

※午前6:00~午前9:00の時間帯は、お天気情報をL字画面で放送しています。 ※都合により番組内容が変更になる場合があります。

|     | 月(2,9,16,23)                   | 火(3,10,17,24)              | 水(4,11,18,25)      | 木(5,12,19,26)      | 金(6,13,20,27)      | 土(7,14,21,28)         | 日(1,8,15,22)          |  |
|-----|--------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| 午前6 | 00                             | あっこれみよっ                    | ニュースMCTV(月曜号)      | ニュースMCTV(火曜号)      | ニュースMCTV(水曜号)      | ニュースMCTV(木曜号)         | 00 ニュースMCTV(金曜号)      |  |
|     | 25                             | 道路・河川・海カメラなど               |                    |                    |                    |                       |                       |  |
|     | 30                             | 志摩あるき                      | 前川先生の味わいレシピ        | あっこれみよっ            | 発信!モノゴコロ           | あっこれみよっ               | 30 ナナちゃんのお店紹介         |  |
| 7   | 45                             | 空から見れば                     | VAMOSIFC.ISE-SHIMA | 空から見れば             | ぐるぐるグルメ            | 45 映画な時間              |                       |  |
|     | 00                             | 店log.(みせログ)                | あつまれ☆元気っズ          | 店log.(みせログ)        | すぽおつでござる!          | 発信!モノゴコロ              | 00 ウィークリータ刊三重         |  |
|     | 15                             | SPORTS TIME                | すぽおつでござる!          | 映画な時間              | ナナちゃんのお店紹介         | 空から見れば                | 15 発信!モノゴコロ           |  |
|     | 30                             | もっと!水の惑星紀行                 | もっと!水の惑星紀行         | すぽおつでござる!          | SPORTS TIME        | 武将とぐるり!城めぐり珍道中        | 30 あつまれ☆元気っズ          |  |
| 8   | 45                             | ジェニファーとえいごではなそ!、地域のお知らせなど  |                    |                    |                    |                       | 45 VAMOSIFC.ISE-SHIMA |  |
|     | 00                             | 前川先生の味わいレシピ                | ニュースMCTV(月曜号)      | ニュースMCTV(火曜号)      | ニュースMCTV(水曜号)      | ニュースMCTV(木曜号)         | 00 ニュースMCTV(金曜号)      |  |
|     | 25                             | 道路・河川・海カメラなど               |                    |                    |                    |                       |                       |  |
|     | 30                             | あっこれみよっ                    | 志摩あるき              | 前川先生の味わいレシピ        | Z-NAVIGATION       | もっと!水の惑星紀行            | 30 ウィークリータ刊三重         |  |
|     | 45                             | VAMOSIFC.ISE-SHIMA         | 空から見れば             | 前川先生の味わいレシピ        | 映画な時間              | 55 道路・河川・海カメラ         |                       |  |
| 9   | 00                             | SPORTS TIME                | すぽおつでござる!          | 発信!モノゴコロ           | あっこれみよっ            | 店log.(みせログ)           | 00                    |  |
|     | 15                             | すぽおつでござる!                  | Z-NAVIGATION       | VAMOSIFC.ISE-SHIMA | 空から見れば             | あつまれ☆元気っズ             | 15                    |  |
|     | 30                             | 店log.(みせログ)                | あつまれ☆元気っズ          | 前川先生の味わいレシピ        | すぽおつでござる!          | SPORTS TIME           | 30                    |  |
|     | 45                             | 空から見れば、道路・河川・海カメラ          |                    |                    |                    |                       |                       |  |
| 10  | 00                             | 映画な時間                      | ニュースMCTV(月曜号)      | ニュースMCTV(火曜号)      | ニュースMCTV(水曜号)      | ニュースMCTV(木曜号)         | 00 ニュースMCTV(金曜号)      |  |
|     | 25                             | 地域のお知らせ、道路・河川・海カメラ         |                    |                    |                    |                       |                       |  |
|     | 30                             | Z-NAVIGATION               | あっこれみよっ            | 志摩あるき              | 前川先生の味わいレシピ        | 映画な時間                 | 30 ウィークリータ刊三重         |  |
|     | 45                             | ナナちゃんのお店紹介                 | 前川先生の味わいレシピ        | 発信!モノゴコロ           | すぽおつでござる!          | 45 武将とぐるり!城めぐり珍道中     |                       |  |
| 午後0 | 00                             | 発信!モノゴコロ                   | ニュースMCTV(月曜号)      | ニュースMCTV(火曜号)      | ニュースMCTV(水曜号)      | ニュースMCTV(木曜号)         | 00 ニュースMCTV(金曜号)      |  |
|     | 25                             | 道路・河川・海カメラなど               |                    |                    |                    |                       |                       |  |
|     | 30                             | 映画な時間                      | 店log.(みせログ)        | 発信!モノゴコロ           | 志摩あるき              | 前川先生の味わいレシピ           | 30 ウィークリータ刊三重         |  |
|     | 45                             | 前川先生の味わいレシピ                | 映画な時間              | あつまれ☆元気っズ          | 空から見れば             | 45 前川先生の味わいレシピ        |                       |  |
| 1   | 00                             | あつまれ☆元気っズ                  | 発信!モノゴコロ           | SPORTS TIME        | 店log.(みせログ)        | 武将とぐるり!城めぐり珍道中        | 00 VAMOSIFC.ISE-SHIMA |  |
|     | 15                             | 空から見れば                     | ぐるぐるグルメ            | 前川先生の味わいレシピ        | 映画な時間              | 店log.(みせログ)           | 15 前川先生の味わいレシピ        |  |
|     | 30                             | 志摩あるき                      | 皇學館大学 大学生テレビ局      | 空から見れば             | 前川先生の味わいレシピ        | 映画な時間                 | 30 松阪みらいプロジェクト        |  |
|     | 45                             | ぐるぐるグルメ                    |                    |                    |                    |                       | 45 店log.(みせログ)        |  |
| 2   | 00                             | ショッピング番組 QVC               |                    |                    |                    |                       |                       |  |
|     | 00                             | あつまれ☆元気っズ                  | 前川先生の味わいレシピ        | すぽおつでござる!          | SPORTS TIME        | 北勢情報トライフル!            | 00                    |  |
|     | 15                             | 店log.(みせログ)                | VAMOSIFC.ISE-SHIMA | 映画な時間              | 空から見れば             | 30 ケーブルネットワークみえ       | 15 空から見れば             |  |
|     | 30                             | 発信!モノゴコロ                   | すぽおつでござる!          | SPORTS TIME        | 店log.(みせログ)        | あつまれ☆元気っズ             | 30 あつまれ☆元気っズ          |  |
| 3   | 45                             | 地域のお知らせなど                  |                    |                    |                    |                       | 45                    |  |
|     | 00                             | SPORTS TIME                | ニュースMCTV(月曜号)      | ニュースMCTV(火曜号)      | ニュースMCTV(水曜号)      | ニュースMCTV(木曜号)         | 00 ニュースMCTV(金曜号)      |  |
|     | 25                             | ジェニファーとえいごではなそ!、道路・河川・海カメラ |                    |                    |                    |                       | 25 CS番組紹介             |  |
|     | 30                             | 志摩あるき                      | SPORTS TIME        | 映画な時間              | もっと!水の惑星紀行         | あっこれみよっ               | 30                    |  |
| 4   | 45                             | 空から見れば                     | 前川先生の味わいレシピ        | 映画な時間              | VAMOSIFC.ISE-SHIMA |                       | 45 映画な時間              |  |
|     | 00                             | 店log.(みせログ)                | あつまれ☆元気っズ          | 空から見れば             | 発信!モノゴコロ           | SPORTS TIME           | 00                    |  |
|     | 15                             | すぽおつでござる!                  | 発信!モノゴコロ           | もっと!水の惑星紀行         | VAMOSIFC.ISE-SHIMA | 空から見れば                | 15                    |  |
|     | 30                             | あつまれ☆元気っズ                  | 映画な時間              | すぽおつでござる!          | SPORTS TIME        | 店log.(みせログ)           | 30                    |  |
| 5   | 45                             | 地域のお知らせなど                  |                    |                    |                    |                       |                       |  |
|     | 00                             | ニュースMCTV(月曜号)              | ニュースMCTV(火曜号)      | ニュースMCTV(水曜号)      | ニュースMCTV(木曜号)      | ニュースMCTV(金曜号)         | 00 ニュースMCTV(月曜号)      |  |
|     | 25                             | 求人情報、道路・河川・海カメラ            |                    |                    |                    |                       | 25 道路・河川・海カメラ         |  |
|     | 30                             | あっこれみよっ                    | 志摩あるき              | 前川先生の味わいレシピ        | 映画な時間              | もっと!水の惑星紀行            | 30 ニュースMCTV(火曜号)      |  |
| 6   | 45                             | すぽおつでござる!                  | 空から見れば             | 前川先生の味わいレシピ        | 武将とぐるり!城めぐり珍道中     | 55 道路・河川・海カメラ         | 30 志摩あるき              |  |
|     | 00                             | SPORTS TIME                | 店log.(みせログ)        | 店log.(みせログ)        | あつまれ☆元気っズ          | すぽおつでござる!             | 00 ウィークリータ刊三重         |  |
|     | 15                             | 空から見れば                     | Z-NAVIGATION       | すぽおつでござる!          | 店log.(みせログ)        | あつまれ☆元気っズ             | 15 店log.(みせログ)        |  |
|     | 30                             | 店log.(みせログ)                | あつまれ☆元気っズ          | あっこれみよっ            | すぽおつでござる!          | SPORTS TIME           | 30 武将とぐるり!城めぐり珍道中     |  |
| 7   | 45                             | 地域のお知らせなど                  |                    |                    |                    |                       | 45 地域のお知らせなど          |  |
|     | 00                             | ニュースMCTV(月曜号)              | ニュースMCTV(火曜号)      | ニュースMCTV(水曜号)      | ニュースMCTV(木曜号)      | ニュースMCTV(金曜号)         | 00 ニュースMCTV(水曜号)      |  |
|     | 25                             | 求人情報、道路・河川・海カメラ、地域のお知らせ    |                    |                    |                    |                       | 25 道路・河川・海カメラ         |  |
|     | 30                             | もっと!水の惑星紀行                 | あっこれみよっ            | 志摩あるき              | 前川先生の味わいレシピ        | 映画な時間                 | 30 ニュースMCTV(木曜号)      |  |
| 8   | 45                             | VAMOSIFC.ISE-SHIMA         | 空から見れば             | SPORTS TIME        | 前川先生の味わいレシピ        | 55 道路・河川・海カメラ         | 45 あつまれ☆元気っズ          |  |
|     | 00                             | すぽおつでござる!                  | SPORTS TIME        | 発信!モノゴコロ           | あつまれ☆元気っズ          | 店log.(みせログ)           | 00 ニュースMCTV(木曜号)      |  |
|     | 15                             | 発信!モノゴコロ                   | 前川先生の味わいレシピ        | VAMOSIFC.ISE-SHIMA | ぐるぐるグルメ            | VAMOSIFC.ISE-SHIMA    | 15 志摩あるき              |  |
|     | 30                             | SPORTS TIME                | 店log.(みせログ)        | あつまれ☆元気っズ          | 発信!モノゴコロ           | すぽおつでござる!             | 30 道路・河川・海カメラ         |  |
| 9   | 45                             | 空から見ればなど                   |                    |                    |                    |                       | 45 武将とぐるり!城めぐり珍道中     |  |
|     | 00                             | ニュースMCTV(月曜号)              | ニュースMCTV(火曜号)      | ニュースMCTV(水曜号)      | ニュースMCTV(木曜号)      | ニュースMCTV(金曜号)         | 00 ニュースMCTV(水曜号)      |  |
|     | 25                             | 求人情報、道路・河川・海カメラ、地域のお知らせ    |                    |                    |                    |                       | 25 道路・河川・海カメラ         |  |
|     | 30                             | 映画な時間                      | もっと!水の惑星紀行         | あっこれみよっ            | 志摩あるき              | 発信!モノゴコロ              | 30                    |  |
| 10  | 45                             | 前川先生の味わいレシピ                | 映画な時間              | ぐるぐるグルメ            | 空から見れば             | 45 VAMOSIFC.ISE-SHIMA | 30 志摩あるき              |  |
|     | 00                             | 発信!モノゴコロ                   | すぽおつでござる!          | SPORTS TIME        | 店log.(みせログ)        | 00 武将とぐるり!城めぐり珍道中     | 00                    |  |
|     | 15                             | 空から見れば                     | VAMOSIFC.ISE-SHIMA | 空から見れば             | すぽおつでござる!          | 15 発信!モノゴコロ           | 15                    |  |
|     | 30                             | 店log.(みせログ)                | SPORTS TIME        | 店log.(みせログ)        | あつまれ☆元気っズ          | 30                    | 30 武将とぐるり!城めぐり珍道中     |  |
| 11  | 45                             | 地域のお知らせなど                  |                    |                    |                    |                       | 45 地域のお知らせなど          |  |
|     | 00                             | ニュースMCTV(月曜号)              | ニュースMCTV(火曜号)      | ニュースMCTV(水曜号)      | ニュースMCTV(木曜号)      | ニュースMCTV(金曜号)         | 00 ニュースMCTV(金曜号)      |  |
|     | 25                             | 求人情報、道路・河川・海カメラ            |                    |                    |                    |                       | 25 道路・河川・海カメラ         |  |
|     | 30                             | 映画な時間                      | もっと!水の惑星紀行         | あっこれみよっ            | 志摩あるき              | 発信!モノゴコロ              | 30                    |  |
| 深夜0 | 45                             | 前川先生の味わいレシピ                | 映画な時間              | ぐるぐるグルメ            | 空から見れば             | 45 VAMOSIFC.ISE-SHIMA | 30 志摩あるき              |  |
|     | 00                             | 発信!モノゴコロ                   | すぽおつでござる!          | SPORTS TIME        | 店log.(みせログ)        | 00 武将とぐるり!城めぐり珍道中     | 00                    |  |
|     | 15                             | 空から見れば                     | VAMOSIFC.ISE-SHIMA | 空から見れば             | すぽおつでござる!          | 15 発信!モノゴコロ           | 15                    |  |
|     | 30                             | 店log.(みせログ)                | SPORTS TIME        | 店log.(みせログ)        | あつまれ☆元気っズ          | 30                    | 30 武将とぐるり!城めぐり珍道中     |  |
| 00  | ショッピング番組 ショッピングチャンネル 0:00~6:00 |                            |                    |                    |                    |                       |                       |  |

注16日(月)~20日(金)の午前8:30~、午後0:30~、午後8:30~の注は、志摩あるき(20分)を放送します。  
 ※特別番組により、一部の放送日時において編成が異なる場合があります。詳しくはP102,103をご確認ください。  
 □16日(月)~20日(金)の午後7:45~は「武将とぐるり!城めぐり珍道中~松坂城跡~」を放送します。詳しくはP102をご確認ください。

# コミュニティチャンネル(第1)番組ラインナップ

## ■1日更新

### 気になるお店をピックアップ! 店log.

お店紹介番組「気になるお店をピックアップ!店log.(みせログ)」。地域のおいしい!楽しい!おすすめのお店をご紹介します。今月は、**松阪市のひもとごはん みやのや**にお邪魔します。



### 志摩あるき

志摩の町を歩いて皆さんとふれあう  
小さな旅番組  
あるく場所: **阿児町神明周辺**



### 前川先生の味わいレシピ

松阪市中町にある前川料理教室の  
前川先生が美味しい料理の作り方を  
ご紹介!

- 野菜もたっぷり  
ミートボールのトマトシチュー



### 映画な時間

今月は6日(金)公開『ほどなく、お別れです』と27日(金)公開『木挽町のあだ討ち』の見どころを分かりやすくご紹介! 番組の最後にはペア招待券のプレゼントもありますよ!



### ジェニファーと えいごではなぞ!

ジェニファー先生が、MCTVのマス  
コットキャラクター・マーブルくんと  
マーリンちゃんに英語を教えます。  
一緒に英語を覚えよう!



### あっ これみよっ

数ある専門チャンネルの中から今月  
注目のチャンネルをピックアップ!  
プレゼントもお見逃しなく!

- 1日~ テレ朝チャンネル
- 15日~ 日テレジータス



## ■15日更新

### あつまれ☆元気っず

マーブルくんとマーリンちゃんが  
元気な子どもたち「元気っず」を探  
します。子どもたちの可愛いダンス  
もありますよ!

- 1日~ わかさぎ第三保育園(松阪市)
- 15日~ 若葉保育園(松阪市)



### スポーツ応援番組 SPORTS TIME

ナビゲーター・スポまと一緒に、  
この地域で頑張るスポーツマンを  
応援しよう!

- 1日~ Matsusaka Bulls  
(フェンシング)
- 15日~ 松阪市小学校サッカー大会



### すぽおつでござる!

忍びの里で修業をする忍者が志摩  
地域で頑張るスポーツチームや団  
体を忍法や手裏剣を封印して体当  
たりでレポート!

- 1日~ ジャパンカラテックスクラブ
- 15日~ グラウンドゴルフ タイガークラブ



### 発信!モノゴコロ

地域の頑張る会社やひと味違うお  
店、そこから生み出される商品にス  
ポットをあててご紹介!します。

- 1日~ 北川農園(多気町)
- 15日~ 時計屋なかの(松阪市)



### 空から見れば

身近な風景や建物を、ドローンを  
活用し、上空からの視点で綴る10  
分間。

- 1日~ ごかつら池どうぶつパーク  
(多気町)
- 15日~ 川添神社(大台町)



## F JUNCTION

Fishing, Future, Fun, Friend...そして Fishing  
Vision. 様々な[F]が交じわるジャンクションとし  
て釣り業界を横断するフィッシングエンタメ情報番  
組。話題の釣り具情報、釣りや魚にまつわる最新  
情報、釣りと観光・魅力満載の地域情報を発信。



毎週土・日曜放送

### ウィークリータ刊三重 ニュース&こんばんワンス!

タ刊三重新聞社の記者が過去一週間  
の中から話題の記事を解説します。

