地デジ **123ch**
お住まいの地域の行政chが放送

あなたの街の行政情報専門チャンネル

自治体行政チャンネル

行政チャンネル視聴方法

1. リモコンの「地上デジタル」を選択
2. チャンネル番号「12」を選択
   （コミュニティチャンネルが映ります）
3. チャンネル上下ボタンの「上」を1回押す

※12chが映らない場合は再スキャンを行ってください
※リモコンによっては表記が異なる場合があります

お住まいの地域以外の行政chをご覧いただくには、デジタルホームターミナルの契約が必要です。デジタルホームターミナルでご覧いただく場合は、
松阪市001ch、多気町002ch、大台町003ch、明和町005ch、志摩市006chです。＊大紀町行政chは地デジのみでの放送となります。

松阪市

更新日　毎週 火曜・金曜日

午前 6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00	（24時間繰り返し放送）	
午後 0:00		
1:00	00分～	アイウエーブまつさか
2:00		市政ニュース/お知らせなど
3:00	20分～	HAPPY BIRTHDAY
4:00	25分～	はるるクッキング
5:00	30分～	特集（安全・国際・歴史・健康など）
6:00	50分～	いきいき健康情報（健康情報番組）
7:00	55分～	としょかんさんぽ
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
深夜 0:00		
1:00		

番組紹介

アイウエーブまつさか
市内の出来事や行政からの情報をお伝えします

いきいき健康情報
生活に役立つ健康情報などをお送りします。

としょかんさんぽ
図書館のおすすめ図書などを紹介します

多気町

更新日　毎月1日・16日

午前 6:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
7:00	ほっと-iたき
8:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
9:00	ほっと-iたき
10:00	ほっと-iたき
11:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
午後 0:00	ほっと-iたき
1:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
2:00	ほっと-iたき
3:00	ほっと-iたき
4:00	ほっと-iたき
5:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
6:00	ほっと-iたき
7:00	ほっと-iたき
8:00	ほっと-iたき
9:00	ほっと-iたき
10:00	ほっと-iたき
11:00	ほっと-iたき
深夜 0:00	※深夜0時以降
1:00	00分～　ほっと-iたき

番組紹介

ほっと-iたき（毎月1日・16日）
ニュース、特集、特別番組、文字放送などにより、町内の出来事や役場からの情報をお伝えします

いろんな体操
毎日サクッと！フレイル予防、にこにこ体操、ゆうゆう体操をお送りします。

大台町

定期番組更新日　毎月15日

午前 6:00	にこにこ体操
7:00	特別番組
8:00	にこにこ体操
9:00	お～ちゃん・ニュースMCＴＶ大台ダイジェスト
10:00	にこにこ体操
11:00	特別番組
午後 0:00	お～ちゃん・ニュースMCＴＶ大台ダイジェスト
1:00	文字放送
2:00	特別番組
3:00	お～ちゃん・ニュースMCＴＶ大台ダイジェスト
4:00	にこにこ体操
5:00	特別番組
6:00	お～ちゃん・ニュースMCＴＶ大台ダイジェスト
7:00	特別番組
8:00	文字放送
9:00	お～ちゃん・ニュースMCＴＶ大台ダイジェスト
10:00	特別番組
11:00	文字放送
深夜 0:00	
1:00	

番組紹介

お～ちゃん（定期番組）
町内の出来事や役場からのお知らせ

特別番組
対談、交通安全啓発など

にこにこ体操・ゆうゆう体操
健康づくりのため、一緒に体操しましょう

大紀町

更新日　2週間毎（月曜日）更新

午前 6:00	
7:00	文字放送
8:00	文字放送・季節の風景
9:00	すぽっと大紀
10:00	特別番組　※不定期
11:00	文字放送・季節の風景
午後 0:00	すぽっと大紀
1:00	文字放送
2:00	特別番組　※不定期
3:00	すぽっと大紀
4:00	文字放送
5:00	文字放送・季節の風景
6:00	すぽっと大紀
7:00	文字放送
8:00	文字放送・季節の風景
9:00	すぽっと大紀
10:00	特別番組　※不定期
11:00	文字放送・季節の風景
深夜 0:00	
1:00	

番組紹介

すぽっと大紀
町内の様々な出来事を紹介

文字放送
イベント情報、行政からのお知らせ

大紀町議会
定例会・臨時会を生放送＆録画放送

明和町

更新日　毎週 木曜日の正午更新

午前 6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
午後 0:00	明和町情報番組「め～ナビ」
1:00	00分～　ニュース
2:00	トピックス
3:00	文字放送
4:00	
5:00	上記がリピート放送
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
深夜 0:00	
1:00	

番組紹介

ニュース
町内の主な出来事を紹介

トピックス
町内の祭やイベント等じっくりお伝えします

ゴーゴーはつらつ体操
毎日の健康づくりのための体操

志摩市

更新日　毎月 1日・16日

午前 6:00	00分～　志摩の国チャンネル
7:00	20分～　商工会インフォメーション
8:00	25分～　志摩の国かわら版
9:00	30分～　ニュースMCTV志摩ダイジェスト
10:00	50分～　商工会インフォメーション
11:00	55分～　志摩の国かわら版
午後 0:00	
1:00	★午前6:00～8:00と午後2:00～4:00は
2:00	00分～　志摩市オリジナル健康体操
3:00	05分～　志摩の国チャンネル
4:00	25分～　商工会インフォメーション
5:00	
6:00	志摩市オリジナル健康体操
7:00	「志摩からはじまる物語」午前6:00／午後2:00／午後4:00
8:00	「志摩しまウォーキング」午前7:00／午前8:00／午後3:00
9:00	
10:00	30分以降の放送内容は
11:00	他の時間帯と同様となります
深夜 0:00	※深夜2:00～2:30は文字放送
1:00	

番組紹介

志摩の国チャンネル
市からのお知らせやまちの話題をご紹介

志摩の国かわら版
行政情報を文字とナレーションでお知らせ

商工会インフォメーション
商工会のお知らせや市内のお店を紹介

行政チャンネル日記　大紀町　大紀町の紅葉散策！！

大紀町には、阿曽地区の網掛山もみじ谷など紅葉の名所が沢山！今回は、「笠木渓谷」をご紹介します。
笠木渓谷は、笠木山の麓にある落差４０メートルの雄滝と、落差３５メートルの雌滝の２つの滝があり、そそり立つ岩倉、もみじやイチョウをはじめとする四季折々の花や木々が訪れる人を楽しませています。
ぜひ、一度、足をお運びください！

大紀町を彩る紅葉