

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。



更新日 毎週 火曜・金曜日

|       |      |                   |
|-------|------|-------------------|
| 6:00  |      |                   |
| 7:00  |      |                   |
| 8:00  |      |                   |
| 9:00  |      |                   |
| 10:00 |      |                   |
| 11:00 |      |                   |
| 12:00 |      |                   |
| 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  |      |                   |
| 5:00  | 25分～ | はるるクッキング          |
| 6:00  | 30分～ | 特集(安全・国際・歴史・健康など) |
| 7:00  | 50分～ | いきいき健康情報(健康情報番組)  |
| 8:00  | 55分～ | としょかんさんぽ          |
| 9:00  |      |                   |
| 10:00 |      |                   |
| 11:00 |      |                   |
| 12:00 |      |                   |
| 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



更新日 毎月1日・16日

|       |      |                       |
|-------|------|-----------------------|
| 6:00  | 0分～  | いろいろな体操 37分～健康づくりコーナー |
| 7:00  |      | ほっと-たき                |
| 8:00  | 0分～  | いろいろな体操 37分～健康づくりコーナー |
| 9:00  |      | ほっと-たき                |
| 10:00 |      | ほっと-たき                |
| 11:00 | 0分～  | いろいろな体操 37分～健康づくりコーナー |
| 12:00 |      | ほっと-たき                |
| 1:00  | 0分～  | いろいろな体操 37分～健康づくりコーナー |
| 2:00  |      | ほっと-たき                |
| 3:00  |      | ほっと-たき                |
| 4:00  |      | ほっと-たき                |
| 5:00  | 0分～  | いろいろな体操 37分～健康づくりコーナー |
| 6:00  |      | ほっと-たき                |
| 7:00  |      | ほっと-たき                |
| 8:00  |      | ほっと-たき                |
| 9:00  |      | ほっと-たき                |
| 10:00 |      | ほっと-たき                |
| 11:00 |      | ほっと-たき                |
| 12:00 |      | ※深夜0時以降               |
| 1:00  | 00分～ | ほっと-たき                |

### 番組紹介

#### ほっと-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

#### いろいろな体操

毎日サックと！フレイル予防、にこにこ体操、ゆう体操をお送りします。



定期番組更新日 毎月15日

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 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                   |
| 12:00 | 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                   |
| 12:00 |                        |
| 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



更新日 2週間毎(月曜日)更新

|       |            |
|-------|------------|
| 6:00  | 文字放送       |
| 7:00  | 文字放送・季節の風景 |
| 8:00  | すぽっと大紀     |
| 9:00  | 特別番組 ※不定期  |
| 10:00 | 文字放送・季節の風景 |
| 11:00 | すぽっと大紀     |
| 12:00 | 文字放送       |
| 1:00  | 特別番組 ※不定期  |
| 2:00  | すぽっと大紀     |
| 3:00  | 文字放送       |
| 4:00  | 文字放送・季節の風景 |
| 5:00  | すぽっと大紀     |
| 6:00  | 文字放送       |
| 7:00  | 文字放送・季節の風景 |
| 8:00  | すぽっと大紀     |
| 9:00  | 特別番組 ※不定期  |
| 10:00 | 文字放送・季節の風景 |
| 11:00 | すぽっと大紀     |
| 12:00 |            |
| 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



更新日 毎週 木曜日の正午更新

|       |  |  |
|-------|--|--|
| 6:00  |  |  |
| 7:00  |  |  |
| 8:00  |  |  |
| 9:00  |  |  |
| 10:00 |  |  |
| 11:00 |  |  |
| 12:00 |  |  |
| 1:00  |  |  |
| 2:00  |  |  |
| 3:00  |  |  |
| 4:00  |  |  |
| 5:00  |  |  |
| 6:00  |  |  |
| 7:00  |  |  |
| 8:00  |  |  |
| 9:00  |  |  |
| 10:00 |  |  |
| 11:00 |  |  |
| 12:00 |  |  |
| 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



更新日 毎月 1日・16日

|       |      |                  |
|-------|------|------------------|
| 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         |
| 12:00 |      |                  |
| 1:00  |      |                  |
| 2:00  |      |                  |
| 3:00  |      |                  |
| 4:00  |      |                  |
| 5:00  |      |                  |
| 6:00  |      |                  |
| 7:00  |      |                  |
| 8:00  |      |                  |
| 9:00  |      |                  |
| 10:00 |      |                  |
| 11:00 |      |                  |
| 12:00 |      |                  |
| 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します

#### 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

### 大台町 第48回大台町水上カーニバル参加者募集

8月30日(日)、奥伊勢湖漕艇場(大台町B&G海洋センター)で第48回大台町水上カーニバルが今年も開催されます。

お誘いあわせのうえ、ぜひ、ご参加ください。

【問合せ先】大台町生涯学習課 【TEL】0598-82-3791



昨年の大台町水上カーニバルの様子