

香南ケーブルテレビ 11チャンネル

2023年6月 自主放送番組表

※番組内容が予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

※5月22日更新分

	月(5.12.19.26)	火(6.13.20.27)	水(7.14.21.28)	木(1.8.15.22.29)	金(2.9.16.23.30)	土(3.10.17.24)	日(4.11.18.25)	
	マチの出来事							112ch(月～日)
6:00	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ	ゴーゴー！のいものタウン 文字放送	お家で簡単体操① 文字放送	香南っ子映像倶楽部	こうなんキッズ		それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ	6:00 文字放送 (市からのお知らせ)
7:00	ゴーゴー！のいものタウン まとめて！香南ニュース 文字放送	香南っ子映像倶楽部		まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	タイムカプセル2003	それ！教えて！ みんな～で備えちよき まとめて！香南ニュース	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	7:00
8:00	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ 行ってみよう！香南市のお店 みんな～で備えちよき	Kochi on TV! (高知ケーブルテレビ制作)	高知者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ まとめて！香南ニュース	高齢者寺子屋 令和を生きる	楽しく笑って脳イキキ体操	8:00
9:00	香南っ子映像倶楽部	香南市からのお知らせ	お家で簡単体操② 文字放送	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	こうなんキッズ	行ってみよう！香南市のお店 ゴーゴー！のいものタウン	マチの出来事	9:00
10:00	香南っ子映像倶楽部	すわんふいっしんぐ (SWANTV制作)	高知者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	タイムカプセル2003	高齢者寺子屋 令和を生きる	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	楽しく笑って脳イキキ体操	10:00
11:00	高齢者寺子屋 令和を生きる	Kochi on TV! (高知ケーブルテレビ制作)	こうなんキッズ	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ みんな～で備えちよき 健康体操①	片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作)	高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	タイムカプセル2003	11:00
12:00	マチの出来事							12:00
13:00	健康体操① 文字放送	香南市からのお知らせ	香南っ子映像倶楽部	行ってみよう！香南市のお店 文字放送	まとめて！香南ニュース	香南市からのお知らせ	こうなんキッズ	13:00
14:00	香南市からのお知らせ	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	タイムカプセル2003	香南市からのお知らせ	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	香南っ子映像倶楽部	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ 行ってみよう！香南市のお店 みんな～で備えちよき	14:00
15:00	Kochi on TV! (高知ケーブルテレビ制作)	高知者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ まとめて！香南ニュース	片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作)	高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	香南っ子映像倶楽部	マチの出来事	15:00
16:00	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	ゴーゴー！のいものタウン 行ってみよう！香南市のお店 まとめて！香南ニュース	香南市からのお知らせ	高知者寺子屋 令和を生きる	こうなんキッズ	まとめて！香南ニュース	お試し有料放送 スペースシャワーTV	16:00
17:00	すわんふいっしんぐ (SWANTV制作)	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ	片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作)	高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	お家で簡単体操② お試し有料放送 スペースシャワーTV 文字放送	すわんふいっしんぐ (SWANTV制作)	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	17:00
18:00	マチの出来事							18:00
19:00	行ってみよう！香南市のお店 文字放送	香南っ子映像倶楽部	お試し有料放送 スペースシャワーTV	まとめて！香南ニュース	ゴーゴー！のいものタウン 文字放送		行ってみよう！香南市のお店 文字放送	19:00
20:00	こうなんキッズ	片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作)	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	香南っ子映像倶楽部	すわんふいっしんぐ (SWANTV制作)	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ みんな～で備えちよき ゴーゴー！のいものタウン	20:00
21:00	タイムカプセル2003	こうなんキッズ	健康体操③ 文字放送	香南市からのお知らせ	Kochi on TV! (高知ケーブルテレビ制作)	高知者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	香南っ子映像倶楽部	21:00
22:00	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ 行ってみよう！香南市のお店 みんな～で備えちよき	高齢者寺子屋 令和を生きる	こうなんキッズ	それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	マチの出来事		22:00
23:00	健康体操④	香南市からのお知らせ	すわんふいっしんぐ (SWANTV制作)	行ってみよう！香南市のお店 みんな～で備えちよき	片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作)	お試し有料放送 スペースシャワーTV	まとめて！香南ニュース	23:00
0:00	健康体操④	まるごとイベント (1日～15日) 市民懇談会 (16日～30日) 高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	それ！教えて！ 行ってみよう！香南市のお店 みんな～で備えちよき	健康体操③	まとめて！香南ニュース	片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作)	お試し有料放送 スペースシャワーTV	0:00
1:00～	片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作)	高知者寺子屋 特別編 人生100年時代を 輝いて生きよう	まとめて！香南ニュース	Kochi on TV! (高知ケーブルテレビ制作)	香南っ子映像倶楽部	タイムカプセル2003	片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作)	1:00～
	マチの出来事							
	香南っ子映像倶楽部	お試し有料放送 スペースシャワーTV	健康体操② 文字放送	まとめて！香南ニュース	香南っ子映像倶楽部	行ってみよう！香南市のお店 文字放送		
	まるごとイベント それ！教えて！ わたしたちのスクールライフ こうなんキッズ 香南っ子映像倶楽部 文字放送							

☆まるごとイベント、まとめて！香南ニュース、タイムカプセル2003 は月の前半(1日～15日) 後半(16日～30日)で番組内容が違います

☆その他は 毎月1日更新

★自主放送の番組内容は2ページ目です

※ 番組内容が予告なく変更する場合がございます。ご了承ください

※ ケーブルテレビ5ch 瀬戸内海放送 の番組表は タイムプログラム 最終ページに記載しています

5月の自主放送(放送内容は変更になることがあります。)

番組名	内 容
マチの出来事	香南市のイベントや子どもたちの行事などをニュースとしてお届けします。(毎週土曜日更新 30分)
香南っ子映像倶楽部	リポーターやナレーターをやりたい小中学生が様々な企画に挑戦する番組。 今月は「どろめ祭りで千ंदンを多くの人に知ってもらおう」です。(1日更新 30分)
それ！教えて！	市民が疑問に思うことを掘り下げて取材する番組です。今月は「香南市ウォーキングMAP」です。(1日更新 15分)
わたしたちのスクールライフ	生徒たちが自分たちの学校の取り組みや部活動などを紹介する番組です。今月は「赤岡中学校」です。(1日更新 10分)
こうなんキッズ	香南市の元気な子供たちを紹介する番組です。今月は「夜須幼稚園 つき組」の元気なみんなをご紹介します。(1日更新 20分)
高齢者寺子屋令和を生きる	横川先生を講師に高齢者のための楽しい遊びや体操、ためになるお話をお送りします。 今月から第10期が始まります。テーマは「」です。(1日更新 45分)
まるごとイベント	香南市のイベントをまるごと紹介する番組。 月の前半は「香南市 市民懇談会」 月の後半は「高齢者寺子屋 特別編 人生100年時代を輝いて生きよう」をお送りします。(1日・16日更新 120分)
まとめて！香南ニュース	先月放送したマチの出来事(香南ニュース)を再放送します。(1日・16日更新 30分)
行ってみよう！香南市のお店	香南市内のお店情報をお知らせしています。(再放送)
タイムカプセル2003	20年前の香南市の話題をお届けします。(1日・16日更新 60分)
お家で簡単体操 ① ②	高齢者のためのお家でできる簡単な体操。(再放送) ①筋肉を強くする運動 ②音楽に合わせて体操
健康体操①～④	お家で簡単にできるストレッチや筋肉トレーニングをご紹介します。(再放送 各 20分) ①貯筋運動 ②親子で楽しむ しなやかクレーチャー体操 ③お腹シェイフ 初級編 ④お腹シェイフ 中級編
文字放送	香南市内のイベントやお役立ち情報をお知らせしています。(文字デロップ)(毎日更新)
お試し有料放送	STB有料チャンネルをお試して視聴できます。 ■スペースシャワーTV(30分)(20日更新)
Kochi on TV!	高知ケーブルテレビ制作の人気情報番組。(毎週土曜日更新 60分)
片さんのFish！おふ	高知ケーブルテレビ制作の釣り番組。名物リポーター片さんが県内各地で色々な魚を釣り上げる！？(1日更新 45分)
みんな～で備えちよき	高知ケーブルテレビ制作の南海地震に備えるための情報番組。(1日更新 11分)
すわんぷいっしんぐ	SWANTV制作の高知県西部を中心とした釣り番組。(1日更新 30分)
楽しく笑って脳イキキ体操	よさこいケーブルネット制作のテレビを通して行う認知症予防番組。(1日更新 15分)
ゴーゴー！のいものタウン	キッズステーション制作の「のいもの」を楽しく紹介する番組。(再放送 毎週土曜日更新 15分)



「こうなんキッズ」



「高齢者寺子屋 令和を生きる」



「わたしたちのスクールライフ」



「香南っ子映像倶楽部」