



# 11チャンネル、112チャンネル まげなねつと番組表



令和8年3月1日からの番組です。放送内容は変更することがあります。

	1日～10日	11日～20日	21日～月末
6:00	00分 まちの話題 30分 3分クッキング・くらしの情報 45分 教育委員会からのお知らせ		
9:00	まげな体操&ストレッチ・ヨガ 講師:健康運動指導士 宇山民代さん		
9:30	島大病院ちょっと気になる健康講座		
10:00	藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話		
10:15	おくいずも新探訪		
10:30	荒磯館料理長の手軽に一品		
11:00	00分 まちの話題 30分 3分クッキング・くらしの情報 45分 教育委員会からのお知らせ		
13:00	まげな体操 講師:健康運動指導士 宇山民代さん		
13:20	脚本家ふじきみつ彦 トークショー 「小泉セツ、松野トキに、ばける」 (山陰ケーブルビジョン制作)	島根の魅力発見! ふるさと うん・いい物語 (雲南夢ネット制作)	輝きのキセキ ～未来を切り拓く吹奏楽部～ (ひらたGATV制作)
	00分 まちの話題 30分 3分クッキング・くらしの情報 45分 教育委員会からのお知らせ		
17:00	情報ネットしまね		
17:30	川本警察署からのお知らせ		
18:00	釣り天国! 石見		
18:15	いざ山城		
18:30	くわいだん 一怪談一		
18:45	探偵社、ぶらり。		
19:00	いずまっち		
19:30	ひらたナビ 山ちゃんに行く		
19:45	おべたわ! OO大先生		
20:00	まげな健康講座 00分 まちの話題 30分 3分クッキング・くらしの情報 45分 教育委員会からのお知らせ		
24:00	< 翌朝6時まで放送休止 >		

## ★毎月1日更新番組

- ・川本警察署からのお知らせ
- ・おべたわ! OO大先生
- ・ひらたナビ 山ちゃんに行く
- ・いざ山城

## ★毎月11日更新番組

- ・探偵社、ぶらり。
- ・くわいだん 一怪談一
- ・荒磯館料理長の手軽に一品
- ・まげな健康講座
- ・出雲弁よもやま話
- ・釣り天国! 石見

## ★毎月21日更新番組

- ・島大病院ちょっと気になる健康講座
- ・情報ネットしまね
- ・いずまっち
- ・おくいずも新探訪

## ★不定期更新番組

- ・島根の魅力発見!  
ふるさと うん・いい物語
- ・グラント7チャンネル
- ・えにし～扉の向こうに～
- ・どこ行く? れきはく!
- ・はまだの美術館情報
- ・ぶらり益田旅

<お問い合わせ>

〒696-8501

川本町大字川本271-3

川本町役場

まちづくり推進課

電話0855-72-0634

## 112チャンネル 番組情報

町内小・中学校、島根中央高校の卒業式や、  
町内で開催されたイベントの様態を放送予定です。

放送日時は町公式LINE・告知放送でお知らせします。

