



# 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5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	ヘルンとセツの架け橋 西田千太郎 (山陰ケーブルビジョン制作)	Sound feeling (雲南夢ネット制作)	浮優ワンマンライブ うゆのうた (やすぎどじょこテレビ制作)
	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	《新番組》煮めばんざい		
18:30	《新番組》くわいだん2 ～「ばけばけ」を探る旅～		
18:45	探偵社、ぶらり。		
19:00	いずまっち		
19:30	《新番組》Moriっと		
19:45	おべたわ！〇〇大先生		
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！〇〇大先生
- ・くわいだん2  
～「ばけばけ」を探る旅～
- ・煮めばんざい

## ★毎月11日更新番組

- ・探偵社、ぶらり。
- ・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
- ・Moriっと

## ★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

〈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

## 11チャンネル 新番組のご案内

### 煮めばんざい 18:15～

日曜劇場「VIVANT」の奥出雲ロケにおいて、キャストやスタッフを魅了した郷土料理「煮め(にしめ)」  
今でも伝統の煮しめの味を伝承している  
"おばあちゃんたちのレシピ"を未来へ伝える番組(山陰ケーブルビジョン制作)

### くわいだん2 ～「ばけばけ」を探る旅～ 18:30～

「ばけばけ」に出演した俳優・円井わんさんが映画監督・錦織良成さんと一緒に「ばけばけ」の聖地巡礼し、ドラマの世界を追体験します

(山陰ケーブルビジョン制作)

### Moriっと 19:30～

浜田・江津のニューオープン飲食店を中心に紹介する情報番組  
(石見ケーブルビジョン制作)

