

香南ケーブルテレビ 11チャンネル

2023年1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。

| | 月(2.9.16.23.30) | 火(3.10.17.24.31) | 水(4.11.18.25) | 木(5.12.19.26) | 金(6.13.20.27) | 土(7.14.21.28) | 日(1.8.15.22.29) | 112ch(月~日) |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 6:00 | マチの出来事 ※1 | | | | | | | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | ゴーゴー！のいのちのタウン 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 | こうなんキッズ | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | |
| 7:00 | ゴーゴー！のいのちのタウン まとめて！香南ニュース 文字放送 | 香南っ子映像倶楽部 | 香南っ子映像倶楽部 | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | タイムカプセル2003 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | 防災河川カメラ |
| | まとめて！香南ニュース 文字放送 | こうなんキッズ | 香南市からのお知らせ | 香南っ子映像倶楽部 | 香南っ子映像倶楽部 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | まとめで！香南ニュース | |
| 8:00 | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | Kochi on TV! (高知ケーブルテレビ制作) | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | 高齡者寺子屋 令和を生きる | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | 香南市からのお知らせ | 行ってみよう！香南市のお店 文字放送 | お家で簡単体操② 文字放送 | こうなんキッズ | まとめで！香南ニュース | 高齡者寺子屋 令和を生きる | 香南っ子映像倶楽部 | |
| 9:00 | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | 香南市からのお知らせ | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | お試し有料放送 スペースシャワーTV | 行ってみよう！香南市のお店 ゴーゴー！のいのちのタウン | マチの出来事 ※1 | 香南っ子映像倶楽部 | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | 香南っ子映像倶楽部 | お家で簡単体操② 文字放送 | まとめで！香南ニュース | お試し有料放送 スペースシャワーTV | 文字放送 | 松下山平のお〜のみキャンプ (よさこいケーブルテレビ制作) | 香南っ子映像倶楽部 | |
| 10:00 | 香南っ子映像倶楽部 | すわんぷいっしんぐ (SWANTV制作) | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | タイムカプセル2003 | 高齡者寺子屋 令和を生きる | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | 高齡者寺子屋 令和を生きる | 防災河川カメラ |
| | こうなんキッズ | まとめで！香南ニュース | まとめで！香南ニュース | タイムカプセル2003 | 文字放送 | 香南っ子映像倶楽部 | 文字放送 | |
| 11:00 | 高齡者寺子屋 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 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | 片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作) | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | タイムカプセル2003 | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | 文字放送 | 松下山平のお〜のみキャンプ (よさこいケーブルテレビ制作) | 健康体操① | 健康体操① | のいちdeどうぶつ体操 | のいちdeどうぶつ体操 | のいちdeどうぶつ体操 | |
| 12:00 | マチの出来事 ※1 | | | | | | | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | 松下山平のお〜のみキャンプ (よさこいケーブルテレビ制作) | 香南市からのお知らせ | 香南っ子映像倶楽部 | 松下山平のお〜のみキャンプ (よさこいケーブルテレビ制作) | まとめで！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 | 香南市からのお知らせ | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | 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) 香美・香南小中学校音楽祭 | 香南っ子映像倶楽部 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | 防災河川カメラ |
| | お家で簡単体操① 文字放送 | 香美・香南小中学校音楽祭 | タイムカプセル2003 | 香南っ子映像倶楽部 | 香南っ子映像倶楽部 | こうなんキッズ | 行ってみよう！香南市のお店 文字放送 | |
| 14:00 | Kochi on TV! (高知ケーブルテレビ制作) | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | 片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作) | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | すわんぷいっしんぐ (SWANTV制作) | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | まとめで！香南ニュース | まとめで！香南ニュース | まとめで！香南ニュース | のいちdeどうぶつ体操 | のいちdeどうぶつ体操 | 行ってみよう！香南市のお店 文字放送 | まとめで！香南ニュース | |
| 15:00 | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | ゴーゴー！のいのちのタウン 行ってみよう！香南市のお店 | 行ってみよう！香南市のお店 | 高齡者寺子屋 令和を生きる | 香南っ子映像倶楽部 | マチの出来事 ※1 | お試し有料放送 スペースシャワーTV | 防災河川カメラ |
| | 香美・香南小中学校音楽祭 | まとめで！香南ニュース | 香南市からのお知らせ | 文字放送 | こうなんキッズ | まとめで！香南ニュース | お試し有料放送 スペースシャワーTV | |
| 16:00 | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | タイムカプセル2003 | 高齡者寺子屋 令和を生きる | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | Kochi on TV! (高知ケーブルテレビ制作) | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | すわんぷいっしんぐ (SWANTV制作) | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | 高齡者寺子屋 令和を生きる | 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 | 香南っ子映像倶楽部 | まとめで！香南ニュース | |
| 17:00 | すわんぷいっしんぐ (SWANTV制作) | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | 片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作) | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | お家で簡単体操② | すわんぷいっしんぐ (SWANTV制作) | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | まとめで！香南ニュース | 健康体操② | のいちdeどうぶつ体操 | のいちdeどうぶつ体操 | お試し有料放送 スペースシャワーTV 文字放送 | 香南市からのお知らせ | 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | |
| 18:00 | マチの出来事 ※1 | | | | | | | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | 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 | まとめで！香南ニュース | ゴーゴー！のいのちのタウン 文字放送 | ゴーゴー！のいのちのタウン 文字放送 | 松下山平のお〜のみキャンプ (よさこいケーブルテレビ制作) | |
| 19:00 | 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) 香美・香南小中学校音楽祭 | 香南っ子映像倶楽部 | すわんぷいっしんぐ (SWANTV制作) | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | お試し有料放送 スペースシャワーTV | 防災河川カメラ |
| | お試し有料放送 スペースシャワーTV | のいちdeどうぶつ体操 | 香美・香南小中学校音楽祭 | 香南っ子映像倶楽部 | 松下山平のお〜のみキャンプ (よさこいケーブルテレビ制作) | 香美・香南小中学校音楽祭 | 文字放送 | |
| 20:00 | タイムカプセル2003 | こうなんキッズ | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | すわんぷいっしんぐ (SWANTV制作) | Kochi on TV! (高知ケーブルテレビ制作) | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | 香南っ子映像倶楽部 | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | 高齡者寺子屋 令和を生きる | 香南っ子映像倶楽部 | 香南市からのお知らせ | 香南っ子映像倶楽部 | 香南っ子映像倶楽部 | こうなんキッズ | |
| 21:00 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | 高齡者寺子屋 令和を生きる | こうなんキッズ | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | マチの出来事 ※1 | 香南市からのお知らせ | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | 行ってみよう！香南市のお店 文字放送 | 文字放送 | すわんぷいっしんぐ (SWANTV制作) | 行ってみよう！香南市のお店 文字放送 | 香美・香南小中学校音楽祭 | 行ってみよう！香南市のお店 文字放送 | 香南市からのお知らせ | |
| 22:00 | 健康体操④ | まるごとイベント (1日~15日) 香美・香南小中学校音楽祭 | ぞれ！教えて！ スゴ！旅 | 健康体操③ | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | 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 | 防災河川カメラ |
| | 香南市からのお知らせ | 香美・香南小中学校音楽祭 | 行ってみよう！香南市のお店 文字放送 | まとめで！香南ニュース | のいちdeどうぶつ体操 | のいちdeどうぶつ体操 | まとめで！香南ニュース | |
| 23:00 | 片さんのFish!おふ (高知ケーブルテレビ制作) | (16日~31日) 吉川町文化祭 音楽の贈り物 | 松下山平のお〜のみキャンプ (よさこいケーブルテレビ制作) | 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) | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | のいちdeどうぶつ体操 | まとめで！香南ニュース | まとめで！香南ニュース | 香南っ子映像倶楽部 | 香南市からのお知らせ | 香南っ子映像倶楽部 | のいちdeどうぶつ体操 | |
| 0:00 | マチの出来事 ※1 | | | | | | | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | 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 | お試し有料放送 スペースシャワーTV | 松下山平のお〜のみキャンプ (よさこいケーブルテレビ制作) | まとめで！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 | |
| 1:00~ | まるごとイベント | | | | | | | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | ぞれ！教えて！ | | | | | | | |
| | こうなんキッズ | | | | | | | |
| | スゴ！旅 | | | | | | | |
| 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~31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

※1 マチの出来事は1月1日~6日までは新春特別番組「2023年の抱負」をお送りします。

※ 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

1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 |
|---------------|--|
| マキノの出来事 | 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) ※1月1日～1月6日までは新春特別番組「2023年の抱負」をお送りします。 |
| 香南っ子映像倶楽部 | リポーターやナレーターをやってみたい小中学生が様々な企画に挑戦する番組。 今月は「千トんに挑戦しよう」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「地域密着型商店の魅力」についてです。(1日更新 15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「野市幼稚園 いす組」の元気なみんなをお送りします。(1日更新 20分) |
| スゴい人を巡る旅 スゴ!旅 | 香南市のすごい人を紹介する番組です。今月は「横田晃大さん」をご紹介します。(1日更新 15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9期が始まります。テーマは「フレイルについて」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「香美・香南小中学校音楽祭」 月の後半は「吉川町文化祭」「音楽の贈り物」をお送りします。(1日更新 120分) |
| まとめて！香南ニュース | 先月放送したマキノの出来事(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ローチャー体操 ③お腹シェイプ 初級編 ④お腹シェイプ 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。(文字テロップ)(毎日更新) |
| お試し有料放送 | STB有料チャンネルをお試しで視聴できます。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) |
| すわんぶいっしんぐ | 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) |
| 松下昇平のお～のみキャンプ | よさこいケーブルネット制作のすてきなゲストをお招きして焚き火を囲みながらのんびり話すトーク番組。(1日更新 30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。(毎週土曜日更新 15分) |



「こうなんキッズ」



「香南っ子映像倶楽部」



「高齢者寺子屋 令和を生きる」