

時分	月 4日・11日・18日・25日	火 5日・12日・19日・26日	水 6日・13日・20日・27日	木 7日・14日・21日・28日	金 1日・8日・15日・22日・29日	土 2日・9日・16日・23日・30日	日 3日・10日・17日・24日・31日	時分
00	00分～ マイタウンはまだ画						00分～ マイタウンはまだ画	00
30	30分～ おすすめ企画番組 (詳しくは、EPG電子番組表をご確認ください)	毎時00分～ 5日～ CATV情報ネットしまね4月 12日～ スタジオ103&ひろば 前日画	毎時00分～ 6日～ レンタルかねこvol.7 13日～ スタジオ103&ひろば 前日画	毎時00分～ 7日～ マイタウンはまだ 前日画	毎時00分～ 1日～ スタジオ103&ひろば 前日画	毎時00分～ 2日～ スタジオ103&ひろば	30分～ おすすめ企画番組 (詳しくは、EPG電子番組表をご確認ください)	30
00	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	毎時25分～ 12日～ しまねFuture2030 # 11	毎時25分～ 13日～ 目の健康情報 27日～ 多チャンネルパック 6月みどころ	毎時25分～ 7日～ 多チャンネルバック 5月みどころ 14日～ 103情報ひろば	毎時25分～ 1日～ しまねFuture2030 # 11 8日～ 目の健康情報 15日～ ケーブルさんが やってみた【仮】	毎時25分～ 2日～ 展示・公演のご案内	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	00
30	00分～ マイタウンはまだ画	毎時30分～ 5日～ コスミのサイエンスTV 12日～ おおきくになったらなんになる？ 「美川保育園・岡見保育所・さくらえ保育園」	毎時30分～ 6日～ 探偵社、ぶらり。4月 13日～ 探偵社、ぶらり。	毎時30分～ 7日～ ふるさと うん・いい物語 14日～ 釣り天国！ 石見	毎時30分～ 1日～ 市長！ 出番です4月 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話 22日～ 市長！ 出番です	毎時30分～ 2日～ 山陰道「三隅・益田道路」 祝開通 16日～ GO▶GOTSU! かわらばん調査隊	00分～ マイタウンはまだ画	00
00	30分～ おすすめ企画番組	毎時45分～ 5日～ しごんならん'S4月 19日～ しごんならん'S 「認定こども園 夕日ヶ丘聖母幼稚園」	毎時45分～ 6日～ くわいだん2 一ぱげばけを探る旅—4月 20日～ 浜っ子タイムズ	毎時45分～ 7日～ スマイルジャーニーvol37 21日～ スマイルジャーニーvol38	毎時45分～ 1日～ 神楽人4月 29日～ 神楽人	毎時45分～ 2日～ Moriっと4月 16日～ Moriっと	30分～ おすすめ企画番組	30
30	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト						00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	00
00	00分～ マイタウンはまだ画	毎時00分～ 5日～ CATV情報ネットしまね4月 12日～ スタジオ103&ひろば 前日画	毎時00分～ 6日～ レンタルかねこvol.7 13日～ スタジオ103&ひろば 前日画	毎時00分～ 7日～ マイタウンはまだ 前日画	毎時00分～ 1日～ スタジオ103&ひろば 前日画	毎時00分～ 2日～ スタジオ103&ひろば 前日画	00分～ マイタウンはまだ画	00
30	30分～ おすすめ企画番組	毎時25分～ 12日～ しまねFuture2030 # 11	毎時25分～ 13日～ 目の健康情報 27日～ 多チャンネルパック 6月みどころ	毎時25分～ 7日～ 多チャンネルバック 5月みどころ 14日～ 103情報ひろば	毎時25分～ 1日～ しまねFuture2030 # 11 8日～ 目の健康情報 15日～ ケーブルさんが やってみた【仮】	毎時25分～ 2日～ 展示・公演のご案内	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	00
00	00分～ マイタウンはまだ画/ 30分～ おすすめ企画番組	毎時45分～ 5日～ 煮べばんざい4月	毎時30分～ ★6日～ 桐原冬夜の生緑大自然の旅	毎時30分～ ★7日～ 島大病院 ちよっと気になる健康講座	毎時30分～ ★1日～ 地サン地ショークッキング	毎時30分～ ★2日～ 荒磯館料理長の手軽に一品	00分～ マイタウンはまだ画	00
30	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	毎時00分～ 5日～ CATV情報ネットしまね4月 12日～ スタジオ103&ひろば 前日画	毎時00分～ 6日～ レンタルかねこvol.7 13日～ スタジオ103&ひろば 前日画	毎時00分～ 7日～ マイタウンはまだ 前日画	毎時00分～ 1日～ スタジオ103&ひろば 前日画	毎時00分～ 2日～ スタジオ103&ひろば	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	00
00	00分～ マイタウンはまだ画	毎時25分～ 12日～ しまねFuture2030 # 11	毎時25分～ 13日～ 目の健康情報 27日～ 多チャンネルパック 6月みどころ	毎時25分～ 7日～ 多チャンネルバック 5月みどころ 14日～ 103情報ひろば	毎時25分～ 1日～ しまねFuture2030 # 11 8日～ 目の健康情報 15日～ ケーブルさんが やってみた【仮】	毎時25分～ 2日～ 展示・公演のご案内	00分～ マイタウンはまだ画	00
30	30分～ おすすめ企画番組	毎時30分～ 5日～ コスミのサイエンスTV 12日～ おおきくになったらなんになる？ 「美川保育園・岡見保育所・さくらえ保育園」	毎時30分～ 6日～ 探偵社、ぶらり。4月 13日～ 探偵社、ぶらり。	毎時30分～ 7日～ ふるさと うん・いい物語 14日～ 釣り天国！ 石見	毎時30分～ 1日～ 市長！ 出番です4月 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話 22日～ 市長！ 出番です	毎時30分～ 16日～ 山陰道「三隅・益田道路」 祝開通 GO▶GOTSU! かわらばん調査隊	30分～ おすすめ企画番組	30
00	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	毎時45分～ 5日～ しごんならん'S4月 19日～ しごんならん'S 「認定こども園 夕日ヶ丘聖母幼稚園」	毎時45分～ 6日～ くわいだん2 一ぱげばけを探る旅—4月 20日～ 浜っ子タイムズ	毎時45分～ 7日～ スマイルジャーニーvol37 21日～ スマイルジャーニーvol38	毎時45分～ 1日～ 神楽人4月 29日～ 神楽人	毎時45分～ 2日～ Moriっと4月 16日～ Moriっと	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	00

レギュラーレポート

あせ時間

レギュラーレポート

レギュラーレポート

あせ時間

レギュラーレポート

00  
14  
30  
00  
15  
30  
00  
16  
30  
00  
17  
30  
00  
18  
30  
00  
19  
30  
00  
20  
30  
00  
21  
30  
00  
22  
30  
00  
23  
30  
00  
24  
30  
00  
25  
30

ゆったり時間

アニメーション

ゆったり時間

毎時00分～  
★ゴーゴー！のりものタウン  
毎時30分～  
★コスミのサイエンスTV  
毎時45分～  
★おべたわ！〇〇大先生

毎時00分～  
4日～ CATV情報ネットしまね4月  
11日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
11日～ しまねFuture2030 # 11  
毎時30分～  
4日～ コスミのサイエンスTV  
★11日～ おおきくなったならなんになる？  
「美川保育園・岡見保育所・さくらえ保育園」  
毎時45分～  
4日～ しごんならん'S 4月  
★18日～ しごんならん'S  
「認定こども園 夕日ヶ丘聖母幼稚園」

毎時00分～  
4日～ CATV情報ネットしまね4月  
11日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
11日～ しまねFuture2030 # 11  
毎時30分～  
4日～ 山陰道「三隅・益田道路」  
祝開通  
★18日～ 情報トークバラエティ  
いいね！  
毎時45分～  
4日～ おべたわ！〇〇大先生

毎時00分～  
★#ヒラライフ  
毎時15分～  
★伊勢美し国から  
毎時30分～  
★あらぶんちよ散歩

毎時00分～  
5日～ レンタルかねこvol.7  
12日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
12日～ 目の健康情報  
★26日～ 多チャンネルバック  
6月みどころ  
毎時30分～  
5日～ 探偵社、ぶらり。4月  
★12日～ 探偵社、ぶらり。  
毎時45分～  
5日～ くわいだん2  
—ばけげを探る旅—4月  
★19日～ 浜っ子タイムズ

毎時00分～  
5日～ レンタルかねこvol.7  
12日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
12日～ 目の健康情報  
26日～ 多チャンネルバック  
6月みどころ  
毎時30分～  
5日～ ぐるぐる中四国・関西  
【姫路ケーブルテレビ】  
毎時45分～  
5日～ 煮べんざい4月

毎時00分～  
★おまつりニッポン  
毎時30分～  
★壮観劇場

毎時00分～  
6日～ マイタウンはまだ  
毎時25分～  
6日～ 多チャンネルバック  
5月みどころ  
13日～ 103情報ひろば  
毎時30分～  
★6日～ ふるさと うん・いい物語  
★13日～ 釣り天国！石見  
毎時45分～  
6日～ スマイルジャーニーvol37  
★20日～ スマイルジャーニー  
vol38

毎時00分～  
6日～ マイタウンはまだ  
毎時25分～  
6日～ 多チャンネルバック  
13日～ 103情報ひろば  
毎時30分～  
★6日～ なおちゃんの千鳥足!!  
毎時45分～  
★6日～ 夜からあらぶんちよ散歩

毎時00分～  
★グラントワチャンネル  
毎時15分～  
★おくいずも新探訪  
～さらに「奥」へ～  
毎時30分～  
島大病院  
ちょっと気になる健康講座

毎時00分～  
7日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
★7日～ 目の健康情報  
★14日～ ケーブルさんが  
やってみた【仮】  
毎時30分～  
★7日～ 藤岡大拙と大西友子の  
出雲弁よもやま話  
★21日～ 市長！ 出番です  
毎時45分～  
7日～ 神楽人4月  
★28日～ 神楽人

毎時00分～  
7日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
14日～ 目の健康情報  
ケーブルさんが  
やってみた【仮】  
毎時30分～  
7日～ グラントワチャンネル  
★21日～ Sound feeling  
毎時45分～  
7日～ おくいずも新探訪  
～さらに「奥」へ～

15:00～  
★1日～  
韓国ドラマ  
「あやしい彼女」  
第1話無料放送  
【ホームドラマ  
チャンネル番組】  
16:00～  
22日～  
のりものタウン  
16:30～  
1日～ 地サン地  
ショーッキング  
16:30～  
★22日～  
CATV情報ネットしまね

毎時00分～  
1日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
★1日～ 展示・公演のご案内  
毎時30分～  
★1日～ 山陰道「三隅・益田道路」  
祝開通  
★15日～ GO▶GOTSU!  
かわらばん調査隊  
毎時45分～  
1日～ Moriっと4月  
★15日～ Moriっと

毎時00分～  
1日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
1日～ 展示・公演のご案内  
毎時30分～  
1日～ 地サン地ショーッキング  
22日～ CATV情報ネットしまね

15:00～  
2日～  
F JUNCTION #25  
16日～  
懐かし番組リク  
エスト  
15:00～  
★30日  
F JUNCTION  
# 26  
【釣りビジョン番組】  
16:00～  
三浦桃香にチャレンジゴルフ！  
16:30～  
2日～ 荒磯館料理長の手軽に一品  
23日～ CATV情報ネットしまね

2日  
★17:00 ゴールデンウィーク  
おでかけ情報  
18:00 龜山ミュージックチャリティーショー  
第47回吹奏楽の集い  
9日  
★17:00 小泉セツをもっとよく知る  
ためのレクチャーシリーズ  
「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】  
16日  
17:00 島大病院  
ちょっと気になる健康講座  
桐原冬夜の生緑大自然の旅  
ベルガロソッいわみ  
ホームゲーム  
★19:00 【第6節】環太平洋FC戦  
(5月3日島根県立サッカー場  
にて収録予定)  
23日  
★17:00 WRC  
世界ラリー選手権 2026  
フォーラムエイト・  
ラリージャパン ナビ  
【J SPORTS番組】  
★17:30 SUPER GTツアーズ # 1  
【J SPORTS番組】  
18:00 はまだエコスクールVol.24  
「わが家にあった再エネ  
導入セミナー 家計と地球  
にやさしい賢い選択」  
30日  
★17:00 スプリングコンサート  
inはまだ  
(4月26日石央文化ホール  
にて収録)

毎時00分～  
1日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
1日～ 展示・公演のご案内  
毎時30分～  
1日～ 地サン地ショーッキング  
22日～ CATV情報ネットしまね

15:00～  
もう一度見たい！  
懐かし番組リクエスト  
16:00～  
スペシャミュージック  
16:30～  
★3日～ 鉄道ボスターの旅#2【旅チャンネル番組】  
24日～ CATV情報ネットしまね

3日  
17:00 ゴールデンウィーク  
おでかけ情報  
18:00 懐かし番組リクエスト  
★19:00 浮優  
初ホールワンマンライブ  
「うゆのうた」  
【やすぎどじょこテレビ制作】  
10日  
★17:00 たたら製鉄と江戸の  
SDGs  
【ジョーホー奥出雲制作】  
はまだエコスクールVol.24  
「わが家にあった再エネ  
導入セミナー 家計と地球  
にやさしい賢い選択」  
17日  
17:00 おまつりニッポン  
17:30 壮観劇場  
18:00 浮優  
初ホールワンマンライブ  
「うゆのうた」  
【やすぎどじょこテレビ制作】  
24日  
17:00 ベルガロソッいわみ  
ホームゲーム  
【第6節】環太平洋FC戦  
SDGs  
【ジョーホー奥出雲制作】  
19:00 たたら製鉄と江戸の  
SDGs  
【ジョーホー奥出雲制作】  
31日  
17:00 懐かし番組リクエスト  
CARPTIMES  
ファーム・リーグ中継  
ダイジェスト  
【ソフトバンク戦】  
(5月23日開催予定)  
【ちゅびCOM、アイ・キャン制作】  
★20:30 江津市長選挙  
市議会議員一般選挙  
開票速報【生放送】

毎時00分～  
1日～ スタジオ103&ひろば  
毎時25分～  
1日～ 展示・公演のご案内  
毎時30分～  
1日～ 地サン地ショーッキング  
22日～ CATV情報ネットしまね

00  
14  
30  
00  
15  
30  
00  
16  
30  
00  
17  
30  
00  
18  
30  
00  
19  
30  
00  
20  
30  
00  
21  
30  
00  
22  
30  
00  
23  
30  
00  
24  
30  
00  
25  
30

ゆったり時間

アニメーション

ゆったり時間