

2023 **3** サンネットにちはら番組表

※ ●1Hごとに放送 ◎2Hごとに放送 ▲3Hごとに放送 ★4Hごとに放送 **特** 特別番組

字 耳が不自由な方や声が聞きとりにくい方にもわかりやすいよう文字を表示しています(隔時間)

月	火	水	木	金	土・日
毎週 月曜日～金曜日	1	2	3	4	5
■みんなでラジオ体操 時間 6:00、7:00、7:30、8:00、8:30 ■みんなのつわの体操 時間 みんなでラジオ体操終了後 6:30、15:00、15:30 16:00、16:30 ☆テレビの前で楽しくできる介護予防体操	9:00 ●神主と学ぶ 日本神話 9:30 ●わがと家の人々	9:00 ●釣り天国!石見 9:30 ●探偵社、ぶらり。	9:00 ◎につぼんとレッキング 100 10:00 ◎きょうの料理 県議会中継(112CH)	6:00 ●ニュース サンネット 字 ニュース終了後 ●かのあし安全安心 だより	
6	7	8	9	10	11・12
9:00 ▲ニュース・サンネット 総集編【2月放送分】 11:00 ▲吉賀町名誉町民 森英恵氏お別れの会 特	9:00 ●はじめての菜園生活。 9:30 ●荒磯館料理長の 手軽に一品	9:00 ●あいラブせんりゅう (宮城) 9:30 ●気仙沼めつけ (宮城)	9:00 ●松江の面影 ～セツと八雲の探訪記～ 9:30 ●藤岡大拙・大西友子の 出雲弁よもやま話	9:00 ●CATV情報ネット しまね 9:30 ●美肌県島根へ行こう!	6:00 ●ニュース サンネット 字 ニュース終了後 ●地域で育む ふるさとの景観 ～しまね景観賞～
13	14	15	16	17	18・19
9:00 ●サウナ道ノススメ 9:30 ●しまねの健康づくり+1 (ワン)	9:00 ●山のぼり気分 9:30 ●釣りしんちやい!	9:00 ●神主と学ぶ 日本神話 9:30 ●わがと家の人々	9:00 ●釣り天国!石見 9:30 ●探偵社、ぶらり。	9:00 ◎につぼんとレッキング 100 10:00 ◎きょうの料理	6:00 ●ニュース サンネット 字 ニュース終了後 ●よしかの里の昔話
20	21	22	23	24	25・26
9:00 ●島大病院ちょっと 気になる健康講座 9:30 ●出雲のほそ道	9:00 ●はじめての菜園生活。 9:30 ●荒磯館料理長の 手軽に一品	9:00 ●いい伊豆みつけた 9:30 ●ふるさと歴史発見!	9:00 ●松江の面影 ～セツと八雲の探訪記～ 9:30 ●藤岡大拙・大西友子の 出雲弁よもやま話	9:00 ●CATV情報ネット しまね 9:30 ●おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～	6:00 ●ニュース サンネット 字
吉賀町議会中継(112CH)					
27	28	29	30	31	受付時間
9:00 ◎古代出雲文化シンポジウム 壮大なる出雲の交流 ～国家形成期の出雲を めぐる古代交通～ 【パネルディスカッション】	9:00 ●山のぼり気分 9:30 ●釣りしんちやい!	9:00 ●古代出雲文化シンポジウム 壮大なる出雲の交流 ～国家形成期の出雲を めぐる古代交通～ 【基調講演】	9:00 ●しまねの健康づくり+1 (ワン)	9:00 ◎鷗外生誕記念講演会	サンネットにちはら Tel 74-2099 Fax 74-2667 平日 8:30～17:15 (土・日・祝は閉庁) 緊急連絡先 セコムコントロールセンター Tel 0852-28-0016
津和野町議会中継(112CH)					

議会中継(112CH)	につぼんとレッキング100	きょうの料理	サンネット LINE 公式アカウント
吉賀町議会 3月定例会 町長施政方針・一般質問 3月20日～23日 津和野町議会 3月定例会 町長施政方針・一般質問 3月27日～30日 島根県議会定例会本会議 3月3日 10:00～	全国各地のトレッキングコースの 中から100のコースを厳選! 気軽に歩ける近郊のコースから 知られざる大冒険ルートまで 日本の自然の奥深さを紹介! 【NHK エンタープライズ制作】 ○知られざる“裏剣”一瞬の輝き 富山・劔岳 ○火山の恵み 温泉トレッキング 栃木・那須岳	季節に合ったさまざまな食材を 生かして毎日の食事の参考になる レシピを紹介! 【NHK エンタープライズ制作】 ○みんなで囲む ハレの日レシピ 春色押し寿司 ○みんなで囲む ハレの日レシピ 鶏手羽のチューリップ卵揚げ	 番組情報などお届けします! ぜひ友達登録をお願いします!

※編成の都合上、番組・内容が変更になる場合があります あらかじめご了承ください ※変更の際は111chのデータ放送等でお知らせします