

# 市民チャンネル放送内容

令和 7 年(2025 年)12 月編成

## 飯山市広報番組

### ■i ネット情報局 「ほっとスタジオ」(30～45 分番組・毎週金曜更新)

(金・月) 7:30～、12:15～、16:00～、19:30～、22:30～

(土) 8:00～、12:30～、19:30～

(日) 8:00～、12:30～、19:30～、22:30～

(火／水／木) 17:30～

○スタジオから週末に起きた行事や話題を伝える。

○市民からのお知らせ。

○市役所、JA、消防署、警察署などからのお知らせ。

### ■i ネット情報局 「いいやま情報便」(30 分番組・毎週金曜更新)

(金) 8:00～、11:00～、12:45～、16:30～、20:00～、23:00～

(土) 8:30～、11:00～、13:00～、20:00～

(日) 8:30～、11:00～、13:00～、20:00～、

(火／水／木) 11:00～、17:30～

○市役所からの市政情報、ハローワークからのお知らせ。

○市民、JA、消防署、警察署などからのお知らせ。

○市民からの投稿ビデオ

### ■ウィークエンド飯山(90 分番組・土曜更新)

(土) 9:00～、17:00～、0:00～ (日) 9:00～、21:00～ (月) 17:00～、21:00～

(金) 9:00～、17:00～、21:00～

○なちゅら、公民館、学校等で行われたイベント、講演会、発表会、コンサートなど放映しています。

今後の予定(市内小学校音楽会・青少年芸術祭・いいやま音楽祭など)

### ■リクエストウィーク・エンド飯山

(火) 13:30～、23:30～

○見逃してしまった、録画しそびれてしまった人のためにリクエストを受け付けて再放送します。

### ■健康チャンネル（30 分番組）

（毎日） 6:15～、8:30～、11:30～、15:30～、20:30～

○身体に良い料理のレシピ・笑いヨガ・筋力アップ体操など健康に関する内容を盛りだくさんで放映しています。

※今年度も随時更新

### i ネット飯山番組

#### ■レッツゴー！まちっぷちゃん（30 分番組）

（木） 9:00～、21:30～ （金） 18:30～ （土） 12:00～、21:30～ （日） 7:00～、17:00～

○長野県住みます芸人こてつとフリーアナウンサー浅井みどりが「信越自然郷」を中心に地域に根差した取材でタウン情報を全国に発信する「地域応援番組」です。

#### ■信越トライウォーク（30 分番組）

（火） 22:00～ （木） 9:30～、18:30～ （土） 16:30～ （日） 17:00～

○飯山、中野、木島平、能生の 4 局共同制作の情報番組。

各局のリポーターが地元の観光名所や食文化、おすすめスポットを紹介します。

#### ■月刊こどもリポート（4 月からの新番組・30 分番組）

（月） 9:00～、19:00～ （火／水／木／金） 21:00～ （土） 17:00～、21:00～

（日） 7:30～、18:30～、23:30～

○幼児から高校生までを対象とした番組。保育園リポートやクラブチームの紹介など。

#### ■i ネット飯山特集（4 月からの新企画・30 分番組）

（火） 9:00～、21:30～ （木） 19:00～ （土） 7:30～22:00～（18:00～

○地域のお祭りやイベント、スポーツ大会などニュースではお伝えしきれなかった話題を特集でお送りします。

（過去特集 ・秋まつり・飯山市駅伝・タクカップ・ジュニア駅伝など）

#### ■近隣市町村 CATV

（火） 木島平 7:30～、12:15～、16:00～、19:30～、22:30～

（水） 中野市・山ノ内町 7:30～、12:15～、16:00～、19:30～、22:30～

（木） 野沢温泉村 7:30～、12:15～、16:00～、19:30～、22:30～

（土／日） 13:30～

○野沢温泉村、木島平村、中野市・山ノ内町の近隣市町村の CATV で制作したニュース番組を放送。

## ■生録大自然の旅 8

(金) 23:30～ (土) 1:30～ (日) 16:00～

○パーソナリティー桐原冬夜が長野県内の山や湿原、トレイルなどを歩きながらリポートします。

## ■おらほの自慢 (30 分番組)

(火) 19:00～ (水) 9:00～、21:30～

(土) 7:00～、19:00～、23:30～ (日) 12:00～

○飯山市内 10 地区 109 集落の中からくじで引き当てたところへお邪魔する地域密着型をテーマとしたぶらり旅。出演:ラジオ・新聞等のコラムで活躍中で、長野市在住のダイナマイトマンダムさん。

## ■語っていいやま

(金/日) 0:00～

○地域おこし協力隊 西沢隊員がポッドキャストで放送した内容をお送りします。

## ■まるごと信州情報ネット

(金) 10:30～、15:00～ (土) 15:00～、22:30～ (日) 15:00～

○長野県内のケーブルテレビ局のニュースをまとめた 30 分番組。

## ■テレ便君 & JA 市況 (随時)

○市内のイベント情報や番組内容、JAの市況などを文字情報でお知らせしています。

## 他局の番組

CS:ショッピングチャンネル          毎日 5:00～6:00

ミュージックジャパン          毎日 2:00～5:00

.....

### 県内ケーブル局 受信番組

すまいる one、ユウジと成美のまだまだあそぼう、とよたの時間、素でどうでしょう

見学のすゝめ、みんなのラーメン、ガラポンで行くエリア 1 周の旅

おまつりニッポン、壮観劇場、伊勢美し国から

.....

### 特選！全国 CATV 番組

全国のケーブルテレビ局から配信された長尺の特番を放送します。

(例:お祭り、演奏会など)

.....

### 特別番組

12 月 ■市議会 12 月定例会生中継

■年末年始特別番組(市長インタビュー・県政展望・お国自慢大新年会など)