◆配布地域／千曲市全域　◆発行部数／19,300部

◆振り込め詐欺に注意。慌てずにまずは事実の確認を！

◆シートベルトは命綱、運転のルールです。――シートベルトを着用しましょう――

ケーブルネット千曲 GUIDE

2020 9月号 No.482

株式会社 信州ケーブルテレビジョン
TEL 026−272−1660（代表）
ケーブルネット千曲　検索
【窓口受付】平日 10時00分～16時00分
【電話受付】平日 9時30分～17時30分
休業日　土曜日・日曜日・祝日

【表紙写真】秋づく 田舎道
大田原 コスモス　（2020.8.18 撮影）

新チーム始動
秋の高校野球 長野県大会

コロナ禍の祇園祭
継承～2020稲荷山祇園祭～

ケーブルネット千曲アーカイブス
更埴どんしゃんまつり
戸倉よいとこまつり

リモコン12番　121ch　【生中継】　改選後 初の定例会

千曲市議会9月定例会 本会議

7日(月) 10:00～　一般質問【個人】
8日(火) 10:00～　一般質問
9日(水) 10:00～　一般質問
17日(木) 14:00～　報告・討論・採決

ケーブルネット千曲 メンテナンス情報

テレビ・インターネットが断続的にご利用頂けなくなります

実施日	実施エリア	実施時間
9月1日(火)	八幡・桑原・大田原地区	午前1:30～5:00
2日(水)	戸倉・磯部・上山田温泉地区	
3日(木)	上山田・埴生・粟佐・屋代・稲荷山・野高場・桑原（小坂）地区	
4日(金)	千曲市全域	
9日(水)		
10日(木)		
17日(木)		
24日(木)		

リモコン11番　Live 映像　24時間放送

防災情報チャンネル

映像提供：長野国道事務所・千曲川河川事務所

111ch 河川情報
（千曲川流域 上田市～千曲市　観測点 20 箇所）

112ch 国道道路情報
（R18号 軽井沢町～信濃町
R19号 安曇野市～長野市
R20号 富士見町～塩尻市）

ケーブルテレビのインターネット

☑インターネットのことがよく**わからない**…
☑誰に相談すれば良いのか**わからない**…
☑毎月いくらかかるのか**わからない**…
☑パソコンの使い方が**わからない**…

近くにあるから
できるサポート！
「○○したい」けど「わからない」
そんなお悩み解決します！

インターネットで出来ること

離れて住んでいる孫とテレビ電話が**出来る**!!

わからないことをすぐ調べることが**出来る**!!

家にいながら買いものが**出来る**!!

他にもいろいろ

映画や音楽、読書をいつでも好きな時間に楽むことが**出来る**!!

※初期費用やプランなど詳しくは 6p をご覧ください

ひとつでも当てはまったら、
まずはお電話ください！

株式会社 信州ケーブルテレビジョン
☎ 026−272−1660
【受付時間】平日 9:30～17:30

〔第482号〕令和2年9月1日発行　◆配布地域／千曲市全域　◆発行部数／19,300部（2）

令和2年度夏季企画展 **地酒王国信州より**

トークセッション **ー信州酒の地域性、自然、未来ー**

コーディネーター　笹本正治氏（県立歴史館館長）
パネラー　薄井智哥子氏（大雪渓酒造代表取締役）
若林真実氏（若林醸造杜氏）
由井志織氏（信州の酒PR大使）
畔上不二男氏（県立歴史館専門主事）

5日(土) 14:00～、21:00～

講　演　会 **ー信州の酒文化と歴史・雑学ー**

講師　相澤節子氏
（相澤酒店喞酒師、長野県原産地呼称管理委員会
日本酒・焼酎委員会相談役）

6日(日) 14:00～、21:00～

「継承～2020 稲荷山祇園祭～」

練れぬ、舞えぬ、集えぬ
コロナ禍の祇園祭

「継承」をテーマに祭りに携わる人々のコメントを中心にケーブルネット千曲の目線で今年の祇園祭を伝えます

19日(土)、20日(日) 14:00～、21:00～

新チーム始動!

第143回 秋季北信越高校野球 長野県大会

準決勝、3位決定戦、決勝戦を **生中継**

準決勝　26日(土) 10:20～予定
3位決定戦
決勝戦　27日(日) 10:20～予定

会場：県営上田野球場

※雨天等で変更になる場合があります。
※新型コロナウイルスの感染状況次第では大会自体が中止になる場合があります。

信州ブレイブウォリアーズ 2020-21 シーズン TIP OFF イベント

（セントラルスクゥエア）

26日(土)、27日(日) 21:00～

千曲商工会議所会員事業所紹介

千曲★あの店・この店

「屋代駅ウエルカムステーション」

屋代駅構内にある千曲市のアンテナショップ。
千曲市特産のアンズを使った加工品から千曲ブランド認定商品なども取り揃え、今年で 10 周年。そのほかにも姉妹都市の特産品など、9 月限定 10 周年記念のお買い得商品もご紹介します！
（制作：ケーブルネット千曲）

月～金曜日 9:00～、12:00～ほか

テレビを見ながら いっしょに TRY！
おりがみ
長野市民新聞より

長野市民新聞のコーナー「折り紙玉手箱」で紹介されたおりがみをいっしょに挑戦してみましょう！
紙面に載っていない工程もテレビで分かりやすく紹介します。
今月は**「カモメ」**と**「コスモス」**を作ります。
いっしょに TRY ！

月～金曜日 9:35～、14:35～

とびだせ 千曲っ子

1日(火)～11日(金)
埴生保育園「プール遊び」

SHINSHU BRAVE WARRIORS BASKETBALL SCHOOL
ウォリスポ
10th Anniversary

信州ブレイブウォリアーズの運営会社「信州スポーツスピリット」が6月1日から事務所を屋代駅前通りに移転しました。新事務所ではオフィシャルグッズの販売も行っているということで担当の大屋智美さんに主なグッズを紹介していただきました。
（制作：ケーブルネット千曲）

土・日曜日 11:30～、17:30～

ケーブルネット千曲 アーカイブス

開局以来収録し続けてきた夏祭りを放送します。
保存状態やテープの破損等により、映像が乱れたり、放送が出来なかったりする場合もございます。ご了承ください。

更埴 どんしゃん祭り　**戸倉 よいとこ祭り**　**戸倉上山田温泉夏祭り**

好評につきもう一度放送します！

千曲市（旧更埴市・旧戸倉町・旧上山田町） 夏祭りダイジェスト

～ 懐かしい町並、懐かしいあの人が登場します！お楽しみに !! ～　月～金曜日 21:00～

	月	火	水	木	金
9月		9/1 1994年	2 1995年	3 1997年	4 1998年
	7 1999年	8 2000年	9 2001年	10 2002年	11 2003年
	14 2004年	15 2005年	16 1989年(昼)	17 1989年(夜)	18 1990年(昼)
	21 1990年(夜)	22 1991年	23 1992年	24 1993年	25 1994年
10月	28 1995年	29 1996年	30 1998年	10/1 1999年	2 2000年
	5 2001年	6 2002年	7 2003年	8 2004年	9 2005年
	12 1990年	13 1992年	14 1993年	15 1994年	16 1995年
	19 1996年	20 1998年	21 1999年	22 2000年	23 2001年
	26 2002年	27 2003年	28 2004年	29 2005年	30 2006年

©L5/YVVP・TX

歌、ダンス、手あそび、知育クイズなどを通し、幼少児の五感や想像力、探究力を育む人気番組。
（提供：キッズステーション）

毎日　10:00～

地域での子育てをもっと楽しむための情報がぎゅっと詰まった番組。ポケットの中には、育児の悩みや疑問へのアドバイスや、子ども連れでいけるランチやカフェの情報などが盛りだくさん。
（制作：Goolight）

月～金曜日　14:45～、20:30～

○○ができるまで

私たちの身の回りにある「モノ」たちのできあがる姿をビデオで追った「メーキング・ムービー」。最新の科学技術と伝統の技によって「モノ」たちが作り上げられる過程を映像でつづります。原料から製品に変わっていく驚きの映像をお楽しみください。
（提供：サイエンスチャンネル）

月～金曜日　17:45～

富士見パノラマリゾートで初心者から楽しめるマウンテンバイクの魅力を発信！日本を代表する MTB プロライダーによるナビゲートの他、トレッキングやパラグライダーなどなど、大自然を誇るパノラマならではの情報満載
（制作：LCV）

月～金曜日 20:15～

ケーブルネット千曲〔基本コース〕

暮らしに役立つ情報発信！

学校行事　地域情報　防災情報　行政情報

地上波に ケーブルネット千曲 が仲間入り！

※表示価格は全て消費税込みの価格です。

1 011ch NHK	2 021ch NHK Eテレ	4 041ch テレビ信州
5 051ch 長野朝日放送	6 061ch 信越放送	8 081ch 長野放送
11 111ch ケーブルネット千曲 情報チャンネル	11 112ch ケーブルネット千曲 再放送チャンネル	
11 113ch UCV 上田ケーブルビジョン	12 121ch ケーブルネット千曲	

基本料金（基本コース） 月額料金 2,255円

衛星放送（BS・CS）を見たい方はコチラ

テレビにSTBをつなぐだけ

STB …セットトップボックスの略
テレビ東京やBS、CS放送等を受信するための機器
テレビ1台につき、STB1台の取り付けになります。

- パラボラアンテナ設置不要
- テレビ東京が見られる
- 見たいチャンネルによってコースが選べる
- 基本料金の割引あり

STBレンタル割引適用
~~2,255円~~ ▶ 2,090円

① ご希望のＳＴＢを選びます（レンタル機 または 買取機）

STB ラインナップ	TZ-LS200P	TZ-LS300P	TZ-HDT620/621PW		TZ-BDT920PW
価　格	レンタル機 660円/月 ※別途リモコン代 3,300円	買　取　機 27,500円	【620】57,750円	【621】63,250円	101,200円
内蔵 HDD	―	―	500GB	1TB	1TB
外付 HDD	―	○	○	○	○
番組同時録画	―	―	2番組	2番組	3番組
LAN 録画	―	○	○	○	○
ダビング	―	―	―	―	○
保　証	永久保証	メーカー保証：1年間			

※STB買取機は、在庫状況によって入荷までに1か月程度かかる場合がございます。
※STB 購入は現金一括支払いとなります。
※当社で STB 取付を希望される場合、 取付費用 5,500 円がかかります。
※ケーブルテレビ解約の場合、B-CAS・C-CAS カードの返却が必要です。

② 視聴したいコースを選びます

ＳＴＢ基本コースで「テレビ東京」と「ＢＳ放送」がご覧いただけます。もっとたくさんのチャンネルをご覧いただきたい場合は、ファミリーパックがおススメです。

STB 基本コース 最大23ch	ファミリーパック Bコース 最大42ch
ファミリーパック Aコース 最大38ch	ファミリーパック A+Bコース 最大48ch

■料金シミュレーション（STB1台申込みの場合）

STB 種別	基本料金		STB 貸出料		ファミリーパック		月額合計
レンタル機	2,090円	＋	660円	＋	A 660円 / B 990円 / A+B 1,320円	＝	円
買　取　機	2,255円						

チャンネル一覧

24時間365日生放送！ QVCは、ファッションからグルメまで、あらゆるカテゴリーを網羅したショッピング専門チャンネルです。お問い合せは、0120-945-010（通話料無料 24時間受付）まで。
地上D121chでも放送中!!　0:00　13:00　19:00

STB 基本コース

地上デジタル

CH	リモコン	画質	チャンネル名
011	1	HD	NHK
021	2	HD	NHK Eテレ
041	4	HD	テレビ信州
051	5	HD	長野朝日放送
061	6	HD	信越放送
071	7	HD	テレビ東京※
081	8	HD	長野放送
111		SD	ケーブルネット千曲
112	11	SD	ケーブルネット千曲
113		SD	上田ケーブルビジョン
121	12	HD	ケーブルネット千曲

※テレビ東京は、当面の間 2023 年 3 月 31 日まで放送します

ＢＳ放送

CH	リモコン	画質	チャンネル名
101	1	HD	NHK BS1
103	3	HD	NHK BS プレミアム
141	4	HD	BS 日テレ
151	5	HD	BS 朝日
161	6	HD	BS-TBS
171	7	HD	BS テレ東
181	8	HD	BS フジ
211	11	HD	BS11 イレブン
222	12	HD	BS12 トゥエルビ
231		HD	BS キャンパス ex

ＣＳ放送

CH	リモコン	画質	チャンネル名
271		SD	ショップチャンネル
272		SD	QVC

ファミリーパック

SD…標準画質　HD…ハイビジョン画質

	Aコース 月額料金 660円			Bコース 月額料金 990円			A+Bコース 月額料金 1,320円		
	ＣＳ放送			ＣＳ放送			ＣＳ放送		
	CH	画質	チャンネル名	CH	画質	チャンネル名	CH	画質	チャンネル名
スポーツ	212	SD	GAORA SPORTS	146	HD	GAORA SPORTS	146	HD	GAORA SPORTS
	218	SD	日テレ G+	166	HD	日テレ G+	166	HD	日テレ G+
	217	SD	ゴルフネットワーク	167	HD	ゴルフネットワーク	167	HD	ゴルフネットワーク
				211	SD	スカイA	211	SD	スカイA
音楽				262	SD	スペースシャワー TV	262	SD	スペースシャワー TV
	263	SD	MTV				263	SD	MTV
				264	SD	歌謡ポップスチャンネル	264	SD	歌謡ポップスチャンネル
アニメ	241	SD	アニマックス	149	HD	アニマックス	149	HD	アニマックス
				242	SD	キッズステーション	242	SD	キッズステーション
映画・ドラマ	234	SD	時代劇専門チャンネル	234	SD	時代劇専門チャンネル	234	SD	時代劇専門チャンネル
	230	SD	ファミリー劇場	230	SD	ファミリー劇場	230	SD	ファミリー劇場
	231	SD	スーパー！ドラマ TV	124	HD	スーパー！ドラマ TV	124	HD	スーパー！ドラマ TV
				222	SD	映画・チャンネル NECO	222	SD	映画・チャンネル NECO
趣味・娯楽				105	HD	ダンスチャンネル	105	HD	ダンスチャンネル
	277	SD	旅チャンネル	143	HD	旅チャンネル	143	HD	旅チャンネル
	276	SD	釣りビジョン				276	SD	釣りビジョン
	270	SD	囲碁・将棋チャンネル	270	SD	囲碁・将棋チャンネル	270	SD	囲碁・将棋チャンネル
エンタメ	258	SD	テレ朝チャンネル2				258	SD	テレ朝チャンネル2
				282	SD	フジテレビ ONE	282	SD	フジテレビ ONE
				281	SD	フジテレビ TWO	281	SD	フジテレビ TWO
				280	SD	MONDO TV	280	SD	MONDO TV
ドキュメンタリー				134	HD	ヒストリーチャンネル	134	HD	ヒストリーチャンネル
	236	SD	アニマルプラネット				236	SD	アニマルプラネット
ニュース	251	SD	日経 CNBC				251	SD	日経 CNBC
	252	SD	日テレ NEWS24				252	SD	日テレ NEWS24

有料チャンネル

ＢＳ放送

CH	画質	チャンネル名	
191	HD	WOWOW プライム	3ch セット 2,530円/月
192	HD	WOWOW ライブ	
193	HD	WOWOW シネマ	

ＢＳ放送

CH	画質	チャンネル名	
200	HD	スターチャンネル 1 プレミアム	3ch セット 2,530円/月
201	HD	スターチャンネル 2 セレクト	
202	HD	スターチャンネル 3 吹替専門	

ＣＳ放送

CH	画質	チャンネル名	
127	HD	衛星劇場	2,200円/月
225	SD	東映チャンネル	1,650円/月

ＣＳ放送

CH	画質	チャンネル名	
164	HD	グリーンチャンネル HD	2ch セット 1,320円/月
286	SD	グリーンチャンネル 2	

※表示価格は全て消費税込みの価格です。

千曲市及び近隣地域情報
9月1日～9月30日

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のためイベントが延期または中止となる場合があります。

健康プラザ「健康チェック」

と　き　9月8日(火) 10:00～11:30
ところ　健康プラザ
お問合せ　千曲市健康プラザ ☎272−5818

ケーブルネット千曲後援

第37回信州さらしな・おばすて観月祭
と　き　9月12日(土)～10月12日(月)
お問合せ　信州千曲観光局 ☎261−0300

☆9月12日(土)☆

●農道道しるべ(9/12～10/12)夕方
ところ　棚田姪石苑周辺の農道

☆9月26日(土)☆

●棚田貸します制度イベント(9:30～13:00)
ところ　棚田姪石苑周辺
内　容　稲刈り、秋のみのり感謝祭
お問合せ　農林課 ☎273−1111(内線3281)

☆10月1日(木)☆

●長楽寺ライトアップ(10/1～10/6)17:00～21:00
ところ　長楽寺境内

●お月見会(観月と宴)18:00～
ところ　さらしなの里展望館
参加費　2,500円(要予約)
※お酒、月見そば付き
お問合せ　さらしなルネサンス事務局 ☎276−5933

☆10月2日(金)☆

●長楽寺満月ライブ(18:30～)

ところ　長楽寺
出　演　吉川忠英さん
参加費　2,000円(要予約)
※ワンドリンク付き
お問合せ　木の花屋本店 ☎274−3001
長楽寺 ☎273−3578

☆10月3日(土)☆

●JR駅からハイキング(10/3～10/11)
受　付　9:00～10:30
受付場所　姨捨駅
内　容　姨捨駅から棚田～稲荷山駅までハイキング
申込方法　JR東日本のホームページから申込

☆10月10日(土)☆

●棚田貸します制度イベント(8:30～14:00)
ところ　棚田姪石苑周辺
内　容　脱穀、収穫祭【雨天の場合は13日(火)】
お問合せ　農林課 ☎273−1111(内線3281)

●文学講座(13:30～)
ところ　姨捨観光会館
講　師　矢羽勝幸さん
内　容　「俳人、小林迎祥と姨捨」
参加費　1,000円(要予約)
お問合せ　屋代西沢書店 ☎272−2174

●第5回面影塚祭(15:30～)
ところ　姨捨長楽寺面影塚前
内　容　読経・句碑めぐり

☆土曜・日曜・祝日☆

●秋の姨捨散策(10:00～14:00)
集合場所　姨捨観光会館
内　容　専門のガイド(案知会)と散策

●姨捨の名所・見どころ案内
(10:00～正午、14:00～16:00)
ところ　姨捨観光会館

令和2年度 秋季企画展

「稲作とクニの誕生」−信州と北部九州−
と　き　9月15日(火)～11月29日(日)9:00～17:00
ところ　長野県立歴史館
休館日　月曜日・祝日の翌日(臨時休館9/29)
料　金　一般300円、大学生150円、高校生以下無料
お問合せ　長野県立歴史館 ☎274−2000

更埴地域就職説明会

と　き　9月18日(金)13:30～15:30
ところ　市役所 3階会議室
企業数　40社程度
対　象　令和3年3月に大学、短大、高専、専修学校の卒業予定者及び3年以内の既卒者
お問合せ　篠ノ井公共職業安定所
☎293−8609(音声ナビ8)

秋の全国交通安全運動
～ 思いやり　乗せて信濃路　咲く笑顔 ～
と　き　9月21日(月)～9月30日(水)
県重点　「横断歩道における歩行者保護の徹底」
お問合せ　千曲警察署 ☎272−0110

ケーブルネット千曲後援

RAUM戸倉宿 2020秋の酒蔵市

と　き　9月26日(土)10:00～16:00
9月27日(日)10:00～15:00
ところ　RAUM戸倉宿(坂井銘醸)
中庭、もと蔵、昭和蔵
お問合せ　酒蔵市実行委員会 ☎275−0033

9月の当番医

内科・外科系受付　9:00～17:00　歯科系受付　9:00～12:00

6日(日)	【当】中沢内科医院(稲荷山)	☎272−1013
	【当】二階堂医院(磯部)	☎275−5582
	【歯】林歯科医院(温泉)	☎275−1064
13日(日)	【当】千曲中央病院(杭瀬下)	☎273−1212
	※内科・外科のみ	
	【歯】宮島歯科医院(粟佐)	☎273−3064
20日(日)	【当】鴇沢眼科(屋代)	☎272−0031
	【当】とぐらクリニック(戸倉)	☎275−0405
	【歯】大塚歯科クリニック(温泉)	☎276−5508
21日(月・祝)	【当】菅谷東クリニック(粟佐)	☎272−0493
	【当】市川内科医院(温泉)	☎275−5515
	【歯】滝沢歯科医院(粟佐)	☎272−1132
22日(火・祝)	【当】かつの耳鼻咽喉科(粟佐)	☎274−3387
	【当】やまざき医院(上徳間)	☎276−2700
	【歯】青木歯科医院(八幡)	☎272−1335
27日(日)	【当】千曲中央病院(杭瀬下)	☎273−1212
	※内科・外科のみ	
	【歯】若林歯科(杭瀬下)	☎273−0103

＊ 新型コロナウイルス感染予防のため、いきなり受診することはおやめください。
＊ 当番医は消防署に開院しているか事前に確認。また開院している場合は、事前に連絡してから受診してください。
○戸倉上山田消防署 ☎276−0119
○更埴消防署 ☎274−0119

9	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
長	6	7	8	9	10	11	12
月	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

安心も充実（有料オプションサービス）

有害サイトブロックサービス
お子様にとって好ましくないホームページや有害サイトをブロックします。安心してインターネットをお楽しみいただけます。

ウイルスバスター月額版
ウイルスバスターの月額版。面倒な更新手続きは一切不要。常に最新の状態でご利用いただけます。

WiFi(ワイファイ)使えます

スマホやタブレット端末でネットやメールをしたり、ゲーム機でオンライン対戦ができます。
パソコンやスマートフォン、プリンタにゲーム機、家中どこでもWiFi(無線LAN)で快適生活。
※ご利用端末やゲーム機によっては、WiFiを使用できない場合があります。

自慢のサポート
地元のケーブルテレビだから安心のサポート。困った時は分かりやすくご案内いたします。

初期費用

ケーブルテレビに加入している方	
~~インターネット登録料~~	~~3,300円(税抜価格 3,000円)~~
インターネット工事費	16,500円(税抜価格15,000円)
合　計	16,500円(税抜価格15,000円)

ケーブルテレビ加入を検討されている方
お気軽にお問い合わせ下さい。

信州ケーブルテレビジョンのインターネット

☑これからインターネットを始めたい方
☑毎月の通信料を安く抑えたい方
☑メールやホームページ検索が中心の方
☑とにかく動画やオンラインで色々楽しみたい方

速度・料金 自分にあった“ちょうどいい”が選べます！

大好評！エリア最安級！

SCV-NET ライト（※ベストエフォート型サービス）
月額定額 1,650円（税抜価格 1,500円）

※SCV-NET ライトへのコースダウン・ご解約の際は 5,500 円の事務手数料がかかります。

バランス重視 SCV-NET 30M 月額定額 4,180円（税抜価格 3,800円）

快適！高速 SCV-NET 100M 月額定額 4,950円（税抜価格 4,500円）
無線LAN標準装備 WiFi ついてます

スピード優先 SCV-NET 160M 月額定額 5,940円（税抜価格 5,400円）
無線LAN標準装備 WiFi ついてます

簡単比較表	SCV-NETライト	SCV-NET30	SCV-NET100	SCV-NET160
ホームページ閲覧	○	○	◎	◎
インターネット動画	△	○	◎	◎

キャンペーンを利用したご契約は慎重に！
最近よく見かける「インターネット契約で○万円値引きします」「月額料金○ヶ月間無料」などの広告ですが、ご検討の際は慎重に確認を。2～3年間利用した場合の合計金額をよく確認して、お客様の使い方に最も適したサービスをお選び頂くことをお勧めいたします。

12ch ケーブルネット千曲 9月番組表

月 7・14・21・28　火 1・8・15・22・29　水 2・9・16・23・30　木 3・10・17・24　金 4・11・18・25

5	00	都合 都席チャンネル
6	00	信毎ニュース　千曲ニュース（再）
	15	情報チャンネル（交通情報・お天気カメラ）
9	00	千曲★あの店・この店
	15	自宅でできる簡単な運動　介護予防体操　「生き生き動物ヨガ」「笑いながら楽しい体操」
	30	ぐるっとふるさと信越　&　いっしょにTRY!（おりがみ）
	45	とびだせ 千曲っ子
10	00	子育てTV ハピクラ（キッズステーション）
11	00	地域の話題や出来事を1週間まとめて紹介!　週刊TVかわら版（再）
12	00	千曲★あの店・この店
	15	長野グルメガイド　食べTIME
	30	信州発!塚田けんぢのみんなのラーメン
13	00	（ショッピング）
14	00	見て行こう
	15	自宅でできる簡単な運動　介護予防体操　「生き生き動物ヨガ」「笑いながら楽しい体操」
	30	ぐるっとふるさと信越　&　いっしょにTRY!（おりがみ）
	45	地域発!子育て応援番組　子育てポケット
15	00	都合 都席チャンネル
16	00	千曲文字情報
17	00	千曲ニュース（初回放送）
	15	自宅でできる簡単な運動　介護予防体操　「生き生き動物ヨガ」「笑いながら楽しい体操」
	30	JAながの　ViVidテレビ版
	45	THE MAKING　「〇〇ができるまで」（サイエンスチャンネル）
18	00	千曲ニュース（再）
	15	見て行こう
	30	よもやま情報
19	00	（ショッピング）
20	00	千曲ニュース（再）
	15	Plus Bicycle フジミパノラマ Ride
	30	地域発!子育て応援番組　子育てポケット
	45	とびだせ 千曲っ子
21・22	00	アーカイブス「更埴どんしゃんまつり」「戸倉よいとこ祭り」 ※詳しくは2Pをご覧ください
23	00	千曲ニュース（再）
	15	千曲★あの店・この店
	30	よもやま情報

4日 トミー・チョウ音楽のチカラコンサート
11日 北信高校ハンドボール交流大会
18日 リベルタス千曲FC 2020開幕戦
25日 屋代高校ギタマン班演奏会・吹奏楽班定演

※ケーブルネット千曲の見どころは信濃毎日新聞の地域面（北信）に掲載されています。

土 5・12・19・26　日 6・13・20・27

5	00	都合 都席チャンネル
6	00	千曲ニュース（再）　信毎ニュース
	15	情報チャンネル
9	00	まるごと信州情報ネット
	30	県政広報番組「信州のチカラ」
	45	信州健康リポート
10	00	子育てTV ハピクラ（キッズステーション）
11	00	2020女子プロ野球スタジアム
	30	信州BW応援番組
	45	nackey TV
12	00	週刊TVかわら版
13	00	（ショッピング）
14・15・16	00	長野県立歴史館 夏季企画展 ～地酒王国 信州～より 5日 トークセッション　6日 講演会 12日・13日 ちくま未来戦略サロン「一重山の魅力を全国へ」トーク：越　洋子氏 19日・20日 継承～2020稲荷山祇園祭～ 北信越高校野球長野県大会 生中継 10:20～（県営上田野球場） 26日 準決勝　27日 3決・決勝
17	00	まるごと信州情報ネット
	30	信州BW応援番組
	45	nackey TV
18	00	週刊TVかわら版
19	00	（ショッピング）
20	00	週刊TVかわら版
21・22	00	繰り返し放送 26日・27日 信州BW2020-21シーズンTIP OFFイベント（セントラルスクゥエア）
23	00	週刊TVかわら版

※都合により番組を変更する場合がございますのでご了承ください。