4K対応STB（セットトップボックス） ケーブルテレビ専用チューナー はテレビにつなぐだけ！

パラボラアンテナ不要・テレビ東京やBS・CS放送

簡単操作で「観る」「録る」が楽しめる！

初期費用 リモコン代 3,300円 取付費 5,500円

※STB本体はレンタル品のため、通常使用時等の故障については、無償で交換させていただきます。ただし、お客様の過失による故障・紛失の場合、別途料金が発生する場合がございます。STBリモコンは消耗品のため、故障や紛失の場合、有償交換となります。
※STBをご自身で設置・交換をする場合、取付費用はかかりません。※在庫状況によって、入荷までお待ちいただく場合がございます。
※外付けHDDは、家電量販店等でお買い求めください。

エントリーモデル

幅160mm 高さ31mm 奥行150mm

レンタル料 660円／月

チューナー	シングルチューナー（1チューナー）
内蔵HDD	×
外付けHDD	○ ※1番組録画
有線LAN	○
無線LAN	×
LAN録画	○ ※2Kのみ（1番組録画） ※対応機器に限ります
アプリ	NETFLIX、 DAZN、 Hulu、 Prime Video、 dTV、 radiko ほか

ベーシックモデル

幅280mm 高さ 59mm 奥行224mm

レンタル料 1,100円／月

チューナー	トリプルチューナー（3チューナー）
内蔵HDD	×
外付けHDD	○ ※2番組同時録画
有線LAN	○
無線LAN	○ 内蔵（a/b/g/n/ac）
LAN録画	○ ※2Kのみ（1番組録画） ※対応機器に限ります
アプリ	You Tube、 NETFLIX、 DAZN、 Hulu、 Prime Video、 dTV、 radiko ほか

チャンネルラインナップ／コース一覧

画質／HD：ハイビジョン、SD：標準画質、4K：4Kテレビの場合…4K画質、2Kテレビの場合…2K画質

基本コース ／ STBコース

地上デジタル放送

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

※テレビ東京を視聴するには、STBコース以上のご契約が必要です。
※テレビ東京は、協議の結果、当面の間 2023年3月31日までご覧いただけます。

BS4K放送

リモコン番号	チャンネル番号	画質	チャンネル名
①	101	4K	NHK BS 4K
④	141	4K	BS 日テレ4K
⑤	151	4K	BS 朝日4K
⑥	161	4K	BS-TBS4K
⑦	171	4K	BS テレ東4K
⑧	181	4K	BS フジ4K

BSデジタル放送

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

ファミリーパック

CATV／CSデジタル放送

ジャンル	チャンネル番号	画質	チャンネル名	A	B	A+B
スポーツ	146	HD	GAORA SPORTS HD		●	●
	212	SD	GAORA SPORTS	●		
	166	HD	日テレ G+ HD		●	●
	218	SD	日テレ G+	●		
	167	HD	ゴルフネットワーク HD		●	●
	217	SD	ゴルフネットワーク	●		
	211	SD	スカイ A		●	●
エンタメ・アニメ	258	SD	テレ朝チャンネル2	●		●
	280	SD	MONDO TV		●	●
	281	SD	フジテレビ TWO		●	●
	282	SD	フジテレビ ONE		●	●
	149	HD	アニマックス HD		●	●
	241	SD	アニマックス	●		
	242	SD	キッズステーション		●	●
ドキュメンタリー・映画・ドラマ	134	HD	ヒストリーチャンネル HD		●	●
	236	SD	アニマルプラネット	●		●
	124	HD	スーパー！ドラマ TV HD		●	●
	231	SD	スーパー！ドラマ TV	●		
	222	SD	映画・チャンネル NECO		●	●
	230	SD	ファミリー劇場	●	●	●
	234	SD	時代劇専門チャンネル	●	●	●
音楽	262	SD	スペースシャワー TV		●	●
	263	SD	MTV	●		●
	264	SD	歌謡ポップスチャンネル		●	●
趣味・娯楽	105	HD	ダンスチャンネル HD		●	●
	143	HD	旅チャンネル HD		●	●
	277	SD	旅チャンネル	●		
	270	SD	囲碁・将棋チャンネル	●	●	●
	276	SD	釣りビジョン	●		●
ニュース	251	SD	日経 CNBC	●		●
	252	SD	日テレ NEWS24	●		●
通販	271	SD	ショップチャンネル	●	●	●
	272	SD	QVC	●	●	●

月額利用料

※基本料金、STBレンタル料、パック料金をすべて含んだ金額です。

	エントリーSTB	ベーシックSTB
基本コース	2,255円	
STBコース	2,750円	3,190円
ファミリーパック（パック基本料金 A 660円 B 990円 A+B 1,320円）		
Aコース	3,410円	3,850円
Bコース	3,740円	4,180円
A+Bコース	4,070円	4,510円

【月額利用料 内訳】
基本料金2,255円 ＋ STBレンタル料 ＋ パック料金 －STBレンタル割引165円
＝月額利用料

有料チャンネル

BSデジタル放送

リモコン番号	チャンネル番号	画質	チャンネル名	
⑨	191	HD	WOWOW プライム	2,530円／月
⑨	191	4K	WOWOW 4K	
⑨	192	HD	WOWOW ライブ	
⑨	193	HD	WOWOW シネマ	
⑩	200	HD	スターチャンネル 1	2,530円／月
⑩	201	HD	スターチャンネル 2	
⑩	202	HD	スターチャンネル 3	

CATV／CSデジタル放送

リモコン番号	チャンネル番号	画質	チャンネル名	
	127	HD	衛星劇場 HD	2,200円／月
	225	SD	東映チャンネル	1,650円／月
	164	HD	グリーンチャンネル HD	1,100円／月
	286	SD	グリーンチャンネル 2	

ケーブルテレビのインターネット

使い放題・プロバイダ料・回線使用料すべて込み！

SCV-NETは定額制で接続時間を気にせず思う存分インターネットが楽しめます。プロバイダ料や回線使用料もすべて込みで安心です。

料金優先プラン これからインターネットを始めたい方、通信速度よりも価格を重視したい方にオススメ！ ▷ SCV-NET ライト（ベストフォートサービス） 月額 1,650円（インターネット単独利用の場合 3,300円）

バランス重視プラン ホームページの閲覧や検索、メールなど一般的な使い方をしたい方にオススメ！ ▷ SCV-NET 30M（ベストフォートサービス） 月額 4,180円（インターネット単独利用の場合 4,840円）

バランス重視プラン 通信速度とお手軽価格を両方とも実現したい方にオススメ！ Wi-Fi付き ▷ SCV-NET 100M（ベストフォートサービス） 月額 4,950円（インターネット単独利用の場合 5,610円）

速度優先プラン オンラインゲームや在宅ワークで高速・大容量インターネットを楽しみたい方にオススメ！ Wi-Fi付き ▷ SCV-NET 160M（ベストフォートサービス） 月額 5,940円（インターネット単独利用の場合 6,600円）

※ライトコースの場合、メールアドレスやホームページアドレスをご利用希望の際は、オプション申込みが必要です（他コースは標準提供）。
※他コースからライトコースへの「コースダウン」やライトコースご解約の際は、事務手数料 5,500 円がかかります。

※表示価格は全て消費税込みの価格です。

株式会社 信州ケーブルテレビジョン ケーブルネット千曲 TEL 026-272-1660 ケーブルネット千曲 検索 営業時間：平日(月～金曜日)9:30～17:30

令和4年1月1日発行 ◆配布地域／千曲市全域 ◆発行部数／17,920部

ケーブルネット千曲 GUIDE 1 2022

謹賀新年

輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申しあげます
本年も皆様にとって素晴らしい一年となりますよう
社員一同心よりご祈念申しあげます

祝 成人式特集

総勢 668 名が 大人の仲間入り

令和3年度 千曲市成人式

特典映像もたっぷり

あれから 20 年 「W成人式」

現在 40 歳の方、もしくは3月31日までに 40 歳を迎える方

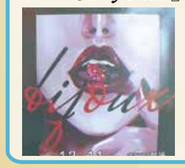
LIVE配信中 初詣LIVEカメラ

天気や混み具合を確認できます!!

1日(土)～5日(水) ～17:00まで

高校生が大活躍！

屋代南高校 ライフデザイン科 作品発表会 テーマ『Bijoux』



第47回 アンサンブルコンテスト 高校の部 北信大会

県高校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2021 KF

お正月特別番組

※番組の放送時間は中面をご覧ください

2022年の年頭にあたり地域を代表する方々に
今年の展望や抱負などについてお話いただきます

県CATV協議会 新年共同企画 わがまちの推し○○

県ケーブルテレビ協議会加盟 12 局が地元の推しを紹介します！
ケーブルネット千曲からは長野銘醸のこだわりの新商品です

ケーブルネット千曲からのお知らせ

年末年始休業のお知らせ

～ 1月4日(火)
1月5日(水)より
通常営業

休業期間中は留守番電話対応となります。期間中にいただいたメールやFAXにつきましては、1月5日(水)以降順次ご回答致します。

正社員募集

● 営業・技術・・若干名

〒387-0011 千曲市杭瀬下4-178
㈱信州ケーブルテレビジョン 人事担当宛

履歴書・職務経歴書を当社人事担当宛にご郵送ください
お問い合わせは：TEL 026-272-1660(人事担当まで)

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

1月13日(木)・20日(木)・27日(木)
午前2:00～5:00 対象のお客様…千曲市全域

ご迷惑をお掛けしますが何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます

カレンダープレゼント

締め切り 1月12日(水)

プレゼント番号

1	ワンピース	6	スーパーヒーロー
2	ドラゴンボールスーパー	7	東映スター
3	きょうのわんこ	8	石原裕次郎
4	LAUGH'S（公式のラブラゃん）	9	阪神タイガース
5	ドラえもん		

① 郵便番号
② 住所
③ 氏名
④ 電話番号
⑤ ご希望のカレンダー番号
⑥ 番組の感想・要望等

〒387-0011
千曲市杭瀬下4丁目178番地
ケーブルネット千曲
「2022年カレンダー」プレゼント係

リモコン12番

ケーブルネット千曲 1月番組表

TEL 026-272-1660 株式会社信州ケーブルテレビジョン

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
5	柳亭こみち ほか		三遊亭鳳楽、桂米助			三遊亭鳳楽、桂米助					京山幸枝若、笑福亭福笑						三遊亭遊三、ロケット団							三遊亭遊子、古今亭志ん吉							
6	6:00～ 信毎ニュース／6:15～ 情報チャンネル					信毎ニュース	千曲ニュース		信毎ニュース		千曲ニュース				信毎ニュース		信毎ニュース	千曲ニュース				信毎ニュース		千曲ニュース				信毎ニュース			
7・8						情報チャンネル（交通情報・お天気カメラ）																										
9						信州健康リポート	FUN TIME 食べTIME	リベルタス千曲FC 昇格新体制発表会		祝 成人式特集 千曲市成人式 屋代・東・治田・八幡 小学校区 埴生・戸倉・更級・五加・上山田 小学校区	千曲★あの店・この店 とびだせ 千曲っ子 さゆり幼稚園 よもやま情報	信州健康リポート LET'S GO サイクリング	FUN TIME 食べTIME かけはしチャンネル	まるごと信州情報ネット ウリスタ			千曲★あの店・この店 とびだせ 千曲っ子 稲荷山保育園 よもやま情報	信州健康リポート LET'S GO サイクリング	FUN TIME 食べTIME かけはしチャンネル	まるごと信州情報ネット ウリスタ			千曲★あの店・この店 とびだせ 千曲っ子 稲荷山保育園 よもやま情報	信州健康リポート LET'S GO サイクリング	FUN TIME 食べTIME かけはしチャンネル	まるごと信州情報ネット ウリスタ			千曲★あの店・この店 とびだせ 千曲っ子 よもやま情報
10	千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン							令和3年 武水別神社 大頭祭 10:00 「釜清の神事」 11:00 「一番獅」別所区 夏目 勤さん			千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン 週刊TVかわら版（再）		東京吹奏楽団 アンサンブルコンサート	屋代高校 ライフデザイン科 作品発表会 Bijoux			千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン 週刊TVかわら版（再）			第47回アンサンブルコンテスト 高校の部北信大会 Part1 No.1～19 Part2 No.20～38 Part3 No.39～56			千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン 週刊TVかわら版（再）		千曲市吹奏楽団 演奏会2021 つなげよう 新たな ステージへ	県高校文化連盟軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2021 KF パート1 No.1～18 パート2 No.19～37		千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン 週刊TVかわら版（再）
11																															
12	nackey TV JAながの Vivid	みんなのラーメン						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		祝 成人式特集 新成人の懐かしい映像 小学校 12:00 入学式（2008年） 14:00 合同音楽会（2013年）	千曲★あの店・この店 とびだせ 千曲っ子 さゆり幼稚園 見て行こう！ いっしょにTRY!（おりがみ）	nackey TV JAながの Vivid／ぐるっとふるさと	みんなのラーメン	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			千曲★あの店・この店 とびだせ 千曲っ子 稲荷山保育園 見て行こう！ いっしょにTRY!（おりがみ）	nackey TV JAながの Vivid／ぐるっとふるさと	みんなのラーメン	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			千曲★あの店・この店 とびだせ 千曲っ子 稲荷山保育園 見て行こう！ いっしょにTRY!（おりがみ）	nackey TV JAながの Vivid／ぐるっとふるさと	みんなのラーメン	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			まるごと信州情報ネット
13	（ショッピング）							令和3年 武水別神社 大頭祭 13:00 「二番獅」八幡代 佐藤昇二さん 14:00 「三番獅」八幡北川 横山庭之さん 15:00 「四番獅」上徳間 村山朗郎さん 16:00 「五番獅」鍋越 三ツ井俊雄さん			（ショッピング）							（ショッピング）														
14	千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン	NAGANO SPECIAL CONCERT 2021									千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン		埴生小学校 音楽会	東小学校 音楽会	屋代中学校 音楽会		千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン			上山田文化祭 50回記念企画 「音楽のタベ」	第50回上山田文化祭 「舞台発表」 前編 No.1～10 後編 No.11～18		千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン		コピーヌクラブ 立待月 コンサート	第28回 戸倉文化祭 「舞台芸能」 前編 No.1～8 後編 No.9～16		千曲文字情報 ゴーゴー！のりものタウン	
15	長野ケーブルテレビ チャンネル										長野ケーブルテレビ チャンネル						長野ケーブルテレビ チャンネル							長野ケーブルテレビ チャンネル							
16	信毎文字ニュース										信毎文字ニュース						信毎文字ニュース							信毎文字ニュース							
17	県CATV協議会 新年共同企画 わがまちの推しOO	長野ケーブルテレビ チャンネル																													
18	新春に語る	東京吹奏楽団 アンサンブルコンサート									千曲ニュース（初回） 千曲★あの店・この店 見て行こう！ いっしょにTRY!（おりがみ）	子育てポケット nackey TV JAながの Vivid／ぐるっとふるさと	FUN TIME まるごと信州情報ネット ウリスタ				千曲ニュース（初回） 千曲★あの店・この店 見て行こう！ いっしょにTRY!（おりがみ）	子育てポケット nackey TV JAながの Vivid／ぐるっとふるさと	FUN TIME まるごと信州情報ネット ウリスタ				千曲ニュース（初回） 千曲★あの店・この店 見て行こう！ いっしょにTRY!（おりがみ）	子育てポケット nackey TV JAながの Vivid／ぐるっとふるさと	FUN TIME まるごと信州情報ネット ウリスタ				千曲ニュース（初回） 千曲★あの店・この店
19	千曲市のお正月 初日の出 初詣 ほか																														
20	新春に語る	長野ケーブルテレビ チャンネル																													
21	長野・新潟・富山 お国自慢大新年会 2022	NAGANO SPECIAL CONCERT 2021									千曲ニュース 千曲★あの店・この店 見て行こう！ いっしょにTRY!（おりがみ）	子育てポケット nackey TV JAながの Vivid／ぐるっとふるさと	FUN TIME 長野ケーブルテレビ チャンネル				千曲ニュース 千曲★あの店・この店 見て行こう！ いっしょにTRY!（おりがみ）	子育てポケット nackey TV JAながの Vivid／ぐるっとふるさと	長野ケーブルテレビ チャンネル				千曲ニュース 千曲★あの店・この店 見て行こう！ いっしょにTRY!（おりがみ）	子育てポケット nackey TV JAながの Vivid／ぐるっとふるさと	長野ケーブルテレビ チャンネル				千曲ニュース 千曲★あの店・この店
22																															
23	県CATV協議会 新年共同企画 わがまちの推しOO	東京吹奏楽団 アンサンブルコンサート									千曲ニュース とびだせ 千曲っ子 さゆり幼稚園 よもやま情報	子育てポケット 食べTIME LET'S GO サイクリング	FUN TIME みんなのラーメン かけはしチャンネル				千曲ニュース とびだせ 千曲っ子 稲荷山保育園 よもやま情報	子育てポケット 食べTIME LET'S GO サイクリング	FUN TIME みんなのラーメン かけはしチャンネル				千曲ニュース とびだせ 千曲っ子 稲荷山保育園 よもやま情報	子育てポケット 食べTIME LET'S GO サイクリング	FUN TIME みんなのラーメン かけはしチャンネル				千曲ニュース とびだせ 千曲っ子 よもやま情報
24	千曲市のお正月 初日の出 初詣 ほか										リクエスト放送						リクエスト放送							リクエスト放送							
25	阿部知事に聞く ～県政展望2022～										治田小 開校50周年 合奏・式典	県CATV協議会 新年共同企画 「わがまちの 推しOO」		祝 令和3年度 千曲市成人式 屋代・東・治田・八幡 埴生・戸倉・更級・五加・上山田		W成人式 2002年	屋代小学校 音楽会	戸倉小学校 音楽会	五加小学校 音楽会	東京吹奏楽団 アンサンブルコンサート	屋代高校 ライフデザイン科 作品発表会 Bijoux	八幡小学校 音楽会	更級小学校 音楽会	埴生小学校 音楽会	東小学校 音楽会	第47回アンサンブルコンテスト 高校の部北信大会 Part1 No.1～19 Part2 No.20～38 Part3 No.39～56	埴生中学校 音楽会	更埴西中学校 音楽会	戸倉上山田 中学校 音楽会	屋代中学校 音楽会	千曲市吹奏楽団 演奏会2021 つなげよう 新たな ステージへ	県高校文化連盟軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2021 KF パート1 No.1～18 パート2 No.19～37	リクエスト放送 上山田 小学校 運動会	
26	阿部知事に聞く ～県政展望2022～																														
27	ケーブルネット千曲文字情報										（ショッピング）						（ショッピング）														

LIVE配信中 初詣LIVEカメラ

天気や混み具合を確認できます!!

祝 令和3年度 千曲市成人式

屋代・東・治田・八幡 小学校区
8日(土) 21:00

埴生・戸倉・更級・五加・上山田 小学校区
9日(日) 21:00

※成人式が中止・延期になった場合 放送はありません

祝 成人式特集

10日 成人の日

～新成人の懐かしい映像～
12:00 小学校入学式（2008年）
14:00 小学校合同音楽会（2013年）
17:00 中学校合同音楽会（2016年）

～あれから20年 W成人式～
22:00 上山田・戸倉・更埴地区 成人式（2002年）

屋代南高校ライフデザイン科 作品発表会『Bijoux』

3年間の集大成を大舞台で披露

15日(土)・16日(日) 10:00、21:00

第47回アンサンブルコンテスト 高校の部・北信大会

【Part1】21日(金) 【Part2】22日(土)
【Part3】23日(日) 10:00、21:00

高校生バンドによる軽音楽コンテスト Power Live 2021 KF

【パート1】29日(土)
【パート2】30日(日) 10:00、21:00

リクエスト放送

昨年行われた小学校・中学校の音楽会や運動会などをもう一度お送りします。

6日(木)～ 21:00放送

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 国道道路情報 112ch 河川情報

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
（千曲川流域 上田市～千曲市 観測点20箇所）

113ch ucv 上田ケーブルビジョン

春に予定されている御柱祭。感染症対策や御柱となる木材の確保など課題に直面しながらも準備を進める現状を取材

◆新春番組 令和4年春 いざ、御柱
1日(土) 11:00～、19:00～、ほか

今回の列車旅はおがみん、堪に乗り、日本遺産に認定されたレトラインにまつわる神社仏閣や周辺のお店など、塩田平を満喫します。

◆ローカル5000系
1日(土) 9:30～、12:30～、ほか

"おしごと"を題材に特化した探偵ドキュメンタリー。さまざまな職業に携わる人に密着。番組第三弾"リハビリテーションセンター 最前線病院で「臨床検査技師」を取材!

◆おしごと探偵がゆく! 臨床検査技師
4日(火) 6:30～、22:30～

協城町を走る上田地域のコース番組 2019年で地域のさまざまな魅力がわかります

◆UCVレポート
平日 17:00初回放送 19:00～22:00リピート放送

※詳しくはホームページでご確認ください

番席チャンネル 今月の演目

毎日5:00、月～水15:00、土・日19:00

1日(土)～2日(日) 柳亭こみち『四段目』、古今亭菊生『千物箱』
3日(月)～9日(日) 三遊亭鳳楽『夢金』、桂米助『落語禁止法』
10日(月)～16日(日) 京山幸枝若『小銭と新門辰五郎』、笑福亭福笑『猫の恩返し』
17日(月)～23日(日) 三遊亭遊三『芦戸の茶碗』、ロケット団『定例集会其の101より』
24日(月)～30日(日) 三遊亭遊子『らくだ』、古今亭志ん吉『掛取り早慶戦』
31日(月) OH！江戸寄席 Vol.2より

千曲商工会議所会員事業所紹介
千曲★あの店・この店
バスチアン ヨーグルト Bastian yogurt（杭瀬下）

県内でも珍しい自家製ヨーグルトの専門店。
店主こだわりの4種類のヨーグルトをベースにベリーやナッツなどをトッピングすれば見た目にも映えるスイーツに変身♪
おしゃれな店構えや店名の秘密なども紹介します。

月～水 9:00、12:00、ほか

とびだせ 千曲っ子

11・12日
さゆり幼稚園『もちつき会』

17～19日／24～26日
稲荷山保育園『お正月遊び』

月～水 9:15、12:15、18:15、20:15

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！
今月は『虎のポチ袋』を作ります。
紙面に載っていない工程もテレビでわかりやすく紹介します。いっしょに TRY！

火・水 12:45、17:45、19:45

LET'S GO サイクリング

今回は、自転車競技のひとつ「シクロクロス」を紹介！
昨年12月市内で行われた大会の舞台裏に密着しました。

水 9:30、18:30、20:30

日本遺産 善知鳥と巡る 月の都 千曲

日本遺産に認定された「姨捨棚田」がつくる月景色29の文化財に伝わる物語などを紹介。
今回は、酒蔵（長野銘醸・坂井銘醸）をお届けします。

木 9:30、12:30、ほか

食と農のかけはしチャンネル

千曲市に伝わる食と農の文化を見直し、地域に伝わる知恵と技の 素晴らしさを伝える活動に励む「かけはしの会」郷土料理などの食文化を8つの班の活動の様子を通して紹介します。

今月は「納豆づくり」

木 9:45、12:45、18:45、ほか