

5  
金

ジモまる

生 後 5.00 ~ 6.00 ※再放送あり

ジモと情報を  
まるごとお届け!!

地元出身の漫才師・かいしと  
海老澤佳奈、そして週替わりの  
レギュラー陣が 地元の出来事や  
お得で役立つ情報をたっぷりと  
ご紹介します。

出 かいし、海老澤佳奈ほか



1  
月


ほてから【hotekara】

後 7.00 ~ 8.00 ほか

幅広い世代の女性に身近に  
感じていただきたい!

「子育ての悩み」「ダイエット」  
「身近なお得情報」など様々な  
テーマでトークを繰り広げます!  
女性が気になっている、求めて  
いる身近な情報を提供します!

出 森田 恵、黒川 侑子ほか



1  
月

タイガースV特急

後 10.30 ~ 11.00 ほか

38年ぶりの日本一に輝いた阪神タイガース。  
つづく2024年はタイガース初の連覇に挑む大注目のシーズン!  
“アレンバ”をめざす2024年シーズンを「タイガースV特急」は  
“全速力”で応援します!

5  
金

きょうの料理

前 9.05 ~ 9.30 ほか

4/5 わたしのお弁当生活 肉詰めピーマン弁当  
4/12 わたしのお弁当生活 のり弁  
4/19 はじめての手仕事 たけのこ  
4/26 シェフのON&OFFごはん 鶏肉のピネガー煮


6  
土

今月の運勢

後 0.30 ~ 0.45 ほか

深命院徳子先生が1ヶ月の運勢を占う「今月の運勢」。  
今月の恵方、お徳について語っていただきます。

※番組で紹介する運勢はあくまで参考としてご覧ください




4  
木

きしわだネイチャー探訪

前 9.00 ~ 9.30 ほか

身近な地元の自然に目を向け、地域の良さを再発見。

#140 忠岡散歩 2 2024 忠岡の自然を紹介します



16  
火

おまつりニッポン

前 9.00 ~ 9.30 ほか

「祭り」は人と人、人と地域を繋ぐ「心のふるさと」。  
地域にあるケーブルテレビが、地域の「祭り」を応援し、映像に遺し広く  
発信します。

#25 なまはげ紫灯まつり 制作:秋田ケーブルテレビ  
#26 鳥羽の火祭り 制作:キャッチネットワーク

2  
火

ホトケ女子のぶらりまいり

後 8.00 ~ 8.15 ほか

「奈良ひとり観光協会!」安達えみが、独自の視点で奈良の社寺を紹介。  
今回は、南都七大寺のひとつ奈良市の薬師寺。  
創建当時から唯一残るのが、国宝にも指定されている東塔。  
また奈良時代仏教彫刻の最高傑作の一つとされる、国宝のご本尊・薬師  
三尊像も圧巻です。

## 地デジチャンネルの おすすめ番組

1  
月

Day Tripper  
~日帰り関西の歩き方~

コミチャン11

前 10.00 ~ 10.15 ほか

公共交通機関を利用して1日で関西の3府県を巡るという、ちょっと弾丸  
ツアーですが、丸1日で関西の魅力にどっぷり浸れること間違いなし!  
この番組を見て、関西再発見の旅にデイ・トリップ!!

1  
月

いきいき百歳体操

コミチャン12

前 11.00 ~ 11.35 ほか

高知市で考案された介護予防の体操です。  
1日30分程度の運動で、主にイスに座った状態でできる運動となっ  
ています。制作:岸和田市

1  
月

いてまえ!  
花園近鉄ライナーズ

コミチャン11

後 10.00 ~ 10.30 ほか

聖地花園を本拠地とする「花園近鉄ライナーズ」をとことん応援する  
ラグビー情報番組。ライナーズぶくしの30分。  
テレビの前で一緒に「WE ARE LINERS!!」

1  
月

GO!GO!関ガール2025

コミチャン11

後 7.15 ~ 7.30 ほか

関西のケーブルテレビ・PRユニット、関ガール!  
2025年開催の大阪・関西万博に向かって、学び、遊び、ふれあい  
関西の魅力をアピールしていくバラエティ番組です!