

# 鏡野町有線テレビ番組表

2026  
1月

1月  
2026

月～金曜日 ※2時間ごとの繰り返し

※1月12日は祝日のため「かがみの情報局」はお休みです。

	1 週目 (5日～9日)	2 週目 (12日～16日)		3 週目 (19日～23日)	4 週目 (26日～30日)
	0:00～6:00 文字放送			0:00～6:00 文字放送	
6:00	00 かがみの健康づくり体操 <b>NEW</b>	00 かがみの健康づくり体操 <b>NEW</b>	6:00	00 かがみの健康づくり体操 <b>NEW</b>	00 かがみの健康づくり体操 <b>NEW</b>
	09 おでかけじゃけん(後) 12月号※1	09 おでかけじゃけん(前) 1月号※1		09 おでかけじゃけん(前) 1月号※1	09 おでかけじゃけん(後) 1月号※1
	15 かがみの情報局(毎日更新!)	15 かがみの情報局(毎日更新!)		15 かがみの情報局(毎日更新!)	15 かがみの情報局(毎日更新!)
	35 <b>NEW</b> コスミのサイエンスTV	35 いこう!やってみよう! かがみのチャレンジ <b>NEW</b>		35 <b>NEW</b> カンパイカンパニー	35 ぶらっとかがみの <b>NEW</b>
	50 <b>NEW</b> ストレッチで元気に! 放送時間 6:50 12:50 22:50 ※2	50 みんなの時間 <b>NEW</b>		50 <b>NEW</b> ふるさとの語り部	50 いこう!やってみよう! かがみのチャレンジ <b>NEW</b>
	※その他の時間は「ふるさとの語り部」を放送				
7:00	00 <b>NEW</b> みまさか自慢	00 かがみのスポット <b>NEW</b>	7:00	00 みまさか自慢	00 地域の伝統を学ぶ <b>NEW</b>
	15 ぶらっとかがみの <b>NEW</b>	15 ぶらっとかがみの <b>NEW</b>		15 二十歳を祝う会 <b>NEW</b>	15 二十歳を祝う会 <b>NEW</b>
	30 <b>NEW</b> ハピネスコーポレーション	30 あっちこっち岡山(前) <b>NEW</b>		30 ハピネスコーポレーション	30 あっちこっち岡山(後) <b>NEW</b>
	45 <b>NEW</b> ぐるぐる中四国・関西	45 1月号		45 コスミのサイエンスTV	45 1月号

※1「手話ステーション みんなの手ことば」は毎週金曜日 6:09 12:09 18:09に放送します。

※2「ストレッチで元気に!」は平日 6:50 12:50 22:50 週末 7:50 11:50に放送します。

土～日曜日 ※3時間ごとの繰り返し

	1 週目 (10日～11日)	2 週目 (17日～18日)		3 週目 (24日～25日)	4 週目 (31日～2月1日)
	0:00～6:00 文字放送			0:00～6:00 文字放送	
6:00	00 かがみの健康づくり体操	00 かがみの健康づくり体操	6:00	00 かがみの健康づくり体操	00 かがみの健康づくり体操
	09 おでかけじゃけん(後) 12月号※1	09 おでかけじゃけん(前) 1月号 ※1		09 おでかけじゃけん(前) 1月号 ※1	09 おでかけじゃけん(後) 1月号 ※1
	15 週間かがみの情報局(毎週更新!) 1 週間のニュースをまとめて放送します	15 週間かがみの情報局(毎週更新!) 1 週間のニュースをまとめて放送します		15 週間かがみの情報局(毎週更新!) 1 週間のニュースをまとめて放送します	15 週間かがみの情報局(毎週更新!) 1 週間のニュースをまとめて放送します
7:00	35 コスミのサイエンスTV	35 いこう!やってみよう! かがみのチャレンジ	7:00	35 カンパイカンパニー	35 ぶらっとかがみの
	50 ストレッチで元気に! 放送時間 7:50 11:50 ※2	50 みんなの時間		50 ふるさとの語り部	50 いこう!やってみよう! かがみのチャレンジ
	※その他の時間は「ふるさとの語り部」を放送				
8:00	00 みまさか自慢	00 かがみのスポット	8:00	00 みまさか自慢	00 地域の伝統を学ぶ
	15 ぶらっとかがみの	15 ぶらっとかがみの		15 二十歳を祝う会	15 二十歳を祝う会
	30 ハピネスコーポレーション	30 あっちこっち岡山(前) <b>NEW</b>		30 ハピネスコーポレーション	30 あっちこっち岡山(後) <b>NEW</b>
	45 ぐるぐる中四国・関西	45 1月号		45 コスミのサイエンスTV	45 1月号

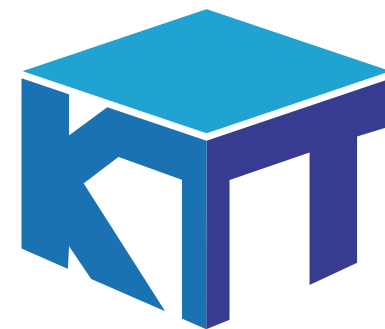
◆番組終了後は文字放送またはCMを放送します。

◆**NEW** マークのついていないものは再放送です。

◆編成の都合により放送予定を変更する場合があります。

お問い合わせ 鏡野町有線テレビ 0868-52-2213

受付時間：午前9時～午後5時(土・日・祝日、夏季休業、年末年始休業を除く)



# 鏡野町 有線テレビ

[番組表]





# おすすめ番組情報



## ストレッチで元気に!



ヨガのインストラクターの資格を持つ前田リポーターが  
身体の調子を整えるストレッチを紹介します。  
今回は「姿勢改善 編」をお届けします。

初回放送日 1月5日(月)  
放送時間 平日 6:50 12:50 22:50  
週末 7:50 11:50

## ぶらっとかがみの



ぶらっと町内へ出かけていき、地域の魅力を訪ねて回る番組です。  
四季の変化を感じながら、各地域への親しみを深め、知られざる魅力をお届けします。今回は鏡野地域へ素敵な出会いを求めてぶらっとお出かけ!

初回放送日 1月12日(月)  
放送時間 あさ 7:15

## ふるさとの語り部



町内のグループ「鏡野語りの会かじか」が  
地域に伝わる昔懐かしい民話を語ります。  
今回のお話は「初夢」です。

初回放送日 1月19日(月)  
放送時間 あさ 6:50

## 手話ステーション みんなの手ことば



この番組は、手話を通して手と手につながるコミュニケーションを  
紹介します。日常会話からちょっとした表現まで手話の世界を覗いてみましょう!  
今回は「災害時に役立つ手話実践編」をお届けします。

放送日 1月9日(金) 16日(金)  
23日(金) 30日(金)  
放送時間 6:09 12:09 18:09

## 鏡野町二十歳を祝う会



1月11日(日)に開催の「令和8年 鏡野町二十歳を祝う会」の様子  
とともに成人を迎える皆さんの夢や希望などを紹介します。

初回放送日 1月26日(月)  
放送時間 あさ 7:15

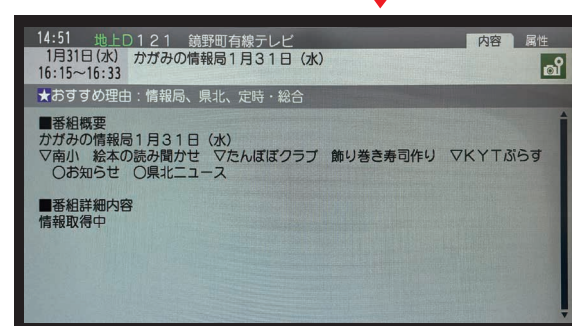
## 詳しい放送時間は リモコンの番組表ボタンで!!



鏡野町有線テレビの番組の放送時間や内容は、  
テレビのリモコンの「番組表ボタン」を押すと  
ご確認いただけます。

「番組表ボタン」は、リモコンによって  
位置が異なるのでご注意ください。

番組終了後は、文字放送やCMを  
放送している場合があります。  
また、編成の都合により放送予定を  
変更する場合があります。



## 取材にお伺いします!



取材をご希望の方は鏡野町有線テレビまでお気軽にご連絡ください。  
また、投稿写真、ビデオも募集しています。

鏡野町有線テレビ 0868-52-2213

受付時間：午前9時～午後5時(土・日・祝日、夏季休業、年末年始休業を除く)

## キラぴよ まめ知識♪#102



無病息災や家内安全などを祈願する伝統行事のお知らせだよ。  
1月12日に道の駅奥津温泉「てっちり祭り」  
1月14日には物産館夢広場で「夢広場 とんど祭り」が行われるよ。