

全国各地の魅力あふれる番組を毎日放送中！



荻野目洋子の虫はともだち ©JCOM Co., Ltd.

荻野目洋子さんがMCを務める“昆虫番組”を一挙放送でお届け！

番組MCはダンシング・ヒーローなどのヒット曲で有名な荻野目洋子さん。昆虫大好きな彼女が番組を通して、生命の尊さを伝えていきます。また、番組内では虫のイラストや気持ち(つぶやき)を書き記してオリジナルの『虫のつぶやき』ノートを作成！どんなノートが完成するのか！？初回のロケでターゲットとなる昆虫は…水生昆虫界のイクメン「コオイムシ」。

番組 ▶ 荻野目洋子の虫はともだち 一挙放送

放送日 ▶ 3/6(月)～10(金) よる9:00～よる10:00 ほか



ふるさと 長野県飯山市の春「桜」 ©iネット飯山

特集 さくらの日

3/27(月)
よる7:00～深夜0:00

3月27日のさくらの日に合わせて、【特集】さくらの日を放送。美しい桜が登場する番組13本をまとめてお届けします。ケーブル4Kを見ながら、お家でお花見気分を味わってみてはいかがでしょうか。



©CNA 秋田ケーブルテレビ

男鹿市立釣竿学園爆釣クラブ
一挙放送3/13(月)～17(金)
よる9:00～よる10:00 ほか

東北最大級の釣りの人気スポット&漁場である秋田県男鹿市。秋田の旬の魚を釣りまくって元気を発信！今シーズンもミラクルを起こして爆釣&爆笑！



公式SNSやってます！

オススメの放送番組やイベント情報、ケーブル4Kに関することや、ささやかな吹きなどをお届け。

放送番組など詳しくは

ケーブル4K

検索



	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・15・22・29	2・9・16・23・30	3・10・17・24・31	4・11・18・25	5・12・19・26	
あさ 6:00	秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅	魚津ごはん	きみの一歩で～にんげん列島ニッポン～	甲斐のみち フォト散歩	尾道 文化財のまちを行く	壮観劇場	横浜ミストリー	
30	レーシングスピリット	鹿児島×北信濃 そらじかん	ふくあじ	カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く	となみ野の源流			
7:00	いいね！ にっぽん	藤波辰爾の歴史探訪	新プライド ～富山の仕事人～	田中律子の もっと旅する SUP	しずちゃんの静岡を もっと食べたい！	いいね！ にっぽん	まるごと水族館ウォッチ まるごとミュージアムウォッチ	
8:00	時をかけるアメマ！ 寛平さんぽ	石田靖とぶらりて笑	壮観劇場	湯めぐり旅気分 とくしまドローン紀行 そらたび	横浜ミストリー	秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅	藤波辰爾の歴史探訪	
午前 9:00	レストアガレージ クロスロード ～人生と車の交差点	月刊アニマルズ おうちでサイエンス	泉秀樹の歴史を歩く	じゅんいち ダビッドソンの 下手なキャンプでごめんない	東海の肖像 魚芸人道とメシ	【ケーブル4K セレクション】 4日 スイーツの世界	今月の新作	
10:00	尾道 文化財のまちを行く となみ野の源流	秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅	魚津ごはん 鹿児島×北信濃 そらじかん	きみの一歩で～にんげん列島ニッポン～	甲斐のみち フォト散歩 カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く	11日 地域の魅力 ～関東地域編～		
11:00	しずちゃんの静岡を もっと食べたい！	いいね！ にっぽん	藤波辰爾の歴史探訪	新プライド ～富山の仕事人～	田中律子の もっと旅する SUP	18日 田中律子のあなたと旅する SUP キャッチアップ放送		
ひる 0:00	3月の平日ひる12:00は 「シセラカップは基本です！」一挙放送							25日 荻野目洋子の虫はともだち 一挙放送
午後 1:00	東海の肖像 魚芸人道とメシ	レストアガレージ クロスロード ～人生と車の交差点	月刊アニマルズ おうちでサイエンス	泉秀樹の歴史を歩く	じゅんいち ダビッドソンの 下手なキャンプでごめんない	石田靖とぶらりて笑	5日 【特集】富山 氷見・高岡 私の地域～OMNIBUS JAPAN～ 12日 【特集】ミュージックの日 令和4年度 長野県新人演奏会 19日 【特集】ミュージックの日 令和4年度 長野県新人演奏会 26日 旅する観光列車 ～あの絶景と絶品グルメを求めて～ 湯めぐり鉄道 ～温泉といやしの旅～	
2:00	今月の新作						11日 震災特番	
3:00	【ケーブル4K セレクション】	1～3日 スイーツの世界 / 6～10日 地域の魅力～関東地域編～ 13～17日 田中律子のあなたと旅する SUP キャッチアップ放送 20～24日 荻野目洋子の虫はともだち 一挙放送 / 27～31日 男鹿市立釣竿学園爆釣クラブ 一挙放送				時をかけるアメマ！ 寛平さんぽ		
夕方 4:00	【けーぶるにっぽん】	1～3日 Beauty of JAPAN / 躍動! JAPAN 6～10日 躍動! JAPAN / 13～17日 躍動! JAPAN 20～24日 彩・JAPAN / 27～31日 彩・JAPAN				田中律子の もっと旅する SUP	旅する観光列車 ～あの絶景と絶品グルメを求めて～ 湯めぐり鉄道 ～温泉といやしの旅～	
5:00	★魚津ごはん	★きみの一歩で～にんげん列島ニッポン～	★ふくあじ	★甲斐のみち フォト散歩	★尾道 文化財のまちを行く	★秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅	【ケーブル4K セレクション】 5日 田中律子のあなたと旅する SUP キャッチアップ放送 26日 地域の魅力～四国地域編～	
30	★鹿児島×北信濃 そらじかん	★ふくあじ	★ふくあじ	★カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く	★となみ野の源流	★レーシングスピリット		
6:00	★藤波辰爾の歴史探訪	★新プライド～富山の仕事人～	★新プライド～富山の仕事人～	★田中律子の もっと旅する SUP	★しずちゃんの静岡を もっと食べたい！	★いいね！ にっぽん		
よる 7:00	【新作】平日よる7時は、その月初放送の番組を毎日放送！ 再放送：土曜夕方5時～/翌週以降平日午後2時～/日曜午前9時～							今月の新作
8:00	3月の平日よる8:00は「温泉・お風呂特集」							
9:00	【ケーブル4K セレクション】 平日よる9時は特集放送！ 再放送：日曜夕方5時～/翌週以降平日午後3時～/翌週以降土曜午前9時～ 1～3日 田中律子のあなたと旅する SUP キャッチアップ放送 / 6～10日 荻野目洋子の虫はともだち 一挙放送 13～17日 男鹿市立釣竿学園爆釣クラブ 一挙放送 / 22～24日 地域の魅力～四国地域編～ / 28～31日 おうちでお花見～桜花爛漫～							
10:00	★石田靖とぶらりて笑 ※13日【特集】新選組の日	★壮観劇場	★湯めぐり旅気分 ★とくしまドローン紀行 そらたび	★横浜ミストリー	★時をかけるアメマ！ 寛平さんぽ	4日 私の地域～OMNIBUS JAPAN～ 5日 だってあなたの娘ですから 12日 北前ザンブニコ 茶の夢 26日 【特集】富山 射水・魚津		
11:00	★月刊アニマルズ	★泉秀樹の歴史を歩く	★じゅんいち ダビッドソンの 下手なキャンプでごめんない	★東海の肖像 魚芸人道とメシ	★レストアガレージ クロスロード ～人生と車の交差点	11日 【特集】4K・VR 徳島映画祭 2022 受賞作 25日 【特集】富山 射水・魚津		
深夜 0:00	オカザえもんがゆく！ NAGASAKI 水中散歩	★いいつも俺の隣の客はラーメンを美味しそうに食べる女子ばかりだ すわ SPA！ ～温泉のススメ～	シセラカップは基本です！	★オカザえもんがゆく！ ★NAGASAKI 水中散歩	★いいつも俺の隣の客はラーメンを美味しそうに食べる女子ばかりだ すわ SPA！ ～温泉のススメ～	★シセラカップは基本です！	C4K ドキュメント	
1:00	★旅する観光列車 ～あの絶景と絶品グルメを求めて～							
2:00	★湯めぐり鉄道 ～温泉といやしの旅～ ※深1:55～「★マイクロシネマコンテスト 2021-2022 受賞作品」を放送							
3:00	ふるさと							
4:00	※日本各地の風景をお送りします							
5:00								

※20月深2:00～翌前6:00はメンテナンスのため放送休止

12日【特集】荻野目洋子の虫はともだち 一挙放送

特集 富山 射水・魚津

3/25(土) よる10:00～深夜0:00

富山県 射水市・魚津市の魅力が詰まった特集をお届け

特集内「田舎で暮らそう～移住の先に見えるもの～ 富山県射水魚津より」では、移住を選択する人びとや受け入れる地域の人びととのつながり、生活、働き方などの現在を地域の魅力と共に伝えます。



© ケーブル4K

特集 四季が紡ぐ物語 春夏秋冬

3/18(土)～21(火) よる7:00～深夜0:00

季節に合わせて四季を満喫できる作品をセレクション

今年度のケーブル4Kセレクションで放送した『四季が紡ぐ物語』をまとめてお届けします。日本が育む四季の魅力をお楽しみください。



©CNA 秋田ケーブルテレビ