四万十ケーブルテレビ番組表 （2026年4月1日～9月30日）

11-1ch

	月	火	水	木	金	土	日
5	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 すわんふぃっしんぐ
	30 道路情報	30 道路情報	30 道路情報	30 道路情報	30 道路情報	30 道路情報	30 道路情報
6	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室
	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 四万十うぉっちんぐ
	35 道路情報	35 道路情報	35 道路情報	35 道路情報	35 道路情報	35 道路情報	45 文字放送
7	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室
	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 四万十うぉっちんぐ
	35 道路情報	35 道路情報	35 道路情報	35 道路情報	35 道路情報	35 道路情報	45 文字放送
8	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 文字放送
							15 お達者体操タイム
	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 文字放送
	35 文字放送	35 文字放送	35 文字放送	35 文字放送	35 文字放送	35 文字放送	
9	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	
10	00 通販番組	00 通販番組	00 通販番組	00 通販番組	00 通販番組	00 通販番組	
11	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	
	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	
	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	
12	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	
	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	
	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	
13	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	特別番組、収録番組
	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	30 お達者体操	もしくは
	35 文字放送	35 文字放送	35 文字放送	35 文字放送	35 文字放送	35 文字放送	文字放送・通常番組
	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	
14	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	
	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	
	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	
15	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	
	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	
	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	
16	00 Kochi on TV！（更新）	00 Kochi on TV！	00 Kochi on TV！	00 Kochi on TV！	00 Kochi on TV！	00 Kochi on TV！	00 Kochi on TV！
17	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送	00 文字放送
18	00 しまんと放送室（月曜更新）	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室（木曜更新）	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室（月曜更新版）
	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ（更新）	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 しまんと放送室
	45 行政放送（更新）	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	
19	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室	00 しまんと放送室
	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ	30 四万十うぉっちんぐ
	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 行政放送	45 文字放送
20	00 しまんと放送室	四万十ケーブルテレビの特別番組・収録番組もしくは文字放送・通常番組	四万十ケーブルテレビの特別番組・収録番組もしくは文字放送・通常番組	00 しまんと放送室	四万十ケーブルテレビの特別番組・収録番組もしくは文字放送・通常番組	四万十ケーブルテレビの特別番組・収録番組もしくは文字放送・通常番組	四万十ケーブルテレビの特別番組・収録番組もしくは文字放送・通常番組
	30 四万十うぉっちんぐ			30 四万十うぉっちんぐ			
	45 行政放送			45 行政放送			
21	00 しまんと放送室			00 しまんと放送室			
	30 四万十うぉっちんぐ			30 四万十うぉっちんぐ			
	45 行政放送			45 行政放送			
22 23	特別番組・収録番組 文字放送・通常番組	特別番組・収録番組 文字放送・通常番組	特別番組・収録番組 文字放送・通常番組	特別番組・収録番組 文字放送・通常番組	特別番組・収録番組 文字放送・通常番組	特別番組・収録番組 文字放送・通常番組	特別番組・収録番組 文字放送・通常番組
0	通販番組（翌朝５時まで）	通販番組（翌朝５時まで）	通販番組（翌朝５時まで）	通販番組（翌朝５時まで）	通販番組（翌朝５時まで）	通販番組（翌朝５時まで）	通販番組（翌朝５時まで）

12-1ch

	月～日
5 - 12	河川監視カメラ映像（24時間365日）※メンテナンスが定期的にあります
13 - 21	河川監視カメラ映像（24時間365日）※メンテナンスが定期的にあります
22 - 0	河川監視カメラ映像（24時間365日）※メンテナンスが定期的にあります

12-2ch

	月～日
5 - 12	行政放送（文字放送）県議会放送
13 - 21	行政放送（文字放送）県議会放送
22 - 0	行政放送（文字放送）

【自主放送番組のご案内】

■しまんと放送室…ここ最近のまちの話題をお届けします！ **〈更新〉毎週月曜・木曜 18:00**
月曜更新版では これからある催しを知らせる「伝言板コーナー」
木曜更新版では 視聴者からの投稿映像などを紹介する「モバイル＆ムービー」も放送！

■四万十うぉっちんぐ…四万十町を再発見！テーマに沿ってつくる企画番組 **〈更新〉毎週木曜 18:30**
四季折々の風景や旬な作物・まちの人や地域の歴史などを紹介！

■行政放送…行政からのお知らせを放送 **〈更新〉毎週月曜 18:45**

■お達者体操（月・木…窪川音頭 火・金…上山小唄 水・土…十和音頭 日…全３体操）

【県内CATV制作の番組】

■Kochi on TV！…高知ケーブルテレビ制作のバラエティ番組 **〈更新〉毎週月曜 16:00**
■すわんふぃっしんぐ…スワンテレビ制作の釣り番組 **〈更新〉毎月日曜 5:00／15:30**
■ぷっといてぷっと釣る…高知ケーブルテレビ制作の釣り・情報番組 **〈更新〉毎月日曜 9:00／15:00**
■香南時間…香南ケーブルテレビ制作の店舗紹介＆料理番組 **〈更新〉毎月日曜 9:45**

ホームページはこちらから↓

SNSでも番組に関する情報発信中！

※議会放送や高校野球中継、その他 生中継がある日はこの通りではありません
※番組内容や日時等は予告なく変更する場合がありますので 詳しくはEPG（電子番組表）でご確認ください

公益財団法人 四万十公社 【営業】月曜～土曜 9:00～18:00【電話】0880-22-1117