


# 101 さやまケーブル10

101chのチャンネル番号にて地域の話満載のコミュニティ番組をお楽しみください。

基本番組表		月	火	水	木	金	土	日
6	00	すこやか体操						
	20	番組紹介						
	25	とくもじ情報!!						
	30	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ベリーナ・とくもじ情報!!)						
7	00	脳いきいき体操&番組紹介 自治会の時間						
	00	S-CAT案内						
8	15	週間NEWS	番組紹介				週間NEWS	
	30	彩の国ケーブルテレビ情報局						
	00	健康テレビショッピング						
	30	石心会健康塾						
	00	S-CAT案内						
10	30	S-CAT案内						
	45	週間NEWS	番組紹介				週間NEWS	
	00	街コロンブス(飯能)						
	45	S-CAT案内						
12	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ベリーナ・とくもじ情報!!)						
	00	脳いきいき体操&番組紹介 自治会の時間						
	15	S-CAT案内						
13	30	S-CAT案内						
	45	週間NEWS	番組紹介				週間NEWS	
	00	さやまのお店めぐり						
	15	S-CAT案内						
	30	彩の国ケーブルテレビ情報局						
15	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ベリーナ・とくもじ情報!!)						
	00	週刊いるま(入間)						
	00	彩の国ケーブルテレビ情報局						
17	10	脳いきいき体操&番組紹介 自治会の時間						
	30	石心会健康塾						
19	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ベリーナ・とくもじ情報!!)						
	00	ちゃっぴい撮影隊参上!						
	00	さやまのお店めぐり						
22	15	S-CAT案内						
	30	番組案内						
	45	自治会の時間						
23	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ベリーナ・とくもじ情報!!)						
24	00	ショッピングチャンネル						

今月の日曜日はディズニー・チャンネル「ちいさなプリンセス ソフィア」

◆お問合わせ/狭山ケーブルテレビ(株) おすすめ動画も配信中!  
 TEL04-2954-2200(総合受付)  
 〒350-1334 埼玉県狭山市狭山20-1  
 http://www.s-cat.ne.jp/  
 狭山ケーブルテレビホームページからも  
 コミちゃんに関するお問い合わせや情報をご提供いただけます。



## まるごと狭山 6:30~/12:00~/15:00~/19:00~/23:00~

<タウンNEWS> 行政情報から市民情報まで市内の出来事をご紹介(火・木・土)の週3回内容がかわります。  
(再放送:土日月 8:15~/10:45~/13:45~)

<いどばた生活情報館> 6:40~/12:10~/15:10~/19:10~/23:10~

12/1~12/7	12/8~12/14	12/15~12/21	12/22~12/25	12/26~12/31
イーム 石仏・神社・仏閣の紹介	WAVE 「商工会議所情報番組」	アニマル日和	ヘルシーキッチン ヘルシーおせち料理 「切干大根の松前漬け風」	年末特集 2017を振り返って
ウォッチレポート ①<イルミネーション> ②<チャレンジリーグ>	ウォッチレポート ①<リースを作ろう!> ②<年末に備えて>	ウォッチレポート ①<准看護学校 戴帽式> ②<ほっこりイベント>	ウォッチレポート ①<クリスマスを楽しもう> ②<1月イベント紹介>	

奈良 美沙季のスポーツコーナー			Go!エルフェン!!&さやスポ	
踊っちゃお!	ちゃっぴいフォト川柳	踊っちゃお!	ちゃっぴいフォト川柳	年末特集 2017を振り返って
今週のお花・情報コーナー				

<お茶ベリーナ> 7:10~/12:40~/15:40~/19:40~/23:40~

市政NOW 小谷野 剛市長に聴く	<お茶ベリーナ> シラコバト賞受賞 日生さやま福祉プラザ 細田 恵美子さん 合原 富子さん	<お茶ベリーナ> 応援歌 シンガーソングライター MAYUMI	龍じいの昔話	お茶ベリーナ2017 PICK UP (オリンピック選手)朝長 なつ美さん (少年飛行兵)奥富 薫さん (童句研究会)渡川 誠さん
---------------------	---	--	--------	---

<とくもじ情報> 市民の皆様からの文字情報 6:25~/7:25~/12:55~ 15:55~/19:55~/23:55~

## 自治会の時間(木曜日更新) 7:45~/13:15~/17:45~/22:45~

自治会提供の情報と狭山市自治会連合会各地区による 「自治会連合NOW」12/21~27

## ケーブルテレビで健康塾 石心会健康塾(月曜日更新)

①9:30~10:30 ②18:00~19:00 主催 埼玉石心会病院

11月27日~12月3日/11月21日(火)収録  
 家族みんなでスキンケア  
 ~お子様からお年寄りまで~  
 皮膚排泄認定看護師  
 井上 明紀代 氏

12月11日~17日/2016年12月収録  
 ①元気のもと栄養を知ろう!冬のおすすめ料理を紹介  
 管理栄養士 大川 清 氏  
 ②大腸がんの化学療法(抗がん剤)のお話  
 外科副部長 荻野 健夫 先生


12月4日~10日/11月24日(金)収録  
 ①若々しい筋肉を保つ食事を目指そう!  
 ~サルコペニア予防  
 管理栄養士 遠藤 百恵 氏  
 ②腹圧と筋力  
 ~尿失禁はトレーニングで止められる!?~  
 理学療法士 篠田 幸奈 氏 宮下 紗季 氏

12月18日~24日/2016年12月収録  
 ①これってヘルニア?  
 ~男性だけではないヘルニアのお話~  
 看護部 小林 裕美 氏  
 ②尿からこんなことがわかります  
 ~尿沈渣について~  
 臨床検査技師 畑 玲子 氏

12月25日~31日  
 埼玉石心会病院 新築移転開院特番

## ちゃっぴい撮影隊参上!


12月15日~23日  
 楽しく学ぶ自分磨き講座  
 ふるさと狭山の遺産  
 「広瀬斜子織」の復元を目指して  
 遊糸会のメンバーによる歴史や織りのいろいろについての解説  
 関心が高まりますよ!



## いどばた生活情報館

12月15日~21日  
 狭山准看護学校  
 戴帽式  
 厳かな様子をご紹介します

12月22日~25日  
 短期間のクリスマス特集  
 素敵なクリスマスを!



## その他にも得情報満載!

**さやまのお店めぐり** 14:00~/22:00~

狭山市周辺にある美味しいお店  
 掘りのお店・隠れた名店をめぐり  
 ます。番組ではオーナー(店長)に、  
 ポリシーやオススメのメニューを  
 紹介していただくほか、女性の視点  
 から見たお店の印象や、常連さん  
 にインタビューし、あらゆる角度から  
 お店の魅力を伝えていきます。



**S-CAT案内**  
 8:00~/10:30~/11:45~/  
 13:30~/14:15~/22:15~

狭山ケーブルテレビから、様々な  
 お得な情報をお届けします。



ちゃっぴい撮影隊参上!(金曜更新) 20:00~ ※内容は変更になる場合がありますのでご了承ください。

- 12月1日~7日 LAIVE STATION さやまライブをお届け
- 12月8日~14日 AJC 日本ケーブルテレビ連盟加盟局制作番組
- 12月15日~23日 楽しく学ぶ自分磨き講座  
ふるさと狭山の遺産「広瀬斜子織」の復元を目指して  
会場:中央公民館 10月20日収録
- 12月24日~27日 小中学校市内音楽会 ダイジェスト版:小学校の部
- 12月28日~31日 小中学校市内音楽会 ダイジェスト版:中学校の部

とくもじ情報!! 常時更新 6:25~/7:25~/12:55~/15:55~/19:55~/23:55~  
イベント情報や求人情報などの地域の皆さんの文字告知放送



**彩の国ケーブルテレビ情報局** 月~土曜 8:30~/14:30~/17:00~

12月1日~31日 テーマ「県内各地域のトピックス」。  
 埼玉ケーブルテレビ連盟共同制作。県内ケーブルテレビで放送中。  
 現在:飯能・日高、入間、J:COMグループ、東松山、行田、狭山、蕨、ゆずの里、本庄、  
 各ケーブル局を2ブロックに分け県内情報を発信。

## デジタル 狭山市・県内・全国のケーブルテレビ制作番組をお届け!

# 111 さやまケーブル11

## 12月の見どころ

- 狭山市議会定例会  
市議会本議会の模様を収録翌日午後8時から放送しています。(金曜日開催のものは翌月曜日)
  - 狭山市アーカイブ  
・キッズネットワーク1997年放送  
「歩こう歩こう歩こう 奥富からハイパークまで」  
狭山けやき幼稚園  
・宝物殿 in SAYAMA
  - 埼玉ケーブルテレビ連盟 生中継  
12月3日 19:30~22:30  
『秩父夜祭2017』  
ユネスコ無形文化遺産に認定された屋台の美しさ、そして人々の意気込みと共に、素朴な疑問にもお答えし、今まで祭りに興味なかった人でも、これを見れば「秩父夜祭」の総てが分かること請け合い。是非ご覧ください!
- 
- 

## ショッピングチャンネル 放送時間

チャンネル	放送時間
101ch	0:00~ 6:00
102ch	6:00~26:00
QVC	
111ch	0:00~ 6:00 8:00~10:00 17:00~18:00
112ch	6:00~ 8:00 10:00~17:00 18:00~24:00
ジャパネットチャンネルDX	
112ch	8:00~9:00 0:00~6:00



