

# 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!!							
7	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ペリーナ・とくもじ情報!!)							
	30	脳いきいき体操&番組紹介							
8	00	S-CAT案内							
	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							
9	00	健康テレビショッピング							
	30	ケーブルテレビで健康塾 みんなの健康塾							
	00	S-CAT案内							
10	30	S-CAT案内							
	45	週間NEWS	番組紹介					週間NEWS	
11	00	街コロンブス(飯能)							
	45	S-CAT案内							
	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ペリーナ・とくもじ情報!!)							
12	00	脳いきいき体操&番組紹介							
	15	こんにちは! 自治会							
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							
14	15	S-CAT案内							
	30	彩の国ケーブルテレビ情報局							
	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ペリーナ・とくもじ情報!!)							
15	00	週刊いるま(入間)							
	00	彩の国ケーブルテレビ情報局							
	10	番組紹介	市民課					テレビ	
16	30	脳いきいき体操&番組紹介							
	45	こんにちは! 自治会							
	00	ケーブルテレビで健康塾 みんなの健康塾							
17	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ペリーナ・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	こんにちは! 自治会							
23	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ペリーナ・とくもじ情報!!)							
	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  
「スター・ウォーズ/フォース・オブ・ダークネス」コンプリート!


◆お問合わせ/狭山ケーブルテレビ(株) おすすめ動画も  
配信!

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 ~情報ワイド~ 1時間

**タウンNEWS**  
6:30~/12:00~/15:00~/19:00~/23:00~  
行政情報から市民情報まで市内の話題をご紹介します  
(10分間)(火曜日・木曜日・土曜日に内容が新しくなります)  
**再放送「週間NEWS」**(15分間)(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~

5/4~5/10 | 5/11~5/17 | 5/18~5/24 | 5/25~5/31

時にはスタジオを飛び出して!  
イベントやスポーツ、  
気になる狭山をレポート!!



さやまでわんだふる!! あなたの愛犬を紹介!

情報コーナー

<b>イーム</b> 石仏・神社・仏閣の紹介 	<b>WAVE</b> 狭山市商工会議所 情報番組 	<b>アニマル日和</b> 智光山公園子ども 動物園から動物紹介 	<b>ヘルシーキッチン</b> 「鮭のネギ味噌ホイル蒸し」 
<b>ちゃっぴいフォト川柳</b> 	<b>踊っちゃお!</b> 	<b>ふれあいこころちゃん</b> 狭山市社会福祉協議会番組 	<b>踊っちゃお!</b> 

## お茶ペリーナ


7:10~/12:40~/15:40~/19:40~/23:40~(15分間)毎週金曜日更新  
インタビューやトークで人や情報のつながりを!

放送日程	タイトル	ご出演
5月4日~10日	「お茶ペリーナ」	<花溢れるまち狭山> さやままちガーデナー 代表 味崎弥生さん・今坂優代さん
5月11日~17日	「お茶ペリーナ」	<市民にできる大きな輪> 地域づくりを進める会 代表 末村 仁さん
5月18日~24日	「お茶ペリーナ」	狭山市を元気に! 市民レポーター 平野 夏七斗さん
5月25日 ~5月31日	「龍じいの昔話」	狭山市朗読研究会の皆様

## とくもじ情報

6:25~/7:25~/12:55~/15:55~/19:55~/23:55~(5分間)  
イベント・募集など文字情報 常時更新!1週間定時にご案内

**こんにちは! 自治会**  
7:45~/13:15~/17:45~/22:45~  
(10分間)毎週木曜日更新  
「自治会連合NOW」(連合会の取組紹介)  
自治会連合会からの情報  
単位自治会からの話題や情報をお届けします。



## ケーブルテレビで健康塾 みんなの健康塾(月曜日更新)

①9:30~10:30 ②18:00~19:00 主催 みんなの健康 協賛 埼玉石心会病院

4月30日~5月6日/4月25日(水)収録  
①睡眠時無呼吸症候群の診断と治療  
臨床工学技士 里村 知克氏

5月14日~20日/5月9日(水)収録  
急性薬物中毒の治療について  
~活性炭の利用~  
臨床工学技士 佐々木 暉氏

②超音波検査からの心臓弁膜症  
~心雑音があると言われたら...~  
臨床検査技師 大野 勇人氏

5月21日~27日/5月14日(月)15日(火)収録  
①動脈硬化を予防する  
~気になる食事、おすすめレシピ~  
管理栄養士 大川 清氏

5月7日~13日/2017年5月収録  
コレステロールを下げる!  
~五つの誤解と五つ極意~  
管理栄養士 大川 清氏

②めまいの原因を探ろう!  
看護師 小林 美奈氏

## 10チャンネル 5月の見どころ

「いどばた生活情報館」内  
5月は、毎週「今月の花」をご紹介します  
とともに、ご近所の「さやままち  
ガーデナー」をご案内します。  
提供:さやままちガーデナー



「いどばた生活情報館」内  
狭山市社会福祉協議会広報番組  
「ふれあいこころちゃん」  
地域の支え合いの集いが開かれて  
います。今の地域福祉をご案内。



## その他にも得情報満載!

**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。

●4月27日~5月3日  
狭山市民芸術祭  
ミュージカル「ロミオとジュリエット」  
平成30年2月25日収録

●5月18日~5月24日  
第24回 狂言入間川を観る会  
人間国宝 山本東次郎 傘寿記念狂言会  
2018年3月17日 狭山市市民会館

●5月4日~5月10日  
LIVE STATIONさやま  
ライブをお届け


●5月25日~5月31日  
脳卒中市民公開講座  
①脳梗塞にならないためには?  
埼玉石心会病院 脳神経外科副部長 上宮 奈穂子 先生

●5月11日~5月17日  
社会福祉法人いるま保育園 いるま保育園講演  
「見守る保育・藤森メソッド」

②くも膜下出血にならないためには?  
埼玉石心会病院 脳神経外科副部長 近藤 竜史 先生  
収録:4月28日 狭山市市民会館


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

「おりびいとあそび☆大作戦」  
市内幼稚園、保育所におりびいがお邪魔し、  
様々なゲームで楽しく遊ぶ子ども達の笑顔をお届けします。



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

5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ブロックに分けて県内情報を発信。



## 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

**5月の見どころ**

**狭山市アーカイブ**  
6:30・10:00・12:00・15:00・18:30・22:30  
1998年5月放送のニュースから  
甲冑の着付け/  
第20回ふれあい広場他



**お知らせ**

ショッピングチャンネル特別放送 102チャンネル  
「日本を見つけよう~熊本~」生中継  
放送:5月31日(木) 10:00~12:00、14:00~17:30  
被災地復興支援、地元商品販売

## ショッピングチャンネル 放送時間

ショッピングチャンネル	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 9:00~24:00
ジャパネットチャンネルDX	
112ch	8:00~9:00 0:00~6:00

