

# 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						
6	20	番組紹介						
6	25	とくもじ情報!!						
6	30	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!!)						
7	00	まるごと狭山						
7	30	脳いきいき体操&番組紹介						
7	45	こんにちは!自治会						
8	00	S-CAT案内						
8	15	週間NEWS	番組紹介				週間NEWS	
8	30	彩の国ケーブルテレビ情報局						ディズニー
9	00	健康テレビショッピング						
9	30	ケーブルテレビで健康塾 みんなの健康塾						
10	00	S-CAT案内						
10	30	S-CAT案内						
10	45	週間NEWS	番組紹介				週間NEWS	
11	00	街コロンブス(飯能)						
11	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・お茶ペリーナ・とくもじ情報!!)						
12	00	脳いきいき体操&番組紹介						
12	15	こんにちは!自治会						
13	00	S-CAT案内						
13	45	週間NEWS	番組紹介				週間NEWS	
14	00	さやまのお店めぐり						
14	15	S-CAT案内						
14	30	彩の国ケーブルテレビ情報局						ディズニー
15	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!!)						
16	00	週刊いるま(入間)						
17	00	彩の国ケーブルテレビ情報局						番組紹介
17	10	彩の国ケーブルテレビ情報局						市民課 テレビ
17	30	脳いきいき体操&番組紹介						
17	45	こんにちは!自治会						
18	00	ケーブルテレビで健康塾 みんなの健康塾						
19	00	まるごと狭山 (タウンNEWS・いどばた生活情報館・お茶ペリーナ・とくもじ情報!!)						
20	00	ちゃっぴい撮影隊参上!						
21	00	さやまのお店めぐり						
22	15	S-CAT案内						
22	30	番組案内						
22	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!!)						
24	00	ショッピングチャンネル						

今日の日曜日はディズニー・チャンネル「ミッキーマウス!」


◆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  
コミュニティ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~

10/26~11/1 | 11/2~11/8 | 11/9~11/15 | 11/16~11/22 | 11/23~11/29

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!

「今月のお花」  
協力:さやままちガーデナー

情報コーナー

ヘルシーキッチン 「厚揚げの山椒炒め」	いどばたスポーツ エルフェン&ラグビー	いどばたスポーツ 綱引き大会出場チーム紹介	アニマル日和 智光山公園こども 動物園から動物紹介	いどばたスポーツ 綱引き大会ダイジェスト
ふれあいこころちゃん 狭山市社会福祉協議会番組	イーム 石仏・神社・仏閣の紹介	WAVE 狭山市商工会議所情報番組	ちゃっぴいフォト川柳	ヘルシーキッチン 「鮭のミネストローネ」
踊っちゃお!	ちゃっぴいフォト川柳	踊っちゃお!	踊っちゃお!	踊っちゃお!

## 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
10月26日 ~11月1日	「お茶ペリーナ」	国際交流と理解の促進 「アメリカに渡った戦争花嫁 日米国際結婚バイオリンの記録」 著者(共著) 安富 成良 さん
11月2日~8日	「お茶ペリーナ」	さやま大茶会の楽しみ方 松尾流 高戸 宗芳 先生
11月9日~15日	「お茶ペリーナ」	綱引きの魅力 元「人間野レディース」 現「彩TC」小川さん・井花さん
11月16日~22日	「龍じいの昔話」	狭山朗読研究会 狭山言葉による朗読
11月23日~29日	「お茶ペリーナ」	一生き生きと それぞれに 生き生きと一 けやの森学園 代表 佐藤 朝代さん

## 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~  
(15分間)毎週木曜日更新

「自治会連合NOW」(第3週の放送)  
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

10月29日~11月4日/  
10月9日(火)24日(水)収録

①親指の付け根が痛い!  
~CM関節症をご存じですか?~  
臨床検査技師 藤山 真由美 氏

②東洋医学の考え方  
~漢方の選び方、教えます!~  
薬剤師 星 かおり 氏

11月12日~18日/  
11月1日(木)収録

低糖質ダイエットって効果あるの?  
管理栄養士 秋山 好美 氏

11月19日~25日/  
11月12日(月)収録  
【頭の知恵袋シリーズ】  
「パート1」  
人生100年時代と進化的ミスマッチ病  
リハビリテーション科部長  
白石 哲也 氏

11月5日~11日/  
10月15日(月)収録


その歩行障害、認知症、尿失禁...  
もしかしたら正常圧水頭症かも!?~特別編~  
さやま脳神経クリニック院長  
長谷川 真作 先生

## 11月の見どころ

**生中継! 11チャンネル 11月18日(日) 13:30~15:30**  
「第34回狭山市綱引き大会」  
狭山市民総合体育館を会場に子どもから大人まで総勢115チームが優勝を目指して全力で綱を引く「狭山市綱引き大会」  
狭山ケーブルテレビでは決勝トーナメントの様を生中継します。

11月2日~8日~15日 10チャンネル  
いどばた生活情報館  
綱引き大会参加チーム紹介

11月9日~15日 10チャンネル  
お茶ペリーナ  
全日本綱引き選手権大会優勝



## 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。

●11月2日~11月8日  
LIVE STATIONさやま  
ライブコンサートをご紹介します

●11月9日~11月15日  
平成30年度  
狭山市市民提案型協働事業  
「犯罪被害者支援を考える講演会」  
収録:10月30日 中央公民館

●11月16日~11月22日  
日本ケーブルテレビ連盟加盟局制作番組

●11月23日(金)~29日(木)  
心血管市民公開講座  
①カテーテルで治す心臓弁膜症 ~胸を切らずに人工弁を入れる~  
埼玉石心会病院 心臓血管外科副院長 木山 宏 先生  
②カテーテルで治す心房細動 ~不整脈の回路を高周波で焼く~  
埼玉石心会病院 循環器内科 副部長 入江 忠信 先生  
収録:10月27日(土) 埼玉石心会病院内アゼリアホール

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

**さやまのお店めぐり**  
14:00~/22:00~ 隔週金曜日更新


「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。

狭山市や近隣の  
気になるお店  
魅力あふれるお  
店を紹介します  
(15分番組)

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

11月1日~30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

## 11月の見どころ

●県内ネットワーク中継  
本庄まつり生中継 11月3日 18:30~20:00  
J:COM presents 2018 ツール・ド・フランス  
さいたまクリテリウム生中継  
11月4日 14:30~17:30  
「飯能まつり」 11月4日(日) 18:30~20:30

平成30年第4回狭山市議会定例会 放送予定

月日	議事内容	放送日 (デジタル111ch)
11月28日(水)	開会、議案説明	11月29日(木) 18:00~
11月30日(金)	議案質疑	12月3日(月) 18:00~
12月6日(木)	一般質問	12月7日(金) 18:00~
12月7日(金)	一般質問	12月10日(月) 18:00~
12月10日(月)	一般質問	12月11日(火) 18:00~
12月14日(金)	委員長報告、採決、閉会	12月17日(月) 18:00~

## 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**

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



