

111ch・121chのオススメ

今月も地元の情報を中心にお届けします。

111ch

第33回丸亀市中学校運動部活動対抗
駅伝競走大会【男子の部】

#スポーツ

初 10日(土)14:00～ 再 11日(日)14:00～、12日(月)19:00～ほか

第33回丸亀市中学校運動部活動対抗
駅伝競走大会【女子の部】

#スポーツ

初 10日(土)16:00～ 再 11日(日)16:00～、12日(月)21:00～ほか

琴平高校異種武道大会

#武道

1月に放送した琴平高校の異種武道大会を再放送でお届けします。

L 毎日 18:00～

丸亀城一番福選手権

#スポーツ

丸亀城の恒例行事、見返り坂を駆け上がる丸亀城一番福選手権
今年は、誰が一番福を掴むのか!?

【小・中学生の部】 L 3日(土) 14:00～ほか

【一般の部】 L 3日(土) 16:00～ほか

2024年 二十歳のつどい特集

#式典

1月に行われた式典の様子と合わせて、新成人に将来の夢などを聞きました。

※状況等により番組の内容が変更となる場合があります

丸亀市 初 1日(木)13:00～ 再 2日(金)13:00～、5日(月)13:00～ほか

善通寺市 初 1日(木)14:00～ 再 2日(金)14:00～、5日(月)14:00～ほか

まんのう町 初 1日(木)14:30～ 再 2日(金)14:30～、5日(月)14:30～ほか

多度津町 初 1日(木)16:30～ 再 2日(金)16:30～、5日(月)16:30～ほか

琴平町 初 1日(木)17:00～ 再 2日(金)17:00～、5日(月)17:00～ほか

中讃テレビのレギュラー番組

CVCニュース

CVC NEWS

地域の情報をお届けします。

アナウンサー(月 磯辺路恵 火 白井美由紀 水 福井智美
木 杖池有紀 金 森本真実)L 初 18:30～
再 20:00～、22:45～ 翌日8:45～、12:00～

ウィークリーニュース

地域の情報を週末にまとめてお届けします。※都合により変更となる場合があります

L 毎日13:00～、土日18:00～、23:00～ ほか

まちのロコミひろめます

月2回更新

まちのロコミ
ひろめますまちの話題のお店、スポット、イベント事など
体験レポート!いろんな話題を広めます!

私、山内怜奈が中讃エリアの魅力を届けていきます!

毎日10:30～、水18:45～・22:30～

詳細は中讃テレビ公式Facebookページ、Instagramページをチェック!

健康で長生きするために!

オーラルフレイル
予防編

月・水・金・日 11:45～、火・木・日 16:00～

口の健康と身体や心の健康はとても密接に繋がっていることをご存知ですか?
「口」は栄養の入口であり、「口」から健康を守ることがとても重要です。番組では、
お口の健康とは何か、また毎日お家でできる簡単なお口の体操を紹介いたします。

食生活改善編

火・木・土 11:45～、月・水・金・土 16:00～

生きていく上で「食べること」は欠かせないことです。しかし、ただ食べればいいという
わけではありません。番組では、忙しい毎日の中で、健康でいるために、どのような食
事が良いのか、またどんなことに気をつけるべきかを具体的に紹介します。

※都合により変更となる場合があります

みんなのうたごえ

月1回更新

地域の子どもたちが元気いっぱい歌う姿をお届けします。
ぜひご覧ください! ※放送内容は変更になる場合があります

♪ 今月のうたごえ ♪

part11

・飯山こども園
・本島保育所・幼稚園
・富熊保育所

part12

・土居保育所
・城北こども園
・飯山北第一保育所

part11 月水金日12:15～、火木土19:00～

part12 火木土12:15～、月水金日19:00～

ドキュメンタリーゼロワン

月1回更新

ドキュメンタリー

ゼロ・ワン

ものごとを「0」から「1」にするパワー。
そんな地域のパワーある人、チーム、
団体をドキュメンタリータッチで紹介します。

毎日10:15～、火18:45～・22:30～

ふおたから

月1回更新

写真が大好きカメラ女子と
お出かけ。フォト+まちの宝、「ふおたから」!
まちをぶらり写真散歩。
ヒト、フウケイ、モノと触れあいまちの
お宝を見つけます!!

レポーター 杖池 有紀



毎日10:00～、月18:45～・22:30～

体操の時間

ちゃんと体操

毎日7:30～ 火・木・土 19:30～

介護予防では、運動を習慣化することがとても大切です。ちゃんと体操は、自宅でできる
簡単な運動です。番組を見ながら一緒に運動をして、イキイキ元気に過ごしましょう。

まるがめ輪く輪く体操

毎日7:45～ 月・水・金・日 19:30～

脳トレ編、ストレッチ編、有酸素運動編の3パートに分けた体操番組。お家でも
できる効果的な運動で、日々の運動不足を解消しましょう!全てチャレンジでも、
どれか1つだけのチャレンジでも自身にあったペースで頑張りましょう。

丸亀市スポーツ推進委員連絡協議会 体操指導: 身体改革運動スタジオ STAAART