

5	5:00 QVC
6	6:00 周南市政だより 6:15 見て見てしゅうなん 6:20 周南しゃっきり体操 6:26 お腹ぺったんご体操 6:29 ぶ〜ち!!パラダイス
7	7:00 gyutto 7:30 風景印220景 RE 7:50 松鶴家一若の感謝の手紙
8	8:00 ズッキーニ 8:15 ツヨシのゴー!GO!動物園 8:30 ぴんぼんスマッシュ 8:45 旅すればしゅうなん
9	9:00 狛さんぽ 9:15 ころてれび 9:30 テレビショッピング
10	10:00 CCSタイム
11	11:00 けーぶるにっぽん 11:30 魅力探求秘密結社ガチューシャ!! 11:45 フォトこと周南人/絶対アウトドア宣言ソビタガール
12	12:00 gyutto 12:30 旅すればしゅうなん 12:45 わくわく工作みやびらんど 12:55 びびびの美
13	13:00 ぶ〜ち!!パラダイス 13:30 釣り情報/ぱたらあかん!! 13:45 シングルへの道
14	14:00 ズッキーニ 14:15 松鶴家一若の感謝の手紙 14:30 テレビショッピング
15	15:00 周南市政だより 15:15 見て見てしゅうなん 15:20 ツヨシのゴー!GO!動物園 15:30 原田侑子の風と気ままだに 15:45 魅力探求秘密結社ガチューシャ!! 16:00 CCSタイム
16	17:00 ぐるぐる中四国 17:15 ぴんぼんスマッシュ 17:30 けーぶるにっぽん
18	18:00 gyutto 18:30 風景印220景 RE 18:50 SOUND VIEW ばんなび
19	19:00 狛さんぽ 19:15 フォトこと周南人/絶対アウトドア宣言ソビタガール 19:30 シングルへの道 19:45 ころてれび 20:00 松鶴家一若の感謝の手紙 20:10 びびびの美 20:15 魅力探求秘密結社ガチューシャ!!
20	20:30 gyutto 21:00 ぐるぐる中四国 21:15 わくわく工作みやびらんど 21:25 らんぶの時 21:30 釣り情報/ぱたらあかん!! 21:45 ぴんぼんスマッシュ
21	22:00 周南市政だより 22:15 見て見てしゅうなん 22:30 ぶ〜ち!!パラダイス
22	23:00 狛さんぽ 23:15 SOUND VIEW ばんなび 23:25 びびびの美 23:30 旅すればしゅうなん 23:45 ズッキーニ
23	24:00 QVC

**取材依頼・情報提供はこちら**

TEL 0834-32-4262 (編成制作部直通)

FAX 0834-21-3679

Mail ccstv@ccsnet.ne.jp

●番組の内容・放送時間が予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。●CCSは国や周南市からの災害・避難関連情報等を随時に表示するアラート・Jアラートシステムを導入しています。



プレミアム デジタルベーシック 毎日、周南地域の情報満載で元気に放送中!

**HD 121 コミュニティーチャンネル CCS12**

**gyutto**

①7:00②12:00③18:00  
④20:30 ●毎週月曜更新

周南の「いま」がわかる情報番組。皆さんの身近な話題をお伝えします。取材依頼や情報提供など気軽にお寄せください。ナビゲーター:井上華織・木村修太郎

**新 ズッキーニ**

①8:00②14:00③23:45  
●毎月1日・16日更新

野菜を知ってほしい!おいしさを知ってほしい!料理の仕方を知ってほしい!野菜ソムリエ上級プロが野菜の魅力を発信。ナビゲーター:西川満希子 [10/1号]旬の野菜を使った簡単料理を紹介

**新 絶対アウトドア宣言 ソビタガール**

①11:45②19:15  
●毎月16日更新

山口県の大自然!陸海空のフィールドを「ソビタガール」ことプロフリークライマーの大田理姿が遊びつくします。10/16スタート

**特 ぶちええね! 山口の旅**

①14:15②21:00  
●毎週月曜更新

県内ケーブルテレビ局8局共同制作。県内各地の旅の魅力を現地のケーブルテレビならではの目線でリレー方式で紹介。放送日程 10/4-10/10 プライベートプランで幻想世界へ周南工場夜景 10/11-10/17 岩国市美和町を満喫しよう! 10/18-10/24 会えたら幸せ!山口市阿東の座敷わらしさん家宿泊体験

**ころてれび**

①9:15②19:45  
●毎月1日・16日更新

地域の福祉・医療の当事者や専門家に障がい・病気・介護が抱える課題を聞き、「知る」「考える」きっかけに。ナビゲーター:大橋広宣・恵雅子 [10/1号]卓球とハルモニカに夢中!光市視力障がい者協会 副会長 末本恵美子さん 前編 [10/16号]後編

**周南市政だより**

①6:00②15:00③22:00  
●毎月1日更新

周南市の広報番組。[10/1号]広がっています!地域の魅力探訪。ナビゲーター:ごうだなおこ [10/1号]二度見三度見 何度も振り返ってみて!県内では珍しい狛犬 [10/16号]原点 遠石八幡宮の貴重な神殿狛犬を紹介

**狛さんぽ**

①9:00②19:00③23:00  
●毎月1日・16日更新

石造物愛好家の藤井克浩さんと一緒に狛犬を通じた街歩き。各地の魅力探訪。ナビゲーター:ごうだなおこ [10/1号]二度見三度見 何度も振り返ってみて!県内では珍しい狛犬 [10/16号]原点 遠石八幡宮の貴重な神殿狛犬を紹介

**フォトこと周南人**

①11:45②19:15  
●毎月1日更新

インタビューと写真で伝える周南人。地域で輝く市民の素顔をクロースアップ。インタビュー:恵雅子 写真:林義明(林写真館) [10/1号]パドミントンチーム ACT SAIKYO

**旅すればしゅうなん**

①8:45②12:30③23:30  
●毎月1日・16日更新

名所旧跡、歴史文化を訪ね、小さくとも奥深い周南の旅。ナビゲーター:堀永州平・水津香織 [10/1号]周南七福神の旅総集編 [10/16号]総集編

**ぶ〜ち!!パラダイス**

①6:29②13:00③22:30  
●毎月1日・16日更新

市民の笑顔満載のときめき情報番組。ナビゲーター:福井恭子・小田通・マジシャン喜助・藤原真希 [10/1号]●ぶ〜ちゃんのいただきます〜す/魚介豚骨の美味しいつけ麺「二代目 YUTAKA」●comakiのママが楽する幸せキッチン/きのこと豆腐の中華風煮物 他

**魅力探求秘密結社 ガチューシャ!!**

①11:30②15:45③20:15  
●毎月1日・16日更新

街の隠れた魅力や情報を自撮りスタイルのライブ感満載で取り上げる地域情報バラエティー。ナビゲーター:テリヤキダイナマイト [10/1号]周南ブランド、テイクアウト食べまくリツアー [10/16号]夜露を美しく撮るコツをプロに学ぶ!

**びびびの美**

①12:55②20:10③23:25  
●毎月1日・16日更新

周南市美術館の学芸員たちが注目の企画展の解説やイベント情報を発信。[10/1号]まど・みちおの原風景

**わくわく工作 みやびらんど**

①12:45②21:15  
●毎月1日・16日更新

身近な材料を使ってカンタン工作。みやび先生と一緒に工作名人になろう。出演:藤嶋みやび [10/1号]POPもじ! [10/16号]POPもじ②

**特 CARP TIMES ウェスタン・リーグ ダイジェスト**

①23:00

岩国市由宇町の広島東洋カープ由宇練習場で行われる二軍戦のダイジェストをシーズン中16試合放送します。放送日程 10/2-10/4 対中日

**ランプの時**

①21:25  
●毎月1日・16日更新

ランプと共に癒しの時をお届けします。4K制作による美しい映像をお楽しみください。協力:すおうらんぶ [10/1号]上半期総集編前編 [10/16号]後編

**ぴんぼんスマッシュ**

①8:30②17:15③21:45  
●毎月1日・16日更新

KAZUKEN卓球のKAZU先生と卓球初心者SAKIちゃんが、奥深い卓球の魅力をわかりやすくお伝えします!ナビゲーター:KAZU先生、SAKI [10/1号]徳山卓研を紹介前編 [10/16号]後編

**SOUND VIEW ばんなび**

①18:50②23:15  
●毎週月曜更新

県内アマチュアバンドの熱いサウンドを、ライブハウスならではの臨場感ある映像でお届けします。

プレミアム デジタルベーシック

**HD 112**

最新の気象情報を24時間放送中。

**ウエザーニュース**

プレミアム デジタルベーシック

**HD 122**

24時間生放送、通販番組。

**ショッピングチャンネル**

プレミアム デジタルベーシック 市議会中継やイベント情報等を放送中。

**HD 111 コミュニティーチャンネル CCS11**

**市内ライブカメラ**

毎時0分~(30分間)

市内各所に配置されたライブカメラによる気象、交通、河川状況や景観をご覧頂けます。

**文字放送**

毎時30分~(30分間)

イベントや行事の開催告知等、地域の情報掲示板です。掲載については編成制作部まで。

**しゅうなんびと CLOSE UP #49**

ヤサイコトバ作家 **西川満希子さん**

食は生活の基本の1つ。健康の為、バランスのよい食事で野菜不足に気を付けたいもの。更に楽しく美味しく食べれば、こんなに嬉しいことはない。

野菜ソムリエとして野菜の栄養やレシピなどを豊富な知識を基に楽しく伝える西川さんは、ソレーネ周南ベーカーリーキッチン「菜」で産地消に拘ったメニューを考案している。フェア中の「周南産トマトまるごとドリア」を頂き、西川さんの生家へ向かった。防府に抜ける椿峠手前、山肌沿いの戸田下谷舌。川のせせらぎと蝉の響く土間に、ビタミンカラーの装いで笑顔こぼれる西川さん。お父様は収穫したての鮮やかな野菜を並べていた。周南西部は温暖肥沃な土地と聞く。ここでご家族が育てた野菜は、毎日4世代同居7人家族の食卓を彩り、ソレーネにも出荷されている。

15年前、シチューのCMで野菜ソムリエの玉理恵さんに「カッコいい!」と釘付けになった。お父様が退職を期に農業に専念され、また東日本大震災で食

を見つめ直したことも後押しとなり資格に挑戦。初級から野菜の歴史や栄養素、伝え方の要でコミュニケーションも学ぶ。「野菜はその形になるまでに歴史や意味がある。愛おしい」との気持ちが芽生え、自分らしくどう伝えるかの事業計画も提出し上級プロに昇格。計画の1つ花言葉ならぬ「ヤサイコトバ」は、息子さんの試合前夜、いわゆる勝つ井ではなく消化吸収が良く効率的にエネルギーとなるホウレンソウ料理に「勝利」のコトバを添えたことがきっかけで誕生。ホウレンソウが苦手だった息子さんが自然に食べ始め、コトバとゲン担ぎ食が増えた。もともと書くことが大好きだったことも活き、溢れるコトバから「ヤサイコトバおみくじ」も作っている。そしてこの夏「野菜ソムリエアワード金賞」に輝き、名実ともソムリエ日本一となった。

「野菜が苦手なお子さんには、トマトならミニから大きいものまである種類を色々試して。大人と子供の好みは違



写真撮影/林義明(林写真館)

う」納得しつづ引いたおみくじには、白菜「幸福」とコトバがあった。この冬、我が家の食卓は家族の幸せが叶う鍋中心メニューに決めた。

西川さんのコトバから、自然の恵みに感謝し心底「いただきます!」の気持ちが湧く。

「身近な野菜で体と心を支えた。野菜は、体の栄養にも心の栄養にもなる食べるお守り」と語る西川さんは、これからも野菜にコトバを添え、栄養を楽しく伝え続ける。

文/恵雅子