

7月 番組ガイド

KCTウィークリー

毎週土曜日更新

6:00・9:00・12:00・15:00・18:00・21:00

1週間(金曜～木曜)の地域の話や出来事をニュースタッチでお伝えします。

KCTのHP・YouTubeチャンネルで、毎週話題を1つ配信しています。

YouTube



☆満1歳☆

12日 竹内 八尋 くん (下山添)

満1歳でテレビデビュー!!
お誕生日が近くなったら KCT にお知らせください!



わが家のペット、作品、ガーデニングなど各コーナーへの情報もお待ちしています!!

市民チャンネル

木曜更新 8:00・11:00・14:00・17:00・20:00・23:00

10日 大鳥音楽祭

24日 櫛引生涯学習センター
みそづくり講座

行政情報コーナー

金曜更新 7:30・10:30・13:30・16:30・19:30・22:30

25日 健康ワンポイント

～健康寿命をのばそう!～
誰でもかかる可能性のある身近な病気「がん」について考えてみましょう

新築・改築などの際はご連絡をお願いします

新築・増改築・外壁工事などによりケーブルを移設する場合は、手続きが必要となります。

希望日の一週間前までKCTにご連絡をお願いします。

※工事費は有料となります

SPACE SHOWER TV Plus

スペースシャワーTVプラスは6月末で放送が終了となりました

今日の特別番組

木曜更新 7:00・10:00・13:00・16:00・19:00・22:00

3日・10日

浜の匠 岩ガキの巻・夏イカの巻
～庄内浜のん～め魚食ってみれ～



庄内浜は天然魚の宝庫! 庄内の魚の旨さを知り尽くした「庄内浜文化伝道師マイスター」から、夏限定の旨みぎっしり「岩ガキ」のむき方と、夏イカと呼ばれる旬の「するめいか」のさばき方、それぞれの調理方法を教えてもらいます!!

★3日…岩ガキの巻 ★10日…夏イカの巻

チャレンジキッズ

金曜更新 7:30・10:30・13:30・16:30・19:30・22:30

18日 朝日サッカー
スポーツ少年団

おいしくキッチン

金曜更新 8:30・11:30・14:30・17:30・20:30・23:30

4日 タコとトマトの
炊き込みごはん



11日 ミニトマトの
豚肉巻き



加入しませるか?

ケーブルテレビは月額 1,360 円

光ファイバ網を通して、鶴岡市からのお知らせや地域の問題を提供するコミュニティチャンネル、NHK と民放各社の放送(地上波・BS・BS4K※)をアンテナなしでご覧いただけます。詳しくは鶴岡市ケーブルテレビジョンまでお問い合わせください。



※ BS4K は一部チャンネルを除いた放送となります。

必見! 毎日おうち体操

7:45. 10:45. 13:45. 16:45. 19:45. 22:45

テレビを見ながら手軽に筋力アップ!
簡単体操で毎日体を動かしましょう。

8:45. 11:45. 14:45. 17:45. 20:45

みんなの貯筋体操

一期一話 いちごいちわ

金曜更新 8:30・11:30・14:30・17:30・20:30・23:30

18日 大宝寺の寅でんと
梶土手の狐 前編



25日 大宝寺の寅でんと
梶土手の狐 後編

各種お手続きのご案内

ケーブルテレビ利用料振替口座のご変更や、名義変更等のお手続きの際は、KCTまでご連絡をお願いします。

NHK、BS放送の名義・口座変更に関するお問い合わせは、NHK山形放送局へご連絡をお願いします。

©NHK山形放送局 023-625-9522

鶴岡市ケーブルテレビジョン TEL 57-3014 FAX 57-5065

E-mail info@k-c-t.jp ホームページ https://www.k-c-t.jp/

★★★情報をお寄せください! 取材に伺います★★★

☆は番組更新

[illegible]