

真庭ひかりネットワーク利用料のお支払いは

# 口座振替が 便利です!



## ＼お申し込み方法／

真庭いきいきテレビの窓口、または、各金融機関の窓口で、口座振替依頼書にご記入と押印のうえ、ご提出ください。

口座振替依頼書は、郵送でお送りすることもできますので、お気軽にお問合せください。

真庭エスパス文化振興財団・金融機関それぞれで、口座振替依頼書の内容に不備がないことが確認できた日の翌月以降から引き落とし対応になります。

口座振替が始まるまでの間は、お送りする請求書でのお支払いをお願いします。

### 使用できる金融機関

- JA 晴れの国岡山
- 中国銀行
- トマト銀行
- ゆうちょ銀行
- 津山信用金庫
- 備北信用金庫
- 倉吉信用金庫

## 隔月払いの方は、下記日程でお支払いをお願いいたします

お支払い期限 / 振替日 | **偶数月末**  
(金融機関が休業日の場合は翌営業日)

金額 | **3,600円** (半額減免の方は **1,800円**)

期	月	お支払い期限/振替日
1期	4～5月分	令和8年 6月30日(火)
2期	6～7月分	令和8年 8月31日(月)
3期	8～9月分	令和8年 11月2日(月)

期	月	お支払い期限/振替日
4期	10～11月分	令和8年 12月30日(水)
5期	12～1月分	令和9年 3月1日(月)
6期	2～3月分	令和9年 4月30日(金)

## 真庭いきいきテレビ番組表

# 月刊 **ひかり**

2026. 3 / 30 (月) → 5 / 3 (日) 放送分



# 4

2026



今月の生中継

## GW突入! 蒜山高原から 観光情報をお届け

4月26日(日) お昼12時30分～

## 今月のコンサート 有森博ピアノリサイタル

2025年10月5日にエスパスホールで開催されたコンサートの様子をお送りします。

写真: 水田地区の桜並木

お問い合わせ先

**ひかり** 真庭いきいきテレビ

〒719-3214 岡山県真庭市鍋屋 17-1

真庭いきいきテレビ



ご加入・お手続き・故障は  
(保守管理課)

**0867-42-7200**

受付時間 9:00～18:00(年中無休)



告知放送機の故障は  
(行政サービス故障受付)

**0800-200-8810**

24時間受付(年中無休)

※対応は翌日になる場合があります

取材、CM、ダビングのご依頼  
番組内容については...

**ひかり** 真庭いきいきテレビ

報道制作課

TEL: 0867-42-7205

FAX: 0867-42-7201

公式ホームページ ▶

Facebook ▶





# 4月の番組表

番組構成・内容は都合により変更することがあります。予めご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
6:00 四季折々 :15 お気に入りの時間 :30 真庭版ラジオ体操 :35 みとすけTIME+どんぶらこ :45 こどもまんなか 7:00 週刊まにちゃん	6:00 まにちゃん(月) :30 真庭版ラジオ体操 :35 みとすけTIME+どんぶらこ :45 お気に入りの時間 7:00 まにちゃん(月) :30 韓国ドラマ「商道(サンド)」【字幕版】+インフォーマーシャル 8:30 まにちゃん(月) 9:00 番組① :30 まにちゃん(月) 10:00 エクササイズ :30 まにちゃん(月) 11:00 韓国ドラマ「商道(サンド)」【字幕版】+インフォーマーシャル 12:00 まにちゃん(月) :30 有森博 ピアノリサイタル 13:30 CATV通信② 14:00 エクササイズ :30 こどもまんなか :45 CATV通信③ 15:00 お気に入りの時間 :15 四季折々 :30 週刊まにちゃん 17:10 真庭版ラジオ体操 :15 こどもまんなか :30 CATV通信① ほっとまにちゃん 更新	6:00 まにちゃん(火) :30 真庭版ラジオ体操 :35 みとすけTIME+どんぶらこ :45 四季折々 7:00 まにちゃん(火) :30 CATV通信② 8:00 四季折々 :15 CATV通信③ :30 まにちゃん(火) 9:00 番組① :30 まにちゃん(火) 10:00 エクササイズ :30 まにちゃん(火) 11:00 CATV通信① :30 番組② :45 こどもまんなか 12:00 まにちゃん(火) :30 CATV通信① 13:00 CATV通信② :30 CATV通信③ :45 お気に入りの時間 14:00 エクササイズ :30 週刊まにちゃん 15:00 韓国ドラマ「商道(サンド)」【字幕版】+インフォーマーシャル 16:00 こどもまんなか :15 週刊まにちゃん 16:10 みとすけTIME :15 こどもまんなか :30 有森博 ピアノリサイタル :55 みとすけTIME	6:00 まにちゃん(水) :30 真庭版ラジオ体操 :35 みとすけTIME+どんぶらこ :45 こどもまんなか 7:00 まにちゃん(水) :30 韓国ドラマ「商道(サンド)」【字幕版】+インフォーマーシャル 8:30 まにちゃん(水) 9:00 番組③ :15 お気に入りの時間 :30 まにちゃん(水) 10:00 エクササイズ :30 まにちゃん(水) 11:00 韓国ドラマ「商道(サンド)」【字幕版】+インフォーマーシャル 12:00 まにちゃん(水) :30 有森博 ピアノリサイタル 13:00 CATV通信② :30 CATV通信③ :45 お気に入りの時間 14:00 エクササイズ :30 韓国ドラマ「商道(サンド)」【字幕版】+インフォーマーシャル 16:00 週刊まにちゃん 16:10 みとすけTIME :15 こどもまんなか :30 有森博 ピアノリサイタル 17:40 みとすけTIME :45 番組③	6:00 まにちゃん(木) :30 真庭版ラジオ体操 :35 みとすけTIME+どんぶらこ :45 お気に入りの時間 7:00 まにちゃん(木) :30 CATV通信① 8:00 番組② :15 こどもまんなか :30 まにちゃん(木) 9:00 番組① :30 まにちゃん(木) 10:00 エクササイズ :30 まにちゃん(木) 11:00 番組③ :15 四季折々 :30 番組② :45 お気に入りの時間 12:00 まにちゃん(木) :30 番組① :30 番組③ :45 四季折々 :30 CATV通信② 14:00 エクササイズ :30 週刊まにちゃん 15:00 番組② :15 こどもまんなか :30 番組③ :45 CATV通信③ 16:00 お気に入りの時間 16:15 有森博 ピアノリサイタル 17:45 四季折々	6:00 まにちゃん(金) :30 真庭版ラジオ体操 :35 みとすけTIME+どんぶらこ :45 四季折々 7:00 まにちゃん(金) :30 CATV通信② 8:00 番組① :30 まにちゃん(金) 9:00 CATV通信① :30 まにちゃん(金) 10:00 エクササイズ :30 まにちゃん(金) 11:00 番組② :15 こどもまんなか :30 番組③ :45 お気に入りの時間 12:00 まにちゃん(金) 12:25 どんぶらこ :30 番組① 13:00 インフォーマーショナル :15 番組③ :30 番組② :45 お気に入りの時間 14:00 エクササイズ 14:30 週刊まにちゃん 15:00 番組② :15 こどもまんなか :30 番組③ :45 CATV通信③ 16:00 お気に入りの時間 16:15 有森博 ピアノリサイタル 17:55 どんぶらこ	6:00 インフォーマーショナル :15 四季折々 :30 真庭版ラジオ体操 :35 みとすけTIME+どんぶらこ :45 こどもまんなか 7:00 週刊まにちゃん 8:55 どんぶらこ 9:00 インフォーマーショナル :15 番組② :30 お気に入りの時間 :45 インフォーマーショナル 10:00 エクササイズ :30 インフォーマーショナル :45 週刊まにちゃん 12:25 どんぶらこ :30 番組① 13:00 インフォーマーショナル :15 番組③ :30 番組② :45 お気に入りの時間 14:00 エクササイズ 14:30 週刊まにちゃん 16:10 どんぶらこ :15 週刊まにちゃん 17:55 どんぶらこ 18:00 お悔やみ・お知らせ :05 週刊まにちゃん 19:45 こどもまんなか 20:00 お悔やみ・お知らせ :05 週刊まにちゃん 21:45 番組③ 22:00 お悔やみ・お知らせ :05 週刊まにちゃん 23:45 番組② 24:00 お悔やみ・お知らせ :05 週刊まにちゃん 1:45 四季折々 2:00 放送終了



今月の

## 週替わり番組

※左の番組表の番組①②③で放送します。

3/30(月) → 4/5(日)

**番組 1** 文化情報キャッチ  
市内の文化施設や図書館の情報を紹介します。

**番組 2** あっちこっち岡山 前編  
岡山県ケーブルテレビ振興協議会の共同制作番組です。

**番組 3** カンパイカンパニー  
市内の元気な企業を紹介します。

4/13(月) → 4/19(日)

**番組 1** すこやかライフまにわ  
健康づくりに役立つ情報やアドバイスをご紹介します。

**番組 2** ぐるぐる中四国・関西  
中四国・関西のケーブルテレビの共同制作番組です。今回は「ご当地サントイッチ図鑑~Vol.1」をご紹介します。

**番組 3** 彩り野菜ボックス  
市内の旬の野菜情報や真庭高校の生徒を紹介します。

4/27(月) → 5/3(日) 再放送

**番組 1** 駆け上がる2026~挑戦者たち~

**番組 2** てくてくまにわ 蒜山上徳山編

**番組 3** カンパイカンパニー

4/6(月) → 4/12(日)

**番組 1** 市役所通信  
真庭市の施策や事業についてお知らせします。

**番組 2** あっちこっち岡山 後編  
岡山県ケーブルテレビ振興協議会の共同制作番組です。

**番組 3** 防災さんぽ  
身近な防災を新番組で紹介します。初回は、「火の用心と防災チェックについて」です。

4/20(月) → 4/26(日)

**番組 1** 駆け上がる2026~挑戦者たち~  
午年にちなみ、ほっ♡とまにわいどチャンネルの中でシリーズ放送した、夢や目標に向かって「駆け上がる」5人を、一挙に紹介します。

**番組 2** ぐるぐる中四国・関西  
中四国・関西のケーブルテレビの共同制作番組です。今回は「ご当地サントイッチ図鑑~Vol.2」をご紹介します。

**番組 3** てくてくまにわ 蒜山上徳山編  
市内をまち歩きする番組。今回は蒜山上徳山地区を巡ります。

## ☆ おすすめ番組 ☆



駆け上がる2026~挑戦者たち~  
4/20(月) → 5/3(日) 放送予定

午年にちなみ、ほっ♡とまにわいどチャンネルの中でシリーズ放送した、夢や目標に向かって「駆け上がる」5人を、一挙に紹介します。



真庭市内のホットなニュース、ほっとする話題をお伝えしているニュース番組です。月曜日から金曜日の午後6時に更新。

- ♥ 午後6時~午後6時30分
- ♥ 午後7時~午後7時30分
- ♥ 午後8時~午後8時30分
- ♥ 午後9時~午後9時30分
- ♥ 午後10時~午後10時30分
- ♥ 午後11時~午後11時30分
- ♥ 午前0時~午前0時30分
- ♥ 午前1時~午前1時30分 など

## 今月の生中継



## GW突入! 蒜山高原から観光情報をお届け

4月26日(日) お昼12時30分~

ゴールデンウィークで賑わう蒜山高原から観光情報をお届け。蒜山のおすすめのお土産や市内で予定されているイベントなどをご紹介します。

