

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**

2026.6/1(月) → 6/28(日) 放送分



6
2026



今月の生中継
真庭に“鉄道ワールド”出現!
6月28日(日) 午前10時30分～

今月の講演
在宅医療セミナー
1月18日に開催された講演会の様子をお送りします。

写真:備中川のホタル

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▶



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) 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 在宅医療セミナー 13:00 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 :55 みとすけTIME	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 16:10 みとすけTIME :15 こどもまんなか :30 在宅医療セミナー	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 在宅医療セミナー 13:00 番組③ :15 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 16:00 週刊まにちゃん 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 :15 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 16:10 みとすけTIME :15 こどもまんなか :30 在宅医療セミナー 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 在宅医療セミナー 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 インフォーマーショナル :15 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 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
ほっとまにちゃん 更新	ほっとまにちゃん 更新	ほっとまにちゃん 更新	ほっとまにちゃん 更新	ほっとまにちゃん 更新	ほっとまにちゃん 更新	ほっとまにちゃん 更新
18:00 まにちゃん(月) :30 番組① 19:00 まにちゃん(月) :30 番組② :45 お気に入りの時間 20:00 まにちゃん(月) :30 番組③ :45 四季折々 21:00 まにちゃん(月) :30 CATV通信② 22:00 まにちゃん(月) :30 番組① 23:00 まにちゃん(月) :30 番組② :45 こどもまんなか 24:00 まにちゃん(月) :30 番組③ :45 四季折々 1:00 まにちゃん(月) :30 お気に入りの時間 :45 yuragi 2:00 放送終了	18:00 まにちゃん(火) :30 番組③ :45 お気に入りの時間 19:00 まにちゃん(火) :30 番組② :45 四季折々 20:00 まにちゃん(火) :30 CATV通信② 21:00 まにちゃん(火) :30 番組③ :45 CATV通信③ 22:00 まにちゃん(火) :30 番組① 23:00 まにちゃん(火) :30 CATV通信① 24:00 まにちゃん(火) :30 番組② :45 こどもまんなか 1:00 まにちゃん(火) :30 四季折々 :45 姫新線の旅 2:00 放送終了	18:00 まにちゃん(水) :30 番組③ :45 四季折々 19:00 まにちゃん(水) :30 番組① :45 四季折々 20:00 まにちゃん(水) :30 番組② :45 お気に入りの時間 21:00 まにちゃん(水) :30 番組① 22:00 まにちゃん(水) :30 番組③ :45 こどもまんなか 23:00 まにちゃん(水) :30 CATV通信③ 24:00 まにちゃん(水) :30 番組③ :45 お気に入りの時間 :45 四季折々 2:00 放送終了	18:00 まにちゃん(木) :30 番組① :45 四季折々 19:00 まにちゃん(木) :30 番組② :45 お気に入りの時間 20:00 まにちゃん(木) :30 番組① 21:00 まにちゃん(木) :30 番組③ :45 こどもまんなか 22:00 まにちゃん(木) :30 CATV通信② :45 四季折々 23:00 まにちゃん(木) :30 お気に入りの時間 :45 CATV通信③ 24:00 まにちゃん(木) :30 CATV通信② 1:00 まにちゃん(木) :30 四季折々 :45 yuragi 2:00 放送終了	18:00 まにちゃん(金) :30 CATV通信① 19:00 まにちゃん(金) :30 番組③ :45 お気に入りの時間 20:00 まにちゃん(金) :30 番組② :45 こどもまんなか 21:00 まにちゃん(金) :30 番組① :45 こどもまんなか 22:00 まにちゃん(金) :15 インフォーマーショナル :45 お気に入りの時間 23:00 インフォーマーショナル :15 こどもまんなか :30 CATV通信② 24:00 インフォーマーショナル :15 番組③ :30 CATV通信① 1:00 インフォーマーショナル :15 四季折々 :30 お気に入りの時間 :45 yuragi 2:00 放送終了	18:00 インフォーマーショナル :15 番組③ :30 CATV通信② 19:00 インフォーマーショナル :15 番組① :45 四季折々 20:00 インフォーマーショナル :15 CATV通信① :45 お気に入りの時間 21:00 インフォーマーショナル :15 CATV通信③ :30 番組② :45 こどもまんなか 22:00 インフォーマーショナル :15 番組① :45 お気に入りの時間 23:00 インフォーマーショナル :15 こどもまんなか :30 CATV通信② 24:00 インフォーマーショナル :15 番組③ :30 CATV通信① 1:00 インフォーマーショナル :15 四季折々 :30 お気に入りの時間 :45 yuragi 2:00 放送終了	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。

6/1(月) → 6/7(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。

6/15(月) → 6/21(日)

ほっとまにちゃんと真庭市議会の4時間の繰り返し放送です。6月19日(金)18時からは番組表通りの番組編成に戻り、企画番組は6月8日(月)~14日(日)までの番組を放送します。※議会の内容により、番組日程が変更することがあります。

- 真庭市議会6月定例会(録画)**
一般質問を中心に録画でお送りします。4時間繰り返し放送です。
- 6月15日(月) 真庭市議会6月定例会 ①
 - 6月16日(火) 真庭市議会6月定例会 ②
 - 6月17日(水) 真庭市議会6月定例会 ③
 - 6月18日(木) 真庭市議会6月定例会 ④

- 真庭市議会6月定例会(生中継)**
午前9時30分からサブチャンネル122chで終了まで生中継。
- 5月29日(金) 開会
 - 6月3日(水)・4日(木) 一般質問
 - 6月5日(金) 一般質問・議案質疑・委員会付託
 - 6月16日(火) 委員長報告・採決・閉会

ほっとまにわにチャンネル

- 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

6/8(月) → 6/14(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。今回は「ヒナンのリアル」です。

6/22(月) → 6/28(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。
- 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。

☆ おすすめ番組 ☆



在宅医療セミナー
6/1(月) → 6/28(日) 放送予定

人生会議(ACP)について知っていますか?人生の最期やもしもの時に備えて自分が大切にしていることや生き方について医療やケアのことも含めて周囲の人と話し合っておくことです。番組では奈義ファミリークリニックの医師 松下明さんによる人生会議をテーマにした講演や、家族の人生会議の経験者らによるトークセッションの様態を放送します。

今月の生中継

真庭に“鉄道ワールド”出現!
6月28日(日) 午前10時30分~



本物そっくりの町並みや走行シーンに注目!
「第3回まにわ鉄道模型ショー」のイベント開幕直前の会場から、その魅力を紹介します。