

特集：うららかな日差しに 誘われて出かけよう！



カーライフ・バイク

- ・片山右京の車談11
 McLaren／Aston Martin
- ・レブスピード59
 ZC33SスワフトスポーツVSライトウエイトFR

住まい

- ・光浦靖子大人のリノベーション～ペットリノベ編

ホビー＆カルチャー

- ・プロ直伝！本格カクテルレシピ8
- ・タミヤフェア2017 前編・後編

デジタルライフ

- ・あなたのベストな商品がわかる番組クラベスト！4
- ・暮らしが変わる？スマートスピーカー

レジャー＆リゾート

- ・大場美和の「ボルタリング」を始めよう1

料理

- ・辻調ごちそうクッキング 海の幸ソーセージ風
- ・「やるね！」と言わせる超速本格男メシ6
 ～世界の料理

エクササイズ

- ・元タカラジェンヌが教える美姿勢ウォーク

ヒーリング

- ・癒し・上野動物園の世界1・2
- ・癒し・葛西臨海水族園の世界1・2
- ・癒し・日本百鳴鳥202 Vol.4





LOCAL HAWAII 1~3
 3月25日(日) 17:30~他

**春休みにいきたい
 リゾートアイランド!**

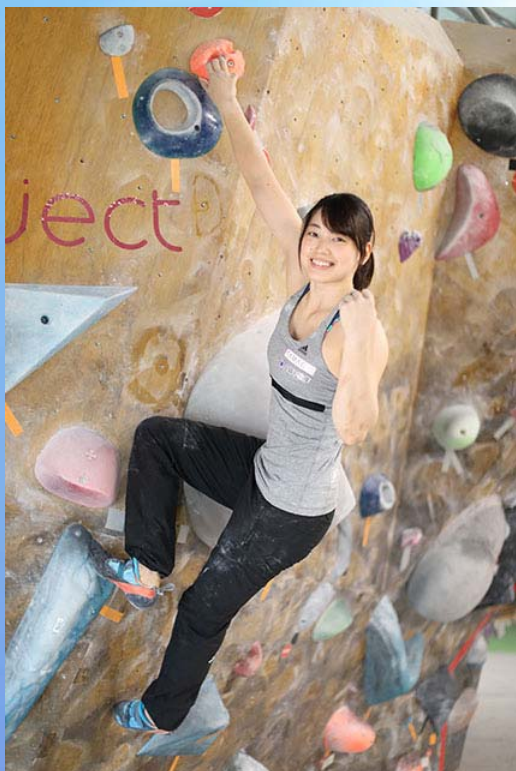
©シンフォレスト

癒し・沖縄・美ら島百景1・2
 /本島・宮古島を訪ねて
 3月8日(木) 23:00~他



©シンフォレスト

**うららかな日差しに
 誘われて
 出かけよう**



**美女アスリートがレクチャー!
 カラダを動かそう**

大場美和の
 「ボルタリング」を始めよう1
 3月3日(土) 22:30~他

福田恭巳の
 「スラックライン」を始めよう
 1: 3月13日(火) 22:30~他
 2: 3月14日(水) 10:00~他



片山右京の車談11（カーレビュー） McLaren／Aston Martin

カーライフ 編成タイトル：片山右京の車談11

放送尺：28分

3月1日（木） 22:00～、3月6日（火） 20:00～、3月10日（土） 8:00～ 他

元F1ドライバーの片山右京氏がメインナビゲーターとなって、毎回2台の車を紹介。ゲストとして商品のご担当者をお招き、開発秘話や苦労話など“ここだけの話”の本音トークを展開します。片山氏独自の視点で、視聴者の知的好奇心をくすぐる“クルマのいまが見える”情報番組です。

今回はイギリス生まれのハイパフォーマンススポーツカー、McLaren 570S SpiderとASTON MARTIN DB11 V12を片山右京が斬ります。



レブスピード59 ZC33SスワフトスポーツVSライトウェイトFR

カーライフ 編成タイトル：レブスピード59

放送尺：28分

3月2日（金）18:00～、3月14日（水）19:00～、3月23日（金）13:00～ 他

三栄書房発行のドラテク&チューニングマニュアル雑誌「REV SPEED」編集部との協力でお送りするレースとクルマがますます好きになる番組。今回はTMスクエアの田中ミノル代表が納車直後のZC33Sスワフトスポーツをいきなり全開走行！さらに他車種との乗り比べを行う。新型スイスポには「この価格でこの速さ？」という驚きがあるが、他車種にもそれぞれの魅力あり！ベース車選びの参考にぜひどうぞ！



光浦靖子 大人のリノベーション～ペトリノベ編

住まい 編成タイトル：光浦ペトリノベ

放送尺：28分

3月1日（木）14:00～、3月7日（水）19:30～、3月11日（日）13:00～ 他

おうち大好きインドア派タレントの光浦靖子が、中古住宅を暮らしに合わせて作りかえるリノベーションを学びます。毎回『リノベーションの達人』の住まいを取材し、理想の住まいを求める大人たちに役立つノウハウを紹介します。

今回は、ペットと暮らすためにリノベーションをし続けているお宅を訪れます。愛犬と快適に暮らせる住まいを目指して、繰り返してきたリノベーションは20年間で計7回。人にもペットにも優しいリノベを紹介します。

光浦靖子

大人のリノベーション



光浦靖子



本田あやの
（本田兄妹）

プロ直伝！本格カクテルレシピ8

ホビー 編成タイトル：カクテルレシピ8

放送尺：28分

3月2日（金）18:30～、3月12日（月）17:30～、3月17日（土）10:00～ 他

その時の気分やさまざまなシチュエーションで楽しむことができるカクテル。
アクトオンTVでは家庭でカクテルを楽しみたいと考えている男性に向けて、自宅で簡単にできる本格的なカクテルの作り方をお届けします。
講師は、国内外のカクテルコンクールで数多くの受賞歴があり、ジャパンバーテンダーズchoolの学校長でもある坪井吉文さんです。あなたも番組をみて、自宅でカクテルを楽しんでみませんか？もちろん、大人もうなる蒔蓄をそえて。



タミヤフェア2017 前編・後編

ホビー 編成タイトル：タミヤフェア17前／タミヤフェア17後

放送尺：28分

前編：3月8日（木）24:30～、3月10日（土）18:30～、3月19日（月）13:30～ 他
後編：3月9日（金）24:30～、3月11日（日）18:30～、3月20日（火）13:30～ 他

静岡のホビーイベントとしてすっかり定着したタミヤの祭典『タミヤフェア』。2017年秋は24,000人もの来場者で大賑わいだったこのイベントを前編・後編にわけてじっくりレポート！

合計1万平米を超える会場内ではプラモデル、RCモデル、ミニ四駆、デコレーションなど、タミヤが製造・販売する全ジャンルのホビーを楽しめるコーナーを展開し、2018年に発売する新製品も勢揃い！会場内ではプラモデルやRCモデルだけでなく話題のスポーツカーも実車で登場。模型、RC、ミニ四駆ファンはもちろん、大人から子供まで楽しめるこのイベントをのぞいてみよう。



あなたのベストな商品がわかる番組クラベスト! 4

デジタル 編成タイトル：クラベスト4

放送尺：28分

3月24日（土）20:00～、3月25日（日）7:00～、3月27日（火）9:30～ 他

アクトオンTV、雑誌GetNavi（学研）がタッグを組んだモノクラベ番組。いま？どれ？とついつい悩んでしまう家電や日常品などをテーマにGetNavi編集部をはじめとした腕利きプレゼンター3人がそのお悩みを解決します。今回は高級トースター編です。

出演：ホリ、井上咲楽、奈津子、野村編集長（GetNavi）他



暮らしが変わる？ AIスピーカー

デジタル 編成タイトル：AIスピーカー

放送尺：28分

3月1日（木） 7:00～、3月8日（木） 9:30～、3月15日（木） 11:30～ 他

いま話題のAIスピーカーはスマートスピーカーとも呼ばれ、音楽や天気予報、調べものまで、PCやスマホを介さないで音声のみで操作できる便利なデジタル家電。音声のみでアクションを起こせるので、スマホの画面を直接操作する必要がなく、手軽に目的を達成することが可能です。さらに家電を操作したり、みたいテレビをつけてくれたりと日常生活自体を大きく変えてくれます。番組では、Googleが開発したスマートスピーカー「Google HOME」をつかって、生活シーンでどのように役立つのかを専門家を交えて紹介していきます。これであなたの生活も未来に一步、近づくかもしれませんよ。



講師：石川 温

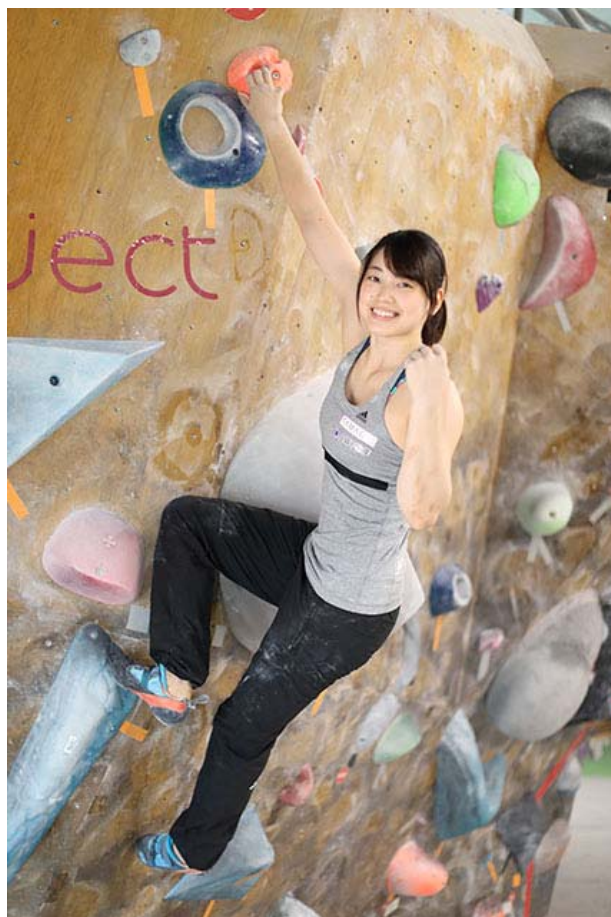
大場美和の「ボルダリング」を始めよう1

レジャー & リゾート 編成タイトル：ボルダリング1

放送尺：28分

3月1日（木）13:30～、3月3日（土）22:30～、3月15日（木）18:30～ 他

スポーツクライミング「ボルダリング」は、東京オリンピックの正式種目として採用されたこともあって、近年競技者が増えています。本格的なクライマーを目指したい人から、エクササイズとして始めたい人まで、どんな人でも楽しめるのがボルダリングの魅力。では、ボルダリングに興味を持ち、始めてみようと思ったとき、どうすればいいのでしょうか？今回は日本を代表するプロクライマーの1人、大場美和さんが講師となり、ボルダリングのルールと基本の動きやテクニクについて学んでいきます。しっかり覚えて、課題にチャレンジ！「できた！」の達成感を体験しましょう。



辻調ごちそうクッキング 海の幸ソーセージ風

料理 編成タイトル：海の幸ソーセージ風

放送尺：28分

3月1日（木） 15:30～、3月4日（日） 13:30～、3月10日（日） 7:30～ 他

辻調理師専門学校の教授陣がレクチャーするごちそうクッキング。今回は、魚のムースをソーセージ状に成形してゆでる料理、「海の幸ソーセージ風」を紹介します。ベースになる魚のムースに、火を通して小さく切ったオマールの身や帆立貝などの魚介、トリュフやピスタチオなどの具材を加え、色合いや食感を楽しめる詰め物をソース・アメリカヌやソース・ヴァン・ブランのようなクリーム系のソースでいただく料理になります。ポイントは使用する魚介をしっかり裏漉しして、筋などを取り除くこと。裏漉し器をつかって筋を取り除くことで、口当たりが滑らかになりますよ。下処理の工程に手間のかかる料理ですが、来客がある際などにふるまえば、一目置かれるかもしれませんよ。



「やるね！」と言わせる超速本格男メシ6 ～世界の料理

料理 編成タイトル：超速本格男メシ6

放送尺：28分

3月2日（金）17:00～、3月6日（火）14:30～、3月12日（月）9:30～ 他

手の込んだ料理を作るのは苦手だけど、おいしい料理は食べたい！
コンビニのご飯は飽きた！でも自分で作れるヘルシーでおいしい料理が食べたい！
友人や嫁に「コイツやるじゃん」と思われる料理を簡単に作りたい！
そんな方に朗報です！画期的な方法を編み出した料理研究家の千葉真知子先生と料理大好き芸人いけだてつやが超絶カンタンなのに本格料理が作れる方法を紹介します。今回は一度に世界旅行ができる！世界の料理編です。



告知

★超速本格男メシ1～6 一挙放送★

酒の肴、時短弁当、おもてなし料理、カレー、和食、世界の料理…
これさえ観れば、男メシレパートリーを完全網羅！

3月3日（土） 19:00～22:00

3月18日（日） 17:00～20:00

元タカラジェンヌが教える美姿勢ウォーク

エクササイズ 編成タイトル：美姿勢ウォーク

放送尺：28分

3月2日（金）12:00～、3月11日（日）7:00～、3月17日（土）8:00～ 他

多くの女性を虜にする、「タカラジェンヌの魅力」。それは 特別な教育を受けてきた、女性だけが身にまとうことができる「品格」です。タカラジェンヌの品格は、タカラジェンヌの生まれる場所、宝塚音楽学校から始まります。そこでは朝礼のご挨拶ではじまり、ご挨拶で一日がおわります。とても単純なことですが、それこそ日常のメリハリ、美のスイッチなのです。品格の第一歩である美しい姿勢、美しい所作、美しい声、美しい笑顔の【心のこもった美しいご挨拶】を基礎としたレッスンとそのエッセンスを交えたダンスやウォーキングを元タカラジェンヌの先生から2回にわたって学びます。あなたも美の品格を身に着けてみませんか。



講師：初嶺磨代



講師：東 三智

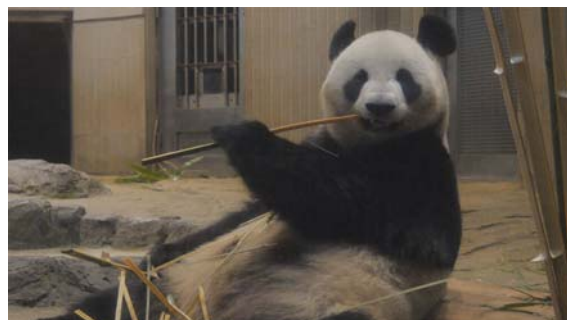
癒し・上野動物園の世界1・2

ヒーリング 編成タイトル：癒し・上野動物園1・2

放送尺：28分

1：3月2日（金）23:00～、3月18日（日）23:30～、3月20日（火）23:00～
2：3月3日（金）23:00～、3月20日（火）23:30～、3月21日（水）23:00～

1882（明治15）年開園という日本で最初にして現在日本で最も古い歴史を持ちつつ、なんと今でも日本一の年間入園者数を誇る「上野動物園」。たくさんの人たちの思い出がつまったその園の魅力を凝縮して2回にわたってお届けします。



©シンフォレスト



©シンフォレスト

癒し・葛西臨海水族園の世界1・2

ヒーリング 編成タイトル：癒し・水族園1・2

放送尺：28分

1：3月3日（土）23:30～、3月4日（日）23:00～、3月22日（木）23:00～
2：3月4日（日）23:30～、3月5日（月）23:00～、3月22日（木）23:30～

世界で初めて「マグロの群泳展示」を実現させた葛西臨海水族園。東京湾に浮かぶかのようなガラスドームの下に広がる海の世界。たくさんの人たちの思い出がつまったその園の魅力を凝縮して2回にわたってお届けします。



©シンフォレスト



©シンフォレスト

癒し・日本百鳴鳥202 Vol. 4

ヒーリング 編成タイトル：癒し・日本百鳴鳥4

放送尺：28分

3月1日（木） 23:00～、3月6日（火） 23:30～、3月24日（土） 23:30～ 他

日々の疲れが溜まっているあなた。“癒し映像”で気分をリフレッシュしてみてはいかがでしょうか？

日本の野鳥「202種」をこだわりの「音」と「ハイビジョン映像」で丁寧にまとめあげた高品質な映像図鑑。野鳥の名前と鳴き声を愉しみながら覚えられるバードウォッチングの永久保存版！



©佐藤 進／シンフォレスト