

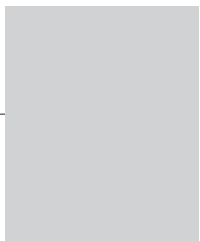
おちのま しんぶん

7
月号

目次

UCV121のみどころ	2面
UCV122のみどころ	3面
UCV112・あおチャンのみどころ	3面
UCV121番組表	4・5面
UCV122番組表	6面
おちのま倶楽部	7面
(プレゼント・取材ノート・おたより ほか)	
UCVからのお知らせ	8面

題字



上田ケーブルビジョン

採用情報2026

<https://ucv.co.jp/saiyou/>
問合せ 0268-23-1600 (総務部 江口)

エ・ン・タ・メ・日・和

文・イラスト 田中 渉

吉沢亮が主演を務めた映画『国宝』が、いま大きな話題を呼んでいる。公開10日間で累計観客動員85万人、興行収入は11.9億円を突破し、SNS上でも「今年いちばん泣いた」「もう一度観たい」の声が続々と寄せられている。原作は吉田修一、監督は『フラガール』『怒り』の李相日だ。

物語の主人公・喜久雄は、極道の家に生まれながら、歌舞伎の世界に引き取られた少年。その後、舞台に人生を捧げる役者となる。喜久雄の生涯を通して描かれるのは、継承と血筋の重さ、そして芸の厳しさだ。「世襲の美学」と「芸への飢え」の間で揺れながら、彼はまるで自分の存在ごと作品に捧げるように演じ続ける。

吉沢亮は1年以上にわたって所作と発声を鍛え上げ、撮影中盤には「感情だけでその場に存在する」境地に到達したという。透明な器のような俳優だからこそ、喜久雄という“生身の魂”を受け止められたのだろう。人間国宝を演じた田中泯もまた圧巻。その身ひとつで芸を語り、芸を超え、存在そのものが語りかけてくる。

歌舞伎という伝統を土台に描かれるのは、血でも家でもなく、“芸に生きる”という選択の尊さ。観終えたあと、心の奥に残る重みこそ、この映画が放つ「本物」の証だ。



昨年の様子(左:上田わっしょい、右:信州上田祇園祭)

信州上田祇園祭

12日(土) 18時~(予定)

およそ3000人の担ぎ手が、自治会ごと

に自慢の宮神輿や樽神輿を担いで市街地を練り歩きます。参加自治会は昨年よりも増える見込みで、祭りもさらに盛り上がりそうです。

上田市の夏の風物詩「信州上田祇園祭」と「上田わっしょい」が、中心市街地で開催されます。賑わう会場の模様をUCVの生中継でご覧ください。収録した映像は翌日再放送します。

UCV121

生中継

地域の夏祭り

※再放送 27日(日) 22時30分

自治会や学校、企業、サークルなどの団体ごとに作る連(れん)が、軽快な楽曲に「わっしょい!」の掛け声をのせて踊ります。今年は久しぶりに踊りコンテストに「オリジナル踊りの部」が復活します。子ども向けの賞の新設も予定されていて、より多くの人が楽しめる祭りとなりそうです。

中央2丁目交差点と横町交差点から、担ぎ手たちの勢いや表情、神輿の特徴、各自治会代表者のインタビューなどをお送りします。

※再放送 13日(日) 22時30分

第54回
上田わっしょい

26日(土) 17時30分~(予定)

UCV121
みんなで踊ろう!
地域の夏祭り

1日(火)~月~土



「上田わっしょい」「ハートつないで」「OMI, to me!」「坂城どんどん」の振り付け動画をまとめて放送します。夏祭りの前に練習しましょう! ◎放送時間 18時20分

放送チャンネル	試合会場
UCV111(地上111)	セキスイハイム松本スタジアム
UCV112(地上112)	しんきん諏訪湖スタジアム
UCV121(地上121)	県営上田野球場
UCV122(地上122)	長野オリンピックスタジアム

※あおきテレビに加入の場合、セキスイハイム松本スタジアムの試合は「あおチャン(地上111)」で放送します。地上112はご覧いただけません。

夏の高校野球長野大会が7月5日(土)に開幕します。県内ケーブルテレビ局と協力して、長野・松本・諏訪・上田の各球場で行われるすべての試合(1~4回戦)を4球場から生中継します。

生中継
第107回全国高等学校
野球選手権長野大会

5日(土)

地元チームの試合については、結果の速報を当日のUCVレポートでお届けするほか、再放送する予定です。※放送予定は、テレビの電子番組表(EPG)、UCVのホームページなどでご確認ください。5日(土)の新聞折込み

雨の季節です
UCVで河川の水位の確認を
千曲川・神川・矢出沢川などに設置した31台のカメラから河川の映像をお届け
●道路情報チャンネル CATV006
●河川情報チャンネル CATV005
※4Kチューナー

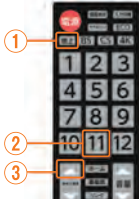
4日(金) 時間未定

CATV007
生中継
長野県議会6月
定例会 閉会

地域の出場校を訪ね、チームの特色や大会にける球児たちの思い、各校の対戦校などについてお伝えします。24日(木)・31日(木)地域の出場校の試合をダイジェストで振り返ります。※10日(木)・17日(木)の放送はありません。

16時
1日(火)~4日(金)UCV121
fun! fan!
スポーツ
夏の高校野球特集

- ①【地上(地デジ)】
- ②【11】→UCV111
- ③ さらにチャンネルの【上向きボタン】→UCV112



※テレビの機種によっては再スキャンが必要です。

大会前に4つのチャンネルの受信もご確認ください。

UCV111・112の選局方法
(チューナーテレビ)

チラシでもご案内します。

応募用紙は下記の方法で入手いただけます。

- ◎UCVから郵送(TEL.0120-160-074 にご連絡ください)
- ◎HPから印刷
- ◎アリオ上田のUCVのコーナー(星のコート)



地上121

UCV121のみどころ

詳しい放送時間は4・5面の番組表をご覧ください

※背景色が白いタイトルはレギュラー番組です。

気になるけど一人で入るにはちょっと勇気がいる…そんなお店を訪ねて、地域の魅力をもつけ(MIKKE)る番組です。

上田市常田の隠れ家的なパン屋さん「ベーカリータパン (Bakery Tapan)」では、国産小麦を使った美味！なパンを堪能します。

ほかにも上田市市民の森公園を訪ね、上田



放送日 5日(土) 12日(土)

MIKKE x MIKKE

みつけ みつけ

熱中！ティーンズ
上田千曲高校建築班

14日(月) 21日(月)

部活動に熱中する中高生を紹介します。

上田千曲高校の建築班は、専門学科がある学校の班活動であることを活かして、建築に関する専門技術を学び、実践しています。

5日(土)、6日(日)に開催の「千曲祭」の一般公開では、自分たちで作った製品を販売します。

お祭りの名前がついたおまんじゅう？

上田地域のなんでも？と思うモノ・コト・ヒトを紹介します。

今回は夏まつりについてです。「上田わっしょい」「雷電まつり」「坂城ごんどん」「丸子ドドンコ」など、ユニークな名前にはどんな思いが込められているの？「どんだん」や「ドドンコ」って何？丸子地域にはまつりの名前がついたお饅頭があるらしい？スタッフ2人が調べます。

ななみのなんでも？
「おまつりのなんでも？」

放送日 4日(金) 11日(金)

UCVレポート

毎日の街のできごとをお届け

▶月～土 初回放送17時、再放送18時、19時～22時(リピート放送)、翌日5時30分、6時、9時、12時
▶日(ダイジェスト) 初回放送17時



上田地域の出来事を毎日お伝えする「ユース番組」です。

今月は、信州上田祇園祭と上田わっしょいの準備・練習の様子をお伝えするほか、夏の高校野球の地元チームの試合結果を速報でお送りします。

UCVレポートを
スマホパソコンでも！

放送数日後から番組動画を
ネットで配信。
過去1年間のバックナンバーも
手軽に見られます。



ひこと手話
デフリンピック
を応援しよう！

1日(火) 8日(火)

今年11月に東京で、耳が聞こえない・聞こえにくいアスリートたちによる国際スポーツ大会デフリンピックが開かれます。大会に向けて手話を学んでみませんか？
今月のテーマは「競



ものが出ていたり謎だらけだけど…そこは私たちの暮らしを支える技術が詰まった会社でした。

ある原料を加工する現場へ、出発だ！

正直者の太助の元に嫁いできたお小夜。お小夜が作る薬はよく効

おはなしランド「金のムカデ」

放送日 9日(水) 16日(水)

近所に住むお松夫婦は、お小夜に薬づくりを習うと、薬草を片っ端から全部採ってしまった。ただ、薬になるムカデは気持ちが悪くて捕まえられなかった…。

作・朗読 高橋良子
絵 瀬川ちか



岳の幟は上田市別所温泉で500年以上続く雨乞いの祭りです。室町時代の大干ばつの際、村人が夫神岳

岳の幟

放送日 24日(木) 31日(木)

の山の神に雨乞いをしたところ雨が降り、以来、織った布を奉納するようにになったといわれています。

13日(日)に夫神岳で行われる神事やさら踊り、三頭獅子の奉納の様子と、伝統を守る活動を続ける人たちの思いをお送りします。

くるみ幼稚園
23日(水) 30日(水)

年長さんがデザートやおもちやを売るおみ



おおくなあれ

すがだいら保育園
2日(水) 9日(水)

年長・年中さんがやまぼうし自然学校のスタッフと一緒に、木や紐で作ったブランコや宝探しなど思い切り遊びました。

みちしるべ

防災・減災を考える

1日(火) 8日(火)



せやさんごっこは、園児のほか、未就園のお友だちも参加して大賑わいとなりました。

上田城初代城主、真田昌幸の兄である信綱と昌輝が、1575年の長篠の戦いで命を落としてから450年が経ちます。

2人が地域に残したものについて改めて考

真田信綱・昌輝公没後450年記念講演会
「真田信綱公・昌輝公の業績とその後裔」

放送日 9日(水) 16日(水)

第32回自衛隊ふれあいコンサート
in上田

21日(月) 28日(月)

6日(日)に上田市サントミュージゼで開かれるコンサートの模様をお送りします。

出演する陸上自衛隊

長野県立歴史館講座「今、信州の旧石器がおもしろい」

7日(月) 14日(月)

長野県の歴史について最新の研究成果をもとに解説する講座の、第1回をお届けします。

◎講師 大竹憲昭さん(長野県立歴史館考古資料課)

塩田の歴史文化を学ぶ集い「小学生たちは塩田の歴史をどのように学んだか」

8日(火) 15日(火)

上田市塩田地域では、地元の歴史や文化について理解を深めようと有志が集まり、毎月講演会を開いています。

6月28日の講演会の模様をお送りします。

◎講師 関田芳和さん

浅間リサーチセンター(AREC)では、毎年会員向けの事業報告会を開いています。今年は初めて「イノベーションフォーラム」を企画し、AREC・Fiiプラザの会員企業が新しい技術や製品を紹介しました。

◎第1部 事業報告会
◎第2部 企業プレゼン ※6/20収録

中央音楽隊は、国賓等に対する「特別儀仗演奏」の任務を与えられた日本で唯一の音楽隊です。

特別な演奏をお楽しみください。

知って納得！暮らしの税「申告書等の送付先の変更について」

6日(日) 8日(日)

AREC・Fiiプラザ令和7年度事業報告会
イノベーションフォーラム

4日(金) 11日(金)

原田和彦さん(長野市立博物館学芸員) ※6/29収録

地上112

UCV112のみどころ

東御市の行事や発表会を放送



第22回東御市消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

◎4日(金) ポンプ操法
◎5日(土) ラッパ吹奏
消防団の訓練の成果を競う大会が6月8日に東御中央公園で開催されました。ポンプ操法は消防用機械器具の取扱いや操作の基本、ラッパ吹奏は表現やテンポなどについて審査されました。

放送日	月間番組表(放送時間 9:00・15:00・21:00)
1日(火)	介護予防住民指導者養成講座 第1回「高齢者の老化現象の理解～フレイルを体験しながら学んでみましょう～」 講師 中村崇さん
2日(水)	月刊とうみチャンネル6月号 前半
3日(木)	月刊とうみチャンネル6月号 後半
4日(金)	第22回 東御市消防ポンプ操法大会
5日(土)	第22回 東御市消防ラッパ吹奏大会
6日(日)	21:00～ 第21回 とうみ混声合唱団定期演奏会
7日(月)	21:00～ 第80回 東信高等学校合同音楽祭 午前
8日(火)	21:00～ 第80回 東信高等学校合同音楽祭 午後
9日(水)	21:00～ 令和7年度運動会 田中小学校
10日(木)	21:00～ 令和7年度運動会 滋野小学校
11日(金)	21:00～ 令和7年度運動会 祢津小学校
12日(土)	21:00～ 令和7年度運動会 北御牧小学校
13日(日)	21:00～ 健康づくり講演会「若さを保つために必要なことは？」 講師 宮坂昌之さん
14日(月)	21:00～ 介護予防住民指導者養成講座 第1回
15日(火)	21:00～ マンドリーノ・青いくるみ 第4回定期演奏会
16日(水)	21:00～ 第22回 東御市消防ポンプ操法大会
17日(木)	21:00～ 第22回 東御市消防ラッパ吹奏大会
18日(金)	第67回 東信合唱祭
19日(土)	学校だより7月号
20日(日)	長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会 Power Live2025TH No1～18
21日(月)	Power Live2025TH No19～37
22日(火)	Power Live2025TH No38～50・審査結果
23日(水)	グリーンファームカレッジ2025 「バッテリー農機のメリット、デメリット」
24日(木)	グリーンファームカレッジ2025 「秋冬野菜の栽培のコツ」
25日(金)	第67回 東信合唱祭
26日(土)	介護予防住民指導者養成講座 第2回「効果あるフレイル予防とリスク管理」 講師 中村崇さん
27日(日)	第22回 東御市消防ポンプ操法大会
28日(月)	第22回 東御市消防ラッパ吹奏大会
29日(火)	長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会 Power Live2025TH No1～18
30日(水)	Power Live2025TH No19～37
31日(木)	Power Live2025TH No38～50・審査結果

Weekly!とうみ

【放送時間】6時・12時・18時 ※毎週金曜日更新

東御市内の話題や、保育園・幼稚園、学校の活動をお伝えします。 ※スマートフォンからも視聴できます。



※UCV111・112は上田市、東御市、坂城町、及び青木村の一部のご契約世帯でご覧いただけます。
※あおきチャンネルは青木村の放送サービス加入者様にご覧いただけます。

地上111

UCV111・あおきチャンネル

上田市のお知らせや行事を放送。
◆信州上田の夏まつり2025
14日(月)～20日(日) 予定
信州上田おもてなし武将隊が市内各地で行われる2025年の夏まつりを紹介します。

◆「市政企画番組」
「テレビ版広報うえだ」「ひとまちげんき・健康プラザうえだ注目情報」「行ちゃんがゆく」ほか 毎日5時・7時・9時・11時・13時・15時・17時・19時・21時・23時

◆「あおきチャンネル」
青木村のお知らせや行事を放送
◆あおトピ 毎日6時・12時・18時・21時ほか
◆青木村消防ポンプ操法大会・青木村消防ラッパ吹奏大会
6日(日)9時30分、21時30分ほか／
19日(土)ほか
◆0歳からの吹奏楽 Family Concert
8日(火)9時30分、21時30分ほか／
13日(日)ほか
その他の番組はHPで



地上122

UCV122のみどころ

詳しい放送時間は6面の番組表をご覧ください

第37回
上田文芸祭

20日(日) 開8月放送

上田市文化芸術協会は今年創立40周年を迎えました。上田文化会館で6月21日・22日に開かれた、節目の年の上田文芸祭の模様をお送りします。

◎舞台部門
〈第一部〉白鳥バレエ学園上田教室／琴伝流大正琴サン・サン／文化箏丸子／フラダンスボーマイカイ／上田ハーモニカメイツ／君波英治 尺八の会／上田染谷丘高校舞踊班
〈第二部〉笑微きもの教室／イーエムユーダンススタジオ／宝生流上



13日(日) 開27日(日)

ハワイアンフェスタ inびんぐし

田宝生会／貴山観桜み社中
◎展示部門
文芸協華道会／文芸協墨風会／日本将棋連盟上田支部／茶道表千家関口宗世社中／上田城復元推進協議会

6月7日に坂城町のびんぐしの里公園で行われたイベントの模様をお送りします。

6年ぶりの開催となる今回、上田市や坂城町などの教室からおよそ20組が参加し、約100人のフラダンサーが華やかなダンスを披露しました。

第32回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会Power Live2025TH
5日(土) 開16日(水)～

東北信地域の高校生バンドによるコンテストが6月7日、東御市サンテラスホールで行われました。23校50バンドの熱い演奏をご覧ください。入賞した20バンドは、

◎結果
最優秀賞 G' Place (上田)
準最優秀賞 マスターソード4分の3 (上田染谷丘)
優秀賞 しやりもに男児 (上田染谷丘)／Violet Fizz. (篠ノ井)



G' Place

放送日	発表会・イベント名	収録日
4日(金)	第33回 長野県少年少女合唱祭	5/18
6日(日)	令和7年度 音楽会 南小学校	6/13
7日(月)	琴伝流大正琴こだま会 第36回お楽しみ発表会	5/10
14日(月)	上田市民吹奏楽団 第48回定期演奏会	6/15
15日(火)	信州国際音楽村 弦楽アンサンブル 第19回定期演奏会 (制作 丸子テレビ放送)	5/25
19日(土)	令和7年度 青木村消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会	6/8

放送日	学校名	収録日
11日(金)	上田東高校	6/15
12日(土)	上田染谷丘高校	6/7
21日(月)	上田高校	6/22

近隣CATV

CATV003
丸子テレビ

◆第7回ハッピーマルシェハピマル音楽祭
13日(日)10時・13時・19時・22時
14日(月)9時・13時・19時・22時
◆遊休農地を何とかしないと！ 基調講演・地域活動報告・設立総会
22日(火)・23日(水)9時・13時・19時・22時

CATV005
ケイフルネット千曲

◆千曲中央病院 第13回 市民のための健康講座
18日(金)・25日(金)10時

◆千曲市消防団操法技術総合訓練会
19日(土)・20日(日)10時
◆第46回長野県フットボールリーグDivision1 第6節 千曲ダービー
F.C.バイオレッツ×リベルタス千曲FC
26日(土)・27日(日)10時
◆戸倉上山田温泉夏祭り 民踊流し踊りお手本
7日(月)より月々18時30分
◆第86回 戸倉上山田温泉夏祭り
26日(土) 初日
27日(日) 2日目
両日共に14時

ホームページでも
ご覧になれます



番組表

UCV121

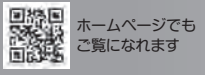
	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	
今日の番組組	●小林一三と五島慶太 ビジネスと茶の湯を楽しむ 講師:仙海義之さん ●信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 8:30～、15:00～、24:30～ ●青木村郷土美術館 東信美術展受賞作家展 15:30～ ●みんなで踊ろう!地域の夏祭り 16:00～、18:20～	●ななみのなんて? ●AREC・Fiiプラザ 令和7年事業報告会・ イノベーションフォーラム ①事業報告会、 イノベーションフォーラム1 6:40～、12:40～ ②イノベーションフォーラム2 9:40～、22:40～ ●ウィークリーとうみ ●坂城10min	●MIKKE×MIKKE 乗馬に挑戦 ●中継録画 令和7年度 信州上田祇園祭 (7月12日収録) ●休日当番医 ●信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 15:00～	●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●MIKKE×MIKKE ●おおきくなあれ ●みちしるべ ●ななみのなんて? ●Takekoの フラワーアレンジメントⅣ ●おはなしランド ●知って納得!暮らしの税 ●ひとこと手話	●熱中!ティーンズ 上田千曲高校 建築班 ●はたらきモン 暮らしを支える技術とは!?の巻 ●第32回自衛隊ふれあい コンサートin上田 (7月6日収録) ●ガスdeクッキング 中華まき (協力:上田ガス)	●みちしるべ ハザードマップについて ●ひとこと手話 デフリンピックを応援しよう! ●知って納得!暮らしの税 申告書等の 送付先の変更について ●小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 講師:関田芳和さん ●ガスdeクッキング	●おおきくなあれ くるみ幼稚園(東御市) ●おはなしランド 金のムカデ ●真田信綱・昌輝公 没後450年記念講演会 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 講師:原田和彦さん ●みんなで踊ろう!地域の夏祭り 16:00～、18:20～	●fun!fan!スポーツ ●岳の幟 ●信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 8:30～、15:00～、24:30～ ●青木村郷土美術館 東信美術展受賞作家展 15:30～ ●みんなで踊ろう!地域の夏祭り 16:00～、18:20～	
あさ	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 レポ 20 お天気 30 小林一三と五島慶太 ※前日までに雨天順延が あった場合、高校野球中継 が入ります。 8:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ぶちエク 9:00 レポ 20 お天気 30 小林一三と五島慶太 11:55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 AREC・Fiiプラザ① 8:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 AREC・Fiiプラザ② 11:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 9:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 10:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 11:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 12:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 13:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 14:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 15:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 16:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 17:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 18:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 19:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 20:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 21:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 22:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 23:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 24:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 45 はたらきモン 55 MIKKE 7:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 フラワー 8:15 おはなし 30 暮らしの税 35 ひとこと手話 9:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 45 はたらきモン 55 MIKKE 10:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 フラワー 11:15 おはなし 30 税 35 手話	5:30 まとめてダイジェスト 6:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 7:00 自衛隊ふれあいコンサート 8:55 ガスdeクッキング 9:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 10:00 自衛隊ふれあいコンサート 11:55 ガスdeクッキング	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 50 小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 8:30 医療センター 55 ガス 9:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 手話 45 税 50 小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 11:55 ガスdeクッキング	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 7:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 8:50 ぶちエク 55 ガス 9:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 おはなし 10:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 11:50 ぶちエク 55 ガス	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 7:00 岳の幟 8:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 fun!スポ 10:00 岳の幟 11:55 ぶちエク	
	ひる	12:00 レポ 20 お天気 30 小林一三と五島慶太 14:55 ぶちエク 15:00 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 30 青木村郷土美術館 東信美術展受賞作家展 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 AREC・Fiiプラザ① 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 青木村吹奏楽団 Family Concert 16:00 踊ろう!夏祭り 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路 45 ぐるっと	12:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 15:00 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 40 休日当番医 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	12:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 45 はたらきモン 55 MIKKE 13:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 フラワー 14:15 おはなし 30 暮らしの税 35 ひとこと手話 15:00 熱中! 15 はたらきモン 25 MIKKE×MIKKE 45 おおきく 55 みちしるべ 16:05 ななみのなんて? 15 フラワー 45 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 13:00 自衛隊ふれあいコンサート 14:55 ガスdeクッキング 15:00 ミュージアム探訪 信州昆虫資料館 企画展 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 55 ガスdeクッキング 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路 55 ガス	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 13:00 自衛隊ふれあいコンサート 14:55 ガスdeクッキング 15:00 ミュージアム探訪 信州昆虫資料館 企画展 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 55 ガスdeクッキング 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路 55 ガス	12:00 レポ 20 お天気 30 みちしるべ 40 手話 45 税 50 小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 14:55 ガスdeクッキング 15:00 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 50 ぶちエク 55 ガス 17:00 レポ 20 お天気 30 道路情報 55 ガス	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 13:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 14:50 ぶちエク 55 ガス 15:00 青木村吹奏楽団 Family Concert 16:00 踊ろう!夏祭り 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報
よる	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 小林一三と五島慶太 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ぶちエク	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? おまつりのなんて? 40 AREC・Fiiプラザ② 24:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 20:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 フラワー 21:15 おはなし 30 暮らしの税 35 ひとこと手話 22:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 55 MIKKE 23:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 フラワー 24:15 おはなし 30 税 35 手話	18:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 19:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 55 MIKKE 20:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 フラワー 21:15 おはなし 30 暮らしの税 35 ひとこと手話 22:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 55 MIKKE 23:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 フラワー 24:15 おはなし 30 税 35 手話	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 23:00 自衛隊ふれあいコンサート 24:55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 40 ひとこと手話 45 暮らしの税 50 小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 23:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 24:50 ぶちエク 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:00 岳の幟 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ぶちエク	

	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	8日(火)
今日の番組組	●ななみのなんて? ●AREC・Fiiプラザ 令和7年事業報告会・ イノベーションフォーラム ①事業報告会、 イノベーションフォーラム1 6:40～、12:40～ ②イノベーションフォーラム2 9:40～、22:40～ ●ウィークリーとうみ ●坂城10min	●MIKKE×MIKKE 乗馬に挑戦 ●中継録画 令和7年度 信州上田祇園祭 (7月12日収録) ●休日当番医 生中継 第54回上田わっしょい 17:30～(予定)	●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●MIKKE×MIKKE ●おおきくなあれ ●みちしるべ ●ななみのなんて? ●fun!fan!スポーツ ●TakekoのフラワーアレンジメントⅣ ●おはなしランド ●中継録画 上田わっしょい 22:30～	●熱中!ティーンズ 上田千曲高校 建築班 ●はたらきモン 暮らしを支える技術とは!?の巻 ●第32回自衛隊ふれあい コンサートin上田 (7月6日収録) ●ガスdeクッキング 中華まき (協力:上田ガス)	●みちしるべ ハザードマップについて ●ひとこと手話 デフリンピックを応援しよう! ●知って納得!暮らしの税 申告書等の 送付先の変更について ●小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 講師:関田芳和さん ●ガスdeクッキング	●おおきくなあれ くるみ幼稚園(東御市) ●おはなしランド 金のムカデ ●真田信綱・昌輝公 没後450年記念講演会 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 講師:原田和彦さん ●みんなで踊ろう!地域の夏祭り 16:00～、18:20～	●fun!fan!スポーツ ●岳の幟 ●信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 8:30～、15:00～、24:30～ ●みんなで踊ろう!地域の夏祭り 16:00～、18:20～	●信州上田医療センター市民講座 いきいき健康フェアから
あさ	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 AREC・Fiiプラザ① 8:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 AREC・Fiiプラザ② 11:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 9:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 10:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 11:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 12:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 13:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 14:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 15:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 16:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 17:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 18:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 19:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 20:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 21:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 22:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 23:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 24:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 45 はたらきモン 55 MIKKE 7:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 fun!スポ 8:15 Takekoのフラワー アレンジメント 9:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 45 はたらきモン 55 MIKKE 10:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 fun!スポ 11:15 Takekoのフラワー アレンジメント	5:30 まとめてダイジェスト 6:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 7:00 自衛隊ふれあいコンサート 8:55 ガスdeクッキング 9:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 10:00 自衛隊ふれあいコンサート 11:55 ガスdeクッキング	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 手話 45 税 50 小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 8:30 医療センター 55 ガス 9:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 手話 45 税 50 小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 11:55 ガスdeクッキング	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 7:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 8:50 ぶちエク 55 ガス 9:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 おはなし 10:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 11:50 ぶちエク 55 ガス	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 7:00 岳の幟 8:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 fun!スポ 10:00 岳の幟 11:55 ぶちエク	信州上田医療センターとUCVが協力してお送りする番組です。今 月は、このほどイオンスタイル上田を会場に開かれた「2025年 いきいき健康フェア」の模様をお送りします。会場では、災害派遣 医療チームDMAT隊の体験やユニフォームを着ての記念撮影、骨 密度測定や健康相談など様々なブースが設けられました。
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 AREC・Fiiプラザ① 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 青木村吹奏楽団 Family Concert 16:00 踊ろう!夏祭り 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	12:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 15:00 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 40 休日当番医 55 ぶちエク 17:30 生中継(予定) 第54回上田わっしょい	12:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 45 はたらきモン 55 MIKKE 13:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 fun!スポ 14:15 Takekoのフラワー アレンジメント 15:00 熱中! 15 モン 25 MIKKE 45 おおきく 55 みちしるべ 16:05 ななみ 15 フラワー 17:00 まとめてダイジェスト 30 おはなし 45 税 50 手話	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 13:00 自衛隊ふれあいコンサート 14:55 ガスdeクッキング 15:00 ミュージアム探訪 信州昆虫資料館 企画展 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 55 ガスdeクッキング 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路 55 ガス	12:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 手話 45 税 50 小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 14:55 ガスdeクッキング 15:00 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 50 ぶちエク 55 ガス 17:00 レポ 20 お天気 30 道路 50 ぐるっと 55 ガス	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 13:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 14:50 ぶちエク 55 ガス 15:00 青木村吹奏楽団 Family Concert 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 13:00 岳の幟 14:55 ぶちエク 15:00 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ぶちエク 16:00 みんなで踊ろう!夏祭り 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	青木村吹奏楽団は今年結成から10周年を迎えました。これを記 念し、赤ちゃんから大人まで楽しめるコンサートを始め、これを記 念した。演奏の途中に泣いちゃっても大丈夫。約30分間のコンサ トでは、子どもたちが人気の曲を中心に演奏し、歌ったり踊った りとにぎやかなひと時となりました。
よる	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? おまつりのなんて? 40 AREC・Fiiプラザ② 24:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	18:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 19:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 20:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 21:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 22:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 23:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭 24:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 中継録画 上田祇園祭	18:00 まとめてダイジェスト 30 おはなしランド 45 知って納得!暮らしの税 50 ひとこと手話 19:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 55 MIKKE×MIKKE 20:15 おおきく 25 みちしるべ 35 ななみ 45 fun!スポ 21:15 Takekoのフラワー アレンジメント 22:00 まとめてダイジェスト 30 中継録画 第54回 上田わっしょい	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 23:00 自衛隊ふれあいコンサート 24:55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 ひとこと手話 45 暮らしの税 50 小学生たちは塩田の歴史を どのように学んだか 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 23:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 24:50 ぶちエク 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう!夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見ても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:00 岳の幟 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ぶちエク	青木村吹奏楽団は今年結成から10周年を迎えました。これを記 念し、赤ちゃんから大人まで楽しめるコンサートを始め、これを記 念した。演奏の途中に泣いちゃっても大丈夫。約30分間のコンサ トでは、子どもたちが人気の曲を中心に演奏し、歌ったり踊った りとにぎやかなひと時となりました。

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)	8 (火)
今日の番組	●みちしるべ ハザードマップについて ●ひとこと手話 デフリンピックを応援しよう! ●真田塾 夏の夜空を彩る 火花について 講師:上原文明さん ●ガスdeクッキング 中華ちまき ●fun!fan!スポーツ 特別編 夏の高校野球特集 16:00～	●おおきくなあれ 上田市すがだいら保育園 ●おはなしランド ヒューミンおかけ ●高齢者のインターネット利用に 潜む危険と対策 講師:南澤信之さん ●fun!fan!スポーツ 特別編 夏の高校野球特集 16:00～ ●みんなで踊ろう! 地域の夏祭り 18:20～	●fun!fan!スポーツ 特別編 夏の高校野球特集 ●小林一三と五島慶太 ビジネスと茶の湯を楽しむ 講師:仙海義之さん ●ミュージアム探訪 青木村郷土美術館 東信美術展受賞作家展 15:30～ ●みんなで踊ろう! 地域の夏祭り 18:20～	●ななみのなんて? ●AREC・Fii プラザ 令和7年事業報告会・ イノベーションフォーラム ①事業報告会、 イノベーションフォーラム1 6:40～、12:40～ ②イノベーションフォーラム2 9:40～、22:40～ ●ウィークリーとうみ ●坂城10min	●MIKKE×MIKKE ●第80回東信高等学校 合同音楽祭 午前 No.1～9 6:50～、12:50～ 午後 No.10～18 9:50～、22:50～ ●休日当番医 ●信州上田医療センター市民講座 気をつけよう! 口腔ケア 8:30～、15:00～、24:30～	●はたらきモン ●MIKKE×MIKKE ●おおきくなあれ ●みちしるべ ●ななみのなんて? ●Takekoの フラワーアレンジメントⅣ ●おはなしランド 生中継 第107回 全国高等学校野球選手権 長野大会 8:50～	●はたらきモン ●令和7年度 県立歴史館講座 第1回 今、信州の旧石器が おもしろい 講師:大竹憲昭さん (6月7日収録) ●信州健康リポート ●ガスdeクッキング 中華ちまき 生中継 第107回 全国高等学校野球選手権 長野大会 8:50～	●みちしるべ ●ひとこと手話 ●知って納得! 暮らしの税 ●小学生たちは埴田の歴史を どのように学んだか 講師:関田芳和さん (6月28日収録) ●ガスdeクッキング 中華ちまき 生中継 第107回 全国高等学校野球選手権 長野大会 8:50～
あさ	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 40 手話 45 真田塾 8:30 信州上田医療センター 市民講座 口腔ケア 55 ガスdeクッキング 9:00 レポ 20 お天気 30 みちしるべ 40 手話 45 真田塾 11:55 ガスdeクッキング	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 7:00 ネット利用に潜む 危険と対策 8:30 お天気 55 ぶちエク 9:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 おはなし 10:00 ネット利用に潜む 危険と対策 11:55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 特別編 7:15 小林一三と五島慶太 8:55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 特別編 10:15 小林一三と五島慶太 11:55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 AREC・Fii プラザ① 8:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 AREC・Fii プラザ② 11:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 高等学校合同音楽祭 午前 8:30 信州上田医療センター 市民講座 口腔ケア 50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 MIKKE 50 高等学校合同音楽祭 午後 11:50 休日当番医	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 レポ 20 お天気 30 はたらきモン 40 MIKKE 7:00 おおきく 10 みちしるべ 20 ななみ 30 フラワー 8:00 おはなし 15 税 20 手話 50 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 雨天順延の場合 ●はたらきモン ●MIKKE×MIKKE ●おおきくなあれ ●みちしるべ ●ななみのなんて? ●Takekoの フラワーアレンジメントⅣ ●おはなしランド ●知って納得! 暮らしの税 ●ひとこと手話	5:25 ガスdeクッキング 30 まとめてダイジェスト 6:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 40 信州の旧石器 8:30 お天気チャンネル 50 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 雨天順延の場合 ●はたらきモン ●今、信州の旧石器が おもしろい ●信州健康リポート ●ガスdeクッキング ●信州上田医療センター 地域の夏祭り	5:25 ガス 30 レポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 40 手話 45 税 50 小学生たちは埴田の歴史を どのように学んだか 8:50 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 雨天順延の場合 ●みちしるべ ●ひとこと手話 ●小学生たちは埴田の歴史を どのように学んだか ●ガスdeクッキング ●信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア ●みんなで踊ろう! 地域の夏祭り ●くるとふるさと信越
ひる	12:00 レポ 20 お天気 30 みちしるべ 40 手話 45 真田塾 14:55 ガスdeクッキング 15:00 信州上田医療センター 市民講座 口腔ケア 30 青木村郷土美術館 東信美術展受賞作家展 16:00 fun!fan!スポーツ 特別編 50 ぶちエク 55 ガス 17:00 レポ 20 お天気 30 道路 50 くると 55 ガス	12:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 おはなし 13:00 ネット利用に潜む 危険と対策 14:55 ぶちエク 15:00 青木村 村松中地区 蚕影神社十八夜祭神楽奉納 16:00 fun!fan!スポーツ 特別編 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	12:00 レポ 20 お天気 30 fun!fan!スポーツ 特別編 13:15 小林一三と五島慶太 14:55 ぶちエク 15:00 医療センター 口腔ケア 30 青木村郷土美術館 東信美術展受賞作家展 16:00 fun!fan!スポーツ 特別編 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	12:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 AREC・Fii プラザ① 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 青木村 村松中地区 蚕影神社十八夜祭神楽奉納 16:00 fun!fan!スポーツ 特別編 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路 45 くると	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 高等学校合同音楽祭 午前 14:50 休日当番医 16:30 テロップ 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	18:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 19:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 40 MIKKE 20:00 おおきく 10 みちしるべ 20 ななみ 30 フラワー 21:00 おはなしランド 15 暮らしの税 20 手話 22:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 40 MIKKE 23:00 おおきく 10 みちしるべ 20 ななみ 30 フラワー 24:00 おはなしランド 15 暮らしの税 20 手話	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 40 おはなしランド 45 真田塾 24:30 信州上田医療センター 市民講座 口腔ケア 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 はたらきモン 40 信州の旧石器 24:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング 22:20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 40 ひとこと手話 45 知って納得! 暮らしの税 50 小学生たちは埴田の歴史を どのように学んだか 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ガスdeクッキング
よる	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 40 おはなしランド 45 真田塾 24:30 信州上田医療センター 市民講座 口腔ケア 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 40 おはなしランド 23:00 ネット利用に潜む 危険と対策 24:55 ぶちエク	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:15 小林一三と五島慶太 24:55 ぶちエク	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? おまつりのなんて? 40 AREC・Fii プラザ② 24:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 高等学校合同音楽祭 午後 24:30 信州上田医療センター 市民講座 口腔ケア 50 休日当番医	18:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 19:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 40 MIKKE 20:00 おおきく 10 みちしるべ 20 ななみ 30 フラワー 21:00 おはなしランド 15 暮らしの税 20 手話 22:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 40 MIKKE 23:00 おおきく 10 みちしるべ 20 ななみ 30 フラワー 24:00 おはなしランド 15 暮らしの税 20 手話	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 はたらきモン 40 信州の旧石器 24:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング 22:20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 40 ひとこと手話 45 知って納得! 暮らしの税 50 小学生たちは埴田の歴史を どのように学んだか 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 40 おはなしランド 45 真田塾 24:30 信州上田医療センター 市民講座 口腔ケア 55 ガスdeクッキング

	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)
今日の番組	●おおきくなあれ 上田市すがだいら保育園 ●おはなしランド 金のムカデ ●真田信綱・昌輝公 没後450年記念講演会 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 講師:原田和彦さん ●みんなで踊ろう! 地域の夏祭り 16:00～、18:20～	●小林一三と五島慶太 ビジネスと茶の湯を楽しむ 講師:仙海義之さん ●信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 8:30～、15:00～、24:30～ ●青木村郷土美術館 東信美術展受賞作家展 15:30～ ●みんなで踊ろう! 地域の夏祭り 16:00～、18:20～	●ななみのなんて? ●AREC・Fii プラザ 令和7年事業報告会・ イノベーションフォーラム ①事業報告会、 イノベーションフォーラム1 6:40～、12:40～ ②イノベーションフォーラム2 9:40～、22:40～ ●ウィークリーとうみ ●坂城10min	●MIKKE×MIKKE ●東信高等学校合同音楽祭 午前・午後 ●休日当番医 生中継 第107回 全国高等学校野球選手権 長野大会 8:50～ 生中継 令和7年度信州上田祇園祭 18:00～(予定)	●はたらきモン ●MIKKE×MIKKE ●おおきくなあれ ●みちしるべ ●ななみのなんて? ●中継録画 上田祇園祭 22:30～ 生中継 第107回 全国高等学校野球選手権 長野大会 8:50～	●熱中! ティーンズ 上田千曲高校 建築班 ●はたらきモン 暮らしを支える技術とは!?の巻 ●令和7年度 県立歴史館講座 第1回 今、信州の旧石器が おもしろい ●信州健康リポート ●ガスdeクッキング 中華ちまき	●みちしるべ ハザードマップについて ●ひとこと手話 デフリンピックを応援しよう! ●知って納得! 暮らしの税 申告書等の 送付先の変更について ●小学生たちは埴田の歴史を どのように学んだか 講師:関田芳和さん ●ガスdeクッキング ●ガスdeクッキング	●おおきくなあれ ●おはなしランド 金のムカデ ●真田信綱・昌輝公 没後450年記念講演会 真田信綱公・昌輝公の業績とその後裔 講師:原田和彦さん ●みんなで踊ろう! 地域の夏祭り 18:20～ 生中継 第107回 全国高等学校野球選手権 長野大会 8:50～
あさ	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 7:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 8:55 ぶちエク 9:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 おはなし 10:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 11:55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 小林一三と五島慶太 ※前日までに雨天順延があった場合、 高校野球中継が入ります。 8:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 55 ぶちエク 9:00 レポ 20 お天気 30 小林一三と五島慶太 11:55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 AREC・Fii プラザ① 8:15 とうみ 45 坂城 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 AREC・Fii プラザ② 11:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 高等学校合同音楽祭 午前 8:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 50 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 雨天順延の場合 ●MIKKE×MIKKE ●第80回東信高等学校 合同音楽祭 ●休日当番医 ●信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア ●みんなで踊ろう! 地域の夏祭り	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 レポ 20 お天気 30 はたらきモン 40 MIKKE 7:00 おおきく 10 みちしるべ 20 ななみ 30 フラワー 8:00 おはなし 15 暮らしの税 20 ひとこと手話 50 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 雨天順延の場合 ●はたらきモン ●MIKKE×MIKKE ●おおきくなあれ ●みちしるべ ●ななみのなんて? ●Takekoの フラワーアレンジメントⅣ ●おはなしランド ●知って納得! 暮らしの税 ●ひとこと手話	5:30 まとめてダイジェスト 6:00 まとめてダイジェスト 30 熱中! ティーンズ 45 はたらきモン 55 信州の旧石器 8:40 健康リポ 55 ガス 9:00 まとめてダイジェスト 30 熱中! 45 はたらきモン 55 信州の旧石器 11:40 健康リポ 55 ガス	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 手話 45 税 50 埴田の歴史 11:55 ガスdeクッキング 12:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 手話 45 税 50 小学生たちは埴田の歴史を どのように学んだか 14:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング 15:00 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 16:00 踊ろう! 夏祭り 40 テロップ 55 ガスdeクッキング 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路 55 ガス	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 手話 45 税 40 おはなしランド 7:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 8:50 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 雨天順延の場合 ●おおきく 40 おはなし ●おはなしランド ●真田信綱公・昌輝公の 業績とその後裔 ●青木村吹奏楽団 10歳からの吹奏楽 Family Concert ●みんなで踊ろう! 地域の夏祭り
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 13:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 14:55 ぶちエク 15:00 青木村 村松中地区 蚕影神社十八夜祭神楽奉納 16:00 踊ろう! 夏祭り 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	12:00 レポ 20 お天気 30 小林一三と五島慶太 14:55 ぶちエク 15:00 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 30 青木村郷土美術館 東信美術展受賞作家展 16:00 みんなで踊ろう! 夏祭り 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 AREC・Fii プラザ① 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 青木村吹奏楽団 Family Concert 16:00 踊ろう! 夏祭り 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路 45 くると	18:00 生中継(予定) 令和7年度信州上田祇園祭 ↓ 22:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 高等学校合同音楽祭 午後 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 50 休日当番医	18:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 19:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 40 MIKKE 20:00 おおきく 10 みちしるべ 20 ななみ 30 フラワー 21:00 おはなし 15 暮らしの税 20 ひとこと手話 22:00 まとめてダイジェスト 30 中継録画 令和7年度 信州上田祇園祭	18:00 まとめてダイジェスト 30 熱中! ティーンズ 45 はたらきモン 55 信州の旧石器 24:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング 18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 熱中! ティーンズ 45 はたらきモン 55 信州の旧石器 24:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 40 ひとこと手話 45 暮らしの税 50 小学生たちは埴田の歴史を どのように学んだか 24:55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 みんなで踊ろう! 夏祭り 19:00～ UCVレポート リピート放送 いつから見てても20分間で地域の動きがわかります。 22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 23:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 24:55 ぶちエク
よる	22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 23:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 24:55 ぶちエク	22:20 お天気チャンネル 30 小林一三と五島慶太 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア	22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? おまつりのなんて? 40 AREC・Fii プラザ② 24:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	22:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 高等学校合同音楽祭 午後 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 50 休日当番医	22:00 生中継(予定) 令和7年度信州上田祇園祭 ↓ 22:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 高等学校合同音楽祭 午後 24:30 信州上田医療センター 市民講座 いきいき健康フェア 50 休日当番医	22:20 お天気チャンネル 30 熱中! ティーンズ 45 はたらきモン 55 信州の旧石器 24:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング	22:20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 40 ひとこと手話 45 暮らしの税 50 小学生たちは埴田の歴史を どのように学んだか 24:55 ガスdeクッキング	22:20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 23:00 真田信綱公・昌輝公の業績と その後裔 24:55 ぶちエク

UCV122 7月番組表



ホームページでも
ご覧になれます

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
6:00 12:00 19:00 マンドリーノ・青いくるみ 第4回 定期演奏会	6:00 12:00 19:00 第80回 東信高等学校合同音楽祭 午前 No.1~9	6:00 12:00 19:00 グリーンファームカレッジ2025 家庭菜園の 病害虫防除対策	6:00 12:00 19:00 第33回 長野県少年少女合唱祭 (制作 テレビ松本ケーブルビジョン)	6:00 12:00 19:00 長野県高等学校 軽音楽系クラブ 合同演奏会 東北信大会 Power Live2025 TH No.1~18	8:30 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》
8:00 14:00 21:00 ハナレイ・ハワイアンズ	8:00 14:00 21:00 午後 No.10~18	8:00 14:00 21:00 上田染谷丘高校 ギター・マンドリン班 第7回 定期演奏会	8:00 14:00 21:00 第67回 東信合唱祭	8:00 14:00 21:00 No.19~37	6:00 19:00 21:00 24:00 《令和7年度 音楽会》 南小学校
9:30 15:30 22:30 昔ばなし語りの会 正月の神さま 天福地福	10:00 16:00 23:00 坂城町吹奏楽団 春の定期演奏会	9:30 15:30 22:30 あゆみ保育園 ミニコンサート	10:30 16:30 23:30 自在神社春季例大祭 太々神楽奉納	10:00 16:00 23:00 No.38~50 審査結果	8:00 23:00 昔ばなし語りの会 正月の神さま 天福地福
10:00 16:00 23:00 グリーンファームカレッジ2025 家庭菜園の 病害虫防除対策		10:00 16:00 23:00 第3回 さかきつづフェスタ ステージ発表	11:30 17:30 昔ばなし語りの会 大黒様と四十八豆 たからげた		
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》
	6:00 19:00 令和7年度 こどもの日 すもう大会	6:00 19:00 第80回 東信高等学校合同音楽祭 午前 No.1~9	6:00 19:00 第80回 東信高等学校合同音楽祭 午後 No.10~18	6:00 19:00 上田東高校吹奏楽班 第40回定期演奏会	6:00 19:00 上田染谷丘高校吹奏楽班 第36回定期演奏会
6:00 19:00 22:00 琴伝流大正琴こだま会 第36回 お楽しみ発表会	8:00 21:00 昔ばなし語りの会 大黒様と四十八豆 たからげた	7:40 21:00 自在神社春季例大祭 太々神楽奉納	8:00 21:00 おはなしランド うつくし山のタヌじろう (全3話)	8:20 21:30 おはなしランド 二年参り(前後編)	8:00 21:00 おはなしランド あかりさんのある一日 カンタさんと落ち葉美術館
	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》	8:50 (予定) 生中継 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会 《長野オリンピックスタジアム》
6:00 19:00 ハワイアンフェスタinびんぐし 午前 午後	6:00 19:00 上田市民吹奏楽団 第48回定期演奏会	6:00 19:00 信州国際音楽村 弦楽アンサンブル 第19回 定期演奏会 (制作 丸子テレビ放送)	6:00 19:00 長野県高等学校軽音楽系クラブ 合同演奏会 東北信大会 Power Live2025 TH No.1~18	6:00 19:00 長野県高等学校軽音楽系クラブ 合同演奏会 東北信大会 Power Live2025 TH No.19~37	6:00 19:00 長野県高等学校軽音楽系クラブ 合同演奏会 東北信大会 Power Live2025 TH No.38~50 審査結果
20:30 令和7年度 青木村消防ポンプ操法・ ラッパ吹奏大会	8:00 21:00 昔ばなし語りの会 大黒様と四十八豆 たからげた	7:30 20:30 あおきっこ合宿2025	8:00 21:00 おはなしランド みいちゃんとうんちゃんのお手伝い あんこときなこ	8:00 21:00 昔ばなし語りの会 名犬エル(前後編)	8:00 21:00 おはなしランド カレーパンの匂い? ヒューヒューお化け
22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会	22:00 ＜収録放送＞ 第107回全国高等学校 野球選手権長野大会
19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
6:00 12:00 19:00 グリーンファームカレッジ2025 バッテリー農機の メリット、デメリット	6:00 12:00 19:00 第37回上田文芸祭 舞台部門 第1部	6:00 12:00 19:00 上田高校吹奏楽団 第50回定期演奏会	6:00 14:30 《令和7年度 運動会》 北御牧小学校	6:00 15:30 《令和7年度 運動会》 田中小学校	6:00 15:00 《令和7年度 運動会》 坂城小学校
8:00 14:00 21:00 第33回 長野県少年少女合唱祭	8:30 14:30 21:30 舞台部門 第2部 展示部門	9:00 15:00 22:00 信州国際音楽村 弦楽アンサンブル 第19回 定期演奏会	8:00 16:30 川西小学校	8:30 19:00 滋野小学校	8:30 19:00 南条小学校
10:00 16:00 令和7年度 青木村消防ポンプ操法・ ラッパ吹奏大会	11:00 17:00 24:00 Takekoの フラワーアレンジメントⅣ 「お盆」	10:30 16:30 23:30 《令和7年度 音楽会》 南小学校	10:00 19:00 菅平小中学校	11:00 21:30 祢津小学校	11:00 21:30 村上小学校
11:30 17:30 23:00 Takekoの フラワーアレンジメントⅣ 「お盆」			12:30 21:30 グリーンファームカレッジ2025 秋冬野菜の栽培のコツ	13:30 24:00 グリーンファームカレッジ2025 バッテリー農機の メリット、デメリット	13:30 24:00 ハナレイ・ハワイアンズ
25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
6:00 14:00 《令和7年度 運動会》 本原小学校	6:00 16:00 《令和7年度 運動会》 東塩田小学校	6:00 12:00 19:00 ハワイアンフェスタ inびんぐし 午前	6:00 14:00 《令和7年度 運動会》 城下小学校	6:00 15:00 《令和7年度 運動会》 東小学校	6:00 13:30 《令和7年度 運動会》 浦里小学校
8:15 16:15 傍陽小学校	8:00 18:30 中塩田小学校	8:00 14:00 21:00 午後	8:15 16:15 西小学校 西小スポーツデー	9:00 19:00 北小学校	8:00 15:30 塩尻小学校
10:15 19:00 長小学校	11:00 21:30 塩田西小学校	9:30 15:30 22:30 上田東高校吹奏楽班 第40回定期演奏会	10:10 19:00 青木小学校	11:00 21:00 神科小学校	10:30 19:00 川辺小学校
12:00 21:00 上田市民吹奏楽団 第48回定期演奏会	13:30 24:00 琴伝流大正琴こだま会 第36回 お楽しみ発表会		12:10 21:00 23:00 グリーンファームカレッジ2025 秋冬野菜の栽培のコツ	14:00 17:30 23:30 Takekoの フラワーアレンジメントⅣ 「お盆」	17:40 22:00 昔ばなし語りの会 大黒様と四十八豆 たからげた
31日(木)					
6:00 14:30 《令和7年度 運動会》 清明小学校					
8:00 16:30 豊殿小学校					
10:00 19:00 神川小学校					
12:30 21:30 23:30 上田染谷丘高校吹奏楽班 第36回定期演奏会					

都合により
番組の内容を変更する
場合があります。
あらかじめご了承ください。

Takekoの フラワーアレンジメントⅣ 「お盆」

19日(土) 再 20日(日)ほか

シリーズⅣでは季節や行事に合わせて
テーマを決め、器を活かしたアレンジを
紹介します。講師は塩尻地区で教室を開く
南澤健子さんです。
今回はパール調の陶器に華やかなバラの
プリザーブドフラワーと造花を飾って
気品のあるお盆のアレンジを作ります。

高校の吹奏楽班 演奏会を一挙放送

6月に、各地のホールでは
高校の吹奏楽班による
演奏会が開かれました。

- 11日(金)
上田東高校 第40回定期演奏会
- 12日(土)
上田染谷丘高校 第36回定期演奏会
- 21日(月)
上田高校 第50回定期演奏会

おちやのま展覧会

18時~19時放送

お茶の間が展覧会の会場に大変身!
地域の皆さんの美術作品や活動などを
写真で紹介する番組です。
「この展示がみたい!」「私たちの作品も紹介して!」
などリクエストお待ちしております。

- 1日~20日 令和7年滋野生涯学習講座
「やさしい絵画展」
- 21日~31日 第52回東信美術展
「彫刻・工芸」

※高校野球の日程などにより、定時放送のない日があります。
ご了承ください。

第107回 全国高等学校野球選手権 長野大会

地元校の熱戦を再放送

8日(火)から 22:00~(予定)

県内4球場で行われる
上田地域の出場チームによる
1回戦から4回戦を再放送します。
天候や試合の終了時間により、
番組編成が変更になります。
ご了承ください。

上田ガス キッチンスタジオ

中華ちまき
講師 高橋順子さん

竹の皮に包まず、蒸さないの手軽に作れるレシピです

<材料>

- もち米 …… 2合
① 酒、醤油 …… 各大さじ1
塩 …… 小さじ1/2
干しいたけ …… 3枚
長ねぎ …… 1/2本
しょうが …… 1片
にんじん、たけのこの水煮 …… 各50g
焼き豚 …… 80g(ウインナーやベーコンで代用可)
② 醤油、酢 …… 各小さじ2
砂糖、塩 …… 各小さじ1/3
植物油(またはラード) …… 小さじ2



(作り方)

- ① 干しいたけは水で戻し、もち米は洗って数時間水につけておく。
② 長ねぎは粗みじん切り、にんじんは薄いイチョウ切り、たけのこ、干しいたけは薄切り、しょうがは細かくみじん切りにする。焼き豚は1cm角に切る。
③ もち米をザルに上げてから炊飯器に入れ、①と水適量を加え2合の目盛りに合わせ炊く。
④ フライパンに植物油(またはラード)を入れ、火にかける。長ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうがを加えて炒める。しいたけの戻し汁に水を足して150ccにして加える。⑤、焼き豚も加え、沸騰したら蓋をして5分煮る。
⑤ 蓋を外し、汁がなくなるまで煮詰める。炊けた③に加えて混ぜ合わせ、10分ほど蒸らしてできあがり。

上田ガスの料理教室におじゃまする

◎ガス de クッキング◎

毎週月曜日・火曜日放送(詳細は4・5面)

料理教室についてのお問合せ 上田ガス(Tel.22-0454)

サポート終了後のWindows 10は機能やセキュリティが更新されず、危険を伴うため注意が必要です。

まず、お持ちのパソコンがアップグレードの対象機種かどうかを確認します。

メーカーの公式サイトで確認します。対象機種の場合は、パソコンの「Windows Update」メニューからアップグレード(無償)を行います。

サポート終了は少し先ですが、余裕を持って対応しましょう。UCVでもご相談を承ります。

Windows 10サポート終了

知って解決!UCVの使い方



UCV 取材ノート

UCVレポート 「まるっこ2026」

4月からUCVレポートの中で、コーナー「まるっこ2026」が始まりました。「2026」は上田市・東御市・坂城町・青木村・長和町の市外局番で、これらの地域をまるごとカバーするという意味を込めています。

新コーナーは、その日の話題を3本ほどぎゅっと詰め込んで「簡潔に、テンポ良く」お届けしています。地域の話題を丁寧に伝えることを大切にしているケープルテレビとしては、ある意味新しいチャレンジとも言えると思います。

従来の放送では伝えきれなかったできごとを1つでも多く伝えたい。毎日しっかり伝えたい。

読者発! 視聴者発!

「はたらきモン」で友だちが勤める企業が紹介されました。会社の中を見るのは初めてで、良い社会勉強になりました。

(上田市 Mさん)

UCVレポート「今日の給食」を見ては、「孫の好きな献立だ」と家族と話題にしてみました。この3月で孫が

私も参加した文化祭の放送を見ました。自分の出番が近づくにつれ、不安な気持ちと恥ずかしい気持ちで当日よりもドキドキしました。皆、きれいにそろっていて、良い発表ができたこと胸をなでおろしました。次回も頑張りたい!

(上田市 Nさん)

中学を卒業したので、画面を眺めるだけの自分に気づきました。このコーナーが大変有益だったと、今になって実感しているところです。

TOHOシネマズ上田 050-6868-5055

作品名	公開日	前売
ババンババンバンバイア	7/4	★
夏の砂の上	7/4	
スーパーマン	7/11	★
劇場版「鬼滅の刃」無限城編	7/18	★
事故物件ゾク 恐れ間取り	7/25	★
仮面ライダーガヴ&ナンバーワン戦隊ゴジュウジャー	7/25	★
ファンタスティック4：ファースト・ステップ	7/25	

いまだぎシネマガイド 7月の公開予定

※公開日は変更になる場合があります

上田映劇 0268-22-0269

作品名	公開日
海がきこえる	7/4
秘顔-ひがん-(R18+)	7/4
アメリカッチ コウノトリと幸せな食卓	7/4
ラ・コシーナ/厨房	7/4
太陽の運命	7/4
おばあちゃんと僕の約束	7/11
親友かよ	7/11
くまをまつ	7/11
石井隆 Returns	7/11
能登デモクラシー	7/11
桐島です	7/18
選挙と鬱	7/18
フォーチュンクッキー	7/18
ボージャー 4Kレストア	7/18
中山教頭の人生テスト	7/25

昨年タイで公開された、年間最大のオープンニング成績を記録した超話題作。

祖母、子、孫の三世代が織りなす普遍的な家族の物語を、笑いを交えた新鮮な切り口で描く。パンコクの名作に触れるあたたくく優しい音楽と共に、誰もが家族や故郷を思わずにはいられない名作。

上田映劇 おばあちゃんと僕の約束 11日(金)公開

UCV加入者様 プレゼンナイト 第38回信州上田大花火大会 観覧席(大人約4人分)を5名様様に。



【応募先】はがき(〒386-0012 上田市中央6-12-6) FA

(詳細は8面)

【応募方法】

▼住所▼氏名▼年齢▼プレゼント名▼UCVの番組・本紙へのご意見・ご感想を明記

【締切】

7月21日(月)

※応募は1加入につき1回限り。※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※提供された個人情報、契約情報、賞品発送以外の目的には使用いたしません。

UCV 加入者様プレゼント

応募方法は7面をご覧ください

第38回 信州上田大花火大会

さしき 桟敷席(大人約4人分)を5名様に

●日時

8月5日(火) 19時～

●打上げ場所

千曲川河川敷(常田新橋下流)

●桟敷席場所

千曲川右岸河川敷(鯉西つけば小屋横)

特等席が
ドドン!と
20席

インターネットは安心のUCVで!

今のネットに こんなお悩み ありませんか?

よく切れる

ネットの不具合は
ルーターが古いからかも原因が
わからない遅くて
イライラ

壊れてなくても?

えっ!?

ご存じですか /

WiFiルーターは適切な時期に交換が必要です

UCVのネットはWiFiも安心

WiFiの状態を

無料診断

つながりにくいと思ったら
ご相談ください

ルーター不具合時は

無償交換

故障したり古くなった機器は
新品と交換 ※WiFi付コース利用時

家中で使える

メッシュWiFi

ルーターだけでは届きにくい
場所をカバー ※オプション

初期費用も 安心

加入工事費割引キャンペーン実施中!

お申込み
お問合せ

上田ケーブルビジョン

TEL.0120-160-074

窓口9時～15時/電話9時～17時(日・祝休)



ホームページ

<https://ucv.co.jp/>

個性あふれるチャンネルがいっぱい!

テレビがもっと楽しくなる

UCVの多チャンネルパック

人気の
チャンネルが
いっぱい全チャンネル
ハイビジョンジャンルが
選べる
4コース

詳しくはこちら >

