



街中がスタジオ

UCV
UEDA Cable Vision

株式会社 上田ケーブルビジョン

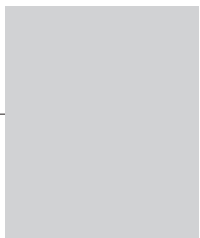
おちやのましんぶん

12
月号

目次

UCV121のみどころ	2面
UCV122のみどころ	3面
UCV112・あおちゃんのみどころ	3面
UCV121番組表	4・5面
UCV122番組表	6面
おちやのま倶楽部	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



番組の見どころを紹介



UCV121で放送中!

エ★タ★メ日和

文・イラスト 田中 渉

堺雅人が主演を務める映画『平場の月』が、話題を集めている。原作は第32回山本周五郎賞を受賞した朝倉かすみの同名小説。本作で堺雅人は8年ぶりの主演映画となる。同級生だった男女が50歳で再会し、人生の「続き」を取り戻していく物語だ。

離婚を経て地元に戻った青砥健将(堺雅人)、夫と死別し一人で生きてきた須藤葉子(井川遥)。中学生のころに届かなかった想いが、数十年の空白を越えてゆっくりと満ちていく。本作が胸を打つのは、恋愛のドキメキではなく、人生の“重み”そのものが愛の形を変えているからだ。

監督は『花束みたいな恋をした』の土井裕泰。若い恋を描いてきた土井監督が、本作では熟成した感情の揺らぎに真正面から向き合う。特に、成田凌が演じる謎めいた元恋人の存在が、二人の関係に静かな緊張をもたらし、物語に深い奥行きを与えている。

介護、子育て、仕事、老い——50代の人生に絡みつく現実を抱えながら、それでも誰かを想う。その姿こそ、観客の胸を震わせる。タイトルに刻まれた「平場」の名の通り、特別ではない日常の中でこそ輝く感情がある。大人の恋をこんなに丁寧に描けるのは土井監督ならではの演出だ。心を静かに満たしてくれる一本である。



気になるお店を訪ねて、地域の魅力をみつけ(MIKKE)る番組です。
今回は丸山邸特集! みなさんは上田市常磐城の丸山邸をご存じですか? 上田城から移設したとされる石垣が残る「ザ・日本文化!」な場所に、最近たくさんのおしゃれなお店が立ち並んでいるんです。「ナグモドーナツ」(ドーナツ店)、「トー

青木村では4月の村長選で北村政夫さんが

UCV121

MIKKE×MIKKE みつけみつけ

6日(土) 13日(土)



タスコヒー(カフェ)、「ペトリコール」(花屋)、「リーテンベーカーリー」(パン屋)を二挙ご紹介しします!

式典のテーマは「塩田

上田市立塩田西小学校は、旧別所小学校と旧塩田小学校が合併して開校し、今年30周年を迎えました。これを記念して11月7日、児童会が中心となつて記念式典を開きました。

地域の中心世帯を研究し、上田市誌編集室編集主任や上小郷土研究会会長、上田市文化財保護審議会会長などを歴任した櫻井松夫さんを偲び、UCVで過去に放送した講座を改めてお送りします。

公益社団法人「小さな親切」運動本部は毎年作文コンクールを開催しています。今年度、長野県内では4512点の応募がありました。受賞者の中から、上田市内の小中学生による作文の朗読をお送りします。

追悼 櫻井松夫さん
14日(日) 28日(日)

UCV121 「小さな親切」運動作文コンクール
3日(水) 17日(水)



「木曾義仲と信濃」「北条氏の時代と上田」「村上氏の大領主化と武田への対抗」
◎100分de木曾義仲を知る! 連続講座
第1回「木曾義仲の生涯 その栄光と挫折」
第2回「義仲が信濃・丸子にもたらした明と暗」

無投票で再選し、4期目をスタートさせました。(写真左下)
地域の1年をふりかえります。

西小の30歳のお誕生日をお祝いする。くす玉割りや「未成年の主張」など、手作りの温かな会となりました。

塔の建立」

◎坂城町議会(UCV

11(火) 9時

◎東御市議会(UCV

11(火) 8日(月)・9日(火) 9時

◎上田市議会(UCV

11(火) 1日(月)・3日(水) 9時30分 ※予定

◎青木村議会(あおちゃん) 9日(火) 9時 ※予定

◎長野県議会(CAT

V007) 2日(火) 5日(金) 10時 12日(金) 閉会

12(火) 8日(月) 10日(水) 10時 ※予定

◎青木村議会(あおちゃん) 9日(火) 9時 ※予定

◎長野県議会(CAT

V007) 2日(火) 5日(金) 10時 12日(金) 閉会

◎上田市議会(UCV

11(火) 1日(月)・3日(水) 9時30分 ※予定

◎青木村議会(あおちゃん) 9日(火) 9時 ※予定

◎長野県議会(CAT

V007) 2日(火) 5日(金) 10時 12日(金) 閉会

ライブカメラ中継

インターネットとテレビで各地の年越しの様子を中継します

二年参り

初詣

中継ポイント [上田市] ●北向観音 ●生島足島神社 ▶真田神社
※テレビ中継は ●印の2カ所です [東御市] 白鳥神社
▶信濃国分寺 ▶科野大宮社 ▶大星神社 ▶山家神社

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

テレビ UCV122

[二年参り] ▶12月31日(水) 23時~25時
[初詣] ▶1月1日(木) 7時~15時
▶1月2日(金) 6時~8時、10時~12時、14時~16時

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。

視聴者から番組宛てに疑問が寄せられました。「サントミューゼ近くの堤防道路から上田千曲高校方面を見ると、UFOのような謎

ななみのなんぞ？
「上田市中之条に円盤型の塔？」

5日金 12日金



2025年に地域で行われたスポーツイベントや大会などを振り

総合スポーツ番組
fun! fan!
スポーツ

4日木 11日木



今回は、子どもから大人まで遊べるダイヤブロックで知られるカ

はたらきモン
楽しさを追求する技術とは？の巻

放送日 7日金 8日金

ワダ長野事業所です。工場には、ブロックを作る機械を操ったり商品を詰めたりと、楽しさを追求するお仕事がいっぱい。そして知られざる達人も？おもちゃを作る裏側へ、出発だ！

◎視聴者プレゼント
ナノブロックを2名様に。詳しくは、番組をご覧ください。

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



地域の出来事を毎日お伝えするニュース番組です。
12月は今年放送したニュースの中から、地域の取組みや話題、課題などをシリーズでお伝えします。

コーナー紹介 推しのワイン (月に1回 最終水曜日放送)

地域のワイナリーを訪ね、ブドウ栽培やワイン醸造に携わる方々にワインへの思いなどを聞くとともに、「推しの一杯」を紹介してもらいます。



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。



なので、クリスマスにサンタさんをお願いすることにしました。
本当はサンタなんて信じてないけど...
作・朗読
たけしげみさこ
絵 竹花廣子

おはなしランド
『オレ、走る!!』

10日水 17日水



サッカー教室に入り
走ることが多くなった
5年生の浩人。
新品のスパイクを買
ってもらいたいのだけ
ど、ちょっと無理そう



おおきくなあれ

◎下之条保育園
3日(水) 10日(水)



園児たちが育てた
サツマイモで、やきい
も会が開かれました。
ホクホクの甘いやさ
いも! 秋の味覚を堪能
しました。
◎大屋幼稚園
17日(水) 24日(水)

11月の作品展にむけて子供たちが制作に取り組みました。年長のつき組さんは、おかしの家やおぼけやしきなどを作りました。

熱中! ティンズ
上田高校棋道班

1日金 8日金

上田高校棋道班は現在、1年生と2年生あわせて9人で活動をしています。部員たちは、放課後に集まって対局とその後の感想戦でお互い腕を磨いています。新人戦に向けて熱心に対局に取り組む生徒

信州上田医療センター市民講座 第37回
感染症予防く新型コロナウイルスとインフルエンザ

放送日 2日火 4日木

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。今回のテーマは感染症です。インフルエンザと新型コロナウイルスの違いや予防についてお伝えします。



◎講師 原おかりさん
(信州上田医療センター
感染管理認定看護師)



たちに、将棋の魅力について聞きました。

みちしるべ
防災・減災を考える
自主防災組織

2日火 9日火

うえだ防災研究所さんば代表の西藤直義さんに、災害の時に必要となる日頃の備えや防災時の行動について紹介してもらいます。12月は自主防災組織についてです。

上田城トクショー
石垣から見る上田城の歴史と未来

5日金 19日金

上田市が進める上田城の復元整備に向けた機運醸成の一環として、11月8日上田映劇でトークショーが開かれました。城の石垣について深掘りしながら、「歴史」や「未来」

信州上田5大学リレー講座「未来学科」2025

9月から11月にかけて、上田市内の大学・短期大学・短期大学校で開かれた連続講座をお送りします。全4回のうち3講座以上受講した方には上田市より修了証が贈呈されます。会場で受講できなかった方も番組を視聴し、レポートを提出することで出席とみなされます。お問合せは上田市教育委員会生涯学習・文化財課まで。
電話:0268-23-6370 Fax:0268-23-6368 メール:shogaku@city.ueda.nagano.jp

放送日	内容	収録日
6日(土)	第1回「AI・データ・半導体を支えるものづくりと暮らし」 講師 矢島正男さん(長野大学共創情報科学部設置準備室教授)	9/13
13日(土)	第2回「蚕糸の地域活動とこれから」 講師 梶浦善太さん(信州大学繊維学部応用生物科学科教授)	9/28
20日(土)	第3回「表現から『つくる(デザインする)』を見つめる」 講師 岡村綾華さん(上田短期大学総合文化学科専任講師)	10/11
27日(土)	第4回「電池のななし～仕組みから先端技術まで～」 講師 正村亮さん(長野県工科短期大学校 情報エレクトロニクス学科准教授)	11/8

について語りました。
◎トクテーマ
①石垣から迫る!上田城のことがすごい
②調査研究成果から目指せ!上田城の復元
◎登壇者
北野博司さん(東北芸術工科大学文化財保存修復研究センター長・教授・史跡上田城跡整備専門家会議委員)／いなもとかおりさん(城マニア・観光ライター)

ぷちエク

月～土

救急医療シンポジウム
「救急医療現場から学ぶ」

11日木 18日木

田文化会館で行われたシンポジウムの模様をお送りします。
最前線で活動する医師や消防職員が救急医療について話しました。

知って納得!暮らしの税
「給付所得者の年末調整」

2日火 7日金

税に関する話題について、上田税務署の職員に話を聞きます。

救急医療について考えるきっかけにしてみよう、毎日元気で健康に過ごしましょう。

おうちで簡単にできるエクササイズを紹介する番組です。
テレビの前で体を動かし、毎日を元気で健康に過ごしましょう。

地上112

UCV112のみどころ

東御市の行事や発表会を放送



市民大学講座
「雷電没後200年
記念講演会」

13日(土) 再 23日(火)

郷土が生んだ名力士、雷電為右衛門の没後200年を記念した講演会の模様をお送りします。

◎講師 唐澤光章さん
(雷電顕彰会会長)／堀田雄二さん(元文書館専門員) ※11／23収録

放送日	月間番組表(放送時間 9:00・15:00・21:00)
1日(月)	とうみ音楽団10周年記念コンサート
2日(火)	とうみ歴史研究会「戌立遺跡通年講座」第2回 講師 中沢利和さん
3日(水)	グリーンファームカレッジ2025「冬の寄せ植え」
4日(木)	月刊とうみチャンネル11月号 前半
5日(金)	月刊とうみチャンネル11月号 後半
6日(土)	令和7年度音楽会 祢津小学校
7日(日)	令和7年東御市議会12月定例会 開会
8日(月)	【9:00～生中継】令和7年東御市議会12月定例会 一般質問
9日(火)	【9:00～生中継】令和7年東御市議会12月定例会 一般質問
10日(水)	グリーンファームカレッジ2025「干し芋、切り干し大根の上手な作り方」
11日(木)	令和7年度東御市フレイル予防講演会 講師 岡田真平さん／おさむ家しょう内さん(言語聴覚士・アマチュア落語家)
12日(金)	海野宿ふれあい祭り 400年記念ステージイベント
13日(土)	市民大学講座「雷電没後200年記念講演会」講師 唐澤光章さん・堀田雄二さん
14日(日)	第65回長野県コーラスまつり上小地区
15日(月)	第21回長野県高等学校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2025 KF No.1～19
16日(火)	第21回長野県高等学校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2025 KF No.20～39
17日(水)	第21回長野県高等学校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2025 KF No.40～55・審査結果
18日(木)	グリーンファームカレッジ2025「干し芋、切り干し大根の上手な作り方」
19日(金)	グリーンファームカレッジ2025「果樹の剪定」
20日(土)	TNSジャスオーケストラ第39回定期演奏会
21日(日)	1年をふりかえる～東御市～
22日(月)	令和7年度音楽会 和小学校
23日(火)	市民大学講座「雷電没後200年記念講演会」講師 唐澤光章さん・堀田雄二さん
24日(水)	第65回長野県コーラスまつり上小地区
25日(木)	TNSジャスオーケストラ第39回定期演奏会
26日(金)	第21回長野県高等学校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2025 KF No.1～19
27日(土)	第21回長野県高等学校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2025 KF No.20～39
28日(日)	第21回長野県高等学校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2025 KF No.40～55・審査結果
29日(月)	令和7年度音楽会 祢津小学校
30日(火)	令和7年度音楽会 和小学校
31日(水)	1年をふりかえる～東御市～

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

◆鹿教湯温泉氷灯ろう夢祈願
22日(月)～28日(日) 予定
鹿教湯温泉で毎年12月に開催される「氷灯ろう夢祈願」について紹介します。

◆「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」「行ちゃんぐく」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
◆令和7年青木文化祭
13日(土)
◆青木村産業祭2025
14日(日)
◆五島慶太未来創造館開館5周年記念可能性を切り拓く未来へー五島慶太の生地 青木村からの発信ー
21日(日)
◆あおトピ 毎日6時・12時・18時・21時

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21回長野県高等学校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2025 KF

13日(土) 再 1月放送

シークラス

第51回城南地区文化祭 発表会

6日(土) 再 26日(金)

11月2日、上田市の城南公民館を会場に合唱やハーモニカ、三味線など11の団体の発表会が開かれました。

◎参加団体
ふれあいハーモニーク川

果たす生徒が多く、上位2バンドは来年3月に愛知県で開催予定の全国高等学校軽音楽発表会に進めます。

37校52バンドの熱い演奏をお届けします。

◎結果
最優秀賞 シークラス
(小諸高校)
準最優秀賞 onze
(上田高校)

第19回千曲荘病院祭

27日(土) 再 1月放送

11月30日開催の千曲荘病院祭をお届けします。

今年のテーマは「新たなフィールドで未来を共に、拓げよう! みんなの笑顔」。医師講話や「チクマンジャーショー」など、

刃／上田クロモニカ／コカリナやまぼうし／上田岳風会城南教室／アロハ・フラ・イリマ／アロハリコ／星のソナタパドル体操／サンフラワーパドル体操／藤本頼貴次会／アロハフライムア／荻元君香社中

長野県コーラスまつり 上小地区

6日(土) 再 31日(水)

上田文化会館で11月9日に開かれた、上小地域で活動するコーラス団体の発表会の模様をお送りします。

(撮影 千曲荘病院)

多彩な内容をお楽しみください。

放送日	コンサート・行事名	収録日
14日(日)	第9回 仮装大賞in武石 (制作 丸子テレビ放送)	9/14
	坂城町シニアクラブ連合会 活動発表会	11/20
20日(土)	長野県長寿社会開発センター 上小支部・上小地区賛助会 活動発表会	11/20
	混声アンサンブルNOVA ア・カペラコンサート	11/15
21日(日)	上田岳風会 第56回吟道大会	11/30
	上田グローリア合唱団 第67回定期演奏会	11/16
28日(日)	上田市消防団音楽隊 第20回定期演奏会	11/30
	上田リーグ卒団式	11/16

放送日	幼稚園名
18日(木)	上田短期大学附属幼稚園
	信学会 上田幼稚園・上田北幼稚園・上田南幼稚園

近隣CATV

CATV003
丸子テレビ

◆げんきまるこ産業
フェスタ2025
13日(土)
9時・13時・19時・22時
14日(日)
10時・13時・19時・22時

◆市民公開講座
第17回 小県医師会健康フォーラム
22日(月)・23日(火)
9時・13時・19時・22時

◆第11回千曲川ハーフマソン
20日(土)・21日(日)
10時・19時

◆松田邸講座講演会「浮世絵と北斎」
25日(木)・26日(金)

CATV004
ケイフルネット千曲

◆令和7年 武水別神社「大頭祭」
27日(土)・28日(日)
9時・14時
◆2025かわら版特集
29日(月)～31日(水)
9時・14時・18時
今年1年を「千曲ニュース」で振り返ります。

18時
小布施の北斎館・学芸員ウエイ笑さんが、「画狂人」と称される北斎の画業をたどりながら、浮世絵の魅力や錦絵鑑賞のポイントなどを紹介します。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)
今日の番組	●熱中!ティーンズ 上田高校棋道班 ●ものづくりから見た江戸時代 講師:田中優子さん 6:45～、12:45～ ●対談 江戸のものづくりと 松平忠固と横浜開港 対談者:田中優子さん 関良基さん 9:45～、22:45～ ●ガスdeクッキング	●みちしるべ 自主防災組織 ●知って納得!暮らしの税 給与所得者の年末調整 ●上田市学校連合音楽会 午前 6:45～、12:45～ 午後 9:45～、22:45～ (10月24日収録) ●ガスdeクッキング ●上田藩盗賊改方の判鑑 講師:尾崎行也さん 15:00～	●おおきくなあれ 上田市下之条保育園 ●おはなしランド マアチュとミイチュと 金色の雲 ●「小さな親切」運動 作文コンクール 受賞作品 ●上田社会教育大学 上田図書館との連携講座 第4回 ヤックラと千曲川 講師:手塚典子さん	●fun!fan!スポーツ ●ダンスチャンネル All JAPAN SUPER KIDS DANCE CONTEST 2025 信州予選 7:05～、13:05～ ●ダンスチャンネル All JAPAN CHALLENGE CUP 2025 2ndシリーズ信州予選 9:30～、22:30～ ●信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 15:00～	●ななみのなんて? 東御市ってなんでクلميを 育てようになったの? ●上田城トークショー 石垣から見る上田城の歴史と未来 登壇者:北野博司さん いなもとかおりさん と根崎剛さん (11月8日収録) ●ウィークリーとうみ ●坂城10min	●MIKKE×MIKKE ●5大学リレー講座「未来学科」 2025 第1回 AI-データ・半導体が支える ものづくりと暮らし 講師:矢島正男さん ●ひとこと手話①、② ●休日当番医 ●信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 15:00～	●MIKKE×MIKKE ●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●fun!fan!スポーツ ●みちしるべ ●知って納得!暮らしの税 ●おおきくなあれ ●ななみのなんて? ●フラワーアレンジメント スパゲッティ ポンゴレ カルトッチョ ●おはなしランド	●熱中!ティーンズ ●はたらきモン カワダ長野事業所(東御市) ●ものづくりから見た江戸時代 7:00～、13:00～ ●対談 江戸のものづくりと 松平忠固と横浜開港 10:00～、23:00～ ●ガスdeクッキング スパゲッティ ポンゴレ カルトッチョ
あさ	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 ものづくりから見た江戸時代 8:30 お天気チャンネル 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 江戸のものづくりと 松平忠固と横浜開港 10:45 第19回上田市 社会福祉大会 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 30 みちしるべ 40 知って納得!暮らしの税 45 小学校連合音楽会 午前 8:30 信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 55 ガスdeクッキング 9:00 レポ 20 お天気 30 みちしるべ 40 暮らしの税 45 小学校連合音楽会 午後 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 小さな親切 作文 30 上田社会教育大学 8:30 お天気 50 ぶちエウ 9:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 おはなし 10:00 小さな親切 作文 30 上田社会教育大学 11:50 ぶちエウ	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 fun!fan!スポーツ 7:05 KIDS DANCE CONTEST 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 All JAPAN CHALLENGE CUP 2025 11:50 ぶちエウ	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 上田城トークショー 8:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 上田城トークショー 11:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ	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 5大学リレー講座 第1回 8:45 ひとこと手話① 50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 MIKKE 50 5大学リレー講座 第1回 11:45 ひとこと手話② 50 休日当番医	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 MIKKE 40 熱中! 55 はたらきモン 7:10 fun!fan!スポーツ 55 みちしるべ 8:05 暮らしの税 10 おおきく 20 ななみ 30 フラワー 9:00 レポ 20 MIKKE 40 熱中! 55 はたらきモン 10:10 fun!fan!スポーツ 55 みちしるべ 11:05 暮らしの税 10 おおきく 20 ななみ 30 フラワー	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 上田高校棋道班 45 はたらきモン 7:00 ものづくりから見た江戸時代 8:30 お天気 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 10:00 江戸時代のものづくりと 松平忠固と横浜開港 11:00 第19回上田市社会福祉大会 55 ガスdeクッキング
ひる	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 ものづくりから見た江戸時代 14:55 ガスdeクッキング 15:00 上田市戦没者遺族大会 体験報告「戦争は絶対ダメ!」 報告者:三井謙さん 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報 55 ガス	12:00 UCVレポート 20 お天気 30 みちしるべ 40 知って納得!暮らしの税 45 小学校連合音楽会 午前 14:55 ガスdeクッキング 15:00 上田藩盗賊改方の判鑑 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング	12:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 40 おはなし 13:00 小さな親切 作文 30 上田社会教育大学 14:50 ぶちエウ 15:00 高齢者の自動車運転を考える 運転終活の考え方 講師:宮下卓也さん 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	12:00 UCVレポート 20 fun!fan!スポーツ 13:05 KIDS DANCE CONTEST 15:00 信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 30 第19回上田市社会福祉大会 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	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 上田城トークショー 14:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 15:00 ことぶき大学40年のつどい (11月14日収録) 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 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 MIKKE 50 5大学リレー講座 第1回 14:45 ひとこと手話① 50 休日当番医 15:00 信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 30 第19回上田市社会福祉大会 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報	12:00 レポ 20 MIKKE 40 熱中! 55 はたらきモン 13:10 fun!fan!スポーツ 55 みちしるべ 14:05 暮らしの税 10 おおきく 20 ななみ 30 フラワー 15:00 MIKKE 20 熱中! 35 はたらきモン 50 fun!fan!スポ 16:35 みちしるべ 45 暮らしの税 50 おおきくなあれ 17:00 ダイジェ 30 道路情報 35 手話① 40 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中! 45 はたらきモン 13:00 ものづくりから見た江戸時代 14:55 ガスdeクッキング 15:00 上田市戦没者遺族大会 体験報告「戦争は絶対ダメ!」 報告者:三井謙さん 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報 55 ガス
よる	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング 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 江戸のものづくりと 松平忠固と横浜開港 23:45 第19回上田市 社会福祉大会 24:55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報 45 ぐるっとふるさと信越 高森町ケーブルテレビ 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 知って納得!暮らしの税 45 小学校連合音楽会 午後 24:30 信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 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 おおきくなあれ 40 おはなしランド 23:00 小さな親切 作文 30 上田社会教育大学 24:50 ぶちエウ	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 22:20 お天気チャンネル 30 All JAPAN CHALLENGE CUP 2025 24:50 ぶちエウ	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 45 ぐるっとふるさと信越 高森町ケーブルテレビ 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 上田城トークショー 24:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 22:20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 5大学リレー講座 第1回 24:45 ひとこと手話② 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 35 ひとこと手話② 40 おはなしランド 19:00 まとめてダイジェスト 30 MIKKE 50 熱中! 20:05 はたらきモン 20 fun!fan!スポ 21:05 みちしるべ 15 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 22:00 まとめてダイジェスト 30 MIKKE 50 熱中! 23:05 はたらきモン 20 fun!fan!スポ 24:05 みちしるべ 15 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 40 フラワーアレンジメント	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング 19:00～ UCVレポート リピート放送 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 江戸時代のものづくりと 松平忠固と横浜開港 24:00 第19回上田市 社会福祉大会 55 ガスdeクッキング

	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)
今日の番組	●みちしるべ 自主防災組織 ●知って納得!暮らしの税 給与所得者の年末調整 ●第29回上田ロポコン大会 (11月1日収録) ●ガスdeクッキング スパゲッティ ポンゴレ カルトッチョ ●上田藩盗賊改方の判鑑 講師:尾崎行也さん 15:00～	●おおきくなあれ 上田市下之条保育園 ●おはなしランド オレ、走る!! ●塩田城跡の発掘調査と城下町 講師:倉澤正幸さん (11月22日収録) ●高齢者の自動車運転を考える 運転終活の考え方 講師:宮下卓也さん (11月22日収録)15:00～	●fun!fan!スポーツ ●シジュウカラの繁殖行動 内視鏡カメラでの観察 講師:茨木信行さん ●救急医療シンポジウム (11月30日収録) 15:00～	●ななみのなんて? 東御市ってなんでクلميを 育てようになったの? ●古文書に見る地域の歴史講座 第3回 江戸時代の村人の くらし 天保三辰年 五人組御仕儀帳より (11月12日収録) ●ウィークリーとうみ ●坂城10min	●MIKKE×MIKKE 丸山邸のお店を大満喫! ●5大学リレー講座「未来学科」 2025 第2回 蚕糸の地域活動とこれから 講師:梶浦善太さん (9月28日収録) ●ひとこと手話③、④ ●休日当番医 ●第6回花火を楽しむ会 (12月6日収録)15:00～	●追悼 櫻井松夫さん 過去の講座を放送 ●MIKKE×MIKKE ●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●fun!fan!スポーツ ●みちしるべ ●知って納得!暮らしの税 ●おおきくなあれ ●ななみのなんて? ほか	●1年をふりかえる 上田市 1月～6月 6:30～、12:30～ 上田市 7月～12月 9:30～、22:30～ ●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●信州健康リポート ●ガスdeクッキング スパゲッティ ポンゴレ カルトッチョ	●1年をふりかえる 東御市 6:30～、12:30～ 坂城町 9:30～、22:30～ ●みちしるべ 自主防災組織 ●知って納得!暮らしの税 給与所得者の年末調整 ●ガスdeクッキング スパゲッティ ポンゴレ カルトッチョ ●上田藩盗賊改方の判鑑 15:00～
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 30 みちしるべ 40 知って納得!暮らしの税 45 上田ロポコン大会 8:30 信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 55 ガスdeクッキング 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 みちしるべ 40 暮らしの税 45 ロポコン 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 おおきくなあれ 40 おはなしランド 7:00 塩田城跡の発掘調査と城下町 8:50 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 10:00 塩田城跡の発掘調査と城下町 11:50 ぶちエウ	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 7:15 シジュウカラの繁殖行動 8:50 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 10:15 シジュウカラの繁殖行動 11:50 ぶちエウ	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 古文書に見る地域の歴史講座 8:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 古文書に見る地域の歴史講座 11:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ	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 5大学リレー講座 第2回 8:45 ひとこと手話③ 50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 MIKKE 50 5大学リレー講座 第2回 11:45 ひとこと手話④ 50 休日当番医	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 お天気 30 追悼 櫻井松夫さん うえだ学のススメより 国史安楽寺/角三重塔の建立 8:10 MIKKE×MIKKE 30 熱中! 45 はたらきモン 9:00 レポ 20 お天気 30 追悼 櫻井松夫さん うえだ学のススメより 木曾義仲と信濃 11:00 fun!fan!スポ 45 みちしるべ 55 知って納得!暮らしの税	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 1年をふりかえる 上田市 1月～6月 8:00 熱中! ティーンズ 15 はたらきモン 30 お天気 40 健康リポ 55 ガス 9:00 まとめてダイジェスト 30 1年をふりかえる 上田市 7月～12月 11:00 熱中!ティーンズ 15 はたらきモン 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 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 1年をふりかえる 東御市 8:00 みちしるべ 10 暮らしの税 30 信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 55 ガスdeクッキング 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 1年をふりかえる 坂城町 11:00 みちしるべ 10 税 55 ガス
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気 30 みちしるべ 40 知って納得!暮らしの税 45 上田ロポコン大会 14:55 ガスdeクッキング 15:00 上田藩盗賊改方の判鑑 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング	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 塩田城跡の発掘調査と城下町 14:50 ぶちエウ 15:00 高齢者の自動車運転を考える 運転終活の考え方 講師:宮下卓也さん 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 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 13:15 シジュウカラの繁殖行動 14:50 ぶちエウ 15:00 救急医療シンポジウム 16:50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	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 古文書に見る地域の歴史講座 14:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 15:00 ことぶき大学40年のつどい (11月14日収録) 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 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 MIKKE×MIKKE 50 5大学リレー講座 第2回 14:45 ひとこと手話③ 50 休日当番医 15:00 第6回花火を楽しむ会 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	12:00 レポ 20 お天気 30 追悼 櫻井松夫さん 上田市 1月～6月 14:15 おおきくなあれ 25 ななみのなんて? 15:00 追悼 櫻井松夫さん 村上氏の大領主化と 武田への対抗 16:30 MIKKE×MIKKE 17:00 ダイジェ 30 道路情報 35 手話③ 40 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 1年をふりかえる 上田市 1月～6月 14:00 熱中! 15 はたらきモン 40 健康リポ 55 ガス 15:00 上田市戦没者遺族大会! 体験報告「戦争は絶対ダメ!」 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 1年をふりかえる 東御市 14:00 みちしるべ 10 暮らしの税 55 ガスdeクッキング 15:00 上田藩盗賊改方の判鑑 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング
よる	18:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報 45 ぐるっとふるさと信越 佐久ケーブルテレビ 55 ガスdeクッキング 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 知って納得!暮らしの税 45 上田ロポコン大会 24:30 信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 22:20 お天気チャンネル 30 おおきくなあれ 40 おはなしランド 23:00 塩田城跡の発掘調査と城下町 24:50 ぶちエウ	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:15 シジュウカラの繁殖行動 24:50 ぶちエウ	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 45 ぐるっとふるさと信越 佐久ケーブルテレビ 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 古文書に見る地域の歴史講座 24:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 22:20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 5大学リレー講座 第2回 24:45 ひとこと手話④ 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 35 ひとこと手話④ 40 おはなしランド 19:00 まとめてダイジェスト 30 追悼 櫻井松夫さん 木曾義仲の生涯 その栄光と挫折 21:20 熱中!ティーンズ 35 はたらきモン 22:00 まとめてダイジェスト 30 追悼 櫻井松夫さん 義仲が信濃・丸子に もたらした明と暗 24:30 フラワーアレンジメント	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング 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 1年をふりかえる 上田市 7月～12月 24:00 熱中!ティーンズ 15 はたらきモン 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 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 45 ぐるっとふるさと信越 伊那ケーブルテレビジョン 55 ガスdeクッキング

	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)
今日の番組	●1年をふりかえる 青木村 6:30～、12:30～ ●おおきくなあれ 大屋幼稚園(上田市) ●おはなしランド オし、走る!! ●上田社会教育大学 上田図書館との連携講座 第5回 新藩主忠俊登場 講師:工藤れい子さん (11月22日収録) 9:30～、22:30～	●fun!fan!スポーツ ●しあわせ地域づくり対談 対談:山浦香樹さん 宮坂昌之さん コーディネーター:熊谷晃さん (11月23日収録) ●救急医療シンポジウム (11月30日収録) 15:00～	●ななみのなんて? 東御市ってなんでクルマを 育てるようになったの? ●上田城トークショー 石垣から見る上田城の歴史と未来 登壇者:北野博司さん いなもとかおりさん 和根崎剛さん (11月8日収録) ●ウィークリーとうみ ●坂城10min	●MIKKE×MIKKE 丸山邸のお店を大満喫! ●5大学リレー講座「未来学科」 2025 第3回 表現から 「つくる(デザインする)」を 見つめる 講師:岡村綾華さん (10月11日収録) ●ひとこと手話⑤、⑥ ●休日当番医 ●第6回花火を楽しむ会 (12月6日収録)15:00～	●MIKKE×MIKKE ●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●fun!fan!スポーツ ●みちるべ ●知って納得!暮らしの税 ●おおきくなあれ ●ななみのなんて? ●フラワーアレンジメント ●ひとこと手話⑤、⑥ ●おはなしランド	●熱中!ティーンズ 上田高校棋道班 ●はたらきモン カワダ長野事業所(東御市) ●1年をふりかえる 上田市 1月～6月 7:00～、13:00～ 上田市 7月～12月 10:00～、23:00～ ●信州健康リポート ●ガスdeクッキング	●みちるべ 自主防災組織 ●知って納得!暮らしの税 給与所得者の年末調整 ●1年をふりかえる 東御市 6:45～、12:45～ 坂城町 9:45～、22:45～ ●ガスdeクッキング スパゲッティ ポンゴレ カルトツッチョ ●上田藩盗賊改方の判鑑 15:00～	●おおきくなあれ 大屋幼稚園(上田市) ●おはなしランド オし、走る!! ●1年をふりかえる 青木村 7:00～、13:00～ ●塩田城跡の発掘調査と城下町 講師:倉澤正幸さん (11月22日収録) 10:00～、23:00～
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 1年をふりかえる 青木村 8:00 おおきくなあれ 10 おはなしランド 30 小さな親切 作文 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 社会教育大 11:00 おおきくなあれ 10 おはなしランド 30 小さな親切 作文	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 7:15 しあわせ地域づくり対談 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 10:15 しあわせ地域づくり対談 30 小さな親切 作文	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 上田城トークショー 8:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 上田城トークショー 11:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ	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 5大学リレー講座 第3回 8:45 ひとこと手話⑤ 50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 MIKKE 50 5大学リレー講座 第3回 11:45 ひとこと手話⑥ 50 休日当番医	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 MIKKE 40 熱中! 55 はたらきモン 7:10 fun!fan!スポーツ 55 みちるべ 8:05 暮らしの税 10 おおきく 20 ななみ 30 フラワー 9:00 レポ 20 MIKKE 40 熱中! 55 はたらきモン 10:10 fun!fan!スポーツ 55 みちるべ 11:05 暮らしの税 10 おおきく 20 ななみ 30 フラワー	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 1年をふりかえる 上田市 1月～6月 8:30 お天気チャンネル 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 10:00 1年をふりかえる 上田市 7月～12月 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 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちるべ 40 暮らしの税 45 1年をふりかえる 東御市 8:30 信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 55 ガスdeクッキング 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 みちるべ 40 税 45 1年をふりかえる 坂城町 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 おおきくなあれ 40 おはなしランド 7:00 1年をふりかえる 青木村 8:30 お天気 50 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 40 おはなし 10:00 塩田城跡の発掘調査と城下町 11:50 ぶちエウ
	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 1年をふりかえる 青木村 14:00 おおきく 10 おはなし 30 小さな親切 作文 15:00 高齢者の自動車運転を考える 運転終活の考え方 講師:宮下卓也さん 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 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 13:15 しあわせ地域づくり対談 15:00 救急医療シンポジウム (11月12日収録) 16:50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	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 上田城トークショー 14:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 15:00 ことぶき大学40年のつとい (11月14日収録) 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 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 MIKKE×MIKKE 50 5大学リレー講座 第3回 14:45 ひとこと手話⑤ 50 休日当番医 15:00 第6回花火を楽しむ会 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	12:00 レポ 20 MIKKE 40 熱中! 55 はたらきモン 13:10 fun!スポ 55 みちるべ 14:05 暮らしの税 10 おおきく 20 ななみ 30 フラワー 15:00 MIKKE 20 熱中! 35 はたらきモン 50 fun!スポ 16:35 みちるべ 45 暮らしの税 50 おおきくなあれ 17:00 ダイジェ 30 道路情報 35 手話⑤ 40 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中! 45 はたらきモン 13:00 1年をふりかえる 上田市 1月～6月 14:40 健康リポ 55 ガス 15:00 上田市戦没者追悼大会 体験報告「戦争は絶対ダメ!」 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちるべ 40 暮らしの税 45 1年をふりかえる 東御市 14:55 ガスdeクッキング 15:00 上田藩盗賊改方の判鑑 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング	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 1年をふりかえる 青木村 14:50 ぶちエウ 15:00 高齢者の自動車運転を考える 運転終活の考え方 講師:宮下卓也さん 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報
	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 45 ぐるっとふるさと信越 伊那ケーブルテレビジョン	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	18:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 35 ひとこと手話⑥ 40 おはなしランド 19:00 まとめてダイジェスト 30 MIKKE 50 熱中! 20:05 はたらきモン 20 fun!スポ 21:05 みちるべ 15 暮らしの税	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報 55 ガス	18:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報 45 ぐるっとふるさと信越 上越ケーブルビジョン 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル
よる	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 上田社会教育大学 24:00 おおきくなあれ 10 おはなしランド 30 小さな親切 作文	22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:15 しあわせ地域づくり対談	22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 上田城トークショー 24:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ	22:20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 5大学リレー講座 第3回 24:45 ひとこと手話⑥ 50 休日当番医	22:00 おおきく 30 ななみ 22:00 まとめてダイジェスト 30 MIKKE 50 熱中! 23:05 はたらきモン 20 fun!スポ 24:05 みちるべ 15 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 40 フラワーアレンジメント	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 1年をふりかえる 上田市 7月～12月 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 みちるべ 40 知って納得!暮らしの税 45 1年をふりかえる 坂城町 24:30 信州上田医療センター 市民講座 感染症予防 55 ガスdeクッキング	22:20 お天気チャンネル 30 おおきくなあれ 40 おはなしランド 23:00 塩田城跡の発掘調査と城下町 24:50 ぶちエウ

	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)
今日の番組	●fun!fan!スポーツ ●シジュウカラの繁殖行動 内視鏡カメラでの観察 講師:沢木信行さん (11月20日収録) ●救急医療シンポジウム (11月30日収録) 15:00～	●ななみのなんて? 東御市ってなんでクルマを 育てるようになったの? ●古文書に見る地域の歴史講座 第3回 江戸時代の村人の 暮らし 江戸時代の村人の 暮らし 五人組御仕置帳より 講師:矢島節子さん (11月12日収録) ●ウィークリーとうみ ●坂城10min	●MIKKE×MIKKE 丸山邸のお店を大満喫! ●5大学リレー講座「未来学科」 2025 第4回 電池のはなし 仕組みから先端技術まで 講師:正村亮さん (11月8日収録) ●休日当番医 ●第6回花火を楽しむ会 (12月6日収録) 15:00～	●追悼 櫻井松夫さん 過去の講座を放送 ●MIKKE×MIKKE ●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●fun!fan!スポーツ ●みちるべ ●知って納得!暮らしの税 ●おおきくなあれ ●ななみのなんて? ほか	●1年をふりかえる 上田市 1月～6月 6:30～ 上田市 7月～12月 9:30～ 東御市 12:30～ 坂城町 15:00～ 青木村 22:30～ ●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●信州健康リポート ●ガスdeクッキング (協力:上田ガス)	●1年をふりかえる 上田市 1月～6月 6:30～ 上田市 7月～12月 9:30～ 東御市 12:30～ 坂城町 15:00～ 青木村 22:30～ ●みちるべ 自主防災組織 ●知って納得!暮らしの税 ●ガスdeクッキング スパゲッティ ポンゴレ カルトツッチョ	●1年をふりかえる 上田市 1月～6月 7月～12月 東御市、坂城町、青木村 ●「小さな親切」運動 作文コンクール受賞作品 8:00～、11:00～
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 fun!fan!スポーツ 7:15 シジュウカラの繁殖行動 8:50 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 10:15 シジュウカラの繁殖行動 11:50 ぶちエウ	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? 7:15 シジュウカラの繁殖行動 8:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 ななみ 40 古文書に見る地域の歴史講座 11:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ	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 5大学リレー講座 第4回 8:40 ひとこと手話⑦ 50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 5大学リレー講座 第4回 11:40 手話⑦ 50 休日当番医	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 お天気 30 追悼 櫻井松夫さん うえだ学のススメより 国宝安楽寺八角三重塔の建立 8:10 MIKKE×MIKKE 30 熱中! 45 はたらきモン 9:00 レポ 20 お天気 30 追悼 櫻井松夫さん うえだ学のススメより 木曾義仲と信濃 11:00 fun!スポ 45 みちるべ 55 知って納得!暮らしの税	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 1年をふりかえる 上田市 1月～6月 8:00 熱中!ティーンズ 15 はたらきモン 30 お天気 40 健康リポ 55 ガス 9:00 まとめてダイジェスト 30 1年をふりかえる 上田市 7月～12月 11:00 熱中!ティーンズ 15 はたらきモン 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 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 1年をふりかえる 上田市 1月～6月 8:00 みちるべ 10 暮らしの税 30 お天気 55 ガス 9:00 レポ 20 お天気 30 1年をふりかえる 上田市 7月～12月 11:00 みちるべ 10 暮らしの税 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 1年をふりかえる 上田市 1月～6月 8:00 小さな親切 作文 30 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 1年をふりかえる 上田市 7月～12月 11:00 小さな親切 30 休日当番医
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 13:15 シジュウカラの繁殖行動 14:50 ぶちエウ 15:00 救急医療シンポジウム 16:50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	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 古文書に見る地域の歴史講座 14:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 15:00 ことぶき大学40年のつとい (11月14日収録) 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 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 MIKKE×MIKKE 50 5大学リレー講座 第4回 14:40 手話⑦ 50 休日当番医 15:00 第6回花火を楽しむ会 16:30 テロップ 回覧板 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	12:00 レポ 20 お天気 30 追悼 櫻井松夫さん 北条氏の時代と上田 14:15 おおきくなあれ 25 ななみのなんて? 15:00 追悼 櫻井松夫さん 村上氏の大領主化と 武田への対抗 16:30 MIKKE×MIKKE 17:00 ダイジェ 30 道路情報 35 手話⑦ 45 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 1年をふりかえる 東御市 14:00 熱中!ティーンズ 15 はたらきモン 40 健康リポ 55 ガス 15:00 1年をふりかえる 坂城町 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 55 ガスdeクッキング	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 1年をふりかえる 東御市 14:00 みちるべ 10 知って納得!暮らしの税 55 ガスdeクッキング 15:00 1年をふりかえる 坂城町 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 55 ガス	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 1年をふりかえる 東御市 14:00 1年をふりかえる 坂城町 15:30 1年をふりかえる 青木村 17:00 1年をふりかえる 上田市 1月～6月
よる	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 45 ぐるっとふるさと信越 上越ケーブルビジョン	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	18:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 35 ひとこと手話⑦ 45 おはなしランド 19:00 まとめてダイジェスト 30 追悼 櫻井松夫さん 木曾義仲の生涯 その栄光と挫折 21:20 熱中!ティーンズ 35 はたらきモン 22:00 まとめてダイジェスト 30 追悼 櫻井松夫さん 義仲が信濃・丸に もたらした明と暗 24:30 フラワーアレンジメント	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 55 ガスdeクッキング 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。	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 55 ガスdeクッキング	18:30 1年をふりかえる 上田市 7月～12月 20:00 1年をふりかえる 東御市 21:30 1年をふりかえる 坂城町 23:00 1年をふりかえる 青木村

第19回上田市社会福祉大会

11月29日(日)

10月29日、地域福祉の推進に長年尽力してきた人たちの表彰が行われ、今年度は自治会長や民生児童委員の他、ボランティアに携わった人など72人、8団体に賞状が贈られました。

ことぶき大学40年のついで

5日(金)

仲間づくりと学びの場、ことぶき大学は上田市で開校してから今年度で1140年を迎えました。これを記念し、11月14日には消防団音楽隊の演奏を聴く催しが開かれました。

ひとこと手話 テフリンピックを応援しよう!

6日(土)

今年5月からお送りしてきた番組を改めて放送します。競技名や応援方法など、復習にお役立てください。協力…上田市聴覚障害者協会、上田保健福祉事務所

UCV122

12月番組表



ホームページでも
ご覧になれます

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
6:00 12:00 19:00 グリーンファームカレッジ2025 冬の寄せ植え	6:00 12:00 19:00 坂城町吹奏楽団 秋の定期演奏会	6:00 12:00 19:00 令和7年度 川西公民館まつり 音楽交流会 「ひびけ!川西の空に」	6:00 12:00 19:00 第51回 上小小学校管楽器 交歓演奏会 午前の部	6:00 12:00 19:00 第48回 上田市高齢者文化祭 ステージ発表 午前 No.1~6	6:00 12:00 19:00 グリーンファームカレッジ2025 干し芋、切り干し大根の 上手な作り方
8:00 14:00 21:00 上田いすみ合唱団 第8回コンサート	8:00 14:00 21:00 グリーンファームカレッジ2025 冬の寄せ植え	7:30 13:30 20:30 舞台発表	8:00 14:00 21:00 午後の部	8:00 14:00 21:00 午後 No.7~11	8:00 14:00 21:00 第65回 長野県コーラスまつり 上小地区
10:00 16:00 23:00 ハナレイ ハワイアンズ	10:00 16:00 23:00 さかきまち のど自慢大会	11:00 17:00 23:30 第三中学校 吹奏楽部 第15回 三中コンサート	10:00 16:00 23:00 第二中学校 吹奏楽部 第19回定期演奏会	10:00 16:00 23:00 塩田西小学校 開校30周年記念式典	10:00 16:00 23:00 第51回 城南地区文化祭 発表会
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
6:00 12:00 19:00 第37回 踏入文化祭 演芸会	9:00 10:00 坂城町議会 12月定例会 町長招集あいさつ 《生中継》坂城町議会 12月定例会 一般質問 1日目	10:00 坂城町議会 12月定例会 一般質問 2日目	10:00 坂城町議会 12月定例会 一般質問 3日目	6:00 14:00 《令和7年度 音楽会》 傍陽小学校	6:00 14:00 《令和7年度 音楽会》 城下小学校
8:30 14:30 21:30 ハナレイ ハワイアンズ	6:00 19:00 第52回 塩田公民館文化祭 舞台発表	6:00 19:00 第53回 坂城町文化祭 芸能公演 午前 No.1~12	6:00 14:00 19:00 第33回 上野が丘公民館まつり 舞台発表の部	8:00 16:00 本原小学校	7:30 15:30 北小学校
10:00 16:00 23:00 産業ミライフェス inUEDA2025 UCVアナウンサー体験	8:00 グリーンファームカレッジ2025 干し芋、切り干し大根の 上手な作り方	16:00 22:00 午後 No.13~20	9:00 13:00 17:00 産業ミライフェス inUEDA2025 UCVアナウンサー体験	9:10 17:10 長小学校	9:00 21:00 川辺小学校
11:00 17:00 昔ばなし語りの会 柳女房	16:00 21:00 《生中継》坂城町議会 12月定例会 一般質問 1日目	9:00 昔ばなし語りの会 柳女房	22:00 《生中継》坂城町議会 12月定例会 一般質問 3日目	10:30 19:00 塩尻小学校	11:00 23:00 西小中学校 西小わくわくコンサート
24:00 《リクエスト放送》 中継録画 第48回町民まつり 坂城とんどん	23:00 《リクエスト放送》 《令和7年度 中学校文化祭》 上田市立第一中学校 ステージ発表	24:00 《リクエスト放送》 《令和7年度 中学校文化祭》 上田市立第一中学校 合唱発表会	23:00 《リクエスト放送》 《令和7年度運動会》 川辺小学校	12:00 20:30 グリーンファームカレッジ2025 干し芋、切り干し大根の 上手な作り方	12:15 坂城町吹奏楽団 秋の定期演奏会
13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
6:00 12:00 19:00 第21回長野県高等学校 文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2025 KF No.1~19	6:00 12:00 19:00 第9回 仮装大賞in武石 (制作 丸子テレビ放送)	6:00 14:00 《令和7年度 音楽会》 浦里小学校	6:00 12:00 21:00 グリーンファームカレッジ2025 果樹の剪定	6:00 12:00 《令和7年度 運動会》 南条保育園	6:00 14:00 《令和7年度 運動会》 上田短期大学附属幼稚園
8:00 14:00 21:00 No.20~39	8:00 16:00 川西小学校	8:00 16:00 川西小学校	8:00 14:00 《令和7年度 運動会》 坂城幼稚園	8:00 14:00 日向幼稚園 ひなた Sports festival	8:00 16:00 信学会上田幼稚園
10:00 16:00 23:00 No.40~55 審査結果	8:00 14:00 21:00 坂城町 シニアクラブ連合会 活動発表会	10:00 21:00 清明小学校	10:00 16:00 坂城保育園	10:30 16:30 村上保育園	10:00 21:00 信学会上田北幼稚園
		12:00 22:45 神川小学校	19:00 《収録放送》 坂城町議会12月定例会 一般質問	19:00 《収録放送》 坂城町議会12月定例会 一般質問	12:00 23:00 信学会上田南幼稚園 (撮影 信学会)
19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
6:00 14:00 《令和7年度 音楽会》 青木小学校	6:00 12:00 19:00 長野県 長寿社会開発センター 上小支部・上小地区賛助会 活動発表会	6:00 12:00 19:00 上田岳風会 第56回 吟道大会	6:00 14:00 《令和7年度 音楽会》 坂城小学校	6:00 14:30 《令和7年度 音楽会》 東塩田小学校	6:00 12:00 19:00 第52回 塩田公民館文化祭 舞台発表
8:00 16:00 東小学校	9:00 15:00 21:30 混声アンサンブルNOVA ア・カベラコンサート	9:00 15:00 22:00 上田グローリア合唱団 第67回 定期演奏会	8:00 16:00 村上小学校	7:30 16:00 中塩田小学校	8:00 14:00 21:00 第53回 真田総合文化祭 舞台発表会
10:00 21:00 神科小学校	11:00 17:00 23:30 Takekoの フラワーアレンジメントⅣ 「お正月」	11:00 17:00 24:00 昔ばなし語りの会 柳女房	10:00 19:00 南条小学校	9:00 19:00 塩田西小学校	11:00 17:00 24:00 Takekoの フラワーアレンジメントⅣ 「お正月」
12:00 22:45 グリーンファームカレッジ2025 果樹の剪定			12:00 21:00 混声アンサンブルNOVA ア・カベラコンサート	11:00 21:00 豊殿小学校	
19:00 《収録放送》 坂城町議会12月定例会 一般質問				12:30 22:30 TNSジャズオーケストラ 第39回定期演奏会	
25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
6:00 12:00 19:00 第53回 坂城町文化祭 芸能公演 午前 No.1~12	6:00 12:00 19:00 令和7年度 川西公民館まつり 音楽交流会 「ひびけ!川西の空に」	6:00 12:00 19:00 《第19回 千曲荘病院祭》 ステージ発表	6:00 12:00 19:00 上田市消防団音楽隊 第20回定期演奏会	6:00 12:00 19:00 海野宿ふれあい祭り 400年記念バージョン ステージ	6:00 12:00 19:00 上田岳風会 第56回 吟道大会
9:00 15:00 22:00 午後 No.13~20	7:30 13:30 20:30 舞台発表	9:00 15:00 22:00 健康教室	8:00 14:00 21:00 2025年度 上田リーグ卒団式	8:25 14:25 21:25 第51回 上小小学校 管楽器交歓演奏会 午前の部	9:00 15:00 22:00 塩田西小学校 開校30周年記念式典
11:00 17:00 24:00 上田市下之条 浄庭神楽奉納	10:30 16:30 23:30 第51回 城南地区文化祭	10:00 16:00 23:00 認知症疾患医療センター 講演会 医師講話 (撮影 千曲荘病院)	9:30 15:30 22:30 長野県 長寿社会開発センター 上小支部・上小地区賛助会 活動発表会	10:00 16:00 23:00 午後の部	11:00 17:00 産業ミライフェス inUEDA2025 UCVアナウンサー体験

31日(水)
6:00 12:00 19:00 第65回 長野県コーラスまつり 上小地区
8:00 14:00 21:00 上田グローリア合唱団 第67回 定期演奏会
10:00 16:00 第9回 仮装大賞in武石
23:00 (予定) 《ライブカメラ》 二年参り

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
「お正月」

20日(土) ㊞ 24日(水)

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、青竹を器にして
真っ赤なプリザーブドフラワーのバラと
造花で、門松をイメージしたお正月の
アレンジを作ります。



グリーンファームカレッジ
2025

寄せ植えや家庭菜園に役立つ
豊富な基礎知識を学ぶ
JA信州うえだ主催の教室を
お送りしています。



●「干し芋、切り干し大根の
上手な作り方」

6日(土) ㊞ 8日(月)

保存食として重宝する干し芋と
干し大根のコツを学びましょう。

●「果樹の剪定」

16日(火) ㊞ 19日(金)

テキトーに枝を切ったらやっぱりダメ!?
剪定の基礎を学びます。

おちゃのま展覧会

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。



放送予定

- 1日~15日 「第8回東信地区高等学校美術展
~上田千曲・上田・上田東・丸子修学館・東御清郷・上田西~」
- 16日~31日 「2025年青木村こども美術展」



多チャンネルパック 無料お試し視聴 キャンペーン実施中!

12/19
申込締切

無料視聴期間

多チャンネルパック視聴開始月+翌一カ月

年末年始はテレビ三昧

多チャンネルパックは **CATV** ボタンを押すと見られる専門チャンネルです。



「お試し視聴」するには? まずはご自宅のチューナーをチェック

A



→ お電話一本でお試し視聴スタート!

お客様がお持ちのUCVチューナーは4K対応です。お電話・UCV公式サイトでお申込み後、ご視聴開始いただけます。



B



→ チューナー交換後、ご視聴開始!

お使いのチューナーを4K対応の無料レンタルチューナーに交換します(無料)。2つの交換方法があります。右記をご覧ください。

●訪問交換(土日祝もOK)

事前に訪問日時を調整の上、UCVスタッフがお伺いして交換します。
今だけ! 訪問交換費(5,500円)が無料となるキャンペーン実施中※。
※2025年12月19日(金)までのお申込み、2026年2月末までの交換・設置が対象です。



●UCV窓口(9時~15時*日祝休)

現在お使いのチューナーをお持ちください。新しいチューナーと交換します。

※2026年2月末までに多チャンネルパックを利用できない場合は、キャンペーン対象外です。※2025年11月1日時点で多チャンネルパックご契約のチューナーは対象外です。※無料お試し視聴期間終了後に多チャンネルパックのコース変更・解約をする場合は、変更・解約する月にUCVにお電話にてお手続きください。お手続きがない場合は、自動継続となります。※多チャンネルパックのご視聴にはUCV 4Kチューナーが必要です。※受付の混雑状況によってはチューナーの交換等にお時間をいただく場合があります。※ファミリーパックから多チャンネルパックへ変更の場合の月額利用料は、お申込み月は従来のファミリーパック料金のお支払い、翌月が無料となります。



キャンペーンの
詳細・お申し込みは
こちらから



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/>

UCV 加入者様プレゼント

応募方法は7面をご覧ください

上田市出身 上條一輝さん デビュー小説

このホラーがすごい! 2025年版 第1位

『深淵のテレパス』

個性的な登場人物たちが超常現象に迫る

「怖い」だけではない、極上のエンタメ作品です

を5名様に



東京創元社
装画: POOL

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>

