



おちゃのましんぶん

2
月号

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

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
おちゃのま俱楽部	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



文化少年団発足前から続く「うえだ子ども文化祭」 第1回オープニングリハーサルの様子(2001年)

上田市文化少年団は、子どもたちが積極的に文化・芸術活動に参加できる環境を整えようとして2005年に結成されました。

「うえだ子ども文化祭」は当初、地域の文化団体などでつくる実

2月1日(日)に上田市のサンタミュージアムで、上田市文化少年団による「うえだ子ども文化祭」が開かれます。市内で子どもたちを対象に文化・芸術活動をしている団体が日頃の活動成果を発表する文化祭は、今年25回目を迎えます。

第25回「うえだ子ども文化祭」

14日(土)
28日(土)

雪の日は道路の混雑や路面の状況をチェック!
道路情報チャンネル
CATV006
52カ所の定点カメラでお伝えします。(5時~22時)

エ★ン★タ★メ日和

文・イラスト 田中 渉

気づけば「平成」は、もう“レトロ”と呼ばれる時代になったらしい。SNSやテレビでたびたび目に見る「平成レトロ」がブームになっている。

平成レトロが指すのは、1990年代から2000年代初頭にかけて流行した文化やモノたちだ。たまごっち、ガラケー、分厚くなるまでシールを挟んだシール帳。洗練されていないからこそ、そこには不思議な魅力があった。98年に誕生した「たれぱんだ」をはじめ、「こげぱん」「にゃんにゃんにゃんこ」「アフロ犬」などのキャラクターも当時の絵柄のまま復活を果たしている。

現代の整いすぎたデジタル社会のなかで、少し雑で、少し過剰で、どこか人の手触りが残る平成のモノたちは、新鮮な刺激を与えてくれるのだろう。とりわけ“ごちゃごちゃの可愛さ”は、自分の「好き」を遠慮なく詰め込める自由さの象徴でもあった。

昭和レトロが喫茶店や駄菓子屋といった「空間」と結びついて語られるように、平成レトロもまた、個人の記憶や感性と結びついた小さな世界だ。決まった正解ではなく、解釈も楽しみ方も人それぞれ。懐かしむだけでは終わらない。平成レトロとは、過去と今を行き来しながら、自分だけの「好き」を再発見するための、開かれた入り口なのかもしれない。



毎年3月から12月まで開かれるJA信州うえだ主催の「グリーンファームカレッジ」は、家庭用果樹の育て方や米作り、害獣対策、干し芋の作り方など、豊富な専門知識が学べる人気の講座です。まもなく始まる新シーズンを前に、昨年放送した講座をまとめて

UCV122 グリーンファームカレッジ2025
一挙再放送

お送りします。放送日時と内容は6月をご覧ください。

文化祭では8団体が発表します。子どもたちの活動成果をご覧ください。

◎参加団体
いけばな子供教室／上

あわせて、昨年12月に開催された活動発表会の模様をお送りします。

上田千曲高校では毎年、授業の学びをさらに深めた研究活動の内容を、各学科を代表する3年生が発表しています。1月30日にサン

トミュージアムで開催の活

動発表会の模様をお送りします。

上田千曲高校では毎年、授業の学びをさら

に深めた研究活動の内

容を、各学科を代表す

る3年生が発表してい

ます。1月30日にサン

トミュージアムで開催の活

UCV112のみどころ

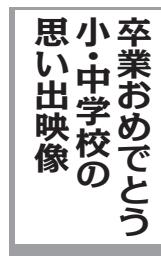
東御市の行事や発表会を放送

3月に卒業を迎える東御市内の小学6年生と中学3年生へのお祝いの気持ちを込めて、入学式や文化祭・運動会・音楽会など懐かしい映像を学校ごとに届けします。

ご家族みんなでご覧ください。

（放送日）

21日	（土）	東部中
22日	（日）	北御牧中
23日	（月）	田中小
24日	（火）	滋野小
25日	（水）	祢津小
26日	（木）	和小
28日	（土）	北御牧小



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18回 東信A地区
小中学校 ボーカルアン
サンブルフェスティバル

放送日	月間番組表(放送時間 9:00・15:00・21:00)
1日(日)	消防職員意見発表会 上田地域広域連合消防本部 予選会
2日(月)	第19回東御市合唱祭
3日(火)	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
4日(水)	月刊とうみチャンネル1月号 前半
5日(木)	月刊とうみチャンネル1月号 後半
6日(金)	第21回とうみ混声合唱団定期演奏会
7日(土)	令和8年東御市消防出初式
8日(日)	梅野記念絵画館企画展「刀剣Touken—刀が映す東御の歴史—」 特別対談「福島善三×宮入法廣」
9日(月)	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～」
10日(火)	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
11日(水)	介護予防住民指導者養成講座 第3回「実際に活動できるコツと治せる力」 講師 中村崇さん
12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(身体教育医学研究所)・おさむ家しよう内さん(言語聴覚士／アマチュア落語家)
13日(金)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座「陸奥で出会った海野氏」 講師 宮下周子さん
14日(土)	とうみ歴史研究会 「戊立遺跡通年講座」第2回 講師 中沢利和さん
15日(日)	とうみ歴史研究会 歩き巫女講座 第4回 武田氏との関係～実存する篠原家文書を重要資料として注目する～ 講師 篠原博文さん・田中浩江さん
16日(月)	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
17日(火)	令和7年度県立歴史館講座 第2回「安曇野 知られざる里山の祈り」 講師 小林寿英さん
18日(水)	令和7年度県立歴史館講座 第3回「信州の旧石器を掘る!」 講師 鶴田典昭さん(おぶせミュージアム・中島千波館館長)
19日(木)	令和7年度県立歴史館講座 第4回 「館蔵品 原始～開館30年のあゆみⅡ～」 講師 町田勝則さん
20日(金)	学校だより2月号
21日(土)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～ 東部中学校(令和5年度入学式・学芸発表会音楽会)
22日(日)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～ 北御牧中学校(令和5年度入学式・かくま祭ミュージックフェスティバル)
23日(月)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～田中小学校 (令和2年度入学式・令和4年度運動会・令和7年度運動会・音楽会)
24日(火)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～ 滋野小学校
25日(水)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～ 栃津小学校
26日(木)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～ 和小学校
27日(金)	[生中継9:00～] 令和8年東御市議会3月定例会一般質問(代表) 21:00～ 令和8年東御市議会3月定例会 開会
28日(土)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～ 北御牧小学校

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。

じ〇七八!あおきチヤンネル

◆教えて！幸村さま
「空き家問題は突然
に…の巻」
9日(月)～15日(日)
予定
番組を通じて、信
州上田おもてなし
武将隊の真田幸村
公と一緒に空き家
問題について学び
ましょう。

●図書館だより
毎週水曜6時35分
11時35分
図書館から新刊本
やおすすめ本を紹
介します。
その他番組はHPで
青木小入学式・運動会
夏祭り(青木村・当郷)
サポーター通信(信
州昆虫資料館)



「日本酒のいろは」
23日(月)・24日(火)
9時・13時・19時・22時
CATV004
ケーブルネット千曲

◆27日(金)10時
食と農のかけはし
チャンネルへ千ばあ
ちゃんの教え
毎週土・日曜日
9時30分・17時30分
今月は、15日の涅
槃会にお供えする
「やしそうま」です。

CATV003

近隣CATV

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●fun!fan!スポーツ ●みちしるべ ●知つて納得!暮らしの税 ●おさきくなあれ ●なみのなん?? ●フラワーアレンジメント ●ひとこと手話 ⑦ ●おはなしランド	●熱中!ティーンズ ●はたらきモン 吉見飯金製作所 ●上田社会教育大学 上田図書館との連携講座 第1回 7:00～ 第2回 10:00～ 第3回 13:00～ 第4回 15:00～ 第5回 23:00～ ●ガスdeクッキング アサイーボウル	●みちしるべ 応急手当 ●知つて納得!暮らしの税 今年はスマホで確定申告! ●小中学校こども議会 (1月19日収録) ●ガスdeクッキング アサイーボウル (協力:上田ガス) ●日本自然保護大賞2025 信州草原再生 授賞セレモニー 15:00～	●おさきくなあれ あゆみ保育園(上田市) ●おはなしランド かけるのラン活 ●上田市二十歳を祝う式 (1月1日収録) 真田中央公民館会場 7:00～ 上田文化会館会場 10:00～ 上田創造館会場 13:00～ 上野が丘公民館会場 15:00～ 塙田公民館会場 23:00～	●fun!fan!スポーツ ●中継録画 令和8年上田市消防出初式 (1月18日収録) ●令和8年 上田市消防出初式 式典 15:00～ 他	●なみのなん? 学校にまつわるなん? ●県立歴史館講座 第4回 館蔵品 原始 開館30年のあゆみⅡ 講師:町田勝則さん (1月13日収録) ●ウイークリーとうみ ●坂城10min ●おしゃべり美術館 「沓掛利通の魅力」 15:00～	●MIKKE×MIKKE 空中ヨガを初体験!ほか ●上田商工会議所 「うえた ひとの興しの 紡ぎ手」表彰審査会 (1月14日収録) ●信州のチカラ 15:15～ ●公文書にみる上田・ 城南地域の歴史① 講師:倉澤正幸さん (1月19日収録) ●ひとこと手話 ①、② ●おはなしランド	●MIKKE×MIKKE 空中ヨガを初体験!ほか ●はたらきモン ●fun!fan!スポーツ ●みちしるべ ●知つて納得!暮らしの税 ●おさきくなあれ ●なみのなん? ●フラワーアレンジメント ●ひとこと手話 ①、② ●おはなしランド
5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 50 はたらきモン 7:00 fun!fun! 30 みちしるべ 40暮らしの税 45 おさきく 8:00 なみの 10 フラワー 30 おはなしランド 9:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 50 はたらきモン 10:00 fun!fun! 30 みちしるべ 40暮らしの税 45 おさきく 11:00 なみの 10 フラワー 30 おはなしランド	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 上田西高校書道部 45 はたらきモン 7:00 上田社会教育大学 第1回 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!ティーンズ 45 はたらきモン 10:00 上田社会教育大学 第2回 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 45 はたらきモン 7:00 二十歳を祝う 真田 8:55 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 おさきくなあれ 40 おはなしランド 45 暮らしの税 50 こども議会 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 お天気チャンネル 30 おさきくなあれ 40 おはなしランド 7:00 二十歳を祝う 真田 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おさきくなあれ 40 おはなしランド 10:00 二十歳を祝う 文化会館	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 50 上田市消防出初式	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 なみのなん? 40 県立歴史館講座 8:15 ウイークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 fun!fan!スポーツ 50 上田市消防出初式	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 ひとの興しの紡ぎ手 8:30 信州上田医療センター 市民講座 痛み止め 50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 なみの 40 県立歴史館講座 11:15 ウイークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 11:50 休日当番医	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 7:05 はたらきモン 15 fun!fun! 45 みちしるべ 8:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー 9:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 10:05 はたらきモン 15 fun!fun! 45 みちしるべ 11:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー
12:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 50 はたらきモン 13:00 fun!fun! 30 みちしるべ 40暮らしの税 45 おさきく 14:00 なみの 10 フラワー 30 おはなし 15:00 热中!ティーンズ 20 はたらきモン 30 fun!fun! 16:00 みちしるべ 10 15 おさきく 25 なみの 35 フラワー 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 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 13:00 上田社会教育大学 第3回 14:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング 15:00 上田社会教育大学 第4回 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 道路情報 55 ガス	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 知つて納得!暮らしの税 50 小中学校こども議会 14:55 ガスdeクッキング 15:00 日本自然保護大賞 信州草原再生 授賞セレモニー 15:00 二十歳を祝う 上野が丘 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 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 おさきくなれ 40 おはなしランド 15:00 上田市消防出初式 式典	12:00 UCVレポート 20 fun!fan!スポーツ 50 上田市消防出初式	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 なみの 40 歴史館講座 14:15 ウイークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 上田市消防出初式 式典	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 ひとの興しの紡ぎ手 14:50 休日当番医 15:00 信州上田医療センター 市民講座 痛み止め 15:00 信州上田医療センター おしゃべり美術館 16:55 ぶちエク 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 MIKKE 50 熱中! 13:05 モン 15 fun! 45 みちしるべ 14:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー 15:00 MIKKE 20 熱中! 35 はたらきモン 45 fun!fun! 16:15 みちしるべ 30 暮らしの税 35 おさきく 45 なみの 17:00 ダイジェ 30 道路情報 40 手話① 45 おはなし
18:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 35 手話⑦ 45 おはなし 19:00 まとめてダイジェスト 30 热中! 50 はたらきモン 20:00 fun!fun! 30 みちしるべ 40暮らしの税 45 おさきく 21:00 なみの 10 フラワー 30 おはなしランド 22:00 まとめてダイジェスト 30 热中! 50 はたらきモン 23:00 fun!fun! 30 みちしるべ 40暮らしの税 45 おさきく 24:00 なみの 10 フラワー 30 おはなしランド	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	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 iネット飯山 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	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 iネット飯山	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 iネット飯山	18:00 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 40 手話② 45 おはなし 19:00 まとめてダイジェスト 30 MIKKE 50 熱中!
22:20 お天気チャンネル 30 热中!ティーンズ 45 はたらきモン 23:00 上田社会教育大学 第5回 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 热中!ティーンズ 45 みちしるべ 23:00 上田社会教育大学 第5回 24:55 ガスdeクッキング	22:20 お天気チャンネル 30 おさきくなれ 40 おはなしランド 23:00 二十歳を祝う 塙田	22:20 fun!fan!スポーツ 50 上田市消防出初式・式典	22:20 お天気チャンネル 30 なみのなん? 40 県立歴史館講座 24:15 ウイークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	22:20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 ひとの興しの紡ぎ手 24:30 信州上田医療センター 市民講座 痛み止め 50 休日当番医	22:20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 50 ひとの興しの紡ぎ手 24:30 信州上田医療センター 市民講座 痛み止め 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 40 手話② 45 おはなし 19:00 まとめてダイジェスト 30 MIKKE 50 熱中!
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。							

9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	16(月)
●はたらきモン 昭和樹脂工業 ●熱中!ティーンズ ●上田西高校書道部 ●部活動地域展開シンポジウム 教育委員会による説明 パネルディスカッション ●赤松小三郎講座 第1回 ●赤松小三郎と天文 講師:町田啓さん 15:00～ ●ガスdeクッキング アサイーボウル	●みちしるべ 応急手当 ●知つて納得!暮らしの税 今年はスマホで確定申告! ●地域共生社会を目指して 私の人生経験から 講師:村木厚子さん ●ガスdeクッキング アサイーボウル ●上小農業青年クラブ協議会 発表会(12月22日収録) 15:15～	●おさきくなれ あゆみ保育園(上田市) ●おはなしランド 銀 ●塙田の歴史・文化を学ぶ集い 戦国の名将村上義清公と 北国街道坂木宿 講師:田原茂樹さん ●ガスdeクッキング 生涯学習シンポジウム 語り合おう!公民館で できること 15:00～	●fun!fan!スポーツ ●令和8年消防出初式 青木村 7:00～、15:00～ 東御市 10:00～、23:00～ 坂城町 13:00～他	●なみのなん? 学校にまつわるなん? ●古文書に見る地域の歴史講座 第6回 上田城下の祇園祭 原町問屋日記から 講師:宮島かつ子さん ●ウイークリーとうみ ●坂城10min 55 ぶちエク ●日本自然保護大賞2025 信州草原再生 授賞セレモニー 15:00～	●MIKKE×MIKKE 空中ヨガを初体験!ほか ●第25回うえた子ども文化祭 (2月1日収録) ●休日当番医 ●信州のチカラ 15:15～ ●公文書にみる上田・ 城南地域の歴史① 講師:倉澤正幸さん 授賞セレモニー 15:30～	●MIKKE×MIKKE 空中ヨガを初体験!ほか ●はたらきモン ●fun!fan!スポーツ ●みちしるべ ●ウイークリーとうみ ●坂城10min 55 ぶちエク ●ひとの興しの紡ぎ手 ●おさきくなれ ●なみのなん? ●おさきくなれ ●ひとの興しの紡ぎ手 ●ひとこと手話 ③、④ ●おはなしランド	●熱中!ティーンズ ●はたらきモン 昭和樹脂工業 ●上田社会教育大学 上田図書館との連携講座 第1回 7:00～ 第2回 10:00～ 第3回 13:00～ 第4回 15:00～ 第5回 23:00～ ●ガスdeクッキング アサイーボウル
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 はたらきモン 40 热中!ティーンズ 7:00 部活動地域展開シンポ 8:30 お天気チャンネル 40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング 9:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 40 热中!ティーンズ 10:00 部活動地域展開シンポ 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 みちしるべ 45 知つて納得!暮らしの税 50 小中学校こども議会 14:55 ガスdeクッキング 15:00 日本自然保護大賞 信州草原再生 授賞セレモニー 15:00 二十歳を祝う 東御市 16:30 テロップ 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 お天気 30 お天気チャンネル 40 おはなしランド 10:00 塙田の歴史・文化を学ぶ集い 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 おおきくなれ 40 おはなしランド 7:00 青木村消防出初式 8:30 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 9:00 UCVレポート 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 お天気 30 お天気チャンネル 40 おはなしランド 10:00 東御市消防出初式 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 なみのなん? 40 古文書に見る地域の歴史講座 8:15 ウイークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 うえた子ども文化祭	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 うえた子ども文化祭 7:05 はたらきモン 15 fun!fun! 45 みちしるべ 8:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー 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 15 fun!fun! 45 みちしるべ 24:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 7:05 はたらきモン 15 fun!fun! 45 みちしるべ 8:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー 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 15 fun!fun! 45 みちしるべ 24:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 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 热中!ティーンズ 上田西高校書道部 21:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー 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 15 fun!fun! 45 みちしるべ 24:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー	
12:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 40 热中!ティーンズ 13:00 部活動地域展開シンポ 14:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング 15:00 赤松小三郎講座 16:55 ぶちエク 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 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 暮らしの税 50 地域共生社会を目指して 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 健康フェア 15:00 生涯学習シンポジウム 16:30 テロップ回覧板 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 おおきくなれ 40 おはなしランド 14:55 ぶちエク 15:00 青木村消防出初式 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 道路情報チャンネル	12:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 うえた子ども文化祭 15:00 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 15:00 日本自然保護大賞 信州草原再生 授賞セレモニー 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 道路情報チャンネル	12:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 うえた子ども文化祭 14:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー 16:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 10:05 はたらきモン 15 fun!fun! 45 みちしるべ 11:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー	12:00 まとめてダイジェスト 30 热中!ティーンズ 45 はたらきモン 13:05 モン 15 fun! 45 みちしるべ 14:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー 16:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 10:05 はたらきモン 15 fun!fun! 45 みちしるべ 11:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー	12:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 40 手話④ 45 おはなし 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 15 fun!fun! 45 みちしるべ 21:00 暮らしの税 05 おさきく 15 なみの 25 フラワー	
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	18:00 UCVレポート 20 お天気 30 休日当番医 45 ぐるっとふるさと信越 蓼科ケーブルビジョン 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 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				



今日の番組	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	
	<ul style="list-style-type: none"> ●みちしるべ 応急手当 ●知って納得!暮らしの税 今年はスマホで確定申告! ●5大学リレー講座「未来学科」2025 第1回~第4回 ●ガスdeクッキング アサイーポウル (協力:上田ガス) ●小中学校こども議会 (12月19日収録) 	<ul style="list-style-type: none"> ●おおきくなあれ 上田市塩田北保育園 ●おはなしランド お銀 上田商工会議所 「うえだ ひと・もの興しの 紡ぎ手」表彰審査会 (1月14日収録) ●令和7年度 生涯学習シンポジウム 語り合おう!公民館でできること 15:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●fun!fan!スポーツ 中継録画 令和8年上田市消防出初式 (1月18日収録) ●令和8年 上田市消防出初式 式典 15:00~ 他 	<ul style="list-style-type: none"> ●なまみのなん? 学校にまつわるなん? 日本自然保護大賞2025 信州草原再生 授賞セレモニー (1月21日収録) ●令和8年 上田市消防出初式 式典 15:00~ 他 ●ウイークリーとうみ 坂城10min ●青木村郷土美術館 おしゃべり美術館 「沓掛利通の魅力」 15:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●MIKKE×MIKKE 空中ヨガを初体験!ほか ●さくら国際高校創立20周年 記念式典 (2月8日収録) 新歌披露、講演 他 7:00~、13:00~ シンボッシュ 10:00~、23:00~ ●休日当番医 15:15~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●MIKKE×MIKKE 空中ヨガを初体験!ほか ●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 ●なまみのなん? ●休日当番医 ●信州のチカラ 15:15~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●熱中!ティーンズ 上田西高校書道部 ●はたらきモン 昭和樹脂工業 ●上田商工会議所 「うえだ ひと・もの興しの 紡ぎ手」表彰審査会 (1月14日収録) ●赤松小三郎講座 第1回 赤松小三郎と天文 講師:町田啓さん (1月24日収録) ●ガスdeクッキング アサイーポウル ●上小農業青年クラブ協議会 発表会 15:15~ 		
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 45暮らしの税 50 5大学リレー講座 第1回 8:30 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 55 ガスdeクッキング 9:00 レポ 20 お天気 30 みちしるべ 45暮らしの税 50 5大学リレー講座 第2回 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 みちしるべ 45暮らしの税 50 5大学リレー講座 第1回 8:30 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 55 ガスdeクッキング 9:00 レポ 20 お天気 30 みちしるべ 45暮らしの税 50 5大学リレー講座 第2回 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 45 おはなしランド 7:00 ひと・もの興しの 紡ぎ手 8:30 お天気 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 45 おはなし 10:00 ひと・もの興しの 紡ぎ手 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 おおきくなあれ 45 おはなしランド 50 上田市消防出初式 7:00 ひと・もの興しの 紡ぎ手 8:30 お天気 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 50 上田市消防出初式 10:00 ひと・もの興しの 紡ぎ手 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 なまみのなん? 40 信州草原再生 8:15 ウイークリーとうみ 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 なまみ 40 信州草原再生 11:15 ウイークリーとうみ 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 50 熱中! 7:00 さくら国際 講演 8:30 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 MIKKE 10:00 さくら国際 シンボッシュ 11:50 休日当番医	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 7:00 ひと・もの興しの 紡ぎ手 8:30 お天気チャンネル 40 信州健康リポート 9:00 マイケ 50 熱中! 10:05 はたらきモン 15 fun!spo 11:00 むらしの税 05 おおきく 20 なまみ 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 ひと・もの興しの 紡ぎ手 8:30 お天気チャンネル 40 信州健康リポート 9:00 マイケ 50 熱中! 10:05 はたらきモン 15 fun!spo 11:00 むらしの税 05 おおきく 20 なまみ 30 フラワー	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 45暮らしの税 50 地域共生社会を目指して 8:30 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 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 45 はたらきモン 11:55 ガスdeクッキング
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 知って納得!暮らしの税 50 5大学リレー講座 第3回 14:55 ガスdeクッキング 15:00 小中学校こども議会 16:55 ぶちエク 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 おおきくなあれ 45 おはなしランド 13:00 ひと・もの興しの 紡ぎ手 14:55 ぶちエク 15:00 生涯学習シンポジウム 16:55 ぶちエク 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 fun!fan!スポーツ 50 上田市消防出初式 15:00 上田市消防出初式 式典 16:55 ぶちエク 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 なまみ 40 草原再生 14:15 ウイークリーとうみ 15:00 青木村郷土美術館 16:55 ぶちエク 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 MIKKE 50 熱中! 13:00 さくら国際 講演 14:50 休日当番医 15:00 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 16:55 みちしるべ 30 むらしの税 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 休日当番医	12:00 レポ 20 お天気! 30 MIKKE 50 熱中! 13:05 モン 15 fun!spo 14:00 むらしの税 05 おおきく 20 なまみ 30 フラワー	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 ひと・もの興しの 紡ぎ手 14:40 信州健康リポート 15:00 MIKKE 20 熱中! 16:15 みちしるべ 30 むらしの税 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 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45暮らしの税 50 地域共生社会を目指して 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 健康フェア 16:55 ぶちエク 17:00 ロップ 55 ぶちエク 17:00 レポ 20 お天気 30 道路情報 55 ガス	
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 エルシーピイ 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	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 エルシーピイ	18:00 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 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 19:00 まとめてダイジェスト 30 MIKKE 50 熱中!	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 40 手話④ 45 おはなし 19:00 まとめてダイジェスト 30 MIKKE 50 熱中!	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 エコシティー・駒ヶ岳 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 45 知って納得!暮らしの税 50 5大学リレー講座 第4回 24:30 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 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 45 おはなしランド 23:00 ひと・もの興しの 紡ぎ手	22:20 fun!fan!スポーツ 50 上田市消防出初式・式典 23:00 ひと・もの興しの 紡ぎ手	22:20 お天気チャンネル 30 なまみのなん? 40 信州草原再生 24:15 ウイークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	22:20 お天気チャンネル 30 MIKKE 50 熱中! 23:00 さくら国際 シンボッシュ 24:30 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 50 休日当番医	22:20 お天気チャンネル 30 なまみ 30 フラワー 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 15 fun!spo 45 みちしるべ 24:00 むらしの税 05 おおきく 20 なまみ 30 フラワー	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 ひと・もの興しの 紡ぎ手 24:00 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 45 知って納得!暮らしの税 50 地域共生社会を目指して 24:30 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 55 ガスdeクッキング	

今日の番組	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	「うえだ ひと・もの興しの 紡ぎ手」表彰審査会			
	<ul style="list-style-type: none"> ●おおきくなあれ 上田市塩田北保育園 ●おはなしランド お銀 ●塩田の歴史・文化を学ぶ集い 戦国の名将村上義清公と 北国街道坂本宿 講師:田原茂樹さん ●令和7年度 生涯学習シンポジウム 語り合おう! 公民館でできること 15:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●fun!fan!スポーツ 令和8年消防出初式 青木村 7:00~、15:00~ 東御市 10:00~、23:00~ 坂城町 13:00~他 	<ul style="list-style-type: none"> ●なまみのなん? 学校にまつわるなん? ●あまれ! にぎやかな森づくりフォーラム2026 基調講演 9:40~、22:40~ ●ウイークリーとうみ 坂城10min ●おしゃべり美術館 「沓掛利通の魅力」 15:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●MIKKE×MIKKE 空中ヨガを初体験!ほか ●第25回うえた子ども文化祭 (2月1日収録) ●休日当番医 ●信州のチカラ 15:15~ ●公文書に見る上田 城南地域の歴史 講師:倉澤正幸さん 15:30~ 	7日(土) <p>上田商工会議所が会員事業所の従業員のモチベーション向上を目的に、2015年から「うえだ ひと・もの興しの 紡ぎ手表彰」を行っています。このほど開かれた審査会の模様をお送りします。2月25日に開かれる表彰式のもようは、3月に放送する予定です。</p> <p>【プレゼンテーション】 <匠・プロフェッショナル部門> 巴工業株式会社 Tomoet Farm 「信州産コーヒーの商品化およびSNSマーケティングによる認知獲得」</p> <p>【業務改善・イノベーション部門】 山洋電気株式会社 上田事業所 総務部健康管理課 「山洋電気グループにおける健康管理課の取り組み」</p> <p>【新人チャレンジ部門】 株式会社丸陽 村井俊太さん 「営業未経験からの挑戦 仕事に笑顔を! 信頼で積み重ねた営業実績」</p> <p>税理士法人小山会計 濑澤零士さん 「資格と実務で成果を出す、若手の挑戦者」</p> <p>【地域・社会貢献部門】 株式会社三葉製作所 安全衛生委員会 「社内人命救助教育の確立と、社員協力による救急患者の救命事例」</p>			
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 おおきくなあれ 45 おはなしランド 7:00 塩田の歴史・文化を学ぶ集い 8:55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 45 おはなし 10:00 塩田の歴史・文化を学ぶ集い 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 おおきくなあれ 45 おはなしランド 7:00 青木村消防出初式 8:30 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 なまみ 40 にぎやかな森 バネル 11:15 ウイークリーとうみ 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 なまみのなん? 40 にぎやかな森 基調講演 9:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 第25回うえた子ども文化祭	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 なまみ 30 フラワー 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 15 fun!spo 45 みちしるべ 24:00 むらしの税 05 おおきく 20 なまみ 30 フラワー	27日(金) <p>長野県上田地域振興局などが主催する、人と野生動物の関係について考えるフォーラムをお送りします。</p> <p>【基調講演】 「シカをマネジメントする」 講師:小泉透さん(国立研究開発法人森林研究・整備機構 フェロー) 「クマも棲む信州で暮らすということ ~存在を感じつつ距離を保つ~」 講師:玉谷宏夫さん(NPO法人ピッキオ理事、長野県クマ対策委員)</p> <p>【パネルディスカッション】 「増えすぎたシカ、出没するクマ ~わたしたちはどう向き合う?~」 コーディネーター:小泉透さん パネリスト:玉谷宏夫さん(NPO法人ピッキオ理事) 橋本和幸さん(上小猪友会長) 小川大暉さん(信州ジビエいただきます同盟) 田淵千春さん(長野県林務部鳥獣対策係長)</p>			
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきくなあれ 45 おはなしランド 13:00 塩田の歴史・文化を学ぶ集い 14:55 ぶちエク 15:00 生涯学習シンポジウム 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 fun!fan!スポーツ 13:00 坂城町消防団出初式 14:55 ぶちエク 15:00 青木村消防出初式 16:30 テロップ回覧板 55 ぶちエク 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 30 なまみ 40 にぎやかな森 基調講演 14:15 ウイークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 信州上田医療センター 市民講座 健康フェア 16:30 青木村郷土美術館 おしゃべり美術館 「沓掛利通の魅力」 15:00~ 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	12:00 UCVレポート 20 MIKKE×MIKKE 40 第25回うえた子ども文化祭	27日(金) <p>長野県上田地域振興局などが主催する、人と野生動物の関係について考えるフォーラムをお送りします。</p> <p>【基調講演】 「シカをマネジメントする」 講師:小泉透さん(国立研究開発法人森林研究・整備機構 フェロー) 「クマも棲む信州で暮らすということ ~存在を感じつつ距離を保つ~」 講師:玉谷宏夫さん(NPO法人ピッキオ理事) 橋本和幸さん(上小猪友会長) 小川大暉さん(信州ジビエいただきます同盟) 田淵千春さん(長野県林務部鳥獣対策係長)</p>			
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	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 エコシティー・駒ヶ岳	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	信州上田医療センター市民講座 第39回 <p>10日(火)</p> <p>信州上田医療センターと上田ケーブルビジョンが協力してお送りする番組です。今回は、先月17日に開かれた「2026いきいき健康フェア」の模様をお送りします。</p>			
	22:20 お天気チャンネル 30 おおきくなあれ 45 おはなしランド 23:00 塩田の歴史・文化を学ぶ集い 24:55 ぶちエク	22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:00 東御市消防出初式 坂城町消防団出初式	22:20 お天気チャンネル 30 なまみのなん? 40 にぎやかな森 バネル 24:15 ウイークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	22:20 MIKKE×MIKKE 40 第25回うえた子ども文化祭				

UCV122

2月番組表

ホームページでも
ご覧になります

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	
6:00 昔ばなし語りの会 11:00 おしらさま 16:00 へびの子しどこ	6:00 第51回 長野県 アンサンブルコンテスト 高等学校部門 北信地区大会 午前 No.1~21	6:00 《令和7年度 音楽会》 清明小学校 14:00 川辺小学校 18:00 城下小学校 16:00 午後 No.22~42 (制作 Goolight)	6:00 《令和7年度 音楽会》 塩田西小学校 13:30 中塩田小学校 15:00 東塩田小学校 16:00 南小学校 19:00 11:30 20:30	6:00 《令和7年度 音楽会》 川西小学校 13:00 金管バンド 22:00 ありがとうコンサート 10:30 19:00	6:00 《令和7年度 音楽会》 川西小学校 14:45 塩尻小学校 16:30 浦里小学校 18:00 神川小学校 19:00 10:00 13:00 22:00	6:00 《令和7年度 音楽会》 川西小学校 14:00 和小学校 16:00 滋野小学校 18:45 19:00 150周年記念式典
6:30 混声アンサンブルNOVA 11:30 ア・カペラ クリスマスコンサート	19:00	16:00 10:00 19:00	7:30 15:00	16:30 19:00	7:20 16:00	
8:10 2025年全国そろばんコンクール 13:10 日本珠算連盟上田支部	21:00	19:00 11:30 20:30	9:00 16:30	10:00 13:00 22:00	8:45 19:00	
9:00 上田市民吹奏楽団 14:00 Pops Concert 2025	20:00	10:00 16:00	13:00 22:00	11:30 20:30	10:45 21:00	
<リクエスト放送> 令和7年度 高校文化祭 上田染谷丘高校 ダンスコンテスト2・3年生	23:00	<リクエスト放送> 第79回 上田市小学校連合音楽会 午前 (2025年放送)	23:00	<リクエスト放送> おあきくなあれ くるみ幼稚園 (2025年放送)	12:00 20:30	13:00 22:00
7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	
6:00 全日本きもの装いコンテスト 中部・東海大会 (撮影 全日本きものコンサルタント協会)	6:00 令和7年度 おたのしみ会 13:30	6:00 《令和7年度 音楽会》 東小学校 14:00	6:00 《令和7年度 音楽会》 坂城小学校 14:10	6:00 《令和7年度 音楽会》 長小学校 14:30	6:00 上田染谷丘高校 軽音・フォーク班 定期演奏会 午前	
9:15 信州国際音楽村合唱団 VPG 2025年 演劇と歌公演 大往生 (撮影 小山日出夫さん)	7:40 15:10 10:00 16:20	8:00 16:00 10:00 19:00	7:40 16:00 9:00 19:00	7:30 16:10 9:15 19:00	6:50 13:20 20:00	
11:20 米熊・慎藏・龍馬会 歴史探訪ツアーー第14弾! 「越前福井・敦賀の旅」の記録	10:10 19:00	令和7年度 発表会 坂城幼稚園	11:30 20:30	菅平小中学校 10:30 20:30	8:50 上田東高校 吹奏楽班 第40回定期演奏会	
19:00 上田染谷丘高校 ギター・マンドリン班 第7回定期演奏会	11:30 20:30	13:30 22:30	12:20 22:30	12:00 22:00	10:40 上田染谷丘高校 吹奏楽班 第36回定期演奏会	
13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	
6:00 [グリーンファームカレッジ2025] 家庭用果樹の育て方	6:00 第4回 合唱交流祭 12:00 19:00	6:00 第7回 ニューアイナー ジョイントコンサート 12:00 19:00	6:00 [グリーンファームカレッジ2025] 除草剤の基礎知識と上手な使い方 14:30	6:00 [グリーンファームカレッジ2025] 連作障害と 堆肥の基礎知識 14:00	6:00 令和7年度 上田千曲高校 課題研究発表会 メカニカル工学科 12:00 19:00	
7:40 いまさら聞けない米作り一年生	8:30 14:30 21:30	8:00 14:00 21:00	7:30 16:00 9:00 19:00	7:30 16:00 9:00 19:00	8:00 14:00 21:00	
9:15 肥料の基礎知識	11:00 20:45	春の寄せ植え	10:00 16:00 23:00	11:00 20:30	10:00 16:00 23:00	
12:00 夏野菜を家庭菜園で作ろう (2025年放送)	12:00 21:45	午後 No.16~35 (制作 丸子テレビ放送)	10:00 16:00 23:00	午後 12:30 22:00	12:00 21:30	
19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	
6:00 令和7年度 上田千曲高校 課題研究発表会 電気科	6:00 令和6年度 上田千曲高校 課題研究発表会 商業科 12:00 19:00	6:00 第18回 東信A地区小中学校ボーカル アンサンブルフェスティバル 午前 12:00 19:00	6:00 上田市ことぶき大学 第25回クラブ活動発表会 12:00 19:00	6:00 令和7年度 坂城高校 坂城学発表会 12:00 19:00	6:00 第51回 長野県 アンサンブルコンテスト 高等学校部門 東信地区大会 午前 No.1~15 12:00 19:00	
8:00 14:00 21:00	8:00 14:00 21:00	14:45 21:45	8:30 14:30 21:30	8:00 14:00 21:00	8:00 14:00 21:00	
10:00 16:00 23:00	10:00 16:00 23:00	10:00 16:00 23:00	11:00 17:00 24:00	10:00 16:00 23:00	10:00 16:00 23:00	
25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)			
6:00 第7回 ニューイヤー ジョイントコンサート 12:00 19:00	6:00 令和7年度 上田千曲高校 課題研究発表会 メカニカル工学科 12:00 19:00	6:00 令和7年度 上田千曲高校 課題研究発表会 電気科 12:00 19:00	6:00 上田市高齢者学園 三学年 合同クラブ発表会 12:00 19:00			
8:00 14:00 21:00	8:00 14:00 21:00	8:00 14:00 21:00	8:00 14:00 21:00			
11:30 17:30	10:00 16:00 23:00	10:00 16:00 23:00	11:00 17:00 24:00			

信州国際音楽村合唱団 VPG
2025年 演劇と歌公演 大往生

7日(土) 両 22日(日)



昨年10月、上田文化会館で行われた
信州国際音楽村合唱団VPGによる
歌あり演劇ありの公演の模様をお送りします。
第一部では、生前葬の一幕を開催する演劇
第二部でソロを含めた歌のステージと
多彩な演目をお楽しみください。

高校生の学習の
成果を発表

- 18日(水)~20日(金) 上田千曲
- 23日(月) 坂城、上田東
- 28日(土) 丸子修学館
(制作 丸子テレビ放送)

1月、地域にある高校では
生徒たちが今年度、地域などで
学んできたことを伝える
発表会が開かれました。
生徒たちが
どんなことを学び
どんなことを感じたのか
それぞれの学校の発表を
お送りします。

Takekoの
フラワーアレンジメントⅣ
「ひなまつり」

21日(土) 両 22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、シックな黒のお椀に
縁起が良い紅白の椿の造花を使って
落ち着いた「ひなまつり」のアレンジを作ります。

上田市高齢者学園
三学年合同クラブ発表会

28日(土) 両 3月

高齢者の学びの場を提供する
上田市高齢者学園で
クラブ活動に参加するみなさんの
練習の成果をお届けします。
1月29日(木) サントミューゼ

【クラブ】(発表順)
スポーツ吹矢
童謡唱歌・愛唱歌
健康体力づくり
詩吟、フラダンス



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います。

放送予定

- 1日~14日 「さんきゅーあーと展①」
(しののい福祉会、廣望会、あとらす、みらい望、
坂城町地域活動支援センター)
- 15日~28日 「さんきゅーあーと展②」
(福井山養護学校、七草会、上田明照会、チューリップの家、
りんどう、まごころ、いなりやま福祉会)



上田ガス キッチンスタジオ

アサイーボウル

講師 高橋順子さん



<材料・5人分>

アサイー(冷凍 ピュレ) 250g
一晩水を切ったヨーグルト 200g
1cmの輪切りにして冷凍したバナナ 160g
トッピング用のフルーツ(いちご・バナナ・キウイ・リンゴなどお好みのもの)、グラノーラ、はちみつ 適宜

【作り方】

- アサイーは常温でしばらく置き、粗くつぶす
- ジッパー付きのポリ袋に冷凍したバナナを入れ、めん棒などでたたいてつぶす。アサイーも加えさらにつぶす。(ミキサーやフードプロセッサーなどを使ってもよい。)
- 水切りヨーグルトを混ぜ合わせ、器に盛り合わせる。(冷たくしたい場合やすぐに食べない場合は、保存袋に入れたまま冷凍庫に入れておいてもよい。)
- 上にスライスしたフルーツ、グラノーラ・はちみつをトッピングする。

上田ガスの料理教室におじゃます ◎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(Tel22-0454)

いちご狩り入場券を5
組10名様に。(提供
UCV加入者様
アサイーボウル
プレゼント)

いちご狩り入場券を5
組10名様に。(提供
UCV加入者様
アサイーボウル
プレゼント)

これまでネット詐欺の事例をいくつか紹介してきましたが、最近は「クリックフィックス」と呼ばれる新しい詐欺が急増しています。詐欺の手口は、次に画面に進むための操作案内の通りをして、実はパソコンにウイルスを入れる操作をさせるものです。見慣れた画面やエラーメッセージが入口になっているため、疑い

なく操作してしまう危険があります。例えば「私はロボットではありません」といってください」など、見慣れた偽画面では、チェックを入れて先に進もうとする「認証」が表示され、「手動で認証する必要があります」と偽の操作方法を指示されます。そしてその通りに操作すると、自らウイルスを招いてしまうのです。

ネット詐欺の新しい手口と対処法

知つて解決! UCVの使い方

おちやのま 俱楽部



ちゃれスポJ

取材ノート

ペタンクやピックルボール、ボッチャ、モルックなど13の競技に挑戦してきました。

よく質問されるのが、「ちゃれspoJ」の「J」って何のこと?です。答えは、地元(JIMOTO)の「J」。地元のチームの練習にお邪魔したり、地元の体験会に参加したり、地元の講師の方に教わったりするので「J」を入れています。

fun! fan! ふーん! ふーん! ポーツ内で2024年10月から始まったコナー「ちゃれspoJ」。地元で行われているユースポーツやユニバーサルスポーツを、体験しながら紹介しています。これまでに、

取材を通して私自身が、「Jポーズ」を見かけたら、番組内でもしもどこかで和田の「Jポーズ」を是非見てみてください。きっと

と泣いて喜びます! (和田早希子)

も初めて知る競技が多く、毎回とても新鮮な気持ちでチャレンジしています。番組を見た方に「こんな競技が地元でできるんだ」「これなら自分にもできるかも」とを目指して制作しています。

に「こんな競技が地元でできるんだ」「これなら自分にもできるかも」とを目指して制作しています。

時間が長くて難儀したこと思い出しました。全国的に消防団の人数が減っている中で、UCVが放送してくれることを嬉しく思っています。

TOHOシネマズ
オスクロード
ほどなく、お別れです
6日(金)公開

TOHOシネマズ上田
050-6868-5055

作品名	公開日	前売
ほどなく、お別れです	6日	
トゥギャザー (PG12)	6日	
新劇場版 銀魂 一吉原大炎上一	13日	★
クライム 101	13日	
映画「教場 Requiem」	20日	
おさるのベン (R15+)	20日	
嵐が丘	27日	
劇場版 転生したらスライムだった件 蒼海の涙編	27日	★
レンタル・ファミリー	27日	★
木挽町のあだ討ち	27日	
映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城	27日	★
劇場版 魔法少女まどか☆マギカ (フルブルギスの廻天)	2月	★

上田映劇 0268-22-0269

作品名



作品名	上映日
安楽死特区	6日~
おくびょう鳥が歌うほうへ	6日~
チャールズ・チャップリン監督作セレクション(特集上映)	6日~
万事快調〈オール・グリーンズ〉(PG12)	13日~
手に魂を込め、歩いてみれば	13日~
ネタニヤフ調書 汚職と戦争	13日~
マーズ・エクスプレス	20日~
水の中で	20日~
汚れた血	20日~
ボーイ・ミーツ・ガール	27日~
黒の牛	27日~
DOCUMENTARY OF LOSTAGE -ひかりのまち、わたしたちの-	27日~

上映日

上映日