

おちのましんかん

3
月号

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
おちのま俱樂部	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

UCVに加入していると
NHK衛星受信料がおトク!
団体一括支払
年間最大 2,160円お得!
詳しくはお問合せください
TEL.0120-074-160



エ・ン・タ・メ・日・和

文・イラスト 田中 渉

2025年夏にリリースされたホラーゲーム「しずかなおそうじ」が実況動画などで話題だ。このゲームを企画開発したのは、日用品・化粧品大手の花王だ。この前代未聞の“掃除ホラー”は、PCゲームプラットフォーム「Steam」で無料配信中の3D探索型ホラーアクション。製作を手がけたのは、クリエイティブ集団 Whatever。その完成度は“広告の枠”を軽々と飛び越えている。

亡き父から別荘を相続した主人公が、不動産業者に売却するために掃除を始め、暗号を追ううちに怪奇現象に遭遇していくというストーリーだ。プレイヤーは古い別荘を舞台に、実在する花王製品「マジックリン」「クイックル」等を使って掃除をしながら、迫り来る“汚れ”の化身から逃げる。音は実物を使った収録で、あの「シュッ」という一吹きさえ恐怖を帯びる。そこには黒澤清的な“現実音の誇張”の発想も使われている。

敵はネズミでも幽霊でもない。“汚れ”そのもの。音に反応し、徘徊し、追い詰める。だが掃除をすれば、世界は確かにきれいになる。爽快感と恐怖が同居するこの体験は、実況配信とも相性抜群。広告発の企画でありながら、「ゲームとして面白い」と評価を獲得した意欲作だ。掃除は、ここまでスリリングになれる。



東塩田小学校の6年生は卒業の記念に、人や動物などのこっぱ人形づくりに取り組みました。

こっぱ人形は、100年ほど前に画家の山本鼎が提唱し農家の農閑期の副業として始まったといわれる農民美術の一つです。児童たちは総合的な学習の時間で上田の産業を学んだことをきっかけに興味を持ち、自分たちで作ってみることにしました。

任期満了に伴う上田市・市議会議員選挙は、3月22日(日)に告示、29日(日)に投票が行われます。開票状況を生中継でお伝えします。

UCV121 生中継

上田市長・市議会議員選挙

29日(日) 20時50分(予定)

1日(日) 21時
1日(日) 13時から
上田文化会館で行われる
公開討論会の模様を
収録放送します。



令和7年度信州
大学繊維学部・大
学院 卒業証書・
学位記授与式
24日(水) 9時30分(予定)

お引越しが決まったら
UCVにご連絡を
年度末は工事が大変
混みあいます。加入・移
転の連絡は
お早めにお
願います。

UCV122

巣立ちの季節 各地で卒業式

3月上旬から中旬にかけて、地域の小学校、中学校、高校で卒業式が行われます。学校生活のさまざまな思い出を胸に新たな一歩を踏み出す卒業生たちの姿を、UCVでご覧ください。また、信州大学繊維学部・大学院の卒業証書・学位記授与式も生中継します。

UCV121

上田商工会議所「うえだひともの興しの 紡ぎ手表彰」受賞者決定および表彰式

13日(金) 再27日(金)

上田商工会議所は、「縁の下の力持ち」として地域の企業を支える従業員活躍に光を当てる「うえだひともの興しの紡ぎ手表彰」を毎年実施しています。2月25日に今年度の受賞者の表彰式が行われました。

挑戦と努力が見えるようにと表彰部門を一新しました。昨年10月に始まった5部門の募集には多くの企業から推薦が寄せられ、厳正な審査の結果4部門、5件の受賞者が決定しました。

生中継 議会定例会 一般質問

◎東御市議会(UCV 112)
2日(月)・4日(水)
9時
代表個人
◎坂城町議会(UCV 122)
9日(月)・11日(水)
10時 ※予定
◎青木村議会(あおきチャンネル)
5日(木) 9時 ※予定
◎長野県議会(CAT V007)
2日(月) 10時
12日(木) 各委員長報告採決

UCV光でんわに安心をプラス

「迷惑電話自動ブロック」サービスが**無料**になりました!



5件に1件かかってくる
様々な迷惑メールを自動で

約98%ブロック!

ご利用にはお申し込みが必要です。
光でんわ加入者様はぜひお申し込みください。

上田ケーブルビジョン
TEL 0120-160-074



※サービス提供元調べ(2024年統計)

MIKKE×MIKKE

放送日 7日(土) 14日(土)

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

今回訪ねるのは、東御市和に昨年オープンしたカフェモダン(CAFE MODANI CA)です。古民家を取りノベーションし、昼間はカフェ、夜はバーを営業しています。まったりゆつくり美味しい料理を



楽しみながら、今年度番組で紹介したお店を振り返ります。

はたらきモン 巨大なものを一から作るって？の巻

に欠かせないもの(「モン」)に注目しながら、地域のお仕事の現場を紹介していきます。

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

ななみのなんで? 総集編

今回はこれまでに紹介した「ななみ?」を振り返る総集編です。上田ならではのし



設計から製造、検査までを一貫して手掛ける工場へ、なにモンと一緒に出発だ!

見どころ案内番組 UCV121

総合スポーツ番組 fun! fan! スポーツ

上田地域で行われたスポーツの話題をお届けします。

5日(土) 12日(土)

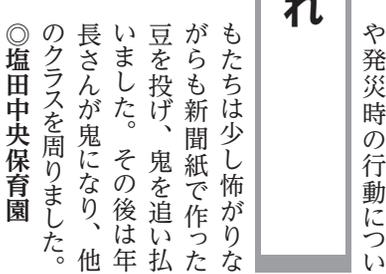
コーナー ちゃれス ポーJでは、複数人がスティックを持って並び、掛け声に合わせて隣の人にスティックを渡していく「キャッチング・ザ・スティック」に挑戦します。

UCVレポート 毎日の街のできごとをお届け

コーナー紹介 まるっと0268 (毎日放送)

おおきくなあれ

4日(水) 11日(水) 2月3日の節分の日、2匹の鬼が園にやってきました! 子ど



もたちは少し怖がりながらも新聞紙で作った豆を投げ、鬼を追い払いました。その後は年長さんが鬼になり、他のクラスを回りました。

みちしるべ 防災・減災を考える 救急車

上田防災研究所たんぽぽ代表の西藤直義さんに、日頃からの備えや発災時の行動について

おはなしランド 『ももかちゃんのハートのさいふ』

今日のももかちゃんの6歳の誕生日。ママがピンク色のハートのさいふをプレゼントしてくれました。



パパに初めてお小遣いをもらったももかちゃん、おばあちゃんと一緒にスーパーにお買い物に行きますが…。

信州上田医療センター市民講座 第40回・41回 「がん治療中の食事の工夫1・2」

第40回 7日(土) 第41回 10日(火) 講師 小川裕介さん (信州上田医療センター 栄養管理室長)

熱中! ティーンズ 上田染谷丘高校 書道班

上田染谷丘高校書道班は少人数ながらも活発に活動しています。今年度の夏に開かれる全国高等学校総合文化祭には、県代表として出品することが決まりました。

学生と地域のコラボミーティング

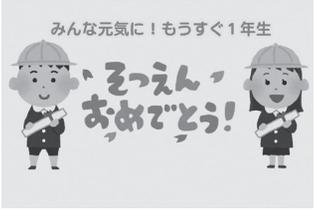
上田市中央公民館で2月7日に行われたイベントの様をお送りします。

令和8年DX推進フォーラム (6日(金) 20日(金))

東信州DX大学特別ミニセミナー
演題「東信州DX大学のこれからの展開(課題と解決に向けて)」
◎講師 藤本理弘さん(NEXT RESERVATION株式会社 取締役・DX大学 学長)
東信地域の企業によるDX推進事例発表①
コトブキ通商株式会社「Power Platformで実現する内製化の軌跡」
樫山工業株式会社「樫山工業が考えるDX推進の勘所」
株式会社丸陽「無料で出来た! AI-OCRを活用した煩雑な入金処理の改善事例」
株式会社ユニオンプレート「工作機械IoTモニタリングシステム」
東信地域の企業によるDX推進事例発表②
株式会社マザーツール「RFID導入による商品倉庫の在庫管理自動化への挑戦」
株式会社フロンティア「暗黙知をデータ活用へ」-成型機設定データ解析の取り組み
株式会社バリューボックス「物流DXの新境地」-古本屋から世界の知を循環させるインフラへ
ソレキア株式会社「DXとAI活用による 伴走支援の取り組み」

UCV112のみどころ

東御市の行事や発表会を放送



この春小学1年生になる、東御市内の保育園・幼稚園の年長さんの卒業記念番組です。園での思い出や小学生になるワクワクをのせて、元気いっぱいに歌う園児たちの姿をお届けします。

**みんな元気に！
もうすぐ1年生
卒園児のうた**
15日(日) 再23日(月)

放送日	月間番組表(放送時間 9:00-15:00-21:00)
1日(日)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座「東御の歴史のエンタメについて～中世武将海野・祐津・望月三氏の知名度をあげるには～」講師 新村明子さん
2日(月)	【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・個人) 21:00～月刊とうみチャンネル2月号 前半
3日(火)	令和8年 加沢区立志式 くらみ幼稚園 くらみかい(10:00-16:00-22:00)
4日(水)	【生中継9:00～】令和8年東御市議会3月定例会一般質問(個人) 21:00～月刊とうみチャンネル2月号 後半
5日(木)	第18回東信A地区小中ポータル アンサンブルフェスティバル 午前
6日(金)	第18回東信A地区小中ポータル アンサンブルフェスティバル 午後
7日(土)	令和7年度東御市地域おこし協力隊活動報告会
8日(日)	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)
9日(月)	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・かまくらミュージックフェスティバル)
10日(火)	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)
11日(水)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～ 滋野小学校
12日(木)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～ 祐津小学校
13日(金)	卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～ 和小学校
14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
15日(日)	みんな元気にもうすぐ1年生～卒園児のうた～ 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(10:00-16:00-22:00)
16日(月)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座「東御の歴史のエンタメについて～中世武将海野・祐津・望月三氏の知名度をあげるには～」講師 新村明子さん
17日(火)	令和7年度東御市地域おこし協力隊活動報告会
18日(水)	第30回長野県小学生アンサンブル交歓会 上田会場No.1～19
19日(木)	第30回長野県小学生アンサンブル交歓会 上田会場No.20～39
20日(金)	令和7年度県立歴史館講座 第5回 「丸山晩霞と明治の水彩画 時を超えて輝き続ける“みつゑ(水絵)”の名品」講師 林誠さん(長野県立歴史館学芸員)
21日(土)	かごのと山岳会創立50周年記念講演会 「安全で楽しい登山のために」講師 市川智英さん(松本協立病院循環器内科医/国際認定山岳医)
22日(日)	第8回とんどこ!巨大紙相撲大会 雷電東御場所
23日(月)	みんな元気にもうすぐ1年生～卒園児のうた～ くらみ幼稚園 くらみかい(10:00-16:00-22:00)
24日(火)	令和7年度卒業式～東御清翔高校～
25日(水)	令和7年度卒業式～東部中学校～
26日(木)	令和7年度卒業式～北御牧中学校～
27日(金)	令和7年度卒業式～田中小学校～
28日(土)	令和7年度卒業式～滋野小学校～
29日(日)	令和7年度卒業式～祐津小学校～
30日(月)	令和7年度卒業式～和小学校～
31日(火)	令和7年度卒業式～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

上田市のお知らせや行事を放送
◆みんなの農地を次世代へ「つなぐ」
16日(月)～22日(日) 予定
私たちの生活を支える「農地」を守り、次世代につないでいくためにはどうすればいいか、この機会に考えてみませんか。
◆「市政企画番組」
「テレビ版広報うえだ」「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
その他の番組はHPで

地上111 あおきチャンネル

青木村のお知らせや行事を放送
◆あおトビ 毎日6時・12時・18時・21時
◆青木小学校卒業式 28日(土)9時30分ほか
◆青木中学校卒業式 29日(日)9時30分ほか
◆大正・昭和初期ふるさとの映像・写真 14日(土)9時30分ほか
青木村歴史文化資料館で開かれたトークイベントの様子が、市にお住まいの渡辺惣伸さんです。

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



サントミューゼで2月7日に行われた、管楽器のアンサンブル交歓会の模様をお送りします。
上田市・東御市・青木村の15校の児童たちが美しい音色を響かせ

第30回 長野県小学生アンサンブル交歓会 上田会場
7日(土) 再13日(金)

家庭菜園や農業に関する知識が学べる、JA信州うえだ主催の人気講座。今年の放送がスタートします。
19日(木) 再23日(月)

JAグリーンファーム カレッジ2026 「家庭用果樹の育て方」

2月21日・22日の2日間、上田市文化センターで文化創造祭が開かれました。22日に行われた舞台発表を中心にお送りします。

第42回 文化創造祭
20日(金) 再4月放送

■高等学校卒業式

放送日	学校名
16日(月)	東御清翔高校
17日(火)	上田高校 上田染谷丘高校 上田東高校
18日(水)	上田千曲高校 上田西高校 坂城高校
22日(日)	丸子修学館高校 (制作 丸子テレビ放送)

■中学校卒業式

放送日	学校名
23日(月)	菅平中
24日(火)	第一中 第二中 第三中 第四中
25日(水)	第五中 第六中 塩田中 真田中
26日(木)	北御牧中 東部中 坂城中 青木中

■小学校卒業式

放送日	学校名
27日(金)	北御牧小 滋野小 祐津小 和小平 田中小 神科小
28日(土)	東塩田小 塩田西小 中塩田小 傍陽小 本原小 長小
29日(日)	北小 清明小 豊殿小 坂城小 南条小 村上小
30日(月)	城下小 川辺小 浦里小 川西小 塩尻小 青木小
31日(火)	神川小 東小 西小 菅平小 南小

■コンサート・行事

放送日	コンサート・行事名	収録日
2日(月)	チェロ&ハーブコンサート	2/1
7日(土)	浦里小学校 ふるさと学習発表会	2/5
8日(日)	くにたちコンサートin2026 MANABI外語学院 第21回 MANABI祭	2/8 2/7
21日(土)	上田情報ビジネス専門学校 第21回 卒研グランプリ	2/18
22日(日)	長野医療衛生専門学校 音楽療法士学科 第43回定期演奏会	2/23

■保育園・幼稚園

放送日	発表会名
14日(土)	三好町保育園 お別れコンサート
15日(日)	信学会上田北幼稚園・上田南幼稚園 おたのしみ発表会 上田短期大学附属幼稚園 やまなば劇場
20日(金)	上田短期大学附属幼稚園 親子お茶の会
22日(日)	日向幼稚園 小さな発表会

近隣CATV

◆CATV003 丸子テレビ
第30回 ともしびの里芸能祭
7日(土)9時・13時・19時・22時
◆丸子・武石地域保育園と幼稚園
20日(金)9時・13時・19時・22時
年長さんが登場。二年生になったら「や」大きくなったら「な」など、卒園児が発表します。
◆令和7年度 県立高校卒業式
21日(土) 屋代高校
22日(日) 屋代南高校
10時・19時
◆食と農のかけはしチャンネル「千ばあちゃんの教え」
毎週土日
9時30分・17時30分
今回は、「野沢菜漬けのおやき」です。

◆令和7年度 小学校・中学校卒業式特集
23日(月)～
9時・13時・19時
式の模様とあわせ、卒業生たちの入学式と音楽会をお送りします。
◆保育園・幼稚園「お別れ会」特集
20日(金)～22日(日)14時
卒園児の発表やプレゼント交換などをお送りします。

ホームページでも
ご覧いただけます



番組表 UCV121

	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	
今日の番組	●みちしるべ 救急車 ●知って納得!暮らしの税 もうお済みですか?確定申告 ●2025学生と地域の コラボミーティング ●ガスdeクッキング パリパリキンステーキ ●信州上田医療センター 市民講座 がん治療中の食事の工夫1 15:00~	●おおきなあれ 上田市塩田中央保育園 ●おはなしランド ももかちゃんのハートのさいふ ●丸山晩鐘と日本の水彩画 講師:林誠さん (1月31日収録) ●ミュージアム探訪 青木村郷土美術館 竹村忠彦展 15:00~	●fun!fan!スポーツ ●地域を支える自然史博物館 菅平高原自然館の現状と課題 講師:出川洋介さん (2月20日収録) ●休日当番医 ●信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫1 15:00~	●ななみのなん? 総集編 ●新春DX推進フォーラム (1月28日収録) ●新DX推進フォーラム その1 東信州DX大学 特別ミニセミナー 事例発表会① 6:40~、12:40~ ●新DX推進フォーラム その2 事例発表会② 9:40~、22:40~ ●ウィークリーとうみ ●坂城10min	●MIKKE×MIKKE 東御市の居心地◎のカフェ他 ●さくら国際高校創立20周年 記念式典(2月8日収録) ●新DX推進フォーラム 講演他 7:00~、13:00~ シンポジウム 10:00~、23:00~ ●公文書にみる上田・ 城南地域の歴史② 講師:倉澤正幸さん 15:30~	●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 ●おおきなあれ ●ななみのなん? ●フラワーアレンジメントⅣ ●ひとこと手話⑤、⑥ ●おはなしランド	●熱中!ティーンズ 上田染谷丘高校書道班 ●はたらきモン コトヒラ工業 ●日本列島最古の石刃石器群 佐久市香城山遺跡 講師:久保浩一郎さん ●ガスdeクッキング パリパリキンステーキ ●赤松小三郎講座 第2回 赤松小三郎と山本覚馬の管見 講師:高橋聡さん 15:00~	●みちしるべ 救急車 ●知って納得!暮らしの税 もうお済みですか?確定申告 ●第3回サントミューゼ 新進演奏家リサイタル 選考会①、②(2月11日収録) ●ガスdeクッキング	
	あさ	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 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 コラボミーティング 8:55 ガスdeクッキング 9:00 UCVレポ 20 お天気 30 みちしるべ 40 知って納得!暮らしの税 45 コラボミーティング 11:55 ガスdeクッキング	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 おおきなあれ 45 おはなしランド 7:00 丸山晩鐘と日本の水彩画 8:55 ぶちエウ 9:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 おおきな 45 おはなし 10:00 丸山晩鐘と日本の水彩画 11:55 ぶちエウ	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 7:00 菅平高原自然館の 現状と課題 8:55 ぶちエウ 9:00 UCVレポ 20 お天気 30 fun!スポ 10:00 菅平高原自然館の 現状と課題 11:55 ぶちエウ	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 ななみのなん? 40 新春DX推進フォーラム その1 8:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ 9:00 UCVレポ 20 お天気 30 ななみ 40 新春DX推進フォーラム その2 11:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 MIKKE×MIKKE 7:00 さくら国際高校 講演他 8:30 信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫1 9:00 休日当番医 9:00 UCVレポ 20 お天気 30 MIKKE 10:00 さくら国際高校 シンポジウム 11:50 休日当番医	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 7:05 はたらきモン 15 fun!スポ 45 みちしるべ 55 暮らしの税 8:00 おおきな 15 ななみ 25 フラワーアレンジメント 9:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 10:05 はたらきモン 15 fun!スポ 45 みちしるべ 55 暮らしの税 11:00 おおきな 15 ななみ 25 フラ	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 日本列島最古の石刃石器群 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 日本列島最古の石刃石器群 11:55 ガスdeクッキング	5:25 ガス レポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 40 暮らしの税 45 新進演奏家 選考会① 8:30 信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫2 55 ガスdeクッキング 9:00 UCVレポ 30 生中継 信州大学繊維学部・大学院 卒業証書・学位記授 授式 9:30~
	ひる	12:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 おおきな 40 知って納得!暮らしの税 45 コラボミーティング 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 食事の工夫1 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 17:00 レポ 20 お天気 30 道路情報 55 ガス	12:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 おおきな 45 おはなしランド 13:00 丸山晩鐘と日本の水彩画 14:55 ぶちエウ 15:00 ミュージアム探訪 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	12:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 13:00 菅平高原自然館の現状と課題 14:55 ぶちエウ 15:00 信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫1 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	12:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 ななみのなん? 40 新春DX推進フォーラム その1 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ 15:00 うえだ ひともの興しの 紡ぎ手 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 20 お天気 30 道路情報	12:00 UCVレポ 20 お天気 30 MIKKE 13:00 さくら国際高校 講演他 14:50 休日当番医 15:00 信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫1 30 公文書にみる上田・ 城南地域の歴史② 16:55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 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 はたらきモン 15 fun!スポ 45 みちしるべ 55 暮らしの税 14:00 おおきな 15 ななみ 25 フラ 15:00 MIKKE 20 熱中! 35 はたらきモン 45 fun!スポ 16:15 みちしるべ 25 暮らしの税 30 おおきな 45 ななみ 17:00 ダイジェ 30 道路情報 40 手話⑤ 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 日本列島最古の石刃石器群 14:55 ガスdeクッキング 15:00 赤松小三郎講座 第2回 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 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 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 40 暮らしの税 45 新進演奏家 選考会② 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 食事の工夫2 16:30 テロップ 50 ぶちエウ 55 ガスdeクッキング 17:00 レポ 20 お天気 30 道路情報 55 ガス
よる	18:00 UCVレポ 20 お天気 30 道路情報 45 ぐるっとふるさと信越 テレビ松本ケーブルビジョン 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	18:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	18:00 UCVレポ 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 テレビ松本ケーブルビジョン	18:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	18:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 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⑥ 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!スポ 45 みちしるべ 55 暮らしの税 21:00 おおきな 15 ななみ 25 フラワーアレンジメント 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!スポ 45 みちしるべ 55 暮らしの税 24:00 おおきな 15 ななみ 25 フラワーアレンジメント	18:00 UCVレポ 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 20 お天気 30 道路情報 45 ぐるっとふるさと信越 大町市ケーブルテレビ 55 ガスdeクッキング

	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	
今日の番組	●おおきなあれ 上田市塩田中央保育園 ●おはなしランド ももかちゃんのハートのさいふ ●丸山晩鐘と日本の水彩画 講師:林誠さん (1月31日収録) ●ミュージアム探訪 青木村郷土美術館 竹村忠彦展 15:00~	●fun!fan!スポーツ ●地域を支える自然史博物館 菅平高原自然館の現状と課題 講師:出川洋介さん (2月20日収録) ●信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫2 15:00~	●ななみのなん? 総集編 ●あつまれ!にぎやかな 森づくりフォーラム 2026 基調講演 6:40~、12:40~ パネルディスカッション 9:40~、22:40~ ●ウィークリーとうみ ●坂城10min ●うえだ ひともの興しの 紡ぎ手 表彰式・受賞企業紹介 (2月25日収録) 15:00~	●MIKKE×MIKKE 東御市の居心地◎のカフェ他 ●第2回うえだ子ども文化祭 (2月1日収録) ●信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫2 15:00~ ●公文書にみる上田・ 城南地域の歴史② 講師:倉澤正幸さん (2月24日収録) 15:30~	●MIKKE×MIKKE ●熱中!ティーンズ ●fun!fan!スポーツ ●みちしるべ ●知って納得!暮らしの税 ●おおきなあれ ●ななみのなん? 生中継 上田市長・市議会議員選挙 開票速報 20:50~(予定)	●熱中!ティーンズ 上田染谷丘高校書道班 ●はたらきモン コトヒラ工業 ●明治の村誌編さんと 塩田の村々 講師:児玉卓文さん ●ガスdeクッキング パリパリキンステーキ ●赤松小三郎講座 第2回 赤松小三郎と山本覚馬の管見 講師:高橋聡さん 15:00~	●みちしるべ 救急車 ●知って納得!暮らしの税 もうお済みですか?確定申告 ●2025学生と地域の コラボミーティング ●ガスdeクッキング パリパリキンステーキ ●信州上田医療センター 市民講座 がん治療中の食事の工夫1 15:00~	
	あさ	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 おおきなあれ 45 おはなしランド 7:00 丸山晩鐘と日本の水彩画 8:55 ぶちエウ 9:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 おおきな 45 おはなし 10:00 丸山晩鐘と日本の水彩画 11:55 ぶちエウ	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 7:00 菅平高原自然館の 現状と課題 8:55 ぶちエウ 9:00 UCVレポ 20 お天気 30 fun!スポ 10:00 菅平高原自然館の 現状と課題 11:55 ぶちエウ	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 20 お天気 30 ななみ 40 森づくり 基調講演 8:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ 9:00 UCVレポ 20 お天気 30 ななみ 40 森づくり パネルディスカッション 11:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 20 MIKKE×MIKKE 40 うえだ子ども文化祭 9:00 UCVレポ 20 MIKKE×MIKKE 40 うえだ子ども文化祭 15:00 信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫2 30 公文書にみる上田・ 城南地域の歴史② 16:55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 7:05 はたらきモン 15 fun!スポ 45 みちしるべ 55 暮らしの税 8:00 おおきな 15 ななみ 25 フラワーアレンジメント 9:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 10:05 はたらきモン 15 fun!スポ 45 みちしるべ 55 暮らしの税 11:00 おおきな 15 ななみ 25 フラ	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 村誌編さんと塩田の村々 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 村誌編さんと塩田の村々 11:55 ガスdeクッキング	5:30 UCVレポ 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポ 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 コラボミーティング 8:55 ガスdeクッキング 9:00 UCVレポ 20 お天気 30 みちしるべ 40 知って納得!暮らしの税 45 コラボミーティング
	ひる	12:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 おおきなあれ 45 おはなしランド 13:00 丸山晩鐘と日本の水彩画 14:55 ぶちエウ 15:00 ミュージアム探訪 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	12:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 13:00 菅平高原自然館の現状と課題 14:55 ぶちエウ 15:00 信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫2 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	12:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 ななみのなん? 40 森づくり 基調講演 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ 15:00 うえだひともの興しの 紡ぎ手 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 20 お天気 30 道路情報	12:00 UCVレポ 20 MIKKE×MIKKE 40 うえだ子ども文化祭 15:00 信州上田医療センター 市民講座 食事の工夫2 30 公文書にみる上田・ 城南地域の歴史② 16:55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	12:00 レポ 20 お天気 30 MIKKE 50 熱中! 13:05 はたらきモン 15 fun!スポ 45 みちしるべ 55 暮らしの税 14:00 おおきな 15 ななみ 25 フラ 15:00 MIKKE 20 熱中! 35 はたらきモン 45 fun!スポ 16:15 みちしるべ 25 暮らしの税 30 おおきな 45 ななみ 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 村誌編さんと塩田の村々 14:55 ガスdeクッキング 15:00 赤松小三郎講座 第2回 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 17:00 UCVレポ 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 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 コラボミーティング 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 食事の工夫1 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 30 道路情報 55 ガス
よる	18:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	18:00 UCVレポ 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル	18:00 UCVレポ 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 大町市ケーブルテレビ	18:00 UCVレポ 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 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 MIKKE×MIKKE 20:50 生中継 上田市長・市議会議員選挙 開票速報	18:00 UCVレポ 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 村誌編さんと塩田の村々 24:55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポ 20 お天気 30 道路情報 45 ぐるっとふるさと信越 木曾広域ケーブルテレビ 55 ガスdeクッキング	

第3回サントミューゼ新進演奏家リサイタル2次審査
10日(火) 上田市のサントミューゼでは2月11日、東信地域にゆかりのある新進演奏家を対象に、リサイタルに向けたオーディションを行いました。11日(水) 9時45分~他

塩田の歴史文化を学ぶ集い
16日(日) 上田市の塩田地域の有志は毎月勉強会を開き、地元の歴史や文化への学びを深めています。今回は、元長野県立歴史館文庫課長で現在は上田市文化財保護審議会の会長を務める児玉卓文さんから「明治の村誌編さんと塩田の村々」について話を聞きました。

Table with 8 columns (1日 to 8日) and 4 rows (あさ, ひる, よる, 番組). Each cell contains a list of programs and their start times.

Table with 8 columns (9月 to 16月) and 4 rows (あさ, ひる, よる, 番組). Each cell contains a list of programs and their start times.

*都合により番組編成に変更が出る場合があります。ご了承ください。 ※7:00～8:30、17:30～18:00は画面の一部で文字放送が流れます。

上田ガス キッチンスタジオ

パリパリチキンステーキ

講師 王鷲美穂さん



<材料・4人分>

- 鶏もも肉 2枚(1枚300g程度)
- 塩・こしょう 適量
- こめ油 小さじ1

【ソース】

- バター 10g 水 大さじ2
- 醤油 大さじ2 レモン汁 大さじ1
- みりん 大さじ2

【作り方】

- 鶏肉は筋を切るように包丁で切り込みを入れ、全体的に厚さが均等になるようにして1枚を2等分する。
- フライパンにこめ油をひき、①の鶏肉の皮目を下にしてならべ火をつける。
- ②の上にオープンシートを敷く。その上にフライパンより一回り小さい鍋に水を入れて乗せて重しにし、6~7分中弱火で焼く。(鶏の皮目が底にしっかりとつくことでパリパリになり、肉が縮むのを防ぐ)
- 皮に焼き色がついたら、オープンシートを取り外し、裏返して鶏肉に火が通るまで焼いていく。焼けたらパット等に取り出す。
- フライパンの余分な油や汚れを拭き取り、ソースの材料を入れてしばらく沸騰させ、とろみをつける。
- 皿に④を盛り、⑤のソースをかけてできあがり。

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)

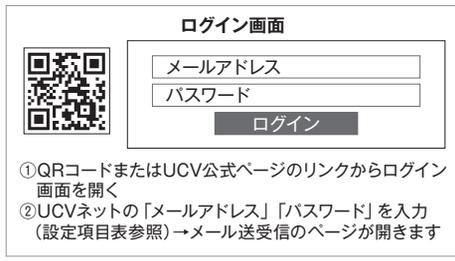
料理教室についてのお問合せ 上田ガス(Tel.22-0454)

メールをする際、機器に始めからインストールされているメールソフトを利用する方が多いですが、実はもっと手軽な「WEBメール」という方法があるのをご存じですか？

WEBメールは、ホームページを閲覧するブラウザ(Chromeなど)を使って送受信を行う仕組みです。WEBメール用のページからロ

グインするだけで使える(下図参照)、アドレス帳の移行も可能です。WEBメールのメリットは、ブラウザがあれば使えることです。例えばメールソフトなどに不具合が生じて利用できない時や、いつもとは違う機器で受信したい時に、WEBメールが役立ちます。

ふだんはメールソフトを使っている方も、あら



- QRコードまたはUCV公式ページのリンクからログイン画面を開く
- UCVネットの「メールアドレス」「パスワード」を入力(設定項目表参照)→メール送受信のページが開きます

はじめWEBメールも使えるよう準備しておくこと安心です。

おちやのま 倶楽部



上田商工会議所の「うえだ ひともの興しの紡ぎ手表彰」の受賞者が決まり、それぞれの取組みについて取材しました。

取材を通して感じたのは、業種や業務が違っ

でも、受賞者のみなさんで共通しているのは「地域や職場をより良くしたい」という強い思いと、それを行動に移し継続する力だということです。表彰された取組みの裏には日々の工夫や地道な改善、周囲を支えようという姿勢があり、まさに「縁の下の力持ち」として重要な存在だと感じました。

これらの取組みを知って、「自分たちの現場

でも何かやってみよう」と一歩を踏み出す企業や個人が増えると素敵だなと感じます。そして実践の積み重ねが企業の発展につながり、ひいては地域全体の活性化へと広がっていく。今回の取材は、その可能性を感じさせてくれるものでした。

(春原裕佑)

(受賞企業)
巴工業(株) / 山洋電気(株) / 丸丸陽 / 税理士法人小山会計 / 三葉製作所

読者発! 視聴者発!

発表会の放送は、その日その場所に行かなくても聞くことができ、うれしい。上田クローリア合唱団の歌声が好き。私はまだ40代なら、入団して、体づくり、声づくりして一緒に歌いたかった!

(上田市 Kさん)

UCVからのお知らせ

設備メンテナンスのため以下の内容でサービスを一時休止します。ご理解ご協力をお願いいたします。

テレビサービス

- 日時: 3月18日(水) 午前0時~ 午前6時
- 地域: 青木村
- 影響: 地上放送の瞬断が数回発生

インターネット接続を要する各種サービス・ケーブルプラス 電話・おおき電話

- 日時: 3月19日(木) 午前0時~ 午前6時
- 地域: 全域
- 影響: 30分程度のサービス停止が複数回発生

【締切】3月31日(火)

※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させていただきます。※提供された個人情報と契約情報確認、賞品発送以外の目的には使用いたしません。

【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

【応募先】

はがき(T3860012 上田市中中央6-12-6)、FAX(25-3243)またはUCVホームページにて

UCV加入者様 プレゼント コーナー

和菓子券(2000円分)を5名様様に。

詳細は8面

上田映劇 0268-22-0269

作品名	上映日
花緑青が明ける日に	6日~
ネリーに気をつける!	6日~
ネリー・カプランレトロスペクティブ	6日~
少女はアンデスの星を見た	6日~
無明の橋	6日~
パーパバリ エピック4K	6日~
Black Box Diaries	6日~
『赤い風船』+『白い馬』	6日~
Shiva Baby シヴァ・ベイビー	13日~
ポーラX	13日~
私たちの一日	13日~
川沿いのホテル	13日~
たしかにあった幻	13日~
パンダのすごい世界	13日~
長安のライチ	13日~
ナースコール	20日~

白黒模様にまるまるとした見た目と、愛くるしい仕草で世界中の人々を虜にするジャイアントパンダ。中国各地に暮らす幅広い年齢のパンダに密着した貴重な映像です。

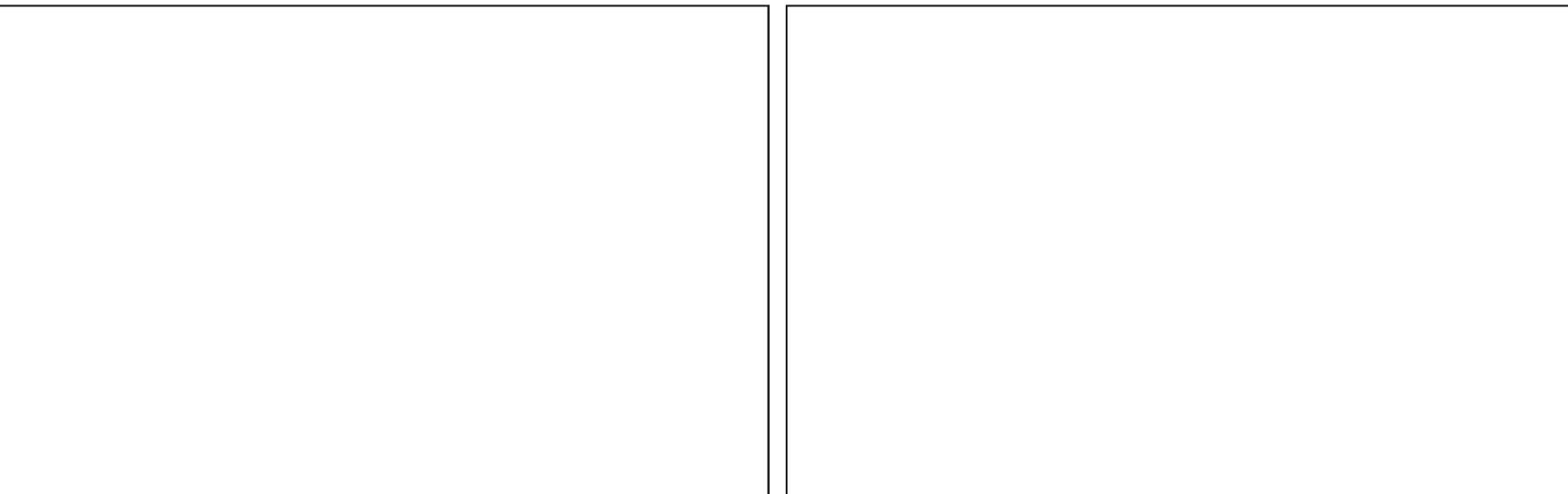
着し、誕生から成長過程、国際文化交流、後の生活まで、パンダの一生に迫るドキュメンタリー。パンダのユニークな生態を記録した貴重な映像です。

TOHOシネマズ上田 050-6868-5055

作品名	公開日	前売
ウィキッド 永遠の約束	6日	★
スペシャルズ	6日	★
しあわせな選択 (PG12)	6日	
「ガールズ&パンツァー」もっとならぶらぶら作戦です! 第3幕	6日	
ギャビーのドールハウス ザ・ムービー	13日	★
パリに咲くエトワール	13日	★
私がビーバーになる時	13日	★
ゴールデンカムイ 網走監獄襲撃編 (PG12)	13日	
アメリカと雨の物語	20日	
プロジェクト・ヘイル・メアリー	20日	
君が最後に遺した歌	20日	
映画 えんとつ町のプペル ~約束の時計台~	27日	
ストリート・キングダム 自分の音を鳴らせ。	27日	★
鬼の花嫁	27日	★

3月の公開予定 いまどきシネマガイド

※公開日は変更になる場合があります



インターネットは安心のUCVで!

ケーブルテレビのネット…こんな疑問はありませんか?



ご存じですか? /

UCVネットはテレビとは別の専用光回線で、高速です

UCVのネットはコスパも安心

工事費
割引
キャンペーンも
実施中!

自社の光回線で
高速・安定
使うのは UCV ネット加入者様だけで快適です

プロバイダもWiFiもサポートも込み
シンプル料金
一定期間終了後の値上げもありません

地元スタッフによる
安心サポート
小回りのきくきめ細かいサービスをお届けします

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

春になったら おだんごもって 出かけませんか?

やまざきや(上田市中心)

和菓子券(2,000円分)を5名様に



おだんご、おやきなど、お店で使える商品券です

やまざきや仕込み風景
UCVライブカメラで配信中



UCVからのお知らせ

工事の混雑に関するお願い

加入等の工事につきまして、現在お申込みを多数いただいております。大変混み合っております。このため工事日程の調整や施工までに通常よりお時間をいただく場合がございます。お客様にはご不便をおかけしますが、順次進めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

ご新築や移転などの際は、ご入居の予定が決まりましたら早めにご連絡くださいますようお願いいたします。



UCVでFMラジオも楽しめる

84.0 MHz

NHK長野

83.0 MHz

NACK5

82.0 MHz

bay fm

81.0 MHz

SBCラジオ

79.7 MHz

FM長野

78.5 MHz

FMとうみ

78. MHz

東京FM

※北御牧地区ではご利用いただけません