

おちゃのましんぶん

4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
おちゃのま倶楽部...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

小学校入学式は5月に放送します

エ・ン・タ・メ・日・和
アニメ映画『超かぐや姫!』は、2026年1月から劇場公開とNetflixで配信が始まり国内視聴ランキングでもトップ5をキープ。海外でもアジア圏を中心に視聴が広がり国内外でスマッシュヒットしている。『竹取物語』という誰もが知る古典をベースにしながら、本作はメタバース、VTuber、ボカロ文化といった現代のデジタルカルチャーを大胆に融合させた。監督は山下清悟。『ONE PIECE FILM RED』の系譜を感じさせるアニメーションならではの映像表現や演出になっている。物語は、立川に暮らす女子高生・彩葉と、電柱の中から現れた謎の少女・かぐやの出会いから始まる。配信、創作、ゲーム、そしてライブ。仮想世界『ツクヨミ』を舞台に、少女たちの成長と青春が描かれる。しかしその先に待つのは古典と同じく避けられない別れだ。本作の特筆すべき点は、単なる現代版リメイクに留まらず、「色とりどりの音楽」が主軸にある点だ。ryo (supercell) やkz (livetune) らボカロ文化を代表するアーティストを起用、そしてライブ演出が、観る者を“体験”へと引き込む。物語を観るのではなく参加する。そんな新しいアニメのかたちを提示している。“超”の名のもとに「かぐや姫」を大胆にアレンジした本作、いま観るべき一作である。



UCV121 桜ライブ中継
1日水
上田城跡公園、新田公園、真田山長谷寺、東御中央公園から、桜の開花状況をライブカメラで生中継します。旧市民会館解体工事に伴い撤去した上田城跡公園櫓門のライブカメラを、設置場所をかえて再開しました。櫓門前のシダレザクラの様子をご覧ください。※開花時期により放送



UCV121 新番組 UCV アーカイブス
5日(日)ほか
ニュース番組「UCVレポート」でこれまでに放送した話題を、改めてお届けする新番組が始まります。今月から、2004年のニュースを1週間

UCV121 新チャンネルスタート
「メ〜テレNEXTドラマ・エンタメダンス」
「ダンスチャンネル」の後継チャンネル「メ〜テレNEXT」の放送が始まりました。ダンスチャンネルのアイドル番組やダンス大会の一部を引き継ぐとともに、映画、ドラマ、麻雀、ホラーなど新ジャンルの番組も充実しています。新チャンネルは、多チャンネルパック(アク



◎はたらきモン
企業やお店で使う道具、機械などに注目して、お仕事の現場を紹介します。
◎熱中!ティーンズ
部活動に熱中する中学生、高校生を紹介し

◎総合スポーツ番組
fun!fan!スポーツ
地域で活動するスポーツの団体や選手を紹介、応援します。
◎ななみのなんで?
日常の中で「なんで?」と思うことを番

組スタッフが調べます。
◎おはなしランド
地域で活動する創作童話グループ「たんぽぽの会」による新作童話です。
※4月の放送内容は2面をご覧ください。

UCV121 生中継
第28回長野マラソン フェイェーション
19日(日)開催の長野マラソンには、世界のトップランナーをはじめ全国から約1万人の市民ランナーが参加します。フィニッシュ会場の長野オリンピックスタジアムから、完走ランナー全員が「フィニッシュの瞬間」を生中継します。(制作:INC長野ケーブルテレビ)

UCV121
地元がもっと好きになる!
UCVのレギュラー番組
地域についてさまざまな切り口でお届けするUCVのレギュラー番組。身近なのに意外と知らない事、各地で活躍する人、新しい取組みなどを毎月放送しています。みなさんはいくつご存じですか。

ます。
◎みちるべ
防災・減災を考える。災害に対する日頃の備えや非常時の対応等について取材します。
◎おおくなあれ
幼稚園や保育園で活動する子どもたちの元気な姿をご覧ください。

UCV121
アーカイブス
5日(日)ほか
ニュース番組「UCVレポート」でこれまで

UCV121
生中継
第28回長野マラソン フェイェーション
19日(日)開催の長野マラソンには、世界の

UCVレポート

月～土 17時、18時、19時、22時(リピート放送)
翌日5時30分、6時、9時、12時



毎日放送するニュース番組です。19時～22時はリピート放送。いつから見ても20分間で地域の動きが分かります。また、日曜日は前週の放送をダイジェストでお届けします。

UCV121のみどころ

地上121

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。

学校の行事や取組みなどもお伝えします。

コーナーも充実

推しのワイン



地域のワイナリーでブドウ栽培、ワイン醸造をする人たちの熱い思いとワインの魅力、「推しの一杯」を紹介します。

はりきりキッズ!



スポーツや文化活動に取り組み子どもたちの様子をインタビューを交えてお届けします。

熱中・ティーンズ 上田東高校ダンス班

6日(月) 13日(月)

上田東高校ダンス班は、昨年10月の長野県高校ダンスフェスティバルで初優勝を果たしました。

3月には、地域の人もらおうと発表会を開催し、大会で優勝した演目をはじめチームや

見てみて! 私のサークル



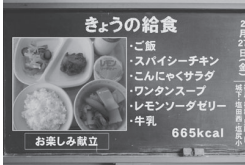
地域で活動するサークルを紹介します。

STOP! 電話でお金詐欺



上田警察署管内で発生した詐欺について、警察署職員に話を聞きます。

きょうの給食



小中学校の給食献立をお送りします。

★UCVレポートはホームページでも配信しています。



総合スポーツ番組 fun! fan! スポーツ

2日(木) 9日(木)

コーナーちやれスポーツでは、走って、逃げて、つかまえて、宝をゲットするニュースポーツ「スポーツ鬼ごっこ」に挑戦。普通の鬼ごっことはどこが違うのでしょうか? さなだスポーツクラブが開く体験会にお邪魔して、子どもたちと一緒に競技の魅力をお伝えします。



はたらきモン 壁を美しく仕上げる技術?の巻

12日(日) 13日(月)

坂城町の高橋工業代表の高橋健太さんの技術を紹介しします。壁を塗って仕上げる左官の

仕事で使うのは、コテと、コテ板と呼ばれる道具と、大切なのが自分の腕の感覚。多くの工程を経て完成する、奥深い左官の仕事現場に潜入だー!



はたきまもろ

3日(金) 10日(金)

上田市から松本市に向かう国道254号。鹿教湯トンネルを抜け

た先には、20以上の橋が次々と現れます。山の中なのに、どうしてこんなに橋が多いの? 橋の名前にも注目しつつ、番組スタッフが調べます。

みちしるべ 防災・減災を考える 旅行先での避難について

7日(火) 14日(火)

旅行先でいざという時に困らないよう用意しておくことについて、上田防災研究所たんば代表の西藤直義さんに聞きます。

おはなしランド 『百年前のあなた』

15日(水) 22日(水)

おばあちゃんが知人から譲り受けた、百年前の古くて大きな風呂敷包み。使えるものがあたら活かしてほしいと頼まれたおばあちゃんが、大きな結び目をほどこいてみると、法被や前掛け、さまざまな布

令和7年度卒業式(再放送)

放送日	15:00~	25:00~
1日(水)	青木小	上田千曲高校
2日(木)	田中小	-
3日(金)	柘津小	丸子修学館高校
4日(土)	和和小	坂城高校
5日(日)	滋野小	上田高校
6日(月)	北御牧小	上田染谷丘高校
7日(火)	東小	上田東高校
8日(水)	西小	東御清翔高校
9日(木)	清明小	上田西高校
10日(金)	北小	坂城中
11日(土)	城下小	青木中
12日(日)	塩尻小	東部中
13日(月)	神科小	北御牧中
14日(火)	豊殿小	第一中
15日(水)	川辺小	第二中
16日(木)	神川小	-
17日(金)	中塩田小	第三中
18日(土)	東塩田小	第四中
19日(日)	塩田西小	第五中
20日(月)	川西小	第六中
21日(火)	浦里小	塩田中
22日(水)	南小	真田中
23日(木)	傍陽小	菅平中
24日(金)	長小	信州大学繊維学部
25日(土)	本原小	-
26日(日)	菅平小	-
27日(月)	坂城小	-
28日(火)	南条小	-
29日(水)	村上小	-



おおきくなあれ 聖ミカエル保育園

1日(水) 8日(水)

卒園を控えた年長さんが、年中さんと一緒に出かけた「お別れ散歩」をお届けします。徒歩と電車で上田創造館に行き、プラネタリウムを見学して楽しい思い出ができました。



確定申告が間違っていたとき

7日(火) 12日(月)

3月に済ませた確定申告が間違っていた場合、どのような手続きが必要になるのでしょうか。上田税務署の職員に話を聞きます。

テロップ回覧板

イベントや演奏会の告知、サークルや教室の参加者募集など、暮らしに役立つお知らせを1画面に簡潔にまとめた情報コーナーです。
◎月～土 16:30~

テロップ回覧板でPRしたい内容をお送りください。掲載は無料です。(営業の告知は除く)

情報提供は こちらから ▶▶▶

精神保健福祉講演会 「やすらぎセミナー」

4日(土) 11日(土)

医療法人友愛会地域活動支援センターオアシス千曲は、精神障がいのある人たちが安心して暮らすための精神保健福祉や地域支援について理解を深めてもらうようと、上田市丸字会館で「やすらぎセミナー」を開きました。基調講演とパネルディスカッションの様をお送りします。

◎第一部 基調講演「精神障がい者の一般企業への就職における現状と理解、今後の展望」
◎第二部 パネルディスカッション「精神障がい者の就労支援について」

東信地区ハーモニカ交流コンサート

13日(月) 27日(月)

3月28日にサントミューゼで開催のコンサートの模様をお送りします。東信地区のハーモニカ愛好者やハーモニカ演奏団体が練習の成果を披露しました。アン

第1回	弘化から嘉永へー上田の実態(1)ー
第2回	嘉永期前半ー上田の実態(2)ー
第4回	江戸時代の村人のくらしー「天保三辰年 五人組御仕置帳」よりー
第5回	手塚家文書に見る土層騒動前夜
第6回	上田城下の祇園祭ー原町問屋日記からー

昨年9月から今年1月にかけて開かれた連続講座を再放送します。講師は城南史料研究会の皆さんです。

一挙再放送 古文書にみる地域の歴史講座

2日(木) 16日(木)

◎講師 尾崎行也さん(元長野県立歴史館専門員) ※3/5収録

第1回 蚕都上田講座 「なぜ上田が蚕都となったのか」

9日(木) 23日(木)

江戸時代、上田は蚕種(蚕の卵)の製造で栄えた地域でした。江戸時代の歴史と上田が蚕都となった経緯を学ぶ講座です。

Table with 8 columns (1水 to 8水) and 4 rows (今日's番組, あさ, ひる, よる). Each cell contains a list of programs and their broadcast times.

Table with 8 columns (9木 to 16木) and 4 rows (今日's番組, あさ, ひる, よる). Each cell contains a list of programs and their broadcast 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。



番組表 UCV121

	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
今日の番組	●ななみのなんて? なんでも? 橋が多いの? 三才山トンネルの道 ●赤松小三郎講座第3回 講師:関口哲男さん ●ウィークリーとうみ 坂城10min ●令和7年度卒業式 上田市立中塩田小学校 15:00~ 上田市立第三中学校 25:00~	●精神保健福祉講演会 「やすらぎセミナー」 基調講演 講師:片山優美子さん パネルディスカッション (3月14日収録) ●休日当番医 ●令和7年度卒業式 上田市立東塩田小学校 15:00~ 上田市立第四中学校 25:00~	●熱中!ティーンズ ●はたらきモン ●fun!fan!スポーツ ●みちしるべ ●UCVアーカイブス 19:30~ ●令和7年度卒業式 上田市立塩田西小学校 15:00~ 上田市立第五中学校 25:00~ 生中継 第28回長野マラソンフィニッシュシーン 10:00~	●熱中!ティーンズ 上田東高校ダンス班 ●はたらきモン 高橋工業(左官) ●明治の村誌編さんと塩田の村々 講師:倉澤正幸さん (2月28日収録) ●ガスdeクッキング トルティーヤ (協力:上田ガス) ●令和7年度卒業式 上田市立西小学校 15:00~ 上田市立第六中学校 25:00~	●みちしるべ 旅行先での避難 ●知って納得!暮らしの税 ●公文書に見る上田・城南海域の歴史③ 講師:倉澤正幸さん ●ガスdeクッキング ●信州上田医療センター市民講座 8:30~、24:30~ ●令和7年度卒業式 上田市立浦里小学校 15:00~ 上田市立塩田中学校 25:00~	●おおきくなあれ 聖ミカエル保育園(上田市) ●おはなしランド ●百年前のあなた ●縄文時代の社会を考える 講師:水沢教子さん (3月14日収録) ●令和7年度卒業式 上田市立南小学校 15:00~ 上田市立真田中学校 25:00~	●fun!fan!スポーツ ●第1回 蚕都上田講座 なぜ上田が蚕都となったのか 講師:尾崎行也さん (3月5日収録) ●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2 8:30~、24:00~ ●令和7年度卒業式 上田市立傍陽小学校 15:00~ 上田市立菅平中学校 25:00~	●ななみのなんて? なんでも? 橋が多いの? 三才山トンネルの道 ●赤松小三郎講座第3回 講師:関口哲男さん ●ウィークリーとうみ 坂城10min ●令和7年度卒業式 上田市立長小学校 15:00~ 信州大学繊維学部 25:00~
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 ななみのなんて? 40 赤松小三郎講座 第3回 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 赤松小三郎講座 第3回 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 精神保健福祉講演会 8:50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 精神保健福祉講演会 11:50 休日当番医	5:30 レポ 50 お天気 6:00 UCVレポート 20 お天気 30 熱中! 45 はたらきモン 55 fun!スポ 7:25 みちしるべ 40 暮らしの税 45 おおきく 55 ななみ 8:05 フラワーアレンジメント 35 おはなしランド 9:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 45 はたらきモン 10:00 生中継 長野マラソン フィニッシュシーン	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 明治の村誌編さんと塩田の村々 8:30 お天気チャンネル 40 信州健康レポート 55 ガスdeクッキング 9:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 55 明治の村誌編さんと塩田の村々 11:40 健康レポート 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 おおきくなあれ 45 暮らしの税 7:00 上田・城南海域の歴史③ 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 レポ 20 お天気 30 おおきく 45 暮らしの税 10:00 上田・城南海域の歴史③ 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 fun!fan!スポーツ 7:00 第1回 蚕都上田講座 8:30 信州上田医療センター市民講座 食事の工夫2 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 縄文時代の社会を考える 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 7:00 第1回 蚕都上田講座 8:30 信州上田医療センター市民講座 食事の工夫2 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 fun!スポ 10:00 第1回 蚕都上田講座 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 赤松小三郎講座 第3回 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 赤松小三郎講座 第3回 11:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ
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 赤松小三郎講座 第3回 14:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 15:00 卒業式 中塩田小学校 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 精神保健福祉講演会 14:50 休日当番医 15:00 卒業式 東塩田小学校 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 休日当番医	15:00 卒業式 塩田西小学校 16:30 テロップ回覧板 50 ぶちエウ 17:00 まとめてダイジェスト 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	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 55 明治の村誌編さんと塩田の村々 14:40 信州健康レポート 55 ガスdeクッキング 15:00 卒業式 川西小学校 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 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 おおきくなあれ 45 知って納得!暮らしの税 13:00 上田・城南海域の歴史③ 14:55 ガスdeクッキング 15:00 卒業式 浦里小学校 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 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 13:00 第1回 蚕都上田講座 14:50 ぶちエウ 15:00 卒業式 南小学校 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 道路情報チャンネル 13:00 第1回 蚕都上田講座 14:50 ぶちエウ 15:00 卒業式 傍陽小学校 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 赤松小三郎講座 第3回 14:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 15:00 卒業式 長小学校 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
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 コミュニティテレビこもろ 19:00~ UCVレポート リピート放送 いくつか見ても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? 40 赤松小三郎講座 第3回 24:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 25:00 卒業式 第三中学校	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 22:20 お天気チャンネル 30 精神保健福祉講演会 24:50 休日当番医 25:00 卒業式 第四中学校	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 fun!fan!スポーツ 23:25 みちしるべ 40 知って納得!暮らしの税 45 おおきくなあれ 55 ななみのなんて? 24:05 フラワーアレンジメント 35 おはなしランド 25:00 卒業式 第五中学校	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 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 明治の村誌編さんと塩田の村々 24:40 信州健康レポート 55 ガスdeクッキング 25:00 卒業式 第六中学校	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 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 上田・城南海域の歴史③ 24:30 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 25:00 卒業式 塩田中学校	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 縄文時代の社会を考える 24:50 ぶちエウ 25:00 卒業式 真田中学校	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 23:00 第1回 蚕都上田講座 24:30 信州上田医療センター市民講座 食事の工夫2 50 ぶちエウ 25:00 卒業式 菅平中学校	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 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 赤松小三郎講座 第3回 24:10 ウィークリーとうみ 40 坂城10min 50 ぶちエウ 25:00 卒業式 信州大学繊維学部

	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
今日の番組	●精神保健福祉講演会 「やすらぎセミナー」 基調講演 講師:片山優美子さん パネルディスカッション (3月14日収録) ●休日当番医 ●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2 ●令和7年度卒業式 上田市立本原小学校 15:00~	●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? ●UCVアーカイブス 12:30~ ●令和7年度卒業式 上田市立菅平小学校 15:00~	●熱中!ティーンズ 上田東高校ダンス班 ●はたらきモン 高橋工業(左官) ●東信地区ハーマニカ交流コンサート 前半・後半 (3月28日収録) ●ガスdeクッキング トルティーヤ (協力:上田ガス) ●令和7年度卒業式 坂城町立坂城小学校 15:00~	●みちしるべ 旅行先での避難 ●知って納得!暮らしの税 ●公文書に見る上田・城南海域の歴史③ 講師:倉澤正幸さん ●ガスdeクッキング ●休日当番医 ●信州上田医療センター市民講座 8:30~、24:30~ ●令和7年度卒業式 坂城町立南条小学校 15:00~	●おおきくなあれ 聖ミカエル保育園(上田市) ●おはなしランド ●百年前のあなた ●縄文時代の社会を考える 講師:水沢教子さん (3月14日収録) ●令和7年度卒業式 坂城町立村上小学校 15:00~	●fun!fan!スポーツ ●拳放送 古文書に見る地域の歴史講座 第1回 7:00~ 第2回 10:00~ 第4回 13:00~ 第5回 23:00~ 第6回 25:00~ ●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 ●第1回 蚕都上田講座 講師:尾崎行也さん 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 お天気チャンネル 30 精神保健福祉講演会 8:50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 精神保健福祉講演会 11:50 休日当番医	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 fun!スポ 7:25 みちしるべ 40 暮らしの税 45 おおきく 55 ななみ 8:05 フラワーアレンジメント 35 おはなしランド 9:00 レポ 20 お天気 30 熱中! 45 はたらきモン 55 fun!スポ 10:25 みちしるべ 40 暮らしの税 45 おおきく 55 ななみ 11:05 フラワーアレンジメント 35 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 45 はたらきモン 7:00 ハーマニカ交流コンサート 前半 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 ハーマニカ交流コンサート 後半 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 上田・城南海域の歴史③ 8:30 信州上田医療センター市民講座 食事の工夫1 55 ガスdeクッキング 9:00 レポ 20 お天気 30 おおきく 45 暮らしの税 10:00 上田・城南海域の歴史③ 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 縄文時代の社会を考える 8:50 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 縄文時代の社会を考える 11:50 ぶちエウ	5:30 レポ 50 お天気 6:00 UCVレポート 20 お天気 30 fun!スポ 7:00 古文書に見る地域の歴史講座 第1回 8:30 信州上田医療センター市民講座 食事の工夫1 50 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気 30 fun!スポ 10:00 古文書に見る地域の歴史講座 第2回 11:50 ぶちエウ	
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 精神保健福祉講演会 14:50 休日当番医 15:00 卒業式 本原小学校 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 休日当番医	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 UCVアーカイブス 過去のUCVレポートから 15:00 卒業式 菅平小学校 16:30 テロップ回覧板 50 ぶちエウ 17:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル	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 ハーマニカ交流コンサート 前半 14:55 ガスdeクッキング 15:00 卒業式 坂城小学校 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 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 みちしるべ 45 知って納得!暮らしの税 13:00 上田・城南海域の歴史③ 14:55 ガスdeクッキング 15:00 卒業式 南条小学校 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 おおきくなあれ 40 おはなしランド 13:00 縄文時代の社会を考える 14:50 ぶちエウ 15:00 卒業式 村上小学校 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 fun!fan!スポーツ 13:00 古文書に見る地域の歴史講座 第4回 14:50 ぶちエウ 15:00 第1回 蚕都上田講座 (3月5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	
よる	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 19:00~ UCVレポート リピート放送 22:20 お天気チャンネル 30 精神保健福祉講演会 24:50 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 熱中!ティーンズ 45 はたらきモン 55 fun!スポ 20:25 みちしるべ 40 暮らしの税 45 おおきく 55 ななみ 21:05 フラワー 35 おはなし 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 fun!スポ 23:25 みちしるべ 40 暮らしの税 45 おおきく 55 ななみ 24:05 フラワーアレンジメント 35 おはなしランド	19:00~ UCVレポート リピート放送 いくつか見ても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 ハーマニカ交流コンサート 後半 24:55 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 ネット飯山 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 知って納得!暮らしの税 23:00 上田・城南海域の歴史③ 24:30 信州上田医療センター市民講座 食事の工夫1 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 上越ケーブルビジョン 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 縄文時代の社会を考える 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 23:00 古文書に見る地域の歴史講座 第5回 24:30 信州上田医療センター市民講座 食事の工夫1 50 ぶちエウ 25:00 古文書に見る地域の歴史講座 第6回	

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・2

2日(他)

信州上田医療センターとUCVが協力して送り出す番組です。今回は「がん治療中の食事の工夫」と題して、信州上田医療センター栄養管理室長の小川祐介さんに解説していただき、振になることがあります。番組では症状と食事についてのアドバイスをメニューの例を紹介し、また、食事のとり方に関する場合の工夫もお伝えします。

10日(他)

上田藩士で幕末の思想家、洋学者の赤松小三郎について研究し、功績を広く伝えようとする有志の団体、赤松小三郎顕彰会による連続講座の最終回です。

15日(他)

長野県の歴史を最新の研究結果をもとに分かりやすく解説する講座です。今回は、長野県立歴史館 総合情報課長の水沢教子さんによる講演「縄文時代の社会を考える」シエンター、階層、そして戦争と平和」をお送りします。

21日(他)

公文書にみる上田・城南海域の歴史④

3月23日 上田市城南公民館で行われた連続講座の模様です。講師は元上田市立博物館館長の倉澤正幸さんです。



UCV122 4月番組表



ホームページでも
ご覧になれます

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)			
6:00	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	6:00	くるみ幼稚園 春のくるみ会	6:00	日向幼稚園 小さな発表会	6:00	[グリーンファームカレッジ2026] 肥料と石灰の基礎知識	6:00	上田高校吹奏楽団 ウィンターコンサート	6:00	おたのしみ発表会 信学会上田北幼稚園		
13:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			
16:30		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			
8:00	くにたちコンサート in2026	8:00	上田情報ビジネス専門学校 第21回 卒研クラブリ	7:00	三好町保育園 お別れコンサート	8:00	上田リーグ 創立50周年記念式典	8:40	第42回 文化創造祭 舞台発表 午前の部	8:00	信学会上田南幼稚園 (撮影 幼稚園)		
15:00		14:00		13:00		14:00		14:40		14:00			
19:00		20:15		20:00		21:00		21:40		20:30			
9:30	第8回とんどこ! 巨大紙相撲大会 東御雷電場所	10:00	浦里小学校 ふるさと学習発表会	8:00	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	9:00	第40回 上田吟剣詩舞発表会	10:00	午後の部 展示発表	10:00	上田短期大学附属幼稚園 やまなば劇場 (撮影 幼稚園)		
20:30		16:00		14:00		15:00		16:00		16:00			
23:30	<リクエスト放送> 令和7年度音楽会 上田市立川西小学校	17:30	昔ばなし語りの会 クスケー由来 口を焼かれた蛙	10:00	No.20~39	22:00		23:00		23:30	<リクエスト放送> 令和7年度 高校文化祭 上田染谷丘高校 台唱コンクール		
23:30		23:30	<リクエスト放送> 令和8年 上田市二十歳を祝う会 塩田会場	16:00									
23:00				23:00									
7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)			
6:00	<<令和7年度 卒業式>> 上田高校	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 上田千曲高校	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 第一中学校	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 第五中学校	6:00	[グリーンファームカレッジ2026] 家庭菜園の獣害対策	6:00	第46回 上田合唱祭	6:00	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			
7:30	上田染谷丘高校	7:00	上田西高校	7:30	第二中学校	7:30	第六中学校	8:00	第8回 西部公民館まつり	8:00			
13:30		13:00		13:30		13:30		14:00		8:00			
20:30		20:00		20:30		20:30		21:00		14:00			
9:00	上田東高校	8:30	坂城高校	9:00	第三中学校	9:00	塩田中学校	11:00	東御市消防団音楽隊 2026防火コンサート	17:00	長野大学 信州上田学 地域パートナー連携事業 成果報告会 (制作 長野大学)		
15:00		14:30		15:00		15:00		17:00		15:30			
22:00		10:00	丸子修学館高校 (制作 丸子テレビ放送)	22:00		22:00		23:30	<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 染谷生の声	22:30			
10:00	東御清翔高校	16:00	昔ばなし語りの会 クスケー由来 口を焼かれた蛙	10:30	第四中学校	10:30	真田中学校						
16:00		23:00	<リクエスト放送> 令和6年度 上田高校卒業式	16:30		23:30							
23:00	東御市消防団音楽隊 2026防火コンサート	24:00		23:30									
11:00													
17:00													
24:00													
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)			
6:00	<<令和7年度 卒業式>> 北御牧中学校	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 信学会上田南幼稚園 (撮影 幼稚園)	6:00	<<令和7年度 卒園式>> 坂城保育園	6:00	上田リーグ 創立50周年記念式典	6:00	第46回 上田合唱祭	6:00	[グリーンファームカレッジ2026] 春の寄せ植え	6:00	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			
7:30	東部中学校	7:00	<<令和7年度 卒園式>> 日向幼稚園	7:00	南条保育園	7:00	MANABI外語学院 第21回 MANABI祭	7:00		8:00	令和7年度 上田自由塾祭 閉塾式・成果発表		
13:30		13:00		13:00		20:00		9:00	長野大学 信州上田学 地域パートナー連携事業 成果報告会	14:00			
20:30		20:00		20:00		21:15		15:00		21:00			
9:00	坂城中学校	8:00	<<令和7年度 卒業式>> 菅平中学校	9:15	坂城幼稚園	11:30	昔ばなし語りの会 クスケー由来 口を焼かれた蛙	10:00	[グリーンファームカレッジ2026] 家庭菜園の獣害対策	11:00	Takekoの フラワーアレンジメントV 「母の日」		
15:00		15:00		15:15		17:30		16:00		17:00			
22:00		22:00		22:15				22:30		24:00			
10:30	青木中学校	10:30	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)」の巻	10:15	[グリーンファームカレッジ2026] 肥料と石灰の基礎知識								
16:30		23:30		23:15									
23:30													
19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)			
6:00	上田東高校 ダンス班 「舞」	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 北小学校	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 城下小学校	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 神川小学校	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 北御牧小学校	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 東塩田小学校		
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			
8:00	上田高校室内楽班 第28回 定期演奏会	7:00	清明小学校	7:00	川辺小学校	7:00	東小学校	7:00	滋野小学校	7:00	塩田西小学校		
14:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00			
21:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00			
10:00	[グリーンファームカレッジ2026] 春の寄せ植え	8:00	豊殿小学校	8:00	浦里小学校	14:00	西小学校	14:00	祢津小学校	8:00	中塩田小学校		
16:00		14:00		14:00		21:00		15:00		14:00			
23:00		21:00		21:00		22:00		22:00		21:00			
		9:00	坂城小学校	9:00	川西小学校	9:00	菅平小学校	9:00	和小学校	9:00	傍陽小学校		
		15:00		15:00		16:00		16:00		15:00			
		22:00		22:00		23:00		23:00		22:00			
		10:00	南条小学校	10:00	塩尻小学校	10:00	南小学校	10:00	田中小学校	10:00	本原小学校		
		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			
		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00			
		11:00	村上小学校	11:00	青木小学校	11:00	TakekoのフラワーアレンジメントV 「母の日」	11:00	神科小学校	11:00	長小学校		
		17:00		17:00		24:00		17:00		17:00			
		24:00		24:00				24:00		24:00			
25日(土)		26日(日)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)			
6:00	第8回 西部公民館まつり	6:00	令和7年度 上田自由塾祭 閉塾式・成果発表	6:00	<<令和7年度 卒業式>> 信学会上田南幼稚園 (撮影 幼稚園)	6:00	<<令和7年度 卒園式>> 坂城保育園	6:00	上田東高校 ダンス班 「舞」	6:00	上田高校吹奏楽団 ウィンターコンサート		
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			
9:00	上田高校吹奏楽団 ウィンターコンサート	8:30	第40回 上田吟剣詩舞発表会	7:00	<<令和7年度 卒園式>> 日向幼稚園	7:00	南条保育園	8:00	上田高校室内楽班 第28回 定期演奏会	8:40	第52回 塩田公民館文化祭 舞台発表		
15:00		14:30		13:00		20:00		21:00		14:40			
22:00		21:30		21:00		21:15		23:00	上田リーグ 創立50周年記念式典	21:40			
		11:00	三好町保育園 お別れコンサート	8:00	<<令和7年度 卒園式>> 上田短期大学附属幼稚園	8:15	村上保育園	16:00		10:40	第51回 城南地区文化祭 発表会		
		17:00		14:00		14:15		17:00	Takekoの フラワーアレンジメントV 「母の日」	16:40			
		24:00		21:00		21:15		24:00		23:40			
				9:00	浦里小学校 ふるさと学習発表会	9:15	坂城幼稚園						
				15:00		15:15							
				22:00		22:15							
				10:30	上田短期大学附属幼稚園 親子お茶の会	10:15	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」						
				16:30		16:15							
				23:30		23:15							

長野大学 信州上田学 地域パートナー連携事業 成果報告会

12日(日) 再 16日(木)

長野大学では、地域に飛び出して
学生たちの視点で課題解決に
取り組む活動を行っています。
今年度は、地域の企業の技術力を
PRしたり、学生消防団員としての
美ヶ原高原の誘客についてなど
6つのグループが成果を発表しました。

JAグリーンファームカレッジ2026

4日(土) 肥料と石灰の基礎知識
11日(土) 家庭菜園の獣害対策
18日(土) 春の寄せ植え

Takekoの フラワーアレンジメントV 「母の日」

18日(土) 再 22日(水) ほか

シリーズVでは季節や行事に合わせて
テーマを決め、これまで取り上げてきた
「花ことば」「誕生石カラー」「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「気品」の花ことばをもつ
ダリアを中心に、優しい色合いの
造花で感謝を込めた
母の日のアレンジを
作ります。

上田高校吹奏楽団 ウィンターコンサート

5日(日) 再 25日(土) ほか

2月下旬に上田市のサントミューゼで
開かれたコンサートの模様です。
地域の小中学生と一緒に作りあげる
このコンサート。
今年は、第二中学校、第三中学校
西小学校が参加し
小中高校生合わせておよそ90人の
コラボステージとなりました。

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 「ことぶき大学クラブ活動発表会 作品展示」
- 16日~30日 「さくら国際高校 美術・イラストコース二期生 卒業展」

上田ガス キッチンスタジオ

レンズ豆のスープ

講師 高橋順子さん



<材料・5人分>

- レンズ豆 50g
- 玉ネギ 1個
- ニンニク 1片
- 鶏手羽元 250gまたはベーコン80g
- 水 6カップ
- コンソメ 1個
- トマトピューレ 大さじ2~3
- ローリエなどのハーブ、唐辛子 お好みで
- 塩・こしょう・ライム汁・食物油 適宜

(作り方)

- 玉ネギは1cm角、ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋に食物油を引き、①の玉ネギ・ニンニクを炒める。しんなりしたら鶏手羽元・レンズ豆・水・コンソメ・トマトピューレ・ハーブ・唐辛子を加え、煮立たせる。
- 蓋をして1時間(鶏手羽元の代わりにベーコンを使う場合は30分)弱火で煮る。
- 塩・こしょう・ライム汁で味を調整できあがり。

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)

たことはありますか？
今月15日から始まる「チケットQR割引キャンペーン」(上田市民限定)の準備として、また、最近ガラケーからスマホに乗り換えた方に向けて、「QRコード」について紹介します。



QRコードは数字や文字、音声のデータが埋め込まれたものです。スマホやタブレットで読み取ることで、PayPayなどのスマホ決済やサイトへのアクセス、LINEでの友達追加などが簡単にできます。

読み取り方法は、写真撮る時に使う「カメラ」アプリを起動し、QRコードを画面中央に映します(シャッターは押さない)。そして自動で表示される通知をタップするだけです。

簡単・便利なQRコードですが、これを悪用する詐欺もあることを覚えておいてください。チラシのQRコードから商品注文した存在しない会社だった、などの事例もあります。信頼できる媒体に掲載されたものか、確認しましょう。

3月、上田市長と市議会議員選挙があり、UCVでも討論会の放送や開票速報がありました。JAのグリーンファームカレッジの大ファンで、12月の講座に初めて申し込み、念願だった寄せ植えにチャレンジしてきました。UCVで放送してもらっているおかげです。

おちやのま 倶楽部



UCV 取材ノート

TakekoのフラワーアレンジメントV

2022年、コロナ禍でサークルや教室の活動が減る中、おうち時間を楽しめるフラワーアレンジメントを紹介したいと思い番組をスタートしました。

毎回撮影前には健子さんと材料の買い出しに行き、試作をします。花も器もできるだけコストを抑えて、でも作品は華やかに。時には二人の意見が合わずにバトルしながら選んでいます。

そして本番！一番苦戦するのは、ワイヤーやフローラルテープを巻く健子さんの手元がよく見えるように撮影することです。毎回何度も撮り直しています。ほかにも、いまだにカメラ

読者発! 視聴者発!

NHKで北御牧小4年生がバス停をきれいにする、という番組を見ました。制作はUCV。地域の活動の様子を上手に伝えてくれてありがとうございます。

先日、携帯電話の機種変更をしたところ、UCVに加入しているのですごく割引が得られ、夫は大感激でした。改めてUCVでよかったと思っただ次第です。

UCV 加入者様 プレゼント コーナー



電気ケトルを2名様、はがき(〒386-0012 上

田市中央6-12-6、FAX(25-3243)またはUCVホームページにて

上田映劇 0268-22-0269

作品名	上映日
私たちの話し方	3日~
決断するとき	3日~
エリス&トム ポサノヴァ名盤誕生秘話	3日~
1923	3日~
道行き	3日~
オリビアと雲	3日~
Tokyo Melody Ryuichi Sakamoto	3日~
愛がきこえる	3日~
かもめ食堂	10日~
フェザース その家に集うもの	10日~
ジョン・クランコ バレエの革命児	10日~
金子文子 何が私にこうさせたか	10日~
結局珈琲	10日~
ロココ・キッチン	10日~
済州島四・三事件 ハラン	17日~

【応募先】はがき(〒386-0012 上

【締切】4月30日(木)

個人情報はご契約情報確認、賞品発送以外の目的には使用いたしません。

TOHOシネマズ上田 050-6868-5055

作品名	公開日	前売
ザ・ブライト!(PG12)	3日	
炎かがよへ	3日	★
俺たちのアナコンダ	3日	
劇場版『名探偵コナン ハイウェイの墮天使』	10日	★
ハムネット	10日	
ガールズ&パンツァーもっくらぶらぶら作戦です!第4幕	10日	
人はなぜラブレターを書くのか	17日	
ザ・スーパーマリオギャラクシー・ムービー	24日	★
SAKAMOTO DAYS	29日	
アギト 一超能力戦争一 (PG12)	29日	★

TOHOシネマズ 劇場版『名探偵コナン』ハイウェイの墮天使

コナンと蘭・園子・小五郎は、バイクの祭典が開催される横浜。みなとみらいに、バイク好きの世良真純と向かっていた。するとコナンの車の上を飛び越え、激しいカーチェイスの末あと一歩のところまで取り逃がしてしまふ。

いまだにキミシネマガイド

※公開日は変更になる場合があります