



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

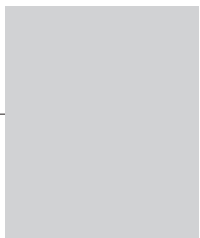
おちゃのましとぶ

8
月号

目次

UCV121のみどころ	2面
UCV122のみどころ	3面
UCV112・あおチャンのみどころ	3面
UCV121番組表	4・5面
UCV122番組表	6面
おちゃのま倶楽部	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



上田ケーブルビジョン

採用情報2027

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

エ・ン・タ・メ・日・和

文・イラスト 田中 渉

結成52年を迎えたTHE ALFEEが、今なお人気の衰えを見せないどころか、若い世代のファンを着実に増やし続け、ライブのチケットは取りづらくなっている。桜井賢、坂崎幸之助、高見沢俊彦の3人は結成以来メンバーを一度も変えることなく、2026年には通算ライブ本数がバンド史上最多の3000本に到達した。2024年には武道館公演100本も達成し、86年には日本人アーティスト初となる単独10万人ライブ「TOKYO BAY-AREA」も成功させている。98年にはニューヨークで初の海外公演も経験した。

人気の秘密は、半世紀変わらぬ音楽への情熱と、SNS時代に合わせた発信力の両立にある。ライブの様子がショート動画で切り取られて拡散され、往年のヒット曲も若者の間で新鮮な一曲として受け止められている。KinKi Kidsの堂本光一とも、30年来の親交があり「最先端も安心感もある、全アーティストの理想形」だと証言するほど、若い世代からの信頼も厚い。ライブハウス時代から培われてきた、ジャンルにとらわれない自由なステージづくりも、幅広い層を惹きつける要因だろう。こうして長年培われてきた圧倒的な演奏力と、世代を超えて誰もが楽しめるステージづくりこそが、ALFEE人気がいつまでも色あせない最大の理由だといえるだろう。



雷電まつり(昨年の様子)

今年、祭りの曲「ハ
ートつないで」TOMI, to me!」を次世
代に引き継いでいこう
と、「市民伝承プロジェ
クト」歌い継ごう、ふる
さとの心」と題した
特設ステージが企画さUCV112
NONO雷電まつり
東御市1500名
18時15分

1日(土)には東御市、坂城町、青木村で夏祭りが開かれます。熱気あふれる会場の様子をUCVの生中継でお楽しみください。収録した映像は祭り翌日に再放送します。

生中継

みんなの笑顔をお届け
各地で夏祭り1日(土)
2日(日)今年、暑さ対策など
で、例年より遅い8月第39回 信州上田
大花火大会
29日(土) 18時50分(予定)UCV121
生中継
花火大会

れています。5団体が
曲にあわせて歌やダン
ス、演奏などのパフォー
マンスを発表するほか、
お笑い芸人・ステレオタ
イフーンや、東御市出
身の演歌歌手・高山レ
イヤさんもステージを

夏の夜空と湖面を光
と音楽が彩る、諏訪湖
ならではの花火大会で
す。
(制作 エルシーブイ)

第78回 諏訪湖祭
湖上花火大会
15日(土) 18時45分(予定)

の最終土曜日に開催さ
れます。常田新橋下流
の千曲川河川敷で、ス
ターマインをはじめ約
8000発の花火が打
ち上げられます。

UCV121
第49回 町民まつり
坂城どんどん
18時30分

屋の部は地元の子ど
もも相撲大会
◎15日(土) 雷電子
承プロジェクト
◎14日(金) 市民伝
承プロジェクト
◎15日(土) 雷電子
ども相撲大会

盛り上げます。
夜の踊りは熱中症対
策として時間を18時30
分、20時に短縮し、37
連、2000人が「ハ
ートつないで」TOM I,
to me!」に合わせ
て踊ります。
屋の部の様子は後日
収録放送します。
◎14日(金) 市民伝
承プロジェクト
◎15日(土) 雷電子
ども相撲大会

satonokaTV (CATV013) 生中継

書道パフォーマンス甲子園

2日(日) 8時45分~18時

高校書道部の日本一を決める「書道パフォーマンス甲子園」全国大会に、上田西高校が念願の初出場を決めました。愛媛県四国中央市で開かれる大会の様子は生中継します。全国各ブロックを勝ち抜いた22校、およそ300人の選手たちによる熱いパフォーマンスをご覧ください。
(制作：四国中央テレビ)

昨年の優勝校 水戸英陵高校
(画像提供:四国中央テレビ)

◎(CATV013)選局方法
4Kチューナーのリモコンで、①[CATV]→[12]
②チャンネルボタンの【8】を1回押す



青木村総合グラウン
ドで開催される祭りの
模様を、開会から花火
の打ち上げまで生中継
でお送りします。
※あおきチャンネルは
青木村で視聴できます
(一部を除く)。

あおチャン
第40回 青木村
夏まつり
16時45分

もたちによるダンスや
吹奏楽、空手の演武な
どのステージ発表、夜
の部は町民による踊り
流しが行われます。
屋の部の様子は後日
収録放送します。
◎8日(土)

メイン会場の松本市
ハーモニーホールとサテ
ライト会場(イオンモ
ル須坂、伊那文化会館、
上田文化会館)をつな
ぎ、各種パフォーマンス
やスペシャルゲストによ
るトークショー、「信濃
の国」大合唱の模様を
お伝えします。
(制作 長野県ケー
ブルテレビ協議会)

1876(明治9)年
に筑摩県と長野県が合
併し、現在の長野県が
誕生しました。150
周年を記念して行われ
る祭典の模様を生中継
します。

UCV121
生中継
長野県150
周年記念祭典
21日(金) 13時45分

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。



上田城跡公園に動物園があったって本当?

上田城跡公園には児童遊園地や芝生公園、野球場、陸上競技場などがあり、多くの人に親しまれています。でもかつて、監獄や駅が存在していたのはご存知ですか? さらに動物園がありクマやサルがいたとか、だんご山にはお団子屋さんがあったとか。

今回は「私たちが知らない!? 上田城跡公園」をテーマにお送りします。

イマサラキケナイ上田城

放送日 1日土 8日土

総合スポーツ番組 fun! fan! スポーツ

6日木 13日木

地域のスポーツの話題をお届けします。コーナー「ちゃれスポ」では、ステイックとボール・マットを使って行う「囲碁ボール」



に挑戦。ユニバーサルスポーツフェスタの参加者と一緒に、五目並べのような、ゲートボールのような、競技の魅力をお伝えします。



熱中・ティーンズ インターハイ2026 出場選手

放送日 3日金 17日金

7月22日から8月21日にかけて、近畿地方で全国高等学校総体育大会(インターハイ)が行われています。なぎなた競技で3年連続出場を決めた選手は、学校に部活動がない選手たちを紹介



めつけ! OKAWARI

7日金 14日金

上田市天神の商業施設「こかげビルディング(KOKAGE bldg)」



ブルーベリーの収穫を楽しむ子どもたちの様子をお送りします。

おおきくなあれ さなだ保育園

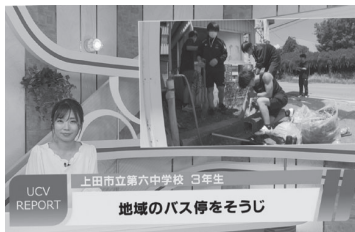
5日水 12日水

上田市真田町のさなだ保育園では、年長さんが近くのブルーベリー園におでかけしました。

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。各地で行われる夏の祭りや行事のほか、夏休みにオスズメのおでかけスポットを紹介しています。

コーナー紹介 **図書館だより** (月に1回 不定期で放送)

地域の図書館から、季節ならではのおすすめ本を紹介してもらうコーナーです。今月はどんな本に出会えるでしょうか。



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。



おはなしランド 『おばあちゃんあわてる!』

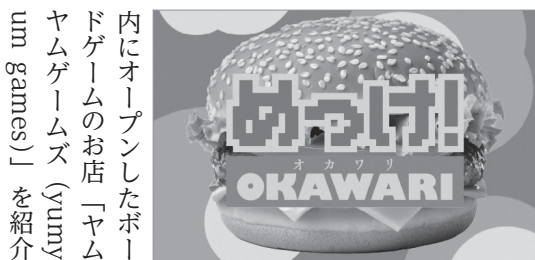
放送日 12日水 19日水

お母さんが赤ちゃんを産むので、美桜ちゃんの家のお手伝いにくてくれたおばあちゃん。自宅とは違う洗濯機や電子レンジの使い方に戸惑います。

お留守番のふたりで朝ごはんを食べようとしてみると、あちこちからピーピーと音がして、おばあちゃんはとおあわて!



作・朗読 たけしげみさこ
絵 ニシワキナコ



ぷちエク

月～土

内にオープンしたボードゲームのお店「ヤムヤムゲームズ(yummy games)」を紹介。おうちで簡単にできるエクササイズを紹介

します。定番のボードゲームはもちろん、上田のものをぎゅぎゅつと詰め込んだ「うえだすごろく」なんてものも! 夏休みの遊びのひとつにボードゲームを入れてみませんか?

上田郷友会講座 「上田城と城下町の成立ち 再考」

7日金

上田地域の有志で作る上田郷友会の7月の例会から、講座の模様をお送りします。

武田氏滅亡後の真田昌幸の動きや上田築城の経過、城の特徴、城下町の形成と整備などについて解説しました。

◎講師 寺島隆史さん (元上田市立博物館館長)

20日金 4日金

身近な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した。

今月は、財産を相続した時に必要な手続きや注意点を紹介します。

20日金 27日金

上田市塩田地域について学ぶ有志の会が、7月に上田創造館プラネタリウム室で開いた講座の模様をお送りします。

◎講師 塩沢崇さん

上田社会教育大学 上田図書館との連携講座

地域の歴史や文化について学びを深める上田社会教育大学は、上田図書館と連携して連続講座を行っています。7月に行われた初回講座の模様を放送します。

「浦里時報」・「川西時報」にみる女性の働き

◎講師 丸田ハツ子さん

今後の予定

放送予定	内容・講師
9月	第2回 上塩尻佐藤宗家表門の移築 石合好江さん
10月	第3回 漱石「三四郎」と鴉外「青年」を読む 山本寿美子さん
11月	第4回 千曲川ワインパレー 片山幸子さん
12月	第5回 高梨家文書「五人組帳」と「宗門改帳」をみる 増澤ハルエさん

地域の商工業者を支援する上田商工会議所は、今年130周年を迎えました。7月22日に行われた記念式典の模様をお送りします。

長年会議所の役員・議員を務めてきた人や100年以上経営を続ける事業所の表彰、新しい公式ロゴマークの披露目、記念動画の放映などがありました。

◎講師 塩沢崇さん

信州の災害史講座

19日水 26日水

7月25日に上田情報ライブラリーで開かれた講座の模様をお送りします。

「絵図や伝承にみる信州の災害史」千曲川、地震、火山ー

◎講師 山浦直人さん (元長野県職員、長野県立歴史館名誉学芸員)

テロップ回覧板

イベントや展示会の告知、教室の募集、ペットの里親募集など、いろいろなお知らせを放送している文字情報番組です。

みなさんが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)

◎T386-0012
上田市中央6-12-6
◎FAX25-3243



地上112

UCV112のみどころ

東御市の行事や発表会を放送

朝鑑賞シンポジウムin東御市

◎3日(月)

基調講演・事例発表

◎4日(火)

パネルディスカッション

子ども非認知能力や自己肯定感の向上、対話を通して他者を大切にできる人間づくりにおいて多くの成果が報告されている「朝鑑賞」。東御市では令和5年度から、市内のすべての小中学校でこの取り組みを進めています。さまざまな立場で朝鑑賞に携わる実践者とパネリストが、子どもと教師、学校の変化などを報告しました。

※6/27収録

放送日	月間番組表(放送時間 9:00・15:00・21:00)
1日(土)	運転終活講演会～私らしい～運転の続け方・やめ方講座 講師 宮下卓也さん(真田自動車学校教習指導員・理学療法士) 18:15～【生中継】2026雷電まつり
2日(日)	塩田の歴史・文化を学ぶ集い 上田地域周辺における雷電為右衛門 講師 堀田雄二さん 19:00～ 2026雷電まつり 中継録画
3日(月)	朝鑑賞シンポジウムin東御市 午前の部(基調講演・事例発表)
4日(火)	朝鑑賞シンポジウムin東御市 午後の部(パネルディスカッション)
5日(水)	月刊とうみチャンネル7月号 前半
6日(木)	月刊とうみチャンネル7月号 後半
7日(金)	東御清翔高校 第62回舞台が丘祭校内祭
8日(土)	令和8年祢津祇園祭
9日(日)	令和8年金井の火祭り 令和8年出場火祭り
10日(月)	第33回 長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会 Power Live2026TH No1～19(制作 信州ケーブルテレビジョン)
11日(火)	第33回 長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会 Power Live2026TH No20～40
12日(水)	第33回 長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会 Power Live2026TH No41～53・審査結果
13日(木)	2026雷電まつり 中継録画
14日(金)	2026雷電まつり ハートつないでTOMI,to me!市民伝承プロジェクト
15日(土)	2026雷電まつり 雷電子ども相撲大会
16日(日)	令和8年度運動会 東御市立田中小学校
17日(月)	令和8年度運動会 東御市立滋野小学校
18日(火)	令和8年度運動会 東御市立祢津小学校
19日(水)	令和8年度運動会 東御市立北御牧小学校
20日(木)	令和8年度音楽会「和く和くコンサート」 東御市立和小学校
21日(金)	令和8年祢津祇園祭 令和8年金井の火祭り 令和8年出場火祭り
22日(土)	令和8年度介護予防住民指導者養成講座 基礎編②「フレイルにならない、させない、知識をつける」 講師 中村崇さん(健康福祉広域支援協会代表理事)
23日(日)	令和8年度 東御市二十歳を祝う会
24日(月)	2026雷電まつり 中継録画
25日(火)	2026雷電まつり ハートつないでTOMI,to me!市民伝承プロジェクト
26日(水)	2026雷電まつり 雷電子ども相撲大会
27日(木)	朝鑑賞シンポジウムin東御市 午前の部(基調講演・事例発表)
28日(金)	朝鑑賞シンポジウムin東御市 午後の部(パネルディスカッション)
29日(土)	北御牧地区夏祭り みまきドカンコ2026
30日(日)	第5回東御市文化会館 総合文化フェスティバル 舞踊・邦楽・音楽・ダンス
31日(月)	第5回東御市文化会館 総合文化フェスティバル 民謡・邦楽・フラダンス・合唱

Weekly!とうみ

【放送時間】6:00・12:00・18:00 ※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。

※8月14日号はお休みです。

※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

地上111

UCV111

地上111

UCV111

地上111

UCV111

地上111

UCV111

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

坂城町 第48回 納涼音楽会

2日(日)

再放送

坂城町の南条小学校音楽堂で7月4日に開催された音楽会の模様をお送りします。

◎参加団体

坂城コース／村上小学校合唱部／坂城オカリナ教室／坂城小学校

第21回上田市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

16日(日)

再放送

上田市丸子総合グラウンドと体育館で6月7日に行われた、上田市内29の消防団によるポンプ操法・ラッパ吹奏大会の模様を放送します。

ポンプ車の部には10、小型ポンプの部には22の分団が出場し、ラッパ吹奏大会では方面隊での団体の部と個人の部が行われました。

撮影 上田市消防団

隣保館ふれあい交流フェスティバル

8日(土)

再放送

坂城町の隣保館で7月11日に、施設を利用する団体による発表会が開かれました。

◎出演団体

F Dサークルマーガレット(フオークダンス)／坂城ダンスクラブ(社交ダンス)／ポコ・ア・ポコ(オカリナ)

放送日	演奏会・イベント名	収録日
2日(日)	2026年交流戦 上田西一佐久長聖	6/26
	令和8年度 保野祇園祭	7/19
12日(水)	令和8年度 信州上田祇園祭 ～上常田自治会～	7/18
13日(木)	令和8年度 信州上田祇園祭 ～横町など～	7/18
14日(金)	令和8年度 坂城神社祇園祭	7/19
15日(土)	上田染谷丘高校舞踊班 第26回定期公演会	7/19
17日(月)	令和8年度 第68回長野県消防ポンプ操法大会 第35回長野県消防ラッパ吹奏大会 (制作 夢科ケーブルビジョン)	7/13
23日(日)	第37回 信州国際音楽村 邦楽友の会 演奏会	7/4
24日(月) 25日(火)	信州ルネッサンス 2026 (制作 丸子テレビ放送)	6/13

放送日	内 容	収録日
9日(日)	上田染谷丘高校 合唱コンクール、ダンスコンテスト(2・3年生)、染谷生の声	7/2～4
10日(月)	上田高校 合唱コンクール／東御清翔高校 校内祭	7/2～3
11日(火)	上田東高校 あすま劇場(ダンス)／坂城高校 校内祭ステージ発表	7/3
12日(水)	上田千曲高校 校内祭ダンス発表／上田西高校 ステージ発表	7/3～4
30日(日)	丸子修学館高校 (制作 丸子テレビ放送)	7/3

近隣CATV

CATV003

丸子テレビ

CATV003

丸子テレビ

CATV004

ケイ・エス・ネット千曲

CATV003

丸子テレビ

CATV004

ケイ・エス・ネット千曲

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)
今日の番組	●熱中!ティーンズ インターハイ2026出場選手 ●上田社会教育大学連続講座 「浦里時報」・「川西時報」に 見る女性の働き 講師:丸田ハツ子さん (7月25日収録) ●信州健康レポート ●ガスdeクッキング 麻辣湯 (協力:上田ガス) ●第523回岳の幟 15:00~	●知って納得!暮らしの税 財産を相続したとき ●長野県立歴史館講座 第3回 戸隠山神領の宝物 講師:中山敦さん (7月18日収録) ●ガスdeクッキング 麻辣湯 (協力:上田ガス) ●上田郷友会講演会 上田城と城下町の成立ち 再考 講師:寺島隆史さん 15:00~	●おおきくなあれ さなだ保育園 ●おはなしランド おはあちゃんあわてる! ●絵図や伝承にみる 信州の災害史 講師:山浦直人さん (7月25日収録) ●東御市 祢津祇園祭 (7月11日収録) 15:00~	●fun!fan!スポーツ ●塩田の歴史・文化を学ぶ集い 私と上田の星空 講師:塩沢崇さん (7月25日収録) ●青木村吹奏楽団 第2回 Family Concert 15:00~ (6月28日収録)	●上田社会教育大学公開講座 講師:佐々木清司さん 尾崎行也さん (7月11日収録) ●ウィークリーとうみ ●坂城10min ●めっけ! OKAWARI 18:50~ 生中継 13:45~ 長野県150周年記念祭典	●イマサラキケナイ上田城 私たちが知らない!? 上田城跡公園 ●創立70周年記念 東信合唱祭(6月7日収録) №1~№8 6:50~、12:50~ №9~№14 9:50~、22:50~ ●休日当番医 ●信州上田医療センター 市民講座 糖尿病 15:00~	●イマサラキケナイ上田城 ●熱中!ティーンズ ●fun!fan!スポーツ ●知って納得!暮らしの税 ●おおきくなあれ ●Takekoの フラワーアレンジメントV ●おはなしランド ●UCVアーカイブス 12:30~	●熱中!ティーンズ インターハイ2026出場選手 ●第42回真田まつり 2026夏の陣(8月1日収録) ①信州真田六文銭太鼓ほか 7:10~、13:10~ ②豊栄の舞・浦安の舞ほか 10:10~、23:10~ ●ガスdeクッキング 麻辣湯 (協力:上田ガス) ●第523回岳の幟 15:00~
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 7:10 上田社会教育大学連続講座 8:30 お天気チャンネル 50 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 10:10 上田社会教育大学連続講座 11:35 信州健康レポート 50 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 知って納得!暮らしの税 35 長野県立歴史館講座 8:30 お天気チャンネル 50 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 知って納得!暮らしの税 35 長野県立歴史館講座 11:50 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 40 おはなしランド 7:00 信州の災害史 8:55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 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 fun!fan!スポーツ 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 fun!fan!スポーツ 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 上田社会教育大学公開講座 8:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 上田社会教育大学公開講座 11:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 イマサラキケナイ上田城 50 東信合唱祭 №1~№8 8:30 お天気チャンネル 50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 イマサラキケナイ上田城 50 東信合唱祭 №9~№14 11:50 休日当番医	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 上田城 50 熱中! 7:30 fun!fan!スポーツ 8:00 暮らしの税 05 おおきく 15 フラワー 45 おはなし 9:00 レポ 20 お天気 30 上田城 50 熱中! 10:30 fun!fan!スポーツ 11:00 暮らしの税 05 おおきく 15 フラワー 45 おはなし	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 7:10 第42回真田まつり① 信州真田六文銭太鼓ほか 8:50 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 10:10 第42回真田まつり② 豊栄の舞・浦安の舞ほか 11:50 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 13:10 上田社会教育大学連続講座 14:35 信州健康レポート 50 ガスdeクッキング 15:00 第523回岳の幟 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 50 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 知って納得!暮らしの税 35 長野県立歴史館講座 14:50 ガスdeクッキング 15:00 上田郷友会講演会 上田城と城下町の成立ち 再考 16:30 テロップ 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報 50 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 fun!fan!スポーツ 40 おはなしランド 13:00 信州の災害史 14:55 ぶちエク 15:00 東御市 祢津祇園祭 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 fun!fan!スポーツ 13:00 塩田の歴史・文化を学ぶ集い 14:55 ぶちエク 15:00 青木村吹奏楽団 第2回 Family Concert 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 ウィークリーとうみ 13:00 坂城10min 45 生中継 長野県150周年記念祭典 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 イマサラキケナイ上田城 50 東信合唱祭 №1~№8 14:50 休日当番医 15:00 信州上田医療センター 市民講座 糖尿病 16:30 テロップ 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 UCVアーカイブス 15:00 イマサラキケナイ上田城 20 熱中!ティーンズ 16:00 fun!fan!スポーツ 30 知って納得!暮らしの税 35 おおきくなあれ 17:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 45 おはなしランド	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 13:10 第42回真田まつり① 信州真田六文銭太鼓ほか 14:50 ガスdeクッキング 15:00 第523回岳の幟 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 50 ガスdeクッキング
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 50 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 23:10 上田社会教育大学連続講座 24:35 信州健康レポート 50 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 50 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 知って納得!暮らしの税 35 長野県立歴史館講座 24:50 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 信州の災害史 24:55 ぶちエク	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 fun!fan!スポーツ 23:00 塩田の歴史・文化を学ぶ集い 24:55 ぶちエク	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 50 めっけ! OKAWARI 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 上田社会教育大学公開講座 24:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	18:00 UCVレポート 20 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 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 イマサラキケナイ上田城 50 東信合唱祭 №9~№14 24:50 休日当番医	18:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報 45 おはなし 19:00 まとめてダイジェスト 30 イマサラキケナイ上田城 50 熱中!ティーンズ 20:30 fun!fan!スポーツ 21:00 暮らしの税 05 おおきく 15 フラワーアレンジメント 45 おはなしランド 22:00 まとめてダイジェスト 30 イマサラキケナイ上田城 50 熱中!ティーンズ 23:30 fun!fan!スポーツ 24:00 暮らしの税 05 おおきく 15 フラワー 45 おはなし	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 50 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 23:10 第42回真田まつり② 豊栄の舞・浦安の舞ほか 24:50 ガスdeクッキング

	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)	14日(金)	18日(火)	24日(日)
今日の番組	●令和8年度二十歳を祝う式典 東御市 6:30～、12:30～ 坂城町 9:30～、22:30～ (8月15日収録) ●知って納得!暮らしの税 財産を相続したとき ●ガスdeクッキング 麻辣湯 (協力:上田ガス) ●「平和プロジェクト上田」 活動報告 15:00～ (8月18日収録)	●おおきくなあれ さなだ保育園 ●おはなしランド おはあちゃんあわてる! ●絵図や伝承にみる 信州の災害史 講師:山浦直人さん (7月25日収録) ●東御市 祢津祇園祭 (7月11日収録) 15:00～	●fun!fan!スポーツ ●塩田の歴史・文化を学ぶ集い 私と上田の星空 講師:塩沢崇さん (7月11日収録) ●「平和プロジェクト上田」 活動報告 15:00～ (8月18日収録)	●上田社会教育大学公開講座 講師:佐々木清司さん 尾崎行也さん (7月11日収録) ●ウィークリーとうみ ●坂城10min ●海野町自治会 祇園祭 お舟の天王山車曳航 (7月18日収録) 15:00～ ●めっけ! OKAWARI 18:50～	●イマサラキケナイ上田城 私たちが知らない!? 上田城跡公園 ●第42回真田まつり 2026夏の陣①、②(8月1日収録) ●休日当番医 ●「平和プロジェクト上田」 活動報告 15:00～ 生中継 18:50～ 第39回信州上田大花火大会	●イマサラキケナイ上田城 ●熱中!ティーンズ ●fun!fan!スポーツ ●知って納得!暮らしの税 ●おおきくなあれ ●Takekoの フラワーアレンジメントV ●おはなしランド ●UCVアーカイブス 12:30～ ●中継録画 第39回 信州上田大花火大会 22:30～	●熱中!ティーンズ インターハイ2026出場選手 ●上田社会教育大学連続講座 「浦里時報」・「川西時報」に 見る女性の働き 講師:丸田ハツ子さん (7月25日収録) ●信州健康レポート ●ガスdeクッキング 麻辣湯 (協力:上田ガス) ●第523回岳の幟 15:00～	7月18日(土) 上田市の海野町通りで、市有形民俗文化財に指定されている「お舟の天王山車」の曳航がありました。疫病退散や無病息災などを願う祇園祭で行われたものです。海野町自治会の住民や市内の大学生たちも加わった曳航の様子をお送りします。	長野県立歴史館へ行く連続講座。 第3回は「戸隠山神領の宝物」を テーマに、長野県立歴史館総合 情報課の中山敦さんが最新の研 究成果などを元に解説しました。	8月1日(土) 真田運動公園グラウンドで開催の 第42回真田まつりの模様をお送りします。 ①信州上田真田六文銭太鼓ほか 7時10分～、13時10分～ ②豊栄の舞・浦安の舞ほか 10時10分～、23時10分～
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 二十歳を祝う 東御市 8:30 お天気チャンネル 45 知って納得!暮らしの税 50 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 二十歳を祝う 坂城町 11:45 知って納得!暮らしの税 50 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 信州の災害史 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 40 おはなし 10:00 信州の災害史 11:55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 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 fun!fan!スポーツ 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 上田社会教育大学公開講座 8:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 上田社会教育大学公開講座 11:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 イマサラキケナイ上田城 50 第42回真田まつり① 8:50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 イマサラキケナイ上田城 50 第42回真田まつり② 11:50 休日当番医	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 上田城 50 熱中! 7:30 fun!fan!スポーツ 8:00 暮らしの税 05 おおきく 15 フラワー 45 おはなし 9:00 レポ 20 お天気 30 上田城 50 熱中! 10:30 fun!fan!スポーツ 11:00 暮らしの税 05 おおきく 15 フラワー 45 おはなし	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 7:10 上田社会教育大学連続講座 8:30 お天気チャンネル 50 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 10:10 上田社会教育大学連続講座 11:35 信州健康レポート 50 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 二十歳を祝う 東御市 14:45 知って納得!暮らしの税 50 ガスdeクッキング 15:00 遊佐准尉慰霊の集いから 「平和プロジェクト上田」活動報告 16:30 テロップ 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報 50 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 40 おはなしランド 13:00 信州の災害史 14:55 ぶちエク 15:00 東御市 祢津祇園祭 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 fun!fan!スポーツ 13:00 塩田の歴史・文化を学ぶ集い 14:55 ぶちエク 15:00 遊佐准尉慰霊の集いから 「平和プロジェクト上田」活動報告 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 上田社会教育大学公開講座 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 お舟の天王山車 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 イマサラキケナイ上田城 50 第42回真田まつり① 14:50 休日当番医 15:00 遊佐准尉慰霊の集いから 「平和プロジェクト上田」活動報告 16:30 テロップ 55 ぶちエク 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 UCVアーカイブス 15:00 イマサラキケナイ上田城 20 熱中!ティーンズ 16:00 fun!fan!スポーツ 30 知って納得!暮らしの税 35 おおきくなあれ 17:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報チャンネル 45 おはなしランド	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中!ティーンズ 13:10 上田社会教育大学連続講座 14:35 信州健康レポート 50 ガスdeクッキング 15:00 第523回岳の幟 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 50 ガスdeクッキング			
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 45 ぐるっとふるさと信越 能生ケーブルネット 50 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 二十歳を祝う 坂城町 24:45 知って納得!暮らしの税 50 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 40 おはなしランド 23:00 信州の災害史 24:55 ぶちエク	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 23:00 塩田の歴史・文化を学ぶ集い 24:55 ぶちエク	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 能生ケーブルネット 50 めっけ! OKAWARI 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 上田社会教育大学公開講座 24:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 50 生中継 第39回 信州上田大花火大会 21:00～ UCVレポート リピート放送 22:20 お天気チャンネル 30 イマサラキケナイ上田城 50 第42回真田まつり② 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 45 おはなしランド 19:00 まとめてダイジェスト 30 イマサラキケナイ上田城 50 熱中!ティーンズ 20:30 fun!fan!スポーツ 21:00 知って納得!暮らしの税 05 おおきくなあれ 15 フラワーアレンジメント 45 おはなしランド 22:00 まとめてダイジェスト 30 中継録画 第39回信州上田大花火大会	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 50 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 23:10 上田社会教育大学連続講座 24:35 信州健康レポート 50 ガスdeクッキング			

UCV122

8月番組表



ホームページでも
ご覧になれます

1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)
6:00 12:00 19:00 第23回 東御市消防ポンプ操法大会	6:00 12:00 19:00 坂城町 第48回納涼音楽会	6:00 12:15 19:00 上田高校吹奏楽団 第51回定期演奏会	6:00 12:00 19:00 コール・ひんがし・ フリーゲル サマーコンサート	6:00 12:00 19:00 第38回 上田文芸祭 舞台部門 第1部	6:00 12:00 19:00 第5回東御市文化会館 総合文化フェスティバル 舞踊・邦楽・音楽・ダンス
8:00 14:00 21:00 第23回 東御市消防ラッパ吹奏大会	8:30 14:30 21:30 高校野球 2026年交流戦 上田西～佐久長聖	8:10 14:20 21:10 第34回 長野県少年少女合唱祭 (制作 丸子テレビ放送)	8:00 14:00 21:00 上田東高校吹奏楽班 第41回定期演奏会	8:00 14:00 20:40 第2部 展示部門	9:00 15:00 22:00 民謡・邦楽・ダンス・合唱
10:00 16:00 22:30 令和8年度 青木村消防ポンプ操法 ラッパ吹奏大会	11:00 17:00 24:00 令和8年度 保野祇園祭	10:15 16:25 23:15 上田染谷丘高校吹奏楽班 第37回定期演奏会	10:30 16:30 国際女性デー×子育てフォーラム 特別講演「家事育児と男性性 "男らしさ"はアップデートできるか」	10:00 16:00 22:30 信州国際音楽村 弦楽アンサンブル 第20回 定期演奏会	11:35 17:35 24:35 昔ばなし語りの会 城間仲 大歳の盗人 夢見小僧
24:00 <リクエスト放送> 令和8年度入学式 神川小学校			24:00 <リクエスト放送> 令和7年度中学校文化祭 第二中学校 音楽会	24:00 <リクエスト放送> 令和7年度卒業式 第二中学校	
7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
6:00 12:00 19:00 長野県高等学校 軽音楽系クラブ 合同演奏会 東北信大会 Power Live2026 THNo.1～19	6:00 12:00 19:00 坂城町 隣保館ふれあい 交流フェスティバル	6:00 12:30 19:00 《高校文化祭 2026》 上田染谷丘高校 合唱コンクール	6:00 12:00 19:00 《高校文化祭 2026》 上田高校 合唱コンクール	6:00 12:00 19:00 《高校文化祭 2026》 上田東高校 あずま劇場	6:00 12:00 19:00 《高校文化祭 2026》 上田千曲高校 校内祭 ダンス発表
8:00 14:00 21:00 No.20～40	8:00 14:00 21:00 上田市民吹奏楽団 第49回定期演奏会	8:30 15:00 21:30 2・3年生 ダンスコンテスト	9:00 15:00 22:00 東御清翔高校 校内祭	9:00 15:00 22:00 坂城高校 校内祭 ステージ発表	9:00 15:00 22:00 上田西高校 ステージ発表
10:00 16:00 23:00 No.41～53 審査結果 (制作 信州ケーブルテレビジョン)	9:45 15:45 22:45 坂城町 第48回納涼音楽会	11:30 18:00 24:30 染谷生の声	10:00 16:00 23:00 第54回丸子少年野球リーグ戦 丸子リーグ開幕式・開幕試合 上田市軟式スポーツ少年団A VS 丸子塩川GLANZ (制作 丸子テレビ放送)	11:00 17:00 24:00 令和8年度 保野祇園祭	11:00 17:00 24:00 令和8年度 信州上田祇園祭 ～上常田自治会～ (撮影 箱山 繁徳さん)
13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)
6:00 12:00 19:00 令和8年度 信州上田祇園祭 ～横町など～	6:00 12:00 19:00 令和8年度 坂城神社祇園祭	6:00 12:00 19:00 UCVアーカイブス シリーズ 戦後50年 ①みんなで学ぶ体験講座 ②私は従軍看護婦 体験談を聞く ③上田に飛行場があった ④満蒙開拓団の一員として ⑤朗読劇「この子たちの夏」 (1995年放送)	6:00 12:00 19:00 第21回 上田市消防ポンプ操法大会 ポンプ車の部	6:00 12:00 19:00 第68回 長野県消防ポンプ操法大会 ポンプ車の部	6:00 12:00 19:00 第5回東御市文化会館 総合文化フェスティバル 舞踊・邦楽・音楽・ダンス
8:00 14:00 21:00 第55回 上田わっしょい ～踊り連～	8:00 14:00 21:00 上田染谷丘高校舞踊班 第25回 定期公演会 (2025年放送)	9:00 15:00 21:30 上田染谷丘高校舞踊班 第26回 定期公演会	7:30 13:30 20:30 小型ポンプの部	8:00 14:00 21:00 小型ポンプの部	
10:00 16:00 23:00 令和8年度 青木村消防ポンプ操法 ラッパ吹奏大会	10:00 16:00 23:00 坂城町 隣保館ふれあい 交流フェスティバル	11:00 17:00 23:30 Takekoの フラワーアレンジメントV 「十五夜」	9:45 15:45 22:45 第21回 ラッパ吹奏大会 (撮影協力 上田市消防団)	10:00 16:00 23:00 第35回 長野県消防ラッパ吹奏大会 (制作 蓼科ケーブルテレビジョン)	9:00 15:00 22:00 民謡・邦楽・ダンス・合唱
19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
6:00 12:30 19:00 《高校文化祭 2026》 上田染谷丘高校 合唱コンクール	6:00 12:00 19:00 《高校文化祭 2026》 上田高校 合唱コンクール	6:00 12:00 19:00 《高校文化祭 2026》 上田東高校 あずま劇場	6:00 12:00 19:00 《高校文化祭 2026》 上田千曲高校 校内祭 ダンス発表	6:00 12:00 19:00 第37回 信州国際音楽村 邦楽友の会 演奏会	6:00 14:00 信州ルネッサンス2026 ①開会式 野外ステージ
8:30 15:00 21:30 2・3年生 ダンスコンテスト	9:00 15:00 22:00 東御清翔高校 校内祭	9:00 15:00 22:00 坂城高校 校内祭 ステージ発表	9:00 15:00 22:00 上田西高校 ステージ発表	9:30 15:30 22:30 令和8年 金井の火祭り 出場火祭り	8:00 16:00 ②野外ステージ イベントブース
11:30 18:00 24:30 染谷生の声	10:00 16:00 23:00 運転終活講演会 ～私らしい～運転の続け方・やめ方講座 講師 宮下卓也さん 真田自動車学校教習指導員 理学療法士	11:00 17:00 24:00 令和8年 保野祇園祭	11:00 17:00 Takekoの フラワーアレンジメントV 「十五夜」	11:30 17:30 24:30 昔ばなし語りの会 城間仲 大歳の盗人 夢見小僧	10:00 19:00 ③野外ステージ (制作 丸子テレビ放送)
			24:00 <リクエスト放送> 令和7年度卒業式 滋野小学校		12:00 21:00 令和8年 祿津祇園祭
25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
6:00 14:00 信州ルネッサンス2026 ④ホールこだま	6:00 12:00 19:00 グリーンファームカレッジ2026 タマネギ、ニンニクを作ろう	6:00 12:00 19:00 令和8年度 坂城神社祇園祭	6:00 12:00 19:00 第21回 上田市消防団ポンプ操法大会 ポンプ車の部	6:00 12:00 19:00 第68回 長野県消防ポンプ操法大会 ポンプ車の部	6:00 12:00 19:00 《高校文化祭 2026》 丸子修学館高校 (制作 丸子テレビ放送)
8:00 16:00 ⑤ホールこだま	8:00 14:00 21:00 坂城町 第48回納涼音楽会	8:00 14:00 21:00 第55回 上田わっしょい ～踊り連～	7:30 13:30 20:30 小型ポンプの部	8:00 14:00 21:00 小型ポンプの部	9:00 15:00 22:00 青木村吹奏楽団 第2回 Family Concert
10:00 19:00 ⑥ホールこだま スペシャルコンサート 花火大会 (制作 丸子テレビ放送)	11:00 17:00 24:00 令和8年度 信州上田祇園祭 ～上常田自治会～	10:00 16:00 23:00 令和8年度 信州上田祇園祭 ～横町など～	10:00 16:00 23:00 第21回 ラッパ吹奏大会	10:00 16:00 23:00 第35回 長野県消防ラッパ吹奏大会 (制作 蓼科ケーブルテレビジョン)	10:00 16:00 23:00 グリーンファームカレッジ2026 タマネギ、ニンニクを作ろう
12:00 21:00 坂城町 隣保館ふれあい 交流フェスティバル					
31日(月)					
6:00 12:00 19:00 第37回 信州国際音楽村 邦楽友の会 演奏会					
9:30 15:30 22:30 上田染谷丘高校舞踊班 第26回 定期公演会					
11:30 17:30 24:30 昔ばなし語りの会 城間仲 大歳の盗人 夢見小僧					

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V
「十五夜」

15日(土) ㊞ 16日(日)

シリーズVでは季節や行事にあわせて
テーマを決め、今まで紹介した
「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、白竹のかごを器にして
月をイメージした
黄色いマムの造花で
「十五夜」の
アレンジを作ります。



グリーンファームカレッジ
2026

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

●「タマネギ、ニンニクを作ろう」
26日(水) ㊞ 30日(日)
[18日開催]

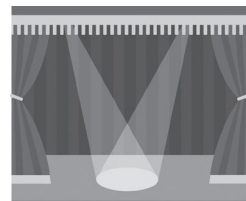
常備野菜のタマネギとニンニク。
品種選びと苗作りから収穫まで



上田染谷丘高校 舞踊班
第26回 定期公演会

15日(土) ㊞ 31日(月)

7月19日
上田市のサントミューゼで
上田染谷丘高校舞踊班による
公演会が開かれました。
生徒たちが作り上げる
ステージをお楽しみください。



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

第53回東信美術展

●1日～15日 「洋画2」
●16日～31日 「彫刻・工芸・高校生」

※9日・19日 定時放送はありません

上田ガス

キッチンスタジオ

肉団子

講師 高橋順子さん

※「ガスdeクッキング」内で紹介する麻辣湯の具材です。



＜材料・10個分＞

豚ひき肉	100g
タマネギ	40g
片栗粉	大さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ショウガのすりおろし	少々
塩、こしょう	適宜
枝豆、トウモロコシ、片栗粉(枝豆、トウモロコシにまぶす用)	適宜

【作り方】

- ① タマネギをみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② 豚ひき肉に酒、しょうゆ、ショウガのすりおろし、塩、こしょうを加えよく混ぜる。①を加えて混ぜ、10等分して丸める。
- ③ 枝豆、トウモロコシに片栗粉少々をまぶし、②につける。
- ④ 蒸し器で強火で5分蒸すか、油を引いたフライパンで蒸し焼きにする。

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(tel22-0454)

ネット環境の見直し

なるほど！UCV

家族や親戚が集まるお盆は、スマホやゲーム、タブレットなど、いつも以上にネットを使う機会が増えます。「ネットが遅い」「Wi-Fiが届かない」と普段感じていたのなら、この機会に見直してみたいかがでしょうか。

自宅のネット環境は暮らしの変化に合わせて見直すタイミングがあります。子どもが

ゲームやオンライン授業をするようになったり、動画配信サービスの利用機会が増えたりすると、以前は十分だった速度が物足りなくなることも。一方で、必要以上に高いプランを契約したままというご家庭も少なくありません。

UCV光エコノミー、光50Mをご利用の方には、動画やオンライン会議も快適な光3000M

がおすすめです。Wi-Fiルーターは無料レンタル、接続設定もUCVが無料で行つので安心。面倒な手続きや工事も不要、コースを変更するだけで満足なネット環境を整えられます。

ネット環境を見直して、動画を見たり、新しい使い方を教え合ったり、家族の時間をもっと楽しくしてみませんか？

※8月も通常通り営業します(日・祝休)。

読者発!

視聴者発!

高校野球の中継をしていただき有難う。終盤上位の試合もよいが、甲子園という目標に向かってひたむきに挑戦していく一、二回戦の試合が好きです。

(上田市 Tさん)

UCV加入者様

プレゼント

①第39回信州上田大花



UCV

取材ノート

めつけ!
OKAWARI

毎週金曜日に放送中の「めつけ! OKAWARI」。地域の新しい飲食店や気になる小売店におじゃまして、メニューやサービスなどを紹介しています。

取材するお店を探す際に大切にしているの

はときめきです。番組スタッフが「行ってみよう!」と思うお店はきつと視聴者のみなさんも気になるはず。直感だけで取材のアポを取ることもあります。が、どのお店も本当に素敵で、プライベートでも行きたい場所ばかり。おいしい料理、すてきな空間、魅力的な商品など、スタッフの感動がそのまま伝わるというなど思っています。

(宮下奈々)

最近びっくりしたのが、番組で湯の丸高原近くにある飲食店を紹介したところ、お店のインスタグラムのフォローワーが一気に1000人増えたそう。番組を通して視聴者のみなさんやお店のお役に立てることが一番の喜びですが、こんな反響を聞けるのもうれしいものです。番組はUCVの配信アプリ「みるプラス」でも見られます。

(宮下奈々)

UCV加入者様

プレゼント

①第39回信州上田大花

火大会 機数席(大人約4人分)を5名様に。

②SWEET LOVE SHOWER2026ペアチケットを各日1組(計3組6名様)に。

(詳細は8面)

【応募方法】

▼住所▼氏名▼年齢▼プレゼント名▼②は希望する開催日▼UCVの番組・本紙へのご意見・ご感想を明記

【応募先】

はがき(〒386-0012 上田市中中央6-12-6)、FAX(25-3243)またはUCVホームページにて

【締切】

①8月15日(土) 必着

②8月9日(日) 必着

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



UCVからのお知らせ

KDDI(株)による設備メンテナンスのため、電話サービスがご利用いただけない場合があります。ご理解ご協力をお願いいたします。

・日時: 8月5日(水) 午前2時～午前6時

・対象サービス: ケーブルプラス電話

当該時間帯に以下の事象が発生した場合、電話をご利用いただけません。(事象がなければ影響はありません)

- 停電/復電
- 端末機器(HGW)の電源OFF/ON
- 伝送路の切替

上田映劇

0268-22-0269

TOHOシネマズ

上田

050-6868-5055

TOHOシネマズ

上田

050-6868-5055

作品名	上映日
パブリカ 4Kリマスター	7日～
プライベート・ケース	7日～
タイガー・ストライプス	7日～
ユースフル・ゴースト	7日～
死神バーバー	7日～
よみがえる声	7日～
マターズ 4K デジタルリマスター (R18+)	14日～
PEACOCK / ピーコック	14日～
ネネットとポニ	14日～
きれっばしの愛	14日～
ひとりたび	14日～
原爆資料館 語り継ぐものたち	14日～
東京裁判	15日～
身土不二(しんどふじ)	21日～
ヒトラーの毒見役	28日～

TOHOシネマズ

上田

050-6868-5055

史を刻み始める。しかし突如として東京を襲った地震により首都機能は一瞬で壊滅。事故や火災が多発する中、交通渋滞で救急車両は行く手を阻まれる。

劇場版 TOKYO MER ～走る緊急救命室～

21日(金)公開

TOHOシネマズ上田

050-6868-5055

作品名	公開日	前売
あの星が降る丘で、君とまた会いたい。	7日	★
ブルーロック	7日	
ミニオンズ&モンスターズ	7日	★
オークストリートの異変	14日	
劇場版 TOKYO MER ～走る緊急救命室～	21日	
八月の声を運ぶ男	21日	
時には懺悔を	28日	
劇場版 魔法少女まどか☆マギカ	28日	★
ラスト・サバイバー	28日	
「ハリー・ポッターと賢者の石」25周年記念上映	28日	

TOHOシネマズ

上田

050-6868-5055

いまだぎしシネマガイド

8月の公開予定

※公開日は変更になる場合があります

募集

- ①ビギナークラス(小中学生を含むペア)
基本キットを使用し、お手本を見て作る初心者向け
- ②一般クラス(年齢制限なしのペア)
制限なく好きにように製作したい人向け
- 定員25組50名(先着順)



申し込みは専用ページから
(定員になり次第締め切ります)

参加費

1人1,000円
ロボットキット代 1人4,000円
(ビギナークラスは必ず購入、一般クラスは任意)

講習会

9月5日(土)・19日(土)・10月10日(土)・31日(土)・11月14日(土)
13:00～16:00
信州大学繊維学部キャンパス内

大会

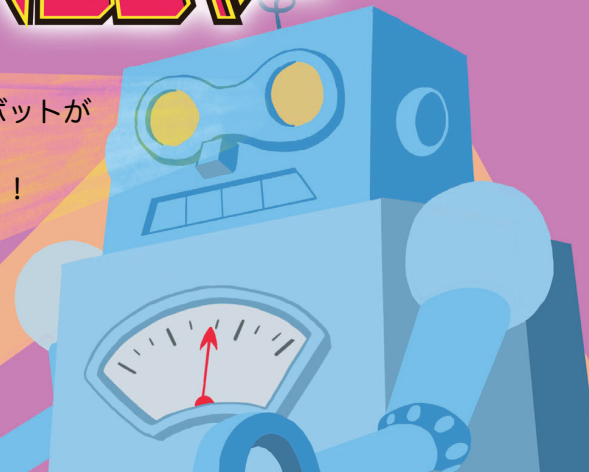
11月28日(土)13:00～17:00
上田市サントミューゼ 小ホール(産業ミライフェスinUEDA2026会場内)

- ◆主催 (株)上田ケーブルビジョン・(公財)長野県産業振興機構上田センター
- ◆運営 平成ロボコン実行委員会
- ◆協賛 信州大学繊維学部・上田商工会議所工業部会
- ◆協力 長野工業高等専門学校・長野県工科短期大学校・長野県上田千曲高等学校

ロボット製作講習会参加者募集

第30回 上田ロボコン大会
スカベンジャー

「スカベンジャー」ロボットが
キミのアイデアで
ゴミだらけの街を救う!



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 夏の2大プレゼント

応募方法は7面をご覧ください

プレゼント①

ご家族やお友達と
夏の楽しい思い出を!

第39回 信州上田大花火大会

さじき
桟敷席(大人約4人分)を5名様に

特等席が
ドドン!と
20席

- 日時 8月29日(土)19時～
- 打上げ場所 千曲川河川敷(常田新橋下流)
- 桟敷席場所 千曲川右岸河川敷(鯉西つけば小屋横)

プレゼント②

SPACE SHOWER S
SWEET
LOVE
SHOWER 2026

富士山を望む
人気の大型野外フェス。
今年も豪華アーティストが
一堂に会します!

ペアチケットを
各日1組 計3組6名様に

チケットの転売は禁止です。



開催日 8/28(金)・29(土)・30(日)

会場 山梨県山中湖交流プラザ きらら

<https://2026.sweetloveshower.com/>



提供:音楽・ライブ! スペースシャワーTV

UCVの番組を
スマホでも!

動画配信サービス

新登場

milplus
みるプラス

好きな時に、好きな場所で! テレビ加入者様は追加料金なしで利用できます。

多彩な番組動画が
約350本

※2026年6月末現在

外出先でも楽しめる

バックナンバーも配信



見逃した番組は
リクエスト

ご利用にはお申し込みが必要です。光テレビ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

