

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。



地域の飲食店やショップを訪ねます。

めっけ! OKAWARI

放送日 4日金 再11日金

ルは、機械を作るための部品などを手掛ける会社です。「正確にキレイに」を追求する工場内には、巨大な機械やロボットが！番組キャラクター



「なにモン」と一緒に、モノづくりに欠かせない道具に注目しながら機械や部品を作り出す仕事現場に潜入だ！



今回は、上田市殿城に7月にオープンしたバナズカフェ(Bananas cafe)です。国内のホテルなどでフレンチの腕を磨いてきた店主が、カレーやスイーツを提供しています。季節によってレシピが変わるカレーと、桃の杏仁豆腐をいただきます。

イマサラキケナイ上田城

放送日 5日土 再12日土

いまさら聞けない上田城のあれこれを、今だからこそ聞いてみる番組。これまで上田城の歴史や上田市が進める7つの樽復元などについて、上田城跡公園から紹介してきました



紹介します。



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。収穫の秋を迎えた旬の食べ物を取り上げるほか、敬老の日を前に元気なシニアのみなさんをシリーズで紹介しています。

コーナー紹介 STOP!電話でお金詐欺 (月に1回 不定期で放送)

上田警察署生活安全課の協力のもと、地域で起きた詐欺の被害や前兆事案について、傾向や対策を紹介します。最新の手法を知って被害をなくしましょう!



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見られます。



※動画配信アプリ「みるプラス」もご利用ください(1面参照)

UCVアーカイブス 2024年9月

毎週日曜日

過去に放送したUCVレポートを一週間ずつまとめて、毎週日曜日

おおきくなあれ 西塩田保育園

2日水 再9日水

地域の幼稚園や保育園で元気に遊ぶ子どもたちの様子をお届けします。



コーナー「ちゃれスポJ」では「ラジオ体操」に挑戦します。

ふだん何気なく行うラジオ体操も、一つ一つの動作をきちんと確認しながら動くとかかなりの運動量に。東御市のスポーツクラブSan Y TOMIスタッフで、現役NHKテレビ体操実技者の「もーりー」こと森山雅斗さんに教

総合スポーツ番組 fun! fan! スポーツ

3日木 再10日木

にお送りします。懐かしい街並みや当時の出来事をご覧ください。

第42回 真田まつり 2026夏の陣

3日木

8月1日に真田運動公園グラウンドで行われた祭りの模様を再放送します。

ぷちエケ

月～土

おうちで簡単にできるエクササイズを紹介합니다。テレビの前で体を動かして、毎日を元気に過ごしましょう。

おはなしランド 『メグさんのハロウィン』

放送日 9日水 再16日水

マアチュとミイチュが住むリンゴ畑のおばあさん「メグさん」は、



昨年夫のケンさんを病気で亡くし、リンゴの世話をする気持ちになれません。ある日玄関のベルが鳴り、魔女やカボチャおばけが「トリック・オア・トリート!」とやってきて…。作・山口美香 絵・今日子 朗読・天馬たけを

市民公開講座 お腹の病を知る一日 16日水 再30日水

日本消化器病学会甲信越支部と信州上田医療センターが5日(土)に開く市民公開講座の模様をお送りします。「お腹のがん」に関する治療法や病との向き合い方などについて、信州上田医療センターの医師や看護師が解説します。

<午前の部>増えているお腹のがん(主催 日本消化器病学会甲信越支部/共催 信州上田医療センター)

テーマ	講師
プログラム1「大腸がん検診を受けよう」～大腸がんを「早期」に見つけるメリット～	藤森一也さん(消化器内科部長)
プログラム2「痔がんの診断と治療について」	増尾仁志さん(消化器外科医長)
プログラム3「脂肪肝の新常識～お酒を飲まなくても肝がんは?～」	藤森尚之さん(肝臓内科医長)

<午後の部>胃と向き合いがんと生きる(主催 信州上田医療センター)プログラム1

テーマ	講師
「胃がんを早く見つけて、やさしく治す」～検診から最新のロボット手術まで～	黒岩雄大さん(消化器外科医師)
「胃がんと食事のはなし」～手術前・手術後・その先の暮らしまで～	小川祐介さん(栄養管理室長)
「生活を支える緩和ケア」	衣笠美幸さん(緩和ケア認定看護師)

上田市を拠点に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と上田図書館が開く、連続講座の第2回をお送りします。

◎講師 石合好江さん

上田社会教育大学 上田図書館との連携講座 「上塩尻佐藤宗家 表門の移築」

14日月 再21日月

上田市塩田地域の有志は、一年を通じて勉強会を開いています。8月の講座の模様をお送りします。

◎講師 寺島隆史さん(元上田市立博物館館長)

塩田の歴史・文化を学ぶ集い 「大坂の陣と真田氏上田藩」

10日木 再17日木

上田税務署の協力で、毎月テーマを設けて生活に役立つ税情報をお届けします。

知って納得!暮らしの税 「納税証明書の請求方法について」

6日金 再8日金

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のお知らせを放送する文字情報番組。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)

◎〒386-0012 上田市中心6-12-6
◎FAX 251-3243



UCV112のみどころ

東御市の行事や発表会を放送



昨年の様子

とうみ★わくわく体育祭
(日本体育大学体操部
演技発表会)
19日(土) 再 27日(日)
東御市で毎年夏合宿を行う日本体育大学の体操部は、練習に加えて市内の小中学校で体操指導や交流を行っています。
合宿の集大成として8月29日に東御中央公園第一体育館で開催した、演技発表会の模様をお送りします。60人の部員による圧巻の演技をご覧ください。

放送日	月間番組表(放送時間 9:00・15:00・21:00)
1日(火)	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)
2日(水)	令和8年度 東御市二十歳を祝う会
3日(木)	令和8年 滋野三家の武將たちを知るミニ講座・トークショー(制作 夢科ケーブルビジョン)
4日(金)	信州ルネッサンス2026 ホールこだま(制作 丸子テレビ放送)
5日(土)	月刊とうみチャンネル8月号 前半(2026年)
6日(日)	月刊とうみチャンネル8月号 後半(2026年)
7日(月)	令和8年東御市議会9月定例会 開会(10:00・16:00・22:00)
8日(火)	【生中継9:00〜】 令和8年東御市議会9月定例会 一般質問
9日(水)	2026雷電まつり 中継録画
10日(木)	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
11日(金)	2026雷電まつり 雷電子ども相撲大会
12日(土)	北御牧地区夏祭り みまきドカンコ2026
13日(日)	学校だより9月号 令和8年 東御市平和祈念式(10:00・16:00・22:00)
14日(月)	第21回長野県高等学校 軽音楽系クラブ合同演奏会 県大会 Power Live2026 K No.1〜16(制作 LCV)
15日(火)	第21回長野県高等学校 軽音楽系クラブ合同演奏会 県大会 Power Live2026 K No.17〜32(制作 LCV)
16日(水)	第21回長野県高等学校 軽音楽系クラブ合同演奏会 県大会 Power Live2026 K No.33〜 審査結果(制作 LCV)
17日(木)	令和8年 滋野三家の武將たちを知るミニ講座・トークショー(制作 夢科ケーブルビジョン)
18日(金)	令和8年度介護予防住民指導者養成講座 応用編「明日から自分と大切な人に何ができるか知ろう」 講師 中村崇さん(健康福祉広域支援協会代表理事)
19日(土)	とうみ★わくわく体育祭(日本体育大学体操部 演技発表会)
20日(日)	学校だより9月号 令和8年 東御市平和祈念式(10:00・16:00・22:00)
21日(月)	第3回東御市人権セミナー「こどもの権利について考える」〜こどもの声に耳を傾けるとは〜 講師 土屋陽子さん(SAKU地域子ども家庭総合支援センター スミール)
22日(火)	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)
23日(水)	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)
24日(木)	第21回長野県高等学校 軽音楽系クラブ合同演奏会 県大会 Power Live2026 K No.1〜16(制作 LCV)
25日(金)	第21回長野県高等学校 軽音楽系クラブ合同演奏会 県大会 Power Live2026 K No.17〜32(制作 LCV)
26日(土)	第21回長野県高等学校 軽音楽系クラブ合同演奏会 県大会 Power Live2026 K No.33〜 審査結果(制作 LCV)
27日(日)	とうみ★わくわく体育祭(日本体育大学体操部 演技発表会)
28日(月)	塩田の歴史・文化を学ぶ集い 上田地域周辺における雷電が右衛門 講師 堀田雄二さん
29日(火)	信州ルネッサンス2026 ホールこだま(制作 丸子テレビ放送)
30日(水)	第3回東御市人権セミナー「こどもの権利について考える」〜こどもの声に耳を傾けるとは〜 講師 土屋陽子さん(SAKU地域子ども家庭総合支援センター スミール)

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。

※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。

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31回 JAフェスティバル 踊り大会

昨年の様子

第32回 JAフェスティバル 踊り大会
12日(土) 再 19日(日)

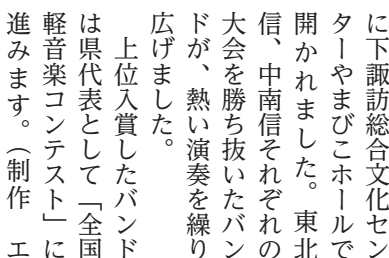
サントミューゼで8月30日開催の、踊り大会の模様をお送りします。
30組、およそ180人が参加し、フラダンスや日本舞踊などさまざまなジャンルの踊りを披露しました。



8月11日に塩尻小学校で開催された、地域の夏祭りの模様をお送りします。
塩尻小児童による金管バンド、筒けん、ダンスや、地元の消防団

第47回 塩尻だんどご祭
6日(日) 再 18日(金)

披露しました。



高校生バンドによる軽音楽コンテストの長野県大会が、7月25日に下諏訪総合文化センターやまびこホールで開催されました。東北信、中南信それぞれの大会を勝ち抜いたバンドが、熱い演奏を繰り上げました。
上位入賞したバンドは県代表として「全国軽音楽コンテスト」に進みます。(制作 エ

第8分団のラッパ吹奏など、さまざまな団体が出演して祭りを盛り上げました。

メンネルコール我謝 第11回 サマーコンサート
6日(日) 再 16日(金)

8月9日にサントミューゼで行われた男声合唱団「メンネルコール我謝」による演奏会の模様をお送りします。
多くの人に親しまれる童謡・唱歌や合唱組曲などを、男声合唱ならではの力強いハーモニーをお楽しみください。

Takeo's フラワーアレンジメントV「ハロウィン」
19日(土) 再 20日(日)
シリーズVでは季節や行事にあわせてテ



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10月の誕生石トルマリンのようにカラフルなカスミソウのドライフラワーで、「ハロウィン」のアレンジを作ります。

■演奏会・イベント

放送日	演奏会・イベント名	収録日
6日(日)	第47回 塩尻だんどご祭 メンネルコール我謝 第11回サマーコンサート	8/11 8/9
12日(土)	第32回 JAフェスティバル 踊り大会 第54回 丸子少年野球リーグ戦 閉幕式(制作 丸子テレビ放送)	8/30 7/25
20日(日)	東信正派合奏団 50周年記念演奏会 第2回 さかきまちのど自慢大会2026	5/17 8/23

近隣CATV

CATV003 丸子テレビ

◆すまいるマルシェ夏祭りin丸子
前半 19日(土) 9時、13時、19時、22時
後半 20日(日) 10時、13時、19時、22時

◆第31回 信州爆走RUN in 依田川
26日(土) 9時、13時、19時、22時
27日(日) 10時、13時、19時、22時

◆「中継」千曲市議会9月定例会
7日(月)〜9日(水) 10時 一般質問
29日(火) 14時 報告採決
◆千曲ニュース
毎週月〜金曜日 17時、18時、21時ほか

CATV004 ケーブルネット千曲
◆信州音楽博覧会
ピアノ三重奏の出会い
5日(土)・6日(日) 10時、19時
◆884(ハヤシ)ワンマンライブ 見せた

CATV003 丸子テレビ
◆すまいるマルシェ夏祭りin丸子
前半 19日(土) 9時、13時、19時、22時
後半 20日(日) 10時、13時、19時、22時

い景色ー
11日(金) 10時、19時
千曲市で音楽活動に励む884(ハヤシ)さんが、自身の名前にちなみ令和8年8月4日に行った単独ライブをお届けします。
◆第71回埴生公民館納涼音楽会
12日(土)・13日(日) 10時、19時
◆「中継」千曲市議会9月定例会
7日(月)〜9日(水) 10時 一般質問
29日(火) 14時 報告採決
◆千曲ニュース
毎週月〜金曜日 17時、18時、21時ほか

UCV111・あおきチャンネル

地上111 UCV111

上田市のお知らせや行事を放送
◆うえJ.O.Y.が紡ぐ新しい部活動のカタチ
14日(月)〜20日(日) 予定
広報うえだ9月号と連携して、「中学校部活動の地域展開」についてお知らせします。

◆「市政企画番組」、テレビ版広報うえだ「行ちゃんがゆく」、サントミューゼ・ニュースほか毎日5時・7時・9時・11時・13時・15時・17時・19時・21時・23時

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
◆令和8年第3回青木村9月定例会
8日(火) 8時〜開会・村長挨拶／9時〜一般質問 ※生中継
18日(金) 審議採決
◆令和8年度青木村総合防災訓練
12日(土)
8月30日に青木村役場と青木村文化会館で行われた訓練の模様をお送りします。



その他の番組はHPで

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)	8 (火)
今日の番組	●みちしるべ 避難所について ●知って納得! 暮らしの税 納税証明書の請求方法 ●令和8年度 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 ナスのムサカ風 (協力:上田ガス) ●みちしるべ 救急車について 15:00～	●おおきくなあれ 西塩田保育園 ●おはなしランド おは赤ちゃんあわてて! ●上田郷友会講演会 城下町の成立ち 再考 講師:寺島隆史さん (7月4日収録) ●みちしるべ 旅行先での被災 15:00～	●fun!fan!スポーツ ●第42回真田まつり 2026夏の陣(8月1日収録) ①信州上田真田陣太鼓 他 7:00～、13:00～ ②豊栄の舞・浦安の舞 他 10:00～、23:00～ ●みちしるべ 山岳部での被災 15:00～	●ななみのなんて? なんてお店にこんなモノ? ●中継録画 第39回 信州上田大花火大会 (8月29日収録) ●ウィークリーとうみ 坂城10min ●みちしるべ 沿岸部での被災 15:00～ ●めっけ! OKAWARI 18:45～	●イマサラキケナイ上田城 上田城ってこんなに広かったの!? ●創立70周年記念 東信合唱祭 №1～№8 6:50～、12:50～ №9～№14 9:50～、22:50～ ●休日当番医 ●みちしるべ 豪雨について 15:00～	●長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場 (8月21日収録) ●はたらきモン アルプスツール モノづくりを支える技術って?の巻 ●知って納得! 暮らしの税 ●UCVアーカイブス 12:30～	●熱中! ティーンズ 上田西高校書道部 ●はたらきモン アルプスツール モノづくりを支える技術って?の巻 ●上田社会教育大学連携講座 「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 ●ガスdeクッキング ナスのムサカ風 (協力:上田ガス) ●みちしるべ 応急手当について 15:00～	●令和8年度二十歳を祝う式典 (8月15日収録) 東御市 6:30～、12:30～ 坂城町 9:30～、22:30～ ●知って納得! 暮らしの税 納税証明書の請求方法 ●ガスdeクッキング ナスのムサカ風 (協力:上田ガス) ●みちしるべ 15:00～ 救急車について
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 知って納得! 暮らしの税 50 戸隠山神領の宝物 8:30 お天気チャンネル 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 暮らしの税 50 戸隠山神領 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 上田郷友会講演会 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 40 おはなし 10:00 上田郷友会講演会 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 真田まつり① 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 真田まつり② 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 ななみのなんて? 30 信州上田大花火大会 8:20 ウィークリーとうみ 50 坂城10min 9:00 UCVレポート 20 ななみのなんて? 30 信州上田大花火大会 11:20 ウィークリーとうみ 50 坂城10min	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 はたらきモン 30 長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場 9:00 UCVレポート 20 はたらきモン 30 長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場 11:50 休日当番医	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 7:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 8:40 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 熱中ティーンズ 10:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 11:40 信州健康リポート 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 二十歳を祝う式典 東御市 8:30 みちしるべ 45 知って納得! 暮らしの税 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 二十歳を祝う式典 坂城町 11:30 みちしるべ 45 暮らしの税 55 ガス
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気 30 みちしるべ 45 知って納得! 暮らしの税 50 戸隠山神領の宝物 14:55 ガスdeクッキング 15:00 みちしるべ 救急車について 15 下室賀夏祭り2026 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 おおきくなあれ 40 おはなしランド 13:00 上田郷友会講演会 14:55 ぶちエク 15:00 みちしるべ 旅行先での被災 15 第57回上田市民大盆踊り大会 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	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 真田まつり① 14:55 ぶちエク 15:00 みちしるべ 山岳部での被災 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 ななみのなんて? 30 信州上田大花火大会 14:20 ウィークリーとうみ 50 坂城10min 15:00 みちしるべ 沿岸部での被災 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 みちしるべ 豪雨について 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 休日当番医	12:00 UCVレポート 20 はたらきモン 30 UCVアーカイブス 15:00 はたらきモン 10 暮らしの税 15 fun!スポ 45 ななみ 55 みちしるべ 16:10 イマサラキケナイ上田城 30 おおきく 40 おはなし 17:00 まとめてダイジェスト 30 Takekoの フラワーアレンジメント	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中ティーンズ 13:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 14:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング 15:00 みちしるべ 応急手当について 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 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 二十歳を祝う式典 東御市 14:30 みちしるべ 45 暮らしの税 55 ガス 15:00 みちしるべ 救急車について 15 下室賀夏祭り2026 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
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 上田ケーブルビジョン 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 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 みちしるべ 45 知って納得! 暮らしの税 50 戸隠山神領の宝物 24:55 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 23:00 真田まつり② 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 40 ぐるっとふるさと信越 上田ケーブルテレビジョン 45 めっけ! OKAWARI	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 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 Takekoの フラワーアレンジメント 19:00 まとめてダイジェスト 30 長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場 22:00 まとめてダイジェスト 30 長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング 19:00～ UCVレポート リピート放送 いくつか見ても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 23:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 24:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 45 ぐるっとふるさと信越 伊那ケーブルテレビジョン 55 ガスdeクッキング 22:20 お天気チャンネル 30 二十歳を祝う式典 坂城町 24:30 みちしるべ 45 知って納得! 暮らしの税 55 ガスdeクッキング

	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)
今日の番組	●おおきくなあれ 西塩田保育園 ●おはなしランド メグさんのハロウィン 信州の災害史 講師:山浦直人さん (7月25日収録) ●みちしるべ 旅行先での被災 15:00～	●fun!fan!スポーツ ●塩田の歴史・文化を学ぶ集い 大坂の陣と真田氏上田藩 講師:寺島隆史さん (8月22日収録) ●みちしるべ 山岳部での被災 15:00～	●ななみのなんて? なんてお店にこんなモノ? ●中継録画 第39回 信州上田大花火大会 (8月29日収録) ●ウィークリーとうみ 坂城10min ●みちしるべ 沿岸部での被災 15:00～ ●めっけ! OKAWARI 18:45～	●イマサラキケナイ上田城 上田城ってこんなに広かったの!? ●塩田平文化財保護協会 設立30周年記念講演会 諏訪信仰と塩田平 講師:世本正治さん (8月30日収録) ●休日当番医 ●みちしるべ 豪雨について 15:00～	●長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場 (8月21日収録) ●UCVアーカイブス 12:30～	●熱中! ティーンズ 上田西高校書道部 ●はたらきモン アルプスツール モノづくりを支える技術って?の巻 ●上田社会教育大学連携講座 上塩尻佐藤宗家表門の移築 講師:石合好江さん (8月22日収録) ●ガスdeクッキング ●みちしるべ 応急手当について 15:00～	●みちしるべ 避難所について ●知って納得! 暮らしの税 納税証明書の請求方法 ●令和8年度 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 ナスのムサカ風 (協力:上田ガス) ●みちしるべ 救急車について 15:00～	●おおきくなあれ 西塩田保育園 ●おはなしランド お腹の病を知る一日 (9月5日収録) ①増えているお腹のがん 7:00～、13:00～ ②胃と向き合いがんと生きる 10:00～、23:00～ ●みちしるべ 旅行先での被災 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 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 大坂の陣と真田氏上田藩 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 大坂の陣と真田氏上田藩 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 ななみのなんて? 30 信州上田大花火大会 8:20 ウィークリーとうみ 50 坂城10min 9:00 UCVレポート 20 ななみのなんて? 30 信州上田大花火大会 11:20 ウィークリーとうみ 50 坂城10min	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 諏訪信仰と塩田平 8:50 休日当番医 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 諏訪信仰と塩田平 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 長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 休日当番医 15:00 長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場	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 7:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 8:40 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 熱中ティーンズ 10:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 11:40 信州健康リポート 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 暮らしの税 50 戸隠山神領の宝物 8:30 お天気チャンネル 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 おおきく 45 暮らしの税 50 戸隠山神領の宝物 11:55 ガスdeクッキング	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきくなあれ 40 おはなしランド 7:00 ①増えているお腹のがん 9:00 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 10:00 ②胃と向き合いがんと生きる
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 40 おはなしランド 13:00 信州の災害史 14:55 ぶちエク 15:00 みちしるべ 旅行先での被災 15 第57回上田市民大盆踊り大会 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	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 大坂の陣と真田氏上田藩 14:55 ぶちエク 15:00 みちしるべ 山岳部での被災 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 ななみのなんて? 30 信州上田大花火大会 14:20 ウィークリーとうみ 50 坂城10min 15:00 みちしるべ 沿岸部での被災 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 お天気チャンネル 30 イマサラキケナイ上田城 50 諏訪信仰と塩田平 14:50 休日当番医 15:00 みちしるべ 豪雨について 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 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 50 はたらきモン 16:00 fun!fan!スポーツ 30 みちしるべ 45 暮らしの税 50 おおきく 17:00 まとめてダイジェスト 30 ななみ 40 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中ティーンズ 13:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 14:40 健康リポ 55 ガス 15:00 みちしるべ 応急手当について 15 青木村当郷区 壁塗り踊り 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 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 暮らしの税 50 戸隠山神領の宝物 14:55 ガスdeクッキング 15:00 みちしるべ 救急車について 15 下室賀夏祭り2026 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 おおきくなあれ 40 おはなしランド 13:00 ①増えているお腹のがん 15:00 みちしるべ 旅行先での被災 15 第57回上田市民大盆踊り大会 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
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 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 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 23:00 大坂の陣と真田氏上田藩 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 40 ぐるっとふるさと信越 伊那ケーブルテレビジョン 45 めっけ! OKAWARI	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 イマサラキケナイ上田城 50 諏訪信仰と塩田平 24:50 休日当番医	18:00 まとめてダイジェスト 30 ななみのなんて? 40 おはなしランド 19:00 まとめてダイジェスト 30 長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場 22:00 まとめてダイジェスト 30 長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 55 ガスdeクッキング 19:00～ UCVレポート リピート放送 いくつか見ても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 23:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 24:40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 45 ぐるっとふるさと信越 丸子テレビ放送 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 おおきくなあれ 40 おはなしランド 23:00 ②胃と向き合いがんと生きる



	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)
今日の番組	●fun!fan!スポーツ ●塩田の歴史・文化を学ぶ集い 大坂の陣と真田氏上田藩 講師:寺島隆史さん (8月22日収録) ●みちしるべ 山岳部での被災 15:00~	●ななみのなんでは? なんでお店にこんなモノ? ●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 (8月29日収録) ●ウィークリーとうみ ●坂城10min ●みちしるべ 沿岸部での被災 15:00~ ●めっけ! OKAWARI 18:45~	●イマサラキケナイ上田城 上田城ってこんなに 広かったの!? ●塩田平文化財保護協会 設立30周年記念講演会 諏訪信仰と塩田平 講師:世本正治さん (8月30日収録) ●休日当番医 ●みちしるべ 豪雨について 15:00~	●イマサラキケナイ上田城 ●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 ●ななみのなんでは? ●おはなしランド ●フラワーアレンジメント ●UCVアーカイブス 12:30~	●熱中! ティーンズ 上田西高校書道部 ●はたらきモン アルプスツール モノづくりを支える技術って?の巻 ●上田社会教育大学連携講座 上塩尻佐藤宗家表門の移築 講師:石合好江さん (8月22日収録) ●ガスdeクッキング ●みちしるべ 応急手当について 15:00~	●令和8年度二十歳を祝う式典 東御市・坂城町 ●みちしるべ 避難所について ●知って納得! 暮らしの税 納税証明書の請求方法 ●ガスdeクッキング ナスのムサカ風 (協力:上田ガス) ●みちしるべ 救急車について 15:00~	●おおきくなあれ 西塩田保育園 ●おはなしランド メグさんのハロウィン ●市民公開講座 お腹の病を知る一日 (9月5日収録) ①増えているお腹のがん ②胃と向き合いがんと生きる ●みちしるべ 旅行先での被災 15:00~	●fun!fan!スポーツ ●塩田の歴史・文化を学ぶ集い 大坂の陣と真田氏上田藩 講師:寺島隆史さん (8月22日収録) ●みちしるべ 山岳部での被災 16:00~
あさ	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 7:00 大坂の陣と真田氏上田藩 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 大坂の陣と真田氏上田藩 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 ななみのなんでは? 40 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 ななみ 40 上田社会教育大学 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 諏訪信仰と塩田平 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 諏訪信仰と塩田平 11:50 休日当番医	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 お天気 30 上田城 50 熱中! 7:20 はたらきモン 30 fun!スポ 8:00 みちしるべ 15 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 40 おはなしランド 9:00 レポ 20 お天気 30 上田城 50 熱中! 10:20 はたらきモン 30 fun!スポ 11:00 みちしるべ 15 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 40 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 7:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 8:40 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 10:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 11:40 信州健康レポート 55 ガスdeクッキング	6:00 二十歳を祝う式典 東御市 8:00 みちしるべ 15 知って納得! 暮らしの税 20 休日当番医 55 ガスdeクッキング 9:00 二十歳を祝う式典 坂城町 11:00 みちしるべ 15 知って納得! 暮らしの税 20 休日当番医 55 ガスdeクッキング	6:00 おおきくなあれ 10 おはなしランド 30 ①増えているお腹のがん 8:30 休日当番医 55 ぶちエク 9:00 おおきくなあれ 10 おはなしランド 30 ②胃と向き合いがんと生きる 11:30 休日当番医 55 ぶちエク	6:00 fun!fan!スポーツ 30 大坂の陣と真田氏上田藩 8:25 ぶちエク 30 fun!fan!スポーツ 9:00 大坂の陣と真田氏上田藩 10:55 ぶちエク 11:00 fun!fan!スポーツ 30 大坂の陣と真田氏上田藩
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 13:00 大坂の陣と真田氏上田藩 14:55 ぶちエク 15:00 みちしるべ 山岳部での被災 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 お天気チャンネル 30 ななみのなんでは? 40 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 みちしるべ 沿岸部での被災 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 諏訪信仰と塩田平 14:50 休日当番医 15:00 みちしるべ 豪雨について 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 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 50 はたらきモン 16:00 fun!fan!スポーツ 30 みちしるべ 45 暮らしの税 50 おおきく 30 ななみ 17:00 まとめてダイジェスト 30 フラワーアレンジメント	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中ティーンズ 13:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 14:40 健康リポ 55 ガス 15:00 みちしるべ 応急手当について 16:30 テロップ 55 ぶちエク 17:00 熱中! ティーンズ 30 はたらきモン 40 上田社会教育大学連携講座	12:00 二十歳を祝う式典 東御市 14:00 みちしるべ 15 知って納得! 暮らしの税 20 休日当番医 55 ガスdeクッキング 15:00 みちしるべ 救急車について 16:30 テロップ回覧板 55 ぶちエク 50 ぶちエク 55 ガスdeクッキング 17:00 二十歳を祝う式典 坂城町	12:00 おおきくなあれ 10 おはなしランド 30 ①増えているお腹のがん 14:55 ぶちエク 15:00 みちしるべ 旅行先での被災 16:30 テロップ回覧板 55 ぶちエク 17:00 おおきく 30 ななみ 10 おはなしランド 30 ②胃と向き合いがんと生きる	13:25 ぶちエク 30 fun!fan!スポーツ 14:00 大坂の陣と真田氏上田藩 15:55 ぶちエク 16:00 みちしるべ 山岳部での被災 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
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 19:00~ UCVレポート リピート放送 いつから見てても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 大坂の陣と真田氏上田藩 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 40 ぐるっとふるさと信越 丸子テレビ放送 45 めっけ! OKAWARI 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんでは? 40 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 22:20 お天気チャンネル 30 イマサラキケナイ上田城 50 諏訪信仰と塩田平 24:50 休日当番医	18:00 まとめてダイジェスト 30 フラワーアレンジメント 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 20:20 はたらきモン 30 fun!スポ 21:00 みちしるべ 15 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 40 おはなしランド 22:00 まとめてダイジェスト 30 上田城 50 熱中! 23:20 はたらきモン 30 fun!スポ 24:00 みちしるべ 15 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 40 おはなしランド	19:10 信州健康レポート 25 ガスdeクッキング 30 熱中! ティーンズ 20:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 21:40 信州健康レポート 55 ガスdeクッキング 22:00 熱中! ティーンズ 30 はたらきモン 40 上田社会教育大学連携講座 24:10 信州健康レポート 25 ガスdeクッキング 30 青木村当郷区 壁塗り踊り	19:00 みちしるべ 15 知って納得! 暮らしの税 20 休日当番医 55 ガスdeクッキング 20:00 二十歳を祝う式典 東御市 22:00 みちしるべ 15 知って納得! 暮らしの税 20 休日当番医 55 ガスdeクッキング 23:00 二十歳を祝う式典 坂城町	19:55 ぶちエク 20:00 おおきく 30 ななみ 10 おはなしランド 30 ①増えているお腹のがん 22:55 ぶちエク 23:00 ②胃と向き合いがんと生きる	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 19:00~ UCVレポート リピート放送 22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:00 大坂の陣と真田氏上田藩 24:55 ぶちエク

	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)
今日の番組	●ななみのなんでは? なんでお店にこんなモノ? ●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 (8月29日収録) ●ウィークリーとうみ ●坂城10min ●みちしるべ 沿岸部での被災 15:00~ ●めっけ! OKAWARI 18:45~	●イマサラキケナイ上田城 上田城ってこんなに 広かったの!? ●塩田平文化財保護協会 設立30周年記念講演会 諏訪信仰と塩田平 講師:世本正治さん ●休日当番医 生中継 北信越高校野球 長野県大会 準決勝 8:50~	●イマサラキケナイ上田城 ●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 ●UCVアーカイブス 22:30~ 生中継 北信越高校野球 長野県大会 三決・決勝 8:50~	●熱中! ティーンズ 上田西高校書道部 ●はたらきモン アルプスツール モノづくりを支える技術って?の巻 ●上田社会教育大学連携講座 上塩尻佐藤宗家表門の移築 講師:石合好江さん (8月22日収録) ●ガスdeクッキング ●みちしるべ 応急手当について 15:00~	●みちしるべ 避難所について ●知って納得! 暮らしの税 納税証明書の請求方法 ●令和8年度 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 ナスのムサカ風 (協力:上田ガス) ●みちしるべ 15:00~ 救急車について	●おおきくなあれ 西塩田保育園 ●おはなしランド ●市民公開講座 お腹の病を知る一日 (9月5日収録) ①増えているお腹のがん 7:00~、13:00~ ②胃と向き合いがんと生きる 10:00~、23:00~ ●みちしるべ 旅行先での被災 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 ななみのなんでは? 40 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 ななみ 40 上田社会教育大学 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 諏訪信仰と塩田平 8:50 生中継 北信越高校野球 長野県大会 準決勝 17:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 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 イマサラキケナイ上田城 50 熱中! ティーンズ 7:20 はたらきモン 30 fun!fan!スポーツ 8:00 みちしるべ 15 知って納得! 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 50 生中継 北信越高校野球 長野県大会 三決・決勝	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 7:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 ※前日までに雨天順延があった場合、高校野球中継が入ります。 8:40 健康リポ 55 ガス 9:00 ダイジェスト 30 熱中! 10:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 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 知って納得! 暮らしの税 50 戸隠山神領の宝物 8:30 お天気チャンネル 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 暮らしの税 50 戸隠山神領 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 30 ななみ 40 おはなしランド 7:00 ①増えているお腹のがん 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 おおきく 30 ななみ 40 おはなしランド 10:00 ②胃と向き合いがんと生きる
ひる	12:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 ななみのなんでは? 40 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 みちしるべ 沿岸部での被災 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 おおきく 30 ななみ 40 おはなしランド 13:00 ①増えているお腹のがん 15:00 みちしるべ 旅行先での被災 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 お天気チャンネル 30 Takekoの フラワーアレンジメント 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 20:20 はたらきモン 30 fun!fan!スポーツ 21:00 みちしるべ 15 知って納得! 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 22:00 まとめてダイジェスト 30 UCVアーカイブス	12:00 まとめてダイジェスト 30 熱中! ティーンズ 13:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 14:40 健康リポ 55 ガス 15:00 みちしるべ 応急手当について 15 青木村当郷区 壁塗り踊り 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 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 50 戸隠山神領の宝物 14:55 ガスdeクッキング 15:00 みちしるべ 救急車について 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 おおきく 30 ななみ 40 おはなしランド 13:00 ①増えているお腹のがん 15:00 みちしるべ 旅行先での被災 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
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 40 ぐるっとふるさと信越 佐久ヶケルテレビ 45 めっけ! OKAWARI 19:00~ UCVレポート リピート放送 いつから見てても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 ななみのなんでは? 40 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 24:50 休日当番医	20:20 はたらきモン 30 fun!fan!スポーツ 21:00 みちしるべ 15 知って納得! 暮らしの税 20 おおきく 30 ななみ 22:00 まとめてダイジェスト 30 UCVアーカイブス	19:00~ UCVレポート リピート放送 いつから見てても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 23:00 はたらきモン 10 上田社会教育大学連携講座 24:40 信州健康レポート 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 45 ぐるっとふるさと信越 テレビ松ヶケルテレビジョン 55 ガスdeクッキング	18:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 道路情報チャンネル 23:00 ②胃と向き合いがんと生きる

長野県150周年記念祭典 上田文化会館会場

6日

8月21日に県内4会場を結んで行われた「長野県150周年記念祭典」のうち、東信サテライト会場である上田文化会館で行われた催しをお送りします。司会を務めたのは、長野大学のMIZUMATCHIサークルの学生たちです。つながる長野県」のテーマの下、上田文化会館では東信地域で活動する4団体から、若さで元氣あふれるパフォーマンスを披露しました。
(出演団体)
●Yonghova(上田染谷丘高校軽音・フオーーク班)
●夜行性(上田短期大学軽音サークル)
●NUEW(長野大学ダンスサークル)
●CROSS MOTION(ダンススクール)
●LACINE(ダンススクール)

12日

地域の歴史的建造物や寺社、民俗文化財、ため池など文化遺産の調査・保護・継承活動をしてきた塩田平文化財保護協会が今年設立から30周年を迎えました。これを記念して、8月30日に生島足島神社の齋館で行われた講演会の模様をお送りします。講師は長野県立歴史館参与の笹本正治さんです。生島足島神社に伝わる「鎌鎌(なぎがま)」と諏訪信仰について話しました。

令和8年度当郷区盆踊り大会 伝統的「壁塗り踊り」披露

14日

8月14日に青木村当郷区で行われた盆踊り大会から、「壁塗り踊り」の披露を中心に oversend りします。村の無形民俗文化財である「壁塗り踊り」は、天正11(1583)年、真田昌幸が上田城築城の際、左官の助手として奉仕に出た若者たちが「くつた」と言われています。育成会では地元の伝統芸能を子ども達に伝えようとして毎年踊りの練習会を開いてきました。小学5年から中学3年までの30人が披露した練習の成果をご覧ください。

UCV122 9月番組表



ホームページでも
ご覧になれます

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
6:00 第68回 長野県消防ポンプ操法大会 12:00 19:00 ポンプ車の部 8:00 14:00 21:00 小型ポンプの部 10:00 第35回 16:00 長野県消防ラッパ吹奏大会 23:00 (制作 夢科ケーブルビジョン)	6:00 信州ルネッサンス2026 14:00 ① 開会式 野外ステージ 8:00 ② 野外ステージ イベントブース 16:00 10:00 ③ 野外ステージ (制作 丸子テレビ放送) 19:00 12:00 第55回上田わっしょい 21:00 GO!GO!わっしょい 移動カメラLIVE 23:00 <リクエスト放送> 令和8年度 運動会 川西小学校	6:00 信州ルネッサンス2026 14:00 ④ ホールこだま 8:00 ⑤ ホールこだま 16:00 10:00 ⑥ スペシャルコンサート 19:00 花火の打ち上げ(制作 丸子テレビ放送) 11:30 第71回 20:30 坂城町二十歳のつどい 23:00 <リクエスト放送> 上田市 二十歳を祝う式 上野が丘公民館	6:00 12:00 令和8年度 19:00 坂城神社祇園祭 7:45 13:45 第37回 20:45 信州国際音楽村 邦楽友の会 演奏会	6:00 第21回 長野県高等学校 12:00 軽音楽系クラブ 19:00 合同演奏会 県大会 Power Live2026 K No.1~16 8:00 14:00 No.17~32 21:00 10:00 No.33~ 審査結果 16:00 (制作 エルシーブイ) 23:00	6:00 第47回 12:00 塩尻どんどこ祭 19:00 9:00 メンネルコール我謝 15:00 第11回サマーコンサート 22:00 11:00 踏入伝統行事 17:00 「天の川」2026 24:00 (撮影・編集 竹内正幸さん)
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
8:00 坂城町議会9月定例会 町長招集あいさつ 9:00 <生中継> 坂城町議会9月定例会 一般質問 1日目 6:00 創立70周年記念 16:00 東信合唱祭 No.1~8 20:00 (制作 コミュニティテレビこもろ) 7:30 昔ばなし語りの会 19:00 あとかくしの雪 笑った鬼 22:00 23:00 <リクエスト放送> 令和8年度 運動会 城下小学校	9:00 <生中継> 坂城町議会9月定例会 一般質問 2日目 6:00 創立70周年記念 19:00 東信合唱祭 No.9~閉会 16:00 第55回上田わっしょい 21:00 GO!GO!わっしょい 移動カメラLIVE 23:00 <リクエスト放送> 令和7年度卒業式 塩田中学校	9:00 <生中継> 坂城町議会9月定例会 一般質問 3日目 6:00 坂城町 14:00 第48回納涼音楽会 19:00 8:30 令和8年度 16:30 信州上田祇園祭 22:00 上常田自治会 (撮影 箱山繁徳さん)	6:00 第49回 12:00 町民まつり坂城どんどん 21:00 ステージイベント 8:00 令和8年度 14:00 坂城神社祇園祭 23:00 10:00 上田染谷丘高校舞踊班 16:00 第26回 定期公演会 19:00 <収録放送> 坂城町議会9月定例会 一般質問	6:00 2026雷電まつり 12:00 ハートつないでTOMI.to me! 21:00 市民伝承プロジェクト 7:50 13:50 雷電子ども相撲大会 23:00 10:00 坂城町 16:00 隣保館ふれあい交流 フェスティバル 19:00 <収録放送> 坂城町議会9月定例会 一般質問	6:00 第32回 12:00 JAフェスティバル 19:00 踊り大会 No.1~15 8:00 14:00 No.16~30 21:00 11:00 第54回 17:00 丸子少年野球リーグ戦 24:00 閉幕式 (制作 丸子テレビ放送)
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
6:00 第21回 長野県高等学校 12:00 軽音楽系クラブ 19:00 合同演奏会 県大会 Power Live2026 K No.1~16 8:00 14:00 No.17~32 21:00 10:00 No.33~ 審査結果 16:00 23:00	6:00 <高校文化祭 2026> 12:00 上田染谷丘高校 19:00 染谷生の声 7:00 13:00 合唱コンクール 20:00 9:10 2年生・3年生 15:10 ダンスコンテスト 22:10	6:00 <高校文化祭 2026> 12:00 上田高校 21:00 合唱コンクール 9:00 15:00 東御清翔高校 24:00 校内祭 9:45 第34回 15:45 長野県少年少女合唱祭 (制作 丸子テレビ放送) 19:00 <収録放送> 坂城町議会9月定例会 一般質問	6:00 <高校文化祭 2026> 12:00 上田東高校 21:00 あずま劇場 8:30 14:30 坂城高校 23:30 校内祭 ステージ発表 10:00 上田アンサンブル・ 16:00 オーケストラ 第18回定期演奏会 19:00 <収録放送> 坂城町議会9月定例会 一般質問	6:00 <高校文化祭 2026> 12:00 上田千曲高校 21:00 校内祭 ダンス発表 9:00 15:00 上田西高校 24:00 ステージ発表 10:30 第23回 16:30 石神文化祭 19:00 <収録放送> 坂城町議会9月定例会 一般質問	6:00 <高校文化祭 2026> 12:00 丸子修学館高校 21:00 (制作 丸子テレビ放送) 8:00 第47回 14:00 塩尻どんどこ祭 23:00 11:00 昔ばなし語りの会 17:00 あとかくしの雪 笑った鬼 19:00 <収録放送> 坂城町議会9月定例会 一般質問
19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
6:00 第32回 12:00 JAフェスティバル 19:00 踊り大会 No.1~15 8:00 14:00 No.16~30 21:00 11:00 Takekoの 17:00 フラワーアレンジメントV 23:00 「ハロウィン」	6:00 第2回 12:00 さかきまちのど自慢大会 19:00 2026 9:00 東信正派合奏団 15:00 50周年記念演奏会 22:00 11:00 Takekoの 17:00 フラワーアレンジメントV 24:00 「ハロウィン」	6:00 メンネルコール我謝 12:00 第11回サマーコンサート 19:00 7:50 第37回 13:50 信州国際音楽村 20:50 邦楽友の会 演奏会 19:00 <収録放送> 坂城町議会9月定例会 一般質問	6:00 信州ルネッサンス2026 12:00 ① 開会式 19:00 野外ステージ 8:00 ② 野外ステージ 14:00 イベントブース 21:00 10:00 ③ 野外ステージ 16:00 23:00	6:00 信州ルネッサンス2026 12:00 ④ ホールこだま 19:00 8:00 ⑤ ホールこだま 14:00 21:00 10:00 ⑥ スペシャルコンサート 16:00 花火の打ち上げ 23:00	6:00 第47回 12:00 塩尻どんどこ祭 19:00 9:00 メンネルコール我謝 15:00 第11回サマーコンサート 22:00 11:00 第54回 17:00 丸子少年野球リーグ戦 24:00 閉幕式
25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
6:00 第21回 12:00 上田市消防団 19:00 ポンプ操法大会 ポンプ車の部 7:30 13:30 小型ポンプの部 20:30 10:00 第21回 16:00 ラッパ吹奏大会 23:00 (撮影協力 上田市消防団)	6:00 第2回 12:00 さかきまちのど自慢大会 19:00 2026 9:00 東信正派合奏団 15:00 50周年記念演奏会 22:00 11:00 踏入伝統行事 17:00 「天の川」2026 24:00	6:00 第21回 長野県高等学校 12:00 軽音楽系クラブ 19:00 合同演奏会 県大会 Power Live2026 K No.1~16 8:00 14:00 No.17~32 21:00 10:00 No.33~ 審査結果 16:00 23:00	6:00 朝鑑賞シンポジウム 12:00 in東御市 19:00 午前の部 (基調講演・事例発表) 8:00 14:00 午後の部 21:00 (パネルディスカッション) 11:00 第54回 17:00 丸子少年野球リーグ戦 24:00 閉幕式	6:00 第81回 12:00 東信高等学校合同音楽祭 19:00 午前 No.1~8 8:00 14:00 午後 No.9~17 21:00 10:00 上田染谷丘高校 16:00 キター・マンドリン班 23:00 第8回 定期演奏会	6:00 第32回 12:00 JAフェスティバル 19:00 踊り大会 No.1~15 8:00 14:00 No.16~30 21:00 10:00 令和8年度 16:00 東御市二十歳を祝う会 23:00

第54回
丸子少年野球リーグ戦
閉幕式

12日(土) 囲 24日(木)

今シーズンは8チームが参加して
総あたりのリーグ戦が行われました。
7月25日に丸子総合グラウンドで
行われた閉幕式では、上位チームや
特に活躍した選手に賞が贈られました。

(制作 丸子テレビ放送)

坂城町議会 9月定例会

一般質問 収録放送

10日(木) ~ 平日のみ(予定)

第2回 さかきまち
のど自慢大会 2026

20日(日) 囲 26日(土)

8月23日
坂城町文化センターでは
自慢の歌声を披露する
のど自慢大会が開かれました。
今回で2回目となるイベントでは
10代から80代まで
16組が出場しました。



踏入伝統行事
「天の川」2026

6日(日) 囲 26日(土)

上田市の踏入自治会では、旧暦の七夕に合
せた伝統行事「天の川」が行われています。
旧北国街道沿いには、生活用水として
使われた古井戸があり、井戸を掃除する
井戸替えの後、砂の文字「天の川」を奉納し、
線香を立て願い事をします。
後世に残すべき行事として
「日本の七夕百選」に選ばれています。



おちゃのま展覧会

18時~19時放送

お茶の間が
展覧会の会場に大変身!
地域の皆さんの
美術作品や活動などを
写真で紹介する番組です。
「この展示がみたい」
「私たちの作品も紹介して」
などリクエスト
お待ちしております。



第53回東信美術展

- 1日~15日 「中学生1(上田第二、第三、第四、第五)」
- 16日~30日 「中学生2(上田第六、丸子、真田、青木、東部、上田支援)」

上田ガス キッチンスタジオ

スブラキ

講師 高橋順子さん



<材料・5本分>

豚肉(ロースまたはもも) 250g
オリーブオイル 大さじ1
レモン汁、マスタード 適宜
マリネ用
塩 小さじ1
ニンニク 1片
ハーブ(オレガノ)、こしょう 各適宜

【作り方】

- ① 豚肉を1.5〜2cm角に切り、マリネ用の調味料に漬けて1時間ほどおく。
- ② 串に刺してグリルで焼く。レモン汁とマスタードを混ぜて塗り、軽く焼く。

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)

以前は「パスワードは定期的な変更が大切」とされていましたが、今では逆効果だと言われています。頻繁に変えることで、似たようなパスワードや覚えやすいものになる傾向が強く、また使い回す方がリスクは高いのです。

通販サイト、SNS、ネット予約など同じパスワードを使っていると、芋づる式に普段使っているネットバンクや通販サイトなどのアカウントまで不正ログインされる危険があります。

ただ、パスワードをいくつも覚えるのは大変です。そんなときは、スマホやパソコンの管理機能を活用しましょう。アカウント情報を記憶してくれるほか、長く複雑なパスワードも自動で作れるため大変便利です。

ネットの常識は次々と更新されています。ネットリテラシーを高めて楽しみましょう。

パスワードの使い回し

なるほど！マメ知識

おちやのま 倶楽部



UCV 取材ノート

とら☆わくわく☆体育祭
日本体育大学体操演技発表会

毎年東御市で行われる「日本体育大学体操部演技発表」をご存じですか？美しく迫力のある集団体操。私はこの日を心から楽しみにしています。

発表会は、体操部が行う夏合宿の集大成として開いています。合宿は今年で9回目。北御牧地区にある身体教育医学研究所と縁があることから始まりました。合宿中、部員たちは市内の小中学校を訪ね、体操指導なども行います。「マット運動ができるようになって嬉しい」「運動ってこんなに楽しいんだ」と話してくれる子どもたちの声は、部員たちの励みにもなっているそうです。

今年の発表会は8月29日に行われました。圧巻の演技の模様は19日(土)、UCV112で放送します。是非この感動を味わっていただきたいと熱く思っています。

TOHOシネマズ上田		
050-6868-5055		
作品名	公開日	前売
白鳥とコウモリ	4日	★
バックルームズ	4日	★
カーズ	4日	
オデュッセイア	11日	★
5秒で完全犯罪を生成する方法	11日	★
ルックバック	11日	★
映画名探偵プリキュア 不思議な庭と二人の秘密	18日	★
踊る大走査線 N.E.W. メトロポリスを駆け抜けろ！	18日	★
八つ墓村	18日	★
シャドウワーク (PG12)	25日	★
マッチング TRUE LOVE (PG12)	25日	
藁にもすがる獣たち (PG12)	25日	
ハート・オブ・ビースト	25日	

読者発！ 視聴者発！

自分の家を建てました。ずっと、「新居は絶対UCVに入る！」と思っていて、無事契約。迅速に工事してもらいました。

（上田市 Yさん）

今年のUCVわつしよいは2つのチャンネルで中継があり、たくさんの方が携わっているんだなと思いました。チャンネル



道路チャンネルの継続地点がどんどん追加されて凄いですね。孫は車が次々と出てくる映像を、朝イチから喜んで見えています。

（上田市 Aさん）

UCV加入者様 プレゼント コーナー

シャインマスカット2房を5名様に。(提供 J A信州うえだ) ※詳

上田映劇 0268-22-0269

作品名	上映日
獣兵衛忍風帖	4日～
鯨が消えた入り江	4日～
叛逆のサウンドトラック	4日～
聴く隣人のいるところ	4日～
また会えるよね+リンダとイリナ	4日～
宝島	4日～
戦場0地点	11日～
平行と垂直	11日～
君の見る世界をなぞる	11日～
左利きの少女	11日～
わたしの聖なるインド	11日～
ヒンド・ラジャブの声	18日～
9月のアル・ラシード通り	18日～
パフォーマンス・アート：身体と空間をめぐる映画祭	18日～
ナギダイアリー	25日～

世界で高い評価を受ける深田晃司監督の最新作。山から切り出される木でひとり創作に打ち込む彫刻家の主人公、寄子を松たか子が演じ、

「ナギ」(岡山県奈義町がモデル)を舞台に、9年の歳月を経て完成させた意欲作。観る者の価値観を揺さぶる、緻密で驚異的な人間ドラマをご覧ください。

上田映劇 ナギダイアリー

25日(金)



TOHOシネマズ上田 050-6868-5055

作品名	公開日	前売
白鳥とコウモリ	4日	★
バックルームズ	4日	★
カーズ	4日	
オデュッセイア	11日	★
5秒で完全犯罪を生成する方法	11日	★
ルックバック	11日	★
映画名探偵プリキュア 不思議な庭と二人の秘密	18日	★
踊る大走査線 N.E.W. メトロポリスを駆け抜けろ！	18日	★
八つ墓村	18日	★
シャドウワーク (PG12)	25日	★
マッチング TRUE LOVE (PG12)	25日	
藁にもすがる獣たち (PG12)	25日	
ハート・オブ・ビースト	25日	

いまだぎシネマガイド 9月の公開予定

※公開日は変更になる場合があります

細は8面

【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(T386・0012 上田市中中央6・12・6)・F A

X(2533243)またはUCVホームページにて

【締切】9月30日(水)

※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をご契約情報確認、賞品発送以外の目的には使用いたしません。