

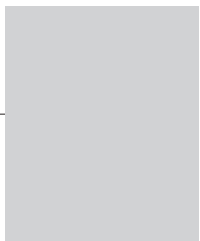
おちやのましんぶん

10
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
おちやのま倶楽部	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

この秋、心に残る一本になりそうなのが、10月9日公開の映画『汝、星のごとく』だ。第20回本屋大賞を受賞し、累計発行部数100万部を突破した風良ゆうのベストセラー小説を映画化。主演は横浜流星と広瀬すず、監督は『余命10年』の藤井道人、主題歌はRADWINPSという、期待せずにはいられない顔ぶれである。

舞台は、美しい海と空に囲まれた瀬戸内の小さな島。転校してきた男子高校生・權と、島で母と暮らす暁海は、それぞれ複雑な家庭の事情を抱えながら、互いにだけは本当の自分を見せられる特別な存在になっていく。

だが、本作は単なる青春ラブストーリーではない。進学、仕事、家族、そして自分らしく生きること。人生の選択に迷い、近づいては離れていく二人の15年間を通して、愛することと生きることを静かに問いかける。若い日の恋が、長い年月の中でどのような形に変わっていくのかも、本作の大きな見どころだ。

横浜流星自身が「どうしても映画化しなかった」と熱望したという本作。瀬戸内の光あふれる風景と、俳優たちが紡ぐ時間にも注目したい。星は遠く離れていても、その光は確かに届く。観終ったあと、大切な誰かを思い出すような珠玉の物語である。



荒神宮本殿 三匹の龍

竹内八十吉は葛飾北斎に師事し、東京都の靖国神社を建てる際には副棟梁を務めたといわれています。数々

の作品は上田市の信濃国分寺や太郎山神社、荒神宮などにも残っています。

「竹内八十吉 写真・

竹内八十吉は、上田出身で江戸末期から明治にかけて活躍した宮大工・彫刻師です。その功績を地域の人々に知ってほしいと、住民による実行委員会が今年9日(金)から12日(月)にかけて、サントミューゼで展示会を開きます。

UCV121

展示会へ向けての歩み
郷土が生んだ芸術家 竹内八十吉

2日金
9日金UCV122
中学校文化祭

13日火～

9月下旬から10月上旬にかけて行われる中学校文化祭から、ステージ発表と合唱コンクールの模様をお送りします。

詳しい放送日時とは6面をご覧ください。



また、10日(土)に番組では、84年間にわたる八十吉の人生を振り返るほか、展示会開催までの歩みと実行委員会の思いをお届けします。

大会には分館対抗の部と一般の部があり、分館対抗の部では地区内の中学生や高校生、大人たちが一緒になってチームを作り、地元を誇りかけて走りまします。

分館対抗の部を中心



スポーツの秋。今月も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「オプスタクルスポーツ」に挑戦し



ます。障害物を乗り越えながら進んでタイムを競うスポーツで、2028年のロサンゼルスオリンピックの近代五種の新種目として採用が決まっています。今年6月に市民の森公園スケート場跡地にオープンした体験施設「オプスタクルボックス」を使って、9つの障害物全制覇を目指します。

UCV121

総合スポーツ番組
fun! fan! スポーツ

1日木 8日木

UCV121

生中継
令和8年度長野県戦没者追悼式

23日金 9時50分

長野県の戦没者に対し



昨年の様子

に大会の模様をお伝えします。

CATV007

生中継

長野県議会

し、県を挙げて追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにします。遺族代表の追悼の辞、黙とう、献花などの様子を会場のホクト文化ホール(長野市)からお送りします。

もうお使いですか?
UCVの動画配信サービス

milplus
みるプラス

UCVレポートも

学校行事も

レギュラー番組も

UCVレポート
NEWS

小学校

めっけ!
OKAWARI

いつでもスマホで楽しめる!

お申込みは電話またはコチラから⇒

0120-160-074



イマサラキケナイ上田城

放送日 3日(土) 10日(土)

番組ではこれまで、400年前に仙石忠政が復興した上田城の姿をはじめ、当時の名残やその後一帯が公園になり現在に至るまでを、イマサラながら紹介してきました。

今回のテーマは「上

田市がすすめる上田城の整備・復元」です。復元に関する行政や住民の動き、計画の進捗状況、さらには今後の展望などを、上田市榎復元推進室の和根崎室長に聞きます。本当に櫓は復元できる

ななみのなんど？
「なんでここにこんなモノ？」

2日(金) 9日(金)

地域の「なんで？」と思うモノ・コト・ヒトを調べます。

上田市常磐城にある株式会社国興は、電子部品や工具機器などを

の？ できるとしたらいつ頃？ なんて疑問もぶつけちゃいました。



取り扱う総合商社です。その駐車場には不思議な形をした「ななみより背の高い棒」が：これは何？

ほかにも、橋の上にある巨大なモニュメントや、上田城跡公園内にある建築物などを調べます。



みちしるべ

防災・減災を考える
防災気象情報について

6日(火) 13日(火)

日頃の備えや災害時の対応等について取材し、防災・減災を考えます。

今月は「防災気象情報」について紹介します。今年5月から、5段階の警戒レベルの運

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。秋が深まり肌寒くなる季節です。飲食店を訪ね、そんな時にぴったりなほかばかメニューを紹介します。

コーナー紹介 推しのワイン (月に1回 不定期で放送)

上田地域のワイナリーから、ブドウ栽培、ワイン醸造に情熱を注ぐ人たちの熱い思いとおいしいワインの魅力をお届けします。



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)

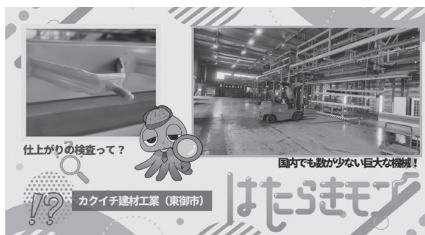
はたらきモン 倉庫を作る裏側つて？の巻

放送日 4日(日) 5日(月)

今回紹介するのは、東御市にある倉庫やガレージなどを手掛ける会社です。

東京ドーム約1個分の広～い工場には、材料の板を曲げたり切ったりする機械や、塗装用の巨大な機械が！日差しや雨、雪に耐える丈夫な倉庫を作り出す技とは？

材料を切って、つなげて、色を付けて…。「なにモン」と一緒に、



おおきくなあれ

地震や台風など防災に関して気になることをお寄せください。番組内で西藤防災士がお答えします。



地域の幼稚園や保育園を紹介します。

◎川辺保育園
7日(水) 14日(水)
年長さんが鬼ごっこ

や色水遊びなどを楽しみました。

◎芙蓉園
21日(水) 28日(水)
毎週水曜日に行われている体育の授業では、走りまわったり跳んだり、思い切り体を動かします。

めつけ！ OKAWARI

21日(金) 28日(金)

地域の飲食店やショップを訪ね、お店の魅力をめつけ！します。

今回は東御市に昨年オープンした香味飯店を訪ねます。看板メニューは餃子とラーメン。

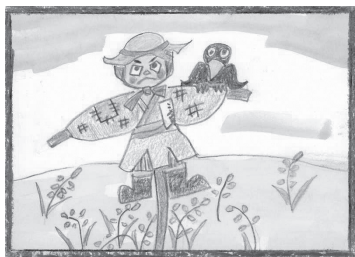
おはなしランド『かかしとカラス』

放送日 14日(水) 21日(水)

棚田のあぜ道に、コンクールに落選したかかしが一体。作業着に長靴、ほかおむりに麦わら帽子の、昔ながらの地味なかしです。

「古いなあ」と言われ置き去りにされた寂しいかかしの元へ、カラスが一羽やってきて…。

作 田中和子



絵 竹花廣子
朗読 高橋良子



皮から手作りした餃子はパリパリの焼き目とモチモチの食感が特徴で、餡はギツリです。寒い季節におすすめの担々麺はクリーミーな

スープに中太麺がよくからみます。今回もおなかいっぱいいただきます！

知って納得！暮らしの税
「マイナポータルを活用した確定申告について」

4日(日) 6日(火)

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す。今回はマイナポータルで確定申告を行う際の手順や注意点などです。

上田社会教育大学 上田図書館との連携講座
「漱石『三四郎』と鶴外『青年』を読む」

5日(月) 12日(月)

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3回をお送りします。

◎講師 山本寿美子さん

東日本大震災体験語り部による 防災講演会
「未来につなぐあの日の記憶と教訓」

1日(木) 15日(木)

上田市北部地区まちづくり協議会が9月12日に開いた防災講演会をお送りします。

「東日本大震災から15年を語る」

◎講師 遠藤昭三さん
(震災ダンボールアート語り部の会)

2026年度「ういてうの家」20周年記念公演
音楽詩「雷鳥の歌」

14日(水) 21日(水)

女性や平和のために活動した平塚らいてう

第3回サントミューゼ
リサیتال ジョイントリサیتال

放送日 17日(土) 31日(土)

地域の文化・芸術の拠点であり育成を基本理念とするサントミューゼでは、東信地域にゆかりのあるアーティストを対象に「第3回サントミューゼ新進演奏家リサیتال選考会」を行いました。2人の受賞者による、4

(1886～1971)の功績を伝える記念館「ういてうの家」(真田町)が、開館から20周年を迎えました。

サントミューゼで3日(土)開催の記念公演の模様をお送りします。

◎出演 長野里美さん
(朗読) / Emmeさん
(歌と踊り) / 松本MOCOさん(ピアノ演奏)

令和8年度県立歴史館講座
「古代の『蛇形』木製祭祀具」

6日(火) 20日(火)

長野県の歴史について、最新の研究成果をもとに専門家が解説する講座の第4回です。

◎講師 杉木有紗さん
(県立歴史館考古資料課) 9/5収録

塩田の歴史・文化を学ぶ集い
「塩田平の弥生時代」

8日(木) 22日(木)

上田市塩田地域の有志が開いている勉強会から、9月に行われた講座をお送りします。

◎講師 尾見智志さん
(元信濃国分寺資料館館長)

日(日)開催のジョイントリサیتالの模様をお送りします。

◎出演 優秀賞 上村愛さん
(打楽器)

優秀賞及び中学高校生部門特別賞 鶴田了友さん(ピアノ)

UCV121

10月番組表

毎日の出来事を伝える
1週間の出来事をまとめて

●UCV レポート 月～土曜 17 時～ほか
●UCV レポートまとめてダイジェスト 日曜 17 時～ほか

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)
今日の番組	●fun!fan!スポーツ ●防災講演会 東日本大震災から15年を語る 講師:遠藤昭三さん (9月12日収録) ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 大腸がん検診を受けよう 講師:藤森一也さん (9月5日収録)15:00～	●ななみのなんて? なんでここにこんなモノ? ●展示会に向けての歩み 郷土が生んだ芸術家 竹内八十吉 ●ウィークリーとうみ ●坂城10min ●県立歴史館講座 第2回 カンボジア・中国の遺跡 保存修復事状 講師:白沢勝彦さん 15:00～ ●めっけ! OKAWARI 18:50～	●イマサラキケナイ上田城 上田城って 本当に復元できるの? ●天下の名城の奇跡の復興 仙石忠政の上田城復興400年 講師:三浦正幸さん ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 膵がんの診断と治療について 講師:増尾仁志さん 15:00～ ●休日当番医	●イマサラキケナイ上田城 ●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? ●フラワーアレンジメント ●おはなしランド ●UCVアーカイブス 12:30～	●はたらきモン カクイチ建材工業(東御市) ●上田社会教育大学連携講座 漱石(三四郎)と 随外「青年」を読む 講師:山本寿美子さん ●一般社団法人上田青年会議所 記念式典 15:00～ ●信州健康レポート ●ガスdeクッキング サラダ仕立ての豚豚	●みちしるべ 防災気象情報について ●知って納得!暮らしの税 マイナポータルを活用した 確定申告について ●県立歴史館講座 第4回 古代の「蛇形」木製祭祀具 ●市民公開講座 脂肪肝の新常識 講師:藤森浩之さん 15:00～ ●ガスdeクッキング サラダ仕立ての豚豚	●おおきくなあれ 川辺保育園 ●おはなしランド ●市民公開講座 お腹の病を知る一日 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～ ●ミュージアム探訪 信州昆虫資料館 「田淵行男とミヤマシロチョウ」 講師:山浦直人さん 15:00～	●fun!fan!スポーツ ●塩田の歴史・文化を学ぶ集い 塩田平の弥生時代 講師:尾見智志さん (9月26日収録) ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 胃がんを早く見つけて、 やさしく治す 講師:黒岩雄大さん (9月5日収録)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 fun!fan!スポーツ 7:00 東日本大震災から15年を語る 8:30 お天気チャンネル 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 東日本大震災から15年を語る 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 ななみのなんて? 40 郷土が生んだ芸術家 竹内八十吉 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 竹内八十吉 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 仙石忠政の上田城復興400年 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 仙石忠政の上田城復興400年 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 はたらきモン 7:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得!暮らしの税 8:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント 9:00 レポ 20 お天気 30 上田城 50 はたらきモン 10:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得!暮らしの税 11:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント	5:30 まとめてダイジェスト 6:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 45 上田社会教育大学連携講座 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 はたらきモン 45 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	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 暮らしの税 50 古代の「蛇形」木製祭祀具 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 みちしるべ 45 暮らしの税 50 古代の「蛇形」木製祭祀具 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 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 40 おはなし 10:00 胃と向き合いがんと生きる 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 塩田平の弥生時代 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 塩田平の弥生時代 11:55 ぶちエク
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 東日本大震災から15年を語る 14:55 ぶちエク 15:00 大腸がん検診を受けよう 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 40 竹内八十吉 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 カンボジア・中国の遺跡 保存修復事状 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 仙石忠政の上田城復興400年 14:50 休日当番医 15:00 膵がんの診断と治療について 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 はたらきモン 35 fun!fan!スポーツ 16:05 みちしるべ 20 暮らしの税 25 おおきく 35 ななみ 45 おはなしランド 17:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報 45 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 45 上田社会教育大学連携講座 14:40 信州健康レポート 55 ガスdeクッキング 15:00 一般社団法人上田青年会議所 記念式典 16:55 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 古代の「蛇形」木製祭祀具 14:55 ガスdeクッキング 15:00 脂肪肝の新常識 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 増えているお腹のがん 15:00 ミュージアム探訪 10 上田市地域おこし協力隊 柿澤保隊員活動報告会 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 塩田平の弥生時代 14:55 ぶちエク 15:00 早く見つけて、やさしく治す 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 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 東日本大震災から15年を語る 24:55 ぶちエク	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 テレビ松本ケーブルビジョン 50 めっけ! OKAWARI 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて? 40 郷土が生んだ芸術家 竹内八十吉 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 仙石忠政の上田城復興400年 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 はたらきモン 20:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得!暮らしの税 21:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント 22:00 まとめてダイジェスト 30 上田城 50 はたらきモン 23:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得!暮らしの税 24:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント	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 はたらきモン 45 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 30 道路情報 45 ぐるっとふるさと信越 INC長野ケーブルテレビ 55 ガスdeクッキング 22:20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 知って納得!暮らしの税 50 古代の「蛇形」木製祭祀具 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 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 胃と向き合いがんと生きる 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 22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:00 塩田平の弥生時代 24:55 ぶちエク

	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
今日の番組	●ななみのなんて？ なんでここにこんなモノ？ ●展示会に向けての歩み 郷土が生んだ芸術家 竹内八十吉 ●ウィークリーとうみ ●坂城10min ●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) 15:00～ ●めっけ！OKAWARI 18:50～	●イマサラキケナイ上田城 上田城って 本当に復元できるの？ ●天下の名城の奇跡の復興 仙石忠政の上田城復興400年 講師：三浦正幸さん (9月21日収録) ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 胃がんと食事のはなし 講師：小川祐介さん 15:00～	●イマサラキケナイ上田城 ●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？ ●フラワーアレンジメント ●おはなしランド ●UCVアーカイブス 12:30～	●はたらきモン カクイチ建材工業(東御市) ●上田社会教育大学連携講座 漱石(三四郎)と 随外「青年」を読む 講師：山本寿美子さん ●一般社団法人上田青年会議所 記念式典(9月22日収録) 15:00～ ●信州健康レポート ●ガスdeクッキング	●みちしるべ 防災気象情報について ●知って納得！暮らしの税 マイナポータルを活用した 確定申告について ●さなだ支え合い会議 ハイブリット型研修会 ●市民公開講座 生活を支える緩和ケア 講師：衣笠美幸さん 15:00～ ●ガスdeクッキング	●おおきくなあれ 川辺保育園 ●おはなしランド かしとカラス ●2026年度「らいてうの家」 20周年記念公演 音楽詩「雷鳴の歌」 (10月3日収録) ●上田地域おこし協力隊 柿澤保隊員活動報告会 (9月2日収録) 15:10～	●fun!fan!スポーツ ●防災講演会 東日本大震災から15年を語る 講師：遠藤昭三さん (9月12日収録) ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 大腸がん検診を受けよう 講師：藤森一也さん (9月5日収録) 15:00～	●ななみのなんて？ ●幕末～明治の宮大工・ 木彫名工 竹内八十吉 講師：村上静雪さん ●ウィークリーとうみ ●坂城10min ●県立歴史館講座 第2回 カンボジア・中国の遺跡 保存修復事状 講師：白沢勝彦さん 15:00～ ●めっけ！OKAWARI 18:50～
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 郷土が生んだ芸術家 竹内八十吉 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 竹内八十吉 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 仙石忠政の上田城復興400年 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 仙石忠政の上田城復興400年 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 はたらきモン 7:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 8:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント 9:00 レポ 20 お天気 30 上田城 50 はたらきモン 10:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 11:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント	5:30 まとめてダイジェスト 6:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 45 上田社会教育大学連携講座 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 はたらきモン 45 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	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 さなだ支え合い会議 8:55 ガスdeクッキング 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 暮らしの税 50 さなだ支え合い会議 11:55 ガスdeクッキング	5:30 レポ 50 お天気 6:00 レポ 20 お天気 30 おおきくなあれ 40 おはなしランド 7:00 「らいてうの家」 20周年記念公演 8:55 ぶちエク 9:00 レポ 20 お天気 30 おおきくなあれ 40 おはなしランド 10:00 「らいてうの家」 20周年記念公演 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 東日本大震災から15年を語る 8:30 お天気チャンネル 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 東日本大震災から15年を語る 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 ななみのなんて？ 40 宮大工・木彫名工 竹内八十吉 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 竹内八十吉 11:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク
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 郷土が生んだ芸術家 竹内八十吉 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 戸隠山神領の宝物 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 イマサラキケナイ上田城 50 仙石忠政の上田城復興400年 14:50 休日当番医 15:00 胃がんと食事のはなし 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 はたらきモン 35 fun!fan!スポーツ 16:05 みちしるべ 20 暮らしの税 25 おおきく 35 ななみ 45 おはなしランド 17:00 まとめてダイジェスト 30 休日当番医 45 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 45 上田社会教育大学連携講座 14:40 信州健康レポート 55 ガスdeクッキング 15:00 一般社団法人上田青年会議所 記念式典 16:55 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 さなだ支え合い会議 14:55 ガスdeクッキング 15:00 生活を支える緩和ケア 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 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 40 おはなし 13:00 「らいてうの家」 20周年記念公演 14:55 ぶちエク 15:00 ミュージアム探訪 10 柿澤保隊員活動報告会 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 東日本大震災から15年を語る 14:55 ぶちエク 15:00 大腸がん検診を受けよう 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 ななみのなんて？ 40 宮大工・木彫名工 竹内八十吉 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク 15:00 カンボジア・中国の遺跡 保存修復事状 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
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 INC長野ケーブルテレビ 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 ななみのなんて？ 40 郷土が生んだ芸術家 竹内八十吉 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 仙石忠政の上田城復興400年 24:50 休日当番医	18:00 まとめてダイジェスト 30 休日当番医 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 はたらきモン 20:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 21:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント 22:00 まとめてダイジェスト 30 上田城 50 はたらきモン 23:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 24:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント	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 はたらきモン 45 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 30 道路情報 45 ぐるっとふるさと信越 エコーシティ・駒ヶ岳 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 エコーシティ・駒ヶ岳 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 22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:00 東日本大震災から15年を語る 24:55 ぶちエク	18:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報 45 ぐるっとふるさと信越 エコーシティ・駒ヶ岳 50 めっけ！OKAWARI 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんて？ 40 宮大工・木彫名工 竹内八十吉 24:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエク

	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
今日の番組	●イマサラキケナイ上田城 上田城って 本当に復元できるの？ ●第3回サントミュージゼ 新進演奏家リサیتال ジョイント・リサیتال ●休日当番医 ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 藤がんの診断と治療について 講師：増尾仁志さん 15:00～	●イマサラキケナイ上田城 ●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 ●ななみのなんでも？ ●フラワーアレンジメント ●おはなしランド ●UCVアーカイブス 12:30～	●はたらきモン カクイチ建材工業(東御市) ●上田社会教育大学連携講座 漱石〔三四郎〕と 鶴外「青年」を読む 講師：山本寿美子さん ●一般社団法人上田青年会議所 記念式典 15:00～ ●信州健康リポート ●ガスdeクッキング サラダ仕立ての酢豚	●みちしるべ 防災気象情報について ●知って納得！暮らしの税 ●県立歴史館講座 第4回 古代の「蛇形」木製祭祀具 講師：杉本有紗さん(9月5日収録) ●市民公開講座 脂肪肝の新常識 講師：藤森尚之さん 15:00～ ●ガスdeクッキング サラダ仕立ての酢豚 (協力：上田ガス)	●おおきくなあれ 芙蓉園(上田市) ●おはなしランド かしとカラス ●2026年度「らいてうの家」 20周年記念公演 音楽詩「雷鳥の歌」 (10月3日収録) ●ミュージアム探訪 信州昆虫資料館 「田淵行男とミヤマシロチョウ」 15:00～	●fun!fan!スポーツ ●塩田の歴史・文化を学ぶ集い 塩田平の弥生時代 講師：尾見智志さん (9月26日収録) ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 胃がんと早く見つけて、 やさしく治す 講師：黒岩雄大さん (9月5日収録)15:00～	●ななみのなんでも？ なんでもここにこんなモノ？ ●幕末～明治の宮大工・ 木影名工 竹内八十吉 講師：村上静雪さん (10月10日収録) ●ウィークリーとうみ ●坂城10min めっけ！OKAWARI 18:50～ 生中継 令和8年度長野県 戦没者追悼式 9:50～	●イマサラキケナイ上田城 上田城って 本当に復元できるの？ ●天下の名城の奇跡の復興 仙石忠政の上田城復興400年 講師：三浦正幸さん ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 胃がんと食事のはなし 講師：小川祐介さん 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 イマサラキケナイ上田城 50 新進演奏家リサیتال 8:50 休日当番医 ●市民公開講座 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 新進演奏家リサیتال 11:50 休日当番医	5:30 レボ 50 お天気 6:00 レボ 20 お天気 30 上田城 50 はたらきモン 7:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 8:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント 9:00 レボ 20 お天気 30 上田城 50 はたらきモン 10:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 11:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント	5:30 まとめてダイジェスト 6:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 45 上田社会教育大学連携講座 8:30 お天気チャンネル 40 信州健康リポート 55 ガスdeクッキング 9:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 45 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 みちしるべ 45 知って納得！暮らしの税 50 古代の「蛇形」木製祭祀具 8:55 ガスdeクッキング 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 暮らしの税 50 古代の「蛇形」木製祭祀具 11:55 ガスdeクッキング	5:30 レボ 50 お天気 6:00 レボ 20 お天気 30 おおきくなあれ 40 おはなしランド 7:00 「らいてうの家」 20周年記念公演 8:55 ぶちエウ 9:00 レボ 20 お天気 30 おおきくなあれ 40 おはなしランド 10:00 「らいてうの家」 20周年記念公演 11:55 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 塩田平の弥生時代 8:55 ぶちエウ 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 塩田平の弥生時代 11:55 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 40 竹内八十吉 8:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 ななみのなんでも？ 50 生中継 令和8年度 長野県戦没者追悼式 11:45 坂城10min 55 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 イマサラキケナイ上田城 50 仙石忠政の上田城復興400年 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 仙石忠政の上田城復興400年 11:50 休日当番医
ひる	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 新進演奏家リサیتال 14:50 休日当番医 15:00 藤がんの診断と治療について 16:30 テロップ回覧板 55 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 15:00 イマサラキケナイ上田城 20 はたらきモン 35 fun!fan!スポーツ 16:05 みちしるべ 20 暮らしの税 25 おおきく 35 ななみ 45 おはなしランド 17:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報 45 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 はたらきモン 45 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 一般社団法人上田青年会議所 記念式典 16:55 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 40 おはなし 45 知って納得！暮らしの税 50 古代の「蛇形」木製祭祀具 14:55 ガスdeクッキング 15:00 脂肪肝の新常識 16:30 テロップ 55 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 おおきく 40 おはなし 13:00 「らいてうの家」 20周年記念公演 14:55 ぶちエウ 15:00 ミュージアム探訪 10 柿澤保隊員活動報告会 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 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 塩田平の弥生時代 14:55 ぶちエウ 15:00 早く見つけて、やさしく治す 16:30 テロップ回覧板 55 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 ななみのなんでも？ 40 宮大工・木影名工 竹内八十吉 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ 15:00 戸隠山神領の宝物 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 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 イマサラキケナイ上田城 50 仙石忠政の上田城復興400年 14:50 休日当番医 15:00 胃がんと食事のはなし 16:30 テロップ回覧板 55 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
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 イマサラキケナイ上田城 50 新進演奏家リサیتال 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 はたらきモン 20:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 21:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント 22:00 まとめてダイジェスト 30 上田城 50 はたらきモン 23:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 24:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント	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 はたらきモン 45 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 30 道路情報 45 くるっとふるさと信越 エヌ・シー・ティ 55 ガスdeクッキング 22:20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 知って納得！暮らしの税 50 古代の「蛇形」木製祭祀具 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 24:55 ぶちエウ 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 「らいてうの家」 20周年記念公演 24:55 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 24:55 ぶちエウ 22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:00 塩田平の弥生時代 24:55 ぶちエウ	18:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報 45 くるっとふるさと信越 エヌ・シー・ティ 50 めっけ！OKAWARI 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんでも？ 40 宮大工・木影名工 竹内八十吉 24:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ	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 仙石忠政の上田城復興400年 24:50 休日当番医

	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	上田城復興400年記念講演会 3日(土) 仙石忠政が上田城を復興してから400年を迎えたのを記念して開かれた講演会の模様をお送りします。講師は城郭研究の第一人者で、現在は史跡上田城跡整備専門家会議の座長を務める三浦正幸さん(広島大学名誉教授)です。「天下の名城の奇跡の復興」仙石忠政の上田城復興400年」と題して、仙石氏の功績と上田城の魅力を語りました。
今日の番組	●イマサラキケナイ上田城 ●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 ●ななみのなんでも？ ●フラワーアレンジメント ●おはなしランド ●UCVアーカイブス 12:30～	●第68回真田地域一周駅伝大会 ●はたらきモン カクイチ建材工業(東御市) ●上田社会教育大学連携講座 漱石〔三四郎〕と 鶴外「青年」を読む 講師：山本寿美子さん ●一般社団法人上田青年会議所 記念式典 15:00～ ●ガスdeクッキング サラダ仕立ての酢豚	●みちしるべ ●知って納得！暮らしの税 ●さなだ支え合い会議 ハイブリッド型研修会 (10月3日収録) ●市民公開講座 生活を支える緩和ケア 講師：衣笠美幸さん 15:00～ ●ガスdeクッキング サラダ仕立ての酢豚 (協力：上田ガス)	●おおきくなあれ 芙蓉園(上田市) ●おはなしランド かしとカラス ●2026年度「らいてうの家」 20周年記念公演 音楽詩「雷鳥の歌」 (10月3日収録) ●上田市地域おこし協力隊 柿澤保隊員活動報告会 15:10～	●fun!fan!スポーツ ●防災講演会 東日本大震災から15年を語る 講師：遠藤昭三さん (9月12日収録) ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 大腸がん検診を受けよう 講師：藤森一也さん (9月5日収録)15:00～	●ななみのなんでも？ ●幕末～明治の宮大工・ 木影名工 竹内八十吉 講師：村上静雪さん ●ウィークリーとうみ ●坂城10min ●県立歴史館講座 第2回 カンボジア・中国の遺跡 保存修復現状 15:00～ ●上田地域広域連合議会 一般質問 25:00～	●イマサラキケナイ上田城 上田城って 本当に復元できるの？ ●第3回サントミュージゼ 新進演奏家リサیتال ジョイント・リサیتال ●休日当番医 ●市民公開講座 お腹の病を知る一日より 藤がんの診断と治療について 講師：増尾仁志さん 15:00～	
あさ	5:30 レボ 50 お天気 6:00 レボ 20 お天気 30 上田城 50 はたらきモン 7:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 8:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント 9:00 レボ 20 お天気 30 上田城 50 はたらきモン 10:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 11:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント	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 真田地域一周駅伝大会 7:15 はたらきモン 30 上田社会教育大学連携講座 8:55 ガスdeクッキング 9:00 まとめてダイジェスト 30 真田地域一周駅伝大会 10:15 はたらきモン 30 上田社会教育大学連携講座 11:55 ガスdeクッキング	5:30 UCVレポート 50 お天気チャンネル 6:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 知って納得！暮らしの税 50 さなだ支え合い会議 8:55 ガスdeクッキング 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 暮らしの税 50 さなだ支え合い会議 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 40 おはなし 7:00 「らいてうの家」 20周年記念公演 8:55 ぶちエウ 9:00 レボ 20 お天気 30 おおきく 40 おはなし 10:00 「らいてうの家」 20周年記念公演 11:55 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 東日本大震災から15年を語る 8:30 お天気チャンネル 55 ぶちエウ 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 東日本大震災から15年を語る 11:55 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 ななみのなんでも？ 40 宮大工・木影名工 竹内八十吉 8:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ 9:00 UCVレポート 20 お天気チャンネル 30 ななみ 40 竹内八十吉 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 新進演奏家リサیتال 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 新進演奏家リサیتال 11:50 休日当番医	
ひる	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 はたらきモン 35 fun!fan!スポーツ 16:05 みちしるべ 20 暮らしの税 25 おおきく 35 ななみ 45 おはなしランド 17:00 まとめてダイジェスト 30 道路情報 45 おはなし	12:00 まとめてダイジェスト 30 真田地域一周駅伝大会 13:15 はたらきモン 30 上田社会教育大学連携講座 14:55 ガスdeクッキング 15:00 一般社団法人上田青年会議所 記念式典 16:55 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 45 暮らしの税 50 さなだ支え合い会議 14:55 ガスdeクッキング 15:00 生活を支える緩和ケア 16:30 テロップ 55 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 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 40 おはなし 13:00 「らいてうの家」 20周年記念公演 14:55 ぶちエウ 15:00 ミュージアム探訪 10 柿澤保隊員活動報告会 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 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 東日本大震災から15年を語る 14:55 ぶちエウ 15:00 大腸がん検診を受けよう 16:30 テロップ回覧板 55 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 ななみのなんでも？ 40 宮大工・木影名工 竹内八十吉 14:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ 15:00 カンボジア・中国の遺跡 保存修復現状 16:30 テロップ 55 ぶちエウ 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 イマサラキケナイ上田城 50 新進演奏家リサیتال 14:50 休日当番医 15:00 藤がんの診断と治療について 16:30 テロップ回覧板 55 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	
よる	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 はたらきモン 20:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 21:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント 22:00 まとめてダイジェスト 30 上田城 50 はたらきモン 23:05 fun!スポ 35 みちしるべ 50 知って納得！暮らしの税 24:00 おおきく 10 ななみ 20 フラワーアレンジメント	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 真田地域一周駅伝大会 23:15 はたらきモン 30 上田社会教育大学連携講座 24:55 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 くるっとふるさと信越 Goolight 55 ガスdeクッキング 22:20 お天気チャンネル 30 みちしるべ 45 知って納得！暮らしの税 50 さなだ支え合い会議 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 24:55 ぶちエウ 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 「らいてうの家」 20周年記念公演 24:55 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 24:55 ぶちエウ 22:20 お天気チャンネル 30 fun!fan!スポーツ 23:00 東日本大震災から15年を語る 24:55 ぶちエウ	18:00 UCVレポート 20 お天気 30 道路情報 45 くるっとふるさと信越 Goolight 50 めっけ！OKAWARI 22:20 お天気チャンネル 30 ななみのなんでも？ 40 宮大工・木影名工 竹内八十吉 24:15 ウィークリーとうみ 45 坂城10min 55 ぶちエウ 25:00 上田地域広域連合議会 一般質問	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 新進演奏家リサیتال 24:50 休日当番医	

UCV122 10月番組表

QRコード
ホームページでも
ご覧になれます

1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
6:00 12:00 19:00 とうみ★わくわく体操祭 日本体育大学体操部 交流会&演技発表会	6:00 12:00 19:00 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	6:00 12:00 19:00 琴伝流大正琴 第24回輪紅の演奏会	6:00 12:00 19:00 坂城勤労者総合 福祉センター 第25回 センター祭	6:00 12:00 19:00 第67回 上小三曲協会 邦楽演奏会	6:00 12:00 19:00 第47回 塩尻どんどこ祭
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 21:00 No.17~32	7:30 13:30 20:30 第31回 信州爆水RUN in依田川 (制作 丸子テレビ放送)	9:00 15:00 22:00 上田千曲高校 吹奏楽班 第17回定期演奏会	8:20 14:20 21:20 坂城町吹奏楽団 春の定期演奏会	9:00 15:00 21:30 第2回 さかきまちのど自慢大会 2026
11:00 17:00 23:30 二中フォーラム	10:00 16:00 23:00 No.33~ 審査結果 (制作 エルシーブイ)	9:30 15:30 第13回 お寺でジャズ	11:00 17:00 24:00 令和8年度 信州上田祇園祭 常入自治会 (撮影 園田純也さん)	10:00 16:00 23:00 とうみ★わくわく体操祭 日本体育大学体操部 交流会&演技発表会	11:00 17:00 23:00 昔ばなし語りの会 野倉の夕日長者 爺さと婆さの約束ごと
7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)
6:00 12:00 19:00 ハワイアンフェスタ inびんぐし	6:00 12:00 19:00 第71回 坂城町 二十歳のつどい	6:00 12:00 19:00 メンネルコール我謝 第11回サマーコンサート	6:00 12:00 19:00 令和8年度 運動会 南小学校	6:00 12:00 19:00 第66回 上小中学校 吹奏楽 交歓演奏会 午前 No.1~5	6:00 12:00 19:00 第28回 夢ひろば ハートふる街 川辺町 どんとこい祭
9:00 15:00 21:30 第32回 JAフェスティバル 踊り大会 No.1~15	8:00 14:00 21:00 東御市二十歳を祝う会	8:00 14:00 21:00 坂城勤労者総合 福祉センター 第25回 センター祭	9:00 15:00 22:00 第5回 合唱交流祭	7:30 13:30 20:30 午後 No.6~14	9:30 15:30 22:30 上田千曲高校 吹奏楽班 第17回定期演奏会
10:30 16:30 23:00 No.16~30	10:00 16:00 23:00 第31回 信州爆水RUN in依田川	11:00 17:00 24:00 昔ばなし語りの会 野倉の夕日長者 爺さと婆さの約束ごと	11:30 17:30 24:30 令和8年度 信州上田祇園祭 常入自治会	10:00 16:00 23:00 メンネルコール我謝 第11回サマーコンサート	11:30 17:30 昔ばなし語りの会 野倉の夕日長者 爺さと婆さの約束ごと
13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 上田市立第一中学校 ステージ発表	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 上田市立第二中学校 ステージ発表	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 上田市立第三中学校 ステージ発表	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 上田市立第四中学校 ステージ発表 吹奏楽部	6:00 12:00 19:00 上田高校吹奏楽団 OB・OG会 松奏会 第12回 吹奏楽を楽しむ会	6:00 12:00 19:00 長野国際音楽祭2026 in上田丸子 オープニングコンサート
9:00 15:00 22:00 合唱発表会	9:00 15:00 22:00 音楽会 吹奏楽部	9:00 15:00 22:00 吹奏楽部 合唱コンクール	9:00 15:00 22:00 音楽会	8:00 14:00 21:00 令和8年度 運動会 南小学校	7:30 13:30 20:10 室内楽コンサート 弦楽アンサンブルの魅惑
				11:00 17:00 24:00 Takekoの フラワーアレンジメントV 「七五三〜てまりブーケ〜」	9:00 15:00 21:40 親子も楽しめる音楽劇 「モーツァルトの生涯」
					10:20 16:20 23:00 フェスティバルコンサート オールモーツァルトプログラム (制作 丸子テレビ放送)
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 上田市立第五中学校 ステージ発表	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 上田市立第六中学校 ステージ発表 吹奏楽部・合唱部	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 上田市立塩田中学校 ステージ発表 1日目	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 13:00 20:00 上田市立真田中学校 ステージ発表 1日目 吹奏楽部	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 東御市立東部中学校 ステージ発表	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:30 19:00 東御市立北御牧中学校 ステージ発表 吹奏楽部
8:00 14:00 21:00 吹奏楽部 合唱コンクール					8:00 14:30 21:00 ミュージックフェスティバル ほか
11:30 17:30 Takekoの フラワーアレンジメントV 「七五三〜てまりブーケ〜」	9:00 15:00 22:00 合唱発表会	9:00 15:00 22:00 音楽会 ステージ発表 2日目	9:30 16:30 23:30 ステージ発表 2日目 合唱コンクール	9:00 15:00 22:00 校内音楽会ほか	10:00 16:30 23:00 第5回 合唱交流祭
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
6:00 12:00 19:00 第66回 上小中学校 吹奏楽交歓演奏会 午前 No.1~5	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 坂城町立坂城中学校 ステージ発表	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 青木村立青木中学校 ステージ発表 吹奏楽部	《令和8年度 中学校文化祭》 6:00 12:00 19:00 上田市立菅平中学校 学習発表	6:00 12:00 19:00 坂城勤労者総合 福祉センター 第25回 センター祭	6:00 12:00 19:00 第66回 上小中学校 吹奏楽交歓演奏会 午前 No.1~5
7:30 13:30 20:30 午後 No.6~14		8:30 14:30 21:30 郷土芸能 ミュージックフェスティバル		9:00 15:00 22:00 第31回 信州爆水RUN in依田川	7:30 13:30 20:30 午後 No.6~14
10:00 16:00 23:00 長野大学吹奏楽団 第31回定期演奏会	9:00 15:00 22:00 音楽会	11:00 17:00 24:00 二中フォーラム	9:00 15:00 22:00 音楽会	11:00 17:00 24:00 昔ばなし語りの会 野倉の夕日長者 爺さと婆さの約束ごと	10:00 16:00 23:00 上田高校吹奏楽団 OB・OG会 松奏会 第12回 吹奏楽を楽しむ会
31日(土)					
6:00 12:00 19:00 グリーンファームカレッジ2026 土づくりの基礎知識①					
8:00 14:00 21:00 第28回 夢ひろば ハートふる街川辺町 どんとこい祭					
11:30 17:30 Takekoの フラワーアレンジメントV 「七五三〜てまりブーケ〜」					

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 「七五三〜てまりブーケ〜」

17日(土) 再 19日(月)ほか

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作ります。講師は
南澤健子さんです。
今回は花ことばをもとに、椿、菊、ブッシュ
マリギクなどを使って
健やかな成長を願う
「七五三」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信州うえだ主催の教室を
お送りしています。

●「土づくりの基礎知識①」
31日(土) 再 11月

良い作物は、良い土から!
土づくりの基礎を
学びましょう。

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。

●1日~15日 水彩画教室「彩光会」第25回作品展
●16日~31日 第75回東御美術会 会員展

※22日 定時放送はありません

上田ガス キッチンスタジオ

サラダ仕立ての酢豚

講師 横山じゅん子さん

冷ました甘酢ソースをドレッシング感覚で楽しむ酢豚です。

<材料・5人分>

豚肉(肩ロース・肩バラなどの塊肉).....300g
☆おろししょうが... 小さじ1
☆醤油、紹興酒... 各大さじ1
☆こしょう.....少々
片栗粉・揚げ油.....適量



【甘酢ソース】

ケチャップ.....大さじ3
砂糖、酢.....各大さじ2
醤油、紹興酒.....各大さじ1
中華スープ.....150cc

【酢溶き片栗粉】

片栗粉、酢、水.....各大さじ1
レタス、キャベツ、パプリカ、ニンジンなど
お好みのサラダ野菜.....適量

【作り方】

- ① 豚肉は3〜4cm角に切り、☆を加えてよく揉み込み、10分ほど置く。
- ② ①に片栗粉を丁寧にまぶし、170〜180℃の油で表面がカリッとするまで揚げ、油を切る。
- ③ 甘酢ソースの材料をフライパンに入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。酢、片栗粉、水を含ませた「酢溶き片栗粉」を少しずつ加えながら混ぜ、艶のあるとろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④ 食べやすく切ったサラダ野菜を皿に盛り、揚げた豚肉をのせる。食べる直前に、冷ました甘酢ソースを上からかけて出来上がり。

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)

スマホ画面に
あるこのマーク。
「WiFiに繋がっています」の意味ですが、線が多いほど「ネットは速い」と勘違いする人が少なくありません。

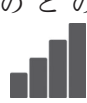


この線の数が表示しているのは、通信速度ではなく「電波の強さ」。WiFiルーターからスマホにどれくらい強く電波が届いているかを示

また、線の数が多いのに「なんだか遅い...」という場合も。原因としては、WiFiルータより先のインターネット回線や接続機器の不具合などが考えられま

す。UCVネットをご利用なら、スタッフが速度診断を無料で行いますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、下のマークだけのときは、スマホの回線に繋がっています。同時に2つのマークが出ているときは、WiFiに接続され、スマホの通信量(ギガ)の節約ができています。



UCV加入者様
コレサント
オリジナルステンレス
マグを10名様に、ゼク
シオゴルフボールセッ

読者発!
視聴者発!
先月の取材ノートで、日体大の演技発表(集団体操)について読みました。以前から興味あり、放送が楽しみ。(上田市 Aさん)

おちやのま 倶楽部



UCV
取材ノート

UCVのフレッシュマンです

こんにちは! 4月に入社しました、なぐねりんです。
入社してからあつという間に時間が過ぎ、少しずつ仕事に慣れてきました。まだまだ勉強することばかりの毎日です。

今は地域のさまざまな場所に伺い、たくさんの方のお話を聞きながら、そこでしか知ることのできない魅力や出来事を伝えていきます。取材先では出会いを大切に、一つひとつの言葉にしっかりと耳を傾けたいです。
私はどちらかというとマイペースな性格で、休日はのんびり過ごすか寝ているかのどちらかです。穏やかに生きることを目指して



います。
まだまだ至らないところもありますが、何事にも明るく前向きに挑戦します。街で見かけた際にはぜひ気軽に声をかけてください。これからどうぞよろしくお願ひいたします!
(長畦 凛)

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。

全域

○10月6日(火)
午前1時〜午前6時
【TV・FMラジオ・インターネット】

○10月15日(木)
午前1時〜午前6時
【インターネット(Airネット含む)・電話】

※インターネットの通信が不安定になる場合があります。
10月20日(火)
午前0時〜午前6時

坂城地区

○10月21日(水)・22日(木)
午前0時〜午前6時
【インターネット・電話】

上田映劇 0268-22-0269



作品名	上映日
劇場版ターウィンが来た!世界のネコのなかまたち	2日~
100万カットの記憶	2日~
ハルパーシュタットの埋蔵金	2日~
恐怖分子 デジタルリマスター	2日~
星の時	2日~
軍服を着た神様	2日~
美しく、黙りなさい	2日~
さとこはいつも	9日~
リサ・ラーソンがいた時間	9日~
A Window of Memories	9日~
サクラマスのラストワルツ	16日~
沼影市民プール	16日~
落語家の業	16日~
真実と反逆~ナチスと闘った若きレジスタンス~	30日~
愛し合ってるかい? 忍野清志郎が教えてくれた【特別興行作品】	30日~

美しい海と空が広がる、瀬戸内のある島。転校してきた男子高校生・權と、島で育った生・榎と、ともに家庭に恵まれず孤独を抱える2人は、恋に落ちる。

夢のために上京する權と、家族のために島で働く榎。そして2人に突き付けられるいくつもの無情な岐路。15年の大恋愛の末に、2人がくぐらした決断とは。

TOHOシネマズ



汝、星のごとく

9日(金)公開

TOHOシネマズ上田 050-6868-5055



作品名	公開日	前売
ディスクロージャー・デイ	1日	★
時給三〇〇円の死神	2日	★
ママがもうこの世界にいないかも私の命の日記	2日	
ガールズ&パンツァー 最終章 第5話	9日	★
汝、星のごとく (PG12)	9日	
バイオハザード	9日	
DIGGER/ディガー	9日	★
mentor	16日	★
ストリートファイター/ザ・ムービー	16日	★
わたしの知らない子どもたち (PG12)	16日	★
クジラに落ちた男	16日	
うるわしの宵の月	23日	★
パット・ルーセント: トウキョウ (PG12)	23日	

いまだぎしネマガイド
10月の公開予定
※公開日は変更になる場合があります