

大村のいろんな事が満載で
たくさんの子どもたちの笑顔に出会えるフリーマガジン!



放送案内
ガイド

Cable+

ケーブル・プラス

2020. **6**
TAKE FREE Vol.135



「いきいき大村マイタウン」放送スケジュール

まちのわだい・いんぷおめーしょんMAP～お殿様お姫様気分で「純忠御膳」～
子育てママの奮闘記・イベントカレンダー・お誕生日おめでとう

Cable+の記事が動画で!



AR マークのある画像に
スマホやタブレットをかざすと
動画が再生されます!

11ch 大村の情報もりだくさん!

いきいき大村マイタウン

月・水・金曜日の
19:00更新!

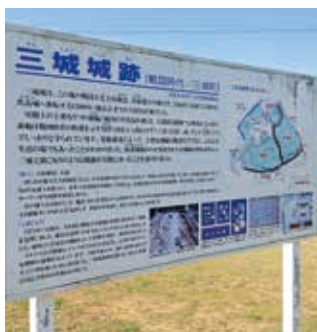
再放送

20:00、21:00、22:00、24:00、
翌7:00、10:00、12:00、16:00



写真が動き出す!
AR対応マークがついている写真はスマホをかざすとさらに詳しい番組の内容や番組の告知を見ることができます!ダウンロード方法や使い方はCOCOAR2で検索!

福助が行く!大村史跡紀行



大村出身の偉人の中でも最も有名といっても過言ではない「大村純忠」。彼は日本で初めてキリシタン大名となったことで知られますが、今回はあえて「キリシタン」としてではなく「戦国武将」としての大村純忠にスポットを当てます。

初回放送 **11**
6月3日(水) 19:00~

のぞき見!~コーヒー栽培~



日本で最初の観光コーヒー園、長崎スコーコーヒーパーク。寿古町にある温室のなかには、コーヒーの木が栽培されていますが、コーヒーの花や赤く色づいた実を見たことがありますか?コーヒー栽培やコーヒーを使った商品など、お話をお聞きます。

初回放送 **11**
6月5日(金) 19:00~

いやしのじかん~花菖蒲~



九州トップクラス、171種類、130万本の花菖蒲が咲き誇る大村公園。青空にも映える花菖蒲ですが、五月雨に濡れた姿も美しい、そんないろんな表情を美しい映像でお届けします。3分間のリラックスタイム「いやしのじかん」ぜひお楽しみに!

初回放送 **11**
6月8日(月) 19:00~

Cable+MAPコラボ 純忠御膳

日本初のキリシタン大名・大村純忠の時代、純忠邸で出された献立表が発見されました。その献立メニューの中から必須項目を取り入れ、現代風にアレンジした「純忠御膳」が誕生しました。市内10店による、それぞれ特徴がある「純忠御膳」を大村フラワー大使やフラワーメイツがリポートします。※放送時期は変更になる可能性があります。



初回放送 **11**
6月24日(水) 19:00~

泉ひろば

6月は

みやもっさん、
けん玉の
時間ですよ!

けん玉大好きみやもっさんが毎回いろんなけん玉の技を紹介する番組。今回は「けん玉チャレンジ」に挑戦している上小路子ども会のみんなとコラボレーション!子どもたちの動画を観ながらみやもっさんがアドバイスしたり宿題を出したり、けん玉を使って子どもたちと楽しくつながります!



ぜひみんなも一緒に遊びましょ!

放送時間 7:45、12:45、16:45、20:45、22:45(月~土) **11**

なつかしのマイタウン

過去のお宝映像を大放し

6月の
主な
放送番組



平成19年放送

松原宿寺子屋塾、
大川田町大運動会、
竹松・赤佐古敬老会、
仮装パレードコンテスト、
夏休みこども環境保健教室 ほか

放送時間 18:00~(月~日) 23:00~(月~土) **11**
14:30~(月~日) **12**

※毎週月曜日と木曜日に放送内容が切り替わります。

11ch 放送スケジュール



時間	月	火	水	木	金	土	日	時間	
7:00	瓦版	いきいき(月・火)	いきいき(水・木)	いきいき(金・土)				7:00	
7:45	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> 楽しく学べる15分間の 教養番組。週替わり4回 シリーズでお送りします。 </div>							7:45	
8:00	広報おおむら(5~15分)							8:00	
9:00	NBC Lスタライブ あさから! (月~金 9:00~9:50)					前の週に放送したイベント番組		8:30	
10:00	瓦版	いきいき(月・火)	いきいき(水・木)	いきいき(金・土)				10:00	
10:45	広報おおむら							10:45	
11:00	全国ケーブルテレビ便り *全国のケーブルテレビ局が制作した番組を放送。(月曜切替)							11:00	
12:00	瓦版	いきいき(月・火)	いきいき(水・木)	いきいき(金・土)				12:00	
12:45	楽習ひろば							12:45	
13:00	広報おおむら							13:00	
14:00	前の週に放送したイベント番組						<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 見逃した番組を リクエストして下さい ☎制作部 0957-51-0753 </div>	14:00	
15:30	全国ケーブルテレビ便り							15:30	
16:00	瓦版	いきいき(月・火)	いきいき(水・木)	いきいき(金・土)				16:00	
16:45	楽習ひろば							16:45	
17:00	 (50分間) *長崎ケーブルメディア制作							17:00	
17:50	広報おおむら							17:50	
18:00	なつかしのマイタウン (月、木曜切替)							18:00	
19:00	 <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">いきいき大村マイタウン</h2> <p style="color: red;">(45分番組)</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">月・水・金曜 切替</p> </div>						月~土曜 いきいき まとめて 再放送	19:00	
19:45	広報おおむら							19:45	
20:00	いきいき(月・火)	いきいき(水・木)	いきいき(金・土)					20:00	
20:45	楽習ひろば							20:45	
21:00	いきいき(月・火)	いきいき(水・木)	いきいき(金・土)					21:00	
21:45	広報おおむら							21:45	
22:00	いきいき(月・火)	いきいき(水・木)	いきいき(金・土)				22:00		
22:45	楽習ひろば							22:45	
23:00	なつかしのマイタウン							23:00	
0:00	いきいき(月・火)	いきいき(水・木)	いきいき(金・土)				0:00		
0:45	広報おおむら							0:45	
1:00	楽習ひろば							1:00	

*空白の時間にはウェザーチャンネルや通販番組を放送します。



市民が活躍するイベントもたっぷり放送!

6月のおすすめ番組

放送時間 7:00、13:00、19:00、21:00

あの感動のステージをもう一度!!

アンコール放送

- 長崎OMURA室内合奏団
くるみ割り人形コンサート (2018年12月公演)
放送日 6月1日(月)～7日(日)
- 赤い花の記憶 天主堂物語 (2014年8月公演)
放送日 6月8日(月)～14日(日)
- 天正遣欧使節ミュージカル 光る海 (2012年8月公演)
放送日 6月15日(月)～21日(日)
- OMURAグラフィティ (2010年2月公演)
放送日 6月22日(月)～28日(日)

大村歴史発見! ～上八龍の線刻石仏～

かみはちりゅう

弥勒寺町公民館の敷地内にある自然石に線で彫られた石仏です。「上八龍」とはこの地に昔あった弥勒寺という寺院の「字(あざ)」「昔の地名)のことで、元々は「上八龍」の水田脇にありました。その後、弥勒寺町高速道路横の土手に移され、2014年3月26日に現在の場所に移設されました。建立年代は平安末期～中世と言われており、ほぼ均一の線で彫られている美しい石仏です。

石全体		仏	
高さ	175cm	高さ	137cm
横幅	312cm	横幅	123cm
厚さ	27cm		
重さ	2トン		

大村の石仏については、『福重の石仏』(税抜1,300円)に詳しく書かれています!(clips onやシュシュなどで販売中)

▲福重織生史同好会社野添未登提供写真 ▲石仏頭部の拡大写真

11ch おおむらケーブルテレビでは
12ch 大村市議会 本会議の様を
議場より生中継しています!

生中継
11ch 午前10時～

再放送
12ch 午後7時～

<6月定例会 スケジュール(予定)>

6月8日(月)	本会議 (議案審議、委員会付託)
6月12日(金)	本会議 (議案審議・委員会審査報告・採決)
6月24日(水)	本会議 (予備日)

※スケジュールは変更となる場合があります。
最新の情報は 大村市議会ホームページ をご覧ください。

地上デジタル
12ch 放送スケジュール
おおむらch12

7:00	イベント番組
8:30	チャンネルインフォメーション
10:00	チャンネルインフォメーション
10:30	全国ケーブルテレビ便り (月曜切替)
11:00	
13:00	イベント番組
14:30	なつかしのマイタウン
15:30	
17:00	全国ケーブルテレビ便り (月曜切替)
18:00	チャンネルインフォメーション
18:30	全国ケーブルテレビ便り (月曜切替)
19:00	イベント番組
20:30	全国ケーブルテレビ便り (月曜切替)
21:00	イベント番組
22:30	

イベント番組は 毎週月曜日に切替 (多いときは木曜日も)

毎週月曜日と木曜日に切替

*空白の時間にはウェザーチャンネルや通販番組を放送します。

詳しい番組スケジュールはホームページまたは電子番組表(EPG)をご覧ください! ※放送内容を場合によって変更することがあります。

情報・番組に関するお問い合わせ ➡ ☎0957-51-0753 【制作部直通】

新規ご加入に関するお問い合わせ ➡ ☎0120-54-3811 ☎0957-54-3811
おおむらケーブルテレビ株式会社



テレビも! ネットも!

ケーブルにおまかせ! キャンペーン

キャンペーン期間:
5月1日(金)~6月30日(火)

ケーブルテレビ

特典1

工事代金 (新規・既加入)
6,500円

利用料
取付月
0円

通常16,500円
※プースター料別途

特典2

月額利用料
2ヶ月目・3ヶ月目
大幅割引

デジタルプラン ※50ch
通常3,520円/月をデジタルライト料金
2,530円/月で視聴できる!

特典3

オプション利用料
最大3ヶ月無料

※3ヶ月目に通常STBへの交換無料

5月にハードディスク内蔵タイプで取り付けた場合 利用料金 月々**4,400円**のところを...

5月(取付月)	6月	7月
0円	2,530円	2,530円

上記金額で、利用できる!

8月以降

通常料金
3,520円
+
オプション
利用料 **880円**

オプション

ハードディスク搭載で簡単録画
外出先で、いつでも楽しめる



Panasonic
TZ-HDT620PW

3チューナー
タイプ
録画時間
約**60~350時間**
※地上波標準録画~
8倍録画の場合

オプション利用料金
880円/月

もしくは

NEW!

カンタン音声検索&操作
動画コンテンツも4Kで



ケーブルプラスSTB-2

※おむらケーブルテレビのインターネット契約
(エコノミープラン以上)が必須条件です。

4K
対応チューナー
3
チューナー
タイプ

オプション利用料金
1,430円/月

ケーブルプラスSTB-2について詳しくは裏面をご覧ください

ケーブルインターネット

特典1

工事代金 (新規・既加入)
1,000円

利用料
取付月
0円

通常11,000円 ※プースター料別途

特典2

オプション利用料
最大3ヶ月無料

※3ヶ月目に通常モデムへの交換無料

オプション

無線LAN内蔵モデム
無線だから家中どこでもインターネット!

ARRIS
DG6700C | オプション利用料金
220円/月



用途に合わせて選べる5つのプラン

経済的	ライトプラン 1,980円/月 上り・下り最大 1Mbps	スマートスピーカー などのIoT家電	サイトや ブログの閲覧	Winの更新や OSのアップデート	YouTubeなどの 動画を楽しむ	WiやPS4などの オンラインゲーム
経済的	エコノミープラン 2,860円/月 下り最大 10Mbps 上り最大 2Mbps	速度が 10倍				
標準的	スタンダードプラン 4,180円/月 下り最大 20Mbps 上り最大 5Mbps					
高速	ハイパープラン 4,620円/月 下り最大 30Mbps 上り最大 5Mbps					
超高速	マックスプラン 6,600円/月 下り最大 100Mbps 上り最大 10Mbps					

※上記価格には、プロバイダー料・メールアドレスが含まれます。

※上記キャンペーンは、期間中にご契約・取付が完了され、2年間継続してご利用をお約束できる方が対象となります。 ※他のキャンペーンとの併用はできません。ご了承ください。 ※表示価格は全て税込です。

おむらケーブルテレビ株式会社

0957-54-3811



本社 〒856-0044 大村市岩松町336番地13 コレもおむら店 〒856-0831 大村市東本町604 受付 9:00~18:00

ま ち の わ だ い



編集部へ届いたハガキをもとに、早速行ってきました

古町のuki
さんから

■ 番組や紙面で取材してほしい話題
取り上げてほしい話題を教えてください。

放虎原小学校のお隣に「本格キムチ」と
標記されたお店が、ずいぶん風になも!!!

本格キムチにリピーター続出!

コインランドリーの敷地内にたたずむチングの店うなぎでは、韓国好き店主の手作り本格キムチが話題を呼んでいます。野菜嫌いの娘が、キムチを食べくれたという経験や友達が背中を押してくれたことが、お店を出すきっかけに。キムチと言っても王道の白菜だけでなく、キュウリやネギ・カツオ菜など旬の野菜を使った色んなキムチを販売しています。特徴は、辛さ控えめで甘辛。臭みや酸っぱさも全くありません。味付けを決めているのは、本場韓国の唐辛子を使ったヤンニョム(キムチの素)。使う野菜によって味が変わるので、自分好みのキムチを見つけてみてください♪店名のチングは韓国語で“友達”。店内には、お友達の雑貨も販売しています。子どもからご年配まで多くの方が訪れるうなぎ。明るく親しみやすい店主は、キムチ好きはもちろん、キムチが苦手な人でも好きになってもらえたらといいます。



チングの店うなぎ

- 📍 大村市桜馬場1丁目161-2
- ☎ 090-5944-4120
- 🕒 11:00~17:00 (月曜日 13:00~17:00)
- 🌞 日曜日・祝日・悪天候



キムチ…100g(300円(税込)) / イカキムチ…400円(税込)



韓国衣装(中古)を販売



古賀島町のH.M
さんから

■ 番組や紙面で取材してほしい話題
取り上げてほしい話題を教えてください。

桜並町にある中地区公民館が
古賀島町立病院様へ引越かし
取代をよろしく。

新たな中地区公民館がオープン!

長い間市民の方々に親しまれていた中地区公民館が、施設老朽化のため西大村出張所、中地区ふれあい館、中地区公民館図書室を合築して5月7日にオープンします。2階建てで、全体的に明るく開放感のある作りです。また、会議室の数も増えており、あらゆる利用者のニーズに応えられるよう利便性も向上し、社会教育施設として市民の方々の生涯学習活動を支えます。2階には高齢者の方の生きがいづくりや趣味活動の場である中地区ふれあい館、そして図書室を設置しています。この図書室は、蔵書数が約9,000冊に増加しており、広くなった閲覧スペースや小さい子ども用のエリアも備えており、伸び伸びと読書を楽しむことができます。新たな場所でも、生涯学習の拠点として暮らしに豊かさを届けます。



中地区公民館

📍 大村市古賀島町133-31

- 中地区公民館 ☎ 0957-53-1376 🕒 9:00~22:00 📅 12/29~1/3
- 図書室 ☎ 0957-48-7700 🕒 10:00~17:00 📅 12/29~1/3
- 西大村出張所 ☎ 0957-53-3725 🕒 8:30~17:30 📅 土・日・祝日、12/29~1/3
- 中地区ふれあい館 ☎ 0957-54-1659 🕒 9:00~17:00 📅 土・日・祝日、12/29~1/3

PRESSからのまちだより。

長崎タウン誌「ながさきプレス」から県内の耳より情報が届きました。

6月号
発売中!

今の特集は
「コスパ&テイクアウトグルメ」!



1. お腹一杯になれるメニューが並ぶ。上のメニューは毎月16日に10食限定で登場する「山かけ丼」700円 2. 日替わり定食をそのままお弁当でテイクアウトできる 3. お店には団地内の会社員で活気づく

3月

NEW OPEN!

SASEBOだんち食堂

サセボダンチショクドウ

コスパ最高な定食メニューが揃う
卸団地の庶民派食堂

佐世保卸団地内に、リーズナブルな定食メニューが揃う食堂がオープンした。王道の定食メニューが種類豊富に用意されているなかでも、驚きなのは「日替わり定食」が500円とワンコインでいただけること。お値打ち価格ながらボリューム満点でコスパも最高。毎日でも飽きのこない内容で、気軽に通い詰めることができる。またお弁当も揃っており、テイクアウトでランチを楽しむことも。午後からの英気を養ってくれる強い味方の誕生だ。

INFORMATION

佐世保市卸本町12-2 ☎080-8572-1953

🕒10:00~15:00(お14:30)

🗓️土・日曜休

🍽️40席 📍あり

3月

NEW OPEN!

meat sukky 眼鏡橋店

ミートスッキーメガネパンテン

子連れでも楽しめる!
お肉屋さんが届ける贅沢ごはん

〈肉のマルシン〉がプロデュースするお肉カフェが中通り商店街に進出した。こちらの眼鏡橋店は広々とした空間が特徴。子育て世代にも嬉しい掘ごたつの席も用意し、幅広いお客に対応する。メニューは新大工店と同じく長崎和牛の「出島ばらいろ」を使用した料理が中心のラインナップ。加えてこちらではカフェメニューも揃え、さらに今後はテイクアウトメニューも充実する予定とのこと。自分に合った使い方でお店へと足を運んでみて。



1. 手づくりクレープとドリンク付きの「長崎和牛・出島ばらいろモモステーキランチセット」1,680円 2. 中通り商店街の一角に構える 3. 精肉コーナーでは贈答用などリクエストや予算に応じた提案もしてくれる



INFORMATION

長崎市銀屋町3-26 ☎095-800-3135

🕒11:00~18:00(お17:30)※精肉コーナーは10:00~

🗓️日曜休 🍽️35席 📍なし

お食事処 四季菜



価格
1,650円(税込)

予約
5食以上の場合要
(前日までに)

提供時間帯
昼・夜

備考
大型バスは
要予約

住 東本町35-1 **電** 0957-53-0283
営 火・水・木・金/11:00~14:30、17:00~20:30 (OS)
 土・日・祝日/11:00~20:30 (OS)
休 月曜日 ※祝日の場合は火曜日

まちなわだい

チングの店うなぎ
住 桜馬場1丁目161-2
電 090-5944-4120
営 11:00~17:00
 (月曜日/13:00~17:00)
休 日曜日・祝日・悪天候

まちなわだい

中地区公民館
住 古賀島町133-31
電 0957-53-1376
営 9:00~22:00
休 12/29~1/3

日本料理 実り



価格
2,200円(税込)

予約
要 (前日までに)

提供時間帯
昼

備考
1日10食限定

住 東本町205-5 **電** 0957-54-2565
営 11:30~13:30 (OS)、18:00~21:00 (OS)
休 月曜日

日本料理 桜華



価格
3,800円(サービス料・税込)

予約
要 (前日までに)

提供時間帯
昼・夜

住 水主町1丁目973-1 **電** 0957-52-1111
営 11:30~14:00、18:00~21:00
休 年中無休

手打蕎麦 そば正



価格
1,980円(税込)

予約
要 (2日前までに)

提供時間帯
夜

備考
数量限定
2名様以上~注文可

住 杭出津2丁目574-4 **電** 0957-50-0909
営 11:00~14:00、17:30~20:00
休 水曜日 ※火曜は昼のみ営業

Cable+は **設置店 募集中!!**

市内各所に設置しています

主な場所は地図中の ● で示しています

ほっともっと各店、イオン大村店、大村市観光コンベンション協会、シーハットおおむら、コミセン、大村市役所、広報課・商工観光課・各出張所、こどもセンター、大村市アーケード、シュシュ、ラーメン山小屋、モリハナヤ、サカイ保健薬局、ウォーターメイツスイムクラブ、RICストアなみのうお、三浦かんざく市、不動産センター、ひまわり不動産、てんよし、市内各保育所・幼稚園、鈴田峠農園、市民病院ほか

● は、ケーブルテレビサービス提供エリアです。

素晴らしいデザインをお届けします

FLOWER GIFT SHOP

モリハナヤ

水主町2-704-3 Tel.0957-54-1147
 営 10:00~19:00 休 毎週火曜日

おひとりおひとりの立場に立ち、自立した社会生活を支援いたします。

障害福祉サービス事業所 **大村さくらの家**

大村市木場1-1106-12 TEL/FAX54-8422
<http://oomurashi-sakuranoie.jp/>

揚げたて天ぷら 召し上がれ

てんよし

大村市水主町1丁目747-1
 TEL 0957-50-1223
 営 昼11:30~ / 夜17:30~ ※ネタ切れ次第閉店 休 不定休

ポーラの顔エステ

POLA 水主町1-747-40
 大村中央店 ☎0957-53-2800

がんばるあなたを応援したい

スマホ対応の

ホームページ制作します

HP作成 運営 作業効率化

お悩みの際は、お気軽にご相談ください

LOKI DATA. ☎0957-51-6806
 大村市本町439-5 203 **ロキデータ**

不要なパソコン500円で処分やっています。

テレワーク 応援SALE!

WEBカメラ搭載パソコン多数! 随時入荷中!! 14,800円~

パソコンの **CON P C mega** 販売 修理 買取 [PCmega]で検索
 URL <http://www.pcmega.com> PCmega 検索

10:00~19:00 火曜定休日 竹松本町セブンイレブン様隣 ☎47-9464
 クレジットカードでもお支払いできます。

わがまち大村LHふおめーしょんMAP

～お殿様お姫様気分で「純忠御膳」～

大村家当主で、日本初のキリシタン大名として知られる大村純忠。その時代に純忠邸で出された献立表が、伊勢市の神宮文庫で発見されたのを機に、約450年前の献立とともに「純忠御膳プロジェクト」が発足。献立メニューの中から必須項目を取り入れ、現代風にアレンジした「純忠御膳」が誕生しました。

お料理 やまうえ

価格	3,300円 <small>税込</small>
予約	要 (2日前までに)
提供時間帯	昼

住 原口町617-58 ☎ 0957-55-2922
 営 11:30～14:30、17:00～19:30
 休 火曜日 ※臨時休業あり

レストラン パーパームーン

価格	1,980円 <small>税込</small>
予約	5食以上の場合要 (前日午前まで)
提供時間帯	昼・夜
備考	大型バスは要予約

住 池田2丁目317-1 ☎ 0957-52-3927
 平日 / 11:00～14:30 (OS)、17:00～20:30 (OS)
 日・祝日 / 11:00～20:30 (OS)
 休 水曜日、その他イベント出店時

テラスフィールド

価格	6,200円 <small>税込</small>
予約	要 (2日前までに)
提供時間帯	夜

住 東本町604 (コレモおむら内) ☎ 0957-49-5722
 営 11:00～22:00 休 月曜日

和心 古民家 花さんさん

価格	3,300円 <small>税込</small>
予約	要 (2日前までに)
提供時間帯	昼・夜

住 松原2丁目153 ☎ 0957-55-8933
 営 11:30～14:30、17:30～21:00
 休 火曜日

和食屋 杏

価格	2,970円 <small>税込</small>
予約	要 (2日前までに)
提供時間帯	昼・夜
備考	1日10食限定

住 古賀島471-4 ☎ 0957-53-8721
 営 11:30～14:00 (OS)、18:00～21:00 (OS)
 休 不定休

ゆの華亭

価格	2,500円 <small>税込</small>
予約	要 (3日前までに)
提供時間帯	昼
備考	1日35食限定

住 森園町663-3 ☎ 0957-50-1126
 営 11:00～20:30 休 年中無休

**各地で木の家
プロジェクト
進行・建築中！
ご案内いたします。**

住む人の立場で考える
馬場住宅株式会社

ご相談・お問い合わせは ☎ **0957-54-3324**

長崎県大村市中里町 418-14 (鈴田峠国道横)
 (公社)長崎県宅地建物取引業協会会員長崎県知事免許 72654号
 長崎県知事許可(般29号)第5791号(一社)九州不動産公正取引協議会加盟

建築施工例物件など
ホームページ更新中!

馬場住宅

●メールでのお問合せは「ご質問・お問合せ」からどうぞ。

Follow me!
 Instagram facebook

インスタグラム・フェイスブックも
更新中! @babajuutaku

初めての子育て

「出産は10人いれば10人それぞれ色々なドラマがあります！」と助産師さんから話を聞いた出産前。私はどんな出産になるのかな?と期待と不安でドキドキしながら臨月を迎えました。でも、なかなか陣痛は来ず…。予定日を11日過ぎた時点で入院し、促進剤を使用しての出産となりました。痛みは来るのに、なかなか産まれてくる兆しはない…。翌日も朝から促進剤を再スタート。お腹の中が居心地良いのかな?のんびり屋さんかな?と思っはいたけど、ここまで遅くなるとは??赤ちゃんの心拍が途中で下がり、無事に会えるのだろうか…と不安に思っていました。促進剤を使い始めてから3日



目の朝5時に、やっとこさ、無事産まれてきてくれました!元気心配だった赤ちゃんは、びっくりするくらい大きな泣き声!元気でかわいい姿に初めて会えたときは、本当にホッと一安心しました。退院後は体も疲れてるけど慣れない育児に追われてゆっくり眠れない日々が続きました。何に泣いてるのかわからないと悩むときもあったけど、実家の家族や休みの日に会



いに来てくれる夫に支えられました。子育てをしてると、こうやって大変な時間を、私の小さい時にも費やしてくれたんだろうな〜と、両親や祖母に改めて感謝の気持ちでいっぱいになります。結婚して3年を過ぎ、やっと生まれてくれた赤ちゃん。家族で旅行に行きたいなどが花見をしたいとか、色々やりたいことがたくさん!でも、今年は赤ちゃんも含め、みんなの安全のためにも、自粛が必要な年となってしまいました…。まさか、こんな年になってしまふとは想像も出来なかったけど…。みんなで健康に時を過ごして、やりたかったイベントが来年できるよう、今は自宅で赤ちゃんの成長を見守っていく予定です。自粛生活の日々だけど、表情豊かに元気に育っていく息子の姿を見れるのは、とても幸せです。それに夫の仕事が自粛の影響



で普段より落ち着いているので食事作りや息子と遊んでくれる時間が増え、助かっています。このまま健康にすくすく育ってくれるよう、早く安心できる日が来ることを強く願います。黄昏泣きなど大変なこともあるけど、安全に気を付けながらこれからも育児を楽しんでいこうと思います。

投稿 / なつママさん

ドクターリコに聞いてみよう!

第86回

「美肌に必要なビタミンは?」①



お肌の健康のために必要なビタミンはビタミンA,C,Eなどです。サプリなどでも一番人気のビタミンCや抗酸化(老化予防)作用があるとして知られているビタミンEと比べるとちょっとだけマイナー(?)なビタミンAですが、実は美肌のためにはとても効果の高いビタミンなのです。食事やサプリメントで摂取するビタミンAは肌や目の健康に役立ち、お化粧品(スキンケア製品)などで肌から吸収されるビタミンA(レチノール)およびビタミンA誘導体(トレチノイン)には、肌のターンオーバーを促進し、しみ、しわ、ニキビ、ニキビ痕、毛穴の開きなど、多くの肌トラブルを改善する効果や紫外線からの防御作用があります。そんな美肌の強い味方!のビタミンAですが、レチノイド反応と呼ばれる副作用(肌が赤くなる、皮がむけるなど)もあるため、その性質を知って上手につきあっていく必要があります。…次回に続きます。



北村理子
クリニック
皮膚形成外科



大村市久原2丁目902-1 (エレナ久原店様お隣)
TEL0957-47-5515 <http://kitamura-riko.com/>

おおむらケーブルテレビより
新プランが誕生しました!

デジタル プレミアムプラン

4,510円/月 (税別4,100円) **全63チャンネルが視聴できる!**

デジタルプラン 全50ch + 追加 13ch

追加チャンネルラインナップ



お便りお寄せください。

この「コーナー」は、「子育て」に奮闘するお母さんお父さんのためのフリースペースです。育児にまつわる体験談、先輩ママから後輩ママへ応援メッセージ、これからママになる方からの質問など、編集部までFAXかメールでお寄せ下さい。

MAIL cablepp@octp-net.ne.jp
0957-52-1921

1	月		17	水	
2	火		18	木	
3	水		19	金	
4	木		20	土	
5	金		21	日	グローバルクラスルーム (10:00~16:30 オンライン【ZOOM】)
6	土		22	月	
7	日		23	火	
8	月		24	水	
9	火		25	木	
10	水		26	金	
11	木		27	土	みんなで楽しく!美文字で漢検講座 (13:00~15:00 プラザおおむら)
12	金		28	日	
13	土	韓国語スタディ (14:00~19:00 オンライン【ZOOM】)・27日	29	月	
14	日		30	火	
15	月		※休日当番医は市報をご覧になるか、大村市公式HPをご覧ください。 		
16	火				

企業とお客様をつなぐ ダイレクト コミュニケーション

「ダイレクトマーケティングのプロフェッショナル」として。
販売促進や顧客囲い込みを目的に、専門的な戦略プランから対策実施まで一貫したサポート体制で貴社ニーズと顧客ニーズの接点をより高度にプロデュース。販促に係るご依頼・ご要望はまずはお気軽にご相談ください。

**弊社では顧客向けダイレクトメールの発送をご検討中の企業さまへ
発送コスト削減のご提案を行なっております。**

顧客情報処理・ダイレクトメール発送処理代行・郵送代行・ダイレクトメール宅配・ポスティング
株式会社 **ダイレクトマーケティングシステム**
〒850-0056 長崎市恵美須町6-9
☎095-820-5401
受付時間9:00~18:00 (日祝日除く)



Hotto Motto ほんともっと

今月のおすすめメニュー



やっぱり、お弁当屋さんのおべんとうはおいしい
HottoMotto



1/2 日分の
野菜ビビンバ

野菜が摂れる
ビビンバ(中熱入) : 560

野菜が摂れる
肉増しビビンバ(中熱入) : 760

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」では、野菜摂取量の目標を1日あたり平均350gとしています。

HottoMotto ほんともっと



ケーブルプラスSTB-2

NEW!



4K
対応チューナー

ケーブルプラスSTB-2
外形寸法: 幅240×高さ33×
奥行172(mm) ※突起物含まず

オプション利用料金

1,430円/月 (税抜1,300円)



- 音声検索
- トリプルチューナー搭載
- 動画コンテンツ
- レコメンド機能
- タイムシフト機能

※おむらケーブルテレビのインターネット契約(エコノミープラン以上)が必須条件です。



\\ 新規・追加ご加入の方に //
ケーブルプラスSTB-2

サービス開始 キャンペーン

STB-2登録
手数料
無料

ケーブルプラスSTB-2
オプション利用料金
最大3ヵ月無料



BS/110度
ハイビジョン放送
約**180**時間
録画可能

外付けハードディスク
MAL32000EX3-BK

**大容量のハードディスクを
2TB_{まで}プレゼント!**

※取り付け工事料金等につきましては現在行なっているキャンペーンを適用いたします。

※上記キャンペーンは、期間中にご契約・取付が完了され、2年間継続してご利用をお約束できる方が対象となります。

0957-54-3811

本社 〒856-0044 大村市岩松町336番地13
コレモおむら店 〒856-0831 大村市東本町604

受付時間
9:00~18:00



おおむらケーブルテレビが贈る!!
光インターネットサービス

ケーブルひかり



月額利用料金 **5,720**円^{税込}

最低利用期間 / 24ヶ月

キャンペーン価格

5,390円^{税込}

契約手数料 **1,980**円^{税込}
初期費用 **2,200**円^{税込}

上記加入一時金
キャンペーン価格
無料

工事費

27,500円^{税込}

キャンペーン価格

16,500円^{税込}

通信速度

下り・上り速度

1Gbps 最大

ベストエフォート

※サービス提供エリアは長崎県大村市となります。サービス提供エリア内であってもご利用いただけない場合があります。

※集合住宅不可です。

※通信速度は最大通信速度(ベストエフォート)です。お客様の環境や接続回線の状況、サーバーの処理状況によって実測値は変化します。

お問合せ

おおむらケーブルテレビ株式会社



頼りになる「先輩達」が親切丁寧に指導してくれるから安心です。



ホール・キッチン アルバイト・パート

清香園でのアルバイトを通じて社会人として通用する人に育つ環境がここにはあります。



未経験でも不安を取りのぞき、キモチを理解してくれる上司がいて、安心して働けます。



大募集



シフト制なので、自分の生活を守りつつ、働く時間を自由に組み、働くことができます。



従業員同士のコミュニケーションが活発で、なによりもチームワークが最高です！

お昼の空いている3~4時間
(簡単な調理補助)もOK!!

学んだ知識と経験を生かしながら、仕事も任せてもらえるので、とても楽しいです。



私たちと『想いをひとつに』働いてみませんか？

職種 ホール・キッチン
給与 アルバイト/パート

時給850円～
※店舗により異なります。詳細は面接にて
22時以降は深夜割増有
研修期間2ヶ月(時給800円 ※高校生790円)

時間 週3日~1日4h~
時間曜日応談

資格 未経験者歓迎！
もちろん経験者も歓迎！
飲食に興味がある方
人と話するのが好きな方
やる気のある方大歓迎！

待遇 ■制服貸与
■昇給有
■各種保険有
■まかない付
■車通勤可(店舗による)
■正社員登用有
(アルバイト・パート)

事業内容 焼肉店(創業昭和34年)

お問い合わせ先

清香園(株)プラスマインドオフィス
(受付) 諫早市久山町1369-1
※12時以降にご連絡下さい



0120-412-931

(担当/採用係)



AR広告を楽しもう！詳しいダウンロード方法、使い方はCOCOAR2で検索！

表紙のはなし



今月号の表紙モデルちゃんは、小学2年生のほのちゃん、年中のりんくん、9ヶ月のあこちゃんの3人姉弟です。お座り上手なあこちゃんを挟んでお姉ちゃんとお兄ちゃん、仲良しカット。短時間で撮影できたのはみんなの協力のおかげ！ほのちゃんを中心に、しっかりまともしてくれました…なのですが、それ以上に時間がかったのが、ザ・照れ屋りんくんの撮影(笑)。一人になると恥ずかしがって全然カメラの方を向いてくれません。ほのちゃんにも手伝ってもらってあの手この手でりんくん

の笑顔をカメラに収めようとするんですが、相手も手ごわい!!一瞬たりとも止まってくれません！めっちゃ笑顔なんだけどなあ〜。最後はパパに捕まってようやく笑顔が撮れました(笑)。一輪車や自転車も得意で、お姉ちゃんに至っては倒立歩行もできるほど、運動神経抜群の2人。大きくなったらお医者さん、消防士になりたいそうで、それも素敵★あこちゃんの笑顔が撮れるようになったらまた表紙モデルちゃん、お願いします♪



撮影：野島京介(そらスタジオ)

思い出をカタチに残しませんか？

マタニティ、お宮参り、七五三から
入学入学、成人祝い、プライベート撮影まで

まずはお気軽にお問い合わせください！

0957 54-3960

笑顔の散だけシャッターチャンス

SORA
STUDIO

http://www.sorastudio.net

ソラスタジオ(フィーランド株式会社メティア部門) 〒856-0032 長崎県大村市東大村2丁目 1112-144



読者・視聴者プレゼント

1 モリハナヤから 季節のお花



1名様

さまざまなシーンを表現し、感謝やいたわり、思いやりといった人が人を大切に想う気持ちが込められています。

2 大村さくらの家から ガーゼタオル



2名様

やわらかな肌触りで吸水性と速乾性に優れたガーゼタオルをプレゼント！どの柄が当たるか・・・お楽しみに！

3 てんよしから オクトスペシャル海老天丼



1名様

本格的な江戸前てんぶらいただいた「てんよし」。海老に穴子にいろんなおいしいが詰まった人気の天丼をテイクアウトで召し上がれ！

※テイクアウト用です。当選された方は電話予約をお願いします。

4 POLA 大村中央店から APEX ポテンシャル デザインコース・1回分 (11,550円相当 / トライアル価格 6,600円)



1名様

一人では、たどりつけない肌がある。POLA大村中央店より肌のコンディション分析、ポテンシャル分析の結果に基づき、15,624通りの中からあなたに合ったケアをご提案するトライアルエステをプレゼント♪

5 神戸堂ラーメンから もやしラーメン



2名様

醤油でも、味噌でも楽しめる！太くて短い、たもやしを使用している神戸堂の「もやしラーメン」是非一度、ご堪能ください。もやしのシャキシャキ感と甘さがとてもいい感じです！

応募方法

下記のハガキに、住所・氏名・年齢・電話番号・キーワードと欲しいプレゼント番号を記入してお送りください。(切手は不要です) 抽選で素敵なプレゼントが当たります！

※プレゼントへの応募締切は6月20日必着です。

PRESENT

■ P15 読者・視聴者プレゼント

約450年前、大村藩主の屋敷で出されていた献立をアレンジして作られた料理は？

御膳

ヒント：マップページをみてね！

ご希望の商品番号

アンケート

■ 番組や誌面で取材してほしい話題、取り上げてほしい情報などを教えてください。

■ 梅雨の時期、家の中での過ごし方、楽しみ方、工夫など教えてください。

★ご協力ありがとうございます。今後の参考にさせていただきます。

投稿方法

✉ cablep@octp-net.ne.jp
携帯・スマホからは下のQRコードを読み取り送信してください。



掲載したい方の①お名前 ②誕生日 ③性別 ④誕生日を迎えた時の年齢 ⑤送信者名 ⑥連絡先(携帯番号等)を明記の上、必ずご家族様、あるいはご本人様の了承を得た上で投稿をお願いします。掲載したい月の前月5日までに応募ください。

おたんじょう日おめでとう！

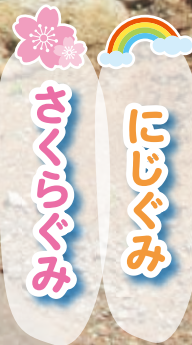
3歳 りおくん 3日	6歳 けんたろうくん 7日
5歳 りんくん 10日	1歳 がくん 15日
6歳 はるとくん 13日	4歳 ひなたくん 16日
6歳 ひめかちゃん 17日	3歳 かおるくん 19日
6歳 れおくん 24日	4歳 いっしんくん 24日

かめりあ天空の森保育園

新しい園舎きれいだよー! //



かめりあ天空の森保育園



編集後記

●みやもっさん

ちびっこのみんなに朗報だよ! 耳の掃除をしてもらっているときに痛くない方法! それは死んだふりしながらやってもらうことです! 15歳になる3男が発見しました! 写真は息子が実践している決定的瞬間です! ぜひみんなもやってみてね! 痛かったらごめんね! たぶん痛いときは痛いと思うよ! 今回も「!!」マーク多めでどうでもいいことお伝えしました!!!!



●おすぎ

ひっそりとご報告。私事で恐縮ですが、おすぎ結婚することになりました。え? 独身だったの? と思われる方! そう独身でしたw

ちょっと明るいニュースをぶっこみつつも、計画してきた式はコロナの影響を受け1年ほど延期…。でも、くじけんぞー!(笑)自粛スパイラルにうんざりされている方も多いと思いますが、励まし合って乗り越えたいですね。

●8438♪

いろいろ体験してると〜の8438♪です。教室では体験できないことをいろいろ学んでいます。“タケノコデー”にはタケノコの英単語や掘る時の角度、下処理の意味や方法まで学んでおいしく食べて、“スイーツデー”にはアップルパイとクレープを作って、果物の皮のむき方や酸化のメカニズム、丸く薄く焼くテクニクなどなど、楽しく学んでおいしく食べる! をモットーにおうち時間を楽しんでいます。次はパン作りだー!!



twitter
twitterのフォロワー募集中です。
→ @ikikiomura

facebook
facebookページあります。
→ いきいき大村で検索!



ケーブルプラスの
バックナンバーが見られます。

Cable+
バックナンバー
→ <http://blog.octp-net.ne.jp>



郵便はがき

8 5 6 8 7 9 0

料金受取人払郵便

大村局
承認

592

差出有効期限
2021年3月
31日まで
(切手不要)

長崎県大村市岩松町336番地13

おおむらケーブルテレビ株式会社



おおむらケーブルテレビのサービスで既にご利用中のものに☑をつけてください

- ケーブルテレビ ケーブルインターネット
 ケーブルプラス電話 生活あんしん

(フリガナ)
お名前

ペンネーム

性別 (男 ・ 女)

年齢 () 歳

ご住所 □□□-□□□□

自宅電話番号 ()

メールアドレス @

ご連絡先(勤務先・携帯番号等) ()

おおむらケーブルテレビ株式会社は、お客様情報の適正な取り扱いに努めています。