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. 7

TAKE FREE Vol.136



「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・いんふぉめーしょんMAP～冷たいテイクアウトドリンクあれこれ～
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！

地デジ11（111ch） おおむらch11 | 地デジ12（121ch） おおむらch12 | 112ch お買い物・お天気チャンネル | 122ch ボートチャンネル

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



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！

大村フラワー大使がリポート 大村のイカはうまかばいスペシャル!!

近年漁獲量が急増している大村産のイカ。しかし大村といえばナマコ、イカの印象は無いという方も少なくないのではないでしょうか。その疑問を解明するため大村湾が大好きな大村フラワー大使・おおむら桜 吉岡奈美さんが大村のイカ事情を調査します！



初回放送 11
7月1日(水) 19:00～

天かすマニアックス

マニアックな人たちによるマニアックトーク。前回フルーチェをテーマにお送りしましたが、今回は、天かすトークを繰り広げてもらいます。出演は大村で有名なあの御三方。天かすの歴史やうどんに入れるだけでない食べ方も紹介してもらえるかも？！お楽しみに！



初回放送 11
7月6日(月) 19:00～

まちのわだいコラボ 黄土漢方よもぎ蒸しを体験!!

近年、女性を中心にブームになっているよもぎ蒸しを体験！KoKo.a（ここあ）の安部さんに、よもぎ蒸しの魅力や、黄土座器の魅力、そして女性への思いをお話していただきます。目で見えるデトックスに注目です!!


黄土を使った座器

初回放送 11
7月24日(金) 19:00～

いやしのじかん～涼しい夏の日～



暑い日々が続き、夏バテ気味の心を癒す、3分間のリラックスタイム「いやしのじかん」
今回のテーマは「大村の涼」黒木渓谷のせせらぎや木陰の木漏れ日など涼しさを感じるいやしの景色をお届けします。

初回放送 11
7月27日(月) 19:00～

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。

7月はさーちゃん＆おすぎのナチュラルフードクッキング

キッチンきららの料理講師樋口聡子先生に『かんたん・おいしい・体にいい』をテーマにとっておきのレシピを教えて頂きます！軽快なトークもスパイスとなっておいしい♪楽しい♪15分♪



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出

7月の主な放送番組



平成19年放送
小学校体育祭、
おおむら秋まつり、
鈴田ふれあい文化祭、
市内小学校・中学校音楽会、
長崎県高等学校総合文化祭　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。

地上デジタル **11ch** おおむらch11 **放送スケジュール**



	月	火	水	木	金	土	日
7:00	瓦版	いきいき(月・火)		いきいき(水・木)		いきいき(金・土)	
7:45	楽習ひろば						
8:00	広報おおむら(5～15分)						
8:30						前の週に放送したイベント番組	
9:00	NBC Lスタライブ あさかラ!(月～金 9:00～9:50)						
10:00	瓦版	いきいき(月・火)		いきいき(水・木)		いきいき(金・土)	
10:45	広報おおむら						
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)						
12:00	瓦版	いきいき(月・火)		いきいき(水・木)		いきいき(金・土)	
12:45	楽習ひろば						
13:00	広報おおむら						
14:00	前の週に放送したイベント番組						リクエストアワー
15:30	全国ケーブルテレビ便り						
16:00	瓦版	いきいき(月・火)		いきいき(水・木)		いきいき(金・土)	
16:45	楽習ひろば						
17:00	ケーブルワイド なんでんカフェ (50分間) ＊長崎ケーブルメディア制作						
17:50	広報おおむら						
18:00	なつかしのマイタウン(月、木曜切替)						
19:00	いきいき大村マイタウン(45分番組) 月・水・金曜 切替						月～土曜 いきいき まとめて 再放送
19:45	広報おおむら						
20:00	いきいき(月・火)		いきいき(水・木)		いきいき(金・土)		
20:45	楽習ひろば						
21:00	いきいき(月・火)		いきいき(水・木)		いきいき(金・土)		広報おおむら
21:15							
21:30							楽習ひろば
21:45	広報おおむら						
22:00	いきいき(月・火)		いきいき(水・木)		いきいき(金・土)		月～土曜 いきいき まとめて 再放送
22:45	楽習ひろば						
23:00	なつかしのマイタウン						
0:00	いきいき(月・火)		いきいき(水・木)		いきいき(金・土)		広報おおむら
0:15							
0:30							楽習ひろば
0:45	広報おおむら						
1:00							

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。

見逃した番組をリクエストして下さい
制作部
0957-51-0753

＊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。

12ch 市民が活躍するイベントもたっぷり放送！

7月のおすすめ番組　放送時間 7:00、13:00、19:00、21:00

企画番組アンコール放送

いきいき大村マイタウン内で放送した企画番組の中からみなさまのリクエストが多かった企画をピックアップして放送します。



※詳しい内容、放送時間については電子番組表(EPG)をご確認ください。

歴史コラム

大村歴史発見
～仏の谷～

「仏の谷」はキリスト教が禁止されていた時代、大村で多くの潜伏キリシタンが検挙された「郡崩れ」の発端になったとされる場所です。この「仏の谷」では一部の潜伏キリシタンが、キリストの絵を隠してひっそりとお祈りをしていましたが、明暦3年(1657年)、郡村の百姓が「とある少年が萱瀬村の岩穴にキリスト教の絵を隠して信仰している」と密告したことがきっかけで、この地が潜伏キリシタンの信仰の場だということがばれてしまいます。そして仏の谷の調査をする中で大村中の潜伏キリシタンが芋づる式に発覚し、608人が捕らわれ、うち411人が処刑されました。



【場所】大村市中岳町
【アクセス】JR大村駅からバス(黒木行き)に乗り「ダム下」で下車し、徒歩約15分
※急な山道ですので、登山用の服装や靴でお出かけください。

11ch 12ch 長崎県高校野球大会 生中継＆録画放送

コロナの影響で中止となった夏の甲子園と地方大会の代替県大会

「長崎県高校野球大会」

7月10日(金)～8月2日(日)

7月10日の開幕から8月2日の決勝戦までの全試合を放送します!今年は長崎ビッグNスタジアムと佐世保総合グラウンド野球場、そして諫早市第1野球場で熱戦が繰り広げられます。

《中継スケジュール》

11ch	111ch	ビッグNでの試合
12ch	121ch	佐世保球場での試合 ※7月18日・19日は佐世保球場か諫早の試合どちらかを中継
	122ch	諫早球場での試合 ※18日・19日は午前中のみ中継

《録画放送》

当日あった試合は19時からそれぞれのチャンネルで録画放送。
18日・19日のみ122chでは21時から録画放送。



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	
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	

毎週月曜日と木曜日に切替

イベント番組は毎週月曜日に切替(多いときは木曜日も)

＊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せ ☎0957-51-0753【制作部直通】

新規ご加入に関するお問い合せ ☎0120-54-3811 0957-54-3811
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

ケーブルテレビで おうち時間を もっと 楽しく！

Summer サマーキャンペーン

7月1日(水)～8月31日(月)まで



ケーブルインターネット

特典1 新規加入 工事代金が なんと！ **1,000円**

※通常11,000円 ※ブースター料別途必要

特典2 取付月の月額利用料が **0円！**

さらに！ 月額利用料 2ヶ月目・3ヶ月目 **大幅割引！**

スタンダードプラン（通常4,180円／月）を ライトプラン料金**1,980円／月**で利用できる！

● 7月に取り付けた場合
利用料金月々**4,400円**のところを…

7月（取付月）	8月	9月	10月以降
0円	1,980円	1,980円	通常料金 4,180円/月 ＋ オプション利用料 220円/月

上記金額で、利用できる！

特典3 オプション利用料が 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
※下記価格には、プロバイダー料・メールアドレスが含まれます。

スマートスピーカーなどの対応家電 / 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 / WiiやPS4などのオンラインゲーム

	プラン	料金	速度
経済的	ライトプラン	1,980円/月	上り・下り最大1Mbps
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
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

速度が10倍

ケーブルテレビ

特典1 新規加入 工事代金が なんと！ **6,500円**

※通常16,500円 ※ブースター料別途必要

特典2 取付月の月額利用料が **0円！**

特典3 オプション利用料が 最大 **3ヶ月無料！**

※3ヶ月目に通常STBへの交換無料

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



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

Panasonic **TZ-HDT620PW**

オプション利用料金 **880円/月**

もしくは



カンタン音声検索＆操作
動画コンテンツも4Kで
※お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。



3チューナータイプ 4K対応チューナー

ケーブルプラスSTB-2

オプション利用料金 **1,430円/月**

※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 コレモおおむら店 〒856-0831 大村市東本町604 受付 9:00～18:00 定休日 日曜日





まちのわだい 101

編集部に届いたハガキをもとに、早速行ってきました

松並2丁目のRed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。
富の原小学校近くの マンションの1階に できたら パン屋さん かわいいな お店 気になります

体に優しいパン、心が和むパンづくり

コンセプトは“栄養が摂れる”“健康につながる”“体の内側から健康に”無添加で素材にこだわった優しいパンが販売されています。一番人気は国産小麦100%の生食パン。ロールパンも甘酒を使っていて、天然の優しい甘さのふわふわパンは、いくらでも食べられます。食事に合う、食材を挟んでもおいしいパンが7種類（取材時点）素材や味の研究を重ねた新商品も加わる予定です。5月末にオリジナル食パン「優味（ゆうび）」が数量限定・完全予約制で販売されました。厳選された素材が調和し、しっとりもちもちとした食感、滑らかな舌触りで後を引くおいしさです。高品質なパンが焼けるドイツ製のパン焼き窯も県内で初めての導入だとか。

“食は生命の根源”家族を思う母親のような気持ちで、ホッとするおいしさを追及しています。食品ロスを防ぐためにも電話予約をお勧めします。









まる玄ぱん屋

大村市富の原1丁目1327-4
0957-46-5995
11:00～17:30
休 土曜日・日曜日

西三城町のグルテンフリーさんから

■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。
デトックスとか、美容関係の情報が知りたいです。

心と身体を温める黄土漢方よもぎ蒸し

女性を中心にブームになっている韓国の伝統的な民間療法“よもぎ蒸し”整体師の資格を持つ安部さんが、身体の不調で悩んでいる同じ女性のためにと1月にお店をオープンしました。優れた黄土座器と韓国の漢方医が調合したこだわりの漢方を使っているので、デトックス効果が一目瞭然!また、完全予約制でお客様1人のリラックスした時間や空間を楽しむことが出来るのも魅力です。安部さんは「5年後10年後も健康的な身体でいる為に、年齢を問わず多くの方に試してほしい。特に若い女性の方には、健康的な身体で赤ちゃんを産んでもらいたい。」と言われます。

メニュー		
	黄土漢方よもぎ蒸し（40分）	3,500円(税込)
	お得な10枚チケット（無期限）	30,000円(税込)
	美顔矯正（小顔矯正）	3,500円(税込)



黄土漢方よもぎ蒸し・美顔整体「KoKo.a（ここあ）」

大村市徳泉川内町607-2
090-4518-0523（安部）
平日／18:30～21:00　日・祝／11:00～18:00
（完全予約制で時間要相談）
休 不定休


黄土を使った座器









High-quality wooden house to the next stage...

上質な木の家は次のステージへ

家づくりはこれから！
という方は必見！

失敗しない家造りのための授業

住まいの学校開講

個別予約制
受講無料

家づくりはプロに任せておけば安心!と思っていませんか?事前に自分たちも学んでおく必要があります。見て、聞いて、納得して家づくりをスタートしてください。

補助金ってあるの？

- 家づくりの進め方がわからない。
- 自分たちに合った住宅予算を知りたい
- 家計節約ができるか知りたい
- 銀行選びでそんなに変わるの？

希望の方より個別にご案内しプランニング・ご提案します。



住宅会社が決まってなくても大丈夫です！

FP（ファイナンシャルプランナー）は色々な業種の方がいらっしゃいます。今回、一緒に考えていただく方は、住宅業界に長年携わっている住宅専門 FP です。お金のことはもちろん、住宅市場、住宅予算の決め方、家計節約術、十人十色の家族の分だけご提案の選択肢があります。家造りにまつわる不安や悩み、気軽にご相談ください。

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　検索



ふわふわ新食感♪
オーガニックコーヒー&豆乳で作る
ダルゴナコーヒー
400円(税込)

ナチュラルキッチンcafeきらら
住 本町458-2プラットおおむら1階 電 0957-50-2385
営 ランチ／11:30～14:30　カフェタイム／11:30～17:00
テイクアウト／11:00～18:00 休 水曜日・日曜日不定休

NIJIMARU(ニジマル)
住 東三城町12-1　電 070-7640-7453
営 11:00～18:30(L.O.18:00)
休 日・月曜日　インスタグラム nijimaru.cafe
FLAVOR LATTE(チョコレート)
L 490円(税込)
大人気！他にもこだわりのコーヒーやチャイラテ、期間限定ドリンクも！

左からいちご・はちみつレモン・ブルーベリー
喫茶のたね
自家製フルーツソーダ
350円(税込)
大村産フルーツのシロップで作ったスッキリ爽やかなソーダです！
住 杭出津2-595
電 0957-53-8609
営 7:30～21:00　休 不定休

Cable+は
市内各所に
設置しています
設置店募集中!!
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、三浦かんさく市、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。

すば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　TEL0957-54-1147
営10:00～19:00　休毎週火曜日 1


おいしい新じゃが食べてみてね～！
品種：さんじゅう丸
特定非営利活動法人 桜山 2


てんよし
揚げたて天ぷら召し上がれ
大村市水主町1丁目747-1
TEL 0957-50-1223
休 不定休
営 昼11:30～／夜17:30～※ネタ切れ次第閉店 3


関西風ラーメン
一度ご賞味ください
神戸堂ラーメン
古賀島町219-9　TEL53-2979
営業時間:11:00～21:00　火曜日が定休日 4

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

テレワーク応援SALE!
不要なパソコン500円で処分やってます。
随時入荷中!!
WEBカメラ搭載パソコン多数!
14,800円～
パソコンのCON URL
PCmega http://www.pcmega.com
販売 修理 買取
[PCmega]で検索
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。

わがまち大村じんふぉめーしょんMAP
～冷たいテイクアウトドリンクあれこれ～



まちのわだい

黄土満方よもぎ蒸し・美顔整体
KoKo.a（ここあ）
住 徳泉川内町607-2
電 090-4518-0523
営 平日／18:30～21:00
日・祝／11:00～18:00
休 不定休

レストラン
ペーパームーン
住 池田2丁目317-1　電 0957-52-3927
営 11:00～22:00（15:00～17:00休憩時間）休 水曜日

長崎ミルクセーキ 550円（税込）
シャリシャリをなめらかな甘さが包み込む長崎名物のミルクセーキ！

野の実
住 東野岳町1054　電 0957-55-4588
営 10:00～17:00※短縮営業中　休 1月1日・2日

ブルーベリースムージー M 378円（税込） L 518円（税込）
大又農園で収穫したブルーベリー使用！すっきりヨーグルト味♪

まちのわだい

まる玄ぱん屋
住 富の原1丁目1327-4
電 0957-46-5995
営 11:00～17:30
休 土曜日・日曜日

一瀬珈琲
住 松並2丁目184-9松並ハイツ1F
電 0957-56-8285　営 9:00～20:30
休 不定休 インスタグラム ichinose _ coffee

アイスコーヒー 400円（税込）
キリッとした飲み口と深み・コクのあるアイスコーヒーです。

SLOTH（スロース）
住 協和町742-4
営 だいたい11:00～18:00（土日祝は19:00まで）※無くなり次第終了
休 不定休（だいたい火曜日） インスタグラム Sloth.omura0501

フルーツフローズン（タピオカ入り） M 500円 L 550円（税込）
美味しくて大人気！日替わりで色んな味が楽しめます♡



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 検索
●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

シリーズ連載 VOL.135

子育てママの奮闘記 ― 子どもとわたし ―

あかあさんは一人しかおらん！



昨年の12月に第3子が生まれ、夫婦と長男5歳、長女4歳、次女0歳の5人になった我が家です。名前に「希」の字が共通する3兄弟の長男は、3月生まれでまだ幼さが残りますが、いらんことしいのやらかしマンで、「するな」ということを率先してやってくれます（笑）。怒ることも多いですが優しいところも多く、「にくめんなぁ～」というタイプです。長女は「可愛い可愛い」と、蝶よ花よと育てた結果、可愛い顔して気が強く意地っ張りな小悪魔ちゃんになり、なかなか手を焼いています（笑）「かわいいみきちゃん」というと何でもやってくれる、意外と単純なお笑い好きなひょうきん者です。次女はひたすら可愛いです。いつもにこにこしていて我が家の癒しです。子供といえども、結構厳しい夫も次女には骨抜きです。産後は祖母に手伝いに来てもらいましたが、退院して一週間後からは5人での生活になるのと同時に冬休みに突入し、私に産褥期という言葉はありませんでした（泣）昼寝もしい子供たちの傍で体を横にする時間なんてありません！「すごいね！」と言われましたが、やるしかないんです！産後20日から子供たちの送迎が始まり洗濯、掃除、ご飯の準備、夫の弁当（朝起きれた時）、子どもたち3人のお風呂入れ、夜中の授乳、全てこなしました。今考えると、よくやりました！パワフル母ちゃんです（笑）夫も早い帰りの時や週末はいろいろと頑張ってくれました。という時に、コロナ流行のため、自粛生活…。きつかった！その一言に尽きます。3ヵ月の子を抱っこして公園に行きました。連日朝から2時間。はい、赤ちゃん風邪引きました。咳がひどく、週5で吸入・吸引に通いました。長引き、家でも朝晩吸入をしました。咳き込みすぎて母乳を吐いてしまったり、顔を真っ赤にして止まらない咳に、心配と不安とで眠れない日もありました。兄や姉の今の成長も大切にしてあげたい私のわがままで、赤ちゃんにきつい思いをさせてしまい、心の中で「ごめんね…」と何度も謝りました。外遊びしたい子供たちvs赤ちゃんをゆっくり過ごさせたい私のバトルが何度繰り広げられたでしょう。授乳し「寝たな～」と思い寝かそうとすると「おかあさ～～～ん！みてみて！」「おかあさんトイレついてきて」「のど乾いた～」・・・#！『静かに！！！』なーんて過ごしているうちにどんどん月日は流れ、あっという間に春は過ぎました。「あかあさんは一人しかおらん！」と爆発することも多いですが、3兄弟で仲良くしている姿を見るとこれから大きくなるのが楽しみだなぁとほほえましく思います。毎朝「今日は怒らず優しく、優しく」と心に決めますが、決めた傍からトラブル発生でいつもチーーーンと自己反省です。「おかあさん、のび太のママみたい！」と子供たちに言われ、ショックを受けましたが（笑）家中で「おかあさん」の声が響くのは頼られている証拠！とポジティブに捉え、毎日を過ごしています。毎日ふとした時に「おかあさんだいすき！」「おかあさんありがとう！」と言ってくれる子供たちの気持ちを大切にしながら、これからも奮闘していきたいと思います！







投稿 ／M希&Y希ママさん

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。

FAX ▼ 0957-52-1921
MAIL ▼ cable@octn-net.ne.jp

ドクターリコに聞いてみよう！



第87回

「美肌に必要なビタミンは?」②

前回は、ビタミンAは美肌効果が高い！というお話でした。そんな美肌の味方、ビタミンA（レチノール）は、そのままの形でお化粧品（スキンケア製品）に入っている場合もあります。しかしレチノイド反応（肌が赤くなる、むける）という副作用があり、成分自体の安定性も低いため、より安定性が高くて肌への副作用が低いパルミチン酸レチノールや酢酸レチノールといった形でお化粧品（スキンケア製品）に配合されているものもあります。そしてトレチノインはレチノールの50倍～100倍強いビタミンA誘導体です。効果が高い代わりに副作用も非常に強いため、お化粧品としては使用できず治療薬（医薬品）として使用されています。つまりビタミンAとその仲間たちの中で、パルミチン酸レチノール、酢酸レチノールなど＜レチノール＜トレチノインの順に効果も副作用も弱→強ということになります。…次回に続きます。

北村理子クリニック
皮ふ形成外科



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

今月のおすすめメニュー



1	水	大村市歴史資料館テーマ展 南蛮文化（10：00～18：00　ミライon）7/19まで 大村市中学校運動部活動交歓大会（陸上・水泳競技）※入場制限あり 取材予定	17	金	
2	木		18	土	松原海水浴場海開き（9：00～18：00　松原海水浴場）8/12まで 市民プールオープン（10：00～18：00　大村市民プール）8/30まで
3	金		19	日	グローバルクラスルーム（10：00～16：00　オンライン【ZOOM】）
4	土		20	月	
5	日		21	火	
6	月		22	水	
7	火		23	木	
8	水	イングリッシュカフェ（14：00～15：00　オンライン【ZOOM】）・22日	24	金	
9	木		25	土	
10	金	取材予定	26	日	
11	土	大村市中学校運動部活動交歓大会（バドミントン・卓球）※入場制限あり・12日 韓国語スタディ（14：00～19：00　オンライン【ZOOM】）・25日	27	月	
12	日		28	火	
13	月		29	水	
14	火		30	木	
15	水		31	金	
16	木		※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。		

デジタルプレミアムプラン

4,510円/月（税抜4,100円）
デジタルプラン 全50ch ＋ 追加13ch

全63チャンネルが視聴できる！



追加チャンネルラインナップ

8テレプラス ドラマ・アニメ・音楽ライブ
歌 歌謡ポップスチャンネル
シネフィル WOWOW
テレ朝ch1 ドラマ・バラエティ・アニメ
フジテレビONE スポーツ・バラエティ
ホームドラマチャンネル HD
KBS WORLD HD
エンタメ～テレ
スカイA
テレ朝ch2 ニュース・情報・スポーツ
フジテレビTWO ドラマ・アニメ
BBC WORLD NEWS
NIKKEI CNBC

Panasonic Builders Group
パナソニックビルダーズグループ



大村市原口町

モデルハウス公開中

インテリアコーディネーターとつくる家









安心 Relieved

鍵の要らない便利な玄関ドア

ピタットKey

ICチップが内蔵されたカードキー／シールキーをハンドルに近づけるだけで、施錠・解錠が可能です。

おうちの外の様子を見守り



カメラの反応時やモニター時、必要に応じてモニター親機やワイヤレスモニター子機からカメラ側の相手に話しかけることができます。

安全 Safety

木+鉄で驚きの強さ！！

テクノストラクチャー工法

独自に開発した高強度な部材を梁と接合部に採用。さらに厳しい強度チェックで「もしも」の災害に備えます。

快適 Comfortable

自分らしさを
かなえる
くつろぎ空間

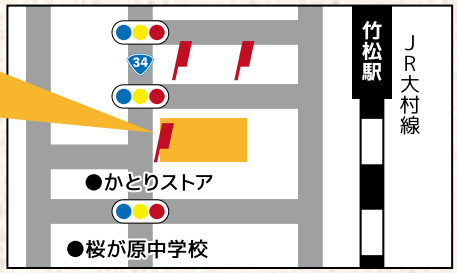


展示会場



地図検索サイト・カーナビでお越しの際は
大村市原口町 583-10

※看板、のぼりを出しておりますので、それらを目印にお越しください。



先着公開中

バーチャル映像を体感！

モデルハウスにいるような体験ができるバーチャルリアリティをぜひご覧ください。※QRコードからのみとなっております。

Panasonic Builders Group | パナソニックビルダーズグループ

大村ゼロエネ住宅 検索

髙瀬建設株式会社 一級建築士事務所

■ 建設業許可／長崎県知事特29第697号 ■ 九州不動産公正取引協議会加盟店
■ 宅地建物取引業者免許／長崎県知事(7)第2552号 ■ 一級建築士事務所／長崎県知事第(17)-10158号

☎0957-53-3131
FAX.0957-53-5174 〒856-0044 長崎県大村市岩松町26-1

www.takase-jyutaku.net
髙瀬建設

私たちは、パナソニック耐震住宅工法テクノストラクチャーとパナソニックの住まいづくりシステムを導入することで、お客様とともに二人三脚の住まいづくりを実現していく、全国ネットのハウスビルダーグループです。

特別招待券が当たるよ！ 詳しくは15ページを見てね！

UNITED CINEMAS GUIDE

ユナイテッド・シネマ長崎のご案内

6/26公開
ランボー ラスト・ブラッド R15+



©2019 RAMBO V PRODUCTIONS, INC.

監督:エイドリアン・グランバーグ
出演:シルベスター・スタローン／バス・ベガ／セルヒオ・ペリス=メンチェータ／アドリアナ・バラーサ／イヴェット・モンレアル／オスカル・ハエナダ

いまだベトナム戦争の悪夢にさいなまれる元グリーンベレー、ジョン・ランボー。
孤独な戦いを経て、祖国アメリカへと戻ったランボーは、故郷アリゾナの牧場で、古い友人のマリアとその孫娘ガブリエラと共に、"家族"として穏やかな生活を送っていた。しかしガブリエラがメキシコの人身売買カルテルに拉致され、事態は急転する。愛する"娘"を救出するため、ランボーは元グリーンベレーのスキルを総動員し、想像を絶する戦闘準備を始めるのだった――。
そして、ランボー史上最高の頭脳戦が今、はじまる!!

7/17公開
八王子ゾンビーズ



©2020「八王子ゾンビーズ」製作委員会

監督:鈴木おさむ
出演:山下健二郎／久保田悠来／藤田玲／丘山晴己／小澤雄太／高野洸／　牧島輝／三浦海里／才川コージ／　早乙女友貴／坂東希／今田耕司／　勝矢／RIKACO／松岡充

オーディションに落ち続け、ダンサーになる夢を諦めた羽吹は、"自分探し"のために八王子の山奥にある「希望寺」で修業体験をすることに。この寺には「夜になったら、裏手にある廃寺には行ってはならない」という大事なルールと、それにまつわる怪しげな噂があった。「絶対に近づくな。特に満月の夜には…。」と忠告された羽吹だったが、踊りたい気持ちを抑えきれず、満月の夜に廃寺でダンスの練習を始める。そんな羽吹の前に、うめき声と共に8人のイケメンゾンビ集団"八王子ゾンビーズ"が現れた！満月に向かってダンスをすることで成仏ができるという彼らに頼まれ、ダンスを教えることになった羽吹。しかし、彼らが成仏できない理由には、この寺の住職・孔明と八王子市長・大池の深い思惑が隠されていた…。

7月上映予定スケジュール

※上映作品、上映日は予告なく変更になる場合がございます。

1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
		●マシューボーン IN CINEMA／ロミオとジュリエット ●【特別上映】シンデレラ ●【特別上映】美女と野獣 ●【特別上映】バイレーツ・オブ・カリビアン／最後の海賊														●八王子ゾンビーズ ●今日から俺は!!劇場版														

※上映作品、公開日時は変更になることがございますので、ご了承下さいませ。



アミュプラザ長崎4F
ユナイテッド・シネマ長崎
24時間上映案内／☎0570-783-282（テープ案内）

●毎月1日……1,200円(12月1日のみ¥1,000)
●毎週水曜日/女性 ……1,200円
●毎週金曜日/会員デー ……1,100円
●毎日20:00以降の回（土曜日・先行）……1,400円



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カ月無料**



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2TB ハードディスクをプレゼント！

※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。

お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　コレモおおむら店 〒856-0831 大村市東本町604　受付 9:00～18:00


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。

清香園 SEIKOU-EN

ホール・キッチン アルバイト・パート 大募集


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。


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！


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。

お昼の空いている３～４時間
（簡単な調理補助）もOK!!

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 人と話をするのが好きな方 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対応

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

撮影：野島京介（そらスタジオ）



7月号の表紙を飾ってくれたのは7月で2歳になるそういちろうくんと、4歳のりくくん。いとこ同士の二人です。おばあちゃんに買ってもらったという、お気に入りの電車のTシャツ、手にはミニカー、カーズの帽子と、乗り物が大好きな男の子のイメージ、そのまんまの二人。人見知りすることなくいい感じで撮影できました。一応、そういちろうくんをメインに、撮れたらりくくんも一緒に…



というスタンスでしたが、昆虫や遊具や近くを通るトラクターや、公園には目移りするものがたくさん！！なかなか二人一緒に撮れるタイミングがなかったのですが…それでもいい笑顔が撮れました♪二人には弟や同じ年頃のいとこもいて、週末はよく一緒に遊んでいるそうです。元気に走り回ってケガも絶えないって話でしたが、それもザ・男の子。元気が一番ですね！そういちろうくんはぼちぼちイヤイヤ期に突入しているそうですが、夏には大好きなスイミングにも通えるといいね。大きく育て!!男の子!!（笑）



思い出をカタチに残しませんか？
マタニティ・お宮参り・七五三から入園入学・成人祝い・ブライダル撮影まで
まずはお気軽にお問い合わせください！
0957 54-3960

笑顔の数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ディア部門）〒856-0032 長崎県大村市東大村2丁目1112-144

PRESENT

読者・視聴者プレゼント

1 モリハナヤから 季節のお花



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 特定非営利活動法人桜山から じゃがいも2kg



さんじゅう丸という品種のじゃがいもが6月下旬から収穫時期を迎えます♪
おいしい新じゃが食べてみてね～

3 てんよしから オクトスペシャル海老天丼



本格的な江戸前てんぷらたいただける「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 神戸堂ラーメンから もやしラーメン



醤油でも、味噌でも楽しめる！太くて短い、太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！

5 ユナイテッド・シネマ長崎から 特別招待券



全国のユナイテッド・シネマ、シネプレックスにてご利用できます。7月の映画情報は、本誌の13ページをご覧ください。

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7月20日必着です。

PRESENT

■ P15 読者・視聴者プレゼント

マニアックなトークが繰り広げられる番組、
7月放送のタイトルは

□□□マニアックス

ヒント：2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。

■ 夏に食べたい料理、スイーツ、（お店などのメニューもあり）を教えてください。

★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❶お名前❷誕生日❸性別❹誕生日を迎えた時の年齢❺送信者名❻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いたします。掲載したい月の前月5日までにご応募ください。

おたんじょう日おめでとう！



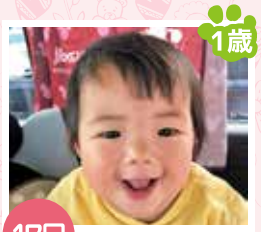
5日 そういちろうくん



11日 ゆりなちゃん



16日 みきちゃん



17日 あこちゃん



24日 えいとくん・みなとくん

Cable+ ケーブルプラス
2020.7月号
令和2年7月1日発行
Vol.136
発行 おおむらケーブルテレビ株式会社 〒856-0044 長崎県大村市岩松町336番地13 TEL0957-54-3811
「ケーブルプラス編集部」おおむらケーブルテレビ㈱内 mail cablep@octp-net.ne.jp FAX 0957-52-1921

かめりあ三城第三保育園

お友達や先生と元気に遊んでいます！



りんごぐみ



さくらんぼぐみ



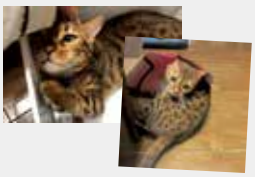
いちごぐみ



編集後記

●はるる

とてつもない可愛さを見せてくれるうちの子。どうやったらそんなに可愛くなれるんだい…？来世は猫になりたいなぁ(=^･ω･^=)



●福助

前回に続いてまたまた鳥の写真です(笑)
この綺麗な鳥はコレモ大村のキートスさんのテラス席に座っていた時に飛んできたんですが、カメラを向けても逃げようともせずしばらく椅子に止まっていました。スズメやハトはこの近辺でもよく見かけますが、この鳥は今まで見たことがなかったですね。名前が分かる方がいらっしゃいましたらぜひ教えてください！



●8438♪

100日と100歳を言いまちがえると～の8438♪です。甥っ子の100日祝いで赤ちゃんアートのフォトコンテストを開催したところ、みんないろいろアイディアを出してユニークな写真を撮ってくれました。夜は対馬産レンコダイを焼いて(今回はしっぽ焦げなかったぞ！)最年長のじいちゃんから順に、み～んなでお口にちょんちょんしてあげました。
さぁ、延び延びになってたスタジオ写真、撮りにいくど～！



twitter
twitterのフォロワー募集中です。
➡ @ikiikioomura

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

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)

郵便はがき
8568790

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 行

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。