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！

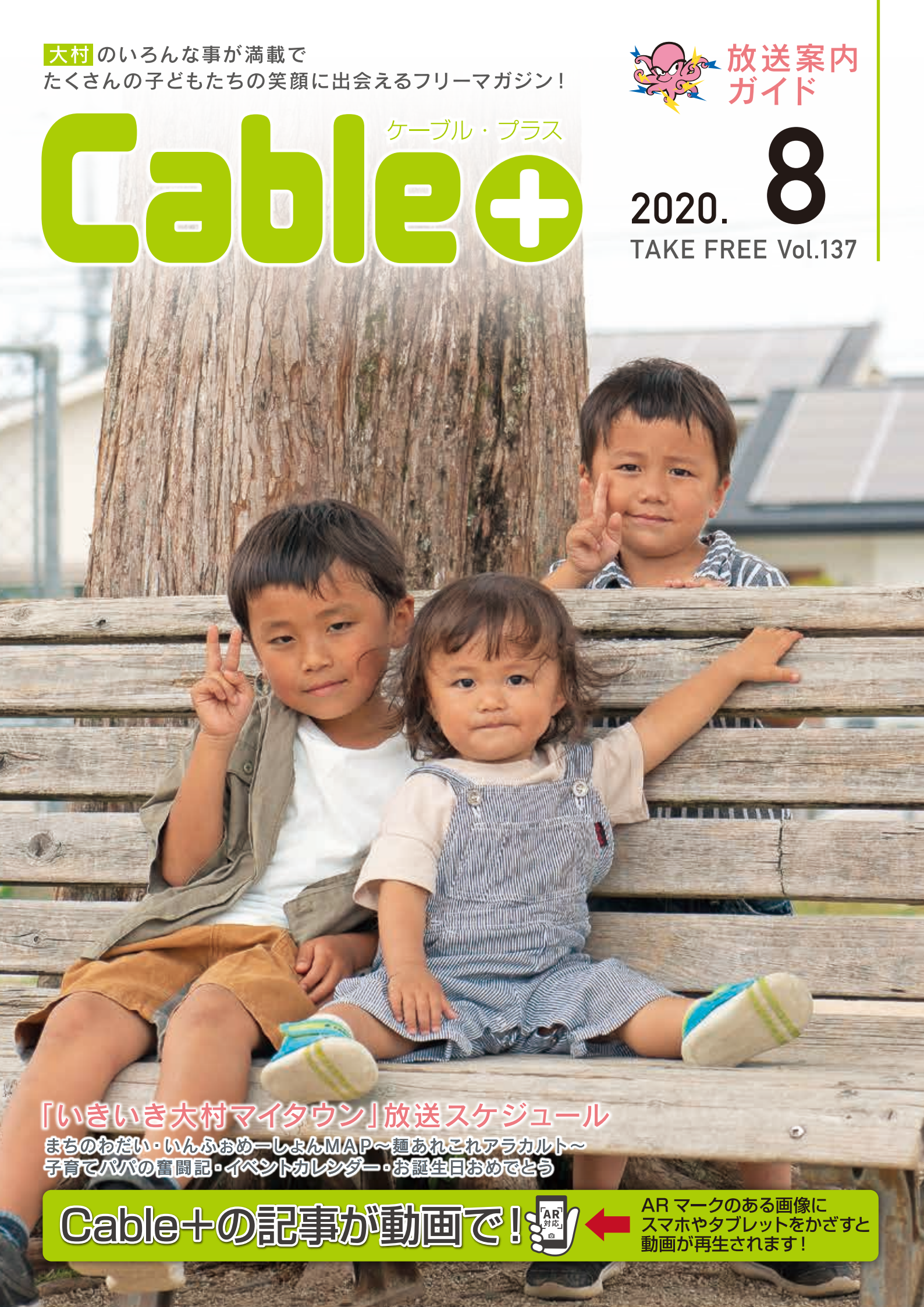
放送案内ガイド

Cable+

ケーブル・プラス

2020. 8

TAKE FREE Vol.137



「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～麺あれこれアラカルト～
子育てパパの奮闘記・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！

戦争の記憶～伝えんば未来へ～

戦争体験者に当時のお話を聞きする企画番組「戦争の記憶」。
今回は、91歳の吉田鉄馬さんに、学徒動員として第21海軍航空廠で働いていた時のことを話していただきます。東洋一の飛行機工場と言われた航空廠で、擬装の仕事をしていた鉄馬さんは昭和19年10月25日の大村大空襲も経験されています。貴重なお話をぜひお聞きください。



初回放送 11
8月3日(月) 19:00～

【受験生応援企画】OMURAハイスクール通信

新型コロナウイルスの影響で従来通りの学校ガイダンスが行われない今年の夏。学校に変わって市内4つの高等学校の魅力を発信します！
コロナに負けるな！がんばれ！受験生！

OMURA ハイスクール通信

初回放送 19:00～ 11
8月5日(水) 向陽高校
8月7日(金) 大村工業高校
8月10日(月) 大村城南高校
8月12日(水) 大村高校

あの時代を忘れない～戦時中の大村～



太平洋戦争時、大村市でも戦争により多くの尊い命が奪われました。戦後75年にあたる今年は、市内に残る戦争の痕跡をたどりながら大村市の空襲被害や戦時中の大村市がどのようなものだったのかを探っていきます。

初回放送 11
8月14日(金) 19:00～

大村初のプロゴルファー「石崎真央選手」の スキルアップ！ゴルフレッスン

大村初のプロゴルファー石崎真央選手におおむらケーブルテレビの髙瀬英三社長と制作部の宮本がゴルフの基本から教えてもらいます。8月から9月にかけて全4回で、パターからドライバーまでクラブの種類ごとのレッスン。初心者から経験者まで楽しく学べるゴルフ番組！



初回放送 11
8月21日(金) 19:00～

夏休み期間に合わせて学習番組を一挙放送！

楽習ひろば

8月は ケーブルテレビ 熱血教室 ―中1数学―



今月の楽習ひろばは、ジャパンケーブルキャストが制作した番組を放送します。中学校3年間で学ぶ数学の基礎講座。有名進学塾の数学講師を務めていた徳永慶一郎さんによる熱血授業です。日替わりで内容が切り替わります。

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

8月の主な放送番組



平成20年放送
年越しインタビュー、
大村市成人式・消防出初式、
郡中学校・西大村中学校立志式、
萱瀬地区子どもロードレース大会
長崎街道大村藩宿場まつり 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
21:30							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
0:30							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！

放送時間 7:00、13:00、19:00、21:00

※放送内容は電子番組表（EPG）をご覧ください。

ナチュラルフードクッキング

～夏にぴったりレシピ♪～

切干し大根と夏野菜のサラダパスタ

■材料（4人分）

切干し大根	25g
水	100cc
パスタ	240g
いんげん	4本
アスパラ	2本
梅酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
梅肉	2個分
青しそ	1把
ツナ	適量
塩・こしょう	少々
薄口醤油(お好み)	少々

お好みの旬野菜をプラス

ムラサキタマネギ	1/4個
ズッキーニ	5cm
ミニトマト	4個
キュウリ	1/2本
ニンジン	5cm
レタス	適量
コーン	適量

など、お好みで

1



切干し大根は軽く洗い、100ccの水で戻し、戻し汁ごと1度煮立たせる。

2



戻し汁を冷まし、冷ました戻し汁に梅酢、オリーブオイルを加え、切干し大根を漬け込む。

3



野菜の下ごしらえをする。

- ムラサキタマネギ　千切り
- キュウリ　輪切りして塩もみ
- アスパラ　茹でて3cm程に切る
- ズッキーニ　薄く半月切り
- ニンジン　千切りして塩もみ
- 青シソ　千切りして少量に水に浸す
- インゲン　茹でて斜めに切る
- ミニトマト　4等分に切る

4



茹でたパスタと材料を混ぜ合わせ、お好みで薄口醤油、こしょうで味を調える。

5



冷製でもおいしく頂けるサラダパスタの完成♪



2020年7月より データ放送がリニューアル！



画面レイアウトも一新！知りたい情報の枠にカーソルを合わせて決定ボタンで簡単に必要な情報を入手できます。市や消防署などから出される情報や市内河川の水位情報、ダムの貯水量なども確認できます。



また、大村市の防災無線から情報が出されると画面左下に防災スピーカーマークが表示され、青ボタンを押すと約30分間はデータ放送で聞き直しが可能。

そのほかに地域ごとのゴミ出しに役立つ情報やおおむらケーブルテレビの放送日なども手軽に検索できます。また、今回から通常画面に時間とお天気などの情報を追加。消したいときは黄色ボタンをポチッと。従来よりも使いやすく便利になったデータ放送、ぜひみなさんの暮らしにご活用ください。

さらに！ **データ放送と連動したスマートフォンアプリのサービスも準備中！** こちらの情報はまた次回！！

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！

● 8月に取り付けた場合
利用料金月々**4,400円**のところを…

8月（取付月）	9月	10月	11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

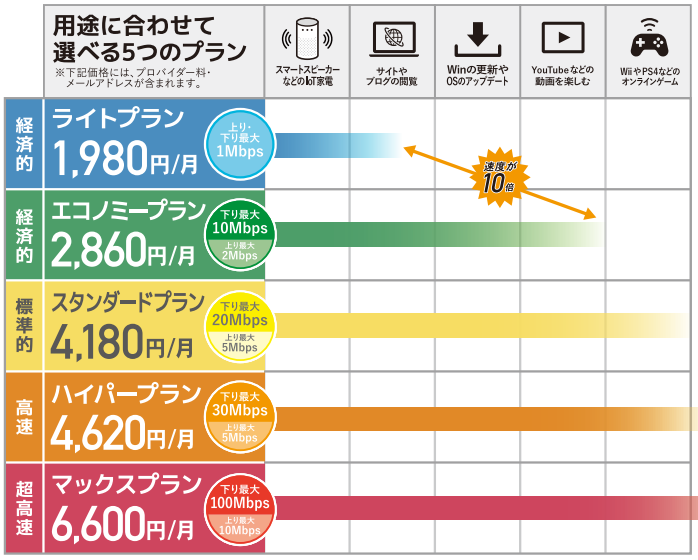
上記金額で、利用できる！

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



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

編集部に届いたハガキをもとに、早速行ってきました

西三城町のゆいママさんから

■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。
三城に移転されたRisheさん気になってます！

静かに飲める大人の隠れ家

5月に本町から移転リニューアルオープンしたRishe（リッシュ）。店名に「Food Pairing Salon」と入りましたが、フードペアリングは食べ物や飲み物の相性のこと。豊富な知識でお互いの特徴を引き立てる組み合わせをアドバイスしてくれます。市内でもこれだけ大容量のワインセラーがあるお店は他にない?!棚にもお酒がびっしり、豊富な品揃えに驚きます。自分の好みを見つけたい人、お酒について知りたい人、気軽にオーナーに聞いてみてください。いろんな提案をしてくれますよ。ランチは週替わりでパスタを中心にしたメニュー、ディナーは鴨ローストや鹿肉といったお酒にも合うメニューがあります。8～10時間かけて抽出する水出しアイスコーヒーも是非飲んでもらいたいですね。カウンターで一人静かに飲むもよし、仲間とお酒談議に花を咲かせるもよし、1次会から3次会、いろんなシーンでご利用ください。







▲個室あり



Food Pairing Salon Rishe（リッシュ）
大村市水主町2丁目626-7
0957-42-4221
11:00～15:00（LO.14:00）
18:00～24:00（LO.23:00）
休 木曜日

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。
市民病院のとなりにあるお弁当TANAKAの横に新しくできたお店はてんぷらかな？

みんなに愛される食堂に

インパクトあるパンダの旗が目印の食堂PANDA DE PANDA。創業約50年の老舗弁当TANAKAの姉妹店として、5月にオープンしました。裏に公民館が新築され、利用者から食事が出来る場所がほしいとの要望を受けて、うどん・そば・カレーなど定番メニューを中心に提供しています。一番人気は長年愛されているTANAKA直伝のからあげ定食です。デザートには、自家製のおからケーキ・ババロア、今ブームのふわふわかき氷があるので喫茶としての利用もオススメ。また、からあげとかき氷はテイクアウトも可能です。みんなが好きなパンダを目印に、子どもから年配の方までがぷらっと来れる憩いの場所になってほしいというオーナ夫妻。パンダの旗を見かけたら、ぜひお気軽に立ち寄ってみては♪



食堂 PANDA DE PANDA
大村市古賀島町1805-2
0957-42-4613
11:00～19:00
休 不定休



▲からあげ定食 780円(税込)







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。

8月号
発売中！

今月の特集は
「夏グルメ」!









1.「スパイシーチーズキーマカレー」550円をはじめ、「クラッシュ（チョコ）」550円や「トロピカルイタリアンソーダ」400円など目新しいメニューも続々登場 2-3.外装や家具にこだわったインテリアにも注目

6月

NEW OPEN!

CAFE No.5

カフェ ナンバーファイブ

コンテナがカフェに？！
諫早のニューフェイスが登場

トランスコスモススタジアムから徒歩 5 分の好立地にある“コンテナカフェ”が誕生。アメリカの西海岸にあるサーフショップをイメージしたヴィンテージ風の店内が、気軽に立ち寄りやすい雰囲気と話題を集めている。変わり種のホットサンドをはじめ、ホットドッグやチュロス、アイスクリームなど、幅広い世代に楽しめる軽食メニューが充実。さらに、フローズンや果肉感じる新感覚ドリンクもあるので、これからの季節にピッタリのお店だ。

INFORMATION

諫早市栗面町213-2
☎非公開
㊡10:00〜19:00
㊡14席 Ⓟあり

4月

NEW OPEN!

まる玄ぱん屋

マルゲンパンヤ

3世代がおいしく食べられる
ファミリーにオススメのパン屋さん

「家庭の食卓の助けになりたい」との想いのもと、介護事業所の発案から誕生したベーカリー。パンはパン職人と料理人がタッグで、洋食、和食どんなおかずにも合い、ご飯の代わりになるよう考えた食事パンが揃う。どれも小さな子どもや、ご年配でもおいしく食べられるよう、柔らかな食感に仕上げてある。またパンは全てはちみつ不使用で焼きあげるなど子育て世代への配慮も行う。毎日が忙しい主婦にオススメしたいお店だ。

INFORMATION

大村市富の原1-1327-4　☎0957-46-5995
㊡11:00〜17:30　㊡土・日曜休
Ⓟなし







1.「ロールパン（5個入）」340円、「白丸パン小（5個入）」420円など　2.ドイツ製の窯で焼き上げているパン屋さん　3.数量限定で予約制の食パン「優味」650円。国産の小麦粉や長崎産の塩など厳選した素材がこだわり



うどん

冷やし肉ぶっかけ 630円(税込)

コシのある讃岐うどんと無添加スープがウリのたかはし。年中あるメニューですが、冷やし肉ぶっかけは特に夏に食べたい！冷たいうどんの上に、甘辛く味付けされたお肉とさっぱり大根おろし、薬味が相性抜群です。

さぬきうどん たかはし

住 東本町2-3
電 0957-53-5666
営 11:00～15:00
休 月曜日・第1火曜日

ラーメン

冷やしラーメン 900円(税込)

大村公園にあるラーメン屋さん大吉。いろんな種類のラーメンが楽しめますが、暑いこの時期のおすすめは季節限定の「冷やしラーメン」。とんこつベースの透き通った冷たいスープに冷たい麺と手間隙かけた逸品です。食べて納得の新しい味！大将自慢のラーメンを堪能あれ！

大吉（だいきち）

住 玖島1丁目45-3
電 0957-52-3155
営 平日／11:00～16:00頃(現在時短営業中)
土日／11:00～17:00
休 不定休

Food Pairing Salon Rishe（リッシュ）

住 水主町2丁目626-7
電 0957-42-4221
営 11:00～15:00
18:00～24:00
休 木曜日

つけめん

濃厚つけ麺 830円(税込)

※替え玉不可、大盛り100円増・特盛り200円増

大村市では珍しい家系ラーメンのお店。10月までの期間限定でつけ麺を提供しています。通常のつけ麺より少し細めの麺と、魚粉・秘伝のタレで作ったスープの相性は抜群で、豚骨と魚介、両方の旨味を楽しめます！

横浜家系ラーメン龍馬家 大村本店

住 杭出津3丁目486-2
電 0957-54-7288
営 11:00～23:30(L.O.23:00)
休 不定休

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

「おからのちから」好評発売中！
SAKURA+

SAKURA+ 大村市本町438-1 TEL 0957-56-6970 休 水曜日・日曜日 2


黄土よもぎ蒸し・美顔整体 KoKo,a ～ここあ～
大村市徳泉川内町607-2 TEL090-4518-0523(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 3



POLA 大村中央店 水主町1-747-40 ☎0957-53-2800 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 http://www.pcmega.com PCmega 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。

わがまち大村しんふぉめーしょんMAP
～麺あれこれアラカルト～



そば

すだち冷やかけそば
1,300円(税別)

見た目から涼を感じられるそば正の夏の人気メニュー。味の決め手は、20年以上蕎麦に真摯に向き合い続ける職人店主の手打ち蕎麦と自家製ダシ、さらにすだちが香りと程良い酸味を加え、爽やかさが口いっぱいに広がる逸品

手打蕎麦 そば正(しょう)

住 杭出津2丁目574-4
電 0957-50-0909
営 昼／11:00～14:00(L.O.)
夜／17:30～20:00(L.O.)
休 水曜日／火曜日夜

フォー

鶏肉と野菜のフォー（フォーガーラウ）
910円(税込)

人気の鶏肉と地元野菜がたっぷり入ったフォー。
クセの無いマイルドなスープにモチモチ米粉麺がクセになる夏でもするっといけるおいしい麺料理☆

ベトナム食堂 カラテチョップ

住 松並2丁目1187-1
電 0957-54-7688
営 11:30～14:30／18:00～21:30
休 月曜日・木曜日／金曜日のディナータイム

きしめん

きしめんとばってらセット
850円(税込)
※数量限定

ざるきしめんにも変更できる人気のばってらとのセット。ざるきしめんは温かいスープで食べるきしめんとは違ったおいしさ♪コシとツルリとした食感が美味◎

長崎きしめん 創新(そうしん)

住 東本町2-6
電 0957-50-3255
営 11:00～14:30
休 木曜日

ちゃんぽん

ちゃんぽん
630円(税込)

20数年変わらない味で守り続けられている人気のちゃんぽん。あっさりした昔ながらの味で、ペロリと食べられちゃいます。野菜もたっぷり入っているので栄養も満点！暑い夏こそ長崎のソウルフードはいかが？

中華のパールちゃん

住 協和町780
電 0957-54-0304
営 昼／11:00～14:30(L.O.)
夜／17:00～21:30(L.O.)
休 木曜日

Cable+（ケーブル・プラス）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。

住宅会社オススメの土地情報
家づくり専門だからこそ安心の土地をご提案します。





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!
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.136

子育てパパの奮闘記 ― 子どもとわたし ―



俺の息子がこんなに可愛いわけがない





私ごとですが、息子の光那太（ひなた）が6月で4歳になりました。4歳にもなると、少しずつ出来ることが増えていって3歳の時は「パパがして！」「ひなくんできない！」と言っていた息子が、4歳になるにつれて「ひなくんがする！」「こうやってやるんだよ～」とやり方を教えてくれるようにまでなりました。出来たことを褒めると「ひなくん、4歳だもん！すごいでしょ！」と4歳が誇らしいようです（笑）また、頭が良いのか発想が独特なのか…建設中の足場が組んである家を指差して「あ、お家が捕まってる！」とよく大喜利みたいな事を言って楽しませてくれます。お話も上手になりいろいろなことにも興味を持ち、「〇〇って何？」「なんで～？」と理解しようとしたり、保育園で遊んだ内容や通りすがる車や重機の名前を覚えて教えてくれるので感心しています。物心着いた時から仮面ライダーが大好きでこれからも正義感を持って悪者は倒さなくてもいいので、悪い事やダメな事をしっかり正せる大人になってもらいたいと期待したい父のお願いでした。











投稿 ／サブカルBARの主さん

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88回

「美肌に必要なビタミンは?」③

前々回、前回と、美肌効果が高いビタミンAについてのお話でした。効果や副作用が弱いものから強いものまで、パルミチン酸レチノールや酢酸レチノールなど<レチノール<トレチノンがあります、というところまででした。今回はその使い分けについてです。一番強いトレチノインは「治療薬」として短期間で集中的に使います。美白作用のあるハイドロキノンと一緒に使用することで驚くほどの美肌が得られます。反対に効果も副作用も弱いパルミチン酸レチノールや酢酸レチノールなどは毎日使用できるデイリーケアとして、中間のレチノールは週に数回のスペシャルケアとして使うことができます。ビタミンAとその仲間たちは、お一人お一人の肌質やライフスタイルに合わせて使い方を選ぶことで、しみ、しわ、にきび、ニキビ痕、毛穴の開きなど、あらゆる肌のお悩みを解決する力があります。自分の肌には何が合っているかしら?と思われた方はぜひお気軽にカウンセリングにお越し下さい。

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/



1	土	市民プールオープン（10：00～18：00　大村市民プール）8/23まで 企画展「郷土史クラブの挑戦2020」（10：00～18：00　ミライon）9/22まで
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	「おおむら暮らし」相談会（10：00～15：00　プラットおおむら）
11	火	
12	水	イングリッシュカフェ（14：00～15：00　国際交流プラザ）・26日
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	初心者スポーツ体験教室 アーチェリー（9：00～10：00　市アーチェリー場） 夏季市民テニス大会【ダブルス】（市テニスコート）23日 30日
17	月	
18	火	リバーウォッチング（9：30～11：30　鈴田川／鈴田運動広場横）
19	水	リバーウォッチング（9：30～11：30　郡川／榎茶屋河川公園）
20	木	リバーウォッチング（9：30～11：30　大上戸川／水田橋下）
21	金	
22	土	
23	日	プロから学ぶ男性料理講座U-40～モテる男は料理もできる！～ （10：30～14：00　プラザおおむら）
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	キッズ＆クラフト（14：00～16：00　プラザおおむら）
30	日	
31	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。

▲※この情報は7月14日（火）に作成した時点の情報です。イベント内容や情報が変更になる場合があります。



「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）

18860006(05)

大村市にお住いの健康で働く意欲のある60才以上の元気な仲間を待ってます！

女性の方大歓迎！



まだまだ元気に働きたい！

地域のために何かしたい！

新たな生きがいを見つけたい！

入会説明会

要予約

8/19（水）

9/16（水）

13:30～

現役世代を支え人手不足分野をサポートします

公益社団法人 大村市シルバー人材センター

〒856-0825
長崎県大村市西三城町7-9
●土・日・祝休み

TEL.0957-52-5225

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

YKK ap

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

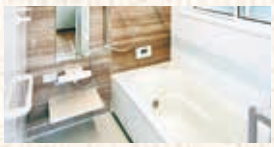
木+鉄で驚きの強さ！！

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

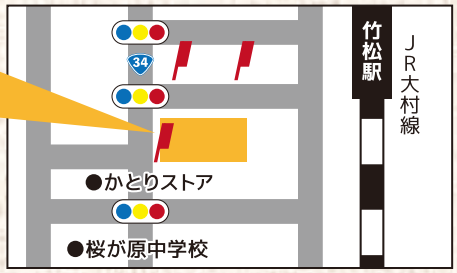


展示会場



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。

UNITED CINEMAS GUIDE

ユナイテッド・シネマ長崎のご案内

8/7公開
ぐらんぶる



©井上堅二・吉岡公威／講談社 ©2020映画「ぐらんぶる」製作委員会

監督:英勉
出演:竜星涼／犬飼貴丈／与田祐希／朝比奈彩／小倉優香／石川恋／高嶋政宏

大学進学を機に海辺の町に引越してきた北原伊織。叔父が営むダイビングショップ「GRAND BLUE」に下宿することになった伊織は、憧れのキャンパスライフを前に期待に胸いっぱい膨らませていたが、そんな彼を待っていたのは、男だらけのダイビングサークルだった…。

8/7公開
映画 ドラえもん のび太の新恐竜



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2020

監督:今井一暁
声の出演:水田わさび／大原めぐみ／かかずゆみ／木村昴／関智一

のび太が恐竜博の化石発掘体験で見つけた1つの化石。絶対に恐竜のたまごだ！と信じたのび太が、ドラえもんのひみつ道具“タイムふろしき”で化石を元の状態に戻すと…生まれたのは双子の恐竜！しかも、未発見の新種だった。のび太に似てちょっと頼りないキューと、おてんばなミュー。個性の違いに苦労しながら、親のように愛情たっぷりに育てるのび太だったが、やがて2匹が現代で生きていくには限界がきてしまう。キューとミューを元の時代に返すことを決心したのび太は、ドラえもんや仲間たちと共に6600万年前へと出発！キューやミューの仲間の恐竜たちを探す旅が始まった。

8/21公開
2分の1の魔法



©2020 Disney/Pixar. All Rights Reserved.

監督:ダン・スキャンロン
声の出演:トム・ホランド／クリス・プラット

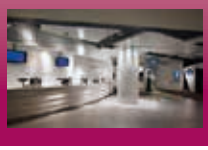
はるか昔、世界は魔法に満ちていたが、時の流れと共に魔法は忘れられていった。“魔法が消えかけた”世界に暮らす少年イアンは、自分に自信が持てず、何をやっても上手くいかないことばかり。そんな彼の叶わぬ願いは、生まれる前に亡くなった父に会う事。16歳の誕生日プレゼントに、父が母に託した魔法の杖を贈られたイアンだったが、魔法に失敗して“半分”だけの姿で父を復活させてしまう！魔法オタクで陽気な兄バーリーの助けを借りて、イアンは父を完全に蘇らせる魔法を探す旅に出るが、彼らに残された時間は、あと24時間しかなかった…。

8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(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
						●ぐらんぶる ●映画 ドラえもん のび太の新恐竜 ●日向坂46 ドキュメンタリー映画 3年目のデビュー							●思い、思われ、ふり、ふられ ●弱虫ペダル			●劇場版「Fate/stay night [Heaven's Feel] III.spring song」				●糸 ●2分の1の魔法							●奇跡との出会い。一心に寄り添う。3一 ●事故物件 怖い間取り			

※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）

今月の表紙のモデルは3兄弟！小学1年生のゆうとくん、年中さんのしゅうまくん、1歳のかえでくん。公園に着いて、よっしゃ遊ぶどーー!!って気持ちの時に、写真撮影でじっとしてるなんて、そりゃムリですよね。夕方の撮影でしたがパワー有り余ってるみたいです。何でもお兄ちゃんの上を行きたいと思うのが弟というもの。上2人のけんかが勃発し、写真撮りたくないとはぶてるしゅうまくん。滑り台であそびたい、シーソーが怖い、かえでくん。2人を連れてこようとがんばる日焼けしたゆうとくん。ようやくベンチに集まった3兄弟、みんな頑張ってるんです。ピースサインを崩さなかったり、弟を笑わせようとしたり、カメラマンの動きに笑ってくれたり。ただ、そのタイミングが合わない！よしお菓子で釣る作戦だ！もう2人の表紙にする？パパとママもなんとか一緒に写真を撮ろうとみんなをなだめすかし、総力戦です。もう末っ子のかえでくんがベンチに座っていられなくなりました。ゆうとくん「限界が来たみたい」の一言で撮影は終了・・・。全員が笑顔でカメラ目線というのは難しかったですが、なんとか撮れました？これからもケンカせずに仲良くね～。


しゅうまくん


ゆうとくん


かえでくん



PRESENTS

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 社会福祉法人蓬莱会 SAKURA+(さくらぷらす)から 焼き菓子5個セット



大村産・小玉さんちの卵を使用した優しい味わいと可愛いさを備え合わせた当店の焼き菓子５個セットをプレゼント！
※店頭での引き換えとなります。

3 黄土よもぎ蒸し・美顔整体 Koko.aから 500円割引券



黄土漢方よもぎ蒸し(40分)を、500円割引の3000円(税込)で体験できます！自分だけの時間を満喫してみませんか？

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)



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



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！

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8月20日必着です。

PRESENT

■ P15 読者・視聴者プレゼント

戦時中のお話をお聞きする番組のタイトルは？

戦争の□□

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。

■ 自分の誕生日に欲しいもの、やってもらいたいことはどんなことですか?(誰から?)

★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！



13日 さらちゃん



20日 りおんちゃん



21日 あんちゃん



23日 けんすけくん



26日 まひろちゃん



30日 ほのちゃん

Cable+ ケーブルプラス
2020.8月号
令和2年8月1日発行
Vol.137



かめりあ三城保育園 元気いっぱい!!みんな仲良し♥



編集後記



●つぅじぃ

小さい頃は良くヒーローに憧れたものです。それこそ、決めポーズを取ってみたり、必殺技を練習してみたり笑
そんなヒーローへの熱い思いを忘れていた今日この頃!!
出会ってしまいました、未来farmer ネッギーマン!!
今、自分の一押しヒーローです。

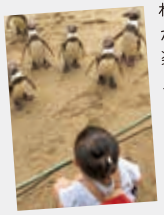


●みやもっさん

今年初キャンプ行ってきました。しかも息子2人と初の男3匹キャンプ。設営から2人ともしっかり手伝ってくれてあっという間。カレー作ったり、燻製したり、さてビールでも飲みますか!あっ栓抜き忘れた。歯の丈夫さに自身がある私、インドネシアの人が歯で開けてたのを思い出しやってみると…プシュッ…開いた!
人間ってすごいね!なんやかんやありまして、初の男キャンプを無事終了!撤収もしっかり手伝ってくれた息子二人。成長をすごく感じたいいキャンプでしたとさ!

●8438♪

4人でも屁の河童!の8438♪です。先日、甥っ子たち4人連れてペンギン水族館に行ってきましたが、年齢が上がると、諸々こんなにも楽なのかと改めて実感!小さい子2人連れて行くほうがよっぽど大変でした。コロナの影響でいろいろできない部分もありましたが、何度行っても楽しい～勉強になる～。
ペンギン近い～★さぁこれからが夏本番!みんな連れてまたあちこちいくどー!!





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

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

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。

ケーブル・プラス8月