

ケーブルテレビで！ WEBで！ あなたのスタイルで
大村をもっと知りたい、もっと楽しみたいフリーマガジン

無 料
take free

2010 7
Vol.10

Cable+

ケーブル・プラス

ケーブルテレビ「いきいき大村マイタウン」



放送案内
ガイド

あけましておめでとう

〜大切にしたい大村のお正月〜

ケーブルテレビ「いきいき大村マイタウン」放送スケジュール

わがまち大村いんふおめーしょんMAP・シリーズ「子育てママの奮闘記」・まちづくりニュース・イベントカレンダー
まちの話題・プレゼントコーナー・おたんじょう日おめでとう・KIDS LAND

煤払い／すすはらい

屋内のすや、ほこりを払い清めて大掃除をする。多くは正月を迎える準備として年末に行うが、昔は12月13日に行っていました。

捨ててしまったもの、要らなくなったものを活用しましょう！

■使用済み歯ブラシ：洗面台の見えない部分や、水栓金具の付け根、タイルの溝など細かい部分を掃除するのに活用しよう！

■古新聞：濡らして鏡や、浴室の窓ガラスを拭きます。タオルや雑巾で拭くよりも繊維がのこらないのでキレイに拭けます。

■レモンの皮：金具などをすると、水アカがとれますよ水周りなど。



掃除機のホースの先に掃除機を便利！

門松・しめ飾り／しめかざり

門松は歳神が宿る安所であり、また、神霊が下界に降りてくる時の目標物と考えられています。

新年を祝い、その年の神を迎え入れる依代（神霊が地に降りてきたときの仮の姿になる物）としての意味を持ちます。依代に松が多くなり、家の門前に飾られることから「門松」と呼ばれますが、松以外にも、榊（さかき）、栗なら、椿（つばき）などの木も使われているようです。門松の飾り方も数多くあり、竹を使うのも飾り方の一つです。



内外の境界または出入禁止のしるしに引き渡す縄で、神前や神事を行う場所にこれを張るときは清浄な区域であることを示し、新年に張るときには、わざとわいをもちたらず神や不浄なものが内に入らないようにとの意味がめめられています。門松と同じように正月の神を迎えるための飾り付けの一つで一夜飾りをして、12月28日までに飾り、松の内がすぎれば取り払って、燃やします。

しめ飾り



門松を作っているシルバー人材センターのみなさん

会員のみなさんの手作り門松は丁寧で格好の為毎年大好評です！設置から撤去まですべて行われているのでお客様に大変喜ばれています。

門松を取り外す日までの期間のことですが、歳神を迎えて役目のすんだ門松は普通、七草の7日あるいは15日までと様々によります。

鏡餅

かがみもち

Q. どうしてお正月に餅をお供えるの？

餅はおめでたい日の食べ物で、稲の霊が宿った餅を食べるものには力が与えられと考えられています。

■お餅の意味

健康長寿の家庭に見立て、家系代々の長寿繁栄を願った「代々」からきています。

お正月のおもちには年神様がやると言われています。

▼干し柿…緑色のよい長寿の木の葉。

幸せを力に集める、嘉来などからきています。

▼うらじろ…

表面は緑、裏面は白。裏を返しても色が白いことから心に裏がない、清廉潔白を願ひ、白髪までの長寿を願ひます。

▼昆布…

喜びの「こぶ」、子孫（子供が生まれる）。

■飾る時期

12月28日が最適とされています。（ハ）という末広がりの字がく良い日（ニ）は「九」が吉しむにつながら、避けることが多いのですが、「29」を「福」と読み替えこの日に餅を飾る地域もあるようです。

■硬くなってしまおう餅…

通常10日ぐらいたって餅が硬くなるので、餅が硬くならないように、餅を柔らかくする工夫がされています。最近では真空パックされた餅が販売されているので、そういったものを飾る家庭が増えているようです。



カビを生えにくく、お餅に「わさび」を入れる方法があるらしいです…！

入社してから毎年越し越す。元日の7時の放送に間に合わせないといけないので、そのまますぐに編集。あーあ、パニクルのカウントダウンイベントいきたいな。



除夜の鐘

じよやのかね

除夜の鐘について

妙宣寺の小佐々恵宏住職にお聞きしました。

Q. どうして除夜の鐘を打つの？

もともと中国・宋の時代に始まったとされています。諸説ありますが人間の煩悩（欲）を鐘の音で取り除くという意味があります。（鐘や鈴の音には浄化作用があるというは古くから信じられています。）

除夜の鐘は人の煩悩の数108回つづかれます。108の数え方もいろいろありますが、四苦八苦を取り除くというので、「4×9+8×9=108」とかけた説が分かりやすいのではないのでしょうか。

別の説では…

12月は「丑」の月、1月は「寅」の月というので、12月31日の大晦日の夜から1月1日にかけては時空における「鬼門」が発生します。「鬼門」である大晦日の夜を除き（除夜）ための呪術の儀式、31日の23時45分かつき始めて年をまたぐのも、そういった理由からです。



年越しそば

としこしそば

そばのように「細く長く」運命に導かれるようにという延命長寿の願いをこめて

そばが切れやすいことから「一年間の災厄や苦勞を切り捨て翌年に持ち越さないように」願って

金銀細工の粉を寄せ集めるのにそばの粉が使われていたことから、金運上昇の縁起を担いで

風雨にさらされて倒れても、太陽に当たればすぐに立ち直る丈夫なそばにあやかって

この他にも昔からたくさん説があります。年を越す前に食終わらないと縁起がわるく、そばを残すと翌年金運に恵まれないとも言われています。おうちで、粉からそばを打って…それぞれのスタイルで年越しそばをいただきますように。

大晦日

おおみそか

もともと「みそ」は「三十」であり（三十路の三十ですね）「みそか」は30日の意味でした。（月の大小が年によって変動するので実際に29日のこともあった）現在は、新暦の12月31日を指します。

食生活改善推進委員

中野さんにお聞きしました「定番おせちのワンポイント」



黒豆（調味料）砂糖：200g、しょうゆ：大さじ1、塩：小さじ1、重曹：小さじ1、さび釘：5本（さびなくてもOK）、水：4カップ

調味料に一度煮立たせ、丁寧に水洗いした黒豆を入れて一晩おく。この一晩つけておくと、味がしみておいしいです。



富永さん



おめでとう

大村のお正月～

ついでにはっしー家のお正月

1980年代前半 12月30日

お母さんはいろいろ手伝わせる。玄関の掃除や窓拭きなんか。せっかくの冬休みなに学校より忙しい。午後からお餅をついた。今年餅つき機を買ったんだ！おばあちゃんが面白くももちをまん丸に丸めていく。私がしたらぐちゃぐちゃになったけど、おばあちゃんは「口に入れればよささ」って。



現代

お母さんはいろいろ手伝わせる。風呂掃除や買い物や。せっかくの休みなに会社より忙しい。自慢じゃないが、もちめは検定1級レベルの私。ちっちゃな鍋餅にキンカンをのせて部屋にも飾る。

1980年代前半 12月31日

親戚のおじちゃんたちが来て、とてもにぎやかだ。お父さんたちは網戸掃除をしたり、お兄ちゃんとひろくんは竹でちっちゃい門松をつくってる。お母さんたちは台所でおせち料理つくってる。いとこのしづちゃんと私は女チームのお手伝い。栗きんとんにするおイモの裏ごしは私たちの毎年の仕事。最後の小さくなったおイモのかけらをこっそり口に入れた。

この日の夜はみんなでおそばを食べる。おじちゃんはやでピーをずっと食べ続けてる。福岡にはなかつて。

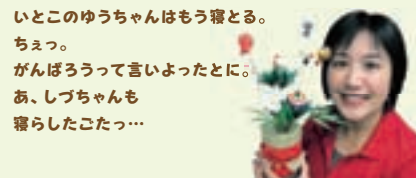
紅白歌合戦を見ていたら近所のホクソンがお兄ちゃんを呼びに来た。毎年お兄ちゃんたちは一番で除夜の鐘をつくために早くから並んで待っているけど、私たちは寒かっけ、あとから行こう。

今年は赤組の優勝！紅白の結果をみたら、いっぱい着込んでみんなでおいに行く。

早くから並んだと一番にはつけなかったって。お兄ちゃんたちはくやしがつて、二回目の列にならんどる。

長安寺ではおそばがもらえる！この日3杯目のそばをたべた。寒くて手は冷たいけどあつあつのおつゆで舌をやけどした。

それから富松神社に行った。こげん夜遅かたに人が多いのにびっくりした。おさいせんを5円、お母さんからもらって投げた。「こ縁がありますように」っていう意味らしい。大きな鈴をじゃーんと鳴らしておまじりした。今日は、一年で唯一、親の公認で夜更かししてもいい日。よーし今年もしづちゃんと徹夜に挑戦だ！布団にもぐって、寝たとみせかけて実はこそこそ話しておきている。「もう寝なさい」とお母さん。「もう寝た」と答える。毎年がんばるけど、一度も成功したことがない。いとこのゆうちゃんももう寝ると。ちゅっ。がんばろうって言いよったとに。あ、しづちゃんも寝たしたこたっ…



初売り／はつうり

初売り（はつうり）とは、年が変わって最初に物を売り出すことを言います。通常の営業と異なり、その年1年間の運試しの意味合いをかねた、福袋が販売されることが多いのも特徴です。その年の初めての買い物をすることを買い初め（かじめ）などと呼びます。

明治時代の魚河岸の営業は1年のうち1月1日のみで休み、1月2日に初売りをしていたそうです。店先に積み上げた鯛・鮪などを求めて料理屋の主人や小売りの商人がつかめかけました。

1980年代頃までは、官公庁の業務が開始される（御用始）1月4日以降に初売りをを行う小売店が多かったそうですが、年中無休で24時間営業のコンビニエンスストアが増えた現在では、スーパーマーケットや専門店での元日の初売りも珍しくなくなり、元日に休業するほとんどの小売店も1月2日までに初売りをを行うようになりました。

大村でも大手スーパーや専門店などは元日、大村市アーケード街を中心とした店舗も1月2日早朝7時頃から営業し、多くの人出で賑わいます。

また全国でも有名な、佐世保初売りは、毎年1月2日に（四ヶ町商店街、佐世保玉屋、三ヶ町商店街など）中心街で行われる年間行事で、主に早朝午前4時30分～6時の間に多くの店が営業を開始します。



おめでとう 大村のお正月～

ついでにはっしー家のお正月

1980年代前半 1月2日～

早起きしてアーケードに行く。

初売りは5時スタート。

お兄ちゃんたちはGパンを買うんだと張り切ってる。

お母さんの目は寝気立ってるけど、私たちとしづちゃんは半分夢の中。

家に帰って、福袋を開けて、中からいろんなのが出てくるときが一番楽しか。朝ごはんを食べたらお兄ちゃんたちは帰ってしまう。駅までお見送り。

しづちゃんと次に会えるのはお盆かな。

そして我が家はお母さんの実家、飯森のおばあちゃんちに行く。お年玉とご馳走が楽しみだ。

箱根マラソンの中継を年賀状を書きながら見る。どうしてそんなに苦しいスポーツがあるんだろ。今年は3日が日曜日だから休みが少ない(・_・) 4日から仕事だ……



☆アメリカ

by姉妹都市親善協会&地域げんき課 本多さん

ニューイヤーイブ(12月31日)に、家族、親戚、友達、他人同士が、家やパーティ会場などに集まって、カウントダウン（ふつう、10から数える）をして、年が明けると同時に、花火があがります。ディズニールンドなどで、新年を迎える人たちがいます。



☆カナダ

byカナダ留学経験ありの笹倉さん&8438♪

コンサート会場やパーティ会場などでみんなでカウントダウンして、年が明けると同時に恋人とチュー！そう、絶対キスするんです。最初は好きな人、次は周りにいる友人とも。（その波に乗れなかった8438…）そしてnew year's resolution 新年の決意を立てます。日本で言う今年の抱負かな？



☆イタリア

byイタリア出身 ベルナスコーニさん

ニューイヤーはただ食事とカウントダウンをしますが、ブラジルと同じでお正月よりクリスマスの方がメインイベントです。クリスマスは夜中の12時教会に行きイエス様が生まれたことをお祝いして、次の日家族でそれを祝います。



☆デンマーク

by大村国際交流協会&地域げんき課 重光さん

町全体が死んだように静かだったクリスマスが終わると街のあちこちで花火と爆竹が日増しに増えていきます。年末に近づくとも同時多発テロ!!と思うくらい激しくなり、大晦日に向けて、家周辺の燃えやすいものを片付けたり、ポストに入れられないように封をしたりもします。そして新年を迎えた瞬間はその激しさといった半端じゃない!!360度どこを見渡しても花火が見える状態で、花火は空だけじゃなく、人や建物、車にも向かいます。そんな状態が30分ぐらい続きます。



☆ブラジル

byブラジル出身 西本ロッシヤ栄子さん

白い服を着て、出来る人は海へ行って（海が近い人と言う意味）カウントダウンします。0時にシャンパンを飲んでお祝いします。クリスマスの時は家族みんなで（20、30人ぐらい）集まって、いっしょに食事やゲームをしたり、プレゼント交換や、歌・劇で楽しみます。



☆スペイン

ぶどうを12粒、12秒前から1秒に1個ずつたべてカウントダウン！



世界では新年をこんな風に祝います

☆中国（遼寧省）

by大村国際交流協会&地域げんき課 周 鐸（シュウ ドウ）さん

中国のお正月は旧暦で祝い、毎年変わります。春節といって、2010年は2月14日です。爆竹をならしてお祝いし、水餃子は必ず食べます。家族みんなが集まって、料理を食べたり廟へお参りに行ったりします。日本と同様お年玉をもらいます。

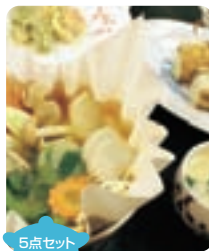


日本の「正月3が日」は世界でも珍しい?!
アジアでは、旧暦で新年を祝い、欧米では2日から普通に仕事のスケジュールがはじまります。

新名物! 佐世保「食べる」スープ誕生!

5種類の選べる魅惑のスープ

スープベースは、豆乳・トマト・味噌など全部で5種類! このスープベースに各店がアレンジを加え、13種類のスープが誕生! 残ったスープはリゾットにしたり、五島うどんを入れたり最後まで楽しめます。



5点セット



和風味噌ベース



チャウダーベース



トマトベース



豆乳ベース

ミルクロード99

スープはもちろん、カキおこわに、カキの天ぷら、カキの茶碗蒸しなどカキ料理5点セットで盛り沢山のカキ尽くし! カキ好きにはたまらない!

九十九島「かきみそ」スープ

カキと味噌の最強コンビ。カキのつみれや餃子も入って心が和むお鍋風。地元食材がたっぷり入っておなか大満足!

佐世保「食べる」チャウダー

海のミルク「カキ」と牛乳でとってもクリーミーで濃厚なチャウダースープ。佐世保名産の板山大根を加えたもの。

Zuppa di mare

魚介の旨味とトマトの酸味がマッチしたパイベース仕立て。佐世保産の鯛やフグなどお店によって使う魚介類はイロイロ!

佐世保ミルクスープ

豆乳をたっぷり加えたカラダ喜ぶヘルシーでお肌もツルツルになっちゃうスープ。佐世保特有の「甘い豆乳」を使った一品も。豆乳のまろやかさがやみつきに!

今が旬の「九十九島かき」を贅沢にたっぷり使った絶品スープ! 市内ホテル・飲食店の13店舗で食べられます。寒～い冬に佐世保でポカポカになりませんか?

佐世保 冬トク 盛りフェスタ 開催中

冬の佐世保のお楽しみは 断然グルメ! フードフェスティバルと題して、4つの美味しいグルメイベントを開催中!

2010年 3月31日 まで

佐世保観光のことなら



佐世保観光情報センター

Tel.0956-22-6630

9:00～18:00 年中無休

詳しくは ホームページで

冬の今だけ楽しめる新ご当地グルメ。13のお宿やレストランに登場! ホームページで情報公開中!

<http://www.sasebo99.com>



七草がゆとは春の七草を刻んで入れた粥（かゆ）のことです。1月7日の朝に七草がゆを食べることで、一年間の無病息災を願います。年末年始の暴飲暴食で疲れた胃腸をやすませる意味もあります。※秋の七草はどれも見て楽しむ植物で、春の七草は全てが食用とされています。

七草がゆ
 ななくさがゆ



先人の知恵が詰まった日本のお正月。後世に伝えていきたいですね。

いきいき大村マイタウン
 1月1日～3日の放送では、ケーブルプラス正月特集とコラボした番組をお送りします。
お楽しみに!!
 (地上デジタル111ch、アナログ60ch)



田中さんのうちの米ぬかごと いえもせ いえもせ
 ちやんのよか嫁さんにならなと いえもせ いえもせ
 水田町では毎年1月15日前後の日曜日、朝8時から行なわれます。

「15日のもぐらうち ○○さんの……こと いえーもせ いえーもせ」
 そのあととみなで
 「もつともだー もつともだー」
 と声を合わせて地面を二回打つ。
 「リーダーの言葉の「……」部分は、その家に合わせて言葉を変えていきます。
 例えば
 田中さんのうちの米ぬかごと いえもせ いえもせ
 ちやんのよか嫁さんにならなと いえもせ いえもせ
 水田町では毎年1月15日前後の日曜日、朝8時から行なわれます。

「やりかたは……」
 数人の子も連で玄関先の地面を、こんな掛け声をかけながらたたきます。
 リーダー
 「15日のもぐらうち ○○さんの……こと いえーもせ いえーもせ」
 そのあととみなで
 「もつともだー もつともだー」
 と声を合わせて地面を二回打つ。
 「リーダーの言葉の「……」部分は、その家に合わせて言葉を変えていきます。
 例えば
 田中さんのうちの米ぬかごと いえもせ いえもせ
 ちやんのよか嫁さんにならなと いえもせ いえもせ
 水田町では毎年1月15日前後の日曜日、朝8時から行なわれます。

もぐらうち
 水田町の成瀬さんにお聞きしました
 もぐらは畑を荒らす厄介者ですが、そのもぐらがいる地面をたたいて追い払うことで、五穀豊穡を願うというお正月の農耕行事でした。今では家内安全、無病息災、商売繁盛という意味もこめて行なわれています。
 水田町内会では老人会や育成会が協力して竹の切り出しなどを行い、竹の棒の先にわらを巻きつけた「たたき棒」を準備します。
 叩いたときにすば抜けけないような知恵が隠されています！

あけまして ～大切にしたい

1980年代前半 1月7日
 今日も朝5時に早起き。たくさんたくさん着込んで小佐古公園へ。まだ真暗な中、鬼火たきのはじまった。大きな火柱があがってちょっと怖いけど玄関に飾っていたしめ飾りを投げ入れた。火のそばは熱くて、ちょっと離れると寒いから、近づいたり離れたりを繰り返す。お母さんたちはおもちをついてる。それにしてもなんでこう、朝早くにやらないといけないんだろう。寒い眠くてしょうがない。でもあったかいお雑煮をおかわりしたら元気になってきた。家でもお昼ごはんはお雑煮。お父さんが苦労してたたき割ったお餅が入っている。友達の年賀状には「もちの食べすぎ注意！」って書いてあったけど、完全に食べすぎた。

鬼火たき
 松原の上谷さんにお聞きしました
 もともと宮中で行なわれていた小正月の火祭り行事が民間にも広がったという話で、このあたりでは1月6、7日に無病安泰を願って行なわれています。
 久津寺本町内でも、公民館となりの田んぼに竹を高く積み上げてやぐらを作って、お正月飾りなども一緒に燃やします。パン！と竹がはじけたときには、「鬼を退治する。邪気を払う」という意味をこめて「おんのほねー」と大きな声で叫んでいます。

長崎まちなか龍馬館
 ～平成22年1月2日オープン！～
 (平成22年1月2日～平成23年2月28日)
 「長崎龍馬の道」の中心、浜の町エリアに在るのは「長崎まちなか龍馬館」。「長崎龍馬の道」をテーマとしたコンセプトムービー、まちなかに残る歴史や文化を紹介。また、長崎さくくのステーション、観光情報の発信、物産の販売機能等を備えています。
 ●出島ムービーサイト
 ●再現・亀山社中
 ●ベルナード観光通り バトリエ21ビル内 (長崎市浜町3番18号)
 ●開館時間 10:00～20:00
 ●電話番号 095-821-2112
 ●URL <http://www.nagasaki-ryoma.jp>

地下1階入館料	大人	高校生	小中学生
()内は15名以上団体料金	300円 (240円)	200円 (160円)	150円 (120円)

長崎龍馬パスポート
 4つの施設で
 お得な入場券
 大人 1,700円 → 1,200円
 高校生 700円 → 500円
 小中学生 600円 → 300円

大人 1200円
高校生 700円
小中学生 600円
 通常料金で入場するより
 こんなにお得です！
 大人 ▶ 500円
 高校生 ▶ 250円
 小中学生 ▶ 130円
 パスポートの有効期間は…
 平成22年1月9日～平成23年1月10日
 入場可能施設は…
 長崎まちなか龍馬館、長崎奉行所・龍馬伝館
 長崎市亀山社中記念館、クラブ・園
 購入場所は…
 各入場施設
 総合観光案内所 (JR長崎駅改札口横)
 (社)長崎国際観光コンベンション協会
 ホームページ <http://www.at-nagasaki.jp/>
 TEL095(823)7423 FAX095(824)9128 〒850-0862 長崎市出島町1-1 出島ワフ2階

ケーブルテレビだからこそできる「大村ばっかりの番組」



いきいき大村 マイタウン

タコ通信

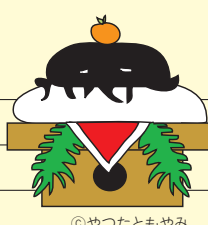
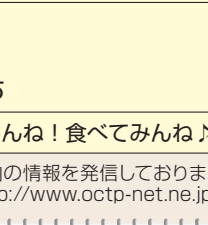
第33号

オクト・パルス報道制作部

1

月の放送内容

大村のコミュニティチャンネル！

1日(祝) ～ 3日(日)	●「あけましておめでとう」特番 —市内の年越しの模様、市長・議長年頭挨拶、 ケーブルプラスコラボ企画「日本のお正月」	 ©やつたともやみ	デジタル 111 ch アナログ 60 ch
4日(月)	●振り返れば大村 2009 1月～3月放送分		
5日(火)	●振り返れば大村 2009 4月～6月放送分		
6日(水)	●振り返れば大村 2009 7月～9月放送分		
7日(木)	●振り返れば大村 2009 10月～12月放送分		
8日(金)	●サークルにおじゃまタコ！ 1月～12月放送分		
9日(土)	●まちづくりニュース 4月～12月放送分		
10日(日)	●日曜特番イッチーの釣り日和 新春企画 ～釣ってみね！食べてみね！～		
11日(月) ～ 13日(水)	●サークルにおじゃまタコ！ ●大村市消防出初式 ●鬼火焚き(松原2丁目ほか)		
14日(木) ～ 16日(土)	●おおむらカキまつり ●平成22年大村市成人式 —新成人の主張をはじめ、20歳の決意をインタビュー		
17日(日)	●日曜特番イッチーの釣り日和 新春企画 ～釣ってみね！食べてみね！～		
18日(月) ～ 20日(水)	●土に生きる ●おおむらつれづれ紀行 ●萱瀬新春駅伝大会		
21日(木) ～ 23日(土)	●子どもプロデューサー「音の動物園」 ●鈴田地区駅伝大会 ●水田町内もぐらうち		
24日(日)	●日曜特番イッチーの釣り日和 新春企画 ～釣ってみね！食べてみね！～		
25日(月) ～ 27日(水)	●まちづくりニュース「JAながさき県央郡支部青年部」 ●癒しの時間 ●料理人ムッシュ上柿元による楽食講座		
28日(木) ～ 30日(土)	●歴史の散歩道 ●ア・ラ・カルト(食の情報番組) ●バースデーキッズ～かたまち保育園のおともだち		
31日(日)	●日曜特番イッチーの釣り日和 新春企画 ～釣ってみね！食べてみね！～		

番組では市役所のお知らせ「広報おおむら」や市内で開催されるイベント、ニュースなど市内の情報を発信しております。放送内容は変更になる場合がありますのでご了承ください。詳しい番組内容については <http://www.octp-net.ne.jp>

vol.10

あけましておめでとうございます

「いきいき大村マイタウン」にご出演してくださった方、そして番組を見てくださった方、たくさんの市民の皆様に支えていただき、2010年新しい年を迎えることができました。本当にありがとうございます。今年、新鮮な番組をお届けすべく、これまで以上に生中継をやっていこうという目標を立てました！寅年、何事にも勇気を

持って挑戦することが、チャンネルを「いきいき大村マイタウン」に合わせて見ていただけることにつながると考えています。生中継してほしいイベント・行事があれば報道制作部までご連絡ください。

今年の合言葉

「生中継でいこう！」

今年もいろんな大村をトラバ♪



報道制作部 スタッフ一同

放送時間帯

1日8回放送

7:00	いきいき大村マイタウン
8:00	ウエザーチャンネル
9:00	ウエザーチャンネル
10:00	いきいき大村マイタウン
11:00	ウエザーチャンネル
12:00	いきいき大村マイタウン
13:00	ウエザーチャンネル
14:00	ウエザーチャンネル
15:00	ウエザーチャンネル
16:00	いきいき大村マイタウン
17:00	ウエザーチャンネル
18:00	いきいき大村マイタウン
19:00	サイエンスチャンネル
20:00	いきいき大村マイタウン
21:00	ウエザーチャンネル
22:00	いきいき大村マイタウン
23:00	ウエザーチャンネル
0:00	いきいき大村マイタウン
1:00	ジャパネットたかた
5:00	ウエザーチャンネル

※いきいき大村マイタウンの内容充実により、放送時間が変動になる場合があります。ご了承ください。

特集：あけましておめでとう
 いきいき大村マイタウン
 いんふおめーしょんマップ
 1月カレンダー
 子育てママの奮闘記
 まちの話



日曜
特番

イチーの釣り日和 新春企画

～釣ってみんな、食べてみんな♪～

明けましておめでとうございます。
 イチーです！さてさて！昨年はキスにイワシ、
 イイダコ、メバルと海釣りでは定番といわれる
 魚を釣ってきましたが・・・残念ながらうま
 くつれていません！（ゴメンナサイ）
 そこで！新春1発目は、釣れなかった魚に対
 しリベンジしたいと思います！！

イワシゲット



まずは馬場先で釣れなかった「メバル」を再度狙います。今度はル
 アーだけでなく、他の仕掛けや生きエサも使用して
 なんとかしてでも釣ります！
 また、今回からは釣れた魚をおいしく頂くコーナ
 ーを始めます。メバルといえばやっぱり煮付けで頂く
 のがいいですね～♪そんな一品をつくるために、
 魚のさばき方や調理方法について詳しくご
 紹介していきますの楽しみに。

イイダコ



そして、今年からは一緒に楽しく釣りをしてくれる仲間
 を大募集します。やっぱり釣りはみんなでわいわい楽し
 ながら行えば楽しいですね～♪経験者、初心者はいま
 せん、みなさん大歓迎です！！ぜひこちらまでご応募
 ください。いっしょに釣りを楽しみましょ～♪

報道制作部 直通番号 050-3432-3813
 メールアドレス octpulse@octp-net.ne.jp

(※住所、氏名、連絡先は必ず記入して送ってください。釣りの情報も送ってよ！)
 とにかくにも魚を釣るシーンを皆さんにたくさんお見え
 出来るように、がんばっていきますので
 本年も宜しくお願いいたします。

まあ
がんばりや～

放送日 日曜特番 1月10・17・24・31日

大村市消防出初式

1月8日
開催



万が一の火災の時、私たちの生命や財産を守る消防署、消防団
 のみなさんが一同に会する、新年の恒例行事、「大村市消防出初
 式」。今年も式典の模様から、市中行進、放水訓練までたっぷり
 とお届けします。勇ましいみなさんの姿をご覧ください。

放送日 1月11日～13日（月～水）

平成22年大村市成人式

1月10日
開催



大人への仲間入りをお祝いする成人式。今年も「新成人の主張」
 をはじめ、「新成人の誓い」、「新成人インタビュー」など、喜び
 に満ち溢れた新成人たちのとびっきりの笑顔をお届けします。

放送日 1月14日～16日（木～土）



「いきいき大村マイタウン」
 新春番組は特別編成でお楽しみください！

「あけましておめでとう」特番

★大村市内の年越しの様様

今年は昊天宮、大村神社、富松神社、
 長安寺の様子をお伝えします。
 初詣客へ突撃インタビューもお楽しみに♪



★大村市長・市議会議長 年頭挨拶



松本大村市長、廣瀬市議会議
 長へ独占インタビュー！
 昨年を振り返り、今年の抱負
 などを語っていただきます。



★ケーブルプラスコラボ企画「日本のお正月」

忘れてはいけない、伝えていきたい日本のお正月。
 伝統行事の由来や意味など、番組でもう一度再確認しましょう。

放送日 1月1日～3日

振り返れば大村2009

やってきました2010年！新春番組では、昨年1年間のあんな
 こと・こんなことを振り返ります。ご家族でゆっくりお楽し
 みください♪

「通常イベント」編と「企画番組」編でお送りします。
 放送スケジュールのご確認を！

放送スケジュール

<通常イベント（ピックアップしてお届け）>

- 1月4日（月） 1～3月放送分
- 1月5日（火） 4～6月放送分
- 1月6日（水） 7～9月放送分
- 1月7日（木） 10～12月放送分

<企画番組>

- 1月8日（金） サークルにおじゃまタコ！ 1～12月放送分
- 1月9日（土） まちづくりニュース 4～12月放送分

※1日ごとに放送内容が切り替わりますのでご注意ください



サークルにおじゃまタコ

今月はこちらの2つのサークルにおじゃまタコ！

★唯一のジャズバンド「スタンダード ジャズ クインテット」

練習：毎週日曜日 午後

クインテットとは5人組という意味で、2
 本のサクソ、ピアノ、ウッドベースにド
 ラムといった音楽好き5人によるジャズバ
 ンド。練習スタジオからはこれぞジャズ！
 というような心地よい曲が聞こ
 えてきます。この名前で活動を
 始めて2年ほど、ライブや結婚
 式やパーティなどに呼ばれて演
 奏されているということです。
 番組ではメンバーの皆さんの
 ジャズにかける熱い想いを聞いていきますよ。



放送日 1月11日～13日（月～水）

情報・メッセージはこちらまで ➡

TEL.050-3432-3813 報道制作部

新規ご加入に関するお問い合わせは ➡

TEL.0120-54-3811 オクト・パルス(株)



本年もよろしくおねがいします

タコチャンボン
タコカレー

大村市会館

TEL.53-5590

本年もよろしくおねがいします

風流さくら
懐中時計

大村市会館

TEL.53-3115

あけましておめでとございます

抗菌に優れた
竹布
お風呂の洗い方に
大入り

リビングショップ やすなが

TEL.53-2175

あけましておめでとございます

あなたの時計を元気にする
匠の店
公認一級時計技師の店

匠の店 中村時計店

TEL.52-3245

あけましておめでとございます

おにぎりセット
20個 毎朝のお供に
お風呂の洗い方に
大入り

中村時計店 立派な時計

TEL.52-6016

1

あたたかい「ごころ」を
お届けします。

モリハナヤ

水主町2 PHONE.54-1147

3

低価格の料理から、コース料理まで
お洒落な空間で本格手作り料理を
お楽しみいただけます。

洋食レストラン
ダブルキッチン ☎54-8882

営/11:30~15:00 (lunch) 休/毎週水曜 P完備
17:00~22:00 (dinner) ※個室完備(コース料理のみ)

この街の
テレビ

PULSE

15/月~

インターネット

90/月~

パルス(株)

各店店長がオススメする

Hotto Motto ほんともっと

特選メニュー

New

サーロインステーキ弁当 数量限定 680円

New

サーロインステーキ丼 数量限定 560円

オードブル

オードブル 3,000円 [3~4名様用]
いろんな美味しさが味わえる
オールマイティなおすすめオードブル

オードブル 3,000円 [3~4名様用]
お子様が大好きなメニューたくさん
のファミリー向けオードブル

ご予約承り中

HottoMotto ほんともっと

まちづくりニュース

放送日...
1月25日(月)〜27日(水)

「JAながさき県央 郡支部 青年部」

おおむらの秋の味覚を市民の皆さんに伝える「おおむら秋まつり」が今年もシーハットおおむらで盛大に開かれました。楽しいステージイベントはJAながさき県央、青年部のみなさんが企画しています。



●農産物オークション
おおむら秋まつりのステージイベントでは、地元でとれた小麦をつかったうどんの早食い競争や農産物オークションが行われ大変盛り上がりしました。

JAながさき県央の青年部には、大村中央・郡・三鈴・大村北の4つの支部があり、今回は郡支部の青年部が行う食育活動取材しました。

郡支部の青年部に所属している方は現在18人。昨年担当地域(竹松、荻瀬)の中にある竹松小学校の6年生と一緒に農作業体験学習をおこなっています。支部長の溝江さんにお話を聞きますと、「子どもたちには勉強ではなく遊びの環境として畑仕事を楽しくしてほしいと考え、身近な大根やジャガイモを使って種まきから収穫まで、通じて体験してもらいました。その体験から食べ物大切さを感じて欲しいと思います。」と話されました。



9月14日 竹松小学校6年生による農業体験学習 野菜の種まき

昨年の9月、竹松小学校の学校農園で大根、ジャガイモ、サラダごぼうの種まきと畑の管理の仕方を子どもたちに教え、自分たちで畑を管理してもらいました。でも害虫が発生したときはプロである青年部のみなさんをお願いし畑を守ってもらったそうです。そして12月に待望の収穫を6年生全員で行ったのですが、さつまぐ育てているのでしょうか？収穫の様子については今月の25〜27日に放送しますのでお楽しみに！

大村の大根煮なます



by こてつ

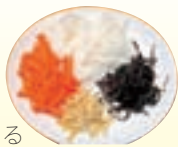
全国どこにでも煮なますがありますが、それぞれの地方で食材もちがひ、汁の多いもの・少ないもの多種多様です。ここでは大村で一般的な料理としてご紹介します。

分量 (4人分)

大 根・・・150g	油・・・大さじ1
ニンジン・・・50g	砂糖・・・大さじ1
きくらげ・・・2,3枚	塩・・・小さじ1/2
うすあげ・・・1枚	薄口しょうゆ・・・大さじ1

■は調味料

- ① 大根・ニンジンを短冊切り
- ② キクラゲは戻して千切り
- ③ うすあげは油抜きをして千切り
- ④ 鍋で油を熱して材料を入れ炒める
- ⑤ 調味料を入れ、少し煮たえが
残るぐらいで煮すぎないようにする。



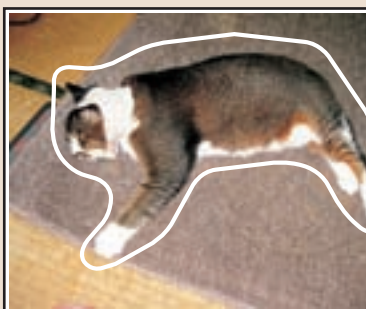
食改さんの一言：
フライパンに入れる時は手で軽くふわっとつかんで入れるのがコツ！

詳しく聞きたい、講習会を開いて欲しいなどあれば、あなたの地区の食改さんが教えてくれます。国保けんこう課(53-4111)までお問い合わせください。

* 2月は「黒田五寸人参寒天」のレシピをご紹介します*

地デジ対策お済みですか？

オクトパルスなら月々¥2,415〜で、地デジはもちろん、BS・CS放送が楽しめます。



こてつ編集長 ケガガ!!

全活1月の

姉さん事件です!!
こてつ編集長がケガをし、病院に運ばれました!!
原因は詳しくは分からないですが、どうも大きな牙を持つ相手とケンカしてやられたようです。
普段はおとなしい編集長ですが、傷口を消毒してもらった時は、とてもみたらしくフギャー!! っって暴れて周りに消毒液をまき撒いていました。



大文夫な、かわらうか？



歴史本

「大村純忠の夢」を読んで

感想文・感想画表彰



活き活き大村推進会議は、昨年6月に親子歴史読本「大村純忠の夢」を発刊し、市内の小中学校に寄贈しました。

感想画優秀表彰者



山道 岬さん (荻瀬小6年)



林田 光さん (放虎原小6年)



芹川瑠露さん (旭が丘小3年)

特別賞



大村小学校の独自の取り組みとして、大村純忠に関する新聞を製作したのを受け、3人の児童には特別賞も贈られました。

感想文優秀表彰者



本多花帆さん (放虎原小6年)



丸尾和佳菜さん (放虎原小1年)

感想画

山北尚弘(中央小5年)
島丸陽平(松原小4年)
溝上美佳(松原小4年)

感想文

森岡夏希(西大村中2年)
田添英理(大村中2年)
中村知世(大村小6年)
森川未欧(西大村小5年)
溝越 彩(放虎原小6年)

優秀賞受賞者(敬告略)

池田あやめさん (松原小6年)

歴史を読み、郷土の歴史について知ったこと、驚いたこと、感動したことを純粋に、自分なりに表現された作品が、大人のメンバーも喜んでいました。大人から子どもまで、読み応えのある歴史本「大村純忠の夢」は市立図書館にも置いてあります。大村人なら必ず読んでおきたい一冊ですよ。

お便り：ケーブルプラスをご覧になっての感想や、テレビや紙面にて紹介して欲しいことなどなんでも大募集!!

※記載のイベントや休日当番医は変更になる場合があります。受診される前にご確認ください。

14	THU	3歳児健康診査(受付 午後1:00~1:20 こどもセンター) 出前子育てつどい(申)(10:00~ 三浦住民センター・南地区子育て支援センター)	
15	FRI	1歳6か月児健康診査(受付 午後1:00~1:20 こどもセンター) 出前子育てつどい(申)(10:00~ 郡地区公民館・北地区子育て支援センター)	
16	SAT		
17	SUN	子どもプロデューサー「音の動物園」 取材予定	パパと日曜日 (10:00 ~ 15:00 こどもセンター) 野口内科こども医院 ☎52-2339 わたなべ耳鼻咽喉科医院 ☎52-2003 大石歯科医院 ☎55-8378
18	MON		
19	TUE	親子愛あい広場(午前9:30~11:30 こどもセンター)	
20	WED	料理人ムッシュ上柿元による楽食講座 取材予定	ママパパ学級(午後1:30~4:00 こどもセンター)
21	THU	3歳児健康診査(受付 午後1:00~1:20 こどもセンター)	
22	FRI	出前子育てつどい(申)(10:00~ 小路公民館・北地区住民センター 古賀島西公民館・西大村地区子育て支援センター)	
23	SAT		
24	SUN	新春大村オープン卓球大会 取材予定	パパと日曜日 (10:00 ~ 15:00 こどもセンター) 大村競艇 スポーツ報知杯 ゴールデンレース 秋櫻醫院 ☎53-9990 本田成子科・アレルギー科 ☎55-6830 岡崎科医院 ☎49-5277
25	MON		
26	TUE	親子愛あい広場(午前9:30~11:30 こどもセンター)	
27	WED	出前子育てつどい(申)(10:00~ 福重住民センター・北地区子育て支援センター)	
28	THU	1歳6か月児健康診査(受付 午後1:00~1:20 こどもセンター)	
29	FRI	3歳児健康診査(受付 午後1:00~1:20 こどもセンター)	
30	SAT	JA 全農 GIRLS' BASKETBAKK CAMP	
31	SUN	お国自慢料理コンテスト 取材予定	パパと日曜日 (10:00 ~ 15:00 こどもセンター) 中牟田消化器内科クリニック ☎48-7000 佐伯成子科泌尿器科医院 ☎52-4330 加島歯科小児歯科医院 ☎52-2809

ケーブルテレビ オクト・パルス 1 月の見どころ番組紹介!

ケーブルテレビで放送中のチャンネルから、見どころ番組を毎月ピックアップしてお届けします。



ムービープラス
220ch 42ch

■ロッキー・ザ・ファイナル

ROCKY BALBOA (2006年/アメリカ)

■放映日:1月1日(金) 18:45~、23・24・26・28・31日 109分

監督・出演:シルヴェスター・スタローン 出演:バート・ヤング、アントニオ・タヴァー



引退したロッキーは、愛するエイドリアンに先立たれ、息子にも反発される孤独な日々を送っていた。ある日、昔馴染みのマリイとの再会をきっかけに、再びリングに立つ決心をする。不屈の闘志で立ち上がる姿が心に響く、「ロッキー」シリーズ完結編。

■ランボー 最後の戦場

RAMBO (2008年/アメリカ)

■放映日:1月1日(金) 23:30~、11・17・21・23・29日 98分

監督・出演:シルヴェスター・スタローン 出演:ジュリー・ベンツ、ポール・シュルツ



内戦が続くミャンマーを舞台に、軍事独裁政による凄惨な迫害を目の当たりにしたランボーが最後の戦いに挑む! シルヴェスター・スタローン主演、ベトナム帰還兵を描いた「ランボー」シリーズ第4作目、リアルな戦場を追求した20年ぶりの最新作!



カートゥーンネットワーク
240ch

■きかんしゃトーマス 第4シリーズ

■放映日:1月2日(土) スタート

毎週土曜・日曜 10:00~10:15 / 15:30~15:45



お馴染みのトーマスやエドワードなどの活躍に加えて、第4シリーズでは、ソドー島にある山の支線で働く仲間たちが初登場します。古くから別の山にある鉄道で働き、長年の知識と経験を持ちながら、ガミガミうるさいベテランのチュークや、がんばりのスカーロー、ロッキンロールの大好きなダンカンなど個性的な小型機関車たちが大活躍します。

■チャウダー 日本初放送

■放映日:1月24日(日) スタート

毎週土・日曜 6:30~7:00 / 16:30~17:00



いつか偉大なシェフになることを夢見て、ケータリング料理店のシェフであるムーンゲダールのもとで料理を学ぶおいしい坊の主人公チャウダー。食べ物をこよなく愛し、新しい料理に積極的に挑戦したり、味見したりすることが誰よりも大好きなチャウダーは、あまり根気がなく、食欲にいつい支配されてしまうため、しょっちゅうトラブルを起こしてしまいます…。



ゴルフネットワーク
217ch 53ch

■ザ・ロイヤル・トロフィー

【放送日】1日1/08(金) 午後1:00~6:00

2日1/09(土) 午後1:00~6:00

最終日1/10(日) 午後9:00~深夜2:00



アジア選抜に、昨年に引き続き石川遼がメンバー入り。また石川と激しく賞金王を争っている池田勇太も加わり連覇を目指すことになる。注目はもちろん、その石川と池田のプレー。石川と池田の若い力が爆発すれば優勝の可能性もグンとアップするはずだ。

■石川遼特集 年始特集

1、2月は石川遼の2009年を余すところなくお届け!



メジャー初の予選突破を成し遂げ実力をアピール。極めつけは、2年に1度開催される世界選抜対米選抜の対抗戦「ザ・プレジデンツカップ」に出場したことだ。高い完成度を誇るプレー振りは、ウズも賛辞を贈ったほどだった。これまでの活躍を見せた石川だけに、2010年シーズンは、更なる活躍を見せてくれるだろう。

資料請求はお気軽に...



あなたの街のケーブルテレビ

オクト・パルス株式会社

大村市岩松町336番地13 TEL0957-54-3811

0120-54-3811

<http://www.octp-net.ne.jp>

オクトパルス 検索

投稿：ぽつこさん
一男四女のワーキングママ。
毎日七人分の洗濯物と格闘中。
今春六人目を出産予定。

新型インフルエンザと仕事

ここ大村でも、新型インフルエンザが猛威をふるっています。皆さんは大丈夫ですか？

私も妊婦なので、周りから予防接種をしたほうがいいと、何回もすすめられましたが、子供たちにもまだ受けさせてないのに、自分だけ予防接種を受けるのはちょっと気が引けて、いまだにいません。しかも子供たち全員に予防接種を受けさせたら、かなりの金額にもなり、こういう時は子沢山も大変だと思っています。

しかし、先週長男が突然の高熱を出し、その日の夕方検査してもらったら、新型インフルエンザと言われました。我が家の有り難くない第一号です！

風邪の熱のときには、いくら高熱でも元気にしていた長男が、インフルエンザとなると、さすがにグッタリしていました。女の子4人組は別の部屋で寝てもらい、私と主人で長男の横に寝て様子を見ました。幸いに、他の子供たちにはうつらずにすんだので、ホッと安心です。

ただ、こういうときは、フルで仕事をしている私にとっては、会社を休まないといけないので、

ちょっと大変です。世の中のワーキングママの皆さんも同じでしょう。

今は主人が自営で仕事をしているので、家にいるときは、代わりに見てもらったりしますが、今回は主人も外に出ての作業だったため、私が会社を3日ほど休むことになりました。

私の勤めている会社の会長さんは、子育てにすぐ理解のある方で、私がたびたび子供の急な熱で保育所から呼び出されたりすると、「すぐ行つてやりなさい！」と言ってくれ、しかも休まないといけない場合も、快く休ませてくれます。いつも申し訳ないと思っているのですが、会長さん曰く、「子供が病気になるなら仕方ない。母親がそばにいてやらんば...」と優しい言葉をかけてくれます。ただ、どうしても仕事に忙しく休めない時は、会社に連れて行くのですが、その時も私の代わりに会長が遊び相手になってくれたり、会長の奥様が面倒をみてくれたりします。

子供好きな会長夫婦のおかげで、私もこの会社に勤め始めてから、5年が過ぎました。これだけ長く勤められたのも、子育てに理解のある会社だからだと思っています。

私が長女を産んで、3か月目で職場復帰したとき、しよつちゅう熱を出し、早退や欠勤が多くなり、周りから嫌な目で見られたことがあります。その後も、他の会社の面接に行った時、「子供が小さいと、すぐ休むからね」と言われたことも、何度となくあります。でもこれが現実なんですよね...

私もいろんな職場を経験し、嫌な思いもたくさんしてきました。何回かは、「家において子供の面倒をゆつくり見てやりたい」と思ったこともありましたが、

でも、長女を産んでからこの13年間、ずっと働いてきたのは、もちろん家計のこともありますが、



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、編集部まで下の宛先にFAXかメールでお寄せ下さい。

大村市子どもセンターだより



大村市では、赤ちゃんが生まれたご家庭に訪問しています。生後1か月～4か月頃までに事前に連絡をして訪問いたします。赤ちゃんが生まれたら、電話または出生連絡票（☆別冊）母子健康手帳で、子どもセンターへご連絡下さい。（TEL 54-9100）助産師・保健師・母子保健推進員（地域ごとに認定を受けたスタッフ）が訪問いたします。赤ちゃんのことや、お母さんのこと、いろんなことをお話ししましょう。

<お問い合わせ> 大村市子どもセンター (TEL) 54-9100

私自身が働くことが大好きだからです。特に私は県外から嫁にきたので、友人もおらず、働くことで、大村に友人・知人を作ることができました。大村に来てまだ15年ですが、すっかり大村人です。いろいろな話せるのも、大村の友人ですね。こんな風に友達作りができたのも、仕事を続けただおかげかもしれません。でも、現実、小さい子どもを見ながら、仕事を続けていくのは大変です。ただ、私は休んだり、迷惑をかけた分は、一生懸命仕事をこなし、頑張っているつもりです。もちろんこれからも、仕事を続けていきます！でも、今回の6人目は、ゆつくり家で育児してみたいな（これも本音です！）

田川小児科

予約はコチラで



カメラ付き携帯電話やパソコンから順番の予約ができ、待合室で長く待つこともありません。



診察時間 午前 8:30～12:30(月～土)
午後14:00～18:30(平 日)
午後14:00～16:00(土 曜)
休 診 日 日曜・祝日 予防接種 要予約
〒856-0831 長崎県大村市東本町542
http://www.tagawa-kids.jp
TEL 0957-52-4000

<諏訪2丁目 Aさんから>

ベトナム料理をお探しいします。
体にいい食事かどうかもお探しいします。

と、こんな調査依頼をいただき、早速行ってきましたよ(*^^*)
お店の中は、そうですね〜きどらないお店！という感じでしょうか！
誰でも気軽に入れる感じが、お昼休みにランチでも♪と軽くは入れて良かったですよ〜ナチュラルキッチン！というだけあって相当こだわってらっしゃいます！**完全無農薬！**アレルギーの方の為にメニューもあり、安心して食事ができます。長寿法を意味するマクロビオティックを念頭に、**常に体にいい食べ物を提供したい！**と「ナチュラルキッチン きらら」のオープンとなったわけです。



お野菜ランチ¥980ー
※マクロビオティック

他にも単品モノや、スイーツなども充実しています。そうそう、スイーツメニューの卵・白砂糖・乳製品を使っていないマクロビオティックのデザートはアレルギーのある方も食べられるんですよ。うれしいですね！

きららでは、「こんなことしようよ！会」の会員を募集しています。定期的に行われている、マクロビオティックの料理教室は大好評です。佐世保、諫早、大村、長崎の各地区で予定されています。興味がある方は是非参加してみてください。日程は各地区によって異なりますのでお気軽にお問い合わせください。

安心・安全をモットーにスタッフの方々は毎日健康を考えた食事作りに励んでおられます。お食事以外にも、無農薬野菜・お弁当・自然食も販売されています。

取材して気になったのは……

「晩御飯持って帰れるよ〜会」ですね☆

マイ皿・マイ鍋を持参して一人分のおかずを500円位で用意してもらえます。

※前日14:00予約夕方受け取り

自然食に興味があっても自分ではなかなか……



ナチュラルキッチン きらら

竹松本町952-6 Tel.55-6063

■営業時間 10:00 ~ 18:00 (食事11:30~16:00)

日曜日定休 駐車場3台

<原口町 Uさんから>

お昼のランチを教えてください。
体にいい食事かどうかもお探しいします。

と、こんな調査依頼をいただき、早速行ってきましたよ(*^^*)
お店の中は、そうですね〜きどらないお店！という感じでしょうか！
誰でも気軽に入れる感じが、お昼休みにランチでも♪と軽くは入れて良かったですよ〜ナチュラルキッチン！というだけあって相当こだわってらっしゃいます！**完全無農薬！**アレルギーの方の為にメニューもあり、安心して食事ができます。長寿法を意味するマクロビオティックを念頭に、**常に体にいい食べ物を提供したい！**と「ナチュラルキッチン きらら」のオープンとなったわけです。

オススメランチは……

体に優しいお料理が何種類も乗ってボリューム満点！！

- 内容は……●大豆のから揚げ甘酢炒め
●大豆ハムのソテー
●レンコンのグルテンバーガーはさみ揚げ
●永尾さんちのよせどうふ
●ひよこ豆のチリソース
●旬の根菜豆乳シチュー葛仕立て



おかあさんランチ¥680ー
※日替わり



食後のデザートセット¥300ー
※手作り



ごはんは「白・黒・玄米」から選べます

<諏訪2丁目 Wさんから>

お昼のランチを教えてください。
体にいい食事かどうかもお探しいします。

安いランチに関する調査依頼も多く来ていますが、原町のMさんから「ランチが630円でボリュームたっぷりですごくおいしいです。店内に入ると沖縄の曲と沖縄そばのにおいで故郷に帰ったような(?)感じがします。」という情報も頂いていますので、ゆいまーるのランチをご紹介します。

大村インター近く、レインロード沿いにある赤い看板が目印のゆいまーる1号店。(市民会館の近くに2号店がありますが、そちらは夜のみの営業で、ランチはありません) Mさんからの情報通り、安くボリュームたっぷりのランチは630円！3種類の中から選べます。

取材した日は

- ・チキン南蛮
- ・ゴーヤーチャンプルー
- ・沖縄そば の3種類！

沖縄そばは定番で、あとは肉料理と沖縄料理が日替わり。ごはん(白ごはんか沖縄炊き込みごはん



か選べます)味噌汁、小鉢などがついて、しかも食後にはコーヒー(紅茶)、デザートまでついてきて、この値段で大丈夫ですか??と思わず言ってしまうほどです。

お店の方に聞くと、すべて手作りだからこの値段で出来るんですよ。そう、デザートまで手作り♪

ボリュームは……

チキン南蛮の写真をみると分かっていただけると

おもいますが…これを女の子が食べられますか??と叫んでしまうほどボリュームたっぷり。

私は沖縄そばをいただきましたが、晩御飯を食べなくてもいいくらい満腹でした。

日替りランチ以外にも、チャンプルーや豚肉料理など、沖縄にひたれるメニューがそろっています。

4時間かけて作られるラフター(豚の角煮)も絶品です。

本場よりもちょっと薄味、大村人の口に合わせた味付けということもあってか、本当に全部おいしい！焼肉も安くおいしいですよ。ランチも夜も行ってください。

20人ほどまでの歓送迎会にもおススメです。



ゆいまーる 1号店

池田2丁目1386-1 Tel.52-8321

■営業時間

昼 12:00 ~ 14:00

夜 18:00 ~ 22:00 (ラストオーダー) 火曜日定休



表紙のはなし

撮影：中山紀一
そらスタジオ



今月の表紙をかざってくれたのはこころん8歳！

妹のいろはちゃんも一緒に写真を撮定だったのですが、なんと当日、風邪でダウン！
本人もすぐ落ち込んでいたというのですが、お姉ちゃんも妹の分までがんばりました。



富松神社に初詣に来たというシーンです。なんども手をたたいてお参りしたり、参道を歩いたりという注文に、「ニコニコ」応えてくれました。お母さんの話では、こころんは、聡明かしら屋さん。

でもモデルさん完璧でしたよ！
2010年は何をがんばりたい?と聞くと「算数をがんばりたい」とがんばり屋さんの顔を見せてくれました。

おはあちゃんが着付けてくれたこの着物は、こころんのお母さんの着物だそうです。フルーがとっても似合ってますよね。やっぱり女の子は着物が大好き。

実は、ケープフルフラス8月号のゆかたの表紙を見て「私も着たい！」ってこころんが言ってくれたんですよ。

撮影の日はとても寒い日でしたが着物が着られてうれしさと、常に笑顔でした。

またお正月も着物をきて初詣に行こう！

今度は妹のいろはちゃんも一緒にね！



成人式前撮り・当日撮影受付中！

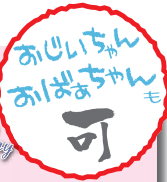
SORA studio - そらスタジオ -

大村市乾馬場町 924-1 TEL 050-3432-3941

「おたんじょう日おめでとう！」
投稿時の注意！

■必ずご家族様あるいはご本人様の了承の上に投稿をお願いします。
※メールでの投稿の場合は、折返し掲載・承認の連絡をさせていただきますので、必ず送信者名のご連絡先の明記をお願いします。

おたんじょう日 おめでとう！



2日生
くれは ちゃん



8日生
けんご くん



15日生
ゆうき くん



4日生
りほ ちゃん



17日生
りょうた くん



20日生
はるき くん



26日生
ゆい ちゃん



31日生
あつた くん



27日生
なほ ちゃん



28日生
ひな ちゃん

投稿方法：
Eメール cablep@octp-net.ne.jp
携帯電話からは
右のQRコードを
読み取り送信
してください。



我が家の一員 自慢のペット

ハナちゃん (7才) ♀

趣味は柿の拾い食い。(笑)人間でいうとおばちゃん(!?)な年齢のハナちゃんですが、「まだ子供よね?」とみんなに言われるくらい小さくてかわいい子です(^^)密かにこてつの座を狙ってます!夏は山田巨峰園で店番してます☆ よろしくね。



PRESENT

■キーワード (番組内で放送しています)

鏡餅の上ののっている果物は?

ヒント: 本誌2~5ページ「お正月特集」をよく読んでね。

ご希望の商品番号 ※応募者多数の場合、ご希望の商品とは異なる商品が当選となることがあります。

※当選された方には、編集部より連絡し、これをもって当選者の発表とさせていただきます。

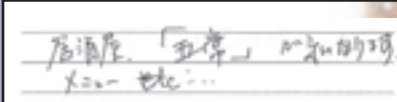
アンケート

■今月号のケーブル・プラスいかがでしたか?
ご感想をおきかせください。

■調査依頼・気になるお店・私の自慢など
編集部までお寄せください。

★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。
★ご応募の方には、ケーブルテレビの資料を送付させていただきます。
あらかじめご了承ください。

まちのわだい



＜松並1丁目 Yさん
からの調査依頼＞

空港通のカラオケ classic 隣に夏、オープンした居酒屋さんです。
駐車場が通り沿いにあるので、建物自体は少し入り込んでいます。
外観は少し高級居酒屋的なイメージを受けるのですが価格は意外にリーズナブルでしたよ!



なんととっても広々とした店内が印象的で、天井が高く明るさを少し抑えたおちついた雰囲気の魅力のお店です。個人的にはカウンターでゆっくり飲んでみたいという感じです(^^)取材の日は6~7人で相当騒いでいたのですが店長も、スタッフの方々もとても優しく対応してくださいました。

あれやこれやと注文し、食べ続けましたけども美味しかったですよ!是非みなさんも行ってみてください! 味や、お店の雰囲気などコメント待ってます(^^)v



五常で満腹になったあとは最新 DAM のある classic でカラオケ2次会がオススメです!

創作料理居酒屋 五常 (ごじょう)

松山町614-1 Tel.52-6522

■営業時間 18:00~24:00 駐車場あり



読者・視聴者プレゼント

ご希望の方は、番組内で放送したキーワードを明記のうえ、
下のハガキにて応募してください。
(番組をご覧になっていない方はヒントを見てね)

1 モリハナヤさんから、
「季節のお花」を2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。



※写真はイメージです。



2 佐世保観光コンベンション協会より、
「ハウステンボス 入場パスポート」をペア2組。

ハウステンボス内花の家でも、匠の「食べる」スープ」を食べる事ができます。(有料)

3 ダブルキッチンさんから、
「フレンチコース (5040円) 半額券」
を5名様。

2名様以上で当コースをお食事の際に1名様分半額となります。



4 Re;USE PLAZA さんから、
「イオンギフトカード」(¥1,000分)
を3名様。



5 大村市商店会 (一店逸品運動の会) さんから、
「各店自慢の商品詰め合わせ福袋」
を3名様。 ※何が入っているかはおたのしみ!

6 ケーブルプラス編集部から、
「パティスリーフの
チーズケーキ (10個入)」を10名様。



※当選者には引換券をお渡ししますので、お店の方で商品と引換えをお願いします。
なおおルフさんより商品引取りの際に、プレゼントを用意されているそうです。お楽しみに!



7 こてつからプレゼント、
「SPACESHOWER TV」より
「トートバック」を4名様。



プレゼント提供店の情報は8~9ページをご覧ください。
※プレゼントへの応募締切は1月20日必着です。

KIDS LAND

認定こども園たんぽぽ園

リズ組さん（年少児クラス）のお楽しみ会



「宝物がざっくざく!!」みんなのどるだらけの笑顔がステキでした☆

編集後記 2010年の豊富!

●バックラインの要。
昨年の4月に創刊した「Cable+」も早いもので今月号で10冊目となりました。読者の皆様にいろいろな情報やご指摘をいただき、大村の情報誌としての内容を充実させる事が出来たように思います。2010年も編集部一丸となり、大村の情報満載の「Cable+」をお届けしていきますので、読者の皆様もドシドシ大村の色々な情報を教えて下さいね! (^o^)
今年の目標:
「プレゼントコーナーの更なる充実」
明日の目標:
編集記事の誤字脱字の発見!

もうこんな時間
(注:深夜です)

●こてつ
忙しい忙しいと言いながらちょっと大変ぶっている?! 自分に酔いしれているこてつです(*^^)v Cable+の編集部員になってからどんどん月日が過ぎて行きます! あっ! という間の日々です。ひとことまとめると「充実」しているという感じがでしょうか。あれもこれも!と仕事をやっていると気づけば2010年となりました。おいおい! (^o^)
こてつの思い入れの強かった号を発表しよう!と編集後記を書き始めましたが、すべてに強く思い入れた為発表断念です...

イロイロな所へお邪魔して本誌の協力をお願いしてまわって思ったことを一言!(またひとこと?) 「大村の人たちは温かい」です。取材を依頼するとみなさん快く受け入れてくださいました。VOLUMEが増えるとともに、「Cable+良くなったね!」との声を多く聞くようになりました。大変な時もあったりもしたのですが、みなさんの協力があったからそんな嬉しい声を聞くことができたのです! 自分たちだけでは何もできない事を忘れずに、これからの紙面も充実させていきたいとおもいますm(_ _)m

●8438♪
言いたいことをすべてこてつに言われた8438♪です... 毎回本当にたくさんの応募はありがとうございます! 皆さまからの声で編集会議はいつも大盛り上がりです。紙面で紹介しきれないのが残念で残念で... というところで、2010年からはテレビでその「声」をテレビ放送することが決定しました! その名も「もっとケーブルプラス!」深夜枠でスタートしますが人気が出ればゴールデン進出もありうる?! かもしれないので、地上デジタル111ch、アナログ60chでチェック!

●Tami
原稿を仕上げるのが遅く、スペースもええませんでした。(・_・) 今年は6人目誕生! 父親の立場からも楽しく読める紙面めざして、がんばるぞ～。子育てでパパからのおたよりもまわって来ます。

ご愛読ありがとうございます。より一層内容充実に励んでまいります。情報提供のご協力をお願いします

料金受取人払郵便

大村支店
承認

35

差出有効期限
平成23年8月
31日まで
(切手不要)

郵便はがき

8 5 6 8 7 9 0

長崎県大村市岩松町336番地13

オクト・パルス株式会社

行

該当するものに☑をつけてください。

☐ ケーブルテレビに既に加入している

☐ ケーブルテレビに加入していない

お名前 フリガナ

性別 (男・女) 年齢 歳

ご住所 □□□□□□

アパート・マンション名

ご自宅の電話番号 ()

Eメールアドレス @

ご連絡先(勤務先・携帯電話等) ()

オクト・パルス株式会社は、お客様情報の適正な取り扱いに努めています。下記URLをご覧ください。お電話にて窓口までお問い合わせください。 ホームページ www.octp-net.ne.jp お問い合わせ先: 0957-54-3811

ケーブル・プラス 1月

あなたの街のケーブルテレビ

オクト・パルス株式会社