

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 **2**
Vol.11

Cable+

ケーブル・プラス



放送案内
ガイド

ケーブルテレビ「いきいき大村マイタウン」

特集

病
気

ふつとばせ!!

なんて



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

病気なんて

ふつとばせ!!



正しい薬の知識で丈夫なカラダ

大村東彼薬剤師会に聞いてきました。



薬の効き方

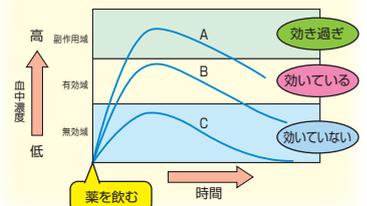
薬の効果は、血液中の濃度が一定以上になるとあらわれます。自分の判断で飲む量や回数を増やしたりすると、血中濃度が高くなりすぎて効きすぎの状態となり、副作用が起こる可能性があります。決められた量や回数をきちんと守って服用しましょう。



用法

「1日3回」や「6時間ごと」など、薬にはそれぞれ用法が決められています。有効な血中濃度を保つために、決められた用法は必ず守りましょう。

●薬の血中濃度



高齢者は副作用・相互作用が起こりやすくなります!



諏訪薬局 福田三知さん

① 身体の機能が低下してくるため

人間の身体は、高齢になるにしたがって、肝臓で薬を分解したり、腎臓から薬を排泄する能力が低下します。また、身体の中の水分の割合が少なくなり、脂肪が多くなるため、脂肪に溶ける薬が身体の中にたまりやすくなります。そのため、薬が強く効きすぎて、副作用が現れることがあります。

② 多くの薬を飲んでいるため

高齢者は複数の病気にかかっていることが多く、何種類もの薬を飲んでいます。そのため、薬と薬の相互作用が起こる可能性が高くなります。



薬の飲み方

*服用時間の目安

- 食前：食事の前（約30分）に飲む
(胃の中に食べ物が入っていないとき)
- 食後：食事の後（約30分以内）に飲む
(胃の中に食べ物が入っているとき)
- 食間：食事の2時間から2時間半後に飲む
(例えば、朝食と昼食の間というように、食事と食事の間のことです。)



*コップ一杯くらいの水か白湯で飲む

のどの途中で引っかからないようにたっぷりの水で！寝たきりの方でも可能な場合は出来るだけ上半身を起こしてから飲ませてあげましょう。

アルコールは絶対×
アルコールは薬の血中濃度を上げてしまうので効きすぎ=副作用が出る場合があります。



Q どうして水か白湯なの？ それ以外はだめなの？

A 薬の開発段階で、水で試験をしているので、それ以外の飲み物では、含まれる物質の及ぼす影響がわからないところが多いのです。牛乳やグレープフルーツジュースなど、食べあわせに注意が必要な薬もあります。

Q 薬は食事をとらないと飲めないの？

A 食事をとらなくても服用できる薬もあります。薬の種類によっても違うので薬剤師に聞いてみてください。

★薬は人に譲らない!

自分が飲んでいる薬を、症状が同じだからといって絶対に人にあげないでください。お医者さんが処方した薬はあなただけのオリジナル。

★錠剤を割ったりカプセルを開けたりしない!

飲みにくいからといって割ったりかんだりすると薬によっては効果がなくなったり副作用が出たりします。



例えば…
1日1回で長く効く薬は外側にすぐ溶ける成分、中心はゆっくり溶ける成分と分かれている…のを割ってしまったら一気に効きすぎの状態!

★飲む期間を守って古い薬はおいとかない!

医師から処方された薬を飲んでいて、症状がよくなったので薬をやめた…こういった自己判断は×。目薬も開封したら1ヶ月を目安に使い切りましょう。



★薬は乳幼児・小児の手の届かないところに!

大人が飲んでるものは薬でさえもおいしく見えてしまうもの。冷蔵庫のシロップ剤なども手の届く場所におかないように、不要な薬を捨てる時も、子どもの目に触れないように処分することが大切です。

校薬剤師

く学校生活を送れるように、環境タッチしているのが学校薬剤師。きました?勉強する明るさ、騒音、気状況、プールの水質など、子ども境衛生を守るんです。



二酸化炭素測定器

<二酸化炭素>

窓全開で換気した状態から、閉め切って20分後、どのくらい上昇したかを測定。これで広さと人の割合が適正であるかといったことが分かります。

<照度(明るさ)>

黒板の9箇所、教室内で9箇所を照度計で測定。教室と製図室のような細かい作業をする部屋とは基準が違います。こちらの被服室も、針仕事には暗いと判断されると、電球を取り替えたり増やしったりといったアドバイスをを行います。

学校には年に二回以上検査に入って、学校保健法の基準に達している力をチェックするんだって!



うちだ薬局 河村綾子さん (学校薬剤師)

部は「6年制」

から、薬剤師国家試験は6年間薬学部に通わないと受けられに法律が変わりました。5年生は病院と薬局での研修があり、月ごころからは薬剤師の卵たちが街の薬局でも見られるかも。

お便り

飲み物がおいてある薬局は、長く待たされる時は助かります。古賀島町 Oさん

大村東彼薬剤師会はこんな活動やっています

★禁煙サポート薬局



タバコをやめたいという方のお手伝いをする薬局です。禁煙するための飲み薬は病院で処方されますが、貼り薬、ガムなどの禁煙補助薬は薬局でも販売されています。約半年間にわたる研修でタバコの害や禁煙方法など、禁煙支援に関するさまざまなことを学んだ薬剤師がサポートします。

このステッカーを目印に!



長崎中央調剤薬局
高木由美さん

★AED設置薬局（市内9件）

AEDは心筋梗塞などで心肺停止状態になった場合に電気ショックを与えることで、心臓のリズムを元に戻そうとする救命装置。一般市民ができる救命方法の中で一番効果的な方法です。そのAEDを暮らしに身近な薬局にも設置してあります。（もちろん救急救命講習会を受けた人がいます。）マラソン大会などのイベントへ無料で貸し出しも行なっており、実際に諫早で、貸し出したAEDで一命を取りとめた事例もあります。

（ただし、貸し出しには救急救命講習会を受けた人がいることが条件）

※救急救命講習会は大村消防署で

詳しくは TEL52-4138（大村消防署）



★あじさいネットワークシステム

長崎医療センターと市立市民病院などの電子カルテを複数の医療機関で共有するネットワークシステムの中に、薬局も入ったことで、更に連携しサポートできるようになりました。カルテをみれば、病名や医師がどういう意図で処方したのかわかり、それによって患者さんへの薬の説明も的確にできます。このシステムは全国初にして全国最大規模。目指すは一人の患者さんに一つのカルテ!

*あじさいネットは患者さんの同席のもと実施されます

「気軽に来てお薬や健康のこと、なんでも相談ができる」そんな地域に根ざした薬局を目指しています。介護をうけたい。でもとっかかりが分からないといった場合も薬局に相談してみてください。行政とも連携をとって、アドバイスいたします。



大村東彼薬剤師会 諫訪敏幸会長

ほかにも町内会や老人会など、市民向けの講習会などもされています。「私たち薬剤師ってあまり表舞台に立つことがないよね」と言われていましたが、私たちの知らない所でも、様々な活動や地域貢献をされているんですね。



活動について詳しくは大村東彼薬剤師会へ TEL48-7712

薬局を上手に使えばこんなに便利!!

薬局は薬を売ってもらうだけの場所じゃない!

*薬のわがまま相談してみよう!

たくさんの種類があってわけ分からん!
→飲む時間ごとに一つの袋にまとめてくれます。



飲み忘れ予防にも!

粉薬は飲みきらん!

→同じ成分でも形状が違うものもあるので医師の判断のもと変えてくれます。



同じ成分の散剤とカプセル剤

*かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師をもとう!

病院や診療所で発行された処方せんを街の薬局に持っていき調剤を受けることを「医薬分業」といいます。調剤を受ける薬局は自由に選ぶことができますが、どこの医療機関にかかっても、自分の飲んでいる薬の情報を一箇所で管理することが大切です。

複数の病院から同時に処方せんが出たときに、薬の飲み合わせや重複がないかチェックします!
その他にも一般用医薬品やサプリメント、食事との食べ合わせなどの相談にもりますよ。



諫訪薬局 本島律子さん

*全国共通・お薬手帳をもとう!

お薬手帳は飲んでる薬の名前や量、注意することなどを記録する手帳です。医師や薬剤師に見せると...

- ・薬の情報を正確に伝えることができる
- ・薬の重複や飲みあわせを未然に防止できる
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できる

お薬手帳を何冊もためている方いませんか?
病院・薬局ごとに分けなくていいんですよ!一人一冊に!
かかった病院や薬局で提示して下さいね。



*在宅医療・介護と“かかりつけ薬局”

薬局では在宅医療や介護についての相談にも応じています。介護用品や衛生用品の取り扱いはもちろんのこと、病院・診療所と連携して、薬剤師が患者さんのお宅に伺い、薬についての説明を行ったり、薬の管理のお手伝いをしてくれます。

このマークを目印に!

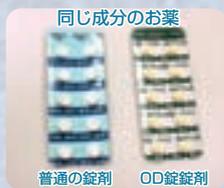


知って ました?

薬は日々進化している!

飲みやすさ、使いやすさを追求して、色々なタイプの薬が増えました。口の中で溶けるOD錠、オブラートのようなシート状のお薬などいろんな種類が出てきていますよ。

口の中で溶ける薬（OD錠）が急増中
子どもや飲み込む力が低下してきた患者さんでも飲みやすくなっているのが特徴。



普通錠剤 OD錠剤

ぜんそくに貼り薬?!

気管支をひろげるお薬にはシロップ剤のほか貼り薬もあるのでお薬苦手な小さいお子さんでも大丈夫!



“薬事法改正”

平成21年の6月から薬の買い方が大きく変わりました。今まで薬店で買っていたのになくなった!という人も多いのでは?リスクの程度に応じて、一般用医薬品が3つのグループに分類され、専門家のかかり方や陳列方法も変わりました。

リスク分野	例	対応する専門家	質問がなくても行う情報提供	相談があった場合の応答
第一類医薬品	H2ブロッカー含有薬、一部の毛髪用薬 (特にリスクが高いもの)	薬剤師	義務 (書面を用いる)	義務
第二類医薬品	主なかぜ薬、解熱鎮痛薬、胃腸鎮痛鎮けい薬 (リスクが比較的高いもの)	薬剤師 または 登録販売者*	努力義務	
第三類医薬品	ビタミンB・C含有保健薬、主な整腸薬、消化薬 (リスクが比較的低いもの)	登録販売者*	法律上の規定なし	

*登録販売者とは薬の販売に関する県の試験に合格し登録を受けた専門家

“薬局と薬店の違い”

薬局: 処方せんによる調剤も市販薬の販売も両方できます。調剤室があります。

薬店: 薬は販売できますが、処方せんによる調剤はできません。

第一類は
薬剤師が不在の
時は販売
できません。

“学

気持ちよ整備に初めて聞
空気の換
たの環
その他に
用や喫煙
な影響が
なせため
いった正
身につけ
習会を開

薬学

2006年
ないよう
今年の5

ふっとばせ!

ハイハイ ハイ菌



お茶うがいで インフルエンザ予防

お茶に含まれるカテキンには、抗菌、抗ウイルス作用を持つ物質が入っており、風邪やインフルエンザ予防に効果があるといわれています。お茶は薬品とは違って飲み込んでも大丈夫。子どもや年配者でも安心してうがいをすることができます。

大村市立東大村小学校では、2校時と3校時の間にお茶うがいをしています。

「飲んじやいそう」という声も聞かれましたが、高学年は30秒間を目標に、ガラガラうがいをがんばっていました。



ながさき茶ネットワーク

うがい用のお茶の普及に取り組んでいる「ながさき茶ネットワーク」は、昨年10月、大村市内の小学校・公立幼稚園へうがい用のお茶300kgを贈呈しました。古くから日本人の生活に深く根ざしてきた緑茶の効果・効能を再認識して、緑茶に接する機会を増やすことができるとの願いもこめられています。

田川小児科さんにお聞きしました



田川院長

子どもの咳

小児科の外来を訪れる際の訴えのうち発熱について多いものは咳でしょう。

- ▼ そのほとんどは呼吸へのウイルス感染症で自然と軽快するものがほとんどですが、あまりにも症状が強いときなどは治療を要します。以下のような咳は要注意ですので早めに受診しましょう。
- ▼ 咳がやんでいる時に呼吸が苦しそうとき
- ▼ 顔色が悪いとき
- ▼ 長期間（2週間以上）持続するとき
- ▼ 乳児で呼吸を止めてしまったり
- ▼ 食べ物などを吸い込んだ直後から咳が出る

熱のはかり方

体温の情報は子どもの病気を考える上でとても重要ですが、正しく測ること、子ども

- ▼ の体温の特徴を知っておくことも大切です。
- ▼ どこで測るのか？ わきの下や耳の穴
- ▼ 電子体温計と水銀体温計のどちらを用いるか？ どちらでもよいが電子体温計の方がやや高めに結果が出る
- ▼ 運動後、泣いた後、風呂上がり、食後などは高めに測ることが多い。
- ▼ 厚着や室温が高い時も体温は高くなります。おかしと思ったら間を置いてもう一度測ってみましょう。
- ▼ 乳児の体温は一般的に37.0℃台が普通です。37.5℃を超える発熱、38℃は明らかに発熱です。

受診された際に「今夜はお風呂に入れてもよいでしょうか？」とよく聞かれます。病気にも色々ありますが皆さんがよく気にされるのは発熱時の入浴の是非だと思われま

▼ 原因の如何に関わらず「高い熱がある時」には入浴は控えます。

▼ 咳や鼻水がでるからと長くお風呂に入れないと皮膚の汚れがたまりま

▼ 促す効果がありますので是非入れてあげま

子どもの発熱

子どもは特に低年齢の時にしばしば発熱します。発熱の原因はさまざまですがほとんどが感染症です。感染症のほとんどはウイルスにより引き起こされます。原因がウイルスの場合は症状は自然と軽快することがほとんどなのであまり心配はいりません。発熱の原因がウイルスなのかそれ以外なのかはかかりつけ医に診察を受けま

▼ 高熱だけで脳が破壊されたりすることはありません。

▼ 解熱薬は38.5℃以上の熱で本人がきつがる

▼ 水分が不足するので水分を補給ま

▼ 解熱剤はかかりつけ医が処方した薬が安全です。(アセトアミノフェンが最も安全)

おばあちゃんの知恵袋

・おなかがいたい時

焼いた石を「よもぎ」でつつみ、布で巻いて胸に当てる。

・たんこぶができた時

砂糖を塗る。米をカリカリ噛んで砕いたものを塗る。



・喉がいたい時

ジャガイモや、生姜をすって、さらしに巻き喉に巻く。

・やけどの時

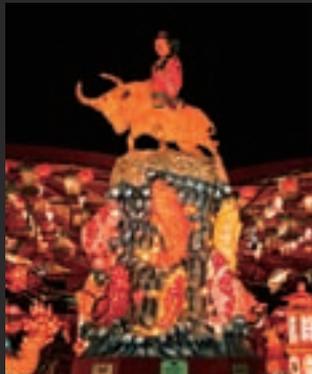
栗のイガイガを真っ黒になるまで焼き、水で練って塗る。

・風邪になった時

あったか〜いたまご酒を飲む。

2010長崎ランタンフェスティバル

開催期間 平成22年2月14日(日)～2月28日(日)
開催場所 湊公園・長崎新地中華街・中央公園・中島川公園ほか



異国情緒あふれる長崎で繰り広げられる、中国色豊かな灯りの祭典で、1万5千個ものランタン(中国提灯)が飾られ、街を極彩色に彩ります。

このお祭りは、長崎在住の華僑の人々が、中国の正月(旧暦)を祝うための行事として始めたもので、もともと「春節祭」として新地中華街を中心に行われていたものですが、長崎の冬を彩る一大風物詩となりました。

期間中は中国雑技、中国獅子舞など中国色豊かなイベントなどが連日披露されます。

2009メインオブジェ「金牛」



長崎 龍馬パスポート

4つの権利
お得な入場券

大人 ¥1,700 → ¥1,200

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
長崎中島山社中記念館、グラバー園

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 出島ワーフ2階

病気なんて

丈夫なカラダをつくらう!



大村市国保けんこう課の活動についてお聞きしました。

市民の健康増進について実施されていることは?

生活習慣病・がん検診など一次予防の検診を実施しています。

国保加入者の40~74歳を対象に、平成20年4月から特定健康診査(メタボ検診)を実施しています。

大村市の特定健診では、こんなことがわかるんです!

検査項目	何を見ているの?
身体計測	身長・体重・BMI【肥満度】 腹囲
血液中脂質	中性脂肪、HDL(善玉)コレステロール
肝機能	GOT、GPT、γ-GTP
血圧	血圧
代謝	尿酸
糖関係	空腹時血糖、HbA1c、尿糖
貧血	ヘマトクリット、血色素、赤血球(※)
血中脂質	LDL(悪玉)コレステロール
心電図	心電図(※)
眼底	眼底検査(※)
腎機能	尿蛋白、血清クレアチニン

(※判断基準により選択的に実施となります)

最近、おなかまわりが気になってきたんだけど、気になってきたらどうして「メタボ」?



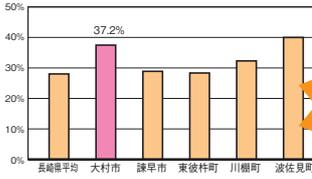
特定健診・保健指導をうけなかつたらどうなるの?

あなたのお財布にも影響が!

平成20年度の健診受診率目標値29%を達成!!ご協力ありがとうございました。

国の制度で、特定健診・保健指導の実施率などに目標が設けられており、その目標とする受診率を達成できないと、皆さんが支払う国保の保険料に跳ね返ってきます。大村市の特定健診の目標値は、平成21年度は38%と掲げていますが、平成20年度は37.2%でした。

■平成20年度特定健診受診率



	県内順位 男性	県内順位 女性
全がん	6位	2位
胃がん	13	5
大腸がん	2	7
肝がん	10	9
肺がん	10	4
乳がん		2
子宮がん		1

大村市は、県内でもがん罹患率上位に位置しています。なかでも男性では、大腸がん、女性では、子宮・乳がんが多いんです。これらは、検診で見つけることができます。

大村市では特定健診を無駄にしないよう、一人ひとりの健診結果を見ながら、ライフスタイルに合った生活習慣病予防・改善に向けて、わかりやすくお話をさせていただきます。



特定健診と一緒にがん検診も受けましょう

がんを完全に防ぐのは難しく、早く見つけて早く治すことが必要です。大村市では、毎年約700人が亡くなっており、その内約1/3の232人ががんによって亡くなっています。

どんなことがわかるの?

腎機能低下と動脈硬化? 高血圧や糖尿病の増加に伴い、人工透析を受ける人が増えています。腎臓の機能低下は、自覚症状がないのが特徴で、また、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞・脳卒中なども合併しやすいと言われています。また、治療開始が早ければ、慢性腎臓病や心疾患、脳卒中などを予防できることから、自分の腎臓の能力を知ることが大事です。そこで、大村市独自で、血清クレアチニンの検査項目を追加しています。

いつも動かさないとストレッチで伸ばしたりして気持ちがいい。おしゃべりで心のストレッチ!



健康づくり推進員活動

リハビリサロン 開催のご案内

場所: コミセン和室 日時: 主に月曜日 10:00~11:30
対象: 40~60歳代 これから先も元気に趣味などが出来るように参加されています。

まずストレッチと柔軟体操をしっかりする。ヨガやバレエのちょっとしたレッスンや筋力UPのためのゴム体操を主に取り入れています。



- ① 柔らかい体でケガをしにくい体づくり(ストレッチング)
 - ② 強い力で何でもできる体づくり(ゴムによる筋力アップ運動)
 - ③ どこまでも自分の足で歩いていけるように(自転車などによる持久力アップ運動)
- ☆その他、運動個別指導や個別健康相談も随時行っています。



佐世保・ハウステンボス

龍馬伝館

2月27日(土) ハウステンボス内に オープン



NHK大河ドラマ「龍馬伝」がスタートしました。長崎市内ではすでに龍馬の足跡などに関連した展開がスタートしておりますが、今回龍馬とゆかりがあり、ハウステンボスに存在している『観光丸』との関わりから「海と龍馬」をテーマにした大河ドラマの展示館「佐世保・ハウステンボス 龍馬伝館～海がつないだ龍馬伝説～」がオープンします。世界への道を開いた龍馬とヨーロッパの街並みを再現したハウステンボス。「海」を通じて繋がる世界を是非ご体験下さい。

「海」をテーマに観光丸と坂本龍馬、ヨーロッパそして世界への繋がりを展示や映像など3つのコーナーで展開します。



ハウステンボス・チューリップ祭 2010.2.27~4.11

街のガーデンには、ピクニックエリアが登場します。レジャーシートを敷き、春の花々に囲まれて、のんびり春を満喫しましょう。美味しい春を満喫してほしくて、テイクアウトメニューもご用意しました。外での食事が楽しくなるメニューが勢ぞろいします。

- 大河ドラマ情報エリア
- テーマ情報エリア
- 地域情報エリア

開催期間: 平成22年2月27日~平成23年2月28日(年中無休)
入館料: 大人500円・中人300円(4歳以上) ※ハウステンボス入場料は別途必要です。

佐世保観光情報センター Tel.0956-22-6630 9:00~18:00 年中無休
ハウステンボス総合案内センター http://www.huistenbosch.co.jp Tel.0956-27-0001 9:00~18:00 年中無休

特集: 病気なんて... いきいき大村マイタウン... 2月カレンダー... まちの話

ケーブルテレビだからこそできる「大村ばかりの番組」



いきいき大村 マイタウン

大村のコミュニティチャンネル!

タコ通信

第35号

オクト・パルス報道制作部

2月の放送内容

1日(月)	●女と男 いきいき講演会	
2日(火)	●ふれあい給食会 (西大村小学校)	
3日(水)	●癒しの時間 (3分間のリラックスタイム)	
4日(木)	●WJBL バasketボール女子 2009-10	
5日(金)	●お国自慢料理コンテスト	
6日(土)	●Dream Pocket「2009年度大村フラワー大使」	
7日(日)	●再放送番組 (皆様からリクエストいただいた番組を放送)	
8日(月)	●まちづくりニュース「こりゃ〜めでたい! 竹松商店街」	
9日(火)	●節分行事〜鬼は外 福は内	
10日(水)	●小中学校郷土史クラブ研究成果発表会	
11日(木)	●西大村中学校「立志式」	
12日(金)	●子ども美術展	
13日(土)		
14日(日)	●日曜特番「大村藩士 渡辺 昇がつづった幕末」	午後1時から 仲良し保育園音楽祭
15日(月)	●おおむら駅伝競走大会	
16日(火)	●おおむらつれづれ紀行「立福寺町」	
17日(水)	●長崎街道大村藩宿場まつり	
18日(木)	●消防意見発表会	
19日(金)	●市民ミュージカル情報局 OMURAグラフィティ	
20日(土)	●全国ドッジボール選手権長崎県予選	
21日(日)	●日曜特番「大村藩士 渡辺 昇がつづった幕末」	2010長崎ランタン フェスティバル 14日(日)〜28日(日) 17:00〜18:00・19:00〜20:00 ※初日の放送は 19:00〜20:00
22日(月)	●仲良し保育園音楽祭	
23日(火)	●土に生きる	
24日(水)	●サークルにおじゃまタコ!	
25日(木)	●バースデーキッズ〜中央保育所のおともだち〜	
26日(金)	●ア・ラ・カルト〜ホワイトデーランチ〜	
27日(土)	●旭が丘小学校合唱クラブ「ももの花コンサート」	
28日(日)	●日曜特番「大村藩士 渡辺 昇がつづった幕末」	

地上デジタル
111 ch

アナログ
60 ch

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

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>

スタッフの取材日記 vol.17

12月に西大村中学校の「働く人に学ぶ学習会」に講師として招かれた報道制作部 橋本です (><) この私が講師?! とんでもない話ですが、私だけじゃなくて、他にも保育士、建築士、理容師と、3人の「働く人」も一緒だということで…。仕事内容や、選んだ理由、大変なことなどを、2年生の痛い視線を感じつつ、VTRも交えてお話しした訳ですが…いやあ初めてのことで緊張した!! 私、人前で話すことに慣れていないのよ!! 言いたいことの半分も言えなかったなあ…。でも私自身が、仕事について改めて考えさせられるいい機会



になりました。西中の皆様、呼んでいただきありがとうございます m(_ _)m 毎年オクトパルスにも職場体験で中学生・高校生が来られますが、少しでも仕事の楽しさ、やりがいを伝えることが出来ればと思って、私もがんばります!

※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。

情報・メッセージはこちらまで↓

TEL: 055-0-64362-6813

報道制作部

特集: 病気なたいはいはい

いんぷあめーしょなマップ

まちづくりニュース

2月カレンダー

まちの話題

大村の美味しい情報発信！ 企画番組「ア・ラ・カルト」～ホワイトデーランチ～

2月のバレンタインデー、素敵なお女性たちにチョコレートもらった男性のみなさん！ いよいよ3月14日「ホワイトデー」がやってきますね。

番組では、女性が喜んでくれること間違いなし！ バレンタインのお返しにピッタリな西本町のお洒落なイタリアンレストラン「ピッコロピアット」をご紹介します♪



印象的な店の外壁は、イタリアをイメージした絵画（店内にもあります）。本場イタリアで修行を積んだシェフ、そしてスタッフの方々が笑顔で迎えてくれる温かい雰囲気のお店です。



誕生日や大切な記念日にも是非ご利用ください

食事をしながら大村湾に沈む夕日、夏には花火大会も楽しめるロケーション、さらには誕生日にデザートを注文したお客さんに「お祝いメッセージ」サービスなど、うれしい特典が満載♪



オススメは、本格イタリアンながらもお手ごろ価格で楽しめる「ランチ」。「今週のおすすめパスタ」と「食後の飲み物」のパスタランチ（¥700）に、スープ＆パン・サラダ、デザートなどお好みに合わせてA・B・Cセット（¥300～¥500）を組み合わせたことができます。自家製生地から焼き上げた「ピッツァランチ」も人気です。

さらに今回！ 番組では、ホワイトデー期間（1週間）限定の「ホワイトデーランチ」をご紹介します☆内容は番組を見てのお楽しみ。お店からの嬉しい視聴者プレゼントもお見逃しなく♪

放送日 2月25・26・27日（木・金・土）

日曜特番

大村藩士 渡辺 昇^{のぼり}がつづった幕末

幕末の京都、渡辺昇は薩摩の大久保一蔵（利通）を訪ねた折のこと…

— 渡辺昇の自伝より —

座には坂本龍馬と中岡慎太郎あり。坂本から「新撰組に君の暗殺命令が出ている。京は危ないので帰ったほうが良い」と忠告を受ける。帰途に着くと、黒衣黒袴の新撰組が刀をぬいてきたので応戦した。



渡辺 昇

これは今年の大河ドラマの主人公「坂本龍馬」と同じ時代に生まれ、龍馬とともに日本を動かした人物「渡辺昇」の自伝です。「大村藩士三十七士同盟」の一人であった昇は明治20年欧米視察旅行を終え、日本に帰る船中でこの自伝を書き残しました。そこには若き修行時代の桂小五郎との出会いや、新撰組・近藤勇との交友、さらには長州藩・高杉晋作とのつながりが生き生きと描かれています。番組では昇の自伝をもとに長崎に残る幕末跡を巡りながら大村藩の渡辺昇と幕末の英雄たちとの関係を紐解いていきます。

渡辺昇が京都を出た直後、新撰組の近藤勇が渡辺を訪ねている。

応対した大村藩士・和田が渡辺は帰ったという、「渡辺さんには江戸で大変世話になった。今日はそのお礼を言いにきたのだが、会うことがあったら伝えて欲しい。良く、京都を去ってくれたと。」和田は近藤が逃しに来たのだと直感した。



渡辺昇の自伝の写し

放送日 2月14・21・28日（日曜特番）

おおむらつれづれ紀行 立福寺町

今回のおおむらつれづれ紀行の舞台は立福寺町。立福寺町の老人会のみなさんに昔のお話などをお聞きし、馬頭観音や防空壕跡などをまわります。

子どもたち、孫たちに私たちの生きた時代を伝えたい。そんな思いで色々なお話をしてくれるおじいちゃん、おばあちゃん。自然と歴史溢れる福重地区「立福寺町」のつれづれ紀行。どうぞお楽しみに！



放送日 2月15・16・17日（月・火・水）

仲良し保育園音楽祭 生中継

2月14日（日）市民会館 午後1時開演

大村市保育協議会の7つの保育園が合同で開催する恒例の音楽祭を今年も市民会館から生中継でお送りします。この日のために、一生懸命練習してきた子どもたち。その練習の成果、元気でかわいらしい姿をケーブルテレビでご覧下さい。

《出演保育園》（順不同）

植松保育園、諏訪保育園、ひまわり保育園、妙宣寺保育園、常盤保育園、松原保育園、認定こども園昊天宮保育園

会場へ足を運ばれた方もご心配なく！

22日からは生放送した中から編集してもう一度お送りします。



放送日 2月22・23・24日（月・火・水）

「もっと！ケーブルプラス」

毎週金・土・日曜日の午後11時から絶賛(?) 放送中！

*午後10時からのいきいき大村マイタウンの放送終了後、3日間のレポート放送

ケーブルプラス編集部宛に届くたくさんのはがき、ありがとうございます！ 感想や調査依頼など、紙面でもご紹介しきれない！ ということで、ケーブルテレビでも皆様からの声をご紹介します。“こてつ”と“8438♪”が、編集秘話も交えながら楽しくお送りする番組。ときにはスタジオを飛び出して釣りなんかもやっちゃいます♪ 夜遅いですがどうぞお楽しみに。



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)

わがまち大村 LIFEおめーしょん MAP

—おぼたの町の薬局—

大村東彼薬剤師会の皆様に
ご協力いただいてこの地図を作成しました。



30 諏訪薬局古賀島店
古賀島町110-68 Tel:52-2433

あなたの街の救急箱

平日/8:30~18:30
土曜/9:00~13:00 日・祝日休み

31 すずらん薬局
桜馬場2-455-3 Tel:59-5008

地域の皆様からつくられた薬局を大切にしたい。お薬の相談も承ります。

平日/9:00~18:00
土曜/9:00~14:00 日・祝日休み

32 まえかわ調剤薬局
竹松本町937-11 Tel:55-6211

お薬のこと何でもきいて下さいます。

平日/9:00~18:00
土曜/9:00~15:00 日・祝日休み

33 前川薬局
竹松本町1046 Tel:55-8205

丁寧に対応いたします。お気軽にご相談ください。

平日・土曜/9:00~19:00
日・祝日休み

34 うちだ薬局富の原店
富の原2丁目249-2 Tel:49-0850

お薬の相談も承ります。お気軽にご相談ください。

平日(木曜除く)/9:00~19:00
木曜・土曜/9:00~18:00 日・祝日休み

35 さくら薬局大村店
富の原2-242-5 Tel:55-5940

お薬手帳の配布や処方箋の取り置きも承ります。

平日/9:00~19:00
土曜/9:00~16:00 日・祝日休み

36 おおしま薬局富の原店
富の原2-215-1 Tel:55-0003

お薬の相談も承ります。お気軽にご相談ください。

平日/9:00~18:00
土曜/9:00~15:00 日・祝日休み

37 長崎空港ビルディング株式会社 商事部
箕島町593 Tel:52-5551

後援の薬局の調剤に取替えて処方箋を提出して頂くと、お薬の相談も承ります。

6:30~19:35 無休

38 ミツパチ薬局
古賀島町593-2 Tel:48-5210

平日/9:00~18:00
第1・3土曜/9:00~13:00
日・祝日・第1・3土曜以外の土曜日休み

26 うちだ薬局
坂口町373-5 Tel:52-9575

患者様からのご要望にお応えしています。

平日(木曜除く)/9:00~19:00
木・土曜/9:00~18:00 日・祝日休み

27 ドラッグイレブン薬局大村店
松並1丁目157-23 Tel:20-7231

調剤も一般薬もドラッグイレブン。

平日/9:00~18:00
土・日・祝日休み

28 オレンジ薬局
松並2丁目184 Tel:52-8680

大村市民病院そば

平日/9:00~18:00
土・日・祝日休み

29 そうごう薬局大村店
西大村本町210-5 Tel:54-8587

明るい薬作りを目指しています。お薬の相談も承ります。

平日/9:00~19:00
土曜/9:00~18:30 日・祝日休み

**長崎県立
長崎図書館に寄贈**

ケーブルプラスの内容が認められ、同館に設置・閲覧用として、寄贈の要請をいただきました。この荣誉にはじめよう、わが街大村をこれからも紹介していきます。

Cable+ ケーブルプラス は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、ジャスコ大村店、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、ナガノカメラ、モリハナヤ、大村市民会館、ウォーターメイツスイムクラブ、RiCストアなみのうお、ター、ひまわり不動産、オクトパルス、てんよし、ダブルキッチン、市内各保育所・幼稚園

24 わかば薬局
池田1丁目175-3 Tel:48-5070

なりすえ歯科さんとなり

月・火・金/9:00~18:00 水・木/9:00~18:30
土曜/9:00~12:30 日・祝日休み

22 諏訪薬局スワ店
諏訪2丁目658-22 Tel:53-1015

あなたの街の救急箱

平日/8:30~18:30
土曜/8:30~13:00 日・祝日休み

20 おおしま薬局諏訪店
諏訪1丁目878-3 Tel:54-0006

リッククスパ店近くで便利。

平日/9:00~18:00
土曜/9:00~13:00 日・祝日休み

18 いわさ薬局
乾馬場町8

平日(水曜除く)/9:00~18:00
水・土曜/9:00~13:00 日・祝日休み

25 いわさ薬局池田本店
池田2丁目299-1 Tel:48-5558

保険調剤・一般薬・介護用品取扱っております。

平日/9:00~18:00
土・日・祝日休み

23 木山調剤薬局諏訪店
諏訪3丁目230-2 Tel:46-6181

ドライブイン薬局です。車で取り寄せることができます。

平日(木曜除く)/9:00~13:50、14:50~18:00
木・土曜/9:00~13:00 日・祝日休み

21 ちゅーりっぷ薬局
上諏訪町1094-5 Tel:52-4110

親切・丁寧な対応を心がけています。

月~土曜/9:00~18:00
日・祝日休み

19 諏訪薬局
上諏訪町8

平日(木曜除く)/9:00~18:00
水・土曜/9:00~13:00 日・祝日休み

特集：病気になるていっほー！
いっき大村マイタウン
いんふおめーしょんMAP
2月カレンダー
子育てママの奮闘記
まちの話

まちづくりニュース

放送日：2月8日(月)～10日(水)

「いんふおめーどたい！竹松商店街」

JR竹松駅前広がる竹松商店街は、昭和43年頃に商店街としての枠組みができました。この時、商店街で買い物をする金額に応じて、シールがもらえる「たけまつシール」のサービを開始。そして平成8年にグリーンカードに切り替え、めだたい商店街をキャッチフレーズに地域の方に親しまれてきました。

いんふおめーどたい

それは、竹松商店街の竹と松に梅を加えると松竹梅になることから、このように「グリーンカード」のポイントが梅の花が印刷されるようになっていきます。カードの表は松竹梅。どうですか！めだたい商店街でしょう！このポイントカードを活用して年に一度「新春福の市」も行われています。現在、17店舗がグリーンカードのサービス事業を軸とした地域密着型のお店として、お客様との交流を大切にしています。



商店街の素敵な部分は、人との触れ合い、ぬくもりのある対話です。

そして竹松商店街といえは、忘れてならないのが、1日に1万もの人で賑わう「竹松ゆかたまつり」です。毎年7月下旬に開催されています。はじめの頃は、仮装行列やカラオケなどをメインとしたお祭りでしたが、11年前

にYOSAKOIと出会い、商店街の有志でYOSAKOIダンスチームを結成。その名も「Docosoy竹松ゆかた組」が誕生し、商店街を盛り上げるYOSAKOIチームの活躍が活躍しています。

このチームの名前の由来もとてもユニーク。竹松商業協同組合 井手要理事長は、

「地域のお客様の利便性のある商店街として頑張っています。」

今後とも竹松商店街を利用していただければ幸いです」と商売人らしいコメントをいただきました。ですが、理事長はじめ皆さんとても面白い。いやいや人情味あふれる方がかりです。

会話のある楽しい買い物に竹松商店街へ出かけてみませんか？



黒田五寸人参の寒天

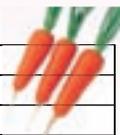


大村の特産品・黒田五寸人参は、他の人参よりもカロチンを多く含んでいて糖度も高く、女性や子どもにも喜ばれている野菜です。肉質がやわらかいという特徴が、逆にひび割れしやすく、折れやすいという欠点となっていますが、そのまま食べても味は一級品の折り紙つき！そんな黒田五寸人参をゼリーにしてみました。

分量 (4人分)

寒天	…1本(粉の場合4g)
砂糖	…150g
人参	…280g
オレンジキュラソー	(レモン汁でも可) …大さじ3

- ① 寒天は300ccの水でふやかす。
- ② 人参は細かく切って煮る。
- ③ ②を200ccの煮汁と共にミキサーにかける。
- ④ 鍋に①と砂糖を加えて煮る。
- ⑤ 更にジュース状になった③を加えて煮る。
- ⑥ 粗熱がとれたらオレンジキュラソーを加えてパットに流し冷やして固める。



食改さんの一言：
このすばらしい人参をもっと
地元で消費しましょう！
カロチンとりましょう！

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。

3月は「かえり(小魚)の炊き込みご飯」のレシピをご紹介します

郷土料理復活伝承クラブ
— 製作冊子より —

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

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。

ダブルキッチン

洋食レストラン 54-8882

営業時間：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)

日本の銘酒をお手軽に
お買い求め

芦塚 酒造

http://www.ashizuka.net/

日本初の観光コーヒー園

長崎スコアコーヒーパーク

10:00～18:00 (年中無休)

カフェレストラン スコアズ

10:30～22:00 (木曜定休)

大村市寿古町813-1番地 電話 0957 (55) 4850

【チョコレートケーキ by こてつ】

材料

・チョコレート	200g	・無塩バター	200g
・生クリーム	200ml	・卵	3個
・グラニュー糖	100g	・イチゴ(飾り)	
・薄力粉	70g		

作り方

- 1) 溶いた卵にグラニュー糖を混ぜる
- 2) 振った薄力粉を1)に入れて切るように混ぜる
- 3) チョコレートとバターを湯煎で溶かし、ものを2)に入れ混ぜる
- 4) 3)に生クリームを入れて湯煎して混ぜる
- 5) 4)を型に入れて予熱をしたオーブンに入れ、150℃で20分くらい焼く。
- 6) 粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。

※やがて大き目の型がキレイに焼けるかもしれません



キリトリ線で切り取って、冷蔵庫などに貼ってスケジュールを書き込んだりしてご自由にお使い下さい。

1	MON			
2	TUE	親子愛あい広場 午前9:30~11:30 こどもセンター		
3	WED	ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター(プレイルーム) 富松神社 節分祭		
4	THU	3歳児健康診査 受付(午後1:00~1:20) こどもセンター	N-B長崎国際テレビ杯	
5	FRI	出前子育てつどい(申) 10:00~竹松住民センター/・北地区子育て支援センター		
6	SAT			
7	SUN	セカンドステージ講座(中・高年ファッションについて) まちかど研究室/14:00~ ¥300 ママパパ学級 チャレンジパパ・パート① 午前10:00~12:30 パパと日曜日 10:00~15:00		小児科内科しげの ☎ 52-8525 おび産婦人科医院 ☎ 54-1103 南歯科医院 ☎ 52-2262
8	MON	3歳以上児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター(和室)		
9	TUE	親子愛あい広場 午前9:30~11:30 こどもセンター 離乳食試食会 10:00~12:00 中央保育所(なつみかん)		
10	WED	おおむら駅伝競走大会 野岳湖公園周辺 取材予定 出前子育てつどい(申) 10:00~松原住民センター/・北地区子育て支援センター 乳幼児すくすく健康相談 受付(4ヵ月前後児) 午前9:30~10:30 (10ヵ月以上児) 午後1:30~3:00 こどもセンター		
11	THU	全国小学生ドッジボール選手権 長崎県予選 長崎街道大村藩 宿場まつり(市民会館/10:00~)	KTNテレビ長崎杯	牧山医院 ☎ 55-7831 神田クリニック ☎ 48-5648 貞松歯科医院 ☎ 20-7808
12	FRI			
13	SAT	西大村中学校立志式 取材予定 大村市学校保健研究大会(コミセン・13時~受付) 講演「新型インフルエンザの行方」講師:朝長昭光氏		
14	SUN	仲よし保育園音楽祭 市民会館		中村医院 ☎ 52-2733 みね眼科 ☎ 54-3011 たかぎ矯正小児歯科医院 ☎ 53-0035

※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。確認をとってからお出かけください。

今月のおすすめメニュー

お弁当とセットでお得!!

1月4日~31日(日)

限定価格!!

特性豚汁 150円
5種の野菜のみそ汁・なめこ汁・豚汁 130円
たまごスープ・とうふと油あげのみそ汁 わかめスープ 120円

セット価格 各100円

お弁当1個につき特性豚汁もしくは各種カップスープいずれか1個が対象です。おかずのみは対象外です。

新とんかつ品質、はじまる。

ローズかつ丼 390円

ローズかつカレー 530円

ローズかつ丼弁当 430円

安心と信頼の「純水」。
RO-逆浸透膜浄水システムで
あなたの「水生活」が変わります。

熱湯/冷水で安全で美味しいピュアウォーターがいつでも使いたい放題!
ピュアウォーター オアシス
イグアス逆浸透膜浄水機

食 「素材本来の味と風味を引き出します」
健 「身体をつくるのに最適なピュアウォーター」
安 「赤ちゃんのミルクや離乳食にも安心」
声 「使いたい放題なのは非常にいいですね」

お問い合わせ・ご用命は

CHP-3690D CHP-3680S

日本の銘酒をお手軽にお買い求め
<http://www.ashizuka.net/>
配達もいたします。

大村市古町1丁目316-3 Tel.0957-54-3155 Fax.0957-54-7619

特集:病気になるって怖い

特集:病気になるって怖い

いきいき大村マイタウン

いんぷおめーしょんマップ

2月カレンダー

子育てママの奮闘記

まちの話

※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。

15	MON			
16	TUE	親子愛あい広場 午前9:30~11:30 こどもセンター		
17	WED	ママパパ学級 マタニティカフェ 午後1:30~4:00 こどもセンター マタニティ&ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター おはなしの会 11:00~ 市立図書館		
18	THU	1歳6ヵ月児健康診査 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~ さつき台公民館/・南地区子育て支援センター		
19	FRI	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~ 郡地区公民館/・北地区子育て支援センター 給食試食会 10:00~12:00 中央保育所(なつみかん) 三城保育所(まーぶる) 池田保育所 TEL52-2244		
20	SAT	桜が原中学校吹奏楽部 定期演奏会 14:00~ セカンドステージ講座(冬のウォーキングの楽しみ方) まちかど研究室/9:00~ ¥300		日刊スポーツ杯
21	SUN	大村高校吹奏楽部 定期演奏会 13:30~ 旭が丘合唱クラブ定期演奏会 ももの花コンサート パパと日曜日 10:00~15:00	 取材予定	南野内科病院 ☎ 54-8800 前田ひふ科・アレルギー科 ☎ 50-1112 井上歯科医院 ☎ 55-7462
22	MON			
23	TUE	親子愛あい広場 午前9:30~11:30 こどもセンター		
24	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		
25	THU	3歳児健康診査 受付午後1:00~1:20 こどもセンター 人形劇の会 11:00~ こどもセンター(和室)		
26	FRI	1歳6ヵ月児健康診査 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~ 小路口光公民館/・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		カントリー雑貨&手作りフェア (シーハットおおむら)
27	SAT			
28	SUN	ニューススポーツフェスティバル パパと日曜日 10:00~15:00	 取材予定	ミュージカル OMURA グラフィティ 2月27日(土)・28日(日) さくらホール 出演:市原隆靖ほか 前売好評発売中 大人2,000円 小・中・高生1,000円 

●市内の催し・行事予定など情報をお寄せ下さい。無料掲載いたします。
(内容によっては掲載できない場合もございます。ご了承ください。)

特集:病気になるてふしとぼせ!

特集:病気になるてふしとぼせ!

いきいき大村マイタウン

いんぷおめーしょんマップ

まちづくりニュース

2月カレンダー

まちの話題

ケーブルテレビ オクト・パルス 2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。

Discovery CHANNEL ディスカバリーチャンネル 256ch 40ch

■Hip Korea
韓国が生んだ二人のスター
Rain(ビ)とイ・ビョンホン、韓国の二大スターに密着。
「アジア・テレビジョン・アワード2009」受賞作!
ディスカバリーチャンネルでしか見られない秘蔵映像あり
■放映日:7,14日(日) 午後10時~11時のみ



韓国の2人のスーパースターを特集。米「タイム」誌の「世界で最も影響力のある人物100人」1位に選ばれた、Rainの名で知られる歌手で俳優のチョン・ジフン。そしてベテラン俳優、イ・ビョンホン。世界のシーンに衝撃を与えている2人の人物像に迫ります。

LaLa TV 235ch

■魔術師 マーリン プレミア放送
◆世界100カ国以上でヒット中の話題作がいよいよ登場!【海外ドラマ】
■放映日:2月7日(日) 16:45~19:00



出演者:コリン・モーガン、ブラッドリー・ジェームズ、リチャード・ウィルソン、アンソニー・ヘッド、ケイティ・マクグラス、エンジェル・コールビー ほか
伝説のヒーロー・アーサー王と、王の強力なブレインとなる伝説の魔術師マーリンの若き日の冒険と友情、恋を描き、世界100カ国以上で大ヒットをとばしたUK発メガヒットドラマ。いよいよ登場!

GAORA ガオラ 212ch 52ch

■「Vリーグ 2009/10」
~男子~東レ vs サントリー/JT vs 大分三好/堺 vs パナソニック/豊田合成 vs FC東京(東京体育館)
■放映日:2月13日(土) 11:00~【生】他
全日本選手のほとんどが所属するV・プレミアリーグから注目カードを生中継中心に放送!
12月に開幕した男子は、福澤達哉、清水邦広ら多くの全日本選手が所属するパナソニックが開幕から強さを見せており今後の戦いに注目が集まる。2月は、V・プレミアリーグ男子全チームが集結する2/13(土)、14(日)東京体育館の試合を含め、10試合を生中継中心に放送します!



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

新年あけまして おめでとうござります



“私の子育てバイブル”

妊娠百か月 岸信子さん著

この本を読んで、子育てが楽になったような気がします。そんなよそこの育児書を読むより、ずっとタメになったと思いますよ！ママだけでなく、子育て中のパパにも読んでもらいたいな

皆さんはどんな新年を迎えられましたか？
私は毎年正月になると具合が悪くなり、なかなか新年の挨拶にも行けなかったのですが、今年は何とか体調も良く過ごすことができました。

今年、40歳を迎える私たち夫婦ですが、主人は厄入りということもあり、早く厄祓いに行かないといけないのですが、なかなか忙しく未だ行けていません。おかげで、主人は正月早々車にはねられそうになったり、乗っていた原付バイクが突然バンクして転んだり、また普段はほとんどしない夫婦喧嘩を正月早々したり・・・すべて厄のせいだと主人は言っていました(笑)

今回6人目の出産で、周りからは慣れているように思われがちですが、最後の5人目を産んでからすでに4年が過ぎており、しかも40歳になるこの身にとっては、この妊娠期間は結構きついものがあります。しかも、生まれてからの

夜中の授乳やおむつ替えなどの体力が残っていないのかしら??なんて考えると、本当に年を感じずにはおられません。しかし良かったこと言えは、今は検診費用もあまりかからず、出産育児一時金も4年前より上がっており、最近では良くなったもんだと、ちょっと嬉しかったりします。

4月からは、子ども手当なるものも、もらえるようですが、その分いろんな控除も無くなるような話で、私たちのような子沢山の家族にとって、プラスになるのかマイナスになるのか・・・不安なことだらけですが、相変わらず子どもたちは私の身を案じ、色々と手伝いをしてくれまます。重い物袋も、ちよっと前までは重い！と言って、全然持とうとしなかったのに、今では自分から進んで持ってくれたり、私のおなかを張り、痛そうにしている、4歳の四女がおなかをさすってくれたり、今回の妊娠は5人の子供たちにとって、色んな意味でいい経験になっているのかなと、思ったりします。

最近、実母に言われたのですが、「あなた、この際だから、あと2、3人産んでみたら？」いえいえ、お母さん、もうとても無理です。現在住んでいる団地の部屋も、もういっぱいはいだし・・・どこか、ホロくてもいいから部屋数がもう少しあって、安い家賃の借家はないかな？

投稿：ぼっこさん
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。
今春八人目を出産予定。

子どもわたし



●もち踏み・初節句の出張撮影やっています！
お気軽にお問合せください！

SORA studio - そらスタジオ -
大村市乾馬場町 924-1 090-4585-7359



イメージ

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

私たち 母子保健推進員

(略して、「母推さん」)です!!



大村市では市長に委嘱された51人の母子保健推進員が活動しています。

生後2か月頃に・・・

「お誕生おめでとう！元気ですか？子育て楽しくやっていますか？」と家庭訪問し、いろんな子育て情報をお伝えしています。また、1歳6か月児健診および3歳児健診の未受診のご家庭も訪問しています。

地区担当制で子育て中のお母さんや子どもさんを地域で見守っています。あなたの地域の母推さん、ご存知ですか？

<お問い合わせ> 大村市子どもセンター (TEL) 54-9100

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)

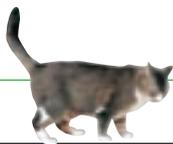
休診日 日曜・祝日 予防接種 要予約

〒856-0831 長崎県大村市東本町542

http://www.tagawa-kids.jp

TEL 0957-52-4000

特集：病氣なんてご心配！ 子育てママの奮闘記 子育てママの奮闘記 子育てママの奮闘記



●須田ノ木町
Hさんからの
調査依頼

野岳(に)にあふカレー屋さんの「てつお」がおいしい名前です。お気に入りになります。



昨年7月25日に、草場町にオープンした「シェ・てつお」。お店の前の大きな看板が自印。実はオーナーの川添哲雄さんは、高校の元体育教師。定年を待たずして一昨年退職し、かねてからの夢だったカレー屋をオープンされました。

「毎日でもカレーが食べたい」というほどのカレー好きのご主人。これまで国内のみならずマレーシアなど外国へ出かけては何百種類ものカレーを食べ歩いた経験を活かし、「これは美味しい！」と奥様も納得の本格カレーがいただけます。店に入ると緑があふれ、カフェ感覚で気軽に入れる雰囲気。

一番人気**欧州ビーフカレー**(¥800)には30種類を超えるスパイスと地元の安心野菜、お肉は厳選された「佐賀牛」のみというぜいたくな材料を使用。ブラックペッパーがピリリ☆幅広い世代に支持されています。さらにご主人の「不景気だからこそ、お客さんにたくさん食べて喜んでほしい」との思いからボリュームたっぷり！辛さは市販という「中辛」レベルで、「辛め」調節可能。また、カレーやコーヒーなどに使う水は、健康に良い「波動還元水」を使用しています。そのほか欧州ビーフカレーとは色も味もガラッと異なる**インド風チキンカレー**、今の寒い季節には**焼きチーズカレー**も大好評。**お子様用カレー**もあるからご家族連れでも安心ですね。団体様は貸切パーティーとしてもご利用いただけます！(要相談) 気さくで明るいご主人と奥様が笑顔で迎えてくれますよ！



カレーハウス シェ・てつお
草場町(岩盤浴パンドラ横) Tel.56-9855
■営業時間
【11:30 ~ 14:00 / 17:30 ~ 20:00】
定休日 - 水曜日

●植松1丁目
Tさんからの
調査依頼

宇田川(うだかわ)という店があるからと、調査をお願いします。



お店の名前から受ける渋いイメージとは違い、店内はテーブル席とカウンター席が設けられたアットホームな雰囲気。お昼は**日替わり500円からのランチ**も好評で、夜は本格料理の居酒屋です。オープン以来からのリピーターのお客さんが多いそう。

ぜひ一度みなさんに味わっていただきたい冬のいちおしメニューは**すっぽん鍋(要予約)！1人前2,500円**から用意していただけます。注目すべきは、大村市内で獲れた「天然」すっぽんを使用していること。天然は養殖と比べて身の付きがよく、女性にとって嬉しい「コラーゲン」が豊富です。さらに「滋養強壮」に優れていると言われるすっぽんは、男性にもおすすめです。

「すっぽん鍋は、「スープ」に一番のこだわりと自信があります」とオーナーの宇田川浩さん。独特の臭味がなく透明感のあるスープは、あっさり風味ですっぽんエキスたっぷり。火力を強めにグツグツと、たくさんの野菜と一緒にいただくすっぽんは、ゼリー状のコラーゲンがもうプルプルです！こちらもうクセがなく、そのまま飲み込んでしまいうようなほどのやわらかさ。そのほか鍋料理は、3種類のスープから選べる**ちゃんこ鍋(1人前¥800~)**、**カニすき鍋(4人前~要予約。時価)**も人気。ご家族やお友達と一緒にどうぞ！



宇田川(うだかわ)
市立図書館前 サクラビル2F Tel.52-9542
■営業時間
【11:00 ~ 14:30 / 17:00 ~ 0:00】
定休日 - 月曜日



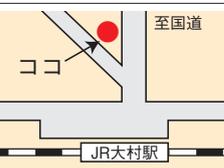
●玖島1丁目
Mさんからの
調査依頼

こんなおハガキをいただきました。たしかに大村にはいろいろな名物や特産品がありますよね！お土産は何がいいかなと悩みますがそんなときは、大村駅前にある大村観光案内所へ行ってみてはいかがでしょうか！日本初の観光コーヒー園がある**寿古珈琲**の商品、通称**松原おこし**と呼ばれるへこはずしなどの食品のほか、いろいろな産物が置いてありましたよ！



●大村観光案内所

大村観光案内所
東本町1-1 Tel.53-6060
■9:00 ~ 18:00
気軽に立ち寄れますよ！



●富の原1丁目
Yさんからの
調査依頼



●大村観光案内所



マンボウ 広告募集中!! マンボウもケーブルプラスを応援しています

★折込部数：29,000部 ★発行日：毎週土曜日発行
★折込地域：大村市・東彼杵郡(東彼杵町・川棚町)
★仕様：B3サイズの2つ折り又はB4サイズ
1・4面/フルカラー(4色刷) 2・3面/青・赤(2色刷)

元気がとりえの私たちがお伺いします♪

お問い合わせ先 (株)つじ印刷 マンボウ 〒856-0814 大村市松原1丁目 180-3 TEL0957(52)7485 manbow@tsuji-p.co.jp FAX(52)7148

投稿方法: cablep@octb-net.ne.jp
 携帯電話からは下のQRコード
 を読み取り送信してください。



必ずご家族様あるいはご本人様の了承の上にて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。
 ※必ず送信番号と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!



10日生
みさきちゃん



15日生
あさひちゃん



10日生
たけとくん



3日生
陽人くん



26日生
有紀ちゃん



我が家の一員 自慢のペット

ハリー (オス・7か月)



我が道を行く超マイペースのハリー
 得意技は死んだフリ
 日々兄貴犬からイジられてます。

●ペットフード販売
 ●ペットホテル受付中!!
 ●トリミング (初回) 500円引き!!
 ●ホテル宿泊中、トリミングを利用されると500円引き!!

犬の美容室 **DAI★KITI**
 大村市東三城町22-5 TEL52-0770
 営業時間 / 10:00~18:00 定休日/水曜
 21県央振保衛(保)第9009号

PRESENT

■キーワード (番組内で放送しています)
梅を加えると松竹梅になる、おめでたい商店街は?

商店街

ヒント: 本誌10ページ「まちづくりニュース」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。

表紙のはなし

今回表紙を飾ってくれたのは常盤保育園のはやとくん、ゆづりちゃん、ひとねちゃん。みんな6歳ゆりの組さんです。この三人は全国ちびっこガラガラ大会に出場して上位3位に入ったすごい人たち。…というは冗談ですが、3人もガラガラうがいがつても上手!!と喜び保育園では風邪予防に手洗いうがいを毎日しっかりやっています。あんなにもあんなにもありますが、おうちでもちやんとうがいをやっています。だからあんな長い間、ガラガラができるのか。何回も何回もガラガラとやってくれました。

来年は小学生!残りわずか!の保育園、ガラガラうがいはいて風邪ひかないで元気に保育園通ってほしいです。

ゆづりちゃん
ひとねちゃん
はやとくん

撮影: 中山紀一 (マリエタジキ)

こども写真の出張撮影します!

この本の表紙も撮ってます!

- お宮参り・もち踏み・初節句などでご利用される方へ大変お喜びいただいております
- ケーブルプラスの表紙や特集に掲載されるかも…
- 約1時間の撮影でデータのみなら¥10,000-より

SORA studio TEL 090-4585-7359 (担当・中山)

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 **スコアコーヒーパークさんから「龍馬伝珈琲ドリップパック」を10名様。**
 長崎は珈琲伝来の地。龍馬さんが飲んだであろう珈琲の味を再現しました。ドリップパック4袋入りです。
- 3 **ダブルキッチンさんから、「サーロインステーキ半額券」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 **芦塚酒店さんから、「混合果汁入り飲料・私の休日」を2名様。** シャルドネ/カベルネ/ソーヴィニヨン2本セット
 ※アルコールフリー。だけど、ワイン感覚!!
 贅沢な美味しさを「自分へのご褒美」に
- 5 **こてつからプレゼント、「ANIMAX」より「ケロロ軍曹プラモデル」を3名様。**

※プレゼントへの応募締切は2月20日必着です。



「仲良し保育園音楽祭」では演奏がんばります!

●2月14日(日) 生中継もみてね!

編集後記

●バックラインの要。

今月号で、私がおすすめる情報は? 私が取材に行った健康づくり推進員の方の活動です(5ページ参照)。参加者と一緒になってストレッチや体操、そして、おしゃべりで口の運動もされている皆さんの笑顔がとても印象的でした。来月号も大村のたくさんの方の笑顔に出会いたいです!(*^^)v



こてつ編集長復活!!
まだまだ編集長の座はだれにもゆずるニャーイ

●8438♪

2月号は薬特集と決まってドキドキした8438♪です。そう、あれは半年ほど前、市病からの帰り…たまたま帰り道だったこともあって初めて行った調剤薬局にいたのです!イケメン薬剤師が!!しかも説明が超丁寧で優しい!!でもそれっきり行ってなくて今回の取材でまた会えるかな〜ワクワクドキドキ。イケメンコーナーやろうと持ちかけたのですが結局…会えませんでした!残念!!あ〜病気になるって薬調合してもらいたい〜(>_<)

●tamiこと「たみすけ」

粉業が飲めないためです。歳をとるごとに、耐力の衰えを痛感することの頃。20代の頃は、徹夜で仕事して、そのまま通常勤務。さらには「頑張った自分へのご褒美」とばかりに、お酒のみにいつてた日々がなつかしい〜です。今では、締切直前なのに、栄養ドリンク片手にコックリコックリ。皆さん、体調管理はしっかりやってくださいね。気力・体力ともに充実していれば、病気なんてこわくない?ですよ。

●こてつ

よく考えたら今年はまだお餅を食べていないことに気づいたこてつです(-_-) みなさん健康に気を使っていますか?体調が悪いときは何をやっても楽しくないものです。1月から始まった番組「もっとCable+」誰かー!見ましたか?松原の海で釣り収録をやったのですが寒かったです…相当。こりゃ体調崩すなと思ったのですが風邪もひかず、元気元気でございますー。イェーイ\(^o^)/今月号の特集は読者のみなさんが健康でいられるように願いを込めて!病気の予防方法や、病気にかかってしまった時どうしたらいいか?きつとお役にたてる1冊になっているはず。完全保存版ですよ(*^^)v もう少し寒い日が続くので読者のみなさん気合入れて!元気な毎日を送ってくださいね☆

「たみすけ」です。
釣られちゃいました〜ヨロシク



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 TEL.0957-54-3811

ご愛読ありがとうございます。より一層内容充実にあつらえさせていただきます。情報提供のご協力をお願いします

郵便はがき

8 5 6 8 7 9 0

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)

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