

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

2011 3  
Vol.24

# 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」

みんな  
で  
バイ  
キング

「いきいき大村マイタウン」放送スケジュール

いんぷおめーしょんMAP～市内のお花屋さん～・子どものおやつ  
こんにちは！学校です・我が家のペット・イベントカレンダー

子育てママの奮闘記・お誕生日おめでとう・まちのわだい・KIDS LAND

# みんなでバイキング

## 3月は送別会シーズンみんなでバイキングが楽しめる市内のレストランを紹介しま〜す!



店内は、おしゃれなカフェといったさわやかな雰囲気、若いスタッフからご家族連れまで気軽に来店できます。



「DODONの伝統の味を守りつつ、今までにない新しい魅力も創りだしていけたら!」



佐藤副店長



### DODON バイキング 人気メニューベスト3

第1位 からあげ



第2位 エビチリ



第3位 ホイコーロー



何から食べようか迷ったら、まずこの3つを制覇してくださいませ!



魅力がいっぱい! DODONは、ほかにも

## どどん DODON (ジャスコ大村店)

DODON バイキングは初参加の報道制作部中山が、職場体験の中学生2人と一緒に取材しました!



中学生にはさすがに辛かったです! 辛かったです! 辛かったです! 辛かったです! 辛かったです!



井としてはこれまで出せなかったという「四川激辛マーボー」もバイキングのメニューとしてデビュー! 白ご飯にのせて、マーボー丼にしていただきま〜す☆

## DODON (ジャスコ大村店)

(ジャスコ大村店内) ☎54-3777

### バイキングデータ

大人 ¥1,050  
小学生 ¥730  
幼児 ¥430  
3歳以下 無料

制限時間: 90分

ドリンクバー付は、すべて150円プラス  
学生の方、学生証提示で50円OFF

営業時間  
ランチ 11:00~15:00  
ディナー 18:00~22:00  
(土日祝日は17:30~22:00)



- ④ ①③をおながり満足するまで繰り返す
- ⑤ デザートを別腹につめこむ
- ⑥ 最後に会計をお忘れなく



夫人数で来た方がいろんな種類のため!



生地がもちもちでおいしい!



② ブッフエ料理を好きなだけ取る  
夜はメニューが増えます

### 菜園フッフェ ピンリー

① あわせて29種類のの中から パスタ・ピザを注文

絶対注文しなければいけないという訳ではありませんのでお好みでどうぞ

調査員はこの4人!

あやかママ こどもママ  
あやかちゃん こどもちゃん

## 菜園フッフェ ピンリー

(サンプラバおむら内) ☎48-8686

ランチタイム 11:00~17:00  
ディナータイム 17:00~21:30  
サービスタイム 21:30~24:00

料金にはフッフェ料理、パスタ、ピザ、デザート、ドリンク、すべて含んでいます。席のご予約はできませんのでご了承ください。

### バイキングデータ

大人 (ランチ&デザート付) ¥1,380  
(ディナータイム) ¥1,680  
(土・日・祝はそれぞれ100円増し)  
小学生 ¥840  
幼児 ¥420  
シニア (65歳以上) ¥1,000  
2才以下 無料



### 約9割が女性客!

おしゃれな雰囲気、できたてのおいしい料理、どれだけ食べても一律料金、時間制限がなくゆっくりいただけるのが人気の秘訣ですね! この日もあつという間に席がうまっていきましたよ。

**今月もやります番組コラボ!!**  
 紙面では伝えきれなかったこと、  
 番組を見た方だけのうれしい  
 視聴者プレゼントもありますので  
 必ず見てくださいね!

3~5日(木~土) 菜園buffe ピソリーノ  
 10~12日(木~土) ぶどう畑のれすとらん  
 17~19日(木~土) 長崎インターナショナルホテル  
 24~26日(木~土) DODON ジャスコ大村店

\*詳しい放送時間帯やチャンネルは5ページをご覧ください

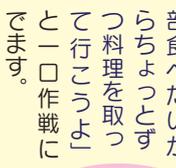
はやく大きくなって食べれるように頑張ります



由佳ちゃん(4ヶ月)



「野菜がシャキシャキ! 野菜を使った料理が多くて嬉しい」とこれまた大興奮。「和洋中たくさん種類の料理があつて、大満足です。」と一人3回料理を取りに行き、「デザートはベツバラでいただきます」。



ちよとずつ作戦

使用している食材は地元の物を使い、ほとんどシユシユの敷地内にある「新撰組」で買うことが出来ますよ。「えーそれはいい!夕飯の買い物もできるね」

**おおむら夢ファームシユシユ ぶどう畑のれすとらん**

弥勒寺町486  
☎55-5289  
営業時間 11:00~15:00 (オーダーストップ14:00)  
定休日 第3水曜日

バイキングデータ	
大人	¥1,260
小学生	¥840
幼児	¥420
70歳以上	¥980
2歳以下	無料

**とにかくバリエーションが豊富 苦手な人もOK 豆乳ぶりん**

**お知らせ**  
 「ぶどう畑のれすとらん」は2月19日にリニューアルオープンしました。取材に入ったのはリニューアル前でしたが、景色が最高のテラスがガラリと変わっています。

「季節によって料理が変わるんだーまた来なきゃね」

「スタッフ一同 皆様のお越しをお待ちしています」

**おおむら夢ファームシユシユ ぶどう畑のれすとらん**

ちよあき 智晶さん(妹)  
えみ 恵美さん(姉)

「ここは初めて!という仲よし姉妹が調査員」

一番の売りは、新鮮な野菜と地元のお物をふんだんに使った料理です。旬の野菜をどのように食べようか、どうしたら「美味しい」と言ってもらえるか、いろんな食材があるので組み合わせも楽しみながら料理しています。3月のオススメは山菜料理炊き込みご飯がイチ押しです!

池添恵明店長

**カレーにもステーキが!**

みんな大好きなカレーにも**牛ステーキ**が入っているんです!なんてゼイタク!ここでしか味わえない逸品です。

焼きたての牛ステーキを!

こちらの目玉は「**ステーキの鉄板焼き**」お客様が入られてから、目の前でシェフが焼いてくれます。なのでいつでもできてたてジューシーなステーキが食べられるんですよ〜

長崎インターナショナルホテルのレストランの中にはあつた飽きのこないバイキングメニューがそろっています!

**長崎インターナショナルホテル レストラン パセオ**

**長崎インターナショナルホテル レストラン パセオ**

水主町1-973-1  
☎52-7222  
\*ディナーバイキングは土・日・祝のみ

バイキングデータ	
ランチバイキング	
11:30~14:30	
大人	¥1,300
小学生	¥800
幼児	¥300
ディナーバイキング	
18:00~21:00	
大人	¥1,900
小学生	¥1,100
幼児	¥400
2才以下	無料

ホテルだから...とかしこまらず、お友だち同士やご家族で行かれてはいかがですか? 貴方もできますので、**送別会、謝恩会、打ち上げ**など、いろんな機会にご利用ください!

コラボ企画の番組では3月の旬なメニューや毎月開催されているお得なフェアなどバイキングの魅力をご紹介しますよ〜!お楽しみに!

ディナーバイキングは**土・日・祝のみですがメニューのクオリティもアップします!**

本日のパスタ・本日のスープとその日の楽しみがありますので何度でも足を運びたくありません。もちろん種類豊富なケーキ、フルーツ盛り合わせ、ソフトクリームとデザートも充実していますので、「食後には甘いものがなくちゃ」という方も大満足でしょう!

食べ放題だからといって後先考えずにとってないかな？  
食べられない量をとるなんてマナー違反。  
ちゃんと食べられる量をお皿に取ろうね！  
少しずつお皿にのっけて  
食べきれ的分だけ盛ってね☆

みんな残さず食べてく  
れるとオイラも嬉しい  
な〜っ♪

今月号の表紙を飾っ  
てくれた読者の中釜さ  
んと一緒に調査開始！  
駐車しやすい広い敷  
地のこのレストランは、**木の落ち着いた雰囲気**。  
天井が高く、開放的な  
空間でゆっくり食事を  
楽しめるのが特徴です。  
地産地消を意識した食材で作られたお  
料理がずら〜っと並んでいます。  
なんとまあ、ここは制限  
時間がありません。  
おなかいっぱいになるまで  
ゆ〜っくり食べちゃっていい  
んですよ！そうそう、  
フオンデューがありまし  
た！  
フオンデューと、チーズ  
フオンデューが！（人参を  
フオンデューしてみ  
て！！新しい味で  
す）バイキングメ  
ニューは種類が  
たくさんあるの  
で、ちよこちよこ  
と多くの種類を食  
べるのがオススメ  
な食べ方ですね。

鈴田峠農園  
野鳥の森レストラン



ご飯がおいしかったよ！



風邪も予防できちゃう  
万能スープもあまな



フォンデュで楽しい



チョコの湯でフォンデュ



木の開放感がイイ



デザートも充実

至誠早  
鈴田峠 (WC)  
本松交差点  
至大村市街

至誠早  
鈴田峠 (WC)  
本松交差点  
至大村市街

パイキングデータ  
大人 ¥1,260  
70歳以上 ¥1,050  
小学生 ¥840  
4歳〜6歳 ¥420

営業時間  
(平) 日 11:00〜15:30  
(土日祝日) 11:00〜20:30

中里町452-8  
☎ 48-5523



とにかく種類が豊  
富。煮もの系から揚  
げ物系、角寿司、い  
なり（話題の鶏ヒー  
飯。白ごはんもこた  
わつてます！  
麺類も豊富で、スパ  
ゲティ、焼きそば、うどん、皿うどん  
などに、かく種類が半端じゃない  
のに更にデザート  
も充実！！生産者  
の方の名前や説明  
などが書いてある  
トコもなんだか  
安心してイイで  
すよ！じっくり、  
ゆ〜っくり楽しんで  
みては！



とにかく具ださん！  
生地から逃げちゃう



具材にあわせて  
生地の厚さも  
ちがいます！

1月号でも反響の多かつ  
たハートブレイクさん。本  
誌の読者、有村さん一家と  
一緒に行ってきました。  
バイキングが好きで新  
しいお店の情報も、聞  
きつけたらまずは行っ  
てみるそつです。（な  
つみちゃんはまだ小さ  
いのであんまり食べら  
れないのですが）就学  
前のお子さんは無料で  
食べられるから嬉しい♪  
毎週日曜日にピザの食べ放題をされてい  
ます。オーナーのお話では、「いつも12種  
類を意欲して作ります  
が、他では食べられない  
ような変わったピザを考  
えて焼いているうちに結  
局は15種類くらいに  
なつてしまいま  
す」とのこと。  
低価格でいろん  
な種類のピザが  
食べられてお客さんは大満足で  
すね！+200円でドリンクも飲  
み放題にできますよ。

HEART BREAK  
(ハートブレイク)



いただきます

至誠早  
大村工業高校  
協和商店  
至空港

パイキングデータ  
料金/90分食べ放題  
大人 ¥780  
小学生 ¥400

※ピザ食べ放題は日曜のみ

営業時間 11:30〜23:00  
定休日 不定

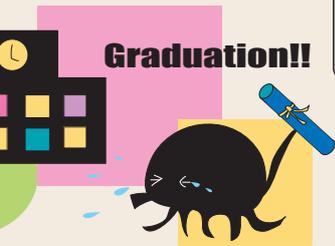
森園町1589-1  
☎ 54-3906

有村さんの率直な感想★  
いい音楽を聴きな  
がら落ちついて食  
事ができる雰囲気  
がとってもいいす  
ね。きもちがゆっ  
くりなるとい  
か・・具だかさ  
んピザで、次から  
次へと出てくるピ  
ザをあれもこれもと  
いっぱい食べてしま  
いました。どれも  
とっても美味し  
かつ！常に新しいピザ  
を発売中とのこと  
だったので、また家  
族で来てみたいと  
思っています。



オリジナルの  
ドレッシングがイイ！





# いきいき大村 マイタウン

地上デジタル  
**111**  
ch

アナログ  
**60**  
ch

# タコ通信

第48号

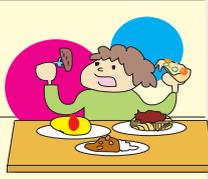
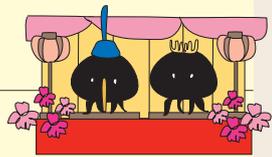
オクト・パルス報道制作部

## 3月の放送内容

★月～水曜日、木～土曜日は3日間、1日8回、同じ番組が放送されます。

1日(火) 2日(水)	● 戦争の記憶～伝えれば未来へ～蓮本末男さん ● 松原再発見ウォーク
3日(木) 5日(土)	● 西大村中学校立志式 ● ニューススポーツフェスティバル ● <b>コラボ企画! 菜園buffe・ピソリーノバイキング</b>
6日(日)	● 再放送番組 (視聴者リクエスト番組を再放送!)
7日(月) 9日(水)	● 高等学校卒業式特集 一大村城南高校・向陽高校
10日(木) 12日(土)	● 第3回大村湾シンポジウム ● <b>黒田五寸人参原種育成会～郷土の味を守る～</b> ● <b>コラボ企画! ぶどう畑のれすとらんバイキング</b>
13日(日)	● 日曜特番 郷土史講演会「宣教師が見た戦国時代」
14日(月) 16日(水)	● 国立病院機構長崎医療センター附属看護学校卒業式 ● 戦争の記憶～伝えれば未来へ～山口恭央さん～ ● 長崎街道大村宿ひなまつり「学童まつり」
17日(木) 19日(土)	● 中学校卒業式特集 一菅瀬中学校・玖島中学校・郡中学校 ● <b>コラボ企画! 長崎インターナショナルホテルバイキング</b>
20日(日)	● 日曜特番 郷土史講演会「宣教師が見た戦国時代」
21日(月) 23日(水)	● 小学校卒業式特集 一大村小学校・竹松小学校・松原小学校
24日(木) 26日(土)	● 卒園式特集 一ときわ保育園・長崎星美幼稚園・ゆりかご保育園 ● <b>ア・ラ・カルト～コラボ企画DODONバイキング</b>
27日(日)	● 日曜特番 郷土史講演会「宣教師が見た戦国時代」
28日(月) 30日(水)	● 桜が原中学校吹奏楽部定期演奏会 ● こんにちは学校です～めだかの学校 ● パースデーキッズ～新城保育園のおともだち

**市議会中継のお知らせ(予定)**  
午前10時～  
3日(木) 会派代表質疑  
4日(金) 市政一般質問  
7日(月)～10日(木) "



**市議会中継のお知らせ(予定)**  
24日(木) 午前10時～  
常任委員会・特別委員会審査報告

**シアター  
市民ミュージカル放送**  
25～27日(金～日)  
14:00～ (90分放送)

## 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	お天気チャンネル
9:00	いきいき大村 マイタウン
10:00	お天気チャンネル
11:00	いきいき大村 マイタウン
12:00	お天気チャンネル
13:00	いきいき大村 マイタウン
14:00	お天気チャンネル
15:00	お天気チャンネル
16:00	いきいき大村 マイタウン
17:00	お天気チャンネル
18:00	いきいき大村 マイタウン
19:00	お天気チャンネル
20:00	木・金曜 県政番組 土曜 サイエンスチャンネル
21:00	いきいき大村 マイタウン
22:00	お天気チャンネル
23:00	毎週金・土・日 もつと! ケーブルプラス
0:00	お天気チャンネル
1:00	いきいき大村 マイタウン
2:00	ジャパネット たかた
5:00	お天気チャンネル

※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。

情報・番組に関するお問い合わせは↓

TEL: 0550-3432-3813 報道制作部

## スタッフの取材日記

Vol.23

ども! 報道制作部の宮本です! 寒さも和らぎ春が待ち遠しくなってきた今日この頃、みなさんいかがお過ごしでしょうか?  
さてさて、皆さんケーブルテレビ見えますか? 大村の楽しい情報をお届けしているコミュニティチャンネル「いきいき大村マイタウン」の画像の変化にお気づきでしょうか? そう! オクト・パルスもハイビジョン放送始めました! (3月3日放送より一部スタート)  
いよいよ待ちに待ったHD化でございます(^-^\*)やったー!  
きれいな映像で地域の情報を発信できること、本当に嬉しく思います。



ということで、今回は、新しくなったHD対応の編集機とカメラを片手に写真を撮りました。ご覧の通りモニターも16:9です。横長なので編集するときに結構首を振らなければならないのでちょっと大変です。  
4月からは番組もリニューアルして、情報系の番組とイベントを中心とした番組の2パターンできる予定です。そのうちもご期待ください!  
皆さまに愛される地域密着型の番組をバリバリ作っていきたく思いますので、これからもオクト・パルスのコミュニティチャンネルを宜しくお願いします!

バイキング特集  
いきいき大村マイタウン  
いんふおめーしょんマップ  
こんにちはー学校です  
3月カレンダー  
まちのわだい・調査依頼

**戦争の記憶 ～伝えんば未来へ～ シリーズ⑥**



山口 恭央さん(78歳)

1944年10月25日 アメリカのB-29爆撃機78機がやってきて、飛行機の生産・修理を行っていた**第21海軍航空廠**を中心に攻撃しました。その**大村大空襲**は死者272名、重軽傷320名という大被害をもたらしました。しかし、その後も再三、B-29が大村を攻撃した事はほとんど知られていません。

初めての空襲を経験した時、私は**小学校の4年生**でした。大村大空襲の時は小学6年。中学生になった1945年、勉強をしてくれる学校の先生も出兵して、教科書ではなく鎌を持って農繁期を中心に、生徒は全員、農家の手伝いをしていました。



写真提供：神近 義光氏

原爆が落ちたあの日は、ポート場の裏にあった大きな松の木から樹液(松ヤニ)をクラス全員で採っていました。樹液は飛行機の燃料に使われていたと言われていましたが、よくは分かりませんでした。玖島崎にいた私たちは、長崎に原爆が落とされた後、パニック状態になりました。ピンク色のきのこ雲と、大草上空を漂っていた白黒の落下傘は今でも鮮明に覚えています。

大村大空襲で第21海軍航空廠は壊滅的な状態になったのに、どうしてB-29はその後も攻撃に来たのか…また、原爆が落とされた直後に漂う白黒の落下傘とは何だったのか…詳しい内容は番組をご覧ください。

放送日 3月14・15・16日(月・火・水)

**仲良し保育園音楽祭 再放送**

2月20日におこなわれた7つの保育園による合同音楽祭。園児たちがたくさん練習してきた合奏、太鼓など、すばらしいステージでした。生中継でお送りしましたが、がんばる子どもたちの姿を、園ごとにもう一度ごらん下さい。

- 3～5日(木～土) 松原保育園・昊天宮保育園
- 7～9日(月～水) ひまわり保育園
- 10～12日(木～土) 常盤保育園
- 14～16日(月～水) 妙宣寺保育園
- 17～19日(木～土) 植松保育園
- 21～23日(月～水) 諏訪保育園 +フィナーレ



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>

**日曜特番**

**郷土史講演会 「宣教師が見た戦国時代」**

毎年2月に開催されている「郷土史講演会」は、大村市の歴史をいろいろな視点から深く掘り下げて紹介しています。教科書には載っていない郷土の歴史を知ることのできる大村が発見できます。



大村館小路割之図(提供：大村市立史料館)

**【今年の講演会 内容】**

第1部 「戦国期大村氏ゆかりの地を巡る」

映像で長崎、佐賀の関係史跡を紹介します。

第2部 講演会「キリシタン文化と戦国大名」

講師：佐賀県立佐賀城本丸歴史館 杉谷 昭館長

※番組は1時間に編集したものを放送します

放送日 日曜特番 3月13・20・27日(日)

**黒田五寸人参原種育成会  
～郷土の味を守る～**



大村市発祥の伝統野菜「**黒田五寸人参**」。カロテンを多く含み、鮮やかなオレンジ色と柔らかな肉質が特長です。

その原種を独自に栽培・販売しているのが**長崎県黒田五寸人参原種育成会**。会員は農業を営む

約60人で構成されています。栽培・販売する一方で、「黒田五寸人参」そのものの**優良品種の開発**にも着手し、黒田五寸人参の「**割れやすく、機械選果には向かない**」という難点を克服するため、新品種の開発にも長年取り組んでいます。

今回の放送では、大村が誇る特産品「**黒田五寸人参**」を広めようと活動する育成会のみなさんに密着しました。



放送日 3月10・11・12日(木・金・土)

**長崎街道大村宿・松原宿ひなまつり**

「ひなまつり」は、女の子のすこやかな成長を願う行事です。中央商店街アーケードと旧松屋旅館で開催される「ひなまつり」にもぜひ足を運んでください!

**大村宿ひなまつり**

期間：3月3日～4月3日

会場：大村市中央商店街アーケード

主な内容：オープニングセレモニー、ひな人形展示、学童まつり、スイーツコンテスト、築市食座、ひなまつり協賛中央商店会大売出しなど



**松原宿ひなまつり**

期間：3月5日～4月3日

会場：旧松屋旅館(松原本町)

主な内容：長崎大学生・八幡神社奉賛会婦人部・松原宿活性化協議会による「ひな人形展示」



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)

# Cable+

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。

設置店募集中!!

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、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、ナガノカメラ、シュジュ、ラーメン山小屋、  
モリハナヤ、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、三浦かんさく市、不動産センター、  
みまわり不動産、てんよし、ダブルキッチン、市内各保育所・幼稚園、鈴田峠農園、市民病院ほか



**フラワーショップ タカハラ 本町店**

- ◆営業 11:00~16:00
- ◆定休日 土日祝日

**花屋さん**

- ◆本町 462 Tel.52-5858
- ◆営業 9:00~19:00
- ◆定休日 / 年中無休

生け花用のお花をたくさん揃えていますので、一風変わった、和風の花束だって作れちゃいます!お花もラッピングの種類も、とても豊富にご用意していますよ。



**琴花園 ジャスコ大村店内**

- ◆幸町 25-200 Tel.52-4187
- ◆営業 10:00~22:00

ブリザードフラワーを多く取り揃えています。春のお花「ハーデンベルギア」は綺麗な紫色のかわいいお花でオススメです。

**モリハナヤ**

- ◆水主町 2-704-3 Tel.54-1147
- ◆営業 10:00~20:00
- ◆定休日 / 火曜日

大切な人に思いを込めて可愛らしいブーケはいかがですか? バレンタインデーのお返しや卒業式のお祝いなどにどうぞ! ブーケ 1,000円~



**アトリウム琴花園**

- ◆松並 1-253-8 Tel.54-5550
- ◆営業 9:00~18:30
- ◆定休日 / 1月1日

ガーデニングに関するものはすべて揃う県内でも誇れる品揃えです。季節のお花が並ぶ切花の種類もとにかく豊富! プチブーケも作ってます。



**フラワースタジオローズ・スター**

- ◆杭出津 2-744-1 Tel.52-1187
- ◆営業 9:30~20:00
- ◆定休日 / 1月1日

スーパーの花屋さんなのでお値段は安いですよ!



あたたかい「こころ」をお届けします。

**喫茶&ケニアショップ Jua Salama (ジュア サラマ)**

久原2丁目751-5 Tel.27-3295

**SORA studio -そらスタジオ-**

大村市東大村 2-1112-144 Tel / Fax 0957-54-3960

## 自分史 My History



人には、老いも若きも体験を通した一つの道があります。  
自分史とは、美しい文章でどう表現するかではなく、  
素直な言葉でどう生きてきたかを伝えるものです。  
私たちはその小さなお手伝いをいたします。

自分の歩いてきた人生を、  
一冊の本にしてみませんか。

■ご予算に応じて作成致します。お気軽にお問い合わせください。

夢・飛躍  
**川口印刷株式会社**  
http://www.kawaguchi-print.co.jp/

本社 〒851-0134 長崎県長崎市田中町421-1  
TEL.095-838-2181 FAX.095-839-5533  
東京オフィス 〒160-0004 東京都新宿区四谷1-10-2-410  
TEL.03-6659-8055 FAX.03-6380-5525



# わがまち大村 いんふおめーしょん MAP

## —市内のお花屋さん—

オクト・パルススタッフ

お気に入りの花屋さんをご紹介します

は、オクト・パルス  
サービス提供エリアです。



### アイフラワー

◆西三城町 17-5  
Tel.50-1187  
◆営業 / 9:30~20:00



男性から女性へ愛を込めて。  
かすみ草を基調としたバレンタインデー  
のお返しにぴったりのアレンジです！他にも  
春をイメージしたお花などみなさんの好み  
にあったアレンジをいたします！！



### 花工房なかしま

◆東三城町  
Tel.20-8125  
◆営業 / 9:30~20:00



甘くキュートに！  
シックに大人っぽく！  
どんなシーンにも合うお花をデザインいたします。



ほっともっと  
大村上諏訪店  
☎48-6565  
営業 8:00~22:00



### フラワーショップ タカハラ 大川田店

◆大川田町 852-9-1  
Tel.27-4187  
◆営業 / 9:00~18:00  
◆定休日 / 年始のみ休



卒業式・入学式にび  
つたりの生花コサージュが  
人気！ミニブーケも1000円からおつくりします♪

あなたもアーチェリーやってみませんか？

## メンバー募集！

集中力の鍛錬に！生涯スポーツとしても最適！  
性別は問いませんが小学生高学年以上の方。  
貸出用弓具(道具・矢)あります。

大村市アーチェリー協会  
担当 / 前田(携帯電話090-4489-8058)

興味のある方は、まずは練習風景を見に来て下さい。(浄水管理センター横)

ケーブルプラスに広告を出しませんか？

11,000部発行(8,000部は加入宅およびDM配送、2,000部を各所に設置)  
貴重な情報を確実に各ご家庭にお届けします。ご用命はtel.56-9980(プラスクリック)

9 Cable ⊕

## スポーツ満載!! ケーブルテレビ!

スポーツ専門6チャンネル **なんと!男旅種!!**

<b>GAORA</b> GAORA	<b>ESPN</b> J sports J sports ESPN	<b>1</b> J sports J sports 1
<b>GOLF NETWORK</b> ゴルフネットワーク	<b>G+</b> SPORTS & NEWS 日テレG+	<b>2</b> J sports J sports 2

★さらにオプション3チャンネルもご利用しています

ケーブルテレビに関するお問い合わせは 54-3811 までお気軽にお尋ねください

バイキング特集

バイキング特集

いきいき大村マイタウン

いんふおめーしょんマップ

3月カレンダー

子育て奮闘記

読者プレゼント

# 子どものおやつ



by オビット  
ホワイトデーには  
手作りクッキーを!

## 材料・分量

	<プレーン>	<ココア>
小麦粉	200g	180g
ベーキングパウダー(BP)	小さじ1	小さじ1
ココアパウダー		20g
バター	100g	100g
砂糖	80g	80g
たまご	1個	1個
バニラエッセンス	数滴	数滴

## 作り方

- 室温に戻したバターを白っぽいクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜる
- 1に溶いた卵を少しずつ加えてませ、バニラエッセンスを加える
- 2に小麦粉・ベーキングパウダーを少しずつふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで木べらで混ぜる
- ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で15分ねかす
- 生地を5mmの厚さに伸ばしクッキー型でぬき、クッキングシートを敷いた天板に並べる



6 180℃に予熱したオーブンで13~15分焼く

ボクは似顔絵  
つくってみたいよっ

ボク、誰からも  
チョコレート  
もらってないから  
自分で食べる  
だー!

オビットが挑戦したクッキー作りの様子は3月7日から放送します!  
分量を半分ずつにしてちよっと手抜きバージョンで作ってみました(笑)

# こんにちは！学校です

放映日: 3月28・29・30日(月・火・水)



趣味を仕事にしたい、いろんな事にチャレンジしたい、資格をとりたい、子育て中に手に職をつけたい、新しい土地で仲間をつくりたい・・・  
めだかの学校は、若者からシニアの方まで幅広い世代間の交流ができる「趣味の教室」です。少人数制でアットホームな雰囲気のおかげ、専門の講師を招いて教室をひらいています。

パン教室、料理教室、ガラスアート教室、ヨガ教室、裁縫教室、ビーズ教室、身体とお顔のフェロモン体操教室など14種類

特に、子育て中の女性の中には「習い事に行きたいけど、子どもがいるから・・・」とあきらめている方も多いのでは? 「めだかの学校」を立ち上げた



實藤(さねとう)マリ先生も、かつてはその1人でした。現在は3児の母として、学校の代表として、充実した日々を送っていらっしゃいます。



「幼い子どもを連れてパン教室などに参加したのですが『子どもさんがいると・・・他の迷惑になりますのでご遠慮ください』と言われました。

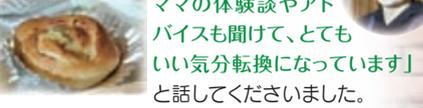
同じ受講生から、子どもをせっかく預けてきたのに、また子どもが近くにいるのはいやだからと言われたこともありました

ご自身のこのような経験がきっかけとなり、自宅を開放し、託児ルーム完備の習い事教室「めだかの学校」をスタート。現在は原口町に「大村校」新店舗をかまえています。

「ほんの一息、自分の時間を持つことでリフレッシュしていただけます。同じくらいのお子さんもお友達ができ、お母さんどうしの交流が広がっていますよ」

子育てママはもちろん、妊婦さんにも教室に通っています!パン教室におじゃますると、焼きたてのパンの香りが部屋中に広がり幸せな気分になっ

生徒さんも「自分の体調やスケジュールに合わせて教室に参加できるし、先輩ママの体験談やアドバイスも聞けて、とてもいい気分転換になっています」と話してくださいました。



番組では、たくさんある教室の中から資格もとれる「パン教室」、初心者・シニアも大歓迎の「ヨガ教室」を中心に、めだかの学校の魅力をご紹介します!

## めだかの学校

大村校/大村市原口町1038(国道34線沿い)  
TEL&FAX 0957-55-5575

**長崎観光サンキュウパスポート**  
【有効期間】2010.10.01~2011.03.31  
3つのサービスを  
9日間の施設とらんらんバスから自由に選んで使えるパスポート  
大人 ¥1,000(税込)  
2 長崎県内観光施設に利用する際、毎月実施される長崎県観光券が5%割引!!  
3 長崎県内観光施設に利用する際、毎月実施される長崎県観光券が5%割引!!

大人 1000円  
小中高生 500円

通常料金で入場するより最大で  
こんなにお得です!

- 大人 ▶ 600円
- 高校生 ▶ 700円
- 中学生 ▶ 400円
- 小学生 ▶ 300円

パスポートの有効期間は...平成23年3月31日まで  
入場可能施設は...3つを選んでね!  
大浦天主堂 長崎県美術館 出島 長崎歴史文化博物館 長崎市龜山社中記念館 長崎原爆資料館 長崎ペンギン水族館 長崎市遠藤周作文学館 らんらん1日乗車券  
購入場所は...総合観光案内所(JR長崎駅改札口横) 市内宿泊施設等

tel.095 823 7423 fax.095 824 9128 mail▶nitca@orange.ocn.ne.jp

## 我が家の一員 自慢のペット



ロッキー

洗濯カゴが大好きなロッキー。ちよっと目を離すとごらんの通り!! 今日、ママの悲鳴が聞こえてきそう(><)

●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

自慢のペットの写真とコメントを編集部までお寄せください。おたよりまっまーす。

あなただけの1着 作りませんか?  
**オリジナルプリントTシャツ**  
54色/13サイズの豊富なTシャツから選べます。トレナー・ジャージ・ブルゾンなど素材も豊富に取り揃えております。  
photoイメージ

Tシャツショップ&繊維製品製造・販売  
**西日本繊維株式会社** 大村市竹松本町545 (JR竹松駅前)  
TEL0957-55-8358 FAX0957-55-8282

■宮小路1丁目のMさん どこか木工教室はありませんか?土、日しか暇はないのですが・・・。



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	TUE	高等学校卒業式 親子愛あい広場 (こどもセンター 9:30~11:30)	
2	WED	出前子育てつどい (申) (松原住民センター・にこにこ子育てサロン 10:00~)	
3	THU	「長崎がんばらば国体」県民運動ポスターコンクール入賞作品展示 ~9日まで (市コミセン)	
4	FRI	出前子育てつどい (申) (竹松住民センター・にこにこ子育てサロン 10:00~) 出前子育てつどい (申) (古賀島西公民館・ライオンキッズ 10:00~)	
5	SAT	小・中学生スポーツ表彰 (シーハットおおむら 10:30~) 大村生活学校 生活展 (市コミセン 9:00~) ふれあいコンサート (市民会館 13:00~)	
6	SUN	春の大村湾沿岸一斉清掃 (①大村公園南掘沿岸周辺 ②寿古海岸 7:30~1時間程度) 第38回大村市防火少年剣道大会 パパと日曜日 (こどもセンター 10:00~15:00)	中田外科胃腸科 ☎ 54-0083 よしだレディースクリニック ☎ 56-2227 いしがや歯科医院 ☎ 52-4130
7	MON	2歳児のお部屋※2 (こどもセンター 10:00~12:00) おはなしの会 (中地区公民館 11:00~11:30)	
8	TUE	親子愛あい広場 (こどもセンター 9:30~11:30)	
9	WED	給食試食会※3 (中央保育所「なつみかん」 10:00~12:00)	
10	THU	出前子育てつどい (申) (三浦住民センター・わいわいランド 10:00~)	
11	FRI	出前子育てつどい (申) (郡地区公民館・にこにこ子育てサロン 10:00~)	
12	SAT	第6回カメリアカップU-13フットサル大会 (シーハットおおむら) NHK「ラジオ深夜便のつどい」公開録音 (市民会館 13:30~) おはなしの会 (図書館 11:00~11:30) おはなしたいむ (郡コミセン 11:00~11:30) 親子映画会 (中地区公民館 10:00~、郡コミセン 13:30~)	
13	SUN	第1回大村市すてきな景観フォーラム (市コミセン 13:30~15:30) ふれあいまつり (鈴田小学校 9:30~ 問:ことの海会 ☎53-0054) 取材予定 シーハットおおむらミュージカル劇団 夢桜 オリジナル公演「ちゃっちゃくちゃら」 (シーハットおおむら 14:00~) 取材予定	おおつか内科医院 ☎ 53-8080 下山耳鼻咽喉科医院 ☎ 55-0648 南原歯科医院 ☎ 55-1120
14	MON	3歳以上児のお部屋※2 (こどもセンター 10:00~12:00)	
15	TUE	中学校卒業式	
16	WED	マタニティ&ベビーのお部屋※1 (こどもセンター 10:00~12:00) おはなしの会 (市立図書館 11:00~)	

※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。

**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」  
**安**「赤ちゃんのミルクや離乳食にも安心」  
**健**「身体をつくるのに最適なピュアウォーター」  
**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

今月のおすすめメニュー

「ほっともっと」の  
**オードブル**  
ご予約 承り中!!

ご予算・内容等、お気軽にご相談ください。

3~4人集まるなら	4~5人集まるなら	
<b>オードブル 2,000円</b>	<b>オードブルA 3,000円</b>	<b>オードブルB 3,000円</b>

大人数の集まりに大活躍! 6~7人集まるなら **オードブル5,000円**もございます。

巻の重 500円	式の重 600円	参の重 1,200円	四の重 1,200円

その他、特注弁当などもございます。  
詳しくは「ほっともっと」のホームページもしくは、出前スタッフまでおねねください。  
<http://www.hottomotto.com/>

**HottoMotto ほっともっと**

■原口町のSさん 寒い時期で室内を利用して子供たちと遊べる施設はどこか市内でないですか???

17	THU	小学校卒業式	
18	FRI	出前子育てつどい(申)(郡地区公民館・にこにこ子育てサロン 10:00~)	
19	SAT	「がんばってるよ!私たち」~職場や地域で活躍している男性からのメッセージ~(男女共同参画推進センター 13:30~15:30) 中学校春季バスケットボール大会(シーハットおおむら) おはなしの会(図書館 11:00~11:30)	
20	SUN	中学校春季バスケットボール大会(シーハットおおむら)	川本内科医院 ☎ 54-5675 うみの星眼科 ☎ 27-4040 岡歯科医院 ☎ 49-5277
21	MON	第24回桜が原中学校吹奏楽部定期演奏会(市民会館 14:00~)  百花繚乱 10周年記念公演(シーハットおおむら さくらホール 14:00~) 取材予定	さくらクリニック ☎ 53-8819 いわさき眼科医院 ☎ 52-3435 えんどう歯科医院 ☎ 27-3800
22	TUE		
23	WED	出前子育てつどい(申)(福重住民センター・にこにこ子育てサロン 10:00~)	
24	THU		
25	FRI	出前子育てつどい(申)(古賀島西公民館・ライオンキッズ 10:00~) 出前子育てつどい(申)(小路口光公民館・にこにこ子育てサロン 10:00~)	
26	SAT	おはなしの会(図書館 11:00~11:30)	
27	SUN	第32回大村高校吹奏楽部定期演奏会(市民会館 13:30~)  大村市民バドミントンダブルス大会(シーハットおおむら) 取材予定 パパと日曜日(こどもセンター 10:00~15:00)	岡循環器内科 ☎ 52-3000 篠原皮膚科クリニック ☎ 50-1677 とやま歯科医院 ☎ 55-6255
28	MON	春休み子ども映画会 ①松原住民センター 10:00~ ②福重住民センター 13:00~ ③竹松住民センター 15:00~	
29	TUE	春休み子ども映画会 ①萱瀬住民センター 10:00~ ②三浦住民センター 13:00~ ③鈴田住民センター 15:00~	
30	WED		
31	THU		

春さるく 13時~15時  
▼大村公園・五教部成門・旧楠本正  
降屋敷・旧日輪寺庭園・本教寺など

市内観光周遊バス 11時発・13時30分発  
門・旧楠本正降屋敷・旧  
日輪寺庭園・本教寺など

おおむら花まつり(大村公園)  
6月20日まで開催

☆出前子育てつどい...10:00~ 「散歩に行こう」 申し込みが必要です。集会場所など各支援センターへお申し込みください。  
 ☆※1、※2 交流室は対象年齢児のみご利用となります。(対象年齢児以外の方はプレイルームをご利用できます)  
 ☆※3 申込が必要です。先着10名(親子合わせて)。1人150円。3月1日(火)10:00~お電話、または直接 お申し込みください→中央保育所 tel52-2421  
 ☆マタニティ&ベビーのお部屋...0歳児の親子、現在妊娠中で赤ちゃんとおふれあってみたい方。お気軽においでください。

※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。

# 簡単操作で たっぷり録画

最大録画時間	
BSデジタル	地上デジタル
HD放送 約 90 時間	HD放送 約 100 時間
SD放送 約 270 時間	SD放送 約 270 時間

今お使いのSTBに追加するだけでハイビジョン録画が思いのまま。カンタン操作のよくばりHDD!!

**簡単録画キット**

**新登場!! 29,400円** (税込)

お問い合わせは...  
**オクト・パルス株式会社 ☎0120-54-3811**

# オクト・パルスから 重要なお知らせです。

アナログホームターミナルをご利用中のお客様へ

## 今年3月31日をもってアナログプランは終了させていただきます。

写真の機器でケーブルテレビをご覧のお客様はプランの変更が必要です。

■アナログホームターミナル

2011年7月24日までに地上アナログ放送が終了するにあたり、3月31日までに、ホームターミナル(写真)でご提供しているアナログプランを終了させて頂きます。アナログプラン終了後はホームターミナルのご視聴がすべてできなくなりますので、今後はデジタルプランへ変更(STBへの取替)となります。

お問い合わせは...  
**オクト・パルス株式会社 ☎0120-54-3811**

■鬼橋町のUさん ネコの特集をお願いします。

シリーズ  
連載  
VOL.24

# 子育てママの奮闘記

子どもとわたし

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。

## ○がつ × ぼち

節分と同時に私たちの結婚記念日でもあります。結婚して10年と言えば「スイートテンダイヤモンド」を想像しそうですが(-\_-) そういうのはもちろんなし。朝、仕事から帰宅したらテーブルに置いてあったものは・・・ペア湯のみ?!と、メッセージカードでした。カードには、「頼りないパパでごめんね」って内容で・・・「旅行いこうね」とか、そんな感じ。ペア湯のみも一人で買いに行つたんだって。お金ないからごめんねだって。なんか…嬉しかった(\*^\_^\*)



夕食は外食して決めていたので翌日の朝ごはん用にと思ってたごく一般的な**恵方巻き**を作りました。子供をつれて(毎年恒例の)近くのスーパーの豆まきに行くと、約10人ほどのママさんたちと会う会う会う(笑)しゃべりだしたらとまらな一い。すごく楽しかった。そして夜ご飯。いつもは行かない焼肉屋さんを予約してたのに・・・

帰宅して旦那が「財布がない」って言い出して(-\_-)帰り道とか職場とかあつちこつち連れて行って**二時間**探し回ってもない。それでも外食はあきらめずに旦那ったら意地でも焼肉屋さん行く♡って(-\_-)!!旦那なんて「いい思い出になったね」とかのききなこと言ってるし!どこまで前向きなん(-\_-) まあ。しかし10年なんてあつという間。高給取りじゃないけどごく普通に生活できてるし子供にも恵まれ私の趣味やすることすべてに文句ひとつ言わない旦那だし、**なんだかんだで居心地いい存在**かもです。外食から帰宅して豆まきならぬ**お菓子まき**をしました。我が家はいつも飴とかチョコで豆まきをします。鬼は旦那です。旦那に向かつて子供たちは思い切つて投げまくり。あは。そして次の日朝から(遅いけど)恵方巻き食べました。南南東って・・・どこらへん??? 適当ですが南南東?むいて食べました。(笑) そうそう、次の日旦那さんの財布見つかったんです。見つかったのに、あの2時間の苦勞を思うと腹がたちました(-\_-)



## ○がつ △ ぼち

徹夜が続く今日はあまりにきつくて旦那さんの仕事から帰宅後、子供三人連れて旦那さんの実家へ泊まりにいてもらいました。

旦那さんの実家は自宅から車で一時間ほど。私は夕方まで寝て。おきたら一人で…家の中暗くて。急に寂しくなりました。たまには一人つてうれしいはずなのに**なんだか寂しくて**(-\_-)旦那の実家へ電話したら子供たちは**ばあばと温泉**に行つてるとかで楽しんでたみたい。

その日仕事から帰宅したら(電気は全部付けていったので)明るかったけど家の中誰もいなくてやっぱり寂しくてたまんなかった(-\_-) 昼から少し寝て…起きても誰もいなくて家の中は静かで・・・

たまらずまた旦那の実家へ電話して「早く帰ってきて〜」と言って帰ってきてもらつちやいました(>\_<)子供たちが帰ってきたら帰ってきたでうるさい怒つちやうんだけどやっぱりうるさいくらいがいいかも♡ 私一人でこの家にいるのは寂しすぎました。でも3人の子供たちが、旦那の実家へ泊まりに行つて**ママがいなくて寂しかった**といってくれたのは**未っ子の長男だけ**・・・

帰ってきてからずっと私の膝にいたし♡ 今日抱つて抱つて言つて抱つてこしたり膝で寝たい・・・ 本当甘えん坊ちゃん♡ でかわいい(\*^\_^\*) 甘えてくれて私も幸せです♡ なんでもないようなことがホント幸せだなとおもう日々です。



### 投稿…まるかさん

3人の子供をかかえるママさん

## 大村市こどもセンターだより

こどもセンターでは、将来の食育推進の基礎づくりのため、乳幼児親子を対象とした「**食育親子クッキング**」を開催しています。1月の親子クッキングで作った「**ももみきなご棒**」を紹介します。

### 1個分の材料

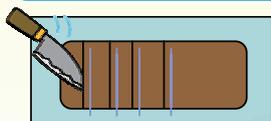
- きなこ ..... 15g
- メープルシロップ ..... 5g
- ねりごま ..... 3g
- きなこ(まぶす) ..... 5g



①ビニール袋にねりごまとメープルシロップを入れももみます。

②よく混ぜたらきな粉を入れてももみます。

③厚み1cmくらいにのばしてビニールの上から切り目をつける。



④切り分けたらきな粉をまぶして出来上がり!



<お問い合わせ>

大村市こどもセンター 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

## 佐世保市亜熱帯動植物園

# 春の花まつり

期間 3月13日~3月27日

3月13日・21日 13:00~  
「植物即売会」実施

期間中の日曜日(10:00~15:00)  
「ハーブティーのサービス」

ボク達が  
待ってるよ

新モンキーゾーン  
4月OPEN

■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

■動物園のことなら  
佐世保市亜熱帯動植物園  
Tel.0956-28-0011 9:00~17:15  
(入園は16:45まで)

■松並1丁目のMさん 一番おいしいうどん屋さんを教えてください。



●富の原1丁目 Kさんより

富の原1丁目Kさんより  
お世話になってます。美容室の  
お名前が、と噂も、行くの  
で、と噂も、と噂も、と噂も、  
と噂も、と噂も、と噂も、  
と噂も、と噂も、と噂も、



広々とした  
清潔な店内!

道路から中がよく見えるガラス張り  
ですが、カットしているところは見え  
にくく、「ここは何だろう?」「実習美  
容院って書いてあるから一般の人は  
いけないのかな?」と疑問に思っ  
ている人も多いと思いますが、  
こちらは普通の(普通のって言っ  
たら失礼ですね)美容室ですよ。名前は蜂の巣という意味の  
BEEHIVE(ビーハイブ) 昨年の4月から営業はじめてから、一度  
も広告・宣伝をしていそうなので、この記事が本邦初公開?!



てお入お入  
仕上がりい満足する

料金も良心的!  
カット 3000円  
パーマ 8000円  
(カット込み)  
毛染め 5000円

スタイリッシュな  
梅本富男店長

若い方から年配の方までお気軽にどうぞ!お一  
人でされているので、電話予約してお出かけ  
ください。毎年5月~10月ごろには、美容専門学  
校ベルファム(赤佐古町)の生  
徒さんが、こちらで実習され  
ています。



Beauty Salon  
BEEHIVE  
(ビーハイブ)  
TEL 54-3917  
営業10:00~18:00 (休 毎週月曜・第一日曜 Pあり)

●諏訪2丁目 Aさんより

2年前にオープンした  
「お米屋さんが開いた」Cafeです。  
美と健康を意識したメニューをいただけるお店  
ですよ。看板商品「卑弥呼の玄米」は甘くて美味しい!!  
多くの人にオ米や玄米を食べてもらうきっかけになれば  
と、このお店をオープン。ログハウスの建物は木のぬくもりが  
あって、とっても気持ちよく落ち着きます。



約1年前にオープンした  
「お米屋さんが開いた」Cafeです。  
美と健康を意識したメニューをいただけるお店  
ですよ。看板商品「卑弥呼の玄米」は甘くて美味しい!!  
多くの人にオ米や玄米を食べてもらうきっかけになれば  
と、このお店をオープン。ログハウスの建物は木のぬくもりが  
あって、とっても気持ちよく落ち着きます。

おすすめのランチメニュー  
チーズがとろとろにのった黒カレーはなんと、黒ゴマ・黒糖・ココアが隠し味に入ったビーフカレーです。ほんとに美味しくうまいでしょう!!  
煮込みハンバーグ  
※ランチメニューにはコーラーゲンスープと、サラダ付  
デミグラスソースで煮込んだハンバーグは玄米入りご飯との相性バッチリの大人気メニューです。

テーブルにはコーラーゲンの粉(ペプチド:購入できます)が置いてあるのでコーヒー・紅茶・プリンにだってかけて食べられます!  
☆話題のコーラーゲんに、  
いろいろな効果があると知っていますか?  
お肌にイイだけではないらしいですよ!  
関節痛にも効くとか?! 気になったことはお店の人に聞いてみよう! スタッフの方がすごく丁寧に説明してくれますよ。卑弥呼の玄米一度お試しあれ!



火曜は店内商品10%off  
お米はモチロンコーラーゲンペプチドや珍しい玄米ぬか石鹸・シャンプーなどいろいろな商品がお得に購入できます!  
木曜日はレディースday  
お食事または店内で商品を購入された女性のお客様に限り「卑弥呼の玄米」150gプレゼント!

ひみこCafe  
東大村2丁目1117-8 TEL53-5100  
営業 11:00~17:00  
休 日曜・祝祭日  
Home page http://www.ichise-himiko.com/

表紙のはなし



今月号の特集は「みんなでバイキング」ということで、特集記事にてお世話になった鈴田峠の野鳥の森レストランさんで行いました。とてもおもしろい二人は姉妹のように仲のいいいとこ同士の女の子。  
まなちゃん10歳とそなちゃん6歳です。少し大人な二人に、感動しました。ダダダっ走り回ったりすることもなく、カメラに笑顔!ハイ!オッケー!!くらいのタイミングですぐ表紙撮り終了!

撮影: 中山紀一 (そらスタジオ)  
という前代未聞のスピード撮影。スタッフにコーヒーをついできてくれる(\*\_\*)なんて嬉しい事してくれちゃったり!(なんて優しい子なの!!)とてもまったり気分でおこなわれた撮影となりました!  
撮影: 中山紀一 (そらスタジオ)



初節句、もち踏み、おうちでお写真とりませんか?

写真館 SORA studio 検索



SORA studio  
TEL/FAX 0957-54-3960

■久原1丁目のSさん イチゴ狩り特集して下さい。

# アルバイト募集!

web製作できる方・pcスキルに自信のある方

業務拡大に伴い、新しい人材を求めています。  
詳しい内容などまずはお電話でお尋ねください。

## プラス クリック

〒856-0814 大村市松並1丁目157-2 松並第一AP E-403  
TEL (0957) 56-9980 (前田)  
E-mail pclick@knh.biglobe.ne.jp

オクト・パルス(株) 広告・取次代理店  
Cable 企画・編集

投稿方法: cablep@oct-net.ne.jp  
携帯電話からは0957-569980  
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、折返し掲載了承の連絡をさせていただきます。  
ますので、必ず送信者名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!



1日生 はるとくん	2日生 みなほちゃん	7日生 しゅたくん
13日生 ゆきくん	18日生 あやちゃん	

## PRESENT

■キーワード (番組内で放送しています)

多くの種類から各自が取り分けて食べるスタイルは?

バ    グ

ヒント: 特集ページを見てね

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場合があります。  
※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

■ケーブルプラスの感想・調査依頼・市内のおもしろネタなどお聞かせください。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ケーブルテレビについて率直なご意見をおきかせください

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

★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。

# 読者・視聴者プレゼント

Present

- 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。
- 2 ジュアサラーマさんから  
「ケニア料理」を3名様  
カレー味の「カラंगा」かトマト味の「豆スープ」どちらかお選びください。  
チャパティをつけて召し上がれ♪
- 3 DODONジャスコ大村店さんから  
「ペアお食事招待券」を1組様  
本格中華の食べ放題!
- 4 菜園ブッフェピソリーノさんから  
「ペアお食事招待券」を1組様  
焼きたてピッツァ・できたてパスタを召し上がれ〜  
ランチ・ディナーどちらの時間帯でもOK!
- 5 ぶどう畑のれすとらんさんから  
「ペアお食事招待券」を1組様  
地産地消にこだわったおいしい料理をご堪能ください
- 6 長崎インターナショナルホテルさんから  
「ペアお食事招待券」を1組様  
目の前で焼かれる牛ステーキを  
バイキングで!
- 7 HEART BREAKさんから  
「ペアお食事招待券」を3組様  
焼きたて、おいしいピザをおなかいっぱい!
- 8 川口印刷さんから  
菓子処 親月 長崎街道饅頭 かん月 を1名様
- 9 ケーブルプラス編集部から  
「オクト・パルス ケーブルテレビ&インターネット工事代無料券」を2名様。  
※ケーブルテレビ・インターネットご加入者の方は下記の中からお選び下さい。  
①アナログ⇒デジタル乗換え料金無料 (5,250円)  
②基本利用料金2ヶ月無料 (テレビ・インターネットどちらかを)  
※新規加入の場合は1ヶ月以内にお取付いただける方に限ります
- 10 こてつからプレゼント  
ゴルフネットワークより  
「ヘッドカバー」を1名様  
とても格好いいドライバー用ヘッドカバーです。

特集でご紹介したお店からプレゼントいただきました!

※プレゼントへの応募締切は3月20日必着です。



中央保育所 リトミック発表会!

ほわとび  
がんばったよ

編集後記

●バックラインの要。

今月のオススメ情報は!!  
やっぱり、僕が取材に行った「洋麺屋ピエトロ大村店」です。  
美味しいパスタに美味しいケーキ!!  
そして、サラダも楽しみめーす(^^)  
バイキング期間中は、ショートケーキと  
ワンホールのチーズケーキが安いんです  
よ!詳しくは5ページの記事を読んで下さ  
〜い(\*^^)v



●こてつ

雪が溶けちゃうよ(\*\_\*)のこてつです。春ですね〜。  
3月は大イベントが待っています!オクト・パルス報道部の中山さんの  
結婚式です♪おめでとさ〜ん(\*^\_^\*)  
そして、こてつも誕生日♪おめでとさ〜ん(\*^\_^\*)  
あ!!!「おたんじょうびおめでとう」コーナー  
にこてつが載ってない!!! しょぼーん。  
たみすけさん!お祝いにバイキング  
連れてって〜!



●tami こと「たみすけ」

この半年で10kgほど体重が増えてしまいました。もともと細身なので  
いい傾向かと思いきや、おなかまわりだけが成長しているような。  
今月号を編集していて、行きたいお店がたくさんあるのに、このまま  
ではヤバイです。来月1歳になる息子をダンベルがわりに??筋トレ  
開始しよう!

●8438♪

どうしても歯止めがきかない8438♪です。特集みてバイキング  
行きたくなりました?あのスラーと並んだ料理を  
前にしたときに感じる高揚感…バイキング大好き  
です。でも確実に「ああおなかいっぱい♪」では止  
まらずに「うう苦しい…食べ過ぎた(ー;)」レベル  
まで突っ走ってしまいます。同じ料金なら食べねば  
損!と思うのは貧しい幼少時代を過ごした  
せいだろうか…。まだ行ったことないお店もあるの  
で全部制覇します!



ぼっちゃりしたスうちゃん

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。