

大村のいろんな事が満載で
たくさんのおともたちの笑顔に出会えるフリーマガジン!

無 料
take free

2012 **9**
Vol.42

Cable+

ケーブル・プラス



放送案内
ガイド



特集

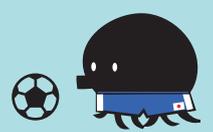
○○の秋といえば…
スポーツの秋

シリーズ



「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～肉が食べたい!～・こてつのおやつ&はなし
イベントカレンダー・まちのわだい・子育てママの奮闘記・お誕生日おめでとう



「サークルにおじゃまタコ」でご紹介したスポーツ系のサークルを紹介します。

スポーツの秋

スポーツの秋

いきいき大村マイタウン

HDBチャンネル・Mnet

いんふおめーしょんマップ

パソコン健康診断

ぼくらのまーち

9月カレンダー

まのわだい・調査依頼

西大村サッカースポーツ少年団



活動日 火・木・土曜日
場所 西大村小グラウンド
部員数 47人
指導 宮本 達成

▼女の子もがんばってます!



▲ボールと友達になる低学年の練習
▶試合をイメージした実践的な練習で技術を身につける中・高学年

準備運動・ウォーミングアップの基礎練習のあと、低学年と中・高学年に分かれて技術を磨きます。



元気いっぱい1~4年生
1年生から6年生まで元気なサッカー少年・少女があつまっています!去年から西大村小と中央小学校が合同で練習をはじめました。



山口 祐紀斗くん
フォワード

好きな選手は? ブラジル代表「ネイマール」技術があってドリブルもうまい!
楽しいところは 試合に出てみんなとサッカーするのが楽しい



林 泰成くん
ゴールキーパー

始めたきっかけ 南アフリカワールドカップをみて、川島にあこがれたから
うれしかったこと 去年のパーモントカップで強い相手のシュートを何本も止めたこと



田中 優士くん
キャプテン

どうしてはじめた? いとこがサッカーして一緒にやっておもしろかったから
目標は? 9月のパーモントカップ(フットサル)で県大会出場!



【ベルを使った運動】



ベルを押すことで、大胸筋アップ(バストアップ)

【ベルターを使った運動】



背中の筋肉を動かし、肩甲骨をよせる(肩こり・頭痛解消)

GYBAダンスに入ってきれいなママを目指しませんか?



田村 幸子先生

活動日 毎週木曜日
10:00 ~ 11:30
場所 大村市コミセン
講師 田村 幸子

楽しく子育てをしながら、楽しく運動して、元の美しい体を取り戻してもらえれば幸いです!生活習慣病予防にも効果的ですよ。

疲れをあまり感じず、体が気持ちよくなる気がします

気持ちよく運動できるので長く続けられそう



3B体操とは
頭文字がBで始まる用具を使って音楽にあわせ集団で行う健康体操

GYBAダンス



「子育て中のママのための運動教室を!」との思いで、子どもと一緒にできるサークルとして、作られた3B体操教室が始まりで、現在は会員のお子さんたちが大きくなったため、アメijingグ・ヨガなどを取り入れてちよつと大人の女性向けに活動しています。



鈴木 育子さん
誘われて入ったけど、仲間がいい人ばかりで、おしゃべりが楽しくて続いています。足腰も強くなったよね。



二宮 文子さん
ダイエット目的で始めたけど... (苦笑)でも普段かかない汗をたっぷりかけるので、やって気持ちいいですよ!



ひとみさん
腰痛もちで激しいスポーツはできなかったけどこれなら大丈夫!でも意外と筋力もつくんです。リフレッシュできてます!

活動日
一楽庵: 毎週金曜日 19:30 ~ 21:30 10人
一楽庵・快: 毎週木曜日 10:00 ~ 12:00 18人
場所 郡コミセン 和室 講師 清野 定廣



夜の教室「一楽庵」のみなさん
こちらがもともとあって、昼間もやってほしいという声から「一楽庵・快」が始まりました。

太極拳の基本形▼



背中をまっすぐ、足を軽く曲げ、手を丸く広げる。

太極拳 一楽庵・快



静かな音楽が流れる中、汗も流れています(笑)

中国では国民的体操として親しまれている太極拳は、ゆっくりとした動きとそれに合わせた呼吸法: つて今流行の「ストロレ」じゃないですか?!

大村スポーツ吹き矢教室



自分の息をつかって矢を放つ吹き矢は、昔は狩猟のための道具として使われていて、日本では江戸時代的当りの遊びとして親しまれていました。現代ではスポーツとして、脚光を浴びています。公民館講座から始まったこの教室は、19年に日本スポーツ吹矢協会大村支部として認定されました。



① (ハウツー吹き矢)

吹き矢は礼に始まり礼に終わる

② 肩幅に足を開き、45度の角度に構え筒に矢を入れる



③ 鼻から息を吸いながらゆっくり筒を高く持ち上げ、筒をろしながら口から息を吐ききる



矢は薄いビニール製だよ

④ 息を吸いながら筒を的に向け、一気に吹く



小溝先生

新しい空気を吸ったり出したりして頭もすっきり。人は新しいものに出会うと、それだけのものが与えられると思います。

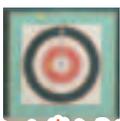
御手洗さん

真ん中に当たったときの爽快感は抜群です！それでストレス解消になりますよ。来年の九州大会の運営が心配です…。

倉迫さん

健康増進、精神統一にもなるとおもって入会しました。やっぱり考え事をしていたらはずれますね(笑)

活動日 第1・3木曜日
19:00 ~ 21:00
場所 中地区公民館
会員数 約10人
講師 小溝 健



ズカッと当たると気持ちいい!

カポエイラサークル Na Roda (ナ・ホーダ)



ブラジルの伝統格闘技カポエイラ。格闘技といっても直接相手に攻撃をあてないで、音楽に身を任せ、ダンスのように軽やかに、蹴り技を繰り返すところが特徴です。2007年に結成したナ・ホーダは、少人数ながら子どもから大人まで和気あいあいと練習に励んでいます!

笑顔と音楽がないとカポエイラじゃない!

練習のときはみんな笑顔! 笑う格闘技ってほかにあまりないですよ。いろいろな歳の人や体格の人が一緒に楽しめます。そして、音楽も欠かせません。カポエイラを象徴する楽器ビビンバウの演奏にあわせ、タンバリンをたたいて、歌も歌います。

ナ・ホーダという名前は「輪の中」という意味で、カポエイラはみんなが円(ホーダ)を作って、その中で試合が行われます。和を大切に、みんな手をつなぎ楽しく活動したいという想いが込められています。

野中 直也 代表

ゆつくりとした動きのカポエイラが中心なので誰でも、楽しめます。ぜひ一度見学に来てください!!!

活動日 毎週木曜日
19:00 ~ 21:00
場所 西大村コミセン
参加費 300円(初回無料)
代表 野中 直也



★ヨガブロックを使った練習★

身体の柔らかさだけでなくバランス感覚も大事なヨガではブロックを使ってこんな練習も!



↑これがヨガブロック



最初はみんなで輪になって心を落ち着かせることから始めます。

身体の柔らかさを活かした楽しいゲームでみんな仲良くやっています。



最後には先生が本の読み聞かせをしてくれますよ(^^)

活動日 毎週水曜日
16:30 ~ 18:30
場所 ステージだんらん(池田2丁目レインボーロード沿い)
講師 指宿 陽子



始めたばかりだけどこれからみんなとがんばります

まだヨガをやっている友達が少ないから、これからもっと増やしてほしい



ちっちゃい子供でもこんなに柔らかい!

ステージだんらん



女性に大人気のヨガを先生が子どもたち向けにコーディネートして楽しく教えています。身体が柔らかくなくても、決して無理をさせたり怒ったりせず、子どもたちが本来持っているありのままの特性を生かした指導を行っています。

FWフラッパーズ



国内でも数少ないアマチュアのパラグライダースクール「FWフラッパーズ」はコーチ小川さんを中心に琴平岳をはじめ、川棚の大崎半島や千々石の猿葉山など県内の空を飛びまわり活動している非常にアクティブなサークルです。

県内のパラグライダー人口はまだ少ないので、少しでも多くの人空を飛ばす楽しさに触れるように1日体験教室も開いています。

***サークルのみなさんに聞いてみました。パラグライダーのいいところ・魅力は？**



「空を飛ばしたい」って人間誰もが一度は思うことじゃないですか?それを叶えてくれるのがパラグライダー! 風と一体になって空を楽しめるスポーツです!

小川コーチ

FWフラッパーズは2014長崎がんばらんば国体で、デモンストラレーションスポーツ行事として琴平岳で開催されるパラダイングに出場されます。



活動日 毎週土日・祝日
9:00～日没まで
場所 主に琴平岳
講師 小川勝良
*500円で一日体験ができます

北陽柔道塾



真っ白な柔道着に身を包んだ子どもたちが、下は4歳から、上は高校生までがんばっています。

小学生は「強い体を作る・丈夫な体を作る」とがまず第一。

中学生は「社会人になってもずっと柔道が続けてもらえるよう、好きになってもうよう、足がかりを作る」練習をもちろん精神力・技術も身につけていきます。

【補強運動をしっかりと】

準備体操が終わるといろいろな形でんぐり返りやほふく前進など補強練習にはいります。運動神経、体を保つバランスなどを鍛えるため、30分以上かけてしっかりと行っています。



▲5人とびこして前転
▼名物「階段ダッシュ」



選手インタビュー!



橋本 海さん 柔道歴9年
一番やっている技は『体落とし』。練習を通して、友達が増えていくところが楽しいです。



松川 心平さん 柔道歴6年
乱取りとかで相手を投げたときがスカッとしています。上を目指してがんばります。

二人とも県中総体で優秀な成績を残し、九州大会(8/9~11・沖縄県)に出場しました!

活動日 火曜・木曜日
19:00～
場所 大村中武道場
部員数 約35人
指導 北平 陽介他

低学年の子どもたちは特に元気いっぱい! 時々、先生たちの雷も落ちますが、楽しそうに柔道をやっていますよ。

旭が丘サッカースポーツ少年団 (旭が丘SSS)



旭が丘小学校グラウンドで週3回練習している旭が丘サッカースポーツ少年団(旭が丘SSS)。

指導者5名を中心に1年～6年生まで総勢50名の部員で、日々チームカラーのオレンジのように元気あふれるプレー目指してがんばっています。



活動日 月・水・土曜日
場所 旭が丘小グラウンド
部員数 50人



山口 祐生くん(6年) キャプテン
監督やコーチに指導してもらいながら、大会へ向けて練習を頑張っています!



朽原 聖汰くん(6年) ムードメーカー
練習中も笑いの絶えない、みんな仲良しなチームです!



長崎がんばらんば国体 2014

第69回国民体育大会 平成26年10月12日(日)～10月22日(水)



大村市で開催される「山岳競技」をご紹介します!



山岳競技には2種目あるよ

【リード】

高さ15mの壁を時間内(6分間)にどれだけ高く登るかを競います。安全のため、支点にロープを引っ掛けながら登っていきます。大村高校のクライミングウォールが会場です。



【ボルダリング】

高さ5m、幅20mの壁にいくつか課題コースをつくり、時間内にいくつ完登できるかを競います。完登できるまで何度もトライできますが、より少ないほうが◎。大村高校の向かい(旧体育館跡地)が会場となり、壁も作られます。



大高での練習におっじゃま～

見上げんばかりの壁をひよいひよいと登っていくみなさん。怖くないのかな～カラフルな石がたくさんついていますが、角度によってもつかみやすい、つかみにくいもの、大きさも形もさまざまです。シールの色で、難易度も分けられています。(どれでもつかんでいい訳じゃなんだよ)



選手に必要なものは

- 1 持久力・・・リード競技はいわば‘長距離走’力を使わないで、高いところまで登るかがカギ
- 2 保持力・・・石をつかむ指の力がないと、腕力・脚力だけあってもダメ
- 3 頭脳・・・石を見て、いかに効率的なルートを組み立てられるかがポイント



3人の注目選手にインタビュー～



江口かおり 選手
長崎県スポーツ指導員として大村高校で山岳部を指導

Q 一番うれしかった大会は?

A 以前、鹿児島でおこなわれた九州ブロック大会で優勝したとき。ほとんどの人が途中で落ちるように難度が設定されているので、それを完登できて本当にうれしかったです。

Q 一番印象深い国体は?

A 新潟の国体で民宿に泊まったとき。宿の方がすぐアウトホームで、朝早い大会のために、おにぎりをみんなの分をつくってくれたんです。大会じゃなくてもまた遊びに行きたいと思うような所でした。

一言 是非応援に来てください!!

*第32回国体九州ブロック大会 成年女子優勝(松尾智子ペア)



原田 朝美 選手
大村高等学校1年 NFA所属

Q クライミングをやっていると楽しいときは?

A 難しい課題に何度も挑戦し、最終的にクリアできたら最高にうれしい。大会で実力を出し切って納得のいく成績を残せたとき。

Q クライミングをやっていると得たものは?

A 大会で全国に行けて、ライバルもいっぱいできたけど、友達もできました。

Q 悲しかったこと、悔しかったことは?

A 去年の国体直前に練習中に指を骨折して出場できなかったことがすごく悔しかったです。

一言 今の目標は <国体でベスト4!!>

*第32回国体九州ブロック大会 少年女子優勝(西村楓花ペア)



林 大地 選手
西大村中学校3年 NFA所属

Q どうしてクライミング始めたの?

A 父の影響。指導者としては厳しいです。ムーブが悪いと怒られて何度もやり直しさせられます。

Q 得意なところは?

A 遠いところのホールド(石)をつかむこと。

Q クライミングの楽しいところは?

A 全国に行くのが楽しいので頑張っています。一番のライバルは一つ年上の大川雪成くん。

国体に出場できるのは中学3年から。今年からいよいよ本格スタート!!

*第32回国体九州ブロック大会 少年男子優勝(原田雅之ペア)

NFAのみなさん
(長崎フリークライミング協会)
9月29日から開催される
岐阜国体にも、選手・監督
として出場されます!



応援よろしくお願いします!

5 Cable ⊕



クライミングの掛け声は「かべんば」



かべんば!



楽チン

降りるときはびゅーっと

この人もかなり重要!



ビレーヤーと呼ばれる命綱をにぎっている人は、ロープの動きに合わせていろんな操作・動きをしています。クライマーと一体となって、信頼関係も大切です。ケガにも直結するので、ビレーヤーの指導もしっかりと行われています。



これがクライミングスタイル!

ハーネス

チョークバッグ

つま先に力が入る専用の靴



「アスレチックトレーナー」が今年からバックアップ!

ケガをしないようにコンディショニングを指導・調整したり、ケガをしたときの応急処置・回復するまでをサポートしてくれています。



いい気持ちいい!

すぞいんだよ!この壁!

高さ15mの壁は真ん中で分かれていて、下は垂直面に対して20度まで、上は45度まで傾斜がつけられます。こんな可動式の壁は国内でも数箇所しかなく、より難しい壁で練習できる長崎県民は有利!



いきいき大村マイタウン

地上デジタル
111 ch
好評放送中!!

市内の情報・話題を楽しくお届けします!

報道制作部



私たちが取材や編集してまます♪

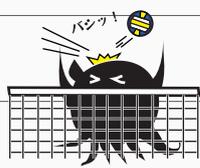
放送時間 (1日8回 2日間リピート放送)

7時、10時、12時、16時、18時、20時、22時、24時

*日曜日に1週間分をまとめて放送→10時、18時

9月の放送内容

1日(土)	●西大村地区町内会スポーツ大会 ●三城小親子レク ●松原宿寺子屋塾
2日(日)	●ロングアワー:天正遣欧使節ミュージカル「光る海」
3日(月)	●本を召しませ ~読書の秋に読みたい本をご紹介~
4日(火)	
5日(水)	●グルメdeぐるっと! ~オススメランチおおむらケーブルテレビ制作~
6日(木)	
7日(金)	●大村高校体育大会
8日(土)	●新月会杯ミニサッカー大会
9日(日)	●ロングアワー:ベル・ファム トータルビューティー コレクション2012
10日(月)	●チャレンジキャンプ①
11日(火)	
12日(水)	●チャレンジキャンプ②
13日(木)	●グルメdeぐるっと!~オススメランチ テレビ九州制作~
14日(金)	●シーハットミュージックフェスタ
15日(土)	9月15日(土)・16日(日)ののこ歳早まつり生中継
16日(日)	●ロングアワー:ベル・ファム トータルビューティー コレクション2012
17日(月)	●サークルにおじゃまタコ~旭小スポーツサッカー少年団
18日(火)	●ながさきpressコラボ企画「とっておきの店めぐり」
19日(水)	●げん!げん!げんキッズ~三城保育所敬老会~
20日(木)	●グルメdeぐるっと!~オススメランチ 西海テレビ制作~
21日(金)	●大川田町大運動会
22日(土)	●市内の敬老会(桜馬場・西大村地区)
23日(日)	●ロングアワー:ベル・ファム トータルビューティー コレクション2012
24日(月)	●大村市70歳おめでとう!~スペシャルコンサート・グルメフェア~
25日(火)	●すたんど・ばい・みー ~デイサービスとみのはら~
26日(水)	●ぼくらのまーち~久原
27日(木)	●グルメdeぐるっと!~オススメランチ カボチャテレビ制作~
28日(金)	●中学校体育大会(大村・西大村中) ●活水市民大学講座
29日(土)	●大村歴史観光ガイド養成講座・市内視察研修
30日(日)	●ロングアワー:天正遣欧使節ミュージカル「光る海」



ロングアワー

特別企画番組や講演会など
たっぷり1時間お届けします!
毎週日曜日 7時、16時、22時

大村市からのお知らせ

広報おおむら

毎日 8時、13時、19時、21時
*日曜日のみ19時の放送がありません

ncmなんでんカフェ

長崎ケーブルメディア制作の
「なんでんカフェ」を生放送!
月曜日~金曜日 17時(55分間)
(祝・祭日は放送ありません)
*長崎では「いきいき大村マイタウン」が
16時から放送されています。

県政番組

「ながさきみーちゅー!プラス」
「平成ながさき瓦版」を放送
毎週日曜日 8時、13時、21時
*広報おおむらの後に放送します。

もっと!ケーブル+

ケーブル+編集部へ届いた
おハガキを紹介します。
金曜日~日曜日 23時(20分間)

リクエストアワー

「見逃した!」「もう一度見たい」と、
皆様からリクエストいただいた番組を再放送。
金曜日・土曜日 8時、13時、21時
*リクエストがあった場合のみ、
広報おおむらの後に放送します。

『もう一度みたい!』という番組を電話かホームページからリクエストしてください!

情報・番組に関するお問い合わせは → 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

ベル・ファム トータルビューティー コレクション2012

大村から新しいファッションを!



美容専門学校ベル・ファムの2・3年生が自分たちの実力を披露するファッションショー「ベル・ファム トータルビューティーコレクション

2012」略して「ベルコレ」が8月5(日)にシーハットおおむらさくらホールで行われました。

キュートとクールふたつのテーマで学生たちがチームを組み、今まで学校で学んできたヘア・メイク・ネイル…すべての技を生かしてモデルを自分たち流にコーディネート☆



ケーブルテレビではこのベルコレ開催の当日、イベント成功のために慌ただしく動き回る2人の生徒に注目しました。



華々しいステージの裏側でがんばった2人の姿をご覧ください! 盛大に盛り上がったステージの様子も、もちろん取材しています☆

学生たちが自分でスカウトしてきた素人モデルからプロのモデル、また海外から招いたモデルがベル・ファム生徒の手により華麗に変身!

スパイシーで刺激的なファッションから、大人っぽいモード系ファッションまで、生徒たちの個性溢れるコーディネートは必見ですよ!



放送日 9月9・16・23日(日) **ロングアワー**

大村市70歳おめでとう!

70周年の記念事業をご紹介します番組、
今月は2つのイベントを放送します!

放送日 **9月24・25日(月・火)**

☆第2回ご当地自慢グルメフェア (9月9日 森園公園) 
県内各地のB級グルメが勢ぞろい!

☆人づくり夢づくり'スペシャルコンサート'(9月9日 市民会館)
クリニックがおこなわれた玖島中吹奏楽部も出演します。

大村市議会日程予定

議案審議 (委員会付託)	...	8月31日(月) 10:00~
市政一般質問	...	4日(火)~7日(金)・10日(月) 10:00~
議案審議 (委員会審査報告)	...	24日(月) 10:00~

チャレンジキャンプ in おおむら ~最後の夏~

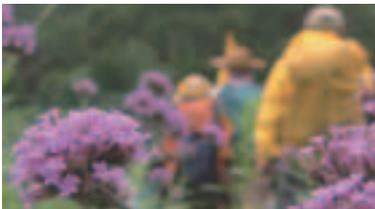
20年前に始まったチャレンジキャンプinおおむら。子どもたちが4泊5日山にこもり野宿する。食事は火起こしから、なんでも自分の手で行う。五家原岳や経ヶ岳などにも登り、移動はすべて徒歩。自然の中で自分の限界に挑戦する過酷なキャンプ。自然の中に身を投げ、生きることを学ぶ。

自分で失敗を繰り返し、学ぶ。これまでたくさんの少年少女の心と体を育て、たくましく生きることを学ばせたチャレンジキャンプですが、今年で20年の歴史に幕を閉じます。



今年は8月10日~14日に開かれ、小学4年生から中学生まで、16名が参加。たくさんのOB・OGやスタッフもそれぞれの思いを胸に参加しました。

二度とこない夏 忘れられない夏 チャレキャン最後の夏



放送日

[第1部] 9月10・11日(月・火)

[第2部] 9月12・13日(水・木)

子どもたちが成長する姿を2回に分けてたっぷりとお届けします。



県内のケーブルテレビが連携し、立ち上げた特別番組『グルメぐるっと』テレビの前に居ながらにして、県内様々な場所のグルメ情報を毎週GETできるオススメの番組です!ぐるっと!一週目はオススメランチ☆ 大村からは昨年末にオープンした、美味しくて甘~い♪あのお店が登場しますよ!乞うご期待!

放送日

9月5日・6日(水・木)

2012のののこ諫早まつり生中継

今年もやってきました

のののこ諫早まつり!

諫早市役所前芝生広場をメイン会場に諫早中心部を練り歩く『街踊り』や各地域の伝統芸能を心ゆくまで堪能できる『ふるさと芸能の祭典』など諫早が踊り狂い、最も熱くなる2日間!のののこ諫早まつり、お楽しみに!



おおむらケーブルテレビでの生中継放送時間

まつり1日目 15日(土)12:30~16:00・19:00~21:00
まつり2日目 16日(日)16:00~21:00

HD6
ハイビジョン

チャンネル!!

CATV放送 チャンネル一覧

021	ショッピングチャンネル
025	ボートレース大村 (ジャパネットたかた)
198	Mnet HD (別途有料)
212	GAORA
218	日テレG+
222	チャンネルNECO-HD
231	スーパー!ドラマTV HD
240	カートゥーンネットワーク
241	アニマックス
242	キッズステーション
250	CNN j
251	日経CNBC
252	日テレNEWS24
262	スペースシャワーTV HD
263	MTV HD
270	囲碁・将棋チャンネル
272	QVC
274	放送大学CS
276	釣りビジョン HD
277	旅チャンネル HD
284	日テレプラス
310	J SPORTS 3
313	J SPORTS 1
314	J SPORTS 2
317	ゴルフネットワーク
320	ムービープラス
321	日本映画専門チャンネル
334	時代劇専門チャンネル
335	女性チャンネル♪ LaLa TV
356	ディスカバリーチャンネル

チャンネルNECO-HD



日活映画はもちろんのこと、時代もジャンルも飛びこえて日本映画をラインナップ。そのうえ、評判のVシネ、大ヒットしたTVドラマ、アニメも盛り沢山。家族全員で楽しめて、しかもマニアも納得するエンターテインメント・チャンネル!

スーパー!ドラマTV HD



「CHUCK/チャック シーズン4」第1話先行プレミアム放送や、「ヒューマン・ターゲット」、「クルミナル・マインド」、「THE MENTALIST メンタリストの捜査ファイル」、「ゴシップガール」など大人気の海外ドラマが高画質ハイビジョン放送で楽しめます。

スペースシャワーTV HD



日本のロック・ポップスを中心に、邦楽・洋楽・メジャー・インディーズを問わず様々なジャンルを網羅し、最新から懐かしの名曲まで24時間放送する日本最大の音楽チャンネルです。

MTV HD



洋楽・邦楽の最新ヒットチャートやバラエティに富むオリジナル・チャートをはじめ、国内外のビッグアーティストの独占映像やライブ映像など、日本オリジナル編成で、24時間放送中です。

釣りビジョン HD



日本唯一の釣り専門チャンネル。全国の最新釣り情報と共に、充実のオリジナル番組をみれば釣果UP間違いなし! 全番組ハイビジョン! あなたの部屋がフィールドにかわる! 多彩なコンテンツをお届けします。

旅チャンネル HD



「旅チャンネルHD」は、世界中の旅の魅力をお届けする日本で唯一の旅専門ハイビジョンチャンネルです。

ハイビジョン制作による美しい映像と多彩なジャンルの番組を通じて、ぜひ、世界中の旅を体感してください!

韓流
ファン
必見!

9月試験放送スタート!

韓国100%

エンターテインメントチャンネル

Mnet HD

月々
¥1,890 が 9月も
10月も

無料

11月もご契約の方は無料!

9月のみどころ

※Mnet は別途有料チャンネルで月々¥1,890 が必要です。



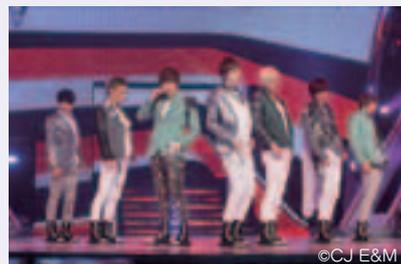
(C)KIMJOHNGHAK PRODUCTION

キング ~ Two Hearts

■イ・スンギ & ハ・ジウォン主演
ラブコメディを日本初放送!
【見どころ1】
豪華な主演俳優陣!
【見どころ2】
第1話から続きが気になるストーリー展開!
【見どころ3】
イ・スンギの王室ファッション



©CJ E&M



©CJ E&M

U-KISS の一挙再放送!

■熱いリクエストにお応えして U-KISS 出演番組を一挙再放送!!



ORIGINAL STORY BY KOUJI MORI
((C) Kouji Mori / HAKUSENSHA, INC)
(C) All Rights Reserved by Orion Cinema Network, Inc

ワンソング

~その女 作詞、その男 作曲~

とある女優とシンガーソングライターが初対面の場で '曲を作らなくてはならない' というミッションを与えられ、男はメロディを作り、女はそのメロディに心を込めて歌詞を付けなければならない。果たして二人の曲作りは上手くいくのだろうか?



(C)MBC+MEDIA

ブツとび! ヨンエさん シーズン8

~ 34 才独女、結婚への道編 ~

30代、独女イ・ヨンエ。体重70キロ。好物は肉。口は悪いけどオトメなヨンエさん。ヨンエさんを巡る男たちとの愛の三角関係も勃発! イ・ヨンエとチャンドンゴン、キム・サノの恋の行方はいかに?!

ホーリーランド

■U-KISS ドンホ主演のアクションドラマを日本初放送!

焼肉 大福
創業1963年、味に自信あり肉質に自信あり、こだわりをもってご提供させていただきます。上質なお肉をぜひご賞味下さい。
※JA宮崎経済連より宮崎牛の表示販売指定店として認定されています。
住 西大村町334
☎ 52-4004
営 11:00~14:00 (LO13:30)
17:00~23:00 (LO22:30)
休 第2・第4 木曜日 P あり

食事処 弥助
居酒屋だと思っている方が多いそうですが、焼肉屋さんです。老夫婦が営むどこか懐かしさを感じるお店。私もココロの止まり木として利用させて頂いています。個人的には肉もおいしいけど焼き魚定食がおすすめ(^_^)
住 岩松町941-1
☎ 54-4837
営 11:00~14:00
16:30~21:00
休 なし (水曜は昼のみ営業)
P あり

ゆいまーる サンスパ
沖縄料理で人気のお店ですが、おいしい佐賀牛を使った焼肉もリーズナブルな価格で味わえます(^_^)すぐそばに温泉・ゲームセンターなどあるのでたくさん食べすぎてもすぐに消費できますよ☆
住 森園町663-3
☎ 52-0007
営 11:00~15:00 (LO14:30)
17:00~22:00 (LO21:00)
休 年中無休 P あり

清香園~総本店~
今やもう「焼肉といえば清香園」の方も多いのではないのでしょうか。県内外に店舗をもつ清香園の発祥の地はココ大村なんです! 昨年、杭出津にオープンしたこの総本店でも柔らかくてジューシーなお肉が頂けます。清香園の焼肉を食べてこの量を乗りきろう!
住 杭出津1-531-2
☎ 54-8492
営 月~土 / 11:30~25:00
日・祝 / 11:30~24:00
休 年中無休 P あり

焼肉 天風 大村店
TEL / 0957-20-7340 営 11:00~24:00
住 / 大村市杭出津 休 年中無休
2丁目794-5 P 25台

SORA studio -そらスタジオ-
大村市東大村 2-1112-144 Tel / Fax 0957-54-3960

は、オクトバルス サービス提供エリアです。

Hotto Motto ほっともっと

一緒に、食べよ。AKB48 × HottoMotto



てりやきハンバーグ弁当 **390円**
小(実) 中(乳) おかず単品290円



デミハンバーグ弁当 **390円**
小(実) 中(乳) おかず単品290円



チーズハンバーグ弁当 **430円**
小(実) 中(乳) おかず単品330円



新・ビーフステーキ弁当 **650円**
小(ステーキ) 中(ステーキ) 小(実) 中(乳)
※ステーキ肉は、味と大きさを整えるための成型・加工しております。

Cable ⊕ 10

わがまち大村 いんふおめーしょん MAP

肉が食べたいっ!! 食欲の秋だもん。



おむら夢ファームシュシュ ぶどう畑のれすとらん

県内で肥育を目的として生産された「長崎和牛」は肉本来の旨みを持つ赤身と、まろやかな味わいの脂身のバランスが絶妙!! 夜のれすとらんで大村の夜景も楽しみながらの長崎和牛のバーベキューなんて最高の気分!

住 弥勒寺町486
☎ 55-5288
営 11:00~15:00(L014:00)
 17:00~22:00(L021:00)
休 第3水曜日 **P** あり

*長崎和牛の焼肉 セットは5,980円~

お肉屋さんの焼肉屋 焼肉はまさき

美味しいお肉を安く提供できるように頑張ってます!と、うし年店長さんは言います。電話して予約しておけばお持ち帰りもできますよ!お店でもお家でも、はまさきのお肉といつも一緒(AO^)/お客様の健康を考えて野菜メニューも豊富です!コラーゲン入りのサラダも人気!

住 竹松本町551
☎ 55-4657
営 平日/18:00~23:00
 日曜/17:00~22:00
休 火曜日 **P** あり

焼肉 南山2号店

美味しいお肉に加え、30年間変わらない手作りのタレは、みそ味もしょうゆ味もこだわりを持っています。持ち帰りができる「ホルモン」は1袋千円近所の人が「とんちゃん(ホルモン)ちょうだい」とよく買いに来るそうです。南山2号店は焼肉専門店、近くにある1号店は焼き鳥を中心としたお店です。

住 池田新町791-1
☎ 55-0053
営 17:00~24:00
休 不定休 **P** 駐車場あり

南山盛り合わせ 3,480円

焼肉・ホルモン 玉の家

長年竹松地区で愛されている焼肉屋さん。人気は牛セット(¥2500)塩セット(¥1600)豚セット(¥1700)などそしてなんといっても一番の自慢はお持ち帰りのとんちゃん(ホルモン)3人前1000円!となりに、女将さんがやっていたスナック「モンロー」もあるよ★

住 竹松本町944-8
☎ 55-0792
営 16:00~22:00
休 木曜日(お持ち帰りは無休)
P 12台あり

お持ち帰りは14:00ごろから販売します!

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。

設置店募集中!!

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、ピソリーノモリハナヤ、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、不動産センターひまわり不動産、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

任意整理・過払金返還請求!

消費者金融等と約10年以上の取引がある方
 消費者金融等の借金を完済した方は

相談無料
秘密厳守

完済した方は自己負担金ゼロ!
 取り戻した過払金の中から20~25%をいただくのみです。

西九州総合法律事務所
 佐賀県弁護士会所属
 弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

詳しくはホームページを検索!
西九州総合 検索
<http://nishi9kabarai.com/>

西九州総合法律事務所

裁判所 ● 日本生命 ● 平山 ● ホテル京館
 税務署 ● 建材店 ● サイクル ● 至JR武雄温泉駅
 山一カメラ ● P ● 至佐賀市役所
 至有田 ● ミニストップ ● 武雄市役所
 武雄署 ● 庄屋 ● ホームセンター ● 至佐賀
 ユートク ● モスバーガー ● 至端野

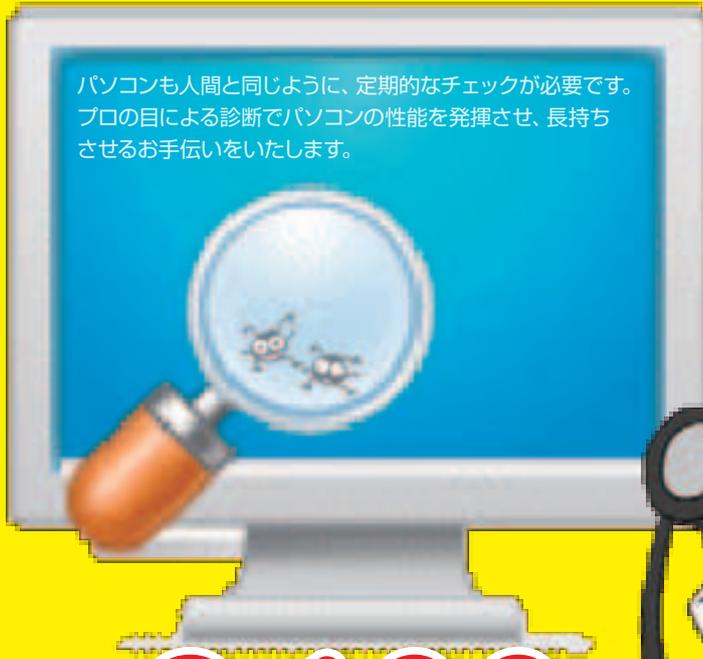
要電話予約
☎ 0954-27-8056
 受付/(月~金) 9:00~12:00 13:00~18:00
 佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

パソコンを快適にお使いいただくために



パソコンも定期検診が必要です

パソコン健康診断



パソコンも人間と同じように、定期的なチェックが必要です。プロの目による診断でパソコンの性能を発揮させ、長持ちさせるお手伝いをいたします。

ご自宅にお伺いして
パソコンを診断します



パソコン
診断料金

2,100円 (税込)

- 上記価格には、訪問・パソコンの点検費用が含まれています。部品の交換や点検後の対応については別途料金がかかりますので、ご了承ください。
- 訪問・作業実施は、弊社指定会社 **ふなき電器** が行います。

パソコンを購入した
状態に戻したい・・・



- 買った時よりもパソコンが遅くなったような気がする。
- 以前はできていた操作ができなくなった・・・

そんな方は、一度パソコンの定期検診を受けることをオススメします。

作業実施



パソコン・デジタル安心ショップ
有限会社 **ふなき電器**

※ご不明な点などございましたら、お気軽にご相談ください。

おおむらケーブルテレビ株式会社

☎0120-54-3811

TEL0957-54-3811 〒856-0044 大村市岩松町336-13

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

おおむらケーブルテレビ

検索



地元の企業だからできる
安心!・安全!・快適!の
ケーブルインターネットサービス

面倒な設定は不要! 常に最新のセキュリティ対策

ウイルスバスター™ 月額版

ケーブルインターネットサービスのオプションとして、ご利用いただけます。

料金は月額420円(税込み)、インターネット利用料とあわせて引き落とされます。

パッケージ購入の初期投資を抑え、手軽にはじめられます。

1ライセンスでパソコン3台まで利用可能! お得です。

※提供されるサポートは、パッケージ製品版ウイルスバスターと一部異なります。

詳細を知りたい、簡単お申し込みは
おむらケーブルテレビ 検索 まで!

ケーブルインターネット料金プラン

コース	毎月のお支払い(月額利用料)	メールの送受信	ホームページやブログの閲覧	オークションやネットショッピング	ファイルのダウンロード	YouTubeなどの動画を楽しむ	WiiやPS3などのオンラインゲーム
経済的 ライコエ コース	下り最大1Mbps 上り最大128kbps 1,890円 (税込)	○	○	○	○	○	○
経済的 エコノミ コース	下り最大3Mbps 上り最大256kbps 2,730円 (税込)	○	○	○	○	○	○
標準的 スタンダ ード コース	下り最大5Mbps 上り最大512kbps 3,990円 (税込)	○	○	○	○	○	○
高速 ハイパ ー 12 コース	下り最大12Mbps 上り最大1Mbps 4,410円 (税込)	○	○	○	○	○	○

※上記価格には、スパムチェック、迷惑メールブロック(要登録)、有害サイトブロック(フィルタによるブロック(Windowsのみ))が含まれます。

パソコン・ネットサポート料金表

■訪問サポート料金 **3,150円** (税込) (参考までに...) 一般的なサポート業者の訪問サポート料金は5,250円以上と高いですね。

※作業にあたり、ソフトウェアやハードウェア全てが揃っている事が条件となります。※基本、国内パソコンメーカーに限ります。

<p>パソコンの病気予防・対策 +アダルトサイト請求画面削除</p> <p>登録完了 11,111円 ¥55,000</p> <p>ウイルス対策</p> <p>3,150円~ (作業時間1時間)</p> <p>※別途ウイルスソフト代金が必要な場合があります!</p>	<p>パソコンのスピードアップ</p> <p>メモリ増設</p> <p>3,150円 (作業時間30分)</p> <p>※別途メモリの代金が必要(要見積もり)</p>	<p>もしもに備えてデータを別保存</p> <p>バックアップ</p> <p>3,150円 (作業時間1時間)</p> <p>※別途ハードディスクに保存の場合10,500円~</p>	<p>複数台の機器をネットに接続</p> <p>有線・無線LANの接続・設定</p> <p>3,150円 (作業時間1時間)</p> <p>※別途機器の代金が必要(要見積もり)</p>	<p>その他、様々なお悩みにも対応</p> <p>パソコン初期設定</p> <p>3,150円~ (作業時間1時間)</p>
<p>パソコン内のデータを救出</p> <p>データ救出サービス</p> <p>10,500円~ (作業時間2時間)</p> <p>※全てのデータの復旧を約束することはできません。</p>	<p>新しいパソコンへデータを引っ越し</p> <p>データ移行サービス</p> <p>10,500円~ (作業時間2時間)</p>	<p>パソコン内の大掃除</p> <p>リカバリ</p> <p>15,750円 (作業時間3時間)</p>	<p>パソコン&周辺機器初期設定パック</p> <p>15,750円 (作業時間3時間)</p>	<p>こうなる前に 一度定期検診を!</p>

スポーツの秋
いきいき大村マイタウン
HDSチャンネル・Mnet
いんふおめーしょんマップ
パソコン健康診断
9月カレンダー
子育て奮闘記
おたじまっプレゼント



市内の町にスポットをあて、その町の魅力や特色を紹介します！
今月は…

田舎のビバリーヒルズ上久原 **上久原**

ふれあいの神社「熊野神社」

長崎医療センター前にある熊野神社。敷地内には公民館もあるのでお祭りなどの神事はもちろん、子ども会の活動や、サークル、町内会の催し物のほとんどはこの熊野神社で行われます。子どもからお年寄りまで、みんなが集まりふれあう大切な場所です。



ながよ せんさい ながおか はんたろう あらき じっぽ
長与専斎旧宅・長岡半太郎屋敷跡・荒木十畝生家跡

上久原には歴史的有名人たちが住んでいた屋敷が史跡としてそのまま残されています。現代医学で最も重要な「衛生」の普及に努めた長与専斎の旧宅や、初めて文化勲章を授章した物理学者・長岡半太郎の屋敷跡、日本画家の荒木十畝の生家跡があります。番組ではこれらの史跡をめぐります。



小さなパン屋が始まり。人気のラスク専門店

今や福岡にも出店しているほど人気になったラスク専門店「ONLY ONE」本店が上久原にあります。もともと小さなパン屋さんでしたがオーナーの思い付きにより、当初は店の片隅にあったラスクが開発され、徐々にリピーターがつき、オープン18年後にはラスク専門店としてリニューアルされました。店内にはいつも豊富な種類のノンフライラスクが並んでいます。



番組では上久原の歴史を守っている人々に出演していただき、興味深いお話をご紹介します。

初回放送日：
9月26・27日（水・木）



とてつのおやつ

ゴロゴロしても
腹は減る～ん(^_^)
小腹がすいたら作ってね♪

フードプロセッサーでつくる簡単ビスケットパン

- 材料** (10個くらい)
- 薄力粉…100g
 - 強力粉…150g
 - バター…100g
 - はちみつ…20g
 - ベーキングパウダー…15g
 - 塩…5g
 - 牛乳…100cc

作り方

- フードプロセッサーに牛乳以外の材料をすべていれ混ぜる
- ②に牛乳を2、3回にわけて混ぜ合わせる ※混ぜすぎないのがポイント！カタマリになるまでOK
- ③を1時間くらい冷蔵庫で休ませる
- ④を2cmほどの厚さに伸ばし型をぬく ※手際よくサクッと
- 200℃で予熱したオーブンで15分ほど焼く

とてつのはなし

毎月オススメ番組をご紹介します



ハイビジョンってよかね～(^o^)/の、とてつです。最近とてつファンからのおハガキをよくいただきます。嬉しいにや！そんなとてつは音楽が大好き！J-POPはもちろん、最近はK-POPを聴いたりして？
ナウなボクは毎日スペシャをチェック中♪

CATV262ch **スペースシャワー-TV HD**

ビデオDEダンス超拡大版!!
-今見たい振り付け50-

少女時代

第21回ソウル歌謡大賞
-ソウルミュージックアワード2012-
放送日：9月29日 19:00～

I・スング

少女時代

第21回ソウル歌謡大賞
-ソウルミュージックアワード2012-
放送日：9月29日 19:00～

I・スング

IU KARA SUPER JUNIOR

(C) Sportsseoul & Jpictures Syndicate

大村市健康づくり推進員 **ウォーキングスケジュール**



大村市の委嘱を受けた「健康づくり推進員」が行っているウォーキングです。日程などは変更される場合もありますので、参加ご希望の方は国保けんこう課の川嶋または城代までご連絡ください。

9月

日付	集合場所	開始時間	校区	日付	集合場所	開始時間	校区
3	池田湖公園	8:00	西大村中学校区	20	水計公民館	9:00	大村中学校区
10	下杭出津公民館	9:00	西大村中学校区	22	森園公園	10:00	桜が原中学校区
11	木場公民館	8:30	大村中学校区	23	野庭羅ヶモ知壇	9:00	郡・萱瀬中学校区
13	大村公園観光センター前	9:00	玖島中学校区	25	木場公民館	8:30	大村中学校区
19	木場公民館	9:00	大村中学校区	毎週日曜	鈴田運動公園	6:00	玖島中学校区

お問合せ 大村市役所 国保けんこう課 健康支援グループ
担当：川嶋、城代（じょうだい） TEL 53-4111（内線140, 141）

可たんど・ばい・みー

今月号では市内の福祉サービス事業所をご紹介します。
残暑お見舞い申し上げます。



障がい者通所支援事業所の「デイサービスセンターとみのほら」です。一同、日々の暑さに負けず生活訓練に励んでおります。近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。残暑厳しき折、皆様方に於かれましては水分をしっかりと補給していただき、ご自愛くださいますようお願い致します。



8月3日夏越し祭りにて

デイサービスセンターとみのほら TEL0957-55-7555

お問い合わせ 大村市自立支援協議会 地域ネットワーク支援部会
<http://www.omura-shakyo.net/>

お便り
おがとうございます

■木場2丁目のYさん 早川漣さん銅メダルすごいですね！^o^
■富の原1丁目のHさん もうすこし、ケーブルテレビの料金が安くなるといいな～～。

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	土	大村市会長杯テニール選手権大会 (9:00~17:00 シーハットおおむらサブアリーナ) 大村テクノヒルズ・新月会杯ミニサッカー大会 (ますらはら展望公園) フルーツの里ふくしげ収穫祭 (10:00~16:00 福重出張所付近 特設会場)	〈休日当番医〉
2	日	大村高校体育大会	川本内科医院 ☎54-5675 後藤産婦人科 ☎20-8123 貞松歯科医院 ☎20-7808
3	月	おはなしの会(11:00~11:30 中地区公民館)	
4	火	親子愛あい広場(9:30~11:30 こどもセンター)	
5	水	出前子育てつどい(要申込)(松原出張所・にこにこ子育てサロン) はじめての離乳食教室(受付9:50~10:00 郡地区公民館)	
6	木	3歳児健康診査(受付13:00~13:20 こどもセンター)	
7	金	出前子育てつどい(要申込)(竹松出張所・にこにこ子育てサロン)	
8	土	おはなしの会(11:00~11:30 図書館) シーハットカップ2012フリースタイル大会(シーハットおおむら) ~9日迄	
9	日	人づくり夢づくり「スペシャル」コンサート (開演13:30~ 市民会館) グルメフェア (10:00~15:00 森園公園) 第6回オクト・パルス杯囲碁大会 (対局開始10:00~ シーハット第3・4会議室)	須田小児科医院 ☎54-7200 たしろ医院 ☎28-8686 長野まさとし歯科診療所 ☎27-4433
10	月	3歳児のおへや(10:00~12:00 こどもセンター) ことばと心の相談室(13:00~16:00 こどもセンター)	
11	火	親子愛あい広場(9:30~11:30 こどもセンター)	
12	水	親子で遊ぼう おはなしの会(11:00~11:30 図書館) おはなしの会(11:00~ 市立図書館) 出前子育てつどい(要申込)(竹松出張所・にこにこ子育てサロン) 乳幼児すくすく健康相談(受付13:30~15:00 郡地区公民館)	
13	木	出前子育てつどい(要申込)(めぐみ荘・わいわいランド) 1歳6か月児健康診査(受付13:00~13:20 こどもセンター)	
14	金		
15	土	活水市民大学講座「母と子の健康教室」(14:00~15:30 活水女子大学大村キャンパス) 諫早のんのこまつり生中継(12:30~16:00 19:00~21:00) おはなしの会(11:00~11:30 図書館)	



9/9
オクトパルス杯
囲碁大会
当日見学無料

かっちゃん講演会&映画
1/4の奇跡 上映会

[一般前売] 1,200円 (当日1,500円)
[高校生] 500円
[中学生以下] 無料

平成24年9月15日(土) 12:30~
大村市郡地区コミュニティーセンター多目的室
富の原2丁目382 (電話: 55-3337)

イベントや催しの情報を掲載しませんか?
入場料が必要なもの(営利目的のもの)に関しては、有料掲載とさせていただきます。また掲載内容によっては、ご遠慮いただく場合がございます。
掲載ご希望の方は、ケーブルプラス編集部(メール cablep@octp-net.ne.jp もしくは FAX 0957-52-1921)までお寄せください。

スポーツの秋

スポーツの秋

いきいき大村マイタウン

HDDチャンネル・Mnet

いんぷおめーしょんマップ

パソコン健康診断

9月カレンダー

子育て奮闘記

おたじまっしゅプレゼント

IGUASSU ユニオンウォーター

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

メール便の宅配スタッフ募集中!

【配付するもの】宛名がある小冊子、封書、はがき 等

- 出社不要、経験は問いません。年齢要相談
- 物品のセールス等は一切ありません。

【募集地区】大村市・諫早市・長崎市・島原市・佐世保市・西彼杵郡時津町・長与町

※詳細は弊社までお問合せ下さい

お問合せは **095-820-5401**まで
受付時間: 9:00~18:00 (日祝日除く)

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
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

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。是非一度ご相談下さい!

〈休日当番医〉

16	日	のんのご誂早まつり生中継 (16:00~21:00) 第40回大川田町大運動会 (9:00~ 大川田町公園) 取材予定 ハバといっしょ おはなしタイム(10:30~11:15 図書館)	南野クリニック ☎53-2233 みね眼科 ☎54-3011 大石歯科医院 ☎55-8378
17	月		寺井医院 ☎52-3574 計屋眼科医院 ☎52-6888 蔵田歯科医院 ☎55-3565
18	火	親子愛あい広場 (9:30~11:30・こどもセンター)	
19	水	マタニティー&ベビーのお部屋 (10:00~12:00・こどもセンター) 3歳児健康診査 (受付13:00~13:20 こどもセンター)	
20	木	第2回おおむらHand to Handバザール(10:00~14:00 市役所玄関ロビー) 出前子育てつどい(要申込) (池田公民館・ライオンキッズ) 1歳6か月児健康診査 (受付13:00~13:20 こどもセンター)	
21	金	出前子育てつどい(要申込) (郡コミセン・にこにこ子育てサロン) 出前子育てつどい(要申込) (絆・ライオンキッズ) 出前子育てつどい(要申込) (木場公民館・ひまわりキッズ)	
22	土	子どもスポーツチャレンジ(シーハットおおむら) 金婚夫婦の表彰式(県央地区)(シーハットおおむら) 大村市民会館感謝デー (10:00~ 市民会館)	〈休日当番医〉 フジ胃腸科クリニック ☎54-8686 黒木医院 ☎54-0211 橋口歯科医院 ☎55-5095
23	日	市制施行70周年記念行事 MUSIC FIESTA (15:00~ さくらホール) 取材予定 市内中学校運動会 (取材:大村・西大村)	ひがな花まつり 鉢巻山展望所 (10:00~17:00)
24	月	1歳児のおへや (10:00~12:00 こどもセンター) ことばと心の相談室 (13:00~16:00 こどもセンター)	さくらクリニック ☎53-8819 うみの星眼科 ☎27-4040 とやま歯科医院 ☎55-6255
25	火	親子愛あい広場 (9:30~11:30 こどもセンター)	
26	水	第38回長崎県特別支援学校体育大会(シーハットおおむら) 出前子育てつどい(要申込) (小路口光公民館・にこにこ子育てサロン) 出前子育てつどい(要申込) (古賀島西公民館・ライオンキッズ)	
27	木	親子クッキング (10:00~12:00 こどもセンター (調理室)) 3歳児健康診査 (受付13:00~13:20 こどもセンター)	
28	金	出前子育てつどい(要申込) (小路口光公民館・にこにこ子育てサロン) 出前子育てつどい(要申込) (古賀島西公民館・ライオンキッズ)	
29	土	おはなしの会 (11:00~11:30 図書館) 日本商工会議所青年部 第32回九州ブロック大会(シーハットおおむら)	〈休日当番医〉
30	日	市内小学校運動会 (取材:放虎原・竹松小学校) 第3回心に残る講演会 (開演14:30~ さくらホール) 取材予定	長崎医院 ☎55-8615 佐伯皮ふ科医院 ☎52-4330 井上歯科医院 ☎55-7462

9/22(土・祝) 10:00 ~
com'com'
市民カイカン感謝 Day
DANCE FESTIVAL

大村市民会館
市民ダンス、フラワーア
レンジ作品展、雑貨販売、
ケータリングカー大集合

9/23 10:00 ~ 15:00
**オープンスクール
&
フリーマーケット**

かんこう自動車学校
tel:0957-23-1667
詳しい内容はお問い合わせください。

☆1歳児のお部屋・・・「フラダンス」。お茶・タオル・着替えを持参してください。交流室は通常通り開放しています。
 ☆3歳児のお部屋・・・「エアーマット」お茶・タオル・着替えを持参してください。交流室は通常通り開放しています。
 ☆ことばと心の相談室・親子愛あい広場 (初回は電話で申し込みしてください) 就学前のことばの発達等が気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さんが対象
 ☆1歳6か月児健康診査・・・平成23年2月生まれのお子さんに通知しています。(2歳未満まで受診可能)
 ☆3歳児健康診査・・・平成21年3月生まれのお子さんに通知しています。(4歳未満まで受診可能)
 ☆はじめての離乳食教室 離乳食の相談 (予約不要・母子健康手帳持参)
 ☆乳幼児すくすく健康相談 計測、育児・栄養・歯科・心理相談 *予約不要、母子健康手帳持参

予防接種実施中!...
ポリオ、三種混合、麻疹・風しん、日本脳炎、BCG予防接種は、年間を通じて実施しています。
お子さんの体調のよい時に医院に予約をしてから受けてください。
ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種も無料で接種できます(対象年齢あり)。

大好評 **報道制作部**
フログ

いきいき大村

取材日記をはじめ、番組では語れな
かった秘話、人気のもと!ケーブル
プラスのダイジェスト版など
ここでしか得られない情報が満載!
裏話も必見です!

ケータイサイト
バーコード読み取り機能付きの
携帯電話をお持ちの場合は、右
のバーコードをご利用ください。



**我が家の一員
自慢のペット**

とちくん のめへの

生息場所:長男の引き出しの中
★ペットボトルハウスで、一緒
にお出かけもします。

●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、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 Tel.52-0770
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。
おたよりまってまーす。

親子
アーチェリー初心者教室開催中!

走るのが遅くたって
ボールが苦手でも大丈夫!
集中してがんばれば
強くなれます!

大村市アーチェリー協会

祝!!

早川 漣さん
2012 ロンドンオリンピック **第3位** (女子団体)

大村工業高等学校アーチェリー部
2012 北信越かがやき総体 **準優勝** (男子団体)

体験・見学希望の方はお気軽にご連絡ください
担当/前田 090-4489-8058
メール archeryomura@gmail.com

長崎がんばらば団体 2014
長崎がんばらば大会 2014
第69回国民体育大会・第44回全国国民体育大会

スポーツの秋
スポーツの秋
いきいき大村マイタウン
HDSチャンネル・Mnet
いんふぉめーしょん
パソコン健康診断
ほくらのまーち
9月カレンダー
まちのわだい・調査依頼

子育てママの奮闘記

シリーズ
連載
VOL.42

お便りお寄せください。

みなさんお元気ですか？
報道制作部の中山です。今年に出産した娘の紗希（さき）も、9月で8ヶ月目に入ります。6ヶ月に入ってから“ずりばい”が始まり、あわてて部屋にベビーガードを設置しました！赤ちゃん期は、一生の中で最も成長が著しい時期。育児の難しさと同時に、日々の娘の成長を感じています。



<離乳食スタート！>

6月に子どもセンターの「はじめての離乳食教室」に参加しました。離乳食を始める時期の目安は、5～6ヶ月頃。「大人の食事に興味をもつ」「支えてやると座れる」といった「サイン」を見せ始めたらスタートとのこと。しかし、うちの娘といったらすでに3ヶ月後半には、私たちの食事に興味アリアリ！ジ〜ッと見つめることから始まり、食べ物を目で追い、食べ始めるとそれに合わせて口をもぐもぐ……。さすがに3～4ヶ月で離乳食は早いよね・・・(°_°)そしてちょうど**5ヶ月で、離乳食開始!**やわらかく炊いたお粥をすりつぶして、ヨーグルト状に。食べてくれるかなあ？ちょっとドキドキしながらスプーンを娘の口に近づけると・・・自分でちゃんと口をあけて食べてくれた！（嬉）「最初は様子をみながら1さじずつ」と習いましたが、1さじどころか4さじ5さじ、**いきなりハイペース**です。こんなに食べて大丈夫かな？と少し不安になりましたが、口を大きくあけて待っている娘（笑）よく食べるパパとママに似たんだね。1日2回の離乳食作りはちょっぴり大変ですが、いつもたくさん食べてくれるので嬉しいです☆



<ドーンときた(ノ;)>

育児と家事の両立は私にとってすごく難しく、一日があっという間に過ぎていきます。娘が起きている間はできるだけそばにいて相手をしてあげたいので、娘が**眠っている間がチャンス!!**



サッと食事をとり（おかげですっかり早食いになりました）、午前中であろうと時間があれば夜ご飯まで作り、掃除などできる限りの家事をします。起きたらおっぱいを（離乳食も）あげて、遊んだり外気浴したり。そして再び眠ったら、家事の続き…。だいたいその繰り返しです。パパが出勤前に風呂掃除と洗濯してくれるので本当に助かりますが、帰りが遅くて私1人で娘を風呂に入れる日はさらにバタバタ！そんな日が続いた時期、さすがの私も**精神的にドーンと落ち込みました。**

一日中、自宅で娘と2人っきり…。慣れないことばかりで不安もあるし、気が滅入るんです。不意に涙が…。先輩ママからそういう話は聞いていたけれど、まさにそのまま実体験(´_`;)でも今は、母親に手伝いに来てもらったり、実家に娘を連れて行ったりと、人の手も借りながら、心のバランスをとりながらやっています。

それに、友達に**先輩ママ**が多いので、一緒に子育ての疑問や悩みなどを**話すだけでもスッキリ**(´0`)自然と気持ちに余裕が持てるようになってきましたよ。

にこにこ笑ったり、泣いたり、よく食べて気持ちよさそうに寝て・・・なにをやっても赤ちゃんってかわいいものですね(´_`)娘の成長を見守っていただける今を大切に過ごそうと思っています！

投稿 中山裕美

大村市子どもセンターだより

子どもセンターでは、子どもたちの自らの食について考える力を育むため、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。

9月の親子クッキングは、お月見だんごをメインにした献立です。ぜひ、ご参加ください。



お月見だんご



さつまいもチャウダー



ちぎってサラダ

次回の親子クッキングは**9月27日(木)に実施します。**

場 所：子どもセンター調理室
対 象：3歳以上児
参加費：1人150円
※弟妹も同伴可能ですが、2歳以上児は参加費が必要です。
三角巾、エプロンを持参ください

申込開始
9月3日
10:00～
応募多数の場合は抽選

<お問い合わせ>
大村市子どもセンター
Tel54-9100



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

2012.9.13 OPEN 1周年
皆さんに支えられてピランクは一周年を迎えます。

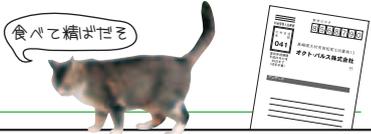
スタッフ一同心より感謝申し上げます。



Pilank
promotes excitement and smile
☎ 0957-53-6868
大村公園横 ケーキ店
たんぼぼさんの2階です
是非 HP もご覧ください
ピランク で検索

お便り
ありがとうございます

■田下町のHさん ケーブルプラスをもっと色々な所に置いてほしい。



●黒丸町のTさん

ジャージー牛のミルクを使ったアイススクリームで有名なジャージーファーム (JF) の3号店として登場です！前から大好きだったJFに熱烈アプローチしてオープンにこぎつけたそうです。



アイスと聞くといても立ってもおられず早速行ってきました！ジャージー牛のミルクをつかったアイススクリームで有名なジャージーファーム (JF) の3号店として登場です！前から大好きだったJFに熱烈アプローチしてオープンにこぎつけたそうです。

一番人気はソフトクリーム 330円

一口で「あ、違う!!」ジャージーミルク100%の味は、想像していたより全然甘ったらしくなく、さっぱりと、かつミルクの甘さがしっかりと伝わってくるおいしさです。



●迷うジェラート 350円

約50種類あるジェラートの中から、厳選して10種類用意してありますが、その日によっても、季節によっても変わります。9月には紫芋や栗も登場予定！



白を基調としたかわいい店内でゆっくりいただくこともできます。



カップかコーンか選んでね♪

300円毎にスタンプ1個。30個たまれば好きなアイスを一つプレゼントです☆



お父さんは映るのをかたくなに拒否!

また来たいと思われるようなお店作りを目指していきます!

ジャージーファーム大村店

古賀島219-9 ☎090-4779-5266
営 11:00~19:00 (10月~6月は18:00まで)

●ななしのごんべいさん

パン屋さんと聞くといても立ってもおられず早速行ってきました！



パン屋さんと聞くといても立ってもおられず早速行ってきました！



「自分が使いたいものを使って、自分の責任で作りたいんです。」
基本国産小麦を使ったパンは種類こそ多くはないですが、楠本さんの思いがしっかりと詰まっておいしいものばかり。



●はちみつバター 150円

うまみたっぷりの生地に香り豊かな発酵バターと、はちみつをサンド。一振りの塩がポイントです。



たごパン発見!

「でも専門はお菓子なんですよ」
パウンドケーキが定番のものから、季節限定の味まで7種類ほど、焼き菓子もありました。胸をくすぐるラッピングはプレゼントしても喜ばれそう☆



近所の方がリピートして来てくださるのがうれしいです。日々の生活に寄り添うようなパンやお菓子を作りたいです。



200円毎にスタンプ1個。点数に応じてステキなプレゼントが☆

おかしとパン HOME LABO.
久原1丁目520 ☎52-3130
営 11:00~19:00 休 月・火曜日

表紙のはなし



表紙をかざってくれたのは **みやびちゃん**、5歳！
でも…実は弟の **さくすけくん** も一緒に撮影していたのです。みやびちゃんの笑顔がまぶしくてワンショットの写真を選んできました。さく君ごめんね。スポーツがテーマということで、森園公園でバットをもって遊んでもらいました。運動神経バツグンなさく君は、ボールも上手に当てるんです！びっくりですよ!!



よんあちゃん

撮影：中山紀一 (そらスタジオ)
みやびちゃんも負けじとバドミントンとかやってみますが…幼稚園ではうんていとか鉄棒が得意ということです。水場で遊びに夢中になって、なかなか帰ろうとしなかったのですが、お父さんにフランス語で怒られると、フランス語でなんか言っていました。(なんていってるかわかりません) それがかまたかわいい (><) 二人ともフランス語のかっこいい名前もあるそうです。将来が楽しみです☆



Happy Birthday!

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

お便り
ありがとうございます

●杭出津2丁目のTさん そらスタジオって、どんな所にありますか？ スタッフは？
●三城町のTさん キャンプ場の情報がほしい。犬も一緒にキャンプ可能な場所があると嬉しいです。

おたんじょう日 おめでとう!

投稿方法: cablep@octb-net.ne.jp
携帯電話からは1000Rコート
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。
※必ず送信者名とご連絡先の明記をお願いします。



18日予定 ちびちゃん



6日生 たつきくん



9日生 らいきくん



9日生 ゆうひゅちゃん



16日生 こうきくん



17日生 久子ばあちゃん



どしどし お寄せください



22日生 あいりちゃん



23日生 れんくん



ゆいちゃん



23日生 ともやくん

なかよしきょうだい

PRESENT

■ キーワード (番組内で放送しています)

2014長崎がんばらんば国体で、大村高校を会場として行われる競技は?

競技

ヒント: 5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。

■ あなたが思う『文化の秋』を教えてください。

★ご協力ありがとうございます。今後の参考にさせていただきます。
★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。

奈良県十津川村通信

田舎に泊まって、田舎を遊ぶ!
家族で、仲間で、農家を満喫。しませんか。



〒637-1224
奈良県吉野郡十津川村五百瀬101番地
TEL:0746-67-0476
携帯:080-1510-9237(受付) 辻 成晃

客室数/和室2室 定員数/4人 URL/ http://www.kannogawa.com/
体験/農業体験、めはり寿司体験、榊採り体験、山菜採り体験、ほか

小辺路への入り口、伯母子岳付近にあるので、登山者の宿泊に便利。犬のママが迎えてくれます。

読者・視聴者プレゼント

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 麵創 天風さんから
「まるみラーメン」を3名様

2種類のとんこつ・鳥・野菜・魚介類のスープを使用し、旨みとコクを追従したマイルドな味わいの定番ラーメンです。



3 ジャージーファーム大村店さんから
「ソフトクリーム1個無料券」を5名様

ジャージー牛のミルクを使ったソフトクリームは、ボリューム満点だけどペロッといいただけます。カップかコーンを選べます。



4 ホテルローレイさんから
「天然温泉ばってんの湯ペアご招待券」を3名様

JRハウステンボス駅前にあるスパリゾート&ホテルの天然温泉でリラックスマしょ。12月31日まで有効。



5 こてつからプレゼント
アニメチャンネルのAT-Xより
「ガンダムAGEプラモデル」を1名様

プラモデルってなんか懐かしい。
ガンダム人気は絶えないねえ(∩∩)ノ



※プレゼントへの応募締切は9月20日必着です。

旭が丘サッカースポーツ少年団

第5回KMT杯 U-9ミニサッカー大会優勝!

6月30日
森園ファミリースポーツ広場にて



月・水・土曜に
旭が丘小グラウンドにて
練習しています
サッカー好きのみんな
一緒に練習しましょう!

編集後記

●バックラインの要。

大福のお肉が大好き〜!!
味に自信あり、肉質に自信なり、
こだわり抜いた
お肉が美味しく
食べられま〜す!
(*^^)v



ケーブルプラスのバックナンバーが楽
しめるブログページも合わせてご覧
いただければ幸いです。m(_)_m
⇒ <http://blog.octp-net.ne.jp>



●8438♪

お座りも上手になったよの8438♪で
す。スリパイの速さも日に速く
なってきた、え?!いつの間に…とび
くりする事も
しばしば。写
真はかなり前
のハンコ注
射のとき。
泣き顔も
キュート
でしょ♪



●サワー

いや〜暑い!もうすぐ秋といえどこの
気温・湿度。夏バテ真っ盛り中の私で
すが毎朝の栄養ドリンクと塩飴でこの
夏を乗り切ろうと頑張っております。
小学生の頃なんか熱中症なんて気にせ
ず遊んでたのを考えると、ここ何年か
で気温が上がってるってことか…
地球温暖化を心配するサワーでした。

●こてつ

ケーブラってどっちの?!の、こてつで
す(<^`)>
「こてつかわいい」「こてつカレン
ダー作って」などと言われても、それ
は猫の方!!私じゃありません。
それと同じようにケーブラっていう
ライバルが新登場します。
フリーペーパーじゃなくて電話の
ほうね。
もう!わからなくなるけんどっちか名
前変えてつ(>_<)
と、ぼやいてみる人間の方のこてつで
ありました。

●kari

みなさん!!もうすぐ秋ですね!!
食欲の秋・スポーツの秋・読書の
秋…
いろんな秋がありますが皆さんは
どんな〇〇秋ですか?
僕はもちろん食欲の秋です(笑)
今年もたくさんおいしいものを食べ
に行きたいと思います(笑)

●tami こと「たみすけ」

長崎国体まであと800日を切りました。
各競技とも、強化・準備など順調に進
んでいると思います。
そうそうアーチェリー競技において、
早川漣さんがオリンピックで銅メダル
に輝きました。ヤッター!!(<^`)/
大村にもちょくちょく
練習に来てるんですよ。
あなたもアーチェリー
やってみませんか?



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

41

差出有効期限
平成25年8月
31日まで
(切手不要)

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



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) ()

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9月