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

無料 take free
2013 6
Vol.51

Cable+
ケーブル・プラス

放送案内ガイド

特集
ラン♪ ラン♪ ランチ★

シリーズ
ぼくらのまーち
Orange Clover オレンジクローバー

「いきいき大村マイタウン」放送スケジュール
いんふぉめーしょんMAP～ラン♪ラン♪ランチ★～・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・子育てパパの奮闘記・お誕生日おめでとう

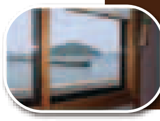
ラン♪ラン♪ランチ★ ゆっくりまったりするのなら

すし・割烹 てん新

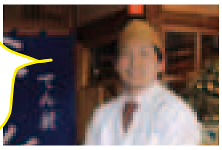
＊サービスタイム
月曜～土曜日（日・祝日を除く）
11:00～14:00

住 西本町 541-17
☎ 52−6188
営 11:00～23:00
休 なし

お祝いの席や宴会のイメージが強いかもしれませんが、ランチも気軽にお手ごろな値段で、てん新の味が堪能できます！ランチタイムのサービスとして、いくつかのメニューが割引価格でいただけます。ご希望の方にはコーヒーのサービスもあります！



イス席もお座敷もあるので、どんな方でも時間を気にせずくつろげます。



海を眺めながらゆっくりとした時間をお過ごしください。

一番人気！

日替わりミニ定食（限定 15 食）
1,575 円→1,155 円
（通常価格）（サービス価格）
お刺身が分厚い！

この日は大きなえびフライ、お刺身、とろろ茶そば、茶碗蒸し、前菜、小鉢にご飯とみそ汁、漬物まであってボリュームたっぷり！一番人気で15食限定なので「絶対食べたい！」という方はお早めに！

年配の方に人気！ **煮魚定食**
1,050 円→ 700 円
（通常価格）（サービス価格）

お子様ランチ 945 円

<2 階宴会場>

広々～赤ちゃんもコロン

<バリアフリー席>

車椅子でもベビーカーでも♪

<お座敷席>

足伸ばしてくつろげる～

<イス席>

足もしびれず楽々★

釜揚げうどん 寅吉（とらきち）

住 松山町634−1
☎ 52−9009
営 ※6月からの営業時間
（うどん寅吉）
11:30～14:30
（居酒屋くろまる）
17:00～24:00
休 日曜の夜（17：00~）

本格的な「さぬきうどん」と「大村寿司」が食べられるお店でゆっくりランチはいかが？自家製麺のみにできる「釜揚げ」が食べられるのはランチ時だけ！ゆであがった直後のこしのある麺を是非たべてみて！

天ぷらもサラダもついてます♪
大村寿司単品は300円

大村寿司と小うどん定食 880 円
大村寿司をランチで♪
うどん+いなり寿司もいいけど
大村寿司もあうんです！

掘りごたつで足元らくちん♪
テーブル席もあります。

メニューには**お昼しかたべられないうどん**が数種類あります。
もうね、一度食べたらトリコですよ。

取材班オススメ を勝手に・・・(*^^)v
肉ぶっかけうどん　600 円

甘いお肉が美味しいの～ダシをぶっかけていただきま～す♪

手巻き寿司 1本150円

日替わり定食 690 円
この、おかずのところが
毎日変わります♪
ごはん・おみそしる・サラダに
お刺身・・・食いしん坊にはたまらんです、(^。^)ノ

寿　楽

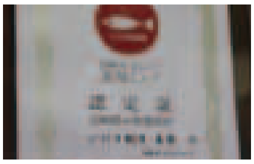
住 杭出津 2-1266
☎ 53−6181
営 11:00～14:30
17:30～21:30
休 元旦のみ
P 30 台可
（大型バス3台OK）

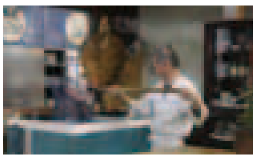
数々の日本料理新鮮な割烹料理や大村の名物料理が楽しめる『寿楽』格式ある店構えですが料理の値段は手ごろでうれしい大衆割烹店。

アジの活造り
1,050 円
※価格はその日仕入れにより変動します。
プリプリの歯ごたえがたまりません！

肉に魚にと様々な定食一品料理を取り揃える『寿楽』で特に際立つのが新鮮な魚料理！社長自ら市場に出向き仕入れた一品料理は鮮度抜群！いけすで泳ぐ魚を熟練の職人がその場でさばくのだから美味しくない訳がない！

今年4月には、長崎県産の魚介類を積極的に活用している功績が認められ**『長崎県の魚愛用店』**として認定されました。新鮮な魚へのこだわりは、1番人気の**日替わり定食**にも見て取れます。780円というリーズナブルな価格でありながら、刺身が必ずつくというぜいたくさ！〝美味しい〟を提供する同店の粋な姿勢が伺えます。



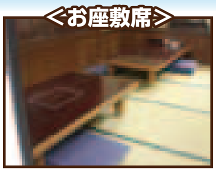


お刺身が必ずつく♪

日替わり定食
780 円

食後のコーヒーが付きます。

<お座敷席>



<掘りごたつ席>

靴を脱いでゆっくりくつろげる座敷や掘りごたつ式のテーブルも備えています。

ラン♪ラン♪ランチ★ ちびっこも一緒に ハッピッピ

味ごよみ ながせ

～お子様メニュー～　12歳以下のお子様限定メニューです。

お子様寿し 840円
（5～8歳向）

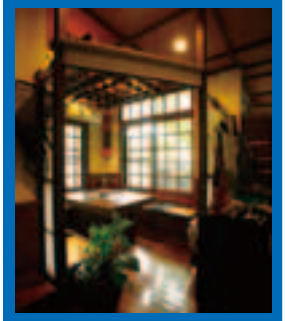
人気 お子様御膳 1,260円
（9～12歳向）

ちびっ子ランチ 470円
（3～4歳向）

お子様ランチ 840円
（5～8歳向）

諏訪駅近くの料亭「味ごよみ ながせ」新鮮な魚介類を使ったお寿司が絶品！店内は広く、とても落ち着いた雰囲気です。

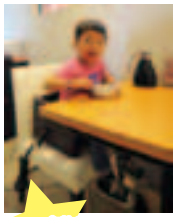
創業32年の老舗店のお子様ランチ!! 気になりますよね～。お寿司が好きな子にはたまらない「お子様寿し」お寿司、お肉、うどん、茶わん蒸し、大人が食べてもいいぐらいのボリューム「お子様御膳」などなど、4種類から選べるお子様ランチは、年齢や好きなおかずに合わせてお選びいただけます。どれもボリューム満点です！



住 諏訪3丁目15-4
☎ 54−6163
営 11:00～15:00（14:30LO）
17:00～22:00（21:00LO）
休 不定休
P 40台収容
＊客席数：宴会・パーティー2～100名

DODONイオン大村店

子ども用のイス、お皿にフォークもあるのでご心配なく！



補助イス！

チョコファウンテン！

チョコレートの滝に大興奮☆
他にも杏仁豆腐やフルーツ、ゼリーといったデザートも♪

カリッと唐揚げ！
人気ナンバーワンのから揚げ！お持ち帰りもできますよ。

上海・四川・北京など様々な本格派の中華に和洋折衷を織り込んだメニューが好きなだけ食べ放題！その味、種類の豊富さから老若男女、家族連れやカップルと幅広い人たちから支持されています。子どもが好きなものがあれば、家族みんなで何度でも行きたくなりますよね！

住 幸町25-200
☎ 54−3777
営 11:00～15:00（14:45までに入店）
18:00～22:00（21:00までに入店）
＊土･日･祝日は11:00～22:00
休 なし

料金（税込）	60分	90分
大人	1,049円	1,199円
小学生	733円	838円
4歳～小学生未満	523円	523円

一品一品手作りがお店のこだわり。厨房も外から丸見えです。新メニューも続々登場しますので、何度も足を運んでくださいね！

ドリンクバーは208円（税込）で付けられます。

仕切りつきのお皿も◎ 味が混ざらずおいしく食べられる！

佐藤店長

みなさんでお越しください！

ゆいまーる サンスパ店

今年10周年を迎えるお店「ゆいまーる」♪ランチは森園町のサンスパおおむらの中にある3号店のみでいただけます。スタッフの方の元気な声が印象的なお店です ）^o^（

ランチは5種類からえらべます♥

根強い人気

太い麺で食べごたえあり！

沖縄そばセット 630円

麺は沖縄からの直送で、もちもち甘みがあるのが特徴。おつゆはカツオだしでサッパリ！

焼肉セット以外のランチセットは4種類あって630円！お安いでしょ～

いちばん人気 焼肉セット 780円

ランチセットはドリンク＆デザートつき♥

佐賀牛がこのお値段で食べられる！「タレをつけずに出しているのはお肉に自信があるから！」と言われるだけあって本当に綺麗なお肉！やわらかくて甘い美味しいお肉がランチでいただける幸せ・・・これがゆいまーるではスタンダードなんだから毎日通っちゃいますよ～、(^。^) ノ

白ごはんか炊き込みご飯が選べます。※タコライス以外
炊き込みご飯の名前は「ジューシー」です。ツウと言われたければ「え？」と聞き返さないようにね (*^^)v(笑)

※デザートは日替わりです

住 森園町663-3
☎ 52−0007
営 11:00～15:00（14:30LO）
17:00～24:00（23:00LO）
休 なし

ラン♪ラン♪ランチ★ ガッツリ満腹 また来ます

食べ処　はたや

住 諏訪 1-895-3
☎ 52−4484
営 12:00～14:00
18:00～23:30
休 水曜日 (LO)

若いご夫婦が経営している、食べ処はたや。お店の自慢は人気ナンバーワンのチキン南蛮定食！ほかにもホルモンやしょうが焼き、トンカツなど種類豊富な定食に加え、とんこつラーメンもおすすめ！

チキン南蛮定食　700円

チキン南蛮発祥の地、宮崎県出身の奥さんと宮崎県で料理の修業をしていたご主人が作る本場の味。タレやタルタルソースも時間をかけて手作りされ、肉にとろりと絡むこだわり抜かれた逸品です。

ごはんは大盛り無料！このボリュームはたまりません！

とんこつラーメン　550円

7年間ラーメン屋の店長を務めたご主人がつくるとんこつラーメンは、匂いを抑えた男女問わず人気の商品。替え玉にはチャーシュー、ねぎ、きくらげが付いて、なんと100円！お得です！

夜は居酒屋メニューも楽しめます。みんなでわいわい、おなかいっぱい食べられる、はたや！ぜひお越しください！

アルバイト募集中！一緒に楽しく働きませんか？

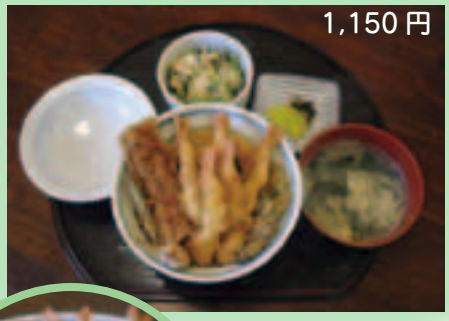
カウンターとテーブル席で24席
2階は団体様用（要予約：20名程度）

天ぷら　てんよし

住 水主町 1-747-1
☎ 50−1223
営 11:30～15:00
17:00～22:00
＊ネタ切れ終了
休 火曜日

11年前に大村に初めて登場した、江戸前天ぷら専門店『てんよし』ビジネスマンを中心とする男性に圧倒的な人気メニューがこちら！

オクトスペシャル海老天丼　1,150円



人気のエビ5尾とアナゴ半身、さらに季節の野菜4品と梅干の天ぷらをのせた、いいとこどりのゼイタクな天丼です。「オクトスペシャル」という名前は、弊社の初めての取材記念にと、当時の社名「オクトパルス」から命名されました。お客さんから「オクトパスのオクトでしょ。なんでタコが入ってないと？」と聞かれることが多いそうで、そのたびにご主人は弊社の説明をしてくださっているそうです！感謝☆☆

生食でも大丈夫な油を使い、高温で短時間のうちに揚げるのが天よし流。江戸前天ぷらの見た目から「味が濃いのかな？」と思うかもしれませんが、食べてみたらサラッとしていて脂っこさを感じません。

プラス100円でごはん大盛りに。ほかにも海老が10尾も入った「スペシャル海老天丼（¥1150）」もおすすめ！

沢辺店長

一度食べに来てください

とんとん亭

住 池田新町792−2
☎ 53−8840
営 11:30～14:30
17:00～20:00
休 月曜日

池田新町にある『とんとん亭』の自慢はなんといっても安くてボリューム満点の料理！お昼時は男性客で賑わい、並んで待つお客さんもいるほど知る人ぞ知る人気店！とんとん亭にはメニューに大盛りなんて一切ありません。なんてったって全てが大盛だから（笑）。『もともとはちゃんぽんの大盛りをやってたのが大盛りの噂が広まって全部せんばいかんごとなったとさ』とご主人。このボリュームは写真では伝わらないので、一度食べに行ってみてください！力仕事をする男性には特にオススメですよ！

肉団子や野菜など20種類もの具が入ったちゃんぽんはあっさりとしたスープで仕上げられています。

ちゃんぽん　600円

このボリューム！

いっぺん食べに来てみんね！

店長さん

スタミナ満点！男性人気No.1メニュー

ホルモン定食　600円

何種類ものホルモン・肉・野菜が鉄板の上に山盛り！特製の味噌ダレがこれまたウマイ！

牛しょうが焼き定食　690円

牛肉のしょうが焼きがこのボリュームでこのお値段！

初めての人は腰抜かしちゃう量です！

カウンター席とテーブル席もあるよ

ラン♪ラン♪ランチ★ おいしくキレイになれるハズ

海辺のレストラン KAI.Hou（かいほう）

住 西本町 541-17
☎ 52−6036
営 ランチ／ 11:30～14:30（LO）
カフェ／ 14:30～17:00
ディナー／ 17:00～21:00（LO）
休 なし　終日禁煙

ゆっくりとした時間がすごせます。

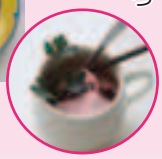
ピザ・パスタをメインとしたイタリア料理のレストランで、てん新の奥に、洋食部門として昨年オープンしました。海や緑を眺めながらゆっくりできると、平日は特に、主婦や若い女性に人気のお店です。

海宝欲張りランチセット

1,280 円

選んだのは「生ハムと野菜のピッツァ」

選んだのは「フレッシュトマトとゴルゴンゾーラのパスタ」



この日は「ストロベリーアイスのブルーベリーソースがけ」

ランチタイム限定の一番人気メニュー

ハーフサイズのパスタとピッツァを選べて、サラダ・スープ・ジェラート・コーヒーがついたうれしいセット。ランチタイムなら土日でもOK！

ハンバーグやステーキなど肉料理、お子様ランチもあります。コースも注文できるので、お昼からゆっくり食事を楽しみたい方にもおすすめです。旬の食材を使った**季節限定メニュー**も是非、ご堪能ください！

お気軽にお越しください！

ビール・ワインの種類も豊富です。記念日や大切な日にもいかがですか？

ナチュラルキッチン きらら

住 竹松本町 952-6
☎ 55−6063
営 ランチ／ 11:30～14:30
商品販売／ 10:00～17:30
喫　茶／ 11:30～16:00
休 日曜日

★ホームページ
http://macurobizu.ocnk.net/
★E-mail
Kirara@sa6.gyao.ne.jp

きららの料理は、**マクロビオティック**（動物性のもの、白砂糖、乳製品を使用しない料理）をコンセプトに玄米・雑穀米、そして野菜を中心とした**体にやさしい料理**です。旬のお野菜をたっぷり使った日替わりの「**おかあさんランチ730円**」や「**ちびっこランチ550円**」、手作りデザート各種350円～、1日限定10食の「**お野菜ランチ980円**」（毎月料理内容が変わります）など、どれも人気のランチメニューです。リピーターが多いのは、食材だけでなく、味にもこだわりがあるから。

お野菜ランチ（限定 10 食）

選べるご飯
ご飯は黒米・玄米・白米から選ぶことができ、2種類でも3種類でもOKです。

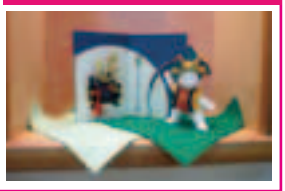
沢山の野菜を重ねて無水調理する『重ね煮』は、栄養価、甘さ共に素晴らしい美味しさになります。きららでは、身体の芯から喜ぶ『重ね煮』をふんだんに使っています。

合わせ酢誕生！
300年続いている老舗のお酢屋さんの酢と、**てん菜糖**を使用した「合わせ酢」を作りました！かけるだけで、お寿司やマリネ、南蛮漬けができます。これ1本でビシッと味が決まりますよ。

食事する所という空間だけではなく、体にいい本物の情報を発信していきたいと、自然食品を販売したり、ナチュラル料理教室や食や体についての講演会を県内で開いています。**体にやさしいが一番美味しい。**詳しい内容は、HPでもチェックできます。

小梅庵

住 本町 458（アーケード内）
☎ 52−6016
営 11:00～18:00（LO）
休 木曜日
日曜日（月に一度）



アーケード内の「小梅庵」といえば、いろんな味や形のおにぎりが楽しめると人気です。その数20種類以上！そのおにぎりがセットになった**「具だくさんサラダ」**は、女性に大好評のメニュー♪♪

具だくさんサラダ

1,060 円

ボリュームたっぷりのサラダはゆで卵・イカ天・絹ごし豆腐・シーチキンにキャベツにトマトに…と、なんと10種類の具にごまドレッシングをかけていただきます。ボリュームはあっても、野菜たっぷりなので安心です！

そのほか、おにぎりとおかずが選べる「**おにぎりセット750円～**」や「**おにぎりパーティーセット2200～4500円**」もオススメです。

おにぎりの一番人気である「揚げおにぎり（チーズ入り）」は、ごはんにしょう油味がついていて、チーズとの意外な組み合わせがとっても美味しい～！ぜひ一度ご賞味を。

写真は手前から、揚げおにぎり、まぐろのたたき、オムライス ▲

店内はお座敷もあって、赤ちゃん連れのお客さんも多いそうです。取材したこの日も開店早々、ご家族連れのお客さんでにぎわっていましたよ。季節に応じて店内の飾りをチェンジするなど、女性スタッフならではの気配りも素敵です♪

大村のコミュニティチャンネル

いきいき大村マイタウン

地上デジタル 111ch 好評放送中!!

市内の情報・話題を楽しくお届けします！

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

私たちが取材や編集してます♪

6 月の放送内容

5月31日 (金) 1日 (土)	大村市中学校総合体育大会 ～野球・ソフトボール決勝～
2日 (日)	ロングアワー：のだけ新茶まつり＆三彩の里 陶器まつり
3日 (月) 4日 (火)	新企画「おおむら☆べにさんポッ♥」
5日 (水) 6日 (木)	チャレンジデー 2013 グルメ de ぐるっと！～ひまわりてれび編～
7日 (金) 8日 (土)	第４回ひまわりフェスティバル
9日 (日)	ロングアワー：第 38 回市老連スポーツ大会
10日 (月) 11日 (火)	歴史の散歩道 ～福重地区史跡説明板めぐり～
12日 (水) 13日 (木)	おおむら花菖蒲まつり
14日 (金) 15日 (土)	小学校運動会（旭が丘・三城小） みんなでつくる徳泉川内里山村
16日 (日)	ロングアワー：第 38 回市老連スポーツ大会
17日 (月) 18日 (火)	サークルにおじゃまタコ ～ＤＩＹ女子部長崎支部～
19日 (水) 20日 (木)	げん！げん！げんキッズ ～ときわ保育園・英語教室～ グルメ de ぐるっと ～テレビ九州編～
21日 (金) 22日 (土)	お口の健康フェスティバル
23日 (日)	ロングアワー：第 38 回市老連スポーツ大会
24日 (月) 25日 (火)	おすぎ畑～農業男子への道～ ア・ラ・カルト ～さぬきうどん たかはし～
26日 (水) 27日 (木)	ぼくらのまーち～小川内町～ 子どもたちの健全育成と地域活動
28日 (金) 29日 (土)	第３９回大村少年合唱団定期演奏会 わんぱく相撲県大会
30日 (日)	ロングアワー：第 38 回市老連スポーツ大会

大村市議会生中継
議案審議
（委員会付託）
6日（木）10:00～

8日（土）11:00～

鹿島ガタリンピック生中継
6月9日（日）10:00～
有明海の干潟で、約 1,800 人が全身泥だらけになりながらユニークな競技に挑む大運動会！

大村市議会生中継
市政一般質問（予定）
10 日（月）～ 14 日（金）
10:00～

大村市議会生中継
議案審議
（委員会審査報告）
25 日（火）10:00～

ロングアワー

特別企画や講演会など
たっぷりとお届けします。
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
（または市長定例記者会見）
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

「ミッションNAGASAKI」
「平成ながさき太鼓判」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。

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せは ➡ **TEL:050-3432-3813** 報道制作部

新規ご加入に関するお問い合せは ➡ **TEL:0120-54-3811** オクトパルス

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://blog.octp-net.ne.jp

新番組

第１月・火曜日に
毎月レギュラー放送！

おおむら べにさんぽッ♥

みんなの人気者**べにまるくん**が登場するレギュラー番組がついにスタートします！
その名も「**おおむら べにさんポッ♥**」
お店を紹介したり、保育園のお友達と遊んだり、イベントに参加したりと、いろんなべにまるくんが見られる楽しい番組です☆
毎月第1月・火曜日に放送します。
記念すべき1回目の放送では、べにまるくんのホームグラウンド「アーケードの3・4丁目商店街」を散策しますよ。

べにまるだにゃん

べにまるは障がい者施設商品ブランド「**オレンジクローバー**」のマスコットキャラクターだにゃん。合言葉は「**LOVEにゃんだ～♥**」

手の甲にハートマーク♥

放送日	6月3・4日（月・火）

げん！げん！げんキッズ！
～ときわ保育園　英語教室～

元気な園児たちの、のびのびとした園生活を紹介する企画番組！
６月はときわ保育園で毎月行われている英語教室をのぞいてみました！外国人講師と園児たち…どんなレッスンをしているのかな？
「うちの子は保育園でどんな様子なの？」と親御さんも必見ですよ！年中・年長さんのクラスにおじゃまします。

放送日	6月19・20（水・木）

ア・ラ・カルト
～さぬきうどん たかはし～

本格的な「讃岐うどん」をいただくならこのお店！明るく親しみやすいキャラクターのご主人が、十数年前、市内で「讃岐うどん」を屋号としてオープンした記念すべき第1号店です。サラリーマン生活を辞め「幅広い世代に親しまれるうどん屋をひらきたい」と、ご主人が各地のうどんを食べ歩き、讃岐うどんの本場香川県で修業を積まれました。
宮小路に店舗を移して、心機一転がんばっていらっしゃいます。
讃岐うどんの特徴は、なんといっても「コシ」の強さ！番組では、お店の人気メニュー、季節のメニューなどをご紹介します♪

人気の肉うどん

放送日	6月24・25日（月・火）

今月のタコ中継は

おおむら花菖蒲まつり
6月8日(土)11:00より生中継

大村公園の花菖蒲園には171種、10万株30万本のハナショウブが一面に咲き乱れます。5月下旬から6月上旬には、この西日本一の規模を誇る大菖蒲園を見に、毎年たくさんの観光客が訪れています。
８日（土）に板敷広場をメイン会場に開催される「**花菖蒲まつり**」をイベント開始と同時に、見所や花の開花状況を生放送でお伝えします。

イベントの主な内容

11:00～　おおむら太鼓連『くじら太鼓』演奏
11:40～　2013年度大村フラワー大使紹介
　　角館祭りのやま行事「おやまばやし」披露
12:30～　大村郷土芸能 郡三踊『沖田踊』披露
13:30～　鳳水の字書きパフォーマンス

放送日	イベント放送　6月12・13日（水・木）

歴史の散歩道
～福重地区史跡説明板めぐり～

今年3月、福重地区まちづくり活性化委員会・観光部会のみなさんが、観光客や地域のみなさんに史跡めぐりを楽しんでもらおうと新たに3つの史跡説明板を設置されました。
番組では、この3つの説明板と、これまで教育委員会によって設置された説明板もあわせ、それにまつわる歴史をご紹介します。
ナビゲーターは福重のことならお任せ！福重郷土史同好会の上野さんです！

放送日	6月10・11日（月・火）

おすぎ&サワーの おすぎ畑
～農業男子への道～

農業ど素人のおすぎとサワーが挑む、ガチンコ農業企画！『おすぎ畑～農業男子への道～』
前回は、キレイに咲いた菜の花をベーコンチーズ巻きにして美味しく頂きました！しかし植えた菜の花は搾油用。これから油をとるぞ～！ってどうやるんでしょうか？素人に分かるわけもなく・・・スナメリの森さ～ん！教えてくださ～い(><)
そして長崎ラベンダーは、いよいよ開花！今回も食べる！？ぞ～！？

放送日	6月24日・25日（月・火）

プロのカメラマンによる
一眼レフカメラ講座開催!!

高性能なカメラを買ったけど、使い方がいまいちよくわからない‥‥。
もっと上手に撮影したい‥‥。
そんなあなたにピッタリの講座です。

場　所　おおむらケーブルテレビ コレモおおむら店（大村駅前）

期　日　毎月第3・4水曜日の14:00～15:30【全2回コース】
（各回休憩を含む個人の習得に合わせたスケジュールで進行します）

定　員　各回 6 名（先着順）
※弊社でカメラは3台用意していますが、できるだけ普段お使いのカメラをご持参ください。

受講料　6,000円（税込）（1回につき3,000円×全2回）

内　容
・1回目：カメラについて、撮影方法などの説明
・2回目：前回の復習と野外での撮影予定

講師：SORA studio　中山さん

※コレモおおむら有料駐車場をご利用ください。1時間無料。その後30分ごとに50円。

0120-54-3811

「超！初心者パソコン講習会」または「一眼レフカメラ講座」について、お気軽にお問合せください。

■毎日がもっと楽しくなる■

パソコンのパから始めよう！

超！初心者パソコン講習会

無料講習会開催のお知らせ

●電源の入れ方からマウス＆キーボード入力の練習。
●文書作成
●楽しいゲーム＆脳トレ（タイピング・マウス練習・オセロなど）

これから始める人向けの講習会です。

さぁ、思い切って受講しませんか？

場　所　おおむらケーブルテレビ コレモおおむら店

期　日　第３木曜日の 10:00 ～ 12:00【１回コース】
（各回休憩を含む個人の習得に合わせたスケジュールで進行します）

定　員　各回６名（先着順）
※定員に達した場合は、次回の講習会へ
※パソコンは弊社にて準備しております

※コレモおおむら有料駐車場をご利用ください。1時間無料。その後30分ごとに50円。

超！初心者パソコン講習会、一眼レフカメラ講座ともに事前のお申し込みが必要です。

おおむらケーブルテレビ株式会社

H ゆいまーる サンスパ店

住 森園町663-3 ☎52－0007
営 11:00～15:00 (14:30LO)
17:00～24:00 (23:00LO)
休 なし

G 釜揚げうどん 寅吉

住 松山町634－1 ☎52－9009
営 11:30～14:30 (うどん寅吉)
17:00～24:00 (居酒屋くろまる)
休 日曜日夜（17:00～）

A DODON イオン大村店

住 幸町25-200 ☎54－3777
営 11:00～15:00 ／ 18:00～22:00
※土･日･祝日は11:00～22:00
休 なし

B すし・割烹 てん新

住 西本町541-17 ☎52－6188
営 11:00～23:00 休 なし

C 海辺のレストラン KAI.Hou

住 西本町541-17 ☎52－6036
営 ランチ／11:30～14:30（LO）
カフェ／14:30～17:00
ディナー／17:00～21:00（LO）
休 なし

D 天ぷら てんよし

住 水主町1-747-1 ☎50－1223
営 11:30～15:00 ／ 17:00～22:00
休 火曜日

E お食事処 小梅庵

住 本町458 ☎52－6016
営 11:00～18:00（LO）
休 日曜日(月に一度)・木曜日

F いけ洲割烹 寿楽

住 杭出津2-1266 ☎53－6181
営 11:00～14:30 ／ 17:30～21:30
休 元旦のみ

1

2

特定非営利活動法人 桜山
大村市木場2丁目573-3
TEL/FAX：54-5586

3

古賀島町219-9 TEL53－2979
営業時間：11:00～21:00 火曜日が定休日

おまかせ弁当 400円
各種弁当300円～（午前10時30分までに注文を！）
長崎空港 食堂みしま
箕島町593 TEL 52－8850
営 平日8:30～15:30 土日祭7:30～13:30

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

わがまち大村 いんふぉめーしょん MAP

ラン♪ラン♪ランチ★

お客様にあったヘアスタイルをご提案。

ウエディング・成人式・七五三・発表会等での
ヘアメイク、着付けも致します。

ヘアメイクM²
大村市東三城町 47
(0957)52-6881

J 食べ処 はたや

住 諏訪1-895-3 ☎52－4484
営 12:00～14:00
18:00～23:30（LO）
休 水曜日

I 味ごよみ ながせ

住 諏訪3丁目15-4 ☎54－6163
営 11:00～15:00（14:30LO）
17:00～22:00（21:00LO）
休 不定休

L ナチュラルキッチン きらら

住 竹松本町952-6 ☎55－6063
営 ランチ／11:30～14:30
商品販売／10:00～17:30
喫　茶／11:30～16:00 休 日曜日

K とんとん亭

住 池田新町792-2 ☎53－8840
営 11:30～14:30 ／ 17:00～20:00
休 月曜日

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!!

広報課・商工観光課・各出張所、こどもセンター、アーケード、シュシュ、ラーメン山小屋、ビソリーノ
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、三浦かんさく市、不動産センター
ひまわり不動産、てんよし、市内各保育所・幼稚園、鈴田峠農園、市民病院ほか

設置店はここでも確認できます。
http://blog.octp-net.ne.jp/?page_id=3191

任意整理・過払金返還請求!

完済した方だけでなく、
現在まだ借金が残っている方でも、
連続10年以上の取引がある方には、
自己負担金をゼロにします

取り戻した過払金以上のお金は、一切頂きません
何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません

相談無料
秘密厳守

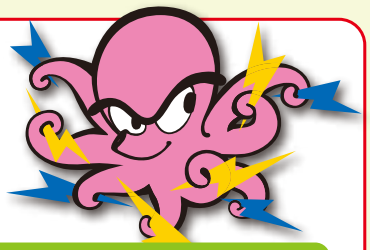
西九州総合法律事務所
佐賀県弁護士会所属
弁護士 福田 大志　弁護士 行武 謙一

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

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

見直せばもっと安くなる! 賢く節約電話をしませんか?



ケーブルプラス電話

月額基本料
1,396(税込)円

年間3,408(税込)円もお得!!

電話番号・電話機はそのままでOK!
※一部の電話番号では継続利用できないことがあります。この場合はKDDIより新しい電話番号を提供いたします。また、ISDN専用電話機など一部ご利用いただけない電話機もあります。

ご請求が一本化されスッキリ!

ケーブルプラス電話
どうしなら、日本全国どこでも24時間通話無料!

※1 住宅用、1、2級取扱局のプッシュ回線用料金。NTT東日本・NTT西日本の@リビング、Myリビングの場合、115.5円(税込)/月が減額されます。(お客様のご利用の回線種別・取扱局によっては対象外となります。)
※2 電話は基本料金となり、別途通話料とユニバーサルサービス料が発生いたします。

ケーブルテレビ、ケーブルインターネットとセットでさらにお得!!

ケーブルインターネットでスマホ料金割引!

ノルディックウオーキングを体験してしませんか?

開催日時:平成25年7月6日(土)10:00から約2時間
場　所:野岳湖　ロザモタ広場　　参加費:無料
ポールについて:ポールレンタル(¥300)があります
(本数の用意がありますので事前にご連絡ください。)

連絡先 ノルネスおおむら
日本ノルディックフィットネス協会認定のベーシックインストラクター
mail:nornessomura@mail.goo.ne.jp
電話:080-8370-2226 ※連絡は、出来るだけメールでお願いします。
facebook:ノルネスおおむら

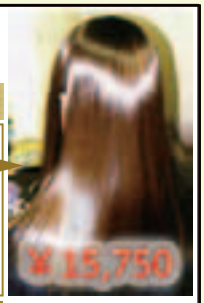
ノルディックウォーキングとは?
フィンランド生まれのフィットネススポーツです。専用の2本のポールを使うウォーキングで、年齢・性別・身体能力にかかわらず、誰でも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができる今話題の理想的なスポーツです。

『さらさら』『しっとり』『ツヤツヤ』

エンジェルストレート♪

梅雨、ボリュームが出てひろがりやすくなる髪へ…

Q.エンジェルストレートって何?
A.はい、おススメのストレートで『さらさら』『しっとり』『ツヤツヤ』で手触り抜群のストレート。ストレートなのにカールも可能でトリートメント効果もあり、絶対に後悔しません。毎回お客様からは『感動した』とのお言葉をいただいており　当店自慢のストレートです



ヘアデザイン ピランク
☎0957-53-6868
大村公園横 ケーキ店たんぽぽさん2階です
ピランク で検索!!

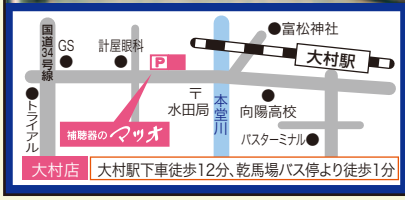
hair design pile of thanks
Pilank
promises excitement and smile

耳からしあわせ

補聴器ご相談会
6/3(月)～6/12(水)
※6/9(日)も休まず営業致します。

～補聴器は心と心を通わすもの～
あなたも小さな補聴器で大きな幸せを…♥

「最近、話が聞きづらい」「テレビの音量を大きくしないと聞こえない」「聞こえないので、会話がおっくうになった」…このようなことを感じたら、まずはお気軽にご相談下さい。都合によりご来店できないお客様には、ご自宅訪問サービスも致します。



補聴器のマッオ

松尾医療器株式会社

【大村店】
大村市乾馬場町825-10(バス通り)
☎0957-53-3866

【諫早店】
諫早市永昌東町6-7(駅前バス通り)
☎0957-22-7984

営 9:00~18:00
P 駐車場完備
休 日曜・祝日

お便り ありがとうございます
あなたのオススメのランチを教えてください。
■松並1丁目のMさん　「珈琲けやき」シチリヤンライス、珈琲セットやケーキセットもあり、女性には最高かも!!

au

スマートフォンを選ぶなら！

月々安い方がいいにきまってる！

おおむらケーブルテレビをご利用なら、au!!

おおむらケーブルテレビ × au
auスマートバリュー

スマホとケーブルテレビのセットが おトク。

ケーブルテレビ
スタンダード（10M）
ハイパー（20M）
マックス（100M）
＋ ケーブルプラス電話
＋ auスマートフォン（LTEフラットまたはISフラット）

auへのお申し込みが必要です

auスマートフォンの
ご利用料金から
最大２年間 毎月1,480円OFF
（永年980円/月＋最大2年間500円/月）

※一部サービスは対象外となります。ケーブルテレビサービスの詳細については店頭スタッフ・auホームページをご確認ください。

たとえば ご家族 4人なら
最大２年間で
合計142,080円おトク！

家族全員が対象です

※ご契約はau携帯電話10回線までとなります。※ISフラット（キャンペーン）をご利用のお客さまは、auスマートバリューを合わせた1,480円の割引額となります。※おおむらケーブルテレビのサービスとau携帯電話のご契約者が同一姓・同一住所の場合、お申し込みいただけます。別姓やau携帯電話が累計5回線以上の場合はご家族・同一住所であることの証明が必要となります。※お申し込み翌月から割引適用となります。※適用条件を満たさなくなった場合、本割引は終了となります。※おおむらケーブルテレビのサービスをお客さま都合で取消された場合、それまでの割引額をau携帯電話側ご利用料金に合算し請求します。※「ケーブルプラス電話auケータイセット割」やKDDIが実施する他の施策とは併用できない場合がございます。※別途、契約にかかる費用、ユニバーサルサービス料などがかかります。※「スマートバリュー®」は、イーエムシー株式会社の登録商標です。

条件など詳しくは店頭スタッフ・auホームページをご確認ください

OCT-PULSE

パソコン講習会無料開催のお知らせ

パソコン＆インターネットを もっと 楽しもう！

基礎はもちろん、ネットショッピング（体験）や最新アプリまで学べます！

初心者歓迎！

場所　おおむらケーブルテレビ コレモおおむら店
期日　毎週月曜日の 14:00 ～ 16:00【4 回コース】
（各回休憩を含む個人の習得に合わせたスケジュールで進行します）
定員　各回 6 名（先着順）（漏れた方は次回の講習会へ）

※パソコンは弊社にて準備しております
※駐車場はコレモおおむら有料駐車場をご利用ください。 1時間無料。その後30分毎に50円。

※事前のお申し込みが必要です
おおむらケーブルテレビ㈱
0120-54-3811

こてつのおやつ レンジでつくる しゅーくりーむ

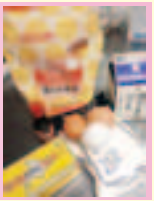
材料（15個）

シューの皮

- Ⓐバター 70g
- Ⓐ水 100ml
- ・薄力粉 70g
- ・卵 2個半

カスタード

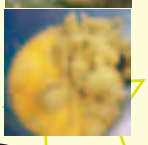
- ・牛乳 2カップ
- Ⓑ薄力粉 大さじ2
- Ⓑコーンスターチ 大さじ2
- Ⓑ砂糖 70g
- ・卵 2個
- ・バター 大さじ2
- ・バニラエッセンス 少々



シューの皮

1. 耐熱性の容器にⒶを入れあたためる（約4分）
2. ❶をよくかき混ぜ、薄力粉を入れてさらによく混ぜ加熱する（約2分）

3. ❷に卵1個分を入れよく混ぜ、さらに2個分を少しずつ混ぜる



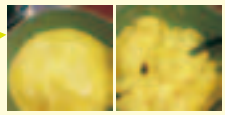
4. オーブン皿にアルミをひき絞りだし袋で❸を絞り出す

5. 180℃に予熱したオーブンで焼く（約25分）

カスタード

1. 牛乳をあたためる（約5分）

2. Ⓑをあわせてふるったものに、❶を泡だて器でよく混ぜながら少しずつ加える
3. ❷に卵を少しずつまぜ、バニラエッセンスを加えレンジで加熱する（約5分30秒）
※途中2～3回取り出して混ぜる



4. ❸をレンジからとり、バターを入れて手早くまぜる
あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす

仕上げ

5. に切りこみを入れ❹を入れできあがり

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…

ぼくらのまーち

小川内町（おがわちまち）

鈴田千本桜公園

5年前に『すずたの明日を考える会』のメンバーが中心となり、小川内の山林に千本の桜を植樹したのが始まりで、いつかは大村を代表するような公園にと地域の方々が頑張っています。

鬼の石

小川内の畑の中に不自然にある大きな岩。昔は子ども達が岩の上に登って見晴らしのいい風景をスケッチしたり遊んだりしていたそうです。
『鬼の石』という名前は昔からの言い伝えから付いた名前だそうで番組ではそのナゾに迫ります。

ホタルの里

地元の方が20年以上前から川をキレイにしようという取り組みを始めたのがキッカケで10年ほど前から昔はよく飛んでいたホタルが少しずつ戻ってきました。番組ではホタルの名所から幻想的な風景をおとどけします！

小川内町にはどんな方が住んでいて、どんなところなのか？その魅力を探ります！

放送日：6月26・27日（水・木）

こてつのはなし 毎月オススメ番組をご紹介♪

シリアスも好きなの～のこてつです。
テレビっていいよね。
梅雨はドラマみまくり決定♪

CATV 231ch Super! drama TV HD
スーパー！ドラマ TV HD

『メンタリスト シーズン4』

★6/12（水）22:00 スタート！

卓抜した観察眼で人の心を読み事件を解決に導く“メンタリスト”、パトリック・ジェーンの活躍を描く正統派ミステリー、シーズン4を二ヶ国語版&字幕版で独占日本初放送！

© Warner Bros. Entertainment Inc.

『LAW & ORDER シーズン14』

© 2003 Universal Network Television LLC. All Rights Reserved.

★6/5（水）21:00 スタート！

これを見ずしてアメリカは語れない…。犯罪サスペンスドラマの最高峰！「LAW & ORDER」の顔、ジェリー・オーバックが出演する最後のシーズンとなるシーズン14、日本初放送スタート！

『ボディ・オブ・プルーフ／死体の証言』

★6/3（月）22:00 スタート！

優秀だが孤独な検死官ミーガン・ハント。娘との関係を修復しようと葛藤する母親でもある彼女が、優れた洞察力と圧倒的な医学知識で、隠された事件の真相に挑む。犯罪ドラマと医療ドラマ、両方の面白さが堪能できる検死クライム・ミステリー、CSベーシック初放送！

© ABC Studios

Orange Clover オレンジクローバー

5月より大村市役所での販売会が始まります。
（5月は21日・22日、6月は20日・21日）

ゴールデンウィーク中も、紅丸くんとおむらんちゃんは福祉事業所のイベントに参加して会場を盛り上げてくれましたよ🐾 たのしかったね！

注目!! 6月より紅丸くんの冠番組が始まります。番組名はズバリ！
「べにさんポッ」
市内のいろんな所に紅丸くんが参上します🐾

お問い合わせ 大村市障害者施設ネットワーク協議会
http://www.omura-standbyme.com/

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。

6月

日付	集合場所	開始時間	日付	集合場所	開始時間
3	池田湖公園	8:00	19	木場公民館	9:30
10	下杭出津公民館	9:00	20	水計公民館	9:00
11	木場公民館	9:00	22	桜が原中学校校門前	10:00
13	大村公園観光センター前	9:00	25	木場公民館	9:00
16	果樹試験場入口横広場	9:00	毎週日曜日	鈴田運動公園	6:00

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） TEL53－4111（内線140, 141）

キリトリ線

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	おはなしの会(11:00〜11:30　図書館)	〈休日当番医〉
2	日		山下外科医院　☎54-7122 レディースクリニックしげまつ　☎54-9200 岡歯科医院　☎49-5277
3	月	第65回長崎県高等学校総合体育大会(バスケットボール競技)(シーハットおおむら) ↓	
4	火		
5	水	出前子育てつどい(10:00〜　松原出張所・にこにこ子育てサロン)【要予約:昊天宮保育園】 はじめての離乳食教室(受付9:50〜10:00　こどもセンター)	
6	木	1歳6か月児健康診査(受付13:00〜13:20　こどもセンター)	
7	金	出前子育てつどい(10:00〜　竹松出張所・にこにこ子育てサロン)【要予約:昊天宮保育園】	
8	土	おはなしの会(11:00〜11:30　図書館)　おはなしたいむ(11:00〜11:30　郡コミセン) 花菖蒲まつり(11:00〜15:00　大村公園板敷櫓下広場) シーハットカップ2013フリークライミング大会(シーハットおおむら)　〜9日	〈休日当番医〉
9	日	空きかん回収キャンペーン(7:30〜8:30　馬場先波止・森園公園・鹿ノ島入口) 長崎県ママさんバレーボール大会(シーハットおおむら) お口の健康フェスティバル(9:30〜12:30　シーハットおおむら)	中牟田消化器内科クリニック　☎48-7000 山田整形外科スポーツクリニック　☎56-8000 加島歯科小児歯科医院　☎52-2809
10	月	3歳以上児のお部屋(10:00〜11:00　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		
12	水	乳幼児すくすく健康相談(受付9:30〜10:30/13:30〜15:00　こどもセンター) おはなしの会(11:00〜　市立図書館)	
13	木	出前子育てつどい(10:00〜　さつき台公民館・わいわいランド)【要予約:鈴田保育園】 3歳児健康診査(受付13:00〜13:20　こどもセンター)	
14	金	全九州高等学校体育大会 第48回全九州高等学校バドミントン競技大会(シーハットおおむら)　〜17日まで 出前子育てつどい(10:00〜　古賀島西公民館・ライオンキッズ)【要予約:植松保育園】 出前子育てつどい(10:00〜　郡コミセン・にこにこ子育てサロン)【要予約:昊天宮保育園】	
15	土	おはなしの会(11:00〜11:30　図書館) 講座『元気な大村をつくるために考えよう!　私たちにできる「大村」のまちづくり』(13:00〜16:00　総合福祉センター)	〈休日当番医〉
16	日	パパといっしょ おはなしタイム(10:30〜11:15　図書館)	中村医院　☎52-2733 野田耳鼻咽喉科　☎28-8733 きい歯科矯正歯科クリニック　☎52-0202

じょうぶな歯　健康づくりの第一歩

お口の健康フェスティバル

とき　平成25年6月9日(日)　9時30分〜12時30分
ところ　シーハットおおむら　教養文化棟・さくらホール

お口の健康について楽しく学ぼう!
親子で遊べる体験型イベントも盛りだくさん!

問 大村東彼歯科医師会 ☎54−1006

こどもセンターだより

3歳以上児のお部屋

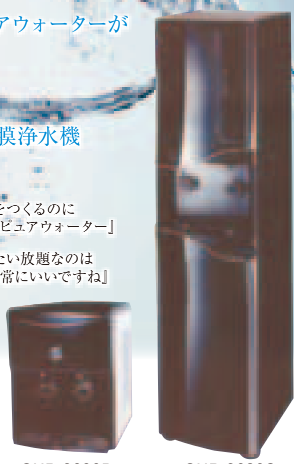
6月10日(月)10:00〜11:00
こどもセンターリハビリ室2
対象:3歳児以上　内容:エアーマット
※予約の必要はありません。
運動のできる服装でおいでください。
お茶、タオルをご持参ください。
大村市こどもセンター　54-9100

IGUASSU

安心と信頼の「純水(ピュアウォーター)」。
RO-逆浸透膜浄水システムで
あなたの『水生活(ウォーターライフ)』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』



CHP-3690D　CHP-3680S

お問い合せ・ご用命は

芦塚酒店

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!

18860006(03)

【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!

17	月	おはなしの会(11:00～11:30　中地区公民館)
18	火	
19	水	ベビー&マタニティーのお部屋(10:00～12:00　こどもセンター)(～5か月まで) 給食試食会(幼児食)(なつみかん/中央保育所) 3歳児健康診査(受付13:00～13:20　こどもセンター)
20	木	出前子育てつどい(10:00～　池田公民館(くすの木文庫)・ライオンキッズ)【要予約:植松保育園】 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(10:00～　久原住宅公民館・ひまわりキッズ)【要予約:ひまわり認定こども園】 出前子育てつどい(10:00～　郡コミセン・にこにこ子育てサロン)【要予約:昊天宮保育園】
22	土	おはなしの会(11:00～11:30　図書館) 全九州少年剣道錬成会(シーハットおおむら) 公開講演会:子どもたちの健全育成と地域活動(14:00～17:30　郡コミセン　入場無料)　取材予定
23	日	全九州少年剣道優勝大会　第28回おおむら菖蒲まつり少年剣道大会(シーハットおおむら) 第39回大村少年合唱団定期演奏会(14:00～　市民会館　入場料450円)　取材予定
24	月	1歳児のお部屋(10:00～11:00　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)
25	火	
26	水	ベビー&マタニティーのお部屋(10:00～12:00　こどもセンター)(6か月～11か月まで) 出前子育てつどい(10:00～　福重出張所・にこにこ子育てサロン)【要予約:昊天宮保育園】 1歳6か月児健康診査(受付13:00～13:20　こどもセンター)
27	木	第1回消費者市民講座(13:30～15:00　市コミセン) 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(10:00～　古賀島西公民館・ライオンキッズ)【要予約:植松保育園】 出前子育てつどい(10:00～　小路口光公民館・にこにこ子育てサロン)【要予約:昊天宮保育園】
29	土	おはなしの会(11:00～11:30　図書館) 第33回全日本バレーボール小学生大会長崎県大会(シーハットおおむら)　～30日
30	日	卓球大会(シーハットおおむら)

〈休日当番医〉
さわ小児科　☎56-2288
伊崎脳神経外科・内科　☎54-4230
蔵田歯科医院　☎55-3565

〈休日当番医〉
ともなが内科クリニック　☎54-5000
わたなべ耳鼻咽喉科医院　☎52-2003
貞松歯科医院　☎20-7808

こどもセンターだより
1歳児のお部屋
6月24日(月)10:00～11:00
こどもセンターリハビリ室2
対象:1歳児　内容:エアーマット
※予約の必要はありません。
運動のできる服装でおいでください。
お茶、タオルをご持参ください。
大村市こどもセンター　54-9100

☆ベビー&マタニティーのお部屋…0歳児の親子、現在妊娠中で赤ちゃんとふれあってみたい方、お気軽においでください。
☆3歳以上児のお部屋・1歳児のお部屋・・・「エアマット」です。
☆幼児食試食会・・・申し込みが必要です。5組。1人200円。6月3日(月)10:00～電話、または直接お申し込みください。
☆ことばと心の相談室(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11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12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(歯科・心理相談は午後のみ)

予防接種実施中!…
三種混合、四種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、BCG、ポリオ予防接種は、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を予約してから受けて下さい。
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)。

☆大村市こうのとりダイヤル…妊娠・不妊相談実施中。　専用ダイヤル　54-9119

今月のおすすめメニュー

HottoMotto　ほっともっと

我が家の一員

かえるのげんちゃん(♂)
お風呂上がりに出没し、勝手に冷蔵庫を開けてアイスを探してます。

●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(ダイキチ)
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。
おたよりまってまーす。

お気に入りの番組を「見る!」「録る!」
欲しかった機能が満載の録画STB
HUMAX JC-6500
月額利用料金 ＋ 630円/月(レンタル)
今なら交換手数料(2,100円)無料キャンペーン中

簡単録画(ラクドリ)
リモコン1つでサッと選局 パッと録画
おおむらケーブルテレビ㈱ 0120-54-3811

お便り ありがとうございます
あなたのオススメのランチを教えてください。　■玖島2丁目のKさん　“実り”(みのり)のお昼のランチ(1,260円位～)です。個室になっているので、ママ友の打ち合わせ会やサークル仲間のランチ場所にGoodです。

シリーズ連載 VOL.49

子育て パパの 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。

初夏の結聖便り

2歳の誕生日まで3ヵ月をきった結聖（ゆうせい）。
仕事を終え、帰宅の度に『お兄ちゃんらしい顔つきになったなぁ』と思う日々。顔つきだけでなく『○○しちゃダメ』と叱ったのに対して『はーい』と聞き分けるときもあったり。
しかしヤンチャぶりはさすが男の子、お風呂でスッポンポンになったらテンションMAXの鬼ごっこの始まり!たまの外食では食べたいものに指をさして、絶対に選んだものからしか食べないという徹底ぶり。どうも頑固さはママに似たみたい♪時々私が保育園に迎えに行くのですが、気づいた途端に『あっ!あっ!あっ!』と過呼吸ぎみに喜んでくれる姿にじ～ん。
実際にこの日、嬉し泣きしてしまいました(恥)

きっと保育園での日中は無邪気に暴れているのでしょう・・・その疲れからか、自分で『ねぇ～んねぇ～ん○△□×』と歌いながら寝るという技を見せてくれたときは妻と爆笑しました(笑)セルフソング・セルフスリープ！
毎日一緒なのに、めくるめく成長に嬉しさもあり、幼かったときを懐かしむこともしばしば。といっても今も十分幼いですが(笑)
息子の成長を感じる度に『自分も成長しなきゃなぁ』と思うようになりました。子供が親にしてくれるという名言は、まさにこういうことですね。
実は現在、第2子を授かり無事に誕生を迎えると、年内中にはお兄ちゃんになる結聖！ どんなお兄ちゃんになるかも楽しみだけど、私もこれまで以上に気を引き締め頑張らなければ!!　最後に妻の家族、私の家族、結聖に携わって頂いている全ての皆様に感謝致します。本当にどうもありがとうございます！これからも結聖をどうぞよろしくお願い致します♪

投稿 / yusey hello 33

ドクターリコに聞いてみよう！

第3回

「赤ちゃんのあざ、いつ頃治療をするの？」

赤あざ（いちご状血管腫・単純性血管腫）と青あざ（異所性蒙古斑・太田母斑）は、治療を始めるのが早ければ早いほど、綺麗に治ります。特にいちご状血管腫は放っておくとだんだん大きくなっていくものですが、生後２～３週間くらいの早い時期にすぐに治療を始めれば、大きくならずに消えてしまいます。また、小さな赤ちゃんのうちであれば、看護師がしっかりと保持して安全にレーザー治療ができますが、３歳くらいになると暴れる力が強くなるので安全な治療が難しくなりますし、あざのことや治療のことが子どもさん自身の記憶に残ってしまうようになりますので・・・やはり早めの治療開始が望ましいのです。

北村理子クリニック
皮ふ形成外科

大村市久原2丁目902-1（エレナ久原店様お隣）
TEL0957-47-5515　http://kitamurariko.com/

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

大村市こどもセンターだより

こどもセンター「子育てひろば」は、就学前の乳幼児の親子を対象に、「子育ち」「親育ち」「親子関係育て」「子育てしやすい地域づくり」を支援しています。
各種講座も開催していますので、ぜひご参加ください。

講座の紹介

☆1歳児のお部屋・2歳児のお部屋・3歳以上児のお部屋☆

年齢ごとに、親子のふれあい遊びを行う講座を年間８回開催します。内容は「新聞遊び」「親子ヨガ」「エアーマット」「英語であそぼう」などを予定しています。
日時は広報紙や大村市 HP 等でご確認ください。（予約が必要な講座もあります。）

＜お問い合わせ＞
大村市こどもセンター　TEL54-9100

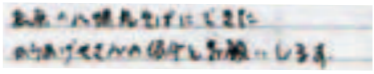
お便り ありがとうございます

あなたのオススメのランチを教えてください。
■松原１丁目のＹさん　お値段の割に美味しいメニューが豊富な「ＺＥＮ」さんのランチです。

まちのわだい

編集部に届いたハガキをもとに、早速行ってきました。

●大川田町のみんとままさん



中津からあげ専門店　からあげ大吉

私も気になり調査に行ってまいりました！…が、しかし八幡丸さんの駐車場に『からあげ』ののぼりはあるんですが…お店はどこ？それらしきお店を見つけ入ってみると…ありました！なんとここ『大吉』は『ゴルフオン』と併設してあるんです。もともとゴルフオンの社長がゴルフ練習に来たお客さんの小腹を満たすために始めたそうでこういう造りになってるんだとか。

★骨なし(モモ) 100g(約3個) ¥230

『味に絶対の自信あり』と掲げるほど自慢のから揚げはサクッとジューシー。秘伝のタレにじっくり漬け込み、冷めても美味しい絶品です。さすが『からあげの聖地』中津から来ただけあります！

★砂ずり 100g(約6～7個) ¥200

珍しい『砂ずり』のからあげ。コリコリの食感に一味と胡椒がピリッと効いてて美味いんです！ビール持って来てー！

↑大村初上陸の本格ゴルフシュミレーター完備で主婦のほかにも練習帰りのお父さんが買って帰ることも多いそうです。

ほかにも手羽やなんこつなどのメニューもたくさん。揚げたてを提供するのがモットーで事前に電話をしておけば待ち時間もなくスムーズに受け取れます。大分·中津の本格からあげ、ぜひ一度ご賞味あれ！

オススメセット

★おてごろセット
(骨なし7個・手羽先3本・手羽元3本) ¥1,000

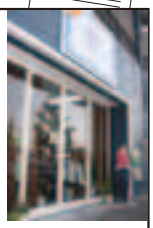
★ファミリーセットB
(骨なし15個・手羽先12本・砂ずり300g・なんこつ200g) ¥3,000

中津からあげ専門店 からあげ大吉 TEL0957-47-5204

住 松原本町501番地(スーパーセンター八幡丸隣接)ゴルフオン内
☎ 47－5204　営 11:00 ～ 19:00
休 水曜日　※持ち帰り専門店です。店内に飲食スペースはございません。

●NEW OPEN!!

コスモス古賀島店の向かいに5月1日にOPENした「Flamingo（フラミンゴ）」世界の子供服と雑貨と靴をテーマに、カラフルでかわいらしい商品がずらり。



★世界の子供服

ヨーロッパの有名ブランド子供服や韓国で直接買い付けた、きらりとセンスが光るカワイイ服が目に飛び込んできます。

ギフトにも♥

おしゃれな服でマタニティーハッピー！

妊娠中でもおしゃれ心を忘れたくない！よそにはないデザインがありますよ。

★一点もの手作り雑貨

★社会貢献する靴「TOMS（とむす）」

靴を1足買うと、発展途上国の靴をもてない子どもたちに新しい靴を贈る「One for One」という活動をしているTOMS。メンズ·レディース·キッズまで揃うのは県内でもココだけです！

←大村の作家さんがつくったカラフルな髪飾り。爆発的な売れ筋です v(*^^*)

大村出身のオーナーが笑顔で迎えてくれるお店です。facebookでも情報発信されていますので要チェック！

↑キッズコーナー

Import Kid's Wear Flamingo

住 松山町629-102　営 10:30 ～ 18:00
☎ 47-8408　休 水曜日　＊買い付けの時の休みもあり

表紙のはなし

撮影：中山紀一（そらスタジオ）

あいとくん！

今回の表紙を飾ってくれたのは、あいと君3歳！トイストーリーが大好きで、カンカンに、ウッディーやポテトヘッドといった登場キャラクターの人形をいっぱい持ってきていました！腕時計もかっこいいトイストーリー！撮影場所のどどんには、偶然にもトイストーリーの子ども用お皿があって、あいと君ラッキー！（表紙をよく見てね♪）

ママによると、チョコレートはまだ積極的にやっていないそうなのですが、撮影のために…と解禁になってしまいました！！チョコレートの滝にマシュマロをくぐらせ、うれしそうに食べている息子の姿にママは複雑な心境です…。今度はパパも一緒にどどんに食べに来て楽しんでね（^^）

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

あなたのオススメのランチを教えてください。
■松並2丁目の1さん　シュシュのバイキング、ヘルシーで美味しく安心していくらでも食べられます。

おたんじょう日 おめでとう！

6日生 みさき ちゃん

8日生 まこ ちゃん

17日生 あんず ちゃん

21日生 けんた くん

27日生 まさき くん

大人だって、かわいかった子ども時代があるんです♪
あなたも誕生月にカワイイ写真を掲載しませんか♥

おじいちゃん おばあちゃんも 可

投稿方法：✉cablep@octp-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ので、必ず送信者名とご連絡先の明記をお願いします。

お詫びと訂正

５月号のＰ２に記載されております『一角』様に関する記述に一部訂正がございました。

誤）穴子寿司　￥５００　　正）穴子寿司　￥４００

ご覧頂き、足を運んでくださった皆様には多大なご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございませんでした。深くお詫び申し上げ、今後このようなことがないよう一層努めて参ります。

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。

※写真はイメージです

引換券

2 特定非営利活動法人 桜山さんから「カブトムシ　オス・メス ペアセット」を２名様

現在、幼虫のため、成虫になってから（7月上旬～中旬）のお引き渡しになります。
この夏はカブトムシと遊ぼう！

引換券

3 神戸堂ラーメンさんから「もやしラーメン」を１名様

醤油でも、味噌でも楽しめる！太くて短い、太もやしを使用している神戸堂の「もやしラーメン」是非一度、ご堪能ください。もやしのシャキシャキ感と甘さがとてもいい感じです！！

引換券

4 釜揚げうどん 寅吉さんから 濃厚でおいしぃ「アイスクリーム」を３名様

お食事をしていただいた方がご利用できる商品券のプレゼントです。食後につめたぁ～いアイスでシメましょ(^O^)　バニラ・チョコレート・ストロベリー…どれにしようかな♪

引換券

5 海辺のレストラン ＫＡＩ．Houさんから「食後のドルチェ」を１名様

お食事をしていただいた方に、スイーツの盛り合わせ「ドルチェ」のサービスです。その日によって内容は変わりますのでお楽しみに。

※写真はイメージです

引換券

6 こてつからプレゼント 囲碁将棋チャンネルより「万歩計」を１名様

チャンネルのロゴがはいっているわけでもありませんが・・・「大きな文字で歩数が見やすい！かんたん操作で歩数をカウント」と書いてあります(^O^)ほほほ（歩歩歩）

※プレゼントへの応募締切は6月20日必着です。

PRESENT

■ キーワード（番組内で放送しています）

6月からスタートする新番組「おおむらべにさんポッ」のナビゲーターはだれ？

□□□□ くん

ヒント：７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かえさせていただきます。

アンケート

■ まちのわだい（P18）で取り上げてほしいお店やおもしろネタを教えてください。

■ 冷凍するとおいしいものを教えてください。

★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。

Cable+ ケーブルプラス
2013.6月号 Vol.51
平成25年6月1日発行
発行 おおむらケーブルテレビ株式会社 〒856-0044 長崎県大村市岩松町336番地13 TEL0957-54-3811
「ケーブルプラス編集部」おおむらケーブルテレビ(株)内 mail cablep@octp-net.ne.jp FAX 0957-52-1921

部員募集中

レスリングはゴールデンエイジの脳と身体を鍛えるスポーツ！
年少さんから中学生まで、みんなで楽しく練習しています！

大村ジュニアレスリングチーム

練習場所 大村工業高校 格技場　**練習時間** 火曜日 17:30～19:30　土曜日 9:00～12:00
月謝 1,000円 （兄弟割引 2人目以降 1人につき500円）　**連絡先** 090-2116-6699（永石）

編集後記

●バックラインの要。

今月号で僕がオススメする情報は!!
特集ページ(3P)の
「味ごよみ ながせ」です。(^^♪
ボリューム満点の「お子様御膳」を是非一度、味わって下さ～い。
※12才以下のお子様限定メニューです。(^_^;)

おおむらケーブルテレビのブログ、facebookページありま～す。
⇒ いきいき大村で検索！

ケーブルプラスのバックナンバーが見られます。
⇒ http://blog.octp-net.ne.jp

●8438♪

けんちゃんの初節句も楽しく終わったよ～の8438♪です。みんなで協力して作った室内のぼりもいい感じに出来上がりました。9ヶ月ともなると、お座りできるし表情も豊かになるし、モデルとしては最高です（^^）
康平兄ちゃんは相変わらずモデル嫌いですが。おじさまから一眼カメラのいいレンズをもらったので、甥っ子カメラマンとして腕を磨いていくぞ～！

けんちゃん
陣羽織も似合うね！

●こてつ

真夏はどうするとよ！のこてつです(>_<)怒った時のギャル語が最近オモロイです。怒りの強度で言い方が進化していくのです（笑）
おこ→まじおこ→激おこぷんぷん丸→ムカ着火ファイヤー→カム着火いんふぇるのぉぉぉぉう→げきオコスティックファイナリアリティぷんぷんドリーム
…もう最後らへんはようわからんですが、個人的には「激おこぷんぷん丸」が好きです。
怒ってるのにカワイイ感じぃ(^m^)
ﾌﾟﾝﾌﾟﾝ<(`^´)>

●ｋａｒｉ

今月で32歳になるkariです！
早いですね～！気持ちは20代前半なんですけど･･･（笑）
ただ体気持ちについていけてないです･･･（泣）
僕も大人の男性を目指して色んな事に挑戦＋努力して行きたいです！

●サワー

みなさんゴールデンウィークはいかがお過ごしだったでしょうか？
私は昼と夜の寒暖差にやられ風邪を引いておりました…。今年もあと半年！休みボケや5月病にやられることなく下半期も頑張るぞ～！

●tami こと「たみすけ」

田植えの季節になりました。
もうすぐ梅雨にも入りますね。
ジメジメ、ベトベトの季節到来です。
そんな時こそ、ケーブラもって「お店めぐり」楽しみましょう。
小ネタも大募集中です。

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）

郵便はがき
8568790

長崎県大村市岩松町336番地13
おおむらケーブルテレビ株式会社 行

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　ペンネーム
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 6月