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

2016 7
Vol.82

Cable+

ケーブル・プラス

放送案内ガイド

「いきいき大村マイタウン」放送スケジュール

まちのわだい・いんふぉめーしょんＭＡＰ～忘・新年会におすすめ居酒屋その②～
子育てママの奮闘記・イベントカレンダー・楽習ひろば・お誕生日おめでとう

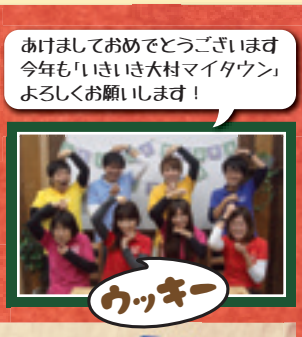
地デジ11（111ch）	おおむらch11	112ch	お買い物・お天気チャンネル
地デジ12（121ch）	おおむらch12	122ch	ボートチャンネル

11ch

いきいき大村マイタウン 正月特番

放送 1月1・2・3日　時間 7:00～、10:00～、12:00～、16:00～、18:00～、20:00～、22:00～、24:00～

お正月は正月特番として1時間の拡大バージョンでお送りします。
これを見ないと2016年は始まらない？！



年越しインタビュー

今年も宮小路の昊天宮と三城町の富松神社から年越しの様子をお送りします。それにあわせて、市民のみなさんに2016年の抱負、目標などもお聞きしていきます！「一年の計は元旦にあり」どんな年にしたいか、みなさんも考えておいてくださいね。
そして取材班を見かけたらじゃんじゃん声をかけてください！

市長・議長 年頭挨拶

2016年大村市は何を目指し突き進んでいくのでしょうか！大村市の舵取りをする園田裕史市長に、今後取り組むべき重要課題や今年の抱負を熱く語っていただきます。
また、議員の方々を代表して村上秀明市議会議長に進化した「語ってみゅーか」について議場より詳しくお聞きします。

干支企画 スターキッズ お正月特別編 サルだけにフットサル対決だ！

2016年の干支は申。お得意の語呂合わせで今年の干支企画はフットサル！これまで様々なスポーツ小学生と対戦してきたサワー。対戦成績は2戦1勝1負。勝ち越しへの期待がかかる今回の対戦相手は「竹松サッカースポーツ少年団」の中年生まれの小学生達（5年生）だ！県大会では優勝したVファーレンに敗れたもののベスト8と躍進。市内最強チームの呼び声が高い実力者揃い且つ、年男の彼らはスターキッズ史上最大の強敵かもしれない。
またフットサルは1チーム5人で戦うスポーツ。助っ人として脱ぼっちゃり番組でお馴染のあの兄弟達も緊急参戦！さらに超強力助っ人も・・・！？

竹松サッカースポーツ少年団（昨年新月会杯にて）

1月4日（月）からレギュラー放送に戻ります

大村の情報を毎日お届け！月曜～金曜

いきいき大村マイタウン

初回放送 19:00　再放送 20:00、22:00、24:00 翌7:00、10:00、12:00

1月のみどころ

木曜ゲストコーナー フルート奏者 永留結花さん

OMURA室内合奏団のメンバーとして活躍されている大村市出身のフルート奏者・永留結花さんをスタジオにお迎えしてお話をお聞きします。イベントやアウトリーチコンサートで気さくにお話されるのを見たことある人も多いはず！
「La×pan」のアルバムリリースに合わせてプラザおおむらで行われるコンサートの詳細もお伝えします。

放送日 1月7日（木） 11

企画番組盛りだくさん！

1月のみどころ

放送時間 月～土 11 9:00、13:00、18:00、21:00

オクトパルス探検隊～市民会館へ潜入せよ!～

市内のいたるところに潜入し、その魅力を調査するオクトパルス探検隊！今回は今春閉館となる大村市民会館に潜入！その歴史ある館内と、普段一般市民が入ることの出来ないあんなところやこんなところまで隅々と調査してきました！命がけのレポートあり！？おすぎが体を張ります！あなたの知らない市民会館の裏側、ぜひのぞいてみてください！

放送日 1月25日（月）～30日（土）

なつかしのマイタウン

過去のお宝映像を大放出！

放送時間 月～土 11 15:00、22:30

1月の主な放送番組
平成9年放送　仲良し保育園音楽祭、消防団剣道大会、畜魂祭、西大村中学校立志式　など

地上デジタル 11ch 放送スケジュール

おおむらch11

月	火	水	木	金	土	日
楽遊ひろば ＊内容は週替わりで４回シリーズ 1月のラインナップ ・気ままに絵手紙 ・ヨガばい！(体操) ・さーちゃん＆おすぎのナチュラルフードクッキング(料理) ・心に華を…(いけばな)						
	いきいき大村マイタウン (再放送)					まとめて企画
	ウェザーチャンネル					
企画番組						まとめて楽習
ウェザー	いきいき大村マイタウン (再放送)					まとめていきいき
楽遊ひろば						
全国ケーブルテレビ便り ＊全国のケーブルテレビ局が制作した番組を放送。週替わり						
ウェザー	いきいき大村マイタウン (再放送)					
楽遊ひろば						ウェザー
企画番組						まとめて企画
ウェザーチャンネル						
なつかしのマイタウン ＊平成９年のお宝映像を放送。週替わり						
サイエンスチャンネル ＋県政番組						まとめて楽習
ケーブルワイド なんでんカフェ ＊長崎ケーブルメディア制作					ヒストリーチャンネル	まとめていきいき
企画番組						
いきいき大村マイタウン 初回放送・日替わり					ウェザー	
楽遊ひろば						ヒストリーチャンネル
いきいき大村マイタウン (再放送)					ヒストリーチャンネル	まとめて企画
楽遊ひろば						
企画番組						
いきいき大村マイタウン (再放送)					ウェザー	まとめていきいき
なつかしのマイタウン						
楽遊ひろば						
いきいき大村マイタウン (再放送)						
ウェザーチャンネル						
shop チャンネル						
ウェザーチャンネル						

6:30 7:00 7:30 9:00 10:00 10:30 11:00 12:00 12:30 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 22:00 22:30 23:30 0:00 0:30 1:00 6:00 6:30

第54回大村市内中学校音楽会（平成27年11月13日開催）

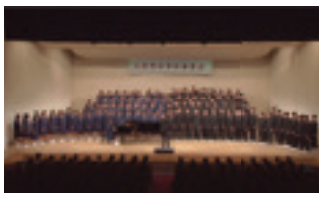
市内6つの中学校とろう学校の生徒たちが素晴らしい合唱・吹奏楽の演奏を市民会館いっぱいに響かせました。中学生たちが音楽を通して一つになれる伝統のイベントですが、市民会館で行われるのは今年が最後となります。このステージに立って歌った人も多いと思います。家族皆さんで是非ご覧ください。

放送日

●**午前の部**（西大村中・桜が原中・萱瀬中・ろう学校）
……1月11～13日（月～水）

●**午後の部**（郡中・玖島中・大村中）
……1月14～16日（木～土）

放送時間	放送チャンネル
7:00～、13:00～ 19:00～、21:30～	地デジ12チャンネル



地上デジタル 12ch 放送スケジュール

おおむらch12

	月～土	日	
6:30	ウェザーチャンネル		6:30
7:00	イベント番組	イベント 月～水	7:00
8:30	ウェザーチャンネル		8:30
9:00	shop チャンネル		9:00
10:00	多チャンネル紹介		10:00
10:30	サイエンスチャンネル		10:30
11:00	shop チャンネル		11:00
13:00	イベント番組	イベント 木～土	13:00
14:30	ウェザーチャンネル		14:30
15:00	shop チャンネル	リクエストアワー	15:00
16:00			16:00
17:00	全国ケーブルテレビ便り		17:00
18:00	多チャンネル紹介		18:00
18:30	サイエンスチャンネル		18:30
19:00	イベント番組	イベント 月～水	19:00
20:30	ウェザーチャンネル		20:30
21:00	サイエンスチャンネル		21:00
21:30	イベント番組	イベント 木～土	21:30
23:00	shop チャンネル		23:00
1:00	ウェザーチャンネル		1:00
6:30			6:30

12ch 市民が活躍するイベントもたっぷり放送！

1月のおすすめ番組

放送時間 7:00、13:00、19:00、21:30

大村市消防出初式（1/8 市民会館）

消防関係者による仕事始めの行事、出初式！
一斉放水や分列行進、式典の模様をお送りします。

放送日 1月18日(月)～20日(水) 12

大村市成人式（1/10 市民会館）

大村市民会館で行われる最後の成人式。新成人は大地讃頌を合唱し子どもの頃、同じ場所で同じ仲間たちと歌った音楽会のことを思い出します。思わず笑顔がこぼれ、涙があふれる・・・。今年はその思いもひとしおでしょう。

放送日 1月18日(月)～20日(水) 12

鈴っ子駅伝マラソン大会（1/16 鈴田小学校周辺）

毎年1月に開催される鈴田小学校の伝統！鈴っ子駅伝マラソン大会。
地域の皆さんの声援の中を子どもたちが元気いっぱい駆け抜けます！

放送日 1月25日(月)～27日(水) 12

放送内容を場合によって変更することがあります。
詳しい番組スケジュールはホームページまたは電子番組表（EPG）をご覧ください！

情報・番組に関するお問い合せは ➡ TEL:0957-51-0753 制作部直通

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
（携帯電話・PHSからは 0957-54-3811）

有効期限：2016年1月31日

2016年新春スタート!! お年玉キャンペーン!!

サイフにやさしい、お求めやすいスタートパック!!

ケーブルテレビ
ケーブルインターネット

※工事代金:5,000円引
※利用料金:最大2ヶ月無料(取付月・翌月)

加入するなら今!!

最低利用期間：2年間

他社インターネットからケーブルインターネットへ乗り換えいただくと 最大3万円キャッシュバック!

ケーブルインターネット

他社インターネットの解約金、違約金相当額最大3万円を還元します。
継続して2年間ご利用を約束できる方が条件です。

ライトプラン(1Mbps)
メールを主にお使いの方へオススメ!
1,944円(税込)

5つのプランから選べます

さらに! 取付工事代金も無料!! 取付月利用料金も無料!!
※他キャンペーンとの併用はできません。

ケーブルインターネットは用途に合わせて選べるプラン!

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
ライトプラン	下り最大1Mbps 上り最大1Mbps 1,944円(税抜1,800円)	○	○	○			
エコノミープラン	下り最大3Mbps 上り最大2Mbps 2,808円(税抜2,600円)	○	○	○	○		
スタンダードプラン	下り最大10Mbps 上り最大5Mbps 4,104円(税抜3,800円)	○	○	○	○	○	
ハイパープラン	下り最大20Mbps 上り最大5Mbps 4,536円(税抜4,200円)	○	○	○	○	○	○
マックスプラン	下り最大100Mbps 上り最大10Mbps 6,480円(税抜6,000円)	○	○	○	○	○	○

※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(i-フィルターによるブロック(Windowsのみ))が含まれます。

あなたのテレビを、未来のテレビに。

スマートPlus

Smart TV Box

テレビ ケーブルテレビ / インターネット ケーブルインターネット

テレビも、インターネットもこれ1台におまかせ

新規取付工事代金 通常16,200円を 無料!!

取付月の利用料金 無料!!

料金値下げ! しました。

スマートPlus(デジタル)	スマートPlus(ライト)
8,424円(税込)/月 (税別7,800円/月)	7,776円(税込)/月 (税別7,200円/月)
テレビ 49ch+オプション(有料)22ch	テレビ 21ch+オプション(有料)22ch
ネット 下り速度50Mbps 上り上限速度10Mbps	ネット 下り速度50Mbps 上り上限速度10Mbps

さらに! 快適に使える!! 周辺機器プレゼント!!

プレゼント! 約120時間録画できる ●1テラバイト大容量ハードディスク外付け録画用

プレゼント! ●リモコン ●リモコンカバー

プレゼント! 便利なタッチパッド付 ●タッチパッド付ワイヤレスキーボード または ●ワイヤレスマウス

1月のおすすめ番組! いろんな専門チャンネルを楽しんでね!!

時代劇専門チャンネル HD 234ch

時代劇だけを365日放送中!
「鬼平犯科帳」「剣客商売」「暴れん坊将軍」「遠山の金さん」「必殺」シリーズなど人気時代劇に加え、チャンネルオリジナル時代劇も毎年登場!

2016年は、大河ドラマを見よう! 大河ドラマ[総編集]劇場

1月10日(日)スタート!毎週日曜よる9時 大河ドラマ「真田丸」NHK総合での放送直後に毎週放送!

伝説の名シーン・名台詞を味わい尽くす!"大河ドラマ約50年の感動"を体感する渾身の大型企画!
大河ドラマ[総編集] 30シリーズ・全108回(予定)を2年以上に渡って放送!
うち23シリーズがBS・CS初登場!! 3シリーズがCS初登場!さらに!大河50年の歴史と魅力を紐解くオリジナル番組も放送

<1月放送作品>「縦ノ木は残った 総集編」「国盗り物語 総集編」

江戸時代"最大の悪人"と呼ばれる原田甲斐を、"至誠の人"として描いた大河ドラマ初期の名作!

©NHK

「縦ノ木は残った 総集編 第一部」
(1970年:第8作:NHK作品)
1月10日(日)放送 よる10:00

「縦ノ木は残った 総集編 第二部」
1月17日(日)放送 よる9:00

原作:山本周五郎 脚本:茂木草介
出演:平幹二朗／吉永小百合／栗原小巻／田中絹代／森雅之／佐藤慶／北大路欣也／花沢徳衛／香川京子 ほか

斎藤道三、信長、光秀、秀吉と強烈な個性が天下めがけぶつかり合うエネルギッシュな戦国絵巻!

©NHK

「国盗り物語 総集編 前編」
(1973年:第11作:NHK作品)
1月24日(日)放送 よる9:00

原作:司馬遼太郎 脚本:大野靖子
出演:平幹二朗／高橋英樹／松坂慶子／近藤正臣／池内淳子／山本陽子／三田佳子／火野正平 ほか

「国盗り物語 総集編 後編」
1月31日(日)放送 よる9:00

出演:高橋英樹／松坂慶子／近藤正臣／火野正平／中野良子／宍戸錠／林隆三 ほか

『ファミリー劇場HD』 230ch

日本初放送!「ザ・イリュージョン! 世界のトップマジシャンたち」

世界のトップマジシャンたちが、驚きのイリュージョンを観客たちの前で披露する「ザ・イリュージョン!世界のトップマジシャンたち(吹替え版)」を《日本初放送》でレギュラー放送開始!華麗なイリュージョンや決死の脱出が満載!
人気声優の山寺宏一がナレーションを担当します。

「ザ・イリュージョン!世界のトップマジシャンたち(吹替え版)」
© 2009 Sony Pictures Television Inc. All Rights Reserved.

2016年1月27日(水)レギュラー放送スタート
毎週(水)21:00-23:00 2話連続放送

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!!

雑貨大好き!さんより

革小物や、かわいい
アクセサリーがある、雑貨屋
さん!
「nichi nichi」オススメです☆

世界に一つだけの革製品がつくれる雑貨屋さん

落ち着いた雰囲気のお店に入ると、気さくなご夫婦が迎えてくれます♪
店内の商品は全てハンドメイドで、ご主人の革製品、奥さんのハンドメイドウェア、娘さんのハンドメイドジュエリーがずらり!
革製品はオーダーもでき、お客さんのご希望とご主人のアドバイスで、世界に一つだけのオリジナルを作ることができます!
雑貨のほかにも、味に惚れ込んだというアイルランド産の紅茶の販売も♪お店の名前の由来である「日々」使えるものが揃う、すてきな雑貨屋さんです♪

▲こだわって作った革製品はお手頃価格

▲柿渋染めはすべて奥様の手づくり

▲ピアスやキーケースなど種類も豊富!

▲おしゃれな紅茶のパッケージも魅力的♪

INFORMATION

nichi nichi
(にちにち)

- 大村市杭出津2−1350
- 0957-53-9830
- 11:00〜18:00
- 火曜日・第2・4日曜日
  (※イベント出店時は店休)
- http://nichinichi1.com

黒丸町Yさんより

松原の昔のホカ弁?があった所に、
ミリタリーショップ(??)というお店が
できていますが、入る勇気がない…

レアな自衛隊グッズが買える ミリタリーショップ

昨年5月に松原の国道沿いにオープンしたお店、ミリタリーショップって書いてあるけど…気になる!との声多数。
実はこのお店、一般財団法人防衛弘済会が運営しており、多数の自衛隊グッズ・子どもも喜ぶおもちゃが揃っています。
隊内の売店でしか手に入らないレアなアイテムの数々がここでゲット出来ちゃうんです!
他にもお酒や食品も販売していて、品揃え豊富でワクワクする空間です♪

▲ズラーっと並ぶ自衛隊グッズ!

INFORMATION

(一財)防衛弘済会 大村松原売店 ミリタリーショップ

- 大村市松原1丁目477-6
- 0957-47-9069
- 11:00〜17:00
- 土・日・祝

隊員さんからの要望で
仕入れている焼肉大福の
ホルモン

ケーブルテレビ
ケーブルインターネット
ご利用中の方へ

iPad教室、パソコン教室
コレモおおむら店にて開催中!!

ケーブルインターネットご契約者さま対象
無料講習会のお知らせ

イチから学べる
iPad教室
あいぱっど

※本講習会は、現在ケーブルインターネットにご加入のお客様を対象としたサービスです。

1回目 iPad基本操作とインターネット体験
2回目 写真撮影とメール操作 ケーブルテレビをiPadで見よう

期 日 毎月第2、3木曜日 (10:00~12:00) 【2回コース】
定 員 6名 (先着順) ※定員に達した場合は次回の講習会へ。 ※iPadは弊社にて準備しております。

パソコン&インターネットを もっと 楽しもう!

初心者歓迎!
パソコン講習会 無料開催 のお知らせ

パソコン使える おじいちゃん・おばあちゃんって すごいかっこいい♥

※本講習会は、現在ケーブルインターネットにご加入のお客様を対象としたサービスです。

初級編
触れてみよう!
■電源を入れてみよう
■パソコンの基本操作
■インターネットに挑戦!

日常生活編
インターネットを楽しもう!
■「旅」をもっと楽しく・便利に!
■メール&お買いもの&動画
■スカイプ体験

日常生活編
パソコンを活用しよう!
■デジカメ写真を取り込もう
等々

期 日 毎週月曜日 (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 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。

※事前のお申し込みが必要です。お気軽にスタッフにお尋ねください ※コレモおおむら前の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。

おおむらケーブルテレビ株式会社
本社 大村市岩松町336-13
コレモおおむら店 大村市東本町604
0957-54-3811 お気軽にお問合せください

選べる日帰りツアーのご案内

※写真・イラストはすべてイメージです 最少催行人員15名

① 大型バス新車導入記念 九州最大級のアウトレットモール マリノアシティ福岡初売りツアー

募集30名 バス往復/昼食/添乗員つき
1月3日(日) ¥7,500
抽選でもれなくお土産が当たる♪ 特賞はツアーご招待新車の大型バスで行きます!
諫早・大村・東彼杵各地(9時頃)⇒マリノアシティ福岡(約4時間フリータイム)⇒各地(17時頃)

② 福岡王道 三社詣りツアー

募集30名 バス往復/昼食/添乗員つき
1月10日(日) ¥6,500
諫早・大村・東彼杵各地(7時頃)⇒宮地嶽神社(参拝)⇒筥崎宮(参拝)⇒博多はねや総本家(昼食)⇒大宰府天満宮(参拝)⇒各地(17:30頃)

③ 海上・交通安全の神を祀る 宗像大社1年の安全祈願ツアー

募集30名 バス往復/添乗員つき
1月11日(祝) ¥6,500
※カフェテリア方式で殆どの商品が300円以下の旬の海産物、地元産の旬野菜をふんだんに使った毎朝手づくりのおふくろの味の料理が味わえます。
諫早・大村・彼杵各地(7時頃)⇒宗像大社(参拝)⇒※道の駅むなかた(自由食)⇒糸都菜彩(お買い物)⇒各地(18時頃)

④ 天草あわびの踊焼き付き海鮮丼 世界文化遺産紀行ツアー

募集30名 バス往復/昼食/乗船料/添乗員つき
1月16日(土) ¥9,500
諫早・大村・彼杵各地(8時頃)⇒千々石観光センター⇒天草イルカパルセンター(昼食)⇒三角西港(自由見学)⇒三原坑・三池炭鉱(自由見学)⇒各地(19:30頃)

⑤ ホテルブッフェ 福岡有名チョコレート店めぐりツアー

募集30名 バス往復/昼食/添乗員つき
1月24日(日) ¥7,500
諫早・大村・彼杵各地(8時頃)⇒西鉄グランドホテル(昼食)⇒天神フリータイム(当社特製!有名チョコレート店マップ・おすすめ商品紹介冊子プレゼント)⇒各地(18時頃)

⑥ 旬のぷりっぷりカキ小屋ツアー ~お肉やご飯、汁物、海鮮、ビールもあるよ~

募集30名 バス往復/添乗員つき
2月7日(日) ※このツアーは2名さまご招待
※飲食代は各自で ¥3,300
諫早・大村・彼杵各地(8時頃)⇒カキ小屋にてフリータイム約2時間(小長井または太良)⇒道の駅太良(牡蠣や野菜などが売ってあります)⇒各地(15:30頃)

⑦ 天草あわびの踊焼き付き海鮮丼 世界文化遺産紀行ツアー

募集30名 バス往復/昼食/乗船料/添乗員つき
2月11日(祝) ¥9,500
諫早・大村・彼杵各地(8時頃)⇒千々石観光センター⇒天草イルカパルセンター(昼食)⇒三角西港(自由見学)⇒三原坑・三池炭鉱(自由見学)⇒各地(19:30頃)

⑧ 稲佐山夜景と 長崎ランタンフェスティバルツアー

募集30名 バス往復/添乗員つき
2月12日(金) ※このツアーは2名さまご招待
※食事はついておりません ¥3,500
諫早・大村・彼杵各地(17時頃)⇒稲佐山展望台⇒ランタンフェスティバル(フリータイム約2時間)⇒各地(22:30頃)

あい・ドリーム観光
長崎県知事登録旅行業第2-136号
〒856-0815
長崎県大村市森園町1585-2㈱村里運輸
総合旅行業務取扱管理者:大導寺秀基
【受付:月~土曜の9~18時 日祝日休み】
TEL:0957-53-9988/FAX:0957-54-2104
子ども会・送迎などのご相談も承っております!
ご連絡をいただければチラシをお送り致します

わがまち大村 いんふぉめーしょん MAP

～新年会におすすめの居酒屋～

1

2

A

昔懐かしい昭和が漂う居酒屋さん。店名にもなっている旬なぢげもん(地元の)魚をはじめ、焼き鳥や種類豊富な一品料理までいろんな味が楽しめます。一番のおすすめはやはり新鮮なお刺身!
◀刺身5点盛り1,200円

ぢげもん魚　えんち

住大村市武部町66-3　営17:00~24:00
☎0957-54-0764　休水曜日

B

地元に愛され17年!居酒屋太鼓は少人数から大人数まで幅広いニーズに対応でき、おいしい料理とお酒が楽しめるとあって老若男女に人気のお店です。この時期おすすめは熊本直送の馬刺し。そして熱燗専用の芋焼酎を専用の黒じょかで温めていただくのもオツですよ。

居酒屋 太鼓(たいこ)

住大村市西大村本町390-4　営17:30~翌1:00(LO0:30)
☎0957-54-9279　休木曜日

3

注意！

スマフォ非対応のホームページをお持ちの方

検索順位が下がっています。

詳しくは弊社ホームページを御覧ください。
逆に言えばチャンスかもしれません。

ロキデータ

LOKI DATA.

Tel:0957-51-6806
大村市本町 439-5 203

パソコン修理ならお任せください

ご相談無料!!

•修理実績1800件(年間)
•長崎県最安値宣言
•動かないパソコンからのデータ救出もお任せください
•お急ぎの方!!最速当日修理(内容による)
•パソコン9800円~新品まで常時80台展示

パソコンのiCON PCmega
URL http://www.pcmega.com
[Pcmega]で検索 Pcmega 検索

販売 修理 買取

10:00~19:00 無休
竹松本町セブンイレブン様隣
☎47-9464
クレジットカードでもお支払いできます。

D

県内産の食材、特に地元大村のものを使い創作料理を提供。
炭火で焼いた香り高く肉厚な豚バラはわさびのアクセントでさらにおいしさを増しビールとの相性抜群です!
モダンなインテリアも魅力☆炭に至るまで大村産・県内産にこだわる地元人なら知っておきたいお店♪

手作りの店　炭火ダイニング 2HACHI(にはち)

住大村市古賀島町92-6
☎0957-47-9658
営18:00~22:30
(ランチ)11:00~15:00
休水曜日(水曜日祝日は翌日休)

E

カップルや家族連れなど、幅広い層に人気の居酒屋遊。広々とした個室があり、団体様でのご利用もOK!美味しい料理とお酒に会話も弾みます♪寒い季節には鍋がおすすめです。
☆宴会は2時間飲み放題付で3,500円~

居酒屋　遊(あそび)

住大村市原口町1198-3
☎0957-55-4565
営17:00~23:00
(金・土は24:00まで)
休月曜日

F

今の時代だから欲しいこの空間、それが「かかし」。
無愛想なおやじに、笑顔だけ?がいいママさん、料理は食べてからの判断におまかせ!(by店長)
意外と穴場ですよ♪
◀じゃがいもピザ風　700円(税抜)

居酒屋 かかし

住大村市宮小路2-1330-1
☎0957-55-3482
営17:00~24:00
休水曜日(元日定休)

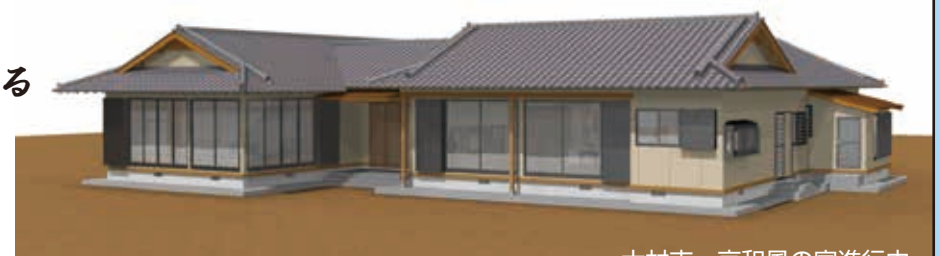
C

居酒屋歴40年以上!ご夫婦で営まれている十八番。
3年前にリニューアルオープンした店内は広々として木のぬくもりを感じる落ち着いた雰囲気。
旬な刺身から家庭的な料理まで安くてうまいがモットー。家族連れでもゆっくりくつろげます!

十八番(おはこ)

住大村市坂口町389-4
☎0957-52-8118
営17:00~23:00
休第2・第4水曜日

本年もよろしくお願いします。
こだわり抜いた国産材と
和風技術を備えた自社大工が造る
本物志向の家づくりを
ご期待ください。
HPでも建築中や施工例を
ご覧いただけます。



大村市　京和風の家進行中

(公社)長崎県宅地建物取引業協会会員
長崎県知事免許⑥2654号
長崎県知事許可(般24号)第5791号
(一社)九州不動産公正取引協議会加盟

住む人の立場で考える
馬場住宅株式会社

☎0957-54-3324
長崎県大村市中里町 418-14（鈴田峠国道横）

シリーズ連載 VOL.81

子育てママの奮闘記

子どもとわたし

ベビーマッサージについて市内でベビーマッサージ教室＆資格取得スクールを主宰されている橋本奈三江さんにお話をお聞きしました。

ベビーマッサージは親子の絆を深めるタッチコミュニケーション

オイルを使って、ママの手で赤ちゃんに触れてマッサージする“ベビーマッサージ”ですが、ロイヤルセラピスト協会（RTA）は、より親子のコミュニケーションに重点をおいています。

「マッサージするよ」って赤ちゃんに呼びかけたり、歌の中に「○○ちゃん」とその子の名前をいれて歌ったりと、楽しい雰囲気で行います。触れる事で、まだお話出来ない赤ちゃんと気持ちを通わせることができるので、子育てへの自信になります。そしてマッサージが終わると「マッサージを受けてくれてありがとう」の気持ちを授乳しながら伝えます。ママから心地よいスキンシップを受けた赤ちゃんはたっぷりの愛情を感じてとびきりの笑顔を見せるようになり、触れられることで安心と信頼を築くようになります。

ベビーマッサージの最中に、泣いたり機嫌が悪くなったり、ハイハイしてマッサージに集中できないときは中断し、赤ちゃんが今何を求めているのかを感じ、大事にしてあげましょう。

ベビーマッサージは親子の絆を深めるタッチコミュニケーションです。

それを意識して行っていく事で、これからの親子の良い関係性を築く土台になると思います。

♪ベビーマッサージはこんなメリットが

赤ちゃんは…身体的・内臓的な成長の発達を促す
夜泣き、便秘、風邪予防にも効果がある

産後ママは…産後うつの解消
親子の信頼関係・絆が深まる

妊婦さんは…マタニティブルーの解消
出産・子育てへの期待

ロイヤルセラピスト協会（RTA）認定講師
橋本　奈三江さん

タッチコミュニケーションのスペシャリスト!水計にあるお家スタジオでベビーマッサージのほか、ベビースキンケア、ファーストサイン、マザーリトミックなどなど、赤ちゃんの発育に合わせたコミュニケーション教室を開かれています。
RTA認定資格を取得できる講座もあります。気になる方はHPをご覧ください。

子育てを楽しみたい方、赤ちゃんをもっと知りたい方は教室やスクールで、その秘訣をたっぷりお伝え致します。

RTA指定スクール
cottonmom（コットンママ）

大村市水計町950-1セイバリーヒルA104
0957-47-6320
http://cottonmom.rta-school.com

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。

ドクターリコに聞いてみよう！

第34回

むだ毛のお手入れ、いつ始めたらいい？

冬の間は忘れがちなむだ毛。春先～夏、薄着の季節になって慌ててお手入れ…では、遅いんです。医療レーザー脱毛は毛周期（毛が生え代わる周期）に合わせて、1.5～2か月毎に5回前後のレーザー施術が必要です。でも3回くらいでかなり量が減りますので、冬の間に始めておけば、薄着の季節にはお手入れがかなり楽になっています。そして医療用のレーザーは「永久」脱毛ができますので、一通りの施術が終わった部分は、一生、毛がはえません。カミソリを当て続けることによる肌荒れなども心配ですので、ワキなどはできるだけ早く済ませてしまいたいところですね。大人と同じ体に成長した高校生くらいから、早めの施術をお勧めします。

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/

1	金		当番医 休日 みやしたリウマチ・内科クリニック ☎47-5555 山道医院 ☎53-2305
2	土		当番医 休日 中牟田消化器内科クリニック ☎48-7000 たしろ医院 ☎28-8686 岡歯科医院 ☎49-5277
3	日		当番医 休日 たなかみのるクリニック ☎47-6677 上田皮ふ科 ☎47-6707 いのうえデンタルクリニック ☎54-6684
4	月		
5	火		
6	水		
7	木		
8	金	取材予定 平成28年　大村市消防出初式（9:30～12:00　市民会館ほか） 金曜日だよ♪としょかんミニミニ★コンサート（17:55～　図書館）毎週金曜開催	
9	土	おはなしの会（絵本とおりがみ）（10:30～　図書館） 大村市冬季バスケットボール選手権大会（シーハットおおむら）	
10	日	取材予定 平成28年　大村市成人式（13:00～　市民会館） 支え合う人と動物「華丸セミナー」（10:00～12:00、13:30～15:30　長崎インターナショナルホテル） 第11回カキまつり（11:30～15:00　大村港馬場先波止）2月28日までの毎週日曜日	当番医 休日 さわ小児科 ☎56-2288 後藤産婦人科 ☎20-8123 鳥越歯科 ☎52-2992
11	月	取材予定	当番医 休日 ともなが内科クリニック ☎54-5000 はら脳神経外科 ☎47-9770 なかむら歯科 ☎50-1718
12	火		
13	水	親子で遊ぼう！おはなしの会（10:30～　図書館）	
14	木		
15	金		

㈲芦塚酒店
アルバイト急募のお知らせ

募集人数　1名
職　　種　配達員（AT車限定不可）
年　　齢　20-35歳ぐらい　男性
勤務場所　㈲芦塚酒店　長崎県大村市古町一丁目316-3
　　マイカー通勤可（近隣駐車場完備）
勤務時間　15:00～21:00（相談）
休　　日　祝日・金・土・日を除く　週一休み（相談）
時　　給　試用期間　720円（三ヶ月間）
　　試用期間後750円
業務内容　市内の業務店や一般客の市内配達
面　　接　弊社へ電話での連絡を頂き、再度、連絡を差し上げ、面接の日時をご相談させて頂きます。

お酒に興味があり、お酒が大好きな方、
お酒について勉強してみたい方、
商品に触れて勉強してみてはいかがでしょうか？

●従業員の意見の共有の為、お客様のお店で定期的に飲み会も開いているので、社員の仲も良く、お互い信頼できる仲間です。
●堅苦しく考えず、笑顔で愛嬌のある方をお探しております。
●配達には 20-30 キロ程度の物もございます。力自慢求む（＾＾）

芦塚酒店
Tel.0957-54-3155
Fax.0957-54-7619 古町1丁目316-3

今月のおすすめメニュー
Hotto Motto HM ほっともっと

HottoMotto ほっともっと

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。

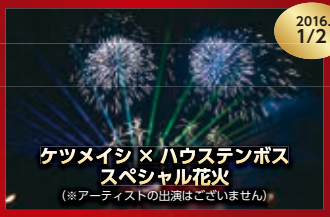
16	土	長崎県中学生新人卓球選手権大会（シーハットおおむら）1/17迄 おもちゃ病院（13:00～17:00　プラザおおむら）	
17	日	パパといっしょ　おはなしタイム（10:30～　図書館） 大村市冬季バドミントン大会（シーハットおおむら）	当番医日 休 むたクリニック ☎52-4501 谷口整形外科 ☎48-6677 なりすえ歯科医院 ☎54-8080
18	月		
19	火		
20	水	親子で“英語のえほん”をたのしもう（10:30～　図書館）	
21	木		
22	金		
23	土	長崎県中学生バドミントン郡市対抗交流会（シーハットおおむら）	
24	日	おおむらWA!文化体験教室「折り紙」（14:00～17:00　国際交流プラザ） KTN杯第25回春の小学生ドッジボール選手権長崎県予選会（シーハットおおむら）	当番医日 休 みね内科クリニック ☎55-5070 篠原皮ふ科クリニック ☎50-1677 さくらデンタルクリニック ☎48-5555
25	月		
26	火		
27	水	ママヂカラUP講座（10:00～12:00　大村市男女共同参画推進センター ハートパル）	
28	木		
29	金		
30	土	国際交流プラザ1周年記念パーティ（18:00～20:30　プラザおおむら） 名作映画上映会（9:00～　市民会館）1/31迄	
31	日		当番医日 休 出口小児科医院 ☎52-2252 平松整形外科医院 ☎27-4422 橋口歯科医院 ☎55-5095

運河に並ぶ松明の間をすり抜けるように進むクルーズ。
場内ではファイヤーピクシーがパフォーマンスを繰り広げます。

お正月も楽しい♪ハウステンボス

年末年始大抽選会&大ビンゴ大会
豪華景品をご用意。開運 餅まきも!

お正月スペシャル花火
新春を祝う花火×レーザー×音楽の華麗なショー



仮面舞踏会 大カーニバル 2016

2016.1.9sat.→4.4mon.

冬に暖かく楽しめる「仮面舞踏会パーティ」をはじめ、街中に仮面をつけたキャストがあふれ、雰囲気はまるでベネツィア!

◎スペシャルデイズ(1/11~1/31)は、来場者全員に仮面をプレゼント!

素顔を隠して参加しよう!

仮面舞踏会パーティ

ライトアップされた広場で毎夜繰り広げられるダンスパーティ。

ハウステンボス 〈総合案内ナビダイヤル〉 **Tel.0570-064-110**
※自動音声でご案内中は、通話料金はかかりません。
www.huistenbosch.co.jp ハウステンボス 検索

特別招待券が当たるよ! 詳しくはケーブルテレビを見てね!

UNITED CINEMAS GUIDE

ユナイテッド・シネマ長崎 のご案内

1/9公開 人生の約束

©2016「人生の約束」製作委員会

監 督 ：石橋冠
出 演 ：竹野内豊／江口洋介／松坂桃李／優香／小池栄子／美保純／立川志の輔／室井滋／柄本明／ビートたけし／西田敏行

IT関連企業CEO・中原祐馬の携帯に、かつての親友・航平から何度も着信が。ともに起業しながらも会社を追い出す形で決別してしまった彼からの着信に胸騒ぎを覚え、祐馬が航平の故郷へ向かう。すると、祐馬を待っていたのは航平が死んだという知らせ。町内会長の西村によれば、病に冒され余命僅かだったという。最期に地元の祭りで曳山を曳きたいと願っていたのだ。一方、航平の義兄・鉄也は、航平を追い出し無視し続けた祐馬を許すことが出来ないでいた。

1/15公開 パディントン

©2014 STUDIOCANAL S.A., TF1 FILMS PRODUCTION S.A.S.
Paddington Bear™, Paddington™ AND PB™ are trademarks of Paddington and Company Limited www.paddington.com

監 督 ：ポール・キング　原 作 ：マイケル・ボンド
出 演 ：ヒュー・ボネヴィル／サリー・ホーキンス／ジュリー・ウォルターズ／ジム・ブロードベント／ピーター・カパルディ／ニコール・キッドマン
声の出演：ベン・ウィショー

イギリスの首都・ロンドン。ペルーのジャングルの奥地からパディントン駅にやってきたのは、真っ赤な帽子を被った小さな紳士。丁寧な言葉づかいで道行く人に話しかける彼だったが、なぜか誰からも相手にしてもらえない。それは……"クマ"だから!やっと出会った親切なブラウン一家に"パディントン"と名付けられた彼の前には、心躍る冒険が待っていた。

1/23公開 ザ・ウォーク

監 督 ：ロバート・ゼメキス
原 作 ：フィリップ・プティ
出 演 ：ジョセフ・ゴードン=レヴィット／ベン・キングズレー

1974年、当時世界一の高さを誇ったワールド・トレード・センター、NYにそびえ立つ摩天楼の中でも王者と呼ぶにふさわしい荘厳なツインのタワー。この間をワイヤーロープ一本でつなぎ、高さ411メートル　地上110階の道なき空間に足を踏み入れて命綱なしの空中闇歩に、ある一人の男が挑んだ。その男とはフィリップ・プティ。フランスからニューヨークに渡り、誰もが思いもつかなかった冒険に挑戦した男である。

1/30公開 さらば あぶない刑事

©2016「さらば あぶない刑事」製作委員会

監 督 ：村川透
出 演 ：舘ひろし／柴田恭兵／浅野温子／仲村トオル／木の実ナナ／ベンガル／小林稔侍／山西道広／伊藤洋三郎／長谷部香苗／菜々緒／吉川晃司

横浜港署捜査課刑事のタカこと鷹山敏樹とユージこと大下勇次は、定年退職が5日後に迫っていた。横浜港署捜査課の課長となった町田透の「定年前は殉職率が高いので、センパイたちには無事に退職してほしいんですよ!」という心配をよそに、タカとユージは銀星会の残党で今は新興のヤクザ闘竜会の幹部となっている伊能を追ってブラックマーケットを二人だけで襲撃したりとまだまだ暴れ放題!一方、元少年課で今や神奈川県警重要物保管所所長の真山薫は、IT企業の社長と「遂に結婚が決まったのよ!」と結婚式の招待状を片手に大はしゃぎしている。

1月上映予定スケジュール

1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
							●ブリッジ・オブ・スパイ							●パディントン ●シーズンズ 2万年の地球旅行								●ザ・ウォーク ●信長戦国奏曲（ノブナガコンツェルト） ●手裏剣戦隊ニンニンジャーVSトッキュウジャー THE MOVIE								
								●人生の約束 ●はなちゃんのみそ汁 ●熊川哲也 Kバレエカンパニー［白鳥の湖 in Cinema］ ●ガールズ&パンツァー　劇場版							●白鯨との闘い ●DENKI GROOVE THE MOVIE? 石野卓球とピエール瀧											●さらば あぶない刑事 ●残穢（ざんえ）　住んではいけない部屋 ●ブラック・スキャンダル(R15+)		

※上映作品、公開日時は変更になることがございますので、ご了承ください。

アミュプラザ長崎4F

ユナイテッド・シネマ長崎

24時間上映案内／☎0570-783-282（テープ案内）

毎月1日/	1,100円
毎週水曜日/女性	1,100円
毎週金曜日/会員デー	1,000円
毎日20:00以降の回（土曜日・先行）	1,300円

楽習ひろば

地上デジタル11ch（おおむらch11）

毎月4つのテーマで楽しく学べる番組です!
週替わりの各4回シリーズでお届けします。

特集「ヨガばい！」

番組紹介 自宅で気軽にヨガ体験を!をコンセプトにヨガインストラクターの指宿陽子先生に教えていただきます。
ヨガには基礎代謝のアップ(ダイエット効果!)や血行促進(肩こり、冷え性の症状緩和)、ストレス解消などいろいろな効果が期待されています。
ヨガ教室に通う時間がない!という方も、テレビを見ながら一緒にやって行きましょう。

「できるしこでよか、よかよか、ヨガばい」

番組が始まるとき、先生にタイトル何にしましょうか?って相談しているときに出てきたこの番組名。無理をしないで、自分ができる範囲でやって行きましょうという指導方針の現れなんですね。
一緒にやっていると「手が届かない!」「曲がらない!」って思う時が多々ありますが、先生と同じようにできなくてもいいんです!自分の体は自分が分かっているから、痛いと思ったらやめて、「できるしこ」でいいんですよ。

「普段伸ばさないところを伸ばして気持ちがいい!」「深呼吸してリラックスできる!」番組を見ながら一緒にヨガをやって、そんな気持ちになってもらえるとうれしいです。
そしてより本格的にヨガをやってみたくなったら、教室に通われてみては?
指宿先生は「岩盤浴だんらん」でのレッスンのほか、産婦人科病院でマタニティヨガなども指導されています。
一般の人でも参加できるヨガ体験、ヨガレッスンなどもありますのでチェックしてみてください。

講師
RYT500 ヨガインストラクター
指宿　陽子先生

教えていただく指宿先生は市内・市外でヨガ教室を開かれています。
肩書きのRYT500というのは全米ヨガアライアンス認定校で500時間のカリキュラムを終了した人に与えられる資格で、この資格を持っている人は日本ではまだ数えるほどしかいないんです。
より専門的な知識と技術をもっている証です!

放送日：毎週火曜日 19：30～　ほか

表紙のはなし

けんすけくん(3)　こうへいくん(5)

撮影：中山紀一（そらスタジオ）

今月は「初詣」のイメージということで富松神社で撮影しました。モデルはお兄ちゃんの康平くんの予定でしたが、お兄ちゃんの手を引っぱる弟・健介くんの方が主役っぽくなってしまいました。
着物姿に二人とも大はしゃぎで、着崩れを心配する大人たちを尻目に扇子や懐刀を振り回して大暴れ(笑)
なかなかカメラの方を向いてじっとしてくれません。いざカメラを構えて「笑って～」というと、苦笑いのような笑顔になってしまう康平くん、こわばった顔になる健介くん。
どうなる事かと心配していましたが、自然な笑顔が撮れて良かった良かった。
歌やダンスが大好きで、今幼稚園のおゆうぎ会に向けて猛練習とのこと。時には激しいケンカもする二人ですが、兄弟仲良くね！
2016年も良い年になりますように！

成人式前撮り受付中

※大変混み合いますので
お早目のご予約をよろしくお願いします

SORA studio
～そらすたじお～

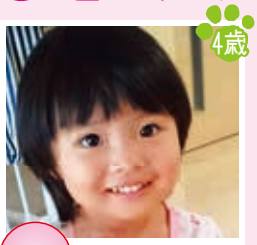
www.sorastudio.net　0957-54-3960

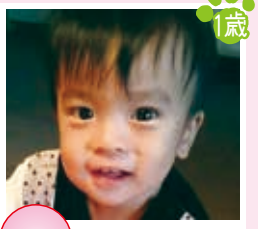
おたんじょう日 おめでとう！

投稿方法：✉cable@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。

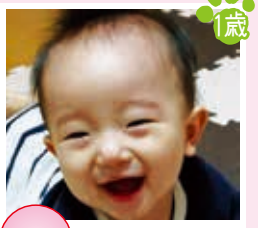
■必ずご家族様あるいはご本人様の了承の上に投稿をお願いします。
※メールでの投稿の場合は、折返し掲載了承の連絡をさせていただきますので、必ず送信者名とご連絡先の明記をお願いします。

1歳
9日生 そうた くん


4歳
10日生 さき ちゃん


1歳
12日生 こうせい くん

3歳
18日生 ゆい ちゃん


1歳
31日生 おうじろう くん

あなたも誕生月にカワイイ写真を掲載しませんか♥

読者・視聴者プレゼント

Present

1 モリハナヤから

「季節のお花」を1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 地域活動支援センターアトリエぽれぽれから

「和紙文具セット」を2名様

ぽれぽれのメンバーが心をこめて和紙で包んだ文具のセットです。当選されたかたは、こどもセンターの近くにあるアトリエぽれぽれ2で引き換えをお願いします。

3 KT-wanwanから

「パソコン教室1.5時間無料券」を2名様

内容は自由！今、学びたいことを1対1で指導いたします。
パソコンをお持ちでない方も、受講できます。

4 ハウステンボスから

「1DAYパスポート」をペア3組様

イベント情報は13ページを見てね

※1DAYパスポートはハウステンボス入場1日+パスポート対象施設1日利用可能となります。

©ハウステンボス／J-15602

5 御菓子処まえだから

「長崎 カステラぷりん（2個入）」を5名様

昨年8月に福山雅治さんのデビュー25周年を記念したライブが開催された際に長崎の新名物を決める『長崎☆じげもん！よかもん！食べもんGP』が行われ見事『パリうまか金賞』を受賞した御菓子処まえだイチ押しの商品をプレゼント。

※プレゼントへの応募締切は1月20日必着です。

PRESENT

■ キーワード（番組内で放送しています）

いきいき大村マイタウン、1月放送の「オクトパルス探検隊」ではどこに潜入する？

大村□□□□

ヒント：P2の番組紹介を見てね

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

■ まちのわだいで紹介してほしいお店などを教えて下さい。

■ 取材してほしいイベント、サークル、取り組みなどを教えて下さい。

★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
2016.1月号
平成28年1月1日発行
Vol.82
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 tel.0957-54-3811
「ケーブルプラス編集部」おおむらケーブルテレビ㈱内 mail cablep@octp-net.ne.jp FAX 0957-52-1921

国指定重要無形民俗文化財「郡三踊」

黒丸踊 法養祭

11月28日(土) 黒丸踊法養堂にて(黒丸町)

編集後記

●バックラインの要。

Cable+は、今月号でなんと82冊目です!もうすぐで創刊から7年となります。(*^^)v 読者の皆様に支えられて、ここまで来ました。本当にありがとうございます。m(__)m
2016年も大村の情報誌「Cable+」を宜しくお願い申し上げます。_(._.)_
今年の目標:Cable+編集デザイナー探し!!
明日の目標:プレゼント商品の充実!

twitter
twitterのフォロワー募集中です。
⇒ @ikiikioomura

facebook
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

●kari

あけましておめでとございます!とうとう2016年を迎えますKariです。
昨年11月頃からハウステンボスの年間パスポートを購入し家族で月3~4回ペースで行っており休みの日になると森きららか海きららかハウステンボスにいきます!どれも年間パスポート購入しており子供が楽しんでくれるんであればと思いこの前は森きらら→海きらら→ハウステンボスを1日でまわるというハードスケジュールで行ってきて次の日は仕事だったのでクタクタにになりながら仕事をしていました。なんだかんだで今年も楽しい1年になるように色んな目標を立てて頑張っていきたいと思います。

●8438♪

ここにおるよ~の8438♪です。4番目ともなると存在に気づかれないこともある姪っ子…。早く大きくなって自分の声でアピールするのだ!!成長を見逃され気味ですが、離乳食も順調に進んでいますよ。先日、ぽろぽろ便秘のあと、驚くほど大量のう●ちが(^^; え?まだ?まだでると??ウエットティッシュー箱使ってしまうほどエンドレス!!汗をかきながら力む様子は"出産"シーンを見てるかのよう(笑)最後には泣いてしまうほどの難産でした。これからの離乳食はイモのみ!!

●サワー

みなさんあけましておめでとうございます!今年3月でいよいよ三十路突入…。20歳からがあっという間に過ぎた10年間でした。毎年1月には目標を立てるのですが、達成率0%。ちなみに今年の目標は『1日1つだけ成長する』です。みなさんの今年の目標は?

●おすぎ

ダイエットお休み気味のおすぎです^^;笑 ただ夏頃に比べれば10キロ以上体重が落ち見た目にも変化が表れているようで『どうやって痩せたのか?』と聞かれるようになりました。僕の場合は"低カロリー"を意識した食事が大きな要因。食べ応えに対してカロリーが随分低いコンビニおでんはお世話になりました☆1番人気"大根"は1つ10キロカロリーないかも♪

料金受取人払郵便

大村局承認
101

差出有効期限
平成29年3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

おおむらケーブルテレビ株式会社 行

おおむらケーブルテレビのサービスで既にご利用中のものに☑をつけてください。

□ケーブルテレビ □ケーブルインターネット
□ケーブルプラス電話

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。