

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

2016 9
Vol.90

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・いんぷおめーしょんMAP～秋の景色を探しに行こう!～
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

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



11ch

大村の情報を毎日お届け! いきいき大村マイタウン

月曜～金曜 初回放送 19:00 再放送 20:00、22:00、24:00
翌7:00、10:00、12:00、16:00



9月のみどころ

盛り上げよう! ねりんピック長崎2016!

今年の10月、長崎県で初めての開催となる健康と福祉の祭典「ねりんピック」。

主に60歳以上の方が出場する交流大会のうち、大村市では卓球、ボウリング、ラグビーフットボールの3種目が行われます。

各競技の見どころと出場選手のインタビューを毎週木曜日に放送します。



放送日 9月1日(木)ほか毎週木曜日 **11**

大村縁日におじゃまタコ

大村を拠点に活動している作家さん、画家さん、飲食店、各分野でのプロフェッショナルな人たち…。「大村」とそこに暮らす「人」をつなげるイベント「縁日」をやりたい!と市民が賞賛しました。19日に行われるイベントの様子と合わせ、実行委員たちの熱い想いを紹介します。



放送日 9月27日(火) **11**

歴史博士

「Sumitada-戦国・南蛮・キリシタン-」

天正遣欧少年使節をローマに派遣するなど世界の歴史にも名を刻んでいる日本初のキリシタン大名大村純忠。今までありそうでなかった「大村純忠」に関する秋特別展が10月1日から大村市立史料館で開催されます。開催を前に見所をご紹介します。



放送日 9月29日(木) **11**

桌習ひろば

9月のラインナップ

さーちゃん&おすぎのナチュラルフードクッキング
折り紙を楽しもう
親子で学ぶ てれび寺子屋(再放送)
ノッポのびのび健康塾(再放送)

放送時間 6:30、10:30、12:30、
月～土 **11** 19:30、20:30、22:30

さーちゃん&おすぎのナチュラルフードクッキング 月・水・金曜日 19:30～ほか

キッチンから(大村市竹松本町)の料理教室講師樋口聡子先生を講師にのびのびにいい!カンタン!をテーマに旬の食材を使ったオススメレシピをご紹介します!
聡子先生とおすぎの軽快なトークも魅力★



折り紙を楽しもう 火・木・土曜日 19:30～ほか

中地区公民館での折鶴会をはじめ、各地で折紙の楽しさを伝えている日本折紙協会・日本折紙学会の田中美恵子先生に折り紙の魅力を教えていただきます。子どもも楽しめるものから芸術的なアートな折紙まで、いろいろな折り紙に挑戦してみませんか? テレビの前に折り紙を準備してご覧ください。



企画番組盛りだくさん!

9月の
みどころ!

放送時間 7:30、13:00、
月～土 **11** 18:00、21:00

夢中人 九州に鷹が飛んできたあの日から～松山 健二

大村市武部町にある「じげもん魚えんち」多くの居酒屋が午後6時からお店を開ける中少し早い午後5時からお店を開けます。なぜならプロ野球のデーゲームが終わった瞬間から飲んでほしいから。もともと野球は好きだったようですが、1988年福岡空港に緑色のスーツ姿の選手が姿を現した瞬間から「福岡ダイエーホークス(現在の福岡ソフトバンクホークス)」のファンになりました。



39歳の時に居酒屋を始め、長崎ホークス会を立ち上げ、観戦ツアーを企画するなどホークスファンにはたまらないお店ですが「どのチームのファンが来てもしゃべり、いろいろな人と野球談義できるのが嬉しい」と語る松山さんは子ども達を対象とした野球教室を開いたり、40歳以上で結成する壮年チーム「えんちクラブ」を作ったりと野球を通して多くの人とふれあいを大切にしています。九州に鷹が飛んできたあの日から冷めることなく続いている松山さんの情熱に密着。

放送日 9月26日(月)～10月1日(土) **11**

なつかしのマイタウン 過去のお宝映像を大放し!

放送時間 23:00(月～土) **11**
14:30(月～日) **12**

9月の主な 放送番組

平成10年放送
第1回市民レクリエーション祭、市内小学校運動会、金婚祝賀状贈呈式、大村市中学校駅伝競走大会、第7回おおむら健康・福祉まつり ほか



	月	火	水	木	金	土	日		
6:30	 *内容は週替わりで4回シリーズ						ウェザーチャンネル	6:30	
7:00	コミチャン かわら版	いきいき大村マイタウン (再放送)							7:00
7:30	企画番組							7:30	
8:30	前の週に放送したイベント番組						ウェザー	8:30	
9:00							まとめて楽習	9:00	
10:00	コミチャン かわら版	いきいき大村マイタウン (再放送)							10:00
10:30							まとめていきいき	10:30	
11:00	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。							11:00	
12:00	コミチャン かわら版	いきいき大村マイタウン (再放送)							12:00
12:30							ウェザー	12:30	
13:00	企画番組							13:00	
14:00	前の週に放送したイベント番組						リクエストアワー	14:00	
15:30	ウェザーチャンネル							15:30	
16:00	コミチャン かわら版	いきいき大村マイタウン (再放送)							16:00
16:30	サイエンスチャンネル						まとめて楽習	16:30	
17:00	 *長崎ケーブルメディア制作				ヒストリーチャンネル			17:00	
18:00	企画番組							18:00	
19:00	 いきいき大村マイタウン 初回放送・日替わり				いきいき大村マイタウン 月曜日放送分		まとめていきいき	19:00	
19:30							ウェザー	19:30	
20:00	いきいき大村マイタウン (再放送)				いきいき火曜日		ヒストリーチャンネル	20:00	
20:30							20:30		
21:00	企画番組							21:00	
22:00	いきいき大村マイタウン (再放送)				いきいき水曜日			22:00	
22:30							まとめていきいき	22:30	
23:00	なつかしのマイタウン							23:00	
0:00	いきいき大村マイタウン (再放送)				いきいき木曜日			0:00	
0:30	かわら版	ウェザーチャンネル			いきいき金曜日		ウェザー	0:30	
1:00	shopチャンネル							1:00	
6:00	ウェザーチャンネル							6:00	
6:30	ウェザーチャンネル							6:30	

生中継のお知らせ

大村市議会 9月定例会 生中継

●11ch 10時～

ケーブルテレビでは「大村市議会定例会」を6月、9月、12月、3月と年に4回議場より本会議の様相を生中継しています。さらに、議員の方が市民の声となり発言する「一般質問」はその日の夜に再放送をしています(再放送は121チャンネルで19時からです)



●9月定例会日程 (日程は変更になる可能性があります)

- 9月5日(月) 本会議(議案審議・委員会付託)
- 7日(水)～9日(金)、12日(月)、13日(火) 市政一般質問
- 29日(木) 本会議(議案審議・委員会審査報告・採決)

2016 ののこの諫早まつり 生中継

9月17日(土) 12ch◆13時～16時◆19時～21時(予定)

♪ののこのさいさい

諫早市民であればほとんどの人が踊ることができる「ののこのこ」今年も諫早市役所前広場から県下のケーブルネットワークを活用して生中継します。



地上デジタル

12ch

放送スケジュール

おおむらch12

6:30	月～土	日	6:30
7:00	ウェザーチャンネル		7:00
8:30	イベント番組	イベント月～水	8:30
10:00	shopチャンネル		10:00
10:30	多チャンネル紹介		10:30
11:00	サイエンスチャンネル		11:00
13:00	shopチャンネル		13:00
14:30	イベント番組	イベント木～土	14:30
15:30	なつかしのマイタウン		15:30
17:00	shopチャンネル		17:00
18:00	全国ケーブルテレビ便り		18:00
18:30	多チャンネル紹介		18:30
19:00	サイエンスチャンネル		19:00
20:30	イベント番組	イベント月～水	20:30
21:00	サイエンスチャンネル		21:00
22:30	イベント番組	イベント木～土	22:30
1:00	shopチャンネル		1:00
6:30	ウェザーチャンネル		6:30



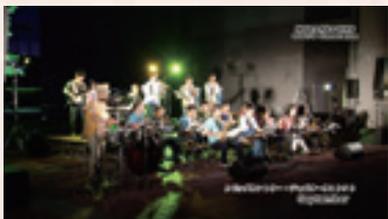
市民が活躍するイベントもたっぷり放送!

9月のおすすめ番組

放送時間 7:00、13:00、19:00、21:00

城下町大村 秋の音楽祭

「歴史の街 大村」に響き渡る素敵な音色。17日(土)コレモおおむらでのオープニングコンサートを皮切りに、今年も市内各所でさまざまなジャンルのコンサートが行われます。18日(日)のお月見コンサートなど、秋の音楽祭の様子をまとめてお送りします。



放送日 9月26日(月)～28日(水) 12

市内全高校体育祭

開催日 向陽 9月 3日(土) 大村 9月4日(日)
大村城南 9月11日(日) 大村工業 10月8日(土)

今年は市内の高校の体育祭、ぜんぶ見せます!! 高校生たちの青春の1ページを飾る大事な行事「体育祭」仲間たちと心をひとつにしてがんばる高校生たちの輝く姿をご覧ください!

	放送日	12
向陽	9月12日(月)～14日(水)	
大村	9月15日(木)～17日(土)	
大村城南	9月19日(月)～21日(水)	
大村工業	10月13日(木)～15日(土)	

小・中学校運動会

今年の秋の運動会は竹松小学校・三浦小学校・萱瀬小中学校・郡中学校にお邪魔します! 応援合戦やダンスにリレーなど子どもたちが全力で頑張る姿を放送しますよ!



	放送日	12
萱瀬・郡中	9月22日(木)～24日(土)	
竹松・三浦小	9月29日(木)～10月1日(土)	

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わせは → TEL:0957-51-0753 制作部直通

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 (携帯電話・PHSからは 0957-54-3811)

まとめておトク! キャンペーン

いま、おむらケーブルテレビで、
 **テレビ**  **ネット**  **電話**
 2つ以上の同時ご加入をすると…

おむら商品券
5000円分 **プレゼント!**

テレビ/ネット/電話 2つ以上の同時加入について

さらに!

工事料

通常16,200円 or 10,800円を…

10,000円引!

利用料

最大2ヶ月無料

●ケーブルテレビ ▶ デジタルプラン or ライトプランからお選びいただけます。
 ●ケーブルインターネット ▶ 5つのプランからお選びいただけます。

オプション※1もお得!!

2ヶ月間
TV見放題!
ネット使い放題!

実施期間

8/1月
▼
10/31月

加入
するなら
今がお得!



テレビ / ネットの新規・追加加入について

工事料

新規

通常16,200円 or 10,800円を

5,000円引!

追加

通常8,100円を

5,000円引!

ケーブルプラス
電話で
さらにお得!

利用料

最大2ヶ月無料

●ケーブルテレビ ▶ デジタルプラン or ライトプランからお選びいただけます。
 ●ケーブルインターネット ▶ 5つのプランからお選びいただけます。

オプション※1もお得!!

※1 オプションもお得!

Panasonic STB
オプション利用料
(通常648円/月)

無線LAN内蔵モデム
オプション利用料
(通常216円/月)

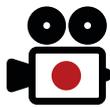
最大3ヶ月無料!

[3ヶ月目に通常機器への交換が無料です。]

※上記キャンペーンは、期間中にご契約・取付が完了され、2年間継続してご利用をお約束できる方が対象となります。
 ※他のキャンペーンとの併用はできません。ご了承ください。

9月のおすすめ番組!

いろいろな専門チャンネル
を楽しんでね!!



日本映画専門チャンネルHD 221ch

映画ファン必見の話題作の数々をハイビジョンで放送中!
 「日曜邦画劇場」は最新作中心に、そして「総力特集 俳優・石原裕次郎」など大型企画に加え、「倉本聰劇場」「山田太一劇場」と銘打ち日本ドラマ屈指の名作もお届け!

これで見納め!48時間まるごと石原裕次郎

太陽の季節 (1956年)

訪問インタビュー 石原裕次郎 (1984年)



©1956日活株式会社



©NHK

「訪問インタビュー 石原裕次郎 #1-#3」もあわせて放送。
裕次郎が、自宅や事務所で自身の映画人生を語る!

2015年12月からお届けしてきた「総力特集 俳優・石原裕次郎」が、いよいよファイナルをむかえる!1956年のデビュー以来、一気にスターダムを駆け上がった石原裕次郎。<総力特集>のファイナルとして、これまでチャンネルで放送してきた25作品を怒涛の48時間一挙放送!「太陽の季節」を皮切りに、スクリーンデビューからおおよそ10年間にわたる出演作を劇場公開順に一気に振り返ります。チャンネルでの裕次郎特集もこれで見納め。最後の一挙放送をお見逃しなく!

◀放送日▶ 2016年9月19日(月・祝) あさ6:30から48時間一挙放送

**9.17「オーバー・フェンス」公開記念
孤高の作家・佐藤泰志が描く世界**

佐藤泰志原作最新作映画「オーバー・フェンス」公開に合わせて、2010年に函館の有志たちの発案により映画化が実現した「海炭市叙景」、海外の映画祭でも話題になった「そのみにて光輝く」、佐藤泰志の生涯に迫るドキュメンタリー「書くことの重さ 作家 佐藤泰志」を放送致します。

そのみにて光輝く <R-15> (2014年)

監督:呉美保
 出演:綾野 剛/池脇千鶴/
 菅田将暉/高橋和也/
 火野正平

閉塞感漂う北の町で無為で無気力な日々を送っていた主人公の運命が、社会の底辺で行き場を失った一組の姉弟との邂逅によって少しずつ動き出しいていく姿を描く。

◀放送日▶

9/14(水)より9:00から
 3作品一挙放送
 <再放送:9/29(木)より9:30>

©2014 佐藤泰志/
 「そのみにて光輝く」製作委員会



ムービープラスHD 222ch

ハリウッド大作やシリーズ一挙、人気声優吹替版など
 映画の感動をHD/5.1chで!

4ヶ月連続企画:マーベル最強ヒーロー大集合!
 2ヶ月目となる9月は「アベンジャーズ(2012年)」
 が登場!10月は「キャプテン・アメリカ/ウィンター・ソルジャー」が登場予定。

アベンジャーズ (2012年)

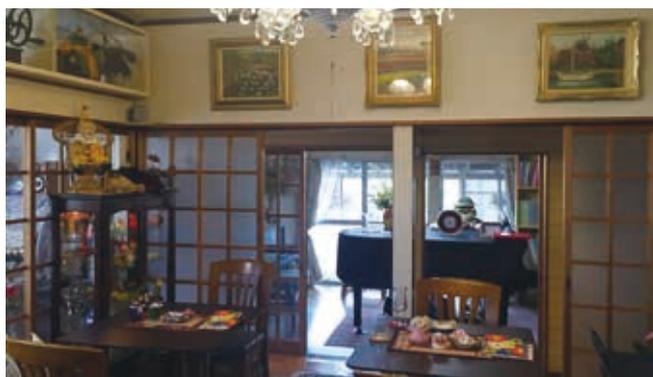
監督:ジョス・ウェドン
 出演:ロバート・ダウニーJr/
 クリス・エヴァンス/
 マーク・ラファロ



© 2012 Marvel

国際平和維持組織シールドの基地で極秘研究されていた四次元キューブが、地球支配を目論む邪悪な神ロキに奪われた。ロキの野心を知った長官ニック・フーリーは、最強ヒーローたちによるチーム「アベンジャーズ」結成を決意。女スパイのナターシャ・ロマノフらと共にヒーロー招集に乗り出す。

◀放送日▶ 9月3日(土) 20:55~23:45、ほか150分



▲アートギャラリーのような店内



▲冷やしぜんざいアイス添え ¥400(税込)



▲オリジナルの「リラックスきまぐれブレンド」 ¥350(税込)



▲テラス席もあり、のんびりコーヒータイム♪



ぜひお越し
ください!

溝道さん▶

黒丸町の
びよん吉さんより

長崎 隠れ家のカフェには
コーヒーを飲むのが好きです
また、美味しいです!!

本格コーヒーが味わえる、隠れ家的茶屋 長崎街道郡茶屋 café きまぐれ

自宅を改装してできた、本格コーヒーが味わえるカフェ「きまぐれ」。
マスターの溝道さんが、定年退職後に「みんなが気軽に集える癒しの
場所ができれば」という思いから、5月26日にオープンしました!

ただコーヒーを提供するのではなく、おいしいコーヒーを!と、なんとコー
ヒーコーディネーターの資格も取得!

産地の違う豆から挽いたコーヒーは、なんとも奥深い味わい!さらにコー
ヒーによく合うスイーツもあり、店内はホッとできる空間です♪

溝道さんは大村の歴史にとっても詳しいので、コーヒーを飲みながらお話
を聞くのも楽しいですよ(^^)♪

INFORMATION



長崎街道郡茶屋
café きまぐれ

- 📍 大村市寿古町777
- ☎ 0957-55-8787
- 🕒 11:00~16:30
- 📅 日曜日・月曜日
(他、臨時休業あり)

徳泉川内町の
くーちゃんさんより

東大村の前、繁華の湯があった
ところに、自分だけの店が立っています。
通るたびに、思い出しています。
よろしくお願ひします。

福祉の唐揚げフランチイズ店「山昇」

唐揚げがメインのランチ、テイクアウトができるお店がオープンしています。
国産ハーブ鶏を有機ショウガたっぷりの秘伝のタレに漬け込んで揚げてあ
るので外はサクッと中はふわっとジューシー!噛んだときにおいしさがあふれ
てきます!ポン酢に大根おろしで食べるのが山昇風♪

手羽先(1本90円)、骨付きモモ(1本400円)、骨なしモモ(100g280円)の3種類が
あり、事前に電話すればテイクアウトも待ち時間なし!

(福)コスモス会が経営する「唐揚げ処 山昇」は、県内に数店舗あります。
ランチタイムにはメンバーさんが就労訓練として笑顔で接客しています。

市街地からは少しドライブしますが、おいしい唐揚げをどうぞ!!



▲唐揚げ定食 650円



▲うどんやカレーのセットメニューもあります。



INFORMATION



唐揚げ処 山昇(大村店)
(社会福祉法人コスモス会 フォレストおおむら)

- 📍 大村市平町1840-7
- ☎ 0957-54-8330
- ☎ 0957-47-6937
- 🕒 11:00~18:00
定食・弁当は14:00まで
- 📅 月曜日(変更の場合あり)



注文を
受けてから
揚げるので
アツアツ!

お知らせ

お知らせ

いんふおめーしょんマップ

9月カレンダー

お知らせ

プレゼント



写真提供:広島東洋カープ

25年ぶりのリーグ優勝へ、注目度も上がる広島東洋カープの主催試合を生中継!

J SPORTS STADIUM 2016

放送日 1(木)、6(火)、7(水) ほか **LIVE** **J SPORTS 1**

野村祐輔をはじめ、チームを引っばる選手たちの個人タイトル争いにも注目。

16/17
イングランドプレミアリーグ **J SPORTS 2** **LIVE**

10(土)、17(土) ほか

昨シーズンはレスター・シティが奇跡的な優勝を果たしたプレミアリーグ。今シーズンはマンチェスター・ユナイテッドがモウリーニョ、マンチェスター・シティがガラルディオラ、チェルシーがコンテなど世界を代表する指揮官を迎え、例年以上に熱い戦いが繰り広げられるだろう。

写真:Press Association/アフロ

【野球 侍ジャパン出場!】
第11回 BFA U-18 アジア選手権 **J SPORTS 3**

1(木)、2(金)、3(土) ほか

高校生年代の野球アジア王者を決める国際大会。台中市で開催され、8つの国と地域が参加。2014年に開催された前回大会では韓国に敗れ準優勝。雪辱を果たすべく、甲子園を沸かせた選手をはじめ高校野球界のヒーローたちがアジアの舞台でどんな活躍を見せるのか。

©SamuraiJAPAN

16/17
ドイツブンデスリーガ **J SPORTS 4** **LIVE**

10(土)、17(土)、20(火)、23(金) ほか

新指揮官にアンチェロツェティを迎え5連覇を目指すバイエルンは、どのようなサッカーを展開するのか。ケツェが復帰したドルトムントは香川真司とのホットラインに注目。また、2度目のドイツ挑戦となる宇佐美貴史や、復活を期す内田篤人など日本人選手の活躍に期待したい。

写真:アフロ

J SPORTS 4 はライブ中心のプレミアムチャンネル!

月額視聴料

お申し込み・お問い合わせ

1,300円(税別)

おおむらケーブルテレビ(株) 0957-54-3811

番組内容のお問い合わせ

J SPORTS カスタマーセンター

03-5500-3488 www.jsports.co.jp

(午前10:00~午後6:00)

※編成の都合により、J SPORTS 1、J SPORTS 2、J SPORTS 3にて放送される場合や、番組が変更になる場合があります。予めご了承ください。

7 Cable ⊕

HD

J SPORTS 1:213ch

J SPORTS 2:214ch

J SPORTS 3:210ch

J SPORTS 4:215ch





まちのわだい

唐揚げ処
山昇(大村店)
 平町1840-7
 ☎0957-54-8330
 11:00~18:00
 定食・弁当は14:00まで
 月曜日(変更の場合あり)



三浦かんさく市の向かい
『結の畑』のコスモス



日岳公園からの夕日



あたたかい「ごころ」を
お届けします。

水主町2 PHONE:54-1147

わがまち大村 いんぷおめーしょん MAP ~秋の景色を探しに行こう!~



森園公園からの夕日

何歳になっても
キレイに
なれます!

500種の高級
5年前の
私だわっ...

たかはま化粧品店
 ☎ 大村市古町1丁目534-8 ☎0957-52-3283
 10:00~18:00 毎週水曜日

おむらんちゃんグッズ
好評製造・販売中!

社会福祉法人 飛翔会 大村市荒瀬町463-1
ワーキングヒルズ TEL.55-6011

注意!

スマホ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

決算SALE!! 期間 9/1~31 まで

特価がさらにお得!!

合言葉
「おむらケーブルテレビ」で修理見積もり半額!!

パソコンの **CON P C mega** 販売 修理 買取 [Pcmega]で検索
URL http://www.pcmega.com Pcmega 検索

10:00~19:00 火曜定休日
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。



大又農園のコスモス園



野岳湖公園の紅葉



ますらがはら展望公園からの夕日



鉢巻山からの月



鉢巻山のヒガンバナ



草場町からの夕日



肩痛・腰痛・膝痛など
痛みのご相談は当院へ!
各種保険を使用できます。 **交通事故治療**

桜整骨院 ☎53-2140
大村市玖島2丁目355-13
受付時間 月～土 8:00～19:00
日・祝日/休院

岩船バス停
当院
大坂歯科
派出所 至佐世保 国道34号線 至長崎 大村公園

長崎街道郡茶屋
café きまぐれ
長崎古町777
☎0957-55-8787
11:00～16:30
日曜日・月曜日
(他、臨時休業あり)

は、オクトパルス
サービス提供エリアです。

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、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、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、市内各保育所・幼稚園、鈴田峠農園、市民病院ほか

和風再建 × 職人集団

“馬場住宅の家づくり”のこだわり

- 手仕事にこだわる
- 木にこだわる
- 現場にこだわる
- 素材にこだわる

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)
ホームページ更新中 馬場住宅 検索

「にぎやかな毎日」

初めての妊娠。悪阻や胎動、お腹が段々大きくなり体の変化にビックリすると同時に母親になるんだあっと毎日仕事をしながら幸せな日々を過ごしていました。ところが、妊娠8ヶ月の時にお腹に違和感が…。腹痛も治まらず生汗も止まらず病院へ行くと「急性虫垂炎」と診断されました。急性虫垂炎とは、いわゆる盲腸です。学生時代の時に持病の腹痛が気になり検査を受けた際に「いつか盲腸になりますよ」と言われていたのですが、まさか妊娠中になるとは思いませんでした。すぐに救急車で運ばれ緊急手術をしました。不安で一杯でしたが無事に手術も終わり臨月まで元気に働く事ができました。出産も予定より1週間早く陣痛が起き初産だから時間が掛かるだろうと私も私の家族も思っていました。病院に着いて1時間もしないうちに生まれ、みんな慌てて病院に来てくれたのを覚えています。



それから約10年。我が家は4人の子宝に恵まれました。4人それぞれ出産の思い出がありますが全員分話すと長くなるので(笑)久しぶりに初心に戻って長男の出産を振り返ってみました。我が家は、長男、次男、長女が年子です。毎年3月になるとお世話になった保育園の卒園式、4月はこれからお世話になる小学校の入学式と毎年バタバタでした。でもようやく今年の4月に年子3人目の長女の卒園式、入学式を無事に終えました。毎日4人で通っていた保育園から1人ずつ卒園し、今は末っ子1人で保育園に通っているので寂しい気持ちもあります。みんな赤ちゃんだったのに時間が経つのは早いです。毎日慌ただしい日々を送っていますが、私もいよいよ後半で30歳になります。育児に追われ、あつという間の20代でした(笑)毎日、叱ってばかりで夜に子供達の寝顔を見ると「あー、また今日も怒りすぎたなあ…」と反省する毎日です。なかなか気持ちに余裕が持てませんが30代は少しでも気持ちに余裕が持てるように、そして少しでも優しいお母さんになれるように頑張りたいと思います。

投稿 / 瑠美ママ

ぶりに初心に戻って長男の出産を振り返ってみました。

我が家は、長男、次男、長女が年子です。毎年3月になるとお世話になった保育園の卒園式、4月はこれからお世話になる小学校の入学式と毎年バタバタでした。でもようやく今年の4月に年子3人目の長女の卒園式、入学式を無事に終えました。毎日4人で通っていた保育園から1人ずつ卒園し、今は末っ子1人で保育園に通っているので寂しい気持ちもあります。みんな赤ちゃんだったのに時間が経つのは早いです。

毎日慌ただしい日々を送っていますが、私もいよいよ後半で30歳になります。育児に追われ、あつという間の20代でした(笑)毎日、叱ってばかりで夜に子供達の寝顔を見ると「あー、また今日も怒りすぎたなあ…」と反省する毎日です。



なかなか気持ちに余裕が持てませんが30代は少しでも気持ちに余裕が持てるように、そして少しでも優しいお母さんになれるように頑張りたいと思います。

お便りお寄せください。

このコーナーは、「子育てで奮闘するお母さん・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。

このコーナーは、「子育てで奮闘するお母さん・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42回

インディバってなあに?



高周波による温熱療法機器「インディバ」は、体の深部からしっかりと温めていくことで、プロスポーツ選手の疲労回復や、全身の「冷え」の改善、血行促進や新陳代謝アップ、内臓脂肪燃焼などの痩身、お顔のたるみのリフトアップなど、様々な分野で利用されています。特に「冷え」の改善効果は抜群で、冬場はもちろんのこと、夏の「エアコン冷え」に悩む女性の方や、冷えると悪化する神経痛、帯状疱疹の痛みなどの改善にも効果的です。当院併設のメディカルエステラナには、このインディバを使用したフェイシャルメニュー（リフトアップ、むくみや肩こりの改善）とボディメニュー（痩身、冷え改善、神経痛や筋肉痛の改善）があります。とっても気持ちがいいですよ。



北村 理子
クリニック
皮膚形成外科



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/>



五人キョーだいです!!
可愛い笑顔弾けてます♪♪
その笑顔で忘れずに
いっぱい遊んで喋喋して
みんな仲良し
大きくなってね(´▽`*)
元氣っパワーをありがとう♪♪
photo by *hanami*

1	木	トミカ博 in NAGASAKI (10:00~16:00 シーハットおおむら) 	
2	金	金曜日だよ!としまかんミニミニ★コンサート (17:55~ 図書館) 	
3	土	向陽高校体育祭  海フェスタ大村湾~水陸両用バスにのってみよう~ (9:00~16:00 大村市内)	
4	日	大村高校体育祭  大村中央ライオンズクラブ 第36回小学生サッカー大会 (8:30~ 古賀島スポーツ広場)  夏の大村湾沿岸一斉清掃 (7:30~8:30 大村公園南堀駐車場前~玖島崎海岸 鹿の島・松原漁協周辺~磯釣公園海岸)	当休 南野クリニック ☎53-2233 番医 おび産婦人科医院 ☎54-1103 さくらデンタルクリニック ☎48-5555
5	月		
6	火		
7	水		
8	木		
9	金		
10	土	おはなしの会 (絵本とかみしばい) (10:30~ 図書館) 救急の日2016 (14:00~16:00 イオン大村)	
11	日	大村城南高校体育祭  高校生のおはなしびっくり箱 (①10:30~ ②11:20~ 図書館)	当休 フジイ胃腸科クリニック ☎54-8686 番医 はら脳神経外科 ☎47-9770 俣野まさとし歯科診療所 ☎27-4433
12	月		
13	火		
14	水	親子で遊ぼう!おはなしの会 (10:30~ 図書館)	
15	木		

無料講習会のお知らせ

たった2回で、簡単マスター!

ケーブルインターネットご契約者さま対象

イチから学べる!

iPad教室

※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。

designed by Pressfoto - Freepik.com

1回目

iPadの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でみよう

毎月第2・第3木曜日 10:00 ~ 12:00

※事前のお申し込みが必要です ☎ **0957-54-3811**
 おおむらケーブルテレビ株式会社

今月のおすすめメニュー



7月19日(火)~中国・四国・九州・沖縄地区 限定発売



〔からし付き〕

豚マヨ弁当

甘辛だれ&マヨがクセになる!

430円

Hotto Motto ほっともっと

16	金	第42回長崎県特別支援学校体育大会 (シーハットおおむら)		
17	土	城下町大村秋の音楽祭2016 (大村市内各所) ↳ オープニングコンサート (11:00~ コレモおおむら)	11/27迄 取材予定	
18	日	市立中学校体育大会 (蒼瀬・郡中) イクメンパパのおはなし会 (10:30~ 図書館) お月見コンサート (18:30~ 富松神社)	取材予定 取材予定	当番医 たなかみのるクリニック ☎47-6677 佐伯皮ふ科医院 ☎52-4330 南野歯科クリニック ☎56-8718
19	月	富松神社大村縁日 (10:00~20:30 富松神社)	取材予定	当番医 須田小児科医院 ☎54-7200 黒木医院 ☎54-0211 南原歯科医院 ☎55-1120
20	火			
21	水	親子で“英語のえほん”をたのしもう! in コレモ (10:30~11:30 コレモおおむら)		
22	木	長崎リハビリテーション学院公開講座 (13:00~15:00 長崎インターナショナルホテル) 第44回大村ライオンズクラブ優勝旗争奪少年剣道錬成大会 (シーハットおおむら) OMURA室内合奏団 親子コンサート (①13:00~ ②15:00~ さくらホール)	取材予定 取材予定	当番医 寺井医院 ☎52-3574 うえき心療内科クリニック ☎54-6000 峰歯科医院 ☎55-8602
23	金		取材予定	
24	土	鉢巻山ひが花まつり (10:00~16:00 鉢巻山山頂) おはなしの会 (絵本とかみしばい) ※すこし長めのおはなし (10:30~ 図書館)	9/25迄 取材予定	
25	日	市立小学校運動会 (竹松・三浦小) パパと一緒にベビーマッサージ (10:30~12:00 プラザおおむら) ビッグバンドジャズフェスティバル2016 (14:00~ プラザおおむら)	取材予定	当番医 中田外科胃腸科 ☎54-0083 橋口整形外科医院 ☎55-8739 村上歯科医院 ☎52-3460
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			

タコチューエイトの!

コレモ通信!

title _____
プレゼント企画
再び! 第4弾!

みなさんこんにちは! 今年の夏はどうでしたか?? まだまだ暑い夏が続いていますので体調管理には十分気を付けてくださいね。
さて今回先月大好評だった「おおむらケーブルテレビオリジナルタオル」をまたまたプレゼントしたいと思います。ただし今回も数に限りがありますのでお早目のご来店お待ちしております。(色の指定は出来ません。)



先日8月2日の夏越しまつりの抽選会につきまして予想をはるかに上回る来店者数で準備していました商品の数が足りず大変ご迷惑をお掛けしました。今後もおおむらケーブルテレビコレモ店をよろしくお願い致します。



住所 本社 大村市岩松町 336-13
コレモ店 大村市東本町 604
おおむらケーブルテレビ株式会社
TEL 0957-54-3811

【ご来店の方にプレゼント!!】

おおむらケーブルテレビ
オリジナル
タオル

※1人1枚とさせていただきます。 ※なくなり次第終了とさせていただきます。

新規加入受付中! セットで契約するとさらにお得!

ケーブルテレビ ●まずはお試し! デジタル 2,484円 ライト ●たくさん番組を見たい方に! デジタル 3,456円 プラン	ケーブルインターネット 用途に合わせて 選べるプラン! 1,944円~	ケーブルプラス電話 月額基本料 1,436円
--	--	---

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。

11ch 番組紹介

12ch 番組紹介

まちのわだい

いんぷおめーしょんマップ

子育て奮闘記

9月カレンダー

楽習ひろばコーナー



隔月放送(奇数月)

放送時間 月・水・金曜日 19:30~ ほか



誰でも安心して食べられるね♪

卵アレルギーでもおいしく食べられる♪《豆腐のパウンドケーキ》のレシピをご紹介します



①ふるった小麦粉、ベーキングパウダー、塩をボウルに入れておく



④水を切った豆腐をマッシャーで潰し、油、甜菜糖を加え、よく混ぜ合わせる

⑦お好みのフルーツソースで美味しさUP♪



②角切りしたりんご、さつまいもを鍋に入れ、塩を少々ふる



⑤④を①に入れ、冷ましたりんごとさつまいもを加えサックリと混ぜる

《材料》パウンド型一台分

- 小麦粉……………150g
- ベーキングパウダー……………8g
- 塩……………少々
- 季節の果物&野菜……………100g
(今回はりんご&さつまいも使用)
(※合わせて100g)
- 豆腐……………200g
- 油……………30g
- 甜菜糖……………45g



③水50ccを加え蓋をして弱火で4~5分加熱後、火を止めて冷ます



⑥180℃のオーブンで30分焼くと完成
※天板にクッキングシートを敷きスプーンで落として焼いてもOK(焼き時間15分)

表紙のはなし



奈桜ちゃん(2)

今月号の表紙をかざってくれたのは奈桜(なほ)ちゃん、2歳! 貴乃屋の看板娘ということで、大好きなパンダのぬいぐるみを抱いて撮影です。会ってすぐにカメラに向かってピース!人見知りすることなくポーズも上手にとってくれてびっくりしました。しかしとっても活発な奈桜ちゃん、よく動く!!じっとしていられないようで、撮影中もちよこちょこ、撮影後もちよこちょこ…



撮影:野島京介(そらスタジオ)
すぐにどっかに行ってしまう(笑)どこまでも行っちゃって「戻っておいで~」の呼びかけに「イヤイヤ」。いやいや期絶頂なんだそうです。大好きなお母さんに抱っこされても「歩きたい!」を猛アピール(笑)それだけ好奇心旺盛で、新しい世界を見たことですね。将来が楽しみだな~。

ブライダルのロケ撮影は

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!



6日生 たつき くん



21日生 そつろく くん



23日生 しやうや くん



28日生 しやうと くん



24日生 りく くん

あなたも誕生月に
カワイイ写真を
掲載しませんか♡

投稿方法: cabbapp@occh-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、折返し掲載承認の連絡をさせていただきます。
※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。

Orange Clover オレンジクローバー
夏越まつりに行ってきたにゃ〜
8月2日(火) SAKURA+さんにて
オレンジクローバーPRキャラ
べにまるくん
お問い合わせ 大村市障害者施設ネットワーク協議会
事務局0957-53-6709 (パールハイム内)

読者・視聴者プレゼント

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 社会福祉法人 三彩の里から

「リベロシリーズのボウル」 を2名様

薄くて軽く、使いやすさを追求したリベロシリーズから使い勝手のいいボウルをプレゼント。一枚一枚手づくりの器でぬくもりがあります。シンプルなデザインでどんなシーンにもぴったり♪



3 社会福祉法人飛翔会ワーキングヒルズから

「おむらんちゃん特大缶バッジ & 定規セット」を2名様

大村市のマスコットキャラクター「おむらんちゃん」グッズのセット、ワーキングヒルズのオリジナル商品です。



4 ユナイテッド・シネマ長崎から

「特別招待券」 をペア5組様

全国のユナイテッド・シネマ、シネプレックスにてご利用できます。9月の映画情報は、本紙の13ページをご覧ください。



5 たかはま化粧品から

「超音波エステお試しクーポン券 (1,000円)」を1名様

ソニックエステとは?超音波エステマッサージ機「ソニックミスティ」による1秒間に100万回の微振動によって、ハンドマッサージを何百回も行ったのと同じ効果が得られるエステです。



※お一人様1回限り(初めての方に限り)

PRESENT

■ キーワード (番組内で放送しています)
ヒガンバナで有名な大村の名所は?

山

ヒント:P9ページをみてね

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

■ 番組、誌面(まちのわだい)で取材してほしい話題、取り上げてほしい情報などを教えてください。

■ 大村市の好きなところ、自慢できるところ、こうなるともったいいなということを教えてください。
(番組内で紹介させていただく場合があります。)

★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。

※プレゼントへの応募締切は9月20日必着です。



日時

平成 28年

10月2日(日)

開場 13時30分
開演 14時

会場

シーハットおおむら さくらホール



入場無料

主催 ♪ 玖島中学校 玖島中学校吹奏楽部・同保護者会

編集後記

●制作部BOSS

昔は大村藩領だった焼き物の町「波佐見」のパンフレットやお店の名刺がとにかくかわいい★つつい手に取ってしまおう。デザインってとっても大事ですね。アートな波佐見から刺激を受けて感性を磨かねば!833ではさみ



秘密基地の上で お菓子でカンパイ!

●8438♪

夏を満喫したごとの8438♪です。山に川に水族館にお出かけやしきにと、この夏はとても夏らしいお出かけ&パカスを楽しみました。幼年ボーイズはどんどん遅くなっています!前は一緒に登っていた遊具も一人でがんがん進んでいくから、「気をつけて~」って言いながら遠巻きにボーイズを見ている私。ちょっとさみしくもある。成長したなあ...しかし姪っ子の髪はなかなか成長しないぞ??



●J.E.T

先月で20歳。もう20歳の乙女なのに、引きこもり生活がやめられない...。生まれた時は、箱型のPCと折りたためない白黒液晶の携帯だったのに、今はハイスペックPCとスマホ。なんでもインターネットで揃えられてすごいなあ。引きこもりには嬉しい時代。

●宮っち

まだまだけん玉にはまっています。7月頭頃に大事なけん玉を岩松公園で無くしてしまいました... 心当たりのある方はおおむらケーブルテレビまでご連絡ください!(切実)

この子を探しています!



●kari

先日ハウステンボスの「水の王国」行ってきました!ま~上の子がテンションMAXで一番楽しんでました! 下の子は初めてのプールで最初は戸惑ってましたが慣れてきて最後はテンションMAXで楽しんでました!これから夏本番なのでまた行こうと思います!



twitter

twitterのフォロー募集中です。 @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



郵便はがき

8 5 6 8 7 9 0

料金受取人払郵便

大村局 認承

101

差出有効期限 平成29年3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 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
- 生活あんしん

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。