

作品展示
 芸能発表
 環境展
 健康展
 農協まつり

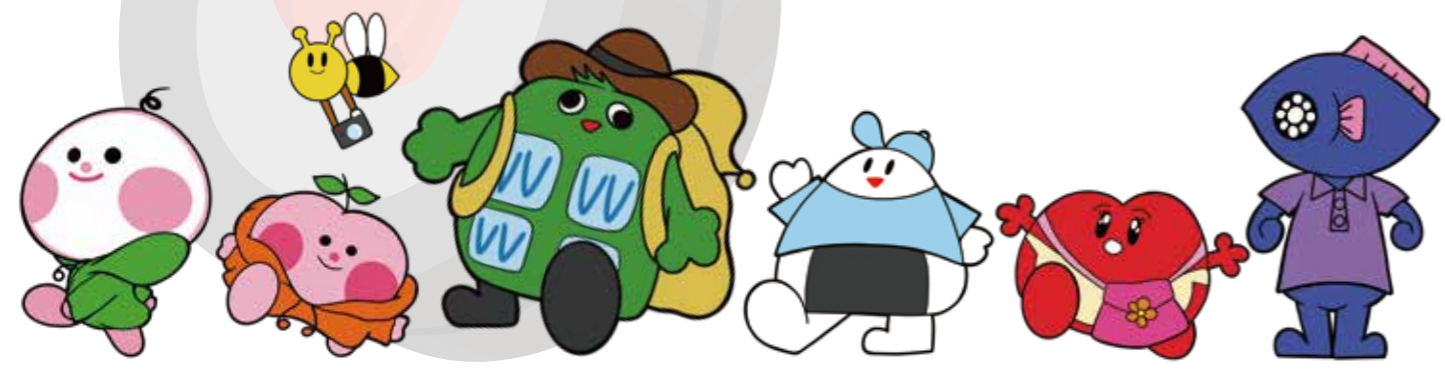
刈羽村文化祭

令和6年

11月2日(土)

3日(日)


刈羽村生涯学習センター「ラピカ」



<p>× ぴからぴ クーポン</p> <p>出雲崎 レトロミュージアム</p> <p>入館のお子様 1名につき</p> <p>駄菓子セット プレゼント!</p> <p>有効期限 2024年9月30日まで ※クーポン1枚につきおひとり様まで ※他クーポンとの併用不可</p>	<p>× ぴからぴ クーポン</p> <p>cloche クローシュ</p> <p>ランチ ご注文のかた</p> <p>ソフトドリンク 1杯サービス</p> <p>有効期限 2024年9月30日まで ※クーポン1枚につきおひとり様まで ※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可</p>	<p>× ぴからぴ クーポン</p> <p>そばの郷 Abuzaka</p> <p>buffetランチ ご注文の大人の方</p> <p>へぎ蕎麦1人前 おかわりサービス</p> <p>有効期限 2024年9月30日まで ※クーポン1枚につきおひとり様まで ※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可</p>
---	---	---

読者プレゼント ※応募者の中から抽選でプレゼントさせていただきます。発表は発送を持って代えさせていただきます。

映画館 Tジヨイ・長岡 さんより
平日映画鑑賞チケット 10組 20名様

応募先  ラピカオンラインストア
 ハガキ又はラピカオンラインストアよりご応募ください。
 ハガキ 〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽 100番地 ラピカ宛
 ラピカオンラインストア 右上のQRコードよりオンラインストアをご確認ください。

応募方法
 ハガキ 下記アンケートにお答えいただき、名前、住所、年齢を書いてご応募ください。
 ラピカオンラインストア 記入要項にそってご応募ください。

アンケート
 ①最近興味のあること・ものなど
 ②ぴからぴで特集してほしいこと
 (カフェ・温泉など)

応募締切 2024年 消印有効
10月31日(木)

Discover our local!

ぴからぴ

<特集>

出雲崎・寺泊であそぼう!
 刈羽村文化協会インフォメーション

家族
 でおでかけ

2024
 AUTUMN
 Vol.34



ぴからぴ
 クーポン

読者
 プレゼント

ラピカ
 designed by PVK

大人も一緒に遊んじゃおう♪

出雲崎・寺泊・ちょこっとおでかけ編

見るだけでなく、遊んで楽しめる
レトロなオモチャの博物館



昨年12月、出雲崎にオーナー中野さんが長年の趣味で集めた昭和のおもちゃを、今の子供たちや若者世代に見て楽しんでほしいとの想いでオープンした。世界中から集められたゼンマイ式ブリキや乾電池式ブリキのおもちゃをはじめ、貴重な箱庭玩具など1,500点以上のおもちゃやゲームが並ぶ。触って遊ぶことのできるコーナーもあり、昭和時代のTVゲームなどを親子で一緒に楽しめる。子供たちと触って遊んで、ワクワク感を楽しんでほしい。

出雲崎レトロミュージアム(遊べるレトロなオモチャの博物館)
新潟県三島郡出雲崎町大門869-5
営業時間 / 10:00~16:00
定休日 / 毎週木・金曜日
入館料 / 大人・高校生:600円 中学生以下:400円



入り口の駄菓子コーナーや10円ゲームは無料で入れ、いつでも懐かしい駄菓子が購入できる。

あっ懐かしい
スペースインベーダーや
パックマンなども
無料で遊べちゃう!



昭和の世界展 11月まで開催



大人だからこそ楽しめる♪

全国でも珍しい海の上に建っている水族館。「ダイバーによる餌付けショー」、水上に水を飛ばして餌を落として食べる「テッポウウオの餌取り射撃ショー」など大人も楽しめるショーが満載。今回、高校生以上を対象とした水族博物館の裏側探検「大人のバックヤードツアー」に参加。大人だけだからこそ、環境問題などまた違った角度から水族館を知ることができるのがとても魅力的。

長岡市寺泊水族博物館
新潟県長岡市寺泊花立9353-158
0258-75-4936
営業時間 / 9:00~16:30(最終入館時間16:00まで)
休館日 / 不定休(HPにてご確認ください)
入館料 / 大人700円・中学生450円・小学生350円・幼児(3歳以上)200円



1 水族館の裏側では、どのようにして生き物たちの生活環境を整え、維持しているのかを解説。



2 まだ小さい魚や病気になる魚は裏側で飼育。治療のため餌に薬を混ぜたり、傷がある場合は薬浴で対処する。



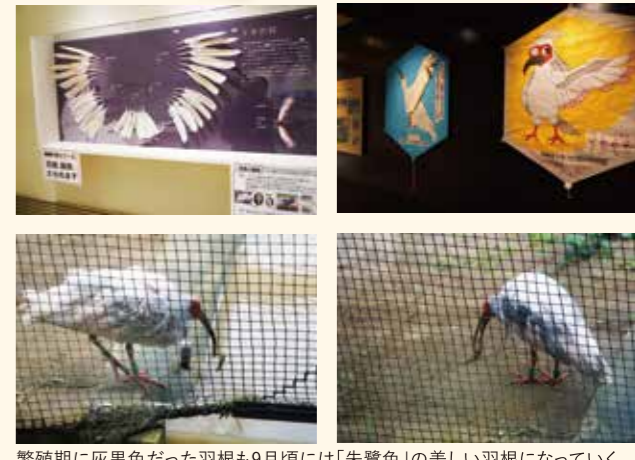
3 エサの準備を見学。アニサキス対策に冷凍エサを使用していることなど、生き物に合わせたエサの工夫についてわかりやすく解説。最後にウミガメにエサをあげて今回のバックヤードツアーを終了。

要予約 第3日曜日開催
(HPをご確認ください)

日本の特別天然記念物でもあり、新潟県の県鳥でもあるトキを間近で見ることができる!

「トキみ〜て」では、大きな観覧窓からトキがゲージ内を飛翔する様子や13時・15時のエサの時間には、くちばしを器用に使ってエサを探し、食べる様子を間近で見ることができる。隣接するトキと自然の学習館は、トキを通じて自然環境について考える学習の場として開設。トキの標本や本物の羽根等の展示があり、長岡市のトキ分散飼育の取り組みや佐渡におけるトキの野生復帰・自然環境について楽しく学ぶことができる。

長岡市トキと自然の学習館「トキみ〜て」
新潟県長岡市寺泊夏戸2829番地
0258-75-3201
開館時間 / 9:30~16:30(入館は16:00まで)
観覧料 / 100円(中学生以下無料)
休館日 / 年末年始(12月29日~1月3日)
月曜日(祝日の場合は翌日)*詳しくは市のHPにて



繁殖期に灰黒色だった羽根も9月頃には「朱鷺色」の美しい羽根になっていく

リフォームのご相談!

REFORM MENU

- 外壁工事
- 間取り変更
- 水廻り工事
- 増改築
- 介護・バリアフリー
- 省エネ工事
- 修理・修繕
- お庭・カーポート
- 空き家解体

当社によくあるご相談

- トイレ・廊下・玄関に手摺を設置したい。
- 玄関ドアが錆びているので、きれいにしたい。
- 風が強いので風除室を設置したい。
- 水廻り・トイレ・キッチンなど入れ替えたい。
- 家族がよくいる場所だけでも、エアコンの効きをよくしたい。
- 庭木の数が多いため減らしたい。草取りも大変。管理しやすい庭にしたい。
- 収納が少ないので押入れをうまく活用したい。

Remake 株式会社
柏崎市土合615番地 // HOMEXグループ

不動産のご相談!

空き地・空き家・中古住宅 買い取ります!!

当社によくあるご相談

- 不動産売却のご相談ください。
- 中古住宅を購入したいがリフォームにどの位かかるの?
- 相続して使っていない住宅があるので管理が大変。
- 利用していない土地がある。草取りなどの管理が大変。
- 家族の人数が減ったので、家が大きすぎる。管理しやすい家に住み替えたい。
- 急に転勤になったので、住宅の処分を検討したい。

0120-916-337

セブン-イレブン 中越刈羽店

ご自宅 職場 集会所 まで 無料で配達いたします!

合計金額 2,200円(税込)以上で承ります。

TEL/FAX 0257-45-3855

数量限定 令和6年度 刈羽村正明寺 砂丘桃 使用 桃ジュース

今夏収穫の「砂丘桃」をそのまま搾った100%ストレートジュース (ビタミンC以外無添加)

200ml 瓶入り

My Local Place



肉汁たっぷりのジューシーなハンバーグが味わえる「cloche(クローシュ)」さんが、5月にオープンした。人気ランチメニューと共にご夫婦の楽しくて、温かな接客で早くも人気を集めている。

1番人気となる「チーズに溺れるハンバーグランチ」は、配合を研究された飽きのこないチーズをたっぷりかけてもらう。

さらにデミグラスソースを追加し味変、残ったソースにご飯を投入し、チーズリゾットまで楽しむことができる。

豊かな自然を眺められるカウンターやテラス席もあり、ディナーには、お酒にぴったりなメニューも充実。

いろいろな場面で何度でも足を運びたいお店となりそう。

「チーズに溺れるハンバーグランチ」

1,680円(税別)

ぴからび 巡り外伝



今回はおそば編

そばの郷 Abuzaka



ブッフエランチ(へぎ蕎麦orうどん+山菜・野菜の惣菜)1,890円(税込)小学生550円(税込)

採れたて新鮮の山菜、野菜など、体に優しい素材を活かした惣菜(地域の食材と伝統料理)をbuffet形式で楽しめるお店。

人気のお蕎麦は、十日町300mの高地で「とよむすめ」という品種を自社栽培。十日町の伝統食である「ふのり蕎麦」として打った蕎麦を、「へぎ」に盛り提供。ツルツと喉越しが良く、豊かな香りが広がる。

広々とした店内はテーブル席、掘り炬燵式の窓際席があり、とても居心地が良い。

大きな窓からは、季節ごとに表情を変える八海山を見渡せ、四季折々の風景を眺めながらお食事を楽しめる。

食後におすすめ



十日町Coffee 小さなスイーツ付 660円(税込)ほのかに蕎麦の香りのするコーヒー。

クローシュ ハンバーグ&ダイニング cloche

新潟県柏崎市平井3378
営業時間 / 11:30~15:00(LO14:00)
17:30~21:00(LO20:00)
定休日 / 水曜日・木曜日(不定休あり)



そばの郷 Abuzaka

新潟県十日町市南鏡坂2132
TEL / 025-755-5234
営業時間 / 11:00~15:00
定休日 / 木曜日



0257-47-3860

ご予約優先となりますが、空いている時間でしたらすぐにご案内させていただきます。

Instagram

Open 8:30~17:00

Close

- 毎週月曜
- 第1月曜・火曜
- 第3日曜

Address 〒949-4124 新潟県柏崎市西山町孔舞780

web Site https://www.bellehair-salon.jp/

ぴからび 限定特典!

マクローナル試験 無料サービス券

家族みんなでおいでよ

めん類、本格定食、おつまみなど多彩なメニュー!

新鮮な野菜とスイーツの販売も。

【レストラン営業時間】
10:30~21:30(Lo21:00)

Instagram

日帰り入浴 10時~

おとな 平日 650円
土・日・祝日 700円

こども 400円

シニア 600円

ピーチビレッジ羽羽株式会社 / 羽羽村羽羽4286-2
営業時間 / 10:00~22:00
☎0257-31-8600 http://tourinbo.com/

ロビー売店! 8時30分~

好評! 桃畑シェイク (越後産)

Instagram

holistic salon 姿×健康×思考 ひーりん

4期生募集開始 大人school 『ROOM』

あなたらしさが開花し夢が実現する 理想の未来をプロデュース。それがあなたのROOM

before

after

爪のお悩みお任せください。

- 爪が巻いてきた
- 爪にコンプレックスがある
- 痛みが出てきた
- 爪に厚みや変形がある
- 生え方に違和感がある

原因・ホームケアまで 手厚くサポート

あなたの困り事のサポートをします。

サロン直通 電話またはLINEにて承ります

090-1663-4451

新潟県柏崎市土合628-1 スペース21 2F

基本講習 準備プラン

ハンドトリートメント	¥66,000	ネイル技術	¥77,000
ウェルズボディスパ	¥77,000	ビューティーアカデミー	¥165,000
フットケア	¥55,000	ビューティーアドバイザー (起業向け)	¥330,000
アロマセラピー	¥66,000	足つば起業講座	¥330,000

詳しくはお問い合わせください。

※お友達紹介割引実施中
*コミュニケーションスクール 毎月開催中

詳しくはこちらをチェック▶

ホームページ LINE Instagram

相続ワンコイン相談 実施中!

相続、贈与、譲渡などの資産税に関するご相談をワンコインでお受けいたします。

30分500円

事前予約制

ご予約は、お電話またはホームページよりお気軽に

MEGA ドンキホーテ

税理士法人 ツチダ会計

柏崎市北半田二丁目16番15号(担当:坂井)

0257-22-5977

MEGA ドンキホーテ

ローン 満額

0257-22-5977

クレジット

★ 全国展開 柏崎駅前



出雲崎町出身
ご当地
プロレスラー

プロレス LIFE 第七話

6月16日(日)三条大会にて、新設された「新潟タッグ王座」初代チャンピオンを決める一戦がおこなわれました。体重105キロのビッグ・THE・良寛選手をはじめ、全選手100キロ超えのスーパーヘビー級！大迫力です！観客のみ皆さんの大声援を背に善戦したビッグ・THE・良寛選手とGAINA選手でしたが、一歩およばず。初代王者は土肥選手、黒嵐選手の「土肥熊」が戴冠しました。新潟プロレス勢はもちろん、これからどんなタッグチームが挑戦していくのか？ますます大注目のタッグ戦線です！



①新潟ヘビー級王者の鈴木敬喜選手は大日本プロレスの伊東竜二選手と王座戦。序盤の反則攻撃でヒヤリとする場面もありましたが、見事に防衛しました！ ②大声で登場したのが「レジェンド」藤波辰爾選手。往年の必殺技「ドラゴンズリバー」で勝利をおさめると、リングサイドのお客様と握手の大サービス！ ③DDTプロレス提供試合でのスーパー・ササダンゴ・マシン選手と高梨将引選手。試合前に行われる、相手選手の対策などを盛り込んだササダンゴ選手の「煽りパフォーマンス」で会場中が大爆笑の渦に！ ④新潟プロレスのマスクマン2人(コシ☆ヒカール選手、サケ・マスカラス選手)のタッグチーム。通称「鮭ごはん」。入場時にキャンディを配るサービスも！

初代新潟タッグ王者



新潟プロレス フェイスタオル 2,000円(税込)

大会スケジュール
10月14日(月・祝)
新潟市東区プラザホール大会
11月30日(土)
万代島多目的広場大かま大会

インスタグラム、リニューアル！

イベントの告知や発電所構内で働いている人、発電所の日常などを紹介しています！

ぜひフォローをお願いします

TEPCO お問い合わせ 柏崎刈羽原子力発電所 広報部
東京電力ホールディングス TEL フリーコール 0120-120-448 (平日 9:00~17:00)

目指す姿

YouTube動画も随時投稿しています。ぜひご覧ください。

YouTubeチャンネルはこちら▶

サービスホール展示館 エコノの森

エネルギーについて楽しくゲーム感覚で学べるよ！

夏の疲れと毛穴汚れをスッキリ

フェイシャル

若よぎ蒸しで代謝を高め発汗した後、毛穴の汚れを洗浄するスペシャルデトックス。夏に溜め込んだ疲れと汚れをクリアに。

所要 60分

定価 16,800円 ▶ 13,200円

13,200円

1,000円割引

ご予約・お問い合わせ 0257-32-7276

敷布団

新潟県内に4台しかない
ふとん洗い兼用洗濯乾燥機を設置

洗濯から乾燥まで2時間 約2,200円

コインランドリー アクアス刈羽
0120-913-846

洗濯ヘルパーがお手伝いします!!

米粉スイーツ続々登場!!

こだわりの有機栽培コシヒカリを使用したスイーツに新しい仲間が加わりました。

LINE、Instagramで新作情報を配信中!

10% OFF

ご予約も承ります

080-080-05393

刈羽村文化協会サークルコーナー

全21団体

各団体とも1日体験できます！お住まい・年齢・性別問わず誰でも入会できます！
 会費は各サークルにより異なります。
ただ今新規入会者&新団体募集中！

「ごあいさつ」 刈羽村文化協会 会長 吉越 喜宗

刈羽村文化協会は刈羽村で活動する文化・芸術サークルの集まりです。老若男女、村内村外問わずたくさんのひとがそれぞれの団体で楽しんでいます。気になるものがあれば気軽に見学に来てみてください。既存団体への入会はもちろん、新たな団体の加入も歓迎です。新しいサークルを作りたいといった相談もお待ちしています。

郷土史 刈羽村郷土研究会

代表者/近藤容人 講師/特定講師なし 会員数/6名
 活動場所/「ラビカ」学習室 他
 活動種目/研修巡検、郷土史料・民俗資料等の研究等 活動日/年間10日程度

「血につながるふるさと、言葉につながるふるさと」という島崎藤村の言葉があります。この言葉は、人間が郷土とに深く深い縁で結ばれているか示しています。ふるさと刈羽を愛し、誇りに思い、その歴史や民族を訪ねてみようではありませんか。そこに地方創生のヒントが見えてくるかもしれません。



ピアノ ピアノドルチェ

代表者/安澤祐子 講師/入澤真紀子 会員数/13名
 活動場所/「ラビカ」文化ホール 活動種目/ピアノ 活動日/月に2回
 木曜コース 13:00~16:00、金曜コース 13:00~16:00・18:30~21:30

月に2回の個人レッスンです。課題曲や好きな曲を自分のペースに合わせて楽しく練習しています。30分があっという間に過ぎてしまいます。皆様のご参加をお待ちしています。



合唱コーラス すなやまコーラス

代表者/高橋恒子 講師/小林久美子 会員数/17名
 活動場所/「ラビカ」文化ホール 活動種目/合唱コーラス
 活動日/月曜 年間(28日) 19:30~21:00

こんにちは。すなやまコーラスです。私達の団体は決して若くはありませんが、スッ...と歌の世界に入ると、ステキな男性にも、とっつてもかわいい女の子にもなれるんですよ(気持ちは...)練習は月曜日の19時半です。是非、のぞいてみて下さい。団員一同、お待ちしております。



洋画 刈羽洋画会 火曜倶楽部

代表者/石垣百合子 講師/田中直介(光風会所属 刈羽村在住) 会員数/8名
 活動場所/「ラビカ」アトリエ 活動種目/洋画全般
 活動日/第2土曜 13:30~15:30、第4火曜 19:30~21:30(変更もあり)

油絵具の使い方、デッサン等、初めての方にも対応いたします。会員同士で情報交換をいたしましょう。まずは見学してください。中学生歓迎!刈羽村文化祭・柏崎市展・長岡市展・新潟県展 他 展出品。



ウクレレサークル Aloha Ukulele [アロハウクレレ]

代表者/小林典子 講師/鈴木昇 会員数/8名
 活動場所/県内全域 練習会場/「ラビカ」第4学習室・柏崎福祉センター
 活動種目/ウクレレ演奏と歌 活動日/金曜 13:30~15:30

「ウクレレ演奏で楽しく歌って健康に!!」ハワイや沖縄の歌、歌謡曲など何でも歌って弾きます。介護施設・障害者施設等でボランティア活動を実施。刈羽村や柏崎市の文化祭にも出演しています。



レクリエーション レクリエーション愛好会

代表者/中澤洋一 会員数/5名 活動場所/「ラビカ」他
 活動種目/子どもの遊び支援活動、社会福祉活動の支援
 活動日/不定期

レクリエーションには「失われた元気を取り戻す」という意味があります。私達は子どもの遊びの支援をする事により、子ども達を元気にする活動をしています。皆さんの入会をお待ちしています。



大正琴 刈羽琴寿会

代表者/近藤茂美 講師/駒野幸子 会員数/7名
 活動場所/「ラビカ」第1学習室 活動種目/大正琴
 活動日/第1・3水曜 13:00~15:00

曲目は色々なジャンルに挑戦しています。講師の優しく丁寧な指導で音が揃った時に達成感を感じます。和気あいあいと楽しく練習しています。目標は文化祭で演奏する事です。



書道 書友会

代表者/小林ひろみ 講師/藤本桂石 会員数/6名
 活動場所/「ラビカ」アトリエ 活動種目/書道
 活動日/第1・3水曜 19:30~21:30

藤本先生の指導の下、柏崎市展、刈羽村文化祭出品を目標に日々頑張っています。和気藹々とした会です。書道に興味の有る方はぜひ遊びに来て下さい。お待ちしております。



絵手紙 絵手紙もも

代表者/入澤加代子 講師/石田ヨシ子 会員数/7名
 活動場所/「ラビカ」アトリエ 活動種目/絵手紙
 活動日/第1・3金曜 14:00~16:00

絵手紙はもらって嬉しく、送っても喜ばれるものです。ハガキに絵を描き文字を添えると楽しい表現になり、思いが伝わります。消しゴムハンコ、色えんぴつ、千代紙などを使い、暑中見舞い、クリスマスカード、年賀状他...1年を通して楽しく制作できます。体験もできます。お仲間募集中です。



よさこい 越後凧

代表者/坂井修 会員数/15名
 活動場所/市内及び地区集会場 活動種目/踊り
 活動日/毎週木曜 20:00~21:00

よさこいサークル越後凧です。高知よさこいの原点「正調よさこい鳴子踊り」を中心に健康増進や、色んな年代の方とのふれあいの場と考えて活動しています。興味のある方は、是非お声がけ下さい。一緒に刈羽村文化祭、ふるさと祭りで踊りませんか?



水墨画 水墨画

代表者/森山英夫 講師/島田松径 会員数/7名
 活動場所/「ラビカ」アトリエ 活動種目/水墨画
 活動日/第3月曜 13:30~15:30

水墨画は墨の濃淡の美しいにじみやグラデーション、リズムカルな筆法によって表現します。用具も少なく手軽ですぐに始められるのが魅力です。やさしい先生の指導のもとで学んでいます。水墨画に興味のある方、私たちと楽しく学び、趣味のひとつに加えてみませんか。多くの新会員をお待ちしています。



陶芸 刈陶クラブ

代表者/宮島晴雄 講師/伊藤利 会員数/5名
 活動場所/「ラビカ」陶芸工房 活動種目/陶芸
 活動日/木曜 13:00~16:00 ※現在5名にて活動中。陶芸してみたい方募集中。

陶芸の手順を紹介します。①成形:手ひねり、ろくろ、型、紐つくり等で陶土を切ったり貼ったりします。②素焼き:乾燥し電気炉にて850度で焼きます。③施釉:どぶづけ、絵具や釉薬で描いたり、霧吹き等をする。④本焼き:電気炉にて1230度で酸化または還元焼成し完成。さらに絵付けする時は⑤上絵具にて模様、絵などを描き⑥電気炉にて850度で焼き完成。



将棋 刈羽将棋の会

代表者/安達洋平 講師/本間精一 会員数/12名
 活動場所/「ラビカ」和室 活動種目/将棋
 活動日/第3水曜 18:30~21:00

将棋好きの方ならごなたでも参加できます。参加できる日に、気軽に集まり将棋を楽しみましょう。これから将棋を覚えたい方から有段者の方まで楽しめる会になっています。途中参加、途中退出できますので、ふらっと将棋を指しに来ませんか。



男のお茶 利休倶楽部

代表者/加藤光吉 会員数/5名
 活動場所/「ラビカ」茶道館 活動種目/茶道(宗徧流)
 活動日/木曜(月2回) 19:00~21:00

男ばかりの暑苦しい集まりです。いにしへの利休に思いを馳せ、お茶の道を極めようと頑張っています。



邦楽 柏崎刈羽三曲会

代表者/小池勉 講師/尺八1名、箏(琴)・三絃3名 会員数/13名
 活動場所/刈羽集落センター、及び各講師個人宅 活動種目/和楽器の合奏
 活動日/水曜 10:00~12:00 (主に尺八練習ですが、時々箏と合奏有り)

「三曲会」とは、箏(琴)・三絃(三味線)・尺八からなる和楽器の合奏形態を言います。上記「刈羽集落センター・活動日時」では自由に見学ができ、また楽器の体験も可能ですので、お気軽に来てください。



陶芸 陶遊会

代表者/安達真知子 会員数/4名
 活動場所/「ラビカ」陶芸工房 活動種目/陶芸
 活動日/第1・3土曜 9:00~12:00

不要不急な創作の世界に没頭してみませんか。土・釉薬・発想・腕前で出来る作品はいろいろ。粘土をこね、窯で焼く、色をつけ、窯で焼く。講師はいませんが、知っている事を教えあい、各々自由に創作しています。初めての方でも気軽に体験頂けます。



茶道 茶道の会

代表者/加藤朝子 講師/堀宗代 会員数/8名
 活動場所/「ラビカ」茶道館 活動種目/茶道(裏千家)
 活動日/火曜 4月~11月(月3回)・12月~3月(月2回) 13:00~16:00

毎日の仕事を忘れ、四季を感じながら、お花・お菓子・掛物などを楽しみ、茶道の道具の一つひとつの所作を練習しています。興味のある方は、お気軽に見学に来てください。



書道 墨友会

代表者/佐藤六郎 講師/佐藤桃苑 会員数/24名
 活動場所/「ラビカ」第1・2学習室 活動種目/書道
 活動日/火曜(年間38回) 13:30~15:30

大所帯ですが、佐藤桃苑先生ご指導のもと「書法」の教本などを手本に漢字、かな、ペン字など毎月の読書、年2回の昇級・昇段試験を各人が目指す目的を持ち、楽しく書に取り組んでいます。



フラサークル ホクラン

代表者/坂井尚美 講師/滝沢清佳 会員数/12名
 活動場所/「ラビカ」文化ホール 活動種目/フラダンス
 活動日/第1・2・3月曜 13:30~14:30

癒しの効果もあるハワイアン音楽に合わせて、みんなで楽しくフラの練習をしています。健康増進や、脳トレにもなります。初心者の方でも大丈夫です。ぜひ、一度体験にお越しください。



ボイストレーニング The Voice [ザボイス]

代表者/長谷川伸子 講師/板谷圭美 会員数/57名(4クラス)
 活動場所/県内全域 練習会場/「ラビカ」文化ホール・柏崎福祉センター・柏崎市民プラザ
 活動種目/ボイストレーニング 活動日/火曜午後、木曜昼、木曜夜、金曜午前

【一人ひとりの個性を大切に!!】2015年にサークルを結成し、現在は約60名近くの会員が4つのクラスに分かれて活動しています。文化祭、音市場など多くのイベントに参加し、ボランティアも積極的に行っています。「声が出ない・すぐ声がかれてしまう・音程がうまくとれない・上手に歌いたい」等々の悩みを抱えながら、明るく楽しく歌っています。板谷先生による優しく丁寧な指導は、様々なジャンルの歌を歌いながら発声や呼吸法などを通して体の健康や声帯の健康増進に役立っています。



アコースティック 花街横丁

代表者/坂井修 会員数/3名 活動場所/県内
 活動種目/アコースティックユニット 活動日/不定期

今年から皆さんの仲間になりましたアコースティックユニット花街横丁です。自称 柏刈親善大使と名乗り、昨年は県内30箇所で開催活動を行いました。今年は、桃の花見フェス参加に始まり秋の刈羽村文化祭参加予定。そして来年には、目標の一つでもある刈羽ふるさと祭りに参加に向けて腕を磨いていきます。そしていつの日か仲間を増やし、刈羽フェスを夢見て...。現在、出演依頼随時募集中です。お気軽にお声がけ下さい。



「家族でおでかけ」

図書館スタッフイチオシの本をご紹介します！



クイズ とことん都道府県 1

由井蘭健 / 監修 理論社

皆さんは、日本の自然と歴史についてどれくらい知っていますか？この本では、クイズを通して各都道府県の自然と歴史を知ることができます。家族で都道府県クイズを楽しみながら、旅行に出かけませんか？



大人になったら行ってみたい！世界のふしぎな風景図鑑

三芳寛要 / 発行人
パイインターナショナル

世界中には、とてもきれいで不思議な風景があります。普段はなかなか見ることのできない世界の自然風景、建築物をこの図鑑で見てください。この図鑑を読めば「大人になったら行ってみたい！」と思うかもしれません。



いま・むかし おもちゃ大博覧会

若森繁男 / 発行人
河出書房出版

誰もが1度は遊んだおもちゃ。そんなおもちゃを久しぶりに見てみませんか？江戸時代から現代までの子ども達が身近に遊んだおもちゃが載っています。懐かしさと新しさが共存し、親子三代で楽しめます。



世界の美しい動物園と水族館

三芳寛要 / 発行人
パイインターナショナル

世界中には、我々が想像もできないような綺麗な動物園や水族館があります。そういった世界の動物園、水族館を紹介しています。実際にいけなくても美しい動物や景観をみて、ほっこりといやされませんか？

楽しい絵本を読むよ！

絵本の読み聞かせを行います。遊びにきてね！

開催日 第2・第4土曜日

時間 15時30分～16時



編集部つぶやき ぴからび編集部

大災害がまもなくやってくる!などという予言の類が流行りましたが、ここ最近では毎年、わいののルール(池田書店)が今またのように地震や大雨の災害が日本のどこかで起きています。予言が当たるのがうれしうです。マナーや身だしなみ、人間関係をようが災害に備えていなければ意味がありません。災害が明日来る!という心持ちで準備をするのが良いのかもしれない。(郷)

2019年に発売された女児向け書籍、「わいののルール」(池田書店)が今またのように地震や大雨の災害が日本のどこかで起きています。予言が当たるのがうれしうです。マナーや身だしなみ、人間関係をようが災害に備えていなければ意味がありません。災害が明日来る!という心持ちで準備をするのが良いのかもしれない。(郷)

この号がちょうど発行される頃、わたしが子どものときに夢中になっていた世界を再現したドラマがNetflixで始まりました!1週間に1度のテレビ中継と、おつづかいで買う週刊誌がすべてでした。再現されたあの頃を眺めながら、自分の気持ちもよみがえってくるんじゃないかと楽しみにしています。(五十嵐)



次号ぴからびもお楽しみに♪

ラピカの日常を日々更新中



ラピカのイベント情報や日常をお伝えしています。「#ラピカ」で検索!みなさんからのフォローをお待ちしています!

かりきょうフードサービス 食彩広場

ランチ弁当・会議用弁当、おもてなし弁当、真心込めた手作り弁当をお届けします。

お渡し3日前迄にご予約ください。配達エリア: 柏崎・刈羽地域

幕の内弁当(例) 1,000円
松花堂弁当(例) 1,700円

かりきょうフードサービス 0120-36-2400

販売・配達エリア 拡大中!

移動販売 実施中

お気軽にお問い合わせください。ご自宅・集会所・事業所などへ移動販売車で駆けつけます。ぜひ一度ご覧ください!

まずはお電話を!!

セブン-イレブン 0257-32-7110
柏崎新花町店 090-4372-7117

始めよう!ライフプラン

先のこと、ちゃんと計画立てなくちゃ!今のままだと将来が不安だ...

子育て 教育費にかかるお金について

住まい 住宅ローンや家賃のお支払い

老後 年金でまかなう生活費やゆとりのお金

物価高で暮らしはどうなる?

人生を変えるきっかけとしてライフプランを始めませんか? 変化に負けないお金とのつきあい方を一緒に考えましょう。あなたのライフプランニングをお手伝いさせていただきます。

ライフプランニングを体験されたお客様の声

住宅ローンの借り換えや今後の支払いの見通しが立ち、安心できた

今までなんとなく人生を考えていたけど、真剣に考えるようになった

教育に関して将来どのくらいの教育費がかかるかが明確になり準備がしやすくなった

今後の不安、年金の不安が解消され、ゆとりができた

Mさん(45歳)会社員 Mさん(33歳)主婦 Aさん(40歳)契約社員 Kさん(36歳)自営業

相談・お問い合わせは右記メールまたは二次元コードよりお気軽に連絡ください。 tomohiro_ueki@sonylife.co.jp

ソニー生命保険株式会社 新潟ライフプランナーセンター第1支社 第3営業所

T・JOY 長岡 映画公開ラインナップ

9/6 公開 夏目アラタの結婚	9/13 公開 わんだふるふりきゅあ! ざ・むーひー!	9/20 公開 あの人が消えた	10/25 公開 がんばっていきまっしょい	11/22 公開 六人の嘘つきな大学生
-----------------	-----------------------------	-----------------	-----------------------	---------------------

おすすめ上映作品

9/13 公開 スオミの話をしよう	9/27 公開 ビートルジュース	10/25 公開 八犬伝
9/20 公開 トランスフォーマー ONE	10/4 公開 ふれる。	11/1 公開 ヴェム
9/20 公開 5等分の花嫁*	10/11 公開 至昇機次 敗れざる者	11/15 公開 至昇機次 生き続ける者

映画チケットらくらく購入アプリ キネパス

オンラインチケット予約「キネパス」のスマートフォン専用アプリ。こちらのQRコードから無料ダウンロードできます!

●通常鑑賞料金 一般(18歳以上) 2,000円 / 小人(3歳以上~17歳・高校生) 1,000円
●割引鑑賞料金 学生割引(大学・専門) 1,500円 / 学生割引(高校) 1,000円 専学生証が必要
●シニア(60歳以上の方) 1,300円 / 障がい者手帳をお持ちの方 1,000円 障がい者手帳と鑑賞券の両方を携え11名程度同料金
●水曜サービスデー (毎週水曜) 1,300円 / KINIZO会員デー (毎週火・木曜) 1,400円 オンライン予約でのみ利用可能
●水50割 (性別を問わずどちらかが50歳以上、お二人で) 2,800円 (お一人様1,400円)
●レイトショー (毎日20時以降上映開始作品) 1,500円 / フォーストデー (毎月1日) 1,300円 ※12月を除く
●映画の日 (12月1日) 1,000円 ※その日の鑑賞料金については劇場ホームページをご覧ください。 https://tjoy.jp/t-joy_nagaoka

秋のラピカ教室

どなたでも受講できます。皆さん楽しく学べます!

教室の詳細は、「ラピカ」オンラインストア、またはホームページにてご確認ください。



ラピカ教室 申込方法

※ラピカ窓口での受付は行いません。

教室の日程等

詳細は
オンラインストアから
ご確認ください。



申込開始日 **9.23 月祝** **AM9:00~** **オンライン申込** 「ラピカ」ホームページへ
電話申込 **Tel 0257-20-3100**

【オンライン申込のお支払いについて】

「クレジットカード」「コンビニ決済」「銀行振込」「携帯キャリア決済」「楽天ペイ」「現金」などをご利用いただけます。「現金」「ラピカカードのチャージ」「各種電子マネー」でのお支払いをご希望の方は「代金引換」をご選択いただきラピカ総合受付にてお支払いください。お支払いは受講初日でも可能です。

【電話申込のお支払いについて】

ラピカ総合受付にてお支払いください。「現金」「ラピカカードのチャージ」「クレジットカード」「各種電子マネー」などをご利用いただけます。お支払いは受講初日でも可能です。

●電話受付は繋がりにくい場合がございますので、ラピカオンラインストアをおすすめいたします。●ラピカカードをお持ちでない方は、事前にラピカカードを作成してください。●お申し込み後の変更・返金はいたしません。●自己都合によるキャンセルの場合でも、当日までにお支払いをお願いいたします。

1週間前より
オンライン予約受付
定員に達していない場合、当日受付可能



秋のワンコインレッスン

※天候等により休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



週替わり エクササイズ

曜日・時間 / 水 11:10~12:00
講師 / 西巻美里
対象 / 高校生以上
定員 / 30名
会場 / 文化ホール

誰でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしや骨盤体操などを組み合わせて、すぐに効果が実感いただける日常生活動作の機能改善プログラムです。週替わりで色々なメニューを取り入れます。
※メニューは、日程表をご参照ください。



ジュニアダンス 【中級】

曜日・時間 / 水 18:00~19:00
講師 / 渡辺結衣
対象 / 小学4年生~中学3年生
定員 / 30名
会場 / 文化ホール

今、流行りのK-POPからヒップホップなどいろんなジャンルのダンスが学べる明るく楽しいダンス教室です。レベルアップしたい方、興味のある方、是非お待ちしております!



骨盤エクササイズ& やさしいヨガ

曜日・時間 / 金 13:30~14:30
講師 / 山口由香
対象 / 小学生以上
定員 / 20名
会場 / 第1・2学習室

骨盤呼吸にあわせて行うエクササイズで身体のバランスを整えます。血流を促し体を温め、代謝を上げる効果が期待できます。あわせて、やさしいヨガを行いながら心身をリラックスへ導いていきます。



ジュニアダンス 【初級】

曜日・時間 / 金 18:00~19:00
講師 / 渡辺結衣
対象 / 小学生
定員 / 30名
会場 / 文化ホール

基礎から振り付けまで、今流行りの曲に合わせて楽しくダンスを学べるクラスです!ダンスやってみよう!という方大歓迎です!もちろん経験者の方も上達目指して基礎から学べます。一緒に踊って楽しい時間をみんなで作っていきましょう!お待ちしております!



体幹トレーニング

曜日・時間 / 土 10:00~11:00
講師 / 今井礼子
対象 / 小学生以上
定員 / 30名
会場 / 文化ホール

体の中心部(体幹)を意識しながら運動し、体のバランスを整えましょう。後半はストレッチも行います。

刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 「水の広場」大規模改修 工事のお知らせ



大規模改修工事に伴う「水の広場」リニューアルのため、誠に勝手ながら10月1日(火)より11月中旬頃まで、「水の広場」をご利用いただくことができません。お客様にはご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。リニューアルされた「水の広場」でスタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

ラピカフィットネス教室

※★は運動強度の目安です。★の数が増えると強度も高くなります。全10回



ゆったりYOGA

曜日・時間 / 月 10:00~11:00
講師 / 広川史子
対象 / 小学生以上
定員 / 40名 受講料 / 2,500円

安全で効果的に、心身の強さとしなやかさを養うことを目的としたヨガクラス。ストレスや運動不足に悩む方も!!体幹を鍛え、呼吸法によって自律神経を整えます。自分に「くつろぐ」時間をヨガで作りましょう!



ゆっくり エアロビクス

曜日・時間 / 火 13:30~14:30
講師 / 今井礼子
対象 / 中学生以上
定員 / 40名 受講料 / 2,500円

音楽に合わせた軽めの全身運動を楽しみながら行います。(歩く位の速さです)筋力トレーニングも行います。



踏み台(ステップ) 運動

曜日・時間 / 水 10:00~11:00
講師 / 星野裕美
対象 / 高校生以上
定員 / 30名 受講料 / 3,500円

踏み台(ステップ15cm)を使用し、昇降運動を行います。



ピラティス 【ビギナー】

曜日・時間 / 水 13:30~14:30
講師 / 高木愛
対象 / 高校生以上
定員 / 45名 受講料 / 2,500円

自分の身体の癖を知り、不良姿勢や痛みの原因を解消していきます。初心者の方にも丁寧にレクチャーします。



キッズダンス 【初級】

曜日・時間 / 水 17:00~18:00
講師 / 渡辺結衣
対象 / 年長~小学3年生
定員 / 20名 受講料 / 4,000円

「気軽に・楽しく・元氣よく」を大事にレッスンしています!自然とダンスの基礎と振り付けを覚えていける教室です!

※別途イベント参加料が掛かる場合がございます



ヒートザビート/ ステップ

曜日・時間 / 水 19:30~20:30
講師 / 杉浦礼子 対象 / 高校生以上
定員 / 30名 受講料 / 2,500円

HITTHEBEAT(ヒートザビート)はドイツで生まれたファンクショナルとHITを組み合わせたトレーニングです。組み合わせることにより、効率よく、効果的に脂肪燃焼ができ、ダイエット、運動不足の解消、生活習慣の改善などが期待されます。リズム感がなくても、筋力がなくても大丈夫!オリジナルの音楽で合わせやすいリズムです。ステップ/バイステップ方式のレッスンで、自分に合ったレベルで行う事ができます。



太極拳

曜日・時間 / 木 10:00~11:30
講師 / 関矢啓子
対象 / 高校生以上
定員 / 35名 受講料 / 2,500円

ゆったりと柔らかく全身を動かすことで、心も体もリフレッシュ!



チェア・ヨガ

曜日・時間 / 木 13:30~14:30
講師 / 広川史子
対象 / 小学生以上
定員 / 50名 受講料 / 2,500円
会場 / 第1・2学習室

チェアヨガでストレス解消&リフレッシュ!!椅子を使用します。ひざが気になる方もできます。深い呼吸とヨガのポーズで体幹を鍛えます。



ピラティス

曜日・時間 / 木 19:30~20:30
講師 / 高木愛
対象 / 中学生以上
定員 / 30名 受講料 / 2,500円

姿勢改善を目的にエクササイズを行います。ピラティスで美しい姿勢を身につけましょう。



健康体操

曜日・時間 / 金 9:30~10:45
講師 / 西巻美里
対象 / 高校生以上
定員 / 30名 受講料 / 2,500円

体を整えるコンディショニング、筋トレ、脳トレ、軽い有酸素運動を行う教室です。歩きやすい、手足が動かしやすい体作りを行います。



体幹トレーニング

曜日・時間 / 金 11:00~12:00
講師 / 今井礼子
対象 / 中学生以上
定員 / 25名 受講料 / 3,500円

体の中心部(体幹)を意識しながら運動し、体のバランスを整えましょう。後半はストレッチも行います。



ZUMBA®

曜日・時間 / 土 19:30~20:30
講師 / 小山久子
対象 / 中学生以上
定員 / 40名 受講料 / 3,500円

自分のペースでラテンのリズムに合わせて楽しくフィットネス!初めの方でも楽しめます!

ラピカ文化教室



ラピカ 子ども将棋教室

曜日・時間 / 日 10:00~11:30
講師 / 将棋指導員 久保純
対象 / 小・中学生
定員 / 12名 回数 / 全5回
受講料 / 2,500円
会場 / アトリエ

将棋の指し方を対局を通して学びます。将棋を知らない子でも受講いただけます。



小学生・習字

曜日・時間 / 火、水 16:00~17:30
講師 / 石田栄久
対象 / 小学生
定員 / 各10名 回数 / 全9回
受講料 / 3,300円
会場 / アトリエ

文字の書き方を基礎から学びます。
(ソフトバックティッシュをご用意ください)
※昇段級試験、認定書申請、展覧会に出品する場合は、別途料金がかかります。



小・中学生習字

曜日・時間 / 火、水、木 17:30~19:00
講師 / 石田栄久
対象 / 小・中学生
定員 / 各10名 回数 / 全9回
受講料 / 3,300円
会場 / アトリエ

文字の書き方を基礎から学びます。
(ソフトバックティッシュをご用意ください)
※昇段級試験、認定書申請、展覧会に出品する場合は、別途料金がかかります。



習字一般

曜日・時間 / 木 9:30~11:30
講師 / 三井田早苗
対象 / 中学生以上
定員 / 30名 回数 / 全10回
受講料 / 3,400円
会場 / 第1・2学習室

基礎から学び、自分の好きな作品作りができるよう練習します。
※つけペン・ボールペン・筆ペンでの受講はできません。



男の茶の湯【宗徧流】

曜日・時間 / 木 19:00~21:00
講師 / 遠藤宗高
対象 / 20歳以上の男性
定員 / 5名 回数 / 全5回
受講料 / 3,000円
会場 / 茶道館

宗徧流の作法を基礎から丁寧に教えます。
(白紙をご用意ください)



楽しい 食器づくり

曜日・時間 / 土 13:30~15:30
講師 / 伊藤利
対象 / 小・中学生
定員 / 12名 回数 / 全5回
受講料 / 4,200円
会場 / 陶芸工房

普段の生活で使えるような食器を、基本的な技法を学びながら作ります。



茶道【裏千家流】

曜日・時間 / 日 13:00~15:00
講師 / 山崎宗律
対象 / 中学生以上
定員 / 各12名 回数 / 全6回
受講料 / 3,600円
会場 / 茶道館

茶道裏千家流の作法を基礎から丁寧に教えます。
(袱紗をお持ちの方はご用意下さい)



秋冬モチーフのサンキャッチャー作り教室

日時 / 11月16日 10:00~11:00
講師 / デザインアトリエ・m・高橋友美
対象 / どなたでも
定員 / 15名
受講料 / 2,500円
会場 / アトリエ

秋冬モチーフで、素敵なサンキャッチャー&ミニストラップを作ります。お好きなパーツを選んで、オリジナルの作品を作ります。
(小学3年生以下保護者同伴)



本場のスパイス！インドカレー作り

日時 / 11月17日 10:00~12:30
講師 / アブラハム ジョセフ
対象 / 高校生以上
定員 / 16名
受講料 / 1,800円
会場 / 調理学習室

本場のスパイスを使いインドカレーを作ります。もう一品人参を使ったお菓子ハルワを作ります。インドの食文化を体験しませんか。
(辛いのが苦手な方はご注意ください)



そば作り教室

日時 / 11月20日 9:30~11:30
講師 / 清流庵
対象 / 18歳以上(高校生は除く)
定員 / 16名
受講料 / 1,800円
会場 / 調理学習室

そば粉を「こねる」「打つ」「切る」の手作り体験ができます。秋のそば打ち体験をしませんか。



シフォンケーキ作り教室

日時 / 11月30日 9:30~12:00
講師 / 山崎百合子
対象 / 小学5年生以上
定員 / 16名
受講料 / 1,800円
会場 / 調理学習室

シフォンケーキと当日簡単に作れるデザートを作ります。



1からつくる！ ぜったいにたべられない ケーキボックスづくり

日時 / 12月8日 10:00~12:00
講師 / FREAK FLEEK
対象 / 小学生以上
定員 / 15名
受講料 / 2,500円
会場 / アトリエ

色々な種類の粘土でデコレーションケーキの食品サンプル作り挑戦！完成品は小物入れにもなります☆
(小学2年生以下保護者同伴)



ちりめん細工

日時 / 12月14日 9:30~11:30
講師 / 中村英恵
対象 / どなたでも
定員 / 15名
受講料 / 2,500円
会場 / アトリエ

来年の干支「巳」を作ります。針も糸も使わない、簡単なちりめん細工です。
(小学4年生以下保護者同伴)



トレーニングレッスン

日時 / オンラインストアにてお知らせいたします。
対象 / 高校生以上
定員 / 各5名
受講料 / 1,000円
会場 / トレーニング室

トレーニングを始めたい人におすすめ！種目のご紹介、フォームチェック、トレーニングメニューの提案をいたします。1回5名までの少人数制グループレッスンになります。理想のボディを目指して一緒にがんばりましょう！
※事前にトレーニング講習を受講してください。



みて！みて！みて！
ともだちのベストショット！

羽村 フォトコンテスト 2024

募集テーマ「動物」

☆撮るのも見るのも楽しい☆
ワンちゃんやニャンコさんなどの家族はもちろん動物園や水族館、またはお散歩の時に会ったいろいろな動物たちの素敵な写真を募集します！

募集期間 9/20(金) - 12/31(火)

※応募規約はラピカホームページに掲載しています

応募作品はラピカ館内にて展示いたします

写真はメールで送信！

応募方法：jpeg形式の写真を添付のうえ、本文に①ニックネーム②作品タイトル③作品ひとことを入力し応募してください。メールアドレス：photo-rapika@pvk.co.jp

空調工事

エコキュート

ペレットストーブ

リフォーム

シンク関連 排水つまり

給湯機

お風呂・設備

お気軽にご相談ください！！

株式会社 だいわ設備 0257-28-6730
柏崎市桜木町14-50 FAX0257-28-6731

yoga laboratory wings

ヨガで心と体を健やかに
essence of life

小名 由衣
yogahfn@gmail.com