ラピカキッズ

キッカバイクフェスティバル

今年もやるよ みんなおいでよ!

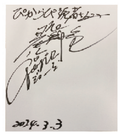


2024年
9月29日(日)
会場:刈羽村源土運動広場

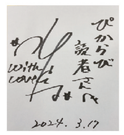


読者プレゼント

※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。



① 高橋ジョージ & THE 虎舞竜さん
サイン色紙
3名様



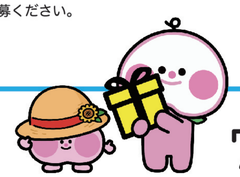
② ルー大柴さん
サイン色紙
3名様

③ 新潟プロレス
観戦チケット
8月31日(土)
新潟市東区プラザホール大会
2組4名様

④ 映画館Tジョイ・長岡
平日映画鑑賞
チケット
10組20名様

ラピカオンラインストア

応募方法
ハガキ 下記アンケートにお答えいただき、ご希望のプレゼントの番号、名前、住所、年齢を書いてご応募ください。
<宛先>〒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 コードのオンラインストアにて要項をご確認いただき応募ください。



アンケート
① 最近興味のあること・ものなどはなんですか？
② ぴからびで特集してほしいことはなんですか？(カフェ・温泉など)
③ 夏の暑さを乗り越える秘訣をおしえてください。

応募締切
2024 年 消印有効
7月31日(水)

ぴからぴクーポン
加勢牧場 刈羽店
アイスクリーム ご注文の方
シングル→ダブル サービス
(1 枚につき商品 1 つ)
有効期限 2024 年 8 月 31 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

ぴからぴクーポン
びあパーク とうりんぼ ピーチビレッジ 桃の湯
日帰り入浴料
50 円引き
有効期限 2024 年 8 月 31 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

ぴからぴクーポン
MALIBU CAFÉ
お食事 ご注文の方
ミニデザート サービス
有効期限 2024 年 6 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

ぴからぴクーポン
中華料理 多福
お食事 ご注文の方
ミニ杏仁豆腐 サービス
有効期限 2024 年 6 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

ぴからぴクーポン
道の駅 庭園の郷 保内
こもれびカフェで ジェラートご注文の方
オリジナルトッピング サービス
有効期限 2024 年 6 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

Discover our local!

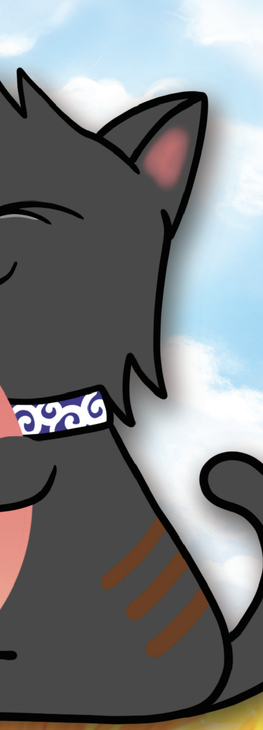
ぴからぴ

2024 SUMMER
Vol.33

<特集>
ぴあパークとうりんぼ
リニューアル！
刈羽村スポーツ協会インフォメーション

みんなの夏





ぴからぴクーポン
読者プレゼント

ラピカ
designed by PVK

刈羽村の ぴあパークとうりんぼに 加勢牧場がやってきた!!









1.外観
2.風が通るカフェ空間
3.店内看板
4.アイスクリームシングル
420円（ダブル651円）（税込）

加勢牧場刈羽店
6/1(土) グランドオープン

CHECK ぴからぴクーポン

ぴあパークとうりんぼ内に6月1日（土）刈羽店がグランドオープン。わしま本店でおなじみのゴールデンミルクとも呼ばれる栄養価の高いガンジー牛乳を使ったスイーツやアイスクリームが刈羽村でも堪能できます!

カフェ風のイートインコーナーからは刈羽平野が一望出来て気分も爽快ですね。店内でアイスクリームを食べた後はお土産にシュークリームなんて贅沢気分を味わっちゃいましょう!

みなさん今年の夏は刈羽村ぴあパークとうりんぼにぜひ行ってみてくださーい!





たっぷりクリームの
ガンジーシュークリーム
240円（税込）

ピーチビレッジの炭酸泉がすごい！

CHECK ぴからぴクーポン

加勢牧場さんの隣、ぴあパークとうりんぼ内のピーチビレッジにも足を伸ばそう!

お食事も出来るピーチビレッジでは桃の湯の日帰り入浴がおすすめ!

健康・美容に良い炭酸泉、ミストサウナ、白湯、刈羽平野が一望できる絶景露天風呂があります。露天風呂はマイナスイオンのミクロの気泡に包まれるホワイトイオンバスです。桃の湯で温まったあとに食べる加勢牧場のアイスクリームは最高!







ぴあパーク とうりんぼ
Peach & Agriculture Park

加勢牧場 刈羽店
刈羽村大字刈羽4286-2
電話 / 0257-41-4078
営業時間 / 10:00～17:00
定休日 / 毎週火曜日

ピーチビレッジ桃の湯
刈羽村大字刈羽4286-2
電話 / 0257-31-8600
日帰り入浴時間 / 10:00～22:00

日帰り入浴料	大人（中学生以上）	シニア（65歳以上）	こども（4歳～小学生）
平日	650円（税込）	600円（税込）	400円（税込）
土曜・休日	700円（税込）		

※タオルセットレンタル 250円（税込）
※3歳以下入浴無料
（無料でベビーバスをご利用いただけます）
※混浴は6歳まで







ごろっと野菜に少し辛いカレーがくせになる。
スパイシーカレーパングラタン　1,380円(税込)

この夏は

VS



はちみつバターとバニラアイスのハーモニーにハマってしまう。
ハニートースト　1,250円(税込)
トッピングソース3種類　各150円(税込)



パイナップルティー、パイナップルミルク
各650円(税込)





CHECK ぴからぴクーポン

My Local Place

ドアを開けた瞬間に波の音と軽快な音楽で、一気に爽やかな夏が感じられ、気分が上がる。

ランチは、パスタやリゾットなど種類も豊富。店内は異なる雰囲気を楽しめる席があり、お店を一望できる屋根席は、女子会にも最適。

夜は、プロジェクターの映像と共に会食を楽しめ、音楽イベントやコンサート等が催されたりと、あらゆるシチュエーションで心とおなかを満たしてくれる。

限定



自家製ローストビーフ丼
1,680円(税込)(ランチのみの限定10食)
花びらのような赤み肉にトロッと黄身がたまらない。

DATA





MALIBU CAFE
新潟県柏崎市東本町1丁目5-23ル・オクラ2F
電話 / 0257-47-7290
営業時間 / 11:00~14:30
17:00~22:00(予約制)
定休日/ 月曜日(他不定休)

ぴからぴ らーめん巡り 第17話

CHECK ぴからぴクーポン

中華料理 多福

シェフ王さんとオーナー諏佐さんの2人でオープンした「中華料理 多福」は、4月末で1周年を迎えた。
イカ・エビ、野菜の旨みたっぷりの五目麺や女性に人気のレタス炒飯は、地元の方にも愛されている。
オードブルや夜営業の単品メニュー、飲み放題付きの宴会プラン(3,800円~)もあり、ますます人気を集めている。



オーナー
諏佐さん



レタス炒飯(スープ付)
880円(税込)



中華料理 多福(たふく)
住所：新潟県柏崎市西山町黒部5-1
電話：0257-41-5795
営業時間：11:00~14:30, 17:00~20:30
定休日：水曜日



一番人気！
五目麺960円(税込)



“ロックンロールの歳からまた全力で！”
THE虎舞竜 高橋ジョージさん インタビュー





3月3日(日)に「ラピカ」文化ホールで行われた「高橋ジョージ&THE 虎舞竜」コンサート。観客の皆さんも総立ちの大盛り上がりな最高にロックなコンサートでした！刈羽に熱い魂を届けてくれた高橋ジョージさんにインタビューをしました。

Q. 刈羽村の印象は？
A. 刈羽村は初めて来ました。宮城県の郡出身なので地元に感じが似ていてすごく落ち着きます。

Q. 今後、挑戦してみたいことはありますか？
A. 近頃はバラエティー出演が多く一人の活動が多かったですが、二十年ぶりに虎舞竜として活動を再開します。一からやり直すってなかなか難しいし、やらない人が多いけど、大きなステージだけでなくライブハウスからまた始めたい。今年六十六歳、ロックンロールの歳からまた全力でステージに立ち続けたい。今は終活が流行りだけど、みんなが虎舞竜を見て、しまい込んだギターやドラムを引っ張り出して元気になって欲しいです。

Q. 刈羽村の方々に向けたメッセージをお願いします。
A. 地元を離れる子供が多い地域だと思うけど、夢を持って戻ってきて欲しい。刈羽村のみなさんとの出会に感謝します。

安心の料金設定 安全な運行 安定した介助サービス
タクシーメーター運賃制ですが、目的地まで距離がある方はこちらがオススメです！
貸切料金
30分毎 3,800円(普通車) *介助料金を含みます。
●柏崎市/刈羽村/出雲崎町/長岡市の福祉タクシー券をご利用いただけます
●身障者手帳提示で1割引き
ラクラク 車いすのままでご乗車いただけます♪
車内には、感染症予防・花粉対策のバイオオゾンクラスターを配置しています。
介護タクシーのご用命、ご質問やご相談など、お気軽にお問い合わせください♪
虹色介護タクシー NIJIIRO-KAIGO-TAXI ☎070-2491-1231
刈羽郡刈羽村下高町1278-1

かりきょうフードサービス
食彩広場
かりきょうフードサービスのカラダにもやさしいこだわり弁当
お弁当 お弁当はご予算に応じてお作りいたします。
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。
幕の内弁当(例) 松花堂弁当(例)
ご予約承ります 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
企業様向け日替り弁当のご注文も承っております。
お客様のご要望に出来る限りお応えいたします。お気軽にご相談ください。
1,000円 1,700円
かりきょうフードサービス ☎0120-36-2400
〒945-0316 刈羽郡刈羽村大字下高町566番地
かりきょうフードサービス
【受付時間】月曜~金曜日 8：00~17：00迄
【配達時間】お渡し日の 10：00~17：30迄

holistic salon 姿×健康×思考 ひ~りん
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
基礎講習
・ガルバヘッドスパ ¥66,000
・ウェルスボディスパ ¥77,000
・フットケア ¥55,000
・アロマセラピー ¥66,000
準備プラン
・ネイル技術 ¥77,000
・ビューティーアカデミー ¥165,000
・ビューティーアドバイザー ¥330,000
(起業向け)
・足つぼ起業講座 ¥330,000
詳しくはお問い合わせください。
あなたのお困り事のサポートをします。
夏のキャンペーン 期間 / 6月17日~7月15日
フットネイル ハンドネイル ご予約の方 1,000円off
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
*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

yoga laboratory wings
ヨガで心と体を健やかに
essence of life
小名 由衣
yogahfn@gmail.com

刈羽村スポーツ協会 インフォメーション



九つの団体が加盟している刈羽村スポーツ協会です。時代の変化に合わせた活動が強く求められています。生まれ育った地域を大切にしながら仲間達とスポーツを楽しみたいものです。今後も皆様からの参加を歓迎します。

刈羽村スポーツ協会　会長 沢田正男

お問い合わせ：刈羽村スポーツ協会事務局（ラピカ内）
Tel.0257-20-3100

刈羽空手道クラブ「一真塾」



代表者名／庭山 義孝
会員数／20名

園児から大人まで幅広い年齢層で楽しく練習しています。空手道を通じて運動能力のアップ、他競技のサブトレーニングにも最適です。寸止め空手なので安全面においてもGood!!ご自身の体力や目標に合わせた練習内容ですので気楽にお越しください。

刈羽村テニス協会



代表者名／太田 十志行
会員数／40名

毎年、夏季村民テニス大会、秋季親善テニス大会等を行っています。また5月から6月にかけて初心者のための硬式テニス教室も開催しています。現在、協会に加盟するチームは4チームあり、各チームごとに活動しています。随時会員募集中です。興味のある方、一緒にテニスをやりましょう。

刈羽村バドミントン協会



代表者名／安澤 和雄
会員数／14名

皆さん誰でも一度はバドミントンの経験があるのではないでしょうか。誰にでもできて、それなりに楽しめるのがバドミントン競技です。我が協会では20代から70代までと幅広いメンバーが、毎週木曜日19時30分よりラピカアリーナで練習しています。皆さん一度、参加してみませんか。

刈羽卓球クラブ



代表者名／近藤 容人
会員数／14名

私達は、初心者からベテランまで週1回の練習で汗を流し、近くの団体と交流したりしています。この度、刈羽中学校格技場で卓球大会を8月10日に再開します。コロナ後の再開、刈羽中学校様にはご協力に深謝申し上げます。村民の皆様の御参加、お待ちしております。

刈羽村バレーボール協会



代表者名／太田 祐
会員数／35名

ソフトバレーボール愛好会は、幅広い年齢のメンバーが集まり毎週2回練習をしています。水曜会は、刈羽村のママさんバレーボールチームです。いずれのチームも向上心を持ちながらも楽しく活動しています。興味のある方は、ぜひともラピカに足を運んでみてください。

刈羽村ゴルフ協会



代表者名／森本 順一
会員数／54名

刈羽村のゴルフ愛好家が楽しく活動しています。毎年、春と秋にゴルフコンペを開催し、日頃の練習の成果を発揮します。白熱したコンペの後には、表彰式を開催して各々の健闘を労います。会員への加入お待ちしております。

刈羽村ゲートボール協会



代表者名／安澤 寛
会員数／43名

刈羽村ゲートボール協会は毎年計画的に大会を開催しています。集落ごとのチームで参加し、楽しく、健康維持をモットーに活動しています。普段の練習は各集落で行っています。見かけたら気軽に声をかけて下さい。ぜひスティックとボールを手に取って見て下さい。現ゲートボール会員一同、新しい仲間を常にお待ちしています。

刈羽村壮年野球クラブ　刈羽ゴールデンウイングス



代表者名／西川 隆一
会員数／24名

壮年野球の奥深さに魅せられた大の大人達が、“生涯現役、死ぬまで成長！”をモットーに、今年もまた真剣に白球を追います。汗をかいたその後は、野球談義に花を咲かせ、たくさん笑って皆の健康を確認し合います。（活動日は全て懇親会有り）

刈羽村野球連盟



代表者名／武本 克彦
会員数／172名

集落チーム・クラブチーム計7チーム参加にて、主要大会3大会を開催しております。今後、競技人口の底辺拡大に向け、野球の楽しさを後世に伝えるための企画も検討しておりますので、是非、源土野球場に足を運んでみてください。





インスタグラム、リニューアル中！

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







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
エコロンの森







エネルギーについて楽しくゲーム感覚で学べるよ！

TEPCO 東京電力ホールディングス

お問い合わせ 柏崎刈羽原子力発電所　広報部
TEL フリーコール 0120-120-448（平日 9:00～17:00）

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。
- 庭木の数が多いので減らしたい。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。

不動産のご相談！

空き地・空き家・中古住宅 買い取ります!!
戸建て / 土地 / マンション / 収益物件

当社によくあるご相談
不動産売却 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。

一般建築業許可／新潟県知事（般-1）第45755号　宅建業免許／新潟県知事（1）5472号
Remake リメイク株式会社
柏崎市土合615番地　HOMEXグループ
FREE 0120-916-337
TEL.0257-41-6381　FAX.0257-41-6382　MAIL:info@remake-kabu.com
https://www.remake-kabu.com
LINE 友達募集中

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
敷布団
羽毛布団・綿布団が洗えます。
洗濯から乾燥まで2時間 とてもお得!! 約2,200円



コインランドリー アクアス刈羽
0120-913-846
刈羽村大字下高町539番地
24時間営業
国道116号沿い・セブンイレブン中越刈羽店様となり

上記の洗濯機が 200円OFF
※乾燥のみ利用不可 ※セール期間中利用不可
※他の割引券等とは併用できません。
有効期限：2024年8月31日まで

お名前
住所
TEL
ご記入の上、当店スタッフへお渡しください

移動販売実施中
販売・配達エリア 拡大中！



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！



セブン-イレブン 柏崎新花町店
0257-32-7110 柏崎市新花町1-8
090-4372-7117 【販売担当】西川（サイガワ）
お気軽にお問い合わせを！

プロレス LIFE 第六話

Pro-Wrestling

3月16日（土）黒埼大会にて、新しいタイトル「新潟ヘビー級」の初代チャンピオンが誕生しました！土肥選手とは幾度となく対戦し、その壁をなかなか超えることができなかった鈴木選手。ファンのみなさんの大きな期待、声援を受け、ついに戴冠！満員の会場は大歓声に包まれました。





2017年に退団したコシ☆ヒカ～ル選手が復帰！大きな体からくり出される「クロスチョップ」は迫力満点です。そして２人の期待の新人選手がデビューしました！新人とは思えない重たいキックが得意な、レガース（すね当て）を着用した渡辺大登選手。村上市の「鮭」をモチーフに、華麗な空中技が得意なハイフライヤーのサケ・マスカラス選手。これで新潟プロレスは総勢７名！これからの対戦が楽しみです！

刈羽村のプロレス大好き少年

良寛選手にインタビュー！



ビッグ・THE・良寛選手の大ファンだという、刈羽村の安澤くん。試合後に良寛選手にインタビューをしてもらいました！

Q: どうしてプロレスラーになろうと思ったんですか？
A: 君たちと同じで、子供のころにプロレスを見て、かっこいいなぁ、自分も強くかっこよくなりたいなと思ってプロレスラーを目指しました。
Q: これからの意気込みを聞かせてください。
A: 新潟プロレスの初代タッグチャンピオンを決める大会があります。そこで勝ち上がって初代タッグチャンピオンになります。応援をよろしくお願いします！

憧れの良寛選手を前に終始、緊張していた安澤くんでしたが、最後に「MY 良寛マスク」を着用して記念撮影。



・・・・観戦スタイルフォト



とても個性的なＴシャツを着用の小野さん。プロレスが好きな旦那様の影響で見始めたそうですが、新潟プロレス観戦歴は長く大ベテラン！選手の入場に欠かせない「紙テープ」をこの日もリングに華麗に投げ入れていた姿がとても印象的でした！

新潟プロレス
NIIGATA PRO WRESTLING
新潟県新潟市東区津島屋７丁目１５５番２
TEL：０２５－２８８－５２５５

新潟プロレス ホームページ

大会スケジュール
7月15日(月・祝)
万代島多目的広場大かま大会
8月31日(土)
新潟市東区プラザホール大会

CHECK ぴからぴクーポン

造園、植木、ガーデニングを「見て」「触れて」「楽しめる」



個室型授乳室や木製ジャングルジムなどもあり、子どもと一緒に楽しめる





左／「たたら餅ソフト」600円（税込）
右／「鉄メロンクリームソーダ」660円（税込）
「こもれびカフェ」では、その他軽食もある



9000坪の敷地内に、地元の職人が手がけた和洋の庭があり、庭造りのアイデアが満載。季節の移り変わりを楽しめるガーデニング公園となっている。物産・特産エリアでは、日々のガーデニング作業に役立つ雑貨や装飾など、庭いじりが楽しくなるアイテムが多数揃っている。ワークショップも開催しており、好きな植物を選んで、植物代プラス1000円（税込）で、苔玉作りができる。イベントでの苔テラリウムや剪定枝を使ったスワッグ作りなども人気。カフェスタンドやレストランも併設されていて、ご家族はもちろん、ワンちゃんも同伴で1日楽しめる道の駅となっている。

道の駅　庭園の郷　保内

新潟県三条市下保内4035
電話／0256-38-7276
庭園生活館／9:00～18:00
（1月と2月は17:00まで）
休館日／12月31日～1月2日　月1回程度
（1月と2月は毎週火曜）









夏季限定（6/15~9/30）

名水流しそうめん

外テラスのテーブルは、流しそうめん仕様になっている。敷地内より湧き出る「縄文雪つららの水」は、新潟県の名水に選定されている。このお水でそうめんを流す。製麺所で製麺の工程を見学することもでき、楽しい夏休みの思い出にもおすすめ。

や 君が代 麺処 つるりん房
新潟県長岡市脇野町2015
TEL:0258-41-2288
営業時間：11時～14時半（土日祝日は15時まで）
※ラストオーダーは閉店30分前
屋外の流しそうめん処は土日祝日のみ営業
(8/1,2,13~16は営業)
定休日：木曜日（但し祝日の場合は翌日・盆期間は営業）



「ガーデニング」

図書館スタッフイチオシの本をご紹介いたします！



食べられる庭図鑑

良原リエ / 著　アノニマ・スタジオ

植物を育てるのは大変そう…。でも大丈夫！この本では、小さな庭やベランダでも始められ、初心者でも育てやすい野菜、ハーブなど88種類の植物を紹介しています。美味しい植物を育ててみませんか？



NHK 趣味の園芸 12か月栽培ナビ⑨ アジサイ

川原田邦彦 / 著　NHK 出版

日本の四季を彩る花の一つであるアジサイを育ててみませんか？この本では、アジサイの栽培について、月ごとの作業・管理を解説しています。今月の作業がすぐにわかるので、今から始めたい方にもおすすめです。



庭に咲く花えほん

前田まゆみ / 著　あすなろ書房

自宅の庭を綺麗な花でいっぱいにしてみませんか？この本で庭に咲く花を調べることができます。花の特徴や花のコラムなど詳しく書いてあるので、これからガーデニングする方に読んでほしい１冊です。



ソフィーのやさいばたけ

ゲルダ・ミュラー / 作
ふしみみさお / 訳　BL 出版

これからの時代は農業にも力を入れる時代になります。米や小麦は勿論、農業に欠かせないのはなんといっても野菜。この本はそんな野菜の１日、春夏秋冬を絵本でわかりやすく理解できます。更に野菜の細かい知識も教えてくれる作品です。



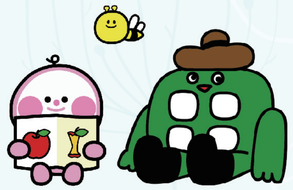
おにいさん、おねえさんが

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





Belle Hair
ベルヘアー
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礼拝780
Web Site
https://www.bellehair-salon.jp/



若よもぎ蒸しで
今から−10cm
若よもぎ蒸しで叶えます
蒸す筋トレ
蒸すだけ美容でお肌もボディも大激変
7,700円〜
10種類の草の中からご体調に合わせた草をお選び致します。
こちらを事前にフォローしてご来店頂きますと、1,000円割引にさせて頂きます。
ご予約・お問い合わせ
☎0257-32-7276
柏崎市日吉町9-20 Mビル203
営業時間／平日10:00〜20:00
土日祝 10:00〜18:00［不定休］
ご予約、お問い合わせはLINEから！
施術の際は電話に出ることができません。留守番電話にメッセージをお願い致します。
chouple coco

編集部つぶやき
ぴからぴ編集部

暑い夏に向けてグリーンカーテンをしてみようと考えています。プランターに植えてみて、せめて窓の上まで成長してくれれば良いなと思っています。プランターで育てやすいアサガオ、フウセンカズラあたりを試そうと思いますが果たして日差しを遮ってくれるでしょうか。
初心者なのでまずは枯らさない様に勉強しながら育ててみます。（郷）

最近、MV、配信ドラマや映画をついつい、ながら見をしてしまい、眠る時間がきちんと確保されない日々が続いていました。「美肌を目指すなら、成長ホルモンが最も分泌されるゴールデンタイムに寝よう」や「９０分サイクルの睡眠が良い」などと言われてきましたが、どうやら現在は、どちらも正確な情報ではないようですね。最初のノンレム睡眠をいかに深いものにするかが睡眠の質に大きく関わりを持つようですね。この夏も適度に陽にあたり、運動をしてしっかり体調を整えていきましょうね。（佐藤）

新チャンピオンの誕生で新章に突入した感のある新潟プロレスさん。実は今年に入ってからの興行、すべての指定席が完売となる快進撃を続けています。会場にはお子様連れのご家族もたくさんいらっしゃいます。新潟プロレスさんは中学生までは入場無料（自由席）です！記事を読んで少しでも興味を持たれた方！ぜひ一度会場で「生」のプロレスを楽しんでみてください。（五十嵐）



次号ぴからぴもお楽しみに♫



・空気調和設備
・給排水衛生設備
・一般土木工事
・設計施工
株式会社 だいわ設備
柏崎市桜木町14-50　刈羽村正明寺1172-8
☎28-6730　FAX 0257-28-6731

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！
お店より約15㎞圏内

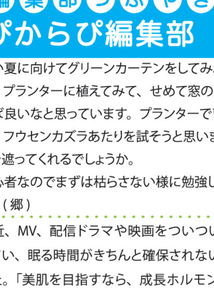


● お弁当
● おにぎり
● お惣菜
● ドリンク
など

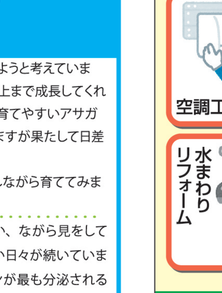
合計金額2,200円（税込）以上～
※切手類、たばこ、カード類も配達可（合計金額には加算されません）。※詳しくはお問い合わせください。

TEL/FAX 0257-45-3855
刈羽村大字下高町488-1（国道116号線 東京電力様入口）
ご注文　前日 AM9時まで
配達　●注文した翌日の AM10時～PM4時に配達します。（時間相談可／1日10件まで）

T・JOY 長岡 映画公開ラインナップ



6/14(金) 公開　ディア・ファミリー
娘の命に残された時間は10年。人工心臓の開発に挑んだ家族の〈愛の実話〉。
©2024「ディア・ファミリー」製作委員会



6/14(金) 公開　ブルー 君は大丈夫
忘れていた大切なものにきっと出会える。かつて子供だったすべての人に贈る、感動の物語。
©2023 Paramount Pictures. All Rights Reserved.

7/12(金) 公開　キングダム 大将軍の帰還
原泰久の同名人気漫画を実写映画化した大ヒット作「キングダム」シリーズの第４作。
© 原泰久／集英社
©2024 映画「キングダム」製作委員会

7/19(金) 公開　怪盗グルーのミニオン超変身
「怪盗グルー」シリーズ最新作。この夏、グルーとミニオンの物語が史上最大の超“進化”を遂げる！
©Illumination Entertainment and Universal Studios. All Rights Reserved.

8/1(木) 公開　インサイド・ヘッド2
人間が抱く「感情」たちの世界を舞台に描き、2016年アカデミー賞を受賞したディズニー＆ピクサーのアニメーション映画「インサイド・ヘッド」の続編。
©2024 Disney/Pixar. All Rights Reserved.

オススメ上映作品

6/7(金) 公開	特捜戦隊デカレンジャー 20th ファイヤーボール・ブースター	6/21(金) 公開	映画　おいハンサム!!	7/26(金) 公開	デッドプール＆ウルヴァリン
6/21(金) 公開	バッドボーイズ RIDE OR DIE	6/28(金) 公開	それいけ！アンパンマン ばいきんまんとえほんのルルン	8/1(木) 公開	ツイスターズ
		7/26(金) 公開	もしも徳川家康が総理大臣になったら	8/9(金) 公開	オラたちの恐竜日記 映画クレヨンしんちゃん

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「キネゾー」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！

ENTERTAINMENT COMPLEX T-JOY
T・ジョイ長岡
長岡市千秋2-1087-1
リバーサイド千秋センタープラザ2F
自動音声案内による24時間受付
TEL0258-21-3190

●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 ※学生証が必要です
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 ※同一上映回をご鑑賞の場合お付き添い1名様同料金
水曜サービスデー（毎週水曜）1,300円 / KINEZO会員デー（毎週火・木曜）1,400円 ※KINEZO会員様限定 オンライン予約でのみ利用可能
ペア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 / ファーストデー（毎月1日）1,300円 ※12月を除く
映画の日（12月1日）1,000円 ※特別展示など一部対象外の作品、上映回などがございます。 ※その他鑑賞料金については劇場ホームページをご確認ください https://tjoy.jp/t-joy_nagaoka



夏のラピカ教室

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いただけます。

ラピカ水泳教室【こどもコース】持ち物／水着、水泳帽、タオル（持ち物には記名をお願いします）　全10回



こどもはじめて水泳

曜日・時間（講師）/
火 16:30~17:30　定員/20名
（石田真寿美・渡邉浩二）
水 16:30~17:30　定員/20名
（平田文恵・狩野薫）
土【13時】13:00~14:00　定員/20名
（山田理恵・狩野薫）
土【14時】14:00~15:00　定員/30名
（山田理恵・眞知子・平田文恵）
土【15時】15:00~16:00　定員/30名
（平田文恵・眞知子・高嶋薫）
対象 / 小学生　受講料 / 3,000円

水の中にもぐりたい、浮きたいこどもにクロール25m(おおむね40秒)・背面キック25m(気をつけ姿勢可)ができるよう指導します。



こども水泳【初級】

曜日・時間（講師）/
火 17:30~18:30
（石田真寿美・渡邉浩二）
水 17:30~18:30（平田文恵）
対象 / 小学生
定員 / 火20名・水13名
受講料 / 3,000円

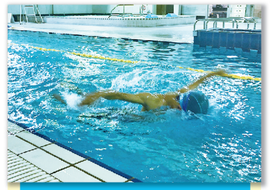
息つぎクロールで25m以上・背面キックで25mが泳げるこどもに、クロール50m（おおむね1分15秒）・背泳ぎ25m・平泳ぎキックの導入も指導します。



こども水泳【中級】

曜日・時間（講師）/
金 17:00~18:00（高木愛）
対象 / 小学生　定員 / 13名
受講料 / 3,000円

クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げるこどもに、クロール50m(5・6年生58秒、4年生以下1分)・クロール100m・背泳ぎ50m(5・6年生1分15秒、4年生以下1分18秒)・バタフライ25m・平泳ぎ25m泳げるように指導します。



こども水泳【メドレー】

曜日・時間（講師）/
金 18:00~19:00（高木愛）
対象 / 小学生　定員 / 13名
受講料 / 3,000円

クロールで100m(5・6年生1分45秒、4年生以下1分50秒)or100m個人メドレー(5・6年生1分55秒、4年生以下2分)かつ平泳ぎ25m(5・6年生30秒、4年生以下35秒)orバタフライ25m(5・6年生25秒、4年生以下30秒)を目指します。

ラピカ水泳教室【一般】　全10回



アクアビクス

曜日・時間 /
火 10:00~11:00
講師 / 星野裕美
対象 / 一般
定員 / 30名
受講料 / 3,800円

音楽のリズムに合わせて水中で全身運動を行います。足腰に負担なく運動できます。



楽しい水泳教室

曜日・時間 /
火 11:10~12:10
講師 / 星野裕美
対象 / 一般　定員 / 16名
受講料 / 3,800円

健康維持のために泳ぎませんか。コース別（①②）で内容が異なります。①【対象】初心者の方から4種目が泳げるように指導します。②【対象】4泳法を50m以上泳げる方から4種目が上手に泳げるように指導と泳ぎ込みをします。



水中歩行

曜日・時間 /
水【9時半】9:30~10:25
水【10時半】10:30~11:25
講師 / 狩野薫
対象 / 一般
定員 / 各30名
受講料 / 3,800円

体力に合わせて楽しく水中を歩きます。
※医師の診断を受けている方は医師と相談の上お申し込みください。



誰でも水中運動

曜日・時間 /
金 14:00~15:00
講師 / 高嶋薫
対象 / 一般
定員 / 30名
受講料 / 3,800円

水中でのストレッチや水中歩行、軽度の筋力トレーニング、音楽をながしながらのエクササイズ、楽しいレクレーションもあり、体力・年齢・性別に関係なく健康を目指せます。



一般水泳

曜日・時間 /
木 13:30~14:30
講師 / 高木愛
対象 / 中学生以上
定員 / 16名
受講料 / 3,800円

健康増進を目的とし、4種目の泳法を習得します。初心者の方も是非ご参加ください。



一般水泳【メドレー】

曜日・時間 /
日 18:30~19:30
講師 / 高木愛
対象 / 中学生以上
定員 / 16名
受講料 / 3,800円

4種目泳げる方にスキルアップの練習を行います。

※日程などの詳細はラピカオンラインストアからご確認いただけます。

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 / 一般　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も整います。自分に"くつろぐ"時間をヨーガで作りましょう！



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 / 一般　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 / 一般　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 / 一般　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・元気よく」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HIITを組み合わせたトレーニングです。組み合わせたことにより、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 / 一般　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 / 一般
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 / 一般　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 / 一般　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 / 一般　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 / 一般　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！初めて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　久保勲
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。
※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。
（ソフトバックティッシュをご用意ください）



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。
※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。
（ソフトバックティッシュをご用意ください）



習字一般

曜日・時間 / 木 9:30~11:30
講師 / 三井田早苗
対象 / 一般　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。



楽しい食器つくり

曜日・時間 / 土 13:30~15:30
講師 / 伊藤剰
対象 / 一般　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 / 一般　定員 / 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お教えします。
（袱紗をお持ちの方はご用意ください）



布絵教室

日時 / 8月18日 10:00~12:00
講師 / 宮嶋美恵子
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

色紙に好きな布を切り貼りして自由に絵を描きましょう。立体的なデザインも描けて大人もお子様も楽しめます。（小学1年生以下は保護者同伴）



わくわく 夏のランチボックス

日時 / 8月19日 9:30~12:30
講師 / cafefraise
対象 / 小学3年生~6年生（子どものみ）
定員 / 16名　受講料 / 1,800円
会場 / 調理学習室

夏野菜がたっぷり入った彩り豊かなランチボックスです。テリヤキチキンに型抜きチーズを飾り子どもが楽しみながら作れます。



足ツボ講座

日時 / 9月7日 13:30~15:00
講師 / ひーりん
対象 / 高校生以上　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / 第1・2学習室

足ツボで夏の疲れを吹き飛ばしましょう!! お持ち帰りアロマクリーム付き。



万年筆インクで彩色するペーパークラフト

日時 / 9月8日 9:30~12:00
講師 / ぴーすわーく 山岸道子
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

万年筆インクで彩色するスパイラルローズで、美しいインテリアフレームを作りましょう。
（小学2年生以下は保護者同伴）



三角ちまき

日時 / 9月21日 9:30~12:30
講師 / 刈羽村食生活改善推進委員協議会
対象 / 中学生以上　定員 / 16名
受講料 / 1,800円　会場 / 調理学習室

郷土料理の三角ちまきをお彼岸に作りませんか。



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。
講師 / 板谷弘志　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室の初回講習を受講してください。

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

夏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 / 一般　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。エアロビクスや有酸素運動など週替わりで色々なメニューを取り入れます。
※別途、メニュー、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！



リラックスヨガ

曜日・時間 /
金 13:30~14:30
講師 / 山口由香
対象 / 一般　定員 / 20名
会場 / 第1・2学習室

呼吸を大切に、気持ちよく身体を動かすことで心と身体をリラックスへと導きます。慢性疲労や腰痛、またストレス等の不調の改善が出来ます。体力に自信のない方もお気軽にご参加お待ちしております。



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！ダンスやってみたい！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 / 一般　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。

ラピカ教室 申込方法

※ラピカ窓口での受付は行いません。

申込開始日 **6.23（日）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

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。

【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。

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
COSS 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）
TEL 0257-22-5977

「分からない」が「分かる！」になる指導
全て見放題！一流講師による一流講義
東大生・京大生を中心とした高品質な個別指導
生徒に親身に寄り添うカウンセリング
やるべきことに迷わない学習フローチャート作成
AIテクノロジーによる学習の合理化"超個別指導"
自宅から学べるオンライン学習塾
ホームページをチェック！
個別指導の学習塾 エス・イー・エイ S.E.A.
TEL 0257-21-3155
＊営業時間は変更の可能性があります。お問い合わせください。
刈羽校 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」内（〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村刈羽100）営業時間 月 16:00-21:00
柏崎校 〒945-0066 柏崎市西本町1-3-20 営業時間 火~金 14:30-21:30
無料体験学習会実施中 お気軽にお問い合わせください。