

刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

令和7年
11月1日(土)
2日(日)

刈羽村文化祭



Discover our local!

ぴからぴ

<特集>

地元をめぐるパン屋さん特集
刈羽村文化協会サークルコーナー

2025
AUTUMN
Vol.38

パン日和

びよっ

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ジョイ・長岡さんより
平日映画鑑賞チケット10組20名様



ハガキ 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。
宛先>〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地 ラピカぴからぴ宛
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ご応募ください。

アンケート

- 1.最近興味のあること
- 2.ぴからぴで特集してほしいこと

応募締切

2025年
10月31日(金)

ぴからぴクーポン

Boulangerie Espace

1,000円以上
お買い上げの方

100円引き

2025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

ぴからぴクーポン

HARD BREAD GRAN

ご来店いただいた方

ドリンク1杯
プレゼント

2025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

ぴからぴクーポン

小玉ベーカリー

店舗にて
お買い上げの方

10%OFF

2025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

ぴからぴクーポン

はなうた

ランチ、またはパンを
店舗にて1,000円以上
お買い上げの方

100円引き

2025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

ぴからぴ
クーポン

読者
プレゼント

ラピカ
designed by PVK

パン、食べよ



2025.6
OPEN



自家製酵母のパン



ブーランジェリーエスパス Boulangerie Espace



- ①カンパーニュ 660円(税込)・ハーフ330円(税込)
- ②クロワッサン 280円(税込)
- ③プチコンパン 150円(税込)

6月オープン当初から話題のパン屋さん。中でも今回は、朝食やおやつにぴったりなパンを2つご紹介。

1つ目は、「パンドミ」。ポップ種とレーズン酵母の2種類の天然酵母を使い、湯種製法で丁寧に焼き上げた食パン。きめ細やかでもちもちとした食感が楽しめる。

2つ目は、「ボンポローニ」。イタ

リア発祥の揚げドーナツで、ゆっくり発酵されたふわふわの生地の中に自家製カスタードクリームやチョコレートがたっぷり詰まられている。甘さと柔らかさが絶妙で、スイーツ感覚で楽しめる。

オーナーの布施さんは、パンやお菓子、イタリアンなど幅広いジャンルで経験を積んできたので、これからも常に変化し続けるお店となりそうに楽しみだ。



ボンポローニ 330円(税込)



パンドミ 2斤700円(税込) 1斤350円(税込)



Boulangerie Espace

新潟県柏崎市幸町4-27
TEL / 0257-37-2762
定休日 / 毎週水曜日・木曜日
営業時間 / 8:00~18:00
*売り切れ次第終了
*営業日や営業時間はinstagramをご確認ください



GRAN

2025.5
OPEN



ハードブレッド GRAN HARD BREAD GRAN

- ①カンパーニュ/甘さこそ正義 560円(税別)・ハーフ280円(税別)
- ②フレンチトースト/ココロ、ほかほか 320円(税別)
- ③チョップドキシシュ 340円(税別)
- ④エクレー風サンド 200円(税別)~
- ⑤自家製ドライフルーツティー 520円(税別)
- ⑥食べるカフェオレ 480円(税別)

好きなドライフルーツが2種選べる



おしゃれなインテリアにも注目



オーナーの小竹夫妻は、福祉事業 MAZAQ(マザック)株式会社を立ち上げ、さまざまな障がいで悩みを抱えている方などの相談、サポートを行っている。

そんなおふたりが新しくプロデュースしたパン屋さんが、今年5月にオープンした。ハードパンをはじめ、塩生クリームがひきたてるハードバケットでの「フレンチトースト」、ギフトにもピッタリな「エクレー風サンド」などを中

心にスープやサラダなどメニューも豊富。顔ぶれ豊かなラインナップに自分の好みを探せそうで何度通っても飽きさせない。おふたりがつけられた商品名はユーモアに溢れていて、それを楽しみにしているお客様も多い。壁のスクリーンに映画が映し出されていたり、専属デザイナーのアート作品やグッズが飾られていて、購入もできる。

これからもワクワクがどんどん続いていくお店となりそうだ。



HARD BREAD GRAN

新潟県柏崎市新田畑2-2
TEL / 0257-41-6066
営業日 / 水・木・金・土
営業時間 / 11:30~16:00
*売り切れ次第終了
*営業日や営業時間はinstagramをご確認ください



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 ともにお得!! 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 国道116号沿い・セブンイレブン中越刈羽店横となり
24時間営業

洗濯ヘルパーが
お手伝いします!!
(午前9時~午後5時)

上記の洗濯機が
200円OFF

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

びあパーク
とらりんぼ
Peach & Agriculture Park

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)

日帰り入浴 10時~
おとな 650円
小学生 700円
こども 400円
シニア 600円

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

移動販売車
をご利用ください!

町内会・子ども会の催しやコミセンのイベント、スポーツ大会や事業所のお昼時などにお役に立ちます!お弁当やおにぎりを持って販売車が駆けつけます!ご自宅にも伺いますよ!

セブン-イレブン 0257-32-7110 柏崎市 新花町1-8
090-4372-7117 柏崎新花町店 (販売担当) 西川(サイガウ)

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。
ご予約承ります 配達エリア: 柏崎・刈羽地域

幕の内弁当(例) 松花堂弁当(例)

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556番地
【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



小玉ベーカリー



くるみ・レーズン
いちじくパン
200円(税込)

スタッフ
おすすめ!

チーズパン
200円(税込)

15年前、ご主人の実家のある石地に引っ越してきた際に、ご夫婦で念願のパン屋さんをオープンした。朝、焼きたてのパンを店頭並べ、移動販売の準備を始めるのが日課だ。

水曜日は出雲崎地区、木曜日は西山地区、金曜日は刈羽地区、土曜日はお店周辺のグラウンドや体育館などで移動販売を行っ

ている。惣菜パンが豊富に揃い、どれもホッとする味わい。店舗は、石地海水浴場近くのリゾートマンションの1階にある。佐渡が近くに見えたり、朝日がとてもきれいなので、海を眺めながらイートインスペースを利用するのもおすすめ。この秋はドライブついでに、お店を訪れてみるのも最高だ。



小玉ベーカリー

新潟県柏崎市西山町尾町 23-2
TEL / 0257-47-2878
営業日 / 水・木・金・土
営業時間 / 8:30~10:00 (移動販売のため)
*13:30 までに店頭でのお渡し可能な方は、予約でのお取り置き可能



はなうた



9月はまだかき氷など
夏季メニューも楽しめる。
着いソーダ 500円(税込)

オーナーの高橋さんは、パン教室に通った後、ずっと気になっていたカフェの空き家を、2023年11月、改装を行い新たにオープンさせた。玄関で靴を脱いで上がり、冬はこたつもあるので、なんだかお家のような雰囲気であつろげる。

食パンやハード系、お惣菜パン、スイーツ系まで揃っているので家族みんなで楽しめる。大豆が原料のソイレブルを使用しているのが特徴で、深いコクを持ちながら、クセのないすっきりとした後味が魅力。植物性で、バター代替品なので、健康に気を使う方にもおすすめ。

店内には、貸しギャラリースペースもあり、「工房でもずら」さんの作品を

展示、販売している。(現在ギャラリースペースを使用されたい方募集中) 作品を眺めたり、モーニングやランチを楽しんで、ゆっくりとした1日を過ごすのも良さそうだ。



11/22 @ /
ラピカ教室開催予定!
--P14参照



はなうた

新潟県柏崎市安田1492
営業日 / 火・木・土
営業時間 / 8:00~16:00
*売り切れ次第終了
*火曜日は、比角コミュニティセンターにも納品
*営業日や営業時間はinstagramをご確認ください



デコレーションケーキ

承ります ☆ 誕生日や記念日のお祝いに ☆

- ふわふわの米粉シフォンケーキをベースにデコレーション致します。
- ベース生地はプレーンのほかココアや抹茶など豊富なバリエーションからお選びいただけます。
- アレルギー品目除去のご希望等ございましたら可能な限り対応致します。
- ご予約はご希望の3日前までにご連絡ください。

小麦不使用
豆乳クリームは
生クリームに
変更可



米粉スイーツのお店 magosaku

フリーダイヤル 080-080-05393

詳細はこちら ▶
ご予約、お問い合わせはインスタDM、お電話にてお願い致します。



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。

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。

一級建築士事務所 / 新潟県知事(特-1)第4575号 宅建業免許 / 新潟県知事(1)5472号
Remake リメイク株式会社
柏崎市土倉615番地 // HOMEXグループ

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



刈羽村文化協会サークルコーナー

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！

全23団体

「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/安達洋平 講師/特定講師なし 会員数/6名 活動場所/「ラピカ」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、人間が郷土といかに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/「ラピカ」文化ホール 活動種目/ピアノ 活動日/月に2回 木曜 13:00~16:00、金曜 13:00~18:30~21:30

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分があつ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 すばやまコーラス

代表者/安達和 講師/矢島昭彦 会員数/20名 活動場所/「ラピカ」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

新しい指導者を迎え、新曲に取り組んでいます。Mrs. GREEN APPLEの楽譜が目点になり、四苦八苦しているうちにハーモニーが生まれ、曲となりつつあります。月曜日の練習は、合唱が大好きな素の自分にもどれる大切な時間です。合唱に没頭する時間を一緒に味わってみませんか。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/「ラピカ」アトリエ 活動種目/洋画全般 活動日/土曜 13:30~15:30 火曜日 19:30~21:30 月2回(年間計画表による・変更有)

油絵の指導いたします。油絵以外にも描きたい方、初めての方、中学生歓迎。刈羽村文化祭・柏崎市展・長岡市展・新潟県展・他出品



ジャズバンド スイングエース・オーケストラ

代表者/駒野和博 講師/山崎伸 会員数/17名 活動場所/県内 練習会場/「ラピカ」文化ホール・ワークプラザ柏崎 活動種目/ビッグバンドジャズ 活動日/不定期(日曜日午後・水曜日夜)

今年から仲間入りさせていただきますスイングエース・オーケストラです。結成40年のフル編成のジャズのビッグバンドです。年に1回のコンサート、春と秋の「音市場」やイベントで演奏させていただいております。そして今年刈羽村文化祭に出演させていただきます予定でメンバーは楽しみにしております。



ウクレレサークル アロハ ポエポエ

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/「ラピカ」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/7名 活動場所/「ラピカ」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、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/「ラピカ」第1学習室 活動種目/大正琴 活動日/第1・3水曜 13:30~15:00

講師の優しく丁寧な指導で和気あいあい楽しく練習しています。目標は文化祭で演奏することです。大正琴に興味がある方は体験においで下さい。



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/「ラピカ」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/4名 活動場所/「ラピカ」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。



ダンス アディクトダンススクール刈羽

代表者/南波祐美 講師/Yumi,Sue 会員数/45名 活動場所/「ラピカ」第1・2学習室 活動種目/ダンス 活動日/毎週木曜日 18:00~21:00(クラスによって時間が異なります)

ダンスで育つ!笑顔と自信!Addictダンススクールは、キッズを中心に元気いっぱい活動しているヒップホップダンススクールです。小さなお子さまの「はじめてのダンス」から、もっと上手になりたい子のレベルアップまで、ひとりひとりの成長に寄り添ったレッスンを行っています。初めてでも大丈夫!まずは、体験レッスンと一緒にダンスの楽しさを見つけてみましょう!



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/よさこい 活動日/不定期

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、色々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、ふるさと祭り踊りませんか?初心者の方向けのワークショップ開催も予定しております。



水墨画 水墨画

代表者/森山英夫 講師/島田松隆 会員数/5名 活動場所/「ラピカ」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。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/「ラピカ」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、紐づ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:どぶすけ、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/「ラピカ」第1・2和室 活動種目/将棋 活動日/第3水曜 18:30~21:00

将棋好きの方ならど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。



茶道 利休倶楽部

代表者/加藤光吉 会員数/5名 活動場所/「ラピカ」茶道館 活動種目/茶道(宗俣流) 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思っております。



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、お気軽に来て下さい。



陶芸 陶遊会

代表者/安達真知子 会員数/7名 活動場所/「ラピカ」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。講師はいますが、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/佐藤信子 会員数/5名 活動場所/「ラピカ」茶道館 活動種目/茶道(裏千家) 活動日/火曜 13:00~16:00(月2回)

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、茶道の道具のひとつひとつの所作を練習していきます。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/石垣孝子 講師/佐藤桃苑 会員数/18名 活動場所/「ラピカ」第1学習室 活動種目/書道 活動日/火曜(年間38回) 13:30~15:30

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、ペン字など毎月の習字、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。



フラダンス フラサークル ホクラニ

代表者/長谷川伸子 講師/滝沢清佳 会員数/13名 活動場所/「ラピカ」文化ホール 活動種目/フラダンス 活動日/月曜 13:30~14:30(月2回)

「美しく、華やかに」・・・フラは、癒やし効果もあるハワイアの音楽に合わせたダンスです。健康増進や脳トレ対策にもなります。滝沢先生にご指導をいただき楽しいサークルです。初心者の方も大丈夫。いつでも見学・体験OK。お待ちしております。



ボイストレーニング The Voice (サボイス)

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/「ラピカ」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、木曜夜、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活動しています。「声が出ない・すぐ声がかすれてしまう・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。



歌/ギター HANA-MACHI HANA-MACHI

代表者/坂井修 会員数/3名 活動場所/市内及び県内 活動種目/アコースティック演奏 活動日/不定期

自称「柏崎親善大使」週末ミュージシャンのHANA-MACHIです。オリジナル曲を中心に演奏し、県内各地で活動しています。刈羽村文化祭、ふるさと祭り、桃の花見フェスティバル等に参加させていただきました。また、皆様からのご声援をいただきたく思っております。また、皆様からのボランティア等の依頼もお待ちしております。ギター、ウクレレ等に興味ある初心者の方にはお声がけいただけましたらワークショップ開催も予定しております。



「パン日和～びより～」

図書館スタッフイチオシの本をご紹介します！



ジブリの食卓 天空の城ラピュタ

スタジオジブリ/監修 主婦の友社
鉱山で働く男たちが食べていたスープ(肉だんご2個入り!)や、タイガーモス号の中でシートが作っていたシチュー、何より美味しいそうなおバズーとシートが洞窟の中で食べたためだまやきを乗せただけのパンなど…ラピュタに出てきた料理のレシピを写真つきで紹介しています。簡単な手順ですぐにでも作れそう！眺めているだけでも目に美味しい楽しい一冊です。



ぼんちんぱん

柿木原政広/著 福音館書店
リズムカルなことばとともに、普段食卓で目にするパンが出てくる写真絵本です。「ぼんぱんしょくぼんぼんちんぱん」と、リズムにあわせてページをめくると、ロールパンやあんパンが楽しい顔に変身！ページをめくるとパンの表情が変わるので、子どもたちも夢中になります。食べものに興味を持ち始めた小さなお子さんとぜひ声に出して読んでみてください。



発酵は冷蔵庫におまかせ！ 子どもと作れる 12か月のパン

吉永麻衣子/著 新潮社
生地をちょっとだけこねて、冷蔵庫で寝かせるだけ。オーブントースターで焼けるから、子どもにも初心者にも簡単に作れちゃいます。9月の「月見だんごパン」、10月の「かぼちゃドデカパン」など、月ごとに季節の行事や旬の素材を盛りこんだ簡単レシピが満載です。気軽に始められるので、家族みんなで楽しめるレシピ本です。

謎の香りはパン屋から

土屋うさぎ/著 宝島社

大阪・豊中市のパン屋「ノスティモ」でアルバイトをしている大学1年生の市倉小春。お店には美味しいパンがずらりと並びますが、不思議な謎が次々と持ち込まれます。『このミステリーがすごい！』大賞受賞作の本作は、パンの描写も魅力的な、日常系の“美味しい”ミステリー。読んだらパンが食べたくなるかも？



金のガチョウ

グリム/原作
バーナデット・ワッツ/文・絵
福本友美子/訳 BL出版

大人になっても覚えてる山盛りのパン。タルいっばいのぶどう酒。グリムさんも草葉の陰でわろてます。

図書館司書
久永にいちゃん
おすめの一冊！



おこいさん、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 15:30~16:00

クイズ ラピカ

にこたえて
に来てね！

ステッカーがもらえるよ！
(対象:小学生以下)

問1 クロスワードクイズ!ヒントを参考にしてマスをうめよう!
□の文字をつなげると、ラピカのキャラクターになるよ。

し	よ	う
	り	
ん		

- | | | |
|--|--|--|
| <p>タテ 日本人の主食だよ</p> <p>ヨコ 朝、さいしょに走る電車やバスのことだよ</p> | <p>タテ よ〇〇のクローバー</p> <p>ヨコ 屋台がたくさんあって楽しいよね!</p> | <p>タテ パタパタずしいよ!</p> <p>ヨコ 赤くてあまいくだもの</p> |
|--|--|--|

11 ページの「ラピカキャラクター紹介」を見よう！

問2 びっくりしたときに、思わず口から飛び出しちゃう、ひらがな2文字ってなーんだ？



問3 パン屋さんの特集！「ハードブレッドグラン」さんがのっているのは何ページでしょうか？



11 ページで問1のこたえのキャラクターが持っている旗の色と、問2, 問3のこたえをならべるとできる言葉はなんでしょう？



※こたえを書いたらラピカの総合受付に持ってきてね！



ラピカカードをつくらう！

図書館の本をたくさん借りることができるよ！
アリーナやプールがつかえて、いろいろなイベントにも参加できるよ。

完成見学会

開催します

新赤坂地内 9月13-15日

栄町地内 9月20-21日

イベント情報はコチラ▶

BANhome 0120-14-5678

柏崎祭

ここで出会う、推しメダカ

主催: YAFUSEI MEDAKA

yafuseimedaka@gmail.com

ドレミぱーく

ヤマハ音楽教室

参加者募集中

日時 9/28 10:30-11:15 / 10/4 9:00-9:45

対象 1-3歳の親子

参加費 500円(税込)

0120-415-117

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」オンラインストアで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

※各教室 10分前よりラピカ総合受付にて鍵をお渡しします。その後更衣室へ入場できます。



こどもはじめて水泳

曜日・時間(講師)/
火 16:30~17:30 定員/26名(石田真寿美・渡邊浩二)
水 16:30~17:30 定員/26名(山田理恵・平田文恵)
土【13時半】13:30~14:30 定員/30名
(石田真寿美・山田理恵・巻知子)
土【14時半】14:30~15:30 定員/30名
(山田理恵・巻知子・平田文恵)
土【15時半】15:30~16:30 定員/26名
(高嶋薫・平田文恵)
対象/小学生 受講料/3,000円

水の中にもぐりたい、浮きたいお子様にクロール25m(おおよそ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・渡邊浩二)
水 17:30~18:30(平田文恵)
対象/小学生
定員/火 26名・水 13名
受講料/3,000円

息つきクロールで25m以上・背面キックで25mが泳げるお子様に、クロール50m(おおよそ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が泳げるお子様に、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。

ラピカ水泳教室【一般】 全10回



アクアピクス

曜日・時間/
火 10:00~11:00
講師/星野裕美
対象/高校生以上
定員/30名
受講料/3,800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/高校生以上
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/高嶋薫
対象/高校生以上
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。



誰でも水中運動

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

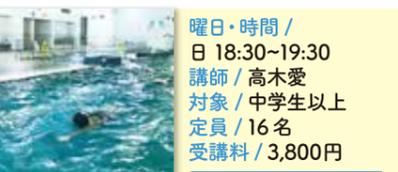
マイペースでコツコツ貯筋!



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種類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。

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も整います。自分に“くつろぐ”時間をヨガで作しましょう!



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。(歩位速さです)筋力トレーニングも行います。



骨盤エクササイズ & やさしいヨガ

曜日・時間/火 18:30~19:30
講師/山口由香 対象/中学生以上
定員/50名 受講料/2,500円

骨盤呼吸にあわせて行うエクササイズで身体のパラns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1日の疲れをリフレッシュしましょう。



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/今井亜矢子
対象/中学生以上
定員/45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。



キッズダンス【入門クラス】

曜日・時間/水 17:00~18:00
講師/渡辺結衣
対象/年長~小学4年生
定員/30名 受講料/4,000円

ダンス未経験者大歓迎!初めての習い事、ダンスをやりたい!そんな方は是非ダンスを体験してみたい!基礎から応用した振り付けまで、流行りの曲に合わせて一緒に踊りながら楽しい時間を過ごしましょう!今秋から、キッズダンスクラスとジュニアダンスクラス、2クラス受講も可能になりました!ダンス上達を目指して頑張りたい方はお待ちしております☆



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/バインド方式のレッスンで、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!



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/40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!初めての方でも楽しめます!

※日程などの詳細はラピカオンラインストアからご確認ください。

ラピカ文化教室



子ども将棋教室

曜日・時間 / 日 10:00~11:30
講師 / 刈羽将棋の会
対象 / 小・中学生
定員 / 12名 回数 / 全5回
受講料 / 2,500円
会場 / 第1・2和室

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。
(白紙下をご用意ください)



楽しい食器づくり

曜日・時間 / 土 13:30~15:30
講師 / 伊藤利
対象 / 小学6年生以上 定員 / 12名
回数 / 全5回 受講料 / 4,200円
会場 / 陶芸工房

普通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 / 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ください)



季節を味わう和菓子の魅力

日時 / 11月8日 9:30~12:00
講師 / 和菓子職人 金子豊
対象 / 小学生以上 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

彩豊かな味わい。和菓子作りを体験してみませんか?季節のお菓子を5~6個作ります。
(小学3年生以下保護者同伴)



リンゴとクリームチーズのパンプケーキのちぎりパンを作ろう

日時 / 11月22日 9:30~12:30
講師 / はなうた
対象 / 小学生以上 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

動物性バターではなく、コレステロール0のソイレール(豆乳クリームバター)を使ったヘルシーで美味しいパンを作ります。
(小学4年生以下保護者同伴)



水引で作るクリスマス飾り

日時 / 11月23日 13:30~15:30
講師 / ちはるかつえ
対象 / どなたでも 定員 / 15名
受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

水引を並べて、フレーム飾りを作ります。色の組み合わせは無限大!好きな色を選んでオリジナルの柄を作ってみましょう。
(小学4年生以下保護者同伴)



アロマボタニカルキャンドルを作ろう

日時 / 11月30日 10:00~12:00
講師 / Atelier Douce
対象 / どなたでも 定員 / 15名
受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

本物のお花を使用してアロマボタニカルキャンドルを作ります。ご希望の方はサンプル写真のような3Dに仕上げる事も出来ます。



お家で作るシフォンケーキ作り

日時 / 12月6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

アールグレイが香る紅茶シフォンケーキとデザートを作ります。ふんわりシフォンケーキをおやつ & ティータイムに!
(小学生は保護者同伴)



年越しそばを作ってみよう

日時 / 12月28日 ①9:30~②10:30~
講師 / 清流庵
対象 / 小学生以上 定員 / 各8名
受講料 / 1,800円 会場 / 第1・2和室

そば粉を「こねる」「打つ」「切る」の手作り体験ができます。年越しのそば打ち体験をしませんか。
(小学生は保護者同伴)

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。



楽しくダンス 大人クラス

曜日・時間 / 火 19:00~20:00
講師 / 渡辺結衣
対象 / 高校生以上
定員 / 20名
会場 / 第1・2学習室

ダンス未経験者、経験者、どなたでも受講可能なクラスです! K-POPや流行の曲で月に2回汗を流して一緒に踊りましょう! お子様がいられる方も是非一緒にご参加ください! お待ちしております☆



マットで行う 骨盤ストレッチ

曜日・時間 / 金 13:30~14:30
講師 / 山口由香
対象 / 中学生以上
定員 / 15名
会場 / 第1・2和室

仰向けで行う骨盤エクササイズです。体のバランスを整え、血行促進、代謝UP、内臓の働きを高めます。マットに寝て行いますので、体力に自信のない方もOKです。目を閉じて、リラックスしながら、体を動かしましょう。



こども水泳【メドレー】

曜日・時間 / 金 18:00~19:00
講師 / 高木愛
対象 / 小・中学生
定員 / 15名

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。



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。

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 **9.23** 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

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。●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。



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!

holistic salon 姿×健康×思考 ひーりん

角質 ケアキャンペーン

60分 コース **5,500円**

足揉み10分付き (10月1日~11月30日まで)

サロン直通 電話またはLINEにて承ります
090-1663-4451
新潟県柏崎市土倉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