パンダのおさじと

フライパンダ

柴田ケイコ

© 柴田ケイコ / ポプラ社

2025年 3月20日(祝木) → 2025年 4月6日(日)

※休館日：3月24日(月)

パネル展

ラピカ designed by PVK

ぴからぴクーポン

PARKS

クライミングエリアご利用の方
1名につき

レンタル料金
（シューズ300円、チョーク100円）
サービス！

期2025年4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

おやつのもくべ

お買い上げいただいたお客様
おひとりにつき

バターサブレ
プレゼント！

期2025年4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

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

ラピカオンラインストア

応募先
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 ぴからぴ係
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

応募締切
2025年 当日消印有効
4月30日(水)

Discover our local!

ぴからぴ

2025 SPRING
Vol.36

＜特集＞
一緒にからだをうごかそう！
MyLocalPlace
刈羽村ジュニアスポーツクラブ
インフォメーション

ぴからぴクーポン
読者プレゼント

ラピカ designed by PVK

CHECK ぴからぴ クーポン

大人も子どもも一緒に楽しんでみよう

ボルダリングを通して、
体を動かしたり、おしゃべりしたり、
楽しい時間を過ごしにいってみよう。

代表の羽田さんは、地域の人々の新しいコミュニケーションスペースになる事を願って、古い工場跡を改装してボルダリングウォールとカフェのある「PARKS」を2024年10月にオープンさせた。
今では、クライマーさんが、子ども達を応援し優しく見守ってくれていてたくさんのコミュニケーションが生まれ、とても居心地の良い場所となっている。
平日、空いている時間は羽田さんが一緒に登って、ボルダリングの楽しさを教えてくれる。たくさん褒めてもらえるのでオススメ。

PARKS
柏崎市茨目3-9-14

●初回登録料￥1,000（税込）●中学生以下の初回は保護者同伴 ●小学生以下は必ず保護者の付き添いが必要です。●未就学児（4歳以上）1時間利用￥500（税込）
●ご利用料金等はインスタグラムよりご確認ください。

～風味豊かな1杯を～

日常の中の休息や気分転換。
クライミング後の
達成感に満ちた1杯に。

お子様も一緒に
カフェ気分

チョコレートラテ　￥500（税込）

クライミングカフェにジムを併設した理由に、「やってみたいけど不安。」「雰囲気が分からず行きづらい。」「興味はあるけど、難しそう。」などという、不安を感じる方にカフェスペースを利用してもらい、クライマーさん達や子ども達の登る姿を窓から眺めながら、クライミングに接してもらうためでもある。
コーヒーやスイーツを楽しみながらまずは、覗いてみることから始めてみよう。

CLIMBING
平日（火・木・金）　9:00～21:00（最終受付20:00）
平日（水）　12:00～21:00（最終受付20:00）
土・日曜・祝日　11:00～19:00（最終受付18:00）
定休日：月曜日・隔週日曜日・その他不定休あり
（毎月下旬に翌月営業スケジュールをお知らせします）

CAFE
平日（火・木・金）　9:00～（ラストオーダー20:30）
平日（水）　12:00～（ラストオーダー20:30）
土・日曜・祝日　11:00～（ラストオーダー18:00）

マフィン　¥450（税込）

雨でも雪でも猛暑でも楽しめる

新たな遊び場が誕生！

4月1日オープン！

【柏崎市子育て支援課comment】

長年多くの親子に愛されてきたキッズマジックがパワーアップして生まれ変わります。
ボルダリングやすべり台、トランポリン等、新たな楽しみ・遊びが盛りだくさん。
面積を約２倍に拡大、遊具を全面入替した新たな遊び場を楽しんでいただきたいです。
いち早く子どもたちに遊んでいただくため、3月20日にプレオープンをします（要予約）。詳しくは市ホームページをご覧ください。

全天候型
子どもの屋内遊び場

キッズマジック
柏崎市東本町1-15-5　フォンジェ１階
ＴＥＬ／0257-20-0010（4月以降）
※3月までは0257-47-7075（市子育て支援課）へ
利用時間 / 10:00～18:00（3クール入替制）
定 休 日 / 1月1日、水曜日（祝日等は営業）

CHECK ぴからぴクーポン

My Local Place

おやつのもくべ

～ちょっとしょっぱいが、とまらなくなる～

屋号の「もくべ」がお店の名前となっている「おやつのもくべ」さんは、1月10日オープン以来、味噌チーズクッキーが話題となっている。
ショートケーキやスコーン、カヌレも人気だが中でも焼き菓子は、小麦粉に北海道産の焼き菓子専用粉を使っているので生地はよりさくさく、ほろほろとなり、素材そのものの美味しさを感じられる。
また、バターを使用する商品には、低水分発酵バターを使っているのでとても香り高い。
焼き菓子は数種類あるので、ちょっとずつ試してみたくなるのも魅力となっている。

● 味噌チーズクッキー　¥200（税込）
味噌とチーズの入ったちょっとしょっぱいクッキー。
おつまみにも！（小麦・乳・大豆を含む）

おやつのもくべ
刈羽郡刈羽村下高町497－1
営業日 / 金曜日・土曜日
（月毎に異なります。Instagram にてご確認ください）
営業時間 /11:00～売り切れじまい

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

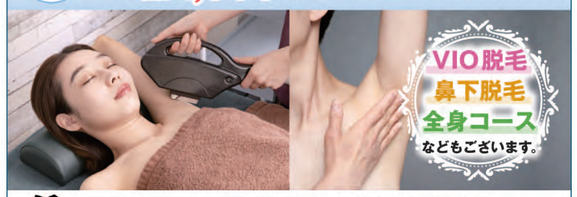
当社によくあるご相談
●トイレ・廊下・玄関に手摺を設置したい。
●玄関ドアが錆びているので、きれいにしたい。
●風が強いので風除室を設置したい。
●水廻り・トイレ・キッチンなど入れ替えたい。
●家族がよくいる場所だけでも、エアコンの効きをよくしたい。
●庭木の数が多いので減らしたい。草取りも大変。管理しやすい庭にしたい。
●収納が少ないので押入れをうまく活用したい。

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
リメイク株式会社
Remake
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

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。
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。
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。
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
〒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
0120-36-2400
【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

ツルツル脇脱毛
痛くない！ジェルなし！お肌に優しい！
初回お試し価格 1,000円[税込]
自己処理を繰り返す事で、どんどん黒く色素沈着になっていく脇の下。自己処理を始める早い時期から脱毛をしておくと、予防になります。痛みもなく、日本人の肌や毛質に合わせた国内製造の安心脱毛器を使用しておりますので中・高校生にも安心して受けて頂けます。

VIO脱毛
鼻下脱毛
全身コース
などもございます。
chouple coco
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］
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。
ご予約、お問い合わせはLINEから！

プロレスLIFE 第九話

Pro-Wrestling

Let's Play Together!

大会では、小中学生が無料で観戦できます。選手と一緒に入場してリングに上がったり、時には場外乱闘にまきこまれたり…!?

新潟プロレスでは各地のイベントなどで子どもを対象にしたプロレス教室を行っております。ロープとロープの間を走ったり、マット運動などのプロレス独特の動きをプロレスラーから直接学べます！

出雲崎町出身 ご当地プロレスラー

ビッグ・THE・良寛 選手

NIIGATA PRO-WRESTLING

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
2025年4月20日(日)
村上大会

伍代夏子 Special コンサート

文化ホールは満員御礼でした！

2月16日(日)に刈羽村生涯学習センター「ラピカ」文化ホールにて「伍代夏子 Special コンサート」が開催され、満員御礼の会場で素敵な歌声が響きました。12年ぶりの刈羽村でコンサートを終えた後、インタビューに応じていただきました。

“皆様に笑顔を” 伍代夏子さんインタビュー

Q 新潟の印象は？

A 親戚が多いためかアウェーの感じがしません。佐渡が大好きです。

Q 新潟のお土産は何にしますか？

A 特にいつも決めていませんが笹団子が美味しいですよね。

Q 今後の目標は？

A 皆様に笑顔を届けるようなステージを続けていくことですね。常に皆様に笑顔を与えられる存在でいたいです。

Q 刈羽村の方々に一言！

A 本当に身体に気をつけましょう。ちゃんと検査に行ってくださいね！自分のために、家族のために、いつまでも元気でいましょう！

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

物価高で暮らしはどうなる？

老後 年金でまかなう生活費やゆとりの為のお金

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ください。

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 — Mさん（45歳）会社員

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 — Mさん（33歳）主婦

教育に関して将来どのくらいの教育費がかかるのかが明確になり準備がしやすくなった — Aさん（40歳）契約社員

今後の不安、年金の不安が解消され、ゆとりができた — 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
〒950-0087 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル6階
TEL.025-240-0601 FAX.025-240-0602 携帯.090-8001-8880
◀担当／ライフプランナー 植木智裕
SL2605-3030-6514

インスタグラム発信中！

東京電力ホールディングス 柏崎刈羽原子力発電所の公式アカウントです。柏崎刈羽原子力発電所の日常や地域の風景をテーマに写真を… Official account of Tokyo Electric Power Company(TEPCO), Kashiwazaki-kariwa…
www.tepco.co.jp/kk-np/index-j.html

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

柏崎刈羽原子力発電所の安全総括部員に一日密着！
発電所における問題を未然に防いでいくために

放射線ってなに？

柏崎刈羽原子力発電所の一員として

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）

小麦不使用 豆乳クリームは生クリームに変更可

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。

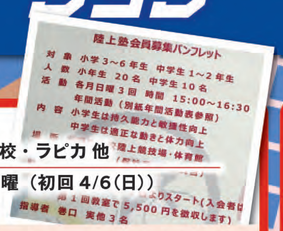
米粉スイーツのお店 magosaku
フリーダイヤル 080-080-05393（まごさくさん）
詳細はこちらから▶
ご予約、お問い合わせはインスタDM、お電話にてお願い致します。

刈羽村ジュニアスポーツクラブ インフォメーション

KARIWAMURA JUNIOR SPORTS CLUB INFORMATION

いつでもだれでも 入部歓迎！
刈羽在住じゃなくてもOK！

陸上競技・スポーツ全般



陸上塾

▌練習会場 / 刈羽中学校・ラピカ 他
▌練習日/第2・3・4日曜（初回 4/6(日)）
▌時間/15:00-16:30

小学校中学年から走る、跳ぶ、投げるのシンプルな動作を行い様々な運動に対応できる身体能力を身につけませんか。この時期に高い身体能力を身につけることによってサッカー、ラグビー、野球、バレーなどの球技スポーツや自転車、スキー、レスリング、柔道などの個人スポーツにスムーズに対応できそのスポーツのアスリートとして活躍できます。もちろん陸上競技のアスリートとして大活躍できます。スポーツに取り組みバランスの良い身体を身につけ、運動能力と知力を身につけるために楽しく陸上をしましょう。

陸上競技・スポーツ全般

刈羽AC

▌練習会場 / 刈羽中学校グラウンド・源土運動広場・刈羽村高町体育館 他 ▌練習日/毎週日曜 他
▌時間/①9:00-10:00 ②10:00-12:00(季節、天候にて対応)

刈羽アスリートクラブで、さまざまなスポーツを楽しみませんか?
刈羽村や柏崎市の子ども達が仲良く活動し、季節ごとのイベントも楽しんでいます。
２０２４年には、柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会、刈羽さわやかマラソン、柏崎マラソン大会に出場し、多くの選手が入賞しました。楽しみながら、体力やコミュニケーション能力が身に付きます。
年少組から参加できるので、お気軽に体験や見学にいらしてください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

野球

刈羽柏崎ノースJBC

▌練習会場 / 刈羽源土球場・刈羽小学校グラウンド・内郷小学校グラウンド ▌練習日/毎週火・木・土・日
▌時間/火・木 18:30-21:00 土 13:00-17:00
日 9:00-12:00

６年生7名は中学で活躍する準備をしています。新チームは５年生３名、４年生５名、３年生５名の１３名で活動しています。野球でしか味わえない感動を一緒に体験しましょう。絶対にハマりますよ。野球をやってみたい少年、少女をいつでもグラウンドで待っています！！

ミニバスケットボール

HNブルーデビルズ

▌練習会場 / ラピカ・日吉小学校・中通小学校
▌練習日/毎週火・木・土
▌時間/火・木 18:30-20:30、土 9:00-12:00

刈羽ミニバスチームのHNブルーデビルズです。新チームになり現在5年生5名、４年生4名、3年生2名、2年生6名、1年生6名の合計２３名で活動しています。バスケットを通じてスポーツの楽しさ、仲間との団結力、そして時に厳しく練習をし、心と技と体の成長ができるチームです。シュートが『スパッ!!』と入った時の嬉しさと感動は最高です！ラピカで僕たちと一緒にバスケをしましょう！新しい仲間を待ってます！

バドミントン

刈羽ジュニアバドミントンクラブ

▌練習会場 / ラピカ・刈羽村第２体育館 他
▌練習日/毎週火・木・土・日 ▌時間/火・木 19:00-21:00、土 13:00-16:00、日 9:00-12:00

小学2年生も県大会で活躍しています！がんばれば誰でも大会に出場することができます。最初はみんな初心者です。コツをつかむまでは時間がかかりますが、チャレンジしてみませんか？ラピカを中心に活動しています。

【安澤キャプテン】
私も始めた頃はラケットにシャトルが当たらず悔しかったですが、練習を重ねていくうちに上手く打てるようになりました。たくさんの仲間と楽しく練習に励んでいます。一緒に練習しましょう！

サッカー

刈羽フェニックス

▌練習会場 / 刈羽小学校・源土運動広場・刈羽ひあパーク
サッカー場 ▌練習日/1～2年生 日・金、3～6年生 日・月・水 ▌時間/月・水・金 18:30-20:30、日13:00-16:00

刈羽フェニックスは刈羽村、柏崎市の小学生を対象に活動しているサッカークラブチームです。部員数は約40名。様々な大会に参加しながら個人やチームの成長を保護者含め全員で楽しんでいます。子ども達ひとりひとりがかけがえのない小学生時代の大切な物を経験し学んでもらいたい、また身体作りのゴールデンエイジと言われる貴重な時間を逃さずサッカーを通じて成長を応援しています。

WEB

バレーボール

刈羽ジュニアバレーボールクラブ

▌練習会場 / 刈羽村第２体育館
▌練習日/毎週火・土
▌時間/火 18:00-20:00、土 9:00-12:00

小学生には難しい種目かもしれませんが、少しずつ出来ることが増えていくにつれて、【楽しさ・面白さ】が感じられます。
団体種目における「気遣い・礼節」を大切にしています。

お問い合わせ
刈羽村ジュニアスポーツクラブ事務局（ラピカ内）
TEL.0257-20-3100

第42回 刈羽村スポーツ競技者表彰

※順不同

特別優秀競技者賞【個人】

空手 **磯谷 健太**（刈羽空手道クラブ 一真塾）
第25回全日本空手道連盟糸東会北信越地区大会**優勝**
（種目:空手小学5年男子 形競技）

水泳競技 **吉田 心咲**（柏崎翔洋中等教育学校）
第45回北信越中学校総合競技大会**2位**
（種目:水泳競技 バタフライ100m）

陸上競技 **パウリン ワンジク**（帝京長岡高等学校）
第78回国民スポーツ大会**5位**
（種目:陸上競技 少年女子A3000m）

陸上競技 **鬼山 結翔**（刈羽中学校）
JOCジュニアオリンピックカップ第55回 U16陸上競技大会**6位**
（種目:陸上競技 U16男子 棒高跳び）

陸上競技 **土田 未來**（刈羽中学校）
第55回新潟県中学校総合体育大会 陸上競技大会**1位**
（種目:陸上競技 棒高跳び）

特別優秀競技者賞【団体】

ソフトバレー **刈羽村ソフトバレーボール愛好会**
第9回全国ソフトバレー・フリーフェスティバル 新潟県予選会**1位**
（種目:ソフトバレーボール フリーの部）

ソフトバレー **刈羽村ソフトバレーボール愛好会**
2024年度ソフトバレー・北信越ブロックフェスティバル 新潟県予選会**1位**
（種目:ソフトバレーボール シルバーの部）

ソフトバレー **刈羽村ソフトバレーボール愛好会**
第29回にいがたねんりんピック・ソフトバレーボール大会**1位**
（種目:ソフトバレーボール 新潟県代表選考の部）

軟式野球 **柏崎信用金庫**
【出場者】 佐藤 尚孝 / 武本 大輝 / 鬼山 正美
第78回新潟県知事杯争奪軟式野球大会**2位**
（種目:軟式野球）

バレーボール **長岡商業高等学校**
【出場者】 加納 理美
第77回新潟県高等学校総合体育大会 兼 令和6年度全国高等学校総合体育大会新潟県予選会女子バレーボール大会**優勝**
（種目:バレーボール）

水泳競技 **柏崎翔洋中等教育学校**
【出場者】 吉田 愛璃
第78回国民スポーツ大会 水泳競技**8位**
（種目:水泳競技 4×100mフリーリレー）

硬式野球 **新潟産業大学附属高等学校**
【出場者】 井澤 未友
第106回全国高等学校野球選手権新潟大会**優勝**
（種目:硬式野球）

バドミントン **柏崎ジュニア**
【出場者】 阿部 和武
第33回全国小学生バドミントン選手権大会**3位**
（種目:バドミントン 個人戦男子ダブルス6年生以下）

優秀競技者賞【個人】

陸上競技 **入澤 宗介**（刈羽AC）
今井哲夫記念　第35回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会**1位**
（種目:陸上競技 小学6年男子 走幅跳）

陸上競技 **入澤 亮介**（刈羽AC）
今井哲夫記念　第35回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会**1位**
（種目:陸上競技 小学4年男子 走幅跳）

陸上競技 **大図 稜央**（柏崎T&F）
第14回新潟県小学生陸上競技選手権大会**3位**
（種目:陸上競技 共通 3・4年女子 走幅跳）

陸上競技 **金子 晄**（刈羽中学校）
第70回全日本中学校通信陸上競技大会　新潟県大会**2位**
（種目:陸上競技 中学共通男子 400m）

陸上競技 **渡辺 歩輝**（刈羽中学校）
第72回新潟県中学校陸上競技大会**3位**
（種目:陸上競技 男子 棒高跳）

優秀競技者賞【団体】

バレーボール **刈羽JVC**
すこやか第四北越銀行杯
新潟県小学生バレーボール大会　新潟県大会**3位**
（種目:バレーボール）

サッカー **グランヴォーチェ柏崎U-12**
【出場者】 廣川 友 / 平岡 陽真 / 入澤 亮介
新潟県Honda Cars杯 第32回新潟県U-11 サッカー大会**3位**
（種目:サッカー）

軟式野球 **柏崎STARS**
【出場者】 大塚 瑠希哉
第17回新潟県六年生選抜交流野球大会**3位**
（種目:軟式野球）

刈羽村スポーツ協会 賛助会員

荒木屋　東羽会　株式会社アール・ケー・イー　株式会社刈羽電工　株式会社サンデント
株式会社品田石油　有限会社松野組　株式会社小林文英堂　株式会社太田材木店　有限会社森本食品　翠光建材株式会社
ピーチビレッジ刈羽株式会社　二幸産業株式会社　株式会社柏崎第一印刷　PVK株式会社

「Let's Play Together!」

図書館スタッフイチオシの本をご紹介いたします！

ジブリパーク 公式ガイドブック

菊池拓哉 / 編集　徳間書店

この本は、愛知県にあるジブリパークの紹介をしています。各スポットを丁寧に説明しているので、行く前の予習としても最適の本です。春休みにこの本を読んで、ジブリパークに親子で思い出作りにいきませんか？

つくってみよう！ 発酵食品

中居惠子 / 著 小泉武夫 / 監修
ほるぷ出版

発酵食品ってなんなのか知っていますか？パン、ヨーグルト、甘酒、ピクルス…実は全部発酵食品なんです。この本を読めば、身近な発酵食品について知るだけでなく、実際に作ることもできます。火を使う過程もあるので、ぜひ親子で挑戦してみてください。

じぶんでできた！ お弁当の本

杉崎聡美 / 著 竹下和男 / 監修
ほるぷ出版

お子さんの初めての料理にお弁当を作ってみませんか？料理をしたことのない子でも大丈夫。最初は冷凍食品を詰めるところから始めて、徐々にステップアップしていきましょう。お弁当作りのコツと作る方法を子ども向けに紹介しています。

パンダのんびりたいそう

いりやまさとし / 作
講談社

パンダの親子がゆらーり、のんびり、のんびり。パンダの親子と一緒に体操をしませんか？かわいいパンダの真似をして、ゆっくり体を動かしながらリラックスしましょう。「パンダたいそう」のシリーズは他にもありますので、そちらもぜひご覧ください。

そして、バトンは渡された

瀬尾まいこ / 著　文藝春秋

親が違う人に入れ替わっていく子どものお話。めっちゃ売れたしめっちゃ泣けるで！

図書館司書
久永にいやん
おすすめの一冊！

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　15:30~16:00

T·JOY 長岡 映画公開ラインナップ

3/7(金)公開　映画ドラえもん のび太の絵世界物語

映画ドラえもんシリーズ４５周年記念作品！もしも絵の中の世界に飛び込めるとしたら？！
© 藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2025

3/20(木)公開　少年と犬

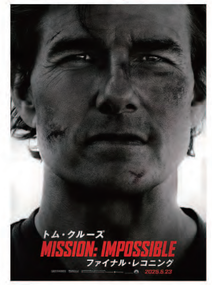
「ラーゲリより愛を込めて」の制作チームが贈る人間と犬のかけがえのない絵を描いた珠玉の物語
©2025 映画「少年と犬」製作委員会

3/20(木)公開　白雪姫

最も長く愛され続けるディズニープリンセス―永遠のディズニープリンセス
©2024 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

4/18(金)公開　名探偵コナン 隻眼の残像

果たせなかった約束と、隻眼に宿った残像。白き闇の因縁〈ホワイトアウトミステリー〉の幕が切って落とされる―
©2025 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会



5/23(金)公開　ミッション：インポッシブル ファイナル・レコニング

トム・クルーズ / イーサン・ハント
彼が全力で駆け抜けた２９年間。
２０２５年、すべてがここにつながる―
© 2024 PARAMOUNT PICTURES.

オススメ上映作品

2/21(金)公開	ウルトラマンアーク THE MOVIE 超次元大決戦！光と闇のアーク	4/25(金)公開	花まんま
3/7(金)公開	ウィキッド ふたりの魔女	4/25(金)公開	マインクラフト ザ・ムービー
3/7(金)公開	35年目のラブレター	4/25(金)公開	#真相をお話しします

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 TJOY
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（65歳以上の方）1,300円 / 障がい者手帳をお持ちの方 1,000円 ※障一と特別枠をご提示の場合のみ割引料金
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 ※特別興行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

yoga laboratry wings
女性専用ヨガ教室
自分と向き合い
「なりたい私」を実現して行く
HP

お気軽にご相談ください!!
空調工事
エコキュート
ペレットストーブ
工場・会社 各種配管
水まわりリフォーム
シンク関連 排水つまり
給湯機
お風呂・設備
・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 ☎0257-28-6730
柏崎市桜木町14-50 FAX0257-28-6731

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！
まずはお電話を!!
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！

中国式整体 推拿（すいな）
090-3203-6188 予約制です
所在地：柏崎市日吉町9-20 Mビル2階202号
営業時間：9:45~19:00（最終受付18:30）
中国には推拿と呼ばれる手術療法があります。
個々の骨格や筋肉、神経など複数の要因が考えられますが、中国式整体の推拿（すいな）は「おす・つまむ・こねる・たたく・ふるわせる」など様々な技法の施術をいたしますので、若い方からご高齢の方まで幅広く好評を頂いております。
お悩みの症状をお知らせください
・疲れや痛みを解消して、お身体を整えます。
・個々の身体に合わせた施術で、痛みや疲労から解放します。
コンディション維持に 吸玉（すいたま）が人気！
ぴからびご持参で60分コース プラス1,000円で吸玉できます！

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）
0257-22-5977
MEGAドン・キホーテ ローソン 消防署 シェーブラッド 第四北越銀行 柏崎南支店

音楽も英語もヤマハで！
グループレッスン 春の入会受付中
ヤマハの教室は、協調性や集中力も身につきます！
対象：1歳～小学生
コース内容や体験日程はQRコードでご確認ください。
まずは、体験楽しき実感ためして安心
ヤマハ音楽教室 4・5月開講
ヤマハ英語教室 4月開講
幼児～大人まで
刈羽村内で宝蔵寺ピアノ教室（滝谷）の体験レッスンも実施中
詳しくはお問合せください！
お問合せや体験申込は ご来店/お電話/Webよりお待ちしております
わたじん楽器ララフィ
〒945-0811 柏崎市岩上2-18
0120-415-117
月曜 15:00-20:00
火～土曜 9:30-20:00
日曜 9:30-18:00
Web申込なら 時間を気にせず 24時間受付可能です

ラピカの日常を日々更新中♪
Facebook　LINE　Instagram
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♪

春のラピカ教室

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・渡邊浩二）
水 16:30~17:30　定員/20名
（山田理恵・平田文恵）
土【13時半】13:30~14:30 定員/20名
（山田理恵・石田真寿美）
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/30名
（平田文恵・巻知子・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・渡邊浩二）
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 / 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

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 / 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 / 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。

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 / 小学生以上
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3年生
定員 / 30名　受講料 / 4,000円

基礎から振り付けまで、いろんなジャンルの曲に合わせて楽しくダンスが学べるクラスです！ダンスをやってみたい！という未経験者大歓迎です！もちろん経験者の方も上達を目指して基礎から一緒に学んで行きましょう！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♪
※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

HIITTHEBEAT（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 / 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！

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 / 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。

楽しい食器つくり

曜日・時間 / 土 13:30~15:30
講師 / 伊藤剰
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 / 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）

パワーストーンブレスレット教室

日時 / 5月10日 13:30~15:30
講師 / ひ～りん
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

天然石の持っているパワーの意味を知ってもらい世界で一つだけのブレスレットを作ります。生年月日から自分のストーンを調べて入れることが出来ます。（小学3年生以下保護者同伴）

世界に一つだけの手形アート作品作り

日時 / 5月17日 10:00~11:30
講師 / ハピネスゴー 鶴田まりも
対象 /0歳児～小学生　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / 和室1・2

今しか残すことのできない我が子の小さくてかわいい足形、手形で布もの作品を作ります。ママとお子さんの宝物になること間違いなし!!

クラフトバンドで作るミニバッグ

日時 / 5月31日 9:30~12:00
講師 / 三五泰子
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

春のお供に使えるミニバッグを作ります。
（小学3年生以下保護者同伴）

簡単！自分だけのオリジナルマフィンを作ろう

日時 / 6月22日 13:00~15:00
講師 / おやつのもくべ 近藤有花
対象 / どなたでも　定員 / 16名
受講料 / 1,800円　会場 / 調理学習室

簡単に作れる生地の中に、自分の好きな具材を選んで混ぜて、自分だけのオリジナルマフィンを完成させましょう♡（小学4年生以下保護者同伴）

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

春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。

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 / 小学生以上
定員 / 20名
会場 / 和室1・2

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。

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 **3.22（土）** 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。

編集部つぶやき ぴからぴ編集部

今シーズンの雪は一晩で多く積もる雪が多かった様に思います。予報やテレビ報道で呼びかけがあるとはいえ、朝起きて雪が多く積もっていると除雪が心配になったりします。雪は積もっても良いのですが交通がマヒしない程度に降って欲しいですね。(郷)

PARKSさんにお邪魔しました。楽勝だと思って、ホールドをつかんだ途端、手もプルプル、足もガクガク。なかなか思った通りにいきませんでした。ゴールに触った時には、思いっきり振り返って、ガッツポーズ。達成感MAX。全身の筋肉と脳がフル稼働。誰でも楽しく、エクササイズ効果も期待できるそうですよ。ぜひ、挑戦してみてくださいね。(佐藤)

先日、関東方面の知人から桜の写真が送られてきました。あっという間に季節が変わります。ひと昔前に比べて積雪が少なくなったとはいえ、まだまだ雪国は寒いです。暖かくなったら何をしよう?と考えるのも楽しいですよね。春が待ち遠しいです。(五十嵐)

次号ぴからぴもお楽しみに♪

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
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
※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：2025年5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