

ぴからぴ

PIKARAPI

E ala! E alu!
E kuilima!



2020
AUTUMN
vol.18



・ぴからぴクーポン有り・

秋のお散歩
摂田屋特集
刈羽村文化協会
サークルコーナー

ラピカの日常を毎日更新中♪

ラピカ
designed by PVK



ラピカのイベント情報や日常などお伝えしています。「#ラピカ」で検索! みなさんからのフォローお待ちしております♪

秋のお散歩

撮田屋

麴やお醤油の香りが漂う醸造の町。
古い町並みがノスタルジック。
お酒を楽しみながらほろ酔い気分で
ゆったりと散歩できるエリア。

長岡



撮田屋散策
スタート!!

LIS CAFE (リスカフェ)

酒かすと乳酸菌の
100%植物性発酵シェイク

ほんのりお酒の香りとすっきりとした味わい。お子様でも美味しく飲んで体に優しい。ストロベリー、他、ショコラなどのフレーバーもある。麴文化を新しく発信するアンテナショップ。

新潟県長岡市宮内3-3-19
Tel/070-2151-0351
営業時間/12:00-17:00
定休日/火曜
駐車場/4台

MAP



ぴからびクーポンあり!

ハッコージェラート
Hacco Gelate
420円(税込)



吉乃川酒ミュージアム「醸蔵」

新潟を代表する酒蔵・吉乃川が初めて手掛けたクラフトビールが話題

新たな観光スポットとして誕生した施設の「SAKEバー」では日本酒はもちろん新たにクラフトビールも登場。



新潟県長岡市撮田屋4-8-12
Tel/0258-77-9910
営業時間/
9:30-16:30
定休日/火曜
年末年始

MAP



「撮田屋クラフト」

日本酒に使われる軟水「天下甘露泉(てんかかんろせん)」と、米こうじを副原料とし、優しくやわらかな口あたり。すべての工程を手作業で作られたこだわりのクラフトビール。

(右)「撮田屋クラフト」ヴァイツェン
594円(税込)

(左)「撮田屋クラフト」ペールエール
594円(税込)



らびこさん

江戸時代から続く醸造文化が残る撮田屋の町を歩きます。

青島ラーメン
長岡農業高校

カレー研究所

LIS CAFE

JR宮内駅

ぴからびクーポン

ぴからびクーポン

LIS CAFE (リスカフェ)

ハッコージェラート
Hacco Gelate 420円(税込)のところ

50円引き

※おひとりにつきクーポン1枚
※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可

2020年10月未まで

ぴからびクーポン

らーめんポアル

800円以上(税込)ご注文で

餃子4ケ(400円(税込)) サービス

※1グループにつきクーポン1枚
※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可

2020年11月未まで



ラビカアプリ

ラビカアプリでも
お得なクーポンを
取得できます!!

電子クーポンを
お店に提示!
便利でお得!





新感覚の
シェイク

ハッコーシェイク
Hacco Shake
酒粕ストロベリー
600円(税込)



越のむらさき

レトロな雰囲気が漂う

江戸時代から続く老舗のお醤油屋さん。かつおだしで仕上げた「むらさき醤油」は有名。国の登録有形文化財の建物は摂田屋のシンボル。

新潟県長岡市摂田屋 3-9-35
Tel/0258-32-0159



Settaya
MAP



お母さんがクリームを塗ってくれる



まるごと煮卵入り。こちらも人気。



煮卵パン 150円(税抜)



コッペパン
フルーツバター
150円(税抜)

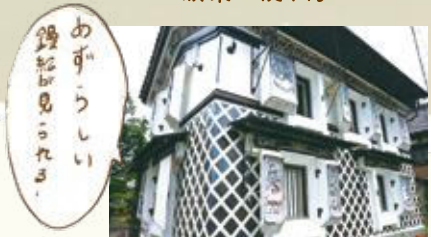
パンと菓子 旭屋

注文後に塗りたてのコッペパンがうれしい

創業大正元年から地元の方に親しまれるパン屋さん。ほんのり甘いもちもちのコッペパンに12種類の自家製ジャムやクリーム等から選んで目の前で塗ってもらえる。



新潟県長岡市摂田屋4-7-31
Tel/0258-32-0981
時間/7:30-18:30
定休日/日曜・祝
駐車場/3台



機那サフラン酒本舗

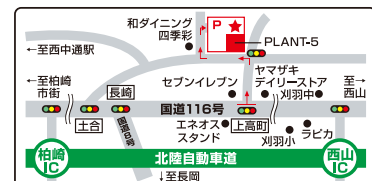
大正15年に建てられ、色鮮やかな
鏝絵は国の登録有形文化財。

新潟県長岡市摂田屋 4-6-33
Tel/0258-33-4560



DYNAMITE BOAT RACE ボートレース チケットショップ 刈羽 ORALE

スーパーセンター「PLANT-5刈羽店」隣



開場時間 9:00~21:00

Webで
開催情報を
GET!!



刈羽村文化協会サークルコーナー

郷土史 刈羽村郷土研究会

代表者名/廣川 克郎
講師名/特定講師なし、年2回外部講師による講演会開催
会員数/16名 活動場所/「ラピカ」学習室 他
活動種目/講演会、研修巡検、郷土史料、民俗資料等の研究、機関紙「刈羽村文化」発行等
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。



レクリエーション レクリエーション愛好会

代表者名/中澤 洋一 会員数/5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

レクリエーション活動により「失われた活力、元気を取り戻す」ことを活動の基本にしています。子ども達の遊びの支援活動として昔の遊び道具作りや遊び方の指導により遊びの楽しさを伝えと共に、健康的な遊びの普及を目指して活動をしています。皆さんの入会をお待ちしています。



ピアノ ピアノサークル

代表者名/丸山 純子 講師名/入澤 真紀子 会員数/14名
活動場所/「ラピカ」文化ホール 活動種目/ピアノ
活動日/月2回 木曜日 午後1時～午後4時
金曜日 午後1時～午後4時
午後6時30分～午後9時30分

月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。少し練習に行き詰まっても、先生のご指導で楽しく上達していきます。年に一度の発表会や文化祭は、ワクワクドキドキですが楽しいです。皆様のご参加お待ちしております。



大正琴 刈羽琴寿会

代表者名/元井 君子 講師名/駒野 幸子 会員数/7名
活動場所/「ラピカ」第2学習室
活動種目/大正琴
活動日/第1、第3月曜日
午後1時30分～午後4時30分

大正琴はとても難しいと思われがちですが、講師のやさしく丁寧な指導で弾けるようになります。曲目は童謡など懐かしい曲の数々です。和気あいあいと楽しく練習しています。会員も随時募集しています。見学だけでもお越しください。一緒に大正琴を楽しみませんか。



合唱コーラス すなやまコーラス

代表者名/入澤 美代子 講師名/小林 久美子・入澤 真紀子
会員数/18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/月曜日(年間28日)
午後7時15分～午後9時15分

現在男性が3名、女性が15名で活動しています。練習を重ねる度に、ハーモニーがうまくなりとてもステキになっていきます。そして、一曲完成すると至福の時間を感じます。お腹の底から声を出して歌うことは、健康にとても良いと言われてます。練習時間は笑いが絶えず、とても楽しいです。その日は、家に帰ってもとてもムンムン気分になっています。一度、体験してみても如何でしょうか。*皆様のご参加をお待ちしています。



書道 書友会

代表者名/小林 ひろみ 講師名/藤本 桂石
会員数/5名
活動場所/「ラピカ」アトリエ
活動種目/書道
活動日/第1、第3水曜日
午後7時30分～午後9時30分

藤本先生を講師に迎え、書くことを楽しみながら、昨年より今年、今年より来年と少しでも上達出来るよう日々頑張っています。初心者の方も楽しめると思います。どうぞ気軽に見学に来て下さい。お待ちしております。



洋画 刈羽洋画会 火曜倶楽部

代表者名/石垣 百合子 講師名/田中 直介 会員数/9名
活動場所/「ラピカ」アトリエ
活動種目/洋画全般
活動日/第2、第4土曜日 午後1時～午後3時
第1、第3火曜日
午後7時30分～午後9時30分
(変更もあり)

田中講師の指導により、制作目標はそれぞれですが、洋画を中心に活動を進めております。洋画以外に興味を持たれる方も情報交換をしましょう。まずは見学をお待ちします。



絵手紙 絵手紙 もも

代表者名/長瀬 節子 講師名/石田 ヨシ子 会員数/12名
活動場所/「ラピカ」アトリエ 活動種目/絵手紙
活動日/第1、第3金曜日
午後2時～午後4時

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。ハガキに限らず、いろいろな材料を使ったり、スケッチに出掛けたりします。定期活動の他、郵便局や福祉施設での展示、ボランティア活動も行っています。活動日には体験もできます。お仲間遊びにきてください。



全17
団体

各団体とも1日体験できます！

ただ今新規入会者&
新団体募集中！

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。



ごあいさつ

刈羽村文化協会 会長
中澤洋一



私達文化協会は、生涯学習の一環として、現在17団体、約200名の会員が活動しています。自分の趣味や教養を高める場として、いつまでも若々しく、心も体も元気に過ごす為に、そして広く地域の皆さんの楽しい交流の場として、多くの皆さんの入会をお待ちしています。

水墨画 水墨画

代表者名/廣川 克郎 講師名/島田 松径 会員数/9名
活動場所/[ラピカ]アトリエ
活動種目/水墨画
活動日/第3月曜日
午後1時30分～午後3時30分

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 陶遊会

代表者名/森山 春美
会員数/4名
活動場所/[ラピカ]陶芸工房
活動種目/陶芸
活動日/第2、第4土曜日
午後7時30分～午後9時30分

自由気ままに器作りにチャレンジし、でき上がりは自己満足と反省の繰り返しで仲間と談笑しています。指先と脳の活性によるポケ防止と思い、少人数ですが細く長く活動しております。現在講師はいませんが、陶芸に興味のある方、仲間入り歓迎です。



陶芸 刈陶クラブ

代表者名/宮島 晴雄 講師名/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/第1、第2、第3金曜日
午後1時～午後4時

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/どぶづけ、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。さらに給付けする時は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。現在5名にて活動中。陶芸してみたい方募集中。



茶道 松樹茶道会

代表者名/渡辺 清子
講師名/山崎 宗律
会員数/8名
活動場所/[ラピカ]茶道館
活動種目/茶道(裏千家)
活動日/第3土曜日
午後1時～午後5時

季節を感じながら、おもてなしの心を学ぶ、作法はわからなくても、茶道に興味のある方、入会をお待ちしております。やさしい先生の指導を受け、楽しんで活動しています。



将棋 刈羽将棋の会

代表者名/安達 洋平 会員数/16名
活動場所/[ラピカ]和室
活動種目/将棋
活動日/第3水曜日
午後6時30分～午後9時

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める会になっています。これから将棋を覚えたい方や、将棋の話題で盛り上がりた方、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 茶道の会

代表者名/吉越 美佐子
講師名/堀 宗代
会員数/9名
活動場所/[ラピカ]茶道館
活動種目/茶道(裏千家)
活動日/木曜日(月3回)
午後1時～午後4時

毎日の仕事を忘れ、四季を感じながら、お花・お菓・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。



舞踊全般 刈舞会

代表者名/阿部 富美子 講師名/本間 洋子 会員数/8名
活動場所/[ラピカ]第1学習室
活動種目/踊り、演歌、民謡全般
活動日/第1、第3日曜日 午後1時～午後3時

会員が、高齢で若い人は入ってこないため高度な踊りが出来なくなってきました。何年もマンネリ化しておりますので、皆さんの新しい風を吹き込んでほしいです。皆さんの入会をお待ちしております。村の文化祭や市の文化祭にも出演しております。一度練習を見に来てください。お待ちしております。



書道 墨友会

代表者名/西倉 由紀子 講師名/佐藤 桃苑 会員数/29名
活動場所/[ラピカ]第1・2学習室
活動種目/書道
活動日/第1、第3、第4火曜日
午後1時30分～午後3時30分

長らく習字一般教室でしたが、2019年度から文化協会に移行加入して「墨友会」として新たにスタートしました。29名の大所帯ですが、桃苑先生ご指導のもと「書法」の教本などを手本に毎月の競書、年2回の昇級・昇段試験を各人が目指す目的を持ち、書に取り組んでいます。



お問い合わせ・お申し込み



刈羽村文化協会事務局

☎0257-20-3100

〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地
刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

フラサークル ホクラニ

代表者名/鬼山 悦子 講師名/滝沢 清佳 会員数/14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/第1、第2、第3月曜日
午後1時30分～午後2時30分

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。体を動かすことで健康増進や、振りを覚えることで脳トレにもなります。初心者の方でもゆっくり進めていきますので大丈夫です。ぜひ、一度体験にお越しください。お待ちしております。



秋の夜長に映画と読書!

2020年公開映画の原作小説や関連本をご紹介します

記憶屋



織守さようや / 著
KADOKAWA

忘れた記憶、忘れられない記憶を消してくれる「記憶屋」の都市伝説。大学生・遼一はあるトラウマを抱えた杏子に好意を抱くが、「記憶屋」を探していた彼女はある日トラウマと遼一のことを忘れてしまう…。切ないホラー小説。

替女 小林ハル



替女文化を顕彰する会 / 編
新潟日報事業社

盲目の女旅芸人・替女の小林ハル。昭和30年代の芸をして歩いている頃から、平成に入り老人ホームで穏やかに過ごされている時まで幅広く記録された写真集です。映画には小林幸子さんも出演されています。

影裏



沼田真佑 / 著
文藝春秋

第157回芥川賞受賞作品が映像化されました。会社の出向先で出会い、友人や家族のいない土地で心許せる相手だった日浅。いつしか疎遠になり、「彼が死んだ」と聞き足跡を追うと裏の顔が見えてきて…。

青くて痛くて脆い



住野よる / 著
KADOKAWA

理想に向かって進む、痛い青臭くて見てられない女性・秋好と「四年後になりたい自分になるための秘密結社」を作った楓。三年後、理想を取り戻すため、秋好のために楓は秘密結社と戦うことを決意する。

ラピカ サッカースクール

小学1~6年生対象
スクール生大募集!!

初心者もクラブ所属選手も大歓迎!!
ゲームを中心とした練習で、一緒にサッカーを楽しみましょう!
詳細はホームページにてアップしています。

無料体験も随時開催!!

女の子も大歓迎!!

わからない指導もOK!

ゴール!

お問い合わせ・お申し込み **TEL.0257-20-3100**
〈事務局〉刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 詳しくはホームページをご覧ください。

生命感あふれるハリ肌を、一度で体感

BA

BAポーラの顔エステ

トライアル

■BAセット
(石こうマスク)

■BAセット
ホワイトニングケア
(アルゲマスク)

通常 ¥16,500 → **¥8,500** (+税)

トライアルエステをされた方へ | **新BAサンプルプレゼント**

POLA couleur クール ☎090-5393-1931
柏崎市田塚1-1-24(8号線沿い)【営業時間】9:00~18:00【定休日】日・祝日

Follow me /

サポカー補助金制度実施中!

高齢者(65歳以上)が使用する衝突軽減ブレーキなどが
装備された自動車に対して、補助金制度があります。

SUZUKI
セニアカー
取扱店
試乗できます!

経験豊富な
スタッフが丁寧に
対応
いたします!

詳しくは下記までお問い合わせください。

北刈自動車工業株式会社
KITAKARI Auto Mobile Inc. 〒945-0307 刈羽郡刈羽村(ラピカ前) ☎(0257) 45-2191(代)

#ぴからぴ RAMEN 第4話 ラーメン巡り

長岡市民から愛される らーめんポアル



チャーハン 800円(税込)

醤油ベースのスープに
しゃきしゃきもやしあんかけが
かかった一番人気の
ポアルらーめん。
チャーシューがほろほろと
柔らかくて濃厚な一杯。

一番人気



ポアルらーめん 800円(税込)



餃子4ケ 400円(税込)

ぴからぴ
クーポン
あり!

長岡駅近にあり、20年間長岡市民のお腹
を満たしてきたお店。
学生さんや駅周辺でお仕事されている方
でにぎわう人気店。常連さんには味噌
スープのマーボーらーめんが特に人気。
ぴからぴクーポンはP2へ!

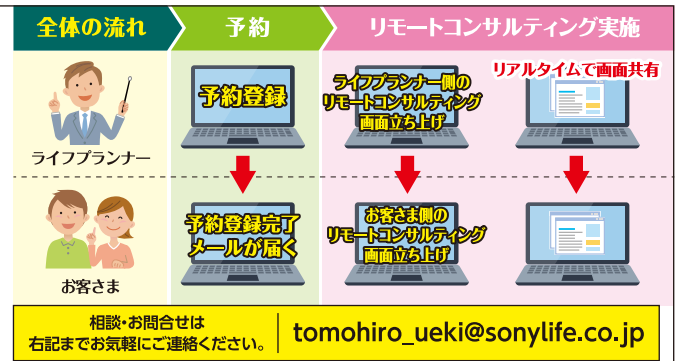
新潟県長岡市殿町1-3-6
TEL.0258-36-9701
営業時間 / 11:30-14:00
17:00-21:00
定休日/水曜
駐車場なし

MAP

リモートコンサルティング ライフプラン 個別相談 やってます 予約制

ご自宅からでもお気軽にライフプランの相談が可能!

新型コロナウイルスの影響により、各種相談を考えてはいるけど、来社や来宅など対面での打ち合わせが難しいとのご相談が寄せられております。この度、ご自宅にいながらお気軽にライフプランや保障の見直し、住宅ローン借り換え、相続・贈与等を相談できる「リモートコンサルティング」を開始いたしました。



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
(担当/ライフプランナー 植木智裕)
〒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 SL2309-3030-7192

女性のトータルビューティーのサポート Beauty@relaxation ひーりん

足つば&頭もみほぐし60分	5,000円
アロマタッチ	5,500円
ワンカラー、グラデーション(ハンド、フット)	3,000円
シンプルネイル	3,500円~
デザインネイル	6,000円~
フットネイルデザイン	6,500円

お友達紹介割引やっています。詳しくはHPをチェック!

完全予約制 電話またはLINE@にて承ります 新潟県 柏崎市土合 スペース21 2F
090-2255-4451

ホームページ LINE@ Instagram

ぴからぴに 広告掲載 しませんか?

お気軽に相談ください。サイズや金額など

刈羽、柏崎エリア中心に
年4回発行!

(3・6・9・12月)
発行部数10,000部

〈お問い合わせ〉刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
TEL.0257-20-3100 E-mail rapika@pvk.co.jp

刈羽村特産 令和2年度産 限定販売

砂丘桃ジュース

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 ¥440 (税抜)

セブン-イレブン 中越刈羽店 TEL/FAX 0257-45-3855
刈羽村大字下高町488-1 (国道116号線 東京電力機入口)

テイクアウト、仕出し料理、折箱・オードブル、ご予算に応じてお作りいたします。
火、金曜日は西山・刈羽・柏崎地域移動販売実施中。(ラピカでは10:30~11:00に販売)

「新型コロナウイルス」感染拡大防止対策を講じて営業致しております

お気軽にお問い合わせ下さい。

割烹 やま

柏崎市西山町 下山田186-1 ☎0257-47-2647
営業時間 / 11時~22時 定休日/水曜 有



パクと行く!



里山Café



I'm Home

今回パクと訪れたのは、柏崎・夢の森公園内に
ある、里山Café I'm Homeさん。開放的な店内
で、ゆっくりとくつろぐことができる。

おすすめメニューの「**柏崎野菜のパスタ**」は地元
のお野菜がたっぷり。テイクアウトのお弁当もある
ので、公園でピクニック気分て食べるのもよし。

お店の入り口には森の直売所があり、野菜や果
物を販売している。購入した方には**ドリンクサービ
ス券**がもらえるうれしい特典も。



店員の西村さん



公園を散歩中に
シラサギに遭遇



お店外観



柏崎野菜のパスタ



店内写真



里山Café I'm Home

〒945-1355
新潟県柏崎市大字軽井川4544-1
TEL.0257-47-7774

営業時間/
9:00~Take outの注文が可能
店内11:00~16:00 (L.O.15:30)
定休日/火曜日

MAPは
こちら!



暑さ、寒さについていけないというあなた! ✨ 自律神経が乱れているかも?

★「ぴからびを見た」で
初回施術料半額!
6,600円
⇒ **3,300円** (90分)



menu

一人ひとりに合わせた
施術を行います。
2回目以降
●一般(約60分)4,950円
●学生(約60分)3,300円
お気軽にご相談ください。

季節の変わり目は
身体の不調が出やすい時。
カイロプラクティックで
自律神経を整えましょう!

カイロプラクティックって? 背骨と骨盤の歪みを整え自然治癒力を高め、根本的な症状の回復・予防をする治療法です。



ノース カイロプラクティック かりわ

完全予約制 Tel.0257-45-3221

刈羽村大字刈羽3889 (PLANT-5内) 営業時間/9:00~19:00 定休日/日曜、祝日



Cover Girl profile



表紙モデルプロフィール

たさ ざわ さや か
滝沢 清佳さん

刈羽村文化協会の
フラサークルで
講師をされている
滝沢先生は
フラとタヒチアンダンスの
魅力を広める活動をされています。
エア エアル エ クイマ
表紙の「E ala! E ala! E kuilima!」は
ハワイ語で
「さあ、一緒にはじめよう!
がんばろう!」

刈羽村文化協会フラサークル「ホクラニ」の講師。
柏崎、長岡、十日町で「ナリーコカヒカケ」という
フラ&タヒチアンダンススクールを開講。

CELAは安全を最優先に考えた除菌・消臭の弱酸性次亜塩素酸水

新型コロナウイルスに有効です。コロナ対策・日常の衛生管理に!
CELAは希釈しないストレート使用タイプです。



【商品例】※価格は税込み

- | 商品名 | 特別価格 |
|--------------------|--------|
| ・携帯用アトマイザー (60ml) | 500円 |
| ・極細ミストスプレー (300ml) | 800円 |
| ・1ℓ詰替パック | 1,000円 |

※更にお得な5ℓ、10ℓ、20ℓの詰替えもごさいます。

柏崎自社工場にて製造! 直売!

ただいま、数量限定で、無料お試しプレゼント中!
詳しくはQRコードからCELAサイトをご確認ください。

CELA 正規販売代理店・製造元

株式会社 セイワ不動産
環境衛生事業部 Clean Innovations
柏崎市東長浜町7-10 ウエルメイド柏崎102

TEL:0257-21-2425



組立パソコン・パーツ専門店

パソコンのことならおまかせ下さい

パソコンの販売・修理・サポートのほかネットワ
ーク機器、プリンターなどの周辺機器やスマホの販
売も行っております。

- 動きが遅くなった
 - データを消してしまった
 - 動かないパソコンのデータ取出し
- などもご相談ください。



修理・自作用パーツ 〒945-0845 柏崎市新赤坂2-3-35
EメールPC TEL.0257-47-7674
担当:伊藤 E-mail:yellipc@krc.biglobe.ne.jp

笑顔の村かりわ

みんなで作る

写真展 2020 作品募集

みんなで作る写真展2020の作品を募集いたします。
テーマ「刈羽村のヒト・モノ・コト」
応募された作品は随時ラピカホームページに掲載いたします。

応募方法



Step.1 スマホやカメラで撮る!
Step.2 メールで応募!

住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・作品タイトル・作品にまつわるエピソードを記載の上、下記まで応募作品を添付し送る!
〈メール宛先〉photo-rapika@pvk.co.jp

※応募規約はラピカホームページにてご確認ください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、館内展示は行いません。

応募者全員にラピカオリジナルエコバッグをプレゼント!

ホームぺージはこちら

編集長のととのいLife

夏のととのい方

暑い夏にサウナなんて・・・サウナーになる前の自分はそう思っていた。
しかし、サ活を続けること半年。猛暑の日にサウナに通う自分がいた。夏には夏の入り方がある。サウナよりも水風呂がお目当てで、水風呂に入るためにサウナに入るのだ。そこで重要になってくるのが、サウナの湿度と水風呂の温度である。まずサウナだが、湿度が低く高温のサウナでは長く入ってられない。


汗は出て身体表面温度は上がるが、深部温度はあまり温まらない。その為水風呂に入る前の、シャワーで汗を流す段階で身体が冷え始めてしまい、水風呂の感動が少し薄れてしまう。理想は湿度があり室温が80度～90度程度のウェットサウナがいい。

次に水風呂だが、自分の好みは15度～17度。18度までいくとちょっとぬるい。お風呂のサイズも重要で、4名くらい入れる大きさがあると混んでも水の温度が上がりづらい。県内では地下水を使った水風呂も多くあり、天然水の気持ちよさは一味違う。

水風呂には温度計がないところが多いので、いろいろな水風呂をめぐり温度感覚を磨くこともサウナーレベルを高める大事な要素なのだが、先日身近なところで理想の水温度に出会った。

それは初めて購入した子供用のプールを庭で膨らませて入った時のことだった。足を入れた瞬間冷たさがビリッと脳に伝わり自然と顔がニヤけた。思いもよらぬところで衝撃的な出会いを果たしたのだ。炎天下の中ゆっくとプールに寝転んだ。おそらく15度くらいで、全身の毛穴がギュッと引き締め気持ちよい。キラキラの太陽の元、バッチリとこのうことができた。

秋はどんなとどのい方が待っているのだろうか、楽しみだ。



セブン-イレブン
柏崎新花町店



移動販売
しています!

お気軽にお問い合わせを!
TEL.090-4372-7117 [販売担当] 西川(サイガワ)

大切なのは成績だけじゃない。「学ぶ力」を育てる学習塾

学習塾 S.E.A. (エス・イー・エイ)は、学ぶ力(学力)を高めるため、学習習慣の改善から丁寧に取り組む学習塾です。どんな指導やメソッドより、まず問題に取り組むことが大切だと考えています。「うちの子なかなか勉強しない」「勉強しなきゃいけないのはわかってるけど・・・」そんな悩みをお持ちの生徒・保護者様はぜひ一度無料体験へお越しください。

S.E.A.はこんな指導

- ①IT時代に生きる力を育む!
対面とオンラインのハイブリッド指導
- ②生徒が主体! ひとりひとりの夢を支えたい。
どこよりも親身に行う個別指導

「ラピカ」コース
※刈羽限定
12,500円～
全員の学力伸びています!
無料体験実施中!

個別指導の学習塾 S.E.A. TEL. **0257-21-3155**

【無料体験】 【WEB】 【柏崎校】 柏崎市西本町1-3-20
【刈羽校】 刈羽郡刈羽村大字刈羽100 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」内




長岡市少人数 ヨガ教室・資格スクール
yogatha **柏崎クラス** New Open!

初心者でも大丈夫!

今なら選べる体験レッスン 1回 1,500円・3回 4,000円

水10:00～11:00
ハタヨガ・シバナンダヨガ
ひろみ会館2F

金19:30～20:30
ハタヨガ・シバナンダヨガ
ひろみ会館2F

土10:00～11:00
アシュタンガヨガ
比角コミュニティセンター1F

新型コロナウイルス対策を徹底してレッスンしています。

●マツレンタル無料
●プライベートレッスン受付中

ご予約は☎080-2390-3278
24時間WEBサイトでも受付中

ヨガッサ 検索

ひろみ会館では各種活動での利用を承っております。ご予約・お問合せ ☎0257-21-3332




T-JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!

10/16
金公開

劇場版 「鬼滅の刃」 無限列車編

累計発行部数1400万部を突破した吾峠呼世晴の大ヒット漫画を原作としたアニメ「鬼滅の刃」の劇場版。炭治郎が無限列車に乗り込む場面で終了したテレビアニメ版「竈門炭治郎 立志編」最終話のその後の物語が描かれる。



©吾峠呼世晴 / 集英社・アニプレックス・ufotable



9/11
公開 映画クレヨンしんちゃん
激突!ラクガキングダムと
ほぼ四人の勇者

臼井儀人のコミックを原作にしたアニメの劇場版シリーズ第28作。世界を救うために、ラクガキから飛び出したキャラクターと共にしんのすけが戦う。

©臼井儀人 / 双葉社・シンエイテレビ・朝日・ADK・2020



9/25
公開 映像研には
手を出さな!

アニメやドラマにもなった大量登壇の漫画を実写映画化。運命的に出会った女子高生3人組がアニメ制作に奮闘する。個性豊かな映像研のメンバーを、乃木坂46の齋藤飛鳥、山下美月、梅澤美波が演じる。

©2020 映像研実写映画委員会 ©2016 大童堂・小学館



10/31
公開 映画 プリキュア
ミラクルリープ
みんなとの不思議な1日

人気アニメ「プリキュア」劇場版シリーズの通算28作目。今日を何度も繰り返す世界に閉じ込められたキュアグレースたちの行く末が描かれる。

©2020 映画プリキュアミラクルリープ製作委員会

今後の上映予定作品

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 9月18日◎ TNET | 10月9日◎ 82年生まれ、キム・ジョン |
| 9月18日◎ 劇場版 ヴァイオレット・エヴァーガーデン | 10月9日◎ ワンダーウーマン1984 |
| 9月18日◎ 思い、思われ、ふり、ふられ | 10月16日◎ みをつくし料理帖 |
| 10月2日◎ 浅田家! | 10月23日◎ 朝が、来る |
| 10月2日◎ トロルズ ミュージック★パワー | 10月23日◎ きみの瞳が問いかけている |
| 10月9日◎ 星の子 | 10月30日◎ とんかつDJあげ太郎 |



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!



T-JOY長岡

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

- 料金 一般 1,800円 / 大学生・高校生(要学生証) 1,500円 / 小人(3歳以上~中学生) 1,000円
 - シニア割引(60歳以上・要身分証明書) 1,200円 / 障がい者手帳をお持ちの方(付添の方1名様まで) 1,000円
 - ファーストデー 毎月1日は全作品 1,200円(12月1日のみ映画の日、1,000円) ※特別興行除く
 - シネマチネ 平日15:00~17:00 上映開始作品 1,400円 ※特別興行除く
 - 3D特別興行/一般、大・高校 2,000円、中学生以下・シニア 1,500円
- http://t-joy.net/site/nagaoka/ ※公開作品・情報に関しては変更・追加になる場合がございます。



和ダイニング 四季彩

しきさい

テイクアウトメニュー(一例) 税込

- イベリコ(ベジョータ)豚カツ定食 ¥1,200
- 越後黒毛和牛ヒレ定食 ¥1,200
- タコの唐揚げ ¥680

ご宴会・お席のご予約
お問い合わせは ☎0257-31-8800

刈羽村大字下高町1663番地 刈羽 四季彩 検索

店内メニューテイクアウトできます!
プロの味をご家庭でお楽しみください。当日受付も可能です!

読者プレゼント

Reader Present

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
- ◆ ラピカオリジナルエコバッグ コンビニサイズ 10名様

ラピカオンラインストアより応募いただけるようになりました!

【応募先】ハガキ又はオンラインストアにてご応募ください。
【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】横のQRコードから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】記入要綱に添ってご応募ください。

- ①ご希望のプレゼント名
- ②県内のおすすめのラーメン屋さんを教えてください。
- ③ぴからびで取り上げてほしい特集(カフェ、レストラン、スポーツなど)。

【応募締切】2020年10月31日(土) 消印有効

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

刈羽ジュニアバレーボールクラブ

Let's Play! 対象 小学生女子

みんなで楽しくバレーをしませんか?

練習場所 刈羽村第2体育館
火曜 18:00~20:00
土曜 9:00~12:00
練習場所 高岡地区体育館
木曜 19:00~21:00

是非見学に来てください!

問合せ 刈羽村ジュニアスポーツクラブ事務局 ☎0257-20-3100

敷布団 羽毛布団・綿布団が洗えます。

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 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・セブンイレブン刈羽店様となり
営業時間 / 24時間

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 お名前
200円OFF 住所
TEL 有効期限:2020年11月30日まで

※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
※ご記入の上、当店スタッフへお渡しください

“できたらいいな”をカタチにします

各種配管
設計・施工

修理・新設
見積無料

想定外の
その前に



ご相談ください ワン
→やって良かった!

給湯機
取替

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

ぴからび 編集部のつぶやき

Y)表紙撮影したときの夕日はきれいだったな〜。雨の日が多かったのでロケ日が晴れてくれてラッキーでした。

S)長岡の知人におすすめされ知った長岡駅近の「らーめんポアル」さんに取材へ。とてもお得なクーポン券をご提供いただいたので、ぜひご利用ください。

M)大きな予算で、大きな効果を、大きな期待をもって始まった、GO TO キャンペーン。実はラピカでも、取扱いを開始しました。「どっか、いきでえー」でも、コロナが心配…。収束後の旅行の手配は「ラピカ」にお任せ!

E)近所の商店のおばさんのオススメで、いつも届けてくれていた、だし醤油の「越のむらさき」懐かしい香り。おさしみに最高!!是非、ご賞味ください。

米粉のシフォンサンド!!

こだわりの有機栽培コシヒカリを使用したシフォンケーキに季節のフルーツをサンドしました。

数量限定販売中!

ご予約も承ります! 「〇〇時に取りに行くからとっという感じでOKです」

インスタ、LINEのメッセージからでも注文OK




こだわり農家 **孫作** 刈羽郡刈羽村大字赤田北方704-2 お客様専用フリーダイヤル **080-080-05393** こだわり農家 孫作 検索



エコロンの森
ecoron no mori

生まれ変わったサービスホールはこんなところ!!

シオラマ



発電所全景のシオラマ!

スカイキャンプ



仮想空間を楽しみながらエネルギーを学べる体験型デジタルアドラクション!

授乳室



あおぞらテラス



眺めの良いくつろぎスペース!

大型モニター



6,7号機の中央制御室を模擬した大型モニター!

アトラクション



うちわで火力を調整するバーベキューアドラクション!

みなさんのご来場をお待ちしています!



柏崎刈羽原子力発電所 サービスホール展示館がリニューアルしました!!



TEPCO 東京電力ホールディングス お問い合わせ サービスホール ☎0120-344-053

■開館時間 9:00~16:30
 ■休館日 4~11月/第1水曜日 12~3月/第1、第3水曜日

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!

— 新型コロナウイルス感染拡大防止策のため、定員を変更しています。 —



ラピカ水泳教室【児童】 全10回 対象/小学生 会場/水の広場 定員/15名 受講料/3,000円



児童はじめて水泳

水の中にもぐりたい、浮きたい児童にクロール25m(40秒)、背面キック25mができるよう指導します(水深90cm)。

曜日・時間(講師)

- 火** 16:30~17:30
(石田真寿美・渡邊浩二)
- 土** 13:00~14:00
(渡邊浩二・壘知子)
- 14:00~15:00
(谷口久子・壘知子)
- 15:00~16:00
(谷口久子・平田文恵)



児童水泳・初級

息つきクロールで25m以上・背面キックで25mが泳げる児童に、クロール50m(1分30秒)・背泳ぎ25m(45秒)が泳げるよう指導します(水深90cm)。

曜日・時間(講師)

- 火** 17:30~18:30
(石田真寿美・渡邊浩二)
- 土** 16:00~17:00
(平田文恵・高嶋 薫)



児童水泳・中級

クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げる児童に、クロール50m(1分)100m(完泳)・背泳ぎ50m(1分20秒)・バタフライ25m(完泳)・平泳ぎを導入します(水深110cm)。

曜日・時間(講師)

- 水** 17:00~18:00
(狩野薫・谷口久子)
- 金** 17:30~18:30
(高木 愛・狩野 薫)



児童水泳・メドレー

クロールで100m・背泳ぎ50mが泳げる児童に、4種目の完成と100m個人メドレー(2分30秒)、平泳ぎ25m(45秒)を目指します(水深110cm)。

曜日・時間(講師)

- 水** 18:00~19:00
(平田文恵)

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)

ラピカ水泳教室【一般】 全10回 対象/一般男女 会場/水の広場 定員/12名 受講料/3,800円



水中歩行

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うえお申し込みください。

曜日・時間

- 水** 9:30~10:25
10:30~11:25

講師

狩野 薫



アクアビクス

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。

曜日・時間

- 木** 10:45~11:45

講師

星野裕美



誰でも水中運動

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、音楽を流しながらのエクササイズ、楽しいレクリエーションもあり、体力・年齢・性別に関係なく健康を目指せます。

曜日・時間

- 金** 14:00~15:00

講師

高嶋 薫



一般水泳

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

対象:中学生以上男女

曜日・時間

- 木** 13:30~14:30
- 日** 18:00~19:00

講師

高木 愛



一般水泳(メドレーコース)

100m個人メドレーが泳げる方にスキルアップと泳ぎ込みを行います。

対象:中学生以上男女

曜日・時間

- 日** 19:00~20:00

講師

高木 愛



★ やさしい体ほぐし

ゆったりとした呼吸を意識し、季節に合わせたハタヨガのポーズを丁寧にを行います。初心者の方も、参加しやすいです。

曜日・時間	講師
月 10:00~11:00	広川史子
対象	定員
一般男女	30名
受講料	2,500円



★★ ピラティス

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。

曜日・時間	講師
月 19:30~20:30	米山達哉
対象	定員
高校生以上男女	15名
受講料	2,500円



★ ゆっくりエアロビクス

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。

曜日・時間	講師
火 13:30~14:30	今井礼子
対象	定員
一般男女	30名
受講料	2,500円



わくわくKids Dance

笑顔で楽しく、基礎からしっかり学んで一緒に音楽を楽しみましょう!ダンスがもっと好きになります☆

曜日・時間	講師
火 18:15~19:15	伊原琴音
対象	定員
年長~小学3年生	30名
受講料	4,000円



★★★ ZUMBA®

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!

曜日・時間	講師
火 19:30~20:30	SATO&TAKA
対象	定員
一般男女	25名
受講料	3,500円



★★ 踏み台(ステップ)運動

踏み台(ステップ15cm)を使用し、昇降運動を行います。

曜日・時間	講師
水 10:00~11:00	星野裕美
対象	定員
一般男女	30名
受講料	3,500円



★ ピラティス(ビギナー)

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。

曜日・時間	講師
水 13:30~14:30	高木 愛
対象	定員
一般男女	30名
受講料	2,500円



★★★ ステップエクササイズ

音楽に合わせてステップ台への昇降運動を行います。脂肪燃焼と足腰の強化に効果的です。

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



★ 太極拳

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!

曜日・時間	講師
木 10:00~11:30	関矢啓子
対象	定員
一般男女	30名
受講料	2,500円



★★ ビューティシェイプヨガ

シンプルな動きで集中力を養い、美しく引き締まった身体を目指します。

曜日・時間	講師
木 19:30~20:30	松井絵理
対象	定員
一般男女	20名
受講料	2,500円



★ 体調改善コンディショニング

ゆっくりとした動きで姿勢・体調改善を行っていきます。シニア層におすすめです。

曜日・時間	講師
金 9:30~10:45	しらさん家 三浦琴美
対象	定員
一般男女	30名
受講料	2,500円



★★ 体幹トレーニング

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。

曜日・時間	講師
金 11:00~12:00	今井礼子
対象	定員
一般男女	25名
受講料	3,500円

ラピカ文化教室



小学生・習字

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。

曜日・時間(全9回)		講師
火	16:00~17:30	石田栄久
水	16:00~17:30	
対象	定員	受講料
小学生	10名	3,300円



小・中学生習字

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。

曜日・時間(全9回)		講師
火	17:30~19:00	石田栄久
水	17:30~19:00	
木	17:30~19:00	
対象	定員	受講料
小・中学生	10名	3,300円



習字一般

基礎から学び、美しい文字が書けるよう練習します。※つけペン・ボールペン・筆ペンでの受講はできません。

曜日・時間(全10回)		講師
木	9:30~11:30	三井田早苗
対象	定員	受講料
一般男女	10名	3,400円



ラピカ子ども将棋教室

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。

曜日・時間(全5回)		講師
月	17:30~19:00	将棋指導員 久保勲
対象	定員	受講料
小・中学生	8名	2,500円



男の茶の湯(宗徧流)

宗徧流の作法を基礎から丁寧に教えます。(白のくつ下をご用意ください。)

曜日・時間(全5回)		講師
木	19:00~21:00	遠藤宗高
対象	定員	受講料
一般男性	5名	3,000円



楽しい食器つくり

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。

曜日・時間(全5回)		講師
土	13:30~15:30	伊藤 稜
対象	定員	受講料
一般男女	8名	4,200円



茶道(裏千家流)

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。)

曜日・時間(全6回)		講師
日	13:00~15:00	山崎宗律
対象	定員	受講料
一般男女	7名	3,600円



ネット編みのエコバッグ作り

かぎ針を使って、今話題のネット編みエコバッグを作ります。初心者の方も大歓迎!※10/23(金)9:30~11:30に事前講習会をします。両日参加出来ない方はご相談ください。

開催日時		講師
10/30 金	9:30~11:30	石原ゆかり (ヤマダヤ)
対象	定員	
一般男女	15名	2,500円



パラコードキーホルダー作り

今流行のパラコード(パラシュートコード)を使ってオリジナルキーホルダーを作ります。編み方を丁寧に教えますので、親子での参加もOK。

開催日時		講師
11/14 土	10:00~12:00	小林麻里
対象	定員	受講料
小学生以上 (小学生は保護者同伴)	15名	2,500円



クリスマス ブッダナッツアレンジ

話題のブッダナッツアレンジを作しましょう。中に入れるプリザーブドフラワーなどはその場で選べます。クリスマスプレゼントにもピッタリ!

開催日時		講師
11/15 日	10:00~12:00	久保田紀衣
対象	定員	受講料
指定なし (小学生以下は保護者同伴)	15名	2,500円



パワーストーンブレスレット作り

それぞれの誕生日カラー、天然石の持っている力を学び、世界にひとつだけのブレスレットを作ませんか?

開催日時		講師
11/21 土	9:30~12:00	川口ひとみ (ひーりん)
対象	定員	受講料
小学生以上 (小学生は保護者同伴)	15名	2,500円

教室やラピカに関する情報をお届け!

LINE

ラピカ公式LINE

こちらのQRコードから登録できます!

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、当日受付可能です



秋のワンコインレッスンス

※フィットネス教室には施設料金が含まれておりませんので、ロッカールームをご利用になりたい方は、アリーナ料金100円を別途総合受付でお支払いください。※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。

楽しい水泳教室^月

健康維持のために泳ぎませんか？4種目が泳げるよう指導します。メニューは週替わりで行います。詳しくはラピカオンラインストアをご覧ください。

日程／10月5・19 11月2・16
12月7・14・21
場所／水の広場 時間／11:00-12:00
講師／星野裕美
定員／12名



レベルアップ水泳教室^火

50mクロール・バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる方を対象。100m個人メドレーが上手に泳げるよう指導と泳ぎ込みをします。

日程／10月6・20 11月10・17
12月8・15・22
場所／水の広場 時間／11:30-12:30
講師／星野裕美 定員／12名



体幹トレーニング^{★★火土}

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。

日程／[◎]10月13・27 11月10 12月1・8・15
[⊕]10月3・10・17・31 11月14・21・28 12月5・12・19・26

場所／文化ホール
時間／[◎]11:00-12:00 [⊕]10:00-11:00
講師／今井礼子
定員／各曜日30名



ワンコインピラティス^金

身体の手台となる背骨にアプローチし、身体全体の柔軟性や適切なバランスを取り戻します。

日程／10月9・16・23・30 11月13・20・27 12月4・11・18
場所／第1・2学習室 時間／19:30-20:30
講師／高木愛 定員／15名



ワークアウトピラティス(美尻・美脚)^土

年齢や生活習慣でたるみがちなお尻とむくみや形の気になる脚にフォーカスしたピラティスを行います。

日程／10月3・17・31 11月14・28 12月12・26
場所／第1・2学習室 時間／14:00-14:50
講師／高木愛 定員／15名



週末リセットピラティス^土

日頃の疲れが溜まった心と身体をマインドフルなピラティスエクササイズでリフレッシュします。

日程／10月3・17・31 11月14・28 12月12・26
場所／第1・2学習室 時間／15:00-15:50
講師／高木愛 定員／15名

ZUMBA[®]★★★^土

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／10月3・10・17・24・31 11月14・21・28
12月5・12・19・26

場所／文化ホール
時間／19:30-20:30
講師／SATO&TAKA
定員／30名



ラピカ教室 申込方法

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ラピカ窓口での受付は行いません。

申込
開始日

9月18日(金) 一般教室
9月19日(土) 児童教室
AM9:00より
オンライン・電話 同時受付

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」「AmazonPay」「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お客様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。



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。
- 急に転職になったので、住宅の処分を検討したい。



一般建築業許可 / 新潟県知事(陸-1)第45755号 宅建築業許可 / 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



0120-916-337

TEL.0257-41-6381 FAX.0257-41-6382 MAIL:info@remake-kabu.com
https://www.remake-kabu.com



会社・お店・チームなどでお揃いのオリジナルアイテムを作ろう!

見積もり大歓迎!!

刺しゅう

プリント

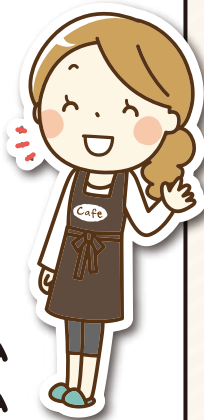
ワッペン

- 1枚から見積もりOK!
- 商品サンプルご用意可能!
- 商品持ち込みOK!(加工のみ可)
- 電話1本でお伺いします!



【取扱品目】

- ・作業着
- ・ポロシャツ
- ・Tシャツ
- ・エプロン
- ・ビブス
- ・ヘルメット
- ・医療系ユニフォーム
- ・飲食系ユニフォーム



アイスベスト

背中と両脇下を保冷剤で冷やします

- 着用簡単
- 快適なフィット感
- 抜群の冷却効果

FRONT

BACK

アイスベスト+
アイスパック(保冷剤)4個セット



特別価格 **6,600円** (税込)

話題の次亜塩素酸水! 感染症対策・消臭に有効!

除菌衛生水

(10ℓ バッグインボックス)

様々な用途に
使えます!



4,950円 (税込)

●主成分/次亜塩素酸 ●有効塩素濃度/10~50ppm ●pH値/5.0~6.5

コントワークス 株式会社

〒945-0051 柏崎市東本町2丁目5-32 info@kontaworks.co.jp

TEL.0257-41-5430 FAX.0257-41-5440