

Discover our local!

ぴからぴ

2021
SUMMER
Vol.21

ぴからぴ登山部／菱ヶ岳
マイローカルニュープレイス



ぴからぴ
クーポンあり!

夏のおでかけ

上越・三和のちいさな旅

夏、ちいさな旅へ
上越・三和



山と田園に囲まれた
みどりの夏が訪れる上越・三和。
のどかな里山の風景とそこに暮らす
優しい人たちに会いました。

上越・三和 (おひ01)
CAFE HAYASHI



明治16年に高田藩の御用林であった土地に建てられた。
林富永邸（はやしとみながてい）は上越市指定文化財。

杉の木の香りが漂い、
静寂の中でゆったり
としたひとときを過
ごすことができる空
間。明治時代に建て
られたお屋敷で苔庭
を眺めながら、発酵
文化・上越ならではの
スイーツを楽しむ
ことができる。

非日常の時間が流れる
築140年の林富永邸と
庭園で発酵スイーツ



data
新潟県上越市三和区神田2245-24
(林富永邸内)
Tel.025-532-2602
営業日/金・土・日・祝
営業時間/10:00-17:00
駐車場/12台
ご予約が優先となります。
(お電話またはwebサイトより)

リモートコンサルティング

ライフプラン

個別相談

予約制

やっています!

全体の流れ



ライフプランナー

予約



予約登録

リモートコンサルティング実施



リアルタイムで画面共有

お客さま



予約登録完了メールが届く



お客さま側のリモートコンサルティング画面立ち上げ



相談・お問合せは 右記までお気軽にご連絡ください。 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
(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 SL2406-3030-3854



「発酵あんこの白玉あんみつ」
 (単品550円、ドリンクセット1,100円すべて税込)

酒井さんはご両親が維持してきた林富永邸をより多くの方に楽しんでいただけたらと、「発酵+スイーツ」をテーマにカフェを週末限定で昨年オープン。上越は古くから酒蔵が点在し発酵文化が生活に溶け込み、四季折々の食材に恵まれることから、この地域ならではの食材を活かしたスイーツをオリジナルで提供している。三和区内にある丸山酒造場「雪中梅」の酒かすを使った「酒かすとドライフルーツのパウンドケーキ」はほんのりとお酒の香り。米麹を使った夏季限定「発酵あんこの白玉あんみつ」は、しっとりとした優しい味わい。



「酒かすとドライフルーツのパウンドケーキ」(単品550円、ドリンクセット1,100円すべて税込)
 ドリンクは「自家製ジンジャーレモンピネガー紅茶割り」



7代目当主の長女である酒井里香さん、宏明さんご夫婦。
 里香さんは料理研究家で発酵食スペシャリストの資格を持つ。

また、「チーズとクルミのケーキ」は三和で採れた胡桃を使うなど土地ならではの魅力を楽しめるメニューがある。これからの季節、庭園は緑が繁り色彩が美しくなるそう。雨の日は杉苔が濡れ、また違う表情が見えるなど、季節によって様々な風情を感じることが出来る。

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て!!」
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!



まご さく
こだわり農家 孫作

刈羽郡刈羽村大字赤田北方704-2
営業時間 / 9:00~17:00 (土日定休)

お客様専用
フリーダイヤル

まご さく さん
080-080-05393

こだわり農家 孫作

検索

北代(きただい)ぶどう農園内の観光農園「あまや農園」が営むカフェ。店主の室山さんは、穏やかな環境で優しく、丸い気持ちになつてもらえたらと、同農園の集落にカフェをオープン。「ぶどうラテ」など農園ならではのドリンクが充実しており、夏にぴったり。



上越 三和 (おろ)02

ぶどう農園が手がけるカフェ
manmaru terrace



上越の品種「マスカット・ベリーA」のぶどうソースとジュースも購入できる。



店主の室山明美さん。ご両親とともに「あまや農園」を営む。



「シフォンケーキ」(520円税込)

お店の看板メニューの「シフォンケーキ」は生地に地元産の三和牛乳と鎌田養鶏の卵を使い、しっとりふわふわ。上越生まれの品種「マスカット・ベリーA」の甘酸っぱいソースをかけていただく。

また、夏限定メニューでは人気のプリンにソフトクリームをのせた「プリンソフト」や「シフォンソフト」があり、テラスでのんびりしながら、夏気分を満喫できそう。

ぶどう農園は8月上旬頃に収穫が始まる。味見をしてから購入できるので、とれたてのぶどうを求めて農園にもぜひ足を運んでみてほしい。



ぴからぴ
クーポンあり!
P6へ



data
新潟県上越市三和区北代 1056-1
Tel.025-520-7345
定休日/月・火
営業時間/11:00-17:00
(ラストオーダー/16:30)
駐車場/7台
※農繁期、冬期は不定休

セブン-イレブン 中越刈羽店

ご自宅 職場 集会所 まで
無料で配達します!

※お店より約15km圏内※

総商品数約500点以上
&60ページ收藏の
**無料カタログ
プレゼント中!**

※数に限りがございます。

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)以上で承ります。 詳しくはお問い合わせください。

お届けする商品は、スタッフが十分に新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底して配送致します。

TEL/FAX 0257-45-3855

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)

**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♪

上越・三和 (おり) 03

小さな牛乳屋さん
三和牛乳



ご夫婦2人で切り盛りしている。乳牛の飼育から搾乳、瓶詰など全ての工程を一貫しているのは、県内ではめずらしい牛乳メーカー。愛情いっぱい飼育している3頭の牛の牛乳は、まるやかで甘みが強く新鮮なので、クチコミで広がり、上越の人気スイーツ店に多数

指名され卸している。

普段は個人へ宅配しており、スーパーなどでは販売していないが、直接行けばその場で牛乳を飲むことができる。牛の見学もでき、「モー」というなき声を聞きながら、なつかしい牛乳瓶でゴクゴクとほっこりできる場所。



(1本81円税込)



梨本一郎さん、厚子さんご夫婦



data

新潟県上越市三和区大 2042

Tel.025-532-2481

※配達で不在の場合があるので、事前連絡を。
牛舎の見学可能(要連絡)

上越・三和 (おり) 04

創業明治30年
丸山酒造場

田園に囲まれた三和の里山に酒蔵をかまえる。地元上越で収穫されたお米「こしいぶき」や、良質な軟水の井戸水を使用し、蓋麹法、箱麹法で手間を惜しま

ず、ていねいに作られた淡麗旨口「雪中梅」を代表に、夏季限定の特別純米酒などが揃う。ていねいな酒造りで、優しい口あたりのお酒はのどかな三和の風土にとってもよく似合う。また、どんなお料理にも合うキレのよい後口で、晩酌のお酒にぴったり。直接購入ができるので、お酒好きさんはぜひ。



「本醸造 雪中梅」(1,320円)「普通酒 雪中梅」(990円)
「純米吟醸 美守」(2,420円)「梅酒」(1,250円) などすべて小売価格



7代目代表 丸山三左衛門さん



data

新潟県上越市三和区塔ノ輪 617

Tel.025-532-2603

営業時間/8:00-17:00

定休日/土・日・祝(4月~9月)
日・祝(10月~3月)

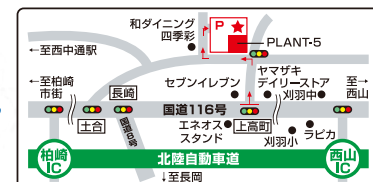
直接購入が可能。

事前連絡で、購入可能商品をご確認いただけます。

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!!



ぴからぴ・パスタ巡り

夏号は
パスタ編

上越・三和 (しかり05)

世界一のボンゴレを堪能

森のレストラン
フォレスタ

お店の看板メニュー「世界一のボンゴレ」は、国産ハマグリを贅沢に使った絶品ボンゴレスープパスタ。ハマグリは柔らかく、スープは魚介のダシとガーリックオイル、塩のみで余計な味付けをせず、素材の旨味を活かした濃厚な魚介のスープ。レモンをかけていただくので、さわやかな風味も加わる。三和で採れるフレッシュトマトと生ハムの冷製パスタの夏限定メニュー「冷スパ プロシュット」もおすすめ。

家具職人でもあるオーナーの田ヶ久保さんの手作りテーブルなどで木のぬくもりを感じることもでき、自然豊かな谷内池を眺めながらテラスで食事を楽しむので、夏を満喫できるロケーションも魅力。

ボンゴレビヤンコ
サラダ付き
(1,500円税込)



オーナーの田ヶ久保隆道さん

とても明るい！
オーナーさんの
楽しいおしゃべりも



ぴからぴ
クーポンあり
ページ下へ

data

新潟県上越市三和区島倉 2537

Tel.025-532-2000

営業時間 / 11:30-14:00

ディナー (予約制要連絡)

定休日 / 月曜日 (祝日の場合は翌日)

駐車場 / 7台

ぴからぴ
クーポン

ぴからぴクーポン

manmaru terrace

1,000円(税込)以上 店内でお召し上がりの方

50円引き

※おひとり様につきクーポン1枚
※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可

有効期限: 2021年7月1日~7月31日まで

ぴからぴクーポン

森のレストランフォレスタ

ランチメニュー全品

100円引き

※おひとり様につきクーポン1枚
※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可

有効期限: 2021年7月31日まで

空調工事

エコキュート

ペレットストーブ

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

お気軽にご相談ください!!

- ・空調調和設備
- ・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

「分からない」が「分かる!」になる指導

Teaching Methods

New Style

- ① 1対1指導, 1対2指導
- ② 少数個別指導
- ③ オンライン指導

- ① キャリアコーチング
- ② AIによる最適化学習の導入

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「ラビカ」内)
営業時間 月 15:00-18:00 日 13:00-18:00

柏崎校

柏崎市西本町 1-3-20
営業時間 月-金 14:30-22:00 土-日 9:00-22:00

*営業時間は変更の可能性があり。お問い合わせください。

個別指導の
学習塾 S.E.A.

Tel.0257-21-3155

学習コース	PRIVATE	1対1のプライベートレッスン
	MINI	小学生限定のお得なコース
	2DAYS	週2回の少数個別指導コース
	SUPPORT	面談、年間計画の作成、学習進捗度確認

学習プランを
設計します
(学習プラン例)



夏期講習生募集

無料体験授業
随時受付中!

お気軽にお問い合わせください



Webサイト



ぴからぴ登山部

菱ヶ岳 ひしがたけ 1,129m

安塚区方面から眺めると、屋根型に隆起する頂積が印象的な菱ヶ岳。今回は、キュービッドパレイスキー場の麓にある東登山口から登山開始。5月初旬の菱ヶ岳は残雪と新緑の美しい眺めを楽しむことが出来た。

登り始めて40分ほどでゴンドラ山頂駅に到着。ここから更に20分ほどで山頂へ登ることが出来る。思ったより雪が多かったが、山頂からの眺めが素晴らしく、今回特集で訪れた三和地区も一望することができた。



湧き水に入りたい

ゴンドラ山頂駅付近に湧き水ポイントがある。登りでは雪が多く気づかなかったが、下山のときに発見することができた。

湧き水は、5秒触れていればビリビリと痺れるほど冷たく、おそろしく8度くらい。ここにテントサウナを設置して、この湧き水を溜めた風呂に入れたらどんなに「ととのう」だろう…。そんな妄想をしつつ菱ヶ岳を後にした。

感動！ 10年ぶりの登山 山頂からの眺めに



A.山頂から上越方面を眺める
B.残雪たっぷり
C.新緑と残雪
D.山頂!

和ダイニレゲ

しんせいの

テイクアウトメニュー (一例) 税込

イペリコ(ベジョータ)豚カツ定食	¥1,200
越後黒毛和牛ヒレ定食	¥1,200
合鴨コース煮	¥ 700

ご宴会・お席のご予約お問い合わせは
0257-31-8800 月曜日定休 (祝日の場合は翌日)

刈羽村大字下高町1663番地 | 刈羽 四季彩 | 検索

営業時間/昼11:00~14:00 夜17:00~20:00(LO19:30) **アルバイト募集中!**

かりわスマイルチケット(ミニ) **食事券 商品券** ご利用できます!

セブン-イレブン

柏崎新花町店

移動販売 実施中

0257-32-7110 柏崎市 新花町1-8
お気軽にお問い合わせを!
090-4372-7117 (販売担当) 西川(ツイガワ)

セブンイレブン 新花町店で

今日来る時ににぎりとトイレットペーパーを持ってきてもらいたいんだけど...

わかりました! お持ちしますね!

いつも助かるわ~♡

ありがとうございます! ます♡

今日も元気に販売中!

やればやるほどキレイになる脱毛

最新冷却脱毛

痛くない! 早い! ジェルなし!

脱毛時につける冷たいジェルや、アイスノンなどで冷やそうという不快なこと無しでできるジェル不要の脱毛。日本人の肌や毛質に合わせた国内製造の安心脱毛。お子様にも安心して受けて頂けます。

夏キャンペーン

肌の露出が多くなる夏。自己処理でザラザラのボディからツルツル肌へ。

全身ツルツル脱毛 (顔、VIO除く)

初回 お試し価格 **11,000円** (税込)

通常 22,000円 (税込) → ※7月末まで

部分のみの脱毛施術行っておりますので、メニュー詳しくはこちらをご覧ください。

ご予約・お問い合わせ **0257-32-7276**

営業時間/平日 10:00~20:00 土日祝 10:00~18:00 不定休

柏崎市新田畑 1-15-2 | 柏崎 シエスタ I

敷布団 洗濯乾燥機を設置

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
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**

※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: 2021年8月31日まで

お名前 _____

住所 _____

TEL _____

ご購入の上、当店スタッフへお渡しください

夏の本



これでわかる 水族館のすべて

日本で最初に水族館がつくられたのは1882年。そこから淡水専門や移動式の水族館など様々に発展してきました。見た目にも涼しくて夏にぴったりな水族館のディープな世界を堪能できます。飼育するためのエサは、エサのエサをつくることから。展示生物の採集は命がけ。シーラカンスの消化管から出てきたものとは？
お子さんに質問されても即答できるかも…？

『大人のための水族館ガイド』

錦織一臣 / 監修・編著
養賢堂

折り紙で トキメこう！

夏にぴったりなモチーフがいっぱい！スイカやかき氷を作ってお店屋さんごっこ、タコやクジラを作って自分だけの水族館を作ったり、オリジナルカラーの花火を打ち上げてみませんか？大きい紙で作ったり、キラキラした紙を使ってみたりいろいろ工夫して遊べる本です。刈羽の名産品の「あの果物」の折り方もついています。

『-つくってかざるう！-
きせつのおりがみ 2 なつ』

朝日勇・津留見裕子 / 指導
学研教育出版

ひまわりの 秘密にせまる

青い空に黄色いひまわり、とってもきれいですね。身近な花に思えるひまわりでも、実は知らないことが多いかもしれせん。くきが太陽のある方へ動く時期や、葉っぱの並び方は決まっていること、外側の花と内側の花があることなど。ひまわりの種まきに適しているのは4～6月とのことなので、種からじっくり観察するのも楽しそうです。

『ひまわり』

荒井真紀 / 文・絵 金の星社

時代にも 適応する盆踊り

夏の風物詩のひとつである盆踊り。残念ながら去年から中止になるケースが多いのですが、この機会によその盆踊りにふれてみませんか？「ダンシング・ヒーロー」で踊る盆踊りや、東日本大震災をきっかけに変わった開催の形、そしてコロナ禍でのオンライン盆踊りなど地域コミュニティの形の移り変わりも分かる、「ふるさと」を考える1冊です。

『盆踊りの戦後史』

大石始 / 著 筑摩書房

●掲載書籍は刈羽村立図書館にあります。

1日 子ども図書館員

図書館カウンターで本の貸出や返却、夏休みのテーマ展示のお手伝いなど、図書館のお仕事を体験します。

7月24日・25日

- ・時間：13時-16時
- ・対象：小学生
- ・定員：各日5名

申込み
7/3

本のお中元

ラピカスタッフオススメの本を貸出します。お好きなテーマ（1セット3冊）を選んでお借りいただけます。

期間

8月1日 - 20日

中身は借りてからの
お楽しみですよ



図書館 おはなし会

図書館スタッフが絵本の読み聞かせを行います。

毎月第2・4生曜日開催

7月10日・24日

8月28日

9月11日・25日

どなたでもお気軽に
ご参加ください

時間
15時30分
16時

T-JOY長岡の公開ラインナップ



6/25
公開
ピーターラビット2
バーナバスの誘惑

ヒアトリクス・ボターの名作絵本をハリウッドで実写映画化した「ピーターラビット」の続編。ピーターの大好きなピアが、宿敵マグレガーと結婚した。嫌気が差したピーターは、生まれ育った湖水地方を飛び出して都会にたどり着き、思いがけず悪手に手を染めてしまう。



7/2
公開
劇場版 七つの大罪
光に呪われし者たち

鈴木央のコミックを原作にしたアニメシリーズの最終章「七つの大罪憤怒の審判」のその後を、原作者によるオリジナルストーリーで描いた劇場版。七人の大罪人で構成された騎士団「七つの大罪」のメンバーの絆や戦いなどが描かれる。



7/16
公開
竜とそばかすの姫

「サマーウォーズ」「未来のミライ」の細田守監督が、超巨大インターネット空間の仮想世界を舞台に少女の成長を描いたオリジナル長編アニメーション。



8/6
公開
僕のヒーローアカデミア THE MOVIE
ワールドヒーローズミッション

『週刊少年ジャンプ』連載の同名コミックを原作とする人気アニメ「僕のヒーローアカデミア」の劇場版第3弾。原作者の堀越耕平が総監修を務め、全世界を舞台にした壮大なオリジナルストーリーで描く。



8/13
公開
妖怪大戦争
ガーディアンズ

2005年に三池崇史監督と神木隆之介主演でリメイクした「妖怪大戦争」に続く妖怪アドベンチャー。三池監督が再びメガホンを取り、人気子役の寺田心が主演を務める。

今後の上映予定作品

- 6月18日 ⑤ ヒノマルソウル～舞台裏の英雄たち～
- 6月25日 ⑤ 夏への扉 -キミのいる未来へ-
- 6月25日 ⑤ それいけ!アンパンマン ふわふわフワリーと雲の国
- 7月9日 ⑤ ハニーレモンソーダ
- 7月9日 ⑤ 東京リベンジャーズ
- 8月6日 ⑤ ワイルド・スピード/ジェットブレイク

- 8月13日 ⑤ ザ・スーツサイド・スクワッド “極”悪党、集結
- 8月13日 ⑤ 映画 おしりたんてい スーレ島のひみつ/深海のサバイバル!
- 8月20日 ⑤ かぐや様は告らせたい ～天才たちの恋愛頭脳戦～ファイナル
- 8月20日 ⑤ 孤狼の血 LEVEL2



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
 - シネマテラ 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。



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?

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!



★「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。

*施術2週間前までに海外への渡航歴のある方、県外へ往來した方は施術をご遠慮くださいますようお願い致します。
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。

North Chiropractic Group
ノース カイロプラクティック かりわ
完全予約制 TEL0257-45-3221 クレジットカード paypay使えます
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

あなたらしさを引き出す
ひーりんネイル **BEAUTY & RELAXATION ひーりん**

- ヘッド&ハンドスパ 60分 5,500円
- 足つぼ&頭ほぐし 60分 5,500円
- アロマタッチ 6,050円
- デザインネイル 6,600円~
- ワンカラーグラデーション 3,300円
- 個性診断(クレイデザイン学) 2,200円~

*お友達紹介割引やってます!
*美Komachiや女性ファッション誌にも掲載されました
詳しくはホームページをご覧ください

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628-1 スペース21 2F
090-2255-4451

「ラピカ」Newキャラクター



桃の産地・刈羽村の桃キャラクター「こもも」です!
今年の夏も甘くておいしい桃に、ワクワクの「こもも」をよろしくね!

ぴからび編集部の取材後記

春号「テントサウナ体験記」にて予告していた鯨波のサウナ取材ですが、施設の完成が6月となり今号では掲載ができませんでした。県外のサウナーからもすでに大注目の「サウナ宝来洲」。今号が皆様のお手元に届く頃にはオープンしているので、「とどのい」にいきましょう~(米山)

この冬は3m以上の雪が積もったという三和地区での取材でした。代々受け継いだものを守りながら、地域の方とも連携し、その土地ならではの商品を作り出し、発信している力強い方々とお会いできました。情報をたくさんいただいたので、SNS等で少しずつお知らせしていきますね。(佐藤)

上越市・三和区に取材へ行きました。「三和牛乳」さんで牛を見ることができ、濃厚な牛乳を飲んで、とても楽しめました。夏は青々とした田園風景も楽しめるとしています。今回の上越・三和特集をお出かけの参考のひとつにしていただけたら、うれしいです。(品田)

Let's begin new!

学生以来の書道に挑戦！字にちょっぴり自信のない編集部が、今回は「書友会」さんにおじゃましました。



先生による「風林落葉秋聲動 露草鳴蛩夜氣涼」を草書で制作。

お話を伺いました



講師 藤本 桂石さん

書道は絵画と違い
“一瞬”で
作品と向き合えることが
魅力のひとつです。

Q 書道は学生以来という方や、初心者の方でも入会はできますか？
A 入会後、いちから教えますので、安心して始めることができます。

Q 字に自信がないのですが、上手くなりますか？
A 書道は「道」なので、訓練すればするほど上達します。



Q 作品を展示する機会はありませんか？
A 刈羽村文化祭と、柏崎市展に展示しています。年2回作品展示の機会があります。市展では奨励賞をとった生徒さんもいらっしゃいました。

Q 必要な道具はありますか？
A 初めのうちは小学校で使っていた習字道具で大丈夫です。上達に合わせて専門的な道具をご案内します。

Q これから書道を始められる方へ
A まずは体験教室に参加してみてください。受講される方に合わせて指導致します。

体験教室楽しかったです！



みなさん優しく、和気あいあいとした雰囲気を迎えていただきました。書道を通して素敵な時間を過ごされている印象でした。ありがとうございました。

書いてみました！



先生の見本をお手本に



出来ました！

習字は
中学校以来・・・



書友会

第1・3水曜日(19:30-21:30)
刈羽村生涯学習センター「ラビカ」
アトリエ

▶お申込み・お問い合わせ

刈羽村文化協会 ☎0257-20-3100
又は代表小林ひろみ ☎0257-45-2588

生徒さんにお聞きしました

Q 楽しい瞬間ってどんな時ですか？

日常から少し離れ、非日常の時間を過ごすことができます。制作ではとても集中するので、教室のあとはなんだかスッキリして、ストレス発散もできます。



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

- ・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の詰替えもご用意しています。

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サイトをご確認下さい。

CELAは正規販売代理店・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ウエルメイト柏崎102
TEL:0257-21-2425



Cover Boys

元気いっぱい3兄弟！

長男のゆうと君はトミカが大好き！
二男のはると君はトラクターや田植機に興味津々！
三男のあやと君はブラレールが大好き！



表紙モデルプロフィール

左 / 飯塚悠人(ゆうと)くん(5)
中 / 礼人(あやと)くん(4)
右 / 通人(はると)くん(4)

リフォーム工事 ご相談ください

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

LINE
友達募集中



Tポイント
使えます



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

一緒に働いてみませんか？ スタッフ募集

お問い合わせだけでも歓迎です

- ① 営業 1名
 - ② 設計・積算業務 1名
 - ③ 施工管理・現場担当 1名
- 年間休日122日
 - 週休2日(土、日)給与等、当社規定による
- ※詳しくはお問い合わせください。



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 柏崎市士合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



ママたね健康ポイント

チャレンジ版

18歳～64歳の村民対象

シニア版

65歳以上の村民対象

ラピカの運動教室（フィットネス・水泳）

ラピカの運動施設 の利用で

1ポイント

*1日1ポイントまで



刈羽村は今年120歳をむかえます！



村制施行120周年

記念式典：令和3年 **9月19日** 日

eスポーツイベント、スカイランタン打ち上げ、
出店などを予定しています。

Twitter



※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により変更する場合があります。

問合せ：刈羽村役場産業政策課 TEL0257-45-3913

刈羽村120周年
実行委員会

安心の料金設定

安全な運行

安定した介助サービス

ワクチン接種応援企画！

●初乗り 630円

●介助料金 (往復) 1,100円

●付き添い料金 (30分) 500円

*期間中はワクチン接種に関係なく、こちらの料金で運行いたします。

●柏崎市 / 刈羽村 / 長岡市の福祉タクシー券
ご利用いただけます ●身障者手帳提示1割引

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もおススメです！

貸切料金 (30分毎) **3,450円**

*介助料金含む

車いすのままでも
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！

刈羽郡刈羽村
下高町1278-1

📞 **070-2491-1231**



虹色介護タクシー
NIJIRO-KAIGO-TAXI

LINE公式アカウント

発電所の状況やイベント情報をお知らせします。

その他にも

地域のお店で使えるお得なクーポンを友だち限定でプレゼント！地元の
美味しいお店をマンガで紹介！オリジナルのグルメレポマンガが読めるよ！



友だちに
なってね!



サービスホールの
イベント情報も
お知らせします♪

LINE 友だち追加は
こちらから!



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

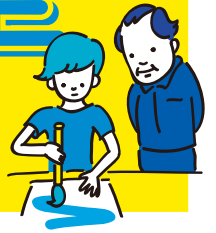
☎ **0120-344-053**
新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽4236-1

■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

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！

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【こども】

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

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時 13:00~14:00 (渡邊浩二・壘知子)
- 土** 14時 14:00~15:00 (谷口久子・壘知子)
- 土** 15時 15:00~16:00 (谷口久子・平田文恵)

対象 小学生 定員 各15名 受講料 3,000円



こども水泳・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・狩野薫)

対象 小学生 定員 各20名 受講料 3,000円



こども水泳・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 (平田文恵・谷口久子)
- 金** 17:00~18:00 (高木愛)

対象 小学生 定員 水20名金13名 受講料 3,000円



こども水泳・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)
- 金** 18:00~19:00 (高木愛)

対象 小学生 定員 各13名 受講料 3,000円

ラピカ水泳教室【一般】

全10回



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(講師)

- 火** 10:00~11:00 (星野裕美)

対象 一般 定員 16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(講師)

- 水** 9時半 9:30~10:25 (狩野薫)
- 水** 10時半 10:30~11:25 (狩野薫)

対象 一般 定員 各16名 受講料 3,800円



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、体か年齢・性別に関係なく健康を目指せます。

曜日・時間(講師)

- 金** 14:00~15:00 (高嶋薫)

対象 一般 定員 16名 受講料 3,800円



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。初心者の方も是非ご参加ください。

曜日・時間(講師)

- 木** 13:30~14:30 (高木愛)
- 日** 18:00~19:00 (高木愛)

対象 中学生以上 定員 各16名 受講料 3,800円



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。

曜日・時間(講師)

- 日** 19:00~20:00 (高木愛)

対象 中学生以上 定員 16名 受講料 3,800円

*日程など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。



★ ゆったりYOGA

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”時間をヨガで作らしましょう!

曜日・時間	講師	
月 10:00~11:00	広川史子	
対象	定員	受講料
一般	40名	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きます。(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	受講料
一般	40名	2,500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	受講料
一般	40名	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	受講料
一般	30名	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	受講料
一般	42名	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	
水 17:00~18:00	伊原琴音	
対象	定員	受講料
年長~小学3年生	20名	4,000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	受講料
高校生以上	30名	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	受講料
一般	35名	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	
木 19:30~20:30	米山達哉	
対象	定員	受講料
一般	30名	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	受講料
一般	30名	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	受講料
一般	25名	3,500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	
土 19:30~20:30	松井絵理	
対象	定員	受講料
一般	42名	2,500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。将棋を知らない子ども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
小学生	12名
受講料	2,500円



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
小学生	各10名
受講料	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
小・中学生	各10名
受講料	3,300円



習字一般

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。

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



楽しい食器づくり

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 利
対象	定員
一般	12名
受講料	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
一般	7名
受講料	3,600円



夏野菜料理教室

夏野菜を使って手軽にピザを作りますか。 ※新型コロナウイルス感染防止のため、当日試食は行いません。

開催日時	講師
8/1日 10:00~12:30	山崎百合子
対象	定員
中学生以上	12名
受講料	1,800円



やわらかお肉の作り方

驚くほどお肉がおいしくなる「塩糖水漬け」今回はとり胸肉を使います。 ※新型コロナウイルス感染防止のため、当日試食は行いません。

開催日時	講師
8/28土 10:00~12:00	坂田真由美
対象	定員
中学生以上	12名
受講料	1,800円



タイダイ絞り染め教室

タイダイ染めのオリジナルトートバッグを作りましょう。

開催日時	講師
9/5日 ①9:30~11:00 ②11:00~12:30	goodgrindfarm 前畑彰洋
対象	定員
どなたでも(小学生2年生以下は保護者同伴)	①8名②7名
受講料	2,500円



夏のロールケーキ作り

孫作で収穫したシャインマスカットと米粉でさわやかな夏のロールケーキを作ります。

開催日時	講師
9/11土 9:30~12:30	(株)孫作 水品あゆみ
対象	定員
小学生 高学年以上	13名
受講料	1,800円



クラフトバンド講座

便利でかわいいかごを作ませんか? うちかごもついてきます。初めての方でも作れます。

開催日時	講師
9/25土 9:30~12:00	三五泰子
対象	定員
どなたでも	15名
受講料	2,500円



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



夏のワンコインレッスン

※ 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。 ※ 新型コロナウイルスワクチン接種会場の関係により会場変更となる場合がございます。

楽しい水泳教室



健康維持のために泳ぎませんか。コース別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。

曜日・時間
火 11:10~12:10

講師 対象
星野裕美 一般

定員 会場
16名 水の広場

☆☆ 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
火 11:00~12:00
土 10:00~11:00

講師 対象
今井礼子 一般

定員 会場
各30名 文化ホール
アリーナ

★ バランスコーディネーション®



誰でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、すぐに効果が実感していただける日常生活動作の機能改善プログラムです。

曜日・時間
水 11:15~12:00

講師 対象
星野裕美 一般

定員 会場
30名 文化ホール

☆☆☆ 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
金 19:30~20:30

講師 対象
SATO&TAKA 一般

定員 会場
30名 文化ホール

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

6.27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」「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。



フィットネス教室・文化教室について

夏のラピカ教室では会場の変更があります。
詳細はオンラインストアまたは、ラピカ総合受付にて
配布の日程表をご確認ください。

マイローカルニューブレイス

haconiwa ハコニワ

大人も子供も

楽しめる場所



元サッシ工場をリノベーションし、芝生広場と8つのお店が入ったハコニワ。訪れた日は天気も良く、家族連れやカップルまで幅広い年齢層の方々が訪れていた。

店内に入ると、目の前には水田が広がり気持ちのいい景色。水田側にもテラスがあるので、ここでゆっくりくつろぐのもオススメ。今後は、託児付きスタジオができる予定となっております。子育て世代にとっても注目の場所となりそうです。

ベーグルとクロワッサンの店 びわじまベーカリー

おすすめ人気商品！

瀬戸内レモン&クリームチーズベーグル
308円(税込)

瀬戸内レモンの糖漬けピールを100%使用。北海道産クリームチーズとの相性抜群でまるでレアチーズケーキのようなさっぱり爽やかな味わいです。



高柳よもぎ
つぶあんベーグル
308円(税込)

高柳で採れたよもぎパウダーを生地に練り込み、北海道産小豆のつぶあんを包みました。この春一番摘みのよもぎを100%使用！6月末(予定)までの期間限定ですので、お早めどうぞ♪

読者プレゼントあり♪
ページ下をチェック

8つのお店と芝生の広場ハコニワ
haconiwa

住所/新潟県柏崎市横山440-1
営業時間/各店舗により異なります

読者
プレゼント



- 映画館正・ジョイ長岡さんより
平日映画鑑賞チケット10組20名様
- ハコニワさんより
『びわじまベーカリー』または、『Potta (観葉植物専門店)』で
利用できる商品券1,000円分5名様
- ラピカポイント1000ポイントをプレゼント5名様
(例)①トレニシングルコム利用5回分など)

ラピカオンラインストアからも簡単にご応募いただけます♪

【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 ラピカ宛

ラピカオンラインストア 横の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ご希望のプレゼント名 ②お気に入りの温泉(県内外問わず) ③ラピカで開催してほしい教室やイベント

応募締切

2021年
7月31日
消印有効(土)

※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。

ラピカ

オンラインストア

夏のラピカ教室お申込みや
びからび読者プレゼントご応募は

こちらから♪

