

Discover our local!

ぴからぴ

2022
SUMMER
Vol. 25



ぴからぴ
クーポンあり

ワクワク!

夏がくろ

刈羽ジュニアスポーツクラブインフォメーション

気になるお店 カフェ編

ラピカトレーニング室リニューアル

ラピカ
designed by PVK

小学生のみんな! Let's play sports!

刈羽ジュニアスポーツクラブ インコナーション

刈羽では現在5団体が活動中!

子どもたちの活躍が、地域を明るく元気にしてくれます。

新規メンバー
募集中!

一緒にスポーツ
始めてみませんか?

刈羽ジュニアスポーツクラブ事務局 (ラピカ内)

☎ 0257-20-3100

刈羽ウイングス



[紹介者]

長橋 莉子さん

将来の夢: スポーツ関係の仕事がしたい
好きな科目: 体育

今年創部30年を迎えた刈羽ウイングスは現在部員10名。人数は少ないですが元気いっぱい野球を楽しんでいます。出来る、出来ないではなくやるか、やらないか。挑戦する勇気を私たちは応援します。投げる、打つ、取る、走る、親御さんも一緒にグラウンドで楽しく汗を流してみませんか? 面倒な当番等はありません。少しでも興味があればいつでも見学、体験に来て下さい。



刈羽ウイングス

活動日・活動場所

【火・木】18時30分～21時

/ 源土野球場・刈羽小・他

【土・日】9時～12時、13時～17時

/ 刈羽小・他

数量限定
販売中

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。

ご予約も承ります

「〇〇時に取りに行くからとっていい!」
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!

COUPON
お会計金額から

10%
OFF

※米粉加工品に限ります
有効期限
2022
8.31

まござく 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 (不定休)

お客様専用フリーダイヤル こだわり農家 孫作 孫作

080-080-05393

刈羽ミニバス HNブルーデビルズ



〔紹介者〕

石垣 倭太郎さん

将来の夢：バスケット選手

好きな科目：算数

現在は6年生2名、5年生3名、4年生4名、3年生4名、2年生2名、1年生1名の計16名で活動しています。数年前に刈羽、日吉、中通、西山が合体し、今のチームになりました。バスケットは1試合に何度もシュートを決める点取りゲームです。シュートが『スッパッ!』っと入ったときの嬉しさや感動は最高です。刈羽でも楽しく本気でバスケットができます。1年生から6年生まで仲良く練習しているので、ぜひラピカに来て一緒にシュートを決めましょう!『バスケットで刈羽を元気に!』



刈羽ミニバス HNブルーデビルズ

活動日・活動場所

【火】18時30分～20時30分/ラピカ

【木】18時30分～20時30分/日吉小学校

【土】9時～12時/ラピカ

刈羽ジュニアドミニオンクラブ



〔紹介者〕

桑原 愛美さん(左) 将来の夢：歌手

有岡 優月さん(右) 将来の夢：保育士

チームスローガンとして「己に克つ」を掲げ、全国大会出場を目指し日々練習しています。大会になると1日5試合くらい行うので、体力もつけないと勝つことはできません。練習や試合を通してチームメイトとの絆を深めていくのが楽しくてオススメです。監督は教えるのが上手でわかりやすいです。もっと仲間が増えて盛り上がってほしいので、男の子も女の子も気軽に見学に来てほしいです。



刈羽JBC

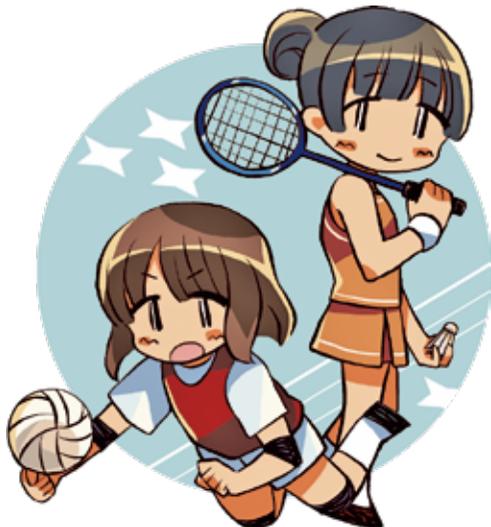
活動日・活動場所

【火】19時～21時/赤田地区集・他

【木】19時～21時/第2体育館・他

【土】19時～21時30分/ラピカ・他

【日】9時～12時/ラピカ・他



「分からない」が「分かる!」になる指導

Teaching Methods

- 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

New Style

- ① カウンセリング・コーチング
- ② AIによる“超”個別指導
- ③ オンデマンド授業

個別指導の エス・イー・エイ
学習塾 S.E.A.

TEL 0257-21-3155

*営業時間に変更の可能性があります。お問い合わせください。

ホームページを
チェック!



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 日 14:00-18:00

柏崎校

〒945-0066 柏崎市西本町1-3-20
営業時間 月～金 14:30-22:00
土・祝 9:00-22:00

無料体験学習会実施中

お気軽にお問い合わせください。

刈羽フェニックス



[紹介者]

鈴木 心寛さん

将来の夢：プロサッカー選手

好きな科目：体育

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60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を含め全員で楽しんでいます。ひとりひとりの子供たちが、かけがえのない小学生時代の大切なものを体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。



刈羽フェニックス

活動日

1～2年生【日・金】

3～6年生【日・月・水】

活動場所

刈羽小・源土運動広場・とうりんぼサッカー場

刈羽ジュニアバレーボールクラブ



[紹介者]

品田 結愛さん

将来の夢：プロバレーボール選手

好きな科目：算数

6月に行われる大会でまずは県大会出場！を目標に練習をしています。チームのスローガンは「私たちは負けない！」です。負けないという強い気持ちをもって日々頑張っています。練習中は6年生がセレクトした音楽を流して気分を盛り上げています。監督、コーチは、間違いをしっかりと指摘してくれるので感謝しています。入部は何年生からでもOK！もっと仲間が増えるとうれしいです。



刈羽 JVC

活動日・活動場所

【火】18時～20時/第2体育館・他

【土】9時～12時/第2体育館・他

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 (携帯)

【販売担当】
西川(サイカワ)

セブンイレブン
新花町店です

今日来る時ににおにぎり
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!

和ダイニング四季彩がリニューアルしました!

お食事処

かりわの
ちawan

おすすめ
メニュー

平日限定 日替わりランチ

- 日替わり定食 650円
- 日替わり丼 550円
- 豚ロースカツ定食 950円
- チキン南蛮定食 900円
- 鶏の唐揚げ定食 850円
- 鯖の味噌煮定食 750円 他

刈羽村大字下高町1663番地 営業時間 昼 11:30～14:00
TEL 0257-31-8800 月曜定休 夜 17:00～20:00
(ラストオーダー 19:30)

がんばれジュニアスポーツ! やっぱり、食事が大事!

「野菜ソムリエプロ」「アスリートフードマイスター」の資格を持っている布施則子さんおすすめレシピ

夏野菜の梅お浸し

梅干しでさっぱりと疲労回復!
夏野菜でビタミン補給。
豚しゃぶや素麺と合わせても美味しい。



材料【2人分】

梅干し	1~2個
白だし (かけつゆ 13倍)	20cc
水	240cc
醤油	大さじ1
キビ砂糖 (好みの砂糖)	大さじ1
すりおろし生姜 (好みの量)	3g
トマトミディ	4個
キュウリ	1本 (80g)
ナス	1本 (80g)
オクラ	4本
パプリカ	1/4~1/8
オリーブ油	大さじ1

作り方

- 梅干しは果肉を粗く潰し*タレをすべて混ぜ合わせる。梅のタネからも旨味が出るのでそのまま入れておく。
- トマトはヘタを取り味がしみやすいように十文字に5mm位の切り込みを入れる。キュウリは3~4cm幅で4等分、ナスは3~4cm幅で4~6等分、パプリカは3~4cm幅で6~8等分、オクラは斜めに2等分に、それぞれ切っておく。
- フライパンに油を引き、ナス、オクラ、パプリカをそれぞれ焼き色が付くまで焼く。(キュウリとトマトは焼かない)
- 野菜を保存容器や深めのお皿に隙間がないように並べ、①のタレを回しかけ、冷蔵庫で冷やす。
- 3時間ほどで味が染みてくる。日持ちは冷蔵庫で2日程度。



ラテアートや体に優しく美味しい料理を気軽に楽しめるようにと、色々なカフェで経験を積んだ布施さん。

秋のラピカ教室では、「ラテアート」の講座を計画中! 楽しみにしていてくださいね!



表紙モデル募集中

ぴからぴ秋号の表紙モデルを募集しています。
撮影時期: 9月頃(予定)

▼ 応募はメールにて
rapika@pvk.co.jp

件名: ぴからぴ表紙モデル

①名前 ②年齢 ③電話番号

④ 本人の写真を添付してご応募ください

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?

★「ぴからぴを見た」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。



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 Pあり
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



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♪

holistic salon 姿 × 健康 × 思考 ひ〜りん



1回で圧倒的な体感
お試し90分 2,200円
10回コースもあります。
(通常コースより約10,000円お得)

完全予約制 電話またはLINEにて承ります

090-2255-4451

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

タスキを繋いでゴールを目指せ!
チームで楽しむランニングイベント

ラピカ in 刈羽村源土運動広場 第4回

クロスカントリー フェスティバル

種目 ▶ 20 km (チームリレー)

1周約2kmのコースをタスキを繋いで10周!

2022

7.3日

申込締切

6.19日

エントリーはこちらから

ラピカ
オンラインストア



Moshicom



主催 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

後援 刈羽村・刈羽村教育委員会

編集部つぶやき
ぴからび編集部



トレ室のマシンが新しくなって、筋トレがさらに楽しくなってきました。ボディメイクに欠かせない栄養素といえば「タンパク質」ですが、皆さんは1日の食事でどれくらい摂取できているでしょうか。食事はカロリーも気になるのですが、タンパク質の量も気にしてみると筋肉は成長しやすくなります。食事トレーニングの一環！下半期も筋肥大するぜえ〜。(米山)

「努力すれば報われる？報われるまで努力するんだ。」サッカーのメッシ選手の名言の1つです。今いろんな制約の中で気持ちが追いつかない方も多いかと思います。選手の方はもちろん、いくつになっても上を向いていきたいものですね。「ぴからび」が、少しでも皆様の身体と心の元気の素になれていますように。(佐藤)

段々と日差しが強くなり夏らしくなってきました。コロナ禍で家にいる機会が多いので、夏バテしないよう体調管理には気をつけたいですね。体力をつけるためにも日々体を動かす習慣を身につけたいものです。そんな今回の夏号はジュニアスポーツ特集でした。(内山)



次号ぴからびも
お楽しみに♪

自宅や実家にある楽器、無料点検いたします。

無料楽器点検



ヤマハ以外でも、可能な限り承ります。お気軽にお問い合わせください。

楽器、お元気ですか？



●ピアノ、電子ピアノなどはスタッフがうかがいます。

●管楽器、ギターなどは店頭までお持ちください。

※無料点検後、修理等が必要な方にはご相談させていただきます。
※楽器の状態によっては点検ができない場合もあります。

好評につき
7/31日まで
実施中

わたしの楽器 ララフイ TEL 0257-24-0449
〒945-0811 新潟県柏崎市岩上 2-18 (月曜定休) 営業時間 / 10:00~18:00

-限定-
100箱
先着順

刈羽村特産 砂丘桃

ご予約
承り中

水はけが良く陽の照り返しが強い砂丘地で作られている、刈羽の甘〜い桃。すぐ売り切れになってしまうことから「幻の桃」とも言われています。



贈答用 3kg 正箱詰め

予価 5,400円 [税込]

※7月下旬頃の収穫開始から先着順にて出荷となります。(日時指定不可)



宅急便での配達も可能です。(宅配料・箱代別途) TEL・FAXにて受付中! *不明な点はお気軽にお問い合わせください。



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 東京電力樫入口)



T・JOY長岡 映画公開ラインナップ



6/3[◎]公開 **機動戦士ガンダム ククルス・ドアンの島**

1979年に放送されたテレビアニメ「機動戦士ガンダム」の第15話「ククルス・ドアンの島」を映画化。

© 創通・サンライズ



6/11[◎]公開 **ドラゴンボール超 スーパーヒーロー**

原作者・鳥山明の完全新作。スーパーヒーロー大集合の爽快バトルアクション。

© バード・スタジオ/集英社 © 2022 ドラゴンボール超 製作委員会



6/17[◎]公開 **峠 最後のサムライ**

西軍5万人にたった690人で挑んだ幕末の風雲児、河井継之助、最後の1年。

© 2020「峠最後のサムライ」製作委員会



7/15[◎]公開 **キングダム2 遙かなる大地へ**

原泰久の人気漫画を実写化した2019年公開の大ヒット映画「キングダム」の続編。

© 原泰久/集英社 © 2022 映画「キングダム」製作委員会



7/29[◎]公開 **ジュラシック・ワールド 新たな支配者**

映画の歴史を変えた巨匠スティーヴン・スピルバーグの大ヒットシリーズ完結編。

TM&©2020 UNIVERSAL STUDIOS & AMBLIN ENTERTAINMENT, INC.

オススメ上映作品

6/3 [◎] 公開	極主夫道 ザ・シネマ
6/10 [◎] 公開	劇場版 からかい上手の高木さん
6/17 [◎] 公開	妖怪シェアハウス 白馬の王子様じゃない怪

6/24 [◎] 公開	鋼の錬金術師 完結編 最後の錬成
7/1 [◎] 公開	バス・ライトイヤー
7/15 [◎] 公開	ミニオンズフィーバー

7/22 [◎] 公開	劇場版 仮面ライダーリバイス 邪太閤転身ドングラフワーズTHE MOVIE
7/22 [◎] 公開	GHOST BOOK おぼけずかん
8/6 [◎] 公開	ONE PIECE FILM RED
8/26 [◎] 公開	異動辞令は音楽隊!

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

●通常鑑賞料金 一般(18歳以上)1,900円/小人(3歳以上~17歳以下)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 兼学生証が必要
シニア(60歳以上の方)1,200円/障がい者手帳をお持ちの方1,000円 兼同一上映回をご鑑賞の場合お付券類1名様同料金
水曜サービス(毎週水曜)1,200円/KINEZO会員デー(毎週火・木曜)1,300円 兼KINEZO会員限定
ヘア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)1,400円/ファーストデー(毎月1日)1,200円 兼12月を除く
映画の日(12月1日)1,000円 兼特別企画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



VIOデリケートゾーン脱毛
最新冷却脱毛
痛くない! 早い! ジェルなし!
老後、介護される立場になった際に、清拭や排せつ後のふき取りなど第三者の介護者に負担とならないよう、デリケートゾーンのムダ毛をなくしておく介護脱毛を希望される方も増えています。
初回お試し価格 **7,700円** (税込)
通常 10,000円(税込) →
全身の脱毛施術も行っております。詳しくはこちらのメニューをご覧ください。
ご予約・お問い合わせ **0257-32-7276**
Siesta 柏崎市新田畑1-15-2

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させていただきます。
映画館T・JOY・長岡さんより
平日映画鑑賞チケット10組20名様
応募先 **ハガキ** 〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大学刈羽 100番地 ラビカ宛
ラビ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。
ラビカオンラインストア 記入要項にそってご応募ください。
応募締切 **2022年7月31日** 消印有効(日)
アンケート ①興味のあるお店 ②挑戦してみたいこと

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 3,450円 *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
車内には、感染症予防・花粉対策のバイオソックススターを配置しています。
介護タクシーのご利用、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 070-2491-1231
刈羽郡刈羽村下高町1278-1

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 _____
有効期限: 2022年8月31日まで
ご購入の上、当店スタッフへお渡しください

MY LOCAL PLACE

～ 気になるお店：カフェ編～

PROTEIN CAFE 358

プロテインドリンクやアミノドリンクが手軽に楽しめるトレーニングジムに隣接するコンテナカフェです。フードメニューは日替わりで、旬の野菜を多く取り入れ、ご飯は玄米を使用しています。体も疲れにくくなり、腸活にとっても良く元気になれるメニューとなっています。お弁当としてテイクアウトするのももちろん、ゆっくりとくつろげるスペースがあるので、店長の横田さんとお話するのも楽しいです。

PROTEIN CAFE 358

[プロテインカフェ サンゴハチ]

新潟県柏崎市穂波町8-23

11:00～18:00

定休日/月木 P8台

*営業日・時間・メニューのご確認・ご予約・お問い合わせは、Instagram DMから



プロテインシェイク
限定塩キャラメル
500円(税込)

アミノドリンク ソーダ
(ストロベリーキウイ)
400円(税込)

週末・祝日限定
ローストビーフ
800円(税込)

日替わりメニュー
(豆腐ハンバーグ)
600円(税込)

玄米おにぎりSet
300円(税込)



自然と笑顔にさせてくれる横田さん

隣接するジム
(JACK'S GYM)

iPhone修理
ならお任せください。

iPhoneのお悩み
何でも解決!
ご相談ください!

当店は総務省登録修理業者です。
登録修理業者以外の修理店が修理した場合は「電波減衰」になる恐れがあります。

総務省登録修理業者	即日修理最速15分	データそのまま消さずに修理	あんしんのご修理実績高い技術力
-----------	-----------	---------------	-----------------

ウイルスも衝撃もしっかりガード。
G-PACK

日本の電波でスマホを守る

iPhone 修理 / スマホコーティング
iPad・iPod 修理、バッテリー交換もOK!

ぴからび特典♪
本紙持参で
ガラスフィルム
プレゼント♪
※修理の場合に限り

便利機能などを
ツイート♪

WEB ページ

画面割れ バッテリー データ復旧 基板修理

モバイル修理.jp
mobile-shuri.jp

柏崎店
☎ 0800-800-6161

柏崎市東長浜町7-10-102(株)セワ不動産店舗内
定休日/水曜 営業時間/9:00～13:00・14:00～18:00

理想のボディ

暑さに負けない
体を作ろう!

リニューアルした
筋トレ!

運動後には
プロテイン補給

目指して...

理想のボディを

*トレーニング室の利用は高校生以上

お気軽にご相談ください!!

空調工事	エコキュート	ベントストーブ	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

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

CAFE FRAISE

スペシャルティーコーヒーとフルーツドリンクのテイクアウト専門店。1番人気の「カフェラテ(ソイラテ)」は、スペシャルティーコーヒーの深い苦みと新潟県産の牛乳の自然な甘みが味わえます。夏にお勧めの「ジュエリーソーダ」はフルーツポンチのようなドリンク。ビタミンCがたっぷりて美肌効果も期待できそう♪その他、いちごなど6種類のシロップから選ぶソーダ、ラテ、ソイラテで割ったドリンクや柏崎産コシヒカリ使用の甘酒、カスピ海飲むヨーグルト、アイスチーズケーキなどがあります。小さなお子様から大人まで幅広い年齢層の方に楽しんでいただけます。

Cafe Fraise

[カフェフレイズ]

新潟県柏崎市日吉町9-20 Mビル102
tel.070-8513-8414 (下記店舗と共通)
平日 11:00~19:00
土日祝 10:00~18:00
定休日/火(他不定休) P10台



*両店舗共通



カフェラテ(ソイラテ) HOT/ICE :
Rサイズ 400円(税込)・Lサイズ 500円(税込)



ジュエリーソーダ(シロップ選択)
Rサイズ 500円(税込)



CAFE FRAISE+LE LIEN



塩麹ハーブチキン | 鶏もも肉を自家製の塩麹とローズマリーで漬け込んだ菜からグリルチキン



生姜焼き | 塩麹で下味をつけた国産豚肉と玉ねぎを一緒に甘辛い生姜ダレで炒めました



白だし揚げ鶏 | 鶏と昆布の旨味が入った白だしを使った揚げ鶏衣を薄くしてヘルシーなお弁当にしました



白身魚のフリッター | ふわふわの衣で揚げた白身魚に甘酢あんをかけたお子様も食べやすい味付けです

メニューは、塩麹ハーブチキン、生姜焼き、白だし揚げ鶏、白身魚のフリッター、週替わりランチの計5種 値段は各550円(税込) *週替わりランチは、電話またはSNSにてご確認ください

おしゃれなカフェ丼のテイクアウト専門店。可愛くて持ち運びに便利な、取っ手付きの容器に入った5種類のカフェ丼。彩り豊かな手作り総菜は柏崎契約農家さんの野菜がふんだんに使用されていてヘルシー。老舗みそ西さんの米麴を自家発酵させた塩麹でしっかりと味付けされているので、満足度の高いお惣菜が楽しめます。雑穀米をブレンドしたコシヒカリもとてもおいしいです。



Cafe Fraise+Le lien

[ルリアン]

新潟県柏崎市長浜町6-45
tel.070-8513-8414 (上記店舗と共通)
平日 11:00~14:00
定休日/火土日祝 P10台

▲写真右/村山さん(ルリアン) 左/細谷さん



EVENT
イベント情報
6/15水
ガラポン
抽選会
6/25土
元ボートレーサー
あきやま もとひろ
秋山基裕氏
予想会
※イベントは店舗等により中止・変更となる場合があります。

DYNAMITE BOAT RACE
ボートレース 刈羽
チケットショップ ORALE
スーパーセンター「PLANT-5刈羽店」隣

Webで開催情報をGET!!

QR code

開場時間 9:00~21:00



刈羽村立図書館
のすすめ本

テーマは「夏」です。
夏らしいレシピ本や絵本などを選んでいきます。



「電子レンジで簡単！
ひんやり和菓子」



鳥居満智米／著
淡交社 2018.6

電子レンジと冷蔵庫で簡単に作れる和菓子のレシピ集。
涼しげで可愛い、夏にぴったりな和菓子がたくさん紹介されています。眺めているだけでも楽しい1冊です。

「育てて、発見！ゴーヤー」



真木文絵／文
石倉ヒロユキ／写真・絵
福音館書店 2014.6

夏の代表的な野菜、ゴーヤー！窓の外で育てればグリーンカーテンになるし、苦い味は夏バテ防止にもなります。ゴーヤー料理のレシピもあり、これで暑い夏を乗り切りましょう！

「たぴするてんとうむし」



イザベル・シムレール／文・絵
石津ちひろ／訳
岩波書店 2022.2

てんとうむしが旅でであるのは、小枝や花にカモフラージュする（擬態）する危険でふしぎな虫たち。全体的に色使いも綺麗で、登場する虫たちの説明もあり、図鑑のような絵本です。

「星の王子さまの
天文ノート 改訂版」



縣秀彦／編著
河出書房新社 2021.5

名作『星の王子さま』を通して、宇宙のことをやさしく解説した天文入門書です。きっと気になる星座が見つかるはず。夏はこの本を読んで、星空を見に出かけてみませんか？

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)15472号

リメイク株式会社

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

LINE
友達募集中



人生を考えるきっかけとして Life Plan

お金について真剣に考えたこと、ありますか？

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

この先、どうする？

老後 年金でまかなう生活費やゆとりのお金

まだ、間に合う！

人生という名の旅路で迷わないために

始めよう！ライフプラン



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

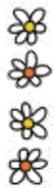
担当/ライフプランナー 植木智裕

SL2408-3030-5015

刈羽村立図書館

おはなし会

第2・4土曜日開催 / 15時30分～16時

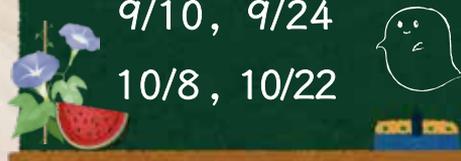


刈羽村立図書館ではたくさんの絵本をとりそろえています。図書館スタッフによる読みきかせで絵本の世界へご案内。ぜひお気に入りの1冊をみつけてみてね。



開催日

7/9, 7/23, 8/27
9/10, 9/24
10/8, 10/22



柏崎刈羽原子力発電所の広報誌「ニュースアトム」では、発電所の出来事や、サービスホールでのイベント情報を紹介しています。

発電所
ニュース

イベント
情報

質問
コーナー



柏崎刈羽の美しい風景写真が表紙(目印)です!

発電所ホームページから
ご覧になる場合はこちら



友だち追加をしていただくと
発電所公式LINEアカウント
からもご覧になれます



質問コーナーでは
エコロンが皆さまの
疑問におこたえます!



TEPCO
東京電力ホールディングス

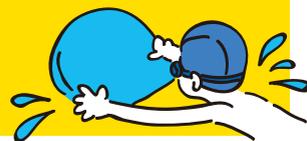
お問い合わせ 柏崎刈羽原子力発電所 広報部
TEL フリーコール 0120-120-448 (平日 9:00～17:00)

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
（石田真寿美・渡邊浩二）
土【14時】14:00~15:00
（山田理恵・壘知子）
土【15時】15:00~16:00
（壘知子・平田文恵）
対象 / 小学生 定員 / 各20名
受講料 / 3,000円

水の中にもぐりたい、浮きたいこどもにもクロール25m(40秒)、背面キック25mができるよう指導します。※水深90cm



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）
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

息つきクロールで25m以上・背面キックで25mが泳げるこどもに、クロール50m(1分15秒)・背泳ぎ25m(40秒)・バタフライキックの完成・平泳ぎの導入も指導します。※水深90cm



こども水泳【中級】

曜日・時間（講師）/
水 17:00~18:00
（平田文恵・狩野薫）
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

クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げるこどもに、クロール50m(1分20秒)・背泳ぎ50m(1分15秒)・バタフライ25m(35秒)で泳げるように指導します。※水深110cm



こども水泳【メドレー】

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

クロールで100m・背泳ぎ50mが泳げるこどもに、4種目の完成と100m個人メドレー(2分)、クロール100m(1分50秒)・平泳ぎ25m(35秒)を泳げるように指導します。※水深110cm

ラピカ水泳教室【一般】

全10回



アクアビクス

曜日・時間 /
火 9:50~10:50
講師 / 星野裕美
対象 / 一般
定員 / 16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。



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16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うえ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 / 16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。



一般水泳

曜日・時間 /
木 13:30~14:30
日 18:00~19:00
講師 / 高木愛
対象 / 中学生以上
定員 / 各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 19:00~20:00
講師 / 高木愛
対象 / 中学生以上
定員 / 16名
受講料 / 3,800円

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。

※日程など詳細はラピカオンラインストアからご確認ください。



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 / 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。



ZUMBA®

曜日・時間 / 火 19:30~20:30
 講師 / SATO&TAKA
 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!



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 / 42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 17:30~18:30
 講師 / 伊原琴音
 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!



ステップエクササイズ

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

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。



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!



ピラティス

曜日・時間 / 木 19:30~20:30
 講師 / 米山達哉
 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。



体調改善 コンディショニング

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

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。



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。



サットヨガ

曜日・時間 / 土 19:30~20:30
 講師 / 広川史子
 対象 / 一般 定員 / 42名
 受講料 / 2,500円

サット(「善い」という意)体、心をより良い方向に作るヨガ。のびのびと楽しく体を動かし、シェイプ効果も目指します。

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。



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。



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。



楽しい食器づくり

曜日・時間 / 土 13:30~15:30
 講師 / 伊藤 利
 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 / 7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ます。
 (袱紗をお持ちの方はご用意下さい)



えご練り教室

日時 / 7月31日 10:30~11:30
 講師 / 今井商店 若林奈穂子
 対象 / 一般 定員 / 12名
 受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

今年の夏は手作りえごでおもてなしませんか。“えご”はえご草という海藻から作られたミネラル・食物繊維たっぷりの健康食品です。初めての方も“えご練り”の基本を学びましょう。(小学生以下保護者同伴)



夏野菜料理教室

日時 / 8月6日 9:30~12:00
 講師 / 羽羽村 食生活改善推進委員
 対象 / 一般 定員 / 12名
 受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

たくさん採れ過ぎてしまう夏野菜の悩みを解消！ピクルス、コンポート、佃煮など色々な保存食を作ります。



アロマキャンドル

日時 / 8月21日 10:00~12:00
 講師 / 山田好美
 対象 / 小学生以上 定員 / 15名
 受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

二層構造のアロマキャンドルを作ります！自分だけのオリジナルキャンドルを作りましょう！
 (小学2年生以下保護者同伴)



ジュエリーバッグ® 講座

日時 / 8月28日 13:00~15:30
 講師 / a_muse_t 阿部智美
 対象 / 一般 定員 / 15名
 受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

ジュエリーバッグ®の材料と技法で作るコインケースです。コインが落ちないストッパー付きで、お薬やアクセサリーを入れても便利に使えます。
 (小学4年生以下保護者同伴)



ダイカットマシンで作る ペーパークラフト

日時 / 9月10日 10:00~12:00
 講師 / びーすわーく 山岸道子
 対象 / 小学生以上 定員 / 15名
 受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

ダイカットマシンを使ってカットした紙を、ペーパークリングの技法を使ってお花に仕上げます。試験管にきれいに詰め合わせて、人気のポタリカルなインテリア雑貨を作ります。
 (小学2年生以下保護者同伴)



魚捌き教室

日時 / 9月17日 10:00~12:00
 講師 / 柏崎鮮魚商協同組合
 対象 / 小学生以上 定員 / 12名
 受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

魚のさばき方を学びましょう！サバをさばいて、煮つけにしてお持ち帰りいただけます。
 (小学3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



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。

楽しい水泳教室



曜日・時間 / 火 11:00~12:00
講師 / 星野裕美 対象 / 一般
定員 / 16名 会場 / 水の広場

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。

ZUMBA®



曜日・時間 / 金 20:00~21:00
講師 / SATO&TAKA 対象 / 一般
定員 / 30名 会場 / 文化ホール

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。

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。

第17回

刈羽さわやかマラソン

10月9日(日)

7月上旬申込み開始

※詳細はラピカホームページよりご確認ください。

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

6.25(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

【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。

大規模改修に伴い、一部教室の会場が変更となる場合があります。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。



NEW

RAPIKA GYM



ラピカトレーニング室リニューアル情報

有酸素エリア

最新のマシンで気分もアがる!

自走式ランニングマシン

ダッシュからウォーキングまで幅広いトレーニングが可能に!

エアロバイク

おしゃれなアップライトバイク
漕ぎやすさ抜群

スピンバイク

上半身の動きも加わった、
新感覚バイク

ロー GX

ボート漕ぎの動きで
全身運動
意外とハード!

スピンバイク・ワットバイク

ロードバイクの感覚に近く、
本格的なトレーニングにもおすすめ

クロストレーナー

全身運動で脂肪燃焼!
膝や足首への負担が少ない
設計になっています。

ウェイトエリア

ダンベル充実! 目指せ自分史上最高のボディ!



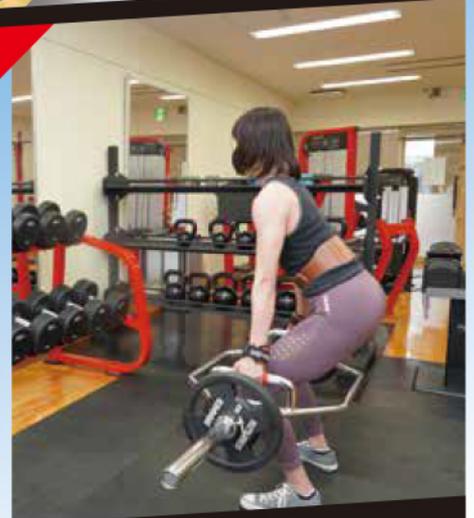
デュアルアジャスタブルブーリー

脚トレ、胸トレ、腕トレ
なんでもできちゃう優れもの



チェスト&デクラインコンビ

胸を鍛えるならコレ!
見た目もカッコいいプレート式のマシンです



ハックスパー

腰の負担が少ないスクワットが行えます。
脚や背中を鍛えるのにはこちらがオススメ!

ぴからぴ 有効期限
クーポン 2022年
7月31日まで

Cafe Fraise
カフェ フレーズ

両店舗共通ポイントカード
(350円毎に1ポイント)

ご購入時に
ポイント **2倍**

※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 有効期限
クーポン 2022年
7月31日まで

Cafe Fraise
カフェ フレーズ + Le lien
ルリアン

両店舗共通ポイントカード
(350円毎に1ポイント)

ご購入時に
ポイント **2倍**

※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 有効期限
クーポン 2022年
7月31日まで

プロテインカフェ
PROTEIN
CAFE 358

Tシャツ 3,500円 (税込)

500円 OFF

※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

Vol.25
ぴからぴ
クーポン



PROTEIN CAFE 358 Tシャツ