

刈羽村 フォト コンテスト 2023

募集テーマ

「刈羽と柏崎のわたしの推し」



RAPIKA_PVK

#募集期間 ~1月31日(水)

#各賞あります(豪華商品!?)

インスタグラムで 作品募集

※詳細は「ラピカ」ホームページまで

ぴからぴ クーポン

Patisserie Ravi
(パティスリーラヴィ)

お買い上げのお客様
フィナンシェ(袋詰め)
1個プレゼント

有効期限 2024年1月31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

和食カフェ えん

ランチご注文のお客様
ミニデザートサービス

有効期限 2024年1月14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

うまいもの
ダイニング 大志麻

食べ放題ご注文の方
(無料の幼児も対象です)
アイスクリーム1つ
サービス

有効期限 2024年2月29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

Discover our local!

ぴからぴ

<特集>

ぶらりつばめグルメ
おすすめ忘新年会

2023
WINTER
Vol.31



心おどる冬



読者プレゼント

ぴからぴ
クーポン

Tジョイ長岡
映画鑑賞
チケット

ラピカ
designed by PVK



Patisserie Ravi [パティスリー ラヴィ] | 「オープン直後の焼きたてフィナンシェ」が人気♪

燕市の国道116号沿いに「地域の
の人に愛されるお店にしたい。」
とご夫婦でオープンした人気洋
菓子店。店内の奥はまるで美術
館のよう。ショーケースは多い時
期には20種類ほどのケーキで、
とても華やか。焼き菓子も充実
しているので、贈り物にもびっ
たり。あえて調理場が見えるよ
うになっているため、作業の様
子を見ながら、一緒に紅茶や、
ジャムなどを選ぶ空間もとて
も楽しい。



ぴからびクーポンでフィナンシェ(袋詰め)1個プレゼント!

ケーキは季節のフルーツに
よって変わります。



年末年始のご贈答品や
お土産にもぜひ。



Patisserie Ravi
[パティスリー ラヴィ]

燕市吉田3738-1
tel.0256-77-8769
営業時間 / 10:00~18:00
定休日 / 木曜 (他不定休あり)



和食カフェ えん | 和食職人が作る和食カフェランチとコーヒーの美味しいお店

ご両親の営む割烹「魚芳」の
隣に「おいしいランチを食べて、
そのままカフェでゆっくりできる
お店っていいな。」そんな思いか
らカフェ巡りが趣味のご主人と
元カフェ店員の奥さまがご夫婦
でオープンしたお店。朝採り野
菜や新鮮な魚介など素材にこ
だわり、料理の彩りにも気を配
られているので、見た目でもお
料理を味わえる。お子様ランチ
や井ランチ、お腹いっぱい食
後にも食べられるよう考案され
た、升に入れたハーフサイズの
パフェも「和」を感じられて人気。



おまかせランチ 1,705円(税込)
旬の魚を使ったお刺身など本格和食のカフェご飯。月ごとに内容が変わる。

ご飯は、白米か
燕産の紫宝米(しほうまい)
を選べます。



この日のデザートはお隣のテ
イクアウト専門店「むすび」
で人気の「濃厚なめらかプリ
ン」。和食に合うオリジナルブ
レンドコーヒーも浅煎り、深煎
りが選べるのもうれしい。



平日10食限定ランチプレート(ドリンク・ミニデザート付き) 1,408円(税込)
その日仕入れた素材にこだわったお得なランチプレート。

和食カフェ えん

燕市水道町3丁目19-21
tel.0256-64-8315
営業時間 / 火~木曜・日曜・祝日▶11:00~18:00
金・土曜▶11:00~15:00、17:00~22:00(居酒屋営業)
定休日 / 月曜・第3日曜(他不定休あり)



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。

配達エリア：柏崎・刈羽地域

ご予約承ります

企業向け日替り弁当のご注文も承っております。
お客様の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)

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566番地

【受付時間】月曜~金曜 8:00~17:00迄

【配達時間】お渡し日 10:00~17:30迄

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

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 国道116号沿い・セブンイレブン
24時間営業 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

お名前

住所

TEL

※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：2024年1月31日まで

ご購入の上、当店
スタッフへお渡しください

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

0257-32-7110 柏崎市
090-4372-7117 新花町1-8
【販売担当】
西川(サイカワ)

安心の料金設定 安全な運行 安定した介護サービス

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

車内には、感染症予防・花粉対策の
パリオゾンクラ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

おすすめ！ 忘年会

昼肉派

コスパも良くて
おしゃべり弾む！

ほっとひと息つきたいお昼に、少し贅沢したい夜に、本格的なお肉を焼いて楽しい時間が過ごせます。

国産の牛カルビなどがお手軽に食べられるランチタイム！お肉だけではなく、様々な和食もあるのが魅力。親しいお友達やご近所の方いつものランチをプチ忘年会にしてみませんか？

一年の労をねぎらう、または新たな一年のスタートを景気良くきたい！という方には食べ放題の夜がおすすめ。名物の「花咲カルビステーキ」をはじめとする絶品なお肉で、贅沢な年末年始に！

ランチタイム限定価格！ 焼肉定食 980円(税込)

国産の牛カルビと豚ロース。リーズナブルな価格で本格的な焼肉をランチタイムに。

平日限定！

おおしま御膳
1,480円(税込)

お刺身・揚げ物・煮物・小鉢・デザートとボリュームたっぷりの人気メニュー。コーヒー付き。ご飯とお味噌汁、コーヒーはおかわり無料！

うまいものダイニング

大志麻

新潟県柏崎市日吉町3-27
☎ 0257-24-7200

営業時間

<月～金>
・ランチ 11:30～15:00(ラストオーダー 14:30)
・ディナー 17:00～22:00(ラストオーダー 21:30)

<土・日・祝>
11:30～22:00(ラストオーダー 21:30)

定休日
無(年末年始 12/31,1/1)

おすすめ！ 忘年会

夜肉派

ガッツリ食う！
明日への活力！

焼肉食べ放題！
贅沢66品！

満足コース
1人/100分/4,480円(税込)

名物！

花咲カルビステーキ

一つ一つ手で仕込む「花咲」カット！
より柔らかくジューシーにお肉本来の旨味を引き立てます！

CHECK
ぴからび
クーポン

厳選して仕入れた「本物のお肉」と「国産野菜」を心行くまでに！
♫(シメ)にはミニ冷麺やミニビビンバ！
季節のミニスイーツも食べ放題！！

COUPON
お会計金額から
10%OFF

有効期限
2024
1.31

※米粉加工品に限りです

米粉スイーツ続々登場！！

こだわりの有機栽培コシヒカリを使用した
スイーツに新しい仲間が加わりました。

LINE、Instagramで
新作情報を
配信中！

LINE

Instagram

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！

お客様専用フリーダイヤル
080-080-05393

こだわり農家 孫作

羽羽郡羽羽村大字赤田北方704-2
営業時間/9:00～17:00(不定休)

最短1週間で発毛実感！
「効果を実感できた」
というお声 **100%**

毛密診断士による
発毛ケア ヘッドスパではありません！
薬やサプリメントの服用一切なしの発毛・育毛
薬剤も不使用

髪のパリューム
薄毛・抜け毛でお悩みの方へ

頭皮の健康
チェック

所要時間1時間
2,200円(税込)

毛密診断士が専用スコープにて頭皮、毛根の状態をチェック
により頭皮、髪に関するお悩みの原因を解明していきます。
☆ご来店の際は自然に抜けた髪を10本以上ご持参ください

新毛体験
コース

所要時間2時間
13,750円(税込)

頭皮健康チェック(スコープ頭皮チェック)後、薄毛や抜け毛
が気になる部分へ成長因子をプラス導入。後日スコー
プで実際に新毛が生えているかを確認していきます。

ご予約・お問い合わせ
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]
☎0257-32-7276

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！

Belle Hair
ベルヘア

☎0257-47-3860

ご予約優先となりますが、空いている時間
でしたらすぐにご案内させていただきます。

Instagram

Open
8:30～17:00

Close

●毎週月曜
●第1月曜・火曜
●第3日曜

Address 〒949-4124
新潟県柏崎市西山町礼拝780
web Site
https://www.bellehair-salon.jp/

ぴからび
限定特典！

無料トリートメント

※お持ち込みの髪に限りです

2024.2.28

出雲崎町出身
ご当地
プロレスラー

ビッグ・THE・良寛選手

鈴木敬喜選手

前田 誠選手

第四話

ゴロウ Professional Wrestling LIFE

裏と見せ
表と見せ
散るもみじ

「ありのままに生きよ」と教えてくれる、禅僧・良寛さんの句をモチーフにしたビッグ・THE・良寛選手の新コスチューム!

10月14日(土)に行われた、西川多目的ホール大会を取材しました!

ビッグ・THE・良寛選手が保持していた「新潟無差別級チャンピオン」の座を奪われてしまった新潟プロレス...至宝の奪還のために若きエース鈴木敬喜選手が新チャンピオンの土肥こうじ選手に立ち向かいます!



観戦スタイルフォト その1

プロレス会場では、多くの方が選手や団体のTシャツなどを着用して観戦しているので、一体感が味わえます!たくさんのアイテムが揃っている売店には、選手も登場して毎回大盛況です!



新潟プロレスの旗揚げ当初から観戦をしているという小野さん着用しているTシャツは当時のデザインだそうです!貴重!!

新潟プロレス
ホームページ



次回の新潟プロレスは
2024年
1月20日(土)
新潟市東区
プラザホール大会

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

YouTube 動画を続々更新!



YouTube
チャンネルはこちら

発電所の日々の取り組みをYouTubeにて
毎週発信しています。

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 お問い合わせ 柏崎刈羽原子力発電所 広報部
東京電力ホールディングス TEL フリーコール 0120-120-448 (平日 9:00~17:00)

T・JOY 長岡 映画公開ラインナップ



12/8 公開
映画
『窓ぎわのトットちゃん』

世界中が涙した、一人の少女〈黒柳徹子〉の真実の物語。

© 2023 映画『窓ぎわのトットちゃん』製作委員会



12/8 公開
あの花が咲く丘で、
君とまた出会えたら。

目が覚めると、そこは1945年の日本。初めて愛した人は、特攻隊員でした。時を超えた愛に、あなたもきくと涙する

© 2023 「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」製作委員会



12/15 公開
ウィッシュ

心からの強い「願い(ウィッシュ)」こそ、すべての魔法のはじまり。ディズニー100周年の歴史の「原点」にして「頂点」がここに!

© 2023 Disney. All Rights Reserved.



12/22 公開
劇場版 SPY×FAMILY
CODE: White

ついにこの冬、完全新作オリジナルストーリーで待望の劇場版へ...ワークファミリー旅行で、世界を救え!

© 2023 劇場版 SPY×FAMILY 製作委員会



12/22 公開
仮面ライダー THE WHITER MOVIE
ガッチャード&ギーツ

絶賛 TV 放送中の「仮面ライダーガッチャード」と「仮面ライダーギーツ」のクロスオーバー作品。

© 「ガッチャード&ギーツ」製作委員会

オススメ上映作品

12/8 公開	ウソカとチョコレート工場のはじまり	12/15 公開	屋根裏のラジャー	1/12 公開	アクアマン 失われた王国
		12/15 公開	パウ・パトロール サ・マイティ・ムービー	1/19 公開	ゴールデンカムイ
		1/12 公開	エクスペンダブルズ ニューブラッド	2/9 公開	身代わり忠臣蔵

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「キネパス」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
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
TEL 0258-21-3190

●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 実業生証が必要
●シニア(60歳以上の方) 1,300円 / 障がい者手帳をお持ちの方 1,000円 実業生証が必要
●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 実業生証が必要
●ベア60割引(性別を問わずどちらかが60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 / フォーストデー(毎月1日) 1,300円 12月を除く
●映画の日(12月1日) 1,000円 実業生証が必要
●その他の鑑賞料金については劇場ホームページをご覧ください
https://tjoy.jp/t-joy_nagaoka





龍千ラーメン黒

¥ 900 (税込)

玉ねぎの効いた黒玉が絶妙です。
黒玉をスープに混ぜると味変になって美味しいです。

長岡市 寺泊 麺道

龍千

店主から一言

10月に開店しました麺道龍千です。
店名にちなみ龍の持つ宝玉をイメージした
龍千ラーメンがおすすめです。
プレーンな白玉は塩ラーメン、
ピリッと旨辛な赤玉は味噌ラーメン、
黒酢と黒胡麻入りの黒玉は醤油ラーメンと
食べ比べたくなるラインナップです。
当店オリジナルドリンクの“あまっちょ”も
人気急上昇です。
お近くにお越しの際はぜひお立ち寄り下さい。



あまっちょ
¥ 300 (税込)
豆乳と甘酒とフルーツ酢でまろやかな甘さと
程よい酸味がラーメンと一緒に注文したい一品です！



麺道 龍千
長岡市寺泊大町 9353 番地 567
電話 : 0258-40-9260
定休日 : 木曜
営業時間 : 11:00～14:00 17:00～21:00





国際規格のアイスリンクで
思いっきり滑ろう！

My Local Place

柏崎で出来る冬のアクティビティ！ アクアパークでアイススケート



スキーと並ぶ冬の2大スポーツと言えばアイススケート！
冬しか味わえないアクティビティを家族と友人と皆一緒に楽しもう！



貸し靴完備で
気軽にチャレンジ！



最初は手すりに
つかまってゆっくりと



転んだって
楽しい！



カーリングも
体験できます！



AQUA PARK
新潟県立 柏崎アクアパーク

柏崎市学校町6-73
tel.0257-22-5555
営業期間 / 令和6年2月25日(日)まで
営業時間 / 平日14:00～18:30・土日祝10:00～18:00
休館日 / 毎週火曜日(祝日と重なる場合は一番近い平日)・12/31・1/1
利用料金 / 小中学生460円・一般(65歳以上含む)920円・貸し靴330円



リフォームのご相談！

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。

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

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

●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。

●庭木の数が多くので減らしたい。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。

●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。

当社によくあるご相談
不動産売却
ご相談ください。

Remake 柏崎市土合615番地

リメイク株式会社

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

0120-916-337

LINE 友達募集中





空調工事



エコキュート



ベレットストーブ



工場・会社 各種配管



凍結による水もれ



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
TEL.28-6730 FAX 0257-28-6731

MEGA トンキョー

ローン 消防署

北陸銀行 柏崎支店

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

CROSS 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 トンキョー

ローン 消防署

北陸銀行 柏崎支店

少年野球

刈羽ウイングス

ジュニアバドミントン

刈羽JBC

刈羽村

ジュニアスポーツクラブ

新規メンバー募集! 見学随時受付中



ジュニアサッカー
刈羽フェニックス



ミニバスケットボール
HN ブルーデビルズ



ジュニアバレーボール
刈羽JVC

刈羽村ジュニアスポーツクラブ事務局

0257-20-3100 (ラビカ)

コタツのお供に本はいかがですか？

図書館スタッフイチオシ、冬にピッタリの本をご紹介します！



雪と氷

片平孝/著 PHP研究

雪ってなんだろう？どうやって生まれるの？どんな形をしているのかな？冬になると見かける雪。でも実は雪について知らないことばかりかも。雪の結晶の形や雪が引き起こす現象について学んでみよう！



帽子と巻きもの

プティック社

寒い冬に備えて、暖かいグッズを準備しましょう。ベーシックなものから流行のものまで、簡単に編めるデザインがたくさん！自分用に、あるいはご家族や大切な人のプレゼントにいかがですか？



バムとケロのさむいあさ

島田ゆか/著 文溪堂

ご存じバムとケロシリーズから冬にぴったりの作品です。ある火曜日の朝、空気が冷えていることに気づいたバムとケロは裏の池に行ってみることに。いつものようにバムとケロの心温まるお話です。

おひいさん、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時30分～16時



日本水族館紀行

島泰三、阿部雄介/著 翼の王国Books

日本にあるたくさん水族館をこれ一冊で知ることができます。大阪の海遊館、福島のアクアマリンふくしまといった有名な水族館に、まるで旅をしているような気持ちになります。本の中で素晴らしい冒険に行きましょう！

<本の福袋>

1/2(火)より毎年恒例「本の福袋」を開催します。ラピカスタッフが厳選した本を福袋のように詰めて貸出するイベントです。どんな本が入っているかは開けてみてのお楽しみ！

<リサイクルブックフェア>

今年度も「リサイクルブックフェア」を開催します。1/28(日)除籍資料の配布を行います。ぜひご参加ください。詳細は「ラピカ」ホームページにて後日お知らせいたします。

編集部つぶやき ぴからび編集部

カマキリの卵が地上2m位のところに有りました。見上げる高さです。カメムシも多かったので、先人たちの知恵では今シーズンは大雪のようです。冬の備えを万全にしましょう。(郷)

クリスマス、年末年始、忘・新年会、歓送迎会と年度末に向けて忙しくなる毎日ですね。今回は、そんな機会にもワクワクするお店をご紹介します。ただきまして♪是非、ホッと癒されてください。(佐藤)

この1年、新潟プロレスさんに取材を行い、記事にしてみました。少しでも興味を持っていただけた方がいたら嬉しいです。プロレスというジャンルを「格闘技」という言葉だけに括らず、ドラマ、エンタメ、ファッション、文化、コミュニティなど、様々な方向で来年も記事にしていけたらと思っています！(五十嵐)

今年は秋が短く、あっという間に冬になってしまいましたね。冬のスポーツと言えば、アイススケート！久しぶりに滑ったら楽しかったです。近所にスケートリンクがあるのも嬉しいですね。(佐々木)



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♪

始めよう！ライフプラン



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いただきます。

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、真実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

セブン-イレブン 中越刈羽店

●お弁当 ●おにぎり ●お惣菜 ●ドリンク など

●ご自宅 ●職場 ●集会所 まで 無料で配達いたします！

合計金額2,200円(税込)以上～

※切手料、たばこ、カード類も配達可(合計金額には加算されません)。※詳しくはお問い合わせください。

TEL/FAX 0257-45-3855

※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)

※注文 AM9時まで 配達

刈羽村大字下高町488-1(国道116号線 東京電力様入口)

「分からない」が「分かる！」になる指導

全て見放題！ 一流講師による一流講義

東大生・京大生を中心とした 高品質な個別指導

生徒に親身に寄り添う カウンセリング

やるべきことに迷わない 学習フローチャート作成

AIテクノロジーによる 学習の合理化”超個別指導”

自宅から学べる オンライン学習塾

個別指導の 学習塾 S.E.A. エス・イー・エイ

TEL 0257-21-3155

※営業時間の変更の可能性があります。お問い合わせください。

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 日～金 14:30-21:30

無料体験学習会実施中 お気軽にお問い合わせください。

holistic salon 姿 × 健康 × 思考 ひーりん

2023.12月start 大人school『ROOM』

はじめてみたい、大人の習い事

美容の学び 未来に起業したい 女性の本気の学び

基本知識から起業される方にはおひとりおひとりに 手厚いサポートをさせていただきます

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

冬のラピカ教室

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くださいませ。

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

※定員に満たなかった場合は翌日27日より年長さんの募集を開始いたします。



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・高嶋薫・豊知子）
土【15時】15:00~16:00
（山田理恵・豊知子・平田文恵）
対象 / 小学生
定員 / 火 26名・土各30名
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（おおよそ40秒）・背泳ぎ25m（泳ぎの導入も指導します）。



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）
土 16:00~17:00
（平田文恵・狩野 薫）
対象 / 小学生 定員 / 各26名
受講料 / 3,000円

息つきクロールで25m以上・背泳ぎ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【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 26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（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）/
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（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



時間が変わりました

アクアビクス

曜日・時間 /
火 10:00~11:00
講師 / 星野裕美
対象 / 一般
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。



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。

※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。



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 / 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 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。

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 / 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 / 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 / 45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 17:00~18:00
講師 / 渡辺結衣
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。



健康体操

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

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 / 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 / 50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。

※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ませ。

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 / 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。
※つげペン・ボールペン・筆ペンの受講はできません。



男の茶の湯 【宗偏流】

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

宗偏流の作法を基礎から丁寧に教えます。

(白靴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 / 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 / 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注意ください)



恵方巻

日時 / 1月27日 13:00~15:00
講師 / 猪俣留美子
対象 / 中学生以上 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

節分の日やお祝いに簡単にできる恵方巻を作ります。精進巻の具材(かんぴょう・しいたけ等)は手作りします。



手作りみそ教室

日時 / 2月18日 10:00~12:00
講師 / 野外自主保育 森きち
対象 / どなたでも 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

みそ作りは難しいものと思いませんか? 無添加で安心&美味しいみそを一緒に楽しく作りましょう。

(小学2年生以下は保護者同伴)



1からつくる☆ 食品サンプルの デザートプレートづくり

日時 / 3月9日 10:00~11:30
講師 / FREAK FLEEK
対象 / 小学生以上 定員 / 15名
受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

様々な種類の粘土で「1から作る食品サンプルづくり」に挑戦しよう☆粘土が美味しそうなるスイーツになっていく過程を是非楽しんでください! ※材料の仕入れ状況により具材やパーツが変更になる場合がございます。

(小学2年生以下は保護者同伴)



絵本に出てくる お菓子作り

日時 / 3月17日 10:00~12:00
講師 / 笠原うらら
対象 / どなたでも 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

油やバターを使用せず、米粉を使った手軽に作れるレシピで、ガトーショコラを作ります。

(小学3年生以下は保護者同伴)



トレーニング レッスン

日時 / オンラインストアにてお知らせいたします。
講師 / 米山・板谷 対象 / 高校生以上
定員 / 各5名 受講料 / 1,000円
会場 / トレーニング室

トレーニングを始めたい人におすすめ! 種目のご紹介、フォームチェック、トレーニングメニューの提案をいたします。1回5名までの少人数制グループレッスンになります。理想のボディを目指して一緒にがんばりましょう!
※事前にトレーニング室の初回講習を受講してください。

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



冬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。

時間が変わりました



楽しい水泳教室

曜日・時間 / 火 11:10~12:10
講師 / 星野裕美
対象 / 一般 定員 / 20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。

NEW



バランスコーディネーション ヨガプラス

曜日・時間 / 水 11:10~12:00
講師 / 星野裕美
対象 / 一般 定員 / 30名
会場 / 文化ホール

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、すぐに効果が実感いただける日常生活動作の機能改善プログラムです。ヨガ未経験の方でも気軽にご参加いただけます。



ジュニアダンス

曜日・時間 / 水 18:00~19:00
講師 / 渡辺結衣
対象 / 小学校4年生~中学校3年生
定員 / 30名 会場 / 文化ホール

今、流行りのK-POPからヒップホップなどいろんなジャンルのダンスが学べる明るく楽しいダンス教室です。レベルアップしたい方、ダンス初心者大歓迎です! 興味のある方、是非お待ちしております!



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。

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

12.26火
PM 7:00~

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。

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。



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。
発表は発表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・ぴからび係宛
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。
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冬の思い出
③冬にお出かけしたい場所

応募締切

2024年
消印有効 1月31日(水)

新春

もちつき大会

2024

参加無料!

1月14日(日)

刈羽郡生涯学習センター「ラピカ」文化ホール