

RAPIKA インフォメーションガイド

2016 WINTER

ラピカ
designed by PVK

情報誌名を募集中! 詳しくは12p vol.03

新キャラ登場!

中井ひいち

ももあごちゃんの初仕事、 ラーメンレポート!!

アシスタントは中井ひいち君

ラピカの公認キャラクターももあごちゃん☆

超/スーパー!ウルトラ級の!!!ノリノリスター(自称)なアタイがももあごだよ! 今回ラピカのドスらい人からオファーもらって公認キャラクターになったよ! こうみえてアタイは桃とウサギのハーフなんだよね~!

ももあごちゃん

ビックウェーブ 690円

麺の家 渚

スープによく絡む自家製麺はモチモチ食感がやみつきに!
具材はもやしとキャベツがたっぷり!豚の軟骨がふるふるとコラーゲンたっぷり。ニンニクもきいていて、どんな量でも飽きずにおいしく食べることができます。

柏崎市柳田町2-5
☎10:30~22:00
※火曜日 [P]あり



一度食べたらやめられない
定期的に求めちゃう
マイウェイバレットラーメン



ももあごちゃんが行く!

冬の一杯!

キムチラーメン 950円

めんや 衛登

寒い冬にはこれ!食べるとポカポカあたたまる。具材はキムチと野菜と一緒に炒めているのがポイント。香ばしさが味に深みをプラスしています。スープは味噌ベース。練りゴマと一緒にいっているのと濃厚。今年からは醤油ベースのキムチラーメンも登場しますよ!

柏崎市半田1丁目5-23
☎0257-47-7374
☎10:30~14:30
☎17:00~21:00
※水曜日 [P]あり



味噌の濃厚さと背油が
マッチしてももは水筒にいれて
持って帰れたかったよww



maromiそと 800円

麺や まろみ

柏崎に今までなかったラーメン!スッパリとしてバジルが香るスープにインパクトのある綺麗な盛り付けで女子向けのラーメンです。鶏塩に焼きトマトの酸味がきいて爽やかな1杯です。素材から食感までまるみのある豊かな味が楽しめます。

柏崎市幸町8-26
☎10:30~14:30
☎17:00~21:00
※火曜日 [P]あり



ラーメン屋ばい雰囲気
じゃないから
一人ラーメンデビューに
オススメだよ



担々麺 840円

麺屋 次男坊

味噌ダレに自家製チーマージャン、ラー油を加えたスープでとても濃厚な味わいです。大盛りは無料で辛さの調節も可能になっているのでお好みで注文できます!

柏崎市幸町1-30
☎11:00~14:30
☎17:00~21:00
※水曜日 [P]あり



辛いのが苦手なももでも
ぺろっと完食!



鶏ラーメン(醤油) 670円

らぁ麺 てっぺん

地産地消を掲げ、新潟の銘柄鶏「越の鶏」をダシに使用している透明感のあるスープを飲んでみると鶏のおいさがふわっと!鶏油がプラスされているのでシンプルながらも深い味です。「年齢問わず食べてもらえるラーメンを提供したい」という店長の思いがこめられたスープは、幅広い年齢から好まれるラーメンとなっています。

柏崎市東長浜町3-17
☎10:30~21:00
平日15:00~17:00まで休
※月曜日 [P]あり



鶏油の入ったスープが
おいしくて、スープまで全部
のんじやった



得々クーポン

めんや 衛登

味卵サービス

※注文時に提出 ※お一人様1回限り
※他サービスとの併用不可
平成29年1月31日まで有効

RAPIKAインフォメーションガイドvol.3 クーポン券

麺屋 次男坊

味玉サービス

※注文時に提出 ※お一人様1回限り
※他サービスとの併用不可
平成29年1月31日まで有効

RAPIKAインフォメーションガイドvol.3 クーポン券

麺の家 渚

チャーシュー or メンマトッピング無料

※注文時に提出 ※お一人様1回限り
※他サービスとの併用不可
平成29年1月31日まで有効

RAPIKAインフォメーションガイドvol.3 クーポン券

麺や まろみ

1口アイスサービス

※注文時に提出 ※お一人様1回限り
※他サービスとの併用不可
平成29年1月31日まで有効

RAPIKAインフォメーションガイドvol.3 クーポン券

らぁ麺 てっぺん

煮卵サービス

※注文時に提出 ※お一人様1回限り
※他サービスとの併用不可
平成29年1月31日まで有効

RAPIKAインフォメーションガイドvol.3 クーポン券

宴会シーズン突入！ 女子会プラン・歓送迎会・各種宴会etc

インド料理レストラン ガネーシャ

飲み放題(2時間)付パーティーメニュー おひとり様 4,500円～



(こちら4名さまからのプランとなっております)
・タンドール各種(サラダ付き)
・タリーセット(各種カレー&ライス付き)
・ナンバスケット&チーズナン



▶東京の有名店で長年修業したインド・ニューデリー出身のシェフ3人によるカレーはもとより多種多様なタンドール料理やナンなど本場のインド料理をお楽しみ下さい。▶Barも併設され、料理にお酒とお客様の幅広いニーズにお応え致します。▶ランチは¥680～とリーズナブル!▶大型駐車場完備! FREE-Wi-Fiのお店!▶それから…ガネーシャでは自前のPA(マイク・ミキサー・アンプ・スピーカー)セットをご用意致しました。▶貸し切り営業での司会にお使い頂いたり、個人のお客様のライブ開催や各種イベントなどご利用戴けます。

☎0257-41-4888

柏崎市穂波町9-8
※水曜日
※[ランチタイム] 11:00～15:00(L.O 14:30)
[ディナータイム] 17:30～22:30(L.O 22:00)
※42席・個室あり
イベントや企画的持ち込み大歓迎です!



Coco La row (ココラロウ)

飲み放題付パーティープラン 5,000円～



飲み放題は100分、料理5品+パスタ+ビザ 合計7品
※料理1品をデザートに変更も可



▲パスタ「アマトリチャーナ」、肉料理「スペイン豚ロース」の骨付きグリル

▶柏崎のピッカラ通りにある人気イタリアンから充実のパーティープランをご紹介!シェフこだわりの地中海食材も取り入れた本格イタリアンが前菜からパスタまで楽しめます▶新しく出来た個室はムード満点。8名までの宴会・パーティーにもぴったりです。▶豊富なワインのラインナップはシェフ厳選のものばかり。しっかりとワインセラーで熟成されベストな状態で飲めます。▶忘新年会だけではなく、お仲間でのご利用・女子会など使い方は幅広い。▶プロジェクター完備なのでウェディング2次会利用に便利です。▶パーティープランは事前予約が必要。

☎0257-21-1819

柏崎市東本町11-12-25 柏崎ショッピングモール ストリート棟
※月曜日
※ランチ(火～金) 11:30～13:30 L.O
ディナー(火～金) 18:00～25:00 L.O 26:00 close
※着席20名・個室有り(最大8名)・立食なら35名まで対応・プロジェクター完備のため結婚式2次会に便利



Cafe confine (カフェ コンフィネ)

女子会にもおすすめ!『パーティープランA』



▶ノンアルコール 3,300円
▶アルコール 4,300円
お料理5品+本日のケーキ+飲み放題2時間
※コースは2名～最大18名まで。3日前までの予約制。



▶今年3周年を迎えた人気カフェから女子会向けパーティープランのご紹介!▶デリ盛り合わせ・サラダ・パスタ・ピザ・おまかせ料理に店長自慢のケーキも付いて大満足な内容!しかも女性に嬉しい!▶飲み放題がアルコールがノンアルコールで料金設定が2パターンあります。▶店内はかわいい雑貨が散りばめられ、小物一つ一つにセンスを感じます。▶パスタが淹れるカフェアテのラテアートも必見です。パーティーの後に、是非パスタが淹れるカフェアテを…

☎0257-47-7781

柏崎市桜木町13-4-2
※水曜日、日曜日(不定休有)
※11:00～22:00フードL.O・22:30ドリンクL.O・23:00 close/日曜11:00～18:00 ※ランチ11:00～14:00 L.O
※着席20名・立食30名まで対応・プロジェクター完備(各種パーティーでの使用は要相談)



大原スポーツ
オリジナルワッペンなど
1枚からでも作成します
ご相談ください!!

〒945-0051 新潟県柏崎市東本町1-6-14
☎0257-22-2879 FAX 0257-22-7348
E-mail: atsu-an@agate.plala.or.jp

アレルギー特定原材料27品目不使用 有機栽培コシヒカリ米粉使用

小麦・卵 不使用の **たこ焼き** できました。

中はトロ～っととろける味わい

で米粉でてるよ

冷凍タイプ18個入

お米の未来を創造する (株)孫作

お求めはこちらまで まこさくせん
お客様専用フリーダイヤル ☎080-080-05393
TEL 0257-35-8035 FAX 0257-28-2182
刈羽郡刈羽村大字赤田北方704-2 検索

幹事さん必見! / おすすめのパーティープラン特集

海鮮ろばた 船栄 柏崎店

鍋の定番! 魚介鮮魚たっぷり 海鮮鍋コース 5,000円



2時間飲み放題付
◀海鮮鍋コース5,000円



海鮮鍋コースメニュー▶刺身盛合せ4種(自慢の刺身盛はもちろん毎日市場直送です!)/ボバサイラダ(ホウレン草たっぷりのサッパリサラダ)/船栄の海鮮鍋(鍋の定番 海鮮鍋! とれたての海鮮魚介がたっぷり!)/カキの変わりマヨ焼(カキとマヨネーズの相性バツグン! ピールがすすみます。)/海鮮チリソース(たっぷりの海老をチリソースで。)/海老の天ぷら(サクサクの海老の天ぷら)/鍋後のうどん(鍋後のめはうどん)/デザート(やっぱりメはデザート!! 別腹ですよ)

▶柏崎で宴会といえばココ!▶写真のコース以外にも、辛うま鍋コース(4,000円)・寒がりしゃぶコース(6,000円)と料金に合わせてコース選択できるのも幹事には大変ありがたい。

☎0257-22-0288

柏崎市東本町11-16-35
※12月31日
※平日(月～木) 17:00～深夜0:00/金・土・祝前日 17:00～深夜1:00
/日曜・祝日 17:00～深夜0:00(ラストオーダーは閉店30分前)
※最大収容人数70人 大小さまざまなお部屋があります!



ハワイアンダイニング MOANA

女子会プラン



▶飲み放題のみ
平日 ¥1,800
金土日祝日、祝前日 ¥2,000
▶料理7品+飲み放題 ¥4,500
3名様以上で可能(平日、祝日関係なし)

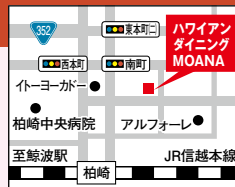


▲ガーリックシュリンプ、フリフリチキン、パンケーキ、カクテル各種

▶オーナー姉妹がハワイに留学していた経験を生かし、一年中常夏気分を楽しめる店を演出。▶夜のハワイを思わせるお洒落で開放的な空間は、ちょい呑みできるカウンター席、団体様でのご宴会に最適なソファ席などバリエーションが豊富!▶「パンケーキ」や「ガーリックシュリンプ」などハワイアンフードにハワイアンカクテル、ハワイのワインもあって常夏ハワイ気分を存分に味わえます。▶誕生日のサプライズ企画もあり! 誕生日の方には無料でパンケーキをプレゼント!!▶結婚式2次会・同窓会・歓送迎会・懇親会など、どんなイベントも相談できちゃう。女子の強い味方。▶女子会でご利用の方は、クーポンを切り取ってお店へ!! スパークリングワイン1杯サービスとなります。

☎0257-32-9567

柏崎市鏡町4-25 眞理奈ビル1F
※日曜日
※17:30～23:00(L.O 22:30)
※40名ほど。人数にあわせてレイアウト可能。30名以上で貸し切り可能



ぴあパーク とうりんぼ ピーチビレッジ

博多もつ鍋コース全9品+飲み放題 5,500円



無料入浴券付き(飲み放題は90分でL.O。お部屋は3時間までご利用可)
※宴会は予約制
※10名以上で無料送迎バスご利用できます。

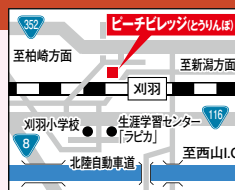


◀宴会料理集合 ▶桃の湯 大浴場

▶日帰り入浴やサッカー場を運営している『とうりんぼ ピーチビレッジ』からボリューム満点の宴会プランをご紹介!▶新鮮ホルモンにこだわった「本格博多もつ鍋」を中心にとにかくボリューム感がスゴイ!▶料理はメのデザートまで含めて全9品。食べきった満足感はどこにも負けません。▶新鮮なお刺身はもちろん、お酒にピッタリなメニューばかり。▶宴会プランでご利用のお客様にれなく「桃の湯無料入浴券」を1枚サービスします。▶宴会当日のご入浴に限りタオルレンタルも無料。▶10名以上で無料送迎バスをご利用いただけるので大人数での宴会幹事さんには嬉しい。

☎0257-31-8600

刈羽郡刈羽村大字刈羽428番地2
※年中無休
※10:00～21:30 L.O
※お座敷スタイル最大30名・テーブルスタイル最大50名・カラオケ有り(完全予約制。カラオケは他の予約状況によりご利用にならない場合がございます)



スマホやゲームのしすぎは要注意!
あなたの頭痛や手のしびれ、それは…

ストレートネックが原因かも!?

★「ラビカイネーションガイドを見た」で
初回施術料半額!
6,480円⇒3,240円(90分)

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 完全予約制 Tel.0257-45-3221

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

メニュー
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)4,860円
●学生(約60分)3,240円
お気軽にご相談ください。

お店からのお得情報や健康に関する知識・情報など、随時更新しています。アメブロで「ノースカイロプラクティックかりわ」で検索!

アメブロ 検索

読者限定クーポン

ガネーシャ ガネーシャランチセットにドリンクサービス 注文時に提示 2016年12月10日～2017年2月28日まで有効	海鮮ろばた 船栄 柏崎店 2000円引き ・600円以上の飲食のお客様 ・1グループ1枚使用可 ・他のサービスとの併用不可 ・船栄柏崎店のみご利用いただけます。 2016年12月10日～2017年2月28日まで有効
Coco La row アイスクリームサービス 予約制・1グループ10名まで 2016年12月10日～2017年2月28日まで有効	ハワイアンダイニング MOANA スパークリングワイン1杯サービス 女子会プランのみ 2016年12月10日～2017年2月28日まで有効
Cafe confine 幹事様1000円引き! コース6名以上のご利用 2016年12月10日～2017年2月28日まで有効	ぴあパーク とうりんぼ ピーチビレッジ 乾杯ドリンクサービス(飲み放題以外のプラン) 飲み放題30分延長(飲み放題プラン適用) 2016年12月10日～2017年2月28日まで有効

桜満開プロジェクト活動報告

参加してくれたみなさん、ありがとうございました!!

にいがた緑の百年物語緑化運動の1つとして、刈羽村では源土運動場の桜樹、約200本の手入れを行っています。地元のボランティアの方とともに年2回実施しています。11月12日(土)に桜の樹周りの草刈り活動を行いました!! まだ成長中の桜もありますが、近い将来にここでみんなで花見をしたいものです!!



event information

▶ 第13回ラピカカップ 6年生バスケットボール大会

平成29年 1月21日(土) 午前8時～
22日(日) 午前8時30分～

場所 ラピカアリーナ

小学6年生が、中学生ルールに初挑戦!!
高くなったゴールで新しいバスケットボールの
楽しさを感じてください!
観戦お待ちしております。

▶ 「第4回刈羽村フォトコンテスト」 ～ Memories of Kariwa ～

応募
無料

応募要項

- 作品応募期間: 平成29年2月15日まで
- 展示期間: 平成29年2月28日～3月26日
- 入選作品発表: 平成29年2月下旬(入選者には直接郵便にてお知らせします)
- 応募テーマ: 刈羽村村内で撮影した、風景・イベント・名所・ペットなど、未来に残したい情景。
- 応募点数: お一人様4点まで(単写真とする)
- 展示場所: 「ラピカ」村民広場脇通路
- 作品サイズ: 四つ切、ワイド四つ切、A4
- 応募方法: 作品1点ごとに、「ラピカ」に置いてある申込用紙に必要事項をご記入の上作品の裏面に天地を同じ方向にし、上辺をテープで貼り付けしたうえでラピカ1階総合受付、もしくはラピカへ直設郵送してください。(送料は個人負担)

スマホで撮った写真でもOK! どなたでもお気軽に! ご応募お待ちしております。

週末の大人 ヘアアレンジ

今! 人気の動画を参考に
ヘアアレンジに
チャレンジしてみました

①まず、両サイドの毛を少し残して
中央部分を結びます。
(結ぶだけ)

②残した毛を①に
かぶせるように
結んで、2回
フルリンパ!!

ショートヘアの方は
ピンでとめてでき
ます!

フルリンパすると結
び目がゆるみず!
キュッと調整して髪
全体をくずします。

体幹部の強化! お家でトレーニング!

腕立て伏せをするときの基本姿勢

あなたは本当にできている?

プランク
良い例



おしりから脳天まで真っ直ぐ
腰の反り過ぎや
肋骨の飛び出しに注意!



女性は膝をついた姿勢でも
十分効果あり!

悪い例



肩甲骨が飛び出たり、
内側によりすぎてもダメ!

【バリエーション】



余裕ができれば背中
の真っ直ぐラインを
キープしながら腕立
て伏せにトライ!



片足を挙げるとお尻
の筋肉に効く!

※横から携帯で写真を撮ってもらって自分の姿勢がわかりやすいです。

この基本姿勢をしっかりキープしながら3～4呼吸で1セット!

無線でネット



無線LANでどこでもインターネット!!

高速・高セキュリティのインターネット環境を、ぜひご利用ください。
フリースポット...無線LANでインターネットにアクセスできる環境をお客さまに開放し、
自由に使用いただけるエリア・サービスのことです。

「ラピカ」は
フリースポット
設置施設です。



76.3MHz

FM RAPIKA JOZZ4-ACFM 20W

「K-TRAX」番組内で
ラピカインフォメーション
放送中

毎週月曜日 午後6時20分～

ラピカスタッフが生出演して、旬な情報をお届けいたします!

毛穴の開き、黒ずみ、ザラつきが気になる方へ



「ラピカステーションを見た」と
ご予約頂きますと
カウンセリング(30分)+
毛穴ピカピカマシク(70分)
(所要時間:100分)

12,000円 → 10,000円
※当店のご利用が初めてのお客様に限ります。

実用新案取得の
「エレクトロブラシ」
で汚れを吸着!



知っていましたか?
実は、普段のクレンジングや洗顔だけでは取
りきれない汚れがあるんです。
ゴシゴシ擦っても落ちませんよ。
剥がすパックは更に毛穴が目立つ原因に。
この毛穴ブラシで、溜まった汚れを吸い上げ
毛穴スッパリ、キュッと引き締まった毛穴へ。

Q 柏崎 シエスタ
他にもメニュー沢山あります!



〒945-0031 新潟県柏崎市新田1-15-2

☎0257-32-7276

※当日のご予約は承っておりません
営業時間/平日 12:00～21:00
【不定休】土日祝 10:00～17:00

顧問医師提携サロン

日本エステティック協会認定
エステティシャン

医師認定スキンフィットネス
カウンセラー

竹津尚央子



セルライトを無くしましょ!!

セルライトは脂肪層に老廃物やコレステロールなどが複雑にからみあってでき、
なかなかサイズダウンしにくくなります。

スーパーシェイプ 50分¥5,400 → ¥3,000



ほっそり二の腕



くびれお腹



腰回りスッキリヒップアップ



モデル美脚

お1人様各メニュー1回づつ限り

光線療法・エステ・整体
スプリーム

Supreme

柏崎市穂波町1-33 ☎0120-247-872
営業時間/月～金 AM10:00～PM7:00(土)AM10:00～PM5:00
定休日/日曜・祭日(スプリーム) 休診

刈羽村生涯学習イベント

清水ミチコ ニューイヤーコンサート 抱腹絶倒!! 初笑いスペシャル! in ラピカ



2017.1/14土 【開場】17:30
【開演】18:00~
【会場】刈羽村生涯学習センター「ラピカ」文化ホール

入場料 2,800円 (税込・全て前売券) 入場券 発売日 12/11日 午前10時~

※発売初日に購入希望者が多数の場合は、お一人さまにつき、2枚までの購入とさせていただきます。
※お客さまのご都合による入場券の払い戻しはいたしません。
※未就学児の入場はご遠慮ください。

お問い合わせ 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
☎0257-20-3100 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地

ご来場のお客さまは、ラピカ駐車場をご利用ください。
(刈羽村役場、商工会、第2体育館の駐車場もご利用できます)
※当日は混雑が予想されます。駐車場の台数に制限があるため、クルマをご利用の方はできるだけお乗り合わせのうえお越しください。

【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

1/6金 新年 初売り開催
-8日

ご来店のお客様に
福袋プレゼント!

※数に限りがございますので、お早めにご来店ください。

スタッドレスタイヤ大特価!

スタッドレスタイヤ 販売・交換・処分等承ります。

BLIZZAK VRX
BRIDGESTONE

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

広告募集

村内全戸配布
広告はラピカインフォメーションガイドへ!
8,000円から掲載いただけます(製作費別途)

年4回発行 カラー12P
柏崎市、刈羽村、出雲崎の主要店舗、施設にも設置

●お気軽にお問い合わせください●

TEL 0257-20-3100
メール rapika@pvk.co.jp

柏崎ファンクラブ会員募集中!



柏崎シティセールスの
シンボルマーク

柏崎ファンクラブは
刈羽村の皆さんの入会を
お待ちしております♡

みんなで柏崎刈羽を盛り上げよう!
入会すると素敵な
特典が盛りだくさん!

柏崎を愛する人たちが集い、柏崎の様々な魅力をセル
スパーソンとして発信していく柏崎ファンクラブ。
会員同士が親睦を深め、楽しみながら柏崎の魅力を発
見して柏崎のシティセールスの一翼を担ってください。

Webサイトから入会できます!

柏崎シティセールス公式ホームページ

柏崎シティセールス
http://kz-cs.com/



柏崎シティセールス推進協議会
事務局: 柏崎市総合企画部企画政策課 TEL 0257-21-2321

日本でいちばん海に近い駅
「JR青海川駅」

図書館コーナー

川端誠絵本原画展

川端誠さんご本人によるイベントを行いました！ 11/19(土)



絵本ライブ

●午前10時～11時

『風来坊の子守歌』から『うんこ日記』、インパクト大な『うえきばちです』『地球をほる』など他にもたくさん読んでいただきました♪臨場感たっぷりのセリフやストーリーに加えて作者ならではの場面解説も！終始皆さんからの笑い声が絶えない1時間でした！



講演会「絵本とともに旅をして」

●午後2時～4時

川端さんのこども時代のお話に、絵本作家になった理由、『槍ヶ岳山頂』の制作過程など興味深い内容ばかり！最後には、『十二支のどうぶつ小断』『風雲しょうが丸』など開き読みを行い、子どもも大人も楽しめる講演会でした！絵本販売、サイン会も大盛況！！手作りの絵本スタンプに皆さん大興奮♪1日を通して盛りだくさんのイベント、多くの方にご来場いただき誠にありがとうございました♪

◆開き読みされた絵本（刈羽村立図書館で借りられます）



『槍ヶ岳山頂』

BL出版

『風来坊の子守歌』

BL出版

『りんごです』

文化出版局

『いちごです』

文化出版局

『うえきばちです』

BL出版

『うんこ日記』

BL出版

『地球をほる』

BL出版

『風雲しょうが丸』

BL出版

『あはれアスバラ郎』

BL出版

『鳥の島』

文化出版局

おはなし会

～ここからで楽しむ読み聞かせ～

12/10(土)、1/14(土)、2/11(土)

時間／午後3時～3時30分

場所／生涯学習センター「ラピカ」第1・2和室

図書館職員による読み聞かせを行っています。保護者の方も一緒にお気軽にお越しください！どなたでもご自由にご参加いただけます。（参加無料）

※時間・場所は都合により変更させていただく場合がございます。

おはなし会スタンプカード



1回参加でスタンプを1つ押します！
4つたまったら「ももあごちゃん」
ストラップをプレゼント！
「ももあごくん」も登場するかも…？！

冬におすすめの本

～心と体はあったかく～

秋も終わり、急に冷え込んでくる12月。なかなか外に出づらくなる季節ですが、そんなさむ～い冬にもあったまような本をご紹介します！心も体もぽっかぽか？！冬に負けず季節を楽しみましょう♪

※今回紹介した本は刈羽村立図書館で他の関連書籍とともに展示・貸出をしています。

小説編



『サンタのおばさん』

東野圭吾／著
2001年、文藝春秋



『34丁目の奇跡』

ヴァレンティン・デイヴィス／著
2002年、あすなろ書房



『クリスマス・キャロル』

チャールズ・ディケンズ／作
2009年、岩波書店



『ハゴロモ』

よしもとばなな／著
2006年、新潮社

一般書編



『おうちで本格鍋料理』

出倉吾郎・長谷川清一／著
2011年、東京書籍



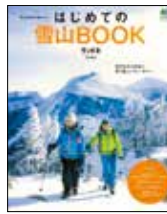
『子どもは体育会系で育てよう！』

ーバディ式生きる力の伸ばし方ー
鈴木 威／著
2010年、阪急コミュニケーションズ



『太極拳レッスン』

地曳寛子／著
2004年、家の光協会



『はじめての雪山BOOK』

ランドネ／特別編集
2015年、エイ出版社



『本当にすごい冷えとり百科』

2016年、オレンジページ

図書館には最新の雑誌もたくさん！



発電所インスタグラムをフォローしてプレゼントをもらおう！！

※キャンペーン期間：平成29年2月末まで

①フォロワー登録



検索窓から「柏崎刈羽原子力発電所」と入力して、みつけていただくこともできます。

アカウント名

tepeco_kk_official

②サービスホールにお越しください

- ◆住所／〒945-0307 刈羽村大字刈羽4236-1
- ◆開館時間／9:00～16:30
- ◆休館日／毎月第1水曜日（祝日の場合は第2水曜日）、年末年始



③サービスホール受付でフォローしたスマホの画面を提示

※お一人様一回限り

オリジナルボールペンGET!



TEPCO 柏崎刈羽原子力発電所 〒945-8601 柏崎市青山町16番地46

☎0257-45-3131

受付時間：平日（9:00～17:00）

冬のラピカ教室



どなたでも受講できます。
 〳〵 皆さん楽しく学べます! 〳〵

ラピカフィットネス教室

やさしい体ほぐし ★						一般男女		会場	文化ホール	講師名	石橋浩子
日程時間	1/16・30 2/6・13・20 3/6・13・20 月 10:00~11:00	回数	8回	定員	50名	受講料	2,000円				
マットピラティス ★★						高校生以上男女		会場	第1・2学習室	講師名	米山達哉
日程時間	1/16・30 2/6・13・20 3/6・13・20 月 19:30~20:30	回数	8回	定員	20名	受講料	2,000円				
ゆっくりエアロビクス ★						一般男女		会場	文化ホール	講師名	曾田千春
日程時間	1/10・17・24 2/7・14・21・28 3/7・14・21 火 13:30~14:30	回数	10回	定員	50名	受講料	2,400円				
脂肪燃焼エアロビクス ★★						一般男女		会場	文化ホール	講師名	星野裕美
日程時間	1/10・17・24 2/7・14・21・28 3/7・14・21 火 19:30~20:45	回数	10回	定員	50名	受講料	2,400円				
やさしいヨガルーシーダットン ★ 小学生高学年以上								会場	第1・2学習室	講師名	石橋浩子
日程時間	1/10・17・24・31 2/14・21・28 3/7・14・28 火 19:30~20:30	回数	10回	定員	25名	受講料	2,400円				
楽しく踊るフラダンス ★						一般男女		会場	文化ホール	講師名	スタジオエムカ 渡辺美恵子
日程時間	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15 水 13:30~14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	3,400円				
ステップエクササイズ" ★★ ★ 高校生以上男女								会場	文化ホール	講師名	杉浦礼子
日程時間	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15 水 19:30~20:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,400円				
太極拳 ★						一般男女		会場	文化ホール	講師名	西巻珠美
日程時間	1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23 木 10:00~11:30	回数	10回	定員	50名	受講料	2,400円				
ソフトエアロビクス ★						一般男女		会場	文化ホール	講師名	内山愛美
日程時間	1/12・19・26 2/2・9・16・23 3/2・9・16 木 19:45~21:00	回数	10回	定員	50名	受講料	2,400円				
中高年向け笑顔はっらっ健康づくり ★						一般男女		会場	文化ホール	講師名	三浦琴美
日程時間	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・24 金 10:00~11:30	回数	10回	定員	40名	受講料	2,400円				
シェイプアップエアロ ★★ ★						一般男女		会場	文化ホール	講師名	内山愛美
日程時間	1/21・28 2/4・18・25 3/11・18・25 土 19:00~20:00	回数	8回	定員	50名	受講料	1,920円				

※☆マークは運動強度の目安です。 ☆3つが一番運動強度が高くなります。

事前申込不要ワンコインレッスン

ズンバ

ラテンのリズムに乗って楽しくフィットネス。予約不要で初心者の方も大歓迎です。お気軽にご参加ください!

日 時/土曜日 20:15~21:15
 1月21・28日 2月4・18・25日 3月11・18・25日(全8回)
 場 所/ラピカ文化ホール 講 師/SATO&TAKA
 定 員/50名 受講料/500円 対 象/高校生以上
 持 ち 物/飲み物、タオル、室内履き、動きやすい服装でご参加ください。

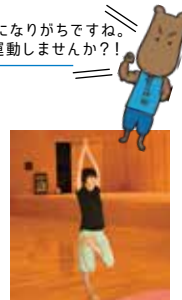


講 師
SATO&TAKA

だれでもヨガ教室

運動が苦手、ヨガ初心者年齢に関係なくだれでも参加できます。申し込み不要。どの日に来て頂いても結構です。

日 時/金曜日10:30~11:30
 1月13・20・27日 2月3・17・24日 3月3・17・24・31日(全10回)
 場 所/学習室1・2または3・4 定 員/20名
 講 師/山崎典子 受講料/500円
 持 ち 物/ヨガマットまたはバスタオル



「男の体幹トレーニング」初級編

男性限定のワンコインレッスン!
 体幹の安定性や柔軟性を向上させ、姿勢改善!
 身体を整えて元気ハツラツ!

日 時/後日館内掲示とホームページにてお知らせいたします。
 定 員/10名 受講料/500円
 事前予約制。人数に空きがあれば当日でも参加OKです。
 講 師/米山達哉



ゆっくりステップ(踏み台)エクササイズ

ステップ台を使った運動です。高齢者の方にもできるようにゆっくりとしたリズムで行う運動なので、安心!

日 時/水曜日10:00~11:00
 1月11・18・25日 2月1・8・15・22日(全7回)
 場 所/文化ホール 講 師/星野裕美
 定 員/30名 受講料/500円
 持 ち 物/飲み物、タオル、室内履き、動きやすい服装



火曜・児童ビギナー (16時半コース)						未就学児年長 小学生		水の中にもぐりたい、浮きたい児童にバタ足まで指導します。(水深90cm)	会場	水の広場	講師名 石田真寿美 佐藤絵奈
日程 時間	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/14・21 火 16:30～17:30	回数	10回	定員	20名	受講料	3,000円				
火曜・児童ビギナー (17時半コース)						小学生		けのびで5m・面かぶりキックで3～5m・背面けのびができる児童に、面かぶりバタ足で7m以上・面かぶりクロールで7m・背面キックができるよう指導します。	会場	水の広場	講師名 石田真寿美
日程 時間	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/14・21 火 17:30～18:30	回数	10回	定員	13名	受講料	3,000円				
火曜・児童初中級 17時半						小学生		面かぶりバタ足で7m以上・面かぶりクロールで7m・背面キックができる児童に、クロール50m・背泳ぎ25mが泳げるよう指導します。(水深90cm)	会場	水の広場	講師名 佐藤絵奈
日程 時間	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/14・21 火 17:30～18:30	回数	10回	定員	13名	受講料	3,000円				
水曜・児童スキルアップ						小学生		クロールで50m・背泳ぎで25m泳げる児童に、クロール100m背泳ぎ50mバタフライが泳げるように指導します。	会場	水の広場	講師名 壁下智美 谷口久子
日程 時間	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15 水 16:30～17:30	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円				
水曜・児童メドレー						小学生		クロールで100m・クロール50mを1分7秒・背泳ぎ50mを1分20秒・バタフライのリズム(1かき2キック)で泳げる児童に、4種目の完成と100m個人メドレーの完泳を目指します。	会場	水の広場	講師名 平田文恵
日程 時間	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15 水 17:30～18:30	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円				
金曜・児童スキルアップ						小学生		クロールで50m・背泳ぎで25m泳げる児童に、クロール100m背泳ぎ50mバタフライが泳げるように指導します。(水深110cm)	会場	水の広場	講師名 壁下智美 高木愛
日程 時間	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17 金 17:00～18:00	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円				
土曜・児童ビギナー 14時						未就学児年長 小学生		水の中にもぐりたい、浮きたい児童にバタ足まで指導します。(水深90cm)	会場	水の広場	講師名 平田文恵 高木愛 山田理恵
日程 時間	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 土 14:00～15:00	回数	10回	定員	30名	受講料	3,000円				
土曜・児童ビギナー 15時						小学生		けのびで5m・面かぶりキックで3～5m・背面けのびができる児童に、面かぶりバタ足で7m以上・面かぶりクロールで7m・背面キックができるよう指導します。	会場	水の広場	講師名 平田文恵 谷口久子 山田理恵
日程 時間	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 土 15:00～16:00	回数	10回	定員	30名	受講料	3,000円				
土曜・児童初中級 16時						小学生		面かぶりバタ足で7m以上・面かぶりクロールで7m・背面キックができる児童に、クロール50m・背泳ぎ25mが泳げるよう指導します。(水深90cm)	会場	水の広場	講師名 狩野薫 谷口久子
日程 時間	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 土 16:00～17:00	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円				
土曜・児童初中級 17時						小学生					
日程 時間	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 土 17:00～18:00	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円				

※未就学児年長は平成29年4月に小学1年生になる児童対象です。

ラピカ トレーニングルーム

利用時間/9:00～21:30

刈羽・柏崎・出雲崎にお住まいの方は1回200円。
それ以外の方は1回300円でご利用できます。

※初回のみ講習会を受けていただく必要があります。
安全にトレーニングルームをご利用いただくため、ご理解をお願いします。

講習会

毎週火・木・日で実施中!!

火 13:00～14:00

木 17:00～18:00

土 19:00～20:00

お電話で予約いただけます。
TEL 0257-20-3100

持ち物 ラピカカード・ランニングシューズ(内履き)・タオル、飲み物 等



会社終わりに、
勤務前に!
ぜひご利用ください!!



楽しい水泳教室 ★							一般男女		会場	水の広場	講師名	星野裕美
日程 時間	1/16・30 2/6・13・20 3/6・13・20 ㊦ 11:00～12:00		回数	8回	定員	16名	受講料	3,040円				
水中歩行 9時半 ★							一般男女		会場	水の広場	講師名	狩野薫
日程 時間	1/11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・15・22 ㊦ 9:30～10:25		回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円				
水中歩行 10時半 ★							一般男女					
日程 時間	1/11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・15・22 ㊦ 10:30～11:25		回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円				
いきいき水中運動 ★							※60歳以上		会場	水の広場	講師名	狩野薫
日程 時間	1/13・20・27 2/10・17・24 3/3・10・17・24 ㊦ 14:00～15:00		回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円				
水泳一般（初・中級）							一般男女		会場	水の広場	講師名	壁下智美
日程 時間	1/12・19・26 2/2・9・16・23 3/2・9・16 ㊦ 13:30～14:30		回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円				
アクアビクス ★★							高校生以上の女性		会場	水の広場	講師名	星野裕美
日程 時間	1/7・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 ㊦ 19:30～20:30		回数	9回	定員	30名	受講料	3,420円				
一般ビギナー							高校生以上の男女		会場	水の広場	講師名	高木愛
日程 時間	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19 ㊦ 17:00～18:00		回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円				
一般メドレー							高校生以上の男女		会場	水の広場	講師名	高木愛
日程 時間	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19 ㊦ 18:00～19:00		回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円				
一般スキルアップ							高校生以上の男女		会場	水の広場	講師名	山田理恵
日程 時間	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19 ㊦ 19:00～20:00		回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円				

泳げる方、泳げない方どなたでも楽しく泳法を習得します。		会場	水の広場	講師名	星野裕美
体力に合わせて水中を歩きます。 ※医師の判断を受けている方は医師と要相談のうえ参加。 「ヘルシー食事会」 水中歩行、いきいき水中運動受講者対象。					
野菜たっぷり、カロリー控えめな定食を食べながら、運動と食事について考えてさらに健康になりましょう。 日時／1月19日 12:00～13:30(予定) 受講料／400円 定員／20名					
温水プールで体を動かします。泳げない方でも大丈夫です。 ※医師の判断を受けている方は医師と要相談のうえ参加。					

水泳経験がある方で、クロール・背泳ぎで自分なりに泳げる方を対象に、平泳ぎと長く泳げる泳法を指導します。		会場	水の広場	講師名	壁下智美
音楽のリズムに合わせて水中で全身運動を行います。					

水泳経験のない方、水泳に自信のない方を対象に指導します。		会場	水の広場	講師名	高木愛
4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)泳げる方を対象に指導します。					

クロール・背泳ぎを自分なりに泳げる方を対象に4泳法を指導します。		会場	水の広場	講師名	山田理恵

※☆マークは運動強度の目安です。☆3つが一番運動強度が高くなります。 ※水の広場を利用する教室に限り、受講料に水の広場利用料が含まれた金額となります。

ラピカ水中歩行、いきいき水中運動教室ヘルシー食事会でのレシピ紹介

🍣 鮭のちゃんちゃん焼き風（1人前192kcal）

材料（4人前）

- 生鮭……………4切れ
- キャベツ・玉ねぎ
しめじ・じゃがいも…各120g
- 人参……………20g
- ピーマン……………80g
- A（みそ・砂糖…各大さじ1
しょうゆ・酒・みりん
……………各大さじ1/2
- バター……………20g

- 1 鮭に塩・コショウ（分量外）をする。
- 2 キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、ニンジン、ピーマンは輪切り、じゃがいもは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- 3 Aの調味料を合わせておく。
- 4 フッキングシートの上に玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、鮭、しめじ、ニンジン、ピーマンの順にのせ、A、バターを加え、きつちりと包む。
- 5 200度に予熱したオーブンで、約20分焼く。材料に火が通っていれば、出来上がり。



🥗 白菜とりんごのサラダ（1人前123kcal）

材料（4人前）

- 白菜……………200g
- りんご……………200g
- コーン（缶詰）……………40g
- かに風味かまぼこ…20g
- B（オリーブオイル・酢
砂糖…各大さじ1弱
マスタード…大さじ1と1/2
粒マスタード…小さじ2弱
- 塩……………少々

- 1 白菜は千切りにして、塩を振りもみ、しんなりしたらよく水気を切る。
- 2 りんごは皮つきのまま、いちょう切りにする。かまぼこは手でさく。
- 3 Bの調味料を混ぜ合わせ、①・②とコーンを和える。器に盛って出来上がり。

スポーツ用品の事ならお任せください。

総合スポーツ用品・用具全般

サトースポーツ

柏崎市東本町3-13-2
☎・FAX (0257) 23-3426

刈羽村特産
平成28年度産
砂丘桃ジュース

限定販売

刈羽村正明寺で採れた
桃3個分をそのまま瓶詰め！
無添加なので安心・安全！
濃厚なのに口当たり爽やか。ぜひお試しください。

¥420（税込）

※写真はイメージです。

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 東京電力横入口）

習字一般							会場	第1・2 学習室	講師名	佐藤桃苑
日程 時間	1/10・17・24 3/7・14・21	2/7・14・21・28 13:30～15:30	回数 10回	定員 30名	受講料 3,400円	受講料				
火曜・習字児童							会場	アトリエ	講師名	橋本 恵
日程 時間	1/17・24・31 3/7・14・21	2/7・14・21・28 15:30～17:00	回数 10回	定員 10名	受講料 3,300円	受講料				
水曜・習字児童 15時半							会場	アトリエ	講師名	橋本 恵
日程 時間	1/18・25 3/1・8・15・22	2/1・8・15・22 15:30～17:00	回数 10回	定員 10名	受講料 3,300円	受講料				
水曜・習字児童 17時							会場	アトリエ	講師名	橋本 恵
日程 時間	1/18・25 3/1・8・15・22	2/1・8・15・22 17:00～18:30	回数 10回	定員 10名	受講料 3,300円	受講料				
木曜・習字児童 15時半							会場	アトリエ	講師名	橋本 恵
日程 時間	1/19・26 3/2・9・16・23	2/2・9・16・23 15:30～17:00	回数 10回	定員 10名	受講料 3,300円	受講料				
木曜・習字児童 17時							会場	アトリエ	講師名	橋本 恵
日程 時間	1/19・26 3/2・9・16・23	2/2・9・16・23 17:00～18:30	回数 10回	定員 10名	受講料 3,300円	受講料				
土曜・楽しい食器づくり							会場	陶芸工房	講師名	伊藤 剰
日程 時間	1/14・28 3/4	2/4・18 13:30～15:30	回数 5回	定員 10名	受講料 4,200円	受講料				
日曜・茶道（裏千家流）							会場	茶道館	講師名	山崎宋律
日程 時間	1/22 3/12・26	2/5・26 13:00～15:00	回数 5回	定員 12名	受講料 2,900円	受講料				

申 込 方 法	
● ラピカ窓口 先着順受付 12月16日(金)一般教室 12月17日(土)児童教室ともにAM9:00より開始。 ラピカ特設受付にて申込用紙を先着順にお渡しします。 受講料、申込書を添えてお申込みください。 (ラピカカードNo.をご記入いただきます) *各教室につき1枚の申込書になります。	● 電話 Tel 0257-20-3100 12月20日(火)AM9:00より開始。定員に達した時点で終了となっている教室もございます。 受講初回日までにラピカ受付で申込書にご記入の上、受講料をお支払いください。(申込書にラピカカードNo.をご記入いただきます) *ラピカカードをお持ちでない方は作成ください。(無料)
注 意 事 項	
● 記載されている教室内容・日程は、変更・中止となることもございますので、ご了承ください。 ● お申込みが定員の3割に満たない教室は、開催中止とさせていただきます。 ● 小学生が夜間の教室を受講される場合は、保護者の同伴が必要です。 ● 小学生以下のお子様を館内に残されたままの受講はご遠慮願います。 ● 震災や天候等により教室が開催されなかった場合でも返金はいたしません。ご了承くださいませ。	

ご法要・内祝い承ります
四十九日・年忌法要、内祝い

- お子様、お孫様のお誕生祝い
- 新築祝い
- 還暦、米寿等のお祝い
- 他各種内祝い

・マイクロバスで「ご自宅・お墓・お寺」まで送迎いたします。
・引出物、お菓子のご注文も承ります。

ご自宅でのご法要・内祝いにご法要料理・折詰仕出いたします。

荒本屋 刈羽村下高町1615-4
☎0257(45)2038
大小宴会・法要・仕出し料理・宿泊 <http://www2.ocn.ne.jp/~arakiya>

修理から快適環境のご提案まで
キッチン・お風呂・トイレの水まわり・ガス機器・空調(冷暖房)故障から点検修理、移設、改築など

ベレット ストープ エコキュート etc

★経験豊富な有資格者が対応いたします。
★工事開始から引き渡し後も安心の、「工事賠償保険制度」が適用されます。
1年中快適な家づくり

相談・見積無料 当社におまかせください!

・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 だいいわ設備 柏崎市桜木町14-50 刈羽村刈羽988-5
☎28-6730 FAX 0257-28-6731

とうりんぼの宴会プラン



博多もつ鍋コース全9品+飲み放題 5,500円

飲み放題は
90分L.O.
お部屋は3時間まで
ご利用可
宴会は予約制

10名以上で
無料送迎バス
ご利用
できます

無料入浴券
付き



ピーチビレッジ刈羽

新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽4286-2 TEL.0257-31-8600

日帰り入浴お食事できます！

● 営業時間 10:00～22:00

● お食事LO 21:30

お食事 麺類・丼・定食

入浴 大人 500円 子供 400円

12星座占い ★【12～2月の運勢】

牡羊座

好きな人にはツンデレの方が効果的です。普段はクールで2人の時間は甘く過ごす好感度が劇的にアップ。

獅子座

最新のトレンドを活用することで仕事で面白いアイデアが生まれます。ネットで流行を探してみましょう。

射手座

大切な人と思い出や絆が深まる。イルミネーションや夜景を見たりお酒やオシャレなカクテルなど開運。

牡牛座

年末年始の忙しい時だからこそ笑顔を周りに見せましょう。思いがけない嬉しいご褒美が待っています。

乙女座

スクールや習い事や本などで知識や体験の幅を広げることで将来の富や財に繋がる発見がありそう。

山羊座

恩人の愛情に深く気付くきっかけがありそうです。ありがとうの言葉とプレゼントを渡してみましょう。

双子座

癒やしが欲しい時。身近にいる人のふとした助言があなたの心の支えになるので素直に受け止めてみましょう。

天秤座

気になる人と急接近の予感。スポーツをしたりカラオケで一緒に歌ったりなど共有が距離を縮めます。

水瓶座

文章やSNSでの発信が思わぬ反響を呼び仕事運と人気運が急上昇。活力をもらえる人との出会いもあり。

蟹座

心身がパワーダウンしやすいのでおふくろの味や郷土料理など懐かしい故郷の食に触れて元気回復。

蠍座

飛翔運や活躍する力が強く出ます。リーダーシップを取り勝負をかける決断が来年の安らぎに繋がります。

魚座

日常の疲労が蓄積されやすいのでマジックショーやトリックアートなど非日常世界に誘われてリフレッシュ。

占いカウンセラー四つ薺 よつば 【お問い合わせ】 025-224-3780 魔法の杖 (西堀ローサ内) 新潟県新潟市中央区西堀前通6番町894-1 西堀ローサC8

女性スタッフの

ちょっと一息!

コンビニごはんから
スイーツまで♪
別腹でレポート!

★セブン-イレブン 中越刈羽店

ドーナツ (3点)

・チョコオールドファッション 100円 (税込)

外側サクサクで中はふんわり、食べごたえ
抜群。コーヒーとセットで至福の一息を!

・チョコマフィン 138円 (税込)

卵のこくのある味わいで、上についている大きめのチョコが美
味しい。見た目おしゃれで3時のおやつにぴったり?

・ベイクドリング 138円 (税込)

ふわふわ食感!優しい甘みだけどコクがある。砂糖のガリガリ
とした食感もいいアクセントでおいしい!

イタリア栗のモンブラン 270円 (税込)

なめらかで口どけが良く、栗の甘みが生クリームと
いい感じ!濃厚なマロンクリームもたまらない!
自分へのプチご褒美にいかが?

おでん

おでんの美味しい時期がやってきました♪おでんのつゆは昆
布に魚の旨味を凝縮させた焼干でダシの旨味を出しています。
今年のオススメは☆シ

・豆乳こんにゃく麺 90円 (税込)

平面で食感がよく、つゆにもよく絡みます。

・えびしんじょう 130円 (税込)

ぶりぶり食感。どの食材も具が大きく、しっかり
味が染みてます。

★LAWSON 柏崎上原店

黄金チキン 和風味 220円 (税込)

クリスマスといえば定番は
骨付チキンですがあえて和風
味のチキンをイチオシします。
鹿児島産の鶏胸肉に鹿児
島枕崎産鰯節のだしを使用
しこだわりの素材で奥深い味
わりに仕上げました。

大きなツインシュー 113円 (税込)

ローソンのロングセラーで
ファンの多い商品です。大き
なシュー生地にかスタードク
リームと北海道産生クリーム
使用のホイップクリームを
たっぷり入れました。

ブランパン2ヶ入 125円 (税込)

糖質が気になる方向けの
食事パンです。2ヶで糖質
2.2g、66kcalとかなりヘル
シーですが乳酸菌を入れる
事で食べやすくなっています。

「ラピカ」情報誌名を公募します!

ご愛読いただいている「ラピカインフォメーションガイド」は、
より皆様に親しんでいただくために誌名を募集することにしま
した。これからも楽しい情報をお届けしていきます。ふるって
ご応募くださいますようお願い申し上げます。採用された方に
はとうりんぼ「桃の湯」入浴券 (5,000円相当) を差し上げます。応募方法 / 誌名、お名前、住所、年齢を記載のうえ、
郵便はがきで応募ください。応募先 / 〒945-0307
刈羽村大字刈羽100番地「ラピカ」新誌名係

応募締切 / 平成29年1月15日(日)



刈羽村立図書館 休館日のお知らせ

平成29年 1月23日(月)~2月10日(金)の間、
蔵書点検により長期休館いたします。期間中、親と子の絵本コーナー・こども図書館・
一般図書館への立ち入り、資料の貸出ができなくなります。
資料の返却は館内設置の返却ポストをお願いいたします。
皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、今後も快適
にご利用いただくための整理期間となります。
何卒ご了承くださいますよう
お願い申し上げます。

年末年始休館日および開館時間変更のお知らせ

期日	12/28 水	12/29 木	12/30 金	12/31 土	1/1 日	1/2 月	1/3 火	1/4 水
開館時間	通常営業	午前 午後 9時~5時	午前 午後 9時~5時	休館日	休館日	午前 午後 9時~5時	午前 午後 9時~5時	特別休館日 (賀詞交歓会 のため)

12・1月の施設開館について

「ラピカ」・第2体育館は上記の期間、開館時間の変更ならびに休館
日となります。源土運動広場は12/1(水)~平成29年3/31(金)まで冬期休
業となります。ラピカのホームページが
新しくなりました。<http://pvk.co.jp>アリーナ、水の広場の利用状況がホームページでも確認できます。「今日はラン
ニングトラックが使えるか?」「水の広場の教室利用の時間は?」そんな時はホーム
ページをご覧ください!また、インフォメーションガイドのデータ版がホーム
ページからご覧いただけます。スマホやパソコンからチェックしてみてください!