

ぴからぴ

PIKARAPI

2017 SPRING vol.04 **ラピカ**
designed by PVK

広報誌名「ぴからぴ」採用者インタビュー

たくさんの素敵な案の中から加藤さんの「ぴからぴ」を採用させていただきました！皆様、ご応募ありがとうございました！



選出ありがとうございます。
これからもぴからぴを応援していきます。

「ぴからぴ」の由来とは…？

「ぴか」には光り輝く、明るい施設や雑誌になってほしいという願いが込められているそうです。リズム感にも配慮して明るい印象を抱けるようにと、ラピカのことを思い浮かべてくださいました！

加藤高康さん(出雲崎町在住)

EARY CAFE

(イーリーカフェ)



山間の集落の一番奥にあるカフェです。春限定スイーツは『二種のチーズムース ベリー添え』です。なめらかなマスカルポーネを使用しているため、チーズが主張しすぎずベリーの味が際立つ一品です。コーヒー豆本来の味と香りが味わえるフレンチプレス法で淹れたオリジナルブレンド「HIROSADA」はスムーズな口当たりでさわやかな余韻が残ります。ご近所を散策して山菜や湧水など春を発見するのにも興です。



柏崎市石曾根5295
☎0257-41-6300
休 日曜日、月曜日
営 10:30~16:00
(15:30ラストオーダー)
◎20席 ㊟あり

●店長プロフィール●
好きな食べ物:味噌汁
趣味:古事記を読むこと
特技:ビールを飲むこと(笑)



↓ Google map



Cafe confine

(カフェ コンフィーン)



柏崎では珍しい夜も営業しているカフェ。バナナをたくさん使ったタルトとコーヒーの相性は抜群です！タルトは日替わりなので、是非ご来店のお楽しみに。夜でものんびりコーヒーを飲みに来てくださると嬉しいです。



柏崎市桜木町13-4-2
☎0257-47-7781
休 水曜日、日曜日
営 OPEN 11:00-23:00
フードL.O 22:00
ドリンクL.O 22:30
※ランチタイム 11:00-14:00
日曜日のみ11:00-18:00営業
◎20席 ㊟あり

●店長プロフィール●

好きな食べ物:バナナ
趣味:ケーキ作り
特技:ゴリラのモノマネ



↓ Google map



春の Cafe sweets 特集

りとるがあでん萌 flower&café

東京浅草の「ペリカン」の食パンを使用した人気メニュー「アイスハニートースト」に春限定の「ベリー」が登場!! 自家製の濃厚なバナナアイスに甘酸っぱいベリーがベストマッチ。こだわりの野菜料理中心の大人気ランチ、夜カフェと幅広いシーンで利用できる空間となっております。



野菜ソムリエが作る料理と世界各国のビールとの相性がベストマッチでたまらない!!



柏崎市田中3-4 ☎0257-21-7495 休 第2、4水曜日
営 月~木、日 モーニング9:00-11:00 ランチ11:00-19:00
(ランチラストオーダー 16:00)
金~日 モーニング9:00-11:00 ランチ11:00-18:00
(ランチラストオーダー 16:00) 夜カフェ 18:00-22:00
(foodラストオーダー 21:00 drinkラストオーダー 21:30)
㊟4台

↓ Google map



TEA ENSEMBLE

(ティーアンサンブル)

ティーアンサンブル自慢のもちっとした桜生地に厳選した生クリームと甘酸っぱいいちごや甘納豆、抹茶をトッピング&サンドしました。一口食べると桜の香りとフレッシュないちごの香りが広がりまるで桜餅を食べているような感覚です。是非、ファーストラッシュダーズリンや花の香りが豊かなフランス紅茶と一緒にどうぞ。



●店長プロフィール●

趣味・特技:ピアノ、マリリン
好きな食べ物:人参、牛乳以外(笑)
美味しいものを好きな仲間達とお酒と一緒に食卓を囲むのが好き。



柏崎市駅前2-1-52 カワパタビル1階
☎0257-20-7873
休 日曜日、月曜日(臨時定休あり)
営 OPEN 11:00-16:00(夜は10名以上の予約のみ)
◎39席
㊟近隣駐車場(第四銀行フレンドパーク、駅前ふれあい広場)

↓ Google map



春のおススメ お出かけスポット

ぴあパーク とうりんぼ 桃の湯

刈羽郡刈羽村大字刈羽
4286-2
☎0257-31-8600
🕒10:00~22:00
📅年中無休



源土 運動広場

刈羽郡刈羽村大字西谷1841
☎0257-20-3100
🕒9:30~21:30
📅第4日曜日
12月~3月冬季休場



日本海フィッシャーマンズクープ

サバサンド

ビッグ450円/レギュラー280円
レギュラーはビッグの半分サイズです。レモン汁とコショウをお好みで!

柏崎市青海川1133-1
☎0257-23-6293
🕒9:00~18:00
サバサンドは9:30~17:30
(おながわフードコート)
📅無休

シーカヤックレンタル 小竹屋旅館



- 2時間~3時間くらいかかります
- 初心者、小学生、大丈夫です
- 要予約、詳しくは電話で確認してください

柏崎市鯨波2-3-6 ☎090-7407-5962
🕒4月~10月 ※7月中旬~お盆明けまでは中断
午前と午後、どちらか選んでいただきます
🕒平日:1人1時間1000円/土日祝日:1人1時間1500円(保険500円、講習費500円、施設利用料500円が別途必要)

テイクアウトも
やってます

Tasty Life



▲テイクアウト
「野菜畑のオムライス」900円税抜

ランチメニュー
「チキンと茄子のトマトソースクリーム」
1000円税抜

テイクアウトはパスタ、スープオムライス、ピザやガーリックポテトも人気!電話でのご予約がおすすめ!公園でおしゃれランチはいかが?



柏崎市穂波町1-2 ☎0257-24-0388
🕒[ランチ]11:00~14:30(14:00L.O.)
[ディナー]17:00~21:30(21:00L.O.)
📅火曜日

柏崎市立博物館 プラネタリウム



柏崎市緑町8-35 ☎0257-22-0567
🕒[投影時間]土曜/14:00~ 日曜・祝日/10:30~14:00~
①一般・高校生200円(160円)/小・中学生100円(80円)/未就学児童無料 ※カッコ内は、20名様以上の団体料金です。※障がい者手帳などをお待ちの方は、半額料金となります。

ファームくじらなみ 観光いちご園



いちご狩りが
できます!

いちごの
食べ放題あり
(期間限定)

柏崎市鯨波乙568-6
☎0257-24-7555
🕒9:00~16:00 📅月曜日

お出かけスケジュール

- ① 観光いちご園 いちご摘み体験 (10:00) → Tasty Life ランチテイクアウト! (11:30) → 赤坂山公園 で外ランチ (12:00) → 柏崎市立博物館 プラネタリウム鑑賞 (14:00)
- ② シーカヤック (午前中) → 日本海フィッシャーマンズクープ サバサンドでランチ (12:00) → 源土運動広場 アスレチックで運動 (14:00) → とうりんぼ 桃の湯でゆったり (17:00)

読者限定クーポン

日本海フィッシャーマンズクープ	Tasty Life
ジェラート 100円引き	ランチ 50円引き
施設内店舗にて有効 クーポン1枚で1名様利用可 2017年4月末まで有効	他券との併用不可 1枚につき1名様 2017年5月末まで有効
ファームくじらなみ	シーカヤック 小竹屋旅館
摘み取った いちごの計量販売 5%割引	施設利用料と 講習費を 無料にします!
他券併用不可 2017年6月末まで有効	2017年4月、5月の期間限定

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
ストーブ
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!

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

この春 お花見に 持って行きたいお弁当!!

ラピカスタッフが、味と見た目にこだわって作ってみました!!
ぜひ、素敵な仲間とこんなお弁当を持って出かけたいですね

簡単彩りいなり寿司

- 油揚げに酢飯を詰める(上に盛り付けをするため、あふれ出る程、詰め過ぎない)
- 好きな材料を盛りつける



★酢飯に白ゴマ、しらす、おかかを混ぜてもgood!!
★白ゴマを散らしたり、キュウリやサヤエンドウをのせると更に彩りが鮮やかに!!
★スタッフのせた食材は…とびっこ、炒り卵、肉そぼろ、明太子、しゃげフレーク…等々



『親子で楽しむデコ巻きずし』
(若生久美子著/マガジンランド)
を参考に作れます!
6P図書館コーナーをご参照ください!

MENU

- 彩りいなり寿司 ●お花のり巻
- ひよこり巻 ●ポテトサラダ ●からあげ
- ダシ巻き卵 ●ちくわポテト
- 明太もち春巻き ●アボカドチーズ春巻き
- ツナコーン春巻き ●大葉のハンバーグ
- たこさんウィンナー
- 三色ハッシュポテト団子
- 彩野菜 ●フルーツポンチ

明太もち春巻き

- 春巻きの皮を2つに切る
- 切もちを好きな大きさに切る。(スティック状に巻くので細長めだと巻きやすい)
- 春巻きの皮に大葉・もち・明太子をのせる
- 3辺に小麦粉を溶いたのりをつける
- くるくると巻き、巻き終わりと端をしっかりおさえる
- 油で揚げる。キツネ色になれば完成!!
揚げ過ぎるともちが破裂するので注意!!



春の映画特集!!

T-JOY長岡で見られるおすすめはこれだ!!



3月4日公開

**映画ドラえもん
のび太の南極カチコチ大冒険**
「ドラえもん」の37作目となる劇場版で、南極を舞台にしたドラえもんやのび太たちの冒険が描かれる。

©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ動画・ADK 2017



3月10日公開

モアナと伝説の海

「アナと雪の女王」や「ズートピア」のディズニーが贈る、新たなヒロインモアナを主人公に描く長編アニメーション。

©2016 Disney. All Rights Reserved.



3月11日公開

**チア☆ダン
女子高生がチアダンスで
全米制覇しちゃったホントの話**
ごく普通の女子高生たちによるチアリーダー部が、全米チアダンス選手権大会で優勝を果たした実話を映画化!

©2017 映画「チア☆ダン」製作委員会



3月17日公開

SING シング

「ミニオンズ」「ペット」などのヒット作を手がけるイルミネーション・スタジオによる長編アニメーション。

©Universal Studios.

春の公開ラインナップ▶▶▶

- 3月3日公開 アサシンクリード
- 3月3日公開 WE ARE X
- 3月3日公開 ハルチカ
- 3月4日公開 映画ドラえもん のび太の南極カチコチ大冒険
- 3月10日公開 しまじろうとにじのオアシス
- 3月10日公開 モアナと伝説の海
- 3月11日公開 チア☆ダン〜女子高生がチアダンスで全米制覇しちゃったホントの話〜
- 3月17日公開 SING シング
- 3月18日公開 映画 プリキュアドリームスターズ!
- 3月18日公開 ひるね姫 知らないワタシの物語
- 3月18日公開 3月のライオン 前編
- 3月18日公開 劇場版 黒子のバスケ LAST GAME
- 3月24日公開 ひるなかの流星
- 3月24日公開 パッセンジャー
- 3月25日公開 仮面ライダー×スーパー戦隊 超スーパーヒーロー大戦
- 3月25日公開 PとJK
- 3月25日公開 キングコング 髑髏島の巨神
- 3月25日公開 サクラダリセット 前編

※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。



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
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)1,100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 12月を除く毎月1日は映画ファン感謝デー1,100円
●シネマテネ 平日午後3時から5時に上映開始される作品1,300円
※特別興行除く

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)

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 東京電力様入口)

砂丘桃ジュース
シャーベットあれんじ♪

砂丘桃の濃厚な甘さが絶妙に美味しい
溶けかけがオススメです☆



刈羽村体育協会インフォメーション

INFORMATION

皆様からの入会をお待ちしています。



会長挨拶

刈羽村体育協会は8つの団体で構成されています。新年度も皆様からのご入会をお待ちしています。一方、新しいクラブの立ち上げもサポート致します。事務局に相談ください。(事務局ラピカ内)

野球 刈羽村野球連盟

代表者名／鬼山 浩二
会員数／244名

【試合出場】 刈羽村早朝野球リーグ戦 4月～9月 毎週①
刈羽村ナイター野球大会 7月～9月
刈羽村選手権野球大会



当連盟は源土運動広場野球場を中心に活動しています。現在、刈羽村の集落チームが8チーム、クラブチーム1チームの計9チームが所属しています。刈羽村早朝野球リーグ戦では朝早くから野球を楽しみながら、汗を流しています。野球をやりたい、野球を楽しみたいという方は一緒に活動してみませんか。

野球 壮年野球刈羽クラブ

代表者名／鬼山 正孝
会員数／31名

【活動日】 4月～10月の①
(月1～2回)

【試合出場】 新潟県南西野球リーグ
全日本生涯野球大会



燃え尽きたいけど燃え尽きない、そんな悩める46歳から78歳までの大人たちが、今年もまた真剣に白球を追います。汗をかいたその後は、野球談議に花を咲かせ、たくさん笑って皆の健康を確認し合います。(活動日は全て懇親会あり)まだ見ぬステージが貴方を待っています。
[入部資格]45歳以上の紳士

バレーボール 刈羽村バレーボール協会

代表者名／太田 祐
会員数／41名

【ソフトバレーボール愛好会】
毎週水④ 19:30～21:30
【水曜会】 毎週水④ 19:30～21:30



ソフトバレーボール愛好会は、20代から70代のメンバーが集まり、毎週2回練習をしています。水曜日は刈羽村のママさんバレーボールチームです。いずれのチームも向上心を持ちながらも楽しく活動しています。興味のある方は、ぜひともラピカに足を運んでみてください。

バドミントン 刈羽村バドミントン協会

代表者名／安澤 和雄
会員数／14名

【試合出場】 ① 柏崎シニアバドミントン大会
② ラピカ杯バドミントン大会

【活動日】 ① 定期練習 毎週水④ 19:30～21:30
② 刈羽村バドミントン大会 H29年12.3



バドミントンは、誰にでも出来てそれなりに楽しめる競技です。現在、20代から70代まで幅広いメンバーが練習しています。また、初心者・初級者を対象とした、バドミントン教室も開催しています。皆さん一度参加してみませんか。

テニス 刈羽村テニス協会

代表者名／太田 十志行
会員数／4チーム 36名

【ドラッグスター】毎週水④ 午後7時30分～
【トウコウ】毎週水④ 午前9時30分～
【P&A】毎週水④ 午前9時30分～

【試合出場】 夏季村民テニス大会
秋季親善テニス大会



源土運動広場テニスコートを中心に活動しています。毎年、春季村民テニス大会、秋季親善テニス大会等を行っています。また、初心者のための硬式テニス教室も開催しています。現在、協会に加盟するチームは4チームあり、各チームごとに活動しています。随時会員募集中です。興味のある方、一緒にテニスをやりましょう。

ゴルフ 刈羽村ゴルフ協会

代表者名／森本 順一
会員数／106名

【試合出場】 刈羽村ゴルフ大会 春
村民ゴルフ大会 秋



刈羽村のゴルフ愛好家が楽しく活動をしています。毎年、春と秋にゴルフコンペを開催し、日ごろの練習の成果を発揮します。白熱したコンペの後には、表彰式を開催して各々の健闘を労います。今年もゴルフコンペを開催する予定ですので、大勢の方の参加、会員への加入をお待ちしています。

ゲートボール 刈羽村ゲートボール協会

代表者名／品田 隆俊
会員数／70名

【活動日】 各チーム
週2回程度

【試合出場】 春季ゲートボール大会 5月
親善ゲートボール大会 5月
秋季ゲートボール大会 10月 他



ゲートボールは、激しい運動量ではないので、老若男女誰でも気軽にゲームに参加できるのが魅力です。刈羽村の源土ゲートボール場は、県下一位とも言われる芝生のコートで私たちは、ワイワイガヤガヤ言いながら楽しんでいます。ゲートボールと一緒に楽しみ長生きをしましょう。

卓球 刈羽卓球クラブ

代表者名／近藤 容人
会員数／30名

【活動日】 第1、3、4水④
19:30～21:00

【試合出場】 刈羽親善卓球大会



旗印は青少年健全育成。何事も努力しなければ成し遂げられない事、自分がやらねば誰も試合では助けてくれない事、等を子供達に伝える。小学生から全日・世界を目指す若武者まで、にぎやかです。

平成28年度 刈羽村体育協会賛助会員

東羽会 二幸産業株式会社 株式会社品田石油 株式会社柏崎第一印刷 翠光建材株式会社 ピーチビレッジ刈羽株式会社 株式会社サンデント 荒木屋株式会社アル・ケイ・イー 有限会社松野組 株式会社小林文英堂 柏陽鋼機株式会社 株式会社太田材木店 有限会社森本食品 ※順不同



清水ミチコニューイヤークンサートインタビュー

Q1.新潟県の印象や好きな食べ物は?

新潟県の皆さんは優しい。お米、お水、お酒、何でも美味しいですね。それと笹団子!グルメな県だな~という印象です。駅に行く度、色んなものが新商品になっていて楽しみです。

Q2.ものまねを始めたきっかけとピアノを好きになったきっかけは?

初めはラジオの構成作家をやっていました。たまたましたものまねがウケて、だんだんレパートリーが増えていったのがきっかけです。小さいころからおもちゃのピアノをずっと弾いている子でした。小1から習い始めますが、楽譜を見るより耳で聴いて覚える方が得意でした。上京した時に初めてピアノのない生活になり、弾きたい衝動にかられ、やっぱりピアノが好きなんだな~と改めて感じました。



Q3.芸能活動の中で、嬉しかった事は?

女性芸人が増えてきた事!芸人になろうとする女の人はみんな性格がいい(笑)

Q4.仕事、プライベートでも一緒にいる時間が多い旦那様との夫婦円満の秘訣は?

スバリ、ほっとく事!あんまり見つめ合えずると欠点も見えちゃうし(笑)

Q5.日々多忙なかでのストレス解消法は?

カラオケ!あと、外に出る!自分を日干しするの大事ですよ。ライブをしてみるととってもリフレッシュできる。最高です!!

清水ミチコさんのサイン色紙を10名様にプレゼント!



【応募先】 〒945-0307 刈羽村大学刈羽100番地 ラピカ宛
【応募方法】 プレゼント名、お名前、住所、電話番号を記載のうえ、郵便ハガキでご応募ください。
【応募締切】 2017年4月10日(月)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。

第34回 刈羽村スポーツ競技者表彰式を開催しました!

功労賞(個人)

●一般の部

西川 隆一

16年間にわたり、刈羽村野球連盟会長及び副会長職を歴任され野球連盟の発展に尽力されたため。平成13年~平成16年:副会長、平成17年~平成28年:会長

特別優秀競技者賞(個人)

●一般の部

ベンチプレス 石垣宗士郎

第16回北信越ベンチプレス選手権大会パワーリフティングベンチプレス競技 **第1位**

●高等学校の部

陸上競技 品田 大樹 (柏崎高等学校3年)

北信越高等学校総合体育大会陸上競技大会棒高跳 **第3位**

スケート 廣川実沙樹 (開志学園高等学校3年)

2016年新潟県スケート連盟会長杯フィギュアスケート大会女子Jr選手権 **優勝**

陸上競技 西倉 俊 (新潟産業大学附属高等学校2年)

北信越新人大会棒高跳 **第1位**

卓球 土田 将大 (新潟産業大学附属高等学校1年)

新潟県高等学校選抜卓球大会男子学校対抗 **優勝**

●小学校の部

軟式野球 栗林 南帆 (4年)

第21回IBA学童女子選抜大会軟式野球新潟BBガールズ **優勝**

優秀競技者賞(団体)

●一般の部

バレーボール 刈羽村ソフトバレーボール愛好会 ブル刈羽

〈出場者〉 安沢 俊栄/太田 剛/入沢 一幸/志田 昭喜/松岡 栄子
元井 君子/渡辺 啓子/近藤千枝子/鈴木 節子

第27回新潟県ソフトバレーボール大会兼
平成28年度ソフトバレー北信越フェスティバル新潟県予選会 **準優勝**

●小学校の部

軟式野球 刈羽ウイングス

〈出場者〉 松永 拓也/浅野 真心/室星 煌/佐藤 優/井澤 未友
町田ほのか/井澤 友哉/太田 翔和/武本 悠汰/渡邊 咲来
佐藤 陸斗/畠山 陽菜/小林 和真/山崎 悠信/大塚 頼哉
室星 耀/井澤 成友/佐藤 大雅

柏崎中央ロータリークラブ旗争奪第28回新人野球大会 **優勝**



優秀競技者賞(個人)

●高等学校の部

陸上競技 海津 竜馬 (柏崎工業高等学校3年)

新潟県高等学校総合体育大会陸上競技大会競歩男子5000m **第2位**

陸上競技 中山 祐希 (新潟産業大学附属高等学校1年)

新潟県高等学校総合体育大会陸上競技大会棒高跳 **第3位**

陸上競技 田野 末典 (新潟産業大学附属高等学校1年)

新潟県高等学校総合体育大会陸上競技大会棒高跳 **第2位**

軟式野球 栗林 志帆 (柏崎常盤高等学校1年)

第14回全日本女子軟式野球学生選手権大会(中高の部)中越フェニックス **ベスト4**

●中学校の部

陸上競技 佐藤 瑠奈 (3年)

第66回上越地区中学校陸上競技大会棒高跳 **第1位**

陸上競技 永井 主馬 (3年)

第37回北信越総合競技大会陸上競技棒高跳 **第4位**

陸上競技 中塚 公輝 (3年)

第47回新潟県中学校総合体育大会陸上競技砲丸投げ **第3位**

軟式野球 栗林 里帆 (2年)

第14回全日本女子軟式野球学生選手権大会(中高の部)中越フェニックス **ベスト4**

●小学校の部

陸上競技 三宮 綾太 (5年)

今井哲夫記念第27回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会小学5年生男子走幅跳 **第1位**

陸上競技 細川 結大 (3年)

今井哲夫記念第27回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会小学3年生男子走幅跳 **第1位**



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!?

★「ぴからびを見た」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。



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

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

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)4,860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。アメーバブログで「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



刈羽村スポーツイベント

刈羽村 健康ウォーク

2017.6/4(日)
5月より申し込み開始予定

第12回 刈羽 さわやかマラソン

2017.10/15(日) (申し込み期間)
2017年6月1日~8月末

(お申込・お問合せ) 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
TEL.0257-20-3100

図書館コーナー



書評で紹介された本

刈羽村立図書館で借られます



「再発!それでもわたしは山に登る」

田部井 淳子 / 著
文芸春秋
78622



「アンボルトの冒険」

アンドレア・ウルフ / 著、鍛原 多恵子 / 訳
NHK出版
2897



「デービッド・アトキンソン 新・所得倍増論」

デービッド・アトキンソン / 著
東洋経済新報社
3327

おはなし会
〜ところとからで楽しむ
読み聞かせ〜

3/11(土)、4/8(土)、5/13(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きます場合がございます。



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…?!

春におすすめの本

〜気持ちを一新しよう!〜

まだ寒い日も続きますが、季節は春!新年度に合わせて環境が変わる人もいれば、忙しさの中で気づけば4月に突入してしまう人もいるはず。春風に吹かれながら、今年は新たな気持ちで初めてのことに挑戦してみませんか?

※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



「葉桜の季節に君を想うということ」
歌野昌午 / 著、文芸春秋
BFウ



「春、戻る」
瀬尾まいこ / 著、集英社
Fセ



「蒲公英草紙」
恩田陸 / 著、集英社
Fオ



「春を背負って」
笹本稜平 / 著、文芸春秋
BFサ

3P掲載のお花見お弁当で参考にして下さい!
お花の7巻(P10)、ちよこの7巻(P32)

一般書編



「お母さん、旅はじめました」
後藤由紀子 / 著、光文社
291ゴ



「誰でも簡単ジオラマ入門」
スタジオオタククリエイティブ
507ダ



「江戸の遊び切り紙」
バビエ工舎 / 著、誠文堂新光社
754工



「一生ブレない身体のスイング」
永井延宏 / 著、日本文芸社
783ナ



「親子で楽しむかわいいデコ巻きずし」
若生久美子 / 著、マガジンランド
596ワ



お客様のリクエストにより、新しい雑誌が入りました!
動きやすくなるこの季節をきっかけに、新しい趣味をはじめてみてははいかがでしょうか?
※紹介した2誌は給茶コーナー付近の雑誌棚B03に架架しています。

高価買取

18金・24金 シルバー・プラチナ

切手 古銭

- 1,000円の切手シート..... 85%
- 普通切手シート(82円以上)..... 80%
- JCB・VISA..... 94%
- JTB旅行券..... 91%
- テレホンカード50度数..... 1枚200円

ROLEX ダイヤモンド

ヒロスタンプ

TEL 0257-24-6433 携帯 090-4051-4788 FAX 35-4041

1万円・5万円10万円(即位のみ) 金貨 買います!

大原スポーツ

オリジナルフワッペンなど 1枚からでも作成します

〒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

脂肪吸引マッサージでスタイルアップ!!

Before After

スペシャルボディシェイフ

120分 12,860円を **¥5,400** (税込)

★お1人様1回限り H29.5月末日まで

精密にコントロールされた大型コンプレッサーにより、安定した吸引力とローラーマッサージを同時に行い、短時間でセルライトのデコボコを整えて、コンプレックスを自信に変える「愛されボディ」へと作り上げます!

ほっそり二の腕 くびれお腹 腰回リスッキリヒップアップ モデル美脚

光線療法・エステ・整体

柏崎市穂波町1-33 ☎0120-247872

■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 検索

春のラピカ教室



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

月	教室名	対象	日程	回数	定員	受講料	会場	講師
月	やさしい体ほぐし ★	一般男女	4/10・17 5/1・8・15・29 6/5・12・19 10:00~11:00	9回	50名	2,250円	文化ホール	石橋浩子
	マットピラティス ★	高校生以上男女	4/3・10・17 5/1・8・15・29 6/5・12・19 19:30~20:30	10回	20名	2,500円	第1・2学習室	米山達哉
	NEW ZUMBAズンバ® ★★	一般男女	4/3・10・17 5/1・8・15・29 6/5・12・19 20:00~21:00	10回	25名	3,500円	第二体育館 多目的ルーム	SATO & TAKA
火	ゆっくりエアロビクス ★	一般男女	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20 13:30~14:30	10回	50名	2,500円	文化ホール	曾田千春
	脂肪燃焼エアロビクス ★★	一般男女	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20 19:30~20:45	10回	50名	2,500円	文化ホール	星野裕美
	やさしいヨガルーシーダットン ★	小学生高学年以上	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20 19:30~20:30	10回	20名	2,500円	第1・2学習室	石橋浩子
水	楽しく踊るフラダンス ★	一般男女	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・21 13:30~14:30	10回	40名	3,500円	文化ホール	スタジオエムカ 渡辺美恵子 佐藤亜美
	ステップエクササイズ ★★	高校生以上男女	4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21 19:30~20:30	10回	30名	2,500円	文化ホール	杉浦礼子
木	太極拳 ★	一般男女	4/6・13・20・27 5/11・18 6/1・8・15・22 10:00~11:30	10回	50名	2,500円	文化ホール	西巻珠美
	ソフトエアロビクス ★	一般男女	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/8・15・22 19:45~21:00	10回	50名	2,500円	文化ホール	内山愛美
金	リニューアル 体調改善コンディショニング ★	一般男女	4/7・14・21 5/12・19 6/9・16・23・30 10:00~11:30	9回	40名	2,250円	文化ホール	笑足ねっと 三浦琴美
	NEW 誰でもヨガ ★	一般男女	4/7・21・28 5/12・19・26 6/2・16・23・30 10:00~11:00	10回	25名	3,500円	第1・2学習室	山崎典子

※☆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 ゴールド **ズンバ**
 ズンバよりゆったりとしたリズムなので、初心者や高齢者にも安心してご参加いただけます。
 日程/4月4・11・25 5月2・9・16・30 6月6・13・27
 場所/文化ホール(アリーナも有) 時間/11:00-12:00
 講師/SATO&TAKA 定員/50名 対象/高校生以上



ズンバゴールド
 無料体験開催!
 日程/3/21・28
 火曜日 11:00-12:00
 文化ホールにて

ズンバ **ズンバ**
 ラテンのリズムで心も身体もリフレッシュ!自分のペースで楽しく踊ってレッツパーティー!
 日程/4月1.8.15.22.29 5月6.13.27 6月3.10.17.24
 場所/文化ホール 時間/19:30-20:30 講師/SATO&TAKA 定員/50名 対象/高校生以上



ズンバ **ズンバ**
 ラテンのリズムで心も身体もリフレッシュ!自分のペースで楽しく踊ってレッツパーティー!45分のレッスンが新登場!
 日程/4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21
 場所/文化ホール 時間/18:30-19:20 講師/杉浦 礼子 定員/50名 対象/高校生以上



ラピカで一緒に運動しませんか?!

ゆっくりステップ(踏み台)エクササイズ

ステップ台を使って運動全身運動で健康に。高齢者の方にも出来るようにゆったりとしたリズムでおこなうので安心!

日程/4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.21.28
 場所/文化ホール 時間/10:00-11:00
 講師/星野 裕美 定員/30名



ラテンエアロビクス

前半はストレッチや肩・胸・骨盤を動きやすくします。後半は音楽に合わせてラテンの動きを楽しみます。

日程/4月6.20 5月18 6月15.29
 場所/文化ホール 時間/15:15-16:15
 講師/近藤 智子 定員/50名 対象/高校生以上



火	児童はじめて水泳				小学生	水の中にもぐりたい、浮きたい児童に面かぶりクロール7m、背面キック10m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	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20	回数	10回	定員	13名	受講料	3,000円		
	16:30~17:30									
水	児童はじめてクロール				小学生	面かぶりクロール7m、背面キック10mが泳げる児童に息つきクロール15m、背面キック25mができるよう指導します。(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	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20	回数	10回	定員	13名	受講料	3,000円		
	16:30~17:30									
金	児童水泳・初級				小学生	息つきクロールで15m以上・背面キックで25mが泳げる児童に、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	石田真寿美 佐藤絵奈
	日程時間	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円		
	17:30~18:30									
土	児童水泳・中級				小学生	クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げる児童に、クロール100m・背泳ぎ50m・バタフライ・平泳ぎを導入します。(水深110cm)	会場	水の広場	講師名	壁下智美 谷口久子
	日程時間	4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・21・28	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円		
	16:30~17:30									
土	児童水泳・メドレー				小学生	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個人メドレーの完泳を目指します。(水深110cm)	会場	水の広場	講師名	壁下智美 平田文恵
	日程時間	4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・21・28	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円		
	17:30~18:30									
金	児童水泳・中級				小学生	クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げる児童に、クロール100m・背泳ぎ50m・バタフライ・平泳ぎを導入します。(水深110cm)	会場	水の広場	講師名	高木 愛 谷口久子
	日程時間	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・23・30	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円		
	17:00~18:00									
土	児童はじめて水泳				小学生	水の中にもぐりたい、浮きたい児童に面かぶりクロール7m、背面キック10mまで指導します。(水深90cm)	会場	水の広場	講師名	平田文恵 山田理恵 谷口久子
	日程時間	4/8・15・22 5/6・13・27 6/3・10・17・24	回数	10回	定員	30名	受講料	3,000円		
	14:00~15:00									
	児童はじめてクロール				小学生	面かぶりクロール7m、背面キック10mが泳げる児童に息つきクロール15m、背面キック25mができるよう指導します。(水深90cm)	会場	水の広場	講師名	平田文恵 山田理恵 谷口久子
	日程時間	4/8・15・22 5/6・13・27 6/3・10・17・24	回数	10回	定員	30名	受講料	3,000円		
15:00~16:00										
土	児童水泳・初級				小学生	息つきクロールで15m以上・背面キックで25m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	山田理恵 谷口久子
	日程時間	4/8・15・22 5/6・13・27 6/3・10・17・24	回数	10回	定員	26名	受講料	3,000円		
	16:00~17:00									
土	児童水泳・中級				小学生	クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げる児童に、クロール100m・背泳ぎ50m・バタフライ・平泳ぎを導入します。(水深110cm)	会場	水の広場	講師名	狩野 薫
	日程時間	4/8・15・22 5/6・13・27 6/3・10・17・24	回数	10回	定員	12名	受講料	3,000円		
17:00~18:00										

児童水泳教室 リニューアルの お知らせ

火曜16時半ビギナー・土曜14時ビギナー → はじめて水泳
 火曜17時半ビギナー・土曜15時ビギナー → はじめてクロール
 火曜17時半初中級・土曜16時初中級 → 初級
 水曜・金曜 スキルアップ → 中級
 土曜 初中級 17時 → 中級

ぴからびをご覧の皆様だけの**大特価!**

当店おすすめ 目玉の中古車はこちら!

ホンダ
フィット
ハイブリッド

●H22年式 ●61,090km
●2WD・CVT
●ディスプレイヘッドランプ
●オーディオレス仕様
●スマートキー ●車検2年付
●車体番号下3桁 893

80万円

スズキ
キャリイトラックKC

●H22年式 ●61,706km
●4WD・5MT ●エアコン
●パワステ ●車検2年付
●車体番号下3桁 282

55万円

車両コミコミ価格!!

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)

ラピカサッカースクール 4月新規開校!!

ゲームを中心とした練習スタイルの新しいスクールです。
 サッカー未経験者でも歓迎!! クラブ所属選手でもOKです。

水曜日 小学生中・高学年コース【18:30~20:00】
金曜日 小学生低学年コース 女子コース(中学生以上)【19:00~20:30】

練習場所/刈羽ぴあパークサッカー場 3月から体験練習会を実施予定です。
 お問い合わせはラピカまで。0257-20-3100

月	一般水泳(初・中級) 一般男女								クローリングが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 星野裕美
	日程時間	4/3・10・17 6/5・12・19	5/1・8・15・29 11:00~12:00	回数	10回	定員	16名	受講料			
水	水中歩行9時半★ 一般男女								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。	会場 水の広場	講師名 狩野 薫
	日程時間	4/5・12・19・26 6/7・21	5/10・17・24・31 9:30~10:25	回数	10回	定員	30名	受講料			
木	水中歩行10時半★ 一般男女								ヘルシー食事会 4/12(水)12時~1時間程度 ※申込用紙に参加・不参加にご返答ください。	会場 水の広場	講師名 高木 愛
	日程時間	4/5・12・19・26 6/7・21	5/10・17・24・31 10:30~11:25	回数	10回	定員	30名	受講料			
金	一般水泳(初・中級)★ 一般男女								クローリングが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 高木 愛
	日程時間	4/13・20・27 6/1・8・15・22	5/11・18・25 13:30~14:30	回数	10回	定員	16名	受講料			
土	いきいき水中運動 60歳以上								温水プールで体を動かします。泳げない方も大丈夫です。 ※医師の診断を受けている方は医師と要相談のうえ申し込みください。 ヘルシー食事会 5/12(金)12時~1時間程度 ※申込用紙に参加・不参加にご返答ください。	会場 水の広場	講師名 狩野 薫
	日程時間	4/14・21・28 6/2・9・23・30	5/12・19・26 14:00~15:00	回数	10回	定員	30名	受講料			
日	アクアビクス★★ 高校生以上の女性								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。	会場 水の広場	講師名 星野裕美
	日程時間	4/8・15・22 6/10・17・24	5/6・13・20・27 19:30~20:30	回数	10回	定員	25名	受講料			
日	一般初心者水泳 高校生以上の男女								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 山田理恵
	日程時間	4/9・16・23 6/4・11・18・25	5/14・21・28 18:00~19:00	回数	10回	定員	16名	受講料			
日	一般水泳(初・中級) 高校生以上の男女								クローリングが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
	日程時間	4/9・16・23 6/4・11・18・25	5/14・21・28 19:00~20:00	回数	10回	定員	16名	受講料			

水中歩行、いきいき水中運動教室 冬のヘルシー食事会でのレシピ紹介

🍷 白菜ロールの野菜あんかけ (1人前225kcal)

材料 4人分(g)

- 白菜 …………… 240
 - 豚ひき肉 …………… 160
 - 玉ねぎ …………… 120
 - 片栗粉 …………… 24
 - 塩・こしょう …………… 各少々
 - 油・水 …………… 各適宜
 - 人参・残った白菜 …… 40・80
 - もやし・しいたけ …… 120・40
- 鶏がらスープ(粉末) …… 小さじ2
A オイスターソース …… 小さじ2
すりおろししょうが …… 小さじ4
- 塩・水溶性片栗粉 …… 少々・適宜
 - プチベール …………… 4枚

- ① 白菜はざっとゆでて、しなやかになるようにし、縦に3等分する。
- ② みじん切りにした玉ねぎ、ひき肉、片栗粉、塩、こしょうを加え、粘りけがでるまで混ぜ合わせる。
- ③ 白菜に3の種をのせて巻いていく。真ん中が空洞になる場合は残った白菜を詰めて穴を埋める。
- ④ フライパンに油をひき、③を両面焼く。両面に焼き色がついたら水50cc程度の水を入れて、ふたをする。5分程度、中火で蒸し焼きにして、皿に盛る。
- ⑤ 同じフライパンをペーパー等できれいにする。残った白菜、人参は千切り、しいたけは薄切りにする。フライパンに白菜・人参・しいたけ、水を入れ、火にかける。
- ⑥ 人参に火が通ったら、もやしを入れ、再度沸騰したら、Aを入れ、塩で味を調える。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ ④に⑥をかけ、ざっとゆでたプチベールを添えて、出来上がり。



材料 4人分(g)

- オータムポエム …………… 200
- カニかま …………… 20
- 麺つゆ …………… 12
- 粒入りマスタード …………… 8

- ① オータムポエムは、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでて、ゆであがったらザル等にあげ、冷ます。
- ② 冷めたら、軽くしぼり、約3cmの長さに切る。
- ③ カニかまは、半分に切り、細かくかく。
- ④ 麺つゆ、マスタードを混ぜ、オータムポエム、カニかまを和えて、出来上がり。

🍷 オータムポエムのマスタード和え (1人前30kcal)

※春の教室より、体調改善コンディショニング受講者も申込対象になります。ぜひご参加ください。

柏崎ファンクラブ会員募集中!

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



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♡

日本でいちばん海に近い駅
【JR青海川駅】

火	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。毛筆とつけペンどちらでも受講できます。 ※ボールペン・筆ペンでの受講はできません。				会場	第1・2 学習室	講師名	佐藤桃苑
	日程 時間	4/4・11・18・25 6/20・27	5/2・9・16・30 13:30~15:30	回数	10回	定員	30名	受講料				
水	小学生・習字				会場	アトリエ	講師名	石田栄久				
	日程 時間	4/4・11・25 6/6・13・27	5/2・9・23 15:30~17:00	回数					9回	定員	15名	受講料
木	小学生・習字 15時半				会場	アトリエ	講師名	石田栄久				
	日程 時間	4/5・12・26 6/7・14・28	5/10・24・31 15:30~17:00	回数					9回	定員	15名	受講料
土	小学生・習字 17時				会場	アトリエ	講師名	石田栄久				
	日程 時間	4/5・12・26 6/7・14・28	5/10・24・31 17:00~18:30	回数					9回	定員	15名	受講料
日	小学生・習字 15時半				会場	アトリエ	講師名	石田栄久				
	日程 時間	4/6・13・27 6/8・22・29	5/11・18・25 15:30~17:00	回数					9回	定員	15名	受講料
土	小・中学生・習字 17時				会場	アトリエ	講師名	石田栄久				
	日程 時間	4/6・13・27 6/8・22・29	5/11・18・25 17:00~18:30	回数					9回	定員	15名	受講料
土	楽しい食器づくり				会場	陶芸工房	講師名	伊藤 剣				
	日程 時間	4/8・22 6/10	5/13・27 13:30~15:30	回数					5回	定員	10名	受講料
日	茶道（裏千家流）				会場	茶道館	講師名	山崎宗律				
	日程 時間	4/9・23 6/11・25	5/14・28 13:00~15:00	回数					6回	定員	12名	受講料
土	笹団子と三角ちまき作り				会場	調理学習室	講師名	猪俣留美子				
	日程 時間	6/10 13:00~16:00		回数					1回	定員	25名	受講料

申込方法

- ラピカ窓口 先着順受付

3月17日(金) 一般教室

3月18日(土) 児童教室 とともに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.をご記入いただけます)

*各教室につき1枚の申込書になります。

- 電話 TEL 0257-20-3100

3月21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.をご記入いただけます)

*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。
- 小中学生習字教室はお1人様1講座のみの申込みとさせていただきます。

- 水中歩行は重複受講できません。
- 児童水泳教室のみ3月21日(火)以降定員に達していないクラスは重複申込み可能です。
- お支払いは現金またはクレジットカード可!!

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〜ととろける味わい

で米粉でてるよ

冷凍タイプ15個入

お米の未来を創造する (株)孫作

TEL 0257-35-8035 FAX 0257-28-2182 刈羽郡刈羽村大字赤田北方704-2

お求めはこちらまで まごさくさん

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



春のラピカ料理教室

笹だんごと三角ちまき作り

日程 6月10日(土)午後1時~午後4時

対象 中学新1年生以上 先着25名

受講料 1,500円

申込方法 3月17日 9:00~ ラピカ窓口にて (電話受付は21(火)9:00~)

刈羽産のもち米を使ったこだわりの教室です。笹摘み体験も実施します。ぜひ、料理教室と合わせて体験してみてください。(日程の詳細は決まり次第希望者に連絡します。)

あした、 とうりんぼで。



HP: <http://pvk.co.jp/>
駐車場464台
☎ 0257-31-8600



◆お一人様 3,000円
◆10時~15時で利用可能(最大5時間)
★セット内容★
お風呂、タオルセット、朝食、個室利用、お茶、お茶菓子セット、10名以上でバス送迎
※アルコール等は別料金となります
※ご予約は4名様まで

好きな仲間とゆったり時間を過ごす。そんな贅沢を演出してくれるのが、「平日、日曜日ゆったりプラン」。料理長白根の昼食と露天風呂・炭酸泉を満喫できる。嬉しいのが、10名以上で予約した場合、ピンク色がかわいいうバスが送迎してくれる点。これならお風呂上りにみんなでビールを美味しくいただくこともできる。個室を準備してくれるので、気兼ねなく仲間との時間を過ごせる。
お風呂で使用するタオルもセットになっているので、ハンドバッグ一つで気軽に仲間を呼べるのも魅力の一つ。
仲間会・同級会・女子会・男子会(?)と幅広く活用してみよう!

平日の贅沢プラン

サッカー場と周囲平野を一望できる眺め。



- ◆日帰り入浴 500円
- ◆タオルセットレンタル 200円
- ◆入浴時間 10時~22時

炭酸泉の魅力

- ①血行が良くなる → 疲労回復
- ②泡が肌の老廃物を除去 → 美肌効果
- ③体温上昇 → 体の免疫力UP!!



ご予約は
1週間前までに。



「平日、日帰りゆったりプラン」で味わえる贅沢なお弁当。いろいろな味を少しずつ楽しめる。二輪はもちろん、対面席のコシヒカリ!!

発電所構内

ガイドツアー

毎週 土・日・祝 開催!

所要時間
約40分



サービスホール発着

※事前にサービスホールまでお申込みをお願いします。

- 1便 10:30~11:10
- 2便 11:30~12:10
- 3便 13:30~14:10
- 4便 14:30~15:10

※発電所構内見学の際、本人確認が必要となりますので、運転免許証などの確認証票をご持参ください。当日、確認証票のコピーをとらせていただきます。出発30分前までに受付で手続きをお済ませ下さい。

要予約

Instagramもチェック!



発電所の様子やイベント情報などを配信しています。
アカウント名: tepco_kk_official

URL: https://www.instagram.com/tepcoco_kk_official/



フォロワー登録
Instagramの検索窓から「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。

第一弾 3/18(土)・19(日)・20(月・祝) 第二弾 3/25(土)・26(日)

サービスホール イベント情報

- 3/19日 笛人 本宮宏美さんによるやさしいオト♪ 家族で楽しむフルートコンサート
- 3/26日 音楽芸人 こまつさんによるファミリーミニ・ライブ



メインショー
① 10:00~10:30
② 13:00~13:30

春休み特別工作教室

- 3/18(土) 19(日) 20(月・祝)
- 3/25(土) 26(日)
- ★オリジナルフォトフレーム作り
- ★フチオカリナ作り
- ★なるこ作り
- ★カスタネット作り



♪ イベント期間中、毎日開催!! ♪

- 構内ガイドツアー (1日4便運行)
- お楽しみコーナー (巨大積み木崩しなどゲーム3種類)
- スタンプラリー 獲得したポイントに応じて景品をプレゼント!!



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 毎月第1水曜日 (祝日の場合は第2水曜日)



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!

女性スタッフの

今号はお花見やちょっとしたおでかけなどに
おすすめなグルメをピックアップ!

★セブンイレブン 中越刈羽店

錦御前 1,250円(税込)

彩り鮮やかな9品のおかずを詰め込んだボリューム満点のお弁当です。
牛すき煮は少し濃いめの味付けでご飯がよく進みます!
また、鶏つくねはタケノコの食感がアクセントになっていて、しっかりついているタレも嬉しい!



錦糸玉子、ちりめん山椒を乗せた白飯と、紅鮭ごま和えを乗せた野沢菜ごはんの具入り御飯ver.もあるとのこと!
お値段は一緒なので、ぜひそちらもご賞味ください☆

ちらし寿司弁当 870円(税込)

とにかく具たくさんで豪華!五目酢飯の上にはなんと9品もの具材が乗っています!
酢飯の味がしっかりしているので、そんな贅沢な具材と一緒に食べても負けず、程よい甘さになります。
具材すべてを堪能できること間違いなし!
おかずの高野豆腐やピリ辛ごぼうも、丁寧な味付けと程よい歯ごたえを楽しめます。



★LAWSON 柏崎上原店

でか焼鳥 1本 127円(税込)

定番の名前通り、大きな大きなやきとりです。
備長炭を使用し1本ずつ手焼きしたものを冷凍させ、店頭でレンジUPして販売します。



★種類★
・ももタレ ・かわタレ ・もも塩
・ねぎま(3月ごろにはハラミに変わっていること!要チェックですわ!)

バラエティBOX 395円(税込)

食べやすい一口サイズのサンドイッチです。
海老カツ、ヒレカツ、照り焼きチキンなどこだわりの豪華な具材入りです。
お出かけの時のランチのお供に。



*ボリューム満点で大満足間違いなし!

もちぷよ 100円(税込)



もちもち生地の中に北海道牛乳使用のミルククリームがたっぷり。
ワンコインで買える人気の一品です。

*名前通り、ぷっくりするくらいのもっちり加減と濃厚さ!

★デイリーヤマザキ 刈羽高町店

今号から仲間入り!
店内でパンを焼きあげるから、いつでもおいしいパンが購入できます。
種類も豊富。なかでも人気のパンをいくつかご紹介いたします!

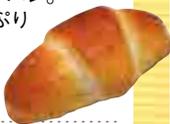
贅沢な小倉あんぱん 166円(税込)

パン生地はしっとりふわふわ。中はホイップクリームとあんこがたっぷり入っていて食べごたえがあります。
ホイップ&あんこ好きにはオススメ!



塩バターパン 100円(税込)

アルプス岩塩を使用した塩バターパン。外はサクサク、中はバターたっぷり塩味が良いバランス!
トースターで温めると焼き立ての美味しさに♪



バター香るメロンパン 130円(税込)

メロン果汁入りの特製生地。外はビスケット生地でサクサク、中はふんわりやわらか。
ほどよい甘さとバターの風味です。



もちもち胡麻団子 100円(税込)

外はサクサク、中はもっちり!中にはあんこがぎっしり入っていますが、胡麻の風味とほどよい甘さでやみつきになります。



第29回 桃の花見フェスティバル

29回目を迎える、刈羽村春の恒例イベント

期日 平成29年 4月16日(日) 時間 10:00~15:00

場所 刈羽村 刈羽村第2体育館、刈羽村内桃畑

交通 刈羽村第2体育館まで…電車→JR越後線「刈羽駅」より徒歩で約15分
車→北陸自動車道「西山IC」より約5分

問い合わせ先: 刈羽村役場産業政策課 ☎0257-45-3913

今年で29回目を迎えるイベント。刈羽村第2体育館ではお笑いライブやキャラクターショーをはじめ楽しいイベントが盛りだくさん。花見会場では、見頃を迎えた桃の花を見ながら桃畑を散策できます。



※今回の写真に撮影している価格表示は消費税8%が含まれています。

12星座占い [3~5月の運勢]

牡羊座

金運の快晴予報到来。将来に向けた貯蓄目的ができたお金の知識が詳しい人と知り合い浪費も減るでしょう。



蟹座

心がお疲れモード。アンティーク店、古着屋、昔の音楽など子供の頃を思い出してレトロを満喫しましょう。



天秤座

旅先に吉運あり。インドアの人も今年のGW及び休日は思い切り羽を伸ばしてOK! 人気ツアーが狙い目。



山羊座

笑いが幸福運びます。狙いに狙った渾身のギャグより自然にあふれるボケが周りを和ませます。



牡牛座

普段見ない恋愛映画やドラマがあなたの愛情活力を呼び起こします。大切にしたい人に素直な愛情表現を。



獅子座

空前絶後の人気運が訪れます。人が集まるところに顔を出し笑顔を振りまくと後に大きな仕事繋がります。



蠍座

新生活を迎えるあなたの体は実はお昼寝中。健康定期検診や睡眠や食生活の改善で体が快活で軽やかに。



水瓶座

お酒の席でトラブルの暗示が。ここではいかに楽しく過ごすかを考えて盛り上げ役に徹しましょう。



双子座

桜が咲く頃あなたの恋も芽生えます。フルーツが大好きでとても派手なファッションの人は要チェックですよ。



乙女座

仕事で新たな局面を迎える時。手帳を駆使して管理をしっかりと行うことで2年後に大きな喜びが待っています。



射手座

ネットで有名なお店や話題になっている飲食店など友情や出会いが広がるスポットになるでしょう。



魚座

対人関係の変化が見られます。春に新たに会おう異性の人は弱さを強さに変え大きな世界を見せてくれます。



占いカウンセラー四つ薙 [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南通6番町894-1 西堀ローサC8