

原子力モニターを募集します

活動内容 ●各種施設見学を中心とした勉強会 ●当社広報活動に関する意見交換会
●アンケートへのご協力

募集人数 10名程度 **活動期間** 2017年8月から2018年3月

応募条件 ●柏崎市、刈羽村、その周辺にお住まいの18歳以上の方
●原子力発電やエネルギーについて学んでみたい方
●モニター会議(全4回)にご参加いただける方
●運転免許証等のコピーをご提示いただける方

応募方法 「原子力モニターになって私が知りたいこと」と題する作文(400字程度にまとめたもの)と、
①郵便番号 ②ご住所 ③お名前 ④年齢 ⑤性別 ⑥生年月日 ⑦ご職業を明記の上、
下記へお送りください。
〒945-8601 柏崎市青山町16-46
東京電力ホールディングス(株)柏崎刈羽原子力発電所 広報部 原子力モニター募集 係

応募締切 2017年6月30日(金) 必着
選考のうえ、結果については7月31日(月)までに応募者全員へお知らせします。

モニター会議は、以下の日程を予定しております。(開催時間は、各回9時30分～13時を予定しています)
●第1回/8月9日(水) ●第2回/10月11日(水) ●第3回/12月13日(水) ●第4回/2月14日(水)



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/tepcokk_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。

発電所構内ガイドツアー
所要時間 約40分
毎週 土・日・祝 開催!

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

※ご本人さま確認のため運転免許証が必要となります。当日、確認証のコピーを取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ください。

TEPCO お問い合わせ サービスホール 開館時間 9:00～16:30
☎0120-344-053 休館日 毎月第1水曜日 (祝日の場合は第2水曜日)

12星座占い 【6～8月の運勢】

<p>牡羊座 信頼している人と不和が起きて距離を置く時。逆に苦手な人と自ら接することで調和する力が芽生えます。</p>	<p>蟹座 人とのつながりや紹介された人を大切にすることで出世やいたたきものなど富に繋がるチャンス到来。</p>	<p>天秤座 この夏あなたのピンチを救う救世主登場! 仕事と愛情を分け隔てなく与える事で出会うようです。</p>	<p>山羊座 この夏かけがえのない思い出が待っています。未体験のレジャー、自然体験音楽ライブが特にgood。</p>
<p>牡牛座 夏祭りや土地にまつわるパワースポットなどを巡ることで気持ちが落ち着き足元を見つめ直すことができます。</p>	<p>獅子座 トキメキやキュンとした恋愛脳が高まる時。開運スポットは海、川、プール水辺で思いがけない出会い到来。</p>	<p>蠍座 仕事の才能を引き出してくれる人は自分と正反対の人。やけに馴れ馴れしい人は足を引っ張る存在に。</p>	<p>水瓶座 年下の女性に人生相談されそう。若い感性に触れることで五感が研ぎ澄まされ仕事にも活かされるでしょう。</p>
<p>双子座 ちょっとした言葉で誤解が生じます。相手の気持ちになってあなたの本気で情熱的な気持ちを伝えましょう。</p>	<p>乙女座 何となくという無気力気分が支配されがち。本当に望むものに意識を向けることで支援者が増えるでしょう。</p>	<p>射手座 人生観が変化する出来事に遭遇。物事の角度を変えてみてみたり変えることが出来るので、もっと人生を楽しむ方法を見つけられるはず。</p>	<p>魚座 チャレンジ運向上中。SNSで話題のユニークなお店や新しいファッションの挑戦が開運ポイント。</p>

占いカウンセラー 四つ薔 【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

夏だ!! BBQ 特集クーポン!!

<p>シーユース雷音</p> <p>びからび バーベキューご予約の団体皆様 日帰り入浴料 50円OFF</p> <p>来店時に提出 有効期限:2017年9月末まで</p>	<p>小竹屋旅館 BBQテラス</p> <p>びからび バーベキューご予約の団体様 トータル会計から 10%OFF</p> <p>来店時に提出 有効期限:2017年7月末まで</p>	<p>ネイチャーランド椎谷</p> <p>びからび バーベキューご予約の団体様 トータル会計から 10%OFF</p> <p>来店時に提出 有効期限:2017年10月末まで</p>	<p>日本海フィッシャーマンズケープ 炭小屋</p> <p>びからび バーベキューご予約のお客様対象 ジェラート 100円OFF</p> <p>来店時に提出 有効期限:2017年6/15～7/15</p>
---	---	--	--

ステキな夏を過ごしませんか



ぴからび PIKARAPI

2017 SUMMER vol.05
ラピカ designed by PVK

夏だ!! BBQ 特集!!

手ぶらOK!

平日限定ピアカース 始まります!
お料理は調理されているので、気軽に楽しみたいだけです。前日予約もOK!

食材持ち込み

コースにより貸出備品が異なるので、HPでご確認ください。

レンタルの機材が異なる3コースから選べます

- エコノミー お1人様 ¥1000
- ベーシック お1人様 ¥1700
- プレミアム お1人様 ¥2000

シーユース雷音

新鮮な食材たっぷり! 2時間飲み放題! 食材、必要な道具はすべてご用意します。お食事軽めがお望みの方、お子様にピッタリなコースもあります! 10名以上で送迎もできます♪ (3日前～要予約)

日本海を眺めながらお食事をお楽しみください!

柏崎市西港町12-11
TEL0257-22-5740
◎12:00～21:00 (BBQ)
◎無休
☆バーベキューテラスの利用期間は5/20～9/30 (要予約)

小竹屋旅館 BBQテラス

目の前に海があるバーベキューテラス! 食材だけ持ち込めば、テーブルやイス、必要な道具はすべて貸し出しです! バーベキューで一番面倒な後片付けまでスタッフにお任せ! すぐ隣が海だから海水浴だって出来ちゃいます。今ならLINEの友だち追加でお得なクーポンがついていますよ!

柏崎市鯉波2-3-6
TEL0257-41-6270
◎9:00～日没まで
◎お問合せください
☆バーベキュー期間は10月末まで (要予約)

16ページにそれぞれの施設のクーポンあります。3ページにはフィッシャーマンズケープさんより、読者プレゼントのお知らせ! 詳細は3ページをご覧ください!

ネイチャーランド椎谷

高台のプランコから見る景色は最高です!

柏崎市椎谷202
TEL025-526-8807
◎11:00～17:00 (BBQ)
◎なし
☆バーベキュー可能期間: ゴールデンウィーク～10月末 (要予約)

日本海フィッシャーマンズケープ 炭小屋

ご利用料金 (2時間お1人様)
◎大人 ¥300 (中学生以上)
◎小学生以下 ¥150
◎幼児 無料
※備品込みの料金です。

柏崎市青海川133-1
フィッシャーマンズケープ
TEL0257-22-4910
◎10:00～16:00
◎なし

ネイチャーランド椎谷

海沿いの丘の上にあるアウトドア施設です。バーベキューの道具はレンタル、販売をしているので食材を持ち込めば手ぶらでOK! バーベキューエリアは屋根が付いているので、天候が悪くても安心! 夜は火花や満点の星空を眺めるのもいいですね。裏山から見る日本海の夕日がネイチャーランド一番の自慢です!

日本海フィッシャーマンズケープ 炭小屋

屋内で1年中出来るバーベキュー施設です。隣の鮮魚センターで買った新鮮な魚介を焼いてお楽しみください! お肉も店内でご用意しています。魚の身下ろしは無料サービスです。屋内なので天候の心配なし! 道具は貸出なので手ぶらでOK! スタッフが丁寧に焼き方を教えますよ!

地元のお酒で疲れを癒しませんか??

OH! SAKE!
外食も楽しいけど、毎日は飲みに行けない!! そんな方に♡ 地元のお酒で、女子会・ホームパ・宅飲み&ゆっくり晩酌しませんか? 主婦さん・女子(もちろん男子も)!! 日本酒が初めての方も! オススメです! 簡単おつまみもご紹介。ぜひ作って、美味しいお酒とお召上がりください。※レシピはラビカFacebookをご覧ください。

各酒蔵さんに聞いてみました

- ①おすすめのお酒はこれ!
- ②初めて日本酒を飲まれる方へ、オススメの飲み方
- ③通の方は?
- ④紹介された商品のアピールポイント&豆知識♪
- ⑤それぞれに合う、おつまみは?

美容ポイント

日本酒には、美の要素がたくさん含まれています!!

まず、原料の「米麹」には「コウジ酸」という成分があり美白効果が得られます。メラニン抑制する働きがあり、シミ・そばかすを作りにくくする!! その他にも、肌の老化を防ぎ活性化を手伝ってくれる効果などもあります。紫外線は3月から、7~8月と同じくらいの量に!! 早めの対策とともに食生活でも取り入れましょう。また、今回はおつまみにアボカドを使用しています。ご存知の方も多いと思いますが、アボカドも森のバターと言われ「食べる美容液」です。ビタミン等が豊富なで体にイイのは間違いなし。日本酒とアボカドの相乗効果で体の内側からキレイになりましょう。

※お酒の飲みすぎ、アボカドの食べ過ぎには注意!! (アボカドは1日、1/2個を目安に食べるのがオススメ)

スタッフで試飲してみました



阿部酒造

〒945-1352 柏崎市安田3475-1
TEL0257-22-4317
直営店・営業時間/9:00~19:00
定休日/不定休・年末年始

販売 直営店取扱店で販売。要問合せ



②3種とも、ワイングラスやうすすりグラスで飲むことをオススメ。

③I・IIは冷がオススメで、IIIは冷のロックなど、燗酒にするとより旨味が開く可能性あり!!

④I清酒が好きの方は3つの中で一番飲みやすい! 甘旨口。IIワイン好きの方が日本酒に入る導入口にはピッタリのお酒。IIIデザートワイン「日本酒=親父の酒」と思う方にはぜひ飲んでほしい。

⑤Iソースなど、しっかり味のついた料理。特に甘めなタレ。軽めなピンチョスやナッツ、チーズ。II生ハムと良質なバターをたっぷり塗ったパケット。白身魚にレモンやライムを一絞押ししたムニエル。IIIデザートと楽しめるワイン。パニライスにかけたり、フルーツや糖度の高いぶどうに合います。



ピンチョス

今回はトマト・キュウリ・チーズ・生ハムを使用しました。アボカドや好きな野菜などアレンジを加えるとオシャレに見えますね。



石塚酒造

〒945-1502 柏崎市高柳町岡野町1820-2
TEL0257-41-2004
直営店・営業時間/9:00~16:30
定休日/日曜・祝日

販売 直営店。その他要問合せ。



- ②I常温・燗、II冷酒、冷や、III冷酒、冷や。
- ③IIを36~40度位で飲んでみてください。味わいがより広がります。
- ④I水、米、杜氏、門出和紙を使用したラベル、全てが地元素材の愛の詰まったお酒です。IIもち米四段仕込みで、吟醸酒と同じような造りをしたお酒。もち米の旨みとメロンのような吟醸香が特徴。食中酒におすすめ。III洋ナシのようなフルーティな香り。濃厚な旨みとスッキリした後味が特徴。食前酒や贈答用にもおすすめです。
- ⑤I魚の煮つけや粕和えなど酒粕を使用したおつまみも相性◎。II素材の味を生かした料理、海鮮や野菜の天ぷら、山菜料理。IIIスイーツと一緒に召上がり頂く◎。



サーモンとアボカドの酒粕和え

石塚酒造の酒粕を使っておつまみ作ってみました。(直営店にて販売しています。300g¥325) ※レシピはラビカFacebookをご覧ください。

直営店にて、¥1000以上お買い上げの方に「びからびを見た!」とお伝えいただけましたら
先着順で清酒グラス or ミノとっくり&おちょこセットプレゼント!
※なくなり次第終了
ぜひ!ドライブしながら、高柳に遊びに行ってみてください



姫の井



原酒造

〒945-0056 柏崎市新橋5-12
TEL0257-23-6221
直営店・営業時間/9:00~18:00 (夏季)
定休日/不定休・年末年始

販売 直営店。銀の翼取扱店など、要問合せ



- ②I常温。II冷。III常温 ※I、IIIは冷やすと辛くなる。
- ③Iがオススメ! 男性も飲みやすい!!
- ④I契約栽培農家さんから仕入れたお米で作られている商品です。II生酒。お米をふんだんに削って、加熱処理をしていないフルーティなお酒。女性にオススメ。IIIもろみの袋から滴り落ちる、雫の生酒だからプレミアムな一品!!
- ⑤鯛の親子漬(浪花屋)。ワサビを少量のせて食べるとより美味! I全てのおつまみに合います。IIチョコ・スイーツ。III魚介類全般。



マグロのユッケ

マグロ漬け風で、卵黄と絡めるとまろやかな味になります。温泉卵を乗せても美味しいかも ※レシピはラビカFacebookをご覧ください。

直営店にて、¥1000以上お買い上げの方に「びからびを見た!」とお伝えいただけましたら
先着順で清酒グラスプレゼント!
※なくなり次第終了
ぜひ!酒蔵見学とともに、遊びに行ってみてください



お弁当の配達承ります

新潟県産米を使用したおいしいお弁当を地域の会合やスポーツ大会などにぜひ、ご利用ください。

5個以上の注文からお届けします

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)

柏崎刈羽地区に新登場!!

ふとん洗濯乾燥機 敷布団 掛布団が洗えます。

洗濯から乾燥まで2時間

約2,000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 営業時間/午前5時~深夜0時

7/8(土)9(日)メーカー展示会開催!!

先着5名様に成約プレゼントがあります!

SUZUKI TOYOTA DAIHATSU SUBARU

北川自動車工業株式会社 KITAKARI Auto Mobile Inc. 〒945-0307 刈羽郡刈羽村 (ラビカ前) ☎(0257) 45-2191(代)

読者プレゼント

2/26に行われた文化講演会「ゴルゴ塾、命の授業」よりゴルゴ松本さんのサイン色紙を5名様にプレゼント!

日本海フィッシャーメンズクラブさんより「えちゴン」マスコットを5名様にプレゼント!

応募先 〒945-0307 刈羽村大字刈羽100番地 ラビカ宛
【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7月12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。

2017 SUMMER 自然と触れ合えるスポット

こどもたちと夏休みに!

谷根にじます釣堀
4/29~10/31の土・日・祝日 10:00~16:00
(平日は要予約) ※7月下旬~8月下旬は毎日営業

小さな子どもでも簡単に新鮮なニジマスを釣って家族で楽しめるアウトドア施設。美しい景色の中、川遊びに釣り、BBQなど大自然をたっぷり満喫できます!

耳寄り! パナシ
ニジマスのお刺身メニューにあるそう!?
ぜひご賞味ください!

新潟県柏崎市谷根2043
TEL0257-22-2526
携帯090-4063-3077

天然芝の専用サイトにはAC電源がついているので、快適に過ごせます。テント・タープ・ランタンや、調理器具・毛布等、キャンプ用品のレンタルができます。バーベキュー卓(予約制)には屋根があり、突然の悪天候も安心の設備!

竹とんぼづくり・そば打ちなどさまざまな体験の中で特に人気の、陶芸! 簡単な色づけ体験から、器づくりなど年齢や好みにあった体験ができます。各種体験は事前予約が必要です。

西山自然体験交流施設「ゆうぎ」
オートキャンプ場開設期間 4/20~11/20

初心者にも優しい設備の整ったキャンプ場。少人数から対応の陶芸体験、木工体験、食品加工体験もできます! 売店やコインランドリー、シャワー室、ミーティングルームなども完備。晴れたら遊歩道で森林浴や星空観察、雨でも人工芝の屋内運動広場で遊んだり、各種体験をしたりで大満足間違いなし!

イベント情報
ゆうぎ夏祭り
8/5(土) 17:00~20:00
射的・型抜き・水風船釣り・輪投げ
食べ物・おもちゃ販売などを予定
ゆうぎスターウォッチング・星空観察
8/12(土)
ゆうぎオートキャンプフェスタ2017
10月予定

魚の姿がよく見えるので、飽きることなく楽しめます! 池の水は米山の湧き水なので、ニジマスは一般のものより臭みがありません。

夏には水位が下がり、小さなお子さんでも安全に遊べます。その時期には、米山の湧き水を使用した8m流しうめんも体験できます!

焼くまですべて準備してくれるので、魚に触れないって方も安心。焼きたては身がふわふわでボリューム満点! 炭火で焼かれたパリパリの塩がおいしい触感!

大人数でも快適な貸し部屋もあるから、荷物を置いたり着替えに使用したりと安心して楽しめます!

温シャワートイレ、浴室、ダイニングキッチン、調理器具及び食器類一式、冷蔵庫、テレビ、冷暖房、専用駐車場、なんでも揃っています。

竹とんぼづくり・そば打ちなどさまざまな体験の中で特に人気の、陶芸! 簡単な色づけ体験から、器づくりなど年齢や好みにあった体験ができます。各種体験は事前予約が必要です。

隣のログハウスには大人も子どももドキドキ!

Google map

ももあごちゃん ゆく!

4月にオープンした至福の時間に突撃レポート!
甘いものには目がないあたいが、スイーツを食べてきたよ

また食べたくなっちゃう味だね。何を隠そうももはケーキが大好き! 思わずギョ!!

人気No.1のロールケーキ。鎌田養鶏の養生卵をたっぷり使ったカスタードクリームが入っています!

どれか迷っちゃうなー。ロールケーキはお土産にもぴったりだね!

迷ったけど、ガンジーミルクとカシス&オレンジをチョイスしてみたよ。濃厚なミルクとさっぱりとしたカシス&オレンジが暑い日にぴったりな組み合わせ! この組み合わせがもものお気に入り!

2種類選べて500円。加勢牧場にいるイギリスガンジー島原産の乳牛「ガンジー種」から搾られる牛乳を主原料にしています。濃厚で栄養価が高いジェラートです。

至福の時間 SHIFUKU NO JIKAN

次号は「至福の時間」内のイタリアンレストラン「マティナー」を取材予定

ローレキ専門店 至福の時間 SHIFUKU NO JIKAN
☎0257-31-8123
〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村 大字刈羽4278-3 びあパークとうりんほ内
(定休日)水曜

GANSEI GELATO & CAFE
GUERNSEY GELATO & CAFE

BOAT RACE 平和島 場外舟券発売場

朝9時から夜9時まで、1日最大6場、モーニングレース・デイレース・ナイターレースを発売!!

6月平和島開催日程
MBP黒石開催8周年記念 第14回日本トーターカップ
第62回日刊スポーツ旗 SG嶋門ブランドチャンピオン

6/9●10●11●12●
6/16●17●18●19●
6/27●28●29●30●
6/20●21●22●23●24●25●

PORT RACE オラレ刈羽

和ダイニング 四季彩 PLANT-5
セブンイレブン ヤマザキ デイリーストア
エネオススタンド 刈羽中
ラピカ

北陸自動車道 1号長岡

開場時間 9:00~21:00 開催案内 tel.0257-41-6969
新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽3889

海も山も 楽しむ!!

ネイチャーランド 椎谷!

【営業日】GW~10月 予約随時受付

コテージ1棟 15,000円~
キャンプ1張 3,500円~

水平線に沈む夕日と満天の星空が自慢! 海も山もまとめて楽しめるコテージとキャンプで、素敵な思い出づくりが出来ます。 屋根付BBQ場、各種レンタル品あり。日帰り、団体利用も可(要相談)。

THE NATURE LAND SHIYA 〒945-0401 新潟県柏崎市椎谷202 (予約・問い合わせ専用) ☎025-526-8807 http://www.natureland-shiyya.com/

求人募集内容

宿泊施設清掃 【給与】時給800円~ 【時間】9:00~14:00内 1~3h程度 【休日】シフト制	受付業務 【給与】時給800円~ 【時間】13:00~21:30内 4~8h程度 【休日】シフト制
---	--

【待遇】マイカー通勤可・交通費規定支給
【勤務地】ネイチャーランド椎谷
【応募】まずはお気軽にお電話ください! ☎080-3523-4590(担当:駒井)

読書感想文全国コンクール 課題図書

※こども図書館にて、過去の課題図書も展示・貸出しています。

夏休みの読書感想文、何を读もう...? 迷っているなら、「読書感想文全国コンクール」課題図書から読んでみよう! 刈羽村立図書館で所蔵している本をご紹介します。

小学校 低学年の部 1・2年生

ばあばは、だいじょうぶ E1
楠章子 / 作、いしづとむ / 絵、童心社
ばあばは、いつもつばさに「だいじょうぶだよ」と言う。でも、ある日ばあばは「忘れてしまう」病気になる...



アランの歯は E2
でっかいぞこわーいぞ
ジャーヴィス / 作、青山南 / 訳、BL出版
アランはこわーいワニの一族。毎日ジャングルのみなをするとい歯でこわがらせませす。でもアランの歯には秘密がある...



すばこ E1
キム・ファン / 作、イ・スンウォン / 絵、ほるぷ出版
すばこは人が作った鳥の家ですが、最初は鳥を捕まえるための罠でした。あることをきっかけに、小鳥好きの貴族の男性が鳥のためのすばこを広めたのです。

フラダン K913 F
古内一絵 / 作、小峰書店
辻本は男子ばかりの工業高校に通う男子生徒の一人。水泳部を辞めたことをきっかけに、一握りの女子生徒で結成されたフラダンス愛好会に勧誘されて...

知って得する! 図書館利用案内

刈羽村立図書館は「ラピカ」内にあり、図書や雑誌、新聞を自由に読むことができます。

1階フロントでラピカカードを作成いただくと...

刈羽村・柏崎市・出雲崎町にお住まいの方は、図書・雑誌・CD・DVD・ビデオ・エプロンシアター・紙芝居舞台の館外貸出が可能になります。ラピカカードをお持ちの全ての方は、館内でのCD・DVD・ビデオの視聴、インターネットコーナー・学習室・おもちゃのご利用も可能です。

図書館を活用しよう!

- ・毎週日曜日に新着資料を展示しています(ラピカ2階一般図書館)。
- ・おすすめコーナーで図書や雑誌を幅広く展示しています。
- ・貸出中の資料は予約することができます。
- ・図書館にない資料はリクエストができます。
- ・購入している新聞は過去3年分保管しています。
- ・刈羽村、柏崎市、原子力発電に関する新聞記事は長年保存しています。
- ・CDはクラシック・洋楽・J-POP・演歌など1300枚、DVDは洋画・邦画・アニメなど770枚以上あります。
- ・カウンターでは資料の検索、図書館資料を基にした調べものに対する情報提供などを行い、皆様の課題解決をサポートします。

※次号以降、更に詳しい内容をご紹介します!

小学校 中学年の部 3・4年生



耳の聞こえないメジャーリーガー E2
ウィリアム・ホイ
ナンシー・チャーニン / 文、ジェス・ツヤ / 絵、斎藤洋 / 訳、光村教育図書
ろう学校に通っていたウィリアムは、夢を叶え野球選手になりますが、耳が聞こえないことが原因で度々嫌な経験をします。ある時、ウィリアムはジェスチャーで審判をすればいいことに気づいて...。ノンフィクションの絵本です。

小学校 高学年の部 5・6年生



チキン! K913-I
いとうみく / 作、こがしわかおり / 絵、文研出版
言いたいことはなんでもはっきり伝える転校生の真中さん。面倒なことを避けて生きてきた「ぼく」の平和な小学校生活は、彼女によって一転してしまいます。

中学校の部



円周率の謎を追う K28セ
鳴海風 / 作、伊野孝行 / 画、くもん出版
円周率3.14がまだ使われなかった江戸時代。誰も興味を持たなかった「円」の謎を解こうとした天才数学者・関孝和の物語です。

高等学校の部



図書スタッフおすすめ本 必携! 夏を楽しもう!

※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。

いよいよ、待ちに待った夏到来! みなさん、予定はもう決まっていますか? 夏への準備は万端ですか? 家族で海に出かけたり、花火を見たりとレジャーを楽しむもよし、クーラーの効いた快適な部屋で趣味を楽しむもよし。素敵な夏の参考になる図書をご紹介します!

Outdoor	関東甲信越キャンプ場 こだわり徹底ガイド スタジオバラム / 著、メイツ出版 291カ	かんたん&おしゃれな バーベキューの人気レシピ BBQレシピタンク / 監修、立東舎 596カ	子どもとでかけタダで楽しむ 次城・栃木・群馬ベストガイド 空っ風キッズ / 著、メイツ出版 291コ	はじめよう! 山歩きレッスンブック 柏澄子・大武美穂子 / 著、メイツ出版 JTBパブリッシング 786カ	無農薬で かんたん野菜づくり NHK出版 / 編、藤田智 / 監修 NHK出版 (626M) 626M	水彩スケッチのきほん 山田雅夫 / 著 日本実業出版社 724ヤ	「体幹」ランニング 金哲彦 / 著 講談社 782キ
	ネイルテクニック Lessen Book ブティック社 595ネ	苔の本 大野好弘 / 著、グラフィス 627タ	SeriaではじめるかんたんDIY 主婦の友社 592モ	ひんやりさっぱり夏レシピ 村井りんご / 著 文化学園文化出版局 596ム	バスボムレシピ 藤原由子 / 著、河出書房新社 576シ	ハンドメイドマーケットで 売ってみよう! ブティック社 594ハ	
Indoor							

貸出回数ランキングBEST5 1月~5月

BOOK	CD	DVD
1位 コンビニ人間 村田沙耶香 / 著、文藝春秋	1位 超いきものばかり いきものがかり / 演奏 Sony Music Labels	1位 ズートピア パイロン・ハワード / 監督 ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン
2位 危険なビーナス 東野圭吾 / 著、講談社	ファントム 宇多田ヒカル / 歌 ユニバーサルミュージック	2位 ドラえもん のび太のバラレ西遊記 芝山努 / 監督、小学館
恋の Gondola 東野圭吾 / 著、実業の日本社	3位 E.G.SMILE E-girls / 歌 エイベックス・ミュージック・クリエイティブ	3位 インサイド・ヘッド PETE DOCTER / 監督 ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン
火花 又吉直樹 / 著、文藝春秋	THE BEST! ナオト・インティライミ / 演奏 ユニバーサルミュージック	トムとジェリー4 (お化け騒動) トムとジェリー8 (ブルおじさん) フレッド・クインビー / (ほか) 製作・監督 ワーナー・ホーム・ビデオ
5位 ラプラスの魔女 東野圭吾 / 著、KADOKAWA	Just LOVE 西野カナ / 歌、 Sony Music Labels	ドラえもん のび太の魔界大冒険 芝山努 / 監督、小学館

貸出中ものはカウンター、HPにてご予約ができます!

おはなし会

〜こころとからだで楽しむ 読み聞かせ〜

7/8(土)・8/12(土)・9/9(土)

時間/午後3時ごろ~3時30分
場所/生涯学習センター「ラピカ」第1・2和室
※7/8(土)はサークル室で行います。

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無料でご参加いただけます。 ※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」バージョンも登場!

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

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
お客様専用フリーダイヤル
080-080-05393
こだわり農家 孫作

76.3MHz FMピカラ JOZZA-ACFM 20W

ラピカインフォメーション

[K-TRAX]番組内で放送中

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!

「ラピカ」はフリースポット設置施設です。

あなたのお悩みの症状の原因はもしかしたら

骨盤や背骨の歪みかも?

一度ご相談ください。

★「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。

美容カイロ始めました!
骨格と美肌、トータルでケアしませんか? 今ならフェイシャル+施術で
ぴからび 特別価格 10,000円(税込)

North Chiropractic Group
完全予約制 TEL0257-45-3221
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

designed by PVK

Like 皆さまからのたくさんの「いいね!」をお待ちしております!

「ラピカ」「とうりんぼ」のイベント情報や結果報告、周辺の出来事など、皆さまにお得な情報をお届けいたします!

https://www.facebook.com/piapark.tourinbo.pvk/

twitter Twitterでもご覧いただけます!
https://twitter.com/tourinbo_pvk

●8月15日(火)特別休館日 ●8月下旬～10月下旬(予定) 改修工事の為、文化ホールの利用が出来ません。ご迷惑をおかけします。
●9月25日(月)～28日(木)まで定期メンテナンスのため特別休館日となります。

T・JOY長岡で見られるおすすめはこれだ!!



7月1日公開
パイレーツ・オブ・カリビアン 最後の海賊
孤高の海賊ジャック・スパロウと、ジャックへの復讐に燃える「海の死神」サラザールの因縁の対決を軸に、かつてジャックと冒険したウィル・ターナーとその息子ヘンリー、孤独な天文学者カーリーナ、ジャックの宿敵バルボッサらの運命が交錯する。
©2017 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.



7月8日公開
メアリと魔女の花
借りぐらしのアリエッティ「思い出のマーニー」の米林宏昌監督がスタジオジブリ退社後に初めて手掛けた作品で、同じジブリ出身の西村義明プロデューサーが設立したスタジオポノックの長編第1作となるファンタジーアニメ。
©「メアリと魔女の花」製作委員会



7月15日公開
劇場版ポケットモンスター キミにきめた!
人気アニメ「ポケットモンスター」の劇場版第20作。20年前に放送されたテレビアニメ第1話のラストで、旅立ちの日に伝説のポケモン、ホウオウを目撃したサトシとピカチュウが交わした約束の続きを、完全オリジナルストーリーで描く。
©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・JR Kikaku ©Pokemon (C)2017 ピカチュウプロジェクト



7月28日公開
君の隣をたべたい
刺激的なタイトルからは想像も出来ない物語の美しさと展開に、若い女性層を中心に「泣ける小説」として口コミが広がり、瞬間にベストセラー小説となった「君の隣をたべたい」がこの夏、遂に実写映画化します。
©2017「君の隣をたべたい」製作委員会

夏の公開ラインナップ▶▶▶

- 6月1日 LOGAN / ローガン
- 6月3日 花戦さ
- 6月10日 昼顔
- 6月10日 22年目の告白 私が殺人犯です
- 6月10日 ナイスガイズ!
- 6月17日 TAP THE LAST SHOW
- 6月17日 キング・アーサー 聖剣無双
- 6月17日 こどもつかい
- 6月24日 いつまた、君と 何日君再来(ホーリー・ジュン・ザイライ)
- 6月24日 ジーザンズ はじめての強盗
- 6月30日 兄に愛されすぎて困ってます

- 7月1日 パイレーツ・オブ・カリビアン / 最後の海賊
- 7月1日 忍びの国
- 7月1日 それいけ!アンパンマン プルブルの宝探し大冒険!
- 7月7日 ジョン・ウィック チャプター2
- 7月8日 メアリと魔女の花
- 7月14日 銀魂
- 7月15日 パワーレンジャー
- 7月15日 劇場版ポケットモンスター キミにきめた!
- 7月21日 心が叫びたがってるんだ。
- 7月22日 魔法少女リリカルなのは Reflection
- 7月28日 君の隣をたべたい
- 7月28日 ザ・マミー 呪われた砂漠の女王

●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
●シネマチネ 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

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
TEL0258-21-3190

ご新規様限定 H29.8月末まで 重力に負けない身体とお顔作りをしましょう!!



ボディシェイプ
マシンとハンドの相乗効果でハミ肉撃退!!
魅せるボディ作りはお任せ!
●上半身60分(通常¥6,480)
●下半身60分(通常¥6,480)
各 **¥3,000** (税込)
光線療法・エステ・整体
スプリーム Supreme

キュートな小顔美顔
(通常¥6,480) **¥3,000** (税込)
・フェイスラインが引き締まりスッキリ小顔に!
・目の位置や、ほうれい線が上がり若々しい印象に!
・顔それぞれのパーツがハッキリ!
・透明感+ツヤ+弾力感のある肌に変わり美人度アップ!
連射式美肌脱毛 3か所選んで1回 **¥10,000** (税込)
下記より3か所お選びください
●背中上部 ●背中下部 ●二の腕 ●ひじ下 ●もも
●ひざ下 ●胸毛 ●腋毛 ●お顔全体
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

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!

夏に食べたい! コンビニひんやりメニュー♪

★セブンイレブン 中越刈羽店



セブンプレミアム ティラミス氷
149円(税込)
コーヒーソースは、ほろ苦さのあるブラジル産コーヒーを加えて奥行のある味わいです。濃厚なチーズソースを混ぜ込んだマスカルポーネ風味のかき氷と相性抜群です。

セブンプレミアム クレームブリュレ氷

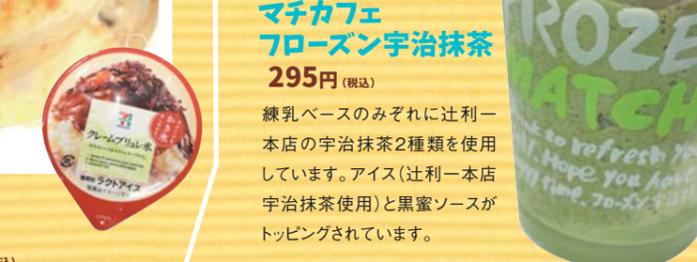


セブンプレミアム クレームブリュレ氷
168円(税込)
カスタード風味のかき氷、ビターキャラメルソース、キャラメルソース&キャラメルチップが層になった、新フレーバーのクレームブリュレです。本格的なクレームブリュレの味わいを楽しめます。

★LAWSON 柏崎上原店



マチカフェ フロズン キャラメルコーヒー
295円(税込)
レンジで温めて飲みごろにしてお渡します。コーヒーの苦みとキャラメルのココのバランスにこだわったフロズンドリンクです。



マチカフェ フロズン宇治抹茶
295円(税込)
練乳ベースのみぞれに辻利一本店の宇治抹茶2種類を使用しています。アイス(辻利一本店宇治抹茶使用)と黒蜜ソースがトッピングされています。

ワッフルコーン ミルクバニラ 183円(税込)

1年中販売しているセブンイレブンの定番アイス。バニラが濃厚なミルクアイスとワッフル特有のバリバリ触感が癖になるコーンが特徴。バニラのココとコーンの香ばしさが絶妙にマッチします。



冷やし中華 480円(税込)
卵をたっぷり使った3層の麺で、つるつるとしたのど越しが売り。1年中販売している商品ですが、6月ごろから酸味の効いたさっぱり風味の麺に変わります。スープもすっきりと爽やかな味わいで、暑い日にはもってこいの一品です。

濃厚ミルク ワッフルコーン 201円(税込)

プレミアムロールケーキと同じ生クリームのココがあるのに、さっぱりとしたジャージー牛乳を使用したワッフルコーンです。

濃厚ショコラ&ミルクワッフルコーン 248円(税込)

濃厚なミルクとショコラの組み合わせが楽しめるアイスです。

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!

ラピカ水泳教室 児童

曜日	講座名	対象	日程	回数	定員	受講料	会場	講師
火	児童はじめて水泳	小学生	7/4・11・18 8/1・8・22・29 9/5・12・19 16:30~17:30	10回	10名	3,000円	水の広場	石田真寿美 佐藤絵奈
	児童はじめてクロール	小学生	7/4・11・18 8/1・8・22・29 9/5・12・19 16:30~17:30	10回	10名	3,000円	水の広場	石田真寿美 佐藤絵奈
	児童水泳・初級	小学生	7/4・11・18 8/1・8・22・29 9/5・12・19 17:30~18:30	10回	26名	3,000円	水の広場	石田真寿美 佐藤絵奈
水	児童水泳・中級	小学生	7/5・12・19 8/2・9・23・30 9/6・13・20 17:00~18:00	10回	26名	3,000円	水の広場	壁下智美 谷口久子
	児童水泳・メドレー	小学生	7/5・12・19 8/2・9・23・30 9/6・13・20 18:00~19:00	10回	26名	3,000円	水の広場	壁下智美 平田文恵
	児童水泳・中級	小学生	7/7・14・21・28 8/4・18 9/1・8・15・22 17:00~18:00	10回	26名	3,000円	水の広場	高木 愛 谷口久子
金	児童はじめて水泳	小学生	7/1・8・15・22 8/5・19・26 9/2・9・16 14:00~15:00	10回	30名	3,000円	水の広場	平田文恵 山田理恵 谷口久子
	児童はじめてクロール	小学生	7/1・8・15・22 8/5・19・26 9/2・9・16 15:00~16:00	10回	30名	3,000円	水の広場	平田文恵 山田理恵 谷口久子
	児童水泳・初級	小学生	7/1・8・15・22 8/5・19・26 9/2・9・16 16:00~17:00	10回	26名	3,000円	水の広場	山田理恵 谷口久子
土	児童水泳・中級	小学生	7/1・8・15・22 8/5・19・26 9/2・9・16 17:00~18:00	10回	12名	3,000円	水の広場	狩野 薫

ラピカ水泳教室 一般

曜日	講座名	対象	日程	回数	定員	受講料	会場	講師
月	一般水泳(初・中級)	一般男女	7/3・10・31 8/7・21 9/4・11 11:00~12:00	7回	16名	2,660円	水の広場	星野裕美
	水中歩行9時半	一般男女	6/28 7/5・12・19・26 8/23・30 9/6・13・20 9:30~10:25	10回	30名	3,800円	水の広場	狩野 薫
	水中歩行10時半	一般男女	6/28 7/5・12・19・26 8/23・30 9/6・13・20 10:30~11:25	10回	30名	3,800円	水の広場	星野裕美
木	一般水泳(初・中級)	一般男女	7/13・20・27 8/3・10・17・24 9/7・14・21 13:30~14:30	10回	16名	3,800円	水の広場	高木 愛
	いきいき水中運動	一般男女	7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/8・15・22 14:00~15:00	10回	30名	3,800円	水の広場	狩野 薫
土	アクアビクス	高校生以上の女性	7/8・15・22・29 8/5・19・26 9/2・9・16 19:30~20:30	10回	25名	3,800円	水の広場	星野裕美
	一般初心者水泳	高校生以上の男女	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17 18:00~19:00	10回	16名	3,800円	水の広場	山田理恵
日	一般水泳(初・中級)	高校生以上の男女	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17 19:00~20:00	10回	16名	3,800円	水の広場	山田理恵

平成29年度 短期水泳教室



期	期間	時間(75分間)	対象
1期	7/27(木)~7/31(月)	9:30~10:45	25Mを泳げない小学生
2期	8/2(水)~8/6(日)	10:45~12:00	25Mは泳げるが、50Mは泳げない小学生
3期	8/7(月)~8/11(金)	9:30~10:45	25Mを泳げない小学生

※7/8~の電話受付までに定員に達していない場合は1~3期 50M泳げない小学生、2期 25M泳げない小学生も追加申込可能

講師プロフィール

外山英俊
新潟県水泳連盟指定強化選手(学生時) ・日本赤十字ベアシックサーフライフセーバー
全日本ライフセービング競技会障害物リレー4×50M 2位 ・得意種目:クロール、背泳ぎ

星野裕美
日本水泳連盟公認水泳指導員
高校2、3年連続インターハイ出場 ・得意種目:クロール、背泳ぎ

ラピカ教室では初の**75分クラス!!**
毎回教室の終わりの時間はマットやヌードルでおもいきり遊びましょう!!
最終日に記録証をお渡します。

各期定員 **26名** 受講料 **3500円**
(プール利用料込)

お申し込み

7/2(日) 9:00~先着順(申込書、受講料を添えて)
※7/8(土)~電話申込(定員に達していないクラスのみ) ラピカカードNoが必要です
※1,2,3期重複受講可能

水中歩行、いきいき水中運動教室、体調改善コンディショニング 春のヘルシー食事会でのレシピ紹介

鶏ささみ焼き
(1人前151kcal)

材料 4人分(g)

- 鶏ささみ.....160
- 塩・こしょう.....各少々
- マヨネーズ.....28
- 粉チーズ.....8
- パン粉.....8

〈付け合わせ〉

- ブロッコリー.....120
- 人参.....80
- 塩.....少々
- 砂糖.....小さじ1/2
- バター.....12
- コンソメの素.....小さじ1

- 1 鶏ささみは筋を取り除き、観音開きにして、塩、こしょうしておく。
- 2 マヨネーズとパルメザンチーズを混ぜて、ささみに塗り、パン粉をつける。
- 3 フッキングシートをした天板に②を並べる。
- 4 200度に予熱したオーブンで15~20分焼いて、中まで火を通す。
- 5 付け合わせを作る。ブロッコリーを小房に分ける。人参はいちょう切りにする。人参から先にゆで、人参がやわらかくなってきたら、塩を入れ、ブロッコリーを入れて、人参と一緒にゆでる。ゆであがったら、ザルにあげる。
- 6 再び、鍋に戻し、砂糖、バター、コンソメの素を入れて、弱火にかけながら、混ぜ合わせる。
- 7 器にささみ、付け合わせを盛って出来上がり。

じゃがいもとピーマンのオイスターソース炒め
(1人前73kcal)

材料 4人分(g)

- じゃがいも.....120
- 人参.....40
- ピーマン.....60
- オイスターソース.....10
- 酒・ごま油.....10・小さじ2
- 塩・こしょう.....各少々

- 1 じゃがいも、人参、ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、じゃがいも、人参、ピーマンの順に炒め、じゃがいもがずきとおったら、調味料を入れて、手早く炒め合わせて、出来上がり。

高価買取 18金・24金 シルバー・プラチナ **テレホンカード 高価買取**

切手 古銭 日本・中国切手 古銭・紙幣

- 1,000円の切手シート.....85%
- 普通切手シート(82円以上).....80%
- JCB・VISA.....95%
- JTB旅行券.....91%
- テレホンカード50度数.....1枚200円

ROLEX 保証書 ダイヤモンド

ヒロスタンプ 1万円・5万円10万円(即位のみ) **金貨 買います!**

TEL 0257-24-6433 携帯 090-4051-4788 FAX 35-4041
柏崎市松波4丁目3-11(松波ペンインレブらら)

年頭屋茶舗は **藤元町に移転しました**

年頭屋茶舗

0257-22-2293
〒945-0026 柏崎市藤元町29-31
営業時間/9:30~19:00 定休日/水曜

月	やさしい体ほぐし ★		一般男女	日程時間	7/3・10・17・31 9/4・11・18	8/7・21 10:00~11:00	回数	9回	定員	30名	受講料	2,250円	会場	文化ホール 第1・2 学習室	講師名	石橋浩子	内容	ストレッチ・呼吸法により、全身をほぐし、ゆがみなども意識できるようになります。
	マットピラティス ★		高校生以上男女	日程時間	7/3・10・17・31 9/4・11・18	8/7・21 19:30~20:30	回数	9回	定員	25名	受講料	2,250円	会場	第1・2 学習室	講師名	米山達哉	内容	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!
	ZUMBAズンバ® ★★★		一般男女	日程時間	7/3・10・17・31 9/4・11・18	8/7・21 20:00~21:00	回数	9回	定員	25名	受講料	3,150円	会場	第二体育館 多目的ルーム	講師名	SATO & TAKA	内容	ラテンのリズムで心も体もリフレッシュ! 自分のペースで楽しく笑って踊ってレッツパーティー!
火	ゆっくりエアロビクス ★		一般男女	日程時間	6/27 7/4・11・25 9/12・19	8/1・8・22・29 13:30~14:30	回数	10回	定員	50名	受講料	2,500円	会場	文化ホール アリーナ	講師名	曾田千春	内容	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)
	脂肪燃焼エアロビクス ★★		一般男女	日程時間	6/27 7/4・11 9/5・12・19	8/1・8・22・29 19:30~20:45	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円	会場	文化ホール 第二体育館 多目的ルーム	講師名	星野裕美	内容	エアロビクスの動きの変化を楽しみながら、全身運動を行います。60分エアロビクス、15分トレーニング&ストレッチを行います。
	やさしいヨガルーシーダットン ★		小学生高学年以上	日程時間	6/27 7/4・11 9/5・12・19	8/1・8・22・29 19:30~20:30	回数	10回	定員	20名	受講料	2,500円	会場	第1・2 学習室	講師名	石橋浩子	内容	シンプルな呼吸法と簡単なポーズを行います。※夜間のため、小学生は保護者同伴のうえご参加ください。
水	楽しく踊るフラダンス ★		一般男女	日程時間	6/28 7/5・12・26 9/13・20	8/2・9・23・30 13:30~14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	3,500円	会場	文化ホール 第1・2 学習室	講師名	スタジオ エムカ 渡辺美恵子 佐藤亜美	内容	体力や年齢に関係なくフラダンスを踊りましょう。
	ステップエクササイズ ★★★		高校生以上男女	日程時間	6/28 7/5・12・26 9/6・13・20	8/9・23・30 19:30~20:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円	会場	文化ホール 第1・2 学習室	講師名	杉浦礼子	内容	音楽に合わせてステップ台への昇降運動を行います。脂肪燃焼と足腰強化に効果的です。
木	太極拳 ★		一般男女	日程時間	6/29 7/6・13・27 9/14・21	8/3・10・24・31 10:00~11:30	回数	10回	定員	40名	受講料	2,500円	会場	文化ホール 第1・2 学習室	講師名	西巻珠美	内容	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!
	ソフトエアロビクス ★		一般男女	日程時間	7/6・13・27 9/7・14・21	8/3・10・24・31 19:45~21:00	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円	会場	文化ホール 第1・2 学習室	講師名	内山愛美	内容	音楽に合わせて、楽しく全身運動を行います。初めての方も大丈夫です。
金	体調改善コンディショニング ★		一般男女	日程時間	7/7・14・28 9/8・15・22・29	8/4・18・25 10:00~11:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円	会場	文化ホール 第1・2 和室	講師名	笑足ねっと 三浦琴美	内容	姿勢&体調改善のためのコンディショニングや運動遊びを行います。(シニアの方におすすめです)ヘルシー食事会 7/28(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
	誰でもヨガ ★		一般男女	日程時間	8/18・25 9/1・8・15・22・29	10:00~11:00	回数	7回	定員	25名	受講料	2,450円	会場	第1・2 学習室	講師名	山崎典子	内容	運動が苦手、ヨガ初心者、年齢に関係なく誰でも参加できます。

※文化ホール改修工事のため会場が変更になりますが、申込時にお渡しの日程表をご覧ください。※☆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。

ラピカで一緒に運動しませんか? **夏のワンコインレッスン**

ZUMBA® gold
ズンバよりも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/7/4・11・18 8/1・29 9/12・19
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

ZUMBA® ±
ラテンのリズムで心も体もレッツパーティー!
日程/7/1・8・15・22・29 8/5・19 9/2・9・16・23・30
場所/文化ホール・第二体育館 時間/20:00-21:00 講師/SATO&TAKA 定員/30名

ZUMBA® 水
ラテンのリズムで心も体もレッツパーティー!45分のレッスンです。
日程/6/28 7/5・12・26 8/9・23・30 9/6・13・20
場所/文化ホール学習室1・2 時間/18:30-19:15
講師/杉浦礼子 定員/30名

※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下さい。

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/7/6・27 8/3・24・31 9/14・21
場所/文化ホール学習室1・2 時間/12:00-12:50
講師/近藤智子 定員/30名

踏み台(ステップ)運動
踏み台(ステップ15cm)を使って昇降運動を行います。運動が苦手な方でもゆっくりなリズムで行うので安心!
日程/7/5・12・26 8/23・30 9/13・20
場所/文化ホール学習室1・2 時間/10:00-11:00
講師/星野裕美 定員/30名

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。	日程時間	7/4・11・25 9/5・12・19	8/1・8・22・29 13:30~15:30	回数	10回	定員	30名	受講料	3,400円	会場	第1・2 学習室	講師名	佐藤桃苑
	小学生・習字		文字の書き方を基礎から学びます。※昇級試験、展覧会に出品する場合は、別途料金がかかります。	日程時間	7/4・11・25 9/5・12・19	8/1・8・22 15:30~17:00	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円	会場	アトリエ	講師名	石田栄久
水	小学生・習字 15時半			日程時間	7/5・12・26 9/6・13・20	8/2・9・23 15:30~17:00	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円	会場		講師名	
	小・中学生・習字 17時			日程時間	7/5・12・26 9/6・13・20	8/2・9・23 17:00~18:30	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円	会場		講師名	
木	小学生・習字 15時半			日程時間	7/6・13・27 9/7・14・21	8/3・10・24 15:30~17:00	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円	会場		講師名	
	小・中学生・習字 17時			日程時間	7/6・13・27 9/7・14・21	8/3・10・24 17:00~18:30	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円	会場		講師名	
土	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。	日程時間	7/22 8/5・26 9/2・16	13:30~15:30	回数	5回	定員	16名	受講料	4,200円	会場	陶芸工房	講師名	伊藤 剎
	茶道(裏千家流)		茶道裏千家の作法を基礎から丁寧に教えます。	日程時間	7/9・23 9/10・24	8/6・27 13:00~15:00	回数	6回	定員	12名	受講料	3,600円	会場	茶道館	講師名	山崎宗律
日	夏野菜料理教室		夏野菜を使って主食1品・主菜1品・副菜2品・デザート1品の、計5品をつくりまします。(中学生以上)	日程時間	7/29	9:30~12:30	回数	1回	定員	20名	受講料	1,500円	会場	調理学習室	講師名	刈羽村食生活 改善推進 委員協議会

申込方法

- ラピカ窓口 先着順受付
- 6月16日(金)一般教室
- 6月17日(土)児童教室 ともにAM9:00より開始。
- ラピカ1Fロビーにて先着順に受付します。(定員に達した時点で終了させていただきます)
- 申込書に必要事項を記入し(ラピカカードNoが必要)、受講料を添えてお申し込みください。
- 各教室につき1枚の申込書になります。申込書は一般6/16(金)、児童6/17(土)ともにAM9:00より配布します。小中学生習字教室は、お1人様1講座のみの申し込みとさせていただきます。
- 電話受付 TEL 0257-20-3100
- 6月19日(月)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。ご了承ください。
- 受講初日までにラピカ受付にて申込書の記入をし(ラピカカードNoが必要)受講料を添えてお申し込みください。

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でき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講座のみの申し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。
- 児童水泳教室は6月19日(月)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!!

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

蛇口の
水漏れ!!
給湯器の
故障!!
排水
管の
破損!!
トイレの
つまり!!

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!

・空調と設備
・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 刈羽村刈羽988-5
TEL 28-6730 FAX 0257-28-6731

大原スポーツ

オリジナルフットペンなど
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
TEL 0257-22-2879 FAX 0257-22-7348
E-mail: atsu-an@agate.plala.or.jp

あした、
とうりんぼで。



SHOP DATA
新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽4286番地2
HP <http://pvk.co.jp/>
駐車場464台
☎ 0257-31-8600



平日の贅沢プラン
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、日帰りゆったりプラン」。料理長自慢の豊食と露天風呂・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は、ピンク色がかわいいうち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!

◆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、豊食、個室利用、お茶・お菓子セット、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



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。いろいろなお味を少しずつ楽しめる。ご飯はもちろん、刈羽産のコシヒカリ!!

- ◆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!!

サッカー場と刈羽平野を一望できる眺め。



第12回 **刈羽さわやかマラソン**

7月初旬より
エントリー
開始予定!

2017
KARIWA
SAWAYAKA
MARATHON

自動計測機で記録証を発行! アットホームな大会!
タスキを繋いで深まる絆! 駅伝の部も大人気!

小学校1~3年の部	1.5km	小学校4~6年の部	1.5km
マラソン5*の部	5km	マラソン10*の部	10km
ファミリーの部	1.5km	駅伝の部(1チーム3~4名)	10km (2.5km×4周)

平成29年10月15日(日) お問い合わせ/刈羽村体育協会事務局
☎0257-20-3100(ラピカ内)
【会場】刈羽中学校
主催●刈羽村体育協会 共催●PVK株式会社

RAPIKA SOCCER SCHOOL 新規開校 ラピカサッカースクール

スクール生大募集!!

各カテゴリーでスクール生募集! 初心者でも、クラブ所属選手でも大丈夫です。ゲームを中心とした練習で、経験豊かなコーチが親切に指導してくれます。初回体験無料なので、お気軽にお越しください。

初回体験無料
4月よりスタートしたラピカサッカースクール。一般女性のクラスもあるとのことで、ラピカスタッフのひとみんなが、金曜日のクラスに参加してきました。

ナイター照明で明るいピッチ
マイボールがなくても大丈夫! 貸出もできます。

1 コーチたちと挨拶
みんな大きい声で元気いっぱい!

2 ウォーミングアップ!
みんな素早い!

3 ドリブル練習!
JFA推奨人工芝ピッチ 最高のサッカー環境!

4 ゲーム形式で練習!
みんな楽しそうにボールを追いかけてる!

経験豊かなコーチと
現役の大学生が丁寧に指導!

クラス料金	月会費	入会費	期間
水曜 3・4年生 中学年クラス	4,000円	2,000円 保険料を含む	4~10月 週1回 (全22回) 予備日10月
水曜 5・6年生 高学年クラス			
金曜 1・2年生 低学年クラス	3,000円		
金曜 女子クラス(中学生以上)			

練習会場/とうりんぼ 刈羽びあパークサッカー場



刈羽村生涯学習センター **ラピカ** designed by PVK
びあパーク とうりんぼ designed by PVK
お問い合わせ・お申し込み TEL.0257-20-3100
(事務局)刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 担当/米山