

ぴからぴ PIKARAPI

2017
WINTER
vol.07

あつたか
鍋まつり 
ぴからぴの
(特別なクーポン付)

簡単
おしゃれな
ホームパーティー
料理

図書館コーナー
冬のラピカ教室

model: RIN

ラピカのSNSで最新情報なども更新中♪



ラピカのイベント情報や日常などお伝えしています。
「#ラピカ」で検索! みなさんからのフォローお待ちしております♪

ラピカ
designed by PVK

忘新年会でも使える
クーポン付き!!

クーポンはP16にあります。

わっしょい

あったか

鍋

風太
ふうた

●クーポン持参の方
ご来店いただいた方
生ビール中ジョッキ1杯サービス
有効期限/H29年12月10日~H30年1月31日まで



キムチ鍋

1人前 800円~ (1~5名様)
メは雑炊 1人前 200円 (ごはん・卵付き)

沢山ののら下には豚肉と豆腐、この寒い冬熱い!辛い!キムチ鍋で心身ともにほっかほかに!!



店主こだわりのお酒メニュー
大人の隠れ家的な雰囲気

10月30日に市内豊町、白竜公園近くに新規オープン。和食をメインに。まだオープンしたての為お客様の反応をみながらメニューが増えそう!温厚そうな人柄の店主の小林広治さん。カウンター越しに店主と地酒話するのも♪



〒945-0045 柏崎市豊町1-78
Tel.050-3373-8843
【営業時間】17:00~23:00 LO 22:30
【定休日】日曜日
駐車場有
席数11



三世志家
みよしや

●クーポン持参の方
3,500円以上の宴会プラン10名様以上のご予約で、地酒4合瓶1本サービス
有効期限/H29年12月10日~H30年1月31日まで



きりたんぽ鍋プラン

1人前 4,000円
飲み放題 2,000円

店主のお父さんが20年ほど秋田にお住まいになっていたのがきっかけで郷土料理のきりたんぽ鍋を提供しています。スープは鶏がらをベースにお醤油仕立て。舞茸とせりが沢山入っています。おこげのついたきりたんぽを最初に食べ、メにうどん、雑炊も可!

お昼の営業も行っています。
お勧めは、幕の内ご膳 1,800円
個室もあるので女子会、ママ会にも対応できます。



大笹の曲げわっぱを使用する
わっぱ飯もお勧めの一品

〒945-0044 柏崎市扇町4-25
Tel.0120-08-3448 わっぱのみよしやごろあわせ
【営業時間】昼 11:30~14:00
夜 17:30~LO 21:00
【定休日】日曜日
駐車場6台 宴会2名~30名
個室5部屋



表紙モデル募集のお知らせ

『ぴからぴ』では表紙モデルを募集します!
年齢性別は問いません。
たくさんのご応募お待ちしております。

【応募方法】

- メールの場合/名前(ふりがな)、住所、電話番号、性別、年齢、顔がはっきりとわかる写真(上半身から上の顔がわかる正面から撮影したもの)を記入し下記までメールください。
(応募メールアドレス) info-rapika@pvk.co.jp
- それ以外の場合/ラピカ受付前に置いてあります【ぴからぴモデル募集】応募用紙を記入し写真(上半身から上の顔がわかる正面から撮影したもの)をラピカ受付までお持ちください。



まつり

わっしょい

ラピカスタッフおすすめ!
寒い冬もお鍋でぽかぽか

喰いどころ味の店 くらよし

創業、昭和54年 創業当時精肉店だったことから、肉料理を低価格で提供しています。宴会料理はお客様の男女比、質量のお好みに合わせたメニューで提供しています。



もつ鍋

1人前 880円 (注文は2人前から) コースの場合は 2,000円～
メは麺または雑炊と選ぶことができます。(別料金)
追加メの麺1人前 280円

焼き肉屋さんのもつ鍋! スタッフの方が本場博多のもつ鍋を食べ歩き、味の研究をして作られたこだわりのもつ鍋。味噌ベースのスープを使っ



ていて香りも味もとっても濃厚! 油がのってプルプルなもつはしま腸を使用しています。新潟刈羽村で本場のもつ鍋を食べることのできるイチオシお鍋!

麺は自家製ブレンド
小麦の自家製麺

〒945-0308 刈羽村大字割町新田862-3
Tel.0257-45-2012

【営業時間】 昼 11:30~14:00 LO 13:30
夜 17:00~24:00 LO 23:00

【定休日】 火曜日
駐車場有



海鮮ダイニング はなの夢 まぐろや

ホテルルートインコート柏崎店

(各店舗により税込み価格、税抜き価格となっております。)

●クーポン持参の方
生ビール or ソフトドリンク1杯サービス
※他のクーポンとの併用不可。ご宴会以外のお客様限定。本券1枚でグループの皆様ご利用頂けます。1日1枚限り。単品飲み放題ご利用時にはご使用頂けません。
●宴会 10%OFF
※宴会コースと飲み放題のみ使用可。その他クーポンと併用不可。
有効期限/H29年12月10日~H30年1月31日まで



具沢山ちゃんこ鍋又は牛すき焼き

通常飲み放題90分のところ150分への延長サービス!!
飲み放題 Bコース付 (150分) 5,000円

お鍋を含め8品。お鍋は予約時に具沢山ちゃんこ鍋か牛すき焼きより選べます。お鍋のメはうどん!!女性には嬉しいデザート付き♥



店内は個室が多いのでお子様連れでファミリー忘新年会にお勧めです。

室内は掘りごたつ式のテーブル席もあるので予約時に確認を。

〒945-0043
柏崎市日吉町2-56ホテルルートインコート柏崎前
Tel.0257-23-0002

【営業時間】 月~木 17:30~24:00
金・土・日・祝 17:00~24:00
LO 23:30

【定休日】 年中無休
無料駐車場80台 人数4~24名



変わる実感 だから楽しい!

美しい文字を
書く人になる



今年はひと味違う年賀状を

心伝わる手書き文字で、あの人に気持ちを届けましょう

教室見学
随時受付

かきかた ペン習字
筆ペン 毛筆



3月14・21・28日
無料体験実施中!!

KUMON

公文西山
書写教室

☎090-8847-1960 仲野
西山町坂田5155(二田コミュニティセンター内)

ぴからぴへの意見や企画大募集!

毎号、刈羽村生涯学習センター「ラピカ」の広報誌「ぴからぴ」を読んでいただきありがとうございます。「ぴからぴ」は皆さんにより愛される広報誌になりたいとつよ〜〜く思っております!

そこで、みなさんからの意見や企画を大募集!!!!!!

●もっとこんなお店に取材にほしい

●こんなおもしろい企画をしてほしい

など皆さんからの様々な意見やおもしろい企画お待ちしております。

【応募方法】

お名前、住所、電話番号を記入のうえ、郵便ハガキまたはメール [info-rapika@pvk.co.jp] までご応募ください。



簡単おしゃれな ホームパーティー料理



ミートパスタ・ ほうれん草麺を 使ったカルボナーラ

(孫作パスタ使用)

ほうれん草が練り込まれたパスタは茹で上がった時の鮮やかな緑が目を引きまします。今回は相性バツグンなカルボナーラと合わせてみました。



刈羽村のこだわり農家 孫作

★今回使用のパスタ麺とホットケーキミックスはどちらもコシヒカリ100% (100%刈羽産)の米粉で出来ています！
お買い求めは孫作にご連絡、またラピカ受付前でも販売しています。(ネットからの注文も可能です)



アイスクューブ

ジュースなどに果物やミントを入れたおしゃれな氷。大人用にコーヒーや紅茶を凍らせて牛乳に入れるのもおすすめです。見た目も溶けた後の味も楽しめます。

ワッフルピザ

(孫作ホットケーキミックス使用)

ホットケーキミックスを使って作ったので、すぐモチモチなピザに！中に具を挟んで焼いても絶対美味しいですね！



かくれんぼケーキ

(孫作ホットケーキミックス使用)

切ってみると中からお菓子が!?
難しそうですが実はとても簡単にできます。今回はホットケーキで作ってみました。(今回参考にした本は図書館で貸し出し可能です)



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
できてるよ



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

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



茶 年頭屋茶舗

日本茶喫茶



ゆっくりお茶を楽しめる喫茶店は
11時30分から19時まで営業しています。

☎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



パーティー装飾してみませんか？



ガーランド

- 1 文字は無料テンプレートを印刷しました。
(パソコン・プリンターが無い方は、画用紙などに手書きで書くより手作り感が出て可愛くなると思います。)
- 2 ガーランドの文字が準備ができれば、封筒を再利用して台紙にしてみました♪枠になるようにカットします。



- 3 紐にピンチで文字を留めます。
ガーランドの準備が出来たら次は飾りつけです。

- 4 壁にテープなどで貼ります。今回、テープ隠しに♡も作成しテープの上から貼ってみました。マスキングテープなどで貼ってもOK!!



- 5 周りに、★を散りばめて風船を設置して完成です。おりがみで作成したものなどを、貼ってもOKです♪100円均一などにも、ガーランドや装飾グッズがたくさんあるので、ぜひ試してみてください♪

これから、クリスマス、お正月、バレンタイン…お誕生日☆など様々なイベントがあると思います。みんなで盛り上げられるような…または、カップルや夫婦で…♡



welcomeボード

手書きで、お客様をお迎えするとより暖かみを感じれると思います♪



風船

透明の風船に、フラワーペーパーなどを入れて膨らますと可愛くなります。また、ミニ風船を入れても可愛いので試してみてください♪

BOAT RACE 平和島

場外舟券発売場

ボートレース チケットショップ 刈羽



ORALE

朝9時から夜9時まで、1日最大7場、年末年始大抽選会を行います！
各日とも13時から先着200名様
未確定の舟券1,000円以上で1回参加できる抽選会です。



注目レース	抽選会開催日
【住之江】SGグランプリ 12/19◎・20◎・21◎・22◎・23◎・24◎	12/24◎
【大村】G1クイーンズクライマックス 12/26◎・27◎・28◎・29◎・30◎・31◎	12/31◎
【福岡】バトルトーナメント 1/12◎・13◎・14◎	1/24◎

休まず営業中
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



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!

この冬におすすめのコンビニメニュー!

★セブンイレブン 中越刈羽店

ななチキ 税込198円

11種のスパイスを使用した香り高く旨味のある味付け。風味豊かな衣に包まれたジューシーな美味しさです。食べやすい骨なしタイプ。

店内調理商品



このお弁当はセブンイレブンのオリジナルメニューです。



ななチキ (骨付き) 税込298円

ななチキの骨付きバージョン。ななチキ同様11種類のスパイスを使用し香り高く肉と衣の両方の旨味を楽しめます。

ジューシーで手軽にクリスマス気分が味わえます。

オーナーコメント

12月20日~25日までクリスマスセール実施中! 対象のチキン全品20円引きとなります。事前予約も承っております。

店内調理商品



★LAWSON 柏崎上原店

冬の定番

HOTミルク 税込130円

産地にこだわった生乳100%使用牛乳をHOT飲料として提供しています。牛乳本来のほのかな甘さが味わえます。心も体もほっこりしますよ。



この冬は、ホットミルクがおすすめです。

店長コメント

寒くなってきましたね。今年もあと残りわずか...。「あったかい」たべもの飲み物で冬も楽しみましょう!! この他にもHOT麺、グラタン、ドリア、いろいろあります。是非のぞいてみてください。

冬の定番

8種野菜と豆のミネストローネ 税込298円

トマトの旨味をギュッと詰め込んだ寒い時に嬉しい1品です。スープはもちろん野菜を煮る際にもトマト濃縮エキスをプラス・トマトの味がより感じられるおいしいスープです。



この冬は、ミネストローネがおすすめです。



なんとクリスマスの期間限定!
チキン20円引きセールもあります!

テレホンカード50度数
1枚305円で
買取ります

18金・24金
シルバー・プラチナ

ネックレス・指輪・
ダイヤモンド・その他 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%以上
 - 普通切手シート(82円以上)..... 80%
 - JCB・VISA..... 95%
 - JTB旅行券..... 90%
 - テレホンカード..... 50度数 1枚305円 105度数 1枚500円
- ※買取金額は相場により変動することがあります。

ROLEX 保証書

ダイヤモンド

ヒロスタンプ

TEL 0257-24-6433 携帯 090-4051-4788 FAX 35-4041
柏崎市松波4丁目3-3-11 (松波セブンイレブンうら)

金貨

1万円・5万円10万円(即位のみ)
買います!

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

おうちでゆっくり♪ 冬におすすめの本

※今回ご紹介した本は、全て刈羽村立図書館に所蔵され、貸出をしています。

外出が難しくなるこの季節も、居心地のいい図書館やお部屋でゆっくり読書に浸りませんか？

ほっこりしたい方、冬を満喫したい方…あなたにぴったりの本をご紹介します♪それぞれ請求記号(茶色枠)をご覧ください。ご不明の際はお気軽にスタッフまで！

はやくちことばで おでんもおせん

川北亮司/文
飯野和好/絵
くもん出版



えほん/イ

ゆきのひのおくりもの

ポール・フランソワ/さく
ゲルダ・ミュラー/え
ふしみみさ/やく
ハロル舎



えほん/ミ

のりものしゃしん あいうえおの えほん

よこたきよし/ぶん
金の星社



えほん/ノ

にちようびは名探偵

杉山 亮/作
中川大輔/絵
備成社



こども/
913ス

冬眠のひみつ

近藤宣昭/監修
PHP研究所



こども/
481ト

漫画 君たちはどう生きるか

吉野源三郎/原作
羽賀翔一/漫画
マガジンハウス



ティーンズ/
15ヨ

DVDで完全マスター! スキー上達セルフレッスン

藤本剛士/監修
メイツ出版



※スノーボード版
もあります。

一般/
784デ

野菜たっぷり具だくさんの 主役スープ150

エダジュン/著
誠文堂新光社



一般/
596エ

暖かいのに おしゃれになれる

山本あきこ/著
ダイヤモンド社



一般/
589ヤ

すごいストレッチ

崎田ミナ/著
田中千哉/監修
エムティエヌ
コーポレーション



一般/
781サ

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。



ラピカカード作成ですべて無料!

最大で図書・雑誌を合計10点(2週間)+CD 2点(1週間)+DVD・ビデオ1点(1週間)が借りられる!貸出期間に他の方の予約がなければ、一度だけ延長もできます!(図書館カウンター・お電話・HPで受付)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・おもちゃが利用できる!

インターネット利用

- インターネット閲覧に限り、図書館のパソコンが無料で利用できます。
- お待ちの方がいない場合、1回30分+延長1回、最大60分間利用できます。



おもちゃの貸出

- おもちゃ・エプロンシアター合計約80種を館内で利用できます。
- 紙芝居舞台2台も貸出しています。
- 紙芝居舞台、エプロンシアターは館外貸出も可能です。(貸出期間:2週間)



上記の利用は、2F図書館カウンターのスタッフへお気軽にお声がけください♪ ※次号も、得する図書館情報をご紹介します!

予約回数ランキング

8月~10月

刈羽村立図書館では、人気本も比較的早くお読みいただけます♪ご予約はカウンター・HPから受け付けております。ぜひ、ご利用ください!

BOOK

- この世の春 上
宮部みゆき/著、新潮社
- 月の満ち欠け
佐藤正午/著、岩波書店
- この世の春 下
宮部みゆき/著、新潮社
マスカレード・ナイト
東野圭吾/著、集英社
- ナミヤ雑貨店の奇蹟
東野圭吾/著、角川書店
- 影裏
沼田真佑/著、文藝春秋
- 九十歳。何がめでたい
佐藤愛子/著、小学館
- AX
伊坂幸太郎/著、KADOKAWA
- アナログ
ビートたけし/著、新潮社
- 日の名残(ハヤカワepi文庫)
カズオ・イシグロ/著、土屋政雄/訳、早川書房
美女は飽きない
林 真理子/著、マガジンハウス

CD

- Snack JUJU
JUJU/歌、Sony Music Labels
- 20周年リクエストベスト+レイトラックス
Cocco/歌、Victor Entertainment
ゆずイロハ 1997-2017
YUZU
20th Anniversary
ALL TIME BEST ALBUM
ゆず/演奏、セーニャ・アンド・カンパニー
- MUSIC COLOSSEUM
Kis-My-Ft2/歌、エイベックス・エンタテインメント
アンコール
バックナンバー/歌、ユニバーサルミュージック
Superfly
10th Anniversary
Greatest Hits
"LOVE, PEACE&FIRE"
Superfly/演奏、ワーナーミュージック・ジャパン
ベスト・ジャズ100
ジュリー・ロンドン/[ほか]演奏、東芝EMI

DVD

- ファインディングドリー
ANDREW STANTON/監督
ウォルト・ディズニージャパン
ペット
クリス・ルノー/監督
NBCユニバーサル・エンターテイメント
- オデッセイ
リドリースコット/監督
アンディ・ウィアーン/原作
20世紀フォックスホームエンターテイメント
植物図鑑
三木康一郎/監督、有川 浩/原作
松竹
ファンタスティック・ビーストと魔法使いの旅
デイビッド・エーツ/監督・脚本
J.K.ローリング/原作
ワーナー・ブラザーズ・ホームエンターテイメント
ミニオンズ
カイル・バルダ/監督
ヒール・コフィン/監督
NBCユニバーサル・エンターテイメント

おはなし会

~こころとからだで楽しむ 読み聞かせ~

12/9(土)、1/13(土)、2/10(土)

時間/午後3時ごろ~3時30分
場所/刈羽村生涯学習センター「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。



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!

冬のラピカ教室

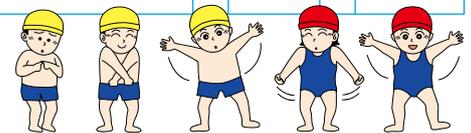


どなたでも受講できます。皆さん楽しく学べます！

ラピカ水泳教室 児童

曜日	児童はじめて水泳		対象:小学生		会場	講師名	石田真寿美 佐藤絵奈
	日程 時間	回数	定員	受講料			
火	1/16・23・30 3/6・13・20	2/6・13・20・27 16:30~17:30	10回	13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		対象:小学生		3,000円	水の広場	
	1/16・23・30 3/6・13・20	2/6・13・20・27 16:30~17:30	10回	13名			
水	児童水泳・初級		対象:小学生		3,000円	水の広場	石田真寿美 佐藤絵奈
	1/16・23・30 3/6・13・20	2/6・13・20・27 17:30~18:30	10回	26名			
	児童水泳・中級		対象:小学生		3,000円	水の広場	
1/10・17・24・31 3/7・14	2/7・14・21・28 17:00~18:00	10回	26名				
金	児童水泳・メドレー		対象:小学生		3,000円	水の広場	壁下智美 平田文恵
	1/10・17・24・31 3/7・14	2/7・14・21・28 18:00~19:00	10回	26名			
	児童水泳・中級		対象:小学生		3,000円	水の広場	
1/12・19・26 3/2・9・16	2/2・9・16・23 17:00~18:00	10回	26名				
土	児童はじめて水泳		対象:小学生		3,000円	水の広場	平田文恵 山田理恵 谷口久子
	1/13・20・27 3/3・10・17	2/3・10・17・24 14:00~15:00	10回	30名			
	児童はじめてクロール		対象:小学生		3,000円	水の広場	
	1/13・20・27 3/3・10・17	2/3・10・17・24 15:00~16:00	10回	30名			
	児童水泳・初級		対象:小学生		3,000円	水の広場	
1/13・20・27 3/3・10・17	2/3・10・17・24 16:00~17:00	10回	26名				
児童水泳・中級		対象:小学生		3,000円	水の広場		
1/13・20・27 3/3・10・17	2/3・10・17・24 17:00~18:00	10回	12名				

※本年度、冬のラピカ教室では未就学児(平成30年4月1日から1年生)の募集を致しません。予めご了承ください。3月に未就学児対象の短期水泳教室を開催しますので、そちらにお申し込みくださいますようお願いいたします。



GEL NAIL
ジェルネイル

柏崎最安値

ワンカラー.....3,600円
キャンペーンネイル.....4,600円

キャンペーンネイルはその時期、ニーズの高いデザインのご提案を月に2回ご案内させていただきます。

FOOT MASSAGE
足つぼ & 足裏リファイン

足裏にも“相”があります

足の裏には身体の各器官に通じるツボがあり、そこをマッサージすることで血行が促進され、自然治癒力(人間が本来持っている病気を治す力)が高まり、体調を整えます。

40分.....3,500円
60分.....5,000円

●いつも目の痛みが限界になり、お世話になりますが、足つぼをしていただいた後には目が開き視野が広がります(50代女性)

●しつこい便秘に悩まされていましたが、次の日は朝から3回以上出てスッキリしました(30代女性)

●60分コースはおすすめです。リフトアップ! 全身の血流がよくなります(50代女性)

Beauty & relaxation ひーりん 完全予約制 090-2255-4451

●新潟県柏崎市土合 ホーメックス敷地内2階 ●ホーメックス モデルハウス ●出張

Reader Present

読者プレゼント

映画館T・ジョイ長岡さんより
平日映画鑑賞チケット
5組10名様

【応募先】〒945-0307 刈羽村大字刈羽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。

◎ぴからぴへの意見や企画なども募集中!
お気軽にコメントください。

【応募締切】2018年1月15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。

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	1/15・29 2/5・19 3/5・12・19	11:00~12:00	回数	7回	定員	16名					
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。 ※医師の診断を受けている方は医師と要相談のうえお申し込みください。	会場	水の広場	講師名	狩野 薫
	日程時間	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14	9:30~10:25	回数	10回	定員	30名					
水	水中歩行10時半 一般男女							ヘルシー食事会 1/24(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(料金は当日徴収400円)	会場	水の広場	講師名	高木 愛
	日程時間	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14	10:30~11:25	回数	10回	定員	30名					
木	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	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15	13:30~14:30	回数	10回	定員	16名					
金	いきいき水中運動 一般男女							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お申し込みください。 ヘルシー食事会 1/19(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(料金は当日徴収400円)	会場	水の広場	講師名	狩野 薫
	日程時間	1/12・19・26 2/9・16・23 3/2・9・16・23	14:00~15:00	回数	10回	定員	30名					
土	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	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17	19:30~20:30	回数	10回	定員	25名					
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	高木 愛
	日程時間	1/7・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	18:00~19:00	回数	10回	定員	16名					
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	高木 愛
	日程時間	1/7・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	19:00~20:00	回数	10回	定員	16名					

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 秋のヘルシー食事会でのレシピ紹介

厚揚げステーキのきのこあんかけ (1人前206kcal)

材料 4人分(g)

- 厚揚げ 240
- 片栗粉
- ごま油
- しめじ 200
- しいたけ 40
- 人参 60
- 白菜 120
- ★しょうゆ 36
- ★酒、みりん 各16
- ★砂糖 8
- 葉ねぎ 20

- ①厚揚げはさっと熱湯をかけて油抜きをし、キッチンペーパーで水分をとる。
- ②厚揚げを一口大に切り、片栗粉を全体にまぶす。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、全体がカリっとするまで焼いたら、器に盛る。
- ④同じフライパンで、小房にわけたしめじ、細切りにしたしいたけを炒め、しんなりしたら★の調味料を加える。とろみが足りなかったら水溶き片栗粉(分量外)でとろみを調整する。
- ⑤厚揚げの上からあんをかけ、小口切りにした葉ねぎを添えれば出来上がり。



れんこんのすりおろしみそ汁 (1人前52kcal)

材料 4人分(g)

- れんこん・えのきたけ ... 各40
- すりおろしれんこん 120
- 味噌 32
- だし汁 600

- ①れんこんはいちよう切り、えのきたけは適当な長さで切る。
- ②だし汁に切ったれんこん、えのきたけを入れ、加熱する。火が通ったら味噌を溶く。すりおろしれんこんを加える。
- ③ブツブツと煮立ってきたらゆっくりとかき混ぜて、火を止めて、器に盛って出来上がり。



刈羽店限定! 12月1月の火曜・金曜は おでんの日!

器具4個お買い上げで 当店オススメ食材 1個プレゼント!

※その他キャンペーン開催中は一時休止となります

大口のご予約の方 お鍋の貸し出しも行ってあります。

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 東京電力橋入口)

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。

羽毛・羊毛・ポリエステル・綿もOK!

洗濯から乾燥まで2時間

とてもお得!! 約2,000円

洗濯ヘルパーが お手伝いします!! (午前9時~午後6時)

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・セブンイレブン刈羽店様となり

営業時間/午前5時~深夜0時

月	やさしい体ほぐし ★ 一般男女							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。	会場	文化ホール	講師名	石橋浩子
	日程 時間	1/8・15・29 3/5・12・19	2/5・12・19 10:00~11:00	回数	9回	定員	50名	受講料	2,250円			
	マットピラティス ★ 高校生以上男女							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。	会場	第1・2 学習室	講師名	米山達哉
火	ZUMBAズンバ® ★★★ 一般男女							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!	会場	第二体育館 多目的ルーム	講師名	SATO & TAKA
	日程 時間	1/8・15・29 3/5・12・19	2/5・12・19 20:00~21:00	回数	9回	定員	25名	受講料	3,150円			
	ゆっくりエアロビクス ★ 一般男女							音楽に合わせて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)	会場	文化ホール	講師名	曾田千春
水	脂肪燃焼エアロビクス ★★ 中学生以上							エアロビクス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分筋力トレーニング&ストレッチを行います。初めての方も楽しめます♡	会場	文化ホール	講師名	星野裕美
	日程 時間	1/9・16・23 3/6・13・20	2/6・13・20・27 13:30~14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	2,500円			
	やさしいヨガルーシーダットン ★ 小学生高学年以上							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。	会場	第1・2 学習室	講師名	石橋浩子
木	楽しく踊るフラダンス ★ 一般男女							体力や年齢に関係なくフラダンスを踊りましょう。	会場	文化ホール	講師名	スタジオ エムカ 渡辺美恵子 佐藤亜美
	日程 時間	1/10・17・24 3/7・14・21	2/7・14・21・28 13:30~14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	3,500円			
	ステップエクササイズ ★★★ 高校生以上男女							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。	会場	文化ホール	講師名	杉浦礼子
金	太極拳 ★ 一般男女							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!	会場	文化ホール	講師名	西巻珠美
	日程 時間	1/18・25 3/1・8・15・22・29	2/8・15・22 10:00~11:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円			
	リニューアル わくわくエアロビクス ★★ 一般男女							音楽に合わせて、楽しく全身運動を行います。初めての方も楽しめます!	会場	文化ホール	講師名	近藤智子
土	体調改善コンディショニング ★ 一般男女							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1/19(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	文化ホール	講師名	笑足ねっと 三浦琴美
	日程 時間	1/12・19 3/2・9・16・23	2/2・9・16・23 10:00~11:30	回数	10回	定員	40名	受講料	2,500円			
	誰でもヨガ ★ 一般男女							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。	会場	第1・2 学習室	講師名	山崎典子
日程 時間	1/12・19・26 3/2・9・16	2/2・9・16・23 10:00~11:00	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500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。

ラピカと一緒に
運動しませんか?



冬のワンコインレッスン

※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。

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/2月6・20 3月20
場所/文化ホール 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/1月6・20 2月10・17・24 3月3・10・17・24・31
場所/文化ホール 時間/20:00-21:00
講師/SATO&TAKA 定員/50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/1月11・18・25 2月8・15・22 3月1・8・15・22
場所/文化ホール
時間/18:45-19:30 講師/近藤智子 定員/50名



子連れOKのママヨガ★

頑張るママの心と体に寄り添って、子連れOKのママヨガ。肩こりや腰痛等様々な体の不調の改善、産後の体のゆるみや歪みを整えて心までスッキリしましょう。※3歳頃までの未就園児までOKです。初心者、体の硬い方大歓迎です!
日程/1月17・31 2月14・28 3月7・14
場所/和室1.2 時間/10:00-11:00
講師/吉元香織 定員/10名



キッズダンス★

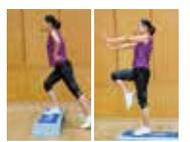
ダンスや側転・逆立ち・ブリッジ等様々な運動を行い、リズム感・瞬発力・柔軟性を高めます。
対象/5歳~小学校6年生まで
日程/1月11・18・25 2月8・15・22 3月1・8・15・22
場所/文化ホール 時間/17:30-18:15
講師/近藤智子 定員/50名

踏み台(ステップ)運動★

踏み台(ステップ)15cm~20cmを使って昇降運動を行います。運動が苦手、初めての方でもゆっくりなリズムで行うので安心!!

日程/1月10・17・24
2月7・14・21・28
3月7・14・28

場所/文化ホール
時間/10:00-11:00
講師/星野裕美
定員/30名



全10回申込の場合 12/15(金)より申込開始
3,500円で受講できます
※ステップ台が30台のため定員に達したらワンコイン受講はできませんのでご了承ください。詳しくはスタッフまでお問合せください。

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	1/9・16・23・30 3/6・13・20	2/13・20・27 13:30~15:30	回数	10回	定員	30名	受講料	3,400円		
水	小学生・習字						文字の書き方を基礎から学びます。 ※昇級段試験、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	1/9・16・23 3/6・13・20	2/6・13・20 15:30~17:00	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円		
木	小学生・習字 15時半						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	1/10・17・24 3/7・14・21	2/7・14・21 15:30~17:00	回数	9回	定員					
木	小・中学生・習字 17時						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	1/10・17・24 3/7・14・21	2/7・14・21 17:00~18:30	回数	9回	定員					
木	男の茶の湯（宗偏流）						宗偏流の作法を基礎から丁寧に教えます	会場	茶道館	講師名	遠藤宗高
日程 時間	1/18 3/8・22	2/8・15・22 19:00~21:00	回数	6回	定員	5名	受講料	3,600円			
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。	会場	陶芸工房	講師名	伊藤 剰
日程 時間	1/13・27 3/10	2/10・24 13:30~15:30	回数	5回	定員	10名	受講料	4,200円			
日	茶道（裏千家流）						茶道裏千家流の作法を基礎から丁寧に教えます。	会場	茶道館	講師名	山崎宗律
日程 時間	1/14・28 3/11・25	2/4・25 13:00~15:00	回数	6回	定員	12名	受講料	3,600円			
土	恵方巻作り						節分の日やお祝いに簡単にできる恵方巻を作ります。2本作り1本お持ち帰りします。	会場	調理学習室	講師名	猪俣留美子
日程 時間	1/13 13:00~15:30		回数	1回	定員	16名	受講料	1,500円			
日	ちょっぴりはいバレンタインスイーツ作り						バレンタインに向け♡若手パティシエ2名による本格素材の手作りチョコスイーツ体験です。2種のカップケーキと生チョコにチャレンジしましょう！ ※子供のみの参加は4年生以上。	会場	調理学習室	講師名	尚綾子舞本 鋪 タカハシ パティエ 阿部夏希 清野将太
日程 時間	1/21 14:00~16:30		回数	1回	定員	16名	受講料	2,000円			
水	おいしい珈琲講座						ハンドドリップで自分好みの珈琲をいれてみましょう。	会場	調理学習室	講師名	珈琲豆屋 ビーンズ 高橋千枝美
日程 時間	1/31 10:00~11:30		回数	1回	定員	16名	受講料	1,500円			

申込方法

- ラピカ窓口 先着順受付

12月15日(金)一般教室

12月16日(土)児童教室 とともに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と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12/15(金)、児童12/16(土)ともにAM9:00より配布します。小中学生の習字教室は、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**

12月18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せん。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。
- 水中歩行は重複受講できません。
- 児童水泳教室は12月18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。
- お支払いは現金のみとさせていただきます。

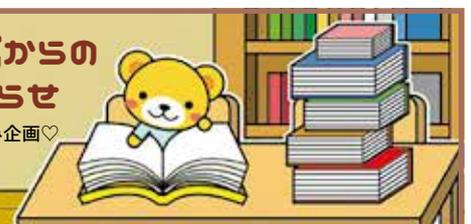
1月8日(月・祝) ども一日図書館員体験

冬休み最後に記憶に残る思いで作。せつかくの長期休みなのに外は寒くてなかなか遊びにいけない冬休みにもってこいの企画です!カウンター体験や本の装備体験など図書館ならではの体験ができます。 **対象年齢/小学3年生~中学3年生**

本の福袋

12月下旬よりスタート!
年に一度の運だめし!
何がでるかはお楽しみ!ときどきわくわくのお楽しみ企画♡
この冬あなたを虜にする本に出合えるチャンス。

図書館からのお知らせ



お問い合わせ: 0257-20-3102 刈羽村立図書館(刈羽村生涯学習センター「ラピカ」内)



R A P I K A F O O T S A L S C H O O L

ラピカフットサルスクール

スクール生大募集!!

初回体験無料

11月よりフットサルスクールを開講いたします。
未経験者でも大丈夫！冬は室内フットサルを楽しもう！



会場 ラピカ「アリーナ」刈羽第2体育館

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	11~3月 週1回 (全19回)
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		



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

新年初売り開催

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! **BLIZZAK VRX**

スタッドレスタイヤ 販売・交換・処分等承ります。 **BRIDGESTONE**

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)

不動産のことお任せください!

価格査定 売却・購入相談 アパート管理 等 **相談無料**

空地や空家、放ってませんか?

管理されていない空地や空家は、近隣住民に迷惑をかけることとなります。空家を放っておくと最悪の場合、土地の固定資産税が6倍に!空地や空家の定期的な管理は当社へお任せください。

有限会社くしま ☎20-3773 有限会社くしま 検索

新潟県知事(3)第4752号 刈羽村割町新田874-1 http://kushima.co.jp

平成29年度

刈羽村フォトコンテスト

テーマ 刈羽村内を題材とした、風景・イベント・名所・人物など、未来へ残したい情景

撮影期間 / 撮影期間の制限はありません

応募締切 / 平成30年1月13日(土) 応募先必着

作品展示 / 平成30年2月3日~2月28日

参加料は
無料!



最優秀賞 1点 金券(3万円分)

優秀賞 2点 金券(1万円分)

新潟フジカラー賞 1点

入選(佳作) 15点程度

スマホやパソコンにある写真を現像してご応募してみませんか。フォトコンテスト初心者の方でも昨年は入選している方が多数います。

申し込み用紙はホームページからでもダウンロードできます。

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。

★「びからびを見た」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

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

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。

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

びからび 特別価格 10,000円(税込)



編集長コラム ふりかえり



もう早いもので12月ですね。

私の人生は毎年濃いですが、今年はいままでで経験したことのないようなことをたくさん経験できました。一番はやっぱり「びからび」の編集長になったことですね。いっちょ前にコラムまで書いたりして、(笑)

最初「次号からはあなたが編集長ね」と言われたときはネタだろうとしか思ってなかったです。はじめてフリーペーパーを作ったんですけど、楽しいです!モデルさんを募集したり衣装を決めたり撮影したり、究極の人見知りだけど取材に行ったりして。いろんな人に知り合えてみんな優しくて。

刈羽が大好きだったけどたくさんの人と知り合えてもっと大好きになりました。なにもかも嫌になってもう全部やめてやろうって思ってはしまった一年だったけど、私なりに全力で頑張り続けたら絶対見てくれる人はいるんだって感じました。私のことを認めてもらえたみたいで周りのみんなにとっても感謝した一年でした。

失ったものはあったけど、その分今まで以上に周りに感謝の気持ちを感じることもできる一年になりました。そう考えると人って傷つくことも大切なんですね。わかっているようで今まで本当の意味で気づけてなったこの気持ちに気づけただけで今年是十分満足です!

来年は、夢だったやりたいことができる今の環境に感謝して結果の残せる人になりたいです!めっちゃくちゃがんばりたい!!!!!!

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



プレット 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 だいわ設備

柏崎市桜木町14-50 刈羽村刈羽988-5

☎28-6730 FAX 0257-28-6731

1月14日
日

新年もちつき大会



餅をつきたい方！
食べたい方！
集合！

新年第一弾イベントの餅つき大会では、杵と臼を使い、本格的な餅つき体験ができます！
お子さんも大歓迎ですので、是非ラピカへ遊びに来てください。

場所/刈羽村生涯学習センター「ラピカ」文化ホール

2月4日
日

親子でも楽しめる！ サンデーフッキング!



子供は読み聞かせ!大人は料理で食の楽しさ大切さを学ぶ教室になっています。大人の方は家でも作れる「簡単なのに本格的な料理!」なパエリアやニョッキなどを作ります。



お子さんは読み聞かせ後に、本に出てきた料理作りに挑戦!講師にはラテン料理の先生をお招きし、基礎から丁寧に楽しく学べます。日頃台所に立つ機会の少ないお父さんのご参加もお待ちしています。

場所/刈羽村生涯学習センター「ラピカ」調理室、和室

お問い合わせ:0257-20-3100 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

T-JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!

12月9日 公開

DESTINY 鎌倉ものがたり



堺雅人、高畑充希はじめ豪華俳優陣を迎え、「ALWAYS 三丁目の夕日」チームが贈る、夫婦の愛のものがたり。ある日、病に倒れた正和が目覚めると、亜紀子の姿が消えていた。夫への愛にあふれた手紙を残して……。なんと亜紀子は不慮の事故で亡くなっており、黄泉の国(あの世)に旅立っていたのだった。失って初めて気づく妻への愛。一色夫婦の命をかけた運命が、今動き出す。

©2017「DESTINY鎌倉ものがたり」製作委員会

12月23日 公開

未成年だけどコドモじゃない



文武両道な鶴木尚(中島健人)は、高校の王子様。そんな尚にひとめぼれした世間知らずなお嬢様・折山香琳(平祐奈)。香琳が16歳の誕生日に両親からプレゼントされたのは、片想いの尚との“結婚”だった!大好きな尚とのふたりきりの新婚生活に心ときめかせる香琳。しかし“絶対秘密の結婚”が、香琳に想いをよせる幼馴染の海老名五十鈴(知念侑李)にばれてしまい、五十鈴が尚に香琳との“離婚”を迫る!果たして尚と香琳の結婚×高校生活はどうなってしまうのか!??

©2017「みせコード」製作委員会 ©2012 水波風南/小学館

- 12月1日 鋼の錬金術師 探偵はBARにいる3
- 12月1日 ムーミン合とワンダーワンダーランド
- 12月2日 劇場版 若谷光昭の世界ネコ歩き
- 12月2日 コトラ家族と世界のいいコたち
- 12月2日 デメキン
- 12月8日 オリエン特急殺人事件
- 12月9日 DESTINY 鎌倉ものがたり
- 12月9日 仮面ライダー平成ジェネレーションズFINAL ビルド&エグゼイドwithレジェンドライダー
- 12月15日 スター・ウォーズ 最後のジェダイ
- 12月16日 8年越しの花嫁 奇跡の実話
- 12月16日 映画 妖怪ウォッチ シャドウサイド 鬼王の復活
- 12月22日 カンフーヨガ
- 12月23日 未成年だけどコドモじゃない
- 12月23日 リベンジgirl
- 1月5日 キングスマン ゴールデン・サークル
- 1月12日 伊藤くん A to E
- 1月12日 ネイビー・シールズ ナチスの金塊を奪還せよ!
- 1月13日 劇場版 マジンガーZ / INFINITY
- 1月13日 悪と仮面のルール
- 1月13日 彼女がその名を知らない鳥たち
- 1月19日 ジョーストーム
- 1月19日 パディントン2
- 1月20日 ミッドナイト・パス
- 1月20日 嘘を愛する女
- 1月27日 祈りの幕が下りる時
- 1月27日 ダークタワー
- 1月27日 コーキャン タヒチ、楽園への旅

T-JOY長岡
長岡市千秋2-1087-1 自動音声案内による24時間受付
リバーサイド千秋センタープラザ2F TEL.0258-21-3190
http://t-joy.net/site/nagaoka/

- 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 毎月1日は全作品 1,100円(12月1日のみ映画の日、1,000円) ※特別興行除く
- シネマチネ 平日15:00~17:00 上映開始作品 1,300円 ※特別興行除く
- 3D特別興行/一般、大・高校 2,000円、中学生以下・シニア 1,500円

※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。

25周年大感謝祭!!

おかげ様でスプリームは、25周年を迎えさせていただきました。感謝を込めて**ネイル以外全メニュー半額**にさせていただきます。ふるってご参加くださいませ。

期間中 何回でも OK!!

光回復(光線療法)

光信号が脳の視床下部に届き全身の血流促進、臓器機能改善、内分泌機能、免疫機能を総合的に健康に導き内面から美しさを創り出します。

こんな方へおススメです
冷え症/便秘/花粉症/肩こり
腰痛/関節痛/肥満/不妊

●40分全身照射(通常¥4,320)

¥2,000

 (税込)

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)

25周年大感謝祭にご参加くださった方へ!

- 特典1 ご参加プレゼント
- 特典2 2018年カレンダー
- 特典3 美顔無料券プレゼント

有効期間:2017/12/30(土)まで

柏崎市穂波町1-33 ☎0120-24-7872

■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

年末年始休業のご案内
12/31(日)~1/4(木)まで
よろしくお申し込み申し上げます

12星座占い ★【12~2月の運勢】

牡羊座

多忙な年末年始で大切な人と心のすれ違いが。相手を変えようと思わず個性をそのまま受け入れましょう。

牡牛座

仕事で大事な案件を任せられます。全身全霊をかけて取り組むと今年の最大の喜びに変わります。

双子座

行事やイベントのプレゼントは魅力的で派手なアクセサリーで感謝以上に大きな絆が結ばれます。

蟹座

年が変わる前後どちらでも良いのでお世話になった人に感謝を伝えましょう。後に大きな教訓になります。

獅子座

名誉や地位より大きな愛情に包まれる時。唯我独尊より二人三脚で3倍の力に覚醒します。

乙女座

ずっと抱えてきた悩みの出口に辿り着きます。歓喜の涙は迷わず他人と共有。何よりの福袋になるでしょう。

天秤座

1年の計は大掃除にあり。気持ちも整理整頓され優れた美意識と新たな才覚が目覚めます。

蠍座

かけがえない出来事が起きます。ポイントは何日の出、初詣や自身の初体験など「初」に秘められています。

射手座

幸運を運ぶキーワードは笑顔と手紙。短くてもいいから心を込めると思わぬ人からの嬉しい反応が!

山羊座

衣食住の環境を大きく見直し、新しい知識を広げると、思わぬ出会いを引き寄せるでしょう。

水瓶座

美容、資格、勉強などの自己投資に時間と情熱をかけることで素敵なお年玉となって返ってきます。

魚座

真冬の寒さのように孤独心に覆われる。今は人の力が必須で元氣と不思議さをもつ人がキーマン。

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南通6番町894-1 西堀ローサC8

クリナップ® 新春 柏崎フェア2018

最新のシステムキッチン・システムバス・洗面化粧台の展示会です。見ていただくことが目的なので、ぜひお気軽にご来場ください!

1月27日(土)・28日(日)
会場:ラピカ 文化ホール AM10:00~PM4:00

お問い合わせ
TEL:0258-28-8050 クリナップ長岡営業所

キッズコーナー

暖房機器展示

実演コーナー




TEPCOプラザ柏崎Comfyのクリスマス・コンサート

イングリッシュ ハンドベルコンサート

入場無料・全席自由

2017.12.23(土)

会場:TEPCOプラザ柏崎Comfy
13:20開場 / 14:00開演 / 16:00終演予定

プログラム

<第1部>クラシック・パート
パッヘルベル「カノン」/ サンサーンス「白鳥」
/ バッハ「G線上のアリア」/ ドビュッシー「アラベスク」
/ ルロイ・アンダーソン「ブリンク・ブランク・ブルック」
/ バッハ「主よ、人の望みの喜びを」 他
~休憩20分間~

<第2部>ポピュラー・パート
星に願いを / ムーンリバー / ジブリメドレー / ホワイ
トクリスマス / ジングルベル / そりすべり / きよし
この夜 他

クリスマスを迎える週末午後のひと時に
美しいハンドベルの演奏をお楽しみください。

お問合せ先
TEL:0257-20-6060
TEPCOプラザ柏崎Comfy (10:00~20:00 水曜日休館)
柏崎市東本町1-2-16 モーリエ2

ハンドベル演奏グループ
「ホワイトベル」

※会場に専用の駐車場はございません。近隣の市営駐車場等をご利用ください。
※演奏曲目・演奏順は変更となる場合がございます。

所要時間 約40分

発電所構内 ガイドツアー

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し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、確認証票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。

要予約

TEPCO 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)



Rapikagram



rapika_pvk

刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

ooo

ラピカ インスタ プレゼント 企画!

rapika_pvk



ももあごちゃん
ステッカー



♡いいね! 100000000000 件

ラピカインスタ部企画! フォトコンテスト実施中! #ラピカとラピカアカウントをタグ付けして更新してね♡

更新&フォローしてくれた方はラピカの受付でももあごちゃんステッカープレゼント!

優秀作品は次号ぴからぴで掲載されます! ※数に限りがありますのでお早めに!



あったか鍋まつりクーポン

クーポンを点線で切り離してご持参ください。

風太

ぴからぴ

ご来店いただいた方
生ビール中ジョッキ
1杯サービス

来店時に 有効期限
提出 H29年12月10日~H30年1月31日迄

三世志家

ぴからぴ

3500円以上の宴会プラン
10名様以上のご予約で、
地酒 4合瓶
1本サービス

来店時に 有効期限
提出 H29年12月10日~H30年1月31日迄

海鮮ダイニング はなの夢 まぐろや
ホテルルートインコート柏崎店

ぴからぴ

ご宴会
10%OFF

※宴会コースと飲み放題のみ使用可。その他クー
ポンと併用不可。

来店時に 有効期限
提出 H29年12月10日~H30年1月31日迄

海鮮ダイニング はなの夢 まぐろや
ホテルルートインコート柏崎店

ぴからぴ

生ビール or ソフトドリンク
1杯サービス

※他のクーポンとの併用不可。ご宴会以外のお客様
限定。本券1枚でグループの皆様ご利用頂けます。
1日1枚限り。単品飲み放題ご利用時にはご使用
頂けません。

来店時に 有効期限
提出 H29年12月10日~H30年1月31日迄