

春はやっぱり いちごですこって!!

新コーナー
○○ですこって!!
スタート!



菓子工房
ラプランタン

一日個数限定



いちご畑 470円(税込)

甘い苺が乗ったパイの ミルフィーユケーキ

パイ皿にはしっとりとしたアーモンドクリーム。アーモンドは風味の強いスペイン産のマルコナ種を使うなど材料一つ一つにこだわり厳選しています。材料にこだわり、素材の自然の味をいかす為、甘み、洋酒を控え、香料、食品添加物を使わない体に優しいスイーツ。

〒949-4135 柏崎市西山町坂田5350 Tel&Fax.0257-31-7130

【営業時間】9:00~19:00
【定休日】月曜(月2回月・火曜連休あり)
【駐車場】10台ほど



もちりとした皮と 越後姫の食感が絶品

水を使わず生クリームだけで練り上げた白餡で越後姫を包み、米粉の入ったもちもちの焼皮で仕上げました。

〒945-0113 柏崎市中山1782
Tel.0257-22-4492 Fax.0257-23-0266
【営業時間】8:00~18:00
【定休日】元日のみ 【駐車場】3台ほど



菓仙庵
光月堂

いちご大福 164円(税込)



花いちご 185円(税込)

ぴからぴ 春号クーポン クーポンを点線で切り離してお持ちください。

グローレンスカフェ

1000円以上の飲食
またはパンを購入のお客様
1ポイントを
サービス

会計時に提出
有効期限/ H30年3月10日~H30年5月31日

菓子工房 ラプランタン

1000円以上商品ご購入のお客様
美味しい
焼き菓子を
1つプレゼント

会計時に提出
有効期限/ H30年3月10日~H30年4月30日

菓仙庵 光月堂

商品ご購入のお客様
サービス券10%分
プレゼント
(通常5%分のところ)

会計時に提出
有効期限/ H30年3月10日~H30年4月30日

ぴからぴ PIKARAPI

2018
SPRING
vol.08



おでかけのおともに! 春に食べたいパン特集

新企画スタート
○○ですこって
(春のスイーツ編)

ラピカの日常を毎日更新中♪



ラピカ
designed by PVK

model: makoto, ataru, sera
photo: Rickeys

ぴからぴ特別クーポン付(裏面)

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♪

おでかけのおともに 春に食べたい パン特集

手作りパン 小玉ベーカリー

店舗おすすめ

- くるみ・レーズン・いちじくパン ￥380 (1/2サイズ ￥190)**
くるみの食感とレーズン・いちじくの甘い香りを楽しめ!!また食べたくなる味です。
- チーズパン ￥380**
プロセスチーズ・クリームチーズ入り (1/2サイズ ￥190)
2種類のチーズとパンのバランスが絶妙です!温めて食べるとクリームチーズが程よく溶けます♡
- 抹茶あんぱん ￥420 (1/2サイズ ￥210)**
抹茶のほのよい香りとパンが重なるくらいにあんこが入って、最高の組み合わせ!!

注目ポイント

- 食べる前に、レンジやトースターで温めるとより美味しい。
- 冷凍保存もOK!!

石地海岸の目の前にある、小玉ベーカリーさん。ご夫婦で愛情を込めてパンを作り、今年7年目を迎えるそうです。おすすめのパンは家族で食べられるサイズ!(1/2サイズもあり!!)しっとりとした甘さ控えめのパン生地がクセになりますよ!抹茶あんぱんのあんこは、旦那さまのこだわり味!!その他、お菓子パンやお惣菜パンも豊富(一律140円)。店内はカフェスペースもあります!暖かい季節はテラス席で海を眺めながらもOK。ぜひ素敵なパンに出会ってみてください。

〒949-4202 柏崎市西山町尾町23-2-1F TEL.0257-47-2878
【営業時間】8:30~14:00 【定休日】月・火曜日(祝日の場合営業)
【駐車場】有り

デイリーヤマザキ 刈羽高町店

1位 塩バターパン ￥100
パンの甘みにバターの香りとほどよい塩加減がやみつきになります。

2位 ベーコンエッグトースト ￥184
ボリュームたっぷり惣菜パン。お昼ご飯におすすめの大人気商品。

3位 バター薫るシュクレリーフ ￥125
バターの風味豊かなスイートデニッシュ。さくさくの食感がたまらない。見た目もハードで女性に人気。

店舗おすすめ

パニーニ ￥200
はみ出る程の大きなベーコンにタマゴとクリーミーなソースがベストマッチ。表面のチーズの香ばしさが食欲を増進させます。

〒945-0315 刈羽郡刈羽村大字上高町甲33-1 TEL.0257-45-3811
【営業時間】年中無休・24時間営業 【駐車場】有り

至福のパン

1位 至福のクリームパン ￥140
人気の秘密は中にたっぷり入っている自家製カスタード。ガンジー牛乳と養生卵の夢のコラボレーションを是非。

2位 レーズンカスタード ￥140
お店自慢のカスタードに洋酒で漬けたレーズンが相性バツグン。しっとりとしたパンに良く合います。

3位 ドライフルーツ ￥300
しっとりフルーツがぎっしりでドライフルーツ好きにはたまらない一品。ふわふわの生地なので、いつでも食べられます。

店舗おすすめ

くるみパン ￥200
もちもちパンの中にたっぷり入ったくるみの食感がクセになります。優しい味の生地なので、くるみの甘さが引き立ちます。

〒945-0307 刈羽郡刈羽村大字刈羽4278-3 TEL.0257-31-8123
【営業時間】11:00~21:00(土日祝は11:00~22:00)
パン・スイーツは10:00~ 【定休日】火曜日 【駐車場】有り

GROWRENCE CAFE グローレンスカフェ

1位 新之助玄米ブレッド キューブバージョン ￥300
新潟県産米「新之助」をたっぷり使用。玄米の食感と香ばしさをお楽しみください。

2位 潮さいのブレッド ￥160
しらす、えび、ごまを乗せチーズをカリカリに焼きました。

3位 スイートピーン ￥150
一滴一滴ゆっくりに抽出した水出しコーヒーの生地で、ほど良い甘さの粒あんを包みました。

店舗おすすめ

朝桜ブレッド ￥170
びからび発行にあわせて新発売(3/9~)されるいちご餡と桜の花のおづけをあしらった、見た目とても春らしくてcuteなパンです。お出かけにぴったりで、最高の演出をしてくれそう。

〒945-0114 柏崎市藤井1130 TEL.0257-41-6262
【営業時間】7:00~17:00(テイクアウト可) 【定休日】月曜日
【駐車場】10台

Biwajima Bakery びわこベーカリー

1位 プレーンベーグル ￥120
国産材料100%にこだわった、ほんのり甘いもちもちふわふわベーグル。毎朝食べても飽きないシンプルなお味です。

2位 発酵バタークロワッサン ￥200
北海道産小麦に風味豊かな発酵バターを折り込みました。外はサクサク、中はしっとりとした食感が楽しめます。

3位 全粒粉いちじくベーグル ￥180
ヘルシーな全粒粉入りの生地に、アンチエイジング・美白効果の高いいちじくを贅沢に練り込みました。

店舗おすすめ

ごまチョコベーグル ￥180
ヘルシーで香ばしい風味の煎り黒ごま。ほどよい甘さのチョコもちもちふわベーグルの組み合わせはクセになります。お友達への土産や、育ち盛りのお子さまのおやつとしても、喜ばれること間違いなしです。

柏崎唯一のベーグルとクロワッサンの専門店。「安心・安全・おいしい」をテーマに、全てのパンに北海道産小麦を使い、店内で手作りしています。15種類あるベーグルは11時に、クロワッサンは11時と12時半頃焼き上がり、焼き立ての香りが店内に広がります。

〒945-0822 柏崎市穂波町1-25 不動産の八幡開発 併設 TEL.0257-23-0088
【営業時間】11:00~17:00(売り切れ次第閉店) 【定休日】月・火・第4日曜日
【駐車場】有り(愛松堂隣同駐車場) 【HP】biwajima-bakery.com

JA柏崎愛菜館 パン工房 米ちゃん

1位 ナッツパン ￥170
くるみ・アーモンド・カシュナッツが沢山混ぜ込まれています。口の中でナッツの食感、ちょっぴり塩味、スライしてトーストすると香ばしく、おつまみに◎。

2位 たまごサンド ￥150
同率2位にランクイン!ツナサンドにはたっぷりキャベツ。シャキシャキ食感です。たまごサンドは一口食べるとたまごがはみ出る位のたっぷりたまご。とろとろ感がたまらない!

3位 あんぱん ￥130
あんぱんのあんこは市内にある「いろはやさん」の粒あんを使用しています。ふっくらややつやの美形です。

店舗おすすめ

季節の野菜ピザ 新潟県産ネギとベーコンの和風ピザ ￥160
ピザ生地の甘味とチーズ・ベーコンの香ばしさ、ネギの食感のハーモニーを是非味わってください。季節ごとにトッピングが変わり、旬をもちもちパンで味わえます。

JA柏崎愛菜館の店舗奥にあるパン工房米ちゃん。柏崎産米粉を使用した焼き立てパン。米粉ならではの食感を是非お召し上がりください。パンコーナーの隣には米粉のロールケーキも販売しています。春限定「桜のショートロール」もおすすめです。

〒945-0816 柏崎市田中2-14 TEL.0257-28-6711
【営業時間】9:00~17:00(4月~12月の平日9:00~18:00)
【定休日】毎月第3水曜日、年末年始(パン工房は毎週水曜日) 【駐車場】有り

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!

・空調調設備
・給排水衛生設備
・一般土木工事
・設計施工

株式会社 だいわ設備 柏崎市桜木町14-50 刈羽村刈羽988-5
TEL.28-6730 FAX.0257-28-6731

読者プレゼント

2月17日に行われたスペシャルライブより
青山テルマさんのサイン色紙10名様

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 刈羽村刈羽100番地 ラピカ苑
【応募方法】プレゼント名、お名前、住所、電話番号を記入のうえ、郵便ハガキでご応募ください。
【応募締切】2018年4月16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。

変わる実感だから楽しい! 学ぶ楽しさ 体感してください!

4つの教科から好きなものを選びます。

教室見学 随時受付

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)

茶屋茶舗 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



刈羽村体育協会インフォメーション INFORMATION

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。(事務局ラビカ内)

皆様からの入会を
お待ちしております。



野球

刈羽村野球連盟

代表者名／鬼山 浩二
会 員 数／228名



刈羽村早朝野球リーグ戦 4月～9月 毎週
刈羽村ナイター野球大会 7月～9月
刈羽村選手権大会 8月
刈羽村・出雲崎町親善野球大会 10月

当村の野球の象徴『源土球場』がメイン会場で、野球シーズンをフルに活用し、集落チーム・クラブチーム計8チーム参加にて、主要3大会を開催しております。ナイター大会は地域企業チームもご参加頂くと共に、近年は出雲崎チームとの親善交流試合も定例化するなど、活動幅を随時拡充しております。今後、競技人口の底辺拡大に向け、野球の楽しさを後生に伝える為の企画も検討しますので、ぜひ球場に足を運んでください。

野球

刈羽村壮年野球クラブ

代表者名／鬼山 正孝
会 員 数／32名



活動日 4月～10月の
(月1～2回)

新潟県南西野球リーグ
全日本生涯野球大会

野球から離れられない、そんな悩める45歳から80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、野球談義に花を咲かせ、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歳以上の野球愛好者

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／44名



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

柏崎ソフトバレーボール選手権大会
新潟県ソフトバレーボール大会
新潟県スポーツフェスティバル(ソフトバレー)

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。水曜会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、ぜひともラビカに足を運んでみてください。

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 午後7時30分～
【トウコウ】毎週 午前9時30分～
【P&A】毎週 午前9時30分～

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。

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



各チーム
週2回程度

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。

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／20名



1 柏崎シニアバドミントン大会
2 ラビカ杯バドミントン大会

1 定期練習 毎週 19:30～21:30
2 刈羽村バドミントン大会 H30年12.2

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。

ゴルフ

刈羽村ゴルフ協会

代表者名／森本 順一
会 員 数／106名



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。

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 19:30～21:00
(4月から第2木曜も活動します)

刈羽親善
卓球大会

旗印は青少年の健全育成です。あまり細かいことは言わず、いわばぼつたらかし状態に近いが、しかしけっこう強い選手があらわれる。親子で会員になり頑張る人や中年の初心者が必要に上手くなったり、想定外のおもしろい現象もあります。

第35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
入澤 義彦
永年に渡り野球連盟審判部の活動に従事し、連盟の運営に貢献した。

特別優秀競技者賞(個人)

●大学生の部
陸上競技 小林 史智佳(城西大学3年)
北陸陸上競技選手権大会 陸上 男子200m 第2位

●高等学校の部
陸上競技 田中 純音(新潟産業大学附属高等学校1年)
第29回新潟県高校駅伝2017 優勝 3区 第2位

陸上競技 中山 祐希(新潟産業大学附属高等学校2年)
第22回北信越高等学校新人陸上競技大会 棒高跳び 優勝 大会タイ

陸上競技 田野 未典(新潟産業大学附属高等学校2年)
第47回新潟県高等学校選抜陸上競技大会 棒高跳び 優勝

卓 球 土田 将大(新潟産業大学附属高等学校2年)
新潟県高等学校総合体育大会 卓球 男子対抗 優勝

●小学校の部
陸上競技 三宮 綾太(6年)
全国小学生陸上大会 日清食品カップ 走り幅跳び 第2位



優秀競技者賞(個人)

●小学校の部
陸上競技 田中 希咲良(6年)
今井哲夫記念 第28回柏崎ジュニアオリンピック陸上大会 80mハードル 第1位

陸上競技 細川 結大(4年)
今井哲夫記念 第28回柏崎ジュニアオリンピック陸上大会 走り幅跳び 第1位

陸上競技 遠藤 碧愛(3年)
今井哲夫記念 第28回柏崎ジュニアオリンピック陸上大会 800m 第1位

陸上競技 安達 爽良(4年)
今井哲夫記念 第28回柏崎ジュニアオリンピック陸上大会 800m 第1位

陸上競技 有岡 鈴音(6年)
今井哲夫記念 第28回柏崎ジュニアオリンピック陸上大会 女子4×100mR 第1位

陸上競技 加納 理美(5年)
今井哲夫記念 第28回柏崎ジュニアオリンピック陸上大会 女子4×100mR 第1位

陸上競技 川口 葵(6年)
今井哲夫記念 第28回柏崎ジュニアオリンピック陸上大会 女子4×100mR 第1位

陸上競技 竹田 依央奈(6年)
今井哲夫記念 第28回柏崎ジュニアオリンピック陸上大会 女子4×100mR 第1位

陸上競技 山田 大翔(5年)
第13回柏崎刈羽小学校親善陸上大会 走り高跳び 第1位

陸上競技 室星 煌(6年)
第13回柏崎刈羽小学校親善陸上大会 男子4×100mR 第1位

バドミントン 大口 珠由(6年)
第23回北信越小学生バドミントン選手権大会 予選会 女子ダブルス6年生以下 第3位

バドミントン 大口 乃愛(3年)
新潟県小学生1・2・3年生大会 3年生女子シングルス 第3位

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愛好会 ブル刈羽
〈出場者〉相澤 拓／伊佐 愛／太田 祐／広川 正彦／安澤 直友
石黒 由香／中林 和子／高島 恭平／高島 祐子／猪俣 峰子
志田 昭喜／鈴木 節子／五十嵐 裕輔
第2回全国ソフトバレーフリーフェスティバル新潟県予選会 フリーの部 第2位
第29回新潟県スポーツフェスティバル ミドルの部 第3位

●中学校の部
バレーボール 刈羽中学校 バレーボール部
〈出場者〉押見 茉唯／高野 夏美／灰野 華生来／神林 陽奈／佐々木 陽菜
近藤 綾香／萩野 真子／早川 愛夏／荒木 叶羽／加納 亜美
上越地区中学校バレーボール大会 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
井澤 友哉／太田 翔和／町田 ほのか／武本 悠汰／渡邊 咲来
佐藤 陸斗／井澤 成友／畠山 陽菜／室星 耀／小林 和真
大塚 頼哉／山崎 悠信／佐藤 大雅
新潟県センバツ学童野球大会 第3位

平成29年度 刈羽村体育協会賛助会員一覧 ※順不同

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 株式会社アール・ケー・イー 有限会社松野組 株式会社小林文英堂 株式会社太田材木店 有限会社森本食品

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 まこさくさん
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

刈羽村体育協会へ
廣川真紀様より
ご寄付をいただきました

心より感謝するとともに、
刈羽村体育振興のため
有効に活用させていただきます。

予約回数ランキング (BOOK)

11月～1月

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!

- 1位** **九十歳。何がめでたい**
佐藤愛子／著、小学館



発行部数100万部突破の
ベストセラー・エッセイ
- 2位** **おらおらでひとりいぐも**
若竹千佐子／著、河出書房新社



第158回芥川賞受賞作
- 3位** **キラキラ共和国**
小川糸／著、幻冬舎

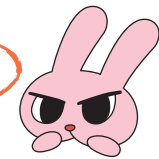


NHKでドラマ化した『ツバキ文具店』続編

貸出回数ランキング (CD・DVD)

11月～1月

- 1位** **懐かしの歌声 上 ～戦前編～**
コロムビアミュージックエンタテインメント
- 2位** **Just Love**
西野カナ／歌、Sony Music Labels
- 3位** **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
- 注目!**
蒲田行進曲・夜来香など戦前の流行曲を20曲収録。(戦後編の下巻は、リンゴの唄・青い山脈など20曲を収録)カラオケの練習用に借りていく方もいらっしやいます。
- 1位** **かいけつゾロリ 5**
錦織博／監督、メーテレ 他
- 2位** **トムとジェリー 6**
フレッド・クインビー／〔ほか〕制作・監督、ワーナー・ホーム・ビデオ
- 3位** **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
- 4位** **ズートピア**
バイロン・ハワード／監督、ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン
- 「トムとジェリー」や『かいけつゾロリ』のDVDは、子どもに大人気☆「ファインディング ドリー」や「ズートピア」などのディズニー作品は老若男女問わず貸出が多いです。


- # 図書館でできる こんなこと・あんなこと

～おもちゃを使ってラピカであそぼう～
- 図書館におもちゃがあるって知ってましたか？
1階絵本コーナーで自由にご利用いただけるおもちゃ以外に、2階図書カウンターで貸しだしているおもちゃもあるんです!あたたかさが感じられ、安全性も高い木製のおもちゃや、おはなし遊びのできる布製の人形など、いろいろあります!ぜひご利用ください!ラピカカード1枚で3つまで貸出できます。
(一部館外貸出可能)

おもちゃの一部を紹介します!

魚つりパズルセット
色あざやかな魚の目玉の磁石をめがけて一本釣り!!魚の部分はパズルになっています。魚つりごっこもパズル遊びも楽しめます。



ブリオ鉄道8字型セット
木製でできたレールを組み合わせて鉄道遊びができます。連結は磁石なので、7両編成の機関車を作ること可能。機関車に乗せられる人形つき。


- # おいし～いパン

本の中でも味わってみませんか??

今回の特集に合わせて、図書館にあるパンの本を紹介します!かんたんにチャレンジできる手作りパンのレシピ本はもちろん、親子で楽しめる絵本も集めてみました。おうちでもパンを楽しんでください♪
- 一般 596ヨ** **冷蔵庫で作りおきパン 切りっぱなしでカンタン**
吉永麻衣子／著、主婦の友社



作りおきのパン生地で、食べたいときにカットして焼くだけ!基本の生地で惣菜パンから菓子パンまで、いろんな種類のパンを作ることができます。トースターやフライパンでも作れる気軽さも魅力的♪

一般 596シ **白崎茶会のかんたんパンレシピ**
白崎裕子／著、学研パブリッシング



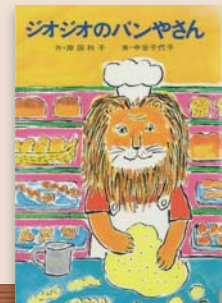
卵・バター・牛乳・白砂糖を使わずに、お家でパンを作っちゃおう!メロンパン、コーンマヨパン、チョココロネなど、おなじみのパンがオーガニックレシピで簡単に作れます。

えほん/カ **ぼんちんぱん**
柿木原政広／作、福音館書店



「ぱんぱん ○○ぱん ぼんちんぱん」リズムカルな言葉にあわせて、食パン・ロールパン・あんぱんなどちいさい子どもたちにもおなじみのパンたちが登場。「ちぎちぎ ぱっぱで ぼんちんぱん」のページでは、おいしそうなパンたちがあれこれ? 声に出して楽しみたい絵本です。(乳幼児向け)

こども/913キ **ジोजジョのパンやさん**
岸田杢子／著 中谷千代子／画、あかね書房



どうぶつむらのはずれにあるこむぎばたけのまんなかにあるのは、らいおんのジोजジョのパンやさん。どうぶつたちはみんな、ジोजジョのパンをたのしみにしています。きょうのおきゃくさんはだれかな?(小学1年生から)
- ©BANDAI／LLP 新潟県初開催!



絵本シリーズとアニメを満喫できるパネル展です。

「くまのがっこう」から生まれた大人気アニメ「がんばれ!ルルロロ」

ルルロロのパネル展

2018.3.22(木)～4.5(木) AM9:00～PM21:30
※開催期間中の休館日:3.26(日)

場所:刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
主催:刈羽村生涯学習センター「ラピカ」・刈羽村立図書館

めりえコーナー
出来上がった作品は、館内にあるパネルに展示します!

ワークショップ ドールペイント 3.31(土) 1回目 AM11:00 2回目 PM14:00
※撮影はお控えください。

各日先着20名 体験料金 1名1,200円(税込)

1回目 3.25(日) AM10:00～PM15:00 2回目 3.31(土) AM10:00～PM15:00
※14:00最終受付

ルルロロのグッズ販売
ルルロロの大人気グッズを取り揃えた販売も予定。
- テレホンカード50度数
1枚305円で
買取ります

切手 古銭
日本・中国切手
古銭・紙幣

**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

 - 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3-11 (松波セブンイレブンうら)

金貨 買います!

1万円・5万円10万円(即位のみ)
- ## 大原スポーツ

オリジナルフッペンなど
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
- (6) PIKARAPI PIKARAPI (7)

春のラピカリニューアル情報

デジタルインフォメーションウォールを導入!

ラピカ入口にはタッチしてラピカだけでなくさまざまな地域のイベントや情報を確認することのできるデジタルインフォメーションウォールがはいりました。画面に流れている大量の写真をタッチすると写真が拡大され詳細情報を読み取ることができます。

小人が住まう黒板を導入!

「小人が住まう黒板」は、遊びの中で、他者との関わりの中で、黒板の中の世界を創造していきます。ゲームをクリアするような明確なゴールはありません。ゴールすらも自分たちでみつけ、遊び方を自分たちで創造しながら、そこに居る人たちが共に創り上げていきます。デジタル教育を通じて、自由なクリエイティビティを高める「共創(共に創る)の場」ができます。

ラピカカードが新しくなりました!

今まではラピカカードのほかにプリペードカードがありましたが、これが1つになり、ラピカカードの中にチャージすることができるようになりました。今まで使用していたプリペードカードの金額は新しいカードでそのまま使うことができます。(初回切り替え時にラピカカードと一緒にプリペードカードをお持ちください)。

新カードはひとつのカードで施設利用もチャージもすることが可能になりました!

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いております。

ISD
個性心理学

生年月日から個性を診断!

人の個性は一生変わらない。
自分の運気や強み、才能を知ろう

「ISD個性心理学」とは、生年月日をもとにした統計・分析によって個性を分類する、統計学であり分類学です。組織やチームのリレーション診断、兄弟や家族の総合分析診断もお問い合わせください。

個性を診断してみよう

お一人様
診断(カウンセリング付き)2,000円

完全予約制

090-2255-4451

Beauty & relaxation ひーりん

●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

イベント掲示板

健康ウォーク

6月3日(日) 5月申込受付予定

桃の花見
フェスティバル

4月15日(日)

時間/10:00~15:00

場所/刈羽村第2体育館

正明寺桃畑、ぴあパークとうりんぼ桃畑

春のラピカ教室

水泳
児童

水泳
一般

フィット
ネス

文化

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 全10回 会場:水の広場 受講料:3,000円 対象:小学生

児童はじめて水泳				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)													
火曜 コース (定員13名)	日程 時間	4/10・17・24 6/5・12・19	5/8・15・22・29 16:30～17:30	講師名	石田真寿美 佐藤絵奈	土曜 コース (定員30名)	日程 時間	4/7・14・21・28 6/2・9・23・30	5/12・26 14:00～15:00	講師名	平田文恵 山田理恵 谷口久子						
児童はじめてクロール				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)													
火曜 コース (定員13名)	日程 時間	4/10・17・24 6/5・12・19	5/8・15・22・29 16:30～17:30	講師名	石田真寿美 佐藤絵奈	土曜 コース (定員30名)	日程 時間	4/7・14・21・28 6/2・9・23・30	5/12・26 15:00～16:00	講師名	平田文恵 山田理恵 谷口久子						
児童水泳・初級				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)													
火曜 コース (定員26名)	日程 時間	4/10・17・24 6/5・12・19	5/8・15・22・29 17:30～18:30	講師名	石田真寿美 佐藤絵奈	土曜 コース (定員26名)	日程 時間	4/7・14・21・28 6/2・9・23・30	5/12・26 16:00～17:00	講師名	山田理恵 谷口久子						
児童水泳・中級				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)													
水曜 コース (定員26名)	日程 時間	4/11・18・25 6/6・13・20	5/9・16・23・30 17:00～18:00	講師名	平田文恵 谷口久子	金曜 コース (定員26名)	日程 時間	4/6・13・20・27 6/1・8・22	5/11・18・25 17:00～18:00	講師名	高木 愛 外山英俊	土曜 コース (定員13名)	日程 時間	4/7・14・21・28 6/2・9・23・30	5/12・26 17:00～18:00	講師名	狩野 薫
水曜・児童水泳・メドレー				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)													
(定員26名)	日程 時間	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20 18:00～19:00								講師名	平田文恵 谷口久子						

ラピカ水泳教室 一般

水	水中歩行9時半								一般男女		体力に合わせて楽しく水中を歩きます。 ※医師の診断を受けている方は医師と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	4/11・18・25 6/6・13・20	5/9・16・23・30 9:30～10:25	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円												
水	水中歩行10時半								一般男女		ヘルシー食事会 4/25(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	狩野 薫						
	日程 時間	4/11・18・25 6/6・13・20	5/9・16・23・30 10:30～11:25	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円												
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。 泳げない方でも大丈夫です。 ※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。	会場	水の広場	講師名	狩野 薫						
	日程 時間	4/13・20・27 6/1・8・15・22	5/11・18・25 14:00～15:00	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円												
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。初めての方でも安心して参加できます。	会場	水の広場	講師名	星野裕美						
	日程 時間	4/7・21・28 6/2・16・23・30	5/12・19・26 19:30～20:30	回数	10回	定員	25名	受講料	3,800円												
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	4/8・22・29 6/3・10・17・24	5/6・20・27 18:00～19:00	回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円												
月	一般水泳(初・中級)								一般男女		木	一般水泳(初・中級)								一般男女	
	日程 時間	4/2・9・16 6/4・11・18	5/7・14・21 11:00～12:00	回数	9回	定員	16名	受講料	3,420円	日程 時間		4/12・19・26 6/7・21・28	5/10・17・24・31 13:30～14:30	回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円		
日	一般水泳(初・中級)								高校生以上の男女		会場	クロールが自分なりに泳げる方を対象に4泳法を指導します。								講師名	月曜：星野裕美 木曜：高木 愛 日曜
	日程 時間	4/8・22・29 6/3・10・17・24	5/6・20・27 19:00～20:00	回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円	水の広場											

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	4/2・9・16・30 6/4・11・18	5/7・14・21 10:00～11:00	回数	10回	定員	50名	受講料	2,500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								自分のペースでラテンのリズムに合わせて楽しくフィットネス!初めての方でも楽しめます!	会場	第二体育館 多目的ルーム	講師名	SATO & TAKA
	日程 時間	4/2・9・16・30 6/4・11・18	5/7・14・21 20:00～21:00	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円				
	ゆっくりエアロビクス ★ 一般男女								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)	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 ★★ 一般男女								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。途中チューブトレーニングも楽しみましょう!初心者大歓迎!!	会場	文化ホール	講師名	星野裕美
	日程 時間	4/10・17・24 6/5・12・19	5/8・15・22・29 13:30～14:30	回数	10回	定員	50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
	日程 時間	4/4・11・18・25 6/6・13	5/9・16・23・30 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	4/12・19・26 6/7・14・21	5/10・17・24・31 10:00～11:30	回数	10回	定員	50名	受講料	2,500円				
	キッズダンス NEW 5才以上対象(年中児～小学校6年生まで可) 体育の授業が好きになる!!								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。	会場	文化ホール	講師名	近藤智子
土	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。初めての方も大丈夫です。	会場	文化ホール	講師名	近藤智子
	日程 時間	4/5・12・19・26 6/7・14	5/10・17・24・31 19:45～20:45	回数	10回	定員	50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	文化ホール	講師名	山崎典子
日	誰でもエアロビクス NEW ★★ 一般男女								運動が苦手な方、体力に自信のない方でも安心して参加できます。	会場	文化ホール	講師名	山崎典子
	日程 時間	4/13・20・27 6/1・8・15・22	5/11・18・25 9:45～10:45	回数	10回	定員	50名	受講料	3,500円				
	誰でもエアロビクス NEW ★★ 一般男女								運動が苦手な方、体力に自信のない方でも安心して参加できます。	会場	文化ホール	講師名	山崎典子
月	誰でもエアロビクス NEW ★★ 一般男女								運動が苦手な方、体力に自信のない方でも安心して参加できます。	会場	文化ホール	講師名	山崎典子
	日程 時間	4/13・20・27 6/1・8・15・22	5/11・18・25 11:00～12:00	回数	10回	定員	50名	受講料	3,500円				
	誰でもエアロビクス NEW ★★ 一般男女								運動が苦手な方、体力に自信のない方でも安心して参加できます。	会場	文化ホール	講師名	山崎典子

※☆マークは運動強度の目安です。☆の数が増えると強度も高くなります。

RAPIKA SOCCER SCHOOL

ラピカサッカースクール

小学1～6年生対象!!

スクール生大募集! 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、一緒にサッカーを楽しみましょう! 詳細は後日ホームページにてアップいたします。

初回体験無料

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」

ラピカ

designed by PVK

ラピカと一緒に運動しませんか 春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。

フラダンス月

癒しの効果もあるフラの曲に合わせて一緒に楽しく踊りましょう。初心者の方も大歓迎です。
日程／4月2・9・16・30 5月7・14・21 6月4・11・18
場所／文化ホール 時間／13:30-14:30
講師／滝沢清佳 定員／50名
※このレッスンは女性限定となります

タヒチアンダンス木

ハワイアンズでフラガールが踊っているタヒチアンダンスをはじめてみませんか♡シェイプアップの効果もあります。
日程／4月5・19 5月17・31 6月7・21
場所／文化ホール 時間／13:30-14:30
講師／滝沢清佳 定員／50名
※このレッスンは女性限定となります

ゆっくりエアロビクス★火

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。(歩くくらいの速さです)
日程／4月3 5月1 6月26
場所／文化ホール 時間／13:30-14:30
講師／曾田千春 定員／50名

ラテンエアロビクス木

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5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14
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のママヨガ水

頑張るママの心と体に寄り添う、子連れOKのママヨガ。肩こりや腰痛様々な身体の不調改善、産後の体の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／4月11・25 5月16・30 6月6・27
場所／学習室1-2 時間／10:00-11:00
講師／元吉香織 定員／10名

ZUMBAズンバ®★★★★土

自分のペースでラテンのリズムに合わせて楽しくフィットネス!初めての方でも楽しめます!
日程／4月7・14・21・28 5月5・12・19・26 6月2・9・16・23・30
場所／文化ホール 時間／20:00-21:00
講師／SATO&TAKA 定員／50名

踏み台(ステップ)運動★水

踏み台(ステップ15cm)を使用し、昇降運動を行います。運動が苦手な方、初めての方でもゆっくりなリズムで行うので安心!!
日程／4月11・18・25 5月9・16・23・30 6月6・13・20
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 3,500円で受講できます 3/16(金)より 申込開始

※ステップ台が30台のため定員に達しま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。

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

🍴 うま辛そぼろ丼 (1人前511kcal)

材料 4人分(g)

●ごはん 600

●合挽肉 160

●高野豆腐 80

●人参 80

●さやいんげん 80

●しょうゆ 32

●酒 20

●みりん 24

●砂糖 8

●豆板器 4

●ごま油 8

●おろしにんにく 2

●おろししょうが 1

●塩・こしょう 各少々

●もみのり 少々

①高野豆腐を水で戻しておき、しっかり水分を絞ったら、細かく刻む。
②人参、いんげんは細かく刻む。
③フライパンでごま油、おろしにんにく、おろししょうがを入れ、熱し、そこにひき肉を加え、ポロポロになるまで炒める。
④①の高野豆腐を③に入れて、混ぜ合わせて炒める。
⑤人参、いんげんも加えて炒める。
⑥⑥の調味料を加えて全体がしっかり混ざるように更に炒める。塩、こしょうをふり味を調える。
⑦器に温かいご飯を盛り、その上に⑥を盛る。もみのりを添えて出来上がり。

🍴 白菜の塩昆布漬け (1人前15kcal)

材料 4人分(g)

●白菜 200

●人参 20

●塩昆布 20

①白菜を細切り、人参を千切りにして、塩(分量外)をふって、しんなりさせる。
②①の水気を切り、塩昆布と和える。

(10) PIKARAPI

PIKARAPI (11)

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	4/10・17・24 5/8・22・29 6/5・12・19・26	13:30～15:30	回数	10回	定員	30名	受講料	3,400円												
	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。				会場	アトリエ	講師名	石田栄久					
	日程 時間	4/10・17・24 5/8・15・22 6/5・12・19	15:30～17:00	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円												
水	小学生・習字15時半								小・中学生習字17時				日程 時間	4/11・18・25 5/9・16・23 6/13・20・27	15:30～17:00	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円
	日程 時間	4/11・18・25 5/9・16・23 6/13・20・27	15:30～17:00	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円												
木	小学生・習字16時								時間が変わりました				小・中学生習字17時半				時間が変わりました				
	日程 時間	4/12・19・26 5/10・17・24 6/14・21・28	16:00～17:30	回数	9回	定員	15名	受講料	3,300円					日程 時間	4/12・19・26 5/10・17・24 6/14・21・28	17:30～19:00	回数	9回	定員	15名	受講料
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	4/14・28 5/12・26 6/9	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	山崎宋律					
	日程 時間	4/8・22 5/13・27 6/10・24	13:30～15:30	回数	6回	定員	12名	受講料	3,600円												
土	夏までOK！ハーブのはいった寄せ植え								ポタジェ（野菜・ハーブ・草花に彩られた）寄せ 植えにチャレンジしましょう				会場	アトリエ	講師名	フォーシーズン 阿部紀子					
	日程 時間	4/14 10:00～11:30		回数	1回	定員	15名	受講料	2,500円												
土	笹団子と三角ちまき作り								刈羽産のもち米を使ったこだわりの笹団子、 三角ちまき教室です。				会場	調理 学習室	講師名	猪俣留美子					
	日程 時間	6/9 13:00～16:00		回数	1回	定員	16名	受講料	1,800円												
水	美味しいアイスコーヒーとカフェオレ講座								この夏はお家で美味しいアイスコーヒーとカ フェオレにチャレンジしてみませんか？				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	6/27 10:00～11:30		回数	1回	定員	16名	受講料	1,800円												

申込方法

● ラピカ窓口 先着順受付

3月16日(金)一般教室

3月17日(土)児童教室 ともにAM9:00より開始。

ラピカ1フ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(新ラピカカード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3/16(金)、3/17(土)ともにAM9:00より配布します。小中学生習字、児童水泳教室は、お一人様1講座のみの申し込みとなりますが、水泳教室のみ3/19(月)以降定員に達していないクラスは重複申込可能です。

● 電話受付

Tel 0257-20-3100

3月19日(月)AM9:00より開始。

定員に達し、募集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(新ラピカカード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。

● 災害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3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。

● お支払いは現金のみとさせていただきます。

● 申し込み後の変更・返金はいたしません。



新1年生対象 短期水泳教室

(水深90cm)

3/21祝 25日 31土

(全3回)

組	3/21(水・祝)・3/25(日)	3/31(土)
1組	9:15～10:00	13:30～14:15
2組	10:10～10:55	14:25～15:10

水遊び・水慣れしながら水泳を好きになろう！

各組定員
20名

受講料
2,000円

4月からの水泳教室の前に水泳を好きになろう!!

お申し込み

3/17(土)9:00～先着順(申込書、受講料を添えて)

※3/19(月)～電話申込(定員に達していないクラスのみ)

新ラピカカードNoが必要です

講師：星野裕美 佐藤絵奈



Special Interview 青山テルマ

2月17日にラピカの文化ホールでは「青山テルマさん」によるスペシャルライブが行われました。ライブの前にはミノルクリスさんと一緒にトークショーもありました。多くのお客様におこしいただき、青山テルマさんの歌にトークで会場は大盛り上がり的一天でした。天候の悪い中、お越しいただき皆さまありがとうございました。そんな青山テルマさんにライブ前にインタビューさせていただきました。

青山テルマさんよりお知らせ!
今年は夏にアルバムをリリース!

① 新潟といえばどんな印象はありますか?

デビューする前からラジオ番組の仕事で、新潟へはよく来ていたので親しみがありますね。

② 新潟で好きな食べ物はありますか?

新潟は食べ物おいしいからなあ～!やっぱりご飯おいしいから、ご飯にあうものですかね。お魚とかおいしいですよ。

③ ライブで地方へ行かれることも多いと思いますが、印象的な場所ってありますか?

印象的な場所かあ～。でもごはんがおいしいのは福岡と新潟ってずーと言ってるんですよ。あとはやっぱり、地元が関西なんで関西に帰るとホーム感ありますね。

④ 今後の目標ってありますか?

目標かあ～。とくにないかなあ(笑)でも自由に楽し
くやっていけたらいいなあ
～って思っていますね!



規格外

テーマ

柔道家・シドニー五輪メダリスト 篠原信一 文化講演会

2018. **3/21** 祝

会場 / 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」文化ホール

入場料 / 1,000円(税込・全て前売券) **全席自由322席**

※びからび発行時に定員に達している際、発売を終了している場合がございますので事前にお問い合わせください。

お問い合わせ 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 ☎0257-20-3100

刈羽村生涯学習イベント
柏崎文化会館「アルフォーレ」にて好評発売中!

【プロフィール】 篠原信一
1973年、兵庫県出身。中学1年より柔道を始め、育英高等学校を経て天理大学に進学。大学生の時に才能が開花し、外国人に負けない体格と技術で国内外の数多くの大会を制覇した。2000年シドニーオリンピック100キロ超級にて銀メダルを獲得。2003年に現役を引退。引退後、天理大学柔道部監督や柔道日本代表監督を歴任。現在は国際大会での解説や、明るいう人柄からバラエティ番組へのゲスト出演、講演活動など幅広く活躍している。

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

※詳しくはお問い合わせください。



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)

ぴからび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「ぴからび」を読んでいただきありがとうございます。『ぴからび』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いたい
●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。

ありがとう4周年

おかげさまで4月14日で4周年を迎えます。感謝の気持ちを込めまして特別価格にてご奉仕いたします。

4周年初回特別価格
6,480円 4月28日まで
⇒ **3,000円**(税込)

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 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

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。

この機会に、まだカイロプラクティックを受けたことのない方もぜひお試しください。

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

編集長コラム

人の理想

子どものころ、大人に「我慢する子はえらいんだ」と教わりました。その言葉を信じて私は我慢すれば褒めてもらえるし可愛がってもらえるんだと思って自分の思いを人に言うことをやめました。大人や友達はいっている私に「どうして何も言わずに泣くの?」とよく責めました。

一度だけ助けてほしくて私は思っていたことを大人に言いました。大人は子どもの私に「あなたはえらいね。ありがとう。」と言いました。友達が自分の話をしたり、何かあるたびに言い返したりする姿を見ると羨ましく感じました。私も皆みたい

に『子どもだから』を理由にしたい」と何度も思っていました。でも我慢してる自分の方が正しいと思い込んでいたし、正しいことをしてることを友達に理解されないのは悲しかったけど、いつか理解してもらえるんだと思っていました。

そんなとき二人の友達が私のことを「好きだよ」と言ってくれました。その言葉が私はすごうれしくて、その子達に心を開くようになりました。その子達はどんな私も受け止めてくれました。私が自分の話をすると「面白い」と笑ってくれました。その言葉がうれしくて自分の話を話すようになりました。そうすると、どんどん友達が増えました。そして本当の自分を少しずつ出せるようになりました。

子どもの頃の私が我慢することが本当に正しかったのかよくわからないけど、大人に言われた

理想の人になる人生はとても寂しかったです。子どものころ私に我慢しろと言った大人もきつと我慢し続けて成長していった人なんだろうなあ

と今なら思えます。今の私はステキな人達に囲まれているおかげもあって自分を出せる環境にあります。自分の人生なのに人目を気にして人の理想になる人生じゃ、いつか自分がいっぱいいいいになっちゃいます。だから自分らしさで自分だけにしかできないような形で人も思いやれる人になっていきたいなあと思って思いました。

T-JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!

3月10日全公開

坂道のアポロン

一生ものの友情と恋に出会ってめがきながら幸せを掴もうとする彼らの友情と恋に加え、音楽がまぶしく交錯する10年を描いた、2018年春必見の愛の物語が誕生しました。主演・薫を演じるのは、映画単独初主演となる知念侑李。薫と親友になる千太郎役に中川大志。知念、中川は本作主演にあたり、約10ヶ月におよぶ楽器の猛特訓を重ね、その努力の結果として奇跡に近いセッションシーンを魅せます。

©2018 映画「坂道のアポロン」製作委員会 ©2008 小玉ユキ／小学館

3月16日全公開

リメンバー・ミー

「トイ・ストーリー3」でアカデミー賞を受賞したリー・アンクリッチ監督が、陽気でカラフルな「死者たちの世界」を舞台に描いたピクサー・アニメーションの長編作品。日本におけるお盆の風習にあたるメキシコの祝日「死者の日」を題材に、音楽を禁じられたギター少年ミゲルの冒険や家族との強い絆を、数々の謎と音楽を散りばめながら描く。

©2018 Disney/Pixar. All Rights Reserved.

●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
http://t-joy.net/site/nagaoka/ ※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
Tel.0258-21-3190

最強
デットクス!!

筋膜リリースセラピー

リンパの流れをスムーズにする事と密接な関係がある、骨、筋肉、内臓の位置がズレているせいでリンパを圧迫。老廃物の排泄が、悪くなります。骨・筋肉・内臓の位置を正す事で有害ミネラルをはじめとした毒素を排出し、カッコイイボディになれるのです。

●120分(通常¥12,960)

¥6,480 (税込)

お肌は身体
内面の鏡!!

開運小顔美顔

体の中に入った重金属や化学物質は内臓の働きによって体外に排出されるより、むしろ肌表面に出て来ます。肌/バリアを修復し、皮膚の持つ排出力を高める事で健康を取り戻した肌になれるのです。美しい肌こそ開運ですよ!!

(通常¥4,320) ¥2,000 (税込)

脱毛3カ所
選んで

最速スピード脱毛

●背中上部 ●背中下部
●二の腕 ●ひじ下
●もも前面 ●もも後面
●ひざ下前面 ●ひざ下後面

(通常 ¥6,480) ¥3,000 (税込)

柏崎市穂波町1-33

■営業時間 (月～金)AM10:00～PM7:00 (土)AM10:00～PM5:00
■定休日 日曜・祭日

0120-24-7872

スプリーム

検索

12星座占い

【3～5月の運勢】

牡羊座

願いごとを引き寄せる力が強い時。住まいの掃除やゴミ出しをこまめに行うことで良い運氣が入ってきます。

蟹座

家族の絆や愛情を試される時。愛情込めた手料理や思いやりのある行動を心がけると更に仲良くなれるチャンスです!

天秤座

案ずるより産むが易し。外出運が好調なので天気の良い日や休日にはパワースポット巡りをして活力補給を。

山羊座

仕事でのチャンスが到来。飛躍的な成果を手に入れるために細かい管理やリサーチが勝利の鍵。

牡牛座

身だしなみに気を配ると金運UP。アクセサリーや小物、香りなどいつもよりαのオシャレを楽しみましょう!

獅子座

この時期は、迷わず新鮮さを取り入れてみて。新しい買い物や新しいチャレンジが幸運力UPの秘訣です!

蠍座

思わぬプレゼントをもらうかも。お返しに新作CDか名作DVDをあげるとより絆が深まります。

水瓶座

愛情運が低下気味。インドアに過ごすよりもグルメツアーや話題のお店が2人の愛を強くします。

双子座

外出先であなたに幸運をもたらしてくれる人との出逢いが!キレイ好きな人や知らない知識を教えてくれる人がキーマン。

乙女座

職場で思わぬ争いに巻き込まれそう。あなたの調和力を試されませんが、しっかり向き合い解決してくれる人がキーマン。

射手座

煩惱や誘惑に打ち勝つことで本来のあなたの力が開花します。自分よりも相手のことを考えることで運気UP!

魚座

春なのに心が沈みがち。部屋に植物を飾ったり、自然を感じて心をリフレッシュさせると◎。

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

映画鑑賞会のご案内

入場無料

うらかな春の週末に大きなスクリーンで映画鑑賞をお楽しみください。2012年、2013年劇場公開2作品の鑑賞会を実施します。

そして父になる

第37回日本アカデミー賞受賞作品
第66回カンヌ国際映画祭受賞作品
監督:是枝裕和 主演:福山雅治

上映日 4月27日(金)
上映開始時間(120分)
●10時～ ●14時～ ●18時～

大手建設会社に勤務し、都心の高級マンションで妻と息子と暮らす野々宮良多(福山雅治)は、人生の勝ち組で誰もがうらやむエリート街道を歩んできた。そんなある日、病院からの電話で、6歳になる息子が出生時に取り違えられた他人の子どもだと判明する…。

(C)2013「そして父になる」製作委員会

鍵泥棒のメソッド

第36回日本アカデミー賞受賞作品
監督:内田けんじ 主演:堺雅人

上映日 4月28日(土)
上映開始時間(128分)
●10時～ ●14時～ ●18時～

35歳でオンボロアパート暮らしの売れない役者・桜井(堺雅人)は銭湯で出会った羽振りのよい男コンドウが転倒して記憶を失ってしまったことから、出来心で自分とコンドウの荷物をすり替え、そのままコンドウになります。しかし、コンドウの正体は伝説の殺し屋で、桜井は恐ろしい殺しの依頼を引き受けなくてはならなくなる…。

(C)2012「鍵泥棒のメソッド」製作委員会

●上映会場／柏崎エネルギーホール 2階ホール(柏崎市駅前2-2-30)

●募集人数／上映各回150名様(入場無料)

●応募方法／柏崎羽羽原子力発電所の広報誌ニュースアトム3月号に添付のはがきでご応募ください。

ニュースアトムは、サービスホール、き・な・せ、エネルギーホール、カムフィにも置いてあります。

お申し込み多数の場合は抽選を行います。当選された方には上映日2週間前に入場整理券(はがき)をお届けします。

●応募締切／3月31日(土)当日消印有効 ※大変申し訳ございませんが、未就学児童の方の入場はご遠慮ください。

TEPCO

お問い合わせ 柏崎エネルギーホール

東京電力ホールディングス

0257-23-3138 (9:00～17:00 水曜日休館)

春はゆったりと
映画をお楽しみ
ください!!

3/17(土) 15:00ころ～

富樫麗加 選手
トークショー

3/21(祝) 14:30～

空くじなし! 下部の参加券
ご呈示でガラポン1回無料!

ガラポン大抽選会

「うなぎ」など静岡名産品が当たる抽選会

1回無料!ガラポン抽選会参加券 3/21(祝) 14:30～

郵便番号 年齢 歳

〒 上記にご記入の上、切り取ってお持ちいただくガラポン抽選会に1回無料でご参加いただけます。郵便番号と年齢の記入のみで結構です。 ※お一人様1回限り

ボートレース
チケットショップ 刈羽

ORALE

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

(14) PIKARAPI

PIKARAPI (15)