

# 夏はやっぱり ひんやりスイーツ ですこって!!

Summer

**菓子工房 やしろ**

**完熟マンゴースムージー 400円**

究極のマンゴーに自家製の甘酒とバニラアイスを加え、濃厚ながらも喉越しがさっぱりとした健康スムージーです。

〒945-0812 新潟県柏崎市半田3-15-31  
Tel.0257-24-6985  
【営業時間】9:30~19:00  
【定休日】不定休

**至福の時間**

**ガンジージェラート**  
ダブル 500円  
シングル 350円  
※カップorコーンが選べます。  
※カップジェラート(持ち帰り)300円

ガンジーミルクはガンジー牛乳を使用した一番商品!  
サイダーチェレステはお子様に大人気。夏限定フレーバーです。  
カシスグレープフルーツは2つの酸味が絶妙にマッチしたフレーバーで暑い日にオススメです。

〒945-0307 刈羽郡刈羽村刈羽4278-3  
Tel.0257-31-8123  
【営業時間】ジェラート・スイーツ・パン 10:00~18:00  
レストラン 11:00~21:00(ラストオーダー20:00)  
※金・土~22:00(ラストオーダー21:00)  
【定休日】火曜

**甘味処 館庵**

**越後姫ミルク 700円**

**越後姫ミルク金時 750円**

この夏は柏崎・刈羽産の越後姫が丸ごと入ったソースの爽やかなかき氷がおすすめ♡あんこ屋さんならではの金時は大人も楽しめるかき氷です。

〒945-0051 柏崎市東本町1-2-310  
Tel.0257-22-3090  
【営業時間】10:00~18:30  
【定休日】日曜

## ひんやりスイーツですこって!! クーポン

**菓子工房 やしろ**

1000円以上  
お買上げのお客様

**10%OFF**  
クーポンプレゼント

会計時に提出  
【有効期限】  
H30.6/15~H30.8/31

**至福の時間**

ジェラート  
お買上げの方

シングル料金でダブル  
ダブル料金でトリプル

会計時に提出  
【有効期限】  
H30.6/11~H30.7/11

**甘味処 館庵**

かき氷  
ご注文の方

**全品  
50円引き**

会計時に提出・1枚につき1名様有効  
【有効期限】  
H30.6/11~H30.8/31

## 冷たい麺特集 クーポン

**博多拉麵 KAZU**

ラーメンを  
ご注文の方

**味付玉子  
1つプレゼント**

会計時に提出・1枚につき1名様有効  
【有効期限】  
H30.6/11~H30.7/31

**そば工房 叶屋**

うどんを  
ご注文の方

**大盛り  
サービス**

会計時に提出・1枚につき1名様有効  
【有効期限】  
H30.6/11~H30.7/31

# ぴからぴ PIKARAPI

2018 SUMMER vol.09

ぴからぴ特別クーポン付(裏面)

## 冷たい麺特集 ですこって(ひんやりスイーツ編)

図書館コーナー  
夏のラピカ教室

ラピカの日常を毎日更新中♪

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  
model: yurie.minori





トラットリア アルチゴラ

モモの甘さとトマトの酸味がとても絶妙!!  
見た目も味もとてもお洒落

『刈羽産モモとトマトの冷製スパゲティーニ』は、『サザエと焼きナスの冷製フェデーニ』(同金額)と合わせて、夏におすすめの冷製パスタです。1986年に開業して以来、常に本場のパスタを追求するオーナーの村山さん。現地をほぼ廻り、あくまでも基本に忠実に本場イタリアの味を再現しています。イタリア・もしくはイタリアより美味しいパスタを提供していると自負するオーナーさんは、その風貌よりも、とても優しくてにこやかな方。

〒945-1341 柏崎市茨目3-1-48 Tel.0257-24-4402  
【営業時間】11:30~14:30(LO14:00)、17:30~21:30(LO21:00)  
【定休日】火曜、第3水曜(水曜に関しては変更有。要確認)  
【駐車場】20台



刈羽産モモとトマトの  
冷製スパゲティーニ  
¥1,458



お洒落で落ち着いた雰囲気のある雰囲気、カップルやお友達、また大事なお客様と素敵なひとときをお過ごしください。外観や照明にも、素敵なイタリアの趣がいろいろ。



COLD NOODLES. COLD PASTA. SOBA. UDON.

## 冷たい麺特集

ふただ亭  
本格的な手打ちそばの店  
そば処

ふるさと公苑内「安根菜(あねさ)」内にある  
そば処ふただ亭は、知る人ぞ知る人気店です。

長野県産のこだわりのそば粉を使った手打ち十割そばは、布のりを少量しか使わないため、そばの香りがとても生きています。つゆと旬の地元野菜を使った天ぷらにも店主のこだわりが強く、お手軽なお値段で本格的な手打ちそばを味わうことができます。



もりそば大盛り ¥850  
大盛りは2倍の量!

〒949-4135 柏崎市西山町坂田717-4  
西山ふるさと公苑内「安根菜(あねさ)」 Tel.0257-48-3277  
【営業時間】水曜・土日祝 11:00~14:00  
【定休日】月曜・火曜・木曜・金曜・土曜  
【駐車場】有り



もりそば  
(天ぷら付き)  
¥850



クーポン  
あり  
最終ページに  
あります

KAZUのラーメン  
(太麺・替え玉NG)  
¥800



博多拉麵 KAZU

とんこつプロが作るラーメン!

とんこつに和風だしを合わせたスープで香りが食欲をそそります。マヨネーズのトッピングが味のアクセントでアツい夏にはぴったりのラーメンです。味付玉子がついているのもうれしいポイント!



塩とんこつ ¥750  
(太麺or細めん  
・替え玉OK)

塩だれにはフランス産の岩塩を使っているのですっきりとした味わいです。しょうゆとんこつ、みそとんこつもおススメ☆

〒940-2111 長岡市三ツ郷屋町89-1 Tel.0258-86-8831  
【営業時間】10:00~15:30(LO15:15)、17:00~21:00(LO20:45)  
【定休日】水曜(祝日の場合翌日定休日)  
【駐車場】18台



米粉ざるうどん  
¥734

クーポン  
あり  
最終ページに  
あります



そば工房 叶屋

試行錯誤を重ねた  
自慢の米粉うどんはココ!

新潟県産米粉を100%使用した米粉うどんは、コシが強くモチモチとした食感が特徴です。店主は「新しいものが好き!」とのことで、春は山菜の天ぷら、夏は布のりひやむぎ、秋は柿うどんなど季節によって旬の味を楽しめるメニューになっています。

春の限定メニュー  
山菜の天ぷら  
山菜は店主ご自身が採りに行かれています。



〒945-1122 柏崎市新道3339-1 Tel.0257-32-4339  
【営業時間】11:00~15:00、17:00~20:00(木曜のみ14:30まで)  
【定休日】年中無休 【駐車場】有り



夏はやっぱり  
セブンイレブンの  
冷たい麺!

人気の冷やし中華やざる  
そばなど暑い日に嬉しい  
おいしさ揃ってます

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。

コシとのだ越し!  
冷やし中華

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)

### ぴからび取材レポート

ARCI-GOLA  
m.t)スパゲティーニとは「より細いスパゲッティーニ」という意味があるんですね。みなさんご存知でしたか?

博多拉麵KAZU  
s.i) ラーメンは太麺派だったんですけど細麺のラーメンすごく美味しい!革命的ラーメンでした!替え玉チャレンジしてみたいです♡

ふただ亭  
a.w) いつもお出迎えてくれる店主の皆さんの笑顔に癒されます。蕎麦もちろんですか、私はつゆの美味しさに感動しました。まずはそのまま飲んでみてください!

叶屋  
m.k) クーパンの期限いつでもいいよ、と優しい店主のお父さん。秋の柿うどんは柿が完熟するまで待つそうです。季節ごとの味を楽しんでみてください!

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

KUMON

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



茶 年頭茶舗  
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









# 図書館でできる こんなこと・あんなこと ホームページでできることが増えました♪

4月にホームページの機能が増えたことを知っていますか？  
ぜひ使ってほしい機能をふたつ、紹介します！

## その1 「MY本棚機能」が付きしました。

読みたい本・読んだ本・借りた本の  
リストを作ることができます。

読んだ本の画面



※「借りた本」は貸出履歴の保存への同意が必要です。

本にコメントやレビューを  
つけることができます

利用者ポータル スタート画面



※コメントはホームページ上非公開設定となっており、自分だけが見ることができます。

## その2 「読書マラソン機能」が付きしました。

自分の立てた読書目標に対して、  
どのくらい達成したかを確認できます。

読書マラソン画面

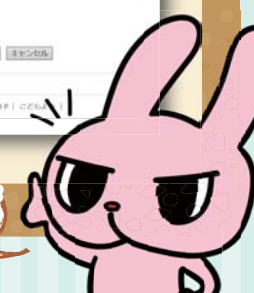


期間や目標冊数を自分で  
設定することができます。

読書マラソン設定画面



ホームページの機能の一部は  
パスワードが必要になるよ！



# おいし～い麺の本

ソバ、ラーメン、うどん、パスタ……日本人はお米も好きですが、麺料理も大好き!!  
今回の特集に合わせて、麺が出てくる本を紹介します♪

一般 596円  
全196ヵ国おうちで作れる  
世界のレシピ

本山尚義／著、ライツ社

色とりどりの料理……見ているだけでも楽しいですが、スーパーで買える食材を使って、世界の料理を家庭で味わえます。麺料理の他にも、メインディッシュからスープにおやつまで、多彩なメニューにぜひチャレンジしてください！



一般 913円  
もし文豪たちがカップ焼きそばの  
作り方を書いたら 青のりMAX

神田桂一／著、宝島社

外装を破って熱々のお湯を入れて3分待ち、湯切りしてソースをかけて食べる。単純な描写だけれど、書き手が違えば個性豊かで面白い。文学作品以外にもCMネタ、ブログネタなど100以上もの文体模写作品を収録。



えほん／カ からすのそばやさん

かこさとし／作・絵、偕成社

からすのオモチくんたちが作るそばは、おいしくてお店も大繁盛。すると、お客さんから「うどんも食べたい」とリクエストが！ オモチくんはさっそくうどんを作ります。みけねうどん、ごちそううどん……ほかにもアイデアあふれるメニューの数々が楽しい絵本です。(幼児から)



えほん／チ イカタコつるつる

長新太／作・絵、講談社

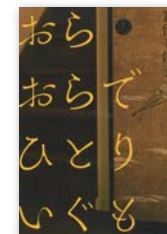
おなかをすかせたイカとタコ。それぞれラーメンとスパゲッティを食べはじめたら、めんどと一緒に自分の足がつるつるの中へ……おいしいけど、痛い！でも、おいしい！ そのうち2匹はおたがいのメニューが食べたくて……??(幼児から)



予約回数ランキング  
(BOOK)

2月～4月

1位



おらおらで  
ひとりいぐも  
若竹千佐子／著  
河出書房新社

2位



かがみの孤城  
辻村深月／著  
ポプラ社

3位



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

貸出回数ランキング  
(CD・DVD)

2月～4月

CD

1位

Finally  
安室奈美恵／歌、エイペックス・エンタテインメント

2位

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

ゆずイロハ 1997-2017  
YUZU 20th Anniversary ALLTIME BEST ALBUM  
ゆず／演奏、セーニャ・アンド・カンパニー

DVD

1位

シング  
ガース・ジェニングス／監督、NBCユニバーサル・エンターテイメント

トムとジェリー 8  
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

3位

がんばれ!ルルロロ(TINY★TWIN★BEARS ふたりっていいね)  
うもとゆうじ／監修 フロンティアワークス

モアナと伝説の海  
ジョン・マスカー／監督 ウォルト・ディズニー・ジャパン



夏のラピカ教室

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<br>コース<br>(定員13名) | 日程<br>時間  | 6/26<br>7/10・17・31<br>8/7・21・28<br>9/4・11・18 | 16:30～17:30 | 講師名                                                              | 石田真寿美<br>佐藤絵奈                                               | 土曜<br>コース<br>(定員30名) | 日程<br>時間  | 7/7・14・21・28<br>8/4・18・25<br>9/8・15・22  | 14:00～15:00 | 講師名 | 平田文恵<br>山田理恵<br>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<br>コース<br>(定員13名) | 日程<br>時間  | 6/26<br>7/10・17・31<br>8/7・21・28<br>9/4・11・18 | 16:30～17:30 | 講師名                                                              | 石田真寿美<br>佐藤絵奈                                               | 土曜<br>コース<br>(定員30名) | 日程<br>時間  | 7/7・14・21・28<br>8/4・18・25<br>9/8・15・22  | 15:00～16:00 | 講師名 | 平田文恵<br>山田理恵<br>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<br>コース<br>(定員26名) | 日程<br>時間  | 6/26<br>7/10・17・31<br>8/7・21・28<br>9/4・11・18 | 17:30～18:30 | 講師名                                                              | 石田真寿美<br>佐藤絵奈                                               | 土曜<br>コース<br>(定員26名) | 日程<br>時間  | 7/7・14・21・28<br>8/4・18・25<br>9/8・15・22  | 16:00～17:00 | 講師名 | 山田理恵<br>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<br>コース<br>(定員26名) | 日程<br>時間  | 7/4・11・18<br>8/1・8・22・29<br>9/5・12・19        | 17:00～18:00 | 講師名                                                              | 平田文恵<br>谷口久子                                                | 金曜<br>コース<br>(定員26名) | 日程<br>時間  | 7/13・20・27<br>8/3・10・17・24<br>9/7・14・21 | 17:00～18:00 | 講師名 | 高木 愛<br>外山英俊         |
| 水                    | 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) |                      |           |                                         |             |     |                      |
|                      | 日程<br>時間  | 7/4・11・18<br>8/1・8・22・29<br>9/5・12・19        | 18:00～19:00 | 定員                                                               | 26名                                                         | 講師名                  | 平田文恵・谷口久子 |                                         |             |     |                      |

ラピカ水泳教室 一般

| 月 | 一般水泳（初・中級） |                                        |             |    |     |    |     | 一般男女    | 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。                                        | 会場 | 水の広場 | 講師名 | 星野裕美 |
|---|------------|----------------------------------------|-------------|----|-----|----|-----|---------|---------------------------------------------------------------------|----|------|-----|------|
|   | 日程<br>時間   | 7/2・9・30<br>8/6・20<br>9/3・10           | 11:00～12:00 | 回数 | 7回  | 定員 | 16名 | 受講料     |                                                                     |    |      |     |      |
| 水 | 水中歩行9時半    |                                        |             |    |     |    |     | 一般男女    | 体力に合わせて楽しく水中を歩きます。<br>※医師の診断を受けている方は医師と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<br>時間   | 7/4・11・18・25<br>8/8・22・29<br>9/5・12・19 | 9:30～10:25  | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料     |                                                                     |    |      |     |      |
| 水 | 水中歩行10時半   |                                        |             |    |     |    |     | 一般男女    | ヘルシー食事会 7/11(水)12時～1時間程度<br>※申込用紙に参加・不参加をご記入ください。                   | 会場 | 水の広場 | 講師名 | 高木 愛 |
|   | 日程<br>時間   | 7/4・11・18・25<br>8/8・22・29<br>9/5・12・19 | 10:30～11:25 | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料     |                                                                     |    |      |     |      |
| 木 | 一般水泳（初・中級） |                                        |             |    |     |    |     | 一般男女    | 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。                                        | 会場 | 水の広場 | 講師名 | 高木 愛 |
|   | 日程<br>時間   | 7/5・12・19・26<br>8/2・9・23・30<br>9/6・20  | 13:30～14:30 | 回数 | 10回 | 定員 | 16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。<br>泳げない方でも大丈夫です。<br>※医師の診断を受けている方は医師と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<br>時間   | 7/6・13・20<br>8/3・10・24・31<br>9/7・14・21 | 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<br>時間   | 7/7・14・21・28<br>8/18・25<br>9/1・8・15・22 | 19:30～20:30 | 回数 | 10回 | 定員 | 40名 | 受講料     | 3,800円                                                              |    |      |     |      |
| 日 | 一般初心者水泳    |                                        |             |    |     |    |     | 中学生以上男女 | 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<br>時間   | 7/1・15・22<br>8/5・19・26<br>9/2・9・16・23  | 18:00～19:00 | 回数 | 10回 | 定員 | 16名 | 受講料     | 3,800円                                                              |    |      |     |      |
| 日 | 一般水泳（初・中級） |                                        |             |    |     |    |     | 中学生以上男女 | 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。                                        | 会場 | 水の広場 | 講師名 | 高木 愛 |
|   | 日程<br>時間   | 7/1・15・22<br>8/5・19・26<br>9/2・9・16・23  | 19:00～20:00 | 回数 | 10回 | 定員 | 16名 | 受講料     | 3,800円                                                              |    |      |     |      |

新規募集  
[申し込み]  
6/8(金)～随時

ラピカトビウオ  
スイミングクラブ

ポイント  
レベルに合わせたステップアップ方式!  
水泳を頑張りたいお子様にもおススメです!  
経験豊かなコーチの親切指導で小学校卒業まで通えます!

クラブ練習日 7月～毎週土曜日(月4回)  
Aコース/10:00～11:00 Bコース/11:00～12:00

ずっと通えて  
上達!!

月会費 4,000円  
※スイミングキャップ、ワッペン代は別途いただきます

入会金 2,000円  
※保険料を含む

定員数  
Aコース 20名 Bコース 25名

Aコースレベル 水慣れからクロールの完成までの過程を指導します。

Bコースレベル クロール25mを泳げる児童に、背泳ぎ・平泳ぎの導入から完成までの指導。4泳法の習得を目指します。

お問い合わせ 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 TEL.0257-20-3100

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  
こだわりの農家 孫作 検索

QRコード

今こそシミとさようなら

シミ対策  
徹底ケアコース  
初めての方限定価格 ●60分 3,990円

before after

カウンセリング込

顧問医師提携サロン  
日本エステティック協会認定  
エステティシャン  
医師監修  
スキンケア・ボディ  
ケアセンター  
竹津尚央子

〒045-0031 新潟県  
柏崎市新田畑1-15-2  
0257-32-7276  
営業時間/平日10:00～20:00 土日祝10:00～18:00  
不定休 柏崎 シエスタ



|   |                                   |                                                    |    |     |    |     |     |                                                              |  |    |                 |     |                          |
|---|-----------------------------------|----------------------------------------------------|----|-----|----|-----|-----|--------------------------------------------------------------|--|----|-----------------|-----|--------------------------|
| 月 | やさしい体ほぐし ★ 女性限定                   |                                                    |    |     |    |     |     | 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                              | 7/2・9・16・30 8/6・20<br>9/3・10・17・24 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 | 大図 彰<br>米山達哉             |
|   | 日程時間                              | 7/2・9・16・30 8/6・20<br>9/3・10・17・24 19:30～20:30     | 回数 | 10回 | 定員 | 20名 | 受講料 | 2,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |
| 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<br>多目的ルーム | 講師名 | SATO &<br>TAKA           |
|   | 日程時間                              | 7/2・9・16・30 8/6・20<br>9/3・10・17・24 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                     |
|   | 日程時間                              | 7/3・10・24・31 8/7・21・28<br>9/4・11・18 13:30～14:30    | 回数 | 10回 | 定員 | 40名 | 受講料 | 2,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |
| 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                              | 6/26 7/3・10・31 8/7・21・28<br>9/4・11・18 19:30～20:30  | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料 | 2,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |
|   | やさしいヨガルーシーダットン ★ 女性限定             |                                                    |    |     |    |     |     | 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                     |
|   | 日程時間                              | 7/3・10・24・31 8/7・21・28<br>9/4・11・18 19:30～20:30    | 回数 | 10回 | 定員 | 20名 | 受講料 | 2,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |
| 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<br>渡辺美恵子<br>佐藤亜美 |
|   | 日程時間                              | 7/4・11・25 8/1・8・22・29<br>9/5・12・19 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                     |
|   | 日程時間                              | 7/4・11・25 8/1・8・22・29<br>9/5・12・19 19:30～20:30     | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料 | 2,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |
| 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                              | 6/28 7/5・12・26 8/2・9・30<br>9/6・13・20 10:00～11:30   | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料 | 2,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |
|   | キッズダンス(60分) 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!!<br>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                     |
|   | 日程時間                              | 6/28 7/5・12 8/2・9・30<br>9/6・13・20 10/4 17:30～18:30 | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料 | 4,000円                                                       |  |    |                 |     |                          |
| 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                              | 6/28 7/5・12 8/2・9・30<br>9/6・13・20 10/4 19:45～20:45 | 回数 | 10回 | 定員 | 45名 | 受講料 | 2,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |
|   | 体調改善コンディショニング ★ 一般男女              |                                                    |    |     |    |     |     | ゆっくりとした動きで姿勢・体調改善を行います。シニア層におすすめです。                          |  | 会場 | 第1・2学習室         | 講師名 | 大図彰<br>米山達哉              |
|   | 日程時間                              | 7/6・13・27 8/3・10・17・31<br>9/7・14・21 10:00～11:00    | 回数 | 10回 | 定員 | 20名 | 受講料 | 2,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |
| 日 | 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                     |
|   | 日程時間                              | 7/6・13・27 8/3・10・17・31<br>9/7・14・21 9:45～10:45     | 回数 | 10回 | 定員 | 25名 | 受講料 | 3,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |
|   | 誰でもエアロビクス ★★ 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                              | 7/6・13・27 8/3・10・17・31<br>9/7・14・21 11:00～12:00    | 回数 | 10回 | 定員 | 50名 | 受講料 | 3,500円                                                       |  |    |                 |     |                          |

※☆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。



# ラビ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。  
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・申し込み  
TEL.0257-20-3100  
〈事務局〉刈羽村生涯学習センター「ラビカ」

お問い合わせ・申し込み TEL.0257-20-3100

〈事務局〉刈羽村生涯学習センター「ラビカ」

ラピカと一緒に  
運動しませんか



# 夏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／7月2・9・30 8月6・20 9月3・10  
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



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。

日程／7月11・25 8月29 9月5・19  
場所／学習室1-2

時間／10:00-11:00  
講師／吉元香織 定員／10名

※お子様と一緒に参加になります。

ZUMBA ズンバ®☆☆☆⊕

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!

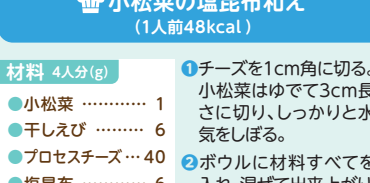
日程／7月7・21・28 8月4・18 9月1・8・22・29  
場所／文化ホール

時間／20:00-21:00  
講師／SATO&TAKA

定員／50名



## 春の水中歩行ヘルシー食事会でのレシピ紹介

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3> 豆腐もちも磯辺焼き</h3> <p>(1人前229Kcal)</p><br><p><b>材料 4人分(g)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐 ..... 600</li> <li>●焼きのり ..... 160</li> <li>●長ねぎ ..... 80</li> <li>★卵 ..... 32</li> <li>★片栗粉 ..... 20</li> <li>★小麦粉 ..... 24</li> <li>★めんつゆ ..... 8</li> <li>★砂糖 ..... 4</li> <li>●ごま油 ..... 8</li> </ul> <p>&lt;付け合わせ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●レタス ..... 適宜</li> <li>●トマト ..... 適宜</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①水切りした豆腐に★の材料を入れて、泡立て器でよく練る。</li> <li>②みじん切りにしたねぎを①に入れ、さらに混ぜる。</li> <li>③フライパンに油をひき、切ったのりを並べ、スプーンなどで②をのせる。</li> <li>④ふたをして、中火で3分ほど焼き、フライ返しで返す。</li> <li>⑤焼き色がついて、器に盛ったら出来上がり。</li> </ol>  | <h3> 小松菜の塩昆布和え</h3> <p>(1人前48kcal)</p><br><p><b>材料 4人分(g)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●小松菜 ..... 1</li> <li>●干しえび ..... 6</li> <li>●プロセスチーズ..... 40</li> <li>●塩昆布 ..... 6</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>①チーズを1cm角に切る。小松菜はゆでて3cm長さに切り、しっかりと水気をしぼる。</li> <li>②ボウルに材料すべてを入れ、混ぜて出来上がり。</li> </ol>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**7/14(土)15(日) メーカー一斉展示会開催!!**  
**先着5名様に成約プレゼントがあります!**

**この機会をお見逃しなく!**



**SUZUKI TOYOTA**  
**DAIHATSU SUBARU**

など  
**各メーカーの新型車に試乗できます!!**

**他にも 各種イベント同時開催!!**  
 どうぞお気軽にご来場ください!

**KITAKARI**  
 Auto Mobile Inc.

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

# InBody

新しく導入された、高精度の体成分解析装置インボディで測定してみませんか？

トレーニングルーム利用者  
**無料測定会**

**場所** トレーニングルーム

★ 筋肉量のバランスや、  
より正確な体脂肪率を測定できます！

---

★ 継続して測定することで体の変化が把握しやすくなり、  
日々のトレーニングのモチベーションアップ！

※測定後にデータをプリントしてお渡しいたします。



| 6月のスケジュール |                   |               |
|-----------|-------------------|---------------|
| <b>火曜</b> | <b>5・12・19・26</b> | <b>14:00～</b> |
| <b>木曜</b> | <b>7・14・21・28</b> | <b>19:00～</b> |
| <b>日曜</b> | <b>10・17・24</b>   | <b>18:30～</b> |

事前予約制:各回5名まで

お問い合わせ

刈羽村生涯学習センター「ラビカ」

TEL.0257-20-3100



|   |                                    |                           |                          |    |     |    |     |     |                                                                            |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |
|---|------------------------------------|---------------------------|--------------------------|----|-----|----|-----|-----|----------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|--------------------------|----|-------------|-----|------------------------|-----|
| 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<br>学習室 | 講師名 | 佐藤桃苑                   |     |
|   | 日程<br>時間                           | 7/3・10・24・31<br>9/4・11・18 | 8/7・21・28<br>13:30～15:30 | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料 | 3,400円                                                                     |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |
|   | 小学生・習字 ※時間変更しました                   |                           |                          |    |     |    |     |     | 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<br>時間                           | 7/10・24・31<br>9/4・11・18   | 8/7・21・28<br>16:00～17:30 | 回数 | 9回  | 定員 | 15名 | 受講料 | 3,300円                                                                     |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |
| 水 | 小学生・習字16時 ※時間変更しました                |                           |                          |    |     |    |     |     | 小・中学生習字17時半 ※時間変更しました                                                      |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |
|   | 日程<br>時間                           | 7/4・11・25<br>9/5・12・19    | 8/8・22・29<br>16:00～17:30 | 回数 | 9回  | 定員 | 15名 | 受講料 | 3,300円                                                                     | 日程<br>時間 | 7/4・11・25<br>9/5・12・19 | 8/8・22・29<br>17:30～19:00 | 回数 | 9回          | 定員  | 15名                    | 受講料 |
| 木 | 小学生・習字16時                          |                           |                          |    |     |    |     |     | 小・中学生習字17時半                                                                |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |
|   | 日程<br>時間                           | 7/5・12・26<br>9/6・13・20    | 8/9・23・30<br>16:00～17:30 | 回数 | 9回  | 定員 | 15名 | 受講料 | 3,300円                                                                     | 日程<br>時間 | 7/5・12・26<br>9/6・13・20 | 8/9・23・30<br>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<br>時間                           | 7/7・21<br>9/8             | 8/18・25<br>13:30～15:30   | 回数 | 5回  | 定員 | 12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<br>時間                           | 7/8・22<br>9/9・23          | 8/5・26<br>13:30～15:30    | 回数 | 6回  | 定員 | 12名 | 受講料 | 3,600円                                                                     |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |
| 土 | 夏野菜料理教室 中学生以上対象                    |                           |                          |    |     |    |     |     | 主食:夏野菜のピザ／主菜:鮭のちゃんちゃん焼き風／副菜:切り干し大根とわかめのナムル風／汁物:ミネストローネ／デザート:水ようかんの5品を作ります。 |          |                        |                          | 会場 | 調理<br>学習室   | 講師名 | 刈羽村食生活改善<br>推進委員協議会    |     |
|   | 日程<br>時間                           | 7/21                      | 10:00～13:00              | 回数 | 1回  | 定員 | 16名 | 受講料 | 1,800円                                                                     |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |
| 土 | パーストーンプレスレット作り 中学生以上対象             |                           |                          |    |     |    |     |     | それぞれの誕生日カラー、天然石の持っている力を学び、世界にひとつだけのプレスレットを作りませんか？                          |          |                        |                          | 会場 | アトリエ        | 講師名 | 川口ひとみ                  |     |
|   | 日程<br>時間                           | 7/28                      | 9:30～12:00               | 回数 | 1回  | 定員 | 15名 | 受講料 | 2,500円                                                                     |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |
| 土 | 受付16日 夏休み!親子で作ろう オリジナル巾着!! 小学生親子対象 |                           |                          |    |     |    |     |     | 手縫いで巾着袋を作って、シールやはんこでデコレーションします。夏休みの宿題にもおススメです。※親子で1つずつ制作します。               |          |                        |                          | 会場 | アトリエ        | 講師名 | ハンギンゼア<br>片山紀子         |     |
|   | 日程<br>時間                           | 8/18                      | 10:00～12:00              | 回数 | 1回  | 定員 | 15組 | 受講料 | 2,500円                                                                     |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |
| 日 | 受付16日 小学生夏休み親子クッキング教室              |                           |                          |    |     |    |     |     | ガスの炎で、刈羽産のお米・トウモロコシ・にんにくを使用したパエリアなどを作りましょう。親子で楽しく料理をしませんか？                 |          |                        |                          | 会場 | 調理<br>学習室   | 講師名 | 北陸ガス<br>料理教室講師<br>前澤早苗 |     |
|   | 日程<br>時間                           | 8/19                      | 10:00～13:00              | 回数 | 1回  | 定員 | 16組 | 受講料 | 1,800円                                                                     |          |                        |                          |    |             |     |                        |     |

申込方法

- ラピカ窓口 先着順受付

6月15日(金)一般教室

6月16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6/15(金)AM9:00、児童6/16(土)AM9:00から配布します。
- ・申込用紙の持ち帰りはご遠慮ください。申込後の変更・返金は致しません。
- ・児童教室に関しましては毎期好評のため、申込用紙の配布をご家族分とさせていただきます。

● 電話受付

Tel 0257-20-3100

6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クラスもございません。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(ラピカカードが必要)受講料を添えてお申し込みください。
- ・クレジットカードが使用できます。

今年で  
オープン3周年

お得なトライアルエステ

足・デコルテ・肩までのマッサージでリンパの流れを促します。  
更にお肌悩みに合わせたマスクを使用し  
身体とお肌のトータルケアに期待が出来ます。

BASIC  
ベーシックコース  
50分 通常 ¥8,640  
→¥3,780  
美白成分の入った  
高保湿ジェルシートマスク

SPECIAL  
スペシャルコース  
90分 通常 ¥10,800  
→¥5,940  
たるみ・シミ・ニキビ・敏感肌  
選べる4種類のマスク

PREMIUM  
プレミアムコース  
70分 通常 ¥14,040  
→¥9,180  
最先端のエイジングケアを  
体感できるジェルor石こうマスク

エステ      ルノン

POLA ESTHE Lunon ☎080-6555-3465

柏崎市日吉町3-35 ミヤハチビル201  
【営業時間】9:00～19:00 【定休日】日・祝日

無線でネット  
FREE SPOT  
30分無料体験可能

「ラピカ」は  
フリースポット  
設置施設です。

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

76.3MHz

FMピカッパ JOZZ4-ACFM 20W

毎週月曜日  
午後6時15分～

IKKARA  
FMピカッパ JOZZ4-ACFM 20W

【K-TRAX】番組内で  
ラピカインフォメーション  
放送中

FMピカッパで「ラピカ」スタッフが生出演し、刈羽村の生涯学習情報を紹介しています。

7/22日 開催  
歌、ダンス、演奏、マジック、演武、、、などなど  
あなたの得意な  
一芸を披露するチャンス

ラピカでステージデビュー  
参加者  
募集中!  
参加費 ¥1,000 (1名もしくは1組)

素人一芸祭  
先着20名(組)

観覧者入場無料

お問い合わせ TEL.0257-20-3100  
刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

のうりよう

農涼まつりを開催します!

7月28日土 8時～12時  
会場／刈羽ふれあいサロン「き・な・せ」  
刈羽村大字割町新田741

新鮮な夏野菜や果物の大直売会  
新鮮でおいしい旬の野菜や果物が勢ぞろいします。ぜひお越しください。  
500円以上のお買上げで 野菜が当たるくじ引きにチャレンジ!

無料 試食コーナー  
ふれあいの里直売所手作りの「じゃがみそ」  
「しそジュース」を振る舞います。  
※数に限りがございます。無くなり次第終了とさせていただきます。

緑日コーナー  
お子さまが楽しめる  
コーナーをご用意して  
お待ちしております。

雑誌のリサイクルも行います  
「き・な・せ」ロビーにて設置しておりました雑誌を無料にて配布いたします。(お一人様2冊まで)  
※無くなり次第終了となります。雑誌を持ち帰る袋は各自でご用意ください。

TEPCO 東京電力ホールディングス  
お問い合わせ 刈羽ふれあいサロン「き・な・せ」  
☎0257-31-8900 (9時～17時 日曜日休館)

柏崎刈羽原子力発電所  
至柏崎市街 352 ●サービスホール  
●びあパークとうりんぽ  
JR越後線  
ホームセンター ●コンビニ ●き・な・せ  
●コンビニ ●ガソリンスタンド 至出雲崎・新潟→

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  
足つぼ灸  
足裏リーディング  
施術前後で  
こんなに違う!  
●いつも目の痛みが限界になり、お世話になりますが、足つぼ灸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)  
●60分コースはおすすめです。リフトアップ!全身の血流がよくります (50代女性)

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  
お客様の声  
●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!全身の血流がよくります (50代女性)

Beauty & relaxation ひ～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  
アメブロ インスタグラム

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  
洗濯ヘルパーが  
お手伝いします!!  
(午前9時～午後6時)

とてもお得!!  
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 国道116号沿いセブン  
イレブン刈羽店隣となり  
営業時間／午前5時～深夜0時



Special Interview

鈴木尚広

3月24日にラピカではラピカ夢事業企画としてプロ野球読売ジャイアンツで足のスペシャリストとして活躍された「鈴木尚広さん」による講演会が行われました。多くのお客様にお越しいただき、鈴木尚広さんのプロ野球における準備や思い出などについて講演いただきました。お客様へ質問をなげかけたり笑いあいの講演会でもありましたが、プロ野球選手のすごさ、大変さを感じるとても貴重な時間となりました。そんな鈴木尚広さんに講演前にインタビューさせていただきました。

Qプロ野球人生における一番の思い出や挫折は何ですか。

5年目まではけがの連続で「ハビル」にほとんどの時間を費やしてきたのが苦しみでもあり、いい思い出でもあります。一番の良い思い出は当時の原監督のご厚意もあり19年目でオールスターに出られたことです。

Q今の少年野球選手にどのように育てほしいなど伝えたいことはありますか。

のびのび育てほしいです。今の子供は頭はいいけど、一から十まで教えられてその後を考えない子が多いので、一つ一つ考えながら行動してほしいです。

Q野球人生を今後どのようにつなげていきたいですか。また野球以外にチャレンジしてみたいことはありますか。

今野球という環境が狭まりつつあるので20年30年経った時に華々しいプロ野球であるように講演や教室など地道に出向いて野球を見る機会をまず子供たちに与えたいです。チャレンジしてみたいことはトライアスロンです。マラソンも参加しているのでこれからもやっていきたいですね。



Special Interview

篠原信一

3月21日にラピカでは文化講演会として元柔道オリンピック選手の「篠原信一さん」にお越しいただきました。最後の質問コーナーでは回答したお客様へ篠原さんから直接サインをプレゼントしていただきました。ラピカではそんな篠原さんへ講演前にインタビューさせていただきました。

Q今回の講演会で伝えたいことは？

私が柔道で学んだことを皆さんにお話ししながら目標をもつ大切さであったり…。オリンピックって選手が注目されがちですけどそうではなくていろんな人の支えがあるからこそ自分たち選手が大舞台でいいパフォーマンスができていけるんですよってことを伝えたいですね。

Q柔道をはじめてきっかけは？

中学に入学したときに柔道部は丁度できたんですよ。体が大きいってこともあって当時の柔道部の顧問の先生に「是非入りなさい」と誘ってもらったんですよ。

Q柔道の魅力は？

ダイナミックな一本！一瞬の気の抜けない攻防。試合後も相手に対する礼節を重んじてることですね。

Q現在の柔道にかかわる活動は？

月1・2回は全国各地の町道場行って子どもたちに柔道を教えてます。

Q2020年の東京オリンピックで日本代表へ期待することは？

今回の平昌オリンピックもそうでしたけどたくさんのメダルを取ってましたし今回は東京で大会が開かれるということで、全階級メダルが取れるように引き続き井上監督含め選手のみなさんにも期待してますね。選手はまだ決まっていんですけどね、みんなオリンピックに向けてのしぎをけずってる所だと思っので、そういった選手にも悔いの残らないように精いっぱい稽古してもらいたいなぁと代表になった暁には一番高いところをめざしてほしいなぁと思ってますね。



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

蛇口の漏水に！

排水管的破損に！

トイレのつまりに！

給湯器の故障に！

パレット

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！**

・空調調和設備  
・給排水衛生設備  
・一般土木工事  
・設計施工

株式会社 だい い わ 設備

柏崎市桜木町14-50 刈羽村刈羽988-5  
☎28-6730 FAX 0257-28-6731

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。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ったほしい**  
**＊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を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。

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7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

【下関】GI 周年(ナイター) 6/9☎～6/14☎  
【宮島】GII モーターボート大賞 6/12☎～6/17☎  
【徳山】SGグランドチャンピオン 6/19☎～6/24☎

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

読者プレゼント

3月21日に行われた文化講演会より  
**柔道家 篠原信一氏 サイン色紙10名様**

3月24日に行われたラピカ夢事業より  
**元読売ジャイアンツ 鈴木尚広氏 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 10組20名様**

【応募先】〒945-0307 刈羽村刈羽100番地 ラピカ宛  
【応募方法】プレゼント名、お名前、住所、電話番号を記入のうえ、郵便ハガキでご応募ください。  
【応募締切】2018年7月17日(火)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。

T・JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!

7/13 公開 ジュラシック・ワールド 炎の王国  
火山噴火が迫る島から恐竜を救い出そうとする者たちの冒険を描く『ジュラシック・ワールド』待望の続編。  
©Universal Pictures

7/13 公開 劇場版ポケットモンスター みんなの物語  
風の街を訪れたサトシとピカチュウが、そこで出会った人々と共に壮大な冒険と戦いに挑むシリーズ第21弾作品。今度は、伝説のポケモン ルギアがサトシたちの前に現れる。  
©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・JR Kikaku ©Pokemon ©2018 ピカチュウプロジェクト

7/20 公開 未来のミライ  
『サマーウォーズ』『バケモノの子』などの細田守最新作。小さな妹への両親の愛情に戸惑う男の子と、未来からやってきた妹との不思議な冒険が始まる。  
©2018 スタジオ地図

7/13 公開 劇場版コードブルー -ドクターヘリ緊急救命-  
人気テレビドラマ「コードブルー」シリーズの劇場版。成田国際空港と東京湾の海を結ぶ舞台に、「空と海」で未曾有の重大事故が起こる。史上最大の現場に、救命チームはいかに立ち向かうのか。  
©2018 新劇場コードブルードクターヘリ緊急救命-製作委員会

8/3 公開 ミッション:インポッシブル フォールアウト  
トム・クルーズ主演。今度のミッションは、3つの都市の同時核爆発を未然に防ぐミッション。イーサン・ハントが究極の不可能へ挑む!  
©2018 Paramount Pictures. All rights reserved.

6月15日 公開 ワンダー 君は太陽  
6月15日 公開 メイズランナー 最期の迷宮  
6月15日 公開 空飛ぶタイヤ  
6月22日 公開 焼肉ドラゴン  
6月22日 公開 オンリー・ザ・ブレイブ  
6月29日 公開 ハン・ソロ スター・ウォーズ・ストーリー  
6月30日 公開 それいけ!アンパンマン  
6月30日 公開 かがやけ!クルンといのちの星  
6月30日 公開 パンク侍、斬られて候

7月 6日 公開 紅色デイズ  
7月14日 公開 ビース・ニッポン  
7月20日 公開 BLEACH  
8月 1日 公開 インクレディブル・ファミリー  
8月 1日 公開 センセイ 君主  
8月 3日 公開 僕のヒーローアカデミア THE MOVIE  
8月 4日 公開 劇場版仮面ライダービルド&快盗戦隊ルパンレンジャーVS警察戦隊パトレンジャー

8月10日 公開 オーシャンズ8  
8月17日 公開 銀魂 パート2(仮)  
8月18日 公開 劇場版七つの大罪 天空の囚われ人  
8月24日 公開 ちいさな英雄  
8月24日 公開 カニとタマゴと透明人間- 検察側の罪人  
8月25日 公開 マンマミーヤ2  
8月31日 公開 SUNNY 強い気持ち・強い愛

●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  
●シネマステ 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。

映画チケットらくらく購入アプリ

キネパス

オンラインチケット予約「キネソー」のスマートフォン専用アプリ。こちらのQRコードから無料ダウンロードできます

12星座占い ★【6~8月の運勢】

牡羊座

社会的立場が上である人との交流が貴方の意欲や能力を劇的に高めます。物怖じせず話しかけてみましょう。

牡牛座

情報収集力が高まり金銭感覚が磨かれ欲しかった素敵な買い物ができそう。投資のタイミングは今です。

双子座

深呼吸して目を閉じてみてください。頭に浮かぶ景色こそがパワースポットです。迷わず旅行へGO。

蟹座

常識や決められたルールに縛られない挑戦があなたの個性を際立たせ願いを実現させます。

獅子座

付度はいいない。この夏あなたの選択した事が今まで閉ざされた世界の扉を大きく開かせます!

乙女座

前向きな気持ちとパワーが満たされてる仕事運です。静より動!貴重なショータイムの始まりです!

天秤座

平穩が崩れ強烈な変化に震え立ちずくも模様です。実はこのサインは好転の証で踏み出すと世に繋がります。

蠍座

家族団樂が嬉しい思い出に。雰囲気の良い部屋や創作料理にこだわるお店が会話に華を添えるでしょう。

射手座

インスタ映えするレジャー地との出会いの予感。内なる声に従い旅すると10年経っても心の栄養になります。

山羊座

恋愛の魅力を高める秘策がこちら!見つめる。メールの誤字で雰囲気や、焼き肉を焼いてあげるが鍵です!

水瓶座

夏バテを吹き飛ばす開運行動は、ずばり大騒ぎすること。気の知れた仲間とカラオケやスポーツ観戦などがオススメ!

魚座

無駄なモード発動!遊びやタフな関係は本命を遠ざけます。気のない異性には思わせぶりNG。

占いカウンセラー 四つ葉

【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

(14) PIKARAPI

PIKARAPI (15)