

秋はやっぱり自分磨きですこって!!

頑張った自分にごほうびあなたならどっち?



ルクール 柏崎店 **まつエク**

Before

↓

After

クーポン②を利用しました!

ビューラー・マスカラいらすでメイクの時短が実現!!

長さ・カーブ・太さ・カラーなどを選びながら自分のイメージ通りになりたい自分になる! 専任のアイリストさんが相談にのってくれるので初めてでも安心! まつ毛が短い、量が少ないなどまつ毛に関する悩みをお持ちの方、ナチュラルから目力UP、ボリューム感たっぷりまでお好みに合わせて選べます。

スタッフが体験してきました!
自然な仕上がりがからすっぴんにも自信が持てます!! 今回はドーリーアイ(お人形さんの様なパッチリとした印象)でおねがいしました。

〒945-1341 柏崎市茨目1-11-20
Tel.0257-41-6696(完全予約制)
【営業時間】9:00~16:00(時間外は要相談)
【定休日】日、祝日、その他

Beauty&relaxation ひーりん **ネイル**

アートやパーツ使用本数によってプランをお選びいただけます。

ワンカラープラン 3600円
プランKIYO 6000円
プランHARU 6500円
プランYUME 7000円

ネイルケアのお客様も多数!
爪の育成や噛み癖予防の方も来ているよ!

スタッフが体験してきました!
○秋に人気のくすみカラーに大理石風の柄、エスニックをふんだんに盛り込んだオーダーネイル♡
○水彩アートの様なネイル

今回のプランはYUMEです。

ネイルオフ時はアセトンを使用せず、マシンオフで安全、安心!! 初めての方、他店でネイル体験をされてきた方にもジェルネイルの仕組みや安全性、ネイルを長くお楽しみいただくための提案もさせていただきます。

〒945-0106 柏崎市土合628-1 ホームックススペース212F
Tel.090-2255-4451(完全予約制)
【営業時間】10:00~19:00(時間外は要相談)
【定休日】不定休(出張可)

自分磨きですこって!! クーポン

ルクール 柏崎店

アイラッシュメニューが初めての方
前回来店から
2ヶ月以上空いた方

- ① 上まつ毛最高級セーブル毛80本
通常¥7,500を¥4,200(税込¥4,536)
- ② 最高級セーブル毛1時間つけ放題
通常¥8,900を¥6,000(税込¥6,480)
- ③ 3D 80束(240本)
通常¥10,500を¥5,500(税込¥5,940)
- ④ 3D 100束(300本)
通常¥11,900を¥6,500(税込¥7,020)

受付時に提出
ぴからび 【有効期限】H30.11/30

秋のおでかけドライブイン特集 クーポン

Beauty&relaxation ひーりん

ネイル施術の方
500円OFF(ワンカラーを除く)
or
ヘッドマッサージ
10分無料

会計時に提出
ぴからび 【有効期限】H30.10/31

長峰温泉 ゆったりの郷

酒粕バターラーメンまたは
西郷どんご膳のご注文の方
100円OFF

会計時に提出・1枚につき1名様有効
ぴからび 【有効期限】H30.11/30

よしかわ社氏の郷

5000円以上お買上げの方
ジェラート
1つサービス

会計時に提出・1会計につき1枚有効
ぴからび 【有効期限】H30.11/30

ぴからび PIKARAPI

2018
AUTUMN
vol.10



図書館コーナー
秋のラピカ教室

秋のおでかけ
ドライブイン特集

秋はやっぱり
〇〇ですこって!
ぴからびだけの
特別クーポン付

ラピカの日常を毎日更新中♪



ラピカ
designed by PVK
model: sayuki.shin
photo: Rickey

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♪

長峰温泉 ゆったりの郷

クーポンあり
最終ページに
あります

和風風呂と洋風風呂は、日替わりで男性用、女性用に変わります。くつろぎのひとつで心もからだも健康に♪泉質はナトリウム塩化物泉、効能は慢性消化器病、皮膚病、神経痛、冷え症、うちみ、切り傷、やけど等!露天風呂では米山、尾神岳を望みながらゆっくり、ゆったりリラックス♪



- 1 酵素風呂は松のおが粉と薬草から抽出した酵素をブレンド。電話予約可。
- 2 県外からのお客さんもたくさん。春は桜をライトアップするレストラン「味彩」。施設内で栽培された無農薬野菜を使っている。水素水サービスあり。メニューは季節により変わるため100種類以上。県内の温泉施設ではNO.1。
- 3 一番人気の酒粕バターラーメンはとてまろやか。
- 4 毎年好評の大河ドラマシリーズ、「西郷どんご膳」はひと月で500食注文があった大人メニュー。(夏は冷や汁、冬はかす汁を提供)辛い物が好きな方には辛さを5段階で選べる頓珍漢麺もおすすめ。

〒949-3448 上越市新潟県上吉川区長峰100
Tel.025-548-3911

【営業時間】10:00~21:00(入館受付は20:30に終了)送迎バスあり
【定休日】毎週月曜(月曜が祝日の場合は、翌日)



Google map

秋のおでかけドライブイン特集

おもてなし広場

今年できたばかりの弥彦のおでかけスポット。さすが弥彦...!といった和を感じるオシャレな雰囲気の非日常感に癒し効果が倍増。地元産の野菜などの購入はもちろん、飲食スペース、マッサージサロンなどたくさんのお店が集まっています。お出かけの際には休憩がてら弥彦を存分に楽しめますね!おすすめの「足湯」ですが、お気軽に楽しめる「手湯」もあります!

- 1 マッサージサロン、湯もみ足もみsubako。源泉かけ流しの足湯に入ながら、肩や頭をもみほくす「湯もみ」が人気!
- 2 農産物直売所には、新鮮な野菜の他に「伊彌彦米」使用の「55の甘酒」、ナチュラルウォーター「二四一」、美味しいと評判の弥彦コシヒカリを販売。
- 3 なごみやでは、ここでしか味わえない「酒粕うま味噌」を販売しています。
- 4 喫茶花うさぎの店員さんは、弥彦芸妓さん!姐さんが淹れてくれる雪室コーヒーや軽食、弥彦酒造のジェラートが楽しめる。コーヒー、焼きサンドはテイクアウト可!
- 5 うさぎ家さんのおごたしが利用したうんは観光協会職員さんもおすすめ。
- 6 もみじ谷の景色は、真っ赤に彩られた紅葉と朱色の観月橋とのコントラストが美しく見事。10月下旬から11月中旬が見頃。(ライトアップは、10月27日~11月23日17時~21時30分)

〒959-0323 西蒲原郡弥彦村大字弥彦1121番地 Tel.0256-94-3154(弥彦観光協会)
【営業時間】10:00~16:00(農産物直売所のみ18:00まで)
【定休日】無休(湯もみ足もみsubakoのみ、毎週水曜・第二火曜が休み)



イベント情報

菊祭り

毎年11月1日から11月23日まで開催。約3万本の挿し芽小菊で作られる大風車花壇は圧巻で見る人を魅了します。こちらもライトアップがあります。(11月1日~11月23日17時~21時30分)



Google map

よしかわ杜氏の郷

クーポンあり
最終ページに
あります

酒蔵見学無料
試飲無料



よしかわ酒造りの歴史は300年。伝統を受け継ぎ新潟県で一番若い酒造が誕生。店内はすべてお酒!!?お酒好きにはたまらない道の駅になっています。購入はもちろん、お酒を作る工程も見学することができます。水・米・杜氏の技術、全てがよしかわ産。日本酒好きの多い新潟県民なら一度は行ってみたいオススメスポットです!

〒949-3449 上越市吉川区杜氏の郷1番地 Tel.025-548-2331

【営業時間】9:00~17:00

【定休日】毎週月曜(月曜が祝日の場合は、翌日)



Google map



- 1 雪盛 純米大吟醸酒720ml / ¥2,278。降り積もった雪を活用した「天然の冷蔵庫」と呼ばれる雪室で貯蔵。雪室内は温度0度、湿度100%でお酒にストレスがかわらず、しほりたての美味しさ。
- 2 酒造ジェラート。
- 3 腸内環境を整える酒粕パウダー。(ヨーグルトやみそ汁に)
- 4 よしかわの清酒と酒粕が入っている金平糖。東京の職人さんがよしかわ杜氏の郷に惚れ込み手作りで作っている。

西山ふるさと公苑

今年の3/24にリニューアルオープンした館内には30分に1回西山の四季をシアターと立体模型で楽しめるプロジェクションマッピングや日中友好のあゆみ、西山の文化、特産品を展示で紹介。プチ図書館・西山ライブラリーも新設!西山の特産品を販売しているにしまショップのなかでもおすすめなのが柏崎市米山のやそじま養蜂産の蜂蜜。味は4種類あり、健康・美容におすすめです!



- 1 蜂蜜4種類(あかしや・ケンボンナシ・夏蜜・百花蜜) ※夏蜜は9月頃までの夏季限定。春には五月蜜を販売。
- 2 道の駅限定グッズや地元西山の特産品を中心に販売。地元のお米や季節の植物、木工細工などは県外のお客さんからも人気。お土産やご自宅用に。
- 3 西山マップでは、インスタを活用した地域情報発信機能を設置。インスタで観光紹介!知る人ぞ知るお店に出会えるかも...!?
- 4 にしま未来ポスト/ショップでレターセットを販売。未来の大切な人へ。

〒959-0323 柏崎市西山町坂田717-4

Tel.0257-48-2839

【営業時間】9:00~17:00

【定休日】毎週月曜(月曜が祝日の場合は、翌日)、12/28-1/4



Google map

刈羽村特産 平成30年度産 限定販売 砂丘桃ジュース

刈羽村正明寺で採れた桃3個分をそのまま瓶詰め! ¥420 (税込)

無添加なので安心・安全! 濃厚なのに口当たり爽やか。ぜひお試しください。

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)

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

めぐりんフェス

2018.10.21 SUN 10:00~ 刈羽村生涯学習センター「ラビカ」文化ホール

フード ワークショップ ハンドメイドショップ ステージショー リラクゼーション 占い etc...

入場無料

イベントの詳細はめぐりんフェス2018 FBページへ

ぴからび取材レポート

ゆったり郷 s.i) レストランへ向かう途中、廊下一面にずらっと並ぶ食品サンプルの種類が豊富でテンションがあがりました!

よしかわ杜氏の郷 y.s) お酒好きにはたまらない空間です。お酒の種類も豊富でつい何を買おうか迷いながら取材しちゃいました。(笑)

おもてなし広場 h.b) 弥彦の芸妓さんから淹れていただいたコーヒーを飲むなんて...♡姐さんたちとお話をしながらの取材はステキな思い出になりました! 皆さんもぜひ!

西山ふるさと公苑 s.w) プロジェクションマッピングが体験できる道の駅! 私のおすすめは地元産の蜂蜜です! 皆さん食べてみてください!

ごあいさつ 刈羽村文化協会 会長 中澤洋一



私達文化協会は、生涯学習の一環として、現在15団体、約200名の会員が活動しています。自分の趣味や教養を高める場として、いつまでも若々しく、心も体も元気に過ごす為に、そして広く地域の皆さんの楽しい交流の場として、多くの皆さんの入会をお待ちしています。

郷土史 刈羽村郷土研究会

代表者名/廣川 克郎 講師名/特定講師なし、年2回外部講師による講演会開催
 会員数/23名 活動場所/「ラピカ」学習室 他
 活動種目/講演会、研修巡検、郷土史料・民俗資料等の研究、機関紙「刈羽村文化」発行等
 活動日/年間10日程度



“血につながるふるさと、言葉につながるふるさと”という島崎藤村の言葉があります。この言葉は、人間が郷土といかに深い縁で結ばれているかを示しています。ふるさと刈羽を愛し、誇りに思い、その歴史や民族を訪ねてみようではありませんか。そこに地方創生のヒントが見えてくるかもしれません。

ピアノ ピアノサークル

代表者名/近藤 茂美 講師名/入澤 真紀子 会員数/12名
 活動場所/「ラピカ」文化ホール 活動種目/ピアノ
 活動日/月2回 木曜日 午後1時～午後4時
 金曜日 午後1時～午後3時・午後6時30分～午後9時30分



月2回の個人レッスンです。課題の曲を自分のペースに合わせて、楽しく練習しています。少し練習に行き詰まっても、先生のご指導で楽しく上達していきます。一人30分の練習が「あー」という間です。好きな曲を自分で弾けるようになるのは、うれしい事です。

合唱コーラス すなやまコーラス

代表者名/安達 和 講師名/小林 久美子、入澤 真紀子
 会員数/17名 活動場所/「ラピカ」文化ホール
 活動種目/合唱コーラス
 活動日/年間28日(月曜日)



コーラスの練習では、諸々の雑事を忘れ「音を覚え、歌詞を覚え、表現を磨き」と自分にムチ打ってなんとか頑張ります。練習が終わると、気分はすっきり。「明日は」と前向きな気持ちになります。30～70代の声を合わせたのハーモニーは素敵です。いいものです。あなたも一緒に歌ってみませんか。

絵画 刈羽洋画会 火曜倶楽部

代表者名/石垣 百合子
 会員数/12名 活動場所/「ラピカ」アトリエ
 活動種目/洋画
 活動日/第2、第4火曜日 午後7時30分～午後9時30分
 第1、第3土曜日 午後1時30分～午後3時30分



油絵や鉛筆デッサン等、各人の描きたい材料で好きな題材を選び制作をしています。講師の刈羽村在住の田中画介氏は会員でもあり、年代に関係なくお互いを刺激しあい、楽しみながらの活動をしています。興味のある方はお気軽に見学にきてください。

レクリエーション レクリエーション愛好会

代表者名/中澤 洋一 会員数/5名 活動場所/「ラピカ」他
 活動種目/子どもの遊び支援活動、社会福祉活動の支援
 活動日/不定期



レクリエーション活動により「失われた活力、元を取り戻す」ことを活動の基本にしています。子どもたちの遊びの支援が主な活動ですが、他に高齢者の介護予防事業の支援や被災地の支援活動も行っています。レクリエーションやボランティア活動に興味のある方の入会をお待ちしています。

大正琴 刈羽琴寿会

代表者名/元井 君子 講師名/平野 絹華 会員数/9名
 活動場所/「ラピカ」第1、第2学習室
 活動種目/大正琴
 活動日/第1、第3日曜日 午後1時30分～午後4時30分



大正琴はとても難しいと思われがちですが、講師のやさしく丁寧な指導で弾けるようになります。曲目は童謡など懐かしい曲の数々です。秋の琴伝流新潟県大会と刈羽村文化祭の出演に向けて、和気あいあいと楽しく練習しています。会員も随時募集しています。見学だけでもお越しください。一緒に大正琴を楽しみませんか。

書道 書友会

代表者名/小林 ひろみ 講師名/佐藤 雷堂
 会員数/8名
 活動場所/「ラピカ」アトリエ 活動種目/書道
 活動日/第1、第3火曜日
 午後7時30分～午後9時



いつも佐藤雷堂先生の筆の動きを見て、感動しています。何度も書いてると少しずつ早く書けるようになります。けれど、なかなか書道と友達にはなれません。仲良くなりたいものです。みなさま、どうぞ見学にきてください。

絵手紙 絵手紙 もも

代表者名/長瀬 節子 講師名/石田 ヨシ子
 会員数/13名
 活動場所/「ラピカ」アトリエ 活動種目/絵手紙
 活動日/第1、第3金曜日 午後2時～午後4時



絵手紙はもらって嬉しく、送っても喜ばれるものです。ハガキに絵を描き文字を添えると楽しい表現になり、思いが伝わります。ハガキに限らず、いろいろな材料を使ったり、スケッチに出掛けたりします。定期活動の他、郵便局や福祉施設での展示、ボランティア活動も行っています。活動日には体験もできます。お仲間遊びにきてください。

全15団体 **ただ今新規入会者募集中!**

お問い合わせ お申し込み

刈羽村文化協会事務局
 〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地
 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

☎0257-20-3100



水墨画 水墨画

代表者名/廣川 克郎 講師名/島田 松径 会員数/10名
 活動場所/「ラピカ」第3、第4学習室
 活動種目/水墨画
 活動日/第1、第3日曜日
 午後1時30分～午後3時30分



水墨画は墨の濃淡の美しいにじみやグラデーション、リズムカルな筆法によって表現します。用具も少なく手軽ですぐに始められるのが魅力です。やさしい先生の指導のもとで学んでいます。水墨画に興味のある方、私たちと楽しく学び、趣味のひとつに加えてみませんか。多くの新会員をお待ちしています。

陶芸 刈陶クラブ

代表者名/宮島 晴雄 講師名/伊藤 刺 会員数/5名
 活動場所/「ラピカ」陶芸工房 活動種目/陶芸
 活動日/第一・第二・第三金曜日
 午後1時～午後4時



陶芸の手順を紹介します。①成形/手ひねり、ろくろ、型、紐つくり等で陶土を切ったり貼ったりします。②素焼き/乾燥し電気炉にて850度で焼きます。③施釉/どぶづけ、釉薬で書いたり、霧吹き等をする。④本焼き/電気炉にて1230度で酸化または還元焼成し完成。さらに絵付けする時は⑤上絵具にて模様、絵などを書き⑥電気炉にて850度焼き、完成。現在5名にて活動中。陶芸してみたい方募集中。

よさこい 刈羽輝流

代表者名/酒井 真由美 講師名/必要に応じて随時依頼
 会員数/29名
 活動場所/刈羽村第2体育館 アリーナ 他
 活動種目/よさこい
 活動日/毎週金曜日 午後7時30分～午後9時30分



よさこい経験なし! 踊れるかな... 自信がない... 全く問題なしです。踊りみんなで優しくサポートします。是非一度見学にきてください。

舞踊全般 刈舞会

代表者名/山本 梨子 講師名/本間 洋子 会員数/10名
 活動場所/「ラピカ」第1学習室
 活動種目/踊り、演歌、民謡一般
 活動日/第1、第3日曜日 午後1時～午後3時



会員が、高齢で若い人は入ってこないため高度の踊りが出来なくなってきました。何年もマンネリ化しておりますので、皆さんの新しい風を吹き込んでもらいたいです。皆さんの入会をお待ちしております。昨年一名、仲間が入ってこれました。村の文化祭や市の文化祭にも出演しています。一度練習を見に来てください。お待ちしております。

陶芸 陶遊会

代表者名/森山 春美
 会員数/3名 活動場所/「ラピカ」陶芸工房
 活動種目/陶芸
 活動日/第2、第4土曜日
 午後7時30分～午後9時30分



自由気ままに器作りにチャレンジし、でき上がりは自己満足と反省の繰り返しで仲間と談笑しています。指先と脳の活性によるボケ防止と思ひ、少人数ですが細く長く活動しております。現在講師はいませんが、陶芸に興味のある方、仲間入り歓迎です。

茶道 松樹茶道会

代表者名/渡辺 清子 講師名/山崎 宗律
 会員数/8名
 活動場所/「ラピカ」茶道館
 活動種目/茶道(裏千家)
 活動日/第3土曜日 午後1時～午後5時



季節を感じながら、おもてなしの心を学ぶ、作法はわからなくても、茶道に興味のある方、入会をお待ちしております。やさしい先生の指導を受け、楽しんで活動しています。

茶道 茶道の会

代表者名/佐藤 信子 講師名/堀 宗代
 会員数/9名
 活動場所/「ラピカ」茶道館
 活動種目/茶道(裏千家)
 活動日/火曜日(月3回) 午後6時30分～午後9時30分



毎日の仕事を忘れ、四季を感じながら、お花・お菓子・掛物などを楽しみ、茶道の道具の一つひとつの所作を練習しています。興味のある方は、お気軽に見学にきてください。

刈羽村文化祭

11/3(土) 9:00～19:00 4(日) 9:00～16:00

刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

文化祭・健康展・環境展・農協まつり

主催/刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
 共催/刈羽村、刈羽村民俗館、刈羽村文化協会、恵寿美大学、環境ボランティアかりわエコーサークル、柏崎農業協同組合刈羽支店、刈羽村食生活改善推進委員協議会、社会福祉法人刈羽村社会福祉協議会、後援/刈羽村教育委員会

暑さ、寒さについていけないというあなた!*

自律神経が乱れているかも?

★「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



桜満開 プロジェクト **ボランティア大募集!**

10月21日(日)午前9時開始

源土運動広場、多目的広場周りにある桜の樹の手入れをしてくれる方を募集します。来春、桜の季節にたくさんのお花が咲くように、お手伝いをお願いします。

○集合場所/源土運動広場 多目的広場
 ○募集対象/小学生以上の男女(小学生の方は保護者同伴をお願いします)
 ○活動内容/源土運動広場内での桜樹周りの草刈り、追肥作業
 ○服装/作業しやすい服装、汚れてもよい靴、軍手、鎌(お持ちの方)

刈羽村桜樹樹祭実行委員会 事務局
 (問い合わせ) ☎0257-20-3100

美肌は毛穴で決まる!

【毛穴ピカピカフェイシャル】 90分 カウンセリング込
6,000円 H30.10月末まで

こんな悩みはありませんか?
 毛穴の黒ずみが気になる
 くすみが気になる
 ニキビがしやすい

エステティシャン 竹津 央子
 期間限定特設サロン 日本エステティック協会認定 エステティシャン
 日本パーソナルカラーコーディネーター協会認定パーソナルコーディネーター

〒945-0031 新潟県柏崎市新田畑1-15-2
 ☎0257-32-7276 不定休
 営業時間/平日10:00～20:00 土日祝10:00～18:00



大原スポーツ

オリジナルフットペンなど
 1枚からでも作成します
 ご相談ください!

〒945-0051 新潟県柏崎市東本町1-6-14
 ☎0257-22-2879 FAX.0257-22-7348
 E-mail: atsu-an@agate.plala.or.jp

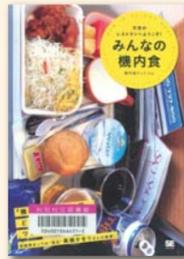


おでかけの本

男の子も女の子もみんなが
だいすきな乗り物の絵本から、まるで旅行に行ったよ
うな気分を味わえる本まで、
おでかけにまつわる本を紹
介します♪

一般 687ミ
みんなの機内食
天空のレストランへようこそ！
機内食ドットコム／著、翔泳社

旅行の楽しみのひとつとして、食事を挙げる人も多い
のでは？国内・国外の航空会社が提供する機内食を
たくさんの写真と共に紹介。機内食を作る工場のレ
ポートやベジタリアン食などの特別機内食についても
掲載。



一般 291ゴ
お母さん、旅ははじめました
後藤由紀子／著、光文社

掃除・洗濯・炊事・育児……家にいるからといって、決
して暇とは限らないのが“お母さん”。ちょっとだけ日常から
離れてリフレッシュしてみませんか？ 置いていく家族の
食事が気になる方向けに、旅の間の家族ごはん計画
についてのコラムも載っています。



えほん／パ
いたずらきかんしゃ ちゅうちゅう
バージニア・リー・パートン／文・絵
むらおかはなこ／訳、福音館書店

「わたしひとりなら、もっともとはやくはしれるんだ」ある
日、そう思い立った機関車のちゅうちゅうは、たったひとり
で線路を駆け出してしまいました。ちゅうちゅうはどんどん
速度を上げていき……スピード感あふれる迫力のある
画面が魅力的。(幼児から)



えほん／イ
ねむいねむい ちいさなライオン
マーガレット・ワイズ・ブラウン／文 イーラ／写真
ふしみみさ／訳、徳間書店

ライオンのぼうやは冒険に出かけたくて仕方ありま
せん。お母さんの制止も聞かず、広い世界に飛び
出しました。犬やネコ、人間の男の子や女の子など
たくさんのはじめてに出会います。豊かな動物の表
情がかわいらしい写真絵本。(幼児から)



予約回数ランキング (BOOK) 5月～7月

貸出回数ランキング (CD・DVD) 5月～7月

1位



かがみの孤城
辻村深月／著
ポプラ社

2位



魔力の胎動
東野圭吾／著
KADOKAWA

3位



青くて痛くて脆い
住野よる／著
KADOKAWA

CD

1位

Finally
Namie Amuro／歌、エイベックス・エンタテインメント

2位

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

3位

ALL TIME BEST ハタモトヒロ
秦基博／演奏、Sony Music Labels

DVD

1位

トムとジェリー10
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

2位

ミニオンズ
カイル・バルダ／監督、NBCユニバーサル・エンターテイメント

3位

怪談レストラン1(怪談レストラン-オリジナル-)
池田洋子／シリーズディレクター、バンダイビジュアル

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!

誕生! ラピカアプリ

ラピカアプリ
お得情報

アプリがあれば
大丈夫!

カードを持ち歩かなくても...
Rice Peach Kariwa

カードとして
ご利用いただけます!

アプリクーポン!
アプリログインすればポイントがもらえちゃう!

イベント情報が
タイムリーにわかる!

週末のイベントや新着本の通知が届くよ!(OFFにもできます)

ポイントや残高の
確認ができる!

「rapika Pay」からカード内のポイントや
残高の確認ができる!

ラピカアプリの
クーポンをご提示していただいたお客様限定!!

200ポイント
プレゼント!!

9/1 sat → 9/30 sun

いますぐ
ダウンロード!!!

iOS Android

BOAT RACE 平和島

場外舟券発売場

100円から楽しめる
ダイナマイト
ボートレース

ポートルース 刈羽

チケットショップ

ORALE

休まず
営業中

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!!

9月24日(祝) PM1:00~

元ポートルーサー(JLC専属解説者)
秋山基裕氏による予想会開催!
初めての方にも分かりやすい予想会です。
ご友人やカップル同士でふるってご来場ください。

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

ラピカ designed by PVK

笑顔の村 かりわ みんなで作る **写真展** 作品募集

応募作品は Digital Information Wallに掲載!!

テーマ 笑顔の村 かりわ! 魅力、自慢、風景

応募規約やその他詳細につきましては、ホームページをご覧ください。

【応募方法】
 ①写真を撮る!もしくは撮った写真から選ぶ!
 笑顔の村かりわ!刈羽村の(風景、ヒト、モノ、コト)を納めた写真をご応募ください。
 ②応募規約を確認!
 ③応募はメールにて募集いたします(写真はJPEG形式に限る)
 photo-rapika@pvk.co.jpへ住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、作品タイトル、撮影年月を記載の上、応募作品を添付してお送りください。

応募期間 2018.12月23日まで

さらに今回は!刈羽村と新潟産業大学がタイアップ!
応募した作品が動画になる!?
 応募された作品の中から、刈羽村のPR動画制作の題材となるものを活用させていただきます。

〈問い合わせ先〉刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地 TEL.0257-20-3100

秋のラピカ教室

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 10/2・9・30 12/4・11・18	11/6・13・20・27 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 10/6・13・20 12/1・8・15・22	11/10・17・24 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 10/2・9・30 12/4・11・18	11/6・13・20・27 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 10/6・13・20 12/1・8・15・22	11/10・17・24 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 10/2・9・30 12/4・11・18	11/6・13・20・27 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 10/6・13・20 12/1・8・15・22	11/10・17・24 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16名)	日程時間 10/10・17・24・31 12/5・12・19	11/14・21・28 17:00~18:00	講師名 狩野 薫 谷口久子	金曜コース (定員26名)	日程時間 10/12・19・26 12/7・14・21	11/2・9・16・30 17:00~18:00	講師名 高木 愛 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)								日程時間 10/10・17・24・31 11/14・21・28 12/5・12・19	18:00~19:00	定員 26名	講師名 平田文恵・谷口久子

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々々思っております!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。

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

お求めはこちらまで 080-080-05393

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

ラピカ「トビウオ」スイミングクラブ 生徒募集中!!

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すすめです!
 ・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!

毎週土曜日(月4回)
 Aコース/10:00~11:00 Bコース/11:00~12:00

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

ラピカ水泳教室 一般

月	リニューアル 一般水泳	一般男女	健康増進を目的とし、4種目の泳法を習得します。初心者の方も是非ご参加ください。	会場 水の広場	講師名 星野裕美
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
水	水中歩行10時半	一般男女	ヘルシー食事会 11/14(水)12時~1時間程度 ※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
木	リニューアル 一般水泳	一般男女	健康増進を目的とし、4種目の泳法を習得します。初心者の方も是非ご参加ください。	会場 水の広場	講師名 高木 愛
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
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	リニューアル 一般水泳	中学生以上男女	健康増進を目的とし、4種目の泳法を習得します。初心者の方も是非ご参加ください。	会場 水の広場	講師名 高木 愛
日	NEW 一般水泳(メドレーコース)	中学生以上男女	100m個人メドレーが泳げる方にスキルアップと泳ぎ込みを行います。	会場 水の広場	講師名 高木 愛

月	やさしい体ほぐし ★		女性限定	日程時間	10/1・8・15・29 12/3・10・17	11/5・12・19 10:00~11:00	回数	10回	定員	50名	受講料	2,500円	会場	文化ホール	講師名	石橋浩子	内容	ストレッチ・呼吸法により、全身をほぐし、ゆがみなども意識できるようになります。
	マットピラティス ★		高校生以上男女	日程時間	10/1・8・15・29 12/3・10・17	11/5・12・19 19:30~20:30	回数	10回	定員	20名	受講料	2,500円	会場	第1・2 学習室	講師名	大図 彰 米山達哉	内容	姿勢改善を目的にエクササイズを行います。ピラティスで美しい姿勢を身につけましょう! ※11/5は文化ホールで行います。
	ZUMBAズンバ® ★★		一般男女	日程時間	10/1・8・15・29 12/3・10・17	11/5・12・19 20:00~21:00	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円	会場	第二体育館 多目的ルーム	講師名	SATO & TAKA	内容	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!
火	ゆっくりエアロビクス ★		一般男女	日程時間	10/2・9・23・30 12/4・11・18	11/13・20・27 13:30~14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	2,500円	会場	文化ホール	講師名	曾田千春	内容	音楽に合わせた軽めの全身運動を楽しみながら行います。(歩く位の速さです)
	脂肪燃焼エアロビクス ★★		一般男女	日程時間	10/2・16・30 12/4・11・18	11/6・13・20・27 19:30~20:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円	会場	文化ホール	講師名	星野裕美	内容	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!!
	やさしいヨガルーシーダットン ★		女性限定	日程時間	10/2・16・23・30 12/4・11・18	11/6・13・20 19:30~20:30	回数	10回	定員	20名	受講料	2,500円	会場	第1・2 学習室	講師名	石橋浩子	内容	シンプルな呼吸法と簡単なポーズを行います。 ※夜間のため、小学生は保護者同伴のうえご参加ください。
水	楽しく踊るフラダンス ★		一般男女	日程時間	10/3・10・17・24 12/5・12	11/7・14・21・28 13:30~14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	3,500円	会場	文化ホール	講師名	スタジオ エムカ 渡辺美恵子 佐藤亜美	内容	体力や年齢に関係なくフラダンスを踊りましょう。
	ステップエクササイズ ★★		高校生以上男女	日程時間	10/3・17・31 12/5・12・19	11/7・14・21・28 19:30~20:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円	会場	文化ホール	講師名	杉浦礼子	内容	音楽に合わせてステップ台への昇降運動を行います。脂肪燃焼と足腰強化に効果的です。
	太極拳 ★		一般男女	日程時間	10/4・11・18・25 12/6・13・20	11/1・15・29 10:00~11:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円	会場	文化ホール	講師名	西巻珠美	内容	ゆったりと柔らかく全身を動かすことで、心も体もリフレッシュ!
木	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)	日程時間	10/11・18・25 12/13・20・27	11/1・8・15・29 17:30~18:30	回数	10回	定員	30名	受講料	4,000円	会場	文化ホール	講師名	近藤智子	内容	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。
	わくわくエアロビクス ★★		一般男女	日程時間	10/11・18・25 12/13・20・27	11/1・8・15・29 19:45~20:45	回数	10回	定員	45名	受講料	2,500円	会場	文化ホール	講師名	近藤智子	内容	音楽に合わせて、楽しく全身運動を行います。初めての方も大丈夫です。
	体調改善コンディショニング ★		一般男女	日程時間	10/5・12・19・26 12/7・14・21	11/9・16・30 10:00~11:00	回数	10回	定員	20名	受講料	2,500円	会場	第1・2 学習室	講師名	大図 彰	内容	ゆっくりとした動きで姿勢・体調改善を行っていきます。シニア層におすすめです。
金	誰でもヨガ ★		一般男女	日程時間	10/5・12・19 12/7・14・21	11/9・16・23・30 9:45~10:45	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円	会場	文化ホール	講師名	山崎典子	内容	運動が苦手、ヨガ初心者、年齢に関係なく誰でも参加できます。
	誰でもエアロビクス ★★		一般男女	日程時間	10/5・12・19 12/7・14・21	11/9・16・23・30 11:00~12:00	回数	10回	定員	50名	受講料	3,500円	会場	文化ホール	講師名	山崎典子	内容	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。 ※16名以上の申込みで開催します。まずはお電話でお申込みください。

※☆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! 詳細はホームページにて。



初回体験無料

お問い合わせ・お申し込み TEL.0257-20-3100
(事務局) 羽羽村生涯学習センター「ラピカ」

ラピカと一緒に運動しませんか 秋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/10月1・15・29 11月5・12・19 12月3・10・17
場所/文化ホール 時間/13:30-14:30
講師/滝沢清佳 定員/一般女性50名



親子タヒチアンダンス月

タヒチアンのリズムに合わせて楽しく踊りましょう。
日程/10月1・15・29 11月5・19 12月3・17
場所/文化ホール 時間/16:30-17:30
講師/滝沢清佳 定員/10組
対象/年中児~小学6年生の女の子とお母さん (おばあちゃんも可)



タヒチアンダンス木

腰を中心に動かすタヒチアンダンス。年齢に関係なく楽しめます。
日程/10月4・18・25 11月1・15・29 12月13・20
場所/文化ホール 時間/13:30-14:30
講師/滝沢清佳 定員/一般女性50名



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/10月6・20・27 11月10・17・24 12月1・8・15・22
場所/文化ホール 時間/20:00-21:00
講師/SATO&TAKA 定員/50名



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/10月3・31 11月7・14 12月5
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。



踏み台(ステップ)運動★水

踏み台(ステップ10-20cm)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/10月3・17・24 11月7・14・21・28 12月5・12・19
場所/文化ホール 時間/10:00-11:00
講師/星野裕美 定員/35名



全10回 申込の場合 **3,500円**で受講できます **8/21(金)より 申込開始**
※ステップ台が35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。

持久系アスリートへ。パフォーマンスに必要な栄養を。

BOURBON WIN GRAM

ブルボン ウィングラム



ラインナップ

エナジックウォーター

ウォーターローディングにおすすめ!

- 持久力をサポート
持久系糖質(ラチノース)配合
エネルギー産生サポート成分(L-カルニチン)配合
ミネラル(Na, Ca, K, Mg)配合
- 甘さ控えめ
運動中でも飲みやすいよう、甘さは控えめ
- ヒトの体液に近い浸透圧
エナジックウォーター: 269mOsm/L
ヒトの体液: 約290mOsm/L
※出典: Med. Sci. Sports Exerc., 39:377-390, 2007.

エナジックウォーター 500ml×24本 送料込

申込番号 **WG-011** **5,184円**(本体価格:4,800円)
○内容量:500ml×24本 ○賞味期限:製造日より12ヵ月
○商品サイズ:68.5×68.5×208mm(1本)

ハイカーボ300

カーボローディングにおすすめ!

- 糖質75g(300kcal)配合
運動で失うエネルギーのチャージとリカバリーをサポート
- クエン酸配合
アスリートに嬉しいクエン酸を1.116mg(1製品当り)配合

ハイカーボ300 180g×6袋×2箱 送料込

申込番号 **WG-002** **4,082円**(本体価格:3,780円)
○内容量:180g×6袋×2箱 ○賞味期限:製造日より10ヵ月
○商品サイズ:80×54×135mm(1袋)

ハイカーボ300 180g×6袋×4箱 送料込

申込番号 **WG-003** **7,776円**(本体価格:7,200円)
○内容量:180g×6袋×4箱 ○賞味期限:製造日より10ヵ月
○商品サイズ:80×54×135mm(1袋)

産学共同開発

青山学院大学 陸上競技部 原晋 監督
2017年の箱根駅伝で史上初の大会3連覇と年度3冠(出雲駅伝・全日本大学駅伝・箱根駅伝)を同時達成に導く
長距離の場合、練習後やレース後はグリコーゲンが枯渇した状態になっています。その状態でグリコーゲンの素となる糖質をとることで、グリコーゲンの貯蔵量が高まるといわれています。そのため、簡単にたくさんの糖質をとることができる商品が必要としていました。また、一般的にスポーツドリンクは、甘すぎるため2倍に薄めて飲んでいましたが、糖質・ミネラル補給の観点から薄めずに飲めるスポーツドリンクを求めていました。

サポートアスリート

青山学院大学 駅伝チーム
ブルボンウォーター-ポロクラブ柏崎

アンチドーピング認証

米国BSCG社が審査するアンチドーピング認証を取得しています。

ブルボンオンラインショップ <http://shop.bourbon.jp/>
通信販売専用フリーダイヤル **0120-580-284**
■月曜~土曜 8時30分~18時まで(土曜は17時まで) ■日曜祝日は休み

お問い合わせ先 株式会社 **ブルボン**
〒945-8611 新潟県柏崎市駅前1丁目3番1号
<http://www.bourbon.co.jp/>
お客様相談センター ☎0120-28-5605

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。毛筆とつげ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	10/2・9・16・30 12/4・11・18	11/13・20・27 13:30~15:30	回数	10回	定員	30名	受講料
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。		会場	アトリエ	講師名	石田栄久
	日程時間	10/9・16・23 12/4・11・18	11/6・13・20 16:00~17:30	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		会場	アトリエ	講師名	石田栄久
	日程時間	10/10・17・24 12/5・12・19	11/7・14・21 16:00~17:30	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		会場	アトリエ	講師名	石田栄久
	日程時間	10/11・18・25 12/6・13・20	11/8・15・22 16:00~17:30	回数	9回	定員	15名	受講料
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	遠藤宗偏
	日程時間	10/25 12/13・20	11/8・22 19:00~21:00	回数	5回	定員	5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	10/6・20 12/8	11/17・24 13:30~15:30	回数	5回	定員	12名	受講料
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	10/7・28 12/9・23	11/11・25 13:00~15:00	回数	6回	定員	12名	受講料
金	木の花・クリスマスリース・ステンシルで作る年賀状		・かんなくずでお花を作ります。 ・牛乳パックで来年の干支(猪)のスタンプを作ります。来年は一味違ったオリジナル年賀状を作ませんか!!		会場	アトリエ	講師名	宮嶋美恵子
	日程時間	10/5・12・26 11/16・30	11/16・30 10:00~12:00	回数	5回	定員	10名	受講料
金	はじめてのそば打ち講座		手打ちそばにチャレンジ!こだわりのそば粉を使って二八そばを作ります。		会場	調理学習室	講師名	そば処 ふただ亭
	日程時間	10/19 10:00~12:00	10:00~12:00	回数	1回	定員	16名	受講料
土	草花と球根を使った春待ちダブルデッカーコンテナガーデン		球根を2層・3層に植えて春を待ちます。寒さに強く春にも楽しめる草花を使い冬でもお花を楽しめます。春には球根が次から次へと咲き始め、寒さを乗り越えた草花が元気に咲き始めます。		会場	アトリエ	講師名	フォーシーズン 阿部紀子
	日程時間	10/20 10:00~11:30	10:00~11:30	回数	1回	定員	15名	受講料
土	クリスマスケーキ作り		手軽にできるふんわりスポンジのクリスマスケーキ☆リースや苺サンタで飾り付けします。		会場	アトリエ	講師名	山崎百合子
	日程時間	12/15 10:00~13:00	10:00~13:00	回数	1回	定員	16名	受講料

申込方法

- ラピカ窓口 先着順受付 **9月21日(金)一般教室**
9月22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9/21(金)AM9:00、児童9/22(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**
9月24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す。ご了承ください。
・受講初日までにラピカ受付にて申込書の記入をし(ラピカカードが必要)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。
※9月25日(火)~28日(金)は特別休館のため、電話のみの受付となります。

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 60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

ラピカ 休館日 お知らせ
designed by PVK

ラピカでは9月25日の休館日に加えて定期メンテナンスのため26日・27日・28日が特別休館日となります。ご迷惑おかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。



おともだち

この前久しぶりに幼馴染で集まりました。懐かしい話が飛び交う中、一人の友達に「私との約束忘れないで!」と言われました。約束っていうのは2人で面白い事をしようというパワー~としていて、どっかいことをお互い考えてたと思います。昔から仲の良い友達です。同じ病院で2日前に生まれたのがその友達でした。だから誕生日も星座も一緒だし、血液型も一緒で、家もすぐそばだし、名前も響きが似ていて、突拍子もないことをいきなり言う所とか、自分でも似てるなって思うことが多いです(笑)でも性格的な面では割と昔から正反対でした。しっかり者で自分を持っていてみんなから信頼されている友達と、甘えがちでみんなに子守られているような私でした。間違ってることに気づけば、たとえ一人でも「違うよ」と言えるのがその子です。私にとって友達は同じ年なのに正しいことを教えてくれる先生のような存在でした。そんな友達とした約束を忘れたわけじゃありません。ただ「忙しい」なんて大人っぽいことを理由にして後回しにしてたんだと思います。みんなと集まって、懐かしい話をして、友達との約束を再確認して、この先の人生の事ばかり考えて今を楽しむことなんてすっかり忘れてたなあって気づけました。私の人生を楽しむことが一番幸せなはずなのに、「どうしたら気に入られる」とか「どうしたら楽できる」とかそんな風に生きていくダサイ大人にはなりたくなかったのに、気づいたら自分がそんな大人になってました。友達はいろんな事を私に気づかせてくれるんです。私も友達にお返しをしたくなって今回のコラムに思いを書いてみました。ちょっと照れくさいけど昔も今もとっても感謝しています。ふたりでみんながびっくりするような事してやろうね!

秋の大感謝祭開催!! 10/20(土) 21(日)

スタッドレスタイヤが **年に1度の大特価!**

各メーカー展示車 多数ございます!

ご来場者にプレゼント!!
各種イベントを行っております。お気軽にお越しください!

おでん ポップコーン わたあめ ふusen

北川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)

柏崎刈羽地区に新登場!! 敷布団 掛布団が洗えます。

ふとん洗濯乾燥機

羽毛・羊毛・ポリエステル・綿もOK!

洗濯から乾燥まで2時間 ともお得意!! **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様となり
営業時間 / 午前5時~深夜0時

敷布団洗濯 200円OFF
有効期限:30年11月30日まで

お名前 _____ 住所 _____ TEL _____
ご記入の上、当店スタッフへお渡しください

秋の水中歩行ヘルシー食事会でのレシピ紹介

豆腐まるごとヘルシー餃子 (1人前192kcal)

材料 4人分(g)

- 餃子の皮 20枚
- 鶏ひき肉 50
- 木綿豆腐 200
- 水煮たけのこ 20
- 生しいたけ 20
- ねぎ 40
- ★おろししょうが 4
- ★ごま油 大さじ1/2
- ★塩・こしょう 少々
- ★しょうゆ 小さじ1弱
- ★片栗粉 適量
- ★サラダ油 大さじ1
- つげ(酢・しょうゆ) 適量

①ボウルにひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにしたたけのこ・しいたけ・ねぎ、★の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

②餃子の皮を手にとり、①のたねをのせ、皮のふちに水をグルッと1周ぬり、しわをよせながら、普通の餃子のように包む。

③フライパンに油を熱し、餃子を並べ、底がこんがり焼けるまで焼く。

④熱湯を餃子が1/4つかるくらいまで入れ、強めの中火にかける。ふたをして弱めの中火で約3~4分蒸し焼きにする。

⑤ふたをとり、強火にして底の水気を完全にとばす。油少量をフライパンのふちから流し入れ、かりっと焼き、焼き面を上にして盛り付ける。

もやしとほうれん草のナムル (1人前56kcal)

材料 4人分(g)

- ★しょうゆ 小さじ1/2
- ★ごま 適量
- もやし 160
- 人参 100
- ほうれん草 6
- ★ごま油 大さじ1
- ★中華(黒)酢 小さじ1/2

①ほうれん草はゆでて、水に洗い、4cmの長さで切る。人参は千切りにする。人参ともやしをざっとゆでて、冷めたら水気をよくしぼる。

②ボウルに野菜を入れ、混ぜ合わせた★を味見しながらいれる。混ぜ合わせたら出来上がり。

要予約 発電所構内 ガイドツアー

毎週土・日、祝開催!

お気軽にお問い合わせ
お申し込みください

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

所要時間 約40分

※ご本人さま確認のため運転免許証が必要となります。当日、確認証のコピーを取らせていただきます。出発30分前までに受付で手続きをお済ませください。

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

TEPCO お問い合わせ サービスホール ☎0120-344-053
東京電力ホールディングス ■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)

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

パレット 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!

空気調和設備
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

刈羽村文化祭

11/3(土) 9:00~19:00 4日(日) 9:00~16:00
刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

文化祭・健康展・環境展・農協まつり

主催/刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
共催/刈羽村、刈羽村民団、刈羽村文化協会、忠孝大学
環境ボランティアかわわエコサークル、柏崎農業協同組合刈羽支店
刈羽村食生活改善推進委員協議会、社会福祉法人刈羽村社会福祉協議会
後援/刈羽村教育委員会

女心の秋を迎える美人計画!!

before after

光ダイエット 光スキンケア

①光セラピーで体温を上げます。
②温まったところで腸マッサージ
③最後の仕上げにブルブルマシンで筋力をアップ!

●60分(通常¥6,480) **¥3,000** (税込)

①漢方牛角でフレンジングマッサージ
②超微粒子洗顔 ③光セラピー(お顔)
④水分たっぷりアクアパック ●60分(通常¥5,400) **¥2,000** (税込)

光セラピー(ボディ) 夏バテSOSキャンペーン
まずは体温を上げることが元気になるヒケツ!!
●40分(通常¥4,320) **¥2,000** (税込)

温かい身体づくりで美と健康 **スプリム Supreme** 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 **スプリム** (検索)

読者プレゼント

Reader Present

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
Hang in thereさんより
オリジナル巾着2名様
ひ〜りんさんより
天然石ブレスレット1名様

【応募先】〒945-0307 刈羽村刈羽100番地 ラピカ宛
【応募方法】
●メール ラピカアプリから読者プレゼントコーナーの [info-rapika@pvk.co.jp] まで、プレゼント名、お名前、住所、電話番号を記載しご連絡お待ちしております。
●ハガキ 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10月15日(月)消印有効

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。たくさんの応募お待ちしております。

【応募方法】
●メールの場合/お名前(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)。以上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】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。

ラピカアプリからも応募可能になりました!

T-JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!

9/14(日)公開 ブーと大人になった僕
9/21(日)公開 コーヒーが冷めないうちに
9/28(日)公開 散り椿
10/27(日)公開 映画HUGのつくりかた「ふたりはピキウ7 オールスターメモリーズ」
11/23(日)公開 ファンタスティック・ビーストと黒い魔法使いの誕生

10月19日(日) デス・ウィッシュ
10月19日(日) ここは退屈迎えに来て
10月19日(日) 徳男
10月19日(日) 魔法少女リリカルなのは Detonation
10月19日(日) 劇場版 はいからさんが通る 後編 花の東京大ロマン
10月26日(日) あいあい傘

10月26日(日) 旅猫リポート
10月26日(日) オズランド 笑顔の魔法おしえます。
11月1日(日) ビブリア古書堂の事件手帳
11月2日(日) ヴェノム
11月2日(日) スマホを落としたりだけなのに
11月3日(日) 走れ!T校バスケット部
11月9日(日) 生きているだけで、愛。
11月9日(日) ういろう。

11月9日(日) ボヘミアン・ラブソング
11月9日(日) GODZILLA 星を喰う者
11月10日(日) ANEMONE/交響詩篇 エウレカセブンハイエリビューション2
11月16日(日) 人魚の眠る家
11月30日(日) くるみ割り人形と秘密の王国
11月30日(日) 機動戦士ガンダムNT(テラティブ)

●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・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。

映画チケットから購入アプリ **キネパス**
オンラインチケット予約「キネゾー」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 [9~11月の運勢]

♈ 牡羊座 好意が仕事の運勢を切り開きます。身近な人への感謝やその人の持つ長所を示すと大事な話がまとまります。

♋ 牡牛座 運の流れがリフレッシュ期!携帯電話やメイクセットなど身近な物を一新すると出会い力が大きくなります。

♊ 双子座 大胆さが運命を好転させます。マゴロより大トロを並より上を小声より叫びを。野生のエネルギー大活躍です。

♋ 蟹座 願望達成には聖地巡礼など刺激になる遠出が良いようです。現地でのゴミ拾いや掃除はより好転します。

♌ 獅子座 思わぬ出費でお財布ピンチ!金運UPの鍵は見栄を張らずに素直さと正直さが周りから支えられるのです。

♍ 乙女座 仕事でトラブルに巻き込まれそう。しかし心からのごだわりを置くことで後半大逆転の結果が得られるのです。

♎ 天秤座 7がラッキーワードになります。7時に起きるとか駐車場は7番目などごだわりの神7を作ってみましょう。

♏ 蠍座 周りの評価は気にせずこの人面白いと思う人と仲良くなるあなたにとって唯一無二の存在になります。

♐ 射手座 大きな決断が迫られそうです。未来の扉は母性愛が強い人かいつても笑顔の人がキーマンです。

♑ 山羊座 旬な食材や秋の味覚などグルメの相性が合う相手があなたの今の悩みを解決してくれるようです。

♒ 水瓶座 この秋のイベントはあなたが主役。人気運上昇なのでハロウィンも周りがざわつくくらい目立っています。

♓ 魚座 人生の行き詰まりを感じた時過去への旅が劇的な結末へ。昔のアイデアや企画などが注目を浴びます。

占いカウンセラー四つ葉 【お問い合わせ】025-224-3780 魔法の杖(西堀口一サ内)新潟県新潟市中央区西堀口通6番町894-1 西堀口一サC8