



キック バイク

フェスティバル

2025年

9月28日

会場/刈羽村源土運動広場・多目的広場

今年もやるよ
みんな
おいでよ!



読者プレゼント



※応募者の中から抽選でプレゼントさせていただきます。
発表は発送を持って代えさせていただきます。

①



越後門出和紙さんより
コースター×3枚1名様

②



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
方法

ハガキ

アンケートにお答えいただき、ご希望のプレゼントの番号、名前、住所、年齢を書いて応募ください。

<宛先>〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地 ラピカ宛

オンラインストア

右上のQRコードのオンラインストアにて要項をご確認いただき応募ください。

アンケート

1. 最近興味のあること
2. ぴからびで特集してほしいこと

応募締切

2025年
7月31日(木)

ぴからびクーポン

新潟県立
こども自然王国

おもしろ自転車
30分/300円

↓
30分/150円

※2025年8月31日まで
※クーポン1枚につきおひとり様まで
※ご注文時に提示
※他クーポンとの併用不可

ぴからびクーポン

越後門出和紙

一かみわさこぎの家にて一
体験メニューの
いずれかに参加の方

ポストカード1枚
プレゼント!

※2025年8月31日まで
※クーポン1枚につきおひとり様まで
※ご注文時に提示
※他クーポンとの併用不可

ぴからびクーポン

田舎裏タイニング
銀兵衛

お食事いただいたお客様
1名につき

アイスクリーム
プレゼント!

※2025年7月31日まで
※クーポン1枚につきおひとり様まで
※ご注文時に提示
※他クーポンとの併用不可

ぴからびクーポン

陽の楽家

おひとりにつき

ドリンク
50円引き

※2025年7月31日まで
※クーポン1枚につきおひとり様まで
※ご注文時に提示
※他クーポンとの併用不可

Discover our local!

ぴからび

<特集>

高柳もりあげ隊と行く 高柳

刈羽村スポーツ協会インフォメーション

2025
SUMMER

Vol.37

夢中が いっぱい!!

ぴからび
クーポン

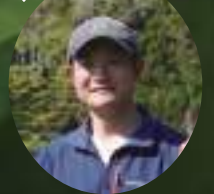
読者
プレゼント

ラピカ
designed by PVK

夢中がいっぱい

高柳

高柳もりあげ隊



ご案内は
生まれ育った高柳をよく知る
越後門出和紙の小林抄吾さん

新潟県立こども自然王国



あそぶ・まなぶ・とまるがひとつになった大自然の中にある大型児童館
屋根付き広場やプレイホール、ちびっこルーム（絵本のへや）は雨でも遊べるから安心♪

家族や仲間とチャレンジ！
自然探検ウォークラリー



つくってあそべる
木工が楽しい♪

つぶらや工房



いっぱい遊んだ後は…

「ガルの湯・ケルルの湯」で
リフレッシュ！



夏のおすすめ体験

7月の週末は
水辺のいきもの探しや
カヌー体験にチャレンジ！



*季節によって
変わります

7/6(日)は栃ヶ原ダムで
カヌーまつりも開催！



*体験イベントのご案内は、ホームページまたは
Instagramよりご確認ください

新潟県立こども自然王国

新潟県柏崎市高柳町高尾 30-33
TEL / 0257-41-3355
営業時間 / 9:00~17:00 (最終入場 16:30)
休館日 / 月曜日 (8月4・11日は営業)

つぶらや工房 (新潟県立こども自然王国内)

営業日 / 日曜日・祝日
営業時間 / 9:30~12:00 (受付終了 11:30)
13:00~16:00 (受付終了 15:30)

越後門出和紙

えちごかどいでわし

工程や製品の説明を聞きながら和紙に気軽に触れられるよう

「紙漉き（かみすき）体験」などたくさんのプログラムが用意されている

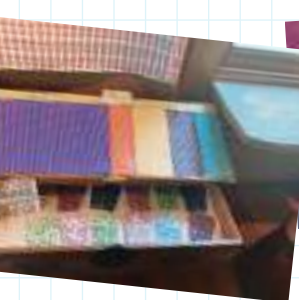


越の生紙工房

新潟県柏崎市高柳町門出 2862
(しばらくの間
迂回道路をご利用いただきます)
営業日 / 平日
※土曜日・日曜日・祝祭日については
お問合せください

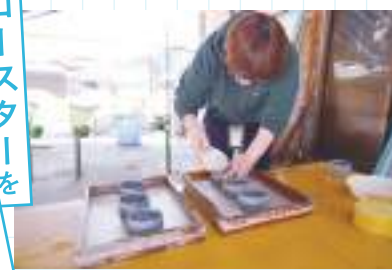


ギャラリー内



① 2階の生紙ギャラリーでは、門出和紙を使った作品が常時展示されている
② ぼち袋や便箋など、オリジナル和紙の販売スペースもある

コースターを
作ってみよう



① 和紙原料を円筒に半分くらい流し込む



② 近くの山から好みの草花を摘んで
染め紙と共にピンセットでデザインする



③ スポンジでしっかり水分を抜く

完成！
※読者プレゼント

和紙をより身近に感じてもらうように生紙と自然素材を使った様々な体験が楽しめる

かみわさこきの家 4月オープンの新しい工房

新潟県柏崎市高柳町門出 2482-2 TEL / 0257-41-2361
営業時間 / 10:00~16:00 土曜日・日曜日
休業期間 / 8月12日~17日・12月~3月
※月初めに日程が決まります Instagramよりご確認ください



今回の体験メニュー コースター 6枚

対象 幼児（保護者同伴）のお子様から体験できます
料金 1,500円（税込）3名様より受付
作成した和紙は2日後以降に乾燥して発送（送料別途）

始めよう! ライフプラン

先のこと、ちゃんと
計画立ててくっちゃ!
今のままだと
将来が不安だ...

子育て 教育費にかかる
お金について



住まい
住宅ローンや
家賃のお支払い

物価高で
暮らしはどうなる?

老後
年金でまかなう
生活費やゆとりの
為のお金



ライフプランニングを体験されたお客様の声

住宅ローンの 借り換えや今後の 支払いの見通しが 立ち、安心できた	今までなんとなく 人生を考えて いたけど、真剣に 考えるようになった	教育に関して 将来どのくらいの 教育費がかかるの かが明確になり 準備がしやすくなった	今後の不安、 年金の不安が 解消され、 ゆとりができた
Mさん (45歳) 会社員	Mさん (33歳) 主婦	Aさん (40歳) 契約社員	Kさん (36歳) 自営業

相談・お問い合わせは右記メールまたは
二次元コードよりお気軽に連絡ください。 | tomohiro_ueki@sonylife.co.jp

ソニー生命保険株式会社 新潟ライフプランナーセンター第1支社 第3営業所
〒950-0087 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル6階
TEL.025-240-0601 FAX.025-240-0602 携帯.090-8001-8880
◀担当/ライフプランナー 植木智裕 SL2605-3030-6514

リフォームの ご相談!

REFORM MENU

外壁工事 間取り変更 水廻り工事
増改築 介護・バリアフリー 省エネ工事
修理・修繕 お庭・カーポート 空き家解体

当社によくあるご相談

- トイレ・廊下・玄関に手摺を設置したい。
- 玄関ドアが錆びているので、きれいにしたい。
- 風が強いので風除室を設置したい。
- 水廻り・トイレ・キッチンなど入れ替えたい。
- 家族がよくいる場所だけでも、エアコンの効きをよくしたい。
- 庭木の数が多いので減らしたい。草取りも大変。管理しやすい庭にしたい。
- 収納が少ないので押入れをうまく活用したい。

不動産の ご相談!

空き地・空き家・中古住宅 買い取ります!!

戸建て 土地 マンション 収益物件

当社に
よくあるご相談
不動産売却
ご相談ください。

- 中古住宅を購入したいがリフォームにどの位かかるの?
- 相続して使っていない住宅があるので管理が大変。
- 利用していない土地がある。草取りなどの管理が大変。
- 家族の人数が減ったので、家が大きすぎる。管理しやすい家に住み替えたい。
- 急に転勤になったので、住宅の処分を検討したい。

一般建築業許可 / 新潟県知事(特-1)第45755号 宅建業免許 / 新潟県知事(1)5472号
リメイク株式会社
Remake 柏崎市土合615番地 // HOMEXグループ

0120-916-337
TEL.0257-41-6381 FAX.0257-41-6382 MAIL:info@remake-kabu.com
https://www.remake-kabu.com

LINE 友達募集中



じょんのび村

天然温泉はもちろん
夏はじょんのびマルシェでも楽しいことがいっぱい

高柳じょんのび村
新潟県柏崎市高柳町高尾 10-1
TEL / 0257-41-2222
営業時間 / 10:00~20:00(19:30 受付終了)

吊り橋を渡った先の丘の上、緑に囲まれた中でプランコも楽しめる♪1棟ごとに独立し、自炊設備を完備した貸別荘はファミリーはもちろん、子供会やサークルなどでも人気

農村貸別荘ファームハウス

新メニューのおすすめ

越後みそ西の特製味噌で味付けした妻有ポーク

①まずはそのままで
②越後みそ西の「しょうゆの実」や海苔などの薬味をのせて
③出汁をかけてお茶漬けで
3度おいしいを是非、ためしてみよう

妻有(つまり)ポークの豚まぶし
1,980円(税込)

やっぱり、妻有ポークはトンカツが美味しい!!

ローズカツ定食
2,280円(税込)

囲炉裏を囲んで旬を迎える
美味しい自然の恵みを愉しめる

囲炉裏ダイニング銀兵衛(じょんのび村内)
営業時間 / 11:00~15:00 17:00~20:00
定休日 / 月曜日~水曜日(祝日は営業)
営業日 / 木曜日~日曜日

陽の楽家

ひかりのらくや
古き良き日本の美しい風景の中にあるかやぶき屋根のカフェ

集落のかやぶきの修繕やお酒造りなど移住生活を楽しんでいる
橋本さんご夫婦

豪雪シフォン
700円(税込)
ドカ雪(生クリーム)+100円

水出しアイスコーヒー
600円(税込)

1番人気のメニュー
生クリーム(ドカ雪)で、雪の降らせ方や除雪の仕方など冬を想像して、食べ方を楽しみながら味わえる

きなこババロア
500円(税込)

蒸し暑い夏には体に染み渡る
香り高いきな粉をふんだんに使ったババロア

陽の楽家(ひかりのらくや)
新潟県柏崎市高柳町荻ノ島1067
営業時間 / 土曜日・日曜日・祝日
11:00~16:30(ラストオーダー 16:00)
6月から11月まで営業(冬季休業あり)

幼児~大人まで
夏の入会受付中

わたじん楽器ピアノ教室 **宝蔵寺会場**

ピアノ教室概要

形態 個人レッスン
時間 1回30分
回数 月2回または年40回
曜日 月曜日・木曜日
会場 刈羽村滝谷1701 宝蔵寺敷地内

●無料体験レッスン実施中●
体験日時はお問合せください。

生徒さまの声

テキストだけでなく、学校行事のピアノ伴奏も細かくとらえてくださいます。友達に上手だね!と褒められて嬉しかったです。

どんな練習が必要か丁寧にアドバイスして下さるので自宅での練習がやりやすくなりました。

わたじん楽器ラウフィ
〒945-0811 柏崎市若上2-18
TEL 0120-415-117
月曜 15:00~20:00
火・土曜 9:30~20:00
日曜 9:30~18:00
Web申込なら時間を気にせず24時間受付可能です

エコキュート

空調工事

リフオーム

シンク関連排水つまり

ベントレストーフ

工場・会社 各種配管

給湯機

お風呂・設備

ご気軽にご相談ください!!

・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 だいわ設備

0257-28-6730

柏崎市桜木町14-50 FAX0257-28-6731

holistic salon 姿×健康×思考 ひーりん

Beauty & Wellness
学べるネイルサロン
『ROOM』
あなたに合わせた少人数制
学べるschool

ご新規様限定
すべてのコース
材料費込

足つば講座

初級講座 ¥36,300(税込)
6時間で学べる自分のためのケア講座。身体に疲れを溜めたくないあなたへ。座学と1人でできる講座もあります。

中級講座 ¥72,600(税込)
自分と家族のケアをしたい。反射区を具体的に理解し、不調にならない身体作りへ。12時間で座学、実践あり。

開業講座 ¥330,000(税込)
足つばで起業したい方へ30時間コース知識、実際だけでなく開業までの準備も学べるプロになりたい方向け講座。

サロン直通 電話またはLINEにて承ります
090-1663-4451
新潟県柏崎市土合628-1スペース21 2F

*お友達紹介割引実施中
*コミュニケーションスクール
毎月開催中
詳しくはこちらをチェック▶

QRコード
ホームページ LINE Instagram

相続ワンコイン相談 実施中!

相続、贈与、譲渡などの資産税に関するご相談を**ワンコイン**でお受けいたします。

30分500円
事前予約制

ご予約は、お電話またはホームページよりお気軽に

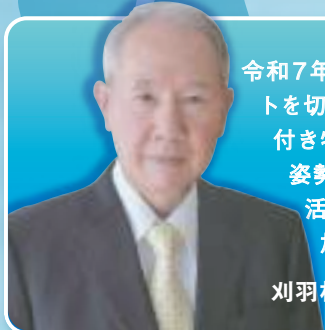
税理士法人 **ツチダ会計**
柏崎市北半田二丁目16番15号(担当:坂井)

0257-22-5977

MEGA ドンキホーテ ロッソ 消防署 北陸銀行 柏崎支店

刈羽村スポーツ協会 インフォメーション

いい汗かこうスポーツで



令和7年のスポーツ活動も本格的にスタートを切りました。いつの時代にも苦難は付き物です。前向きに物事に対処する姿勢が必要です。協会設立43年目の活動に向けて頑張ります。皆様の参加を心よりお待ちしております。

刈羽村スポーツ協会 会長 沢田正男



刈羽村バドミントン協会

代表者名／安澤 和雄
会員数／14名

皆さん誰でも一度はバドミントンの経験があるのではないのでしょうか。誰にでもできて、それなりに楽しめるのがバドミントン競技です。我が協会では20代から70代まで幅広いメンバーが、毎週木曜日19時30分よりラビカアリーナで練習しています。皆さん一度、参加してみませんか。



紹介者
安澤 和雄



刈羽村壮年野球クラブ 刈羽ゴールデンウイングス

代表者名／西川 隆一
会員数／29名

壮年野球の奥深さに魅せられた大人の達が、「生涯現役、死ぬまで成長!」をモットーに、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有り)



紹介者
小林 紀昭



刈羽村ゲートボール協会

代表者名／安澤 寛
会員数／39名

刈羽村ゲートボール協会は毎年計画的に大会を開催しています。集落ごとのチームで参加し、楽しく、健康維持をモットーに活動しています。普段の練習は各集落で行っています。見かけたら気軽に声をかけて下さい。ぜひスティックとボールを手に取って見て下さい。現ゲートボール会員一同、新しい仲間を常にお待ちしています。



刈羽卓球クラブ

代表者名／安澤 将秋
会員数／22名

年齢層は中学生から70代までと広く、またレベルも様々ですが、皆さん自分のペースで卓球を楽しんでいます。各地の大会にも積極的に参加し、自らも刈羽親善卓球大会を年2回開催しています。練習用ラケットも揃えてありますので気軽に見学に来てください。



刈羽村バレーボール協会

代表者名／太田 祐
会員数／36名

ソフトバレーボール愛好会は、幅広い年齢のメンバーが集まり毎週2回練習をしています。水曜日は、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。



刈羽村ゴルフ協会

代表者名／森本 順一
会員数／54名

刈羽村のゴルフ愛好家が楽しく活動しています。毎年、春と秋にゴルフコンペを開催し、日頃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。会員への加入お待ちしております。



刈羽村野球連盟

代表者名／武本 克彦
会員数／171名

集落チーム・クラブチーム計7チーム参加にて、主要大会3大会を開催しております。今後、競技人口の底辺拡大に向け、野球の楽しさを後世に伝えるための企画も検討しておりますので、是非、源土野球場に足を運んでみてください。



紹介者
武本 克彦



刈羽空手道クラブ「一真塾」

代表者名／庭山 義孝
会員数／25名

園児から大人まで幅広い年齢層で楽しく練習しています。空手道を通じて運動能力のアップ、他競技のサブトレーニングにも最適です。止む空手なので安全面においても Good!!ご自身の体力や目標に合わせた練習内容ですので気楽にお越しください。



刈羽村テニス協会

代表者名／太田 十志行
会員数／47名

毎年、夏季村民テニス大会、秋季親善テニス大会等を行っています。また5月から6月にかけて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。



お問い合わせ：刈羽村スポーツ協会事務局(ラビカ内) TEL.0257-20-3100

T・JOY 長岡 映画公開ラインナップ

6/6 公開 リロ&スティッチ

ディズニーの人気アニメシリーズ「リロ&スティッチ」を写実映画化。家族の絆を描いたハートフルファンタジー。

8/1 公開 劇場版 TOKYO MER 走る緊急救命室 南海ミッション

次の舞台は、大海原と火山の島——すべての命を救うため、未曽有の大災害に挑む。

8/1 公開 星つなぎのエリオ

少年エリオの強く切ない願いが想像をはるかに超える奇跡を起こす!ディズニー&ピクサーが贈る感動のファンタジー・アドベンチャー!

8/8 公開 映画クレヨンしんちゃん 超華麗!灼熱のカスカベンサース

邪悪な力に導かれ【暴君】となり豹変してしまったボーちゃん。はたして【暴君】となったボーちゃんをしんのすけたちは止めることができるのか?!

6/13 公開 フロントライン

6/27 公開 小林さんちのメイドラゴン

6/6 公開 見える子ちゃん

7/11 公開 スーパーマン

8/8 公開 ジュラシック・ワールド 復活の大地

8/29 公開 不思議の国でアリスと Dive in Wonderland

オススメ上映作品

6/6 公開 見える子ちゃん

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「キネパス」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!

通常鑑賞料金 一般(18歳以上) 2,000円 / 小人(3歳以上~17歳・高校生) 1,000円

●割引鑑賞料金 学生割引(大学・専門) 1,500円 / 学生割引(高校) 1,000円 実学生証が必要です

シニア(65歳以上の方) 1,300円 / 障がい者手帳をお持ちの方 1,000円 実働1年以上の障害者の方のみ適用

水曜サードデー (毎週水曜) 1,300円 / KINEZO会員デー (毎週火・木曜) 1,400円 実働1年以上の障害者の方のみ適用

ベア50割 (性別を問わずどちらかが50歳以上、お二人で) 2,800円 (お一人様1,400円)

レイトショー (毎日20時以降上映開始作品) 1,500円 / ファーストデー (毎月1日) 1,300円 第12月を除く

映画の日 (12月1日) 1,000円 実働1年以上の障害者の方のみ適用

※その他鑑賞料金については劇場ホームページをご覧ください https://tjoy.jp/t-joy_nagaoka

デコレーションケーキ

承ります ★ 誕生日・記念日のお祝いに ★

- ふわふわの米粉シフォンケーキをベースにデコレーション致します。
- ベース生地はプレーンのほかココアや抹茶など豊富なバリエーションからお選びいただけます。
- アレルギー品目除去のご希望等ございましたら可能な限り対応致します。
- ご予約はご希望の3日前までにご連絡ください。

小麦不使用
豆乳クリームは生クリームに変更可

米粉スイーツのお店 **magosaku**

フリーダイヤル **080-080-05393**

詳細はこちら ▶

新潟県内に4台しかない

敷布団

羽毛布団・綿布団が洗えます。

洗濯から乾燥まで2時間 ともにお得!! 約**2,200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 24時間営業

洗濯ヘルパーが
お手伝いします!!
(午前9時~午後5時)

上記の洗濯機が
200円OFF

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

※乾燥のみ利用不可 ※セール期間中利用不可
※他の割引券等とは併用できません
有効期限：2025年8月31日まで

移動販売車

をご利用ください!

- 町内会・子ども会の催しやコミセンのイベント、スポーツ大会や事業所のお昼時などにお役に立ちます!お弁当やおにぎりを持って販売車が駆けつけます!ご自宅にも伺います!

セブン-イレブン ☎ 0257-32-7110 柏崎市 新花町1-8

セブン-イレブン ☎ 090-4372-7117 柏崎新花町店

「夢中がいっぱい！！」

図書館スタッフイチオシの本をご紹介します！



**世界にほこる和紙 1
和紙のよさと作り方**
増田勝彦 / 監修 金の星社

2014年にユネスコの無形文化遺産に登録された和紙。和紙は身の回りの物にたくさん使われているって知っていましたか？また、和紙はとても強い紙なので、1000年前のものがきれいな状態で残っています。そんな和紙の材料や作り方が気になった方は、ぜひ読んでみてください。



**ひやりとする
軽井沢**
山口洋子 / 著 文藝春秋

私たちが住んでいるところから最も近い避暑地である軽井沢。そんな軽井沢を舞台にした恋物語になります。6編の短編が収録されているこの作品はどの恋も優く、切ない気持ちになります。日本が誇る避暑地軽井沢で繰り広げられる恋のお話を読み、軽井沢に想いを馳せてみてください。



**簡単＆楽しく手作り！
わりばし工作**
IO 編集部 / 編 工学社

木材を切り出して加工するのは難しいけれど、「わりばし」ならお手軽にできます。軽くて扱いやすく、それでいて強度もあり、補修修繕も思いのまま！この本では万能工作資材の「わりばし」と身の回りの道具を使った楽しい工作を紹介しています。本を見ながらわりばし工作を楽しんでみてください。



カフェ、はじめます
岸本葉子 / 著 中央公論新社

イケてない40代女子がある日つけた古民家に一目惚れをして、おにぎり屋さんの開業を目指すお話です。でも、この主人公、行き当たりばったりだからお金も経営の知識も無いので大いに苦労をしています。一生懸命になんとかお店を成功させる姿はどこか元気が出てきます。皆さんも何かを始めるきっかけにこの本を読んでみませんか。



**昆虫ハンター・牧田習と
親子で見つける
にほんの昆虫たち**
牧田習 / 著 日東書院本社

一家に一冊！虫捕まえプロの虫取り講座！これで捕れへん虫はいてません！！

図書館司書
久永にいやん
おススメの一冊！

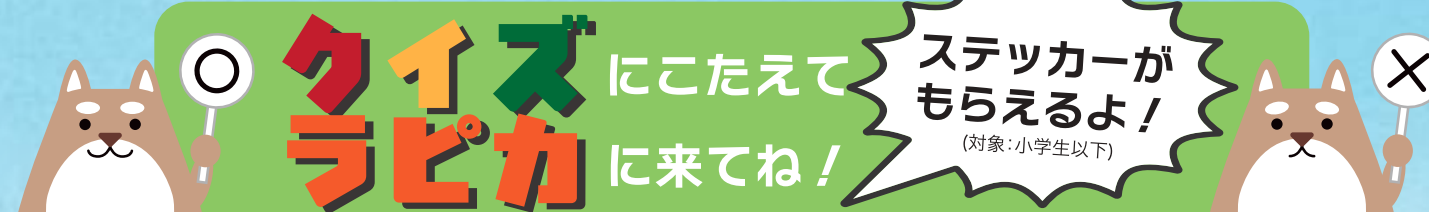


おこいさん、おねえさんが

楽しい絵本を読むよ！

絵本の読み聞かせを行います。遊びにきてね！

開催日 第2・第4土曜日
時間 15:30~16:00



問1 道をたどって行って、かりもちゃんに会えるのはだれでしょう？ただし、毛虫のいるところは通れないよ！



カ



マ



三



オ

問2 ヒント：3ページ

えちごかどいでわし
越後門出和紙さんと、ラピカのスタッフが作ったものはなんでしょう？

□-□□-

問3 ヒント：15ページ

500円で参加できるラピカ教室のなまえはなんでしょう？

□□□□□
レッスン

問1でかりもちゃんに会えたキャラクターが持っているカードの文字と問2、3の□のなかの文字をならびかえるとできる言葉はなんでしょう？

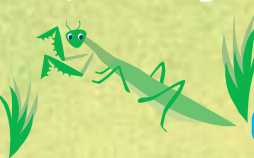
□□□

※こたえを書いたら、ラピカの総合受付に持ってきてね！



ラピカカードをつくろう！

図書館の本をたくさん借りることができるよ！
アリーナやプールがつかえて、いろいろなイベントにも参加できるよ。



老舗 新 店

柏崎のしょうゆ



うちの醤油ラーメン！
白ラーメン 730円(税込)

あっさりとした醤油ラーメン、
飽きのこないオーソドックスな
醤油ラーメンですので毎日でも
食べられます。



うちの醤油ラーメン！
極み増し 1,150円(税込)

極み醤油ラーメンの麺を太麺に変更し
野菜の旨味と味玉、岩のりの風味も追
加しています。たすいち店名とおり、
複数のトッピングを追加していただき
自分の好み一杯を作っていましたら
ばと思います。

味の横綱

新潟県柏崎市堀2251-1
営業時間/11時～20時(火曜日は11時～14時30分)
定休日/月曜日(月曜日が祝日の場合は11時～14時30分)



麺飯屋たすいち

新潟県柏崎市安田2075-4
営業時間/11時～15時(土曜日11時～14時30分および17時～19時30分)
定休日/日曜日、月曜日





ロビー売店
8時30分～



桃畑シェイク
(越後産)



ぴあパークとうりんぼ
Peach & Agriculture Park

家族みんなでおいでよ
めん類、本格定食、おつまみなど
多彩なメニュー！
新鮮な野菜とスイーツの販売も。
【レストラン営業時間】
10:30～21:30 (Lo21:00)

インスタで最新情報配信中！

ピーチベリッジ刈羽株式会社/刈羽村刈羽4286-2
営業時間/10:00～22:00
☎0257-31-8600 <http://tourinbo.com/>

目録入り浴 10時～
おとな 平日 650円 土・日・祝日 700円
こども (小学生以下) 400円
シニア (65歳以上) 600円

かりきょうフードサービス

食彩広場

ランチ弁当・会議用弁当、
おもてなし弁当、真心込めた
手作り弁当をお届けします。

**お渡し3日前迄に
ご予約ください。**
配達エリア：柏崎・刈羽地域

企業様向け日替り弁当のご注文も承っております。
お客様のご要望に出来る限りお応えいたします。
お気軽にご相談ください。

かりきょうフードサービスの
カラダにもやさしいこだわり弁当

お弁当 お弁当はご予算に応じて
お作りいたします。

幕の内弁当(例) 松花堂弁当(例)

1,000円 1,700円

☎0120-36-2400
〒945-0316 刈羽郡刈羽村大字下高町566番地
【受付時間】月曜～金曜日 8:00～17:00迄
【配達時間】お渡し日の 10:00～17:30迄

中国整体 推拿

柏崎市日吉町9-20 Mビル2階202号 予約随時
☎9:30～19:00(最終受付18:30) P 駐車場あり

**中国には推拿と呼ばれる
手術療法があります。**

押す・つまむ・こねるなどの中国式「推拿」と
呼ばれる手技療法で肩こり・腰痛・五十肩など
体の様々な不調を解消します。
「本場中国整体」を是非お試しください！

menu	
● 整体 (30分) ＆オイルリンパケア (60分)	8,500円
● 整体 (60分)	4,500円

お悩みの症状をお知らせください

- ・疲れや痛みを解消して、お身体を整えます。
- ・個々の身体に合わせた施術で、痛みや疲労から解放します。

初めてご利用の方からびご持参で4,000円以上のコースを **1,000円** 割引!!!
※他券併用不可

ツルスベ美肌で
夏を制す！

★お試し価格★
**ワキ脱毛
コース ¥1,000**

小、中、高校生もご利用可能！



ご予約・お問い合わせ ☎0257-32-7276
柏崎市日吉町9-20 Mビル203
営業時間/平日 10:00～20:00
土日祝 10:00～18:00 [不特定]
施術の際は電話に出ることができません。留守番電話にメッセージをお願い致します。

FMピッカラで発電所の 情報をお届けしています

柏崎のコミュニティラジオであるFM
ピッカラで、地域の皆さまのご質問に
発電所で働いている社員がお答えする
新シリーズ「地域の皆さまのご質問
に答えて」の放送を開始しました。皆
さまぜひ、お聴きください。

平日：1日3回
① 8時10分～
② 12時50分～
③ 17時25分～

土日：1日1回
① 10時50分～

FMピッカラは新潟県柏崎市にある
ラジオ局です。



柏崎刈羽原子力発電所に66人が仲間入り

YouTube動画も随時投稿しています。
ぜひご覧ください。

YouTube チャンネルはこちら



ここで出会う、世しメタカ

柏崎メタカ

に家系みんなで楽しむ会館の活動！
最新のイベント情報はインスタグラムで！

主催：YAFUSEI MEDAKA
yafuseimedaka@gmail.com



ラピカの日常を 日々更新中





ラピカのイベント情報や日常をお伝えしています。
「#ラピカ」で検索!みなさんからのフォローをお待ちしています!

住まいの
**個別相談
カウンター**

▶家を建てる前に知っておきたい土地探し・家づくりのコツ・補助金制度
▶刈羽のオススメ売土地 当日ご案内できます。

6/28(土) 29(日)
10:00-18:00 10:00-16:00
場所：ラピカ 第2学習室 当日予約もOK▶

BANhome ☎0120-14-5678 インスタでやっています！
柏崎市平井3378 TEL 0257-35-5557 ban_home

Instagram 発信中!

イベントの告知や発電所
構内で働いている人、発電所の
日常などを紹介しています!

Instagramはこちら



サービスホール展示館 エコロンの森

柏崎刈羽原子力発電所
至柏崎市街

サービスホール
● ぴあパークとうりんぼ

JR越後線
ホームセンター コンビニ
刈羽村生涯学習センター ラピカ
ガソリンスタンド

エネルギーについて
楽しくゲーム感覚で
学べるよ!

TEPCO お問い合わせ 柏崎刈羽原子力発電所 広報部
東京電力ホールディングス TEL フリーコール 0120-120-448 (平日 9:00～17:00)

夏のラピカ教室

どなたでも受講できます。皆さん楽しく学べます！

教室の詳細は、「ラピカ」オンラインストア、またはホームページにてご確認ください。

ラピカ水泳教室【こどもコース】持ち物／水着、水泳帽、タオル（持ち物には記名をお願いします） 全10回



こどもはじめて水泳

曜日・時間（講師）/
火 16:30~17:30 定員/20名（石田真寿美・渡邊浩二）
水 16:30~17:30 定員/20名（山田理恵・平田文恵）
土【13時半】13:30~14:30 定員/20名（石田真寿美・山田理恵）
土【14時半】14:30~15:30 定員/30名（山田理恵・豊知子・平田文恵）
土【15時半】15:30~16:30 定員/30名（高嶋薫・豊知子・平田文恵）
対象 / 小学生 受講料 / 3,000円

水の中にもぐりたい、浮きたいお子様にクロール25m（おおよね40秒）・背面キック25m（気をつけ姿勢可）ができるよう指導します。



こども水泳【初級】

曜日・時間（講師）/
火 17:30~18:30（石田真寿美・渡邊浩二）
水 17:30~18:30（平田文恵）
対象 / 小学生
定員 / 火 20名・水 13名
受講料 / 3,000円

息つきクロールで25m以上・背面キックで25mが泳げるお子様に、クロール50m（おおよね1分15秒）・背泳ぎ25m・平泳ぎキックの導入も指導します。



こども水泳【中級】

曜日・時間（講師）/
金 17:00~18:00（高木愛）
対象 / 小学生 定員 / 13名
受講料 / 3,000円

クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げるお子様に、クロール50m（5・6年生58秒、4年生以下1分）・クロール100m・背泳ぎ50m（5・6年生1分15秒、4年生以下1分18秒）・バタフライ25m・平泳ぎ25m泳げるように指導します。

ラピカ水泳教室【一般】 全10回



アクアビクス

曜日・時間 /
火 10:00~11:00
講師 / 星野裕美
対象 / 高校生以上
定員 / 30名
受講料 / 3,800円

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。



楽しい水泳教室

曜日・時間 /
火 11:10~12:10
講師 / 星野裕美
対象 / 高校生以上
定員 / 16名
受講料 / 3,800円

健康維持のために泳ぎませんか。コース別①②で内容が異なります。①【対象】初心者の方から4種目が泳げるように指導します。②【対象】4泳法を50m以上泳げる方から4種目が上手に泳げるように指導と泳ぎ込みをします。



水中歩行

曜日・時間 /
水【9時半】9:30~10:25
水【10時半】10:30~11:25
講師 / 高嶋薫
対象 / 高校生以上
定員 / 各30名
受講料 / 3,800円

体力に合わせて楽しく水中を歩きます。



誰でも水中運動

曜日・時間 /
金 14:00~15:00
講師 / 高嶋薫
対象 / 中学生以上
定員 / 30名
受講料 / 3,800円

水中でのストレッチや水中歩行、軽度の筋力トレーニング、音楽をながしながらのエクササイズ、楽しいレクリエーションもあり、体力・年齢・性別に関係なく健康を目指せます。



一般水泳

曜日・時間 /
木 13:30~14:30
講師 / 高木愛
対象 / 中学生以上
定員 / 16名
受講料 / 3,800円

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。



一般水泳【メドレー】

曜日・時間 /
日 18:30~19:30
講師 / 高木愛
対象 / 中学生以上
定員 / 16名
受講料 / 3,800円

4種目泳げる方にスキルアップの練習を行います。

ラピカフィットネス教室 ※★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。 全10回



ゆったりYOGA

曜日・時間 / 月 10:00~11:00
講師 / 広川史子
対象 / 小学生以上
定員 / 40名 受講料 / 2,500円

安全で効果的に、心身の強さとしなやかさを養うことを目的としたヨガクラス。ストレスや運動不足に悩む方も!! 体幹を鍛え、呼吸法によって自律神経も整います。自分に“くつろぐ”時間をヨガで作りましょう！



ゆっくりエアロビクス

曜日・時間 / 火 13:30~14:30
講師 / 今井礼子
対象 / 中学生以上
定員 / 40名 受講料 / 2,500円

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）筋力トレーニングも行います。



骨盤エクササイズ & やさしいヨガ

曜日・時間 / 火 18:30~19:30
講師 / 山口由香 対象 / 中学生以上
定員 / 50名 受講料 / 2,500円

骨盤呼吸にあわせて行うエクササイズで身体のパランスを整えます。血流を促し体を温め、代謝を上げる効果が期待できます。あわせて、やさしいヨガを行いながら1日の疲れをリフレッシュしましょう。



踏み台（ステップ）運動

曜日・時間 / 水 10:00~11:00
講師 / 星野裕美
対象 / 高校生以上
定員 / 30名 受講料 / 3,500円

踏み台（ステップ 15cm）を使用し、昇降運動を行います。



ピラティス【ビギナー】

曜日・時間 / 水 13:30~14:30
講師 / 今井亜矢子
対象 / 中学生以上
定員 / 45名 受講料 / 2,500円

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。



キッズダンス【入門クラス】

曜日・時間 / 水 17:00~18:00
講師 / 渡辺結衣
対象 / 年長~小学4年生
定員 / 30名 受講料 / 4,000円

ダンス未経験者大歓迎！初めての習い事、ダンスをやってみよう！そんな方は是非ダンスを体験してみてください！基礎から応用した振り付けまで、流行りの曲に合わせて一緒に踊りながら楽しい時間を作りましょう！今回から、キッズダンスクラスとジュニアダンスクラス、2クラス受講も可能になりました！ダンス上達を目指して頑張りたい方はお待ちしております☆



ジュニアダンス【初中級クラス】

曜日・時間 / 水 18:00~19:00
講師 / 渡辺結衣
対象 / 小学2年生~中学生
定員 / 30名 受講料 / 4,000円

入門クラスで学んだ基礎をしっかりと活かし少し難しい振り付けも挑戦して、レベルアップをみんなで目指しましょう！今回から、キッズダンスクラスとジュニアダンスクラス、2クラス受講も可能になりました！ダンス上達を目指して頑張りたい方はお待ちしております☆



ヒートザビート/ステップ

曜日・時間 / 水 19:30~20:30
講師 / 杉浦礼子 対象 / 高校生以上
定員 / 30名 受講料 / 2,500円

HITTHEBEAT（ヒートザビート）はドイツで生まれたファンクショナルとHIITを組み合わせたトレーニングです。組み合わせることにより、効率よく効果的に脂肪燃焼ができ、ダイエット、運動不足の解消、生活習慣の改善などが期待されます。リズム感がなくても、筋力がなくても大丈夫！オリジナルの音楽で合わせやすいリズムです。ステップバリエーション方式のレッスンで、自分に合ったレベルで行う事ができます。



太極拳

曜日・時間 / 木 10:00~11:30
講師 / 関矢啓子
対象 / 高校生以上
定員 / 35名 受講料 / 2,500円

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！



ピラティス

曜日・時間 / 木 19:30~20:30
講師 / 高木愛
対象 / 中学生以上
定員 / 40名 受講料 / 2,500円

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。



健康体操

曜日・時間 / 金 9:30~10:45
講師 / 西巻美里
対象 / 高校生以上
定員 / 30名 受講料 / 2,500円

体を整えるコンディショニング、筋トレ、脳トレ、軽い有酸素運動を行う教室です。歩きやすい、手足が動かしやすい体作りを行います。



体幹トレーニング

曜日・時間 / 金 11:00~12:00
講師 / 今井礼子
対象 / 中学生以上
定員 / 25名 受講料 / 3,500円

体の中心部（体幹）を意識しながら運動し、体のバランスを整えましょう。後半はストレッチも行います。

ZUMBA®

曜日・時間 / 土 19:30~20:30
講師 / 小山久子
対象 / 中学生以上
定員 / 40名 受講料 / 3,500円

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！

ラピカ文化教室



ラピカ 子ども将棋教室

曜日・時間 / 日 10:00~11:30
講師 / 刈羽将棋の会
対象 / 小・中学生 定員 / 12名
回数 / 全5回 受講料 / 2,500円
会場 / 第1・2和室

将棋の指し方を対局を通して学びます。将棋を知らないお子様でも受講いただけます。



小学生・習字

曜日・時間 / 火、水 16:00~17:30
講師 / 石田栄久
対象 / 小・中学生 定員 / 各10名
回数 / 全9回 受講料 / 3,300円
会場 / アトリエ

文字の書き方を基礎から学びます。
※昇段級試験、認定書申請、展覧会に出品する場合は、別途料金がかかります。
(ソフトバックティッシュをご用意ください)



小・中学生習字

曜日・時間 / 火、水、木 17:30~19:00
講師 / 石田栄久
対象 / 小・中学生 定員 / 各10名
回数 / 全9回 受講料 / 3,300円
会場 / アトリエ

文字の書き方を基礎から学びます。
※昇段級試験、認定書申請、展覧会に出品する場合は、別途料金がかかります。
(ソフトバックティッシュをご用意ください)



習字一般

曜日・時間 / 木 9:30~11:30
講師 / 三井田早苗
対象 / 中学生以上 定員 / 30名
回数 / 全10回 受講料 / 3,400円
会場 / 第1・2学習室

基礎から学び、自分の好きな作品作りができるよう練習します。
※つけペン・ボールペン・筆ペンでの受講はできません。



楽しい食器づくり

曜日・時間 / 土 13:30~15:30
講師 / 伊藤利
対象 / 小学6年生以上 定員 / 12名
回数 / 全5回 受講料 / 4,200円
会場 / 陶芸工房

普通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。



茶道 【裏千家流】

曜日・時間 / 日 13:00~15:00
講師 / 山崎宗律
対象 / 中学生以上 定員 / 12名
回数 / 全6回 受講料 / 3,600円
会場 / 茶道館

茶道裏千家流の作法を基礎から丁寧に教えます。
(袱紗をお持ちの方はご用意ください)



夏野菜で 夏バテ知らず

日時 / 7月19日 9:30~13:00
講師 / 刈羽村食生活改善推進委員
協会
対象 / どなたでも 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

夏野菜を使って夏バテ予防の料理を作ります。
(小学4年生以下保護者同伴)



夏休みの思い出に ランタンを作ろう

日時 / 8月3日 10:00~12:00
講師 / 伊藤利
対象 / 小学生以上 定員 / 15名
受講料 / 2,500円 会場 / 陶芸工房

型抜きや針を使って、粘土でランタンを作ってみませんか。当日に色を選べます。(ピンク、黄色、水色、緑、白、紺)
※作品の受け取りは8月24日以降になります。
(小学4年生以下保護者同伴)



自分に「似合う」を 見つけよう

日時 / 8月23日 13:30~15:30
講師 / ひーりん
対象 / どなたでも 定員 / 10名
受講料 / 2,500円 会場 / 第1・2学習室

色で魅力アップ!! 色の知識、似合う色の見つけ方、色彩心理と日常活用を学びます。自己表現や印象アップしたい方は是非!!
(小学4年生以下保護者同伴)



ジュエリーバッグ講座® 世界に一つのカードホルダー

日時 / 8月30日 13:00~16:00
講師 / a_muse.t 阿部智美
対象 / どなたでも 定員 / 15名
受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

チェーン付きのカードホルダーです。鍵やエコバッグを入れてバッグチャームとしても使えます。
(小学生以下はお手伝い可能な保護者同伴)



手打ちうどんを 作ろう

日時 / 8月31日 9:30~11:30
講師 / 清流庵
対象 / 小学4年生以上 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

こねる、ふむ、ねかせる、のばす! 楽しみながら作ろう!



もしもの備えに ポリ袋調理

日時 / 9月6日 10:00~13:00
講師 / 刈羽村食生活改善推進委員
協会
対象 / どなたでも 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

災害時に役立つ防災料理を学びませんか? ポリ袋で簡単に作ります。
(小学4年生以下保護者同伴)

1週間前より
オンライン予約受付
定員に達していない場合、当日受付可能



夏のワンコインレッスン

※天候等により休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



楽しくダンス 大人クラス

曜日・時間 /
火 19:00~20:00
講師 / 渡辺結衣
対象 / 高校生以上
定員 / 20名
会場 / 第1・2学習室

ダンス未経験者、経験者、どなたでも受講可能なクラスです! K-POPや流行の曲で月に2回汗を流して一緒に踊りましょう! お子様がいっしょの方も是非一緒に参加ください!お待ちしております☆



初めてのダンス BABYクラス

曜日・時間 /
水 16:00~16:45
講師 / 渡辺結衣
対象 / 未就学のお子様と保護者
定員 / 30名 会場 / 文化ホール

手を叩いてリズム遊びをしたり、ダンスに触れ合ってみたり、一緒に楽しい時間を作りましょう! お父さんお母さんと一緒に参加できるクラスです! 是非遊びにきてください!



マットで行う 骨盤ストレッチ

曜日・時間 /
金 13:30~14:30
講師 / 山口由香
対象 / 中学生以上
定員 / 15名
会場 / 第1・2学習室

仰向けで行う骨盤エクササイズです。体のバランスを整え、血行促進、代謝UP、内臓の働きを高めます。マットに寝て行いますので、体力に自信のない方もOKです。目を閉じて、リラックスしながら、体を動かしましょう。



こども水泳 【メドレー】

曜日・時間 /
金 18:00~19:00
講師 / 高木愛
対象 / 小・中学生
定員 / 15名

クロールで100m(5・6年生1分45秒、4年生以下1分50秒) or 100m個人メドレー(5・6年生1分55秒、4年生以下2分) かつ平泳ぎ25m(5・6年生30秒、4年生以下35秒) or バタフライ25m(5・6年生25秒、4年生以下30秒)を目指します。



体幹トレーニング

曜日・時間 /
土 10:00~11:00
講師 / 今井礼子
対象 / 小学生以上
定員 / 30名
会場 / 文化ホール

体の中心部(体幹)を意識しながら運動し、体のバランスを整えましょう。後半はストレッチも行います。

ラピカ教室 申込方法

※ラピカ窓口での受付は行いません。

申込
開始日

6.21 土
AM 9:00~

オンライン申込 「ラピカ」ホームページへ

電話申込 Tel 0257-20-3100

教室の日程等
詳細は
オンラインストアから
ご確認ください。

【オンライン申込のお支払いについて】

「クレジットカード」「コンビニ決済」「銀行振込」「携帯キャリア決済」「楽天ペイ」「現金」などをご利用いただけます。「現金」「ラピカカードのチャージ」「各種電子マネー」でのお支払いをご希望の方は「代金引換」をご選択いただきラピカ総合受付にてお支払いください。お支払いは受講初日でも可能です。

【電話申込のお支払いについて】

ラピカ総合受付にてお支払いください。「現金」「ラピカカードのチャージ」「クレジットカード」「各種電子マネー」などをご利用いただけます。お支払いは受講初日でも可能です。
●電話受付は繋がりにくい場合がございますので、ラピカオンラインストアをおすすめいたします。●ラピカカードをお持ちでない方は、事前にラピカカードを作成してください。●お申し込み後の変更・返金はいたしません。●自己都合によるキャンセルの場合でも、当日までにお支払いをお願いいたします。●医師の診断を受けている方は、医師と相談の上、お申し込みください。



編集部つぶやき ぴからぴ編集部

今年の柏崎海の大花火大会は、最近の温度変化になかなか身土曜日の開催です。例年より多くの観光客が予想されますが、その分地域振興の効果も大きいと思います。せっかくなので、ミツやプラチナなど鉱物の遠赤外線が、着用することで身体を温めて血行を促進し、筋肉のハリやコリの緩和を促す効果があるそうです。適度な運動、食事、睡眠の心がけはもちろんだと思いますが、こういった商品に頼ってみるのもいいかもしれませんね。(佐藤)

次号ぴからぴもお楽しみに♪



Belle Hair
ベルヘア

0257-47-3860

ご予約優先となりますが、空いている時間でしらすぐにご案内させていただきます。

Instagram

Open 8:30~17:00

Close

- 毎週月曜
- 第1月曜・火曜
- 第3日曜

Address 〒949-4124
新潟県柏崎市西山町礼拝780

web https://www.bellehair-salon.jp/