

＊リニューアル ラピカと一緒に運動しませんか＊

# 春のワンコインレッスン

※フィットネス教室には施設料金が含まれておりませんので、ロッカールームをご利用になりたい方は、アリーナ料金100円(税込)を総合受付でお支払いください。

## フラダンス月

癒しの効果もあるフラの曲に合わせて一緒に楽しく踊りましょう。初心者の方も大歓迎です。

日程／4月1・8・15 5月13・20  
6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／50名

※このレッスンは女性限定となります



## タヒチアンダンス月

ハワイアンズでフラガールが踊っているタヒチアンダンスをはじめてみませんか♡シェイプアップの効果もあります。

日程／4月1・8・15  
5月13・20  
6月3・10・17

場所／文化ホール 時間／14:40-15:40

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



## ZUMBAズンバ®★★★★土

自分のペースでラテンのリズムに合わせて楽しくフィットネス! 初めての方でも楽しめます!

日程／4月6・20・27  
5月11・18・25  
6月1・8・15・22・29

場所／文化ホール

時間／20:00-21:00

講師／SATO&TAKA

定員／50名



## NEW 体幹トレーニング木金

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。

日程／木4月18 5月16・30 6月6・20  
金4月12・19・26 5月10・17・24  
6月7・14・21・28

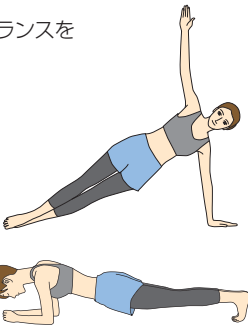
場所／文化ホール

時間／木13:30-14:30

金11:00-12:00

講師／フィットネスインストラクター

定員／各曜日50名



## 踏み台(ステップ)運動★水

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

日程／4月3・10・24 5月8・15・22・29 6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** 3/15(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。

# ぴからぴ PIKARAPI

2019  
SPRING  
vol.12



ラピカ  
20周年

Spring  
has come

## 専門店特集

専門店ならではの  
こだわりが楽しめる!

## 刈羽村体育協会 インフォメーション

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: Shio  
photo: Rickey

ぴからぴ PIKARAPI クーポン

ぴからぴ

加勢牧場 わしま本店

ジェラート  
シングルの料金で  
**ダブル**

※会計時に提示 ※1枚で1名様まで有効  
※他クーポンとの併用不可  
【有効期限】2019.4/30まで

ぴからぴ

年頭屋茶舗

喫茶店飲食の  
会計より  
**50円引き**

※会計時に提示 ※1枚で3名様まで有効  
※他クーポンとの併用不可  
【有効期限】2019.4/30まで

ラピカ  
開館20周年

おかげさまで、  
刈羽村生涯学習センター「ラピカ」は  
今年で開館20周年を迎えます。  
これからも  
よろしくお願いいたします。



ガソジー牛乳を使用した専門店

# 加勢牧場 わしま本店



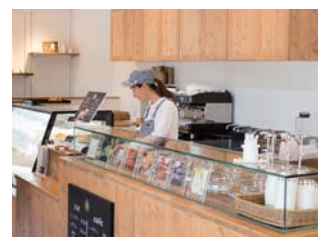
遊びにきてね

**おすすめ商品**

## ガソジーベイクドチーズケーキ

ホール ¥1,510(税込) カット ¥300(税込)

加勢牧場で搾りたてガソジー牛乳からチーズを作り、そのチーズから仕上げた焼き立てのケーキです。下の方にサクサクのクッキーを敷き詰めていますので、食感も楽しめる一品です。



チーズケーキの他にもジェラートやスイーツの販売、地元の畜産加工品や卵も販売しています。どれもオシャレで手土産にもオススメです。また晴れた日には外にいるヤギさんにエサをあげることも出来ちゃいます！

〒949-4502 長岡市黒坂615 いやしの郷内  
Tel.0258-74-2863(加勢牧場事務所)  
【営業時間】10:00～19:00  
【定休日】火曜 【駐車場】18台



日本茶専門店

# 年頭屋茶舗



**おすすめ商品**

## 焙茶 雪ほうじ棒茶

100g ¥702(税込)

厳選した一番茶の材料を熟成させて、じっくり焙じました。香ばしい香りと味わいが人気の商品です。



明治元年創業の老舗。品質にこだわり、伝統の味を守り、日本の手作りのものを大切にしています。毎月テーマを変えて、お茶を楽しみながら学べる講座を月に10回開催。詳しくは下記QRコードからWebをご覧ください。

〒945-0026 柏崎市藤元町29-31  
Tel.0257-22-2293  
【営業時間】9:30～19:00  
【定休日】水曜 【駐車場】10台



おかき専門店

# 瑞花(zuika)



**おすすめ商品**

## 桜ぼくす

〈8袋入り〉¥648(税込)

「えび味」と「器油味」の2種類のあらが可愛らしい『春限定の桜パッケージ』は贈り物や、手土産にオススメです。※数量限定の為、品切れの際はご容赦願います。



選びぬかれた素材を職人が一つ一つ手で揚げ・味付け・袋詰めをしています。丁寧に手作業で仕上げた美味しさを常にお届けしたいという思いから、品質と鮮度にこだわり、できたての米菓をお届けしています。

〒940-0066 長岡市東坂之上町1丁目6-11 Tel.0258-37-0811  
【営業時間】9:00～19:00 【定休日】なし 【駐車場】なし  
※2000円以上お買い上げで30分無料の「長岡市共通駐車券」または「長岡市営駐車券」を発行いたします



月替わりテイクアウト専門店

# べこ屋



**おすすめ商品**

## テイクアウト限定 肉じゃが

(3月メニュー) すべて ¥500(税込)

3月のテイクアウトメニューはどの世代にも愛される肉じゃがです。通常の肉じゃがに加え、カレー味のインド風、トッポギ味の韓国風などのアレンジメニューもあります。



1ヶ月限定のテイクアウトメニューなので毎月違った味を楽しむことができます。毎月1日のメニュー発表をお楽しみに。4月は春の行楽に丁度いいお惣菜。5月はお店からの発表をお楽しみにしてください。

〒945-0042 柏崎市長浜町6-45(みよんみよん様脇)  
Tel.0257-21-3332  
【営業時間】11:00～18:00 ※売切次第終了  
【定休日】不定休 【駐車場】あり



搾りたてのガソジー牛乳を使ったスイーツの専門店です。

## 加勢牧場

- わしま本店 -

営業時間 10:00～19:00  
定休日 毎週火曜日

新潟県長岡市黒坂 615  
いやしの郷内  
国道 116 号和島バイパス沿い  
TEL. 0258-74-2863  
(お問い合わせは平日 9 時から 17 時までとさせていただきます。)

チラシ・会社案内のデザイン

A4チラシ  
リーフレット  
ブック  
カタログ  
広報誌  
フリーペーパー

笑顔でバスケ

インクラウド ☎0257-41-5441  
柏崎市日吉町9-20 Mビル201 http://incloud.network/  
incloud@j7.so-net.ne.jp

## カカオハウス入居者募集中

新潟産業大学、新潟工科大学すぐ！通学に便利な立地です。

家賃 30,000円～  
1K 柏崎市堀2810-36  
(共益費、町内会費、駐車場別途)  
・キッチン・バスルーム・トイレ  
H31.1内装リフォーム済  
・未使用ロフトベッド付  
・無料Wi-Fi ・家電付プラン有

(株)アーク不動産  
☎0257-22-6170  
柏崎市幸町3-26 (担当/渡部)

月替わりに専門店が替わる  
テイクアウト専門店

オススメ料理が  
税込  
500円!!  
※予約不可

3月メニュー  
肉じゃが

4月メニュー  
春の行楽に  
丁度いいお惣菜

5月メニュー  
お店の看板を  
ご確認下さい

## べこ屋

☎0257-21-3332  
柏崎市長浜町6-45(みよんみよん様脇)  
営業時間/11:00～18:00(売切次第) 不定休





# 刈羽村体育協会インフォメーション

会長挨拶

刈羽村体育協会は8つの団体が構成されています。新年度も皆様からのご入会をお待ちしています。一方、新しいクラブの立ち上げもサポート致します。事務局に相談ください。(事務局ラピカ内)

皆様からの入会をお待ちしています。

## 野球 刈羽村野球連盟

代表者名／武本 克彦  
会 員 数／214名

試合出場

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



当村の野球の象徴『源土球場』がメイン会場で、野球シーズンをフルに活用し、集落チーム・クラブチーム計7チーム参加にて、主要3大会を開催しております。ナイター大会は地域企業チームもご参加頂くと共に、近年は出雲崎町チームとの親善試合も定例化するなど、活動幅を随時拡充しております。今後、競技人口の底辺拡大に向け、野球の楽しさを後生に伝える為の企画も検討します。是非、球場に足を運んでください。

## バレーボール 刈羽村バレーボール協会

代表者名／太田 祐  
会 員 数／37名

活動日

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

試合出場

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



ソフトバレーボール愛好会は、20代から70代のメンバーが集まり、毎週2回練習をしています。水曜会は刈羽村のママさんバレーボールチームです。いずれのチームも向上心を持ちながらも楽しく活動しています。興味のある方は、ぜひともラピカに足を運んでみてください。

## テニス 刈羽村テニス協会

代表者名／太田 十志行  
会 員 数／4チーム 36名

活動団体

【ドラッグスター】毎週 午後7時30分～  
【トウゴン】毎週 午前9時30分～  
【P&A】毎週 午前9時30分～

試合出場

夏季村民テニス大会  
秋季親善テニス大会



源土運動広場テニスコートを中心に活動しています。毎年、春季村民テニス大会、秋季親善テニス大会等を行っています。また、初心者のための硬式テニス教室も開催しています。現在、協会に加盟するチームは4チームあり、各チームごとに活動しています。随時会員募集中です。興味のある方、一緒にテニスをやりましょう。

## ゲートボール 刈羽村ゲートボール協会

代表者名／品田 隆俊  
会 員 数／70名

活動日

各チーム  
週2回程度

試合出場

春季ゲートボール大会 5月  
親善ゲートボール大会 5月  
秋季ゲートボール大会 10月 他



ゲートボールは、激しい運動量ではないので、老若男女誰でも気軽にゲームに参加できるのが魅力です。刈羽村の源土ゲートボール場は、県下一位とも言われる芝生のコートで私たちは、ワイワイガヤガヤいながら楽しんでいます。ゲートボールと一緒に楽しみ長生きをしましょう。

## 野球 刈羽村壮年野球クラブ

代表者名／鬼山 正孝  
会 員 数／32名

活動日

4月～10月の  
(月1～2回)

試合出場

新潟県南西野球リーグ  
全日本生涯野球大会



野球から離れられない、そんな悩める45歳から80歳までの大人たちが、今年もまた真剣に白球を追います。汗をかいたその後は、野球談義に花を咲かせ、たくさん笑って皆の健康を確認し合います。(活動日は全て懇親会あり)まだ見ぬステージが貴方を待っています。  
[入部資格]45歳以上の野球愛好者

## バドミントン 刈羽村バドミントン協会

代表者名／安澤 和雄  
会 員 数／20名

試合出場

① 柏崎シニアバドミントン大会  
② ラピカ杯バドミントン大会

活動日

① 定期練習 毎週 19:30～21:30  
② 刈羽村バドミントン大会 2019.12.1



バドミントンは、誰にでも出来てそれなりに楽しめる競技です。現在、20代から70代までの幅広いメンバーが練習しています。また、初心者・初級者を対象としたバドミントン教室も開催しています。皆さん一度参加してみませんか。

## ゴルフ 刈羽村ゴルフ協会

代表者名／森本 順一  
会 員 数／106名

試合出場

刈羽村ゴルフ大会 春  
村民ゴルフ大会 秋



刈羽村のゴルフ愛好家が楽しく活動をしています。毎年、春と秋にゴルフコンペを開催し、日ごろの練習の成果を発揮します。白熱したコンペの後には、表彰式を開催して各々の健闘を労います。今年もゴルフコンペを開催する予定ですので、大勢の方の参加、会員への加入をお待ちしています。

## 卓球 刈羽卓球クラブ

代表者名／近藤 容人  
会 員 数／約30名

活動日

第1、3、4 19:30～21:00  
(4月から第2木曜も活動します)

試合出場

刈羽親善卓球大会



張本兄弟等、世界を狙える小・中・高生の若者のめざましい活躍があり、我々は興奮しています。そんな中、時々交流している西山女子団体チームが昨年県大会新人戦で優勝。本年3月全国大会に出場します。我々も負けずに頑張ります。

## 第36回

# 刈羽村スポーツ競技者表彰式を開催しました！



### 優秀指導者賞

井澤 友木

少年野球「刈羽Wings」の監督を長期に渡り務め、各種大会にて優秀な成績を上げることに大きく寄与した。

### 特別優秀競技者賞(個人)

●大学生の部

陸上競技 堀 澤伊(城西大学2年)

第62回北陸陸上競技選手権大会 棒高跳 第3位

●高等学校の部

陸上競技 田中 絢音(新潟産業大学附属高等学校2年)

新潟県高校駅伝 優勝 1区 第2位

陸上競技 田野 末典(新潟産業大学附属高等学校3年)

新潟県高校総体 棒高跳 優勝 (県高校新記録)

軟式野球 栗林 里帆(長岡明德高等学校1年)

第65回全国高等学校定時制通信制軟式野球大会 優勝

●小学校の部

軟式野球 栗林 南帆(6年)

第23回学童女子野球選抜大会 準優勝

### 特別優秀競技者賞(団体)

●一般の部

バレーボール 刈羽村ソフトバレーボール愛好会

〈出場者〉石黒 龍吉／安沢 俊栄／太田 剛／太田 祐／長谷川 健二  
中林 和子／渡辺 啓子／吉田 ひづる／近藤 千恵子

新潟県ソフトバレーボールフェスティバル 優勝

●高等学校の部

ハンドボール 柏崎工業高等学校 ハンドボール部

〈出場者〉早川 偉太郎／坪谷 将智  
第71回新潟県高等学校総合体育大会 優勝(県大会3連覇)

●中学校の部

軟式野球 柏崎リトルシニア

〈出場者〉海津 健心／浅野 真心／室星 煌  
日本リトルシニア中学硬式野球協会信越連盟 春季大会 第3位

●小学校の部

軟式野球 柏崎STARS

〈出場者〉武本 悠汰／太田 翔和／井澤 友哉／井澤 未友／町田 ほのか  
第38回新潟県スポーツ少年団総合体育大会 兼 第40回新潟県スポーツ少年団軟式野球大会 優勝

### 優秀競技者賞(個人)

●一般の部

ベンチプレス 石垣 宗士郎

第30回新潟県ベンチプレス選手権大会 第2位

弓道 亓子 智騎

第64回新潟県弓道選手権大会 男子参段以下の部 第2位

●高等学校の部

卓球 土田 将大(新潟産業大学附属高等学校3年)

新潟県高等学校総合体育大会 卓球男子ダブルス 第3位

陸上競技 中山 祐希(新潟産業大学附属高等学校3年)

新潟県高等学校総合体育大会 棒高跳 第2位

●中学校の部

陸上競技 近藤 了太(3年)

新潟県中学校総合体育大会 棒高跳 第2位

陸上競技 田岡 颯太(3年)

新潟県中学校総合体育大会 棒高跳 第3位

陸上競技 横山 柚月(3年)

上越地区中学校陸上競技大会 棒高跳 第1位

●小学校の部

空手 西川 幸汰朗(3年)

第34回新潟県少年少女空手道選手権大会 第3位

バドミントン 品田 莉希(4年)

第37回新潟県小学生バドミントン大会 準優勝

水泳 鬼山 愛唯(5年)

第14回柏崎刈羽小学校親善水泳大会 50m背泳ぎ 第1位

陸上競技 山田 大翔(6年)

第14回柏崎刈羽小学校親善陸上大会 走り高跳 第1位

### 優秀競技者賞(団体)

●一般の部

軟式野球 刈羽村野球連盟

〈出場者〉武本 大輝／佐藤 尚孝

第73回国民体育大会軟式野球競技会 新潟県予選会 準優勝

●高等学校の部

硬式野球 新潟産業大学附属高等学校 野球部

〈出場者〉井澤 友太郎／浅野 恋／畠山 祐輝

第100回全国高等学校野球選手権記念新潟大会 第3位

●小学校の部

サッカー 刈羽フェニックス

〈出場者〉棚岡 剛樹／遠藤 朝那／入澤 優斗／五十嵐 健成／土田 蒼惟  
阿部 圭／細川 結大／三五 稜葵／安達 爽良／渡辺 芹菜  
阿部 奈々

第22回ジュニアサッカーリーグ 優勝

陸上競技 刈羽村立刈羽小学校

〈出場者〉亓子 優真／五十嵐 健成／渡邊 咲来／山田 大翔

第14回柏崎刈羽小学校親善陸上大会 400Mリレー 優勝

バドミントン 刈羽ジュニアバドミントンクラブ

〈出場者〉小林 朋叶／佐藤 美月／品田 楓莉／春川 愛莉  
大口 乃愛／田村 綾音

第15回新潟県小学生団体対抗バドミントン大会 準優勝

## 平成30年度 刈羽村体育協会賛助会員一覧 ※順不同

東羽会 二幸産業株式会社 株式会社品田石油 ピーチビレッジ刈羽株式会社 株式会社柏崎第一印刷 有限会社森本食品 株式会社サンデント  
株式会社小林文英堂 有限会社松野組 株式会社太田材木店 荒木屋 株式会社アール・ケー・イー 翠光建材株式会社 PVK株式会社

**刈羽ジュニアバレーボールクラブ** Let's Play! 対象 小学生女子

みんなで楽しくバレーをしませんか？

練習場所: 刈羽村第2体育館  
火曜 18:00～20:00  
土曜 9:00～12:00  
練習場所: 高野地区体育館  
木曜 19:00～21:00

是非見学に来てください！

問合せ 刈羽村ジュニアスポーツクラブ事務局 ☎0257-20-3100

ご宴会・お席のご予約  
お問い合わせは ☎0257-31-8800

和ダイニング 四季彩

至東京電力線  
プラント5棟  
至荒浜  
至西山  
至柏崎市街  
GS線

〒945-0316 刈羽村大字下高町1663番地  
営業時間／昼11:00～14:00、夜17:00～21:30(L021:00)  
月曜日定休 (祝日の場合は翌日)

刈羽 四季彩 検索

ご送迎承ります！お気軽にご相談ください。



## 刈羽村立図書館オススの本

こども図書館  
93ア

### 『アーサー王の世界』 ①大魔法師マーリンと王の誕生

斉藤洋／作、静山社

イギリスで今も語り継がれるアーサー王伝説……。この本は「アーサー王の世界」の幕をひらく大魔法師マーリンの物語から始まります。アーサー王と円卓の騎士たちの伝説が物語として読みやすく再構成されたシリーズです。



こども図書館  
913ア

### 『落語ねこ』

赤羽じゅんこ／作 大島妙子／絵、文溪堂

小五の七海がおじいちゃんから預かったのは落語家の幽霊が取り憑いたデブねこのクマハチ。心残りがある成仏しそびれたドジな落語家と、親友と喧嘩してしまいどうにか仲直りしたい七海の、心温まるストーリー。



こども図書館  
93フ

### 『幸せの王子』

オスカー・ワイルド／作 今村薫子／訳 南塚直子／絵、偕成社

旅に疲れたツバメが一夜の宿に選んだのは黄金色に輝く「幸せの王子」の像の足下。像の足下で休んでいると、大粒の雨がぼたり、ぼたり。これでは休んでいられないと飛び立とうとするツバメが見たのは、＜幸せの王子＞が涙を零すところでした。＜幸せの王子＞とツバメの、捧げ尽くす愛の物語です。



こども図書館  
93デ

### 『愛をみつけたうさぎ』 —エドワード・テュレインの奇跡の旅—

ケイト・ディカミロ／作 子安亜弥／訳  
バグラム・イノトリー／絵、ポプラ社

「考えてごらんさい。愛がないのにどうやって「いつまでも幸せに」暮らせますか？」持ち主の女の子に愛されていても、自分はいだれも愛していない。そんな陶器のうさぎ、エドワード・テュレインはある事故により持ち主の女の子の手元から離れてしまいます。さまざまな人と出会い、別れてはまた出会う、そんな旅をすることになったエドワード。愛を知らない彼の、愛を知る旅の物語です。



こども図書館  
913オ

### 『放課後の時間割』

岡田淳／作・絵、偕成社

ある日、ぼくは学校の中庭で2匹のねこの喧嘩に出くわした。喧嘩をしていた2匹のねこが取り合っていたのは、白い服を着せられたねずみだった。そのねずみは、自分を＜学校ねずみ＞だという……。毎週月曜日の放課後、一匹の学校ねずみが図工準備室でぼくに語ってくれた14のお話たち。



Let's 春デビュー

スタッフイチオシ！



### 『「女子」という呪い』

雨宮処凛  
集英社クリエイティブ

メイクがもっと楽しくなる！



### 『引き寄せメイク #自分史上最高に可愛くなる』

高橋有紀  
KADOKAWA／角川マガジズ

古着好き必見！



### 『古布を着る。』

堀内春美／村松みち子  
主婦の友社

ヘアアレンジの  
バリエーションをふやそう！



### 『akiico HAIR ARRANGE BOOK』

田中亚希子  
宝島社

忙しいあなたへ！



### 『コスメのプロが毎朝、実践する 1分メイク&1分スキンケア』

小西さやか  
青春出版社

# ノンタンと本で春休み

春休みは、ラピカでノンタンと遊ぼう！

3/21(木)～3/31(日)

9:00～21:30 ※開催期間中の休館日 3/25(月)

会場：刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

ノンタンの絵本を一冊まるごと大きく展示します

めりえ  
コーナー

フォト  
スポット

ノンタン  
絵本勢ぞろい

ノンタン  
グッズ販売

ラピカにノンタンがやってくる！

3/21(木)23(土)24(日)29(金)30(土)31(日)

一緒に写真を  
撮っちゃおう！

パネル展期間内にアミューズメントパークが登場！

ノンタン ときどきランド

3/29(金)30(土)

9:00～18:00(最終入場時間 17:00)

会場：刈羽村生涯学習センター「ラピカ」文化ホール

ノンタン  
ぼーるぶーる

ノンタン  
スライダー

ノンタン  
ライブラリー

※遊具は変更になる場合があります。

入場料金  
¥500  
(30分)



©キヨノサチコ/偕成社

主催：刈羽村生涯学習センター「ラピカ」、刈羽村立図書館 協力：偕成社

## 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or石ころマスク

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 【休館日】日・祝日

## ぴからぴへの意見や企画大募集！

毎号、刈羽村生涯学習センター「ラピカ」の広報誌「ぴからぴ」を読んでいただきありがとうございます。『ぴからぴ』は皆さんにより愛される広報誌になりたいとつよ～く思っております！そこで、みなさんからの意見や企画を大募集!!!!!!

※もっとこんなお店に取材にいたいほしい  
※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。

編集長コラム

## 私の女神



皆さんは神様ってどんな風に考えてます？困ったときに助けてと頼んでみたり、イヤなことがあれば、「神様の意地悪」なんて思って神様のせいになったり。それか、神様なんて信じてないことにしてみたり。

私は神様っていると思っています。でもそれは神様ってだけの存在じゃなくて、人は誰でも誰かの神様になれると思っています。そんな風に思うようになったきっかけは、「ももクロ」のメンバーが卒業してからでした。

私にとって辛いときに前向きな気分してくれるのは、「ももクロ」。そんな「私の女神様」はずっと存在し続けると勝手に思い込んでました。「普通の女の子になりたい。」って言って卒業したメンバーの理由を聞いた時、私は「ももクロ」が好きでいると同時に、どこか自分の都合のいいように考えていたって思いました。彼女達は10年間ずっと何度も「普通の女の子になりたい」と思ったはず。それでも私達ファンの前に立つと満面の笑みでいてくれました。そして残りのメンバーは「ももクロ」に残ってくれました。

彼女達が「ももクロ」でいてくれるのは当たり前じゃない。そう思えば思うほど、相も変わらず、私達ファンの前で満面の笑みでいてくれる彼女達を見ると、ああ女

神ってこうゆう人達なんだ。って思いました。きっと神様、女神様って思われる人は周りの誰よりも傷ついているのかもしれないです。それでも、人のためにとか、優しくあり続けようとしてくれるから、本当に女神なんです。

最近卒業したメンバーの芸能界復帰の発表がありました。とっても嬉しい！また私達の前に来てくれた彼女も含めてももクロでいたメンバー6人が私の最強の女神で、私もそんな風に誰かの神様になれる人生にしたいな。って思いました。

・注目YouTuber/kemio  
・最近見たプライムビデオ/ボボボーボ・ボーボボ  
・今一番行きたい場所/ミラコスタのスイートルーム  
・最近美味しかったラーメン/セブンの豚ラーメン  
・今一番したい事/マック1万円企画



## 修理から快適環境のご提案まで

キッチン・お風呂・トイレの水まわり・ガス機器・空調（冷暖房）故障から点検修理、移設、改築など



ベレット  
ストーブ エコ  
キュート etc

★経験豊富な有資格者が対応いたします。  
★工事開始から引き渡し後も安心の、「工事賠償保険制度」が適用されます。

1年中快適な家づくり

相談・見積無料 当社におまかせください！

・空調調設備  
・給排水衛生設備  
・一般土木工事  
・設計施工



株式会社 だいわ設備

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

## 大原スポーツ



〒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



## 『小人が住まう黒板』が『スッチピストン』になったよ!

ラピカに遊びに来てね

描いた線は、キャンパスの世界に影響し、ボールやキャラクターが跳ねて音を奏でながら、世界は創られていきます。線は、描かれた場所の高さで、奏でる音階が変わります。そこにいる人たちが、一緒に、線を描いたり、タッチしてボールを出すことで、みんなで、音楽を奏でるのです。

Team Lab

## お弁当の配達承ります

新潟県産米を使用したおいしいお弁当を地域の会合やスポーツ大会などにぜひ、ご利用ください。

5個以上の注文からお届けします

※詳しくはお問い合わせください。

**セブン-イレブン 中越刈羽店** TEL/FAX 0257-45-3855  
刈羽村大字下高町488-1 (国道116号線 東京電力横入口)

## サプリメント健康商品

(新品・未使用) ※賞味期限の短いものは不可

## 買取ります

**切手 古銭** 日本・中国切手 古銭・紙幣

●1,000円の切手シート.....85%以上  
●普通切手シート(82円以上).....80%  
●JCB・VISA.....95%  
●JTB旅行券.....90%  
●テレホンカード.....50度数1枚300円105度数1枚500円  
※買取金額は相場により変動することがあります。

**ROLEX** **ダイヤモンド**

## ヒロスタンプ

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

**テレホンカード50度数1枚300円で買取ります!**

## 春は新しいスタートの時です!

ピカピカに磨いてお出掛けしませんか?

お得なセトリメニューキャンペーン

●まつげカールとネイル(マニキュア) (※ハンドまたはフィット、おまかせデザイン付)  
●まつげカールとアクアエステ(30分美容)  
●まつげカールと顔脱毛(うぶ毛撃退)  
●アクアエステとネイル  
●アクアエステと顔脱毛  
●3ヶ所脱毛 ※どちらかお選び下さい  
①脇・ひじ・ひざ下コース ②脇・背中上部・背中下部コース

ALL ¥3,000

お試しエクステ 初めの方、久しぶりにまつつけてみようかな...と思われる方に!! 両目60本 ¥3,000

今の時期から薄着になる準備をしましょう!  
**筋膜リリースセラピー**

冷たく固くたまってしまった脂肪をラジオ波で溶解し、筋肉と骨の間にある接着剤の役割をしている筋膜にアプローチし更に遠赤外線で温め深部のデトックスができます!

●120分(通常¥12,960) **¥6,480**

2回目の結果

環境に負荷をかけない商材を使用して施術を行っています!

あなたと地球を守り隊 **スプリー=△ 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 **スプリーム** 検索

## 春夏秋冬 トレーニング 「自分を知らう!」

トレーニング好きの皆さんこんにちは。今日もいい汗かいていますか?今号よりトレーニング系連載企画のスタート!

春は花粉症の方には辛い季節ですが、ランナーにとっては色々な大会があり楽しい季節ですね。私も昨年は越後カントリートレイルに参加しました。

トレランという少しハードルが高く感じるかもしれませんが、よりマイペースに走れるので景色を楽しめたり、エイドでゆっくりできるの楽しく走れますよ。自分の場合はトレーニング不足で、最後の2キロが

めっちゃしんどかったのを鮮明に覚えています。もうちょっとステアマスターを使って日頃からトレーニングしていれば...

さて、日々トレーニングしている方も、これから始める方にもおすすめの「inbody」のご紹介です。こちらは「ラピカトレーニング室」に昨年導入された身体成分分析装置で、現在の自分の状態(体脂肪や筋肉量など)を正確に把握することができます。継続的に測定をすれば体の変化がグラフでわかりやすく表示されるので、トレーニングのモチベーション維持にもってこいです。

計測結果の中には、総合ポイントという項目があり、仲間とポイントを競い合うのも面白いですよ。

実際トレーニングを開始して体に変化(見た目)が現れるのは3ヶ月ほどかかるといわれていますが、内面がどのように変わっているのか気になりますよね。

現在私のポイントは78点...つぎの夏号までに80点目指していきます。

**ポイントの目安**  
60点台...運動不足 70点台...一般 80点台...優良者 90点台...アスリート

オースティン ステアマスター

おなじみ inbody! 測定わずか15秒

## 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る【ぴからぴモデル募集】用紙に必要事項を記入し、写真(上半身から上の顔がわかる正面から撮影したもの)と一緒に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!

## 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 080-080-05393

お客様専用フリーダイヤル

こだわり農家 孫作 検索

## 今こそシミとさようなら

シミ対策徹底ケアコース

60分 カウンセリング込

**6,000円**

こんな方にオススメです

- ✓シミが年々目立ってきた
- ✓肌のくすみ気になる
- ✓透明感のあるお肌になりたい
- ✓いつまでも若々しくいたい

ぴからぴを見たところから予約ください。

〒945-0031 新潟県 柏崎市新田町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 Q 柏崎 シェスタ

## DYNAMITE BOAT RACE

ボートレース チケットショップ 刈羽

ORALE

スーパーセンター「PLANT-5刈羽店」隣

私たちだって 姫 Let's BOAT RACE

和ダイニング 四季彩

柏崎IC 刈羽IC

セブンイレブン 国道116号 西山 至西山

ヤマザキ デイリーストア 刈羽中

エネオス 正高町 刈羽小

北陸自動車道 上長岡

Webで開催情報をGET!!

開場時間 9:00~21:00



Special Interview

2月24日(日)にラピカ文化ホールにて歌手のMay J.さんをお招きし、スペシャルコンサートが開催されました。ピアノの生演奏と一緒に、May J.さんの歌唱力に会場中がうっとりとなりました。今回のコンサートはラジオ収録となっており、3月25(月)にFM-NIIGATA 77.5MHzにて放送されます!会場にお越し頂けなかった方、会場の思い出をもう一度楽しみたい方は是非お聞きください。そんなMay J.さんにライブ前にインタビューさせて頂きました!

**Q 新潟に来た時の思い出は?**  
新潟は何を食べても美味しい!ですね。実は、お米だけで食べるのが苦手だったので、新潟で食べたお米がすごくおいしくて好きになりました。新潟の日本酒も好きです。あんまり量は飲めないですけどね(笑)

**Q プロポーション維持で何かされていますか?**  
最近はジョギングが好きです。ジムも良いけど、やっぱり外を走るの気持ちいいですね。時間がなときは家で動画を見ながら、トレーニングをしています。

**Q よく海外に行かれると思いますが、オススのスポットは?**  
おすすめはロサンゼルスです。ファッションであったり、音楽であったり、最先端場所なので行くたびに、刺激をもらっています。テーマパークもあるし、ショッピングもできるので家族でも楽しめる場所ですよ。皆さんにも是非、行ってほしいなあ。

**Q 今日のライブで伝えたい事は?**  
皆さんに夢に向かって一生懸命がんばる大切さや、歌を聞いてくださる方に少しでも笑顔になってもらえたら嬉しいなと思います。

May J.

**ラピカサッカースクール**

小学1~6年生対象!!

ただいまスクール生大募集!  
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アップしています。

初回体験無料

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

**発電所の今を発信中!!**

柏崎刈羽原子力発電所の様子、安全対策など、様々な情報をInstagramでお届けしています。

Instagram: tepco\_kk\_official

東京電力ホールディングス 柏崎刈羽原子力発電所  
柏崎刈羽原子力発電所の公式アカウントです。  
発電所の様子や安全対策、イベント情報などをお届けします。  
Official account of Tokyo Electric Power Company (TEPCO),  
Kashiwazaki-Kariwa Nuclear Power Station  
www.tepco.co.jp/kk-np/index-j.html

Instagramの検索窓から「柏崎刈羽原子力発電所」と入力、「フォローする」ボタンを押すことで、発電所の最新の情報を確認できます!

QRコードから今すぐアクセス!!

アカウント: tepco\_kk\_official  
https://www.instagram.com/tepco\_kk\_official/

TEPCO 東京電力ホールディングス

柏崎刈羽原子力発電所ホームページ  
http://www.tepco.co.jp/kk-np/index-j.html

Reader Present

**読者プレゼント** メールで応募可能になりました!

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  
2月24日に行われた音楽コンサートより  
May J.サイン色紙 10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】2019年4月15日(月)消印有効

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

刈羽村生涯学習イベント「ラピカ」夢事業

**ジュニアバドミントンスクール**

2月23日にラピカでは「ラピカ夢事業」企画としてジュニアバドミントンスクールを開催しました。コーチには日本代表コーチの廣瀬崇理子さん、またアシスタントコーチにはヨネックスバドミントンチーム所属、日本代表B代表の櫻本駒子さん、高橋明日香さんをお招きしました。  
スクールでは一人ひとり丁寧に指導していただき、技術だけでなく選手目線でのアドバイスもあり、子どもたちは貴重な経験ができました。

**T-JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!**

3/1 映画 ドラえもん のび太の月面探査機  
直木賞作家の辻村深月が脚本を担当した「映画ドラえもん」シリーズ第39作。月を舞台に、のび太たちが冒険を繰り広げる。

3/16 映画 プリキュア ミラクルユニバース  
「プリキュア」史上初めて宇宙を舞台にした作品として話題の「スター☆トゥインクルプリキュア」を筆頭に、「HUGっと!プリキュア」、「キラキラ☆プリキュアアラモード」の3作品のプリキュアが共演するシリーズの通算26作目。

3/22 映画 バンブルビー  
大ヒットSFアクション「トランスフォーマー」シリーズの人気キャラクター、バンブルビーを主役に、シリーズの始まりを明らかにする物語。

4/12 名探偵コナン 紺青の拳(フィスト)  
劇場版23作目にして、シリーズでは初めての海外となるシンガポールを舞台に、伝説の宝石をめぐる謎と事件が巻き起こる。

4/19 映画 クロムちゃん 新編旅行ハリケーン 矢張りたひろし  
新編旅行に行っていなかったひろしとみえが、しんのすけたちを連れてやってきた初のハネムーンで予想外の事態に巻き込まれ、幸運な旅行が危険が待ち受ける大冒険になってしまう様子を描く劇場版27作目。

3月1日 映画 グリーンブック  
3月1日 九月の恋と出会うまで  
3月8日 映画 スパイダーマン スパイダーバース  
3月8日 劇場版ウルトラマンR/B セレクト!絆のクリスタル  
3月15日 君は月夜に光り輝く

3月15日 映画 えいがのおそ松さん  
3月15日 映画 キャプテン・マーベル  
3月21日 PRINCE OF LEGEND  
3月21日 L-DK ひとつ屋根の下、「スキ」がふたつ  
3月29日 映画 ダンボ  
3月29日 映画 少年たち

3月29日 映画 レゴ(R) ムービー2  
4月19日 映画 キングダム  
4月19日 映画 ジャザム!【仮】  
4月26日 映画 アベンジャーズ/エンドゲーム  
5月17日 映画 コンフィデンスマンJP  
5月31日 映画 ゴジラ  
キング・オブ・モンスターズ

料金 一般1,800円/大学生・高校生(要学生証)1,500円/小人(3歳以上~中学生)1,000円  
シニア割引(60歳以上・要身分証明書)1,100円/障がい者手帳をお持ちの方(付添の方1名様まで)1,000円  
※ファーストデー 毎月1日は全作品1,100円(12月1日のみ映画の日、1,000円) ※特別興行除く  
※シネマチネ 平日15:00~17:00 上映開始作品1,300円 ※特別興行除く  
※3D特別興行/一般、大・高校2,000円、中学生以下・シニア1,500円  
http://t-joy.net/site/nagaoka/ ※公開作品・情報に関しては変更・追加になる場合がございます。

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?**

おかげさまで4月14日で5周年

★「ぴからびを見た」で  
初回施術料半額!  
6,480円  
⇒3,240円(90分)

季節の変わり目は身体の不調が出やすい時。  
カイロプラクティックで自律神経を整えましょう!

カイロプラクティックって? 背骨と骨盤の歪みを整え自然治癒力を高め、根本的な症状の回復・予防をする治療法です。

North Chiropractic Group  
完全予約制 TEL0257-45-3221  
刈羽村大字刈羽3889(PLANT-5内) 営業時間/9:00~19:00 定休日/日曜、祝日

源土 桜植樹祭

**ボランティア大募集!**

5月25日(土)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。来年、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でお願いします)  
○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)

〈問い合わせ〉TEL0257-20-3100 刈羽村桜植樹祭事務局



# 春のラピカ教室



どなたでも受講できます。皆さん楽しく学べます！

ラピカ水泳教室 児童 全10回 会場：水の広場 受講料：3,000円 対象：小学生

|                      |                       |            |                                                                                               |           |             |             |               |                      |                       |              |              |              |             |             |              |
|----------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|---------------|----------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 火                    | リニューアル 児童はじめて水泳       |            | 水の中にもぐりたい、浮きたい児童にクロール25m(40秒)、背面キック25mができるよう指導します(水深90cm)                                     |           |             |             |               |                      |                       |              |              |              |             |             |              |
|                      | 日程<br>時間              | 4/9・16・23  | 5/7・14・21・28                                                                                  | 6/4・11・18 | 16:30～17:30 | 定員          | 26名           | 講師名                  | 石田真寿美・渡邊浩二            |              |              |              |             |             |              |
| 土                    | リニューアル 児童はじめて水泳       |            | 水の中にもぐりたい、浮きたい児童にクロール25m(40秒)、背面キック25mができるよう指導します(水深90cm)                                     |           |             |             |               |                      |                       |              |              |              |             |             |              |
|                      | 14時<br>コース<br>(定員30名) | 日程<br>時間   | 4/6・13・20・27                                                                                  | 5/11・25   | 6/1・8・15・29 | 14:00～15:00 | 講師名           | 渡邊浩二<br>山田理恵<br>谷口久子 | 15時<br>コース<br>(定員30名) | 日程<br>時間     | 4/6・13・20・27 | 5/11・25      | 6/1・8・15・29 | 15:00～16:00 | 講師名          |
| 児童水泳・初級              |                       |            | 息つきクロールで25m以上・背面キックで25mが泳げる児童に、<br>クロール50m(1分30秒)・背泳ぎ25m(45秒)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              | 4/9・16・23  | 5/7・14・21・28                                                                                  | 6/4・11・18 | 17:30～18:30 | 講師名         | 石田真寿美<br>渡邊浩二 | 土曜<br>コース<br>(定員26名) | 日程<br>時間              | 4/6・13・20・27 | 5/11・25      | 6/1・8・15・29  | 16:00～17:00 | 講師名         | 平田文恵<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50m(1分)100m(完泳)・<br>背泳ぎ50m(1分20秒)・バタフライ25m(完泳)・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              | 4/10・17・24 | 5/8・15・22・29                                                                                  | 6/5・12・19 | 17:00～18:00 | 講師名         | 狩野 薫<br>谷口久子  | 金曜<br>コース<br>(定員12名) | 日程<br>時間              | 4/5・12・19    | 5/10・17・24   | 6/7・14・21・28 | 17:00～18:00 | 講師名         | 高木 愛         |
| 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(2分30秒)、<br>平泳ぎ25m(45秒)を目指します(水深110cm)               |           |             |             |               |                      |                       |              |              |              |             |             |              |
|                      | 日程<br>時間              | 4/10・17・24 | 5/8・15・22・29                                                                                  | 6/5・12・19 | 18:00～19:00 | 定員          | 16名           | 講師名                  | 平田文恵                  |              |              |              |             |             |              |

## ラピカ「トビウオ」スイミングクラブ

生徒募集中!!

・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多くの児童からご参加いただいています!

めざせ!  
トビウオジャパン!

毎週土曜日(月4回)  
Aコース/10:00~11:00 Bコース/11:00~12:00  
(Bコースは週2コースも開催)

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、クロールの泳ぎ込み、4泳法の習得、タイム向上で選手育成を目指します。

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

### GEL NAIL 柏崎最安値

ワンカラー.....3,600円  
デザインネイル.....6,000円~7,000円  
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。

Beauty & relaxation ひーりん

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

090-2255-4451

### 足裏にも“相”があります

ひーりんでは中国ドイツ西洋式を学び取り入れ今の感情や体調、過去の病歴等も読み取りながらの足つば・足裏のリーディングになります。アロマオイルも取り入れ、身体・心・脳を癒します。

40分.....3,600円  
今ならキャンペーン価格で(4月7日まで)  
60分 顔もみはし.....5,000円  
通常60分 5,400円(税込)

お客様の声

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

●しつこい便秘に悩まされていましたが、次の日は朝から3回以上出てスッキリしました(30代女性)  
●60分コースはおすすです。リフトアップし全身の血流がよくなります。(50代女性)

### イベント掲示板

## 桃の花見フェスティバル

4月14日(日)  
時間/10:00~15:00  
場所/刈羽村第2体育館、正明寺桃畑  
ぴあパークとうりんぼ桃畑

### 健康ウォーク

6月2日(日) 5月申込受付予定

## ラピカ水泳教室 一般

|   |               |                            |                              |    |     |         |     |     |        |  |                                                                     |    |      |     |      |
|---|---------------|----------------------------|------------------------------|----|-----|---------|-----|-----|--------|--|---------------------------------------------------------------------|----|------|-----|------|
| 月 | 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。<br>※12名以上で開催いたします。          | 会場 | 水の広場 | 講師名 | 星野裕美 |
|   | 日程<br>時間      | 4/1・8・15<br>6/3・10・17      | 5/13・20<br>11:00～12:00       | 回数 | 8回  | 定員      | 16名 | 受講料 | 3,040円 |  |                                                                     |    |      |     |      |
| 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      | 4/10・17・24<br>6/5・12・19・26 | 5/8・15・22<br>9:30～10:25      | 回数 | 10回 | 定員      | 30名 | 受講料 | 3,800円 |  |                                                                     |    |      |     |      |
|   | 水中歩行10時半      |                            |                              |    |     | 一般男女    |     |     |        |  |                                                                     |    |      |     |      |
|   | 日程<br>時間      | 4/10・17・24<br>6/5・12・19・26 | 5/8・15・22<br>10:30～11:25     | 回数 | 10回 | 定員      | 30名 | 受講料 | 3,800円 |  |                                                                     |    |      |     |      |
| 木 | 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 |
|   | 日程<br>時間      | 4/11・18・25<br>6/6・13・20    | 5/9・16・23・30<br>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      | 4/12・19・26<br>6/7・21・28    | 5/10・17・24・31<br>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      | 4/6・13・20<br>6/1・8・15・22   | 5/11・18・25<br>19:30～20:30    | 回数 | 10回 | 定員      | 30名 | 受講料 | 3,800円 |  |                                                                     |    |      |     |      |
| 日 | 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 |
|   | 日程<br>時間      | 4/7・14・21・28<br>6/2・9・16   | 5/12・19・26<br>18:00～19:00    | 回数 | 10回 | 定員      | 16名 | 受講料 | 3,800円 |  |                                                                     |    |      |     |      |
| 日 | 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 |
|   | 日程<br>時間      | 4/7・14・21・28<br>6/2・9・16   | 5/12・19・26<br>19:00～20:00    | 回数 | 10回 | 定員      | 16名 | 受講料 | 3,800円 |  |                                                                     |    |      |     |      |

## 宿泊 素泊まり ¥4,500 ~

ご利用料金

- ・1名様利用 ¥5,500 ~
- ・2名様利用 ¥5,000 ~
- ・3,4名様利用 ¥4,500 ~
- ・朝食 ¥500

2019年1月1日現在  
消費税込みの価格となっております。

お電話から! ネットから! ご予約お待ちしております!  
年中無休! 年末年始も休まず営業致します!!  
営業時間 10:00 ~ 22:00 ◇修繕による特別休館日有り  
※7/21 ~ 8/31 団体様ご宿泊の為、ご予約不可。

ホームページ: <http://www.tourinbo.com>

### 好評! 炭酸泉

~日帰り入浴 500円~

★炭酸泉の効能★

- ①腰や関節の痛みを緩和
- ②弱酸性によるスキンケア
- ③血圧や心拍数を下げる
- ④体温上昇による免疫力アップ
- ⑤血行促進、冷え症に効果

ぴあパークとうりんぼ  
ピーチビレッジ刈羽(株)  
☎0257-31-8600

刈羽郡刈羽村大学刈羽 4286 番地 2

### ぴからぴをご覧の皆様だけの大特価!

当店おすすめ 目玉の中古車はこちら!

スズキ MRワゴン 50万円  
トヨタ プリウス 75万円

●H23年式 ●31,500キロ ●2WDAT ●タッチパネルCDプレーヤー ●バックモニター付き純正ナビ ●キーレスエントリー ●車検 H32年9月 ●車検 2年付き ●車体番号下3桁 279

●H22年式 ●75,500キロ ●2WD,CVT ●バックモニター付き純正ナビ ●ETC付 ●車検 2年付き ●車体番号下3桁 900

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

### 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 なんと! 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

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



|   |                                      |                                                   |    |     |    |     |     |                                                                         |    |         |     |                |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------------------|----|-----|----|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------|----|---------|-----|----------------|
| 月 | やさしい体ほぐし ★ 一般男女                      |                                                   |    |     |    |     |     | ストレッチ・呼吸法により、全身をほぐし、ゆがみなども意識できるようになります。                                 | 会場 | 文化ホール   | 講師名 | 石橋浩子           |
|   | 日程時間                                 | 4/1・8・15 5/13・20<br>6/3・10・17 10:00～11:00         | 回数 | 8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   |
| 火 | リニューアル 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)筋力トレーニングも行います。                      | 会場 | 文化ホール   | 講師名 | フィットネスインストラクター |
|   | 日程時間                                 | 4/9・16・23 5/14・21・28<br>6/4・11・18・25 13:30～14:30  | 回数 | 10回 | 定員 | 40名 | 受講料 | 2,500円                                                                  |    |         |     |                |
|   | リニューアル 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 | 文化ホール   | 講師名 | SATO & TAKA    |
| 水 | やさしいヨガルーシーダットン ★ 小学生高学年以上            |                                                   |    |     |    |     |     | シンプルな呼吸法と簡単なポーズを行います。※夜間のため、小学生は保護者同伴のうえご参加ください。                        | 会場 | 第1・2学習室 | 講師名 | 石橋浩子           |
|   | 日程時間                                 | 4/2・9・23 5/7・14・21・28<br>6/4・11・25 19:30～20:30    | 回数 | 10回 | 定員 | 20名 | 受講料 | 2,500円                                                                  |    |         |     |                |
|   | 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        |
| 木 | 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                                 | 4/3・10・17・24 5/8・15・22・29<br>6/5・12 19:30～20:30   | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料 | 2,500円                                                                  |    |         |     |                |
|   | 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           |
| 金 | 時間が変わりました キッズダンス 5才対象(年中児～小学校6年生まで可) |                                                   |    |     |    |     |     | 体育の授業が好きになる!!                                                           | 会場 | 文化ホール   | 講師名 | 近藤智子           |
|   | 日程時間                                 | 4/11・18・25 5/9・16・23・30<br>6/6・13・20 17:30～18:20  | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料 | 4,000円                                                                  |    |         |     |                |
|   | 時間が変わりました わくわくエアロビクス ★★ 中学生以上男女      |                                                   |    |     |    |     |     | 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           |
| 土 | 時間が変わりました 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・体調改善を行っています。シニア層におすすめです。                                   | 会場 | 文化ホール   | 講師名 | 大図 彰<br>星野裕美   |
|   | 日程時間                                 | 4/12・19・26 5/10・17・24<br>6/7・14・21・28 9:45～10:45  | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料 | 2,500円                                                                  |    |         |     |                |
|   | NEW 体幹トレーニング ★★ 一般男女                 |                                                   |    |     |    |     |     | 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。※「春のワンコインレッスン」でも参加可能です。 | 会場 | 文化ホール   | 講師名 | フィットネスインストラクター |
| 日 | 日程時間                                 | 4/12・19・26 5/10・17・24<br>6/7・14・21・28 11:00～12:00 | 回数 | 10回 | 定員 | 25名 | 受講料 | 3,500円                                                                  |    |         |     |                |

※☆マークは運動強度の目安です。☆の数が増えると強度も高くなります。

|   |                |                                          |             |    |     |    |     |                                                                                       |        |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
|---|----------------|------------------------------------------|-------------|----|-----|----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--------------------------------------|-------------|------|-----|------|-----------|-----|-----------------|
| 火 | 小学生・習字         |                                          |             |    |     |    |     | 文字の書き方を基礎から学びます。(新1年生は4月からの3ヶ月間、硬筆になります。4Bの鉛筆をご用意ください。)*昇級段試験、展覧会に出品する場合は、別途料金がかかります。 |        |      |                                      | 会場          | アトリエ | 講師名 | 石田栄久 |           |     |                 |
|   | 日程時間           | 4/2・9・16<br>5/7・14・21<br>6/11・18・25      | 16:00～17:30 | 回数 | 9回  | 定員 | 10名 | 受講料                                                                                   | 3,300円 |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
| 水 | 小学生・習字16時      |                                          |             |    |     |    |     | 小・中学生習字17時半                                                                           |        |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
|   | 日程時間           | 4/3・10・17<br>5/8・15・22<br>6/12・19・26     | 16:00～17:30 | 回数 | 9回  | 定員 | 10名 | 受講料                                                                                   | 3,300円 | 日程時間 | 4/3・10・17<br>5/8・15・22<br>6/12・19・26 | 17:30～19:00 | 回数   | 9回  | 定員   | 10名       | 受講料 | 3,300円          |
| 木 | 小学生・習字16時      |                                          |             |    |     |    |     | 小・中学生習字17時半                                                                           |        |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
|   | 日程時間           | 4/4・11・18<br>5/9・16・23<br>6/13・20・27     | 16:00～17:30 | 回数 | 9回  | 定員 | 10名 | 受講料                                                                                   | 3,300円 | 日程時間 | 4/4・11・18<br>5/9・16・23<br>6/13・20・27 | 17:30～19:00 | 回数   | 9回  | 定員   | 10名       | 受講料 | 3,300円          |
|   | リニューアル 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。*つけペン・ボールペン・筆ペンでの受講はできません。                                    |        |      |                                      |             |      |     | 会場   | アトリエ      | 講師名 | 三井田早苗           |
| 土 | 日程時間           | 4/11・18・25<br>5/9・16・23・30<br>6/13・20・27 | 9:30～11:30  | 回数 | 10回 | 定員 | 30名 | 受講料                                                                                   | 3,400円 |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
|   | 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 剣            |
| 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。(袱紗・紙茶巾・懐紙をお持ちの方はご用意下さい。)                                       |        |      |                                      |             |      |     | 会場   | 茶道館       | 講師名 | 山崎宗律            |
|   | 日程時間           | 4/7・21<br>5/12・26<br>6/9・23              | 13:00～15:00 | 回数 | 6回  | 定員 | 12名 | 受講料                                                                                   | 3,600円 |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
| 土 | 初夏まで楽しめる寄せ植え講座 |                                          |             |    |     |    |     | 自分で草花を選び、初夏まで楽しめる寄せ植えを作りましょう。お好みでハーブを入れてアレンジしましょう。                                    |        |      |                                      |             |      |     | 会場   | アトリエ      | 講師名 | フォーシーズン<br>阿部紀子 |
| 水 | 日程時間           | 4/20                                     | 10:00～11:30 | 回数 | 1回  | 定員 | 15名 | 受講料                                                                                   | 2,500円 |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
|   | お茶のいろは         |                                          |             |    |     |    |     | 新茶の季節です。お茶の種類で変わるおいしい淹れ方や冷たいお茶の作り方を学びましょう。                                            |        |      |                                      |             |      |     | 会場   | 調理<br>学習室 | 講師名 | 増田恵子            |
| 土 | 日程時間           | 5/22                                     | 10:00～11:30 | 回数 | 1回  | 定員 | 16名 | 受講料                                                                                   | 1,800円 |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
|   | はじめてのクラフトバンド   |                                          |             |    |     |    |     | ご家庭で使える便利でかわいいかごを作ってみませんか?初心者でも大丈夫です。丁寧に教えます。                                         |        |      |                                      |             |      |     | 会場   | アトリエ      | 講師名 | 三五泰子            |
| 土 | 日程時間           | 6/8                                      | 10:00～12:00 | 回数 | 1回  | 定員 | 15名 | 受講料                                                                                   | 2,500円 |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
|   | 刈羽産の食材で作る笹団子   |                                          |             |    |     |    |     | 刈羽産のもち米、よもぎ、小豆、笹を使ったこだわりの笹団子教室です。                                                     |        |      |                                      |             |      |     | 会場   | 調理<br>学習室 | 講師名 | 猪俣留美子           |
| 日 | 日程時間           | 6/8                                      | 13:00～15:00 | 回数 | 1回  | 定員 | 16名 | 受講料                                                                                   | 1,800円 |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |
|   | 初夏のハーバリウム教室    |                                          |             |    |     |    |     | 旬のプリザーブドフラワーやドライフラワーを使って、ハーバリウムを作ります。ご自宅用お仏壇用、プレゼントにも♡                                |        |      |                                      |             |      |     | 会場   | アトリエ      | 講師名 | 小池よしこ           |
|   | 日程時間           | 6/23                                     | 10:00～12:00 | 回数 | 1回  | 定員 | 15名 | 受講料                                                                                   | 2,500円 |      |                                      |             |      |     |      |           |     |                 |

申込方法

● ラピカ窓口 先着順受付 3月15日(金)一般教室  
3月16日(土)児童教室ともにAM9:00より開始。

○ラピカ1フロビーにて先着順に受付します。(定員に達した時点で終了させていただきます)申込書に必要事項を記入し(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3/15(金)AM9:00、児童3/16(土)AM9:00から配布します。○申込用紙の持ち帰りはお断りします。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  
3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(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。

水中歩行、いきいき水中運動教室 春のヘルシー食事会でのレシピ紹介

🍴 かぼちゃと鶏ひき肉のぽっくり焼き  
(1人前218kcal)

① かぼちゃを適度な大きさに切って、ゆでる。玉ねぎはみじん切りにする。オーブンを220度に予熱する。

② ボウルにゆでたかぼちゃ、みじん切りにした玉ねぎ、鶏ひき肉、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。パン粉も加え、さっくりと混ぜる。

③ オーブンシートをしいた天板に②を丸くカタチを整えて、並べる。

④ 220度のオーブンで15分加熱する。器に盛り、ミニトマト、ブロッコリーを添える。お好みでトマトケチャップをかける。

材料 4人分(g)

- かぼちゃ …………… 600
- 鶏ひき肉 …………… 160
- 玉ねぎ …………… 80
- パン粉 …………… 大さじ2
- 塩・こしょう …………… 各少々
- トマトケチャップ …………… 適宜
- 付け合わせ・ミニトマト …………… 8個
- ゆでブロッコリー …………… 適宜

🍴 白菜の梅昆布和え  
(1人前11kcal)

① 白菜は白の茎と緑の葉に分けて、両方とも同じくらいの大きさの千切りにする。

② ビニール袋に白菜を入れて、梅昆布茶を入れてもみこむ。冷蔵庫で30分ほど置いて味がしみたら出来上がり。

材料 4人分(g)

- 白菜 …………… 240
- 人参 …………… 20
- 梅昆布茶 …………… 20

(14) PIKARAPI

茶 耳 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

春のラピカ教室でも開催!

5月22日(水)  
10時～11時30分

お茶のいろは 其の1

新茶の季節です。お茶の種類で変わるおいしい淹れ方や冷たいお茶の作り方を学びましょう。

《講師》増田恵子  
《料金》1800円  
《会場》ラピカ 調理学習室  
《定員》16名

PIKARAPI (15)