

ぴからぴ

PIKARAPI

2019
SUMMER
vol.13



スパイス
ハーブ特集



~スタッフが登る~
刈羽三山

Summer

ラピカ
20周年



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: hinato・kanon

刈羽三山特集

米

Yoneyama

山



993m

大平口駐車場	10:30スタート
二ノ字	11:18
ガンバレ岩	11:52
山頂	12:14
>>>登り	1時間44分



登山歴：10年
好きな山：ハッ岳



刈羽村から見る米山



10:40
ここから本格的な
登山道に!

ここまで
なかなかハード!



11:18
二ノ字



11:08
山頂まで2000米!



昔は女人禁制の
山でここから先は
行けなかったそうです



11:52
ガンバレ岩



11:58
戸羅場跡

リフォーム
された山頂小屋



山頂到着



12:14



お昼ご飯は
おにぎりとコーヒー

米山の登山口は柏崎側からと柿崎側からで難易度がガラッと変わる。登りごたえのある柏崎側、気軽に楽しめる柿崎側といった感じだろうか。

今回は柏崎側の大平コースから登った。GW明けで、気温もちょうど良く最高の登山日和だった。前回登った時は12月末で雪がたっぷりあったので、雪のない大平コースは久しぶりだった。

このコースはいきなり急登が続くので、二ノ字までに結構体力を削られる。二ノ字あたりまで登れば日本海の絶景が見えてきて、気分はリフレッシュ。山頂まで景色を楽しみながら登ればあつという間だ。

到着してまず驚いたのが、山頂小屋だ。いつの間にか外壁がリフォームされていて綺麗になっていた。

最高の景色を眺めながら食べたおにぎりとおにぎりとタイムは格別だった。まだ谷根口と野田口からは登ったことがないので、今年に挑戦してみようと思う。

山頂からのパノラマビュー



上越方面



柏崎方面

**米粉で手軽なお菓子料理が
できちゃう!!**

米粉 クレープ パフェ

作り方は **ラビカ** YouTube からチェック!

お米の未来を創造する **(株)孫作** お求めはこちらまで

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

お客様専用フリーダイヤル **080-080-05393**

こだわりの農家 孫作 検索

谷根川の清流と癒しのオアシス

谷根 にじます釣堀

FISHING POND OF RAINBOW TROUT

にじます釣り代 (入場料込み) **2,000円**

※3匹まで ※貸し竿・えさ代・焼き代含む

谷根にじます釣堀 Like

谷根にじます釣堀

Google MAP

バーベキュー予約受付ます!

谷根にじます釣堀 新潟県柏崎市谷根2043 Tel.0257-47-7701 または Tel.090-4063-3077

刈羽三山特集

黒姫山

Kurohimeyama

標高
891m

登山開始 10:55
山頂手前鵜川神社 12:12
>>>登り 1時間17分

雪で山頂は断念
下山開始 12:44
駐車場 13:40着
>>>下り 50分



10:55 登山道スタート!



黒姫山から見る刈羽村



詳しくはYouTubeで!

実は登る前にPOLA couleur(クルール)さんから夏用の崩れないメイクをしてもらいました!



クマ注意の看板にビビる...



12:12 山頂手前の鵜川神社到着!



新緑と残雪のブナ林

こんなに雪があるとは...ランニングシューズで来てしまった。



黒姫山の全景



登山歴: 1回
好きな山: やまびこ

季節は4月末のGW。気温は20℃まで上がり、絶好の登山日和となった。1番人気の登山口「磯之辺口」からのスタート。

標高は低いがさすが雪国の山。登山口にも残雪が多く残っている状況。通常のペースで登ることができれば50分ほどの道のりも、雪に足をとられ予想以上に登りづらい。山頂手前の鵜川神社まで90分ほどかかり、そこから先の山頂までは登ることを諦めた。

休憩もそこそこに、すぐに下山開始。いきなりの急斜面で、とにかく滑る。ひたすら転びながら、叫びながらの楽しい下りだ。お尻が泥どろ、靴下ビショビショで無事下山。

カタクリが綺麗に咲き、ブナ林の新緑と残雪の景色がとても綺麗で感動した。磯之辺口は近くにじよんのび村があるので帰りに温泉にはいることもできる。デートにもオススメだ。



八石山の全景



14:00 登山道スタート!



こんなに美味しいんだ!と感動した人生初の湧き水



頂上まであと200m!



15:00 山頂到着!

刈羽三山特集

八石山

Hachikokusan

標高
518m

登山スタート 14:00
茅刈場分岐 14:12
山頂やまぼうし 15:00到着
>>>登り 1時間
山頂クッキング 1時間
下山開始 16:20分
駐車場到着 17:10分
>>>下り 50分

刈羽三山の中でも一番標高が低く、登りやすい八石山。八石山は山頂が3つあり登山コースも12ルートほどある。

今回は山頂に山小屋が2つあり、一番人気の南条八石コースを登った。登山道が綺麗に整備されていて、水汲み場もあり登りも1時間と気軽に楽しめるコースだ。

駐車場では桜が満開に咲いていて、登山道沿いにはカタクリが綺麗に咲いていた。南条八石コースは途中分岐があり、3コースほどのバリエーションもある。今回は沢コースから登り、峰コースから下山した。

多めの荷物でも苦にならないコースなので、食器や食材を多めに持ち、山頂で色々な山メシ料理に挑戦してみた。その様子はラピカのYouTubeにあげているのでチェックしてほしい。



登山歴: なし
好きな山: 山崎賢人

7/20(土)21(日)メーカー一斉展示会開催!!
先着5名様に成約プレゼントがあります!

この機会をお見逃しなく!

SUZUKI TOYOTA
DAIHATSU SUBARU

各メーカーの新型車に試乗できます!!

他にも 各種イベント同時開催!!
どうぞお気軽にご来場ください!

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!!
ふとん洗濯乾燥機 敷布団が洗えます。

羽毛・羊毛・ポリエステル・綿もOK!
洗濯から乾燥まで2時間 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 (午前9時~午後5時)

洗濯ヘルパーが
お手伝いします!!
(午前9時~午後5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

有効期限:2019年8月31日まで

POLA couleur より お顔エステのご紹介

「あがる・かわる・キレイが続く」

コリをほぐす リンパを流す お顔があがる +気持ちもあがる

マスクはお悩みに合わせて選べますので安心
通常のお手入れで使用する10倍分のエッセンスでお肌の奥へ一気に浸透させます。

トライアル Menu

BAプレミアムコース 通常 ¥14,040 → ¥9,180
APEX 通常 ¥10,800 → ¥5,940
ベーシックコース 通常 ¥8,640 → ¥3,780

「ぴからび」を見て予約をくださった方へ
BAスキンケアボトルサンプル4品プレゼント
ご予約お待ちしております。

POLA couleur クルール ☎090-5393-1931 (担当) 柏崎市田塚1-1-24(8号線沿い)
☎0257-32-4510 (予約制) 阿部 真粧江 【営業時間】9:00~20:00【定休日】日・祝日

刈羽三山特集

登山料理編

ラピカ YouTube で配信しています!

編集長コラム

死ぬまでにしてみたいこと

●その1/ディズニーの年パスユーザーになって、ディズニーに行きまくる。そうしたら、ピーターにたくさん会いたい…考えるだけで幸せ…。

●その2/カメラを買って、可愛いものとか綺麗なものを写真に残しておく。自分が死んだ時に、この人はこうゆう人だったよね。ってことが写真見て分かるのってなんだかエモいしとても良い。

●その3/可愛いワンピースを着て、夏にお出かけに行く。最近思うことが、ワンピースって何歳までOKなのか?ワンピースって若い人が着ると可愛いし、おばあちゃんが着ると気品を感じますよね。私は何歳になってもワンピース着たい。笑

●その4/絵本を作る。ずっと描きたいなって物語があるんですよ。月のうさぎのお話です。うさぎは一匹で月に住んでるんだけど、あるとき冒険したくなるんですよ。でもうさぎの中にあるたくさんの感情をどうしていいか、うさぎはひとりでも悩まなきゃいけないの。

●その5/うにといくらと牡蠣を飽きるほど食べる。私の中で、海鮮って幸せ度がかなり高い食べ物なんです。

●その6/きゃりーみたいな、ネオギャルになる。ずっとじゃなくていいけど、1日だけとか限定で。笑

●その7/プロモーションビデオを作る。最近映像編集にハマっていつか可愛い女の子達の動画作りたいな。

●その8/ミラコスタのスイートルームに泊まること!切実。

●その9/髪の毛をショートにする。勇気なくて、できないけど…。モモコグミカンパニーさんくらい切りたい。

●その10/かわいい古着屋さんを作って暮らす。これ一番できたら、嬉しいなあっていう。夢の夢だな。自分が思う可愛いとか好きなものに囲まれて、人もそれを求めてくれたらそれは幸せの空間ですよ。ありきたりな事ばかりだけど、死ぬまでにしてみたいな～。皆さんは何してみたいですか?

柏崎ファンクラブ

会員特典 Premium

提示してネ!

平成・令和にわたって特典提供中

提供期間 2019年4/27(土)から 2020年1/31(金)まで

柏崎ファンクラブ

柏崎シティセールス推進協議会

みんなで柏崎刈羽を盛り上げよう!

入会すると素敵な特典が盛りだくさん!

柏崎を愛する人たちが集い、柏崎の様々な魅力をセールスパートナーとして発信していく柏崎ファンクラブ。会員同士が親睦を深め、楽しみながら柏崎の魅力を発見して柏崎のシティセールスの一翼を担ってください。

Webサイトから入会できます!

柏崎シティセールス公式ホームページ
柏崎ファンクラブ
http://kz-cs.com/funclub

柏崎シティセールス推進協議会
事務局：柏崎市元気発信課 ☎0257-21-2311

スマホやゲームのしすぎは要注意!

あなたの頭痛や手のしびれ、それは…

ストレートネックが原因かも!?

★「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!

メニュー
一人ひとりに合わせた施術を行います。
2回目以降
●一般(約60分)4,860円
●学生(約60分)3,240円
お気軽にご相談ください。

North Chiropractic Group
ノース カイロプラクティック かりわ
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

スタッフ一言。

m.t)『令和』の幕開けと共に【ついに来た!自分の時代!】と思っている方、たくさんいらっしゃいますよね。令子さんに和夫さん、ん!?鈴木さん…。実は私もその一人、皇后さまと同じ年・同じ名前なのです。神々しいお姿に近づきたいと思い、家では皇后さまと呼んでもらっています。(笑)。

t.y)刈羽三山を登り、登山の楽しさを再認識。次なる目標は越後三山制覇!山メシも登山の楽しみの一つ。取材でも色々作りました。コンビニでも山で使えるような食材探すがマイブームです。

s.i)先日、パネル展のお礼でノントンに会いに行きました。ノントンは本当にたくさんの人に愛されているんだなあって思って感激しました!またノントンに会いたいな。大好きになっちゃった\(^o^)/♡

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

蛇口の漏水! 排水管的破損! トイレのつまり!

給湯器の故障! 給湯器の故障!

★経験豊富な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!

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

春夏秋冬 トレーニング

session 2 「登山に必要なトレーニングとは」

6月に入り登山シーズンの開幕ですね! 今回の特集で刈羽三山を登ってきましたが、改めて登山に必要な筋肉とは?必要なストレッチとは?を考えてみました。

登る際にしっかり動いて欲しい筋肉は脚を引き上げる筋肉、膝を曲げ伸ばしする筋肉なので、①腸腰筋を伸ばすストレッチと②モモ裏を伸ばすストレッチはしておきたいですね。

ちなみに、登山の際の歩幅は小さくすることによって、各筋肉の負荷を下げることができます。逆に大腿で歩けば筋肉を追い込むことも可能です(笑)

ザックの重量が増えた際には、体が横にぶれないように中脛筋が頑張ってくれます。山頂や下山後には③臀筋ストレッチでケアをしてあげましょう。下山において「膝が笑う」のは大腿四頭筋が悲鳴をあげている証拠です。小股であるきつつ、座って膝を休めたり、②のストレッチをしてあげましょう。

普段のトレーニングでは、ランニングマシンで傾斜をつける、レッグカールで下ろす時もしっかりコントロールして行うなどが有効になってきます。そして今回登山においての押しトレーニングは【ブルガリアンスクワット】。ラピカYouTubeチャンネルにてやり方を解説していますのでチェックしてみてください☆さあ行こう!そこに山がある限り!!

① 腸腰筋を伸ばすストレッチ
② モモ裏を伸ばすストレッチ
③ 臀筋ストレッチ

ブルガリアンスクワット

オススナ

モモ裏ストレッチ

オリコン顧客満足度調査 2年連続

フェイシャルエステ No.1

びからびをご持参の方はスタンダードコース(イルネージュ使用) ビジター価格6,000円(税別)が **2,000円** (税別)

ぜひ一度お試しください。

mnd.0257chuo_cho

メナードフェイシャルサロン 柏崎中央町
〒945-0064 柏崎市中央町1-14 田中中央ビル302号室
TEL.0257-41-6459(担当/遠藤)

サプリメント 健康商品

K18・K24 シルバー・プラチナ

ネックレス・指輪・ダイヤモンド・その他 買取

切手古銭 買取

●1,000円の切手シート……85%以上
●普通切手シート(82円以上)……80%
●JCB・VISA……96%
●JTB旅行券……90%
●テレホンカード……50枚数1枚300円105枚数1枚600円

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3-3-11(松波セブンイレブンうら) 年中無休

テレホンカード50枚数 1枚300円で買取ります!

大原スポーツ

オリジナルワッペンなど 1枚からでも作成します

〒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

女性のトータルビューティーのサポート Beauty@relaxation ひーりん

ワンカラー、グラデーション(ハンド、フット)…… 3,000円
アート、パーツデザイン……6,000円~7,000円
フットネイルデザイン…… 6,000円
足つぼ40分…… 4,000円
足つぼ&頭もみほぐし60分…… 5,000円
アロマタッチ…… 5,500円

完全予約制 電話またはLINE@にて承ります
090-2255-4451

新潟県 柏崎市土合スペース21 2F

セブンイレブン 柏崎新花町店

移動販売 実施中!

ご希望の方はお問い合わせを! TEL.0257-32-7110

ATHLETIC KITANOYA SPORTS

あなたの街のスポーツアドバイザー

北野屋スポーツ

〒945-0051 柏崎市東本町1-16-33 TEL.0257-23-2345

知るか木 憩

ラピカ YouTube はじめました

お尻をさすり

更新情報はラピカアプリ 「ぴからぴぶらす」でチェック!

アプリのダウンロードはこちらから

Google Play App Store

当ホテル自慢の檜を贅沢に使った岩風呂で癒しのひとときを...

浴槽の循環装置が24時間稼働しており、清潔にご利用いただけますので好きな時間にご入浴ください。使い心地が良いと評判のシャワー、コンディショナー、ボディソープのご用意もあります。

ビジネスホテル宿刈 ☎0257-41-6212 〒945-0315 刈羽村上高町甲173-2

刈羽ジュニア バレーボールクラブ

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: 高取地区体育館 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

〒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(L.O.21:00) 月曜日定休 (祝日の場合は翌日) 刈羽 四季彩

ご送迎承ります! お気軽にご相談ください。

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。たくさんのご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を記入・添付し下記までメールしてください。(応募メールアドレス) info-rapika@pvk.co.jp
- 申込書の場合/ラピカ受付前に置いてある【ぴからぴモデル申込書】を記入し、顔がはっきりとわかる写真を添えて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!

読者プレゼント Reader Present

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

谷根にじます釣り堀さんより 無料招待券 3名様

【応募先】〒945-0307 新潟県刈羽村刈羽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7月16日(火)消印有効

ラピカサッカースクール

初回体験無料

未経験者・初心者 女の子も大歓迎!!

ただいま小学校1~6年生対象でスクール生大募集! 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。

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」

T-JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!

6/28 公開 スパイダーマン ファー・フロム・ホーム	7/12 公開 トイ・ストーリー4	7/12 公開 ミュウツーの逆襲 EVOLUTION	7/19 公開 天気の子	7/26 公開 ペット2
-----------------------------------	----------------------	----------------------------------	-----------------	-----------------

6月28日 6月28日 7月5日 7月19日 7月19日 7月26日 7月26日 8月2日 8月2日 8月9日 8月9日 8月16日 8月23日 8月30日 9月6日

それいけ!アンパンマン きらめけ!アイスの国のパニラ姫 ホットギミック ガールミーツボーイ Diner ダイナー 東京喰種 トーキョーグール[S] チャイルド・プレイ

アルキメデスの大戦 劇場版 仮面ライダージオウ(仮) 劇場版 騎士電撃隊リュウソウジャー(仮) ワイルド・スピード スーパーコンボ ドラゴンクエスト ユア・ストーリー ONE PIECE SAMPEDE

ザ・ライオン・キング ダンスウィズミー 劇場版 おっさんずラブ(仮) 引っ越し大! かぐや様は告らせたい ~天才たちの恋愛頭脳戦~ 2020年1月10日 劇場版 ヴァイオレット・エヴァーガーデン

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/ ※公開情報・情報に関しては変更・追加になる場合がございます。

4月1日 OPEN! 住まいのお困りごとお気軽にご相談ください。

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

住まいを変える 暮らしが変わる

リメイク株式会社 Remake 柏崎市土合615番地 // HOMEXグループ

8号線から見えるこの看板が目印!

新規オープンにつき、リフォーム工事担当者(正社員)募集中! 詳細はお電話にてお問い合わせください。

0120-916-337

姫たちだって Let's BOAT RACE

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

6/22 14:00~ ガラポン抽選会(200本)

6/29 9:00~ 先着抽選くじ(50本)

開場時間 9:00~21:00

Webで開催情報をGET!!

Spice feature **スパイス特集**



Spice
スパイス

マスタードシード
(マスタードの種)

- ・マスタードシード(乾) 90g
- ・リンゴ酢 70g
- ・塩 小1/3
- ・七味唐辛子 1つまみ
- ・ターメリックパウダー 小1/4
- ・白ワインビネガー 70g
- ・はちみつ 大2
- ・ローリエ 1枚

マスタードシードは乾いたまま保存瓶に入れる。ポウルで調味料をしっかりと溶き混ぜたら、つぶつぶの待つ保存瓶へ注ぎ込んでしっかりと密封。常温に置いたまま1週間待つ。毎日手に取っても眺めるだけ。開けない。1週間後、開封して好みの割合でミキサーしてもいい。粒マスタード小2に醤油小1で粒マスタード醤油!



Peace

北信越エリアで6店舗しかない
「野菜ソムリエ協会認定レストラン」

自然派カフェ食堂 Peace

「作れるものは手作りでお客様にお届けしたい。」
という思いから、スパイスも手作りにこだわっています。



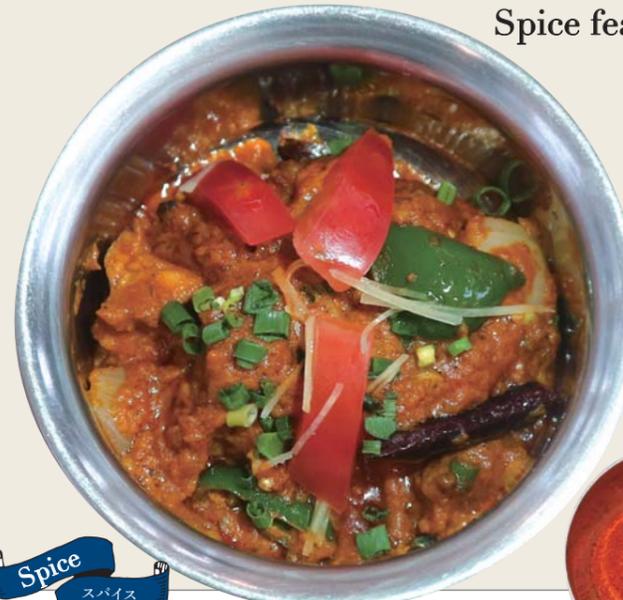
☆
♪ 店長 中村さん



〒945-0816 柏崎市田中3-4
Tel.0257-21-7120
【営業時間】9:00～19:00(ランチ11:00～15:00)
【定休日】水曜日 【駐車場】あり



Spice feature **スパイス特集**



Spice
スパイス

**インドシェフがすすめる
3つのスパイス!**

スリム効果が期待されるスパイス3つを使ったメニューが「カライチキンカレー」
ナンはガーリックナンがおすすめ!

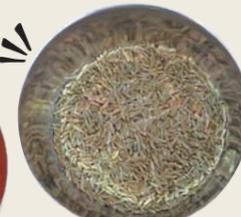
ガネーシャ

インドシェフが作る
本格カレー!が味わえる。

今回は夏に向けてスリム効果抜群のスパイスを
紹介していただきました。インドの人がスリムな人が多い理由、
それはスパイスを普段から多く口にしているから?!



レッドチリペッパー



クミンシード



コリアンダシードパウダー

〒945-0822 柏崎市穂波町9-8
Tel.0257-41-4888
【営業時間】ランチ11:00～15:00 ディナー17:30～22:30
【定休日】水曜日 【駐車場】あり



自然派カフェ食堂
柏崎唯一
野菜ソムリエ協会
認定レストラン
Peace
柏崎市田中3-4
0257-21-7120
営業時間 | 9:00-19:00
(ランチ11:00-15:00)

お茶講座「お茶さろん」
内容を変えて
毎月10回開催!!
7月 抹茶の応用
8月 玉露の雫
9月 茶歌舞伎
※開催日はお問い合わせいただくかQRコードからご確認ください。
茶屋頭茶舗 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

いつものお料理にちよい足し♪
スパイスの
魅力
みなさんこんにちは!夏は辛い物食べたくありませんか?そんな人にオススメのスパイス「ガラムマサラ」をご紹介します。単純に辛いだけでなく、コショウ、唐辛子、ナツメグ、コリアンダー、カルダモンなど多くのスパイスが折り重なった深みのある辛さを持つスパイスです。北インドでは家庭それぞれのブレンド比率があるようです。私のおすすめの使用方はお家カレーの仕上げにひと振り!いつものお家カレーがちょっと本格的なカレーに変身します。各スパイスを自分でブレンドするのも楽しいです!もっと気軽にチャレンジしたい人はスーパーでも売っていますのでぜひお試しください。さて夢の森公園にハーブガーデンがあるのはご存知ですか?そのなかに「カレープランツ」というカレーのような香りのするハーブがあります。こちらもスープなどの仕上げの香り付けや、肉の臭み消しに利用できます。みなさんも生活のワンポイントにスパイスやハーブを取り入れてみませんか?
柏崎・夢の森公園 もっちゃん

特製オードブル
3日前迄のご予約にて承ります。
揚げ物パック 3000円
デザートパック 3000円
オードブル 2個以上で配達いたします!
3日前迄に店頭及びお電話にてご予約ください。ご予約をお受けした先着時間順に配達いたします。配達エリアは、お電話にてお問合せください。仕入れ等により内容が変わる場合がございます。
べこ屋 080-8082-2670
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

遺品整理のご相談承ります。
遺品整理とは? 故人が残した家財などを遺品として取り扱い、処分するサービスです。生前作業も承ります。
遺品の処分が自分自身で出来ない方
身内が残した遺品の仕分けが分からなくてお困りの方
遺品の片付けがしたいけど時間がない方
家族に迷惑をかけないで自分の身の回りを片付けたい方
専門の遺品整理士が担当します。相談は無料です。
遺品整理の他にも、解体前のお家の片付け、骨董古物の引き取りも承っております。
まずはお電話下さい。ご相談 080-8082-2670 (受付時間 / 9:00～18:00)
SHIPPO 柏崎市長浜町2-8-2F (受付時間 / 9:00～18:00)

セブン-イレブン 中越刈羽店
32周年ありがとうございます
おかげさまで、セブンイレブン中越刈羽店は今年で32周年を迎えることができました。これもひとえに来店してくださった地域の皆様のおかげです。今後ともお客様に多くの幸せを感じて頂けるように精進して参ります。
TEL/FAX 0257-45-3855 刈羽村大字下高町488-1 (国道116号線 東京電力構入口)

不定期にラジカで販売しています!
小玉ベーカリー
営業時間 8:30～14:00
定休日 月曜・火曜
柏崎市西山町尾町23-2
Tel.0257-47-2878

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！

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	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)		
	日程時間	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17	16:30~17:30	定員 26名 講師名 石田真寿美・渡邊浩二	
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)、平泳ぎ25m(45秒)を目指します(水深110cm)		
	日程時間	7/3・10・17・31 8/7・21・28 9/4・11・18	18:00~19:00	定員 16名 講師名 平田文恵	
土	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時コース (定員30名)	日程時間 7/6・13・20・27 8/10・17・24・31 9/7・14 14:00~15:00	講師名 渡邊浩二 山田理恵 谷口久子	15時コース (定員30名)	日程時間 7/6・13・20・27 8/10・17・24・31 9/7・14 15:00~16:00
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、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)					
火曜コース (定員26名)	日程時間 7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17 17:30~18:30	講師名 石田真寿美 渡邊浩二	土曜コース (定員26名)	日程時間 7/6・13・20・27 8/10・17・24・31 9/7・14 16:00~17:00	講師名 平田文恵 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50m(1分)100m(完泳)・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)					
水曜コース (定員26名)	日程時間 7/3・10・17・31 8/7・21・28 9/4・11・18 17:00~18:00	講師名 狩野 薫 谷口久子	金曜コース (定員12名)	日程時間 7/5・12・19 8/2・9・23・30 9/6・13・20 17:00~18:00	講師名 高木 愛

ラピカ水泳教室 一般

月	一般水泳		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。 ※12名以上で開催いたします。	
	日程時間	7/1・8・29 8/5・19 9/2・9・30 11:00~12:00	回数 8回 定員 16名 受講料 3,040円	会場 水の広場 講師名 星野裕美
水	水中歩行9時半		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。	
	日程時間	7/3・10・17・31 8/7・21・28 9/4・11・18 9:30~10:25	回数 10回 定員 30名 受講料 3,800円	会場 水の広場 講師名 狩野 薫
水	水中歩行10時半		ヘルシー食事会 9/11(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。	
	日程時間	7/3・10・17・31 8/7・21・28 9/4・11・18 10:30~11:25	回数 10回 定員 30名 受講料 3,800円	会場 水の広場 講師名 狩野 薫
木	一般水泳		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。	
	日程時間	7/4・11・18・25 8/1・22・29 9/5・12・19 13:30~14:30	回数 10回 定員 16名 受講料 3,800円	会場 水の広場 講師名 高木 愛
金	いきいき水中運動		温水プールで体を動かします。泳げない方も大丈夫です。 ※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。	
	日程時間	7/5・12・19 8/2・9・23・30 9/6・13・20 14:00~15:00	回数 10回 定員 30名 受講料 3,800円	会場 水の広場 講師名 狩野 薫
土	アクアビクス		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。	
	日程時間	7/6・13・20 8/3・10・24・31 9/7・14・21 19:30~20:30	回数 10回 定員 30名 受講料 3,800円	会場 水の広場 講師名 星野裕美
日	一般水泳		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。	
	日程時間	7/14・21・28 8/4・11・25 9/1・8・15・29 18:00~19:00	回数 10回 定員 16名 受講料 3,800円	会場 水の広場 講師名 高木 愛
日	一般水泳(メドレーコース)		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。	
	日程時間	7/14・21・28 8/4・11・25 9/1・8・15・29 19:00~20:00	回数 10回 定員 16名 受講料 3,800円	会場 水の広場 講師名 高木 愛

ラピカフィットネス教室

月	やさしい体ほぐし ★		一般男女	
	日程時間	7/1・8・29 8/5・19 9/2・9・30 10:00~11:00	回数 8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
月	マットピラティス ★		高校生以上男女	
	日程時間	7/1・8・29 8/5・12・19 9/2・9・23・30 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 大園 彰 米山達哉
火	ゆっくりエアロビクス ★		一般男女	
	日程時間	7/2・9・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17 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 今井礼子
火	ZUMBAズンバ® ★★★		一般男女	
	日程時間	7/2・9・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17 20:00~21:00	回数 10回 定員 25名 受講料 3,500円	会場 文化ホール 講師名 SATO & TAKA
火	やさしいヨガルーシーダットン ★		小学生高学年以上	
	日程時間	7/2・9・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17 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
水	楽しく踊るフラダンス ★		一般男女	
	日程時間	7/3・10・24 8/7・21・28 9/4・11・18 10/2 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 佐藤亜美
水	ステップエクササイズ ★★★		高校生以上男女	
	日程時間	6/26 7/3・10・24 8/7・21・28 9/4・18 10/2 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
木	太極拳 ★		一般男女	
	日程時間	7/4・11・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19 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
木	キッズダンス		年中児~小学校6年生まで可	
	日程時間	6/27 7/4・11・25 8/1・22・29 9/5・12・19 17:30~18:20	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
木	わくわくエアロビクス ★★★		中学生以上男女	
	日程時間	6/27 7/4・11・25 8/1・22・29 9/5・12・19 19:30~20:30	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
金	体調改善コンディショニング		一般男女	
	日程時間	7/5・12・19・26 8/2・23・30 9/6・13・20 9:45~10:45	回数 10回 定員 30名 受講料 2,500円	会場 文化ホール 講師名 しらさん家 三浦琴美
金	体幹トレーニング ★★		一般男女	
	日程時間	7/5・12・19・26 8/2・23・30 9/6・13・20 11:00~12:00	回数 10回 定員 25名 受講料 3,500円	会場 文化ホール 講師名 今井礼子

※☆マークは運動強度の目安です。☆の数が増えると強度も高くなります。

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

キャベツの炊くうどん (1人前224kcal)

材料 2人分(g)

- ゆでうどん 200
- キャベツ 300
- 人参 40
- しいたけ 80
- ちくわ 60
- かいわれ大根 適宜
- ★水 3カップ
- ★酒 大さじ1
- ★鶏がらスープの素 大さじ1
- ★んにくすりおろし 8
- ★白ごま 大さじ1

- キャベツ、人参、しいたけ、ちくわは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に★を入れて火にかけて、煮立ったら、人参、しいたけ、ちくわ、うどんを入れる。再び煮立ったら、キャベツも加える。
- うどんが煮えたら、器に盛って、かいわれ大根を飾って出来上がり。



キャベツと豆腐のサラダ (1人前55kcal)

材料 2人分(g)

- キャベツ 1/4玉
- 豆腐 110
- 塩 適量
- ごま油 適量

- キャベツを千切りにし、ザルに入れて、塩を入れすぎると浅漬けになるので、入れすぎないようにする。
- キャベツがしんなりしたら、水気をしぼる。
- 豆腐を入れ、はしでザクザク混ぜ、ごま油を回し入れる。
- 味見をして、塩で調整したら、出来上がり。



火	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、別途料金が掛かります。				会場	アトリエ (〇は陶芸室)	講師名	石田栄久
	日程時間	7/2・9・23 8/⑥・20・27 9/3・10・17 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				会場	アトリエ (〇は陶芸室)	講師名	
	日程時間	7/3・10・24 8/⑦・21・28 9/4・11・18 16:00~17:30	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				会場	アトリエ (〇は陶芸室)	講師名	
	日程時間	7/4・11・25 8/1・22・29 9/5・12・19 16:00~17:30	回数	9回	定員	10名	受講料	3,300円		
土	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・筆での受講はできません。				会場	アトリエ (〇は陶芸室)	講師名	三井田早苗
	日程時間	7/4・11・⑩・25 8/8・22・29 9/5・12・19 9:30~11:30	回数	10回	定員	30名	受講料	3,400円		
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	7/6・20 8/3・24 9/7 13:30~15:30	回数	5回	定員	12名	受講料	4,200円		
日	茶道 (裏千家流)		茶道裏千家流の作法を基礎から丁寧に教えます。(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	7/7・28 8/11・25 9/8・22 13:00~15:00	回数	6回	定員	12名	受講料	3,600円		
土	夏野菜料理教室		夏野菜を使って、夏野菜のキーマカレー・肉巻きソテー・ピーマンのきんぴら/なすとソーセージのトマト炒め/にんじんとオレンジのふるふるゼリー/パイナップルのピカピカ棒の6品を作ります。				会場	調理学習室	講師名	刈羽村生活改善推進委員協議会
	日程時間	7/13 10:00~13:00	回数	1回	定員	16名	受講料	1,800円		
土	はじめてのえご練り		今年の夏は手作りのえごでおもてなしませんか(^_^)はじめての方もえご練りの基本を学びましょう。復習できるお土産にえご草付き!				会場	調理学習室	講師名	今井商店 若林奈穂子
	日程時間	7/20 10:00~12:00	回数	1回	定員	16名	受講料	1,800円		
土	お手軽パン作り教室 ▶ 親子で参加OK!		手軽に作れるウインナーロールパン、カレーパン、フルーツゼリーを作ります。ぜひお子さんと一緒に参加してください。				会場	調理学習室	講師名	前澤早苗
	日程時間	7/27 10:00~13:00	回数	1回	定員	16名	受講料	1,800円		
土	木工教室&積み木タワー創作		職人さんがイス作りを教えます。夏休みの宿題にもピッタリ! 文化ホールを大きく使って、巨大な積み木タワーも創作します。写真・動画撮影もOK!				会場	アトリエ 文化ホール	講師名	尾木木工所
	日程時間	8/24 13:30~15:30	回数	1回	定員	15名	受講料	2,500円		
日	はじめてのワイヤークラフト教室		ワイヤーとシンプルな工具で作るものづくり。個々の創意工夫のデザインによってものづくりの可能性は無限大です。はじめての方でも安心してご参加いただけます。今回はワイヤーでハートのシャンデリアを作ります。				会場	アトリエ	講師名	太刀川由美子
	日程時間	9/1 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 6月21日(金)一般教室 6月22日(土)児童教室ともにAM9:00より開始。
- 電話受付 Tel 0257-20-3100 6月25日(火)AM9:00より開始。

・ラピカ1Fロビーにて先着順に受付します。(定員に達した時点で終了させていただきます)申込書に必要事項を記入し(ラピカカードが必要)、受講料を添えてお申し込みください。各教室につき1枚の申込書になります。

・申込書は一般6/21(金)AM9:00、児童6/22(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。

・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。

自分磨きをしませんか?

最高速脱毛

●3カ所脱毛 ¥3,000

右記の中から3カ所お選びください

脇・ひじ下・二の腕・もも前・もも裏・お腹
ひざ下前・ひざ下裏・背中上・背中下・Vライン

●全身脱毛 ¥10,000

※脱毛されたところを前日に剃って来店ください。

上記、全11カ所を脱毛させていただきます。

お腹やせ

光線照射→ラジオ波→EMS
お腹のくびれをつくりましょう!

脚(もも)やせ

光線照射→ラジオ波→スーパーセラム
ももがほっそりしたら、スキニーもミニも自信を持って履けるよね?

●60分 (通常¥4,000) ¥3,000

before after

光のサプリメント (光線療法)

●3台30分照射 (通常¥3,240) ¥1,500

日光不足は免疫力低下の原因の1つ! 光を照射することで臓器をパワーアップさせて免疫力・代謝力・体温を高め、美肌にも効果があります。まだ体験したことがない方もぜひこの機会に光の心地よさを身体で感じてみませんか?

柏崎市穂波町1-33 ■営業時間 (月~金)AM10:00~PM7:00 (土)AM10:00~PM5:00
TEL 0120-24-7872 ■定休日 日曜・祭日 (スプリム) (検索)

環境に負荷をかけない高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 スプリム Supreme

夏のコインレッズ

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

フラダンス月

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

日程/7月1・8・29 8月5・19 9月2・9・30
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

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/7月1・8・29 8月5・19 9月2・9・30
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/7月6・13・20・27 8月10・17・24・31
9月7・14・28
場所/文化ホール
時間/20:00-21:00
講師/SATO&TAKA
定員/50名



体幹トレーニング木金土

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/7月4・⑩・⑫・⑮ 8月1・⑧・⑫・⑲ 9月5・⑫・⑲
7月5・12・19・26 8月2・23・30
9月6・13・20
7月20 8月10・17・24・31 9月7・28
場所/文化ホール ※〇はアリーナ開催になります。
時間/7月13:30-14:30 8月11:00-12:00
9月10:00-11:00
講師/今井礼子 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/7月3・10・24 8月7・21・28
9月4・11・18 10月2
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

※ステップ台が35台のため、定員に達したら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。

6/21(金)より申込開始

要予約 発電所構内ガイドツアー

毎週土・日、祝開催!

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、確認証票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 至サービスホール

●サービスホール ●びあパークとうりんぼ

JR越後線

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)

刈羽村立図書館オススメの本

『いまいちばん美しい日本の絶景』



MdN編集部／編、エムディエヌコーポレーション

ページをめくると、息をのむ各地へ旅をする

『電子レンジで簡単！ひんやり夏和菓子』



鳥居満智栄／著、淡交社

夏にこそ楽しめる、手軽で美しい絶品スイーツ

『イギリス伝説紀行』



飯田正美／著、松柏社

時を超え伝わる、奥深き巨人・魔女・妖精たち

『にいがたの怪談』



駒形彪／著、新潟日報事業社

越後・佐渡の各地に、今もなお残る豊かな世界

『初心者でも簡単！プランターでできる！花も野菜も楽しめる！緑のカーテンの作り方』



学研パブリッシング／編、学研プラス

暑い夏を、楽しく、涼しく、快適に暮らそう！

『快適キャンプマニュアル 改訂新版 初めてのでもわかりやすいキャンプテクニック』



月刊ガルヴィ編集部／編、事業之日本社

「キャンプ」...そのすべてが、この1冊に満載！

ラピカ designed by PVK presents

チームで楽しむランニングイベント！

第1回

Cross-Country 2019 Festival

ラピカ クロスランナー フェスティバル

ワイワイ 楽しく走るう！！

20km チームリレー

〈定員〉80チーム (1チーム4~10名)

2019 7/21 SUN

in 刈羽村源土運動広場 コース動画はラピカ YouTube にて公開中！

●主催／刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 ●協力／刈羽村スポーツ推進委員協議会 ●後援／刈羽村・刈羽村教育委員会

申し込み方法

1 e-moshicom にてエントリー

※詳細も確認できます ※エントリー手数料別途



2 ラピカ1F 総合受付にてエントリー

〈応募期間〉2019.6/30まで
〈参加費〉1チーム 14,000円(税込)

〈お問い合わせ〉
刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地

Tel.0257-20-3100
E-mail rapika@pvk.co.jp

ラピカ designed by PVK presents

RAPIKA KIDS KICK BIKE Festival 2019. 雨天決行

in 柏崎・夢の森公園 8/25 SUN ラピカHPで随時情報UP!!

ピザ体験してみよう！

カヌーも出来るよ！ (雨天時のみ)

お楽しみ抽選会もあまるよ

参加費 2,800円(税込)
競技+ピザ体験セット 3,800円(税込) 先着20食

1 エントリーフォーム入力後、1週間以内に参加費を指定の口座にお振込みください。http://forms.gle/KYNzQLGxYxkKIR4t8

申し込み方法

2 ラピカ1F総合受付にてエントリー

エントリー期間/2019.8/4まで



〈お問い合わせ〉刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地

Tel.0257-20-3100 E-mail rapika@pvk.co.jp