

刈羽村文化祭同時開催中！ 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」開館20周年記念

池上彰 講演会

＝ 伝える力 ＝

2019.11.2 [土]

開場 / 14:30 開演 / 15:30～

会場 / アリーナ (特設会場)

入場料 / 2,500円 (税込)

全席自由1,000席

チケット好評販売中

- 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
- 柏崎市文化会館「アルフォーレ」
- チケットぴあ

※ お客さまのご都合による入場券の払い戻しはいたしません。
※ 未就学児の入場はご遠慮ください。

Profile

1950年、長野県松本市生まれの東京育ち。1973年、NHKに記者として入局。松江、呉での勤務を経て、東京の報道局社会部で事件、事故、災害、消費者問題、教育問題等を取材。1989年～1994年、「首都圏ニュース」キャスター。1994年～2005年、「週刊こどもニュース」キャスター。2005年に独立し、フリージャーナリストとして活動開始。2007年、著書「伝える力」が200万部を超えるベストセラーに。2012年4月から東京工業大学リベラルアーツセンター教授に就任。現在は、名城大学教授、東京工業大学特命教授、東京大学客員教授を務める。

【主催】 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」・刈羽村公民館
【後援】 刈羽村・刈羽村教育委員会

お問い合わせ

☎ 0257-20-3100

ぴからぴ PIKARAPI

2019
AUTUMN
vol.14

オススメ
旅館特集

Fight!!

Go!!

留学生
オススメの
外国料理

Autumn

ラピカ
20周年

2019

RAPIKA KIDS

KICK BIKE FESTIVAL

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

akakura kankei hotel

日本初の高原リゾートホテルとして、八〇余年の歴史のあるホテルです。本館のリニューアルに続き、新館がオープン。最新のスパ施設を備え、レストランも充実しています。

赤倉観光リゾートスキー場の真ん中に位置しスキーヤーにも、ボーダーにもベストチョイス。ウィンタースポーツシーズン以外にも、温泉、スパ等充実した施設で、一人旅から家族旅行、団体旅行までリゾートホテルライフを満喫いただけます。妙高高原の紅葉、露天風呂からの雲海の眺望、よく整備されたトレッキングルート、そして全コースから秀麗妙高山を眺望できる赤倉ゴルフコースは、高原コースならではの醍醐味をお楽しみいただけます。

大勢で楽しむ旅、自分へのご褒美、何もしない贅沢、ご自分ひとりの旅を赤倉観光ホテルで。

KARAPI (3)



Chinese Restaurant TENDAN

中国料理 天壇

新潟市中央区万代5-11-20

TEL.025-245-3338

営業時間／11:30～14:30

17:00～21:30(L.O.21:00)

駐車場／レストランご利用のお客様は3時間¥100



Google Map



天壇特製 五目あんかけ焼きそば ¥1,172(税別)

中国各地の料理に、新潟の旬の食材を取り入れ現代的にアレンジしたメニューが人気の中国料理店。写真の「天壇特製五目あんかけ焼きそば」はカリッとした麺に具材たっぷりの餡がかかった、不動の人気ナンバーワンメニュー。40種類を食べ放題で楽しめる、ランチオーダーバイキングも人気。



私のオススメはここ!

中国から留学中の
ヘイハンさん



★STAR★

新潟市中央区東中通1番町 86-13

TEL.025-222-4547

営業時間／11:00～15:30

17:00～22:00

駐車場／SPACE 駐車場ご利用戴けます



Google Map

オススメを紹介してくれた



ランチ ¥750～ ディナー ¥1,000～(税別)

本場のインド料理を堪能するのならここ!辛さを自分好みに選ぶ事が出来るので、お子様にも、激辛好きにもオススメ。お皿からはみでるほど大きいナンは、もちもちで大人気。お好みのカレーと一緒に、お召し上がりください。サイドメニューも豊富にご用意させて頂いております。テイクアウトも可能となっております。



私のオススメはここ!

バングラデシュから留学中の
アラミンさん

新潟産業大学の留学生さんからお知らせ!

刈羽村文化祭「中庭フェス」に今年も留学生による飲食ブース出店が決定!!
留学生が作る本場の料理をみなさんもぜひご堪能ください!出店は11月3日(日)!

秋の大感謝祭開催!! 10/19(土) 20(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 ふうせん
ブリヂストンカーケア&タイヤショップ
北刈自動車工業株式会社
KITAKARI Auto Mobile Inc.
〒945-0307 刈羽郡刈羽村(ラビカ前) ☎(0257) 45-2191(代)

新潟県内に4台しかない
ふとん洗い兼用洗濯乾燥機を設置
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 とてもお得!! 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 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
上記の洗濯機が **200円OFF**
※乾燥のみ利用不可※セール期間中利用不可
有効期限:2019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

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

ラビ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「ラビカ」

刈羽村文化協会 サークルコーナー

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。



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、元気を取り戻す」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活動として、昔の遊び道具作りや刈羽っ子クラブでの活動の支援等、子どもに遊びの楽しさを伝えようと、健康的な遊びの普及を目指して活動をしています。皆さんの入会をお待ちしています。



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16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。

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3月曜日
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 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い、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。



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4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。一入30分の練習が「あっ」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。どうぞ、みなさんいらしてください。



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／6名
活動場所／「ラピカ」第2学習室 活動種目／大正琴
活動日／第1、第3月曜日
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。



合唱コーラス すなやまコーラス

代表者名／中林 春奈 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／月曜日(年間28日)
午後7時30分～午後9時

混声4部のコーラスです。男女年齢問わず入会者募集中！ 村の文化祭での発表に向けて、じっくり表現を磨いています。素敵な曲にたくさん出会えて心も豊かに。何より皆で声を出してハモるのは気持ちが良いですよ。まずはお気軽に見学に来てみてください。



書道 書友会

代表者名／小林 ひろみ 講師名／藤本 桂石 会員数／5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水曜日
午後7時30分～午後9時30分

本年度より講師の先生が替わりしました。藤本桂石先生の指導のもと、新しいことに挑戦しています。書道の時間は、日常を忘れるひとときです。皆さんも体験してみませんか？気軽に見学に来てください。お待ちしております。



将棋 刈羽将棋の会

代表者名／安達 洋平 会員数／10名
活動場所／「ラピカ」和室 活動種目／将棋
活動日／第3水曜日
午後6時30分～午後9時

将棋好きの方ならどなたでも参加できます。参加できる日に、気軽に集まり将棋を楽しめる会になっています。これから将棋を覚えたい方や、将棋の話題で盛り上がりた方、有段者の方まで楽しめる会になっています。途中参加、途中退出できますので、ふらっと将棋を指しに来ませんか。



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、お気軽に見学に来てください。



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～3時

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直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。



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／15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。



舞踊全般 刈舞会

代表者名／阿部 富美子 講師名／本間 洋子 会員数／8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

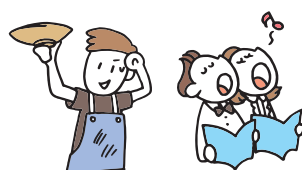
会員が、高齢で若い人は入ってこないため高度の踊りが出来なくなってきました。何年もマンネリ化しておりますので、皆さんの新しい風を吹き込んでもらいたいです。皆さんの入会をお待ちしております。昨年一名、仲間が入ってこられました。村の文化祭や市の文化祭にも出演しています。一度練習を見に来てください。お待ちしております。



書道 墨友会

代表者名／渡辺 和子 講師名／佐藤 桃苑 会員数／30名
活動場所／「ラピカ」第1・2学習室 活動種目／書道
活動日／第1、第3、第4火曜日
午後1時30分～午後3時30分

長らく習字一般教室でしたが、2019年度から文化協会に移行加入して「墨友会」として新たにスタートしました。30名の大所帯ですが、桃苑先生ご指導のもと「書法」の教本などを手本に毎月の競書、年2回の昇級・昇段試験を各人が目指す目的を持ち、書に取り組んでいます。



全16
団体

各団体とも1日体験できます！

ただ今新規入会者&新団体募集中！

お住まい・年齢・性別を問わず誰でも入会できます！会費は各サークルにより異なります。

お問い合わせ
お申し込み

刈羽村文化協会事務局

☎0257-20-3100

〒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」



ラピカ
designed by PVK

文化ふつつ新潟!
Bunka Futtsutsu NIIGATA

刈羽村文化祭

11/2(土) 9:00~ 3(日) 9:00~
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／文化庁・厚生労働省・新潟県教育委員会・第34回国民文化祭・第19回全国障害者芸術・文化祭新潟県実行委員会
刈羽村、刈羽村教育委員会、刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

共催／刈羽村公民館、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



和ダイニング
四季彩



メニュー例 四季彩御前 ¥1,280

ご宴会・お席のご予約 お問い合わせは 月曜日・
第3火曜日定休
☎0257-31-8800 (祝日の場合は翌日)

刈羽村大字下高町1663番地 刈羽 四季彩 検索

営業時間／昼11:00～14:00、夜17:30～21:30(LO21:00)※土日祝は17:00～

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!

リフォーム工事ご相談ください!

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

- 水廻りを使いやすくしたい
- 手すりをつけたい
- お庭の管理が大変
- 外壁が傷んでいる。張替え・塗り替えしたい
- 間取りを変更したい
- 和室を洋室に変更したい
- クロスを張り替えたい など

不動産売却ご相談ください!

買取相談も実施中

秘密厳守、無料査定です。
お気軽にご相談ください。

- 利用しない空き地・空き家を所有している方
- ご自宅の住み替えをお考えの方
- 相続のことでお悩みの方
- 急な転勤で、売却をお考えの方
- 住宅ローンの返済にお悩みの方 等



リメイク株式会社
Remake 柏崎市土合615番地

住まいを変える 暮らしが変わる

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

MAP



今年でラピカ開館 20周年! にちなんで

作品募集のテーマは!

笑顔の村かりわ みんなで作る

写真展 20

作品募集

みんなで作る写真展。今年のテーマは「20」。みなさんの20にまつわる写真を募集致します。応募された作品は随時ラピカ入口のDigital Information Wallに掲載いたします。さらに2月からは、作品をパネル展示し展示期間中に皆様からの投票によって優秀作品を決定。自由な発想で、素敵な作品のご応募お待ちしております。



SAMPLE
暑さで思わずにじゅうアゴ



SAMPLE
人文字に挑戦



SAMPLE
復興の鐘 平成20年

募集期間 2019.9/1 ▶ 2020.1/14 まで

応募方法

- Step.1 写真を撮る!もしくは撮った写真から選ぶ! テーマ「20」にまつわる写真
- Step.2 応募規約を確認! 応募規約はHPからご覧ください。
- Step.3 メールにて応募!(JPEG形式に限る)
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、下記まで応募作品を添付しお送りください。
(メール宛先) photo-rapika@pvk.co.jp

現像写真で応募する場合

プリントされた作品は六つ切りサイズに限ります。
なお、作品の返却はいたしません。申込用紙にご記入の上、ラピカ総合受付までお持ちください。

〈主催〉刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 〈共催〉刈羽村公民館

割烹 やま友

心のこもったまごころのお料理をお出しいたします。冠婚葬祭、法事、ご宴会、お惣菜の移動販売と多種多様にございます。送迎バスもご用意できます。

ご宴会料理 (税別) 3,000円～
ご法要料理 (税別) 6,000円～

火曜・金曜はラピカにて移動販売しています。
柏崎市西山町下山田186-1 ☎0257-47-2647
営業時間／11時～22時 定休日／水曜 有

お茶講座「お茶さろん」

内容を変えて 毎月12回開催!!

10月



煎茶とかぶせ茶

11月



濃茶と薄茶

12月



茶器選び

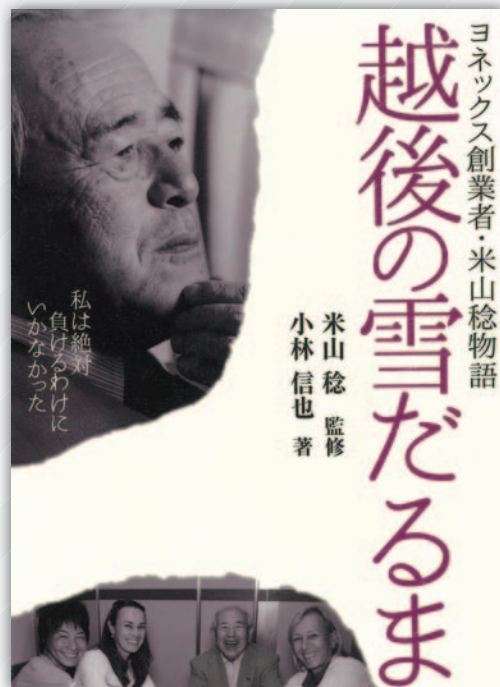
※開催日はお問い合わせいただくQRコードからご確認ください。

茶年頭屋茶舗 ☎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



気になる話題が

深掘りできる本



ヨネックス創業者・米山稔物語

「越後の雪だるま」

新潟日報事業社 (H27)

全米・全豪オープンテニスを連続制覇してブレイクした大坂なおみ選手にジュニア時代からラケット提供しているヨネックスがその昔は木製ウキなどを製造する米山製作所だったことを知る人は少ないと思う。

斜陽産業になりつつある木製ウキの製造に区切りをつけ、社名もヨネヤマラケットとし木製バドミントンの製造に切り替え、T型ジョイントと世界戦略でバドミントンラケット界に乗り出した。その後は、だれもが知るヨネックスとしてカーボン製テニスラケットをはじめ技術革新を続け、キング夫人、ナブラチロフ、ヒンギス、そして現在の大坂なおみといった超一流選手にラケットを提供する世界中の誰もが知る一流企業となった。

その神髄は、草創期から近年に至るまでの初代社長(現ファウンダー)の米山稔氏の経営理念に基づく市場戦略にある。昭和38年の工場火災や経営危機に際してもめげずにチャレンジを続け、工場のある信越線塚山駅から本社のある東京上野駅までの間の列車で読んだ膨大な量の読書で得た知識を技術革新につなげ、世界有数のラケットメーカーに成長していった。「ピンチはチャンス、チャンスはピンチ」会社の業績が不調な時にもあきらめず、好調な時にも油断せず絶えず技術開発・革新を続け、豪雪の地である塚山を離れずに今のヨネックスを作り上げた米山稔氏の半生記として心にしみ込んだ本であった。



予約回数ランキング (BOOK)

2019年 1月～7月

1位



そして、バトンは渡された

瀬尾まいこ / 著
文芸春秋

4位

樹木希林120の遺言

樹木希林 / 著、宝島社

沈黙のパレード

東野圭吾 / 著、文芸春秋

6位

宝島

真藤順文 / 著、講談社

7位

すぐ死ぬんだから

内館牧子 / 著、講談社

8位

昨日がなければ明日もない

宮部みゆき / 著、文芸春秋

傑作はまだ

瀬尾まいこ / 著、ソニー・ミュージックエンタテインメント

フーガはユーガ

伊坂幸太郎 / 著、実業之日本社

平成くん、さようなら

古市憲寿 / 著、文芸春秋

2位



一切なりゆき

樹木希林 / 著
文芸春秋

3位



検事の信義

柚月裕子 / 著
KADOKAWA

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!

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

米粉スイーツ工場がついに完成!!

こだわりの有機栽培コシヒカリを使用した

シフォンケーキ

好評販売中!

ご予約も承ります!

お気軽にお電話ください

こだわり農家 孫作

080-080-05393

刈羽郡刈羽村大字赤田北方704-2

営業時間 / 8:00~17:00 (土日定休)

刈羽村特産 令和元年度産

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!

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。

¥450 (税込)

セブン-イレブン 中越刈羽店

TEL/FAX 0257-45-3855

刈羽村大字下高町488-1 (国道116号線 東京電力横入口)

☆ ぴからぴ編集長の推し!! ☆

- 最近見たアマゾンプライム / SPEC
- 推し漫画 / 満月をさがして (私の聖書)
- 推しアニメ / カードキャプターさくら
- 推しフード / 背脂いっぱいラーメン (岩のトッピングでさらに最高)

ここで好きなアイドルベスト3!

- 1位 ももいろクローバーZ
- 2位 松浦亜弥
- 3位 仮面女子

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
クロスカントリー
フェスティバル

YouTubeで
大会の様子を
チェックできます！

2019
7/21 in 刈羽村源土運動広場

開催報告

2019年7月21日に記念すべき
「第1回ラピカ クロスカントリー
フェスティバル」が行われました。
第1回にも関わらず、たくさんの方に
参加していただき、盛大に盛り上がりました！
来年もたくさんのご参加お待ちしております。

●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、新潟産業大学サッカー部
●後援／刈羽村・刈羽村教育委員会

（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

RAPIKA RUNNING CLUB

中学生対象

ランニングの基礎だけでなく、
技術面もしっかりサポート！
長く活躍できる選手を育成します。

月会費	入会金
5,000円 (税込)	2,000円 保険料を含む(税込)
会場	日時
刈羽中学校	月曜日 18:30～20:00
スタッフ紹介	
 大図 彰 日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ PHI ピラティス インストラクター マットI&II・プロップス	

ラピカランニングクラブ
お問い合わせ・お申し込み TEL 0257-20-3100

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
FAX.0257-20-3103 E-mail rapika@pvk.co.jp

**サプリメント
健康食品**
(新品・未使用) ※賞味期限の短いものは不可

買取ります

**K18・K24
シルバー・プラチナ**

**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.....96%
●JTB旅行券.....90%
●テレホンカード.....50度数1枚300円105度数1枚600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) 年中無休

テレホンカード50度数
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
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

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
キャンペーンネイル..... 4,900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

QRコード: ホームページ, LINE@, Instagram

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

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)

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 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

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)

※お一人様1回限りとさせていただきます。

ぜひ一度
お試しください。
お待ちしております。

mnd.0257chuo_cho
キャンペーン内容やおすすしめ情報など
掲載しているのチェックしてください

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 田中央ビル302号室
TEL.0257-41-6459(担当/遠藤)

客室の清掃・料理ができる方。
私たちと楽しく働ませんか。



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** 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: 高町地区体育館
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

秋のラピカ教室

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	10/1・8・15・29		11/12・19・26		12/3・10・17		16:30～17:30		定員	26名		講師名	石田真寿美・渡邊浩二				
土	14時コース (定員30名)	日程時間	10/5・12・19・26		11/9・16・30		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	10/5・12・19・26		11/9・16・30		講師名	平田文恵 山田理恵 谷口久子	
			12/7・14・21		14:00～15:00					12/7・14・21		15:00～16:00						
火・土	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	10/1・8・15・29		11/12・19・26		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	10/5・12・19・26		11/9・16・30		講師名	平田文恵 谷口久子	
			12/3・10・17		17:30～18:30							12/7・14・21		16:00～17:00				
水・金	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	10/9・16・30		11/6・13・20・27		講師名	狩野 薫 谷口久子		金曜コース (定員12名)	日程時間	10/11・18・25		11/8・15・22・29		講師名	高木 愛	
			12/4・11・18		17:00～18:00							12/6・13・20		17:00～18:00				
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	10/9・16・30		11/6・13・20・27		12/4・11・18		18:00～19:00		定員	16名		講師名	平田文恵				

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。 ※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	
	日程時間	10/7・21 12/2・9・16	11/11・18 11:00～12:00	回数	7回	定員	16名	受講料						2,660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。※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	
	日程時間	10/2・9・16・30 12/11・18	11/6・13・20・27 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									
	日程時間	10/2・9・16・30 12/11・18	11/6・13・20・27 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	
	日程時間	10/10・17・24・31 12/5・12・19	11/7・14・28 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。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	
	日程時間	10/4・11・18・25 12/6・13	11/8・15・22・29 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。	会場	水の広場	講師名	星野裕美	
	日程時間	10/12・19・26 12/7・14・21	11/2・9・16・30 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	
	日程時間	10/6・13・20・27 12/1・15・22	11/3・10・24 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	
	日程時間	10/6・13・20・27 12/1・15・22	11/3・10・24 19:00～20:00	回数	10回	定員	16名	受講料						3,800円

ラピカフィットネス教室

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	10/7・21 12/2・9・16	11/4・11・18 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						
	日程時間	10/7・14・21 12/2・9・16・30	11/4・11・18 19:30～20:30	回数	10回	定員	20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！	会場	第1・2学習室	講師名	米山達哉	
火	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	今井礼子
	日程時間	10/1・8・15・29 12/10・17	11/5・12・19・26 13:30～14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	2,500円						
	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
	日程時間	10/8・15・22・29 12/10・17	11/5・12・19・26 20:00～21:00	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円						
	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	10/1・8・15・22・29 12/10・17	11/5・12・19 19:30～20:30	回数	10回	定員	20名	受講料	2,500円							
水	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 佐藤亜美
	日程時間	10/9・16・23・30 12/11・18	11/6・13・20・27 13:30～14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	3,500円						
	ステップエクササイズ" ★★★								高校生以上男女		音楽に合わせてステップ台への昇降運動を行います。脂肪燃焼と足腰強化に効果的です。	会場	文化ホール	講師名	杉浦礼子
木	太極拳 ★								一般男女		ゆったりと柔らかく全身を動かすことで、心も体もリフレッシュ!	会場	文化ホール	講師名	西巻珠美
	日程時間	10/3・10・17・24・31 12/12・19	11/7・21・28 10:00～11:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円						
	キッズダンス								年中児～小学校6年生まで可		体育の授業が好きになる!! ダンスや側転、逆立ち、ブリッチ等様々な運動を行い、リズム感、瞬発力、柔軟性を高めます。	会場	文化ホール	講師名	近藤智子
	日程時間	10/3・10・17・24・31 12/5	11/7・14・21・28 17:30～18:20	回数	10回	定員	30名	受講料	4,000円						
	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
日程時間	10/3・10・17・24・31 12/5	11/7・14・21・28 19:30～20:30	回数	10回	定員	45名	受講料	2,500円							
金	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きます。シニア層におすすめです。	会場	文化ホール	講師名	しらさん家 三浦琴美
	日程時間	10/4・11・18 12/6・13・20	11/8・15・22・29 9:45～10:45	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円						
	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。	会場	文化ホール	講師名	今井礼子
日程時間	10/4・11・18 12/6・13・20	11/8・15・22・29 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。

刈羽村生涯学習イベント
「ラピカ」夢事業



バレーボール教室



8月10日にラピカでは「ラピカ夢事業」企画として今年度はバレーボール教室を開催しました。コーチにはオリンピック出場の大竹秀之さん、櫻井由香さん、山本隆弘さんをお招きしました。最初は緊張から元気がなかった子どもたちですが、コーチの方々の丁寧なご指導で最後は笑顔いっぱい教室を終えることができました。また、大竹さんの奥様より保護者向けの栄養講演会も同時に開催され、とても勉強になる一日でした。

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、別途料金がかります。				会場	アトリエ	講師名	石田栄久
	日程 時間	10/8・15・22 12/10・17・24	11/5・12・19 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	講師名	三井田早苗
	日程 時間	10/9・16・23 12/11・18・25	11/6・13・20 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	講師名	三井田早苗
	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	10名	受講料	3,300円						
	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
	日程 時間	10/10・17・24・31 12/5・12	11/7・14・21・28 9:30～11:30	回数	10回	定員	30名	受講料	3,400円						
	男の茶の湯（宗徧流）							宗徧流の作法を基礎から丁寧に教えます。				会場	茶道館	講師名	遠藤宗高
	日程 時間	10/24 12/12・26	11/14・28 19:00～21:00	回数	5回	定員	5名	受講料	3,000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 剣
	日程 時間	10/19・26 12/14	11/9・30 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。（袱紗をお持ちの方はご用意ください。）				会場	茶道館	講師名	山崎宗律
	日程 時間	10/6・20 12/8・22	11/2(文化祭)・17 13:00～15:00	回数	6回	定員	12名	受講料	3,600円						
日	クラフトバンド講座							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
	日程 時間	10/20	10:00～12:00	回数	1回	定員	15名	受講料	2,500円						
土	初春まで楽しめる寄せ植え講座							玄関先を華やかに演出できる寄せ植え。冬から春の代表的なお花。パンジー・ビオラを思う存分使って春まで楽しめる寄せ植えを作りましょう!				会場	アトリエ	講師名	フォーシーズン 阿部紀子
	日程 時間	10/26	10:00～11:30	回数	1回	定員	15名	受講料	2,500円						
日	パーソナルカラー講座							似合う色を見つけよう。「何を着たらいいかわからない」とお悩みの方へ似合うの法則をアドバイス致します。				会場	アトリエ	講師名	Siesta 竹津尚央子
	日程 時間	10/27	10:00～12:00	回数	1回	定員	10名	受講料	2,500円						
日	親子で作ろう!クリスマス♡ケーキ皿							世界に一つだけ親子で楽しくケーキ皿をつくりませんか?粘土を好きな形に切り取り模様を作る方法と、青い絵の具で絵を描く方法があります。(直径16cmの大きさに入る原画をご用意ください。) ※10名以上で開催いたします。				会場	陶芸工房	講師名	伊藤 剣
	日程 時間	11/17	10:00～12:00	回数	1回	定員	15組	受講料	1,800円						
土	秋のそば打ち体験							そばを「こねる」「打つ」「切る」「茹でる」手作り体験ができます。天ぷら、山菜の副菜も料理します。初心者大歓迎。手作りのそば料理を楽しみましょう!				会場	調理学習室	講師名	清流庵
	日程 時間	11/23	10:00～13:00	回数	1回	定員	16名	受講料	1,800円						
土	親子で作ろう米粉のクリスマスケーキ							米粉を使ってふわふわスポンジを親子で楽しく作りましょう。クリスマスケーキのデコレーションにもチャレンジ!				会場	調理学習室	講師名	俵孫作 水品あゆみ
	日程 時間	12/7	10:00～12:00	回数	1回	定員	16名	受講料	1,800円						

申込方法

- ラピカ窓口 先着順受付

9月20日(金)一般教室
9月21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9/20(金)AM9:00、児童9/21(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(火)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。

春

夏

秋

冬

トレーニング

session3

「体幹強化、バランスアップ！」

秋といえば食欲、読書、スポーツ...いやいやトレーニングの秋!地元でも刈羽さわやかマラソンや柏崎マラソンが開催されるのでエントリーした方も多いのではないのでしょうか。

今回はマラソンランナーにもオススメのフォームローラー活用法をご紹介します。円柱形のボールに寝るだけで、筋肉がゆるみ、背骨が整う効果があります。

そんなフォームローラーはストレッチにもトレーニングにも使える

便利なアイテムなのです。

①肩周りが可動域アップ
肩こりの方から、野球などの投球動作がある方にオススメ。ボールに片手をのせて、前に転がしていきます。脇腹から肩甲骨周りが伸びる感覚が気持ちいいストレッチです。

②股関節の可動域アップ
うつ伏せでボールに寝て転がり、足がガニ股にします。トカゲのように片足ずつ交互にスライドさせて股関節を動かしていきます。

③バランスアップエクササイズ
レベル1／ボールに仰向けで寝て両手は天井に向かって前習え!中心軸がぶれないように交互に足をあげる。

レベル2／両手は頭の後ろに、片足を上げた状態で腹筋をしてみましよう。グラグラせずに腹筋ができるかな?

ラピカトレーニングルームにも置いてあるので、ぜひトライしてみてください!

肩周りが可動域アップ

関節の可動域アップ

バランスアップエクササイズ

予約不要
当日受付で楽しめる

500ラピカ

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7 11月11・18 12月2・9・16
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／10月7 11月11・18 12月2・9・16
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／10月5・12・19・26 11月9・30
12月7・21
場所／文化ホール
時間／20:00-21:00
講師／SATO&TAKA
定員／50名



体幹トレーニング火土

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／※10月1・⑧⑬ 11月5・12・19 12月③・17
④10月12・19 11月9 12月7・21
場所／文化ホール
※〇はアリーナ開催になります。
時間／※11:00-12:00
④10:00-11:00
講師／今井礼子
定員／各曜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／10月9・16・23・30
11月6・13・20・27 12月11・18
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。

9/20(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

お気軽に
お問い合わせ
お申し込みください

サービスホール改修工事のお知らせ

2019年9月～2020年3月の間、サービスホール展示館は改修工事により、ご利用いただけません。キッズフォレストは通常どおりご利用いただけます。ご不便をおかけして申し訳ございません。詳細日時についてはホームページでご確認ください。
なお、発電所構内を見学いただけるガイドツアーは通常通り開催しています。

柏崎刈羽原子力発電所 サービスホール 検索

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
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

東京電力ホールディングス

お問い合わせ [サービスホール] ☎0120-344-053

■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)

“最先端”技術でシミを撃退!

3,000円 割引券 10月末日まで有効

たった30秒でシミに劇的変化!

たっぷり80分(カウンセリング込) シミ0(Zero)初回特別体験コース (税別) 7,000円

クーポン使用で Before After [通常価格] 10,000円

※施術結果には個人差があります

〒945-0031 新潟県 柏崎市新田畑1-15-2 ☎0257-32-7276 柏崎 シエスタ

営業時間/平日 10:00~20:00 土日祝 10:00~18:00 不定休

パーソナルカラー講座

似合う色を見つけよう。
「何を着たらいいかわからない」とお悩みの方へ
似合う法則をアドバイス致します。

10/27日 10:00~12:00

刈羽村生涯学習センター「ラピカ」アトリエ

- 定員/10名
- 受講料/2,500円
- 持ち物/筆記用具
- 講師/Siesta 竹津 尚央子
- 申し込み/ラピカフロント・お電話にて受付

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

スタッフ一言。

m)先日、ひまわり畑に行ってきました。満開のひまわりを眺めながら、本号が発行される9月には、暑さが収まるといういな、台風が来ないといういな等と、あまりの暑さに、ボーしながら思っていました。

もこの夏のお気に入りのお酒はシェリー酒(スペインの白ワイン)。独特な風味とスッキリとした後味、食後に冷えたシェリー酒が気分もスッキリさせてくれます。さて秋は何を呑んでみようかな……。

e)11/17(日)に親子で作ろう!クリスマス♡ケーキ皿・12/7(土)には、親子で作ろう!米粉のクリスマスケーキとクリスマスに向けて、2つの講座

をご用意しました♪親子で話し合い、想像して楽しい思い出と作品を作りに来てくださいね。お待ちしております♪

s)去年の秋のぴからび表紙モデルさんにばったり遭遇!二人とも大きくなっていて、びっくり!あいかわらず、笑顔の可愛い二人でこちらもほっこり(^^)♡素敵な写真が撮れました!

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

【応募先】〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村刈羽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応募ください。
●ハガキ プレゼント名、お名前、住所、電話番号を記入のうえ、郵便ハガキでのご応募ください。

【応募締切】2019年10月15日(火)消印有効
※応募者の中から抽選でプレゼントさせていただきます。発表は発送をもって代えさせていただきます。

トレーニング室の マシンが 新しく なります

10月よりご利用可能! 乞うご期待!

ラピカ 休館日 お知らせ
designed by PVK

ラピカでは
9月24日の休館日に加えて
定期メンテナンスのため
9月25日・26日・27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
お願いいたします。

“できたらいいな”をカタチにします

各種配管 設計・施工
修理・新設 見積無料
想定外の その前に
給湯機 取替
ご相談ください ワン → やって良かった!

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

・空調設備
・給排水衛生設備
・一般土木工事
・設計施工

T-JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!

9/13 日公開 僕のワンドラブル・ジャーニー 愛する飼い主に再び会うため転生を繰り返す犬の姿を描いた「僕のワンドラブル・ジャーニー」の続編。最愛の飼い主イザベラとの再会を果たした犬のイザベラがたどる、さらなる生まれ変わりの旅路を描く。 ©Universal Pictures and Amblin Entertainment. All Rights Reserved.	10/4 日公開 HIGH&LOW THE WORST 「HIGH&LOW」シリーズと人気コミック「クロース」[I WORST]がクロスオーバーしたアクション作品。戸田亜留市を舞台に、猛者たちが激闘を繰り広げる。 ©2019 HIGH&LOW製作委員会	10/18 日公開 マレフィセント2 マレフィセントが主人公のダークファンタジーの続編。前作の数年後を舞台に、オーロラ姫と暮らすマレフィセントに忍び寄る敵や、新たな呪いをめぐる物語が描かれる。 ©2019 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.	10/19 日公開 映画スター☆トゥインクルプリキュア 星のうたに想いをこめて 星座をモチーフにした「スター☆トゥインクルプリキュア」の劇場版。プリキュアたちが宇宙人ハンターに立ち向かう。 ©2019 映画スター☆トゥインクルプリキュア製作委員会	11/22 日公開 アナと雪の女王2 第86回アカデミー賞で歌曲賞、長編アニメ映画賞を受賞した「アナと雪の女王」の続編。姉エルサの氷と雪を操る力の秘密に迫る。 ©2019 Disney. All Rights Reserved.
---	--	--	---	--

9月13日◎ 記憶にございません!
9月13日◎ 人間失格
9月20日◎ 太宰治と3人の女たち
9月20日◎ HELLO WORLD
9月20日◎ 見えない目撃者
9月20日◎ 初恋ロスタイム
9月20日◎ アド・アストラ
9月20日◎ アナベル 霊魂博物館

9月20日◎ アイネクライネナハトムジーク
9月27日◎ 任侠学園
9月27日◎ 宮本から君へ
9月27日◎ ライオン・ノース
9月27日◎ 復讐の女神
9月27日◎ ハミングバード・プロジェクト
10月4日◎ ジョーカー

10月4日◎ 蜜蜂と遠雷
10月4日◎ ジョン・ウィック:パラベラム
10月11日◎ 空の青さを知る人よ
10月11日◎ 最高の人生の終わり方
10月11日◎ 真実
10月11日◎ クロール-凶暴領域-
10月18日◎ 楽園
10月25日◎ ジェミニマン

映画チケットらくらく購入アプリ キネパス

オンラインチケット予約「キネソ」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!

●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。

柏崎ファンクラブ Kashiwazaki Fan Club

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 4/27 から 2020 1/31 まで

※期間は延長になる場合がございます

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ソン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

自分にご褒美与えましょ♪

2019 11月30日(土)まで有効

うるつや エステ

暑い季節のダメージを受けたお肌に うっとりつやつやを与えましょ!

●30分 ¥2,000

筋膜リリースセラピー

血流を良くして 温かい体づくり致しましょ!

○遠赤外線マット ○ラジオ波
○スーパーセラム ○パンブートリートメント
○筋膜リリース

●120分 (通常¥12,960) **¥6,480**

最高速脱毛

●3カ所脱毛 **¥3,000**
※下記の中から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**
上記、全11カ所を脱毛させていただきます。
※脱毛されたところを前日に剃ってご来店ください。

before after

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