ぴからぴ

PIKARAPI

2020 WINTER vol.19

Start Up! 2021

•ぴからぴクーポン有り•

妙高の冬旅

ぴからぴご優待宿泊・日帰り入浴プランあり

らーめん巡り 激辛編

らぴこさんのオススメお菓子

Let's おうちじかん

- テイクアウト特集 -

ラピカ designed by PVK



スノースポーツなど雪の妙高で遊んだら心をときほぐす暖かい話題スポットへ。ぴからぴがご提案する冬旅。


カフェラテ 450円（税別）／バナナブレッド 400円（税別）

MYOKO COFFEE

妙高コーヒー
ライムリゾート店

ぴからぴ クーポンあり！ P15へ

遊び疲れたら本格コーヒーであたたかく

妙高でコーヒー文化を広めるため、世界で最もカフェが集まるといわれるオーストラリア・メルボルンでバリスタをしていたオーナーが始めたカフェ。コーヒーはもちろん、カフェラテなど本格的な味を楽しめる。自家製パンのメニューもあり、フードメニューも充実。ライムリゾート妙高のホテル内にあり、宿泊をしていなくても立ち寄れるので、妙高山を眺めながら、コーヒーを飲みにゆっくり過ごすこともできる。


クロックムッシュ 700円（税別）


妙高山の眺めを楽しめる


スタッフの城さん

お好みのコーヒー豆を選べる

「豆を選べるドリップコーヒー　500円（税別）」は様々な産地・風味の豆を選べ、丁寧に焙煎し、コーヒーを淹れてくれる。



MYOKO COFFEE
ライムリゾート店

新潟県妙高市関川2251-2
ライムリゾート妙高ラウンジ内
Tel. 070-8503-3803
営業時間／10:00-17:00

MAP

リフォームのご相談！

REFORM MENU

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

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

不動産のご相談！

空き地・空き家・中古住宅 買い取ります!!

戸建て　土　地　マンション　収益物件

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

不動産売却 ご相談ください。

Remake
一般建築業許可／新潟県知事（般-1）第45755号　宅建業免許／新潟県知事（1）5472号
リメイク株式会社
柏崎市土合615番地　HOMEXグループ
FREE 0120-916-337
TEL.0257-41-6381　FAX.0257-41-6382　MAIL:info@remake-kabu.com
https://www.remake-kabu.com



ゆったりと妙高山を眺める空間

ゲストルームは和モダンを基調としており、落ち着きがありゆっくりと寛げる。客室からは妙高の自然を一望できる。小さなお子様向けにファミリータイプのお部屋もあるので安心。ベビー&キッズルームもある。



冬の妙高で
贅沢な時間を過ごす。
日帰り入浴も。

LIME RESORT

MYOKO ライムリゾート妙高

ミシュランガイド新潟の宿泊「特に快適」に選ばれた自然豊かな眺めと、ラグジュアリーでありながらナチュラルであたたかみのある落ちついた空間のリゾートホテル。「妙高高原 池の平温泉スキー場」など周辺スキー場へのアクセスにも便利。

天然黒泥温泉で癒しのひととき

源泉は妙高山の「南地獄谷」。日帰り入浴もできるので、冬の遊びで疲れた体を癒しに訪れることができる。







さまざまなくつろぎの自由

キッズルームやライブラリーバーなど滞在をさらに楽しく演出する。

THE NORTH FACE

ホテル内に店舗があり、アクティビティに役立つウェアなどを購入することができる。



ラピカお申し込み限定

ぴからぴご優待 1泊2食付き宿泊プラン

2020.12.19(土)－2021.3.31(水)

※12/26～1/3は除く

夕食 ボリューム感のある選べるメインディッシュ＋前菜、サラダ、デザート

朝食 和洋のセットメニュー

※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、内容は変更となる場合がございます。

2名様1室利用の場合	3名様1室利用の場合
通常21,538円→	通常20,328円→
優待料金14,520円	優待料金13,310円

※1/4～1/10及び土曜日は2,420円の追加料金となります。(各料金は1名様の消費税・サービス料・入湯税込の金額です。)

お問い合わせは「ラピカ」まで Tel. 0257-20-3100

〈旅行取扱〉新潟県知事登録旅行業 第2-407号
PVK株式会社 旅行業務取扱管理者 佐藤絵奈



LIME RESORT MYOKO
ライムリゾート妙高

新潟県妙高市関川2251-2
Tel. 0255-75-5115
チェックイン／15:00
チェックアウト／10:00　客室／34
http://limeresorts.com/myoko/

MAP

ぴからぴクーポン利用でお得！

日帰り入浴ぴからぴ限定料金

ぴからぴクーポンあり! P15へ

大人(中学生以上) 通常1,000円→ **700円**(税込)

小学生 通常500円→ **400円**(税込)
※小学生未満無料

貸出
・バスタオル 200円(税込)
・フェイスタオル 100円(税込)

営業時間／13:00～17:00
※館内設備点検などの都合により、休館とさせていただく場合がございます。また、ご利用時間は変更となる場合がございます。



カヌレ ド キャンティ

Canele de CHIANTI

新潟初のカヌレ専門店

フランス伝統菓子カヌレ専門店。新型コロナウイルスの状況を鑑みて本来のイタリアンレストランをお休みし、お客さんにデザートで好評だったカヌレを専門としたお店を今年5月にスタート。甘いお菓子のにおいが広がる店内は、季節に合わせたフレーバーを含む18種類のカヌレをショーケースにディスプレイし、まるでギャラリーのよう。選ぶのに目移りしてしまいます。

カヌレはほどよい甘さでしっとりした生地が口の中に広がり、幸せな気分になりました。

これからの冬の季節は洋梨とさつまいもの季節限定フレーバーが店頭に並ぶ予定。

春に本来のイタリアンレストランを再開予定のためカヌレ専門店は移転予定。この冬の間に素敵なお店の雰囲気と種類豊富なフレーバーのカヌレを味わいに、お店へ足を運んでみてください。

ぴからぴ クーポンあり!
P15 へ



プレーン 150円 ／ その他フレーバー 200円(すべて税込) ※6個セット(1,000円～1,300円)はギフトボックスあり



オーナーシェフの川又さん



美術館のようにディスプレイされたカヌレ

canele_de_chianti

春に移転予定のため、
来店の際はお店インスタグラムを
ご確認ください。



Canele de CHIANTI
(カヌレ ド キャンティ)
新潟県新潟市中央区花園1-5-9
Tel. 025-288-5302
営業時間／10:00-15:00
定休日／火曜

MAP

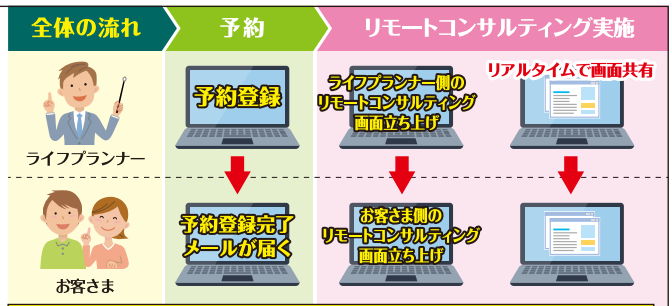
リモートコンサルティング

ライフプラン 個別相談 やってます

予約制

ご自宅からでもお気軽にライフプランの相談が可能!

新型コロナウイルスの影響により、各種相談を考えてはいるけど、来社や来宅など対面でのお打ち合わせが難しいとのご相談が寄せられております。
この度、ご自宅にいながらお気軽にライフプランや保障の見直し、住宅ローン借り換え、相続・贈与等を相談できる「リモートコンサルティング」を開始いたしました。



相談・お問合せは
右記までお気軽にご連絡ください。
tomohiro_ueki@sonylife.co.jp

ソニー生命保険株式会社 新潟ライフプランナーセンター第1支社 第3営業所
(担当／ライフプランナー 植木智裕)
〒950-0087 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル6階
TEL.025-240-0601 FAX.025-240-0602 携帯.090-8001-8880
SL2309-3030-7192

TAKE OUT

Let's おうち じかん

ぴからぴ クーポンあり! P15へ

ホリデーシーズンにも寒くておこもりしたい日も
地元のテイクアウトで大切な人とおうちじかん。

2人前もあります!

特製オードブル「奏(かなで)」

2人前／3,500円（税込）



ザ・シャンカーラ

柏崎市宝町3-28
Tel. 0257-22-2255
E-Mail. chance-cara@arkbell.net
営業時間／10:00-18:00　定休日／火曜

配達 致します 刈羽・柏崎
▶詳しくはお問合せください。

記念日やホリデーには
贅沢なごほうびを



ご予約
ご注文承ります
お電話・メール
▶前日15時まで
▶10個以上は7日前まで

特製オードブル「極(きわみ)」 4人前／7,000円（税込）

黒毛和牛サーロイン特製ソース／鴨ロース胡麻風味／スモークサーモンとカプレーゼ／真鯛昆布塩焼き／ポークグリルジャーマン風／チキンコンフィグリル／野菜のテリーヌと生ハムオリーブ風味／フグ山吹揚げ／ローストビーフ／フォアグラのマデラ風味／タコペペロンチーノと海老のレモンマリネ

リーズナブルでおいしい
ほくほくのたい焼きもある



ご予約
ご注文承ります
お電話

和風おろし ハンバーグ弁当

330円（税込）



こちらもおすすめ!

海老カツ丼

330円（税込）

べ こ 屋

柏崎市長浜町6-45
Tel. 080-8082-2670
営業時間／10:00-15:00（売切次第終了）　定休日／不定休

地産地消で野菜がおいしい
野菜ソムリエが作るスペシャルメニュー



ご予約
ご注文承ります
店頭・お電話
▶前日まで

冬のオードブル

2人前／2,500円（税込）
4人前／4,000円（税込）
※5名以降 お一人分につき＋1,000円

ジャークチキン／越後みそ西の味噌と甘酒仕込みのローストポーク／カリフラワーのサブジ／アンチョビポテトサラダ／果物と生ハムのバルサミコサラダ／里芋のガーリックポテト／キャロットラペ／サツマイモとクリームチーズのサラダ／味噌と柏崎にんにくのバーニャカウダ　※仕入れ状況によりメニューを変更することがあります。



野菜ソムリエの中村さん

THERE IS NOEND

柏崎市田中2-14(JA柏崎 愛菜館内)
Tel. 0257-41-6801
営業時間／9:00-18:00(平日) 9:00-17:00(土・日・祝)
定休日／水曜、12/31～1/4

セブン-イレブン 中越刈羽店

DELIVERY 安全・安心

お店より約15km圏内

ご自宅・職場・集会所まで

配達OK!!

お弁当・おにぎり・お惣菜・ドリンクなど 合計金額2,000円(税抜)以上で承ります。 詳しくはお問い合わせください。

お届けする商品は、スタッフが充分に新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底して配送致します。

TEL/FAX 0257-45-3855
刈羽村大字下高町488-1(国道116号線 東京電力様入口)

ご予約 前日AM9時まで

配達
- 翌日のAM9時～12時配達します。(時間指定不可)
- 次亜塩素酸水で除菌します。

7日間の肌整形

大ヒットV3ファンデーション(天然微細針3000本入り)シリーズから、最新針美容V.O.Sサロンケアが柏崎市初! でスタート。15万本の天然微細針を1回の施術でお肌に入れ込む事で、肌を生まれ変わらせ根本改善。

今より綺麗になりたい全世代に!!

33,000円(税込)→
初回価格 22,000円(税込)
(3日分のホームケア付き)

こんな方にオススメ
- ☑ ニキビ、ニキビ跡
- ☑ シミ、シワ、たるみ
- ☑ 毛細血管の浮いた赤ら顔





Aroma & Esthetique Siesta
ご予約・お問い合わせ ☎0257-32-7276（施術の際は電話に出ることができません。留守番電話にメッセージをお願い致します。）
営業時間／平日10:00～20:00 土日祝10:00～18:00
柏崎市新田畑1-15-2 不定休 柏崎 シエスタ

クリスマスにおすすめの本

サンタのおばさん



東野圭吾／作　杉田比呂美／画
文藝春秋

クリスマスまであと二十日に迫った頃、フィンランドのある小さな村で開かれる「サンタ協会」の会議。今年の議題は、女性のサンタクロースを認めるかどうか。各国のサンタクロースたちが大激論。果たして結論は…?女性のサンタクロースは無事認められるのでしょうか?

鳥居の密室

世界にただひとりのサンタクロース



島田荘司／著
新潮社

クリスマスに起きた殺人事件。その容疑者は、サンタクロース!?生まれて初めてクリスマスプレセントをもらった日に両親を亡くした少女。11年後、両親の死の真相を知るために大学生・御手洗潔に少女は相談を持ち掛けます…。京都を舞台に描かれる切なく心温まるミステリー。

賢者の贈り物

オー・ヘンリーショートストーリーセレクション



オー・ヘンリー／作　千葉茂樹／訳
和田誠／絵　理論社

お金がなくて夫のジムにクリスマスプレゼントを用意できないデラ。悲しくてすすり泣きしていましたが、デラはすてきなプレゼントを用意するため、ある決心をして町へ出ていきます。1905年に発表され、今も読み継がれる物語です。

クリスマスをめぐる7つのふしぎ



斎藤洋／作　森田みちよ／絵
理論社

クリスマスなのにパパは仕事で家にいなくて、「サンタクロースはパパだから、サンタクロースなんていない」とすねてしまっている男の子。そんな彼にパパの仕事仲間の警察官が話してくれるのはクリスマスに関する不思議なお話。山奥にあるというプレゼントがぶら下がるクリスマスツリー、空を飛びソリを引くトナカイたち…みんなも「不思議だな」と思っていたことを優しく話してくれます。

スタッフ募集

あなたのスタイルでお仕事ができます。

すべての女性に美を届ける、
そして自分の人生を自ら演出する
プロフェッショナルになってみませんか?

※新人スタート制度あります

POLA couleur（クルール）
☎090-5393-1931（予約制）
☎0257-32-4510
柏崎市田塚1-1-24（8号線沿い）【営業時間】9:00～18:00【定休日】日・祝日
\ Follow me /

サポカー補助金制度実施中!

高齢者（65歳以上）が使用する衝突軽減ブレーキなどが装備された自動車に対して、補助金制度があります。

SUZUKI
セニアカー
取扱店
試乗できます!



経験豊富なスタッフが丁寧に対応いたします!

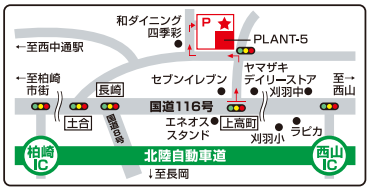


詳しくは下記までお問い合わせください。

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



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



Webで開催情報をGET!!

開場時間 9:00～21:00

図書館コラム　クリスマスから少し離れて……冬至のはなし

1年で1番日が短くなる日、冬至。旧暦の行事なので毎年日にちが変わり、今年2020年は12月21日が冬至に当たります（今の暦では21日か22日のどちらかが冬至になります）。ゆず湯に入って、かぼちゃを食べて…そんな光景が浮かびますね。ゆずは皮に新陳代謝を促す成分が入っているから、お風呂に入れる。うんうん、見た目も楽しいです。

では、かぼちゃはなぜ食べるの…？栄養があるのは分かるけど…と思いながら理由があるのか調べてみると他にも「冬至に食べるといい」とされている食べ物が！ダイコン、ニンジン、レンコン、ギンナン、カンテン、ミカン…冬にあって「ん」がつく食べ物が運を呼び込むとされているようです。かぼちゃは「ナンキン（南京）」とも呼ばれるので、この仲間ということでした（諸説あり）。

それでなくても体によさそうなものばかりですね。別の本では「うどん」もこの運を呼び込む食べ物に分類されていたので、うどんをいただくことにしました。他にも冬が旬の「ん」がつく食べ物、探してみてくださいね。

参考：『たべものことわざ辞典』西谷裕子/編　東京堂出版、『子どもと楽しむにっぽんの歳時記』私のカントリー別冊　主婦の生活社
『はじめて知るみんなの行事とくらし』　学習研究社

本の福袋　2021年1月9日～

※なくなり次第終了

お正月に「本との出会い」の福袋です。各テーマに沿った3冊の本が入った包みをご用意しています。
中身は見えないようにしてあるので…何が入っているかは借りて開けてみるまでのお楽しみ！
自分では選ばない本に出会うチャンス！



おはなし会

会場／絵本コーナー　15：30～16：00

刈羽村立図書館では毎月第2・4土曜日に「おはなし会」を開催しています。赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもご参加いただけます。みんなで絵本を楽しみましょう。

【開催日】
12月：12・26
1月：9・23
2月：13・27
3月：13・27

パクと行く！



絵本珈琲 SYÔTÔ 松涛

Tel. 0257-23-3295
住所／柏崎市学校町3-12
営業日時／QRコードを参照


素敵なお庭


オーナーが月替りで絵本をピックアップ


ゆったりとくつろげる店内

「松涛」公式ブログ

ラピカのユーチューブでは、こちらで撮影した読み聞かせ動画も配信中!



今回パク君が訪れたお店は、柏崎市ソフィアセンター近くにある松涛（しょうとう）というお店。

お店のコンセプトは美味しい珈琲と、大人だからこそ楽しめる素敵な絵本に出会える場所。

絵本の数は約2000冊！絵本に囲まれた素敵な空間だ。

大きな窓からは美しいお庭を眺めることができ、ゆったりと、思い思いの時間を過ごすことができそうだ。

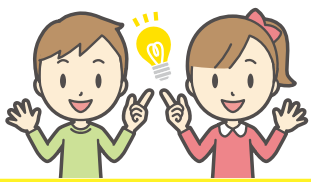
TEPCO サービスホールの催し

みなさんのご来場をお待ちしています!

土日・祝日開催　エネルギー教室

①10:30 ②14:30（各回30分）

「電池を使った不思議な実験」や「空気のちから」などテーマはいろいろ。一緒に実験しながら学んでみよう!



※予約状況などにより、時間変更や中止となる場合があります。

登録はQRコードから

柏崎刈羽原子力発電所
LINE公式アカウント
はじめました!
地域のお得な情報満載♪

LINE

土日・祝日開催　工作教室

（12:00～13:00は休憩時間です）

毎月チャレンジできる工作が変わるよ!



詳しくは発電所HPのイベント情報をチェック

柏崎刈羽原子力発電所　検索



※写真は12月の工作（イメージ）です

毎日開催　クイズラリー

展示館「エコロンの森」を歩いてクイズラリーにチャレンジしてね!

クイズは毎月変わるよ!





お問い合わせ　サービスホール
☎0120-344-053
新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽4236-1

■開館時間 9:00～16:30
■休館日 4～11月／第1水曜日
12～3月／第1、第3水曜日



笑顔の村かりわ 写真展 2020 作品募集

みんなで作る写真展2020の作品を募集いたします。
テーマ「刈羽村のヒト・モノ・コト」
応募された作品は随時ラピカホームページに掲載いたします。

応募方法

Step.1 スマホやカメラで撮る!

Step.2 メールで応募!

住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・作品タイトル・作品にまつわるエピソードを記載のうえ、下記まで応募作品を添付し送る!

〈メール宛先〉photo-rapika@pvk.co.jp

※応募規約はラピカホームページにてご確認ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、館内展示は行いません。

応募者全員にラピカオリジナルエコバッグをプレゼント!

◀ホームページはこちらから











ぴからぴ ラーメン巡り 第5話 RAMEN

激辛編

ラーメン ガキ大将 新潟 柏崎

定番「ネギ味噌ラーメン」の5倍から10倍の辛さ！

柏崎にお店をかまえてもうすぐ20年を迎える「ラーメンガキ大将新潟柏崎」さんにおじゃましました。
今回はこれからの季節にホカホカと体を温めてくれる激辛ラーメンをご紹介します。

スタッフ柴野が「極辛ネギみそラーメン」の激辛挑戦リポートをします！







極辛ネギみそラーメン 910円(税込)

一味唐辛子、唐辛子、ニンニク、ラー油、その他秘伝の辛味が入った激辛味噌ラーメン。一番人気の辛さを調節できる「ネギ味噌ラーメン」で辛さに慣れてから「極辛」を食べる人もいるそう。辛味ネギともやしがちょうどよく中太麺にからむ。

ぴからぴクーポンあり！ P15へ

辛いよ～！しびれる辛さをぜひ挑戦してみてください。





ラーメンレポ

食べるほどに辛さが増していくけど、旨みがあるからやみつきになる美味しさ。でもめちゃくちゃ辛い!!タオルが必要なくらい汗が出る激辛ラーメンです。食べる前にちょっと覚悟が必要だけど寒い冬には一瞬で体が温まる1杯です。是非ご賞味ください。

MAP

新潟県柏崎市鯨波541-2
TEL. 0257-32-3335
営業時間／ 11:00-15:00
17:00-21:00
定休日／木曜
駐車場／50台

YouTubeでもラーメンレポ配信中！ YouTube

つばさに夢のせて HMBとの交流25周年

刈羽国際交流ボランティア つばさの会



皆さんも身近な国際交流を一緒に楽しみませんか！

つばさの会は、1995年10月17日の刈羽村とアメリカカリフォルニア州ハーフムーンベイ市の姉妹都市締結に先立ち、同年9月に国際交流民間ボランティア団体として結成され、今年で設立25周年を迎えました。
これまで、刈羽とHMB双方のボランティア団体の交流を通じ、学生のホームステイ交換やメンバーの相互訪問を行い、楽しく得がたい経験を重ねてきました。双方で40名以上の若者が異国で家族を持てたのです。
肩肘を張らず家族や友人同士の様に続けてきたこの交流、皆さんもぜひ仲間入りして下さい。お待ちしています!

問い合わせ／刈羽国際交流ボランティア「つばさの会」
事務局 刈羽村役場内 TEL 0257-45-3916

米粉のシフォンサンド!!

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に季節のフルーツをサンドしました。

数量限定販売中！

ご予約も承ります！

「○○時に取りに行くからとっといて!」という感じでOKです♪

インスタ、LINEのメッセージからでも注文OK



こだわり農家 孫作
刈羽郡刈羽村大字赤田北方704-2
営業時間／9：00～17：00（土日定休）
お客様専用フリーダイヤル 080-080-05393
こだわり農家 孫作 検索

Cover Girl profile





「さくらテニスガーデン」では、子どもから大人まで
幅広い年齢の方々が通われています。
「体を動かしたい」「友達を見つけたい」「試合で勝ちたい」
目的はさまざまですが、
あなたに合ったライフスタイルを見つけ、
テニスを楽しみましょう！



表紙モデルプロフィール

嶋崎（しまさき） 美咲（みさき）さん（22）

さくらテニスガーデン スタッフ。
今回モデルをしていただいた嶋崎さんは、新婚ホヤホヤ！
最近ハマっていることはラーメン巡り♪とのことで、
撮影終わりにラーメンを食べにいきました笑

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

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
営業時間／24時間
国道116号沿い・セブンイレブン刈羽店様となり

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
※他の割引券等とは併用できません
有効期限：2021年2月28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

和ダイニング 四季彩（しきさい）







ご宴会コース（お一人様） ¥3,500〜

忘・新年会は四季彩で！
送迎・貸切対応も可能です。
ご相談ください。

ご宴会・お席のご予約お問い合わせは
☎0257-31-8800
月曜日定休（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17:00〜20:00（LO19:30）
アルバイト募集中

新型コロナウイルス感染予防対策実施中！

女性のトータルビューティーのサポート

Beauty & relaxation ひ〜りん



足つぼ&頭もみほぐし60分	5,000円
アロマタッチ	5,500円
ワンカラー、グラデーション（ハンド、フット）	3,000円
シンプルネイル	3,500円〜
デザインネイル	6,000円〜
フットネイルデザイン	6,500円

お友達紹介割引やってます。詳しくはHPをチェック！

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628-1
スペース21 2F

ホームページ LINE@ インスタグラム

CELAは安全を最優先に考えた除菌・消臭の弱酸性次亜塩素酸水

安全 除菌 消臭

新型コロナに有効です。コロナ対策・日常の衛生管理に！
CELAは希釈しないストレート使用タイプです。

Clean Water
CELA セラ



【商品例】※価格は税込み 特別価格

・携帯用アトマイザー（60ml）	500円
・極細ミストスプレー（300ml）	800円
・1ℓ詰替パック	1,000円

※更にお得な5ℓ、10ℓ、20ℓの詰替えもございます。

柏崎自社工場にて製造！直売！

ただいま、数量限定で、無料お試しプレゼント中♪

詳しくはQRコードからCELAサイトをご確認下さい。

CELA セラ 正規販売代理店・製造元
株式会社 セイワ不動産
環境衛生事業部 Clean Innovations
柏崎市東長浜町7-10 ウエルメイド柏崎102
TEL:0257-21-2425

CELA及びClean Water CELAはミツヤテック㈱の登録商標です。

ぴからぴ 編集部のつぶやき

A.S）最近ですが、妹と映画を観に行きました！その日2本の映画を観たのですが、どちらもとても泣ける映画でした（；∀；）久しぶりに感動ものを見たので涙脆くなってました（笑）そういえば、12月に私の好きなアーティストが無観客ライブ配信を行う事になりました〜♡これは絶対見逃せません!!皆さんも寒くなってきましたし、風邪やコロナに気を付けてお過ごしください！

T.Y）今シーズン最多勝を獲得した、ダルビッシュ投手（シカゴカブス）と涌井投手（楽天イーグルス）はどちらも34歳。自分と同世代の活躍をみて頑張ろうと思った。ちょっと調べてみたらパリーグ優勝ソフトバンクホークスのデスパイネ外野手が34歳!?
よしっ、筋トレ頑張って目指せデスパイネ級のボディだ！

E.S）先日、遠方に住んでいる友人たちと贈り物をしたので、割り勘をすることに。「PayPay送金で〜♪」「へ？無理。やったことない↘」こんなんで、届くの？不安いっぱい。長男に教わりながら、「あらま。あっという間！！」しかも、メッセージ付きで受け取りの返事が返ってきた。
なんという時代。キャッシュレス…。まだ、ついていけてない…↘

T.S）カナダに住んでいる友人がもうすぐ出産予定。カナダもロックダウンなどコロナの影響を受けていますが、そんな状況下のなか外国で出産ってすごいなぁと思います。いつも元気いっぱいの友人はとても不安と言っていたけれど、来年にはお母さんになって、明るい家庭を作っていることと思います。いつかカナダに行けるようになったら会いに行きたいな。

T.T）2020年も気付けば残りわずか。今年はコロナの影響で東京五輪や各イベントなどが中止になるなど活気のない1年になってしまいましたね…。
それでもスポーツで、お笑いで、歌で、いつもとは違う形ながらも私たちの日常に元気と笑顔を届けてくれた方々に感謝したいですね！
2021年はまた今までの楽しく明るい日常が戻ることを願うばかりです。

T-JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!



12/11(金)公開　新解釈・三国志

数々のコメディ作品を手がける福田雄一監督が、日本でも広く親しまれている中国の「三國志」に独自の解釈を加え、今回が初タッグとなる大泉洋を主演に迎えて描いた歴史エンタテインメント。

©2020「新解釈・三國志」製作委員会



12/18(金)公開　約束のネバーランド

白井カイウ、出水ぽすかのベストセラーコミックを映画化したサスペンス。自分たちが鬼の食料になると知った子供たちが、決死の脱出に挑む。浜辺美波、城桧吏、板垣李光人、北川景子出演。

©白井カイウ・出水ぽすか／集英社　©2020 映画「約束のネバーランド」製作委員会



12/18(金)公開　劇場版 仮面ライダーセイバー/劇場版 仮面ライダーゼロワン

今年の冬は、仮面ライダー豪華劇場版2本立て!!仮面ライダーセイバーの新たな戦いと、仮面ライダーゼロワンの最期の戦い。圧倒的スケールで描かれたそれぞれの物語を、その目で見届けよ!!!

スーパーヒーロープロジェクト ©石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映



12/25(金)公開　映画 えんとつ町のプペル

西野亮廣が手掛けた絵本、「えんとつ町のプペル」を原作にした劇場版アニメーション。煙に覆われた町を舞台に、えんとつ掃除人の少年と、ゴミから誕生したゴミ人間の冒険を描き出す。

©西野亮廣／「映画えんとつ町のプペル」製作委員会



12/25(金)公開　劇場版 ポケットモンスターココ

ポケモン映画シリーズの23作目で、人間とポケモンの新たな形の絆を描くアニメーション。ポケモンたちの楽園で、サトシとピカチュウがポケモンに育てられた少年に出会う。

©Nintendo·Creatures·GAME FREAK·TV Tokyo·ShoPro·JR Kikaku ©Pokemon ©2020 ピカチュウプロジェクト

今後の上映予定作品

12月 4 日(金) サイレント・トーキョー
12月 4 日(金) 滝沢歌舞伎ZERO 2020 The Movie
12月 4 日(金) 魔女がいっぱい
12月 5 日(土) 劇場版 Fate/Grand Order -神聖円卓領域キャメロット-
12月11日(金) さくら
12月18日(金) 私をくいとめて
12月18日(金) ワンダーウーマン1984
12月25日(金) AWAKE
12月25日(金) ジョゼと虎と魚たち
12月25日(金) HoneyWorks 10th Anniversary "LIP×LIP FILM×LIVE"



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「キネゾー」のスマートフォン専用アプリ。こちらのQRコードから無料ダウンロードできます!

T-ジョイ長岡
長岡市千秋2-1087-1
リバーサイド千秋センタープラザ2F
自動音声案内による24時間受付
TEL0258-21-3190

●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)1,200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1,200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1,400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。



読者プレゼント Reader Present

映画館 T・ジョイ長岡さんより
◆ 平日映画鑑賞チケット 10組20名様
◆ ラピカオリジナルエコバッグ コンビニサイズ 10名様

ラピカオンラインストアよりご応募いただけるようになりました!
【応 募 先】ハガキ又はオンラインストアにてご応募ください。
【ハガキ】〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地　ラピカ宛
【ラピカオンラインストア】横のQRコードからオンラインストアをご確認ください。
【応募方法】【ハガキ】下記アンケートにお答えいただき、名前、住所、年齢を書いてご応募ください。
【ラピカオンラインストア】記入要綱に添ってご応募ください。

①ご希望のプレゼント名　②2021年にチャレンジしてみたいこと。
③県内のおすすめパン屋さんを教えてください。

【応募締切】2021年1月31日(日)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。

ラピカオリジナルエコバッグ(コンビニサイズ)をプレゼント!(10名様)



ぴからぴ秘号ではこちらのデザインでした。冬号Newデザインプレゼント!
ちょっとしたお買い物の時や、お弁当など入ります。



ご好評につき第2弾!

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?

「ぴからぴを見た」で
初回施術料半額!
6,600円
⇒3,300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!

menu
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)4,950円
● 学生(約60分)3,300円
お気軽にご相談ください。

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
ノース カイロプラクティック かりわ
完全予約制 TEL0257-45-3221　クレジットカード paypay使えます
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



ラピカの日常を日々更新中♪

Facebook　LINE　Instagram

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♪

冬のラピカ教室

どなたでも受講できます。皆さん楽しく学べます！

新型コロナウイルス感染拡大防止策のため、定員を変更しています。

ラピカ水泳教室【児童】

全10回　対象／小学生　会場／水の広場　受講料／3,000円



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）。

曜日・時間（講師）

火 16:30〜17:30（石田真寿美・渡邉浩二）

土 13:00〜14:00（畠 知子・渡邉浩二）
14:00〜15:00（谷口久子・畠 知子）
15:00〜16:00（平田文恵・谷口久子）

定員

各15名



児童水泳・初級

息つぎクロールで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）。

曜日・時間（講師）

火 17:30〜18:30
（石田真寿美・渡邉浩二）

土 16:00〜17:00
（平田文恵・高嶋 薫）

定員

各20名



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）。

曜日・時間（講師）

水 17:00〜18:00
（狩野薫・谷口久子）

金 17:30〜18:30
（高木 愛・狩野 薫）

定員

各20名



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）。

曜日・時間（講師）

水 18:00〜19:00
（平田文恵）

定員

16名

持ち物：水着、水泳帽、タオル（持ち物には記名をお願いします）

ラピカ水泳教室【一般】

全10回　対象／一般　会場／水の広場　定員／各16名　受講料／3,800円



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。

曜日・時間

火 10:00〜11:00

講　師

星野裕美



水中歩行

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。

曜日・時間

水 9:30〜10:25
10:30〜11:25

講　師

狩野 薫



誰でも水中運動

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

曜日・時間

金 14:00〜15:00

講　師

高嶋 薫



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。

対象：中学生以上

曜日・時間

木 13:30〜14:30
日 18:00〜19:00

講　師

高木 愛



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。

対象：中学生以上

曜日・時間

日 19:00〜20:00

講　師

高木 愛

※日程など詳細はラピカオンラインストアからご確認いただけます。

ラピカフィットネス教室

全10回　※★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。





やさしい体ほぐし

ゆったりとした呼吸を意識し、季節に合わせたハタヨガのポーズを丁寧に行います。初心者の方も、参加しやすいです。

曜日・時間	講師
月 10:00~11:00	広川史子

対象	定員	受講料
一般	42名	2,500円



ピラティス

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。

曜日・時間	講師
月 19:30~20:30	米山達哉

対象	定員	受講料
一般	20名	2,500円



ゆっくりエアロビクス

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。

曜日・時間	講師
火 13:30~14:30	今井礼子

対象	定員	受講料
一般	40名	2,500円



わくわくKids Dance

笑顔で楽しく、基礎からしっかり学んで一緒に音楽を楽しみましょう!ダンスがもっと好きになります☆

曜日・時間	講師
火 18:15~19:15	伊原琴音

対象	定員	受講料
年長~小学3年生	30名	4,000円



ZUMBA®

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!

曜日・時間	講師
火 19:30~20:30	SATO&TAKA

対象	定員	受講料
一般	25名	3,500円



踏み台(ステップ)運動

踏み台(ステップ15cm)を使用し、昇降運動を行います。

曜日・時間	講師
水 10:00~11:00	星野裕美

対象	定員	受講料
一般	30名	3,500円



ピラティス(ビギナー)

自分の身体の癖を知り、不良姿勢や痛みの原因を解消していきます。初心者の方にも丁寧にレクチャーします。

曜日・時間	講師
水 13:30~14:30	高木 愛

対象	定員	受講料
一般	42名	2,500円



ステップエクササイズ

音楽に合わせてステップ台への昇降運動を行います。脂肪燃焼と足腰の強化に効果的です。

曜日・時間	講師
水 19:30~20:30	杉浦礼子

対象	定員	受講料
高校生以上	30名	2,500円



太極拳

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！

曜日・時間	講師
木 10：00～11：30	関矢啓子

対象	定員	受講料
一般	30名	2,500円



ビューティシェイプヨガ

シンプルな動きで集中力を養い、美しく引き締まった身体を目指します。

曜日・時間	講師
木 19：30～20：30	松井絵理

対象	定員	受講料
一般	20名	2,500円



体調改善コンディショニング

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。

曜日・時間	講師
金 9：30～10：45	しらさん家 三浦琴美

対象	定員	受講料
一般	30名	2,500円



体幹トレーニング

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。

曜日・時間	講師
金 11：00～12：00	今井礼子

対象	定員	受講料
一般	25名	3,500円

ラピカ文化教室



ラピカ子ども将棋教室

将棋の指し方を対局を通して学びます。将棋を知らない子でも受講いただけます。

曜日・時間（全5回）	講師
月 17：30～19：00	将棋指導員 久保 勲

対象	定員	受講料
小・中学生	12名	2,500円



小学生・習字

文字の書き方を基礎から学びます。
※昇段級試験、認定書申請、展覧会に出品する場合は、別途料金がかかります。

曜日・時間（全9回）	講師
火 16：00～17：30 水 16：00～17：30	石田栄久

対象	定員	受講料
小学生	各10名	3,300円



小・中学生習字

文字の書き方を基礎から学びます。
※昇段級試験、認定書申請、展覧会に出品する場合は、別途料金がかかります。

曜日・時間（全9回）	講師
火 17：30～19：00 水 17：30～19：00 木 17：30～19：00	石田栄久

対象	定員	受講料
小・中学生	各10名	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。

曜日・時間（全10回）	講師
木 9：30～11：30	三井田早苗

対象	定員	受講料
一般	30名	3,400円



男の茶の湯（宗偏流）

宗偏流の作法を基礎から丁寧にお教えします。（白のくつ下をご用意ください。）

曜日・時間（全5回）	講師
木 19：00～21：00	遠藤宗髙

対象	定員	受講料
男性	5名	3,000円



楽しい食器つくり

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。

曜日・時間（全5回）	講師
土 13：30～15：30	伊藤 剰

対象	定員	受講料
一般	12名	4,200円



茶道（裏千家流）

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

曜日・時間（全6回）	講師
日 13：00～15：00	山﨑宗律

対象	定員	受講料
一般	7名	3,600円



つまみ細工教室

つまみ細工で成人式や七五三の着物に似合うお花の髪飾りを作りましょう。色は4パターンからお好きな色を選べます。

開催日時	講師
2/20 土 13：30～16：00	柴野余史子

対象	定員	受講料
小学生以上 （小学生は保護者同伴）	15名	2,500円



眉毛の描き方レッスン

美人度を上げる眉メイクを学びます。当日は眉メイクを落として、ご自身に似合う眉毛の描き方を実際に学びます。

開催日時	講師
3/27(土) 10:00～12:00	Siesta 竹津尚央子

対象	定員	受講料
一般	10名	2,500円

ラピカ教室 申込方法

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ラピカ窓口での受付は行いません。

申込開始日

12月18日(金) 一般教室
12月20日(日) 児童教室
AM9:00より
オンライン・電話 同時受付

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

オンライン申込

「ラピカ」ホームページへ

電話申込

TEL.0257-20-3100

【電話申込のお支払いについて】
ラピカ総合受付にてお支払いください。「現金」「ラピカカードのチャージ」「クレジットカード」「各種電子マネー」などをご利用いただけます。お支払いは受講初日でも可能です。
※電話受付は繋がりにくい場合がございますのでラピカオンラインストアをおすすめいたします。
※ラピカカードをお持ちでないお客様は事前にラピカカードを作成してください。
※お申し込み後の変更・返金はいたしません。

教室の日程等
詳細は
オンラインストアから
ご確認ください。



1週間前より
オンライン予約受付
定員に達していない場合、当日受付可能です

冬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ください。※天候等により休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

楽しい水泳教室 火



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

日程／1月12・19・26　2月2・9・16　3月2・9・16・23
場所／水の広場　時間／11:10-12:10　講師／星野裕美　定員／16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／㊋1月⑤・19　2月②・⑨・23
3月②・⑯・23・30
㊏1月23・30　2月20・27
3月6・13・27
場所／文化ホール　○アリーナ
時間／㊋11:00-12:00
㊏10:00-11:00
講師／今井礼子　定員／各曜日30名



ワンコインピラティス 金



身体の土台となる背骨にアプローチし、身体全体の柔軟性や適切なバランスを取り戻します。

日程／1月15・29　2月12・26　3月5・26
場所／第1・2学習室　時間／19:30-20:30
講師／高木 愛　定員／20名

NEW キャンドルライト・アロマヨガ★ 土



緊張をほぐし、心を癒す「1/fゆらぎ」を表現するキャンドルライトとアロマのかおりに包まれながらのリラックスヨガクラスです。

日程／1月9・16・23・30　2月13・20・27　3月6・13・20・27
場所／第1・2学習室　時間／19:30-20:30
講師／松井 絵理　定員／20名

ZUMBA®★★★ 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／1月16・23・30　2月20・27　3月6・13・27
場所／文化ホール　時間／19:30-20:30
講師／SATO&TAKA　定員／30名

ぴからぴクーポン

ぴからぴクーポン ミョウコウ コーヒー MYOKO COFFEE ライムリゾート店さん

お買い上げ料金より
50円割引

※おひとり様につきクーポン1枚
※ご注文時に提示
※他クーポンとの併用不可

有効期限:2021年2月末まで

ぴからぴクーポン LIME RESORT MYOKO (ライムリゾート妙高)さん

ぴからぴ限定割引
日帰り入浴
大人(中学生以上)
通常1,000円→700円(税込)
小学生
通常500円→400円(税込)
※小学生未満無料

※おひとり様につきクーポン1枚
※クーポンをフロントにて提示
※期間中回数制限なし　※他クーポンとの併用不可

有効期限:2021年3月末まで

ぴからぴクーポン カヌレ ド キャンティ Canele de CHIANTI さん

カヌレ6個セットご購入につき
ギフトボックス(100円) 50円割引

※おひとり様につきクーポン１枚
※ご注文時に提示
※他クーポンとの併用不可

有効期限:2021年2月末まで

ぴからぴクーポン ザ・シャンカーラ さん

ぴからぴ掲載オードブルを
ご注文の方に
自社製お菓子プレゼント

※おひとり様につきクーポン1枚
※ご予約時に「ぴからぴクーポン使用」とお伝えください
※商品受け取りの際にクーポン提示
※他クーポンとの併用不可

有効期限:2021年2月末まで

ぴからぴクーポン ラーメン ガキ大将 新潟柏崎さん

ラーメン各種ご注文の方につき
いずれかをお選びください。
生ビール(中ジョッキ 550円(税込))サービス
または
焼餃子(340円(税込))サービス

※おひとり様につきクーポン１枚
※ご注文時に提示　※他クーポンとの併用不可

有効期限:2021年2月末まで

動きやすい清潔快適ウェア

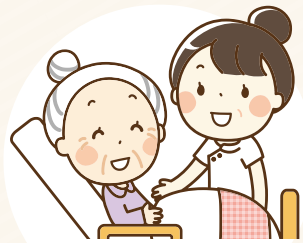
ストレッチ　ノーアイロン　抗菌・抗ウイルス



オフィス



スモック／ワークウェア



ケア



サービス

サンプル試着　サイズ交換　刺しゅうプリント　お見積もり



女性営業スタッフにおまかせください！





【取扱品目】

・作業着　・ポロシャツ　・Tシャツ　・エプロン　・ビブス
・ヘルメット　・医療系ユニフォーム　・飲食系ユニフォーム

アイスベスト

着用簡単　快適なフィット感　抜群の冷却効果

背中と両脇下を保冷剤で冷やします

アイスベスト+
アイスパック（保冷剤）4個セット



特別価格 6,600円（税込）

次亜塩素酸水！感染症対策・消臭に有効！

除菌衛生水
（10ℓ バッグインボックス）

様々な用途に使えます！



4,950円（税込）

●主成分／次亜塩素酸 ●有効塩素濃度／10～50ppm ●pH値／5.0～6.5

空調服　AITOZ Corporation　BURTLE WORK WEAR　TS DESIGN　United Athle　鳳皇

コンタワークス株式会社
〒945-0051 柏崎市東本町2丁目5-32　info@kontaworks.co.jp
TEL.0257-41-5430　FAX.0257-41-5440

発行／刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地 Tel.0257-20-3100 E-mail. rapika@pvk.co.jp Web. https://www.pvk.co.jp/