Discover our local!

2021 SPRING vol. 20

しゃからしゃ



塩編

あっさり派 味の横綱



麺場 風雷房 柏崎

柏崎市東長浜町7-4 TEL. 0257-32-3815 営業時間/11:00-14:30 17:30-21:00

定休日/水曜 駐車場/14台



こってり派

ー 日煮込んだ トリプル濃厚スープ くさみのないクリーミーなスープに鶏ガラとあご だし、上越・安塚の塩を使用したあっさりタレを だし、上越・安塚の塩を使用したあっさりタレを でも飲み干せるスープとなっている。麺は自家製麺。 でも飲み干せるスープとなっている。

塩ぶた麺 910円(税込)

受け継いだ味をぜひー長岡の老舗「横綱」で

えりチャーシューで 香ばしく、あっさり

注文を受けてから炙るチャーシューと、鶏ガラや豚ガラからだしを取ったあっさりとしたスープで、香ばしさとあっさりさが同時に楽しめ飽きのこない味わい。柔らかいチャーシューにトロトロの煮玉子でボリュームありの満足な1杯。

店長 高橋さん



味の横綱

(Twitterにて営業日の変更をお知らせ) 駐車場/20台

濃厚しおら一めん 890円(税込) <mark>ぴからぴ</mark> <mark>クーポンあり!</mark> <mark>ペ</mark>ージ下へ

ぴからぴクーポン

ぴからぴクーポン

味の横綱

ラーメンを

ご注文につき

お好きなトッピング1品

サービス ※おひとり様につきクーポン1枚

※他クーポン(ラピカアプリクーポン)との併用不可

有効期限:2021年5月末まで

ぴからぴクーポン

麺場 風雷房 柏崎

ラーメンを ご注文につき 煮玉子サービス

- ※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(ラピカアプリクーポン)との併用不可

有効期限:2021年5月末まで

GARAGE CAFE ネコジタ

ぴからぴクーポン

デザート全品 100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(ラピカアプリクーポン)との併用不可

有効期限:2021年4月末まで

ラピカアプリでも お得なクーポンを 取得できるよ!



電子クーポンをお店に提示!









10 to 7 = 11

App Store

(2)PIKARAPI

※ご注文時に提示

マイローカルニュープレイス

GARAGE CAFE ネコジタ

メニューと遊び空間こだわりの手作り

オーナーの井澤さんが「柏崎雰囲気。 車庫をリノベーションした店

好きにはぜひ飲んでもらいた

-ヒーは、ドリップコーヒー「エアロプレス」で淹れた

も気軽に入りやすい遊び心のつ を楽しむことができる。 にはないカフェを」と、男性で では味わえない深い豆の味わい

オーナー井澤さん

店名の「ネコジタ」はオーナーの井澤さんが猫舌なので、ネーミングしたのだそう。



GARAGE CAFE ネコジタ

柏崎市大字加納5916
Tel. 0257-41-6867
営業時間/11:00-16:00(平日)
10:00-15:00(土日)

定休日/木·金曜 駐車場/8台



ほどよい甘さの 大人味なスイーツ

カラメルがほろ苦く甘さひかえめな「大 人プリン」は柏崎・鎌田養鶏の卵を使用 した、硬めの食感でまさに大人向け。「ゴ ルゴンゾーラのバスク風チーズケーキ」



右/大人プリン 350円(税込) 左/ゴルゴンゾーラのバスク風チーズケーキ 400円(税込)



はゴルゴンゾーラのまろやかな味わい。

他にはないチーズケーキで、チーズ好き

さんにおすすめ。「バンズドック」は食べ

応えのあるウインナーに、外はパリパリ

で中はふわふわのまんまるとした手作り

バンズドック 500円(税込)





サウナ体験記

とで、 味わうことが出来ます と湿度にコントロールするこ ウナーから注目されているテン でサウナが楽しめるとあって、 により、 rサウナ。 薪ストーブを使ってテ ノト内の温度を上げていくこと !の湿度を調整。 好みの温度 をすることによってテン □ 積 最高の「ととのい」 む事ができ、ロウリュ ブの上にサウナストー 体験したテントでは サウナを楽しめます。



れていて、まさにその感覚を味わ サウナは人と自然を結ぶ装置とさ

うことができ、感動しました。

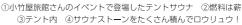
さらにサウナ友達がテントを購



うことが出来ました。

サウナの本場フィンランドでは





前が海というダイナミックな口 に早速参加してきました。目の

ーション。もちろんサウナの

旅館さんのテントサウナ体験会

年11月に行われた、小竹屋



とろけるような

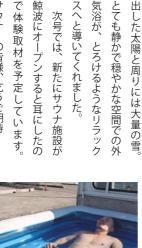
「テントサウナ」とは?

気軽に持ち運べ、好きな場所















たことで感じる開放感が心地良 砂浜で外気浴!自然と一体化し 後は日本海にダイブ!そのまま

最高の「ととのい」

」を味わ



A 11月の海にダイブ

- 砂浜で自然と一体化 В
- C 特設水風呂
- D 雪中ベンチ

REFORM MENU

間取り変更

介護・バリアフリー 省エネ工事 |お庭・カーポート|| 空き家解体

きました。大雪の後の晴れ間。 入したと聞き、早速おじゃまして

上に椅子を設置。

久しぶりに顔を

●家族がよくいる場所だけでも、エアコンの

●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。











《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。

効きをよくしたい。

- ●収納が少ないので押入れをうまく活用したい。

当社に よくあるご相談

不動産売却 ご相談ください。

●中古住宅を購入したいがリフォームにどの位かかるの?

●相続して使っていない住宅があるので管理が大変。

- ●利用していない土地がある。草取りなどの管理が大変。
- ●家族の人数が減ったので、家が大きすぎる。管理しやすい家に住み替えたい。
- ●急に転勤になったので、住宅の処分を検討したい。



柏崎市土合615番地 /// HOMEXグループ

16-33 | FREE |

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







新しいチャレンジ!

なると何か始めたくなりませんか?そんなわけで空手未経験の編集部が 刈羽空手道クラブ「一真塾」 さん体験教室へおじゃましました。

さんから50代の きるので気軽にご しみながら練習で 涯スポーツ」と言 ことができる「生 を重ねても続ける 方まで通われてい められます。 われています。 別関係なく始 空手は年齢 園児

A健康目的で通われ

いる方もいます。

空手は形をとる姿勢

、姿勢

改善や体幹も鍛えら が大切なので、 参加

できますか?

グなので、 A始めたいと思った 人初 とき 性 めらら がタイミン れ空やま手社 年齢や

Q大会出場が目的で Q空手で何が身につ A集中力を鍛えた が目的でも教室に ことを乗り越える ことができます。 精神力を身につける 練習を通して苦し 健 康づくり



代表 庭山 義孝さん 刈羽空手道クラブ 「一真塾」

きびきびとした動きで難しい練習をする生徒さん達。流派は糸東流。

幅広い年齢層の生徒さんが集ま ま

る教室は和気あいあいと楽しい 雰囲気。みなさん真摯に空手に 取り組まれているのがとても印 象的でした。

刈羽空手道クラブ「一真塾」

毎週水・金曜日(19:00-21:00) 刈羽村第2体育館(多目的ルーム) ▶詳しくは「刈羽村スポーツ協会インフォメーション」(P8) をご覧ください。

元気いっぱいに 空手の練習! 『押忍!』お腹から出す 大きな掛声で練習に集中!





姿勢に力が入らない・

押忍/ 基本の形 ぶしの握り方を 教わりました! 一約ちゃん 指の第一関節を曲げてから

基本の形を体験

指を手の甲に入れ人差し指と 中指を親指で押さえます。

DYNAMITE >> BOAT RACE ボートレース ORALE

スーパーセンター[PLANT-5刈羽店]隣



開場時間 9:00~21:00





ラピカの日常を 々更新中













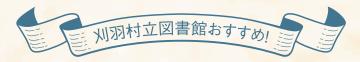
LINE

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♪



株式だいわ設備 228-6730 FAX 会社 たいわまり (情 な 28-6730 FAX 0257-28-6731



心機一転のお手伝い

ビジネス本のご紹介



ビジネス名著大全

橋本忠明/著 日本経済新聞出版社

次々に色んな理論が出てくるビジネス 書。「まずはコレ」という基本の本はな いの? という希望に応えてくれる一冊 です。選り抜き90冊の内容を紹介して いるのはもちろん、内容によって「基本 書」「活用書」「事例書」と段階をつけ てあるので自分にピッタリの本が探せ るようになっています。



「ない仕事」の作り方

みうらじゅん/著 文藝春秋

何もないところから仕事を作る、ブー ムを作っていくところから行う、みうら じゅんさんの仕事術を紹介した本で す。朝の情報番組で崖に行くツアーを したり、看板文字の写真を集めて般若 心経を書いたり…「自分をなくす」ほ ど夢中になったことがつまっています。



ひらめかない人のための イノベーションの技法

篠原信/著 実務教育出版

独創的な仕事、創造的な仕事をやれ と命じられてもどうしたらいいのか 分からない…。そんな悩みを持つ著 者が同じ悩みを持つ人に向けて、創 造的な仕事をする「方法」をガイドし ます。「暗黙の価値基準」を脇に置 く、などTIPS満載の示唆に富んだー 冊です。



思考法図鑑 ひらめきを生む問題解決・ アイデア発想のアプローチ60

株式会社アンド/著 株式会社翔泳社

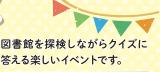
ユニークなアイデア、困ったことを突 破できる人は、物事をどう見て、捉え て、思考を進めているのか?ブレインス トーミングやマーケティング思考など 聞いたことはあるけど、実際どうやっ たらいいの?など問題解決のための考 え方のポイントを図解を用いて解説。

●掲載書籍は刈羽村立図書館にございます

日時:3月21日(日) 午前の部:10時~12時 午後の部:13時~15時

対象:小学生以上 定員:各回5名

お申込受付中 刈羽村立図書館カウンター またはお電話にて





おはなし会

会場 絵本コーナー

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。

時間 15:30~16:00

【開催日】

3月:13:27 4月:10:24 5月:8:22 6月:12:26

お問合せ:刈羽村立図書館 TEL 0257(20)3102

インスタ、LINEの

「○○時に取りに行くからとっといて!」と いう感じでOKです♪







こだわり農家 孫(

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**





トムとジェリ-

1940年に誕生したアニメーション「トムとジェリー」を実写映画化。ニューヨークにある高級ホテルを 舞台に、本物の俳優たちと、アニメーションで描かれたトムとジェリーをはじめとする動物たちが共演 し、ウエディングパーティーのために奔走する。

©2020 Warner Bros. All Rights Reserved.



3/20 映画ヒーリングっど♥プリキュア ゆめのまちでキュン!っと GoGo!大変身!!

アニメ[ヒーリングっど♥プリキュア]が アニメ[Yes!プリキュア5GoGo!|とコ ラボレートし、力を合わせて戦う姿を描 く劇場版アニメ。新しいプリキュア「トロ ピカル〜ジュ!プリキュア」も同時上映。 ©2020 映画ヒーリングっど♥プリキュア製作委員会

©2020 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会



劇場版 名探偵コナン 緋色の弾丸

青山剛昌の人気漫画を原作にした 青山剛昌の人気漫画を原作にしたアニメの劇場版シリーズ第24弾。 世界最大のスポーツ祭典が開催さ れる直前に起きた拉致事件にコナ



4/23 るろうに剣心 最終章 The Final

和月伸宏のコミックを原作にしたアクションシリーズの最終章である2部作の第1 弾。志々雄真実との死闘後、穏やかに暮ら していた緋村剣心たちに忍び寄る敵と、 剣心の秘められた過去が明らかになる

©和月伸宏/集英社 ©2020 「るろうに剣心 |最終章 製作委員会



映画クレヨンしんちゃん 謎メキ! 花の天カス学園

人気長寿アニメ「クレヨンしんちゃん」の劇場版29作目。シリーズで初めて学園ミステリーの要素を取り入れ、しんのすけたちが体験入学で訪れたエリート学校で、謎 の怪事件に巻き込まれていく姿を描く。

---5臼井儀人/双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK 2021

今後の上映予定作品

3月12日命 ブレイブ-群青戦記-3月12日⊕ 映画しまじろうしまじろうとそらとぶふね

3月19日@ 奥様は、取り扱い注意 3月19日命 ミナリ

騙し絵の牙 3月26日⊕ 映画 きかんしゃトーマス おいでよ! 未来の発明ショー!

3月26日命 モンスターハンター

シグナル 長期未解決事件捜査班 4月2日@ 4月9日@ BLUE/ブルー

バイプレイヤーズ もしも100人の名脇役が映画を作ったら 4月9日命

4月9日@ ブラックウィドウ



映画チケットらくらく購入アプリ

-」のスマートフォン専用ア プリ。こちらのQRコードから無



長岡市千秋2-1087-1 Jバーサイド干秋センタ・

TEL0258-21-3190

生証) | 500円 / 小人 (3歳以上〜中学生) | 000円 |/ 障がい者手帳をお持ちの方 (付添の方1名様まで) (112月1日のみ映画の日、1,000円) ※特別興行路 ァーストデー 毎月1日は全作品1,200円(12月 ネマチネ 平日15:00~17:00 上映開始作品 、中学生以下・シ<u>ニア</u> 3D特別興行/一般、大·高校

※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。



「分からない」が「分かる!」になる指導

〈学習プランの例〉

Teaching Methods

1 1対1指導、1対2指導

2 少数個別指導 3 オンライン指導

New Style キャリアコーチング

2 AIによる最適化学習の導入

PRIVATE >>>>> 1対1のプライベートレッスン FREE >>>>> 通塾自由の「通い放題」コース

MINI >>>>> 小学生限定のお得なコース。1対2指導 2DAYS >>>>> 週2回の少数個別指導コース

SUPPORT >>>>> 面談、年間計画の作成、学習進捗度確認

学習プランを設計します

http://t-joy.net/site/nagaoka/

住所/刈羽郡刈羽村大字刈羽100 (刈羽村生涯学習センター「ラピカ」内)

営業時間/火曜 16:00~21:00 日曜 13:00~18:00

【柏崎本校】住所/柏崎市西本町1-3-20 営業時間/月~金曜 14:30~22:00 土曜・祝日 9:00~22:00

《営業時間は変更の可能性があります。お問い合わせください

個別指導の 学習塾 S.E.A.

無料体験授業 随時受付中! お気軽にお問い合わせください 0257-21-3155





くれちゃう!そんなインドアサイクル シートポジションが細かく調整でき るので、お尻や腰が痛くなりづら トレーニングに集中することが出来 専用のアプリを使うことにより、日頃

グラムでトレーニングをすることも できちゃいます! SPDビンディング対応のペダルなの で、ロードバイクのオフトレにもおす

のトレーニングの記録や、様々なプロ









コロナ感染からスタートした昨年、スポーツ団体や協会にとって 多くのイベントが中止に追い込まれました。今年も感染拡大の収 束が見えない中、それぞれ知恵を出しながら事業の計画を推進し たいものです。刈羽村スポーツ協会としても「刈羽さわやかマラソ ン」は規模縮小しても是非、実施したいと考えます。新年度もコロ ナ不況が続きますが、各種スポーツ団体に対してご支援、ご指導を 宜しくお願い致します。

刈羽村スポーツ協会 会長 沢田正男

刈羽村ペドミントン協会

代表者名/安澤 和雄会 員数/14名

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

紹介者 安澤 和雄



刈羽村社中野球シラブ 郷町かか

代表者名/西川隆一会員数/28名

壮年野球の奥深さに魅せられた大の大人達が、"生涯現役、死ぬまで成長!"をモットーに、今年もまた真剣に白球を追います。汗をかいたその後は、野球談義に花を咲かせ、たくさん笑って皆の健康を確認し合います。(活動日は全て懇親会有り)



刈乳村ゲートボール協

代表者名/安澤 寛会 員数/55名

刈羽村ゲートボール協会では集落単位のチームで参加する大会を計画的に 開催し、楽しく、健康維持をモットーに

活動しています。普段の練習は各集落で行っています。お気軽に見学にお越しください。先ずはスティックとボールに触れてみてください。



WEEFERST TO

代表者名/近藤 容人会 員数/25名

毎週木曜日の19時からラピカアリーナで練習しています。 健康のため、大会で活躍したい人等、目的やレベルは様々 ですが、和気あいあいと卓球を楽しんでいます。小学生や昔 やったことがある人など幅広く会員を募集しています。貸 し出しラケットもありますので気軽においでください。



池田一巳

代表者名/太田 祐会 員数/37名

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

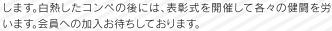




刈れが言びフ協会

代表者名/森本順一会員数/106名

刈羽村のゴルフ愛好家が楽しく活動 しています。毎年、春と秋にゴルフコンペを開催し、日頃の練習の成果を発揮





刘起料里野道照

代表者名/武本 克彦会 員 数/214名

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





が配空手道グラブ「一連」

代表者名/庭山 義孝 会 員 数/15名

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



ラスト

刈羽村テニス協会

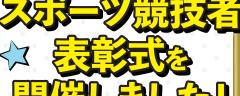
代表者名/太田 十志行 会 員 数/36名

毎年、夏季村民テニス大会、秋季親善テニス大会等を 行っています。また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。





TO SUPPLIFIE THE STATE OF THE S









特別優秀競技者賞(個人)

硬式野球 畠山 祐輝(新潟産業大学附属高等学校3年)

令和2年度新潟県高校野球優秀選手に<mark>選出</mark>

第50回新潟県高等学校選抜陸上競技大会優勝(種目:棒高跳)

バドミントン 品田 莉希(刈羽小学校6年)

日本小学生バドミントンフェスティバルinくまがや 優勝

優秀競技者賞(団体)

学童野球 刈羽ウイングス

〈出場者〉小林 和真/畠山 陽菜/室星 燿/大塚 頼哉 山崎 悠信/木村 亮仁/井澤 成友/長橋 莉子 木村 奏斗/室星 燈/伊藤 慶明/牧口 周平 小池 旬/太田 世和/大塚 瑠希哉/長橋 英資

第19回しんきんカップ 優勝

サッカー 刈羽フェニックス

《出場者》 池田 柊真/五十嵐 祐/近藤 優翔/安達 都希田岡 舜也/桑原 欣誉/金子 晄

第28回東北電力杯新潟県少年フットサル大会優勝

優秀競技者賞(個人)

●高等学校の部

8回 刈羽村スホーツ競技者表彰式

陸上競技 近藤 綾香(新潟産業大学附属高等学校2年)

第50回新潟県高等学校選抜陸上競技大会 2位(種目:やり投)

陸上競技 近藤 了太(新潟産業大学附属高等学校2年)

第50回新潟県高等学校選抜陸上競技大会 2位(種目:棒高跳)

陸上競技 近藤 愛加(新潟産業大学附属高等学校1年)

第50回新潟県高等学校選抜陸上競技大会 2位(種目:棒高跳)

●中学校の部

陸上競技 髙橋 海道(刈羽中学校3年)

全国中学校陸上競技大会2020新潟県予選会 2位(種目:棒高跳)

陸上競技 加藤 天(刈羽中学校3年)

全国中学校陸上競技大会2020新潟県予選会 3位(種目:棒高跳)

●小学校の部

バドミントン 大口 乃愛(刈羽小学校6年)

第5回柏崎ジュニアオープンバドミントン大会 優勝

空手 西川 幸汰朗(刈羽小学校5年)

第36回新潟県少年少女空手道選手権大会 準優勝

バドミントン 品田 希歩(刈羽小学校4年)

第17回新潟県小学生団体対抗バドミントン大会 3位

令和2年度 刈羽村スポーツ協会 賛助会員一覧 ※順不同

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









歓送迎会は四季彩で! 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 **20257-31-8800** (祝日の場合は翌日)

月曜日定休

| 検索 |

刈羽村大字下高町1663番地 _{网羽四季彩}

営業時間/昼11:00~14:00 夜17:00~20:00(LO19:30) アルバイト募集中!

かりわスマイルチケット 食事券 商品券



ご予約・お問い合わせ

20257-32-7276 ±日祝10:00~18:00 下定休

営業時間/平日10:00~20:00

柏崎市新田畑 1-15-2 **Q** 柏崎 シエスタ I

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

メニューをご覧ください。



CFL 月 ® 及びClean Water CEL 月 ®はミツヤテック躰の登録商標です。

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。

【商品例】※価格は税込み

・携帯用アトマイザー (60ml)

・極細ミストスプレー (300ml)

・1ℓ 詰替パック

800円 1,000円

特別価格

500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

CELM :- 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



イベント告知

(H)

【イベント会場】刈羽村第2体育館 【花見会場】正明寺桃畑、ぴあパークとうりんぼ桃畑

桃畑ライトアップ 4/15(木)~17(±)

【会場】ぴあパークとうりんぼ桃畑

18:30~20:30

※ライトアップの日時は桃の開花状況により変更となる可能性があります。 【お問合わせ】刈羽村産業政策課/TEL.0257-45-3913



受付/8:00 出発/8:30

赤田方面へ約10km歩きます。 ※イベントのスケジュール、内容は都合により変更となる場合がございます。

【お問合わせ】刈羽村生涯学習センター「ラピカ」/TEL.0257-20-3100

、寒さについていけないというあなた!

★「ぴからぴを見た」で 初回施術料半額

6,600円 ⇒3,300円(90紛)



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。

一人ひとりに合わせた

menu)

の変わり目は の不調が出やすい時。 ロプラクティックで 神経を整えましょう!

※施術2週間前までに海外への渡航歴のある方、県外へ往来した方は施術をご遠慮くださいますようお願い致します。

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。



カイロブラクティック かりわ

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







総商品数約500点以上 &60ページ収蔵の

※限定100冊

・ドリンクなど

金額2,200円(税込)以上で承ります。 訴しらわせ ※切手類、たばこ、カード類も配達可(合計金額には加算されません)。

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。

/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)



前日 AM9時まで



●注文した翌日の AM10時~PM4時に配達します。 (時間相談可/1日10件まで)



ももの産地・刈羽村のももから生まれた「かりもちゃん」です口 刈羽村のももが大好きなかりもちゃんをよろしくね口

「ぴからぴ」読者アンケートでお聞きしました♪



ヨガ、ダイエット、ゴルフ、登山などで体を動 かしてアクティブに1年を楽しみたいという 声が多く寄せられました。



を 陶芸、DIY、フルートの演奏など、新たな趣 味を始めたり、趣味を継続したいという声 が寄せられました。



ライフスタイルに変化

引越し、ボランティア活動、新車購入といった大きな買い物など。

読者プレゼント応募時のアンケートに お答えいただき、ありがとうございました。

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
- ラピカオリジナルエコバッグ コンビニサイズ 10名様
- ラピカポイント1000ポイントをプレゼント 5名様(例:トレーニングルーム利用5回分など)

ラピカオンラインストアより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コードより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 ②ぴからぴのご感想 ③最近興味があること・もの・場所など

【応募締切】2021年4月30日(金)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。







あなたのスタイルでお仕事ができます。

メイク講座 無料開催します!

POLA COULEUT 20090-5393-1931 20257-32-4510 (予約制)





ービスホールの催

みなさんの ご来場を お待ちしています

(12:00~13:00は休憩時間です) 身近な材料を使って簡単工作。 毎月、チャレンジできる工作が

変わるよ!













(各回30分)

※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。



発電所HPでの イベント情報チェックはこちら♪

柏崎刈羽原子力発電所 検索 病 自然性



発電所公式LINEアカウントでの イベント情報チェックはこちら♪







「発電所の安全対策の状況」や「社員の安全に対する思い」を 地域の皆さまにお伝えするため、新しくWEBムービーを公開しました。 右のQRコードからご覧ください。





■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

サービスホール 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽4236-1

PIKARAPI(11)

のラピカ



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【こども】

持ち物/水着、水泳帽、タオル(持ち物には記名をお願いします) 全10回



こどもはじめて水泳

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)
- 14:00~15:00 (谷口久子・罍 知子) 15:00~16:00 (谷口久子・罍 知子)

対象

定員

受講料

小学生 各15名 3,000円



こども水泳・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)
- 16:00~17:00 (平田文恵・狩野 薫)

受講料

小学生 各20名 3.000円



こども水泳・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 (平田文恵・谷口久子)
- ♠ 17:00~18:00 (高木愛)

定員

受講料

小学生 №20名 6 13名 3,000円



こども水泳・メドレ

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)

- **№** 18:00~19:00 (平田文恵)
- ♠ 18:00~19:00 (高木愛)

受講料

小学生

各13名

3,000円

ラピカ水泳教室【一般】

全10回



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(講師)

10:00~11:00 (星野裕美)

16名 3,800円



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(講師)

9:30~10:25 (狩野薫) 10:30~11:25 (狩野薫)

定員 受講料

各16名 3,800円



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 カトレーニング、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(講師)

(高嶋薫)

16名 3,800円

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。

曜日・時間(講師)

- ↑ 13:30~14:30 (高木愛)
- 18:00~19:00 (高木愛)

対象 定員 受講料

中学生以上 各16名 3,800円



・般水泳(メトレーコース)

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。

曜日・時間(講師)

19:00~20:00 (高木愛)

中学生以上 16名 3,800円



ゆったりYOGA

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

曜日・時間

講師

10:00~11:00

広川史子

--- 船

定員 40名

受講料 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

対象

13:30~14:30

定員 受講料

講師

今井礼子

40名 2,500円 一般



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 SATO&

受講料

4 19:30~20:30

一般

TAKA

定員

40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

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 高木 愛

受講料

₨ 13:30~14:30

一般

定員

2,500円

42名

曜日・時間が変わりました

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

17:00~18:00

伊原琴音

年長~小学3年生

定員

20名

4,000円

受講料

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

受講料

№ 19:30~20:30

杉浦礼子

対象 高校生以上 定員

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

₨ 10:00~11:30

関矢啓子

一般

定員

受講料

35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。(春から会場を文化ホールに 移動します。)

曜日・時間

講師 米山達哉

19:30~20:30

対象 受講料

30名 一般 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

一般 30名

しらさん家 三浦琴美 受講料

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

一般

講師

★ 11:00~12:00 今井礼子

25名

3,500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

19:30~20:30 松井絵理

受講料

2,500円 一般 42名

トレーニング室にて行うラピカ教室

ボディメイクレッスン

InBodyにて計測した結果を元にトレーニングを行っていきます。1回5 名までの少人数制グループレッスンになります。理想のボディを目指し て一緒にがんばりましょう!

曜日・時間(全6回)

詳しくは 「ラピカ オンラインストア」 にて

一般 各回/5名

各回/1,000円

講師 大図 彰

米山達哉 受講料









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)

月 17:30~19:00 将棋指導員

久保 勲

小・中学生

2,500円 12名

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)

石田栄久

16:00~17:30

16:00~17:30

定員

小学生 3,300円 各10名

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。

17:30~19:00
 17:30~19:00
 17:30~19:00
 17:30~19:00

対象 定員

小・中学生 各10名 3,300円



習字一般

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

曜日·時間(全10回)

₨ 9:30~11:30 三井田早苗

一般

定員

30名 3,400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)

13:30~15:30

伊藤 剰

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

€ 13:00~15:00 山﨑宗律

一般

7名

3,600円



ハーバリウムクリアディフューザー

固まるオイルで作るハーバリウムクリア ディフューザー。アロマとハーバリウム が一緒に楽しめます。

対象

指定なし

(小学生2年生以) 下は保護者同伴)

久保田紀衣

石田栄久

受講料

4/25

10:00~12:00

15名 2,500円



親子陶芸教室(そばつゆセット作り)

親子で作ったそばつゆセットで楽しい 食卓を過ごしませんか?

6/12

伊藤 剰

13:00~15:00

対象

年中以上

15組 2,500円

1週間前より ノライン予約受付



※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。



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。

曜日·時間

! 11:10~12:10

星野裕美 一般

水の広場

16名

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

11:00~12:00

10:00~11:00

NEW

誰でもできる簡単なスト レッチや筋力トレーニング、 関節ほぐしなどを組み合 わせ、すぐに効果が実感し ていただける日常生活動 作の機能改善プログラム

11:15~12:00

一般

文化ホール

30名

星野裕美

一般

各30名

文化ホール アリーナ

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。

曜日・時間

19:30~20:30

松井絵理 一般

20名 第1・2学習室

゚゙ラティスde

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。 月ごとにテーマを変えて全 身を整えましょう!

4月 肩こり・猫背改善 5月 股関節O脚改善 6月 腰痛予防エクササイズ

曜日·時間

6 19:30~20:30

高木 愛 一般

20名 第1・2学習室

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

19:30~20:30

SATO&TAKA -般

30名 文化ホール

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ラピカ窓ロでの受付は行いません。

申込 開始日 3月21日(日) こども教室・一般教室 AM9:00より オンライン・電話 同時受付

今井礼子

【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。



リモートコンサルティング実施



-トコンサルティング



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。

全体の流れ

ライフプランナ











予約





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}





2021年夏頃、写真展の作品募集します! みなさまの素敵な写真をぜひ発表してください♪

