Discover our local!

ぴからぴ



2022
WINTER
Vol.27

特集　進化する道の駅

ラーメン巡り　弐豚 柏崎店
家族でGO スキー場！

ぴからぴ
クーポン
あり

冬も楽しもう！
マイクロツーリズム

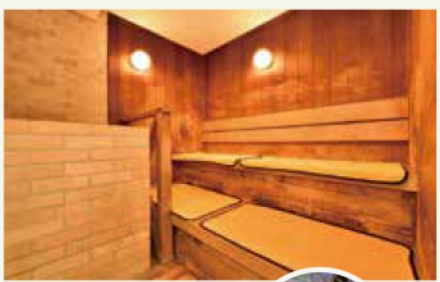
ラピカ
designed by PVK

冬もめいっぱい、楽しん

買って、遊んで、温泉リフレッシュ!











アウトドア用品が充実してるよ!



地元のおいしいお菓子が揃ってる!





自然と遊ぶ 道の駅 SORAIRO 国上

CHECK P16 ぴからぴクーポン

多くの史跡が散在する国上山。その麓にある「道の駅国上」はトレッキングやサイクリングの拠点として、また、BBQやDAYCAMP、温泉の施設を備えたアウトドアと癒しのスポット「自然と遊ぶ、道の駅」をテーマに7月、全面リニューアル。採れたての野菜やお米、加工品やお土産などはもちろん、市内近郊のお菓子屋さんのスイーツが一堂に会しているのも魅力。金属加工のまちならではのアウトドア用品メーカーをはじめ、地元のグッズもそろえている。野外にクレープやワンハンドピザなどのフードコンテナもある。

これからの温泉シーズンを楽しませてくれるのは、併設されている「てまりの湯」。本格温泉がワンコインで手軽に楽しめる。毎月26日(ふろの日)にイベントが行われているのもうれしい。

自然と遊ぶ 道の駅 SORAIRO 国上

新潟県燕市国上5866-1
売店・食堂 tel.0256-98-0770
てまりの湯 tel.0256-97-1755

売店 / 10:00～18:00
食堂 / 11:00～16:00
てまりの湯 / 10:00～21:00(第2、第4月曜日定休)
休憩できる大広間にはハンモック設置
料金 / 500円(タオル別)＊午後5時以降は300円
足湯テラス(酒呑童子の湯) / 10:00～18:00

Instagram

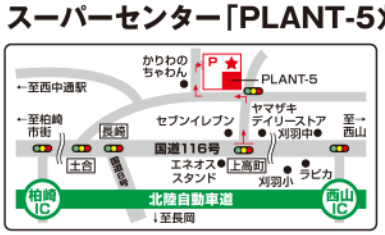






EVENT!
12/17(土) 元ボートレーサー 秋山基裕(あきやまもとひろ)氏 予想会
12/18(日) ガラポン抽選会
※イベントは情勢等により中止・変更となる場合があります。
年末年始も休まず営業!

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



LINEで開催情報をGET!!

開場時間9:00～20:45頃まで

じゃおう。

Let's enjoy the winter to the fullest.

新潟県妙高市道の駅あらい 四季彩館みょうこう内 ゼロウェイストコーナー



量り売りを体験しよう!

妙高市は、持続可能な資源循環型社会の一歩となる、無駄、浪費をなくし、ごみ自体を出さない社会を目指している。7月30日「四季彩館みょうこう」に、買い物時に自宅にある袋や保存器、空き瓶を持参してもらい、必要な分だけを量り売り販売する「HAKARossa（ハカロッサ）」と、食品ロスを限りなく「ゼロ」に近づけるため、地元生産野菜などを加工したお総菜をビュッフェスタイルで提供する「TABEYossa（タベヨッサ）」をグランドオープンさせた。まずはこの冬、ごみを出さないライフスタイルを楽しく体験してみよう。

TABEYossa [タベヨッサ]





TABEYossa [タベヨッサ]

ビュッフェ / 11:00～14:00
料金 / 大人（中学生以上）￥1,100（税込） 小学生￥700（税込）
幼児以下 無料 ＊マイ容器持参 ￥100引き

四季彩館みょうこうはかりうり HAKARossa MYOKO [ハカロッサ ミョウコウ]

1 お店の計量カップに商品を入れる。



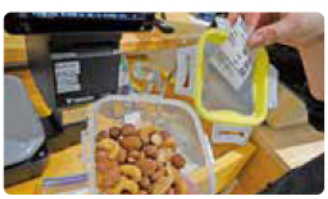
2 カップをはかりにのせる。



3 画面から商品のボタンをタッチする。（ボタンがない場合は手入力）



4 緑色のプリントボタンをタッチしてラベルを発行する。



5 持参容器やレンタル瓶に商品を移しラベルを貼る。
（お会計は店内レジへ）



2023年1月以降は冬季休業の可能性もあるため、最新情報をwebやInstagramにてご確認ください。

website　Instagram

四季彩館みょうこうはかりうり
HAKARossa MYOKO [ハカロッサ]
新潟県妙高市長森1584-1
tel.0255-78-7127
営業時間 / 平日　9:00～17:00　水曜定休
土日祝9:00～17:30（時期により変更あり）



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。

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
Remake 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
LINE 友達募集中

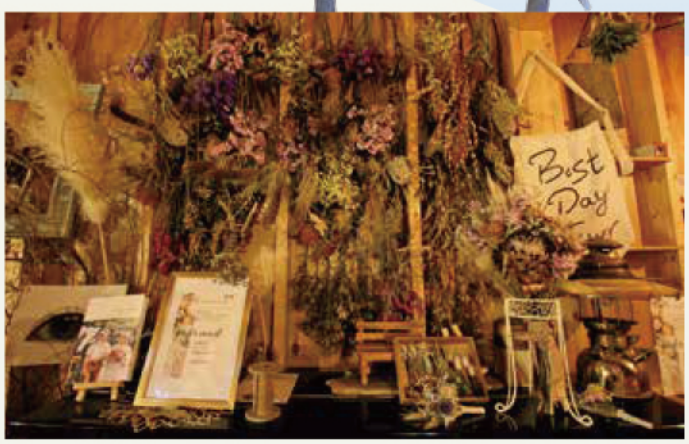
花と浅煎珈琲と空間

花とコーヒーの専門店 VINCULO［ビンクロ］

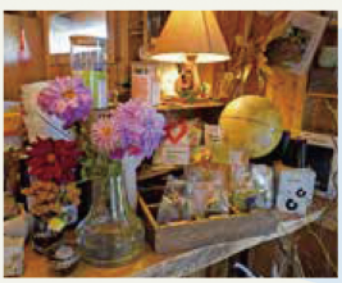


CHECK P16 ぴからぴクーポン













「落ち着いた空間でCaféとして一息・贈り物探しの場所として、待ち合わせの場所として・様々な場面で寄り添える、絆の生まれる場所に」と。丸山拓也さん・ひろみさんご夫婦が店舗でお出迎え。今年5月に整備した新しい公園「ビンクロパーク」を開園、9月には、パークの敷地内に新しい店舗を新築しグランドオープン。

VINCULOのテーマは「植欲を満たす空間デザイン」ネイティブフラワーと呼ばれる南アフリカやオーストラリア原産の植物を扱い、ドライフラワーや雑貨、鉢植えなどを販売。ドライフラワーは寿命も長く、手間がかからないため、子育て世代にとても人気。

テイクアウト料理やドリンクは、隣接するビンクロパークでも楽しむことができる。その他、コーヒーの抽出や焙煎、キャンプ体験、外で過ごす、家族で遊ぶをテーマに年2回「そと遊びきぶん」が開催されている。冬は雪を使ったイベントを予定。毎月変わる、大人もこどもも楽しめるワークショップ「おはなのおうち」「ネイティブフラワーのリース作り」もおすすめ。



楽しいワークショップ！

花とコーヒーの専門店
VINCULO［ビンクロ］
新潟県上越市岩木2177-1
tel.090-7271-5188
営業時間／10:00～20:00
毎週水・木曜定休

Instagram



数量限定販売中
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。
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！
COUPON お会計金額から 10%OFF
※米粉加工品に限ります
有効期限 2023.1.31
こだわり農家 孫作（まごさく） 刈羽郡刈羽村大字赤田北方704-2 営業時間／9:00～17:00（不定休）
お客様専用フリーダイヤル 080-080-05393（まごさくさん）
こだわり農家 孫作 検索



Cover kids

表紙モデル プロフィール

右／長沼　柚希くん(10)
将来の夢　料理人
好きなこと　工作
行ってみたいところ　姫路城

左／逢斗くん(7)
将来の夢　料理人
好きなこと　絵を描くこと
行ってみたいところ
オーロラを見に行きたい

中／明来ちゃん(1)
お歌を聴いてリズムに乗って、踊ったり、お散歩が大好きです！お兄ちゃんたちに遊んでもらえることも大好きです！



セブン-イレブン
柏崎新花町店



0257-32-7110 柏崎市新花町1-8
お気軽にお問い合わせを！
090-4372-7117（携帯）【販売担当】西川（サイガワ）

販売・配達エリア拡大中！
お気軽にお問合せください。
ご自宅・集会所・事業所などへ移動販売車で駆けつけます。
ぜひ一度ご覧ください！
まずはお電話を!!

LINE・Instagram「かりわのちゃわん」で検索！▶
お食事処
かりわの ちゃわん
祝
おすすめメニュー
LINE Instagram
平日限定 日替わりランチ
●日替わり定食 650円
●日替わり丼 550円
●鶏の唐揚げ定食 850円
●チキン南蛮定食 900円他
テイクアウトメニュー充実しています
オードブル 3,000円～
テイクアウトにいかがでしょうか？
刈羽村大字下高町1663番地
TEL 0257-31-8800
営業時間 昼 11:30～14:00
月曜定休 夜 17:00～20:00（ラストオーダー 19:30）

T・JOY長岡 映画公開ラインナップ



12/2(金)公開 **月の満ち欠け**

2017年に第157回直木賞受賞し、累計発行部数56万部を超える感涙ベストセラー小説、待望の実写映画化。

©2022「月の満ち欠け」製作委員会



12/9(金)公開 **ラーゲリより愛をこめて**

運命に翻弄され再会を願い続けた2人――11年に及ぶ"愛の実話"。

©2022 映画「ラーゲリより愛を込めて」製作委員会
©1989 清水香子



12/16(金)公開 **アバター** ウェイ・オブ・ウォーター

話題作・大ヒット作が続々と誕生する映画界において今なおトップに君臨する「アバター」が映画シリーズとして新たな軌跡を巻き起こす。

©2022 20th Century Studios. All Rights Reserved.



1/13(金)公開 **映画 イチケイのカラス**

令和"月9"No.1視聴率の裁判官ドラマ。あの型破りな裁判官・入間みちおがついにスクリーンへ！

©浅見理都／講談社
©2023 映画「イチケイのカラス」製作委員会



1/27(金)公開 **THE LEGEND &BUTTERFLY**

木村拓哉と綾瀬はるかの共演で織田信長と正室・濃姫の知られざる物語を描く感動スペクタクル巨編！

©2023「THE LEGEND & BUTTERFLY」製作委員会

オススメ上映作品

12/2(金)公開	ブラックアダム	12/9(金)公開	夜、鳥たちが啼く	12/23(金)公開	かがみの孤城
12/3(土)公開	THE FIRST SLAM DUNK	12/16(金)公開	Dr.コトー診療所	1/6(金)公開	ファミリア
				1/6(金)公開	嘘八百 なにわ夢の陣

映画チケットらくらく購入アプリ
キネパス 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！

ENTERTAINMENT COMPLEX TJOY 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

●通常鑑賞料金 一般（18歳以上）1,900円／小人（3歳以上～17歳以下）1,000円
●割引鑑賞料金 学生割引（大学・専門）1,500円／学生割引（高校）1,000円 ※学生証が必要です
シニア（60歳以上の方）1,200円／障がい者手帳をお持ちの方 1,000円 ※同一上映回をご鑑賞の場合お付き添い1名様同料金
水曜サービスデー（毎週水曜）1,200円／KINEZO会員デー（毎週火・木曜）1,300円 ※KINEZO会員機限定、オンライン予約でのみ利用可能
ペア50割（性別を問わずどちらかが50歳以上、お二人で）2,800円（お一人様：1,400円）
レイトショー（毎日20時以降上映開始作品）1,400円／ファーストデー（毎月1日）1,200円 ※12月を除く
映画の日（12月1日）1,000円 ※特別興行など一部対象外の作品・上映回などがございます ※その他鑑賞料金については劇場ホームページをご確認ください https://tjoy.jp/t-joy_nagaoka



二郎系

ぴからびらーめん巡り 第11話 こってり編

オープン前から行列ができる人気ラーメン店のラーメン弐豚が
目吉漁港けんじろう第九埠頭とタイアップにより
柏崎FC店が11月よりオープン！



豚そば ¥890

店長 COMMENT

弐豚（にとん）は二郎系のお店です。柏崎に二郎系は初上陸となりますので、柏崎の皆さんに驚きと感動を味わって頂きたいです！豚のスープにワシワシ麺がクセになります。麺、ヤサイ、アブラはお好みの量にカスタム出来るので初めてでも安心してご来店いただけます。自信のある方はマシマシに挑戦して下さい。お客様に、お腹いっぱいをお届けします！

大盛り・こってりラーメンのみというメニュー。
通常が大盛りなのでガッツリ食べたい人におすすめ！

ラーメン弐豚（にとん）大盛無料

到来

弐豚（にとん）柏崎FC店
新潟県柏崎市日吉町9-17
Tel. 0257-41-6899
定休日／月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）
月の最終日曜日
営業時間／11:00～14:30（LO.14:15）
（夜営業はスタッフが揃い次第、開始予定）

Twitter

YouTube動画を続々更新！



発電所の日々の取り組みをYouTubeにて毎週発信しています。

YouTube チャンネルはこちら



エコロンが発電所の色々なところを探検するシリーズもあるよ！

TEPCO 東京電力ホールディングス

お問い合わせ 柏崎刈羽原子力発電所 広報部
TEL フリーコール 0120-120-448（平日 9:00～17:00）

MY LOCAL PLACE
～気になるお店：スイーツ編～

あま～い さつまいもスイーツはいかが？







イベントでの出張販売もしています！



さつまいもの一大産地だった荒浜の耕作放棄地を有効活用し、さつまいもの育成を始めた株式会社ライフサポート代表の赤澤さん。荒浜で育てたさつまいもを使った甘酒は、アルコールフリーで赤ちゃんから大人まで飲める品になっています。色を綺麗に出すことや、味の調整が難しく完成までに１年以上かかったそう。さっぱりと飲み飽きない味わいに仕上がり、人気の商品となっています。お芋の種類により味の印象や舌触りが違うので飲み比べても楽しいです。

店内に入ると甘い香りが鼻いっぱいに広がります。やきいもを始めとしたスイーツがたくさん売っていて、どれを買おうか迷ってしまいます。スイーツはどれも無添加とのこと。一番人気は紅はるかのやきいもから作ったチーズケーキ。チーズとやきいもの甘さの相性は抜群！



人気No.1！



お酒のおつまみにも♪





オンラインでも甘酒販売中
1本1,944円(税込)



飲みきりサイズ
●100g424円(税込)
●200g777円(税込)



◀はまたろうスタッフの皆さん

はまたろう
新潟県柏崎市荒浜3-1-8
tel.0257-35-9900
営業時間／10:00～17:00
火・水・木曜定休



Instagram

人生を考えるきっかけとして Life Plan

お金について真剣に考えたこと、ありますか？

先のこと、ちゃんと計画立てなくちゃ！今のままだと将来が不安だ…



子育て 教育費にかかるお金について

住まい 住宅ローンや家賃のお支払い

この先、どうする？

老後 年金でまかなう生活費やゆとりの為のお金

まだ、間に合う！

人生という名の旅路で迷わないために

始めよう！ライフプラン



ライフプランニングを体験されたお客様の声

住宅ローンの借り換えや今後の支払いの見通しが立ち、安心できた
Mさん（45歳）会社員

今までなんとなく人生を考えていたけど、真剣に考えるようになった
Mさん（33歳）主婦

教育に関して将来どのくらいの教育費がかかるのかが明確になり準備がしやすくなった
Aさん（40歳）契約社員

今後の不安、年金の不安が解消され、ゆとりができた
Kさん（36歳）自営業

相談・お問い合わせは右記メールまたは二次元コードよりお気軽に連絡ください。 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
〒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
◀担当／ライフプランナー 植木智裕
SL2408-3030-5015

石の世界へようこそ

フォッサマグナミュージアム

Fossa Magna Museum

地球や日本列島の成り立ちをわかりやすく展示した石の博物館。
糸魚川を代表するヒスイをはじめとした鉱物がたくさん展示されています。
日本の歴史から自然災害まで、広く学ぶことができます。

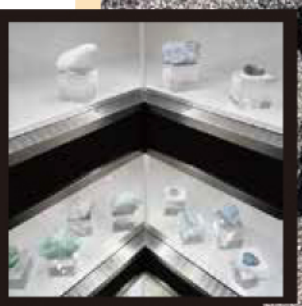
フォッサマグナってなに？

ラテン語で「大きな溝」という意味。日本列島がアジア大陸から離れる時にできた大地の裂け目で、日本列島誕生の秘密が隠されています。フォッサマグナの西端が糸魚川ー静岡構造線で、天然記念物に指定されています。



石から日本の歴史を知ろう

ヒスイといえば、みどり色の宝石を思い浮かべる人が多いでしょう。しかし元々の色は白く、さまざまな鉱物が混ざることで美しいみどり色や青色になります。
ミュージアムの最初のエリアは、そんなヒスイたちをジュエリーショップのような展示で見ることができます。
まずはヒスイの美しさから、石の魅力を知っていきませんか？
エリアを進むと５億年前の大地から、現代に向かって長い歴史を感じていくことができます。さわれる展示やクイズもあり、子どもから大人まで楽しく見学できます。



ヒスイ

宝石の一種で古くから日本で広く利用されてきました。2016年に「国石」に、2022年11月４日に新潟県の石に指定されました。



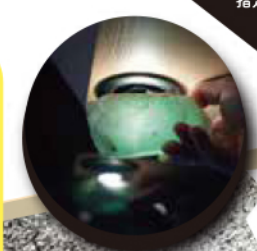
化石の谷
約３億年前の化石の採取体験ができる。
体験料／300円　※満４歳以上対象
※冬季12月～４月中旬は利用できません。



セルフ鑑定コーナー
拾った石と実際に見比べることができる。
石の鑑定サービス
開催日限定。事前配布の鑑定券が必要。
詳細はHPをご覧ください。

フォッサマグナミュージアムで楽しく過ごそう！

https://fmm.geo-itoigawa.com



ヒスイの見つけ方

❶ 乾いていても、ツルツルな石
❷ キラキラ輝く石
❸ 重量感のある石

holistic salon 姿×健康×思考 ひ～りん

ひ～りんだけのエイジングケア
痛くない部分痩せ「本気の肉削ぎ」

2023年新春キャンペーン

アロマタッチテクニック＋頭ほぐし
70分コース ￥9,350→￥5,500
ガルバニックボディトリートメント（魅惑の肉削ぎ）
全身コース ￥16,500→￥8,800
HBL＋頭ほぐし
ヘッドコース ￥9,900→￥6,600

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
＊お友達紹介割引実施中
＊コミュニケーションスクール毎月開催中
詳しくはこちらをチェック▶
ホームページ　LINE　Instagram

iPhone修理ならお任せください。
iPhoneのお悩み何でも解決！ご相談ください！
当店は総務省登録修理業者です。
総務省登録修理業者　即日修理最短15分　データそのまま消さずに修理　あんしんの修理実績 高い技術力



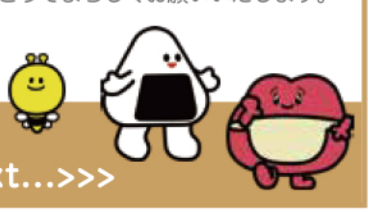
iPhone修理／スマホコーティング
iPad・iPod修理、バッテリー交換もOK！
ぴからぴ特典♪ 本紙持参でガラスフィルムプレゼント♪ ※修理の場合に限り
便利機能などをツイート♪
WEBページ
画面割れ　バッテリー　データ復旧　基板修理
モバイル修理.jp
mobile-shuri.jp
柏崎店
0800-800-6161
柏崎市東長浜町７-10-102（株）セイワ不動産店舗内
定休日／水曜　営業時間／9:00～13:00・14:00～18:00

編集部つぶやき
ぴからぴ編集部

１年を振り返って…

今年もサウナにはお世話になりました。県内に新たなサウナが続々とオープンし、ワクワク！な１年となりました。来年も良い「ととのい」を求めてサ活を楽しんでいければと思います。（米山）

何年もイベントや教室の中止・延期が続いていた中「健康ウォーク」に始まり、先日の「刈羽村文化祭」まで、やっと少しずつ、大きなイベントやラピカカップ（大会）も動き出せてきました。始まってみると今まで出来ていたこと、忘れてしまっている事、無駄だったものなど、すぐに思い出せなく準備に時間がかかってしまう事も多かったように思います。それでもたくさんの方の協力もあり、楽しく笑顔の多いイベントとなりましたことを感謝いたします。
来年はもう少し大きな規模で、たくさんの方に楽しんでいただけるような教室・イベント・大会をご用意出来るよう私たちスタッフも準備していきたいと思います。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。
（佐藤）



Next...>>>

ぬなかわひめ
奴奈川姫伝説
糸魚川と刈羽の
つながりを発見!?


日本の名前がついたアンモナイト「ニッポニテス」を探してみよう。



ぴからび編集部 MEMO

糸魚川市内には地質や文化・歴史を感じることができる24のエリアがあります。海岸エリアではさまざまな種類の石を見つけることができ、運が良ければヒスイが見つけられるかも？
拾った石はミュージアムで鑑定してもらおう！
あたたかくなったら糸魚川へ化石採取へお出かけしてみてはいかがでしょう？

フォッサマグナパーク
（糸魚川ー静岡構造線断層見学公園／冬季は閉園）
（フォッサマグナミュージアムとは別施設）
TV番組で取り上げられ、多くの人が訪れます。





日本や世界の鉱物がたくさん展示されています。



フォッサマグナミュージアム
糸魚川市大字一ノ宮1313（美山公園内）
Tel. 025-553-1880
休館日 / 12月～2月の月曜日
祝日の翌日・12/28～1/4
開館時間 / 9:00～16:30
（閉館の17時まで見学可能）
入館料 / 一般　500円・高校生以下　無料

編集部つぶやき
ぴからび編集部

映画の没入感が好きなのでよく観に行きます。2022年も面白い作品がたくさんありました。極力情報を入れずに何も知らない状態で観るのが一番楽しいです。同じ作品を何度も観たりもしましたが、今年は50回近く鑑賞に行きました。今は配信が主流になっていますが、映画館によって音響やスクリーンが全然違うので色々な劇場で観てみたいです。（内山）

平穏な日常が一番だと思わせる出来事が多い2022年でした。パンデミックも戦争も早く終われば良いのにと思います。
新しい年はどうか穏やかに。読者の皆様の平穏な日常を願ってやみません。（郷）

年始に心機一転いろいろな挑戦を始め、ご縁があってこちらにお世話になることになりました。まだまだ未熟ではありますが一生懸命頑張ります。よろしくお願い致します。（五十嵐）



次号ぴからぴもお楽しみに♫

「分からない」が「分かる！」になる指導
Teaching Methods
❶1対1指導、1対2指導
❷少数個別指導
❸オンライン指導
New Style
❶カウンセリング・コーチング
❷AIによる"超"個別指導
❸オンデマンド授業
個別指導の 学習塾 エス・イー・エイ S.E.A.
TEL 0257-21-3155
＊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。
ホームページをチェック！
刈羽校 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」内（〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村刈羽100）営業時間 日14:00-18:00
柏崎校 〒945-0066 柏崎市西本町1-3-20 営業時間 火～金14:30-21:30
無料体験学習会実施中 お気軽にお問い合わせください。



刈羽村生涯学習センター「ラピカ」休館について

休館期間：2月13日（月）～3月17日（金）

大規模改修工事に伴い「ラピカ」を休館いたします。
ご不便おかけしますが、ご理解ご協力お願いいたします。
詳しくはホームページをご覧ください。



刈羽村立図書館のおすすめ

寒い季節にピッタリな本をご紹介します！

今回のテーマ 冬



サンタクロースの冬やすみ

マウリ・クンナス／作
いながき みはる／訳
偕成社

12/24は大忙しのサンタさんと小人達。そんな彼らは25日から13日間の冬休みがあります。このお話はサンタさん達と小人達の13日の休みを日付ごとに追う作品になります。サンタさんのプライベートをちょっと覗いてみませんか。



鍋の素 極旨・鍋スープの作り方 バリエーションは無限大！

エダジュン／著
パルコエンタテインメント事業部

20種類の鍋の素、それぞれに3種類のアレンジを加えた鍋のレシピを紹介している料理本。思わずよだれを誘う写真がページ狭しと掲載され、野菜もたっぷりと食べられる鍋の数々。寒い冬に最適の1冊。



クリスマス・キャロル

ディケンズ／作
村山英太郎／訳
岩波書店

冬に読んでおきたい定番小説の1つ。クリスマスイブの夜に現れたかつての友人は、これから主人公の生き方を変えるために3人の幽霊がやってくると告げました。イギリスの小説家が描いたクリスマスイブの奇跡、主人公の心を描いた優しい作品です。



編み物基礎BOOK 初級編

日本ヴォーグ社

寒くて家から出たくない…。そんな時こそ、お家でまったり編みものをしませんか？編みものの基礎から、かぎ針や棒針などのテクニックを豊富な図や写真でやさしく解説。初めての人でも安心して挑戦することができる1冊になっています。この冬、あなたも編みもので何か作ってみませんか？

※掲載書籍は刈羽村立図書館にございます。

【 本の福袋 】

1/2(月)より毎年恒例「本の福袋」を開催します。
ラビカスタッフが厳選した本を福袋のように詰めて貸出するイベントです。どんな本が入っているかは開けてみてのお楽しみ！
1階フロント前特設コーナーで展示しますので、是非ご利用ください。

【 リサイクルブックフェア 】

今年度も「リサイクルブックフェア」を開催します。
1/21(土)アトリエにて除籍資料の配布を行いますのでぜひご参加ください。申込みにつきましては後日お知らせします。

おはなし会

図書館スタッフが絵本の読み聞かせを行います。

毎月	第2・4土曜日開催
時間	15時30分～16時
開催日	12/10・12/24・1/14 1/28・2/11・2/25

相続ワンコイン相談 実施中！
相続、贈与、譲渡などの資産税に関するご相談をワンコインでお受けいたします。
30分500円
事前予約制
ご予約は、お電話またはホームページよりお気軽に
COSS 税理士法人 ツチダ会計
柏崎市北半田二丁目16番15号（担当：坂井）
0257-22-5977



セブン-イレブン 中越刈羽店
ご自宅 職場 集会所 まで
無料で配達いたします！
お店より約15km圏内
●お弁当
●おにぎり
●お惣菜
●ドリンク
など
合計金額2,200円(税込)以上～
※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）。※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）
ご注文 前日AM9時まで
配達 ●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）

いろいろできる優れもの！

デュアルアジャスタブルプーリー

〈おすすめ4種目ピックアップ〉



一緒に筋トレを楽しみましょう

胸を厚くする❶



01. ケーブルチェストフライ

胸を厚くする❷



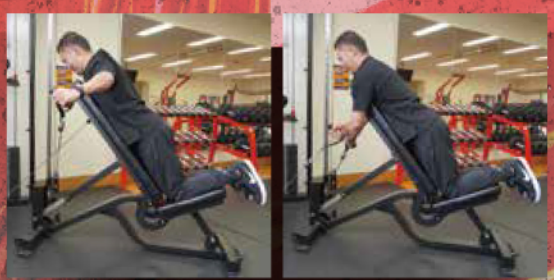
02. デクラインケーブルフライ

背中を大きくする



03. ケーブルプルオーバー

肩のうしろを鍛える



04. ケーブルリアレイズ

詳しくはP15をチェック！

トレーニング室にて筋トレレッスン開催!!

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をお伝えしています。
「#ラピカ」で検索！みなさんからのフォローをお待ちしています♪

お気軽にご相談ください!!

















・空気調和設備
・給排水衛生設備
・一般土木工事
・設計施工

株式会社 だいわ設備　柏崎市桜木町14-50　刈羽村正明寺1172-8
☎28-6730　FAX 0257-28-6731

安心の料金設定　安全な運行　安定した介助サービス

タクシーメーター運賃制ですが、
目的地まで距離がある方は
こちらがオススメです！

貸切料金
30分毎 3,450円
＊介助料金を含みます。

● 柏崎市／刈羽村／出雲崎町／長岡市の福祉タクシー券をご利用いただけます
● 身障者手帳提示で1割引き

車いすのままでラクラクご乗車いただけます♪



車内には、感染症予防・花粉対策のバイオオゾンクラスターを配置しています。

介護タクシーのご用命、ご質問やご相談など、お気軽にお問い合わせください♪

虹色介護タクシー　☎070-2491-1231
刈羽郡刈羽村下高町1278-1

自分史上最高の私になれるトータルビューティーサロン

Total Beauty Salon
chouple coco

OPEN!

● エステ（フェイシャル、ボディー、脱毛）
● 腸を整え美肌とダイエットを叶える料理教室
● イメージコンサル（パーソナルカラー、骨格、顔診断、メイクレッスン）



毛穴洗浄コース

普段のクレンジングや洗顔だけでは、なかなか落としきれない毛穴の中の汚れ。実用新案取得のエレクトロブラシで、気になる汚れを吸着しザラザラ毛穴からツルツルに。

60分 13,200円(税込)→
初回お試し価格 9,900円(税込)

オープン記念キャンペーン

LINE友達追加をしてご予約を頂きますと…
1,000円割引プレゼント!
詳しくはWEBからメニューをご覧ください。

Home page　LINE　Instagram

chouple coco

住所が変わりました！　柏崎市日吉町9-20 Mビル203

＊エステ部門「Siesta」はChouple coco内にあります。
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。

ご予約・お問い合わせ
☎0257-32-7276
営業時間／平日10:00～20:00
土日祝 10:00～18:00［不定休］

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！

教室の詳細は、「ラピカ」オンラインストア、公式ホームページ
または館内配布の日程表にてご確認ください。

ラピカ改修工事に伴う休館の為、水泳教室の回数を変更しています。

※変更後の詳細については、「ラピカ」オンラインストア、公式ホームページまたは館内配布の日程表でご確認ください。

ラピカ水泳教室【こどもコース】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5回



こどもはじめて水泳

曜日・時間（講師）/
火 16:30~17:30
（石田真寿美・渡邉浩二）
土【14時】14:00~15:00
（山田理恵・畠 知子）
土【15時】15:00~16:00
（畠 知子・平田文恵）
対象 / 小学生　定員 / 各20名
受講料 / 1,500円

水の中にもぐりたい、浮きたいこどもにクロール25m（おおむね40秒）、背面キック25m（きおつけ姿勢可）ができるよう指導します。



こども水泳【初級】

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・狩野 薫）
対象 / 小学生　定員 / 各20名
受講料 / 1,500円

息つぎクロールで25m以上・背面キックで25mが泳げるこどもに、クロール50m（おおむね1分15秒）・背泳ぎ25m・平泳ぎキックの導入も指導します。



こども水泳【中級】

曜日・時間（講師）/
水 17:00~18:00
（平田文恵・狩野 薫）
金 17:00~18:00（高木 愛）
対象 / 小学生
定員 / 水20名・金13名
受講料 / 1,500円

クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げるこどもに、クロール50m（5・6年生58秒、4年生以下1分）・クロール100m・背泳ぎ50m（5・6年生1分15秒、4年生以下1分18秒）・バタフライ25m・平泳ぎ25m泳げるように指導します。



こども水泳【メドレー】

曜日・時間（講師）/
水 18:00~19:00（平田文恵）
金 18:00~19:00（高木 愛）
対象 / 小学生　定員 / 各13名
受講料 / 1,500円

クロールで100m（5・6年生1分45秒、4年生以下1分50秒）or100m個人メドレー（5・6年生1分55秒、4年生以下2分）かつ平泳ぎ25m（5・6年生30秒、4年生以下35秒）orバタフライ25m（5・6年生25秒、4年生以下30秒）を目指します。

ラピカ改修工事に伴う休館の為、水泳教室の回数を変更しています。

※変更後の詳細については、「ラピカ」オンラインストア、公式ホームページまたは館内配布の日程表でご確認ください。

ラピカ水泳教室【一般】　全5回



アクアビクス

曜日・時間 /
火 9:50~10:50
講師 / 星野裕美
対象 / 一般
定員 / 16名
受講料 / 1,900円

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。



水中歩行

曜日・時間 /
水【9時半】9:30~10:25
水【10時半】10:30~11:25
講師 / 狩野 薫
対象 / 一般
定員 / 各16名
受講料 / 1,900円

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。



誰でも水中運動

曜日・時間 /
金 14:00~15:00
講師 / 高嶋 薫
対象 / 一般
定員 / 16名
受講料 / 1,900円

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、音楽をながしながらのエクササイズ、楽しいレクレーションもあり、体力・年齢・性別に関係なく健康を目指せます。



一般水泳

曜日・時間 /
木 13:30~14:30
日 18:00~19:00
講師 / 高木 愛
対象 / 中学生以上
定員 / 各16名
受講料 / 1,900円

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。



一般水泳【メドレー】

曜日・時間 /
日 19:00~20:00
講師 / 高木 愛
対象 / 中学生以上
定員 / 16名
受講料 / 1,900円

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。

ラピカ休館期間は会場を変更して行います。 ※変更後の教室会場については、「ラピカ」オンラインストア、公式ホームページまたは館内配布の日程表でご確認ください。

ラピカフィットネス教室

※☆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。 全10回



ゆったりYOGA

曜日・時間 / 月 10:00~11:00
講師 / 広川史子
対象 / 一般　定員 / 20名
受講料 / 2,500円

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!



ゆっくりエアロビクス

曜日・時間 / 火 13:30~14:30
講師 / 今井礼子
対象 / 一般　定員 / 40名
受講料 / 2,500円

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。



ZUMBA®

曜日・時間 / 火 19:30~20:30
講師 / SATO&TAKA
対象 / 一般　定員 / 40名
受講料 / 3,500円

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!



踏み台(ステップ)運動

曜日・時間 / 水 10:00~11:00
講師 / 星野裕美
対象 / 一般　定員 / 30名
受講料 / 3,500円

踏み台(ステップ15cm)を使用し、昇降運動を行います。



ピラティス【ビギナー】

曜日・時間 / 水 13:30~14:30
講師 / 高木 愛
対象 / 一般　定員 / 14名
受講料 / 2,500円

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。



キッズダンス【初級】

曜日・時間 / 水 17:30~18:30
講師 / 渡辺結衣
対象 / 年長~小学3年生
定員 / 20名　受講料 / 4,000円

「気軽に・楽しく・元気よく」を大事にレッスンしています♪自然とダンスの基礎と振り付けを覚えていける教室です!



ステップエクササイズ

曜日・時間 / 水 19:30~20:30
講師 / 杉浦礼子
対象 / 高校生以上
定員 / 30名　受講料 / 2,500円

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。



太極拳

曜日・時間 / 木 10:00~11:30
講師 / 関矢啓子
対象 / 一般　定員 / 35名
受講料 / 2,500円

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!



ピラティス

曜日・時間 / 木 19:30~20:30
講師 / 米山達哉
対象 / 一般　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。



体調改善コンディショニング

曜日・時間 / 金 9:30~10:45
講師 / 西巻美里
対象 / 一般　定員 / 20名
受講料 / 2,500円

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。



体幹トレーニング

曜日・時間 / 金 11:00~12:00
講師 / 今井礼子
対象 / 一般　定員 / 25名
受講料 / 3,500円

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。



サットヨガ

曜日・時間 / 土 19:30~20:30
講師 / 広川史子
対象 / 一般　定員 / 20名
受講料 / 2,500円

サット(「善い」という意)体、心をより良い方向に作るヨガ。のびのびと楽しく体を動かし、シェイプ効果も目指します。

ラピカ休館期間は会場を変更して行います。 ※変更後の教室会場については、「ラピカ」オンラインストア、公式ホームページまたは館内配布の日程表でご確認ください。

ラピカ文化教室



ラピカ 子ども将棋教室

曜日・時間 / 日 10:00~11:30
講師 / 将棋指導員　久保 勲
対象 / 小・中学生　定員 / 12名
回数 / 全5回　受講料 / 2,500円

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。



小学生・習字

曜日・時間 / 火、水 16:00~17:30
講師 / 石田栄久
対象 / 小学生　定員 / 各10名
回数 / 全9回　受講料 / 3,300円

文字の書き方を基礎から学びます。
（ソフトバックティッシュをご用意ください）

※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。



小・中学生習字

曜日・時間 / 火、水、木 17:30~19:00
講師 / 石田栄久
対象 / 小・中学生　定員 / 各10名
回数 / 全9回　受講料 / 3,300円

文字の書き方を基礎から学びます。
（ソフトバックティッシュをご用意ください）

※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。



習字一般

曜日・時間 / 木 9:30~11:30
講師 / 三井田早苗
対象 / 一般　定員 / 14名
回数 / 全10回　受講料 / 3,400円

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。



男の茶の湯【宗偏流】

曜日・時間 / 木 19:00~21:00
講師 / 遠藤宗高
対象 / 一般男性　定員 / 5名
回数 / 全5回　受講料 / 3,000円

宗偏流の作法を基礎から丁寧にお教えします。（白靴下をご用意ください）



楽しい食器つくり

曜日・時間 / 土 13:30~15:30
講師 / 伊藤 剰
対象 / 一般　定員 / 12名
回数 / 全5回　受講料 / 4,200円

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。



茶道【裏千家流】

曜日・時間 / 日 13:00~15:00
講師 / 山崎宗律
対象 / 一般　定員 / 7名
回数 / 全6回　受講料 / 3,600円

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）



手作りこんにゃく教室

日時 / 1月21日 9:30~12:30
講師 / 野外自主保育 森きち
対象 / どなたでも　定員 / 12名
受講料 / 1,800円　会場 / 調理学習室

生芋からこんにゃくを作ります。出来立てのこんにゃくはとても美味しいので、ぜひ体験してみて下さい。
（小学2年生以下保護者同伴）



恵方巻

日時 / 1月28日 13:00~15:00
講師 / 猪俣留美子
対象 / 中学生以上　定員 / 12名
受講料 / 1,800円　会場 / 調理学習室

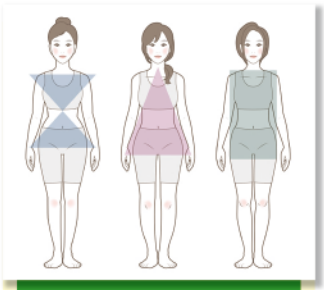
節分の日やお祝いに簡単にできる恵方巻を作ります。精進巻の具材（かんぴょう・しいたけ等）は手作りします。



手作りみそ教室

日時 / 2月4日 10:00~12:00
講師 / 野外自主保育 森きち
対象 / どなたでも　定員 / 12名
受講料 / 1,800円　会場 / 調理学習室

みそ作りは難しいものと思っていませんか？無添加で安心&美味しい手作りみそを一緒に楽しく作りましょう。（小学2年生以下保護者同伴）



骨格簡易診断

日時 / 3月4日 10:00~12:00
講師 / Total Beauty Salon Chouple coco 竹津尚央子
対象 / 女性　定員 / 10名
受講料 / 2,500円　会場 / 第2体育館多目的室

体の5か所のパーツを見て、3つのラインタイプのどこに当てはまるかを診断します。（Iライン・Xライン・Yライン）講師のレクチャーを受けながら参加者同士でペアになって診断を行います。（小学生以下保護者同伴）



パラコードキーホルダー作り

日時 / 3月11日　①10:00~11:00 ②11:00~12:00
講師 / 小林麻里
対象 / 小学生以上　定員 / ①8名 ②7名
受講料 / 2,500円　会場 / 陶芸工房

今流行りのパラコード（パラシュートコード）を使ってオリジナルキーホルダーを作ります。参加者全員にパラコード小物をプレゼントします。（小学生は保護者同伴）

冬のワンコインレッスン

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。）

※ 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



曜日・時間 / 火 11:00~12:00
講師 / 星野裕美　対象 / 一般
定員 / 16名　会場 / 水の広場

健康維持のために泳ぎませんか。
コース別(①②)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。

体幹トレーニング



曜日・時間 / 土 10:00~11:00
講師 / 今井礼子　対象 / 一般
定員 / 30名　会場 / 文化ホール

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。

トレ室でトレーニングレッスン!

新しくなったマシンを使い、
トレーニングの指導を行います。
様々な種目やフォームなどを丁寧指導!
これからトレーニングを始める方に
おすすめです。

日時　1月5・12・19・26日
14:00~
1月7・14・21・28日
①11:00~ ②14:00~
定員　5名
受講料　1,000円（1回につき）
会場　トレーニング室
またはアリーナ



お気軽にご参加ください!

ラピカ教室 申込方法

※ラピカ窓口での受付は行いません。

申込開始日 **12.26(月) PM7:00~**

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

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。



【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」「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。

【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方は、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。

読者プレゼント

※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。

1 小出スキー場さんより
リフト1日ご優待券ペア10組20名様
【応募締切】消印有効
2023年1月20日（金）

2 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
【応募締切】消印有効
2023年1月31日（火）

アンケート ①ご希望のプレゼント名
②2023年の目標 ③ぴからぴのご感想

ラピカオンラインストアQR

応募先 ハガキ又はラピカオンラインストアよりご応募ください。
ハガキ 〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地 ラピカ ぴからぴ係 宛
ラピカオンラインストア 右上の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 上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 記入要項にそってご応募ください。

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
24時間営業
国道116号沿い・セブンイレブン中越刈羽店様となり

洗濯ヘルパーがお手伝いします!!
（午前9時~午後5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
※他の割引券等とは併用できません
有効期限：2023年1月31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

Koide Ski Area

冬こそ外に飛び出そう！

小出スキー場

ファミリーにちょうど良いスキー場

読者プレゼント
リフト1日券
ペア10組
ご招待
応募要項はP15をチェック！



どんなところ？

なんといっても、ビギナーのお子様からおじいちゃんおばあちゃんまで安心して滑れるコースレイアウト。3基のリフトが合流する場所に食堂お休み処があるから待ち合わせに最適！例年迷子ゼロ！ちびっこゲレンデも完備でスノーチューブ・そり・スノーストライダーで遊べちゃう！

おかげ様でスキー場開設から69年目。これも地域の皆様のご支援と来場スキーヤーのおかげです。子どもたちのスキー教室をはじめ、雪国の数少ない娯楽であるスキー文化等の発信拠点としてこれからも皆様に愛されるスキー場を目指して頑張って参ります。柏崎刈羽から車で約1時間の位置にあり日帰りスキーに最適です。お子様からご年配の方まで家族みんなにちょうど良い小出スキー場に是非お越し下さい。

だからファミリーにちょうど良い！

広すぎない狭すぎない、わかりやすいレイアウトで迷子になりにくい！ほぼ毎日圧雪整備するからコースにデコボコがほとんど無く、ケガもしにくい嬉しいスキー場だよ！レンタルウェアはママとキッズにも嬉しいROXYとQuicksilverをご用意♪ゲレンデ内でも携帯3大キャリア（docomo、au、softbank）すべて使用可能だから安心！標高が低いからスタッドレスタイヤ着用なら安心して駐車場まで行けるよ！







website

小出スキー場
魚沼市青島1609
tel.025-792-5320㈹
営業期間 / 2022年12月23日（金）～2023年3月5日（日）
営業時間 / 9:00～17:00（12/28まで16:00）
ナイター　17:00～20:00（毎週土曜）
＊営業期間、時間ともに降雪状況次第で変更になることがあります。
詳しくはwebをチェック！

リフト1日券 / 大人4,000円、小中学生3,100円、シニア3,300円
リフト4時間券 / 大人2,600円、小中学生1,900円、シニア2,300円
回数券11回分 / 全年齢2,300円
ナイター券 / 全年齢1,000円
＊未就学児無料、障がい者手帳所持者は1回券・回数券を除き半額
レンタルスキーセット / 1日大人3,900円、中学生以下2,900円

ぴからぴクーポン

はまたろう
1品以上ご購入につき
おやつやきいも
プレゼント

有効期限：2023年1月31日まで
※クーポン1枚につきおひとり様まで
※ご利用時に提示
※他クーポンとの併用不可

ぴからぴクーポン

自然と遊ぶ 道の駅
SORAIRO 国上
てまりの湯 子ども縁日
1回無料券
※月に一度、土曜日の夜 開催予定
詳しくはインスタグラム等でご確認ください。

有効期限：2023年1月31日まで
※クーポン1枚につきおひとり様まで
※ご利用時に提示
※他クーポンとの併用不可

ぴからぴクーポン

ビンクロ
VINCULO
全ドリンク100円引き
または、ワークショップにて
焼き菓子とドリンク
プレゼント

有効期限：2023年1月31日まで
※クーポン1枚につきおひとり様まで
※ご利用時に提示
※他クーポンとの併用不可

ぴからぴ
Vol.27



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.http://www.pvk.co.jp/