Discover our local!

ぴからぴ



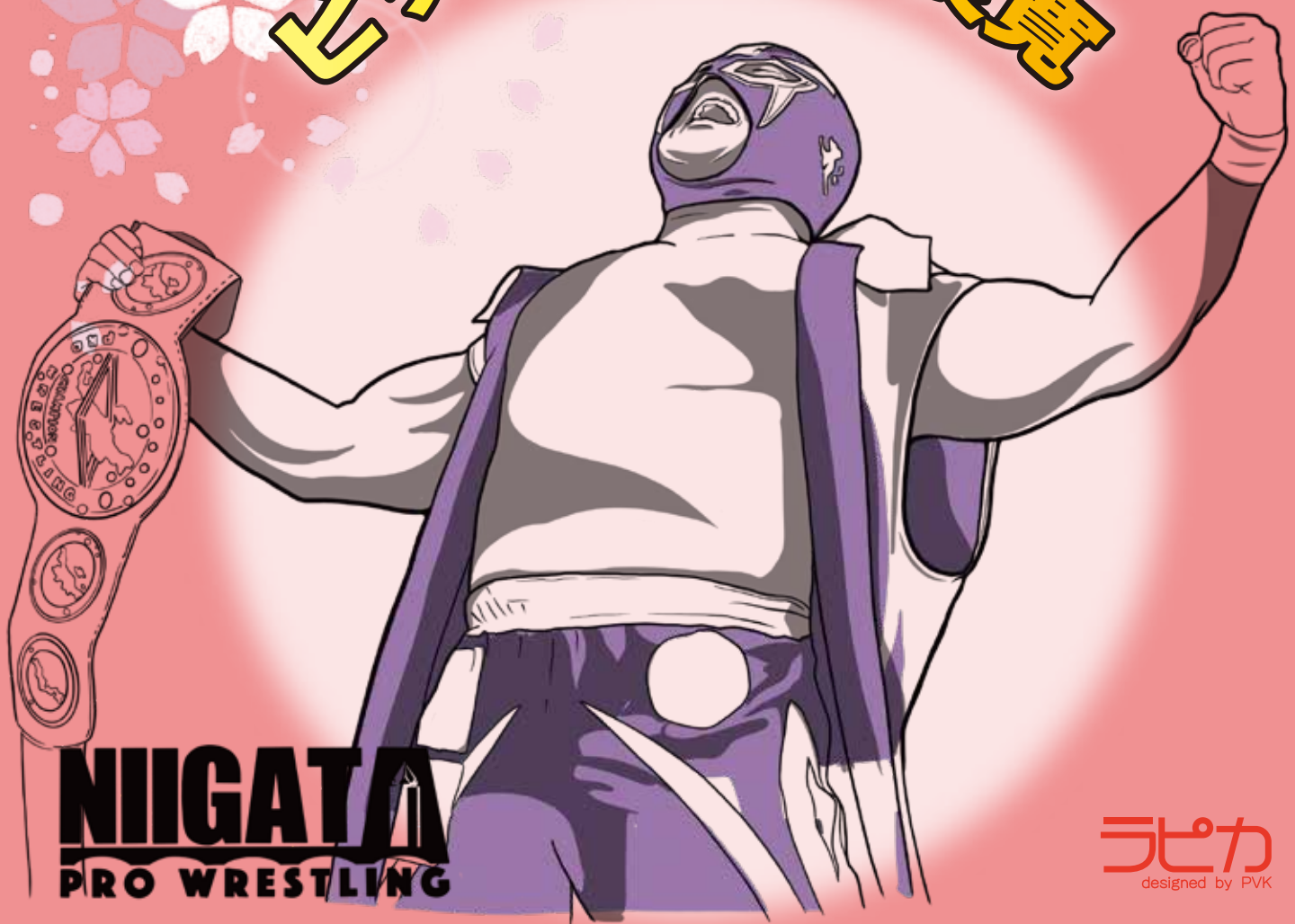
〈特集〉

My Local Place
柏崎刈羽のお花見
全力イチオシ!プロレス
刈羽村スポーツ協会インフォメーション

2023
SPRING
Vol.28

ぴからぴクーポンあり

ビッグ・THE・良寛



ラピカ
designed by PVK

CHECK P16 ぴからぴクーポン

My Local Place.

小さな焼き菓子のお店

Farine ファリーヌ



小麦本来のシンプルなお菓子をぜひ味わってください

国産小麦やバターを使い、素材の味わいを生かしたこだわりのお菓子を毎日お店で手作り。お菓子作りから販売まで店主の金子さんお１人でやっている小さなお店。メニューは日替わりで看板商品のスコーンとマフィンは常時4～8種類ほど。定番のプレーン・チョコチップをはじめ、季節のフルーツを使ったものや、スコーンサンドには梅酒レーズンバタークリームなど気になるメニューも多い。食べる時に温めると小麦粉の香りがいっぱいに広がり、素朴でやさしい味わいに包まれる。ほかにもチーズケーキ・プリン・クッキーなど多くの焼き菓子があり、春には桜やいちごを使ったお菓子が並ぶのが楽しみ。

Menu［日替わりメニュー］

ご予約も承ります
＊ご連絡は前日までにお願いいたします

- **スコーン**（216円～）
  プレーン、チョコチップの定番など
  （日替わりで6～8種類）
- **マフィン**（248円～）
  季節のフルーツやチョコレート、抹茶、紅茶、ナッツなどを使ったふんわりしっとりマフィン
  （日替わりで4～6種類）
- **スコーンサンド**（399円）
  あんバター、梅酒レーズンバタークリーム、焼き芋バターなど

＊価格は税込











Farine［ファリーヌ］

柏崎市鏡町3-38 桜井ビル101
tel.080-6528-9559
営業時間／11:00～18:00
定休日／火曜・水曜・第2、4月曜日

＊臨時休業・変更の際はインスタグラムにてご確認ください
＊ご予約は、お電話またはインスタグラムDMより承っております

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

老後 年金でまかなう生活費やゆとりの為のお金

この先どうする？

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

Cafe Ing
上越市大潟区

My Local New Place.

CHECK P16 ぴからぴクーポン


白いベイクドチーズケーキ

前菜、パスタ、ドリンクのコースにプラス300円（税込）でデザート追加。おすすめは、一見レアチーズのような見た目の「白いベイクドチーズケーキ」。低温で1時間、じっくり焼き上げているため濃厚な味わいが楽しめる。店で豆から挽いている香り高いコーヒーとの相性もぴったり。大潟区にある農園「苺の花ことば」のいちごソースを使用している。

つい長居したくなる和やかな雰囲気

大潟区の国道8号沿いにあるギフトショップ「南部堂」がリニューアルし、店舗内に新しく「Cafe Ing」をグランドオープン。「南部堂」は贈答用のギフト商品の他、地酒や特産品を揃えている。「Cafe Ing」では「南部堂」で取り扱っている「メイド・イン上越」認証品や、地元の食材などを使って、1か月ごとに違うランチメニューで楽しませてくれる。


前菜、パスタ、ドリンクのコース 1,200円（税込）


たまねぎとベーコンのトマトソース


魚貝のチャウダー風

＊メニューの一部

Cafe Ing［カフェ イング］

上越市大潟区土底浜1032
tel.025-534-4078
営業時間／11:00～18:00（ランチタイム11:00～14:00）
定休日／水曜 ほか　P6台（南部堂9:00～18:00）
＊定休日や最新情報はインスタグラムにてご確認ください



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
- 豚ロースカツ定食 950円
- チキン南蛮定食 900円
- 鶏の唐揚げ定食 850円
- 鯖の味噌煮定食 750円 他

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）

セブン-イレブン 柏崎新花町店


移動販売 実施中

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!!

刈羽砂丘の桃

ところ：刈羽村大字刈羽、大字正明寺の砂丘地
みごろ：4月中旬

大正時代には越後線に「桃林駅」も設けられ歌舞伎や茶屋が出るほど賑わいを見せた砂丘桃のお花見。そんな歴史のある桃のお花見は、びあパークとうりんぼの桃畑が行きやすいです。ご来場の際はとうりんぼの駐車場をご利用下さい。とうりんぼでは、桃の花のライトアップも行います。
（4月13日(木)～15日(土)19:00～21:00
開花状況により変更の可能性あり）

POINT

刈羽村に春を告げる恒例のイベント、第34回桃の花見フェスティバルが今年も開催されます。イベント会場では、ステージイベントや出店が楽しめます。とうりんぼ桃畑行きのシャトルバスも運行されます。

第34回 桃の花見フェスティバル
日時：2023年4月16日（日）
10:00～15:00
会場：刈羽村第2体育館
お問合せ：刈羽村産業政策課
TEL.0257-45-3913

ソメイヨシノだけじゃない！ イチオシ 柏崎刈羽の花見

谷根（たんね）のハナモモ

柏崎市ホームページ
アクセス情報等

ところ：柏崎市谷根地内
みごろ：4月中旬～下旬

鮮やかな赤いハナモモが青空に映えて春の訪れを知らせてくれます。米山を望む展望台にはベンチ等が整備され、お花見に最適です。集落内にハナモモが点在していますので地元の方への配慮もお願いします。

POINT

30年ほど前に地域のリーダー的な方が一本の苗木を植えたことが始まりです。植樹が集落内に広まり田畑や民家に約200本が点在するまでになりました。知名度も高まり地域おこしにも一役を買っています。

谷川新田（たにがわしんでん）の八重千本桜（やえせんぼんざくら）

柏崎市ホームページ
アクセス情報等

ところ：柏崎市谷川新田地内
みごろ：5月上旬

国道353号より清水谷の集落へ入り、さらに黒姫山登山口へ向けて林道を登る途中に八重の千本桜があります。石碑やベンチも整備され、棚田の斜面に咲き誇る千本桜と残雪や菜の花が一様に集う風景は絶景です。林道は4月下旬まで冬季通行止めです。

POINT

長年、千本桜の植樹と管理をされてきた市民グループ「谷川新田美伝の会」が、令和4年度柏崎市功労者表彰を受けました。25年の長きにわたり、八重桜の植樹と管理を継続し市民が憩える桜の名所を整備してきたことが評価されたものです。



刈羽国際交流ボランティア つばさの会 ご案内



姉妹都市HMBとの交流を再開します。
あなたもアメリカでのホームステイを体験しませんか！



つばさの会では、4年ぶりにアメリカカリフォルニア州ハーフムーンベイ（HMB）市との学生のホームステイ交換事業を再開します。行きたくても行けなかった海外で、ホームステイを体験できるチャンスです。チャレンジしてみませんか。

HMBホームステイ交換学生募集要領

実施期間：令和5年7月下旬から8月中旬の2～3週間
募集人数：2名
募集条件：① 刈羽村民（または出身）であること
② 高校生（または大学生）であること
③ 刈羽村とHMB市の交流に協力いただける方
助 成 額：航空費の半額相当を会から助成
申込期限：令和5年4月28日（金）



＊詳細は3月末に全戸に配布する「つばさの会ニュース」をご覧ください。

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 酒井 TEL▶0257-45-2542 E-mail▶tsubasa1995@hyper.ocn.ne.jp

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

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5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

T・JOY長岡 映画公開ラインナップ



3/3(金)公開 映画ドラえもん のび太と空の理想郷

長編映画42作目。空に浮かぶ理想郷を舞台にドラえもんとのび太たちが繰り広げる冒険を描いた物語。

©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2023



3/3(金)公開 フェイブルマンズ

巨匠スティーブン・スピルバーグが、映画監督になるという夢をかなえた自身の原体験を映画にした自伝的作品。

© 2022 Universal Pictures. ALL RIGHTS RESERVED.



3/31(金)公開 映画 ネメシス 黄金螺旋の謎

"新時代の探偵物語"―『ネメシス』。1話あたり1700万人を超える視聴者数を記録した大ヒットドラマが待望の映画化！

© 2023 映画「ネメシス」製作委員会



4/14(金)公開 名探偵コナン 黒鉄の魚影（サブマリン）

大ヒットアニメ「名探偵コナン」の劇場版シリーズ26作目。

© 2023 青山剛昌／名探偵コナン製作委員会



4/28(金)公開 ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー

任天堂とイルミネーションが贈る、スーパーマリオブラザーズの世界を原作とした新たなアニメーション映画。

© 2022 Nintendo and Universal Studios

オススメ上映作品

3/3(金)公開	なのに、千輝くんが甘すぎる。	3/24(金)公開	シング・フォー・ミー、ライル	4/28(金)公開	劇場版 TOKYO MER 走る緊急救命室
3/17(金)公開	シン・仮面ライダー	3/31(金)公開	生きる LIVING	5/3(水)公開	ガーディアンズ・オブ・ギャラクシー VOLUME 3
3/17(金)公開	わたしの幸せな結婚	4/21(金)公開	東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編 運命	5/5(金)公開	銀河鉄道の父

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！

ENTERTAINMENT COMPLEX T-JOY 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会員様限定 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 ※特別振興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



わたしの
全力イチオシ！

プロレス

Professional Wrestling

第一話





同門、前田誠選手との一戦は良寛選手の貫禄勝ち！迫力のある素晴らしい試合でした！



ご当地プロレスラー

”禅僧サイボーグ”
<ビッグ・THE・良寛 選手>

出雲崎町出身！
身長：１７５cm　体重：１００kg
得意技：チョークスラム
２０１４年６月７日デビュー

「新潟に夢と元気をつみあげよう」をコンセプトに、新潟県を中心に活動しているプロレス団体『新潟プロレス』より出雲崎町出身、第１５代新潟無差別級チャンピオン**ビッグ・THE・良寛選手**を紹介いたします！

――子供たちと一緒に――

「出雲崎、刈羽、柏崎の子供たちがプロレスを好きになって一緒に新潟を盛り上げていきたい」
大きな体、力持ち、そして子供が大好きだった禅僧・良寛さんと同じく、子供たちが大好きなビッグ・THE・良寛選手
きっと彼らのヒーローになる事間違いなしです！



入場ガウンの背中には「天上大風」の文字！

NIIGATA PRO WRESTLING



新潟プロレス
NIIGATA PRO WRESTLING
新潟県新潟市東区津島屋７丁目１５５番地２
TEL:025-288-5255

新潟プロレス次回大会は3月26日(日)

SENDAI

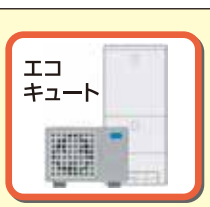
2月12日(日)センダイガールズプロレスリング
アオーレ長岡大会にて取材させていただきました！





センダイガールズプロレスリング
SENDAIGIRLS PRO WRESTLONG
宮城県仙台市若林区清水小路1-4明善倉庫
TEL:022-395-6945





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



ぴからぴらーめん巡り 第12話
麺処いずも屋

出雲崎町の道の駅「天領の里」の向かいに、昨年9月に新規オープンしました。「いずも屋」さんの店主 宮崎さんはイタリアン料理の元シェフで37歳。奥様の出身地である出雲崎町の古民家再生事業に手を挙げ、趣きある古民家をリノベーション。お洒落なラーメン屋さんに生まれ変わった。





麺処いずも屋
三島郡出雲崎町大字尼瀬121番地
TEL. 070-9042-4481
営業時間／11:00〜14:00
金・土 17:30〜22:00（焼き鳥も提供）
日・月 17:30〜19:00
火・木お休み
定休日／水曜日

comment
地元の皆様に末長く愛されるラーメンに

出雲崎の厳しい冬に驚いていますが元気に営業させていただいております！
地元の皆様に末永く食べて頂きたいため、長岡の生姜醤油より塩分濃度を下げてあっさり目に仕上げ、トマトとリンゴも加えてさっぱりと口当たりが良く飽きない味にしました。



看板メニュー

ぴからぴ クーポン P16

あっさり 生姜醤油ラーメン 780円（税込）

鶏ガラ・豚ガラ・煮干しに加えて、トマトとリンゴをたっぷり使用した旨味溢れるスープ。トマトで旨味を増すイタリアンシェフらしい発想。醤油には摂田屋の越のむらさき再仕込み醤油と関ケ原たまり醤油を合わせて、あっさりなのにキレ味抜群。
新潟県産の小麦粉を使用した自家製麺との相性がとても良く美味しい。地産地消で地域貢献にも積極的なお店です！



ご高齢の方から女性の方まで最後まで美味しく食べられる後味とボリューム感にしていますので是非ご賞味下さい。テイクアウト専用の「ピリ辛まぜそば」も自信作なのでお試し下さい！
皆様のお越しをお待ちしております！

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）

刈羽村スポーツ協会インフォメーション

いま、少しずつ動き始めます



当協会はより多くの方に、各団体の競技に参加してもらいたいと思っております。現在９つの団体がスポーツ協会に所属していますが、新しい団体の登録も可能です。

例えば、ウォーキングを楽しむ「歩け歩け刈羽クラブ」なんか面白そうですよね。３名集まれば団体を登録することができます。お気軽に刈羽村スポーツ協会の事務局にご相談下さい。

刈羽村スポーツ協会　会長　沢田正男

刈羽村バドミントン協会

バドミントン

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ミントン競技です。我が協会では20代から70代までと幅広いメンバーが、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

刈羽村壮年野球クラブ　刈羽ゴールデンウイングス

野球

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）



紹介者
小林 紀昭

刈羽村ゲートボール協会

ゲートボール

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。



刈羽卓球クラブ

卓球

代表者名／近藤 容人
会 員 数／19名

コロナ禍以来活動が低迷、会員の高齢化が進展。然し、最近男子中学生が３名も入会！計19名となりました。更に女性にも入会していただき、以前の様に賑やかにやっていきたいと心から願っています。まさに若さは希望、こんなに嬉しいことはありません。



紹介者
近藤 容人

刈羽村バレーボール協会

バレーボール

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。



紹介者
安沢 直友

刈羽村ゴルフ協会

ゴルフ

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します。白熱したコンペの後には、表彰式を開催して各々の健闘を労います。会員への加入お待ちしております。



刈羽村野球連盟

野球

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。



紹介者
武本 克彦

刈羽空手道クラブ「一真塾」

空手

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。



紹介者
星空くん＆理紗ちゃん

刈羽村テニス協会

テニス

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。



紹介者
太田 十志行

お問い合わせ：刈羽村スポーツ協会事務局（ラピカ内）　TEL.0257-20-3100

第40回
刈羽村スポーツ競技者表彰

※順不同

特別優秀競技者賞【個人】

なぎなた　大口 珠由（新潟県立柏崎常盤高等学校2年）
令和4年度 新潟県高等学校秋季地区体育大会
第18回 新潟県なぎなた競技大会**1位**（種目：なぎなた個人の部）

陸上競技　NJERI SARAH WANJIRU
（帝京長岡高等学校3年）
令和4年度 全国高等学校総合体育大会 陸上競技大会
秩父宮賜杯 第75回 全国高等学校陸上競技対校選手権大会**6位入賞**
（種目：3000m）

陸上競技　LONGISA ROSEMARY LOKWOM
（帝京長岡高等学校1年）
令和4年度 新潟県高等学校総合体育大会 陸上競技大会 **1位**
（種目：800m/1500m）





優秀競技者賞【個人】

陸上競技　巻口 颯太（刈羽小学校4年）
第33回 柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会**1位**（種目：100m）

陸上競技　入澤 宗介（刈羽小学校4年）
第33回 柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会**1位**（種目：走幅跳）

陸上競技　品田 大和（刈羽小学校6年）
第33回 柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会**1位**（種目：100m）

陸上競技　名塚 陵翔（刈羽小学校6年）
第33回 柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会**1位**（種目：走幅跳）

陸上競技　金子 晄（刈羽中学校1年）
第68回 全日本中学通信陸上新潟大会**3位**（種目：1500m）

陸上競技　鬼山 愛唯（刈羽中学校3年）
令和4年度 新潟県上越地区中学校陸上競技大会**1位**（種目：棒高跳）

陸上競技　阿部 奈々（刈羽中学校3年）
令和4年度 新潟県上越地区中学校陸上競技大会**1位**（種目：砲丸投）

陸上競技　妻子 結菜（刈羽中学校3年）
第70回 新潟県中学校陸上競技大会**3位**（種目：棒高跳）





特別優秀競技者賞【団体】

軟式野球　柏崎 STARS
【出場者】 木村 奏斗
柏崎東ロータリークラブ杯争奪
第14回 新潟県学童クラブチーム選手権大会**優勝**

バドミントン　刈羽ジュニアバドミントンクラブ
【出場者】 品田 希歩
第19回 新潟県小学生団体対抗バドミントン大会**1位**（種目：6年生女子団体）

バドミントン　刈羽ジュニアバドミントンクラブ
【出場者】 阿部 和武
第38回 若葉カップ全国小学生バドミントン大会新潟県予選会**1位**（種目：男子団体）

水泳競技　新潟県立柏崎翔洋中等教育学校
【出場者】 吉田 愛璃
北信越高等学校選手権水泳競技大会**1位**（種目：4×100mメドレーリレー）

なぎなた　新潟県立柏崎常盤高等学校 なぎなた部
【出場者】 安澤 日菜 / 遠藤 友里 / 大口 珠由
令和4年度 新潟県高等学校秋季地区体育大会
第18回 新潟県なぎなた競技大会**1位**（種目：なぎなた）

優秀競技者賞【団体】

軟式野球　刈羽ウイングス
【出場者】 牧口 周平 / 伊藤 慶明 / 小池 旬 / 室星 煌 / 大塚 瑠希哉 / 長橋 英資 / 中林 利希 / 本田 董 / 大塚 珀哉 / 中林 煜哉 / 木村 南翔 / 本田 樹
柏崎中央ロータリークラブ旗争奪 第34回 新人野球大会**優勝**

サッカー　刈羽フェニックス
【出場者】 小林 祐匡 / 品田 大和 / 入澤 大輔 / 加藤 翔真 / 五十嵐 蓮 / 小林 連 / 廣川 耀 / 佐々木 優月 / 鬼山 啓汰 / 遠藤 諒人 / 小林 晴汰
第26回 柏崎ジュニアサッカーリーグ**優勝**

空手　刈羽空手道クラブ 一真塾
【出場者】 西川 幸汰朗 / 田中 虎二 / 星野 瑠斗
第42回 新潟県スポーツ少年団競技別交流大会 第46回 空手道大会**準優勝**（種目：団体組手）

バレーボール　刈羽中学校 バレーボール部
【出場者】 梅田 美結 / 尾崎 琴葉 / 小田 天音 / 伊藤 皐月 / 金沢 莉瑠 / 澤田 柚 / 丸山 日向 / 鬼山 寧々 / 遠藤 佑莉 / 金塚 七海
第72回 上越地区中学校バレーボール大会**2位**

軟式野球　新潟トキめきガールズ
【出場者】 長橋 莉子
全日本女子学童軟式野球大会NPBガールズトーナメント2022
県選抜に選ばれ全国大会に出場

軟式野球　瑞穂中学校 野球部
【出場者】 渡邉 咲来
第53回 新潟県中学校総合体育大会夏季大会**3位**

硬式野球　中越高等学校 野球部
【出場者】 室星 煌
第147回 北信越地区高等学校野球新潟県大会**準優勝**

令和4年度 刈羽村スポーツ協会　**賛助会員**　刈羽村のスポーツ協会を支援しています　※順不同

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

Science / Why?



なぜ、穴を見つけるとのぞきたくなるの？

石川 幹人／著
朝日新聞出版

どうして人は飛べるようにならなかったの？なんで勉強しようと考えるだけでつまらなくなるの？
そんな、日常の中に置いてけぼりにしてきた疑問や不思議の数々に学者が本気で回答してくれます。

児童 01X 031 イ

Cocking



今だから読んでほしい 物語に出てくる楽しいお菓子の作り方

吉田 菊次郎／編・著
朝文社

誰もが知ってる物語から懐かしの名作まで、様々な作品に登場するお菓子を作ってみませんか？レシピや写真とともに、お菓子にまつわるエピソードも収録されたスイーツレシピ集です。

一般 24 料理 596.6 ヨ

刈羽村立図書館のおすすめ

テーマ
イチオシ！

図書館スタッフ「イチオシ！」の本をご紹介します！

History



桃太郎電鉄でわかる 歴史の英雄大図鑑

村瀬 哲史／監修
宝島社

大人気ゲームの桃太郎電鉄の世界観を感じながら、ご当地の歴史上の偉人を学べる本になります。歴史は勿論、各地の地名も覚えられるので、子供の地理も学べます。親子で楽しく歴史・地理を学びませんか？

一般 03 210.0 モ

Mystery



リボルバー

原田 マハ／著
幻冬舎

「ひまわり」を描いた画家フィンセント・ファン・ゴッホは本当に自殺だったのか？とあるオークションに持ち込まれた一丁のリボルバーをきっかけに、ゴッホの死の謎に迫るミステリーが始まる。

一般 21 913.6 ハ

※掲載書籍は刈羽村立図書館にございます。

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。

日時
3月 26　10時～10時30分（3月のみ）
4月 8・22　5月 13・27　6月 10・24
15時30分～16時

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
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。

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
Remake　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

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

「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 エス・イー・エイ 学習塾S.E.A.

ホームページをチェック!

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。

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。

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♪

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

G-PACK

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

HI_RIN SCHOOL
自立した女性の働き方が学べる
『ROOM』

『輝く女性は夢を叶える旅をする。』
あなたらしさが開花し夢が実現化する。
理想の未来をプロデュースします。

HEAD・BODY・reflexology・Aroma
ガルバニックヘッドスパ ガルバニックボディスパ
リフレクソロジー（足つぼ）アロマチャクラトリートメント

nail・footcare
ジェルネイル ネイルケア ハンドケア フットケア（角質ケア）

Communication・marketing・mind
ISD個性心理学 キレイデザイン学 子育てカウンセラー
ロジックブレイン Instagram活用 人材育成 女性の起業支援
マーケティング 流通通販

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

＊少人数制
＊対面授業
＊オンライン授業
詳しくはこちら►

ホームページ LINE Instagram

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）

編集部つぶやき
ぴからぴ編集部

先日「瞑想」するサウナを体験しました。薄暗いサウナ室で一人サウナストーブと向き合って、感謝の気持ちを込めてロウリュウをする。目を閉じてなるべく何も考えず、ゆっくりと呼吸に集中する。最高に贅沢なひとときでした。（米山）

今回、取材させていただいたお二人は、家族ぐるみでお付き合いのある幼なじみでした。なんだかその雰囲気がとても居心地が良かったです。春になると多くの別れや出会いがありますね。今近くにいる人が、一生のお付き合いになるかもしれません。大切にしていきたいな、と改めて思いました。（佐藤）

前号の読者アンケートで募集した2023年の目標は、運動・スキルアップという回答が多く寄せられました。ご協力いただきありがとうございました。個人的には物を捨てるのが苦手なので、今年は断捨離に力を入れたいと思います。（内山）

大雪のためか倒木が多く、峠道や林道が荒れているようです。お花見に行く際は安全運転でお願いします。（郷）

先日、偉大なプロレスラーの引退試合が行われました。人それぞれ好みはあるけれど、間違いなく私の人生を彩ってくれた一人です。お疲れ様でした。最大級のリスペクトを！（五十嵐）

次号ぴからぴもお楽しみに♫

春のラピカ教室



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、またはホームページにてご確認いただけます。



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10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・高嶋薫・畠 知子）
土【15時】15:00~16:00
（山田理恵・畠 知子・平田文恵）
対象 / 小学生
定員 / 火26名・土各30名
受講料 / 3,000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(気をつけ姿勢可)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26名
受講料 / 3,000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26名・金13名
受講料 / 3,000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 / 3,000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。

ラピカ水泳教室【一般】 全10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 / 30名
受講料 / 3,800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30名
受講料 / 3,800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 / 30名
受講料 / 3,800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 / 3,800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 / 3,800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。

※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

※☆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 / 40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 / 45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。



時間が変わりました

キッズダンス【初級】

曜日・時間 / 水 17:00~18:00
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 / 30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 / 30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 / 50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
会場 / アトリエ

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
会場 / アトリエ

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。
（ソフトバックティッシュをご用意ください）



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
会場 / アトリエ

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。
（ソフトバックティッシュをご用意ください）



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 / 30名
回数 / 全10回　受講料 / 3,400円
会場 / 第1・2学習室

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。



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
会場 / 陶芸工房

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 / 12名
回数 / 全6回　受講料 / 3,600円
会場 / 茶道館

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）



パワーストーンブレスレット

日時 / 5月14日 9:30~12:00
講師 / ひ～りん 川口ひとみ
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

天然石が持っている意味を知ってもらい、自分に合った石でブレスレットを作ります。生年月日で分かるカラーを知りその石を取り入れる事もできます。
（小学2年生以下保護者同伴）



ペーパークラフトのバラフレーム

日時 / 5月21日 9:30~12:00
講師 / ぴーすわーく 山岸道子
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

小さな紙を重ねたり巻いたり。立体のバラのお花を作りましょう。バラの色と額縁は当日選ぶことが出来ます。　（小学3年生以下保護者同伴）



郷土料理

日時 / 5月27日 9:30~12:30
講師 / 清流庵
対象 / どなたでも　定員 / 16名
受講料 / 1,800円　会場 / 調理学習室

地元の野菜と山菜を使った郷土料理をつくってみませんか。煮しめと何品かつくります。
（小学生以下保護者同伴）



笹団子

日時 / 6月10日 13:00~15:00
講師 / 猪俣留美子
対象 / 中学生以上　定員 / 16名
受講料 / 1,800円　会場 / 調理学習室

刈羽産のもち米、よもぎ、小豆、笹を使ったこだわりの笹団子教室です。



春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 / 20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　4月6・13・20日
5月11・18・25日
14:00～
定員　5名
受講料　1,000円（1回につき）
会場　トレーニング室

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 **3.21**（火・祝） **AM9:00～**

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。
発表は発送を持って代えさせていただきます。

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

ラピカオンラインストア

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　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　記入要項にそってご応募ください。

アンケート
① 最近興味のあること・ものなど
② びからぴで特集してほしいこと
（カフェ・温泉など）

応募締切
2023年 消印有効
4月30日（日）

春のお手入れで未来が変わる！

お目元周りを明るくすっきり
素敵な春を迎えましょう

最新美容
プラズマ×ヒト幹細胞導入
細胞レベルでアンチエイジングケア！
目元のハリ・うるおい強化！
くすみ撃退で透明感のあるお目元に！



・40代女性
・【お悩み】
・目元のたるみ・くま
・【トリートメント期間】
・プラズマ2週間に1回
＋ホームケア



マスク生活に慣れてきた皆様！
実は、マスク上に視線が集中して見られているんです！
第一印象にもなるお顔の上半分…
お目元周りをケアして柔らかで素敵な瞳の印象に。

ハリ感アップ目元コース
最新プラズマシャワーをお目元に！
幹細胞美容液の導入でハリ感つづく！
初回お試し価格（施術時間30分） 4,950円（税込）

chouple coco
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。
柏崎市日吉町9-20 Mビル203
営業時間／平日10:00～20:00
土日祝 10:00～18:00【不定休】
WEBから簡単にご予約頂けます！

刈羽村生涯学習センター
ラピカ
designed by PVK

30kmチームリレー！

ONE FOR ALL
ALL FOR ONE



第5回 ラピカ クロスカントリーフェスティバル

会場：刈羽村源土運動広場

令和5年 6月11日(日)

お申し込みはこちら！

ラピカ オンラインストア

Moshicom

締切日:5月20日(土)

ぴからぴクーポン

カフェイング
Cafe Ing

前菜・パスタ・ドリンクのコース
5%OFF

有効期限 2023年4月25日まで

※クーポン1枚につきおひとり様まで
※ご注文時に提示
※他クーポンとの併用不可

ぴからぴクーポン

麺処いずも屋

大盛り または 味玉トッピング
無料

有効期限 2023年5月7日まで

※クーポン1枚につき4名様まで
※食券と同時にスタッフへお渡し
※各種ラーメンご注文のお客様に限る
※他クーポンとの併用不可

ぴからぴクーポン

ファリーヌ
Farine

スコーン・マフィンを10個ご購入で
プラス1個プレゼント

有効期限 2023年4月30日まで

※クーポン1枚につきおひとり様まで
※ご注文時に提示
※他クーポンとの併用不可

Vol.28
ぴからぴクーポン



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/