Discover our local!

ぴからぴ

<特集>
My Local Place
柏崎刈羽のハイキング
ぴからぴラーメン巡り
プロレスLIFE 第二話
水辺の生き物採集

2023
SUMMER
Vol.29



さあ、出かけよう！



読者プレゼント

ぴからぴクーポン

Tジョイ長岡 映画鑑賞チケット

ピーチビレッジ 入浴券 お買物券

ラピカ
designed by PVK

My Local Place.



ヨーグルト仕立てのバターチキンカレー
（1,000 円税込）

お子さんや辛いものが苦手な人でも美味しく食べられる。

CHECK P16 ぴからぴクーポン

旅空 Cafe -YAHIKO-

スパイスカレーと檸檬の店

彌彦神社通りに淡いカラーのかわいいフードトラックが登場。トラックの裏にはテラス席のようなイートインスペースもあり、ペットの同伴も OK。街歩きの休憩にもぴったり。
地元農家さんが育てる無農薬の新鮮野菜と弥彦のブランド米、伊彌彦米（いやひこまい）を使ったスパイスカレー、自家製漬け込み檸檬を使ったドリンクなどをアウトドア気分で楽しめる。



ラム肉と青山椒の
大人の香りスパイスカレー
（1,000 円税込）

辛みはマイルドでラム肉は柔らかく、
青山椒の爽快な香りが鼻から抜けていく。

Drink



自家製漬け込み
レモンスカッシュ
（500 円税込）



生レモンヨーグルトラッシー
（500 円税込）

ドリンクはスパイシーカレーに
ぴったり。レモンの酸味が
爽やかな後味にしてくれる。

香りに誘われて



旅空 Cafe -YAHIKO-
新潟県弥彦村弥彦 1218
（彌彦神社通り沿い）
営業時間／10 時 - 17 時
不定休／移動販売の時はお休み
Instagram 営業スケジュールをご覧ください。

Instagram

風が気持ちいい







My Local Place.

海辺でひとやすみ



MENU

シングル	390円
ダブル	490円
トリプル	590円
	（税込）

海の見えるジェラート屋さん

築40年越えの民家をフルリノベーション。地元の産物を生かした旬のフレーバーが季節ごとに登場。常時10種ほどのフレーバーが揃う。手作りジェラートをメインに各種ドリンクも販売。紙風船が彩る2階のイートインスペースは海を一望できる。これからの季節は、ドライブ途中にのんびりと海を眺めながらおいしいジェラートを楽しめそうだ。

CHECK P16 ぴからぴクーポン

GELATO TRE（ジェラート トレ） Izumozaki（イズモザキ）

新潟県三島郡出雲崎町大字尼瀬121番地
営業時間／4月～9月　11時-18時
10月～3月　11時-17時
売り切れ次第終了。天候・季節によって変更あり。
駐車場は天領の里の駐車場をご利用ください。

Instagram



珍しいフレーバーも。



始めよう！ライフプラン



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

物価高で暮らしはどうなる？

人生を変えるきっかけとしてライフプランを始めませんか？
変化に負けないお金とのつきあい方を一緒に考えましょう。
あなたのライフプランニングをお手伝いさせてください。



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
SL2605-3030-6514

柏崎刈羽のお手軽ハイキング・健康

GO HIKING&WALKING

柏崎・夢の森公園ウォーキングロード

エコハウスより一周約2.5km、高低差約20m。人と自然をつなぐ場所として開かれた里山環境が夢の森公園です。メダカやドジョウ、ギフチョウ、カタクリなど様々な里山の生物に触れあいながらのんびり歩くことができます。



拠点
エコハウスで地図をGET



東の丘エリア入口
結構急だから注意！



登っていくとターザンロープと砦の遊具が！



途中の分岐も案内があるから安心



広葉樹に囲まれて歩こう！



里山工房エリアに出てくるよ



水辺の木道を歩く音が心地良い



水辺に沿って歩こう



原っぱエリアからエコハウスへ

取材時（4月下旬）は、冬場の倒木のため西の丘エリアにて立入制限もありましたが、西の丘エリアに入らずに水辺エリアを南下する形で歩くと約1.4kmでした。その日に立入出来るエリアはエコハウスで確認して地図をもらいましょう。遊歩道も整備され歩きやすく、鳥のさえずりを聞きながら森を歩くのはとてもリラックス出来ます。コース上で出会った昆虫や草花の名前を調べながら歩くのも楽しく、夏休みの自由学習にもオススメです。





健康にいがた21

新潟県健康づくり支援課では、県民の皆様の健康に役立つ「健康にいがた21」のホームページを運営しています。県内の様々なハイキング・ウォーキングコースを地図付きで紹介しており、その数は県内で100コース以上！是非参考にしてみてください。さあ皆で健康ウォーキング！

健康新潟21
ウォーキングロードサイト





ウォーキング！

刈羽・勝山城址遊歩道

刈羽村ホームページ
勝山城址アクセス等

駐車場から城址まで片道約370m、高低差約55m。野呂一伯の居城といわれ、後に上杉氏臣下で赤田城主・斎藤下野守朝信の番城となった勝山城の城址へのハイキングコースです。空堀や土塁などの遺構も存在し刈羽村の文化財として保全されています。


県道沿いの緑の案内板が目印


杉に囲まれた林道を登っていく


遊歩道の駐車場に到着


駐車場に遊歩道の案内板が佇む


遊歩道入口でリスさんに出迎えられハイキングスタート！


ここまで来たらあと少し！


勝山城址（標高102m）に到着！ゴール！


晴れた日には日本海と佐渡島が望める


山頂には児童遊園も！


お城のモニュメントが建つ


途中の分岐も案内板設置で安心


幅広で整地された遊歩道

良く整備された幅広の遊歩道。距離が短めの割に高低差があるので、ゆっくりのんびり歩くのに最適です。ゴールの城址山頂からの眺めも良いため登山気分が味わえます。夫婦で、親子でハイキングをしてみませんか。


開放感溢れるロビーからはサッカー場と刈羽の街並みが見えるよ。


刈羽地場産のお土産コーナーも設置。刈羽にこんなお土産があったんだ！


とうりんぼ内で収穫された野菜・果物も新鮮なうちに並ぶよ。





読者プレゼント
入浴券＋お買物券500円分
10名様
応募要項はP15をチェック！

ピーチビレッジ売店リニューアル

刈羽村の砂丘地にある「ぴあパークとうりんぼ」その宿泊入浴施設ピーチビレッジの売店ロビーがこの度リニューアルしました。

入口から建物内に入ると、大きな窓から見えるサッカー場が印象的なロビースペース。カフェテーブルも備えたその場所が、地元の新鮮野菜や地場の土産品を並べ、良品を揃える穴場スポットとなっています。

ここで取扱う野菜果物は柏崎青果市場から仕入れていますので鮮度と品質は確かなものです。他にも地元刈羽村産の加工品や、とうりんぼ内の農場で収穫された旬の果物などを陳列販売しています。

真新しいオーダーメイドの陳列台に整然と並ぶ新鮮野菜と刈羽の土産品を是非一度ご覧いただき、桃の湯の入浴やお食事も一緒にいかがでしょうか。

ぴあパーク とうりんぼ ピーチビレッジ

売店営業時間 8:30～22:00
桃の湯日帰り入浴 10:00～22:00
大人600円 ｜ 4歳～小学生400円 ｜ タオルセット200円
弱酸性炭酸泉、ミストサウナ有、刈羽平野が一望できるホワイトイオンバスの露天風呂。大駐車場完備。
＊宿泊等の詳細はお問合せ下さい
刈羽村大字刈羽4286-2　tel.0257-31-8600

オススメのおさつちっぷ販売中！


ピーチビレッジスタッフさん

身近にいる生き物を見つけてみよう！

ザリガニ釣り & ガサガサ

柏崎・夢の森公園でザリガニ釣り！



キャノピーウォーク近辺がオススメ！



受付でザリガニ釣りセットが借りられるよ！

エサの付け方



スルメイカはしっかり挟んでね！



しっかりと餌を挟んでからゆっくり引き揚げよう！

基本スタイル









ザリガニは持って帰れないよ。



観察ケースがあると横から見られるよ。

ゆめのもり

※ザリガニを観察したら、持ち帰らずにかえしてあげてね

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

米粉スイーツ続々登場!!



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 9.30

こだわりの有機栽培コシヒカリを使用したスイーツに新しい仲間が加わりました。

LINE、Instagramで新作情報を配信中！

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！

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　こだわり農家 孫作（まごさく）

080-080-05393（まごさくさん）

刈羽新池自然観察公園で ガサ ガサ どんな生き物に出会えるかな？


トイレや手洗い場があって安心！


水の中に生えてる草や木の周りに生き物が集まってるよ。

あると役立つアイテム！





泥の中にはヤゴ（トンボの幼虫）が隠れていたよ。


メダカはガサガサで捕りやすいターゲットだね！


今回は４種類の生き物を採集したよ！

こんな生き物が見つかるかも！



※採集した生き物は、持ち帰らずに元居た場所にかえしてね

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

車いすのままでご乗車いただけます ラクラク



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8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

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♪

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 東京電力様入口）

刈羽 砂丘桃フェア

砂丘桃ワイン（750mL） 残りあとわずか! 今しかゲットできません!

桃の米粉シフォンケーキ コンビニでは当店だけ!

こだわり農家製作の人気商品につき売切御免! 事前予約お願いします!



¥3,000(税込) ¥280(税込)

第二話

プロレスLIFE

Professional Wrestling

今回は４月２３日（日曜日）
新潟プロレス村上大会にて
取材させていただきました！

新潟プロレス顧問 ーレジェンドー グレート小鹿選手！



NPO「資源を増やす木を植えましょう」の活動として、大会前に植樹祭が行われました。４月２８日で８１歳をむかえたプロレス界のスーパーレジェンドは、わたし達にますます元気と勇気をあたえてくれます！！







出雲崎町出身！
ご当地プロレスラー

村上の会場が一体となった大大「良寛」コールと共にメインイベントに登場したビック・ザ・良寛選手！
残念ながら３カウントを取られてしまいましたが、たくさんの子供達からの「がんばれ！りょうかん！」の声に次は必ず応えてくれるはずです！

がんばれ！りょうかん！



ータフボーイー

鈴木敬喜（すずき ひろゆき）選手

身長：１７８cm　体重：105kg
得意技：INEKARI・ラリアット

所属選手紹介



ー若き中年の星ー

前田誠（まえだ まこと）選手

身長：１７８cm 体重：８７kg
得意技：ホームランチョップ





会場でのグッズ販売もプロレス観戦の楽しみのひとつ！Ｔシャツ、ポートレート、タオルなど！そして購入したアイテムに選手からサインがもらえます！さらにこんな素敵な記念撮影もできます！

次回の大会は
６月２５日（日曜日）
三条大会！
三条市厚生福祉会館



「新潟に夢と元気をつみあげよう！」

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２
TEL：０２５－２８８－５２５５

ぴからぴ らーめん 第13話 巡り

お食事処 かりわのちゃわん



孫作の米粉のラーメン（醤油）　７８０円（税込）

撮影用にスープの量を減らしています。

刈羽のこだわり農家『孫作』さんで作った米粉麺を使用したあっさり醤油ラーメン。麺は米粉らしく噛み応えがありノド越しさわやか！ツルツルでストレートな細麺が癖のない醤油スープと相性良し。具材もチャーシューと岩海苔のほか、たっぷりのネギとほうれん草が添えられて満足な一品。

PLANT-5刈羽店の隣に位置し、和ダイニング四季彩をリニューアルしたお店です。ランチから夕食・夜の小宴会まで幅広いお食事処です。定食から丼ものまで、豊富なメニューがリーズナブルな価格で提供されています。



←こちらもオススメ！

国産鶏の唐揚げ定食　８５０円（税込）

いつもありがとうございます！
店長の品田です



店長さんから一言

刈羽産の食材を使ったメニューを出したいと思い、こだわり農家『孫作』さんの米粉麺を使用したラーメンを作りました。他にも、塩麹で味付けした国産鶏の唐揚げ定食や『鎌田養鶏』さんの卵を使用したオムライスもオススメです！





お食事処　かりわのちゃわん

刈羽郡刈羽村大字下高町１６６３番地
TEL：０２５７－３１－８８００
営業時間／　昼：１１時３０分～１４時００分
夜：１７時００分～２０時００分（土曜・日曜のみ）
※感染拡大以降、平日の夜営業は休止しております
定休日／　月曜日



YouTube動画を続々更新！

YouTube
チャンネルはこちら

発電所の日々の取り組みをYouTubeにて毎週発信しています。









サービスホール展示館
エコロンの森







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）

「おはなし飼育えほん」ざりがに

河本　新／監修　七尾　純／構成・文
くもん出版



近くの池や川にもいるザリガニ。彼らはどんな一生を送るのだろう。この本はザリガニの生態を絵本でわかりやすく説明している本です。絵本なので漢字にふりがなが振ってあり老若男女問わず読みやすい作品です。

K485　ナ

陰陽師の解剖図鑑

川合　章子／著
エクスナレッジ



陰陽師と聞いて何を思いうかべますか？悪霊を祓う異能のもの。物語に登場するスター。ではどんな陰陽師がいたの？仕事って何があるの？陰陽師にまつわる疑問をわかりやすい図と共に紹介している図鑑です。

148.4　カ





夏にぴったりな イチオシの本





春を背負って

笹川　稜平／著
文芸春秋



何かを求めて山を目指す人たちと奥秩父にある山小屋を引き継いだ主人公の成長を６つの短編に収めた山小屋ヒューマンドラマです。２０１４年に公開された映画とはストーリーが違うので、映画を見た人でも楽しめます。

B913.6　サ

びっくり水族館

長　新太／著
こぐま社



何が飛び出すかわからない、びっくり箱のような水族館が広げて楽しむ絵巻絵本に！次々と登場する海の生き物たちと一緒に、ユーモアのたっぷりきいた不思議な海の世界が楽しめます。

KE　E　チ

※掲載書籍は刈羽村立図書館にございます

おにいさん、おねえさんが 楽しい絵本を読むよ！

時間：１５時３０分～１６時　　場所：親と子の絵本コーナー

開催日
6月　１０日（土）、２４日（土）
7月　　８日（土）、２２日（土）
8月　１２日（土）、２６日（土）



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

おすすめメニュー
平日限定 日替わりランチ
予約を承ります
●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　夜 17:00～20:00（ラストオーダー19:30）
月曜定休
火～金の夜営業はお休みしています。

セブン-イレブン 柏崎新花町店



移動販売 実施中

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！

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）

まずはお電話を!!

T・JOY長岡 映画公開ラインナップ



6/9(金)公開　リトル・マーメイド

1989年制作のディズニーアニメを実写化したミュージカル映画。

©2023 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.



6/23(金)公開　大名倒産

ベストセラー作家：浅田次郎の同名時代小説を実写映画化。

©2023 映画「大名倒産」製作委員会



6/30(金)公開　インディ・ジョーンズと運命のダイヤル

ハリソン・フォード演じる大ヒットシリーズ「インディ・ジョーンズ」の最新作

©2022 Lucasfilm Ltd. & TM. All Rights Reserved.



7/14(金)公開　君たちはどう生きるか

スタジオジブリ・宮崎駿監督の最新作

©2023 Studio Ghibli



7/28(金)公開　キングダム 運命の炎

この規模の超大作としては異例の2年連続公開となるシリーズ3作品目。

©原泰久／集英社 ©2023 映画「キングダム」製作委員会

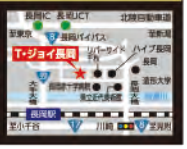
オススメ上映作品

6/2(金)公開	怪物	6/16(金)公開	スパイダーマン アクロス・ザ・スパイダーバース	7/21(金)公開	ミッション：インポッシブル デッドレコニング PART ONE
6/9(金)公開	劇場版 美少女戦士セーラームーン Cosmos 前編	6/16(金)公開	ザ・フラッシュ	8/4(金)公開	しん次元！クレヨンしんちゃん THE MOVIE 超能力大決戦～とべとべ手巻き寿司～
6/16(金)公開	劇場版 緊急取調室 THE FINAL	6/30(金)公開	劇場版 美少女戦士セーラームーン Cosmos 後編	8/4(金)公開	マイ・エレメント
		6/30(金)公開	東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編 決戦	9/15(金)公開	映画プリキュアオールスターズF

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 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 ※特別鑑賞などご一部対象外の作品・上映回などございます ※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



編集部つぶやき
ぴからぴ編集部

先日、「秘密のケンミンSHOW極」には道の駅「SORAIRO国上」、「満天☆青空レストラン」では、「高柳じょんのび村」が放送されていました。それぞれ取材させていただいたところが盛り上がっている様子を観て、勝手にうれしくなりました♬今回お邪魔した2店舗様もこれからの季節にピッタリです。是非、夏を満喫してください。
(佐藤)

写真を撮ることが趣味なので、たまに遠出して撮りに行きます。夏の鮮やかな景色や空気感が好きで、つい夏の写真が多くなりがちです。オールシーズン色々な場所に写真を撮りに行きたいと思います。(内山)

春先に保護犬をむかえました。生まれてから1ヶ月半の甲斐犬の男の子。あれから2ヶ月ほど経ちましたが、友達に「君はオオカミを育てているのかい？」と言われるくらいの成長スピードでスクスク育っております。暑さにとても弱い犬種なので、この夏は人間ともども暑さ対策をしっかりしていこうと思います。(五十嵐)

超アウトドア派の私は夏が近づくにつれ黒くなっていきます。日焼け止めは必ず塗っていますが外にいる時間が長いのでジワジワと黒くなっていきます。新潟県は外遊びできる良い場所が沢山ありすぎて休みが足りません！(佐々木)

次号ぴからぴもお楽しみに♬



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「肉削ぎ」

1回で圧倒的な体感
お試し90分2,750円
10回コースもあります。
(通常コースより約10,000円お得)

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

「分からない」が「分かる!」になる指導



全て見放題!一流講師による一流講義
東大生・京大生を中心とした高品質な個別指導
生徒に親身に寄り添うカウンセリング
やるべきことに迷わない学習フローチャート作成
AIテクノロジーによる学習の合理化"超個別指導"
自宅から学べるオンライン学習塾

個別指導の 学習塾 エス・イー・エイ S.E.A.
ホームページをチェック!
TEL0257-21-3155
*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。

夏のラピカ教室





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上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。



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。

（被紗をお持ちの方はご用意ください）



ジュエリーバッグ®講座 バングル作り

日時 / 8月6日 13:30~16:00
講師 / a_muse.t 阿部智美
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

夏のお出かけにぴったりのバングルです。金属を使っていないので、プールや海もつけたままでOK!アレルギーも安心、丸洗いもできます。カラーは当日お選びください。　※写真以外のカラーもご用意いたします。

（小学3年生以下は保護者同伴）



サザエ料理教室

日時 / 8月20日 10:00~12:00
講師 / 柏崎鮮魚商協同組合
対象 / 小学生以上　定員 / 16名
受講料 / 1,800円　会場 / 調理学習室

サザエ料理をつくりましょう!下ごしらえから行い、炊き込みご飯ともう一品作ります。

（小学3年生以下は保護者同伴）



郷土料理の醤油おこわ

日時 / 8月26日 9:30~12:30
講師 / 刈羽村食生活改善推進委員協議会
対象 / 中学生以上　定員 / 16名
受講料 / 1,800円　会場 / 調理学習室

醤油おこわと刈羽産の野菜を使った副菜も作ります。



サンキャッチャー作り教室

日時 / 9月3日 10:00~11:00
講師 / デザインアトリエ・m・高橋友美
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

キラキラと輝くサンキャッチャー&ミニストラップを作ります。お好きなパーツを選んで、オリジナルの作品を作りましょう!

（小学3年生以下は保護者同伴）



アロマ講座

日時 / 9月16日 10:00~12:00
講師 / Heart-Leaf 金子愛美
対象 / 小学生以上　定員 / 10名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

数種類のアロマオイル(精油)をブレンドして、自分の好きな香りのアロマクリームとアロマスプレーを作りましょう。アロマクリームは保湿ケアにぴったりです。

（小学生は保護者同伴）



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

夏のワンコインレッスン

※ 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。

ジュニアダンス



曜日・時間 / 水 18:00~19:00
講師 / 渡辺結衣
対象 / 小学校4年生~中学校3年生
定員 / 30名　会場 / 文化ホール

今、流行りのK-POPからヒップホップなどいろんなジャンルのダンスが学べる明るく楽しいダンス教室です。レベルアップしたい方、ダンス初心者大歓迎です！興味のある方、是非お待ちしております！

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。

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 **6.18(日) 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。

- ぴあパークとうりんぼ ビーチビレッジ さんより
  無料入浴券・館内お買い物券 500円分セット 10名様
- 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 ご希望のプレゼント名
②夏の思い出
③秋を感じる食べ物

応募締切
2023年 消印有効 7月31日(月)





合宿するなら刈羽村

最高の環境で楽しい合宿をしよう！

宿の手配から、施設予約までお気軽にご相談ください。
「ラピカ」は合宿を全力サポートいたします！

刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
TEL:0257-20-3100

一般社団法人　全国旅行業協会正会員
新潟県知事登録旅行業　第 2-407 号

ぴからぴクーポン

GELATO TRE Izumozaki

期間中に限り
1サイズアップ
（シングル→ダブル・ダブル→トリプル）

有効期限　2023年6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

ぴからぴクーポン

旅空 Cafe-YAHIKO-

カレーご注文の方に（テイクアウト含）
自家製漬け込みレモンスカッシュ
1杯サービス

※営業日は不定期のためインスタの
カレンダーを確認してからご来店ください。

有効期限　2023年7月31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



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/