Discover our local!

ぴからぴ

文化の秋

<特集>
My Local Place
じょんのびランチ
ぴからぴラーメン巡り
プロレスLIFE 第三話
ルアーフィッシング
刈羽村文化協会

2023
AUTUMN
Vol.30





読者プレゼント
Tジョイ長岡
映画鑑賞
チケット

ぴからぴ
クーポン

刈羽村生涯学習センター
ラピカ
designed by PVK



パン職人と絵本作家のおうち
CoCo&LoLo



ピンクの外観に、大きな窓からパンを作っているご主人の様子がちらっと見えます。
お店では飲食以外に絵本作家の奥様が描いたイラストやポストカード、けん玉なども販売しています。
パンに合わせて、コーヒーコーディネーターの資格を持っている奥様がドリンクの提案をしてくれるのもとても楽しいです。



「シェフのきまぐれパン」　３５０円（税込）
日によって内容が変わるきまぐれパン！
オレンジピールとくるみシナモンコーヒーデニッシュ









デザインカプチーノ　６００円（税込）
店内限定！
絵本作家の奥様が目の前でお好きな動物を描いてくれます！

CHECK P16 ぴからぴクーポン

パン職人の逢輝シェフと絵本作家の中川めぐみさんご夫妻
たくさんの種類のパンとコーヒーをご用意しております。絵本や似顔絵、カラーセラピーなど・・お食事をしながら楽しい時間をご一緒しませんか？ご来店をお待ちしております。





パン職人と絵本作家のおうち
CoCo & LoLo

新潟県長岡市上徐町 1588-6
TEL:0258-46-6721
営業時間 / 9:00-17:00
不定休 / Instagram にてご案内

CoCo&LoLo Instagram

YouTube ラピカTV



お店の様子はYouTube「ラピカTV」にて配信中です！





開店と同時にたくさんのパンが店頭に並びます

奥様は絵本作家の中川めぐみさん。
店内には原画やポストカードがたくさん並びます。
さらに、ご家族やペットなどの似顔絵も！





店内で販売中！
「こころってなーに？」





素敵な店内でお食事もできます！



来店されたお客様が
1つ1つ描いてくれる
色とりどりのハートで
出来上がっていく
「心でいっぱいの木」



パン職人の逢輝シェフは
けん玉準初段！



平日限定！
「カラーセラピー」（予約制）

あたたかい空気に包まれて

おいしいパン、おいしいコーヒー、絵本、似顔絵、けん玉・・・・
たくさんの「何か」があるその場所は、物語に出てくるカラフルな家に一歩足を踏み入れたようにも感じます。
食事をしながらの奥様との会話もとても素敵な時間。
「ごちそうさまでした。また来ますね。」
そんな言葉が笑顔で、スッと自然に出てきて、あたたかい空気に包まれながらお店を後にすることができます。



季節ごとに変わる景色を眺めながら・・



Belle Hair
ベルヘアー

0257-47-3860
ご予約優先となりますが、空いている時間でしたらすぐにご案内させていただきます。

Instagram

びからび
限定特典！



マイクロバブル炭酸
無料サービス券
※お会計ご帰宅の方に限ります。
有効期限 2025.10.31

Open
8:30~17:00

Close
- 毎週月曜
- 第1月曜・火曜
- 第3日曜



Address 〒949-4124
新潟県柏崎市西山町札拝780

web Site
https://www.bellehair-salon.jp/

薄毛 抜け毛 髪のボリューム でお悩みの方へ



頭皮の健康診断
所要時間1時間
2,200円（税込）
毛蜜診断士が専用スコープにて頭皮、毛根の状態をチェックにより頭皮、髪に関するお悩みの原因を解明していきます。
☆ご来店の際には自然に抜けた髪を10本以上ご持参ください

新毛体験コース
所要時間2時間
13,750円（税込）
頭皮健康診断（スコープ頭皮チェック）後、薄毛や抜け毛が気になる部分へ成長因子をプラズマで導入。後日スコープで実際に新毛が生えているかを確認していきます。

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］
LINE
ご予約、お問い合わせはLINEから！

高柳

ぶらりと♪

じょんのび村でランチ

刈羽・柏崎地区からちょうどいい。
ちょっぴりドライブで
ランチに行こう！



囲炉裏ダイニング 銀兵衛

本年4月、14年振りに復活しました。囲炉裏を囲んで談話にも花が咲く上質な時間とともに、古民家風の温もりの中で食すこだわりの炭火焼きハンバーグは絶品です。一度食べたら忘れられない！！お子様プレートもございます！(980円)

営業期間 / 11:00～21:00 (ラストオーダー 20:00)
定休日 / 水曜・第3火曜
住所 新潟県柏崎市高柳町高尾10-1
tel.0257-41-2222







1. 目で見て楽しむ炭火焼
2. 銀兵衛外観
3. 炭火焼きハンバーグ定食1,780円
4. 囲炉裏の席もあります



サーロイン
ステーキ定食
2,980円

外のジェラートも美味し～い！



ぴからび らーめん 第14話 巡り

料理長の
日替わり
特選メニュー

人気 No.1
じょんのび弁当(1,360円)





自家製チャーシュー麺(950円)

じょんのび村館内 お食事処 やまどり

どこか懐かしい王道のしょう油ラーメン。自家製のチャーシューがほろほろとろけてすごく美味しいです！このチャーシューのファンになり、遠方からラーメンだけ食べに来るお客さまもいらっしゃるそうです。他のメニューもとても豊富ですよ！

じょんのび村萬歳楽内
お食事処 やまどり

営業期間 / 昼11:00～14:30 Lo.
夜17:00～19:00 Lo.
定休日 / 水曜
新潟県柏崎市高柳町高尾10-1
tel.0257-41-2222 ＊宿泊・入浴等の詳細はお問合せください

じょんのび村公式ホームページ ▶

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。

サービスホール展示館 エコロンの森



ゆっくりくつろぎながら
エネルギーについて
学べる場所だよ





YouTube
チャンネルはこちら

TEPCO

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）

T・JOY長岡 映画公開ラインナップ



9/8(金)公開 劇場版シティ・ハンター 天使の涙（エンジェルダスト）

北条司の大ヒットコミックをアニメ化した「シティ・ハンター」の劇場版。

© 北条司／コアミックス・「2023 劇場版シティーハンター」製作委員会



9/15(金)公開 映画プリキュア オールスターズF

プリキュア20年の集大成！全プリキュア大集合！

©2023 映画プリキュアオールスターズF 製作委員会



9/15(金)公開 ミステリと言う勿れ

連続テレビドラマの劇場版。原作で人気のエピソード「広島編」をもとに遺産相続事件の顛末を描く。

© 田村由美／小学館
©2023 フジテレビジョン 小学館 TopCoat 東宝 FNS27社



9/29(金)公開 沈黙の艦隊

1988年～96年に週刊漫画誌「モーニング」に掲載された名作コミックの実写映画化。

© かわぐちかいじ／講談社 ©2023 Amazon Content Services LLC OR ITS AFFILIATES. All Rights Reserved.



11/3(金)公開 映画 すみっコぐらし ツギハギ工場とふしぎなコ

劇場アニメ「すみっコぐらし」シリーズの第3弾。

©2023 日本すみっコぐらし協会映画部

オススメ上映作品

9/15(金)公開	アリスとテレスのまぼろし工場	9/22(金)公開	ミュータント・タートルズ ミュータント・パニック！	10/13(金)公開	ゆとりですがなにか インターナショナル
9/22(金)公開	ジョン・ウィック コンセクエンス	9/29(金)公開	BAD LANDS バッド・ランズ	11/10(金)公開	法廷遊戯
		10/6(金)公開	アナログ	11/17(金)公開	鬼太郎誕生 ゲゲゲの謎

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！

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）2,000円／小人（3歳以上～17歳・高校生）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）1,300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）1,300円／KINEZO会員デー（毎週火・木曜）1,400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）1,500円／ファーストデー（毎月1日）1,300円 ※12月を除く
映画の日（12月1日）1,000円 ※特別編集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



ステップアップ読み聞かせ講座

秋の読書週間

開催詳細は館内チラシ
ホームページ等を
ご確認ください。

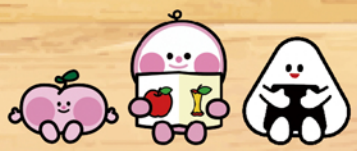
おにいさん、おねえさんが
楽しい絵本を読むよ！

図書館スタッフが絵本の読み聞かせを行います。

開催日　9/9(土)・9/23(土)
10/14(土)・10/28(土)
11/11(土)・11/25(土)

時　間　15時30分～16時

場　所　親と子の絵本コーナー



「読書の秋」図書館スタッフイチオシの本をご紹介いたします！



こどもの手作り仮装コスチューム

あんどうまゆこ / 著　誠文堂新光社　2015.06

秋の一大イベントといえばなんと言ってもハロウイン！この本はハロウインに子供たちができるコスプレ衣装の作り方が書いてあります。ハロウインらしく、魔法使いドラキュラ、意外性をついてパンプキンそのものに変身しちゃいましょう！

593.3 ア



キツネとのやくそく

立松　和平 / 文　黒井　健 / 絵
河出書房新社　1998.02

雪吹雪の中で死にかけた猟師はキツネたちに助けられます。その代わり、３人の娘のうち一人をキツネの嫁にすることに。人だけが特別ではなく、幸せとは何なのかを考える機会となる絵本です。どうぞお楽しみを。

KEEク 緑



ピーターパンの島

星　新一 / 作　和田　誠 / 絵　理論社　2003.07

「ショートショートの神様」とも呼ばれる星新一のベストセレクションの中から、SFベースの18編を収録した短編集をご紹介。本を読むのが苦手なあなたも、まずは短編集からチャレンジしてみませんか？

K913 ホ



ノーサイド・ゲーム

池井戸　潤 / 著　ダイヤモンド社　2019.06

左遷された先は、ラグビー部のゼネラルマネージャー？！ドラマ化もされた、社会人ラグビーチームの再建に挑む池井戸潤の作品。スポーツの秋に、W杯間近のラグビーの小説はいかがでしょうか？

Fイ



全19団体

各団体でも1日体験できます！

お住まい・年齢・性別問わず誰でも入会できます！
会費は各サークルにより異なります。

ただ今新規入会者&新団体募集中！

よさこい 越後 凛

代表者 / 坂井 修　会員数 / 15名
活動場所 / 市内及び地区集会場　活動種目 / 踊り
活動日 / 毎週木曜 20:00～21:00

よさこいサークル越後凛です。高知よさこいの原点「正調よさこい鳴子踊り」を中心に健康増進や、色んな年代の方とのふれあいの場と考えて活動しています。興味のある方は、是非お声がけ下さい。一緒に刈羽村文化祭、ふるさと祭りで踊りませんか？



陶芸 陶遊会

代表者 / 安達真知子　会員数 / 4名
活動場所 / 「ラピカ」陶芸工房　活動種目 / 陶芸
活動日 / 第1・3土曜 9:00～12:00

不要不急な創作の世界に没頭してみませんか。土・釉薬・発想・腕前で出来上がる作品はいろいろ。粘土をこね、窯で焼く、色をつけ、窯で焼く。講師はいませんが、知っている事を教えあい、各々自由に創作しています。初めての方でも気軽に体験頂けます。



水墨画 水墨画

代表者 / 廣川克郎　講師 / 島田松径　会員数 / 9名
活動場所 / 「ラピカ」アトリエ　活動種目 / 水墨画
活動日 / 第3月曜 13:30～15:30

水墨画は墨の濃淡の美しいにじみやグラデーション、リズミカルな筆法によって表現します。用具も少なく手軽ですぐに始められるのが魅力です。やさしい先生の指導のもとで学んでいます。水墨画に興味のある方、私たちと楽しく学び、趣味のひとつに加えてみませんか。多くの新会員をお待ちしています。



茶道 松樹茶道会

代表者 / 渡辺清子　講師 / 山﨑宗律　会員数 / 8名
活動場所 / 「ラピカ」茶道館　活動種目 / 茶道（裏千家）
活動日 / 第3土曜 13:00～17:00

季節を感じながら、おもてなしの心を学ぶ、作法はわからくても、茶道に興味のある方、入会をお待ちしております。やさしい先生の指導を受け、楽しんで活動しています。



陶芸 刈陶クラブ

代表者 / 宮島晴雄　講師 / 伊藤 剰　会員数 / 5名
活動場所 / 「ラピカ」陶芸工房　活動種目 / 陶芸
活動日 / 木曜 13:00～16:00　※現在5名にて活動中。陶芸してみたい方募集中。

陶芸の手順を紹介します。①成形：手ひねり、ろくろ、型、紐つくり等で陶土を切ったり貼ったりします。②素焼き：乾燥し電気炉にて850度で焼きます。③施釉：どぶずけ、絵具や釉薬で描いたり、霧吹き等をする。④本焼き：電気炉にて1230度で酸化または還元焼成し完成。さらに絵付けする時は⑤上絵具にて模様、絵などを描き⑥電気炉にて850度で焼き完成。



茶道 茶道の会

代表者 / 加藤朝子　講師 / 堀 宗代　会員数 / 8名
活動場所 / 「ラピカ」茶道館　活動種目 / 茶道（裏千家）
活動日 / 火曜 4月～11月（月3回）・12月～3月（月2回）13:00～16:00

毎日の仕事を忘れ、四季を感じながら、お花・お菓子・掛物などを楽しみ、茶道の道具の一つひとつの所作を練習しています。興味のある方は、お気軽に見学に来てください。



将棋 刈羽将棋の会

代表者 / 安達洋平　講師 / 本間精一　会員数 / 12名
活動場所 / 「ラピカ」和室　活動種目 / 将棋
活動日 / 第3水曜 18:30～21:00

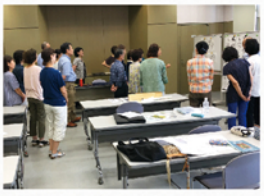
将棋好きの方ならどなたでも参加できます。参加できる日に、気軽に集まり将棋を楽しみましょう。これから将棋を覚えたい方から有段者の方まで楽しめる会になっています。途中参加、途中退出できますので、ふらっと将棋を指しに来ませんか。



書道 墨友会

代表者 / 品田法子　講師 / 佐藤桃苑　会員数 / 28名
活動場所 / 「ラピカ」第1・2学習室　活動種目 / 書道
活動日 / 火曜（年間38回）13:30～15:30

大所帯ですが、佐藤桃苑先生ご指導のもと「書法」の教本などを手本に漢字、かな、ペン字など毎月の競書、年2回の昇級・昇段試験を各人が目指す目的を持ち、楽しく書に取り組んでいます。



男のお茶 利休倶楽部

代表者 / 加藤光吉　講師 / 遠藤宗高　会員数 / 5名
活動場所 / 「ラピカ」茶道館　活動種目 / 茶道（宗徧流）
活動日 / 木曜（月2回）19:00～21:00

男ばかりの暑苦しい集まりです。いにしえの利休に思いを馳せ、お茶の道を極めようと頑張っています。



フラサークル ホクラニ

代表者 / 吉岡照枝　講師 / 滝沢清佳　会員数 / 14名
活動場所 / 「ラピカ」文化ホール　活動種目 / フラダンス
活動日 / 第1・2・3月曜 13:30～14:30

癒しの効果もあるハワイアンの音楽に合わせて、みんなで楽しくフラの練習をしています。健康増進や、脳トレにもなります。初心者の方でも大丈夫です。ぜひ、一度体験にお越しください。



刈羽村文化協会サークルコーナー



ごあいさつ

刈羽村文化協会 会長 **中澤 洋一**

私達文化協会は、生涯学習の一環として、現在19団体、約200名の会員が活動しています。自分の趣味や教養を高める場として、いつまでも若々しく、心も体も元気に過ごす為に、そして広く地域の皆さんの楽しい交流の場として、多くの皆さんの入会をお待ちしています。

ウクレレサークル アロハ ウクレレ

代表者 / 小林典子　講師 / 鈴木 昇　会員数 / 8名
活動場所 /「ラピカ」第4学習室　活動種目 / ウクレレ演奏と歌
活動日 / 金曜 13:30〜15:30

「ウクレレ演奏で楽しく歌って健康に!!」ハワイや沖縄の歌・歌謡曲などなど何でも歌って弾きます。介護施設・障害者施設等でボランティア活動を実施。刈羽村や柏崎市の文化祭にも出演しています。



郷土史 刈羽村郷土研究会

代表者 / 近藤容人　講師 / 特定講師なし、年2回外部講師による講演会開催
会員数 / 9名　活動場所 /「ラピカ」学習室 他　活動種目 / 講演会、研修巡検、郷土史料・民俗資料等の研究、機関紙「刈羽村文化」発行 等
活動日 / 年間10日程度

“血につながるふるさと、言葉につながるふるさと”という島崎藤村の言葉があります。この言葉は、人間が郷土といかに深い縁で結ばれているか示しています。ふるさと刈羽を愛し、誇りに思い、その歴史や民族を訪ねてみようではありませんか。そこに地方創生のヒントが見えてくるかもしれません。



レクリエーション レクリエーション愛好会

代表者 / 中澤洋一　会員数 / 5名　活動場所 /「ラピカ」他
活動種目 / 子どもの遊び支援活動、社会福祉活動の支援
活動日 / 不定期

レクリエーションには「失われた元気を取り戻す」という意味があります。私達は子どもの遊びの支援をする事により、子ども達を元気にする活動をしています。皆さんの入会をお待ちしています。



ピアノ ピアノ ドルチェ

代表者 / 大橋邦子　講師 / 入澤真紀子　会員数 / 13名
活動場所 /「ラピカ」文化ホール　活動種目 / ピアノ
活動日 / 月に2回　木曜 13:00〜16:00、金曜 13:00〜16:00・18:30〜21:30

月に2回の個人レッスンです。課題曲や好きな曲を自分のペースに合わせて楽しく練習しています。30分があっという間に過ぎてしまいます。皆様のご参加をお待ちしています。



大正琴 刈羽琴寿会

代表者 / 近藤茂美　講師 / 駒野幸子　会員数 / 8名
活動場所 /「ラピカ」第1・2学習室　活動種目 / 大正琴
活動日 / 第1・3月曜 13:30〜16:30

曲目は色々なジャンルに挑戦しています。講師の優しく丁寧な指導で音が揃った時に達成感を感じます。和気あいあいと楽しく練習しています。目標は文化祭で演奏する事です。



合唱コーラス すなやまコーラス

代表者 / 品田峰子　講師 / 小林久美子　会員数 / 18名
活動場所 /「ラピカ」文化ホール　活動種目 / 合唱コーラス
活動日 / 月曜　年間（28日）19:15〜21:15　※現在男性が3名、女性が15名で活動中。

練習を重ねる度に、ハーモニーがうまくなりとてもステキになっていきます。そして、一曲完成すると至福の時間を感じます。お腹の底から声を出して歌うことは、健康にとても良いと言われています。練習時間は笑いが絶えず、とても楽しいです。一度、体験してみては如何でしょうか。皆様のご参加をお待ちしています。



書道 書友会

代表者 / 小林ひろみ　講師 / 藤本桂石　会員数 / 6名
活動場所 /「ラピカ」アトリエ　活動種目 / 書道
活動日 / 第1・3水曜 19:30〜21:30

藤本先生の指導の下、柏崎市展、刈羽村文化祭出品を目標に日々頑張っています。和気藹々とした会です。書道に興味の有る方はぜひ遊びに来て下さい。お待ちしています。



洋画 刈羽洋画会 火曜倶楽部

代表者 / 石垣百合子　講師 / 田中直介（光風会所属 刈羽村在住）　会員数 / 9名
活動場所 /「ラピカ」アトリエ　活動種目 / 洋画全般
活動日 / 第2・4土曜 13:30〜15:30（変更もあり）

油絵具の使い方、デッサン等、初めての方にも対応いたします。会員同士で情報交換をいたしましょう。まずは見学してください。





絵手紙 絵手紙 もも

代表者 / 入澤加代子　講師 / 石田ヨシ子　会員数 / 7名
活動場所 /「ラピカ」アトリエ　活動種目 / 絵手紙
活動日 / 第1・3金曜 14:00〜16:00

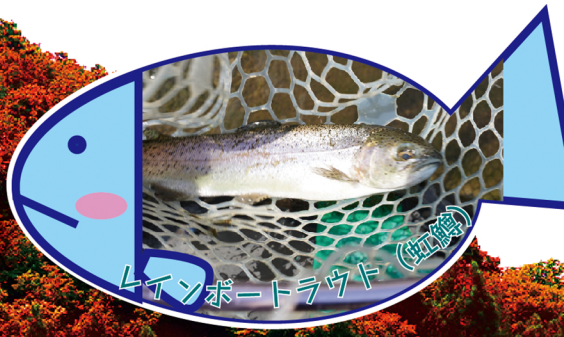
絵手紙はもらって嬉しく、送っても喜ばれるものです。ハガキに絵を描き文字を添えると楽しい表現になり、思いが伝わります。消しゴムハンコ、色えんぴつ、千代紙などを使い、暑中見舞い、クリスマスカード、年賀状他…
1年を通して楽しく制作できます。体験もできます。お仲間募集中です。



柏崎市の管理釣り場（釣り堀）

Fishing spot pastime

フィッシングスポットパスタイム



こんな楽しい遊びをおススメしたい！

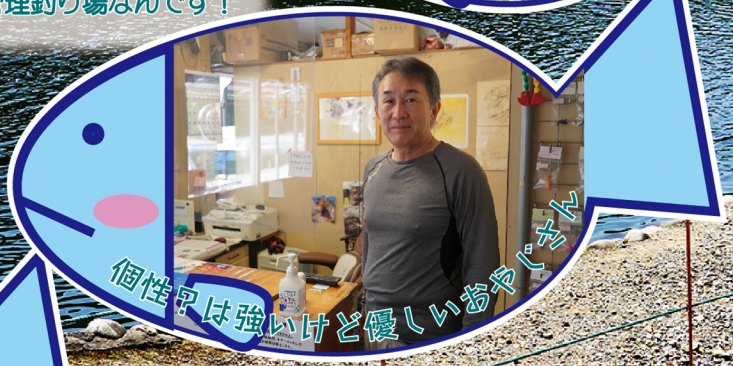
ルアー フィッシング

CHECK P16 ぴからぴクーポン

魚を釣ってみたいけど何処で何をしたらいいの？って思いませんか？
そんなふうに迷っていたら管理釣り場へ出かけてみましょう！
手ぶらで気軽に出かけても大丈夫！トイレもあるし、手洗い場も完備！
大丈夫！釣り道具が無くても貸し道具もあるから、とりあえず出かけてみませんか？
池の中を見てみればニジマスやイワナが泳いでいます！
これだけ居るんだったら釣れるでしょ？ってくらい見えます！
簡単に釣れる時もあります！そうじゃ無い時も・・・あるかもしれません。
難しいことはありません、思い立った時に出かけられるのが管理釣り場なんです！



「ちょっと行ってみよう」が
新しい発見かも？











1時間単位で遊ぶ事ができるお手軽さ！
釣った魚を持ち帰る事もできます。
持ち帰って、お料理してみませんか？
予想以上の美味しさですよ！

まずは
HPをチェック！

柏崎市大字田屋字水梨子
TEL：0257-29-2820

※料金やルールが変わる事もあるので行く前にご確認してみてください。

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

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

第二話 プロレスLIFE

Professional Wrestling LIFE

今回は、新潟プロレスさんが毎週行っているプロレススクールを体験するために新潟市にある道場に行ってきました！









基礎トレーニングやマット運動などを本物のリングを使って体験しました！



教えてくださるのは
第２代若獅子菊水杯王座チャンピオン
鈴木敬喜選手！

ブリッジ・受け身・ロープワーク
ロックアップ・打撃も体験！





”「ロープ間を走る」という練習が一番プロレスを感じました”（体験者：談）





YouTube ラピカTV

当日の様子はYouTube「ラピカTV」にて配信中です！ぜひご覧ください！
（おまけ映像？あります）

プロレススクール レッスン生募集！

リングで体を動かしたい！ プロレスラーになりたい！

基礎体力向上からプロデビューまで！
健康な方ならどなたでも参加可能です
・プロレス初級コース
・プロレス上級コース

詳細、お問い合わせ等は新潟プロレスホームページをご覧ください。

7月29日（土）に小千谷市の諏訪社奉納大納涼祭にて行われた奉納プロレスを観戦してきました！



鈴木選手は身体の大きなGAINA選手と迫力あるぶつかり合い！





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

新潟プロレスホームページ

新潟プロレス次回大会
西川多目的ホール（新潟市）大会
１０月１４日（土）

セブン-イレブン 柏崎新花町店



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!!

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

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10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

編集部つぶやき
ぴからぴ編集部

厳暑・猛暑・酷暑と厳しい暑さを表す単語は多々ありますが、今後新しい単語は出てくるのでしょうか。鬼暑？ギガ暑？（郷）

今年の夏は本当に暑い日が続きましたね。
今年ほど冷房をつけっぱなし、水分補給に気を付けたことはなかったように思います。
柏崎の水は夏も「冷たくて、おいしいな。」と思っていたのですが、他市よりも6℃以上も低いって、ご存知でしたでしょうか。
ダムの取水口を変更して冷たい水を送ってくれているのだそうです。本当に助かりました。
この暑さを乗り越えられた皆様、お疲れさまでした。（佐藤）

全プロレスファンの夢である「プロレスラーのチョップを受ける」という経験を『わたし以外』のスタッフにやっていただきました。彼らの人生が良い方向に進んでいく事と思います。貴重な経験でした！（五十嵐）

秋号ですが、取材は真夏・・・
猛烈な暑さの中、アウトドアの取材でしたので激汗と意識が飛びそうになり危険でした。
それでもアウトドアは楽しいですよ！（佐々木）

次号ぴからぴも
お楽しみに♫







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

holistic salon 姿×健康×思考 ひ～りん




爪のお悩みお任せください。
スタッフプラン 3,630円～
アシスタントプラン 4,840円～
オーナープランもあります。

・割れやすい
・相談しながら決めたい
・巻き爪をどうにかしたい
・肌の色に合うネイルがしたい
原因・ホームケアまで 手厚くサポート

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

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)以上で承ります。
※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。
数量限定
令和5年度 刈羽村正明寺 砂丘桃使用
桃ジュース
今夏収穫の「砂丘桃」をそのまま搾った100%ストレートジュース
（ビタミンC以外 無添加）
200ml 瓶入り
480円(税込)(予価)

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）

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

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.
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。

秋のラピカ教室

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。
（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
会場 / アトリエ

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 / 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。



男の茶の湯【宗徧流】

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
会場 / 茶道館

宗徧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
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。
（襟紗をお持ちの方はご用意ください）



米粉マフィンとおかずスープ

日時 / 11月11日 10:00~12:00
講師 / 布施則子
対象 / どなたでも　定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

朝食やおやつにぴったりの米粉マフィンと体も温まる参鶏湯風スープを一緒に作りませんか。
（小学生以下保護者同伴）



ハーブティー講座

日時 / 11月18日 10:00~12:00
講師 / Heart-Leaf 金子愛美
対象 / 高校生以上　定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

数種類のドライハーブについて学び、自分好みのオリジナルブレンドハーブティーを作りましょう。ハーブティーは袋詰めにしてお持ち帰りいただけます。



ドローン学習教室【入門】

日時 / 11月23日 13:00~16:00
講師 / UAVファンクラブ 大渕一輝
対象 / どなたでも 定員 / 15名(組)
受講料 / 2,500円 会場 / 第2体育館多目的室

ドローンの歴史や活躍の現状、飛行のために必要なルールなどを学び、そしてドローンのシミュレーションや操縦の体験を行って、大空を駆け巡るドローンの爽快さを楽しんでいただけます。
（小学3年生以下保護者同伴）



つまみ細工

日時 / 11月25日 9:30~11:30
講師 / 花蔵 -HANAZO- 中村英恵
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

つまみ細工のポインセチアをあしらったクリスマスツリーを作ります。初心者さんでも簡単に作れます！
（小学生以下保護者同伴）



あなたも作れるレモンタルト

日時 / 11月26日 9:30~12:00
講師 / 山崎百合子
対象 / 小学5年生以上 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

さわやかタルトにレッツトライ！チョコバナナクレープも作ります。



タティングレース

日時 / 12月3日 9:30~12:00
講師 / ぴーすわーく 山岸道子
対象 / 小学5年生以上 定員 / 15名
受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

糸巻きを使って手で編むタティングレースのレッスンです。初心者の方からすでに編める方まで上達への近道をお伝えします。

ラピカ文化教室



クラフトバンドで作る お正月リース

日時 / 12月10日 10:00~12:00
講師 / 三五泰子
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

素敵なリースを作ってお正月を迎えましょう！

（小学1年生以下保護者同伴）



大きな 松ぼっくりツリー

日時 / 12月17日 10:00~12:00
講師 / 久保田紀衣
対象 / どなたでも　定員 / 15名
受講料 / 2,500円　会場 / アトリエ

大きな大きな松ぼっくりに、プリザーブドフラワーやドライフラワーを使って飾りつけをしましょう！

（小学2年生以下保護者同伴）



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

秋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 **9.18**(月・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。

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 NIJIIRO-KAIGO-TAXI
☎070-2491-1231
刈羽郡刈羽村下高町1278-1

かりきょうフードサービス

食彩広場



ランチ弁当・会議用弁当、おもてなし弁当、真心込めた手作り弁当をお届けします。

ご予約承ります

お渡し3日前迄にご予約ください。
配達エリア：柏崎・刈羽地域

企業様向け日替り弁当のご注文も承っております。お客様のご要望に出来る限りお応えいたします。お気軽にご相談ください。

かりきょうフードサービスのカラダにもやさしいこだわり弁当

お弁当 お弁当はご予算に応じてお作りいたします。

幕の内弁当(例)　松花堂弁当(例)



1,000円　1,700円

かりきょうフードサービス
〒945-0316 刈羽郡刈羽村大字下高町566番地
かりきょうフードサービス
☎0120-36-2400
【受付時間】月曜~金曜日 8:00~17:00迄
【配達時間】お渡し日の 10:00~17:30迄





刈羽村文化祭

作品展示
芸能発表
健康展
環境展
農協まつり

11月4日(土)5日(日)
刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

ラピカの日常を日々更新中！

X (Twitter)　Instagram　FaceBook

Vol.30

ぴからぴクーポン

ぴからぴクーポン

Fishing spot pastime

期間中に限り

3時間以上のご利用で
¥500 off

※一般料金 ¥2,700 → ¥2,200

有効期限 2023年9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

切り取ってご利用ください！ P16 ぴからぴクーポン

ぴからぴクーポン

パン職人と絵本作家のおうち。
CoCo & LoLo

期間中に限りパンご注文の方に
ドリンク
1杯サービス

※営業日は不定期のためインスタグラムのカレンダーをご確認ください。

有効期限 2023年10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

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。

● 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　〒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　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秋の思い出
③冬に食べたい食べ物

応募締切
2023年 消印有効 10月31日

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/