

祝 創刊150号!

cocola

TAKE FREE
vol.150
月号

2021 March

web cocola
f i



特別な日に
サプライズはいかが?

巻頭
特集

おかげさまでcocola創刊150号! アニバーサリー プレートが頼めるお店

4面 ひなまつり 子どもと作る
かんたんクッキング!

5面 こちら日和 ~柏崎市鯨波駅周辺編~

6・7面 習い事・教室・塾特集

8・9面 お子さまから大人まで
「音」を「楽」しむは一生モノ!!

10面 こころんしょ 野口佳代さん
レシピ遺産「赤飯」

11面 こころのトラブル・困りごとについて

15面 150名様に当たる!
Wチャンスプレゼント



※本紙は2月17日(水)時点の内容です。新型コロナウイルスの影響により情報が変更になる場合があります。

三和ネイチャーリングホテル 米本陣



ゆったりとした空間の中で地場産素材をいかした会席料理を味わって

ロケーション抜群の湯宿で 贅沢なひとときを

高田平野と妙高山を一望できるロケーションが魅力の宿。絶景を見下ろす空中風呂は、幻想的な景観が見もの。地の素材を使用した季節感たっぷりの会席料理が味わえる1泊2食付きコースは11,000円~(小学生8,250円・幼児4,070円)とリーズナブル。

大自然の中で、格別の時間を心ゆくまでお楽しみください。



窓の外は高田平野の大パノラマ。まるで空中に浮かんでいるような気分。

☎ 025-532-4115

㊤ 上越市三和区宮崎新田124-1
🕒 チェックイン15:00/アウト10:00
立ち寄り湯10:30~21:00 (最終受付20:30)
📅 不定休※事前にお問合せください。



SANO AUTO 佐野オート商会



頭金なし! ボーナス4万円(年2回)、ボーナス払いなしも可能!

4WDの新車が車検代金も コミコミ月々1万円から!

SANO AUTOの「乗るだけパック」とは、車検代金も税金も保険もメンテナンスも、すべて“コミコミ”の便利で安心なカーリース!! 国内全メーカー・全車種OKで、新車の4WD・軽自動車が月々10,000円(税別)~! 毎月フラットなお支払いで、人気の車種に乗換えるチャンスです! また月々3,000円(税別)~のメンテナンスパックもセットにすることができます!

Information

「cocolaを見た」でご成約の方全員に、スタッドレスタイヤ4本セットをプレゼント!



☎ 025-520-2030

㊤ 上越市下吉野965
🕒 9:00~18:00
📅 月曜、祝日、第1・3日曜



佐野オート

truth GARDEN Lazo(トゥールースガーデン ラゾ)



話題の高級ドライヤー、レプロナイザー7D Plusもお試しを♪

おかげさまで3周年! 上越の皆さまをさらに美しく♪

3周年の感謝を込めて、当店最上級トリートメント「マイフォース」を半額にてご提供! 髪表面・内部・芯まで、11のステップでいねいに補修。並みのトリートメントとは段違いの仕上がりをぜひ! (通常8,800円→4,400円/3月末日まで)

★スタイリスト&アシスタント募集!★

美を提供する仕事に興味ある方、お問合せください!

Information

★HARUKA・風間ご指名割引+マイフォース半額割引(一例)
●カット+イルミナカラー+マイフォース 19,690円→12,023円~
●カット+イノアカラー+マイフォース 20,790円→12,793円~
技術料初回30%、2回目20%、3回目10%OFF!
※初回来店2021年3月末日まで。他割引適用不可
※ご指名割引はご新規さま・1年以上来店なしの方限定

☎ 025-512-7285

㊤ 上越市大町4-4-1 新井ビル
🕒 平日 9:00~18:00、金曜 22:00まで
土日祝 19:00まで
📅 火曜



lazo 上越



デザート盛合せプレート
※コース料理の場合はメッセージ無料
(ランチセットは+300円)

レストラン ヨーデル金谷
☎025-523-0681
㊤上越市大貫2-17-40 ㊦火曜

バースデー
ケーキ(5号
3,300円〜)なども
お受けいたします。
お気軽にどうぞ



食べ切りケーキプレート(330円×ご利用人数分)
※ディナーコースご注文の場合は無料サービス
前日16時までに要予約

レストラン フィーヌ・ゼルブ
☎025-520-4744
㊤上越市藤野新田433-2 ㊦月曜(月曜祝日の場合は翌火曜休み)

お誕生日
や各種記念日に
ケーキや花束をご予
算に応じてご用意
いたします



誕生日・記念日デザートプレート
宴会コースご予約でサービス

居食屋 YAGAIYA
☎025-545-1865
㊤上越市中央1-9-5 ㊦月曜、第1・3日曜

宴会コースの
ご予約で誕生日・記念日
プレートをサービス!
店からのサプライズ
プレゼントも♪

Thank you おかげさまで cocola 創刊150号!

アニバーサリープレートが 頼めるお店

早いもので気が付けばcocola創刊150号!
今回は特別企画として記念日プレートを頼めるお店に
cocola150号記念プレートをお願いしました。
誕生日や記念日にサプライズを考えている人に
おすすめです! テイクアウト可能なメニューも!!



予算:600円〜(要予約)

わいたや しきさい
和伊太屋 四季彩
☎025-545-0431
㊤上越市石橋1-402-2 HOTEL α-1上越 2F ㊦日曜

通常はミニケーキと季節の
果物、アイスクリームを花火で
華やかに演出します



写真はオリジナルケーキプレートにつき
ご予算などはお問合せください

エルミタージュ
☎025-526-6005
㊤上越市本町5-1-1 ㊦月曜

コース料理注文の
お客さまにサービスで
メッセージを
お入れします



単品
デザートから、ランチ・
ディナーコースのデザー
トまで、お気軽にご相談
ください♪

アニバーサリープレート 予算:400円〜
※ホールケーキは前日までに要予約

**イタリア料理店
LA BISTORIA**
☎025-520-4877
㊤上越市春日山町2-6-46 ㊦なし(月曜ディナータイムのみ休み)



Government Educational Loans

国の教育ローン

あなたの“未来”応援します。

ご融資額
350万円以内
お子さま
1人あたり

ご入学前のまとまった費用の準備が可能

固定金利・
長期返済が可能

35年以上の
取扱実績

ご相談・お問い合わせは
教育ローンコールセンター
【受付時間】 月〜金 9:00〜21:00 / 土曜日 9:00〜17:00

ナビダイヤル

ハロー コール
0570-008656

※日曜日、祝日、年末年始(12月31日〜1月3日)はご利用いただけません。※全国から市内通話料金で
ご利用いただけます。ナビダイヤルがご利用いただけない場合は、03-5321-8656におかけください。

JFC 日本政策金融公庫

ところとからだケア
Healthcare & Life Support

馥郁(ふくいく)

Vol.2

家庭に緑の薬箱を

最近、生理痛や頭痛の鎮痛剤が手放せない若い女性が増えています。鎮痛剤は常用しているうちに副作用が現れたり摂取量が増えて依存症になりやすかったりします。そうしたことを防ぐためにも自分に合った「緑の薬」を備えておくことをおすすめします。ハーブや精油などを用いる植物療法、緑の薬を組合せることで、市販の「白い薬」への依存度を減らす。免疫力を上げるハーブを飲み物や料理に取入れることは健康な体をつくる一助となり、また、自分に合う香りや薬効を探すことは楽しみながら生活を見直す機会ともなります。白い薬と緑の薬を上手に使い、健康を維持してイキイキとした暮らしをしてみませんか?

馥郁では、植物療法のセルフケアをお手伝いしています。「薬物乱用防止教育講師」研修受講済み。各種資格取得講座も開催していますのでお問合せください。

Instagram、Facebookで
サロン情報を発信中

植物療法士・イキカタオーガナイザー
馥郁 ふういく 五十嵐 郁代
☎080-9700-2919
✉fukuikuphytotoehon@gmail.com



教えてくれる人



あん味堂 古川 幸さん

上越市出身。大阪の製菓学校卒業後、奈良の和菓子店「菓匠苑 梅ぞの」に9年間勤務。結婚を機に上越にUターン。2019年4月より「あん味堂」の和菓子を企画・制作している。

子どもだけでは難しい工程は大人が手伝ってあげてください!

子どもと作る かんたんクッキング!

ひな祭りの男雛と女雛に見たてた「いちご大福」と「3色だんご」を作ります。子どもと一緒に作れるのでぜひ挑戦してみてください!



いちご大福 ◆材料 各10個分

- 材料**
- ◆男雛
白玉粉・・・90g
水・・・180ml
上白糖・・・45g
抹茶・・・適量(耳かき1程度)
こしあん・・・200g
- ◆女雛
白玉粉・・・90g
水・・・180ml
いちごジャム・・・45g
白あん・・・200g
- ※市販のあんこがゆるい場合は、ラップをかけずにレンジで加熱して水分を飛ばしてから使用してください。



いちご・・・20個
片栗粉・・・200gくらい

3色だんご ◆材料 3色×10個分

- 材料**
- 白玉粉・・・120g 水・・・90ml
上白糖・・・30g 食紅・・・少々
よもぎ・・・少々
※よもぎは抹茶で代用OK



3

よくまぜてペースト状になったら、残りの水をすべて入れ、男雛には抹茶、砂糖を、女雛にはいちごジャムを入れてゴムベラなどでよく混ぜる。

2

分量の半分の水を白玉粉にゆっくり少しずつ入れてダマにならないように慎重にまぜまぜ。

1

くるくるれめるよ!

Start!

白あん、こしあんを20gになるように計って丸める。集中力がいらいます!

4

それぞれの耐熱容器にラップをかけてレンジでチン!

5

もう一度レンジでチン!
1分～1分半
レンジから取り出す

6

point 冷めると固くなるので温かいうちに手早くまぜる

ほぼ固まったので、なめらかになるまでしっかりよくまぜる。
※白玉粉が白く残っていたらよくまぜ、さらに状態を見ながら30秒～1分レンジで加熱する。

9

point あんを包むときはもちをひっぱってつまんでくっつける

8

10等分にカット! 包丁を使うときは大人と一緒にね。

⑦をそれぞれ包丁で切って10等分にし、片栗粉をまぶす。
※粉はもちの表面のみにつけるようにする。中に入れ込むと口当たりがよくない。

子どもたちは片栗粉の感触に夢中!

10

⑨に切り込みを入れて開いたところにヘタを取ったいちごをのせよう。

できあがり〜!

いただきます

ほぼ同じ材料で3色だんごも作れます

詳しくはweb cocolaでご紹介します♪

和菓子セット「高田の四季めぐり」といり庵の「焼製おかき」のセットが今なら1,500円でお買い求めいただけます。おトクなこの機会にぜひ! 数量限定30個。なくなり次第終了。

百年料亭 宇喜世で販売中

025-524-2217
上越市仲町3-5-4
不定休
昼11:30~14:00、夜17:30~22:00

あん味堂 菓子工房 ANMIDO

子どもたちの感想

のかぜちゃん

片栗粉がさらさらでぎゅっとなって気持ちよかった。ねんどより楽しくて、いちごもおいしかった!

そうしくん

自分が作ったから緑色のほうがおいしく感じた。また作りたい!

ちかごちゃん

粉の上で生地を包丁で切るところが楽しかった! あんこを分けて丸めたり、生地であんこを包むのがむずかしかった〜!

しえちゃん

生地を混ぜるところが固くてむずかしかった。お友だちと一緒に作れて楽しかった!

ゆうとくん

かわいくなってきたので、お姉ちゃんにあげたら喜んでくれました! 今度はおうちでも作ってみたい。

①パンといす

日本海を一望できる丘に店をかまえ今年3年目を迎える人気店。県産小麦「ゆきちから」を使用したおしゃれで個性的なパンが30種類以上並ぶ。いちばん人気は山型食パンと角食。棚やイスはすべて木工職人でもある店主の作品。すてきなイスに座って絶景を眺めながら食べるパンは格別。

☎0257-37-2969

📍柏崎市番神2-9-56

🕒11:00～売り切れ次第終了

📅月・火・水曜



外壁の店名ロゴは人気のフォトスポット。



店主の中島 由紀夫さん



取材スタッフいちおし!
いぶりがっこ
クリームチーズ
150円

のりしらす
220円

焼きカプレーゼ
220円

角食 440円
サクッと歯切れの
よい耳かきウリ。

フルーツミックスサンド
あんバターサンド
干柿とクリームチーズサンド
各150円

鬼穴(おにあな)



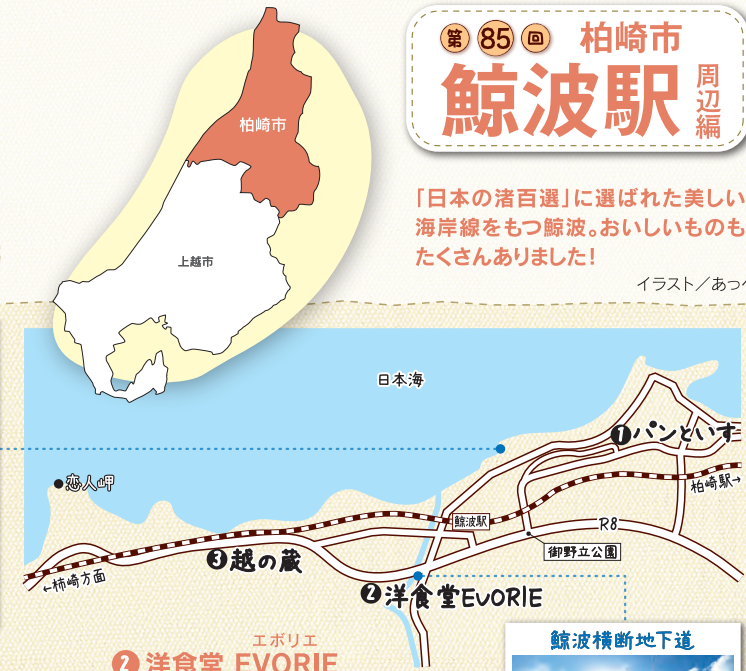
「ほろかり」と口をあらった海食洞は、赤鬼が住んでいたという伝説から「鬼穴」と呼ばれている。松本清張著『不安な演奏』にも登場する名所で、干潮時は歩いて中に入ることもできる。

エリアにフォーカス Focus 柏崎 上越 日本海

第85回 柏崎市 鯨波駅 周辺編

「日本の渚百選」に選ばれた美しい海岸線をもつ鯨波。おいしいものもたくさんありました!

イラスト/あつべ☆



②洋食堂 EVORIE

創業当初は隣接するラーメン屋さんの2階で営業していたが、移転し現在の店舗をかまえて8年目。広々とした店内には、小上がりやベビーチェアが完備され子連れにもやさしい。ジュニア野菜ソムリエのシェフが作る「本日のきまぐれプレート」は、肉・魚料理とともに自家栽培の野菜料理が数種類ついて老若男女に人気。ソースやドレッシングもすべて手作りだ。

☎0257-41-6130

📍柏崎市鯨波乙540-5

🕒11:00～15:00(LO14:30)

夜は予約のみ(4名様以上 2,750円～)

📅不定(月ごとに変更)

鯨波横断地下道



1986年に完成した7字型のかわいい地下道。夏場は潮を覗く姿が見られる!
(7月～8月下旬ごろ。9:00～17:00)



店長の小山 隆幸さん

公式通販サイト
もあるので
ご自宅へお届け
できます



1番人気はオリジナル酒の
『越の清水』シリーズ。
越の蔵でのみ購入可能。

③越の蔵

お祝い・贈り物にぴったりな希少価値の高いお酒や吟醸以上のお酒を多くあつかう酒屋さんで、日本酒ファンが多く訪れる。どれを買おうか迷ったときは、味の好みと価格帯を伝えと最適なものを試飲させてくれる(現在試飲は、コロナ禍のため休止中)。

☎0257-20-1166

📍柏崎市鯨波甲645-1

🕒9:30～17:30

📅元日のみ



🎁プレゼントあり
詳しくは
15面へ

この時期のおすすめは、
期間限定「活性にこり酒」。
口に入れるとピリッとほじける。



ママの中村 洋子さん

🎁プレゼントあり
詳しくは
15面へ



本日のデザート
A

本日のデザート
B

ランチにプラス250円で、
AとBから選べるデザート
盛り合わせセットに。おトク!



本日のきまぐれプレートランチ 1,050円。
黒米入りライスに、ポークやサーモンなど
お惣菜が6種類並ぶ。お野菜が美味!

リサイクルサービス



アウトレット家具、充実の品ぞろえ!!

新生活の準備おまかせください!

定価よりおトクに手に入るアウトレット家具をはじめ、家電・インテリア雑貨・日用品などリサイクル品を多数販売中。引越し・リフォーム・入替えなどで出た不用品の買取もぜひ、ご相談ください。大きい商品、運ぶ手段がない方には、当店のトラックがご自宅・会社までお迎えがいたします。お見積り無料。お気軽にお電話ください。

☎0120-441-225

📍上越市塩屋新田133-1

🕒9:30～18:30(日曜・祝日18:00)



@recycle1223

YAGAIYA 通信

3/7
発売

待望の
秋冬編が
書籍化!



当店オーナー信田紘基監修「レシピ遺産～秋冬編～」が発売。ぜひお買い求めください!

●ぜひすぐ移転・休業のお知らせ●

この度「男気パスタ。ぱぜすこ」は春日新田での営業を終了いたしました。現時点では急いで移転開業せず、今後の社会情勢を静観しつつ準備をいたします。たくさんのご来店ありがとうございました。当面の間は「居食屋YAGAIYA」のみ営業しつつ、私たちにしかできない新事業を運営してまいります。ぱぜすこの再開は今しばらくお待ちください。

YAGAIYA × あろい × cocola

Instagram cocola
公式アカウント連動企画

📷 #上越産野菜で
かんたんレシピ



「雪下野菜」

雪中で貯蔵される雪下野菜。寒さから身を守ろうと糖分を蓄えた野菜は、甘みが凝縮されみずみずしい。



雪下野菜と
おからの
香りづけ

レシピ監修: 居食屋YAGAIYA 栄養士 信田紘基



野菜提供: あるん畑
生産者: 渡邊岩夫さん
(工原辛味子/中郷区)

レシピは動画
で配信中!



web cocolaでも
見られるよ!

cocola
クーポン

居食屋YAGAIYA店頭で「レシピ遺産」ご購入の方、

本券提示で **100円引き**

●来店時提出・お一人様1枚 ●有効期限 2021年3月末日まで

居食屋YAGAIYA

☎025-545-1865

📍上越市中央1-9-5 🕒18:00～23:00

📅月曜、第1・第3日曜

店舗情報



習い事・教室・塾特集

進級・進学シーズンの春は習い事を始めるのにおすすめの季節です。入会前に無料体験イベントを開催している教室もたくさんあるので要チェックです♪

子どもの七五三で着物を着たのがきっかけで、着付けに少し興味が出てきました！(30代・Kさん)

自分で着物が着られる女性って、憧れますよね…♡



仕事と子育てで時間がないため、習い事はしていませんが、子育てが落ち着いたら自分の時間としてお花の教室に通ってみたいです。(40代・Tさん)

楽しみや目標を持つことは大切です。ママがんばって！

ひとりで着物を着てみませんか？

着付け



助教の資格を取得しますと教室開業の道も拓けます

わずか6か月18回のレッスンで、きものを美しく着こなせ、2級講師の資格が得られます。1日体験入学・出張指導・出張着付けもいたしております。お気軽にご相談ください。

cocola特典

「cocola見た」で

1日体験 2,000円 → 無料

提示条件: 予約時申告・来店時提出 有効期限: 2021年4月末日まで

小林豊子きもの学院 にいの教室

☎ 025-526-8651

㊤ 上越市春日山町3-16-41

① 応相談

㊤ 不定休

小林豊子きもの学院

看護職の資格がある方! 社会が待っています。もう一度チャレンジしませんか!?

看護職専門



看護師がいないに相談にのります。すぐに働かなくてもぜひ届出を!

少子高齢化や新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、さまざまな場所で看護職の就労が求められています。育児や介護中などで離職されてる方、ブランクがある方、ぜひナースセンターへご相談ください。多様な働き方での復職実績多数あります。あなたの力を社会でいかしましょう。相談予約はwebでもできます。



ハローワークと連携して、求人情報の提供ができます

「再就職支援セミナー & 交流会」令和3年度開催!

少人数でお茶を飲みながらの和気あいあいなセミナー。20代～60代が参加され、いろいろなお話を聞くことができると好評です。参加費無料。コロナ対策をしてお待ちしております。



看護師等の届出サイト

とどはるん

新潟県看護協会ナースセンター上越支所

☎ 070-2175-6014

㊤ 毎週火・木曜10:00～15:00(祝日除く)

㊤ 上越市土橋1914-3 上越市市民プラザ2F

ご予約はこちらから⇒

新潟県看護協会ナースセンター



そろばん・暗算・さんすう生徒募集!

そろばん教室



そろばんと同時に、暗算・算数テキストによる算数の学力向上にも本格的に取り組んでいます。担当指導員がテキストを工夫し子どもさんに合わせてわかりやすく、おもしろく、教えてくれます。新入生随時受付。今なら無料体験実施中!

★新潟育英センター所属 R2年日本商工会議所珠算検定試験合格者 1級20人、2級45人、3級120人

教室一覧(上越市)

- ・飯田公民館……………水・金曜
- ・春日新田1 官野ビル2F…月・水曜
- ・春日謙信交流館……………火・木曜
- ・木田新田町内会館……………水・土曜
- ・下源入会館……………月・水曜
- ・大和4丁目町内会館……………月・水曜
- ・遊光寺浜公民館……………水・金曜
- ・町家交流館高田小町……………水・金曜
- ・稲田会館……………火・木曜
- ・市民いこいの家……………水・金曜
- ・福祉交流プラザ……………水・金曜
- ・頸城区下吉公民館……………月・水・土曜
- ・板倉区農村環境改善センター(生活研修室)……………火・木曜

※各教室とも16:00～

日本珠算連盟公認 新潟育英センター

☎ 0258-29-2400

㊤ 16:00～

㊤ 小学生1年生くらい～

㊤ 長岡市西津町本田3800-5 スカイラークビル3F ㊤ 教室により異なる

お問合せはこちら⇒



キミのロボットを作って動かしてみよう!

ロボット教室



無料体験授業参加者受付中! (各回約60分)

●上越市教育プラザ教室

3/5(金)・19(金) 16:00～ / 17:30～

●上越市市民プラザ教室

3/13(土)・27(土) 13:30～ / 15:00～

インフォメーション

上記日程でご都合が合わない場合はお気軽にご相談ください。



プログラミングschool 運営:新潟育英センター ヒューマンアカデミー ロボット教室

☎ 0120-948-514 (ヒューマンキッズ事務局)

㊤ 5歳～小学生(保護者同伴)

㊤ 無料(フリーコールまたはwebで事前にご予約ください)

たくさんのお花に触れて癒されませんか～

ハンドメイド



リースやハーバリウムなど、あなただけの作品ができます

約300種類以上のドライフラワーなどを使って作品を作ります。メニューは約40種類、製作費は1,100円から。お子さま連れの方もお気軽にお越しください。

cocola特典

「cocola見た」で

1レッスン合計10%引き

有効期限: 2021年6月末まで

handmade N's garden

☎ 090-1609-5039

㊤ 上越市石橋1-3-30 ひらいフーリスト2F

㊤ 10:00～16:00(平日15:00終了)

㊤ 不定休

@GardenHandmade



はじめましょう♪ はずむ心でリトミック

リトミック



心と身体で感じて表現。音やリズムを楽しく習得♪

モンテッソーリ教育を取り入れ、心と身体の成長に合わせたリトミックレッスン♪ 1歳のお子さまから楽しめるカリキュラムです。4歳からのピアノコースもあります。

リトミック研究センター こどものためのリトミック教室

リトミックピアノ ティアラ

☎ 090-4734-1559 (丸山)

㊤ 上越市大和4-6-40 / 妙高市白山町3-14-26

高田西教室

☎ 090-3690-4395 (宮崎)

㊤ 上越市大貫4-6-17 (高田ウエストニュータウン)

新年長さん対象 こどもえんぴつ教室

書道教室



火曜16:30～17:15 ※月3回4,000円(教材費込)

字を書くことに興味を持ち始めたお子さま。正しいえんぴつの持ち方で、美しい文字を書く習慣を身につけましょう。集中力も鍛えられます。4月よりスタートの少人数の教室です。

cocola特典

3月中に入会お申込みの方に

入金金(通常2,000円)無料!

有効期限: 2021年3月末まで

こどもえんぴつ教室 一凛書道研究会

☎ 090-8811-8268

㊤ 上越市大豆1-12-12

㊤ 火曜16:30～17:15



聞ける! 話せる! が身につく! お子さまの将来の可能性を広げませんか?

英会話教室



歌やゲームで楽しく英語をレッスン

ネイティブスピーカーの講師だから、ネイティブの発音でレッスン。聞いて話すから発音がきれいのままスピーキングができます。小学校から始まる英語対策もばっちり! 「わからないから嫌い」を「好き!」から始めるチャンス! 英検対策や第2外国語コースも大好評。オンラインでの受講も可。まずは無料体験レッスンから!



マンツーマンでのレッスンもできます

春のキャンペーン2021

- 入会金⇒無料
- 授業料3か月⇒50%OFF!
- まとめ割: 授業料9か月分一括払いで⇒3か月分無料!
- 体験レッスン後1週間以内のご入会で⇒初月授業料からさらに2,200円引き

有効期限: 2021年4月末日まで

cocola特典

「cocola見た」で

キッズ:通学パック,大人:テキスト1冊プレゼント!

有効期限: 2021年5月末日まで

ジェイムズ英会話 上越校

☎ 025-523-9590

㊤ 月～金曜12:00～21:00、土曜9:30～18:30

㊤ 上越市本町5-2-1 クリタビル3F ㊤ 日曜、祝日

ジェイムズ英会話



cocola読者に
聞きました！

年代別 これからやりたい習い事は？

20代

1位 料理
2位 習字
3位 スポーツ
(サッカー、バレー、
スノボ、水泳など)

30代

1位 ヨガ(ホットヨガ含む)
2位 習字(ペン字含む)
3位 華道・フラワーアレンジ

40代

1位 ヨガ
2位 ジム・筋トレ
3位 英会話

50代

1位 語学(英語・韓国語・中国語)
2位 陶芸/着付け
3位 習字

cocola読者の
30代・40代の女性には
ヨガが人気でした！



皆さんお仕事をされていたり子育て中だったり、介護があったり、忙しいなかでも習い事をしたいという方が多数！
コロナウイルスの影響もあり、教室が中止になったりしているところもあるようですが
そんななかでも、楽しめる習い事を今回ご紹介しています♪ 無料体験を行っているところもあるので、ぜひ自分に合うものを探してみてください。

ステイホーム期間にすっかり韓流
ドラマのマイブームが再来！字
幕は出るものやっぱ自分で
分かるようになっていきたいので韓国
語を習いたいです。イケメンに弱
い三十路、とほほ。(30代・Wさん)
韓流ドラマに出てくる方ってなん
であんなにイケメンばかりな
んでしょう！



学生時代にやっていたピアノを
また再開したいです。主人に聴
かせてあげたいと思います。
(30代・Yさん)
す、すてき…♡ ご主人は幸せ
者ですね～！

篠笛、ピアノ、ギターなどに挑
戦しています。習えたらいちば
んですが、家族の時間もあり
ますので検討中です。(30代・
Kさん)
ぜひ篠笛を極めていただき
たい！

cocola読者の声
をお届け♪

cocola編集部
からもひとこと



習字を習いたいです。ご祝
儀袋などを書くたびに字が
もっと上手だったらと思う
ので。(30代・Hさん)

同感です！cocola編集部に
届くお便りでも字がきれいだと
みとれてしまいます。

豪雪に耐えて迎えた春！心を癒したい。 そうだ、書道教室に行ってみよう！！

書道教室



手指消毒、換気をしております。※写真は2019年4月撮影です

今春4月、書道教室が新しく開塾します。上越・妙高
地域5か所の教室で子どもから大人まで募集いたしま
す。基本を学びたい方、師範を目指したい方、日常から
離れて集中する時間を持ちたい方まで幅広く指導いた
します。墨の香りに癒されてみませんか？詳細は下の
QRコードからHPをご覧ください、お気軽にお問合せく
ださい。



姿勢を正し、筆先に集中すると頭がスッキリ湧えます

書道教室ご案内 ★は新教室

一凛教室 上越市大豆(HP参照)
妍水教室 妙高市飛田(土曜)
★瞳教室 上越市谷浜(日曜)
★彩教室 上越市岩木(火・金曜)
★暁教室 上越市春日山町(土曜)

cocola特典

3月中に入会お申込みの方に
第2本セットプレゼント!!

有効期限:2021年3月末日まで

一凛書道研究会

☎ 090-8811-8268

㊤ 上越市大豆1-12-12



一凛書道研究会 上越

【体操のまち上越】 みんなの「できた」が集まる場所!!

体操教室



運動が苦手でも大丈夫! 子どもから大人まで活動しています

体操教室だけではなく「男子新体操・トランポリ
ン・チアリーディング・タンブリング教室」もやってい
ます!それぞれの競技経験者が指導員となって、やさ
しくていねいにおしえます。

身体を動かすことを通じて、心身の発達を目指し
ます。めざせ! 未来のオリンピック選手!!



苦手なことが好きになる!ぜひ体験にお越しください

新規入会者様特典
令和3年3月末日までの
入会者様限定

●入会金→5,000円
●次年度継続金通常4,000円→0円
●各コース初回のみ体験無料!
お気軽にお問合せください!

cocola特典

「cocola見た」で体験された方に
お楽しみ袋をプレゼント!

有効期限:2021年3月末日まで

レインボージムナスティックス大潟

☎ 025-546-7680 ㊤ 火～日曜(各コースで日時が異なります) ㊤ 月曜(祝日の場合は翌営業日)

㊤ 上越市大潟区九戸浜338(上越市立上越体操场ジムリーナ)



レインボージムナスティックス大潟

みんな大好き リトミック&ピアノ

音楽教室



自分に合ったクラスやメニューがチョイスできます♪

音楽に合わせて身体を動かしリズム感や
音感を身につけるリトミックレッスンは幼児
期のお子さまにオススメです。年少さんから
はピアノレッスンも始められます。

cocola特典

「cocola見た」で
リトミック体験レッスン料1,500円→1,000円

有効期限:2021年5月末日まで

やよい音楽教室

☎ 090-3063-3508

㊤ 上越市稲田

㊤ レッスン日時は応相談



楽しく踊ろう! 子どもから大人まで

バレエ教室



踊るのが好きな子どもたち♡レッスン中でハイ、ポーズ!

2歳から80代までの方が楽しく体を動かし
ています。クラシックバレエ、ジャズダンス、フ
ラのクラスがあります。無料体験レッスンも
開催! 柏崎スタジオもあります!

cocola特典

「cocola見た」で
入会金5,500円→無料

有効期限:2021年4月末日まで

スタジオ ファムエール 上越スタジオ

☎ 025-523-8338

㊤ 上越市本町5-2-1

クリタビル3F



ステラプレイスで 体と心のトータルメンテナンス!

ヨガ・
ピラティスなど



自分に合ったクラスやメニューがチョイスできます♪

自分らしく輝くをテーマにスタジオ/オンラ
イン(ヨガ・ピラティスなど)、アーユルヴェ
ダ(料理・サロン)でがんばる人を応援! 少人
数・個別レッスンやお子さま連れクラスも。

cocola特典

下記QRコードから
ステラプレイス公式LINEアカウントをご登録で
スタジオクラス1回無料

有効期限:2021年3月末日まで

STELLA PLACE ステラプレイス

☎ 025-520-8048

㊤ 上越市南本町1-7-41

㊤ 10:00~21:00 ※曜日により変更あり。
HPをご覧ください ㊤ 月曜、第5日曜



プレゼントあり
詳しくは
15面へ

「分かる」を育てる 進学・進級準備講座スタート

学習塾



1コマ(100分)2,500円が今なら4コマ体験無料!

寄り添う指導で支持を集める桜丸塾が、
3/15(月)~4/6(火)まで、小・中学生対象の
進学・進級準備講座を開始。苦手克服から
春休みの宿題まで徹底サポート!

cocola特典

「cocola見た」で
文具プレゼント! ※進学・進級準備講座受講の方

有効期限:2021年4月6日まで

桜丸塾 おうがんじゅく

☎ 025-542-9107

【高田教室】上越市高士町2-6-6 2F

【フルサット教室】上越市大和5-26-21

㊤ 15:30~22:00 ㊤ 日曜 ㊤ 530derdh

※フルサット教室は、
金曜のみ開校



！ お子さまから大人まで 「音」を「楽」しむは一生モノ！！

の9割が無料体験！
てご入会ください

新型コロナウイルス感染予防対策をしています
レッスン室入室前の手洗い
スタッフ・利用者さまのマスク着用
アルコール消毒による楽器・手指の消毒 など



「習い事」といえば子どもがするものと思っていませんか？ 大人になって習い事を始めると、仕事関係ではないところで友だちを作れたり、趣味を増やしたりできますよ。大人になった今だからこそ始めてみませんか？

大人向けコース

オンラインレッスンコース

アコギ、エレキ、エレキベース、ウクレレ、サクソフォンのコースで小学生から大人までオンラインレッスンが受けられます。

おうち時間が増えるなかでアコースティックギターはいかがでしょう。今回は、アコースティックギターのレッスンの様子をご紹介します。



なるほど～！

機材がすべてそろった、広いお部屋での個人レッスンとなります。体験時の楽器も貸し出しが可能ですのでお気軽にお問合せください。

ピックの先端がまっすぐ降りるようなイメージで弾いてみましょう

ピックの持ち方、楽器の持ち方、構え方、演奏の仕方を初心者の方でも分かりやすくひとつひとつ丁寧にポイントを押さえながらレッスンが進んでいきます。

オンラインレッスンの申込みはこちらから▼



先生の手元も画面上でしっかりと確認ができ、個々のペースに合わせて進みます。弾いてみたかった曲がギターで弾けるようになったらステキですね。

体験会日程

●レッスン会場／ユニスタイル直江津

アコギ、エレキ、エレキベース、ウクレレ コース
3/9(火) 13:00～20:00

初心者の方も経験者の方も分かりやすくていねいにアドバイスします。体験レッスンお待ちしております。



アコギ、エレキ、エレキベース、ウクレレ コース 講師
山崎 英夫 先生

サクソフォンコース
3/5・12(金) 18:00～20:00

とにかくカッコいいサクソ！音を出すのは意外と簡単なんです。一緒に始めてみませんか？



音高・音大受験対策もできます！
サクソフォンコース 講師
真山 恵里花 先生

大人のピアノコース

※新型コロナウイルス感染症発生前の取材。現在は感染予防対策をしています。

いつかはピアノを弾いてみたいと思っていただ方はもちろん、初心者でも大丈夫。やさしくていねいにレッスンします。

次はスタカートで弾いてみましょう

指を大きく広げて弾くといいですよ

軽い準備運動後、ピアノに向かいリズム、スケールなどを一緒に弾きます。



ふたりが一緒に練習する時間が終わると、個々の課題曲の練習に。先生がひとりずつていねいにしてくれるので、初めての方でも安心。できないところは何回でも繰り返して練習できます。

ペダルを離すタイミングもばっちりです！

受講者中最高齢、80代の方もたのしそうにピアノを弾いていました。年に1回発表会もあり、それに向けてレッスンにも熱が入ります。

大人のピアノコースの申込みはこちらから▼



ピアノで脳トレ始めませんか？

ピアノは指、目、耳、足(ペダル)をフルに使う脳トレに最適な楽器です。初めての方もやさしく、ていねいに教えます。昔習っていた方、弾きたい曲があって挑戦したい方もいくつかからでもチャレンジできます。



ヤマハ大人の音楽レッスン 講師
片所 聡美 先生

バラエティ豊かな大人向けコース

無料体験レッスン・見学随時受付中！

小学校～高校まですべての子どもたちのプログラミング教育が始まる今が習いどき！

二葉キッズアカデミー ロボットプログラミング教室

3/7(日) ●会場／二葉南センター
9:00～ 小学1・2・3年生コース
10:15～ 小学4・5・6年生コース
3/7(日) ●会場／ユニスタイル直江津
15:00～ 小学1・2・3年生コース
13:00～ 小学4・5・6年生コース

体験会日程

目で見ても指先を使うことで、脳を活性化させるそろばんが見直されています

いしど式そろばん教室



能力開発ツールとして再注目されているそろばん。目標にむかい乗り越える力を育みます。

●会場／音楽センター、新井センター、ユニスタイル直江津

豪華なサウンドでダイナミックな演奏！動画共有サイトでも話題！

エレクトーンコース

●会場／全会場(二葉楽器レッスンスタジオを除く)

コードの押さえ方から弾き語りまで！様々なご要望にお応えします！

フォークギターコース

●会場／二葉楽器レッスンスタジオ

唱歌などなじみのある曲を生伴奏で歌います。現代版うたごえ喫茶！

うたごえ広場

●会場／二葉南センター、ユニスタイル直江津、糸魚川センター

たのしいグループレッスンで歌う効果を利用した健康のためのプログラム！

健康と歌

●会場／音楽センター、ユニスタイル直江津

大人気アニメの曲をドラム、ボーカルでたのしく！

ヤマハミュージックレッスンSpecial Lesson

性別年齢問わず人気コース！やさしい音色で奏でてみませんか？

フルートコース

●会場／二葉南センター、二葉楽器レッスンスタジオ

温かく癒されるやさしい音色の楽器です。気軽に始めてみませんか？

オカリナコース

●会場／音楽センター、ユニスタイル直江津

鮮やかな存在感！キレイな音色！弓の持ち方からていねいに指導します！

ヴァイオリンコース

●会場／音楽センター、二葉楽器レッスンスタジオ、ユニスタイル直江津

話題の「紅蓮華」と「炎」の演奏に挑戦できる特別レッスンを開催！

月3回(月額9,900円)全9回
専用の楽譜シートを使用し、人気曲にチャレンジする短期セミナー型のレッスン

ボーカルコース

3/9・23(火) 14:00～14:30

ドラムコース

3/4・18(木) 18:45～19:15

19:15～19:45

●会場／二葉楽器レッスンスタジオ

ドラムコース

3/12・26(金) 11:00～11:30

11:30～12:00

●会場／糸魚川センター(ドラムコースのみ)

お電話受付時間

9:00～18:00 日曜・祝日を除く
webからもお申込みいただけます！



お近くの教室で始めてみませんか？

ユニスタイル直江津 上越市下源入576
音楽センター 上越市北城町3-15-17

上越モール 二葉南センター
新井センター 糸魚川センター

上越市とよば239-1
上越市上中田1102-1
妙高市石塚町1-15-5
糸魚川市横町5-6-45

二葉楽器レッスンスタジオ
ミュージックセンター春日山
柿崎教室 大泉寺教室

上越市本町5-3-27
上越市春日山2-8-6
上越市柿崎区柿崎7235
糸魚川市能生2019



美の入会受付中!

お子さまコースで習い始めるきっかけ
大人コースの7割は初心者 ♡ 安心し

お子さま向けコース

ヤマハ音楽教室・ヤマハ英語教室はお子さまの年齢に合わせたコースを多くご用意しております。
音楽も英語もお友だちと一緒にグループレッスンでたのしく学んでみませんか?



1 幼児科 コース

耳の力がぐんぐん伸びる4・5歳が音楽の始めどき。たくさん聞いて、歌って、弾いてみることで音楽の基礎となる力が身につきます。
※新型コロナウイルス感染症発生前の取材。現在は感染予防対策をしています。

お友だちと一緒に
だからたのしい!

音楽のたのしさをお友だちと共有できるのはグループレッスンならではの刺激!あうことで協調性や社会性もしっかり育ちます。



ママと一緒に
歌えるよ!

2



たのしく学べる
シールやイラストが
いっぱい教材!

最後は
みんなで
バンザーイ!



音楽教室の詳細は
こちらから▼



幼児期のレッスンでは、保護者の方がいてくださることがお子さまの安心感や積極性を引き出します。お子さまの成長を感じられる宝物のような時間です。

英語でコミュニケーションコース

少人数のグループでコミュニケーションをとりながら学ぶので語彙が広がり「使える英語」が身につくように。聞く・話すを中心に英語を使いこなす力を育てます。



レッスン前にみんなの気分や天気を聞いたりして先生とごあいさつ。レッスン中はすべて英語での会話です。



One Sunday morning...

3

先生が大きな絵本を読み、それをじっと聞く子どもたち。長文の英語を耳から聞いて、目で読んでお話の内容をしっかりと理解します。



子ども同士で、問題を出したり、質問したりと英語を話してみます。イラストが豊富なテキストを見ながらなので、目で見て理解して、言葉にして会話を学びます。

英語教室の詳細は
こちらから▼



自然に「音感」が身につきます

人間の聴覚がもっとも発達する4・5歳のころにたくさんの音楽体験を重ねることで、音楽のニュアンスや表情を聴き分ける耳が育まれます。音楽をたのしみながら、自然とできるようになっているところが魅力だと思います。



ヤマハ音楽教室
講師
古川 智子 先生

「英語はたのしい!」を実感できます

このコースでは日常会話の単語や英語表現を習得し、短い文の読み書きへの興味を育み、物語の読み聞かせ、歌・ゲームなどを通してたのしく英語を学んでいきます。学年はバラバラでも英語でのコミュニケーションをたのしんでいます。



ヤマハ英語教室
講師
山本 雪絵 先生



ヤマハ音楽教室

無料体験レッスン日程



ヤマハ英語教室
Yamaha English School

1 幼児 ドレミらんど(らっきークラス) 2019.4/2~2020.4/1生まれ			
ユニスタイル直江津	3/25・4/1・15・22	木 11:00	
上越モールセンター	3/19・4/9	金 10:20	
2 幼児 ドレミらんど(ぶぶるクラス) 2018.4/2~2019.4/1生まれ			
糸魚川センター	3/10・24・4/7	水 11:00	
ユニスタイル直江津	3/25・4/22	木 10:00	
	3/28・4/11	日 13:30	
	4/8	木 11:00	
二葉南センター	3/6・4/3・17	土 11:40	
	3/14	日 10:00	
上越モールセンター	3/19・4/9	金 11:10	
3 年少 おんがくなかよしコース			
二葉音楽センター	3/13・4/10	土 12:45	
	3/25・4/15	木 15:30	
	3/28・4/4	日 9:30	
ミュージックセンター春日山	3/2・16・4/6・13・20	火 15:30	
糸魚川センター	3/17	水 16:00	
	4/11	日 9:30	
新井センター	3/28・4/4	日 9:30	
ユニスタイル直江津	3/14・28・4/18	日 11:00	
二葉南センター	3/6・4/3・17	土 16:00	
	3/14	日 11:00	
上越モールセンター	3/19・4/16	金 16:30	
	3/28・4/4	日 9:30	



4・5 年中 幼児科

二葉音楽センター	3/28・4/4	日 11:00	
	3/28・4/4	日 13:00	
	3/31	水 16:00	
ミュージックセンター春日山	3/5・19・4/2・9・16	金 16:30	
柿崎教室	3/13・4/10	土 9:45	
糸魚川センター	3/17	水 17:00	
	4/3	土 9:30	
	4/11	日 11:00	
新井センター	3/25・4/15	木 16:20	
	3/28・4/4	日 11:00	
ユニスタイル直江津	3/14・28・4/4・18	日 14:00	
二葉南センター	3/5・19・4/9・16	金 16:30	
	3/6・4/3・17	土 13:00	
	3/14	日 9:30	
上越モールセンター	3/8・4/5	月 16:30	
	3/28・4/4	日 11:00	

1 歳児	えいごでいっしょ 2019.4/2～2020.4/1生まれ	上越モールセンター	3/18・4/15	木 15:20～
		ユニスタイル直江津	3/14・4/4	日 11:30～
			3/17	水 11:30～
2 歳児	リズムポケット 2018.4/2～2019.4/1生まれ	上越モールセンター	3/15・4/12	月 15:40～
		ユニスタイル直江津	3/14・4/4	日 10:00～
			3/17	水 10:00～
3 年少 歳児	ポップコーントーク	上越モールセンター	3/8・4/5	月 15:40～
		ユニスタイル直江津	3/7	日 13:00～
			3/13	土 11:30～
			4/11	日 10:00～
		糸魚川センター	3/6・27・4/10・24	土 15:00～
4・5 年中 年長 歳児	TALKids(トーキッズ)	上越モールセンター	3/13・4/10	土 17:20～
		ユニスタイル直江津	3/6	土 11:30～
			3/7	日 14:30～
			4/11	日 11:30～
		新井センター	3/13・4/10	土 14:20～
		糸魚川センター	3/13・4/3・17	土 15:00～
3/19	金 16:00～			
小学 1・2・3 年生	英語で コミュニケーション	上越モールセンター	3/6・4/3	土 17:10～
		ユニスタイル直江津	3/13	土 18:30～
			3/26・4/9	金 18:30～
			3/27	土 11:30～
		新井センター	3/27	土 14:20～
		糸魚川センター	4/10	土 13:20～
3/6・27・4/10・24	土 16:00～			
小学 4・5・6 年生	ジュニアえいごProgress	上越モールセンター	3/23・4/13	火 18:00～
		糸魚川センター	3/13・4/3・17	土 16:00～

お申込み・お問合せ・
資料請求先は...

ヤマハ特約店
上越市本町5丁目3-27



二葉楽器
FUTABA MUSIC STORE

教室専用
フリーダイヤル
0120-345-218

0120-345-218



過去のレシピは
こちらから

レシピ
遺産

THE
RECIPE
HERITAGE

【赤飯】

お祝いごとに欠かせない赤飯。食紅は使わずに、ささげの煮汁の自然な色がもち米にうつるように炊きます。ぜひ、炊飯器でなく蒸し器で蒸してみてください。



- 1 もち米を研いで、ひと晩水に浸けておく。
- 2 ささげは洗って1時間程度水に浸けたあと、鍋にたっぷりの水とささげを入れ火にかける。
- 3 沸騰したら火を弱め、中火～弱火くらいにして豆の皮が破れないように30分ほどゆでる。芯がなくなり、豆の表面にしわがなくなふくらんだ状態になったら火を止める。豆と煮汁を分けて粗熱を取る（煮汁はすてない）。
- 4 もち米は蒸す30分前にザルにあげておく。
- 5 もち米をボウルに入れ、豆の煮汁を回しかけ、豆も入れて手で全体を混ぜ合わせる。
- 6 蒸し布を水で濡らし、しばってザルの上に広げ、5をのせる。
- 7 蒸し器を準備し、蒸気が上がったなら6をセットして蓋をして強火で20分蒸す。
- 8 水100mlに塩小さじ1を溶かし塩水を作る。

材料(作りやすい分量)

もち米	1升5合
ささげ(豆)	100g(乾物)
塩	小さじ1

- 9 いったん火を止め、もち米を蒸し布ごと蒸し器から取り出しボウルにあげて8をもち米にふりまく(しと打ち)。しゃもじで混ぜ、また蒸し器に戻す。
- 10 再び火をつけて10分強火で蒸す。
- 11 一度蒸しあがった段階で少し食べてみて、もち米が好みの硬さになるまで9と10を繰り返す。
- 12 蒸し上がったボウルに移して余分な蒸気を飛ばす。



Point
蒸しムラがないように、途中で上下をひっくり返すとなお良い。

おしえてくれた方／桑取谷のユキさん おしえてくれた場所／平左衛門カフェ
今年は4月中旬オープン予定。 ⑤ 上越市横畑524 ⑥ かみえちご山里ファン倶楽部 ⑦ 025-541-2602



刺繍作家・ペインター
アトリエちくちく
野口 佳代さん
大阪府岸和田市出身
妙高市在住
こくら在住歴 6年

そこから来た「こくらんしよ」

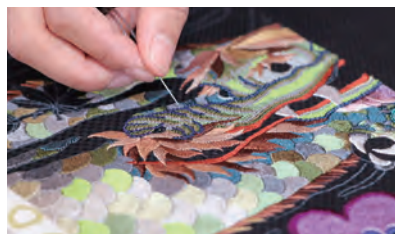
「こくらんしよ」とはこくらの方言で「こくらの人たち」という意味です

Vol.22

小3のとき家庭科の授業で刺繍と出会う。「人としやべらなくていい」と、没頭した。家でもひたすらちくちく。大作が完成し賞も取った。内向的で親にも刺繍糸や教則本を買ってと言えず、独学で糸の刺し方も工夫した。

服飾専門学校に進学。卒業後は東京のアパレル会社に就職した。アシスタントデザイナーやプレスの仕事を2年半経験したのち、自分のブランドを立ち上げたいと退社。知人の紹介で京都のデザイナーの門を叩く。そこで日本刺繍の素晴らしさに出会い、その奥深い世界を知る。お金のために働く

のがいまの夫。以来、2児をもうけ子育てで生活は変。あと何年、何作、ちくちくできるかと焦っている。でもそんな自分の背中を見せることで、好きなことで生きるという道もあるんだということを知り、子どもたちに伝えたいと話す。



今年の秋息子が七五三で着る羽織に、龍の刺繍を1年以上前からちくちく。プロフィール写真は自分でペイントした愛車と。

▲野口さんのギャラリー、ブログ、メディアでの紹介履歴や作品が買えるオンラインストアも。

ご紹介ください | ターンや結婚などでよそから上越地方(上越市・妙高市・糸魚川市)に移り住んだ方をおしえてください。紙面でご紹介させていただきます。自薦もOKです。

3/7
発売

春夏編につづく第2弾

待望の
秋冬編が
完成！

cocolaの『レシピ遺産』掲載
レシピも収録されています

■監修: 信田 紘基(栄養士)
■定価: 本体2,000円+税
■出版元: 護コンサルティング事務所
■制作: (株) パーツプロダクション
cocola編集部



母が作れなかったおばあちゃんの味。
になる私に必要な一冊になりました。30代女性

おふくろの味を

あの頃のあの味。
思い出しても作れなかった



古き良き
昭和以前の
日本はこれがゴチソウ。
あったあったと記憶が蘇った。



衝撃の一冊。

二十四節気と食の関係は
目から鱗の里山図鑑でした。
知らない事ばかりでした。
70代女性

春夏編も
好評発売中!

何度読んでも新鮮。昔ながらの田舎料理。
上越に帰りたいくなりました。
50代女性(東京都在住)

春陽館でお買上げいただくと、居食屋 YAGAIYA、
平左衛門カフェで使えるクーポンがもらえます。

春陽館書店ほか、上越・妙高・糸魚川・柏崎の書店・コンビニで販売
お問合せ cocola編集部 ☎ 025-527-3330

販売店リストは
こちらから→





過去のアンケートや
他の意見は
web cocolaで！

cocola部員約180人に聞きました！

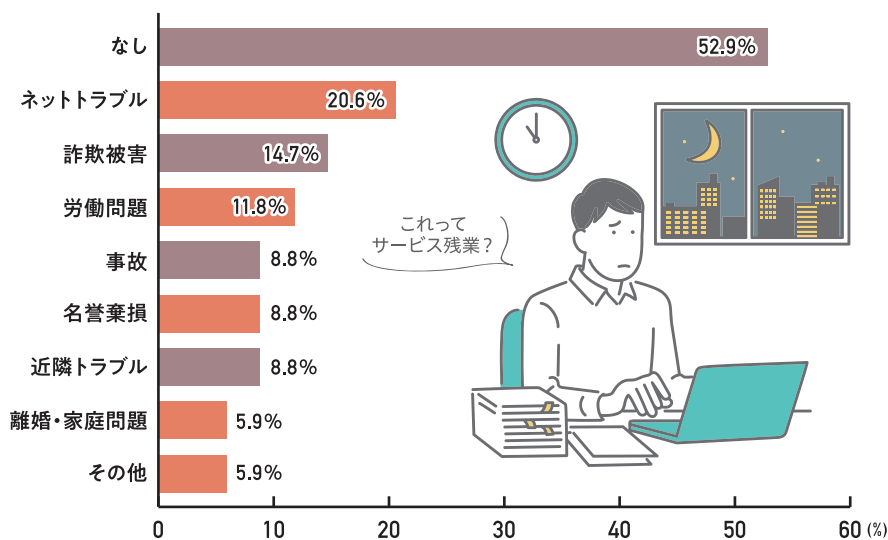
ここのトラブル・困りごとについて

予想できないタイミングや内容で直面する可能性があるトラブルや困りごと。
ここの人はどんなことに困ったり悩んだりしているのか聞いてみました。
本誌「なんとかなるさあ～法律相談」の連載でおなじみ、弁護士の馬場先生にも
最近の相談内容の傾向などを聞いてみました。



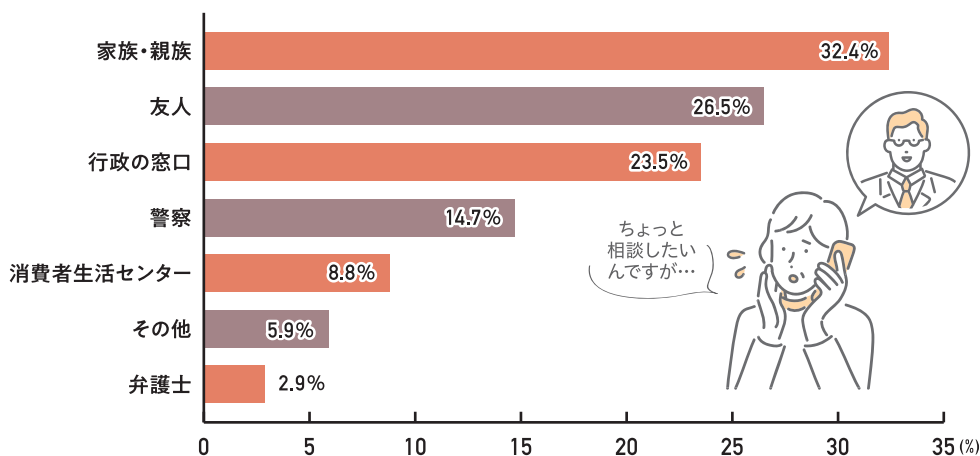
Q1 身近なトラブルや困りごとで、だれかに相談したいことはありますか？

※複数回答あり



Q2 Q1であると回答した方にお聞きします。それを誰に相談しようと思いますか？またはしましたか？

※複数回答あり（無回答含まず）



Q3 これまでに経験したトラブル、困りごとをおしえてください。

Q4 弁護士に相談してみたいことがあればお書きください。

アパートの隣人の騒音。
（女性・20代）

カード情報漏洩？

ネットで覚えのない購入履歴があり、すぐに電話してキャンセルしました。自分のアカウントやカード情報が漏洩していたのかと思うとすごく怖いです。夫、会社、警察などに相談しました。
（女性・20代）

隣の空き家問題。行政は個人の資産に介入できないと傍観。
（女性・50代）

傷病手当は患者の権利だと思いますが、医師の診断書が全ての判断です。ほかに対応策はあるのか。
（女性・50代）

義父が過去に払った借金の過払い金はあるか。
（女性・30代）

離婚をどのように進めていけばよいのか。
（女性・50代）

悪徳商法。
（女性・50代）

相続について。
（男性・50代）

悪徳祈祷による高額詐欺被害

証拠品を持参して警察に相談したが、被害届は受理してもらえず弁護士に相談したが「被害額の回収は難しい」ということで1円も戻ってこなかった。
（女性・50代）

ネットトラブル

購入した商品が届かない。日本製の商品ですがよく見たら販売元が海外で、冷静に考えたら怪しいですよ。勉強料だと思い、諦めました。
（女性・40代）

祖母がまさかのオレオレ詐欺被害に。
（女性・30代）

誰に相談したらいいかわからない…。そんなときは、馬場秀幸法律事務所の無料相談を利用してみては？ ➡ 詳しくは16面へ！

web cocolaのバックナンバーから「法律相談」の気になるテーマが探せます！



「読み物/その他」から「なんとかなるさあ～法律相談」をクリックするとバックナンバーを読むことができます。検索枠に気になる単語を打ち込んでも調べることが可能です。

過去記事のアクセスランキングTOP3

- 1位 #89「夫婦の姓をどちらにするか悩んで…」
- 2位 #23「知人より、実印を貸してほしいと…」
- 3位 #27「自宅屋根の雪庇が落ちて車に傷…」

馬場秀幸弁護士の「なんとかなるさあ～法律相談」

連載100回記念！インタビュー



馬場 秀幸（ばば ひでゆき）
新潟県立高田高等学校卒業
東京大学法学部卒業
趣味は映画観賞、読書、散歩
好きな食べ物はカレー

Q1 アンケート結果をみるとインターネットに関するトラブルが多いのですが、最近増えてきた相談事などがありますか？
私たちが取り扱う事件は、社会の変化を反映しています。最近では、質問のとおりにネット上のトラブルが多いです。匿名者の書き込みで被害を受けたという事件はよく聞きます。書き込んだ人間が誰であるかを突き止めることはひと苦労です。もうひとつは、高齢化社会の進展や家族関係の複雑化に伴うトラブルです。高齢者で判断能力が衰えた人をサポートする成年後見の事件、家族間の感情の行き違いで相続がややこしくなるなど問題が増加しています。この傾向はしばらく続くのではないのでしょうか。

Q2 上記アンケート結果で気になることはありますか？
相談先が「弁護士」と回答した方が2.9%でしかなかったのは、かなりショックです（苦笑）。皆さんにとってはまだまだ敷居が高いのだから、ぜひ利用してください。

Q3 得意とする分野はありますか？
自分で得意だといえる分野はないですね。ただし、地域の皆さまのお役に立ちたいと思っていますので、債務整理、離婚、相続、労働など一般的な事件は、どんな場合にも対応できるように心がけています。

Q4 弁護士や専門家に相談する際、気をつけたほうがいいことはありますか？
法律問題はふだん関わらないと思うのでわからないことが多いと思います。だからこそ、知らないことは質問してください。それに誠実に回答することは弁護士側の能力を高めることにもなりますので。

ヘア total beauty salon KaRiFu

成人式前撮りプランで
一生に一度の大切な記念を残そう



今年も成人式はどうなるの？ そんな状況だからこそ、前撮りプランで大切な節目を記念に残しませんか？

高級着物レンタル、着付、髪セット、ポイントメイクの一式が80,000円。提携写真館での撮影も10%OFFに。成人式が実施された場合は当日の衣装代は無料。着付、髪セットのみで14,500円。(価格はすべて税別)

Information

- 高級着物レンタル、着付け、髪セット、ポイントメイク 一式80,000円
- 写真撮影 1カット 通常13,000円〜・・・10%OFF11,700円〜
- 着物持ち込み着付プラン……………14,500円
- ご家族の方も一緒に。着物レンタル、着付、髪セット 一式20,000円〜

有効期限 2021年12月末まで

☎0120-82-5650

㊤上越市南本町3-14-12
㊤平日 9:00〜18:00(受付終了)
土日祝 9:00〜17:00(受付終了)
㊤月曜、第1火曜、第3日曜 ㊤有



エステ美容 美肌脱毛専門店 Dione 上越店

新生活は“うるツヤ”ボディで！
乾燥・敏感肌もあきらめないで！



新生活がスタートします。3〜4週に1回のペースで通えるから、脱毛完了が早いのがポイント！低温施術で痛みがなく、ホットジェル使用で不快感もありません。これまで、敏感肌や乾燥肌で脱毛をあきらめていた方、お子さまも多数来店されています。気になるV・I・Oゾーンや

全身脱毛も大好評。まずは無料カウンセリングへ。

Information

お試しキャンペーン

- うるツヤフェイス お顔美肌脱毛……………1回 3,300円
- 膝下or肘下脱毛2回(3〜5歳)……………5,500円
- やさしい! 痛くない! V・I・O脱毛……………1回 3,300円

☎025-520-8537

㊤上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F
㊤10:00〜19:30(完全予約制)
㊤木曜、第2・4金曜 ㊤有



お手入れすれば人は必ず輝く！

ここの
美話
スポット

アイコンの見方
㊤住所 ㊤営業時間 ㊤定休日 ㊤問合せ ☎電話番号 ㊤駐車場

柏崎で
配布スタッフ
大募集!

Wワーク・主婦・シニア活躍中! 運動不足解消に! (高校生不可)

業務委託 配布スタッフさんにはチラシや情報誌を各家庭に届けていただきます。自分の都合のよい時間帯にでき仕事量(配布数)を選べるお仕事です。

登録制

- 内容 / 情報誌・チラシのポスティング
- 報酬 / 報酬は配布部数で変わってきます。
- 時間 / ご自分の都合に合わせてお好きな時間に配布
- 条件 / 18〜70歳までの健康な男女(学生不可)
- 応募 / 長く続けられる方
まずは下記までお電話ください

(株)パーツプロダクション 上越市 高士町2-4-6 上越タイムス社 1F
☎ 025-530-7536 受付 月〜土曜 (9:00〜18:00)

上越・妙高・糸魚川・柏崎の
高校・専門学校生の皆さんへ

地元で活躍できる企業探し！
学生のための地元企業情報誌+web

デビュー! 2021 発行!

表紙は現役高校生のイラスト

卒業したら、地元で働きませんか？さまざまな企業が皆さんの若い力を待っています。2月24日から各高校の2年生、専門学校生にお届けいたします！ご家族でご覧ください。

次年度の表紙作品も募集中!

ネットでも見られます

地元企業68社の情報を1冊に!

発行 (株)上越タイムス社
企画・制作 (株)パーツプロダクション
TEL:025-524-5733 「Debut!」公式サイト▶

ヘア ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

コロナ禍のいまこそ、気分を上げる
美しい白髪染め「ミセスつや髪コース」

10歳若く見える白髪染めと評判の「ミセスつや髪コース」と、ヘアカラー専用のプレミアムトリートメントを組み合わせれば、冬の乾燥でパサついた髪にツヤとボリュームが蘇るでしょう。この春、あなたにおすすめしたいヘアカラーをご用意。ご予約は、下記QRコードから。もちろん飛び込みもOK。

Information

- ミセスつや髪コース(税込)
全体染め……………4,400円
根元染め(2cm以内)…3,300円
部分染め(2cm以内)…2,200円
★「Cocolaを見た」でプレミアムトリートメント3,300円⇒半額
- 白髪染めコース(税込)
全体染め……………2,750円
根元染め(2cm以内)…2,200円
部分染め(2cm以内)…1,100円

【上越パティオ店】☎025-530-7144 ご予約はこちらから▼
㊤上越市大字富岡539-2 パティオ2F
【柏崎店】☎0257-41-6460
㊤柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F
㊤9:00〜18:00(最終受付17:00) ㊤12/31〜1/2

SHOP NEWS

花粉症にガスがイイ? 正解はガステラスで!



待ちに待った春! でも花粉症の方にはちょっと憂鬱な季節。洗濯物は外で干せないし、肌寒い日の暖房で室内の花粉やほこりは舞い上がるし…ちょっと待ってそのお悩み、ガスが解決!

ガス衣類乾燥機なら5kgの洗濯物が約50分でフワフワ♡ ガス温水床暖房は風も起こさず足元から部屋中あったか♪

ガステラスでお悩み解決、実感しませんか? いつでもご自由に体験できます。ぜひお越しください!

上越市ガス水道局ショールーム「ガステラス」

☎ 025-512-0016 ㊤上越市春日山町3-1-63 ㊤平日10:00〜18:00 土日祝10:00〜17:00 ㊤第1・3土曜



SHOP NEWS

楽しく妊活カイロ&体操!



骨盤の歪みを整え卵巣や子宮の機能UPを目指します! 楽しく、自然に、お子さまを迎えませんか? 特別価格3,300円!

カイロプラクティック リバース北城店

☎ 090-2438-3358
㊤上越市北城町3-15-13
㊤9:00〜15:00 ㊤3,300円(施術料)
㊤要予約 ㊤担当:水島



イベント情報

月の雫 占い・スピリチュアルの部屋

3/21㊤



あなたの悩みをお聞きし、今を自分軸で生きるための「気づき」を5人の鑑定士が愛を持ってお手伝い。お子さま連れも大歓迎♪

㊤高田オーレンプラザ(和室1・2)
㊤11:00〜17:00 ㊤3,000円〜
㊤予約不要 ㊤精神の美・渡部
※お問合せはQR先のLINEから



SHOP NEWS

ギックリ腰でも休めない方に!



何をやってもダメだったギックリ腰が、3秒で激変するかも!?! あれ? もう痛くない! と驚く、魔法のような施術です。

美しくサロン kirari

☎ 090-2479-5128
㊤ご連絡をいただいた方にお知らせします
㊤10:00〜18:00 ㊤モニター価格3,000円

イベント情報

疲れた体に“除雪お疲れさま”フェア

3/5㊤・6㊤・7㊤



大雪で疲れたお身体をいたわっていただく施術会を企画いたします。全身施術に腕と肩のスペシャルケアをプラスします!

㊤カイロプラクティックリバースはぴもあ(上越市大豆1-1-13) ㊤9:30〜21:00(最終受付20:00) ㊤3,300円
㊤要予約 ☎ 025-520-7603



行ってみよう!

ここの
Information

アイコンの見方
㊤会場 ㊤住所 ㊤開催時間・営業時間 ㊤料金
㊤対象 ㊤事前申込 ㊤定員 ㊤休日 ㊤主催
㊤問合せ ☎電話番号 ㊤メール

イベント情報

入会受付中! まずは無料体験会へ

3/1㊤〜3/31㊤



お子さま向けグループレッスンの体験申込受付中。体験プレゼントもあり。お申込みはwebまたはお電話にて。

㊤音楽センター・ユニスタイル直江津・新井センター他会場にて ㊤会場によって異なります ㊤無料 ㊤要
㊤二葉楽器 ☎ 0120-345-218





北海道十勝産小豆100%使用

看板商品は甘さ控えめ北海道産の小豆を100%使用した「小倉あん」のたいやき! 卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。冬限定の「チョコレートクリーム」が販売中! 続々販売される限定あんをお楽しみください。※限定あんはなくなり次第終了する場合があります。

☎025-544-2838

㊤上越市五智国分18-2
㊦10:00~19:00 ㊧月曜 ㊨有

たい夢 国分店



たい夢 国分店

たいやき5個 (一部対象外商品あり) お買い上げにつき
小倉あんを1個サービス

●来店時提出 ●webクーポンの場合は印刷してご持参ください

有効期限/2021年3月末日まで

cocola



期間限定! 4種類の餃子食べ放題

毎日17時からスタート「選べるミニラーメンセット」「選べる1ドリンクセット」1,500円。さらに「飲み食べ放題セット」が2,500円。どのセットも餃子4種(肉、エビ、野菜、水餃子)と、ライスが一人さま60分食べ放題! ドリンクは生ビール、ハイボール、レモンサワー、ソフトドリンクから選べます。

☎025-522-4387

㊤上越市中田原153-2
㊦11:00~15:00、17:00~22:00
㊧無休 ㊨有

こってりらーめん Gita



こってりらーめん Gita

餃子食べ放題ご注文の方
ドリンクバー無料

●来店時提出 ●1枚でグループ全員有効

有効期限/2021年3月末日まで

cocola



いちごドルチェフェア開催中!!

おトクなランチセット(1,390円~)、ディナーセット(1,980円~)のデザートとして期間限定でいちごのドルチェが新登場。大人気のいちごのティラミスやいちごのパフェ、いちごのパンナコッタなど、単品オーダーの場合はすべて420円!! 4月中旬ごろまでの数量限定のためお早目にどうぞ。(価格は税別)

☎025-523-3060

㊤上越市大豆1-9-15
㊦ランチ11:00~14:30、
ディナー17:30~22:00(日~金曜は21:30)
㊧火曜 ㊨有

frutto3060



イタリア料理 Frutto

ご飲食代より100円引き

●1グループ1枚のみ(別会計無効)
●他の割引との併用はできません ●注文時提出

有効期限/2021年4月12日まで

cocola

オトクーポン @ここら

クーポンを切取ってお店へGO
web cocolaから
プリントアウトしてもOK
スマホ画面を提示もOK



アイコンの見方

☎ 電話番号 ㊤ 住所 ㊦ 営業時間 ㊧ 定休日 ㊨ 駐車場

地元の方にこそ味わってほしい 日本ワイン聖地での地産地消マリアージュ



上) ディナーコース お料理イメージ
下) 人気スイーツ、世界一(自称)のクレームブリュレ

☎025-520-9002

㊤上越市北方1223(岩の原葡萄園内)
㊦11:00~16:00、17:00~22:00
㊧原則水曜



ワイナリーレストラン 金石の音

**食事オーダーで、人数分の
お土産ワインをプレゼント!**

●予約時申請、会計時提出、本券でグループ全員有効
●大人の人数分となります

有効期限/2021年3月末日まで

cocola

春の新作パンが続々登場♪



春を感じる華やかな逸品から、上品な甘さで飽きのこない王道ものまで目移りしそうなインナップ! ぜひお試しください。

★春のおすすめメニュー★(写真左上から)
さくらあんぱん/ニューヨークチーズクリーム
デニッシュ/ミルクロール/苺とカスタードの
デニッシュ/ミルククリームフランス

☎025-530-7305

㊤上越市大字大日31
(だいにちスローライフビレッジ内)
㊦10:00~16:00 ㊧1/1

だいにちスローライフビレッジ



パン工房くろわっさん

500円(税込)以上お買上げのお客様

会計から5%引き

●クーポン1枚につき1名様有効 ●来店時提出

有効期限/2021年3月末日まで

cocola

らーめんのテイクアウト始めました!



ヘルシーな越の鶏と野菜がたっぷり。酉かつで人気のらーめんがお持ち帰りできます。写真は酉かつ焼らーめん(960円)。ほかに越の鶏味噌らーめん(930円)、越の鶏もものせ醤油麺らーめん(900円)など。容器はそのまま電子レンジ使用OK。ご注文は1時間以上前にいただければスムーズにお渡しできます。

☎025-520-7868

㊤上越市大和5-1-5(フルサット内)
㊦11:30~13:30
17:00~22:00(LO21:30)
㊧火曜 ㊨有



食堂酒場 酉かつ

らーめんテイクアウト
容器代 50円 → **無料**

●他の割引との併用はできません ●注文時提出

有効期限/2021年3月末日まで

cocola

NEW OPEN

カフェ イロハニ堂

2021/1/16 移転OPEN



月ごとに替る店主おすすめのコーヒー(390円)と焼き菓子やパン。数量限定で手作りスパイスカレーも提供しています。

☎ 025-525-1311 ㊤上越市本城町8-1 高田城址公園 オーレンプラザ内
㊦水~土曜10:30~16:00(LO15:30)
㊧日・月・火曜



NEW OPEN

酒のカワカミ

2020/12/22 OPEN



地酒メインの酒屋です。県内のカップ酒を60種類以上取りあつています。試したことの無い味がきっとあります。ぜひお越しを!

☎ 025-582-2136 ㊤妙高市関山1544-3 ㊦14:00~21:00 ㊧土曜



NEW OPEN

Mimosa(ミモザ)

2020/10/1 OPEN



似合わせまつ毛メニュー/美肌脱毛/セルフホワイトニングをリーズナブルな価格で。インスタで空き情報などcheck!

☎ 025-530-6110 ㊤上越市栄町7-8
㊦10:00~21:00(最終受付20:00)
㊧月曜、その他不定休



SHOP NEWS

「高校生個別指導」はじめます!



数学・英語が苦手な高校生を対象とした個別指導がスタート。また、中学生マンツーマンクラスも新設。詳しくはHPで。

早慶ゼミナール 北城校

☎ 025-523-6622 ㊤上越市北城町3-15-13 飯塚ビル2F
㊦平日13:00~21:00
㊧日曜



NEW OPEN

喜楽屋 くまごろう

2021/2/8 移転OPEN



名物料理はとりからのピリソース、上越産食材を70%以上使用の上越妙高餃子、チャーハンなど和洋中多彩なメニューをご用意。

☎ 025-525-8389 ㊤上越市木田1-3-40
㊦17:30~23:00 ㊧日曜



NEW OPEN

クレーブショップ サニーズ イオン上越店

2020/12/27 OPEN



クレープとガレットのお店。甘い香りがたまらないふんわりもちもち生地クレープとお食事系そば粉生地ガレットもおすすめです。

☎ 025-521-2526 ㊤上越市富岡3457(イオン上越店フードコート内) ㊦10:00~20:00(LO19:30) ㊧年中無休



NEW OPEN

a table called the LiGHTs

2020/12/11 OPEN



昼は味噌ラーメン、夜はナチュラルワインと"自由な料理"の酒場。旬食材を使ったいろいろな国の料理が楽しめます。

☎ 025-512-0881 ㊤上越市中央1-5-12 ㊦11:00~15:00(LO14:30)
18:00~24:00(LO23:30) ㊧月曜、その他不定休



NEW OPEN

Garage Café ネコジタ

2020/10/1 OPEN



車庫を改装したアメリカンなカフェです。土日数量限定の「ネコジタバーガー」1,200円、「大人プリン」350円をぜひ。

☎ 0257-41-6867 ㊤柏崎市大字加納5916 ㊦11:00~16:00(土日祝は10:00~15:00) ㊧木・金曜ほか不定休あり



ハイケアドージングで究極のエイジングケア



クリニックやエステサロンで大人気。高濃度水素ガスを皮下4mmまで押し込んでいくことで、1回のケアでリフトアップ、トーンアップ、シミ、肝斑、たるみ、ニキビなどにとても効果的です。トリートメント 90分 28,500円。フェイシャル・デトックスパーフェクトコース 90分 18,900円。

☎025-522-3319

㊤上越市子安1218
㊥13:00～19:00 ※完全予約制
㊦月曜 ㊧有



Healing Salon Aqua Moon

ハイケアドーザトリートメント・デトックスコース (通常90分 18,900円～)

→お試し60分 40%OFF

●予約時申告、来店時提出 ●初回限定

有効期限／2021年4月末日まで cocola

長年の腰痛・肩こりとお別れ



腰や肩、首の痛みやしびれ。慢性化したぎっくり腰。ヘルニア手術をすすめられた。そんな悩みをお持ちの方へ。一人ひとりの辛さの本来の原因を見つけ出し、トリガーポイントを刺激し呼吸にあわせて無理なく筋肉をゆるめていきます。いろいろな治療院へ通ったが治らない方もぜひどうぞ。

☎090-6707-2281

㊤上越市三ツ橋772-10 ノアズアーク1-C
㊥10:30～19:00 要予約
㊦不定休



整体院 芳命

初回施術費7,000円→1,980円
さらにcocolaを見たで1,680円

●予約時申告

有効期限／2021年3月末日まで cocola

スタートが肝心! 今のうちにケア



3月は年度変わりのため忙しい方も多いかと思いますが。4月から新しい環境になる方も、そうでない方も、新年度は新しいスタートです。今のうちに冬の除雪や雪道運転などでガチガチでお疲れな体をリセットして、元気で笑顔なスタートにしていきましょう! 美姿勢は第一印象も◎。ぜひカイロを利用ください。

☎025-525-0182

㊤上越市北城町3-15-13
㊥9:00～20:00
㊦無休(日曜も予約可) ㊧有



カイロプラクティック リバース北城店

初回施術料 (税別) 6,000円 → 3,000円
2回目以降 4,500円(税別)

●予約時申告、来店時提出

有効期限／2021年3月末日まで cocola

千曲川を望む日帰り温泉施設



湯量豊富な天然温泉と地元の素材をいかした手作りのお料理が好評! おすすめは「平日限定入浴食事付きプラン」。食事と入浴がセットで大人1,200円! また「のんびり個室3時間貸切プラン(事前予約制)」では千曲川を望む個室でくつろぎながら温泉、お食事をお楽しみいただけます(3名様合計4,800円～)。



☎0269-65-3454

㊤長野県飯山市一山1898
㊥10:00～21:00(最終受付20:30)
食堂平日11:00～14:30(土日祝19:30まで)
㊦火曜(祝祭日の場合は営業) ㊧90台



いいやま湯滝温泉

大人入浴料 通常510円

→200円引き

●1枚で4名様まで有効 ●他の割引やプランとの併用はできません ●来店時提出

有効期限／2021年3月末日まで cocola

ヘアーサロンマエカワ リニューアル



薄毛、髪質でお悩みの方はご相談ください。オーナーが厳選したヘアケアアイテムであなたの髪や頭皮をやさしくケアします。カット3か月定額制のおトクなwebチケットもあります。ホームページよりご購入いただけます。メルマガ登録でヘッドマッサージ10分サービスします。お気軽にお問合せください。

☎025-523-0009

㊤上越市大和2-8-10
㊥9:00～18:00(土日祝～17:00)
㊦月曜、第1月・火曜連休、第3日曜



ヘアーサロンマエカワ

店内カット料金 通常4,000円

→10%OFF

●他の割引との併用はできません ●来店時提出

有効期限／2021年4月末日まで cocola

オトクーポン @こころ

クーポンを切取ってお店へGO
web cocolaから
プリントアウトしてもOK
スマホ画面を提示もOK



アイコンの見方

☎ 電話番号 ㊤ 住所 ㊥ 営業時間 ㊦ 定休日 ㊧ 駐車場

テイクアウトに「牛タン弁当」が仲間入り♪ 大満足のグッドランチも好評営業中!



上) 新登場「牛タン弁当」! サラダ付き
下) グッドランチ お料理イメージ

☎025-526-7611

㊤上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F
㊥ランチ 11:30～14:30(LO 14:00)
ディナー(貸切予約のみ営業)
17:00～21:00(LO 20:30)
㊦無休 ㊧有



web予約はこちら→

人気のテイクアウト弁当に「牛タン弁当」が新登場! 大好評の「ステーキ弁当」同様、極上牛の彩り豊かなお弁当♪ 各1,080円(税込)。+540円でヒレカツ&ローストチキンサンド付きに!
※前日15時までに要予約・受取 10:00～15:00

メインに前菜・デザート・サラダ・ドリンクが付いた当店名物グッドランチもぜひ♪

【グッドランチ メインディッシュ 9種】

・本日の日替りランチ	1,100円～
・ナポリバーグ	1,100円
・季節のおすすめパスタ	1,280円
・ビーフカレー	1,200円
・カレー風味のチキンカツ	1,280円
・ふわとろオムライス	1,380円
・ジューシーハンバーグ	1,480円
・ワイルドステーキ	1,650円
・かきフライ御膳	1,480円

※税別価格。メニューおよび営業時間などが変更となる場合がございます。

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

グッドランチ100円引き

●他の割引、特典との併用不可
●会計時提出、グループ全員有効

有効期限／2021年3月末日まで cocola

浴室掃除おトク割引キャンペーン



おそうじ本舗®

新メニュー「浴室追い炊き配管クリーニング」の割引キャンペーン開催。風呂釜の配管内部には長年の菌や汚れが滞留しているため、追い焚きを使う際に浴槽内部に流れ出てしまうことも。おそうじ本舗では専用機材と独自の洗浄技術を開発。浴室クリーニングと同時にお申込でさらにおトクに♪ お見積りは無料!

☎0120-916-673

㊤上越市新光町3-5-22
㊥8:00～18:00 ㊦無休

おそうじ本舗 直江津店



おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店限定 (価格は税別)

浴室追い炊き配管クリーニング 通常23,000円→20,000円

浴室クリーニング 15,000円 同時申込で→18,000円

●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可

有効期限／2021年3月末日まで cocola

超音波トリートメントで髪質改善♪



これまでのヘアケアとは一線を画した根本的な髪質改善。全成分が水(ミネラルアルカリ還元水)のヤクジョスイや潤髪プロダクトとトリートメント浸透促進アイロンを使用。ふっくら、やわらか「これが本当に自分の髪?」と思うほどツルツルの手触りに。究極の補修メニューをぜひ一度お試しください。

☎025-544-5770

㊤上越市石橋2-5-15
㊥平日 10:00～19:00
土日祝 9:00～18:00
㊦月曜、第1火曜、第3日曜 ㊧有



CORE HAIR

超音波トリートメント 5,500円

新規さま限定

→5,000円(税別)

●他の割引との併用はできません ●予約時申告、来店時提出

有効期限／2021年3月末日まで cocola

平日限定 学生ストパー半額!!



3/3(水)～4/30(金) まで、学生対象(専門・大学生含む)で、平日限定ストレートパーマ半額キャンペーンを実施! G-UPストレート(縮毛矯正)23,100円(メディアム料金)⇒11,550円! 高校生以下は17,600円⇒8,800円に!! トリートメントキャンペーンも同時開催!
※要学生証提示

☎0120-70-0509

㊤上越市春日山町3-18-59 ラフォーレ春日山1F ㊥8:30～19:00 ※土日祝 18:30まで ㊦月曜、第1火曜、第3日曜 ㊧有



美容室 フレンド

G-UPストレート →11,550円

(縮毛矯正) 23,100円

高校生以下 17,600円⇒8,800円

プラス1,500円でカットもできます

●予約時申告、来店時提出 ●要学生証提示

有効期限／2021年4月末日まで cocola

おかげさまで **cocola** 創刊150号! 読者プレゼント応募者の中から150名様にプレゼント

150名様に当たる!! Wチャンス

cocola から感謝の気持ちを込めて オリジナル保冷温バッグプレゼント!

袋の口元をくると巻くだけで簡単に留められる便利な保冷温バッグ。
表面は軽くて汚れにくい不織布、内側はアルミ蒸着フィルム張りで保冷温にもすぐれ、
しっかりとした作りです。マチもあるのでお弁当箱なども入ります。

カラー: イエロー・グリーン・ブルー・
ベージュ・レッド(色は選べません)
サイズ: W220×H260×D90mm
材 質: 表/ポリプロピレン(不織布)
内/アルミニウム・ポリエチレン



【応募方法】必要事項①～⑥をご記入のうえ、下記応募方法でご応募ください。

- ① 希望のプレゼントA～E
- ② 〒・住所・氏名・性別・年齢・職業・電話・メールアドレス
- ③ 今月号の感想
- ④ ステキなアート作品が飾ってあるカフェ・お店などをおしえてください。
- ⑤ 靈感はありますか? あると思った体験をおしえてください。
- ⑥ あなたがやっているエコ活をおしえてください。

ハガキ 〒943-0834 上越市西城町2-10-25大島ビル3F
「ココラ編集部 3月号プレゼント」
FAX 025-522-4618 メール cocola777@gmail.com

【応募締切】2021年3月22日(月)消印有効

※当選者は厳正なる抽選のうえ、決定いたします。発表は発送をもってかえさせていただきます。
※フリーペーパー「cocola」は、個人情報保護に関する法令及び規範を順守いたします。

ケータイ
での応募は
こちら



3名様



3名様

D “前島密翁”を顕彰する会さん より ふるさと上越との絆・前島密 冊子

郵便の父 前島密。ふるさにとに残る前島密翁の足跡を掘り起こし、記録した没後100年記念誌です。

⑤上越市本町5-3-27
☎ 025-523-7072



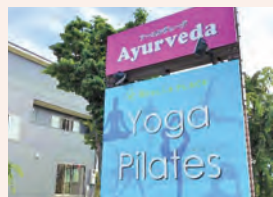
3名様

E cocola編集部 より

書籍「レシピ遺産 秋～冬」

上越地域に伝わる山のごちそうレシピの秋～冬編を一冊に。cocola掲載のレシピも収録。3/7発売予定。

⑤上越市西城町2-10-25
☎ 025-527-3330



3名様

A STELLA PLACEさん より レッスン1か月受け放題チケット

好きなレッスンを初回体験日から1か月受け放題! 事前予約不要。HPよりスケジュールをご覧ください。

⑤上越市南本町1-7-41
☎ 025-520-8048



3名様

B 越の蔵さん より 純米吟醸 越乃清水(720ml)

大人気の越乃清水シリーズから純米吟醸をプレゼント。越の蔵でしか買えないオリジナル商品。※店頭でハガキと引換。

⑤柏崎市鯨波甲645-1
☎ 0257-20-1166



3名様

C 洋食堂 EVORIE(エボリエ)さん より きまぐれプレートランチ

お肉も魚も野菜も! 品数豊富な満足ランチを鯨波で。+250円でデザート盛合せがつけられます。※店頭でハガキと引換。

⑤柏崎市鯨波乙540-5
☎ 0257-41-6130



3月号のプレゼントはWチャンス
たくさんのご応募お待ちしております!

cocola お持ち帰りスポット

【上越市】上越あるん村/うみてらす名立/浦川原体育館/浦川原物産館/エルマール/オーレンプラザ/柿崎ドーム/清里コミュニティプラザ/頸城自動車(高田駅前案内所・石橋バスセンター)/くわどり湯ったり村/頸北観光バス/五智歴史の里会館/三和区コミュニティプラザ/佐渡汽船/自遊空間上越高田店/上越観光物産センター/上越教育大学/上越市役所生協売店/上越総合体育館/上越地域医療センター病院/上越文化会館/正善寺工房/新柳/セブンイレブン(大湯店・五智1丁目店・上越浦川原店・上越宇安店・上越名立店・東雲町店)/全日食チェーンやまざくら店/大光銀行(高田支店・直江津支店)/高田駅前観光案内所/高田世界館/高田図書館/高田文化協会/デイリーヤマザキ上越中郷店/東頸バス/直江津駅前観光案内所/長峰温泉ゆたりの郷/新潟労災病院/パティオ/上越モール/はーとびあ中郷/フルサット/ほっとステーション五番館/ホワイトウェーブ/まえかわ大湯店/森の駅大島青空市場/門前の湯/ユートピアくびき希望館/よしかわ杜氏の郷/レインボージムナスティック大湯/ろうきん高田支店/ワークパル上越 【妙高市】赤倉ホテル/あらい道の駅/いきいきプラザ/かわら亭/頸南バス/関山駅舎サロン/セブンイレブン(学校町店・関山店・長森店・妙高高原店・妙高姫川原店)/妙高高原観光案内所/妙高山麓直売センターとまと/妙高市文化ホール/妙高メッセ/わくわくランドあらい 【糸魚川市】糸魚川バス/糸魚川市観光協会観光案内所/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行(糸魚川支店)/親不知ビアパークふるさと体験館/セブンイレブン糸魚川能生店/フォッサマグナミュージアム/マリンドリーム能生 【柏崎市】珈琲創房 自由人/日本海鮮魚センター 【十日町市】越後妻有交流館キナーレ/十日町駅/道の駅まつだいふるさと会館 【新潟市】新潟県立図書館 【県外】飯綱高原観光協会/飯山駅観光交流センター/小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原/森の家/斑尾高原観光協会/道の駅しなの/表参道・新潟館ネスパス内 東京観光センター/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店

【お詫びと訂正】

2月号「帰ってきたこころんじょ」の藍沢ひろさん記事内に表記したメールアドレスに間違いがありました。正しくは **filtre10101@gmail.com** になります。
訂正してお詫び申し上げます。 cocola編集部

新コーナー

これであなたも
こころの達人!

こころオタクイズ

vol.01

まえじま ひそか
前島密ってどんな人?

出題者:郷土の偉人“前島密翁”
を顕彰する会

「郵便の父」以外にもいろんな顔を持つ郷土の偉人にまつわるクイズです。

Q1 前島密の生誕の地はどこでしょうか

- ①糸魚川市 ②上越市 ③横須賀市

Q2 前島密は1868(慶応4)年、都を京都から江戸(東京)へ移すことを提案していますが、誰宛てに提出(建言)したのでしょうか

- ①大隈重信 ②板垣退助 ③大久保利通

Q3 前島密が社長として建設に尽力した鉄道はどれでしょうか

- ①北陸線 ②信越線:直江津～新潟間 ③飯山線

Q4 前島密は1887(明治20)年に東京専門学校(現慶応義塾大学)の校長に就任しました。これは現在のどの大学の前身でしょうか

- ①慶応大学 ②東京大学 ③早稲田大学



▶答えと解説はこのQRコードから(答えは次号にも掲載します)

前島密についてもっと詳しく知りたい方3名様に「“前島密翁”を顕彰する会」発行の冊子をプレゼント! 応募要項はページ上「読者プレゼント」をご覧ください。

編集後記

年末年始は、ミャンマーで気分転換するのが恒例でした。首都ヤンゴンには乾季で、冬の上越を離れ、心地よい風と初夏のような日ざしの下を散歩することが楽しみでした。今年はコロナ禍であきらめていましたが、2月に起きたクーデターにはびっくりしました。2007年のデモで、日本人のカメラマンが亡くなったことを思い出しました。コロナ禍の中で、近くを散歩することが増えていますが、またいつか、同じ太陽の下のかの地を歩ける日が来ることを祈っています。(竹内)



発行人 竹内 豊 編集部 栗田 浩子 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 阿部 葉子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 村本 佳代 / 佐藤 三郎
吉田 久美子 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 山岸 愛 / 小林 沙那恵 / 金澤 ゆう イラスト あつべ☆ / みなみもこ

こころをリアル&ディープに楽しむweb+ペーパー

cocola

発行 ココラ編集部
(株式会社 パーツプロダクション)
〒943-0834
新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル3F
TEL.025-527-3330
FAX.025-522-4618
☎cocola777@gmail.com



4月号「cocola 紙面観桜会&お花見グルメ」
「庭とエクステリア特集」ほか

cocola



発表会撮影、チラシ広告、各種印刷物、web、ポスティングもお任せください

株式会社 パーツプロダクション TEL.025-524-5733 www.virts.jp

※このフリーペーパーは上越、妙高、糸魚川、柏崎地域にお住まいの方に無料で配布しています。配布停止をご希望される方は、お名前とご住所をココラ編集部までご連絡ください。個人情報保護は配布停止のみに利用します。※本誌の記事・写真を無断転載・複製複製禁じます。

女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



自治医科大学卒業、
日本生殖医学会認定 生殖医療専門医、
日本産婦人科学会認定 産婦人科専門医、
医学博士、母体保護法指定医

妊活 vol. 92

Q 男女共に体重の多い少ないは、妊娠に影響しますか？

A 妊娠に大きく影響するのは、卵巣機能(卵胞数、ホルモン値など)と、いちばん重要な女性の年齢ですが、今回のご質問より体重と妊娠の関連を見てみましょう。アメリカの雑誌『Fertility and Sterility』の2020年11月号に掲載された論文より紹介いたします。

妊娠したことのない夫婦・カップル2,301,782組の妊娠前のBMI(体重kg÷身長m÷身長m)と、妊娠までの期間との関連を調べた報告であります。まず、至適(正常)BMI値は、男性は22.69～27.74 女性は20.61～23.06ですが、この正常BMIのカップルを基準として比較検討したものです。男女ともに低体重のカップルの妊娠率は10%低下・受胎確率オッズ比0.90(オッズ比:統計学における事象の起こりやすさを表す指標)でした。また、ともに過体重のカップルでは妊娠率19%低下・受胎確率オッズ比0.81でした。これらの組合せより最も妊孕性(妊娠能力)が低い組合せは過体重の女性と低体重の男性のペアで、妊娠率30%低下・受胎確率オッズ比0.70でした。最も妊孕性が高い組合せは、正常BMIの女性と過体重の男性のペアでその受胎確率オッズ比は1.03でした。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をサポート

Oshima Clinic 医療法人社団 大島クリニック

産婦人科・生殖医療 特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153 上越市鶴島1100 ☎ 025-522-2000



診察時間

※土曜午後・日曜、祝日は休診です。その他、臨時休診時はクリニック内およびHP上でお知らせします。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○ 予約制
午後3:00～6:30	○	○	○ 予約制 (5:00から)	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.100!

11面に連載100回記念インタビュー掲載

なんとかなるさあ～法律相談

Q 大雪になってしまいました。車を運転するにあたって注意することはありますか？

A 道路上の雪が排雪されて車道脇に壁をつくると必然的に道路幅が狭くなります。そして、歩道の除雪がされていないと、歩行者は車道を歩かざるを得ません。そのため、歩行者との接触事故が起こる可能性が高まります。

しかも、雪が降り続き視界不良の場合には、歩行者と接触しても雪壁にぶつかったかと思って気づかないまま通り過ぎてしまうこともあります。あとで歩行者がケガをしたと言って警察に被害届を出した場合は、警察はいわゆる引き逃げ(道路交通法上の救護義務違反)として捜査することになります。

雪道にぶつかっただけで歩行者と接触したという記憶がないと言っても、警察は、被害者がケガをしたという事実がある以上、その弁解をなかなか認めてくれません。

このように雪道で油断していると、思いがけない大事件に発展することがあります。こういうことにならないためには、車が何かにぶつかったとか接触したと認識した場合にはできるかぎりその場で一旦停止をして、接触したのは物なのか人なのか確認をしてください。もう雪が降らないことに越したことはありませんが。

3/8(月)
10:00～

今月の無料相談

内容／法律に関する
ことならなんでも！
場所／馬場秀幸法律事務所
事前に電話または、ホーム
ページでご予約ください。

馬場秀幸 法律事務所

上越市大手町7-1

☎ 025-521-0533

1964年生まれ。2004年に上越市で開業。債務整理・自己破産や離婚・男女間トラブルから民事事件・刑事事件まで取扱い分野は多岐にわたる。著書に『商工ファンドを斬る』(共著)。



＼2月号の感想・おたよりありがとうございます！／



おたよりコーナー



美活特集を見て、自分も何かやらねばと思いました。白髪がいつの間にか増えて、けど染めるのも億劫になっている自分が恥ずかしいです。いつでも出かけられるよう、今年ば身なりを整えたいです！
(上越市 Mさん)

マスク生活で肌荒れが…やはり皆さん悩むことなんだなとひと安心。記事を参考に化粧品を変えてみようかなと思いました。特典もたくさんあったのでこれを使って美活してみたいと思います。(上越市 Tさん)

【今こそ！美活大作戦】
美活特集がすごく良かったです！市内にこんなたくさんさんのサロンがあるとは思いませんでした。子育ても落ち着いてきたので、自分磨きをしようかなと思いました。
(上越市 Sさん)



【その他のいろいろ】
柏崎のUターンして活躍されているお2人の女性の記事を見て、柏崎在住ですが初めて知りました。がんばっていることに刺激も受けました。



【水の都とやまの旅】
なかなか出かけられないなか、富山の旅の記事を見て楽しい気持ちになりました。コロナが収束したら行ってみたい所を色々調べたり知れたりすると、少しですが気持ち楽になります。収束したら行ってみよう！と前向きな気持ちになれるからかなと思います。(妙高市 Hさん)



『教えて！妊活』は周りに聞きづらいことを具体的に記事にしてあり、参考になります。子育て世代だけでなく、結婚前の女性にもためになる情報だと思うので続けてほしいです。(柏崎市 Yさん)



し、お店に行ってみようと思いました！(柏崎市 Oさん)
長年勤務した会社を退職して半年、コロナ禍もあり、すっかり料理にはまりました。晩酌用に「酒の肴・続編」で紹介された、浅漬けのそぼろ炒めを早速作ったところ、家族にとっても好評でした。(柏崎市 Nさん)



自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

東洋医学の効果効能は すべて「五味」で決まる。

「五味」とは、「酸、苦、甘、辛、鹹」で各々酸っぱい、苦い、甘い、辛い、塩辛いという味です。酸っぱいものは引き締める働きがあり、朝に梅干しを食べる習慣があるのもそのためです。また、渋いものもこの分類でさらに強い収斂作用があり咳止めの漢方にも入っています。甘いものは、疲労回復に用いるほか、痛みを緩和する効果もあり喉の痛みにも使います。辛いものは気の流れ、血の流れを改善し、苦いものは清熱作用があり体を冷やします。塩辛いものは瀉下(下剤)、軟堅(体の中から塊を取り除く)の働きがあり閉塞感を取り除く漢方にも使われます。昔の「不老長寿の薬」は苦い薬で、大人になるまで生きることができた丈夫な人(熱気盛んな人)向けのものでした。苦い薬は現代人には合わない方もたくさんいますのでご注意ください。効果効能だけではなく、まずその人の体質を第一に選薬してください。



- 体力がやや虚弱な方: 小青竜湯
 - 比較的体力がある方: 葛根湯加川辛辛夷
- (合わない方もいるので必ず店頭でご相談ください。)

vol.5



自然堂つるや薬局 春日山店

☎ 025-525-7997 上越市大豆1-9-1 (スーパー原信内)

9:00～19:00(祝日10:00～19:00) / 日曜定休

【処方箋受付時間】 9:00～18:00

(お休み:水・土曜の13:00以降、日曜、祝日)



自然堂つるや薬局 春日山店
漢方カフェ 1杯418円
→ 100円引き
来店時提出。有効期限 / 2021年4月末日まで