

フリーペーパー ココラ cocola

上越・妙高・糸魚川

11 2024 vol.194
月号 TAKE FREE



2~4面 わくわくする家づくり 住宅特集

わくわくする趣味の部屋



- 5面 西脇建設からはじめる、未来基準
- 6面 cocola部 秋の味覚といえど?
- 7面 わざわざ行きたい 秋の新そば
- 8面 多賀茶焙煎所のギフト
- 9面 上越 秋のスイーツ大集合
- 10面 こころんしょ〜金子 廣水さん〜
レシビ遺産〜きのこの炊き込みご飯〜
- 11面 こころ日和〜西高田山麓線周辺編〜
- 10-11面 こころのInformation
- 12~14面 オトクーポン・求人情報
- 15面 プレゼント、オタクイズ

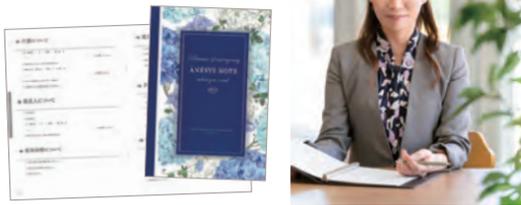


まち歩き
ガイドブック
発売中!



上越 ファイナンシャルプランナー小日向由美子

NISAや資産形成、保険など 無料相談



ご希望の皆様にANESYSノートをプレゼントいたします!

家計から終活まで90分無料個別相談 11/11~12/31予約受付致します

将来の資産形成・年金・介護や終活など...多くの不安や情報がとびかう中のような対策をしたらよいの? 公的医療制度を考慮した上での備えるべき必要な保障とはどのようなもの? 人生のマネープランはトータルで考えることがとても大切です。無料相談をぜひご利用ください♪ ご希望の皆様には私が考案したANESYSノート(エンディングノート)をプレゼント。

Information

随時予約開始

- ①お名前 ②ご連絡先 ③ご希望日・お時間帯
- ④ご相談内容など

ご記入の上、下記にてご予約ください。お電話でのお問合せもお気軽にどうぞ! 土日祝もご予約いただけます。

上越ファイナンシャルプランナー小日向由美子

☎ 申込: jfp.obinata@gmail.com

☎ 080-5033-5075 (10:00~20:00)

※お名前・連絡先・参加人数をお知らせください。
出られない場合は折り返しご連絡いたします。

☎ 上越市木田2-1-1 上越セントラルビル内



お申込みはこちら▲

上越 おたからや イチコ直江津西店



査定無料! 無料駐車場完備! お気軽にご相談ください!

上越市で1番高い買取を目指します! オープンキャンペーン開催中!!

上越市直江津地域初出店のおたからやイチコ直江津西店です。全国約1,000店舗以上を誇る“おたからや”は店舗数トップクラス。業界最多レベルの買取品目を取り扱っており、経験豊富な専門スタッフが常駐しております。使わなくなった物から壊れてしまった物でも査定できます! 1点からでも結構です! お気軽にご相談ください。



古物商 新潟県公安委員会
第461170001399号 株式会社FazerAgora
広告管理番号 R6-100C 038

出張買取も無料で行っております。お電話にてご相談くださいませ



おたからや イチコ直江津西店

☎ 0258-94-6174

☎ 上越市五智1-14-35

☎ 10:00~19:00

☎ 不定休



おたからや イチコ直江津西店

上越 妙高 糸魚川 二葉楽器



お子様と楽しい時間を過ごしてください

ふたばキッズランドで、季節のイベントを楽しみながらレッスン!

「お子様に何か習い事を」とお考えの皆様はふたばキッズランドをご用意いたしました。スタートは12月、クリスマスイベントを楽しみながらレッスンしませんか?

お気軽にお問い合わせください。

・対象: 1歳~3歳のお子様と保護者様

・会場: 高田中央センター

ユニスタイル直江津
糸魚川センター

詳細はQRから
アクセスしてご
確認ください



二葉楽器

☎ 0120-345-218(高田中央センター)

☎ 上越市北城町3-15-17

☎ 月~土曜 9:00~18:00 日曜、祝日 9:00~13:00

☎ 11/4、22、23



二葉楽器

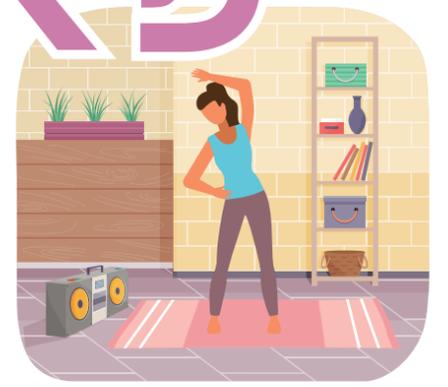
※本紙は10月18日(金)時点の内容です。

アイコンの見方 ☎ 電話番号 ☑ 住所 ⌚ 営業時間 Ⓟ 定休日 ✉ メール ※表記価格はすべて税込。

わくわくする家づくり



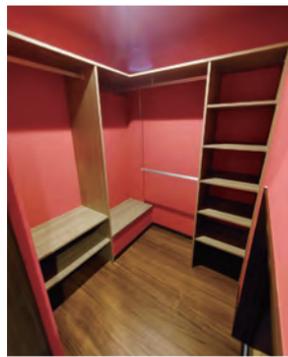
おうちの中で自分の好きな過ごし方ができる趣味部屋や
スペースがある家って憧れますよね。
建替えやリフォーム等を考えている方や、家でできる趣味を
充実させたい方に参考になる情報が満載です！



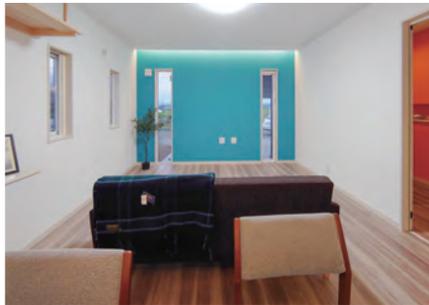
Type03 ▶ 風水にこだわった部屋



施工:フレンドリーホーム

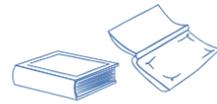


風水に凝っている施主さんがこだわったのは運氣の上がる家づくり。方角や用途でそれぞれ計算されているカラフルでおしゃれな家は住むだけでいいことありそう♪



わくわくする

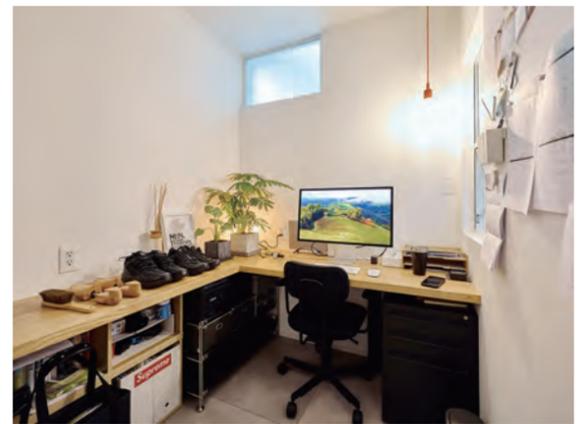
趣味の部屋・スペースを 見せてください！



Type01 ▶ 自分だけのプライベート空間

施工:西脇建設

好きなゲームも楽しめる自分だけのスペース。造り付けのL字型のデスクは広く使えて、コレクションの靴も飾れるところがお気に入り。



天井から伸びたシンプルな照明や高い位置の光取りの窓など細部にこだわりを詰め込んだ空間。

Type04 ▶ 壁一面を本棚に

施工:オンダ建築・デザイン事務所



増えていく雑誌を収納するため、取り外しできる可動式の棚板を約15cm幅でつけた雑誌専用の造作本棚。

インテリア雑誌で見るような海外の部屋を参考にした棚の真ん中の読書スペース。コンセントと照明付き！

Type02 ▶ 念願のサウナスペース！

施工:グッドライフ上越



「家でサウナを満喫したい！」という夢が叶っちゃいます。いつでも整えます！



上越

【11/9～10】断熱リフォームセミナー開催します



リフォームで家をまるごと「快適・健康」空間に

今、注目されている断熱リフォーム。私たちの生活に欠かせないライフラインである光熱費が高騰している昨今、住まいの断熱性能を高め、健康で快適な暮らしを求める声が高まっています。建替えやリフォームをご計画の方、冬の寒さや温度差でお困りの方、ぜひご参加ください。

フレンドリーホーム



☎ 025-546-7301 ㊤ 上越市下門前878-1
㊤ 8:30～18:00 (ご予約により時間調整可)
㊤ 夏季・年末年始・GW



上越

用途いろいろ約4畳のタイニーハウス(小屋)



HPIには木材の通販サイトもあります。クラフト会も定期的に開催

自社大工が作る約4畳の小屋が約60万円から建てられます。確認申請や登記も不要。物置、隠れ部屋、趣味部屋、子どもの勉強部屋などに最適！住宅相談は上越パティオ店で。木材の種類50種類が実際に見る事ができるほか、カスタムメイド家具や天然木、小物雑貨の販売も行っています。



株式会社 未来 上越支店・上越パティオ店

上越支店 ☎ 025-524-1911 ㊤ 上越市富岡2474-5
上越パティオ店 ☎ 025-527-5011 ㊤ 上越市富岡539-2
㊤ 10:00～17:00 ㊤ 水曜



最小限のつくりで最大限の豊かさを。 新しい住宅のカタチ×創業63年、大工の技



南だけでなく家全体で採光計画をすれば土地選びの幅も広がる



外観からは想像できない室内の自然な明るさ。快適なLDK



外部からの視線を気にせず開放的に過ごせる中庭

SIMPLE NOTEのデザインの最大の特徴は、従来の家に比べて視覚的要素が圧倒的に少なく、シンプルなデザインであること。これは、そこに住む人が快適で幸せになれる要素を見つめ、それを追及することで生まれるデザインです。理想の住まいに欠かせない高断熱で頑丈な家づくりを大工の確かな技術で実現いたします。

Information

SIMPLE NOTE
上越スタジオ
施工写真は各SNSで配信中!



フォロー
& いいね
お願いします!



株式会社 加藤工務店

☎ 0120-056-103 ☎ 上越スタジオ: 上越市五智新町1-23
☎ 8:00~17:00 ☎ 本社: 糸魚川市大字鶯石23-1
☎ 土日祝



こころが帰れるやさしい木の家 お客様と一緒に創りあげる空間



床、天井は杉の無垢材を使用。空間が広く感じる勾配天井が特徴



外壁には杉を使用、横張と縦張でアクセントをつけています



背面収納や大容量のパントリーですっきり見えるキッチンを実現

新築、リフォームなど地域密着の工務店ならではのきめ細やかな対応で大切な家づくりをサポート。「お客様と一緒に考える家づくり」をモットーに、フルオーダーの自由なデザインと高性能で安心価格の住宅をご提案。高い技術を持つ自社大工、一級建築士としての確かな設計力でお客様の理想の住まいを叶えます。まずはお気軽にご相談ください。

Information

新築住宅見学会
11/9(土)・10(日) 10:00~16:00 (ご予約優先)
場所 上越市大和地内

フルリフォーム見学会
11/23(土)・24(日) 10:00~16:00 (ご予約優先)
場所 上越市春日山地内



株式会社 タカハシ工務店 一級建築士事務所

株式会社 タカハシ工務店 一級建築士事務所

☎ 025-512-2329
☎ 上越市昭和町2-18-25 ☎ 8:00~17:30
☎ 日曜、祝日(住まいのご相談はいつでもお受けできます)



吹き抜けのある住宅におすすめ 快適サーキュレーターで快適な空調管理を!



間取りごとに効果的な設置場所や風を送る方向などのアドバイスもいたします



上記のタイプは外出先からスマホでの操作も可能。エアコンと連動もできて便利です

吹き抜けのある住宅は天井の高さから解放感がありますが、室内温度はどうしてもムラがでてしまいます。そんな温度ムラを解消する方法のひとつがサーキュレーターです。

おすすめは天井近くにサーキュレーターを設置すること。天井近くの溜まった暖気を吹き下ろし、室内の温度ムラを解消してくれます。今時のおすすめサーキュレーターは、外出先からスマホでも操作可能、エアコンと連動もできる優れたもの。ぜひお問合せください。

Information

プロに任せて安心!
エアコン取付・掃除・メンテナンスなど
専門スタッフにお任せください!



ダイキンエアコン特約店 有限会社 岡田電装工業

☎ 025-520-5175 ☎ 上越市大字寺576-2
☎ 9:00~17:00
☎ 不定休



Make your fine life
快適生活を提供します

パパと子どもたちの秘密基地 建物の空間を最大限に活かした中二階



ご主人のゲームスペース、カウンターにはお子様の本がずらり



入り口付近のカウンターにはご主人のスニーカーコレクション



リビングから目の届く位置にあるためお子様が遊んでいても安心

二階建ての高さ制限の中で空間を上手に利用し実現した三層構造。その真ん中に位置する中二階は、住む方のライフスタイルに合わせて今回のような遊び部屋や収納など、様々な用途で使うことができます。屋根裏部分を利用して作るロフトに比べて二階へ上がる階段の途中から出入りできるので、日々の生活の中でも非常に使いやすいスペースです。

Information

11/30(土)・12/1(日)・7(土)・8(日)
完成住宅見学会開催予定
時間 10:00~17:00
場所 妙高市栗原及び上越市頸城区百間町
スタンプラリーにて
両物件ご見学の方には
豪華お食事券
プレゼント

株式会社 オンダ建築・デザイン事務所

☎ 0255-73-8319
☎ 妙高市東陽町4-6 (新井東部工場団地内)
☎ 8:00~17:00 ☎ 土・日曜(個別対応可)



「想像を創造」する
電話オンダ建築・デザイン事務所

海外を思わせる「カバードポーチ」がある家 LDKからデッキへと続く眺めは今日も最高



アメリカンスタイルを演出する「ラップサイディング」の外壁



週末はデッキでBBQをしたり、風にあたりながら読書をしたり



大開口の窓から差し込む光が室内を心地よく照らします

コパンの家は定額制デザイン住宅です。あらかじめ決められた金額で自由な間取りを実現します。近年人気の高い平屋、趣味を楽しむ土間リビング、ウッドデッキ付きの庭など暮らし方に沿ったご提案をしています。「健康」にもフォーカスを当て自然素材のものを積極的に採用しています。ぜひコパンの家の「世界観」を体感してください。

Information

薪ストーブ体験会

11/17(日) 10:00~16:00

来場者には薪ストーブで焼いた焼き芋プレゼント!



copan no ie.(コパンの家)

copan no ie.

☎ 025-520-8943 ④ 上越市富岡3502
🕒 9:30~17:30
🗓 水・木曜



わくわくする家づくり

自分時間も楽しみたいし、
快適な環境で生活したい。
とにかくわくわくしたい!
そんな家づくりしてみませんか?



上越の冬は、ガスであったか家事もラクラク



最新ガス機器を体感できるイベントも開催中。詳しくはHPまで

都市ガスで冬を快適に! 大人気のガス衣類乾燥機なら電気式の約1/3の時間でシワなくふわふわ。最新コンロもアプリで簡単調理、パワフル火力でさらにおいしく、お手入れ簡単。新たに都市ガスを使用される方にはオトクな料金割引も! ガステラスでお気軽にガスをご体感ください。

上越市ガス水道局ショールーム ガステラス

ガステラス

☎ 025-512-0016 ④ 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・第3土曜、年末年始



あなたの部屋(家)の 自慢ポイントを 教えてください

(cocola2022年6月号アンケートより)



ドライフラワーと観葉植物
でおしゃれ感だしてます!
(上越市・20代)

巨大なプラレールを置いてある。
(新潟市・30代)



部屋全体の統一感がある所が自慢です。自己満なのですが、自分の好きな色味やインテリアを取り入れることで気分も上がるのでインテリアを買う時は気をつけています。(上越市・20代)

愛猫のために

猫を飼い始めたときから念願だったキャットウォークをリノベーション。さっそく使ってくれて嬉しい。(妙高市・50代)



ペットの文鳥の専用部屋がある。(妙高市・60代)



壁掛けテレビで室内スッキリ。空いたスペースでベンチプレス置き筋トレです(上越市・40代)



趣味の自転車を置いてあります。いつも見てニヤニヤしています笑。(上越市・40代)



植物が息をする庭

定年後の趣味にと始めた庭いじりに夫婦でハマっています。(上越市・70代)



趣味でカメラをやっているので撮影場所があります。(柏崎市・20代)



質の良いシンプルさといつまでも快適な暮らし



シンプルにまとめたセカンドリビング



ワークスペース正面はマグネット壁



高性能樹脂サッシを標準採用

当社ではシンプルな家づくりをご提案しております。ただ単調にするのではなくちょっとしたカラーやサイズ感にこだわり、質の良いシンプルさを表現できるよう取り組んでおります。また、永く安全で快適に暮らしていただけるような住宅性能も実現しております。二世帯住宅や平屋ももちろん対応。お気軽にご相談くださいませ。

Information

3Dイメージでご提案



プランニングにおいては初回から3Dイメージを作成し、スマートフォン上で疑似的に内部を歩いて間取りをご確認いただくことができます。

岡田土建工業 株式会社

okadanoie

☎ 0120-3231-72 ④ 妙高市白山町2-11-6
🕒 8:00~17:00
🗓 土日祝(個別対応可)





西脇建設からはじめる、未来基準

県内初標準化

太陽光パネル × 蓄電池

6 kw以上

10 kwh以上

電気は「買う」から「作る・貯める」時代へ

実際に導入した西脇建設のお施主様 (2024年4月お引越し)

1日の電気代 **46円** ※
【2024年6月実際の電気代】

1ヶ月 **1,380円**

※基本使用料含まず、太陽光パネルの余剰売電は見込んでおりません。



電気を買う量が極端に減ったので
基本使用料なしの単価変動プランに変えようと検討中

上越市在住Y様

昼 はソーラーパネルから 夜 は昼にためた電気から



ホームページ随時更新中

NEXT EVENT オープンハウスで未来基準住宅を是非ご体感ください



街中に建つプライバシーに
配慮した住まい

11/20 上越市 石橋



心も体も
満たされる住まい

12/15 妙高市 白山町



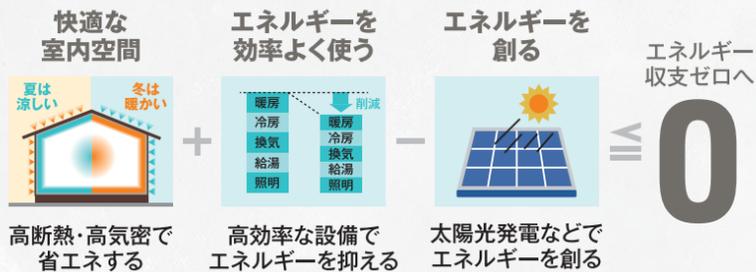
坪庭で出迎える
和モダンハウス

12/22 上越市 高土町

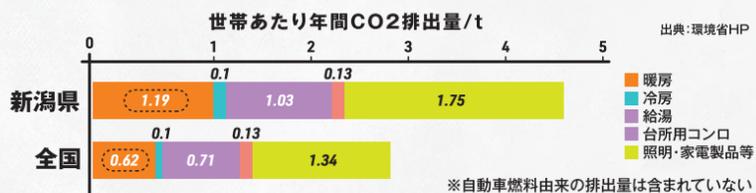
西脇建設は 雪国型ZEH を推奨しています。

新潟の冬と夏を快適に。

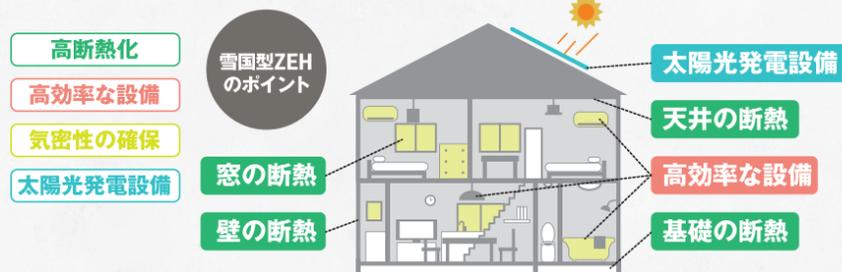
【ZEHとは?】 年間の一次エネルギー消費量の収支を
ゼロとすることを目指した住宅



新潟県は暖房由来の温室効果ガス排出量が全国平均の約2倍



【雪国型ZEHとは?】 「雪国型ZEH」は、新潟県の気候にあわせた
高断熱で気密性の確保されたZEHのことです。



項目	国のZEH基準	新潟県版雪国ZEHエネルギー推奨性能	
		基本	推奨
断熱性能 (外皮性能UA値)	0.6以下	HEAT20 G1以下	G1: ≤ 0.48 G2: ≤ 0.34 西脇建設 標準スペック
気密性能(C値)	—	1.0以下	
創エネルギー	原則導入	太陽光発電設備を設置可能な場合は原則導入	



かっこいいを楽しむ。
西脇建設
ARCHITECT・BASE CORE

新潟県妙高市栗原2-3-17

お気軽にお問い合わせください

0800-800-2428



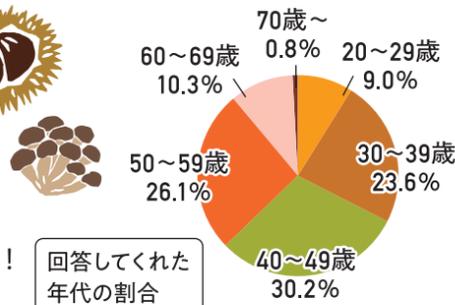
雪国型ZEH について
もっと知りたい方はこちら





cocola部員約800人に聞きました!

秋の味覚といえは?

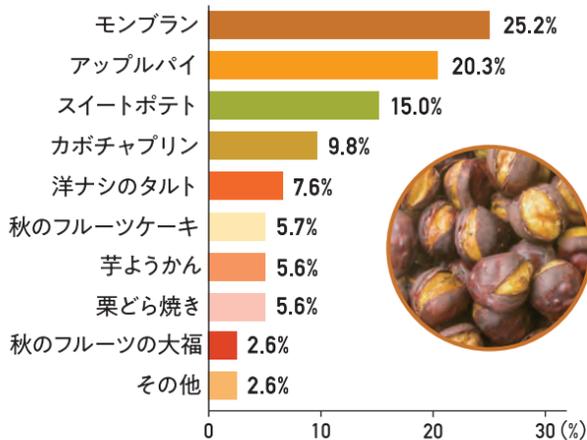


厳しい暑さの続いた夏が過ぎ、ようやく秋を実感できるようになりました。

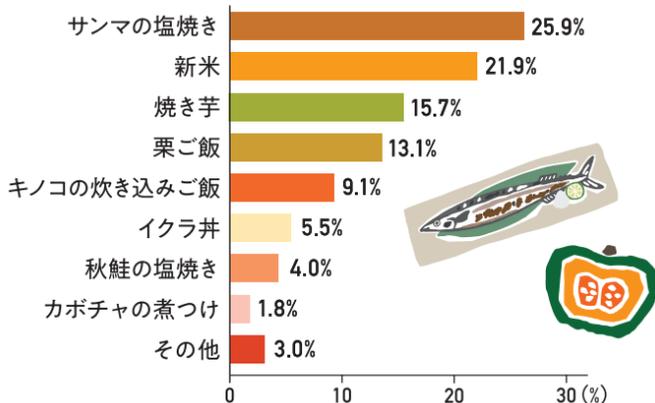
秋は『実りの秋』と言われるように、お米や果実・野菜など、おいしいものがたくさん! 部員のみなさんに秋の好きな食べ物や食エピソードを聞いてみました。

回答してくれた年代の割合

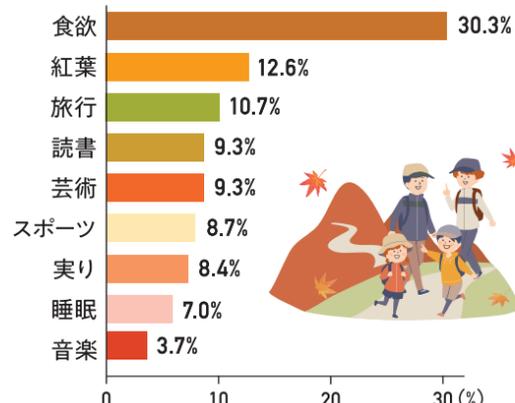
Q3 秋のスイーツで特に好きなものを2つ選んでください



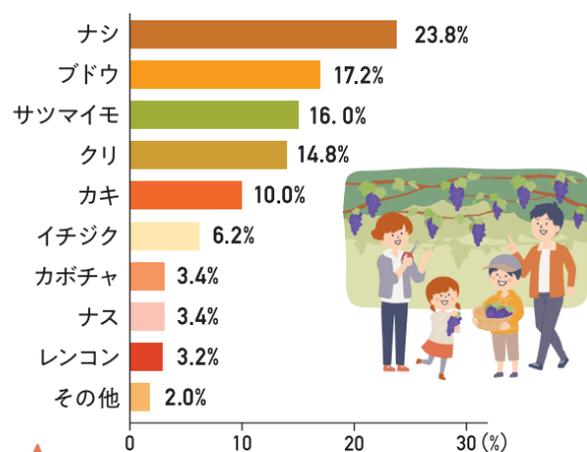
Q2 秋が旬の料理で特に食べたいものを2つ選んでください



Q1 「○○の秋」と聞いて自分に当てはまるものをすべて選んでください



Q5 秋が旬の果物・野菜の中で特に好きなものを2つ選んでください



Q4 秋の食にまつわるエピソードや、おすすめの調理法などあれば教えてください

1年に1度の松茸! 炊き込みご飯とお吸い物を作って食べます。もう少しお手頃価格になればいいのですが…。(上越市・50代・女性)

セブンイレブンのかぼちゃプリンが大好きで、毎年この時期にしか販売されないのが今か今かと楽しみにしています。通年販売してほしい!(上越市・30代・女性)

近所のおばあちゃんが毎年栗のに入ったキノコの炊き込みご飯をおすそ分けしてくれます! この時期になるとそれをいただき、秋が来たなど改めて実感します!(上越市・20代・女性)

やっぱりサンマの塩焼き! 新鮮なサンマは、はらわたを取らずにそのまま焼いて、ほろ苦いはらわたまでを楽しみたい。(上越市・50代・女性)

おすすめは、蒸しナスです。縦に2つ割にして蒸し、皿に盛って冷やすだけ! 酢みそと食べるとトロツとしたナスをさっぱりいただけます!(上越市・30代・女性)

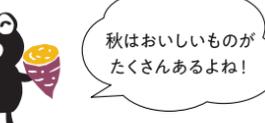
イチジクジャムをクリームチーズと一緒にバゲットにのせて食べる!(妙高市・60代・女性)

秋といえば、宮沢栗農園の焼栗。(上越市・40代・女性)



宮沢栗農園 直売所

富山の呉羽梨が大好きで毎年、梨農家さんからお取り寄せします。(上越市・50代・女性)



秋はおいしいものがたくさんあるよね!

かぼちゃは、レンジで温めてオリーブオイル+塩で食べるのがオススメです! むくみもとれます!(上越市・30代・女性)

浦川原の山本ぶどう園へブドウを買いに毎週のように通います。いろんな品種があり、試食もできますよ!(上越市・30代・女性)

cocola部公式LINE

友だち募集中

月1のリサーチにご協力ください。プレゼントが当たるかも!?

11月のcocola部リサーチは“いろいろ庵のせんべい1個とcocolaノベルティセット”が抽選で5名様に当たります!

※写真とは内容が異なる場合があります
多賀茶焙煎所(いろいろ庵)のせんべいを1個お選びいただけます。

ID @cocolove.joetsu

昭和の焼栗プリン

TAKE OUT

786円 → 378円(税込)

おひとり様2個まで半額

三和区産使用 (2024年産)

10月よりカフェ営業が毎週土日になりました。今年は大人気の秋メニュー「焼栗プリン」をなんとテイクアウトのみ半額でご提供。こだわり食材でつくる濃厚デザートをぜひこの機会にお試しください。

土日限定 10/26~12/1まで 1日100個限定販売!

升屋酒店・CAFE1166
☎025-599-2535 ④上越市浦川原区飯室新田1-子
⑤平日 酒屋のみ 土日 CAFE 営業 11:00~16:00(LO)15:00 ⑥月火

サンふじりんご祭り(コンテナ販売)とおいしい飯綱味噌ラーメン

▲農産物直売所 さんちゃん

りんご生産者が丹念に育てた、蜜たっぷりのサンふじりんごを、コンテナでお得に販売いたします。また、店内には、豊富なりんごと飯綱町産のハゼかけ米や、新鮮なお野菜果物が並んでおります。お隣の食ごよみ日和では、飯綱町産味噌を使用したラーメン、定食が食べられます。

Information

11/22(金)~25(月)まで農産物直売所 さんちゃん前の駐車場で、サンふじコンテナ販売を行います。

農産物直売所 さんちゃん 地産地消レストラン 食ごよみ 日和
☎026-253-0033(さんちゃん) ☎026-213-8171(日和)
④長野県上水内郡飯綱町大字倉井2891-4
⑤9:00~17:00 ※日和は11:00~15:00(LO14:30) ⑥火曜 ※さんちゃんは無し

秋の新そば

上越・妙高から北信にかけて、おいしいそばの産地に名店あり！そば祭りや持ち帰りもどうぞ。

わざわぎ食べに行きたい！



妙高市 霧下そば **やぶ 天ざる 1,380円**

クーポンあり



にいがた名物
たれかつ丼! 1,050円
霧が立ち込める山間で穫れる「霧下そば粉」を使用。この地で
お世話になって60余年。ぜひ、妙高高原へ
足を運んでください。

これもおすすめ



サクサクかき揚げ天婦羅
550円



上越市 そば処 **いたくら亭**

クーポンあり

天塩そば 1,500円
「輪島塩・玉藻塩・会津山塩・塩の華」4種類の塩をお好みで。そばに少しつけると、そば本来の味と香りが引き立ちます。

妙高市 手打ちそば **平丸**

クーポンあり

※写真はサーモンアボカド丼
「満腹セット」ざるそば+ミニ丼
(サーモンアボカド丼・
天丼・親子丼より1品) 1,300円

おそばランチ
1,500円

妙高市平丸地区の在来品種を使った打ちたて太切りそばに自家製野菜の天ぷらと雑穀料理、副菜がついたランチセット。新そばは11月上旬から販売予定♪手作りスイーツ、コーヒーもあり。



これもおすすめ



名立のうまいもん
(農産加工品各種)



上越市 花立温泉 **ろばた館 花立しづく蕎麦セット 1,300円**

クーポンあり

11/23(土・祝)と24(日)に1日限定100食で、名立産新そばと郷土料理が堪能できる特別なセットを販売します。QRまたは電話でご予約の上ご来店ください。(事前予約制)

ここのそば祭り

★11/9(土)・10(日)
大滝荘新そばまつり
◎大滝の湯 大滝荘
妙高市上小沢357-2

★11/23(土)
安塚区伏野新そば祭り
◎伏野生涯学習センター
上越市安塚区真萩平字伏野

★11/10(日) そばまつり
11/16(土)・17(日) そばの日
◎ビュー京ヶ岳
上越市清里区青柳3548

★11/23(土)・24(日)
新そばまつり月影
◎宿泊体験交流施設月影の郷
上越市蒲川原区横住410

★11/16(土) 妙高そばまつり
◎道の駅あらい 芝生広場
妙高市猪野山58-1

★11月中旬～下旬予定
新そばまつり
◎いたくら亭
上越市板倉区針894-3

★11月中の週末 新そば提供
◎平左衛門カフェ 上越市横畑524

黒姫山麓の霧が育む風味豊かな霧下そば。自家栽培による地粉を使い、手打ちしたそばは直営店ならではの味わい。地元の旬の野菜や山菜など季節の味覚が楽しめる天ざるが人気です。

長野県 霧下そば **仁の蔵 天ざるそば 1,400円**

これもおすすめ



【店舗情報】



霧下そば **仁の蔵**
☎026-255-6523
◎長野県上水内郡信濃町柏原3996-2
①11:00~15:00
◎火曜



手打ちそば **平丸**
☎090-4756-8811
◎妙高市中町4-16
いきいきプラザ1F
①11:00~18:00
◎日曜、11/5(火)
11/9(土)、16(土)



花立温泉 **ろばた館**
☎025-537-2121
◎上越市名立区西蒲生田155
①両日事前予約制
前半: 11:15~12:00
後半: 12:30~13:15



霧下そば **やぶ**
☎0255-86-2146
◎妙高市関川720-1
①11:00~14:00、
17:00~20:00
◎火曜(変更あり)



そば処 **いたくら亭**
☎0255-81-4720
◎上越市板倉区針894-3
①平日11:00~14:30
土日祝11:00~15:00
◎火曜

cocolaクーポン

好きなおそば 100円引き

- おたや期間(11/1~3)は除く
- 注文時提出
- 1枚で2名様まで有効
- 他の割引と併用不可
- 有効期限:2024年11月末まで

手打ちそば 平丸

cocolaクーポン

花立しづく蕎麦セットをご注文の方 灘立雪姫の新米おにぎり 1個サービス

- 来店時提出
- 1枚で1名様有効
- 他の割引と併用はできません
- 有効期限:2024年11月23日・24日のみ有効

花立温泉 ろばた館

cocolaクーポン

お食事ご注文の方 デザートor 野菜天ぷらサービス

- 他との併用不可
- 注文時提出
- 1枚で2名様まで有効
- 有効期限:2024年11月末日まで

霧下そば やぶ

cocolaクーポン

ちくわ天(小)プレゼント

- クーポン1枚につき1名様有効
- イベント時は使えません
- 注文時提出
- クーポン使用時はスタンプカードに反映されません
- 有効期限:2024年11月末日まで

そば処 いたくら亭

cocolaクーポン付

クーポンを切り取ってご使用ください!

年末・年始のご挨拶に

多賀のギフト



多賀茶焙煎所の自家焙煎のほうじ茶、いろり庵のせんべい・おかき、あん味堂の生菓子のギフトが揃いました。日持ちのするお茶やせんべいはギフトに最適。生菓子は一つひとつ職人が手作りした上品な味わいです。

お茶



A 妙高山の天然水とほうじ茶のセット
¥1,850



B 焙じ茶とおせんべいのセット
¥1,950



C 日本茶とおせんべいのセット
¥3,600



D ティーバッグ4種とおかき4種のセット
¥3,700

煎餅おかき



E 煎餅おかき7点セット
¥2,500



F 燻製おかきと煎餅おかきセット
¥3,000



G 煎餅おかき12点セット
¥4,000



H 燻製おかきと煎餅おかきのスペシャルセット
¥5,000

和菓子



I あんショコラ10個セット
¥2,700



J あんショコラと季節の上生菓子
¥3,300



K 季節の上生菓子10個セット
¥3,900



※和菓子は冷凍での発送も承ります。

ちょっとしたご挨拶やお礼に

プチギフトに多賀のティーバッグを。

多賀茶焙煎所で人気の緑茶3銘柄と「きりり茶」のティーバッグが新登場。せんべい、和菓子を組み合わせてプチギフトにどうぞ。

- ・静岡 やぶきた深蒸し
- ・鹿児島 あさつゆ深蒸し
- ・新潟村上 在来種、その他品種
- ・「きりり茶」

すっきりとした渋味が特長の粉茶。デスクワークのおともや朝茶に。



霜月茶会のお知らせ

11月20日(水)11:00~12:30

お一人様 4,000円

和菓子作りの実演
霜月にちなんだ上生菓子、栗ぜんざい、せんべい・おかき

・産地、品種の違う茶を3種ほうじて飲み比べ

ご注文はこちらから

電話 025-526-7570
FAX
mail taga.tearoastery@gmail.com

instagram



ご注文の際は上記A~Kの記号と個数、受け取り日時、お名前、ご連絡先をお伝えください。



多賀 茶焙煎所
TAGA TEA ROASTERY

煎餅本舗 越の国
いろり庵

菓子工房
あん味堂
ANMIDO

〒943-0831 新潟県上越市仲町3-1-9 / 定休日:火曜

営業時間 茶室 11:00~16:30(LO.16:00)

ショップ 10:00~17:30

駐車場について 第一:多賀前駐車場 第二:宇喜世駐車場(新設)

※茶室はご予約なしでもご利用いただけます。土日祝はご予約をおすすめします。※価格はすべて税込です。



イベント開催

上越の美味しいスイーツ勢揃い! イベントへGO!

秋の Sweets フェア

開催日 **11.16日** 10:00~16:00

会場/デュオ・セレッソ 2F

上越市内の20ブース出店決定!!
上越産の食材を使った新作スイーツの販売

ステージパフォーマンス

有名パティシエによるトークショー&実演 12:30~(予定)
上越の食材を用いた創作スイーツ試食



メゾン ジヴレー
MAISON GIVRÉE
シェフ 江森 宏之 氏



Pâtisserie FRESSONにてMOFフランス最高職人フランクフレッソン氏に師事。2015年ミラノ万博にてアイスクリームとチョコレートのワールドカップで日本代表のチームキャプテンとして出場し、優勝に導く。2017年7月自身初のパティスリーとなる「MAISON GIVRÉE」をオープン。全国の食の事業者を支援する「チーム・シェフ」プロジェクトのメンバーとしても活躍。

先着
100個限定
10:00~整理券を配布予定



※写真はイメージです

スタンプラリー開催

スタンプを集めてお得な商品券ゲット!!

秋の Sweets ラリー

開催期間 **11.17日~12.15日**

対象店舗全店にて開催(下記リスト参照)

スタンプラリー参加方法

- 1 下記対象店舗で新作スイーツなどをお買い物♪
- 2 商品購入500円毎にスタンプ1個押印
- 3 2店舗以上の対象店舗でスタンプ4個を集めたらその場で商品券(500円分)と引換え
※店頭での引換えは規定枚数に達した時点で終了します



32店舗参加

対象店舗で使えます!



イベント&スタンプラリー 対象店舗 23店舗 20ブース

伊藤飴店
ヴィーガンスイーツ専門店 on the tsunodori terrace
栄喜堂菓子店
おいしいパンの店 ソフィー
大杉屋惣兵衛 お馬出し店
大杉屋惣兵衛 本店
御菓子処 豆福 エルマール店
カヌレとチーズの店 ciel
CAFE1166
KOA protein smoothie
ごばん屋カフェCOME&CO.
さかつめ菓子本店

多賀茶焙煎所
土肥菓子店
natural bakery しましま上越
パティスリー・フルール
Patisserie Riz Riz
Boulangier M
ふんわりカフェ
山川製菓店
雪の香テラス 直江津店
雪の香テラス フルサット店
ラ・ソネ菓寮

cocolaのHPで随時アップ予定



新作スイーツの詳細はこちら

スタンプラリーのみ 9店舗

御菓子処かの子 イオン上越店
御菓子処かの子 本町店
御菓子処かの子 本店
菓子工房 キャラメル
COFFEE AND SANDWICH CASUAL DAYS
小竹製菓
ぜんしろう
フォンドール イオン上越店
REGINA SWEETS&BAKERY
(順不同、10/16現在)

【主催】直江津菓子組合 / 上越のスイーツを活性化する会 事業事務局 / (株)パーツプロダクション内 担当: 飯田 sweets@virtz.jp

※上越市地域商業活性化事業補助金を使用しています。



過去のレシピは
こちらから

レシピ 遺産

THE RECIPE HERITAGE

【きのこの炊き込みご飯】

旬のきのこが買い得な時にたくさん買って下味をつけておきましょう。お好みの量を炊き込みご飯に使い、残ったらチャック付きポリ袋に入れて冷凍しておくとう便利です。



材料 (4~5人分)

まいたけ・しめじ・しいたけ	各1パック(小)
えのき	1袋(小)
きくらげ	中4~5枚(生)
こんにゃく	1袋(小)
にんじん	1本(小)
油揚げ	2枚
鶏モモ肉	1枚(約200g)
米(うるち米)	3合
もち米	1/4カップ
だしパック	1個
酒	100ml
A 醤油	50ml
みりん	50ml
水	1カップ
塩	小さじ1/3

Point



米にしっかり吸水させるのがポイント。鶏肉のほか、豚肉、ひき肉でも、きのこも数種類でなくてもOK。

- 米ともち米を一緒にとぎ、30分吸水させる。
※もち米は米(うるち米)の10~20%ほど混ぜるとモチモチしておこわ風の食感が楽しめる
- まいたけ、しめじ、えのきはしづきを切り落とし、手で裂いてほぐす。
- きくらげ、軸を切ったしいたけ、半分に切ったこんにゃくはそれぞれ2~3mm幅に切る。
- 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、短冊切りに。にんじんは細切りに、鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- フライパンを熱し、鶏肉、にんじん、こんにゃく、きのこ類とA、だしパックは中身をふり入れて煮る。
- 全体に火が通ったら油揚げを入れ、煮詰まってきたら火を止めて少し冷ます(熱々でなければOK)。
- 1をザルにあげ釜に入れたら、6の煮汁を入れ3合の線まで水を足す。
- 6の具材を(1/2程度)米の上のせ、塩を加えたら普通コースで炊き、炊きあがったらよく混ぜてできあがり。
※残った6の具材はチャック付ポリ袋で冷凍保存可



おしえてくれた方/ 井上 瑞枝さん

味処 喜多郎の女将で腸活料理研究家
④上越市北本町1-3-19
①17:00~21:00 ☎025-525-9853



陶芸「土筆窯」
金子 廣水さん(78)

上越市出身・在住

もくもくつくる人

@多賀茶焙煎所

Vol.6

大きな木々が広い木陰を作り、その下には大小様々の手製の植木鉢におさまった山野草や多肉植物が所せましと並んでいる。鳥の声と豊かな緑に包まれた「土筆窯」。高田のまちなかにいることを忘れてしまう。ここで早朝から昼までほぼ毎日作陶し、できた作品は今や数万点にのぼる。

陶芸を始めたのは今から25年ほど前。料理人として働いていたが、何かに打ち込みたくて陶芸の道へ。本を読みながらほぼ独学で勉強し、全国の焼き物産地をめぐる土を持ち帰っては研究した。1000日作陶という修行僧の

ような経験をこれまで2回達成。やればやるほど深みにはまり、いまだに納得することがないという。窯に入れたらあとは窯まかせ。それでも1000回焼いてひとつくらい、これはというものが出来上がる。だからやめられない。得意とするのは御本手や三島手。また、オリジナルの釉薬で焼かれた作品もある。貴石のトルマリオンを研磨する際に出る粉末だ。石を扱う業者に使ってみないかといわれ、3年試作した結果生まれたのが鮮やかなトルマリオンブルー。その粉末は原産国ブラジルからはもう入ってこなくなり、現在手元に



金子廣水 生活の器展 10/23(水)~1/20(月)
多賀茶焙煎所ギャラリースペースにて開催。
上越市仲町3-1-9 10:00~17:30
火曜定休
TEL.025-526-7570

「もくもくつくる人@多賀茶焙煎所」は、3か月に一度掲載。多賀茶焙煎所ギャラリーコーナーで展示販売する作家さんをご紹介します。

イベント情報 上越

10/31(水)・11/1(金)・2(土)・9(土)・10(日)

ガス水道フェア2024
大潟会場、中郷会場 開催!



エコで快適な暮らしをお手伝いする「ガス水道フェア大潟会場」、「中郷会場」を今年も開催! 「中郷会場」は「中郷区文化祭」と同時開催♪ ガス衣類乾燥機やコンロもたくさん展示販売! 便利なガス機器を見て触って、超特価で買えるお得な大チャンス。皆様のお越しをお待ちしています。

大潟会場 10/31、11/1、2
④オオカタショッピングセンター
①10:00~18:00(2日は9:00~16:00)
☎025-536-2261(上越市ガス水道局 北部営業所)
中郷会場 11/9、10
④はーとびあ中郷 ⑨9:00~16:00(10日は15:00まで) ☎0255-78-5123(上越市ガス水道局南部営業所)



NEW OPEN 上越

CHOUCHOU hair (シュシュヘア)
2024/9/24 OPEN



女性専用サロンでクイックスパや頭浸浴のご体験を。「カット+頭浸浴」、「カット+クイックスパ」各6,600円、要事前予約。

☎025-520-9401
④上越市北城町3-2-1 ナルス北城店内
①9:00~17:00
④日曜、祝日



RENEWAL OPEN 上越

private beauty salon LILIUM(リリウム)
2024/11/5 リニューアル OPEN



自宅サロンとしてリニューアルオープン。ネイル・フェイシャルメニューでお客様の綺麗を叶えます。ネイルワンカラー4,780円〜。

☎070-2830-6449
④上越市岩木(詳細はご予約時)
①9:30~19:00
④日曜、祝日



NEW OPEN 上越

いか亭 愉楽(ゆらく)
2024/9/12 OPEN



スルメイカを中心とした昭和レトロな海鮮居酒屋です。落ち着いた和の雰囲気のでイカを思う存分堪能してください。

☎080-3170-5580
④上越市春日山町3-16-20
①17:00~22:00
④日、月曜



RENEWAL OPEN 上越

美容室フレンド
2024/11/1 移転 OPEN



創業30年の節目に移転オープン! 装い新たに生まれ変わります♪ オープン記念のおトクなクーポンは本誌13面をご覧ください♪

☎025-526-0509
④上越市新光町2-11-17
①9:00~19:00
④月曜、第1月・火曜、第3日曜



行ってみよう!!

ここの Information

アイコンの見方
④会場 ④住所 ①開催時間・営業時間
④料金 ④対象 ④事前申込 ④定員 ④営業日
④休日 ④問合せ ☎電話番号 ✉メール

PRE OPEN 上越

Aqu,azuRe (アクアジュール) 春日山店
2024/11/1 プレ OPEN



フェイシャルエステティックサロンのアクアジュールが春日山に新店舗オープン。先着30名様限定でお得な体験コースをご用意。

☎025-520-9313
④上越市春日山町2-8-6
①10:00~18:00
④不定休





上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

第123回

こころ日和

西高田 山麓線 周辺編

昭和町、御殿山町、大貫といった
高田駅西側エリアを紹介します。

イラスト/あつぱ☆



① 天ぶら ゆずや

来春、創業20周年を迎える老舗天ぶら
店。使用する食材のほとんどが上越産で、
どの天ぶらも素材の味や食感を楽しめ
る。お客さんの要望に応じて献立を変え
るスタイルでお祝い事や、法要でも多く利
用され地域に愛されるお店となっている。
隣接する「別館 りん」では、本館で食事
をした後にパンやスイーツなどの軽食を
提供。バリアフリー対応で宴会会場とし
ても利用可能。さらにバーベキューもで
きる。「楽しいのが一番」をコンセプトに
様々な料理やスペースを提供している。



サラダ・漬物・お味噌汁・デザート
が付いたお得なセット
天井 1,500円(ランチ)



カウチター席のほか
個室もあるため、落ち
着いて食事ができる



季節の野菜 各120円
(写真は舞茸・かぼちゃ)

☎ 025-522-5898

① 上越市御殿山町546-1

② ランチ 11:30~14:00 (LO13:30)

③ デイナー 18:00~21:30 (LO21:00)

※日曜、祝日は21:00(LO20:30)まで

④ 水曜



代表の飯田 昭一さん



別館 りんの店内。土足OKで車
いずでも来店できるように段
差をなくしたり、マットを敷く
などの工夫がされている

② 自然堂つるや薬局西高田店

ウエストニュータウンの入口にある薬局。主に近
隣の病院からの指示に基づいて患者さんに薬を処方
するほか、セルフメディケーションにも力を入れ
ており、健康維持のためのサポートも積極的に行っ
ている。生活習慣についてアドバイスしてくれる無
料の毛細血管観察サービス(第2・4木曜 要予約)も
あり。「病院に相談すべきか」「疲れが取れず体が
だるい」といった悩みも気軽に相談できる。

☎ 025-520-8601

① 上越市大貫4-6-11

② 月~水・金曜8:30~17:30

③ 木曜8:30~16:30

④ 土曜8:30~12:30

⑤ 日曜、祝日、年末年始



熟成ニンニク抽出液・肝臓
分解エキス配合で体疲れが
気になる方におすすめ
キョーレオピン
1本 3,630円~



③ ふんわりカフェ

「タカハシ工務店」に併設しているシフォンケーキ専門店。代表の
高橋さんは以前からお菓子作りが趣味で、夢であったカフェを昨年
オープン。国産小麦や、柿崎区の卵と山梨県野村の卵、米油など素
材にこだわった、子どもでも安全に食べられるしっとりふわふわの
シフォンケーキが売り。店内には子ども用マットやベビーラックも常
備。子連れ客も安心してカフェを利用できる。木のぬくもりを感じる
落ち着いた店内でかわいいケーキやドリンクを飲みながらゆったりと
過ごすことができる。

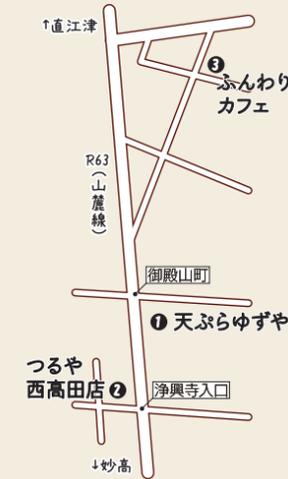


☎ 025-512-2556

① 上越市昭和町2-18-25

② 10:00~16:00 (LO15:30)

③ 日・月・木曜、ほか不定休



薬剤師の小林 祐さん



店長の高橋 恵さん



プリンアラモード 800円
(イートイン限定)



紅茶 400円
(HOT)

生クリームもフルーツも
たっぷりで大満足
おひとりさまシフォン
バナナチョコ 800円
(イートイン限定)



特殊なカメラを使用して指先の毛細
血管をリアルタイムで確認。健康状態
を知ることができます



肌トラブルに悩まされている
人におすすめスキンケア用品
LisBlancシリーズ



野菜嫌いな方に、また外
食しがちな方に。局内で
試飲可能
グリーン末 (15包)1,110円

イベント情報 上越

12/1日

金谷フリーなマーケット



フリマ&キッチンカー、
ワークショップ、ハン
ドメイド、ダンス、DJ
など。出店者も募集
中! 出店料1,000円
(キッズは100円)。

① 上越市福祉交流プラザ体育館
(上越市寺町2-20-1) ② 10:00~14:00
③ 入場無料 ④ QR、公式LINEより
⑤ ☎ 090-2492-9418(いざぎ)



イベント情報 長野

11/4日祝

新そば・新米の振る舞い



信濃町の豊かな自然
環境が生み出す新そ
ば・新米をぜひご賞
味ください。新そばは
200食限定。新米は食
べ比べできます。

① 道の駅しなの 直売所いっさささ 入口前
② 11:00~(なくなり次第終了)
③ 無料
④ ☎ 026-255-2900



イベント情報 長野

11/3日

2024年 収穫感謝祭



今年も収穫大輪投げ
を開催します。地元農
家さんの野菜やお酒
などがあります。広い
芝生の上で輪投げを
して景品ゲット!

① 道の駅しなの ② 9:00~13:00(景品が
なくなり次第終了) ③ 大輪投げ参加費はお
買い物1,000円ごとに1回、アプリ会員登録
で1回など ☎ 026-255-2900



イベント情報 上越

11/2日

20代~30代限定! 大人の球技大会



バレー・バドミントン・
フットサル・バスケを
します! 初参加の方、運動
が苦手な方、1人参加
の方も大歓迎! 先着50
名10/31まで要予約。

① 教育プラザ第1(上越市下門前1770)
② 10:00~17:00(受付9:30~)
③ 800円 ④ QRより要予約
⑤ ☎ 090-2492-9418(担当:いざぎ博幸)



SHOP NEWS 上越

のぐち整骨院 電話予約も始めました のぐち整骨院



国家資格保有、柔道
整復師在中。電話予
約も始めました。ホー
ムページより定休日
を確認できます。駐車
場8台完備。

☎ 025-526-6572
① 上越市寺町2-11-25 ② 受付 月~金曜
8:30~12:30、15:00~19:00、土曜
8:30~12:30 ③ 土曜 午後、日曜、祝日



SHOP NEWS 長野

公式アプリ誕生!! 道の駅しなの



道の駅しなのの公式
アプリが誕生しまし
た。ポイントが貯まる
&使える。イベントや
お得な最新情報をお
届けします。

☎ 026-255-2900
① 長野県上水内郡信濃町柏原1260-4
② 9:00~17:00 ③ 水曜(祝日の場合は
翌日)、年末年始、冬期不定休あり



SHOP NEWS 上越

サロン経営コンサル/セラピスト講座 1ROOM(ワンルーム)



美容健康をサービス
にしたサロン開業と
経営ノウハウ技術・
接客・カウンセリング・
集客』を対面でアドバ
イス。詳細はQRから。

☎ 080-5400-7278
① 上越市富岡3525
② 10:00~19:00
③ 不定休



SHOP NEWS 上越

クリスマスは華やかに彩りませんか handmade N's garden



プリザーブドフラワー
やドライフラワーを組
み合わせてリースやス
ワッグ、アレンジメント
を作ってみませんか。
要予約。

☎ 090-1609-5039
① 上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト2F
② 平日10:00~15:00、土日祝10:00~
16:00(要予約) ③ 不定休



上越

たい夢 国分店



北海道十勝産小豆100%使用
北海道産小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 秋限定の「栗くりあん」が好評発売中! 限定あんの中でも一番人気の「チョコクリーム」も間もなく登場予定。続々販売される限定あんをお楽しみに!

☎025-544-2838
④上越市五智国分18-2
⑤10:00~19:00
⑥不定休
⑦有

たいやき5個 (一部対象外商品あり) お買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/2024年11月末日まで cocola

たい夢 国分店

上越

中華料理 美味居(うまい) 大和店



限定ドリンク&飲み放題がおトク!
ビール・ハイボールなど当店指定の飲料ならお一人様1杯につき100円引! 何杯飲んでもOK! 例えば5杯飲んだら500円引きなのでとってもおトク! 90分飲み放題(お酒28種+ソフトドリンク8種)2,508円もコスパ良し(下記クーポンあり)。

☎025-520-8839
④上越市大和3-14-12
⑤11:00~15:00(LO14:50)、17:00~23:00(LO22:50)
⑥水曜(祝祭日の場合は営業) ⑦有

限定ドリンク注文の方&90分飲み放題ご利用の方 → お一人様100円OFF
●会計時提出 ●他との併用不可 ●1枚でグループ様全員有効
有効期限/2024年11月末日まで cocola

中華料理 美味居 大和店

上越

レストラン ムーンベアー



cocolaプレート第7弾が登場!
なんと第7弾が登場! サーモンシーザーサラダ、和風クリスピーチキン、ローストビーフライスにスープまで付いて通常1,380円相当がお馴染みの980円! もはや食べないほうが反則! 黄金バランスのパワーアッププレートです。

☎025-525-1906
④上越市寺町16
⑤11:00~14:00、17:00~20:10
⑥木曜
⑦有

クーポン持参の方だけ注文可能 「cocolaプレート第7弾」980円
必ず切り離してご持参ください
●クーポン1枚につき2名様まで利用可 ●1グループ1枚まで有効
●他との併用不可 ●注文時提出
有効期限/2024年11月末日まで cocola

レストラン ムーンベアー

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

cocola

美容 飲食 暮らし

っかっかっか!!



アイコンの見方
☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

上越

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ



クリスマスケーキ予約開始! 定番に加え「とちおとめミルクケーキ」(写真下)など新作も! 11月中の予約で早割も!
受渡期間:12/20~12/25

☎025-526-7611
④上越市本町5-1-11 アートホテル 上越1F
⑤ランチタイム 11:30~14:30(LO14:00)
ディナーは貸切予約のみ
17:00~21:00(LO20:30)
⑥無休 ⑦有

平日フルコースランチご利用の方 ドリンクバー(200円)無料
●他との併用不可 ●会計時提出、グループ様全員有効
有効期限/2024年11月末日まで cocola

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

上越

FireBurg上越富岡店(ファイヤーバーグ)



ガーリックライス【単品】500円
札幌ザンギ(8個) 単品 1,200円
ガーリックライス+単品のご注文もできます!
※ガーリックライスご注文のお客様はライスのおかわりはできません※

ガーリックライス
ファイヤーバーグ150g 単品 1,200円
ガーリックライス
札幌ザンギ&バーグ150g 単品 1,550円

外観はシックな黒を基調とした建物です。テイクアウトのご注文も承っております。詳しくは店舗までお気軽にお問合せください

☎025-520-7755
④上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内
⑤ランチ11:00~15:00(LO14:30)
ディナー17:00~22:00(LO21:30)
※土日は終日営業
⑥不定休 ⑦有

cocola読者様限定 「ミニサラダ」無料サービス
●他との併用不可 ●注文時提出 ●1枚でグループ様全員有効
●webクーポンの場合は印刷してご持参ください
有効期限/2024年11月末日まで cocola

FireBurg上越富岡店

ガステラス通信 Vol.04

ガス温水暖房なら、お財布ももっと暖かく!

冬トクぷらん (家庭用温水暖房契約)

都市ガスの「温水暖房(床暖房やルームヒーター、パネルヒーターなど)」をご利用のお客様を対象とした、おトクな料金プランです。冬期の5か月間(12月~4月検針分)で、1か月の使用量が31㎡以上の場合、一般契約よりもおトクに!! お財布にも優しいプランです。

1か月 2,437円もおトク!

令和5年度の「冬トクぷらん」ご契約者様の12月~4月検針分の平均ガス使用量(109㎡/月)で比較すると...

月額 19,625円 → 17,188円
一般契約 冬トクぷらん
※税込 ※原料調整費を含みません

くわしくはコチラ↓

温水暖房のおすすめポイント
①足元から部屋全体を暖める
②空気が乾燥しない
③室内に排気ガスを出さないから、クリーンな空気で子どもやペットも安心

床暖房 ルームヒーター パネルヒーター

上越市ガス水道局 ショールーム「ガステラス」
ホームページはこちら

上越市春日山町3-1-63 TEL:025-512-0016
営業時間:平日 10:00~18:00、土日祝 10:00~17:00 休館日:毎月第1・第3土曜日・年末年始

妙高

パート・アルバイト

調理・販売・接客スタッフ

- ▶ 仕事内容/お弁当の調理・販売・接客・清掃などの業務全般
- ▶ 勤務地/ほっともっと妙高新井店
- ▶ 時間/9:00~22:00のうち3時間以上
- ▶ 給与/パート時給1,000円
アルバイト時給985円
- ▶ 休日/シフト制
- ▶ 応募/「cocolaを見た」とお電話ください

ほっともっと 妙高新井店
0255-72-4696 採用担当
④妙高市栗原4-7-63

ココロ × cocola

ココロの 求人情報

仕事探しもココロで決まり!

上越 妙高 柏崎

ポスティングスタッフ

空いた時間を有効活用! 仕事量(配布数)を選べます

- ▶ 仕事内容/情報誌やチラシを各家庭のポストに投函するお仕事です
100名の主婦・ご年配のみなさんが活躍しています!
- ▶ 報酬/配布部数で変わってきますので詳細はお問合せください
平均10,000~20,000円/月ほです
- ▶ 時間/都合に合わせて好きな時間に配布
- ▶ 募集エリア/上越市内・妙高市内・柏崎市内(詳細についてはお問合せください)
- ▶ 条件/18歳~70歳くらいまでの健康な男女(高校生不可)、長く続けられる方
- ▶ 応募/まずは「cocolaを見た」とお気軽にお問合せください

新聞配達員も同時募集

アルバイト・業務委託

(株)パーツプロダクション ポスティング部
④上越市高土町2-4-6 上越タイムス社1F

025-530-7536
担当:斉藤

上越 買取店わかば 上越モール店



大好評! 月替りキャンペーン
11月限定「食器」買取イベント! 店頭でLINEのお友だち登録をいただいたお客様限定。食器10kg 200円で買い取ります。1家族1回のみ(ガラス、木製品は除く)お電話1本で出張買取にお伺いします。出張無料。査定無料!

☎025-520-5010
⑤上越市とよば239-1
⑧10:00~18:00
④年中無休
⑨有



食器買取 店頭でLINEお友だち登録で 10kg 200円 最低保証
●お1人様10kgまで ●予約時申請・来店時提出
有効期限/2024年11月末日まで cocola
買取店わかば 上越モール店

上越 おそうじ本舗 直江津店



気になる汚れはおまかせください!
11月末までにレンジフード・浴室・エアコン・キッチン・洗濯機(ドラム式も可)など、お見積り合計11,000円以上のクリーニングをご予約の方にお見積り合計金額より1,100円引きを開催中。お問合せはお気軽に♪

☎0120-916-673
⑤上越市新光町3-5-22
⑧8:00~18:00
④無休



おそうじ本舗 直江津店限定
クリーニングお見積り合計金額11,000円(税別)以上ご予約で1,100円引き
●予約時申請 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可
有効期限/2024年11月末日まで cocola
おそうじ本舗 直江津店

妙高 おそうじ本舗 妙高新井店



おそうじのお悩みはプロの技術で解決!
日頃のお掃除で落としきれない汚れはプロの技術ですっきり! 浴室・キッチン・洗濯機・エアコンなど11月末までにお見積り合計11,000円以上のクリーニングをご予約の方にお見積り合計金額より1,100円引きを開催中。ご相談だけでも大歓迎!

☎0120-511-017
⑤妙高市上四ツ屋76-13
⑧8:00~17:00
④不定休



おそうじ本舗 妙高新井店限定
クリーニングお見積り合計金額11,000円(税別)以上ご予約で1,100円引き
●予約時申請 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可
有効期限/2024年11月末日まで cocola
おそうじ本舗 妙高新井店

上越 くわどり湯ったり村



〈毎月開催〉11/6(水)湯ったり村落語会
毎月くわどり湯ったり村では落語会を開催。テレビでお馴染みの春風亭昇太郎師匠が会長を務める落語芸術協会から毎回違った噺家さんがやってくる! 観覧は無料! 入浴料(大人700円)のみでどなたでもご覧いただけるお得な企画です。11月は三笑亭可風(さんしょうていかわう)師匠。

☎025-541-2611
⑤上越市皆口601
⑧10:00~20:00
④木曜 ⑨約100台



大人入浴料 半額
●1枚につき2名まで ●来店時提出 ●他との併用不可
有効期限/2024年11月末日まで cocola
くわどり湯ったり村

上越 美(び)Healthy Beauty



ソウル江南式オールハンド施術
経絡オイルリンパマッサージ60分 8,000円、90分 13,000円がオープン記念でご新規様限定1,000円OFF♪他にも小顔コルギ40分 6,000円〜。もみほぐし60分 5,000円、90分 8,000円など。

☎080-5171-8624
⑤上越市東雲町2-11-31
メゾングリーンパール402
⑧10:00~21:00
④不定休 ⑨有(7、8番)



ご新規様限定 経絡オイルリンパマッサージ 1,000円OFF
●他との併用不可 ●予約時申請・来店時提出
有効期限/2024年11月末日まで cocola
美(び)Healthy Beauty

上越 maro nail(マロ ネイル)



大人のプライベートネイルサロン
シンプルからニュアンスなどのデザインまで、お客様一人ひとりに合わせたデザインのご提案をさせていただきます。最終受付19時なのでお仕事帰りにもご利用いただけます。ネイル初めての方もお気軽にどうぞ!

☎050-1721-3951
⑤上越市寺224ハイツアズマ3-A
⑧10:00~21:00(最終受付19:00)
完全予約制
④不定休 ⑨有



ご新規様限定
ネイル付替でオフ無料
オフなしの方はネイルメニュー1,000円OFF
●1枚で1名様まで有効 ●予約時申請・来店時提出 ●他との併用不可
有効期限/2024年11月末日まで cocola
maro nail

上越 美容室 フレンド



フレンドが装い新たに移転オープン!
この度、新光町・アニース様裏手のエリアに移転リニューアル! 新天地でのスタートは11/1(金)を予定。オープン記念として、その日の施術料が割引になる、ハズレなしのクジ引きを開催! ぜひ生まれ変わったフレンドにお越しください!

☎025-526-0509
⑤上越市新光町2-11-17
⑧9:00~19:00
④月曜、第1火曜、第3日曜
⑨有



★オープンキャンペーン★
当日の施術料が割引に!
クジ引き参加券(ハズレなし)
●予約時申請・来店時提出
有効期限/2024年12月末日まで cocola
美容室 フレンド

上越 ジェイムス英会話上越校



11月の入会キャンペーン!
ネイティブ講師の英会話レッスンを今なら入会金無料、授業料2か月間半額の大チャンス! 初心者の方大歓迎、もちろん中級以上のクラスもございます! 無料体験レッスン随時受付中です。お気軽にお問合せください!

☎025-523-9590
⑤上越市本町5-2-1クリタビル3F
⑧火~金12:00~21:00
土9:30~18:30
④日・月曜、祝日 ⑨有



cocolaを見たでテキスト代 →50%OFF
●他との併用不可 ●予約時申請 ●1枚でグループ様全員有効
有効期限/2024年11月末日まで cocola
ジェイムス英会話上越校

KUMON

まずはお気軽に説明会へ!

予約制
ご希望日の3日前まで

「くもんの先生」になりませんか?

仕事 公文式教室の運営・指導(算数・数学・国語、英語)
資格 教育免許など特定の資格の有無は問いません。
充実した研修制度あり。
報酬 収入は生徒数により異なります。
仕事内容 教室運営(週2日、原則4時間程度から)、教室準備。
サポート 安心して生徒指導・教室運営が出来るよう、充実したサポートシステムを設けています。

日時	会場
11月21日(木) 13:00~14:30	Cafe Nekoji 妙高市栗原2丁目3-8
12月2日(月) 13:00~14:30	
11月18日(月) 14:00~15:00	web説明会(ZOOM)
11月29日(金) 14:00~15:00	
12月4日(水) 12:00~13:00	
12月9日(月) 14:00~15:00	
12月15日(日) 14:00~15:00	

☎0120-834-414
受付時間/10:00~16:45(土・日・祝日を除く)
公文教育研究会 新潟ランチ
新潟市中央区弁天3-2-3
ニッセイ新潟駅前ビル4F

上越 ヘアースタジオ LICIA(リシア)



早期予約で割引+半額チケット付
成人式・振袖・卒業式・袴の早期予約(ヘアメイク、着付け、前撮り写真込)を8名様限定で受付中。振袖は198,000円→最大88,000円引、袴は88,000円→30,000円引に! さらに店内で試着後(要予約)ご来店された方には、カット・カラー・パーマ・縮毛矯正半額チケットをプレゼント!(数量限定)

☎025-526-1765
⑤上越市本町3-1-10
⑧9:00~19:00(最終受付18:00)
④月曜、第1火曜、第3日曜 ⑨有



成人式・振袖 卒業式・袴
最大88,000円引 30,000円引
+ご予約・試着後ご来店
カット・カラー・パーマ・縮毛矯正半額チケットプレゼント
●予約時申請・来店時提出 ●他との割引と併用不可
有効期限/2024年11月末日まで cocola
ヘアースタジオ LICIA

上越 ジャザサイズ新潟県上越市クラス



入会金0円! 1か月分会費0円!
初めての方は体験1回無料!
ダンスフィットネス『ジャザサイズ』日本上陸40周年を記念したお得なセール! ジャザサイズを体験したことがない方はぜひ! 詳細はQRリンクより

☎080-6621-1115(まつなが)
⑤日・月・木曜 10:00~11:00 上越市総合体育館・柔剣道場、水・金曜 19:30~20:30 上越春日日信交流館・集会所
⑨有



通常都度利用 1,980円
→初回体験 0円
●1枚でグループ様全員有効 ●予約時申請
有効期限/2024年12月10日まで cocola
ジャザサイズ新潟県上越市クラス

上越 Healing Salon Aqua Moon(アクアムーン)



美毛穴レス・リフトアップエステを体験!
水素高純度99.99%の泡を使い、毛穴の奥の汚れ・黒ずみ・開き・不純物を徹底洗浄! お肌に不必要な成分を取り除いた安全・安心美容液を使いリフトアップマッサージをプラスしてファンデーションいらずの輝く小顔美肌へ。

☎025-522-3319
⑤上越市子安1218
⑧13:00~19:00 ※完全予約制
④水・木曜 ⑨有



電話予約の際「cocolaを見た」で
美毛穴レス・リフトアップエステ
70分 7,800円→4,500円
●初回限定 ●予約時申請・来店時提出
有効期限/2024年11月末日まで cocola
Healing Salon Aqua Moon

上越

NAGU-NAGU (ナグナグ)



韓流♪ 経絡リンパとハーブピーリング!
 ハニークール直江津店から店舗名を変更。
 よもぎ蒸し40分+全身経絡リンパ60分。通常
 13,000円→11,800円。韓国最先端肌管理
 スキンケアのハーブピーリングも登場! 通常
 38,000円→28,000円。

☎090-4139-2879
 ④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
 ⑤9:00~20:30 (LO20:00) ※予約優先
 ⑥不定休
 ⑦有



お電話またはQRからご予約の方。[cocolaを見た]で
 よもぎ蒸し40分+全身経絡リンパマッサージ60分
通常13,000円→11,800円
 ●来店時提出 ●予約時申告
 有効期限/2024年11月末日まで cocola
NAGU-NAGU (ナグナグ)

上越

リラクゼーションサロン Sakura



アロマの香りで癒されませんか?
 季節の変わり目は、頭痛や肩こりが出やすく
 疲れが取れない、よく眠れない、自律神経が
 乱れやすい時期。だからこそ自分に合った香
 りに包まれながら老廃物の排出を促進し、日
 頃のお疲れもスッキリしませんか?

☎090-9326-9262
 ④上越市藤新田906-11
 レシーナ1-103号室
 ⑤平日9:30~19:00
 土日祝9:30~19:30 ⑥不定休 ⑦有



背面リンパ60分+アロマタッチ30分
8,000円 → 7,500円
 ●1枚で1様まで有効 ●他との併用可 ●予約時申告
 有効期限/2024年12月末日まで cocola
リラクゼーションサロン Sakura

上越

リラクゼーション HoneyCool (ハニークール) 本店



お出かけ準備できてますか?
 過ごしやすくなりましたね♪年末に向けて、お出
 かけの機会も増えていくのではないのでしょうか?
 自分磨きにソコ活応援、お得なセットメニュー
 が登場です! 小顔コルギ40分+キャビ40分+
 経絡リンパ40分。通常19,300円→18,000円。

☎025-545-2555
 ☎080-1230-9157
 ④上越市下門前1827 アメニティタウン
 きらめきB棟3号室
 ⑤9:00~20:00 (予約優先)
 ⑥水曜 ⑦有



小顔コルギ+キャビテーション+
 経絡リンパトリートメント 合計120分
通常19,300円 → 18,000円
 ●他との併用不可 ●来店時提出 ●1枚で1名様まで有効
 有効期限/2024年11月末日まで cocola
リラクゼーション HoneyCool 本店

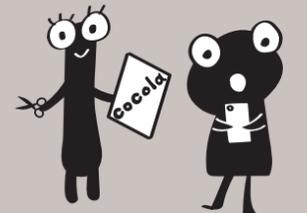
オトクーポン @こころ

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

cocola

美容 飲食 暮らし

っかっかっか!!



アイコンの見方
 ☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

上越

よもぎ蒸し専門店 よもぎや



Information

メニュー

- 黄土漢方よもぎ蒸し
..... 40分 **4,800円**
- 黄土漢方よもぎ蒸しペア
..... 40分 **9,000円**
- ピソソイル ヘッドデコ
ルテ... 30分 **3,700円**
- ピソソイル 全身
..... 60分 **7,800円**
- 黄土漢方よもぎ蒸し&
ピソソイルセラピー
...100分~ **12,000円~**
- 黄土漢方よもぎ蒸し&
全身もみほぐし
...100分~ **8,600円~**

**美容・婦人・ダイエットから選べる
 三種の薬草。冷えに打ち勝つ体作りを。**

黄土には酵素酸素マイナスイオンが含まれて
 いるため解毒作用に優れています。黄土の壺
 を加熱すると遠赤外線が身体の芯まで薬草の
 成分を送り続けることができます。普通の壺よ
 り80倍以上の効果! 体温が1度上がれば5倍
 の免疫力UP! 「cocolaを見た」で全コース
 500円引き(一部メニュー対象外)。

☎025-512-9525
 ④上越市西城町3-10-29
 オフィスミナトII2F
 ⑤10:00~18:00 (最終受付18:00)
 ⑥不定休
 ⑦有



黄土漢方よもぎ蒸し
4~5名様でご利用のグループ割引
 お一人様 **4,800円 → 3,500円**
 ●セットメニューを除く ●同時にご利用の場合
 有効期限/2024年12月末日まで cocola
よもぎ蒸し専門店 よもぎや

上越

total beauty salon KaRiFu (カリフ)



**ストレートパーマ
 平日のおトク割キャンペーン!**

薬剤ダメージを軽減した縮毛矯正やボリューム
 ダウンのお悩みに寄り添った髪質改善など各種
 ストレートを一律料金でご用意。また、大人の女
 性に自信を与えるスキンケアブランドLUREAQU
 (ルリーク)の取扱を始めました。内側から弾むハ
 リ肌へ整える角質のお手入れクリームや化粧水ミ
 ストなどお手持ちのスキンケア用品と併用可。

☎0120-82-5650
 ④上越市南本町3-14-12
 ⑤平日 9:00~18:00 (受付終了)
 土日祝 9:00~17:00 (受付終了)
 ⑥月曜、第1火曜、第3日曜
 ⑦有



ストレートパーマ(シャンプー、マッサージ、ブロー込)
通常15,400円 → 平日のご予約で 10%OFF
 ●他との併用不可 ●来店時提出
 有効期限/2024年11月末日まで cocola
total beauty salon KaRiFu



月組・新トップコンビ、鳳月 杏、天紫 珠李のお披露目公演となります!

東京宝塚劇場【月組】S席観劇ツアー

ミュージカル・クエスト『ゴールデン・リバティ』作・演出/大野 拓史
 Takarazuka Spectacular
 『PHOENIX RISING (フェニックス・ライジング)』
 -IN THE MOONLIGHT-
 《主演》鳳月 杏、天紫 珠李 作・演出/野口 幸作

3つのプランを
 ご用意しました!

2025 **2/15** 日 日帰り

■定員: マチソワプラン10名、A・Bプラン各20名
 ■最少催行人数: 40名
 ■添乗員・cocolaスタッフ同行

東京宝塚劇場・各食事会場
 までの交通費は含まれません

2公演ツアー
 お一人様 **29,800円** (税込)
 (11:00&15:30公演S席チケット代、軽食代込) マチソワプラン
 11:00公演(〜観劇約3時間)→
 14:15~15:15 ル サロンド ニナス
 日比谷でランチ(軽食)
 →15:30公演(〜観劇約3時間)→解散

1公演ツアー
 お一人様 **21,800円** (税込)
 (11:00もしくは15:30公演
 S席チケット代、食事代込) Aプラン
 11:00公演(〜観劇約3時間)→
 14:15~16:15 東京會館Drepeで食事→解散
 Bプラン
 15:30公演(〜観劇約3時間)→
 18:45~20:45 東京會館Drepeで食事→解散

10名限定
 1日で2公演観劇
 できるおトクな
 新プラン

東京會館Drepe
 ルサロンド
 ニナス 日比谷

株式会社 パーツプロダクション 旅行事業部
かなえる旅行社 ☎025-512-5888
 新潟県知事登録旅行業第2-404号
 (一社) 全国旅行業協会正会員 総合旅行業務取扱管理者: 川上久雄
 ④9:30~17:30(月~金) 休 土・日曜・祝日 担当: 吉田 ※ツアー内容は変更になる場合がございます
 ※公演は事情により、ご観劇日当日を含めてやむを得ず急遽中止または開演時間が変更となる場合がございます

申込み・
 問合せ

詳細は
 webへ▼

総勢
14名様に当たる!

読者プレゼント



3名様

D 自然堂つるや薬局
プレジジョン グリーン末
30包(1,998円)
大麦若葉、フラクトオリゴ糖を配合、食物繊維の補給に役立ちます。
⑥ 上越市大豆1-9-1 スーパー原信内
☎ 025-525-7997
店頭引換 春日山店のみ



1組
2名様

C ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス
『中島みゆきコンサート「歌会VOL.1」
劇場版」ムビチケ鑑賞券
12/27(金)より、ユナイテッド・シネマ新潟
ほかにてロードショー。utakai-movie.jp
配給:ヤマハミュージック
エンタテインメントホールディングス
メール



5名様

B ふんわりカフェ
300円のカットシフォン1つ
素材にこだわった看板メニューのシフォンケーキ。ふわふわで優しい味わいが特徴です。
⑥ 上越市昭和町2-18-25
☎ 025-512-2556
店頭引換



4名様

A 天ぶら ゆずや
お食事券 2,000円分
天ぶらゆずやで使えるお食事券 2,000円分。これを機に絶品天ぶらを味わってみてください。
⑥ 上越市御殿山町546-1
☎ 025-522-5898
発送

【応募方法】必要事項①～⑤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～D
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 ふだん節約していることがあったらおしえてください
⑤ 初売りや福袋にまつわる思い出やエピソードはありますか?

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 11月号プレゼント」
F A X 025-522-4618
右のQRを読み取り応募フォームにご記入ください→
【応募締切】2024年11月18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。

cocola お持ち帰りスポット

【上越市】うみてらす名立/糸しの里記念館/浦川原体育館/浦川原物産館/エルマール/大湯体操アリーナ/オーレンプラザ/柿崎総合体育館/清里コミュニティプラザ/頸城自動車/頸北観光バス/謙信公武道館/五智歴史の里会館/小林古径記念美術館/三和区コミュニティプラザ/佐渡汽船/上越あるん村/上越観光物産センター/上越教育大学/上越体操ジムリーナ/上越市役所生協売店/上越総合体育館/上越文化会館/上越モール/正善寺工房/新柳/セブン-イレブン(大湯・五智1丁目・浦川原・子安・名立・東雲町店)/全日食チェーンやまざくら店/大光銀行(高田・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/中郷区さとまる学校/なかごう さとまる一む/長峰温泉ゆつたりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとぴあ中郷/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/ろうきん高田支店/ローソン(中郷店)/ワークパル上越 【妙高市】赤倉ホテル/アルペンリックス/新井ショッピングセンター/いきいきプラザ/ウチダスポーツ/大鹿簡易郵便局/かわら亭/願生寺/頸南バス/国立妙高自然の家/志保屋書店/関山駅舎サロン/セブン-イレブン(学校町・関山・長森・妙高高原・妙高姫川原店)/日本海鮮魚センター/フィールド妙高/ホテル花文/道の駅あらいくびき野情報館/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/妙高高原メッセ/MYOKO BASE CAMP/ライムリゾート妙高/ローソン(道の駅あらい店)/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/糸魚川市民会館/親不知ピアパークふるさと体験館共場糸魚川 commons/玉翠園・谷村美術館/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行糸魚川支店/セブン-イレブン糸魚川能生インター店/翡翠園/フォッサマグナミュージアム/ブックスステーションサイ東寺町店/マリンドリーム能生/大和屋クリーニング/吉直書店 【柏崎市】かしわざき市民活動センターまちから/柏崎夢の森公園/木村茶道美術館/珈琲創房 自由人/コメリ書房柏崎店/わたじん書店 【長岡市】大光銀行 長岡支店 【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/いいやま湯滝温泉/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/道の駅花の駅千曲川/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店



これであなたもここらオタクイズ

ここらの歴史、文化、自然を知って、もっとここらを好きになっちゃおう!

vol.44 バテンレースって知ってる? 出題者:吉田バテンレース

上越高田で、冬の手仕事として受け継がれた伝統のバテンレースにまつわるクイズです。

Q1 バテンレースの発祥はどこ国でしょう?

- ①中国 ②ドイツ ③ノルウェー

Q2 令和5年に「メイド・イン上越」に認定されたバテンレース製品のは日傘、ハンカチと何?

- ①つけ襟 ②イヤリング ③ブックカバー

Q3 バテンレース工房がある町家の名前は?

- ①高田まちかど交流館 ②ミューゼ雪小町 ③旧今井染物屋



バテンレース工房に展示されているブレード機織

◀答えと解説はこのQRから(今月号の答えは次号紙面にも掲載します) 先月号「片貝縄文資料館って知ってる?」の答えは、Q1.①籠峰(かごみね)遺跡/Q2.②墓・祭祀の場所/Q3.③石冠でした!



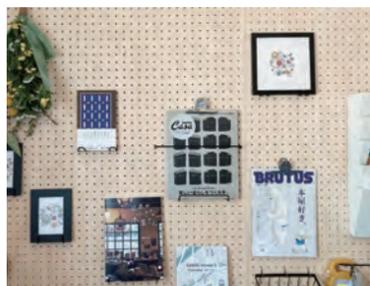
「郵送での購読」がご利用いただけます!

発送手数料(送料含む)1部200円で郵送にてお送りします。右記のQRよりお申込みください。cocolaのInstagramからも申込可能です。1部のみ、半年分、1年分からお選びいただけます。



ショップサイト(BASE内)

表紙のこぼれ話



表紙の部屋、実はcocolaスタッフの趣味部屋です。手前味噌で恐縮です。縁あってオンダ建築・デザイン事務所に施工していただき、いろいろわがまを聞いてもらいました。有孔ボード(ホームセンターで購入)を使った壁収納は憧れだったので、大工さんをお願いして取り付けしてもらったお気に入りのコーナー。飾っている本は気分や季節で変えてみたりして楽しんでいます。

編集後記

ここら日和の取材で『つるや薬局 高田西店』へ。薬剤師の小林さんは、体の疲労度が分かる「毛細血管観察」ができるということで実際に体験しました。結果は、少し疲れ気味とのこと(笑)。心は大丈夫でも体は正直ですね。ちゃんと健康に気を使って生活しよう決めました。つるや薬局さんは、11月の美活サミットに出店予定なのでみなさんも体験してみてください!(森屋)



発行人 稲葉 徹一
編集部 山岸 愛 / 村本 佳代 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 吉田 久美子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 森屋 里紗 / 金澤 ゆう / 北島 美和子



ここらへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

12月号

「冬のごちそう・グルメ特集」
「マネープラン特集」ほかを予定

※このフリーペーパーは上越、妙高、糸魚川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、お名前と住所をココラ編集部までご連絡ください。個人情報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!



妊活 vol.136

大島クリニック
大島隆史 院長

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

Q 左の卵巣が腫れて5cmくらいの卵巣嚢腫があるとわれ、1か月後その卵巣嚢腫がなくなっていました。どういうことなのでしょう?

A 多分、卵胞(卵子が入っている袋)が排卵できなくて大きくなったものと考えられます。卵胞は、月経時5mm前後で20歳代だと20個くらいあり、ひとつ選ばれて20mmになり排卵しつづけて黄体になります。排卵しない(卵胞がつぶれない)で20mm以上に膨れてそのまましばらく残ることがあり、これは黄体化未破裂卵胞症候群という病態で、この場合でも生理周期は順調です。順調に生理が来ている、必ずしも排卵しているわけではありません。基礎体温をつけて高温相(36.7℃以上)が10~14日間続けば9割方排卵している可能性があります。高温相になっても排卵していないこともあります。正確に排卵しているか確認するには、超音波で診察しないとわかりません。

未排卵で何か症状がある場合は、腹痛が起きることがあります。特に、排卵日周辺で性交があると未排卵の卵胞が刺激を受けて卵胞内に出血が起きて、かなりの痛みを訴えられる症例も経験しております。対処の仕方は、痛み止めを内服すれば概ね1週間以内で治ります。なぜ、このような未排卵が起きるのかは不明な点が多いですが、経験上卵子が入っていない空卵胞(空胞)の時に多く見られると考えられます(詳細は、HP cocola妊活プラスで)。

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 女性の生涯をトータルでサポート

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.144

なんとかなるさあ~法律相談

Q 借金の支払いができなくて破産することを考えています。破産すると、現金や家財道具はどうなるのでしょうか。

A 破産すると、原則として破産者の財産は現金化され、債権者に配分されます。

しかし、個人が破産する場合、生活を立て直すために必要な財産をすべて没収されてしまえば、破産者は生活できなくなってしまいます。そのため、法律は、破産者の生活に配慮して、破産しても処分しなくていい財産(「自由財産」という)を一定の範囲で認めています。

例えば、現金は99万円以内であれば、そのまま保有が認められます。預金や貯蓄性の生命保険なども、所持している現金と合わせての合計額が99万円以内であれば同様に認められる可能性があります。

また、差し押さえることのできない財産についても、破産者がそのまま保有することが認められています。民事執行法は「債務者等の生活に欠くことができない衣服、寝具、家具、台所用具、量及び建具」につき差し押さえてはならないという旨を規定しています(民事執行法131条1号)。したがって、私たちが普段使用している家財道具が取り上げられてお金に換えられてしまうことはまずありません。

ただし、高価な絵画や応接セットなどはお金に換えることができますから、そのまま所持することはできないでしょう。

11/5(火)
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

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)。

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)。



第100回 Anniversary cocolaプレゼント 観桜会応援企画 第2弾

高田城址公園観桜会は 来春(2025年)100回を迎えます!

フリーペーパー「cocola」では地元に着目する情報紙として第100回の節目を迎える高田城址公園観桜会を盛り上げるべくさまざまな企画を予定しています

高田城おんなしよ神輿

来年の観桜会は記念すべき第100回! そこでこの度、女みこしを計画しました。ここの女性たちで、パワフルにそして可憐にお花見会場を盛り上げませんか? そろいのオリジナルはっぴも製作中です。初めての人も大歓迎! 担ぎ方もしっかりレクチャーしてもらえます。

担ぎ手募集!

日時 令和7年4月6日(日) 11時~14時頃を予定
参加資格 16歳以上の健康な女性
募集人数 30名(定員になり次第、締め切り)
参加料 無料(白足袋・白短パン・白インナーはご準備ください)
申込期限 11月30日(土)
申込方法 ①電話申込み 025-527-3330(cocola編集部) ②インターネット申込み

ご応募はこちらから▲

第100回高田城址公園観桜会と一緒に盛り上げてくれる企業・店舗様を募集中! 詳しくは(株)パーツプロダクションcocola編集部まで TEL 025-527-3330

10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

【美容・健康特集】 健康の館主催の白川先生の講演会に参加してみたいと思っています。(上越市Iさん)

【コラ部リサーチ】 休みの日何してる? 今後の休日の過ごし方の参考にしたいと思いました。(上越市Kさん)

【美活サミット】 晴山荘が弁当を売り出していて、新店舗準備中と書いてあったのは、うれしくなりました。(上越市Iさん)

【美活サミット】 美活サミット、行きたい!夏の疲れを癒したいし、おいしい食べ物でカラダの中もリセットしたい!(上越市Oさん)

【愛しのペットと暮らす】 カフェルに看板犬がいることを知らなかったので、プレゼント企画に当選してもしなくとも行こうと思った。(妙高市Tさん)

【その他いろいろ】 オタクイズは、意外と知らないことばかりで毎回楽しみにしています。(上越市Sさん)

【その他いろいろ】 介護施設で働いてますが職場にコラを持って行く利用者様が記事を見て「これおもしろそうだね」「ここに行ってみたい」などと楽しそうに読んでおります。(上越市Iさん)

先日出産したので、癒しとこ褒美を求めに行きたいです!(上越市Kさん)

ペットと一緒に外食できる場所をあまり知らず、困ることが多かったので参考になりました!(上越市Iさん)