

フリーペーパー ココラ
cocola

上越・妙高・糸魚川

2 2024 **vol.185**
月号 TAKE FREE



2-5面 美容と健康はジェンダーレス!

自分らしいキレイを磨こう!



レストラン シェ・フジイ

- 5面 オトクーポン ビューティー編
- 6面 ここのInformation
- 7面 **cocola部** 我が家の寒さ対策
- 8~10面 上越 冬のSweets大集合
- 10面 こころんしよ~原 琢己さん・古川 幸さん~
- 11面 もくもくつくる人~磯谷 慶子さん~
レシビ遺産~干しずいきの粕汁~
- 12面 佐野オートの乗るだけパック
- 13面 こころ日和~春日新田周辺編①~
- 14面 オトクーポン
- 15面 プレゼント、オタクイズ

web



令和6年能登半島地震のお見舞い

このたびの能登半島地震により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災された皆様の1日も早い復旧・復興を心よりお祈りするとともに、被災地支援・復旧に全力を尽くされている関係者の皆様に深く感謝いたします。また、被災された皆様が1日も早く元の生活に戻ることを心より祈念申し上げます。

株式会社 パーツプロダクション
cocola編集部一同

上越 糸魚川 上越市・糸魚川市の塾なら 秋山塾



心を動かし、未来を変える

先生は全員プロ! メリハリ指導で楽しく成績アップを実現します

学校補助から受験までワンストップ 新学期キャンペーンを実施中!

秋山塾は「勉強の楽しさを知る」、「成績アップのコツを知る」、「勉強で夢を掴む」場所です。楽しさ、真剣さ、そして安心感。秋山塾にはいろいろな子どもたちの表情があります。そして、勉強したからこそ掴める、お子様の明るい未来があります。新しい学年に、新しい挑戦に、この春から秋山塾と一緒に夢を叶えよう。

1ヶ月の無料体験からのご入会特典!
最大2ヶ月 授業料無料キャンペーン

入会金 無料 (通常22,000円(税込)) **限定20名!**

2ヶ月目の授業料 無料 + お友達・ご兄弟姉妹と一緒にご入会で **Amazonギフト券 5,000円分**

春期講習 無料

LINEへの登録で、「勉強方法 攻略ガイド」をプレゼント中!

上越市・糸魚川市の塾なら 秋山塾

☎ **080-2581-8765**

📍 上越市大豆1-12-56

🕒 14:00~23:00

🗓 日曜

秋山塾 新学期



上越 二葉楽器



小さなお子様は、保護者と一緒にグループレッスンがおすすめ!

はじめよう! やりたい時が初め時!

1歳児から80代のシニア世代まで、多くの方がお通いです。ピアノ、バイオリン、オカリナ、ドラム、ギター、そろばん、プログラミング…。そしてこれからのお子様にはとても大切な英会話教室。まずはQRからお探してください! 無料体験レッスンを受けて、入会を検討ください。お電話でのお問合せも大歓迎です!!

英語教室は年齢に合わせて聞く・話す・読む・書くの4機能を習得



二葉楽器

☎ **0120-345-218**(高田中央センター)

📍 上越市北城町3-15-17

🕒 平日、土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~13:00

🗓 不定休、2/12・22~25は休業



二葉楽器

上越 ファイナンシャルプランナー小日向由美子

貯蓄から投資へ マネーセミナー



参加特典! 雪の香テラスさんの季節限定「抹茶生チョコプリン」

「貯蓄から投資への時代に」今年こそ始める! マネー基礎講座:無料開催

将来の資産形成・年金・介護、様々な商品値上げなど多くの不安や情報が飛びかう中、何から始めたら良いの? というビギナー向けマネーセミナーを無料開催。今まで多くの参加実績あり。お金について知っていると知らないのではその差は歴然。リアル開催での理由があります! 医療費・家計まで盛りだくさんでお話いたします! ※セミナー内での金融商品等の販売はございません。

Information

日時:2/11(日・祝) 13:30~15:20

会場:高田城址公園オーレンプラザ 研修室(1F)

下記にてお申込みください。 ※なお、セミナーに参加できない方も資産形成術(iDeCo、NISAについて)や保険など、マネープランの90分無料相談(要予約)も受付けております。「無料相談のみ希望」とご記入のうえ、希望日をお知らせください!

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▲

※本紙は1月18日(木)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。

美容と健康はジェンダーレス!

自分らしいキレイを 磨こう!

cocola
特典付き

年齢も性別も関係なく、できるならよりキレイで、
より健康でいたいと思っっているのではないのでしょうか。

自由に楽しく自分磨きががんばりましょう!

cocola部員の体験レポートやおすすめスキンケア&アイテムも紹介しています。

美容 健康

上越

美容のトータルビューティー・イノベーション! リッチ気分を味わえる癒しの空間



cocola特典

「cocolaを見た」で
LEDまつエク
つけ放題
13,200円→
8,350円

有効期限
2024年2月末日まで

フェイシャル、ネイル、まつ毛、まゆ毛、脱毛まで。
トータルケアが可能な美容の総合メンテナンスが叶う
サロンです! 心も身体も癒やされましょ〜♪ メンズ
VIO脱毛も大歓迎。話しやすいスタッフがいていねいに
施術いたします。

Information

- *白玉ホイップ泡フェイシャル.....4,850円
- *ネイル(新規)ワンカラージェル.....3,850円
- *まつ毛ラッシュリフト.....4,950円
- *マシン脱毛 ワキ.....880円 ヒゲ.....1,100円

Laboratory Vors & Nailsdoor 高田店

- ☎ 025-526-2235
- 📍 上越市西城町3-5-20 (Dúo CEREZO 2F)
- 🕒 9:00~19:30
- 🔥 火曜



「自然でかわいい仕上がりで大満足です! 今までのまつエクより軽い気がします。前は接着剤が少し染みることもあったけど全然なかったです。個室&ふかふかのリクライニングチェアでゆったりとリッチな気分が味わえました」

感想

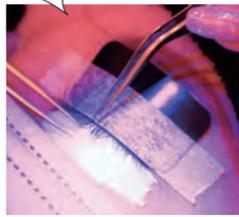


1 まずはカウンセリング。どんな色、カーブ、量にしたいかを相談しながら決めていきます。カーブのゆるやかさは3段階から選ぶことができる



2 目の下に保護テープ、まぶたにまつ毛を見えやすくするアッパーテープ、その上にLEDライトの光を通さなくする黒いシートを貼る

ライトのまぶしさは感じないです



3 自分のまつ毛にエクステをつけていく。LEDライトでグルーを硬化。照射時間はわずか2秒!

最新のまつ毛エクステ、どんな感じが楽しみです



cocola部員 春菜さん
オーナー 五十嵐さん

LEDエクステ®は美しさと健康を考えた次世代まつエク。従来のまつエクとの違いは専用の接着剤(グルー)をLEDライトで硬化させながら施術する新技術。持続力が従来の1.5~2倍! さらに2秒で完全硬化するため、アレルギーを極力発生させず施術中の刺激も抑止できる。



5 入浴・サウナの直前でも大丈夫。オイルクレンジングもOKなのがうれしい



4 コーティング剤をつけて、束を整える。毛先のばらつきを防ぎ、保湿効果もある

他にもメニュー多数!



ネイルとまつ毛のスクール

日本ネイリスト協会の認定校。個別授業で通学でもオンラインでも受講可能。ネイル初心者からプロのネイリストへ!



フェイシャル

新感覚の白玉ホイップ泡フェイシャルやグレースソフトピールが人気

LaboratoryVors(ラボラトリーヴォルズ)は、1店舗で頭からつま先まであらゆる美容メンテナンスが叶うサロン。ネイルをしながらまつ毛ケア、脱毛しながらブローマッピングなどの同時施術もOK! お気軽にご相談ください。

医療提携により痩せやすい身体を作る漢方薬の処方と、脂肪代謝と筋力を高める次世代瘦身マシン施術で健康的な身体を作る



医療提携ダイエット

上越

【新メニュー】自分史上No.1の小顔美人とボディラインへ



cocola特典

「cocolaを見た」でおすすめフェイスマスクプレゼント

有効期限
2024年2月末日まで

筋膜リリースの機械を新規導入。ハンドの施術と機械、両方のアプローチでさらに小顔へ。血流やリンパの循環も促進し、本来の美しさを引き出します。小顔だけでなくむくみ、肩こり、腰痛、頭痛、冷え性・更年期症状を改善しスタイルアップへ。プライダル有り。

Information

- *【初回限定】メディセル小顔筋膜矯正 13,200円⇒**10,000円**
- *【肩こり/腰痛/自律神経】背面筋膜矯正12,600円⇒**10,000円**
- *【むくみ/セルライト】メディセルフットケア12,600円⇒**10,000円**
- *【初回限定】小顔筋膜オールハンドケア(70分) **7,000円**

美容矯正サロン CLESIA (クレシア)

☎070-8935-1336

📍上越市佐内町(ご予約時に詳細をお伝えします)

🕒10:00~19:30(最終受付)

📅不定休



上越

VIO脱毛で将来への準備始めませんか？



cocola特典

「cocolaを見た」で2回目も割引価格でお手入れOK ※同じパーツに限ります

有効期限
2024年4月末日まで

人生100年時代に突入。サポートしてもらう時は必ず来ます。サポートしてくれるのは「あなた以外の誰か」だから快くケアしてもらい美しく過ごす準備をしませんか？なくす、薄くする、範囲を狭める、ご希望に合わせてお手入れ可能です♪

Information

- *初回限定VIO脱毛……………4,980円⇒**3,980円**
- *Vライン脱毛……………2,980円⇒**2,380円**
- *Iライン脱毛 or Oライン脱毛…1,980円⇒**1,580円**
- *全身脱毛！高級スプレー付…21,400円⇒**17,800円**

女性専門脱毛サロン キレミカ上越高田店

☎025-527-2580

📍上越市北城町3-14-26

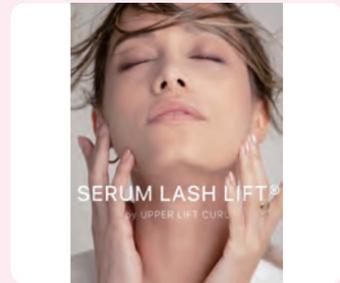
🕒9:00~19:00

📅月曜、不定休



上越

新メニュースタート！ヘアもまつ毛も一緒にキレイになれるサロン



cocola特典

「cocolaを見た」でセラムラッシュリフト 4,950円⇒**3,300円**

有効期限
2024年2月末日まで

大人気！セラムズのセラムラッシュリフトは傷みやすい成分不使用の国内産カール剤使用。人体と同じタンパク質のセラチン配合で、まつ毛を補修しながらカールさせる次世代のまつ毛パーマです。ぜひおためしください。

Information

- *【初回限定】セラムラッシュリフト…4,950円⇒**3,960円**
- *【初回限定】セラムラッシュリフト&ドライヘッドスパ……………7,150円⇒**5,500円**

hair Nichika (ニチカ)

☎025-546-7626

📍上越市木田2-7-1

🕒9:00~18:00

📅日曜、祝日、不定休



上越

乾燥肌、敏感肌、アトピー体質でも脱毛可！老後に備えた介護脱毛も人気です



低温施術で無痛、ホットジェル使用で不快感がないため、乾燥、敏感肌で脱毛をあきらめていた方、お子様も多数来店されています。V・I・Oゾーンや全身脱毛、老後に自己処理ができなくなった場合に備えた介護脱毛も大好評です。まずはお相談ください。

Information

- *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……………**5,500円**

美肌脱毛専門店 Dione上越店 (ディオネ)

☎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

LINE友だち追加でかんたん問合せ▶



上越

エイジング毛が気になる大人女子に アドモア髪質改善ストレート



cocola特典

「cocolaを見た」でオーシュ最高峰のサロントリートメント「インメトリー」通常6,050円⇒**4,950円**

有効期限
2024年2月末日まで

髪の毛のうねり、ボリュームダウン、パサつく、ハリコシが少なくなった。数年前と比べて徐々に違う髪の毛の悩みが出てきたらアドモア髪質改善ストレートがおすすめ。成分の10%が薬剤、90%がトリートメントの髪に優しいメニュー。乾かしただけでシルクタッチの質感に。

Information

- *アドモア髪質改善ストレート(カット、トリートメント込み)16,500円⇒**15,000円**
- *筋膜リリースヘッドスパ……………**3,850円**
- *毛髪栄養検査……………通常価格8,800円⇒**6,930円**

total beauty salon KaRiFu (カリフ)

☎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



上越

女性の「変わりたい」を「変える」ボディメイクサロン



cocola特典

「cocolaを見た」で2回目以降試着体験後下着プレゼント

有効期限
2024年3月末日まで

何をしても体型の悩みがなくなる…それは方法が間違っているからかも？カウンセリングと体型バランス診断で記録・分析し、あなたの変わる方法を提案します。本気で全身変わりたいあなたに、お悩みにあわせてプランニングします。

Information

- *初回限定 体型バランス診断(90分)……………**3,000円**
- 世代、年代問わず対応
- 妊婦さん・産後の方大歓迎！
- お子様の初めてのブラ選び講座も開催

bodymake salon Lumiere (リュミエール)

☎070-3352-1943(右のQRからご予約可)

📍上越市寺町 ※詳細は予約時(福祉交流プラザ近く)

🕒10:00~17:00

📅日曜、祝日(応相談)



上越

漢方サウナ ルルオンで冷え性改善！内側からも美しく！



cocola特典

「cocolaを見た」で初回限定アロマフェイシャル通常3,300円⇒**1,000円**

有効期限
2024年2月末日まで

とにかく痩せたい！ダイエットはもちろん、冷え・ストレス・浮腫み・疲れ・不眠・お肌・女性ならではの悩みなど様々なニーズに答えてくれるルルオン。体を芯から温め代謝をUPすることでお肉がキュッと引き締まり美ボディへと導きます。おトクな回数チケットもご用意。

Information

- *初回 美肌も叶うフルコース……………9,800円⇒**8,800円**
- ルルオン+マッサージ+水素美顔+W/バック+水素フットバス+EMS+ダイエットハーブ
- *初回 基本のリラクゼーションコース…6,300円⇒**5,300円**
- ルルオン+リンパマッサージ

美you (ミユウ)

☎025-530-9711

📍上越市本町6(※詳細はご予約時に)

🕒9:00~19:00(最終受付18:00)

📅不定休



上越

パーマ・カラーを楽しみたいすべての人へ



ハイトーン+ダークトーンを組み合わせたデザインカラー、白髪をいかした似合わせカラー、ナチュラルなやわらかいストレートなど。身体にも髪にも負担をかけない独自のケアコースで悩みの髪質から大好きな髪質になるよう、お手伝いします！

Information

- *カラーリング(ショート)……………**6,050円**~
- *センチティブコース……………**1,540円**~
- *イオントリートメント……………**2,750円**~
- *ルネ フルトレール……………**6,600円**~

美容室 Stella. (ステラ)

☎025-543-3117

📍上越市東雲町2-8-55

🕒9:00~18:30(木曜19:00、日曜17:00まで)

📅月曜、第1・3日曜



上越

脱毛でお肌をキレイに… ☆グ・ロウ☆都度払い脱毛専門店



cocola特典

「cocolaを見た」で2回目以降に使えるクーポン 20%OFF券プレゼント (ご新規様限定)

有効期限
2024年3月末日まで

お肌が弱いけど脱毛できるのかな…料金が高そうで不安…などご心配がある方！当店では認定脱毛士がご相談に応じてから脱毛を始められます。ぜひ、美肌を目指して脱毛始めてみませんか？しばらくの脱毛の方も大歓迎です。

Information

- cocolaを見た方限定(初回・女性のみ)
- *全身脱毛(顔VIO込)……………**8,900円**
- *顔うなじセット…**4,960円** *VIO脱毛…**3,980円**
- *フェイシャル(デコルテ+ヘッド付)…**4,980円**

脱毛Beautyサロン グ・ロウ

☎025-520-9235

📍上越市春日新田5-4-7

🕒平日10:00~19:00、土日祝10:00~17:00

📅不定休



自律神経、骨密度、毛細血管の状態を無料でチェックして生活習慣改善!



●2分半の測定でお客様の心と身体のコンディションが一目瞭然! ストレス度のチェックも可能です。

生活習慣改善のサポートに無料測定を随時実施中! 処方せんも承っており、お待ちの間に測定できます。また、LINEでも簡単な相談、処方せんのご予約も可能です。身近なかかりつけ薬局を目指している自然堂つるや薬局グループ。お気軽にご来店ください。



●骨密度はわずか15秒で測定! 骨の健康チェックも気軽に行えます♪



●毛細血管観察…指先の毛細血管を特殊カメラでリアルタイム観察。運動、食生活、睡眠の状態をチェック。スタッフが生活習慣のアドバイスをします。

ご予約してお越しください

定期測定会(骨密度測定付)

【新井店】

2/6(火) 13:00~17:00

【西高田店】

2/8(木) 13:00~16:00

【春日山店】

2/9(金)・10(土) 10:00~17:00

健康相談・測定会の詳細はHPから!



自然堂つるや薬局

春日山店 ☎025-525-7997

⑤ 上越市大豆1-9-1 (スーパー原信内)
④ 9:00~18:30 (水曜17:00、土曜13:00まで)
⑥ 日曜、祝日、年末年始

薬のニシワキ (処方調剤なし) ☎025-524-0368

⑤ 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F
西高田店 ☎025-520-8601 ⑤ 上越市大貫4-6-11
新井店 ☎0255-72-0304 ⑤ 妙高市朝日町1-2-13

頭皮ケアで眼精疲労・肩こり・首こりを改善「ヘッドマルマケア」



cocola特典

「cocolaを見た」でサロンオリジナルマッサージオイル(5ml)プレゼント

有効期限 2024年2月末日まで

上越初*の「ヘッドマルマケア」がサロンリニューアル以降大好評!! 肩こり・首こり・眼精疲労は頭皮の硬さによる血行不良が原因。不調を見逃さず、しっかりケアすることが健康の秘訣です。ヘッドマルマケアで頭皮のケアを始めましょう♪ ※コンパッションマインドセラピスト協会認定リストによる

Information

*ヘッドマルマケア 一番人気癒しのリラックスコース 通常7,700円⇒5,500円 【ご予約はLINEもしくはお電話にて】

STELLA PLACE ~ヨガ・アーユルヴェーダスタジオ~

☎025-520-8048

⑤ 上越市南本町1-7-41
④ 平日13:00~18:30 (最終受付)、土日祝10:00~16:00 (最終受付) ⑥ 火曜



元アスリート女性トレーナーが担当! 必ず結果が出せるジム!!



cocola特典

「cocolaを見た」で入会金半額サービス

有効期限 2024年2月末日まで

痩せにくい体質でも大丈夫! トレーナーと一緒にゴールを設定。「自分を変えられなかった」「続かなかった」「やり方が分からない」、そんな方に! アスリート、妊娠、産後ダイエットを経た経験豊富なスタッフにお任せください♪ ※当店は女性専用です。

Information

無料カウンセリング実施中!! 子連れOK! ペットOK! マタニティ・産後ダイエット大歓迎! クレジット決済可能

上越YGパーソナルトレーニングジム

☎080-7418-1177

⑤ 上越市五智1-11-8 齊藤オフィスビル2F
④ 9:00~21:00
⑥ 日曜



温活選べる「よもぎ蒸し」&上越では珍しい話題の「ビソンオイルセラピー」登場!



▲よもぎ3種類からセレクトしてご利用いただけます

毎日がんばる自分をメンテナンス。天然由来のよもぎを独自の漢方ブレンドで3種類ご用意しました。ビソンオイルセラピーで全身のケアもご利用いただけます。体調や身体の悩み、気軽に何でもご相談ください。また育児中の方も安心できる設備も整っています。



cocola特典

「cocolaを見た」で各種メニュー500円引き & 10分延長 (期間内回数制限なし)

有効期限 2024年3月末日まで

Information

*黄土漢方蒸し..... 40分 4,800円
*黄土漢方蒸しペア..... 40分 9,000円
*ビソンオイル ヘッドデコルテ..... 40分 3,700円
*ビソンオイル 全身..... 60分 7,800円

よもぎや

☎025-521-9525

⑤ 上越市西城町3-10-29 オフィスミナトII2F
④ 10:00~19:00 (最終受付18:00~)
⑥ 不定休



あなたの姿勢大丈夫!? 肩こり・腰痛の原因はその姿勢です!



cocola特典

「cocolaを見た」で姿勢チェック+AI診断無料

有効期限 2024年2月末日まで

正しい姿勢にすることは、唯一誰にでも当てはまる健康法と言われています。肩こり・腰痛・頭痛等身体の不調は姿勢が崩れている事が原因のひとつです。姿勢のチェックをしてみませんか? 姿勢に自信がある方もない方もぜひ一度お越しください。

Information

*はじめまして全身矯正.....8,800円⇒6,600円
*腰痛・肩こり向け全身矯正+部位別調整8,800円⇒6,600円
*人気No1全身矯正+ドライヘッドスパ11,000円⇒7,700円
*産後ケア全身矯正+産後骨盤調整8,800円⇒6,600円

health & beauty Colore (コロ)

☎025-542-0633

⑤ 上越市新光町2-9-26
④ 10:00~20:00
⑥ 不定休



産後骨盤矯正専門店。姿勢改善や産後のお悩み、関節痛の不調を解消しましょう



cocola特典

「cocolaを見た」で全メニュー通常価格より5%OFF (産後回数券メニューは不可)

有効期限 2024年2月末日まで

お子様連れOKの女性限定プライベートサロンです。美姿勢になりたい方、産後の骨盤の歪みが気になる方、腰痛や股関節・膝・腱鞘炎など関節痛でお悩みの方、痩せづらい方。ポキポキしない骨盤調整で体の歪みや産後の不調を根本から整えましょう。

Information

*産後骨盤調整(産後4年以内の方) 6,600円⇒初回5,000円
*スタンダード骨盤調整.....7,700円⇒初回6,600円
*全身リンパアロマセラピー 14,300円⇒初回11,000円
*小顔矯正.....7,700円⇒初回6,600円

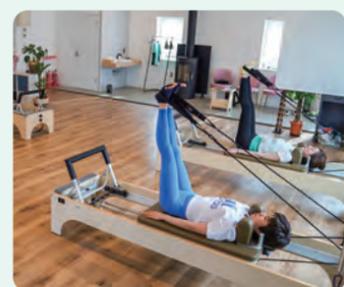
骨盤整体 MeRu (メル)

☎080-7014-0045

⑤ 上越市土橋2273 MSビル1F
④ 10:00~18:00
⑥ 不定休



マシンピラティスで健康な未来 筋力作りを始めましょう!



cocola特典

「cocolaを見た」で体験当日ご入会いただいた方に靴下をプレゼント

有効期限 2024年2月末日まで

ピラティスは呼吸の使い方でお腹の4つの筋肉(インナーユニット)を鍛えていきます。エクササイズでマシンを使用することでどなたでも腰痛の緩和、疲労抑制、尿もれ予防などさまざまな効果が期待できます。

Information

*体験 グループレッスン40分.....無料体験
*月3回グループレッスン.....11,000円⇒9,900円
*月4回グループレッスン.....15,400円⇒13,200円
*こっそりきれいにプライベートレッスン60分体験8,800円⇒4,400円

Two Three 新潟上越店 (トゥースリー)

☎070-2296-0023

⑤ 上越市富岡539-2 パティオ上越2F
④ 9:30~20:30
⑥ 不定休



知りたい!

乾燥しがちな冬の肌ケア方法&おすすめアイテム

寒さや風の冷たさなどが増し、肌にとって過酷な環境に突入。気になる冬のスキンケア、美容のプロやcocola部員さんにおすすめのケア方法やアイテムを聞いてみました!

アクアムーン 片所さんのおすすめ



ハイケアブースターモイスト
2,970円

冬の乾燥による肌の痒み・赤み・水分不足が気になるお肌にシューッとひと吹き! 植物由来の原料処方なので、敏感肌や赤ちゃんにもおすすめ! ファンデの上からもOKで、保水・保湿が同時にできる万能ミストです。

total beauty salon KaRiFu(カリフ) Yumikoさんのおすすめ



LUREQU(ルリーク)
美顔器一体型アイクリーム
5,940円

容器先端のクリームを塗布するアプリケーターに振動型美顔器が搭載されています。1分間に12,000回の振動でマッサージしながら美容クリームを肌の奥まで届けてくれるので目元やほっぺの線ケアにおすすめ!



STELLA BEAUTE(ステラボーテ)
Beauty Face Stick
35,000円

特殊なパルスを皮膚表面から流しスポットの位置を探してピンポイントで顔の筋肉にアプローチ。反対側は約41℃に温められる「ヒートサーフェイス」機能で表情筋などを温めながら引き締めケアができます。



フェイスパック各種

ドラッグストアで購入したフェイスパックをしています! 季節に合わせて、その時の肌の状態に合わせて、香りで選んだり毎日のケアも楽しんでいます♪ (cocola部員 りんりん)

ヴァセリン

ロート製薬 肌ラボシリーズ

冬になるといつも粉ふきする極度の乾燥肌です! デパコス、ドラコス、韓国コスメ...色々なスキンケアを試してきましたが、今落ち着いているのは、ワセリンです。お風呂上りすぐにワセリンを顔と首に塗って寝ていますが、肌のトラブルがかなり減りました。朝は洗浄力の優しい洗顔料で顔を洗って、白潤プレミアムと極潤のエイジングケアを使っています。全部揃えても3,000円くらいでドラッグストアで手に入るの、安くて高コスパで本当に良いです。(cocola部員 ハルカ)



ダイアン ボタニカル
ボディミルク
シトラス&ホワイトブーケの香り
色々試して今冬はコレです!
(cocola部員 yumi)



薬師堂 ソンバーク

ソンバークを使っています。肌なじみがいいし、髪の毛や口内、手などなんでも使えます。クレンジングやパックにも! ひとつ持っているとお便利です。(cocola部員 ななこ)



ミヤトウ野草研究所 ユアラージェ 7,992円(720ml)

cocolaの美活サミットのサンプルでもらった酵素飲料。試しに飲んでみたら翌日肌がうるうる! 炭酸で割ってみたらおいしく飲めました。酵素は健康にいいと聞いて気になっていたので続けてみたら、疲れも取れやすくなってきた気がします。(cocola部員 まるはは)



上越

腰痛、肩痛、肩こり、首こり、 坐骨神経痛を緩和するストレッチ!



cocola特典

「cocolaを見た」で
通常価格より
1,100円 OFF
(初回限定)

有効期限
2024年2月末日まで

寒くなると筋肉がこわばり、体への不調が出てきてしまいがち! どこに行ってもあまり良くならなかったお体の悩みにはストレッチがおすすめです! 腰痛や肩痛などを始めとした慢性痛をストレッチで緩和しましょう!

Information

腰痛/肩痛/肩こり緩和!

- *【短い時間でスッキリ!】30分ベーシックストレッチ **4,400円**
- *【定番はこれ!】45分スタンダードストレッチ **5,500円**
- *【当店人気No.1】贅沢60分FIRSTストレッチ **6,600円**

Beauty Stretch FIRST (ファースト)

☎025-546-7304

④上越市本町2-1-12 フォルテヒルズ高田101

⑨9:00~19:00(19:00までのご予約で20:00まで対応)

⑤火曜



上越

肩こり女子におすすめしたい! 骨格から立て直すボディメンテ



cocola特典

「cocolaを見た」で
ボディクリーニング
セッション22,000円
→初回限定
16,000円

有効期限
2024年3月末日まで

肩首ガチガチ・毎日だる重なカラダから、毎日スッキリ・快適なカラダへ! 運動・ストレッチ・マッサージ...これまでの方法に限界を感じていませんか? 他力にまかせて横になっているだけで健康とキレイが同時に叶う方法があるんです!

Information

- *まずは気軽にお試し
ボディクリーニング体験.....60分 **5,000円**
- *変化をしっかり実感
ボディクリーニングセッション.....75分 **22,000円**

痛くない魔法の筋膜リリース Body Cleaning (ボディクリーニング)

☎お問合せ・予約はQRから

④上越市大字下荒浜982-41 八千浦交流館はまぐみ他、市内レンタルスペース

⑨平日17:30~19:30、土日9:00~13:00 ⑤不定休



振袖早期予約で割引+ヘアケア商品付



LICIAでは振袖の早期予約で(すべてヘアメイク、着付け、前撮り写真込み)最大88,000円引きに! さらに店内で振袖試着後(要予約)ご予約をされた方には、頭皮や髪、それぞれのお悩みにあったヘアケア商品をプレゼント! なくなり次第終了となります。詳しくは下記までお気軽にお問合せください。

☎025-526-1765

④上越市本町3-1-10

⑨9:00~19:00(最終受付18:00)

⑤月曜、第1火曜、第3日曜 ⑥有



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・お肌の乾燥の原因となる不純物をプロの技術でいねいに徹底洗浄! 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と導きます。あらゆるお肌トラブルにOK!

☎025-522-3319

④上越市子安1218

⑨13:00~19:00 ※完全予約制

⑤水・木曜 ⑥有



冬太りを撃退! 溜め込みにくいカラダへ



食欲旺盛になりがちな冬に溜め込んだ余分なものに! 春に向けてのダイエットメニューを2種類ご用意。ホットオイルを使用した経絡リンパマッサージでむくみと体内の老廃物をオールハンドで大掃除。キャビテーションで凝り固まったセルライトにアプローチ! 気になる部分を集中痩身。*2号店は別メニュー。

【直江津店】☎090-4139-2879

④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F

【2号店】☎080-1230-9157

④上越市大和5-3-8 釜ふたの湯内

⑨9:00~20:30(L020:00) ※予約優先

⑤不定休



ヘアースタジオ LICIA (リシア)

成人式 → **最大88,000円引き**
振袖 (ヘアメイク、着付け、前撮り写真込み)

+試着後振袖予約でヘアケア商品プレゼント

●予約時申告、来店時提出 ●他の割引と併用不可

有効期限/2024年2月末日まで cocola

Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)

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**

●予約時申告、来店時提出 ●初回限定

有効期限/2024年2月末日まで cocola

リラクゼーション HoneyCool (ハニークール)

経絡リンパ全身 60分 通常11,000円 → **9,480円**
キャビテーション30分+経絡リンパ60分
通常15,380円 → **13,000円**

●予約時申告、来店時提出

●ホットペッパービューティーからの予約は適用外
有効期限/2024年2月末日まで cocola

オトクーポン @こころ ビューティー編

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



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

イベント情報 上越

医療事務講座の無料体験説明会

2/3(土)・3/2(土)・7(日)



病院やクリニックでの受付、診療費の計算ルールを学習する医療事務講座について、講師がブ...

ニチイ学館 上越教室(上越市五智新町1-24 二チイケアセンター直江津 2F)...



イベント情報 上越

シンデレラ美肌ケアモニター募集

2/1(土)~2/29(土)



メイクのノリが悪い、乾燥やくすみにお悩みの方へ! シンデレラ美肌ケア3回にメイク付のモニターを募集!

Salon Bijou(サロン ビジュー) 上越市春日新田 申込はQRの予約サイトよりお申込みください



SHOP NEWS 上越

メカトロニクス科・自動車整備科募集!



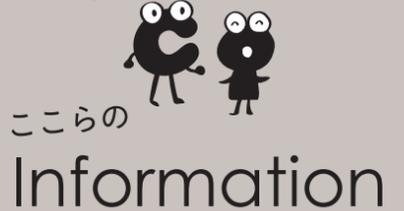
国家資格を取得し、安定した就職へつなげる長期訓練の受講生を募集します。

上越テクノスクール

025-545-2190 上越市大字藤野新田333-2 電話受付 8:30~17:15 土日祝



行ってみよう!



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 問合せ 電話番号

イベント情報 上越

SDGsボードゲーム会 開催!

2/18(日)



SDGsやまちづくりに興味のある方ならどなたでも! 初めての方、1人参加の方も大歓迎!

高田小町(上越市本町6-3-4) 14:00~16:00(受付13:30~) 1,000円 QRより要予約 若者みらい会議 090-2492-9418(担当:いざぎ博幸)



イベント情報 上越

20代~30代限定! 大人の球技大会

2/17(土)



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!

教育プラザ第1(上越市下門前1770) 12:00~18:00(受付11:30~) 800円 QRより要予約 090-2492-9418(担当:いざぎ博幸)



イベント情報 上越

スノーサークルメンバー募集

2/10(土)・25(日)



安塚区のキュービットパレイスキー場ではウィンター仲間を作るイベントを開催!

キュービットパレイスキー場(上越市安塚区須川4820) 10:00~15:00 1,000円 QRまたは公式LINE@534xzkrより(担当:いざぎ博幸)



イベント情報 上越

「おいしく♡ラク家事」開催中!

3/10(日)、3/14(木)、3/20(水祝)



毎回大好評のガステラス「おいしく♡ラク家事」。最新ガスコンロの多彩な機能で、火加減の難しいメニューもラクラクおまかせ♪

上越市ガス水道局ショールーム ガステラス(上越市春日山町3-1-63) 11:00~13:00 無料 要 2/27(火) 025-512-0016



イベント情報 上越

上越が大好きと言えるまちづくり

3/10(日)



みらいプロジェクト「あったらいいな・やってみよう」を持ち寄りカタチにしよう!

高田小町(上越市本町6-3-4) 14:00~16:00(受付13:30~) 無料 QRより要予約 若者みらい会議 090-2492-9418(担当:いざぎ博幸)



イベント情報 妙高

桃の節句 ちらし寿司ランチの会

3/3(日)



予約のとれない隠れ家のお店でちらし寿司ランチ♪ おいしい料理とおしゃべりを楽しみましょう♪

Auberge蔵人(妙高市雪森693-5) 11:00~ 男性2,500円・女性2,000円 2/23(金) みようこう出会いサポートセンター 080-6259-8211(児玉)



イベント情報 上越

整理収納アドバイザー2級認定講座

2/25(日)



スッキリ暮らしたい、片付けが苦手、物が捨てられない悩みを解消! 整理収納の基本を学び、1日受講で資格取得できます。

上越市市民プラザ 第6会議室 9:45~16:45 24,700円 要(右記 QRより申込) 080-4671-1521(広沢)



NEW OPEN 上越

リフォームたもつ

2023/11/3 OPEN



店舗内のリビングダイニングを見てもらうことで、リフォーム後のお部屋のイメージが実感でき、その他のリフォーム商材も確認できます。

0800-800-0239(フリーダイヤル) 上越市松村新田25-1 10:00~17:00 水・木曜



NEW OPEN 上越

yoribito(ヨリビト)

2023/11/1 OPEN



高田本町4丁目の海鮮おつまみと生パスタのお店。100分飲み放題1,380円! お一人様歓迎、宴会プランあります。

080-6424-9743 上越市本町4-2-25 18:00~0:00 月曜



イベント情報 妙高

SNOW TIME in ARAI

3/10(日)



プレミアムリゾートでご褒美ランチを食べたり、至福の時間を過ごしませんか。(参加条件:20~40歳位の独身男女)

LOTTE ARAI RESORT(妙高市両善寺1966) 10:00~15:40 男性5,000円・女性4,000円 2/26(月) みようこう出会いサポートセンター 080-6259-8211(児玉)



NEW OPEN 上越

喫茶室/ポルポロン 直江津店

2024/1/5 OPEN



九州産の紅茶、日本茶、抹茶ラテをお楽しみいただけるカフェです。

上越市国府4-7-36 11:00~17:00(L016:30) 不定休



NEW OPEN 妙高

Pain pour(ぱんぷー)

2023/12/28 OPEN



妙高高原駅前Myoko coffee内に移転オープン。食パンを中心にパグット、ベーグルなど焼きたてのパンを用意。

090-1122-7151 妙高市大字田口307-6(Myoko Coffee 妙高高原駅前店内) 10:00~17:00 インスタにて確認



NEW OPEN 上越

よもぎや

2023/12/25 OPEN



温活に話題の「よもぎ蒸し」4,800円、上越では珍しい、注目の「ピソソイルセラピー」3,700円。詳しくはインスタまで。

025-521-9525 上越市西城町3-10-29 オフィスミナトII 2F 10:00~19:00(最終受付18:00~) 不定休(店舗までお問合せください)



NEW OPEN 上越

Cafe Rob 上越店(カフェロボ)

2023/12/1 OPEN



台湾パンケーキのテイクアウト専門店が直江津にオープン。SNS映える、見た目も味も楽しめる「ふわしゅわ食感」!

070-1774-5500 上越市中央1-23-31 12:00~18:00 月曜



NEW OPEN 上越

FORBLE(フォーブル)

2024/1/31 OPEN



海が見える癒しの隠れ家フレンチレストラン。コースがおすすめ(2,200円 or 3,300円)、下記電話にてご予約ください!

025-512-0744 上越市柿崎区上下浜388-3 ランチ11:30~15:00(L014:00) ティータイム14:00~17:00 月・火曜



NEW OPEN 妙高

spica(スピカ)

2024/1/28 OPEN



白い壁に青いドアが目印。妙高市のプライベートヘアサロン。フルフラットのシャンプー台で癒しのひとときを。

070-8454-1515 妙高市栗原3-6-51 9:00~17:00 日曜、祝日、他不定休



NEW OPEN 上越

インド・ネパールダイニング スレス 高田店

2024/1/9 OPEN



本格インド・ネパール料理店です。お店の自慢は国産鶏肉を使ったチキンカレー! その他メニューも豊富に取り揃えております。

025-520-5066 上越市南高田町4-5 11:00~15:00(L014:30)、17:00~22:00(L021:30) 不定休



NEW OPEN 上越

株式会社 MOKA(モカ)

2024/1/5 OPEN



住宅、ガレージ、物置、店舗をデザインする工務店。高性能でカッコイイ、OUTDOORな家づくりを、おまかせください!

0255-78-7993 上越市板倉区高野495-2 9:00~18:00 不定休





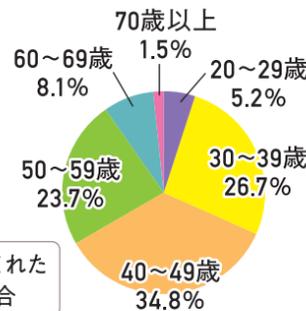
過去のアンケートや
ほかの意見はweb cocolaで!

cocola部員約700人に聞きました!

我が家の寒さ対策

1月20日は二十四節気の最終節、大寒でしたね。
1年で一番寒いといわれるこの時期、どんな寒さ対策をしていますか?
おすすめグッズや食べ物・飲み物など聞いてみました。

回答してくれた
年代の割合



Q3 冬を快適に過ごすために購入したグッズで おすすめのものがありましたら教えてください。

着る毛布。1人で家にいる時は、暖房を切って着る毛布のみで過ごしています。光熱費も抑えられるし快適だし最高です。(上越市・30代・女性)

布団乾燥機。暖かい布団に入れるのが幸せです。(上越市・30代・女性)

湯たんぽ。布団に入れておけばあったかい。うちはニャンコに取られてしまいますが…(上越市・50代・女性)

靴下サブリ。まるでこたつソックスは本当に温まります!暑くて、夜中知らないうちに脱いでる時もあります(笑)。(上越市・30代・女性)



電気敷毛布が最高です。足が冷たくて寝れないこともなくなりました!(上越市・30代・女性)



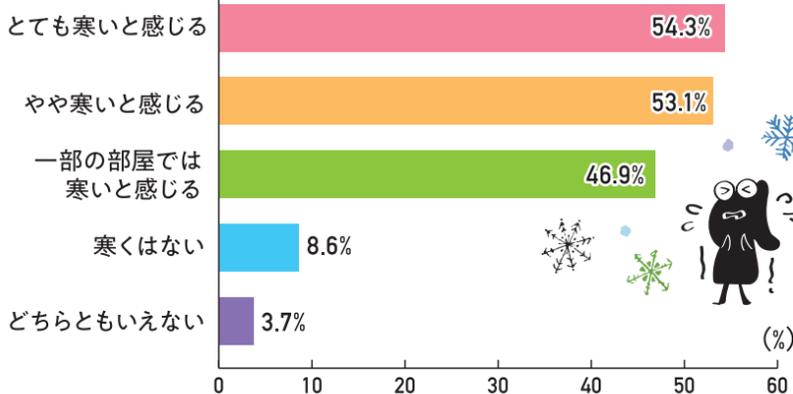
レッグウォーマーやネックウォーマー、ヒートテックなどの意見が多くありました



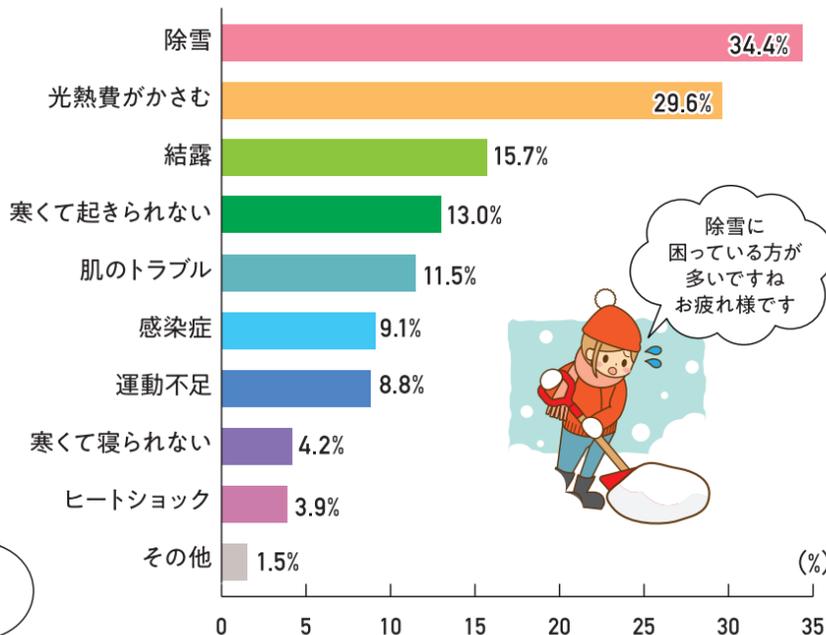
かかとが履いてるだけでツルツルになる。山忠の靴下は毎年欠かせません。秋頃から、かかとがガサガサするので、2~3日履いてるのですが、信じられないほどに回復します。(上越市・50代・女性)

ユニクロのスカートにもできる膝掛け。子どものサッカー観戦にベンチコートがかかせません。(上越市・40代・女性)

Q1 冬、自宅の中にも寒さを感じますか? (クローゼットや物置など普段人のいない部屋は除く)



Q2 冬の生活で特に困ることを3つ選んでください。



除雪に困っている方が多いですねお疲れ様です

Q4 あなたが体を温めたいと思った時に、 よく飲食するものを教えてください。

鉄瓶で沸かした白湯。(上越市・30代・女性)

むつみ健康商店さんの酵素シロップお湯割り。いろんな種類があっておいしい!(上越市・40代・女性)

鍋(豆乳鍋)、ホットミルク、ココア。(上越市・50代・女性)

ラーメン、うどん、鍋、おでん。(妙高市・60代・女性)

クリームシチュー。カレーは一年中食べるけどシチューは寒くなってきた日の定番かな。(上越市・40代・女性)

鍋、シチュー、辛いラーメン、コーヒー。(妙高市・40代・女性)



cocola部公式LINE
友だち募集中 ID @cocolove.joetsu

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!

2月のcocola部リサーチは“いろいろ庵のお好きなせんべい2個セット”が抽選で5名様に当たります!

多賀茶焙煎所(いろいろ庵)のせんべいを2個お選びいただけます。

生姜のすり下ろしを入れた甘いものを飲みます。しょうがは即暖です。(上越市・40代・女性)



すりおろした生姜を紅茶や豚汁、スープに入れるという意見が多数あり

壁や床はそのまま。たった1日で新しい玄関に!

施工後



〈玄関リフォーム〉特別キャンペーン
玄関製品代 **50%OFF!**
※キャンペーン期間はお問い合わせください。※施工費は別途頂戴いたします。

YKKAPドアリモ C16 2枚建ランマ無 454,300円(税込) ▶ **227,150円(税込)**

上記の製品で施工した場合 **コミコミ価格 ▶ 385,750円(税込)**

※上記金額はHPの平日工事・施工例掲載キャンペーンを含めた価格です。

施工前



壁を壊さない工事だから、短時間で最新のドアにリフォーム完了!

県内どこでも
お見積り
ご相談無料

しつこい営業は
一切
しません

自信があるから
工事は
永久保証

さらに今なら「cocola見た」で見積金額より **25,000円特別お値引き**

※必ず現地調査時にスタッフへお伝えください。記載の施工例のコミコミ金額から25,000円お値引きいたします。(どのデザインも対象です!)※HPの「今月のキャンペーン」とは併用できません。

未来の暮らしを考える



窓/玄関/ガラス/エクステリア

新潟県知事から許可証を取得している安心の窓専門店



0120-973-512

HPで玄関ドア・玄関引戸のお見積もりができます。窓屋窓助 検索 madoya-madosuke.com

各種SNSでも情報発信中! madoya_madosuke 窓屋窓助

[上越出張所] 〒943-0832 新潟県上越市本町4-1-7 bibitビル内
[運営会社] 株式会社 新産 [長岡本店] 〒940-2127 新潟県長岡市新産4-4-2
[新潟出張所] 〒950-0917 新潟県新潟市中央区天神1-1 プラウカ3 2F HUB STATION KENTO内

上越冬のSweets大集合

上越のスイーツの名店が多数出店!

お店をまわって新作を食べつくそう

スタンプラリー&イベント開催♪

webはこちら



2/10土

上越の美味しいスイーツが勢揃い! イベントへGO!

レレヒ冬のSweetsフェア

会場/デュオ・セレッソ 2F (上越市西城町3-5-20) 時間/10:00~16:00

♡14ブース出店
新商品スイーツ
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

先着
100個限定
10:10~整理券を
配布予定

ステージパフォーマンス

スイーツジャッジin上越

江森シェフによるジャッジ企画。今回はREGINA SWEETS&BAKERYが参加! どんなスイーツがでてるかはお楽しみ。



※上越市地域商業活性化事業補助金を使用しています。



メゾン シブレー
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。

チョコ水ようかん 1個 300円



高田の冬の風物詩「水ようかん」にチョコ味の新登場。自家製のこしあんにチョコを加えた、ほんのりビターな水ようかん。パレタインにもどうぞ。

大杉屋惣兵衛 お馬出し店

☎ 025-525-2501
㊤ 上越市本町3-3-7
㊤ 10:00~18:00
㊤ 水曜



京風 若草のもち 2個入 500円



古来から「邪気を払う」といわれる蓬をういろ生地に練込み、丁寧に炊き上げた粒あんを包みました。京都では2月になると和菓子屋の店先に並ぶ「草もち」。春の先取りを香ばしいきな粉の風味を重ねてお楽しみください。

大杉屋惣兵衛 本店

☎ 025-525-2500
㊤ 上越市本町5-3-31
㊤ 9:00~17:00(冬期)
㊤ 木曜



北海道産 新そば煎餅 350円



令和5年に収穫された北海道産在来種の新そば粉を使用し、当店伝統の手焼き製法にて1本1本丁寧に焼き上げました。柔らかな食感と在来種の力強い風味をお楽しみいただければ幸いです。

栄喜堂菓子店

☎ 025-523-5391
㊤ 上越市本町5-5-7
㊤ 9:00~18:00
㊤ 水曜



凡夫(ぼんぶ) 1,060円



商品名の「凡夫」とは親鸞聖人の言葉からくる仏教用語で煩惱に束縛されている人=我々のこと。抹茶・桜・紅茶・はまなす・檸檬・黒文字の六味がある、ソフトな食感の飴菓子(限定生産)です。お土産やお茶請けにどうぞ。

伊藤飴店

☎ 025-543-2612
㊤ 上越市中央1-8-12
㊤ 8:00~9:30、12:30~14:30、18:00~19:30
㊤ 不定休



スイートポテトロール 170円



上越産のとても甘いさつまいも「紅はるか」を蒸し、バターと砂糖で煮てマッシュし、ロール状に成形して焼き上がりにアイシングでおめかししました。おやつにいかがでしょうか!

おいしいパンの店 ソフィー

☎ 025-526-6366
㊤ 上越市南城町1-13-21
㊤ 8:00~16:00
㊤ 日・月曜



2種のパウンドケーキセット 650円



おからパウダーときび砂糖を使用した、ダイエット中でも食べられる満足スイーツ。黒豆とカシューナッツをプラスした京都宇治抹茶と小豆のパウンドケーキ、ピーズとMIXベリーのパウンドケーキをセットでご用意。

KOA protein smoothie(コア)

☎ 080-7488-5858
㊤ 上越市下門前1823
㊤ 10:00~17:00
㊤ 水・金曜



贅沢カカオ食パン 2,000円



チョコレート専門店「ミュゼ・ドゥ・ショコラ・テオプロマ」のオーナーシェフ土屋公監修、に志かわ初のパレタイン食パンを期間限定で販売。カカオの香りと味わいをしっかり感じられる2種類の食パンをぜひ!

銀座に志かわ 上越店

☎ 025-520-6455
㊤ 上越市大貫4-5-30
㊤ 10:00~18:00(売れ切れ次第終了)
㊤ 不定休



フルーツシフォンケーキ 648円



あんこの入った「フルーツシフォンケーキ」です。卵黄とミルクを使った特製のクリーム餡に、2種のレーズン・パパイア・クランベリー・パイナップルの5種類のフルーツを入れたシフォンケーキです。

御菓子処 ほそ山 平成町店

☎ 025-526-0446
㊤ 上越市平成町109
㊤ 9:00~18:30
㊤ 水曜



開催期間

2/1木~2/18日 スタンプラリー参加方法

29店舗参加 (8~10面全店舗)

1 参加店舗で新商品などスイーツをお買い物♪



2 商品購入500円毎に1個スタンプ



3 スタンプ4個集まったら商品券(500円分)と引換え



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@virt.s.jp

ショコラボックス 1,500円~



紅茶のトリュフ、フランボワーズのボンボン、オレンジットなど5・6種類をセットにしました。バレンタインのプレゼントにも。

パティスリー・フルール

☎ 090-4710-5404
④ 上越市本町5-4-5あすとびあ高田1F
⑤ 9:00~18:30
⑥ 不定休

生わらびもち ちょこ (イベント限定サイズ) 1,000円



上品な甘さの和三盆糖を使ったとろ〜り生わらびもちにオリジナルブレンドの無糖のココアときな粉を纏わせたまるで生チョコのような生わらびもち。さああなたは黒ひげさんにならないように上手に食べられるかな?

とろり天使のわらびもち 上越店

☎ 070-8461-6442
④ 上越市新光町1-8-8
⑤ 11:00~15:00
⑥ なし※臨時休業は事前にお知らせします

レアチーズ大福 216円



毎日、杵と臼で作る豆大福が名物の土肥菓子店です。季節によってさまざまな和菓子が並びます。

土肥菓子店 本店

☎ 025-543-2517
④ 上越市中央2-3-26
⑤ 8:00~17:00
⑥ 火曜

ほうじ茶 さつまショコラ 270円



柿崎の渡辺農園産のさつま芋「紅はるか」を焼き芋にしてから潰し、羊羹に。少量のバターでコクをプラスしました。外側はチョコレート羊羹でコーティング。ヘルシーなバレンタインスイーツです。

多賀茶焙煎所(あん味堂)

☎ 025-526-7570
④ 上越市仲町3-1-9
⑤ 10:00~17:30
⑥ 火曜

雪の香プリン 越後棒茶生チョコ 400円



雪室銘茶「越後棒茶」とスイートチョコを使った、「棒茶生チョコプリン」。ほうじ茶の香ばしさとチョコレートが一体になった、他では味わえない風味です。

雪の香テラス フルサット店

☎ 025-520-7801
④ 上越市大和5-1-5
⑤ 10:00~18:00
⑥ 水曜

雪の香プリン 雪室抹茶生チョコ 400円



雪室抹茶を使った「抹茶チョコ」をふんだんに使った「抹茶生チョコプリン」抹茶とホワイトチョコの相性が抜群の品です。

雪の香テラス 直江津店

☎ 025-530-7410
④ 上越市春日新田5-16-20
⑤ 10:00~18:00
⑥ 水曜

ほうじ茶クレームブリュレ 300円



フランスの定番デザートのクレームブリュレを和風にアレンジ。香ばしいほうじ茶の風味を活かして濃厚なブリュレに仕上げました。

山川製菓店

☎ 025-543-2708
④ 上越市中央3-14-19
⑤ 8:30~18:00
⑥ 不定休

苺大福 216円



毎日、杵と臼で作る豆大福が名物の土肥菓子店です。季節限定の生クリーム入り苺大福がおすすめです。ぜひ、ご賞味ください。

豆福(土肥菓子店支店)

☎ 025-544-6066
④ 上越市西本町3-8-8(エルモール内)
⑤ 10:00~20:00
⑥ なし

しろうさぎもなか 9個入り 1,404円



かつて頸城平野に生息していた兎は冬の雪原では保護色の白兎となり「越後兎」(越後特有の種)と呼ばれていたそうです。この越後の白兎にちなみ、真っ白な最中種で小豆粒あんをはさんだ最中を新発売しました。

かの子

本店 ☎ 025-524-7654
④ 上越市栄町7-17
本町店 ☎ 025-524-3641
④ 上越市本町5-5-13
イオン上越店 ☎ 025-520-8662
④ 上越市富岡3458

越後姫のタルト 560円



旬の苺を贅沢に使ったタルトです。苺は「越後姫」。柿崎区の渡辺農園さんの採れたての越後姫です。かぼちゃクリームとのハーモニーをお楽しみください。

ヴィーガンスイーツ専門店 on the tsunodori terrace(つのだりてらす)

☎ 080-6601-6057
④ 上越市柿崎区角取466
⑤ 12:00~18:00
⑥ 火・水・木曜

上越冬の Sweets 大集合

♥ イベント出店 + スタンプラリー参加 (8・9面)
♥ スタンプラリーのみ ※イベントには出店しません (9・10面)

苺のデニッシュ 684円



レジーナ特製のカスタードクリーム・国産苺をのせて仕上げたデニッシュパン。ケーキにはない手軽さで食べられるのでデザートを食べたいときにぴったりなパンです。

REGINA SWEETS&BAKERY(レジーナ)

☎ 025-530-7900
④ 上越市西城町3-5-21 NOBLE SQUARE 1F
⑤ 10:00~18:00 ⑥ 火曜

←次ページにつづく

バナナティラミスサンドパン 486円



季節ごとに入れ替わる人気のスペシャルなサンドパン。イタリア産マスカルポーネとスポンジ生地にしみ込んだコーヒーの味わいはリピート間違いなし! バナナの甘味がアクセント。

小竹製菓
☎ 025-524-7805
④ 上越市南高田町3-1
⑨ 9:00~18:30
⑩ 日・月曜(祭日は営業、翌日火曜休み)



キャロットケーキ 450円



細かく刻んだにんじんを生地に入れたしっとりしたパウンドケーキ。シナモン・ナツメグなどのスパイスを使い、風味の良い奥深い味わいに。仕上げにクリームチーズのフロスティングをのせています。

COFFEE AND SANDWICH CASUAL DAYS (カジュアルデイズ)
☎ 080-9993-1587
④ 上越市大町5-1-16
⑨ 8:00~17:00
⑩ 火曜



御蔵米最中(御饌米最中) 2個入 324円



北前船の寄港地として栄えた直江津今町港。皮は頸城平野の米俵に「直江津」を刻み、餡は米を模した白餡です。「直江津祇園祭」前後には「御饌米最中」として販売し、皆様に地域の祭をより感じていただきます。

継続だんご本舗 三野屋菓子店
☎ 025-543-2538
④ 上越市中央1-1-11
⑨ 8:00~18:00
⑩ なし



上越 冬の Sweets 大集合

♡ イベント出店 + スタンプラリー参加

♡ スタンプラリーのみ ※イベントには出店しません

おやつの森「みんなでいっしょ!」 194円

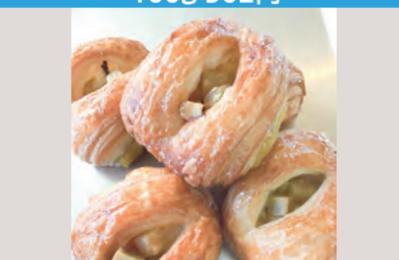


無添加で卵・乳不使用のおいしいパンができました。やさしい味のパンなので、そのまま食べるのはもちろん、お好みの具材を挟んでサンドイッチにするのもおすすめです。焼き立てでご提供しています!

フォードール
本町店 ☎ 025-524-3773
④ 上越市本町5-5-13
イオン上越店 ☎ 025-521-2534
④ 上越市富岡3458



ミニクロワッサン さつまいも 100g 302円



ミニクロワッサン生地にさつまいもあんを包み込み、紅はるか(さつまいもカット)をのせ焼き上げました。食べやすい小さいサイズのクロワッサンです。

ブーランジュリー プランタニエール
☎ 025-523-7774
④ 上越市南本町1-1-8
⑨ 8:30~18:00(売り切れ次第閉店)
⑩ 日曜、第2・4月曜



チョコタルト 350円



冬季限定 ブラック&ホワイトのダブルチョコタルト うまいよ!

ぜんしろ
☎ 025-534-2098
④ 上越市大潟区下小船津浜1043-1
⑨ 9:00~17:30(2月末まで)
⑩ 月・火曜(祝日は営業)



米粉で作る ガトーショコラ 700円



米農家が手掛ける米粉パン・焼き菓子専門店が作る本格ガトーショコラです。濃厚でしっとりふんわり、冬のおやつに最高です。

ごばん屋カフェ COME&CO.(コメコ)
☎ 025-520-7890
④ 上越市頸城区百間町732
⑨ 9:00~17:00
⑩ 月・火曜、農繁期




菓子工房 あん味堂
古川 幸さん (45)
上越市出身

on the tsunodori terrace
原 琢己さん (45)
上越市出身

「この道を目指したきっかけを教えてください。」
原「母親の趣味が料理作りだったんです。誕生日にケーキを焼いてくれたり、マドレーヌを焼いてくれて、手伝うとその分いっぱい食べられるのがうれしくて進んで手伝っていたら、いつか

「おふたりは高田高等学校の同級生なんですよ。そんなおふたりがこの道を目指したきっかけを教えてください。」
古川「そう。まさかこんな形で再会するとは(笑)」

「お店を出す前に相談したことはあったけど、直接会うのは卒業以来だよ。」
原「お店を出す前に相談したことはあったけど、直接会うのは卒業以来だよ。」

「お客さんに喜んでもらえるのが一番うれしい。あとは単純に作るのが楽しい。」

魅力あふれる「こいらんしよ」

「こいらんしよ」とはこいらの方言で「こいらの人たち」という意味です。

「古川さんがあん味堂として活動を始めたのはいつから?」
古川「きっかけは酒まんじゅうでした。結婚出産を機に仕事から離れていたときにイベント用の酒まんじゅうの試作を作った。最初は引かれ、引き受けたのが縁で次は百年料亭 宇喜世で出すデザートを作ることに。そのときにこの屋号ができたので2018年頃からですね。人の縁が続いて今に至っています。」

「原さんはなぜヴィーガンやマクロビといったスイーツを?」
原「洋菓子屋で働いているときに生まれた長男がアレルギー持ちで卵も牛乳も小麦もダメ。僕が作っているものが食べられない。それですごく悲しいじゃないですか。そこからアレルギーのある人や理由があつて食事制限している人でも食べられるものを作りたい。いろいろな試行錯誤しました。」

「原さんはなせヴィーガンやマクロビといったスイーツを?」
原「洋菓子屋で働いているときに生まれた長男がアレルギー持ちで卵も牛乳も小麦もダメ。僕が作っているものが食べられない。それですごく悲しいじゃないですか。そこからアレルギーのある人や理由があつて食事制限している人でも食べられるものを作りたい。いろいろな試行錯誤しました。」

「原さんがこめ農家なのでいつかは家を継ぐつもりで上越に戻ってきて、昨年納屋の一部を改装してお店を始めました。体にいいもの、アレルギーの少ない食材でこだわるとコストもかかるし制約も多い。ホテルや洋菓子店で働いていた時は仕入れられた食材も個人だとそうもいかない。でもそんな条件の中でおいしいものを作るって考えると逆にやる気がでるし楽しい。まだまだ軌道に乗ったとは言えませんが、こめ農家と両立しながら皆さんに喜んでいただけるものを提供していきたいと思っています。」

「古川「この仕事の一番の喜びは、おいしかったと言ってもらえること。いろいろ考えて試して作ることも好きです。し、うまくいくと嬉しい。ただ、今はひとりで作っているのでもうしても無理ができない。個人の目標はもつとおいしい和菓子をたくさんの人に届けることだけ、今後のことを考えたら人を育てることも視野に入れていかなきゃなとは思っています。」

「原「実家がこめ農家なのでいつかは家を継ぐつもりで上越に戻ってきて、昨年納屋の一部を改装してお店を始めました。体にいいもの、アレルギーの少ない食材でこだわるとコストもかかるし制約も多い。ホテルや洋菓子店で働いていた時は仕入れられた食材も個人だとそうもいかない。でもそんな条件の中でおいしいものを作るって考えると逆にやる気がでるし楽しい。まだまだ軌道に乗ったとは言えませんが、こめ農家と両立しながら皆さんに喜んでいただけるものを提供していきたいと思っています。」

「今後の目標はありますか?」
原「実家がこめ農家なのでいつかは家を継ぐつもりで上越に戻ってきて、昨年納屋の一部を改装してお店を始めました。体にいいもの、アレルギーの少ない食材でこだわるとコストもかかるし制約も多い。ホテルや洋菓子店で働いていた時は仕入れられた食材も個人だとそうもいかない。でもそんな条件の中でおいしいものを作るって考えると逆にやる気がでるし楽しい。まだまだ軌道に乗ったとは言えませんが、こめ農家と両立しながら皆さんに喜んでいただけるものを提供していきたいと思っています。」



菓子工房 あん味堂
仲町にある多賀茶焙煎所内に工房を構える。お茶とともに上生菓子などを楽しめるほかテイクアウトも可。最新情報はInstagram (anmidou) をチェック

おん さつものどりでらす on the tsunodori terrace
柿崎区角取にある植物生まれのやさしいスイーツを扱うヴィーガン・マクロビスイーツ専門店。最新情報はInstagram (on.the.tsunodori.terrace) をチェック

※紙面の都合上、掲載しきれなかった対談の全文はweb coccolaで紹介しています。



過去のレシピは
こちらから

レシピ 遺産

THE RECIPE HERITAGE

【干しずいきの粕汁】

干しずいきは芋がらともいわれ、戦国の昔から保存食として重宝されてきました。
シャキシャキの歯ごたえが楽しめて身体も温まる、冬におすすめの一品です。



材料 (4人分)

干しずいき(芋がら)	5~10g
じゃがいも	1~2個
顆粒だし	小さじ1
味噌	80g
酒粕	30~40g
水	1000ml

- 1 干しずいきを熱湯に1分ほどくぐらせた
ら水にさらし、そのまま一晩おいて戻す。
- 2 ジャガイモは皮をむいて半分に切り、
5mm幅にスライスする。
- 3 鍋に水と2を入れ、じゃがいもが柔らかく
なるまで煮る。
- 4 戻したずいきを水で洗い、3cmくらいの
長さに切る。
- 5 ジャガイモが煮えたら酒粕をちぎって鍋
に入れ、酒粕が溶けてきたら味噌を入れ、
顆粒だしも加える。
- 6 4を入れてできあがり。

※干しずいきは煮すぎると歯ごたえがなくなる
ので、鍋に入れたら煮すぎないこと。
※じゃがいもは煮くずれのくらいとろとろに煮結
めると旨みがアップ。
※干しずいき、じゃがいも、味噌、酒粕の分量は
目安です。お好みで調整してください。

茶色に濁ったのは、ずいきのアク。
水洗いしてアクをとりのぞく。

Point



←戻す前の
干しずいき



一晩水に
浸けて
戻した後▶



おしえてくれた方/齋京 貴子さん
NPO法人「食の工房ネットワーク」を主宰。ある
るん畑のお惣菜、レストランメニューの監修な
ども行っている。上越地方の郷土料理家でもあ
り、正善寺工房で料理教室を開催している。

【お問合せ先】
NPO法人食の工房ネットワーク
〒943-0813
上越市大字下正善寺1027-2正善寺工房内
TEL・FAX 025-523-0621



陶芸家

磯谷 慶子さん (67)

東京都在住

石神井公園近く、パキスタンのタ
ペストリーやインドの布が垂れ下が
る天井の高い工房で、たくさんの方
具、機械、本などに囲まれて制
作に励む磯谷さん。

武蔵野美術大学工芸工業デザ
イン学科で陶磁を専攻。のちに、
(財)柳工業デザイン研究会に勤務
し、柳宗理に師事。4人しかいない
アットホームな事務所で、食器から
トンネルまで様々なもののデザイン
を経験する。あの、近未来的な関
越トンネルの入口出口のデザインも
チームで取り組んだ作品のひとつ。
10年弱勤務したのち、夢だった
旅を実現するため同研究会を退

職。シルクロードをラクダで
1500km横断、タクラマカン砂漠
に到達。続いてパキスタン、インドと
半年かけて旅をし、果てしない自然
に圧倒された。帰国後、陶芸家とし
て独立する。

いろいろな土を使った陶磁器の作
品はテーブルウェアからアクセサ
リーまで幅広い。中でも学生時代に
作り始めたボタンは森英恵の目に
止まり、パリコレ出品作品に使われ
たことも。

ペンダントや食器類は見た目以上
に軽く日常使いがしやすい。すつき
りとシャープな造形の表面に引っか
き傷や染付で描かれた絵が楽しい。

タコやカニなど愛嬌のある海の生き
物が磯谷ワールドの住人たちだ。土
以外の素材も扱い、醤油差しに付
けた木製のフタも自作している。異
素材との組合せを好み、手作りに
こだわる。作る楽しみが使う楽し
みに受け継がれる作品たちだ。



磯谷慶子 暮らしの陶磁器展 1/24(水)~4/22(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。

もくもくつくる人 @多賀茶焙煎所

Vol.3

蘇れ 2024 高田城



Takada
Castle

城下町高田 パネル展示

入場
無料

2/23(祝)・3/1(金)

9:00~18:00

高田城址公園オーレンプラザ

※3/1(金)のみ16:00終了となります

昨年秋に郷土史家の植木宏氏と巡る城下町高田の歴史探訪ツアーを実施いたしました。
今回はそのツアーの様子や高田の史跡を取めたパネル写真をご覧ください。



北国街道・
奥州街道追分の道標
(本町7丁目)

私たち「高田城復元ネットワーク」では、高田城址公園の将来的な在り
方を市民の皆様と一緒に考え、最終的には高田城址公園内堀に高田城
本丸御殿や柵形門復元の可能性を探るための活動を展開しています。

今回、高田城下町の歴史を後世に正しく伝え、その素晴らしさを市民
の皆様にも再認識してもらうために、展示イベントを企画いたしました。
ぜひ、この機会に故郷、高田の魅力に触れてみてください。

主催/高田城復元ネットワーク(城ネット) 会長 吉田昌和
お問合せ/担当:吉田 TEL 090-2952-5082 FAX 025-524-4803

※この事業は上越市地域独自の予算事業補助金を活用しています



中屋敷町跡
(東本町3丁目)



稲田町口番所から望む風景

Youtubeで
動画配信中!



駆け込みでは間に合わない!? 新生活に向けてお急ぎを!

佐野オートの乗るだけパック

1.1 頭金なしでOK
ボーナス4.4万円(年2回)~
(税込) **1.1** 万円~

新車の
オーダーは
早い者勝ち?

コロナ禍から続く新車納期の遅れ。徐々に落ち着いてきているとはいえ、人気車種はまだまだ油断できません! せっかくのマイカーを、納期のために妥協したくありませんよね? 賢い車の乗り方としてスタンダードとなりつつあるカーリース。そのメリットをおさらいして、早めのお問合せを!



HONDA N BOX [4WD/G]
生活スタイルに合わせて選べる3つのシート仕様が便利と好評。



SUZUKI ジムニー [4WD/XG]
アクティブ女子に大人気の新型ジムニー。飽きのこないクラシカルなデザインがかわいい!



SUZUKI ハスラー [4WD/G]
遊びごころ満載のデザインとカラーが人気。新型はよりシャープでかつ洗練されたボディに!



DAIHATSU ムーヴキャンバス [4WD/L]
シンプルでナチュラルな愛着の持てるデザインが女子に人気。

4WDの新車が車検代金もコミコミで月々1.1万円から! ※車の写真はすべてイメージです
掲載している車種のほかにも **全車種・全メーカーOK**



DAIHATSU タント [4WD/L]
広くて大きいミラクルオープンドアがママからのポイント高し!



SUZUKI スペースシア [4WD/G]
広さを感じるスクエアデザインと毎日乗っても飽きのこない新しいカタチ。



SUZUKI ラパン [4WD/G]
かわいいのに甘すぎない「まるしかくい」ボディ。細部までこだわったデザインで、圧倒的な女性支持率!



SUZUKI ワゴンR [4WD/FA]
充実の収納&さらに広がった室内空間で大人4人でもリラックス。

乗るだけパックの根強い人気の秘密は? おトクなことがたくさんあるって聞いたんだけど

ひみつ 1 1.1万円~って車両本体だけじゃなんだ!

車検のお金も入ってる! 毎月の支払いは定額!

毎月の管理がラクだし、なにより車検の月も支払が一定なのは本当にありがたい!

「乗るだけパック」カーリースのしくみ

リース料に含まれているもの: 車両価格、登録諸費用、税金、自賠責保険、車検

実際に払うリース料: 残価 (リース終了後の売却予想価格)

ひみつ 2 何かとかかる \約17.2万円も/ マンテナンスもおトクに!

メンテナンスパック リース料に+月々**3,300円**

基本車検のほかに法定点検(4回)、6か月点検(6回)、エンジンオイル交換、バッテリー交換などの**メンテナンスを7年間保証したおトクなパック**がおすすめです。パックを付けずにメンテナンスした場合より、**約17.2万円もおトク!** ※2024.1月現在

なんと! 夏タイヤ+冬タイヤ各4本 + バッテリー交換が付きです! タイヤ、バッテリー、その他メンテナンスも付いて**7年間心配なし!**

メンテナンスパック (7年間)

- 基本車検整備(2回) ●法定点検(4回) ●6か月点検(6回) ●エンジンオイル交換(13回) ●オイルエレメント交換(6回) ●夏・冬タイヤ各4本 ●バッテリー交換(1回) ●ブレーキフルード交換(1回) ●LLC交換(1回) ●ワイパーゴム交換(6回)

※上記以外にもメンテナンス項目があります

ひみつ 3 保険もおトクに組込める!

佐野オートの自動車保険は、7年間の長期契約なら期間中の**保険料の変更は一切ありません**。7年間等級が守られているので、**事故を起こしても保険料のアップがない**のが特長です。

万一の事故の場合

佐野オートの自動車保険なら **保険料すえおき!** それ以外の保険 **保険料UP!**

平均約**15万円**の差額!! ※1回の事故の場合

納車前に車が必要なんだけど... 佐野オートでご成約いただいたお客様なら、納車までのお客様の足となる**愛車が届くまでの間も万全のフォローをします!** 代車を1か月間無料でお出しします! ※1か月を過ぎる場合はご相談ください。

さらに! 「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 プレゼント!**

SANO AUTO 4x4 & Classic Car

ご来店の際は必ずお電話でご予約ください!

公式LINEはコチラ

ホームページはこちら

佐野オート商会

住所: 上越市下吉野965 | 営業時間: 9:30~18:00 | 休: 月曜、祝日、第1・3・5日曜



上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

第116回 ころら日和



春日新田周辺編①

直江津駅もバイパスも近い
便利なこのエリアを2回に分けてご紹介!

イラスト/あつべ☆

① SUSHI DINING さざなみ 漣

2019年にオープンした気軽に本格寿司が食べられる寿司ダイニング。糸魚川、能生漁港の新鮮な地物を店主自ら仕入れる。ランチの一番人気は、握りに唐揚げがつく「おすすめランチ」1,600円。お寿司が選べるお子様ランチ(未就学児限定)650円も好評。個室や小上がりもあり便利。おすすめは雰囲気の良いカウンター席。店主が目の前で握ってくれる。オードブルや寿司・刺身のテイクアウトも可能。

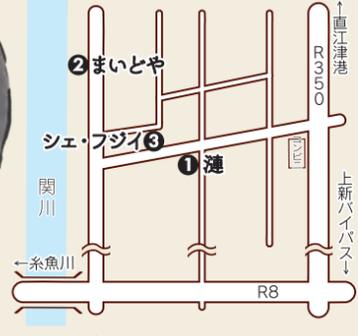


とろける中トロ入り! さざなみランチ 2,200円。握り7貫、天ぷら、サラダ、日替り味噌汁、茶碗蒸しのセット

☎ 025-520-9021
 ① 上越市春日新田5-2-3
 ② 11:00~14:00
 ③ 17:30~22:00
 ④ 日曜



店主の三ツ井秀暁さん



③ レストラン シェ・フジ

平成元年にできたフレンチのお店で、洋館風の建物が特長。東京で修業したベテランシェフが作る料理は繊細で美しい。季節ごとに内容が変わるランチコースは2,750円から。メインがグレードアップする3,850円のコースが人気。ディナーは肉・魚が両方つくフルコース。貸切も可能。子連れもOK(ベビーチェアは無し)。事前予約がおすすめ。

☎ 025-544-7377
 ① 上越市春日新田1-24-27
 ② 11:30~14:30
 ③ 17:30~21:30
 ④ 不定休



デザート!



2,750円のランチコース(一例)。生ハムメロン、コンソメスープ、オムレツ、ローストポーク マスタードソース、ジャガイモのグラタン、桃のシャーベット、キャラメルソース、コーヒー、バゲット



スタッフの藤井由美さん



② 新潟の酒と米 まいどや

魚の行商をしていた初代が1969年に酒類販売業免許を取得したのが始まり。2011年に店舗などオールリニューアル。趣のある建物と楽しいディスプレイ、おしゃれなロゴ、厳選4種のお米販売(店頭精米)も行う。他店では買えないレアな酒やクラフトビール、果物ジュースやおつまみ、雑貨も並ぶ。試飲可能な銘柄もあるので、迷ったときは気軽に相談しよう。新酒発売情報はHPがInstagramでチェック!

☎ 025-543-6727
 ① 上越市春日新田1-13-16
 ② 9:00~19:00
 ③ (日・祝10:00~16:00)
 ④ 不定休



右:柿崎区・渡辺農園のイチゴ100%の贅沢リキュール。牛乳で割ってつぶつぶ苺ミルクに! 越後姫ものがたり 300ml 1,400円。左:ワイン樽熟成でほんのり赤色、洋食に合う日本酒。シダーフィールド 720ml 2,420円



専務の杉田佑馬さん



毎年大人気! 日本酒と酒粕を使用した生チョコ「SAKE CHOCOLAT」1,700円。この時期のみの数量限定なので予約はお早めに



100mlから買える量り売りも。銘柄は随時入れ替わる

現地集合のみ! 1泊で2回観劇

この公演は月組トップスター 月城 かなと
トップ娘役 海乃 美月の退団公演となります!

宝塚大劇場【月組】S席2公演観劇ツアー

ミュージカル・ロマン『Eternal Voice 消え残る想い』
 作・演出/正塚 晴彦
 レビュー・アニバーサリー『Grande TAKARAZUKA 110!』
 作・演出/中村 一徳
 《主演》月城 かなと、海乃 美月

5/2(木)~3(金)祝 1泊2日

■添乗員・cocolaスタッフ同行 ■最少催行人数: 15名

現地集合プラン

お一人様 (2名1室) **49,900円** (税込) 1名様の場合は **+5,000円**
 (2日13:00公演・3日13:00公演S席チケット、ホテル宿泊代、3日朝食代込)

宝塚大劇場
までの交通費は
含まれません



※写真はイメージです



お泊りは宝塚ホテル!

行程表	内容
1日目	宝塚大劇場内12:20~12:45集合 →13:00~観劇 約3時間→宝塚ホテル宿泊
2日目	ホテルにて朝食→フリータイム→ 宝塚大劇場(13:00~観劇 約3時間)→観劇後解散



©宝塚歌劇団

申込み・問合せ **かなえる旅行社** ☎025-512-5888
 (株)パーツプロダクション旅行事業部
 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 国内旅行業務取扱管理者:佐藤三郎
 営 9:30~17:30(月~金) 休 土・日曜・祝日 担当:吉田
 ※ツアー内容に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
 詳細はwebへ▶





春の早割キャンペーン!

趣味やスキルアップに英会話を始めたい方・春からの学校の授業に備えたいキッズたちに朗報! 今なら入会金無料、授業料2か月半額で始められるキャンペーンを実施中。指導経験豊富なネイティブ講師とレベル別・少人数制クラスで初心者の方も安心して始められます。まずは無料体験をお試しください!

☎025-523-9590

④上越市本町5-2-1 クリタビル3F
⑤火~金曜12:00~21:00、土曜9:30~18:30
⑥日・月曜、祝日 ⑦有



ジェイムズ英会話 上越校

入会金 11,000円 → **無料**

クラスレッスン授業料 2か月半額 (一部コース対象外)

早割 初月 2,200円引き

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2024年2月末日まで cocola



窓リフォームが補助金で超おトク

窓リノベ
超大型補助金
補助率50%相当*
最大200万円
※物件により変動します

昨年に引き続き今年も超大型補助金継続です。補助金を利用して窓リノベの費用負担を大幅に軽減。部屋が暖かくなって光熱費の節約にもなると大好評です。玄関ドアの取替もセットで補助金の対象。申請はすべて弊社におまかせください。QRから見積り依頼フォームもご利用ください。このチャンスをお見逃しなく!

☎025-546-7692 / 090-7226-9046

④上越市下吉野1296-1
⑤9:00~18:00 ⑥日曜、祝日 ⑦有



ベストリメイク上越

ベストリメイク上越

工事費10,000円引き

●他との併用との併用はできません ●予約時申告

有効期限/2024年2月末日まで cocola



新春! 水回り超得キャンペーン!!

おそうじ本舗

2月末までにレンジフード・キッチン・浴室・浴室追い炊き配管のクリーニングをご予約の方に、対象箇所1か所につき2,200円引きの超得キャンペーンを開催中! 冬は水が冷たくて億劫になりがちな水回りもピカピカになって気分爽快。お見積りは無料! お問合せはお気軽に♪ 価格はすべて税込。

☎0120-916-673

④上越市新光町3-5-22
⑤8:00~18:00 ⑥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

レンジフード・キッチン・浴室・浴室追い炊き配管の

クリーニング 1か所につき2,200円引き

●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/2024年2月1日~2月末日 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

cocola



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



バーで味わう本格スパイスカレー

仲町で深夜帯でもスパイスカレーが楽しめるミュージック・カフェ&バー308。スパイスカレー2種とクミンライス、副菜2種がセットの「あいがけスパイスカレー(1,280円)」が人気です。カレーとクラフトビールのペアリングも好評なので、この機会にぜひお試しください。

☎080-9079-7389

④上越市仲町3-2-18 トキワビル2F
⑤月~土曜 19:00~25:00
日曜 12:00~17:00
⑥不定休 ⑦無



music cafe & bar 308 (サンマルハチ)

あいがけスパイスカレー

→ **100円引き**

●来店時提出 ●1枚につき2名様まで有効 ●イベント時は対象外

有効期限/2024年2月末日まで cocola



北海道十勝産小豆100%使用

看板商品は北海道産の小豆を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! 卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。たい夢の冬限定「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。

☎025-544-2838

④上越市五智園分18-2
⑤10:00~19:00 ⑥月曜 ⑦有



たい夢 園分店

たい夢 園分店

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2月末日まで cocola



大好評! cocolaプレート第4弾

「来月も!」の声にお応えて今度もやります。第4弾は国産牛肉100%の手作りハンバーグと当店オリジナル和風ローストビーフのコラボ。さらにエビフライ、サラダ、スープまで付いて通常1,380円相当が980円! cocolaクーポンを切り取り持参の方だけが注文可。ご予約不要。昼も夜も同価格。とにかくチケットを持ってGo!

☎025-525-1906

④上越市寺町16
⑤11:00~14:00、17:00~20:10
⑥木曜 ⑦有



レストラン ムーンベアー

クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート」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名様まで有効 ●1グループ1枚まで有効

●他との併用不可 ●注文時クーポンを切取って提出

有効期限/2024年2月末日まで cocola



芯から温まる一杯、鶏屋の担担麺

当店で密かな人気を誇るラーメンメニュー。イチオシは「鶏屋の担担麺(980円)」。国産鶏むね肉を使用した、ピリ辛肉みその心地よい辛みをアクセントに、自家製中華ソースと胡麻の風味が絶妙にマッチした濃厚スープ。県産米粉配合の手打ちちぢれ麺と相性抜群。寒い季節に体の中からしっかり温まる、至福の一杯をぜひ。

☎025-520-7868

④上越市大和5-1-5 (フルサット内)
⑤11:30~13:00、17:00~22:00 (LO21:30)
⑥火曜 ※電話予約受付は可
⑦有



食堂酒場 西かつ

ラーメンメニューご注文の方

麺大盛りor揚げ餃子サービス

●他との併用不可 ●注文時提出

有効期限/2024年2月末日まで cocola

手作り生ハンバーグ&札幌ザンギの専門店



上) シックな外観に大きな看板が目印です
下) トッピングのバリエーションは無限大

FireBurg上越富岡店

☎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)

※土日祝は終日営業

⑥不定休 ⑦有



手作り生ハンバーグと札幌ザンギの専門店、ファイヤーバーグ上越富岡店です。この道40年のハンバーグ職人の監修の元、毎日アツアツでジューシーな作りたてをご提供しています。

当店定番の「ファイヤーバーグ定食150g(750円~)」をはじめ、ハンバーグと札幌ザンギのおトクなセット、「札幌ザンギ(1個)&バーグ定食150g(900円~)」など、目移りしてしまうほどバリエーション豊かに取り揃えております。さらにトッピングで無数のアレンジをお楽しみいただけるので、きっと何度も通いたくなるはず!

お腹も心も大満足なファイヤーバーグの定食。ぜひ一度ご賞味ください。スタッフ一同、皆様のお越しをお待ちしております。

FireBurg上越富岡店 (ファイヤーバーグ)

「ミニカレー」or
「濃厚デミグラスソース」のいずれか
トッピング無料

●来店時提出

有効期限/2024年2月末日まで cocola

アツアツとろ〜りチーズの絶品ビュッフェ



上) とろ〜りチーズのランチビュッフェ イメージ
下) フルコースランチ イメージ

カフェ&レストラン アレーグロ

☎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

web予約は
こちら↓



冬に食べたいあったかチーズのお料理が盛りだくさん! 週末は気の合う仲間であったかランチビュッフェをお楽しみください。

【とろ〜りチーズのランチビュッフェ】

期間: 2月の土日、祝日限定開催(計10回)

時間: 11:30~14:30 (LO14:00)

価格: 大人2,000円 小学生1,000円 幼児600円

★LINE会員様は大人料金が1,800円に!

平日はアレーグロ定番、とってもおトクなフルコースランチ! 週替わりのメニューで、旬のお料理をリーズナブルに♪

【フルコースランチ】

価格: メイン料理に応じて、1,500円/2,000円/2,500円
コース内容: [スープ/前菜/サラダ/各種メイン料理/パンorライス/デザート]

★メイン&デザートは、複数の中から好きなメニューを選択いただけます。ほか、お子様プレート(1,000円)、ドリンクバー(+200円)も追加いただけます。

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

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、グループ全員有効

有効期限/2024年2月末日まで cocola

総勢
23名様に
当たる!

読者プレゼント



5名様

① 神の宮温泉 かわら亭

入浴券(2枚1組)

化粧水のようなトロトロのメタケイ酸の湯と塩化物泉が自慢。交互浴で美肌効果アップ。

④ 妙高市神宮寺31-3
☎ 0255-72-7307



3名様

② ブルックリン上越店

人気パン3種セット

メープラウンド(ハーフ)1本、具たっぷりカレーパン2個、ミニクロワッサン5個の人気ベスト3のセット! ※店頭でハガキと引換。

④ 上越市下門前907
☎ 025-520-6011



4名様

③ 新潟の酒と米 まいどや

生ワイン(赤・白)お好きな1本

まいどやイチオシ! 純国産ブドウを使用したとってもフルーティな生ワイン。赤or白、どちらがお好み? ※店頭でハガキと引換。

④ 上越市春日新田1-13-16
☎ 025-543-6727



3名様

⑤ SUSHI DINING 漣(さざなみ)

握りランチ 1,250円

地元鮮魚を含めた握り8貫に小鉢、季節の味噌汁、茶碗蒸しがついた高コストパナセット。 ※店頭でハガキと引換。

④ 上越市春日新田5-2-3
☎ 025-520-9021

【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～F
- 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 お花見の楽しみ方(スポットや食べ物など)をおしえてください。あれば写真も送ってください
- ⑤ 習い事に関するエピソード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 2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2月20日(火)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。



3名様

⑥ manmaru terrace(マンマルテラス)

まんまるサンド

お好みのふわふわシフォンケーキにクリームをサンドしてフルーツとチョコソースをトッピング。 ※店頭でハガキと引換。

④ 上越市三和区北代1056-1
☎ 025-520-7345



5名様

⑦ たんぽぽラーメン

元祖雪室酒粕みそラーメン

あおき味噌、山本味噌醸造場の雪室熟成味噌、雪中梅の酒粕を使用したコク深い一杯。 ※店頭でハガキと引換。

④ 上越市三和区神明町1290-56
☎ 025-532-2739

冬期間の配布について

日ごろは本紙「cocola」をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

冬期間は積雪や荒天のため、情報紙の配布が送れる場合があります。また、除雪の状況により、一部エリアでお届けできない場合もあります。何卒ご理解の程、よろしくお祈いします。

アルバイト募集!

毎月1回、15日頃(月によって異なる)に3~4時間程度cocola編集部にて文字校正をしてくれる方を募集します。詳細は編集部(担当:山岸)までご連絡ください。

紙面で紹介しきれなかったネタや上越地域のお役立ち情報など随時更新中!

これであなかも
ここの達人! こころオタクイズ

こころの歴史、文化、自然を知って、もっとこころを好きになっちゃおう!

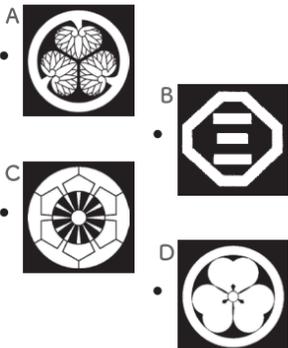
vol.35 高田藩のこと、知ってる?

出題者:お馬出しプロジェクト

1614年に高田城が築城されてから廃藩置県まで257年間続いた高田藩についてのクイズです。 ※藩主の代は所説あり。

Q1 歴代の高田藩主の名前と代と家紋を、正しく線でつなぎましょう。

- 酒井家次 • 初代 •
- 松平忠輝 • 2代 •
- 榊原政永 • 5代 •
- 稲葉正通 • 13代 •



◀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)

1月号「林泉寺って知ってる?」の答えは、
Q1.③7歳~14歳/Q2.②龍の絵/Q3.③5種類でした!

■ cocola お持ち帰りスポット

【上越市】 うみてらす名立/えしんの里記念館/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/長峰温泉ゆたりの郷/名立区総合事務所/パティオ/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/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/アルペンブリックス/いいきいプラザ/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カイ東寺町店/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】 かわさ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/日本海鮮魚センター/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/表参道・新潟館ネスパス/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店

その他設置店や詳細はこちら→



こころへの情報をお届けする
フリーペーパー ココラ
cocola

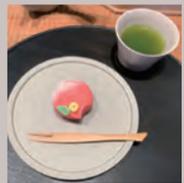
3月号
「習い事特集」
「バッグの中身見せてください」ほかを予定

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
https://cocola.jp/



編集後記

今月号で紹介している、「上越 冬のSweets大集合」。自他ともに認める食いしん坊の私は、ずらり並んだ各店のスイーツを見るだけでワクワクします! 個人的にスイーツは夏よりも冬のほうが楽しみやすいと思うんです。チョコレートやクリームは溶けにくいし、和菓子もコタツにあたりながら食べたほうが、よりおいしく感じられる気がします。今回の企画はスタンプラリー&イベント開催の2本立てなので、皆さん要チェックですよ~! (村本)



発行人 竹内 豊
編集部 山岸 愛 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 吉田 久美子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 村本 佳代 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 金澤 ゆう
イラスト あつべ☆(こころ日和)

※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、お名前とご住所をココラ編集部までご連絡ください。個人情報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!



妊活 vol.127

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

Q 妊娠は何歳まで可能ですか?

A 妊娠という定義を、出産までの妊娠とすると理論上は44歳までです。これは、卵子の染色体異常の割合から推定できます。35歳未満は、卵子の染色体異常は10%、この卵子が受精卵になると半分くらいが分裂時にミスプリントが起き、50%くらい染色体異常が起きると言われています。44歳では、70%の卵子の染色体異常(45歳以上では100%)があり、この卵子が受精卵となり孵化する前段階の胚盤胞になるその時の染色体異常率は80%となります。44歳で排卵する卵子が正常な染色体の受精卵になる確率は30%×20%で6%(0.06)となります。さらに、卵子の受精する確率は平均80%で、その受精卵のうち孵化する前段階まで到達する確率は平均40%と考えられていますので6%よりさらに正常染色体の卵子は減少します。

たくさん卵子を得ることができる体外受精のような治療でも妊娠の確率はかなり低いことがわかります。44歳では自然の1個のみの排卵でのタイミング法ではかなり妊娠が難しいこととなります。当院では低い数字になりますが、昨年も44歳で採卵・胚移植で妊娠された症例を経験しています。少し工夫をした治療が必要になりますが、可能性はあるかと思えます。

ただ、保険適用が42歳までです。早めの治療を決断されることをおすすめします(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.135

なんとかなるさあ〜法律相談

Q 今回の地震で自宅の瓦屋根が崩れたり、内壁が落ちたりしてしまいました。近所の人からは、罹災証明書を発行してもらえと言われました。どこで申請すればいいのでしょうか。

A 罹災証明書とは、住宅が火災や自然災害などによって損壊する被害を受けた場合に、当該市区町村などが被害の程度を認定して証明する公的書類です。損壊状況の調査により、被害の程度は「全壊」「大規模半壊」「半壊」「一部損壊」などに分けられます。罹災証明書は、災害対策基本法第90条の2第1項に基づくものです。

罹災証明書の発行を受けるメリットは、①所得税、県民税・市民税の軽減、②医療費の減免、③見舞金や支援物資が支給される、④被災者生活再建支援金の給付を受けることが可能、⑤家財に被害を受けた場合の「災害援護資金」の支給や金融機関からの無利息あるいは低金利の融資を受けることができる、などです。

申請手続きは、申請前に地震災害対策本部に被害状況等を連絡する→その後、市職員が現地を訪問し、被害認定調査をする→申請手続き→罹災証明書の発行という流れになります。

罹災証明書は公的支援を受けるための手続きですが、家財が破損した場合の保険金請求を求めるときにも必要になるようです。詳細は、関係機関に問い合わせしてみてください。

2/8(木)
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)。

上越市大手町7-1
☎ 025-521-0533



◎ 頸城自動車株式会社 × cocola

コラポツァー Kubiki Cocola

早い者勝ち! 空に舞う約2,000個の灯籠「スカイランタン」
第48回 つなん雪まつり

【出発日】3/9(土) 出発確定
【旅行代金】お一人様 大人小人同額 **12,900円**

■新潟県 ■添乗員付 ■朝0時0分15秒 写真提供:津南町観光協会

コース 直江津石橋バスセンター15:00→R253→ニュー・グリーンピア津南(つなん雪まつり)19:15打ち上げ予定(夕食お弁当)→R253→直江津石橋バスセンター22:45頃

新潟県知事登録国内旅行業第2-100号 (一社)全国旅行業協会正会員 上越市石橋2丁目3番10号 国内旅行業務取扱管理者 中澤正樹

お申込み・お問合せ **頸城自動車株式会社** 頸城自動車
エルマール店 ☎ 543-4120 高田店 ☎ 523-4930 石橋店 ☎ 543-4280

※お申込み後、お客様のご都合で取消される場合には、旅行代金に対してお一人様につき取消料を申し受けます。
※旅行条件は当社標準旅行業約款・特別補償規程によります。詳しくは当社HPをご覧ください。※各種割引券はご利用いただけません。
※道路状況により所要時間が変更になる場合がございます。 ※全ての写真・イラストはイメージです。 ※最少催行20名様

1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

【新春お年玉プレゼント】
豪華な内容で驚きです。他の情報誌も見たのですが、ココラの内容が一番豪華でした! 肉のいろはさんはぜひ食べてみたい!(上越市Dさん)

ココラのプレゼントに応募するのが毎月の楽しみです。1月号で運を使いきって(笑)、定年を迎える母と旅行へ行きたいです!(上越市Sさん)

【ココら部リサーチ】
あなたの好きな鍋教えて! そうめんをつけ麺にするアイデアに感動! 夏に買い置きしたのがたぐささんあるので、ぜひやってみます!(上越市Oさん)

家では冬になるとお鍋を毎日のように食べます。家の人気はキムチ鍋なので上位で嬉しかったです。鍋のアイデアもとても参考になりました。串おでんやってみたいと思います。(糸魚川市Iさん)

【二つら日和 下門前周辺編②】
いつも何気なく前を通り過ぎていたリサイクルサービスさん。こんなに良いものが売っているの! と驚き。今年、家具を新調したいと思っていたので、今度見に行ってみます!(上越市Mさん)

【その他いろいろ】
内容盛りだくさん! 何よりもオトククーポンが良い。ムーンペアー行きます。クーポンがあるだけで上越の経済がぐるぐる回るような気がします!(上越市Kさん)

龍頭から流れる名水2選で能生の「蛇の口の水」が掲載されていて、能生出身の父は大喜び。家族の会話も温かくなりました。(糸魚川市Cさん)

糸魚川の匠さんの広告に興味を持ちました。専門用語や数値が多くて難しいですが、説得力がありました。(上越市Yさん)

こころ日和 vol.1~3 好評発売中!
上越地域をたのしもう!

各 **880円** (税込)

下記QRからも購入できます!

※ネット販売は送料が別途かかります

高田本町商店街の春陽館書店、文芸堂書店などで購入できます