



- 6面 cocola部 いつもの飲み物なんですか？
- 7面 こちらのInformation
- 8~10面 最新の終活・相続・葬儀事情
- 11面 こちら日和〜西本町3丁目編〜
- 12面 エンジョイ・ライフ・クラブ 誕生！
- 13・14面 オトクーポン、美活スポット
- 15面 プレゼント、オタクイズ



上越

カジュアルフレンチレストラン FORBLE



多彩な素材を一皿で！プレートランチ/デザート・コーヒー or 紅茶付き

森と海を望むかわいなお店でフレンチを堪能&リラックスタイム

お気軽にフレンチ料理がお楽しみいただけるレストラン「FORBLE」です！豊かな森と青い海、素晴らしいロケーションと癒しの店内で、恵み豊かな上越地域の多彩な食材によるランチプレート（1,650円）コース（3,300円）等をご堪能ください。

美しい夕日が海に沈むカフェタイムも人気！ディナー・パーティーコースもお気軽に（要予約）。



清潔な落ち着いた店内で、ゆったりとお過ごしいただけます

カジュアルフレンチレストランFORBLE（フォーブル）
☎ 025-512-0744
📍 上越市柿崎区上下浜388-3
🕒 ランチ 11:30～15:00（LO14:00） ティータイム14:00～17:00 ティナー 18:00～21:00
📅 月・火曜（祝祭日除く）



上越 フレンチ FORBLE

上越

お庭工房



あなたの暮らしを豊かに彩り、ライフスタイルを心地よいものに

プライベート空間の中で植物とともに家族でのんびりと過ごすシアワセ

目かくしフェンスは年間を通じてお問合せが多い商材。お庭を囲むものから、玄関先のワンポイントで使うものまで様々です。せっかくフェンスを設置するのならその周りにデザイン性を持たせ、植物を植えて空間を演出してみたいかがでしょうか。家で過ごす時間がとても楽しく感じられるはずです。



風景に溶け込み優しく風を通す目かくしフェンス

お庭工房
☎ 0120-031-237（フリーダイヤル）
📍 上越市頸城区手島326
🕒 8:00～17:00
📅 日曜、祝日、第2・4・5土曜



お庭工房

上越

二葉楽器



耳の力がグンと伸びる3歳、4歳、5歳が始め時です

5月スタート！もうすぐ始まります！

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からお探ください！ 無料体験レッスンを受けて、入会をご検討ください。お電話でのお問合せも大歓迎です！！



ドラムをはじめ各楽器に特化したレッスンも、お子様から大人まで大好評！

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



二葉楽器



cocola 紙面観桜会 & 春のごちそう

「花よりだんご」というけれど、花もだんごも楽しみたい！今年も紙面観桜会を開催いたします。
春に食べたいグルメ&スイーツや、読者に聞いたお花見の楽しみ方もご紹介！

アイレック新潟
株式会社
☎ 025-544-6381
きれいにして
地球にもどす



株式会社
アイシン
☎ 025-543-9055
明るく住みよい
地域づくりに
邁進いたします



株式会社
パーツプロダクション
☎ 025-524-5733
よろこんでもらう
楽しくやる
だれかを元気に



サクラ印刷
株式会社
☎ 025-524-1158
抗ウイルス、
抗菌印刷なら
SIAA登録の当社へ



株式会社
ミヤトウ野草
研究所
☎ 0255-73-7189
妙高から全国へ
発酵食品を
通じて健康を
お届けします



頸城ハイヤー
株式会社
☎ 025-524-2525(高田)
☎ 025-543-3488(直江津)
安全安心を常に
心掛けて運行します



旬の食材にこだわった、軍ちゃんの春の味覚で観桜会！



日替わりコース 5,500円



特選オードブル(5~6人)



カニみそたっぷりクリームコロッケ

おすすめメニュー

- 味処膳(上).....2,600円
- 海の幸膳.....1,650円
- 日替わりコース.....5,500円
- 特選オードブル(5~6人).....8,640円
- カニみそたっぷりクリームコロッケ.....660円

海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店/高田店

【直江津店】☎ 025-545-2728
④上越市西本町1-14-2
【高田店】☎ 025-526-3950
④上越市本町4-1-8
④不定休 ⑤11:00~14:00、17:00~22:30 個室あり



今春よりリニューアルした
ステーキプランの宴会プラン!!



ミートラバープラン 6,000円

濃厚な旨味とほどよく脂がのった鮮度◎
の新潟県産牛の赤身肉。ランチ・ディナーと
もバラエティ豊かな肉料理が食べられます。
宴会プランがリニューアルし4種類ご用意!
その他テイクアウトにも力を入れています♪

●ランチ限定→1日5食限定ステーキ御膳...2,000円
※その他980円からランチ定食をご用意

●宴会コース パリュープラン.....3,500円

●宴会コース グルメプラン.....5,000円

ステーキダイニング プラン

☎ 070-3870-6954
④上越市本町4-3-14
⑤11:30~15:00/17:00~21:00
(金土曜、祝前日~22:00)
⑥月曜



春の
グルメ
&
スイーツ

cocolaクーポン付

鮮魚と生パスタを堪能!
yoribito春の宴会コース



yoribitoコース 5,500円

2023年11月OPEN! もちもち生パスタと
新鮮な海鮮メニューが中心のバル。お料理
に合わせたワインや日本酒を取り揃えてい
ます。1名様からご利用できる飲み放題や、
宴会コースもございます。

cocolaクーポン
宴会コース飲み放題
15分延長

●予約時申請・来店時提出 ●1枚でグループ全員有効 ●他との併用不可
有効期限:2024年4月末日まで

yoribito

☎ 080-6424-9743
④上越市本町4-2-25
⑤18:00~2:00
⑥月曜



ガバオライスとグリーンカレーが
同時に楽しめる贅沢セット



ガバオライスとグリーンカレーセット 1,200円
ドリンク付 1,400円

タイ料理好きにはたまらない人気のセット。
エビとアボカドのトマトクリームパスタもおす
すめ。オーナー自らリノベーションしたログハ
ウス風の店内でゆったりとした時間を。テラス
席では小型犬や猫(キャリー内)も同席OK。

cocolaクーポン
お料理ご注文の方
お会計から100円引き

●注文時提出 ●1枚で1名様まで ●他との併用不可
※必ず切り取って持参 有効期限:2024年4月末日まで

山の家カフェ

☎ 0255-78-7432
④妙高市関川1528-2
⑤10:00~19:00(LO18:30)
⑥第1・3水、木曜



土日祝日は昼から営業! お子様特典も充実! 飲み放題付コースも!



串カツかすうどん等大阪名物メニュー多数

串カツ田中 上越高田店

☎ 025-530-7289
④上越市本町5-3-27 ⑤平日16:00~23:00、
土曜12:00~24:00、日祝12:00~23:00
※金曜・祝前日は24:00まで ⑥無休



串カツ田中 上越高田店

串カツパケツ16本入り 2,900円

cocolaクーポン

店内でお召し上がりの方
お会計から10%オフ

●会計時提出 ●その他クーポンとの併用不可
●1枚でグループ全員有効
有効期限:2024年4月末日まで

串カツ田中 上越高田店

おすすめメニュー

飲み放題付宴会コースは
QRからご覧ください。

●定番8本盛り.....1,550円

●田中のかすうどん.....730円

●葱まみれチー平焼き.....580円

cocola | 02 | 2024 April

新潟精密
株式会社

☎ 025-532-4180

美しい桜を、未来の
子どもたちの
ために

自社の屋上のソーラーパ
ネルで「再生可能エネルギー」
を発電。地域環境への負担
軽減、美化に取り組んでいます。

マハヤナ幼稚園
ミルフィーユ保育園

☎ 025-545-0881

本物の体験！
本物の感動！
こどもが真ん中！

ご入園おめでとうございます。社
会への初めてのデビューを職員一
同心よりサポート致します。健や
かに成長される事を祈念致します。

宮崎写真館

☎ 025-543-2024

思い出を残す
お手伝い

旅立ち・成長・思い出。すべての
大切な節目を心に残る記念写
真にしませんか。愛車やペットと
一緒にロケーション撮影もOK。

有限会社
白金堂

☎ 025-521-2543

宝飾・時計・眼鏡・
補聴器の専門店

定額制ブライダルブランド
「いい夫婦」から淡く澄んだ
ブルーダイヤモンドが美しい、
2024イヤーマデルが誕生。

おかだの家
岡田土建工業(株)

☎ 0120-3231-72

注文住宅・
リフォームなら
お任せください！

今年はリフォーム・リノベがアツ
い！補助金活用でおトクに、素敵
に生まれ変わらせてみません
か？LINEからもご相談可能です。

相村建設
株式会社

☎ 025-543-3456

私たちは
地域社会に
貢献します。

「共に暮らし、共に創る」
地域の皆様と歩み、
次の100年を目指します。

上越

夜桜帰りにほっと1杯！
cocolaクーポンで乾杯ドリンク無料！

清流若鶏モモ一本グローブ揚げ 1,098円

ハイボールを片手に桜の下で冷えた体を、
当店でじんわり温めてください！最初のドリ
ンクは私たちからの贈り物です。当店の名
物・モモ一本グローブ揚げとご一緒にお楽し
みください。

cocolaクーポン

乾杯ドリンク1杯無料！

●会計時提出 ●1枚でグループ全員有効 ●他との併用不可
有効期限：2024年4月末日まで

ミライザカ 上越高田店

☎ 025-521-6061

㊤ 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F
㊤ 月～木曜 17:00～26:00 金、土曜 17:00～
27:00 日曜 17:00～25:00 ㊤ 不定休

上越

観桜会、おでかけのお供に♪
名物「かつ重」のテイクアウトが人気

厚切りのやわらかなとんかつに特製ソース
が絡むボリューム満点の「かつ重」。今は無き
地元老舗とんかつ店をリスペクトした当店の
看板商品です。県産越後クリーンポークの上と
んかつを贅沢にのせた「かつ重(上)」もあり。

かつ重弁当(上) …………… 1,200円
たれかつ丼弁当(並) …………… 950円
とんかつカレー弁当(並) …………… 1,000円
とんかつオードブル(並) …………… 3,700円

となりのカレー屋さん

☎ 025-530-7304

㊤ 上越市大日31 だいにちスローライフ
ビレッジ内
㊤ 11:00～18:00
㊤ 1/1、2

上越

春はゆったり 森と海のカジュアルフレンチ ご予約ランチ！

コースランチ 3,300円

豊富な森と青い海、素晴らしいロケーションと癒しの店
内で、恵み豊かな上越地域食材によるプレートランチ
1,650円/コース3,300円をご堪能ください。ディナー・
パーティーコースもお気軽に(要予約)。

フォーブル
カジュアルフレンチレストラン FORBLE

☎ 025-512-0744

㊤ 上越市柿崎区上下浜388-3
㊤ ランチ 11:30～15:00(LO14:00)
ディナータイム 14:00～17:00
ディナー 18:00～21:00
㊤ 月・火曜(祝祭日除く)

おすすめメニュー

●コースランチ
……………3,300円

●プレートランチ
……………1,650円

●ディナーコース
……………5,500円～

●各種ドリンク・アルコール
……………550円～

妙高

しっとりシュワシュワ
シフォンケーキ♪

カットシフォンケーキ 170～200円

しっとり系しふおんの春のおすすめは「桜
の葉香るさくらあずきシフォンケーキ」(200
円)です。シフォンケーキとクッキーなど、焼
き菓子の詰め合わせもご予約賜ります！ま
た、4月より自宅に焼き菓子の自販機を設置！

cocolaクーポン

電話またはラインでご注文いただいた方
焼き菓子ミニセットプレゼント

●1枚で1名様まで ●予約時申告・会計時提出
有効期限：2024年4月末日まで

おやつ工房しふおん

☎ 080-3325-5498

㊤ 妙高市学校町16-29
㊤ 9:00～売り切れ次第終了
新井学校町郵便局、カレー屋ふくふくでも
販売 ㊤ 不定休

上越

クリームあんみつ「春仕立て」
期間限定で新登場

クリームあんみつ 春仕立て 1,200円

春らしい装いの新メニュー。越後姫を使った
いちごあんや生の越後姫を使用。アイスクリ
ームはほうじ茶風味です。お茶と合わせてお楽
しみください。イートインのみ。1日5食限定。前
日までのご予約優先。提供期間：3/27～4/29

cocolaクーポン

「春仕立て」とお茶をセットでご注文の方に
好きな「あんショコラ」1個プレゼント

●会計時提出 ●1枚で1個まで有効 ●他との併用不可
有効期限：2024年4月29日まで

多賀茶焙煎所

☎ 025-526-7570

㊤ 上越市仲町3-1-9
㊤ ショップ 10:00～17:30
茶室 11:00～16:30(LO16:00)
㊤ 火曜 イートインあり

上越

桜あんクリームチーズのマリアージュ！
春の季節限定商品です

さくらあんフロマージュ 200円

桜の葉入りの桜あんにクリームチーズを合
わせた、和洋折衷のあんぱんです。桜の香り
と、まろやかなクリームチーズの味わいがベス
トマッチのあんぱんを、ぜひご賞味ください
ませ。

cocolaクーポン

お買上げ500円以上で
5%引き

●会計時提出 ●1枚で2名様まで有効
有効期限：2024年4月末日まで

おいしいパンの店 ソフィー

☎ 025-526-6366

㊤ 上越市南城市1-13-21
㊤ 8:00～16:00
㊤ 日・月曜

上越

全品330円均一
サンドイッチ専門店「ミスターシェフ」

高級生食パンを使ったサンドイッチ 330円

パンはおい！なんだこれは！で焼き上げ
た生食パンを使用。高級フルーツとマスカル
ポーネクリームで作り上げるフルーツサンド
はもちろん、こだわり素材をたっぷり詰め込
んだ惣菜サンドも全品330円！

cocolaクーポン

店内にて1,500円以上お会計で
サンドイッチ1個プレゼント

●会計時提示 ●1枚で1グループ1個まで ●他との併用不可
●10:00～17:00のみ利用可 有効期限：2024年4月末日まで

ミスターシェフ上越(おい！なんだこれは！上越店内)

☎ 025-520-4155

㊤ 上越市飯2536-1
㊤ 24時間営業(17:00～翌10:00までは
無人販売)
㊤ 年中無休

cocola | 03 | 2024 April

cocola 紙面観桜会 & 春のごちそう

読者に聞いたお花見の楽しみ方



高田城址公園のお花見に着物を着ていきました。たくさんの方々に写真を撮っていただいたり、声をかけていただいたりしてとても楽しかったです。(妙高市・20代・女性)

ザ・グランスイート横の公園。子どもとゆっくり散歩しながら花見をするのが毎年の楽しみです。(上越市・30代・女性)

糸魚川市美山公園はキレイですよ。(糸魚川市・50代・男性)



妙高市の経塚山は公園になっていて子どもたちも楽しく遊べ、広場ではシートを敷いてお弁当を広げながらお花見できるので毎年行っています。(妙高市・40代・女性)

雅子妃の森(春日山小の隣)桜並木がキレイで空いているし穴場!レジャーシート敷いて子どもとピクニックしています。(上越市・30代・女性)

松ヶ峯の桜は池に桜が映ってとてもキレイです。サンシャインランドの観覧車から観る桜もキレイです。(上越市・40代・女性)



富山の朝日町四重奏がキレイです。(上越市・50代・女性)

糸魚川の姫川沿いの桜が好きです。(糸魚川市・30代・女性)



戸野目公園の桜がキレイです。ブルーインパルスが来た時もキレイに見えました。(上越市・30代・女性)

fierté
(フィエルテ)

☎ 025-543-2715

暮らしの中にも
ものづくりという
選択肢を



izen高田

☎ 080-2081-0883

家族やグループで
貸切れる3つの
宿泊施設



坂田薬局
「オタテ」

☎ 025-543-5212

あなたのまちの
相談薬局



製作過程で出てくる端材を活用し、新しく生まれ変わらせる町工場ブランド。イベント出店の情報はInstagramにて。



米蔵を改修した柳精庵、仲町の多賀茶焙煎所2階の多賀、泊まれる酒蔵の楽酔亭それぞれ最大6~10名が宿泊いただける貸切宿です。



病院に行く程でもないけど調子が悪い、そんなことはありませんか?生活面も含めた提案を致します。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

意外な組合せがベストマッチ! プルコギ風スタミナ肉スパ!



プルコギ風スタミナ肉スパ! 小 1,180円、大1,280円

期間限定メニュー! 甘くて少しピリ辛の味付けとニンニク風味が食欲をそそる韓国風プルコギを太麺スパゲッティにミックスしました。パンチョならではの盛りに盛った肉にタマゴをトッピングしてまろやかな旨味もプラス。クセになること間違いなしのメニューです!

キッチンパンチョ 上越インター店

☎ 025-538-8020

㊤ 上越市富岡462-14 ドン・キホーテ様向い

㊥ 11:00~21:00 (LO20:30)

㊦ 不定休



cocolaクーポン

食事メニュー注文で
お会計から**200円引き**

●注文時提出 ●他との併用不可
●グループで1枚まで&1名様有効
有効期限:2024年4月末日まで

キッチンパンチョ 上越インター店

おすすめメニュー

- カレーwithナボ・・・並990円
大1,090円 ※カレーはハヤシに変更可能
- スタミナカレー(生卵or目玉焼き)
小990円 並1,090円 大1,190円
肉1.5倍+150円 肉2倍+300円
- ミートソース・ミニ690円 小790円
並890円 大990円 超1,590円

おでかけに華を添える新商品! 期間限定「お花見弁当」が登場!



お花見弁当(単品) ※要予約 1,250円

ハンバーグ、札幌ザンギ、エビフライを贅沢に詰め込んだ期間限定「お花見弁当」が新登場! プラス50円でウーロン茶を追加いただけます。お花見や行楽のメインディッシュにぜひ♪ 要予約。詳細は店頭までお問合せください。

ファイヤーバグ

FIREBURG上越富岡店

☎ 025-520-7755

㊤ 上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内

㊥ 11:00~15:00 (LO14:30)、17:00~22:00 (LO21:30)

※土日祝は終日営業 ㊦ 不定休



cocolaクーポン

店内飲食のみ
トッピング無料
(ねぎ塩 or 濃厚デミグラスソース)
●注文時提出 ●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4月末日まで

FIREBURG上越富岡店

おすすめメニュー

お花見弁当 (ウーロン茶付)
……………1,300円 ※要予約
札幌ザンギ(1個) & バーグ弁当
……………150g 900円~
エビフライ & バーグ弁当
……………150g 1,050円~
札幌ザンギバーレル 20個
……………2,700円 ※要予約

「きくらげ美容御膳」
自家栽培きくらげと旬のコラボ



きくらげ美容御膳 2,500円~

美容効果の高い薬膳の定番食材「白いきくらげ」は、コラーゲンが豊富。ビタミンDがたっぷり含まれており免疫力アップにかかせません。その生きくらげをふんだんに使ったランチ限定御膳です。

cocolaクーポン

乾燥きくらげ白黒各20gセットを半額!
通常1,200円→600円

●1枚で2名様まで有効 ●会計時提出
有効期限:2024年4月末日まで

割烹 明治庵

☎ 025-534-2156

㊤ 上越市大潟区雁子浜323-7 8号線沿い

㊥ 予約時間に合わせて営業 (完全予約制)

㊦ 不定休



個室あり

塩ラーメンにレアチャーシュー増し増し!
ピンク×グリーンで春の新作!



特製レアチャーシューめん 1,100円

豚肩ロースを低温調理したやわらかジューシーなレアチャーシューがどんと3枚! 細めの麺が鯉節・昆布の出汁と塩ダレ&海老醤入りスープにしっかり絡みます。背油抜きも可でこってりが苦手な方も大丈夫。1日限定10食。

cocolaクーポン

ラーメンご注文の方
餃子3個セットサービス

●他との併用不可 ●1枚で2名様まで ●注文時提出
有効期限:2024年4月末日まで

こってりラーメン Gita

☎ 025-522-4387

㊤ 上越市中田原153-2

㊥ 11:00~LO14:30、17:00~LO20:30

㊦ 水曜夜



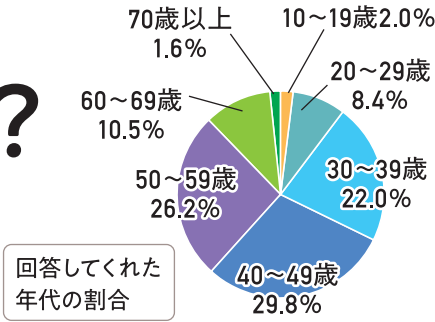


過去のアンケートや
ほかの意見はweb cocolaで！

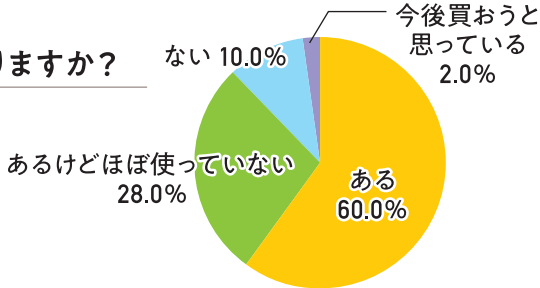
cocola部員約700人に聞きました！

いつもの飲み物なんですか？

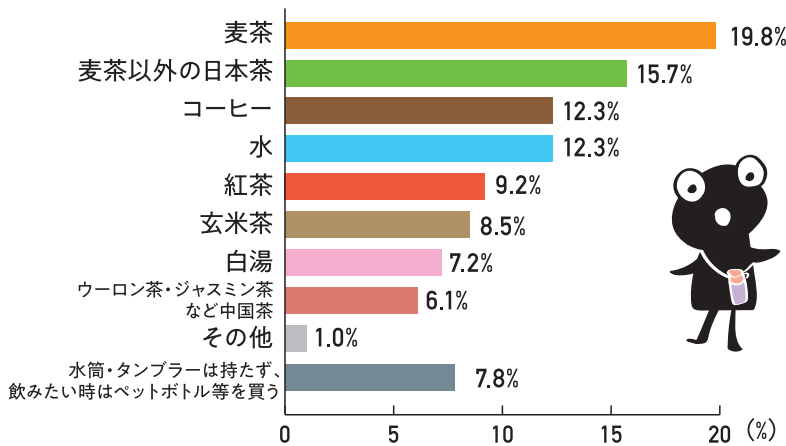
コーヒー、紅茶に日本茶、ジュースetc…。ホットでもアイスでも
部員の皆さんは普段どんなものをよく飲んでいるのでしょうか？
おすすめの飲料とお茶うけも写真付きでご紹介します。



Q3 ご自宅に急須やティーポットがありますか？



Q4 仕事や学校などに出かける時、水筒・タンブラーに何をよく入れていきますか？（複数回答可）



Q5 お気に入りの「飲料×お茶うけ」の組合せを教えてください



小川珈琲さんのフェアトレードモカコーヒーと砂糖を使わないリンゴパイです。コーヒーには、ヘーゼルナッツシロップを入れたりして楽しんでいます。（カーナさん）

今年になってはまっているのはホットコーヒー×干し芋。（上越市・50代・男性）

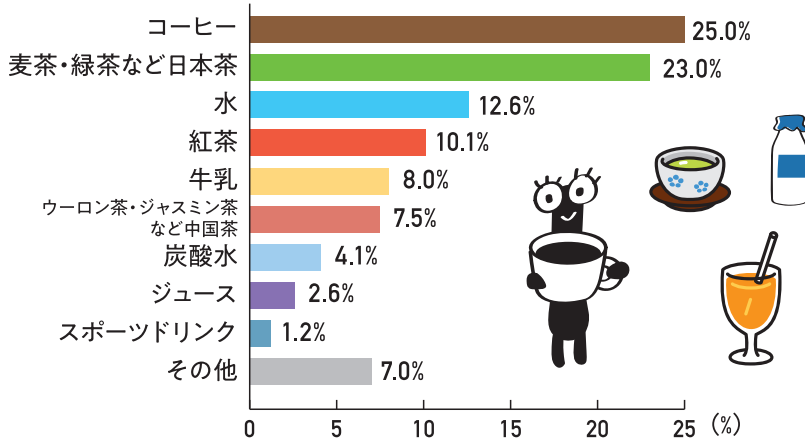
スターバックスコーヒーでキッズココアをマグカップで注文し、チョコレートソースを無料で追加。子どもたちがとても喜びます♪（Mさん）



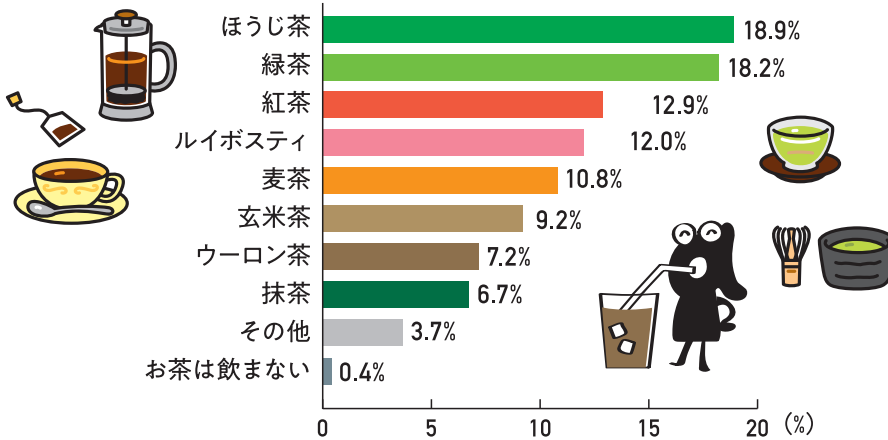
濃いめのカフェラテ×ごはん屋カフェCome&co.のチョコクロワッサンがザクザクで最高にあう！（上越市・30代・女性）

正香園のほうじ茶×ポテチ、お煎餅も良いですが、お茶だけで飲むことが多いかも。（糸魚川市・60代・女性）

Q1 普段よく飲んでいる飲み物をお選びください（複数回答可）



Q2 あなたが好きなお茶の種類を教えてください（複数回答可）



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！

ID @cocolove.joetsu

4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。



©宝塚歌劇団

ランチ
ビュッフェ
付

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！

東京宝塚劇場【月組】S席観劇ツアー

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

6/22^土

■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 **21,800円**
（S席チケット代、ランチ代、保険料込）



行程表 第一ホテル東京「エトワール」
集合後ランチ（13:20～15:00）→
東京宝塚劇場（15:00着 15:30～
観劇約3時間）→観劇後解散

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

（株）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

営 9:30～17:30（月～金）
休 土・日曜・祝日

※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▶



ground.p

グランブ

感性を豊かにする花空間

2024/3/3
pop up shop new open

flower shop

営業時間10:00～20:00

年中無休

〒942-0004 新潟県上越市
西本町3丁目8-8
直江津ショッピングセンター 2F
080-3721-8783



SHOP NEWS 上越

高価買取ならわかばにお任せ！



春の買取イベント4月限定。どんな靴でも買い取ります！最低買取保証1足200円。※お一人様5足まで。

買取店わかば上越モール店

☎ 025-520-5010
㊤ 上越市とよば239-1
㊥ 10:00～18:00
㊦ 無休



SHOP NEWS 上越

4・5月は母の日レッスンを開催



お子様、パパでも大丈夫。カーネーションやバラなどを組み合わせて作品を作ってみませんか。ご希望に合わせてオーダーも承ります。

handmade N's garden

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



NEW OPEN 妙高

Myoko Coffee 高原駅前店

2024/3/1 OPEN



“コーヒーに感じる、自然のいきづかい”四季の移り変わりが劇的な妙高を、私たちのコーヒーを通じて感じてもらえるように。

☎ 0255-77-2327
㊤ 妙高市大字田口307-6
㊥ 10:00～17:00
㊦ 火・水曜(不定休有)



NEW OPEN 上越

Body Make Studio ENERGY(エナジー)

2024/5/1 OPEN



ピラティスに特化した少人数制の成果を出すレッスン！4月12・13日プレオープン！4月入会特典あり！お子様連れ可能なクラスあります。

㊤ 上越市東本町5-3-37
㊥ 平日 9:00～21:00、土曜 9:00～17:00
㊦ 日曜、祝日



イベント情報 上越

公共職業訓練説明会【医療事務】

4/24水・5/8水



早期再就職を目指す方を対象に、上越テクノスクール主催医療事務・調剤事務科1期(6/12～9/11)の職業訓練について、講師がプチレッスンをしながら説明します。「医療事務はどんな事をするの?」「難しい?」「テキストの内容は?」など、実際に見て、聞いて、体験しませんか? 予約なしでご参加いただけます。日程の合わない方はご相談ください。3か月の訓練で3つの資格を取得して就職につなげるチャンスです。

㊤ ニチイ学館 上越教室(上越市五智新町1-24 ニチイケアセンター直江津 2F)
㊥ 10:00～11:00 ㊦ 無料 ㊧ 不要
㊨ ニチイ学館上越教室 高波
☎ 025-531-3124(平日9:00～17:15)



NEW OPEN 上越

ひびの食卓

2024/2/20 OPEN



地元食材にこだわったワンランク上の洋風惣菜や、栄養バランスを考えたお弁当を提供するデリカテッセン。商品は売切れ次第終了。

☎ 025-544-6433
㊤ 上越市西本町3-8-8 直江津ショッピングセンター・エルマール 1F
㊥ 11:00～18:00 ㊦ 火曜、不定休



NEW OPEN 妙高

コメダ珈琲店 道の駅あらい店

2024/4月下旬 OPEN予定



“くつろぐ、いちばんいいところ”でおなじみ、コメダ珈琲店が道の駅あらいにオープン！スタッフ募集中です♪

☎ 025-526-2882(株式会社飛田観光開発)
㊤ 妙高市大字長森1588-1(道の駅あらい内)
㊥ 7:00～21:30(LO21:00)
㊦ 無休



イベント情報 上越

旧第四銀行で聴く古楽コンサートシリーズ11

4/15月



鳥生 真理絵「ヴァイオリンひとり語り～パロックヴァイオリンで紡ぐJ.S.バッハ、無伴奏の世界」めったにない全曲無伴奏。ぜひ！

㊤ 高田まちかど交流館(旧第四銀行高田支店)
㊥ 19:00開演(開場18:30)
㊦ 前売3,000円、当日3,500円、学生2,000円
☎ 電話予約 ☎ 090-3573-8731(川合)



イベント情報 上越

整理収納アドバイザー2級認定講座

4/21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) ㊨ くらし・すたいりんぐ
☎ 080-4671-1521(広沢)



NEW OPEN 上越

nail house joie(ジョフ)

2024/1/1 OPEN



居心地の良い空間、接客を心がけております。ご新規様割引キャンペーン実施中！ワンカラー通常5,500円→3,850円。

☎ 090-4725-2400
㊤ 上越市下吉野地内(詳細は予約時)
㊥ 9:30～14:00(最終受付)、土日9:30～16:00(最終受付)、時間外(要相談) ㊦ 不定休



NEW OPEN 妙高

OLIFE PHYSICAL FITNESS(オライフジカルフィットネス)

2024/3/4 OPEN



「うごくからだ・うごけるからだづくり」を目指し、皆様の健康のお手伝い。ただパワーを強くするのではなく動きやすい体をつくろう！

☎ 050-8882-7671
㊤ 妙高市栗原4-7-11 あらいショッピングセンター
㊥ 10:00～20:00 ㊦ 木・日曜、祝日



イベント情報 上越

本気的美肌対策しませんか？

4/1月～4/30火



肌トラブルには必ず原因があります。トラブルの原因を探し、根本から対策して明るい毎日を送りませんか？

㊤ 上越市春日新田1-20-3 ㊥ 10:00～18:00
㊦ カウンセリング30分無料、美肌ケア体験2,000円 ㊧ 対象 ㊨ 事前申込 ㊩ 定員
上越北サロン ☎ 025-546-7517



NEW OPEN 妙高

オリビエバレエスタジオ あらいスタジオ

2023/12/5 OPEN



お子様から大人の方まで楽しくレッスンしています。初めてのバレエの方も経験者も大歓迎！見学、体験レッスン随時募集中。

☎ 080-2270-4351
㊤ 妙高市栗原4-7-11 あらいショッピングセンター 旧スポーツクラブ内スタジオ
㊥ QR参照



NEW OPEN 上越

てがみのお店 littera

2024/3/3 OPEN



たくさんの文房具と便箋に囲まれて手紙が書けるお店がたてよ書店内にオープン。手紙1通、ワンドリンク込で1,500円(学割あり)。

㊤ 上越市東本町2-1-4(たてよ書店内)
㊥ 13:00～20:00
㊦ 営業日は右記QRよりInstagramでチェック(要予約)



上越 進学教室 得志館 直江津校

教室長
文原 貴寛
Takahiro Fumihara
東京大学理科 I 類 合格
京都大学法学部 合格

自身の経験をもとに「地方からの大学受験」を研究、実践

叶えたい夢への一步 大学受験専門教室

大学受験専門の“担任”として、教室長が一人一人の目標や現状を把握し、科目ごとではなくトータルでサポート。受験や学習法に対する不安に寄り添い、合格への最適な指導のもと、お子様のベストを引き出します。実績はQRより！

Information

「cocolaを見た」で新規生徒様、1か月間受講料無料

進学教室 得志館 直江津校 (とくしかん)
☎ 025-520-9477
㊤ 上越市西本町2-3-30 2F
㊥ 電話受付: 月・金曜 15:00～19:00
㊦ 火～木曜、土日祝



上越市スポーツ協会
春季スポーツ教室開講
受講生募集

申込〆切 4/24水 お申込はハガキ or HPから

〒943-0805 上越市木田1-17-33(上越市総合体育館内)
TEL.025-525-4119

63円 切手

9430805

上越市木田1-17-33
上越市総合体育館内
上越市スポーツ協会宛

必要事項をご記入ください
①教室番号
②郵便番号
③住所
④氏名(ふりがな)
⑤年齢
⑥性別
⑦電話番号

上越市スポーツ協会

教室番号	教室名	対象	会場	受講料	回数	時間	開催日	曜日
1	リズムに合わせて健康体操	一般 60歳以上	高田スポーツセンター	7,000円	10回	10:00～11:30	5/16～7/18	木
2	気分・体スッキリ！体操	一般	高田スポーツセンター	7,000円	10回	10:00～11:30	5/10～7/19	金
3	かんたん運動とヨガ	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	13:15～14:45	5/13～7/22	月
4	健康ランポピクス	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	10:00～11:30	5/14～7/16	火
5	リズムに合わせて健康体操	一般 60歳以上	上越市総合体育館	7,000円	10回	13:30～15:00	5/14～7/16	火
6	リラックスヨガ	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	19:00～20:30	5/14～7/16	火
7	初心者向けランニング	一般	上越市総合体育館	3,300円	6回	19:00～20:00	5/15～7/17	水
8	リラックスヨガ	一般	オーレンプラザ	6,300円	9回	19:00～20:30	5/9～7/18	木
9	やさしいストレッチヨガ	一般	レインボーセンター	7,700円	11回	10:00～11:30	5/9～8/29	木

※会場、日時が変更になる可能性があります。途中でやめた場合でも、受講料を返金致しません。参加者多数の場合は抽選とさせていただきます。少人数の場合は、開催を中止する場合があります。

保存版

最新の終活・相続・葬儀事情

いざというとき周りの大切な人たちを困らせないために知っておいたほうがいいこと。
世の中のルールや設備も変わってきている中、知らないとソンする最新の終活・相続・葬儀にまつわる話を紹介します。



墓じまい？ ペット納骨？ 今どきの納骨・お墓事情

先祖代々のお墓が遠すぎて、お墓参りや管理がしにくい…。管理をどこに頼んでいいかわからないし、他人に頼むと、先祖を大切にしていけないような気がして気がひける…。そんなときは、お寺に相談してみても？ お墓を持たずして供養できるシステムがあったり、家族同然のペットについても、いろんな供養の仕方があります。



ペット葬なら

本山 浄興寺内・慈愛堂動物浄苑

ペット火葬・ペット葬儀・納骨・法要などは、浄興寺内の慈愛堂動物浄苑に相談可能です。葬儀の方法は2種類あり、要望にあわせて選択できます。



立会火葬

ご家族の立会いのもとで、お葬式からお別れ式、お骨拾いまで、すべてご家族と一緒に立会いの下で執り行われます。お骨拾い後は、ご家族の希望に合わせ、ご家族へお引渡し(お持ち帰り)・当浄苑内の納骨堂もしくは共同納骨墓に納骨より選ぶことができます。



葬儀室祭壇

一般火葬

葬儀室でのご葬儀のみでお帰りのいただき、お骨拾いを当寺院に一任していただき、個別に火葬し当浄苑の共同納骨墓へ納骨します。



共同納骨墓



納骨堂(共同位牌堂)

ペットの葬儀について詳しく知りたい方はこちら↓



永代護持システム 浄興寺

お墓の悩みを安心に変える

「永代護持墓(えいたいごじぼ)」とは、遺族のかわりに霊園や寺院が遺骨を管理・供養することです。一定期間個別に埋葬されても、期間が過ぎると合祀(ごうし)される場合が多くありますが、浄興寺では合祀型と、永久個別型があり、使用者のご要望に応じることができます。

契約の流れ

えいたいごじぼ「永代護持墓」見学

個別納骨堂を使用



永代護持墓へ納骨



個別型

集合型

個別型と集合型があり、お墓の承継が困難な方のために管理・供養のすべてを当寺が永代に渡り行います。

浄興寺本廟へ納骨



親鸞聖人の御頂骨を安置する浄興寺本廟へ合祀する方法もあります。本廟は「宗祖頂骨擁護の廟所」として聖人の御遺徳を慕って、約50万体的お骨が納骨されています。

本山 浄興寺

② 上越市寺町2-6-45
③ 025-524-5970



組合員の皆様へ 大切な人を亡くしたとき……あなたは。

「命と向き合う」講演会

東日本大震災、能登半島地震など数々の被災地でのボランティア活動の経験から、おもかけ復元納棺師として皆様の心に元気と癒しを与え、「生」と「死」について、亡き方々から教えられたメッセージをお届けします。

- 日 時 4月27日(土) 9:30~12:00
- 会 場 シェ・トヤ(上越市藤野新田433-2) ●定員 先着50ご家族様
- 参加料 500円(講演会の中でケーキとドリンクを提供します)
- お申込み 電話/JAセレモニーサービス ☎025-527-2077

もしくは お申込みフォームから ➡

※「お問合せ内容」欄に「講演会申込み」と「参加人数」をご入力の上、お申込み下さい。



いのち輝かせて…

講師 株式会社「桜」代表取締役 復元納棺師・おもかけ復元師

笹原留似子氏



◀You Tube
「おもかけチャンネル」
で配信中



まごころを込めて、皆様のおくる心を大切に…

JAセレモニーサービス

フリーアクセス 0120-971-959

上越市稲田4丁目5番15号

TEL.025(527)2077 FAX.025(527)2088

無料

お葬式の事前相談をしてみませんか？



ペット同伴可能なお部屋もご用意しております。
※ペット同伴の場合は一度ご相談ください。



こもれびの森の特徴

入会金・積立金不要！

事前相談でおトクな割引

自宅のようなくつろぎ空間

館内見学常時可能

アレンジ可能な祭壇をご用意

お葬式のご相談・ご依頼は下記までお気軽にお問合せください。



市民の声にお応えする最安プラン
スマート葬プラン 事前相談または事前見積の方 限定 価格 129,800円~ (税込) 通常価格 140,800円

家族葬ホール「1棟貸切型葬儀場」こもれびの森

フリーダイヤル 0800-800-7227 上越市大貫2-11-2

お別れの大切なひとときを、わが家のようにお過ごしください
1棟貸切型葬儀場
こもれびの森



広告などで見かける葬儀会社の「相談会」の様子が知りたい



普段から葬儀会社とお付き合いある人というのは少ないのではないのでしょうか。
親や自分が元気なうちから相談会などに行き、いろんな葬儀会社を見ることをおすすめします。
葬儀は誰もが避けて通れないので、急に必要になったときに慌ててしまう。
今は決まったところとお付き合いがないからこそ、いろいろ見て、自分で選んで欲しいと思います。

何を相談すればいいのかわからない

相談内容はだいたい次の3つに当てはまるようです。

①葬儀のために何を準備すればいいか

- ・互助会の内容
- ・葬儀の金額
- ・どんな葬儀にするか

②お寺など宗教に関すること

- ・お寺がない
- ・お寺があっても付き合いがない

③葬儀後について

- ・お墓や納骨について
- ・仏壇について
- ・年金、保険、銀行など個人のお金について など

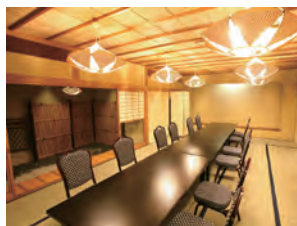
どんな人が相談会に来るの？

70～80代のご夫婦や70～80代の親と50代の親子が多いと思います。お一人で来られる方もいらっしゃいます。70代くらいの方はご自身もしくはお相手の葬儀を、50代の方は親の葬儀を考えていらっしゃる場合があります。

答えてくれた人



(株)ビップ
葬祭部 次長 東城 正和 さん



法宴会館やすねの館内

相談会ではどんなところをチェックすればいい？

控室など会場内をチェックすることはもちろんですが、葬儀にかかる費用のことは必ず聞くべきです。葬儀に備えるために互助会や保険などを案内していますが、互助会はその場で入らなくても大丈夫です。互助会は加入したい本人が納得するだけでなく、家族の確認をもって入会することが大事です。互助会をすすめる理由は「一般より互助会会員を優先」、「相談者の記録が残る(葬儀の希望やかけられる金額など)」ためですのでよくご検討ください。

葬儀の予定もまだないし、具体的な葬儀の希望もないけど相談会に行ってもいいの不安です

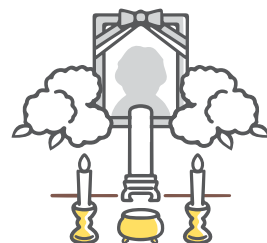
大歓迎です！ 葬儀はいつ、なんどき起こるかかわからないし、思っているより金額がかかることも多いので、早めに相談して、お金の備えをすることをおすすめしています。

毎回ではありませんが相談会には司法書士がくることもあり、具体的な相談ができます。また、エンディングノートの書き方講座もあるので、葬儀の準備をすることも可能です。エンディングノートは無料でプレゼントしています。



コロナ禍を過ぎてからは、家族葬がスタンダードになりました。葬儀のスタイルも変わってきたように感じます。葬儀の希望がはっきりしている人は相談会などの場で、葬儀の見積もりを出してもらおうと、具体的な葬儀の希望などを持つことができるので家族や個人的にも後悔を減らすことができると思います。ぜひご相談ください。

生前見積でイメージをつかんでみよう



相談会・見学会は毎月開催中！

4/14(日)「VIPシティホール上越」
4/23(火)「家族葬ホール別邸きずな」
「法宴会館やすね」

詳しくは下記QRから↓

思い出をやさしく包む、安らぎと真心の家族葬ホール

2023年6月にオープンしました『別邸きずな』は、式典会場25名様まで着座可能、宿泊施設完備。通夜振舞いのお斎飲食は館内キッチンで調理。少人数での家族葬で執り行う場合でも厳かで過ごしやすい空間をご提供いたしております。

また、ご法要会場『やすね』も隣接しており、壇上法要や年忌法要にもご利用いただいております。毎月定期的に相談会・見学会(事前予約制)も開催しておりますので、お気軽にご来館ください。



▲「家族葬ホール別邸きずな」式典会場祭壇お飾り例

インフォメーション

ご葬儀の形態や費用、仏壇墓石納骨のご心配、葬儀が終わった後の心配不安、相続等なんでもお気軽にご相談・お問合せください。事前見積もりも承ります。

家族葬ホール別邸きずな 法宴会館やすね

☎ 025-520-7194

㊤ 上越市仲町2-2-3

㊤ 24時間受付 ㊤ 無休



▲お通夜振舞いのお料理例

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる人生の卒業式

シティホール上越はオープンから約20年を迎え、多くの皆様より親しまれております。昨今では時代の背景とともに小規模なご葬儀(家族葬)などにも対応可能なお部屋も完備しており、ご遺族様のニーズに合わせたプロデュースをさせていただいております。また、館内は飲食会場も完備しており、各種ご法要もご利用承っております。

毎月定期的に相談会・見学会(事前予約制)も開催しておりますので、お気軽にご来館ください。



▲VIPシティホール上越

インフォメーション

ご葬儀の形態や費用、仏壇・墓石・納骨のご心配、葬儀が終わったあとの心配・不安、相続等なんでもお気軽にご相談・お問合せください。事前見積もりも承ります。

VIPシティホール上越

☎ 025-525-4999

㊤ 上越市土橋1908

㊤ 24時間受付 ㊤ 無休



▲お気軽にご相談・お問合せください



法務局に預けて安心！ 遺言書の保管制度について

遺言書を書いてみたいけど、自宅保管だと紛失や改ざんが心配。発見されないままなんて可能性も。公正証書遺言は公証役場で厳重に保管されるので安心だけど証人が必要だし費用もかかる…。令和2年7月から始まった「自筆証書遺言書制度」は、申請手数料のみで自分で書いた遺言書を全国の法務局(本局・支局)が保管してくれるというもの。知っておくと便利です！

預けるとどんな
メリットが
あるの？

自宅保存の遺言書は
死亡後、家庭裁判所に
申立てをして検認しな
いと手続きができない！

家庭裁判所での
検認が不要



遺言書の
紛失・亡失の
おそれなくなる

保管の申請の
撤回や変更も可能
※再申請をする場合は
手数料がかかります

死亡後、遺言書の
存在が相続人などに
通知される



相続人などに
遺言書の内容が
確実に伝わる！

実際に
書いてみよう！

自筆で遺言を書くときのルール

- ①本文の内容
- ②作成日付
- ③作成者氏名
- ④作成者の印鑑を自分で押す

これらを全部自筆で
書くこと



遺言書の一例

余白5mm以上

遺言書

遺言者 ○○○は次のとおり
遺言する。

1. 遺言者は、所有する別紙1の
不動産を長男○○○○(平成○
年○月○日生)に相続させる。

2. 遺言者は、所有する別紙2の
財産の全てを次の者に遺贈する。
○○○○
(平成○年○月○日生)

令和○年○月○日
新潟県○○市○○○丁目○番○号

氏名 ○○○ (印)

西暦または
和暦で
日にちまで
必ず書く

余白20mm以上

余白5mm以上

余白10mm以上

名前は
住民票などの
記載通りに。
あだ名は×

鉛筆や消える
ボールペンは
使わない

財産目録は
自書ではなく通帳の
コピーなどで可

A4サイズ片面に
余白等の決まりを
守って書く

認印でも
実印でも可！
スタンプ印は×



茶封筒の中には申請書や書き方に
関する注意事項などの書類が入っ
ている。申請書に関する相談は総務
課で聞いてもらえるので予約してア
ドバイスをもらうのもおすすめ。
※遺言書の内容については弁護士や税
理士、司法書士など法律の専門家に相
談してください。

法務局で
保管の申請を
する



入ってすぐのところに「自筆証書
遺言書補完制度」と書かれた茶
封筒や資料があるのでもらって
こよう。法務局のホームページか
らダウンロードもできる。



新潟地方法務局 上越市局
① 上越市木田2-15-7
② 025-525-4133 (自動音声案内)
③ 9:00~17:00 (窓口対応時間)



- ①保管の申請の予約をする 遺言者の住所地・本籍地または遺言者が所有する
不動産の所在地で申請することができます
 - ②下記を持参して遺言者本人が申請する
- ・遺言書 ・申請書 ・添付書類(本籍と戸籍の筆頭者の記載がある住民票の写し等)
 - ・本人確認書類(顔写真付きの身分証明書) ・手数料(1通につき)3,900円

※一度保管した遺言書は、保管の申請の撤回をしない限り返却されません。
自分で控えを取っておくと良いでしょう。

保管証を
受け取る

- 手続きが終了すると、遺言者の氏名、出生の
年月日、遺言書保管所の名称および保管番
号が記載された保管証がもらえます。
- 遺言書の閲覧や、保管申請後の変更の届出
をするときに保管番号があると便利なので
大切に保管しておきましょう。



相続登記って絶対に
しないといけないの？

土地や建物を所有していた方が亡くなられて相続が発生した場合、「相続による
所有権の移転の登記」を法務局に申請することになります。今年の4月1日より相
続登記が義務化され、怠ると10万円以下の過料が科されるとなっています。

家族葬から一般葬まで まごころこめてお手伝い

一般的な「家族葬」のほか、告別式でゆっく
りとお見送りできる「一日葬」、感謝の気持ち
を伝える「火葬式」など、ご家族に寄り添った
お見送りをセットプランをご用意。共同墓の
相談も承ります。

メモリアルホール 千花堂

① 025-544-3669

② 上越市五智国分3060

③ ファミリー友の会事務局(お客様
相談室) 24時間電話対応 ④ 無休



サンガ納骨墓地
(高田駅裏/性宗寺墓地内)
光陰の塔

▲光陰の塔(写真右)は合祀安置のお墓です。無宗派、永代供養

残りわずか! 管理費不要・継承不要 安心の樹木葬



▲これまで1,200組以上の方にご契約いただきました

トアの樹木葬はお一人様15万円～。市
内4拠点(寺町・中箱井・日之出町・大町)で展
開中。資料請求・現地見学受付中。墓じまい
のご相談お見積りも無料です。トア上越店
までお気軽に。

仏壇・墓石・樹木葬 トア上越店

① 025-522-0139

② 上越市159-2

③ 9:00~18:00 ④ 木曜



人生の最期に向けた準備のための「終活フェスタ」

人生の終わりを見越して行う「終
活」。終活の疑問や不安をご相談いた
だけます。棺の入棺体験のほか、葬
儀・法要・相続・互助会などのご相談
や、さまざまな葬祭用品の見学でもで
きます。また当日は、落語家・三遊亭 好
志朗の独演会も開催します。ぜひこ
の機会にお出かけください。
日時:5月19日(日) 10:00~15:30
場所:直江津シティホール東條會館



▲お菓子やかまぼこ、花などの即売会もあります

インフォメーション

【同時開催】

三遊亭 好志朗 独演会

13:00開場、14:00開演、15:00終演

定員100名

チケット料金 一席500円

シティーホール東條會館

株式会社 東條造花店

① 0255-78-7770

② 妙高市朝日町2-1-25

③ 9:00~17:00



▲落語を鑑賞される方はチケットをご購入ください

第118回 ころら日和



西本町3丁目編

直江津ショッピングセンター エルマールの近くには新旧様々な名店が揃う。

イラスト/あつべ☆

① パーラー オオタキ

昭和45年創業の老舗喫茶店をひとりで切り盛りするのは2代目の加代子さん。7年前に創業者である両親が他界し、店を継続するか悩んだが常連さんに支えられ、気づけば今年で55年目を迎える。見よう見まねで当時のメニューを引き継ぎ、今でもインスタント食材等はほぼ使わずすべて手作り。ノスタルジックな雰囲気と加代子さんの人柄もあって客層は女性が7割。地元の常連客が多いが、大学生も利用する人気店。

☎ 025-543-3676

📍 上越市西本町3-3-1

🕒 10:00~15:00

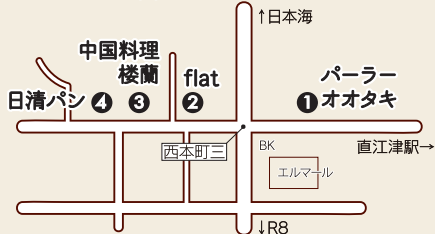
📅 不定休



店主の米川加代子さん



サイフォンで淹れたコーヒーが飲めるのも上越では貴重



一番人気はナポリタン・焼きサンド(ツナサラダ)・サラダ・ヨーグルトムースにドリンクが付くオオタキセット 1,200円



2代目店主の阿部亘さん



③ 中国料理 樓蘭

人気の老舗中華料理店で昔から地域の人々に愛されている。2020年にお店を継いだ2代目店主が考案した担々麺やほどよい酸味と辛みがやみつきになる酸辣湯麺も人気メニューとして定着。自慢の自家製麺は水分率が高い多加水麺でモチモチしてのびにくいのが特徴。一品料理や飲茶点心も人気で、煮かつや唐揚げ、自家製焼き餃子などはテイクアウトの利用も多い。最近ではアルビレックス新潟のサポーターも多く来店。

☎ 025-543-5366

📍 上越市西本町3-11-2

🕒 11:00~14:00、17:00~20:30

📅 水曜、ほか不定休



お店おすすめのカニ玉はたっぷりの甘酢とタケノコやシイタケが入った卵のぷるぷる食感が相性抜群 1,000円



店内にはアルビグッズがたくさん！

② flat

2年前にオープンした古着店。雑貨やハンドメイドのアクセサリなども取り扱う。上越にもなじむ、シンプルだけどちょっと気分が上がる古着をテーマにレディースも多く並ぶのでぜひふらっと立ち寄ってみて。

📍 上越市西本町3-10-6

🕒 13:00~20:00

📅 水・木曜、ほか不定休



清潔感のある店内にはかわいい動物小物も多数

④ 日清パン

おじいさんの代からこの場所でパン屋をはじめ50年以上。現在は関東で修行した3代目が昔からの味を守っている。パンサンドやクリームチーズが人気だが、食パンもシンプルさがいいと根強いファンが多く、遠方から買いに来る人も。常時30種類ほどのパンが並ぶが、人気商品は昼前に売れてしまうこともあるのであらかじめ電話で予約しておくのがおすすめ。

☎ 025-543-2770

📍 上越市西本町3-11-6

🕒 8:30~18:00

📅 日曜



3代目店主の斉藤謙介さん



イギリス(山型)食パン、角食パン 共に1本840円、1斤280円

(左から)三色パン(あん・クリーム・ジャム) 240円、パンサンド 190円、クリームチーズ 190円



店頭で塗ってくれるコッペパンサンドはジャム、チョコ、クリーム、ピーナツ、バタークリームから選べミックスも可。190円～

HOUSE+ OUTDOOR

暮らしを楽しみながら遊びつくす



MOKA Inc. 株式会社MOKA(モカ)

〒944-0142 新潟県上越市板倉区高野495-2

0255-78-7993

<https://moka-ki.com>

HP



INSTAGRAM



お気軽にご相談ください。
ご連絡お待ちしております。

私たちの家づくりは、お客様に、計画から着工、完成して住み始めてからも、常に楽しんでほしいという思いから、『暮らす、そして遊ぶ。』をコンセプトとしています。
『遊ぶ=楽しい』
暮らしを楽しみながら遊びつくすことが、人生を豊かにすると考えています。家族や友人と、趣味や夢中になっていることについて語り合い、一緒にワイワイガヤガヤ楽しむ。家から外にはみ出すぐらいの楽しみを見つけてほしいと思っています。私たちに、家族や友人と楽しく遊び、そして毎日を幸せに暮らせる家づくりをお任せ下さい。

ENJOY LIFE CLUB

“アタマ”を動かし、“カラダ”を動かす。
“カラダ”を動かす。
学びたい放題のカルチャースクール「デュオ・セレッソ」に誕生！

生きる喜び、毎日発見！
会員募集集中！

エンジョイ・ライフ・クラブ
新規ご入会

3月ご入会

無料 1	月額 3月分	管理手数料 月額550円(税込) 1ヶ月分も無料！
無料 2	入会料	3,300円
無料 3	登録 事務手数料	2,200円

4月ご入会

無料 1	入会料	3,300円
無料 2	登録 事務手数料	2,200円

無料
キャンペーン開催中！

キャンペーン期間
2024年4月29日(祝)まで

※半年以上の在籍が条件となります。※半年未満の解約には違約金(入会金3,300円・登録事務手数料2,200円)が発生します。※16歳未満の方はご利用いただけません。※当店の規則および諸規則を必ずお守りください。※本キャンペーンは予告なく変更・終了する場合がございます。

¥

ご入会
ご検討の
お客様へ

Q 定額で学びたい
放題って何？

A

運動・講座・お料理・音楽など、開催されているすべての講座が安心の**月額定額制**で学びたい放題。会員様のお好きな講座とお好きな時間を自由に組み合わせて毎日、安心して楽しみいただけます。

※管理手数料月額550円(税込)のお支払いが必要となります。※へいあんメンバーとは、平安セレモニーの互助会です。※各教室の内容により、別途材料費を頂戴いたします。

すべて学びたい放題でこの価格！
人気講座を**サクサク!**ご用意！

月額会費

へいあんメンバーズ会員様の方
お一人様 **7,000円** (税込)

へいあんメンバーズ未会員の
お客様は

へいあん
メンバーズ会員様が
同居家族であれば
同料金。

お一人様 **9,000円** (税込)



いつでもご見学OK!

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

エンジョイ・ライフ・クラブ
デュオ・セレッソ上越店

新潟県上越市西城町3丁目5-20 デュオ・セレッソ5F

025-520-5150

営業時間 平日(月・水・木・金)10:00~19:00 休日(土・日・祝)10:00~17:00 休館日 毎週火曜日

上越

春の入会キャンペーン第2弾!



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達に朗報! 今なら入会金無料、授業料1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 **1か月半額** (一部コース対象外)

早割 体験より1週間以内の入会で**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4月末日まで cocola

上越

おかげさまで20周年! 創業記念感謝特別企画



予約殺到! 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。あらゆる肌トラブルにOK!

☎025-522-3319
④上越市子安1218
⑤13:00～19:00 ※完全予約制
⑥水・木曜 ⑦有



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→**4,000円**

●予約時申告、来店時提出 ●初回限定

有効期限/2024年4月末日まで cocola

上越

春のおトク割引キャンペーン!!



おそうじ本舗®

4月末までにレンジフード・浴室・浴室追い炊き配管・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1か所につき1,100円引きを開催中。ほかにもフロア洗浄ワックスなどもあり。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

クリーニングお見積り合計金額11,000円(税別)以上
のご予約で1か所につき**1,100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4月1日～4月末日 cocola

上越

ヨガ・ピラティスをはじめよう!



- ヨガ・ピラティスが気になっている方 -
この春、ステラブレイスで一步踏み出そう!
まずは1回無料体験から。「ヨガ」「ピラティス」
クラスの様子はインスタグラムで配信♪
お気軽にお問合せください。
今年こそ「なりたい自分になる」

☎025-520-8048
④上越市南本町1-7-41
⑤平日10:00～21:00、
土日祝10:00～16:00
⑥月曜、第5日曜 ⑦有



ステラブレイス～ヨガ・アーユルヴェーダスタジオ～

通常 1レッスン 2,000円

→**初回体験 0円**

●来店時に本券提出、または「cocolaを見た」でも可

有効期限/2024年4月末日まで cocola

上越

社会人・シニアの英会話クラス



社会人・シニアの英会話クラスでは、旅行英会話や外国人観光客へのおもてなし英会話など、大人のみなさんが楽しめる話題でおしゃべりしています! 新しいことを始めたい方や仲間づくりをしたい方におすすめ☆無料体験レッスンや教室見学はいつでも承っています。ぜひ、お気軽にお問合せください。

☎050-3635-1534
④上越市大和6-3-30
(上越市ラーバンセンター内)
⑤土曜、他平日
⑦有



ECCジュニア 上越大和教室

入学金 0円!(通常5,500円)

●来店時提出 ●4/20までに申込およびレッスン開始

有効期限/2024年4月20日まで cocola

上越

デトックスに! 人気のセットメニュー



新生活のスタートに、自分へのご褒美に♪
時間たっぷり全身デトックス。経絡リンパ60分
+キャビテーション30分 15,380円→13,000円。
1Dayブライダルプランも登場! よもぎ蒸し
40分+引上げ小顔コルギ60分+痩身全身経絡
リンパ60分がセットで20,000円。※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
⑤9:00～20:30(LO20:00)※予約優先
⑥不定休



リラクゼーション HoneyCool (ハニークール)

「cocolaを見た」で
「経絡リンパ60分+キャビテーション30分」
「1Dayブライダルプラン」→**500円引き**

●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4月末日まで cocola

上越

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

上越

春は骨盤が緩む!?



冬の時期に閉じていた骨盤が、暖かくなるとくると緩んでくると言われます。全身の関節も緩むので、この時期に運動をやりすぎると怪我が多くなります。また、骨盤が緩むのと同時に頭蓋骨も緩みやすく、頭痛・頭が重たい等の症状が出やすい時期です。その前に骨盤を整え、ドライヘッドスパでスッキリしませんか?

☎025-542-0633
④上越市新光町2-9-26
⑤10:00～20:00
⑥不定休
⑦有り(3台)



health&beauty Colore (コロレ)

骨盤調整+ドライヘッドスパ体験 3,300円

→**1,000円**

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2024年4月末日まで cocola

上越

ヘア total beauty salon KaRiFu
トータルビューティーサロン カリフ



根元からふんわりと立ち上がる美しい髪へ
ホームケアに新ライン登場!

根元からのハリ・コシ、分け目の目立ちなど年齢と共に気になる地肌のお悩みの方へ。オー ज्याからスカルプケアシリーズの新ライン「プレセディア」が登場! 髪を生み出す根源である毛包幹細胞に働きかける育毛アプローチ成分を配合。一度カリフでIDをお渡しすれば次回からは来店不要。その後はオンラインストアから購入可能です。

Information

「cocolaを見た」で
オー ज्या「プレセディア」をご購入の方
次回使える「筋膜リリースヘッドスパ」(通常3,850円)の
10%割引券プレゼント

有効期限 2024年4月末日まで

☎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



上越

脱毛 美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店
ディオーネ



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もゼロ。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や全身脱毛、老後に備えた介護脱毛も大好評です。いつまで危険な自己処理続けますか? あらゆる脱毛は当店におまかせください!

Information

●お顔まるごと脱毛(美肌パック付き)……………**2,200円**
●膝下or肘下脱毛2回(3～中学生)……………**5,500円**
●やさしい! 痛くない! V・I・O脱毛1回……………**5,500円**

☎025-520-8537
④上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F
⑤10:00～19:30(完全予約制)
⑥木曜、第2・4金曜
⑦有

LINE友だち追加でかんたん問合せ▶



上越

エステ エステティックジュビランRei ～レイ～



オープン記念先着10名無料特別体験!
春のツルっとぷるぷる肌へ!

冬の乾燥ダメージの蓄積でバリア&保湿機能が低下した春のお肌。今こそ古い角質を落としてぷるぷるしっとり肌へ。低価格・高技術の本格フェイシャルエステサロンがオープン! 天然由来の高品質な薬用化粧品の使用で敏感肌の方も安心。「エステは初めて」という方も一軒家を改装したサロンで人目を気にせず癒しのひとときを。

Information

★ご新規様限定(要予約)★
①特別体験企画「cocolaを見た」で先着10名様**初回無料**
②びかびかfaceアップコース…通常3,300円→**1,980円**
(施術時間50分+カウンセリング)

☎025-520-5280(完全予約制・女性専用)
④上越市寺町3-5-2
⑤10:00～18:00 ※最終受付16:30
⑥月曜、祝日
⑦有



上越

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
⑨9:00～18:00 ④日曜、祝日 ⑤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

●他の割引との併用はできません ●予約時申告
有効期限／2024年4月末日まで cocola

上越

振袖早期予約で割引+半額チケット付



LICIAでは振袖の早期予約(すべてヘアメイク、着付け、前撮り写真込み)8名様限定で198,000円を88,000円引きに! さらに店内で振袖試着後(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! 数に限りがございますので、お気軽に下記までお問合せください。

☎025-526-1765
④上越市本町3-1-10
⑨9:00～19:00(最終受付/18:00)
④月曜、第1火曜、第3日曜 ⑤有



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)
+振袖予約・カット・カラー・パーマ・
試着後ご来店で 縮毛矯正半額チケットプレゼント

●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4月末日まで cocola

上越

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。春の限定「さくら」も販売予定! 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
④上越市五智国分18-2
⑨10:00～19:00
④不定休 ⑤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4月末日まで cocola

上越

新しいスタートに♪cocolaプレート第4弾



お祝い事にもぴったり! あまりの人気に度々の売切れでご迷惑をおかけしておりますので、今月号も引き続きご提供! 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、スープまで付いてきて通常1,380円相当が980円! 昼も夜も同価格。

☎025-525-1906
④上越市寺町16
⑨11:00～14:00、17:00～20:10
④木曜 ⑤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4月末日まで cocola

上越

観桜会開幕! 華やかお花見弁当&季節のビュッフェで春を満喫!



上) お花見弁当「華」 イメージ
下) イースターランチビュッフェ 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
⑨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) ④無休 ⑤有



いよいよお花見シーズン最盛期! アートホテルのお花見弁当ご持参でお出かけください♪ご予約はお早めに!
【お花見弁当(2種) ※要予約】
期間: 4/30までのお受取り
価格: 「華」…2,000円/「極」…3,300円
予約方法: 下記番号へ受取前日14:30までにご予約ください。
受付TEL: 025-526-7611
受渡時間: 11:00～18:00

4月のビュッフェは引き続き、「イースター」にちなんだメニューをお届け。わくわくメニューをお楽しみください!
【イースターランチビュッフェ】
期間: 4月の土日祝開催(計9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!
★平日ランチは「フルコースランチ(1,500円～)」で営業中

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4月末日まで cocola

上越

お花見しながら、ランチしませんか



上) 今人気爆発のアゲアゲ丼
下) 一味違うふわっつとの極上うなぎ
割烹 橋立 「茶房 憩」
☎025-536-2692
④上越市柿崎区上下浜906-2
⑨ランチ11:00～14:00、ディナータイム14:00～17:00、ディナー17:00～20:00
④月曜 ⑤有(入り口脇と向かい側)



桜の木の下で、ランチしませんか?
茶房 憩は、11時開店でフリー席です。予約は必要ありません。気楽においでください。
和・洋の通常メニューのほか、日替わりメニューもあって、毎日楽しんでいただけます。最近の人気は、アゲアゲ丼・レディースランチ・ハンバーグ定食。うなぎ・鯉も不動の人気。デザート・ドリンクも種類豊富なので、お子様からご年配者様まで、ご家族で楽しめます。
景勝地長峰池を散策したり、愛犬と一緒に自然の中で、食事やお茶もできますよ。

4/1～4/15 かきざき開運食堂開催。
茶房憩で『桜ご膳』をランチタイム5食限定で提供します。
同期間、坂田池観桜会もやっていて、フェスティバルが4/7に開催されます。地元のお店も10店以上出店(もちろん当店も)します。

割烹 橋立 「茶房 憩」

食事(ランチ)後の

コーヒー(440円)を半額(220円)

●他との併用不可 ●クーポン1枚につき1名様有効 ●注文時提出
有効期限／2024年4月末日まで cocola

3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



【習い事・教室・塾特集】

トランポピクス教室

があり、最近体重が増えてきているのでぜひ行ってみたいと思った。
(上越市Iさん)



【こころ日和春日新田②】

魚住かまぼこ店のお祝いの鯛、かわいいです。富山に行った時いろんなかまぼこがありました。上越市でもあるんですね。(上越市Tさん)

【バグゲの中身特集】

通っているジムでレッスンを担当しているNAOKOさんが掲載されていて、うれしかったです。彼女のレッスンのおかげでヨガの楽しさを知りました。(上越市Tさん)



【プロステニスクラブ】

50才は過ぎているけれど、みなさんいろんな習い事をしているんだなと羨ましくなりました。退職したらやりたいです。(柏崎市Mさん)

【その他いろいろ】

表紙の雪の香テラスのパフェに一目で心を奪われました。妊活コラム欠かさず読んでいます。妊活していませんが、勉強になります。
(上越市Uさん)

【ココラ部リサーチ】

花粉症が出始めたので、アレルギーのリサーチがおもしろかったです。圧倒的に多い花粉症を見て、みんな苦労しているんだなと思いました。
(上越市Iさん)

【ココラ部リサーチ】

家の近くにプリン専門店があることを知り行きたくなりました。特に私は昔から母親共々抹茶が大好きなので、店員さんの強い想いと抹茶プリンサンデーの魅力、抹茶プリン5種類の魅力を読み、心がときめきました。
(上越市Mさん)

このコーナー大好きです! ほか他人のバグゲの中って気になるんですねー(笑)。またぜひお願いします!
(上越市Yさん)



【自衛隊グッズ欲しいです。珍しいプレゼントですね。】
(新潟市Uさん)



cocola | 14 | 2024 April

総勢
17名様に
当たる!

読者プレゼント



2名様

D flat(フラット)

USAアニマルズ 1体

古着屋さんがセレクトしたアメリカなぬいぐるみをお部屋のアクセントに。ウサギorペガサスどちらが好み?

㊤ 上越市西本町3-10-6



3名様

C 中国料理 楼蘭

500円分お食事券

自家製麺のラーメンと本格中華がリーズナブルに食べられる人気店。※日替りランチは対象外。※店頭でハガキと引換。

㊤ 上越市西本町3-11-2
☎ 025-543-5366



3名様

B 目清パン

角食パン1斤

創業時から変わらない人気の角食パン。店頭でリクエストすれば希望の枚数にカットしてくれる。※店頭でハガキと引換。

㊤ 上越市西本町3-11-6
☎ 025-543-2770



3名様

A パーラー オオタキ

500円分お食事券

多くのお客様が注文するというオオタキセットをはじめ、おトクなモーニングセットにも使える。※店頭でハガキと引換。

㊤ 上越市西本町3-3-1
☎ 025-543-3676



3名様

F Myoko Coffee 高原駅前店

Coffee Bag mini gift

大人気のディップタイプのコーヒーバッグが5袋入ったミニギフト。おみやげやプレゼントに♪※店頭でハガキと引換。

㊤ 妙高市大字田口307-6
☎ 0255-77-2327



3名様

E えちごん亭

海鮮丼 1杯 お食事券

日本海鮮魚センター直営の海鮮丼専門店。ネタの新鮮さは抜群(1,500円以内商品に限る)。※店頭でハガキと引換。

㊤ 妙高市猪野山55-24
☎ 0255-70-5656

【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 お勤め先や仕事でのおもしろエピソードがあればおしえてください
- ⑤ 家庭や職場、地域で行っている防災対策があればおしえてください

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 4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4月19日(金)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

その他設置店や詳細はこちら→



【上越市】 うみてらす名立/糸しんの里記念館/浦川原体育館/浦川原物産館/エルマール/大潟体操アリーナ/オーレンブラザ/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(大潟・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/長峰温泉ゆったり郷/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/まえかわ大潟店/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パ/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(道の駅あらいくびきランドあらいく)

【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コモンズ/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/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

これであなたも
ここの達人!

ここらオタクイズ

ここの歴史、文化、自然を知って、もっとここのを好きになっちゃおう!

vol. 37

ブロンズプロムナードって知ってる?

上越市にゆかりのある芸術家作品と、岩野勇三ブロンズコーナーからなるブロンズプロムナードにまつわるクイズです。

Q1 噴水広場近くにある上越市出身の彫刻家・岩野勇三ブロンズコーナー。右のブロンズの名前は?
①雁木っこ ②角巻き ③おまんた

Q2 高田城址公園 西堀沿いのプロムナードには、いくつのブロンズ彫刻が並んでいる?
①30体 ②16体 ③5体

Q3 右のブロンズ「旭光」の作者・滝川毘堂が作った上越で有名な銅像といえば?
①春日山城にある上杉謙信像 ②金谷山にあるレルヒ像
③前島記念館にある前島密像



◀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「上越妙高駅って知ってる?」の答えは、Q1.③2015(平成27)年3月14日、Q2.②脇野田、Q3.①「夏は来ぬ」でした!



表紙のこぼれ話



今月の表紙写真は昨年(2023)の3/28に高田城址公園で撮影したもの。写真好きスタッフMIに「高田城とぼんぼりがいい感じに写っている1枚を!」とお願いしたらこんなにステキな写真を撮ってきてくれました。cocola編集部は観桜会会場で徒歩で行ける距離にあるので、花見シーズンはお昼休みに花見に行けちゃうのです。恵まれた立地だなあと春になるたびに感謝しています(笑)。

ここらへんの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

5月号

「ここの住宅特集」

「合同説明会でお会いしましょう」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

ここら日との取材日にInstagramのストーリーズにアップしたおっきなキャラクターパンは目清パンのもの。高校の売店や生協などでも販売している人気の老舗パン屋さんなのですが、お店でコッペパンにクリームを塗ってもらえるなんて知らなかったのが今回の取材は大収穫でした。そして、西本町って長く続くお店が多いんだと改めて実感。今回紹介できなかったお店はここら日とガイドブック直江津編で紹介できたらと思います! こうご期待! (山岸)



発行人 保坂 進
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 / 北島 美和子
イラスト あつべ☆ (ここら日と)

※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。個人情報等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



妊活

vol.129

自治医科大学卒業、
日本産 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 体外受精は、どうして妊娠率がいいのですか？

A 排卵誘発剤の使用量の違いです。一般不妊治療では、75～150単位の注射が適用で、体外受精などの生殖補助医療では、225単位から開始し、必要であれば300単位以上450単位まで適用となっています。単位数が上がると刺激される卵胞数が多くなり、比例して採卵で獲得できる卵子の数が多くなります。欧州の医学雑誌『Human Reproduction』2011年7月号にどの年代においても採卵数と生児出産との間には相関を認めると報告されたことより、採卵数は妊娠率のマーカーと考えられます。具体的には、34歳以下の採卵数20個で生児獲得率は40%で、通常妊娠では最もよくて25%の生児獲得率ですから、生殖医療では驚異の数字です。

ただ、卵胞が多くなるとホルモン値が高くなり採卵後卵巣が腫れて重症になるといわれていますが、体外受精ではこの点も解決できます。排卵させる注射をせずに、自然周期で排卵させるホルモンを誘導すれば重症化を防げて、受精卵を凍結して別の周期に移植すれば重大事にはなりません。本年1月新潟市で当院の治療成績を発表し、その有効性と安全性を発表しました。詳細については、HP cocola妊活プラスで詳しく説明させていただきます。

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.137

なんとかなるさあ～法律相談

Q SNSで著名な経済ジャーナリストが株式投資を勧めている広告がありました。それをクリックすると、経営コンサルのLINEに誘導されました。そのコンサルが「1対1で指導します」というので、それに申込みと、次々と手数料や投資資金の支払いを求めてきました。支払った総額は1,000万円。もう支払う金はありません。どうしたらいいでしょうか。

A 著名人の名前と写真を勝手に使用した悪質なネット詐欺が横行しています。老後の不安や最近の株高に乗じた投資ブーム、簡単にネット上で投資ができる環境などが背景にあります。いったん申込みと「必ず儲かる」などと言って、次々にお金をだまし取り、最後は身ぐるみはがされてしまう被害を被ることになります。

ネット詐欺の被害にあった場合は、すぐに警察や振込先の金融機関に連絡をしてください。通称「振り込め詐欺救済法」という法律で、振り込んだ口座を凍結（利用停止）し、その口座にお金があった場合には、被害額に応じて、被害者に分配されることになっています。

ただし、犯罪者は被害者からの入金がある都度、即座に金を引き出してしまいますから、口座にお金が残っていない場合がほとんどです。

最善の対策は、安易な儲け話に乗らないことです。数十万円のお金を振り込むようなときには、その前に「おかしくないか？」と自問自答し、周囲の家族や知人友人、あるいは弁護士などの専門家に相談してみるという習慣を身につけて被害を未然に防ぐことを心掛けるべきです。

4/8(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）。



地元企業の情報誌+web

デビュー

掲載企業 112社

2024

巻頭インタビュー：
佐Closer 代表取締役 樋口 翔太さん
プロスキーヤー 古野 慧さん

こんな会社で
はたらきたい！

地元で活躍できる企業探し！

上越・妙高・糸魚川・柏崎の書店、上越タイムス
パーツプロダクションでも無料配布中

地元で活躍できる企業探し！

地元優良企業112社掲載

合同説明会・書店の情報はwebで➡

デビュー

Debut! 2024

7月6日(土)合同企業説明会を開催します

※企業説明会に参加を希望される企業は(株)パーツプロダクション TEL025-524-5733にお問合せください

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

⑤ 頸城自動車株式会社

× cocola

コラボツアー

kubiki Cocola

NEW CNNが選ぶ「世界の夢の旅行先10ヶ所」に選ばれた！

世界一の藤のガーデン

あしかがフラワーパーク

遅咲きの！きばな藤と

佐野プレミアム・アウトレット

■ 栃木県 ■ ガイド同行 ■ 食事なし

cocolaスタッフが
同行します！

【出発日】5/11(土)〈日帰り〉

【旅行代金】大人小人同額
お一人様 14,900円

* 道路状況により行程が遅れる場合があります。
* 花は気候により開花状況が変化いたします。

コース 直江津石橋バスセンター7:00➡高田7:20➡新井7:40➡〈上信越道〉➡佐野プレミアム・アウトレット(昼食各自負担・約2時間滞在)➡あしかがフラワーパーク大藤まつり(約1時間30分滞在)➡〈上信越道〉➡新井19:00頃➡高田19:20頃➡直江津石橋バスセンター19:40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 ⑤ 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

※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増え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

ここら日和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からも購入できるよ！

※ネット販売は送料が別途かかります

柏崎～頸城・板倉周辺

春日山～高田

高田～妙高

高田本町商店街の春陽館書店、
文美堂書店などで購入できます

ここら日和

ここら日和

ここら日和

ここら日和

ここら日和

ここら日和