

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

上越・妙高・糸魚川

52024月号

vol.188

TAKE FREE

シーちゃん

2~6面 住宅特集 災害に強い家づくり

今こそ安心できる暮らしを！

7面 cocola部 DIYを楽しんでいますか？

8-9面 合同説明会で会いましょう

10面 もくもくつくる人～山岸 丈訓さん～

レシビ遺産～ネマガリダケの塩焼き～

11面 ここら日和～糸魚川市能生上南地区編～

美活スポット

12-13面 ここらのInformation

12~14面 オトクーポン

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！

web

ここら日和は能生へ

撮影協力:アスカ創建

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

参加無料

参加特典:FP小日向による資産形成など「90分無料個別相談」

「貯蓄から投資への時代に」人生100年時代のマネー基礎講座

将来の資産形成について様々な情報が飛びかう中、何から始めたらいいの？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。個別相談では講師・小日向自身の資産形成状況も公開！リアル開催での理由があります！その他、保険や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:5/11(土) 13:30～15:20

会場:高田城址公園オーレンブラザ 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でも資産形成術(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▲

上越

株式会社 MOKA(モカ)

都会的で、アウトドアな世界観が魅力

今こそ必要な家づくり、理想の暮らしを実現する！

性能・価格・精度・デザイン、そして保証・アフターメンテナンス、全てが揃ったバランスの良い家づくりをしています。UA値0.34、耐震等級3、全熱交換型第一種換気、太陽光発電等、未来を見据えた性能と機能を搭載。計画から着工、完成して住み始めてからも、ずっと楽しく安心できる家づくりを、ぜひおまかせください。

お気軽にご相談ください。ご連絡お待ちしております！！

株式会社 MOKA

☎ 0255-78-7993

☎ 上越市板倉区高野495-2

☎ 9:00～18:00

☎ 不定休

モカ 上越

上越
妙高
糸魚川

二葉楽器

音楽を無理なく楽しみながら、豊かな音感と演奏力を身につけます

「ダブルレッスン」で12,000円キャッシュバック実施中！

音楽のレッスンでは「音感」を、英語のレッスンでは英語のリズムを、どちらも「聴く力」を育てます。「聴く力」が備わったヤマハだからこそ、両方のレッスンの効果が高まります。

「ダブルレッスン」で1年間レッスンを継続された場合、12,000円の電子マネーをキャッシュバック！

※新入会の方のみ対象です

英語特有の音やリズム、イントネーションを身につけます

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 9:00～18:15 土日祝 9:00～13:00

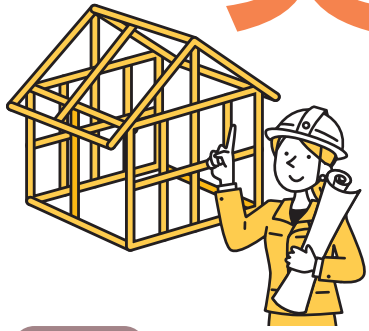
☎ 4/28(日)～5/6(月)まで教室休館日

二葉楽器

※本紙は4月19日(金)時点の内容です。

アイコンの見方 ②電話番号 ④住所 ①営業時間 ⑤定休日 ③メール ※表記価格はすべて税込。

災害に強い家をつくる



構造

間取り

設備

土地

備蓄

保険

地震や台風、水害などに備えるために今、あらためて考えたい
家づくりにおける防災対策。これからの家づくりに必要な知識や準備、
リフォームなどのできる工夫など、「災害に強い家づくりのヒント」が満載です！



構造

建物の劣化・破損を防ぐ耐久性って何が大事？

建物の劣化と聞くと、外壁や水回りに目が行きがちですが、重要なのは壁の中。窓の結露は目に見えるため、拭けばなくなりますが、実は同じことが壁の中で起こっていることも。壁の中の結露は拭くことができないので、それが原因で柱や梁が劣化していくことも考えられます。壁の中の結露を防ぐためには、新築の段階で「断熱性」「気密性」の確保と、室内の空気をちゃんと入れ替えることのできる「換気システム」の選定が重要になってきます。(西脇建設(株) 峯村さん)



設備

地震の揺れを吸収、低減し住宅損傷を抑える



地震時の振動エネルギーを瞬時に熱エネルギーに変換して吸収する特殊な高減衰ゴム。その性能を利用した住宅用制震装置を付けることで巨大地震の揺れを制御します。さらに繰り返し発生する巨大地震にも効果を発揮。大切な住まいと皆様の生活、命を守る制振装置を標準で付けております。(家'Sハセガワ(株) 小川さん)

土地

構造

保険

災害に備えた家づくりのポイントは？

災害に備えた家づくりのために掴んでおきたいポイントは大きく3つあります。強い地盤、強い構造、災害にあった際に復旧するための保険を備えることです。ただお客様側で全てを把握するのは大変なため、地域特性を考慮した家づくりのできる会社を探すことが災害に備えた家づくりの早道かもしれません。安心して任せることができる住宅会社を選ぶよう心掛けてみてはいかがでしょうか。(株)オンダ建築デザイン事務所 花本さん)



設備

備蓄

オール電化住宅。どんな備えがあるといい？

停電の際の対策には、①太陽光発電・蓄電池、②電気自動車のバッテリーから供給できるように配線計画することが理想です。さらに、緊急用にカセットコンロとガス缶の用意、寒さ対策では灯油式ストーブ(電池式)とポリタンクの用意があればいいですね。(タケハウス 建築設計室 竹内さん)



設備

停電、断水時に活躍する設備は？



停電時に一番困るのは、冬期で暖房器具が使えないことです。そこで当社がおすすめするのは「薪ストーブ」です。急な停電でも燃料や電気不要の薪ストーブは大活躍です。また当社の造る家は断熱気密性能にも優れていますので保温効果が持続します。原木を扱っている会社ですので、薪のご用意もできます。断水時に活躍するのは「エコキュート」や「電気温水器」です。貯湯タンク内の水を、万が一の時には飲み水や生活水に利用できます。(株)布施材木店 小林さん)

備蓄

災害に備えて備蓄はどのくらい必要か

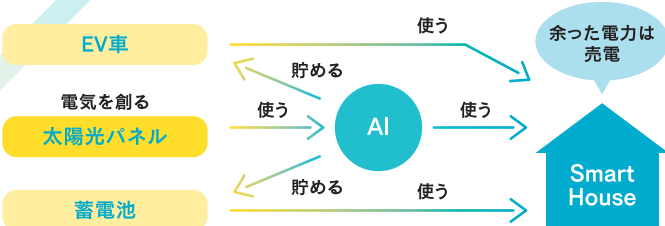
災害が起きた際72時間を過ぎると生存率が著しく低下するとされています。3日間は人命救助活動が最優先になるため、この3日間を自力で乗り越えるだけの備蓄が必要になります。もし、この3日間普段と変わらない生活を送れるとしたら夢のような住宅です。それを実現可能な家が「零和の家」です。(株)アスカ創建 田中さん)



電力を自給自足できる家、スマートハウス。

太陽光で生み出された電力を、次の日の天気や卸売価格データを照合し、「天気が悪いから貯めておく」や「明日の何時から給湯器のお湯を沸かした方が良いか」などAIが効率的に判断し、実行してくれるスマートハウス。単純に発電して自家消費して余った電気は売電するという太陽光の「当たり前」の考え方が変わる未来へ向けた家づくり。さらに災害時には普段と変わらない生活を数日続けられるほどレジリエンスの高い考え方。

今までとは違う角度で始める未来を見据えた家づくりを実際のモデルハウスでご体感ください。上越市中央にてモデルハウス開催中です。



エスイーエー株式会社
IoT プラット HOME
Smart2030 零和の家
上越市中央モデルハウス
見学予約
受付中!

ジャパン
レジリエンス
アワード
2023

再生可能エネルギーで自給自足の暮らしをする為の設備

太陽光パネル

再生可能エネルギーを生み出すスマートハウスの最重要設備。

AIクラウドHEMS

太陽光・蓄電池・EV車・給湯器等の設備をつなぐAI管理システム。

蓄電池

電力消費が多くなる時間帯で電気を貯めておくことができる。

V2H

EV車に搭載されている蓄電池を住宅の蓄電池としても使用可能にする装置。

耐震性能

耐震等級はもちろん最高ランクの「耐震等級3」。

制震装置

耐震だけではなく揺れを吸収する制震ダンパー。「耐震等級3×制震」で地震への対策もこだわる。

ciacius
Cudie Home

アスカ創建
AsukaSouken co., Ltd.
株式会社アスカ創建

tel.025-520-7575 〒942-0052 新潟県上越市上源入637

◎建設業許可 新潟県知事許可(般-28)第27155号 ◎新潟県知事登録(2)第5149号
◎建築士事務所登録 新潟県知事登録(イ)第9938号 ◎一般社団法人日本公正技術者協会



その他貯水設備「みずがめ君」や
普段の生活環境を整える換気装置など、
こだわりのたくさん詰まっています
モデルハウスで実際にご覧いただきながら、
ご説明させていただきます。

間取り 耐震性で有利な間取りは？

最近では構造ソフトの発達のおかげで工法問わず耐震性の高い魅力的な間取りが作れるようになりましたが、ワンフロアより壁を作って空間分けするほうが耐震性は高くなります。壁が多いと狭くなると思われがちですが壁沿いに家具のレイアウトができるので空間を上手く活用できます。弊社では構造計算とデザインの両方ができる建築士が最初から打ち合せをするので耐震性とデザインを兼ね備えた間取りをご提案できます。(ナチュラルリビング/榎武江組 関さん)



今回の住宅特集は
8月号を予定しています！
テーマは子育てスペースや子ども部屋



構造

ZEH住宅が災害に強い理由とは

ZEH住宅とは断熱と省エネ性能を高め、太陽光発電をはじめとする創エネルギーを導入することで、年間の一次消費エネルギー量をプラスマイナスゼロにする住まいのことを指します。災害時にインフラが停止した際でも電力を確保できるため、冷暖房・給湯・照明等を使った生活を送ることができます。併せて蓄電池を搭載することで太陽光がない夜間にもエネルギーを使うことができ、不自由なく生活を送れます。(グランハウス 塚田さん)



土地

災害リスクの低い土地って？

日本は地震の多い国で、1月1日の能登半島地震では上越地域も被害がありました。災害に対して安心できる土地を探すには、行政で公開されているハザードマップを見て、津波や洪水、土砂災害などの災害発生の危険性を確認してみてください。避難経路などを知っておくと安心ですね。また、図書館などを利用して、その土地の歴史を知ることも良いと思います。宅地になる前はどんな使い方をしていた土地だったかがわかりますよ。(株エスコート 代表取締役 岡田さん)



設備

繰り返す揺れにも耐える住宅

近年、耐震基準の改訂により家が丈夫になっていますが、それで本当に安心でしょうか？ 入居後に大きな地震が数回来たときに新築時の耐震性を保っているとは限りません。その状態でまた大きな地震が来たら？ 繰り返す揺れに耐えることが難しいなら揺れを小さくして家へのダメージを減らしてしまおうというのが制振装置です。ピースワンホームでは制振装置を装備して安心して住み続けていただける家づくりをしています。(株ピースワンホーム 野澤さん)



対策

災害時におけるエアコン室外機トラブルの対処法

万が一、エアコン室外機が浸水・転倒してしまった場合は、すぐに使用を中止し室内機の電源を抜くかブレーカーを切りましょう。一度乾いても漏電や発火などが起きる可能性や目視では判別できない破損がある場合もあるので、購入した販売店などに連絡して点検してもらうことをおすすめします。また、災害に見舞われて激甚災害指定の地域となった場合はメーカーさんで無償点検も行っているので問い合わせをしてみるとよいかもしれません。(有)岡田電装工業 社長 宮崎さん)



上越

夏本番を迎える前に「エアコンの試運転」を！



さらに+30分程度の運転で室内機から水漏れがないかの確認も

いざ本格的な暑さにエアコンを稼働したら不具合が！ では修理が間に合わず熱中症の危険が。試運転は気温が涼しすぎても冷房が停止するので、4～6月前半の23～25℃の日が最適。最低温度を16～18℃に設定し10分ほど運転。冷気が出ているか異常を示すランプが点滅していないかを確認しましょう。

O-DENSOU
Make your fine life
快適生活を提供します

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

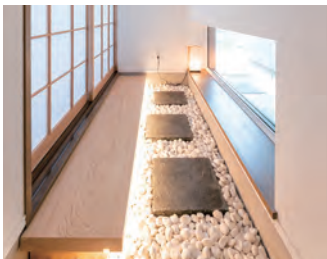


上越

極上の「寛ぎ」をすべての方に… モデルハウス新和楽座「寛」オープン



中庭を囲む様に設計されたモダンな外観



玄関から和室につながる白玉石と飛び石の通路



キッチン背面は大容量の収納。引戸を開けて生活感を感じさせない

「極上の寛ぎをすべての方に」をコンセプトに生活感を適度に隠せる和モダンな空間が特徴のモデルハウス。

長期優良住宅、断熱等級6、耐震等級3に制震ダンパーも装備するなど省エネ性能、安全性に優れた高性能なQ1住宅をぜひ、ご体感ください。

Information

モデルハウス フリー見学開催中

時間/10:00～15:00
定休/火・水曜
場所/場所: 上越市子安地内



←予約フォームより
お申込ください



家'Sハセガワ株式会社 上越すまいステーション

📞 025-526-4786
📍 上越市富岡539-7 (上越ウイングマーケット地内)
🕒 10:00～18:00 🗓️ 火・水曜



上越

上越エリアのお住まいの皆様へ アンケートのご協力をお願い致します！



自然素材を組み合わせ、家族の笑顔が広がるこだわりの注文住宅



雨や雪のわずらわしさを感じさせない工夫がされたエントランス

アンケート キャンペーン開催

先着20名 5/20まで

1,000円分の
スタバカードプレゼント!



10個の質問にお答えいただくだけ！
アンケートフォームは下記QRから↓

タケハウスは、土地探しから住まいづくりのトータルサポートをさせていただいております。当社では上越エリアでより良い住宅提供に向けて、新商品開発のアンケートを実施しております。

ご回答いただいた方先着20名様には1,000円分のスタバカードを進呈いたします。回答は、各家族お一人様1度限り有効です。

Information

タケハウス
お家づくり
アンケートはこちらから

スマホで
入力わずか
3分

10個の質問に
答えて1,000円分の
スタバカードゲット!



タケハウス 建築設計室

📞 025-512-5688
📍 上越市東雲町2-8-26 🕒 9:00～18:00 🗓️ 水曜



災害時も自宅で普段と同等の生活が送れる もしもの時に家族を守ってくれる高性能住宅



太陽光パネル設置でエネルギーを自給自足する家



対面レイアウトで家族とコミュニケーションが取りやすいキッチン



吹抜けて天井が高く開放感あるリビング

弊社の建物は太陽光パネルを標準搭載しているため、エネルギーを自給自足し災害時インフラが止まった際も自宅で生活することが可能です。耐震等級は最高レベルの3。揺れを吸収する制震ダンパーを搭載しているため衝撃を緩和し、震度7の大地震が起きても軽い補修程度で済みます。家族を守る安心安全な家づくりを自信をもっておすすめします。

Information

日本初採用の最新蓄電システム搭載
「超高性能モデルハウス見学会」
開催中

4/27^土~5/26^日
時間/10:00~18:00



GRAN HOUSE
グランハウス

グランハウス 上越本店

☎ 025-520-8077

📍 上越市藤野新田1232

🕒 10:00~18:00 🚗 水・木曜



【5月18日^土~19日^日】構造見学会開催します!



子育て世代のご夫婦がこだわった家事らく動線もみどころポイント

フレンドリーホームの家はなぜ快適なの? なぜ地震に強い?

後悔しない家づくりのポイント
は建築現場にあります。完成する前だから見れる快適なお家の秘密。基礎、柱や梁、断熱、家が出来上がってからでは見られなくなる部分をぜひこの機会にご覧ください。



土地探し・家づくりのお友達
FRIENDLY HOME
フレンドリーホーム

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



デザインも性能も重視した自然素材の家



漆喰塗りの壁と床張りの天井が素朴で懐かしい雰囲気演出します

好評いただいているフレンチカントリーシリーズ「カンパニー」のモデルハウスが中田原にて販売中。全面漆喰塗りでフランスの片田舎にあるような素朴であたたかいデザインとトリプルサッシや床下エアコンを採用した確かな性能を土地+建物(照明カーテン含む)税込3,100万円で。見学も随時受付中。

— 憧れのあの家 —
NATURAL LIVING

ナチュラルリビング/株式会社 武江組

☎ 0120-041-964

📍 上越市蒲川原区虫川1675 🕒 8:00~17:00

🌞 土日祝(事前連絡いただければ対応可能)



宙に浮く栗原モデル

オンダ建築デザイン事務所がZEH(ゼロエネ住宅)に取り組んだ12年の実績で提案するコンセプトハウスが完成しました。耐震等級3、HEAT20、G3(最高基準)、さらにソーラーパネル・蓄電池・発電機を設置し地震・水害に耐える様々なコンセプトを1つにまとめた住宅が手の届く建設費で実現出来ます。



MODEL
HOUSE
OPEN

命を
護る家

耐震等級3

災害時でも
自立できる

省エネ性能 最高等級7
HEAT20 最高レベルG3
耐震等級3
新潟県版雪国型ZEH導入住宅
UA値 0.23W/m2K
BEI 0.41
ηAC値 0.8%

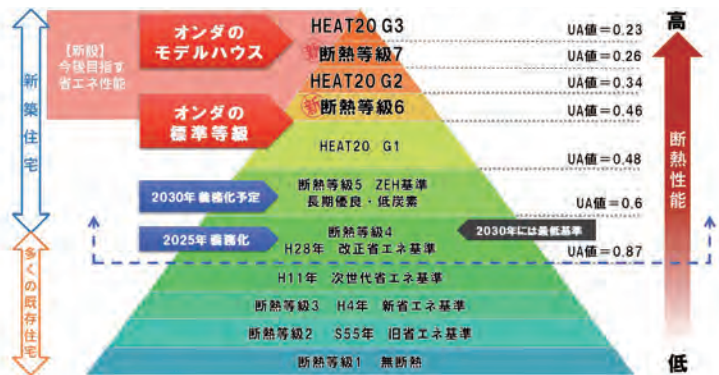
information

5月中旬イベント開催!
詳しくはSNS、
WEBサイトへ



断熱性能のグレード(戸建住宅) ※5地域の場合

これからはZEH・ゼロエネ住宅をさらに上回る性能が求められます



①最高等級の耐震安全性

②最高等級の断熱エネルギー性能

③ソーラーパネル+蓄電池+スマートエルラインライト+HEMSアイセグ

屋根裏空間を3階とし地震対策の為全体の高さを低く抑え、平家造りに近い安定性のある木造部分

2階、3階は耐震等級3^{※1}の木造軸組工法

※1:耐震性は新しく造られる消防署や警察署と同じ強度

1階は耐震等級3の鉄筋コンクリート造

落雪型ソーラーパネル
冬でも発電可能

災害時の垂直避難バルコニー

ダクト式第一種熱交換型換気システム

+ シーズン切替型給気システム

(自社による特許出願中)

外部電気 スマートエルラインライト

エコキュート、蓄電池、発電機は地上3Mの位置に。

日中のソーラー発電の余った電気でエコキュートのお湯をつくる。さらに余った電気は蓄電池5kWhに貯めて夕方より消費する

雨水タンク(非常時の最小限の水を確保)

POINT!

車庫と玄関なので水害の影響は最小限

⚠ 上越地域の住宅地にも3Mの冠水地域があります

“想像”以上を“創造”する
Where Creation Exceeds Imagination



株式会社 オンダ建築・デザイン事務所

新潟県妙高市東陽町4-6 TEL(0255)73-8319・FAX(0255)73-8215

URL <https://onda-ado.com/> E-mail info@onda-ado.com

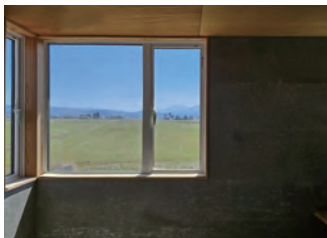
美しい眺望と薪ストーブのある 愛犬と暮らすための木の平屋



自然素材で心地の良い勾配天井の伸びやかなリビングは必見



人にも愛犬にも優しいワンフロアの間取りも魅力



窓の外に広がる山々と田園風景

愛犬と暮らすための土間収納やドックランにつながる土間テラスは必見。暮らす家族全てにとって快適なバリアフリー動線。薪ストーブのある趣味室や多機能なロフトスペースなど、こだわりや工夫が満載です。

優れた断熱性能と耐震性をベースに、自由度の高い設計だからできる、ご家族に寄り添った暮らしを提案。本物の素材のみを使用した、飽きの来ない成長する住まいです。

Information

予約制完成見学会

長期優良住宅

耐震等級3・断熱等級6

5/18(土) 19(日) 10:00~17:00

場所/上越市稲地内

←予約フォームより
お申込ください

布施材木店

株式会社 布施材木店

☎ 0120-940-722 ⑤ 上越市塩屋新田230

🕒 9:00~18:00 ⑥ 日曜、第2・4土曜、祝日

※事前予約があれば定休日ご案内可能

cocola読者に
聞きました!

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



災害があったら小学校に集まろうと言ってます。ベッドの周りには倒れてくる家具を置かないようにしています。すぐに持っていけるように防災リュックも準備して置いてあります。(妙高市 40代)

職場で定期的に避難訓練してます! マニュアルを作り、シミュレーションするようになってからは、スムーズにできるようになりました。(糸魚川市 50代)

1月の地震をきっかけに車には毛布とカイロを載せました。あと、車から携帯電話の充電ができるように車専用の携帯充電器を購入、車に入れてあります。(上越市 50代)

玄関に災害リュックやヘルメットを置いてあります。寝るときは、ヘルメット、すぐ履ける靴。首には笛をぶら下げています。(上越市 50代)

非常時に対応する「我が家のマニュアル」を作りました! (上越市 70代)

年に2回ほど非常用品の点検したり、備蓄食料をローリングストックしています。(上越市 50代)



電気を使わなくても暖が取れるストーブや、ガスコンロを準備している。缶詰などの加熱のいらない食品を常備している。(上越市 50代)

家具やテレビは、壁から吊り金具等で倒れないようにしている。お風呂は入る直前まで前日のお湯は抜かないようにして、万が一災害で断水になってもトイレに困らないようにしている。(上越市 40代)

愛犬を飼っていて、愛犬のおやつ、お水、バスタオル、おもちゃも防災対策としてとりあえず1週間分用意しました。愛犬の物は車のトランクに入れましたが…これから暖かくなったら置く場所を変えなければいけないと思っています。(上越市 50代)

ピースワンホーム新規格住宅誕生! 耐震性能+制振装置で家族を守る!!



窓からは遠くの景色も楽しめ、家で過ごす時間が楽しくなります



お子さんがどこにいてもキッチンから見える回遊式キッチン



天気の良い日でも濡れずに乗り降りでき、そのまま家に入れます

2階リビングで日当たりもよく、明るく開放感のある空間で家族がくつろげます。

窓からは遠くの景色も眺められて家で過ごす時間が楽しくなり、住宅が密集する土地でも隣家や道路からの視線を気にせずに開放感のある暮らしができます。

制振装置を標準装備しているので繰り返しの揺れにも強く、家族が安心して住める家になっています。

Information

地震の揺れを小さくする
木造住宅用制振装置

evoltz

上越初!
標準装備※

※株式会社evoltz承認



ピースワンホーム Peace One Home

株式会社 ピースワンホーム

☎ 025-530-7855 ⑤ 上越市富岡1930-3

🕒 9:00~18:00

⑥ 水・日曜



新しい住まいの始まりを美しく。解体から 理想の暮らしをエスコートいたします。



解体工事のプロフェッショナル。現地調査からお見積りまで無料!



エスコートのユンボたち。スタッフと共に頑張って働いています



バックホーの技術はピカイチ! 狭い場所でもスマートに作業します

新築される時の土地選び、悩みますよね? 建て替えるのか、古家付きの土地を購入して建てるか? どちらも解体工事が必要だけど、どこに聞けば良いのかわからない。

ご安心ください! 私たちが、安く綺麗に仕上げます。住宅はもちろん、倉庫、土蔵、車庫などの解体だってOK! 現地調査からお見積りまで無料でご案内します。

ぜひ、ご利用ください♪



株式会社 エスコート

☎ 025-546-7396 ⑤ 上越市東城町2-4-123

🕒 9:00~18:00

⑥ 土日祝



Information

一緒に働くスタッフ募集中

- ◆ 解体スタッフ
- ◆ 営業スタッフ
- ◆ 不動産スタッフ

詳しくはお問い合わせください

性能で語る、 未来を守る。



私達には住まいを通して、お客様を守る義務がある。

地域に根差した建設会社である西脇建設はこう考えます。
「断熱性」「気密性」「耐震性」「制震性」「耐久性」など、家の性能は様々ですが、
私たちは生涯に渡ってお客様のためになるものしか造りません。

断熱性と気密性を考えたときにはこの断熱材と施工方法、
耐震性を考えたときにはこの耐震壁にプラスした制震性能、
耐久性を考えたときにはこの換気と空調設備。

そして図面通りのものを造り上げてくれる職人たち。

お客様は家づくりに関しては初めての方がほとんど。そのお客様に選んでもらうのではなく、
この性能であればお客様を守れる、ちゃんと暖かい、間違いのないものを提供できる。

私たち西脇建設は家づくりのプロフェッショナルです。

西脇の家づくり
6つの信頼

詳しくはQRをチェック



01 温熱環境

家にいる時の **ストレスを無くす**
高騰する電気代を **気にせず節電できる家**



02 空気環境

深呼吸したくなる **キレイな空気**
空気と湿度が整えば **カラダも整う**



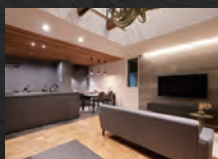
03 災害への備え

地震、台風、猛暑、大雨、大雪、厳寒
災害時はこの家が一番安全



04 耐久性能

新築時、**間違った選択を**しなければ
快適な暮らしはずっと続く



05 設計力と現場力

デザインと **間取りの提案力**
図面通り仕上げる **職人の技**



06 Next Technology

V2H、蓄電池、EV、IoT...
ゼロエネルギー住宅と相性のいい **先進技術**

西脇建設で、性能を超えた安心を。

家づくりの第一歩!建てる前に一度は聞いておきたい話

家づくり教室&構造見学会

5/19(日) 9:00-12:00 新潟県妙高市栗原2-3-17 西脇建設事務所内
完全予約制/6組様限定

- 予算があまりないけど私たちにも建てられるの?
- 光熱費がかからない家ってどんな家?
- 性能住宅はなぜ大切な?
- 実際にZEHに住むオーナー様のリアルな声。



ご予約はコチラ

随時
ご予約
受付中

西脇建設モデルルームを見に来ませんか?

モデルルーム見学会

9:00-17:00 西脇建設事務所内

- 家づくりを始めたいけど、相談にのってほしい
- 土地さがしからだけど、買い方のアドバイスが欲しい
- ローンや税金、補助金など全てお任せしたい
- 私達だけの間取り図がほしい
- 今何を?家づくりのスケジュールを教えてください



かっこいいを楽しむ。
西脇建設
ARCHITECT:BASE CORE



0800-800-2428





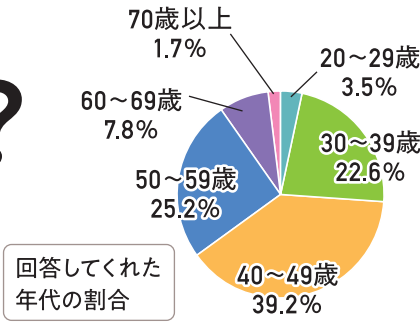
過去のアンケートや
ほかの意見はweb cocolaで！



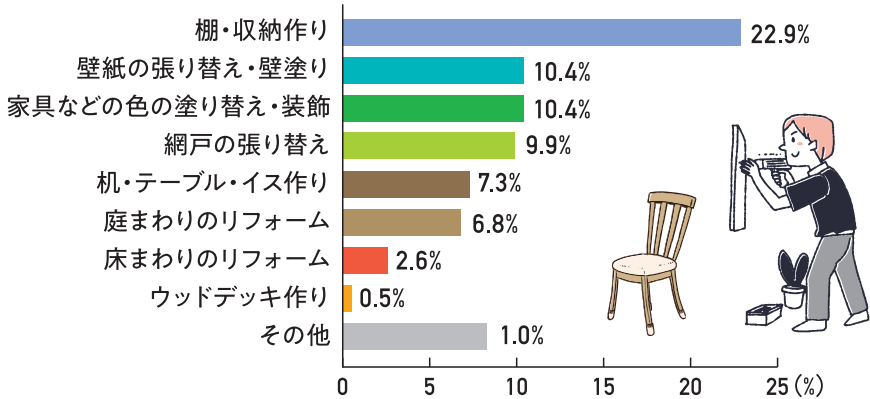
cocola部員約700人に聞きました！

DIYを楽しんでいますか？

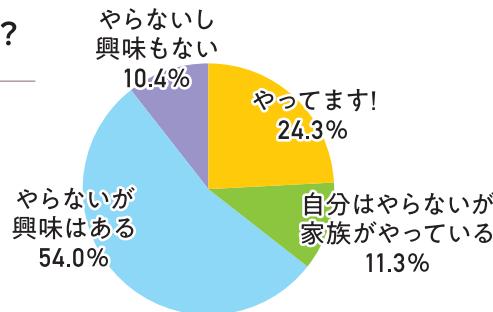
机や椅子やおしゃれな棚まで...。
自分好みに楽しく作れるDIYの魅力やエピソードについて
cocola部員の皆さんに聞きました。



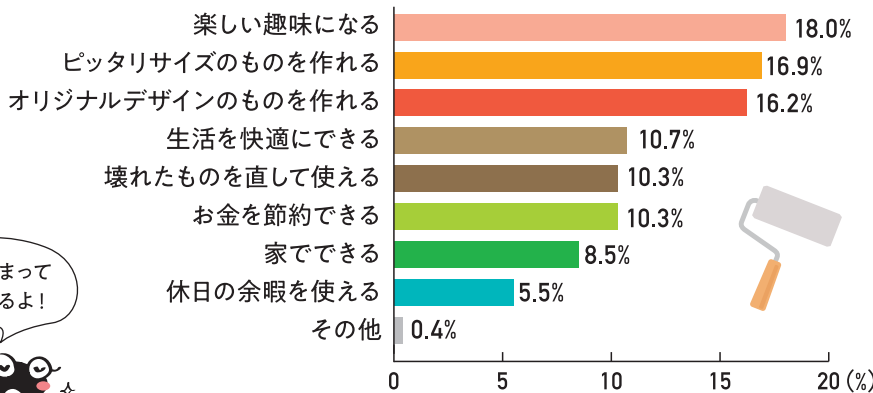
Q3 やったことがあるDIYをすべてお選びください



Q1 DIY、していますか？



Q2 DIYをされている方にお聞きします。DIYの魅力・特長の中で特に当てはまるものを2つお選びください

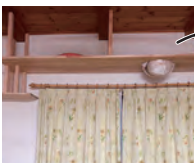


Q4 DIYでこれからやりたいこと、できるならやってみたいことがありましたらおしえてください



私の父が娘の愛猫のためにDIYでとんでもないキャットタワーを作りました。今度は愛犬のドッグランを作りたいと言っています。
(上越市・40代・女性)

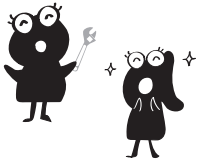
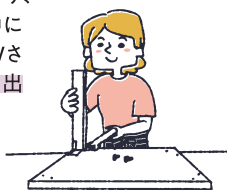
昨年、風呂洗いのタイル目地が剥がれてきたので、自分で目地埋めをしました。手直ししたい部分があるので、近々やりたいです。
(妙高市・60代・女性)



猫が丸まって寝ているよ！

Q6 DIYに関するおもしろエピソードなどありましたらおしえてください

短パンをはいて出かけたらやけに視線が気になり、家に帰って見てみたら…。前日食器棚を組立中に負傷したふくらはぎに大きな青あざが！まるでDVされた人ようで、恋人には「辞めてくれよ、表に出れなくなる」と泣かれました。
(上越市・30代・女性)



100均などの安価な材料でDIYのプチバージョン(簡単な収納など)を試してみることが多いのですが、すぐに壊れてしまうことが多いです。(上越市・50代・女性)

Q5 DIYでの困りごと、DIYしない人はその理由をおしえてください

イチから揃えとなると結構お金がかかるので、やっぱり買ったほうが安いかなあとってしてしまう。
(上越市・30代・女性)

飽き性、面倒くさがりなので。費用がもったいない。
(糸魚川市・40代・女性)

やってみたいけど自分にできるか不安。
(上越市・30代・女性)

材料を購入しても運搬するような車を持っていない。
(妙高市・50代・女性)

道具をそろえるのと置く場所、作業場所の確保が少なく難しい。
(上越市・50代・男性)

DIYって難しいよね



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！

5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



珈琲所 コメダ珈琲店

コメダ珈琲店 道の駅あらい店

4/25木 OPEN

年中無休

完全禁煙94席
無料駐車場有
WiFiつかえます

〒943-0861 妙高市大字長森1588-1 TEL.0255-75-1011

営業時間
4/25～5/6まで 7:00～18:00 (LO17:30)
5/7以降 7:00～21:30 (LO21:00)
モーニングサービス 7:00～11:00

ホールキッチンスタッフ募集中

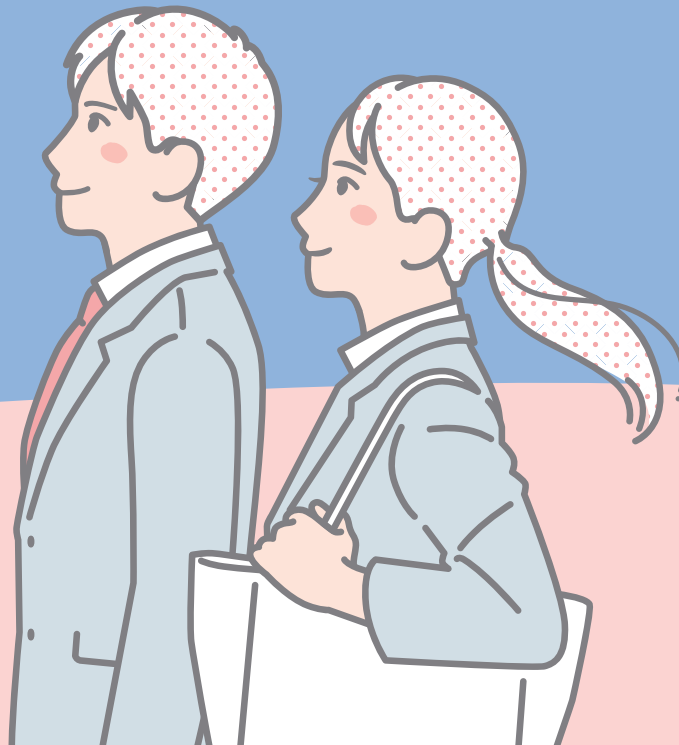
幅広い世代のスタッフが
元気に楽しく働いています
未経験者歓迎！詳しくは→



地元で活躍できる企業探し！

デビュー Debut!

2024



◀ 冊子の内容はネットや
スマホのQRからも
見られます！

合同企業説明会 開催！

新卒(高校生・学生)・転職・保護者

きっと後悔しない
地元企業選び!!



※写真は昨年の様子です



2024年

7月6日(土) 10:00~16:00

高田城址公園 オーレンプラザ(上越市本城町8-1) 参加企業 **40社**(予定)

入場無料

保護者OK

事前申込不要

服装自由

対面説明会

※一人で／仲間同士で／保護者と一緒(保護者のみもOK)でご参加ください

昨年の参加者の声～アンケートより～ Debut! 合同企業説明会は、対面式説明会です。聞きたいことを気軽に聞いてみよう！

同じ金属を取り扱う
会社の比較ができた

今まで知らなかった
分野の話を聞けて
良かった



説明会で再就職
できそうです

企業見学に訪問した時
と変わらないレベルで
企業について知れた

高校生をはじめ
熱心に話を
聞いてもらえた

他社のリクルートの
雰囲気を見ることができた

普段会えない層の
求職者さんとお
会いできた



来場者のアンケートでは、就職に関する意識が高い人が多く、67%が満足という結果でした

主催: Debut! 合同企業説明会実行委員会(パーツプロダクション・上越タイムス社)

地元企業の情報誌+web



上越・妙高・糸魚川 柏崎の企業情報誌

「Debut! 2025」 「合同企業説明会」 参加企業募集中!

お問合せは、(株)パーツプロダクション
TEL.025-524-5733 上越市西城町2-10-25



地元優良企業 112社掲載

働く人の声や代表メッセージ
各社の自慢ポイントなど情報もりだくさん!

巻頭インタビュー:
(株)Closer 代表取締役
樋口 翔太さん



プロスキーヤー
古野 慧さん



無料
配布中

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

【上越市】春陽館書店、知遊堂 上越国府店、HIRASEI遊 高田西店、HIRASEI遊 TSUTAYA上越ウイング店、文美堂書店
【糸魚川市】酒井書店、ブックステーションサカイ東寺町店、HIRASEI遊 糸魚川店、吉直書店
【妙高市】志保屋書店 【柏崎市】コメリ書房 柏崎店、尚文館書店、HIRASEI遊 柏崎柳田店、わたじん書店
(株)パーツプロダクション 上越市西城町2-10-25、(株)上越タイムス社 上越市高土町2-4-6

Debut!2024誌面・webの感想をお答えいただいた方、抽選で**10名様に**
Amazonギフト券 5,000円分 プレゼント!!

(Eメールタイプ)

アンケート実施期間:~2024年6月30日㊤まで





過去のレシピは
こちらから

レシピ
遺産

THE
RECIPE
HERITAGE

【ネマガリダケの塩焼き】

ネマガリダケそのもののおいしさが伝わるシンプルな料理。
魚焼きグリルやオーブントースターで手軽にできます。



材料（1人分）

ネマガリダケ 3本
塩 適量

Point



2の手順。ネマガリダケの先端に
切れ込みをいれる。

- ネマガリダケはよく洗い、根元の硬い部分を切り落とす。
- 先端を斜めに切り、縦に切り込みを入れる。
- バットに2を並べ、ひたひたの水を入れたら小さじ1の塩を入れ、5分ひたす。
- 魚焼きグリルもしくはオーブントースターにアルミホイルを敷き、3を並べ、両面にパラパラと塩をふりかける。



- 約10分、表面にこんがりとし焼き色が付くくらい焼く。
※魚焼きグリルは焦げやすいので火加減に注意
- 裏返して同じように焼きあがればできあがり。



おしえてくれた人／会心ぎざわ 店主 木澤 昭夫さん
和食を知り尽くした店主と東京・大阪の有名店で修業した息子たちが作る、風味豊かで美しい和食が人気。2001年の創業時から続く名物 黒ごまプリンやバナナシフォンケーキなどのスイーツもすべて手作り。テイクアウトも可能。
☎ 025-525-0987 ㊤ 上越市大学前31
㊟ 11:30～13:30、18:00～21:00 ㊦ 月曜（月曜が祝日の場合は翌火曜）



陶芸「和楽窯」
山岸 丈訓さん（46）

糸魚川市出身・在住

車の整備士を15年、そのあと長距離トラックの運転手を1年、東京に手相を習いに行ったこともあった。陶芸を始めて4年目に、ある陶芸家から和楽窯の看板と灯油窯を譲り受けた。その後釉薬の調合を独学で始め、本格的な作陶の道へ。色の違うカラー粘土を複数作り、それらを組み合わせることで模様を描き出す「練り込み」という技法が山岸さんの代名詞。複雑で難しく根気のいる技法だ。山岸さんの練り込みはひとつの花びらに60色の土を使い、ひとつのカップにいくつもの花模様が施される。そこには気の遠くなるような時間が費や

されている。ろくろで作るカップなら同じ時間で300個以上作れるという。よほど好きでなければ、と思うところだが、好きでやっているわけではない。テレビでその技法に出会ったとき、とても自分には無理と思いつつも、自分には無理と自分の姿が浮かんだという。「好き」が見つからずに悩んだこともあった。が、それを探しても遠回りするだけだと思える時気づいた。「好き」や夢はなくてもいい。目の前にあるものを、自分が出会ったことに真剣に向き合ってみたらいい。そしていつか何かを成したあとで、夢も目標もなくても大丈夫と言

えたら。小学校で何度か出張教室をするうちに、子供たちにそんな言葉をかけてあげたいと思うようになった。昨年、練り込みの壺で新潟県の『工芸2023』の育成賞を受賞。指導にも取り組んでいる。達観した精神世界から生まれた練り込みカップは自分を省みるコーヒータインにぴったりかもしれない。



山岸丈訓 練り込み展 4/24(水)～7/22(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。

大人気公演『ベルサイユのばら』を本場で

この公演は雪組トップスター
彩風 咲奈の退団公演となります！

宝塚大劇場【雪組】S席観劇ツアー

宝塚グランドロマン『ベルサイユのばら』-フェルゼン編-

～池田理代子原作「ベルサイユのばら」より～
脚本・演出／植田 紳爾 演出／谷 正純

《主演》彩風 咲奈、夢白 あや

7/12金～13土 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 49,700円 (税込) 1名様の場合は +5,000円
(2名1室)

(13日11:00公演S席チケット、ホテル宿泊代、12日夕食代、
13日朝食代、昼食(弁当)代込)

©宝塚歌劇団



※写真はイメージです



お泊りは宝塚ホテル！

行程表

- | | |
|-----|---|
| 1日目 | 17:30～18:00宝塚ホテルに集合→
18:30日本料理「彩羽」にて夕食→宝塚ホテル宿泊 |
| 2日目 | ホテルにて朝食→
宝塚大劇場(11:00～観劇 約3時間)→観劇後解散 |

(株)パーツプロダクション旅行事業部

申込み・
問合せ

かなえる旅行社 ☎025-512-5888

(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

新潟県知事登録旅行業第2-404号

営 9:30～17:30(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

ご来店の際には必ず
事前にお電話ください！

詳細はwebへ▼



① おおかやば山菜園

銚ヶ岳の麓にある体験型観光山菜園。豊かな自然とおいしい山菜を通して地域の活性化を目指す。地元の特産品を未来の子ども達のために遺しておくべき！という強い信念で、仲間たちと草刈りや山の整備に尽力する。「子どもには特に自然体験が大切」と森林インストラクターを取得。沢遊びや薪サウナ(現在休止中)、秋の収穫体験もでき、四季を通して県外からも家族連れが訪れる。山菜園にはごみ、山うど、わらび、よしなどお宝いっぱい。webサイト「糸魚川逸品市場」でネット購入も可能。

- ☎ 090-2668-7068(室橋さん)
- 📍 (集合場所)糸魚川市横の山菜園入口
- 🕒 (開園期間)4月中旬～6月中旬の水曜、土日祝 9:00～16:00の間の希望する約3時間
- 💰 大人2,000円、中・高生1,500円 小学生500円、幼児 300円 ※予約は2日前・20:00までに



組合長で森林インストラクターの室橋美代子さん



上:景色を眺めながらごみ採りを楽しむ様子
左下:子どもたちが沢遊びではしゃぐ堂沢川
右下:紅葉が美しい秋の山菜園



店主・妻の三宅とし子さんとポツキー店長

住宅用以外にも
浦川原区総合事務所、
シャトル火打スキー場
など公設施設の
ステンドグラスも
制作しています



③ ステンドグラススタジオ三宅

東京で修行した店主が1989年に設立したスタジオ。1993年、糸魚川市能生に工房・ショールームを開設。窓や建具のステンドグラスをオーダーメイドで制作する。一点物のランプ・インテリア小物・アクセサリも販売し、制作体験も好評。本格的に学びたい人向けに教室も開設している。趣のある店内に飾られた美しく輝くステンドグラスを眺めれば、心癒されること請け合い。

- ☎ 025-568-2951
- 📍 糸魚川市須川112
- 🕒 9:00～17:00
- 📅 不定休



小物入れや窓飾りなどが作れる
体験(約2h)3,850円～。写真上は
ポケットティッシュケース



マスターの齋藤照峰さん

② らーめん 田舎や

2018年にオープンしたラーメン屋。鶏ガラ・野菜・昆布ベース&中太麺。基本は塩味で醤油、味噌もあり。東京の和食屋で修行したマスターのメニューはどれを食べてもおいしいが、人気ベスト3は野菜あんかけラーメン、野菜担々麺、チャーシューメン。夏は冷やしメニューが登場する。お子様ラーメンやメガ盛りメニューもあり。

- ☎ 025-568-2550
- 📍 糸魚川市横131-5
- 🕒 11:00～14:00
- 📅 木曜



野菜が
たっぷり摂れる!
野菜担々麺 850円



好きな麺に
ハーフサイズの
ご飯類5種から選べる
お得なラーメンセット950円～。
写真は具たっぷりのカツカレー



自家製の
豚バラチャーシューがとろける
チャーシューメン 850円



④ 甘味屋 電宮

昨年5月に地域活性化のためオープンしたクレープ屋。店主おすすめはチョコバナナ。他にキャラメル、イチゴソース、ブルーベリーソース、こしあんがある。夏はかき氷も。日曜のみ営業(土曜に変更の場合あり)。地域の会合がある場合は臨時休業。

- ☎ 090-2167-3491 📍 糸魚川市横180
- 🕒 日曜の10:00～15:00 ※生地がなくなり次第終了



脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店
ディオネ

新生活応援! 春の脱毛キャンペーン
老後にそなえた介護脱毛も好評です



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

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

LINE友だち追加で
かんたん問合せ▶



ヘア

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

独自の発毛法でウィッグ卒業!
上越市と妙高市で助成金が適用に!



スタッフ全員ががん患者サポート美容師の資格を取得。当店独自のアピランスサポートプログラムで1年ほどでウィッグを卒業された方が多数。毎回マイクロスコープで診断、その時に必要なケアを行います。そしてついに上越市と妙高市で医療用ウィッグの助成金が適用に!

インナーガレージ直結の専用個室でお気軽にご相談ください。

Information

「cocolaを見た」で

- 脱毛期の皮膚の炎症を抑えるオゾン水パック無料
- 他店購入ウィッグカット.....4,400円～
- 人毛パーツウィッグ.....10,000円～
- フルウィッグ.....14,980円～99,800円

有効期限 2024年5月末日まで

☎0120-82-5650

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



ガステラス通信 Vol.01

都市ガス機器助成金制度

都市ガス機器の設置費用の一部を助成します

都市ガス衣類乾燥機

助成額
3万円/台

先着
70台

ガスの力で
すぐ乾く!

家庭用燃料電池 エネファーム

助成額 40万円/台

先着
5台

省エネ高効率給湯器 エコジョーズ

温水暖房機器との同時設置

助成額 3万円/台

先着
25台

エコジョーズ本体の設置

助成額 2万円/台

先着
35台

※エコジョーズは温水暖房機能付きの機種が対象です

都市ガス料金割引制度

最大10%割引を最大6年に延長!

新築等で都市ガスを
新たに使用する方に

さらに!

中学生以下のお子様
同居している場合+5%

新築
お祝い割 5%OFF

子育て
プラス割 10%OFF

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・年末年始



SHOP NEWS 上越

のぐち整骨院 電話予約も始めました



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。

のぐち整骨院

☎ 025-526-6572
④ 上越市寺町2-11-25 ⑤ 受付 月～金曜 8:30～12:30、15:00～19:00、土曜 8:30～12:30 ⑥ 土曜 午後、日曜、祝日



イベント情報 上越

大人女子会 魅力を引き出すメイク講座

6/9日



日頃のメイクのお悩みを実践形式で一つひとつ教えてもらいます。講座のあとはコーヒーとおやつ付。独身者限定。

⑤ いきいきプラザ ④ 妙高市中町4-16 ⑥ 13:00～15:30 ⑦ 1,000円 ⑧ 5/31(金) ⑨ 〆切 ⑩ 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

YAWAYAWA MARKET(やわやわマーケット)

5/26日



「また来たくなる、板倉」この場所だけで出会う自然や食体験、歴史文化。“やわやわ”とした1日をお楽しみください。

⑤ 糸しんの里記念館 ④ 上越市板倉区米増27-4 ⑥ 10:00～16:00 ⑦ YAWAYAWA MARKET 実行委員会 ☎ 080-1419-7074(福井)



行ってみよう！

ここの Information

アイコンの見方
⑤会場 ④住所 ⑥開催時間・営業時間
⑦料金 ⑧対象 ⑨事前申込 ⑩定員 ⑪営業日
⑫休日 ⑬問合せ ☎電話番号 ✉メール

SHOP NEWS 上越

顔タイプ診断キャンペーン！



お出かけが楽しくなる季節。顔タイプ診断と骨格診断で、あなたに似合う服がわかります。似合う服で魅力アップしませんか？

Salon Bijou(サロン ビジュー)

④ 上越市春日新田1-20-3 ⑤ 顔タイプ診断を含むメニュー全部を3,000円OFF ⑥ 申込フォームでメニュー選択後、備考欄に「ココラを見た」と記入



SHOP NEWS 柏崎 上越

目がほとんど見えないからこそ神技



この道18年。6万人を越える施術実績であなたの悩み解決をお手伝い。QRからLINE登録でお誕生日月クーポンやキャンペーン情報が。

小島整体室 柏崎店/上越支店

☎ 090-7209-6963(横田)
【柏崎店】④ 柏崎市小島98-2 ⑤ 日～火曜
【上越支店】④ 上越市塚田新田9-27 ⑤ 水～土曜 ⑥ 8:00～20:00



SHOP NEWS 上越

母の日のプレゼントに



パパさん、お子様と一緒に手作りしてサプライズプレゼントを送ってみませんか。ご希望に合わせて1,650円～オーダーも承ります。

handmade N's garden

☎ 090-1609-5039
④ 上越市石橋1-3-30 ひらいフロリスト2F ⑥ 平日10:00～15:00、土日祝10:00～16:00(要予約) ⑦ 不定休



SHOP NEWS 上越

予約優先制 女性専用はり・きゅう院



はり師・きゅう師国家資格保有者による施術。ご予約、空き状況のご確認はメール、下記QRまたは各種SNSよりお気軽にどうぞ。

はりきゅう院うづき

✉ uduki.2021.acu.mox@gmail.com
④ 上越市三ツ橋新田772-10 ノアズアーク1 1-D ⑥ 10:00～18:30(最終受付) ⑦ 不定休



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。GWからは数量限定の冷やしたいやき「夏鯛」も販売開始予定です。モチモチの皮にこしあんとホイップクリームがぎゅっしり♪ 期間限定あんも続々登場！

☎025-544-2838
④ 上越市五智国分18-2 ⑥ 10:00～19:00 ⑦ 不定休 ⑧ 有

たい夢 国分店



上越

次はカレーだ! cocolaプレート第5弾



とろとろになるまで煮込んだ自家製牛すじ和風カレーとのコラボで登場。ローストビーフサラダにエビフライ、スープ付き。もはやcocolaプレートを上越のソウルフードにと意気込む店主の一品がまたまた出来上がりました。通常1,380円相当が980円！営業中は何時でも同価格、売り切れの場合はご容赦ください。

☎025-525-1906
④ 上越市寺町16 ⑥ 11:00～14:00、17:00～20:10 ⑦ 木曜 ⑧ 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り取って提出

有効期限／2024年5月末日まで cocola



妙高

期間限定「春のワンプレート山菜ランチ」



毎年大人気！平家うど、こごみなど旬の山菜料理と山菜の天ぷらがセットになった「山菜ランチ」を4/24(水)～5/31(金)でご提供♪ お持ち帰りもOK。
●ざるそば+山菜料理 1,500円
●ごはん+みそ汁+山菜料理 900円
●山菜料理おそうざいテイクアウト 700円
※写真は一例。食べ放題ではありません。

☎090-4756-8811
④ 妙高市中町4-16 いきいきプラザ1F ⑥ 11:00～18:00(山菜ランチは11:30～13:30) ⑦ 日曜 ⑧ 有

手打ちそば平丸

山菜ランチ 100円引き

●1枚で4名様まで有効 ●注文時提出

有効期限／2024年5月末日まで cocola



オトクーポン @ここの

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



つかってね！

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

新緑シーズン、おいしい企画が目白押し わくわくビュッフェ2本立て！



GWはご家族、お友達と楽しい時間をお過ごしください♪
【GWスペシャルランチビュッフェ】
期間: 5/3～6(4回開催)
時間: 11:30～14:30(LO14:00)
価格: 大人2,800円 小学生1,000円 幼児600円
★LINE会員様は大人料金が2,500円に！



まるで旅気分♪ ジンギスカン、スープカレー、じゃがベーコンバターなど北海道グルメ三昧！
【北海道&パスタ祭りのランチビュッフェ】
期間: 5/11～6/30までの土日限定開催
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！

上) GWスペシャルランチビュッフェ イメージ
下) 北海道ランチビュッフェ 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 ⑥ ランチタイム 11:30～14:30(LO14:00)
デイナーは貸切予約のみ 17:00～21:00(LO20:30) ⑦ 無休 ⑧ 有

web予約はこちら



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5月末日まで cocola

上越

日本海を一望できるカジュアルフレンチレストラン



上越市上下浜の海沿いにあるお店は、小鳥のさえずりと海の香りが楽しめる小さなフレンチレストランです。上越産の新鮮な食材を使ったお料理とご一緒に、様々な表情をみせる海を眺めながら、ゆっくりとお寛ぎいただける空間をご提供いたします。



ランチタイムは多彩な食材を使用したランチプレート(1,650円)またはランチコース(3,300円)でおもてなしいたします。お料理を召し上がりながら豊かな森と青々とした美しい海をお楽しみください。

夕暮れ時には、サンセットメニューとして日本海に沈む夕日を眺めながら、アルコール(660円～)や一品料理(1,100円～)をお召し上がりいただけます。日が暮れてからの時間帯にはディナーコース(5,500円)をご利用いただけます。FORBLEは日頃の疲れを癒すことができる空間です。ランチ・サンセット・ディナーは全て予約制とさせていただきます。ぜひお気軽にご利用ください。

FORBLE(フォーブル)

コースメニューオーダーで
スイーツをもう一品サービス!

●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6月末日まで cocola



NEW OPEN 妙高

オリーブ整骨院 北新井院

2024/3/4 OPEN



治療はもちろんのこと
自宅でのセルフケアや
運動指導にも力を入れ
ております。怪我や生
活中の痛みなどお気
軽にご相談ください。

☎ 050-8882-7671
㊥ 妙高市栗原4-7-11 あらいショッピン
グセンター ㊤ 13:00～20:00、土
曜10:00～17:00 ㊦ 木・日曜、祝
日



NEW OPEN 上越

ground.p(グランプ)

2024/3/3 OPEN



「あなたの感性を豊かに
する」そんなフラ
ワーショップがオー
プンしました。生活空間
を素敵に変えるご提
案をいたします。

☎ 080-3721-8783
㊥ 上越市西本町3-8-8
直江津ショッピングセンター2F
㊤ 10:00～20:00 ㊦ 無休



NEW OPEN 上越

ニケンメ酒場ブラン2号店

2024/3/1 OPEN



時間無制限飲み放題
3,000円! カラオケあ
り。プラン姉妹店の宴
会コースご利用の方
は10名から貸切可能
です。

☎ 090-9287-4604
㊥ 上越市仲町4-8-3 1F
㊤ 金・土・日曜 20:00～2:00
㊦ 月～木曜



NEW OPEN 上越

買取店わかば上越モール店

2024/1/10 OPEN



5月限定イベント。未
使用切手高価買取
「通常額面の50%を
70%で買取」1枚か
らでもOK! 期間5/1
(水)～31(金)。

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



NEW OPEN 上越

B-METHOD (ビー・メソッド)

2024/4/11 OPEN



N S C A 公 認 ト レ
ナーがお客様にとつ
ての理想の体づくりを
ご提案。完全プライ
ベート空間で安心の
集中トレーニングを!

☎ 070-3852-1732
㊥ 上越市土橋1039-4 ダイワアパ
ート101 ㊤ 10:00～22:00
㊦ 不定休



NEW OPEN 妙高

香雲閣(こううんかく/一棟貸し旅館)

2024/4/1 OPEN



妙高赤倉で大きなお
風呂を貸し切ること
ができる小さな温泉
宿。日常を離れて贅
沢なひと時を過して
みませんか?

☎ 0255-87-2641
㊥ 妙高市大字赤倉481
㊤ 8:00～20:00(チェックイン15:00
チェックアウト10:00) ㊦ なし



NEW OPEN 上越

lazo hanare.(ラソ ハナレ)

2024/3/15 OPEN



ラソ本店近くにオー
プンした隠れ家的な姉
妹店。店内の雰囲気、
スタッフともに若いフ
レッシュさが売りのク
オリティサロン。

☎ 025-512-0586
㊥ 上越市西城町1-5-22
㊤ 9:00～17:30(土日は18:00まで)
㊦ 火・水曜



RENEWAL OPEN 上越

食堂 ふじたや

2024/3/8 リニューアルOPEN



しばしのお休み後、営
業時間をランチのみ
に変更して再オープン
しました。60年来わ
らぬ味をぜひお楽し
みください。

☎ 025-543-4305
㊥ 上越市港町1-4-2
㊤ 11:00～14:00(LO13:30)
㊦ 木曜、他不定休

5/26(日) SDGsに触れる1日!



上越妙高駅西口で5/26(日)に開催の「SDG s
ふれあいフェスin上越妙高」。会場内にてフリー
マーケットを実施します♪ 出店者募集中! 詳細
は当店まで。また、当日は酉かつの現店舗での
最終営業日。本町への移転へ向け準備中ですが、
慣れ親しんでいたいただいた店舗のラスト、ぜひ
盛大にお付き合いください!

☎025-520-7868
㊥ 上越市大和5-1-5 フルサット内
㊤ 11:00～13:30、17:00～22:00(LO 21:30)
㊦ 火曜 ※電話予約受付は可
㊧ 有



4日間限定 17周年特別企画



日頃の感謝を込めて年に1度の特別なランチ
ビュッフェを開催。ピザ・パスタはもちろん前菜・
ドルチェ・ステーキなどのメイン料理も食べ放
題! (予約優先。時間制限なし) 5/3(金)～5/6
(月)、大人お一人様2,992円、65歳以上・小4～6
年1,980円、小1～3年1,078円、幼児528円、3歳
以下無料。GW中の休みはインスタをチェック。

☎025-523-3060
㊥ 上越市大豆1-9-15
㊤ ランチ11:00～14:30(LO14:00)、
ディナー17:30～21:30(LO20:30)
㊦ 火曜(祝日の場合は翌日) ㊧ 有



山菜の天ぷら食べ放題始めました!



メニューをリニューアルして「山菜の天ぷら食
べ放題」を700円で始めました。ざる蕎麦960
円、天ぷら蕎麦1,680円などと一緒にいかがで
すか? 施設内にはカフェやバーもあり、お蕎
麦に合うクラフトビールや白ワインもご用意して
います。天気の良い日は風通しの良いテラス席で
のお食事をおすすめです。

☎0255-86-4727
㊥ 妙高市関川2264-19
㊤ 平日 11:00～15:00
土日祝 10:00～15:00
㊦ 月曜、冬季 ㊧ 有



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
カフェ&バー、music cafe & bar 308。
人気のあいがけスパイスカレー (1,280円～)
をご注文いただくと、『cocola読者限定お試
しドリンク』を1杯サービスいたします♪
選べるドリンクの種類は下記QRよりチェック!

☎080-9079-7389
㊥ 上越市仲町3-2-18 トキワビル2F
㊤ 月～土曜 20:00～25:00、
日曜 12:00～17:00、20:00～25:00
㊦ 不定休 ㊧ 無



食堂酒場 酉かつ
店内メニュー
→ 100円引き
●イベント当日ほか、通常営業日にも利用可
●お一人様1回限り有効 ●注文時提出 ●他との併用不可
有効期限/2024年5月26日まで cocola

イタリア料理 Frutto (フルット)
ご飲食代より100円引き
●1グループ1枚のみ(別会計無効) ●テイクアウトにも使用可
●他との併用不可 ●注文時提出
有効期限/2024年5月末日まで cocola

そば処「芭蕉苑」
お蕎麦メニューご注文された方
ミニ蕎麦プリン無料
●グループ全員有効 ●来店時提出
有効期限/2024年5月末日まで cocola

music cafe & bar 308 (サンマルハチ)
お試しドリンク1杯
(お酒、ノンアルコール選択可)
●1枚につき1名様まで有効 ●来店時提出
●イベント時は対象外
有効期限/2024年5月末日まで cocola

山菜そばまつり開催! 板倉の自然が生み出す春の味



上) 黒い瓦屋根に板張りの壁が目印
下) 採れたての山の恵みかたっぶりのセットです

NPO法人 板倉まちづくり振興会
そば処 itakura-ya ☎0255-81-4720
㊥ 上越市板倉区針894-3
㊤ 平日 11:00～14:30(LO14:00)、土日祝
11:00～15:00(LO14:30) ※そばがなくなり
次第終了 ㊦ 火曜



大正時代の旧藤田家住宅をリノベーション。
国の登録有形文化財に登録された、落ち着いた
雰囲気の店内で召し上がっていただけます。
上越産のそば粉を使用した手打ちそばと板倉
区内で採れた山菜を使用した2日間数量限定
特別メニューを販売。そばと相性抜群の山菜
をぜひご賞味ください。

日程:5/11(土)・12(日)
11:00～15:00(LO14:30)
ざるそば山菜・笹寿司セット 1,700円
※ざるそば・山菜料理小鉢・山菜の天ぷら・
笹寿司(予定)
※1日限定40食

《いたくら特産品販売》
笹寿司・山菜おこわ・みょうが団子・山菜の
惣菜・笹団子・おやき・手打ちそばなど
4/27、5/25(毎月第4土曜)11:00～13:00開催
予定。※出店者も募集中です!

そば処 itakura-ya
おまかせ天ぷら(小)プレゼント
●クーポン1枚に付き1名様有効 ●他との併用不可 ●イベント時使用不可
●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5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) お花見弁当(1,250円)の他、テイクアウト弁当多数あります

FireBurg上越富岡店
☎025-520-7755
㊥ 上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内
㊤ 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
㊦ 不定休 ㊧ 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、毎日作りたて
を提供しています。

観桜会の期間限定で発売していた予約専用
お弁当【お花見弁当】。発売当初からたくさん
のお客様からご好評をいただいております。こ
の度、そのご要望にお応えするべく、販売期間
の延長が決定いたしました! 延長期間は5月31
日まで。行楽にスポーツにイベントなど様々な
用途でお使いいただけます。その他、テイクア
ウト弁当、多数あります。詳しくは店頭スタッフ
までお問合せください。

ソフトドリンクのテイクアウトを始めました!
お気軽にご利用ください。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)
「北海道産山わさびバター」or
「ガリバタ」のいずれか
トッピング無料
●店内飲食のみ ●1グループ全員有効 ●来店時提出
有効期限/2024年5月末日まで cocola

上越

キャビテーションに90分コース登場!



キャビテーションで集中痩身! 超音波でほぐし、吸引で凝り固まったセルライトにアプローチ。冬の間にため込んだ脂肪やむくみもスッキリと♪ ボディや顔のお好きな部分を選べます。60分 通常12,000円➡8,780円に加え、90分コースも登場! 通常14,000円➡12,500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 金ふたの湯内
⑨9:00~20:30 (LO20:00) ※予約優先
④不定休



リラクゼーション HoneyCool (ハニークール)

「cocolaを見た」で
キャビテーション60分・90分コース
➡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5月末日まで cocola

上越

G-UP縮毛矯正・ストレートキャンペーン!!



5・6月は、縮毛矯正・ストレートキャンペーン!! G-UPストレート(縮毛矯正)24,200円(メディアム料金)が平日は19,000円(長さ不問)。さらにプラス2,000円でカットOK。土日祝は10%OFF! 5/3・4は平日料金にて。※5/3・4は営業、5/5~7はお休み。

☎025-526-0509
④上越市春日山町3-18-59
ラフォーレ春日山1F
⑨8:30~19:00 ※土日祝18:30まで
④月曜、第1月・火曜、第3日曜 ⑤有



美容室 フレンド

G-UPストレート (縮毛矯正) 24,200円
➡19,000円 (平日) 10%OFF
プラス2,000円でカットもできます

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2024年6月末日まで cocola

上越

春のエアコンクリーニングキャンペーン!



おそうじ本舗®
冬の汚れは今のうちに。5月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に、お見積り合計金額より1台目1,100円引き、2台目以降はさらにうれしい特典もあります。詳細はお気軽にご相談ください♪ お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。新鮮な空気で夏場を迎えましょう。価格はすべて税込。

☎0120-916-673
④上越市新光町3-5-22
⑨8:00~18:00 ④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

壁掛けエアコンクリーニング通常1台 12,100円
1台目1,100円引き、2台目以降さらにうれしい特典あり

●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5月1日~5月末日 cocola

上越

5月28日は【骨盤の日】



骨盤は上半身と下半身をつなぐ重要な土台です。骨盤が歪むと全身のバランスが崩れて、体に様々な不調がでます。例えば、体のだるさ・眠気・頭痛等ありませんか? これらは5月によくある症状です。骨盤から全身を調整できるオトクなクーポンをご用意しました。この機会に整えてみませんか?

☎025-542-0633
④上越市新光町2-9-26
⑨10:00~20:00
④不定休
⑤有り(3台)



health&beauty Colore (コロレ)

【特別価格】姿勢チェック+全身調整
➡3,300円

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2024年5月末日まで 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、ステラプレイスで一歩踏み出そう!
まずは1回無料体験から。クラスの様子はインスタグラムで配信中♪
今年こそ「なりたい自分になる!」

★6/16(日)「ピラティスの基本を学ぶ」ワークショップ開催。詳しくは下記QRへ。

☎025-520-8048
④上越市南本町1-7-41
⑨平日10:00~21:00、土日祝10:00~16:00
④月曜、第5日曜 ⑤有



ステラプレイス~ヨガ・アーユルヴェーダスタジオ~

★ご新規様限定★
3か月通い放題チケット 通常 21,600円
➡体験当日の購入で半額

●予約時申告、来店時提出。[cocola見た]でも可

有効期限/2024年5月末日まで cocola

妙高

エアコン掃除。春の早割キャンペーン



おそうじ本舗®
春はエアコン掃除に最適な季節! 繁忙期に入って予約が取りにくくなる前がおすすめ。5月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に、お見積り合計金額より1台目1,100円引き、2台目以降はさらにうれしい特典も。お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。電話による相談だけでも大歓迎! 価格はすべて税込。

☎0120-511-017
④妙高市上四ツ屋76-13
⑨8:00~17:00
④不定休
おそうじ本舗 妙高新井店



おそうじ本舗 妙高新井店

おそうじ本舗 妙高新井店限定

壁掛けエアコンクリーニング通常1台 12,100円
1台目1,100円引き、2台目以降さらにうれしい特典あり

●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5月1日~5月末日 cocola

上越

ネイルを楽しみながら巻き爪矯正を



巻き爪でお悩みの方必見! その痛みにマシェリの巻き爪リフト! ジェルを楽しみながら矯正もできます。「矯正の辛い痛みがない」と大好評。施術の様子はインスタから! 13年目の老舗サロンにお任せを♪ また、5月はフットジェルがオトク。ワンカラー5,000円! ハンドネイルやまつエク、まつリフトと同時にできます。

☎025-522-6139
④上越市仲町4-3-2
⑨10:00~18:00
④日曜、祝日 ⑤有



salon de macherie (サロンドマシェリ)

フットジェルネイル付け替え時
他店オフ無料
(自店は常時無料)

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2024年5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ていねいに徹底洗浄! お肌に unnecessary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
⑨13:00~19:00 ※完全予約制
④水・木曜 ⑤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5月末日まで cocola

上越

春の入会キャンペーン5月末日まで



趣味やスキルアップに英会話を始めたい方・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ください!

☎025-523-9590
④上越市本町5-2-1 クリタビル3F
⑨火~金曜12:00~21:00、土曜9:30~18:30
④日・月曜、祝日 ⑤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 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5月末日まで cocola

上越

早期予約で割引+半額チケット付



LICIAでは成人式の振袖・卒業式の袴の早期予約(すべてヘアメイク、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円引き、袴は88,000円➡30,000円引きに! 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
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・振袖 卒業式・袴
最大88,000円引き 30,000円引き

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

●予約時申告、来店時提出 ●他の割引と併用不可

有効期限/2024年5月末日まで cocola

上越

新生活序盤、今こそ不調をリセット!



新年度が始まり1か月。そろそろ疲れや身体の不調が溜まっていませんか? 慣れない家事や育児に、仕事の環境や内容の変化etc…。忙しい日々の積み重ねが思わぬ症状につながります。新生活序盤、放っておかず早めに対策で不調知らずのあなたに♪ このクーポンご持参で、下記特別メニューをご提供いたします。

☎025-546-7212(要予約)
④上越市下源入492 佐藤ビル源1F B棟
⑨10:00~最終受付19:00
④日曜、祝日 ⑤有



カイロプラクティックセンター上越

骨盤調整+全身施術 5,500円
骨盤調整+バック付 ドライヘッドスパ 7,800円
骨盤調整+フェイシャルエステ 7,800円

●コースをお選びください ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2024年5月末日まで cocola

上越

窓リフォームが補助金で超おトク



昨年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8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 笹倉温泉 龍雲荘 より

日帰り入浴券

別名「クレンジングの湯」と称される笹倉温泉。滑らかな泉質でつるつる美肌に。※営業時間はHPまで

④ 糸魚川市大平5804
☎ 025-559-2211



3名様

② 橋本園芸

季節の花苗セット 引換券

花苗の種類は受取り時期により一番旬のものをお店でセレクト。※写真はイメージです。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市市野江339
☎ 025-525-4802



3名様

③ ステンドグラススタジオ三宅

フュージングペンダント

光を取り込み輝くガラス製のペンダント(1,540円〜)。長さ調節も自在。お好きな1点をお選びください。※店頭でハガキと引換。

④ 糸魚川市須川112
☎ 025-568-2951



5名様

⑤ らーめん田舎(いなか)や

500円分お食事券

お好きなラーメンにご飯ものがつくラーメンセットがお得!(950円〜)写真は野菜担々麺+カツカレーのセット。※店頭でハガキと引換。

④ 糸魚川市横131-5
☎ 025-568-2550

【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 休日の過ごし方をおしえてください
- ⑤ カレーのお供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 5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5月20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。



5名様

⑥ 大杉屋惣兵衛 お馬出し店

謙信公のおやつセット

上杉謙信公にちなんだミニ羊羹とミニどら焼きのセット。行楽や出陣のおともどうぞ!※店頭でハガキと引換。

④ 上越市本町3-3-7
☎ 025-525-2501



2名様

⑦ ぶらんカフェ

お食事券 1,000円分

昼から夜までいつでも気軽に立ち寄れるカフェ&バー。コーヒー1杯からお食事やお酒まで。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市本町3-2-21
☎ 090-9383-2776

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/長峰温泉ゆったりの郷/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/アルペンリックスパ/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)/わくわくランドあらいくびき 【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/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/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.
38

大池いこいの森って知ってる?

出題者:頸城区観光協会

自然豊かでキャンプ場としても大人気の、上越市頸城区「大池いこいの森」のクイズです。

Q1 大池のすぐ隣にある池の名前は?

- ①中池 ②小池 ③鴨池

Q2 「大池伝説」では、何と何が戦った?

- ①龍とコイ ②カモと白鳥 ③ヘビとカメ

Q3 大池いこいの森にある3つのキャンプ場で一番人気なのは?

- ①第1キャンプ場 ②第3キャンプ場 ③第4キャンプ場

Q4 9月開催の「大池まつり」で毎年好評の小学生以下限定イベントは?

- ①ニジマスつかみ取り ②カヌー体験 ③キャンプ体験



◀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「ブロンズブロンナードって知ってる?」の答えは、Q1.③おまんた、
Q2.②16体、Q3.①春日山城にある上杉謙信像でした!

表紙のこぼれ話



今月は住宅特集のテーマ「災害に強い家」にぴったりのモデルハウスをお借りして撮影。最近聞くようになったレジリエンス性能とは自然災害に対する「強靱さや回復力」のこと。アスカ創建さんが紹介しているこの『Smart2030 零和の家』、災害時に家族の命をまもる設備や、窓のシャッターや蓄電池機能などがAIで管理されているスマートハウス。最新技術のすごさに撮影を忘れて感動してしまいました。

こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

6月号

「美容健康特集」

「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

今年は桜の開花が例年より遅く、観桜会のスタート時はまだ花のついていない桜の木を横目にポッポ焼きを買いに行ったりしましたが、開花宣言後は比較的天気も良く、お花見日和が続いた会期でしたね。今年もいろんなお店の弁当や屋台フード目当てに連日のように観桜会会場に通いました(笑)。ただ、花粉症のせいか、すぐに目がかゆくなるので野外で食べるという贅沢な選択ができず、持ち帰って社内で食べるしかなかったのが残念! (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 / 森屋 里紗
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！

大島クリニック
大島隆史 院長



妊活

vol.130

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 1年間避妊をして、それから妊活を始めようかと思っています。ピルを始めようと思いますが、何か注意することはありますか？

A ピルの服用で一番注意する点は、血液が固まりやすくなる血栓症です。我々の身体は、さらさらした砂のような血栓はできているそうですが、ピルを内服すると異常な血栓量が産生されます。ピルを内服して血栓症が起こる確率は、1万人中3～9人と言われております。何も内服していない人が血栓を起こす確率は、1～5人くらいです。ピルを内服するとやや高くなります。しかし、正常な妊娠中でも5～25人、出産・産後では25～60人に血栓症が発症すると言われております。この妊娠関連よりピルを内服して起きる血栓症の確率はかなり低くなります。また、ピルを内服して血栓症を起こすことになると、妊娠や出産はより血栓症を起こしやすいということになります。ピルを内服して血栓症を起こした方は、妊娠中や出産には注意が必要になります。

ピルを内服して血栓症状が発症するのは95%が3か月以内です。ピルを開始してから3か月以内は、①異常な腹痛、②胸痛、③激しい頭痛、④目がチカチカする・見えにくいなどの視力の異常、⑤手足がしびれる・足が痛い・足がむくむなどの症状が出たらピルを中止してください。この段階でピルの内服を中止すれば自然と症状はとれ、血栓症は治ります（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.138

なんとかなるさあ～法律相談

Q 私の実家の土地建物は、父が死亡して数年経っても登記簿上は父名義のままになっています。相続人は私と姉ですが、仲が悪く遺産分割の話をしてこなかったからです。令和6年4月1日より、相続登記が義務化されたと聞きました。私たちのような場合でも、登記しなければならいのでしょうか。

A 相続登記とは、相続により所有権が死亡した人から相続人に移転した旨を登記簿上に登録することです。今までは、この相続登記をすることは義務ではありませんでした。

しかし、相続登記がされないままだと、所有者が特定できない空き家や空き地が増加して適切に処分できなくなり、社会問題になっていました。そこで、不動産の所有者を明確にする相続登記の義務化が決定されたのです。

この法律改正により、相続の開始および所有権を取得したと知った日から3年以内に相続登記をすることが義務付けられました。そして、正当な理由なしに3年以内に登記しなかった場合には10万円以下の過料が課されることとなりました。なお、これは法改正前に相続した不動産の場合にも適用されます。したがって、設例の場合も、法の適用対象となりますから、早急に遺産分割協議を進めましょう。

ただし、相続人同士の仲が悪ければ、協議が長引くことも予想されます。この場合には「相続人申告登記」という制度を利用しましょう。相続登記を簡単にした制度で、これをしておけば過料の制裁を免れることができます。詳しくは弁護士、司法書士などの専門家に相談してみてください。

5/7(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

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）。



＼4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

【コアラ部リサーチ
いつもの飲み物】
みなさんの好きなお茶がおもしろかったです。緑茶が1位じゃなかったことが驚きでした。
(上越市 Wさん)



お花見で人気の食べ物ベスト5
を今年の花見で全制覇します。
花より団子！（上越市 Mさん）

【観桜会＆春のぐちそう】
おいしそうなお店がたくさんあって、どこに行こうか考えて、もうお花見気分でした。春になり出かけやすくなるのでお花見しながら色々とお出かけしたいです。
(妙高市 ーさん)



【二こら日和 西本町3丁目編】
桜蘭は家族みんな大好きでよく食べに行きます。インスタを見ると、アルビの選手もたまたに食べに来ているようなので、いつか会ってみたいなーと密かに思っています！
(糸魚川市 ーさん)



我が家はルイボスティが麦茶がわりに冷蔵庫に常備してありますが、少数派でしたね。布教したいです！（上越市 Oさん）

【最新の終活・相続・葬儀事情】
ペット葬の記事を読みました。私も猫を飼っており、なかなかこういう広報誌でペット葬の記事を見ることがなく、いつかくる時のために読んでよかったと思います。今後はぜひ災害時の動物のことについても知りたいです。
(上越市 ーさん)

二こら日和に大好きな日清パンとパーラーオオタキが紹介されていてうれしかったです。
(上越市 Tさん)

【その他いろいろ】
マイナーだけどおたよりコーナーが好き！みなさんがどのようになコアラを見るのか知ることができると、影響力も垣間見ることができて刺激を受けている。私も何か始めたいなと思いました！（上越市 Kさん）



⑤ 頸城自動車株式会社

cocola

コラボツアー



新スポット！2024年1月オープン！

スウェーデン発世界最大級の家具専門店！
IKEA前橋店と、

敷島公園バラ園

■群馬県 ■ガイド同行 ■食事なし

【出発日】6/1(土)〈日帰り〉

【旅行代金】大人小人同額
お一人様 14,900円

*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〉→IKEA前橋店(自由昼食・ショッピング/約3時間滞在予定)→敷島公園バラ園→ガトーフェスタハラダ(ショッピング)→〈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



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、文美堂書店などで購入できます

