

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

6

2024月号

vol.189

TAKE FREE

エルさん

2~5面

美容・健康特集 初夏の日射しに負けない！

トータルケアで自分を更新！

5面

オトクーポン ビューティー編

6面

cocola部

どれくらい歩いていますか？

8・9面

合同説明会でお会いしましょう

10面

こころんしょ〜曽根原 郷さん〜

レシビ遺産〜コリの酢味噌あえ〜

10・11面

ここのInformation

12面

こころ日和〜糸魚川市能生駅周辺編〜

13・14面

オトクーポン

15面

プレゼント、オタクイズ

まちな歩きガイドブック発売中！

web

豪華な舟盛り

2023年 糸魚川山麓ロードレース

上越

解体工事・土地の売却 株式会社エスコート

土地を綺麗にするよ!!

解体工事から土地の売却まで承ります

あなたの住まいを美しく!!

解体から理想の暮らしをエスコート

「おうちの建替え」「空家になった実家や古くなった倉庫を壊したい」「土地を綺麗にして売却したい」などのお悩みはありませんか？ 疑問に思っていることはお気軽に弊社へご相談ください♪ 現地調査からお見積りまで無料でご案内いたします。古家付きの土地を購入され新築をお考えの人も、ぜひ、ご利用ください♪

バックホウの技術はピカイチ！狭い場所でもスマートに作業します

株式会社 エスコート

025-546-7396

上越市東城町2-4-123

9:00~18:00

土日祝

エスコート 上越

上越

SANO AUTO 佐野オート商会

SUZUKI ハスラー [4WD/G]

自動車税 コミコミ

HONDA N BOX [4WD/G]

自賠責 コミコミ

1.1万円

頭金なし ボーナス 4.4万円 (年2回)

SUZUKI ジムニー [4WD/XG]

重量税 コミコミ

SUZUKI スーパーアジア [4WD/G]

車検費用 コミコミ

頭金なし！ ボーナス44,000円(年2回)、ボーナス払いなしも可能！

4WDの新車が車検代金もコミコミ月々1.1万円から！

SANO AUTOの「乗るだけパック」とは、車検代金も税金も保険もメンテナンスも、すべて“コミコミ”の便利で安心なカーリース!! 国内全メーカー・全車種OKで、新車の4WD・軽自動車月々11,000円〜！中古車も組込み可能です。毎月フラットなお支払いで、人気の車種に乘換えるチャンス！また月々3,300円〜のメンテナンスパックもセットにすることができます！

Information

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

※ジムニーは対象外のため差額対応となります

SANO AUTO 佐野オート商会

025-520-2030

上越市下吉野965

9:30~18:00

月曜、祝日、第1・3・5日曜

LINE公式 友達募集中！

上越

二葉楽器

ヤマハが認定した技術者が、心を込めて再生作業をいたしました

厳選! ヤマハ中古ピアノフェア

6/1(土)からユニスタイル直江津(上越市下源入576)にて、「厳選! ヤマハ中古ピアノフェア」を開催いたします。アップライトピアノ 297,000円〜、グランドピアノ 935,000円〜。この機会にぜひお気に入りの一台をお探ください。スタッフ一同お待ちしております。

Information

【厳選! ヤマハ中古ピアノフェア】

日時: 6/1(土)~30(日) 10:00~18:00

会場: ユニスタイル直江津(上越市下源入576)

※現品限り。売切れ次第終了。別途納入費用がかかります

楽器ご購入のご相談、ピアノ調律、鍵盤楽器修理、ギター修理、管楽器修理、iPhone修理、楽器買い取りも承っております。お気軽にお問合せください。

二葉楽器

025-523-5655

上越市富岡539-2 PATIO 2F

10:00~18:00

水曜

二葉楽器

※本紙は5月20日(月)時点の内容です。

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

cocola | 01 | 2024 June



ニキビや毛穴のザラつきが
気になる方におすすめ！

コーセー
プレディア ブランコンフォール
クリアジェルウォッシュ
150ml 3,080円

汚れもくすみもほぐ
して落とす泡立て不
要ジェル洗顔。さら
にWの有効成分でニ
キビを防ぎ、すこや
か美肌へ。

汗かき、
ほてりやすい方
にはコレ！

-10℃のクールな
泡で毛穴やキメを
キュッとひきしめ
る冷感美容液。

資生堂
ベネフィック アイスエッセンス0
100g 3,850円

肌にのせるとゼリーが
ローション状に変化。
長時間うるおいキー
プ！手でつかえるカンタ
ン化粧水です♥

ひんやり、うるおう
ゼリー化粧水♥

カネボウ
トワニー
ゼリーウォーター
60g 3,300円





コスメやまとや
イオン上越店
☎025-521-2523
エルマール店
☎025-544-4727

プロが教える！
夏の肌ダメージをケアする
お手入れポイント

夏に向かって起こりやすい肌悩みの
ほてりや毛穴詰まり。放っておくと乾
燥、シミ、ニキビなどの原因になりか
ねません。日々のお手入れで毛穴の
汚れをしっかり取りさり、ほてった肌
をしずめるケアを心がけましょう！

Tゾーンなどの毛穴汚れをすっきり！
みずみずしい爽快美容液

過剰な皮脂、毛穴の黒ずみ(汚れ)や角栓
をすっきり取りのぞき、毛穴が気になる肌
をキュッとひきしめます。クールな使用感
でべたつき・ザラつきのないつるとな
めらかな肌へ。

アルビオン フラルネ シーバムコントロールエッセンス
60ml 3,850円 / 120ml 6,600円

初夏の日射しや目線に負けない
「肌・髪・体」を目指す

トータルケアで 自分を更新！



これからやってくる夏本番に
そなえて準備しておきたい
UV対策やムダ毛のケア、
夏バテしない健康な体作り。
プロ&cocola部員のおすすめ
ケアなども紹介しています。

**cocola
特典付き**

美容 健康

上越

上越エリア初導入!※ 美容機器と スキンケアで叶えるエイジングケア



1回のお手入れの間に発せられる波動は2億回以上。
人の手では決して実現できない圧倒的な回数で肌の深
層へエネルギーを届ける、エフェクティムの美容機器。
目元用・リフトアップ用・リフト&透明感の、用途に合わ
せた3タイプ。ぜひお店でご体験ください。

※2024年5月7日時点/メーカー調べ

Information

*ブライト ビューティーリフティングアクティベーター
..... **110,000円** ほか2種

*ブライトリフティングセラム(美容液) **16,500円**~ ほか2種
※販売はイオン上越店のみにあります

コスメやまとや

イオン上越店
☎025-521-2523 ④上越市富岡3457

エルマール店
☎025-544-4727 ④上越市西本町3-8-8

④ 10:00~20:00(各店共通) ⑤無休



上越

すべてのレディース&メンズに！ 夏からのオトクな脱毛計画！



cocola特典

「cocolaを見た」で
おトクな体験
コースをご提供
両ワキ、ひげ、
Vラインなど部位
ごとに**550円**~!
有効期限
2024年6月末日まで

近年酷暑が続く夏…。日焼けでほてった肌への施術
はおすすめできません。そんな時こそ露出のないワキや
VIOゾーンから脱毛計画を！慌てて始めるより、早めの
計画&ご予約が断然おトク。老舗サロンとしての実績に
自信あり！初めての方もお気軽にお問合せください♪

Information

*両ワキ+VIOセット脱毛 6回コース.....**40,000円**~
*両ワキ 10回コース.....**11,000円**
*コースに応じてさらに割引も！ぜひお問合せを♪

脱毛専門サロン Cuore (クオーレ)

☎0120-913-908(完全予約制)

④上越市五智3-9-28
④ 11:00~20:00
⑤日曜、その他不定休



上越

夏本番前に本気でダイエット！ 代謝アップで美肌効果も！



cocola特典

「cocolaを見た」で
ハンド or
フット角質ケア
通常**3,300円**
➡**1,000円**
有効期限
2024年6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・むくみ・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+水素美容+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

④上越市本町6(※詳細はご予約時に)
④ 9:00~19:00(最終受付18:00)
⑤不定休



NPO法人日本ネイリスト協会認定校 No'0495-1

中越・上越で唯一のJNA認定ネイル専門スクール

選ばれるPOINT

- 確実に
正確な指導
JNA本部認定講師が
直接指導、専門性の
高いカリキュラム
- 新設コース!
ジェル検定
自校受験コース
6ヶ月[50時間]:¥187,600
※この広告をご覧になった方
限定価格!(税込)
- まつ毛と
眉毛の
スクールも開講!
美容師免許
取得済みの方限定

当校のコースはすべて完全予約制の個別授業です。
通学・オンラインから選べるので、ご自分のペースで受講できます。
また、JNA認定校の当校の教室でジェル検定や、各種講習が受けられます!
※オンラインは一部講習は除きます/授業はアプリケーションZoomを使用して指導します。



セルフネイラー養成[10時間]コース

通常 ¥38,500 → 半額 **¥19,250** (税込)

6月末までの
申し込み
限定価格

詳細はお問い合わせ、または無料相談へお越し下さい。

Nailsdoor [ネイルとまつげの専門校]
ネイルドアスクール
新潟県上越市西城町3-5-20 デュオ・セレッソ2階(ネイルサロン・エステサロン併設)

お申し込み・
お問い合わせは
こちらから

☎フリーダイヤル(毎日 9:30~19:30)
0120-993-176
Mail: info@nailsdoor.com

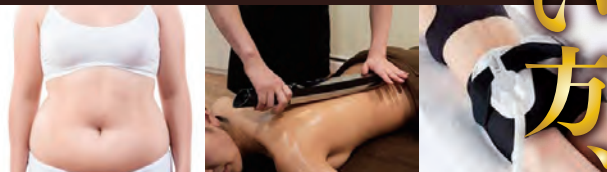


LABORATORY
VORS Technology Beauty

速攻痩せたい方 募集!!

筋肉美人
滝汗コース 2時間 **¥2,980** (税込)

※お一人様1回限り/当店のご利用が初めてのお客様限定/高田店のみ実施/要予約



医療提携サロン **ラボラトリーヴォルズ 高田店**

新潟県上越市西城町3丁目5-20 Dúo CEREZO 2F(ネイルサロン併設)
TEL: 025-526-2235 WEB: laboratoryvors.biz
[営業時間] 9:30~19:30 [定休日] 火曜

ご予約はこちら



紫外線ダメージヘアに

トリートメントの浸透力をアップさせる方法

- ①シャンプー後にいったんタオルドライで髪の水気をしっかりとる。
- ②トリートメントをつけたら手ぐしだけでなく、ブラシやコームでとかしてなじませる。
- ③タオルとシャワーキャップで髪をくるんで、湯船につかりながら10分以上蒸す。

total beauty salon KaRiFu
オーナー yumikoさんより

汗のにおいケアに

ミョウバンスプレー の作り方

- ①500mlのペットボトルにミョウバンを15～20g(大さじ1.5～2杯くらい)入れる。
- ②水道水を入れて、蓋をして乳白色の液体が透明になるまでよく振る。(ミョウバン原液の完成)
- ③ミョウバン原液を水で10倍薄めて、お好みでハッカ油を1～2滴加えたらスプレーなどに入れて使用。ワキや足など気になる箇所に。消臭だけでなく、殺菌や抗菌効果もあります。



炭酸ですっきり頭皮ケア

今お使いのシャンプーに炭酸フォームを混ぜた「ソーダシャンプー」がおすすめ。ホイップ状の泡が髪と頭皮に染み込んで、普段のシャンプーだけでは落とすきれない皮脂や汚れを炭酸のチカラでしっかり洗い流すことができます。

夏を乗り切るための美容・健康対策

日焼け止めは外出の際に塗るのはもちろんのこと、紫外線は窓から入るので家でも付けるようにしましょう。その他にも、自律神経を整えるため背骨の歪みを整えたり、冷えて固くなった内臓を動かすためのストレッチ、血流を良くするためのストレッチ等を取り入れてください。

health & beauty Colore(コロレ)
オーナー 今井さんより

夏バテ防止と予防対策

夏は暑さによる体内の水分とミネラルが不足・消化機能の低下・栄養不足・自律神経失調症を引き起こしやすい季節です。水分の摂取はもちろん、ビタミンやたんぱく質不足も夏バテを招くため、大豆・魚・野菜等バランスの良い食事を心がけましょう! また、冷えを増長する冷たい物より温かい飲み物を飲むようにすると効果的です。

プロスタッフに聞いた 夏に向けてのおすすめ ケア&アイテム教えてください



よもぎや 小笠原さんより

夏バテ防止には温活

これから暑い時期に入り体温調節が鈍くなります。そんなときおすすめしたいのが「漢方蒸し」。体内からしっかり温め、血流を良くして質の良い汗をかき自律神経、ホルモンバランスを整えてくれます。整えることで夏バテ知らずな身体を作ることができます。

そして、猛暑を乗り切るためには「黄土漢方蒸し」! 体温が1度上がれば5倍の免疫力がUP! それによって夏も冬も暑さ寒さ知らずの身体に変化していきます。



上越

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!



cocola特典

「cocolaを見た」で
脱毛期の皮膚の
炎症を抑える
オゾン水
バック無料

有効期限
2024年6月末日まで

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。毎回マイクロスコプで診断、その時に必要なケアを行ないます。上越市と妙高市で医療用ウィッグの助成金が適用に!

Information

- *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

total beauty salon KaRiFu (カリフ)

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



上越

脱毛でお肌を綺麗に... ☆グ・ロウ☆都度払い脱毛専門店



cocola特典

「cocolaを見た」で
ご新規様
2回目以降に使える
クーポン20%引き
(特別クーポンは10%引き)

有効期限
2024年8月末日まで

まずは認定脱毛士が丁寧にカウンセリング! 初めての方もご安心ください。脇から全身まで気になる箇所に応じてメニューも豊富に取り揃えております。お気軽にご相談ください。学割・ご紹介などお得な割引もごさいます☆ その他フェイシャルメニューおすすめですよ!

Information

- *全身脱毛(顔・VIO込).....初回 8,900円
- *大人気! VIO脱毛.....初回 4,400円
- *3カ所セレクト脱毛(※顔以外).....初回 4,980円
- *光フェイシャル(バック付き).....初回 5,900円

脱毛Beautyeサロン グ・ロウ

- ☎ 025-520-9235
- 📍 上越市春日新田5-4-7 河野ビルB
- 🕒 平日10:00～19:00、土日祝10:00～17:00(完全予約制)
- 🕒 不定休



上越

脱毛・ボディ・フェイシャル トータルエステサロン



cocola特典

「cocolaを見た」で
ご予約&ご来店い
ただいたお客様に
人気のフェイシャル
バックをプレゼント!

有効期限
2024年8月末日まで

お肌の露出が増える夏に向けての脱毛半額キャンペーンです。気になる部位を集中脱毛できるチャンス! 初めてで不安な方は【無料カウンセリング】や【無料パッチテスト】でご予約OK! まずはお気軽にお問合せください。

Information

★レディース脱毛半額キャンペーン

- *ワキ 3,000円⇒1,500円
- *VIO 9,000円⇒4,500円
- *腕まるごと.....9,000円⇒4,500円
- *脚まるごと.....12,000円⇒6,000円

ヒーリングデトックス りらくり

- ☎ 025-520-8013
- 📍 上越市本町3-2-25 サンエービル2F
- 🕒 10:00～17:00
- 🕒 日曜、祝日、ほか不定休



上越

介護脱毛にはタイムリミットが!? 早めのケアがおすすめです!



cocola特典

「cocolaを見た」で
初回限定
定価3,600円の
保湿スプレー
1本無料

有効期限
2024年8月末日まで

人生100年時代。あなたにもサポートが必要なときは必ず来ます。自分で的確に判断ができるのはいつまででしょう? サポートしてくれるのは“あなた以外の誰か”だから早くサポートしてもらい、美しく生きる準備を始めませんか? 安心の女性専門サロンです!

Information

- *快適つるつる! 30回.....132,000円(1回あたり4,440円)
- *50%減らす! 12回.....56,520円(1回あたり4,710円)
- *まずはお試し! 1回.....4,980円
- *雰囲気チェック! 無料カウンセリング.....0円

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、不定休あり



上越

小顔コルギ+炭酸パックで お肌と小顔のお悩みに同時アプローチ



cocola特典

小顔コルギ
+炭酸パック
70分 通常8,750円
⇒8,480円
「cocolaを見た」で
さらに500円OFF
7,980円

有効期限
2024年6月末日まで

本場韓国式小顔コルギの刺激で固くなった筋肉をほぐして肌を引き締めスッパリ小顔へ。さらに炭酸パックで肌のターンオーバーやハリ不足をサポート♪ 季節の変わり目の肌トラブルにも効果的です。日頃のお疲れにはもみほぐしメニューもおすすめです!

Information

- *もみほぐし60分+ふくらはぎ30分 通常8,800円⇒8,400円
- *よもぎ蒸し+小顔コルギ 100分 通常12,000円⇒9,980円
- *最新3D小顔コルギ 90分.....9,800円
- *もみほぐし+肩、首オイルリンパ 80分.....7,500円

リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)直江津店

- ☎ 090-4139-2879
- 📍 上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
- 🕒 9:00～20:30(LO20:00)※予約優先
- 🕒 不定休



上越

ホットペッパー上越 口コミ 1位 4.98! 初夏の脱毛祭 開催中です



cocola特典

「cocolaを見た」で
両脇、うなじ、
手指甲のいずれか
1カ所脱毛無料!

有効期限
2024年6月末日まで

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(美肌バック付き).....2,200円
- *膝下or肘下脱毛 2回(3歳～中学生).....5,500円
- 6/22(土)から、南高田店として移転オープンします
- 上越市南高田町1-2 アサノビル2階 ※6/14(金)からプレオープン

美肌脱毛専門店 Dione上越店(ディオーネ)

- ☎ 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▶





日焼け対策はこれです。
(上越市・くりさん)



手ごわかった息子の足の匂いがこの「エージーデオ24 デオドラントフットスプレー」で解決！これリピ決定です。(上越市・アルビファンさん)



最強、レチノール配合のボディクリーム。肌の白さ保てるし肌もスベスベ、コスパも最強！
(上越市・よっしーさん)



③Nature Republicのアロエジェル。夏は風呂上がりにドライヤーすると汗をかくし、外にずっといるとほてってくる。でも保湿ケアをしなきゃいけないというときに使っています。ちなみに、このアロエジェルは類似品も出回ってるので注意が必要。Nature Republicのものをかうように。
(上越市・よっしーさん)

①医療用制汗剤「パースピレックス」はお風呂上がりに塗ります。仕事柄汗は滝のようにかくため半袖着てても脇汗がひじまで垂れてくることが悩みでしたが、これを風呂上がりに塗ると1週間くらいは脇汗をかかないので手放せないアイテムです。

②日焼け止めは高いけど、塗らないとシミになるので夏には必須アイテム。これはカインズホームで見つけました。約1,200円で250mlも入っていて、なおかつ赤ちゃんでも使える優れ物。惜しむことなくバシャバシャ使えます。(上越市・よっしーさん)

制汗剤として使っています。焼きミョウバンを水に溶かし、あとはボトルに入れてシュッとするだけ。食品添加物としてあらゆる料理に用いられるミョウバンなので人体にも安心して使用できるし、コスパも良いので10年くらい使い続けています。(上越市・Oさん)



cocola部員に聞いた 夏に向けてのおすすめ ケア&アイテム教えてください



代謝をよくしたいので仕事中に水分補給するために持ち歩いている水筒には常温のミネラルウォーターを入れています。(上越市・wさん)

夏の朝ルーティンに組み込まれている3種の神器です(日焼け止め、制汗デオドラント、ボディースプレー)。(Fさん)



スプレー香水を使用しています。優しい桜の香りでふとした時に香ります。(しおちゃん)

上越 極上の癒し 「ヘッドマルマケア」に新メニュー登場!!



当店大人気の癒しのセラピー「ヘッドマルマケア」と脳内デトックス「シロダラー」。当店でしか受けることのできないスペシャルメニューが期間限定で登場!!
※シャワーキャップを被ったままでお帰りいただきますので、帽子などをお持ちください

Information

期間限定キャンペーン(2024.6月末まで)
*ヘッドマルマケア(20分)+シロダラー(15分)⇒**7,700円**
★ご予約は下記QRのLINE、もしくはお電話にて

STELLA PLACE(ステラプレイス) ～ヨガ・アーユルヴェーダスタジオ～

☎ 025-520-8048
📍 上越市南本町1-7-41
🕒 平日13:00～18:30 (月・水曜は10:00から可)
土日祝10:00～16:00 📺 火曜



上越 梅雨は余分な水分が溜まりやすい!?



梅雨時は気圧の変化で自律神経の働きが乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体温低下や血行を滞らせる原因になることも。多い症状として、体のむくみ・だるさ・頭痛等があります。この機会にスッキリしましょう!

Information

*はじめまして全身矯正……………8,800円⇒**6,600円**
*全身矯正+フットリンパケア…………13,200円⇒**8,800円**
*人気No.1全身矯正+ドライヘッドスパ 11,000円⇒**7,700円**

health & beauty Colore(コロレ)

☎ 025-542-0633
📍 上越市新光町2-9-26
🕒 10:00～20:00
📺 不定休



cocola特典

「cocolaを見た」で
全身矯正+
フットリンパケア
8,800円
⇒**5,500円**
有効期限
2024年6月末日まで

上越 まだ間に合う! 自分史上最上の身体で 自分史上最幸の夏を!!



夏はもうすぐそこ! でもまだ大丈夫!! あなたの自分史上は何ですか? 頭痛のない体? 腰痛知らずの体? くびれボディ・むくまない脚・夏バテ知らずの体etc…。見て見ぬふりをしていたその不調、カイロがお役に立てるはず! 自分史上最幸の体作り、一緒にしませんか?

Information

*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+フットケア……………**7,800円**
※お好みのコースをお選びください。完全予約制

カイロプラクティックセンター上越

☎ 025-546-7212 (担当:外山)
📍 上越市下源入492 佐藤ビル源1F B棟
🕒 10:00～最終受付19:00
📺 日曜、祝日



上越 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。



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**
*よもぎ蒸し&ビソンオイルセラピー100分～ **12,000円～**
*よもぎ蒸し&全身もみほぐしのセット100分～ **8,600円～**

よもぎや

☎ 025-512-9525
📍 上越市西城町3-10-29 オフィスミナトⅡ2F
🕒 10:00～19:00 (最終受付18:00～)
📺 不定休



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7月末日まで



cocola特典

「cocolaを見た」で
入会金
半額サービス
30,000円
⇒**15,000円**
有効期限
2024年6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
📍 上越市五智1-11-8 斉藤オフィスビル2F
🕒 9:00～21:00
📺 無休 ※年末年始・お盆休業あり

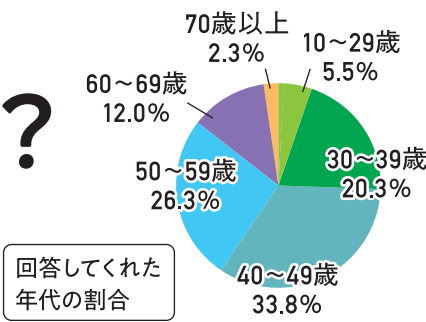




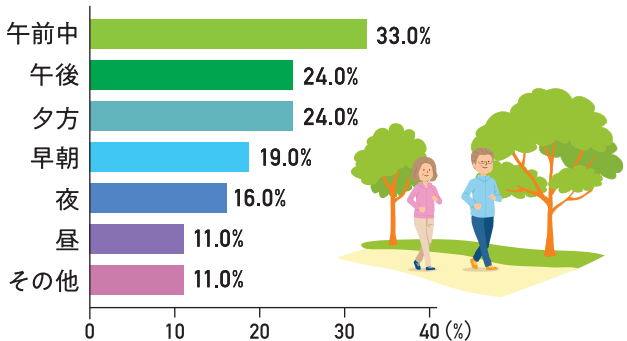
cocola部員約700人に聞きました！

どれくらい歩いていますか？

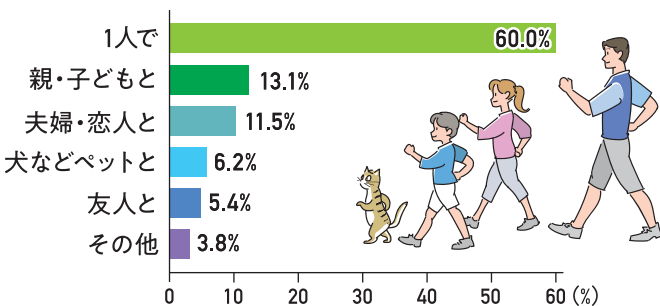
生活習慣病予防や健康増進に効果のあるウォーキング。
今回はcocola部員の皆さんのウォーキング事情について聞いてみました。
明日からあなたも始めてみませんか？



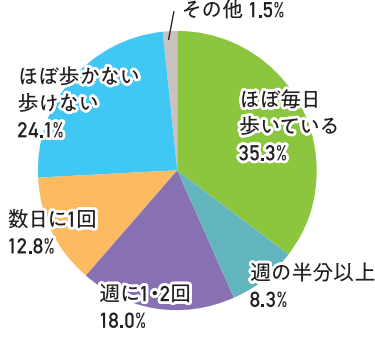
Q3 いつウォーキングしていますか？ (複数回答可)



Q2 ウォーキングは誰とすることが多いですか？(複数回答可)



Q1 1日30分以上歩いていますか？



Q5 ウォーキングをしている方にお聞きします 始めようと思ったきっかけを教えてください

昨年、運動中にヒザを痛めてしまい整形外科で診てもらいました。治療方法は「痩せましょう」と言うこと(苦笑)。そこで今までしていなかった歩くことを意識して始めました。距離より姿勢や力のかけ方を意識して歩いています。(上越市・50代・男性)

1歳の娘が歩けるようになったので一緒に近所をお散歩しています。(上越市・30代・女性)

体脂肪が増えたのと筋肉を付けるため。(妙高市・50代・女性)

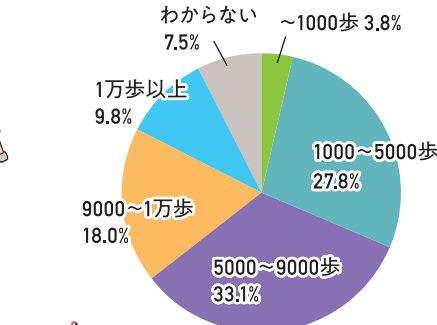
今は、ダイエットとストレス発散！前は、当時好きだった人が運動好きだったから(笑)。(上越市・30代・女性)

ウォーキングと言うより犬の散歩で歩いています。なので、ペースは犬しだいです。(上越市・50代・女性)

コロナ禍で体育館等が使えなくて、普段していたスポーツができなくなったのをきっかけに始めました。今でも継続中です。(上越市・50代・女性)

太りきみと血糖値を改善するため。(上越市・60代・男性)

Q4 1日どれくらい歩きたいと思いますか？



健康維持はもとより、アプリ等を入れてボー活にもなる。何より手軽なので、気長に続けることができている。(上越市・50代・女性)

気持ちさがスッキリします！自分の機嫌が良くなります(笑)！(上越市・30代・女性)

春になると気持ちいい空気がたまります。花などの香りもしてきます。(県外・60代・男性)

体づくりのプロに聞きました！

ウォーキングのメリットやコツなどあれば教えてください！

「ほとんど運動しない人に比べ、ウォーキングなど活発な運動を週5日以上行う人はガンの発症リスクが20%も低下することがわかっています。なかなか時間が作れないという方もいらっしゃると思いますが、一気にたくさん歩くよりも、1日を通して8000歩を目標に歩くことが良いとされています。ウォーキングは誰でも気軽に健康になれるのでオススメです」

ビューティストレッチファースト
Beauty Stretch First 稲井 太一さん

ランニングやジョギングのメリットやコツを教えてください！

「適度なペースでのジョギングにはストレス解消の効果が期待できます。“適度なペース”の目安は、走りながら会話ができるくらいの運動強度です。また、脂肪を燃焼させたい方は20～30分続けることを目指しましょう！」

ビー・メソッド
B-METHOD パーソナルトレーナー 町田 伸之介さん
(走りの学校 レベル3インストラクター)

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！

6月のcocola部リサーチは
“いろり庵のせんべい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(いろり庵)のせんべいを1個お選びいただけます。



ID @cocolove.joetsu

Q6 「ウォーキングをして良かった」と思ったことがありましたら教えてください

車では見逃してしまうお店をウォーキングで見つけられるのが楽しみです。(上越市・30代・女性)

痩せた！持っていたジーンズがぜんぶ大きくなってしまてうれしい悲鳴です。(妙高市・50代・女性)

車で通りすぎてしまう通りのお店を自分の目線の高さで見れたり、季節ごとの空気を感じたり、通勤通学の時間帯で交通量がどれくらいかなどに気付けたりました。(柏崎市・40代・女性)

健康診断で体重は微減なのに、体脂肪率などがけっこう減っていて、ドクターから「何かしてる？」と聞かれたことがうれしかった。(上越市・50代・女性)

正しい歩き方を知れば
効率よく 健康な体に！

歩くだけで
姿勢改善♪

目からうるこの
ウォーキング教室

効率良く運動するために、正しい歩き方の教室を開催します。大切なのはどれだけ歩くかではなく、どう歩くか。教室の最後にはみんなで実践！ 両日参加も大歓迎です。

6/28(金) 18:30～20:00
「正しい歩き方とおすすめストレッチ」

7/14(日) 15:30～17:00
「正しいウォーキング姿勢と足のセルフケア」

会場 上越市春日謙信交流館(予定)
参加費 1回 500円
申込方法 お電話か公式LINE(右のQR)でお名前と参加希望日をお知らせください。
定員10名。当日は内履き、飲物をご持参ください。

025-546-7304 ビューティストレッチファースト
上越市本町2-1-12
フォルテビル高田101

Beauty Stretch FIRST

B・METHOD
スポーツでこの街にロマンを。

2024. 4月OPEN!
パーソナルトレーニングジム

NSCA認定パーソナルトレーナーが大人のためのボディメイク、キッズ世代のアスリート養成、上を目指す球児の野球特化トレーニングをご提供。
上越エリアでは数少ない体成分分析装置「InBody」完備！

cocola特典
「cocola見た」で
初回トライアル
2回(各1時間)無料

事前にお電話 or
Instagramメッセージから
ご予約ください

ボディメイク・ダイエットプラン
6,000円～などコース多数！

B・METHOD
ビー・メソッド
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 あり(2台)

予約Instagramはこちら

土橋 上越市
からやま 上越市
栄町東 上越市

就労継続支援B型・生活介護

また明日 Labo ラボ

開所
しました!



障がいや生きづらさがあっても、一流の製品づくりに携わる中で、自分の生き方に誇りを持てるように、わたしたちが全力でサポートいたします。

就労継続支援B型 とは

通常の事業所に雇用されることが困難な障害のある方に対し、働く経験を積める就労支援サービスのひとつです。勤務日数や勤務時間を事業所と相談しながら柔軟に決められるので、自分のペースで働きたい人におすすめです。

生活介護 とは

主に日中の活動を支援し、必要な介護を提供するサービス。自立の促進や、生活面での改善を図り、身体機能の維持向上を目指します。通所することで様々なサービスを受けることができます。また、就労継続支援と同じように、就労の機会を提供します。

また明日LABOの目指すもの【基本方針】

一流のショコラ
ティエとして働き、
社会の中で輝きながら
仕事ができるように
サポートします

日々の評価表を
振り返りながら
生活スキルや職業
スキルを磨いて
いきます

仕事をととして、
やりがいや生きがい
を感じ、誇りや充実感
のある生き方を
サポートします

一緒に働く利用者さん募集

あなたの特性や能力に合わせた働き方をサポートします。ぜひ一緒に働きませんか?

月額工賃 54,450円/ (就労継続支援B型・作業4.5時間×22日出勤の場合)

就労継続支援B型 工賃 550円/作業1時間

チョコレート、焼き菓子製造

誰もがカッコよく仕事をして自立できる社会を目指します。商品を手取る人々にロマンや感動を与えるようなチョコレートや焼き菓子を製造します。

生活介護 工賃 300円/作業1時間

チョコレート、焼き菓子製造に関わる仕事



ドライフルーツをカットしたり、包装やラッピング作業などをする仕事です。

- ★対象年齢: 18歳以上 ※原則として、市町村で発行される受給者証が必要です。
- ★定員: 20名(就労B16名 生活介護4名)
- ★開所時間: 8:30~17:00
- ★サービス提供時間: 9:30~15:30
- ★休日: 土日、祝祭日
- ★送迎: あり ※地域により相談させていただく場合がございます。



問合せ先

就労継続支援B型・生活介護
また明日Labo ラボ

TEL.025-530-6020 受付 平日8:30~17:00 担当/久保田
〒943-0831 上越市仲町3-1-13 駐車場あり

体験・見学
随時受付中!



「また明日Labo」は
株式会社 井手塾が
運営している作業所です。



<https://www.mataashita.site>



主演の礼 真琴 ※写真は公演内容とは異なります。 ©宝塚歌劇団

乗り換えなしで楽々! 上越発バスプランも

乗り換えなしで新幹線より低料金!
超おトクなバスプランがおすすめ!

宝塚大劇場【星組】S席観劇ツアー

人気の星組公演!!

政界コメディ『記憶にございません!』- トップ・シークレット -
カルナバル・ファンタジア

原作/映画「記憶にございません!」
©2019フジテレビ 東宝
映画脚本・監督/三谷 幸喜
潤色・上演台本・演出/石田 昌也

『Tiara Azul - Destino - (ティアラ・アスール ディスティーン)』作・演出/竹田 悠一郎

《主演》礼 真琴、舞空 瞳

宝塚ホテル内
日本料理「彩羽」
にて夕食

8/26(月)~27(火) 1泊2日

■添乗員・cocolaスタッフ同行 ■最少催行人数: 15名

おトクな バスプラン

お一人様 62,900円 (税込)
(2名1室)
1名様の場合は+5,000円
(8/27 13:00公演S席チケット、バス代、
8/26夕食、8/27朝食込)

現地集合プラン

宝塚大劇場までの
交通費は含まれません
お一人様 47,900円 (税込)
(2名1室)
1名様の場合は+5,000円
(8/27 13:00公演S席チケット、
8/26夕食、8/27朝食込)



お泊りは宝塚ホテル

行程表

は現地集合プラン

- 1日目 6:30 百年料亭 宇喜世→6:55 直江津駅
南口→14:00 宝塚ホテル着→現地プラン
は17:30~18:00宝塚ホテルに集合→
18:30日本料理「彩羽」にて夕食
- 2日目 ホテルにて朝食→13:00~観劇 約3時間
→現地プランは観劇後解散
16:30 宝塚ホテル駐車場集合→21:15頃
直江津駅南口→22:40頃 百年料亭 宇喜世

(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

営業 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変更となる場合がございます

詳細は
webへ▶



新卒・転職
U・I・Jターン
保護者

Debut!^{デビュー} 合同企業説明会

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
服装自由

あたらな一歩

上越地域の
優良企業に会いに行こう

オープンプロア形式

参加者は自由にブース間を移動し、興味のある企業の説明を聞くことができる直接対話のスタイル

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

参加企業・詳細は
「デビュー 上越」で検索!
またはQR(二次元コード)から

お問合せ
Debut! 合同企業説明会実行委員会
025-525-6666 (上越タイムス社内)

「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

サービス

新しい未来へ地域と共に前進する

新井信用金庫

地域と一緒に、これからも。

事業内容

預金業務 (当座預金、普通預金、定期預金、定期積金等)、融資業務 (事業性融資、個人ローン、住宅ローン等)、為替業務 (内国・外国為替)、各種代理店業務 (保険、歳入金等)、本部業務

採用対象
高卒 大学・短大・専門卒 中途
その他
I・Uターン歓迎 インターンシップ受入
募集職種
総合職

Check!

日々の身だしなみを手当て応援

業種に関係なく、社会人にとって身だしなみを整えることはマナーの一つです。当金庫では「厚生手当」として、勤務するにあたり身だしなみを整えるための準備金・支度金を全職員に支給しています。仕事のスキルアップと併せて自分磨きにも努め、地域で活躍する人材を目指していきましょう。

関山支店 渉外係 ^{まえだ たくみ} 前田 拓巳さん
勤続年数 5年目
出身校 新潟西高等学校 普通科
新潟公務員法律専門学校 公務員ビジネス学科
趣味 フットサル、ゴルフ

Q この会社に入ってよかったところは?

A 助け合いながら安心して仕事ができる環境です。入庫前、金融機関は「堅い」「難しい」というイメージがあり、不安がありましたが、先輩方の優しく丁寧な指導や充実した研修制度により、日々成長を感じています。

南支店 業務係 ^{くろさき みずき} 黒崎 瑞生さん
勤続年数 5年目
資格 ファイナンシャルプランナー2級
出身校 新井高等学校 総合学科
大月短期大学 経済科
趣味 音楽鑑賞、料理

Q どんな仕事をしていますか?

A 渉外係をしています。主な仕事内容は、法人や個人のお客様への集金活動をはじめ、各種融資商品や保険商品などの提案をしています。お客様を金融面でサポートできるよう、日々情報収集に努めています。

住 所 妙高市栄町2-3
電話番号 0255-72-3101
代 表 者 理事長 丸山 利之
設 立 1948年11月
従業員数 123人

会社情報はwebへ

cocola | 08 | 2024 June

地元企業の情報誌+web

Debut!

2024

上越・妙高・糸魚川・柏崎の企業ガイド

地元の優良企業112社

上越・妙高・糸魚川・柏崎の企業ガイド+web

Debut! 2024 発行!

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
無料配布中

冊子の内容はネットや
スマホのQRからも見られます!

Debut!2024とは?

「地元」にどんな企業があるかわからない。高校を卒業後、または大学等卒業後に地元に戻って働きたい方向けの、企業の魅力をまとめて知ることができる情報誌です。2020年から毎年発行しています。

合同企業説明会とは?

Debut!掲載企業、未掲載企業が一同に会し、各社ごとにブースを設置して対面説明会を開きます。昨年は、保護者や新潟市内の大学・専門学校の学生や、転職を考えている社会人なども多く来場されました。今年も地元企業40社が参加して開催予定です。

※各企業の左下に記載している「採用対象」や「募集職種」は、過去の募集実績です

※昨年の様子

サービス

私達と一緒に北陸の未来を創っていきましょう

株式会社建設マネジメント北陸東 高田支店

私たちは北陸地方のいまと
豊かな未来づくりに貢献します

事業内容

国土交通省が実施する公共事業の積算技術・技術審査・工事監督の支援業務
河川巡視・ダム管理・堰等管理・河川及び道路の許認可等の公物管理補助業務

採用対象
高卒 大学・短大・専門卒 中途
その他
I・Uターン歓迎 インターンシップ受入
募集職種
技術職

Check!

成長戦略を支える原動力は「人材力」

企業理念の「社会資本への支援を通じて変化に果敢に挑戦し社会に貢献できる人材の育成」を実現するため、現場経験を中心に社員の気づきによる意欲の醸成と「階層別・業務別」研修による知識・スキルの習得で補強することにより計画的な人材育成を行っています。※当社は、〈社員は財産であり「人材」〉としています。

高田支店

山岸さん

勤続年数 2年目
資格 第二種電気工事士
出身校 新潟県立上越テクノスクール メカトロニクス科
趣味 音楽鑑賞、週末のドライブ

Q この会社に入ってよかったところは?

A 研修・教育制度が充実しているところ。社員のスキルアップを応援してくれる会社なので、自主的に資格取得にチャレンジしやすく、研修では仕事に必要な知識やスキルを習得できるので、とても学びやすい環境です。

Q どんな仕事をしていますか?

A 主にパソコンを使って、国土交通省から発注される公共工事の設計書作成に必要な工事発注図面及び数量総括表(数量計算書)、積算資料、積算システムへの積算データ入力等の作成支援を行っています。

高田支店

佐々木さん

勤続年数 2年目
出身校 上越総合技術高等学校 防災土木科
趣味 音楽鑑賞

住 所 上越市大字寺前新田525
電話番号 025-520-8761
代表者 代表取締役社長 曾山 稔
設立 2023年7月(前社より新設分割し、事業を承継)
従業員数 326人

会社情報はwebへ

サービス

楽しくお別れ作ってます!

株式会社東條造花店

送る人の心を
カタチにしたい

事業内容

経済産業大臣許可番号(互)第3038号
葬祭の施行及び諸行事施行
貸衣裳
霊柩運行業

採用対象
高卒 大学・短大・専門卒 中途
その他
I・Uターン歓迎 インターンシップ受入
募集職種
施行スタッフ、一般事務、営業

Check!

葬祭ディレクター募集!!

葬儀の仕事は究極のサービス業です。それは、お客様から「ありがとう!」と涙を流しながら感謝される仕事は他にはないからです。そのありがとうを感じてもらうために、苦勞もありますが『送る人の心』をカタチにしています。ぜひうちのチームにはいませんか? 葬祭ディレクターを募集しています。詳しくはお問合せください。

施行部 葬祭ディレクター 杉原 純哉さん

勤続年数 4年目
資格 葬祭ディレクター2級
出身校 関根学園高等学校 普通科
趣味 ゲーム、友達と遊ぶこと

Q どうしてこの会社を選びましたか?

A 私は、数年前にいとこを亡くしました。突然の事で混乱していた私にスタッフの方の丁寧な対応や心遣いがとても印象に残りました。いとこの葬儀がきっかけで、葬儀の仕事に興味をもち、この会社を選びました。

Q この仕事の魅力は?

A 担当者としてお手伝いをしていく中でごご家の方と打ち解け、信頼していただき葬儀後、「担当があなたでよかった」「なにかあったらまたお願いね」「いい葬儀をありがとう」と言っていたのが一番のやりがいになります。

施行部 大坪 千夏さん

勤続年数 2年目
資格 漢字検定準2級
出身校 新井高等学校 総合学科
趣味 読書

住 所 妙高市朝日町2-1-25
電話番号 0255-72-2420
代表者 代表取締役 加藤 修央
創業 1925年4月
従業員数 50人

会社情報はwebへ

cocola | 09 | 2024 June



過去のレシピは
こちらから

レシピ
遺産

THE
RECIPE
HERITAGE

【コリの酢味噌あえ】

コリとは「オオバギボウシ」のことで、上越地域では「げんぶき」「ぎんぶき」などとも呼ばれます。ハウス栽培されたものは「うるい」の名でスーパーで売られていることも。牧区では「コリ」と呼ばれ、干したものは「山かんぴょう」として巻き寿司の具材などに使われます。



材料 (2〜3人分)

コリ	200g
塩	少々
A	砂糖 大さじ2
	味噌 大さじ2
	酢 大さじ2
	みりん 大さじ1

- コリは葉をちぎって茎だけにして水洗いし、根元の柔らかい部分と葉に近い硬い部分、2つに切り分ける。



- 鍋いっぱいの水に塩少々を入れ火にかけ、コリの硬い部分を先に入れ、2〜3分経ったら柔らかい部分を入れ1分ほどゆでる。
- 2をザルにあげ、冷水に5分くらいさらしたら水を切る。
- Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせ酢味噌を作る。
- 3を3cm程度に切り、軽く水気を絞ったら酢味噌とよく混ぜてできあがり。



酢味噌であえず、3の手順後に切りそろえ、ポン酢やマヨネーズで食べてもおいしい。シャキシャキした歯ごたえを楽しんで。アクがないので味噌汁の具にもよい。



おしえてくれた方/ 農家民宿 ほほえみ荘 佐藤祐子さん

どぶろく製造免許の全国第1号取得。牧区の特産品雪太郎根を使った料理や加工品を提供している。そばや郷土料理の食事だけに行くこともできる。前日までに予約。

農家民宿 ほほえみ荘
☎ 025-533-6588
㊤ 上越市牧区棚広2631-1
㊦ 不定休/予約制



妙高市(旧・妙高高原町)出身
元ノルディック複合選手

曽根原 郷さん (30)

ジャンプとクロスカントリースキー両方で競う過酷な競技、ノルディック複合の選手として2022年3月まで世界各国を巡りW杯を連戦していた曽根原さん。約100mの高さからのジャンプは見ているだけでも怖そうだが、「何回飛んでも恐怖心はありません。でもそれ以上に飛んでいるときは気持ちがいいんです。その爽快感は日常生活では決して味わえないものだという。物心ついた時から自宅裏のスキー場(現在は閉鎖)でスキーを始め、小1からクロスカントリースキーを、小5の時に近所の同級生・清水礼留飛(ソチ五輪団体銅

メダリスト)・垂久里兄弟に誘われジャンプを始める。早い時期から注目され活躍していた清水兄弟とは異なり、曽根原さんの高校時代の最高位は国体3位。高3時にナショナルチームに入ったが、特別視される選手ではなかったそう。そんな曽根原さんが20年もの間競技を続けたのは「自分のペースで達成できる目標を立て、それに向かつて少しずつ努力する楽しさや達成感があつた」から。急に大きく成長するというより地道に少しずつ進んでゆく。それが一番の特技なのかもという。実業団でも競技を続けたが北京五輪出場の

夢が絶たれた時に引退を決意。現役時代にいただいた地元からの声援を地元の方に返したいと、現在は妙高市役所に就職し、生涯学習課スポーツ振興係に。今は週末に夫婦ふたりでビールを飲むことに幸せを感じながら、スキー仲間と子どもたちにスキーの楽しさを伝えるイベントを開催したりと、多忙な日々を送っている。



上) 2019年1月ドイツでの国際大会にて
左) 2022年3月札幌での全日本選手権にて
※写真は本人提供

ご紹介ください

上越市・妙高市・糸魚川市に住み、活躍している方をおしえてください。紙面でご紹介させていただきます。自薦もOKです。

NEW OPEN 上越

ミナモト塾

2024/4/1 OPEN



「勉強はすべてのミナモトだ!!」をモットーに小中学生に学びを提供しています。一人ひとりの特性に応じた学びを!

☎ 025-512-2325
㊤ 上越市春日新田1-3-39
パークシティビル101
㊥ 15:00~22:00 ㊦ 無



NEW OPEN 上越

清里いばしょベース Cha-ya(ちゃや)

2024/3/25 OPEN



農村集落の空き家をリフォームして「こども食堂」「こどもたちの居場所」「農家民宿」「ワークスペース」を始めました。

☎ 090-7512-9078(高木) ㊤ 上越市清里区武士1216 ㊥ 平日14:30~19:00/こども食堂は毎月第1土曜のお昼 ㊦ 土日祝(農家民宿とこども食堂以外)



NEW OPEN 上越

骨盤ちゃん 上越モール店

2024/3/19 OPEN



骨盤のコトならお任せ! 骨盤歪み改善×リンパマッサージ×根本改善各種プロ技を好きな組み合わせでOK◎

☎ 025-520-5120
㊤ 上越市とよば239-1
㊥ 10:00~21:00(最終受付19:00)
㊦ なし



NEW OPEN 柏崎

港のレストラン 彩か(さやか)

2024/4/20 OPEN



夕海のレストランがリニューアル! 生かんずり入り豚骨ラーメンや、鯛カレー、本格生パスタなど、こだわりメニューをぜひ!

☎ 090-3670-8194
㊤ 柏崎市番神1-7-67 柏崎港観光交流センター「夕海」内 ㊥ 11:00~15:00 (LO14:30) ㊦ 火曜



NEW OPEN 上越

百々福堂

2024/3/25 OPEN



キッテサブレや雪下ニンジンミルクゼリーに加え、ふわトロへのシフォンケーキも各種取り揃え、ご来店お待ちしております!

☎ 080-6242-1847
㊤ 上越市本町2-1-9
㊥ 10:00~16:00
㊦ 土日祝



RENEWAL OPEN 上越

佐渡汽船直江津ターミナル 食堂ながも

2024/3/19 リニューアルOPEN



食堂ながもがリニューアルオープン! 人気は岩のりラーメン、ながもそばと新メニュー 島カレー。ぜひご賞味ください!!

☎ 025-543-6800
㊤ 上越市港町1-9-1 佐渡汽船直江津ターミナル1F ㊥ 6:00~14:00(LO13:30)
㊦ 年末年始、不定休



NEW OPEN 上越

セルフ脱毛とキッチン Hug♡♡Hug

2024/3/18 OPEN



ランチついでに脱毛(3,000円/30分)もできちゃう★ 週末は居酒屋としてランチ700円、飲み放題3,000円と低価格で提供!

☎ 080-9298-5704/025-512-9943
㊤ 上越市西本町3-9-22 クレセントビル2F
㊥ 月~水曜10:00~18:00、金・土曜10:00~18:00、日曜は予約のみ ㊦ 木曜、祝日



VIP

ビップグループ
GROUP

見る

聞く

知る

開催日

6/14・15

金土

ご予約時間

①10:00～
③13:00～

②11:30～
④14:30～

ご希望の時間を事前にご予約ください。

元気なうちに大切な家族へ
思いや考え方を伝えるきっかけに!

参加無料

終活落語会

6/14(金) 11:00～
6/15(土) 13:00～

元日銀社員の落語家
てつ家 力丸氏

日本素人落語会で
審査員特別賞・全国3位受賞

参加無料

冠婚葬祭なんでも相談会コーナー

エンディングノート
書き方講座

親切丁寧に指導
いたします! VIPオリジナル
エンディングノートプレゼント!!

なんでも
個別相談

いざという時に困らないために!
お気軽にご相談ください!!

家族葬準備のしかた

家族葬のメリット・
デメリットなどプランナーが
わかりやすくお伝えします。

ブチ相続相談

あわてない、困らないために
早めを知っておくことが円満の秘訣!

6/15(土)のみ 10:00～14:30

メモリアルフォト撮影会

A～D選べる4タイプ

A 撮影代 200円

B まゆカット+撮影代(男性) 500円

C 若返りメイク+撮影代 1,650円

D フェイシャルマッサージ+若返りメイク
+撮影代 2,200円

ワークショップ

ファブリック
シュシュリースづくり

両日 10:00～13:00 先着
20名

事前予約

費用:1,800円

大人かわいい
ハンドメイド作家
Kuryue(クリュエ)

キッチンカー 両日参加

お米カフェ 結

-musubi-

地元・清里で作った
米粉を使った
オムレットの販売

ご来場特典!

銀座に志かわ
高級食パン
プレゼント!

※1世帯につき1点まで

※イラストはすべてイメージです

VIPハートフルメンバー
ご入会特典 当日限定

選べる
カタログギフト
プレゼント!

※上越市在住の方限定

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる人生の卒業式。

家族葬ホール 別邸きずな 法宴会館 やすね

上越市仲町2-2-3

要予約

【受付時間】10:00～17:00

冠婚葬祭 株式会社VIP ビップ 上越支社 TEL. 025-526-5617

至 上越妙高

至 直江津

高田駅

仲町通り

家族葬ホール 別邸きずな
法宴会館 やすね

イレブンプラザ
本町通り

アート
ホテル

セレモニールーム
大町

裁判所

大町小学校

大町通り

イベント情報 上越

東洋・西洋の占いが大集結!

6/22

好評につき、夏至に高田の町屋で、第2回占いの館ミライを開催します。占いを活かして最高の人生を手に入れよう!

占いの館ミライ
6/22開催!

◎ 町屋交流館高田小町(上越市本町6-3-4)
◎ 11:00～16:00 ◎ 有料(各ブースにより異なる) ◎ QRより(予約優先)
☎ 090-4132-9573(佐久間)

イベント情報 上越

今年もやりますミニガス水道フェア!

6/2



イベント情報 上越

7月の少人数パーティー

7/15

家庭用ゲーム機を使ってテニスやボウリング等チームで対戦ゲームをします。おやつ付き! 初心者OK。独身者限定です。



◎ 妙高支所 多目的集会所 ◎ 妙高市関山1200-1
◎ 13:30～15:30 ◎ 男性1,500円、女性1,000円
◎ 7/8(月) 〆切 ◎ みようこう出合いサポートセンター
☎ 080-6259-8211(児玉/協力:妙高eスポーツクラブ)

あなたの暮らしをお助けするガス機器相談会、体験会をガステラスにて開催! ガスのプロが困りごとを解決します。ビルトインコンロやレンジフード、エコジョーズなどのガス機器も販売! 主婦の皆様にも大好評のガス衣類乾燥機「乾太くん」の実演販売も行います! 約80℃の高温乾燥のため、衛生的で仕上がりがもふもふ。今なら3万円の助成金も対象でさらにお得。今回は試食やお子様向けの射的コーナーも! ご家族でお気軽にお越しください。



◎ 上越市ガス水道局ショールームガステラス(上越市春日山町3-1-63)
◎ 10:00～16:00 ◎ 無料 ◎ 不要
◎ ガステラス ☎ 025-512-0016

SHOP NEWS 上越

予約優先制 女性専用はり・きゅう院



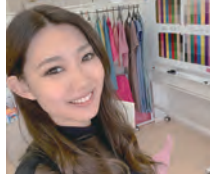
はり師・きゅう師国家資格保有者による施術。ご予約、空き状況のご確認はメール、下記QRまたは各種SNSよりお気軽にどうぞ。

はりきゅう院うづき

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

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)

◎ 上越市春日新田1-20-3 ◎ 顔タイプ診断を含むメニュー全部を3,000円OFF
◎ 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

NEW OPEN 妙高

HOTEL SOBOKU

2024/4/28 OPEN

～素朴な幸せで私ごととのう～ 全棟プライベートサウナ完備のコテージホテル誕生! 海へも山へも車で30分の遊びの拠点。



☎ 0255-77-4556
◎ 妙高市長森1555-1
◎ チェックイン15:00～21:00、チェックアウト10:00 ◎ 無休

RELOCATION 上越

焼鳥酒場 酉かつ

2024/6/2 移転OPEN

「鶏むね野菜巻き串」や串を刺さない焼鳥をはじめ、県産「越の鶏」を使用したこだわりの焼鳥酒場として本町へ移転オープン!



☎ 025-546-7039 (当面はご予約優先)
◎ 上越市本町3-3-10
◎ 15:00～24:00
◎ 不定休

cocola | 11 | 2024 June



上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

第120回 ところら日和

糸魚川市 能生駅 周辺編

能生海水浴場から
能生駅までの能生中央商店街
付近を紹介します!

イラスト／あつべ☆

Itoigawa City

① 大王あじさい園



能生地区の久比岐自転車道沿いの高台にある「大王あじさい園」。約1,500平方メートルの園内に、約1,500株35種類のアジサイが植えられている。見ごろは6月中旬で色とりどりのアジサイと弁天岩、日本海を一望できる。

⑤ 糸魚川市能生6837-3 ④ 無料

② カフェ hug

2023年5月オープンしたNPO法人「すいみい」が運営するカフェ。空き家をリノベーションしたおしゃれな店内は木の温もりがあり居心地がよい。子どもからお年寄りまでたくさんの方が集まり、地域の人たちの交流の場となっている。おにぎりやカレーのランチセットや、5月から始まったかき氷も人気。



昔懐かしい
クリームソーダ
600円

ポリウムたっぷり
メープルハニートースト 1,400円
(+200円フルーツトッピング)



代表理事の池田七葉さん

④ 025-556-6424
⑤ 糸魚川市能生6993-1
④ 9:00~17:00
⑤ 月・火曜(予約があれば営業)



③ (有)小竹食品

北信越地方の郷土料理「笹寿司」を販売する老舗食品店。能生谷産のコシヒカリと、地元の新鮮な野菜やカニなどの具がのった笹寿司は、県外からの注文も多い。さばの棒寿司1,134円も人気。注文は電話かオンラインショップから。通常は翌日配達。店頭引き取りも可能(来店3時間前までに予約)。糸魚川地域は配達もOK。

④ 025-566-2241
⑤ 糸魚川市能生2871-7
④ 8:00~18:00
⑤ 水曜



弁天岩のイラストは
手土産にぴったり



それぞれ3つの具をのせた5種類の
笹寿司が楽しめる
お好み笹寿司10枚入り 1,382円



取締役 社長の小竹貴さん

④ 小さなお菓子屋さん KORO

2015年にオープンしたシフォンケーキ屋さん。水・土・日曜のみの営業だが、添加物不使用で甘さひかえめ・ふわふわで口溶けが良いと好評。午前中には売り切れてしまうことも多い。サイドメニューのカヌレは、毎回焼き立てが並ぶ。販売ラインナップは前日にFacebookで確認できる。

④ 090-3220-0056
⑤ 糸魚川市桜木87-1
④ 9:00~17:00 ※売切れ次第終了
⑤ 月・火曜、木・金曜



外はカリッ中は
モチッと食感の
焼き立てカヌレ
250円



店主の高野あゆみさん



土・日は6~8種類のシフォンが
並ぶ。各250円(プレーンは200円)



気まぐれサンド 450円
(夏は販売休止)

⑤ 割烹 汐路



刺身定食 1,800円

昭和45年創業。人気メニューは、刺身定食、日替わり定食、もち豚生姜焼き定食。無添加にこだわった手作り調味料を使った料理はどれも絶品。地域の人に愛されるお店となっている。

④ 025-566-3025
⑤ 糸魚川市能生2482-4
④ 11:30~20:00
⑤ 無休



cocolaは女性の購読率が高く、女性を対象とするPRに効果的!

cocolaと一緒に チラシを配布 できます!

A4サイズ
6.6円/1枚



- 配布期間 / 毎月25~30日
- 配布部数 / 84,135部
- 配布エリア / 上越市(一部を除く)、妙高市、糸魚川駅周辺
※配布エリア・配布部数は、「JCVC-Fan!」「cocola」配布エリア内よりお選びいただけます
- 料 金 / A4サイズ 6.6円/1枚(折り加工済み)、展開サイズB2以上 9.9円~/1枚
※1,000枚以下の配布は折込費に加え折込管理料2,200円をいただきます
※B3サイズのチラシもA4サイズ以内の折り加工で納品いただければ同価格になります
※変形サイズ、厚紙は別料金となります

詳しくはお問合せください

ココラ編集部(株式会社 バーツプロダクション)
上越市西城町2-10-25 大島ビル3F
TEL.025-527-3330 受付 月~金曜(9:00~18:00)



上越市・妙高市で 配布スタッフ 大募集!



Wワーク・主婦・
シニア活躍中! 運動不足解消に!
(高校生不可)

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

- 内 容 / 情報誌・チラシのポスティング
- 報 酬 / 報酬は配布部数で変わってきます。
- 時 間 / ご自分の都合に合わせて好きな時間に配布
- 条 件 / 18~70歳までの健康な男女(高校生不可)
- 応 募 / 長く続けられる方
まずは下記までお電話ください

(株)バーツプロダクション 上越市
高士町2-4-6
ポスティング部 上越タイムス社 1F
☎ 025-530-7536 受付 月~土曜
(9:00~18:00)

上越

感謝! お陰様で6月で15周年を迎えます!



国産牛ステーキとわっぱ飯が好評の和食屋です。畑で作った自慢の野菜! 上越市地産地消推進の店。

調理の様子が見られるカウンター席や、プライベート空間が保てる半個室があるので用途や気分によってお好きな席が選べます。

●ランチメニュー 平日限定サービスランチ2種(限定各5食)各1,100円、愉快コース4,400円～お食事メニュー、単品メニューそろっております。

●ディナーは予約があれば営業。当日の13:00までにお願いします。(コースメニューをご希望の場合は予約時にお伝えください)

※ランチ、ディナー共にお席だけの予約も可。

●お弁当1,080円～

●オードブル4～5人前6,480円～お気軽にご相談ください。

15周年を記念して生ビール半額!

駐車場は台数に限りがありますので、なるべく乗り合わせてお越しください。

ご来店お待ちしております。

和ごころ 愉快

生ビール半額(何杯でもOK)

●注文時提出

有効期限/2024年6月末日まで cocola

上) 大好評! 「ごちそうかご盛りランチ」
下) 不動の人気ナンバー1「国産牛ステーキ」1,870円
(写真は肉増しトリプル+1,540円)

和ごころ 愉快
☎025-543-8581
㊤上越市五智3-9-20
㊤11:30～13:30(LO13:00)
17:30～21:00(LO20:00)(要予約)
㊤月曜、他不定休あり ㊤有

上越

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、ウェルカムドリンクとして「水出しアイスコーヒー」を1杯サービスいたします♪ 本券ご持参でぜひお越しください!

☎080-9079-7389
㊤上越市仲町3-2-18 トキワビル2F
㊤20:00～25:00
㊤不定休 ㊤無

music cafe & bar 308 (サンマルハチ)

あいがけスパイスカレーご注文で
ウェルカムドリンク「水出しアイスコーヒー」
1杯サービス

●来店時提出 ●1枚につき1名様まで有効 ●イベント時は対象外

有効期限/2024年6月末日まで cocola

オトクーポン
@ここら

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

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

上越

北海道十勝産小豆100%使用 夏は冷やしたい焼きもおすすめ!



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」のバリバリ薄皮たいやき! 卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。

夏限定の冷やしたいやき「夏鯛」も販売中(9月半ば頃までを予定)。モチモチ食感が特徴のこんがり香ばしい皮に、こしあんとホイップクリームがぎっしり♪ 期間限定あんも続々登場!

また、地場産の卵とキャベツを使用した「お好み鯛焼き」はイベント出店時限定商品ですが、ファンも多い隠れ人気商品。お好み鯛焼き用のオリジナルの生地で挟んだ甘くない鯛焼きです。見つけたらぜひお試しください! イベントの出店情報はQRからご覧いただけます。

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6月末日まで cocola

上) 北海道十勝産小豆を使った小倉あん!
下) こんがり香ばしい皮が特徴の冷やしたいやき

たい夢 国分店
☎025-544-2838
㊤上越市五智国分18-2
㊤10:00～19:00
㊤不定休 ㊤有

上越

北海道グルメに舌鼓♪ 北の大地の味覚をビュッフェで満喫!



5月に引き続き、大好評の北海道フェア! 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: 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!

平日は週替わりのコースで、旬のお料理をリーズナブルに♪

【平日開催 フルコースランチ】
時間: 11:30～14:30 (LO14:00)
価格: メイン料理に応じて1,500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6月末日まで cocola

上) 北海道ランチビュッフェ 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
㊤上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F
㊤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) ㊤無休 ㊤有

上越

手作り生ハンバーグ&札幌ザンギの専門店



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。

今回は隠れた逸品、みんな大好き! カレーライスを紹介します。ファイヤーバーグのカレールーは生玉ねぎを炒めるところから始め、各種スパイスを調合した自家製。コクが深く、スパイスの程良い香りが食欲をそそります。シンプルなファイヤーカレー (580円) をはじめ、ファイヤーバーグカレー (150g 980円～) や札幌ザンギカレー (2個880円) など多数ご用意しています。もちろんテイクアウトも可能です。詳しくは店頭スタッフまでお問合せください。

総重量2.7キロの爆盛りカレー15分チャレンジ(平日のみ)も随時開催してます! 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)

580円以上のお食事で
ミニサラダサービス

●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6月末日まで cocola

上) シックな外観に大きな看板が目印です
下) 種類豊富なカレーライスは580円からご用意

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)
※土日祝は終日営業
㊤不定休 ㊤有

上越

cocolaプレート第5弾! 6月だけの特別プライス930円!



ムーンベアー最大のヒットとなった第5弾カレープレート(通常1,380円相当が980円)が、なんと、なんと6月だけの梅雨に負けるなプライスで930円に! 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。ローストビーフサラダにエビフライ、スープ付。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をお見逃しなく。営業中は何時でも同価格。なにがなんでも6月はチケット持ってGO! 売り切れの場合はご容赦ください。

また、平日限定の日替わりランチ・日替わり弁当、800円や、平日限定おトクなランチタイムメニューもご用意。

・ベアーズステーキ (150g) ランチ (ライスorパン、サラダ、スープ付) 1,100円

・トマトとナスのチーズ焼きカレー (サラダ、スープ付) 980円

・オムライスランチ (サラダ、スープ付) 1,080円

・ランチコーヒー プラス150円

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」930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6月末日まで cocola

上) 梅雨を吹き飛ばせ! 第5弾カレープレート
下) 平日限定 日替わりランチ・日替わり弁当 800円

レストラン ムーンベアー
☎025-525-1906
㊤上越市寺町16
㊤11:00～14:00、17:00～20:10
㊤木曜 ㊤有

cocola | 13 | 2024 June

上越

夏こそチャレンジ! Jamesサマーキャンペーン2024



英会話が初めての方や、お久しぶりの方もこの機会にぜひご参加ください。

①おトクな大人マンツーマンレッスンパック
【40分×8回で29,800円】
指導経験豊富な外国人講師と1対1で英会話を学べます。グループレッスンよりも会話量が4倍になるマンツーマンレッスンは、短期間で英語力の向上を実感できます。また、周りの目を気にせず自分のペースで受講できますので、英会話初心者の方にもおすすめ☆マンツーマンのレッスンはハードルが高い…そんな方はまずは今だけのおトクなレッスンパックでお試しませんか!

②大人の方向けクラスレッスン
【3か月月謝20%OFFの8,800円】
1回分約2,200円でクラスレッスンが受けられます! 入門クラス〜中・上級クラスまで、あなたに合ったレベルをご案内いたします。
〈無料体験レッスン〉マンツーマンレッスン・クラスレッスン共に随時受付中!

上) 実践的な英会話を身につけられます☆
下) マンツーマンであなたのためだけの授業を提供!

ジェイムズ英会話 上越校
☎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

「cocolaを見た」で
テキスト1冊プレゼント

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2024年6月末日まで

cocola

上越

大好評!! 6月限定イベント!



買取店わかばでは毎月買取キャンペーンを行っています! 3月はネクタイ1本100円、4月は靴1足200円、いずれも大好評でした! 6月は各種商品券、通常買取額面の90%がなんと額面の99%! 出血大サービスです! この機会に使わない商品券がありましたらぜひ、お売りください! お待ちしております!

☎025-520-5010
④上越市とよば239-1
⑤10:00〜18:00
⑥年末年始
⑦有



買取店わかば上越モール店

商品券 高価買取

額面の90% → 99%

●来店時提出

有効期限/2024年6月末日まで

cocola

オトクーポン
@こころ

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





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

⑧ 頸城自動車株式会社

cocola

コラボツアー

標高約1,300mの避暑地! 関東最大級!約5万株のラベンダー園

たんばらラベンダーパークと

関東最大級!

道の駅川場園プラザ

■群馬県 ■ガイド同行 ■朝0昼1夕0

【出発日】7/13(土)〈日帰り〉

cocolaスタッフが
同行します♪

【旅行代金】
大人小人同額
お一人様 15,900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7:30→柿崎8:10→(北陸道)→ロックハート城(見学・昼食/大人気!ロックハート城プレート)→たんばらラベンダーパーク(自由散策)→道の駅川場園プラザ(自由散策)→(北陸道)→柿崎19:00頃→直江津石橋バスセンター19:30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 国内旅行業業務取扱管理者 中澤正樹

お申込み・お問合せ ⑧ 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



妙高

夏前エアコン掃除 早割キャンペーン



おそうじ本舗®

エアコン掃除は梅雨前がおすすめ! 6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。ほかにも浴室・レンジフードなどもあり。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
⑤8:00〜17:00
⑥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6月1日〜6月末日 cocola

上越

エアコンクリーニングは夏が来る前に!



おそうじ本舗®

6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
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6月1日〜6月末日 cocola

5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



【住宅特集】
お正月の地震でもっと災害に備えていこうと思いましたが、リフォームを考えていたので今月号の災害に強い家をつくる記事がとても参考になりました。(糸魚川市ーさん)

上越エリアにこんなに建築を請け負う会社があると思わずびっくりしました。もう少しお金を貯めたら一軒家も検討していたので、すごく参考になった。(上越市Sさん)

【コラ部リサーチ
DIYを楽しんでいますか?】
DIYに興味があったので愛犬が喜ぶものを作ってみました。(上越市Sさん)



今までなかった特集でした。私も少しDIYをやりますが、他の人の様子が参考になりました。(上越市Hさん)

【もくもくつくる人】
糸魚川市玉翠園で展示・販売されていた山岸丈訓さんの練り込み陶芸を見に行きました。コラのインタビューを読み作品への思いや、好きや夢はなくてもいいというヨシタケシンスケさんと重なる部分を読み取れました。(糸魚川市ーさん)

【レシピ遺産】
レシピ遺産の「ネマガリダケの塩焼き」がおいしそうでした。最近素材の良さを生かした料理が一番おいしく感じます。ネマガリダケはこの時期ならではの食材ですね!(上越市Sさん)



ネマガリダケをもらうとすぐに剥いてちやつていましたが、塩焼きがおいし

【こころ日和
糸魚川市能生上南地区編】
能生地区には有名なラーメン屋がありますが、田舎やは初めて知りました。一度行ってみたいです。野菜坦々麺、おいしそうです。(上越市Mさん)



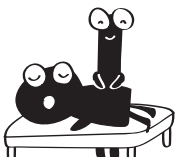
上越市に住んでいると糸魚川市へは遠い感覚でなかなか足が向かわないのですが、糸魚川市の情報がこころ日和に紹介されていて、素敵なお店があったので、行ってみようと思いました。(上越市Mさん)

糸魚川には素敵なお店がたくさんあるんだなあと読んでいてワクワクしました。ステンドグラススタジオ三宅さんのポッキー店長がかわいすぎて会いに行きたいです!(上越市Tさん)

【その他のいろいろ】
産後1年ちよっと経ちましたが、骨盤のあたりに違和感を感じながらも、どこを頼ったらよいか悩んでいました。そんな時、タイムリーに骨盤調整の紹介が何件が載っており、行ってみよう!と行動にうつすことができました。(妙高市Yさん)

インフォメーションのグルメ情報をみて次はどこにしようかと楽しみにしています。(妙高市Yさん)

市外から遊びに来る時にこのような情報誌がいちばんためになるのでありがたい。(長野県長野市ーさん)



cocola | 14 | 2024 June

総勢
13名様
に当たる!

読
者
プ
レ
ゼ
ン
ト



4名様

① 笹倉温泉 龍雲荘

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

⑨ 糸魚川市大平5804
☎ 025-559-2211

発 送



3名様

③ ベルライム上越店

熱中症対策 グッズ 13点セット

救命救急の専門医との共同開発。持ち運びしやすいショルダーバッグ式。イラスト付きマニュアルも。

⑨ 上越市飯1107-1
☎ 025-520-7306

店頭引換



3名様

⑤ 割烹 汐路

自家製無添加デザート1品

お食事ご注文の方に、無添加ジェラートなど食後の自家製デザートをサービスします。

⑨ 糸魚川市能生2482-4
☎ 025-566-3025

店頭引換



3名様

④ 南小竹食品

笹寿司10枚入り

15種類の海の幸、山の幸がのった笹寿司を持ってピクニックはいかが? (来店3時間前までに予約)

⑨ 糸魚川市能生2871-7
☎ 025-566-2241

店頭引換

【応募方法】必要事項①～⑤をご記入のうえ、下記応募方法でご応募ください。

- ① 希望のプレゼントA～D
- ② 〒・住所・氏名・性別・年齢・職業・電話・メールアドレス
- ③ 今月号の感想
- ④ 自分へのご褒美をおしえてください。あれば写真も送ってください
- ⑤ 紙面を見て行ったお店の感想など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 6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6月19日(水)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

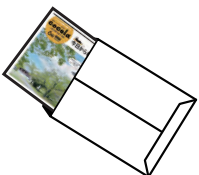
その他設置店や詳細はこちら→



【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/長峰温泉ゆつたりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとぴあ中郷/フルサット/ほっとステーション五番館/ホワイトウェーブ/まえかわ大潟店/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(道の駅あらい店)/わくわくランドあらい 【糸魚川市】糸魚川バス/糸魚川市観光協会観光案内所/糸魚川市民会館/親不知ピアパークふるさと体験館共場糸魚川 commons/玉翠園・谷村美術館/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行糸魚川支店/セブン-イレブン糸魚川能生インター店/翡翠園/フォッサマグナミュージアム/ブックスステーションサイ東寺町店/マリンドリーム能生/大和屋クリーニング/吉直書店 【柏崎市】かしわざき市民活動センターまちから/柏崎夢の森公園/木村茶道美術館/珈琲創房 自由人/コメリ書房柏崎店/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

「郵送での購読」がご利用いただけます！

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



←ショップ
サイト
(BASE内)

表紙のこぼれ話



米山の山開きとともに開催される米山山麓ロードレース。春の爽やかな空気の中を走るこの写真は今号のテーマ「健康」にぴったり。豚汁のふるまいや地元の太鼓団の演奏、様々な屋台が並び、まるでお祭りのような楽しい雰囲気があるこの大会。入賞すると地元の特産品がもらえるのもうれしいですね。運動不足が気になるこの頃、この写真のように青空の下を走るのも気持ちよさそうですね。

編集後記

こころ日和の取材の合間に時間があつたので能生白山神社へお参りに。ちょうど春祭り中で前日には神社で圧巻の舞楽(国指定重要無形民俗文化財)が奉納され、この日は直会(なおり)という食事会をするため汐路 駅前店(表紙の舟盛りのお店)には袴姿の親子がたくさん! こんな大規模な祭りが続いている能生ってすごい。来年は舞楽を見に来ると心に決めました。(金澤)



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)



こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

7月号

「夏グルメ&スイーツ特集」

「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/



※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.131

自治医科大学卒業、
日本産婦人科学会認定 産婦人科専門医、
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 妊娠前にはしかの抗体を調べたいのですが、他に調べたほうがいい抗体検査はありますか？ジビエの肉を食べるのですが、トキソプラズマなども調べたほうがいいのでしょうか？

A はしかは、麻疹ウイルス感染で感染力が強く、抗体がなければ100%発症します。発症の大部分は9歳以下、半数以上が2歳以下です。成人が発症すると重症化することが多く、重症合併症や死亡例もみられます。妊娠中に感染しても、胎児への奇形はみられませんが、流死産があります。感染予防が第一ですので、抗体検査をおすすめします。妊娠中の、特に胎児への影響があるものは風疹ウイルス感染です。妊娠3か月以内に感染すると、胎児の奇形率は20%と言われ、妊娠4～5か月では聴力障害、色覚異常などを起こします。風疹ウイルスも、ぜひ抗体検査してみてください。これらは小さい頃に自然感染していれば、通常一生免疫です。今後感染することはありません。

トキソプラズマは、牛・鳥・馬・鹿肉などの加熱処理が不十分な場合、土中や猫の糞などにオシストという状態で存在し感染します。妊娠中、初感すると胎児に水頭症などの催奇形性があります。妊娠中の初感染のみ先天性感染の可能性があります。日本では、約0.05%、年間600人程度の感染頻度です。ご心配であれば、こちらも抗体検査を妊娠前に調べてみる必要があります（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.139

なんとかなるさあ～法律相談

Q 高齢の母(93歳)に「何か買取るものはありますか？」と訪問買取業者から依頼がありました。母が「下駄を引取ってほしい」と言ったので、来週、業者が自宅に来ることになりました。今時下駄だけを買取取るなんておかしくて他に目的があるのではないのでしょうか？

A 業者の訪問は断ったほうがいいですね。

我が家も実際に経験しました。業者がやってきたので、自宅にあった下駄を見せたのですが、業者はちらっと見ただけで、「他に何か売るものはないですか？」「指輪とかネックレスとかないですか？」と言ってきました。幸いにも指輪もネックレスもなかったのですが、下駄だけ買取ってもらって帰っていただきましたが、母一人では対応していたらどうなったことやらと思いました。

訪問買取業は中古品を買い上げてそれを転売して利益を得ています。最近はネットで気軽に取引でき、中古取引の市場規模も拡大傾向にあります。安く買取ればそれだけ利益が大きくなるので、商法も強引になりトラブルも相次いでいます。家に勝手に上がり込んだり、売るのがないといっても部屋を物色して金目のモノをみつつけようとしたりする事例があります。

訪問買取業は、特定商取引法で取引のルールが決められていてクーリングオフもできますが、いったん取引が成立して品物を渡してしまうと、事実上品物の返還を求めることは困難です。

「危うきに近寄らず」が一番です。不用品を処分してお金でもらえるなんてことは考えないでください。

6/10(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)。



子連れでも気兼ねなく

大人の贅沢な時間

料理の持ち込み・ケータリング自由！

長期宿泊OK

Wi-Fi完備

無料駐車場

1棟貸しの宿、自由に使ってみませんか？



3つの歴史ある宿泊施設をご用意しています！
夏休みの帰省時、同級会の二次会、
法事の集まり等にご利用ください

izen 高田 TAKADA

詳しくは
webへ



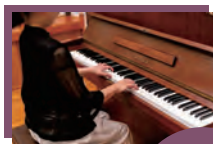
～ another Japan もうひとつの日本を体感できる街 ～



杵精庵

RYUSEIAN

上越市戸野目843
33,000円～/部屋
最大定員 10名



気軽に
弾けるピアノ
完備



予約は
こちら

日本庭園を眺めて
蔵で
ゆっくりと寛ぐ



多賀

TAGA

上越市仲町3-1-9
44,000円～/部屋
最大定員 6名



予約は
こちら



仲町の
飲食店を
回遊



楽酔亭

RAKUSUITEI

上越市西城町4-7-46
44,000円～/部屋
最大定員 8名



事前予約で
上越の地酒を
ご用意

予約は
こちら

