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
7月号 2024 vol.190 TAKE FREE

毎月1日発行　発行部数80,000部 上越・妙高・糸魚川エリアに無料配布※一部地域を除く

2~4面 夏グルメ・スイーツ・パン特集

おいしく食べて夏バテ知らず

撮影協力：カジュアルフレンチレストラン FORBLE

5面 cocola部 教えて! おうちカレーレシピ
6面 投資するタイミングはいつ？
7面 ここら日和～直江津駅周辺編～
8·9面 合同説明会でお会いしましょう
10·11面 賢いお金の貯め方・ふやし方
11面 ここらのInformation
12面 美活スポット、おたよりコーナー
13·14面 オトクーポン、求人情報
15面 プレゼント、オタクイズ

web

オタクイズは苗名滝

上越 おそうじ本舗 直江津店

電気効率UP&アレルギー対策にもおすすめ!

熱い夏を快適に過ごしませんか？ エアコンクリーニングキャンペーン開催!

エアコン掃除は暑い夏の本格シーズン前がおすすめ。内部に潜むカビやホコリをすみずみまで洗浄。7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。価格はすべて税込。

Information

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
2024年7月末日までごに予約の方、税込お見積り合計金額より
⇒1台目 1,100円引き　⇒2台目以降さらにうれしい特典あり
価格はすべて税込（お掃除機能付エアコンは別途お見積り）
※おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可

おそうじ本舗 直江津店
0120-916-673
住 上越市新光町3-5-22
時 8:00～18:00
休 無休
おそうじ本舗 直江津店

上越 Nail School Luxe（リュクス）・Maum（マウム）

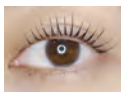
ネイリスト優待生コース（1級・上級取得）102万3,000円→50万

ネイルスクール開校、半額キャンペーン!! ネイル・アイ韓国美容サロンOPEN!!

新潟県内に3校あるネイルスクールが上越にも開校! OPENキャンペーンとして人気コースを半額でご案内。ネイル・アイサロン併設で完全定額制です。

また、サロンすべてのネイルデザインが3,980円（ハンド）、4,480円（フット）、韓国まつ毛パーマは3,980円と毎月通えるうれしいサロンです。初回オフ無料!

Information


韓国まつ毛パーマはグルーを使わず、栄養を与えながら行います。デザインも豊富でなかなか出来ないマスカラパーマも人気爆発中!

【ネイルスクール受講料・教材費半額! 各コース5名限定】
1級・上級コース 通学102万➡50万円、通信通学110万➡55万円
2級・中級コース 通信通学55万円➡27万5,000円
3級・初級コース 通信通学27万5,000円➡13万7,500円

Nail School Luxe（リュクス）・Maum（マウム）
025-546-7350
住 上越市栄町1-7-34 オフィス久比岐201
時 10:00～20:00
休 サロン 日曜
スクール 不定休
ネイルスクール リュクス Maum

上越 妙高 糸魚川 二葉楽器

親子で楽しくレッスン!

#ヤマハ音楽教室 レッスンの様子をSNSで発信中♪

3歳は想像の世界に入り込み「その気」になって表現ができるようになる特別な時期。この時期に質の高い音楽に触れ、親子で楽しむ経験を積み重ねる豊かなインプットが、将来、臆せず自分を表現できる力に。お子様にとって音楽を一生の宝物にしませんか? ぜひ3歳からのスタートをおすすめします。下記QRよりレッスンの様子をチェック!

ヤマハで親子のかけがえのない時間を過ごしませんか?

二葉楽器
0120-345-218（高田中央センター）
住 上越市北城町3-15-17
時 平日、土曜 9:00～18:00　日曜 9:00～13:00
休 7/15～17、27、28
二葉楽器

※本紙は6月18日（火）時点の内容です。

アイコンの見方 電話番号 住所 営業時間 定休日　※表記価格はすべて税込。

上越

旬の新鮮な地魚を心ゆくまで楽しめる飲み放題コースはいかがですか？

飲み放題コースはイメージです

海の幸味処膳(上)

オードブル 3～4人前

飲み放題コースは5名様よりお一人様5,500円から、地魚日替りコースは3,850円からご予算に合わせてお作りいたします。能生漁港に水揚げされた新鮮な魚介類をたくさん盛込んだ海の幸味処膳(上)3,300円も人気。テイクアウトメニューはHPをご覧ください。

おすすめテイクアウトメニュー
- ●オードブル(特選5～6人前) ……8,640円
- ●オードブル(松5～6人前) ……6,480円
- ●オードブル(竹3～4人前) ……5,400円
- ●オードブル(梅2～3人前) ……4,320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
㊟ 上越市西本町1-14-2
【高田店】☎ 025-526-3950
㊟ 上越市本町4-1-8
㊡ 11:00～14:00、17:00～22:30　㊡ 不定休
個室あり

上越

1日限定の特別なランチを名立で！納得の味を徹底追求した贅沢蕎麦

名立冷かけ蕎麦 結
(副菜・デザート付き) 1,200円

7/28(日)、1日限定100食の特別な蕎麦ランチを販売します。和食の名匠が監修の下、雪室貯蔵の名立産玄蕎麦に新梅と夏野菜を取り合せた至高の一皿。今夏二度とないプレミアムランチをご堪能ください。

cocolaクーポン
名立冷かけ蕎麦 結 をご注文の方
雪室貯蔵米、灘立雪姫の**おにぎり1個サービス**
●来店時提出 ●1枚で1名様まで有効
有効期限：2024年7月28日(当日限り)

花立温泉 ろばた館

☎ 025-537-2123(予約不可)
㊟ 上越市名立区西蒲生田155
㊡ 7/28(日) 11:00～14:00(なくなり次第終了)

SUMMER

cocolaクーポン付

夏グルメ スイーツ パン 特集

暑いから食べたい！
暑くても食べたい！

上越

スパークリングワイン飲み放題が7,000円から！夏のご宴会プラン

スパークリングワイン飲み放題プラン
7,000円～

今年の夏の宴会は、おいしいお料理にスパークリングワイン飲み放題のプランが登場。納涼会・同窓会など35名様以上で貸切も可能です。駐車場も広々！簡易PA・マイク・プロジェクター完備。送迎バスもあります。

- ●料理8品＆2時間飲み放題コース‥6,600円
- ●料理9品＆2時間飲み放題コース
  (メインがビーフカツの場合)‥‥‥7,700円
  (メインがくびき和牛ステーキの場合)‥8,800円

レストラン・ヨーデル金谷

☎ 025-523-0681
㊟ 上越市大貫2-17-40
㊡ 11:00～15:00(LO14:00)、17:30～21:00(LO20:00)
㊡ 火曜(月曜はランチのみ)
半個室あり

上越

納涼会に大満足の飲み放題！格安晩酌コースでちょっと一杯も♪

飲み放題+料理8品 5,000円

新潟名酒飲み放題！生ビールにチューハイも！お料理は刺身・焼魚・天ぷら・肉料理・小鉢3品・寿司と、いずれも地元産の新鮮な素材を使用した大満足のプランです。格安の晩酌コースも大人気！

- ●晩酌コース(料理4品、飲み物2杯) 2,200円
- ●晩酌コース(料理5品、飲み物3杯) 3,080円
- ●晩酌コース(料理6品、飲み物3杯) 3,300円
- ●飲むだけ飲み放題‥‥‥‥‥‥‥‥2,200円

寿し割烹 美咲

☎ 025-523-5781
㊟ 上越市南城町3-6-2
㊡ 11:30～13:15、17:30～21:00
㊡ 毎週月曜、第2月・火曜
個室あり

上越

お魚とお肉が両方楽しめちゃう色彩豊かな豪華ランチプレートSP

ランチプレートSP 2,200円
デザート盛合せ 550円

イブニングセット
1,200円

ランチメニューに豪華なプレートSPが加わりました。カフェタイムにはスイーツメニューの他におトクなイブニングセットをご用意しました。ご予約なくご利用いただけます。おトクな団体様プラン(8名様から)もございます。お気軽にお問合せください。

cocolaクーポン
コースご利用時
デザート1品追加
●予約時申請 ●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7月末日まで

フォーブル
FORBLE

おすすめメニュー
- ●ランチプレートSP‥2,200円
- ●団体様ランチプラン(8～12名)
  ランチコース＋ドリンク1品
  ……3,500円
- ●イブニングセット‥‥1,200円
  (ビール+おつまみ3種)
- ●モヒート‥‥‥‥‥‥660円
  (季節限定ノンアルコールドリンク)

カジュアルフレンチレストラン フォーブル FORBLE

☎ 025-512-0744
㊟ 上越市柿崎区上下浜388-3
㊡ 11:00～19:00(7月から営業時間変更となりました)
㊡ 月・火曜、その他不定期

上越

あなたはどっち派? 個室で納涼会 or ワイルドに屋外BBQ!

屋内宴会 お料理イメージ

BBQはお昼もご予約可

最大32名収容。座椅子完備で安心!

地魚、上質なお肉、揚げ物など全8品の「納涼会プラン」。魚介にお肉、野菜や焼きそばなど大満足の「屋外BBQ」。飲み放題はワイン、カクテルまで幅広く、ビールサーバーは最大3台設置。ご自身で注げます♪ 駅から徒歩3分、手ぶらでぜひ! 洋食へのアレンジ可。※ご予約時に応相談

宴会プラン(各2時間飲み放題付)

●納涼会プラン・・・・・・・5,500円
●納涼会特別プラン
(国産牛ステーキ付)・・6,000円
●屋外BBQ・・・・・・・・・・ 5,500円
●屋外BBQ(岩牡蠣付) 7,000円
他コースもあり
飲み放題延長 30分ごと550円

旬菜居酒屋 農民

☎ 025-530-7038
㊟ 上越市東雲町2-4-51 直江津駅南口から徒歩3分
㊢ 17:30～23:00(LO22:30) ※屋外BBQは22:00まで
㊡ 日曜(日曜が祝前日の場合は営業。翌月曜がお休みとなります)

上越

串カツ田中上越高田店開店1周年! 周年祭期間中は生ビール270円!

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オープン1周年。感謝の気持ちを込めて7/7～21の間、生ビールが通常の半額270円に! この機会に熱々の串カツと生ビールをご堪能ください。小学生以下のお子様はたこ焼き、ソフトアイス無料など特典も満載。お子様からシニア層までどなたでも楽しめます!

おすすめメニュー

●大阪満喫コース(120分飲み放題付)・・・・・・・・・・5,000円/1名
●串カツ田中コース(120分飲み放題付)・・・・・・・・・・4,000円/1名
●定番5本盛り
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・910円
●田中の肉豆腐
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・450円

串カツ田中 上越高田店

☎ 025-530-7289
㊟ 上越市本町5-3-27 ㊢ 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 ㊡ 無休

上越

暑い日にぴったり! 辛さ控えめの冷やし胡麻担々麺

Gita風 冷やし胡麻担々麺 1,000円～

甘辛の肉味噌、白髪ネギ、かいわれ大根、とろ～り煮卵にGita特製ラー油をかけた一杯。ちょっぴりお酢の効いたまろやかなスープで辛さが苦手な人でも食べられます。細麺または太麺から選べ、ラー油や豆板醤の追加も可。

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
●注文時提出 ●1枚で2名様まで有効 ●他との併用不可
有効期限:2024年7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

上越

暑いね! そうだ! モスに行こう! 新とびきりチーズで食欲増し増し!

新とびきりチーズ ～北海道チーズ～ 690円～

国産牛肉100%! 肉と脂の旨味がしっかりとした食べ応えのあるパティとトマト、グリーンリーフ、オニオンに、北海道チーズやバーベキューソースが見事にマッチ! おいしいのでぜひ食べてみてください!

cocolaクーポン
新とびきりチーズのセットをお買い上げのお客様 お会計から100円引き
●注文時提出 ●1枚で3セットまで有効
有効期限:2024年8月末日まで

モスバーガー 上越高田店

☎ 025-521-5282
㊟ 上越市西城町1-2-2
㊢ 7:00～24:00
㊡ 無休
子供優先席あり

妙高

目の前に広がる妙高山を眺めながら 彩りも豊かな夏のペペロンチーノを

季節の野菜のペペロンチーノ
(サラダ付き) 1,400円

7種類の季節の野菜がたっぷり入った色鮮やかなペペロンチーノはガーリック弱めで夏野菜の旨味と食感が楽しめる一皿。鷹の爪がいいアクセントに。高原の爽やかな風を感じながらゆったり過ごせるテラス席でいかが?

cocolaクーポン
季節の野菜のペペロンチーノご注文の方
お会計から100円引き
●注文時提出 ●必ず切り取って持参 ●1枚で1様まで有効
●他との併用不可 有効期限:2024年7月末日まで

山の家カフェ

☎ 0255-78-7432
㊟ 妙高市関川1528-2
㊢ 10:00～19:00(LO18:30)
㊡ 木曜、第1・3水曜

上越

リピーター続出! 夏季限定 冷製パスタのランチコース

ランチコース
(前菜・バゲット・ドリンク付) 1,650円

7月より夏にピッタリの「鶏肉と塩こんぶの梅しそ和風冷製パスタ」と「ミニトマトとツナの冷製パスタ」がランチコースに登場! 前菜5～6種、ハレノヒベーカリーさんのバゲット、ドリンク付。手作りデザートも400円でご用意。

cocolaクーポン
ランチコース10%引き
●注文時提出 ●1枚でグループ様全員有効
●他との併用不可
有効期限:2024年7月末日まで

Cafe Ing(カフェ イング)

☎ 025-534-4078
㊟ 上越市大潟区土底浜1032
ギフトセンター南部堂 ㊢ 10:00～17:00
(ランチタイム11:00～14:00)
㊡ 水曜(祝日の場合は木曜)、ほか不定休

上越

329円! 中生で新生活お疲れ様会 6/27 新メニュースタート!

清流若鶏モモ一本グローブ揚げ 1,098円

新しい生活には慣れましたか? やっと新生活も落ち着いた時期ですね。新しく周りにできた友だちや仲間ともう一歩近づくには、飲み会がきっかけ作りにピッタリ! 6/27から新メニューが始まるのでぜひこの機会に!

cocolaクーポン
2時間飲み放題が1,078円!
●注文時提出 ●1枚で4名様まで有効 ●他との併用不可
有効期限:2024年7月末日まで

旨唐揚げと居酒メシ ミライザカ上越高田店

☎ 025-521-6061
㊟ 上越市本町5-4-5 あすとぴあ高田1F
㊢ 月～木曜17:00～26:00 金、土曜17:00～27:00 日曜17:00～25:00
㊡ 不定休(主に第2または第3月曜)

上越

暑さを乗り切る! 期間限定の海老天おろし蕎麦!

海老天おろし蕎麦 1,300円

夏バテ防止に疲れ気味の身体に。大根おろしでサッパリと召し上がれます。好評に付き期間延長! 7月末までの期間限定メニュー♪ 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ぜひ、ご賞味ください。

cocolaクーポン
かきあげ天プレゼント
●注文時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可
●イベント時使用不可 ●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7月末日まで

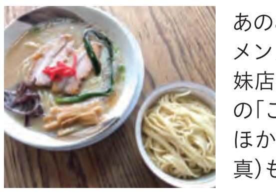
そば処 いたくら亭

☎ 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

NEW OPEN 上越

ラーメン処 初家(はつや)

2024/3/7 OPEN



あの8号線沿いのラーメン店が南高田に姉妹店をオープン! 人気の「こってりラーメン」ほか、新メニュー(写真)も順次追加予定!

☎ 080-5478-3632
㊟ 上越市南高田町5-8
◷ 11:00～15:00、17:00～21:00
㊡ 月曜

\ 行ってみよう! /

ここらの Information

アイコンの見方
㊎ 会場 ㊟ 住所 ◷ 開催時間・営業時間
¥ 料金 ㊍ 対象 ㊞ 事前申込 ㊒ 定員
㊡ 休日 ㊫ 問合せ ☎ 電話番号

NEW OPEN 上越

しらす丼屋 桔梗 -kikyou-

2024/5/17 OPEN

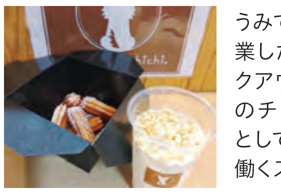
生しらす専門店!「生しらす丼」1,900円、大盛2,500円。田子の浦しらす100%使用。スタッフも募集中です!

☎ 025-512-7368
㊟ 上越市仲町3-4-9
◷ 11:00～LO14:00(無くなり次第終了)
㊡ 月曜(祝日の場合は翌日)

NEW OPEN 上越

Sweets Te chichi(スイーツ テチチ)

2024/4/18 OPEN



うみてらす名立内に開業したスイーツのテイクアウト専門店。人気のチュロスはお土産としても好評! 一緒に働くスタッフ募集中!

☎ 050-8892-8930
㊟ 上越市名立区名立大町4280-1 道の駅うみてらす名立内 ◷ 10:00～LO17:30
㊡ うみてらす名立 営業日による

妙高

冷やしておいしい! さわやかなスイーツパン

マスカルポーネクリームとオレンジのパン 300円

暑い日でもひんやり冷やしておいしいスイーツパンです。他にも、スパイシーな自家製バターチキンカレーパンや地場産とうもろこしやフルーツを使ったパンなどをご用意してお待ちしております。詳細はインスタへ。

●バターチキンカレーパン……330円
●コーンチーズパン……300円
●旬の野菜のラタトゥイユパン……300円

Pain pour(ぱんぷー)

☎ 090-1122-7151
㊟ 妙高市大字田口307-6 Myoko Coffee 妙高高原駅前店内
㊡ 10:00～17:00
㊡ 火・水曜、第3日曜

イートインあり

上越

今話題のグリークヨーグルト まるでクリームケーキのよう!?

KOA特製グリークヨーグルト 1,200円

濃厚な味わいと固めの食感が特徴的なグリークヨーグルト。高たんぱく・低脂質で食べ応えがあり、ダイエットにもおすすめな満足スイーツ。週替わりの内容で週末のみ販売(950円～)。たっぷり果実とともにご賞味ください。

●アサイー&ミックスベリー プロテイン スムージー(数量限定)…… 930円
●米粉マフィン(完熟バナナ・オレオ)‥各350円
●オートミールクッキー 4種……300円～

KOA gym&protein smoothie(コア)

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

イートインあり

上越

夏のご褒美サンドパン♡ 新作メニュー色々♪ 本店へGO!

濃い宇治抹茶ティラミス 453円

京都宇治園の希少なお抹茶を贅沢に使用した抹茶ティラミスはボリュームも満足! また、オレンジ&レモン皮を配合したカスタードサンドパンなど爽やかスイーツが登場! おやつやお土産に人気の笹だんごパンもおすすめ。

●オレンジ&レモンカスタード 温州みかんパフェ……453円
●宇治抹茶&あんこサンドパン……302円
●コーヒーゼリーinカフェオレあん生トリュフ‥324円

小竹製菓

☎ 025-524-7805
㊟ 上越市南高田町3-1
㊡ 9:00～18:30
㊡ 日・月曜(月曜が祝日の場合は営業、翌火曜休み)

イートインあり

SUMMER cocolaクーポン付 夏グルメ スイーツ パン 特集

暑いから食べたい!
暑くても食べたい!

上越

大杉屋惣兵衛 夏の冷たいおやつ

水まんじゅう 205円／くずアイス 216円

和菓子ならではのもっちり食感の水まんじゅうは、なめらかなこし餡とさっぱりしたレモン餡。溶けても崩れない優しい甘さのくずアイスは定番の濃厚ミルク味と新登場の爽やかパイン味。涼やかなひとときをどうぞ。

●水まんじゅう こしあん……205円
●水まんじゅう レモンあん……205円
●くずアイス 濃厚ミルク……216円
●くずアイス 爽やかパイン……216円

大杉屋惣兵衛 お馬出し店

☎ 025-525-2501
㊟ 上越市本町3-3-7(本町5-3-31の本店でも販売しています)
㊡ 10:00～18:00
㊡ 水曜

上越

暑い時期におすすめ! グラスデザート

ピニャコラーダ 550円(左)
ジュレ・ド・パンプルムース 550円(右)

ピニャコラーダは、パイナップルとココナッツを使用し、アクセントに洋酒を効かせました。ジュレ・ド・パンプルムースは、グレープフルーツの苦味を生かし、ライチとピスタチオを合わせバランスよく仕上げました。

●ピニャコラーダ……550円
●ジュレ・ド・パンプルムース……550円
●フォカッチャ……356円
●ホットサンドセット(イートインのみ)…990円

REGINA SWEETS&BAKERY(レジーナ)

☎ 025-530-7900
㊟ 上越市西城町3-5-21 NOBLE SQUARE1F
㊡ 10:00～18:00
㊡ 火曜

イートインあり

上越

"今"すぐ至福のコーヒータイム Coffee Nowで

タコスチリドッグ ドリンクセット 980円

夏限定! 外はカリッ、中はふわっと食感のソフトフランスパンに、スパイス香るタコスミートとジューシーなあらびきウインナー、とろけるチーズがたまらない! スパイシーで夏にぴったり。その他自家製スイーツも人気♪

●照り焼きチキンドッグセット‥980円
●昔ながらの鉄板ナポリタン……850円
●特製デミグラ ふわとろオムライス‥950円
●自家製スイーツ 各種……580円～

Coffee Now(コーヒー ナウ)

☎ 025-520-6748
㊟ 上越市中央1-24-2 あさひ242ビル1F
㊡ 10:00～18:00(LO17:00)
㊡ 不定休

イートインあり

上越

お好みの味を少しずつチョイス 水まんじゅうがリニューアル!

水まんじゅう 2個入 270円

夏の定番の水まんじゅうが2個ずつの小分けパックになりました。涼やかな葛の中は、小豆・桃・メロン・みかんとカラフルな色合いのフルーツ餡です。その他わらび餅や水ようかんなど多彩にお選びいただけます。

●甘夏羹……972円
●若あゆ……162円
●麩まんじゅう……194円
●わらび餅 2個入……270円

御菓子処 かの子 本店

☎ 025-524-7654
㊟ 上越市栄町7-17
㊡ 9:00～18:30
㊡ 水曜

上越

人気の和菓子を少しずつ盛合せ 親しい方とゆっくりティータイムを

多賀 三菓 1,200円 ※写真はイメージです

多賀茶焙煎所で人気の上生菓子、わらび餅、あんショコラをひとつのプレートに盛合せました。すべて店内で手作りしています。いろり庵のおかき3種と味噌漬け付き。お茶とセットで2,080円～。

cocolaクーポン
「多賀 三菓」をお茶とセットでご注文の方に
あんショコラ1個またはせんべい2枚プレゼント
●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用不可
●会計時提出 有効期限:2024年8月末日まで

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

妙高

自販機でも買えます! しふぉんのシフォンケーキ

限定ココナッツマンゴーシフォン 300円

暑い夏でもひんやり冷やして食べたくなる、南国テイストのシフォンケーキです。マンゴーピューレ入りの生地に、ココナッツとドライマンゴーの食感がアクセントです。自宅前の自動販売機でも販売中です!

cocolaクーポン
シフォンケーキをホールでご予約いただいた方に
焼き菓子の詰め合わせをプレゼント!
●予約時申請・会計時提出 ●1枚で1名様まで有効
有効期限:2024年7月末日まで

おやつ工房しふぉん

☎ 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

4種のベリーたっぷり♪ さわやかな体にやさしいケーキ

キャトルベリー 580円

ラズベリー、ストロベリー、ブルーベリー、クランベリーの4種のベリーのジュレが中にたっぷり。豆乳、甘酒、ココナッツミルクのムースと見事に調和。卵、バター、生クリーム、小麦なしのヘルシーヴィーガンスイーツです。

cocolaクーポン
1,000円以上お買い上げの方
ワンドリンクサービス
●会計時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可
有効期限:2024年7月末日まで

on the tsunodori terrace(オン ザ ツノドリ テラス)

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

テラス席あり

上越

新感覚! 夏限定スウィーツ

ヌガーグラッセ 450円

キャラメリゼしたアーモンドで作るヌガーとフルーツの砂糖漬けがたっぷり入ったグラッセ。アイスクリームのような新食感ヌガーを酸味の効いたフランボワーズとパッションフルーツのソースでどうぞ!

cocolaクーポン
店内飲食時
ケーキセット50円引き
●1枚で2名様まで有効 ●他との併用不可
●会計時提出 有効期限:2024年7月末日まで

パティスリー・フルール

☎ 090-4710-5404
㊟ 上越市本町5-4-5 あすとぴあ1F
㊡ 9:00～18:30(都合により時間短縮あり)
㊡ 不定休

イートインあり

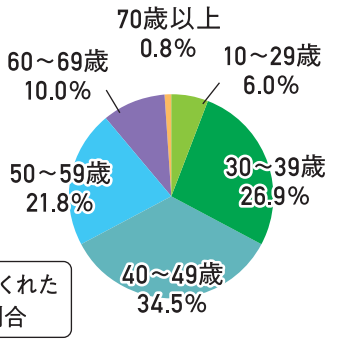
cocola部リサーチ vol.58

cocola部員約800人に聞きました！

教えて! おうちカレーレシピ

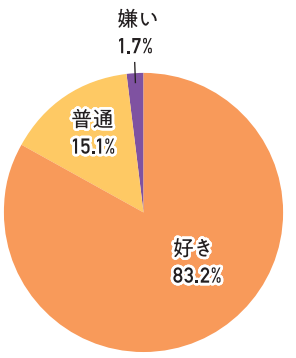
暑くなるこれからのシーズン、カレーが食べたくなりませんか?
手軽なレトルトカレーから、本格的なスパイスカレーまで
みなさんのこだわりのカレーあれこれを聞いてみました。

過去のアンケートや
ほかの意見はweb cocolaで！

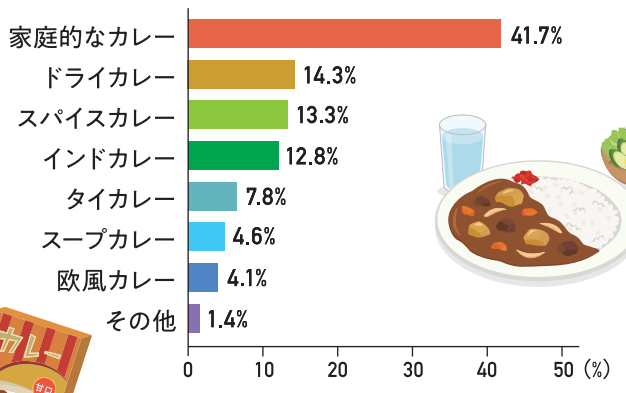


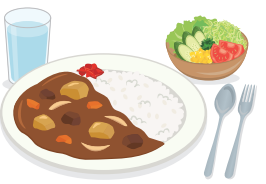
回答してくれた年代の割合

Q1 カレー好きですか？

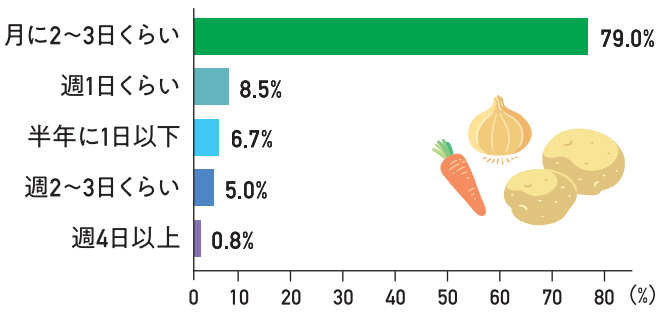


Q2 どんなカレーが好きですか？特に好きなものを2つお選びください





Q3 どれくらいの頻度でカレーを食べますか？(外食も含む)



Q4 カレーのお供を教えてください

らっきょうです。子どもの頃は嫌いでしたが、年を取ったら、これがなければ物足りません。(上越市・60代・男性)

きゅうりの漬物！うちでは昔からカレーの日はきゅうりの漬物が出ます！
(上越市・30代・女性)

納豆をまぜまぜするとおいしいです。
(妙高市・50代・男性)

家で作るときは惣菜の唐揚げをトッピングしますが、一番好きなのは野菜の素揚げです！
(上越市・20代・男性)

イオンに売ってるカレー用の福神漬けです。
(上越市・50代・男性)

ビール！(糸魚川市・40代・女性)

Q5 みなさんのおうちカレーレシピを教えてください

とにかく今は物価高なのでいろんなキノコをたくさん入れてます。あとは冷凍のオクラを入れるとじゃがいもを入れなくてもトロミが出ておいしいです。(上越市・30代・女性)

絶対に牛すじを入れます！ おいしさが溢れます。最近はタンパク質をとるために大豆など豆を入れます。ご飯はもち麦ごはん一択！(上越市・30代・女性)

最近家では、タイカレーしか作らないです。レモングラスやカフェライムリーフ、ナンプラー多めで作ります。(上越市・50代・女性)

隠し味にみそを入れるのに、はまってます。
(柏崎市・30代・女性)

お豆腐にかける！
(上越市・40代・女性)

お肉が苦手なので代わりにツナを入れます。
(上越市・40代・女性)

隠し味はインスタントコーヒー、チョコ、あればトマトジュース、柿ジャム、梅ジャム等を入れます(上越市・60代・女性)

Q6 お気に入りのレトルトカレーや飲食店のカレーがありましたら詳しく教えてください

七つ森 / 七つ森カレー定食

バーンタイのグリーンカレー、となりのカレー屋さんの焼きチーズカレー、七つ森のカレー。
(上越市・40代・女性)

バスセンターのカレーと高田自衛隊のレトルトカレー。
(上越市・60代・男性)

ルーなら、ハウス食品の『選ばれし人気店』シリーズ。お店なら、待夢里のポークカレー(辛さC)。新潟市のVOVOも大好きです。
(上越市・30代・男性)

業務スーパーの大盛り辛口カレー！ 結構辛さがあって、量も多くてコスパが良い。具が入ってないので、揚げ物を足したり、納豆やチーズを加えて、アレンジしやすい♪
(上越市・40代・女性)

無印良品のレトルトカレーは種類が豊富なので少しずつ試しています。限定のジビエカレーもおいしかったです。
(県外・30代・女性)

イオン内にあるエレファントさんがお気に入りです。出来たてナンがモチモチでおいしい！
(上越市・30代・女性)

直江津のインド・ネパール料理 スレスさんのカレーがおいしいです。バターチキンとチーズナンが最高！ チーズナンはいつも食べきれなくてテイクアウトさせてもらってます。(妙高市・50代・女性)

スレス / バターチキンカレー

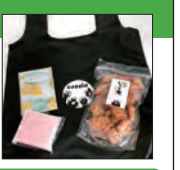
cocola部公式LINE 友だち募集中

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!?

7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

ひびの食卓 × cocola

特別 CURRY Day!

7月の土日祝のみ

3種のカレー トマト・グリーン バターチキン 各756円

(ライス別売り216円)

ひびの食卓

☎ 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、第2・4水曜

cocolaクーポン
※2024年7月の土日祝のみ有効

1,000円以上のお買い物時
カップデリ(300円相当)サービス

自宅で作れる 本格カレー レシピ公開!

インド・ネパールダイニング スレスさんに教わる

本場ネパールのスパイスチキンカレー

【材料(1人前)】

鶏もも肉…… 100g
タマネギ……60g
トマト……40g
きざみにんにく…… 5g(1かけ分)
食用油……大さじ1と1/2～2
きざみ生姜(皮つき)…… 5g
ネギ(青い部分)…… 少々
塩……小さじ1
水…… 200ml
A ターメリック、クミン、コリアンダー、ガラムマサラ 各小さじ1

※味を見て塩の分量を調整してね
※チリパウダーを入れると辛みUP! 少量でも辛いので少しずつ入れてみてね

❶ 鶏肉はひと口大のぶつ切りに、タマネギ、トマトはみじん切りにする
❷ フライパンに油を入れて熱し、きざみにんにく、タマネギを入れて、タマネギが透明になるまで炒める
❸ トマトを加え、タマネギに色がつくまで更に炒める
❹ きざみ生姜、鶏肉を加え鶏肉の表面に焼き色がつくまで炒める
❺ 水150mlを加えフタをし約5分ほど煮る(弱火)
❻ フタを開け中身をよくかき混ぜたら、水気がなくなるまで、さらに煮込む(弱火で約5分くらい)
❼ スパイス、塩、水50mlを入れ、かき混ぜて煮立ったら火から下ろす
❽ ネギの青い部分を刻んでのせたらできあがり

スパイスのチカラで代謝UP!!

インド・ネパールダイニング スレス
本場シェフが作るインド・ネパール料理店
タンドール窯で焼き上げるナンも大好評!

栄町店(直江津)
㊟ 上越市栄町2-3-6
🕘 11:00～15:00(LO14:30)、17:00～21:30(LO21:00)
㊡ 不定休

南高田店
☎ 025-520-5066
㊟ 上越市南高田町4-5
🕘 11:00～15:00(LO14:30)、17:00～22:00(LO21:30) ㊡ 不定休

マネー特集
【投資編】

投資するタイミングはいつ？

教えて！八十二銀行さん

2024年1月からNISAがパワーアップしました！ 非課税保有期間が無期限になり、制度自体が恒久化されたため、NISAが終わってしまう心配もありません。中長期の資産形成にとってメリットが大きな改正です。
「投資のことがよくわからない」「損をしたくない」という気持ちから
投資を始めるタイミングに悩んでいるなら、まずは積立投資を検討してみましょう。

新NISAについて詳しくはコチラ▶

1 投資するタイミングを捉えるのは難しい？

投資をしない理由は人それぞれですが、「投資のことはよくわからない」「損をしたくない」という気持ちから投資するタイミングに悩み、なかなか始められないというケースが多いようです。

- 買った途端に値下がりしたら嫌だな
- 安い時に買って、高い時に売りたい
- いつ買えばいいかわからない

2 なぜ積立投資がおすすめなの？

投資のタイミングを分散するって何が良いの？

積立投資とは毎月決まったタイミングで同じ金額を投資するもので、投資するタイミングに悩んだり、一度にまとまったお金を投資することに迷いを感じるという方には、積立投資が有効です。投資するタイミングを分散することで値動きの抑制に期待できます。

3 投資するタイミングを分散する効果とは…？

投資信託の単位は口数　**口数（数）** × **基準価額（値段）** ÷ 10,000 ＝ 投資金額

それをりんごに例えると

リンゴを毎月1,000円分ずつ仕入れていくと…

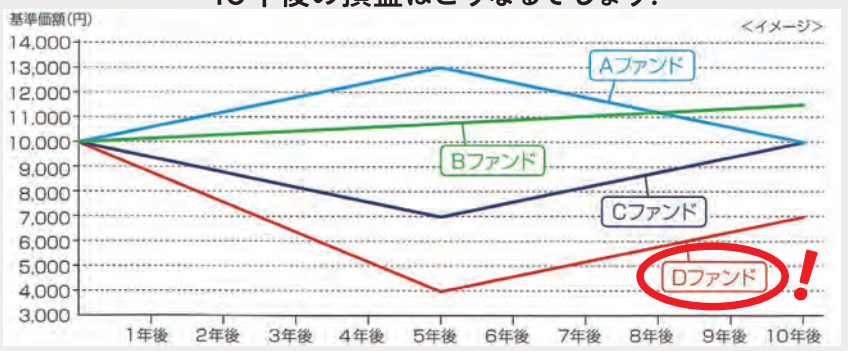
月	リンゴ1個の値段	買えるリンゴの数
1月	500円	2個
2月	250円	4個
3月	400円	2.5個

これまで仕入れたリンゴは合計で8.5個です。
これを3月にすべて売るといくらになるでしょう？→400円×8.5個=3,400円
これまで仕入れにかかった費用は
1,000円×3ヶ月=3,000円
つまり、400円の利益が出ます!!

投資の世界も同じです。値段が高い時も安い時も同じ金額を買い続けると、高い時には少なめに、安い時には多めに購入することになり、平均購入単価を長期的に安定させることが期待できます。

値下がりするとたくさん買える！でも買い始めた時から値下がりが続くとどうなるの？

Question　投資信託を毎月1万円ずつ積立てた場合、10年後の損益はどうなるでしょう？



どれが利益出る？

- Aファンド　基準価額が5年後までに30%上昇した後30%下落し、10年後に10,000円だった場合
- Bファンド　基準価額が毎年1.5%ずつ上昇し、10年後に11,500円だった場合
- Cファンド　基準価額が5年後までに30%下落した後30%上昇し、10年後に10,000円だった場合
- Dファンド　基準価額が5年後までに60%下落した後30%上昇し、10年後に7,000円だった場合

Answer

投資信託は値動きがある商品のため、必ずしも安い時に買って高い時に売れるとは限りません。**価格が下落しているときでも買い続けることで、その後、価格が上昇したときは、元の価格に戻らなくても利益が出始めます。**

ファンド	投資額120万円に対して 残高	損益
Aファンド	1,049,460円	**-150,540円**
Bファンド	1,286,590円	**86,590円**
Cファンド	1,426,708円	**226,708円**
Dファンド	1,423,409円	**223,409円**

毎月少しづつコツコツ積立が大切

POINT 投資するタイミングを気にせずはじめられる積立投資は、資産形成にぴったりです。

毎月少額から積立できる。　毎月自動的に購入できる。　＋　NISAも使える！

詳しくは八十二銀行の「じっくり、コツコツ積立投資」をご覧ください

出所：八十二銀行が作成

投資信託に関するご留意事項

●投資信託は元本の保証はなく、組入有価証券等の値動きにより価格が変動し、投資元本を割り込むリスクがあります。このリスクはお客さまご自身にご負担いただきます。
●投資信託は預金ではなく、預金保険制度の対象ではありません。
●当行は、投資者保護基金の会員ではなく、同基金による保護の対象ではありません。
●当行は投資信託の販売会社です。投資信託の設定および運用は、投資信託委託会社が行います。
●ご購入時等には手数料等の費用をいただきます。各ファンドの料率は異なりますので、詳細は投資信託説明書（交付目論見書）および目論見書補完書面でご確認ください。
なお、2024年5月1日現在の上限料率は次のとおりです。

【申込手数料率】申込金額最大3.3%（税込）
【信託財産留保額】換金時の基準価額の最大0.50%
【信託報酬】ファンドの純資産総額に対し年率3.3%以内（税込）
※投資対象ファンドが成功報酬制を採用している場合、成功報酬額は運用実績により変動しますので、事前に料率・上限を表示することができません。
【その他費用】監査報酬・組入有価証券の売買手数料等
（その他の費用については運用状況等により変動するため事前に料率・上限額等を表示することができません）
※各ファンドにかかる費用の最大合計額は、保有期間等に応じて異なりますので表示することができません。
投資信託をご購入の際には、投資信託説明書（交付目論見書）および目論見書補完書面を十分にご確認のうえ、ご自身でご判断ください。
■商号等/株式会社八十二銀行　登録金融機関　関東財務局長（登金）第49号
■加入協会/日本証券業協会、一般社団法人 金融先物取引業協会

八十二銀行
オリジナルキャラクター
「はちにのはっちゃん。」

資産運用ってなにからはじめたらいいの？プロからのアドバイスが欲しいなぁ

八十二銀行

新井支店/堀本 浩子

ドライブが好きな私は、四季折々の妙高山を見ながら外訪するのが大好きです。お客さまとの会話も楽しく、いろいろなことを教えていただいています。

高田支店/平野 亜矢子

お客さまと色々なお話をしながら銀行がお役に立てることを考え、お手伝いをさせていただいています。ヒトもお喋りも大好きなので、話がよく脱線してしまいます。

高田支店/二木 秀都

今年4月から外訪担当としてお客さまとお会いしています。15年以上続けているバスケットボールが趣味です。昨年4月に上越に来てから新潟の日本酒にハマっています！

直江津支店/大島 睦恵

直江津支店では3名の担当がご相談をお待ちしております。お客さまの笑顔が元気の源。
最近始めたヨガで柔軟性と筋力アップに励んでいます。

直江津支店/原田 藍

外訪担当です。ご要望によってご自宅や職場までご案内に駆けつけます！
食器集めが好きで、お気に入りのカップで飲むコーヒーが癒しです。

直江津支店/長谷川 みなみ

お客さまとの会話を大切に、親近感を持っていただけるような応対を心掛けています。
スイーツが大好きで、マイブームはキャロットケーキです。

潟町支店/清水 知代

今年2月に長野県から引っ越してきました。通勤では海沿いを運転し、ちょっとしたドライブ気分です。新潟のおすすめグルメ、スポットを教えていただけると嬉しいです。

八十二銀行 新井支店

住 妙高市中町2-3
☎ 0255-72-3181
営 平日9:00～15:00

八十二銀行 高田支店

住 上越市本町4-2-28
☎ 025-524-4181
営 平日9:00～15:00

八十二銀行 直江津支店

住 上越市中央1-10-21
☎ 025-543-3407
営 平日9:00～15:00

八十二銀行 潟町支店

住 上越市大潟区土底浜1081-1(上越市大潟コミュニティプラザ内)
☎ 025-534-2521
営 平日9:00～15:00
(11:30～12:30は窓口休業)

上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

第121回 こころ日和

上越市 直江津駅周辺編

直江津駅から徒歩でも行ける
気になるスポットを紹介。
新しい発見があるかも。

イラスト／あっぺ☆

❶ 味菜十食堂（みなとしょくどう）

「直江津に家族みんなで来てもらえるお店を出したかった」と店長の姫川さん。その言葉通り、子連れでも入りやすい明るい店内にはカウンター、テーブル席以外に広い小上がりも。バリエーション豊かな日替わりにあたる「気がわりメニュー」も評判で、昨年12月のオープン以来客足が絶えない。直江津駅から徒歩圏内ながら広めの駐車場があるのもうれしい。

070-8913-9858
住 上越市西本町1-16-1
時 11:00～14:00
17:00～21:00(LO20:30)
休 日・月曜

プレゼントあり 詳しくは15面へ

子連れにうれしい小上がりを用意

店長の姫川将人さん

新しく懐かしい昭和の食堂をイメージした店内

この春からグランドメニューに昇格したチキン南蛮定食 1,100円

子どもが楽しめるようメダルガチャやおもちゃのサービスもあるという心遣いお子様らーめん 400円

❷ handmade N's garden（ハンドメイド エヌズガーデン）

予算や好みに合わせて相談しながら世界にひとつのオリジナル作品が作れるハンドメイド教室。1時間程度でできるものもあり、材料や取扱商品が多いことからリピーターも多く子どもから年配の方まで客層も広い。また生花のドライフラワー加工も請け負ってくれるので大事な花束を残しておきたい人は相談してみては。

090-1609-5039
住 上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト 2F
時 10:00～15:00(要予約・時間外は応相談)
休 不定休
※希望日の1週間前くらいのご予約が確実です。

プレゼントあり 詳しくは15面へ

大島さんは国際ブリザーブドフラワー普及協会認定講師で新潟日報カルチャースクールの講師も務めている

オーナーの大島奈美子さん

種類豊富なドライフラワーを使って自分好みの作品を制作できる

涼しげなジェルとLEDを使用した作品

❸ フランス菓子 レ・ドゥー

2000年にオープンし、2008年に今の場所に移転。幅広い客層に愛される老舗菓子店。重厚な味わいのケーキ類はどれも評判で、チェリーパイや焼き菓子などもリピーターが多い。ワイン好きが高じてワインと一緒に食べるためのパンを焼いて提供したところ、こちらもファンが増え、デニッシュパンなどは昼には売り切れてしまう人気ぶり。

プレゼントあり 詳しくは15面へ

025-545-2670
住 上越市東雲町2-3-53
時 11:00～18:00（土日祝は～17:00）
休 月・火曜

パインのブリュレ 486円

クラシックショコラ 432円

クレームダンジュ 483円

代表の歌代功さん

直江津駅南口から徒歩2分

笹川流れの塩を使用した定番品 塩プリン 410円

焼き菓子も充実しているのでギフトにおすすめ

上越 有限会社 岡田電装工業

Information

当社は空調機メーカーの代理店。空調設備に特化した知識と技術で、生活スタイルに合った空調の使い方などもアドバイスできます。他店で購入された製品でもお気軽にご相談ください。

梅雨時期は除湿と冷房を上手に使い分け!

ジメジメする梅雨を快適に過ごすためには、湿度が高くなる朝と夜に除湿モードで風量を高めに設定することで室内の湿度が下がり、涼しさを感じることができます。また、室内の不快な湿度を取り除くことでカビやダニの発生の防止にも。冷房を使うときは事前に換気をし、設定温度は26～28℃程度で外気との温度差を少なくすることで、消費電力を抑えることができます。

有限会社 岡田電装工業
025-520-5175
住 上越市大字寺576-2
時 9:00～17:00
休 不定休

ガステラス通信 Vol.02

ガス衣類乾燥機で梅雨のお悩みを解決!

家事時短! 乾燥時間は電気の約1/3

電気式全自動洗濯乾燥機では185分。天日干しだと4時間以上。一方、ガス衣類乾燥機なら、なんと52分で仕上がります。

天日干しよりもカラッとふっくら、臭いもなし!
洗濯物を干す手間もなければ、洗濯物に花粉や黄砂、嫌な虫が付くこともありません。

今なら助成金3万円でお得!!

上越市ガス水道局 ショールーム「ガステラス」
ホームページはこちら
上越市春日山町3-1-63 TEL:025-512-0016
営業時間:平日 10:00～18:00、土日祝 10:00～17:00
休館日:毎月第1・第3土曜日・年末年始

光あふれる園舎でのびやかに
楽しい園生活を過ごしていきましょう♪

令和7年度 いずみアイこども園
入園についての見学説明会

7月6日(土) ★要事前申込
(お電話or HPからメール)
9:30受付～10:50頃終了 ※保育コーナーあり
園生活のお話、園内見学、給食試食など

0歳児から入園可能

未就園児のみんな、一緒に遊ぼう!
子育て広場 すくすくランド
★参加費無料
★予約不要
(各日10:00～11:00)
7/2(火) すくすく夏祭り 9/10(火) 楽器であそぼう

学校法人 いずみ学園 幼保連携型認定こども園
いずみアイこども園
ホームページ
上越市南新町1-5
TEL.025-524-1177

新卒・転職
U・I・Jターン
保護者

Debut! 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 42社

入場無料
服装自由

無料セミナー・相談会開催!

「高校生と求職者のためのリアルなアドバイス」
高校生の母、転職経験者で年間応募100人企業の
人事担当者による自己PRセミナー・個別相談会開催!
①11:00~ ②13:00~ 各回30分

UIターンに関する支援情報誌配布

あらたな一歩

上越地域の優良企業に会いに行こう

オープンフロア形式 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

※五十音順

企業名	業種
新井信用金庫	サービス
エスビーガーリック食品㈱ 高田工場	製造
MKNアルミニウム㈱	製造
大阪富士工業㈱ 鹿島支店 直江津事業所	製造
㈱大島組	建設
岡三にいがた証券㈱	サービス
岡田土建工業㈱	建設
㈱柿崎機械	製造
㈱栗原金商	製造
㈱建設マネジメント北陸東 高田支店	サービス
㈱コスゲ	製造
㈱澤井商事	建設
Jマテ.エンジニアリング㈱	製造
Jマテ.カッパープロダクツ㈱	製造
上越マテリアル㈱	サービス
上越エネルギーサービス㈱	サービス
(福)上越あたご福祉会	福祉
上越信用金庫	サービス
㈱杉政建設	建設
大平洋特殊鋳造㈱	製造
㈱武江組	建設

企業名	業種
タワー パートナーズ セミコンダクター㈱	製造
テンプスタッフフォーラム㈱	サービス
㈱東條造花店	サービス
富寿しグループ	サービス
新潟県上越国土測量㈱	サービス
新潟精密㈱	製造
新潟太陽誘電㈱	製造
日鉄工材㈱	製造
日本製鉄㈱ 東日本製鉄所 直江津地区	製造
㈱ビップ	サービス
ブリヂストンタイヤサービス東日本㈱	サービス
ブリヂストンタイヤセンター関東㈱	サービス
ブリヂストンタイヤソリューションジャパン㈱	サービス
ブリヂストンリテールジャパン㈱	サービス
平安セレモニー㈱	サービス
㈱保坂屋	サービス
㈱マフテック上越	製造
㈱丸互	製造
三星工業㈱	製造
メディカル・ケア・サービス新潟㈱　愛の家グループホーム	福祉
ヤマダコーポレーション㈱	建設

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)

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! デビュー 2024 発行！

上越・妙高・糸魚川・柏崎の書店
バ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42社が参加して開催します。

※昨年の様子

※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

金属加工と製造

直江津の技術が 世界のアルミ産業を支える

MKNアルミニウム株式会社

事業内容

アルミニウム及び合金(ビレット、スラブ、合金塊)の製造・販売

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：製造オペレーター、製造技術職

Check! 脱炭素への取組について

MKNアルミニウム社では、アルミのライフサイクルでCO_2排出量が圧倒的に大きな割合を占める新地金について、グリーンアルミ(水力発電や太陽光発電などのCO_2の排出が少ない電力源で製造されたアルミニウム地金)の調達拡大の推進と循環型社会へも貢献しています。

総務部・総務人事安全グループ　平原（ひらはら） 乃理（のり）さん

勤続年数	1年目
資格	英検準2級、HSK3級
出身校	高田高等学校 普通科
	獨協大学 国際教養学部 言語文化学科
趣味	歌を歌うこと

Q この仕事の魅力は？

A 高校の頃からPCに向かって入力する作業が好きだったので、自分に合っている仕事だと感じています。必要物品の注文やデータ入力の依頼を受ける際、いろいろな部署の方と話す機会があり、コミュニケーションを取れることが魅力です。

Q どうしてこの会社を選びましたか？

A 地元で製造業への就職を希望し、9月の卒業前に7月のDebut!合同企業説明会に参加しました。工場で真摯にお仕事をされている姿を見学し、良い伝統を守りつつも新しいことにチャレンジする気概を感じたことが決め手でした。

鋳造課 庶務　江口（えぐち） 真菜（まな）さん

勤続年数	1年目
出身校	上越高等学校 普通科
趣味	音楽を聴くこと

住所	上越市福田町1
電話番号	025-520-9422
代表者	代表取締役　土谷 俊宏
設立	2020年12月
従業員数	89人(2024年1月現在)

会社情報はwebへ

ブライダル冠婚葬祭業

日々の仕事に「満足」を超えた「感動」を

平安セレモニー株式会社

事業内容

結婚式場(デュオ・セレッソ、ザ・グランスイート)
貸衣裳(ビアンベール上越)、
葬祭式場(ゆきつばき、へいあん)の運営
イベントの企画運営、
不動産賃貸業、ランドリー事業、
互助会の会員募集業務

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：バンケットプランナー、葬祭ディレクター他

Check! 長く活躍できる多彩なステージ

冠婚、葬祭、営業、事務部門など、幅広い職種があるので、ライフステージに合った職種と働き方があります。正社員の男女比率は50%
育児休業取得率　男性20%、女性100%
復職率も100% (2022年度) で、看護休暇や年に2回の連続休暇制度で家庭生活をサポートしています。

HR事業部 主任　小林（こばやし）さん

勤続年数	6年目
資格	レストランサービス技能検定2級、第二種衛生管理者
出身校	高田商業高等学校 総合ビジネス科
	国際ホテル・ブライダル専門学校
趣味	格闘技観戦、ゴルフ

Q この仕事の魅力は？

A 自分の提案をお客様が納得し、無事にお見送りが出来た後に「良い葬儀ができました」「なにかあったらまた清水さんにお願いしたい」という感謝のお言葉は大きな励みになります。経験を積めばご提案できることがどんどん増えて仕事に対しての満足度が高まります。

Q この会社に入ってよかったところは？

A 社内の雰囲気がとても明るく、他部署の社員とも仲が良いところです。チームワークがいいので仕事がしやすく、フォローし合いながらイベントが成功したりゲストの方が笑顔でお帰りいただいた時の喜びは格別です。

フューネラル事業部　清水（しみず）さん

勤続年数	5年目
資格	葬祭ディレクター技能審査1級
出身校	高田南城高等学校
趣味	映画鑑賞

住所	本社：上越市高土町3-9-12
電話番号	025-524-7122
代表者	代表取締役社長　青木 省一
設立	1969年9月
従業員数	168名(グループ全体 978名)

会社情報はwebへ

プロに聞く

賢いお金の貯め方・ふやし方

ボーナス時期に改めてお金のこと学んでみませんか？ＮＩＳＡや投資信託など名前は聞くけどよくわからないという方に向けて、お金のプロに聞いてみました。

Q ＮＩＳＡや投資はしたほうがいいのでしょうか？初心者なのでわからないことだらけで、損する不安もあります。節約してしっかり預貯金をしておけば問題ないかなと思うのですが…

（上越市 30代 男性）

A お金を「ふやす」方法として、①収入を増やす（働く）②支出を減らす（節約・我慢する）③貯蓄をふやす（投資する等）があります。

将来、子どもの進学や老後などさまざまなライフイベントでまとまったお金が必要になる場面があるでしょう。インフレに備えることも大切です。

①②をがんばるにはなかなかに限度があると思うので、③貯蓄をふやす、投資などで成長が見込める投資先（会社、国など）に稼いでもらう＝お金にも働いてもらうことでお金を「ふやす」ことが重要になっていくと言えるでしょう。

岡三にいがた証券
上越支店長

ファイナンシャルプランナー
川上さん

ライフプランに合わせた金融商品をご提案します。

Q 投資について調べてみましたが、カタカナや専門用語が多く難しいイメージがあります。初心者が始めていいものなのでしょうか？

（妙高市 40代 女性）

A 初めはわからないことばかりだと思います。ネット証券でない証券会社なら、担当者にわからないところを説明してもらいながら、いくらまでふやしたいというゴールを決めて、一緒に運用プランを検討して始めることが可能です。

また、証券会社は幅広い商品ラインナップを取り扱っていますが、それぞれの特性を理解できればニーズに合わせて柔軟に商品を選ぶことができると思います。

まずはご相談いただき、説明を受けて、投資を始めるかどうか検討されてみてはいかがでしょうか。

岡三にいがた証券
新井支店長

ファイナンシャルプランナー
本山さん

Q 話題の資産運用やＮＩＳＡについて、興味はあるけどよくわかりません。窓口で相談できますか？

（上越市 50代 女性）

A もちろんです。でも、銀行に相談するのは、ちょっぴりハードルが高いと思っている方も多いのではないでしょうか。「難しくてよくわからない…」だからこそ、お金のプロに相談して、自分にピッタリあった資産運用を始めてみませんか？

現在、対象者全員に現金プレゼント！のお得なキャンペーンを実施中です！

話題のＮＩＳＡを活用した資産運用デビューをサポートします。

ご相談はＷＥＢで簡単「相談予約」も可能です。資産運用やローンなど、待ち時間なくスムーズにご案内できますよ♡

（大光銀行　営業戦略部）

ネットにも金融商品の情報があふれていますが、何がいいのか迷ったらお気軽にご相談を。

相談予約はこちらから▶

個別相談でわかりやすく！新NISAや投資のギモン・不安を解消

125年の感謝
これからもこの街と
125th Anniversary

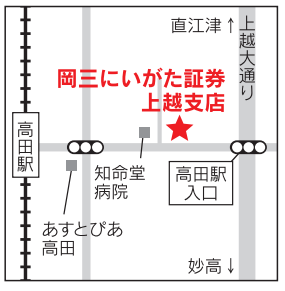
NISA・資産運用 個別相談会

7/20(土)
9:00～16:00

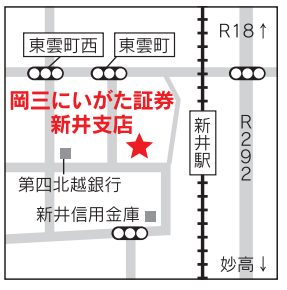
2店舗同時開催!!

予約制　相談無料

上越支店 Ⓟ3台あり
上越市西城町３丁目5-24



新井支店 Ⓟ3台あり
妙高市朝日町１丁目2-7



お電話で予約申込み

WEBで予約申込み

上越支店
TEL 025-524-0290
新井支店
TEL 0255-72-3145
2店舗共通営業時間/
平日9:00～17:00

岡三にいがた証券
OKASAN NIIGATA SECURITIES

当相談会では商品等の説明を行うことがあります。ご投資いただく際には、商品毎に所定の手数料等（国内株式の売買取引は、約定金額の最大1.265%（税込み）、最低2,750円（税込み）の売買手数料、外国株式の海外委託取引は約定代金の最大1.518%（税込み）の売買手数料のほか、外国金融商品市場等における売買手数料および公租公課その他の賦課金）をご負担いただきます。また各商品等には価格や為替相場の変動等による損失が生じるおそれがあります。商品等毎に手数料等およびリスクは異なりますので、当該商品等の契約締結前交付書面や目論見書またはお客様向け資料をよくお読みください。

岡三にいがた証券株式会社　金融商品取引業者　関東財務局長（金商）第169号　加入協会：日本証券業協会

Q 教育ローンの申込みはいつでもできますか。また返済はいつから開始になるのでしょうか

（上越市 50代 男性）

A 「国の教育ローン」のお申込みは、1年中いつでも受付しています。

ただし、必要時期の2～3か月前がお申込みの目安となります。入学時の費用は、合格発表前にお申込みができますので志望校が決まったときに、できるだけ早めにお申込みください。なお、入学資金については、原則として入学される月の翌月末までご融資が可能です。

返済はお借入日の翌月または翌々月のご返済希望日からの開始となります。

また、元金の据置きも可能です。これは、お子さまがご卒業になるまでの期間内で、毎月のお支払を利息のみとすることで、ご返済の負担を軽減するものです。ご卒業後に元金のお支払を開始していただくことになります。

（日本政策金融公庫　高田支店　西森さん）

制度内容やお申込み手続きに関するお問い合わせ・資料請求は、
教育ローンコールセンター
☎ 0570-008656へ
専門の担当者がおこたえします。

まずはお気軽にお問合せください

イベント情報 上越

金谷フリーなマーケット

6/30(日)

気球体験参加者募集中！ 約5分間上空からの景色を。フリマ&キッチンカー、ワークショップ、ハンドメイド、ダンス、DJも。

㊎ 金谷山公園 ㊐ 10:00～14:00 ¥ 中学生以上2,000円、小学生1,500円、未就学児童1人無料（追加1人500円） ㊍ QRより要予約 ㊐ 若者みらい会議 ☎ **090-2492-9418**（いざき）

ここらのInformation

3面にもあるよ

アイコンの見方
㊎会場 ㊍住所 ㊐開催時間・営業時間
¥料金 ㊓対象 ㊍事前申込 ㊎定員
㊡休日 ㊐問合せ ☎電話番号

イベント情報 上越

ニジマス釣り in 南葉高原キャンプ場

7/20(土)・7/21(日)

ニジマス45分間、釣り放題企画を開催! お友だちやご家族と、もちろんソロでもOK! 1日50組限定。雨天中止。

㊎ 南葉高原キャンプ場（上越市中ノ俣4966-194）
㊐ 10:00～15:00 ¥ 1竿1,500円
㊍ QRより要予約 ㊐ 若者みらい会議
☎ **090-2492-9418**（いざき）

イベント情報 上越

プレゼント付体験キャンペーン

7/1(月)～7/31(水)

「ノーファンデになれる！」と美容雑誌にも取り上げられた定評のある美容法。この機会に体験してみませんか？

㊎ 上越市春日新田1-20-3 ㊐ 10:00～18:00
¥ 体験料2,000円（LINE登録で体験） ㊍ 要（QRより申込） ㊐ モイスティーヌ上越北サロン
☎ **025-546-7517**

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**
㊍ 上越市三ツ橋新田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

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**
㊍ 上越市寺町2-11-25 ㊐ 受付 月～金曜 8:30～12:30、15:00～19:00、土曜 8:30～12:30 ㊡ 土曜 午後、日曜、祝日

NEW OPEN 上越

コインランドリー ホワイトウォッシュ西城店

2024/3/2 OPEN

梅雨の時期、半乾き・生乾きの洗濯物は当店のパワフル乾燥機にて短時間乾燥!仕上がりも最高！ キャッシュレス決済可。

㊍ 上越市西城町3-10-29 オフィスミナトⅡ 1F
㊐ 6:00～24:00
㊡ なし

SHOP NEWS 上越

防衛省 陸海空 自衛官募集!

糸魚川出身のF-15戦闘機パイロット臨時勤務中です！ 防衛大、防衛医大（医・看）航空学生、高等工科学校、曹候、自候受付中!

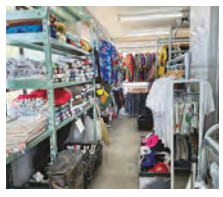
自衛隊新潟地方協力本部 高田地域事務所

☎ **025-523-5519**
㊍ 上越市春日野1-5-22 上越地方合同庁舎4F

NEW OPEN 上越

OLD BUT GOLD 上越妙高

2024/5/15 OPEN



FM新潟『PROPS』（木曜19時）のMC、ブッチャーが営む古着店。cocola持参 & 2,500円以上購入で500円引き! (7月末日まで)

㊍ 上越市大和2-7-23 上越妙高駅から徒歩7分
㊐ 11:00～18:00
㊡ 月・木曜ほか、イベントなど出店時

NEW OPEN 妙高

MAHORA西野谷古民家宿

2024/4/6 OPEN

築120年以上の一棟貸し古民家宿。雪国の建築を活かした里山生活を体験できます。平日は間借りカフェを営業中。詳細はQRから。

㊍ 妙高市西野谷54
㊐ 間借りカフェ（7月～） 11:00～14:30
㊡ 宿泊/無休、カフェ/不定休

NEW OPEN 上越

相談室yurumu

2024/6/6 OPEN

女性と子どものための相談室。人との接し方や親子関係にお悩みの方、まずは30分1,000円のお話し体験で気軽に相談を。

✉ **yurumu.sawada@gmail.com**
㊍ 上越市直江津エリア ※詳細はご予約時
㊐ 木～日曜 15:00～（1日1組限定）
㊡ 不定休

NEW OPEN 上越

RB

2024/5/30 OPEN

モノトーンを基調とした店内。クールで「大人カッコイイ」をコンセプトにアパレルや雑貨を取り揃えております!

☎ **025-542-0785**
㊍ 上越市大字富岡539-2 パティオ1F
㊐ 11:00～19:00
㊡ 水・木曜 ※祝日は営業

Government Educational Loans
国の教育ローン
あなたの“未来”応援します。

ご融資額 350万円以内 お子さま1人あたり

ご入学前のまとまった費用の準備が可能
固定金利 長期返済が可能
40年以上の取扱実績

ご相談・お問い合わせは 教育ローンコールセンター
受付時間 月～金 9:00～19:00
0570-008656（ハロー コール）
ナビダイヤル
JFC 日本政策金融公庫

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月31日～1月3日）はご利用いただけません。ナビダイヤルがご利用いただけない場合等は、03-5321-8656におかけください。

新NISAを活用!
NISA「成長投資枠」のご利用で
最大3,000円 現金プレゼント!

キャンペーン期間 2024年 6/3(月)▶8/30(金)

キャンペーン期間中のNISA「成長投資枠」を利用した投資信託購入累計額に応じて 全員に 現金プレゼント!

累計購入額	プレゼント額
30万円以上、100万円未満	1,000円
100万円以上、200万円未満	2,000円
200万円以上	3,000円

さらに キャンペーン期間中に新たに当行でNISA口座開設の申込をされた方の中から 抽選で300名様に 現金500円プレゼント!
※他金融機関からの変更によるNISA口座開設も対象となります

【投資信託に関するご注意事項】
●投資信託は預金ではなく、元本の保証はありません。
●投資信託の基準価額は、信託財産に組み入れられた有価証券等の値動きにより変動するため、お受取金額が投資元本を割り込むリスクがあります。外貨建資産に投資するものは、この他に為替相場の変動により基準価額が変動するため、お受取金額が投資元本を割り込むリスクがあります。これらのリスクは、お客さまご自身が負担することとなります。
●投資信託は預金保険の対象ではありません。
●当行で取扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。
●当行は投資信託の販売会社です。投資信託の設定・運用は投資信託委託会社が行います。
●投資信託のご購入時から換金・償還までの間に直接または間接にご負担いただく各種手数料等には次のものがあります。
（当行で販売中の追加型投資信託の上限を表示しています。）
・購入手数料《購入金額に対して、最大3.30%（税込）》
・信託報酬《純資産総額に対して、最大年率2.420%（税込）》
・信託財産留保額《換金時の基準価額に対して、最大0.5%》
・監査費用、有価証券の売買に関する費用、保管費用等その他費用
実際の費用の種類・額および計算方法はファンドごとに異なるため、これらの合計額を表示することはできません。詳細は各商品の「投資信託説明書（交付目論見書）」および「目論見書補完書面」でご確認ください。
●投資信託をご購入の際は、当行本支店の窓口にご用意している「投資信託説明書（交付目論見書）」および「目論見書補完書面」を必ずご覧いただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。（インターネット投信では、「投資信託説明書（交付目論見書）」および「目論見書補完書面」はダウンロードしてご覧ください。）
商号等/株式会社大光銀行登録金融機関/関東財務局長（登金）第61号
加入協会/日本証券業協会

大光銀行

上越

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

ストレートパーマ 平日のおトク割キャンペーン!

ナノバブル水素水とオゾン水を使用し薬剤ダメージを軽減した縮毛矯正や、ボリュームダウンのお悩みに寄り添った髪質改善ストレートなど各種ストレートをご用意。カウンセリングで一人ひとりの髪質に合わせたオーダーメイドのストレートをご提案。どのストレートでも一律料金。夏のべたつきを感じさせないサラサラヘアへ!

Information

「cocolaを見た」で
●ストレート(シャンプー、マッサージ、ブロー込)
……通常15,400円 ➡ 平日のご予約で10%OFF
●カット…+3,300円

有効期限 2024年7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

上越

脱毛 美you
ミユウ

夏目前!! うぶ毛までケアしてツルスベ肌に

最新脱毛機で痛みも少なくうぶ毛までしっかりケア! 夏本番を迎える前からケアすることで自信を持って肌魅せ♪ 全身丸ごと脱毛やパーツ脱毛など、お悩みに合わせたメニューをご用意しております。都度払い可能な回数券がおトク。メンズ脱毛やお子様の脱毛も人気です! まずはカウンセリングのみでもOK。お気軽にお問合せください!

Information

「cocolaを見た」で
●初回全身脱毛(女性)……23,000円➡6,800円
●メンズ髭脱毛(目の下~首前)…16,000円➡5,600円

有効期限 2024年7月末日まで

☎025-530-9711
㊟上越市本町6(※詳細はご予約時に)
㊡9:00~19:00(最終受付18:00)
㊡不定休
Ⓟなし

お手入れすれば人は輝く!

ここらの 美活スポット

アイコンの見方
㊟住所 ㊡営業時間 ㊡定休日 ㊐問合せ ☎電話番号 Ⓟ駐車場

6月号の感想・おたよりありがとうございます!

おたよりコーナー

【美容・健康特集】

最近、アンチエイジングに興味あり、ハードル高いけど、行きたい店が多くありました!(糸魚川市 Tさん)

プロスタッフのおすすめケアアイテムが参考になりました。プロの意見は試したくなります! ミョウバンスプレーが気になりまして、無添加のデオドラントが自分で作れるのは嬉しいですね。(上越市 Sさん)

ココラ部員に聞いた夏に向けてのおすすめケア&アイテムが参考になりました。気になっていたケア用品が載っていたので良さそうだなと思い、買ってみようと決めました!(糸魚川市 Kさん)

【ココラ部リサーチ どれくらい歩いていますか?】

最近、友だちと3人で「部活」と称して定期的にウォーキングをしています。おかげで春の山菜採りの山歩きが昨年よりキツく感じませんでした。

ココラ部リサーチを読ませていただき、更に「部活」がんばろうと思いました!(糸魚川市 Iさん)

ココラ部リサーチの記事がよかったです。自分もウォーキングをしているのでいろんな人の意見が聞けてためになりました。(妙高市 Mさん)

【レシピ遺産】

レシピ遺産の記事が楽しみです。今回のコリ、作ってみようと思います。(上越市 Tさん)

【ここら日和 糸魚川市能生上南地区編】

能生方面には、行く機会がなかったのですが、おいしそうなお店があり、行ってみたくなりました! 笹寿司も地方によって違うのでおもしろいです。(妙高市 Mさん)

福岡出身の糸魚川市民で、能生のほうには詳しくない&あまり行く機会がなく、ここら日和を見て知らないお店ばかりで絶対行ってみたいと思いました!(糸魚川市 Hさん)

シフォンケーキのKOROさんおすすめです! とってもふわふわでひとつぺロっと食べれてしまいます。どれもおいしいですが、個人的に好きなのはレモンです♡(糸魚川市 Iさん)

6月は娘の誕生日なので、能生をめざしてドライブしてランチかお茶したいなと思います。(上越市 Iさん)

「ここら日和」を毎月、楽しく拝見しています。似顔絵がとても似ていて驚かされます。(上越市 Sさん)

【その他いろいろ】

合同企業説明会の記事とてもおもしろかったです。他の職場の内容を知るきっかけになるので、他の企業も見たいです!(上越市 Kさん)

馬場先生の記事を読んで、ちょっと震えました。私も結構無料回収などを利用していましたが、相手は無料回収をしつつ、家の様子を実は伺ってたのかも…と思ったら、もう怖さしか出てきません。これからは注意します。(上越市 Kさん)

コラボツアーのラベンダー畑に見とれた。宝塚公演等、キレイな生き生きした写真があり、分かりやすく興味がわいた。(香川県三豊市 Sさん)

不景気の中にも、新しいお店のオープン、がんばっている若者など、パワーをもらえました。(上越市 Wさん)

爪水虫は感染症です。自分や周りの方の爪が気になったら皮膚科に相談しましょう。

監修 中村皮ふ科クリニック
院長 中村 元一 先生

爪水虫は家族や他の方にうつしてしまう感染症です。市販薬では治療がなかなか難しい疾患の一つです。当院では水虫検査を実施して適切に診断しのみ薬やぬり薬によって治療しています。爪水虫の治療は早くても1年以上かかると言われていますので根気よく治療を続けて下さい。

お肌のホームドクターとして地域の皆さまのお悩みの改善を通しご家族の健康を守るクリニックを目指しております。何かあればお気軽にご相談ください。

佐藤製薬株式会社
DTC030TPI-15

上越

2か月間の短期会員募集中!!

ダンスフィットネス『ジャザサイズ』では夏の短期会員を募集中! 通常2か月分会費11,660円が20%オフの9,300円で2か月間通い放題! 入会金もありません。ストレス発散! 体力UP! 夏を一緒に楽しみましょう♪ まずは1回無料体験から! お気軽にお問合せください。

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

ジャザサイズ新潟県上越市クラス

通常都度利用 1,980円
➡初回体験0円
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2024年7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
㊟上越市子安1218
㊡13:00～19:00 ※完全予約制
㊡水・木曜 Ⓟ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7月末日まで cocola

上越

James夏期講習2024

【キッズ】3つのコースから選べる(複数組み合わせ不可)5回レッスンパックが登場! ①英会話クラス ②オンライン英検対策 ③プログラミング ①②③が7,700円で5回(原則連続)ご受講いただけます。

そしてさらに入会金11,000円が無料!〈無料体験レッスン〉随時受付中!

☎025-523-9590
㊟上越市本町5-2-1クリタビル3F
㊡火～金 12:00～21:00、土 9:30～18:30
㊡日・月曜、祝日
Ⓟ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
●予約時申告 ●来店時提出
有効期限／2024年7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

cocola

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

移転OPEN! 本気夏痩せキャンペーン

釜ぶたの湯内から下門前に移転OPEN! 大好評につき最強コンビネーションが登場! キャビテーション40分+経絡リンパトリートメント60分 通常14,700円➡13,700円! 代謝を高めた後のオイル施術で相乗効果を生み出します。暑い季節に運動するのが苦手な方向け、美ボディを応援します!

☎025-545-2555
☎080-1230-9157
㊟上越市下門前1827 アメニティタウンきらめきB棟3号室 ㊡10:00～20:00
予約優先 ㊡不定休 Ⓟ有

リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)本店

「cocolaを見た」で
キャビテーション40分+経絡リンパトリートメント60分
通常14,700円 ➡ 13,700円
●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2024年7月末日まで cocola

上越

足の疲れ集中ケアで夏に向けて美脚に!

暑さでむくんだり、冷房で冷えた足に。経絡リンパマッサージで凝り固まったリンパをオールハンドで流します。老廃物に働きかけ、健康的に美しい脚へ。美脚経絡リンパマッサージ(下半身)60分。もみほぐし60分+ふくらはぎ30分はどちらも通常8,480円が500円引きの7,980円に!

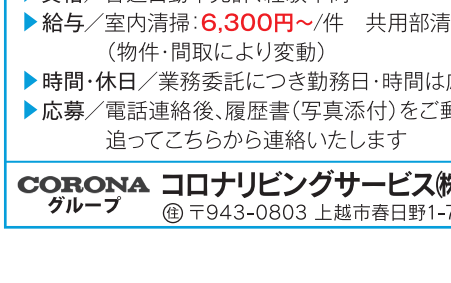
☎090-4139-2879
㊟上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
㊡9:00～20:30(LO20:00) 予約優先
㊡不定休
Ⓟ有

リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)直江津店

「cocolaを見た」で
もみほぐし+ふくらはぎ90分コース・
美脚リンパ60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7月末日まで cocola

上越

大好評 月替りキャンペーン



7月のキャンペーンは「古着」と「テレホンカード」。どんな古着でもOK。1kg 200円で買取ります! ※お一人様5kgまで。1回限り。テレホンカードは50度数…350円➡400円。105度数…700円➡800円で高価買取り! 農機具も高価買取り実施中! お待ちしております!

☎025-520-3623
㊟上越市とよば239-1
㊡10:00～18:00
㊡年中無休
Ⓟ有

買取店わかば上越モール店

買取価格 古着1kg 200円
テレフォンカード 50度数…350円➡400円
105度数…700円➡800円
●お一人様5kgまで、1回限り ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2024年7月末日まで cocola

妙高

夏のエアコンお掃除キャンペーン

おそうじ本舗®

冷房や除湿のつけ始めのニオイはカビや雑菌が原因! 7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。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
㊟妙高市上四ツ屋76-13
㊡8:00～17:00
㊡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7月1日～7月末日 cocola

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!

東京宝塚劇場【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

※写真はイメージです

10/4(金) 日帰り
東京宝塚劇場までの交通費は含まれません
現地集合プラン
お一人様 21,800円(税込)
(S席チケット代、アフタヌーンティー代込)

宮殿のような華やかな店内で非日常のひとときを

行程表
東京宝塚劇場(12:45集合 13:30～観劇約3時間)→
LE SALON DE NINA' S日比谷 Hibiyaでアフタヌーンティー(17:00～2時間予定)→終了後解散

■定員:35人 ■最少催行人数:20名 ■添乗員・cocolaスタッフ同行

©宝塚歌劇団

申込み・問合せ
㈱バーツプロダクション 旅行事業部
☎025-512-5888 担当:吉田
㊡9:30～17:30(月～金)
㊡土・日曜・祝日
詳細はwebへ▶

かなえる旅行社

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
※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

ジョブココラ Job ここらの求人情報 × cocola

仕事探しもココラで決まり!

※2024年6月17日現在の情報です

業務委託 上越市

清掃スタッフ

やる気のある方、未経験OK!!

- 仕事内容／アパートの室内清掃(空室)および共用部清掃
- 勤務地／上越市内および近郊
- 資格／普通自動車免許、経験不問
- 給与／室内清掃:6,300円～/件 共用部清掃:1,200円～/件
  (物件・間取により変動)
- 時間・休日／業務委託につき勤務日・時間は応相談(週3～4日希望)
- 応募／電話連絡後、履歴書(写真添付)をご郵送ください
  追ってこちらから連絡いたします

CORONA グループ
コロナリビングサービス㈱ 上越営業所 ☎025-521-0670
㊟〒943-0803 上越市春日野1-7-10 担当:堀川

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7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。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）。モチモチの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♪

☎025-544-2838
㊟上越市五智国分18-2
㊡10:00～19:00
㊡不定休 Ⓟ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7月末日まで cocola

上越

夏だ！海老と野菜のグリーンカレー

リピーターさんお待ちかね！毎年この時期にしか食べられない大人気メニュー「海老と野菜のグリーンカレー」。今年も9月末までの期間限定でご提供！ 通常1,180円がなんと！cocolaクーポン持参でサラダ＆スープも付いてお馴染みの980円に！ 迷わず今すぐチケットを持ってGo!

☎025-525-1906
㊟上越市寺町16
㊡11:00～14:00、17:00～20:10
㊡木曜
Ⓟ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
「海老と野菜のグリーンカレー」980円

必ず切り離してご持参ください

●クーポン1枚につき2名様まで利用可 ●1グループ1枚まで有効
●他との併用不可 ●注文時提出

有効期限／2024年7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

cocola

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

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）よくばりセットは全部で4種類1,000円～

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。

ハンバーグも札幌ザンギも食べたい！あれもこれもよくばって全部食べたい！そんなよくばりさん必見のメニュー【よくばりセットシリーズ】のご紹介です。よくばりセットはA～Dの4種類1,000円からご用意。ハンバーグは150ｇ、300ｇ、450ｇから選べます。もちろん自分好みにアレンジが楽しめるトッピングもできます。各種よくばりセットは店内飲食のみの限定メニューのため、テイクアウトができませんのでご注意ください。

そのほかの定番メニューのテイクアウトは承っておりますので、詳しくは店頭スタッフまでお問合せください。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
☎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

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1つサービス

●店内飲食のみ ●グループ全員有効 ●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7月末日まで cocola

上越

ビアホール＆ハワイアンランチビュッフェで極上の夏を！

上）ビアホール イメージ
下）ハワイアンランチビュッフェ イメージ

【2024 BEER HALL】
食べ放題&飲み放題40種以上！ホテルこだわりの極上グルメで素敵な夏の夜を♪
期間: 6/28（金）～9/15（日） 木・金・土曜、祝前日開催 ※開催日詳細はHPまたはチラシにてご確認ください。
時間: 18:00～21:00（LO20:30）
価格: 大人6,500円（木曜のみ6,000円）、学割4,000円、中高生3,500円 小学生2,500円 幼児1,000円、3歳以下無料
★LINE会員様ご本人は大人料金が500円引き！※木曜除く
【ハワイアンランチビュッフェ】
週末ランチはハワイ気分！ロコモコにガーリックシュリンプなどハワイ料理が盛りだくさん！
期間: 7・8月の土日祝 ※8/10、11、17、18は除く
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1,800円！
●平日はフルコースランチ（1,500円～）営業中！

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

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7月末日まで cocola

Ⓚ頸城自動車株式会社 × cocola コラボツアー

kubiki cocola

NEW たまにの休日は、軽井沢で優雅な1日を…

大人気！軽井沢プリンスホテル
約50種類のランチバイキングと
オシャレな軽井沢 de お買物

■長野県 ■ガイド同行 ■朝0昼1夕0

cocolaスタッフが同行します♪

【出 発 日】8/24（土）〈日帰り〉

【旅行代金】（お一人様）
大人 15,900円
小人 14,900円

コース 直江津石橋バスセンター7:00➡高田7:30➡新井8:00➡〈上信越道〉➡旧軽井沢銀座商店街（自由散策）➡軽井沢プリンスホテルウエスト（約50種類ランチバイキング昼）…軽井沢プリンスショッピングプラザ（自由散策）➡〈上信越道〉➡新井18:00頃➡高田18:20頃➡直江津石橋バスセンター18:40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 Ⓚ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

上越

平日限定 学生ストパー30%OFF!!

7/3（水）～8/30（金）まで、学生様対象（専門・大学・大学院生）で、平日限定ストレートパーマ30%OFFキャンペーンを実施いたします！ 合わせてパーマキャンペーンも同時開催。また、当店限定の特殊トリートメントも大好評！効果やヘアスタイルをインスタで更新中！ 下記QRよりフォローください♪

☎025-526-0509
㊟上越市春日山町3-18-59
ラフォーレ春日山1F
㊡8:30～19:00 ※土日祝18:30まで
㊡月曜、第1月・火曜、第3日曜 Ⓟ有

美容室 フレンド

G-UPストレート（縮毛矯正・ミディアム料金）
24,200円➡30%OFF
高校生以下 17,600円➡30%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8月30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
㊟上越市本町3-1-10
㊡9:00～19:00（最終受付/18:00）
㊡月曜、第1火曜、第3日曜 Ⓟ有

ヘアースタジオ LICIA（リシア）

成人式・振袖 最大88,000円引き
卒業式・袴 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7月末日まで cocola

総勢15名様に当たる!

読者プレゼント

6名様

Ⓓ ベルライム上越店

スマートサーチタグ

忘れ物防止タグ。タグを付けた鍵や鞄をスマホ等の地図上に位置表示。iPhone推奨。色の指定はできません。

㊟上越市飯1107-1
☎ 025-520-7306
店頭引換

3名様

Ⓒ handmade N's garden(ハンドメイド エヌズガーデン)

レッスン1,000円分割引チケット

ドライフラワーアレンジメントやハーバリウムづくりなど気になるレッスンメニューをチャレンジしてみませんか。

㊟上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト2F
☎ 090-1609-5039
店頭引換

3名様

Ⓑ フランス菓子 レ・ドゥー

焼き菓子詰合せセット

お土産用としても人気の焼き菓子1,000円相当分を詰合せでプレゼント(内容は選べません)。

㊟ 上越市東雲町2-3-53
☎ 025-545-2670
店頭引換

3名様

Ⓐ 味菜十食堂(みなとしょくどう)

チキン南蛮(単品)

ザクジュワチキンと濃厚な特製タルタルソースが決め手のチキン南蛮は老若男女から注文が入る人気メニュー。

㊟ 上越市西本町1-16-1
☎ 070-8913-9858
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 雨の日など、外出できないときの室内遊びのアイデアがあればおしえてください
⑤ 美容面で試してみたい自分磨きのための部位や方法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 7月号プレゼント」
ＦＡＸ 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7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読者様にアンケートのお願いです

cocolaの閲読状況の把握と、今後の改善案の参考にさせていただくために、アンケートのご協力をお願いいたします。
アンケートにご協力いただいた方の中から、
抽選で30名様に1,000円分の
amazonギフト券をプレゼントします!

【応募締切】2024年 7/31(水)

アンケートはこちらから↓

※当選者は厳正なる抽選のうえ決定し、当選者にのみメールにてお知らせします。

■ 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/ゑしんの里記念館/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 さとまるーむ/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/新井ショッピングセンター/いきいきプラザ/ウチダスポーツ/大鹿簡易郵便局/かわら亭/願生寺/頸南バス/国立妙高自然の家/志保屋書店/関山駅舎サロン/セブン-イレブン(学校町・関山・長森・妙高高原・妙高姫川原店)/日本海鮮魚センター/フィールド妙高/ホテル花文/道の駅あらい くびき野情報館/妙高高原観光案内所/妙高山麓直売センターとまと/妙高市文化ホール/妙高高原メッセ/MYOKO BASE CAMP/ライムリゾート妙高/ローソン(道の駅あらい店)/わくわくランドあらい 【糸魚川市】糸魚川バス/糸魚川市観光協会観光案内所/糸魚川市民会館/親不知ピアパークふるさと体験館共場糸魚川コモンズ/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/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らの達人! ここらオタクイズ

ここらの歴史、文化、自然を知って、もっとここらを好きになっちゃおう!

vol.40 苗名滝(妙高市)って知ってる?

「日本の滝百選」のひとつに選ばれている観光スポット「苗名滝」にまつわるクイズです。

出題者:妙高高原観光案内所

Q1 苗名滝は落差55mの高さから水が落ちる豪快な様子と音から別名なんと呼ばれているでしょうか?
①地震滝 ②轟滝 ③雷鳴滝

Q2 苗名滝で「瀧けぶり 側で見てさへ 花の雲」と俳句を詠んだのは誰?
①与謝野晶子 ②小林一茶 ③与謝蕪村

Q3 「なゐのたき」➡「なえなたき」➡「苗名滝」になったと言われていますが、古い日本の言葉で「なゐ」とはなにを指す言葉でしょうか?
①稲 ②龍 ③地震

◀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「えちご・くびき野100kmマラソンって知ってる?」の答えは、
Q1.①謙信公武道館／Q2.③49か所／Q3.③およそ8時間30分でした!

表紙のこぼれ話

今月は柿崎区上下浜にあるカジュアルフレンチレストラン「FORBLE」で撮影。表紙用にコース料理を2種類ご用意いただきました。掲載写真は、サクラマスがメインのコースですが、もう1種の「なごみ豚のロース」は、酸味のある赤ワインソースとよく合いどちらも絶品でした。店員さんいわく「夏はサンセットの時間の来店がおすすめ」とのことなので日本海に沈む夕日を一望できる時間にまた行きたいです。

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

発行 ココラ編集部
(株式会社 バ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/

8月号
「夏のおでかけ特集」
「ここらの住まい特集」ほかを予定

VEGETABLE OIL INK

編集後記

今回もここら日和のこぼれ話を紹介します! レ・ドゥーさんの取材後、夏季限定商品の苺のシャルバートをテイクアウトして高校生のときによく利用していた直江津駅へ。構内に設置されている「直江津まちなか水族館」を見てきました。水槽の中には、色鮮やかなかわいい魚たちがいっぱい。気持ちよく泳ぐ姿に心が癒されました。気軽に水族館気分を味わえるなんて最高ですね。(森屋)

発行人 稲葉 徹ー
編集部 山岸 愛 / 浅岡 朋子 / 渡邉 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 あっぺ☆(ここら日和)

※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・複写複製禁じます。

女性のお悩み解決

教えて！妊活 vol.132

大島クリニック
大島隆史 院長

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

Q 月経不順のため検査したら男性ホルモンが高いと言われました。男性ホルモンが高いために、女性ホルモンが少なく生理が来ないのでしょうか？

A おそらく言われている男性ホルモンとは、テストステロンというホルモンのことだと思います。これは、男性ホルモンの別名アンドロゲンというホルモンのひとつで、コレステロール、黄体ホルモンから造られています。これが酵素（アロマターゼ）で変換され、女性ホルモンの代表格である卵胞ホルモン（エストラダイオール）になります。よってテストステロンは、卵胞ホルモンの重要な原料でもあります。

テストステロンが高い値を示す病態は、多嚢胞性卵巣（たのうほうせいらんそう）（ polycystic ovary, PCO ）という病名で、排卵障害の7割を占めると言われています。日本では、生殖年齢の10人に1人に認められています。多嚢胞性卵巣の原因には4種類あり、自然周期でも生理がある例や、排卵誘発剤でも治療に抵抗してなかなか排卵ができない例もあります。

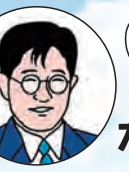
テストステロンが高いので女性ホルモンはある程度ありますが、排卵しないため黄体ホルモンが出ず月経不順になるのです。テストステロンを体外受精などの排卵誘発時に併用すると採卵数が多くなると言われています。卵子数を増やすために当院ではテストステロンの元となるDHEAを使用しています（詳細は、HP cocola妊活プラスで）。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をトータルでサポート
Oshima Clinic 医療法人社団 大島クリニック
産婦人科・生殖医療　特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153上越市鴨島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

なんとかなるさぁ～法律相談

vol.140

Q 居酒屋で友人と酒を飲んでいたところ、酔っぱらって気が大きくなり、別の席で飲んでいた女性の胸元の部分を撮影してしまいました。その後、いきなり警察が来て「署まで同行願いたい」と言われました。私の行為って犯罪なのでしょうか？

A あなたのした盗撮行為は、昨年7月に施行された性的姿態等撮影罪に該当する可能性があります。

盗撮行為は、これまでも各都道府県の迷惑防止条例で処罰対象とされていましたが、都道府県ごとに処罰対象が異なっているなどしていました。そこで、法律により無断で性的姿態を撮影することを禁じました。刑は3年以下の懲役または300万円以下の罰金になります。

設例では、女性の胸元を撮影するのが「性的姿態」と言えるのかどうかが問題となります。「性的姿態」とは、性的な部位、身に着けている下着、わいせつな行為・性交等がされている間の人の姿、などとされています。

画像が胸元部分だけであれば「性的姿態」と言えるでしょうが、胸元を写したと思っていたが画像には上半身全体が写っていたというのであれば、犯罪が成立するかどうか微妙です。

ただし、仮に撮影罪の適用がなくとも、無断撮影は対象者を不快にさせるものですから、民事上は違法です。慰謝料請求をされてもやむを得ません。とにかく軽率な撮影は、誤解を招くもとになりますから、くれぐれも注意してください。

7/8（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）。

車検代や自動車税など維持費もコミコミ!!　乗る分だけを定額払いに

佐野オートの 乗るだけパック 1.1（税込）万円～

頭金なしでOK
ボーナス4.4万円（年2回）～

掲載している車種のほかにも 全車種・全メーカーOK

「cocolaを見た」でご成約の方 全員に スタッドレスタイヤ4本セット プレゼント！
※ジムニーは対象外のため、差額対応とさせていただきます。

さらに、今ならメンテナンスパックが断然おすすめ！
なんと！ 夏タイヤ+冬タイヤ各4本 バッテリー交換が付きます！ ＋
タイヤ、バッテリー、その他メンテナンスも付いて 7年間心配なし！

メンテナンスパック
リース料に＋月々3,300円

メンテナンスパック（7年間）の内訳●基本車検整備（2回）●法定点検（4回）●6か月点検（6回）●エンジンオイル交換（13回）●オイルエレメント交換（6回）●夏・冬タイヤ各4本●バッテリー交換（1回）●ブレーキフルード交換（1回）●LLC交換（1回）●ワイパーゴム交換（6回） ※上記以外にもメンテナンス項目があります

気軽にやりとりできる! 公式LINEはコチラ

SANO AUTO 4×4 & Classic Car
025-520-2030
住 上越市下吉野965
9:30～18:00
休 月曜、祝日、第1・3・5日曜

自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

漢方でととのえる vol.18

「むくみ」の原因は水分の摂り過ぎ？

「むくみ」は余分な水分の停滞ですが、原因は水分の摂り過ぎだけではありません。最近、味の濃い物・お酒・冷たい物の摂り過ぎで消化吸収を司る脾の弱りはありませんか？ 痰湿傾向になり水分代謝が落ちてしまいます。また肺は毛穴の開閉で発汗を調節したり、体内の余分な水分を尿にするため腎に送ります。肺が元気に働くには適度な潤いが必要なので空気の乾燥には注意。そして一番多いと思われる原因は腎の弱りです。腎は水分代謝の中心的存在。しかしその腎は加齢と共に変化し、白髪が増えた、物忘れが多くなった、難聴などと比例して弱っていきます。腎の老化対策として足腰を鍛える運動を取り入れたり、身体を冷やさないように心掛けることも大切です。「むくみ」の直接の原因以前に根本の養生で「むくみ」にくい身体を作っていきましょう。ホームページでは食養生も紹介しています。

※相生（そうせい）：相手を生み育てる関係。　※相剋（そうこく）：相手を抑制する関係。

自然堂つるや薬局 春日山店
☎ 025-525-7997　上越市大豆1-9-1（スーパー原信内）
【営業時間・処方箋受付】
9:00～18:30（水曜17:00、土曜13:00まで）
【定休日】
日曜、祝日、年末年始

つるや薬局の 最新情報はこちらから