

こころへ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

8月号

2024

vol.191

TAKE FREE

おーちゃん

Let's go!

旅の思い出つくっちゃお!

2-3面

こころのおでかけどこに行く?

4面

開催決定! 美活サミットアンケート

5面

cocola部 音楽、聴いていますか?

6-9面

子育て世代の家づくりとおうち遊び

10面

もくもくつくる人〜後藤洋平さん〜

レシビ遺産〜黒バイの旨煮〜

11面

こころ日和〜糸魚川市ヒスイ海岸周辺編〜

12面

こころのInformation

13-14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

f

i

o

o

オトクーポン初登場!

中華料理 美味居 大和店

撮影協力: 糸魚川ジオステーション ジオパル

上越
妙高
糸魚川

二葉楽器

0歳からの英語教室は上越市でヤマハだけ!

レッスンの様子をインスタで発信中
#ヤマハ英語教室をLet's check!

英語のレッスンはまだ早いかな? そんなことはありません! 子育てで使える英語表現を体験することで、お子様と過ごす時間がとっても充実したものに
なります。レッスン料3,850円、ご入会金はいただき
ません! また、夏の特別体験レッスン実施中! 2歳〜
小学6年生まで、お得に楽しく英語を体験してみませ
んか?

YAMAHA
Make Music

参加者募集

ヤマハで
英語

夏の特別体験
レッスン

レッスン回数
全3回

1回の時間
45分

レッスン料
4,950円

教材費
無料

お子様の成長に
合わせた夏の特
別体験レッスン

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

8/10~16

ヤマハ音楽教室

上越

ファイナンシャルプランナー小日向由美子

新お金の常識

参加特典: かなざわ総本舗さん出陣どら焼き&講師小日向個別相談

「新お金の常識」基礎講座: 無料開催

様々な商品値上げや社会情勢などお金の常識も大
きく変化しています。知っていると知らないのでは大き
く差がつく時代! 何から始めたら良いの? というビギ
ナー向けマネーセミナーを無料開催。個別相談では
講師小日向自身の資産形成状況も公開! 長年開催で
の多くの参加実績には理由あり! 90分後お金の常識
が変わります♪

※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: 8/11(日・祝) 13:30~15:20

会場: 上越市市民プラザ(2F第4会議室)

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

認定こども園 マハヤナ学園
マハヤナ学園
マハヤナ幼稚園・ミルフィーユ保育園

広い環境と設備で「本物の体験! 本物の感動!!」を育てます

【園児募集】9月2日(月)受付開始
8月3日(土)入園説明会開催!

マハヤナ幼稚園・ミルフィーユ保育園は令和7年度
新入園児募集受付を9月2日(月)から開始致します。
満3歳児・3歳児〜はマハヤナ幼稚園で、0歳児・1歳
児・2歳児はミルフィーユ保育園で受け付けます。マハヤ
ナ幼稚園の入園に関する説明会を8月3日(土)10時
より開催致します。職員も募集中です。詳細は園の
ホームページを
ご覧ください。

ミルフィーユ保育園
では子育てひろば
(月〜金)を開設し
ています

認定こども園 マハヤナ学園 マハヤナ幼稚園・ミルフィーユ保育園

025-545-0881(マハヤナ幼稚園)

025-543-3636(ミルフィーユ保育園)

上越市下門前1817

日曜、祝日、年末年始

ここの おでかけ どこに行く?

大糸線で活躍していた
「キハ52」の実車



日本の豪華寝台特急の先駆け
トワイライトエクスプレス

かっこ
いい



ジオパルの詳細は
こちらから▼



実際に着用されていた
乗務員の制服

たくさんのプラレールは
ちびっこたちに大人気!

庄巻のジオラマ! 糸魚川の街並みが
細かく再現されています



11面の
ここの日和も
糸魚川です!

糸魚川市

糸魚川ジオステーション ジオパル

駅舎内に「ジオパーク観光インフォメーションセンター」「キハ52待合室」「ジオラマ鉄道模型ステーション」の3つのコーナーがあり、ミニ鉄道(表紙参照)やプラレール展示コーナーはちびっこに大人気! 鉄道ジオラマはさまざまな情景を模型にして、そのなかを実際に模型車両が動く様を見たり、コントローラーを使って自分で運転したりして楽しめます。

- ☎ 025-555-7344 (糸魚川市観光協会)
- 📍 糸魚川市大町1-7-47
(北陸新幹線糸魚川駅アルプス口1階)
- 🕒 [ジオパーク観光インフォメーションセンター・キハ52待合室] 8:30~19:00 (7~9月は8:30~19:30)
[ジオラマ鉄道模型ステーション]
平日10:00~18:00、土・日曜、祝日9:00~18:30
(7~9月は9:00~19:00)
- 🗓 1月1日

妙高

妙高池の平MTBパーク
(池の平温泉アルペンリックススキー場)

スタート地点までは空調の効いた
バスで快適に移動♪

【MTB】妙高山の雄大な景色を楽しみながら、自然の風を感じながら走ろう! 冬季はゲレンデとして使用している場所を夏季はMTBコースとしており、初心者から上級者まで楽しめるコースになっています。自転車に乗ればお子様から大人まで楽しめます! 手ぶらで来れる装備・車両などのレンタルも用意! 夏の思い出作りにぜひご家族で体験してください!

●利用料金 小学生以上1,000円/回、レンタルバイク 小学生以上、1500円/回(回数券・1日券あり)●10月下旬まで

妙高池の平MTBパーク
(池の平温泉アルペンリックススキー場)

☎ 0255-86-2370

📍 妙高市池の平温泉2457-1

🕒 8:30~15:30

🗓 木・金曜 (コース状況により臨時休)



初心者から上級者まで楽しめるコース



雄大な景色をお楽しみください!

Information

平日はコース貸し切りもOK! 気軽にお問合せください!
マウンテンカート始めました!

大人2,000円/回
小人1,000円/回

妙高

一棟貸し切り温泉旅館 香雲閣



温泉付き一棟貸し旅館として再開!

香雲閣は歴史ある温泉旅館です。この春、1日1組限定、一棟貸しの温泉旅館としてリニューアルオープンしました。天然温泉かけ流しの大浴場が自慢です! 最大4名様までご宿泊可能。新しい香雲閣をぜひご家族・ご友人同士でお楽しみください♪

香雲閣

☎ 0255-87-2641

📍 妙高市赤倉481

🕒 8:00~20:00

🗓 なし



📍 頸城自動車株式会社

cocola

コラボツアー



(NEW) 100年の歴史! 懐かしの木造校舎をリノベーション!

大人気! 地産地消のフレンチ料理

「和島トゥール・モンド」と

旬のぶどう狩り

cocolaスタッフが
同行します♪

■新潟県 ■ガイド同行 ■朝0時1時

【出発日】9/28(土)<日帰り>

【旅行代金】

大人小人同額
お一人様 15,900円

*巨峰がない場合は、他の品種に変えてさせていただきます



コース 新井8:00→高田8:30→直江津石橋バスセンター9:00→柿崎9:40→北陸道→和島トゥール・モンド(メインお肉料理フレンチコース・昼)→白根グレイプガーデン(巨峰1房狩り・試食・ジェラート付)→カーブドッチワイナリー(ショッピング)→北陸道→柿崎18:00頃→直江津石橋バスセンター18:30頃→高田18:50頃→新井19:10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

エルメール店 ☎ 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



cocola 限定日帰りツアー2024

ソムリエと行く! ワイナリーツアー

千曲川ワインバレーの旅

2024年10月6日(日)

申込締切:
9月17日(火)

お一人様 23,000円 (税込)

■募集定員/20名(最少催行人員:15名様)

■食事/昼食1回 ■交通機関/妙高高原観光バス

※往復交通費、ワインの試飲代、昼食代込

※シニアソムリエ 佐々木政光氏

cocolaスタッフ、添乗員同行

行程

直江津駅南口 8:00→百年料亭宇喜世 8:30→道の駅あらい 9:10→新井スマートIC→松代PA→小諸IC→マンズワイン小諸ワイナリー(テイスティングセミナー)→小諸IC→坂城IC→坂城葡萄酒醸造株式会社(昼食・ワイナリー見学)→坂城IC→須坂長野東IC→楠ワイナリー(試飲)→信州たかやまワイナリー(試飲・ご案内)→小布施PA・スマートIC→新井スマートIC→道の駅あらい18:05頃→百年料亭宇喜世 18:35頃→直江津駅南口 19:00頃着



マンズワイン小諸ワイナリー



Vino della Gatta SAKAKI※お料理はイメージです

新潟県知事登録旅行業第2-404号 (一社)全国旅行業協会正会員 国内旅行業務取扱管理者:川上久雄

(株)パーツプロダクション旅行事業部

かなえる旅行社 ☎ 025-512-5888

info@kanaeru.club 担当:川上

営業 9:30~17:30(月~金) 土日祝 定休 上越市西城町2-10-25大島ビル301

お申込みの際には、詳しい旅行条件書をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申込みください



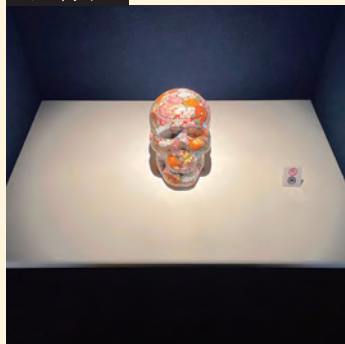
能登半島地震で被害を受けた北陸へおでかけして応援しませんか？

元cocolaスタッフで
現在は金沢市在住のmanaさんに聞く

超・個人的

金沢の 魅カスポット

ショップ



金沢長右衛門
📍 金沢市香林坊
金沢では有名な九谷焼のショップ

神社



石浦神社
📍 金沢市本多町
犬のオリジナルキャラクターがいたり、
ぼんぼりがあったりと斬新な神社

カフェ



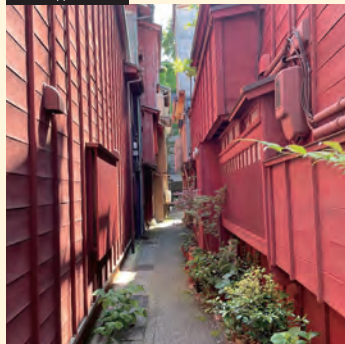
Animal Café 百奇夜行
📍 金沢市東山
エキゾチックアニマルに会えるカフェ

ギャラリー



HIMITO 光水土
📍 金沢市中川除町
SNS映えは確実だと思う

路地



主計町茶屋街にある路地
📍 金沢市主計町
施設ではないですが
…きれい

定食屋



きっちんサイクル (再来る)
📍 野々市市高橋町
とてもありがたいお値段

神社



尾山神社
📍 金沢市尾山町
めずらしいステンドグラスが
ある神社

動物園



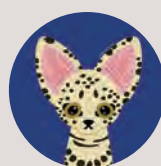
いしかわ動物園
📍 能美市徳山町
金沢ではないのですが
広くてとてもいい施設

manaから見た金沢

古いものと新しいものが一緒にあるとても魅力的な街だと思います！九谷焼などの伝統工芸を見ている、描かれている絵はちょっと変わっていたり、現代アート風であったり、クスッと笑えるものであったり、モノも風景も見えてとにかく飽きることがないです。

個人的な体験で、自動販売機が金沢の方言をしゃべっていて、「よくしゃべる自販機だな」と笑ってしまったんですが、その光景を見ていた知らない人も笑っていたという、人が温かい街でもあると思います。

mana / ギョロ目好きの趣味で動物を描く人です。
上越市出身、現在石川県金沢市在住。
【GOGGLE EYED ANIMALS(大きな目の動物たち)】
をオリジナルキャラクターとしてステイホーム期間に
描き始めました。
好きな動物はダックスフンド、ワオキツネザル、目が
ギョロギョロした動物です。最近ハマっている石川の
方言は「またきまっし=またおいで」。



manaさんの描く動物たちは
こちらのInstagramから



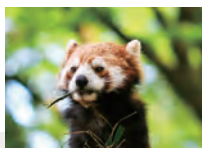
富山

富山市ファミリーパーク



ファミパの夏を楽しもう！

8/10(土)・11(日)、9/14(土)・15(日)はナイトズーを開催！夜9時まで延長開園します。夜の動物ガイドや、セミの羽化の観察会も実施。また、夏休み期間中はヒントをもとに園内をめぐるオリエンテーリング「里ノ助からのクイズに挑戦！」も楽しめます。



富山市ファミリーパーク

📞 076-434-1234

📍 富山県富山市古沢254

🕒 9:00~16:30 (入園は16:00まで)

🏠 なし



長野

飯綱町 やたら祭り



「やたら」料理を食べに行こう!!

なす・きゅうり・みょうが・青唐辛子などの夏野菜と味噌漬けを細かく刻んで混ぜ合わせる「やたら」を使った料理が町内の飲食店で楽しめる「やたら祭り」を8/1(木)~31(土)まで開催！町の特産品が当たるスタンプラリーも実施します！



飯綱町 やたら祭り

📍 飯綱町役場 産業観光課 商工観光係

📞 026-253-4765

📞 電話対応 平日8:30~17:15まで



長野

黒姫童話館&童話の森ギャラリー



「どうぶつのカーニバル」『こども音楽館 第2巻』1969年刊
文：筒井敬介 学習研究社

ひだまりの絵本画家 柿本幸造展

7月20日(土)から9月23日(月・祝)まで、100万部を超えて愛されている『どうぞのいす』(ひさかたチャイルド)などでひろく親しまれている、絵本画家柿本幸造さんのひだまりのようにあたたかな原画の数々を紹介します。



黒姫童話館&童話の森ギャラリー

📞 026-255-2250

📍 長野県上水内郡信濃町大字野尻3807-30

🕒 9:00~17:00 (最終入館16:30)

🏠 期間中無休



自分へのご褒美・大切な人へのプレゼント

ここに広がる美活の輪

美活 サミット

ご褒美
新メニュー &
新ギフト
お披露目会

開催決定!

日時

2024.11/2^土 3^日

10:00-17:00(3日16:00まで)

会場

直江津ショッピングセンター
1F エルマール イベント広場

2F 無印良品 直江津

Open MUJI

(上越市西本町3-8-8)

入場無料!

上越市内の美容&健康にまつわる
お店が37ブース出店予定!

美活サミットに関する アンケートにご協力ください

「自分へのご褒美・大切な人へのプレゼント」をテーマとした
新商品や新サービス開発の参考にするため、読者アンケートを実施いたします。
下記のQRからアンケートにお答えいただくと
抽選で5名様に上越市仲町「多賀茶焙煎所」の御招待券をプレゼント!

アンケート内容

- Q1 美容や健康にまつわる施術・商品を自分へのご褒美として体験したことはありますか?
- Q2 美容や健康にまつわる施術・商品を大切な人にプレゼントしたことがありますか?
- Q3 Q1・2で“ある”とお答えいただいた方にお聞きます。
プレゼントや体験したのは、どのような施術・商品だったか教えてください。
- Q4 自分へのご褒美に美容や健康にまつわる施術・商品を購入する場合
予算はどれくらいを想定しますか?
- Q5 大切な人へのプレゼントに美容健康関連の施術・商品を購入する場合、
予算はどれくらいを想定しますか?
- Q6 あったらいいと思う、ちょっと贅沢な美容や健康にまつわるメニューがあれば教えてください。
- Q7 チャレンジしてみたいと思っている美容や健康にまつわる施術・商品があれば教えてください。
- Q8 11/2・3の美活サミットに参加したいですか?

美活サミットに関する
アンケートはQRから
お答えください➡



アンケート期限: 8月12日(月・祝)まで

抽選で5名様にプレゼント!

お茶と上生菓子セット

多賀一番棒茶やシングル
オリジン煎茶と季節の和
菓子をお召し上がりいた
だけます。
1,320円相当



上越市にお店を構えていて、「美容健康」にまつわる商品・サービスを取り扱う事業者様

美活サミット2024 出店募集中!

定数に達し次第終了! お早めにお申込みください

美容

健康

ワークショップ

フード

物販

※出店料などの詳細は
下記実行委員会へお問合せください

お申込みメ切 8月9日(金)先着順



お申込み
お問合せ

美活サミット実行委員会

(株式会社パーツプロダクション内)

TEL025-524-5733 mail: bikatsu.joetsu@gmail.com



※2023年開催時の写真です



過去のアンケートや
ほかの意見はweb cocolaで!

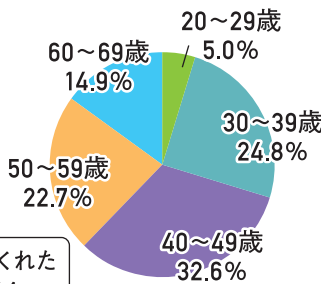


cocola部員約800人に聞きました! 音楽、聴いていますか?

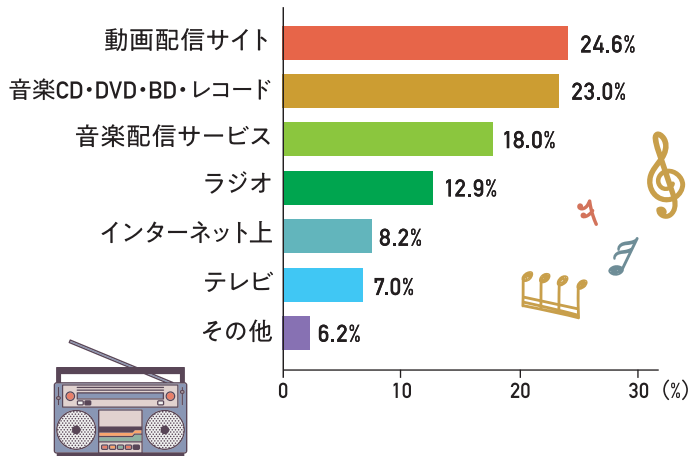
気づくと私たちの身の回りにはたくさんの音楽があふれていますが、
みなさんはどんな時、どんな気分の時に音楽を聴きたくなりますか?
cocola部員のみなさんに聞いてみました!



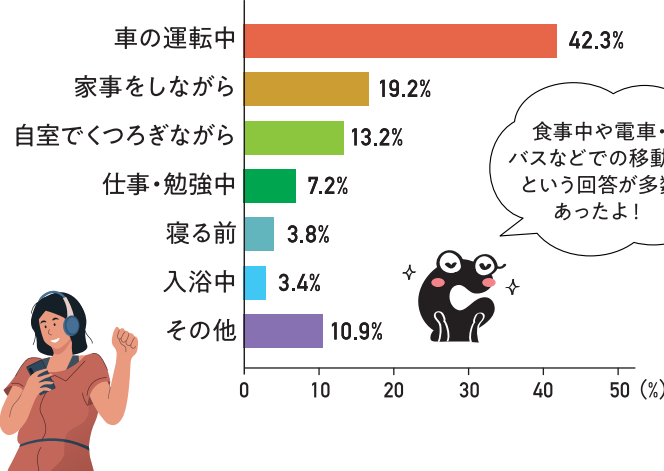
回答してくれた
年代の割合



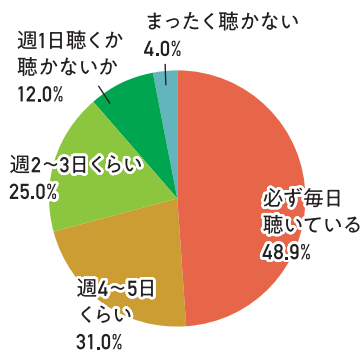
Q3 どのように音楽を聴くことが多いですか? 一番多いものから2つお選びください



Q2 いつ音楽を聴いていますか? 一番多いものから2つお選びください



Q1 音楽を聴く頻度は?



Q5 あなたが「元気を出したいとき」に聴く曲

Superflyの『タマシイレボリューション』。ランニング中、辛くなってもがんばれます!
(上越市・50代・女性)



X JAPANの『X』。toshiのハイトーンボイスから元気をもらえます。カラオケボックスで歌えばみんな元気になりますよ!
(妙高市・60代・男性)

YOASOBIの『ハルカ』。昨年うみがたりのイルカショーに使われていた曲で、流すと子どもが踊ったりイルカショーの真似をしたり、ノリノリになります。
(上越市・30代・女性)

大泉洋『ビーチドリーマー』。皆様ご存知大泉洋さん。歌が上手いのはもちろん、作詞作曲の才能もあって楽しい曲♡
(上越市・40代・女性)

PUFFY。ユルい感じが疲れを忘れさせてくれる528Hz(自律神経を整える波長)の曲。
(上越市・40代・女性)

Mrs.GREEN APPLEの『ダンスホール』。子どもが体育祭で踊っていて、その時のみんなの元気と笑顔を思い出しますからです。
(上越市・40代・女性)



激し目なアニソンを聞くとやる気が出ます。最近では『ハイキュー!!』主題歌になったSPYAIRの『オレンジ』です。
(上越市・30代・女性)

三代目JSBは、全部の曲が良いのですが、特に最高なのは『Yes We Are』です!!!
(上越市・30代・女性)

Taylor Swiftの『Better Than Revenge』。この歌を聴くと朝仕事に行く時、スカッとして今日も1日頑張るかとお前向きな気持ちになれる。
(上越市・20代・女性)



Official髭男dismの『ホワイトノイズ』。初めて髭男のライブに行った時に、ラストに歌った曲で気持ちが盛り上がる!
(上越市・40代・女性)



妊娠中に聞いていたのは、爆風スランプの『Runner』。そのおかげか超元気な子どもが生まれました。
(上越市・60代・女性)

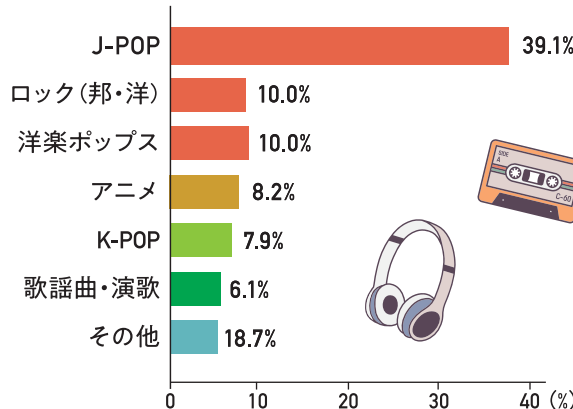
気乗りしない家事をするときは、Amazon Musicで70年代、80年代の洋楽ベストヒットを流してます!
(上越市・50代・女性)

キアラ・セトルの『This Is Me』。自分はこの自分でいいんだ!と自信や勇気もらえるから好き。
(上越市・40代・女性)

最近ではOmoinotakeさんの『幾億光年』です!ドラマを思い出して、テンションが上がってがらんべれます!
(上越市・40代・女性)

SixTONESの『こっから』。昨年見たドラマ『だが情熱はある』を観てからこの曲を聴くとやる気ができます!
(上越市・30代・女性)

Q4 どんなジャンルの音楽をよく聴きますか? 一番多いものから2つお選びください



Q6 今まで行ったコンサートやライブ等で、思い出深いものがあれば教えてください

レディー・ガガのライブ。とにかく演出がすごい!パワフルで素晴らしいステージだった。お客さんも海外の方が多く、まるで外国にいるような気分になった。
(上越市・40代・女性)

フジロック。自然の中でおいしい料理とお酒を飲みながら聞いたこと。
(妙高市・40代・女性)

昨年行ったユーミンのコンサート。演出がすごくて感動しました。
(上越市・60代・女性)

back numberの人气が爆発する前にライブに参加して聴いたのが印象深いです。
(上越市・30代・女性)

globeのコンサート。昔コカコーラの点数を集めて当たり、鈍行列車で新潟から大阪まで行ってきました。
(新潟県内・40代・女性)



金沢での清水翔太のライブが台風で延期になったが、後日改めて開催され、特別なパフォーマンスを見せてくれたこと。
(上越市・50代・女性)

上越文化会館での矢沢永吉さんのライブが亡くなった主人との最後のデートでした。
(上越市・50代・女性)

アン・ルイスのライブで最前列の参戦。終わった後、大音響の影響が数日間耳の奥がグワングワンしてた。
(上越市・50代・男性)

K-POPアイドルグループのコンサート。ハングル表記の手作りうわとペンライトを持ちながら、掛け声で一体感を味わって最高でした。銀テープも運良く掴めて良かったです。
(上越市・30代・女性)

大昔に小田和正さんのライブに、朱鷺メッセに行き、帰りにどしゃ降り、離れた駐車場までダッシュしました。ずぶ濡れでした。
(上越市・60代・男性)

昨年、男闘呼組の復活LIVEに行きました。昔ライブに行きましたが解散してしまい、もう観ることはできないと思っていたので、とても感動しました!
(上越市・50代・女性)

夫とケツメイシのオフ会でお会いしました。結婚式も全てケツメイシの曲を使用しました!そして、長男を妊娠中にケツメイシのLIVEに参戦し、今では4歳の息子がケツメイシが大好きです!!
(上越市・30代・女性)



たくさんの回答
ありがとうございました!

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!?



8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

子育て世代の家づくりとおうち遊び

子育て世帯が安心・快適に暮らすことができる家づくりを任せたい工務店やハウスメーカー、造園業者などがそろいました。

これから家づくりを考えている子育て世帯に向けてのポイントや、

cocola読者に聞いた雨の日や猛暑などで外出できないときの室内遊びのアイデアを紹介します！



cocola調べ

子育て世代が家づくりで意識すべきポイント4

4 健康で過ごすための空調管理

暑い夏も寒い冬も快適に過ごすためには断熱性・気密性が重要なポイント。パッシブデザインという言葉も定着してきたように思います。エアコンを稼働させて快適な室温を保つことも大事ですが、なるべく省エネにしたいですね。夏は、赤ちゃんや小さい子どもがいる場合は部屋の冷やしすぎや直風をあてないようにしながら適切な温度管理を心がけましょう。



3 土地や物件探しは慎重に

家を作る土地探しから始める場合、学区や公共施設や病院までの距離、治安の良さなど子育てのしやすさもベースに考えたいもの。面積や金額はもちろんです。暮らし続けることを具体的にイメージしてみるといいと思います。金融機関の選定や手続き、補助金のアドバイスをしてくれるところもあるの



で積極的に相談してみましょう。



2 メンテナンスしやすい家づくり

床材や壁材などを選ぶときのポイントとして、汚れや匂いが付きにくいなどメンテナンスしやすいものを選ぶと、掃除が楽になります。小さい子どもが食べ物や画材などで床や壁を汚してしまうことがあっても、お手入れがしやすいものを選んでおけばストレスが軽減するでしょう。サンプル見本を見せてもらって検討してみるといいですよ。

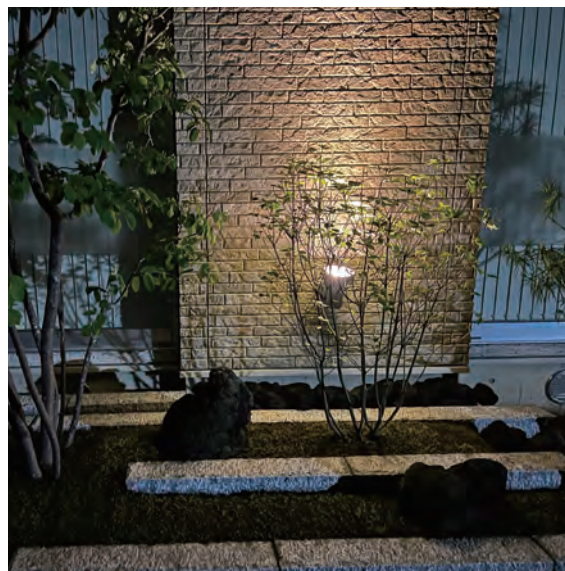
1 子どもとのコミュニケーション

子どもとのコミュニケーションを円滑にする方法のひとつとして間取りの工夫があります。見学会等に行く際に参考にしてほしいのが帰宅動線。家に帰ってきた子どもが部屋に行くまでに必ずリビングを通るようにすることでリビングやキッチンにいる家族と顔を合わせることで、子どもが成長しても会話のきっかけがつかみやすくなります。また、庭やウッドデッキで遊べるようにして家事をしながら子育てできる環境にリフォームするのもおすすめです。



上越

まずは無理のないお庭から 子育て世代に合わせたお庭づくりもお任せ！



玄関先やちょっとした小スペースも素敵に変身させます



石張りから庭木、スペースのデザイン一式は庭師におまかせ



子どもたちが遊べるように芝張りもプロの技術で安心

結婚、出産、子どもの成長と日々変化していく生活。子育てをしていく中でなかなかお庭づくりに充てる時間やお金を用意するのは難しい。それでも、子どもたちがのびのびと遊べるお庭がほしいと思ったら、当社にお任せください。子ども達の成長や家族の想い、状況に合わせてスタートは低予算で、段階を踏んだお庭づくりも可能です。まずはご相談を。

Information

Profile

造園フルカワ
代表 古川 守



「美しいものに和も洋も関係なく、美しさに妥協せずとことん追求する」が理念。作庭家、齋藤忠一氏のもと京都を中心に10年間修業。

造園フルカワ 造園フルカワ

☎ 025-525-8331 📍 上越市池727



上越

HUGme fam(ハグミーファム)見学会決定 今、SNSで話題の住宅が上越に初上陸！



全面タイル張りの重厚な外観は一条工務店ならではの



高性能×新価格 驚きの1,793万円～



充実の設備に加え、自分なりのカスタマイズも！

今SNSを中心に全国で人気爆発中の企画住宅『HUGme(ハグミー)』の寒冷地仕様モデル『HUGme fam(ハグミーファム)』が、上越で初完成しました！

高性能住宅メーカー・一条工務店の良いところはそのままに、驚異の価格を実現したハイ・パフォーマンスモデルです。性能も価格も妥協したくない方必見！今の住宅の最先端をこの機会に！

Information

新築見学会開催決定！！

8/3(土) 8/4(日)



時間/10:00～17:00
場所/上越市川原町地内

☛ 予約フォーム

家は、性能。

一条工務店

株式会社一条工務店 上越展示場

☎ 025-546-5411 📍 上越市上源153-20
🕒 10:00～18:00
🗓 年末年始のみ



家族で白熱間違いなし! //

上越オリジナルの ボードゲームが あるの知ってる?



上越にあるボードゲーム製作チーム Red i Games(レッドアイゲームス)オリジナルの「雷轟(らいごう)」。

上越ならではのイメージで作られた上越市オリジナルのボードゲーム。麻雀に似ている2人から4人で遊ぶ対戦型ゲームで、プレイヤーは雷神の力を操り、雷を撃ち合いながら役の完成を目指します。定期的に大会も開催されているので公式X(Twitter)などでチェックしてみて。

また、ゲームのイメージから生まれたご当地ヒーロー「雷轟纏装(らいごうてんしょう)ガンギ」も各地のイベント等に出没しているよ!

☎ 025-526-7191 (カラバル)



↑詳しくは
公式サイトか
X(Twitter)を
チェック!



cocola読者
に聞いた

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



- 動画鑑賞など 35票
- 子どもと遊ぶ 35票
- ゲーム全般 30票
- 料理・お菓子づくり .. 24票
- 読書 20票
- ダンス・運動 15票
- 掃除や模様替え 13票
- 趣味の時間 11票

スマホゲームやYouTubeで音楽に合わせてダンスするという声も。16面でも紹介しています!

アナログ回帰で、人生ゲーム
やトランプ、UNO。
(上越市・50代)

お風呂でシャボン玉遊び。
(上越市・30代)

ジェスチャーゲーム! お題を
見てジェスチャーし、それを当
てるゲームです。けっこう盛り
上がりますよ。(上越市・50代)

娘とはハンドメイド雑貨
を一緒に作ったり、ホッ
トケーキを作ったりして
います。(上越市・30代)



子どもと買い物ごっこ。袋におもちゃ
を詰めて持ち、家の中をぐるぐる歩
くと楽しそうに後追いしてきます。
(上越市・30代)

室内バドミントン。シャトルを
ゴム紐で天井からぶら下げて、
手で打ち合って遊ぶ。危なく
なくて、汗もかけて、おすすめ。
(上越市・20代)



踊れないけどYouTube
やTikTokを見ながらな
んちゃってダンスをする。
(上越市・60代)

子どもたちが小さい頃はいろんな
遊びを考えていました。体を動か
さない遊びではお話を交互に考え
て(一文くらいずつ)物語を作る。
それもおもしろくて笑っちゃうよう
な感じにしていくと盛り上がった
のを覚えてます。(上越市・50代)

遊びというか、雑巾とかで普段
しないところの拭き掃除をす
る。綺麗になるし適度な運動に
もなる。(上越市・50代)

家の好きなところに
シートを敷いて、おうち
ピクニックをします。
(上越市・30代)



上越

家まわりのプロデュースならお任せを!



カーポート設置から趣味のお庭の実現まで気軽にご相談ください

植栽工事はもちろん、土間コン
クリート、境界ブロック、カーポ
ートなどの外構工事なら当社にお
任せください。雑然とした庭や家
まわりをもっと機能的に、もっと
趣味をいかせる空間へ。エクステ
リアプランナーと経験豊富な職
人がおお客様の夢の実現をお手伝
いします。

有限会社 秀造園

有限会社 秀造園

☎ 025-522-0871 ☎ 上越市鴨島1187
🕒 9:00~18:00
📅 日曜



上越

室内でも熱中症になることが! 注意点を知ろう



湿度が高いと体の冷却がしにくくなり、熱中症のリスクが高まります

暑い季節は室内でも熱中症にな
る危険があります。エアコンを正し
く使い、室温を28度以下に保ち、除
湿運転で湿度を50~60%程度に
保つことが大切です。直射日光や風
通しが悪い場所も要注意! こまめ
な休憩と水分補給も忘れずに。めま
いや頭痛、吐き気の症状が出たら
早めに対処するようにしましょう。

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



上越市スポーツ協会

秋季スポーツ教室開講

受講生募集

お申込はハガキ or HPから

申込〆切
9/5(木)



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

上越市スポーツ協会

63円
切手

9 4 3 0 8 0 5

上越市ス
ポーツ協
会宛

上越市
木田1-17-33
上越市総
合体育館内

必要事項をご記入ください

- ①教室番号
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名(ふりがな)
- ⑤年齢
- ⑥性別
- ⑦電話番号

※会場、日程が変更になる可能性があります。自己都合のキャンセルは、受講料
を返金いたしません。少人数の場合は、開催を中止する場合があります。個人情報
の保護に基づき、いただいた情報は教室運営以外の目的では使用しません。

教室番号	教室名	対象	会場	受講料	回数	時間	開催日	曜日
1	リズムに合わせて健康体操 (総合体育館教室)	一般 (60歳以上)	上越市総合体育館	7,000円	10回	13:30~15:00	9/10~11/19	火
2	やさしいストレッチヨガ (レインボーセンター教室)	一般	レインボーセンター	7,000円	10回	10:00~11:30	9/12~12/5	木
3	やさしいストレッチヨガ (オーレンブラザ教室)	一般	オーレンブラザ	7,000円	10回	13:15~14:45	9/20~12/20	金
4	リラックスヨガ (総合体育館教室)	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	19:00~20:30	9/10~11/19	火
5	気分・体スッキリ体操	一般	高田スポーツセンター	7,000円	10回	10:00~11:30	9/13~11/22	金
6	健康トランポピクス	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	10:00~11:30	9/10~11/19	火

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)



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。
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。

業務委託

登録制

- 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)パーツプロダクション
ポスティング部
☎ 025-530-7536
上越市高土町2-4-6 上越タイムス社 1F

受付
月~土曜
9:00~18:00

家事がもっと楽になる、楽しくなる すっきりと暮らす、シンプルで快適な住まい



装飾を省いたシャープなシルエット。黒を基調にしたシンプルな外観



帰宅動線にある使い勝手のよいスタイリッシュな洗面カウンター



お庭で何する？家族のリフレッシュベース、ウッドデッキ

日常生活の中でこれがあったらいい…を考えた家づくり。共働きのご夫婦が徹底的にこだわった家事動線、子育てに役立つアイデア満載の家が完成しました。

初めての家づくりを考えられている子育て世代の皆様、住まいづくりのアイデアやヒントを探しにぜひご来場ください。

Information

住宅完成見学会開催

8/17^土 8/18^日

時間/10:00～16:00

場所/上越市加賀町地内



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



「家は最高の遊び場」趣味に没頭できる家 憧れの平屋にロフトを+した新しい暮らし方



シンプルな外観にサンカク屋根と大きなスクエア窓がこの家の顔



天窓から光が差し込むリビング。ゆっくり時が流れ心地いい



大人の遊び心をくすぐる土間リビング

コパンの家は定額制デザイン住宅です。あらかじめ決められた金額で自由な間取りを実現します。近年人気の高い平屋、趣味を楽しむ土間リビング、ウッドデッキ付きの庭など暮らし方に沿ったご提案をしています。「健康」にもフォーカスを当て自然素材のものを積極的に採用しています。ぜひコパンの家の"世界観"を体感してください。

Information

モデルハウス GRAND OPEN

人気ラインナップの
NEWモデルが新登場

8/3^土～8/25^日

時間/10:00～17:30 (最終受付16:00)



copan no ie. (コパンの家)

☎ 025-520-8943 ㊤ 上越市富岡3502
⌚ 9:30～17:30
📅 水・木曜



家族みんなにやさしい 多機能で居心地のよいリビングづくり



回遊動線でつなぐワーク・育児対応セカンドリビング【新築】



見渡しが良くランドリールームへも最短のキッチン【新築】



マグネットボードは近年人気のアイテム【リノベ】

住宅におけるリビングの役割は年々多様化し、子どもの学習の場、リモートワークの場など多くの人、シーンに対応する必要があります。当社では、まずはご家族の暮らし方のヒアリングをしっかりと行い、「モノがあふれず居心地のよい」シンプルなりビング空間をご提案させていただきます。新築はもちろん、リフォームもおまかせください。

Information

補助金活用でおトクに

- ・子育てエコホーム
- ・先進的窓リノベ
- ・給湯省エネ事業
- ・自治体補助金



各種補助申請代行承ります！



岡田土建工業 株式会社

☎ 0120-3231-72 ㊤ 妙高市白山町2-11-6
⌚ 8:00～17:00
📅 土日祝 (個別対応可)



リフォーム戸建 即入居可！ 広々敷地158坪に駐車スペース6台以上可



リフォーム工事を行った戸建です!! 日当たり良好、敷地広々!!



新設のダイニングキッチン



新設のユニットバス

開放的な立地に有り、日当たりや眺望も良好です！敷地が158.3坪と広く、車(大型車可)や倉庫などを置けたり、家庭菜園も可能なスペースもあり、色々なご利用ができる土地となっております。
《リフォーム工事を行った箇所》
システムキッチン、ユニットバス、トイレ、洗面台、室内クロス、畳、障子、照明器具一部新品、屋根貼替、西側外壁貼替

Information

オープンハウス 見学会開催中！

時間/ご希望の日時
をご連絡ください
場所/上越市滝寺
2007-5



越乃エステート 株式会社

☎ 025-520-6623 ㊤ 上越市春日野1-7-4
⌚ 9:00～17:00
📅 水・日曜



初めて見学会にお越しの方、これから住宅を新築予定の方限定!

スタバカード
2,000円
プレゼント!

OPEN HOUSE

高騰する電気代を気にせず節電し、
一年中快適な温熱環境を叶えます。

8/24 Sat. ~ 9/23 Mon.
完全予約制 10:00~16:30

吹抜けリビング

玄関手洗いスペース

広々としたランドリールーム 兼 脱衣室

見学のご予約はこちら

WEB

右記二次元コードより、フォームにご入力の上
送信



TEL

025-543-4548

受付時間 8:00~17:10
土・日・祝 定休日



現地



クリーニング
たかやま様



LIFE in+

株式会社阿部建設 上越支店

〒942-0004 上越市西本町2-4-45 TEL.025-543-4548

abekensetu.co.jp

FOLLOW US



振袖・卒業式 衣裳展示会

開催日時

8月31日(土) 9月1日(日)

10:00~18:00
(最終受付17:00)

10:00~18:00
(最終受付16:00)

会場：クリスタルグレイス上越
20th anniversary

要予約

展示会来場者様全員に
QUOカード
1,000円分
プレゼント
※成人式対象者
に限りです。

さらに!
成人式衣裳ご成約の方に
ステキな
プレゼント
※詳しくはお問合せ
ください。

※写真はイメージです

Costume Salon
CRYSTAL GRACE

新潟県上越市下門前881

TEL:025-545-1143



お気に入りの着物とヘアメイクで
大切な人生の節目を
特別な思い出に!

氷は、ミネラル豊富な妙高山の天然水を使用。自家製の蜜漬けた小豆、あん、求肥を添えました。氷の下にはバニラアイスが隠れています。4種類のシロップで四季を表現。それぞれの風味をお楽しみください。

かき氷「妙高山の四季」

1,650円

お茶・おかき付き 2,200円~

テイクアウト▶シロップ2種で990円
すべて税込みです



joetsu_noteさんとレシピ共同開発



写真はイメージです
詳しくはインスタでお知らせいたします

8月5日(月)より
始めます。

多賀茶焙煎所 いろり庵 あん味堂

943-0831 新潟県上越市仲町3-1-9 TEL:025-526-7570

営業時間 茶室 11:00~16:30(LO.16:00) 定休日:火曜
ショップ 10:00~17:30





過去のレシピは
こちらから

レシピ
遺産

THE
RECIPE
HERITAGE

【黒バイの旨煮】

春から夏にかけて水揚げ量が多くなる黒バイ貝。
長時間下茹ですることによって身が柔らかくなり、独特の歯ごたえが楽しめます。
ご飯のお供にも、ビールのつまみにもなる一品です。



材料 (2〜3人分)

黒バイ	15〜20個
大根の皮	少々
水	適量
A	醤油 大さじ4
	酒 大さじ2
	みりん 大さじ2
	砂糖 大さじ4
	水 大さじ4



今回は上越市内の鮮魚センターで生の黒バイ貝を購入。

- 鍋に黒バイと多めの水を入れ、大根の皮を加えて約40〜50分下茹でする。



黒バイはこの下茹ですが大切。大根の皮と一緒に煮込むとアク取りになる。

- ザルにあけて水洗いをする。
- 鍋にAを入れたら煮立たせ2を加える。
- 中火で約2分程度、味を絡ませるように煮たらできあがり。



煮立ったタレに下茹でした黒バイを入れたら、タレを絡ませる程度で長く煮ない。



おしえてくれた人／割烹 高はし 高橋道代さん

こじんまりとした温かみのある落ち着いた店内。お造りから焼き物、デザートまでの会席料理を中心に、旬の食材を使った和食やオリジナルの創作料理が楽しめます。

- ☎ 025-531-0388
- 📍 上越市東雲町2-1232
- 🕒 11:30〜14:00 (予約のみ) 17:00〜21:00
- 🕒 不定休



撮影(人物・作品):小俣裕祐

ふじ
藤ガラス工房

後藤 洋平さん (41)

上越市中郷区出身・千葉県野田市在住

もくもくつくる人

@多賀茶焙煎所

Vol.5

温かいガラス。温かい雪のようなガラス。雪国での原体験から生まれるものなのか。それらはパードヴェールという手法で作られる。原型から鋳型を作り、ガラスの練り粉を詰めて焼成し、表面を研磨する。とても手間がかかる大量生産はできないので古代ローマ時代に吹きガラスの手法が生まれたあとは廃れてしまった。しかし、吹きガラスではできない繊細な色や形を表現できるため、アールヌーヴオーとともに復興し、工芸や美術の分野でひとつのジャンルを築いている。

高校卒業後はものづくりの道を志した。ガラスを選んだのは、日本に工芸としての歴史がなく、それならば自分にも新しいことができるのではないかと感じたため。川崎と富山の専門学校で学び、ステンドグラスを制作する会社に入社。その後独立し、富山の専門学校で同級生だった妻と二人で「藤ガラス工房」を立ち上げる。ステンドグラスをやりながら器も作り始めた。コロナ禍で習い始めた弓道が作品作りの転機に。「射法八節」といって、矢を射るまでには8つの動作がある。同じ動作をひたすら繰り返すことで技が洗練されていく。

これは工芸にも通じると感じた。それまでは漠然と自由を追い求めていたが、型を繰り返す中から真の自由が生まれるのではないかと。3年前に北京のギャラリーで妻と二人展を開催。現在取引先の半分以上は海外だという。シンプルな「型」から生まれる「用の美」。使わないときは美術作品として窓辺に飾って楽しみたい。



後藤洋平 ガラス器展 7/24(水)〜10/21(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。



ゆっくりランチ+観劇

三谷幸喜脚本・監督により2019年に上映され、大ヒットを記録した政界コメディ映画を舞台化

東京宝塚劇場【星組】S席観劇ツアー

政界コメディ『記憶にございません!』〜トップ・シークレット〜

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

カルナバル・ファンタジア

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

《主演》礼 真琴、舞空 瞳

11/24 日帰り

現地集合プラン

お一人様 21,800円 (税込)
(S席チケット代、ランチ代、保険料込)

■定員:35人 ■最少催行人数:15名
■添乗員・cocolaスタッフ同行

東京宝塚劇場・ランチ会場
までの交通費は含まれません

東京會館 Drape
のランチ付き!



行程表

東京會館 Drape集合後ランチ(13:20〜15:00)→
東京宝塚劇場(15:00着 15:30〜観劇約3時間)→観劇後解散

申込み・
問合せ

かなえる旅行社

営 9:30〜17:30(月〜金) 休 土・日曜・祝日 担当:吉田
※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

025-512-5888

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

詳細は
webへ



① フェルエッグ 糸魚川店

自家養鶏場・渡辺鶏園直営の洋菓子店。風見鶏が目印のおしゃれな店内には鶏園の卵はもちろのこと、人気のプリンやシフォンケーキなどが並ぶ。使用するピュアエッグは、臭みを抑えたフルーティーな味わいが特徴。店内には、イートインスペースがあり自然を感じる落ち着いた空間でお菓子を堪能できる。



☎ 025-550-6680

📍 糸魚川市平牛2116

🕒 10:00~18:00

📅 水・木曜

📺 プレゼントあり
詳しくは
15面へ



木のぬくもりを感じる
イートインスペース



メレンゲとヘーゼルナッツパウダーで焼き上げた生地に無糖の生クリームとフルーツを巻き上げた
ブダペストロールケーキ 420円



定番の贅沢
たまごプリン
380円



代表の渡辺洋子さん

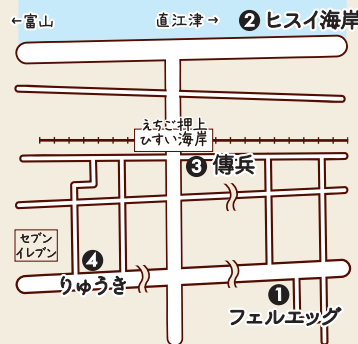
自社農場の卵を1週間燻製。はちみつをかけて食べても。1年常温保存可能
ジオの石 220円



② ヒスイ海岸

ヒスイの石が山から自然に流れ着くことで知られている海岸。観光名所としても人気があり多くの人が訪れる。

📍 糸魚川市押上



④ らーめん りゅうき

今年20周年を迎えた県道沿いにあるラーメン店。特徴は、国産小麦を3種使った自家製中太麺で、どのラーメンとも相性抜群。背脂は「津南ポーク」を使用。普通の背脂よりも甘めの仕上がりになる。平日はランチタイム限定で「ひがわりーめんセット」を提供。お手頃な値段なのもあって、このメニューを食べるため来店する人も。

☎ 025-553-2626

📍 糸魚川市南寺町3-8-62

🕒 11:00~21:00

📅 不定休



③ 漁師の寿司 漁場 博兵

地魚をメインの漁師夫婦が営む居酒屋食堂。漁場から近いこともあって鮮度が良い海鮮料理を提供している。魚にあう日本酒の種類も豊富。オーナーの良太さんは「まいる船長」としてSNSを発信中。YouTubeはチャンネル登録者数3万人を超える人気で釣り好きからも注目されている。

☎ 025-553-2661

📍 糸魚川市南押上2-1-22

🕒 11:30~14:00

🕒 17:00~21:00

📅 木曜

目と舌で楽しんで
もらえるメニューを
提供しています!



7~8種類の新鮮な魚がのる
名物! 漁師の海鮮丼 2,800円

📺 プレゼントあり
詳しくは
15面へ



糸魚川漁師直送の鬼オコゼの
姿揚げ 800円(夏季限定)



店長の山本拓也さん



3年前に移転し
リニューアルオープン

📺 プレゼントあり
詳しくは
15面へ



自家製ネギ油を使用し
津南ポークの背脂と
特製醤油ダレを絡めた
炙り焼豚油そば 980円



自慢のみそだれと黒ゴマが食欲
をそそる 冷やしごま味噌 980円

※価格はすべて7月取材時のものです



この看板が目印!



オーナーの伊井良太さん
奥さんの伊井さおりさん

地元で活躍できる企業探し!

Debut! 合同企業説明会

7/6(土)開催しました!!

300名を超える高校生、専門学校生、大学生、社会人保護者など様々な方にご来場いただきました。



42社
37ブース



来年も
開催予定!

当日の様子



無料セミナー・相談会も開催



「Debut! 2025」2025年2月発行
掲載企業募集中!

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



冊子はQRからも
見られます!



地元で活躍できる企業探し!

イベント情報 上越

8/25日

金谷フリーなマーケット



⑤ 上越市福祉交流プラザ体育館
(上越市寺町2-20-1) ① 10:00～14:00
⑥ 入場無料 ⑦ QR、公式LINEより
⑧ 090-2492-9418(いざぎ)



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
など。出店者も募集
中! 出店料1,000円
(キッズは100円)。

イベント情報 妙高

8/25日

8月の少人数パーティー



⑤ 西脇建設 RENTAL SPACE (BASE CORE)
(妙高市栗原2-3-17) ① 11:00～13:30 ⑥ 男性
1,500円・女性1,000円 ⑦ みようこ出会い
サポートセンター ⑧ 080-6259-8211(児玉)



35～45歳の独身者限
定イベント。レシピを
見ながら謎解き感覚
で本格スパイスカレー
を作りましょう。申込
べ切は8/16(金)です。

イベント情報 上越

8/25日

ミニガス水道フェア開催!



値上げラッシュで家計がひっ迫する今こそ、最新ガス機器と節水型の水廻り機器で光熱水費を節約しませんか? 最新省エネ機器による「こんなに節約できるの!?!」という驚きをぜひ体感してください。会場では、オススの省エネ機器を展示現品にて当日限りの特別大特価で販売。さらに、お客様向けの楽しいゲームも開催。ご家族揃ってお出かけください。皆様のお越しをお待ちしております。

⑤ 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)
① 10:00～16:00 ⑥ 無料
⑦ 不要 ⑧ ガステラス
⑨ 025-512-0016



イベント情報 上越

8/19日・8/30日

公共職業訓練説明会【医療事務】



早期再就職を目指す方を対象に、上越テクノスクール主催医療事務・調剤事務科2期(10/8～1/7)の職業訓練について講師がプチレッスンをしながら説明します。「医療事務はどんなことをするの?」「難しい?」など、実際に見て、聞いて、体験しませんか? 参加は予約不要です。3か月の訓練で3つの資格を取得して就職につながるチャンスです!

⑤ ニチイ学館 上越教室(上越市五智新町
1-24 ニチイケアセンター直江津2F)
① 10:00～11:00 ⑥ 無料 ⑦ 不要
⑧ ニチイ学館 上越教室・高波
⑨ 025-531-3124(平日9:00～17:15)



行ってみよう!

ここの Information

アイコンの見た

⑤ 会場 ⑥ 住所 ⑦ 開催時間・営業時間
⑧ 料金 ⑨ 対象 ⑩ 事前申込 ⑪ 定員 ⑫ 営業日
⑬ 休日 ⑭ 問合せ ⑮ 電話番号 ⑯ メール

イベント情報 上越

8/19日

旧第四銀行で聴く古楽コンサートシリーズ12



⑤ 高田まちかど交流館(旧第四銀行高田支店)
上越市本町3-3-2 ① 19:00開演(開場18:30)
⑥ 前売3,000円、当日3,500円、学生2,000円
⑦ 要 ⑧ 090-3573-8731(川合)



「J.S.バッハとイタリア
の音楽」その関係と魅
力を、バロック・チェロ
の高橋弘治とチェン
バロの岡田龍之介が
演奏。お楽しみに!

NEW OPEN 上越

CHARM-CHARM(チャーム チャーム)

2024/6/26 OPEN



⑤ 025-526-1765
⑥ 上越市本町3-1-10ヘアースタジオ リシア2F
⑦ 平日10:00～14:00、土日祝10:00～16:00
⑧ 月曜、第1火曜、第3日曜

かる～い肩! 小顔ゲッ
トなら! オーガニック
エステでコリも疲れも
さようなら～! 美容室
と同日ハシゴ予約も
できちゃいます♪

NEW OPEN 妙高

新井焼肉センター奴隷(どがん)

2024/6/3 OPEN



⑤ 0255-75-1225
⑥ 妙高市関川町2-3 ① 11:00～14:00
(13:30LO)/17:00～21:00(20:30LO)
⑦ 水曜



旬菜酒房 武相荘のお
隣。ランチは奴隷焼肉
定食1,250円。カルビ
定食1,720円などのほ
か単品メニューもご
提供!

NEW OPEN 上越

private salon縁～ENISHI～

2024/4/12 OPEN



⑤ 070-2439-4504
⑥ 上越市大学前57 ピーチハウス103
⑦ 10:00～19:00 ⑧ 不定休(お休み等
SNSにてお知らせいたします)



ハイブリット脱毛器
・FACEWAX体験しま
せんか? キッズから介
護脱毛まで承ります!
男性女性施術者在籍
しております。

SHOP NEWS 上越

プリザーブドフラワーの仏花アレンジ
handmade N's garden



⑤ 090-1609-5039
⑥ 上越市石橋1-3-30 ひらひフローリスト2F
⑦ 平日10:00～15:00、土日祝10:00～
16:00(要予約) ⑧ 不定休



夏の暑い時期にはプリ
ザーブドフラワーの仏
花アレンジが人気。飾
場所に合わせてオー
ダー承ります。花器の
持ち込みも可能です。

NEW OPEN 上越

CAFE HAYASHIの夏

2024/7/4 OPEN



⑤ 025-544-6433
⑥ 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 フードコート)
⑦ 11:00～16:00 ⑧ 火・水曜

8月末までの期間限定
のポップアップストア。
「10種の味が重なる発
酵パフェ」など発酵が
テーマのスイーツやフ
ルーツ甘酒。

RELOCATION 上越

Free Way

2024/6/15 移転 OPEN



⑤ 025-520-7608
⑥ 上越市大字富岡539-2 パティオ1F
⑦ 10:00～19:00
⑧ 水曜



県外・県内遠方からも
ご来店、また女性のお
客様も多く、女子ウ
ケ・女性に推されるメ
ンズ専門ショップです。

RENEWAL OPEN 上越

CRYSTAL MOON

2024/6/15 リニューアル OPEN



⑤ 025-520-9825
⑥ 上越市大字富岡539-2 パティオ1F
⑦ 10:00～19:00
⑧ 水曜



取扱ブランドは【SLY/
MOUSSY/AZUL
/rienda/ RODEO
CROWNS】。スタッフ
募集中!

RELOCATION 上越

Sesame Salt(セサミソルト)

2024/6/15 移転 OPEN



⑤ 090-2449-0443
⑥ 上越市大字富岡539-2 パティオ1F
⑦ 11:00～18:00
⑧ 火・水曜、ほか不定休



セサミソルトオリジ
ナルのハンドメイド
小物、雑貨をメイン
に販売。ワクワクする
ような可愛い雑貨、
楽しい雑貨も!

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 A4サイズ 6.6円/1枚 チラシを配布 できます!

- 配布期間 / 毎月25～30日
- 配布部数 / 85,090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 ※変形サイズ、厚紙は別料金となります
※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

詳しくはお問合せください

ココラ編集部(株式会社 パ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)

NEW OPEN 糸魚川

yadoriya

2024/7/8 OPEN



⑤ 025-562-1020
⑥ 糸魚川市大字今村新田871 ⑦ 10:30～
20:00 ⑧ 木曜 ※買い付け等により長期
休みの場合あり、SNSにてご確認ください



ひっそりとした古民
家に古着屋、カフェが
併設。コーヒー、ビー
ル、ワインなどご用意。
ただただ楽しんだ者
勝ちのお店です。

RENEWAL OPEN 上越

大食 おおがた亭

2024/8/1 リニューアル OPEN



⑤ 025-534-5511
⑥ 上越市大湊区土底浜3847-14
⑦ 昼 11:30～14:00/夜 17:30～21:00
⑧ 水曜



揚げ物を中心とした
定食と丼のお店です。
おすすめはとんかつ
定食1,400円。特製
とんかつソースでど
うぞ!!

上越
リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)直江津店



腸活メニューで基礎代謝をアップ!
キャビテーションの刺激で腸の動きが活発に! ●よもぎ蒸し40分+キャビ30分 通常8,980円⇒8,480円。●全身ダイエット♪気になる箇所から選べる3か所キャビ90分 通常13,980⇒12,980円。

☎090-4139-2879
④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
⑤9:00~20:30(LO20:00) 予約優先
⑥不定休 ⑦有



お電話からご予約の方「cocolaを見た」で
よもぎ蒸し40分+キャビ30分⇒**500円引き**
選べる3か所キャビ90分⇒**1,000円引き**
●ホットペッパービューティーからの予約は適用外 ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2024年8月末日まで cocola
リラクゼーション HoneyCool 直江津店

上越
レストラン ムーンベア



大好評! 海老と野菜のグリーンカレー
この夏もご提供を開始いなや大人気の「海老と野菜のグリーンカレー」。通常1,180円がなんと! 980円の超お得プライス! さらにサラダ付きの夏限定メニュー。迷わず今すぐチケットを持ってGo!

☎025-525-1906
④上越市寺町16
⑤11:00~14:00、17:00~20:10
⑥木曜
⑦有



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8月末日まで cocola
レストラン ムーンベア

上越
中華料理 美味居(うまい) 大和店



パティオ店に続き大和店もオープン!!
20種類のランチメニューはサラダバー(サラダ、揚げ物、漬物、ライス、スープ)付で968円。+330円でラーメンもつけられてコスパ最強! さらにランチメニュー以外でも1人1品968円以上注文でそちらもサラダバー付に!

☎025-520-8839
④上越市大和3-14-12
⑤11:00~15:00(LO14:50)、17:00~23:00(LO22:50)
⑥水曜(祝祭日の場合は営業) ⑦有



お食事1,000円以上ご注文で
⇒**200円OFF**
●会計時提出 ●他との併用不可 ●1グループにつき1枚有効
有効期限/2024年8月末日まで cocola
中華料理 美味居 大和店

上越
health&beauty Colore(コロレ)



みなさまに支えられオープン1周年記念!
Coloreはフランス語で【カラー・生き生きとした】という意味で、みなさまがキラキラ・生き生きと過ごせるお手伝いをさせていただいています。感謝の気持ちを込めて、特別クーポンを作りました。ぜひご利用ください。

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



【1周年記念価格】全身施術+
2種類選べるケア(小顔/かかと/むくみ)
8,800円⇒4,950円
●予約時申告 ●来店時提出
有効期限/2024年8月末日まで cocola
health&beauty Colore

上越
ヘアースタジオ LICIA(リシア)



早期予約で割引+半額チケット付
成人式・振袖・卒業式・袴の早期予約(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、袴は88,000円⇒30,000円引に! 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
⑤9:00~19:00(最終受付18:00)
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有



成人式・振袖 **最大88,000円引** 卒業式・袴 **30,000円引**
+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 ●他との割引と併用不可
有効期限/2024年9月末日まで cocola
ヘアースタジオ LICIA

上越
café RUFF(カフェ ラフ)



おひとり様から団体様二次会にぜひ! ダーツ、カラオケ、飲み放題あり!
音響、プロジェクター完備なので映像のお持ち込みも可能です! パースデープレート等も対応可能なのでお声がけください。飲み放題2,500円~(フード付4,000円~)

☎025-520-9898
④上越市本町3-2-21
⑤20:00~0:00
※予約など時間対応可
⑥日曜 ⑦なし



飲み放題 2,000円
●他との併用不可 ●注文時提出 ●1枚でグループ様全員有効
有効期限/2024年9月末日まで cocola
café RUFF

上越
Healing Salon Aqua Moon(アクアムーン)



美毛穴レス・リフトアップエステを体験!
水素高純度99.99%の泡を使い、毛穴の奥の汚れ・黒ずみ・開き・不純物を徹底洗浄! 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。

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



電話予約の際「cocolaを見た」で
美毛穴レス・リフトアップエステ
70分 **7,800円⇒4,500円**
●初回限定 ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2024年8月末日まで cocola
Healing Salon Aqua Moon

上越
ほぐしの名人 石橋店・高田店



心地良い施術で癒します
オールハンドで心地良さを提供します。全身40分2,750円~。7・8月期間限定7:00~スタートの「朝マ~始めました」。クイック20分2,400円~。土日祝のみ(詳しくはweb・店頭にて)

☎0120-915-491
石橋店 ④上越市石橋1-8-51
高田店 ④上越市西城町3-10-29
オフィスミナトII 1F
⑤10:00~22:20(最終受付21:00)
⑥不定休 ⑦有



全コース300円引き
●予約時申告、来店時提出
有効期限/2024年9月末日まで cocola
ほぐしの名人 石橋店 高田店

上越
たい夢 国分店



北海道十勝産小豆100%使用
北海道産小豆を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! 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&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♪

☎025-544-2838
④上越市五智国分18-2
⑤10:00~19:00
⑥不定休
⑦有



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8月末日まで cocola
たい夢 国分店

上越
美you(ミユウ)



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! 夏のおでかけは自信を持って肌魅せ♪お悩みに合わせたメニューもご用意。都度払い可能な回数券がオトク。メンズ脱毛やお子様の脱毛も人気です!

☎025-530-9711
④上越市本町6(※詳細はご予約時に)
⑤9:00~19:00(最終受付18:00)
⑥不定休
⑦なし



ご新規様限定 脱毛メニューをご予約の方 フォトフェイシャルプレゼント
●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2024年8月末日まで cocola
美you

上越
リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)本店



好評により期間延長!! 本気夏痩せキャンペーン

最強コンビネーションメニュー! キャビテーション+経絡リンパで代謝を高めた後のオイル施術で相乗効果をアップ! 暑い季節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
④上越市下門前1827 アメニティタウン
きらめきB棟3号室
⑤10:00~20:00 予約優先
⑥不定休 ⑦有



「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8月末日まで cocola
リラクゼーション HoneyCool 本店

妙高
そば処「芭蕉苑」



美味しい山菜天ぷら食べ放題です
大好評の山菜天ぷら食べ放題。ざる蕎麦960円。天ぷら蕎麦1,680円~と一緒にいかがですか? 施設内のカフェバーにはお蕎麦に合うクラフトビールや白ワインも。天気の良い日は風通しの良いテラス席でのお食事がおすすめ。

☎0255-86-4727
④妙高市関川2264-19
⑤平日 11:00~15:00
土日祝 10:00~15:00
⑥月曜、冬季 ⑦有



そば・うどん全品200円引き
●他との併用不可 ●来店時提出 ●グループ様全員有効
有効期限/2024年8月末日まで cocola
そば処「芭蕉苑」

上越

total beauty salon KaRiFu(カリフ)



独自の発毛法で1年でウィッグ卒業!
上越市と妙高市では助成金が適用!

スタッフ全員ががん患者サポート美容師。抗がん剤治療後、ウィッグ卒業までのサポートプログラムや脱毛期の頭皮用シャンプーなどを揃えた準備セットもご用意。金属アレルギーの方はパーツウィッグの金具を樹脂に変更可。他店で購入された方でもサポート。インナーガレージ直結の専用個室なのでお気軽にご相談ください。

Information

エステメニュー

- 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 14,980～99,800円
- 【準備セット】ウィッグ(ショート)+カット+ヘアキャップ+育毛シャンプー22,000円

有効期限 2024年8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



脱毛期の皮膚の炎症を抑える

オゾン水パック無料

- 他との併用不可
- 来店時提出

有効期限/2024年8月末日まで cocola

total beauty salon KaRiFu

上越

買取店わかば 上越モール店



大好評 月替りキャンペーン

8/31(土)当店でお人形の供養祭を行います。8/1～30までにお持ちください。また8月は東京オリンピック銀貨の買取額アップ! 1,000円銀貨→1,800円。鳳凰、稲穂100円銀貨→200円で買取ります。

☎025-520-5010

- ㊤ 上越市とよば239-1
- ㊦ 10:00～18:00
- ㊨ 年中無休
- ㊩ 有



東京オリンピック銀貨

1,000円銀貨 → 1,800円
鳳凰、稲穂100円銀貨 → 200円

- 予約時申告、来店時提出

有効期限/2024年8月末日まで cocola

買取店わかば 上越モール店

上越

くわどり湯ったり村



〈毎月開催〉8/7(水)湯ったり村落語会

毎月第1水曜に落語会を開催。テレビでお馴染みの春風亭昇太郎氏が会長を務める落語芸術協会から毎回違った噺家さんがやってくる! 観覧は無料! 入浴料(大人700円)のみでどなたでもご覧いただけるお得な企画です。8月は三笑亭夢花師匠。

☎025-541-2611

- ㊤ 上越市皆口601
- ㊦ 10:00～20:00
- ㊨ 木曜(7・8月は無休)
- ㊩ 約100台



大人入浴料100円引き

- 1枚につき5名まで
- 来店時提出
- 他との併用不可

有効期限/2024年8月末日まで cocola

くわどり湯ったり村

上越

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ



気分は南国【ハワイアンランチビュッフェ】7・8月の土日開催 ※お盆期間除く
大人 2,000円/小学生1,000円/幼児600円 詳細はHPから!

アレーグロがお届けする真夏の特別企画
贅沢ホテルビュッフェを味わう夏休み

絶品ローストビーフにチョコレートファウンテン!
【お盆限定 スペシャルサマーランチビュッフェ】
期間: 8/9(金)～18(日)

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2,500円)
平日はフルコースランチも開催中♪

☎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↓



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8月30日まで cocola

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

上越

ジェイムズ英会話上越校



Jamesサマーキャンペーン!
夏に頑張る皆様を応援!

英会話を始めやすい今だけパックご案内!
【マンツーマンレッスンパック29,800円】
【クラスレッスン20%OFF】
【スモールグループレッスンパック29,800円】

☎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



「cocolaを見た」で

テキスト1冊プレゼント

- 1枚でグループ様全員有効
- 他との併用不可
- 予約時申告

有効期限/2024年8月末日まで cocola

ジェイムズ英会話上越校

上越

ステラプレイス ヨガ・アーユルヴェーダスタジオ



アットホームなスタジオで
「ヨガ・ピラティス」始めませんか?

ヨガ・ピラティスを始めたい方を募集中!
まずは無料体験から♪
体験・施設見学随時可能。入会金0円。
ステラプレイスのテーマは「自分らしく輝く」。

☎025-520-8048

- ㊤ 上越市南本町1-7-41
- ㊦ 平日 10:00～21:00
- 土日祝 10:00～16:00
- ㊨ 月曜、第5日曜
- ㊩ 有



3か月通い放題チケット 通常21,600円

→50%OFF

- 体験当日購入時に限る
- ご新規の方限定
- 購入時に「cocolaを見た」でも可

有効期限/2024年8月末日まで cocola

ステラプレイス ヨガ・アーユルヴェーダスタジオ

上越

FireBurg上越富岡店(ファイヤーバーク)



鬼おろしポン酢バーグ定食
150g850円～

鬼おろしポン酢&札幌ザンギ定食
3個890円～



外観はシックな黒を基調とした建物です。テイクアウトも随時承っておりますので、詳しくは店舗までお気軽にお問合せください

手作り生ハンバーグ&札幌ザンギの専門店
夏にぴったり! さっぱりメニュー登場

暑さで食欲が落ちるこの季節にぴったりなメニューを紹介します。鬼おろしポン酢バーグ定食(150g850円～)や鬼おろしポン酢&札幌ザンギ定食(3個890円～)があります。別途、鬼おろしポン酢はトッピング(100円)でも提供していますので、お好みにあわせてトッピングもOK。皆様のお越しをお待ちしています!

☎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



北海道山わさびバターor山盛りネギ塩のいずれか

トッピング無料

- 他との併用不可
- 注文時提出
- 1枚でグループ様全員有効

有効期限/2024年8月末日まで cocola

FireBurg上越富岡店

上越

おそうじ本舗 妙高新井店



夏のエアコンお掃除キャンペーン

カビ・雑菌を除去して内部までピカピカ! 夏を快適に。8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。

☎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8月1日～8月末日 cocola

おそうじ本舗 妙高新井店

上越

おそうじ本舗 直江津店



壁掛けエアコン全メーカー・全機種対応!

夏定番! 8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。お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。レンジフード、浴室などのクリーニングも承ります。価格はすべて税込。

☎0120-916-673

- ㊤ 上越市新光町3-5-22
- ㊦ 8:00～18:00
- ㊨ 無休



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8月1日～8月末日 cocola

おそうじ本舗 直江津店

総勢
14名様に
当たる!

読者プレゼント



3名様

① らーめん りゅうき

餃子 一皿

新潟県産津南ポークを使用した餃子。一つひとつ手巻きで作った旨味と香りが楽しめる餃子をご賞味ください。

㊤ 糸魚川市南寺町3-8-62
☎ 025-553-2626

店頭引換



3名様

③ 漁場 傳兵(デンベイ)

げん魚の唐揚げ

日本海三大珍味のげん魚。大きな目玉のユニークな見た目に反して、脂ののった白身は一度食べたら病みつきに。

㊤ 糸魚川市南押上2-1-22
☎ 025-553-2661

店頭引換



5名様

② フェルエッグ 糸魚川店

コーヒー1杯(イートイン利用時)

自家養鶏場の新鮮なたまごを使ったお菓子を製造、販売する洋菓子店。スイーツをご注文の方にコーヒープレゼント。

㊤ 糸魚川市平牛2116
☎ 025-550-6680

店頭引換



3名様

④ private salon 縁~ENISHI~

ハイブリッド脱毛器お試し1回券

うなじ/手の甲+指/足の甲+指/口周りの中から好きなパーツを最新の脱毛器で体験してみませんか?

㊤ 上越市大学前57 ピーチハウス3号
☎ 070-2439-4504

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 ペットと一緒におでかけできるおすすめスポットがあればおしえてください
- ⑤ キッチン周りのアイデア収納やおすすめグッズ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 8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8月20日(火)消印有効



※当選者は厳正なる抽選のうえ、決定いたします。発表は発送をもってかえさせていただきます。 ※フリーペーパー cocolaは、個人情報保護に関する法令及び規範を順守いたします。

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店)/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/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.
41

ヒスイのこと、知ってる?

出題者:フォッサマグナミュージアム

糸魚川が日本最大の産地で、2016年に国石に選定されたヒスイにまつわるクイズです。

Q1 糸魚川のヒスイが誕生したのは今から何年前?

- ①約5億年前 ②約2億年前 ③約100万年前

Q2 世界で初めてヒスイを利用した人はどこに住んでいた?

- ①糸魚川 ②中国 ③イタリア

Q3 糸魚川のヒスイは何からできたと考えられている?

- ①マグマ ②お湯 ③化石

Q4 純粋なヒスイの色は何色?

- ①緑色 ②紫色 ③白色



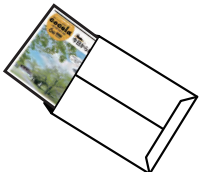
◀答えと解説はこのQRから(今月号の答えは次号紙面にも掲載します)

先月号「苗名滝(妙高市)って知ってる?」の答えは、

Q1.①地震滝、Q2.②小林一茶、Q3.③地震でした!

「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



表紙撮影をした糸魚川ジオステーション ジオパルは、鉄道の実車両、模型、プラレールが展示され、子どもから大人まで楽しむことができるおすすめスポット。ちょうど遊びにきていた電車が好きだというお子さんにモデルになってもらって撮影しました。かわいいモデルさん、ありがとうございました! みなさんも暑い夏に、涼しいジオパル館内で鉄道に触れ合ってみてはいかがでしょうか。

こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

9月号

「秋のおでかけ特集」

「こころの住まい特集」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

今回のレシピ遺産は、割烹高はしの高橋さんが関わる『大潟の食と郷土料理レシピ集』(大潟の子どもを育てる会/発行)からの一品。大潟に限らず上越の海沿いの地域ではポピュラーな料理のようです。スーパーや小売店で見かけるバイ貝は調理済がほとんどですが、これは生のままだと鮮度を保つのが大変だからだそうです。生のバイ貝を見つけたらぜひ一度作ってみてください! (荻谷)



発行人 稲葉 徹一

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.133

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

Q 妊活を始めたばかりです。妊娠できるかどうかブライダルチェックで検査してわかりますか？ほかに何か自分でできることはありますか。

A まず基礎体温を測ることをお勧めします。基礎体温とは、朝起きたときに動かず寝たまゝの状態（安静時）で測った口腔内体温のことを言います。基礎体温が、二相性であることを確認することが重要です。排卵するまでは、36.7℃未満の低温相で、脳の下垂体前葉から排卵させるホルモンが出て排卵を起こし高温相になります。この排卵させるホルモンの正式名称を黄体形成ホルモンと言います。排卵した後の卵胞の抜け殻が黄体になるのです。つまり排卵は黄体をつくるための手段で、黄体を作成し黄体ホルモンを分泌させることが排卵の最終目標となる訳です。黄体ホルモンが3～5ng/ml以上になると基礎体温が高温になります。排卵前の黄体ホルモンは、1ng/ml未満が正常値です。

黄体ホルモンは、受精卵を着床しやすくし、着床したら子宮内膜が剥がれないようにするのが役目です。着床して妊娠に至るとhCGというホルモンが出て、黄体を刺激して黄体ホルモンを分泌させ妊娠を継続させます。このように妊娠すると基礎体温の高温相が持続するわけです。基礎体温を測ることが、ご自身の排卵状況を見るのには一番の確な検査だと思えます（詳細は、HP cocola妊活プラスで）。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をトータルでサポート

Oshima Clinic 医療法人社団 大島クリニック

産婦人科・生殖医療 特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153上越市鶴島1100 ☎ 025-522-2000



診察時間
※土曜午後・日曜、祝日は休診です。その他、臨時休診時はクリニック内およびHP上でお知らせします。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○ 予約制
午後3:00～ 6:30	○	○	○ 予約制 (5:00から)	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.141

なんとかなるさあ～法律相談

Q 妻とは調停離婚しましたが、調停では子の親権者を妻とし、私は月に1回程度子と会えるという約束をしました。ところが、妻は子を私に会わせません。どうしたらいいでしょうか。

A 子と離ればなれになった親（「非監護親」という）が子を引き取って育てている親（「監護親」という）の了解を得て子と面会し交流することを面会交流といいます。面会交流については、調停や裁判で離婚する際に具体的な内容が決められます。

しかし、実際には、監護親が面会に反対したり、子自身が面会を拒否する場合があつて、実現できないことが少なくありません。面会交流の約束がなされていても、裁判所が子を監護親から引き離し、非監護親に渡してしまうことはできないとされています。面会交流が人格的な営みであり強制手段になじまないからです。

もちろん、非監護親にて再度調停を求めることは可能ですし、家庭裁判所の調査官にお願いをして監護親に対して面会交流を実行するよう勧告をしてもらうことができます。

また、面会交流の内容が、①面会交流の日時または頻度、②各回の面会交流時間の長さ、③子の引き渡し方法等が具体的に定められている場合には、裁判所にお願いして間接強制の決定（制裁金を課して間接的に面会交流を促すこと）をもらうことが可能です。

ただし、監護親やお子さんの意向もあります。どういう方法が一番いいのか、あらかじめ弁護士と相談してみてもはどうでしょうか。

8/8(木)
10:00～

今月の無料相談

内容／法律に関する
ことならなんでも！
場所／馬場秀幸法律事務所
事前に電話または、ホーム
ページでご予約ください。

馬場秀幸 法律事務所

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）。



7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



【夏グルメ・スイーツ・パン特集】
たくさんのお店が紹介されていて、行きたいお店が増えました！子どもも大きくなったのでピアガーデンも行ってみたいです。（上越市Iさん）

生シラス丼が食べられるお店が上越にできたこと、嬉しい情報でした！今週中に行ってきます！（上越市Dさん）

職場の納涼会の会場選びの参考になりました。市内に住んでいても知らないお店がたくさんあるので、いつも助かっています！（上越市Nさん）

柿崎区のFORBLE（フォーブル）

【コアラ部おうちカレーレシピ】
興味深かったです。今度カレー特集ぜひやってください。中郷区にある中郷クミンさん、オススメです！上越ならカルマ！（妙高市Aさん）

カルマの「Thaiプレート」
本日のタイカレーなど盛りだくさん！

おうちカレーレシピで、味噌を隠し味に入れるというのを真似してみようと思いました！バーンタイのグリーンカレーも食べてみたい！（上越市Nさん）

レシピが載っていたインド・ネパールダイニングスレスさんのスパイスチキンカレー作ってみました！おいしくてリピ決定です！（妙高市Wさん）



【投資＆マネー特集】
投資って勉強すればするほど難しく感じますが、楽しくもありますね。積立投資のクエスチョン楽しかったです。マネー特集いいですね！（糸魚川市Hさん）

今話題の投資、特に積立NISAに興味があります。制度の仕組みを記載しており、参考になります。（上越市Yさん）

【その他いろいろ】

こころ日和で紹介された味菜十（みなと）食堂さん、ご近所にこんなところがあるなんて初めて知りました。子どもも2歳となり、食べられるものや出かける場所が増えたので直江津周辺の情報がとても参考になります。（上越市Oさん）

コアラを見ておそうじ本舗 直江津店にエアコンクリーニングを頼みました！明るく感じの良い女性が来てくださり、とても良かったです。丁寧でした。来年も頼もうかなと思いました。（上越市Mさん）

苗名滝のオタクイズがおもしろかったです。自然をみるのがとても好きなので、すぐ行ってみたいと思った。それで写真撮ってインスタにあげたい！（糸魚川市Kさん）



7ページで紹介しきれなかった
楽しいアイデアをご紹介します！

本を見ながら折り紙が我が家のブームです。なかなか難しく大人もハマっています。できた折り紙は大きな紙に貼ったりして動物園や水族館を作っています！（上越市Iさん）

部屋いっぱい1000ピースパズルを広げ、黙々とやります。「今日は雨だから朝から晩までここにいます！」と思うとけっこう出来上がります。（上越市Sさん）

温泉施設でゆつくりしています。（上越市Mさん）



ZWIFTというアプリを使って屋内サイクリングしています。（上越市Uさん）

海で拾ってきた流木でDIY。（上越市Tさん）



春に拾ったおいたシーグラスと紙ねんどで綺麗なオンリーワンの花瓶など作るのが楽しいですよ。（上越市Yさん）

鉄板焼きや、焼肉など少し贅沢な食材でお昼からパーティー。（上越市Bさん）



晴れの日に備えお出かけの計画を立てます。実行しなかつたとしても、考えているその時間も充実した気分になります。（上越市Nさん）

