

cocola

TAKE FREE
vol.151
4月号

2021 April

web cocola
f i



観桜会会場で
今年もぼんぼりの
キーワードクイズ開催
7文字を探してね

巻頭
特集



今年も、桜は咲く！

cocola紙面観桜会 &お花見グルメ

6・7面 今、気になるのは庭のこと
庭とエクステリア特集

8面 はれまち土橋
家づくりまるわかりフェア

9面 永井住建個別内覧会開催

10面 これからの時代は
ヨガでメンタルを強く育てる

11面 お子さまから大人まで
音を楽しむは一生モノ！

ここのInformation、美活スポット
オトクーポン、プレゼント、オタクイズ

テイクアウト
しよ！



※本紙は3月17日(水)時点の内容です。新型コロナウイルスの影響により情報が変更になる場合があります。

LANI Personal Workout Studio



年齢不問です。会員さまの90%以上が運動初心者です！

体重にこだわるのはもう終わり！ 美ボディを叶える女性専門個室ジム

LANIは独自のプログラムにより、体の使い方や可動性にこだわります。わずかな体重減でも美脚・美姿勢を実現し、ボディラインを改善します。マシンを使ったハードな筋トレは一切なし。今年の夏はTシャツ+スキニーが決まる「姿勢美人」を目指すなら、今



が始め時！体験談やダイエットコラムをHP・インスタにて公開中。

食事を「増加」した上で、ウエスト-14cm・美ボディを達成

☎080-7031-7053

㊤上越市下門前2319
貸事務所B棟1F3号室
🕒9:00~22:30
📅不定休



LANI 上越

Free Way



11周年のFree Way☆ 女子ウケ&女性が推すメンズショップ☆

高額ブランドに負けない テンション 上がる&女子ウケ服がココにある♪

「東京に勝ち続けられる」をテーマにブランドにこだわらずトレンド・デザイン・シルエット・素材・着心地・コスパ・そして女子ウケにこだわる12年目のメンズ専門店。新潟市方面・県外・関東にも常連さまが多いのが超自慢☆ 安くても、着てテンションが上がらない服にお金をかけますか？ 服はテンション上がってナンボ!? とアイテムを厳選！



日本屈指のハイテンションブランド☆ 春夏新作続々入荷中♪

☎025-520-7608

㊤上越市富岡539-2 パティオ1F
🕒10:00~19:00
📅水曜



上越YGパーソナルトレーニングジム



2か月で最大-14kg! 通えば痩せるパーソナルジム

年に1回入会金半額キャンペーン! 今だけ30,000円→15,000円

YGはYouTuber(登録者40万人)山澤礼明がオーナーを務めるジム。300名以上の方がダイエットに成功してきた実績があります。今から始めて今年の夏こそステキな身体で過ごしませんか? 女性トレーナーも在籍しています。産後ダイエットや女性らしい身体になりたい...など、あなたのキレイになりたいを叶えます!



1人では続かなかった方、つらい時も専属トレーナーが支えます!

☎080-7418-1177(担当: 山澤)

㊤上越市五智1-9-6
🕒11:00~22:00
📅日曜



上越YG

今年も、桜は咲く！

cocola紙面観桜会

株式会社
山仙

和の
スポーツ・文化を
上越から世界へ



写真かん イイダ

☎ 025-525-5746
㊤ 上越市大手町7-2

今日の幸せを
1枚のお写真に…
(年中無休)

有限会社
東部石油店
☎ 025-543-5277

すべてはお客さまの
笑顔のために…
真心込めて
サービスします！

株式会社
西条ベルト商会

奉祝
高田城址公園
観桜会



おかだの家
岡田土建工業
株式会社
シンプルで高性能な
家づくり



有限会社
白金堂

モットーは
～いいもの・
いつまでも～

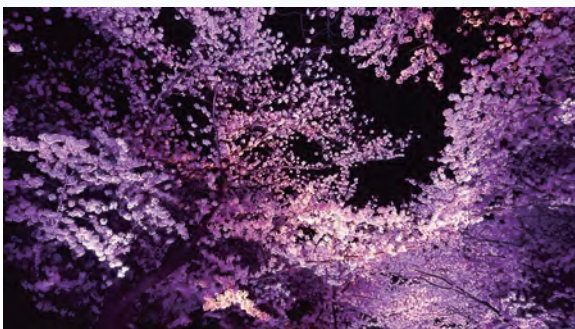


お花見写真公開！

なつかしい



▼1980年代後期、高田のお花見会場にて。大好きないとこたちと一緒に。【ちゃらりろさん】



▲2017年4月13日撮影。宇宙を見ているような、吸い込まれそうになるくらいステキな桜でした。【ゆきnekoさん】

きれい！

▶2年前の上越市中郷区にある縄文公園での1枚。初めて行ったのですが静かな雰囲気公園で桜が満開。入口にあるオブジェが面白かったので桜とツーショットで撮りました。そのあとはすぐ近くにあるひばり荘で温泉を楽しみました。【あげみつさん】



▼昨年的高田公園です。コロナ禍でしたので、平日早朝を狙ってうさんぽしました。【ちょみさん】



かわいい！

▶丸い青空の中で仲良くお花見。【キャサリンさん】



少人数

前菜からデザートまで
地野菜を活かしたコース料理



ランチコースは、2,200円、3,300円が人気。ディナーは、完全予約制でゆっくりお食事ができます。ナチュラルワインや日本酒も豊富。



ビストロ・サブリーユ

☎ 025-534-3684 ㊤ 上越市大潟区上小船津浜714 ㊤ 火曜(不定休あり) ㊤ 11:30～LO13:30、18:00～LO19:30



少人数・ファミリー向け・
オードブル・テイクアウトetc.

お花見 グルメ



テイクアウト

春のおすすめテイクアウト
薪で焼いたピザは11種類



窯焼きピザ(写真は生ハムピザ)1,180～1,480円。ハンバーグ&ナポリタン600円。各種パスタ980円。

石窯PIZZA ココビーンズ

☎ 025-534-6988 ㊤ 上越市大潟区下小船津浜1165-4 ㊤ 月・火曜(祝日を除く) ㊤ 平日11:00～14:00(予約の持帰りのみ18:30まで)、土日祝 18:30

手土産

柿崎区の越後姫が
2種類の和菓子に



当園自慢のいちご「越後姫」を練り込んだあんを練り切りで包みました。早春の香りが口中に広がる贅沢な一品です。各1個350円。

渡辺農園

☎ 080-1249-1985 ㊤ 上越市柿崎区坂田新田772-1 ㊤ 不定休 ㊤ 直接販売10:00～12:00頃 ※時間外も電話対応可

テイクアウト

牛ロースステーキ丼 &
くびき牛Bigサンド



当店いちばん人気の牛ロースステーキ丼1,298円と、地元産くびき牛100%のビッグサンド1,437円! ぜひお持ち帰りください。



ごつつお屋 とくつと 大潟店

☎ 025-520-7222 ㊤ 上越市大潟区下小船津浜1165-9 ㊤ 不定休 ㊤ 11:00～14:30、17:30～22:00



オードブル・テイクアウト

春のお祝いにピッタリ!
華やかオードブル♪



オードブル

和食とイタリア料理の
融合オードブル



10,800円(冷製・温製2段)と、5,400円(冷製・温製盛合せ1段)。春のお祝いごとにも! 3日前までに要予約。

和伊太屋 四季彩

☎ 025-545-0431 ㊤ 上越市石橋1-402-2 HOTELα-1上越2F ㊤ 日曜 ㊤ 月～木曜17:00～23:00、金・土曜17:00～24:00



オードブル

お肉満載! 春満載♪
「お花見肉重箱」が登場!



肉づくしのお重でお花見気分♪ 低温熟成ステーキを自家製パンにはさんでお召し上がりください。6,000円。2日前までに要予約。

ロケット食堂

☎ 025-520-8099 ㊤ 上越市藤巻8-64 ㊤ なし ㊤ 11:00～21:00 ※お蕎麦 慶、レッドシアター、Gitaでも受取可能

店内・テイクアウト

季節限定 4月末～5月末まで
春の山菜ランチ 1,100円



4月からの「お楽しみ企画」! 天ざるそばをご注文の方に天ぷらを一品サービス! 春の山菜ランチもお楽しみに。



手打ちそば平丸

☎ 090-4756-8811 ㊤ 妙高市中町4-16 いきいきプラザ 1F ㊤ 日曜 ㊤ 11:00～18:00



イタリア料理店 LA BISTORIA

☎ 025-520-4877 ㊤ 上越市春日山町2-6-46 ㊤ 月曜ランチタイムのみ ㊤ 11:00～15:00、17:30～21:00(LO20:00)



自粛ムードが続くなか、お花見も新しい様式で楽しみませんか？というわけで、読者の皆さんに自慢のお花見写真をお送りいただき紙面観桜会を開催いたします。少人数でのお花見グルメもご紹介。おいしいものといっしょに親しい人と楽しみましょう！

サクラ印刷

株式会社

抗ウイルス、
抗菌印刷なら
SIAA登録の当社へ



宮崎写真館

創業110年
大切な思い出作り
のお手伝い



大島自動車販売

株式会社

お車の
トータルサポート
おまかせください！



品川アート・プロ

サイン工事、看板、
ステンレス・
スチール加工



株式会社 アイシン

みんなでつろう、
ひかりかがやく
上越市！



アイレック新潟

株式会社

きれいにして
地球に
もどす。



読者からのとっておき

ステキ！

桜と水芭蕉

◀昨年はコロナ禍で暇だったので、何度も高田城址公園の桜を見に行きました。お堀では亀が日向ぼっこしていたり、鯉が恋の争奪戦を繰り広げていたり、なかなか面白かったです。そして、お堀に水芭蕉が咲いているのを発見！桜と水芭蕉が一度に見られたのは、昨冬が小雪だったからでしょうか。【おこちゃんさん】



貼り絵！！

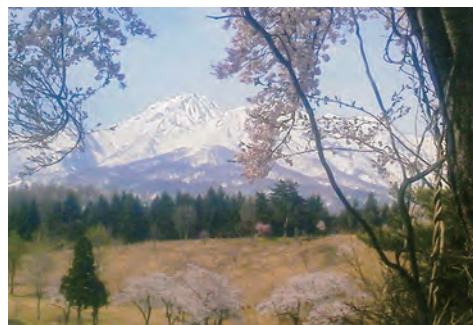


▲高田城址公園の夜桜を貼り絵しました。本物と見比べても見劣りしないと思います。2014年専門学校文化祭出品作品です。【きなこさん】



▲2016年4月6日高田公園にて。澄んだ空気のおかげで、桜色が映えていました。【ななこさん】

▼妙高サンシャインランド付近です。桜前線を求めて桜と妙高山のコラボです。きれいでした。2019年4月23日撮影。【しじみちゃんさん】



少人数

少人数でワイン飲みませんか！ プラン



同僚や友人との小さなお花見会に。1組2名5,500円が基本セット、ワインフルボトル1本とお2人分のおつまみ料理付き。



レストラン・ヨーデル金谷

☎ 025-523-0681
㊤ 上越市大貫2-17-40
㊦ 火曜 ㊧ 11:00～22:00



テイクアウト・オードブル

気持ち華やぐ お花見弁当&オードブル



たくさんの食材を使った華やかなお弁当です。お弁当1,080～3,240円。オードブル5,400円から。前日までにご予約を。写真はお弁当2,160円。

割烹高はし

☎ 025-531-0388
㊤ 上越市東雲町2-1232
㊦ 不定休 ㊧ 11:30～14:00(予約のみ)、17:00～21:00

テイクアウト・オードブル

旬の地物魚介を！ 軍ちゃん仕出し料理！



春の味覚が盛りだくさん。ご家庭でのお花見はもちろん、各種会合やお祝いなどにピッタリです！今流行りのオンライン飲み会やご法要にもご利用ください。写真は味彩弁当3,240円です。オードブル、お刺身、お寿司、一品料理など豊富なメニューを用意しておりますので、ぜひHPをご覧ください。前日までに要予約。お弁当5個以上のご予約で無料配達いたします。

海の幸味どころ 軍ちゃん

【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
㊦ 不定休 ㊧ ランチ 11:00～14:00、
ディナー 17:00～22:30



手土産

地元産米粉と義の塩を使用した 塩サブレ



伊藤飴店

☎ 025-543-2612
㊤ 上越市中央1-8-12 ㊦ 不定休
㊧ 8:00～9:30、12:30～14:30、18:00～19:30

謙信公の「敵に塩を送る」の故事にちなんだ塩をちりばめたサブレ。本店、上越観光物産センター、観桜会物産展で販売。

オードブル・テイクアウト

お花見オードブル あごすけの味をご家庭で



海老シューマイ、炭火焼の焼き鳥、自家製ピザなど。2～3人前。3,000円、5,000円。前日までに要予約。そのほか単品テイクアウトも！

酒とめし あごすけ

☎ 025-520-8577
㊤ 上越市木田1-5-1
㊦ 月曜 ㊧ 11:30～14:00、17:00～22:30



スイーツ

限定販売 春を彩る越後姫ショートケーキ



岩の原葡萄園内「金石の音」の春デザートを当店でも。越後姫アイス添えたドリンクセット730円。ケーキのみ持ち帰り可(530円)。

カフェ&ダイニング リラックス

☎ 025-526-2591
㊤ 上越市土橋1914-3 上越市市民プラザ1F
㊦ 水曜 ㊧ 11:00～22:00



オードブル

春の陽気のなかで 本格イタリアンオードブルを



リポッソ特製オードブル(4～5人前)6,200円。ワインのおともに♪ 前日までに要予約。苦手食材、アレルギー対応可。

イタリア食堂 RIPOSO(リポッソ)

☎ 025-524-4330 ㊤ 上越市仲町4-8-27
フォーラムビル1F ㊦ 月曜 ㊧ 11:00～LO13:00、
18:00～LO21:00 ※ディナーは予約のみ



テイクアウト

当店名物！ 揚げたてサクサクをテイクアウト！



越後クリーンパーク使用の「上かつ重」はジューシーな食感ながらあっさり！女性・お子さまにも大人気♪ 上 950円/並 770円

となりのカレー屋さん

☎ 025-530-7304 ㊤ 上越市大字大日31
だいにちスローライフビレッジ内
㊦ 1/1 ㊧ 11:00～18:00



テイクアウト・オードブル

春限定メニュー 桜のデリセット 1,080円



桜のキッシュ、ローストビーフ、鶏のテリーヌ、桜ピクルスなど、ワインにぴったりのミニオードブル。屋外でもお部屋でも！ 前日までに要予約。

ラム デュ ヴァン

☎ 025-512-6288
㊤ 上越市本町5-1-1ダイアパレス高田本町1F
㊦ 月曜 ㊧ 9:00～21:00



今年も、桜は咲く！

cocola紙面観桜会

サンクス高田

賑わいのある
まちなかで
安心した
暮らしを



株式会社
ケーナール

各種印刷・
オリジナルグッズ
制作いたします！



株式会社
リフォーム119

空間づくりで
関係づくり
幸福づくり



新潟精密
株式会社

夢をカタチに。
SDGs
はじめてみました



稲垣鐵工
株式会社

鉄・アルミ・
ステン等の
DIYをサポート！



株式会社
ミヤトウ野草研究所

すべての人々の
健康を願い
本物だけを
つくります



読者からのとっておきお花見写真公開！



かめはめ
波ああ!!

▲2013年に、当時流行していたペイダリングで記念撮影。
かめはめ波…若かったなあ。【上越でえすぎさん】

▼お花見で有名な大阪造幣局へ京都在住のいとこに連れて
行ってもらいました。桜は、たくさん種類があって、散り
始めでした。人もたくさんいました。【ちょうこ♡さん】



きれい！

▶一昨年の新井の経
塚山公園。高田エリア
の1週間後に満開をむ
かえる穴場スポット。
【みたらしだんごさん】



第96回 高田城址公園観桜会

うまいもの物産展

4/1(木)~4/15(木)

16店出店!!
上越市の特産品
が大集結じゃ!

プレゼントあり
詳しくは
15面へ

極楽橋近くでうまいもの物産展を開催!
クレープショップ サニーズさんから読者プレゼントあり

お問合せ (公社)上越観光コンベンション協会 ☎025-543-2777
観桜会 本部(図書館駐車場内) ☎025-520-7196(会期中のみ)



◀シェ・トヤ裏手、関川
堤の桜並木はどこまで
も続く桜ロードで2人と
もにこにこ笑顔がとま
りません。満開時の見
事な美しさはもちろん、
若葉に変わる頃の花吹
雪も圧巻の桜並木です。
【K子さん】

▶晴れた日は桜と青
空のステキな景色が
見られますよ!
cocolaスタッフ



▲2019年の高田城址
公園です。初めての
デートで気合いを入れ
ておしゃべりしたのに雨
でした(泣)。【しきさん】

▼星のふるさと館が観桜会
会場で行っていた「出張観
望会」。大きな望遠鏡で月を
観察&撮影させてもらえ
ました。お花見と月見サイコー
でした。【お月さきさん】



少人数・ファミリー向け・オードブル・テイクアウトetc.

お花見グルメ

テイクアウト

新潟名物!
鶏の半身揚げ 1個 880円



新潟名物! カレー風味の鶏の半身揚げが
上越木田食堂に登場! 米粉100%の衣を150
度の油でじっくり揚げ、外はパリッと中は
ジューシー。約500gで食べごたえ抜群! もも・手
羽先・むね・ささみ・ぼんじり・鶏皮と一度に6種
類の部位が味わえる贅沢な一品。ごはんのお
供やおつまみにピッタリで、家族・友人・おひとり
でもご自宅で楽しめます。テイクアウト専用
で、当日予約は3個まで、4個以上は前日、10個
以上は2日前までにお電話にてご予約受付中!

上越木田食堂

☎ 025-522-8802 ㊤ 上越市新栄町2-10-7
㊤ なし ㊤ 11:00~22:00※鶏の半身揚げの
お渡しは、12:00~18:00まで



テイクアウト

特製お花見弁当で
レジャーシートプレゼント!



華やかな手まり寿司
やローストビーフの
入った期間限定お弁当
(前日までに要予約)。
お花見弁当1,500円、
オードブル6,000円〜。

レストラン フィーヌ・ゼルブ

☎ 025-520-4744 ㊤ 上越市藤野新田433-2
結婚式場シェ・トヤ内 ㊤ 月曜(祝日の場合は翌火曜)
㊤ 受渡し11:30~14:00



テイクアウト

ローストビーフと桜海老ご飯の
お花見弁当(4月中旬まで)



ローストビーフをは
じめ、お出汁でしっか
りと煮た煮物とお出
汁巻き玉子を桜海老ご
飯と一緒に詰合せた
二段弁当2,376円。

和彩家 きょうらく

☎ 025-520-7557 ㊤ 上越市西ヶ窪浜411-12
㊤ 月曜 ㊤ 11:30~13:30、18:00~22:00
受渡しは昼のみ、2個以上で前日までに要予約



オードブル・テイクアウト

"飛騨メンチ"オードブル
弁当、サンドイッチ



食事処 ともちゃん

☎ 090-2564-4179
㊤ 上越市下源入186-6
㊤ 日曜 ㊤ 7:30~13:30、17:30~21:00



テイクアウト・少人数

贅沢! 清流若鶏モモ1本
グロブ焼き!!



パリッと香ばしい皮
とジューシーなお肉!
特製ガーリックソース
はやみつき間違いな
し! お持ち帰りやお土
産もOK! 1,098円。

ミライザカ 上越高田店

☎ 050-2019-7285
㊤ 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F
㊤ 不定休 ㊤ 17:00~25:00 金・土曜は~27:00



仕出し

旬を吟味した
この期間だけの「季節の宝箱」



大潟区、国道8号線沿いの割烹 明治庵。自慢
の活魚料理は、仕入れから調理まで料理人が
精魂込めて提供しています。また全国でもめず
らしい車エビの自社内養殖など、研究・進化し
ています。今回はご家族やお仲間、会社での会
食に、旬の素材を贅沢に使った特別料理「季節
の宝箱」を仕出しでご提供。お届けの1週間前
までにご予約を。写真(下)は2~3人前13,200
円〜。店内でのご飲食は、コロナ対策も万全
で、2名様より全個室対応です。

割烹 明治庵

☎ 025-534-2156
㊤ 上越市大潟区雁子浜323-7 ㊤ 不定休
㊤ 予約時間に合わせて営業(完全予約制)



イベント情報

月の雫 占い・スピリチュアルの部屋

4/25



あなたの悩みをお聞きし、今を自分軸で生きるための「気づき」を4人の鑑定士が愛を持ってお手伝い。お子さま連れも大歓迎♪

⑤ 高田オーレンプラザ(和室1・2)
⑥ 11:00～17:00 ⑦ 3,000円～
⑧ 予約不要 ⑨ 精神の美・渡部
※お問合せはQR先のLINEから



イベント情報

整理収納アドバイザー2級認定講座

4/28



片付けが苦手、探し物が多い、捨てられないなどの悩みを解消！整理収納の基本を学び、1日受講で資格取得できます。

⑤ 上越市市民プラザ第5会議室
⑥ 10:00～17:00 ⑦ 24,700円
⑧ 要(QRコードよりお申込み) ⑨ くらい・すたいりんぐ 広沢 ☎ 080-4671-1521



SHOP NEWS

ギックリ腰でも休めない方に！



何をやってもダメだったギックリ腰が、3秒で激変するかも!? あれ? もう痛くない! と驚く、魔法のような施術です。

美しくサロン kirari

☎ 090-2479-5128 (斉藤)
⑤ ご連絡をいただいた方にお知らせします ⑥ 10:00～19:00
⑦ モニター価格3,000円



NEW OPEN

TEXAS HANDS(テキサスハンズ)

2021/3/1 OPEN



丸1日以上じっくり寝かせた熟成生地を使った焼きたてピザがお持ち帰り・店内お召し上がりで全品宅配価格の半額！

☎ 025-520-9977
⑤ 上越市土橋832
⑥ 10:30～22:30(L022:00)
⑦ 年中無休



イベント情報

ヤマハ春の入会受付中！

4/1～4/24



ヤマハ音楽教室・ヤマハ英語教室無料体験レッスン受付中。お申し込みは下記QRコードより。

⑤ 音楽センター、ユニスタイル直江津、新井センター他会場にて ⑥ 会場によって異なります ⑦ 無料 ⑧ 要 ⑨ 二葉楽器 ☎ 0120-345-218



イベント情報

カイロプラクティックセンター上越3周年祭！

4/24・25



祝3周年！感謝を込めてカイロ初回施術6,600円が2日間限定で2,700円に！この機会にぜひ体験ください♪

⑤ カイロプラクティックセンター上越(上越市下源入492 佐藤ビル源1F B棟)
⑥ 9:00～最終受付18:00 ⑦ 初回施術2,700円 ⑧ 要予約 ☎ 025-546-7212



SHOP NEWS

楽しく妊活カイロ&体操！



骨盤の歪みを整え卵巣や子宮の機能UPを目指します！楽しく、自然に、お子さまを迎えませんか？ 特別価格3,300円！

カイロプラクティック リバース北城店

☎ 090-2438-3358
⑤ 上越市北城町3-15-13
⑥ 9:00～15:00 ⑦ 3,300円(施術料)
⑧ 要予約 ⑨ 担当:水島



イベント情報

女性限定 30日間婚活無料体験

3/25～5/31



「出会いがほしい」「結婚をしたい」願望をお持ちの女性の皆さまへ、無料で有料会員様と同じように婚活体験ができます！国内最大級、登録会員は68,000名以上！AIマッチングやお相手検索システムを利用して、お見合い申込やお見合いを実際に体験することで安心して婚活をスタートできます。「婚活無料体験」ご利用の場合、その後の入会金・登録料は通常の半額！婚活するなら今がチャンス！お気軽にお問合せください。

⑤ サクラージュ(上越市木田1-1-16)
⑥ 11:00～20:00
⑦ 要(メール・電話) ⑧ サクラージュ 細野 ☎ 025-530-7088



SHOP NEWS

プライベート空間で今こそ自分磨き



匂い、ムレ、清潔にしておくべきVIO! デリケートな部分だからこそ、プロにお任せしましょう! 肌荒れ予防にヒゲ脱毛も！

Blanche Oui ブランシュ ウィ

☎ 080-8496-1816 @399bqfml
⑤ 上越市鴨島3-7-46 ⑥ 10:00～19:00 ⑦ 不定休 ⑧ VIOワックス脱毛5,500円 ⑨ 要



NEW OPEN

FRIENDLY HOME

2021/2/1 OPEN



住まいの相談会随時開催中!! 住まいに関するお悩み・疑問にお答えします。どこよりもフレンドリーに「上越の家づくり」を応援します！

☎ 025-546-7301
⑤ 上越市下門前878-1
⑥ 8:30～18:00

@766dlzki



SHOP NEWS

成長の喜び描く 手形足形アート



お子さまの成長の記録として大人気の手形足形アートが新登場。親子で楽しみながら作ってみませんか。オーダーも承ります。

handmade N's garden

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



SHOP NEWS

「高校生個別指導」ははじめます！



数学・英語が苦手な高校生を対象とした個別指導がスタート。また、中学生マンツーマンクラスも新設。詳しくはHPで。

早慶ゼミナール 北城校

☎ 025-523-6622
⑤ 上越市北城町3-15-13 飯塚ビル2F
⑥ 平日13:00～21:00 ⑦ 日曜



リサイクルサービス



アウトレット品からリサイクル品までそろっています

新生活応援!! 欲しいものが見つかります!!

定価よりおトクに手に入るアウトレット家具をはじめ、家電・インテリア雑貨・日用品などリサイクル品を多数販売中。引越し・リフォーム・入替えなどで出た不用品の買取もぜひ、ご相談ください。大きい商品、運ぶ手段がない方には、当店のトラックがご自宅・会社までおうかがいいたします。お見積り無料。お気軽にお電話ください。

☎ 0120-441-225

⑤ 上越市塩屋新田133-1
⑥ 9:30～18:30 (日曜・祝日18:00)



@recycle1223



上越市スポーツ協会
春季スポーツ教室 開講
受講生募集
申込メ切 4/26月
問合せ ☎ 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

教室番号	教 室 名	対 象	会 場	受講料	回数	時 間	開催日	曜日
1	女性のためのフィットネス	一般	教育プラザ第2体育館	6,000円	10回	10:00～11:30	5/11～7/27	火
2	リズムに合わせて健康体操	一般(60歳以上)		5,400円	9回	10:00～11:30	5/13～7/29	木
3	リズムに合わせて健康体操			5,400円	9回	10:00～11:30	5/14～7/30	金
4	リズムに合わせて健康体操	一般(60歳以上)	春日謙信交流館集会室	6,000円	10回	13:30～15:00	5/11～7/20	火
5	いきいき体操	一般	高田スポーツセンターアリーナ	6,000円	10回	10:00～11:30	5/10～7/19	月
6	健康体操	一般(60歳以上)	カルチャーセンターミーティングルーム	6,000円	10回	13:30～15:00	5/11～7/13	火
7	リラックスヨガ	一般	オーレンプラザスタジオ	6,000円	10回	19:00～20:30	5/13～7/15	木
8	気分・体スッキリ! 体操					10:00～11:30	5/14～7/30	金
9	やさしいストレッチヨガ					13:15～14:45	5/14～7/16	金
10	やさしいストレッチヨガ	一般	市民いこいの家多目的室	7,200円	12回	10:00～11:30	5/12～8/25	水
11	リラックスヨガ			6,000円	10回	19:00～20:30	5/11～7/13	火
12	バレトン	一般	レインボーセンター多目的ホール	6,000円	10回	19:30～20:30	5/10～7/26	月

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

今、気になるのは

庭のこと

庭とエクステリア特集

GARDEN×EXTERIOR

コロナ禍でうち時間が充実するなか、自宅の庭やエクステリア改修のニーズも高まっています。
わが家の庭…もっと活用して充実したうち時間を過ごせたらステキですね！
プロの方にアドバイスをいただいたので、ぜひご参考に！

フェンスを設置する際はどんなことに気をつけて選べばいい？

ニーズに合わせたものを！

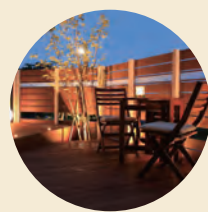
フェンスには、大きく分けてプライバシーを守るフェンス(クローズ外構)と境界線としてのフェンス(オープン外構)があります。プライベート空間を保ちたいければ高さを高め、すき間の少ないフェンスを選ぶとよいですし、採光や風通しを重視する場合は低めに設置するとよいですよ。



ウッドデッキを作るときに気をつけることは？

ウッドデッキは目隠しがポイント！

ウッドデッキを作るときは目隠しフェンスと一緒に付けることをおすすめします。せっかく作っても道路から丸見えになってしまうように楽しめません。これからはお庭に出るのが楽しい季節です。人目を気にせずウッドデッキライフを楽しみましょう。



ガーデンファニチャーを置いてプライベート空間を楽しみましょう。

お庭工房
山本 勇希さん

魅力的な庭づくりのポイントは？

雑木の庭で、四季を楽しんで

春は、芽吹きからライトグリーンに包まれる新緑に心踊り、夏は、木陰を作りさわやかな風が心を吹き抜け、秋は、西日が照らす紅葉、散り行く葉が心に沁み、冬はわずかに残った木々の実を求める小鳥の姿に心暖まる。それが雑木の庭の美しさです。



造園フルカワ
代表 古川 守さん

季節ごとに咲く花も楽しみのひとつです。

COLOR TO THE GARDEN at 浦仮庭縁(株)



植栽から外構工事の設計・施工、アフターメンテナンスまでお任せを！

生活様式の変化! 庭活を楽しもう!

なかなか遊びにいけない…？ そうだ! 庭でたくさん楽しもう! 芝とウッドデッキでBBQやガーデンキャンプ。花壇で季節の花を楽しむ。家庭菜園でわが家の地産地消! 果樹を植えてジャム作りなど、庭をもうひとつ価値あるものに!

Information

今話題のMORTEX (モールテックス) の施工工事店です。

☎ 0257-24-7007

📍 柏崎市浜1-10-12

🕒 7:30~18:00

📅 日・祝日 (お問合せ電話はつながります)

hokariteien



浦仮庭縁

造園フルカワ



随所に庭師のセンスが光る、家族で楽しめる多目的なお庭

庭師が“魅せる”おうち時間

コロナ禍で外出を控え、部屋の中から外を眺める時間が増えたのでは？ そんな今だからこそ庭師におまかせ! BBQやペットとのふれあい、雑木から漏れる光など「見て楽しい、歩いて楽しい、使って楽しい」お庭を提案します。

Information

お花や庭木1本から注文を受付けています。
お気軽にご連絡ください。

☎ 025-525-8331

📍 上越市大字池727



造園フルカワ

お庭工房



おもてなしの光でお客さまをあたかくお迎えしてみませんか

夜のアプローチを光で美しく演出

夜帰宅したときに暗くて歩きにくいアプローチが、思わず見とれてしまうような素敵なアプローチに生まれ変わります。安心感の得られる光は人の心を落ち着かせるもの。家に入るまでのアプローチにライティングをすることで「安全」と「美観」が高まり、夜の家の印象が大きく変わります。ぜひお気軽にお問合せください。

☎ 0120-03-1237

📍 上越市頸城区手島326

🕒 8:00~17:00

📅 日曜、祝日、第2・4土曜



お庭工房

cocola読者に聞きました

庭・エクステリアを活用・改修するとしたら何をしたい？



花・植物・木を植えたい



家庭菜園をしたい



ウッドデッキでBBQなどをしたい

木を植えるなら実がなるものかいい
というご意見も多かったです♪



今回の豪雪で木が折れたり、タイルが割れたり、フェンスが曲がったり…雪の被害を受けたお宅も多い様子でした。庭のメンテナンスをしてすっきり春を迎えましょう♪



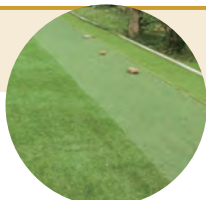
雑草から解放されたい！

3パターンの対策があります

①土間コンクリートを打つ、②防草シートを張り砂利を敷く、③人工芝の設置、などの対策をおすすめします。土間コンクリートは高価ですが、一度打てば長期にわたりメンテナンスフリー。防草シート+砂利、または人工芝を敷く方法はより安価に施工できます。元に戻すのも簡単で、敷く砂利によっては歩くと音がして防犯効果もあります。最近の人工芝は手触りが本物に近くて透水性があるものもあり、管理なしで1年中緑色が保てます。日当たりにもよりますが大体5年～10年持ちますよ。



秀造園
泉 里帆子さん



仕上がりがきれいな人工芝おすすめ。プロが施工することで長持ちします！

愛犬のために ドッグランを作りたい！

ワンちゃんと家族の 憩いの場として

写真はワンちゃんだけでなく、ご家族・お友だちとBBQなども楽しめるスペースとして施工した事例です。テラス屋根・土間に温水シャワー水栓を設置し、お散歩から帰って来たらすぐに足を洗って、そのまま室内に入れるよう工夫しました。



タケハウス
代表 竹内 大吾さん

タケハウス建築設計室
☎ 025-512-5688
📍 上越市東雲町2-8-26
🕒 9:00～18:00
📅 日曜

水盤などは人とペットの動きをシミュレーションして設計をしないとよいですよ。



幅3.5mの全開口窓！夏場のBBQの時には活躍してくれそう！



インナーテラスが おすすめです！

LIFE in +が提案するテラスは大きな窓で家の中とつながるインナーテラスです。テラスに屋根を設けることによって、雨の影響を受けず洗濯物を干せるのはもちろん、太陽高度が高い夏場は日射を遮り、逆に低い冬場には日射をたっぷり取り込み家の中を暖めてくれます。

阿部建設住宅事業部
峯村 悠太さん

天候に左右されず
外遊びを楽しみたい！

有限会社 秀造園

機能的な設備と趣味を楽しむ空間 家まわりのプロデュースは当社にお任せ！

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はもちろん、芝生や庭木、花壇づくりなどの植栽工事は秀造園にぜひご相談を！公共施設の造園で培った技術を、個人のお客様さまの施工にもいかします。ここって花壇だけ？それとも畑？物干し場でBBQ？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客様さまの夢の実現をお手伝い。和風庭園・洋風ガーデンどちらもご提案できます。この冬の雪で傷んだ樹木の伐採・剪定などもお気軽にお問合せください。

☎ 025-522-0871
📍 上越市鴨島1187
🕒 8:00～17:00
📅 日曜



秀造園



▲玄関周りのアプローチ次第ですてきな空間に変わります



◀瓦チップのきれいな朱色が和風・洋風どちらにも合わせやすくおすすめです

Information

一緒に働いてくれる 仲間募集

未経験者もていねいに指導。資格取得も応援します！業務内容や採用についてのお問合せはお電話またはメールにて受け付けております。

LIFE in + 阿部建設住宅事業部



リビング横のインナーテラス。おうち時間も存分に楽しめます

暮らしの幸せも彩る家づくり

型にはまった間取り提案ではなしえない、「もっと家族が幸せになれる」暮らし方をご提案。幼少期、ちょっとした工夫を加えた間取りの家に住むと、子どもはもっと想像力豊かに育つといわれています。LIFE in +の提案力にご期待ください！

Information

「住むだけで子どもがかしこくなる家」モデルハウス見学受付中！家族みんなでお出かけください。

☎ 0120-775-266 (フリーダイヤル)
📍 【上越支店】上越市西本町2-4-45
🕒 8:00～18:00
📅 年中無休

lifein_plus_jutaku



阿部建設



家はれまち土橋

家づくりまるわかりフェア

入場
無料

4月
3±4日
10:00~17:00
会場●上越市市民プラザ
1階市民ギャラリー

何から始めればいいのか?という方のための!!

1 家づくりセミナー

事前
申込制

雑誌「ハウジングKomachi」プロデュースの
頼れる講師陣による、家づくりに戸惑う疑問・お悩みを
解消する「家づくりセミナー」を開催します。

【参 加 特 典】

セミナーを受講された方には、「ハウジングKomachi 最新号」と
「JCBギフト券2,000円分」をプレゼント!!
※複数講座をお申し込みされた場合も、プレゼントは1家族様、1つまでとなります。



申込
方法

WEBから、お申し込みください。▶

◎定員：各回 先着12組(家族)まで
※お申し込みは先着順となります。
※複数講座お申し込み可。



2

住宅設備メーカー
勢揃い!!

最新住宅設備紹介・体験コーナー

住宅設備メーカーの最新の商品が、「上越市市民プラザ」に勢揃い!!「家づくりまるわかりフェア」の期間限定!! 見て・比べて・体験してください!!

3

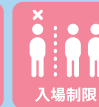
クレバリーホーム・セキスイハイム信越・ミサワホーム北越

家づくりまるわかり見学会 4月3日±~5月5日(水祝)

期間中、はれまち土橋区画内のクレバリーホーム、セキスイハイム、ミサワホームのいずれかのモデルハウスを
ご見学いただき、応募ハガキのアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10名様に、
地元和牛「くびき牛(やき肉用)」5,000円相当をプレゼント!!



●新型コロナウイルス感染症の拡散防止対策を万全に行って、開催いたします。
発熱・咳・のどの痛みなどの症状、体調の優れない方は入場をご遠慮ください。皆様のご協力をお願いいたします。



はれまち土橋の区画販売については、ホームページでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

新潟県知事(4)4713
マテ.ランドコム株式会社
Joetsu landcom corporation

TEL025-522-1805

はれまち土橋

検索

<https://hare-machi.com>



まんぷくショップの上越妙高ラーメン店シリーズ第一弾!

上越妙高

ラーメン

シリーズ



ごはん処
食堂ミサ × まんぷく
shop

上越妙高の
ソウルフード!

食堂ミサの「みそラーメン」が ついに通信販売!

帰省できないご家族やご友人に!
ぜひご家庭でミサの味をご堪能ください!

「冷凍みそラーメン&
餃子セット」

全国
発送

送料
無料

2人前 **2,980円**

※一部地域を除く

◀ジューシーな餃子は
ひとつずつお店で手包み!

(スープ2人前 1kg・麺150g 2玉・自家製餃子10個)
※本品は冷凍食品です



まんぷく shop

株式会社あらさん 妙高市関川755-4

ご購入はこちらから▶

tel.0800-800-6588

8:30~16:30(水・日曜、年末年始除く)



成人式・卒業式 衣裳展示会

開催日時
5月22日±23日
10:00~18:00(最終受付17:00)

会場：クリスタルグレイス上越
20th anniversary

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。

要予約

Costume Salon
CRYSTAL GRACE

お電話にてご予約の上、お越し下さい。

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!



上越市
新光町

新築建売住宅

完全予約制

個別内覧会開催

3/23(火)~4/11(日)

予約制内覧会につき、事前にご予約が必要です。内覧日時をご相談ください。
注文住宅をご検討中の方も、お気軽にお越しくださいませ。
ご予約専用お電話番号：090-3145-2493(永井)

01

ー設計・施工・販売すべてを自社で行うから可能な、高品質低価格ー
家を施工した大工は建築士の免許も保有する自社大工。

土地の仕入れから設計・施工・販売に至るまで、通常は社内で分業したり、他社に協力をお願いするような事も、弊社では少数精鋭のスタッフで一括して行います。

その結果、高性能住宅を実現した上で販売価格を大きく抑える事が可能となりました。

02

ー地震に強い！省エネ高性能住宅ー

住宅性能評価における、耐震等級3・断熱等性能等級4(いずれも最高等級)
相当を超える高性能住宅。日々の暮らしやすさや、万が一の地震に備えます。

03

ーこの住宅のためだけに！こだわりぬいた設計ー

「建売住宅はどれも同じような家」といったイメージはありませんか？

そんなイメージをお持ちの方こそ、ぜひご内覧にお越しください！

自社の一級建築士が間取りや耐震性はもちろん、使用木材、日射や熱負荷、
照明計画に至るまで、注文住宅同様に1からじっくりと時間をかけて設計
しております。

販売
価格

2,470万円(税込)

(販売価格は土地+建物+設備+消費税を含んだ価格)

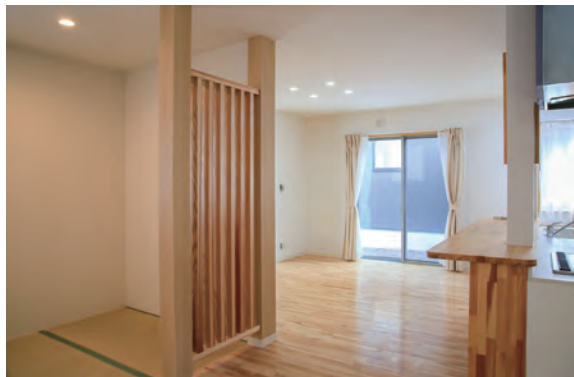


感染症対策について



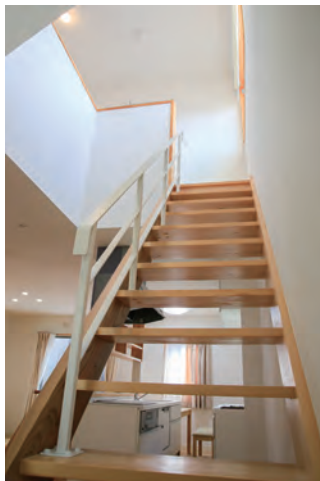
【物件概要】

■所在地/上越市新光町地内 ■地目/宅地 ■現況/宅地 ■区域区分/市街化区域 ■用途地域/第一種低層住居
■建ぺい率/50% ■容積率/80% ■土地面積/185.40㎡ ■位置指定道路持分/26.2㎡ ■延べ床面積/121.72㎡/1階57.96㎡/2階63.76㎡
■建築確認番号/R02-284 ■設備/東北電力・公営水道・公共下水 ■販売区画数/1戸 ■販売価格/2,470万円(税込)
■道路/北・東側位置指定道路4.0m ■学区/高志小学校・春日中学校 ■交通/上越市役所入口バス停まで徒歩約6分
■完成時期/2021年3月予定 ■引渡時期/2021年4月20日以降 ■取引態様/売主：株式会社永井住建
■所属団体/(公社)新潟県宅地建物取引業協会 ■免許番号/新潟県知事(3)第4771号 ■売主所在地/上越市下門前2323番地
■売主連絡先/TEL.025-545-9930 ■手付金の保全措置/手付金受領の金額が購入価格の10%を超える場合は、保全措置を請じ、手付金を受領させていただきます。
※先着順受付分譲につき売却済の場合はご了承ください。本広告掲載時に売却済となっている場合があります。
※お申し込みの際は申込金10万円が必要となります。(お預りした申込金は売買代金に充当します。)
※完成・引渡時期、建物の仕様、販売価格等は2021年02月20日現在の予定です。予告なしに変更になる場合がございます。
※断熱性能については断熱等性能等級4相当であり、住宅性能評価の認定は受けておりません。
※耐震性能については耐震等級3相当であり、住宅性能評価の認定は受けておりません。



【煌屋新田A棟 物件概要】

■所在地/上越市煌屋新田地内 ■地目/宅地 ■現況/宅地 ■区域区分/市街化区域 ■用途地域/第一種住居
■建ぺい率/60% ■容積率/200% ■土地面積/154.74㎡ ■延べ床面積/105.16㎡/1階54.65㎡/2階50.51㎡ ■設備/東北電力・公営水道・公共下水 ■販売区画数/1戸 ■販売価格/2,680万円(税込)
■道路/北側市道6.5m ■学区/有田小学校・前江津東中学校 ■交通/下門前バス停まで徒歩約5分
■完成時期/平成31年2月 ■引渡時期/即時 ■取引態様/売主：株式会社永井住建
■所属団体/(公社)新潟県宅地建物取引業協会 ■免許番号/新潟県知事(3)第4771号
■売主所在地/上越市下門前2323番地 ■売主連絡先/TEL.025-545-9930
■手付金の保全措置/手付金受領の金額が購入価格の10%を超える場合は、保全措置を請じてから手付金を受領させていただきます。
※先着順受付分譲につき売却済の場合はご了承ください。本広告掲載時に売却済となっている場合があります。※お申し込みの際は申込金10万円が必要となります。(お預りした申込金は売買代金に充当します。)
※販売価格は2021年02月25日現在の予定です。予告なしに変更になる場合がございます。
※断熱性能については断熱等性能等級4相当であり、住宅性能評価の認定は受けておりません。



上越市
下門前

きらめきタウン門前地内 分譲住宅

内覧には事前にご予約が必要です。内覧日時をご相談ください。
ご予約専用 TEL:090-3145-2493(永井)

残り1棟

販売
価格

2,680万円(税込)

(販売価格は土地+建物+設備+消費税を含んだ価格)

■設計・施工・売主 ■新潟県知事(3)第4771号 ■本社：新潟県上越市下門前2323番地

株式会社永井住建

TEL.025-545-9930

WEBサイトにて各物件詳細情報をご覧いただけます。

永井住建 検索

QRコード→



これからの時代は ヨガでメンタルを 強く育てる

小人数制のヨガスタジオ 禅じゅーるでは
お一人おひとりに手を伸ばしてサポート。
見学・相談随時受付中です。



3か月でココロもカラダもスッキリ変わる

3コース
から選べる

-全10回チャレンジプログラム-

☑ あなたは何タイプ？

3つのコースをご用意しました。当てはまる項目を✓してみてください

- ☐ だるさや疲れやすさなど
常にけん怠感がある
- ☐ 気分が晴れない
- ☐ 頭がスッキリしない
- ☐ 朝起きることがつらい
- ☐ リラックスできない

脳が酸欠さんタイプ

全身に酸素を送る力が弱く脳や臓器の
機能低下がメンタルを不安定にしている
のかも。体温も下がり免疫力も心配…

そんなあなたは…

呼吸で導くいきいきカラダづくり



深い呼吸がメンタル
を回復させるカギ！
運動が苦手な方にも
オススメ。

講師：みどり

動画で
CHECK!



4/19-6/28 月曜10:00～、木曜19:30～

- ☐ 頭痛、イライラ
- ☐ 肩こり、冷え、腰痛
- ☐ 体調がスッキリしない
- ☐ 生理不順、更年期症状がつらい
- ☐ ストレスが強い

神経が緊張さんタイプ

血行不良によって老廃物がたまり、
自律神経をコントロールする力が
弱っているのかも

そんなあなたは…

身体 スッキリ 筋調整ヨガ



ムリな体調コントロール
は逆効果!! 筋肉はゆる
めて温めるがカギ。スッキ
リしたい方にオススメ。

講師：えり

動画で
CHECK!



4/20-6/29 火曜18:30～、金曜10:00～

- ☐ 疲れが取れない
- ☐ イライラや不安がある
- ☐ 寝てもすぐに目覚めてしまう
- ☐ 集中できない、物忘れ
- ☐ 自分のことがよくわからなくなる

考え疲れさんタイプ

過去や未来のこと、心配ごとを考えすぎ
て脳が疲れています。脳波が乱れ、より
大きなメンタルへのダメージが心配…

そんなあなたは…

やる気 満ちる 思考スッキリヨガ



メンタル強化は思考
の断捨離がカギ！
体幹を強化したい
方、ダイエットしたい
方にもオススメ！

講師：ゆかり

動画で
CHECK!



4/23-6/25 金曜18:30～

早期申込み特典➡ 4/10までの申込みで
通常29,480円が **21,780円**

各コースとも1クラス75分・最大4人・全10回

新型コロナウイルス感染予防対策を徹底しています

ヨガ講師養成講座はじめます

第1期生
募集開始
詳細はHPへ



インド政府公認
YOGA講師 RYT500

SHIZUKA.YOGA Method
YOGAの先生に必要なのは、たく
さんの知識やスキルではなく、日々
の練習の中で得る「心と身体が変わ
る」という自身の体験です。
SHIZUKA.YOGA Methodは、本
場インドで古くから伝えられる伝統
のYOGAの智慧を「体験」することで
習得するYOGA講師養成講座です。
先生を目指す方はもちろん、身体を
変えたい方、人生を豊かに歩みたい
方にオススメの講座です。

ワーク
ショップ
開催

マインドフルネスセルフセラピー

ストレスからココロを休める練習

過去や未来を移ろう思考に気づき、その思考を意識
的に「今の瞬間に留めること」で、脳の疲労が軽減
され、ココロが休まるトレーニングです。ストレスに強
いメンタルを育てます。

4/24(土)・4/25(日)・5/22(土)・5/23(日)

時間：13:30～17:00

定員：4名(小人数制)

通常10,780円➡ **6,600円**/1回

お問合せ・お申込み
日程など詳細はHPへ



新潟県上越市中央1-14-1
ヨガスタジオ 禅じゅーる
zen-jour@kitty.jp
https://www.zen-jour.com/

ヘア ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

春のオシャレに差をつける
プロの白髪染め ココ・デ・カラー



髪の色は、10歳老けて見えます。冬場に乾燥した髪を放っておくと大変なことに。プロの白髪染めとプレミアムトリートメントが、冬のパサついた髪にツヤとボリュームをよみがえらせるでしょう。あなたにオススメしたいヘアカラーをご用意しています。ご予約は下記QRコードから、もちろん飛び込みもOK！

Information

- ミセスつや髪コース(税込)
全体染め.....**4,400円**
根元染め(2cm以内)..**3,300円**
部分染め(2cm以内)..**2,200円**
 - 白髪染めコース(税込)
全体染め.....**2,750円**
根元染め(2cm以内)..**2,200円**
部分染め(2cm以内)..**1,100円**
- ★「cocolaを見た」で**プレミアムトリートメント**3,300円⇒**半額**
有効期限 2021年4月末日まで

【上越/パティオ店】☎025-530-7144
④上越市大字富岡539-2 パティオ2F
【柏崎店】☎0257-41-6460
④柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F
☎9:00~18:00(最終受付17:00) ④12/31~1/2

ご予約はこちらから▼



脱毛 BIREI beauty salon
ビレイ ビューティーサロン

春の脱毛お試しキャンペーン！
ワキ+ヒジ下+ヒザ下 3,000円



BIREI脱毛サロンは「痛くない! 熱くない! 脱毛完了が早い!」最新のマシンを導入。痛くないのに効果があるから、美のカリスマローランドさんの脱毛サロンで選ばれ、実際に使用されています。脱毛をやったことがある方も、初めての方も、春のお試しキャンペーンで、最新脱毛機を体験してみませんか？

Information

- 今、サロン脱毛機の中で最も新しい(SHR脱毛機) **お試しキャンペーン**
脱毛で作れる美肌をぜひご体験ください！
●ワキ+ヒジ下+ヒザ下 1回..... **3,000円**
※2021年4月15日までにご予約いただいた方限定

☎070-8508-0428
④上越市寺町3-12-32
☎11:00~20:00
④水・日曜 ②2台

birei.bs
④483ymtjh



エステ美容 ディオーネ 美肌脱毛専門店 Dione 上越店

夏の準備はこれから！
薄着の季節に向けて美肌脱毛を



ホットジェル使用で不快感なく、低温のため痛みもありません。お肌にやさしく、スピーディな「癒し脱毛」が実現! 乾燥・敏感肌で、脱毛をあきらめていた方や、小さなお子さまも多数来店されています。全身脱毛可能で、まずは無料カウンセリングにご来店を。おトクなお試しコースもご用意! 大好評! ワキの1回体験990円。お気軽にお問合せください。※分割支払いも対応可。

Information

- ディオーネのココがスゴイ!
●3週間に1回来店できるから完了までが早い!
●3歳から通える! ●うぶ毛に強い!
●VIOキワのキワまで脱毛可能!
●美肌効果抜群! ※個人差があります
- コロナ対策のお約束
・スタッフはマスク着用
・施術前後の念入りな手洗い、うがい
・店内換気、消毒の徹底

☎025-520-8537
④上越市鴨島1-3-48 スノウッド鴨島1F dione.joetsu517
☎10:00~19:30(完全予約制)
④木曜、第2・4金曜 ②有



ヘア truth GARDEN Lazo
トゥールースガーデン ラゾ

ダメージを気にせず髪色で季節を楽しむ
イノアカラーから春の新色登場!



オイル配合で上質なツヤ感、髪へのダメージがとにかく少ないと話題のロレアル・イノアカラー。ピンクやベージュをはじめ8種の新色登場! 4月限定でイノアカラー1,100円割引実施中♪ 大好評のご指名割引とあわせてぜひお試しを!

スタイリスト&アシスタント

募集中! 美を提供する仕事に興味ある方、お問合せください!

Information

- ★HARUKA・風間ご指名割引:技術料が**初回30%、さらに2回目20%、3回目10%OFF!** ↓ご指名割引+イノア割引(一例)
●カット+イノアカラー.....13,200円⇒ **9,240円**~
●カット+イノアカラー+リケラケア14,300円⇒ **10,120円**~
有効期限 初回ご来店4月末日まで。ご指名割引はご新規さま・1年以上来店なしの方限定。イノア割引併用可。他割引併用不可

☎025-512-7285
④上越市大町4-4-1 新井ビル
☎平日 9:00~18:00、金曜 22:00まで、土日 19:00まで
④火曜 ②じょうえつ5番街駐車場

@truthgardenlazo



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

日本女性の一人ひとりの髪質のお悩みに
寄り添うヘアケアプログラム



Aujuaシリーズから、ダメージの修復力がさらに進化した「リベアリティ」が新登場! ブリーチでスカスカ、ゴワゴワになった髪を柔軟性のあるやわらかな髪へと導きます。サロントリートメントは3,850円。また、紫外線ダメージが気になる方には「デイトライト」もおすすめ。

きらめくツヤとなめらかさをキープします。

Information

- Aujua 全シリーズ予約販売で下記価格より**15%OFF**
●Aujua「リベアリティ」アウトバス(洗い流さないトリートメント)オイルタイプorミルクタイプ 100ml... **4,180円**
●Aujua「デイトライト」アウトバス セラム 100ml... **3,080円**
有効期限 2021年4月末日まで

☎0120-82-5650
④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)
④月曜、第1火曜、第3日曜 ②有

karifu.official insta



ワークパル上越

令和3年度

マイチャレンジ講座

申込期間

令和3年 4月8日(木)まで

申込対象

上越地域在住の18歳以上の方

申込方法

ホームページまたは窓口で一講座ごとにお申込みください。(応募多数の場合は抽選)

その他

◆受講料は、講座全回数の金額です。◆応募が著しく少ない講座は、中止する場合があります。◆新型コロナウイルス感染拡大により延期または中止する場合もあります。

上越勤労者福祉サービスセンター

会員募集中!

上越市・妙高市・糸魚川市に所在する中小企業の事業所単位で加入できます。パート、臨時社員も加入いただけます。

【事業主のメリット】

- 事業主が負担する会費は、損金又は必要経費のみ、税制上の優遇措置有り
- 加入従業員の定期健康診断受診料の補助

【従業員・加入者のメリット】

- 会員証提示で提携店での割引やサービス
- 映画館・温泉・レジャー施設などの割引券
- 勤続祝金など慶弔給付

公益財団法人 上越勤労者福祉サービスセンター
(愛称:さくちゃん事務局)
TEL.025-545-9055
E-mail:sakuchan@jyoufuku.zenpuku.or.jp

上越地域に密着した福利厚生
月額1人 800円
従業員が安心して働ける福利厚生なら「さくちゃん」におまかせ!

上越勤労者福祉サービスセンター

上越勤労者福祉

お問合せはワークパル上越へ
☎025-545-5111
https://jyoufuku.zenpuku.or.jp
〒942-0063 新潟県上越市下門前477 (市民プールとなり)

お申込みはこちら

QRコード

受講生募集

講座名	曜日	時間	定員	回数	初回	受講料
シニアヨガ・ストレッチ	月	9:15~10:15	10	24	5/10	13,700円
ソフトエアロ	月	13:30~14:30	30	24	5/10	13,700円
ボクワバンチ	月	20:30~21:30	20	24	5/10	13,700円
エアロビクス	月	19:00~20:00	20	24	5/10	13,700円
太極拳	火	9:15~10:15	10	24	5/11	13,700円
リズム筋トレ・ストレッチ(昼)	火	10:45~11:45	10	24	5/11	13,700円
リズム筋トレ・ストレッチ(夜)	木	20:30~21:30	15	24	5/13	13,700円
ソフトストレッチ	火	14:45~15:45	15	24	5/11	13,700円
シニアリズム体操(A)	金	9:15~10:15	20	22	5/14	12,600円
シニアリズム体操(B)	金	10:45~11:45	5	22	5/14	12,600円
バレトン	火	19:00~20:00	20	24	5/11	13,700円
ソフトヨガ	火	20:30~21:30	20	24	5/11	13,700円
フラダンス	水	10:45~11:45	10	22	5/12	12,600円

講座名	曜日	時間	定員	回数	初回	受講料
健康美体操(水B)	水	15:00~16:00	10	22	5/12	12,600円
健康美体操(木)	木	19:00~20:00	20	24	5/13	13,700円
リラクゼーション・ストレッチ	木	9:15~10:15	20	24	5/13	13,700円
やさしいリズムダンス	木	13:30~14:30	30	24	5/13	13,700円
コンディショニング・ピラティス	金	13:30~14:30	15	22	5/14	12,600円
生け花古流	木	19:15~20:45	10	12	5/20	23,900円
パン作り(昼)	月	13:30~15:00	6	8	5/10	15,700円
パン作り(夜)	月	19:00~20:30	10	8	5/10	15,700円
お手軽クッキング(昼)	水	10:00~11:30	10	8	5/12	12,500円
お手軽クッキング(夜)	水	19:15~20:45	10	8	5/12	12,500円
ウクレレ	金	19:15~20:45	10	14	5/21	9,600円

講座内容・申込方法・詳細は
ホームページ及びワークパル上越へお問合せください。

cocola | 12 | 2021 April

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

cocola

アイコンの見方

☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

南インド伝統食「ドーサ」登場!



南インドの伝統的な軽食として人気のある「ドーサ」。米と豆の発酵生地を薄くのばしてクリスピーに焼き上げます。シンプルな「プレーンドーサ」、ポテトマサラを包んだ「マサラドーサ」、チーズを加えた「チーズマサラドーサ」、ボリューム満点「チキンドーサ」をご用意いたしました。ご賞味ください!

☎025-530-7907

④ 上越市栄町2-3-6
⑤ ランチ 11:00~15:00
ディナー 17:00~22:00
⑥ 月曜(祝日の場合は営業)
⑦ 有(店舗前8台、店舗裏8台)



グルン インドカレーとスパイスバル

ご飲食代より5%OFF

●他の割引との併用はできません ●来店時提出
有効期限/2021年4月末日まで cocola

春の宴、お祝い事に極上のお酒と肴を



素材・鮮度にこだわり贅をつくしたお料理と店主イチオシの銘酒セレクションを個室完備の落ち着いた空間で。Go To Eat食事券の利用期限延長(6月末まで)! ワンランク上のご宴会が大変おトクに♪

●春の宴会コース 5,500円
●おすすめコース 6,000円
★各コース2H飲み放題付

☎025-530-7038

④ 上越市東雲町2-4-51 直江津駅南口から徒歩3分
⑤ 17:30~23:00(LO22:30)
⑥ 日曜(宴会予約に応じて営業) ⑦ 有

旬菜居酒屋 農民

10名様以上のご利用で
「山崎12年」ミニボトルプレゼント

●他の割引との併用はできません ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2021年4月末日まで cocola

ランチを彩るお惣菜パン 売ってます♪



お惣菜パンにバラエティ豊かな新作が登場。良質ながらお求めやすい価格で大好評! ランチやおやつにぜひ♪

★おすすめメニュー★(写真左上から)
サンドイッチ各種(BLT・ツナ・たまご)各216円
/ベーコンチーズエビ 172円/きまぐれトースト 194円/新玉ねぎと和風ツナのパン 129円

☎025-530-7305

④ 上越市大字大日31
(だいにちスローライフビレッジ内)
⑤ 10:00~16:00 ⑥ 1/1

だいにちスローライフビレッジ



パン工房くろわっさん

税込500円以上お買上げのお客さま

会計から5%引き

●クーポン1枚につき1名様有効 ●来店時提出
有効期限/2021年4月末日まで cocola

妙高ゆきエビを楽しむ至福の1枚



妙高山の雪解け水に育まれた「妙高ゆきエビ」ピッツアをテイクアウト♪ プリッと身のしまったエビにチーズが絡む(2,079円)。ととんのせた薄切りベーコンが迫力の「ベーコン! ベーコン! ベーコン!」(2,189円)も人気。店内ではピッツア8種食べ放題+パスタの平日ランチ(1,738円)がおトク!

☎0255-72-4556

④ 妙高市猪野山115-4(道の駅あい内)
⑤ 11:00~20:00(LO19:30)
⑥ 不定休 ⑦ 有

窯右衛門 妙高



珈琲&窯焼ピッツア 窯右衛門

テイクアウトピッツア
1枚につき110円引き

●クーポン1枚につき1名様有効 ●来店時提出
有効期限/2021年5月末日まで cocola

桜の下・そよ風に吹かれてティータイムしませんか



上) 当店敷地内の桜並木を店の内外からご堪能ください
下) コロナ対策済みで広くなった「茶房 憩」

☎025-536-2692

④ 上越市柿崎区上下浜906-2
⑤ 11:00~21:00(LO20:00)
⑥ 月曜



割烹店内にある喫茶「茶房 憩」は、気軽に入れるフリー席です。ロケーションは最高。長峰池と坂田池に囲まれて、桜の種類もソメイヨシノ・山桜・八重桜の楊貴妃が次々と咲き、藤・大手毬も楽しめます。

メニューは、SNS映えのアゲアゲ丼・蓮麺・鯉定食・オリジナルパスタ・上越B級グルメのホワイト焼きそば・日替りランチと種類豊富。国産鰻も自店でさばき、三代続くタレで焼き上げています。おいしいドリンク、楽しめるデザートもあります。ゆっくり流れる時間をお楽しみください。コロナ対策として、ご来店時の体温測定、手指消毒のご協力をお願いしています。

5月10日~柿崎区のイベント「開運食堂」の新メニューも登場! お楽しみに。

アルバイト、パート募集中、随時面接可。詳しくはお電話で。

割烹 橋立「茶房 憩」

憩のオリジナルコーヒー

1杯サービス

●クーポン1枚に付き2名様まで有効 ●注文時提出
有効期限/2021年4月末日まで cocola

お肉の旨みたっぷりベアーズステーキ♪



ほどよい食感と濃厚な味が特徴の肩ロースまたはロースを使用し、食べやすくカットした人気のベアーズステーキ♪ S(150g)1,080円、M(200g)1,280円、L(250g)1,300円 LL(300g)1,600円。ソースは和風、和風ガーリック、塩こしょうから選べます。

☎025-525-1906

④ 上越市寺町16
⑤ 11:00~14:00
17:00~20:30
⑥ 木曜 ⑦ 有



レストラン ムーンベアー

ベアーズステーキ[S~LL] いずれかご注文の方
Bセット(300円)サービス
(ライスまたはパン、サラダ、スープ)

●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
●他の特典との併用不可 ●時間がかかる場合があります ●注文時提出
有効期限/2021年4月末日まで cocola

春到来 桜色塩らーめん



干しえびを使いほんのり桜色に仕立てた清湯ベースのやさしい味のスープ。人気の米粉を練り込んだもちもち麺によく合います。たっぷり野菜、ヘルシーな越の鶏むね肉に春香る菜の花と桜えびをそえた彩り鮮やかな1杯(960円)。らーめん、お弁当、オードブルはテイクアウトも可。詳細はFacebookで。

☎025-520-7868

④ 上越市大和5-1-5(フルサット内)
⑤ 11:30~13:30
17:00~22:00(LO21:30)
⑥ 火曜 ⑦ 有



食堂酒場 西かつ

「桜色塩らーめん」ご注文の方
揚げ餃子2個サービス

●他の割引との併用はできません ●注文時提出
有効期限/2021年4月末日まで cocola

おうちでのんびりプチ贅沢! 肉盛りオードブルが新登場!!



上) 肉盛りオードブル(2~3人前) イメージ
下) グッドランチ お料理イメージ

☎025-526-7611

④ 上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F
⑤ ランチ 11:30~14:30(LO14:00)
ディナー(貸切予約のみ営業)
17:00~21:00(LO20:30)
⑥ 無休 ⑦ 有

web予約はこちら➡



おうちでホテルメイドのこだわり肉料理が楽しめる! 上質なビーフ、ポーク、チキンをバラエティに富んだメニューに仕立てた、大満足の内容!

【肉盛りオードブル メニュー】

牛ステーキ/照り焼きチキン/やみつき手羽先/鶏から/ビーフシチュー/名古屋コーチン塩焼きグリル/豚角煮/牛タンステーキ柔らか煮/ロービーサラダ/ドイツソーセージ/ミートパテ/紅茶鴨ロースト/鶏八幡巻き/BOOソーセージ
■2~3人前 4,000円 / 4~5人前 6,000円
(前日15:00までに要予約・お受取りは11:00~18:00)

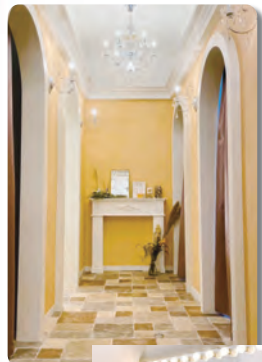
★大変おトクな「グッドランチ」も好評営業中! 日替りメニュー(1,200円~)など全9種。
※メニューおよび営業時間などが変更となる場合がございます。

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

グッドランチ100円引き

●他の割引、特典との併用不可
●会計時提出、グループ全員有効
有効期限/2021年4月末日まで cocola

I'll ... I will



爪やまつげは

数ミリでしかないけど

女の子の気持ちをアゲてくれる

素晴らしいもの。

いつでも、いつまでも、いくつになっても

可愛くキレイでありたい女性の為に、

HAIRMORE グループの4店舗めは
アイラッシュ&ネイル専門店

I'll (アイル) eyelash & nail
produced by Hair More

上越市藤野新田1182 UKビル2F

☎ 025-520-9336

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

cocola

アイコンの見た

☎電話番号 ④住所 ⑤営業時間 ⑥定休日 ⑦駐車場

アンテナ撤去で家を守る!



不要なアンテナを撤去して家を守りませんか? 大雪、落雷、暴風などアンテナが原因の家屋の被害がよくあります。また、テレビの画像が乱れる、4K・8K対応の設備にしたいというご要望も「目指せ地域一番店」の当社におまかせください! 店舗やオフィスの防犯カメラ、コロナ対策のサーマルカメラも取扱っています。

☎025-546-7465

④上越市国府4-3-26

⑤10:00~18:00

⑥不定休



株式会社 紀南通信 (きなんつうしん)

工事代金より
2,000円引き

●予約時申告

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

ハイケアドージングで究極のエイジングケア



クリニックやエステサロンで大人気。高濃度水素ガスを皮下4mmまで押し込んでいくことで、1回のケアでリフトアップ、トーンアップ、シミ、肝斑、たるみ、ニキビなどにとても効果的です。トリートメント 90分 28,500円。フェイシャル・デトックスパーフェクトコース 90分 18,900円。

☎025-522-3319

④上越市子安1218

⑤13:00~19:00 ※完全予約制

⑥月曜 ⑦有



Healing Salon Aqua Moon

ハイケアドーザトリートメント・
デトックスコース (通常90分 18,900円~)

→お試し60分 40%OFF

●予約時申告、来店時提出 ●初回限定

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

きものデビューしてみませんか?



信頼のいつ和グループがお届けする「いつ和着付け教室」。小物の知識や帯の結び方、おでかけ会まで全10回で5,000円(下記クーポン利用で4,000円)と大変おトク! 1回約2時間、火・土曜に開催の教室からお選びいただけます。きものに触れたことがない初めての方も気軽に受講できます♪ まずはご連絡のうえ無料体験レッスンを!



☎025-521-2555

④上越市富岡3457 イオン上越2F

⑤10:00~20:00

⑥無休 ⑦有



きもの処 萬屋 上越店

着付け教室 全10回

通常5,000円 → 4,000円

●無料体験レッスン予約時申告 ●来店時提出

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

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。定番に加えさらに期間限定あんも続々登場予定! ※限定あんはなくなり次第終了する場合があります。



☎025-544-2838

④上越市五智国分18-2

⑤10:00~19:00 ⑥月曜 ⑦有



たい夢 国分店

たいやき5個 (一部対象外商品あり) お買い上げにつき

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/2021年4月末日まで

cocola

春のエアコンクリーニングキャンペーン



おそうじ本舗®

春はエアコン掃除に最適な季節! 繁忙期に入ると予約も取りにくくなります。4月末までにご予約の方に、お見積り合計金額より1台目1,100円引き、2台以上のご依頼で1台につき2,200円引きキャンペーンを開催中(お掃除機能付きエアコンは別途お見積り)。ほかクーリングなど、お見積りは無料! お問合せはお気軽に♪

☎0120-916-673

④上越市新光町3-5-22

⑤8:00~18:00 ⑥無休

おそうじ本舗 直江津店



おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店限定

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台以上は1台につき2,200円引き

●予約時申告 ●おそうじ本舗はキャンペーンとの併用不可

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

超音波トリートメントで髪質改善♪



これまでのヘアケアとは一線を画した根本的な髪質改善。全成分が水(ミネラルアルカリ還元水)のヤクジョスイや潤髪プロダクトとトリートメント浸透促進アイロンを使用。ふっくら、やわらか「これが本当に自分の髪?」と思うほどツルツルの手触りに。究極の補修メニューをぜひ一度お試しください。

☎025-544-5770

④上越市石橋2-5-15

⑤平日 10:00~19:00

土日祝 9:00~18:00

⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有



CORE HAIR

超音波トリートメント 6,050円

新規さま限定

→ 5,500円

●他の割引との併用はできません ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

上越で本場の韓国式コルギを♪



よもぎ蒸しでスーパー発汗! 老廃物の排出を促し、すべすべ肌に! 小顔コルギでむくみや固くなった筋肉をほぐしてシャープなフェイスラインに。さらにビタミン導入機で毛穴を洗浄し集中保湿! 小顔コルギ80分+よもぎ蒸し40分、通常12,500円→8,900円。リンパケア、足裏との組合せ割引もあり。

☎025-545-2555 / 080-1230-9157

④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F

上越信用金庫本店棟隣

⑤9:00~23:00(LO22:00) ※予約優先

⑥不定休 ⑦有



リラクゼーション HoneyCool

初回限定 500円引き
or 10分延長

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

薬のニシワキ発! 薬局でできるエステ



お肌の悩みに「ソニックエステ」! たるみのリフトアップや小顔効果ほか、化粧品も浸透しやすい肌に♪ (初回1,100円)

春のキャンペーン実施中! もう1回試したい方に3~5月限定で、2回目通常5,500円→4,400円、目元カラーゲンシートパック付! 手軽に楽しめる「漢方カフェ」も大好評!

☎025-524-0368

④上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F

⑤9:00~18:30

⑥日曜



薬のニシワキ

漢方カフェ 1杯 418円または

ソニックエステ 初回 1,100円

→ 100円引き

●来店時提出 ●ソニックエステは予約時申請

有効期限/2021年5月末日まで

cocola

姿勢を正し、新生活スタート!



お子さまの姿勢、気になりませんか? 日頃の生活姿勢で骨格のズレが生じ、結果、頭痛、肩こり、視力低下など不調を訴える学生さんが急増中! カイロプラクティックは、生活スタイル改善のアドバイスもできます。子どもたちの明るい未来のためにもぜひ一度お越しください。

☎025-525-0182

④上越市北城町3-15-13

⑤9:00~20:00

⑥無休(日曜も予約可) ⑦有



カイロプラクティック リバース北城店

初回施術料 6,600円 → 3,300円

2回目以降 4,950円

●初めて当店利用の方限定 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

春へ向けて整える、3周年謝恩企画!



春の陽気にウキウキのはずが…なんとなく身体がだるく不調が続いていませんか? それは寒暖差による自律神経の乱れかも! 当店3周年の感謝を込めて、カイロ初回施術半額に加え「むくみ取り」または「ヘッドスパ」をサービス! 骨格とリンパの流れを整え、軽やかに春を迎えましょう♪

☎025-546-7212 (要予約)

④上越市下瀬入492 佐藤ビル源1F B棟

⑤9:00~最終受付18:00

⑥日曜、祝日 ⑦有



カイロプラクティックセンター上越

3周年謝恩企画

初回施術料 6,600円 → 3,300円

+むくみ取り or ヘッドスパ サービス

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

キッズ生徒大募集! 春のキャンペーン



0歳から大人までのネイティブ英会話プログラムをご用意。聞いて話すからきれいな発音でスピーキングができます。小学校で始まる英語授業対策もばっちり! 今なら下記特典+体験レッスン後1週間以内のご入会で初月授業料からさらに2,200円引き。オンラインでの受講も可。まずは無料体験レッスンから!

☎025-523-9590

④上越市本町5-2-1 クリタビル3F

⑤平日12:00~21:00、土曜9:30~18:30

⑥日曜、祝日 ⑦有



ジェイムズ英会話 上越校

入会金→無料 授業料3か月→50%OFF!

まとめ割:授業料9か月分一括払いで

→ 3か月分無料!

●他の割引との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

長年の腰痛・肩こりとお別れ



腰や肩、首の痛みやしびれ。慢性化したぎっくり腰。ヘルニア手術をすすめられた。そんなお悩みをお持ちの方へ。一人ひとりの辛さの本来の原因を見つけ出し、トリガーポイントを刺激し呼吸にあわせて無理なく筋肉をゆるめていきます。いろいろな治療院へ通ったが治らない方もぜひどうぞ。

☎090-6707-2281

④上越市三ツ橋772-10 ノアズアーク1-C

⑤10:30~20:00 ※要予約

⑥不定休



整体院 芳命

初回施術費7,000円 → 1,980円

さらにcocolaを見たて 1,680円

●予約時申告

有効期限/2021年4月末日まで

cocola

女性のお悩み解決 教えて！

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

妊活 vol.93

Q 妊活前に、1回は子宮頸がん検診を受けたほうが良いのでしょうか？

A 子宮頸がんと診断される症例は年間10,900人、そのうち死亡数は2,900人と報告(2012年がん登録全国推計値)されています。その特徴は、若い女性の数の増加が顕著であることです。なぜ若い女性に多いか。子宮頸がんは、性交時のヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によって起こります。子宮頸がん患者さんの90%以上にこのHPVが検出されています。生殖年齢の女性が、性交渉により感染機会が多くなるのは当然と考えられます。ウイルスですから、予防策について質問されることが多々あります。本来であればほかのウイルスのようにワクチンを投与することが効果的です。

予防策としては、2013年に公費で開始された12～16歳の間のHPVワクチン接種は2016年時点で日本をはじめ世界130か国でワクチン認可・接種が行われています。対象年齢の女性は子宮頸がん予防ワクチンを受けることをおすすめします。しかし、HPVワクチンは性交経験者に投与しても、すでに感染しているHPVの排除・除去や子宮頸がんやその前段階である異形成の進行予防の効果はありません。性交経験者の方は、費用対効果を考えると、ワクチンではなく子宮頸がん検診を1年に1回は受けられることをおすすめします。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をサポート

Oshima Clinic 医療法人社団 大島クリニック

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



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.101

なんとかなるさあ～法律相談

Q 町内会で会計監査の担当になりました。どのようなことをすればいいのでしょうか。

A 監査とは、会計や業務を監督し検査することです。監査は、団体の活動には不可欠な仕事です。団体は人の集合体ですが、現実的には役員(団体によって「会長」「理事」「取締役」と呼び方は様々です)を決めてその役員に団体の仕事をゆだねざるを得ません。そこで、その役員の仕事を監督する人が必要になるのです。

町内会の会計は複雑ではないと思いますが、報告書を見て「監査しました」という印鑑を押すだけでは監査をしたということにはなりません。帳簿や決算書が現実の資産の出入りの状況と合致しているかどうかを預金通帳や領収書などで確認していく作業が必要です。

たとえば、現金出納帳に「交際費10万円」と記載されていた場合、まず10万円の支出が果たしてあったのかどうか領収書などを確認する必要があります。また、仮に支出が確認できても、予算で交際費の上限が「20万円」だったとしたら、その支出の必要性があったのかどうかの確認も必要です。

監査が形式的になされている状況が続くと、横領、背任などの不正行為が発生してしまうこともあります。団体は、その業務を役員任せにせず監督する姿勢が必要です。そのためにも監査の果たす役割は大きいといえます。

4/8(木)
10:00～

今月の無料相談

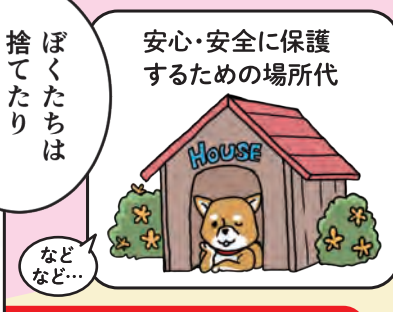
内容／法律に関する
ことならなんでも！
場所／馬場秀幸法律事務所
事前に電話または、ホーム
ページでご予約ください。

馬場秀幸 法律事務所

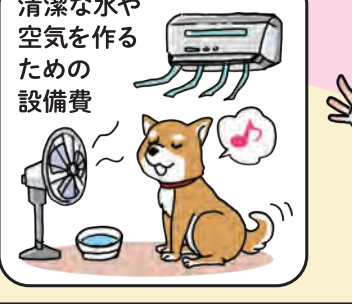
上越市大手町7-1

☎ 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)。



日本では**犬・猫**が年間約**3.8万頭**も殺処分されています。人間の身勝手な理由で捨てられた命を救いたいとお金をかけて保護し、幸せに暮らせるように譲渡会を開いています。



譲渡されるまでには実はたくさんのお金がかかっているんです



毎日里親を探しているわんちゃん・ねこちゃんがいます。会場にお越しいただくか、HPでご確認ください。お電話でのお問合せもお待ちしています



わんにゃんさんおや会

お問合せ先 ☎ 025-521-1111

わんちゃん・ねこちゃんを見ることができる場所・時間

会場 上越市富岡683-12 MEGAドン・キホーテ
上越インター店敷地内

時間 12:00～18:00

特定非営利活動法人保護譲渡推進協会

わんにゃんさんおや会上越会場

販売：新潟県上保第2001082号 責任者：小倉 由香
登録年月日：2020.11/1 有効期限末日：2025.10/31

HPはこちら▼



※動物取扱許可申請の関係上、持ち込み譲渡受付はできません。ご了承ください。