

cocola

5
TAKE FREE
vol.152
月号

2021 May

web cocola
f i



この中に
ヒスイはあるかな

巻頭
特集

アート&カルチャー を楽しもう!

5面 ここら日和～糸魚川駅周辺編～

6・7面 保存版
お葬式・お墓どうしたらいいの?

8面 cocola部
コロナ禍の葬祭・不思議体験

9面 帰ってきたこらんしょin上越
秋山博子さん、太田昌幸さん

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

子どもと一緒に
アート体験!



ヒスイ海岸(糸魚川市)

※本紙は4月15日(木)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。

上越

CRYSTAL MOON



県内トップクラスの在庫数。Instagramでスタッフコーデ配信中!

SHEL'TTER各ブランド正規取扱店 GWは2BUYで10%OFF!

MOUSSY、AZUL、SLYなどSHEL'TTER系列ブランドを県内屈指のアイテム数・店舗面積にて展開。レディースはもちろんメンズも豊富に取り扱っております。また、毎週木・金曜は新作が順次入荷します! ステキな1着との出会いをぜひ当店で♪

★4/29～5/9のGW期間は2点購入で10%OFF★



正規取扱ブランド
(一例)

☎025-520-9825

📍上越市富岡539-2 パティオ1F

🕒10:00～19:00

📺水曜



上越

脱毛サロン BIREI beauty salon



ご好評につきお試しキャンペーン10名さま限定で延長します♪

初めての方、先着10名さま ワキ+ヒジ下+ヒザ下 3,000円

BIREI脱毛サロンのマシンは産毛、白髪にも対応。そして、日焼け肌の方でも脱毛OK! 脱毛はしてきたけれど、なかなか産毛がなくなる...という方、今流行の介護脱毛をお考えの方、肌を焼きたいけど脱毛もしたい! という方、ぜひ一度BIREIの脱毛をお試しください。痛みが心配な方も、お試し脱毛なら安心です♪



脱毛サロンではめずらしい、ホットジェル使用。施術中も寒くありません★

☎070-8508-0428

📍上越市寺町3-12-32

🕒11:00～20:00

📺不定休



上越

上越YGパーソナルトレーニングジム



女性トレーナーも在籍。担当トレーナーをお選びいただけます

60分パーソナルトレーニング体験 通常8,200円→無料に!

パーソナルジムは気になっていても、いきなり入会するのは不安。今回はそんな方のために1回無料でパーソナルトレーニングを受けていただけるキャンペーンをご用意しました。パーソナルトレーニングが初めての方、ぜひこの機会に、一度体験にお越しください。トレーニング未経験の方でも安心してご利用いただけます。



2か月で-14kgの人も! 300名以上が結果を出したジム

☎080-7418-1177(担当: 山澤)

📍上越市五智1-9-6

🕒11:00～22:00

📺日曜



上越YG

アート & カルチャー を楽しもう!

いい季節になりました! 遠くにお出かけはなかなか難しいけど、近場でアートやカルチャーを体験しませんか?
すてきなスポット、いろいろありますよ～。

、小林古径記念美術館で文香づくりを体験しました、

WORKSHOP

どうワークショップ: ふんわり香る文香づくり

1

好きな和紙を2種類えらびます。ひなちゃんはピンクと赤系の柄物をチョイス



2



型紙をあわせて和紙を切り抜きます。柄がきれいになるように調整して

3



すり鉢でお香を粉末状にして不織布の袋につめます。粉がこぼれないように注意!

4



和紙のふちにのりをぬって香料を入れた袋を挟んで閉じたら完成～! 無地の和紙なら色鉛筆で模様を描いてもかわいい

文香とは…手紙と一緒に香りを贈るための小さな匂い袋



できあがり～!

六角形に折る文香もつくりました

ぺったん!



cocola部員

おそろいコーデがステキな
彩香さん
ひなちゃん(2歳9か月)親子

今回初めて来館したのですが、子連れでも楽しめることがわかったのでまた利用したいです。娘はワークショップより木のおもちゃに夢中でしたけど(笑)、できた文香はお留守番してくれているパパと息子へお土産にします。

たのしかったー!
切ってつんで
ぺったんしたよ!



2020年10月に開館した小林古径記念美術館は高田城址公園内にある最新アトスポット。日本画家の巨匠・小林古径の作品をはじめ、富岡惣一郎や牧野虎雄など、上越市ゆかりの美術作品を展示しており、敷地内には東京から移築復元した小林古径邸(国登録有形文化財・吉田五十八設計)や画室も。作品とともに古径の芸術世界に触れることができる。



有名なスポークチェアにも座れます



数奇屋造りの外観

申込み不要
どなたでも
参加OK

どうワークショップ 15分程度

- 日時 会期中のイベントのない土曜
- 時間 10:00～12:00
- 場所 ニノ丸ホール
- 料金 100円(材料費)

展示作品や季節にちなんだ作品を作ることができます。5～6月は扇の形の紙に絵を描く「扇面画」、7月は風船を使う石膏オブジェを予定。大人も参加可能。



ニノ丸ホール



上質な木のおもちゃで遊べます

EVENTS

学芸員によるギャラリートーク(全5回)

- 日時 4/29(木・祝)、5/16(日)、5/30(日)、6/6(日)、6/13(日)
- 時間 13:30～14:00
- 場所 展示室

みんなで「きつぷ★アートチャレンジ」(雨天決行)

こどもの日にみんなで美術館を探索しながら、クイズに挑戦してみよう。

- 日時 5/5(水・祝)※保護者の付き添いをお願いします
- 時間 【1回目】10:00～11:30 【2回目】14:00～15:30
- 場所 展示室、ニノ丸ホール、古径邸、画室、古径邸庭園
- 対象 小学生

上越 2020年10月OPEN

小林古径記念美術館 ●こばやしけいきねんびじゅつかん

- ☎ 025-523-8680
- 📍 上越市本城町7-1
- 🕒 9:00～17:00(12月～3月10:00～16:00)
- 📅 月曜(祝日の場合は開館し、翌日休館) 祝日の翌日、年末年始(12/29～1/3)
- 💎 一般510円(410円)、小中高生260円(210円)※()内は20名以上の団体料金 幼児および上越市内の小中学生は無料

授乳室・オムツ替えシート・身障者用トイレがあります(オストメイト対応)。ベビーカー・車いすの貸出もあります。美術館建物内と庭園内は車いすが利用可能。

年間入館券(1,500円)や、5館共通券(1,000円/小林古径記念美術館・高田城三重櫓・上越市立歴史博物館・スキー発祥記念館・坂口記念館を回れる1か月有効券)もあるのでおトクに利用しよう!

「作品の持込だけでなく、困っている人の相談にも乗りたいんです」

「作品の持込だけでなく、困っている人の相談にも乗りたいんです」



「いや、そういうわけでもないんです。どなたでも自分の作品を持ち込んでいただいてかまいません」と、店長坂野さん。



「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

「アール・ブリュット」のお店?

フクシなの?

なんだかわからないけど気になる!

ふふふのお店

できました。



※かなえる旅行社の入口はビルの裏側に移動しました。



左からアイスオレンジ
コーヒー、アイスカフェラ
テ、カフェレモンソーダ。
各420円

建築家 池原義郎氏
が設計をしたことでも
知られています。建物
も一見の価値あり♪



イッタラのカップ&
ソーサーが人気



ケーキセット900円。お好みのカップが
選べます。カフェのみの利用もOK



大きな窓から庭を
眺めながら休憩が
できます

上越市の建築家 大橋
秀三氏の設計による建
物は、周りの風景に溶
け込むやさしいフォルム
と色合いが特徴的。



上越ゆかりの画家・倉石隆の作品と齋藤三
郎の陶磁器を常設する個人美術館。毎年テー
マを変えて両氏の作品を展示している。庭に面
したカフェでは、ケーキや軽食が楽しめる。

上越

樹下美術館

●じゅかびじゅつかん

☎ 025-530-4155

㊤ 上越市頸城区城野腰451

🕒 10:00～17:00

㊦ 水曜(祝日は開館)、冬期休館

㊧ 大人・大学生200円、

中・高校生100円、小学生50円



親鸞聖人の妻として板倉で暮らし、この地で亡くなっ
た恵信尼の記念館。恵信尼や親鸞に関する資料展示
室のほか、絵画などの企画展も開催される。ガラス張り
の喫茶コーナーや地元産品を扱うショップも併設。

上越

えしんの里記念館

●えしんのさときねんかん

☎ 0255-81-4541

㊤ 上越市板倉区米増27-4

🕒 10:00～16:00(予約に限り21:00まで)

レストラン 11:00～15:00(喫茶・軽

食のみ)

㊦ 火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

㊧ 無料

《ご利用案内》

●多目的ホール

1時間:1,230円

各種展示会・会議・セミ

ナーなどに利用できる。

●和室16畳1部屋

1時間:180円

法要・お茶会・各種教室

などに利用できる



貴重な器でお茶を
楽しむことができます



きむら しげよし ごう かんこうあん

木村重義(号 寒香庵)が収集した古書

画、茶器類約600点を季節ごとに展示。美術
館の茶室では、収蔵している茶器を使って
茶事を楽しむことができる。また、屋外茶席
もあり、四季折々の美しい庭園を眺めながら
お茶をいただける。



新緑を眺めながら茶席が体験できます

柏崎

木村茶道美術館

●きむらさどうびじゅつかん

☎ 0257-23-8061

㊤ 柏崎市緑町3-1(松雲山荘園内)

🕒 10:00～16:30

㊦ 月曜(祝日の場合は翌日)、冬期休館(12月～3月)

㊧ 【展示室】大人500円、小・中・高300円

【特別展示室】屋内茶席(会記・説明・お茶付)

大人1,100円、小・中・高800円、

濃茶席 一人一服1,600円(要予約)

【屋外茶席】土・日・祝日のみ600円(お菓子付)

わたしたちがお店番しています!



佐藤葉月さん

アール・ブリュットアーティスト

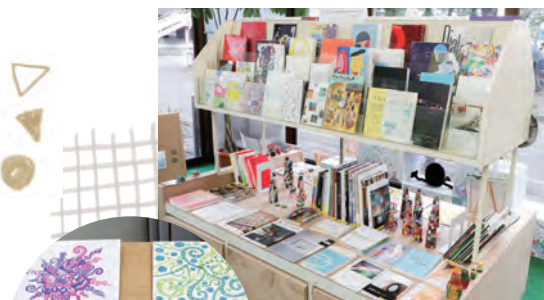
4年前にASD(自閉症スペクトラム)と
診断されました。その後、はがきサイズ
のスケッチブックと出会い、ペンの試し
描きのつもりで描きだした抽象画が
SNSでほめられて、その気に(笑)。絵に
タイトルとひと言を付けた作品をフォ
トブックなどで発表しています。店番中も
何か描いてますが、声かけてください。



坂野健一郎さん

新潟県アール・ブリュット・サポート・
センターNASCセンター長

レアナ雑貨と本の装丁が好き。アートに
関わらず年々いろんな相談を受けるこ
とが多くなって、対応として正しいか正し
くないかわかりませんが答えています。
このお店も、物販の場がほしいという相
談から実現しました。並べたり飾ったりす
るのは自分は苦手なのではありません。



なぬ!?アーティストでなくても?!
「働くための訓練の場になったり…」
なるほど。社会福祉法人が経営しているから福祉が
ベースにあるのですね。
でもなんか福祉というよりフクシというか、ふわふわ
していいですね。
本棚ももしろそう。アール・ブリュット関係もあれば
え?「稲中卓球部」!?
けっこうなカオスですが、軽い気持ちで訪れて
みてくださいね。

「何これ?」なものがあちこちに。
あなたのツボにハマるものも
あるかもしれませんよ

ふふふのお店

☎ 025-530-7264

㊤ 上越市西城町2-10-25 大島ビル1F

🕒 平日10:00～17:00(土日祝 不定期オープン)



新型コロナウイルス対応緊急支援助成
一般社団法人全国コミュニティ財団協会



内海昭子「たくさんの失われた窓のために」
Photo by T.Kuratani



レアンドロ・エルリッヒ「Palimpsest: 空の池」
Photo by Kioku Keizo

作品を
ちょこっと
紹介♪

「大地の芸術祭」の里

里山を浮かび上がらせる現代アート

自然の
なかの
アート体験

エリア 越後妻有地域（新潟県十日町市、津南町）

十日町市・津南町からなる越後妻有地域の広大な里山を舞台に20年続く芸術祭。今年は、人気の拠点施設「越後妻有里山現代美術館」や、まつだ「農舞台」、「清津峡渓谷トンネル」のリニューアルにも注目！アートを道しるべに、里山をめぐる旅を。



イリヤ&エミリア・カバコフ「棚田」
Photo by Nakamura Osamu



開発好明「かまぼこフェイス」
Photo by T.Kuratani



まつだ「農舞台」はリニューアルオープン予定。越後まつだ里山食堂は、営業中。ランチやティータイムにおすすめ。

今すぐ楽しめるEVENTS

山菜を楽しむ春のオフィシャルツアー 越後湯沢駅発着

“人間は自然に内包される”のコンセプトを体現するアート作品と地域をバスで巡る日帰りツアー。春の里山散策で、旬の山菜を探してみ。自然の中で、人混みを気にせず過ごせます。地元の食材を使った越後まつだ里山食堂または、うぶすなの家でのランチ付きです。

④ 4/29～5/30の間に各コース7回開催予定



イリヤ&エミリア・カバコフ「16本のロープ」

頭上に張り巡らされた16本のロープに紙切れや木片など208個のメモが付けられた「ゴミ」がぶら下がります。メモには自然、子ども、健康、家事、愛などをめぐるさまざまな会話が書かれています。

④ 4/1～6/20

⑤ まつだ郷土資料館（十日町市松代3718）

⑥ 大人（高校生以上）800円、子ども（小・中学生）400円



イリヤ&エミリア・カバコフ「16本のロープ」
作品コンセプトのドローイング1995年

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、プログラムが変更・中止となる場合があります。最新情報・詳細は、大地の芸術祭公式ホームページをご確認ください。

<https://www.echigo-tsumari.jp/>



New

4/29から

清津峡渓谷トンネルがリニューアルオープン

マ・ヤンソン/MADアーキテクト「Tunnel of Light」



マ・ヤンソン/MADアーキテクト「Tunnel of Light」

2018年の大地の芸術祭で第2見晴所に設置された不思議なトイレ。そのトイレを包み込むように、外を流れる清津川の激しい流れがまるで見晴所の中流れ込んでくるよう。トンネルの壁面と床面を黒と白のストライプのパターンで覆った新作品が登場します。

④ 清津峡渓谷トンネル（十日町市小出2119-2）

⑤ 大人（高校生以上）800円、子ども（小・中学生）400円

※繁忙期は事前予約制



そば処 木草庵

建物もかやぶき屋根で趣きがありますが、店内の障子の切絵がかわいいです。（上越市・Nさん）

柏崎のギャラリータンネさん。いろんな作家さんの企画展を見たあとは、アートや民藝系の本を読みながらコーヒーも。とっても居心地のいい空間です。（上越市・Kさん）

gallery tanne



姫川原カフェKOTARO

シーグラスのきれいな照明などが置いてあります。やわらかい光で癒されます。（上越市・Kさん）



プティタムール

高土町にあるプティタムールというケーキ屋さんの店内です。ステキな絵が飾ってありました。（上越市・Yさん）

cocola 読者に聞きました わたしの好きなアートスポット



百年料亭 宇喜世

宇喜世の「水車の間」の壁一面に猪俣美術建具店さんの組子アートがあります。とても繊細で美しいです！（上越市・Iさん）

REBORN 上越モール

大型スーパー
「ラ・ムー」と
23の専門店

LINE 友だち募集中!

友だち限定 プレゼントキャンペーン

期間中、1,000円以上お買上げのレシートで応募！抽選で20名様に「お取り寄せグルメカード」をプレゼント！

応募&レシート対象期間 2021.4.24(土)～5.9(日)

友だち登録 LINE 新規登録 キャンペーン

月50名様に「Amazonギフト券（Eメールタイプ）200円分」をプレゼント！

※プレゼントキャンペーンへのご参加はお一人様1回限りとしてさせていただきます※キャンペーン期間中に上越モールの友だち解除およびブロックをされた方は対象外となります

友だち登録は
▼コチラ▼



@joetsumall

JOETSU MALL

〒943-0146 新潟県上越市とよば239番の1
TEL: 025-521-3885

営業時間 ラ・ムー 9:00～21:00
専門店 10:00～21:00
※一部対象外店舗あり

P 1,250台
R18子安I.C すぐ



LA BISTORIA Take Out!

オードブル2種

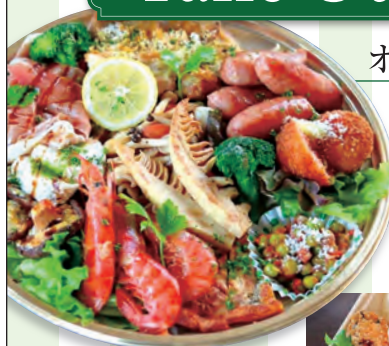
3,800円(税込)

2～3人前

4,800円(税込)

4～5人前

前日まで要予約



ランチボックス

前菜の盛り合わせと
生パスタのセット 1,500円(税込)



接客ホールスタッフ募集

週2日～育児や勉強の合間の短時間でもOK!

仕事内容/飲食店のホール接客業務 時間/①11:00～16:00
勤務地/LA BISTORIA ②18:00～22:00
(上越市春日山町) のシフト制(要相談)

資格/大学生以上、30代からの主婦の方、大歓迎! 休日/シフト制につき要相談

給与/時給850円～ 応募/cocolaを見た!と気軽にお電話ください

イタリア料理店 LA BISTORIA

TEL.025-520-4877 上越市春日山町2-4-46

営業時間/11:00～15:00・17:30～21:00(L.O20:00)





カフェ・シェケラート
680円。アイスコーヒー
の一種。コーヒー味の
ふわふわな泡はずっと
消えない。自家製・
レモンジンジャーケーキ
420円と一緒に。

きこり ② 樵cafe

2019年にオープンした自家焙煎コーヒー
の人気カフェ。建物もドリンクもすべてがスタ
イリッシュで洗練されている。コーヒーを愛す
る気さくなマスターが1杯ずつ魂を込めて淹
れる姿が見られるカウンター席がおすすめ。
一番人気はペルー・マチュピチュ産コーヒー。
金曜は夜カフェも開催。

☎025-555-7987

📍糸魚川市大町1-2-3

🕒月・木・土曜 10:00~19:00

火・日曜 10:00~17:00頃

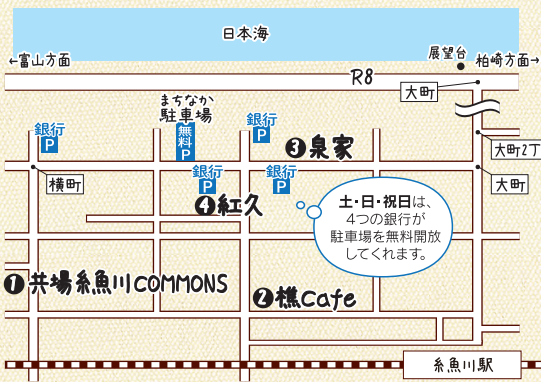
金曜 10:00~19:00/20:30~23:00頃(夜カフェ)

🌧水曜(GWは無休)



マスターの亀田 邦彦さん

カフェ・ラテ 680円。
フォームミルクが芸術的。
コーヒーが苦手な方にも。



天ざる 1,540円。
えび天も身厚で美味。



5代目店主夫婦の山下 晶弘さんと典子さん

③ そば処 泉家

創業100年以上の老舗そば屋。4年前の
大火で被災したが、以前の間取りと雰囲気
をそのままに3年前に再建。泉家のそばは、
3代目が惚れ込んだ妙高の最上級「霧下そ
ば粉」を石臼引きで使用。コシがあり甘み
も香りも強い。とがりのないまるやかなつ
ゆは毎朝削りたてのかつお節で作る。人気
メニューは、天ざる、鴨せいろ(冬限定)の
ほか、お好み弁当という「そば・丼物・サラ
ダ」のおトクなセットも。



☎025-552-0238

📍糸魚川市大町2-3-3

🕒11:00~19:00

🌧火・水曜(GWは無休)

📶あり



名物! 玉子焼き
690円。薄味でも旨みたっぷり。
お土産用もある。



📺プレゼントあり
詳しくは
15面へ

エリアに フォーカス Focus ころら日和



第86回 糸魚川市
糸魚川駅 周辺編

3年ぶりの糸魚川駅前特集! 大火後
に再建した老舗と新しい人気のお店
で、再びにぎわいを取り戻しています。

イラスト/あつぱ☆

きょうじょう ① 共場糸魚川 commons

オープン3年目のおしゃれスポット。その名
の通り、みんなで共に糸魚川をおもしろくする
場(イベントスペース)。東京から妻の地元へ
帰郷したオーナー夫婦が企画運営する。人気
の「ア・ハ・アカネ」のカフェと、ガーゼ服ブラン
ド「ao」を常設。今後も編み物ワークショップ
や食のフュージョンなど次々と計画中のコモ
ンズから目が離せない!

☎080-5377-1922

📍糸魚川市新鉄1-4-1

🕒11:30~17:00

🌧月・火曜



大迫力!
いちごスペシャル
パフェ 1,500円。
5月は何のパフェに
なるか楽しみに♪



糸魚川aoのガーゼ服は
出産祝いにもぴったり。

4月開催中のフュージョンイベント

新のかまどのパン屋

ア・ハ・アカネ × レゲッドベン

パン食主義なカフェ アハレゲ

最終週(4/28~5/2)は

選べるサンドウィッチプレート!

べにきゅう ④ 御菓子司 紅久

糸魚川銘菓「山のほまれ」が有名な
和菓子屋。1825年、江戸時代の創業。
1日3,000枚焼くという山のほまれの
誕生は1934年、相馬御風が命名
し、せんべいに焼きつけられた図柄
は当時の糸魚川小学校の校長先生が描いた。
和菓子作り体験では、四季折々のかわいらしい練りきりを
制作できる。1,500円~(2名以上・1週間前までに要予約)。

☎025-552-6249

📍糸魚川市本町7-18

🕒8:30~18:30

🌧火曜

📶あり



好きな形を2種類作れる。



山のほまれ
バラ(3枚入)
150円。
牛乳につけて
食べても
おいしい!



6代目社長の安田 貴志さん



ごはん処
食堂ミサ × まんぷく
shop

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

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!



全国
発送 送料
無料

※一部地域を除く

「冷凍みそラーメン&
餃子セット」

2人前 2,980円

(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

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!

まんぷく shop 詳細・ご購入はQRから↓

tel.0800-800-6588 8:30~16:30
(水・日曜・年末年始除く)

株式会社あらきん 妙高市関川755-4



YAGAIYA 通信



★リニューアルのお知らせ★

地元農家さんを盛り上げようと1年前に始めた
この企画。おかげさまでたくさんの反響をいた
だき、ありがとうございます。次号からこの連載
は、あるん畑さんへバトンタッチリニューアル!
今後旬の野菜をより多くの皆さんに食べて
もらいたいという気持ちで継続予定です。今まで
同様、食材のご紹介や料理動画をSNSと連動し
て発信いたします。次号もお楽しみに!

居食屋YAGAIYA店頭で「レシピ遺産」
春夏編・秋冬編セット購入の方
300円引き ※どちらかの購入は
100円引き
●来店時提出・お一人様1枚 ●有効期限 2021年5月末日まで

YAGAIYA × あるん畑 × cocola

Instagram cocola
公式アカウント連動企画

#上越産野菜で
かんたんレシピ

連動企画
レシピ
Vol.12



「アスパラガス」

この時期に収穫するアスパラガスは「春芽」と
いい甘く濃厚な旨み特徴。4月下旬~5月の
わずかひと月しか食べること
ができない貴重な「春芽」、
ぜひお試しを!



やきとん屋さんの
豚バラ巻き

レシピ監修:居食屋YAGAIYA 栄養士 信田紘基

野菜提供:あるん畑
生産者:横山稔男さん・
とも子さんご夫婦
(横山農園/十二ノ木)

レシピは動画
で配信!



web cocolaでも
見られるよ!

旬菜交流館 あるん畑

☎025-525-1183

📍上越市大道福田639

🕒9:30~18:00 ⑫12/31~1/3



居食屋YAGAIYA

☎025-545-1865

📍上越市中央1-9-5 ⑨18:00~23:00

🌧月曜、第1・3・5日曜



保存版

今だから聞きたい・知りたい葬儀・お墓にまつわるあれこれ 第2弾

お葬式・お墓どうしたらいいの？

新型コロナウイルスの影響もあり、お葬式のあり方が変化しています。加えてお墓や供養の方法もさまざまに。
今知りたい読者の疑問に、専門家の皆さんが答えてくださいました。



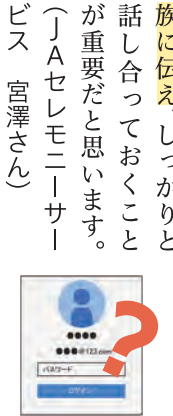
（平安セレモニーフューネラル事業部部長 松本さん）

Q これだけはやっておくべき終活内容は？
（上越市 60代男性）

A 最近では、「デジタル遺品」が問題になることもあるようです。パソコンやスマホでネット銀行を利用したり、電子マネーや電子決済、FXやビットコイン等の取引をする方もおられると思います。それらのIDやパスワードは本人しかわからないことも多いので、家族もわかるように管理しておくといでしょう。その際は、記載ミスを防ぐために手書きではなく、エクセルやワードで残しましょう。

終活にはさまざまな活動があり、どれも大切ですが、ご自身や家族が後悔しないためには、**自分から自分の希望や想いを家族に伝え、しっかりと話し合っておくこと**が重要だと思います。

（J Aセレモニーサービス 宮澤さん）



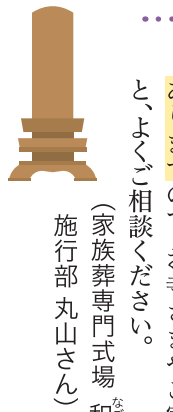
（東城さん）

Q 自分は嫁ぎ先のお墓ではなく実家のお墓に入りたいと思っています。実際に可能なのでしょうか？
（上越市 40代女性）

A 実家のお墓に入りたという希望はけっこうな頻度であります。ただし家族間での話し合いと相互理解が必要かと思ひます。嫁ぎ先よりは実家のご両親のお墓に埋葬されたいという気持ちにはわかります。しかし一般的には嫁ぎ先は第二の人生を歩まれた大切な家庭でもあります。波風立たない妥協案としましては、**嫁ぎ先に基本埋葬、実家墓には分骨が良いのでは**と思います。

ただし、実家に埋葬を希望されるからには、もっと複雑な事情があるのかもしれない。個別にご相談いただければより良いアドバイスができると思います。

（願宗寺 住職 西脇さん）

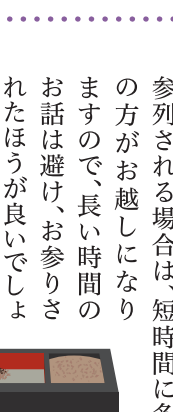


Q 宗教色のないお葬式を希望できますか？
（上越市 40代女性）

A 宗教色のないお葬式を希望に応じて執り行うことは可能です。決められた儀礼に束縛されることなく、自由に葬儀を行えるため、「故人らしい」送り方ができます。故人を明るく送りたいのであれば、お別れ会のような形式にすることも可能です。無宗教葬儀には定められた形がないため、自由に内容や段取りを決められます。昨今では、故人やご遺族の方々の思い入れがある曲を、生演奏などにて取り入れる「音楽葬」も年々増えてきております。無宗教葬は昔ながらの風習にとらわれない自由な葬儀なのです。

※菩提寺がある場合は寺院さまとの話し合いが必要です。

（株式会社 ビップ 東城さん）



Q コロナ禍で参列の仕方にも変化が。最近多いパターンや、その場合の喪主側と参列者双方の注意点は？
（上越市 60代女性）

A 最近では、お通夜式やご葬儀式などは親族だけで行い、その開式前に一般の弔問時間を別に設けるコロナ対策が主流となっています。また、家族葬であっても弔問は受け付けるのであれば、おくやみ情報を新聞などに載せておかないと後日多くの方の自宅への弔問に追われることになります。ですので、**コロナ対策をしたホールでのご葬儀をおすすめします。**

注意点として、喪主さまやご親族代表の方は、ご参列の方々よりご焼香や弔意を賜りますので、その際には答礼をお願いいたします。ご参列される場合は、短時間に多くの方がお越しになりますので、長い時間のお話は避け、お参りされたほうが良いでしょう。（家族葬専門式場 和 施行部 丸山さん）

願宗寺 ペット墓完成

「ありがとう。うちの子になってくれて。一緒に過ごした楽しい日々はあたたかい思い出。家族の一員として大切な子たちへの感謝の気持ちを込めて日当たりの良い明るいところにペット墓を建立しました。

在りし日の姿を偲び、悲しさもいつかなつかしさに変わることを願って。

【ペット墓納骨】

- ① 火葬・読経・納骨まですべて込みで25,000円より
- ② ご自宅にお骨がある場合は読経・納骨（ペット墓合祀）1体15,000円



▲ペット合同墓



▲800余年の長きに渡り親鸞聖人のお教えを伝え続けてきました

インフォメーション

ご希望により個別墓もご用意できます。
1区画50,000円 管理費1,000円/年
1区画に何体でも納めることができます。個別墓は自由設計。

浄土真宗本願寺派 願宗寺

☎ 025-524-6496

㊤ 上越市鴨島1-8-5



おみやげ付

参加無料 要予約 VIP会員以外の方も参加OK

終活 あんしん相談会

お葬式の費用・準備などなんでもご相談ください。
ビップの「安心サポートプラン」でご葬儀費用もあんしん。
館内案内 ➡ 後悔しないお葬式のはなし ➡ ご葬儀相談。
[コーヒー付]

5/16 日 VIPシティホール上越
上越市土橋1908-1

5/28 金 セレモニールーム大町
上越市大町3-4-4

ご予約のタイムスケジュール

① 9:30~ ② 11:00~ ③ 12:30~ ④ 14:00~
ご希望の来館時間を上記よりお選びいただき、事前にご予約ください。

新型コロナウイルスへの感染予防に取組んでいます。

VIPシティホール上越は地域トップクラスの実績で多様な葬儀に対応しております。ご相談だけでもお気軽にどうぞ。

ご予約 お問合せ 株式会社 ビップ 上越支社
TEL. 025-526-5617

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる葬儀を。

VIP シティホール 上越

Q 最近オンライン葬儀という言葉を耳にしますが、オンライン葬儀について教えてください。

(上越市40代女性)

A 首都圏にお住まいでコロナ禍のために上越へ来ることができないご家族、高齢や体調不良のために式場へ行くことが難しいご親族に向けて、ご葬儀の様子をインターネット配信でリアルタイムにPCやスマートフォンでご覧いただくことができる仕組みのことです。弊社からURLをお送りしますので、ご家族やご親族はURLへアクセスするだけで簡単にライブ配信にて遠くの地からご葬儀へご参加いただけます。

また、動画は1週間保存されますので「葬儀終了後にご覧いただくことも可能です。ベルこばやしでは、今年3月から開始し、すでに複数のご家族からご利用いただいております。

「大切な人を偲ぶすべての人をつなぐ葬儀」それがオンライン葬儀です。(ベルこばやし 池杉さん)

Q 正式数珠と略式数珠があると聞きました。その違いと、それぞれに持つ人や場面があるのか知りたいです。

(上越市40代女性)

A 正式数珠とは本連数珠ともいい、主珠が108珠あり一般には二連にして使用します。宗旨・宗派により持ち方に決まりがあるのをご注意ください。略式数珠は片手念珠ともいい、主珠の数珠は108珠の半数の54珠と3分の1の36珠などがあり、広く一般的に使用されています。実際の購入・使用に際しましては菩提寺や専門店にご相談ください。(福宝 上越店 宮下さん)



Q 墓石の値段は、どうやって決まるのですか？(上越市50代女性)

A 主に使用する石の、①硬さ②希少価値③産出の安定度で決まります。

石は硬いと吸水率が低いので、コケが生えにくくお手入れもラクで耐久性も高まります。墓石は国産、外国産で判断するのではなく①②③のポイントでご検討ください。形やデザイン、大きさも値段に影響します。納骨のしやすさや、お掃除のしやすさ、長い年月に渡る管理のしやすさも求められています。

(岡田石材店代表取締役 四代目店主 岡田さん)



Q 葬儀屋さんの仕事内容を教えてください。葬祭ディレクターってどんな資格なのでしょうか？

(上越市20代女性)

A 葬祭業の仕事は病院や施設への故人さまのお迎えから、葬儀の日程や内容の打合せ、式場の準備、故人さまをお棺に移す納棺のお手伝い、お通夜やご葬儀の司会・進行、お通夜後や葬儀後の会食の手配など多岐にわたります。

葬祭ディレクターは、葬祭業界団体の1団体である葬祭ディレクター技能審査協会が実施する葬祭ディレクター技能審査(厚生労働大臣が認定する技能審査のひとつ)に合格することにより認定されます。葬祭業への従事に当たってこの検定合格の義務はありませんが、葬祭業務に対しての知識や技術、そして熱意を測るひとつのバロメーターと考えても良いと思います。(こもればの森 1級葬祭ディレクター 藤井さん)

この小ささがちょうどいい、家族葬「和(なごみ)」

和と洋が調和した特別な空間の和(なごみ)南高田店。1日1組限定、ご家族だけで最後のひと時をお過ごしいただけます。交通の便も良く、遠く離れたご家族やご親戚が集うのにも最適です。不意に訪れる葬儀でも安心してとり行える、1世帯に付き1,000円の「和メンバーズ」の会員も募集しています。さまざまな特典もあります。詳しくは、下記のQRコードを読み込んでいただくか「和 家族葬」で検索ください。



▲上信越自動車道の上越高田ICより約5分、北陸新幹線の上越妙高駅から車で7分

インフォメーション

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別での見学相談を行っております。事前にご連絡の上、お気軽にお越しください。和 寺町店(寺町3)もあります。ぜひお問合せください。

家族葬専門式場 和

☎ 0120-753-444

📍 上越市中田原125-1

🕒 24時間365日受付

🚗 なし



▲設計士がデザインした聖なる空間。見学相談をご利用ください

複合樹木葬「やすらぎ」が上越市と妙高市に

妙高の霊園は、あらい道の駅近くの妙高山を一望できる敬覚寺内に。また、高田は駅より徒歩5分の上越高校左隣、高田インターからも車で5分とアクセス抜群の海隣寺に。安心気軽に境内でお参りできる静かな寺院です。両霊園ともに宗旨・宗派不問、継承者不要、年間管理費不要の安心永代供養墓になります。最大5名様までの納骨が可能で、専用の石板にお好きな言葉を刻めます。その他納骨壇、ペット供養塔もありますので、お気軽にお問合せください。



▲曹洞宗 日峯山海隣寺 上越市寺町3-4-39

インフォメーション

両霊園ともいつでも見学可。ご希望のお客さまには当店スタッフが現地でご案内いたしますので、お気軽にお問合せください。

福宝 上越店

☎ 025-522-8600

📍 上越市土橋832-1

🕒 9:00~19:00

🗓 元旦のみ



▲真宗大谷派 春日山敬覚寺 妙高市三ツ俣612

3密避ける、丘の上の「1棟貸切型家族葬ホール」

風通しのよい、杉木立の丘の上のロケーション。密閉空間を避けられます

1棟貸切型のため、ほかのご葬家との密な接触はございません

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、式場にマスクと消毒液を完備しております



お別れの大切なひとときを、わが家のようにお過ごしください
1棟貸切型葬儀場 こもればの森

市民の声にお応えする最安プラン

スマート葬プラン

事前相談または 限定価格 12.1万円〜 (税込)

通常価格 13.2万円



家族葬ホール「1棟貸切型葬儀場」
フリーダイヤル 0800-800-7227 上越市大貫2-11-2



cocola部員約180人に聞きました！

コロナ禍の葬祭・こころの不思議体験について

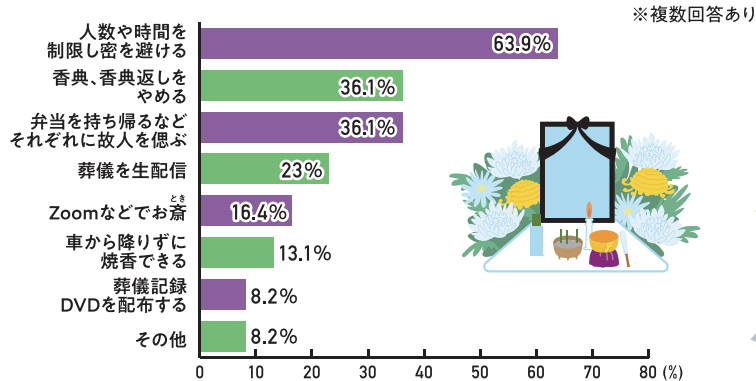


過去のアンケートや
他の意見は
web cocolaで！

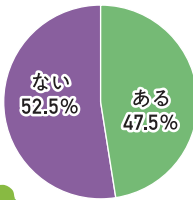
「新しい生活様式」が進むなかで変わった告別式、法事、法要など葬祭への考え方や
こころへんならではの風習、身の回りでおこった不思議体験などを聞いてみました。



Q1 コロナ禍に伴い今後葬儀を行うとき、 どんなお別れの方法があればいいと思いますか？

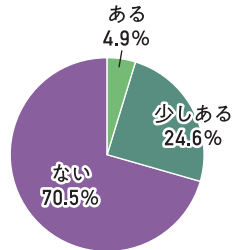


Q2 自分の葬儀や納骨方法で やってもらいたいことはありますか？



多かったのは「樹木葬」や「家族葬」を希望する声。
また、葬儀をしなくてもいい、お墓なしでもなど「簡単にしてほしい」という意見も。
ほかには「海に遺灰を撒いてほしい」「死ぬ前に音声コメントをとって置いて、葬式で流してもらおう」「読経は不要、自分の好きなアーティストの曲でお別れの会をしてほしい」という個性的なものもありました。

Q4 自分に靈感はあると思いますか？



Q5 靈感体験や、ご先祖に守られていると感じる 体験エピソードがあれば教えてください。

親戚の人で、病人に会うとその人の
オーラの色や濃淡で寿命が分かる
人がいる。そのため、怖くて病院には
いけないそうだ。(男性・60代)

身近に靈感がある人はいません
し私自身そういうものは信じて
いません。(女性・60代)

実父が亡くなってから不安な気
持ちになると近くに父の気配を
感じていました。(女性・60代)

事故に合う前に亡くなった祖母が黄金の光の中に現れて「何があっても助けてやる。安心しろ。」と言って消えた。それから数日後に事故に合い車は大破したけど打撲とむち打ちですんだ。(女性・50代)

妹が、見える人。子どものころ家の階段にはボロボロの軍服を着た人があると教えてくれた。戦死した叔父ならいいなあと思ったけど判らずじまい。(女性・50代)

老人福祉施設勤務ですが、夜勤の時に誰もいない部屋からコールが鳴ったり、不在のはずの部署から電話がきたりは日常茶飯事です。(女性・40代)



特に体験エピソードはないが、ひいおばあちゃんに守られているような気がしている。(女性・40代)

Q3 こころへん(上越・妙高・糸魚川・柏崎)の地域で、 葬儀や故人とのお別れの風習で 独特だと思うものがあればおしえてください。

お経を読んでいる時に、
お盆に100円乗せてま
わすのはこのへんだけ？
一般的？(女性・40代)

男寺・女寺があって、男女
別々のお寺のお墓に入るよ
うになっている。お葬式の
時は両方のお坊さんがきて
くれます。(女性・40代)

家から葬儀場に出発する時、集落内で参列してくれた人に森永のキャラメルを渡します。地区によってはブリッツを渡す所もあるとか？どこの地域でもやっていることだと思っていたら、職場では誰も知らないと言われ逆にビックリしました。(女性・30代)

火葬前での葬儀(下越地方は骨になってからの葬儀)。(女性・50代)



回覧板が
まわる。
(女性・40代)

「作る」「造る」「創る」、つくるをがんばる石屋です。



▲うみがたり「ペンギン石像」を制作しました

地元千種石の採掘から、切る、磨く、彫る、お墓のすべての工程を工場で実施。
■親子工場見学会を開催。表札を作成、無料プレゼント。5/22(土)親子6組さま(先着順)5/10日切。要予約。問合せ・申込みは電話にて。

有限会社岡田石材店

☎ 0255-72-3943
㊤ 妙高市中川1-14(工場・展示場)
㊦ 8:00~17:30
㊦ 日曜、祝日



家族葬から一般葬まで まごころ込めてお手伝い



▲メモリアルホール外観 駐車場約30台分あります

一般的な「家族葬」のほか、告別式でゆっくりとお見送りできる「一日葬」、感謝の気持ちを伝える「火葬式」など、お葬式に必要な内容をすべて含んだ料金で、ご家族に寄り添ったお見送りをお手伝いします。

メモリアルホール 千花堂

☎ 025-544-3669
㊤ 上越市五智国分3060
㊦ ファミリー友の会事務局(お客さま相談室)24時間対応 ㊦ 無休



お客様満足度
96%達成！

優しさに包まれる 家族葬

ベルこばやし 桜の家

オンライン葬儀 つなぐ

インターネット葬儀のサービスを始めました

首都圏にお住まいで
ご参列できない方

ご高齢やご病気で
ご参列できない方

YouTube のライブ配信により
パソコンやスマートフォンを用いて
だれもがどこからでもご葬儀へ参加出来ます
ご家族が改めてご用意する物はありません



さくらファミリークラブ 会員募集中！
入会金¥3000で一生のお付き合い
毎月の積立は必要ありません

真心を込めてご葬儀を執り行います
私達は旅立つ人と送る人の想いを大切に
大切な人を偲ぶ全ての人たちのつなぐご葬儀
離れていても思いは伝わる



ご相談お問合せは

☎ 0120-012-557



いつも皆様のちかくに
有限会社ベルこばやし
〒943-0817上越市藤巻7-38



JA えちご上越
組合員の皆さまへ

おごそかに やすらぎのときを まごころこめて

JAセレモニーサービス 虹の会会員 会員の3大特典

※JAセレモニーサービスをご利用の方に限る

1 会員様及びご家族様
祭壇料金
10%引

2 会員様本人が供える
供物・供花代
1,000円引
(請求先が会員様本人に限る)

3 増引き法要
お供物サービス
会員様本人が
お亡くなりになった場合
盛籠りアレンジ花
(後場を設置された方、JAえちご上越管内に限る)
■会員条件/定期積金「虹」にご加入頂きます。
■内容/毎月掛込金額は3,000円以上
詳しくは、各支店窓口まで。



虹のホール いなだ
〒943-0154 上越市稲田4-5-15
TEL.025(527)2077



虹のホール あらい
〒944-0013 妙高市高柳1-16-6
TEL.0255(70)0101



虹のホール おおがた
〒943-3101 上越市大潟区雁子浜441-2
TEL.025(535)1210



虹のホール なおえつ
〒942-0074 上越市石橋2-5-30
TEL.025(544)1044

JAセレモニーサービス 年中無休/24時間受付対応
TEL.代025(527)2077 FAX.025(527)2088 ☎ 0120-971-959



ハブ ファクトリー
株式会社 HUB FACTORY代表
おおた まさゆき
太田 昌幸さん
上越市出身・在住
埼玉県からのUターン歴6か月

Uターンさんを紹介する
シリーズ2回目は上越市から。
離れてみてわかる
都会と故郷の違いとは？

帰ってきた ここらんしよ in 上越

ステラブレイス代表
株式会社 上越浄化槽管理センター
代表取締役
あきやま ひろこ
秋山 博子さん
上越市出身・在住
東京都からのUターン歴15年



上越妙高駅西口でシェアオフィス
を仕事場にしながら、起業支援の
IT講座を受け持つ。「だいたいこ
のパーカー着てます」というどうで
もい自己紹介から入る。フリーの
ITエンジニアというと、オタクっぽ
いイメージがなくもない。オンとオフ
の区別なく、気づけば1日パー
カーみたいな？しかし彼のパーカー
はラルフローレンである。1着しか
持っていないと言うが清潔感ととも
に相手に「失礼」と感じさせない
品の良さがある。このパーカーから
読み取れるのは「仕事でも上下の
区別なくフラットでフランクな関係
を築きたい」という太田さんのサイ
ンだ。IT系への入口は大学時代に
仲間と始めた（これもパーカーと親

昭和を知る人ならわかるだろ
う。昔、この冬の冬は本当に暗かつ
た。こんな陰気なところ早く逃げ
出したい。秋山さんもそう思った
ひとり。自分の意志で新潟市の高
校に入学、大学から東京へ。その後
東京で結婚。持ち家もあったが、
父の会社を手伝うために15年前
に帰郷。軽い気持ちだった。故郷は
変わっただろうか？と期待したが、
相変わらずどんより暗く、人は元
気がなかった。しかし、昔と違って
いたのはそれを受け入れる自分が
いたこと。新卒で大手企業に就職。
お金をためてオーストラリアで
ワーホリ後、自分探しを続けアジ
アを放浪。しかし自分は見つけら
ない。東京に戻り大手パートに

再就職したが、自分は何をすべき
なのか悩み続ける。そんなとき始
めたのがランニング。走るためにヨガ
も始めた。あるがままを受け入れ
るというヨガの哲学を知り、自分が
変わっていった。故郷の気候は変え
られない。でもどう捉えるかは自
分次第。太陽が出ないなら、自分の
中に太陽を持てばいい。そのことを
伝えて地域の人を元気にしたい。
帰郷後5年の準備期間を経て
2011年にオープンした「学びの
場」がステラブレイスだ。当初はいろ
いろな講座を設けたが、去年ヨガス
タジオ、インド哲学のアーユルヴェ
ダに内容を絞りリニューアルした。
現在は社長業と二足のわらじで生
活。社員を幸せにすることと地域

和性がある）HIPHOP。音作
りからイベント告知までPCと
webを駆使。IT系に就職、転
職を経験したのち、フリーランスに。
3年前に結婚して神奈川県から埼
玉に移り長男が誕生。コロナ禍で、
持病の喘息で咳が出るので保育園
から登園を控えるよう言われた。
一時避難のつもりで昨年3月帰郷。
すると1か月もしないうちに息子
の体調が激変。薬が必要なくなる
までに。東京生まれの妻がこちに
住みたいと言った。仕事は何の支障
もなく継続できた。新幹線もある。
上越妙高駅の近くに家を建て、週
末は実家の牧区高尾で父と晩酌
する日々が始まった。今後はシリコ
ンバレーならぬ「北陸バレー」を作り

たいとか。セミナーは教えるという
より仲間づくりに近い。上下では
なく水平なつながりを求めて、ど
こまでもパーカーでその地帯を切
り開いていくだろう。



フルサットアップスのスタートアップ講座
の様子。IT系で起業を考える人向け。講座、
無料相談については右記QRからwebへ▶



HUB FACTORY
住所：
上越市大和5-26-21
滝本ビル1F
フルサットシェア内



ヨガ、アーユルヴェーダの料理教室・トリートメント、各種ワークショップなど、
トータルに心と体を整えることを学ぶ場所。自分らしく輝く、テーマは「運
動、食事、休息」。スタジオオンラインクラス開催中

ステラブレイス
住所：上越市
南本町1-7-41
TEL：
025-520-8048



いもり池 芭蕉苑
IMORIIKE BASUOEN

蕎麦・季節の天ぷら・惣菜・カレー等

食べ放題!!

通常大人1名様 1,749円(税込)のところ

右下のクーポンご利用で
なんと!! 特別価格

大人 1名様 1,309円(税込)

●こども 1,089円(税込) ●幼児 649円(税込) ●3歳未満無料

この季節だけの
春の味覚をぜひ!!

春の山菜登場
食べ放題に

※写真はイメージです

水ばしょう祭

【いもり池／4月下旬～5月上旬頃】
妙高に春を告げる約十萬株の水ばしょうが見頃を迎えます。
この時期だけの特別な景色を見に、是非ご来店ください。

Access Map

〒949-2112 妙高市大字関川2316-1
【営業時間】8:00～17:00
★食べ放題は11:00～15:00
TEL:0255-86-4727

食べ放題特別割引クーポン

芭蕉苑 食べ放題割引クーポン

食べ放題通常価格
1,749円 → 1,309円(税込)

※1枚でグループの皆様ご利用頂けます。※他券併用不可
有効期限／2021年11月5日迄

住宅展示場事務所内での管理業務・事務・清掃

週3程度でOK! 50歳位までの女性スタッフが活躍中!

- ▶ 仕事内容/住宅展示場管理事務所での事務・接客・清掃業務
- ▶ 勤務地/日報+BSN 住まいの広場 上越会場
上越市大字上源153-20(ナルス上越インター店様そば)
- ▶ 給与/日給**6,060円以上** ▶ 資格/経験不問(簡単なPC操作経験あれば尚可)
- ▶ 勤務日/週3日程度、月数回の土日祝含む勤務可能な方。ローテーションによるシフト(応相談)
- ▶ 時間/9:30~17:30(実働7h)
- ▶ 応募/履歴書(写真貼)を5/14(金)必着で下記宛まで郵送ください。書類選考の上、追って、詳細を通知いたします。※ご提出いただいた個人情報、応募・採用にのみ使用します

日報+BSN
住まいの広場 (株)日経社ハビタ21 ☎ **03-5550-6587**
④ 〒104-0061 東京都中央区銀座7-13-20 担当:上越採用係

パート
上越市

ココラ

ココラの
求人情報

×cocola

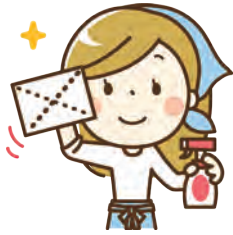
仕事探しもココラで決まり!

※2021年4月20日現在の情報です

清掃スタッフ

やる気のある方、未経験OK! 20代・30代活躍中!!

- ▶ 仕事内容/アパートの室内清掃(空室)
- ▶ 勤務地/柏崎市市内および近郊
- ▶ 資格/普通自動車免許、経験不問
- ▶ 給与/ **6,000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
- ▶ 応募/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
お問合せは9:00~12:00(月~金曜)



CORONA コロナリビングサービス(株) 柏崎営業所 ☎ **0257-21-1433**
グループ ④ 〒945-0834 柏崎市常盤台4-26 担当:金谷

業務委託
柏崎市

外国人技能実習生受入事業に関する営業・監理活動

国際交流・国際貢献 ~ あなたの身近に「やりがいのある仕事」

- ▶ 仕事内容/事業所訪問により、実習生紹介・受入情報の収集
- ▶ 勤務地/上越市東雲町1-6-13
- ▶ 資格/ワード、エクセルを使って入力作業ができること
外国語のスキルは必要ありません
- ▶ 給与/月給**168,000~200,000円**
- ▶ 時間/8:30~17:30(休憩1h) ▶ 休日/日曜・祝日、第2・4土曜
- ▶ 待遇/社会保険完備、各種業務手当有、車通勤可
- ▶ 応募/「cocolaを見た」とお気軽にお電話ください



アジアの夢を持った若者と
地元企業のグローバルな
国際関係を築いていきます

KOP NET **かみえちごPネット協同組合** ☎ **025-530-7715**
④ 人材管理部・研修センター 上越市東雲町1-6-13 担当:相澤

正社員
上越・妙高・糸魚川市

ポスティングスタッフ

空いた時間を有効活用! 仕事量(配布数)を選べます

- ▶ 仕事内容/情報誌やチラシを各家庭のポストに投函するお仕事です
100名の主婦・ご年配のみさんが活躍しています!
- ▶ 報酬/配布部数で変わってきますので詳細はお問合せください
平均10,000~20,000円/月ほです
- ▶ 時間/都合に合わせて好きな時間に配布
- ▶ 募集エリア/上越市内・妙高市内(詳細についてはお問合せください)
- ▶ 条件/18歳~70歳くらいまでの健康な男女(高校生不可)、長く続けられる方
- ▶ 応募/まずは「cocolaを見た」とお気軽にお問合せください



新聞配達員も
同時募集

(株)パーツプロダクション ポスティング部 ☎ **025-530-7536**
④ 上越市高士町2-4-6 上越タイムス社1F 担当:斉藤

アルバイト・業務委託
上越市

配達スタッフ

上越タイムス・糸魚川タイムス配達員募集!

- ▶ 仕事内容/毎朝、指定エリアに新聞を配達する業務 ※集金業務なし
※私有車で配達です。配達完了後は直帰します
週一からの代配スタッフも募集中
- ▶ 勤務地/上越市・妙高市・糸魚川市(能生)
- ▶ 報酬/月収例 **45,500円**(70部配達の場合、諸手当含む)
- ▶ 時間/深夜2:00~6:00の間の2時間程度
- ▶ 休日/新聞休刊日に準じます。応相談
- ▶ 応募/説明会は随時開催しています。お気軽に下記連絡先へおたずねください

急募!
WワークOK



(株)パーツプロダクション ポスティング部 ☎ **025-530-7536**
④ 上越市高士町2-4-6 上越タイムス社1F 担当:斉藤

アルバイト
上越・糸魚川市

譲渡金!?

タダじゃないの!?

ありがとうございます
では譲渡金をお願いします

じゃあ
この子
もらっていきますね

パパ!
この子に
する!

よしよし!

犬の譲渡会か!

じゃあこれに
行ってみたい?

犬飼っちゃダメ?

そうだな
太郎も一年生に
なったから
飼うか!

協力
します!

ありがとうございます
ございます

そうですね
たんです

ぼくたちは
捨てたり
しないよ!

安心・安全に保護
するための場所代

病気や
ケガを
治すための
治療費

みんなの家族に
なるまでのエサ代

清潔な水や
空気を作る
ための
設備費

体をキレイに保つための
トリミングや
爪切り代

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

ずっと
いっしょ
だよ

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。

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

わんにゃんさとおや会
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
わんにゃんさとおや会上越会場
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



※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。

イベント情報 上越

ジュニア水泳教室

5/15^土～7/24^土 全11回



楽しみながら上手に泳げるようになります!
【対象】年中児～小学生 【持ち物】水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル 【受講料】6,600円(プール使用料・指導料・保険料含む)お申込みの際にお支払ください。【お申込み】初回5/15(土)8:30～(以降随時受付) オールシーズンプール1Fロビーにて行います。 ◆私たち上越水泳協会は楽しみながら水泳が上達することと安全を第一に指導します。 ◆バランスの良い全身運動の水泳で夏に向けての体力アップ、健康維持に。

◎ 上越市立オールシーズンプール ◎ ①9:00～10:00 ②10:00～11:00 ※時間はどちらかをお選びください ◎ 6,600円(全11回分) ◎ 上越水泳協会 普及指導部: 木村英雄 ☎ 080-3218-9263

イベント情報 上越

「おいしくラク家事体験会」開催中!

5/11^火、5/16^日、5/22^土、5/28^金



ガステラスでは「おいしくラク家事体験会」を毎月開催しています。最新ガスコンロの多彩な機能で調理実演。火加減の難しいメニューも指一本でラクラクおまかせ♪ ガスならではのおいしさを試食でぜひご体感ください!
<5月メニュー>「根菜の炊込みごはん」「無水肉じゃが」「焼き魚」(予定)
<定員>各回4人(中学生以上、定員超過の場合抽選)
<応募方法>下記QRコード→応募フォームまたはお電話でお申込みください。

◎ 上越市ガス水道局ショールーム「ガステラス」(上越市春日山町3-1-63) ◎ ①11:00～12:30 ◎ 無料 ◎ 要(5/6メ切) ◎ ガステラス ☎ 025-512-0016

イベント情報 上越

月の雫 占い・スピリチュアルの部屋

5/9^日・5/23^日



◎ 高田城址公園オーレンプラザ(和室1・2) ◎ ①11:00～17:00 ◎ 3,000円～ ◎ 予約不要 ◎ 精神の美・渡部 ※お問合せはQR先のLINEから



イベント情報 上越

世界が注目の脳科学・心理学講座

体験講座 5/16^日 本講座 5/23^日～



あなたの人生を飛躍させる成功の脳科学・心理学講座です。S・ジョブズ、ビル・ゲイツも学んだ心理学を本格的に学べます。

◎ ワークバル上越(上越市下門前477) ◎ ①体験講座 13:30～16:30 ◎ 3,000円(体験講座) ◎ 要(QR及び電話) ◎ 夢かなLABO ☎ 090-2468-9623(岡沢)



行ってみよう!



でかけるときはウイルス対策をしっかりと!

こころの 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 ◎主催 ◎問合せ ☎電話番号 ✉メール

イベント情報 上越

いしど式そろばん教室春の入会受付中

5/6^木～5/31^日



いしど式は、カリキュラムも教材も子どもが夢中になる工夫がいっぱいです。お申込みはwebまたはお電話にて。

◎ 音楽センター、ユニスタイル直江津、新井センターにて ◎ 会場によって異なります ◎ 要 ◎ 二葉楽器 ☎ 0120-345-218(音楽センター)



NEW OPEN 上越

selección

2021/2/22 OPEN



Heinekenの生ビールが味わえる居心地の良い雰囲気のパバー。スポーツ観戦や金土日はランチ営業もやっています♪

☎ 025-546-7508 ◎ 上越市西本町1-16-17 2F ◎ 20:00～26:00※金土日のみ11:00～14:00 ランチ営業あり(インスタでチェック) ◎ 月曜、第1・3日曜



SHOP NEWS 上越

人の見た目はお肌で変わる!!



お肌の老化対策始めませんか?「え、すっぴんなの!」と驚かれるほどの美肌になれるかも。新規体験キャンペーン中!!

モイスティヌ上越北サロン

☎ 025-546-7517 ◎ 上越市春日新田1-20-3 ◎ ①10:00～18:00 ◎ 体験料 2,200円



SHOP NEWS 上越

母の日のプレゼントは手作りで



カーネーションを使ったフラワーアレンジメントやハーバリウム、ブーケなどのプレゼントはいかがですか? オーダーも承ります。

handmade N's garden

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



SHOP NEWS 上越

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

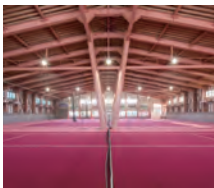
☎ 090-2438-3358 ◎ 上越市北城町3-15-13 ◎ ①9:00～15:00 ◎ 3,300円(施術料) ◎ 要予約 ◎ 担当:水島



NEW OPEN 上越

BROS TENNIS CLUB プロステニスクラブ

2021/4/5 OPEN



チェリーローズカラーのインドアカーペットコートでテニスを! テニスのあるライフスタイルを一緒に創りましょう。

☎ 025-520-4504 ◎ 上越市中田原1 ◎ ①9:00～23:30 ◎ 無休(年末年始等を除く)



NEW OPEN 上越

カイロプラクティックセンター上越 PATIO店

2021/4/1 OPEN



下源入店、関山店に続き待望の新店! コロナ禍のなか、少人数で安心の対応ができるようエリア拡大。つらい身体の改善にぜひ!

☎ 025-546-7211(完全予約制) ◎ 上越市富岡539-2 パティオ2F ◎ ①9:00～20:00 ◎ 日曜・祝日



NEW OPEN 柏崎

kitchen 105

2021/4/1 OPEN



ライブ感を楽しめるカウンターや田園風景を望む席で本格的なコース料理に舌鼓。デートや昼飲みにもおすすめです♪

☎ 0257-41-5800 ◎ 柏崎市横山440-1/ハコニワ内 ◎ ①11:00～22:00 ◎ 火曜



NEW OPEN 上越

ごっつお屋とくっと 別館 Sin

2021/3/1 OPEN



まったく新しい「とくっと」。全室個室のプライベート空間で「和タリアン」をベースに少し贅沢な会食を楽しめる店。昼夜ともに予約制。

☎ 025-520-7222 ◎ 上越市大潟区下小船津浜1165-9 ◎ 昼11:00～L014:00 夜17:30～L021:30(休前日はL022:30) ◎ 不定休



上越 Yoga Resort 禅じゅーる



Information

●【講師養成講座】
無料説明会
・5/9、16(日)
・14:00～15:00
・要予約

●【ヨガクラス】
随時体験受付中
初回特別料金
1,650円(60分)

誰かを笑顔にするヨガ講師になろう

提携するインドヨガ校との連携で「SHIZUKA.YOGA Method 講師養成講座」完成。第一期生募集中(5/20メ切) 哲学や理論をしっかりと学び、その心身で本場インドの「ヨガ」を堪能できるメソッド。講師になりたい方はもちろん、生き方を変えたい方、人生を豊かに歩みたい方におすすめ。LINE登録でお気軽にご相談・お問合せください♪ 詳細はQRから。

☎ 070-4100-7588

◎ 上越市中央1-14-1
◎ ①8:30～21:30
◎ 休 月曜



上越 ヨガ

上越 頸城ハイヤー

エグゼクティブタクシー登場
大切なお客さまへ
特別な時間をご用意

タクシーに、快適性を高めた高級車両を導入しました。ご旅行、ビジネスの移動にゆったりとくつろげる居住空間をご提供いたします。出張、ゴルフなどにもご利用いただけます。アルファードはお客さま6名まで乗車でき、運賃は特大型ジャンボタクシーと同料金となります。クランロイヤルサールの運賃は普通車と同じです。

ご予約、配車の際は「アルファード」または「クランロイヤルサール」を利用とお申し付けください。

◎ 高田営業所 025-524-2525
直江津営業所 025-543-3488
柿崎出張所 025-536-2218
◎ 上越市西本町1-17-4(本社)
◎ ①朝5:00～深夜2:00(金、土曜は24時間)
◎ 休 なし



くびきはいやー



▲高級感と品格のアルファードとクラン ロイヤルサルーン



▲アルファードはダイナミックなスタイリング、ラグジュアリーな室内空間



▲クラン ロイヤルサルーンはスポーティーでありながら高級車の乗り心地

上越・柏崎

ヘア

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

白髪染めのダメージが気になる方へ
染めたあとなのにハリツヤUP



美容室専用のカラー剤を使用しているココ・デ・カラーの白髪染めはダメージを極力抑えることができます。特別なトリートメントとの組合せで毛先までサラサラになった髪は10歳若返ったようです。初夏のオシャレに差をつける白髪染めのご予約は、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5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) ⑤12/31~1/2

ご予約はこちらから▼



上越

脱毛

脱毛専門サロン Cuore
クオーレ

脱毛専門サロンだからこそ自信あります!
後悔させないクオーレの脱毛



何よりも肌への安全性を考え、12年目を迎える脱毛専門サロン。長年の実績のなかで多くのお客さまより信頼をいただいております。年齢にあわせた施術で、お子さまからシニアまで幅広い世代に対応。近年ニーズの多いメンズ脱毛や介護脱毛もおまかせください! 1対1の

完全予約制ですので、安心してご来店を♪

Information

- ★しぶとい部位の集中脱毛コース★
●VIOラインセット…………… **39,600円~**
●両ワキ…………… **7,700円~**
「cocola見た」で各料金より**1,000円OFF!**
そのほかお手軽に体験できるトライアルプランもご用意。
両ワキ・Vライン・あご・鼻下など部位ごとに550円~!

☎0120-913-908(完全予約制)
④上越市五智3-9-28
☎11:00~20:00
⑤日曜・その他不定休 ⑥有



上越

脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越店
ディオオーネ

薄着の季節はすぐそこ!
ディオオーネなら間に合います!



新生活がスタートします。3~4週に1回のペースで通えるから、脱毛完了が早いのがポイント! 低温施術で痛みがなく、ホットジェル使用で不快感もありません。これまで、敏感肌や乾燥肌で脱毛をあきらめていた方、お子さまも多数来店されています。気になるV・I・Oゾーンや

全身脱毛も大好評。まずは無料カウンセリングへ。※分割可

Information

お試しキャンペーン

- うるツヤフェイス お顔美肌脱毛…………… **1回 3,300円**
- 膝下or肘下脱毛2回(3~5歳)…………… **5,500円**
- やさしい! V・I・O脱毛…………… **1回 3,300円**

☎025-520-8537
④上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F
☎10:00~19:30(完全予約制)
⑤木曜・第2・4金曜 ⑥有



上越

ヘア

truth GARDEN Lazo
トゥールースガーデン ラソ

新スタイリスト、坂田が仲間入り!
新体制を記念して特別割引スタート♪



ラソに新たなスタイリスト、坂田が加入! 大人な雰囲気とやわらかな人柄、経験豊富な頼れるお姉さんスタイリストです。動きのあるショートやボブ、アップスタイルなどヘアアレンジはおまかせあれ♪ 加入を記念して、坂田指名割引を実施します! 初回半額、その後の来店も

大変おトクなキャンペーン。この機会をお見逃しなく!

Information

- ★坂田ご指名割引:技術料が**初回半額**、さらに**2回目30%、3回目20%OFF!** ↓ご指名割引(一例)
●Lazo フルコース(カット+リケラケア&イノアカラー+マイフォーストリートメント) 23,100円~⇒ **11,550円~**
●カット+イノアカラー……………13,200円~⇒ **6,600円~**
初回ご来店2021年5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。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
⑤火曜 ⑥じょうえつ5番街駐車場

@truthgardenlazo



お手入れすれば人は必ず輝く!

ここの

美話
スポット

アイコンの見方
④住所 ⑤営業時間 ⑥定休日 ⑦問合せ ☎電話番号 ⑧駐車場

上越

ヘア

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

「なりたい髪」と「悩み」にフォーカス!
あなただけの髪質改善



髪や頭皮のお悩みを根本からチェックしてみませんか? マイクロスコープで頭皮の状態を細かくチェック→お客さまの髪質に合うシャンプー剤をセレクトし洗髪→美容液でマッサージ(ヘッドスパ)→きれいになった頭皮を再チェック→ドライしながら「理想のヘアスタイル」

へのスタリングをレクチャーします。男性の方もぜひ。

Information

- マイクロスコープ頭皮診断 + ヘッドスパ…………… **1,650円**
Aujuaシリーズから、ダメージの修復力がさらに進化した「リペアリティ」が新登場!
- サロントリートメント…………… **3,850円**
- 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**
有効期限 2021年5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 ⑥有

krifu.official insta



新潟県民限定 泊まっ得! / 少人数・ご家族でご利用ください

にいがた県民割
キャンペーン

対象期間 2021年 6/30(水) 宿泊分まで
※予算上限(補助券申込額)に達し次第、終了となります。
※7/1(木) チェックアウト分まで対象となります。

申込対象者 新潟県内在住者

キャンペーン対象の宿泊施設で
お1人様 1泊あたり 税込 **5,000円**以上の宿泊に対し、
2,000円割引 ※1予約に対して、4名まで適用

さらに + GoToトラベルやほかのキャンペーンとも **併用可能!**
※割引総額が宿泊料金を上回った場合は適用外

かなえる旅行社がすべてお手続きを代行いたします! お任せください!

かなえる旅行社
☎025-512-5888
営業時間 9:30~17:30(月~金) 土・日曜・祝日休
info@kanaeru.club 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

くもんの先生はじめませんか?

くもんの先生説明会

説明内容をよりわかりやすく一新。公文が目指すもの、公文の先生のお仕事、教室開設にあたっての援助制度など幅広くご紹介させていただきます。

5/27(木) 10:30~12:00 長岡 タリーズコーヒー 長岡花園店
5/28(金) 10:30~12:00 上越 パリスタカフェ 上越国府店
6/4(金) 10:30~12:00 長岡 タリーズコーヒー 古正寺店
6/8(火) 10:30~12:00 上越 タリーズコーヒー 高田西店
6/11(金) 10:30~12:00 長岡 公文教育研究会長岡事務局
6/11(金) 18:00~19:00 web説明会(Zoom)
6/17(木) 10:30~12:00 長岡 公文教育研究会長岡事務局
6/17(木) 11:00~12:00 web説明会(Zoom)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各回定員制(先着順)とさせていただきます。3日前までにご予約をお願いいたします。

KUMON

ご予約・お問合せ 10 くんいくもん 検索
TEL.0258-36-8041 (平日9:30~17:30)
公文教育研究会 長岡事務局 担当:宮垣・斎藤

期間中、1週間で2回、公文式学習を体験(無料)できます / 公文式「5月無料体験学習」受付中
学習期間 5月1日(土)~5月31日(月) 1教科から学べます
●期間中、各教科につき参加1回まで。 ●費用/無料 ●対象/幼児、小学生、中学生、高校生以上 ●教科/算数・数学、英語、国語 ●教室で直接ご予約いただけます



素材と鮮度にこだわったお料理と、各地の美酒セクションが自慢の当店。個室でプライベートなご宴会、テラス席で心地よい風を感じながら贅を尽くしたBBQ。お好みのスタイルでぜひ！Go To Eat食事券でおトクにご利用ください♪

●宴会コース／屋外BBQコース
各5,500円～(2H飲み放題付)

☎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)
㊦日曜(宴会予約に応じて営業) ㊧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

●1グループにつきクーポン1枚有効 ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2021年5月末日まで cocola



看板商品は北海道産の小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のバリバリ薄皮たいやき！卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。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

㊤上越市五智園分18-2
(コメリ上越園分駐車場内)
㊥10:00～19:00 ㊦月曜 ㊧有

たい夢 園分店

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5月末日まで cocola



当店イチオシの県内産「越の鶏」。もも肉をあつあつの鉄板ステーキでご提供。噛むほどにひろがる旨みと「越の鶏」ならではのやわらかさを存分に味わえる逸品です。脂肪分が少なく身体にやさしいチキンステーキ、ぜひご賞味ください。

「越の鶏 ハーブ鉄板焼き定食」960円

☎025-520-7868

㊤上越市大和5-1-5(フルサット内)
㊥11:30～13:30
17:00～22:00(LO21:30)
㊦火曜 ㊧有

食堂酒場 西かつ

50円引き+
ウーロン茶1杯サービス

●他との併用不可 ●注文時提出
有効期限／2021年5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

GWはホテルメイドのスペシャルバイキングを! 大満足の内容です!



上) GWファミリーバイキング イメージ
下) グッドランチ お料理イメージ

カフェ&レストラン アレーグロ

☎025-526-7611

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

web予約は
こちら↓



GWファミリーバイキング開催! 遠出がなかなかできない今こそ、気軽にホテルメイドのお料理を♪ 焼きたて牛サーロインステーキや特製ローストビーフほか、お肉料理を豊富にご用意。キッズ大好きチョコレートファウンテンも♪ご家族そろってお越しください!

【GWファミリーバイキング】

●ランチタイム 4/29(木・祝)～5/5(水・祝)
11:30～14:30(LO14:00)
大人2,200円/小学生1,100円/幼児 500円

●ディナータイム 5/1(土)・2(日)・4(火・祝)
17:30～20:30(LO20:00)
大人3,300円/小学生1,500円/幼児 500円

※開催日は変更となる場合がございます。
上記期間外はグッドランチ通常営業

★大変おトクな「グッドランチ」も大好評!
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5月末日まで cocola

5月も新作どんどん出します!



ボリュームたっぷりのバターロールサンドをはじめバラエティ豊かな新商品! 定番人気のちぎりパンとあわせてぜひお試しください♪

★おすすめメニュー★(写真左上から)
バターロールサンド各種(コロッケ・チーズバーガー・ごまからあげ)／焼チーズカレーパン／カレーパン／宇治抹茶あんパン

☎025-530-7305

㊤上越市大字大日31
(だいにちスローライフビレッジ内)
㊥10:00～16:00 ㊦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5月末日まで cocola

OPEN 14周年



日頃の感謝を込めて年に1度の特別なランチビュッフェを開催します。今年は食べ放題orテイクアウト用容器に前菜・ピザ・パスタつめ放題を開催。5/1(土)～5/5(水・祝)、大人お一人さま2,618円、65歳以上・小6～4年1,628円、小3～1年968円、幼児528円、3歳以下無料。詳細はインスタをチェック。Go To Eat食事券も使えます。

☎025-523-3060

㊤上越市大豆1-9-15
㊥ランチ11:00～14:30、
ディナー17:30～21:30(土曜は22:00まで)
㊦火曜(5/4(火)を除く) ㊧有

イタリア料理 Frutto (フルット)

ご飲食代より100円引き

●1グループ1枚のみ(別会計無効) ●テイクアウトにも使用可
●他との併用不可 ●注文時提出
有効期限／2021年5月末日まで cocola

地元の方こそ味わってほしい 日本ワイン聖地の地産地消マリアージュ



上) 当店名物「和牛薪焼きステーキ」
下) 季節のデザート「越後娘のショートケーキ」

ワイナリーレストラン 金石の音

☎025-520-9002

㊤上越市北方1223(岩の原葡萄園内)
㊥11:00～16:00、17:00～22:00
㊦原則水曜



GWは岩の原葡萄園でプチ贅沢を! 地産地消にこだわったディナーは、前菜・季節のパスタ・地魚・和牛2種・デザートのフルコース。なかでも薪にマスカットベリーAの木を使用した「和牛薪焼きステーキ」は、葡萄の木特有の芳ばしい香りが上質な和牛を一層引き立てる逸品。各地から訪れるセレブリティにも愛される一皿です。また、よりカジュアルに楽しめるランチも大好評! 1日1組限定「VIPプラン」もご用意。特別コースに善兵衛プレミアムシリーズ6種のグラスワイン、見学・送迎がついた岩の原葡萄園をとことんご堪能いただける内容です。

●ランチ 2,200円～
ディナー 5,500円(サービス料別)

●VIPプラン:
ランチ 14,000円/ディナー 15,000円

※送迎はディナーとVIPプランのみ対応

ワイナリーレストラン 金石の音

前日までのご予約で、人数分の
お土産ワインをプレゼント!

●予約時申請、会計時提出、本券でグループ全員有効
●ランチ・ディナーともに有効 ●大人の人数分となります
有効期限／2021年5月末日まで cocola

山菜そばまつり開催! 板倉の自然が生み出す春の味



上) 黒い瓦屋根に板張りの壁が目印
下) 採れたての山の恵みがたっぷりのセットです

一般財団法人 糸しんの里観光公社

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

大正時代の旧家をリノベーション。温かく落ち着いた雰囲気の中で召し上がっていただけます。上越産のそば粉を使用した手打ちそばと板倉区内で採れた山菜を使用した2日間・数量限定特別メニューを販売。そばと相性抜群の山菜をぜひご賞味ください。

日程:5/15(土)・16(日)
11:00～15:00(LO14:30)

ざるそば山菜・笹寿司セット 1,600円
※ざるそば・山菜料理・山菜の天ぷら・笹寿司(予定)

感染症などの状況により変更の場合がございます。あらかじめご了承ください。

《いたくら特産品販売》
笹寿司・山菜おこわ・みょうが団子・山菜の惣菜・笹団子・おやき・手打ちそばなど
日程:4/24、5/22、6/26、7/24(毎月第4土曜)
11:00～13:00 開催予定
会場:糸しんの里記念館

そば処 いたくら亭

かきあげ(小)サービス

●クーポン1枚につき1名様有効 ●イベント時は使えません
●注文時提出 ●クーポン使用時はスタンプカードに反映されません
有効期限／2021年5月末日まで cocola

上越

脳科学で夢を叶えるキッカケを!

あなたは今、自分らしく輝く人生を生きていますか? 夢かなLABOでは、心理学・脳科学に基づくセッションで、あなたの人生を豊かに変革するキッカケをお届けします! 夢叶4回コース、個別コーチング(ハイパフォーマンスセッション)、両方またはどちらか選んで体験できます。お気軽にご連絡ください♪

☎090-2468-9623 (岡沢)
 ㊤上越市岩木2449 OFFICE ラブアースアカデミー(体験会場は随時お知らせ)
 ㊥12:30~21:30 ㊦不定休

夢かなLABO

夢叶体験セッション
 先着10名様 **2,200円**
 個人体験セッション(オンライン)
 90分11,000円→60分**5,500円**
 ●予約時申告

有効期限/2021年6月末日まで cocola

上越

ラストチャンス! 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。小学校で始まる英語授業対策もばっちり! 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。大好評の春のキャンペーンがいよいよ5月末で終了。ラストチャンスをお見逃しなく! まずは無料体験レッスンから!

☎025-523-9590
 ㊤上越市本町5-2-1 クリタビル3F
 ㊥平日12:00~21:00、土曜9:30~18:30
 ㊦日曜、祝日 ㊦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!**
 ●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2021年5月末日まで cocola

上越

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、落雪、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
 ㊤上越市国府4-3-26
 ㊥10:00~18:00
 ㊦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5月末日まで cocola

上越

腰痛・ヘルニア・肩こり専門院

腰や肩、首の痛みやしびれがとれない。ヘルニア手術をすすめられた。いろいろな治療院へ通ったが治らない。そんなお悩みをお持ちの方へ。NHKの『ためしてガッテン』などで話題になった「芳命式骨盤矯正」の筋膜リリースで柔軟性のある筋肉を取り戻しませんか。自分でできるセルフケアも伝授。ご相談はお気軽に。

☎090-6707-2281
 ㊤上越市三ツ橋772-10 ノアズアーク1-C
 ㊥10:30~19:30 ※要予約
 ㊦不定休

整体院 芳命

初回施術費7,000円→**1,980円**
 さらにcocolaを見たで**1,680円**
 ●予約時申告

有効期限/2021年5月末日まで cocola

上越

G-UP縮毛矯正・ストレートキャンペーン!!

5・6月は、縮毛矯正・ストレートキャンペーン!! G-UPストレート(縮毛矯正)23,100円(ミディアム料金)が平日は17,000円(長さ不問)。さらにプラス1,500円でカットOK。土日祝は10%OFF! 4/29・30、5/1・5・8・9は平日料金にて。※5/2~4はお休み。

☎0120-70-0509
 ㊤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) 23,100円
 →**17,000円** (平日) **10%OFF**
 プラス1,500円でカットもできます
 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年6月末日まで cocola

妙高

エアコン掃除。春の早割キャンペーン

妙高新井店では春の早割キャンペーンを開催! 5月末までにエアコンクリーニング(通常1台12,100円)をご予約の方に、税込お見積り合計金額より1台目1,100円引き、2台目以降は2,200円引き(例:2台なら1,100円+2,200円=3,300円引き)。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台目以降**2,200円引き**
 ●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/2021年5月1日~5月末日まで cocola

上越

その痛み我慢しないで!

肩こりや腰痛、頭痛などの症状が出て、いつもこんな感じだし、と痛みをあきらめたり我慢していませんか? 姿勢や生活習慣を見直すことが大切です。当店では、一人ひとり症状をお聞きし、その方に合わせた施術や生活習慣のアドバイスをを行います。あきらめる前にご相談ください。

☎025-525-0182
 ㊤上越市北城町3-15-13
 ㊥9:00~20:00
 ㊦無休(日曜も予約可) ㊦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5月末日まで cocola

上越

本場の韓国式コルギ&整体コース

むくんだフェイスラインには痛気持ちよい本場韓国式コルギを。がっつり系のマッサージがお好みの方に、ツボをしっかり押さえたもみほぐし整体がおすすめ! 5月末まで限定で、小顔コルギ60分+整体30分、通常8,980円→7,980円。小顔コルギ40分+整体60分、通常7,700円→6,700円。

☎025-545-2555 / 080-1230-9157
 ㊤上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
 上越信用金庫本店様隣
 ㊥9:00~23:00(LO22:00) ※予約優先
 ㊦不定休 ㊦有

リラクゼーション HoneyCool (ハニークール)

**初回限定 500円引き
or 10分延長**
 ●5月限定メニューを除く ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年5月末日まで cocola

上越

春のエアコンクリーニングキャンペーン

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。5月末までにご予約の方に、税込お見積り合計金額より1台目1,100円引き、2台目以降は2,200円引きキャンペーンを開催中(例:2台なら1,100円+2,200円=3,300円引き)。お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。お問合せはお気軽に♪ 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

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**2,200円引き**
 ●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/2021年5月1日~5月末日まで cocola

上越

新規さまに大好評! 限定メニュー!!

新規のお客さまに限り【カット】3,300円、【カット&カラー】7,700円、【カット&パーマ】7,700円、【カット&フォルムコントロール】9,350円。使用するシャンプーなどすべて無添加のアジュバン製品にこだわり、皮膚カウンセラーの資格を持つスタッフが髪やお肌の悩みにお応えいたします。

☎025-544-5770
 ㊤上越市石橋2-5-15
 ㊥平日 10:00~19:00
 土日祝 9:00~18:00
 ㊦月曜、第1火曜、第3日曜 ㊦有

CORE HAIR (コアヘア)

カット&カラー **新規さま限定
通常 9,900円→7,700円**
 ●ロング料金あり
 ●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年5月末日まで cocola

上越

きもののすべてをお手伝い

きものの魅力をお伝えし、触れ合う機会をご提供するいつ和グループの「いつ和着付け教室」が大好評! 帯の結び方からおでかけ会まで全10回で5,000円! まずは無料体験レッスンを。おでかけ前の着付けも承っております。通常9時から2,000円、早朝も+1,000円にて承りますのでご相談を♪

☎025-521-2555
 ㊤上越市富岡3457 イオン上越店2F
 ㊥10:00~20:00
 ㊦無休 ㊦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5月末日まで cocola

上越

大好評! 高濃度水素でダイレクトトリートメント

アクアムーンはシミ・シワ・ニキビ・敏感肌を改善へと導く美肌のための(エイジングケア)専門サロン。高濃度・高純度水素水「セルース」を使用し、お肌の老化原因の悪玉活性酸素が排出されるよう働きかけます。お肌にうるおいを与え水素が浸透しやすいよう整え、毛穴レス・小顔・美白肌へと導く大好評の画期的なコースです。

☎025-522-3319
 ㊤上越市子安1218
 ㊥13:00~19:00 ※完全予約制
 ㊦月曜 ㊦有

Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)

高濃度水素でフェイシャルデトックス
 パーフェクトコース<毛穴レス>
 90分 20,790円 →**4,950円**
 ●予約時申告、来店時提出 ●初回限定

有効期限/2021年5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. 94

Q 妊娠希望して半年ですが、妊娠しません。治療が必要なのでしょうか？

A いつ受診したらよいかを、不妊期間からみた妊孕性(妊娠しやすさ)で考えてみましょう。一般的に女性が自然妊娠する確率は、妊娠を希望して初回の1か月目は20～25%と最も高い数字を示し、半年で合計70%、1年間で合計90%になります。これらのデータを妊孕性で表した報告があります。不妊期間0か月の人の妊孕性の最高値を基準に比較すると、不妊期間6か月での妊孕性の最高値は3分の1に減少します。

また、不妊期間13か月の人の妊孕性の最高値は、5分の1に減少します。グラフを見ると不妊期間が長くなるに従い妊孕性の最高値が低い方に移動し、妊孕性の低い対象者が増える方向にシフトしております。1年経過しても妊娠に至らない場合は妊孕性が低いということになります。

なお、このデータの対象者は無排卵症、卵管障害、重度男性因子を除外した夫婦ですので、いずれにせよ1年過ぎても妊娠しない場合は夫婦ともに受診することをおすすめします。(参考文献の詳細はHPで)

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をサポート

Oshima Clinic 医療法人社団 大島クリニック
産婦人科・生殖医療 特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153 上越市鶴島1100 ☎ 025-522-2000



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.102

なんとかなるさあ～法律相談

Q 事情があって遺言書を今すぐにでも作成したいのですが、自筆で書いたものでも有効なのでしょうか？

A 遺言には主に公証人が作成する「公正証書遺言」と自分で手書きする「自筆証書遺言」がありますが、どちらも有効です。前者は法律の専門家が作成するので法的に不備になることを心配する必要はありませんが、前もって事前の打合せが必要です。今すぐにでも作成したいのであれば、自筆証書遺言がいいですね。

自筆証書遺言は手軽に作成できますが、①紛失する危険がある、②形式不備によって遺言が無効になる恐れがある、③裁判所で「検認」という手続きを経ない限り事実上金融機関などで利用ができない、といった問題がありました。しかし、最近の法改正でこれらの課題が改善され、遺言書を法務局に預けられるようになりました。そして、被相続人の死亡後は相続人が遺言書があるかどうかを法務局で検索をしたり閲覧することが可能となりました。これで紛失のリスクがなくなり、確実に遺言者の遺志が相続人らに伝わりやすくなったのです。

また、遺言書を預ける際に法務局の職員が遺言書の形式性についてチェックをするので、形式不備が原因で無効になるのを事実上防ぐことができます。また、法務局に預けると家裁の検認手続きが不要になります。

従来よりも自筆証書遺言の使い勝手がよくなったといえますね。

5/10(月)
10:00～

今月の無料相談

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

馬場秀幸 法律事務所

上越市大手町7-1

☎ 025-521-0533

1964年生まれ。2004年に上越市で開業。債務整理・自己破産や離婚・男女間トラブルから民事事件・刑事事件まで取扱い分野は多岐にわたる。著書に『商工ファンドを斬る』(共著)。



笑顔も運ぶ福祉車両 レンタルサービス 実施中!!

ハイエース セレナ N-BOX

通院 冠婚葬祭 行楽

福祉車両は、大変便利なものですが、購入するには、さまざまな問題もございます。「全額を支払って買う」のではなく、「より気軽に借りることができるなら！」その想いにお応えします。

通院・冠婚葬祭・行楽シーズンにも安心してご利用いただけます。

大島自動車販売株式会社

上越市高土町1-8-8 ☎ 0120-365-668

☎ 8:30～17:10 住 第2・4土曜、日曜、祝日

担当: 柳 克也 庄山 武志



宿泊以外にも会合や宴会などに
ご利用いただけます。

最大利用
人数20名

※民泊施設のため宿泊利用のお客さまを優先とさせていただきます

ご利用予約・お問合せ 担当: 庄山 TEL 090-2173-6022



Vacation Rental 1棟貸しホテル

柳 精 庵

時間貸し料金(4時間利用/1棟につき) ※消費税込

午前9:00～午後1:00 4,400円

午後1:00～午後5:00 5,500円

午後6:00～午後10:00 5,500円

ヤマハ音楽教室 Yamaha Music School

年少・年中・年長さん集まれ!

5月からおんがくなかよしコース、幼児科の
レッススタート! レッスン見学、途中入会随
時受付中♪ ぜひお越しください。

年少 3歳児

もっともっと、おんがくなかよしになるうね!

おんがくなかよしコース

年中 4・5歳児

きく、うたう、ひく、よむが育つドレミの芽!

幼児科



各レッスン・
各教室の
スケジュールは
こちらから



ヤマハ英語教室
Yamaha English School

小学生英語も大好評!

グループレッスンを通じて英語力の向上は
もちろん、「伝えたい」という気持ちを育みます。
お子さまの可能性は無限大!

小学 1・2・3年生

日常生活に身近な英語表現と語彙を、シチュエーションに合わせて自分の言葉として応用できるように

英語でコミュニケーション

小学 4・5・6年生

オーラルコミュニケーション(聞く・話す)の学習を中心に「聞く」「話す」「読む」「書く」力を総合的に伸ばします

ジュニアえいごProgress



各レッスン・
各教室の
スケジュールは
こちらから



レッスン見学は事前にご予約をお願いいたします

お申込み・お問合せ・資料請求先は…

二葉楽器
FUTABA MUSIC STORE

webからも
お申込みOK



ヤマハ特約店 上越市本町5丁目3-27

教室専用
フリーダイヤル

0120-345-218

お電話受付時間

9:00～18:00

日曜・祝日を除く

お近くの教室で始めてみませんか?

- 二葉音楽センター 上越市北城町3-15-17
- 二葉楽器レッススタジオ 上越市本町5-3-27
- ユニスタイル直江津 上越市下源入576
- 上越モールセンター 上越市とよば239-1
- 二葉南センター 上越市中田1102-1
- ミュージックセンター春日山 上越市春日山町2-8-6
- 柿崎教室 上越市柿崎区柿崎7235
- 新井センター 妙高市石塚町1-15-5
- 糸魚川センター 糸魚川市横町5-6-45
- 大泉寺教室 糸魚川市能生2019