

cocola

TAKE FREE
vol.155
月号

2021 August

web cocola
f i



光ヶ原高原の
星空

巻頭
特集

はたらくオトコはカッコイイ!!

COCOMEN コメン
求人情報付

- 4・5面 **cocola部** ここらの星を眺めてみよう
インスタで発見! 上越在住
フォトグラファーによる上越の星空
- 6〜8面 安心で快適な家づくり
コロナ禍で変わった最新ポイント
- 10面 ここらんしょ〜植木 莉衣 さん〜
レシピ遺産〜切り干しポン〜
- 11面 ここら日和〜大島区編〜
ここらのInformation、美活スポット
オトクーポン、プレゼント、オタクイズ

cocolaプレミアム商品券
使用期限 10月31日まで



@Takashi Ishida(→5面へ)

※本紙は7月13日(火)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 BIREI beauty salon



「話しやすい」とよく言っていたける、セールスのないサロン♪

ご好評につき、限定5名様まで ひざ上+ひざ下脱毛割引延長♪

先月より行っていた「ひざ上・ひざ下脱毛が94,400円お得なキャンペーン!」がご好評のため、残り5名様までキャンペーンを延長いたします。

より美肌脱毛を実感していただける「抑毛効果のあるスキンローション(150ml)7,480円」の無料プレゼントも引き続き行います。

ご相談だけでもOK! お問い合わせ。

Information

ひざ上+ひざ下脱毛
レディース 12回コース 194,400円→100,000円
※5名様に達し次第終了
メンズもキャンペーンやっています♪
メンズ 12回コース 237,600円→120,000円

BIREI beauty salon (ビレイ ビューティサロン)

☎070-8508-0428

㊤上越市寺町3-12-32

🕒11:00~20:00

🏠不定休

@483ymtjh



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 夏物、最大50%OFF商品あり♪

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。毎週木・金曜は新作入荷日。ショートパンツ、サンダルにバッグなど、この夏は名品ぞろいのラインナップです♪ 人気商品多数につき、お早めに!



cocolaプレミアム商品券(あおぞら版)参加店。おトクにご利用を♪

CRYSTAL MOON (クリスタルムーン)

☎025-520-9825

㊤上越市富岡539-2 パティオ1F

🕒10:00~19:00

🏠水曜



上越 ボディメイクサロン ロハス



8月末まで入会金22,000円→無料キャンペーン実施!!

1台3役のパワープレートで ダイエットと本格疲労回復をサポート

ダイエットもがんばりたいけど、疲れの蓄積もピークでやる気が起きない。そんなあなたにロハスがおすすめ!! パワープレートはストレッチ・トレーニング・マッサージがこなせる最先端のマシン。



グ・マッサージがこなせる最先端のマシン。

トレーナーは整体師も兼ねるこの道15年のベテラン。トレーニングと疲労回復ができる欲張りジムでダイエットをサポートします!

マシンに乗ってポージングするだけ! トレーニング初心者でも安心

ボディメイクサロン ロハス

☎050-3740-9485

㊤上越市大貫1-8-10

🕒10:00~18:00 (受付終了)

🏠日曜・祝日



上越 ロハス

この仕事の一番の魅力や
やりがいはなんですか？

「いい結婚式だったね」と言っ
てもらえること。期待を上回るよ
うな演出や対応を
心がけています。

岡嶋さん

おしえて！
パーソナル
Q&A

- 01 今の仕事に就いたのはUターン/
Iターン/初めから地元？
- 02 モチベーションをあげる時の1曲は？
- 03 好きなラーメンを教えてください！

大人気企画！



はたらくオトコはカッコイイ!!

COCOMEN
ココメン

ここらのかっこいい男たちを
取り上げるcocolaの人気企画。
求人情報も一緒にチェック!!

求人情報付

社 正社員 契 契約社員 八 パート

パーソナルQ&A

- 01 初めから地元です。
- 02 毎朝通勤時にFMにいがたのラジオ
で元気をもらっています。
- 03 「オーモリラーメン」のしょう油味の
ラーメンがいちばん好きですね！

お客さまからの注文を受け、生産計画を
立案するのが主な仕事。「コストを意識し
つつ、お客さまと内部の要望に応える作業
が難しいけどやりがいがある」と内山さん。
材料の手配から、納品での外出まで、部署
間を行き来してなんでもやりますとほほえ
む。「仕事が成立し、お客さまから感謝の言
葉をいただくと、素直にうれしいですね」。



内山 利彦さん

生産管理部生産管理グループ係長
▼勤続年数20年▼40歳
▼やぎ座▼O型

パーソナルQ&A

- 01 27歳の時にUターンしてきました。
- 02 テレ朝のサッカー日本代表のイメージ
ソング！サラ・ブライトマンの曲です。
- 03 柏崎にある「北京」のうま煮ラーメン
が大好きです。サッカーをしている頃
試合後によく行きました。

幸せな雰囲気の中で働きたいと思い、こ
の業界を目指した岡嶋さん。今は会場を取
り仕切る責任者。ハプニングもサプライズも
笑顔で対応。新婦さまからの依頼でフラッ
シュモブに参加したこともあるそう。ダンス
も猛練習したとか。「お客さまにとって一度
きりの結婚式を、感動的な式にできるよう
日々研究をしています」と熱く語ってくれた。



岡嶋 翔さん

ブライダルプロデューサー
バンケットキャプテン
▶勤続年数3年▶31歳▶しし座▶O型

新潟精密株式会社

社 八 製造組立

製造スタッフ募集中です！

- ▶仕事内容/電子機器の製造組立および検査
- ▶勤務地/上越市三和区
- ▶給与/正社員160,000円～(経験により優遇)、パート900～1,000円
- ▶時間/8:25～17:10(休憩75分) パートに関しては要相談
例)9:00～16:00など
- ▶休日/土・日曜 完全週休2日(ほか長期休暇あり)
- ▶応募/まずは「cocolaを見た」とお電話ください。詳細は面接時に。



📞 025-532-4180 ㊤ 上越市三和区下中3335-2 担当/管理部

アーランシェル クイーンズコート

社 八 インフォメーション、ウエディング
プランナー、サービススタッフ

やりがいがあり、感動できるお仕事です

- ▶仕事内容/お客さまのご案内や接客、お料理やドリンクのサービスです。
結婚式場でのお手伝いとなります
- ▶勤務地/上越市 ▶資格/普通自動車免許
- ▶給与/150,000～250,000円(試用期間3か月あり)
- ▶時間/9:00～18:00 ▶休日/シフト制
- ▶応募/HPからお問合せまたは「cocolaを見た」とお電話ください。



📞 025-539-0008 ㊤ 上越市下門前872-1 担当/加藤

パーソナルQ&A

- 01 初めから地元です。
- 02 B'zが好きです！いつかライブにも
行きたいですね～。
- 03 「麺屋しょうじ」の赤こってり(特盛)
+まかない丼。よく食べるほうです。

木の伐採、集積が主な仕事。「先輩方の
指導がやさしく温かくて、ここまで続けて
これた」と大場さん。自分の意図したとお
りに木が倒せるようになり楽しさも見出
した。今後はグラップル(林業用重機)を
使えるようになって仕事の幅を広げたい
と意気込む。ほめてくれる先輩がいるか
らがんばれる。笑顔が通う、いい職場だ。



大場 竜也さん

特殊伐採技術員
▶勤続年数4年▶25歳▶おとめ座▶A型

パーソナルQ&A

- 01 初めから地元です。
- 02 椎名林檎さんの『NIPPON』。サッ
カー番組のテーマソングだったから
か、聴くとテンションが上がります。
- 03 「オーモリラーメン新井店」。ラー
メンを大盛りで頼みます！

専門学校のときの現場実習がきっかけで
この仕事に就いたという村山さん。もともと
「人と関わる仕事がいいな」と思っていたが
「ここでの実習がすごく充実していた」ことが
決め手で、気づけば8年目。「先輩たちに良く
してもらってきたので、自分も後輩に伝えてい
きたい」。笑顔で話す村山さんの隣には気づ
くと利用者さんが寄ってくる。愛されてるなあ。



村山 亮さん

生活支援員
▶勤続年数8年▶29歳▶おとめ座▶A型

株式会社いぶき

正 特殊伐採技術員

木を切る醍醐味を、一緒に

- ▶仕事内容/主に工事現場や民家、寺社などの樹木の伐採
- ▶勤務地/県内(主に上越・柏崎) ▶資格/普通自動車免許
- ▶給与/180,000円～(研修期間3か月)
- ▶時間/8:00～17:00
- ▶休日/第2・4土曜、日曜、祝日
- ▶応募/まずは「cocolaを見た」とお電話ください。



📞 025-530-4480 ㊤ 上越市頸城区百間町592-6

ハローワーク届出済

社会福祉法人上越福祉会かなやの里更生園

正 生活支援員など

チームワークで共に未来をひらく

- ▶仕事内容/障害者(児)への食事・入浴など、日常生活の支援・介護
- ▶勤務地/上越市下馬場576-78
- ▶資格/問わない ▶時間/8:30～17:30(シフト制、夜勤あり)
- ▶給与/181,000円～(経験等により優遇)
- ▶休日/年間約120日
- ▶応募/見学・体験はお気軽にご相談ください。
パートも募集中。勤務日数・時間など応相談。



📞 025-522-1310 ㊤ 上越市下馬場576-78 担当/細谷

ハローワーク届出済



過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで!

cocola部員約180人に聞きました!

ここの星を眺めてみよう



寝苦しい夜は外に出て夜空を見上げてみませんか?

星、宇宙、UFO、宇宙人...? ここの人たちは空を見上げて何を思うのでしょうか?

素朴な疑問には「星のふるさと館」館長さんに答えていただきました。

Q4 星・宇宙にまつわるおすすめスポットや本、映画などを教えてください

子どもの頃読んだのはカール・セーガンの **COSMOS**。まるで宇宙を旅しているようでした。映画は **アポロ13** や **オデッセイ** など。(女性・50代)



糸魚川市。やはり奴奈川姫伝説!! 星宇宙に関係は無いかも知れませんが...何か神秘的なモノが有ると思っています。女性・60代)

今、行ってみたいのが **光ヶ原高原、笹ヶ峰** などの **星空撮影スポット** (女性・50代)

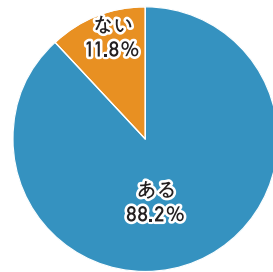
清里区の **星のふるさと館** では「あの日の **星空が見たい**」というリクエストに応じてくれる。誕生日のサプライズプレゼントにすごくいいと思う。(女性・50代)

詳しい場所は覚えてないけど赤倉界隈のスキー場付近の道に車を止めて見ていたら流れ星が見えました。「不思議星ギン・ザ・ザ」という旧ソ連のコメディ・SF映画がおすすめ。かなりシュール。(女性・50代)

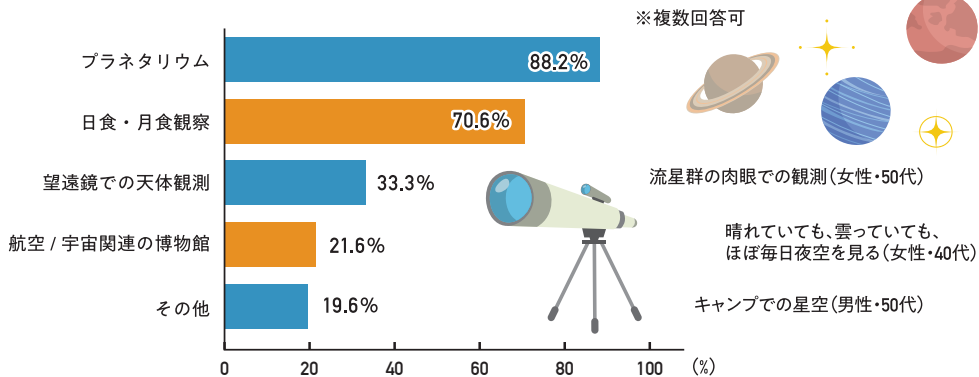
石川県の「**宇宙科学博物館コスモアイル羽咋**」では、**宇宙人がアレバイト**しています。私が行った時は、残念ながら、会えませんでした(>_<) (女性・50代)

南葉山キャンプ場で眺める、夜空の星と地上の星! 一杯飲みながら、最高です! (女性・50代)

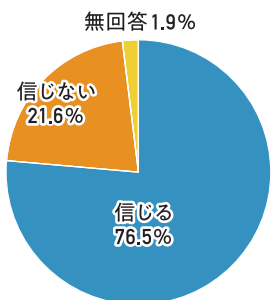
Q1 星・宇宙に興味はありますか?



Q2 以下の中から行ったことがある、もしくは経験のあるものを選んでください

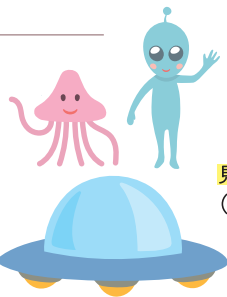


Q5 地球外生命体やUFOの存在は信じますか?



Q6 Q6の理由を教えてください

技術の進歩でいろいろと合成で作られられるような時代になりました。一昔前はロボットの存在すら怪しまれましたが今では当たり前。いろいろな説がありますがまだまだ公にならない以上 **信じられません**。(男性・30代)



見たこと、会ったことがあるから。(男性・60代)

ありえない。(女性・70代)

地球に生命があるのだから **広い宇宙のどこかにほかにもいてもおかしくない**と思います。(女性・30代)

夜、海を眺めていたらフラフラ飛行する物体が! **ビュンビュン移動して消えた**のを、複数人が目撃!!!絶対UFOでした。(女性・30代)

Q3 Q2の体験で、心に残ったエピソードがあれば教えてください

コロナで会えない友人や大切な人も同じ星や月、流れる雲を見ているのだろうか? と思っていると、2つ同時に流れ星が...「あのひとあの人も同じ事を考えているのかな?」と嬉しく思った事がある。(女性・40代)

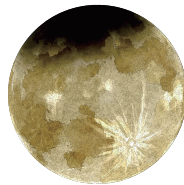


小4の頃、**UFOらしきものを見た**。(男性・60代)

柏崎にプラネタリウムが見れる公園があったと思います。会社の人たちとプチ旅行でそのプラネタリウムを見ました。(男性・30代)

日食を見ていたときに、近くにいた女子高生たちが、「**たたりじゃ、たたりが来るぞ!**」と、遊んでいて、つい笑ってしまった。(女性・40代)

月の光を浴びるといろいろなことが浄化されるような気がして、ただ月を眺めるのが好きです。疲れてる時は特に **疲れが和らぐ**ような気がします。(女性・40代)



上高地でテントキャンプした時の話です。当日の天気は晴れの予報でしたが夜になり突然の豪雨。あわてて浸水しそうなテントを移動させ、ほっと一息つけば雨もすっかり止んでその時に **見上げた夜空はすごい満天の星**。あまりにきれいでしばらく見上げていました。今までに見たこともないような数の星々でした。あーまた行きたい。(男性・50代)

博物館のお月見会で、地元のおばちゃんたちが作ってくれた **手作りのお月見団子**がふるまわれたが、**べらぼうにおいしかった**ことがずっと忘れられない。(女性・30代)

cocola 限定日帰りツアー2021 ●20歳未満の方はお申込みいただけません●

天竜川ワインバレーを巡る旅

ソムリエと行く

中央アルプスと南アルプスに囲まれた盆地の中央を流れる天竜川の両岸は古くから果樹栽培が盛んでした。欧州系のほか日本固有種のブドウを使ったワイン、シードルなど多彩な商品がつくられています。



※写真はイメージです

2021年 **10月16日** 定員:22人
※最少催行人員:15名様
お一人様 **16,900円** ※添乗員・cocolaスタッフ同行
※往復バス代、ワイナリーでの試飲代、昼食代、ソムリエのワイン談義込【行程】

直江津駅南口6:30→百年料亭宇喜世7:00→道の駅あらい7:30→伊那ワイン工房(見学・試飲)→ピアンテさくら亭(昼食)→VinVie(見学・試飲)→信州まし野ワイン(見学・試飲)→マルカメ醸造所(買い物)→道の駅あらい18:00頃→百年料亭宇喜世18:30頃→直江津駅南口19:00頃

岩の原葡萄園創業130周年記念 特別ワインセミナーと 贅沢ワインランチ

ちょっぴりプレゼント付!

使っ得! にいがた県民割キャンペーン対象商品

2021年 **9月11日**

お一人様 **11,000円** 割引後

お支払い実額 **6,000円**

さらに **プラス** 地域クーポン券 **2,000円** 分付

※往復バス代、セミナー参加費、ワインの試飲代、昼食代込

定員:20人 ※最少催行人員:15名様 ※cocolaスタッフ同行

行程

直江津駅南口 9:00 → 西城町 大島ビル 9:30 → 岩の原葡萄園(ワインセミナー～昼食・贅沢ワインランチ～見学・ショッピング) → 西城町 大島ビル 15:30頃 → 直江津駅南口 16:00頃着

申込み
問合せ

かなえる旅行社

☎025-512-5888

月～金曜 9:30～17:30
土・日・祝 定休

✉info@kanaeru.club 担当:佐藤



※新型コロナウイルス感染拡大状況により変更または中止となる場合があります。
※最少催行人員に満たない場合は催行いたしません。定員に達し次第第切となります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、上越地域(上越・妙高・糸魚川・柏崎)にお住まいの方の限定募集とさせていただきます。
当日はマスク着用でのご参加をお願いいたします。また、バス乗車の際に手指消毒・検温を実施のうえ車内・会場では間隔を空けての実施とさせていただきます。

かなえる旅行社ならふたつのおトクが使えます!
まずはお気軽にご相談ください!

おトク1 新潟県民が県内旅行をするとおトク!

新潟県民限定 | 【対象期間】2021年12月31日金まで

使っ得! にいがた県民割キャンペーン

最大 **お一人様 7,000円** 相当割引!

キャンペーン対象の旅行代金・宿泊代金を

50%OFF! または 最大 **5,000円** 割引!

さらに **プラス** 新潟県使っ得! 地域クーポン券 **2,000円** 付



キャンペーン適用には条件があります。詳細は「使っ得! にいがた県民割キャンペーン」特設サイト もしくは かなえる旅行社へお問合せください。

おトク2 cocolaプレミアム商品券を使うとおトク!

地域のお店支エール券 **cocola プレミアム商品券**

10,000円で**13,000円**分(1,000円×13枚綴り)
ご利用いただける、おトクな商品券!!

プレミアム
商品券

プレミアム
商品券

プレミアム
商品券

ももいろ版、あおぞら版、きいろ版のプレミアム商品券が使用できます。
※使用には条件があります。ご相談ください。

インスタで発見! 上越在住フォトグラファーによる上越の星空



〇〇の棚田の星空

石田 卓士さん

(表紙写真も)
勤務医として働く傍ら花火や棚田など郷土の風景写真を撮影。Nikon Zcreators、東京カメラ部10選2017に選出。



cocolaスタッフが月の撮影に挑戦!

会社帰りに満月がキレイだったので、車からカメラ(CANON 60D)を取り出し、会社の駐車場から撮影しました。300mmの望遠レンズですが、月の細かな凹凸にはまだ遠い。

スタッフ F



家の南側のベランダから撮影しました(LUMIX GF10)。露出を変えたり、ホワイトバランスを変えると、いろんな色に撮れたのでおもしろかったです。

スタッフ M



白川 勉さん

Snowboard、Skateboardの瞬間を捉える写真で世界的なコンテストで入賞。インスタはジャンル別に3つ公開している。



家族でペルセウス座流星群を待つ

Q7

星・宇宙について知りたいことがあれば教えてください



cocola部員からの質問に上越清里星のふるさと館館長 鈴木恒夫さんに答えていただきました。

Q

星を見るのに適した時間帯はあるのか?

A

夜暗くて天気の良い状態であれば、いつでも大丈夫です。ただし、星は地球の自転にあわせて一日に一回転していますので、特に見たい星や天体がある場合は、それらが空高くに昇っている時間を選ぶ必要があります。星座早見盤や、天文施設のホームページなどをご覧ください。

Q

なぜ北側の空には星が少ないのか。星の数が少ないのか、恒星が少ないから明るく光る星が少ないのか?

A

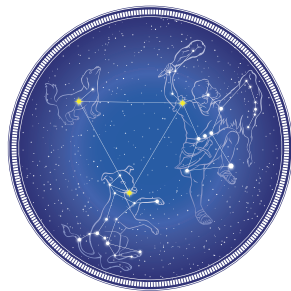
私たちの太陽や地球は、銀河系(天の川銀河)というたくさんの星の集まりです。この銀河系は渦を巻いた円盤状をしているため、見る方向によって星がたくさんある方向と少ない方向があります。そして、**北側の空は星が少ない方向**にあたります。

Q

星座の見方、探し方を知りたい!

A

春であれば北斗七星や春の大曲線、夏であれば夏の大三角といったように、**比較的見つけやすい星の並び方**があります。**これを基準**にして、近くの星や星座を探してはいかがでしょうか。最近では様々なインターネットサイトで紹介されていますし、星のふるさと館のホームページにも「今月の星空」を掲載しています。



Q

宇宙の果てはどうなっているのか?

A

多分この質問に対して、**100%正しいと証明された答えを返せる人はいない**と思います。しかし遠くの銀河ほど速い速度で遠ざかっていること、宇宙が膨張していることはほぼ確実ですので、その速度が光よりも早くなった時点で私たちはその天体を見ることができなくなってしまいます。これがある意味では「宇宙の果て」なのではないかと思ひます。

Q

地球以外に生命体はいるの?

A

いるかもしれませんが、**現在のところ確証はありません**。ただし宇宙にはたくさんの銀河があり、その中の一つである私たちの銀河系の中には、太陽のような恒星が千億個もあります。そして、恒星の周りを回っている地球のような惑星もいくつも見つかっています。こうして考えると、一つくらい生命体がいる星があってもおかしくないような気がします。

Q

時空や次元との関係って?

A

普段私たちが生活している空間が「縦・横・高さ」の**三次元**、これに時間を加えて四次元となります。ただし高等物理学や数学では必要に応じて、これ以外の独立に変化する値(変数)を同時に考える場合があります。例えば上記三方向の速度も独立な変数として加えることができれば七次元、同じく三方向の加速度も考慮するとあわせて十次元となります。いずれも「それらを定義すると物事を考えるのに便利だから」導入するものですので、日常生活にはあまり必要ないかと思ひます。

Q

光年って、ちょっとよくわからない...

A

「年」とありますが、「時間」の単位ではなく、「距離」の単位です。光(1秒間に30万km進む)が**1年間に進む「距離」を「1光年」として**います。1年間は約365日で1日は24時間、1時間は3600秒ですから、これらの数字をすべて掛け算して、1光年は約9兆4600億kmということになります。

星のふるさと館

8月のイベント

星のふるさと館

025-528-7227

上越市清里区青柳3436-2

10:00~17:00 (入館16:30まで)

イベント時は夜間も開館

火曜 (夏休み中無休)

1日~8日

スター週間連続観望会

夏の大三角形やいて座、さそり座など、夏の星座と天体を観望。月のない暗い夜空は星雲や銀河の観望向き。

12日

ペルセウス座流星群観望会

(時間延長を計画中)

13日~15日

スターフェスティバル

夜間観望会に加えて昼間もイベントを開催

20日21日27日28日

一般観望会

木星と土星が見ごろを迎える。

音楽&英語 夏休みチャレンジレッスン

各レッスンご参加で本コースご入会の場合、入会金3,300円割引

MUSIC

Yamaha Music Lesson

小学生ファミ得 夏レッスン!

家族いっしょに参加できる、2回完結のサマーレッスンを、今だけの特別価格でご用意。この夏、ヤマハ教室で、あこがれの楽器に挑戦しよう!

★コース:ドラム/ボーカル

●対象:小学生を含むご家族2名

詳細はコチラ

二葉楽器 FUTABA MUSIC STORE

夏得チャレンジレッスン!

楽器の無料貸出しあります!

お友だち・家族と楽しく楽器をやってみよう!

★コース:ピアノ、エレクトーン、フルート、フォークギター/ウクレレ、ドラム、ヴァイオリン、オカリナ、ボーカル

●対象:年齢制限なし、お友だち・家族と2名申込でおく!

詳細はコチラ

ENGLISH

ヤマハ英語教室 Yamaha English School

夏の特別体験レッスン!

お子さまの成長に合わせた適切なレッスンで今しか伸びない力を伸ばします。まずはおトクな特別体験レッスンを♪

★実施会場: 上越モール、新井、ユニスタイル直江津、糸魚川

●対象:2歳~小学6年生

詳細はコチラ

小学生を含むご家族2名で

¥5,500 (税込)

全2回(1回60分)

※3名以上は1人あたり2,750円(税込)追加

個人レッスン

全2回(1回30分) ¥3,300 (税込)

2名なら ¥5,500 (税込)

全2回(1回30分)

¥3,300 (税込)

全3回(1回45分)

※教材費込み

お申込み・お問合せ・資料請求先は...

ヤマハ特約店 上越市本町5丁目3-27

二葉楽器 FUTABA MUSIC STORE

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

webからお申込みOK

レッスン見学は事前にご予約をお願いいたします

COCO LOVE

cocola部 公式LINE

ご登録ください!

友だち追加はQRコード→

ID @cocolove.joetsu またはID検索

プレゼント企画

cocola部リサーチ

読者モデル募集

7月からcocola部員を対象にしたLINEリサーチをスタートしました。ぜひ皆さんの声をお聞かせください。次のリサーチは8月6日頃の予定です。

Facebook

Instagram

Follow me

Instagram, Facebookもチェックしてね♪

コロナ禍で大きく変わりつつある私たちの暮らしや家で過ごす時間を守る

安心で快適な家づくり



「家で過ごす時間」「家でしなければいけないこと」が増えて、住まいの大切さをあらためて感じている人も多いと思います。
これから家づくりやリフォームを考えている方は、感染対策やリモートワークのしやすさなども意識するといいかもかもしれません。

これで
快適!

防音効果で リモートワークも快適

屋根は吸音ボードと発砲ウレタン。窓にはトリプルサッシを使用。また外壁は多層構造のため、防音効果によるストレスフリーな静かな空間を作り上げます。(内山工務店)



コロナ禍でどう変わった!?

最新の家づくりで押さえておきたいポイント

これで
安心!

コロナ禍の資金計画も おまかせください

コロナ禍で資金計画が不安という方が増加中。「借りられる額」ではなく「払える額」を重点に安心の家選びを支援します。
(うちの買い方相談室 上越店)



これで
安心!

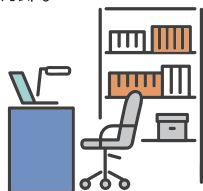
玄関入ってすぐの パントリー&手洗い

玄関入ってすぐのパントリーと手洗いはコロナ禍で人気の設備。買い物品をすぐに収納して、子どもの手洗い・うがいをしっかりサポートできます。
(LIFE in+ 阿部建設住宅事業部)

これで
安心!

すぐれた調湿効果がある 「漆喰」を使用

内装はすべての天井・壁に天然素材「漆喰」を使用。すぐれた調湿効果で年間を通じて快適な湿度に調節。
(ラフェルム新潟)



これで
快適!

目指すのは今まで以上の 居心地の良さ

家で過ごす時間がぐんと増えたから、これまで以上に居心地の良さを考えました。お施主さまに寄り添い快適さをサポートいたします。(フレンドリーホーム)

これで
快適!

お風呂でリフレッシュ!

コロナ禍のストレスはぬるめのお風呂でリフレッシュ! 入浴は自律神経を整えます。今ならマイクロバブルも体験できます。(上越市ガス水道局ショールーム「ガステラス」)



これで
安心!

メールや電話で 相談可能!

おうち時間を快適に過ごすために! お部屋のコーディネートからお手入れ方法など家具のことならなんでもお聞きください。(家具の宮友)

これで
安心!

命を守る自立した 住宅づくり

誰もが「使いやすく」、「安心」で「安全」な家を皆さまのライフスタイルをもとに考え、最善のデザインを提供します。
(オンダ建築・デザイン事務所)

コロナ対策を考えた リノベーションが 可能です

(リノベ不動産上越西店)

これで
安心!

水栓をハンズフリーに

帰宅から手洗いまでの動線を最短化することが効果的ですが、水栓をハンズフリーにすることも衛生的です。節水効果も期待できます。
(岡田土建工業)

いままでにないワクワクを!



▲大人の隠れ家アーバンアウトドア



▲上)美しくまとうモダンラグジュアリー
下)海と大地のリゾートマリンロハス

Information

未公開 中古リノベーション住宅 見学会開催中!



お気軽にお問合せください
(予約制)

※1 テロイト・トーマツ ミック経済研究所による2019、2020年度の
中古仲介の流通取引総額とリノベーション金額及びその取引件数調査より

リノベ不動産 リノベ不動産上越西店
renove fudosan

☎ 025-520-7280 ☎ 上越市名立区名立大町208-30 2F
🕒 9:00~18:00 🚒 火・水曜



ゆとりと健康。「ガスのある暮らし」



家事のストレスは
ガスが解決!
おうち時間が増えたら家事も増えちゃって...それならガスでラク家事しませんか? 汚れ知らずグリル&おまかせ自動調理の最新コンロから、洗濯ものを放り込んで1時間でふわふわ♪話題の衣類乾燥機まで、ガステラスでご確認ください!

ガステラス 上越市ガス水道局ショールーム「ガステラス」

☎ 025-512-0016 ☎ 上越市春日山町3-1-63
🕒 平日 10:00~18:00 土日祝 10:00~17:00 📅 第1・3土曜、年末年始



はじめての「おうち選び」はココ!



第三者の立場で
家選びをサポート
住宅会社でもない、銀行でもない中立的な立場で「何から始めればいいの?」「うちの家計で買えるの?」「住宅会社の選び方」をアドバイスし、資金計画、住宅会社への同行や見積もりチェックを行います。希望者にはビッタリの住宅会社のご紹介も可能です。

おうちの買い方相談室
上越店

☎ 050-7123-2411 ☎ 上越市高士町1-7-9
🕒 月~金曜 9:00~18:00 日曜 10:00~16:00 📅 土曜(調整可)

@joetsukotori



子育てを思いっきり楽しむ住まい



▲縦横2.4mの1枚ガラス大開口サッシ。スライド式で開放感抜群!



▲上) 買物品を置ける玄関横のパントリー
下) 帰てすぐの洗面カウンター

Information

7/31⁺ 8/1^日

「スリートーンモダン
カラーの住まい」
上越市大字三ツ橋にて
見学会開催!

見学予約は
こちらから➡



この家に住むだけで家族が
もっと仲良くなれる!?

一生のうち、大半の時間を過ごすことになる家。そんな家に「家族がもっと仲良くなれる間取り」「子どもが何にでも興味を持てるようになる設備」などを計画することで、もっと家族の未来を明るく健やかにすることができると、昨今の脳科学研究から分かってきています。そんな間取りのモデルハウスが上越市藤新田にて好評公開中&オーナー様募集中! ぜひ将来の住まいづくりの参考にしてください。右下のQRコードから見学予約受付中です。



株式会社 阿部建設
住宅事業部



☎ 0120-775-266 (フリーダイヤル)
🕒 8:00~18:00 📅 年中無休

📍【上越支店】上越市西本町2-4-45

注目の新ブランド、「ラフェルム」



▲どこか懐かしさ、ゆっくりとした時の流れる居心地の良いリビング



▲上) シンプルながらひと際目を引く外觀
下) 日常を忘れられる癒しの寝室

Information

ラフェルムモデルハウス

会場 上越市大字中田原
「かがやきタウン中田原」

日時 毎週土日 10:00~17:00

※平日は前日までにご予約を
いただければ内覧可能です。

土地+建物 3,100万円(税込)



全国で人気の「ラフェルム」が
購入できるチャンスです

ゆっくりとした時の流れるアンティーク住宅「ラフェルム」のモデルハウスが上越市内に完成しました。トリプルサッシと高性能断熱材を使用し、暑い夏も涼しく快適。内装は全室漆喰を使用し、ジメジメ感を解消。自然素材の風合いを生かしたナチュラルなデザインは毎日の生活に癒しを与えてくれます。モデルハウスは特別価格にて販売中です。照明器具、エアコン、リネンカーテン付。すぐに入居できます。また、9月4日(土)・5日(日)にはショールームにてオリヴィエ祭も開催予定。

ラフェルム
La ferme ラフェルム新潟

☎ 0120-041964 (フリーダイヤル)
🕒 10:00~17:00 📅 火曜

📍上越市春日新田2-6-28



どこにも負けない高性能な家



▲安心して住み続けられる高性能住宅



▲上) 和風を感じられる余裕のある玄関
下) 全館冷暖房で快適な暮らし

Information

完成見学会開催予定

8/21⁺~29^日

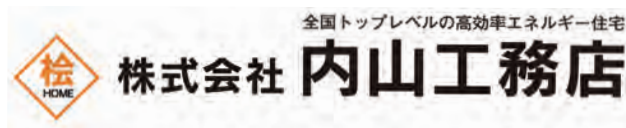
上越市長面地内



詳細はHP等でご案内いたします

安心して受け継がれる
いい家を作りたい

寒暖差の厳しい上越の地で、北海道の気密・断熱の基準を上回る住宅を建てている、地元根ざした工務店です。当社は上越地域で一番最初に検造りの家を実現しました。現在は松の良さに加え超断熱・超高断熱、さらには重厚なデザインも兼ね備えています。また創業当初から引き継がれてきた自社大工の技術の高さが、高性能な家づくりを実現しています。私たちは全国トップクラスの家づくりを行っているという自信と誇りを持っています。



☎ 025-544-2373 📍上越市下荒浜282-4
🕒 8:30~17:30 📅 土日祝



お家時間をもっと楽しく、心地よく。



▲リビングルームに採光窓を設け、風通しの良い快適空間に



▲上) スキップフロアで遊び心のあるお家
下) バッと手洗い ハンズフリー水栓

Information

新築構造見学会のご案内

7/31⁺ 8/1^日

上越市野尻地内

※詳細・申込は
下記QRより



笑顔をいっぱい見たいから
「楽しい」をデザインしました

床の高さの違いで空間を仕切ったりリビング。キッチンで料理しながら、ダイニングの様子やファミリースペースで遊ぶお子さまの様子に目が届きます。ご主人の隠れ家的スペースや、ロフトなど：家族がいつもひとつの空間にいる、そんなつながりを感じられます。ワクワクがふくらむ、暮らしがもっと楽しくなる、そんなお家をフレンドリーホームならご提案できます。



☎ 025-546-7301 📍上越市下門前878-1
🕒 8:00~18:00 📅 不定休



cocolaスタッフが実践している

我が家の
コロナ禍
対策



Wi-Fiルーターから離れた部屋で動画再生などをすると通信が不安定だったのでメッシュWi-Fiを購入して設置してみました。アプリで設定できて思ったより簡単! 快適です。(スタッフY)



運動不足が気になっていたときに誘われたヨガ教室。家にいながらZoomで参加できるので密にならず身体を動かせるし、気分転換にもなっています。(スタッフA)



持ち運びタイプのアルコールや除菌シートを常に携帯するようになりました。(スタッフO)

◀ペン型のスプレータイプやジェル、シートなどいろいろ

コロナ禍で大きく変わりつつある私たちの暮らしや家で過ごす時間を守る

安心で快適な家づくり

シンプルに、暮らそう。

▲余計なものをそぎ落とシンプルにすることで洗練されたデザインに

▲上)人気のコンクリート打ち放し
下)インテリアを総合的にご提案

Information

「できてからの楽しみ」はもう古い

プランニングの際には仮定の3Dモデルを作成し、スマートフォン上で確認いただけます。これによりイメージと実物との相違を限りなく小さくします。

ライフスタイルが変化しても暮らしやすい家を

基本性能は高く、低ランニングコストで快適に。デザインはシンプルにし、年数が経過しても飽きのこない、定番スニーカーのような素直でいい家づくりを私たちは心がけています。昨今のような生活の変化にも、今後予測されるホームIoTの普及にも、性能が高くシンプルであることで対応が可能となるでしょう。いつの時代においても住む人の最良のパートナーであり道具である、そんな住まいをご提供できれば幸いです。

岡田土建工業 株式会社

☎ 0120-3231-72 (フリーダイヤル) ☎ 妙高市白山町2-11-6

🕒 8:00~17:00 📅 日曜、祝日

Protect You 命を護る家

▲上) ZEH対応で環境・生活を護る
下) 耐震+制震で生命・財産を護る

Information

完成見学会
9月開催予定

詳細はwebページにて
随時更新➡

“想像”以上を
“創造”する

お電話でもお気軽にお問合せください

建物は利用する人々を護るという本来の目的があります

今誰もが地球環境の異変を感じ、備えが必須となっています。倒壊や水没などの一次災害を免れたとしても停電や破損などの二次災害に巻き込まれる可能性があるため、「護り」は必要です。オンダ建築では命を護る自立した住宅を目指し、耐震はもちろん、ZEH対応にすることで自家発電・蓄電でライフラインを確保。さらに増加が予想される水害に備えたコンセプト住宅をご用意。住宅の見直しは環境保全、未来の生活保障につながります。

株式会社 オンダ建築・デザイン事務所

ONDA・A・D・O

☎ 0120-738-319 (フリーダイヤル) ☎ 妙高市東陽町4-6

🕒 8:00~17:00 📅 土日祝 (個別対応可)

きっと見つかる お気に入りの家具

▲上)和室も家具で雰囲気一新
下)お部屋を彩るベルシャギャツペ

Information

新築・増改築フェア
家具でお部屋を模様替えフェア

新築・増改築フェア
7/10📅 8/9📅

建築図面をご持参の方には粗品プレゼント

新築・増改築フェア
模様替えフェア同時開催！

長野で生まれ育って130年。明治23年の創業以来、木へのこだわりを大切にしながら老舗店ならではの豊富な品ぞろえでお客様の要望に応じた家具をご提案しております。8月9日(月・振休)まで新築・増改築フェアと家具でお部屋を模様替えフェアを同時開催中。上越も安心の自社配送です。長期のお取置きもいたしますので新築・リフォームをご検討の方は少し足を延ばしてお越しくださいませ。

MIYATOMO 家具の宮友

☎ 026-243-7231 ☎ 長野市北長池木工団地1927-7 (須坂長野東ICより車で10分)

🕒 9:30~18:30 📅 年末年始

The Premium Garden YAMATO

販売価格 839万~1,375万円

ガス・水道・下水道 負担金 一切なし

※区画番号①②③④は、信越工業㈱の建築条件付きとなります。

区画番号	面積(坪)	販売価格(円)
①	68.89	9,360,000
②	68.89	9,090,000
③	68.53	9,040,000
④	68.53	9,110,000
⑤	82.06	11,070,000
⑥	105.78	13,750,000
⑦	69.48	9,100,000
⑧	69.47	8,960,000
⑨	69.48	9,170,000
⑩	61.76	商談中
⑪	61.76	8,520,000
⑫	72.29	9,460,000
⑬	72.29	9,540,000
⑭	72.29	9,460,000
⑮	100.05	売却済み

アクセス良好「大和」の地に全15区画 分譲受付中！

JR上越妙高駅「東口」まで約300m・徒歩4分。ビジネスや観光のアクセス抜群！さらに上越市立大和保育園に約400m・徒歩5分。上越市立大和小学校にも約500m・徒歩7分、コンビニや薬局も徒歩圏内と子育てにも最適な立地。ガス・水道・下水道負担金一切なし。西口にはフルサットやエンジンジョイプラザ、釜ふたの湯などの商業施設もあり生活面も大変便利です。

楽栄不動産 株式会社

☎ 0255-72-0003

✉ mail@rakuei.info

☎ 妙高市大字雪森645-1 🕒 8:00~18:00

イベント情報 上越

整理収納アドバイザー2級認定講座

8/25水

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。

③ 上越市市民プラザ第5会議室
④ 10:00～17:00 ⑤ 24,700円
⑥ 要 (ORコードより申込) ⑦ くら・すたいりんく 広沢 ⑧ 080-4671-1521

イベント情報 上越

旧第四銀行で聴く古楽コンサートシリーズ 7

8/30日

古楽唱法の歌と木製フルートが初登場！出演：ソプラノ村上雅英、トラヴェルソとリコーダー国枝俊太郎、チェンバロ岡田龍之介。

③ 高田まちかど交流館(旧第四銀行高田支店)
④ 19:00開演(開場18:30) ⑤ 前売3,000円
当日3,500円 学生2,000円 ⑥ 電話予約
⑦ 090-3573-8731 (担当:川合)

SHOP NEWS 上越

夏休み企画! ニキビ対策スキンケアレッスン

小・中・高校生限定のスキンケアレッスン。親子参加、1日1組限定。体験後、感想をお伝えいただいた方にソープを進呈!

モイスティヌ上越北サロン

☎ 025-546-7517
③ 上越市春日新田1-20-3
④ 10:00～18:00
⑤ 体験料 1,100円(学割)

飲食

夏はモスバーガーのクールスパイストマト! <期間限定>

モスのこだわりトマトが一番おいしい夏がやってきました!スパイス香るさわやかなキレある辛さのソースがハマります!お試しあれ!

モスバーガー上越高田店

☎ 025-521-5282
③ 上越市西城町1-2-2
④ 7:00～24:00 ⑤ 無休

習い事

グラスジュエルレッスン

約300種類のお花を組合せて、ほのかに香るグラスジュエルを作ります。きらめくあなただけの作品を作ってみませんか。

handmade N's garden

☎ 090-1609-5039 ③ 上越市石橋1-3-30ひらいフローリスト2F ④ 不定休
⑤ 平日10:00～15:00 土日祝10:00～16:00(要予約)

美容・健康

楽しく妊活カイロ&体操! ～特別価格3,300円(施術料)～

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? お気軽にお問合せください。

カイロプラクティック リバース北城店

☎ 090-2438-3358 (担当:水島)
③ 上越市北城町3-15-13
④ 9:00～15:00(要予約) ⑤ 日曜

イベント情報 上越

プログラミングschool
ヒューマンアカデミー ロボット教室

8/20金、21土、27金、28土

キミのロボットを作って動かしてみよう! 体験授業参加者受付中! (各回約60分)
●上越市教育プラザ教室
8/20・27(金) 16:00～ / 17:30～
●上越市市民プラザ教室
8/21・28(土) 13:30～ / 15:00～
フリーコールまたはwebから事前にご予約ください。上記日程でご都合が合わない場合はお気軽にご相談ください。

③ 8/20・27(金)上越市教育プラザ
8/21・28(土)上越市市民プラザ ④ 無料
⑤ 要 ⑥ 5歳～小学生(保護者同伴)
☎ 0120-948-514(ヒューマンキッズ事務局) 運営:新潟育英センター

SHOP NEWS 上越

超個別指導で志望校合格まで導く!

武田塾では一人ひとりの自学自習を徹底管理し、逆転合格に向けた特訓を行います。無料受験相談・体験受付中!

武田塾 上越校

☎ 025-520-8810
③ 上越市仲町4-5-14五月プラザビル 3F・4F
④ 13:00～21:00
⑤ 日曜

NEW OPEN 上越

ビー&ヘルスラボ くびき接骨院

2021/5/1 OPEN

ケガはもちろん、筋・筋膜・骨格系および運動機能の悩み、また生活習慣や介護予防に関するヘルスケアにも幅広く対応。

☎ 025-512-0899 ③ 上越市頸城区下吉1643 ④ 月～金曜8:00～12:00/15:30～18:30 土曜8:00～12:00 (各日13:00～15:00予約施術) ⑤ 日曜

NEW OPEN 妙高

Mieux(ミュー) Hair and Spa

2021/6/11 OPEN

未来の頭皮や髪のためにの美容室。カット2,750円～。男性にも人気のマイクロバブルシャンプーも大好評!

☎ 0255-72-5834
③ 妙高市白山町4-12-27
④ 9:00～18:00
⑤ 月・第1火曜

NEW OPEN 上越

おうちの買い方相談室 上越店

2021/6/13 OPEN

全国に41店舗展開する「おうちの買い方相談室」が上越店をOPEN。賢いマイホーム購入のためのサポートをします。

☎ 050-7123-2411 @joetsukotori
③ 上越市高士町1-7-9
④ 月～金曜 9:00～18:00 / 日曜 10:00～16:00 ⑤ 土曜(調整可)

NEW OPEN 上越

海鮮の宿 ホテルうのはま

2021/7/10 OPEN

オープンを記念して9/30(木)まで豪華海鮮料理が付いて1泊2食8,900円! 県民割を使えばさらに宿泊半額+おトクにお土産ゲット!

☎ 025-520-9811
③ 上越市大潟区雁子浜304

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日

NEW OPEN 上越

妙高

Mieux(ミュー) Hair and Spa

2021/6/11 OPEN

未来の頭皮や髪のためにの美容室。カット2,750円～。男性にも人気のマイクロバブルシャンプーも大好評!

☎ 0255-72-5834
③ 妙高市白山町4-12-27
④ 9:00～18:00
⑤ 月・第1火曜

NEW OPEN 上越

おうちの買い方相談室 上越店

2021/6/13 OPEN

全国に41店舗展開する「おうちの買い方相談室」が上越店をOPEN。賢いマイホーム購入のためのサポートをします。

☎ 050-7123-2411 @joetsukotori
③ 上越市高士町1-7-9
④ 月～金曜 9:00～18:00 / 日曜 10:00～16:00 ⑤ 土曜(調整可)

NEW OPEN 糸魚川

孫平(まごばい) books & flowers

2021/5/1 OPEN

「村に灯りをとます店」。古本の無料貸し出しの私設図書館と、生花やドライフラワーを販売する小さなお花屋さんです。

☎ 090-1856-1719 @530hwbmu
③ 糸魚川市鬼舞388-3
④ 月・火・金曜 11:00～16:00(土日不定期営業) ⑤ 水・木・土・日曜

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日

NEW OPEN 上越

妙高

Mieux(ミュー) Hair and Spa

2021/6/11 OPEN

未来の頭皮や髪のためにの美容室。カット2,750円～。男性にも人気のマイクロバブルシャンプーも大好評!

☎ 0255-72-5834
③ 妙高市白山町4-12-27
④ 9:00～18:00
⑤ 月・第1火曜

NEW OPEN 糸魚川

孫平(まごばい) books & flowers

2021/5/1 OPEN

「村に灯りをとます店」。古本の無料貸し出しの私設図書館と、生花やドライフラワーを販売する小さなお花屋さんです。

☎ 090-1856-1719 @530hwbmu
③ 糸魚川市鬼舞388-3
④ 月・火・金曜 11:00～16:00(土日不定期営業) ⑤ 水・木・土・日曜

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日

NEW OPEN 上越

SMiDデイサービスSora

2021/5/1 OPEN

上越初! 医療的ケア児でも利用できる0歳～18歳までの重症心身障がい児の日常活動の支援や放課後等デイサービス。

☎ 025-542-9129 ③ 上越市寺町2-20-1 福祉交流プラザ南棟1F ④ (児発) 10:00～16:00 (放デイ) 放課後～17:00 土・祝・長休10:00～16:00 ⑤ 日曜、8/13～15、12/29～1/3、他職員研修日



過去のレシピは
こちらから

レシピ
遺産

THE
RECIPE
HERITAGE

【切り干しポン】

牧区の名産「雪太郎だいこん」で作る切り干し大根は、太めで戻してもしっかりした歯ごたえ。火を通さない手軽なおかずでおつまみにもぴったり。



材料(作りやすい分量)

切り干し大根(乾燥) 50g

ポン酢 80cc

いりごま 大さじ1と1/2



Point

ぬるま湯のほうが水よりも早く、柔らかく戻る。

雪太郎だいこんで作られた切り干し大根は「旬菜交流館 あるん畑」で購入できる。



- 1 切り干し大根をさっと洗ってから、人肌(35～40℃)のぬるま湯につけて戻す。15～30分つけておく。
- 2 柔らかくなったら、ぬるま湯からあげてしっかり絞る。
※戻し汁もだしとして使えるので捨てずに取っておく。すぐ使わない場合は冷蔵庫に入れて1～2日で使い切る。
- 3 絞った切り干し大根をボウルに入れ、ポン酢、いりごまを加えてよく和える。
- 4 器に盛りつける。

※季節の香味野菜(しそ、みょうが、ダケ、みょうが、ねぎなど)やキムチ、ごま油を加えてアレンジしてもおいしい。



おしえてくれた方/
農家民宿 ほほえみ荘 佐藤祐子さん

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

農家民宿 ほほえみ荘
② 025-533-6588
⑧ 上越市牧区棚広2631-1
⑨ 不定休/予約制



Rie's English Room 主宰
とにかく明るい性教育
パンツの教室 インストラクター

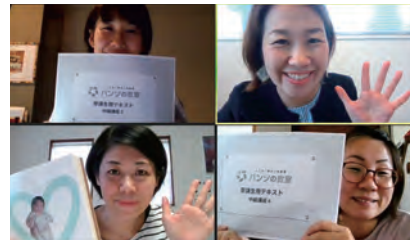
植木 莉衣さん

静岡県藤枝市出身
上越市在住歴15年

英語教室に性教育、4人の子持ち。スーパーママとお見受けするが、その裏には苦い経験が。学校ではずっといじめられてきた。高校時代に海外を初体験。日本人に仲間外れにされても、外国人は対等に接してくれた。その後の渡航経験は多数。英語は世界を広げ、自分を救ってくれた。だから子どもたちには英語を嫌いにならないでほしい。そんな思いから英語教室を始めた。上越に来たのは結婚がきっかけ。紆余曲折あり、現在はステップファミリー。保育の仕事しながら保育士の資格を取得。子どもに関わる仕事をしていながら、自身が変わった。もうガミガミ叱り

ら、自身の子育ては苦労の連続だった。言うことを聞かない。何をやってもだめ。薬をもつかむ思いで、親友にすすめられた本を手にした。著者はパンツの教室協会代表のじまなみ。性教育は3歳～10歳までにあり、迷わずインストラクター向けの講座を受けた。なぜ性教育?「根底にあるのは『愛』なんです」。講座では、毎晩必ず我が子に「大好きだよ。生まれてくれてありがとう」と伝える大切さを知る。これをくり返すうちに、反抗期がいとおしく思えてきた。子どもの自己肯定感も高まったが、何より自分が変わった。もうガミガミ叱り

つけるだけの親ではなくなっていた。自分の出生の裏には愛があるとわかれれば、性の話も受け入れやすくなる。小学生の2人の子どもには、自分自身や相手を思いやることをおしえた。この愛ある性教育を地域の悩めるママに伝えたい。それが子育ての「ブレない軸」になると、経験からわかるから。



パンツの教室の講座は現在はオンラインで開講中。全国からの参加がある。オンラインが苦手な人にもいいねに対応。

体験会情報などはインスタをチェック▶



ご紹介ください

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

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!



まんぷく
食堂ミサ × まんぷく
shop

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!

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

ご購入はこちらから▶

株式会社あらさん 妙高市関川755-4

tel.0800-800-6588

8:30~16:30(水・日曜、年末年始除く)



くもんの先生
はじめませんか?

上越・長岡共にすべて10:30~12:00 ※3日前までに予約

くもん知るもん 8/5(木) 上越 8/5(木) 長岡
最新の教育情報、公文式の英語
学習について分かりやすく説明 6(金) タリーズコーヒー古正寺店

くもんカフェ 9/1(水) 上越 9/1(水) 長岡
トーク 「くもんの先生」の
体験談が聞けます 3(金) タリーズコーヒー長岡花園店

くもんの先生説明会 公文が目指すもの、公文の
先生のお仕事など幅広く紹介
8/26(木) 上越 タリーズコーヒー高田西店 9/10(金) 長岡事務局
31(火) 長岡事務局
web説明会 9/10(金) 18:00 16(木) 11:00 21(火) 11:00
(Zoom) 19:00 12:00 12:00

※8月~9月にくもんの先生説明会・くもんカフェトークにご参加いただいた皆様には、もれなくAmazonギフト券1000円分を進呈しています(くもん知るもんは進呈対象外)。

KUMON

ご予約 問合せ 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・齋藤





オーナーの牛田さん一家

田麦集落とブナ林を巡る約2時間(約4km)のコース3,500円/1名など5つのプランをご用意。



1 うしだ屋/サイクルおoshim

ご夫妻がIターンで始めた農家民宿だが、昨夏からは電動アシスト自転車を5台導入し「サイクルおoshim」としても営業中。ご主人自らがガイドするサイクリングツアーは希望の時間や体力に応じて5つのプランから選べる。自転車とヘルメットのみレンタルのフリープランも。大島の自然の中で風を切って走る気持ちよさをぜひ体験して!

📞 050-1001-1131
📍 上越市大島区田麦1283
🕒 9:00~17:00
📅 不定休

エリアに フォーカス Focus

ここら日和

第91回 上越市 大島区 編

上越市の最東部に位置する大島区。豪雪地帯だが、清らかな雪解け水がブナ林をうるおし、夏でも涼しい。

イラスト/あつべ☆



2 板山不動尊

道路沿いの駐車場から続く小道を下ると、巨大な岩が覆いかぶさったように見える洞窟が。概ね200体の石仏と不動尊が祀られている。

📍 上越市大島区板山



店主の布施 昭一さん

3 ドライブインふる里

東京のそば屋で修業したご主人が作る丼物、定食、ラーメンはどれもボリューム満点。人気メニューはミックスからあげ定食。自家製醤油だれを使ったコクのある「黒から」と、塩だれであっさり味付けした「白から」の2種類が食べられる。冬はすき焼きや鍋料理も登場。

📞 025-594-3753
📍 上越市大島区大平447
🕒 11:00~13:30、17:00~20:30
📅 月曜

4 森の駅 大島 青空市場

33年前に地産産野菜の直売所としてスタートし、2年前にバリアフリー化して現在の森の駅にリニューアル。お店スタッフの手づくりこんにやくや松之山きのこ工場で栽培されるなめこ、山菜を目当てに多くの人が訪れる。

📞 025-594-3257
📍 上越市大島区岡403-3
🕒 8:30~17:00
📅 水曜、5・8・10月無休

5 日本一うまいトコロテン

店舗裏の岩間から湧き出る清水を使い、明治18年の創業以来昔ながらの製法で伝統の味を守り続けている。弘法大師が由来といわれる1本箸で食べるトコロテンは海藻の臭いもクセもなく、つるりとしたのと越しが店名のとおり絶品。

📞 025-594-3701
📍 上越市大島区下達460-2
🕒 4月第4土曜~10月10日まで 10:00~16:00
📅 期間中無休

6 日本一うまいトコロテン

📞 025-594-3701
📍 上越市大島区下達460-2
🕒 4月第4土曜~10月10日まで 10:00~16:00
📅 期間中無休

いずみ幼稚園

令和4年度 園児募集

9月1日スタート!!




子どもの「やりたい!」を見つけ、「できた」を共に喜び合う保育。豊かな感性と考える力を育みます。

未就園児のみんな、一緒に遊ぼう!

子育て広場 いずみすくすくランド

(各日10:15~11:30) ★参加費無料

8/24(火) すくすくランドおたのしみ会
9/ 7(火) しゃぼん玉あそび
9/21(火) 園バスに乗ってみよう 要予約
9/28(火) たのしい運動(8・9月生まれのミニ誕生会) ★予約不要(一部除く)

学校法人 いずみ学園
いずみ幼稚園
上越市南本町3-9-13
TEL.025-524-1177

あるるん 通信



ご存じですか? 新潟はナス王国!

新潟はナスの作付面積が全国1位! 今年はあるるん村を会場にした「NIIGATAナスサミット」が開催され、上越のナスが全国から注目を浴びています。当店へは水ナスや十全ナスに紫水ナス、越の丸ナスなどあらゆる品種が出荷されます! 品種により食べ方もさまざま。ぜひ食べ比べてみてください♪

あるるん × YAGAIYA × 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

「上越丸えんぴつナス」

安塚区・大島区を中心に70年以上栽培されてきた伝統野菜。現在3つの農家で後世に残すべく育てられている。焼いたときのトロリとした食感まさに絶品!

生産者: 相澤誠一さん (エー・エフ・グリーン/上越市蒲川原区)

レシピは動画で配信中!

web cocolaでも見られるよ!

📞 025-525-1183
📍 上越市大道福田639
🕒 9:30~18:00 12/31~1/3

📞 025-545-1865
📍 上越市中央1-9-5 18:00~23:00 月曜、第1・第3・第5日曜

上越

脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店
ディオオーネ

プレミアム
商品券

お友だちと一緒にカウンセリングもOK!
自分へのご褒美に美肌脱毛を!



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。※分割可。

Information

ディオ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1F
⑤10:00~19:30(完全予約制)
⑥木曜、第2・4金曜
⑦有

@dionejoetsu

dione.joetsu517



上越

ネイル

truth GARDEN Lazo Nail
トゥールースガーデン ラソ ネイル

夏のおでかけに、気分の上がる指先を
新たな店内ネイルサロンが大好評!



7/12、ラソ2Fにオープンしたネイルサロン。早速多くのお問合せをいただいております♪ 専属ネイリスト砂山の確かな技術とセンスで、美しく、かつスピーディーにお客さまの指先を彩ります。予約状況によっては一度の来店でヘアとネイルの施術が可能に! グリーンネイルを予防する機器「ルビケイト」も完備しております♪

Information

★ご新規さま予約割引:技術料が初回30%、さらに2回目20%、3回目10%OFF! ↓割引一例

●ワンカラーorラメグラデーション(60分)4,950円⇒3,465円〜

●カラーグラデーションorフレンチ(90分)6,050円⇒4,235円〜

●季節のデザイン(月替り).....6,600円⇒4,620円〜

初回ご来店2021年8月末日まで。ヘアでご来店歴がある方も新規対象。他割引併用不可

☎025-512-2533(ネイル専用)

④上越市大町4-4-1 新井ビル
⑤9:00~17:00 ⑥じょうえつ5番街駐車場
⑦火・水曜、第4日曜(日曜休みの週は水曜営業)

@lazonail



お手入れすれば人は輝く!

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・柏崎

ヘア

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

プレミアム
商品券

コロナ禍のいまこそ、
極上トリートメントで気分を上げるツヤ髪へ



真夏の紫外線は髪をどんどん細くし老化させます。髪の老化は、見た目も10歳老けて見えます。美容室専用の「プレミアムトリートメント」で、髪に潤いを取り戻しましょう。極上の仕上がりをぜひお試しください。猛暑リスクから髪を守る白髪染めのご予約は、下記のQRコードからどうぞ。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8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
⑤9:00~18:00(最終受付17:00) ⑥12/31~1/2

ご予約はこちら▼



上越

ジム

上越YGパーソナルトレーニングジム

すでにパーソナルトレーニングを
受けている方にもお試しいただきたい!



新しいコースが始まりました! 実際に受けた方のお声を紹介。「数年悩んでいた肩こりと頭痛が治った」「体が軽すぎて驚いている」「後ろ姿が別人になり人に気づかれなかった」「膝が曲がらず何年もしゃがめなかったのにしゃがめるようになった」など、感動と喜びで涙するお客さまも。お友だちもご紹介くださり感謝です。

Information

新【姿勢改善コース】

●「cocolaを見た」で特別1回体験12,500円⇒6,000円
(コロナ前の)東京都で多くの実績を残した店長大居が担当いたします。身体にお悩みを抱えている方、まずはお気軽にお電話ください。
有効期限 2021年8月末まで

☎080-7418-1177

④上越市五智1-9-6
⑤11:00~22:00
⑥日曜 ⑦5台

@232zjisk



上越

ヘア

オーガニックヘアカラー専門店 りんご

頭皮にやさしく髪サラサラ
オーガニックカラーで夏もステキに!



オープン1年を迎え、大好評によりさらにスタッフを増員! おかげさまでたくさんのお客さまにご愛顧いただき、予約が取りづらくなったとお声をいただいておりますが、ご縁にも恵まれパワーアップしました。流行色から定番色まで多数の高保湿カラーをご用意。染めたくならすぐお電話を! 「空気清浄機ナノイ」などコロナ対策中。

Information

大好評! オーガニックカラー白髪染め

●全体染め(ショート).....3,000円

●根元染め(2cmまで).....2,500円

●プレミアムトリートメント.....1,500円

「cocolaを見た」で初回のみ カラー 500円OFF
再来のみ プレミアムトリートメント 500円OFF
有効期限 2021年8月末日まで

☎025-520-8166

④上越市藤野新田1174-1 ラファエルガーデン2F
⑤9:00~18:00 ⑥日曜 ⑦有

ご予約はお電話
またはこちらから▶



上越市・柏崎市で
配布スタッフ
大募集!

Wワーク・主婦・
シニア活躍中!
運動不足解消に!
(高校生不可)

業務委託
登録制

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。

●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お好きな時間に配布
●条件 / 18~70歳までの健康な男女(学生不可)
●応募 / 長く続けられる方
まずは下記までお電話ください

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

柏崎

頭痛のあなたへ

頭痛薬が効かない、ツライ偏頭痛が改善する
“日だまりショット”を受けてみませんか?

下記の当てはまるものにチェックしてみてください

☒ ロキソニンやイブを飲んでいる

☒ ズキズキガンガン頭が痛い

☒ 首がこつてくると頭痛になる

☒ 頭痛で吐き気やめまいがする

☒ 目の奥がズーンと痛い

☒ 天気が悪くなる前に頭痛がする

☒ どこへ行っても頭痛が治らない

あなたにうかが
1回受けて
みてください。

詳細はコチラ▶

予約はコチラ▶

日だまりショットを受けて頭痛を改善しようキャンペーン
通常料金¥8,000のところ 期限8月末日まで
¥2,500 (初診料込)
※あなたの頭痛に効くか?一回うけてみてください

頭痛専門治療 「cocolaを見たよ!」とお申し付けください。
新潟頭痛整体院 090-5783-6254
うらら 〒945-0043 新潟県柏崎市日吉町3-9

上越

ヘア

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

プレミアム
商品券

未来の髪と頭皮を育てる
Grow Spa(グロウ・スパ)



マイクロスコープで頭皮チェック→お客さまの髪質と13種類の天然精油を詰め込んだ香気ジェル診断で今必要としているケアをセレクト→シャンプー→美容液でマッサージ(ヘッドスパ)でリンパを流し→生え際のツボをマッサージ&目元の集中パック(フェイシャルスパ)で仕上げます。オーガニックと最新技術の融合のヘアケアをぜひ。

Information

●グロウスパ(ヘッドスパ) 60分.....3,850円

●ココサート・アミュレ(香気ジェル) 30g.....4,180円
グロウスパでも使用。デコルテや首筋・手首などに気分にあわせて

●ボディ用美容液 リーンセラム 100ml.....4,200円
肩こり・むくみに!肌をしなやかにひきしめる
有効期限 2021年8月末日まで

☎0120-82-5650(フリーダイヤル)

④上越市南本町3-14-12
⑤平日 9:00~18:00(受付終了)
土日祝 9:00~17:00(受付終了)
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有

krfu.official insta



cocola | 12 | 2021 August

妙高

ビールがすすむ 夏のおすすめピッツァ



夏の売れ筋は、とこ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)。ビールと相性抜群♪ 店内ではピッツァ8種食べ放題+パスタの平日ランチ(1,738円)がおトク! 時短から通常営業に戻り営業中! 「食べにGOで! 食事券」、「使っ得! 県民割クーポン」参加店。

☎0255-72-4556

④ 妙高市猪野山115-4(道の駅あらい内)
⑤ 11:00~21:00(LO20:30) ※通常営業
⑥ 不定休 ⑦ 有



珈琲&窯焼ピッツァ 窯右衛門

テイクアウトピッツァ
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8月末日まで cocola

上越

開放的なテラスで楽しむ 贅沢BBQ



美酒美食にこだわる農民特製BBQ。国産肉のみを使用し、新鮮な魚介に地場産野菜を盛込んだ贅を尽くした内容。2H飲み放題付! スタンダード 5,500円/おすすめプラン 6,000円(大人1名料金。中学生以下割引あり) ★cocolaプレミアム商品券「きいろ版」、「食べにGOで! 食事券」参加店。

☎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

プレミアム商品券

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

●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8月末日まで cocola

上越

綾姫も絶賛! かつ重<上>が大好評



越後上越上杉おもてなし武将隊のYouTube企画「姫と行く上越ぐるめ旅」(※近日公開予定)にて当店名物かつ重が紹介されます! かつ重<上>は県内産越後クリーンポークを使用したボリューム満点ながら重すぎない上品な味わいです。ぜひご賞味ください!
●かつ重<並> 770円 ●かつ重<上> 950円

☎025-530-7304

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 11:00~18:00
⑥ 1/1



となりのカレー屋さん

お食事をご注文のお客さま
1ドリンク券プレゼント

●クーポン1枚につき1名様有効 ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2021年8月末日まで cocola

上越

「鶏の半身揚げ」テイクアウトを開始!



新潟ご当地グルメ「鶏の半身揚げ」のテイクアウトをはじめました♪ 上質な国産鶏を特製カレーだれに1日漬け込み、じっくりと仕込む。「上越木田食堂」から引継いだ逸品です! 外はパリパリ、中身は肉汁たっぷりジューシー食感。食卓やおうち飲みのお供にぜひ! 要予約、塩味に変更可能。

☎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



プレミアム商品券

食堂酒場 西かつ

鶏の半身揚げ
1個 1,080円→1個 980円

●個数制限なし ●他との併用不可 ●注文時提出
有効期限/2021年8月末日まで cocola

上越

自然の風に吹かれるテラス席? それとも冷房の効いた店内席?



上) 冷房の効いた店内席
下) 「地魚定食プラス」のメインは「のどぐろ」

割烹 橋立「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



プレミアム商品券

割烹 橋立「茶房 憩」

お食事をされた方に
アイスコーヒーサービス

●クーポン1枚につき1名様まで有効 ●注文時提出
有効期限/2021年8月末日まで cocola

上越

年齢と共に増える肌悩みにアプローチ!

漢 KAMAO 煎専堂 SENJIDO

ソニックエステ ▶
初回お試し
通常5,500円→1,100円

大人気! スピーディ施術のソニックエステ。忙しい方も目指せハリ艶肌! 女性は毎日忙しく、いつも自分のことを後回しにしがち。がんばっている自分をねぎらい、キレイなあなたに。もっと毎日が楽しくワクワクするようお手伝いいたします! エステとあわせて手軽に楽しめる漢方カフェも大好評です♪

☎025-524-0368

④ 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F
⑤ 9:00~18:30
⑥ 日曜



プレミアム商品券

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10月末日まで cocola

上越

北海道十勝産小豆100%使用



看板商品は北海道産の小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。夏限定の冷やしたいやき「夏鯛」も販売中(9月半ば頃までを予定)。モチモチの皮にこしあんとホイップクリームがぎっしり。期間限定あんも続々登場♪

☎025-544-2838

④ 上越市五智国分18-2
(コメリ上越国分店駐車場内)
⑤ 10:00~19:00 ⑥ 月曜 ⑦ 有



プレミアム商品券

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
有効期限/2021年8月末日まで cocola

上越

夏休みは家族で特製バイキングを♪ 星空の下でビアガーデンも開催!



上) サマー・ファミリーバイキング イメージ
下) 星空のビアガーデン イメージ

カフェ&レストラン アレーグロ
☎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



プレミアム商品券

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 ●バイキング期間は使用不可
●会計時提出、グループ全員有効
有効期限/2021年8月末日まで cocola

上越

ゆっくりとした時間が流れる 水に囲まれたカフェレストラン♪



上) 窓の外を囲む池。店内に水が反射し幻想的
下) テイクアウトで芝生の広場でのごんびりもおすすめ

一般財団法人 糸しんの里観光公社
糸しんの里記念館 Eshin café
☎0255-81-4541
④ 上越市板倉区米増27-4 糸しんの里記念館内
⑤ 11:00~15:00 ※予約状況によってはご利用いただけない日がございます ⑥ 火曜



親鸞の妻「恵信」が晩年を過ごした場所である板倉区に作られた糸しんの里記念館。館内にあるEshin caféでは新メニューのピザセットやバゲットセット、珈琲工房かさはらのコーヒーを楽しめます。ガラス張りの開放的な空間から妙高連山の景色を眺めながらティータイムを♪

【ピザセット】

●バジル香るピザ or 5種のチーズピザ+コーヒー 各1,300円(コーヒー2杯の場合は1,640円)
●ピザ単品 980円

【バゲットセット】

●ハム&チーズ+ コーヒー
●バジル&チキン+ コーヒー 各850円
●バゲット単品 500円

《無印良品 移動販売》

●毎月第3水曜 ●13:20~13:40
●会場: 糸しんの里記念館

糸しんの里記念館 Eshin café (糸しん カフェ)

ピザ・バゲットメニュー
10%OFF

●クーポン1枚につき1名様有効 ●イベント時使用不可
●注文時提出 ●他との併用不可
有効期限/2021年8月末日まで cocola

壁掛けエアコン 全メーカー・全機種対応!



おそうじ本舗®

夏本番! 8月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に、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♪ 価格は全て税込。

☎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

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8月1日~8月末日まで cocola

医薬部外品の炭酸パックでうるおいを実感



他の成分にはできない、炭酸だからできること

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。炭酸ガスの力で肌のうるおい・ハリ・明るさを施術後すぐに実感してください。お肌のためのスペシャルケア。薬用成分配合で、お肌のゆるみもフェイスダイエツト。理想的な小顔&リフティングへと導きます。

☎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)

炭酸パック肌再生コース(お試し)

60分 7,800円→5,000円

●予約時申告、来店時提出 ●初回限定

有効期限/2021年8月末日まで cocola

ナチュラルでしなやかな新しいストレート♪



これまでのシャキッとストレートとはひと味違う、しなやかで、やわらかく自然な仕上がりのクオラインストレート。熱ケア成分配合で熱変性による髪の硬化を抑え、うるおいキープ力もアップ。広がりやクセが気になる方、うねり、パサパサにお悩みの方は、ぜひ一度お試しください。今まで体験したことのない質感と手触りに!

☎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)

クオラインストレート(ショート) +

超音波トリートメント(シャンプー・ブロー込み)

14,850円→新規さま限定13,200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8月末日まで cocola

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

㊤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8月末日まで cocola

プロの技術でエアコンを分解洗浄!



おそうじ本舗®

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(通常1台12,100円・税込)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)。ご相談はお気軽に。

☎0120-511-017

㊤妙高市上四ツ屋76-13
㊤8:00~17:00
㊤不定休

おそうじ本舗 妙高新井店



おそうじ本舗 妙高新井店

おそうじ本舗 妙高新井店限定

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8月1日~8月末日まで cocola

カイロで夏バテを防ぎましょう



夏は気温と湿度が高く、大量に汗をかくて体力を消耗します。暑い屋外と冷房が効いた室内の温度差で、自律神経が乱れ体調を崩しやすくなります。また暑さによる寝苦しさで、睡眠がうまく取れずに寝不足や睡眠の質が低下し、疲れが取れずに体がだるくなるといった夏バテが起こります。そんな方はぜひご相談を。

☎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

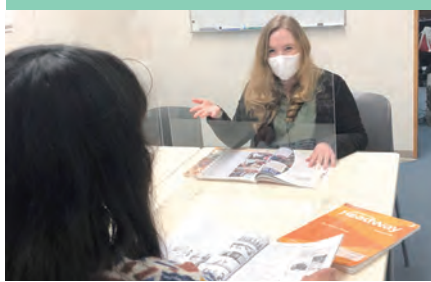
6,600円 → 3,300円

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8月末日まで cocola

英検や夏休み中の学習対策も!



英検、英検Jrや資格試験はおまかせください! 夏休み中の学習対策も資格を持った経験豊富な講師陣のジェイムズで。人気のオンラインレッスンにも対応! ご自宅にテキストをお届け、送り迎えなしで受講できるので時間も有意義に使えます。今なら夏の特別割引実施中。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

夏の特別割引!

入会金

11,000円→0円

レッスン代

2か月 → 半額

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2021年8月末日まで cocola

韓流オイルマッサージでリンパケア♪



オールハンドで背中中のオイルトリートメントで筋肉のコリやハリをほぐしながら体の代謝を高めリンパの流れを促進! 首から腰までのマッサージで肩こり、むくみ、慢性疲労とさよなら。8月末まで限定で、背中オイルケア 通常60分8,980円→7,500円。40分4,500円→4,000円♪ 下記クーポン併用可。

☎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
㊤9:00~20:30 ※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

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年8月末日まで cocola

kubiki Cocola 頸城自動車株式会社 × cocola
コラボツアー
cocolaスタッフが同行します♪
使っ得! にいがた県民割キャンペーン対象商品

新潟県 朝0昼1夕0 ガイド付 日帰り
第2見晴所 2021年 / リニューアルオープン!
清津峡溪谷トンネルと八海山泉ヴィレッジのオシャレなランチ

【出発日】9/4(土) 地域クーポン券 2,000円分付!
【旅行代金】
お一人様 13,900円 → 8,900円 (大人小人同額)
*八海山雪室「雪中貯蔵庫見学ツアー」は当面の間休止しております。 *長岡花火シアターはご覧いただけません。
【コース】新井7:00→高田7:20→直江津石橋バスセンター→7:40→〈R253〉→清津峡溪谷トンネル→八海山泉ヴィレッジ(八海山雪室熟成ボークの洋食ランチ屋)→魚野の里(自由見学・ショッピング)→道の駅ながおか花火館(ショッピング)→〈北陸道〉→直江津石橋バスセンター17:30頃→高田17:50頃→新井18:10頃

新潟県知事登録国内旅行業第2-100号 全国旅行業協会正会員 上越市石橋2丁目3番10号 国内旅行業務取扱管理者 中澤正樹
お申込み・お問合せ **頸城自動車株式会社** 頸城自動車
エルマール店 ☎543-4120 高田店 ☎523-4930 石橋店 ☎543-4280

【新型コロナウイルス感染予防の取組みとお客さまへのお願い】

- ①旅行参加時は、各自マスクをご持参いただき、旅行中はマスクの着用をお願いいたします。
- ②乗車前に体調確認のため、非接触体温計による検温のご協力をお願いいたします。
- ③車内手指消毒液を設置しておりますので、各自こまめに手指の消毒にご協力をお願いいたします。

今がチャンス! 新潟県民限定!

新潟県 朝0昼1夕0 ガイド付 日帰り
使っ得! にいがた県民割キャンペーン対象商品
たっぷり約5時間滞在!有名旅館で癒しの1日!
月岡温泉 白玉の湯ホテル華鳳
【出発日】9/11(土) 地域クーポン券 2,000円分付!
【旅行代金】
お一人様 17,900円 → 12,900円 (大人小人同額)
*入浴時間は13:45~15:00です。 *室内温水プール利用券付。
【コース】新井6:20→高田6:40→直江津7:00→柿崎7:40→〈北陸道〉→月岡温泉白玉の湯ホテル華鳳(特性三段引き出し弁当御膳昼・入浴(小タオル付)・休憩)(約5時間滞在)→新潟ふるさと村(ショッピング)→〈北陸道〉→柿崎18:00頃→直江津18:30頃→高田18:50頃→新井19:10頃

*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。 ※添乗員は同行いたしません。 ※最少催行人数 20名 ※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。 ※グリーンツアー友の会積立金はご利用いただけません。 ※友の会割引・各種割引券はご利用いただけません。 ※全ての写真・イラストはイメージです。

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。自分の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
㊤10:00~18:30 ※要予約
㊤不定休 ㊤有



整体院 芳命(ほうめい)

初回施術費7,000円→1,980円

さらにcocolaを見たら1,680円

●予約時申告

有効期限/2021年8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. 97

Q 不妊治療と乳がんは関係があるということを聞いたことがあります
が本当ですか。

A カップルの14%が不妊症と言われている現在、心配な情報ではありますが安心して下さい、関係はありません。日本乳癌学会のガイドラインを引用しますと、不妊治療における排卵誘発剤は乳がん発症のリスクを増加させないと考えられると記載されています。また、生殖医学会の国際学会誌であるHuman Reproductionの本年4月号に同じような内容の発表がありました。その記載内容は、不妊治療は乳がんの発生率を有意に上昇させることはないと言われていました。付け加えて卵巣がん、子宮体がんの発生率も有意に上昇させることはなく、子宮頸がんの発生率を低下させる可能性があると言っています。

不妊治療より生活習慣の中で注意をしないといけないものがあります。それは、ガイドラインによると、アルコール飲料と喫煙です。アルコール飲料の摂取は閉経前では乳がん発症リスクが増加する可能性があり、閉経後では発症リスクの増加はほぼ確実とされています。また、喫煙による乳がん発症リスクの増加は、閉経前後に関わらずほぼ確実となっています（詳細は、当院HP cocola妊活プラスで）。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をサポート

Oshima Clinic 医療法人社団
大島クリニック

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



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.105

なんとかなるさあ～法律相談

Q 私は、夫の実家で義父と同居してきました。数年前夫に先立たれたのですが、その後も高齢になった義父の介護をしてきました。最近義父が死亡したため、夫の兄妹に義父を介護した分の遺産を分けてほしいと言いましたが、相続人でないからと断られました。何とかならないでしょうか。

A 近親者が、報酬ももらわずに長期間にわたって高齢の家族の介護をすることはよくあります。そういう場合、遺産の増加や維持に多大な貢献をした（「特別の寄与」といいます）として、その対価を遺産の一部から分与されることは、公平の理念から認められるべきです。今までは、この「特別の寄与」の支払は、法定の相続分に上乗せする「寄与分」という方法で、相続人に対してのみ認められていました。したがって、設問の亡夫の妻は、義父の相続人ではないため、寄与分の主張が認められませんでした。

しかし、これは余りに不公平だということで、最近改正された民法では、「六親等内の血族、配偶者、三親等内の姻族」であれば、相続人に対して特別寄与料の支払いを請求できることになりました。

ただし、この請求は相続人との協議、協議がダメな場合は家裁に申立をすることが必要です。また、「相続の開始および相続人を知った時から6か月を経過したとき、または相続開始の時から1年を経過したとき」は特別寄与料を請求できないという期間制限があります。

そのため、具体的な請求の方法については、早めに弁護士などに相談したほうがいいでしょう。

8/9(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）。



自分では気づかないイビキの話



伊比木家の夜



※SAS…Sleep Apnea Syndrome

藤原医院

〒942-0004 上越市西本町2-1-21

TEL.025-544-7020

診療内容

内科全般の診断、治療、健康相談
かぜや胃腸炎など、生活習慣病、呼吸器疾患、
循環器疾患、アレルギー疾患、睡眠時無呼吸症候群

診療時間

8:30-12:00
15:30-18:00

月	火	水	木	金	土	日
●	●	休	●	●	●	休
●	●	休	●	●	※	休

※土曜午後14:30-17:00