

フリーペーパー ココラ

cocola

上越・妙高・糸魚川・柏崎

9 2021 月号 vol.156
TAKE FREE

創刊13周年

4・5面 cocola部リサーチ/メスティンレシピや防災にも役立つライフハックを紹介



ソロキャンもファミキャンも!



撮影協力：ビュー京ヶ岳 BOONIE HAUS

※撮影のためマスクをはずしています。

- 2・3面 ちょっとそこまでおでかけしよう
- 6面 こころんしょ〜川合真生さん〜
レシピ遺産 〜なますかぼちゃと
コリンキーの甘酢漬け〜
- 7面 こころ日和〜上越市戸野目界隈編〜
- 8・9面 cocola プレミアム商品券のご案内
- 10面 こころのInformation
プレミアム商店街
- 11~13面 オトクーポン
- 14面 美活スポット
- 15面 プレゼント、オタクイズ



web
f i



事前申込制
詳細は8・9面へ

地域のお店支エール券

cocola プレミアム商品券

抽選販売 事前申込 9/1(水)スタート

¥1,000 COPY

¥1,000 COPY

利用期限は
10/1(金)〜
R4/1/31(月)
まで

むらさき版 みどり版

cocola プレミアム商品券参加店の
広告には各版のアイコンが付いています。

プレミアム商品券
プレミアム商品券
プレミアム商品券
←利用期間は10/31(日)まで

上越

上越割鮮本舗 渡邊鮮魚店



特製三段重20cm×20cm (3〜4人前) 10,800円※写真は去年のもの

売切れ御免! 限定100台 第13回 魚屋のフタがしまらないおせち

今年もよろしくお願いします。息子が店に入って1年半、仕事も覚えてくれて何かとはかどるようになり頭に余裕ができてきました。“思考錯誤”しながらより楽しい献立をと考えています。ご予約は例年通り10月1日正午から下記電話番号と店頭にてのみ承ります(FAXは不可)。がんばります♪

Information

当店は基本、鮮魚専門店ですが、折詰、オードブル、お膳など仕出しも承っております。3、4日前までにご用命ください。なお、12/15〜1/5は多忙のためお受けできません。諸事によってお造りなどもお断りしなければならない日もございます。また、今年はプレミアム商品券には参加していません。ご了承ください。

上越割鮮本舗 渡邊鮮魚店

☎ 025-523-3346

㊤ 高田駅からまっすぐ500m左側

㊤ 9:30〜18:30

㊤ 原則として日曜、祝日、たまに水曜

※おせちの受渡しは
12月31日のみに
なります。本州、四国
発送可。(1/1着)

上越

日本最大級のホットヨガスタジオLAVA



今ならオトクな入会キャンペーンも実施中!

体験者200万人! ※1 LAVAは総合満足度No.1 ※2

全国440店舗のLAVAが6/11上越初出店! LAVAのホットヨガは室温35°Cのスタジオで、無理なくカラダを動かすことができ、たっぷり汗が出ます。会員さまの80%は未経験からスタート! 上越店では最新のヒノキの木を使用したスタジオで森林浴気分・癒し効果も期待できます。今すぐ無料体験予約へ♪



最新の暗闇エク
ササイズも! 詳し
くはwebへ。

※1 2019年11月時点
※2 イー・クオアレ調べ
2020年10月

ホットヨガスタジオLAVA (ラバ) 上越店

☎ 0120-64-9766(体験予約専用)

㊤ 上越市大字富岡539-2 パティオ上越2F

㊤ 曜日により異なる

㊤ 金曜



上越 ラバ

上越

SANO AUTO 佐野オート商会

SUZUKI
ハスラー [4WD/G]

SUZUKI
新型ジムニー
[4WD/XG]

HONDA
N BOX [4WD/G]

DAIHATSU
ムーヴキャンパス
[4WD/L]

自動車税
コミコミ

重量税
コミコミ

自賠責
コミコミ

車検費用
コミコミ

1.1万円
※頭金なし
ボーナス
4.4万円
(年2回)

頭金なし! ボーナス44,000円(年2回)、ボーナス払いなしも可能!

4WDの新車が車検代金も コミコミ月々1.1万円から!

SANO AUTOの「乗るだけパック」とは、車検代金も税金も保険もメンテナンスも、すべて“コミコミ”の便利で安心なカーリース!! 国内全メーカー・全車種OKで、新車の4WD・軽自動車が月々11,000円〜! 毎月フラットなお支払いで、人気の車種に乘換えるチャンスです! また月々3,300円〜のメンテナンスパックもセットにすることができます!

Information

「cocolaを見た」でご成約の方
全員に、スタッドレスタイヤ
4本セットをプレゼント!

※ジムニーはスタッドレスタイヤの
代わりにドライブレコーダーとなります



SANO AUTO 佐野オート商会

☎ 025-520-2030

㊤ 上越市下吉野965

㊤ 9:00〜18:00

㊤ 月曜、祝日、第1・3日曜



佐野オート

ちょっとおでかけ

socola

保存版

秋のはじまりの思い出作りに

ちょっとそこまでおでかけしよう

この夏、なかなかおでかけできなかった方も多かったのではないのでしょうか。

感染対策を万全にして近くにおでかけしませんか♪

※イベント開催については、新型コロナ感染拡大状況により中止・変更になる場合があります。

近くにもまだまだ
知らないところがあるもんね～♪

8/30 開演 19:00(開場18:30)

上越 旧第四銀行で聴く古楽コンサートシリーズ7
バロック・アンサンブルの
愉しみ～ドイツとフランス～

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。

⑤ 高田まちかど交流館(旧第四銀行高田支店)
⑥ 前売3,000円、当日3,500円、学生2,000円
⑦ 川合 TEL090-3573-8731

9/1 水・30 無料開放

上越 薬師山道 ブナの森美術館

山道の中腹にあるブナ林を会場に美術館を
開館。会場まではほくほく大島駅から1時間
半ほどの登山となります。

⑤ 薬師山道(上越市大島区)
⑥ 無料
⑦ 細越 平生会 TEL080-1135-7269
協力：まちごと美術館coto coto

9/9 木・12 日・16 木・21 火・25 土

上越 デリシアで
おいしくラク家事体験会

最新ガスコンロで鶏チャーシュー、茶碗蒸し、
さつまいもごはんをつくってみよう。

⑤ 上越市ガス水道局1Fショールーム ガステラス
(上越市春日山町3-1-63)
⑥ 無料(要予約)
⑦ HPまたはお電話でお申込みください(㊟切8/31)
TEL025-512-0016

8/1 日・9/26 日 10:00-17:00 入場無料

※船見公園周辺海岸会場のみ 10:00-19:00

上越 なおえつうみまちアート

直江津を舞台に「未来への交感」をヴィジョン、
「うみ／まち／ひと」をテーマとして開催

詳しくは
こちらから



うみまちバスを
無料運行しています

8月7日(土)～9月26日(日)の土日祝
10:00から30分おきに直江津駅前を発車

〇運行ルート

直江津駅前 → 直江津ショッピングセンター前
→ 直江津屋台会館前 → 船見公園周辺海岸 →
中央2丁目 → 直江津駅前通り → 直江津駅前

会場

- 安国寺通り特設会場
- 直江津屋台会館
- 船見公園周辺海岸会場
- ライオン像のある館
(旧直江津銀行)
- インフォメーションセンター

参加アーティスト

- 空間演出研究所
- GELCHOP
- 西村優子
- 渡辺英司
- 青田真也
- L PACK.
- NAKAYOSHI
(L PACK. × 青田真也)
- 松岡亮



「直江津アップサイクルセンター」
GELCHOP



「100年後・旧直江津銀行の姿」
西村優子



8/28 土 開演 17:00(開場16:30)

上越 ピーター・バラカンの
出前DJ vol.14

音楽ファン必見! ピーター・バラカンによる
濃密な音楽談義。

⑤ 高田世界館(上越市本町6-4-21)
⑥ 前売 3,000円 / 当日 3,500円
チケット取扱い: 高田世界館オンラインストア、
劇場窓口

8/28 土・29 日 10:00-18:00

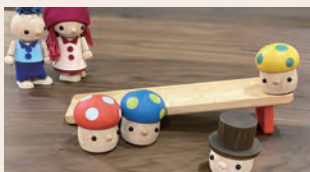
上越 minamo market

直江津の海浜公園にてマーケットイベントを
開催。物販・飲食・ワークショップなど新潟の
いいもの、おいしいもの、たのしいことを体験
できる2日間。

⑤ 海浜公園(通称タコ公園/上越市西本町4-17-5)
⑥ 無料
⑦ minamo_niigata



ベルシャギャッペ大判も取り揃えています



▲(上)人気のブランド「CRASH」の家具
も多数取りそろえ(下)ほっ、とする木の
小物、おもちゃにもこだわっています

家具の宮友で
我が家をもっと我が家に

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、「無垢板テーブルのある暮らしがしたい」、「座り心地のいいソファでリラックスしたい」、「お部屋を彩る本物の絨毯が欲しい」、などお客さまのご要望に応じた家具をご提案しております。フロア面積1,000坪、家具から絨毯、カーテンまでなんでもご相談ください。家具の宮友で好きな家具を見つけて自分の家を自分の色に染めてみませんか?

家具の宮友

⑤ 026-243-7231
⑥ 長野県長野市北長池1927-7
(須坂長野東ICより車で10分)
⑦ 9:30～18:30 ㊟ 年末年始



130th
ANNIVERSARY

MIYATOMO

130周年の
プレミアム総決算!
9月末まで

ダイニング・ソファ・ベッド・
絨毯など展示品限りのおトクな総決算セール開催中
です。
上越までも安心の自社配送。お買い上げの家具は
最長1年半までお預かりいたします。

恐竜トリケラトプス絵本原画展開催



『恐竜トリケラトプスとケツアルコアトルス』黒川みつひろ作・絵(小峰書店)

黒姫童話館&
童話の森ギャラリー ⑤ 026-255-2250

⑥ 長野県上水内郡信濃町野尻3807-30
⑦ 9:00～17:00(最終入館16:30) ㊟ 9/27まで会期中無休



長野

柏崎

獣! 銃! ジュー! 秋のけもの祭り



柏崎・夢の森公園

⑤ 0257-23-5214

⑥ 柏崎市軽井川4544-1 ㊟ 火曜(祝日の場合は翌日)
⑦ 9:30～16:30(施設開館) 園内はいつでも出入り自由



獣害をテーマにしたイベントを
9/23(木・祝)に開催! ヘルシーで
おいしい鹿肉を使用したフランク
フルトとハンバーガーを作る大人
のための焚火講座や鹿角クラフト
のほか、愛犬と一緒に楽しめるカ
ヌー体験や鹿肉ジャッキーが賞品
のわんちゃんスポーツ大会も行い
ます。詳細はHPをご覧ください。

10/31^日まで 10:00-17:00 休館日:水・木曜
10月は10:00~16:00

**十日町 企画展「少年からみた魚と、
魚からみた少女」夏秋版**

2つの絵本の世界とともに、絵本『とわちゃんと
シナイモツゴのトトくん』の原画と、来夏の「大地
の芸術祭」で展開される鉄作品2点を先行公開。

会 鉢&田島征三 絵本と木の実の美術館
(十日町市真田甲2310-1)

¥ 一般800円、小中学生300円 ※越後妻有里山現
代美術館 MonET&まつだい「農舞台」フィールド
ミュージアムセット券提示で入館可。

問 鉢&田島征三 絵本と木の実の美術館
TEL025-752-0066

11/6^土 開演15:00

妙高

**劇団四季新作 ファミリーミュージカル
『はじまりの樹の神話』**

会 妙高市文化ホール 大ホール(妙高市上町9-2)

¥ SS席5,500円、S席3,500円、S席高校生以下2,000円
※全席指定 ※3歳未満のお子さまは入場できません。
※チケット販売 9/4(土) 10:00~

問 妙高市文化ホール TEL0255-72-9411

11/17^水 開演19:00

妙高

ワンコインコンサート2021弦楽四重奏

会 妙高市文化ホール ホワイエB(妙高市上町9-2)

¥ 500円※全席自由

問 妙高市文化ホール TEL0255-72-9411

10/2^土 Start 14:00

上越 BOONIE HAUS Ground#2

今年7月に開催し大好評だった野外DJイベ
ントの第2回目。フード、ドリンクあり。

会 ビュー京ヶ岳(上越市清里区青柳3548)

¥ 前売500円、当日1,000円、子ども・学生は無料

問 ご予約・詳細は  booniehaus

10/9^土-11/7^日 9:00-16:00
(上り最終15:30)

妙高 妙高杉ノ原ゴンドラ 紅葉営業

8人乗りのゴンドラで約15分の天空遊覧。手
が届きそうなほど近くで紅葉が楽しめます。

会 妙高市杉野沢

¥ 大人(中学生以上):往復 2,000円、小人(小学生)
:往復 1,000円※小学生未満のお子さまは大人
1名の同行につき1名様無料です。

問 妙高杉ノ原スキー場 TEL0255-86-6211

10/9^土・10^日 10:00-16:00

上越 浄興寺de縁日I

物販、飲食の手作り市のほか、音寺サウンド
ウェーブでは9日13時~14時、加藤登紀子
トーク&ミニライブも境内で楽しめます。

会 浄興寺(上越市寺町2-6-45)

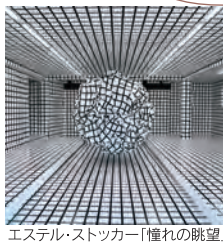
¥ 入場無料(物販・飲食70ブース)

問 ものとひとWaccA TEL080-5465-2666
音寺SWはNEO浄興寺プロジェクト
TEL025-530-8013

cocolaスタッフおすすめの
おでかけスポット
ほんの少し紹介します♪

インスタも
更新中!

上越地域の情報を
たのしくお伝えしています
 free_paper_cocola



エステル・ストッカー「憧れの眺望」

十日町・津南

「大地の芸術祭」の里

大地の芸術祭の2大拠点施設
の越後妻有里山現代美術館
MonETと、まつだい「農舞台」
フィールドミュージアムがリ
ニューアルオープン。



糸魚川／青海

須沢臨海公園

海に面した公園で写真の
遊具のほかに長いロー
ラー滑り台があります。皆
さん段ボールをお尻に敷
いて滑っていました。



糸魚川／小滝

高浪の池

糸魚川市街地から車で40分ほど。道
中の展望台から望む明星山は絶景!!
眺めるだけでパワーが湧いてきます。
キャンプ場、グラウンドゴルフ場、レス
トランがあります。

妙高／米島新田

妙高ふれあいパーク

体育館、サッカーができるグラ
ウンド、テニスコートなどが充
実。ターザンロープや滑り台、
シーソーなど遊具もあります。



トランポリン
楽しい~!

上越／大潟区

上越市立上越体操場 ジムリーナ

雨でも体を動かせる貴重なスポット! トラ
ンポリン、幼児用ウレタン器具、スラックラ
インなどが楽しめます。

上越

第1回

2021

はーとぴあ de 縁日

初秋の縁日

中郷でGO!GO!

はーとぴあに移動式あそび場が出現!
外で音楽や大道芸を楽しむ休日

とき 9月11日^土・12日^日

ところ はーとぴあ中郷
上越市中郷区二本木1763
Tel.0255-74-2695

両日とも 10:00▶16:00

Heart Pia de Ennichi 9.11sat 9.12sun 10am-4pm

小雨 決行 荒天時入館内へ
縮小開催

移動式 あそび場
思いっきり遊ぼう!
「遊びの出前」が中郷に!

WaccAの
手作り市 第21回
手仕事&うまいモノ約50店

面白楽しかったいい!!
中郷で屋外フェス!
(全6組出演)

大道芸
& 音楽

番台屋しーしー

主催・お問合せ WaccA TEL.080-5465-2666 担当 小林

詳しくはFBを

9/18^土-23^金 10:00-16:00
※21(火)は休館

上越 ぐらしのシルエット展

「雁木のまちに暮らす若者たちのまなざし×
明治町家の光と陰」をテーマにした展示。

会 こうじやbyばとべ(上越市戸野目570)

¥ 一般500円、小学生以下無料(事前予約制)

問 雁木のまち再生 アート町家プロジェクト担当
gms.artmachiya@gmail.com

9/19^日 10:00-16:00

上越 国分寺おさんぽ縁日

国分寺をお散歩しながらハンドメイドやフー
ドの出店をめぐりませんか。悪天候時中止(小
雨決行)。

会 五智国分寺 上人茶屋前(上越市五智3-20-21)

¥ 無料、出店料500円

問 イベント研究井戸端会議室
 kokubunji_osanpo

9/19^日 開演 14:00(開場 13:30)
終演15:40予定

糸魚川 ヒスイ寄席

『笑点』でおなじみの林家木久扇、春風亭一之
輔、三遊亭王楽による寄席。

会 糸魚川市民会館 大ホール
(糸魚川市一の宮1-2-1)

¥ 前売一般3,000円、高校生以下1,500円
当日500円増

問 糸魚川市民会館 TEL025-552-5900

9/26^日 11:00-16:00

**上越 パティオ感謝祭&
パティオ デマルシェ**

ラフベリー&ひなたライブや、ハンドメイド
グッズいっぱいマルシェなど。

会 パティオ1F(上越市富岡539-2)

¥ 無料

問 PATIO上越 TEL025-526-8800

9/10^金-12^日 9:00-18:00

上越 早津てるお水彩画展

元市議会議員で筆跡鑑定人の早津輝雄さん
が26年間描きためた水彩画を展示します。

会 上越市市民プラザ(上越市土橋1914-3)

¥ 無料

問 早津輝雄 TEL090-3148-0582

9/11^土 開演 17:30(開場17:00)

**上越 ミュージックグラフィティー
in上人茶屋~平和への調べ~**

五智国分寺境内にある「上人茶屋」で音楽を聴
きながら、ゆったりとした時間が楽しめます。

会 五智国分寺境内 上人茶屋(上越市五智3-20-21)

¥ 無料(要予約)

問 上人茶屋 TEL080-1088-0255
小川エリ info@ogawaeri.com
アップルパイおーとも @applesinster

9/11^土 11:00-13:00

糸魚川 キターレでつなぐ防災vol.3

糸魚川大火から5年。今だからこそ防災の意
識をつないでいきましょう。防災にまつわる
あれこれを体験を通して学びます。

会 駅北広場キターレ(糸魚川市大町2-2-19)

¥ 無料(事前予約制)

問 キターレ TEL025-556-8200
※休館日(水曜)以外の9:00~17:00

9/11^土・12^日 10:00-16:00

上越 はーとぴあde縁日

クラフト・ハンドメイド・フード・アート・ミュー
ジックが合体した楽しいイベント。今回は中
郷で初開催! (詳細は左下)。

会 はーとぴあ中郷(上越市中郷区二本木1763)

¥ 入場無料(物販・飲食70ブース)

問 ものとひとWaccA TEL080-5465-2666

長野

英国りんごフェア

飯綱町内の飲食店などで
英国りんごを使った
料理をご提供します!

9/4 sat - 10/15 fri

詳しくはコチラ

STAMP RALLY 参加店舗を3か所まわってスタンプを集めると、飯綱町PRキャラクター
「みつどん」のマスキングテープor鉛をプレゼント♪

1 青空カフェ 和夢手(Tomte)	2 アリコ・ルージュ	3 ファミリーレストラン 白樺	4 横手直売所 四季菜
5 そば処 よこ亭	6 石窯ピザCAFÉ プレーメン	7 古民家Cafe のらのら	8 とちのき食堂
9 レストランLOOK	10 明月堂	11 味処ふじよし	12 いいづなマルシェ むーちゃん
13 MON marushime	14 アイカフェ	15 チアさみず	16 食ごよみ 日和
17 cafe 傳之丞	18 サンクゼール・ワイナリー 久世福本店 デリカッセン	19 ワイナリーレストラン・ サンクゼール	20 泉が丘喫茶室
21 れうりや			

お問合せ 飯綱町役場 産業観光課 長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2795-1 TEL.026-253-4765



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!

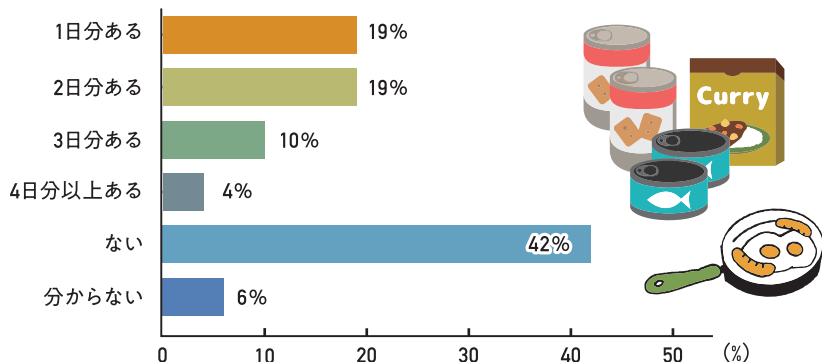
こころのキャンプ・防災



コロナ禍でソロキャンプやファミリーキャンプがブームです。
自然災害が各地に影響をおよぼす昨今、キャンプ体験は防災にも役立つはず。
この機会にキャンプのノウハウを取り入れながら防災力を高めませんか?

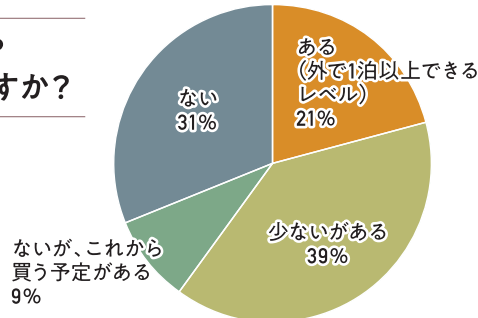
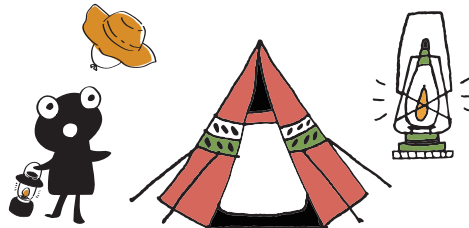
Q3

最低でも3日分の非常食の備蓄が推奨されていますが、現在、ご自宅に家族全員分の非常食(飲料水除く)が3日以上ありますか?



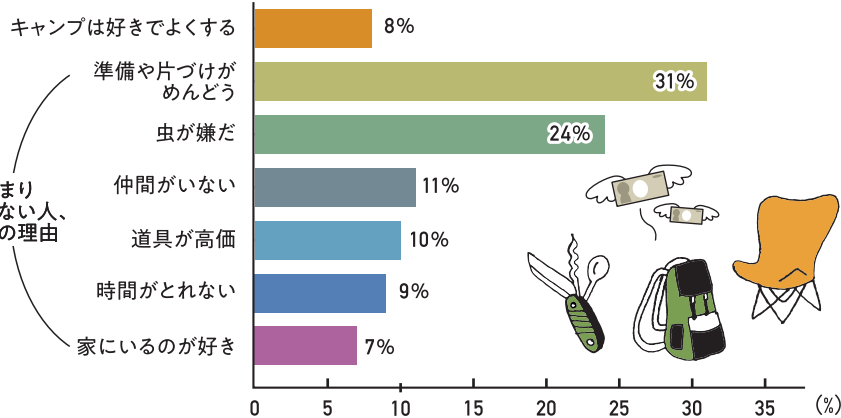
Q1

ご自宅にキャンプ道具やアウトドア用品はありますか?



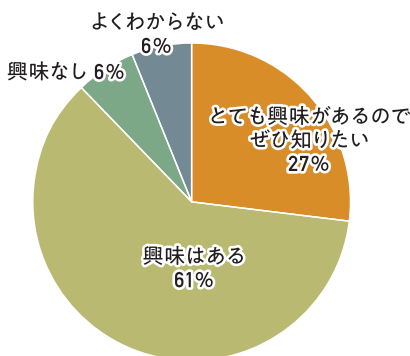
Q2

キャンプはよくしますか? あまりしない人は、その一番の理由は何ですか? ひとつだけお選びください



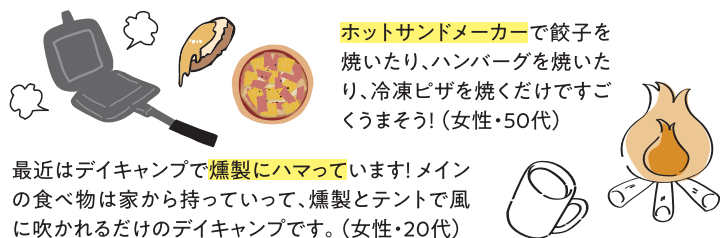
Q4

災害時の料理法やレシピに興味がありますか?



Q5

おすすめのキャンプ飯や、災害時レシピがありましたらぜひ教えてください!



おうちの中では油が飛んで大変なアヒージョは、ぜひ外で! カマンベールチーズを入れて、いろいろな具材をチーズにつけて食べます。(女性・40代)

メスティンを使って色々できるのはなんとなく知ってるけど、まだ試したことがないです。(女性・40代)

《鯖缶味噌汁》具材は何でも入れて最後に鯖缶と味噌を入れればダシがなくてもおいしいみそ汁に。これだけでおかずになる。柏崎沖地震を経験していますが、苦しかったことしか覚えてません。大変でした。(女性・50代)

カップラーメンなどが片付けも楽でいいです! 屋外で食べると心なしか、自宅で食べるよりおいしく感じます。(女性・20代)

《かんたんお粥》①保温スーパージャーは前もってお湯を入れてあたためておく。②お湯は捨て、無洗米と熱湯を入れてフタをする。③5分後に一度逆さにして、戻して1時間置く。災害時レシピとは違うかもしれませんが“いざという時”用に手帳にメモしてあります。飯島奈美さんの本より。(男性・50代)



9/23 **木祝** 10:00~16:00
テニスの日
スペシャルイベント

ラケットを持って遊んでみよう!

広々とした開放的なコートで距離を保ちながら安全に楽しめて、健康にも寄与する「テニス」。
テニスはカロリー消費スポーツです。脳の活性化にもいいのでストレス&コロナ太り解消に最適です!
テニスをしたことがない方、コーチの腕前を知りたい方、集まれ!!

チケット6回券
500円で

大人も挑戦!

・コーチの本気サービスをリターンしてみよう!
・テニスストラックアウト ・テニス射的 など

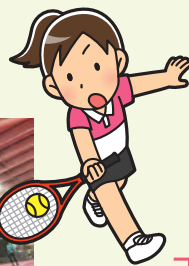
お子さんには
・キッズランド
・ボールプール など



無料の
ビンゴ大会も!

ビンゴ大会は
11:30~と
15:00~の
2回行います

※内容は変更になる可能性があります。
詳細は公式web等でご確認ください。



対決!

コーチにチャレンジマッチ

午前11:00~ 5組
午後 2:00~ 5組

※午前10:00受付開始(先着順)

コーチに勝ったら豪華賞品がもらえる!

大人:くびき牛A5ランク1万円分
子ども:任天堂プリペイドカード1万円分

チャレンジマッチ、キッズランドをご希望の方は
内履き、タオル、飲み物、あればラケット(貸出あり)
をご用意ください。運動しやすい服装、マスク着用に
ご協力お願いします。

さらに!

当日ご入会でクオカード5,000円分進呈!

みんな
集まれ!



BROS TENNIS CLUB

ブロステニスクラブ
☎ 025-520-4504

㊤ 上越市中田原1 ㊦ 9:00~23:30 ㊧ 無休(年末年始等を除く)



袋めしで親子丼

※撮影では3人分を調理しています

お米 75g
水 75ml
焼鳥の缶詰 1缶
卵 1個
たまねぎ(薄切り) 適量

材料/1人分と用具
アイラップなどの
薄手の耐熱ビニール袋 1枚
鍋
水 鍋に8分目くらい

つくってみよう!

おすすめキャンプ飯&防災飯

cocola部員のリサーチでいただいたレシピのなかから2つ選んでご紹介。
防災士さんにアドバイスもいただきました!

- 4 袋に卵と焼き鳥の缶詰、薄切り玉ねぎを入れ、軽くもむ。米と同じように中の空気を抜き袋の上のほうを縛る。



- 5 米と同じ鍋で15分くらいゆで、ご飯にのせる。



- 1 袋に米と水を入れ、中の空気を抜き袋の上のほうを縛る。10~15分そのままにする。
※研がなくてもOK
※1袋に1人前。たくさん入れるとムラになりやすい



- 2 鍋に水を入れ沸騰したら1を入れ、再沸騰してから約30分ゆでる。

- 3 鍋から出して10分蒸らしたら袋から出す。



やけどに注意!

上越市防災士会副会長
養女性部部長 保坂 裕子さん
から袋めしを作る際の
アドバイスをいただきました!

- * 災害時など計量できない場合は、見た目同量の米と水で炊いても可。
(柔らかいご飯がお好み場合は水を+5~10ml加えて硬さを調整する)
- * ムラなく仕上げるために米をゆでている途中で1~2回やさしく袋をひっくり返す。
- * 具材を入れて混ぜご飯もできるが、油分が多いと袋が破ける可能性があるため袋を2重にする。

小さじ1の醤油を加えた醤油ご飯

カートンドック

材料/1個分
コッペパン 1個
ウインナー 1本
とろけるチーズ 1枚
牛乳パック 1個
アルミホイル 適量
ケチャップ 適量

- 3 牛乳パックの下から火をつける。



- 4 牛乳パックがすべて燃えたらアルミホイルを開いて、ケチャップをかける。

牛乳パックが燃料になるからエコ!



- 1 切込みをいれたコッペパンにウインナーととろけるチーズをはさむ。



- 2 アルミホイルで二重に包み、牛乳パックに入れる。



千切りキャベツや玉ねぎをプラスするなど、具材はお好みで。パンも食パンやフランスパンなど、いろんなアレンジが楽しめます。



メスティンって何がいいの?

メスティンとはアルミ製の箱型の飯ごう。軽くて熱伝導がいいんです。短時間で沸騰するから燃料が節約できる。それと四角いので収納力が高いです。食材とかもこの中に収めて出かけられます。(by山口さん)

- 4 沸騰してきたらスパゲティを投入する。くっつかないように箸で軽く混ぜ、袋の表示のゆで時間とは関係なく、やわらかくなるまでゆでる。



- 5 食べられる柔らかさになったら火を止める。パセリのみじん切りがあれば振りかける。



- 1 バーナーに火をつけ、メスティンを火にかけオリーブオイルを入れる。写真のようなバーナースタンドがあると風のある屋外でも火が消えにくい。



- 2 玉ねぎを入れる。少し炒めたらえび、ベーコンも入れて炒める。



- 3 具材に火が通ったらトマトジュースを入れる。続けて生クリーム、水、塩、コンソメも加えて沸騰するのを待つ。



人気のメスティンでキャンプ&かんたんパスタ料理



材料/メスティン1回分

スパゲティ 100g
※半分に折ればメスティンに収納できる
むきえび 適宜 (保冷剤の役目も!)
※冷凍のままメスティンに入れて移動
厚切りベーコン 適宜(拍子木切り)
玉ねぎ 適宜(みじん切り)
生クリーム 50ml 水 50ml
トマトジュース 200ml 塩 小さじ1/2
オリーブオイル 少々 コンソメ 小1個

理想のトマトパスタ

エコクッキング。ソースには伊藤園のトマトジュース「理想のトマト」を使うのが山口さんのおすすめ。1パックでちょうど一人前。四角いのでメスティンにもぴったり収まる。紙パックなのでゴミになってもかさばらない。



被災時に役立ったのはバーナー、ランタン。カップラーメンがうまかった!

おしえてくれる人

ウエスト事業部
山口 朋哉さん

アウトドアストア ウェスト上越店の法人担当で、オンもオフもアウトドア三昧の山口さん。長野市出身で2年前の台風19号のときは千曲川近くのご自宅が被災。現在防災士の資格取得にも挑戦している。

ショールーム・インテリア・雑貨

オリヴィエ 5周年祭

9.4 sat, 9.5 sun 10:00-17:00

Workshop 積み木クリスマスツリー・木工雑貨づくり

毎回大人気! 世界でひとつのクリスマスツリーをつくらう! 楽しい木工雑貨づくりもあります。(数量限定)

- 漆喰体験
- 端材販売
- ペンキ体験
- プランニング実演
- 家づくり質問コーナー

5周年 SALE 9.4 sat - 9.10 fri

(火曜日も営業します。平日は10:00-18:00)

店内商品30%off!

※家具及び一部商品を除きます。

感染症予防対策にご協力をお願いします

・入場制限あり。・感染状況により、やむを得ず縮小、中止とする場合がございます。
※詳しくはHP・インスタグラムをごらんください。

Food Truck

人気のフードトラックが集合! お楽しみに!

PanDa CaFe

話題の黒いクレープ

わんこ亭

本格的なタコスやホットドッグ、レモネードもおすすめ

とりからKING

一度食べたらくせになる! 米粉からあげなど

Present ご来場プレゼント! ボトルティッシュまたはコーヒー
※アンケートにご協力ください※

P ご案内します 路上駐車や近隣への無断駐車などはおやめください。

上越市春日新田2-6-28 0120-041964 おーよりくらし

Olivier オリヴィエ INTERIOR SHOP & SHOWROOM

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 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



過去のレシピは
こちらから

レシピ
遺産

THE
RECIPE
HERITAGE

【なますかぼちゃとコリンキーの甘酢漬け】

まだまだなじみの薄いコリンキーはかぼちゃの仲間。
2種類のかぼちゃでつくる黄、緑、赤と見た目も鮮やかでさっぱりした一品です。



材料(作りやすい分量)

なますかぼちゃ

200g(中身だけ)

コリンキー 200g

きゅうり 100g

ミニトマト 5〜6個

みょうが 大3個

らっきょう酢 150cc



Point

コリンキー
とは生で食
べられるか
ぼちゃの品

種。食物繊維、βカロテン、ビタミンB1、
B2、カリウム、カルシウム、鉄などが含ま
れており、夏バテ防止に効果あり。

- 1 なますかぼちゃは5cm幅くらいの輪切りにして、スプーンなどでワタとタネを取り除く。
- 2 たっぷりの湯に塩少々(分量外)を加え1を入れ、菜箸を刺してすっと通るまで10分弱ゆでる。
- 3 ザルにあげ水に入れる。水中で2をほぐし、糸状にしながら皮からはずす。
- 4 コリンキーは半分に切ってタネを取り除き、皮をむかずに薄くスライスする。
- 5 きゅうりは薄く輪切りにして少量の塩(分量外)をふりかけよく揉んだら、水にさらして塩抜きし、よく水気を絞る。
- 6 みょうがは千切りにする。
- 7 3〜6をボウルに入れ、らっきょう酢に1時間ほど漬ける。
- 8 ミニトマトは湯煎して皮をむき、らっきょう酢(分量外)に1時間ほど漬ける。
- 9 7を軽く絞って器に盛り8を添える。

おしえてくれた人／吉川 芳枝さん

妙高市新井南部周辺の食のコミュニティーサイト「わがやの味プロジェクト」で郷土料理レシピ紹介に携わったメンバーのおひとり。現在は「道の駅あらい」のくびきの情報館や四季彩館ひだなんなどで、着物生地、バッグ、メガネケース、端切れ細工などの手芸作品を販売中。



孫平(まごばい)books&flowers店主

川合 真生さん(30歳)

埼玉県草加市出身
糸魚川市在住歴1年

糸魚川の前にも「こしらんしよ」在住歴がある。大学で知り合った夫の最初の勤務地上越市に7年前に移り住み、その後、六日町、長岡と転勤。子どもが生まれ転園転校をさせたくない、昨年糸魚川の夫の実家で二世帯生活を始めた。海も山もある豊かな自然には大満足だが、文化的な刺激を受けるお店がない。少子化も進み、近くの小学校は息子の入学までに統合されると聞いた。せつかく引越してきたのになぜ?と納得いかず、市議会に疑問を投げかけた。学校の統廃合などは市民から声が上がって初めて市が動くのだという

答えに、はつとした。地域のことはずまず住民がどうにかしろということだ。夫の同級生の市議をはじめとするママ友仲間と地元の未来について考えるようになり、自分も何かしたいと思うようになった。10歳から生け花を習ってきたので、花屋ならやれる。すると無類の本好きである夫も蔵書を提供することに。夫の祖母の育てた野菜が転がっていた車庫を手作りで改装し、フラワーアレンジメントと私設図書館の小さな店が誕生した。「孫平」は夫の実家の屋号。SNSなどから情報が広まり、近所の人や遠方から寄贈される本で蔵書は絵本から専門書

まで幅広いラインナップに。利益の出る店ではないが、目的は人とのつながり。都会から新潟に来るまでは不安もあったが、それぞれの町で出会いがあり、どこに住もうと大切なのは人との出会いとつながりだと知った。この土地で「村に灯りをとます店」という看板を掲げ、今日も出会いを待っている。



④糸魚川市
鬼舞388-3
①月・火・金
曜の11:00
〜16:00
(不定期で
土曜午後も)



本は1人3冊まで最長1か月間、貸出無料。貸出時に渡されるカードに読んだ感想を書き、次回以降借りる人の参考にしよう。花はドライフラワーのほか、生花のギフトや定期注文も受けている。

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。

頭痛のあなたへ

頭痛薬が効かない! ツライ偏頭痛を改善したい方へ
“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をしてみてください

- ☒ 頭痛薬を飲んでいる
- ☒ ズキズキガンガン頭が痛い
- ☒ 首がこってくと頭痛になる
- ☒ 頭痛で吐き気やめまいがする
- ☒ 目の奥がズ〜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



あなたに合うか
1回受けて
みてください

頭痛専門治療
うらの
公式HPはコチラ



ツライ偏頭痛に負けないキャンペーン
通常料金 ¥8,000のところ 期限9月15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 うらの **090-5783-6254**
〒945-0043 新潟県柏崎市日吉町3-9

あるるん 通信



いちじくの季節がやってきた!

いよいよ旬を迎える地場産いちじく。地元生産者がおいしさを追求するため細やかな肥料設計やていねいな栽培管理を行い、手間ひま惜しまず育てた逸品です。あるるん畑に出荷されるいちじくはどれも高品質で毎日即完売!

さらに、珍しい白いいちじくも少量販売しております♪ 気になる方はお早めに!

越前あるるん村 LINE公式アカウント
QRコードでかんたんお友だち登録♪ おトク情報をお届け!



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



「上越産いちじく」

独自設計した肥料を用い、有機栽培で育まれる畔上さんのいちじく。1年を通していねいに栽培されたいちじくは甘みが強く、市内外の飲食店からも注文が絶えない。



生産者：畔上克己さん
(ファームあせがみ/飯倉区)



完熟いちじくの
レアチーズケーキ

レシピ監修：居食屋YAGAIYA 栄養士 信田紘基

レシピは動画
で配信中!



web cocolaでも
見られるよ!

越前あるるん村 LINE公式アカウント
QRコードでかんたんお友だち登録♪ おトク情報をお届け!



旬菜交流館 あるるん畑
☎025-525-1183
⑤上越市大道福田639
⑨9:30〜18:00 ⑩12/31〜1/3



居食屋YAGAIYA
☎025-545-1865
⑤上越市中央1-9-5 ⑨18:00〜
23:00 ⑩月曜、第1・第3・第5日曜



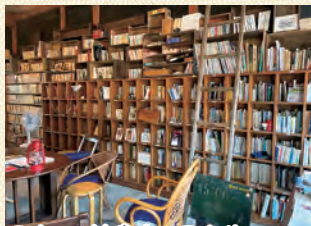
① Bookバルほんや

空き家が増える戸野目、四ヶ所の雁木を保存してまちを活性化したいと、古い町家や蔵を購入してゲストハウスやミュージアムなどを立ち上げた北折さん。ここはそのうちのひとつで誰でも気軽に入れる読書スペース。住民からの寄付などで集まった漫画などの蔵書がセルフサービスの飲み物とともに楽しめる。北折さんがいればほかの町家施設も案内してもらえる。

② 090-5192-6418

④ 上越市四ヶ所304

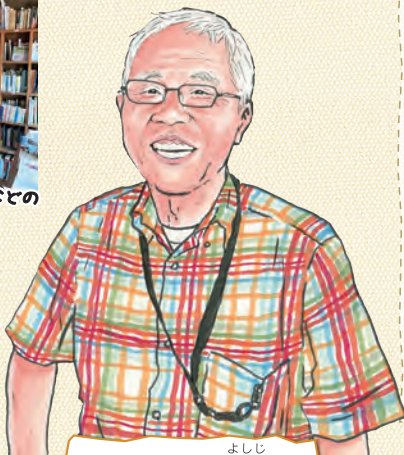
⑤ 無人開館 9:00~17:00頃
有人喫茶(冬期) 火・木・日曜
15:00~17:00頃



週末には読書会や豆本作りなどのイベントも。



基本、無料で利用できるが、ぜひカンパを!!



オーナーの北折 佳司さん

② 保阪邸

全国屈指の豪農だった保阪家。数寄屋造りの母屋や庭、蔵などが年2回(今年は3回)一般公開される。内部の装飾や美術品コレクションも一見の価値あり。次の公開は11月14日(日)。



食後のデザートとして人気のトロトロプリン 280円。コーヒーと一緒に楽しみたい。



こだわりのデミグラスソースがおいしい自家製ハンバーグ(サラダ・ライス・ドリンク付)950円。

③ café 森蘭

オープンから20年。開業時から変わらないというメニューはオムライスやチキン竜田ボン酢おろし、ハンバーグなどどれもサラダ・ドリンク付きで1,000円以内とリーズナブル。地産地消の食材にこだわって作られている。手入れされた庭のグリーンや明るくて落ち着いた店内の雰囲気を見ても多くの常連さんたちに愛されているのが伝わってくる。

② 025-525-1424

④ 上越市平成町22-1

⑤ 10:00~15:00

⑥ 月曜、土日祝



知り合いのハンドメイド雑貨が並ぶ店内。

オーナーの森蘭 真知子さん

エリアにフォーカス Focus 上越市 戸野目



第92回 上越市

戸野目 界隈編

古い家並みを残そうという動きが盛んな雁木町家と、その周辺の地元で愛されるお店をご紹介します。

イラスト/あつべ☆



季節の練り切り(2個セット) 378円。写真はナスと朝顔。



黒糖味のもっちもちの皮がクセになる逸品。中はこしあん。もちとまんじゅう 91円。

500円玉サイズの大きな甘納豆は、しっとりやさしい味わい。7粒入。味結び 162円。



卵黄のみを使用し濃厚ながらもあと味さっぱり。レーズンがアクセント。チーズケーキ 172円。

④ ほそ山

昭和27年に三和区で創業し、販路拡大のため25年前にこちらに販売店舗を開いた。常時30~35種類の個性豊かな和洋菓子が並ぶ。中でも「もちっとまんじゅう」「ちーずケーキ」「味結び」が3大人気商品。東京の製菓学校で学んだ息子さんも3年前に帰郷し、新商品開発やSNSでの情報発信など新たな試みにもチャレンジしている。

② 025-526-0446

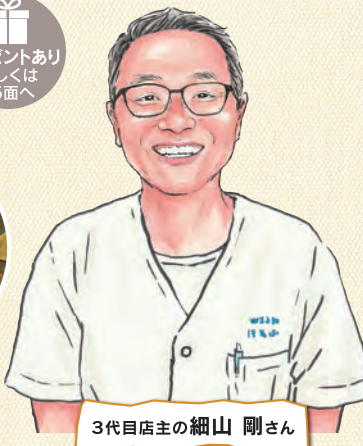
④ 上越市平成町109

⑤ 9:00~18:30

⑥ 水曜



店内に飾られた、ご主人力作の工芸菓子。本物の花のよう。



3代目店主の細山 剛さん

上越

セルフ脱毛サロン SELF CLEAR(セルフ クリア)



ご自身で自由に業務用の脱毛器を簡単に使えます♪

完全都度払いのセルフ脱毛サロン

気軽に自由に通えるセルフ脱毛サロンがイオン上越店內に9/1オープン! 2人でもOKの完全個室の脱毛専門店です。友だちやご家族と一緒に気軽に通えます。肌にやさしく痛くない大手脱毛サロンも使用する高速連射脱毛マシン導入。

Information

- ① 初回10分2,200円、30分3,520円、50分4,600円
- ② 背中・脇の施術お手伝い 1回 1,100円

セルフ脱毛サロン SELF CLEAR (セルフクリア)

② 025-521-2574

④ 上越市富岡3457 イオン上越店内 ⑥ 年中無休

⑤ 月~土曜 10:00~20:00(受付終了)

日・祝 10:00~18:00(受付終了)

selfclear0901



上越

パーソナルトレーニングジム ReLiFE



パーソナルトレーニングジム ReLiFE

完全個室・完全予約制のパーソナルトレーニングジム ReLiFEが今年5月にオープンしました。その方の骨格・姿勢に合わせたストレッチや筋トレの指導をさせていただきます。理想の体へ導きます。トレーニング初心者の方、ジムに行っても何をすればいいかわからない方、健康のために始めたい方などお気軽にお問い合わせください。

パーソナルトレーニングジム ReLiFE (リライフ)

② 080-2079-3802

④ 上越市下門前1923

⑤ 12:00~20:00

⑥ 日曜

上越 ReLiFE relife0503



いずみ幼稚園

令和4年度 園児募集

9月1日スタート!!

(8:30 受付開始)

子育て広場いずみすくすくランド

未就園児の皆さん 幼稚園で遊びましょう

お友だちと誘い合っておいでください。

お待ちしています。時間 10:15~11:30

9月7日火

しゃぼん玉あそび

9月21日火

園バスに乗ってでかけよう(要予約)

9月28日火

たのしい運動(8・9月生まれのミニ誕生会)

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

令和5年 新園舎完成予定!

ホームページ

上越市民限定!!

地域のお店
支エール券

cocola プレミアム商品券

ももいろ・あおぞら・きいろ版に続き、後半は“むらさき版”・“みどり版”2種類のプレミアム商品券を各2,500冊ずつ発行いたします。10,000円で13,000円分(1,000円×13枚綴り)ご利用いただける、上越市の補助金を上乗せしたおトクな商品券です。上越市内のさまざまな地域と業種のお店・施設・事業所でご利用いただけます。

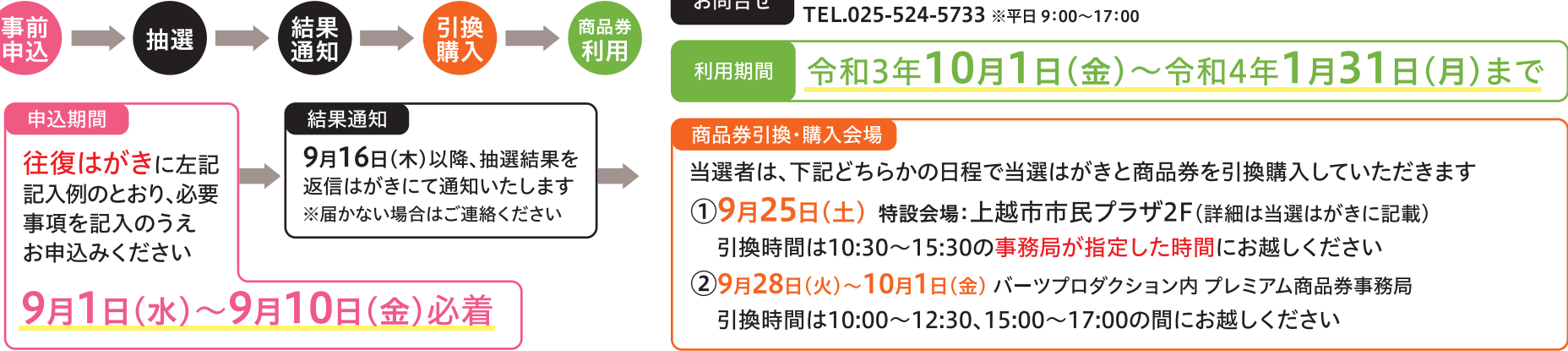
抽選販売のみ

9/1(水)~9/10(金)

必着!!

往復はがきのみ
申込可

プレミアム商品券 抽選販売の流れ “むらさき版” 美活サミット実行委員会 “みどり版” 暮らしのサミット実行委員会



※参加店・事業所での商品券の販売予定はありません

80店舗

“むらさき版”のプレミアム商品券 参加店・事業所一覧

地域のお店支エール券

プレミアム商品券

cocola Premium ticket Murasaki

¥1,000

利用期間 9/10(水)~9/31(月)

COPY

【利用店舗名 (cocola掲載のもの)】

【利用日】

【発行所】 美活サミット実行委員会 上越市西城町2-10-25 大島ビル301 TEL.025-524-5733

No.見本00

“むらさき版” 美活サミット実行委員会

1	美容・健康	l'll eyelash & nail(アイル)	春日山町
2		ALICE by hair more(アリス)	春日山町
3		エステティックジュビラン nico ~ニコ~	南高田町
4		オーガニックトリートメント&ヒーリング玉響(タマユラ)	大町
5		★ CORE HAIR(コアヘア)	石橋
6		脱毛Beautyサロン グ・ロウ	春日新田
7		★ total beauty salon KaRiFu(カリフ)	南本町
8		Nail space Pono(ポノ)	エルマール内
9		Personal Body Factory SERU(セル)	上昭和町
10		★美肌脱毛専門店 Dione(ディオネ) 上越鴨島店	鴨島
11		HAIR STUDIO Witch(ウィッチ)	大潟区
12		HAIR MORE(ハアーモア)	安江
13		hair more EAST(ハアーモアイースト)	子安新田
14		POLA Esthe-Inn Fine(ポーラエスティンファイン)	藤巻
15		POLA Esthe-Inn Leory'(ポーラエスティンレオリー)	藤巻
16		★ モイスティヌ 上越北サロン	春日新田
17		★ リラクゼーション Honey Cool(ハニークール)	中央
18	物販	あるるんの海	大道福田
19		あるるんの杜	大道福田
20		★ あるるん畑	大道福田
21		E-ZONE 上越インター店(イーゾーン)	下門前
22		いつ和 上越店	イオン上越店内
23		伊藤飴店	中央
24		★ いろり庵	本町
25		★ f.o.e(エフ.オー.イー) 滝本新聞履物店	頸城区
26		菓心亭かまだ 大手町店	大手町
27		菓心亭かまだ 子安店	鴨島
28		かねきゅうぼし	中央
29		こちち・すたいる	土橋
30		ごばん屋カフェ COME&CO.(コメコ)	頸城区
31		上越紺太 ぐっすりん店	エルマール内
32		(有)上越ペイコク・米やのコシヒカリ弁当	大町
33		高橋あめや	南本町
34		ダスキン 直江津支店	加賀町
35	飲食	Dessert Hill's Market 上越店(デザートヒルズマーケット)	パティオ内
36		VINCULO(ピンクロ) 植物雑貨と自家焙煎coffee	岩木
37		二葉楽器	本町
38		ホテルハイマート 駅弁山崎屋	上越妙高駅内
39		武蔵野酒造	西城町
40		ワコールガーデン上越 べる・あみラフィーネ店	大豆
41		アンスリール サロンドテ	三和区
42		石窯PIZZA ココビーンズ	大潟区
43		★ 居食屋YAGAIYA(ヤガイヤ)	中央

★…今号に広告掲載されている店舗
※営業時間は各店舗により異なります

44	飲食	桜花軒	フルサット内
45		お蕎麦 慶	藤塚大割
46		かに磯料理 越後家	中央
47		cafe308(カフェサンマルハチ)	大町
48		喫茶 待夢里(タイムリ)	石橋
49		こってりラーメン Gita(ギタ)	中田原
50		★食堂酒場 酉かつ	フルサット内
51		すみび焼肉 炭あかり	大潟区
52		たんぼぼラーメン	三和区
53		中国料理 楼蘭(ロウラン)	西本町
54		直江津を味わうお店 鳥まん	西本町
55		ビストロ サブリーユ	大潟区
56		Bistro Des amis Intimes(ビストロ デザミアンティム)	東雲町
57		百年料亭 宇喜世	仲町
58		ミライザカ 上越高田店	本町
59		レストラン セピオーラ	中央
60		レストラン フィーヌ・ゼルブ	藤野新田
61		ロケット食堂	藤巻
62	飲食・宿泊	★アートホテル上越 ※ブライダル、2・3F宴会場は除く	本町
63		海鮮の宿 ホテルうのはま	大潟区
64	旅行	★かなえる旅行社	西城町
65		マルケー旅行センター 石橋店	石橋
66	習い事	★handmade N's garden(エヌズガーデン)	石橋
67		やよい音楽教室	稲田
68	薬局	げんき薬局	東雲町
69		げんき薬局 安塚店	安塚区
70	建築・住宅	内山ホーム	黒井
71		リフォーム119	寺
72	自動車	★大島自動車販売	高土町
73		北日本自販	北城町
74	タクシー	(株)ロッキーオート	新光町
75		アイエムタクシー(株)	大和
76	ガソリンスタンド	大潟サービス・ステーション	大潟区
77		写真かんイダ	大手町
78	その他	★おそうじ本舗 直江津店	新光町
79		結婚式場 シェ・トヤ	藤野新田
80		ブライダル京舞 貸衣装・着物レンタル	安江

順不同

〒943-0834
上越市西城町2-10-25 大島ビル301
(株)パーツプロダクション内
cocola プレミアム商品券事務局 行

cocola プレミアム商品券「応募用紙」

①ご希望の商品券に1つ○をつけてください
※○がない場合は無効となります

むらさき版 ・ みどり版

②希望冊数冊 ※お一人様3冊まで

③申込者名

④電話番号

⑤住所 上越市

※応募用紙が足りない場合はコピーして
お使いください。(webからもプリント可)

A 往信面オモテ

B 往信面ウラ

に貼ってご応募ください

記入例 はがきの記入に不備があった場合は、無効となります。あらかじめご了承ください。

郵便往復はがき

往信

〒943-0834
上越市西城町2-10-25 大島ビル301
(株)パーツプロダクション内
cocola プレミアム商品券事務局 行

A 往信面オモテ

※注意

ここは何も
書かない

返信面ウラ

返信面は
応募者に戻ります

山折り

郵便往復はがき

返信

90000000

上越太郎様

▲アパート101

B 往信面ウラ

- ※商品券は**お一人様上限 各3冊まで**(計6冊まで)
- ※申込は**お一人様各版1通まで**(2通以上無効)
- ※1枚のはがきで**1つの版のみ**応募できます
- ※必ず**購入**できる枚数でお申込みください
- ※今回は**当選後の購入キャンセルはできません**

- 往復はがきを用意してください
- 往信面(申込用)、返信面(当選通知用)をお間違いないようにお願いします
- 往信面オモテにAを貼ってください
- 返信面ウラは何も書かないでください
- 返信面オモテにご自分の「郵便番号」「住所」「氏名 + 様」を記入してください
- 往信面ウラにBの応募用紙①～⑤に必要な事項を記入し、貼ってください
- 往信面オモテが上になるように山折りしてポストに投函してください

※「申込はがき」に記入いただいたお客さまの情報は、個人情報保護法に基づき抽選結果通知以外の目的には、一切使用いたしません。

※参加店・事業所での商品券の販売予定はありません

80店舗

“みどり版”のプレミアム商品券 参加店・事業所一覧

地域のお店支えよう

プレミアム商品券みどり

cocola Premium ticket Midori

¥1,000

利用期間
10/10～11/31

COPY

【利用店舗名 (cocola 掲載のもの)】

【利用日】

【利用期間内に“みどり版”取扱参加店にてご利用ください。
【約款は出ません。現金との併用可。換金不可。転売禁止。
【本券を盗難・紛失又は滅失されても再発行はできません。】

【発行所】暮らしのサミット実行委員会
上越市西城町2-10-25 大島ビル301
TEL.025-524-5733

No.見本0

“みどり版”暮らしのサミット実行委員会

1	美容・健康	★カイロプラクティックセンター上越	下源入
2		カイロプラクティックセンター上越 パティオ店	パティオ内
3		カイロプラクティック リバース	石橋
4		★カイロプラクティック リバース北城店	北城町
5		サロン ドフルベール 柿崎上下浜店	柿崎区
6		サロン ドフルベール やちほ店	遊光寺浜
7		女性専門個室ジム LANI(ラニ)	下門前
8		脱毛専門サロン クオーレ	五智
9		truth GARDEN Lazo(ラソ)	大町
10		美容室Stella.(ステラ)	東雲町
11		Hair & Spa essence(ヘアーアンドスパエッセンス)	大湊区
12		HAIR WAVE sasaki(ヘアーウェーブ ササキ)	本町
13		★ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー	パティオ内
14		Hair make salon 髪ing(カミング)	幸町
15		リラクゼーションサロン KANAN(カナン)	大湊区
16		リンパマッサージ ぱるはうす	春日野
17		ロマン美容室	中央
18	物販	ゑしんの里記念館	板倉区
19		おかず屋 いーあんばい	中央
20		CRYSTAL MOON(クリスタルムーン)	パティオ内
21		高級フルーツ野菜問屋・五十嵐本店	中央
22		口福の店 魚住かまぼこ店	春日新田
23		★コスメやまとや イオン上越店	イオン上越店内
24		★コスメやまとや エルマール店	エルマール内
25		さくら百嘉店 上越観光物産センター店	藤野新田
26		さくら百嘉店 上越妙高駅店	上越妙高駅内
27		DIGMOG COFFEE(ディグモグコーヒー)	仲町
28		DIGRAG 上越店(ディグラグ)	パティオ内
29		肉のいろは	本町
30		白金堂 イオン上越店	イオン上越店内
31		★パン工房くろわっさん	大日
32		Boulangier M(ブーランジェ エム)	西本町
33		ぶんぐらんど	南本町
34		pompa dour(ボンパドール)	イオン上越店内
35		武蔵野酒造	西城町
36		山川製菓店	中央
37		ゆるくてアートな空間 ふ・ふ・ふのお店	西城町
38		ラ・ソネ菓寮	春日山町
39		リサイクルサービス	塩屋新田
40	飲食	★いたくら亭	板倉区
41		イタリア料理 Frutto(フルット)	大豆
42		海の幸味どころ 軍ちゃん 高田店	本町
43		海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店	西本町

★…今号に広告掲載されている店舗
※営業時間は各店舗により異なります

44	飲食	ゑしんCafé(えしんカフェ)	板倉区
45		大戸屋ごはん処 上越大日店	大日
46		割烹 かまた	板倉区
47		割烹 橋立 茶房 憩	柿崎区
48		カフェ&ダイニング リラックス	市民プラザ内
49		★旬菜居酒屋 農民	東雲町
50		蕎麦処 一郷庵	中郷区
51		★たい夢 国分店	五智国分
52		中国料理 王華飯店	仲町
53		NIKU BAR 18(ニクバルジュウハチ)	仲町
54		美食船かまた丸 ※10/8オープン予定	大和
55		百年料亭 宇喜世	仲町
56		やぎとん屋 まるあん	西本町
57		レストラン・ヨーデル金谷	大貫
58		★ワイナリーレストラン 金石の音(キンセキノネ)	北方
59		ホテル センチュリーイカヤ	中央
60		ホテルハイマート	中央
61	飲食・宿泊	美味海食 汐彩の湯 みかく	大湊区
62	飲食・宿泊 入浴	ゑしんの里 やすらぎ荘	板倉区
63	旅行・レジャー	★かなえる旅行社	西城町
64		雪郷ロッジ 雪番長スノーモービルツアーズ	中郷区
65	習い事	井手塾 大湊教室	大湊区
66		井手塾 高田教室(集団指導・個別指導)	本町
67		井手塾 直江津教室(集団指導・個別指導)	西本町
68	薬局	薬のニシワキ	本町
69		★自然堂つるや薬局 春日山店	大豆
70	建築・住宅	(株)保坂工務店	中央
71		★佐野オート商会	下吉野
72	自動車	車検のコバック 上越店	高土町
73		板金のモドーリー 上越店	土橋
74		ポケットカーズ 上越店	高土町
75	タクシー	頸城ハイヤー(株)	西本町
76	ガソリンスタンド	(有)東部石油店	下荒浜
77	写真館	宮崎写真館	中央
78	その他	★紀南通信	国府
79		★はりきゅう院うづき	三ツ橋新田
80		Family Dog Salon Verveine(ヴェルヴェーヌ)	御殿山町

順不同

cocola | 09 | 2021 September

SHOP NEWS 上越

入会金0円キャンペーン実施中



「一生太らない健康な身体」がコンセプトのパーソナルスタジオ。トレーニング・食事・整体・脳科学で理想の体へ。

Total Wellness Salon Belix

トータルウェルネス サロンベリクス

☎ 050-5372-6849

㊤ 上越市土橋2304

㊥ 10:00～20:00 ㊦ 不定休



@990hjdpx



SHOP NEWS 上越

9月末終了! ニキビ対策スキンケアレッスン



10～20代限定のスキンケアレッスン。親子参加可能、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

㊤ 上越市春日新田1-20-3

㊥ 10:00～18:00

㊦ 体験料 1,100円(学割)



RENEWAL OPEN 上越

井上冷菓

2021/7/10 リニューアルOPEN



夏の名物! アイスキャンディはミルク・チョコ・あずきで1本40円。秋から春に販売しているたい焼きはあんこ・クリーム各100円。

☎ 025-523-2510

㊤ 上越市稲田2-3-1

㊥ 9:30～17:00 たい焼きはなくなり次第終了

㊦ 不定休

NEW OPEN 上越

ものづくり工房

2021/8/1 OPEN



DIY、工作、作業場として利用できるレンタルスペースです。工具の貸出等もあります。1名様1時間500円～要予約。

☎ 025-525-1102

㊤ 上越市平成町588(横川アート・プロ内) ㊥ 9:00～17:00

㊦ 土日祝その他



イベント情報 妙高

自然の中で愉しむ癒しのマルシェ

9/23(木)祝



妙高いもり池の大自然の中で物販・飲食・ワークショップのイベントを開催。源泉かけ流し100%の温泉も入浴可能です。



㊤ 東本願寺池の平青少幼年センター ㊥ 9:00～16:00 ㊦ 入館料200円(温泉利用の方500円) ㊧ 不要 ㊨ MYOKO森人～もりんちゅう～実行委員会 ☎ 090-2478-0859(暢井)



イベント情報 妙高

30代限定! ティーパーティー

9/26(日)



30歳代限定!スイーツを食べながら楽しくおしゃべりをして男女ともに友だち作って楽しみましょう。



㊤ カフェ フルフィル(妙高市中町6-6 2F) ㊥ 14:00～15:30 ㊦ 男性1,600円・女性1,200円 ㊧ 要(9/17まで) ㊨ みようこう出合いサポートセンター ☎ 080-6259-8211(児玉)



NEW OPEN 妙高

こすも

2021/6/15 OPEN



「グラント・イーワズ正規取扱店」です。着るだけ寝るだけ、そして塗るだけ選び抜かれた素材の次世代アンダーウェア、化粧品お取扱い。

㊤ 妙高市中町4-16 いきいきプラザ1F

㊥ 9:30～16:00

㊦ 日曜



NEW OPEN 上越

f.o.e(滝本新聞履物店)

2021/7/3 OPEN



こんなところに、こんな店!! 店主こだわりのセレクトショップです。上越ではレアなアイテムを多数取りそろえ、お待ちしております。

☎ 025-530-2011

㊤ 上越市頸城区百間町665

㊥ 11:00～18:00

㊦ 月曜、第2日曜



イベント情報 上越

セルフコーチング体験講座

9/11(土)・18(土)



仕事と人生で最高の結果を出す「セルフコーチング」を学んでみませんか? オバマ氏やジョブズ氏も学んだ心理学を本格的に学べます。



㊤ 謙信公武道館(上越市戸野目古新田375) ㊥ 13:30～16:30 ㊦ 3,000円 ㊧ 要(QRコードまたは電話) ㊨ 夢かなLABO(ゆめかなラボ) ☎ 090-2468-96263(岡沢)



イベント情報 上越

ジュニア水泳教室

9/18(土)～11/27(土) 全11回



楽しみながら上手に泳げるようになろう! 安全を第一に指導します。【対象】年中児～小学生(そのほか相談)【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)受講初日にご持参ください。【お申込み】下記QRコードまたは、下記IDのLINE公式アカウントから申し込いただく、受講初日9/18(土)8:30～ オールシーズンプール1階ロビーにて。※参加日の2週間前から体調管理を行ってください。

㊤ 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: 木村 ☎ 080-3218-9263

@938jwvge



イベント情報 上越

医療事務講座の体験説明会!

9/3(金)・14(火)



病院やクリニックでの診療費お支払いのルールがわかり、お仕事につながる医療事務講座について、講師が実際にプチレッスンをしながら説明します。どんな内容? 料金は? 何か月かかるの? などなど、あなたも体験して聞いてみませんか。予約なしでお越しいただけます。日程の合わない方はご相談ください。今なら受講料最大40%OFFキャンペーン実施中。前から気になっていた方は、始めるなら今がチャンス!

㊤ ニチイ学館上越教室(上越市五智新町1-24) ㊥ 9/3 10:00～、9/14 13:30～

㊦ 無料 ㊧ 不要

☎ 025-531-3124(上越教室 高波)



お待たせいたしました!

上越市本町3「いろり庵」に

菓子工房「あん味堂」毎月第1・3土日限定オープン!

9/4(土)5(日)

オープン記念フェア!

9/4、5の両日とも先着20名様限定

チョコレート羊羹「あんショコラ」

いずれか1個プレゼント

(商品お買上げの方対象)

※写真は「あんショコラ」ホワイトです

詳細はインスタ等でチェックしてください!

菓子工房

あん味堂

ANMIDO

毎月第1・3土日限定(年末年始を除く) 10:00～18:00

※本町3丁目駐車場をご利用ください

百年料亭 宇喜世のランチデザートやイベントでお馴染みの、菓子工房「あん味堂」が毎月第1・3土日限定で9月4日よりオープンします。ぜひお立ち寄りください。

販売店舗 上越市本町3 煎餅おかき「いろり庵」

取扱商品

*季節の上生菓子(練り切り・大福など)

*チョコレート羊羹「あんショコラ」

ミルク・ホワイト・ビター

いちご・抹茶

税込1,000円以上お買い上げの方

あんショコラ

いずれか1個 プレゼント

●本券1枚につきグループ様有効

●2021年9月26日まで

cocola

プレミアム商品券を有効利用しよう!

この2種の利用期限は10/1(金)～R4/1/31(月)まで

¥1,000 COPY

¥1,000 COPY

見本

この3種の利用期限は10/31(日)まで

¥1,000 COPY

¥1,000 COPY

¥1,000 COPY

見本

習い事

お花の輝きあふれるボックスフラワーづくり♪

色とりどりのプリザーブドフラワーは約300種。お好みのお花をたくさん詰め込んだフラワーケーキやボックスフラワーを作りませんか?

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 ㊦ 不定休

㊥ 平日10:00～15:00 土日祝10:00～16:00(要予約)

薬局

創業52年の確かな実績と信頼であなたの健康をサポートします!

ちよつとしたことでも立寄れる“学校の保健室”のような町の薬局。薬剤師がていねいにお話をうかがいます。気軽にお立ち寄りください。

坂田薬局「オタテ」

☎ 025-543-5212

㊤ 上越市西本町3-2-5

㊥ 9:00～19:00 ㊦ 日曜、祝日

美容・健康

自然派さんの妊活カイロ!～特別価格3,300円(施術料)～

骨盤のゆがみを整え卵巣や子宮の機能UPを目指します! なるべく自然にお子さまを授けたい方におすすめ。気軽に問合せください。

カイロプラクティック リバース北城店

☎ 090-2438-3358(担当:水島)

㊤ 上越市北城町3-15-13

㊥ 9:00～15:00(要予約) ㊦ 日曜

その他

完全予約制 はり・きゅう院

はりきゅう院うづき

☎ uduki.2021.acu.mox@gmail.com

㊤ 上越市三ツ橋新田772-10 ノアズアーク1 1-D

㊥ 10:00～18:30(最終受付) ㊦ 不定休



9/16に開店1周年を迎えます。これもひとえに、皆さまの支えがあったからこそ深く感謝しております。今年3月からは、おなじみのカレーとナンに加え、南インドの伝統食「ドーサ」がメニューに加わりました。ナンとは一味違うパリモチ食感が人気です！2年目もどうぞよろしくお願いたします。

☎025-530-7907 @gurungcurryjoetsu
④上越市栄町2-3-6
⑤ランチ 11:00～15:00 (LO14:30)
ディナー 17:00～22:00 (LO21:00)
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

●他との併用不可 ●来店時提出
有効期限/2021年9月末日まで cocola



当店の隠れた人気商品ジェラート。夏季限定フレーバー、マンゴーとマスクメロンの2種もまだ間に合います！佐渡の塩ミルクやルレクチェ、焦がしキャラメルも人気継続中。ほかではなかなか味わえないわさび、日本酒、黒バナナもおすすめです♪ 合計19種の目移りしそうなラインナップで好評販売中！各380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)
⑤10:00～16:00 ⑥1/1
だいにちスローライフビレッジ

バン工房くろわっさん

ジェラート各種 380円
→ **350円**

●本券1枚につきグループ様有効 ●他との併用不可 ●来店時提出
有効期限/2021年9月末日まで cocola



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)
⑤11:30～13:30
17:00～22:00 (LO21:30)
⑥火曜 ⑦有

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9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

アイコンの使い方
☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

暑さを乗り切る! 期間限定の冷やしぶっかけ「もちそば」



上) 残暑にぴったりのスタミナメニュー! ぜひご賞味ください
下) 黒い瓦屋根に板張りの壁が目印

一般財団法人 系しんの里観光公社
そば処 いたくら亭 ☎0255-81-4720
④上越市板倉区針894-3
⑤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 ⑥火曜

暑かった8月を乗り切った体にご褒美を。そばは消化も良く、胃に負担をかけずに食べられ、良質なたんぱく質・必須アミノ酸が豊富です。体の発育やスタミナ源となるリジン・アルギニンなども含まれる健康的な食品です。大正時代の旧家をリノベーションした落ち着いた雰囲気店内で召し上がっていただけます。

●もちそば…980円
揚げもち2個に大根おろし、ねぎ、のり、鰹節。おもちを食べて夏バテ回復! だし汁にコクが出ておいしさが増す、冷たいぶっかけそばです。

《系しんの里記念館にて無印良品 移動販売》
●毎月第3水曜
●13:20～13:40

そば処 いたくら亭

かき揚げ(小)プレゼント

●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9月末日まで cocola

食欲の秋! アレーグロのグルメフェア2本立て



上) 秋の味覚スイーツ イメージ
下) 牛サーロインステーキ 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

アレーグロ特製スイーツ、こだわりの牛ステーキを堪能いただける魅力的なフェアを2本立てで♪

【秋の味覚スイーツオーダーバイキング】
9/18(土)～20(月・祝) 15:00～17:00 (LO16:30)
大人2,800円/小学生1,500円/幼児800円
モンブラン・かぼちゃのブリュレ・アップルパイ・おさつチーズケーキほか、秋の味覚を使用した9種のオーダースイーツにパスタ・ペトなどの軽食バイキングも!

【牛サーロインステーキ90分食べ放題】
9/23(木・祝)～25(土) 17:00～21:00 (LO20:30)
大人3,800円/シニア(60歳以上)3,200円/小学生以下1,800円
スープ・サラダ・ライス・ソフトドリンクバー付。
★プラス2,000円で国産牛サーロインにグレードアップ!
※お席に限りがございます。予めご予約をお願いいたします。
※諸事情により開催日、時間に変更になる場合がございます。

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9月末日まで cocola

cocola Housing info
ここの住宅情報

9/11 sat 12 sun 10:00～16:00
新築 完全予約制
場所:上越市国府1丁目地内
共働き世代のコンパクトでシンプルなお家が完成しました
子育て世代の家 完成見学会
前日までにご予約をお願いします

場所:上越市春日新田5丁目地内 **中古住宅リフォーム**
リフォームだからできる。住みたい街でこだわりのお家

9/25 sat 26 sun 10:00～16:00
新築2世帯 完成見学会
場所:上越市野尻地内
親世帯、子世帯のちょうどいい距離こだわりの2世帯住宅寄り添う暮らし見つけます

FRIENDLY HOME
フレンドリーホーム
TEL.025-546-7301
〒942-0063 上越市下門前878-1
FAX 025-544-4371
E-mail nouken.2@guitar.ocn.ne.jp
https://www.nouken.info/friendlyhome
インスタで最新情報随時UP!

Kubiki Cocola 頸城自動車株式会社 × cocola
コラボツアー

NEW! 新潟県 朝日1タ0 ガイド付 巨峰1房お土産付
美食! 燕三条最高峰!
厳選素材×伝統工芸の一流シェフが自慢!
燕三条イタリアン『Bit』と
巨峰狩り&カーブドッチワイナリー

【出 発 日】10/9(土) (日帰り)
【旅行代金】
お一人様 **15,900円**
(大人・小人同額)

〈お知らせ〉現在「使っ得!!にいがた県民割キャンペーン」は、一時停止中です。キャンペーンが再開された場合は、旅行代金から5,000円引き、地域クーポン券がお1人様2,000円付与される予定です。

コース 新井7:00→高田7:30→直江津8:00→柿崎8:40→〈北陸道〉→諏訪田オープンファクトリー(工場見学・ショッピング)→燕三条イタリアンBit(シェフ厳選コース料理:昼食)→白根グレイプガーデン(巨峰1房狩り+ぶどう&ジェラート試食付き)→カーブドッチワイナリー(ショッピング)→〈北陸道〉→柿崎18:30頃→直江津19:00頃→高田19:20頃→新井19:40頃

お申込みお問合せ エルマール店 TEL 543-4120 高田店 TEL 523-4930 石橋店 TEL 543-4280
※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。※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。
※グリーンツアー友の会の積立金はご利用いただけません。各種割引券はご利用いただけません。※写真はすべてイメージです。

上越

9月末まで! エビと野菜のグリーンカレー



ココナツミルクで辛さをまろやかに包み込んだクセのない絶妙な味わい。夏限定「エビと野菜のグリーンカレー」1,080円は9月末まで、まもなく終了!

夏バテ防止にスタミナ満点! お肉の柔らかさが人気の「ペアーズステーキ」もおすすめ。Sサイズ150g 1,080円から。

☎025-525-1906
④上越市寺町16
⑤11:00~14:00
17:00~20:30
④木曜 ⑤有



レストラン ムーンベアー

「エビと野菜のグリーンカレー」
1,080円 → **800円**

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

有効期限/2021年9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)
⑤10:00~19:00 ④月曜 ⑤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

有効期限/2021年9月末日まで cocola

上越

猛暑が引いた9月に! 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 2種、「食べにGOて! 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)
⑤17:30~23:00 (LO22:30)
④日曜(宴会予約に応じて営業) ⑤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9月末日まで cocola

上越

日本海・佐渡を望む絶景カフェ



ビュー京ヶ岳は、坊ヶ池湖畔にあり、高田平野や日本海絶景を楽しめるカフェとして土日祝日のみ営業中! 地元のお米や野菜で作った季節限定オリジナルメニューや、清里特産の「清豆たると」も大人気! Wi-Fiも完備していますので、お一人で寛ぐ方もいらっしゃいます。ぜひお立寄りください!

☎025-528-7131
(問合せは平日のみ)
④上越市清里区青柳3548
⑤土日祝のみ 10:00~15:00 ④平日



ビュー京ヶ岳

コーヒー (300円)
→ **1杯半額**

●お一人様につき1枚有効 ●テイクアウト可 ●来店時提出

有効期限/2021年10月末日まで cocola

上越

9/11(土)「秋のプレミアムディナー」開催! 定員制のためお早めに!





年に数回、特別開催のプレミアムディナーへご招待♪ 贅を尽くした地産地消フレンチのフルコース、善兵衛プレミアムシリーズのワインの数々、そして「ヘリテージ」の3ヴィンテージの飲み比べにお土産も付く、この日限りの特別な夜! ワイン通の方もビギナーの方も、皆さまに満足いただける内容でお届けします。人数限定につきご予約はお早めに!

■9/11(土) 18:30~20:30 (受付18:15~)
お一人様 9,000円、要事前予約、定員25名様
※ご希望の方は+1,000円にて高田駅間の送迎あり。予約時にお申し付けください。
※全体のご予約が10名様に満たない場合、開催中止となります。予めご了承ください。

★通常営業もご予約受付中!
ランチ 2,200円~/ディナー 5,500円
(サービス別別)

上) コース料理イメージ
下) 善兵衛プレミアムシリーズ

ワイナリーレストラン 金石の音(きんせきのね)
☎025-520-9002
④上越市北方1223(岩の原葡萄園内)
⑤11:00~16:00、17:00~22:00
④原則水曜



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9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
④不定休



㈱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9月末日まで cocola

上越 糸魚川

秋の入会キャンペーン実施中!



極真空手で礼儀作法を身に付けるのはもちろん、運動神経を向上させるトレーニングを取り入れ、楽しい雰囲気で心身を鍛えています。「好きこそものの上手なれ」という言葉があるように、当道場では「強くなる」以上に「好きになる」といった指導方針で、生徒の皆さんをサポートします。

☎0255-77-4672
上越道場 ④上越市福田3-6-32
糸魚川教室 ④大和川地区公民館
⑤受付時間 10:00~15:30
④日曜・祝日 ⑤有



極真空手 岡田道場

秋の入会キャンペーン 先着10名
入会金 **10,000円 → 0円** 空手着 **10,000円 → 0円**

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2021年9月末日まで cocola

Yamaha Music School

ヤマハ音楽教室

音楽は幼児期がはじめ時。

子どもが夢中になるレッスンで、伸びる! 続く!

無料体験
レッスン見学受付中

3歳 おんがくなかよしコース

2017年4月2日~2018年4月1日生まれのお子さま



親子で楽しくイメージをふくらませながら音楽を聴いたり歌ったりエレクトーンや打楽器を使って表現するなど多彩な音楽体験を通して、豊かな情操と音感の素地を育みます。お子さまのイメージする力をひきだし、創意あふれるテキストも人気です。

4・5歳 幼児科

2015年4月2日~2017年4月1日生まれのお子さま



4・5歳は「耳の力」がもっとも発達する時期。「きく」「うたう」「ひく」「(楽譜を)よむ」といったさまざまな角度から音楽に親しみ、すべての演奏表現の基礎となる力(音感)が無理なく自然に身につきます。お友だちと刺激し合うことで、自主性や意欲をひきだし協調性や社会性も育まれます。

見学受付中

おんがくなかよしコース 幼児科

ユニスタイル直江津

糸魚川センター
④水17:30 9/1・8・15・10/6・13・20・27
新井センター
④木16:30 9/2・9・16・30・10/7・14・28
二葉音楽センター
④木15:40 9/2・9・16・30・10/7・14・21
④土11:10 9/4・11・25・10/2・16・23
ミュージックセンター春日山
④火15:30 9/7・21・10/12 ④金16:00 9/10・17・10/8・22
糸魚川センター
④水15:30 9/8・10/6・13・20・27 ④土9:30 9/11
新井センター
④土11:00 9/4・11・18・10/2・9・16

体験レッスン
受付中!

上越モールセンター

④金16:30 9/3・24・10/1・8・15・29
④日10:40 9/5・12・26・10/3・10・24
④火15:30 9/7・21・28・10/5・12・19・26
二葉南センター
④土16:00 9/4・11・18・10/2・9・16
柿崎教室
④土11:00 9/4・11・18・25・10/2・9・16・30

お子さまだけじゃない!

大人のピアノ

初心者~経験者向け楽しくレッスン
両手の指先を使ったピアノは健康に
最適! 全くの初心者の方でもヤマハ
認定講師が丁寧に指導いたします。



レッスン見学は事前にご予約をお願いいたします

webからも
お申込みOK

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

0120-345-218

教室専用
フリーダイヤル

お電話受付時間
9:00~18:00
日曜・祝日を除く

上越

新規男性限定メニュー



CORE HAIR
From the core, the hair of all.

新規男性限定で【カット】3,300円、【カット＆カラー】【カット＆パーマ】7,700円でご提供。お客さま一人ひとりに合わせたスタイルを提案させていただきます。皮膚カウンセラーの資格を取得しているのでお肌や頭皮、髪などの悩みを気軽にご相談ください。

☎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

プレミアム商品券 プレミアム商品券

CORE HAIR (コアヘア)

男性限定
カット通常4,400円→**3,300円**
カット＆カラーorパーマ通常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9月末日まで cocola

上越

夏の間の汚れをスッカリきれいに!



おそうじ本舗®

9月末までにレンジフード・浴室・エアコン・キッチン・洗濯槽クリーニングなど11,000円以上のクリーニングをご予約の方にお見積り合計金額より1,100円引キャンペーンを開催中。ほかにもトイレ・洗面所・フロア洗浄ワックスなどもあり。お見積りは無料! お問い合わせはお気軽に♪価格は全て税込

☎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

プレミアム商品券 プレミアム商品券

おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店限定
お見積り11,000円以上で**1,100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9月1日～9月末日まで cocola

上越

夏の疲れは今のうちに



夏は汗をかいてミネラル不足になり、冷房にあたって外気との気温差で筋肉への負担が大きくなります。だんだん気温が下がってくると血行不良になってゆがみがあるところに痛みが出やすくなります。痛みのある毎日になる前に、今のうちにメンテナンスをして、楽しく秋を満喫しましょう!

☎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

プレミアム商品券 プレミアム商品券

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9月末日まで cocola

上越

韓流♪経路リンパ瘦身で全身ケア



カッサを使用し背中や足、お腹など、ご希望箇所の経路とリンパを強めの圧で流します。筋肉のコリをほぐしたあとの身体がフツと軽くなるスッカリ感がやみつきに♪ 9月末まで限定で40分通常8,400円→6,000円。60分通常12,500円→8,980円。下記クーポン併用可(ホットペッパー予約除く)

☎025-545-2555 / 080-1230-9157
④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
上越信用金庫本店隣
⑤9:00～20:30 ※予約優先
⑥不定休 ⑦有

プレミアム商品券 プレミアム商品券

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**
●ホットペッパービューティーからの予約は適用外
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2021年9月末日まで cocola

上越

芯からほぐして体の蘇りを!



体を芯からほぐして、寝付きや寝起きの悪さをスッカリ解消! デスクワーク、介護の中腰、朝の洗顔、家事仕事、靴下を履くのもラクラク。不調の原因から限りなく体の蘇りを目指します。通常45分 3,200→2,800円。60分 3,900円→3,500円など♪ 下記クーポン併用可。
自分でできるセルフケアを格安で学べるコースもご用意。

☎090-6707-2281
④上越市三ツ橋772-10 ノアズアーク1-C
⑤10:00～19:30 ※要予約
⑥水曜ほか不定休 ⑦有

整体院もみがえる (旧:整体院 芳命)

初回限定 **500円引き**
●他との併用不可 ●予約時申告
有効期限／2021年9月末日まで cocola

上越

ストレート&トリートメントWキャンペーン!!



9/1(水)～10/31(日)まで、G-UPストレート23,100円(ミディアム)が平日17,500円(※長さ関係なし。カットは+1,500円)に! 土日祝日は通常料金より10%OFF!! また各種トリートメント割引キャンペーンも実施中! 金額は店舗へお気軽にお問い合わせください♪

☎0120-70-0509
④上越市春日山町3-18-59 ラフォーレ春日山1F ⑤8:30～19:00(土日祝18:30まで) ⑥月曜・第1火曜・第3日曜 ⑦有

フレンド 上越

美容室 フレンド

G-UPストレート(縮毛矯正)各種トリートメント
23,100円 土日祝は10%OFF 特別割引
※長さ関係なし ※金額は店舗へ
→**17,500円(平日)** お問い合わせください
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2021年10月末日まで cocola

上越

秋の学習応援キャンペーン!



英会話が初めての方も大歓迎! この秋、英会話を始めてみませんか? 今なら大人も子どももクラスレッスンの授業料が2か月間5,500円/月(大人通常11,000円/月)のおトクなキャンペーンを実施中。2歳からシニアまで皆さまの目的やレベルに合ったクラスをご案内。指導経験豊富な外国人講師が皆さまの英語力アップをサポート!

☎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

秋の特別割引! 入会金 11,000円→**0円**
レッスン代2か月→**5,500円/月**
(子ども・大人も同料金)
●他との併用不可 ●予約時申告
有効期限／2021年9月末日まで cocola

上越

その不調、カイロがお役に立てるかも!



毎日のデスクワークによる肩こり・頭痛、家事や育児による腰痛・猫背。あなたの不調の原因は、骨盤や背骨の歪みかもしれません! 忙しい日々の積み重ねが、思わぬ症状につながります。カイロプラクティックで姿勢を改善! 産後の骨盤ケアもしっかりサポート! あきらめず! まずはご相談ください♪

☎025-546-7212(要予約)
④上越市下源入492 佐藤ビル源1F B棟
⑤9:00～最終受付18:00
⑥日曜、祝日 ⑦有

プレミアム商品券 プレミアム商品券

カイロプラクティックセンター上越

カイロ初回施術(約90分)
通常6,600円→**3,300円**
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2021年9月末日まで cocola

COCO LOVE

cocola部 公式LINE 友だち募集中

ID @cocolove.joetsu

月1のリサーチにご協力ください。プレゼントが当たるかも!?

8月のcocola部リサーチは“武蔵野酒造の梅ほの香”が5名様に当たりました!

おめでとう!

なんと姉妹でご当選された方が一緒に編集部へ賞品引換えに来られました!



上越

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ット。理想的な小顔&リフティングへと導きます。

☎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 (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9月末日まで cocola

上越

姉妹店オープンキャンペーン!! 1か月だけの特別価格!!



上) 温活ミストで汗たっぷり!
下) 全身マッサージで流していきます

アブローズ @zkm1765i
アグラバー @owm97661
シア @096ezzeb

ヨサパーク
⑤10:00～21:00(最終受付19:00)
⑥不定休 ⑦有

ヨサパーク 上越

上越

ラクラク・簡単・座るだけのヨサ! 何をしてもしなかった体重…お肌の悩みや冷え・ムクミ、妊活中の方もすべてヨサにおまかせください! 結果重視のあなたはお近くのヨサにGO♪ホットペッパーで予約の方は当日cocolaを見たとお伝えください。割引でご案内します!

<メニュー>
●減量! 美BODY! プレミアムコース(120分)
通常8,800円→1か月限定7,000円
●代謝! 筋力UP! ダイエットコース(90分)
通常7,800円→1か月限定6,000円
●美肌GET! ビューティーコース(90分)
通常6,800円→1か月限定5,000円

★アブローズ
025-523-9743 上越市滝寺2417-8
★アグラバー
080-9422-5001 上越市本町6-1-18
★シア(NEW!!)
080-7886-4164 上越市下源入2-1

ヨサパーク
1か月限定!!
全メニュー**1,800円OFF**
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2021年9月末日まで cocola

ヘア

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

上越

夏の紫外線ダメージにはヘッドスパ!
アフターケア&究極のリラックスを♪



美容液マッサージを中心に13種類の天然精油を詰め込んだ香気ジェル診断や目の集中パックで仕上げる、オーガニックと最新技術が融合した「グロウ・スパ」。仕事疲れや緊張で凝り固まった頭皮のコリをほぐしながら血流・リンパの流れを促し、地肌と髪を美しく育む「筋膜リリースヘッドスパ」。夏のダメージケアにお好みのスパをぜひ♪

Information

●筋膜リリース ヘッドスパ 60分.....**4,180円**
ゴースト血管を呼びさます

●Grow Spa(グロウスパ) 60分.....**3,850円**
未来の髪と頭皮のために

●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

有効期限 2021年9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 ⑤有

krfu.official insta



コスメ

コスメやまとや イオン上越店

上越

大人気のコスメデコルテをはじめ、
多彩なブランドがそろう店



上越地域でコスメデコルテ取扱店はコスメやまとやイオン上越店のみ(※)。そんなコスメデコルテから9/16に長時間保湿美容液のリポソームが29年ぶりにリニューアルして登場! 保湿とエイジングケアを兼ね備え、スペシャルな美容液へと進化。ぜひお試しください。
※ DECORTÉ公式HPより

Information

「cocolaを見た」で、
ひと足早く「リポソームアドバンストリペアセラム」を
3日間お試しいただける**サンプルをプレゼント!**

有効期限 2021年9月末日まで

☎025-521-2523

④上越市富岡3457 イオン上越店1F

☎10:00~20:00

④無休 ⑤有

@451faupa

cosme_yamatoya_aeon



ジム

ULTIMATE FITNESS
アルティメットフィットネス

上越

筋肉をつけて代謝を上げる!
運動習慣で老化防止を!



年齢とともに代謝が落ちてきて昔と同じダイエットをしてもなかなか体重が落ちない…。筋肉を増やすと代謝が上がるので、同じものを食べていても痩せやすい体質になります。運動が苦手で心配な方は週1回からでもOK。初月3回のマンツーマントレーニングでお客さまに合ったトレーニングがわかるから安心♪

Information

9月トリプルキャンペーン
入会金、事務手数料、初月会費無料!
通常入会金11,000円、事務手数料3,300円、
初月会費6,000円⇒**0円**に! 20,000円以上おトクです♪

④上越市寺町3-16-8

☎9:00~23:00

④お盆・年末年始 ⑤20台

@583uwjwj

ultimatefitness71



脱毛

BIREI beauty salon
ビレイ ビューティーサロン

上越

小麦肌でもできちゃう脱毛♪
日焼けと脱毛が同時にかないます



BIREI脱毛サロンのマシンは、日焼け肌の方でも脱毛OK! さらに金髪、産毛、白髪にも効果あり。ほかのサロンで脱毛できなかった方、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♪

Information

レディース脱毛メニュー

●ワキ.....1回 **3,000円**

●背中上.....1回 **9,000円**

●Vライン.....1回 **5,000円**

各パーツメニュー、
3か所で**15%OFF!**
※日焼けして炎症が起きている場合は、
取まってからの施術となります。

有効期限 2021年9月末日まで

☎070-8508-0428

④上越市寺町3-12-32

☎11:00~20:00(時間外応相談)

④不定休 ⑤2台

birei.bs

@483ymtjh



ヘア

オーガニックヘアカラー専門店 りんご

上越

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。染めたくなたらすぐお電話を! 「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9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

☎9:00~18:00 ④日曜 ⑤有

ご予約はお電話
またはこちらから▶



ヘア

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

上越 柏崎

9~10月こそ、
髪の老化対策の正念場



真夏の紫外線は、日傘をやすやすと突き抜けます。紫外線を受けたダメージヘアを放っておくとコシがなくなり、細くなって老化が進み大変なことに。美容室専用のトリートメントと白髪染めの組合せなら、髪に潤いを取り戻せます。美しい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9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▼



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

脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店
ディオーネ

上越

お友だちと一緒にカウンセリングもOK!
日焼け肌のケアも美肌脱毛でよりキレイに!!



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、脱毛を諦めていた方や、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。※分割払い可

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! ●予約が取りやすい!

●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

☎10:00~19:30(完全予約制)

④木曜、第2・4金曜 ⑤有

@dionejoetsu

dione.joetsu517



ネイル

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

上越

オープンからわずかで人気急上昇!
美容室のなかのネイルサロン



ラソ2Fのネイルサロンが早くも人気上昇中! シンプルで上品なデザインが得意な専属ネイリスト砂山。ていねいな施術で、ネイルのもちが良いと評判です♪じっくりとカウンセリングをし、一人ひとりに合った施術をいたします。爪にやさしいフィルイン施術で、グリーンネイル予防機器「ルビケイト」完備。爪のケアのみでもお気軽にご来店を!

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9月末日まで。ヘアでご来店歴がある方も新規対象。他との併用不可

☎025-512-2533(ネイル専用)

④上越市大町4-4-1 新井ビル

☎9:00~17:00 ⑤じょうえつ5番街駐車場

④火・水曜、第4日曜(日曜休みの週は水曜営業)

@lazonail



cocola | 14 | 2021 September



3名様

D 斐太歴史の里 (斐太県民休養地)さん より 絵葉書 (3枚セット)

斐太遺跡や観音平・天神堂古墳群の拠点。春には鮫ヶ尾城跡の散策路にカタクリが咲き誇ります。※管理棟でハガキと引換。
④ 妙高市宮内地内
☎ 0255-72-0697



5組
10名様

C 黒姫童話館&童話の森ギャラリーさん より 共通入館 招待券

今年、黒姫童話館ではミヒヤエル・エンデ作『モモ』の原画を多く展示しています。本と照らし合わせてみよう！
④ 長野県上水内郡信濃町野尻3807-30
☎ 026-255-2250



5名様

B ほそ山さん より 味結び 3個セット

大粒の紫花豆のぬれ甘納豆。上品な味で人気が高く、手みやげにもぴったり。7粒入りを3個セットで。※店頭でハガキと引換。
④ 上越市平成町109
☎ 025-526-0446



3名様

A STELLA PLACE (ステラプレイス)さん より アーユルヴェーダ全身トリートメント体験

排毒を目的としたアーユルヴェーダの全身トリートメントを無料体験いただけます。当選後に要事前予約。
④ 上越市南本町1-7-41
☎ 025-520-8048



3名様

F 橋本園芸さん より 季節の花鉢 引換券

花鉢の種類は受取り時期により一番旬のものをお店でセレクト。※写真はイメージです。※店頭でハガキと引換。
④ 上越市市野江339
☎ 025-525-4802



3名様

E Café森蘭さん より 好きなランチセット

ハンバーグほか全5種類のランチセット(ライス・サラダ・ドリンク付)からお好きなものを。※店頭でハガキと引換。
④ 上越市平成町22-1
☎ 025-525-1424

【応募方法】必要事項①～⑤をご記入のうえ、下記応募方法でご応募ください。

- ① 希望のプレゼントA～F
 - ② 〒・住所・氏名・性別・年齢・職業・電話・メールアドレス
 - ③ 今月号の感想
 - ④ 好きなおそば屋さんとその理由をおしえてください。
 - ⑤ 自宅のお風呂の楽しみ方をおしえてください。
- ※ 昨冬の豪雪の写真があったらお送りください。

ハガキ 〒943-0834 上越市西城町2-10-25大島ビル3F
「ココラ編集部 9月号プレゼント」
FAX 025-522-4618 メール cocola777@gmail.com

【応募締切】2021年9月16日(木)消印有効

QRコード
からも応募
できます



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

8月号の感想・おたよりありがとうございます！/ おたよりコーナー



「ココメン特集」はたらくオトコたち、カッコよかったです。僕のバスケのコーチもカッコいいです。マリンドリームズやちほのコーチです。
(上越市Kさん)

「ココメン」みなさん、地域、次世代を担うの、かと思ふ、とても頼もしく思いました。求人情報付きなのも、良い企画ですね。
(上越市Hさん)



「8月号の感想」表紙の星空写真のインパクト大！思わず手にとりたくなる表紙でした！
(上越市Aさん)

「米山のオタクイズ」がよかったです。最近登ったこともあり、より身近に思えました。
(上越市Kさん)

「ココら日和 大島区編」青空市場大好きなのでうれしかったです。お盆に行くので津南のとうもろこしも買えるので本当にいいところ♡舞音のおにぎりもおいしいですねえ♡
(上越市Eさん)



「星の特集」星のふるさと館で希望の日の星空を見せてもらえることを初めて知りました。娘が小学生の頃、星が好きだと伝えたら職員さんから写真をいただき大感激しました。
(柏崎市Sさん)



cocola お持ち帰りスポット

【上越市】うみでらす名立／糸しんの里記念館／浦川原体育館／浦川原物産館／エルマール／オーレンプラザ／柿崎総合体育館(かきざきドーム)／清里コミュニティプラザ／頸城自動車(各営業所)／くわどり湯ったり村／頸北観光バス／五智歴史の里会館／小林古径記念美術館／三和区コミュニティプラザ／佐渡汽船／自遊空間上越高田店／上越あるるん村／上越観光物産センター／上越教育大学／上越市役所生協売店／上越総合体育館／上越地域医療センター病院／上越文化会館／上越モール／正善寺工房／新柳／セブン-イレブン(大潟店・五智1丁目店・浦川原店・子安店・名立店・東雲町店)／全日食チェーンやまざくら店／大光銀行(高田支店・直江津支店)／高田駅前観光案内所／高田世界館／高田図書館／高田文化協会／デイリーヤマザキ上越中郷店／東頸バス／直江津駅前観光案内所／なかごうさとまる一む／長峰温泉ゆったりの郷／新潟労災病院／パティオ／はーとびあ中郷／フルサット／ほっとステーション五番館／ホワイトウェブ／まえかわ大潟店／森の駅大島青空市場／門前の湯／ユートピアくびき希望館／よしかわ杜氏の郷／上越市立上越体操場 ジムリーナ／ろうきん高田支店／ローソン(板倉店・中郷店)／ワークパル上越 【妙高市】 赤倉ホテル／いきいきプラザ／ウチダスポーツ／かわら亭／願生寺／頸南バス／関山駅舎サロン／セブン-イレブン(学校町店・関山店・長森店・妙高高原店・妙高姫川原店)／日本海鮮魚センター(新井店・サンライズ新井店)／道の駅あらいくびき野情報館／妙高高原観光案内所／妙高山麓直売センターとまと／妙高市文化ホール／妙高高原メッセ／ローソン(道の駅あらい店)／わくわくランドあらい 【糸魚川市】 糸魚川バス／糸魚川市観光協会観光案内所／共場糸魚川 commons／玉翠園・谷村美術館／笹倉温泉 龍雲荘／大光銀行糸魚川支店／親不知ピアパークふるさと体験館／セブン-イレブン糸魚川能生インター店／翡翠園／フォッサマグナミュージアム／マリンドリーム能生／山川製菓／大和屋クリーニング各店舗 【柏崎市】 木村茶道美術館／珈琲創房 自由人／日本海鮮魚センター 【長岡市】 大光銀行 長岡支店 【十日町市】 越後妻有交流館キナーレ／十日町駅／道の駅まつだいいふるさと会館 【新潟市】 新潟県立図書館 【県外】 飯綱高原観光協会／飯山駅観光交流センター／いいやま湯滝温泉／小布施ハイウェイオアシス／なべくら高原・森の家／斑尾高原観光協会／道の駅しなの／表参道・新潟県ネスパス／はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店

その他設置店や
詳細はこちら→



ここらへんの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola



10月号「ここらでサウナ・温泉をたのしむ」
「大人のおやつタイム」ほかを予定

cocola



発表会撮影、チラシ広告、各種印刷物、web、ポスティングもお任せください

株式会社 パーツプロダクション TEL.025-524-5733 www.virts.jp

発行 ココラ編集部
(株式会社 パーツプロダクション)
〒943-0834
新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル3F
TEL.025-527-3330
FAX.025-522-4618
✉cocola777@gmail.com

編集後記

おかげさまでcocolaは創刊から13年経ちました。今号は、ちょっと変わったのお気づきになりました？ 13年使い続けたロゴをリニューアル。「今を感じる」というゆるいコンセプトで社内コンペにより選ばれました。同時に新キャラクターも誕生。年齢・性別・種族不詳のふしぎな4人(?)組ですが、名前はあります。以後お見知りおきを。(栗田)



発行人 竹内 豊 編集部 栗田 浩子 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 阿部 葉子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 村本 佳代 / 佐藤 三郎
吉田 久美子 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 山岸 愛 / 小林 沙那恵 / 金澤 ゆう イラスト あつぷ☆(ここら日和)

※このフリーペーパーは上越、妙高、糸魚川、柏崎地域にお住まいの方に無料で配布しています。配布停止をご希望される方は、お名前とご住所をココラ編集部までご連絡ください。個人情報保護は配布停止のみに利用します。※本誌の記事・写真を無断転載・複写複製禁じます。

女性のお悩み解決 教えて！

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.98

Q やっと妊娠しましたが、妊娠に気づかずタバコを吸っていました。大丈夫でしょうか？ 現在妊娠2か月の終わりです。

A 妊娠中の喫煙は妊娠・出産・児の健康に及ぼす悪影響が報告されています。妊娠中の喫煙により子宮内胎児発育遅延がおき、その頻度は喫煙本数に関連し、出生時体重は約200g減少から、ヘビースモーカーの妊婦さんになると約450g程度まで減少するとされています。

ヘビースモーカーの流産率は非喫煙者の約2倍、受動喫煙者の流産率は1.7倍との報告があります。さらに早産、前置胎盤、胎盤早期剥離などの異常も喫煙者の場合は2～3倍増加が報告されています。

特に早産率は喫煙本数と明らかな関連があると報告されています(日本産婦人科医学会先天異常委員会委員報告、日本産科婦人科学会ガイドラインより)。

このように胎児への影響が強いため禁煙されたほうが良いかと思えます。ただし10数年前に読んだ米国の論文には、胎児への影響は妊娠3か月以内に禁煙すればタバコを吸っていない場合と同じだと書かれていました。報告データからも妊娠早期に禁煙した場合の出生時体重はほぼ正常で、かつ早産率も減少することから早く禁煙なさることと受動喫煙を防ぐためにご家族の禁煙もおすすめします(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 上越市鴨島1100 ☎ 025-522-2000



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.106

なんとかなるさあ～法律相談

Q 会社でミスをしてしまいました。上司からは「始末書」を書いて提出するようにと言われました。「始末書」って何ですか？ それを書いても大丈夫ですか？

A 「始末書」とは、仕事上でのミスや不始末を起こした際に、会社に対して事実関係を明らかにすると同時に謝罪や反省をし再発しないことを書面にて誓約する文書です。

会社としては、ミスした事実を認めてその責任を自覚してほしいために、社員に対して始末書の提出を要求するようです。

始末書を書いたからといって、すぐに懲戒処分を受けるということにはなりません。ただし、同様なミスが続いたりすると、会社から全く改善されていないとみなされて、減給あるいは解雇などの重い懲戒処分を受けることがあります。この場合には始末書が証拠として利用されることになります。

ですから、会社が始末書を要求してきても、始末書を書かないという選択もありえます。ただし、書かないと回答すると、会社との関係がこじれてしまう可能性がありますから、書くか書かないかは慎重に判断してほしいところです。

それから、ミスがないのに、あるいは些細なミスなのに、会社が執拗に始末書を書かせようとして迫ってくることがあります。これは、始末書の問題というよりも、始末書を利用して会社が社員に嫌がらせをしていると考えられます。こういう場合は個人での対応が難しいと思われるので、同僚や労働組合、専門家に早めに相談したほうがいいでしょう。

9/6(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)。



観光・イベントに家族でゆっくり楽しみたい!!

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

🏠 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



自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

秋口も「水毒」に要注意!

夏の疲れが残る季節、食欲不振、だるさ、頭痛、めまい、下痢、鼻汁、^{かくたん}喀痰などの症状は「水毒」が絡んでいることが多いのをご存じですか？ 夏は脱水症予防のため水を飲むように心がけますが、つい冷たい飲み物を多量に摂取しがちです。その人に必要な水分量は、体温・筋肉量・運動量・代謝量などによっても違うので自分に見合った量を知っておくことが大切です。

水分が胃に入ると、体内の陽気によって温化・吸収・気化の過程を経て体液となりその役割を果たします。この時、この陽気が弱い人は水を代謝しきれず胃内に水が停滞し「水毒」の症状を起こします。

日頃の水分摂取はできれば体温より温かいもので小まめに少しずつを基本とし、漢方薬を使わなくても自分でコントロールしたいものです。

水分をコントロールする生薬は「茯苓」^{ふくりょう}「蒼朮」^{そうじゅつ}で、よく使われる処方方^{ごれいさん}は「五苓散」などです。気になる方は当店の漢方カフェで気軽にお試しいただけます。

自然堂つるや薬局 春日山店

☎ 025-525-7997 上越市大豆1-9-1 (スーパー原信内)

9:00～19:00(祝日10:00～19:00) / 日曜定休

【処方箋受付時間】 9:00～18:00

(お休み: 水・土曜の13:00以降、日曜、祝日)

プレミアム
商品券

プレミアム
商品券

LINE新規お友達登録で

店内商品

300円引き

クーポン

プレゼント中!

LINE

