

フリーペーパー ココラ  
**cocola**

上越・妙高・糸魚川・柏崎

10 2021 月号 vol.157  
TAKE FREE



2・3面 こちらでサウナ・温泉をたのしむ。

# “ととのう”を体感してみた



ほあ〜深い!

これが“サ道”というものですよ

- 4・5面 **cocola部** 健康管理してますか?  
健康向上大作戦/cocola特典付き
- 6面 はれまち土橋
- 7面 大人のおやつタイム
- 8・9面 cocolaプレミアム商品券のご案内
- 10面 上越・妙高 美酒美食マルシェ
- 11面 こちら日和〜上越市板倉区編〜
- 12面 美活スポット
- 13・14面 オトクーポン
- 15面 プレゼント、オタクイズ



web  
f i



11面  
こちら日和



## 上越 BIREI beauty salon



お客さまに合わせてパワーを調整。お気軽になんでもご相談ください!

### セールスなしの無料カウンセリング ヒゲ脱毛が人気です!

女性のお客さまはもちろん、男性のお客さまにも多く通っていただいております。ヒゲ脱毛が一番人気で、お一人おひとりに合わせて回数や通うペース、お肌のお手入れ方法などをご提案しています。脱毛はどうしても回数と年月がかかるものですので、ご自身に合ったサロン選びが大切です。ツルツルを目指してしっかりサポートいたします。

#### Information

ヒゲ脱毛  
6回:75,000円、12回:129,600円、18回:172,800円  
「cocolaを見た」で角質を柔らかくして  
脱毛効果を高める洗顔ソープをプレゼント!

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

birei.bs  
@483ymtjh



ビレイ 上越

## 上越 コスメやまとや



眉スタイリングにお肌チェック。カウンセリングであなたらしい美を。

### 肌のお悩み、メイクのお悩み 困っている方の助けになりたい

お顔立ちに合う眉スタイリング、お肌に応じたスキンケアのご紹介やケア方法、ファンデーションの色選びなどもおまかせください! 国内百貨店ブランドから専門店専用化粧品を中心とした幅広い品ぞろえ!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため一部サービスの自粛はありますが、ご満足いただける内容でもてなしいたします。

BENEFIQUE	ALBION
KANEBO	OTWANY
IGNIS	clé de peau BEAUTÉ
Elegance PARIS	LISSAGE
Prédia	DECORTÉ

取扱ブランド一覧  
※一部商品はイオン上越店のみの取扱いとなります。

イオン上越店  
☎025-521-2523 📍上越市富岡 3458  
エルマール店  
☎025-544-4727 📍上越市西本町3-8-8  
各店共通 🕒10:00~20:00 📞無休



コスメやまとや

## 上越 ULTIMATE FITNESS



高校生~70代まで、幅広い年齢層の方にご利用いただいております。

### パーソナルトレーニングと ジム通い放題の便利でおトクなコース!

アルティメットジムではおトクなパーソナルトレーニングのコースをご用意しています。週2回で1か月から始められるので、続くか不安な方にもご好評をいただいております。

さらに! お好きな時間に通える「通い放題」となっているので、やる気やご予約に合わせて、より自由で便利なジムライフを送っていただけます♪

#### Information

最安値プランの1か月ご利用料 45,980円  
まずは見学・無料カウンセリングにお気軽にお越しください!  
ご予約はHPお問合せフォーム、LINE、メールより承ります。  
見学も受付けておりますので、お気軽にご連絡ください!

アルティメットフィットネス

☎ご予約はHPから受付  
📍上越市寺町3-16-8  
🕒9:00~23:00  
📞お盆・年末年始

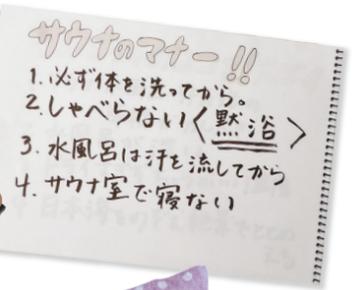
ultimatefitness71  
@583uwjwj



アルティメット 上越

# をたのしむ。

サウナ歴史研究家のサウナ 蒸し子さんと cocola 部員坪井さんが蒸し子さんおすすめの「うみてらす名立 名立の湯ゆらら」でサウナの「ととのう」体験をしました!



## サウナ 蒸し子さんと cocola 部員坪井さんが行く! サウナの正しい入り方

うみてらすのココがスゴイ  
1 サウナ水風呂・外気浴の導線がカンパシ  
2 水風呂が深い  
3 ドライすぎずちやむぎの温度  
4 日本海をのぞく絶景でととのえる



うみてらす名立 名立の湯ゆらら  
☎025-531-6301  
📍上越市名立区名立大町4280-1  
🕒10:00~21:00、金・土曜は22:00まで(飲食LO20:30)  
👤大人700円、子ども300円、幼児200円

プレゼントあり  
詳しくは15面へ



**サコッシュ**  
サウナ愛好家のポータルサイト「サウナイキタイ」で購入。サウナマットの生地がお気に入り。



**バッグ**  
台湾で買った魚網バッグ。



**サウナハット**  
蒸し子さんイチ押し「スパ・アルプス」のサウナハット。

サウナ 蒸し子さん



mushiko\_sauna  
サウナ歴史研究家。サウナに精通し、頭の中はサウナのことだらけ。サウナのことは蒸し子さんに聞け!

うみてらす名立のサウナはおすすめ。その理由をお伝えします!

温泉大好きです! いつもはサウナ苦手だけど今日は楽し!



cocola部員 坪井さん

約1年前にUターンしてきて、地元の良さに気づいた坪井さん。休みの日は地元めぐりをしている。



### SAUNA 7 外気浴をする



風の吹いている場所でチェアやベンチなどに約5~10分、サウナハットを目深にかぶって寝ころびましょう。この時に「ととのう」感覚がやってくる!

④~⑦を2・3回くり返す

体が冷えたと思ったらお風呂に入るのもOK。心地よいと思える範囲でくり返す。

TSUBOI-SAN'S VOICE



すっかり、サウナはガマンの世界だと思っていたけど...違いました! ふだんは冷え性だけど手足が温かいし、何より頭がリセットされて精神的にすっきりしました。

### SAUNA 5 汗をシャワーで流す



### SAUNA 6 水風呂に入る

足からゆっくり入って肩までつかり、そのまま1~2分。最初はちょっと勇気がいるが「ととのう」ためにはここで体をクールダウン!

### SAUNA 4 サウナに入る



サウナハットをかぶって約10分。サウナ内は上下2段になっていることが多く、上段のほうがより熱い。好んで座る場所を決める。

### SAUNA 3 タオルで体をふき 水分補給

体が濡れたままだと汗が出にくくなるのでしっかり体をふく。その後忘れずに水分補給を。水、お茶、スポーツドリンクなどなんでもOK。

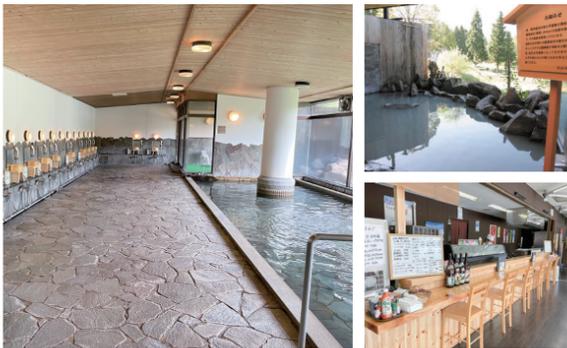
### SAUNA 1 体と頭を洗う

約10分好きなようにお風呂につかる。



※名立の湯ゆららの女性サウナは設備の不調で休止している場合があります。HPで確認してお出かけください。 ※撮影のため着衣しています。

## 妙高 アルペンブリックスパ 日帰り温泉



### とても珍しい黒泥露天風呂はいかが?

**温泉情報**  
●入浴料/大人(中学生以上)800円、子ども(小学生)400円、幼児無料  
●効能/慢性皮膚病、慢性婦人病  
●泉質/単純硫黄泉(黒色)、弱アルカリ性単純温泉(透明)

「ランドマーク妙高高原」より名称を変更。サウナはもちろん黒泥露天風呂が自慢の日帰り温泉施設です。食事処も併設されていますので、秋のレジャーで妙高高原にお越しの際はぜひお立寄りください。

アルペンブリックスパ 日帰り温泉  
☎0255-86-5130  
📍妙高市大字関川2413-11  
🕒9:00~22:00(最終入館21:30)  
🗓️火曜



アルペンブリック スパ

## 長野 山ノ内町グリーン・ツーリズム協議会

### 果樹農家で採れたてを味わう! 秋の味覚 ぶどう狩り&りんご狩り

山ノ内町は気候・立地・標高差・昼夜の寒暖差など果物の栽培に最適な環境で、質の高いぶどうやりんごが作られています。観光農園ではなく、有名デパートや市場へ出荷している農家さんでの果物狩りを体験しませんか。おいしい果物の見分け方も教えてもらえるかも!?

●ぶどう 9月上旬~10月中旬 大人1,500円/小学生1,000円(または量り売り) ●りんご 9月上旬~11月下旬 大人1,000円/小学生600円  
※安全安心な果物狩りの実施に向けて、当協議会の定める「新型コロナウイルス感染症対策指針」に基づきコロナ対策を徹底しています。

山ノ内町グリーン・ツーリズム協議会  
☎0269-33-2138(山ノ内町観光連盟)  
📍長野県下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1  
🕒9:00~17:00  
🗓️なし

山ノ内町 くだもの狩り



露地栽培の完熟巨峰は別格の甘さ。粒が大きく食べ応え十分



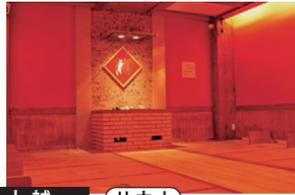
都内フルーツ専門店にも並ぶ山ノ内町のりんごが食べ放題

### Information

〈ご予約の流れ〉

①希望日前日までに人数等を電話で伝える → ②事務局が受け入れ先の農家を決定 → ③お客さまに集合場所・農家を伝える → 予約完了です  
果物の生育状況で実施時期や品種が変わりますので、事前にお問合せください。

cocola読者に聞いたおすすめサウナ&温泉



上越 (サウナ)

七福の湯

●友だちとスポーツ後に行くときは最高です！サウナのアロマサービスがあり、おすすめです。(上越市・Iさん)



長野 (サウナ)

ゲストハウスLAMP

●野尻湖にあるおもしろそうなサウナ。フィンランドばりのサウナが体験できるそうなのでいつか行ってみたい。(妙高市・Sさん)



妙高 (サウナ 温泉)

神の宮温泉 かわら亭

●ミストサウナがあり、ドライサウナが暑くて苦手という方でも、ゆっくりと楽しめるのでおすすめ。(上越市・Iさん)



上越 (温泉)

海鮮の宿 ホテルうのはま

●温泉が良かった！露天風呂も広くて芯から温まりました。夕食にお刺身がたくさん出てうれしかったです。(上越市・Kさん)



妙高 (温泉)

LIME RESORT MYOKO

●温泉は壺風呂や露天風呂も。お風呂上りにはMYOKO COFFEEのコーヒーやスムージーで贅沢気分を味わえます。キッズルームもあります！(妙高市・Tさん)



妙高 (サウナ 温泉)

アルペンブリックSPA

●今やっってるお風呂とサウナのほかに、2Fの炭盤浴(女性専用)は冬に再開予定みたい。今から楽しみです。(妙高市・Fさん)

# こころで サウナ・温泉

ゆるらの大広間でサ飯!!

SAMESHI

サ飯=サウナのあとに食べる飯のこと



カニの半身がインパクト大！カニの身もたくさん入って豪華なラーメン。



アイスクリームも食べたくなっちゃうサ飯のひとつ。

SAUNA HAT



蒸し子さんのHPに作り方があります

サウナハットを作りました

サウナーの必需品!? サウナハットを作りました。蒸し子さんからプレゼントあり!



材料はこんな感じ!



ちょっとコツがいりますね!



プレゼントあり詳しくは15面へ

蒸し子さんに聞くサウナの魅力は?



交感神経と副交感神経のバランスがよく、深いリラックス状態になるのが「ととのう」瞬間です。一度でもこれを体験すると「ととのう」ためにどうしたいかとどんどん欲が出ます。肌もきれいになる。よく痩せますか?と聞かれますが、サウナ後のご飯がおいしすぎてつい食べすぎちゃうので痩せません(笑)。

柏崎 サウナ宝来洲(ホライズン)



糸魚川 (温泉)

笹倉温泉 龍雲荘

●サウナからそのまま海に飛び込めるなんて絶対気持ちいいだろうなー!(上越市・Mさん)



柏崎 (サウナ)

サウナ宝来洲(ホライズン)



海のサイダー「鯨泉」

プレゼントあり詳しくは15面へ



十日町 (サウナ 温泉)

キナーレ 明石の湯

全国のサウナーが注目する「海のサウナ」

- 2時間利用料/3,000円、サンセットタイム4,000円、貸切15,000円～
- 宿泊費/素泊5,000円～
- セルフウォリュ/可
- 水風呂/海のみ、温度(秋から春は8～20℃)
- 外気浴スペース/波打ち際、サウナ屋上、サウナ内ラウンジ

サウナ室、屋上から海が見渡せ、水風呂は海のみという「海が主役」のアウトドアサウナ。圧倒的な開放感と、夕日の絶景を楽しむサウナに注目が集まっている。地元民ならとにかく一度体験してほしい、本格的なサウナ。

サウナ宝来洲(ホライズン)  
0257-41-6270 @horizonsauna  
柏崎市鯨波2-3-6(小竹屋旅館)  
曜日によって異なります。完全予約制  
火・水・木曜(祝日の場合は営業)



宝来洲

上越 海鮮の宿 ホテルうのはま

夕食休憩とpH値7.7の美肌の湯を愉しむ秋の収穫祭にも、お気軽にどうぞ

日帰り16:00～20:00まで利用可能な「夕食休憩プラン」をご用意しました。お刺身盛合せなどの魚介料理に、エビ・イカ・タコほか季節の海鮮たばら4種食べ放題が付いた豪華海鮮プラン。稲刈りの疲れを癒しませんか。

11:00～15:00までのご昼食休憩もご利用可能。cocola プレミアム商品券(むらさき版)も使えます。



海辺の宿らしい新鮮な魚介と温泉でごゆっくりとおくつろぎください

夕食休憩プラン  
大人(中学生以上)5,500円  
子供会席……3,850円  
お子様ランチ……2,200円

温泉情報  
効能 きりぎりすやけど、皮膚病、婦人病  
泉質 ナトリウム塩化物強塩温泉、pH値7.7、透明

海鮮の宿 ホテルうのはま  
025-520-9811  
上越市大湊区雁子浜304-1  
不定休



ホテルうのはま



Information

豪華海鮮プラン1泊2食付き9,900円+100円(入湯税)のところで「cocolaを見た」で8,900円+100円(入湯税)2021年11月末までの宿泊分に限る

宿泊も日帰りも  
●カニ1杯と鯛カブト焼き+3,300円  
●飲み放題(90分)+2,200円(ビール・日本酒・焼酎・ソフトドリンク)  
●10名様以上で無料送迎(上越市内)

十日町 越後妻有交流館キナーレ・明石の湯



温泉とサウナでリフレッシュ!

温泉情報  
●入館料/大人(中学生以上)600円、子ども(小学生)300円、幼児無料  
●17:00以降 大人500円  
●効能/疲労回復、冷え性、腰痛、神経痛、リウマチ、打ちみ  
●泉質/塩化物・炭酸水素塩泉・透明(少し茶褐色)

大地の芸術祭のメイン施設にあるモダンでスタイリッシュな温泉。80畳の広い休憩所やメニュー豊富な食事処、男女別仮眠室など、各種設備が充実。サウナはドライサウナとスチームサウナが男女日替りで楽しめます。

越後妻有交流館キナーレ・明石の湯  
025-752-0117 @kinare.akashinoyu  
十日町市本町6-1-71  
10:00～22:00(受付終了21:30) @rdr8291y  
水曜



キナーレ

# 健康管理してますか?

## 健康向上大作戦

cocola  
特典付き



他の意見は  
web cocolaで!



健康管理が大切とはわかっていても、忙しいからとついつい後回しになっていませんか?  
適度な運動や身体のケア、食生活や十分な睡眠、ストレス緩和などできることから始めてみましょう!

### Q5 健康管理のためにしていることを具体的におしえてください

月に1回だけだけど、整体でご褒美タイム。ハードなことは続かないので、毎日YouTubeで見た腰痛予防の寝ながらできるストレッチをしています。あとは、病院で定期的に検診を受けています。(妙高市・50代・女性)

ジュースを飲まないようにして喉が渴いたら水かお茶で水分補給する、定期的に体重を量る、たまにランニングやウォーキングをする。(柏崎市・20代・女性)

仕事の日が決まった時間に寝て、起きる。心の元気がないときは、がんばって軽く食事をする。身体に栄養が入ると心の元気もついてくるから。いつもと体調が違うなど感じたときは、早めに寝て、とにかく身体を休ませる。(上越市・女性・30代)

規則正しい生活を心がけてはいるが、実際できているかどうかは疑問。また、休日はゆっくり休むようになっているが、実際は色々やることが多くてそれほど休んではいけないのが現実。(糸魚川市・60代・男性)

歩くようにしています。1日1万歩を目指して歩いています。(上越市・30代・女性)



### Q6 自分や家族の健康管理について、専門家に聞いてみたいことはありますか?

1 夫は長い時間寝ても、朝の疲れが取れなかったり、日中の眠気や頭痛などの症状があります。何か改善策はあるのでしょうか。(女性・30代)

2 夫の帰りが遅く、夜遅い食事になってしまうので、夜の食事でお勧めがあれば教えて欲しい。(女性・40代)

3 ダイエット法が知りたい!(女性・20代)

4 健康診断のたびコレステロール値が気になります。食生活にはかなり気を遣っているのですが、体質も関係するのでしょうか?(女性・20代)

5 健康診断などの子宮頸がんの検査は何歳まで受ければ良いですか?(女性・50代)

### 専門家に聞いてみました

1 日中の眠気・だるさ・頭痛の原因の1つに睡眠時無呼吸症候群という病気があります。自宅で就寝中の呼吸の簡易検査ができます。突然「ぐがっ」と大きないびきをかく方はご相談ください。(藤原医院)

2 睡眠中は脳と身体が休まる時間なので、できるだけ胃腸が睡眠中に活動しないように消化の良い朝食のような軽めの食事(ご飯・味噌汁・焼き魚)またはお粥・雑炊などが◎。

3 冷えはダイエットの天敵です。冷えると内臓の機能低下に繋がります、代謝が落ちますので、まずは冷え対策から意識してみてください。①冷たい飲食物を控える②足首・お腹を冷やさない。

4 コレステロールが高くなる原因として動物性脂肪の摂り過ぎや運動不足、肥満などはよく知られています。その他、閉経後女性ホルモン低下や甲状腺機能低下症、糖尿病、ネフローゼ症候群などに起因する場合や、「家族性高コレステロール血症」などの遺伝的原因もあります。コレステロールを減らすには体を動かすことと食事。コレステロールの多い食品を減らすと同時に悪玉コレステロールを排出しやすくする「水溶性食物繊維」を摂りましょう。(げんき薬局)



5 子宮頸がん罹患の年齢は、20歳代から50歳代が主流ですが、80歳代までみられるので、検査は続けて受けられることをおすすめします。また、頸がん検診の際には内診で卵巣の確認もしますので1年に1回は受けられてはいかがでしょうか。(大島クリニック)

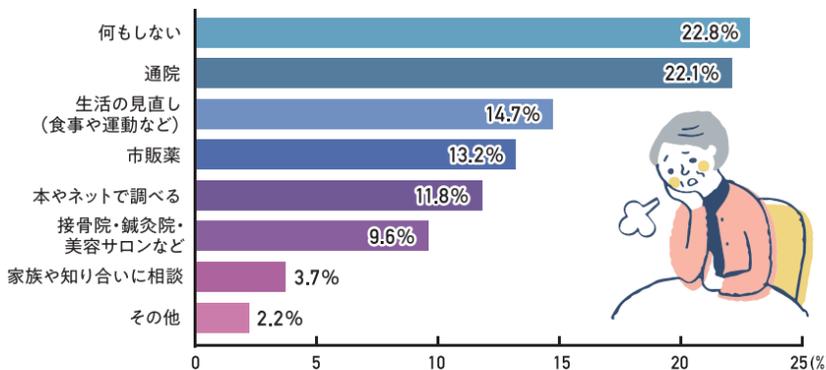
### Q1 現在、身体に痛みや不調がある部位はありますか?

※複数回答可



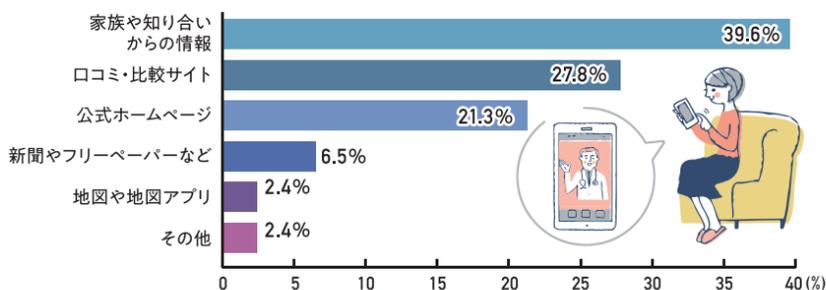
### Q2 Q1の痛み・不調に対して何か対処しましたか?

※複数回答可



### Q3 病院・クリニックを探す際に、どのような方法で調べますか?

※複数回答可



### Q4 年に1回以上健康診断を受けていますか?

何年かに1回受けている 10.5%  
何年も受けていない 5.3%  
受けている 84.2%



## ここの病院・クリニック・医療機関などが知りたい!

上越 保険調剤及びOCT販売等

**げんき薬局**

在宅訪問を中心としたお薬の管理や指導を行う保険薬局です。お薬以外でも、健康相談、介護などお気軽にご相談ください。

☎ 025-546-7677  
〒上越市東雲町1-6-10  
☎ 9:00~18:00(土曜~13:00) 日祝

上越 はり・きゅう

**はりきゅう院うづき**

はり・きゅう完全予約制 国家資格保有 はりきゅう師 あはき法に基づく開設届出済

施術時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~18:30 (最終受付)	●	●	●	●	●	●	●

不定休

☎ 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

上越 産婦人科・生殖医療(不妊治療)

**大島クリニック**

診療科目  
婦人科一般 生殖医療(不妊治療・検査)

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
15:00~18:30	●	●	▲	●	●	休	休

☎ 025-522-2000 水曜午後は予約制17:00~、土曜は予約制  
〒上越市鶴島1100

上越 内科全般、消化器内科

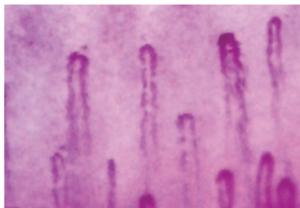
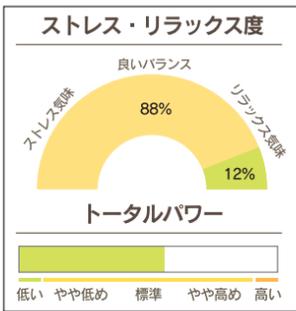
**藤原医院**

診療内容  
いびき、睡眠時無呼吸症候群などの診断、相談。胃カメラ、大腸カメラ。

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	休
15:30~18:00	●	●	休	●	●	●	休

☎ 025-544-7020 ※土曜午後は14:30~17:00  
〒上越市西本町2-1-21

## 自律神経、血流、毛細血管の状態を無料でチェックして生活習慣改善!



●毛細血管観察…指先の毛細血管を特殊カメラでリアルタイム観察。運動、食生活、睡眠の状態をチェック。スタッフが生活習慣のアドバイスをします。

●自律神経・血流測定…血圧を測定すると同時に血液量、血管の弾力、末梢血管抵抗を測定。自律神経のバランスもデータ化(自律神経は春日山店のみ)。

生活習慣改善のサポートに無料測定を随時実施中! 処方せんも承っており、お待ちの間に測定できます。春日山店では1杯418円で「漢方カフェ」も楽しめます。身近なかかりつけ薬局を目指している自然堂つるや薬局グループ。お気軽にご来店ください。

### 自然堂つるや薬局 春日山店

☎025-525-7997  
 ⑤上越市大豆1-9-1 スーパー原信内  
 ⑨9:00~19:00 (祝日は10:00~、処方箋は18:00まで)  
 ⑩日曜 (処方箋は水曜、土曜 13:00以降、日・祝休)

薬のニシワキ (処方調剤なし) ☎025-524-0368  
 ⑤上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F  
 ⑤西高田店 ☎025-520-8601 ⑤上越市大貫4-6-11  
 ⑤新井店 ☎0255-72-0304 ⑤妙高市朝日町1-2-13

### 無料定期測定会(骨密度測定付)開催! ※要予約

春日山店: 10/15(金)・16(土) 10:00~17:00  
 ほか、新井店 10/12(火)、薬のニシワキ 10/13(水)、  
 西高田店 10/14(木)  
 時間・詳細は各店へ♪

※自律神経チェックは春日山店のみ。  
 骨密度測定を除き、上記日程以外でも無料測定は随時実施中。

春日山店LINE公式アカウント  
 新規お友だち登録で

店内商品300円OFF  
 クーポンプレゼント

QRコードより登録  
 いただけます



## 妙高の高原リゾートホテルで 温泉付きパーソナルトレーニング



**cocola特典**  
 2021年12月末日まで  
 「cocola見た」で  
 初回体験  
 パーソナル  
 トレーニング  
 1,650円→  
 1,000円

ダイエットしたい、肩こり、腰痛を治したいそんな身体のお悩みを運動で解消しませんか? 運動プログラムはその方の身体の状態、目標、レベルに応じて完全オリジナルのものをご用意いたしますので初めての方でも安心してご参加いただけます。

### プログラム

- パーソナルトレーニング(1回60分、月6回、温泉付き) 16,500円
- 初回体験パーソナルトレーニング(60分、温泉付き) 1,650円
- ※パーソナルストレッチ(30分)2,200円「cocolaを見た」で温泉付き♪

### ライムリゾート ミヨコー LIME RESORT MYOKO

☎0255-75-5115  
 ⑤妙高市関川2251-2  
 ⑨13:00~21:00  
 ⑩不定休



## 大人の女性が笑顔になれる “完全予約制”隠れ家サロン



**cocola特典**  
 2021年10月末日まで  
 「cocola見た」で  
 初回施術料  
 6,600円→3,300円  
 または  
 骨盤+1か所体験  
 (1,000円15分程度)

疲れがとれない、肩こり、イライラしやすい、腰痛、気分が落ち込みやすいなど女性特有のさまざまなお悩みに対応いたします。ひとりでも多くの方に元気と笑顔をお届けできるよう、キレイと健康、美しさをサポートいたします。

### 施術メニュー

- 基本施術料金…4,950円
- 妊産後ケア…4,400円(1年以内)
- 学生…3,300円

### カイロプラクティックサロン 笑~NICO~

☎080-1104-0113  
 ⑤上越市浦川原区山本660-2  
 ⑨9:00~18:00  
 ⑩日曜、他不定休

@074rtqsm



## 正しい姿勢に整える「ペアストレッチ」 から始まるトレーニング



**cocola特典**  
 2021年10月末日まで  
 「cocola見た」で  
 入会金通常  
 30,000円→  
 先着10名様  
 10,000円OFF!

新サービスとして「ペアストレッチ」を導入しました。ひとりでは伸ばしづらい筋肉を伸ばすことで、肩こり・腰痛の原因となる姿勢を整え、その方に合ったトレーニングを提供します。一緒に健康的できれいな身体を目指していきましょう!

### 10月末までの限定メニュー

- 先着10名様 入会金 通常30,000円→10,000円OFF!
- ペアストレッチ無料体験 + カウンセリング50分付

リラフ

### パーソナルトレーニングReLiFE

☎080-2079-3802  
 ⑤上越市下門前1923  
 ⑨12:00~20:00  
 ⑩日曜

@263rvoyli



## 子育てママのご褒美タイムに カイロでボディメンテナンス♡



産後の骨盤ケアや育児での肩こり・腰痛、子どもの姿勢など気になることがあれば何でもご相談ください。筋肉や骨格のバランスを整えて、カラダの不調を見直しましょう。日々がんばっているママさんの自分時間に心と体のリセットを♪

### ママ割特別メニュー

- 骨盤ケア(60分)…3,300円
- 骨盤ケア+むくみケア(75分)…4,730円
- 骨盤ケア+ヘッドスパ(75分)…4,730円

### カイロプラクティックセンター上越せきやま店

☎0255-82-3618  
 ⑤妙高市関山1400-3  
 ⑨9:00~20:00  
 ⑩日曜・祝日



## 「無印良品」内にオープン! 全国どこの処方せんも対応いたします



▲本格漢方煎茶が体験できます

無印良品 直江津内にオープンしました。全国どこの処方せんも対応いたします。事前にアプリで処方せんの写真を送信すると、少ない待ち時間でお薬が受け取れます。処方せんがなくても体調で少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

### クオール薬局では健康イベントを定期開催しています

- 毎月第1日曜 健康測定会、毎週水曜 健康体操
- 第1~3木曜 薬剤師・管理栄養士講座

### クオール薬局 直江津店

☎025-530-7489  
 ⑤上越市西本町3-8-8  
 直江津ショッピングセンター2F  
 ⑨10:00~20:00 ⑩年中無休(施設の休館スケジュールに準ずる)



Vol.4  
 香り効果で食欲に負けない!

朝晩涼しくなり、いよいよ食欲の秋。ダイエットといえばグレープフルーツがいいと一時流行りましたね。グレープフルーツで痩せるわけではなく、ヌートカトンという香り成分に食欲を抑える働きがあるということです。分量はそれほど多くないので劇的効果というほどではありませんが、それでも鎮静効果によって食べ過ぎを抑えることが期待できます。ほかにも、ハーブティーを食前、食中、食後と分けて飲むことで、血糖値の上昇を抑えたり脂肪を分解したり、消化を促進したりという効果が期待できます。食べ過ぎによる糖分や塩分の取り過ぎはその後の健康に大きな影響をもたらす可能性があります。ストレスと食べ過ぎを抑える心地よい香りを見つけて健康的に過ごしませんか。馥郁ではハーブティーの試飲や精油のお試しもできます。お気軽にお問合せください。

Instagram、Facebookで  
 サロン情報を発信中

植物療法士・イキカタオーガナイザー

馥郁 ふういく 五十嵐 郁代  
 ☎080-9700-2919  
 fukuikuphytotoehon@gmail.com



## 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
- ☑ 首がこつくと頭痛になる
- ☑ 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



あなたに合うか  
 1回受けて  
 みてください

頭痛専門治療  
 うららの  
 公式HPはコチラ



### ツライ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 10月15日まで  
**¥2,500円** (初診料込)

※あなたの頭痛に効くか? 一回受けてみてください

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 うらら **090-5783-6254**

〒945-0043 新潟県柏崎市日吉町3-9

こころ、晴ればれ。

# Haremachi Tsuchihashi はれまち土橋



▲遊具が設置された公園予定地

「ここに暮らす人の笑顔と未来を育むまち」というコンセプトでまちづくりを計画しました。当初1000くらいあったネーミング案のなかから、理事会でこの名前が選ばれました。「気持ちも晴れて、心もはれればれ」という意味を込めた名前です。

——「はれまち土橋」の名前の由来をおしえていただけますか？



Jマテ.ランドコム  
不動産部 今井 健太 さん

いま話題の「はれまち土橋」。かなり広い区画が生まれ変わろうとしています。これからどんな「まち」になっていくのか、ご担当の今井さんにお聞きしました。



——住宅用地はもう完売でしょうか？

住宅地としては全体で約200区画あります。このうち土地区画整理組合の販売用住宅地は120区画あり、現在100区画のご契約が完了しています(9月15日現在)。建築工事も進んでだいぶ新しい家が建ちました。これからますますぎやかになるでしょう。

——商業施設などもできるのでしょうか？

はい。主に、地元にお住まいの方の日常生活に「あったら便利」という店舗を集めた複合施設を上越市市民プラザ北側に計画しています。また、そのほかにも「メディカルスクエア」では、内科、小児科、整形外科の医院と薬局が開業する予定です。

——子育てしやすいような環境ですね。

住宅地の中には遊具のある公園もあります。隣接する「すくすくタウン」には保育園もあり、子どもセンターがある市民プラザやファミリーヘルプ保育園もすぐ近くなので、小さなお子さまの子育てには理想的な環境ですね。

## 土橋第二地区土地区画整理事業の沿革

H10年 5月	土地区画整理事業による市街化区域編入に関する協議開始
H13年 3月	市街化区域に編入
H18年 9月	現地の測量調査を開始
H25年10月	土橋第一地区土地区画整理組合 設立
H28年 1月	第一地区保留地完売
H28年10月	土橋第二地区土地区画整理組合 設立
H30年 5月	第二地区造成工事開始



▲今年5月、現地上空からのドローン撮影

Check!

## はれまち土橋の住宅地情報はこちら

はれまち土橋の住宅分譲地の最新販売情報はこちらから確認できます。



Coming soon



## オンライン住宅展示場

はれまち土橋に建築している各社のモデルハウスをスマホで気軽に見学できる「オンライン住宅展示場」。近日公開予定でたがいま、準備中です。



## 理事長コメント



土橋第二地区土地区画整理組合  
理事長 増田 禎昌 さん

## 笑顔あふれるまちづくりに向けて

今から23年前、土橋地区の将来を見据えて当地を市街化区域へ編入するべく、地元有志で活動を始めました。これまで幾多の難局がありました。たくさんの方に助けていただき、ようやく第二地区の工事も完成しようとしています。

おかげさまで住宅地の販売は大変ご好評をいただき、商業・医療施設の建設も見込まれており、当時思い描いた笑顔あふれるまちづくりは、ゆっくりですが確実に進んでいます。

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

新潟県知事(4)4713

Jマテ.ランドコム株式会社  
Joetsu landcom corporation

TEL025-522-1805

はれまち土橋

検索

https://hare-machi.com



# 大人のおやつタイム。

すてきな器にのせて、甘いものを楽しむ。  
そんな時間を持ちたいですね…

撮影協力/百年料亭 宇喜世



**4 雪の香テラス直江津店**  
雪の香プリン&ドリンクセット  
550円

お好みのプリン1個とドリンクの組合せでちょっとおトクに楽しめます。秋の季節限定プリンは「かぼちゃ」。



**3 伊藤飴店**  
季節の上生菓子 1個183円

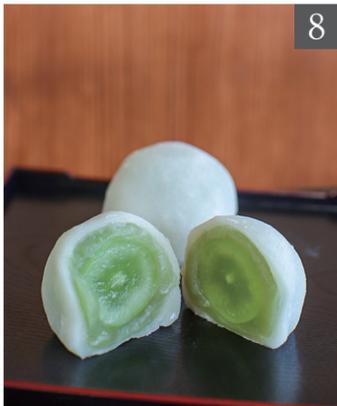
春夏秋冬の花や風景を山芋入りの練りきりあんであらわす。ちょっとしたお祝い物や茶道のお稽古、お茶会に喜ばれています。10個から直江津地区のみ配達可。



**2 ビストロ サブリーユ**  
秋茄子のパフェ  
ランチコース 1,850円～  
季節の味わいを大切にしたナチュラルフランス料理の各コースのラストを飾る「野菜のパフェ」。ディナーコースは4,180円から。

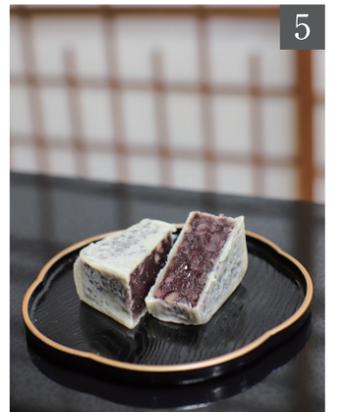


**1 パトラッシュ**  
フレンチトースト(2個入) 220円  
表面をカラメリゼした、外はカリカリ、中はしっとりの新食感! バターの風味もしっかり。トースターで温めてアレンジも楽しんで。



**8 御菓子処 かの子**  
イオン上越店  
マスカット大福 1個216円

甘く芳醇な香りのシャインマスカットと自社製マスカットあんをお餅で包んだ旬の味。本店・本町店でも取り扱っています。季節限定商品。



**5 さかつめ菓子本店**  
きんつば 1個151円  
北海道産小豆を使用し店主熟練の技で練り上げたあんこでできた「きんつば」は、一度食べてみる価値があります。ぜひお立ち寄りください。

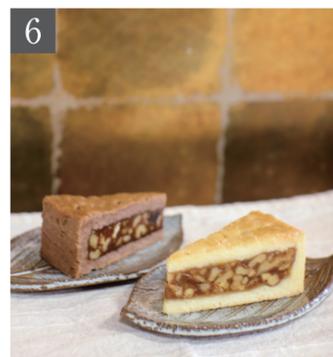


**9 五十嵐本店**  
越後バナナ  
ジェラート 1個877円

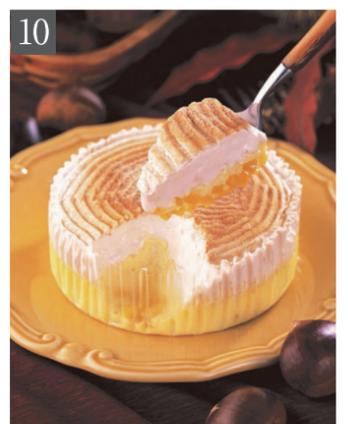
新潟県産の無農薬バナナから作るジェラートは完熟の甘さと自然な香りが抜群! ミルク、豆乳、焦がしキャラメル3種類。



**7 菓子工房 あん味堂**  
貯古糖羊羹  
あんショコラ 1個180円  
インスタフォロー特典(購入時画面提示): あん味堂の和菓子を1,000円以上お買上げの方にあんショコラ1個プレゼント。10/17まで。



**6 御菓子処 すだ**  
エンガトルテ  
黒エンガトルテ 1個162円  
バター香るエンガトルテ専用のクッキー生地の間には、生クリームたっぷりのキャラメルとくるみがぎっしり! コーヒーとの相性抜群です。

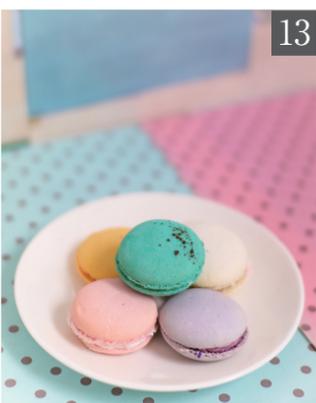


**10 イベント型**  
アンテナショップ 彩か  
ガトー・ド・ボワイヤージュ  
のお取り寄せケーキ各種  
(3~4人前) 各1,150円  
お取り寄せスイーツや、ご当地みやげを出張販売。今回は横浜馬車道ガトー・ド・ボワイヤージュのとろけるモンブランなど秋の味覚が登場!



**14 山川製菓店**  
浜の番長 1個220円

くるみ入りバタークリームを黄身あんであらわす。さらにお餅で包み、どら焼きでサンドしました。軽くつぶしてお召し上がりください。



**13 あるんの杜 Vege'c**  
恋するマカロン  
(5つのフレーバー)1個180円  
上越産の越後姫、かぼちゃ、いちじく、ブルーベリー、ミントを使ったフレーバー。カラフルで個性的なコック(マカロン本体)を楽しんで。



**11 カフェ TATSUJI**  
ガトーショコラ 700円  
とろけるガトーショコラはじめ、ふわふわのエンゼルフードケーキ(800円)などデザートは全6品。こだわりのコーヒーとともに。

**12 パティスリー・フルール** アップルパイ 400円  
フルールの秋メニューに欠かせない一品。卵アレルギーの方には卵を塗らずに仕上げることもできます。テイクアウト50円引き。宅配便可。

## shop list

**10 イベント型アンテナショップ 彩か** **T**  
☎ 090-3670-8194 (ベルカント土井)  
④ 柏崎市関町1-31  
④ 10/2-3, 11/6-7, 12/4-5, フルセット  
10/10~10/14 10:00~17:00 柏崎フォンジエ ※オフィス訪問販売承ります!

**7 菓子工房 あん味堂** **T**  
☎ 025-526-7570  
④ 上越市本町3-2-21 (いろいろ庵店舗内)  
④ 10:00~18:00  
④ 第1・3土日のみ

**4 雪の香テラス 直江津店**  
☎ 025-530-7410  
④ 上越市春日新田 5-16-20  
④ 10:00~18:00  
④ 水曜

**1 カフェ&ベーカリー パトラッシュ**  
☎ 0255-72-2404  
④ 妙高市猪野山120-8道の駅あらい内  
④ 9:00~17:00(9月中) ~16:00(10月~)  
④ 木曜

**13 あるんの杜 Vege'c** **E T**  
☎ 025-520-5515  
④ 上越市大道福田621  
④ 9:30~18:00  
④ 水曜(祝日の場合は木曜)

**11 カフェTATSUJI** **E**  
☎ 025-520-7638  
④ 上越市本町5-4-5  
あすとびあ高田1F  
④ 11:00~16:00  
④ 月曜

**8 御菓子処 かの子 イオン上越店** **T**  
☎ 025-520-8662  
④ 上越市富岡3457 イオン上越店専門店街  
④ 10:00~20:00  
④ 無休

**5 さかつめ菓子本店** **T**  
☎ 025-543-2792  
④ 上越市黒井1805  
④ 7:00~18:00  
④ 不定休

**2 ビストロ サブリーユ** **E**  
☎ 025-534-3684  
④ 上越市大潟区上小船津浜714  
④ 11:30~L013:00, 18:00~L019:30  
④ 火曜と他不定休で週2回

**14 山川製菓店** **T**  
☎ 025-543-2708  
④ 上越市中央3-14-19  
④ 8:30~18:00  
④ 不定休

**12 パティスリー・フルール** **E T**  
☎ 090-4710-5404  
④ 上越市本町5-4-5  
あすとびあ高田1F  
④ 9:00~18:30  
④ 不定休

**9 高級フルーツ 野菜問屋・五十嵐本店** **T**  
☎ 025-543-2112  
④ 上越市中央2-9-10  
④ 9:00~19:00  
④ 日曜

**6 御菓子処 すだ** **T**  
☎ 0257-22-3579  
④ 柏崎市四谷2-6-27  
④ 10:00~18:00  
④ 日曜、不定休

**3 伊藤飴店** **T**  
☎ 025-543-2612  
④ 上越市中央1-8-12  
④ 8:00~9:30, 12:30~14:30, 18:00~19:30  
④ 不定休

アイコンの見方 **E** イートイン **T** テイクアウト

地域のお店支エール券

# cocola プレミアム商品券

上越市民限定!!

ラスト1か月! 使い忘れにご注意!!

“ももいろ版”・“あおぞら版”・“きいろ版”の3種類は  
10月31日(日)までの利用期限となります。

使い残しのないようにお買い物やおでかけをおトクに楽しんでください!



【各商品券に関するお問合せ】株式会社 パーツプロダクション 新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル301 TEL.025-524-5733(月~金曜 9:00~17:00)

## 各商品券 参加店・事業所一覧

★今号に広告掲載されている店舗

利用期間 ~10月31日(日)まで

**50 店舗** “きいろ版”

発行: きいろ 実行委員会

【利用店舗】 cocola 掲載のもの

【利用期限】 10月31日まで

【利用金額】 1,000円

【利用対象】 “きいろ版”参加店にてご利用ください。利用店舗以外での利用はできません。利用店舗にて利用できない場合は、お買い物を中止してください。利用店舗にて利用できない場合は、お買い物を中止してください。利用店舗にて利用できない場合は、お買い物を中止してください。

美容・健康  
aromaサロン 和み(ナゴミ)  
カイロプラクティックセンター上越  
カイロプラクティックセンター上越 パティオ店  
Twinkle beaute(トゥインクルポアテ)  
truth GARDEN Lazo(ラソ)  
★total beauty salon KaRiFu(カリフ)  
Nailsdoor(ネイルドアー)  
Hair+Relax Rhythm(リズム)  
マツノ美容室  
YU-P-KA.Hair(ユピカ ヘアー)  
★リラクゼーション Honey Cool(ハニークール)

物販  
藍染 つばめのうた  
★いろいろ庵(あん味堂)  
ジャノメミシン 上越妙高店  
二葉楽器  
Free Way(フリーウェイ)  
武蔵野酒造  
みどりやスポーツ  
もんべ製作所  
ゆるくてアートな空間 ふふふのお店

飲食  
★居食屋YAGAIYA(ヤガイヤ)  
百年料亭 宇喜世  
会心 きざわ  
割烹 橋立 茶房 憩  
喜楽屋 くまごろう  
the LiGHTs(ザ ライツ)  
めや(シメヤ)  
旬菜居酒屋 農民  
手打ちらーめん さっぽろ  
手打ちらーめん まるとく  
名立食堂(名立ドライブイン)  
Food Dining 光祐(コウユウ)  
平左衛門カフェ  
モスバーガー 上越高田店  
モスバーガー 直江津店

飲食・宿泊 ★やどパー(カフェ) TATSUJI(タツジ)

レジャー・旅行 かわどり湯ったり村  
かなえる旅行社  
サイクルおおしま

習い事  
ステラプレイス  
早慶ゼミナール 本校  
早慶ゼミナール 北城校

薬局 ★薬のニシワキ  
坂田薬局「オタテ」  
★自然堂つるや薬局 春日山店

自動車 佐野オート商会

代行 共立代行

その他 eプラザ大和店(電気屋・家電量販店)  
結婚相談所 サクラージュ  
Family Dog Salon Verveine(ヴェルヴェーヌ)

**50 店舗** “あおぞら版”

発行: あおぞら 実行委員会

【利用店舗】 cocola 掲載のもの

【利用期限】 10月31日まで

【利用金額】 1,000円

【利用対象】 “あおぞら版”参加店にてご利用ください。利用店舗以外での利用はできません。利用店舗にて利用できない場合は、お買い物を中止してください。利用店舗にて利用できない場合は、お買い物を中止してください。利用店舗にて利用できない場合は、お買い物を中止してください。

美容・健康  
小顔・美顔矯正サロン O-ka(オーカ)  
カイロプラクティック リバース  
★カイロプラクティック リバース北城店  
CLARITY Hair & Make(クラリティー)  
女性専門個室ジム LANI(ラニ)  
Nail space Pono(ポノ)  
★ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー  
ボディメイクサロン ロハス  
Yoga Resort 禅じゅーる

物販  
岩の原葡萄酒(岩の原ワインショップ)  
CRYSTAL MOON(クリスタルムーン)  
継続だんご本舗 三野屋(直江津)  
さかなや魚勢 上越店  
DIGRAG 上越店  
肉のたなべ バッカス館上越店  
パン工房くろわっさん  
blue berry Bank(ブルーベリーバンク)  
武蔵野酒造  
村松酒店  
ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン

飲食  
イタリア料理 Frutto(フルット)  
百年料亭 宇喜世  
大戸屋ごはん処 上越大日店  
カフェ&ダイニング リラックス  
酒とめし あごすけ  
★たい夢 国分店  
天ぷら 若杉  
肉のたなべ 上越食道園  
ホテルハイマート お食事処 多七  
ラ・ファミーユ スユクル  
和伊太屋 四季彩  
ワインサロン エルミタージュ  
★ワイナリーレストラン 金石の音(キンセキノネ)

飲食・宿泊 割烹旅館 晴山荘  
割烹 明治庵

旅行 かなえる旅行社

習い事 井手塾 大潟教室  
井手塾 高田教室(集団指導・個別指導)  
井手塾 直江津教室(集団指導・個別指導)  
上越自動車学校 高田教習所

薬局 ★げんき薬局  
★げんき薬局 安塚店

建築・住宅 グッドライフ上越 本社ショールーム  
たたみ・ふすま工房 いろいろ  
リフォーム119

自動車 車検のコバック 上越店  
板金のモドーリー 上越店  
ポケットカーズ 上越店

タクシー・代行 頸城ハイヤー(株)  
のんだら代旅行社

**49 店舗** “ももいろ版”

発行: ももいろ 実行委員会

【利用店舗】 cocola 掲載のもの

【利用期限】 10月31日まで

【利用金額】 1,000円

【利用対象】 “ももいろ版”参加店にてご利用ください。利用店舗以外での利用はできません。利用店舗にて利用できない場合は、お買い物を中止してください。利用店舗にて利用できない場合は、お買い物を中止してください。利用店舗にて利用できない場合は、お買い物を中止してください。

美容・健康  
Esthetic Salon MAOLI(エステティックサロン マオリ)  
くびき療術センター  
★CORE HAIR(コアヘア)  
★美肌脱毛専門店 Dione(ディオネ) 上越鴨島店  
美容矯正サロン CLESIA(クレシア)  
ヘアサロン マエカワ  
ヘアスタジオ LICIA(リシア)  
Hair Lounge 93(ヘアラウンジ ナインスリー)  
laule'a Ray(ラウレア・レイ)

物販  
あるんの家  
★あるんの家  
★あるん畑  
★いつ和 上越店  
越後高田 三野屋  
菓心亭かまだ 大手町店  
菓心亭かまだ 子安店  
★さかつめ菓子本店  
上越紺太 高田本店

飲食  
イタリア食堂 RIPOSO(リポッソ)  
百年料亭 宇喜世  
cafe 世界ノトナリ  
くつろぎ居酒家 かんべえ  
ごっつお屋 とくっと 大潟店  
★食堂酒場 西かつ  
ストロベリーコーズ、ナポリの窯 上越高田店  
炭火焼鳥 串幸(クシコウ)  
炭火焼鳥 鳥々(トト)  
NIKU蔵(ニクゾウ)  
レストラン・ヨーデル金谷  
和彩家 きょうらく

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

レジャー・旅行 大潟健康スポーツプラザ 鶺鴒の浜人魚館  
かなえる旅行社  
マルケー旅行センター 石橋店

習い事 秋山塾 春日山校  
秋山塾 高田校  
★handmade N's garden(エヌズガーデン)  
みどり自動車学校

建築・住宅 お庭工房  
(株)カネコ木材建設  
(株)布施材木店  
(株)保坂屋 リフォームたもつ

自動車 大島自動車販売

タクシー・代行 第一代行  
直江津タクシー(株)

園芸 橋本園芸

写真館 Photo Studio BE'PORT(ビーポート)

その他 ★おそうじ本舗 直江津店  
★電気通信工事 紀南通信

※営業時間は各店舗により異なります。

順不同

“むらさき版”・“みどり版”の2種類は

10月1日(金)～1月31日(月)までの利用期限となります。

抽選販売の申込は終了しています。当選された方は9月25日以降の引換えとなります。追加販売の予定はありません。



各商品券 参加店・事業所一覧

★今号に広告掲載されている店舗

利用期間 令和4年1月31日(月)まで

80店舗 “むらさき版”		発行:美活サミット実行委員会 ※参加店・事業所での商品券の販売はありません	
美容・健康	I'll eyelash & nail(アイル) ALICE by hair more(アリス) エステティックジュビラン nico ~ニコ~ オーガニックトリートメント&ヒーリング玉響(タマユラ) ★CORE HAIR(コアヘア) 脱毛Beautyサロン グ・ロウ ★total beauty salon KaRiFu(カリフ) Nail space Pono(ポノ) Personal Body Factory SERU(セル) ★美肌脱毛専門店 Dione(ディオネ) 上越鴨島店 HAIR STUDIO Witch(ウィッチ) HAIR MORE(ヘアモア) hair more EAST(ヘアモアイースト) ★POLA Esthe-Inn Fine(ポーラエスティンファイン) ★POLA Esthe-Inn Leory'(ポーラエスティンレオリー) ★モイスティヌ 上越北サロン ★リラクゼーション Honey Cool(ハニークール)	物販	かねぎゆうぼし ここち・すたいる ごぼん屋カフェ COME&CO.(コムコ) 上越紺太 ぐっすりん店 (有)上越ペイコク・米やのコシヒカリ弁当 高橋あめや ダスキン 直江津支店 Dessert Hill's Market 上越店(デザートヒルズマーケット) VINCULO(ピンクロ) 植物雑貨と自家焙煎coffee 二葉楽器 ホテルハイマート 駅弁山崎屋 武蔵野酒造 ワコールガーデン上越 べる・あみラフィーネ店
	あるるんの海 ★あるるんの杜 ★あるるん畑 E-ZONE 上越インター店(イーゾーン) ★いつ和 上越店 ★伊藤給店 ★いろいろ庵(あん味堂) f.o.e(エフ.オー.イー) 滝本新聞履物店 菓心亭かまだ 大手町店 菓心亭かまだ 子安店	飲食	アンスリール サロンドテ 石窯PIZZA ココビーンズ ★居食屋YAGAIYA(ヤガイヤ) 桜花軒 お蕎麦 慶 かに磯料理 越後家 cafe308(カフェサンマルハチ) 喫茶 待夢里(タイムリ) こってりラーメン Gita(ギタ) ★食堂酒場 酉かつ すみび焼肉 炭あかり たんぽぽラーメン 中国料理 楼蘭(ロウラン) 直江津を味わうお店 鳥まん
物販		飲食	★ビストロ サブリーユ Bistro Des amis Intimes(ビストロ デザミアンティム) 百年料亭 宇喜世 ミライザカ 上越高田店 レストラン セピオーラ レストラン フィーヌ・ゼルブ ロケット食堂 飲食・宿泊 ★アートホテル上越 ※プライダル、2・3F宴会場は除く ★海鮮の宿 ホテルうのはま 旅行 かなえる旅行社 マルケー旅行センター 石橋店 習い事 ★handmade N's garden(エヌズガーデン) やよい音楽教室 薬局 ★げんき薬局 ★げんき薬局 安塚店 建築・住宅 内山ホーム リフォーム119 自動車 大島自動車販売 北日本自販 (株)ロッキーオート タクシー アイエムタクシー(株) ガソリンスタンド 大潟サービス・ステーション 写真館 写真かんイダ その他 ★おそうじ本舗 直江津店 結婚式場 シェ・トヤ プライダル京舞 貸衣装・着物レンタル

80店舗 “みどり版”		発行: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はありません	
美容・健康	カイロプラクティックセンター上越 カイロプラクティックセンター上越 パティオ店 カイロプラクティック リバース ★カイロプラクティック リバース北城店 サロンド フルベール 柿崎上下浜店 サロンド フルベール やちほ店 女性専門個室ジム LANI(ラニ) 脱毛専門サロン クオーレ truth GARDEN Lazo(ラソ) 美容室Stella.(ステラ) Hair & Spa essence(ヘアアンドスパエッセンス) HAIR WAVE sasaki(ヘアウェーブ ササキ) ★ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー Hair make salon 髪ing(カミング) リラクゼーションサロン KANAN(カナン) ★リンパマッサージ ぱるはうす ロマン美容室	物販	DIGRAG 上越店(ディグラグ) 肉のいろは 白金堂 イオン上越店 パン工房くろわっさん Boulanger M(ブーランジェ エム) ぶんぐらんど pompa dour(ボンパドール) 武蔵野酒造 ★山川製菓店 ゆるくてアートな空間 ふふふのお店 ラ・ソネ菓寮 リサイクルサービス
	糸しんの里記念館 おかず屋 いーあんばい CRYSTAL MOON(クリスタルムーン) ★高級フルーツ野菜問屋・五十嵐本店 口福の店 魚住かまぼこ店 ★コスメやまとや イオン上越店 ★コスメやまとや エルマール店 さくら百嘉店 上越観光物産センター店 さくら百嘉店 上越妙高駅店 DIGMOG COFFEE(ディグモグコーヒー)	飲食	いたくら亭 イタリア料理 Frutto(フルット) 海の幸味どころ 軍ちゃん 高田店 海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店 糸しんCafé(えしんカフェ) 大戸屋ごはん処 上越大日店 割烹 かまた 割烹 橋立 茶房 憩 カフェ&ダイニング リラックス 旬菜居酒屋 農民 蕎麦処 一郷庵 ★たい夢 国分店 中国料理 王華飯店 NIKU BAR 18(ニクバルジュウハチ) 美食船かまた丸 ※10/8オープン予定
物販		飲食	百年料亭 宇喜世 やきとん屋 まるあん レストラン・ヨーデル金谷 ★ワイナリーレストラン 金石の音(キンセキノネ) 飲食・宿泊 ホテル センチュリーイカヤ ホテルハイマート 飲食・宿泊 美味海食 汐彩の湯 みかく ・入浴 ★糸しんの里 やすらぎ荘 旅行・レジャー かなえる旅行社 雪郷ロッジ 雪番長スノーモービルツアーズ 習い事 井手塾 大潟教室 井手塾 高田教室(集団指導・個別指導) 井手塾 直江津教室(集団指導・個別指導) 薬局 ★薬のニシワキ ★自然堂つるや薬局 春日山店 建築・住宅 (株)保坂工務店 自動車 佐野オート商会 車検のコバック 上越店 板金のモドーリー 上越店 ポケットカーズ 上越店 タクシー 頸城ハイヤー(株) ガソリンスタンド (有)東部石油店 写真館 ★宮崎写真館 その他 ★紀南通信 ★はりきゅう院うづぎ Family Dog Salon Verveine(ヴェルヴェーヌ)

※営業時間は各店舗により異なります。

順不同

# 花火と酒で元気と活気を! 上越・妙高美酒美食マルシェ

第1弾!

3つのスタンプを集めて地元の美酒をGETしよう!!

## 上越 妙高 ぐるっとスタンプラリー

期間 2021.10/1(金)~31日

スタンプカード2000枚配布!  
なくなり次第終了!!

●スタンプラリー参加方法●

- ① 対象店舗で1,000円以上の飲食・買い物でスタンプ1つ GET
- ② 異なる3店舗のスタンプを集めたら右記の対象店舗で上越妙高の清酒1本(300ml)と引換 ※銘柄は選べません

詳細は  
右下の  
QRからHPへ

●対象店舗(予定)●

やまざし酒店、ほていや酒店、  
上越美食の会  
(オステリアサカヅメ、  
イタリア食堂リボッソ、レストランウジュール、  
割烹 高はし、三宝亭 加賀町店、ブーランジェM)、  
MYOKO COFFEE(アライリゾート店、ライムリゾート店、北新井店)、  
直江津ショッピングセンターエルマール専門店(一部店舗を除く)、  
ロッテアライリゾート

異なる3店舗のスタンプを集めると  
上越妙高の清酒がもらえる  
※銘柄は選べません ※写真はイメージです

3つのスタンプを  
集めた方はさらに  
**Wチャンス!!**

対象店舗にある応募箱に入れた方  
の中からさらに豪華景品が当たる!

景品 スタンプラリー参加店で使える商品券や  
食事券、ロッテアライリゾート施設利用券

●応募方法●

- ① スタンプカードに必要事項を明記し、対象店舗にある応募箱に入れる
- ② 11/6(土)以降、厳正なる抽選を行い、後日当選者に賞品を発送

店舗所在地などは  
こちらから▼



第2弾!

## 新型コロナウイルス収束祈願天空の花火イベント 上越・妙高美酒美食マルシェ @ ロッテアライリゾート

日時 2021.11/6(土) 12:00~18:30

入場・観覧  
無料

晴天時/中庭  
雨天時/ゴンドラステーション

イベント当日の  
正式なスケジュールなどは  
詳細は10/20(水)  
以降にHPで  
発表予定

12:00~18:30 上越・妙高 美酒美食マルシェ 会場内フードブースでのアルコール類の販売はいたしません

12:00~17:30 元気活気ライブ  
Rafvery、ひなた、SOP、ワセダクラブチアリーディング、  
リハウタヒチアンダンサーズほか出演(予定)

18:00~18:20 花火打ち上げ ※悪天候時、花火の打ち上げが  
中止になる場合がございます  
小千谷煙火による花火パフォーマンス

※イベント当日はコロナ対策(消毒・マスク着用)などご協力をお願いします。 ※上記プログラム・時間などはすべて予定です。

お問合せ

上越・妙高 美酒美食マルシェ実行委員会

TEL 025-520-6810  
✉ bishubisyoku@gmail.com

新潟県消費喚起・需要拡大プロジェクト



写真館

コロナ禍だから家族の絆。  
大切な思い出のひとコマに!



六切り1カット14,300  
円を、cocolaプレミアム  
商品券でお支払い  
の場合、1冊分(売価  
10,000円)でOK! 実質  
4,300円おトクです。

宮崎写真館

☎ 025-543-2024  
◎ 上越市中央1-9-10  
🕒 9:00~19:00 ㊟ 不定休



プレミアム  
商品券

美容・健康

アフター紫外線ケアしましょ!  
トライアルエステ3,740円



フェイシャル・デコルテ、  
フットケアも行うので、  
お肌はもちろん心も身  
体も癒されます。感染  
防止対策を徹底してお  
待ちしております。

ポーラ エステイン ファインレオリー  
POLA Esthe-Inn Fine/Leory'  
☎ 025-522-8233 ◎ 上越市藤巻8-59  
ドコモショップ様 2F ☎ 9:00~18:00  
(最終受付) ㊟ 日・祝(ご予約可)



プレミアム  
商品券

習い事

あったかカラーで  
カッティングボードづくり 2,200円~



たくさんの種類のドラ  
イフラワーを組合せて  
オリジナルのカッティ  
ングボードアレンジを  
作りませんか? プレゼ  
ントにもぴったりです!

handmade N's garden

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

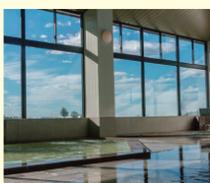


プレミアム  
商品券

プレミアム  
商品券

宿泊・入浴

棚田広がる原風景の中で  
2種類の泉質が楽しめる温泉宿



日帰り・宿泊・宴会・貸  
室・お食事処でご利用  
いただけます。感染対  
策万全でお待ちして  
おります。

@yasuragisou

糸しんの里やすらぎ荘

☎ 0255-78-4833 ◎ 上越市板倉区  
夕々野1624-1 ☎ 日帰り入浴10:00~  
19:30 ㊟ 火曜(祝日の場合は営業)



プレミアム  
商品券

美容・健康

食事改善プラン付施術 1か月  
通い放題10,000円 限定5名様



身体によい油は? お  
やつタイミングは?  
など、やりやすい食事  
改善プログラムと、施  
術が何度も受けられる  
1か月集中プラン!

カイロプラクティック リバース北城店

☎ 025-530-9439(担当:藤井)  
◎ 上越市北城町3-15-13  
🕒 9:00~18:00(要予約) ㊟ 日曜

プレミアム  
商品券

プレミアム  
商品券

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  
かりたい方におすすめ。  
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



プレミアム  
商品券

プレミアム  
商品券

美容・健康

リンパの流れをよくして  
デトックス! ばるはうす20周年



イタ気持ちいいリンパ  
マッサージ。こり固  
まった筋肉をほぐして  
デトックス! また、自律  
神経を整えて、病気に  
なりづらい体づくりを。

リンパマッサージ ばるはうす

☎ 025-512-5200  
◎ 上越市春日野1-11-16  
🕒 7:00~18:00 ㊟ 不定休



プレミアム  
商品券

# エリアに Focus はこちら日和

第93回 上越市  
**板倉区** 編

板倉区は3分の2が山間部。まちなかと田園地帯にあるお店をご紹介します。

イラスト/あつべ☆



気になるフレーバーを  
おまけトッピングできる。

取材スタッフいちおし!  
濃厚でクリーミーな「かぼちゃ」

おまけ  
キャラメリゼした  
ナッツ入り  
「カフェナッツ」

ミルクベースに  
大粒ブルーベリーがたっぷり  
「ブルーベリー」

上越産大豆使用  
「黒みつきなこ」



Check!  
「cocolaを見た」で  
くまさんクッキーを  
無料トッピング♪  
2021年11月未まで

- ・スモール 250円 (カップのみ)
- ・シングル 300円
- ・ダブル 400円
- ・トリプル 450円



地元の野菜も販売中。



地元産甘エビでソースを作った、  
小エビのクリームパスタ 甘えびソース。

秋のデザートは、三和区  
宮沢栗農園の栗を使った  
モンブラン(イメージ)。



「板倉生パスタ」は麺の形  
だけでも10種類以上。日  
替りで2~3種類を用意す  
る。テイクアウトの予約や  
詳細は電話で。

## 1 欧食厨房 Premier

東京の名店KIHACHIに始まりアライリゾートなどで経験を積み、2012年に景色が素晴らしいと板倉に店を構えた。フレンチ、イタリアンからスイーツ、製麺までを1人でこなす。ランチは1日1組限定の予約制。ランチコースは2,200円、3,300円、5,500円から選べる。今いちばんの推しは、「テイクアウトでもおいしいパスタ」と試行錯誤の末に生まれた「板倉生パスタ」。デュラム小麦100%の逸品をご自宅でもぜひお試しあれ。

- ☎ 0255-77-4717
- 📍 上越市板倉区緑ヶ丘323-46
- 🕒 11:00~14:00 (1日1組) 16:00~LO21:00
- 📅 水曜



🎁 プレゼントあり  
詳しくは  
15面へ



オーナーシェフの 大内 教由さん



欧食厨房 Premier



看板娘の 小林 萌美さん



鮮やかなヨモギの色の皮は、もっちりとした食感。中にはみずみずしいつぶあんがぎっしり。又右衛門まんじゅう 119円。



自家製かぼちゃあんがたっぷり。秋・冬限定品。かぼちゃまんじゅう 119円。

## 3 小林堂商店

江戸時代中期には商いをしていたという老舗。看板商品であり人気No.1の「又右衛門まんじゅう」は店主の郁夫さんが32年前に5年をかけて完成。1日で2,000個売れることもある人気商品。商品名は江戸時代に京都に菓子修行に行ったご先祖の名前を冠した。

- ☎ 0255-78-2025
- 📍 上越市板倉区針884
- 🕒 8:00~18:00
- 📅 日曜



※価格は10月1日からの新価格です。



人気No.2のガナッシュ。ホワイトチョコのクリームにスライスアーモンドの軽い食感(左)。小倉ガナッシュは期間限定の味(右)。各152円。

ブティックも併設。お手ごろな品ぞろえ。エプロンやTシャツが人気。

## 2 板倉ジェラート nina

地元産や取寄せなど素材にこだわり、定番から季節のフレーバーまで常時16種類以上並ぶ。10月は栗(上越産)、さつまいも、パンプキンプリンなど秋の味覚が登場。

- ☎ 0255-78-5246
- 📍 上越市板倉区針752 (板倉区総合事務所前)
- 🕒 平日 11:00~17:00 (土日祝 10:00~)
- 📅 火曜、第1・3日曜



※11月7日より日曜のみ営業(11:00~17:00)。12月はアイスクリーム販売のためクリスマス前5日間ほど営業(詳しくはHPで)。

## NEW OPEN 上越 リラクゼーションサロン ゆる〜む



2021/6/1 OPEN  
リラクゼーションだけでなく、美容系から整体系、鍼灸まで幅広いメニューをご用意♪ スポーツトレーナーも在籍!

- ☎ 025-520-4006
- 📍 上越市鶴島3-7-46 リバーハイツ 日成1-A ☎ 10:00~23:00 (最終受付22:00) 📅 不定休 📅 5台

## SHOP NEWS 上越 お疲れ肌リセットキャンペーン



夏の紫外線を受けた肌に早めのケアを! 有名人も使っているスキンケアを体験しませんか? 今ならプレゼント付!  
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 ☎ 2,200円 (cocolaを見た! でご予約ください)

## NEW OPEN 上越 カフェTATSUJI



2021/6/17 リニューアルOPEN  
やどバーTATSUJIがカフェをオープン! 蟹のトマトクリームパスタ、プリンなどランチ&デザートメニューが充実。

- ☎ 025-520-7638
- 📍 上越市大貫1-11-8
- 🕒 11:00~16:00
- 📅 月曜

## イベント情報 妙高 宿コン in 妙高高原



紅葉のきれいな妙高高原で旅館の若旦那さんと一緒に陶芸をしたり楽しいひと時を。コロナ感染対策も徹底します。  
11/14 ☎  
📍 陶芸の宿 エベレ(妙高市関川2275-53)  
🕒 13:00~16:00 ☎ 男性4,500円・女性3,500円 ☎ 要(11/14) ☎ みようこう出合いサポートセンター ☎ 080-6259-8211(児玉)

## イベント情報 上越 「ガス水道フェア2021」開催!



10/23☎、24☎  
ガス水道局では、お客さまへの日頃のご愛顧に感謝し、「ガス水道フェア2021」を開催します。新型コロナウイルス拡大防止のためお楽しみイベントは開催しませんが、安全性・利便性にすぐれた最新ガス機器を展示し、特価販売を行います! 冬を目前に、ガス機器も新機種がぞくぞく登場中。ふだんはなかなか見られない機器に実際に触れて、じっくり比較検討いただけるチャンスです! みなさまのお越しをお待ちしています!  
@gasuterasu.joetsu  
📍 上越観光物産センター(上越市藤野新田175-1) ☎ 23(土)10:00~17:00、24(日)10:00~16:00 ☎ 無料 ☎ 上越市ガス水道局 経営企画課 ☎ 025-522-5514

## イベント情報 上越 「おいしくラク家事体験会」開催中!



10/9☎・15☎・20☎・28☎・11/8☎・13☎・19☎・27☎  
最新ガスコンロの多彩メニューをご紹介します!  
10月:秋のおやつ  
11月:中華三昧  
各回4人まで。詳細はHP、SNSで!  
📍 上越市ガス水道局ショールーム「ガステラス」(上越市春日山町3-1-63) ☎ 11:00~12:30  
☎ 無料 ☎ 要(10月分 9/30ㄹ切、11月分 10/29ㄹ切) ☎ ガステラス ☎ 025-512-0016

## イベント情報 上越 夢叶フェス開催!



10/10 ☎  
さまざまなジャンルの25店舗の体験型ブースがズラリと並びます。ワクワクキラキラな時間を過ごしてみませんか!  
📍 上越市市民プラザ ギャラリー(上越市土橋1914-3) ☎ 10:00~16:00 ☎ 入場無料(有料体験あり) ☎ 夢叶フェス実行委員会 ☎ 090-1609-5039(大島)

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秋もステキに!

リクエストにお応えして9月から「カット」を始めました! 前髪カット500円、メンテナンスカット(毛先3cmまで+毛量調整)2,200円。カラーと一緒にご利用ください。秋の流行色から定番色まで多数の高保湿カラーをご用意。夏の紫外線ダメージケアにも、染めたくなくなったらすぐお電話を! 「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  
 再来店のみ プレミアムトリートメント 500円OFF  
 有効期限 2021年10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  
 ⑨9:00~18:00 ⑩日曜 ⑪有  
 ご予約はお電話 またはこちらから▶

脱毛 **美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店**  
 デイオーネ

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

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**  
**デイ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 スノウド1F  
 ⑨10:00~19:30(完全予約制)  
 ⑩木曜、第2・4金曜  
 ⑪有

@dionejoetsu  
 dione.joetsu517

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

いずみ幼稚園 **満2歳~受付中**  
**令和4年度 園児募集中!!**

子どもの「やりたい!」をみつけ、「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。

**預かり保育**  
 朝7:30~(春・夏・冬休みも実施)  
 保育終了後18:30まで

**完全給食**  
 栄養士による献立は子どもたちの大好きな美味しいメニューがいっぱい

子育てひろば いずみすくすくランド **ぜひお越しください!**  
 10/19(火) 園庭であそぼう (10:15~11:30)  
 10/26(火) たのしいリトミック☆10・11月生まれの誕生会  
 11/30(火) ころころ紙ねんど (10:15~11:30)

学校法人 いずみ学園 **令和5年 新園舎完成予定!**  
**いずみ幼稚園**  
 上越市南本町3-9-13  
 TEL.025-524-1177

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

夏の疲れ髪にヘッドスパ&トリートメント、さらに自宅ケアを!

夏のダメージ引きずっていませんか? 大人気のヘッドスパと濃密トリートメントのセットで、うるわしい秋髪へ。サロンのあとは自宅でのケアも大切。大人女子の髪は表面のキューティクルが荒れがち。エルジュダ ブリーチケア ジェルセラムなら、オイルとジェルとクリームのとこどりで「するん」と指通りのいい髪に。

**Information**  
 ●ヘッドスパ(グロウスパ&筋膜リリース) 60分..... 3,850円  
 M3トリートメントとセットならトリートメント通常2,200⇒1,100円に。  
 ●エルジュダ ブリーチケア(ヘアトリートメント) 120g 3,080円  
 有効期限 2021年10月末日まで

☎0120-82-5650  
 ④上越市南本町3-14-12  
 ⑨平日 9:00~18:00(受付終了)  
 土日祝 9:00~17:00(受付終了)  
 ⑩月曜、第1火曜、第3日曜 ⑪有

kriku.official.insta

ヘア **ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー**

白髪や透けた地肌がなかったかのよう若々しく!

伸びかけの白髪のせいで、分け目の地肌が透けて薄毛に見えてしまう...という経験はありませんか? ココ・デ・カラーならプロが染めるので、塗り残しなく自然なツヤ髪に仕上がります。伸びてきた白髪はぜひプロにおまかせください。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  
 ★「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10月末日まで

●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

【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  
 ⑨9:00~18:00(最終受付17:00) ⑩12/31~1/2

きものすべてをご提供 **いつ和**

一生に一度の節目に心を込めてお手伝い

成人式の振袖レンタル15万円~  
★着付・ヘアメイク・前撮りすべて込み

卒業式の袴も幅広いバリエーションをご用意しています

振袖の在庫、地域No.1を目指しています! ぜひご覧ください!

上越店限定  
ワンコイン着付も大好評!

**いつ和 上越店**  
 ☎025-521-2555  
 ④上越市富岡3457 イオン上越店2F  
 ⑩10:00~20:00 ⑪無休

求人[正社員] **人、着物が大好きな方 和やかなお店で働いてみませんか? 未経験の方も楽しく働いています!**

▶仕事内容/店舗内に着物および宝飾品、洋品類をお客さまのご要望や相談に応じて販売。展示会販売のサポートなど。  
 ▶勤務地/上越市 ▶資格/不問 ▶給与/176,200円  
 ▶時間/シフト制 原則①9:30~18:30②11:00~20:00その他時間応相談  
 ▶休日/シフト制(週休2日) ▶応募/まずはお店へお電話ください。(担当:宮崎)

第21回 第22回 **2021 浄興寺 de 縁日**

次は来年 秋の縁日 10月の第2第4、週末は寺で

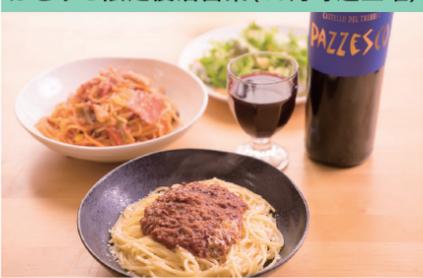
Jokoji de Ennichi autumn 10.9sat 10.10sun / 10.30sat 10.31sun 10am-4pm 上越市寺町 2-6-45

縁日Ⅰ **10月9日土・10日日** WaccAの手づくり市 計約60店  
 10:00▶16:00  
 9(土)13:00~ 音寺SOUND WAVE 加藤登紀子ミニライブ  
 10(日)13:00~ 音寺SOUND WAVE 小杉真二&南雲竜太郎ピアノ/テュオミニライブ  
 えがおdeマルシェ

縁日Ⅱ **10月30日土・31日日** WaccAの手づくり市 計約70店  
 10:00▶16:00  
 つむぎ日和  
 30(土)11:00~ 音寺SOUND WAVE Bluegrass Pickin' Party  
 31(日)13:00~ 寺町演芸ホール 新潟落語会 落語とマジックショー

主催 お問合せ **WaccA** (小林) TEL.080-5465-2666  
 音寺Sound Wave UNISONクリエイト (編買) unisoncreate@gmail.com

**上越**  
ばぜすこ限定復活営業(10月毎週土曜)



7月・8月と居食屋 YAGAIYAで行った「男気パスタ。ばぜすこ」の限定営業がご来店頂いた皆様から大好評をいただきましたので、10月の毎週土曜にも感染対策徹底のもと営業することになりました！このクーポンご持参でパスタご注文の方に、ゆきぐに農場の3種のレタスを使ったサラダセットをプレゼント！是非ばぜすこの味を久しぶりに味わってください。

☎025-545-1865  
④上越市中央1-9-5(居食屋YAGAIYA)  
⑤10月毎週土曜 開催日はばぜすこのみ営業  
11:00~14:30、17:00~21:30(LO)

**男気パスタ。ばぜすこ (YAGAIYA内)**  
パスタご注文の方  
ゆきぐに農場3種のレタスサラダセット  
(ドリンク付き) 495円→**無料**  
●他との併用不可 ●クーポン1枚につき1名様有効 ●注文時提出  
有効期限/2021年10月30日まで cocola

**上越**  
シェフがお届けするテーブルマナー講座

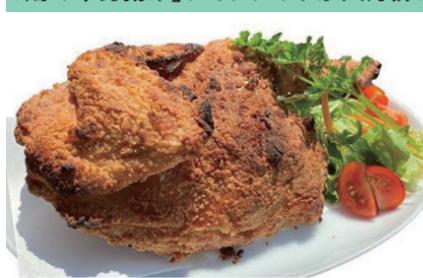


当店では食育事業としてテーブルマナー講座を小学6年生以上~企業研修など、団体様向けに開催。決して高級料理のためだけのものではなく、身につければ生涯の財産となるはず。コース料理を味わいながら楽しく学べるセミナーです♪ 10名様からご要望の日時に合わせて承ります。ぜひお問合せを！お一人様3,850円~(料理内容に応じて変動、講座代込み)

☎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  
⑥原則水曜

**プレミアム商品券** **ワイナリーレストラン 金石の音**  
前日までの食事予約で  
人数分のお土産ワインをプレゼント!  
●テーブルマナー講座は対象外、通常ランチ・ディナー予約に適用  
●予約時申告、会計時提出 ●本券でグループ様有効 ●大人1人数分  
有効期限/2021年10月末日まで cocola

**上越**  
「鶏の半身揚げ」テイクアウトが大好評!

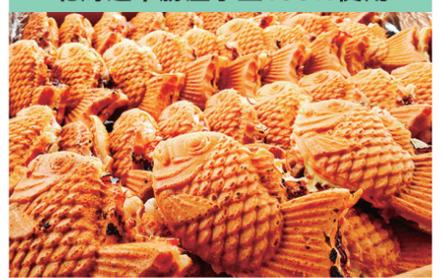


食材にとことんこだわる店主が選抜いた、九州産地鶏使用の「鶏の半身揚げ」。特製カレーだれに漬け込み、上越産米粉と独自にブレンドした油で揚げることですっぱりとした仕上がりに。ボリュームがありつつも食べやすいと大好評! ご注文は来店前にお電話いただくとスムーズです。塩味もあり。(1人前 1,080円)

☎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

**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

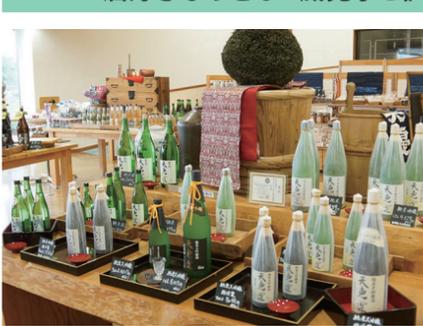


看板商品は北海道産の小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。秋限定の「栗クリあん」や、限定あんの中でもいちばん人気の「チョコクリーム」も間もなく登場予定。続々販売される限定あんをお楽しみください。

☎025-544-2838  
④上越市五智園分18-2  
(コメリ上越園分店駐車場内)  
⑤10:00~19:00 ⑥月曜 ⑦有

**プレミアム商品券** **たい夢 園分店**  
たいやき5個(一部対象外商品あり) お買い上げにつき  
**小倉あんを1個サービス**  
●来店時提出  
有効期限/2021年10月末日まで cocola

**上越**  
酒好きならぜひ! 蔵見学と試飲で、お気に入りの酒を見つけて



上) こたわりの地酒を店内でご試飲ください  
下) 杜氏の案内で蔵をご見学いただけます

よしかわ杜氏の郷  
☎025-548-2331  
④上越市吉川区杜氏の郷1  
⑤10:00~19:00  
(11月~3月は10:00~17:00)  
⑥月曜(月曜が祝祭日の場合は翌日)

「米・水・技」に特化した本当の地酒をお届けする、よしかわ杜氏の郷。上越市吉川区は「杜氏の隠れ里」といわれ、昔から多くの杜氏を輩出してきました。

また、新潟県下有数の酒米の産地でもあります。ここ、杜氏の郷では永田農法で育てたおいしい米も使用し、水は尾神岳のブナ林からの湧水で土地に根ざした本物の地酒を造っています。そして吉川にはかつて日本で唯一の酒造りをおしえる新潟県立吉川高等学校 醸造学科がありました。

どうぞ、この日本酒の郷にお越しいただき、杜氏の案内のもと蔵を見学し、地酒をゆったりと試飲して、お気に入りの銘柄をお土産にしてください。

無料試飲できます。  
【銘柄】・天恵楽(純米)  
・よしかわ杜氏(大辛口)  
・季節限定酒  
※車で越しのお客様は試飲出来ません

**よしかわ杜氏の郷**  
店内商品500円以上お買い上げの方  
**100円引き**  
●他との併用不可 ●会計時提出  
有効期限/2021年12月24日まで cocola

**上越**  
年齢と共に増える肌悩みにアプローチ!



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! 毎日忙しく自分のことを後回しにしがちな女性へ、がんばっている自分をねぎらい、もっとワクワクするような毎日へ! 手軽に楽しめる漢方カフェも大好評♪ 10/13(水)は血流測定会を開催(10:00~17:00)。予約制につきお早め!

☎025-524-0368  
④上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F  
⑤9:00~18:30  
⑥日曜

**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12月末日まで cocola

**上越**  
人気の「かつ重」、テイクアウトが大好評!



県内産越後クリーンポーク使用の上とんかつを贅沢にのせた「かつ重(上)」。揚げたてサクサク、上とんかつならではのジューシーかつ柔らかな食感。おかげさまでたくさんご注文をいただいております♪ 当店名物のかつ重をぜひ一度ご賞味ください!

●かつ重(並) 770円 ●かつ重(上) 950円  
☎025-530-7304  
④上越市大日31  
(だいにちスローライフビレッジ内)  
⑤11:00~18:00  
⑥1/1

**となりのカレー屋さん**  
「かつ重」をご注文のお客さま  
次回使える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 ●来店時提出  
有効期限/2021年10月末日まで cocola

**上越**  
おうちでのんびりプチ贅沢♪ 食欲の秋は肉盛りオードブル!



上) 肉盛りオードブル(2~3人前) イメージ  
下) ステーキ弁当 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

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

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

★ランチにおトクな「ステーキ弁当(1,080円)」も好評承り中! 極上牛の彩り豊かなお弁当♪ +540円でヒレカツ&ローストチキンサンド付きに!  
※前日15:00までに要予約  
※お受取りは11:00~18:00  
★グッドランチも通常営業中!

**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 ●会計時提出、グループ全員有効  
有効期限/2021年10月末日まで cocola

**上越市 地産地消推進 キャンペーン**  
参加店 35店舗  
実施期間 令和3年 10月15日(金)~11月30日(木)  
抽選でうれしい景品が当たる!  
海・山・大地に囲まれた自然豊かな上越市産の食材を、地産地消推進の店がおいしく提供します。おいしいものがいっぱいの上越の食を満喫して、素敵な景品を当てちゃおう!  
スタンプを集めて 景品をGET!  
2店舗以上の  
3スタンプ 参加店舗共通商品券 3,000円分 抽選で10名様  
2スタンプ 参加店舗共通商品券 1,500円分 抽選で20名様  
1スタンプ 参加店舗共通商品券 500円分 抽選で20名様  
さらに 応募者全員 Wチャンス!! キャンペーン 参加店舗提供景品(おいしい上越産品やお食事券) 抽選で57名様  
※参加店舗共通商品券は12月下旬~令和4年2月末(予定)の期間に使用できます。  
主催:上越市・上越市農林水産業振興協議会 問合せ先:上越市農林水産部 農政課 TEL 025-526-5111(代表)

**1・2・3歳、親子英語レッスン**



お子さまと親子で一緒に参加できる親子クラスの体験レッスン参加者を募集中です！英語の歌や絵本、体を動かすアクティビティを通して、英語の音やリズムに慣れ親しむクラス。保護者の方と一緒に参加してお子さまも安心です。外国人講師との楽しい英語レッスンをぜひ体験ください！

☎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・月曜、祝日 ⑦有

**ジェイムズ英会話 上越校**

入会金 11,000円  
 キッズクラス受講料 2か月間 (お子様対象年齢1・2・3才) → **0円** → **2,200円引き/月**

●他との併用不可 ●予約時申告  
 有効期限/2021年10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  
 ④上越市国府4-3-26  
 ⑤10:00~18:00  
 ⑥不定休

**株式会社 紀南通信 (きなんつうしん)**

工事代金より **2,000円引き**

●予約時申告  
 有効期限/2021年10月末日まで cocola

**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「もみがえる式骨盤矯正」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。セルフケアも伝授。スタッフのコロナワクチン接種済み。

☎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**

初回施術費7,000円 → **1,980円**  
 さらにcocolaを見たで **1,680円**

●他との併用不可 ●予約時申告  
 有効期限/2021年10月末日まで cocola

**韓流♪よもぎ蒸して疲れもスッキリ**



よもぎ蒸してスーパー発汗！夏の冷房などで冷え切った身体の不調、むくみや疲れに。体の芯から温めて免疫力回復。さらに老廃物の排出を促し、すべすべ肌に！よもぎの香りも日々の疲れを癒します。よもぎ蒸し40分 3,300円 → 10分延長。リンパケア、足裏など組合せで500円引き。

☎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

**リラクゼーション HoneyCool (ハニークール)**

よもぎ蒸し10分延長 +  
 他メニューとセットで**500円引き**

●ホットペッパービューティーからの予約は適用外  
 ●予約時申告、来店時提出  
 有効期限/2021年10月末日まで cocola

**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ためお肌や頭皮、髪などのお悩みを気軽に相談ください。

☎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

**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10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。炭酸ガスのかで肌のうるおい・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  
 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10月末日まで cocola

**気になる汚れはおまかせください!**



**おそうじ本舗**

10月末までにレンジフード・浴室・浴室追い炊き配管・エアコン・キッチン・洗濯機(ドラム式も可)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円引きキャンペーンを開催中。ほかにもフロア洗浄ワックスなどもあり。お見積りは無料! お問合せはお気軽に♪ 価格はすべて税込。

☎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**

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10月1日~10月末日まで cocola

**骨格を正し、免疫力を高めよう!**



背骨が歪むことで周りにある神経にストレスが生じると脳の機能が低下して、免疫力を高めるために必要なホルモンが産生しにくくなり、その結果、免疫機能も抑制され抵抗力が落ちてしまうといわれています。コロナ禍の今こそ、骨格を正して本来の身体の機能を高め、健康的な今の生活を守りましょう!

☎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

**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10月末日まで cocola

**あるん通信**



**新米はあるんにおまかせを♪**

当店では上越地域のさまざまな生産者の米をその場で精米できる「今搾り米」を販売。上越、妙高、平地から山間部まで各地の米が勢ぞろい! 玄米や白米、5分づきや7分づきなど搾り方もお好みで。「つきあかり」、「コシヒカリ」や「新之助」に加えて、今年には新品種「にじのきらめき」も販売予定! 県外発送も承ります。

**あるん × 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

**「上越産米」**

稲の状態の綿密なデータ管理により繊細に育まれる「ふあーむ大地」の米は、気候に左右されず安定して質が高い一等米。ツヤと香りの高さが際立つ新米は、水加減を少なめで炊くと絶品。

生産者: 松本祐一さん、まゆみさん (ふあーむ大地/頸城区)

レシピは動画で配信中!

web cocolaでも見られるよ!

レシピ監修: 居食屋YAGAIYA 栄養士 信田絢基

**びん処 食堂ミサ × まんぶく shop**

まんぶ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!**

全国発送 送料無料で一部地域を除く

「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!

**まんぶく 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)  
 株式会社あらさん 妙高市関川755-4

**上越あるん村 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 あるん畑**

☎025-525-1183  
 ④上越市大道福田639  
 ⑤9:30~18:00 ⑥12/31~1/3

**居食屋YAGAIYA**

☎025-545-1865  
 ④上越市中央1-9-5  
 ⑤18:00~23:00 ⑥日・月曜



1名様

**D** 高田城復元ネットワークさんより  
**『城あるきのススメ』サイン入り**  
 城マニアでもある落語家 春風亭昇太氏の著者サイン本。城あるきエピソードの数々は、仰天と大笑いの連続。初心者におすすめお城ガイドや、歌舞伎役者・坂東三津五郎さんとの対談など満載。



5名様

**C** サウナ宝来洲(ホライズン)さんより  
**海のサイダー「鯨泉(げいせん)」2本**  
 オリジナルご当地サイダー。ココナッツの香りと塩分がサウナ後のドリンクにうってつけ! ※cocola編集部でハガキと引換。  
 ④ 柏崎市鯨波2-3-6  
 ☎ 0257-23-6450(小竹屋旅館)



2組  
4名様

**B** 板倉ジェラート nina(ニーナ)さんより  
**ペア・ジェラート引換券(シングル)**  
 素材にこだわった自家製ジェラート(シングル)をペアでプレゼント。  
 ※店頭でハガキと引換。  
 ④ 上越市板倉区針752(板倉区総合事務所前)  
 ☎ 0255-78-5246



2名様

**A** 欧食厨房 プルミエさんより  
**お好きなピザ1枚(2~3人前)**  
 プルミエの絶品ピザをテイクアウトで! 夜は店内でも食べられます。写真は王道のシーフードピザ。※店頭でハガキと引換。  
 ④ 上越市板倉区緑ヶ丘323-46  
 ☎ 0255-77-4717

**【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 冬のボーナスが出たら何に使いたいですか?
  - ⑤ 豪雪の時の苦労話や体験談などあればおしえてください。
- ※ 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 10月号プレゼント」**  
 FAX 025-522-4618 メール cocola777@gmail.com

**【応募締切】2021年10月20日(水)消印有効**

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

QRコード  
からも応募  
できます



1名様

**F** cocola編集部より  
**サウナハット**  
 巻頭特集サウナ蒸し子さん作。髪の毛の乾燥やのぼせを防ぎ、サウナ時間を快適にしてくれるすぐれものです。  
 ④ 上越市西城町2-10-25 大島ビル3F  
 ☎ 025-527-3330



3名様

**E** うみてらす名立 名立の湯ゆららさんより  
**温浴券**  
 巻頭特集でサウナ体験をした「うみてらす名立 名立の湯ゆらら」で“ととのう”を体験できるかも!?  
 ④ 上越市名立区名立大町4280-1  
 ☎ 025-531-6301

**cocolove 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!?

**10月のcocola部リサーチは**  
**“おそうじ本舗 直江津店の**  
**公式 掃除ツール 4点セット”**  
**が抽選で5名様に当たります!**

- 強力電解水クリーナー
- 除菌消臭スプレー
- キッチン万能スポンジ
- 万能ヘラ

ふだんのお掃除で使えるプロ仕様の公式商品です。

フリーペーパー  
**cocola**  
 Follow me!

紙面で紹介しきれなかったネタや  
 上越地域のお役立ち情報など随時更新中!

紙面でお楽しみください  
 私のストレス解消法

夏休み!  
 こどものごはん大作戦

Facebook QR code  
 Instagram QR code  
 FREE.PAPER.COCOLA

これであなたも  
 ここの達人! **ここのオタクイズ**

ここの歴史、文化、自然を知って、もっとここのを好きになっちゃおう!

**vol.08 高田城って知ってる?** 出題者:高田城復元ネットワーク

高田のまちのもとになった、今はなき高田城について出題!

**Q1** 高田城が築城された年は何年?  
 ①1600年 ②1603年 ③1614年

**Q2** 高田城の初代城主はだれ?  
 ①徳川家康 ②上杉謙信 ③松平忠輝

**Q3** 高田城は別名なんと呼ばれたでしょうか?  
 ①白鷺城 ②高陽城 ③烏城

**Q4** 築城当時の高田城の本丸の広さは全国で何番目だった?  
 ①3番目 ②5番目 ③8番目

**Q5** 高田城の本丸は現在の高田城址公園のどのあたりにあった?  
 ①附属中学校 ②図書館 ③博物館

プレゼントあり  
 詳しくは  
 ページ上

◀答えと解説はこのQRコードから(高田城の答えは次号にも掲載します)  
 先月号「妻太歴史の里って知ってる?」の答えは、  
**Q1.②弥生・古墳・戦国/Q2.②2基/Q3.②上杉三郎景虎/Q4.①村上城**

**■ cocola お持ち帰りスポット** 【上越市】 うみてらす名立/糸しんの里記念館/浦川原体育館/浦川原物産館/エルマール/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(大湯店・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/長峰温泉ゆつりの郷/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/まえかわ大湯店/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/アルペンブリックスパ/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/共場糸魚川コモンズ/玉翠園/谷村美術館/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行糸魚川支店/親不知ビ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・新潟館ネスパス/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→

ここのへんの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

**cocola**

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

パラリンピックに出場した上越市出身の石浦選手が実は息子の通った小学校の2学年上級生だったとわかり、家族みんなでガッツリと応援しました。やっぱり身近に感じた選手が出場すると「開催してよかったなあ」と思い、より素直な気持ちで他の選手も応援しながらTV観戦ができました。コロナ禍で唯一楽しめた夏のひとときでした。(飯田)

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☆(こころ日和)

11月号「新そば香る秋」  
 「雪への準備できていますか?」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

※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・複製複製禁止です。

女性のお悩み解決  
教えて!



妊活 vol.99

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

**Q** 菅首相が昨年の就任会見で不妊治療を保険適用にすると述べていましたが、現在不妊治療は保険が効かないのでしょうか。

**A** 菅首相の記者会見の言い方ですと不妊治療は皆保険が効かないように聞こえますね。マスコミ報道も一部の検査のみが保険適用があると書いています。実際は一般的な検査や治療に関してちゃんと保険が適用されますので安心してください。その内容について具体的に述べてみます。

初診で超音波での診察、卵巣機能を調べるためのホルモン検査、卵管の通過性を調べる子宮卵管造影検査、精子と子宮頸管粘液の適合性を診る検査ヒューナーテスト、男性の精液検査は保険適用です。また、治療面でも自然排卵周期でタイミングを合わせる方法を2~3周期行いますが保険適用です。自然周期で妊娠が成立しない場合は、排卵誘発剤を使用するタイミング法を行います。これもかかる費用はすべて保険適用です。

ちなみに当院治療成績から検討すると、妊娠成立の内訳は自然周期のタイミング法で10~15%、排卵誘発剤を使用するタイミング法で40~45%となっています。つまり50%~60%は保険適用内の治療で妊娠されています。(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.107

なんとかなるさあ~法律相談

**Q** 交際していた男性との子を妊娠したのですが、男性は自分の子かどうか分からないし、養育費の支払いもしたくない、と言ってきました。出産後私はどうしたらよいでしょうか。

**A** まずは、相手に父親であることを認めてもらう(これを「認知」といいます)必要がありますね。

相手が認めてくれればいいのですが、認めない場合には調停や裁判で男性を相手方にして認知を求める必要があります。

裁判所では、DNA鑑定を勧めてくれるはずですが、鑑定費用は数万円で済みます。検査の方法も唾液を採取するだけで簡単、結果も確実な結果が出ます。親子の可能性が限りなく高いという結果が出れば、相手も父親であることを認めざるを得ないでしょう。

次に、男性が子の父親であると認められれば、男性に対して養育費を請求することができます。この養育費の請求については、その支払の開始時期をめぐる争いになることもあるので、子を出産したらずに認知の請求と一緒に申立をしたほうがいいでしょう。

以上のおりですが、子と生活をしていくにあたって自分の収入と養育費の支払だけでは不十分という場合があります。その額が少ないのであれば児童扶養手当を受給できます。詳しくは行政の窓口で相談してください。

10/4(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)。



憧れのあの家

— 憧れのあの家 —  
NATURAL LIVING

ナチュラルリビング



Instagram

アンティークな新築住宅



La ferme  
ラフェルム



Instagram

ナチュラルリビング 新築住まいの見学会 ☎ 0120-041964

9月 新潟内野 10月 上越大潟 11月 長岡 12月 上越高田

9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



**【キャンプ・防災特集】**  
アウトドアには今まで縁がありませんでしたが、災害時にはその知識が武器になると思えました。メスティン!? 初めて知りましたが、可愛らしくて使い勝手が良さそう。ひとつ購入して、記事の料理を体験してみました。 (上越市Kさん)

子どもたちが小さい時、よくキャンプに行っていました。だんだんと部活や行事で行けなくなり、道具はすっくと置きっぱなし。その後あの中越沖地震。我が家も家が傾き、向かいの空き地にテントを2張、家族6人4日間過ごしました。キャンプ道具が役立つあの時の大変さを思い、防災飯作ってみました。 (柏崎市Hさん)

**【近場でお出かけ特集】**  
コロナ禍で無事にイベントが行われるかはギリギリまで分かりませんが、記事を見てただけでもおもしろそうだな、楽しそうだなとワクワクします。(上越市Aさん)

9月になると、長野のさみずりにクッキングアップルのプラムリを買に行きます。緑が鮮やかなリンゴでジャムにすると5分位で煮とけて、酸味もありおいしいのができます。上越では不思議と売ってないので、度々遊びがてら行きました。(上越市Hさん)

**【こころ日和 戸野目界隈編】**  
早速ほそ山さんに行くと、味結びをたくさん買って帰りました。豆が大きい、たいへん甘く一口でやみつきになりました。(上越市Kさん)

**【その他のいろいろ】**  
家にばかりいるので、あれも良いなこれも...と見えています。そしてなによりうれしいのがプレミアム商品券です。前回初めて買ってみました。今回はたくさん応募しました。(上越市Sさん)

こころ日和のあつべさんのイラストが、毎回みなさんいいお顔です。素敵素敵です。私も書いて欲しいなあ。いつも思っています。どこか機会に恵まれますように... (上越市Eさん)

