

上越・妙高・糸魚川・柏崎
 フリーペーパー ココラ
cocola
 上越・妙高・糸魚川・柏崎
 2022 vol.161
 月号 TAKE FREE



毎月1日発行 発行部数100,000部 上越・妙高・糸魚川・柏崎エリアに無料配布※一部地域を除く

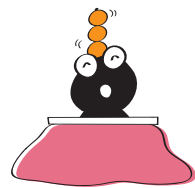
2・3・4面 プロに聞くトレーニングやホームケア付き美容健康特集

冬ごもりの間にきれいになる!?



撮影協力：イロハニ堂（オーレンブラザ内）

- 5面 ヤマハ音楽教室・英語教室 春の入会受付中!
- 6面 上越日和～高田城址公園編～
- 7・8・9面 cocolaプレミアム商品券のご案内
- 10・11面 佐野オートの“乗るだけパック”
- 12・13面 オトクーポン
- 14面 上越のInformation
- 15面 プレゼント、オタクイズ



web



新発売!

地域のお店応援券

cocola プレミアム商品券



上越 ULTIMATE FITNESS



その方に合わせて、無理のないアドバイスをおこなっています。

月6,380円でトレーナーがつく リーズナブルで結果の出せるジム

体型が気になってきたけど、何からすればいいかわからない…。パーソナルジムは値段が気になる…。アルティメットフィットネスはそんなあなたにおすすめ! 初月3回、毎月1回トレーナーの指導が受けられるので初心者でも結果が出せる!

1～2か月の短期集中ダイエットコースも完備。不明点は気軽にご連絡ください♪

Information

【春の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円以上おトクな今がチャンス!
 有効期限:2022年3月末日まで

ULTIMATE FITNESS (アルティメットフィットネス)

- ②ご予約はHPから受付 ultimatefitness71
- ⑤上越市寺町3-16-8 @583uwjwj
- ⑨9:00～23:00
- ⑩お盆・年末年始



アルティメット 上越

上越 ファイナンシャルプランナー小日向由美子



参加特典♪ 雪の香テラスさんの季節限定、抹茶生チョコプリン!

ほったらかしの投資術! お金の貯め方についての考え方が変わります。

将来の資産形成・年金・介護など、マネープランについて多くの不安や情報が飛びかうなか、いったい何から始めたら良いの? と考えているビギナー向けマネーセミナーを無料開催。変化の時代にこそ学んでみませんか? 今年最初のセミナーです! ぜひ一緒に学びましょう♪

※セミナー内での金融商品の販売等はございません。

Information

日時:2/13(日) 13:30～15:20 オーレンブラザ研修室
 下記にてお申込みください。
 ※なお、セミナー参加ができない方も資産形成術 (iDeCo、NISAについて) や保険など、マネープランの90分無料相談 (要予約) も受付けております。「無料相談のみ希望」とご記入のうえ希望日をお知らせください!

ファイナンシャルプランナー小日向由美子

- ③申込: jfp.obinata@gmail.com
- ④080-5033-5075 (10:00～20:00)
- ※お名前・連絡先・参加人数をお知らせください。
- 新型コロナウイルス感染症対策については、感染リスクを抑えるための対策を講じセミナーを実施いたします。



お申込みはこちら▲

上越 BIREI beauty salon



お客様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!!

女性のお客様はもちろん、男性のお客様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回コース → 75,000円
 12回コース → 129,600円 有効期限:
 18回コース → 172,800円 2022年2月末日まで
 「cocolaを見た」で角質を柔らかくして脱毛の効果を高める洗顔ソープをプレゼント! (ヒゲの毛穴の盛り上がり改善しやすくなります♪)

BIREI beauty salon (ビレイ ビューティサロン)

- ②070-8508-0428
- ⑤上越市五智1-11-8 YAMASAWAビル1F (店舗裏に駐車場あり) birei.bs
- ⑨11:00～20:00 @412mbsss
- ⑩不定休



※本紙は1月19日(水)時点の内容です。新型コロナウイルスの影響により情報が変更になる場合があります。

アイコンの見方 ②電話番号 ⑤住所 ⑨営業時間 ⑩定休日 ⑩メール ※表記価格はすべて税込。

姿勢、肩の動作不良の方に おすすめトレーニング

横向きに寝て下の手を頭の上にあげて、手のひらは天井に向ける。脇の下にフォームローラー(ペットボトルにタオルを巻いたものでもOK)を入れ、ローラーを転がすように腕を上下ゆっくりと動かす。「広背筋」「小円筋」「棘下筋」にアプローチできます。

LIME RESORT MYOKO
上島さん



お手入れの前後に 保湿をお忘れなく

脱毛効果を最大にするコツは保湿! 乾燥した地面から雑草を抜くと根こは残ります。お肌も同じ! サロンでの全身脱毛はぜひご相談ください。

美えふびー 大森さん

ドライヤーする前に 保湿を忘れずに!

髪を乾かす前に「洗い流さないトリートメント」をつけてしっかり保湿し、乾燥を抑えましょう。翌朝の髪のまとまりも違います。

ココ・デ・カラー 杉田さん



健やかに、 美しくいきましょう!

cocola
特典付き

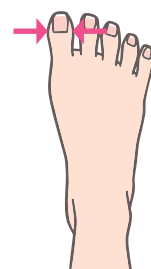
長引くコロナ生活で疲れ切っていませんか?
毎日がんばっている自分にご褒美と栄養を与えましょう!
美容と健康のプロから、家でできるかんたんな
トレーニングやホームケアをおしえてもらいました♪



脱毛後のケアは入念に

脱毛効果のあるマシンの光は肌にダメージを与え乾燥させます。脱毛中はふだんより念入りの保湿ケアが必要になりますのでたっぷり保湿してください。

セルフクリア スタッフさん



手軽にできる冷え性改善!

足指の爪ヨコをギュッと5秒ずつ押さえてください(両足の各指)。血流が改善され足がポカポカになってきます。

un trésor CKさん

健やかにいきましょう

妙高

身体の悩みはトレーニングで解消! 終了後は温泉でゆっくり



腰痛、肩こり、ダイエットなどマンツーマン指導で一人ひとりに最適なトレーニングをご提供いたします。なかなか運動が続かない、運動が苦手という方でも大丈夫! 終了後はゆっくり温泉につかって疲れを癒せます。

- 月額パーソナルトレーニング(月6回、温泉付き)・・・22,000円
- パーソナルトレーニング(1回、温泉付き)・・・4,400円
- パーソナルストレッチ(30分)2,200円

cocola特典

「cocolaを見た」で
パーソナルトレーニング(1回、温泉付き)
4,400円→2,200円
2022年3月末日まで

LIME RESORT MYOKO

ライムリゾートミョウコウ

- ☎ 0255-75-5115
- 📍 妙高市関川2251-2
- 🕒 10:00~18:00
- 🏠 不定休



肩・二の腕のストレッチ

片方のひじをもう片方の手で引っ張り、肩まわりの筋肉をストレッチ。腕の内側と外側の筋肉を意識しましょう。

上に向かって
ひじを持ちあげる
ような感じで



×
ひじを横に
引っ張っている

×
引っ張る方向に
体が倒れている



曲げるほうの腕は
リラックスする

足は肩幅に開き
力まない

自宅でできる かんたん ストレッチ体操

取材協力: Curves

ストレッチ体操は、正しく
行うことでより大きな効果
をあげることができます。
ぜひお家でやってみてくだ
さいね。

腰のストレッチ

腰をひねり、腰と太ももの後ろ側を伸ばします。ストレッチ中は、深呼吸を欠かさずに行いましょう。

背中中は伸ばす

顔はなるべく
背後を見る
ようにひねる



床にしている
後ろの手には
体重をかけない

NG

×
上半身を
逆方向に
ひねっている



脚の裏側のストレッチ

背筋を伸ばして腕を前方へ引っ張ります。腰の筋肉と脚の裏側が伸びているのを感じましょう。

腕と手は床と平行に
まっすぐ前へ伸ばす

×
つま先が
上を向いて
いない

NG

×
上半身が
前かがみに
なっている



つま先は
上に向ける

ひざは外に
倒さない

背筋は
伸ばす



上越

なかなか改善しない方に 酸素カプセルがおすすめ!!



疲労全般や眼精疲労に。リラクゼーション、美容、美肌、アンチエイジング、ダイエットにも。さらに偏頭痛、睡眠改善、二日酔い解消やケガの早期回復に。また、スポーツ後や受験生にも(集中力アップ)。腰痛、筋肉痛の方もお試しください。

おすすめメニュー

- 酸素カプセル 30分・・・1,800円
- 酸素カプセル 60分・・・3,500円

cocola特典

「cocolaを見た」で
酸素カプセル
10分延長
2022年3月末日まで

酸素カプセル専門店 un trésor

アントレゾール

プレミアム
商品券

- ☎ 070-4764-9287
- 📍 上越市東城町3-2-41
- 🕒 10:00~19:00
- 🏠 土日祝

untresor1204



寒さで固まった身体の メンテナンスを

寒さで肩がガチガチ! そんな人は小胸筋(胸と鎖骨の間の筋肉)がガチガチ! 服の上から胸と鎖骨の間を中心から肩に向かって触りほぐしましょう。

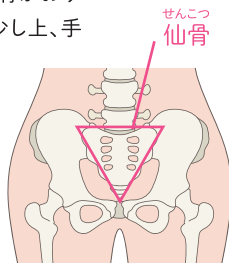
CLESIA 風間さん



冷え対策のツボ

ホッカイロを貼るなら仙骨がおススメ。お尻の割れ目の少し上、手のひらに収まる平らな部分です。ここは神経や血流の要所。冷え対策・改善に効果バツグンですよ。

O-ka クミさん

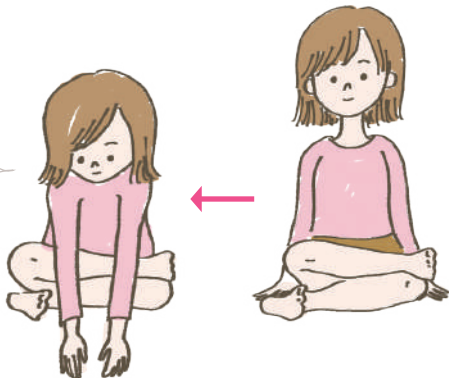


腰痛を感じる方におすすめ

腰痛は実はお尻の筋肉が関係しています。お尻の筋肉を伸ばすといいですよ。
①あぐらになり、上下のひざから下を重ねます。きつかったら上の足を床においてもOK。②両手を地面をはうように伸ばします(くれぐれも無理しないように!)。③10秒間そのままキープ! 呼吸を忘れずに。

ステラプレイス chinatsu.さん

TVを見ながらでも
できちゃいます!



cocola 読者の声

美容や健康のためにやっている
トレーニングをおしえてください♪

ながら運動を心がけています。お店の出入口から遠いところに駐車して歩くようにしています。(30代・Oさん)

柔軟メインのストレッチを長年やっていたら、若かったころより、今のほうがやわらかいです。継続は力なり。(40代・Nさん)

ラジオ体操をアプリの音楽に合わせ暇時間にしています。歯磨きとシャンプー後のドライヤータイムを利用して同時にスクワットをしています。(60代・Wさん)

YouTubeで「自律神経が整うヨガ」を見ながらヨガをしています。寝付きがよくなってぐっすり眠れるのでおすすめです!(30代・Tさん)

足裏マッサージです。朝起きたら水を飲みながら足踏み。かなり強い凹凸のあるマットで刺激を与えます。おかげで体調は万全です。そのほか毎日少しですが酢タマネギを食べてます。血圧が安定してます。(50代・Oさん)

歩いてポイントがもらえるアプリを利用して、たくさん歩くようにしています。(50代・Nさん)

美しくいきましょう

上越 柏崎

プレミアムトリートメントで見た目 年齢「マイナス5歳」へ



冬の乾燥に負けないツヤ髪を維持するには、お肌と同様しっかり保湿することが大切です。プレミアムトリートメントは保湿効果に優れ「5歳若く」見違えたと好評いただいております。ご予約は下記QRコードから。飛び込みもOK!

ミセスツヤ髪コース	白髪染めコース	cocola特典
●全体 4,400円 ●根元 3,300円 ●部分 2,200円	●全体 2,750円 ●根元 2,200円 ●部分 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 2022年2月末まで

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

【上越パティオ店】☎ 025-530-7144
☎ 上越市大字富岡539-2 パティオ2F
【柏崎店】☎ 0257-41-6460
☎ 柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F
☎ 9:00~最終受付17:00 ☎ 12/31~1/2

ご予約は
こちらから



上越

反応型トリートメント「link」と ナノスチームで芯まで潤う



最新の反応型補修トリートメント「link」とナノスチームであなたが求める髪質へ導きます。カラーやパーマの前後に5stepのトリートメントを使い、薬剤からのダメージを軽減します。ツヤ感、カラーやパーマの持ちが大幅UP!!

link 集中髪質改善コース(ホームケア用トリートメント4つ付き)	cocola特典
●link 5step ナノスチームトリートメント ●カット+カラー or パーマ 4,400円~ +link 5step トリートメント 14,300円~	「cocolaを見た」で ホームケア用の濃縮トリートメントマスク1枚サービス 2022年2月末日まで

YU-P-KA.Hair ユピーカヘア

☎ 025-512-0686
☎ 上越市春日新田2-7-25
☎ 9:00~19:00
☎ 月・火曜

YU-P-KA.Hair



上越

魅せるお肌ほしくない? おうち脱毛器でキレイをミカタに



THR方式のお手入れで太い毛はもちろん、産毛も撃退! 目的にあわせた光選びが大切です。当店なら使い方や脱毛効果をMAXにするためのコツなども聞けるのがうれしいポイント。長袖の今がチャンス! 予約・お問合せはLINEでどうぞ!

Biito II (ビートツー) デラックス セット..... 59,840円(クレカ可)	cocola特典
本体、脱毛フィルター(大・小)、カラーゲンフィルター、ニキビケアフィルター、サングラス、電源コードすべて入った贅沢なセットです。	「cocolaを見た」で ワンランク上のプロ処方「EORAハンドクリーム」をプレゼント 2022年4月末日まで

美えふびー ビーエフビー

☎ 上越市北城町 (LINEでのご予約時に詳しくお伝えします)
☎ 10:00~18:00
(営業時間内に返信いたします)
☎ 日曜、祝日

bfp_miwa.o

bfp.o



上越

とっておきのビューティーサロンで トータルケア~自分へご褒美



脱毛、ハーフ、ネイル、まつ毛のトータルケアがかなうサロン。劇的にお肌がランクアップすると好評のハーフ! 市内他店に先駆けて導入したLEDマツエクが快適でおすすめ◎。脱毛は男性もご利用いただけます。

●お試し! LEDフラットラッシュ120本まで(初回オフ無料).....	6,700円
●お試し! セルフボディHIFU 1か所.....	5,500円
●初回限定! 通常価格から70%OFF 全身脱毛(顔、V・I・O込).....	44,000円➡13,200円

LaboratoryVors Nailsdoor 高田店

ラボラトリーヴォルス ネイルドアー
☎ 0800-080-3355
☎ 上越市西城町3-5-20 デュオセレッソ2F
☎ 9:30~19:30
☎ 火曜

laboratoryvors



上越

まゆ毛、まつ毛のお手入れで マスク美人を応援!



ネイル、まつ毛、美まゆのメニューがそろうサロン! ダメージの軽減と持ちを考えたこだわりのメイクオフ方法と製品を厳選。ネイルやまつ毛のお手入れが初めてな方もお気軽にどうぞ。現在当店ではネイリストを募集中! 詳しくはハローワークで。

美まゆスタイリング+小鼻パック ...6,600円➡初回限定5,500円	cocola特典
●美しい毛流れに! 美まゆアイロン..... 3,300円 ●ネイルデビューにおすすめ! ワンカラージェル(アット可)3,900円	「cocolaを見た」で マスク美人コースラッシュリフト+美まゆスタイリング1,1000円➡9,900円 2022年2月末日まで

Nailsdoor とよば店 ネイルドアー

☎ 025-520-9334
☎ 上越市とよば127 ☎ 不定休
☎ 月~木曜9:30~19:30、
金曜9:30~21:30(まつ毛のみ)
土日祝9:30~17:00

nailsdoor.salon



上越

筋膜を整え美しい顔立ちに! 痛くない施術でほうれい線たるみ解消!



オールハンドでお顔や全身を整えます。肩こり、首こり、巻き肩を改善し姿勢を整えることでお顔も整うだけでなく、くすみや肌ツヤ、ほうれい線やたるみへの効果も多くの方から実感しやすいと人気です。根本的に改善したいお客様におすすめ。

【初回限定】70分コース 13,000円➡6,000円	cocola特典
●シンメトリーな顔立ちへ頭蓋骨 筋膜調整ケア(40分) 7,500円 ●立体感のあるお顔へ! ボディ& フェイス筋膜ケア(90分)16,000円	「cocolaを見た」で 全メニュー 500円引き 2022年3月末日まで

美容矯正サロン CLESIA クレシア

☎ 070-8935-1336
☎ 上越市佐内町
(ご予約時に詳細をお伝えいたします)
☎ 10:00~19:30 (最終受付)
☎ 不定休

salonclesia

@dja3542o



まつ毛にも保湿!?

まつ毛も保湿ケアが大切です。冬だけでなく朝晩まぶたとまつ毛に保湿液で健康的なまつ毛に。当店におすすめアイテムもあり。

LaboratoryVors
Nailsdoor 五十嵐さん

ズボラさんにご忠告!

寒いからといってファンヒーターで髪を乾かすのはやめましょう。なるべく手早くドライヤーで乾かしたほうがバサつきや静電気が少なくなります。

YU-P-KA.Hair 金井さん



テレビを観ながら顔の体操!

頬の内側を舌で一周させたり、「イー」「うー」と口の筋肉運動をしましょう! 唾液量アップや小顔効果が期待できます。

笑~NICO~ 長谷川さん

食事が変われば肌も変わります

化粧品を選ぶように食べものにも少し気をつけてみてはいかがでしょう? バランスの良い食事が基本ですが、積極的に摂りたいのは、ナッツ類(クルミ、アーモンドなど)の良質な油脂とタンパク質とビタミンです。内側からもキレイになっていくのでとてもおすすめです!

Dione 平井さん

健やかに、 美しくいきましょう!

cocola
特典付き

耳つぼで全身の 血行を良くしよう

耳マッサージは血行不良になりがちな冬にはとっても有効。「腎」ツボの溝を押し広げるようなイメージで指の腹を当ててみましょう。血行が良くなり代謝もあがり、むくみの改善や抜け毛予防に効果的です。

KaRiFu Yumikoさん



爪もお肌と同じように 乾燥しています

冬はお肌だけでなく、実は爪も乾燥する季節です。ネイルオイルで爪の保湿をこまめにする事で、きれいな指先をキープできますよ。塗ったあとはマッサージで血行を良くしましょう。

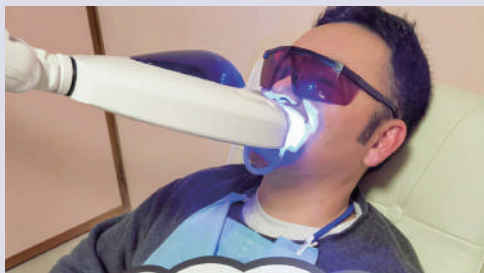
Nailsdoor 星野さん



美しくいきましょう

上越

オーラルケアをして健康なお口づくりを始めませんか?



お客様ご自身でケアを行っていただく歯のセルフホワイトニングです。身体にも安全な溶液とLEDライトを使って、歯磨きでは落ちない歯の着色汚れを落とし、歯を本来の白さに導きます。そのほか、抗菌・殺菌・消臭効果も期待できます。

- 通常価格(スタンダードコース) **4,400円**
- 5回コース..... **16,500円**
(1回あたり3,300円)
- 10回コース..... **27,500円**
(1回あたり2,750円)

cocola特典
「cocolaを見た」で
アドバンスコース
通常5,500円
→ **3,300円**
2022年2月末日まで

カイロプラクティックサロン笑~NICO~ ニコ

☎ 080-1104-0113
📍 上越市浦川原区山本660-2
🕒 9:00~18:00
📅 日曜、祝日、不定休

@074rtqsm



上越

「まるで顔の整体!」 お顔も骨格からキレイになろう!



小顔・リフトアップ・若さや元気がほしい方に! 痛くない手技でお顔の骨格や筋バランスを調整します。即効性と持続力が◎。ヘッドマッサージは頭蓋骨に働きかけ、脳脊髄液の流れを意識した施術。メンテナンスにもぜひどうぞ! 男性も可。

- 痛みのない美顔矯正 **11,000円**
- 美顔矯正+ヘッドマッサージ..... **14,300円**
- とびっきりのヘッドマッサージ..... **3,300円**

cocola特典
「cocolaを見た」で
施術料**10%OFF**
2022年2月末日まで

O-ka オーカ

☎ 070-1505-5893
📍 上越市高土町1-6-16 2F
🕒 9:00~18:00
📅 日曜(相談可)

@640bxtqj



上越

夏までにつるすべ肌になろう! 自分で全身自由に脱毛できる専門店



今は脱毛もセルフでできる時代。当店はプロ仕様の高速連射脱毛マシンをお客様ご自身で使用していただけます。使い方はスタッフがいてないにお伝えしますのでご安心ください。鍵付きの完全個室、2名様まで同料金で利用可能。安心の都度払い。

コース料金

- 初回 10分コース..... **2,200円**
- 初回 30分コース..... **3,520円**
- 初回 50分コース..... **4,600円**

cocola特典
「cocolaを見た」で
10分延長(1,650円)が無料
2022年3月末日まで

SELF CLEAR イオン上越店 セルフクリア

☎ 025-521-2574
📍 上越市富岡3457 イオン上越店1F
🕒 10:00~20:00(19:00受付終了)
📅 なし

selfclear0901

@selfclear



上越

冬のダメージは今から解消! カイロで美と健康のWケア!



冬は寒さで姿勢が丸まりがちに。知らない間に骨格がズレているかも…。そのズレは神経圧迫や血行不良を招き、その結果、腰痛・肩こりなどだけでなく、冷え・むくみ・肌トラブルに。冬のダメージケア、今から始めませんか?

- ご新規様 初回限定割引
- フェイシャルエステ..... **14,300円** → **7,150円**
 - フットエステ **11,000円** → **5,500円**
 - カイロ&ヘッドスパ **12,100円** → **6,050円**

cocola特典
既存のお客様は
「cocolaを見た」で
全コースが
通常価格 → **半額**
2022年2月末日まで

カイロプラクティックセンター上越

☎ 025-546-7212 (完全予約制)
📍 上越市下源入492 佐藤ビル源1F B棟
🕒 9:00~18:00 (最終受付)
📅 日曜、祝日



上越

乾燥肌、敏感肌でも当店なら 美肌ケアしながら脱毛ができます!



3~4週に1度通えるから脱毛完了がとにかく早いのが特長! 低温施術で無痛、ホットジェル使用で不快感もゼロ。乾燥、敏感肌で脱毛をあきらめていた方、お子様も多数来店されています。気になるV・I・Oゾーンや全身脱毛も大好評です。

- お試しキャンペーン
- うるツヤフェイス お顔美肌脱毛1回..... **3,300円**
 - 膝下or肘下脱毛2回(3~5歳) **5,500円**
 - やさしい! 痛くない! V・I・O脱毛1回..... **5,500円**

cocola特典
「cocolaを見た」で
両脇、うなじ、手指甲の**いずれか1か所脱毛無料!**
2022年3月末日まで

美肌脱毛専門店 Dione 上越店 デイオーネ

☎ 025-520-8537
📍 上越市鶴島1-3-48 スノウッド1F
🕒 10:00~19:30 (完全予約制)
📅 木曜、第2・4金曜

@dionejoetsu

dione.joetsu517



上越

カリフ公式アプリ誕生! 予約も特典もまとめて便利に♪



既存メンバー様は2月末日までにご来店→アプリをダウンロード・会員登録で1,000ポイント、ご新規のお客様は500ポイントをプレゼント! オージュアをはじめとする商品の購入でもポイントが。貯まったポイントは商品やサービスに交換できます。

- ヘッドスパ(グロウスパ or 筋膜リリース)60分..... **3,850円**
- ミルボン商品1点以上お買上げで、ミルボン サロントリートメント(カウンセリング)が **3,850円の10%OFF**

cocola特典
「cocolaを見た」で
カット+ストリート(縮毛矯正) **14,850円** ~
→ **初回限定 2,000円OFF**
2022年2月末日まで

total beauty salon KaRiFu

トータルビューティーサロン カリフ
☎ 0120-82-5650
📍 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) 📅 月曜、第1火曜、第3日曜

krifu.official.insta



おんがく

春の入学受付中!

無料体験レッスン実施中

ヤマハ音楽教室・ヤマハ英語教室は
お子様の年齢に合わせたコースを多くご用意しております。音楽も英語も
お友だちと一緒にグループレッスンでたのしく学んでみませんか?

えいご

幼児科コース

年中・年長園児対象

1 先生の弾く和音に合わせて「ドミソ」「ソシレ」を元気に発声。大きな声で、うんと小さな声で…。音階と強弱表現をたのしみます。

2 今日初めての曲『おひさまのかくれんぼ』! みんなで聴いて、歌ってみよう。

3 先生のピアノに合わせて、おかあさん、おとうさんと一緒に体を揺らしながら歌ってみよう。最後は手を合わせてパン!

4 上手に弾けたよ!!

5 線の上におだんご並べて…

音楽教室の詳細はこちら

トーキッズコース

1 歌や絵本を通して英語の基本表現や語彙、読み書きの力も身につけていきます。

2 先生が持つ大きなテキストを見ながら、みんなでU～Zまでのアルファベットで始まる単語を発音するよ。

3 jump! jump!

4 Can you ride a bike? Yes, I can.

5 Can you swim? Yes, I can.

英語教室の詳細はこちら

ヤマハ音楽教室 講師
春日 郁子 先生

ヤマハ音楽教室は、子どもの心身の成長に最適なカリキュラムとなっていて、4・5歳児はまず「聴く力」が一番発達する時期。この時期にたくさん聴いて吸収することが、その後の「弾く」「読む」「作る」チカラにつながっていきます。

トーキッズコースではとにかくたのしく! ヤマハならではのソングや、英語の伝統的な歌遊びを用いて元気に歌うレッスンで、自分の言葉で話す力が身につきます。小学生コースでは、ゲームや音楽を使ってたくさんお友だちと練習し、レッスン中は自分の言葉として使えるようになるべく英語で会話。みんながんばってくれています!

ヤマハ英語教室 講師
Nozomi 先生

入会までのお申し込み (HPまたはお電話で) → 体験レッスンのご案内 → 受講 → 入会のご検討

お申し込み・お問合せ・資料請求先は…

各種無料体験レッスンは事前にご予約ください

ヤマハ特約店 上越市本町5丁目3-27

0120-345-218

webからもお申し込みOK
お電話受付時間 9:00～18:00
日曜・祝日を除く

cocolaプレミアム商品券

各種レッスン、楽器購入にご利用OK!

お近くの教室で始めてみませんか?

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

新型コロナウイルス 感染予防対策をしています

- ・スタッフ、講師、利用者様の検温、手洗い、マスク着用、アルコール消毒
- ・楽器の消毒
- ・こまめな換気等をおこなっております。

シフォンケーキ
Chiffon Cake

産卵当日の最も新鮮なたまごを使い、しっかりとメレンゲを作ることですっきりふわふわ、とろけるようなくちどけに仕上がります。

シフォンサンド
Chiffon Sand

シフォンケーキに、季節のフルーツと生クリームをはさみました。生クリームは口どけが良く濃厚で、たまごの味を邪魔しないやさしい甘さです。

フェルエッグがこだわる
たまごが主役の洋菓子たち

「för ägg(フェルエッグ)」という店名は、スウェーデン語で「たまごのために」という意味。自家養鶏所で遺伝子組み換えでない、穀物、海藻、乳酸菌、木酢などをブレンドした人にも安心な素材のエサを与えた鶏から生まれる、洋菓子のためのたまご「ピュアエッグ」を使ってお菓子を作っています。あわただしい日々のなかでも、お菓子を食べることでほっとできる幸せな時間を過ごしてもらいたい。そんな思いで、大人から子どもまで安心して食べられる素材で心を込めていねいにお菓子作りをしています。家族や友人と過ごすひとときに、大切なひとに贈るギフトに、ぜひフェルエッグのお菓子をお選びいただけたらうれしく思います。

för ägg 代表 渡辺 洋子

フェルエッグ糸魚川店(本店)

糸魚川市平牛2116

☎025-550-6680 ☎10:00～18:00 ☎水曜・木曜

フェルエッグ上越店

上越市西本町3-8-8直江津ショッピングセンター・エルマール1F

☎025-520-8640 ☎10:00～20:00 ☎無休



店主の坂野裕美さん



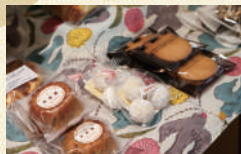
スパイスチキンカレーなど、通替りで3種類のカレーを提供。いずれもスパイスを10種類程度使っている。730円。ドリンクセットで合計から50円引き。

オリジナルのイロハニブ
レンドはハンドドリップ
380円、コーヒーメーカー
350円。

プレゼントあり
詳しくは
15面へ



2013年に新潟市内野
で開店したときからの
看板ひつじ、
大ゴロー。



天然酵母の「プティ」のパンや
「くるみぼーる」のケーキ、クッキー
はコーヒーにぴったり。



① カフェ イロハニ堂

店主坂野さん(と夫)の趣味が醸し
出す唯一無二の世界感に浸れるカフェ。どこに売っている
の?と思わず聞いてしまう小さな人形(手作りの子も)やぬ
いぐるみに囲まれ、漫画や絵本を手にとってなごみたいと
ころだが、この脇役たちに気を取られてスパイシーなカレー、
スイーツ、コーヒーを味わうのを忘れないでね。

☎ 025-525-1311 (オーレンプラザ代表)

📍 上越市本城町8-1 オーレンプラザ内

🕒 10:00~16:00

📅 月曜、第2・4火曜(不定休あり。SNSで確認を)



③ 上越市立歴史博物館

昭和47年4月に「総合博物館」として開館、平成30
年7月にリニューアルし現在の名称になった。デジタル
映像を駆使し、安土桃山時代以降の上越の歴史を
わかりやすく展示している。3月13日(日)まで、企画
展「探検! むかしのくらし」開催中。ラウンジ、屋上展
望デッキ、ミュージアムカフェ・ショップは入場無料。

☎ 025-524-3120

📍 上越市本城町7-7 (高田城址公園内)

🕒 10:00~16:00(4月~11月は9:00~17:00)

📅 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日

※観覧会・観覧会・大型連休期間中は無休。

🎫 一般 510円/高校生・市外の小中学生 260円

※幼児・市内の学校に通う小中学生は無料。



ミュージアムカフェ 御母家ではオリジナルの甘味・
ちまきやハッシュドビーフなど軽食も食べられる。

プレゼントあり
詳しくは
15面へ



④ 小林古径記念美術館

2020年10月オープン。古径の作品をはじめ上越市
ゆかりの美術作品を展示。二ノ丸ホールではワーク
ショップが開催されたり、アートなおもちゃ(下の写真)
で遊べたりする。子ども向けプログラムも充実。東京
から移築された古径邸(国登録有形文化財)と画室も
必見! 庭園には古径が絵にした樹木・草花が植えられ
ている。

☎ 025-523-8680

📍 上越市本城町7-1(高田城址公園内)

🕒

📅 上越市立歴史博物館(左記)と同じ



イベントスケジュール

- ・コレクション展「白の世界」…… 開催中~3月13日(日)
 - ・古径生誕記念日(無料開放) …… 2月11日(金・祝)
 - ・「生誕100年 富岡惣一郎展」 …… 3月26日(土)~
- その後は、「生誕100年 斎藤真一展」や、「新潟大学高田
分校芸術科展」などの展示を予定。

エリアに フォーカス Focus 上越市 高田城址公園 編



第94回 上越市 高田城址公園 編

上越高田のシンボル、高田城址
公園内とその付近の施設や店
を紹介します。

イラスト/あつべ☆



② おりづる 高田店

2010年にオープンした、障害者の就労支援を目的とするNPOが運営する食堂。上越地域振興局の
庁舎内にあり、だれでも利用できる。野菜たっぷり米
養満点の日替りランチは、すべて手作りで500円!
火曜は麺類、水曜はカレーメニューの日。一番人気
はカツカレー。多彩な日替りメニューは店内に貼ら
れた1か月分の献立表でチェックできる。テイクアウトもOK(前日までに予約)。

☎ 025-544-0626

📍 上越市本城町5-6

(上越地域振興局本館1F)

🕒 11:30~13:30

📅 土日祝



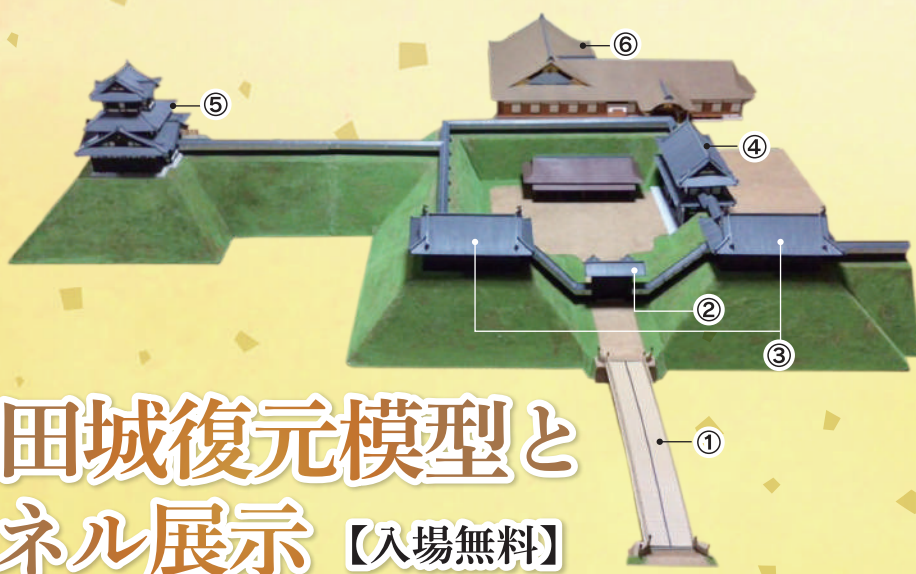
日替り定食(チキン南蛮丼) 500円。
この日はクリスマスのお楽しみメニュー!

プレゼントあり
詳しくは
15面へ



スタッフの佐々木孝子さんと横田愛美さん

蘇れ 2022 高田城



高田城復元模型と パネル展示【入場無料】

2月26日(土)~3月4日(金)

時間 9:00~18:00

場所 高田城址公園オーレンプラザ

私たち「高田城復元ネットワーク委員会」では、高田城址公園の将来的な在り方を市民のみなさまと一緒に考え、最終的には高田城址公園内堀に高田城本丸御殿や土塁復元の可能性を探るための活動を展開しています。

今回、高田城の貴重な歴史を後世に正しく伝え、その素晴らしさを市民のみなさまに再認識してもらうために、展示イベントを企画いたしました。ぜひ、この機会に高田城に触れてみてください。

- ①極楽橋 ②蹴出門 ③多間櫓
- ④本城御門 ⑤三重櫓 ⑥本丸御殿

主 催/高田城復元ネットワーク委員会 委員長 吉田昌和
お問合せ/〒943-0833上越市大町5-1-19 宮川大樹事務所内
担当:土屋博幸 TEL090-8257-0841
※この事業は上越市の地域活動支援事業を活用しています。

〒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

往信面オモテ A

往信面ウラ B

cocola プレミアム商品券「応募用紙」

①ご希望の商品券に希望冊数をご記入ください
※お一人様各商品券3冊まで(甘激!パンダフル版は6冊まで)

甘激!パンダフル版 5,000円(6,500円分) × 冊

サクラ版 10,000円(13,000円分) × 冊

ハス版 10,000円(13,000円分) × 冊

ツバキ版 10,000円(13,000円分) × 冊

②申込者名

③電話番号

④住民票の住所 上越市

往信面オモテ・往信面ウラに貼って応募ください

抽選販売のみ
2/1(火)~2/10(木)
消印有効!!
往復はがきのみ
申込可

新発売!!
上越市民限定!!

地域のお店応援券
cocola
プレミアム商品券

上越市の補助金を上乗せしたおトクな商品券を今年も発売します。上越市内の様々な地域と業種のお店・施設・事業所でご利用いただけます。応募用紙(左)は共通ですので、複数同時申込の場合は1枚にまとめてご記入ください。

4種類のプレミアム商品券を各3,330冊ずつ発行いたします

①甘激!パンダフル版 40店舗… 5,000円で6,500円分(500円×13枚綴り)

②サクラ版 65店舗… 10,000円で13,000円分(1,000円×13枚綴り)

③ハス版 65店舗… 10,000円で13,000円分(1,000円×13枚綴り)

④ツバキ版 65店舗… 10,000円で13,000円分(1,000円×13枚綴り)

申込方法

※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)

1.往復はがきを用意してください

往信面(申込用)、返信面(当落選通知用)をお間違えないようにお願いします

2.往信面オモテに上のAを貼ってください

3.返信面ウラは何も書かないでください

4.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

5.往信面ウラに上のB応募用紙①~④に必要事項を記入し、貼ってください

6.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

記入例

郵便往復はがき

往信面オモテ

郵便往復はがき

返信面ウラ

郵便往復はがき

返信面オモテ

郵便往復はがき

往信面ウラ

※「申込はがき」に記入いただいたお客様の情報は、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。

プレミアム商品券 抽選販売の流れ

事前申込 → 抽選 → 結果通知 → 引換購入 → 商品券利用

申込期間 往復はがきに左記記入例のとおり、必要事項を記入のうえお申込みください。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。【上越市民対象】
2月1日(火)~2月10日(木) 消印有効

結果通知 2月18日(金)以降、抽選結果を返信はがきにて通知いたします
※3月に入っても届かない場合はご連絡ください

商品券引換購入会場 当選者は、下記①日時、会場で当選はがきと商品券を引換購入していただきます。どうしても都合のつかない方は②へ。
①3月5日(土) 特設会場:上越市市民プラザ2F(詳細は当選はがきに記載)
10:30~12:00、13:00~15:30の事務局が指定した時間にお越しください
②3月8日(火)~3月11日(金) パーツプロダクション内 プレミアム商品券事務局
10:00~12:30、15:00~17:00の間にお越しください

利用期間 令和4年3月10日(木)~7月31日(日)まで

お問合せ 株式会社 パーツプロダクション TEL.025-524-5733 ※平日 9:00~17:00
上越市西城町2-10-25 大島ビル301 cocola777@gmail.com

習い事

アロマ資格取得講座
申込受付中!!

メディカルアロマセラピー

アロマアドバイザー資格取得ができます!植物の香りの薬理作用や、心や体への作用が学べます。ベーシック講座もあり。

aromaサロン和み

050-3701-2279

上越市大字夷浜(詳細はご予約受付時)

平日9:00~16:00 土日祝(応相談)

美容・健康

美肌パック&スキンケア体験
2時間 1,500円

シナリー ブリエ

090-1883-9899

上越市新町(詳細は予約時)

10:00~17:00 日曜

衣料・雑貨

春を先取り!インテリア&衣料・生活雑貨、続々入荷中♪

ここち・すたいる

025-522-5669

上越市土橋1943-51

11:00~18:00 不定休

プレミアム商品券

ツバキ版 10,000円(13,000円分) × 冊

ハス版 10,000円(13,000円分) × 冊

サクラ版 10,000円(13,000円分) × 冊

甘激!パンダフル版 5,000円(6,500円分) × 冊

プレミアム商品券

習い事

玄関や窓辺の演出に
フレームアレンジメント 2,750円~

handmade N's garden

090-1609-5039

上越市石橋1-3-30ひらいてろーリスト2F

平日10:00~15:00 土日祝10:00~16:00(要予約)

美容・健康

もみほぐし、整体、ハンド&フットSPA
小顔ハイフのお店

リラクゼーションサロンKANAN

080-1395-7383

上越市大淵区土底浜1055-1 大淵ショッピングセンター内

10:00~17:00(時間外対応可) 日曜

美容・健康

冬の乾燥対策キャンペーン

モイスティーヌ上越北サロン

025-546-7517

上越市春日新田1-20-3

10:00~18:00 日・水曜、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)~

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

9:00~17:00(要予約) 不定休

cocola | 07 | 2022 February

“サクラ版”の参加店・事業所一覧
美活サミット実行委員会



1	美容・健康	★aromaサロン 和み ナードアロマセラピー協会認定校	夷浜
2		★カイロプラクティックセンター上越	下源入
3		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
4		サロン ド フルベール 柿崎上下浜店	柿崎区
5		サロン ド フルベール やちほ店	遊光寺浜
6		★シナリーブリエ	新町
7		脱毛専門サロン クオーレ	五智
8		脱毛Beautyサロン グ・ロウ	春日新田
9		truth GARDEN Lazo(ラソ)	大町
10		Nail space Pono(ポノ)	エルマール内
11		Personal Body Factory SERU(セル)	上昭和町
12		美とカラダのお店 Cure-ra(キュアラ)	下源入
13		HAIR STUDIO Witch(ウィッチ)	大潟区
14		マツノ美容室	大町
15		★YU-P-KA.Hair(ユピーカ ヘアー)	春日新田
16		★リラクゼーション Honey Cool(ハニークール)	中央
17	物販	いつ和 上越店	イオン上越店内
18		Kamin(カミン)	下門前
19		★ここち・すたいる	土橋
20		コスメやまとや イオン上越店	イオン上越店内
21		コスメやまとや エルマール店	エルマール内
22		Seeds(シーズ)	藤野新田
23		肉のたなべ バッカス館上越店	春日山町
24		白金堂 イオン上越店	イオン上越店内
25		fika(フィーカ)	エルマール内
26		blue berry Bank(ブルーベリーバンク)	イオン上越店内
27		ホテルハイマート 駅弁山崎屋	上越妙高駅内
28		pompa dour(ボンパドール)	イオン上越店内
29	飲食	村松酒店	中央
30		ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン	本町
31		石窯PIZZA ココビーンズ	大潟区
32		割烹 橋立・茶房 憩	柿崎区
33		cafe308(カフェサンマルハチ)	大町
34		㍻や(シメヤ)	仲町
35		ストロベリーコーンズ、ナポリの窯 上越高田店	北城町
36		手打ちらーめん さっぽろ	頸城区
37		手打ちらーめん まるとく	下門前
38		天ぷら 若杉	西城町
39		肉のたなべ 上越食道園	春日山町
40		ビストロ サブリーユ	大潟区
41		百年料亭 宇喜世	仲町
42		ホテルハイマート お食事処 多七	中央
43		モスバーガー 上越高田店	西城町
44		モスバーガー 直江津店	西本町
45		和伊太屋 四季彩	石橋
46		ワインサロン エルミタージュ	本町
47	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
48		ホテルハイマート	中央
49	旅行	★かなえる旅行社	西城町
50	習い事	秋山塾 春日山校	木田
51		秋山塾 高田駅前校	本町
52		極真空手 岡田道場	稲田
53	薬局	★薬のニシワキ	本町
54		自然堂つるや薬局 春日山店	大豆
55	建築・住宅	内山ホーム	黒井
56		(株)保坂工務店	中央
57		リフォーム119	寺
58	自動車	大島自動車販売	高土町
59		★佐野オート商会	下吉野
60	タクシー・代行	頸城ハイヤー(株)	西本町
61	代行	のんだら代行業	北城町
62	写真館	写真かんイダ	大手町
63	園芸	橋本園芸	市野江
64	ハウスクリーニング	★おそうじ本舗 直江津店	新光町
65	その他	パーツプロダクション	西城町

新発売!!

上越市民限定!!

地域のお店応援券

cocola
プレミアム商品券



暮らしのサミット実行委員会



パンとスイーツ実行委員会



地域応援サミット実行委員会



美活サミット実行委員会

★…今月号に広告掲載されている店舗

プレミアム
商品券

ツバキ版

プレミアム
商品券

ハス版

プレミアム
商品券

サクラ版

プレミアム
商品券

甘激! パンダフル版

※営業時間は各店舗により異なります ※参加店・事業所での商品券の販売予定はありません

順不同

“甘激! パンダフル版”の参加店・
事業所一覧

パンとスイーツ実行委員会



1	アンスリール	三和区
2	伊藤飴店	中央
3	いろり庵	本町
4	栄喜堂菓子店	本町
5	おいしいパンの店 ソフィー	南城町
6	おい!なんだこれは! 上越店	飯
7	おはぎの春の屋	北城町
8	菓子工房 あん味堂(いろり庵店内)	本町
9	菓心亭かまだ 大手町店	大手町
10	菓心亭かまだ 子安店	鴨島
11	かなざわ総本舗 稲田本店	稲田
12	御菓子処 かの子 イオン上越店	イオン上越店内
13	御菓子処 かの子 本町店	本町
14	御菓子処 かの子 本店	栄町(高田)
15	カヌレとチーズの店 ciel(シエル)	丸山新田
16	継続だんご本舗 三野屋(直江津)	中央
17	小竹製菓	南高田町
18	ごぱん屋カフェ COME&CO.(コメコ)	頸城区
19	小麦専業あかつき	南高田町
20	さかつめ菓子本店	黒井
21	★たい夢 国分店	五智国分
22	natural bakery しましま上越	塩屋新田
23	パティスリー・フルール	本町
24	Patisserie Riz Riz(パティスリーリリ)	富岡
25	プティ	大和
26	Pain pour(パンプー)	本町
27	Boulangier M(ブーランジェ エム)	西本町
28	★för ägg 上越店(フェルエッグ)	エルマール内
29	フォードール イオン上越店	イオン上越店内
30	フォードール 本町店	本町
31	ブルックリン上越店	下門前
32	ベーカリーハレノヒ	大潟区
33	Mr.Chef 上越店(おい!なんだこれは!上越店内)	飯
34	山川製菓店	中央
35	雪の香テラス 直江津店	春日新田
36	雪の香テラス フルサット店	フルサット内
37	YUMECHIYO ゆめちよ	大潟区
38	ラ・ソネ菓寮 春日山店	春日山町
39	リスドール	本町
40	REGINA SWEETS & BAKERY(レジーナ)	西城町

“ツバキ版”の参加店・事業所一覧
地域応援サミット実行委員会



1	美容・健康	カットサロンまるやま	北本町
2		くびき療術センター	頸城区
3		女性専門個室ジム LANI(ラニ)	下門前
4		★ Nailsdoor とよば店(ネイルドアー)	とよば
5		パーソナルジム Vichic(ヴィシック)	下門前
6		★ 美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店(ディオネ)	鴨島
7		★ 美容矯正サロン CLESIA(クレシア)	佐内町
8		美容室Stella.(ステラ)	東雲町
9		ヘアースタジオ LICIA(リシア)	本町
10		Hair+Relax Rhythm(リズム)	春日新田
11		POLA Esthe-Inn Fine(ポーラエスティンファイン)	藤巻
12		POLA Esthe-Inn Leory'(ポーラエスティンレオリー)	藤巻
13		ボディメイクサロン ロハス	大貫
14		★ LaboratoryVors & Nailsdoor 高田店(ラボラトリーヴォルズ)	西城町
15		リラクゼーションサロン ゆる〜む	鴨島
16		ロマン美容室	中央
17	物販	★ あるるんの海	大道福田
18		★ あるるんの杜	大道福田
19		★ あるるん畑	大道福田
20		E-ZONE 上越インター店(イーゾーン)	下門前
21		おかず屋 い〜あんばい	中央
22		ジャノメ 上越妙高店(ジャノメミシン)	南本町
23		(有)上越ベイコク・米やのコシヒカリ弁当	大町
24		高橋あめや	南本町
25		★ 二葉楽器(楽器・各種レッスン)	本町
26		武蔵野酒造	西城町
27		ゆるくてアートな空間 ふふふのお店	西城町
28		糸しんの里記念館	板倉区
29		リサイクルサービス	塩屋新田
30		ワコールガーデン上越 べる・あみラフィーネ店	大豆
31	飲食	★ 居食屋YAGAIYA(ヤガイヤ)	中央
32		いたくら亭	板倉区
33		イタリア料理 Frutto(フルット)	大豆
34		Eshin Café(エシンカフェ)	板倉区
35		会心 きざわ	大学前
36		大戸屋ごはん処 上越大日店	大日
37		会席そば処 安茂里	大和
38		★ 割烹 新柳	牧区
39		かに磯料理 越後家	中央
40		グルン インドカレーとスパイスバル	栄町(直江津)
41		the LiGHTs(ザ ライツ)	中央
42		旬菜居酒屋 農民	東雲町
43		すみび焼肉 炭あかり	大潟区
44		Bistro Des amis Intimes(ビストロ デザミアンティム)	東雲町
45		百年料亭 宇喜世	仲町
46		レストラン ムーンベアー	寺町
47		レストラン・ヨーデル金谷	大貫
48	飲食・宿泊	割烹 明治庵	大潟区
49	旅行・レジャー	くわどり湯ったり村	桑取
50		★ かなえる旅行社	西城町
51	習い事	早慶ゼミナール 本校	平成町
52		早慶ゼミナール 北城校	北城町
53		★ handmade N's garden(エヌズガーデン)	石橋
54	薬局	げんき薬局	東雲町
55		げんき薬局 安塚店	安塚区
56	建築・住宅	(株)カネコ木材建設	上千原
57		(株)布施材木店 本社	吉川区
58		(株)布施材木店 上越事務所	塩屋新田
59	自動車	大島自動車販売	高土町
60		車検のコバック 上越店	高土町
61		板金のモドーリー 上越店	土橋
62		ポケットカーズ 上越店	高土町
63	代行	共立代行	南本町
64	写真館	宮崎写真館	中央
65	その他	パーツプロダクション	西城町

“ハス版”の参加店・事業所一覧
暮らしのサミット実行委員会



1	美容・健康	I'll eyelash & nail(アイル)	藤野新田
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		★ 小顔・美顔矯正サロン O-ka(オーカ)	高土町
5		カイロプラクティック リバース	石橋
6		★ カイロプラクティック リバース北城店	北城町
7		★ CORE HAIR(コアヘア)	石橋
8		★ 酸素カプセル専門店 un trésor(アントレゾール)	東城町
9		★ total beauty salon KaRiFu(カリフ)	南本町
10		HAIR WAVE sasaki(ササキ)	本町
11		★ ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー	パティオ内
12		HAIR MORE(ヘアーモア)	安江
13		hair more EAST(ヘアーモアイスト)	子安新田
14		★ モイスティヌ 上越北サロン	春日新田
15		★ リラクゼーションサロン KANAN(カナン)	大潟区
16		リンパマッサージ ぱるはうす	春日野
17	物販	岩の原葡萄園(岩の原ワインショップ)	北方
18		いろり庵	本町
19		CRYSTAL MOON(クリスタルムーン)	パティオ内
20		口福の店 魚住かまぼこ店	春日新田
21		さかなや魚勢 上越店	五智国分
22		さくら百嘉店 上越観光物産センター店	藤野新田
23		さくら百嘉店 上越妙高駅店	上越妙高駅内
24		GLB STORE(ジーエルビーストア)	春日新田
25		上越紺太 ぐっすりん店	エルマール内
26		上越紺太 高田本店	本町
27		ダスキン 直江津支店	加賀町
28		DIGRAG 上越店(ディグラグ)	パティオ内
29		daybreak(ディブレイク)	エルマール内
30		肉のいろは	本町
31	飲食	海の幸味どころ 軍ちゃん 高田店	本町
32		海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店	西本町
33		お気軽居酒屋 SOBA妙高	大和
34		お蕎麦 慶	藤塚
35		割烹 かまた	板倉区
36		カフェ&ダイニング リラックス	市民プラザ内
37		キャナリィ・ロウ 上越店	下門前
38		こってりラーメン Gita(ギタ)	中田原
39		たんぼぼラーメン	三和区
40		美食船かまた丸	大和
41		百年料亭 宇喜世	仲町
42		ミライザカ 上越高田店	本町
43		やきとん屋 まるあん	西本町
44		レストラン セピオーラ	中央
45		lo-fi(ローファイ)	西本町
46		ロケット食堂	藤巻
47		ワイナリーレストラン 金石の音 ※今シーズン営業は3月下旬から	北方
48	飲食・宿泊	ホテル センチュリーイカヤ	中央
49	旅行・レジャー	★ かなえる旅行社	西城町
50		マルケー旅行センター 石橋店	石橋
51	習い事	井手塾 高田教室(集団指導・個別指導)	本町
52		井手塾 直江津教室(集団指導・個別指導)	西本町
53		ステラプレイス	南本町
54	薬局	みどり自動車学校	三田新田
55		坂田薬局「オタテ」	西本町
56	建築・住宅	お庭工房	頸城区
57		グッドライフ上越 本社ショールーム	富岡
58		たたみ・ふすま工房 いとう	藤新田
59	自動車	(株)保坂屋 リフォームたもつ	松村新田
60		大島自動車販売	高土町
61	タクシー	北日本自販	北城町
62		アイエムタクシー(株)	大和
63	代行	第一代行	春日新田
64	貸衣装	ブライダル京舞(貸衣装・着物レンタル)	安江
65	その他	パーツプロダクション	西城町

“乗るだけパック”

お気に入りの**新車に**
月々1.1万円～で乗れるって
ほんと!?



Q 新車は納車までに時間がかかると聞いたのですが…

A

新型コロナウイルスによる影響で納車が1年待ち…なんてこともあります。「なるべく早くほしい!」という方には中古車もおすすめ。**中古車でもカーリースOK!** 在庫があれば**比較的早く納車**できます。また、納車までの間、**代車の貸し出しも可能**ですので、一度お問合せください。

一般的な納車にかかる時間

新車の場合 (在庫がある場合)	中古車の場合 (在庫がある場合)
2~3週間	1~2週間



中古車をご希望を伺ってお探します。
余裕をもってご来店いただき、ご相談ください♪



Q 自動車保険もまとめて入れる?

A

はい、もちろん可能です。佐野オートの自動車保険は、7年間の長期契約なら期間中の**保険料の変更は一切ありません**。7年間等級が守られているので、**事故を起こしても保険料のアップがない**のが特長です。



Q メンテナンスは別料金になっちゃいますよね?

A

月3,300円プラスでメンテナンスパックもあります!

基本車検のほかに法定点検(4回)、6か月点検(6回)、エンジンオイル交換、バッテリー交換などの**メンテナンスを7年間保証したおトクなパック**がおすすめです。

リース料に **+月々3,300円** で

●夏タイヤ+冬タイヤ各4本付き



●バッテリー交換付き(1回)



**車検コミコミメンテナンス
〈7年間〉**

- 基本車検整備(2回)
- 法定点検(4回)
- 6か月点検(6回)
- エンジンオイル交換(13回)
- オイルエレメント交換(6回)
- バッテリー交換(1回)
- ブレーキフルード交換(1回)
- LLC交換(1回)
- ワイパーゴム交換(6回)

※上記以外にもメンテナンス項目があります

**プラス
+**



Q カーリースって1年の期間でも借りられる?

A

はい、**借りられます**。

お客様のご要望次第で1~7年の間でリースを組むことができるので、**1年の短期間でもリースが可能**です。詳しくはお問合せください♪

リースに車検が組み込まれているなんて知らなかった! 毎回10万円以上の支払いが大変だったけど、**乗るだけパックならその心配もないね!**

ほんと! **新車に乗れて、車検も気にしない**なんて最高だね! 浮いたお金で旅行でも行きたいね!

まずはお気軽に**お店にお越しください**♪

カジュアルな打ち合わせスペース

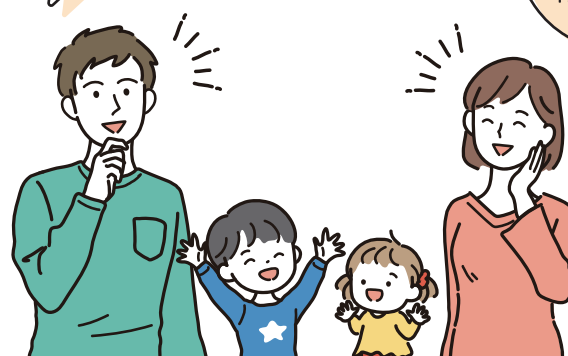


かわいいイラストでわかりやすくご説明します!

楽しく遊んで!キッズスペース



子ども連れでも安心です!



クルマのことなら何でもお気軽に聞いてください!



**「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 プレゼント!**

※ジムニーは対象外のため、差額対応とさせていただきます。

cocolaプレミアム
商品券使えます

プレミアム
商品券

4WDの新車が車検代金も
コミコミで月々1.1万円から!

佐野オートの

乗るだけパックは、車両代金のほか、車検、自動車税などの諸費用をリース料に組み込み、通常の車両購入とは違って、実際に“乗る分だけ”をお支払いいただく形になるので、新車でも月々1.1万円～で乗ることができます。 ※車の写真はすべてイメージです



HONDA N BOX 【4WD/G】

生活スタイルに合わせて選べる
3つのシート仕様が便利と好評。



SUZUKI ジムニー【4WD/XG】

アクティブ女子に大人気の新型ジムニー。
飽きのこないクラシカルなデザインがかわいい!



SUZUKI ハスラー【4WD/G】

遊びごころ満載のデザインとカラーが人気。
新型はよりシャープでかつ洗練されたボディに!



DAIHATSU ムーヴキャンパス【4WD/L】

シンプルでナチュラルな愛着の持てる
デザインが女子に人気。



DAIHATSU タント【4WD/L】

広くて大きいミラクルオープンドアが
ママからのポイント高し!



SUZUKI スペースシア【4WD/G】

広さを感じるスクエアデザインと
毎日乗っても飽きのこない新しいカタチ。



SUZUKI ラパン【4WD/G】

かわいいのに甘すぎない「まるしかくい」ボディ。
細部までこだわったデザインで、圧倒的な女性支持率!



SUZUKI ワゴンR【4WD/FA】

充実の収納&さらに広くなった室内空間で
大人4人でもリラックス。

乗るだけパック

自動車税
コミコミ

自賠責
コミコミ

1.1
万円^(税込)

重量税
コミコミ

車検費用
コミコミ

頭金なしボーナス4万円(年2回)

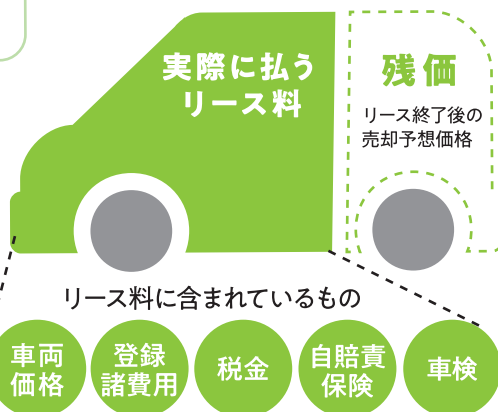


Q 車検も自動車税も
コミコミなんですか?

A はい、コミコミです。

毎年かかる自動車税や、2年に一度の車検費用もリース
代金に含まれていますので“乗るだけパック”なら
毎月の支払いは定額です。これなら支払いの多い月
はやりくりが大変…なんてこともありません!

“乗るだけパック” カーリースのしくみ



くらべて納得! 乗るだけパック

現金やクレジットの場合



乗るだけパックの場合 支払いが一定!



ホームページは
コチラ



4x4 & Classic Car
SANO AUTO

ご来店の際は必ずお電話でご予約ください!

☎ 025-520-2030

住 上越市下吉野965
🕒 9:00~18:00
休 月曜、祝日、第1・3日曜
佐野オート商会 検索



上越

年齢と共に増える肌悩みにアプローチ!



ソニックエステ ▶
初回お試し
通常5,500円→1,100円



大人気! スピーディ施術のソニックエステ。忙しい方も目指せハリ艶肌! 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毎日へ! 手軽に楽しめる漢方カフェも大好評♪

★LINEアカウント開設! おトク情報&エステの予約も簡単に。下記QRよりご登録を♪

☎025-524-0368
④上越市本町5-4-5 あすびあ高田1F
🕒9:00～18:30
📅日曜

@105zovbk



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/2022年3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
🕒10:00～18:00
📅不定休



㈱紀南通信 (きなんつうしん)

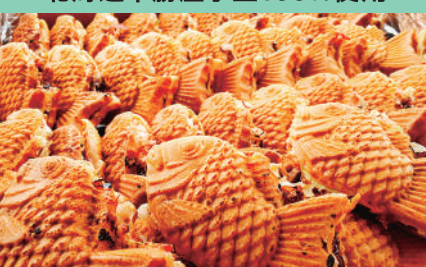
工事代金より
2,000円引き

●予約時申告

有効期限/2022年2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」のバリバリ薄皮たいやき! 卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。冬の限定「チョコレートクリーム」も販売中! 続々販売される限定あんをお楽しみください。※限定あんはなくなり次第終了する場合があります。

☎025-544-2838
④上越市五智国分18-2
(コメリ上越国分店駐車場内)
🕒10:00～19:00 ④月曜 ⑤有

たい夢 国分店



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/2022年2月末日まで cocola

上越

新年度に向けてキッズ大募集!



外国人講師と楽しく英語に触れることで英語が大好きに♪ 幼少期から英語をたくさん聞き、真似をしてくり返し発話することで英語の知識だけでなく、キレイな発音が身に付きます! 小学校英語の準備もばっちり! 無料体験レッスン随時受付中。ジェイムズ英会話上越校でお客様の英語デビューをしませんか?

☎025-523-9590
④上越市本町5-2-1 クリタビル3F
🕒平日12:00～21:00、土曜9:30～18:30
📅日・月曜、祝日 ⑤有



ジェイムズ英会話 上越校

授業料 通常7,700円
→ **3か月間半額 (3,850円/月)**

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2022年2月末日まで cocola

上越

当店名物「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。お店のおいしさそのままに、うちでもお楽しみいただけます♪ ランチャや食卓にぜひ!

●かつ重のお弁当…〈並〉850円/〈上〉1,200円

☎025-530-7304
④上越市大字大日31
(だいにちスローライフビレッジ内)
🕒11:00～18:00
④1/1



となりのカレー屋さん

「かつ重」をご注文のお客さま
1ドリンクプレゼント

●クーポン1枚につき1名様有効 ●来店時提出

有効期限/2022年2月末日まで cocola

オトクーポン @こころ

クーポンを切取ってお店へGO
web cocolaから
プリントアウトしてもOK
スマホ画面を提示もOK

cocola




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

上越

期間限定! おトクなランチビュッフェ&スイーツビュッフェのお知らせ



週末は気の合う仲間とランチビュッフェをぜひ♪ パスタを始めたくさんのおいしいお料理をテーブルいっぱいにご用意。サラダ&ドリンクバーに加え、各種デザートも充実の内容!
【ウィークエンドランチビュッフェ】

●開催日
2/4・5・6・11・12・13・18・19・20・25・26・27

●営業時間 11:30～14:30(LO14:00)

●料金 大人1,800円、小学生800円、幼児500円

★アレーグロLINE会員様は大人1,500円に割引!
※ビュッフェ開催日はグッドランチはお休みいたします



上) ウィークエンドランチビュッフェ イメージ
下) スイーツオーダービュッフェ 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
🕒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) ④無休 ⑤有

web予約はこちら↓



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

●ウィークエンドランチビュッフェは対象外
●他との併用不可 ●会計時提出、グループ全員有効

有効期限/2022年2月1日～2月末日 cocola

あろるん 通信



上越の冬といえばアスパラ菜!

現在あるん畑ではアスパラ菜の出荷が最盛期! 秋口には「愛味菜(まなみな)」もしくは「オータムポエム」の名で出荷されますが、当店では冬になり寒さで甘みが増したもののみ「アスパラ菜」として販売しています。冬季一番の人気商品をぜひお試しください!

上越あろるん村 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!



あろるん × 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



「アスパラ菜」
様々な食材との相性が良い万能野菜。安定して高品質を保つ篠宮さんのアスパラ菜を今年も多くの人々が心待ちにしている。



生産者: 篠宮直樹さん (篠宮農場/上越市小猿屋)

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 信田紘基

旬菜交流館 あるるん畑

☎025-525-1183
④上越市大道福田639
🕒9:30～18:00 ④12/31～1/3



居食屋YAGAIYA

☎025-545-1865
④上越市中央1-9-5
🕒18:00～23:00 ④日・月曜



くもんの先生 はじめませんか?

時間はすべて10:30～12:00 ※3日前までに予約

くもんの先生説明会 公文が目指すもの、公文の先生のお仕事など幅広く紹介

2/22(火) パリスタカフェ上越国府店

3/4(金) 公文式大貫教室 **指導者体験談付き**

3/8(火) 公文式春日山町教室 **指導者体験談付き**

3/29(火) パリスタカフェ上越国府店

2～3月に、くもんの先生説明会にご参加いただいた皆さまには、もちろんAmazonギフト券1,000円分を進呈しています。

zoom web 説明会

2/4(金) 10:00-11:00

2/9(水) 11:00-12:00

2/18(金) 17:00-18:00

2/25(金) 18:00-19:00

＼期間中、1週間で2回、公文式学習を体験(無料)できます/

公文式「2月無料体験学習」受付中

学習期間 2月1日(火)～2月28日(月) くもんいくもん 検索

●期間中、各教科につき参加1回まで

●費用/無料 ●対象/幼児、小学生、中学生、高校生以上

●教科/算数・数学、英語、国語 ●教室で直接ご予約いただけます

KUMON

ご予約 問合せ TEL.0258-36-8041 (平日9:30～17:30)

公文教育研究会 長岡事務局 担当:宮垣・齋藤



上越

雪や寒さは身体に負担をかけます

雪道の運転や歩行はいつも以上に神経を使いますよね。ハンドルを持つ手に力が入ったり、転ばないように下を向いて歩くようになったり。また除雪やウィンタースポーツなど、肩や腰・ひざに負担をかけます。終わったあとに肩が重い、腰が痛い…。ひどくなる前に身体のメンテナンスを行いましょう。

☎025-525-0182
④上越市北城町3-15-13
⑨9:00~20:00
⑥無休(日曜も予約可) ⑩有



プレミアム商品券

カイトプラクティック 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/2022年2月末日まで cocola

上越

新規様に大好評! 限定メニュー!!

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

☎025-544-5770
④上越市石橋2-5-15
⑨平日 10:00~19:00
土日祝 9:00~18:00
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑩有



プレミアム商品券

CORE HAIR (コアヘア)

新規様限定
カット&カラー
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/2022年2月末日まで cocola

上越

浴室追い炊き配管リフレッシュキャンペーン!!

浴室追い炊き配管クリーニングを2月末までにご予約で、2,200円引きキャンペーンを開催。通常25,300円が23,100円! 配管内部の汚れを細かな泡と除菌洗剤で浮かせて落とすプロの技。ほかにもレンジフード・エアコン・キッチン・洗濯機・フロア洗浄ワックスなどもあり。価格はすべて税込。

☎0120-916-673
④上越市新光町3-5-22
⑨8:00~18:00 ⑩無休



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
浴室追い炊き配管クリーニングをご予約の方
25,300円→**23,100円**

●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/2022年2月1日~2月末日 cocola

上越

美脚メニュー♪ 足裏の疲れに・むくみケア

足の乾燥・むくみなど冬のお悩みにおすすめ! 韓国ブランドBANDI(バンディ)製品を使用。かかとケアでひび割れや厚い角質もなめらか&しっとりすべすべに。さらに足裏から膝上、ヒップラインまでオイルでぐーっと流して疲れを解消! 美脚コース40分、通常8,500円→5,980円。

☎025-545-2555 / 080-1230-9157
④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
上越信用金庫本店様隣
⑨9:00~23:30(最終受付22:00)
※予約優先 ⑥不定休 ⑩有



プレミアム商品券

リラクゼーション HoneyCool (ハニークール)

小顔コルギまたはセットメニュー
ご予約で 初回限定 500円引き

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2022年2月末日まで cocola

上越

割烹 新柳

新発売!「深山のめぐみ」深山の鯉料理セット 伝統の味をあのへへ

上越・牧区の伝統の鯉料理。「鯉の甘露煮」「鯉のあらい」「鯉こく」を詰合せた「深山のめぐみ/深山の鯉料理セット」が新発売! 深山の雪解け水で泥抜きをしているのでクセも少なく、時間をかけて煮込んでいるので、甘露煮や鯉こくは骨まで丸ごと食べられます。ちょっといいことがあったお祝いの日に。ふだんの食事のもう一品に。贈り物にもおすすめです。送料別途で発送も承ります。なかなか会えないあのへへ。地元が好きなのあのへへ。ふるさとの味を届けてみませんか? お電話または「割烹 新柳 テイクアウト専用ショッピングサイト」からも購入できます。

割烹 新柳
☎025-533-5024
④上越市牧区落田223
⑨9:00~19:00
⑥なし

プレミアム商品券

解凍して和えるだけ、温めるだけで、簡単にすぐに召し上がれます

Information
【深山の鯉料理セット】
・鯉の甘露煮
2人前 (170g) 2パック
・鯉のあらい (酢みそ付)
2人前 (80g) 2パック
・鯉こく
2人前 (250g) 2パック

5,400円 (送料別途)
賞味期限: 6か月 (要冷凍)

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!

「Yahoo!ショッピング」、
「楽天市場」にも登場!

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!

下記QRコードの「まんぶくショップ」、「楽天市場」、
「Yahoo!ショッピング」の専用サイトから購入できます

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

ワークパル上越 令和4年度
マイチャレンジ講座

受講生募集

申込期間 3月15日(火)まで(申込順) 申込対象 上越地域在住の18歳以上の方

申込方法 ホームページ(下記QRコード)または窓口で一講座ごとにお申込みください。

その他 ◆受講料は、講座全回数の金額です(※花代込、食材込、ウクレレ代別途)。
◆新型コロナウイルス感染拡大により延期または中止する場合があります。
◆下記の講座はほんの一部です。ほかの講座もありますのでホームページをご覧ください。

講座名	講師名	曜日	時間	回数	初回	受講料
エアロビクス	風間 幸子	月	19:00~20:00	22	4/4	13,700円
ボクワパンチ	佐野 徳子	月	20:30~21:30	22	4/4	13,700円
バレトン	杉原 理恵	火	19:00~20:00	22	4/5	13,700円
ソフトヨガ	永井 将也	火	20:30~21:30	22	4/5	13,700円
健康美体操(夜)	田中 明美	木	19:00~20:00	22	4/7	13,700円
生け花(古流)	石曾根 久代	木	19:15~20:45	12	5/12	25,700円※
パン作り(夜)	梅田 みどり	月	19:00~20:30	8	4/4	15,700円※
基本料理	高橋 道代	水	19:15~20:45	8	4/13	12,500円※
ウクレレ	池田 延弘	金	19:15~20:45	14	5/6	10,300円※

お問合せは
ワークパル
上越へ

☎025-545-5111
https://jyoufuku.zenpuku.or.jp
〒942-0063 新潟県上越市下門前477 (市民プールとなり)

お申込みは
こちらから

cocolax
かなえる旅行社

宝塚大劇場【星組】S席観劇ツアー

ミュージカル・『めぐり会いは再び next generation
-真夜中の依頼人(ミッドナイト・ガールフレンド)-』
作・演出/小柳 泰穂子

レビュー・
エスパーニャ『Gran Cantante(グラン カンタンテ)!!』
作・演出/藤井 大介

主演/礼 真琴、舞空 瞳

観劇翌日は
欧風建築と約1万本の
バラが咲き誇る
庭園を散策

5/29日~30日 1泊2日
お一人様 (2名1室) **49,800円** 1名様の場合は+7,000円

食事	朝	昼	夕	食事	朝	昼	夕
1日目	×	×	×	2日目	○	×	×

■定員:25人
■最少催行人数:15名
■添乗員・cocolaxスタッフ同行
(チケット代、往復バス代、宿泊代、2日目朝食代込)

お問合せ
ください

おトクなプレミアム商品券で
旅行代金のお支払いができます!

プレミアム商品券
プレミアム商品券
プレミアム商品券

1日目 宇喜世(6:00)→直江津駅南口(6:25)→多賀SA(自由昼食)→宝塚ホテル(14:30頃到着)
→宝塚大劇場(15:30~観劇 約3時間)→宝塚ホテル(18:45)

2日目 ホテルにて朝食→宝塚ホテル(8:50)→荒牧バラ園(9:00~10:30) もしくはフリータイム
→宝塚ホテル(10:40)→大津SA(自由昼食)→直江津駅南口(18:25頃)→宇喜世(18:50頃)

※ワクチン2回接種済で、ご出発日の前日までに各ワクチンの有効性を得る日数が経過していること。もしくは、出発日の3日前以降に採取した検体によるPCR検査結果または抗原定量検査(PCR検査・抗原定量検査費用はお客様負担となります)の結果が陰性であること
※上記いずれかの内容を証明できるものをご提示願います ※当日はマスク着用のご参加をお願いいたします。また、バス乗車の際に手指消毒・検温を実施いたします ※上記参加条件は、今後の状況により変更させていただく場合がございます。予めご了承ください ※新型コロナウイルス感染拡大状況により変更または中止となる場合があります ※最少催行人員に満たない場合は催行いたしません ※定員に達し次第メットとなります

申込み・問合せ 株式会社プロダクション
旅行事業部

☎025-512-5888
担当: 吉田 yoshida@kanaeru.club
営 9:30~17:30(月~金) 休 土・日曜・祝日

ご来店前
にお電話
ください!

イベント情報 上越

プログラミングschool
ヒューマンアカデミー ロボット教室

3/4金、12土、18金、26土



キミのロボットを作って動かしてみよう！体験
授業参加者受付中！（各回約60分）
●上越市教育プラザ教室
3/4・18（金） 16:00～ / 17:30～
●上越市市民プラザ教室
3/12・26（土） 13:30～ / 15:00～
フリーコールまたはwebから事前にご予約くだ
さい。上記日程でご都合が合わない場合はお気軽
にご相談ください。

◎ 3/4・18（金）上越市教育プラザ
3/12・26（土）上越市市民プラザ ◎ 無料
◎ 要 ◎ 5歳～小学生（保護者同伴）
☎ 0120-948-514（ヒューマンキッズ
事務局） 運営：新潟育英センター



イベント情報 上越

整理収納アドバイザー2級認定講座

2/27日



◎ 上越市市民プラザ第6会議室
◎ 10:00～17:00 ◎ 24,700円
◎ 要（ORコードより申込）◎ くらし・すたい
りんぐ ☎ 080-4671-1521（広沢）



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

イベント情報 妙高

再婚希望者・再婚理解者限定イベント

3/13日



◎ ハートランド妙高（集合は新井地区・バス送迎付）
◎ 9:30～14:30 ◎ 男性4,000円・女性2,500円・
子ども500円 ◎ 要（3/4日切）◎ みようこう出会い
サポートセンター ☎ 080-6259-8211（児玉）



ビザを作りながら楽し
いひとときのあと、子
どもはスノードームづ
くり挑戦。大人はお
茶しながらトークタイ
ム。保育士も同行。

イベント情報 上越

最短1日！ボディセラピスト講座

2/12土・21金・22火



◎ One Step～Bodycare&School～ 上越市
富岡3525 2F ◎ ①13:00～17:00 ②10:00
～17:30 ◎ ①22,000円 ②73,000円
◎ 1ROOM（田中） ☎ 080-5659-1121



①2/12は1day初心
者基礎コース。
②2/21・22は2days
全身ボディケア実技
コース。少人数指導。
詳細はHP参照。

行ってみよう！



ここの

Information

アイコンの見方

◎会場 ◎住所 ◎開催時間・営業時間
◎料金 ◎対象 ◎事前申込 ◎定員
◎休日 ◎問合せ ☎電話番号

でかけるときは
感染症対策を
しっかりしよう！

イベント情報 糸魚川

奥村愛playsピアノ

3/6日



生誕100周年を迎えた“タンゴの革命児”ピア
ソラ。数ある名曲の中から奥村愛（ヴァイオリ
ン・新潟市出身）が厳選したプログラムを、バン
ドネオンの名手・北村聡、実弟の奥村景（チェ
ロ・新潟市出身）、そして酒井有彩（ピアノ）とい
うアンサンブルでお贈りします。クラシックとタ
ンゴが融合したエネルギッシュなステージを
お楽しみください。チケット好評発売中！ 皆様
のお越しをお待ちしております！

◎ 糸魚川市民会館 大ホール（糸魚川市一の宮
1-2-1） ◎ 開場13:30、開演14:00、終演予
定16:00 ◎ 全席自由 前売 一般2,000円、
中学生以下500円、当日は各500円増
※未就学児入場不可 ◎ 糸魚川市民会館
☎ 025-552-5900



NEW OPEN 上越

Cafe Lilt（カフェ リルト）

2021/12/17 OPEN



☎ 025-512-1594
◎ 上越市本町4-3-20
◎ 11:00～18:00
◎ 木曜、不定休



オーガニックなベジメ
ニュー中心のカフェ。
心も身体も会話も弾
む時間を過ごしてくだ
さい。ラテアートも人
気です。

NEW OPEN 上越

CAFE 1166（イムロ）

2022/2/18 OPEN



☎ 025-599-2535
◎ 上越市蒲川原区飯室新田1-子
◎ 金・土・日曜 11:00～14:30
◎ 月～木曜



R253沿いのカフェイ
ムロは100年続く酒
屋の中にあります。飲
食店を支えてきた酒屋
ならではの和カフェメ
ニューをお楽しみに。

NEW OPEN 上越

asian relaxation villa 上越木田店

2022/1/20 OPEN



☎ 025-520-9663
◎ 上越市木田3-5-8
◎ 11:00～21:00
◎ 年末年始



全施術男女ご利用可
能。様々なお身体の悩
みに対応できる豊富な
マッサージメニュー。
お気軽にご利用くだ
さい。

1年ぶり！
久々の再開！
コラボア
ーレポート

12/4（土）日帰りで「月岡温泉 白玉の湯ホテル華鳳」に
行ってきました♪

長らくお休みしていたコラボ
アーに、旅を心待ちにされていた
皆様65人もご参加いただき、大型
バス2台で行ってまいりました！

▲豪華！昼の御膳♪

▲優雅な雰囲気漂う館内 ▲手入れの行き届いた庭

ホテル華鳳といえば「美人になれる温泉」。浸かった
だけでお肌がすべすべに！ そんな名湯の入浴剤を
2月のcocola部LINEリサーチにご協力いただいた
方に抽選でプレゼント。詳細は15面へ！

cocolaから
のお土産
です！

▲新しい観光庭園
「月明りの庭」や新
潟果実 premium
AGRI「実MINORI」
のゼラートなど街
歩きも堪能

▲豪華！昼の御膳♪

▲新しい観光庭園
「月明りの庭」や新
潟果実 premium
AGRI「実MINORI」
のゼラートなど街
歩きも堪能

▲豪華！昼の御膳♪

▲新しい観光庭園
「月明りの庭」や新
潟果実 premium
AGRI「実MINORI」
のゼラートなど街
歩きも堪能

地元の野菜が上越市内16の飲食店で味わえる

上越あるん村 × 地元飲食店 コラボ企画

うまなべ

あるん旨鍋

「あるん旨鍋」とは、上越産の野菜を3種類以上使用、
だし汁に地元発酵食品を使用した鍋。
上越市内16の飲食店で旨鍋が味わえます。

提供期間 2022/2/13日 まで

うれしい特典付き！ ※価格はすべて
税込です

特典 期間中先着で
無料または特別価格にてご提供！

お店で

居酒屋 毘沙門 ☎ 025-520-9043

ロケット食堂 藤巻店 ☎ 025-520-8099

百年料亭 宇喜世 ☎ 025-524-2217

レストラン・ヨードル金谷 ☎ 025-523-0681

カラオケ居酒屋 LaDa ラダ ☎ 025-544-7244

トラットリア ラ・ベントラッチャ ☎ 025-545-3991

Osteria Sakazume ☎ 025-545-4331

Bistrot Ca brille ビストロ・サブリーユ ☎ 025-534-3684

居食屋 YAGAIYA ☎ 025-545-1865

あるんの杜 六花の里 かつおのさと ☎ 025-530-7330

ラ・ファミーユ・スкул ☎ 025-512-5522

Restaurant toujours トゥジュール ☎ 025-520-7370

a table called the LIGHTS さらいつ ☎ 025-512-0881

和の食 樹翠 きすい ☎ 025-512-0120

参道酒場 鶏居 とりい ☎ 025-520-4011

この冬は
地元野菜の
鍋にしよう！

第2弾 1/29・30、
2/5・6・12・13

土日
限定販売

上越あるん村

あるんヘルシー鍋

そのままレンチン！
簡単ヘルシー！

腸活鍋
（粕汁鍋）
354kcal
880円（税込）
食物繊維がたっ
ぷり！発酵食品の味
噌や酒粕、腸内善玉菌の
エサになるオリゴ糖も入った、
腸内環境を整えるひと鍋です。

内容量
1～2人前

冬の旬の上越産野菜を使って、ヘルシーで
おいしい鍋をあるん村と上越市内の
病院が共同開発！
病院の栄養士チームが
アイデアを出し合いました。
目的別に4種類の鍋を
お家で手軽に楽しめます。

栄養士チーム

1回のお買い物で「あるんヘルシー鍋」を
2つお買上げのお客さまに、
地酒（180ml）を1本差し上げます。
3つ以上お買上げのお客さまに、
地酒（300ml）を1本差し上げます。

先着500名に
地酒
プレゼント！

あるんの社
☎ 025-520-5515
◎ 上越市大道福田621
◎ 9:30～18:00 ◎ 12/31～1/4

鮮魚センター あるんの海
☎ 025-520-8018
◎ 上越市大道福田637
◎ 9:30～18:00 ◎ 無休

女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



妊活

vol.103

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 なかなか妊娠しません。検査をするならいつごろすべきですか。どんな検査をするのでしょうか。

A アメリカ生殖医学会(ASRM)の委員会が不妊症の検査について次のように提言しています。不妊症は、①排卵状態、②女性生殖管の構造と開存性、そして③男性パートナーの精液検査の3つをするべきとされています。①は、超音波で卵胞が排卵してつぶれ、その後基礎体温が高温になることを確認します。②については、レントゲン(子宮卵管造影検査)で子宮の形態、卵管の開存性を確認します。

その後、腹腔鏡、高度な精子機能検査、血栓形成傾向検査、免疫学的検査、核型、子宮内膜生検などの検査をする場合がありますが、必要が無い場合ルーチンの不妊症検査としては推奨されないとしています。ただし、これらの検査より重要だとされる要因は、女性の年齢であるとされています。

またASRMは検査や治療の開始は、35歳未満の女性は妊活開始から12か月、35歳以上の女性では6か月、40歳以上の女性ではより迅速な検査と治療が必要となることがあると提言しています。検査以上に、女性の年齢が重要です(詳細は、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

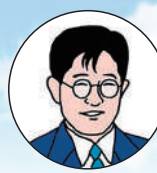
産婦人科・生殖医療 特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153 上越市鴨島1100 ☎ 025-522-2000



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.111

なんとかなるさあ～法律相談

Q 旅館を経営していますが、連泊したお客さんに宿泊料を請求しようとしたところ、「銀行に行って預金を下ろし、今晚必ず戻ってきてお金を支払います」と言って外出しましたが、夜になっても戻って来ず、1か月経ちましたが未だ支払を受けていません。私はどうしたらいいのでしょうか。

A 宿泊者の言ったことが仮にウソだとしたら、宿泊者は詐欺罪に問われることになります。詐欺罪は、他人をだまして財産的な利益を取得するという犯罪です。取得する対象は財物ばかりではなく無形的な財産上の利益も含まれます。

設問の場合、宿泊者が実際は預金残高がゼロなのに支払を免れるために「銀行に行って預金を下ろし」とウソをつき、それをあなたが信じて支払をその日の夜まで待つことになったとします。宿泊者は、宿泊料の支払の一時的な猶予を受けるわけですから、財産上の利益を取得することになり、詐欺罪が成立します。

まずは、文書で宿泊料の請求をし、あなたのしたことは詐欺なので支払をしないと警察に被害届を出します、と伝えましょう。それでも支払がないのなら、警察に被害届を出しましょう。

一般に、債務の支払が困難な場合、「支払ができない」というだけなら民事上の債務不履行に過ぎませんが、設問のように積極的なウソをつくと詐欺罪に問われます。

2/7(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)。



※写真はイメージです

OPEN HOUSE

2/11 12:00~13:00

10:00~17:00 藤新田1丁目地内
施主様の大切な住まいをお借りした、ご厚意による見学会です。

お申し込みQRコード

【完全予約制】

ご希望日時をお申し込みください



もしくはフリーダイヤルにてお伝えください
当日の空き状況はお問い合わせください



新型コロナウイルス感染症対策を行っております



LIFE in+

株式会社阿部建設 住宅事業部

お問い合わせ／フリーダイヤル

0120-775-266

〒942-0004 上越市西本町2-4-45

宅地建物取引業 新潟県知事(12)第2059号

1級建築士事務所 新潟県知事(ハ)第3041号

建築業許可 新潟県知事(特-29)第19321号



@lifein_plus_abekensetu

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

株式会社阿部建設は環境配慮型建築(CO2削減)を推進しています

1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



【新春読者プレゼント】

新年にふさわしくプレゼント満載で豪華でした！プレゼント当たりますようにと楽しみに過ごすごができています！(上越市Mさん)



久しぶりに妻とクイズをしてみたら、意外と盛り上がりました。プレゼン



トの種類もたくさんで何に応募するかでも盛り上がり楽しかったです。(妙高市Aさん)

【ゲン担ぎ&初詣特集】

幸運、不運エピソードがとてもおもしろかったです。また、初詣に関するアンケートで、毎年必ず行くと答えた方が約39%と意外と少なくてびっくりしました！(上越市Hさん)



【コラム員なので私もアンケートに回答したのですが、初詣に行く寺社がとても参考になりました！今年はこのアンケートに書かれた場所に行ってみようかなと思います。(上越市Sさん)

【帰ってきたこころんしよ in 糸魚川】

こんなにパワーのある、温かい人たちが糸魚川復興に取り組んでくれて、とてもうれしい気持ちになります。人と人のつながり、本当にすごい力になりますね。応援しています。今度、母とレ・ジョンに行ってみようと思います。(上越市Cさん)

【白菜をおいしく食べよう！】

白菜の春巻はすくく斬新でした。作ってみたら、とてもおいしかったです。(上越市Yさん)



【その他いろいろ】

スキー場の特集は、目新しいものがあつてとても興味深い記事でした。この冬は、久しぶりに主人と行こうと思います。(上越市Jさん)



こころオタククイズ！けっこう難しい。知ってるほうだと天狗になつていたけど、これは知らない情報がいっぱい。これからは天狗の鼻を折る難問をよろしく願っています。(上越市Nさん)

お正月にまつわるクイズが楽しかったです！Q2は初めて聞いたので、いろいろ調べたりして勉強になりました！占いが好きなので2022年の占いも良かったです。(上越市Kさん)

お正月クイズの答えは、Q1いQ2ろ、Q3はでした。たくさんのご応募・コメントに編集部一同、感謝しております！