

フリーペーパー ココラ cocola

上越・妙高・糸魚川・柏崎

5 2022 vol.164
月号 TAKE FREE



2・3面 おそろいがうれしい! リンクコーデ特集

仲良しリンクコーデが楽しい!



- 4面 ここの美活スポット
- 5面 父子でチャレンジ! 母の日ケーキ
- 6・7・8面 葬儀・法要のマナーと心得
頼んでよかった仕出し・弁当・引菓子
- 9面 cocola部 お米にこだわりありますか?
- 10面 こころんしょ ~岡崎 弘樹さん~
レシピ遺産 ~ふきみそ焼き~
- 11面 こころ日和 ~上越市藤野新田周辺編~
- 12面 ここのInformation
プレミアム商店街
- 13・14面 オトクーポン
- 15面 プレゼント、オタクイズ

こころ日和は
藤野新田周辺を
探索!



cocola プレミアム
商品券が使えるお
店にはこのマーク
が付いています。



上越 パーソナルジム Vichic(ヴィシク)



トレーナーは不織布マスクを着用し、感染症対策を行います

スマートでシックな男を目指す方へ あなたを変える環境がここにある

腰痛・肩こり・姿勢・機能改善にアプローチし、体全体を整えながら鍛える。力学のプロが「最大限の効率・最小限の怪我リスク」にてワークアウトをサポート。スーツも作業着も着こなす、スタイリッシュで動ける体へあなたを導きます。整体・シェイプアップ・パフォーマンスUPが同時にできて月額29,000円~の低価格。

Information

- ①カウンセリング&体験セッション70分
通常6,000円→1,000円(有効期限2022年5月末まで)
- ②姉妹店「女性専門ジムLANI」への、ご夫婦やご家族同時入会による割引制度有
※完全予約制 ※ご予約はLINEまたはお電話にて。
※組み合わせる場合は体験まで2週間程度お待ちいただくことがあります。

パーソナルジム Vichic (ヴィシク)
☎070-1372-8658
📍上越市下門前2319 102号室
🕒平日18:00~22:00
土祝9:00~22:00 他応相談
📅日曜、他不定休



ヴィシク 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「5月限定甘酒杏仁プリン」

ほったらかしの投資術・基礎講座♪ 資産形成の考え方が変わります

将来の資産形成・年金・介護、様々な商品値上げなど、多くの不安や情報がとびかう中いったい何から始めたら良いの? というビギナー向けの無料マネーセミナー。今まで多くのご参加実績あり。知っているのと知らないのではその差は歴然。投資術から年金・医療費・家計まで盛りだくさんです!

※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:5/8(日)13:30~15:20 オーレンプラザ研修室
下記にてお申込みください。
※なお、セミナー参加できない方でも資産形成術(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」とご記入の上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
☎申込:jfp.obinata@gmail.com
☎080-5033-5075 (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てセミナーを実施いたします。



お申込みはこちら▲

上越 二葉楽器



年中、年長さん対象の音楽教室はママやパパと楽しくレッスン♪

ヤマハ音楽教室・ヤマハ英語教室 5月スタート! 入会受付中!!

1歳から、年齢にあった指導法でお子様の可能性をどんどん伸ばしていきます。心身の発達にあった指導法なので、無理なく楽しく学んでいきます。

下記QRコードから、ご希望の教室を検索し、体験レッスン・レッスン見学日をご指定ください。お申込みは下記フリーダイヤル、またはHPから。お待ちしております。

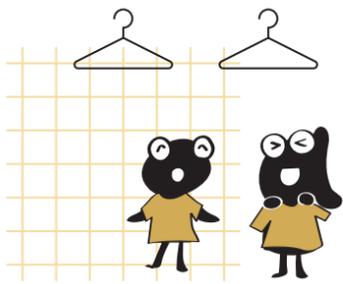


※現在は新型コロナウイルス感染症対策実施中。安心してお越しください。

二葉楽器
☎0120-345-218(フリーダイヤル)
※お電話でも最寄り教室をご案内いたします
📍上越市北城町3-15-17
🕒9:00~18:00
📅日曜、祝日

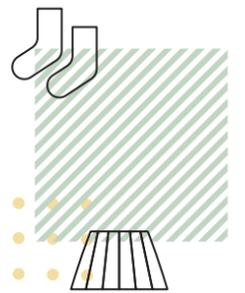


二葉楽器



おそろいがうれしい!

リンクコーデ 特集



リンクコーデとは、親子やカップルで服や小物をおそろいにしたり、色をリンクさせて楽しむコーデ♪

こちらのお店でリンクコーデが楽しめるお店をご紹介します。

今回はpompa dourとCRYSTAL MOONにおじゃましました。

ORIGINAL T-SHIRT



後藤優実さん
[右]いち花ちゃん(5)
[左]あおちゃん(3)

Tシャツ (pompa dour)
120~160cm 2,970円
大人(FREE) 4,070円
あおちゃんパンツ 3,300円
その他モデル私物

あおだけど
みどりが
好きなの

ORANGE× MONOTONE



[右]JURIさん(21)
[左]YUKAさん(19)

[右]JURIさん
・カーディガン(SLY) 6,996円
・ポーターキャミ(MOUSSY) 3,850円
・パンツ(SLY) 10,989円
[左]YUKAさん
・トップス(SLY) 6,996円
・スカート(SLY) 7,700円
・サンダル(SLY) 13,750円
その他モデル私物

今季のおすすめ

グルカサンダル
ボリュームがあってコーデの主役級ながら、軽くて履きやすい!

Tシャツのうしろにもワンポイントが♪



今回も全身ポンパコーデですが、いち花ちゃんのフリンジのついたデニムは福袋でゲット。ポンパドールでも取り扱っているブランドGo To Hollywoodのものだそう。

ポンパドールの「オリジナルTシャツ」でリンクコーデしてくれた後藤さん親子。ふだんから買い物はポンパドールを利用しているという常連さんです。



姉妹なのに好きなものが正反対なんです

いち花ちゃんはピンクやラベンダーカラーが好きであおちゃんは黒や青、緑などが好きなんだとか。

SLYのオレンジ×ブラックコーデを披露してくれた仲良し姉妹。YUKAさんはクリスタルムーンの販売員。JURIさんが買い物に来て、おそろいのアイテムをチョイスすることもあるそう。



スカートとパンツはslyjeansシリーズ。ストレッチがきいていてラインがキレイに見え足長効果もバッチリ。



「このポーズいいかも〜!」と仲良く2人で写真を選んでくれました♪

LINK COORDINATION

上越 pompa dour (ポンパドール)



カワイイ、ワクワクがギョッと詰まった店内

オリジナルT発売! ポンパの服でさあ出かけよう!

BABY~160cm、大人サイズの幅広い展開で、男の子に女の子、ママも着られるお洋服のお店。かわいいリンクコーデも楽しめます! この夏、当店オリジナルTシャツをリリース! 今年はベーシックすぎないHAPPYカラーがオススメ。ほかと被らない、ひとクセ欲しい方にもきっとご満足いただけるはず! ぜひ店頭でご覧ください♪

pompa dour (ポンパドール)
☎ 025-521-2552
📍 上越市富岡3457 イオン上越店2F
🕒 10:00~19:00
📅 無休



上越 Kamin (カミン)



初夏のスタイリングにぴったりなものがそろっています!

Kamin アニバーサリー フェア☆

カミンはリニューアル4周年。あらためて、お客様におしゃれをお届けし、幸せなひと時をご提供できる存在でありたいと思っております。これからも、日々のカジュアルから大切な日のおしゃれまでご紹介していきます。

Kamin 1,000円クーポン

11,000円以上のお買上げでご利用できます。お一人様1回限り。店頭でこのクーポン券をご提示ください。有効期限/2022年5月末日

Kamin (カミン)
☎ 025-530-7845
📍 上越市下門前1791
🕒 11:00~19:00
📅 月曜(祝日の場合は営業)



@cln9486g

上越 CRYSTAL MOON (クリスタルムーン)



時間が経つのを忘れるほどのアイテム数!

SHELTTER系列 エリア最大級の取扱店

MOUSSY、AZUL、SLYなどSHELTTER系列ブランドをエリア屈指のアイテム数・店舗面積にて展開。毎週木・金曜は新作が順次入荷。webで完売のアイテムもみつけるかも? スタッフが着こなしのお悩みもサポート。ぜひ気軽にお店までお越しください! 新作&コーデをインスタ配信中。下記QRからチェック!

CRYSTAL MOON (クリスタルムーン)
☎ 025-520-9825
📍 上越市富岡539-2 パティオ1F
🕒 10:00~19:00
📅 水曜



あつまれ！ リンクコーデさん

春らしい陽気の週末、
イオン上越店2Fの
ポンパードールで
読者のリンクコーデを
披露してもらいました♪

※着用アイテムは各モデルの私物です

POMPA BOYS



村山さんファミリー
[左から]
ゆずきくん(9)
いぶきくん(6)
ママ・理恵さん

虎の刺繍が入ったクールなジャケットをはじめ、村山さんファミリーも全身をポンパードールで購入！インナーをボーダーカットソー、足元はNew Balanceでそろえた仲良し親子リンクが◎ポンパのスタッフさんとお洋服の相談をしながら買うことが多いそう。

うしろも
かっこいいでしょ！



POMPA GIRLS



スニーカーも
VANSでおそろい！
メーカーを合わせることで
統一感が出てgood★



オフホワイトのオーバーオールをコーデの主役に。当日ハットをゲットしてお姉ちゃんが早速着用！小物をモノトーンに抑えて白を際立たせた、オシャレ上級者の全身ポンパコーデの3姉妹でした♪

[右から]
町田葵音(あのみ)ちゃん(9)
花音(はなの)ちゃん(8)
実音(みと)ちゃん(3)

[左から]
リンリンちゃん(7)
ふうわちゃん(7)
ゆのんちゃん(10)
ひなのちゃん(12)
ココちゃん(14)

従姉妹どうして参加してくれたキュートな5人組！白×ブルー×デニムの爽やか春コーデ。ならんで歩けば絵になるなあ！



LINK COORDINATION



小塚しゅうまくん(7)
ゆうなちゃん(8)
ゆずなちゃん(1)

猫がモチーフの色違いのベストはなんとママの手作り！愛情たっぷりのあたたかコーデネート。



つかさくん(4)・リンリンちゃん(7)

ボーダー×白の爽やかでボーイッシュなコーデ。ボーダーシャツの羽織り方もこなれていてGood!



Patagoniaの
キャップがおそろい♪



黒川花菜さん、岳さん夫妻

限られた種類のマタニティウェアで、こんなステキなリンクコーデに！今しかできないポーズで幸せをおすわけしてもらいました！



羽鳥さんファミリー
ママ・早紀さん
楓生(ふう)ちゃん(1か月)
陽奏(ひなた)くん(3)
パパ・耕平さん



すやすや...

リボンはおばあちゃんのお手製♪

早紀さん&耕平さん着用のペールブルーが爽やかなシャツは同じアイテム。メンズものを上手に着こなすママ、ステキです！白×水色×ネイビーでまとめたやわらかな印象のコーデが春らしくて◎

VANSのスニーカーもおそろい！



増村あいきくん(7)
りんくん(4)

この日にあわせてゲットしたポップな色味のチェックパンツ。仲良し兄弟の完璧なリンクコーデ！



※撮影時のみマスクを外しています

エステ美容 **美肌脱毛専門店 Dione 上越店**
ディオネ

プレミアム商品券

**薄着の季節はすぐそこ！
ディオネなら間に合います！**

新生活がスタートします。3~4週に1回のペースで通えるから、脱毛完了が早いのがポイント！低温施術で痛みがなく、ホットジェル使用で不快感もありません。これまで、敏感肌や乾燥肌で脱毛をあきらめていた方、お子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。まずは無料カウンセリングへ。※分割可

Information
お試しキャンペーン

- うるツヤフェイス お顔美肌脱毛…………… 1回 3,300円
- 膝下For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 3,300円

☎025-520-8537
⑤上越市鶴島1-3-48 スノウドツ島1F
⑥10:00~19:30(完全予約制)
⑦木曜、第2・4金曜 ⑧有

dione.joetsu517



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

プレミアム商品券

**セミオーダーメイドの医療用ウィッグ
で自然に理想のヘアスタイルを**

セミオーダーでつむじやフロントの分け目、質感まで驚くほど自然に再現。約75種類のスタイルからお探しいただけます。不安なことが多い抗がん剤治療に合わせて、購入のタイミングやマイクロスコープ診断で投与後から元に戻るまでの頭皮・頭髪ケアもサポート。専用の個室もあるのでほかの方と顔を合わせる心配もありません。

Information

- 「cocolaを見た」で医療用ウィッグ 29,800円~
(数あるリサーチで高評価を獲得のアンベリアル)
- 【ウィッグを購入されたお客様限定】
今回 or 次回使えるお試しスキャルブケア(20分)無料
有効期限 2022年5月末日まで

☎0120-82-5650
⑤上越市南本町3-14-12
⑥平日 9:00~18:00(受付終了)
土日祝 9:00~17:00(受付終了)
⑦月曜、第1火曜、第3日曜 ⑧有

karifu.official.insta



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
⑤住所 ⑥営業時間 ⑦定休日 ⑧問合せ ☎電話番号 ⑨駐車場

地元で活躍できる企業探し！
学生のための地元企業情報誌+web

デビュー **Debut! 2022**

**合同企業説明会
を開催します！ 参加企業募集中！**

本誌掲載企業+未掲載企業が一同に会い、各社ごとにブースを設置して対面説明会を開きます。気になる企業と直接触れ合うまたないチャンスです。

と き 2022年8月11日(木曜・祝日)
10:00~16:00 **入場無料**

と ころ 上越観光物産センター 大ホール
(上越市藤野新田175-1)

ネットにも情報をアップしています。
冊子の表紙作品応募などの詳細情報もwebから！

お問合せ (株)パーツプロダクション
TEL 025-524-5733 ✉virtsp@ gmail.com
発行/株上越タイムス社
企画・制作/株パーツプロダクション



ヘア **ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー**

プレミアム商品券

**白髪染めのダメージが気になる方へ
染めた後なのにハリツヤUP** ※上越店のみ

美容室専用のカラー剤を使用しているココ・デ・カラーの白髪染めには、ダメージを極力抑えられるメニューがあります。特別なトリートメントとの組み合わせで、毛先までサラサラになった髪は10歳若返ったようです。初夏のオシャレに差をつける白髪染めのご予約は、下記QRコードから。もちろん飛び込みもOK！

Information

- ミセスつや髪コース(税込)
全体染め……………4,400円
根元染め(2cm以内)……………3,300円
部分染め(2cm以内)……………2,200円
- 白髪染めコース(税込)
全体染め……………2,750円
根元染め(2cm以内)……………2,200円
部分染め(2cm以内)……………1,100円

★「cocolaを見た」でプレミアムトリートメント3,300円⇒半額
有効期限 2022年5月末日まで

【上越パティオ店】☎025-530-7144
⑤上越市大字富岡539-2 パティオ2F
【柏崎店】☎0257-41-6460
⑤柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F
⑥9:00~最終受付17:00 ⑦12/31~1/2

ご予約はこちらから▼



ヘア **Lazo 直江津店**
ラソ

直江津駅前にオープン 極上がそろう美容室

Lazo直江津店、開業早々に大盛況！いち早く最新機器、YUME HEAD BATHを導入し、新メニュー「頭浸浴 YUMEスパ(2,200円/ほかメニューとセットで1,650円)」をご提供。炭酸泉による頭皮ケアで至福の癒しを。ほか、最高級のシャンプー台による洗髪「夢シャン」など提供メニューすべてを極上に。ぜひご体験を！

Information

- ★オープン記念① Lazoグループご新規様特別割引
技術料が初回半額、2回目30%、3回目20%OFF! ↓割引一例
- カット+頭浸浴YUMEスパ…………… 7,700円~→ 3,850円~
- ★オープン記念② 勝手にコラボ! トキ鉄割!
初回来店時、えちごトキめき鉄道で来店の方は往復運賃キャッシュバック!
※初回来店2022年5月末日まで。ご新規様、本店からのお客様含め、1年以上来店なしの方限定。
②は往復分領収書を予め直江津駅にて受取ください。エリア上限は妙高高原、糸魚川まで。

☎025-512-2023
⑤上越市東町1-3 マルケービル1F
⑥9:00~18:00 ⑦火曜
⑧まちなかパーキング 3台、マルケービル裏 2台
※詳細は予約時ご案内

@lazo_naouetu



上越 **BROS TENNIS CLUB (プロス テニス クラブ)**

**テニスであいさつ・運動・行動ができる子に!
この春、まわりと差をつけよう!!**

お子さんに対して、☑挨拶ができない ☑運動ができてほしい! ☑自分で行動できる子になってほしい! のどれか1つでも当てはまったら、BROSの体験レッスンへGO!

BROSではプロコーチによるテニスの技術指導はもちろん、お子さんの人としての教育にも力を入れています。テニスはどんなスポーツにも対応できる様々な運動神経が鍛えられます! また、個人スポーツなのですべて自分で考えプレーすることで行動力が育っていきます。地域のお子さんには最高のテニス体験、そして教育体験をしていただきたいという思いから、無料体験レッスンを実施しております。どうぞお気軽にお問い合わせください。

さらに!! 今回は入会特典として特別に「cocolaを見た」で現金10,000円キャッシュバック!! この今回限りの特別オファーは、5/6~5/20の2週間、先着30名様限定です!!

BROS TENNIS CLUB (プロス テニス クラブ)
☎025-520-4504
⑤上越市中田原1
⑥9:30~22:00
⑦BROS年間日程による

プロステニスクラブ BROSテニス



テニスを通して、お子さん一人ひとりの心と身体の成長を見守ります

Information

Kidsクラス (4~6歳) 7,700円/月 J1~J3クラス (小1~小6) 8,800円/月
体操教室 (幼児クラス) (小学生クラス) もあります。
どうぞお問合せください。





チャレンジする親子

ほんださんファミリー
 パパ、ときちゃん(8歳)、
 えっちゃん(4歳)の3人
 でがんばります!

作りたい
 ケーキを絵に
 したよ

フェルエッグのシフォンケーキとホイップクリームでつくる 父子でチャレンジ! 母の日ケーキ

ケーキ作りってむずかしいし、たいへんですよね。でもフェルエッグのシフォンケーキとホイップクリームがあれば、かんたんに楽しくオリジナルケーキができてしまいます。今回はパパと息子たちの男子3人がケーキ作りにチャレンジ!



包丁をつかって
 いちごを切ったり、
 ホイップクリームを
 しぼり出して
 キレイにデコレーション
 できました! 楽しかった!

ちゅうで
 いちご食べたって
 おもったけど
 つまみぐい
 しないうで最後まで
 できたよ

できあがり!



ママ、3人で作った
 ケーキだよ

ママに
 ケーキを
 プレゼント

うれしい!
 ありがとう

ママの
 感想

ふだんは私がみんなのご飯を作る立場なので、パパと子どもたちが私のためにケーキを作ってくるとはホントにうれしいです!

おいしい!

ぱく

フェルエッグではシフォンケーキと一緒にホイップクリーム(特濃生クリーム)を購入できます。できあがったデコレーションシフォンは予約で購入可能。

フェルエッグ上越店

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・木曜
 フェルエッグ上越店 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 上越店のみ



4 真ん中の穴の部分に砕いたチョコフレーク、ホイップクリーム、いちごを詰め、表面をきれいに整える

ホイップクリームをぬってきれいにしあげよう



シフォンケーキの穴の部分に詰めるのは、クリームだけでもいいし、フルーツやコーンフレークをプラスしても。



5 ケーキを回転台からお皿の上にせ換え、ホイップクリーム、いちごなどでデコレーション

ホイップクリームはしぼり袋に入れてしぼり出すよ



きれいにしぼり出せた!



パサ



いいよー!

トッピングシュガーやチョコチップなど好きなものでデコレーション。スーパーや100円ショップで購入できます。

材料

シフォンケーキ	1個
ホイップクリーム	350~500g
いちご	2パック
フルーツの缶詰	1缶(小)
チョコフレーク	お好みで
トッピングシュガー	お好みで

フェルエッグのシフォンケーキとホイップクリームを使用します
 ※撮影時はホイップクリームを500g使用

スタート!

1 ホイップクリームをボウルに入れ、氷水を入れたボウルの上で泡立てなおす
 購入してすぐのホイップクリームはそのまま使えるが、時間が経ったものは油分が分離し柔らかくなるため、再度泡立てなおしたほうが使いやすい。

2 いちごはヘタを取り大きいものは半分に切る
 シフォンケーキは周りの紙を外す

シフォンケーキをつぶさないように気をつけて紙をはがして

3 クッキングシートを敷いた回転台の上のせ、ホイップクリームをケーキの上部と側面に均一に塗る

回転台をぐるぐるまわしてクリームをつけるとうまいくね
 回転台がない場合は、電子レンジのターンテーブルやお皿を2枚重ねるなどで代用可能。

上越 橋本園芸

花の育て方や寄せ植えのご相談もお気軽に!

もうすぐ母の日! 専門店ならではの品ぞろえ

今年はいつもと違うちょっとめずらしい花鉢で想いを伝えてみませんか? 橋本園芸では数量限定のめずらしい品種の鉢植えを始め、宿根草と季節の花苗を100種類以上お取扱。ひと味違った鉢花をお探しの方、お気軽におたずねください。専門店ならではの細やかなアドバイスも! 当日は売切れの場合もあるので事前のご予約がおすすめ。

橋本園芸
 ☎025-525-4802
 上越市市野江339
 9:00~17:00
 火曜

頸城自動車株式会社 × cocola

NEW 自由を選べる過ごし方! スパとアウトレットはすぐお隣にある!

三井アウトレットパーク北陸小矢部 or リラクゼーションSpa Re.Ra.Ku 天然温泉風の森

【出発日】6/5(日)〈日帰り〉
 【旅行代金】お一人様11,900円

cocolaスタッフが同行します!

ご参加の皆様へうれしい特典!
 オリジナルトートバッグプレゼント!

【注意】新型コロナワクチン2回接種済みまたは、PCR検査陰性の方が参加条件となります(変更の場合有)。お支払い時に、身分証明書とワクチン接種歴が分かる書類をご提示ください。必要書類を確認できない場合は、旅行の参加をお断りさせていただきます。ご了承ください。
 ■最少催行人数 20名 ■ガイド同行 ■食事各自 ※「リラクゼーションSpa Re.Ra.Ku 天然温泉風の森」の入浴料等は各自お支払いください。

コース 新井6:40→高田7:10→直江津7:30→糸魚川8:30→(北陸道)→三井アウトレットパーク北陸小矢部 & リラクゼーションSpa Re.Ra.Ku 天然温泉風の森(フリータイム・昼食各自/約4時間滞在)→ほたるいかミュージアム→(北陸道)→糸魚川17:30頃→直江津18:30頃→高田18:50頃→新井19:10頃

新潟県知事登録国内旅行業第2-100号 (一社)全国旅行業協会正会員 上越市石橋2丁目3番10号 国内旅行業務取扱管理者 中澤正樹

お申込み・お問合せ 頸城自動車株式会社 頸城自動車

エルマール店 ☎543-4120 高田店 ☎523-4930 石橋店 ☎543-4280

※旅行条件は当社標準旅行業約款・特別補償規程によります。詳しくは当社HPをご覧ください。※道路状況により所要時間が増える場合がございます。※全ての写真・イラストはイメージです。

保存版

葬儀・法要のマナーと心得

いざというときはいきなりやってくるもの。今回は服装や身だしなみに関するギモンにお答えします。
気づいたときにチェックしておくといいかもかもしれません。
合わせて、読者に聞いたおすすめの仕出し・弁当・引菓子に関するアンケート結果も紹介しています！

喪服マナー おさえておきたいポイント

ワイシャツ
白いワイシャツは半袖を着てもよいですが、正装が好ましいためできるだけ長袖に。夏でもジャケットは持参しましょう。

ネクタイ
無地色で光沢素材でないもの。結ぶ際はお悔やみの場でのマナーとしてくぼみ(ディンプル)を作らないようにしましょう。

アクセサリ
ネックレスやピアスなどは控えるに、付けるのであればシンプルな真珠のものを。結婚指輪はしたままで問題ありません。

ネイル
派手なものは避けたほうが無難。ジェルネイルの場合、落とせなければマットなベージュを上から塗って隠すか、黒の手袋をする、バンドエイドを貼るなどしましょう。

靴下
白や柄物は避けましょう。スニーカーソックスはNG。

靴
ひもで結ぶタイプのものがベスト。カジュアルに見えるのでひも靴以外は不適切。

ヘアスタイル
すっきり清潔感のある髪型に。まとめ髪をするときは「耳より下」の高さにまとめる。ヘアアクセサリは黒。

カバン
生き物を殺生するイメージがよくないので革製は避け、装飾や光沢の少ない布製の黒のバッグを選びましょう。

ストッキングは黒
お通夜の席であれば肌色ストッキングでも可。また冬場なら薄手のタイツでも。

数珠
数珠には「本式数珠(宗派の決まりごとに沿った正式な数珠)」と「略式数珠」があります。略式数珠は宗教を問わず使えるので、初めて数珠を購入する方には適しています。

Q 喪服を持っていないのですが、選ぶときのポイントなどがあれば知りたいです。(上越市30代女性)

A 急な訃報にも慌てず対応できるような、できれば喪服として売られているきちんとしたものを1着持つておくといでしょう。最近では慶事・弔事どちらでも使える喪服も多くあります。30代の女性なら少し落ち着いた雰囲気のものを選ぶと良いと思います。カバンや靴なども合わせて準備しておくとうれしいですね。(東條造花店)

こんな方法も！ 古くなった数珠をリメイク

仏壇の整理をしていたら40年前に亡くなった義母の古い数珠が出てきました。房の変色や糸切れなどでそのままでは使えず、思い切って仏具屋の福宝さんに修理を依頼。費用は4,500円ほどかかりましたが、京都の専門業者によって見違えるほどピカピカに。義両親の供養にもなったかな…。(上越市50代女性)



家族葬から一般葬まで まごころこめてお手伝い

一般的な「家族葬」のほか、告別式でゆっくりとお見送りできる「一日葬」、感謝の気持ちを伝える「火葬式」など、ご家族に寄り添ったお見送りをセットプランをご用意。共同墓の相談も承ります。

メモリアルホール 千花堂

- ☎ 025-544-3669
- 📍 上越市五智国分3060
- 👥 ファミリー友の会事務局(お客様相談室)24時間電話対応 📞 無休



▲光陰の塔(写真右)は合祀安置のお墓です。無宗派、永代供養

永代供養 納骨堂【直江津 眞行寺】



▲H23年建立の納骨堂。幼稚園児の明るい声が聞こえます

納骨堂形式の永代供養です。ご遺骨は納骨堂の地下室にお骨箱のまま安置されますので、ほかの方のご遺骨と混ざることはありません。宗派は問いません。懇志は一体25万円からとなります。

- しんぎょうじ
中戸山 眞行寺
- ☎ 025-545-3496
 - 📍 上越市中央5-1-1
 - 🕒 9:00~17:00 📞 なし

送る人の心をかたちにしたい ~家族葬専門式場~

直江津シティホール東條会館は、2階の家族葬専門式場をリニューアルいたしました。家族葬が増え「小さなお部屋で…」というお客様の声が多くなりました。2階はご家族含めて参列15名様ほどの式場となります。また、1階の式場は、お別れしたい皆様に参列いただける式場となっております。ご家族や近しい親族のみで式を執り行いたい、たくさんの方に会葬に来てほしい。お客様の「思い」をかたちにできる式場となっております。



▲家族葬ホール 2F春日 式場イメージ

インフォメーション

新型コロナウイルス感染防止のため、席は間隔を空けています。また、一般の会葬時間も設けております。※上記記事の内容も含めて、葬祭についてご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

直江津シティホール 東條會館 株式会社 東條造花店

- ☎ 025-544-4999
- 📍 上越市石橋2-1-10
- 🕒 24時間対応 📞 年中無休



▲直江津シティホール東條會館

複合樹木葬「やすらぎ」が上越市と妙高市に

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



▲曹洞宗 日峯山海隣寺 上越市町3-4-39

インフォメーション

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

福宝 上越店

- ☎ 025-522-8600
- 📍 上越市土橋832-1
- 🕒 9:00~19:00
- 📞 無休



▲真宗大谷派 春日山敬覚寺 妙高市三ツ俣612

立場別コーディネート例

招く立場(喪主・親族・近親者)

正喪服…最も格式高いのが正喪服

喪主や親族など主催する側の人を着ます。



準喪服…一般的な喪服

一般参列者としてお通夜やお葬式に伺うのであれば、準喪服を選びましょう。喪主や遺族が着用することもあります。



招かれる立場(参列者)

略喪服…三回忌以降の法事や急な弔問、お通夜へ参列する際に着用

黒や濃紺などのダークカラーで控えめな服装を選べば失礼になりません。



Q いざ着ようとする、サイズが合わなくて着られなくなっている喪服…。上越ですぐに喪服がレンタルできるお店ってあるのでしょうか？(上越市 30代 女性)

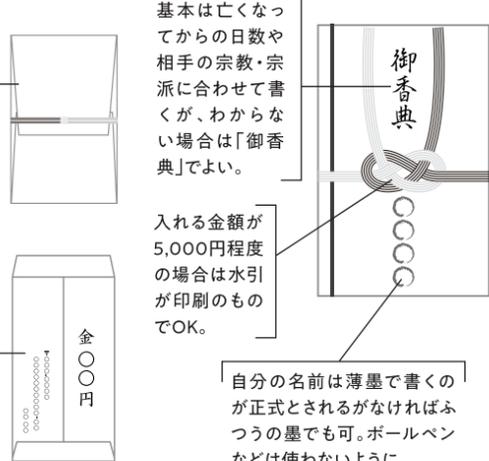


喪服のレンタルサービス

喪服をレンタルできるサイトもありますが、VIPシティホール(上記画像)、東條造花店などでもレンタルサービスを行っていますので、葬儀場に相談してみるといいかもしれません。

喪服マナー、コーディネート例の情報提供: 東條造花店

香典袋の裏側は「悲しんでうつむく」ので上側を上にして重ねる。逆にお祝い事の際は運気を上げるため下側を上重ねる。



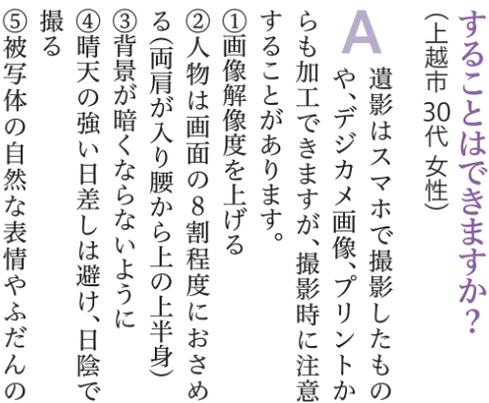
葬儀には香典を絶対にもっていかねばいけません。香典はあくまでも弔意を形にしたもの。義務ではありません。金額についてもおつきあいの度合いで決めて良いと思います。(YouTube こもればの森ちゃんねる内の「悩んだらコレ! 不祝儀袋の表書き」より)

Q 香典についての基本マナーを知りたいです。(上越市 40代 女性)

A 香典についての質問で多いのは表書きをなんと書いたらいいかわからないというものです。四十九日前は「御霊前」、後は「御仏前」(浄土真宗・真宗大谷派では日数に関係なく「御仏前」)などいろいろありますが心配な場合は「御香典」と書いておけば大丈夫です。

また、薄墨を使って書いたほうがいいとも言いますが、昔の風習の名残なのでふつうの黒墨でも問題ないと思います。あらかじめ用意していたと思われぬように新札を避けるのと一緒で、薄墨のペンもわざわざ用意していたと思われぬ可能性があります。あまり神経質にならず、亡くなった方やご遺族への気持ちを伝えるための香典です。相手を感じる気持ちがあれば受取るほうも気にしないのではないのでしょうか。

内袋があれば、そこに住所・氏名・金額を記入する。ない場合は香典袋に直接記入。



Q スマホで撮影した写真を加工してもらって遺影にすることはできますか？(上越市 30代 女性)

A 遺影はスマホで撮影したものや、デジタル画像、プリントから加工できますが、撮影時に注意することがあります。

①画像解像度を上げる
②人物は画面の8割程度におさめる(両肩が入り腰から上の上半身)
③背景が暗くならないように
④晴天の強い日差しは避け、日陰で撮る
⑤被写体の自然な表情やふだんの様子が見えるもの

などですが、あまり意識しすぎることなく、楽しい思い出づくりとしてシャッターチャンスをとらえてください。(宮崎写真館)

Q 写真を撮る機会がないのでいざというとき遺影に使える写真がありません。遺影にはどのような写真が望ましいのか、どのように写真を準備すればいいのかわかりたいです。(上越市 40代 女性)

A きれいな写真を残したければやはり写真館での撮影をおすすめします。遺影写真という身構えてしまうので、その時の自分を美しく残すための撮影と、気軽に考えては、また、本人が気に入る写真と家族がその人らしいと思うものは違っていることもあるので複数枚用意しておくこともおすすめです。

最近の写真館では、重厚感のあるポートレートからSNSのプロフィールに使えるカジュアルなものまで対応しています。(浜写真館)



自然な自分らしい肖像写真を残しませんか



遺影写真は集合写真から切り抜きと思っただけじゃありませんか？スマートフォンやデータプリントからでもできますが、自分へのご褒美にスタジオでお気に入りの写真を撮るのがおすすめです。

宮崎写真館

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



50歳以上限定 大人のポートレートキャンペーン



キャンペーン特価(9月末まで)キャビネサイズ1枚12,100円のところ8,800円。お気に入りの服装や趣味のものとの撮影もおおすすめです。カメラマンもスタッフも女性。きめ細やかで丁寧な仕事を心がけています。

浜写真館

☎ 025-543-2186
📍 上越市中央3-2-7
🕒 9:30~18:00
📅 不定休(※事前に電話でご予約を)



お葬式準備 **自己診断チェック**

2つ以上
当てはまる方はぜひ一度
「相談会」へお越し
ください

- ご家族でお葬式の話をしたことがない。
- お葬式にかかる金額面での準備をしていない。
- もしもの時の葬儀社をまだ決めていない。
- もしもの時、誰に連絡すれば良いのかわからない。
- お葬式の費用にどれくらいかかるのかわからない。
- お葬式のことを考えると不安だ。
- エンディングノートを書いてみたい。

参加無料 要予約 VIP会員以外の方も参加OK

終活 あんしん相談会

お葬式の費用・準備などなんでもご相談ください! 「あんしん」です!

5/11(水) セレモニールーム大町 上越市大町3-4-4

5/23(月) VIPシティホール上越 上越市土橋1908-1

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

ご予約お問合せ **株式会社 ビップ 上越支社**

TEL. 025-526-5617

VIPシティホール上越

セレモニールーム大町

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる葬儀を。

VIPシティホール上越

cocola読者に聞きました!

頼んでみて良かった
仕出し・弁当・引菓子などは
ありますか?



かきやさんのお弁当はリーズナブルで、ボリューム満点です。(上越市 40代 女性)

藤作別館の2,000円位の仕出し弁当が豪華でおいしかったです。(上越市 60代 女性)



仕出しは早津食料品店(中郷区)、お弁当ははるみ荘(妙高高原)、引菓子は出陣餅(かなざわ総本舗)がおすすめです。(妙高市 50代 女性)

米粉クッキーはいろいろあるけど、笹川菓子店の桜(はな)びらサブレはザクとした食感で食べていて楽しいです。(上越市 30代 女性)

何年も前ですが、職場の方に結婚祝いのお返しにいただいた山川菓子店の注文菓子のつるの子がおいしかったです。また、今年の節分に金谷山の晴山荘の節分小箱を注文しました。おいしいし、きめ細かい気遣いが感じられました。(上越市 50代 女性)



春日新田にある漣のお寿司テイクアウト。(上越市 30代 女性)



柏崎の旬亭一(はじめ)さんのお弁当はおいしいです。(柏崎市 30代 女性)

ほそ山さん。ちいーずまんじゅうがおいしかったです。(上越市 30代 女性)

富寿し春日亭さん。市外からのお客様に喜んでいただける内容のお料理を詰めてくださいます。(上越市 50代 女性)



YAGAIYAでオードブルをお願いしました。彩りも豊かですごくおいしかったです。軍ちゃん高田店は、お魚がたくさん入っていてボリューム満点でした。(上越市 50代 女性)

大町のコシヒカリ弁当さんは、絶対においしいので間違いないです(ハハ)(上越市 30代 女性)

去年の春にラミデュヴァンのランチを持ってハイキングに行きました。知人に差し入れたときも喜ばれました。(上越市 50代 女性)



割烹高はしのお弁当は、おかずが豊富でおいしく満足感あり。(上越市 50代 男性)

長養館のお弁当おいしかったです。日本酒との相性も最高。(上越市 30代 男性)

柏崎にあるささ川さんのお弁当。おいしかったです。(上越市 50代 女性)

和彩家 きょうらくのお弁当は、すごくおいしいです!そして豪華。(上越市 30代 女性)



去年、親戚が来たときに宇喜世で釜めしを頼みました。お店で食べるのと変わらない盛り付けで持ち帰ることができ、みんな満足してくれました。(上越市 40代 女性)



名立区にあるおかき菓子店さんのお菓子がおいしかったです。(上越市 30代 女性)

ムーンベアーさんのオードブルを過去にお願いしました。お値段以上でおいしくて感動したことを覚えています。(上越市 30代 女性)

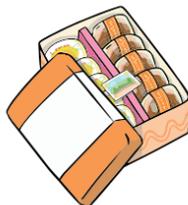
大潟区の宿みはらしのオードブルは、とてもいいです。(上越市 20代 女性)



東雲町のトウジュールさんのお惣菜がとても良かったです。オードブルなども注文してみたい。(上越市 50代 女性)

イタリアン食堂リポッソのお一人様用オードブル。(上越市 30代 女性)

三野屋のサブレを引菓子にしました。桜のデザインが華やかで喜ばれました。(上越市 30代 女性)



あるん畑のお菓子セットです。上越病院での出産だったので、入院時にお菓子も試食でき、パンフレットも付いてきて内祝として変わったおいしい品物で返せて評判でした。(上越市 30代 女性)

富岡のステーキとハンバーグのさるんさんのコンビ弁当がおいしかったです。お店では食べず、テイクアウトしましたがステーキ&ハンバーグがボリュームたっぷり両方食べたい時に良いです。次回はオードブルも、頼みたいと思っています。(上越市 40代 女性)

百年料亭 宇喜世 **仕出し**

宇喜世でしか味わえない創食旬菜をお楽しみ下さい。

季節の釜めし(鯛)

一般価格	3,240円	うきよ倶楽部 会員価格	2,700円
------	--------	----------------	--------

- ひつまぶし風うなぎ弁当 3,000円
- 名物うなぎ重御弁当 4,500円
- 特選仕出し御弁当 二段 4,000円~
- お子様御弁当 3,000円~

ご注文について 2日前までにご予約をお願いします

【配達時間】11:00~18:00 【配達個数】4人前~
【配達エリア】上越市、旧新井市

百車料亭 宇喜世 上越市仲町3丁目5番4号
TEL.025-524-2217

酒菜折詰 4,320円

安心していねいにお悩み解決のお手伝い

相続 空き家 無料相談室

相続、空き家の活用、管理などのお困りごとに「まるごと」対応します!

相続で発生した、土地建物の管理、農地の手続きなど「初めてでわからない」といったことはありませんか? 当所は安心していねいな解決のお手伝いをモットーに無料相談を設けておりますのでご利用ください。

宮澤行政書士事務所

025-520-7348
上越市富岡3525 2F
9:00~18:00
土日祝 miya@jgyousei.com

JAえちご上越 組合員の皆さまへ

おごそかに やすらぎのときを まごころこめて

JAセレモニーサービス **虹の会** 会員 会員の3大特典

- 会員様及びご家族様 **祭壇料金 10%引**
- 会員様本人が供える **供物・供花代 1,000円引**
- 壇引き法要 **お供物サービス**

盛籠アレンジ花

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

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

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

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

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

無料 お葬式の事前相談をしてみませんか?

1 家族葬ホール
2 棟貸切型葬儀場
3 こもれびの森

こもれびの森の特徴

- 館内見学 常時可能
- 飲食のご注文 & 持込み可能
- 24時間対応
- 入会金・積立金 不要!
- 事前相談で おトクな割引
- アレンジ可能な 祭壇をご用意
- 自宅のような くつろぎ空間

お葬式のご相談・ご依頼は下記までお気軽にお問合せください。

市民の声にお応えする最安プラン

スマート葬プラン 事前相談または 事前見積りの方 限定 価格 **12.1万円**~ (税込) 通常価格 13.2万円

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



cocola部員約400人に聞きました!

お米にこだわりありますか?



過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで!

身近なお米事情。こちらへの方たちはどんなお米を食べているの?
気になるのでリサーチしてみました!



Q4 どんな銘柄を食べていますか?

コシヒカリ	61.6%
こしいぶき	19.6%
新之助	6.6%
みずほの輝き	2.5%
その他	9.6%

圧倒的に
コシヒカリが
多いですね!



Q5 朝は何を食べる?

ご飯	62.3%
パン	23.6%
同じくらい	11.4%
どちらも食べない	2.7%

Q6 お米のエピソードを教えてください

最近買った「にじのきらめき」はおいしかったのでまた見かけた時に安かったらぜひ買いたいと思ってます。炊く時に入れるお水は山に汲みに行ったお水を使っています。水道水よりおいしい気がします。(上越市・40代・女性)

お米は、夫の実家で作っているものをいただいて、食べています。お世辞でなく、今まで食べた中で1番おいしいお米だと思います! もち米も作っているの、おこわやついたお餅、そのお餅で作ったおかきなど、本当においしくて幸せです。(上越市・50代・女性)

30kgを12袋購入しています。こだわりは、あえて米屋で県内産を購入すること。お店で精米するんですが、その都度1kgは玄米、1kgは七分付きとか気分によってすってもらいます。新潟のお米は最高です。(上越市・50代・女性)

コシヒカリ、こしいぶき以外はあまり食べた記憶がない。食べ比べとかしてみたい。(上越市・30代・女性)



春に、田植えの人手を募集するところに応援に行き、秋に2kgほどもらうというのに参加しています。去年は十日町市の無農薬栽培のところで、出雲崎町の低農薬のところに参りました。足りない分は、松代の棚田の無農薬を買ったり、おもしろそうな活動をする人たちのところで購入しています。(上越市・50代・女性)



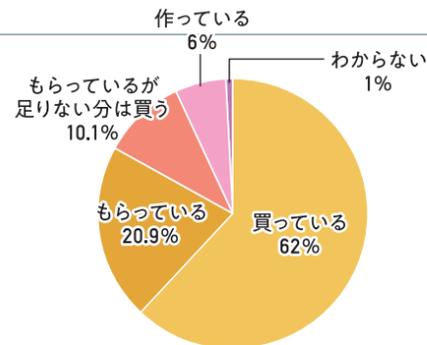
秋田県出身の方と合コンした時にお米の話で喧嘩したことがあります(笑)。(上越市・30代・男性)

妙高市矢代産米が好きです。子どもの頃は、家族が多くガス釜で炊いていたご飯のおいしさが忘れられません。(上越市・40代・女性)

米に特にこだわりはありませんが、新潟は水がおいしいのでお米が安くてもおいしいです。子どもが関東方面にいてそちらで米を炊きますがどんなにいい米でも水がまずくおいしく炊けません。新潟にいるありがたみを感じます。(上越市・50代・女性)

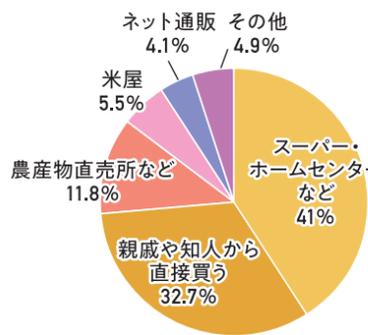
Q1 お米の入手方法を教えてください。

買っている	62%
もらっている	20.9%
もらっているが足りない分は買う	10.1%
作っている	6%
わからない	1%

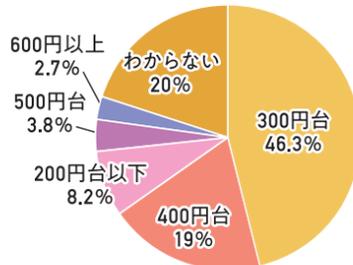


Q2 お米はどこで買っている?

スーパー・ホームセンターなど	41%
親戚や知人から直接買う	32.7%
農産物直売所など	11.8%
米屋	5.5%
ネット通販	4.1%
その他	4.9%



Q3 1kg当たりいくらのお米を食べてる?



300円台	46.3%
400円台	19%
200円以下	8.2%
500円台	3.8%
600円以上	2.7%
わからない	20%

300円台が多かったよ~



あるん通信

春に芽吹く雪国の恵み
とう菜が最盛期!

新緑の季節、とう菜の出荷が続々と始まりました! とう菜は五月菜や白菜とう菜、野沢菜など、茎を主に食べるアブラナ科の野菜の総称。特に上越で育まれるとう菜は雪の下で越冬することにより、えぐ味がなくなり食べやすく育ちます。雪国の自然を生かしたふるさとの野菜、とう菜をぜひ食卓に!

あるん畑 × 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

「とう菜」
とう菜の生産歴40年の坂井さん。無農薬にこだわり、「出荷調理」と称した独自の厳格な選別方法で、品質・食感が特に良いもののみを消費者へ届ける。

生産者: 坂井正夫さん (柿崎区)

レシピは動画で配信中!

web cocolaでも見られるよ!

おいしいお米に出会うには...

味の好みは人それぞれ、お米も好みが変わるので、自分の好みに合ったお米を探ることをおすすめします。あるん畑では1kg~お米を購入できるので、少量ずつ購入して自分に合った品種、生産者、産地のお米を探してみてください!

あるん畑の精米機が新しくなりました

玄米~上白米まで一分づきごとに細かく設定できます。今までよりも誤差が少なく、精米時間が短くなり、パワーアップしました!

お米をおいしく食べる裏技!?

3合に対して水3つを入れて炊くとゆっくり温度変化するのでふっくらおいしいお米が炊き上がります。また、新米を炊くときにはお水をちょっと少なめに!

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

上越市大道福田639

9:30~18:00 12/31~1/3

居食屋 YAGAIYA

025-545-1865

上越市中央1-9-5

18:00~23:00 日・月曜



レシピ遺産 THE RECIPE HERITAGE

【ふきみそ焼き】

ふきみそ+マヨネーズでびっくりするほどおいしい一品に。厚揚げのほかパンに塗っても。焼きたて熱々をほおぼって！



材料(2~3人分)	
厚揚げ	1枚
(栃尾の油揚げでも)	
ふきみそ	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1弱
とろけるチーズ	適量

- 厚揚げを約2cm幅に切る。
- ふきみそとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- 1の切り口に2を塗り、オーブントースターに並べる。
- 3にとろけるチーズをのせて焼く。
- チーズがとけて色づいたらできあがり。
※お好みでパン粉少々をふって焼いてもおいしい。



栃尾の油揚げは、栃尾揚げ(とちおあげ)、ジャンボ油揚げともよばれ、大きくてふっくら厚みがあるのが特徴。全国的にも有名なご当地グルメで、上越地域のスーパーでも購入できる。



Point
ふきみそのレシピはこちら

ふきみそは手作りでも市販のものでも。レシピ遺産の「ふきみそ」は2020年3月号に掲載。



おしえてくれた人 / 割烹 高はし 高橋道代さん

こぢまりとした温かみのある落ち着いた店内。お造りから焼き物、デザートまでの会席料理を中心に、旬の食材を使った和食やオリジナルの創作料理が楽しめます。

- ☎ 025-531-0388
- 📍 上越市東雲町2-1232
- 🕒 11:30~14:00(予約のみ) 17:00~21:00
- 🕒 不定休



塾SPONTE(スポンテ)代表

岡崎 弘樹さん (31)

大阪府大東市出身
上越市在住歴6か月

大阪大学外国語学部卒業後、東京でテレビ局に就職しスポーツ中継ディレクターとなるが、職場になじめず、深夜・休日残業などもあり3年で退社。意味のあること、価値のあることがしたい。学生時代に高校英語の教員免許をとるが、教師1対生徒40の限界を教育実習で体験していた。それでもやっぱり教育に関わりたいたい、語学アプリ会社に再就職。並行して動画配信など複数のICT教育関連事業に携わる。しかし、学ぶ相手の顔は見えてこず、マーケティングの変数を追うだけの毎日に疑問を抱く。価値あることをしている実感は得難かった。

た。コロナ禍で仕事が完全にリモートになると、以前から東京に限界を感じていたこともあり、妙高の知人を訪ね上越妙高へ。そのとき上越で「食のレベルの高さ」に驚き、そのままスリマンションに滞在。趣味の釣りも堪能できて、東京まで2時間の好条件。2ヶ月後、懇意になったレストラン隣のマンションに移住を決めた。そしてこの4月、満を持して高田本町に塾をオープン。学習に対する動機付けを最優先にし、国英数を指導する。教育を志す根底には自身の原体験がある。子どものころ、近所のおじいさんが本を読む横で自分も本を読んだ。

大人が読む本のおもしろさに惹かれ、もっと知りたいと勉強するようになった。そんな動機付けを大切にしたい。塾のドアはいつでもだれでも自由に出入りできるように開けっ放し。「でも上越の人って全然入ってきけてくれないんですよ」と困惑する。「しょーしがり」の上越のみなさん、思い切つてのぞいてみては？



塾SPONTE(スポンテ)
上越市本町4-3-16
080-3272-7754
11:00~23:00(応相談)
年中無休

ご紹介ください

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

そこから来たんだよ「こらんしよ」

「こらんしよ」とはこちらの方言で「ここの人たち」という意味です

Vol.29

上越市・柏崎市で配布スタッフ大募集!

Wワーク・主婦・シニア活躍中! 運動不足解消に!(高校生不可)

業務委託 配布スタッフさんにはチラシや情報誌を各家庭に届けていただきます。
登録制 自分の都合のよい時間帯にでき仕事量(配布数)を選べるお仕事です。

- 内容 / 情報誌・チラシのポスティング
- 報酬 / 報酬は配布部数で変わってきます。
- 時間 / ご自分の都合に合わせてお好きな時間に配布
- 条件 / 18~70歳までの健康な男女(学生不可)
- 応募 / 長く続けられる方 まずは下記までお電話ください

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

くもんの先生はじめませんか?

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

5/20(金) 公文教育研究会長岡事務局
5/24(火) タリーズコーヒーアクロスプラザ店
5/27(金) パリスタカフェ上越国府店
6/3(金) タリーズコーヒー高田西店
6/17(金) パリスタカフェ上越国府店

時間は10:30~12:00 ※説明会はすべて3日前までに予約

zoom web説明会 5/20(金) 11:00-12:00 6/24(金) 11:00-12:00
17:00-18:00 17:00-18:00

〆期間中、1週間で2回、公文式学習を体験(無料)できます / 公文式「5月無料体験学習」受付中

学習期間 5月1日(日)~5月31日(火) 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 公文教育研究会 長岡事務局 担当:宮垣・齋藤
TEL.0258-36-8041 (平日9:30~17:30)

ガス代通信 Vol.01

都市ガス料金割引制度

最大10%割引になります
令和2年4月~割引期間を最大6年に延長!

新築等で都市ガスを新たに使用する方に さらに! 中学卒業までのお子さまが同居している場合+5%

新築祝い3年割 子育てプラス割

5%OFF 10%OFF

都市ガス機器助成金制度

都市ガス機器の設置費用の一部を助成します

家庭用燃料電池 エネファーム
助成額 40万円/台 先着10台

省エネ高効率給湯器 エコジョーズ
温水暖房機器との同時設置 エコジョーズ本体の設置
助成額 3万円/台 先着35台 助成額 2万円/台 先着20台 ※エコジョーズは温水暖房機器付きの機種が対象です

上越市ガス水道局 上越市春日山町3丁目1番63号
TEL 025-522-5514 ホームページはこちら

エリアにフォーカス Focus ころら日和

第97回 上越市 藤野新田 周辺編

近くにショッピングモールや上越警察署、上越総合病院などがある好立地にはこだわりのお店がいっぱいです。

イラスト/あつぱ☆



唐揚げや生姜焼きの下味にも! ジンジャーガーリックソース 972円

お店をひらくきっかけにもなった、植物性100%の洗剤

リトルビーン Little Bean

2019年4月オープンの自然食品店。アレルギー対応食品や、人と環境にやさしい日用品などスーパーではあまり見かけない個性的で高品質な品が並ぶ。高田育ちの店主・駒村さんの想いは、「添加物をすべて排除する生活は無理な時代。あまり気にし過ぎず“おいしい!”から始めて、“あれ?調子いいかも”となって欲しい」。無添加クッキーや健康茶はギフトにもぴったり。

025-530-7798
上越市藤野新田1174-1
ラファエルガーデン2階
10:00~18:00
木曜・第3金曜

プレゼントあり 詳しくは15面へ



あご煮干らーめん 730円。あっさり系スープにプリッとコシのあるストレート麺が相性はまちまち

1 中華そば 煮干屋

2016年に移転オープンしたラーメン屋。こだわりの無添加自家製麺は細麺・太麺から選べ、瀬戸内産煮干ベースのラーメンはあっさり系・こってり系以外にも多彩なラインナップ。昔ながらの「中華そば」や、寸胴鍋の底に溜まった超濃厚な部分を使用した数量限定の「濃い煮干らーめん」、夜限定でつけ麺や担々麺も。併設されたカフェスタンドでは焼きたてのエッグワッフルやジェラートソフトが食べられる。ブームが続いている韓国チキンも販売準備中!

025-520-8009

上越市藤野新田375-1
昼11:30~15:00 (LO14:30)
夜(金・土・日曜のみ)18:00~21:00 (LO20:30)
カフェスタンド11:00~16:30
木曜



煮干げん骨らーめん 740円。2種の煮干とげん骨の濃厚スープがモチモチの太麺にからむ

プレゼントあり 詳しくは15面へ



キャラメルバナナ生クリーム500円。びんがくもっちりの生地には2種類の生クリームがin。香港発祥のスイーツ



スタッフの野口妙子さん



2 おかげさま

2012年に農産物直売所・あるん畑の施設内にオープンした農家レストラン。旬の地場産野菜を使い、すべて手切り・手作りで毎日愛情込めて作られている。金・土曜限定の手打ちそばは、桑取産「とよすめ」を使用した二八そば。少し細めて喉越しよい人気メニュー。野菜たっぷりの味噌ラーメンも人気。すべてに惣菜が3品付くのもうれしい。惣菜はあるん畑でも販売しており、野菜・山菜の天ぷらや米粉のお好み焼き、春雨サラダや卵焼きなどレパートリーは50種類以上!

025-525-1183 (あるん畑)
上越市大道福田639
11:00~14:00 (あるん畑は9:30~18:00)
12/31~1/3 (あるん畑に準ずる)

プレゼントあり 詳しくは15面へ



手打ちそば(並) 770円
天ぷらと惣菜(春雨サラダ・ひじき煮・人参フレンチ)は日替り



揚げもの、ご飯ものはあるん畑の総菜コーナーにも



だし汁じゅわっ!な卵焼きが人気



そば打ち職人の齋藤 助助さん

正善寺工房でそば打ち教室の講師もしています



cocola かなえる旅行社 宝塚大劇場【月組】S席観劇ツアー



ミュージカル『グレート・ギャツビー』
-F・スコット・フィッツジェラルド作“The Great Gatsby”より-
脚本・演出/小池 修一郎
主演/月城かなと、海乃美月

7/31日~8/1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	○	×	×

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

©宝塚歌劇団 Photographer LESLIE KEE(SIGNO)

30%おトクな cocolaプレミアム商品券で旅行代金のお支払いができます!

お問合せください!

お泊りは2020年6月に移転開業した宝塚ホテル

行程

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)→フリータイム→宝塚ホテル(11:00)→大津SA(自由昼食)→直江津駅南口(18:25頃)→宇喜世(19:00頃)

※ワクチン3回接種済で、ご出発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 ※当日はマスク着用でのご参加をお願いいたします。また、バス乗車の際に手指消毒・検温を実施いたします ※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 ※定員に達し次第キャンセルとなります

申込み・問合せ (株)パーツプロダクション 旅行事業部 025-512-5888
担当:吉田 yoshida@kanaeru.club
9:30~17:30(月~金) 休 土・日曜・祝日

新潟 上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

ころら日和 春日山・高田

6/10 発行予定

下記QR(BASE内 cocola ショップ)からも購入できます。



上越市内のコンビニや書店で購入できます!

本紙人気連載「ころら日和」を追加記事とともに再編集! エリア別に4回に分けて発行します!!

4冊まとめて予約して cocola プレミアム商品券でお支払いもOK!



※デザインはイメージです

出版・制作:(株)パーツプロダクション
定価:880円
A5判カラー 80ページ
発売日:2022年6月10日
ISBN 978-4-86753-908-8 C0026

【お問合せ】
パーツプロダクション cocola編集部
上越市西城町2-10-25 tel.025-527-3330

cocola プレミアム商品券でのお支払いはパーツプロダクションで購入する場合のみ有効です。

第2弾「南高田~妙高編」(2022年8月発行予定)
第3弾「清里区~柏崎編」(2022年11月発行予定)
第4弾「直江津~糸魚川編」(2023年3月発行予定)

NEW OPEN 上越

炭焼食堂Lucas(ルーカス)

2021/12/28 OPEN



炭焼のお肉や干物、野菜グリルや軽くつまめる小皿料理をお酒と一緒に。昼夜オーダーできる定食もあり、お食事利用も可能。

☎ 025-521-0210
◎ 上越市仲町4-4-13
◎ 11:00~14:00/18:00~25:00
◎ 水曜



イベント情報 妙高

40代のティーパーティー

5/22日



隠れ家のような古民家カフェで同じ年代で集まりケーキとお茶を飲みながら楽しく友だち作りをしませんか?

◎ 姫川原カフェ kotaro-(妙高市姫川原2921)
◎ 15:00~16:30 ◎ 男性1,600円・女性1,200円
◎ 要(5/13日切) ◎ 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

ジュニア水泳教室

5/14土~7/23土 全11回



楽しみながら上手に泳げるようになろう! 安全を第一に指導します。【対象】年中児~小学生(そのほか相談)【持ち物】水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル【受講料】6,600円(プール使用料・指導料・保険料含む)受講初日にご持参ください。【お申込み】初回5/14(土)8:30~オールシーズンプール1階ロビーにて。下記QRコード、LINE公式アカウントから申込可能。※参加日の2週間前から体調管理を行ってください。

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



Information section with icons and text about local information.

NEW OPEN 上越

焼肉 渡邊

2021/12/28 OPEN



カルビ・ロース・ハラミの定番焼肉に豊富な種類のホルモンほか、石焼ビビンバをはじめ韓国料理も幅広くご用意。

☎ 025-520-9829
◎ 上越市本町5-3-30 ◎ 11:00~14:00 (LO13:30)、17:00~23:00(LO22:30)
◎ 水曜 ※火曜はランチ休み



イベント情報 上越

整理収納アドバイザー2級認定講座

6/12日



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。

◎ 上越市市民プラザ第6会議室
◎ 9:45~16:45 ◎ 24,700円
◎ 要(ORコードより申込) ◎ くらし・すたいりんく ☎ 080-4671-1521 (広沢)



NEW OPEN 上越

壺焼き芋 いも野郎

2022/3/19 OPEN



茨城県産紅はるかを壺で蒸し焼きに! 皮まで蜜がしみ込んだ「みつ」と、ほくほく食感の「極み」。各100g150円。

◎ 上越市寺町2-18-5
◎ 12:00~17:00(なくなり次第終了)
◎ 不定休



NEW OPEN 妙高

DoN't (ドント)

2022/3/9 OPEN



熱帯魚が泳ぐ大型水槽が目引く店内。パスタ、ピザをはじめ豊富なフードメニューが楽しめるダイニングバー。

◎ 妙高市栄町6-2 新井駅徒歩2分
◎ 18:30~23:00
◎ 水曜



RENEWAL OPEN 上越

おぼんざい心陽(こはる)

2022/3/8 OPEN



昼のランチに加え夜は別の顔、居酒屋で営業。ご予算に応じてコース料理もあり。餃子や刺身盛合せのテイクアウトも可。

☎ 025-512-0715
◎ 上越市大和5-7-15
◎ 11:30~14:00、17:30~22:00
◎ 日曜(月曜ランチは休み)



NEW OPEN 上越

nail room ARIES(ネイルルーム アリエス)

2022/2/14 OPEN



まわりを気にせずゆったりと過ごせるプライベートネイルサロンが保倉エリアにオープン! ワンカラー5,000円。

☎ 070-2354-4452
◎ 上越市青野 ※自宅サロンのため詳細はご予約時 ◎ 9:30~19:00 ※時間外相談可
◎ 日曜、祝日、ほか不定休 ※相談可



Large advertisement for cocola Premium Store Street with various coupon types and terms.

NEW OPEN 上越

フルサットカフェ

2022/3/29 OPEN



上越妙高駅西口フルサットにオープン。コーヒー、ソフトドリンク、ピザ、パスタなどをご用意。コワーキングスペースも併設。

☎ 025-520-8777
◎ 上越市大和5-1-5
◎ 13:00~17:00
◎ 火曜



NEW OPEN 上越

七つ森

2022/3/20 OPEN



旬の食材を使った体にやさしいスパイス料理の店。七つ森定食1,400円~、七つ森カレープレート900円~。

☎ 080-6613-7645
◎ 上越市本町4-2-20
◎ 11:30~売切れ次第終了
◎ 木曜、ほか不定休



Advertisement for a hot spring resort with accommodation and dining options.

Advertisement for a handmade shop selling perfume and floral arrangements.

Advertisement for a tutoring center (SPONTE) for middle and high school students.

Advertisement for a natural therapy clinic offering various treatments.

Advertisement for a chiropractic clinic focusing on natural health.

Advertisement for a beauty salon offering a new body care campaign.

Advertisement for cocola magazine featuring new store information.

Advertisement for an English club with various classes.

GWも週末も平日も! 5月はビュッフェイベント目白押し!



上) ビュッフェ イメージ
下) LINE公式お友だち登録でトク!

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各ビュッフェ共通 11:30~14:30(LO14:00)
ディナーは貸切予約のみ 17:00~21:00(LO20:30) ⑥無休 ⑦有

web予約はこちら↓

■GWファミリービュッフェ
GWだけの特別メニュー! 選べるパスタのライブキッチン、特製ローストビーフ、ローストポークなど肉三昧。サラダバーとドリンクバー付きのおトクなビュッフェです。チョコレートファウンテンを始め、各種デザートも充実しています。
期間:4/29~5/8
料金:大人2,800円、小人1,500円、幼児800円

■平日ランチビュッフェ
期間:5/9以降 月~木曜
料金:大人1,300円、小人800円、幼児500円

■ウィークエンド・ランチビュッフェ
期間:5/13~15、20~22、27~29 金・土・日曜
料金:大人1,800円、小人800円、幼児500円

★LINE会員様はGW&ウィークエンドランチビュッフェが大人料金から300円引! ぜひおトクにご利用ください!

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

ランチタイム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/2022年5月1日~5月末日 cocola

妙高

期間限定「春のワンプレート山菜ランチ」



毎年大人気! 平家うど、こごみなど旬の山菜料理と山菜の天ぷらがセットになった「山菜ランチ」を4/25(月)~5/31(火)でご提供♪ お持ち帰りもOK。

- ざるそば+山菜料理 1,200円
 - ごはん+みそ汁+山菜料理 750円
 - 山菜料理おそうざいテイクアウト 500円
- ※写真は一例。食べ放題ではありません。

☎090-4756-8811

④妙高市中町4-16 いきいきプラザ1F
⑤11:00~18:00(山菜ランチは11:30~13:30) ⑥日曜 ⑦有

手打ちそば平丸

山菜ランチ 100円引き

●1枚で4名様まで有効 ●注文時提出
有効期限/2022年5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



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

山菜そばまつり開催! 板倉の自然が生み出す春の味



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

一般財団法人 糸しんの里観光公社
そば処 いたくら亭 ☎0255-81-4720
④上越市板倉区針894-3
⑤平日 11:00~14:30(LO14:00)
土日祝 11:00~15:00(LO14:30)
※そばがなくなり次第終了 ⑥火曜

大正時代の旧家をリノベーション。温かく落ち着いた雰囲気の店内で召し上がっていただけます。上越産のそば粉を使用した手打ちそばと板倉区内で採れた山菜を使用した2日間・数量限定特別メニューを販売。そばと相性抜群の山菜をぜひご賞味ください。
日程:5/14(土)・15(日)
11:00~15:00(LO14:30)

ざるそば山菜・笹寿司セット 1,600円
1日限定40食 ※ざるそば・山菜料理・山菜の天ぷら・笹寿司(予定)
感染症などの状況により変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

《いたくら特産品販売》
笹寿司・山菜おこわ・みょうが団子・山菜の惣菜・笹団子・おやき・手打ちそばなど
日程:5/28、6/25、7/23(毎月第4土曜)
11:00~13:00 開催予定
会場:糸しんの里記念館

プレミアム商品券 そば処 いたくら亭

おまかせ天ぷら(小)プレゼント

●クーポン1枚につき1名様有効 ●他との併用不可 ●イベント時使用不可
●注文時提出 ●クーポン使用時はスタンプカードに反映されません
有効期限/2022年5月末日まで cocola

とりかつcafe、始めました♪



土日限定でカフェ営業をスタート! スイーツをあらたにメニューに加え、数量限定で提供いたします。おすすめは自家製レアチーズケーキ(400円)。甘すぎずサッパリとした口当たりで大好評の逸品です♪ コーヒーは正香園のブレンドを一杯一杯でいねいにドリップ。週末の午後もしゃべりながらお楽しみください。

☎025-520-7868

④上越市大和5-1-5(フルサット内)
⑤カフェ営業 土日 14:00~16:00
通常営業時 11:30~13:30、17:00~22:00(LO21:30) ⑥火曜 ⑦有

食堂酒場 西かつ

合計金額から50円引き

●1会計につき1枚有効 ●他との併用不可 ●会計時提出
有効期限/2022年5月末日まで cocola

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。GWからは数量限定の冷やしたいやき「夏鯛」も販売開始予定です。モチモチの皮にこしあんとホイップクリームがぎゅっり♪ 期間限定あんも続々登場!

☎025-544-2838

④上越市五智国分18-2
⑤10:00~19:00 ⑥月曜 ⑦有

プレミアム商品券 たい夢 国分店

たいやき5個(一部対象外商品あり) お買い上げにつき小倉あんを1個サービス

●来店時提出 ●webクーポンの場合は印刷してご持参ください
有効期限/2022年5月末日まで cocola

春の入会キャンペーンは5月末まで!



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、くり返し発話することでキレイな発音を身に付けるだけではなく、小学校英語に必要な「話す・聞く・読む・書く」力を養うことができます。無料体験レッスン随時受付中ですのでお気軽にお問合せください。

☎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

未就学児・小学生週1回クラスレッスン
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5月末日まで cocola

今年もやります! ビュー京ヶ岳



【4月29日OPEN】
昨年大好評だったビュー京ヶ岳カフェが、今年も始まります! 高田平野や日本海絶景を楽しめるカフェとして土日祝日のみ営業。春は季節限定メニュー「山菜御膳」を数量限定でご提供します! また、昨年リクエストが多かったケーキセットも始まります♪ Wi-Fiも完備!

☎025-528-4100

④上越市清里区青柳3548
⑤土日祝 11:00~15:00
⑥平日

ビュー京ヶ岳

コーヒー1杯100円引き

●お一人様につき1枚有効 ●テイクアウト可 ●来店時提出
有効期限/2022年10月末日まで cocola

あの人気かつ重がサンドに!



姉妹店、となりのカレー屋さん名物「かつ重」を特製コッペパンに挟んだ「かつ重サンド」! サックサクの衣に包まれた上質なポークかつ。並みのかつサンドとは別格です。今なら通常400円→350円に(5月末まで)。
★「からあげママーレードジャムパン(250円)」が大好評で販売延長! ぜひお試しを♪

☎025-530-7305

④上越市大字大日31
(だいにちスローライフビレッジ内)
⑤10:00~16:00 ⑥1/1
だいにちスローライフビレッジ

パン工房くろわっさん

500円(税込)以上お買い上げのお客様
会計から5%OFF

●1会計につき1枚有効 ●来店時提出
有効期限/2022年5月末日まで cocola

OPEN 15周年



日頃の感謝を込めて年に1度の特別なランチビュッフェを開催します。今年は食べ放題orテイクアウト用容器にピザ・パスタ詰め放題(前菜盛り合わせ付)を開催。4/30(土)~5/5(木)、大人お一人様2,618円、65歳以上・小6~4年1,628円、小3~1年968円、幼児528円、3歳以下無料。GW中の休みはインスタをチェック。

☎025-523-3060

④上越市大豆1-9-15
⑤ランチ11:00~14:30(LO14:00)、
ディナー17:30~21:00(LO20:30)
⑥火曜(5/3を除く) ⑦有

プレミアム商品券 イタリア料理 Frutto (フルット)

ご飲食代より100円引き

●1グループ1枚のみ(別会計無効) ●テイクアウトにも使用可
●他との併用不可 ●注文時提出
有効期限/2022年5月末日まで cocola

上越
足裏の疲れ・むくみに美脚メニュー♪



オールハンドでリンパマッサージ。足裏からふくらはぎ、膝上、ヒップラインまでオイルでぐーっと流して疲れとむくみを解消! 60分 通常8,700円→7,480円。さらに足裏&かかとケアもオプションで2,200円〜でご用意。下半身&フットの集中ケアで美脚をゲットしませんか?

☎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
⑨9:00~20:30(最終受付20:00)
※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)

初回限定 500円引き
or 10分延長

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2022年5月末日まで cocola

上越
カーポート特別キャンペーン



毎朝車に積もった雪にうんざり。除雪するために早起き。こんな生活から解放されませんか。弊社が応援します! 自社施工により低価格でカーポートをご提供。年内特別キャンペーン実施中。お問合せはQRコードから弊社カーポート特設ページ内のお問合せフォームもご利用くださいませ。

☎025-546-7692 / 090-7226-9046

④上越市下吉野1296-1
⑨9:00~18:00 ⑥日曜・祝日 ⑩有



プレミアム商品券 ベストリメイク上越

税込総工事費より
→ 10,000円引き

●他の割引との併用はできません ●予約時申告

有効期限/2022年6月末日まで cocola

上越
スマホ首大丈夫ですか?



家で過ごす時間が増えて、パソコンやスマホを長時間見たり、ソファでまったり…。気がつくとき首や肩や腰が痛くなって。沈むソファや長時間のスマホ・パソコンは姿勢を悪くし、ストレートネックや腰痛・頭痛の原因にもなります。長時間続けずにたまにストレッチなどで身体に負担をかけないようにしましょう。

☎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 カイロプラクティック リバース北城店

初回施術料 → 3,300円
6,600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5月末日まで cocola

上越
G-UP縮毛矯正・ストレートキャンペーン!!



5・6月は、縮毛矯正・ストレートキャンペーン!! G-UPストレート(縮毛矯正)23,100円(ミディアム料金)が平日は17,000円(長さ不問)。さらにプラス1,500円でカットOK。土日祝は10%OFF! 5/1・5・7・8は平日料金にて。 ※5/2~4はお休み。

☎0120-70-0509

④上越市春日山町3-18-59 ラフォーレ春日山1F ⑨8:30~19:00※土日祝18:30まで ⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑩有



プレミアム商品券 美容室 フレンド

G-UPストレート(縮毛矯正) 23,100円
→ 17,000円 (平日) 土日祝は
プラス1,500円でカットもできます

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2022年6月末日まで cocola

妙高
エアコン掃除。春の早割キャンペーン



おそうじ本舗®

春の早割キャンペーンを開催! 5月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に、お見積り合計金額より1台目1,100円引き、2台目以降はさらにうれしい割引も。お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。ほかにも浴室・レンジフードなどもあり。電話による相談だけでも大歓迎! 価格はすべて税込。

☎0120-511-017

④妙高市上四ツ屋76-13
⑨8:00~17:00
⑥不定休、年末年始12/31~1/3



プレミアム商品券 おそうじ本舗 妙高新井店

おそうじ本舗 妙高新井店限定
壁掛けエアコンクリーニング通常1台 12,100円
1台目1,100円引き、2台目以降さらにうれしい割引あり

●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5月1日~5月末日 cocola

上越
春のエアコンクリーニングキャンペーン!



おそうじ本舗®

冬の汚れは今のうちに。5月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に、お見積り合計金額より1台目1,100円引き、2台目以降はさらにうれしい割引もあります。詳細はお気軽にご相談ください! お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。cocolaプレミアム商品券も使えます! 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 ⑥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
壁掛けエアコンクリーニング通常1台 12,100円
1台目1,100円引き、2台目以降さらにうれしい割引あり

●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5月1日~5月末日 cocola

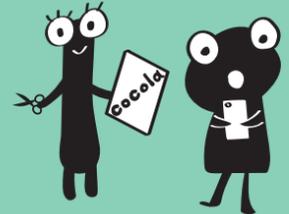
オトクーポン @こころ

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



っかっかっか!!



アイコンの見方

☎ 電話番号 ④ 住所 ⑥ 営業時間 ⑩ 定休日 ⑩ 駐車場

上越
新規様に大好評! 限定メニュー!!



CORE HAIR
From the core, the hair of all.

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)

カット&カラー 新規様限定
通常 9,900円 → 7,700円

●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2022年5月末日まで cocola

4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

【春グルメ&紙面観桜会】

みなさんの桜トピックスが興味深かったです。上越に来て初めての春なので、高田城址公園の観桜会が楽しみです。(上越市Mさん)

自分の子どもたちの写真が載り友だちが見てLINEをくれたのがうれし過ぎました。(上越市Hさん)

キッチンパンチヨさんの記事を読んで来店してみました。調味料が想像以上の数で家族で大満足でした。レモンのタバスコ初めて試せました。ナポリタンもほかのパスタもおいしくて大盛りもベロリでした。(柏崎市Sさん)

【コラ部リサーチ】
こころの方言/手土産
方言のエピソードおもしろかったです。ふだん普通に使用してしまっているからこころからないものですよ(笑)。(上越市Kさん)

転勤で上越にきたので、色々なお店の情報が見れておもしろい。またお土産などもいつも何をあげたら良いか悩むので「こころの手土産・贈り物」コーナーは助かります。(上越市Aさん)

手土産贈り物情報で柏崎の鯛の子の瓶詰めが出てきてうれしくなりました! ちょっとした手土産は毎回何を迷うか迷ってしまうので参考になりました!(柏崎市Mさん)

【これからの空き家対策】
古民家に以前から興味があり、リノベーションしていつか...などと考えていました。いろんな活用方ができているんですね。うしだ屋さんのこともっと詳しく知りたいです。(柏崎市Sさん)

我が家も子どもがいなくなって持ち家を継ぐ人がいないため今後の参考に保存版になりました。(上越市Sさん)

【こころ日和 上越市港町編】
気になっていた佐渡汽船の食堂! 岩のり たつぷりのラーメンがめちゃくちゃおいしそうでした。(上越市Kさん)

どのページも参考になりますが、港町編が良かったです。高田に住んでいるとなかなか行くことがないです。食堂ふじたやさんのジャンボ餃子家族で食べに行きたいです。(上越市Oさん)

【レシピ遺産】
ふきのとうの天ぷらを作ったことがなく、子どもの頃はおいしくなかったが、大人になり食べられるようになった! 参考になってみたい!(上越市Oさん)

【その他】
3月のコラ部リサーチに回答したら、赤倉温泉の入浴券が当選しびつくり。旦那を連れて入ってきました。泉質もいいし、岩の露天風呂の居心地もよく癒されました。(上越市Wさん)



プレミアム商品券を買いそびれていたの、とってもうれしかったです! しかもパンスイーツ版!(上越市Kさん)

「甘激! パンダフル版」はコラ編集部でも引き続き販売しています。詳しくはwebをご覧ください。

※売切れの場合はご了承ください。

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.106

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 人工授精をしています。妊娠しません。もう4回していますが、あきらめたほうがいいのでしょうか?

A 人工授精は、排卵誘発剤併用のタイミング法で妊娠が成立しない場合や、精子が少ない場合に適応になる治療です。タイミング法より妊娠率が上昇する方法で、精液から動いている精子を抽出して直接子宮内の奥、卵管の近くに送ります。しかし精子を卵管の近くにおいても必ずしも受精するわけではありません。妊娠率に関連するのは精子数よりも排卵数と考えられる当院の臨床結果から、人工授精でも妊娠が難しい症例も考えられます。

当院の統計から人工授精の妊娠率は、36歳までは4回目まで高く、5回目になると下がることから4回目までが治療の目安です。37~38歳の方では、3回目までは妊娠出産の可能性は36歳以下の方と同じと考えられ、3回目までが治療の目安となります。39歳以上の方は、人工授精では妊娠の確率は低いため、試すとしても3回目までとして治療を行うかご夫婦でご相談ください。人工受精で成功しなかった場合は体外受精に移ります(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 上越市鶴島1100 ☎ 025-522-2000



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.114

なんとかなるさあ~法律相談

Q 友人から、100万円を貸してほしいと言われました。一括での返済は難しいので、月額10万円ずつ10回の分割払いでお願いしたいとのこと。大切な友だちなので貸す予定ですが、どのようなことに注意すればいいのでしょうか。

A 借主に一括で返済する資力がなければ分割払いはやむを得ません。ただし、貸した事実、返済方法などを契約書で明確にしておきましょう。例えば、下記のような内容が典型例です。

- 1 甲は、乙に100万円を本日貸渡した。
- 2 乙は、令和×年〇月から毎月末日限り10万円ずつ分割して支払う。
- 3 乙は、1度でも前項の分割金の支払を怠った場合は、当然に同項の期限の利益を失うものとする。

3項は、法律の素人の方々は見落としがちですが、大事な規定です。返済方法を分割払いにした場合、3項の規定がないと、借主が1回目の期限から支払を怠っても、貸主がその時点で請求できるのは10万円のみです。2回目の期限が来ても貸主が支払を請求できるのは20万円、相手が不誠実なのに全額を請求できないのは辛いですね。

そこで、3項によって、借主が支払を怠った場合には、2項で約束した各月の支払期限をすべて帳消しにして即時に全額を請求できるようにしてしまうのです。これを、「期限の利益喪失条項」と呼んでいます。保証人や担保物件があれば、それにも期限の利益喪失条項の効力は及びますから、早期の回収も可能になります。

5/9(月)
10:00~

今月の無料相談

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

馬場秀幸 法律事務所
上越市大手町7-1
☎ 025-521-0533

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



お使いみち自由自在。/ **フリーローンWish** ウイッシュ

インターネットからお申込みするだけで **金利引下げ!**

ご融資金額は最高1,000万円 最長15年返済 保証料0円(ろうきん負担)

生活応援金利 通常金利(変動金利) 年4.20%

さまざまな用途にご利用いただけます。

他金融機関ローンの借換 ^{※1}	他社クレジットの借換 ^{※2}	結婚資金
旅行費用	引越費用	家具家電購入

年3.80% (変動金利)

※1.他金融機関の借換対象は、借入用途が耐久消費財の購入等明確なものとなります。
※2.他社クレジットの借換対象は、ショッピング利用分のみとなります。

まずは24時間受付で **ネットカンタン仮申込** 審査もスピーディーな **はこちら**

審査結果ご連絡後のキャンセルもOK! 本申込みではありませんのでお気軽にご利用ください。

※金利幅および金利適用条件・項目は、金利情勢等により見直しする場合があります。※審査結果により、ご希望に添えない場合があります。※保証人をご用意いただくことにより、ご利用いただける場合があります。※店頭またはホームページで返済額の試算をいたします。※詳しくは店頭にて説明書をご用意しております。※表示金利は2022年4月1日現在

観光・イベントに家族でゆっくり楽しみたい!! **笑顔も運ぶ 福祉車両 レンタルサービス 実施中!!**

ハイエース セレナ N-BOX

通院 冠婚葬祭 行楽

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

通院・冠婚葬祭・行楽シーズンにも安心してご利用いただけます。

大島自動車販売株式会社 担当:柳 克也 庄山 武志
上越市高土町1-8-8 ☎ 0120-365-668
8:30~17:10 第2・4土曜、日曜、祝日

Vacation Rental 1棟貸しホテル **柳精庵**

時間貸し料金(4時間利用/1棟につき) ※消費税込

午前9:00~午後1:00	4,400円
午後1:00~午後5:00	5,500円
午後6:00~午後10:00	5,500円

宿泊以外にも会合や宴会などにご利用いただけます。最大利用人数20名 ※民泊施設のため宿泊利用のお客さまを優先とさせていただきます

ご利用予約・お問合せ 担当:庄山 TEL 090-2173-6022