ここらへんの情報をお届けする
フリーペーパー ココラ
cocola
上越・妙高・糸魚川・柏崎
6月号 2022 vol.165 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

2~5面 読者の体験レポートもあり！ 夏前の健康・美容特集

必見! キレイと元気の裏ワザ

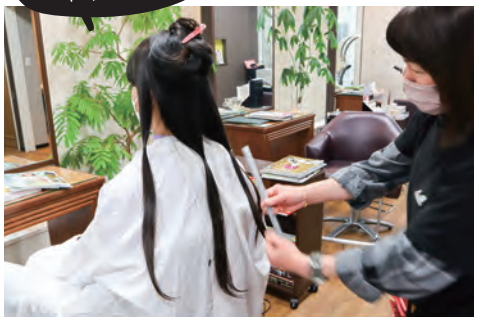
撮影協力：謙信公武道館（新潟県立武道館）

6面 cocola部 毎日のヘアケアどうしてますか?
7面 ここらのInformation
プレミアム商店街
8・9面 どうやって捨てる!? 電子ごみ
10・11面 地域の企業も取り組んでいます SDGs!
12面 ここらんしょ ～中山 仁さん～
レシピ遺産 ～わらびの煮物～
13面 ここら日和 ～謙信公武道館周辺編～
14面 オトクーポン
15面 プレゼント
オタクイズ

6/10発行！
詳細は13面へ

web

はじめての
ヘアドネーション！
ドキドキ…



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。
サクラ版　ハス版　ツバキ版　甘激パンダフル版

上越 LANI Personal Workout Studio

ハイパーナイフ6の効果を最大限に引き出すパーソナルトレーニング

美脚・美姿勢をかなえるラニの技術力と最新の痩身マシンでシェイプアップ

たくさんの女性の「なりたい」をかなえてきたラニの技術力と最新の痩身マシン「ハイパーナイフ6」のコラボがついに実現！ 下半身太りや女性特有の「むくみ」、「冷え」にもアプローチし、無理なく美ボディへサポート。ハイパーナイフ6とパーソナルトレーニングがセットになったサブスクプランが新登場。運動が苦手な方もぜひ！ 5/26からホットペッパーでの予約可。

Information

当店ご利用が初めての方限定体験
①「ハイパーナイフ6」10分+パーソナルトレーニング40分（計50分）体験が4,400円 ②姿勢・歩き方チェック・パーソナルトレーニング（計70分）体験が1,000円 ③「ハイパーナイフ6」10分+小顔集中ペアストレッチ+オイルほぐし（計50分）体験が4,400円
※有効期限2022年6月末まで

女性専門個室ジム LANI（ラニ）
080-3732-2075（体験予約専用）
住 上越市下門前2319 1F
営 9:00～22:30 予約制
休 不定休
プレミアム商品券
ラニ　上越

上越 SANO AUTO 佐野オート商会

頭金なし！ ボーナス44,000円（年2回）、ボーナス払いなしも可能！

4WDの新車が車検代金もコミコミ月々1.1万円から！

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

Information

「cocolaを見た」でご成約の方全員に、スタッドレスタイヤ4本セットをプレゼント！
※ジムニーは対象外のため差額対応となります

SANO AUTO 佐野オート商会
025-520-2030
住 上越市下吉野965
営 9:00～18:00
休 月曜、祝日、第1・3日曜
プレミアム商品券
佐野オート

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 レッスン見学・体験レッスン受付中

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。高田エリア（北城、上中田、上越モール）、直江津、新井、糸魚川センターにて開講中。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。

お申込は下記フリーダイヤル、またはホームページから。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。

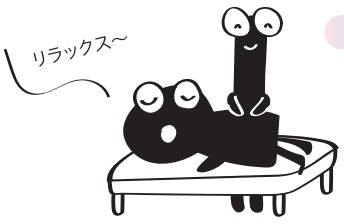
二葉楽器
0120-345-218（フリーダイヤル）
※お電話でも最寄り教室をご案内いたします
住 上越市北城町3-15-17
営 9:00～18:00
休 日曜、祝日
プレミアム商品券
二葉楽器

※本紙は5月19日（木）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 電話番号　住 住所　営 営業時間　休 定休日　※表記価格はすべて税込。

Beauty&health

夏前の健康・美容特集



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！
今回は最近気になる横文字メニューを
cocola部員さんに体験してもらいました。

cocola 特典付き

ハーブボール　ソニックエステ　ヘアドネーション　キャビテーション

ハーブボールのほかの使い道

ポプリとしてお部屋や下駄箱、クローゼットに置いてもさわやかな香りに癒されます♪

体験したのは…

3人のお子さんを持つ平松さん。仕事中“冷えのぼせ体質”ですぐ熱くなってしまい、どうしたら…と思っていました。

cocola部員 平松さん

ころんとした形がかわいいハーブボール

布は好きな柄が選べます

cocola部員 平松さんが「馥郁（ふくいく）」で

ハーブボールによるセルフケアで癒される

日本では暑いと身体を冷やすけど、インドやタイでは暑いからこそ温めるそう。ハーブボールは10種類ほどのハーブを混ぜて作ります。それを蒸し、リンパを意識して身体に当てて、香りと温度で癒されます。

① 気になる症状や身体の状態をヒアリングして、使うハーブを10種類程度選びます。今回はカレンデュラ、カモミール、ローズ、しょうが、ローズマリー、ハト麦、ウコン、マジョラム、レモングラス、バタフライティー、あずき（すべてハーブティーで飲めるもの）を使用。

② ハーブを手で混ぜ、深呼吸して香りを身体に入れる。

③ 左手に布を持ってハーブを入れていく。

④ ころころ回し、丸くしていく（空気を抜いて固く仕上げる）。丸くなったら根元を輪ゴムで止める。

⑤ 布の四隅をつまんでまとめる。★と★、○と○を合わせる。

⑥ 持ち手をひもでぐるぐる巻いていく。

できあがり

⑦ 蒸し器で温めておいたハーブボールで肩や首、頭のてっぺん、わきの下などリンパの流れているところを温める。

2〜3回ほど使って香りが抜けてきたら土にまいてOK♪

ハーブティーをいただきながら、「香りも良く、とても癒されました！」と平松さん。

店内にはハーブウォーター、オイル、ティーなどが並ぶ。ハーブボールづくりは1個1,000円〜（ハーブの量で値段は変わります）。出張も行っているのでお問合せを。

5ページのコラムもチェック♪

馥郁（ふくいく）
080-9700-2919
fukuikuphytotoehon@gmail.com
上越市大潟区犀潟245-3（五十嵐金物店内）

美しくいきましょう

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実感しやすいと多くの方から人気です。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
- 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
- きれいなデコルテへ！ブライダル筋膜ケア（120分）‥‥20,000円

cocola特典
「cocolaを見た」で
ボディ＆フェイス筋膜ケア（90分）
16,000円➡15,000円
2022年6月末日まで

美容矯正サロン CLESIA クレシア
プレミアム商品券
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

上越

脱毛が安い！ 手軽に簡単！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いただけます。使い方はスタッフが丁寧にお伝えしますのでご安心ください。鍵付きの個室、2名様でも同料金で利用可能。安心の都度払い。

ご新規様 初回限定割引
- 10分コース 5,500円➡2,200円
- 30分コース 8,800円➡3,520円
- 50分コース 11,500円➡4,600円

cocola特典
「cocolaを見た」で
左記からさらに初回各コース
10%OFF
2022年6月末日まで

セルフクリア イオン上越店
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）
無
selfclear0901
@selfclear

上越

たるみ・ゆがみにサヨナラしよう！

小顔・美顔矯正の専門サロン。安心安全の特別な手技で、土台である顔の骨格から調整していきます。痛くないやさしいタッチは眠ってしまう人も多数♪ その場でわかる効果は持続力も◎。ほうれい線・表情のこわばりにも効果的です。

本気の人におすすめ！
- 美顔矯正‥‥‥‥‥‥11,000円
- とびっきりのヘッドマッサージ ‥‥‥‥‥‥

cocola部員 荒木さんが「薬のニシワキ」で

ソニックエステを体験♪

3つの超音波マッサージ機で施術するソニックエステ。汚れを落とし、1秒間に100万回振動するマシンで筋肉に働きかけ、細胞を活性化。その後お肌にコラーゲンやヒアルロン酸を導入します。

体験したのは…

エステは敷居が高いイメージだったけど、なんでも試してみるのがいちばんと思って応募しました。

cocola部員 荒木さん

① まずは現在のお肌の悩みを細かくカウンセリング。施術前にクレンジングをします。

このマシンを使って施術していきます。

毛穴の汚れをきれいにしていきます〜

② 超音波の乳化作用で通常の洗顔では取り除くことができない毛穴に詰まった皮脂や汚れ、古い角質をやさしく除去します。

③ 蒸しタオルで汚れを拭き取り、軽くマッサージ。毛穴の汚れがさっぱりきれいに。

細かく振動する様子が分かります。

④ 1秒間に100万回振動する超音波マッサージ機で表情筋にアプローチし、フェイスラインを引き上げていきます。

⑤ 美容液を塗ってから、お肌に微弱電流の電圧を加えることにより、分子が大きい美容成分も、浸透しやすくなる。

⑥ 美白成分の入った泥パックでお肌を整えます。

⑦ パックを落とし、蒸しタオルでやさしく拭き取りをした後、化粧水と乳液を塗り、ツボ押しマッサージ。

Finish

帰る前にお茶を飲みながら、メイク直し。「最新の施術で肌に潤いが出て口角も少し上がった気がしました」と荒木さん。

血流測定・血管測定も無料で体験できます。漢方カフェも併設しているので内側からも健康にアプローチできます。

薬のニシワキ
025-524-0368
上越市本町5-4-5 あすとぴあ高田1F

美しくいきましょう

上越

超音波ナノレベルケアトリートメントでしっとりツヤツヤな髪に!

濃密トリートメント剤を超音波ケアプロアイロンを使い、ナノレベルで浸透させます。アイロンから出るエッセンシャルライトが、補修力を促進。今までにないトリートメント効果を実感してください。みょんみょんグループ各店で提供中!

- オーガニックカラーコース …… 4,400円〜
- オーガニックカラーカットコース …… 6,270円〜
- カットコース…… 3,300円

cocola特典
「cocolaを見た」で
上記トリートメントを各メニュー+1,100円でご提供 ※髪の長さは問いません
2022年6月末日まで

美容室ぺぺみょんみょん
025-545-5073
上越市国府4-7-1
8:30〜16:30
日、祝日

上越

敏感肌、日焼け肌でもディオーネなら大丈夫!

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。敏感肌、乾燥肌で脱毛をあきらめていた方、お子様も多数来店。まずは無料カウンセリングを。※分割支払可

- 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3,300円

cocola特典
「cocolaを見た」で
当店オリジナルオールインワンジェルプレゼント♪
2022年6月末日まで

美肌脱毛専門店 Dione 上越店 ディオーネ
プレミアム商品券
025-520-8537
上越市鴨島1-3-48 スノウッド鴨島1F
10:00〜19:30 (完全予約制)
木曜、第2・4金曜
dione.joetsu517

上越

お悩み解決メニュー! 強髪プログラム!

最近ボリュームが出ない、透けて地肌が気になる、そんなお悩みの方必見! ヒト幹細胞培養液を使って、頭皮の環境や毛周期を整え、発毛の力に働きかけます。薄毛対策、髪のボリュームをアップしたい方、ぜひお試しください。

強髪プログラム
- 1回……3,300円
- 3回……9,000円
- 6回……18,000円

すべてシャンプー・ブロー別です

cocola特典
「cocolaを見た」で
強髪プログラム1回3,300円の20%OFF
2022年8月末日まで

salon LUSSO サロン・ルッソ
025-530-8250
上越市下門前1823
9:00〜19:00
無
lusso_salon_cafe

上越

新潟の女性を美しく! 元気に! 幸せに! お薬屋さんが施すソニックエステ

大手サロン同様の機器・製品を使用しながらも、継続して効果を感じていただくため安心価格のソニックエステ。20〜80代まで幅広い年齢層の方がご来店♪ いつもがんばっている自分へのご褒美に。毎日が楽しくワクワクできるお手伝いをいたします!

ソニックエステ メニュー
- 専用化粧品ボトルキープ(12回分) 24,200円+施術1回ごと2,200円
- 専用化粧品ボトルキープなし 施術1回ごと…… 5,500円

ほか、漢方を手軽に楽しめる「漢方カフェ(418円)」もおすすめ!

cocola特典
「cocolaを見た」で
ご新規様初回お試し価格 ソニックエステ通常5,500円➡1,100円
2022年6月末日まで

薬のニシワキ
プレミアム商品券
025-524-0368
上越市本町5-4-5 あすとぴあ高田1F
9:00〜18:30 ※ソニックエステは要予約
日曜
@105zovbk

上越・柏崎

3種類のバリア機能で、ハリ・ツヤみなぎる健やかな髪に

「このトリートメントじゃないと、髪の調子が整わない」と、夏も欠かさずプレミアムトリートメントを愛用してくださるお客様が絶えません。夏のおしゃれに差をつける白髪染めのご予約は、QRコードからどうぞ。もちろん飛び込みもOK!

ミセスつや髪コース	白髪染めコース
全体 4,400円	全体 2,750円
根元 3,300円	根元 2,200円
部分 2,200円	部分 1,100円

cocola特典
「cocolaを見た」で
プレミアムトリートメント3,300円➡半額
2022年6月末日まで

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

【次世代脱毛機】スピード脱毛コースでつるすべ美肌ゲット!!

お肌にやさしく、痛みが少ない! 最新次世代脱毛機を導入いたしました。最短1か月で減毛を実感できるので、なかなか減らなくてお悩みの方は当店へぜひ一度、お越しくださいませ。カウンセリング無料。男女キッズOK!

新脱毛マシーン導入キャンペーン
- ヒゲ脱毛体験1回…… 2,900円
- VIO脱毛体験(男女)1回 3,900円
- 全身脱毛体験(男女)1回 8,800円

cocola特典
「cocolaを見た」で
両脇脱毛体験 4,500円➡500円
2022年6月末日まで

LaboratoryVors Nailsdoor 高田店
プレミアム商品券
ラボラトリーヴォルス ネイルドアー
025-526-2235
上越市西城町3-5-20 デュオセレッソ2F
9:00〜19:30
火曜
@laboratory

cocolaスタッフyamaが「美容室カリフ」で

ヘアドネーションをやってみた！

ヘアドネーションとは、小児がんや先天性の脱毛症、不慮の事故などで頭髪を失った子どものために、寄付された髪の毛で医療用ウィッグを作り無償で提供するチャリティ活動。原則31cm以上の長さが条件です。

① 髪は乾いた状態で小束に分けてゴムでくくってからカット。

ここまで伸ばすのに約2年かかりました。

② 毛束のいちばん長い部分が31cm以上であればOK！ カラーやパーマ、白髪染めを行っていても問題ないそう。

カリフでは数多くのヘアドネーションカットを受けているだけあって手際よく進みます。

④ ヘアドネーション用にカットしたあとは担当してくれたyumikoさんにアドバイスいただきながら、切りっぱなし風の黒髪ボブにしあげてもらいました。ヘアドネーションカットは4,400円～。予約時に相談を。

③ カットしてもらった髪をヘアドネーション活動をしている法人・団体などに送ります。今回はカリフが賛同サロンとして登録されているJHD&Cに送ることに。送付後、デジタル受領証が発行されます。

体験したのは…

cocolaスタッフ yama

Finish

ずっと興味があったヘアドネーション。30cm以上伸ばすのは根気が必要でしたがいい経験になりました。切ったあとのシャンプー＆ドライがラクちんで感動！

訪問美容、着物の着付、医療用ウィッグ、リフレクソロジーなど様々なメニューが充実。

total beaty salon KaRiFu
（トータルビューティーサロン カリフ）
0120-82-5650
住 上越市南本町3-14-12

自分の髪が誰かの役に立つと思うと感慨深いです

美しく健やかにいきましょう

上越

表情筋にアプローチ 美顔エクササイズで老け顔知らず！

表情筋のゆるみは目尻のシワやほうれい線、たるみなど、老け顔の原因に。「コアデザインエステ」は頬や口角を中心に表情筋を温め、ほぐして引き締める、美顔エクササイズエステ！ スッキリ輪郭やお肌の明るさUPを体感ください♪

- コアデザインエステ（要予約）…… 1,650円
- 眉スタイリング…… 550円

ほか、お肌の潤いチェックやお客様に合ったコスメ選びのお手伝いもいたします。

コスメやまとや イオン上越店/エルマール店 プレミアム商品券

イオン上越店
025-521-2523 住 上越市富岡3457
エルマール店
025-544-4727 住 上越市西本町3-8-8
10:00～20:00（各店共通） 休 無

上越

まだ傷むストレートやってるの？ ストレート女子に人気の新感覚

ナノバブル水素水とオゾン水を使用し薬剤ダメージを軽減。今までにないツルツルの手触りとニオイも気にならない新しい縮毛矯正。一人ひとりの髪質に合わせたオーダーメイドのストレート。夏のべたつきを感じさせないふんわりサラサラヘアへ。

- カット＋ストレート（縮毛矯正）……14,850円～20,350円
- サロントリートメント+ブロー 60分…… 3,850円
- 筋膜リリース ヘッドスパ 60分 …… 3,850円

cocola特典
「cocolaを見た」で
カット＋ストレート（縮毛矯正）
初回限定 2,000円OFF
2022年6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 プレミアム商品券

0120-82-5650
住 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）
休 月曜、第1火曜、第3日曜
karifu.official.insta

上越

大好評のLazo直江津店 新スタイリスト上村が仲間入り！

オープンから2か月、新スタイリスト上村が加入！ 豊富な経験で、幅広いスタイルに対応。特にショートヘアはおまかせを！ ぜひご指名ください♪ 極上ヘッドスパ「頭浸浴YUMEスパ」も大人気！ トリートメントとセットでおトク＆より効果的に。

★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～

※初回来店2022年6月末日まで。ご新規様・高田本店1年以上来店なしの方限定。

Lazo 直江津店 ラゾ

025-512-2023
住 上越市東町1-3 マルケービル1F
休 火曜
@lazo_naoetu

上越

がんばりすぎて疲れているあなたを 本気で応援したい！

「デスクワークで目、首、肩がこる」「立ち仕事で足がパンパン」「家事、子育てで腰が痛い」「気圧の変化で頭痛がひどい」など、あなたの疲れにピッタリのコースをご用意しております。

- 全身もみほぐし60分＋足つぼ30分……5,340円
- 全身もみほぐし60分＋ヘッド30分……5,340円
- アロマリンパコース60分 4,570円

cocola特典
「cocolaを見た」で
新規のお客様各コース
10分延長サービス
※予約時に伝えてください
2022年6月末日まで

もみかる 上越店

025-543-8778
住 上越市春日新田5-4-7 河野ビルA号
10:00～23:00（最終受付22:00）
休 年末年始のみ

妙高

温泉付パーソナルトレーニングで 身体の悩み解決します

夏に向けて体型を変えたい方、運動不足で肩こりや腰痛などのお悩みをお持ちの方。マンツーマン指導による自分にあった運動でそのお悩み改善しませんか？ 施設内には天然温泉もございますので運動後には温泉でゆっくり疲れを癒せます！

- 月額パーソナルトレーニング ……初月22,000円➡16,500円
- パーソナルトレーニング1回目 ……4,400円➡3,850円
- パーソナルストレッチ1回目 ……2,200円➡1,650円

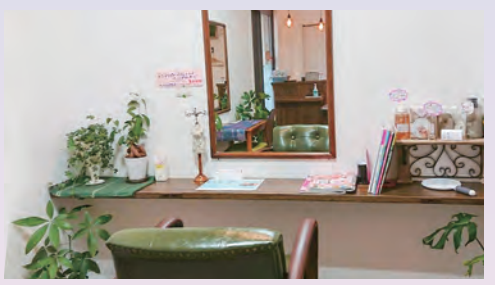
cocola特典
「cocolaを見た」で
体験パーソナルトレーニング（60分）+パーソナルストレッチ（15分）
2,200円➡1,100円
2022年7月末日まで

LIME RESORT MYOKO ライムリゾートミョウコウ

0255-75-5115
住 妙高市関川2251-2
10:00～21:00
休 不定休

妙高

頭皮のケアで髪いきいき。 気になる方はぜひお試しください



マイクロバブルシャンプーで、毛穴の汚れまですっきり洗い流しませんか？ 頭皮が健康的になると、髪もいきいきしてきます。毎月継続しているお客様からは、抜け毛が減った、ボリュームが出やすくなったなど実感の声をいただいています。

- シャンプー＋マイクロバブル ……2,420円
- マイクロバブル＋ヘッドスパ＋トリートメント（ホームケア付）…… 6,050円
- 根元ふんわりパーマ（カット別）3,300円～

cocola特典
ヘッドスパ+マイクロバブルをされた方
次回から使える1,000円分の割引券プレゼント！
2022年6月末日まで

Mieux Hair and Spa ミュー ヘアアンドスパ

0255-72-5834
住 妙高市白山町4-12-27
9:00～18:00
休 月、第1火曜

最後の仕上げに使う保湿クリーム。化粧品はすべて韓国製のもの。

韓国式のマッサージは、骨と筋肉に圧力をかけて血流を良くし、老廃物の排出を促します。強めの圧をかけるけど痛みに弱い方は調整できるので相談してみて。

リラクゼーション HoneyCool
（ハニークール）
025-545-2555
080-1230-9157
住 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）
ご予約はホットペッパーまたはお電話でどうぞ。

とっても気さくなオーナーのみささん

今日はせっかくだからマッサージも体験していってね！

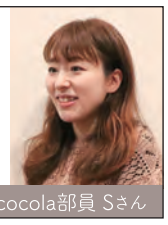
④ 経絡リンパマッサージと組合せれば、効果持続が期待できるのでおすすめ。

Finish

「すっごく身体が軽くなり、悪いものがすべて流れた感じ。二の腕もスッキリした気がします！」と斉藤さん。

体験したのは…

子育て中のSさん。最近二の腕のプルプルがちょっと気になるとのこと。



cocola部員 Sさん

今すぐ実感したい方におすすめ～

cocola部員 斉藤さんが「HoneyCool（ハニークール）」で キャビテーションを体験♪

気になる部分を集中痩身できるキャビテーション。凝り固まったセルライトにアプローチ、脂肪をやわらかくし燃焼させて体の外へと排出しやすくします。即効性があるので、記念写真を撮る前など大切な日の前におすすめです。

① まずは着替え＆カウンセリング。お客様の気になる部分やご要望をヒアリングします。

② マシンを身体に当てて、身体を温め、ほぐしていきます。

温かくて気持ちいいです～

気持ちよくて寝ちゃう方もいますよ～

③ 身体を温めほぐしてから、吸引していきます。強さのレベルはその方に合わせて調整します。吸引も痛くはなく、安心して受けられます。

フェイス用もあります

こちらがボディ用

健やかにいきましょう

上越・柏崎

どこに行ってもダメだった方はここへ！

首や骨盤矯正を含む股関節可動範囲の調整、リンパマッサージ、筋膜リリースを組合せ、お客様一人ひとりの身体と心の状態を確かめながら整えていきます。何よりも生活習慣病などで苦しまないために真心を込めて寄り添いサポートさせてもらいます。

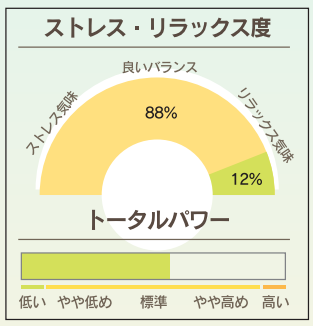
事前予約で
- 通常 30分‥2,500円➡2,200円
- 通常 60分‥4,400円➡3,800円
- 15分（1,100円）単位で追加も可能

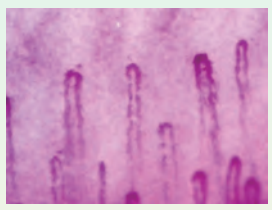
cocola特典
「cocolaを見た」で
お顔リフトアップ・リンパマッサージ（15分）サービス
2022年6月末日まで

小島整体室 柏崎店/上越支店
090-7209-6963
住【柏崎店】柏崎市小島98-2
【上越支店】上越市塚田新田9-27
営【柏崎店】月・火・土曜【上越支店】水～金・日曜
応相談
daichan.no.seitaisitu

上越・妙高

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…血圧を測定するのと同時に血液量、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。

要予約
定期測定会（骨密度測定付）開催！
【自然堂つるや薬局 春日山店】
6/1（水）・2（木） 10:00～17:00
【西高田店】6/3（金） 10:00～17:00
【薬のニシワキ】6/4（土） 10:00～17:00
詳細は各店へ♪ 自律神経チェックは春日山店のみ

自然堂つるや薬局 春日山店 プレミアム商品券
025-525-7997
住上越市大豆1-9-1 スーパー原信内
9:00～19:00（祝日は10:00～、処方箋は18:00まで）
休日曜（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
住上越市本町5-4-5 あすとぴあ高田1F
自然堂つるや薬局
西高田店 025-520-8601 住上越市大貫4-6-11
新井店 0255-72-0304 住妙高市朝日町1-2-13

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

こころとからだケア
Healthcare & Life Support

馥郁（ふくいく）

植物のちからでセルフケア「園芸療法」 Vol.7

園芸療法とは「植物とのかかわりを通して、心身に障害をもち支援を必要とする人の心身機能維持・改善をはかる」非薬物療法。植物との関わり方は、QOL（クオリティ オブ ライフ：生活の質）の向上を目指して行われる畑仕事やガーデニングもそのひとつですが、単なる作業ではなく「治療」の視点で行うのが「園芸療法」。その人のからだや心の状態にあわせて五感を刺激するよう作業プランを立てます。高齢者施設では余暇活動として取入れ、男性の入所者さんに喜ばれている例もあります。我が家も庭を開放して発達障害の子どもたちと植物にふれる広場を開催していますが、子どもたちの表情は帰りには驚くほど変わります。

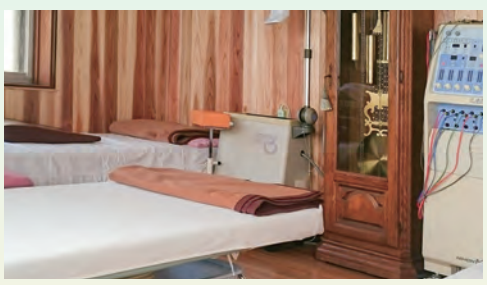
馥郁（ふくいく）では、植物を使った遊びやケアの提案をしています。元気がない時にこそ植物に触れる機会を作ってみては？

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
馥郁ふくいく 五十嵐 郁代
080-9700-2919
fukuikuphytotoehon@gmail.com

上越

女性柔道整復師があなたの健康を応援します



肩・腰・膝などの痛み、捻挫・打撲などのケガ、スポーツによる外傷などでお悩みではありませんか？ 丁寧にお話をお聞きし、的確に施術いたします。安心してお気軽にご相談ください。

- 上越市役所木田庁舎より南へ徒歩1分、駐車場4台有
- 接骨院は保健所に届け出て開業している施設です

あすなろ接骨院
025-524-8620
住上越市木田1-5-3
9:00～12:00、16:00～18:00
休木・日曜、祝日

上越

新トレーナーとともに！続けられる＆結果が出るジム

痩せにくい体質でも大丈夫！ トレーナーと一緒ならがんばれる！ あなた専用のメニューで徹底サポートいたします。マンツーマンのパーソナルトレーニングでは驚きの低価格を実現！ 今なら60分無料体験実施中！ この機会をお見逃しなく！

- 子連れOK！
- ペットOK！
- マタニティ・産後ダイエットも大歓迎です！

cocola特典
「cocolaを見た」で
60分無料体験
2022年6月末日まで

上越YGパーソナルトレーニングジム
080-7418-1177
住上越市五智1-11-8
斉藤オフィスビル2・3F
11:00～22:00
休日曜
jyouetu.yg

cocola部リサーチ vol.34

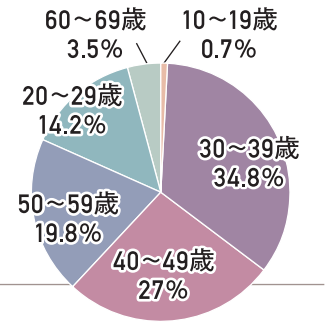
cocola部員約400人に聞きました！

毎日のヘアケアどうしてますか？

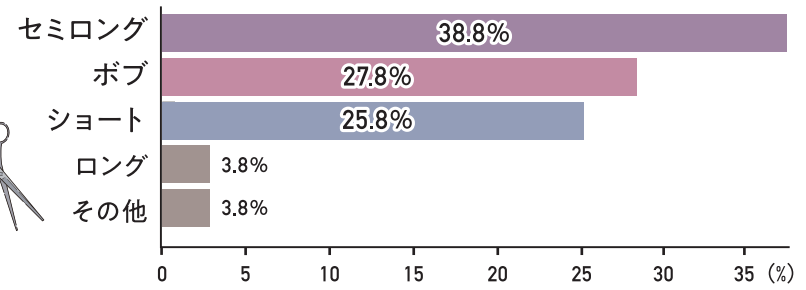
過去のアンケートやほかの意見はweb cocolaで！

美容室へ行く頻度や、使用しているヘアケア用品について聞いてみました。
髪のプロ・美容師さんからアドバイスをいただいたので参考にしてみては♪

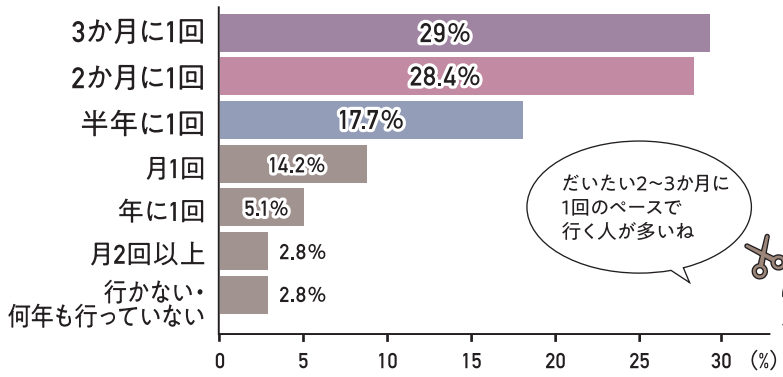
回答してくれた年代の割合



Q1 あなたの髪型は？



Q2 美容院に行く頻度は？



Q3 美容院を決める決め手は？（複数回答可）

美容師の人柄	**22.0%**
カットが上手	**21.6%**
料金が安い	**18%**
クーポンや割引がある	10.6%
家から近い	9.4%
待ち時間が少ない	8.9%
店内が清潔	6.1%
その他	3.4%

Q4 白髪はどこで染めますか？

普通の美容（理容）院	**53%**
自宅で	32.1%
ヘアカラー専門美容院	13.3%
知り合いにやってもらう	1.6%

Q5 おすすめのヘアケア・スタイリング商品は？

Nドットのバーム。柑橘系の香りもいいし、余ったらハンドケアに使えるとこが好きです！（上越市・40代・女性）

ヘアオイルを毎日お風呂あがりに塗ってタオルで包んでいます。5分ほどおいてドライヤー！ドライヤーの仕上げは冷風で熱を下げています。（上越市・40代・女性）

大島椿の椿油！色々なヘアオイル、椿油を試しましたが、こちらが一番まとまりも手触りも使い勝手も良いです!!（上越市・30代・女性）

ラサーナの洗い流さないトリートメント。美活サミットのサンプルプレゼントで使ってからずっと使い続けてます！（上越市・50代・女性）

Nakanoのヘアーワックスシリーズ。グロスからウルトラタフハードまで7種類あり、混ぜて使うのもOKで自由自在です。カラーの退色防止にもなります。（上越市・50代・男性）

どうかな…と試してみますが、これ！というものに出会っていないです。（妙高市・50代・女性）

マトメージュまとめ髪スティックスーパーホールド

産後数年経過し、アホ毛がすごくて困っていて見つけたやつがすごい便利！和装した時のまとめ髪にも使えて最高です。（上越市・30代・女性）

Q6 髪に関するお悩みや、美容師さんに聞きたいことは？

年齢に合わせたヘアケアを知りたいです。（上越市・40代・女性）

ヘアケアが気になるのは、もちろんのことと思いますが、意外と知られていないのが、頭皮のケアです。年齢とともにお肌が乾燥してくるのと同じように頭皮も乾燥してきます。そして、毛穴に皮脂などが蓄積され、毛穴を圧迫して抜け毛の原因にもなってきます。

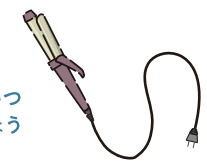
そこで、毛穴のお掃除（酵素ケア）をしっかりして、その後トニック（ザクロトニックなど）で潤いを与えることをおすすめします。

みょんみょんグループ代表 関谷さん

カラーをしてもすぐ色が落ちてしまうので、長持ちする方法が知りたいです。（上越市・30代・女性）

カラー剤の定着が24時間ほどかかるので、カラーした当日のシャンプーは避けたほうがベター。それ以降のお手入れとしては、シャンプー後のぬれた髪はキューティクルが開いている状態なのですぐにドライヤーで乾かすことでカラーの落ちが防げます。ヘアアイロンを使う方は、140～160℃がおすすめ。高温になると髪も痛むしカラーも落ちやすいです！

salon LUSSO 店長 太田さん



前髪を右分けにするか左分けにするか、いつも悩みます。どうやって決めたらいいでしょうか？（上越市・30代・女性）

トップのボリュームが出る方向へ分けたほうが全体のシルエットがキレイにまとまります。しかし、分ける方向を固定してしまうと、お顔への紫外線ダメージも一方に偏ってしまいます。

分け方次第でお顔の雰囲気も変わるので、左右の違いを楽しみながら気分で変えてみるのがおすすめです！

lazo オーナー兼スタイリスト鈴木さん

40歳を過ぎてから切れ毛が多くなりました。毎日ヘアアイロンで巻くので髪のダメージが悩みです。（上越市・40代・女性）

切れ毛は髪内部の結合が切れてしまうのが原因です。なので結合系トリートメントが必要です。ホームケアではアイロンの温度が高いと傷んでしまうのでヒートプロテクト系トリートメントやタンパク質系のアウトバストリートメントを付けて140～150℃のやや低めの温度設定をおすすめします。

CORE HAIR オーナー 間さん

寝起きのボサボサヘアからの、スタイリングの仕方を教えてほしいです。（妙高市・30代・女性）

寝ぐせがひどい場合は、髪を水でぬらしてブローしてセットする。寝ぐせが軽い場合は、ミストを吹きかけて乾かすとよいです。

salon LUSSO 店長 太田さん

グレイヘアにしたいけど、相談にのってくれる美容室を知りたいです。（上越市・50代・女性）

グレイヘアに移行するには、いくつかの方法があります。お急ぎなのか、時間をかけていいのか、その方のライフスタイルに合った方法をご提案させていただきます。

美容室ぺぺみょんみょんには、隣接するプライベートサロンみぃもあるので、ほかのお客様を気にすることなくお話ができます。

みょんみょんグループ代表 関谷さん

白髪をついつい抜いてしまいます。抜かないほうが良いのでしょうか？白髪が伸びてきた時のケアも知りたいです。（上越市・30代・女性）

髪を抜いてしまうと、毛根へのダメージや髪の成長サイクルに影響を与え、新しい髪が生えてこなくなる原因となる可能性があります。なので、白髪はできる限り抜かないほうが良いです。

白髪のケアは紫外線対策が大切です。紫外線は黒髪のもととなるメラニン色素にダメージを与えるので、UVスプレーを使ったり、帽子を被ったりして髪を紫外線から守りましょう。

ココ・デ・カラー 店長 杉田さん

洗い流さないトリートメントは何を基準に選んだらいい？（上越市・30代・女性）

洗い流さないトリートメントには、大まかに分けてオイル、ミルク、クリームの3タイプあります。オイルは摩擦を緩和してくれますのでアイロン前に適していますが細毛の方はベタつく可能性があります。ミルクは水分量が多く含まれているので、まとまりやすい髪に仕上げたい時に適しています。ミルクより重くしっとり仕上げたい場合はクリームタイプです。

しかし一概に言えないのが難しいところで、オイルの中にも細毛用やベタつかないサラッとしているものもあります。

なりたいスタイル、髪質、生活スタイルに合わせてしっかり知識のある美容師へ問合せていただくのがおすすめです。

total beauty salon KaRiFu テクニカルビューティシャンRyoさん

美容院に行った時にトリートメントをしてもらおうか悩みます。サロントリートメントにはどのような効果があるのでしょうか？（妙高市・20代・女性）

基本的にカラーやパーマなどの薬剤を使う際には、髪へのダメージが出てしまうので傷つけないためにもトリートメントは必須です。普段の生活ダメージもあるのでカットだけの場合でもトリートメントはおすすめです。

※トリートメントはタンパク質（栄養）やシスチン結合（髪の強度）などを補う効果があります。

CORE HAIR オーナー 間さん

イベント情報 妙高

週末開催! ハッピーマーケット

7/9(土)～11/20(日)

「上越地球をきれいにする会」は、リサイクルで環境にやさしい街をめざしてフリーマーケットを開催しています。この夏～秋は下記の日程、場所で開催予定。クラフト作品や日用雑貨を販売する出店者も募集します。出店料など詳細は電話でお問合せを。
7/9・10 @道の駅あらい 四季彩館みょうこう
9/3・4、10/1・2、10/29・30、11/20
@道の駅あらい きときと寿し前
いずれも9:30～16:00

㊊7/9・10 道の駅あらい 四季彩館みょうこう、9/3・4、10/1・2、29・30、11/20 道の駅あらい きときと寿し前
🕒 9:30～16:00 ㊥ 要(出店申込) ㊐ 上越地球をきれいにする会 ☎ **090-2952-5082**(吉田)
※諸事情により中止、変更になる場合があります

イベント情報 上越

ミニガス水道フェア開催!

6/19(日)

今回は「最新式ガス機器体験会」第1回目(全3回)の開催です。まもなく迎える梅雨、この時期重宝する衣類ガス乾燥機のデモ機をご用意! 8kgの洗濯物が約1時間でフワフワに仕上がります。庫内約80℃で乾燥させるため、衛生的で花粉症対策にも効果を発揮します。
また、会場には自動調理機能搭載の最新ガスコンロ、温水式床暖房の体感ブースもあります。安心、安全、利便、清掃、経済性を兼ね備えた最新機器をぜひご体感ください。

㊊ 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)
🕒 10:00～16:00 ¥ 無料
㊥ 不要
㊐ ガステラス ☎ **025-512-0016**

イベント情報 上越

医療事務講座の無料体験説明会

6/4(土)・13(月)・24(金)

病院やクリニックでの受付、診療費の計算ルールを学べる医療事務講座について、講師が実際にプチレッスンをしながら説明します。インターネットで調べるだけでは分からない点を実際に見て、聞いて、疑問を解決しませんか。予約なしで気軽にご参加いただけます。日程の合わない方はご相談ください。今なら受講料30%OFFキャンペーン実施中。資格を取ってお仕事にもつなげるチャンスです!

㊊ 上越市五智新町1-24 ニチイケアセンター直江津 🕒 6/4 13:30～、6/13 10:00～、6/24 10:00～ ¥ 無料 ㊥ 不要
㊐ ニチイ学館上越教室(月～金曜 9:00～17:15)
☎ **025-531-3124**(高波)

＼行ってみよう!／

でかけるときは感染症対策をしっかりしよう!

ここらの 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 ㊀定員
㊡休日 ㊐問合せ ☎電話番号

イベント情報 上越

多肉植物アレンジ&マネーセミナー

6/8(水)・13(月)・16(木)

ボリューム感のある多肉植物アレンジのワークショップ! 教育資金の貯め方、運用のコツを分かりやすくお伝えします。

㊊ オーレンプラザ創作室(上越市本城町8-1)
🕒 10:00～12:00 ¥ 1,500円(材料費)
㊥ 要・QRコードより(〆切4日前)
㊐ エムプラス ☎0120-20-7141またはN's garden

NEW OPEN 上越

Pc,stArt(PCスタート)

2022/4/1 OPEN

目的別に学べるパソコン教室です。初回は無料で60分お試しいただけます。個別指導や使い放題プランもございます。

☎ **025-530-7881**
㊦ 上越市春日新田2-2-2
🕒 10:00～19:00
㊡ 火曜
@444datod

イベント情報 上越

女性大学「さくらカレッジ」開校

7/15(金)～2023/4/14(金) 全6回

40歳代までの女性を対象に食や農、文化を学べる講座を実施。詳しくは下記QRまたは電話にてご確認ください。

㊊ JAえちご上越 本店(上越市藤巻5-30)
🕒 9:30～13:00 ¥ 1,700円(6回分・ほか実費) ㊥ 6/17(金)〆切 ㊐ JAえちご上越営農部 地域ふれあい課 ☎ **025-527-2030**

イベント情報 妙高

アラサーの少人数パーティー

6/24(金)

フランスブルターニュ地方発祥のそば粉のガレットを話題のcafé Nekojiでいただきながら友だちの輪を広げましょう。

㊊ café Nekoji(妙高市栗原2-3-8) 🕒 19:00～(受付18:45～) ¥ 男性2,600円・女性2,000円
㊥ 要(6/17〆切) ㊐ みょうこう出会いサポートセンター ☎ **080-6259-8211**(児玉)

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・すたいりんぐ ☎ **080-4671-1521**(広沢)

NEW OPEN 上越

ボディコンディショニング&リラクセーション リメンテ

2022/5/10 OPEN

身体の疲労緩和や働く首・肩・腰等のメンテナンスはいかがですか。スポーツ指導・身体強化運動も実施中です!

☎ **025-512-2898**(予約制)
㊦ 上越市頸城区松橋488-4
🕒 10:00～19:00
㊡ 土曜午後、日曜、祝日(応相談)
remainte

NEW OPEN 妙高

えちごん亭

2022/4/22 OPEN

旬の魚介類をふんだんに使った七福海鮮丼1,000円や、たれかつ丼900円などをご提供。ぜひ「えちごん亭」へ。

☎ **0255-70-5656**
㊦ 妙高市猪野山55-24 道の駅あらい
🕒 11:00～15:00
㊡ 1/1、ほか不定休
@250yonaz

NEW OPEN 上越

hair Nichika(ヘアーニチカ)

2022/4/6 OPEN

丁寧で確かな技術、ゆったりとした空間…日頃の疲れを癒しませんか? 新規の方、6月末まで全メニュー20%オフ!!

☎ **025-546-7626**
㊦ 上越市木田2-7-1
🕒 9:00～18:00
㊡ 日曜、祝日
@356vyusu

NEW OPEN 上越

骨盤整体MeRu(メル)

2022/4/5 OPEN

女性専用プライベートサロン! 産後の骨盤矯正や日常生活による痛みやコリを、ボキボキしない骨盤矯正と整体で整えます。

☎ **080-7014-0045**
㊦ 上越市土橋2273 MSビル1F
🕒 10:00～18:00
㊡ 水・土曜、祝日
@meru.joetsu

物販 プレミアム商品券

ゆきつばき 純米吟醸原酒 無濾過絹ごし おりがらみ

低温でゆっくりと発酵させた無濾過原酒に、絹で濾した滓(おり)を絡ませて仕上げました。上品な香り、旨味、お楽しみください。

村松酒店
☎ **025-543-2474**
㊦ 上越市中央1-12-8
🕒 8:30～20:30 ㊡ 日曜

物販 プレミアム商品券

BBQ前の買い出しに! お肉もお酒も豊富にそろいます

自社ブランド「なごみ豚」や「くびき牛」など多種多様なお肉とお酒がリーズナブルに買える肉のたなべ直営店。ワインも充実の品ぞろえ。

バッカス館 上越店
☎ **025-525-2129**
㊦ 上越市春日山町1-8-30
🕒 9:00～19:00 ㊡ 水曜

飲食 プレミアム商品券

季節の味を気軽に お楽しみいただける天ぷらの老舗

地元の旬の食材を揚げたての天ぷらでご提供。ランチは天ぷら定食が人気。天丼・かき揚げ丼はテイクアウトもOK。夜のコース料理も各種ご用意。

天ぷら 若杉
☎ **025-525-5627**
㊦ 上越市西城町2-3-33 🕒 11:00～14:00(LO13:30) 17:00～22:00(LO21:30) ㊡ 日曜

上越市民限定

プレミアム商店街

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 プレミアム商品券

美容・健康 プレミアム商品券

新規体験 プレゼントキャンペーン!

紫外線が強くなる季節、お肌にやさしいホームケアで、ワントーンアップする美肌を目指しませんか? まずは体験してみて!

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
🕒 10:00～18:30 ㊡ 日・水曜、祝日

美容・健康 プレミアム商品券

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様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
🕒 9:00～17:00(要予約) ㊡ 不定休

習い事 プレミアム商品券

メディカルアロマテラピー資格取得講座申込受付中! 今がチャンス

資格取得ができます! 心や体への作用が期待できる植物の香りの薬理作用が学べます。今だけさらに5,000円割引き実施中!

ナードアロマテラピー協会認定校
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)
@wmg4849w

習い事 プレミアム商品券

今注目の多肉植物の アレンジメントが新登場!

ぷくぷくとかわいい多肉植物が入荷しました。お好きな多肉ちゃんを組合せて、あなただけの癒しのアレンジメントを作ってみませんか?

handmade N's garden
☎ **090-1609-5039** ㊦ 上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト2F ㊡ 不定休
🕒 平日10:00～15:00 土日祝10:00～16:00(要予約)

6月は環境月間 どうやって捨てる!? 電子ごみ

電子ごみ(E-waste)ってなに? どんなことが問題なの?

ケータイやパソコンなどの電子・電気製品や家電製品などの廃棄物のこと。

鉛や水銀などの有害物質も含まれているから、適切に処理しないと環境や健康への被害が出るかも、といわれているよ。

ケータイ電話やパソコンってどう捨てていいのか迷いませんか?
個人情報が入っているから無造作に捨てるのも怖いし、
処分するのに高いお金がかかるかもと思うと心配にもなるし…。
そこで今回は電子ごみ(E-waste)といわれる電気製品や
家電製品を手軽に安全に捨てられる方法を探してみました。

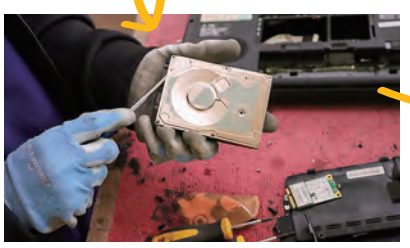
ノートパソコンをリサイクルするまで start!

2 ドライバーでひとつひとつ丁寧にネジを取り、カバーをはずす

1 裏返してバッテリーをはずす

回収されたノートパソコン

実際にノートパソコンを解体する様子を見せてもらったよ



3 ハードディスク(HDD)を取りはずす

取り出したディスクに傷をつけるからデータには誰もアクセスできない!

4 HDDを解体・分解し、情報が書き込まれているディスクに直接工具で傷をつけて物理的に破壊する

6 パソコンの基盤にあるメモリやCPUを解体する

安心だね

携帯電話もバッテリーを取はずし記憶媒体を破壊!

5 本体と基盤ユニット部を取りはずし、基盤だけを取り出す

まずは調べてみた!

というわけでお邪魔しました!

ほんとだ!

南さくら工房で電子ごみの回収をしてるみたい

南さくら工房

南さくら工房では使用済みのパソコンや小型電化製品を改修し、分解・分別することで金などのレアメタルを取出して資源として再利用する「基盤事業」を行っています。

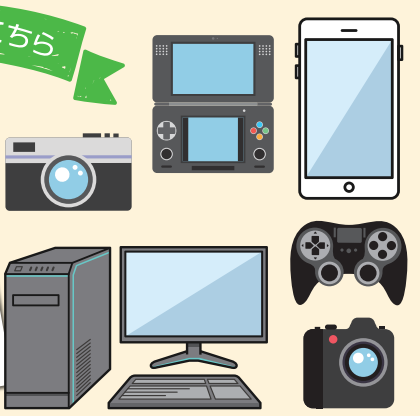
持ち込みも、出張解体もOK 料金は無料! びっくりだね!

電子ごみからレアメタルを取出すことで、障害者の方の雇用も生み出しているんだって

回収対象品はこちら

※対象品の一部です

実際に南さくら工房に持ち込まれたプリンターとモニター



携帯電話(スマホもガラケーも)、プレステ・DSなどのゲーム機、パソコン(ノート、デスクトップ)、カメラ・ビデオカメラ、ビデオデッキ、DVD・BDレコーダーをはじめ回収対象品は27種類。家電リサイクル法適用が義務付けられているエアコン、テレビ(ブラウン管、液晶・プラズマ)、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は対象外。

上越 **BROS TENNIS CLUB** (ブロス テニス クラブ)

最高の体操教室!! お子さんの初めての習い事にいかがですか?

お子さんに何か運動をさせたいけど何をさせたら良いか分からない…体育が苦手そう…。BROS体操教室ではそんなお子さんを大募集!! 当スクールは、お子さんの年齢、体力に応じた独自のカリキュラムで、運動神経や身体能力をぐんぐん伸ばしていきます。すべての運動の基礎づくりができるので、運動が好きに、得意になっていき、体育での苦手意識が克服されます。それだけではなく、挨拶、器具の準備、片づけに協力など、学校とは違うお子さん同士でコミュニケーションをとることで社会性も身に付き、精神的発達も促すことができます。

運動神経は12歳頃までで発達が終わってしまうので、お子さんの運動能力を上げられるチャンスは永遠ではありません!! あなたのお子さんに運動の楽しさ、最高の教育体験を知っていただきたいという思いから、無料で体験レッスンを行っております。ぜひお気軽にお問合せください!!

子どもたちの生き生きとした表情が見られます

BROS TENNIS CLUB (ブロス テニス クラブ)
025-520-4504
住 上越市中田原1
9:30~22:00
休 BROS年間日程による

ブロステニスクラブ　BROSテニス

Information

体操教室【幼児クラス】【小学生クラス】　7,000円/月
どうぞお問合せください。

ごみだけじゃない!

自然環境を守りたい! 妙高市の取組み

長野県北部にまたがる妙高戸隠連山国立公園を有し、多くの自然に囲まれた妙高市では、人と自然が共生する持続可能なまちの実現を目指しています。その理念が認められ、SDGsの達成に向けて優れた取組みを行う自治体として「SDGs未来都市」に選ばれました。特に先導的な取組みを行う自治体として「自治体モデル事業」にも選定されています。

妙高市SDGsモデル事業ってどんなことするの?

モデル事業は「みんなでつくる生命地域 Redesign(リデザイン)プロジェクト」って名前で取組んでいるよ。

妙高戸隠連山国立公園の自然環境を軸に、妙高市民にも観光に訪れる人にも満足できるサービスを提供できるように考えているよ。そのためには経済・社会・環境それぞれが循環していかないとだめなんだ。

経済・社会・環境の3つが循環するために、官・民はもちろんステークホルダー※もー緒になって環境保全やCO^2排出量を減らす取組みをしているよ。ワーケーションを通じて首都圏の人たちが来ることによる観光収入のUPなども目指しているんだ。

※ステークホルダーは、株主・経営者・従業員・顧客・取引先のほか、金融機関、行政機関、各種団体など、あらゆる利害関係者を指します

展示されているツキノワグマ

国立公園の自然と文化の展示コーナー。雪のトンネルを抜けて体験しよう!

池の平のニュースポットに **さっそく行ってみた!**

妙高高原ビジターセンター

国立公園などにある公園内の動植物や地形などを解説、展示するための施設。1975年に建てられたものが老朽化し、この4月にリニューアルしました。環境保護の考え方は、以前は手つかずのままの自然を残す「保護」が重視されていましたが、最近は訪れた人々に自然のすばらしさを理解してもらい、自然環境の維持をともに行う「保全」へと変化しています。以下の取組みに私たちも協力しましょう!

自動販売機の設置なし。ペットボトルZEROを目指そう!

水道直結型ウォータースタンドを設置 マイボトル・マイカップの補充に!

カフェではエコカップにてドリンク提供

案内チラシなど可能な限り紙を用いずにデジタルによる情報提供

地元焙煎コーヒーやソフトクリームが自慢のカフェSOF&(そふと)やTHE NORTH FACEも出店。妙高山を一望できるテラス席も完備。

㊟妙高市大字関川2248-4
☎ 0255-75-5270
🕘 9:00~17:00
㊡ 無休(臨時休館有)
¥ 無料

プラスチックやガラスなど廃棄するものはすべて業者にお金を払って回収してもらうそう

7 解体後、基盤、CPU、バッテリーなど品目別に分別

8 分別された部品を回収業者に買い取ってもらう。それが障害者の収入に結び付く。工場で処理され、取り出されたレアメタルが市場に再び流通

電子ごみが再資源としてリサイクルされたね

障害者の生活介護、放課後等デイサービスを通じ、障害者の自立と就労を支援する施設。基盤事業のほか牛乳パックをリサイクルして紙加工品も作っている。

障害福祉サービス事務所
社会福祉法人さくら園
南さくら工房
☎ 025-526-6060 上越市大手町5-32

電子ごみは各市でも回収しているよ

電子ごみの一部です。詳しくは下記QRから住んでる自治体を選んでみてね

柏崎市
資源物リサイクルセンターへ持ち込む。ほかに柏崎市内に4か所回収場所あり。

上越市
上越市役所はじめ各区の総合事務所など25か所にある小型家電回収ボックスへ投入。

糸魚川市
透明な袋に入れて金物類・小型家電として収集日に出す。

妙高市
妙高市役所はじめ各支所ほか6か所で回収。

各自治体によって電子ごみの出し方が違っているね

捨てる前にリユースやリサイクルも考えよう

今だけのお得な情報

富山⇌札幌便 スペシャル搭乗キャンペーン実施中!

Special

搭乗期間 6月30日まで!

期間中、富山ー札幌便 往復利用または片道2回ご利用された応募者の方にもれなく

ANA旅行券プレゼント!! (3,000円) ※予算に達し次第キャンペーンは終了いたします。

飛行機に乗れば旅行券がもらえてとってもお得!!

富山きときと空港

対象搭乗期間

令和4年 4月26日㊋ ~令和4年 6月30日㊍ までのご搭乗分

応募締切

令和4年 7月7日㊍ ※ご搭乗後の応募となります。

対象者

満12歳以上(大人運賃で搭乗)で富山きときと空港サポーターズクラブの個人会員(新規会員登録される方も対象です。)
※遅くとも、ご搭乗日までに会員登録をしてください。

応募条件

・対象搭乗期間内に、富山ー札幌便を往復利用または片道2回ご利用された方。
・搭乗者本人が応募ください。
・キャンペーンの応募はお1人様1回限りとなります。
※その他のお得な会員特典は、富山きときと空港ホームページ(https://www.toyama-airport.jp)をご覧ください。

応募方法

富山きときと空港サポーターズクラブ公式アプリからの応募となります。
応募にあたっては、個人会員の登録者名と同じ名義の利用済みの「**ご搭乗案内**」が必要です。搭乗日、便名、搭乗者氏名が鮮明にわかるよう撮影してください。

キャンペーンに関するお問い合わせ 富山ー札幌便スペシャル搭乗キャンペーン事務局(受託者:キュアコード㈱)
専用電話 050-1752-5800 (9:00~17:00(土・日・祝を除く)令和4年4月1日から)
詳しくは、「富山きときと空港」ホームページをご覧ください。
富山きときと空港
https://www.toyama-airport.jp

事業者:富山空港を発展させる会(富山県商工会議所連合会・富山県航空政策課)

地域の企業も取組んでいます SDGs!

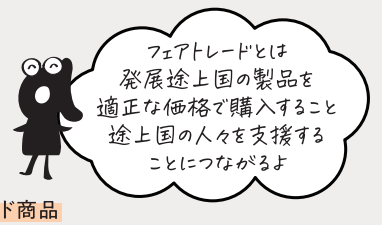
SDGs(エス・ディー・ジーズ)は「Sustainable Development Goals」の略で2030年までに世界が合意した「持続可能な開発目標」です。

私たちの住む世界はこのままだと継続不可能だといわれています。そこで世界中の国々が協力して地域を住みやすい星にしようという取組みで、17の国際目標と169のターゲットで構成されています。

「誰一人取り残さない未来」のために
17のゴールを目指す全世界的な取組みSDGs。
ここ上越地域でも様々な企業や組織が「できることから」
独自の取組みを始めています。

cocola部員に聞きました！

あなたの職場のSDGsを教えてください



SDGsには興味を持っているので廃棄する品物は行政の指示通りにするほか小学校の廃品回収のためにも段ボール1枚、チラシ1枚も無駄のないようにしている。
(60代・男性)

フェアトレード商品を積極的に使う。
(60代・女性)

うちの会社はアットホームでいろいろ相談しやすく、休みも取りやすいので助かっています。(40代・女性)

本の廃棄が出ますがリサイクルに回すようにしています。
(40代・男性)

Debut! 2022掲載

飛田テック㈱ 鉄スクラップ加工処理業

12 13

「循環型環境社会の創造」に全力で取組んでいます

上)自動車の再資源化を行う、新潟オートリサイクルセンター
下)果樹園が併設された「りんごの家」は障害者の方が働く施設

人と地球にやさしい社会が求められている今、私たちは地域共生・地域貢献を理念に、鉄スクラップを中心とした様々なリサイクル事業を営んでいます。自動車リサイクルでは使用済自動車の全部再資源化の取組が評価され、2017年3R推進功労者等表彰の環境大臣賞を受賞しました。また、地球環境問題に対する行動として森林14.5万k㎡を購入し、カーボンオフセットに取組み、二酸化炭素を削減することで環境に配慮しています。

飛田テック㈱
☎ 025-524-2535
㊟ 上越市中箱井47-1

Debut! 2022掲載　Debut! 説明会参加

(福)上越あたご福祉会 生活介護「おもむき倶楽部」 福祉・介護・保育

3 10

障害者がととのう生活 ～日帰り支援～

上)職員と「たのしい気持ち」を持ち帰りましょ♪
下)ちょっとだけ農作業はじめてみました

おもむき倶楽部は、障害者が日帰りで通うことができる、昨年オープンしたばかりの事業所です。看護師も常駐しており、送迎・入浴・食事・活動等のサービス内容で、身体・知的・精神障害の幅広い状態の方にご利用いただけます。「たのしい気持ちを持ち帰る」をコンセプトに、ご利用者はもちろん、ご家族も日中に自分の時間を持っていただくことで、安心して暮らしていける毎日をお届けいたします。

(福)上越あたご福祉会
生活介護「おもむき倶楽部」
☎ 025-520-7213
㊟ 上越市五智2-14-22

Debut! 2022掲載　Debut! 説明会参加

㈱上越タイムス サービス業 新聞発行

7 11

きみもいっしょに地域を応援しよう！

上)上越タイムス、まるごと上越!、上越シルバーネットを発行
下)地域とつながるイベントを多数実施しています

「地域の応援団」をコンセプトに、人・企業・街並み・自然・文化など、地域が持つ財産に光をあて、可能性を掘り起こし、読者といっしょに未来を語り合う紙面づくりを行っています。その中で、地域の「誰一人取り残さない社会の実現」を目指し、デジタル媒体も含めて、エネルギーや資源についてしっかりと向き合っていきます。アイデアと力を合わせて、地域再生をプロデュース! きみもいっしょに地域を応援しよう!

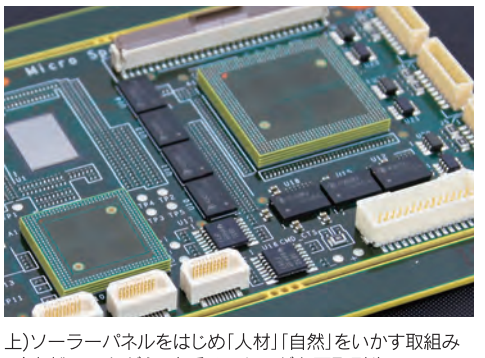
㈱上越タイムス
☎ 025-525-6666
㊟ 上越市高土町2-4-6

Debut! 2022掲載　Debut! 説明会参加

新潟精密㈱ 製造

7 9

飲水思源、上越から世界に提案する企業です



上)ソーラーパネルをはじめ「人材」「自然」をいかす取組み
下)上越にいながら、大手メーカーが主要取引先

「飲水思源」とは、水を飲むときにその水源に思いをめぐらす～物事の基本を大切にするたとえです。私たちはつねにふるさとの「人材」「自然」を大切な資源ととらえてきました。SDGsの取組みでは、屋上に設置したソーラーパネルの再生可能エネルギーで使用電力の一部をまかなっています。主要取引先は大手メーカーや商社など、世界を相手にする仕事。5Gが加速する中、当社の活躍の場はさらに広がっています。

新潟精密㈱
☎ 025-532-4180
㊟ 上越市三和区下中3335-2

Debut! 合同企業説明会

本誌掲載企業＋未掲載企業が一同に会し、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とないチャンスです。

※新型コロナウイス感染拡大状況により中止になる場合があります。

入場無料

※日程が変更になりましたがこの日で確定となります

と　き　2022年7月16日(土) 10:00～16:00

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)

Debut!の表紙は毎年現役中・高生から募集しています。
2023年版のテーマは「ワタシの未来」。詳しくは →

お問合せ　Debut!　企業合同説明会2022実行委員会
☎ 025-525-6666 ㈱上越タイムス社内

地元就職の選択肢がここにある!

Debut! デビュー

Debut!は2020年に創刊した地元企業を紹介する情報誌。毎年2月に現役高校2年生に配布しています。webでもご覧いただけます。

上越・妙高・糸魚川・柏崎の高校2年生に無料配布! 書店にも設置!

表紙は伊倉こころさんのイラスト

冊子の内容はネットでも見られます! 表紙作品応募、設置書店、説明会など詳細情報はwebから!

Debut! 2022掲載　Debut! 説明会参加

㈱建設マネジメント北陸 高田支店　建設

国土交通省の事業を支援、働きがいを一番に

上)社員の成長に合わせた計画的な研修を実施
下)私たちといっしょに成長しながら働きませんか

SDGsの目標達成に向け、SDGs宣言を作成し具体的に取組んでいます(HP詳細)。当社は国土交通省が実施する公共事業の工事監督・積算技術・技術審査などの支援事業を行っています。わかりやすくいうと事業の「部分」ではなく「全体」に関わる大切な仕事です。さらにそのための社員の知識・スキルの習得に十分に力を入れています。福利厚生や休日数などの環境も含めて「働きがい」を一番に考えています。

㈱建設マネジメント北陸 高田支店
☎ 025-520-8761
㊟ 上越市大字寺字前新田525

Debut! 2022掲載

上新開発㈱　建設

地元 春日山城跡を守りたい!(大井戸清掃)

上)ふるさとを愛する思いを次代につなげたい
下)太陽光発電施設「上越ソーラーフォレスト発電所」

創業から50年、謙信公が築いた春日山のふもとで、社業を継続してきました。ふるさとを愛する思いを次代につなげ、今後もまちづくりの環境の整備に力を尽くしていきます。上越タイムスの1面にも取り上げられましたが、わたしたちの春日山城跡を守りたい、そんな思いで城跡の草刈り活動や大井戸の清掃に取組んでいます。柿崎区に広範囲にソーラーパネルを設置し、再生可能な太陽光発電事業も行っています。

上新開発㈱
☎ 025-524-9111
㊟ 上越市春日山町2-6-4

Debut! 2022掲載　Debut! 説明会参加

㈱バーツプロダクション　サービス

喜んでもらう。楽しくやる。誰かを元気にする。

上)固定概念にとらわれない働き方ができる会社です
下)環境に配慮した森林認定紙への切り替えを進めています

フリーペーパーcocola制作・発行、映像制作、デザイン、web制作、ポスティングなど幅広い業務がありますが、働く人の個性を重んじた「働き方の多様性」を大事にしています。また、福利厚生も手厚く、保健師さんに電話で健康相談することもできます(事前予約制)。

一部フレックス制の導入や、リモートワーク、女性のリーダーシップ育成など時代の変化や社員の要望に応えて働きやすい環境づくりを目指しています。

㈱バーツプロダクション
☎ 025-524-5733
㊟ 上越市西城町2-10-25 大島ビル3F

(福)みんなでいきる「児童養護施設若竹寮」　医療・福祉

"若竹みらい創造基金"すこやかな育ちの支援

上)若竹寮では児童のすこやかな育ちを支援しています
下)「ふつうの暮らしをあたりまえに」「家庭に近い生活を」

児童養護施設 若竹寮を運営していく中で、児童が進学・就職時の初期資金がないために進学を断念したり、中途で挫折するケースを見てきました。

そこで、若竹みらい創造基金を設立し、進学・就職に係る支援(寄付金)を募り、誰かの育ちをそこに住む誰もが喜ぶ仕組みをつくることで、卒寮する児童の未来を応援しています。

〈寄付について随時受付けてしています〉

(福)みんなでいきる「児童養護施設若竹寮」
☎ 025-523-4029
㊟ 上越市御殿山14-35

レシピ遺産 THE RECIPE HERITAGE

過去のレシピは
こちらから

【わらびの煮物】

じっくり煮込まず、すぐできるお手軽な煮物。
ほかの具材は入れず、わらびだけでもおいしくいただけます。

材料（4人分程度）	
わらび（アク抜きしたもの）	500g
醤油・酒・みりん・砂糖	各 小さじ2
顆粒だし	小さじ1

1. わらびは穂先をとり8cmくらいに切る。
2. わらびとすべての調味料を鍋に入れ、弱火で煮る。
3. しんなりして汁気がなくなったら火から下ろす。

※お好みでツナ缶を入れてもおいしい。
※穂先はアクが強いため食べない。

わらび1kgに対して	
90℃の湯	2L
灰	大さじ4～6
※ 灰がない場合は重曹	
15～20g（湯の量の1%まで）	

わらびのアク抜き

A わらびをよく洗う。
B わらびがまっすぐなまま入る大きめの保存容器にわらびを並べて入れ、灰をふりかける。
C 90℃の湯をまわしかける。わらびが完全にかくれるように。
D わらびが浮いてこないように重石をする。
E ひと晩置き、黒い水が出てわらびが鮮やかな緑になればOK。

Point
熱湯だとわらびが溶けるので90℃程度のお湯で

おしえてくれた方／桑取谷のユキさん
おしえてくれた場所／平左衛門カフェ
㊟上越市横畑524　㊐金・土・日曜、祝日 11:00～16:00
☎025-541-2602　㊒かみえちご山里ファン倶楽部

そこらから来なった

ここらんしょ

「ここらんしょ」とはここらの方言で「ここらの人たち」という意味です

Vol.30

ペット料理研究家
中山 仁さん（52）
兵庫県宝塚市出身
妙高市在住歴22年

取材中にちょうど食材が届いた。赤身の牛ひき肉に緑の濃い葉物野菜。ディナーは高級ハンバーグ？ いえいえ、これは愛情たっぷり「犬ごはん」の材料。全国の愛犬家のためにスタッフ4名と中山さん、妻の6人で作っている。大学時代、関西から深夜バスで妙高によくスキーに来た。いったん就職したが、山でスキーをしながら暮らしたいとカナダに渡る。しかし仕事探しに苦戦し1年で帰国。山で暮らすなら宿泊業しかないと決め物件を探した。赤倉で売りに出ていたペンションを気に入り、開業したのが2000年。同時に結婚。やがて犬を飼い始め、犬と泊まれるDog's Innとして再スタート。その愛犬デュークがアレルギー症状に悩まされるようになった。これは食べ物のせいだと直感し、ドライフードをやめて自分で作ることに。試行錯誤の結果、デュークが喜んで食べる食事ができ上り、症状も改善していった。おすそ分けが評判になり、2008年販売をスタート。そっちが忙しくなりすぎてDog's Innは現在も休止中。人間と変わらないものを食べさせたいという思いで、米は新潟県産コシヒカリ、水は地元の湧き水を汲んでくる。忙しさゆえ本来の目的だったスキーはシーズン中1～2回だが、妙高には雪だけでなく、それが育む食材も豊富だった。佐賀県出身の妻ももう雪には慣れっこ、3人の子どもたちにはここが故郷だ。「そろそろ地元に貢献しなくてはと思っている」と中山さん。彼の運命を変えたデュークはご主人様が次に何をやってくれるか、今は天国で見守っている。

手作り犬ごはん

歯ごたえを残した「おじや」風につくる「手作り犬ごはん」。おいしくて栄養価が高いので高齢者に食べさせたいという声もあるほど。
新型コロナの様子を見つつ、Dog's Innの再開も目指している。

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

あるるん通信

アスパラガスに夏野菜
店内が色鮮やかに！

只今あるるん畑店頭には地場産の新鮮アスパラガスが勢ぞろい！ 柔らかく甘みが強い、生産者のこだわりが詰まった高品質商品です。また、夏野菜の王道、トマトやきゅうりの出荷も始まり、売り場もにぎやかになってきました♪ 店内では農家さん直伝の豊富なレシピも配布中。上越の旬をぜひ味わってみてください！

あるるん畑×YAGAIYA×cocola
連動企画レシピ Vol.13
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

「アスパラガス」
シイタケ栽培で知られる秋山農場。同社が生産するアスパラガスは、きのこ栽培で使われた菌床をブレンドした肥料を用いて、有機質が豊富な土壌で育まれる。

生産者：（株）秋山農場 グリーンプロジェクト
小幡 達（とおる）さん（三和区）

アスパラガスのたまご焼きサンド

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

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

プレミアム商品券 旬菜交流館 あるるん畑
☎025-525-1183
㊟上越市大道福田639
㊋9:30～18:00 ㊡12/31～1/3

プレミアム商品券 居食屋YAGAIYA
☎025-545-1865
㊟上越市中央1-9-5
㊋18:00～23:00 ㊡日・月曜

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

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

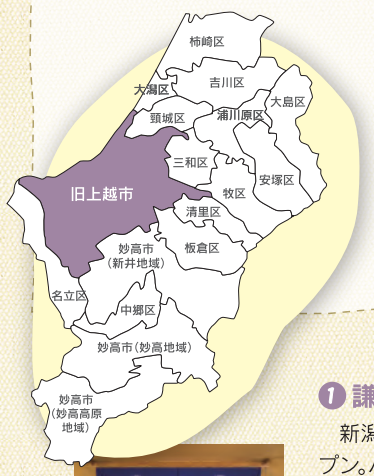
エリアにFocus（フォーカス）

こころ日和（びより）

第98回 上越市 謙信公武道館 周辺編

上新バイパス（国道18号）に近く上沼道も途中まで開通した、交通の便がいいエリア。謙信公武道館やテニス場で運動したあとは、グルメを楽しんで。

イラスト／あっぺ☆



大日カレー 900円。サクサクとんかつの下には具だくさんの手作りカレーライス。添えられたキャベツがうれしい

かつ重 850円。厚切りのやわらかとんかつにソースがからむ。県産ポーク使用の上かつ重や、ご飯をすべてキャベツに置き換えたかつ重ライトもある

店長の渡邉友美さん

プレゼントあり 詳しくは15面へ

❷ となりのカレー屋さん

だいにちスローライフビレッジ内にある食堂。2014年オープン。店名の由来はすぐ近くにあるS&B（エスビー）のカレー工場。S&Bのスパイスを使った特製カレーは、飴色玉ねぎからすべて手作り。子どもも喜ぶ甘口だが、好みの辛さに調整できるスパイス6種が自由に使える。ラードでカラッと揚げたかつ重も人気。高田にあった老舗とんかつ屋をリスペクトした味は、おいしくてなつかしい。お弁当やオードブルのテイクアウト注文も可能。

025-530-7304
住 上越市大字大日31（だいにちスローライフビレッジ内）
時 平日11:00～14:00、土・日曜11:00～15:00
※上記はフルメニューの対応時間。
ご飯もの・テイクアウトは11:00～18:00まで対応可。
休 1/1

店長の永田沙織さん

塩バターちぎりパン 250円

❸ パン工房くろわっさん

2014年オープンのパン屋。看板商品は塩バターちぎりパン。生地にバターをたっぷり練りこみ、底にも塗っているので口の中に入れるとじゅわっとバターの旨味が広がる。ほかにもあんこクロワッサンやかつ重サンドパン、塩バターフレンチなど人気商品多数。季節や流行にあわせた新商品や総菜パンも続々登場！ 広いフードコートで焼きたてをほおばろう。

025-530-7305
住 上越市大字大日31（だいにちスローライフビレッジ内）
時 10:00～16:00
休 1/1

プレゼントあり 詳しくは15面へ

左：季節のメロトッツォ 200円。右：温めても冷やしても美味！ 塩バターフレンチ 150円

となりのカレー屋さんとのコラボ商品、かつ重サンドパン 400円。ふわっふわなパンにとんかつとキャベツがドン！

厳かな雰囲気の相撲場

トレーニングルーム。初回登録をすればだれでも使用可能。3時間330円（高校生220円、65歳以上と中学生160円）。

❶ 謙信公武道館（新潟県立武道館）

新潟県の武道競技の拠点として2019年にオープン。バリアフリー設計。大道場、小道場（畳・板）、弓道場（遠・近）、相撲場のほかに、トレーニングルームやランニングコース、シャワールームも完備。ヨガ・健康体操などのスポーツ健康づくり教室、初心者でも参加できる武道教室を開催している。今号のオタクイズも謙信公武道館がテーマ。15面をチェック！

025-520-8897
住 上越市戸野目古新田375（上越総合運動公園内）
時 9:00～21:00
休 火曜、12/29～1/1

武道教室は対象年齢が広いので、親子一緒に参加するのもあり！

ラーチャセット 980円。ラーメン1人前＋チャーハンはなんと1.2人前！

❹ Fifty-fifty（フィフティ フィフティ）

1987年オープンのラーメン屋。種類豊富なメニューと盛りのよさで、平日は男性、週末は家族連れでにぎわう。ラーメンは長年の試行錯誤の末にたどりついた逸品。モチッとした中太の自家製麺は最後までコシが続き、背脂が溶け込む鶏・豚ベースの醤油スープとベストマッチ。これに焼肉定食が付いた「焼肉ラーメンセット」と、チャーハンがついた「ラーチャセット」が特に人気。

025-523-6906
住 上越市上島462-1
時 11:00～14:30、17:30～22:00
休 不定休

ガツンとニンニク！マッスルラーメン 850円。強火で炒めた国産の豚バラ肉と野菜がたっぷり

プレゼントあり 詳しくは15面へ

マスターの齋藤 勲さん

※デザインはイメージです

6/10（金）発行

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「ここら日和」を追加記事とともに再編集。
第1弾は「春日山～高田周辺編」！

出版・制作：（株）バーツプロダクション
定価：880円　A5判カラー 80ページ
【お問合せ】cocola編集部 tel.025-527-3330

巻頭のコーヒー特集にちなみ
コーヒー付1,000円セットも販売

オリジナルドリップバッグコーヒー付で1,000円。cocola プレミアム商品券での購入が可能です。cocola編集部と高田の朝市（6/12・19）で販売！

プレミアム商品券　プレミアム商品券　プレミアム商品券

今後の予定
第2弾「南高田～妙高編」（2022年9月発行予定）
第3弾「板倉～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）

右記QRからも購入できるよ！
※ネット販売は送料が別途かかります

Ⓚ頸城自動車株式会社 × cocola
cocolaスタッフが同行します♪

コラボツアー

自分自身へのご褒美！ たっぷり約4時間滞在！ 露天風呂も新しくなった！
湯田上温泉 ホテル小柳自慢の
スペシャルうまいもん会席（のどぐろ、新潟和牛など）

【出 発 日】7/9（土）〈日帰り〉
【旅行代金】お一人様15,900円
大人小人同額

【注意】このツアーは新型コロナウイルスワクチン2回接種済みまたは、PCR検査陰性の方が参加条件になります（変更の場合有）。お支払い時に身分証明書と、ワクチン接種歴など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（バス定員45名様）　■ ガイド同行　■ 昼食付

コース　新井7:30➡高田8:00➡直江津8:30➡柿崎9:10➡〈北陸道〉➡湯田上温泉ホテル小柳（新潟うまいもん会席昼・入浴（貸タオル付）・休憩（約4時間滞在）➡道の駅ながおか花火館（ショッピング）➡〈北陸道〉➡柿崎17:20頃➡直江津17:50頃➡高田18:10頃➡新井18:30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変更になる場合がございます。　※各種割引券は、ご利用いただけません。　※全ての写真・イラストはイメージです。

オトクーポン＠ここら

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

アイコンの見方　☎ 電話番号　㊟ 住所　㊍ 営業時間　㊡ 定休日　Ⓟ 駐車場

上越

新感覚! ふわふわ食感の「クレピー」

上越産米粉使用のクレープ生地に具材をたっぷりのせてピザスタイルで♪ ふわふわ軽い食感で、おやつ感覚でもお楽しみいただけます。鶏の胸肉とアラビアータが相性抜群の「チキン880円」ほか、「サラダ」、「シーフード」、「プレーン」の4種。当店新定番クレピー、病みつきになること間違いなし! ※テイクアウト予約のみ

☎025-520-7868　@578byluf

㊟上越市大和5-1-5（フルサット内）
㊍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）㊡火曜　Ⓟ有

食堂酒場 酉かつ

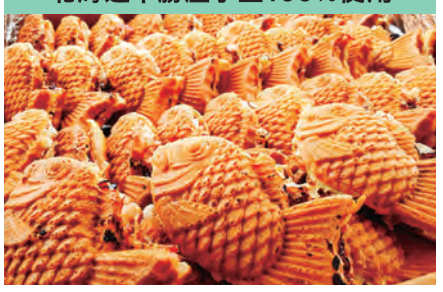
クレピーお試し割引
1枚 200円引き

●割引はクレピー1枚まで　●他との併用不可　●会計時提出

有効期限／2022年6月末日まで　cocola

上越

北海道十勝産小豆100%使用



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

☎025-544-2838

㊟上越市五智国分18-2
㊍10:00～19:00　㊡月曜　Ⓟ有

たい夢　国分店

たい夢 国分店（プレミアム商品券）

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6月末日まで　cocola

上越

おトクなコラボ第3弾!「cocolaプレート」

前回大人気のcocolaクーポン持参の方だけがオーダー可能な「cocola丼」が「cocolaプレート」になって再登場♪ 看板メニューのステーキ100gに、ビーフ100%手作りハンバーグのセット（通常1,280円）にさらにエビフライが2本も付いて980円! 昼も夜も同価格!

☎025-525-1906

㊟上越市寺町16
㊍11:00～14:00
17:00～20:30
㊡木曜　Ⓟ有

レストラン ムーンベアー（プレミアム商品券）

クーポン持参の方だけ注文可能
「cocolaプレート」980円

●クーポン1枚につき2名様まで有効　●1グループ1枚まで有効
●他との併用不可　●注文時クーポンを切取って提出

有効期限／2022年6月末日まで　cocola

上越

人気のジェラートに夏季限定味が登場!

当店の隠れた人気商品ジェラート。高級マスクメロンを贅沢に使用した「マスクメロン」が夏季限定でラインナップ! 定番人気の「佐渡の塩ミルク」、「ルレクチェ」も引き続き売れ筋。ほかではなかなか味わえない「わさび」や「日本酒」もおすすめ♪ 目移りしそうな豊富なフレーバーをご用意! 各400円。

☎025-530-7305

㊟上越市大字大日31
（だいにちスローライフビレッジ内）
㊍10:00～16:00　㊡1/1

だいにちスローライフビレッジ

パン工房くろわっさん

ジェラート各種 400円➡ **350円**

●本券1枚につきグループ様有効
●他との併用不可　●来店時提出

有効期限／2022年6月末日まで　cocola

上越

自律神経、乱れていませんか?

季節の変わり目のこの時期、体調を崩しやすかったり疲れがなかなか取れなかったり、不調を訴える方が増えています。自律神経は季節にも影響され乱れやすくなります。自律神経は背骨の周りに通っているので、歪みがあると影響を受けやすくうまく機能できません。歪みを整えて変化に負けない身体づくりを。

☎025-525-0182

㊟上越市北城町3-15-13
㊍9:00～20:00
㊡無休（日曜も予約可）　Ⓟ有

カイロプラクティック リバース北城店（プレミアム商品券）

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6月末日まで　cocola

上越

ナチュラルでしなやかな新しいストレート♪

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

☎025-544-5770

㊟上越市石橋2-5-15
㊍平日 10:00～19:00
土日祝 9:00～18:00
㊡月曜、第1火曜、第3日曜　Ⓟ有

CORE HAIR（コアヘア）（プレミアム商品券）

クオラインストレート（ショート）＋
超音波トリートメント（シャンプー・ブロー込み）
14,850円➡新規さま限定 **13,200円**

●ロング料金あり　●他との併用不可　●予約時申告、来店時提出

有効期限／2022年6月末日まで　cocola

上越

マンツーマンで英語力を磨こう!

指導経験豊富な外国人講師と1対1で英会話を学びませんか？グループレッスンよりも会話量が4倍になるマンツーマンレッスンは、短期間で英語力の向上が期待できます。また、周りの目を気にせず自分のペースで受講できますので、英会話初心者の方にもおすすめです。無料体験レッスン随時受付中です!

☎025-523-9590

㊟上越市本町5-2-1 クリタビル3F
㊍火～金曜12:00～21:00、土曜9:30～18:30　㊡日・月曜、祝日　Ⓟ有

ジェイムズ英会話 上越校

大人向けマンツーマン英会話レッスン
3か月授業料半額
27,500円/月➡ **13,750円/月**

●平日16時以前開始のレッスンのみ対象 ●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限／2022年6月末日まで　cocola

上越

韓流♪漢方よもぎ蒸しで美と健康に

本場韓国ファンジンの黄土よもぎ蒸しで発汗! 陶器から出る遠赤外線で新陳代謝UP! 下腹部肥満、皮膚美容、女性疾患予防にも。40分3,300円～。10分（550円）単位で延長も可。また、日々の足の疲れにはフットケアもおすすめ。足裏から膝までオイルでぐいーっと流します。30分3,300円～。

☎025-545-2555 / 080-1230-9157

㊟上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
上越信用金庫本店様隣
㊍9:00～20:30（LO20:00）※予約優先
㊡不定休　Ⓟ有

リラクゼーション HoneyCool（ハニークール）（プレミアム商品券）

初回限定 500円引き or 10分延長

●予約時申告、来店時提出
●ホットペッパービューティーからの予約は適用外

有効期限／2022年6月末日まで　cocola

上越

エアコンクリーニングは夏前に

おそうじ本舗®

エアコンのお掃除は暑い夏の本格シーズン前がおすすめ。6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きもあります。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

㊟上越市新光町3-5-22
㊍8:00～18:00　㊡無休

おそうじ本舗　直江津店

おそうじ本舗 直江津店（プレミアム商品券）

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6月1日～6月末日　cocola

妙高

夏前のエアコン掃除早割キャンペーン

おそうじ本舗®

エアコン掃除は梅雨前がおすすめ! 6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きも。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

㊟妙高市上四ツ屋76-13
㊍8:00～17:00
㊡不定休、年末年始12/31～1/3

おそうじ本舗　妙高新井店

おそうじ本舗 妙高新井店

おそうじ本舗 妙高新井店限定
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6月1日～6月末日　cocola

上越

大好評! 6月のウィークエンドランチビュッフェは韓国フェア!

上）韓国フェア イメージ
下）平日ランチビュッフェ イメージ

■ウィークエンドランチビュッフェ「韓国フェア」
プルコギ、チーズタッカルビ、ビビンバにサムギョプサルなど本格韓国料理が勢ぞろい! 週末だけのスペシャルビュッフェをお楽しみください!
期間：6/3～5、10～12、17～19、24～26 金土日曜
時間：金・土曜 11:30～14:30（LO14:00）
日曜 11:30～14:00（LO13:30）
料金：大人1,800円、小人800円、幼児500円

■平日ランチビュッフェ
平日はおトクにホテルメイドのビュッフェをごゆっくりと。パスタ、タレカツ、サムギョプサルなど豊富なバリエーションのお料理をご用意。
期間：毎週 月～木曜
時間：11:30～14:30（LO14:00）
料金：大人1,300円、小人800円、幼児500円

★LINE会員様は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!

カフェ＆レストラン アレーグロ
☎025-526-7611
㊟上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F
㊍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）㊡無休 Ⓟ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（プレミアム商品券）

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6月末日まで　cocola

読者プレゼント

総勢32名様に当たる!

5名様

Ⓓ となりのカレー屋さん より

上かつ重

県内産クリーンポークの厚切り豚かつがのったボリューム満点の上かつ重です!テイクアウトもOK。※店頭でハガキと引換。

㊟上越市大字大日31
☎ 025-530-7304

10名様

Ⓒ 中華そば 煮干屋さん より

お子様らーめん

ミニラーメン＆プリン＆飴＆ジュースのお子様専用セットで、家族一緒にラーメンを味わおう♪ ※店頭でハガキと引換。

㊟上越市藤野新田375-1
☎ 025-520-8009

5名様

Ⓑ パン工房くろわっさん より

塩バターちぎりパン

バターたっぷりの生地にゲランドの塩のアクセントがきいたロングセラーのパン。※店頭でハガキと引換。

㊟上越市大字大日31
☎ 025-530-7305

2名様

Ⓐ Fifty-fifty(フィフティ フィフティ)さん より

ラーチャセット

自家製麺のこだわりラーメンと大盛りチャーハンのセット。サラダも付いて満足度200%!※店頭でハガキと引換。

㊟上越市上島462-1
☎ 025-523-6906

【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 自宅(自分の部屋)の自慢ポイントを教えてください
　※あれば理由と写真も送ってください
⑤ 夏に食べたいもの・行きたいお店はありますか

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 5月号プレゼント」
FAX　025-522-4618　メール　cocola777@gmail.com

【応募締切】2022年6月20日(月)消印有効

QRコードからも応募できます

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

5名様

Ⓕ cocola編集部 より

ここら日和 vol.1 春日山～高田周辺編

人気企画「ここら日和」のムック本が6/10(金)に発行となります。第1弾は春日山～高田周辺編。上越・妙高・糸魚川・柏崎のまちあるきガイドを4回に分けて発行します。価格880円

5名様

Ⓔ 品川アート・プロさん より
55周年の感謝をこめて!

絵本『パンダのどすん ボクのおきにいり』

のんびりゆったり、どすんの日常。12歳の作者によるお話とその母によるイラスト、パンダ愛あふれる絵本。第7回絵本出版賞優秀賞受賞作品。

COCO LOVE cocola部 公式LINE 友だち募集中

ID @cocolove.joetsu

月1のリサーチにご協力ください。
プレゼントが当たるかも!?

6月のcocola部リサーチは“REGINA SWEETS & BAKERY ケーキセット”が抽選で5名様に当たります!

上品でモダンなスイーツとベーカリーをご提供。ショーケースのお好きなケーキとドリンクがセットで選べます。イートインでお召し上がりください。

フリーペーパー ココラ 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!

FREE_PAPER.COCOLA

これであなたもここらの達人! ここら才タクイズ

Look!

ここらの歴史、文化、自然を知って、もっとここらを好きになっちゃおう!

vol.16 謙信公武道館に詳しくなろう!

出題者:謙信公武道館

ここらへんの武道と謙信公武道館にまつわるクイズです。

Q1 新潟県スポーツ協会に加盟する武道団体の数はいくつ?
①9団体　②12団体　③25団体

Q2 謙信公武道館は、建物の一部に新潟県産材を活用しています。次のうち使われていないものはどれ?
①安田瓦　②県産の杉　③糸魚川のヒスイ

Q3 謙信公武道館の自動ドアなどにある模様(マーク)は何をモチーフにしたもの?

自動ドアのマーク

Q4 謙信公武道館の入口にある矢印は武道館を指しています。この矢印をさらに伸ばすと、さらに奥にあるものは?
①高田駅　②春日山　③妙高山

◀答えと解説はこのQRコードから(今月号の答えは次号紙面にも掲載します)

先月号「どこのマンホールデザインかわかる?」の答えは、
A.糸魚川市／B.妙高市／C.上越市／D.柏崎市でした!

■ cocola お持ち帰りスポット

【上越市】うみてらす名立／ゑしんの里記念館／浦川原体育館／浦川原物産館／エルマール(kukka)／大潟体操アリーナ／オーレンプラザ／柿崎総合体育館(かきざきドーム)／清里コミュニティプラザ／頸城自動車(各営業所)／くわどり湯ったり村／頸北観光バス／五智歴史の里会館／小林古径記念美術館／三和区コミュニティプラザ／佐渡汽船／自遊空間上越高田店／上越あるるん村／上越観光物産センター／上越教育大学／上越体操ジムリーナ／上越市役所生協売店／上越総合体育館／上越文化会館／上越モール／正善寺工房／新柳／セブン-イレブン(大潟店・五智1丁目店・浦川原店・子安店・名立店・東雲町店)／全日食チェーンやまざくら店／大光銀行(高田支店・直江津支店)／高田駅前観光案内所／高田世界館／高田図書館／高田文化協会／デイリーヤマザキ上越中郷店／東頸バス／直江津駅前観光案内所／中郷区総合事務所／なかごう さとまるーむ／長峰温泉ゆったりの郷／名立区総合事務所／パティオ／はーとぴあ中郷／フルサット／ほっとステーション五番館／ホワイトウェーブ／まえかわ大潟店／森の駅大島青空市場／門前の湯／ユートピアくびき希望館／よしかわ杜氏の郷／ろうきん高田支店／ローソン(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／大鹿簡易郵便局／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／ライムリゾート妙高／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／糸魚川市民会館／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／親不知ピアパークふるさと体験館／セブン-イレブン糸魚川能生インター店／翡翠園／フォッサマグナミュージアム／マリンドリーム能生／山川製菓／大和屋クリーニング各店舗　【柏崎市】かしわざき市民活動センターまちから／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／道の駅花の駅千曲川／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➡

ここら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

FSC ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C020174 www.fsc.org
※森を守り森を育てる紙
FSC®認証紙を使用しています。

VEGETABLE OIL INK

7月号
「夏グルメ特集」
「おでかけ特集」ほかを予定

編集後記

春は観桜会に、糸魚川徳合のしだれ桜、名立宇山の山桜、五智公園の八重桜、松ケ峰の妙高の残雪と桜を満喫。5月は芝桜に寺町大厳寺の白つつじや、糸魚川月華山かねこつつじ園。山では白いコブシや藤の青紫が映え、これからは、合歓(ねむ)の赤い花が、ふわっと灯のように彩ります。「ここら」はいつも花にかこまれて笑顔になる場所です。(竹内)

発行人　竹内 豊
編集部　山岸 愛 / 栗田 浩子 / 浅岡 朋子 / 渡邉 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 / 小林 沙那恵 / 金澤 ゆう
イラスト　あっぺ☆(ここら日和)

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

女性のお悩み解決

教えて！妊活 vol.107

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 不育症と言われましたが、検査で異常はありませんでした。低用量アスピリンを処方され内服していますが、2年間妊娠しません。どうしたら良いでしょうか？

A 不育症の原因からみてみましょう。原因の10%は血栓傾向を示す抗リン脂質抗体であり、この抗体が陽性の場合のみアスピリン内服が有効です。そのほかの10%は双角子宮、重複子宮などの子宮形体異常があります。また、5.5%は不育症カップルのどちらかが染色体異常を有する保因者であることが原因であり、この場合は理論上1/3〜1/4は正常妊娠が可能です。あと4.5%未満が糖尿病、甲状腺疾患などです。残り70%は、卵子が原因と考えられております。

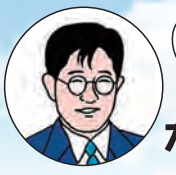
流産を引き起こす卵子の要因としては、卵子・受精卵の染色体異常です。卵子の染色体異常率は、年齢とともに上昇します。さらに受精卵になると細胞分裂でミスプリントが起き40〜50%の染色体異常が起きます。この染色体異常が胚分割の時点で起きれば妊娠にならず、生体に与えるダメージが少ない場合は胎嚢、胎児まで育ち最終的に流産に至ることになります。つまり卵子が原因の場合、不妊症と不育症は別個のものではなく、ひとつの疾患による重症度の違いによるものと考えられます。まずは妊娠成立のために、不妊治療したほうが良いと考えます（詳細は、HP cocola妊活プラスで）。

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 女性の生涯をトータルでサポート
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）	○	○	—



vol.115

馬場秀幸弁護士の

なんとかなるさぁ〜法律相談

Q 自転車で歩道を走行していたところ、前方に歩行者がいたのでよけてもらおうと思ってベルを鳴らしたのですが、よけてくれず、その歩行者と接触してケガを負わせてしまいました。自分に責任があるとは思いますが、歩行者にも落ち度はなかったのでしょうか？

A 自転車は、道路交通法（以下「道交法」という）上は「車両（軽車両）」に含まれ、道交法の適用を受けます。そのため、原則として歩道と車道の区別ある道路においては車道を通行しなければなりません。歩道を通行できるのは、車道または交通の状況に照らして自転車の通行安全確保のため歩道通行がやむを得ないときなどに限られます。

歩道を自転車が通行できる場合でも、「走る」ことはできません。できるのは「徐行」です。その「徐行」はすぐ停止できる速度のことで、時速6〜8㎞程度と理解されています。

以上のとおり、自転車は歩道での通行を厳しく規制されています。そのため、歩行者は、歩道上で自転車に対して注意を払う義務は負っていないと考えられます。

したがって、前方の歩行者との接触を避ける義務は自転車の運転者が負うこととなります。接触の危険があるのであれば、自転車から降りて歩行者の横を歩くべきであり、ベルを鳴らしたからといって運転者の責任が軽減される（歩行者に落ち度が認められる）ことにはなりません。自転車側と歩行者との過失割合は10:0になるのではないかと思われます。

歩道には、子どももお年寄りもいます。自転車の通行には十分注意することを心がけてください。

6/6（月）
10:00〜

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

馬場秀幸 法律事務所
上越市大手町7-1
☎ 025-521-0533

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

＼お使いみち自由自在。／
フリーローンWish（ウィッシュ）
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 年3.80%（変動金利）
通常金利 年4.20%（変動金利）

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
※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時間受付で審査もスピーディーな ネットカンタン仮申込 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。 ※詳しくは店頭に説明書をご用意しております。 ※表示金利は2022年5月1日現在

【高田支店建替え工事に伴い仮店舗にて営業中】
所在地
上越市本町4丁目2-19 オージュビル1階・2階
1階：ATMコーナー
2階：営業窓口・ろうきんプラザ
駐車場
建物東側、本町4丁目駐車場をご利用ください。
※ご来店の方には無料対応いたしますので、駐車券をお持ちください。
（ATMのみのご利用は30分以内となります）
※営業時間および電話・FAX等連絡先の変更はありません。

土日もご相談OK！
ろうきんプラザ上越
025-521-0707 9:00〜17:00（平日は事前予約により18:00までご相談いただけます）
休 月〜金曜の祝日（振替休日を含む）、5/3〜5、12/31〜1/3 ※1/4、5が土・日曜の場合は休業日となります。
来店予約はこちらから➡

＼5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

【リンクコーデ特集】
リンクコーデ、服や小物をそろえた親子兄弟、友だちがかわいらしくて、見ているだけでウキウキ気分になれました。（柏崎市 Hさん）

私の若い頃はペアルックが流行っていたのですが子育ての頃はダサい感じに見られていたんですよ…。今は自由に着こなしていてうらやましいです。（柏崎市 Oさん）

【リサーチ・お米について】
以前、アンケートに答えましたが、やはり地元で栽培している銘柄が多く食べられているということは、地元の米がおいしいということですね。本当にうれしく思います。（妙高市 Oさん）

上越に住んでいて、まずいお米食べたことってないですよね。幸せなことだなあと思いました。（上越市 Aさん）

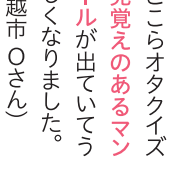
【葬儀・法要のマナーと心得】
頼んでよかった仕出し、弁当、菓子のコーナー、とてもおいしそうな写真ばかりで、いつも決まったところで注文していましたが冒険して利用してみたいと思いました。（上越市 Tさん）

ページを保管させていただこうと思います。とくに参考になったのが香典の書き方です！ いつも「どうだったっけ？」と悩むものですから…。（上越市 Nさん）

葬儀・法要の記事が参考になりました。喪服のレンタルは知らなかったので、急に必要になるときはありがたいと思いました。（上越市 Nさん）

【ここら日和・藤野新田周辺編】
あるるん畑は行きますが、おかげさまは知らなかったです。お蕎麦好きなので行ってみたいです。（上越市 Yさん）

【その他いろいろ】
父子でチャレンジ！母の日ケーキが参考になりました。我が家でも作ってみようと思います。（上越市 Kさん）



ここらオタクイズに見覚えのあるマンホールが出ていてうれしくなりました。（上越市 Oさん）