

こころ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

7

2022
月号

vol.166

TAKE FREE

2~3面

今こそ食べたい！夏グルメ特集

4~5面

近場でおでかけしませんか？

この夏、どこ行く？ 何食べる？

シーちゃん

2面

プレミアム商店街

3面

こころのNEW OPEN 飲食店版

6面

cocola部 お弁当事情おしえてください

8・9面

cocola プレミアム商品券

10面

こころのInformation

11面

こころ日和 ～金谷山周辺編～

12面

美活スポット

13・14面

オトクーポン

15面

プレゼント、オタクイズ

ガイドブック
販売中！

おーくん

web

facebook

instagram

QRコード

アクティブに
いこう！

こころへんの
ガイドブックだよ

こころへんの
ガイドブックだよ

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。

プレミアム
商品券
サクラ版

プレミアム
商品券
ハス版

プレミアム
商品券
ツバキ版

プレミアム
商品券
甘藷/パン
ダフル版

上越

二葉楽器 本町店

生まれ変わったピアノたちが店頭でお待ちしております

中古ピアノフェア開催中です！
全機種試弾OK！

二葉楽器では、中古ピアノをリニューアルして命を吹き込みます。年式は古くてもヤマハならではのキラキラした音色は健在。ぜひ店頭で試弾してください。中古ピアノは“見て、弾いて、聴いて”、選んでください。生まれ変わったピアノたちの中からお気に入りの1台にきっと出会えます。
※現品1台限りとなります。あらかじめご了承ください。

Information

おすすめ展示中古ピアノ紹介

①ハイブリッドピアノ NU1 (2014年) 198,000円(税込)

②アップライトピアノ U30BL (1989年) 396,000円(税込)

③ヘッドホンで練習できるサイレント機能付きピアノ
アップライトピアノ U100SX (1997年) 550,000円(税込)

二葉楽器 本町店

☎025-523-5655

📍上越市本町5-3-27

🕒10:00~18:30

🏠水曜

プレミアム
商品券

QRコード

二葉楽器

上越

ボディメイクサロン ロハス

7月末まで入会金22,000円→無料キャンペーン実施!!

1台3役のパワープレートで
ダイエットと疲労回復をサポート

ダイエットもがんばりたいけど、疲れの蓄積もピークでやる気が起きない。そんなあなたにロハスがおすすめ!! パワープレートはペアストレッチ・トレーニング・マッサージがこなせる最先端のマシン。
トレーナーは整体師も兼ねるこの道15年のベテラン。トレーニングと疲労回復ができる欲張りジムでダイエットをサポートします！
マシンに乗ってボーリングするだけ! トレーニング初心者でも安心

ボディメイクサロン ロハス

☎050-3740-9485

📍上越市大貫1-8-10

🕒10:00~18:00 (受付終了)

🏠日曜・祝日

プレミアム
商品券

QRコード

上越 ロハス

上越

おそうじ本舗 直江津店

電気効率UP&アレルギー対策にもおすすめ!

暑い夏を快適に過ごしませんか?
エアコンクリーニングキャンペーン開催!

エアコン掃除は暑い夏の本格シーズン前がおすすめ。内部に潜むカビやホコリをすみずみまで洗浄。7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。価格はすべて税込。

Information

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

2022年7月末日までご予約の方、税込お見積り合計金額より
⇒1台目 1,100円引き ⇒2台目以降さらにうれしい割引あり。
価格はすべて税込(お掃除機能付エアコンは別途お見積り)
※おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可

おそうじ本舗 直江津店

☎0120-916-673

📍上越市新光町3-5-22

🕒8:00~18:00

🏠無休

プレミアム
商品券

QRコード

おそうじ本舗 直江津店

※本紙は6月17日(金)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 📍 住所 🕒 営業時間 🏠 定休日 ※表記価格はすべて税込。

cocola | 01 | 2022 July

上越

とにかくステーキを
お腹いっぱい食べたい!
極厚ステーキ60分食べ放題!

極厚ステーキ、ライス、味噌汁が食べ放題で
2,189円。スペシャル食べ放題90分は2,530円
でさらに餃子、唐揚げ、ラーメン・そば・うどん、
カレー、サラダも食べ放題。ドリンクバー付。
アルコール飲み放題(90分)1,078円も。



ロケット食堂

☎ 025-520-8099
㊤ 上越市藤巻8-64
🕒 11:00~21:00 ㊤ なし



上越

「星空のビアガーデン」開催!
40種以上のお料理に
ドリンクメニュー30種!



7、8月の金・土・祝前日に限定開催! 夜空の下
で乾杯!
大人 5,500円/学割 4,000円/中高生 3,500円/
小学生 2,500円/幼児 1,000円/3歳以下無料
★下記QRよりLINE登録で大人料金500円引き!

アートホテル上越

☎ 025-526-7330 ㊤ 上越市本町
5-1-11 🕒 18:00~21:00 (LO20:00/
ドリンクLO20:30) 屋外ガーデンスペースにて
㊤ 7、8月の金・土・祝前日のみ開催



妙高

家族みんなで海鮮バーベキュー &
海鮮丼のお店がオープン!



日本海鮮魚センター 新井店

☎ 0255-70-5544
㊤ 妙高市猪野山55-16
道の駅あらい
🕒 9:00~18:00 ㊤ 1/1



お家で海鮮バーベキューはいかが
でしょうか? ホタテ、サザエ、エビにイ
カなど。キャンプにもおすすめです。手
軽にバーベキューの雰囲気を楽しみ
たい方は、魚1匹を丸ごと特製窯で焼
き上げた浜焼コーナーや鮮度抜群!
旬の食材がたっぷり入ったお刺身やお
寿司も。

また、この春に鮮魚センター向かい
に海鮮丼のお店「えちごん亭」がオー
プン! 魚屋直営だからネタが新鮮です。

日本海鮮魚センター直営 えちごん亭

☎ 0255-70-5656
㊤ 妙高市猪野山55-24 道の駅あらい
🕒 11:00~15:00
㊤ 1/1



美容・健康

梅雨時のうっとうしい気分をリフレッシュ
日頃がんばっている自分へのごほうびに



美容室stella.

☎ 0120-433-540 ☎ 025-543-3117
㊤ 上越市東雲町2-8-55 🕒 9:00~18:30 (木曜
20:00まで、日曜17:00まで) ㊤ 月曜、第1・第3日曜



物販

おいしいお米!
おいしいご飯!



★高田城町娘すし
★とんかつロール巻すし
★えび毬愛巻すし
★いなりすし
★くるみちゃんいなり
食べてみてー!

米やのコシヒカリ弁当

☎ 025-522-1232
㊤ 上越市大町4-2-15 高田駅前通り
🕒 7:30~15:00 ご予約弁当は朝・昼・夕食OK ㊤ 1/1~3



物販

ミシンのことならお任せください♪



ジャノメ上越妙高店(ジャノメミシン)

☎ 025-512-0055
㊤ 上越市南本町1-3-17
🕒 10:00~18:30 ㊤ 日曜、祝日



習い事

旬の彩りをお部屋に
アジサイリースづくり



プリザーブドフラワー
のアジサイを組合せ
たリースを作りませ
んか? ラウンド型のほ
かに、三日月型、ド
ロップ型も新登場!

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)



今こそ食べたい!
Summer gourmet
夏グルメ特集
クーポン付!
いよいよ夏本番! おいしい料理で夏を乗り切りましょう!

📄 テイクアウト可 COUPON クーポンあり

上越

ボリュームたっぷりの
創作料理♪ 飲み放題付の
おまかせコース!

和食とイタリア料理を融合させた個性的な
創作料理が楽しめます。
★おまかせコース(2時間飲み放題付)4000
円、4500円、5000円があります。
★飲み放題(2時間)2,420円。ノンアル 1,650円。



和伊太屋 四季彩

☎ 025-545-0431 ㊤ 上越市石橋
1-402 ホテルα-1上越2F ㊤ 日曜
🕒 月~木曜 17:00~22:00 (LO21:30)
金・土曜 17:00~23:00 (LO22:30)



上越

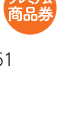
開放的なテラスで乾杯!
酒飲みのための
大人バーベキュー



美酒美食にこだわる農民BBQ。国産肉、新
鮮な魚介に地場産野菜を盛り込んだ「スタン
ダード/5,500円」。エイヒレにスルメ、刺身や
天ぷらなど酒が進むこと必至の「酒飲みのた
めのBBQ/6,000円」も! 各2時間飲み放題付。

旬菜居酒屋 農民

☎ 025-530-7038 ㊤ 上越市東雲町2-4-51
直江津駅南口から徒歩3分
🕒 17:30~23:00 (LO22:30)
㊤ 日曜(宴会予約に応じて営業)



COUPON レストラン・ ヨードル金谷 2人で夏宴会! プラン5,500円から 200円引き (お一人様100円相当) ●会計時提出 ●1枚で2名様まで ●他との併用不可 有効期限: 2022年8月末日まで (8/11~8/16は使用不可)	COUPON ロケット食堂 スペシャル食べ放題ご注文の方 100円引き ●注文時提出 ●1枚で1グループ様全員有効 ●他との併用不可 有効期限: 2022年7月末日まで	COUPON 和伊太屋 四季彩 お料理ご注文の方 ワンドリンクサービス ●注文時提出 ●1枚で1グループ様全員有効 ●他との併用不可 有効期限: 2022年7月末日まで
COUPON キッチンパンチョ 上越インター店 フードメニューご注文の方 べーコントopping無料 ●注文時提出 ●1枚で1名様まで ●他との併用不可 有効期限: 2022年7月末日まで	COUPON 日本海鮮魚センター 新井店 2,000円以上お買い上げの方 お会計から200円引き ●お会計時提出可 ●1枚で1組様まで ●他との併用不可 有効期限: 2022年8月末日まで	COUPON 日本海鮮魚センター 直営 えちごん亭 井ご注文の方 スノーアイス 1杯サービス ●ご注文時提出 ●1枚で1名様まで ●他との併用不可 有効期限: 2022年8月末日まで (各日、なくなり次第終了)

上越市民限定

プレミアム商店街

cocolaプレミアム商品券を上越市内のお店で使っておくに♪

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

¥1

¥500

¥1,000

利用期限は
R4/7/31(日)
まで

美容・健康

肌の違いを実感できる!
「1週間美肌チャレンジ」モニター募集



ビフォー・アフターを
写真で確認し、体験後
の感想をいただける
方募集! 美顔器と化
粧品の相乗効果を体
験してみませんか?

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

サロン専売ブランド・ケラスターゼの
正規取扱店です



7/31(日)までケラ
スターゼ商品 (一部商品
除く)のセール開催中!
ご購入にはcocolaプ
レミアム商品券も使
いいただけます。

HAIR WAVE sasaki

☎ 0120-24-0585 ㊤ 上越市本町6-4-17
🕒 9:00~17:30 (日曜17:00まで)
㊤ 月曜、第1火曜、第3日曜



上越

久しぶりに内輪でにぎやかに、
飲み放題コース5名様より5,500円〜♪

飲み放題コースはオーダー式です



「地魚日替りコース」は3,850円から
ご予算に合わせてお作りいたします。
海の幸味処膳(上)3,300円は、能生漁
港に水揚げされた新鮮な魚介類をた
くさん盛込んだ海鮮丼に、焼き物、揚
げ物、茶碗蒸し、サラダやおすめの
人気メニュー。テイクアウトメニューもあ
わせて軍ちゃんのホームページをご覧
ください。

◀海の幸味処膳(上)、地魚日替りコース



海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店・高田店

【直江津店】☎ 025-545-2728 ㊤ 上越市西本町1-14-2
【高田店】☎ 025-526-3950 ㊤ 上越市本町4-1-8
㊤ ランチ 11:00~14:00 デイナー 17:00~22:30
㊤ 不定休



NEW OPEN 上越

とろり天使のわらびもち上越店

2022/6/10 OPEN

新潟県初出店! とろっ
とろ「生わらびもち」
小箱600円、大箱
1,080円。新食感の
「飲むわらびもち」は
680円。

㊤ 上越市新光町1-8-8 1F ㊤ 火~土曜
11:00~18:30、日・祝 11:00~15:00
※売切れ次第終了 ㊤ 月曜、不定休あり



RENEWAL OPEN 上越

居酒屋 傍~SOBA~

2022/6/1 リニューアルOPEN

この度、SOBA妙高は
居酒屋傍~SOBA~
に店名を改めました。
スタッフ一同お客
様に喜んでいただけ
るよう努めてまいり
ます。

☎ 090-7815-1966
㊤ 上越市大和5-2-7 エンジョイプラザ内
㊤ 11:00~14:00、16:00~22:00
㊤ 火曜



上越

大切な方へのご贈答用に、
家族の集まりに
海の幸はいかがですか?

明治2年創業、割烹料理屋がつくる高級海
鮮料理。のどろとアワビ入りのアクアパッ
ツァ、贅沢なふかひれスープや、栄養・コー
ゲン豊富なすっぽんの姿煮を急速冷凍。レン
ジで温めてお召上りください。詳しくはHPへ。

割烹 明治庵

☎ 025-534-2156 ㊤ 上越市
大瀨区雁子浜323-7 8号線沿い
㊤ 予約時間に合わせて営業
(完全予約制) ㊤ 不定休



上越

夏の夜の
おしゃべりプッチ宴会!
二人で5,500円プラン!

フルボトルのワイン1本付き(泡も選択可)。
サラダやキッシュ、チキンソテーなどお料理も
2名様で5,500円。充実の宴会プラン! 親しい
ご友人やご夫婦で、お二人だけの夏のおしゃ
べりプッチ宴会におすすめです!

レストラン・ヨードル金谷

☎ 025-523-0681
㊤ 上越市大貫2-17-40
㊤ 11:00~15:00(LO14:00)
17:30~21:00(LO20:00) ㊤ 火曜



NEW OPEN 上越

CHOA CHICKEN (チャオチキン)

2022/7/2 OPEN

カリッ!とした食感が
大人気の韓国チキン
「CHOA CHICKEN」
が上越初上陸! 味は
10種類。中華そば煮
干屋に併設。

☎ 025-520-8009
㊤ 上越市藤野新田375-1 中華そば煮干屋内
㊤ 11:00~16:30/17:30~20:00
㊤ 木曜



NEW OPEN 上越

ヘアースタジオLICIA&ベルカント コラボショップ

2022/6/2 OPEN

お取り寄せスイーツや
ご当地土産を出張販売
しているベルカントが
LICIA前のワゴンに出
店。屋久島の和紅茶も
販売しています。

☎ 090-3670-8194 (ベルカント)
㊤ 上越市本町3-1-10 (ヘアースタジオLICIA)
㊤ 原則毎週金曜 10:00~16:30
㊤ 月~木曜、土日祝



NEW OPEN 上越

ニケンメ酒場بران

2022/4/1 OPEN

カラオケとダーツが楽
しめます。時間無制限・
出入自由の飲み放題が
3,000円、女性2,000
円! 2軒目としてもお
軽にご利用ください。

☎ 090-4233-2605
㊤ 上越市仲町3-2-17 2F
㊤ 20:00~0:00
㊤ 月・火曜



上越

ニンニクの香りがガツンと
効いた、夏に食べたい
スタミナグルメ!

真っ赤なナポリタンとは対照的な真っ白な白ナ
ゴ。海鮮ベースの塩ダレに、ニンニクのパンチの効
いた香りがスタミナをつけたい夏にぴったり! ト
ロトロ食感とタマゴがカルボナーラのような口当
たり。そんな白ナゴはビールのお供としても最高!

キッチンパンチョ上越インター店

☎ 025-538-8020
㊤ 上越市富岡462-14
㊤ 11:00~21:00(LO20:30)
㊤ 不定休



あるん 通信

夏野菜の季節、本格到来!

当店では鮮度抜群のトマトときゅうりが最盛
期! なかでもトマトは生産者により特徴があり、
酸味と甘みのバランスが絶妙なものの、とにかく
甘さが抜群なものなど様々。推しの生産者を見
つけてください! トマトときゅうり、それぞれに
合ったドレッシングも販売中。店頭でレシピを
配布しているので、新しい食べ方にもぜひチャ
レンジを!

LINE公式
アカウント

QRコードでかんたんお友だち
登録♪ おトク情報をお届け!



あろ火 × 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

「トマト&きゅうり」
朝市でも人気を誇る諏訪さんの夏野菜。夫婦二人
三脚で織細に育てる野菜は、同業者のファン也多
い。今年は豊作で質・サイズともに
ピカイチ。

生産者: 諏訪政則さん
(上越市東中島)

レシピは動画
で配信中!

web cocolaでも
見られるよ!

レシ監修: 居食屋YAGAIYA 栄養士 信田紘基

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 ㊤ 日曜



ガステラス通信 Vol.02

ガス衣類乾燥機
乾太くんで
梅雨のお悩みを解決!

電気の1/3の時間で乾燥! (実用衣類5kgの場合)

電気ヒートポンプ式全自動洗濯乾燥機では
162分。天日干しの時間は4時間以上。ガス衣
類乾燥機なら、なんと52分で仕上がります。

天日干しのようにカラッ
とふっくら、臭いもなし!
洗濯物を干す手間もな
ければ、洗濯物に花粉
や黄砂、嫌な虫が付くこ
ともありません。

ガスの力で
すぐ乾く!

ぜひ、「ガステラス」でご体感ください!

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 TEL:025-512-0016
営業時間: 平日 10:00~18:00、土日祝 10:00~17:00
休館日: 毎月第1・第3土曜日・年末年始



近場でおでかけしませんか？



どこいく？ なにする？ 休日いかがお過ごしですか？

今回は近場にスポットを当てて注目のアクティビティやイベント情報、

おすすめ公園スポットなど施設を紹介します♪

この夏はここで遊びつくしちゃおう！



妙高市

アルペンブリックリゾート

マウンテンパークの大自然の中で遊びつくそう！

その他アクティビティ 順次開始予定

セグウェイ

10分体験……………500円
ミニツアー(30分)…3,000円



セグウェイ・ゴーカート

1時間…………… 1,000円
半日(3時間まで)… 2,000円
1日(6時間まで)… 3,000円

8輪スケートボード

1時間…………… 500円
半日…………… 1,000円
1日…………… 2,000円



ミニランプ&パーク

1時間…………… 1,000円
半日(3時間まで)… 2,000円
1日(6時間まで)… 3,000円

電力キックボード

10分体験……………500円

熱気球係留体験

体験飛行券…………… 3,000円



MTBフロートレイル



初心者から上級者まで楽しめる無数の走行ラインを持つフロートレイル。約1.6kmのコース。レンタルバイクもあり(1日3,000円～)。

アルペンブリックリゾート
マウンテンパーク



スキー場のカヤバゲレンデが今夏からマウンテンバイクが楽しめるマウンテンパークとしてオープン! マウンテンバイクのコースのほか、セグウェイなど各種スポーツが楽しめる。

MOUNTAIN PARK事務所

0255-86-3900(8:00～17:00)

妙高市池の平温泉2457-1

金・土・日曜、祝日 9:00～日没1時間前

アルペンブリックリゾート
ホームページはコチラから



【ゲレンデ南側エリア】

パラグライダー

フライトエリア利用券
……………3,000円



マウンテンボード

1時間…………… 1,000円
半日(3時間まで) 2,000円
1日(6時間以上) 3,000円

@alpenblick_mountainpark

インスタフォロー&シェア

(メンション)で特典あり!

※混雑時はお待ちをさせていただきます。
お一人様1回限りさせていただきます。



ホテルアルペンブリック

妙高山の雄大な風景が眼前に広がるホテル。お部屋から妙高山や野尻湖なども見渡せます。

平日1泊2食付 お一人様8,000円～



卓球とビリヤードが
楽しめます♪

ホテルアルペンブリック

0255-86-3180

妙高市池の平温泉2452



日本亭別店 つぐみ

手打ちそば・旬の天ぷら・鮮魚!「天ざる握り寿司セット」1,780円などの定食が人気。



妙高山を
眺めながら



マウンテンパーク利用で入館料200円引き!

アルペンブリックスパ 日帰り温泉

内風呂は無色透明の単純温泉。
黒泥露天風呂やサウナも完備。
スパゾーンのほか楽しい売店と
食事処(ランチもOK)も。

妙高高原アルペンブリックビール

雪深い妙高高原の天然水を使い、地内の地ビール工場「タトラ館」で醸造。できたてのホップの香りをお楽しみください。



アルペンブリック スパ 日帰り温泉

0255-86-5130

妙高市池の平温泉2413-11

9:00～22:00(最終入館21:30)

火曜

大人800円、小学生400円、未就学児無料



1等貸し切りのゲストハウスで
庭を眺めながらゆったりとした
時間をお過ごしください



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)

Rusayan Guest House

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

3ベッドルーム ヴィラ 宿泊料金(最大利用人数10名)
3名様 38,000円～

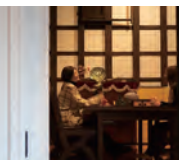
Vacation Rental 1棟貸しホテル

りゅうせいあん

柳精庵ゲストハウス

ご利用予約・お問合せ

担当:庄山 TEL 090-2173-6022



趣のある
蔵スペースも
ご活用ください。

ホームページ
はコチラ↓



※民泊施設のため宿泊利用のお客様を優先とさせていただきます

上越地域(上越・妙高・糸魚川・柏崎)にお住まいの方限定

cocola 限定日帰りツアー2022

ワイン&スパークリングワインで学ぶ“ぶどうの品種”

岩の原葡萄園 特別セミナーと

お持帰りワイン プレゼント付! ワイナリーランチ

2022年 9月24日(土)

お一人様 8,000円

※往復交通費、セミナー参加費、
ワインの試飲代、昼食代込

※20歳未満の方はお申込みいただけません

定員:18人

※最少催行人員:15名様

※cocolaスタッフ同行



※写真はイメージです

行程

直江津駅南口 9:00 → 西城町 大島ビル 9:30 → 岩の原
葡萄園(ワインセミナー～昼食・ワイナリーランチ～見学・
ショッピング) → 西城町 大島ビル 15:30頃 → 直江津
駅南口 16:00頃着

㈱パーツプロダクション 旅行事業部

申込み
問合せ

かなえる旅行社 担当:佐藤

と来店前にお電話ください! 025-512-5888

info@kanaeru.club 月～金曜 9:30～17:30 土・日・祝休



※ワクチン2回接種済、ご出発日の前日までに各ワクチンの有効性を保て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負担となります)の結果が陰性であることを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きます。あらかじめご了承ください ※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 ※定員に達し次第切となります



喫茶時間どろぼう

9:00～16:00

ミヒャエル・エンデ作品『モモ』にちなんでつけられた喫茶店。コーヒーや紅茶、信濃町ならではのルバーブジュースやブルーベリージュース、軽食などをご用意。童話の森の木々を眺めながら、くつろぎのひとときをどうぞ。



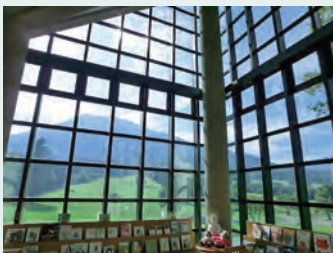
いたるところに木彫りのオブジェが♪
ピンク色がかわいい甘酸っぱいルバーブジュース(期間限定) 550円

ミュージアムショップ

9:00～17:00

ミヒャエル・エンデ、松谷みよ子の本をはじめ、いわさきちひろグッズ、世界の絵本、レターセットなど童話のキャラクター商品を取り揃えており、夢のあふれるショップです。来館の記念、おみやげやプレゼント用にぜひどうぞ。

喫茶とお買い物のみのご利用は入館料がかりません。



本と人形の部屋では自由に絵本が楽しめます。

のはなはるか 原画展 絵本の宝箱

7/15(金)～9/27(火)

長野県

黒姫童話館 & 童話の森ギャラリー

『たくさんのたくさんのたくさんのひつじ』(2014年)で絵本作家としてデビューして以来、細かな絵ときれいな色彩で絵探しの世界に連れていってくれる、のはなはるか初の大規模個展。デビュー作を含めた4作の原画のほか、ラフスケッチや着彩見本などのふだん見ることのできない制作風景も展示。8/27(土)は本人によるワークショップ(8/1受付開始)を開催します。

黒姫童話館 & 童話の森ギャラリー

026-255-2250
長野県上水内郡信濃町野尻3807-30
9:00～17:00(最終入館16:30)
会期中無休。会期後の休館日は9/30と10/31、ギャラリーのみ9/28・29も休館



上越 五智公園

上越市五智6-7

孫の子守でよく行きました。広くて遊びに事欠かないです。(上越市・Yさん)

4月に五智公園の八重桜を見してきました。まだゴーカートがありました。昔子どもを連れてきたことを思い出しました。(上越市・Kさん)



上越 海浜公園

上越市西本町4-268-1

直江津のタコさん公園! 少し暑いときは噴水も子どもが大喜び!! (上越市・Kさん)



上越 上稲田公園

上越市稲田4-8



上越 栄町公園

上越市栄町2-11-6



上越 新町公園

上越市新町



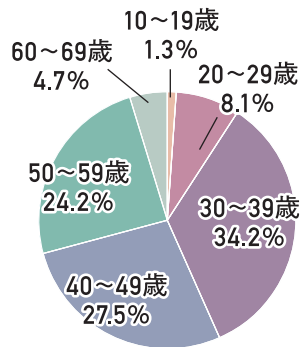


過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで!

cocola部員約400人に聞きました!

お弁当事情おしえてください

毎日の人も時々の人もお弁当づくりどうしてますか? 好きなおかずやレシピを聞いてみました。
cocola部員さんから送っていただいたお弁当写真も掲載します。



回答してくれた
年代の割合

Q5 おすすめのお弁当レシピ・ 冷凍食品などがあればおしえてください。



【鶏ひき肉ハンバーグ】

材料/鶏ひき肉、コーン、卵、塩少々、
生姜チューブ2センチ、片栗粉適当
① 材料を全部袋で混ぜる。
② フライパンに平らに広げて、火を通す。
③ 火が通ったらへらで好きな大きさに。
④ 醤油、砂糖で味付けて完成!
(上越市・40代・女性)

ピーマンと竹輪を細切りにしてオイスター
ソースで炒める。(上越市・40代・女性)

紙パック飲料を
凍らせてお弁当と
一緒にいれても
保冷剤代わりに
なるよ!

ポテトサラダを作って小
分けに冷凍し、弁当に詰
める時、保冷剤代わりに
そのまま入れること。
(上越市・50代・男性)

【ピビンバ弁当】惣菜売場にあるナムルの盛り
合わせと、お肉を前日のうちに焼き肉のタレで
漬けておいて朝に焼き、盛り付ける。彩りとバ
ランスも整い、混ぜてコチュジャンをつけて食
べると最強です。(上越市・30代・女性)

【そのほかおすすめの冷凍食品】
● レモンとバジルのチキン香り揚げ(味の素)
● サクまっ! 牛肉コロッケ(テーブルマーク)
● のりっこチキン(テーブルマーク)
● おさつちゃん(テーブルマーク)



写真ありがとう
どれもおいしそう

Q6 お弁当にまつわるエピソードがあればおしえてください。

幼稚園の子どもに毎回同じようなお弁当
を持たせて申し訳ないと思っていま
した。その胸の内を担任の先生にお話
したら、「大丈夫、子どもって同じが安
心なんです。同じお弁当だから、今日
もおいしいママのお弁当! と安心して
食べれるんです」と言っていたので、
ホッとすると同時に申し訳なさも晴
れてとてもありがたかったです。
(上越市・30代・女性)

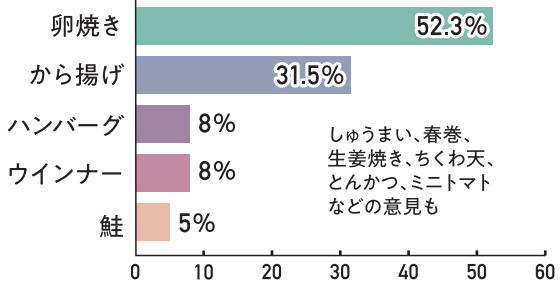
好きな人にお弁当を作ってあげた時、
中身が好みじゃなかったらしく、突き
返されてしまいました…泣。
(上越市・30代・女性)

62才会社役員の主人はごちそう弁当を
持たせた時は、会社の流しで空になった
弁当箱を洗ってきてくれます。
(上越市・60代・女性)

小学4年生の娘がお弁当
を作ってくれます。
(上越市・30代・女性)

息子の高校入学式の日に、担任先生からお母さん
がしっかりと手をかけた料理を食べるのは高校3年
間が最後になるかもしれません。なので、できるだ
け買ったパンではなくお弁当を!と言われて。しっか
りと愛情込めて作ってます。(上越市・40代・女性)

Q4 好きなお弁当のおかずは なんですか? 複数回答可



Government Educational Loans
国の教育ローン
あなたの“未来”応援します。

ご融資額
350万円以内
お子さま
1人あたり

ご入学前のまとまった
費用の準備が可能

固定金利
長期返済が可能

40年以上の
取扱実績

ご相談・お問い合わせは
教育ローンコールセンター
受付時間 月～金 9:00～21:00 / 土曜日 9:00～17:00

※日曜日、祝日、年末年始(12月
31日～1月3日)はご利用いただけ
ません。ナビダイヤルがご利用い
ただけない場合は、03-5321-8656
におかけください。



0570-008656

JFC 日本政策金融公庫

上・中越エリアで唯一! 最短で栄養士・調理師免許を取得!

「食」のプロである栄養士、調理師を育
てます! 少人数だからこそできる授業や
サポートにより多くの卒業生が幅広い分
野で活躍しています!

【栄養士科 2年制】食で健康を守る! 調
理技術をもった栄養士を育てます。

【調理専攻科 2年制】現場体験を通じ、
より高度な技術を習得。在学中に介護食
士の資格も取得できます。

【調理師科 1年制】日本、西洋、中国、製
菓とオールジャンルの料理を学び、希望
の分野への就職を実現します。



▲食を通して「笑顔」をつくる栄養士・調理師を目指します

★オープンキャンパス情報★

7/9(土) 中国料理の定番! 麻婆豆腐
8/4(木) 卒業生SP♪
EUNP!レストラン 笹崎シェフ
調理実習が体験できます!
学生スタッフのサポートも万全。



▲オールジャンルを学んで食のスペシャリストへ!

悠久山栄養調理専門学校

0258-32-7696

長岡市中沢4-403-1

10:00～16:00

土日祝



65店舗

“サクラ版”の参加店・事業所一覧

美活サミット実行委員会

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

地域のお店応援券

cocola

プレミアム商品券

“サクラ版”・“ハス版”・“ツバキ版”・“甘激!パンダフル版”

の4種類は7月31日(日)が利用期限です。

使い残しのないようにお買い物や

おでかけをおトクに楽しんでください!

7月で
使い切ろうね!!



暮らしのサミット実行委員会



パンとスイーツ実行委員会



地域応援サミット実行委員会



美活サミット実行委員会



順不同

40店舗

かんげき

“甘激!パンダフル版”の参加店・事業所一覧

パンとスイーツ実行委員会

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

“ツバキ版”の参加店・事業所一覧
地域応援サミット実行委員会



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

“ハス版”の参加店・事業所一覧
暮らしのサミット実行委員会



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

NEW OPEN 妙高

西脇建設 ARCHITECT:BASE CORE

2022/5/28 OPEN



SDGs、カーボンニュートラルを実現する新社屋をオープン！モデルルームほか、住まいの先進技術を体感いただけます。

☎ 0800-800-2428
⑤ 妙高市栗原2-3-17
② 8:00～17:00
④ 年中無休



RELOCATION 上越

美容室ヘアメイクみょんみょん

2022/6/3 移転OPEN



南高田駅前より、中田原へ移転することとなりました。プレゼントを用意してスタッフ一同お待ちしております。

☎ 025-524-2388
⑤ 上越市中田原153-14
② 8:30～16:30
④ 日曜、祝日



NEW OPEN 柏崎

ハコニワ ダンススタジオ 他

2022/7/1 OPEN



8つの店が集まる商業施設ハコニワに、新たにダンススタジオ、キッチンスタジオなど5つの施設・店舗がオープン。

☎ 0120-985-225
⑤ 柏崎市横山440-1
② 9:00～17:30
④ 日曜、祝日



NEW OPEN情報を掲載しませんか？

新規開店やリニューアル開店のお知らせにお使いください。

掲載料は無料です！

(OPEN日からおおむね3か月以内を対象)

ぜひお気軽にお問合せください。

cocola編集部 025-527-3330



NEW OPEN 上越

パーソナル学習ジム みらいず

2022/3/23 OPEN



各自の課題に個別対応し、教科・受講日時・オンライン受講が選べるコーチング学習塾。夏期講習は7/25(月)から。

☎ 0120-345-218 ⑤ 【直江津教室】上越市下源入576 ユニスタイル直江津内、【柿崎教室】上越市柿崎区柿崎7235 ヤマハ音楽教室 柿崎教室内
② 平日16:00～20:50、土曜15:00～20:50 ④ 火・日曜



NEW OPEN 上越

flat(フラット)

2022/5/1 OPEN



アメリカ・ヨーロッパのメンズ・レディース古着、雑貨や新品も取り扱っております。ぜひふらっとお越しくださいませ。

⑤ 上越市西本町3-10-6
② 13:00～20:00
④ 水・木曜



NEW OPEN 上越

という鍼灸院・接骨院

2022/5/2 OPEN



主に「はり」と「お灸」を用いて、十人十色なお困りの症状にしっかりと向き合います。お気軽にご連絡ください。

☎ 025-512-2293
⑤ 上越市東雲町2-8-54
② 9:00～20:00(受付時間8:00～19:00)
④ 火曜(不定休あり)



NEW OPEN 上越

脱毛サロン euphoria(ユーフォリア)

2022/5/26 OPEN



初めての脱毛は当店にお任せください！親子で、お友だち同士で、1人でこっそり…。プライベート空間でつらいでください♪

☎ 050-3395-2131
⑤ 上越市南本町1-1-6
② 10:00～19:00
④ 不定休



イベント情報 上越

公共職業訓練説明会【医療事務】

7/13水・8/3水



早期再就職を目指す方を対象に、上越テクノスクール主催医療事務・調剤事務科2期(9/9～12/8)の職業訓練について、講師がプチレッスンをしながら説明します。「医療事務はどんなことをするのか」「難しい?」「テキストの内容は?」など、実際に見て、聞いて、体験しませんか? 予約なしでお越しいただけます。日程の合わない方はご相談ください。3か月の訓練で3つの資格を取得して就職につなげるチャンスです。

⑤ 上越市五智新町1-24 ニチイケアセンター直江津 ② 10:00～11:00 ④ 無料 ⑥ 不要
⑥ ニチイ学館上越教室(月～金曜 9:00～17:15) ☎ 025-531-3124(高波)



イベント情報 柏崎

ファミリークラシックwith金子三勇士

8/7日



クラシックをもっと気軽に! もっと身近に感じてもらいたい! そんな願いを込めて、2019年公開の映画『蜜蜂と遠雷』では主人公の一人「マサル」のピアノ演奏を担当、2021年には日本デビュー10周年を迎えたピアニスト「金子三勇士(みゆじ)」がこの夏に贈る大人も子どももみんなで楽しむクラシックの名曲たち♪ 午前と午後で異なるプログラムをお楽しみください。

⑤ 柏崎市文化会館アルフォーレ(柏崎市日石町4-32) ② 午前の部/11:00～11:40、午後の部/14:00～15:00 ④ 午前の部/1,000円、3歳～高校生500円 ※3歳未満入場不可、午後の部/1,500円、高校生以下500円 ※未就学児入場不可 ⑥ 要
⑥ 柏崎市文化会館アルフォーレ ☎ 0257-21-0010



行ってみよう! Information



でかけるときは感染症対策をしっかりとしよう!

アイコンの見方

⑤会場 ⑥住所 ⑦開催時間・営業時間
⑧料金 ⑨対象 ⑩事前申込 ⑪定員
⑫休日 ⑬問合せ ☎電話番号

イベント情報 上越

断捨離フリマ&マルシェ in 金谷山

6/26日、8/28日、10/30日、12/11日



上越最大級のフリマイベント! 100店舗募集集中! キッチンカー、ハンドメイド、音楽、ダンスもあり!

⑤ 金谷山公園(上越市大貫595-2)
② 10:00～14:00 ④ 出店料 500円
⑥ QRコード、公式LINEより ⑦ 金谷山 ☎ 090-2492-9418(伊崎)



イベント情報 上越

女子会 in シェ・トヤ(独身対象)

7/10日



すてきな結婚式場見学や、特別なおいしいスイーツを食べながら非日常気分を味わいましょう(20歳以上の女性限定)。

⑤ シェ・トヤ(上越市藤野新田433-2)
② 14:00～16:00(受付13:45～) ④ 1,500円
⑥ 要(6/30〆切) ⑦ みようこう出会いサポーターセンター ☎ 080-6259-8211(児玉)



イベント情報 妙高

大人女子の浴衣の会(独身対象)

7/31日



大人かわいく浴衣を着よう。講師を迎え付け体験・プチヘアアレンジ・写真撮影、和菓子を食べてお茶もしましょう。

⑤ 願生寺(妙高市除戸680)
② 13:00～15:00(受付12:45～) ④ 1,500円
⑥ 要(7/21〆切) ⑦ みようこう出会いサポーターセンター ☎ 080-6259-8211(児玉)



ここのまち歩きガイドブックができました!



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

cocola編集部と
朝市のみで
限定販売!



プレミアム
商品券

プレミアム
商品券

プレミアム
商品券

巻頭は
コーヒー&
カフェ特集!



cocolaの人気企画を再編集!

ここのまちのことが好きな人、もっと知りたい人のために作りました。

新潟 上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

ここの日和 vol.1 春日山～高田周辺 好評販売中!

ここの日和 春日山～高田周辺 880円(税込)

限定販売! cocolaオリジナルドリップバッグ付セット 1,000円(税込)



1 晴山荘

1962年創業の割烹旅館。京都の老舗料亭で修業した3代目店主の作る美しい京会席と、保育士の経験もある若女将のあたたかな接客に魅了され、リピートする客がとて多い。お食事のみでのご利用は2日前までの要予約。ミニ会席3,300円、フルコースは4,400円から。テイクアウト「京の四季弁当」1,500円も人気。先代・英晴氏が尽力した金谷山ホテルの里では、毎年6月中旬～7月上旬ごろまでホテルを観光できる。

☎025-523-5230

📍上越市大貫2-17-22

🕒【食事利用】

昼の部 11:00～14:00 (LO13:30)

夜の部 17:30～21:30 (LO21:00)

🏠 不定休



🎁 プレゼントあり
詳しくは
15面へ



3代目店主の小菅雅晴さんと若女将の桂子さんと猫のおとら



夏の八寸(例)

- ・鯛の小袖寿司
- ・鰻の八幡巻き
- ・鴨コース
- ・鞍掛けレンコン など

ホテル見学スポット!

※強い光はホテルの生態に影響を与えるので、懐中電灯・スマホの使用、フラッシュ撮影はお控えください



4 上越市BMX(バイシクルモトクロス)場

オリンピック種目でもあるBMXレースは、5歳から大人まで楽しめる自転車競技で、凹凸のあるコースを立ちこぎで駆け抜ける。それがここでは200円で気軽に体験可能! (一式レンタル・1時間) ワールドカップ・U23で昨年総合王者の快挙を成し遂げた、上越市出身の中井飛馬(あすま)選手に続け!

☎090-2545-1667(土日祝)

☎025-520-5744(月～金曜)

📍上越市大貫698-1

🕒～9月の土日祝のみ営業

※8月12日(金)・15日(月)も営業

9:00～17:00(8月のみ～18:30)

🏠 月～金曜

※コースコンディション不良や大会などによる貸し切り、コース整備の実施時など利用できない場合があります。



スタッフも体験!
長袖長ズボン
着用必須!

スタッフの箱田香菜子さん



能生産ズワイガニを贅沢に使用!
蟹のトマトクリームパスタ(クローフル付)
1,350円

えちご長岡ポークの豚バラたっぷり。
焦がし玉ねぎがアクセント。
やどバーカレー
950円

エリアにフォーカス Focus 上越市 金谷山 周辺編



第99回 上越市

金谷山 周辺編

春から秋はハイキング、ボブスレー、BMX、そして冬はスキーと一年中楽しめる金谷山にはグルメもいろいろ!

イラスト/あつべ☆



2 レストラン・ヨーデル金谷

1999年オープンの洋食レストラン。フランス料理出身のシェフが丁寧にフンドボーから作る。ロジ風の店内は居心地が良く、窓からは金谷山が一望できる。一番人気は新ハンバーグステーキセット1,650円。ハロウィンやクリスマスなど季節のイベントは好評で、地元の人たちの集いの場になる。会社や団体での貸し切りも可能(30名～)。少ない場合は応相談。

☎025-523-0681

📍上越市大貫2-17-40

🕒11:00～15:00 (LO14:00)

17:30～21:00 (LO20:00)

🏠 火曜



ワンプレートランチ(チキンソテー) 1,890円。
メイン、キッシュ、カニコロなど盛りだくさん!
パンorライス、デザート、ドリンクバーも付く



レストランウェディングも人気

3 やどバーTATSUJI

昨年2月オープンの「泊まれるバー、集える宿」がコンセプトの宿+バー+カフェ。古民家をリノベしたレトロな建物で、1泊3,300円(素泊まり・2名以上)からとリーズナブル。友人同士で気兼ねなく過ごす女性客や、アクティビティを楽しむ拠点にする旅人が多い。スノーボード・サーフィン歴30年以上のオーナーが細やかな情報を教えてくれる。カフェでは他店とひと味違ったランチメニューを提供。スイーツやオリジナルコーヒーも好評。

☎025-520-7638

📍上越市大貫1-11-8

🕒カフェ 11:00～16:00

バー 18:00～24:00

🏠 カフェ 月曜/バー 月・木曜



🎁 プレゼントあり
詳しくは
15面へ



オーナーの中島竜次さん



趣のある10畳の和室。
ツインベッドの洋室も選べる

上越地域ほかの
書店・コンビニで
販売中

取扱店は
こちらから→



出版・制作:

(株)パーツプロダクション

定価:880円

判型:A5判カラー 80ページ

【お問合せ】cocola編集部

tel.025-527-3330



ネットショップ
での購入は
←こちらから

※ネット販売は送料が
別途かかります

今後の予定

vol.2「南高田～妙高周辺」(2022年9月発行予定)

vol.3「板倉～柏崎周辺」(2022年11月発行予定)

vol.4「直江津～糸魚川周辺」(2023年3月発行予定)



高田の朝市出店情報

7/2土・7/9土

(大町3 藤林内科医院さん近く)

(大町4 酒のおおやまん近く)

今回のガイドブック発売を記念して
cocola編集部として高田の朝市に出店。
朝市で本を売っているお店はcocolaだけ!
試し読みもできますのでお買物や散歩の
ついでにぜひお立ち寄りください。
cocola プレミアム商品券も使えます!



遊びに
来てね!

朝市でも

地域のお店応援券

cocola
プレミアム商品券
が使えます!

※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。サクラ版・ハス版・ツバキ版が使えます。

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

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。確かな技術と、ていねいなカウンセリングで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です。夏のべたつきを感じさせないふんわりサラサラヘア。未体験の方はぜひお試しください♪

Information

- 「cocolaを見た」でカット＋ストレート(縮毛矯正) 14,850円～20,350円⇒**初回限定 2,000円OFF**
- 例)セミロング 17,050円⇒15,050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**

有効期限 2022年7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)

⑦土日祝 9:00～17:00(受付終了)

⑧月曜、第1火曜、第3日曜 ⑨有

karifu.official insta



ヘア

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

プレミアム商品券

上越 柏崎

極上トリートメントで

気分を上げるツヤ髪へ



真夏の紫外線は、髪をどんどん細くし老化させます。髪の老化は、見た目も10歳老けて見えます。美容室専用の「プレミアムトリートメント」で、髪に潤いを取り戻しましょう。極上の仕上がりをぜひお試しください。猛暑リスクから髪を守る白髪染めのご予約は、下記のQRコードからどうぞ。もちろん飛び込みもOK!

Information

- ミセスつや髪コース(税込) 全体染め ……**4,400円**
- 根元染め(2cm以内) ……**3,300円**
- 部分染め(2cm以内) ……**2,200円**
- ★「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7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17:00 ⑧12/31～1/2

ご予約はこちらから▼



お手入れすれば人は輝く！

ここの

美話

スポット

アイコンの見方

⑤住所 ⑥営業時間 ⑦定休日 ⑧問合せ ☎電話番号 ⑨駐車場

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

登録制

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。自分の都合のよい時間帯にでき仕事量(配布数)を選ぶお仕事です。

- 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 高土町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)

ヘア

YU-P-KA.Hair

ユピーカヘア

プレミアム商品券

上越

すごく自然で梅雨に負けない

ナチュラル縮毛矯正



縮毛矯正をかけた際にピーンとまっすぐ過ぎて不自然になったことはありませんか？ユピーカではサラサラなまっすぐストレートから、前髪や毛先を自然に扱いやすくなるナチュラルストレートなど幅広く対応できます。ナノスチームを使用して自然に仕上がるので、周りから縮毛矯正をかけたのが気づかれないことも!?

Information

- リタッチ縮毛矯正(カット込み)根元約8cmまで…**16,500円**
- ナノスチーム縮毛矯正(カット込み) 毛先まで全体施術 ……**17,050円～**
- 毛流れ前髪矯正(カット別) ……**4,400円**

有効期限 2022年7月末日まで

☎025-512-0686

⑤上越市春日新田2-7-25

⑥9:00～19:00

⑧月・火曜 ⑨有

@277niekp



エステ 脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店

ディオーネ

プレミアム商品券

上越

夏はすぐそこ! 美肌脱毛の

ディオーネならまだ間に合います!



ホットジェル使用で不快感なく、低温のため痛みもありません。お肌にやさしく、スピーディな「癒し脱毛」が実現! 乾燥・敏感肌で、脱毛をあきらめていた方や、小さなお子さまも多数来店されています。全身脱毛可能で、まずは無料カウンセリングにご来店を。おトクなお試しコースもご用意♪ 大好評! ワキの1回体験990円。※分割可。

Information

ディオーネのココがスゴイ!

- 3週間に1回来店できるから完了までが早い!
- 3歳から通える! ●うぶ毛に強い!
- VIOキワのキワまで脱毛可能!
- 美肌効果抜群! ※個人差があります

コロナ対策のお約束

- スタッフはマスク着用
- 施術前後の念入りな手洗い、うがい
- 店内換気、消毒の徹底

☎025-520-8537

⑤上越市鴨島1-3-48 スノウツド鴨島1F

⑥10:00～19:30(完全予約制)

⑧木曜、第2・4金曜 ⑨有

※お友だちとカウンセリング来店可能

dione.joetsu517



入場無料

事前申込不要

保護者OK

日時

7月16日(土) 10:00～16:00

場所

上越観光物産センター 大ホール (上越市藤野新田175-1)

参加対象

令和5年(2023年)3月 高校・専門学校・短期大学・大学卒業見込みの学生のほか、既卒者・求職者の方・ご家族・高校1、2年生の企業研究、仕事研究の場としての参加も可能。

主催:Debut!合同企業説明会2022実行委員会(上越タイムス社・パーツプロダクション) 共催:上越市

後援:上越商工会議所・新井商工会議所・糸魚川商工会議所・(公社)上越青年会議所・(一社)妙高青年会議所・(一社)糸魚川青年会議所・BSN新潟放送・NST新潟総合テレビ・TeNYテレビ新潟放送網・UX新潟テレビ21・JCV上越ケーブルビジョン・上越タウンジャーナル

協賛:みどり自動車学校・上越タイムス広告会 協力:パワーマネジメント

最新情報はこちらのHPへ



Debut! 合同企業説明会2022実行委員会

☎ 025-525-6666 (株)上越タイムス社内

テレビCM 放送中!



上越

7月のウィークエンドランチビュッフェは北海道グルメを満喫!



■ウィークエンドランチビュッフェ「北海道フェア」
ジンギスカンにサーモンの石狩シチュー、ザンギや海鮮ピザ、札幌ラーメンにじゃがバターなどなど、北海道の味覚をドーンとお届け! 旅気分を味わえる週末だけの特別ビュッフェをお楽しみに♪
期間: 7/1~3、8~10、15~18、22~24、29~31
金・土・日曜、祝日限定
時間: 11:30~14:30(LO14:00)
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「ピザ・カレーフェア」
平日はおトクにホテルメイドのビュッフェをゆっくりと。今月は様々なピザ・カレーをメインに豊富な種類のお料理をご用意しております。
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!

上) 北海道フェア イメージ
下) ピザ・カレーフェア イメージ

カフェ&レストラン アレーグロ

☎025-526-7611

④ 上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F
⑧ 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 ⑨有

web予約はこちら↓



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7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。高級マスキメロンを贅沢に使用した「マスキメロン」が夏季限定でラインナップ! 定番人気の「佐渡の塩ミルク」、「ルレクチュ」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
④ 上越市大字大日31
(だいにちスローライフビレッジ内)
⑧ 10:00~16:00 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

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7月末日まで

cocola

上越

人気の宅配水、クリクラを無料体験



子育てママを始め多くのご家庭で支持される宅配水サーバー・クリクラ。安全なミネラル配合軟水で赤ちゃんのミルクや離乳食にも安心。冷水温水の独立コックで、お湯も沸かさずすぐに出るから時短にも! 入会金、サーバー代、宅配料ゼロで、12ℓ/1,460円。まずは気軽に無料体験を! お電話or下記QRから。

☎025-522-2550
④ 上越市中田原110-62 NIC高田南 内
⑧ 月~土曜 9:00~17:00
日曜、祝日 9:00~12:00
⑥無休



クリクラ 糸魚川上越店

クリクラ無料体験
クーポン (1週間~10日間)

●体験予約時申告 ●体験キット宅配時提出

有効期限/2022年7月末日まで

cocola

上越

夏に味わう究極のそば 涼味寒ざらしそば



厳寒期(寒中・大寒の頃)にそばの実を清流に晒し、天日と寒風で時間と手間をかけて乾燥させたそばは、風味と甘味が増し角の取れたまるみのある味わいです。塩(輪島産・天日干し粗塩)、水(板倉産・延命清水)で食す寒ざらしそばをぜひ、ご堪能ください。
●日程: 7/23(土)・24(日)
●熟成寒ざらしそばメニュー(1日40食限定)
ざるそば 1,100円、天ざるそば 1,600円
中盛・250円、大盛・450円

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
●7/23(土) 11:00~13:00 開催予定

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7月末日まで

cocola

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
⑧ 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



上越

北海道十勝産小豆100%使用



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

☎025-544-2838
④ 上越市五智国分18-2
⑧ 10:00~19:00 ⑥月曜 ⑨有
たい夢 国分店



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7月末日まで

cocola

上越

開業5周年! 今年も「酉ふえす」!



5周年イベント「酉ふえす」開催! 生ビールに、酒のおおやま 日本酒角打ちほか、名物「鶏の半身揚げ」や「酉かつ焼(ハーフ)」を特別価格で提供! (数量限定)。地元バンドやベリーダンス、歌謡曲DJも出演で賑やかに♪ 雨天決行。
■7/18(月・祝) 14:00~21:00
酉かつ前 特設会場

☎025-520-7868 ⑤78byluf LINE
④ 上越市大和5-1-5(フルサット内)
⑧ 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 ⑨有



食堂酒場 酉かつ

酉ふえす or 通常営業
100円引き (お一人様1回限り)

●他との併用不可 ●来店時提出

有効期限/2022年7月末日まで

cocola

Debut! 合同企業説明会参加企業一覧

参加にあたってのお願い

*開始直前などの早い時間は混雑が予想されます。分散会場にご協力をお願いします。
*マスク着用にてご参加をお願いします。体調が優れない方はお控えください。
*新型コロナウイルス感染症拡大により中止になる場合があります。

株式会社 アイシン	株式会社 頸城建工	新潟県上越国土測量 株式会社
相村建設 株式会社	くびき野森林組合	新潟精密 株式会社
アイレック新潟 株式会社	株式会社 建設マネジメント北陸 高田支店	新潟太陽誘電 株式会社
家'Sハセガワ 株式会社	株式会社 小山工業所	株式会社 日曹建設
株式会社 伊藤金属工業所	サンクス高田 株式会社 くびき野ライフスタイル研究所	株式会社 福田組
ウエノテックス 株式会社	島津工業 株式会社	株式会社 北陸土建
株式会社 牛木組	社会福祉法人 上越あたご福祉会	株式会社 保坂屋
株式会社 HMSユナイテッド	上越トーヨー住器 株式会社	株式会社 丸互
株式会社 SIC桑原	上越マテリアル 株式会社	株式会社 源建設
株式会社 エム・エー・シー. テクノロジー	Jマテ.エンジニアリング 株式会社	株式会社 ミヤトウ野草研究所
株式会社 大島組	Jマテ.カッププロダクツ 株式会社	ヤマダコーポレーション 株式会社
大島自動車販売 株式会社	第一自動車販売 株式会社	株式会社 LOTTE Hotel Arai
岡田土建工業 株式会社	大栄建設 株式会社	2022年6月17日現在の情報です。(順不同) 最新情報はHPをご確認ください。

上越

夏に向けてすっきりボディ&フェイスへ



キャビテーションで集中痩身! 超音波でほぐし、吸引で凝り固まったセルライトにアプローチ。ボディや顔のお好きな部分を選べます。30分 通常5,000円→3,980円、60分通常10,000円→7,480円。小顔コルギ 30分 3,890円、40分 4,500円(どちらもデコルテ付。パックは別)とのセットもおすすめ♪

☎025-545-2555 / 080-1230-9157
④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
上越信用金庫本店隣
㊟9:00~20:30 (LO20:00) ※予約優先
㊤不定休 ㊦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
●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7月末日まで cocola

上越

平日限定 学生ストパー半額!!



7/1(金)~8/31(水)まで、学生さま対象(専門・大学・大学院生)で、平日限定ストレートパーマ半額キャンペーンを実施いたします! 合わせてパーマキャンペーンも同時開催。また、当店限定の特殊トリートメントも大好評! 効果やヘアスタイルをインスタで更新中! 下記QRよりフォローください♪

☎0120-70-0509
④上越市春日山町3-18-59
ラフォーレ春日山1F
㊟8:30~19:00 ※土日祝18:30まで
㊤月曜、第1火曜、第3日曜 ㊦有



美容室 フレンド

G-UPストレート(縮毛矯正・ミディアム料金)
23,100円 → 11,550円
高校生以下 17,600円 → 8,800円
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8月末日まで cocola

上越

結婚相談所のRe,stArt(リスタート)



お試し婚活始めませんか? 初期費用無料で婚活を体験していただけます(一部条件有)。実際に相手とお見合いまたは交際できるまで費用はいただきません。会員数約4万名の中から、空いた時間にご自身でお相手を探せます。会員様は住民票、独身証明書ご提出済みなので安心して婚活していただけます。

☎025-530-7881 @187eojuf
④上越市春日新田2-2-2
㊟10:00~19:00
㊤火曜 ㊦有(カメラ屋さん前)



結婚相談所のRe,stArt(リスタート)

【女性限定】提携エステサロン
試供品(2,300円分)プレゼント、
セルフエステ割引、メイク指導無料

●予約時申告

有効期限/2022年7月末日まで cocola

上越

7/11~ 夏期講習スタート!



勉強は「分かる」と楽しくなる! 一人ひとりに寄り添う桜丸塾が7/11(月)~小・中学生対象の夏期講習を開始。春の授業の復習、新学期準備、夏休みの宿題まで親身になってサポート。1コマ(100分)2,500円で新規受講生は、4コマ無料体験を実施中! フルサット教室も体験受講受付中!

☎025-542-9107 電話受付時間 14:00~22:00
④上越市高土町2-6-6 長谷川ビル2F西
㊟16:00~22:00
※夏期講習(7/11~8/31) 15:00~21:00
㊤土・日曜 ㊦有



桜丸塾(おうがんじゅく)

体験受講で文具、入塾で
「理社ハンドブック」プレゼント!

●他との併用不可 ●来店時提出

有効期限/2022年8月末日まで cocola

上越

アドバイザー資格取得講座受講生募集中!



メディカルアロマセラピーを学びませんか。毎回、実習をしながら植物の薬理作用などについて、しっかりと楽しく学ぶことができます。全12レッスン+テスト前講座(授業料122,000円+テキスト代別途)。ベーシック講座(26,400円~)はボディケアとフェイシャルスキンケアコースの2コース。無料説明会あり。

☎050-3701-2279 @wmg4849w
④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)
㊦有



プレミアム商品券

ナードアロマセラピー協会認定校 aromaサロン和み

授業料10%OFF

●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2022年7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
④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



プレミアム商品券

CORE HAIR (コアヘア)

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7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! 冬を快適に過ごすには早めの準備をおすすめします。ただいま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
㊟9:00~18:00 ㊤日曜、祝日 ㊦有



ベストリメイク上越

税込総工事費より
→ 10,000円引き

●他との割引との併用はできません ●予約時申告

有効期限/2022年8月末日まで cocola

妙高

夏のエアコンお掃除キャンペーン



冷房や除湿のつけ始めのニオイはカビや雑菌が原因! 7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。ほかに浴室・洗濯機などもあり。ご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
㊟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7月1日~7月末日 cocola

【こころ日和】

謙信公武道館周辺編

上越方面に行く時、バイパスから謙信公武道館が見え、近くに何かあるのかな? といつも思っていました。今回の記事でいいお店を発見できたので次回はバイパスを降りて寄ってみたいです。(柏崎市Hさん)



【コアラ部リサーチ】

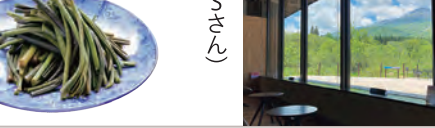
毎日のヘアケア

40代半ば、白髪が目立つおじさんです。毎日のヘアケアで妻に見放されぬよう、心掛けております。(上越市Yさん)

【その他いろいろ】

リニールアルさ、行ってみたかった妙高ヒジターセンターが紹介されていました。妙高山を一望できるテラス席があると知り、ますます行ってみたいになりました。(上越市Sさん)

レシビ遺産を見て、初めてわらびの煮物に挑戦しました。アク抜きさえしつかりできれば、思っていたより簡単に作れ、うれしかったです。(上越市Mさん)



6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

【夏前の健康・美容特集】

キャビテーションは一度やってみたと思っていたのですが、実際に施術している姿が見られてさらに興味を持ちました。美容系迷子だったので、ひとつひとつ丁寧に読み返します。(柏崎市Nさん)

姪っ子(中3)も4月にヘアドネーションしました。長いと乾かすのもたいへんでしたが必要な人に! とがんばりましたヨ。(上越市Tさん)

【どうやって捨てる? 電子ごみ】

処分に困っていたパソコンを南さくら工房さんに持ち込みました! 温かく迎えていただいて、しっかり渡すことができました。教えてくれてありがとうございます。(上越市Kさん)

上越

英会話入門クラスが新開講!



外国人講師がゆっくりわかりやすく指導しますので、初めての方も安心。金曜入門クラスが新開講! 無料体験レッスン随時受付中ですので気軽にお問合せください。

・入門クラス
水曜19:45~21:00/金曜19:45~21:00
・初級クラス
木曜19:45~21:00/金曜19:00~20:15

☎025-523-9590
④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

大人向け英会話クラスレッスン授業料
11,000円/月
→ 3か月半額 5,500円/月

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2022年7月末日まで cocola

総勢
29名様に
当たる!

読者プレゼント



3名様

④ 居酒屋 傍～SOBA～さん より

串揚げ定食(ランチ限定)

店主自慢の串揚げ定食は不動の人気No.1! ぜひ一度揚げたてサクサクを味わって。

④ 上越市大和5-2-7 エンジョイプラザ内
☎ 090-7815-1966



2名様

③ レストラン ヨーデル金谷さん より

メインが選べる♪ ワンプレートランチ

選べるメイン(ハンバーグ/チキン/ポーク)とキッシュ・サラダ・カニコロなど大満足な一皿。デザート付き。

④ 上越市大貫2-17-40
☎ 025-523-0681



1名様

② やどバーTATSUJI(タツジ)さん より

Yadobar blend Coffee Yama

オーナー厳選の豆と甘みのある深煎りコーヒー(豆or粉)。チョコレートとの相性抜群! 150g。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市大貫1-11-8
☎ 025-520-7638



3名様

① 晴山荘さん より

お食事券 1,000円分

四季折々の美しい京料理でご会食はいかが? 昼 2,750円～、夜 3,300円～。お弁当も人気。すべて2日前までに要予約。

④ 上越市大貫2-17-22
☎ 025-523-5230

【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 防災グッズなどの備えはありますか? ※あれば内容も教えてください
- ⑤ 子ども向けのサービスで助かったもの、うれしかったものはありますか?
- ⑥ 自宅の自慢ポイントと、あれば写真も送ってください

ハガキ 〒943-0834 上越市西城町2-10-25大島ビル3F
「ココラ編集部 7月号プレゼント」
FAX 025-522-4618 メール cocola777@gmail.com

【応募締切】2022年7月20日(水)消印有効 ⑤⑥のみ7月13日(水)消印有効

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

QRコード
からも応募
できます



5組
10名様

⑥ TeNYテレビ新潟さん より

三沢厚彦 ANIMALS IN NAGAOKA 招待券

新潟県立近代美術館にて7/16～9/25まで開催。魅力あふれる動物たちの世界。

TeNYチケット専用ダイヤル
☎ 025-281-8000(平日10:00～17:30)



5組
10名様

⑤ TeNYテレビ新潟さん より

ぶっとんでるいきもの展2 招待券

新潟県立自然科学館にて7/16～8/28まで開催。個性重視! ちょっとかわった愛すべき生き物たちが再結集。

TeNYチケット専用ダイヤル
☎ 025-281-8000(平日10:00～17:30)

これであなたも
ここの達人!

こころオタクイズ

こころの歴史、文化、自然を知って、もっとこころを好きになっちゃおう!

vol.
17

上越市の朝市に詳しくなろう!

こころへの朝市にまつわるクイズです。

出題者:上越市
産業観光交流部

Q1

下記の中で上越市では行われていない市の名前はどれ?

- ①一の市 ②二・七の市 ③三・八の市 ④四・九の市 ⑤五・六の市

Q2

高田に入城した旧陸軍第13師団の「定期市がほしい」という要望に応じて開催された二・七の市。始まりは何年?

- ①明治43年 ②大正9年 ③明治44年 ④明治39年

Q3

朝市の名物「〇〇焼き」。〇〇に入るのは?

- ①今川 ②大判 ③どら

Q4

ここ数年、朝市に新しく出店した業態はどれ?

- ①キッチンカー ②クラシックカー ③キャンピングカー



◀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「謙信公武道館に詳しくなろう!」の答えは、

- Q1.②12団体/Q2.③糸魚川のヒスイ/
Q3.上杉謙信公の兜(日輪三日月前立黒漆兜)/Q4.②春日山でした!



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!?

7月のcocola部リサーチは
“こころ日和 vol.1
春日山～高田周辺”
が抽選で5名様に当たります!

人気企画「こころ日和」の
ムック本が6/10(金)に
発行となりました。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

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

cocola お持ち帰りスポット

【上越市】うみてらす名立/糸しんの里記念館/浦川原体育館/浦川原物産館/エルマール(kukka)/大潟体操アリーナ/オーレンプラザ/柿崎総合体育館(かきぎきドーム)/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/小林古怪記念美術館/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/上越教育学/上越体操ジムリーナ/上越市役所協売店/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/中郷区さとまる学校/なかごう さとまる一む/長峰温泉ゆたりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとびあ中郷/フルサット/ほっとステーション五番館/ホワイトウェーブ/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(道の駅あらいくびき)/わくわくランドあらいくびき

【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/共場糸魚川コムンズ/玉翠園/谷村美術館/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行糸魚川支店/親不知ビアパークふるさと体験館/セブン-イレブン糸魚川能生インター店/翡翠園/フォッサマグナミュージアム/マリンドリーム能生/山川製菓/大和屋クリーニング各店舗

【柏崎市】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・新潟県ネスパス/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店

その他設置店や詳細はこちら→

こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C020174

8月号
「人にも地球にもやさしい家づくり」
「子どもにまつわるサービス」ほかを予定

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

編集後記

先日、地区の健康ウォークイベントがあり、参加者約50名ほどで大潟水と森の公園を歩いてきました!一緒に歩いた近所のおばあちゃんが鶴ノ池近く出身で、小さい頃池に船を出してしじみ採りをした話を聞かせてくれました。こういうコミュニケーション久しぶりだな～楽しいな～と思いつつ気分よく歩いたおかげで、足はパンパンになったけどリフレッシュできた1日でした。(山岸)

発行人 竹内 豊

編集部 山岸 愛 / 栗田 浩子 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 阿部 葉子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 村本 佳代 / 佐藤 三郎 / 吉田 久美子 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 小林 沙那恵 / 金澤 ゆう

イラスト あつべ☆ (こころ日和)

※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・複製複製禁じます。

cocola | 15 | 2022 July

女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



自治医科大学卒業、
日本生殖医学会認定 生殖医療専門医、
日本産婦人科学会認定 産婦人科専門医、
医学博士、母体保護法指定医

妊活

vol.108

Q 月経不順のため検査をしたら、第2度無月経と言われました。無排卵との診断で、妊娠できるか不安です。

A 3か月以上生理がない場合続発性無月経と定義され、卵巣からの女性ホルモン(卵胞ホルモン)の分泌状態で第1度か第2度無月経に区別されます。第1度無月経は、卵胞ホルモンが一定程度産生されているが、排卵しないために黄体ホルモンが分泌されず生理が来ない状態です。この場合は、黄体ホルモンを投与すると生理が起こります。第2度無月経とは、卵胞ホルモンが分泌されないため黄体ホルモンを投与しても生理は起きません。病態としては、脳から卵巣に働くホルモンが分泌されていない場合がほとんどです。ほかに早発閉経の場合があります。

対処法は、妊娠希望であれば排卵誘発剤の注射薬を使用し排卵を促します。誘発剤の内服薬(商品名クロミッド)は、脳のホルモンを使用するため効果がありません。今すぐの妊娠希望でなければ、ホルモン療法で定期的に生理を起こすようにしたほうが良いと考えられます。カウフマン療法と言い、月経周期の前半に卵胞ホルモン剤を内服、後半に黄体ホルモンを追加します。カウフマン療法を行っていると経験上将来的に妊娠希望時には、排卵誘発剤に良く反応します(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 上越市鴨島1100 ☎ 025-522-2000



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.116

なんとかなるさあ～法律相談

Q 私はアパートを経営していますが借主への対応に困っています。借主には何度か催促をしたのですが、6か月分の家賃を延滞しています。どうしたらいいでしょうか。

A 借主には家賃の支払義務があり、それを怠れば債務不履行となります。家主は、契約を一方的に解消(解除という)することができます。

ただし、借主にとって現在借りている住居は生活の基盤になるものですし、契約は継続的な契約でもあります。そのため、軽微な不履行では契約解除までは認められず、家主が借主を信頼できないと認められる程度の事情が必要です。

質問者のように、家主が催促をしても借主から回答がなく未払賃料が6か月分になってしまったという事情であれば信頼関係がなくなったというには十分と思われ、契約の解除は認められるでしょう。

ただし、契約解除をするためには、あらかじめ家賃の支払いを借主に催促しておくことが必要です。いきなり契約解除を通告することは、借主に反省の機会すら与えずやや乱暴と思われるからです。

なお、催促は、後日借主から「家主から催促された覚えはない」と言われられないためにも内容証明郵便でしておいたほうがいいでしょう。

7/11(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)。



ろうきんマイカーローンで生活応援

ろうきん
マイカーローン

ろうきん
マイカーローンは
保証料
0円
(保証料はろうきん負担)

ネット割

ろうきんマスコットキャラクター「ロッキー」と
新潟ろうきんTVCMキャラクター「RYU1st」



インターネットから
お申込みする

金利引下げ！

生活応援
金利
年1.6%～年1.7%
(変動金利)
(変動金利)
(通常金利)
年2.3%
(変動金利)

商品概要 ●ご融資金額／最高1,000万円 ●ご返済期間／最長10年 ●担保／不要 ●保証／保証機関の保証(保証料はろうきん負担) ●お使いみち／自動車購入、修理、カー用品の購入、免許の取得、車検、クレジットの借換え等

※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6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 Jewel 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。



ろうきんプラザ上越

来店予約はこちらから➡

☎ 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)

☎ 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。



自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

夏は「脾」と「心」が要注意！

夏の始まり梅雨。頭痛・めまい・浮腫み・食欲不振などの湿邪による不調が出やすい季節です。湿邪とは体に余分な水分が停滞することで、その影響を受けるのが「脾」です。漢方での「脾」は消化器系全体のことで、食物を消化吸収しその栄養を全身に送り出す土台です。

問題なのはこの季節に多くなる冷たい飲み物です。冷たいものは胃腸の働きを停滞させ水はけを悪くし、さらに「気血水」のバランスまでも崩してしまいます。

そして夏の暑さは「心」の働きを弱め気虚の症状を起こしやすくなります。体温を下げるための発汗は「気」もいっしょに消耗します。体力がないと精神的な不安や不眠が起こりがちです。

夏は冷たい飲み物・ガブ飲みに注意し、基礎体力の低下を防いで秋に備えていきたいところです。



季節のおすすめ漢方 梅雨～夏

ご自宅でも店頭でも服用いただけます。

●補中益気湯…消化器系の働きを元気にする

vol.10



自然堂つるや薬局 春日山店

☎ 025-525-7997 上越市大豆1-9-1 (スーパー原信内)

9:00～19:00(祝日10:00～19:00)／日曜定休

【処方箋受付時間】 9:00～18:00

(お休み:水・土曜の13:00以降、日曜、祝日)



LINE新規お友達登録で

店内商品

300円引き
クーポン
プレゼント中!

