

こちらへ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

8 2022
月号

vol.167
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

5~7面 人にも地球にもやさしい家づくり特集

いまどきの快適ってなんだろう？



2・3面 地域で子育てをしよう！

4面 cocola部 我が家のエコライフ

8・9面 100回記念 こころ日和スペシャル！

～上越妙高駅周辺編～

10面 こころのInformation

11面 Debut!合同企業説明会レポ

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



ニューオープン
続々！

web



上越 二葉楽器



初心者でも安心。やさしく丁寧にレッスンいたします

みんなで夢中を見つけよう！ 二葉楽器 夏得レッスン♪

二葉楽器では、夏休みの期間中に家族・友だちとグループでいっしょに参加できる特別レッスンを開催いたします。夏休みに、ぜひ憧れの楽器を親子で、兄弟で、友だち同士でチャレンジしてみませんか？ 夏といえば“ウクレレ”、親子で楽しめる“オカリナ”、大人から子どもまで人気の“ドラム”。どれも気軽に始められる楽器です♪

Information

- オカリナ 8/8、22(月) 1回30分/全2回
 - ドラム 8/9、23(火) 1回30分/全2回
 - ウクレレ 8/12、26(金)・8/7、28(日) 1回30分/全2回
- 各コース2人で5,500円(3人以上はひとりにつき+3,300円)
★会場：二葉楽器レッススタジオ(上越市本町5-3-27)
※レッスン時間等、詳細はホームページから

二葉楽器 レッスンスタジオ

☎025-523-5655

📍上越市本町5-3-27

🕒10:00～18:30

🚗水曜



二葉楽器

上越 ファイナンシャルプランナー小日向由美子

貯蓄から投資へ マネーセミナー



参加特典♪ 人気! HOBARUさんの季節限定バーグ

「貯蓄から投資への時代に」失敗しない 投資術・マネー基礎講座：無料開催

将来の資産形成・年金・介護、様々な商品値上げなど、多くの不安や情報がとびかう中いったい何から始めたら良いの？ というビギナー向けマネーセミナーを無料開催。今まで多くの参加実績あり。知っていると知らないのではその差は歴然。「ほったらかしの投資術」から、医療費・家計まで盛りだくさんでお話いたします！ ※セミナー内での金融商品の販売等はございません。

Information

日時：8/11(木・祝) 13:30～15:20

会場：上越市市民プラザ第4会議室

下記にてお申込みください。 ※なお、セミナーに参加できない方でも資産形成術(iDeCo、NISAについて)や保険など、マネープランの90分無料相談(要予約)も受付けております。

「無料相談のみ」とご記入の上希望日をお知らせください！

ファイナンシャルプランナー小日向由美子

☎申込：jfp.obinata@gmail.com

☎080-5033-5075 (10:00～20:00)

※お名前・連絡先・参加人数をお知らせください。

新型コロナウイルス感染症対策については、感染リスクを抑えるための対策を講じセミナーを実施いたします。



お申込みはこちら▲

上越 LANI Personal Workout Studio



筋トレマシンを使わず、あなたが自分の体をうまく使えるように改善

60代～のお客さま也大歓迎！一緒に もっと輝くあなたを目指しましょう！

「ラニは若い女性が行くところでしょ？」そんなことはありません！ ラニは代表・永井を中心に女性高齢者のサポート経験が豊富です。膝・腰・股関節・肩まわりの不調がある方もぜひご相談ください。骨や筋肉、歩行動作や脳科学といった面からアプローチし、運動とコンディショニングを組合せます。体を正しく動かせるようにして、より健康な体を目指せます。

Information

【当店ご利用が初めての方限定体験】

- ①パーソナルトレーニング体験 1,000円 (姿勢や歩き方チェック・パーソナルストレッチ・軽度な運動：計70分)
 - ②大好評のハイパーナイフとラニ技術力のコラボを体験！ 4,400円 (ハイパーナイフ10分+パーソナルトレーニング40分：計50分)
- ※有効期限2022年8月末まで ※ホットペッツァー予約も可能

女性専門個室ジム LANI (ラニ)

☎080-3732-2075 (体験予約専用)

📍上越市下門前2319 1F

🕒9:00～22:30 予約制

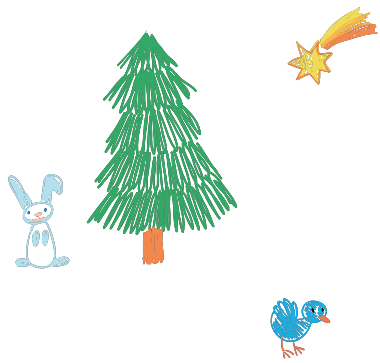
🚗不定休



ラニ 上越

※本紙は7月19日(火)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 ✉ メール ※表記価格はすべて税込。



みんなが笑顔になるように 地域で子育てをしよう！



地域の人みんなで関わって子どもを育てよう。そんな子育てにまつわる取組みをご紹介します。
現在子育てしていない方もそれぞれの在り方で関われば、地域がもっと元気に…！

どうやって運営されているの？

子ども食堂は民間発の自主的な取組みで、様々な支援者からの寄付で成り立っています。物品や食料品の寄付、お金の寄付、形態も様々です。ボランティアスタッフによって運営されています。

だれでも行っているの？

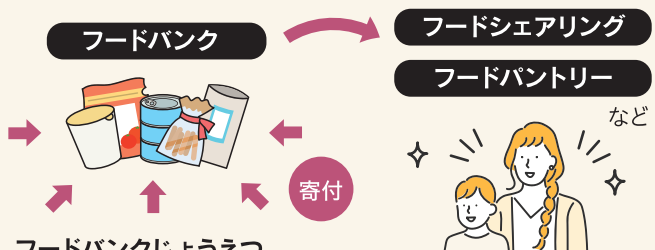
子ども食堂はみんなで楽しく食事をする場。上越地域では、子どもだけでなく幅広い世代が交流できる食堂も多いんですよ！

みんなの 子ども食堂



フードバンクって何？

もともとは、まだ食べられるのに様々な理由で廃棄されてしまう食品を集め、それを食べることに困っている人や施設に届けるという活動。現在は一般の人からの寄付も増えています。



フードバンクじょうえつ

2020年12月から毎月1回ペースで「フードパントリー（ひとり親世帯への食品配布）」を開催しています。また、関係する行政や民間の支援および相談機関などを通じて必要な家庭に食品を提供、子ども食堂にも提供しています。

食品・食材の提供はだれでもできます

- 箱や袋など未開封のもの
- 賞味期限があるもの（できれば2か月以上）
- 常温保存が可能なもの
- 食品表示があるもの（成分や製造元などの表記）



新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴い、新潟県内で活動するフードバンクが連携して「子どもの未来応援プロジェクト」を実施しています。食品を受取りたい、食品を提供したい、寄付による支援をしたいという方はこちらをご覧ください ▶



上越市 フードバンクじょうえつ

（事務局／NPO法人くびき野NPOサポートセンター内）

☎ 025-522-6639 (080-7245-1756)

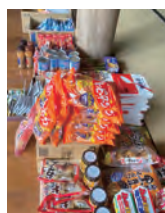
📍 上越市高土町1-8-7 2F ☎ info@kubikino-npo.jp



ボランティアは地元の女性たちが中心♪



何よりありがたいお米の寄付はいつでも大歓迎



お金の寄付はお菓子や日用品の購入に充てられます

提供メニュー例



彩りがきれいなお弁当！当日会場に行けない方にはテイクアウトも用意。栄養が考えられたメニューで地域ボランティアさんの愛情を感じます



「あいあう食堂」の利用対象者

妙高市立新井南小学校区の住民。フードシェアリングは妙高市全域のひとり親家庭に。

妙高市 あいあう食堂実行委員会

☎ 080-3826-9591

📍 妙高市除戸680（願生寺内）

■ 開催日：毎月第1金曜 17:00～

🍽️ 食堂：子ども無料、大人200円

そのほかにも地域の子ども食堂はいろいろ。以下のサイトよりご覧ください

上越市・妙高市・糸魚川市の子ども食堂

を紹介しているくびき野こどものみかたネットワークのサイト



柏崎市の子ども食堂

を紹介している柏崎市社会福祉協議会のサイト



利用者様の声



生まれてから1、2か月ってどこにも出かけられないイメージだけど、ここがあれば可能です。スタッフの方もみんな笑顔で優しく、専門知識のある方たちなので安心して預けられます。

上越市内在住3人のママと息子の紘くん(2か月)



家のように落ち着く空間で、抱っこしてもらったり話しかけてもらったり、とにかく手厚く見てもらえるので安心

赤ちゃんをママをサポート

「赤ちゃん預かり事業」は助産師、看護師、保育士の11名のメンバーで活動しています。生後1週間前後の退院直後から生後8週間までの新生児乳児を中心に、生後5か月頃までの乳児を預かります。

ヒトの子育ては「共同養育」が前提にあるので、母一人で育てるとするのは無理があるとか。上越市は県外から転動してきた方が多いので、ひとりで孤独と不安のなか子育てをしているお母さんたちが多い。そんなお母さんたちがとにかく使いやすいように心がけ、当日の朝、急な利用でも可能に。預ける理由はなんでもOK！「もっと気軽に、甘えてもいいんだよと言いたいですね」と青木さん。

急に預けるのが不安という方は、まず子育てひろばに一度遊びに行ってみては。笑顔と優しさにあふれたスタッフが温かく迎えてくれます。

※会員、非会員ともに2,000円/1時間



NPO法人はっぴーはーと
代表・開業助産師 青木 貴子さん

上越市内3つの病院やクリニックに勤めた経験があり、10年前にベビーマッサージを学んだことをきっかけにイベントを開催。コロナ禍で孤独と不安のなか子育てをするお母さんたちのサポートをしたいと2021年11月「NPO法人はっぴーはーと」を設立。



おもちゃも充実♪
ここにあるものはほとんどが寄付によるもの

会員募集中

賛助会員(利用会員) 2,000円/年

はっぴーはーとを支援したい方

個人様 一口 3,000円～

(2,000円は会費、1,000円は寄付)

企業様 一口 10,000円～

(社員は賛助会員として利用できる)

上越市 NPO法人はっぴーはーと

☎ 080-5758-8393

📍 上越市高土町1-6-16

(空き家BASE内)

🕒 9:00～16:00

📅 土日祝



プレゼントあり
詳しくは
15面へ

ひめトレ教室

会員 1,500円

(非会員2,000円)

産後の尿もれ、お腹のたるみ、冷え性など女性の悩みに特化した骨盤底筋群を鍛えるトレーニングをします。

リフレッシュDAY

会員 1,500円

(非会員2,000円)

プロのエステティシャンによる20分のマッサージが受けられます。日ごろお疲れなお母さんたちにリフレッシュしてほしい！

子育てひろばも開催♪

お茶をしながら情報交換ができる。会員300円、非会員500円で利用でき、相談も大歓迎。赤ちゃんとの外出の第一歩として利用してみてください。



赤ちゃんが大好きな明るいスタッフ

子どもの預かり・送迎などをサポート



2

じゃあ
行こうか♪



は〜い!

宮川さんの自家用車で体育施設に送っていきます。※玄関ではなく、必ず大人から大人へ送り届けます。

3



またね!

さようなら

体操教室まで送り届けてさようなら。連絡事項があれば保護者にLINE等で報告することもあります。

活動の様子を少し見守ることも。リボンをくると回してくれるなどとても楽しそうな姿が見られました。

楽しい!

1



おかえり。
今日も暑いね〜

ただいま

こんなことをお願いできます

上越市の活動一例:習いごとへの送り

仕事を辞めて時間ができた今、子育て時にいろんな人から助けられたことを思い出して、お手伝いができればと思い提供会員になりました。楽しそうに活動するお子さんの笑顔が見られることが嬉しいし、やってよかったなと感じます。

提供会員の
宮川さん

小学校の児童クラブに利用者のお子さんをお迎えに行く。事前に会っているので安心。

子育てを応援してほしい人と子育てを応援したい人をつなげるしくみがあります。双方の状況やニーズに応じてファミリーサポートセンター(ファミサポ)がコーディネートします。利用するには会員登録が必要です。

資格がなくても
だれでもできます



子育てを
応援してほしい人
【依頼会員】

ファミサポ
両会員を
結びます

子育てを
応援したい人
【提供会員】

地域の子育てを応援したい人



こんなことをお願いできます

- 自宅や子育て支援施設での子どもの預かり
- 習いごとへの送迎
- 保育園・幼稚園・特別支援学校への送迎
- 学校の登下校の付き添い
- 軽度病児・病後児の預かり など

提供会員にはどうしたらなるの?

事業の趣旨を理解していただければ、特別な資格等は不要です。提供会員の場合は、各ファミリーサポートセンターが開催する講習会等に参加していただきます。詳しくはお問合せください。

各市のお問合せ先はコチラ

妙高市 妙高市ファミリー・サポート・センター

☎ 0255-70-6511
⑤ 妙高市中町4-16 (いきいきプラザ3F)
④ 9:00~16:00
⑥ 土日祝、年末年始、お盆

上越市 上越市ファミリー・サポート・センター

☎ 025-521-4010
⑤ 上越市本城町8-1
オーレンプラザ (こどもセンター内)
④ 9:00~17:00
⑥ 第2・4火曜 (祝日の場合はその翌日)、年末年始

柏崎市 柏崎市ファミリー・サポート・センター

(元気館子育て支援課内)
☎ 0257-21-1310
⑤ 柏崎市栄町18-26
④ 8:30~16:30
⑥ 土日祝、年末年始

糸魚川市 糸魚川市ファミリー・サポート・センター

☎ 025-556-6424
⑤ 糸魚川市能生6993-1
④ 9:00~17:00
⑥ 土日祝、年末年始

幸せづくりのお手伝いしませんか?

みょうこう縁結びボランティア

縁結びのサポートをしてくれる方を募集しています。下記に当てはまる方はぜひ登録してみてください。

- ・親戚や同僚など身近な人の婚活を応援したい方
- ・地元に住む独身者の結婚を応援したい方
- ・結婚支援をされている方、結婚支援に興味がある方
- ・独身のお子様がいる親御さん

みょうこう出会いサポートセンター
☎ 080-6259-8211

初めてのお出かけに

ベビママバスケット

初めて赤ちゃんを育てているお母さんと、生後1~3か月の赤ちゃんを対象におしゃべりの場を開催。保育士2名が参加するので、子育ての情報交換ができます。里帰り・妙高市外在住の方の参加もOKです。初めての絵本のプレゼントもあり。

NPO法人ゆめきやんぱす

⑤ 妙高市中町4-16 (いきいきプラザ3F)
■ 開催日: 毎月第4木曜 13:30~14:30



SHOP NEWS・イベント情報

SHOP NEWS 上越

ママの笑顔と健康のお手伝い!



ボキボキしない産後の骨盤矯正で、子育て中のママさんの美容と健康をサポート。不快な症状がある方はご相談ください。

骨盤整体MeRu(メル)

☎ 080-7014-0045
⑤ 上越市土橋2273MS ビル1F
④ 10:00~18:00
⑥ 水・土曜、祝日



SHOP NEWS 上越

あんよができた「おとぶち」へ♪



1回600円のチケット制、入園前のお子様限定音楽サークルです。ご都合に合わせて参加OK。詳しくはQRコードへ!

樋口音楽教室

(ちびっこサークル「おとぶち」)
☎ 090-3401-7207
⑤ オーレンプラザ 多目的室
④ 第2・4水曜 10:00~10:40



SHOP NEWS 上越

大切な今を、記念写真に



自然な写真が得意なフォトスタジオです。ベビーフォトや七五三など、かわいい姿を、きれいな写真に残しませんか?

photo studio BE'PORT(ビーポート)

☎ 025-546-7216
⑤ 上越市鴨島1-3-48
④ 9:30~19:00
⑥ 木曜



イベント情報 上越

あいあう食堂共催 手ぶらでBBQ

9/11⑤



シングルさん、再婚に理解のある方対象。子どもと一緒に楽しくBBQをして過ごしましょう。友だちたくさんできるかな♪

⑤ NIKU-TANA バーベキューガーデン(上越市岩木2102) ④ 11:00~14:30 ⑥ 男性3,500円・女性2,500円・子ども無料 ⑦ 要(8/26) ⑧ みょうこう出会いサポートセンター ☎ 080-6259-8211 (児玉)



令和5年度 いずみ幼稚園が認定こども園に変わります!

幼保連携型 いずみこども園
令和5年度 入園受付
9月1日スタート!!
0歳児から入園可能 見学受付中!

子どもの「やりたい!」を見つけ、「できた」を共に喜び合う保育。豊かな感性と考える力を育みます。

未就園児のみんな、一緒に遊ぼう!
子育て広場 いずみすくすくランド
(各日10:00~11:00) ★参加費無料
9/13(火) パラバルーンで遊ぼう in 金谷山 ★予約不要 (一部除く)
9/20(火) すくすく運動会

学校法人 いずみ学園
いずみ幼稚園
上越市南本町3-9-13
TEL.025-524-1177

ホームページ

くもんの先生ははじめませんか?

くもんの先生説明会 公文が目指すもの、公文の先生のお仕事など幅広く紹介
時間 10:30~12:00 ※説明会はすべて3日前までに予約
8/26(金) パリスタカフェ上越国府店
9/1(木) 上越市市民プラザ

その他の説明会日程はこちら

zoom web説明会
8/5(金) 11:00-12:00 17:00-18:00 8/30(火) 11:00-12:00

8・9月の説明会参加で
Amazonギフト券1,000円分進呈

期間中、1週間で2回、公文式学習を体験(無料)できます / 公文式「夏の無料体験学習」受付中
学習期間 7月19日(火)~8月31日(水) くもんいくもん 検索
●期間中、各教科につき参加1回まで ●費用/無料 ●対象/幼児、小学生、中学生、高校生以上 ●教科/算数・数学、英語、国語 ●教室で直接ご予約いただけます

KUMON

ご予約 公文教育研究会 長岡事務局 担当:宮垣・川上
問合せ TEL.0258-36-8041 (平日9:30~17:30)

VIP GROUP
振袖・卒業式
衣裳展示会

お気に入りの着物とヘアメイクで大切な人生の節目を特別な思い出に!

開催日時
8月27日・28日①
10:00~18:00(最終受付17:00)

会場: クリスタルグレイス上越
20th anniversary

展示会来場者様全員に
QUOカード
1,000円分
プレゼント
※成人式対象者に限ります。

さらに!
成人式衣裳ご成約の方に
ステキな
プレゼント
※詳しくはお問合せください。

要予約

※写真はイメージです

Costume Salon
CRYSTAL GRACE
新潟県上越市下門前881 TEL:025-545-1143

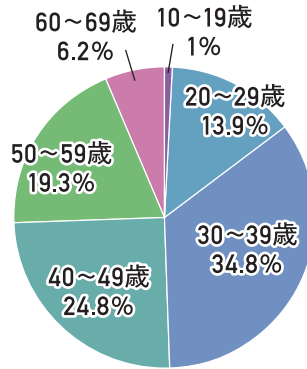


過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで！

cocola部員約400人に聞きました！

我が家のエコライフ

地球を守り、環境への負荷をできるだけ軽くしつつ、ムダをなくしてお財布にもやさしい生活を。
エコや省エネ、節電についての意識や対策例を聞きました。

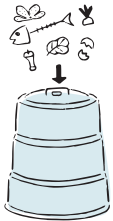


Q5

今後、家庭内で始めてみたいエコ・省エネ・節電対策をできるだけ具体的に教えてください

明るいうちは電気をつけず、
夜は早く寝る。
(上越市・40代・女性)

外出時にエアコンをつけっぱなしにしてしまうことがあるので
指差し確認をして防止する。
(上越市・20代・女性)



生ゴミを再利用できるコンボ
ストが手軽にできるなら始め
たいと思っています。
(上越市・30代・女性)

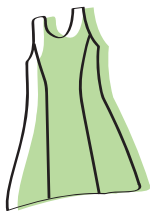
この夏のエアコンの設定温度を
あまり下げないようにしたい。
お風呂も一人ひとりの間隔を開
けず、次から次と連続で入浴
し、早めにガスを切る。
(上越市・50代・女性)

早寝早起きで節電する。健康にも
なると思うので。また、コーヒーをよく
飲むので、コーヒーカスを再利用
したい。肥料や脱臭剤に活用でき
るとネットで調べたので。
(上越市・30代・女性)



炊飯器の保温は電気をよく使うと聞
いたので、今は食べる時に炊いてそれ
以外は保温を切り、冷蔵か冷凍して
います。今、おひつが気になっていて
レンジで温めることもでき、保温性も
高いのでまとめて炊いて入れておくこ
とを始めたいと思っています。
(上越市・20代・女性)

不器用ですが、着なくなった洋
服のリメイクをやってみたいで
す。ジーンズやTシャツから素
敵なバッグができればカッコ
いいかな～と思ってます笑。
(上越市・50代・女性)



Q6

節電・省エネについて知りたいことがあればお書きください。

＼ ガス水道局さんと東北電力さんが答えてくれました！ /

いろいろな節電方法が知りたいのですが、
手軽にできることは何かありますか？
(上越市・40代・女性)

お風呂の「追い炊き」と「入替え」、
どちらがおトクか知りたいです。
(上越市・40代・女性)

エアコンについては、フィルターを月に1回か
2回清掃すると省エネ・節電に繋がります。
フィルターが目詰まりしているエアコン
(2.2kW)のフィルターを清掃した場合は月
間で1.92kWh、約49円の節約効果が期待
できます。その他にも冷房の設定温度を変え
ていただくことも省エネ・節約に繋がります。
(東北電力株式会社 上越営業所)

ガス・水道料金で試算すると、
追い炊きのほうがおトクです。
しかし、衛生面等を考慮し定
期的な入替えをお勧めしま
す。(上越市ガス水道局)

出展：経済産業省 資源エネルギー庁 省エネポータルサイト
／東北電力 省エネ・節約手法のご紹介
※料金は東北電力従量電灯B第2段階料金単価にて試算

LED電球と白熱電球ではどのくらいの
電気料金の差がつく？
(上越市・30代・女性)

月間7.5kWh、約190円の節約にな
ります。それに加えLEDは寿命も長いた
め、もし白熱電球をお使いであれば早
めの交換をおすすめいたします。(条
件：白熱電球(54W)から電球型LED
ランプ(9W)への交換し年間2,000時
間使用した場合)(東北電力株式会社
上越営業所)

現在東北電力では、10/31まで
夏の省エネチャレンジカン
ペーンを実施中です。詳しくは
QRコードからご確認ください。



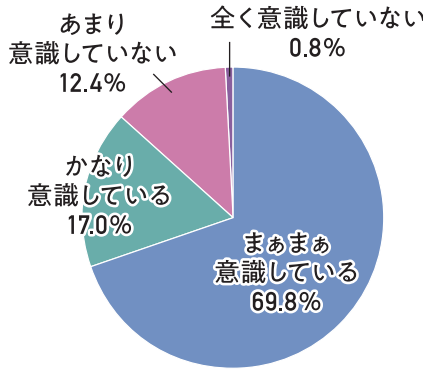
シャワーとお風呂とどっちがお得？
(上越市・60代・女性)

単純にお風呂とシャワーのガス・
水道料金を比較する場合、一般
的にはシャワー(約15分以内)の
ほうが安価と言われています。し
かし、長時間シャワーを利用する
場合や家族が複数いる場合、お
風呂(浴槽内)のお湯のみで洗髪
などをする場合など条件によっ
て逆転する可能性があります。
(上越市ガス水道局)



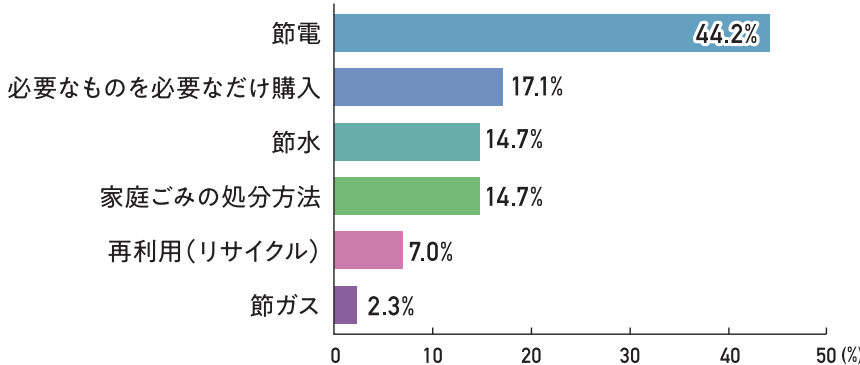
Q1

家庭内で、エコ・省エネについて
日頃から意識していますか？



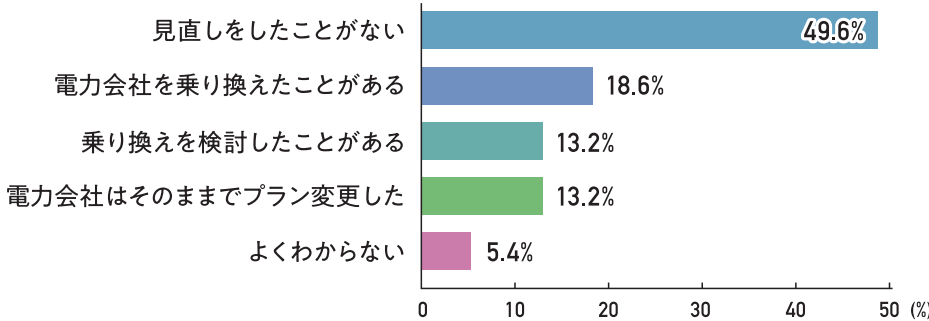
Q2

家庭内でもっとも重視している
エコ・省エネは何ですか？



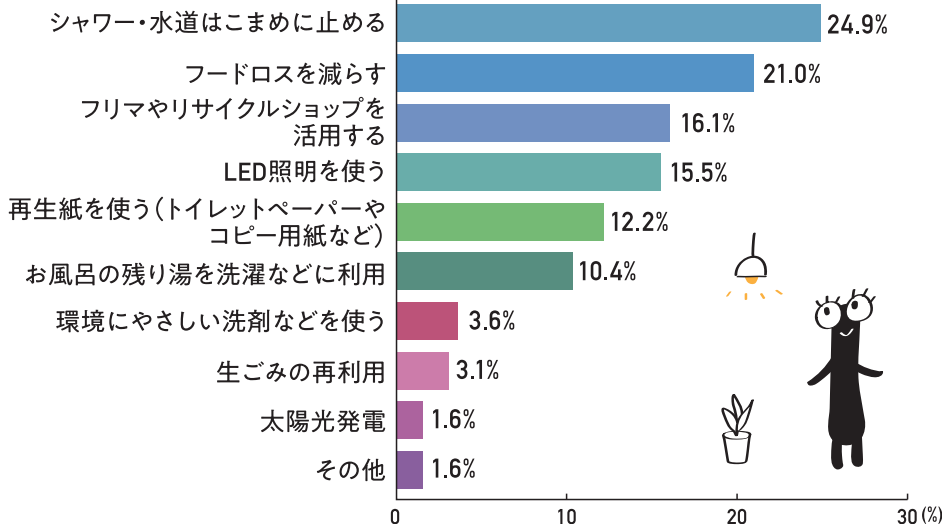
Q3

電力会社の見直しをし、乗り換えたことがありますか？



Q4

家庭内ですでに始めているエコ活動を
すべて選んでください。
複数回答可(トータル110%)



上越

こだわりのリノベーション



自然資材を使った
自分だけのスペース

リノベーションの目的は、
その空間を使う人が暮らしやす
いようにすること。玄関の
広さ、個室の数、キッチンの位
置やお風呂のサイズに至るま
で、デザイン性を含めて資金
計画等を打合せしながら細か
く決めていくことが大切です。
無料設計相談開催中です。



タケハウス

☎ 025-512-5688 📍 上越市東雲町2-8-26
🕒 9:00~18:00 📅 不定休



上越

家まわりのプロデュースならお任せを!



カーポート設置から
趣味のお庭の実現まで

植栽工事はもちろん、土間
コンクリート、境界ブロック、
カーポートなどの外構工事な
ら当社にお任せください。雑
然とした庭や家まわりをもつ
と機能的にもっと趣味をい
かせる空間へ。エクステリア
プランナーと経験豊富な職人
がおお客様の夢の実現をお手伝
います。

有限会社 秀造園

☎ 025-522-0871 📍 上越市鴨島1187
🕒 8:00~19:00 📅 日曜



上越

上越エリアの建築会社をLINEでマッチング!



▲LINEでお友だち登録後、お好みに応じてピッタリなメーカーをご紹介します!



▲定期配信の住宅情報コラム(一例)

Information

すべて無料で
豊富な住宅情報を!

まずは充実のサポートを
チェック! 下記QRから
気軽にお友だち登録を♪



理想に合う住宅メーカーは?
好みのスタイル、予算から紹介

家づくりのお悩みや疑問、建築会社選
びに、強い味方が登場。LINE登録す
るだけで、住宅の専門家、住宅建築コー
ディネーターが公平・中立な立場でご要
望や予算に合った地元建築会社を厳選
してご紹介。資金計画については住宅専
門FPがご相談にのります。さらに、家
づくりの前に知っておくべき知識、情報
を定期的に配信。費用は一切かかりませ
ん。LINEのやりとりで、お金と時間
を節約して夢のマイホーム実現へ!



上越の注文住宅相談窓口 J-GIFT

☎ 025-520-8948 (Gift Your Life株式会社・上越支社)
📍 上越市本町6-2-5 村椿本町ビル2F
📱 無料通信アプリ「LINE」上でのサービスとなります



人にも地球にも やさしい家づくり

長く住み続けられる家づくりを意識することは、
人にも地球にもやさしい暮らし方について考えるということ。
地球環境や地域環境に配慮しながら、
快適に暮らしていける住まいについて
考えてみませんか?

上越

いいね! エコで快適なガスライフ!



環境にやさしいガス
熱効率がカギ!

家庭用燃料電池エネファ
ームはエネルギー利用効率が高
く、CO₂排出を抑制。災害時
に電気と給湯が使えるのが強
み! 省エネ給湯器エコジョー
ズは優れた熱効率により給湯
コストを節約! ガステラスで
は、エコで快適、お財布にもや
さしいガス機器をご案内して
います。

ガステラス

上越市ガス水道局ショールーム「ガステラス」

☎ 025-512-0016 📍 上越市春日山町3-1-63
🕒 平日 10:00~18:00、土日祝 10:00~17:00 📅 第1・3土曜、年末年始



上越

未来を見据えた30歳からの家づくり



▲明るい吹き抜けリビングは家族みんなが集うステキな空間に



▲親子なかよく使えるフリーデスク



▲部屋は子の成長に合わせてカスタム可

Information

完成見学会のご案内

8/20(土) 21(日)

見学会イベント詳細・
ご予約はコチラから



ZEH基準を大幅に上回る
HEAT20G1以上の家

永く住み続ける家だからこそ、家族
みんなが心地よい空間を当たり前にし
たい。永い人生においてどれだけ暮ら
し方が変わっても、健康・快適・安心・安
全でいられる。私たちが追究したもの
は、最上級の快適性と、建てた後の生涯
コストを最大限抑えた家づくり。エア
コン1台で家中温度差なく快適に暮ら
すことができる、進化した高気密・高断
熱・高耐震の家を自身のカラダで体感
してみませんか?



株式会社 阿部建設
住宅事業部

☎ 025-543-4548 📍 【上越支店】上越市西本町2-4-45
🕒 8:00~17:00 📅 土日祝



上越

住むことによるこびを感じる家



▲館内では、様々なシーンの空間が体感可能



▲様々な素材を多数展示中!



▲キッズコーナーも完備しています!

Information

すまいステーション「夏祭り」
8/20(土) 21(日)

子ども縁日も開催!
詳細はwebページより
随時更新中

MEGA ドン・キホーテ様
↑ 直江津
↑ R18
↑ 妙高
↓ 上越すまいステーション (上越ウイングマーケットセンター地内)
↓ 上越市
↓ コメリ様
↓ ダイソー様
↓ PATIO様

体験型シヨールーム
「上越すまいステーション」

上越市富岡の上越すまいステーションは、「暮らしと住まいをもっと身近に」がテーマのシヨールームです。様々な間取りや機能、構造、素材などを体感できるので、上越で家づくりを検討している方に役立つこと間違いなし!!

キッズコーナーも完備されているので、お子様連れでも安心して見学やお打合せができます。

いっしょう、いっしょ
家'Sハセガワ 株式会社
上越すまいステーション

025-526-4786 上越市富岡539-7
10:00~18:00 火・水曜

上越

住み心地にこだわり、どの季節も快適に



▲ホワイトを基調に、レンガ調の壁材をアクセントにした明るい外観



▲自然と家族時間が生まれるLDK



▲憧れのアイランドキッチンを採用

Information

見学会のご案内
7/30(土) 31(日)
新築住宅見学会
(上越市剣地内)

古い家を建て替えて、
ライフスタイルに
合った間取りの
新築が完成!

**快適で心地よい住まいは
心も体も健やかに**

吹き抜けのある大きなリビングが主役の2世帯住宅。雪深く厳しい地域でも、冬を快適に過ごすことができる薪ストーブを設置。ここで過ごす団らん時間は、家族みんなのお気に入りの時間です。夏涼しく冬は暖かい住まいをつくるためには最適な工法、仕様が不可欠です。50年以上土地密着で住宅を作り続けてきた経験をいかしながら、住み心地、快適さにとことんこだわった、長く愛される家をつくりま

土地探し・家づくりのお友達
FRIENDLY HOME
フレンドリーホーム

025-546-7301 上越市下門前878-1
8:00~18:00 不定休

上越

パッシブデザインで幸せな暮らし



▲暮らし動線を考えたナチュラルなコンセプトハウス



▲大開口と吹抜による開放的な空間



▲照明で変わる暮らしを体感

Information

8/2(火)~8/7(日)
夜カフェウィークvol.23

ふだんは見られない夜のHAGUMIでご家族の時間をお過ごしください。
詳細と予約はこちら

**パッシブエアコンで全館快適
心地良さを体感ください**

自然エネルギーを存分に活かす「パッシブデザイン」を取り入れた家づくりを行っています。機械に頼り過ぎず、少ないエネルギーで暮らすことができる、環境にやさしい住まいづくりです。夏は強い日差しが室内に入らず、風通しも良いので涼しい。冬は柔らかな日差しが室内へ届き暖かい。そんな暮らしを実現します。ぜひ快適な空間を体感しに、コンセプトハウスHAGUMIへお越しください。

和ごころ工房 大栄建設株式会社 住宅事業部
WAGOCORO

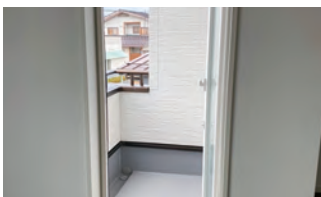
025-527-5560 上越市上中田1041-1
10:00~17:00 火曜

上越

高田城址公園徒歩2分の都市型快適住宅



▲シンプルモダンで家事動線を追求した家事ラクなおうち



▲バルコニーは朝陽も当たり開放的



▲スマートな雰囲気のリビング

Information

最新土地情報
はれまち土橋で好条件
限定3区画を販売中

**快適な住宅と快適な環境
即入居可能です**

構造材である土台や柱には檜を使用。安心の構造躯体35年長期一括保証や基準寸法が9センチ広いメーターモジュールを採用することで生まれるゆとりで安心安全の家。セントラルヒーティング暖房システム搭載で冬でも家中暖かく、高気密高断熱住宅なので気になる光熱費も軽減できます。上越市東城町3丁目地内、販売価格2,790万円で即入居可能。休日は高田城址公園をお散歩コースに、快適な暮らしをしてみませんか?

日本ハウスホールディングス 株式会社 **日本ハウスHD**
(旧社名 東日本ハウス)

0800-888-7384 (フリーコール) 、025-531-2011
上越市上源入153-20 (住まいの広場内) 10:00~18:00 火・水曜

妙高

環境にも住む人にもやさしい家づくり



▲外気影響を受けにくい高気密高断熱・省エネ設計で環境・家計にやさしい



▲レッドシダーが特徴のLDK



▲多用途で使えるダイニングスペース

Information

完成見学会開催

8/6(土) 7(日)

会場: 妙高市吉木地内
詳細はwebページにて随時更新

▼



お電話でもお気軽にお問合せください

**2030年住宅
未来を見据えた家づくり**

今の暮らしはもちろん大切ですが、未来につながる暮らしも私たちの大きなテーマです。当社ではHEAT20やZEHなどのゼロエネ住宅をこれまでも提案してまいりました。また、人生をともに歩む家ですから、健康を守り、災害から身を守りながら、変化に対応できるプランを提案することで施主様が永く住み続けることができる家になると考えています。

"想像"以上を"創造"する
Where Creation Exceeds Imagination

株式会社 オンダ建築・デザイン事務所

0120-738-319 妙高市東陽町4-6
8:00~17:00 土日祝 (個別対応可)

上越

真夏の快適な暮らしは全館空調で!



▲リゾートハウスがコンセプトのクーディーホームのデザイン設計



▲家で過ごす時間に屋上庭園という選択肢

Information

はれまち土橋 モデルハウス

予約フォームより
いつでもご予約可能です
QRコード

▼



**1年中快適に過ごせる
最新システム搭載**

全館空調システムで床から家全体の温度を調節でき、1年を通して快適な温度を保ち過ごしやすい空間を実現。直接体に風が当たりにくいため、肌や喉が過度に乾燥しづらく健康面にも配慮できるシステムを搭載。花粉症の方にもうれしい花粉を99%カット、新鮮な空気を建物内部に取り入れます。一生を通して過ごす時間が長い空間だからこそ環境を整えることでずっと住み続けられる家になっています。

Cudie Home 株式会社 アス力創建

025-520-7575 上越市上源入673
10:00~17:00 水曜

上越

空きスペースを手のかからないお庭へ



▲玄関脇の小スペース(2×4m)をオシャレな現代の庭に



▲施工前の玄関脇スペース



▲別の角度はまた違うオシャレが

Information

Profile
造園フルカワ
代表 古川 守



「美しいものに和も洋も関係なく、美しさに妥協せずとことん追求する」が理念。作庭家、齋藤忠一氏のもと京都を中心に10年間修業。

**経験豊富な庭師の技術で
敷地の小スペースも大変身**

住宅建築が終わると、次に考えることは敷地の空きスペース。放っておくと雑草や害虫に悩まされることもしばしば。「お庭をつくってもお手入れが大変では？」と考える人も多いようです。そんな時は経験豊富な庭師におまかせを。完成後も手のかからない庭づくりの相談が増えています。植樹から石張り工事、砂利敷きなどお庭づくりは当社まで。手のかからない素敵な景色で生活に彩りを加えてみませんか。

造園フルカワ

025-525-8331 上越市池727

妙高

シンプルに、暮らそう。



▲三角と四角で構成されたシンプルなファサード



▲テクスチャが多い中でも統一感を



▲標準仕様の高断熱樹脂サッシ

Information

3Dイメージでのご提案



プランニングにおいては早い段階で3Dイメージを作成し、お客様のスマートフォン上で疑似的に内部を自由に歩くことのできるご提案をおこなっております。

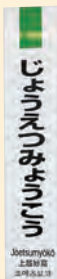
**次世代基準の断熱性能と
シンプルデザインの住まい**

基本性能は高く、低ランニングコストで快適に。また、デザインはシンプルにし、年数が経過しても飽きのこない、定番スニーカーのような素直な良い家づくりを私たちは心がけています。ですがそれは既にプランニングされた規格住宅ではありません。1棟1棟を注文住宅にて建築させていただいております。マイホームへのご要望をたくさんお持ちで、納得していい住宅を建てたい方はぜひ、ご相談ください。

okadanoie おかだの家 岡田土建工業株式会社

0120-3231-72 (フリーダイヤル) 妙高市白山町2-11-6
8:00~17:00 土・日曜 (お打合せ等は曜日不問)



① 上越妙高駅

北陸新幹線開業に伴い、2015年3月に脇野田駅から改称。入場券(大人150円/小児70円/2時間以内)を買えば北陸新幹線「はくたか」と、猛スピードで通過する「かがやき」を間近で見学することができる。ちびっ子はもちろん、大人も興奮するかつこよさ! 西口側に在来線としてえちごトキめき鉄道も乗り入れている。

② SAKURAプラザ

上越妙高駅の新幹線改札正面にある施設で、飲食・物販・弁当販売と観光案内所が入る。さくら百嘉店には上越地域のお土産や地酒、新商品が集結し、見ているだけでも楽しい。新潟をイメージして作ったミニおつまみ「旅とも」シリーズは大好評。お酒と一緒に買って、鉄道の旅に出かけたいくなる。

☎025-512-6016 (上越妙高駅観光案内所)
📍上越市大和2-1-1 🕒9:00~18:00

さくら百嘉店 上越妙高駅店 🕒9:00~19:00



旅ともは全22種類!
春嘉秋冬クッキーも人気

えちご食処「7つのおもてなし」
🕒11:00~19:00



たれかつ丼 900円

数量限定の
オリジナルメニュー!



たれかつ焼きそば
600円

駅弁山崎屋 🕒8:00~18:00



きけめし 1,400円

④ 鶏豚魚介らーめん 麺屋あした

2016年オープンの人気ラーメン店。元・美術部部長の店主が作る繊細で美しいラーメンは、どれも絶品。毎週水曜は限定25食の「海老の嵐」1,000円を求めて行列ができる。一番人気は醤油白湯麺「焼あじの風」950円。

📍上越市石沢1409-3
🕒昼11:00~14:00
夜(金・土・日曜のみ)
17:30~20:30
📞木曜



あさりの潮風 850円。
スルメ・昆布などを使用したタレにあさりエキスを
プラスしたまろやかな塩ラーメン。別皿で、豚肩ロース・豚バラ肉・穂先メンマ・ネギ・三つ葉がつく



8月末頃までの限定、あしたの風つけ麺 1,000円。
濃厚な魚介白湯と太麺がからむ。割スープ付き

麺屋あした

妙高方面

卓上のゆず胡椒を
少し入れるのもおすすめです



店主の佐藤敏光さん



代表の平原 匡さん

新幹線駅前、新しい街の
新しい横丁へようこそ

③ 上越妙高駅西口 フルサット

扇形に配置された白いコンテナに様々なお店が入っている商業施設。各コンテナは雁木のような通路で自由に行き来でき、小さな駅前商店街のよう。飲食店やカフェだけでなく、コワーキングスペースや貸し会議室もあり、テレワークや出張先のワークスペースとしての利用もできる。

☎025-520-8777 (株式会社北信越地域資源研究所)
📍上越市大和5-1-5 🕒店舗により異なる。詳しくはHPで(下記QRから) 📞利用者は2時間無料

旬鮮直送 越後 尊美
ご当地のお料理やお酒を
楽しめる居酒屋



マーボー豆腐 850円

Tea×Sweets
雪の香テラスフルサット店
老舗お茶店がつくる「雪室銘茶」
のプリン専門店



雪室抹茶プリン 356円

食堂酒場 酉かつ
地元越の鶏にこだわる



酉かつ焼き(単品) 700円

チャイナエクスプレス Ryu
テイクアウトもできる
駅前カウンター中華

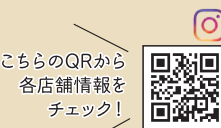


せせり炒め 1,000円

フルサットカフェ
コーヒー、ソフトドリンク、
ピザ、パスタなどをご用意



貸会議室
コワーキングスペース
フルサットアップス



こちらのQRから
各店舗情報を
チェック!

この夏、お通しデビュー!!

クラフトビールや輸入ビールが自慢のお店でお通し・おつまみデビューしちゃいます!!

cafe308 [カフェサンマルハチ]

📍上越市大町4-1-4
🕒12:00~24:00
📞火曜

●提供ビール…ファーマーイーストブル
ーイング、ブルックリンブルワリー、
ハートランド、ギネスなど

燻製おかき

1袋(40g) 432円(税込)

ただ今10%引!!!

390円(税込)

●8月末まで、本町店のみ



「何これ! ビールに合うじゃん!」
と、左党の間で人気者となり現在までに4万個余りを
売上げ、販売数×5円が公園の桜に還元されている。

高田城址公園の桜チップを使った燻製おかき…という
呼び声をよそに
「何これ! ビールに合うじゃん!」
と、左党の間で人気者となり現在までに4万個余りを
売上げ、販売数×5円が公園の桜に還元されている。

こうして同年11月、燻製おかきの販売にこぎつけた。
高田城址公園の桜チップを使った燻製おかき…という
呼び声をよそに

そのとき、一人の男が言った。「燻製だ」。
試行錯誤が始まった。燻す温度を変える。時間を変
える。チップを変える。チップは桜がベストだ。桜?
それなら公園の桜を使えないか?上越市に交渉する。
伐採して捨てられる運命の木を譲り受けた。みんなの
桜を無駄にはできない。売上の一部を公園の桜の維持
管理に使うてもらう。

2017年、再生をかけたいろいろ庵は貪
欲だった。そのままでも充分おいしく「マヨネー
ズおかき」にもうひとクセつけられないか。味噌、
しょうゆ、ごま…経験値のあるものをひと通り試した
がパンチにかける。

ビールのために
生まれたおかき。
というのはまったく
後付けですが…

2017年、再生をかけたいろいろ庵は貪
欲だった。そのままでも充分おいしく「マヨネー
ズおかき」にもうひとクセつけられないか。味噌、
しょうゆ、ごま…経験値のあるものをひと通り試した
がパンチにかける。



帰省のお土産に人気です!

SAKURAプラザ(上越妙高駅)
エンジョイプラザでも販売中!



こちらのおみやげ研究所

いろいろ庵 vol.1

いろいろ庵

TEL 025-526-7570
上越市本町 3-2-21



スタッフの釜田さやかさんと店長の長尾さやかさん

6 美食船 かまた丸

板倉区で20年以上続く人気店、割烹かまたの2号店として昨年10月オープン。華やかで新鮮な海鮮ランチを求めて連日女性客で賑わう。「能生」「名立」など漁港の名がついた個室が14室あり、気兼ねなく過ごせる。店長のおすすめは、かに会席料理(全10品)7,500円。カニ料理の他にも、寿司や天ぷら、一品料理など多数。昼でも全メニューが注文可能。汁物以外ならテイクアウトもOK(事前予約がおすすめ)。

☎ 025-530-7313

📍 上越市大和2-3-63

🕒 11:30~14:00

🕒 17:00~22:00

🗓 月曜



かにチャーハンセット(昼限定) 1,600円。
ズワイガニたっぷりの蟹沢チャーハンに、
渡り蟹のカニ汁、サラダ、
デザートがつく



極み海鮮ちらしセット(昼限定)
特上 2,900円。カニ、タニ、イクラ、アワビ
など12種類の海鮮がズラリ
下段には酢飯や卵焼き、かんぴょうなど。
他に並1,800円、上2,400円もあり

下段

8 おぼんざい心陽

昨年8月にオープン。お盆に小鉢をのせたランチスタイルでスタートし、お盆+おぼんざいが店名の由来。現在は和洋を問わない創作料理とハイボールやモヒートなどのドリンクも充実。野菜や魚は地元産を使用。魚介類はマスター自らが毎朝仕入れるので、新鮮な旬が味わえる。

☎ 025-512-0715

📍 上越市大和5-7-15

🕒 11:30~14:00

🕒 17:30~22:00

🗓 日曜、月曜(夜は営業)



プレゼントあり
詳しくは
15面へ



お刺身盛合せ(5品)1,200円
写真は本マグロ(刺身、炙り)、白バイ、
鯛、松カレイ。目にも美味な盛付。
仕入れにより内容が変わる



マスターの岩片竜太郎さん



気まぐれGOMAGOMAランチ 550円。
日替りランチメニュー。この日は
キジハタ丼。+100円でドリンク付き



ガーリックシュリンプ
580円。人気の定番メ
ニュー。ニンニクの香
りが食欲をそそる



☎ 025-520-7166

📍 上越市大和5-4-7

🕒 9:00~17:00

🗓 火曜 ※8/2・9・16日は営業

5 釜蓋遺跡ガイダンス

約1800年前にこの地方の中心地だったと推定される釜蓋遺跡。川と溝で囲まれた珍しい集落跡なので、ぜひここで学んでみて(入館無料)。勾玉作りやミニ土器作りも体験可能(100円〜)。



7 天然温泉 釜ぶたの湯

地下1500mから湧き出る温泉はとろみがあり、pH8.3の美肌の湯。+240円で入れる低温ソルトサウナと高温サウナも人気。

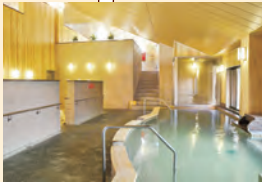
☎ 025-520-8126

📍 上越市大和5-3-8

🕒 7:00~23:00

🗓 無休

¥ 大人440円/小学生150円/小人70円



9 エンジョイプラザ

駅西口すぐの新潟土産を販売する飲食複合施設。隣接する無料駐車場が便利。昨年末おみやげ寄ってかんかねに新設された地酒の自動試飲機は、3杯550円(おつまみ付き)。お気に入りを購入も可能。

☎ 025-520-4001

📍 上越市大和5-2-7



NEW SPOT!

ジューエム・ドーン
JM-DAWN
ドロップインが可能なおしゃれなフリーワークスペースと、様々なシーンに活用できるスタジオを完備。jm-dawn.jp



おみやげ寄ってかんかね

🕒 8:00~20:00

(平日は9:00~)



ご当地ベア(大)
2,420円



プレゼントあり
詳しくは
15面へ



大人気のホタルイカ 648円。
サッと炙って日本酒のお供に!

ここのら 求人情報

× cocola

仕事探しもココラで決まり!

※2022年7月20日現在の情報です

美容師(白髪染め専門店)

リニューアルオープンに伴いスタッフ募集!

- ▶ 仕事内容/白髪染め専門店のカラー塗布とオートシャンプーの補助作業
- ▶ 勤務地/上越市大字富岡539-2 上越パティオ店内
- ▶ 資格/要美容師免許
- ▶ 給与/月給 **165,000~180,000円**
時給 **860~930円(土日祝:20円UP)**
- ▶ 時間/正社員 8:45~17:45、パート 9:00~17:45
- ▶ 休日/週休2日(シフト制)
- ▶ 応募/「cocolaを見た」と気軽にお電話ください



正社員・パート
上越市

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー ☎ **0258-86-5103/080-4327-6278**

📍 上越市大字富岡539-2 上越パティオ店内 担当: 遠藤・内山(月~土曜 9:00~17:00)

ここのらまち歩きガイドブックができました!

新潟 上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

ここのら日和

vol.1 春日山~高田 周辺

好評販売中!



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↓



ただ今 vol.2

を制作中!

南高田~妙高 周辺

9月発行予定

※デザインはイメージです

今後の予定

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)

出版・制作:(株)パーツプロダクション

定価:880円 A5判カラー 80ページ

【お問合せ】

cocola編集部 tel.025-527-3330



お楽しみに~!

右記QRからも購入できます!

※ネット販売は送料が別途かかります



SHOP NEWS 柏崎

頭痛にお悩みの方、まずは無料相談へ



あなたの長年のつらい症状をお聞かせください。オンライン個別相談(30分)で、楽になるコツをお伝えします。

新潟頭痛整体院うらら

☎ 090-5783-6254

④ 柏崎市日吉町3-9

④ 9:00~18:00

④ 火・水曜

@681ehgso



SHOP NEWS 上越

生花と変わらぬ美しさ 仏花アレンジ



暑い夏はプリザーブドフラワーの仏花を飾ってみませんか？花器ご持参の方にはミニサイズ3,000円からオーダー承ります。

handmade N's garden

☎ 090-1609-5039

④ 上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト2F

④ 平日10:00~15:00、土日祝10:00~16:00(要予約)

④ 不定休

@697yqyob



SHOP NEWS 上越

ただ今ライセンスコース受付中!



カラーセラピストがヒーリング&パーソナルカラーであなたを元気に! フェイシャルエステメニューに♪ 8月末迄50%オフ!

カラーセラピールーム Harmony♪

☎ 080-1967-7925

④ 上越市木田1-14-39 ソラーレ木田102

※3月移転リニューアル ④ 10:00~17:00

④ 日曜、祝日、第1・3月曜

@697yqyob



行ってみよう!



ここの Information

アイコンの見方

- ④会場 ④住所 ④開催時間・営業時間
- ④料金 ④対象 ④事前申込 ④定員
- ④休日 ④問合せ ☎電話番号

でかけるときは感染症対策をしっかりとろう!

イベント情報 上越

断捨離フリマ&マルシェ in 金谷山

8/28日、10/30日、12/10土



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

④ 金谷山公園(上越市大貫595-2)

④ 10:00~14:00 ④ 出店料 500円

④ QRコード、公式LINEより ④ 金谷入

☎ 090-2492-9418(伊崎)

@697yqyob



イベント情報 上越

ニジマス釣り&キャンプ in 南葉山

8/20土



昼はニジマス釣り、キャンドル作り、夜はキャンプファイヤー。一人参加もOK! 雨天の場合は8/27(土)。

④ 南葉高原キャンプ場(上越市中ノ俣4966-194)

④ 10:00~20:00 ④ 1組3,000円(キャンプ場使用料別途)30組限定 ④ QRコード、公式LINEより ④ 金谷入 ☎ 090-2492-9418(伊崎)

@697yqyob



イベント情報 上越

旧第四銀行で聴く古楽コンサートシリーズ8

8/20土



バロック・オーボエが初登場! 出演:バロック・オーボエ大山有里子、ヴィオラ・ダ・ガンバ加藤久志、チェンバロ岡田龍之介。

④ 高田まちかど交流館(旧第四銀行高田支店)

④ 19:00開演(開場18:30)

④ 前売3,000円、当日3,500円、学生2,000円

④ 電話予約 ☎ 090-3573-8731(川合)

@697yqyob



イベント情報 上越

小・中・高校生限定 美肌教室

8/6土・20土



ニキビや毛穴で悩む前に、学校では教えてくれない正しい肌ケアを学びませんか? 目指せアイドル肌!

④ 上越市春日新田1-20-3 ④ 各日13:00~14:00 ④ 500円(おみやげ付) ④ 要

④ モイスティアム上越北サロン ☎ 025-546-7517

@697yqyob



NEW OPEN 上越

BAKE SHOP a.ha.akane(アハアカネ)

2022/4/8 OPEN



町屋を改装した黄色がアクセントのポップな店舗にはマフィンやチーズケーキ、キッシュなど日替りで約10種類の焼き菓子が並ぶ。

④ 上越市中央2-1-1

④ 12:00~17:00

④ 月・火・水曜

@697yqyob



NEW OPEN 上越

ラーメン本間

2022/4/3 OPEN



肉の旨みを最高の状態で抽出するために時間、火力、肉の変温管理をした唯一無二のラーメンです。

☎ 050-1226-4861

④ 上越市大潟区犀湯651-6

④ 11:00~14:30(LO14:00)、17:30~20:30(LO20:00)

④ 火曜夜、水曜

@697yqyob



NEW OPEN 妙高

SOF&(ソフト) by MYOKO COFFEE

2022/4/1 OPEN



妙高高原ビジターセンター内のソフトクリームとコーヒーの店。ライムリゾート店と2店舗ハシゴ利用でおトクな割引キャンペーンも。

☎ 準備中

④ 妙高市関川12248-4

④ 9:00~17:00(LO16:30)

④ 年中無休

@697yqyob



イベント情報 上越

ミニガス水道フェア開催!

8/21日



給湯器取り替えて、おうち時間をより快適に

④ 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)

④ 10:00~16:00 ④ 無料

④ 不要 ④ ガステラス ☎ 025-512-0016

@697yqyob



NEW OPEN 上越

MIMI パンとコーヒーと。

2022/5/14 OPEN



北海道産小麦キタノカオリを配合したパンと独自ブレンドのこだわりコーヒーを落ち着いた雰囲気店内でも楽しめる。

④ 上越市石橋2-5-36

④ 11:00~18:00、土日祝 10:30~18:00

④ 月・火曜

@697yqyob



NEW OPEN 上越

コリホグ

2022/5/1 OPEN



女性専用アロママッサージ店が大潟区に! 女性マッサージ師による1対1施術で安心♪ 初回1h2,000円。出張可(費用応相談)。

☎ 025-546-7131

④ 上越市大潟区土底浜(住所詳細は予約時ご案内)

④ 8:00~20:00

④ 不定休

@697yqyob



NEW OPEN 上越

海鮮レストラン あるるんの海

2022/4/23 OPEN



鮮魚店、あるるんの海直営のレストランならではの新鮮グルメがズバリ! 惜しみない、“これでもか!”な盛り付けが大好評♪

☎ 025-520-8018

④ 上越市大道福田637

④ 11:00~LO14:30

④ 無休(年末年始を除く)

@697yqyob



今回は「最新式ガス機器体験会」第2回目の開催。みなさんの家計を助けてくれるガス給湯器をご案内します。エコジョーズは、今まで使わずに捨てられていた排気熱を有効利用。あらかじめお湯を温めておくので、少ないガス量でお湯を沸かすことができ、同じ湯量を使っても従来型よりもガス料金を節約できます。また、会場には自動調理機能搭載のガスコンロや温水式床暖房の体感ブースもあるので、ぜひ新機器をご体感ください。

④ 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)

④ 10:00~16:00 ④ 無料

④ 不要 ④ ガステラス ☎ 025-512-0016

@697yqyob



上越市・柏崎市で配布スタッフ大募集!

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。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。

登録制

● 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)バーツプロダクション 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)

上越市スポーツ協会 秋季スポーツ教室開講 受講生募集

申込〆切 9/5日

お申込はハガキ or HPから

〒943-0805 上越市木田1-17-33(上越市総合体育館内) TEL.025-525-4119

63円 切手

9430805

上越市木田1-17-33 上越市総合体育館内 上越市スポーツ協会宛

必要事項をご記入ください

①教室番号

②郵便番号

③住所

④氏名(ふりがな)

⑤年齢

⑥性別

⑦電話番号

上越市スポーツ協会

教室番号	教室名	対象	会場	受講料	回数	時間	開催日	曜日
1	気分・体スッキリ! 体操	一般	高田スポーツセンター	6,600円	10回	10:00~11:30	9/9~12/2	金
2	健康トランポピクス	一般	上越市総合体育館	6,600円	10回	10:00~11:30	9/13~11/22	火
3	体幹機能改善ピラティス	一般	上越市総合体育館	6,600円	10回	10:00~11:30	9/9~11/18	金
4	リラックスヨガ(上越市総合体育館)	一般	上越市総合体育館	6,600円	10回	19:00~20:30	9/13~11/15	火
5	やさしいトレーニング&シェイプアップ	一般	上越市総合体育館	6,600円	10回	19:00~20:30	9/14~11/16	水
6	やさしいストレッチヨガ	一般	オーレンブラザ	6,600円	10回	13:15~14:45	9/9~12/16	金
7	リラックスヨガ(オーレンブラザ)	一般	オーレンブラザ	6,600円	10回	19:00~20:30	9/8~11/17	木

※会場、日時が変更になる可能性があります。途中でやめた場合でも、受講料を返金致しません。参加者多数の場合は抽選とさせていただきます。少人数の場合は、開催を中止する場合があります。

NEW OPEN 上越

男のためのメンズ脱毛サロン GOKUHA -極覇-

2022/6/10 OPEN



完全個室で男性スタッフが1対1でサポート。ヒゲ全脱毛セット(フェイスパック付き) 45分 9,900円～。

☎ 080-6135-8971 @182ukalq

④ 上越市土橋1675-2 オルクスビルB
⑤ 12:00～22:00(完全予約制)
⑥ 不定休



NEW OPEN 上越

NIKU-YOSHI(ニクヨシ)

2022/6/1 OPEN



高田駅前にワンランク上の焼き肉店がオープン! 上品な味とシックな店舗でゆったりとした時間をお過ごしください。

☎ 025-520-7667

④ 上越市仲町4-3-19
⑤ 17:00～23:00、土日祝16:00～23:00
⑥ 不定休



NEW OPEN 妙高

SPACE COWBOY+

2022/6/1 OPEN



SPACE COWBOY+の商品を西脇建設内にて販売しております。お店にはない商品を多数取り揃えております。お気軽にお立ち寄りください。

☎ 0800-800-2428

④ 妙高市栗原2-3-17(西脇建設内)
⑤ 8:00～17:00
⑥ 日曜、年末年始、お盆など



NEW OPEN 妙高

レンタルスペース【BASE CORE】

2022/6/1 OPEN



会議、パーソナルトレーニング、パーティー、ダンス教室等利用実績多数! レンタル料330円/時間、長期割引あり。

☎ 0800-800-2428

④ 妙高市栗原2-3-17
⑤ 8:00～18:00
⑥ 年末年始、お盆など(応相談)



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 妙高

@nagomi_café(ナゴミカフェ)

2022/7/1 OPEN



妙高高原・いもり池近く。妙高市テレワーク研修交流施設「MYOKO BASE CAMP」内にオープン!

☎ 妙高市大字関川2228-1
④ 11:00～17:00
⑥ 年末年始(12/29～1/3)



NEW OPEN 上越

愛Chiropractic(カイロプラクティック)

2022/6/29 OPEN



未来ママ(妊活)、産前・産後ママ、育児ママ(未就学児まで)を強化! 姿勢改善! ママさんケアを応援。施術料3,300円～。

☎ 090-2364-6889 @947prteg

④ 上越市平成町438-1 雄志レジデンス1F-C
⑤ 9:30～18:00
⑥ 木曜、ほか不定休有



NEW OPEN 上越

二八そばの もへじ

2022/6/17 OPEN



打ちたて、茹でたての二八そばです。「もりそば」680円、おトクなランチメニュー「ミニ丼とそばセット」990円もどうぞ。

☎ 025-530-6558

④ 上越市本町4-4-8 イレブンプラザ
⑤ 11:00～20:00(L.O.)
⑥ 水曜、第2水曜



cocola 限定日帰りツアー 2022

上越地域(上越・妙高・糸魚川・柏崎)にお住まいの方の限定
20歳未満の方はお申込みいただけません

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 (税込)

※往復交通費、セミナー参加費、ワインの試飲代、昼食代込
※cocolaスタッフ同行、添乗員なし

■募集定員/18名 (最少催行人員:15名様)
■食事/昼食1回
■申込締切日/9月9日(金)
■交通機関/頸城ハイヤー 株式会社

※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

予告 ソムリエと行く! ワイナリーツアー

今年は日本ワインのメッカ、山梨県へ!!

2022年 10月29日(土) 予定

ご好評をいただいているcocolaワイナリーツアー。これまでは長野県のワイナリーを巡ってまいりましたが、5回目となる今回は満を持して山梨県へ。甲州・勝沼を中心に4軒ほどのワイナリーを訪れたいと思います。ワイン好きの皆様、お楽しみに!!

※昨年のワイナリーツアーの様子

行程・金額など詳細は次号cocola 9月号で発表いたします
※ワイナリーツアーについては、申込受付は9月以降となります

ワインツアー 担当:佐藤 ☎ info@kanaeru.club ●申込締切:9月9日(金)●

cocola×かなえる旅行社

宝塚歌劇 月組 上越発着バスで行く 全国ツアー 新潟公演

主演/月城かなと、海乃美月
ミュージカル・ロマン
『ブラック・ジャック 危険な賭け』
一手塚治虫原作「ブラック・ジャック」より
作・演出/正塚 晴彦
ジャズ・オマージュ『FULL SWING!』
作・演出/三木 章雄

11/23(水祝) 日帰り
お一人様 18,900円 (税込)
(昼の部S席チケット代、往復交通費、昼食代込)
■食事/昼食1回 ■交通機関/くびき野バス(株)
■添乗員・cocolaスタッフ同行
■最少催行人数:35名 ※未就学児入場不可
©宝塚歌劇団 ※写真は公演内容とは異なります。

ランチは
buffet式!

ホテル日航新潟
中国料理【桃李】の飲茶ランチ
サラダ、スープ、炒飯、チャイニーズデザート付
点心は小籠包や焼売など10種以上が食べ放題!

行程表 道の駅あらい(7:50) 百年料亭 宇喜世(8:20)
直江津駅南口(8:40) 柿崎IC入口(9:10) 北陸自動車道
ホテル日航新潟(中国料理【桃李】で飲茶ランチ11:15～12:30)
新潟県民会館(12:50着 13:30～16:30 観劇約3時間 17:00発)
北陸自動車道 柿崎IC入口(18:40頃) 直江津駅南口(19:10頃)
百年料亭 宇喜世(19:30頃) 道の駅あらい(20:00頃)

※ツアー内容は変更になる場合がございます

宝塚ツアー 担当:吉田 ☎ yoshida@kanaeru.club ●申込締切:8月18日(木)●

申込み
問合せ

新潟県知事登録旅行業第2-404号
(一社)全国旅行業協会正会員 国内旅行業務取扱管理者:佐藤三郎
(株)パーツプロダクション旅行事業部

ご来店前にお電話ください!

☎ 025-512-5888
営 9:30～17:30(月～金) 土日祝 定休
住 上越市西城町2-10-25大島ビル301

かなえる旅行社

お申込みの際には、詳しい旅行条件書をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申込みください

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



上越 柏崎

ヘア

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

美髪の大敵「紫外線」対策も
ココ・デ・カラーにおまかせ！



髪は体の中で一番太陽に近く、夏の紫外線ダメージを最も受けやすくなっています。放っておくと切れ毛やパサつきの原因になってしまいますので、早めにケアすることがオススメです。ココ・デ・カラーでは、あなたに最適なトリートメントをご用意しております。ご予約

は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8月末日まで
- 白髪染めコース(税込)
全体染め……………**2,750円**
根元染め(2cm以内)…**2,200円**
部分染め(2cm以内)…**1,100円**

【上越/パティオ店】☎025-530-7144
④上越市大字富岡539-2 パティオ2F
【柏崎店】☎0257-41-6460
④柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F
⑨9:00～最終受付17:00 ⑩12/31～1/2

ご予約はこちらから▼



上越

脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店
ディオーネ

日焼け肌にも優しい美肌脱毛
お友だちと一緒にカウンセリングもOK！



ホットジェル使用で不快感なく、低温のため痛みもありません。お肌に優しく、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、小さなお子様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
④上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F
⑨10:00～19:30(完全予約制)
④木曜、第2・4金曜
⑨有

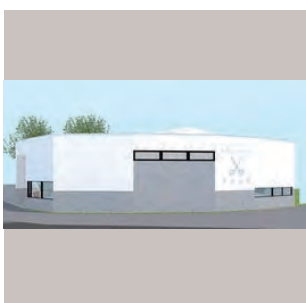


上越

ヘア

seed by essence
シード バイ エッセンス

essenceから新コンセプトのサロン、
seedがオープン！



美容室帰りのキレイな髪を保つにはスキンケアのように毎日のヘアケアが重要です。seedではシャンプー後のお仕上げをセルフで行っていただき、様々な種類のヘアケア商品や高機能のドライヤー、ヘアアイロンなどを手に取り体験していただけます。効果を実感できる

商品を見つけ「365日美髪」を叶えませんか？

Information

- カット**3,300円**、カラー**3,850円**～
★「cocolaを見た」で**ヘアケア商品20%OFF!**
※商品の購入のみのご来店ではクーポン使用不可。
※ブリーチやハイライトカラー等のデザインカラーはご利用いただけません。
※仕上げ時に使用した商品は購入しなくても大丈夫です。
有効期限 2022年8月末日まで

☎025-530-7997
④上越市大潟区土底浜3475
⑨9:30～19:00、金曜10:30～、
土曜9:00～19:00、日・祝9:00～18:00
④月、第1・3火曜 ⑨有

@dqa1063m



上越

ヘア

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

知ってる？「育てるカラー」
白髪があるからできる透明感カラー



最近よく聞く「白髪ぼかし」「育てるカラー」って？白髪染めの手法を使わず、髪を少量ずつ毛束にして、すじ状にカラーリングするウィービングという技術で、髪のを立体的に見せ白髪もデザインの一部にいかす効果があります。次のカラーまでの1か月間、髪のを洗うたびに色や表情の変化が楽しめます♪ 脱・白髪染めにご興味のある方、お気軽にご相談ください！

Information

- カット＋ウィービング＋ダブルカラー……………**15,400円**
●ウィービング＋ダブルカラー……………**11,000円**
★「cocolaを見た」で**アフタートリートメントをサービス**♪

有効期限 2022年8月末日まで

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



お手入れすれば人は輝く！

ここの

美話
スポット

アイコンの見方
④住所 ⑨営業時間 ④定休日 ⑨問合せ ☎電話番号 ⑨駐車場

上越

脱毛

脱毛サロン euphoria
ユーフォリア

有資格者が確かな技術で施術します
男性もOKな脱毛サロン



濃いヒゲ、青ヒゲでお悩みの方、ヒゲ剃りにかかる時間とダメージ肌から卒業しませんか？ヒゲ用モード搭載の高速美容脱毛器は純国産。安心して施術をお受けいただけます。頬やあごの裏側だけという方もOKです。今なら施術を受けた方全員に、全身保湿ミスト化粧水プレゼント。各種キャッシュレス決済利用可能。

Information

- どうせやるなら！全身脱毛でストレスフリーに！応援キャンペーン
「cocolaを見た」でメンズ全身(VIO除く)1回 50,000円⇒**30,000円**
レディース全身(VIO、顔含む)1回 31,000円⇒**20,000円**
●中学生までのお子様は**30%オフ**(ヒゲ除く)
有効期限 2022年8月末日まで

☎050-3395-2131
④上越市南本町1-1-6
⑨10:00～20:00
④不定休
⑨有



あろん 通信

あろん × YAGAIYA × cocola

連動企画 レシピ Vol.15

Instagram cocola 公式アカウント連動企画

④ #上越産野菜でかんたんレシピ

「越の丸茄子」
数ある品種のなかでも、とりわけ栽培に繊細さが必要な丸茄子。ツヤ、形ともに見事な大瀧さんの丸茄子は、気候変動のなか環境をアップデートしながら大切に育まれた、情熱の結晶。

生産者：大瀧貴史さん (上越市壺城区)

レシピは動画で配信中！

web cocolaでも見られるよ！

丸茄子とチーズベーコンのバター醤油焼き

レシピ監修：居食屋YAGAIYA 栄養士 信田紘基

ナス王国新潟が誇る「越の丸茄子」
大きくまんまる、ツヤが美しい「越の丸茄子」が最盛期！しっとりとした食感と強い甘みが絶品で、ステーキ風にバターで焼いたり、煮びたしなど加熱することで一層おいしく食べられます。ナスサミット開催で注目度上昇中の県内産ナス。ナス王国の名にふさわしい驚きの種類があるん畑に！品種に応じた食べ方も店頭で紹介中♪

旬菜交流館 あるるん畑

☎025-525-1183
④上越市大道福田639
⑨9:30～18:00 ⑩12/31～1/3

居食屋YAGAIYA

☎025-545-1865
④上越市中央1-9-5
⑨18:00～23:00 ④日曜

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！

うまいと言わせたい

ナポリタンは

改めて

やわらか太麺！

スパゲッティ キッチンパンチョ

ハンバーグ&カレー

毎月8がつく日は 8日 18日 28日

キッチンパンチョの日

次回使用できる トッピング無料券プレゼント！

キッチンパンチョ 上越インター店

ご予約 ☎025-538-8020

上越市富岡462番14 11:00～21:00(LO20:30)



夏!「生カヌレ」新発売!

昨年11月にオープンした「カヌレとチーズの店 ciel」はおかげ様で県内はもちろん、長野や富山など遠方からもご来店いただいています。この夏cielでは、新商品のヤギプリンと生カヌレをご用意。看板猫の「そら店長」もヤギミルクを飲んで元気元気! 皆様のお越しをお待ちしております。

☎025-546-7127

㊤上越市丸山新田183-1

㊤11:00~17:00

㊤月・木曜、ほか不定休あり ㊤6台

上越カヌレ

@262pwuws



カヌレとチーズの店 ciel (シエル)

1,500円以上お買い上げのお客様に
ヤギチーズクッキープレゼント

●来店時提出

有効期限/2022年8月末日まで

cocola



北海道十勝産小豆100%使用

看板商品は北海道産の小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。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入った「こしあんホイップ」など、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

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8月末日まで

cocola



酒飲みにはたまらない! 大人BBQ

美酒美食にこだわる農家のBBQプラン。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」。さらにエイヒレやスルメ、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! お店隣接のテラスで、開放的なひとときをお楽しみください♪ どちらも2時間飲み放題付。

☎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) ㊤有

旬菜居酒屋 農民

10名様以上のご利用で
「山崎12年」ミニボトルプレゼント

●1グループにつきクーポン1枚有効 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2022年8月末日まで

cocola



昼も夜も同価格「cocolaプレート」

cocolaクーポン持参の方だけがオーダー可能な「cocolaプレート」。看板メニューのステーキ100gと、ビーフ100%手作りの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! 原材料費高騰でもお値段据え置きでがんばります!

☎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

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8月末日まで

cocola



焼きたてクロッフルにアイスを添えて

夏季限定SPスイーツが登場♪ さくさく自家製クロッフルとひんやりアイスの相性が絶品の「クロッフルのバニラアイス添え(600円)」。

さらに当店名物のジェラートから好みの味を選べる「お好きなジェラート添え(800円)」も! +200円で珈琲工房かさばら監修、オリジナルブレンドコーヒーとセットに。

☎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

クロッフルのアイス/ジェラート添え

→ **50円引き**

●本券1枚につきグループ全員有効

●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) 窓の外を囲む池。店内に水が反射し幻想的下) 懐かしいあの味! 新メニューのクリームソーダ

一般財団法人 糸しんの里観光公社

糸しんの里記念館 Eshin café

☎0255-81-4541

㊤上越市板倉区米増27-4(糸しんの里記念館内)

㊤11:00~15:00 ※予約状況によってはご利用いただけない日がございます ㊤火曜



ゆっくりとした時間が流れる 水に囲まれたカフェレストラン♪

親鸞の妻「恵信」が晩年を過ごした場所である板倉区に作られた糸しんの里記念館。館内にあるEshin caféでは新メニューのピザセットやバゲットセット、珈琲工房かさばらのコーヒーを楽しめます。ガラス張りの開放的な空間で妙高連山の景色を眺めながらコーヒータイムを♪

【ピザセット】

●バジル香るピザor5種のチーズピザ+コーヒー

各1,300円(コーヒー2杯の場合は1,640円)

●ピザ単品 980円

【バゲットセット】

●ハム&チーズ+ コーヒー

●バジル&チキン+ コーヒー 各850円

●バゲット単品 500円

【新メニュー】

●クリームソーダ 各530円

糸しんの里記念館 Eshin café (糸しん カフェ)

クリームソーダ 530円

→ **500円**

●クーポン1枚につき1名様有効 ●イベント時使用不可

●注文時提出 ●他との併用不可

有効期限/2022年8月末日まで

cocola

オトクーポン@ここらに 広告を掲載しませんか?

クーポン付きで料金もおトク!!
リニューアルオープンや新メニュー、
キャンペーン告知にご利用ください。
おトクな年契約割引もあります!



読者の方からの声

街の情報がたっぷり載せてあってどこに行こうか毎回頭悩みます。クーポンも付くとつい行って、衝動買いをしちゃいます。(上越市・Kさん)

クーポンがスマホ画面提示は便利。
(柏崎市・Oさん)

毎号楽しみです。必ずクーポン持って欠かさずたいやき買いにいきます。今年もおいしいお店、癒しのスポット期待してます。我が家の休日の指針です。(上越市・Mさん)



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に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。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! 漢方カフェも大好評! 内側からもキレイを手に入れましょう♪

@105zovbk

☎025-524-0368

㊤上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F

㊤9:00~18:30 ※ソニックエステは要予約

㊤日曜



薬のニシワキ

ソニックエステ 通常5,500円

→ 初回お試し価格 **1,100円**

or 漢方カフェ **100円引き**

●来店時提出 ●ソニックエステは予約時申請

有効期限/2022年8月末日まで

cocola

大好評のランチビュッフェ企画! 真夏の3本立て!



上) ファミリーランチビュッフェ イメージ

下) 「世界のグルメ祭」イメージ

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↓



■お盆休み限定! ファミリーランチビュッフェ
選べるパスタのライブキッチンに、特製ロースト
ビーフ&ポークなど肉三昧のお盆休み特別仕様!

期間:8/11~8/14

料金:大人2,800円、小人1,500円、幼児800円

■ウィークエンドランチビュッフェ「世界の
グルメ祭」

パエリア、シュラスコ、麻婆豆腐やピザに本格
カレー! 世界のグルメが大集合!

期間:8/5~7、19~21、26~28 金土日、祝日限定
料金:大人1,800円、小人800円、幼児500円

★LINE会員様はファミリー&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!

■平日ランチビュッフェ「パスタ&パン祭」
平日はもっとおトクに! 特製パスタとパンが食べ
放題!

期間:毎週月~木曜

料金:大人1,300円、小人800円、幼児500円

●営業時間(各ビュッフェ共通):

11:30~14:30 (LO14:00)

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8月末日まで

cocola



上越
夏に向けてすっきりボディ&フェイスへ

経絡リンパマッサージで気になる部分を集中ケア。背中、ウエスト、お腹、二の腕、足などからお好きな部分1か所を選べます。経路とリンパをオールハンドで流します。体内の老廃物に働きかけ、健康的に美しく。40分 通常6,500円→4,980円、60分通常8,500円→6,980円。

☎025-545-2555 / 080-1230-9157
④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
上越信用金庫本店隣
⑨9:00~20:30 (LO20:00) ※予約優先
④不定休 ⑤有



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8月末日まで cocola



上越
夏休み限定キッズ体験プラン

夏休みに英語をもっと学習したいお子様向けに、サマースクールプランをご用意! 夏休み期間中(7/19~8/31)、好きなクラスレッスンに5回通うことができるおトクなプランです! この夏、外国人講師のレッスンで2学期からの授業に備えませんか? 残席わずかですので、お問合せはお早めに!

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

@812vlunh



ジェイムズ英会話 上越校
子ども英会話サマースクールプラン
5回レッスン5,500円
※9月以降受講継続の場合は、希望クラスを優先的にご案内いたします
●他との併用不可 ●予約時申告
有効期限/2022年8月末日まで cocola



上越
夏のヘアカラーメニュー

透明感のあるハイトーンカラーからツヤ感のあるスタイルや個性的なスタイルまで、スタイリストがお客一人ひとりに合わせたカラーをご提案させていただきます。大好評のヤクジョトリートメントで髪のダメージを最小限に抑えたCORE HAIRのカラーをぜひ一度ご体験ください。

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



CORE HAIR (コアヘア)
トリートメント + カラー
(シャンプー・ブロー込み)
11,550円→新規さま限定 9,900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8月末日まで cocola

オトクーポン @こころ

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

cocola

っがってね!

アイコンの見方
☎ 電話番号 ④ 住所 ⑨ 営業時間 ④ 定休日 ⑤ 駐車場



上越
結婚相談所のRe,stArt(リスタート)

朝の情報番組やドラマで若い方からも注目され始めた結婚相談所のお見合いを気軽に体験してみませんか? 今なら無料で婚活を体験していただけます(一部条件有)。新潟だけではなく、全国の素敵なお相手と出会えるかも!? お相手は各種証明書をご提出済みですので安心して婚活していただけます。

☎025-512-0498
④上越市春日新田2-2-2
⑨10:00~19:00 ※要事前予約
④火曜 ⑤有(カメラ屋さん前)

@187eoju



結婚相談所のRe,stArt(リスタート)
【女性限定】ご来店
提携エステサロン試供品プレゼント、
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8月末日まで cocola



上越
壁掛けエアコン 全メーカー・全機種対応!

おそうじ本舗®

夏本番! 8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。そのほかレンジフード、浴室などのクリーニングも承ります。価格はすべて税込。

☎0120-916-673
④上越市新光町3-5-22
⑨8:00~18:00 ⑥無休



おそうじ本舗 直江津店
おそうじ本舗 直江津店限定
壁掛けエアコンクリーニング通常1台 12,100円
1台目1,100円引き、2台目以降さらにうれしい割引あり
●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可
有効期限/2022年8月1日~8月末日 cocola



妙高
プロの技術でエアコンを分解洗浄!

おそうじ本舗®

カビ・雑菌を除去して内部までピカピカ! 夏を快適に。8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。お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。ほかにも浴室・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
⑨8:00~17:00
④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8月1日~8月末日 cocola



上越
暑さのせいで肩こり、腰痛に!

暑い日が続いています。夏は冷房が効いた室内と灼熱の屋外との寒暖差で、自律神経が乱れ、肩こり・腰痛・頭痛などの症状が起こります。冷たい飲み物を摂りすぎない、湯船に浸かるなど血流を良くするように気をつけることも大切ですが、まずは歪みを整えて自律神経がきちんと働ける状態にすることが重要です。

☎025-525-0182
④上越市北城町3-15-13
⑨9:00~20:00
⑥無休(日曜も予約可) ⑤有



カイロプラクティック リバース北城店
初回施術料 6,600円 → 3,300円
2回目以降 4,950円
●初めて当店利用の方限定 ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2022年8月末日まで cocola

Debut! デビュー! 合同企業説明会2022 7/16(土)開催しました!!

上越タイムス社とパーツプロダクションが共同で発行する「学生のための地元企業情報誌+web」Debut!。上越・妙高・糸魚川・柏崎の高校2年生全員に冊子を配布しています。そのDebut!が発行3年目の今年7月16日、上越市との共催で合同企業説明会を初めて開催しました。参加ブースは40。専門学校生、大学生、社会人など様々な方にご来場いただきました。

中川 上越市長も来場!

来年も開催予定

当日の様子

参加者のアンケートでは「直接会話を通して多くのことが聞けた」「気軽に質問できた、雰囲気良かった」など好印象の声が寄せられました。

Debut! 2023は来年2月に配布予定。ただいま掲載企業を募集中です!!

問合せ (株)パーツプロダクション
上越市西城町2-10-25 大島ビル3F TEL:025-524-5733

最新情報はこちらのHPへ

総勢
44名様に
当たる!

読者プレゼント



10名様

① おみやげ 寄ってかんかねさん より

利き酒1杯 無料

地元のおいしい日本酒6種類を飲み比べできる自動試飲機が登場! 銘柄は随時入れ替わります。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市大和5-2-7
☎ 025-520-4001



3名様

② おぼんざい心陽さん より

気まぐれGOGOランチ

メニューはその日の店主の気分次第。+100円でドリンクを付けられます。※写真はキジハタ井、ドリンク付。

④ 上越市大和5-7-15
☎ 025-512-0715



1名様

③ くびきのお宝残す会さん より

頸城鉄道レールの文鎮

今は無き頸城鉄道で使われていたレールを切断し、文鎮にしました。鉄道ファン向けに販売しています。

④ くびきのお宝残す会
☎ 025-530-3684



5名様

⑤ かなざわ総本舗 稲田本店さん より

出陣餅 5個入り

上杉謙信公ゆかりの銘菓。お遣い物だけではなく、ぜひご自分で味わってほしい逸品です。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市稲田4-11-5
☎ 025-522-5500

【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。

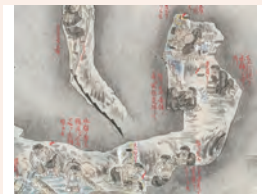
- ① 希望のプレゼントA～F
- ② 〒・住所・氏名・性別・年齢・職業・電話・メールアドレス
- ③ 今月号の感想
- ④ マルシェやフリマなどのイベントでハンドメイド作品を購入したことがありますか? ※あれば内容も教えてください
- ⑤ お気に入り温泉・サウナスポットはどこですか? その魅力は?

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 8月号プレゼント」
FAX 025-522-4618 メール cocola777@gmail.com

【応募締切】2022年8月22日(月)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



10組
20名様

⑥ 新潟県立歴史博物館さん より

「生業絵巻尽一ひらけ! 江戸の産業図鑑」招待券

9/17(土)～10/30(日)まで開催。江戸時代の産業や絵巻文化の一端を紹介。

④ 長岡市関原町1-2247-2
☎ 0258-47-6130



5名様

⑦ NPO法人はっぴーはーとさん より

ひめトレ教室orリフレッシュDAY受講券

骨盤底筋群を鍛える「ひめトレ教室」、エステマッサージ「リフレッシュDAY」のいずれか1回。乳幼児のママで初回の方。

④ 上越市高土町1-6-16
☎ 080-5758-8393

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!?

8月のcocola部リサーチは
“撰餅本舗 越の国いろいろ庵
燻製おかき”
が抽選で5名様に当たります!

高田城址公園
の桜の木の
チップで仕上
げた「燻製お
かき」。お酒に
合う大人の味
で人気です。



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も随時更新中!



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.18 頸城鉄道のこと、知ってる?

出題者:
くびきのお宝残す会

1914年～1971年の間、こころを走っていた鉄道のクイズです。

Q1 頸城鉄道の線路の幅は?

① 762mm ② 1067mm ③ 1372mm ④ 1435mm

Q2 頸城鉄道が走っていた区間は、新黒井からどこまで?

① 百間町 ② 飯室 ③ 下保倉 ④ 浦川原

Q3 頸城鉄道廃線後、蒸気機関車コッペル号が
貸し出されたのは、どの鉄道会社?

① 東武鉄道 ② 西武鉄道 ③ 小田急鉄道 ④ 東急電鉄

Q4 現在、新潟県内を走っている鉄道会社はいくつある?

① 3つ ② 4つ ③ 5つ ④ 6つ



コッペル号



◀ 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「上越市の朝市に詳しくなろう!」の答えは、Q1.⑤五・六の市/
Q2.①明治43年/Q3.③どら/Q4.①キッチンカーでした!

■ 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)/大湯体操アリーナ/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/小林古記記念美術館/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(大湯店・五智1丁目店・浦川原店・子安店・名立店・東雲町店)/全日食チェーンやまざくら店/大光銀行(高田支店・直江津支店)/高田駅前観光案内所/高田世界館/高田図書館/高田文化協会/デイリーヤマザキ上越中郷店/東頸バス/直江津駅前観光案内所/中郷区さとまる学校/なかごう さとまる一む/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/まえかわ大湯店/森の駅大島青空市場/門前の湯/ユートピアくびき希望館/よしかわ杜氏の郷/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/共場糸魚川コモنز/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ナー店/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



※森を守り森を育てる紙
FSC® 認証紙を使用しています。



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



9月号

「秋のおでかけを楽しもう」
「ハンドメイド特集」ほかを予定

編集後記

cocolaは制作からポスティングまでを自社で行っています。先日ポスティング部にハローワークの方から感謝状が届きました。仕事を紹介してもなかなか一歩を踏み出せずにいる人たちが、ポスティングの仕事で社会と再び繋がり生き生きとした表情を取り戻していると。郵便屋さんのように感謝されない地味なポスティングですが、自分たちの仕事の意義を見直すいい機会となりました。(栗田)

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。

女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



妊活 vol.109

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 4月から不妊治療が保険適用になり助かっているのですが、それでもけっこうお金がかかっています。あとは全額負担するしかないのでしょうか。

A 本年4月より体外受精などの生殖補助医療が保険適用になり3か月が過ぎました。当院でも多くの方が治療を受けられました。本年3月までの自費診療で1回の支払いが高額になることと比較すると、保険の3割負担になったことで治療が受けやすくなったと考えられます。公的医療保険下の治療と自由診療を併用することは禁止されている(保険と自費の混合診療の禁止)ので、生殖補助医療は「公共料金」による治療のみとなりました。なお、治療内容は本年3月までの治療と同じであり、治療可能な回数は「40歳未満で6回、43歳未満で3回まで」と、これまでと同じですが、4月からは回数制限は移植のみで、採卵に関する回数制限はありません。

しかし3割負担となってもそれなりの金額が必要となります。そこで負担軽減としてご利用いただきたいのが、自由診療では使用できなかった高額療養費制度です。高額療養費制度を使用されると一定額以上は免除されるので、負担軽減になります。また、個人的に生命保険に入られている方は、採卵術やその他いくつかの項目、そして日帰り入院も支払いの対象となります(詳細は、HP cocola妊活プラスで)。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をサポート

Oshima Clinic 医療法人社団
大島クリニック

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



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.117

なんとかなるさあ～法律相談

Q 私(A)は、友人(B)に「簡単に儲けることができるから」と言われて、免許証と預金通帳の口座番号をBに教えました。一週間後にクレジット会社から封書が届きましたが、それもBから渡してほしいと言われて、Bに渡しました。その後たまたま預金口座をみたら、私が知らないクレジット会社の名前で預金引き落とされていました。Bは、私に説明もなく私の名前でクレジット契約を締結してしまったのでしょうか？

A こういう相談が最近ありました。調べてみると、BがインターネットでA名義でクレジット契約を締結していたことがわかりました。すぐにクレジットカードの利用を停止させ、警察にBから騙されたという被害届を出しました。Bにも被害弁償を求めましたが、今のところBとは連絡が取れない状況です。

近年、お店に行かなくともネットでお金を借りたり、クレジット契約ができるようになりました。とても便利になったことは間違いないのですが、それに比して被害に遭うことも増えてきています。設例のように、知人や友人を信用させて個人情報を聞き出し、その本人になりすまして利益を得るケースが典型例です。こういう場合、クレジット会社はネットで個人情報が送られてくれば本人が申し込んできたものと考えますし、カードを所持している者がそのカードの名義人であると考えます。そのため、こちらが名義を利用された「なりすまし」被害に遭ったと言っても、その弁解をクレジット会社は認めてはくれません。被害に遭わないために、常日頃から個人情報とは他人には教えない、免許証、マイナンバーカード、クレジットカードなどのカード類を他人には渡さない、ということをご心掛けてください。

8/8(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)。



長野・信濃町ミュージアム3館で使える
お得な 周遊チケット販売中!

お土産には
信濃名産の
とうもろこしが
おすすめ

各館窓口
にてお買い求め
ください

3館周遊きっぷ
一般 **1,300円**(通常1,800円)
小中学生 **750円**(通常1,100円)

・チケットの有効期間はご購入いただいた年の11月30日までです。
・同じ館への複数回の入館、グループでの共用はできません。
・ご利用途中、ご利用後の払い戻しはできません。

2館券も
あるよ!

町内売店で
お求めください

7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

【夏グルメ特集】
どれも食べたくなるメニューで、特にステーキ食べ放題は衝撃を受けました!
(柏崎市Nさん)

ニユーオープン
のチヨアチキン、めっちゃめっちゃ気になります!
す!(上越市Sさん)

えちごん亭の情報をみて、夫と海鮮丼を食べに行きました。ボリューム満点なのに千円の海鮮丼が食べられて大満足でした。
(上越市Hさん)

【近場でおでかけ特集】
池の平でパラグライダーができるなんて知りませんでした。興味はあるものの、吉川に行こうかど

うか迷っていたところです。機会があれば行ってみたいと思います。(上越市Tさん)

近くにこんな
に良い所がたく
さんあるのです
ね。ぜひ行って
みたい!(妙高市
Tさん)

紹介された熱気球係留体験に行ってみました! 残念ながら強風で空は飛ばせませんでした。でしたが気球に乗って火を出すことができました!
妙高市でこんな体験ができるなんて!(上越市Iさん)

【コラボリサーチ お弁当事情】
他のお母さんも同じ思いでがんばってるとしたら、ホッと安心しました。あと半年ちょっとかな、お弁当作り...(上越市Yさん)

漢方で整えるコーナー毎回とても楽しみにしています。今回の補中益気湯も飲んでみました!
(上越市Yさん)

私のお弁当写真が載りました! 知り合いや家族に自慢してコラボを広めておきました。(上越市Aさん)

【その他いろいろ】
まち歩きガイドブックの完成おめでとうございます。このガイドブックを参考に上越市を楽しみたいと思います。
(上越市Yさん)

朝市、最近興味がでてきました。もっと知りたいです。
(上越市Nさん)

野尻湖ナウマンゾウ博物館

大迫力! 実物大のナウマンゾウを見よう

特別展『野尻湖発掘60周年記念展 -ナウマンゾウの狩り場にせまる-』夏休みには「氷河時代体験ミニ講座」で氷河時代が体験できるよ!

☎ 026-258-2090
☎ 信濃町野尻287-5
🕒 9:00～17:00
💎 一般500円
小中学生300円

一茶記念館

優しい言葉が織りなす一茶の世界へ

企画展は、新発見の一茶屏風を中心に、良寛・會津八一との関係を紹介。親子で楽しめる昔の遊びコーナーや一茶さん缶バッジ製作体験も。

☎ 026-255-3741
☎ 信濃町柏原2437-2
🕒 9:00～17:00
💎 一般500円
小中学生300円

黒姫童話館& 童話の森ギャラリー

のはな はるか 原画展 絵本の宝箱

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ます。デビュー作を含めた4作の原画のほかラフスケッチも展示。

☎ 026-255-2250
☎ 信濃町野尻3807-30
🕒 9:00～17:00
💎 一般800円
小中学生500円