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
9月号 2022 vol.168 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

2~4面 秋のおでかけを楽しもう

車で行ける日帰りスポット！

写真提供:富山市ファミリーパーク

5面 ここら日和 ～北新井駅周辺編～
6面 cocola部 外食するならどこ？
7面 ここらのInformation
8~10面 ハンドメイドの楽しみ方
11面 ここらんしょ ～福井 拓也さん～
レシピ遺産 ～きくらげピザ～
12面 美活スポット・求人情報
13·14面 オトクーポン
15面 プレゼント・オタクイズ

※表紙はイメージです

ここら日和は北新井駅周辺を探索！

web

上越 上越割鮮本舗 渡邉鮮魚店

特製三段重20×20cm（3～4人前）12,000円　※写真は昨年のもの

売切れ御免! 限定100台 第14回 魚屋のフタがしまらないおせち

今年もよろしくお願いします! まずは申し訳ありません。当店もご多分に漏れず容器や基本的な一品一品が値上がりしてしまい内容の維持が難しくなってしまいました。今年はこの価格にさせてください。ご予約は10月1日正午から下記電話番号と店頭のみにて承ります（FAX、ほかの番号不可）。来年は少しでも元の値段に戻せるよう努力します。

Information

●師走～お正月明けまでのご案内●
年越し31日、1月1～3日のお刺身はご予約のみ。27日～30日までは、おせちの下ごしらえのため鮮魚販売はお休みです。26日までは通常営業ですが仕出しについては16日以降はお歳暮が忙しくなるためお断りしております。普段のおうち飲み用の仕出しはこの時期以外通年承っております。よろしければ!

上越割鮮本舗 渡邉鮮魚店
025-523-3346
住 高田駅からまっすぐ500m左側
時 9:30～18:30頃
休 原則として日曜・祝日、たまに水曜

※おせちの受渡しは12月31日のみになります。本州、四国発送可（1/1着）。

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
時 9:30～18:00
休 月曜、祝日、第1・3・5日曜

佐野オート

上越 ろうきんプラザ上越

QRコードをチェック!

創立70周年記念特別企画実施中!

「ろうきん」では、創立70周年の感謝の気持ちを込めて、キャンペーンを実施しています。ぜひ上記QRコードをチェックしてください。ローンや資産形成などのお金に関する相談は、金融のプロが対応いたします。まずはお気軽にろうきんプラザ上越にご来店ください。ろうきんプラザは、土・日曜も営業しています。

Information

高田支店建て替え工事に伴い仮店舗にて営業中
〈ご相談内容〉
●住宅ローン ●マイカーローン ●教育ローン
●リフォームローン ●フリーローン ●ローン借換え
●資産運用　etc…

ろうきんプラザ上越
025-521-0707
住 上越市本町4-2-19 オージュビル1F・2F
時 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➡

※本紙は8月19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 時営業時間 休定休日　※表記価格はすべて税込。

秋のおでかけを楽しもう

暑さもおちつき、比較的涼しく快適なこれからの季節。連休も続くまさに行楽シーズン。
ちょっと足をのばしておでかけしてみよう！

新施設「バードピア」内は、ミストや滝など熱帯の生息地を再現し、鳴き声も聞こえます。

国の特別天然記念物「ニホンライチョウ」のオスとメスを観察でき、大きな鳴き声が聞けるかも。

富山県・富山市

富山市ファミリーパークに新施設「バードピア」9/17(土)オープン!

里山の自然と動物園が楽しめる富山市ファミリーパーク。キリンやレッサーパンダなどの世界の動物と、ニホンライチョウなどの日本の動物約100種を飼育展示しています。ペンギン池前の、熱帯にすむ鳥たちの展示施設「バードピア」では色鮮やかな羽や特徴的なくちばしなどを間近に観察できます。

ゆらゆら乗馬

3才以上から800円で乗馬が体験できる。ヒツジやヤギにエサやり体験ができるエリアもあります。

オオカミにお肉をあげよう

土日祝に人数限定で実施。オオカミの大きな犬歯も観察できる大人気イベント!

土日祝限定でキリンに木の葉をあげることもできます!

お問合せ **富山市ファミリーパーク**
富山県富山市古沢254
☎076-434-1234
9:00～16:30(3/15～11/30)、10:00～15:30(12/1～2月末)
休 年末年始、3/1～3/14
¥ 大人500円、子ども(中学生以下)無料

北陸自動車道 富山西ICより車で約5分

長野県・飯綱町

飯綱町のりんごを楽しむ秋の89日

飯綱町内の飲食店などでりんごを使った料理が提供されます。
参加店舗を3か所まわってスタンプを集めると、「みつどん」グッズをプレゼント♪

前半の部
英国りんごフェア
9/3(土)▸10/14(金)

後半の部
りんごスイーツフェア
10/15(土)▸11/30(水)

フェア詳細はコチラから↓

英国りんごフェア in 無印良品 直江津

9/3(土)▸9/18(日) 上越市西本町3-8-8 直江津ショッピングセンター2F

いいづなりんごマルシェ

9/3(土)・4(日)
10:00～16:00
【場所】書籍売場 雁木通路下

めずらしい英国りんごブラムリーやりんごのスイーツ、シードル、ジャムなどを取り揃えてマルシェを開催します!

なおえつ良品市場での販売

9/3(土)～18(日)
10:00～20:00

英国りんごブラムリーをはじめとする、飯綱町産のりんごを販売します。ぜひ、この機会にお買い求めください!

英国りんご「ブラムリー」クッキング教室

9/3(土)
11:00～12:30
【場所】シェアキッチン

※先着予約制
お早めにご予約を
予約申込先↓

サンクゼール本店レストランのシェフが、ブラムリーを使った自宅でも簡単に作れるレシピを伝授します。

なおえつ良品食堂 英国りんごフェア開催

9/3(土)～18(日)
10:00～20:00

なおえつ良品食堂にて、期間中英国りんごブラムリーを使ったメニューを提供します。めずらしい英国りんごをぜひ味わって!

お問合せ **飯綱町役場 産業観光課**
長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2795-1 ☎026-253-4765

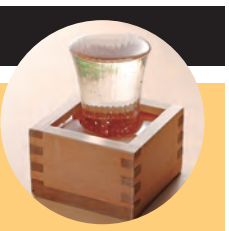
新潟県上越市の「百年建築」・「千年御膳」・「伝統芸能」を堪能!

文化財「百年建築」で伝統芸能観賞と会席料理「千年御膳」・「地酒」を楽しむ

百年料亭宇喜世で市指定の無形民俗文化財の「折平の獅子舞」を鑑賞しながら千年御膳と上越妙高地域にある15酒蔵の地酒をご堪能ください。

日　程　**10/23(日)、10/29(土)、11/13(日)**
会　場　百年料亭 宇喜世
時　間　17:00～18:00　受付
18:00～18:30　折平の獅子舞 観賞
18:30～20:30　「千年御膳」・「地酒」を堪能
募集人数　各日40名
参加費　~~15,000円~~ ➡ モニター特別料金 **8,000円**

申込締切 10/13(木)



上越妙高地域にある15酒蔵の代表的な日本酒をご用意
武蔵野酒造、田中酒造、妙高酒造、君の井酒造、千代の光酒造、鮎正宗酒造、丸山酒造場、竹田酒造店、小山酒造店、頸城酒造、代々菊醸造、加藤酒造、上越酒造、新潟第一酒造、よしかわ杜氏の郷

「千年御膳」
上越で百年以上続く老舗の食材・調味料を使用した会席料理。その老舗の創業年数の和は千年を超え、上越の歴史文化を味わえます。
①粟飴(高橋孫左衛門商店 創業1624年)
②醤油(髙野醤油味噌醸造店 創業1844年)
③醤油(町田醤油味噌醸造場 創業1875年)
④味噌(杉田味噌醸造場 創業1820年)
⑤酒粕(武蔵野酒造 創業1916年)
⑥蒲鉾(横山蒲鉾店 創業1897年)

※写真はイメージです

観光庁　地域独自の観光資源を活用した地域の稼げる看板商品の創出事業【文化資源連携型】
「百年建築」と「千年食材」による高付加価値事業
主催:上越文化財観光促進協議会
(上越市、特定非営利活動法人「街なか映画館再生委員会」、真宗浄興寺派本山浄興寺、百年料亭宇喜世、アトリエ雁木)
協力:上越観光コンベンション協会、新潟県酒造組合高田支部

百年料亭 宇喜世
国登録有形文化財 新潟県地域産業資源

お申込み・お問合せはこちら
TEL.025-524-2217
新潟県上越市仲町3丁目5番4号
うきよ　検索

道の駅・直売所よりみち情報

柏崎市

柏崎港観光交流センター夕海（ゆうみ）

柏崎の物産（海産物加工品などの各種食品・地元銘菓・陶器など）のほか、パン、スイーツ、新鮮な地元野菜を販売。レストラン「海街（うみまち）カフェ」では、天気の良い日は屋外のベンチで港を眺めながら食事が楽しめる。

ランチ1,100円～

0257-32-2605
住 柏崎市番神1-7-67
時 4月中～10月末 10:00～17:00
※イベントは16:00まで
休 火曜、冬期休業

長野県信濃町　8/11OPEN

にのくらマルシェ

長野県信濃町、黒姫山のふもと仁之倉のもろこし街道にある農産物直売所。野菜ジェラートの店「チェントットジェラート」では信濃町特産のとうもろこし、ルバーブ、ナツハゼ、えんめい茶などここでしか味わえないフレーバーが。ドッグランも併設。

ジェラートがおすすめ！

090-6380-7789
住 長野県上水内郡信濃町柏原3439-1
時 9:00～17:00
休 不定休
冬期休業（12～4月）

おいしいものたくさん♪

妙高市

妙高山麓直売センター とまと

妙高山麓のとれたて野菜など、妙高の旬の味覚を販売する直売センター。併設の食堂では妙高産のそば粉を使った十割そばが1番人気。

0255-82-2760
住 妙高市坂口新田430-1
時 4～9月 9:00～17:30
10～12月 9:00～17:00
1～3月 9:00～16:00
お食事処妙高 11:00～15:00
休 1/1～1/4

長野県松本市

ファーマーズガーデンやまべ

山辺ワイナリーに併設されていて、採れたての高原野菜、ブドウ、リンゴや桃といった果物、乳製品など信州の味覚を季節に応じて多彩に販売。山辺ワイナリーの敷地内にはレストラン、ワイン販売所もあり。

0263-32-3644
住 長野県松本市入山辺1315-2（山辺ワイナリー内）
時 8:30～17:00
※営業時間は時期・催事によって変更の場合あり
休 木曜（1～3月）

長野県飯山市

北信州のローカルで自然を感じてみませんか

小菅山の神の森に抱かれた神秘の湖・北竜湖。ハート形の湖形から恋愛成就のスポットとしても知られています。水面に立つという感覚が気持ちいいと人気の新感覚アクティビティやカヌー体験ができます。湖畔にたたずむ「文化北竜館」は、北信州の四季を満喫できる温泉旅館。眺望抜群と評判の大展望風呂と露天風呂からは、北竜湖や北信五岳が見渡せ、気分も爽快!

散策もよし、スポーツに挑戦もよし！

いいやま北竜温泉 文化北竜館

0269-65-3121
住 長野県飯山市大字瑞穂7332-2　休 水曜
時 日帰り温泉 12:00～17:00(受付16:00まで)

長野県松本市

高原のワイナリーでお買い物もお食事も満喫!!

山辺ワイナリーは美ヶ原高原の山麓、松本を見下ろす標高700mの地にあります。ブドウの一大産地で、特産のブドウの販売と松本産のブドウを100%使用したワインづくりを行なっています。ワインショップ、農産物直売所、イタリアンレストランを併設。果物や乳製品などのお買い物とお食事を楽しむことができます。

地元のブドウを使った上質なワインがずらり!

山辺ワイナリー

0263-32-3644
住 長野県松本市入山辺1315-2
時 8:30～17:00（レストラン11:00～16:30）
休 年始、冬期（1～3月）は木曜（レストラン不定休）

柏崎市

鹿角！ジビエ！カヌー！秋の夢の森公園はケモノWeek

柏崎・夢の森公園は開園15周年。9/17（土）～10/10（月・祝）の土日祝（9/23～25除く）は獣害問題に着目した秋のケモノweekを開催。大人気のカヌー体験や月替わりイベントを実施。9月は射的、10月は本物の鹿角を使用したアクセサリーが作れます。この秋はおいしく楽しくケモノとつながろう！

10/8（土）限定でジビエピザも登場（要予約）

柏崎・夢の森公園

0257-23-5214
住 柏崎市軽井川4544-1
時 9:30～16:30（施設開館時間）
休 火曜（祝日の場合翌日）

プレゼントあり 詳しくは15面へ

旅行に関するお問い合わせ
新潟県知事登録 旅行業第2-423号　（一社）全国旅行業協会正会員総合旅行業取扱管理者：市川和雄
旅行企画実施　頸城観光株式会社 TEL 025-543-4133
営業時間/9:00～17:30　定休日/土・日・祝日
主催 新潟県消費喚起需要拡大プロジェクト事業
上越・妙高 美酒美食マルシェ実行委員会
TEL 025-520-6810　bishubisyoku@gmail.com

買って！ おトクな旅に出かけよう！ 食べて！ LET'S GO TRIP 新潟県消費喚起需要拡大プロジェクト事業

なんと！6,500円でご参加いただけます！

さらに！豪華お土産付き
ハイマートで人気の さけめし × 上越美食会の逸品（お菓子など）
バス内抽選会で 豪華商品券が当たる！

代金に含まれるもの
バス代＋ランチ代＋ドラゴンドラ（乗車料3,500円）を含みます。さらに！夕食としてハイマート人気の“さけめし”＋上越美食会の逸品（2,500円相当）のお土産付き。

旅行日
10月19日(水)、21日(金)、24日(月)、26日(水)、28日(金)

募集人員
300名（各回60名）
最小催行人数40名様

応募期間&参加条件
応募期間　2022年9月1日(木)～20日(火)
※応募期間中であっても応募はがきが配布予定枚数に達した場合は配布を終了させていただきます。
はがき1枚で4名様まで応募可能
参加条件　期間内に加盟店舗で税込1,000円以上の買い物や飲食で応募はがきGET！
※ お手数ですが63円切手を貼ってご投函ください。
必要事項を記入の上ポストに投函
応募締切　9月20日(火) 消印有効　締切後旅行社より連絡

LET'S GO TRIP 加盟店舗　このポスターが目印
無印良品 直江津（※スターバックスコーヒー、久世福商店、カルディコーヒーファームを除く）、
直江津ショッピングセンターエルマール専門店（一部店舗を除く）、
パティオ上越（一部店舗を除く）、上越美食の会（オステリア サカヅメ、イタリア食堂 リボッソ、レストラン トゥジュール、割烹 高はし、ブーランジェM、正善寺工房）

紙面で紹介した場所も載ってます♪

まち歩きガイド第2弾が発売になります

ここら日和 vol.2 南高田~妙高周辺

10/7 発売予定

妙高エリア ちょこっとおでかけ

夏から秋にかけて妙高エリアは見どころ満載。ちょこっとお出かけにいい距離です。

妙高サンシャインランド

小さなお子さんから大人まで楽しめる遊園地。全23種類の豊富なアトラクションと楽しいイベントがいっぱい!!

0255-74-2421
住 上越市中郷区江口846-1
時 平日 10:00~16:00
土日祝 9:00~16:30
休 火・木曜（GW・夏休み期間は除く）

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。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。

なんともレトロな佇まいの関山駅

SOF&のソフトクリームは見た目もかわいい

0255-75-5270
住 妙高市関川2248-4
時 9:00~17:00
休 無休(臨時休館有)

岡倉天心六角堂

明治期に活躍した美術行政家・思想家の岡倉天心。岡倉天心が晩年過ごした山荘跡に有志によって建てられた六角堂は奈良法隆寺の夢殿を模したといわれ、平櫛田中作の天心の金色の胸像が安置されている。

オタクイズ（P15）もチェック！

住 妙高市赤倉557

MYOKO BASE CAMP

（妙高市テレワーク研修交流施設）

自然あふれる国立公園内で最新の技術を使ったテレワークができるZOOM監修の施設。コミュニティスペースにはカフェ「@nagomi_cafe」が併設されており、季節のフルーツハーブティーや妙高の食材を使用したメニューが楽しめる。

指定管理者：一般社団法人
妙高ツーリズムマネジメント
0255-70-2195
住 妙高市関川2228-1
時 4月~10月 8:00~20:00
11月~3月 9:00~17:00

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

Ryusayan Guest House

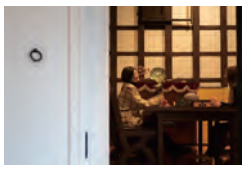
時間貸し料金（4時間利用/1棟につき） ※消費税込
午前9:00~午後1:00 …… 4,400円
午後1:00~午後5:00 …… 5,500円
午後6:00~午後10:00 …… 5,500円

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~

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）

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



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⬇

ご利用予約・お問合せ 担当：庄山 TEL 090-2173-6022 ※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

おトクに巡ろう、新潟バス旅。

県内高速・路線バス
1日乗り放題
ときライナーPASS

県内高速と路線バスがセットになっておトク！

ご使用は土・日・祝日限定です。9/25(日)まで

高速バス 新潟方面 ⇔ 上越方面
五泉村松 東三条 長岡 十日町
柏崎 高田 直江津 糸魚川
全線乗り放題！

＋

路線バス 選べる路線バス
上越エリア or 中越エリア or 下越エリア

2,500円で1日乗り放題！

㊎頸城自動車株式会社
・直江津SC前案内所
・高田駅前案内所 TEL025-523-6426
・糸魚川駅前案内所 TEL025-553-1785

ときライナーPASS webページ

cocola 限定日帰りツアー 2022

上越地域（上越・妙高・糸魚川・柏崎）にお住まいの方限定、20歳未満の方はお申込みいただけません
新型コロナ感染拡大状況により中止・変更となる場合があります

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 特別セミナーとワイナリーランチ

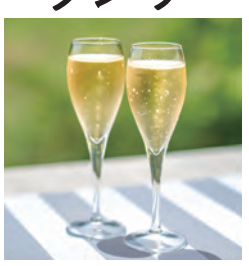
お持帰りワインプレゼント付!

2022年 9月24日(土)
お一人様 8,000円(税込)

■募集定員/18名
（最少催行人員:15名様）
■食事/昼食1回
■交通機関/頸城ハイヤー㈱

申込締切:9月9日（金）

※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



※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

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、甲州・勝沼へ!!

2022年 10月29日(土)
お一人様 19,800円(税込)

シャトー・メルシャン 勝沼ワイナリー

勝沼ぶどうの丘 地下ワインカーヴ ワインギャラリー

■募集定員/20名（最少催行人員:15名様）
■食事/昼食1回
■交通機関/くびき野バス㈱
※往復交通費、ワインの試飲代、昼食代込
※cocolaスタッフ同行、添乗員同行

申込締切:10月7日（金）

行程

直江津駅南口 5:30➡百年料亭宇喜世 5:50➡道の駅あらい 6:10 ➡ 新井スマートIC➡松代PA➡諏訪湖SA➡双葉SA➡勝沼IC➡勝沼ぶどうの丘（試飲・買い物）➡シャトー勝沼（昼食・買い物）➡シャトー・メルシャン勝沼ワイナリー（試飲・買い物）➡盛田甲州ワイナリー（試飲・買い物）➡勝沼IC➡諏訪湖SA➡小布施SA➡新井スマートIC➡道の駅あらい18:40頃➡百年料亭宇喜世 19:00頃➡直江津駅南口 19:25頃着

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
㈱バーツプロダクション旅行事業部
かなえる旅行社
☎025-512-5888 ✉ info@kanaeru.club 担当:佐藤
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

ご来店前にお電話ください！

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回以上接種済で、ご出発日の前日までに各ワクチンの有効性を得る日数が経過していること。もしくは、出発日の3日前以降に採取した検体によるPCR検査結果または抗原定量検査（PCR検査・抗原定量検査費用はお客様負担となります）の結果が陰性であること※上記いずれかの内容を証明できるものをご提示願います ※当日はマスク着用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 ※定員に達し次第〆切となります

上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

こころ日和

北新井駅 周辺編

上新バイパス寺町近くのこのエリアには、全国に名だたるお店が集っています。

イラスト／あっぺ☆

かわいいクマが目印。
看板のクマは三代目

ベアーズステーキランチ（ライスorパン、サラダ、スープ付）1,000円。柔らかなビーフステーキの味付けは3種類から選べる（写真はガーリックソース）

❶ レストラン ムーンベアー

今年40周年を迎えた地元に愛されるファミリーレストラン。高コスパな日替りランチの他に、ステーキやハンバーグ、チーズ焼きカレーなど人気メニュー多数。どれにしようか迷った時のおすすめは、チーズたっぷりのオリジナルチーズ焼ハンバーグ1,390円。ステーキ・ハンバーグ・海老フライがのったcocola読者限定の「cocolaプレート」はオトクーポンが載るたび大人気。詳しくは13面をcheck!

025-525-1906
住 上越市寺町16
時 11:00～14:00
17:00～20:30
休 木曜

スタッフの蒲池亮輔さん

ハンバーグ＆エビフライランチ（スープ付）1,200円。大きな海老フライ2本と国産牛100％の手作りハンバーグのセット

チャーハン（スープ付）850円。具材はねぎ・玉ねぎ・卵・チャーシューとシンプルながらも絶妙なバランスの味でファン多し

❷ 新井ショッピングセンターCOA（コア）

ピアレマートや、シオジマなど生活必需品から、おもちゃ屋、クレープ屋、ゲームセンターなど子どもも楽しめるスポットまで大小さまざまなテナントがそろう。県内最大級の百円ショップもあり。

0255-73-7499
住 妙高市栗原4-7-11
時 10:00～20:00（店舗により異なる）
ピアレマート 9:30～21:00

ピアレマート

アウトドア用品　ハーミティジ

絶品の元祖・上越とんこつ醤油ラーメン！
味玉ラーメン 800円

三代目・若女将の佐藤さや香さん

❸ オーモリラーメン 新井店

昭和26年創業の人気ラーメン店。大量の豚骨を16時間炊いて作る濃厚な豚骨醤油ラーメンは、香ばしく旨味たっぷり。自社工場で作るコシのある太縮れ麺は、上越地域の多くのラーメン店でも使用され続けている。三代目のおすすめは手作りワンタンのワンタンメンと、もやしラーメン。タンメンや味噌系ラーメンは土日祝限定。店前には冷凍ラーメンの自販機が絶賛稼働中。お土産や晩ご飯用に購入する人が多い。全国の人気店の冷凍ラーメンも買える。

0255-72-9870
住 妙高市柳井田町2-12-20
時 11:00～16:00
休 木曜

左：動きやすいパンツコーデもキュートに。カーディガン 7,260円
中央：透けにくい生地で安心。セーラー半袖ダブル前開き 10,780円
右：スッキリクールなシルエット！ メンズブレザー 25,850円

店長の小林恵美子さん

❹ とん汁たちばな

昭和47年創業の豚汁専門店。豚汁は豚肉、玉ねぎ、豆腐の3種を白味噌で仕上げたシンプルなもの。ごまかしがきかない分、季節の変化や素材の産地により味が変わらないよう工夫している。スープの8割は玉ねぎから出た水分で、甘味と旨味が凝縮されたスープは唯一無二の味。お米は「いのちの壱」という品種で、大粒で粘りがあり豚汁との相性抜群。遠方からの来店客も多い行列店。

0255-72-2450
住 妙高市栗原2-3-10
時 平日10:30～18:45
土日祝10:30～14:30/
16:30～18:45
休 月曜
（祝日の場合は火曜）

定番のとん汁定食は、並・大盛・小盛・ライス小から選べる

❺ CONOMi 新潟新井店

2000年に創業した、自由制服の企画、製造、販売メーカー。2008年に原宿・竹下通りに原宿店をオープン。現在、全国に5店舗を展開する。3年間着られるようこだわりの生地と縫製で、動きやすく高品質なのが特徴。2014年から日本一制服が似合う男女を決める「日本制服アワード」を毎年開催。学生時代にしかできない着こなしをぜひ楽しんでほしい。

0255-78-7722
住 妙高市柳井田町3-2-5
時 9:00～18:00
休 日曜、GW、お盆、年末年始

親子での来店者が多い。高機能リュックは学生以外にも人気

とん汁のスープと中華麺を合わせたとん汁ラーメン890円も人気。

とん汁ラーメンがカップラーメンに！ 店内でも販売しているのでお土産に◎。130円

三代目・店主の松澤 崇さん

cocola部リサーチ vol.37

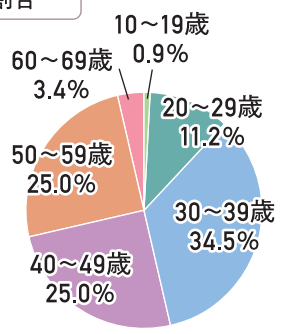
過去のアンケートやほかの意見はweb cocolaで！

cocola部員約400人に聞きました！

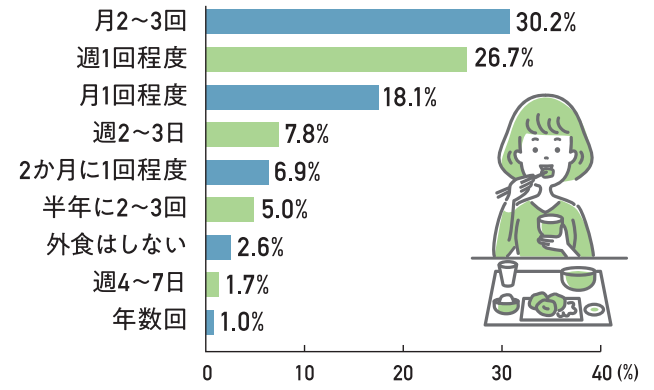
外食するならどこ？

お店に行かなければ食べられない味があったり、気分転換になったり、新規開拓が楽しかったり、ちょっとした贅沢だったり…ふだん食事を作っている方にとっても外食はありがたいですよね。外食する頻度や感動のエピソードを聞きました。

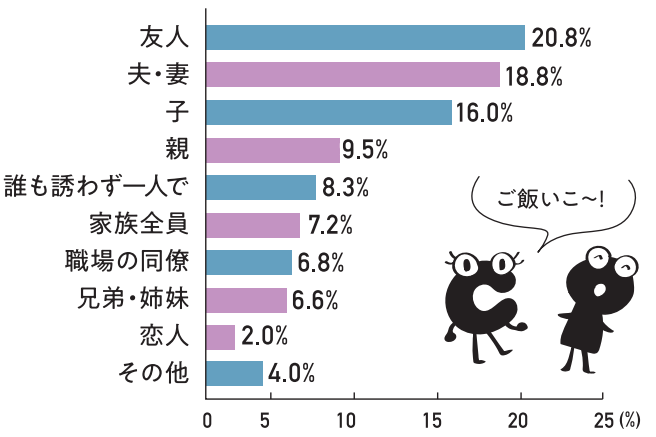
回答してくれた年代の割合



Q1 外食をする頻度はどれくらいですか？（テイクアウトは除く）



Q2 外食をしたいとき、誰を誘いますか？



Q3 外食での、感動エピソードがあれば教えてください。

子どもが小さい頃、飲食店で泣いてしまったら、お店の方が「オレンジジュースよかったらどうぞ」とくださり、子どもに対しても優しかったですが、親の私にも「ゆっくりして行ってください」と声をかけていただきうれしかったのを覚えています。
（上越市・40代・女性）

ヨーデル金谷さんで、3回目には顔を覚えていてくださり、好みまで覚えていてくれました。面接前後にリクルートスーツで行った時は、さり気なく紙エプロンも付けていただきました。行くたびに感動してしまいます。
（上越市・50代・女性）

友人の誕生日にイタリアン店を予約。誕生日ケーキもお願いしていたのですが、ご飯を食べていたら店内が真っ暗になり「停電かな?」と思っていたらお店のスタッフ数人が歌いながらケーキを運んでくれて、周りのお客さんもお祝いしてくれてとても恥ずかしかったが、いい思い出になりました。
（上越市・30代・女性）

6才の誕生日に行った天ぷら屋さんで、その日だけのスペシャルな天ぷらを誕生祝いにいただきました。子どもの口には価値はわからないかも知れないけれど、心がこもったすごい天ぷらでした。それ以来、天ぷらはお店のカウンターで食べるように…。子ども扱いせず、大切な一人として接客するすばらしい店主に感動しました。
（上越市・50代・女性）

ラーメン屋さんに行き、チャーシュートッピングをたのんだが、忘れられていたので、チャーシューがのってなかった旨をお伝えすると倍量のチャーシューをサービスしてくれました。
（上越市・30代・女性）

妊婦のとき、贅沢時間を過ごせる最後だと思い、大きなお腹でひとりランチに。配慮やサービスの仕方、話し方ひとつとってもお店の方が私の真意に気づいてくださってると感じるすばらしい対応でした。そのときのジンとくる感謝・感動は15年経っても覚えています。思い出すたびありがたくなり、今でもそのお店に行っています。
（上越市・40代・女性）

Q4 あなたの「行きつけのお店」はありますか？ あればご紹介ください。

やどバーTATUJI。デザートがおいしい、おしゃれ、座敷があって赤ちゃんを連れて行きやすい。
（上越市・30代・女性）

EALY CAFEで月替りランチを食べるのが、ひと月に1回の楽しみです♡
（柏崎市・30代・女性）

仕事帰りに夕陽を見に、うみねこテラスへ行くのが楽しみです。仕事の疲れがすべて吹き飛びます。
（上越市・40代・女性）

麺ぐるい、ごっつお屋とくっと、ラ ビストリア。おいしいうえに接客がとてもよい。どの店も子どもへの対応が神。
（上越市・30代・女性）

妙高高原の山の家Cafe。お店の人、料理、お店の雰囲気、ロケーションすべてが気に入っています。
（妙高市・50代・女性）

楼蘭。ランチがお手頃なのとインスタで日替りメニューを毎日きちんと更新していて、分かりやすく楽しみ。
（上越市・30代・女性）

なかむら。ラーメンもタレカツも本当にうまい! マスターが優しい! 特に子どもに優しい。
（上越市・30代・女性）

グルン。チーズナンがとてもおいしい!
（上越市・20代・女性）

おおがた亭。家族みんなで気軽に入れる町の食堂です! 店主がとてもいい方で安心して伺えます。
（上越市・40代・女性）

比他棒のサンラータン麺が唯一無二のおいしさで、毎回それを注文してしまいます。
（上越市・30代・女性）

海龍。何を食べてもおいしい! ランチがおすすめ! 七つ森。スパイス欲が満たされる。
（上越市・30代・女性）

まだまだたくさんのお店の名前が挙がりました。すべて紹介できず…ごめんなさい!

あるるん通信

新鮮なオクラの品ぞろえ、自信あります!

あるるん畑の新鮮オクラ、売れてます♪ 一般的な角オクラを始め、丸オクラやねばりの強い品種など、ここでしか買えない珍しいオクラも勢ぞろい! 今年は、例年より長い期間でオクラをお楽しみいただけるよう、出荷時期の延長に挑戦中! 12月まで販売できるよう目指しています。ぜひご期待ください!

あるるん畑×YAGAIYA×cocola 連動企画レシピ Vol.16

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

「上越産オクラ」

福祉事業立ち上げに携わったことをきっかけに農福連携を志し就農。3年目となるオクラ栽培は年々規模を拡大、近隣エリアでの生産量はトップレベルを誇る。

生産者：早津知祥（ちあき）さん（高田圃場/上越市丸山新田）

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!

旬菜交流館 あるるん畑
☎025-525-1183
住上越市大道福田639
営9:30～18:00 休12/31～1/3

居食屋YAGAIYA
☎025-545-1865
住上越市中央1-9-5
営18:00～23:00 休日曜

上越 ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン

ホールキッシュ（直径約18cm）は2日前までにご予約を!

ラミ デュ ヴァンの周年祭「キッシュフェア」

フランスのアルザス地方の郷土料理「キッシュ」。当店では毎日5～6種類をご用意。今回周年祭としてキッシュフェアを開催します。期間中は全品10%引き。ぜひこの機会に当店人気のキッシュはいかがですか?

Information

9/15～10/15までキッシュ全品10%引き
（ホールキッシュは300円引き）※他との併用不可

ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン
025-512-6288
住上越市本町5-1-1 ダイアパレス高田本町 1F
11:00～21:00
休月曜

イベント情報 上越

令和4年後期 ジュニア水泳教室

9/17(土)〜11/26(土) 全11回

楽しみながら上手に泳げるようになろう! 安全を第一に指導します。【対象】年中児〜小学生(そのほか相談)【持ち物】水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル【受講料】6,600円(プール使用料・指導料・保険料含む)受講初日にご持参ください。【お申込み】初回9/17(土)8:30〜オールシーズンプール1階ロビーにて。下記QRコード、LINE公式アカウントから申込可能。
※参加日の2週間前から体調管理を行ってください。

@938jwvge

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

イベント情報 上越

少人数制 ボディセラピスト講座

9/14(水)・17(土)

1day初心者基礎コース。もみほぐしやリラクゼーションテクニックの基本の技術が学べます♪ 詳細はHP参照。

㊎ One Step〜Bodycare&School〜 上越市富岡3525 2F
🕘 13:00〜17:00 ¥ 22,000円
問 1ROOM(田中) ☎ 080-6440-2818

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!

@697yqyob

㊎ 金谷山公園(上越市大貫595-2)
🕘 10:00〜14:00 ¥ 出店料 500円
申 QRコード、公式LINEより 問 金谷人
☎ 090-2492-9418(伊崎)

行ってみよう! ここらのInformation

でかけるときは感染症対策をしっかりしよう!

アイコンの見方
㊎ 会場 ㊟ 住所 🕘 開催時間・営業時間
¥ 料金 対 対象 申 事前申込 定 定員
休 休日 問 問合せ ☎ 電話番号

イベント情報 上越

中森千春メゾソプラノリサイタル

9/25(日)

瀧廉太郎、山田耕筰、ベートーヴェン等、クラシックの名曲を演奏。出演:メゾソプラノ中森千春、ピアノ丸田芙美子。

㊎ 高田まちかど交流館(旧第四銀行高田支店)上越市本町3-3-2 🕘 14:00開演(13:30開場) ¥ 前売2,000円、当日2,500円、小中学生1,000円 ☎ 080-5447-4204(金子)

イベント情報 上越

顔タイプ診断してみませんか?

9/1(木)〜30(金)

あなたの顔タイプから、似合うファッションを柄や素材からアクセサリー、ヘアスタイルまでトータルに提案します。

㊎ ご予約時にお知らせします
🕘 2時間程度
¥ 15,000円のところ期間中→10,000円
申 要 問 kirara ☎ 090-2479-5128

SHOP NEWS 上越

未来ママ(妊活さん)を応援!!

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。施術料3,300円〜。

愛Chiropractic(アイカイロプラクティック)
☎ 090-2364-6889
㊟ 上越市平成町438-1 雄志レジデンス1F-C
🕘 9:30〜18:00
休 木曜、ほか不定休有

NEW OPEN 上越

古着屋 幸服

2022/7/9 OPEN

アメリカ、ヨーロッパ、ミリタリーなど様々な古着を取り扱っております。ぜひ一度、遊びに来てみてください。

☎ 080-9205-6981
㊟ 上越市本町5-5-8
🕘 12:00〜20:00、土日祝10:00〜19:00
休 不定休

NEW OPEN 妙高

MYOKO BASE CAMP

2022/7/1 OPEN

妙高市テレワーク研修交流施設。Zoom社との連携したシェアオフィスやワークスペース。コワーキングスペースは30分100円〜。

☎ 0255-70-2195
㊟ 妙高市関川2228-1
🕘 8:00〜20:00
休 年末年始(12/29〜1/3)

NEW OPEN 上越

ほぐれ肉 けいしゅう

2022/6/23 OPEN

「黒毛和牛100%ほぐれ肉」1,500円。化学調味料不使用! 塩コショウのみで作る和牛の旨味ぎっしりハンバーグです!

☎ 025-523-1129
㊟ 上越市仲町4-5-4 1F
🕘 11:00〜 50食売り切れ次第終了
休 日・月曜(月末の月曜は営業)

NEW OPEN 上越

YOSAPARK Sunny Days(ヨサパーク サニーデイズ)

2022/4/29 OPEN

温泉+テラ鉱石使用のリンパマッサージ+ハーブサウナで疲れた体をリフレッシュ!! 日帰り・宿泊プランも。

☎ 0255-82-3136
㊟ 妙高市関山6087 燕温泉 ホテル花文
🕘 10:00〜17:00(最終受付16:00)
休 水曜

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

seed by Hair&Spa essence

2022/8/10 OPEN

セルフブースで種類豊富なヘアケア商品等を自由にお使いいただける新感覚サロン! カット3,300円、カラー3,850円〜。

@dqa1063m

☎ 025-530-7997 ㊟ 上越市大潟区土底浜3475 🕘 火〜木曜10:00〜19:00、金曜11:00〜20:00、土曜9:00〜19:00、日祝9:00〜18:00 休 月曜、第1・3火曜

NEW OPEN 上越

1room Cachette(ワンルーム カシェット)

2022/8/1 OPEN

小顔ハイフ5,800円 ボディ痩身9,800円。がんばる女性の自分磨きサロン。時短で効果的な全身エステができます♪

@706gixen

☎ 080-9384-3910
㊟ 上越市富岡3525 2F
🕘 10:00〜17:30
休 水曜

NEW OPEN 妙高

HAKARossa MYOKO(ハカロッサみょうこう)

2022/7/30 OPEN

食材の量り売り。必要な分だけ買うスタイルです。オーガニック食材もあり! 貸瓶ありますが、ぜひ容器ご持参ください!

@524tgntz

☎ 0255-78-7127
㊟ 妙高市長森1584-1(四季彩館みょうこう)
🕘 平日9:00〜17:00、土日祝9:00〜18:00
休 水曜

改めて ナポリタンは うまいと言わせたい

スパゲッティー キッチン パンチョ ハンバーグ&カレー

やわらか太麺!

毎月8がつく日は 8日 18日 28日 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 ドン・キホーテ様向い
ご予約 025-538-8020 上越市富岡462番14 11:00〜21:00(LO20:30)

パンチョの定番!
ナポリタン
並 760円 大 860円
ミニ 480円 超 1,480円
小 660円

みんな大好き
ミートソース
並 760円 大 860円
ミニ 480円 超 1,480円
小 660円

●ミニ200g
●小300g
●並400g
●大500g
●超1000g

カレーメニュー
スタミナカレー (生 or 焼き)
小 790円 並 890円
大 990円

卵で仕上げる塩カルボ風スパ
白ナポ 小 760円
並 860円 大 960円

デミとオムで包んだ贅沢な一品
オムナポ 小 820円
並 920円 大 1,020円

具材たっぷりまさに海一色! 海鮮ナポ 小 820円 並 920円 大 1,020円

ナポリタン×ごはん×サラダが付く スパディッシュメニュー

からあげスパディッシュ 840円
ハンバーグスパディッシュ 840円
エビフライスパディッシュ 980円
チキン南蛮スパディッシュ 900円

その他にも多彩なメニューがそろっています♪

※9月より順次商品価格の改訂をさせていただきます。詳細はHPにてお知らせ予定です。

ハンドメイド作家さんが増えている！

ハンドメイドの楽しみ方

プレゼントあり

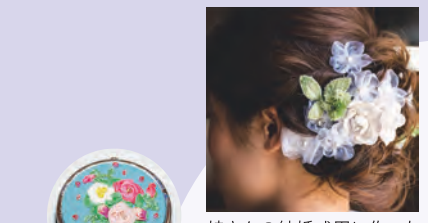
イベントやマルシェなどに参加するとハンドメイド作家さんたちが出店しているブースがありますよね。
いろんな方がいろんな作品を作って販売していてとっても興味深い！
始めたきっかけや作品づくりのことを6人の作家さんに聞いてみました！

手編み帽子など

帽子各種 1,800円　どんぐり帽子キッズ・ベビー 1,200円

ひとつひとつ手編みのぬくもり

知り合いと一緒にイベントに出てみようということになり、2016年にアクセサリーなどを作って出店したのがスタート。元々おばあちゃんやお母さんが編み物をしていた影響もあって、編んだり縫ったりは身近だった。ターバンやヘアバンド帽子やバッグなどを編むようになり、今では各色豊富などんぐり帽子などが人気のアイテムに。ネットで購入するという毛糸は全色買いで、季節や流行りに合わせて商品を展開。オーダーも可。最近は韓国アクセサリーや子供服も扱う。



娘さんの結婚式用に作った立体刺繍の髪飾りとリボン刺繍したピルケース

配色センスが光る約畳2枚分のパッチワーク作品

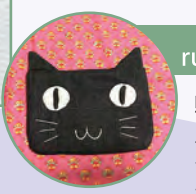
布小物など

ミニ巾着 300円～、ジャバラカードケース 小 500円、大 1,000円

プレゼントあり 詳しくは15面へ

細部にまでこだわった布小物づくり

今年で24年になるというパッチワーク教室のかたわら、コロナ禍で作ったマスクをきっかけに布小物も作るように。ネコと花柄が好きで、使用する布にもこだわりが。凝った裏布やファスナーなど手にとってわかるポイントも多く、オリジナルのタグも作品のアクセントになっている。Instagramを通じてオーダーをもらったり、イベントに出店して感想をもらえたりするとうれしいと話すrunatototさん。最近習得したリボン刺繍はパッチワークとの相性も良く、年内開催の作品展でお披露目の予定。



ルナトト runatototさん

購入可能場所：Instagram

イベント出店予定：
11/23　フラワー新潟イベント
12/3・4　Meets Festival
11月後半にエルマールにて個展開催予定

ニッター　バカヨ Knitter.Bka4さん

購入可能場所：BASE、メルカリ、てらまちカフェ

イベント出店予定：
10/8 びんずる　10/15・16 五智おさんぽ縁日
10/29・30 浄興寺de縁日　ほか

想像したものを形にするのが楽しい

初めはマクラメ（紐や糸を手で編む織物の一種）で好きな植物を飾るためのプラントハンガーなどを作って販売していたOccoさん。ワイヤーアートは完全独学だそうで、ホームセンターでいろんな針金を購入。試行錯誤し、自分の思い描くイメージをワイヤーで表現できるようになった。イベントに参加し、人が作ったものを見ることで刺激を受け、実際に手を動かしながら自分のイメージを形にしていくことが楽しいと意欲的。ワークショップも開催しているので興味がある方はInstagramをチェックしてみて。

ワイヤーアートなど

フレーム500円～、
モビール1,000～2,000円

ポコ ア ポコ　オッコ poco a poco / Occoさん

購入可能場所：
大谷文具、ROSE BEAR®、
猫目堂、阿部建設上越支社

イベント出店予定：
9/23、10/23 パティオdeマルシェ、
10/29・30 浄興寺de縁日　ほか

ハワイで知ったパラコードで自分の作りたいものを作るように

柏崎のドッグサロンでトリマーとして働くMARIさん。海外在住時にパラコード（パラシュート用のコードひも）の存在を知り、自分でも編んで小物を作るように。リクエストされるうちにお店でも扱うようになり、犬用のリードやストラップなど定番商品も増えた。長さや色をアレンジしたり、金具を変えたりすることでオリジナル感を出している。カラフルで素材も丈夫とあってアウトドアアイテムとしても重宝されているパラコード。この辺ではまだあまり見ないアイテムなのでチェックしてみては？

パラコード雑貨

キーホルダー 600円

マリ ドッグ サロン MARI DOG SALONさん

購入可能場所：
阿部建設柏崎店ショールーム

イベント出店予定：
9/23 犬日和2022秋（新発田市）
9/24 カフェ・コンフィーネ周年祭（柏崎市）
9/25 第11回『Country Festival』2022
（長岡市栃尾町）　ほか

ペットボトルホルダーや
スマホストラップなども

cocolaの人気企画を再編集！
ここらのまち歩きガイドブック

vol.2
南高田～妙高周辺
10/7金 発売予定

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

※デザインはイメージです

好評販売中！

上越地域ほかの書店・コンビニで販売中

新潟 上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド
ここら日和
vol.1 春日山～高田周辺

蘇れ 2022 高田城

見る・知る・伝える

郷土史家 植木宏氏と巡る
外堀・外郭堀・百間堀ツアー

高田城には内堀・外堀だけでなくさらに外側にあった堀や川で幾重にも守られていました。その名残を各所で発見する解説付きのツアーです。

（雨天の場合）
10/4火・5水
11火・19水
9:00～12:00

両ツアーとも参加費無料
申込〆切：9/23（金）

南堀は関川だった?!

青田川、儀明川は外郭堀だった!?

2回目 外郭堀（青田川・儀明川）の現地見学ツアー
10/11（火）　※雨天の場合19日（水）
集合場所 富寿司南本町店 付近
集合時間 8:50　定員 20名
富寿司南本町店 付近➡南本町2丁目交差点➡青田川沿い➡南三世代交流プラザ➡南城3丁目付近➡別院大門橋付近➡旧師団庁舎付近➡お馬だし公園

1回目 内堀・外堀・百間堀の現地見学ツアー
10/4（火）　※雨天の場合5日（水）
集合場所 高田城三重櫓
集合時間 8:50　定員 20名
高田城三重櫓付近➡本丸跡石碑➡東不明門（東門）➡食堂なかしま付近➡高田スポーツセンター付近➡富寿司南本町店 付近

申込・問合
高田城復元ネットワーク（城ネット）
会長　吉田　昌和
TEL.090-2952-5082 FAX.025-524-4803
会員募集中!

諸事情により中止になる場合があります。参加当日朝に37.5度以上の発熱がある方はご参加いただけません。参加に際してはマスク着用をお願いいたします。
※この事業は上越市の地域活動支援事業を活用しています。

ママだって夢を叶えたい！好きなものを広めるために一念発起

この辺ではまだあまり知られていないフランスの伝統工芸「カルトナージュ」の講師としてワークショップなども積極的に行っているwakkoさん。小学生の頃の夢が手芸屋さんだったそうで、2人いるお子さんが大きくなり自分の時間が持てるようになったことで、趣味程度だったハンドメイドを再開。美しい布や紙を使って箱などの雑貨をデコレーションするカルトナージュに出会い、もっとたくさんの人に知ってもらいたいと思いきって脱サラ。旧今井染物屋でワークショップを開催したり、イベントを企画したりと奮闘中。今後はトーカイ上越モール店で定期的に教室も行う予定。

ワークショップで作れる星型の小物入れ

Pacem（パーチェム）/ wakkoさん

購入可能場所：
てらまちカフェ

イベント出店予定：
夢叶フェス（下記参照）
11/23 フラワー新潟イベント
ほか

バテンレースも好きで、バテンレースとカルトナージュのコラボ作品を作るのが夢なのだそう

小説に出てきた水引細工に惹かれて

本業はメゾソプラノ歌手だが、小説に出てきた水引細工にひかれ、手作りキットを購入。元々民芸品や伝統工芸が好きだったこともあり、ご祝儀袋などに使われる水引の新しい可能性に触れ、一気にハマった。始めてまだ1年半というから驚き。「水引毬飾り®」は100個以上練習して認定証を取得。結び方には決まりがあるが色合わせや本数、アレンジの仕方で可能性は無限大なのが水引のおもしろいところ。対面販売でお客さんからリクエストをもらうことでアイデアも広がるそうで、今後の新作にも注目したい。

ピアス・イヤリング850円～
※右は極細水引を使用

髪飾りにいくつかまとめてつけてもかわいい水引毬飾り

ちはるかつえさん

購入可能場所：
大谷文具店、
てらまちカフェ

イベント出店予定：
9/4 まちやdeマルシェ
10/15・16 五智おさんぽ縁日
10/29・30 浄興寺de縁日 ほか

プレゼントあり 詳しくは15面へ

イベント出店時、ワークショップを開催することも

帽子以外にも色とりどりのアイテムが並ぶブース

柄入りのサコッシュバッグ

ハンドメイドに出会える イベントやマルシェに行ってみよう！

糸魚川市
つむぎ日和11「森と音」
9/24（土）・25（日）

しろ池の森 原の館（糸魚川市大久保/根知地区）で開催。くらしに寄り添うもの・手づくりのもの・食を集めたイベント。
入場料 高校生以上300円

上越市
浄興寺de縁日
10/29（土）・30（日）

上越市寺町にある国指定重要文化財「浄興寺」で定期的に開催されているイベント。クラフトやハンドメイド、フード、アート、ミュージックが合体した内容で毎回様々な企画も行われる。

上越市
夢叶フェス

上越市近郊のいろいろなジャンルのハンドメイド作家が集まる場所として年に数回開催されている。会場は上越市民プラザ、結婚式場のシェトヤなど。

8/28（日） 夢叶夏祭り（シェトヤ）
9/11（日） 夢叶KIDS（市民プラザ）
11/13（日） 夢叶フェス（市民プラザ）

立体のペンギンオブジェ

上越市
Meets Festival
12/3（土）・4（日）

謙信公武道館（新潟県立武道館）で開催される新潟県内最大級の複合型マルシェ。上越地域を中心に、およそ200店が出店。

上越市
五智おさんぽ縁日
10/15（土）・16（日）

上越市五智3の五智国分寺で開催されているイベントの第3回目。

上越市
二・七の市

高田の朝市（二・七の市）に出店しているMo-Moさん。アレルギー対応のステンレスアクセサリーやキッズ用アクセサリーを販売。

レジンのアクセサリーも

妙高 西脇建設【BASE CORE】

20帖の広さのレンタルスペースは、空調も完備で心地よい空間です♪

レンタルスペース 貸出中！

レンタルスペース【BASE CORE】は、地域の人と人をつなぐコミュニティの場。ハンドメイド、ワークショップ、個展、会議、ヨガ、ダンス教室など。R292沿いのおしゃれな空間をぜひご利用ください。キッチンカー出店も受付中！

Information
【ご利用料金】330円/時間　3日間以上の場合10%OFF
※テレビ、ミニキッチン、イス、長机、ピクチャーレール、フリーWi-Fi完備

西脇建設 【BASE CORE】
0255-73-7321
住 妙高市栗原2-3-17
時 8:00～18:00
休 年末年始、夏季休暇等（要問合せ）
@066etaxr

上越 handmade N's garden

リースでもアレンジメントでも♪

約300種類のプリザーブドフラワー、ドライフラワーを組合せてオリジナル作品が作れます。レッスン、オーダー可能です。

090-1609-5039
住 上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト2F
時 平日10:00～15:00 土日祝10:00～16:00(要予約)
休 不定休

上越 大島画廊

なんでも額装承ります!!

“額装”は作品を装飾するものですが作品の保存においても大事です。立体のハンドメイド作品なども額装可能です。

025-524-2231
住 上越市本町3-1-11
時 10:00～18:00
休 水曜

ストレスケアのための植物療法 Vol.8

「バッチフラワーレメディ」とは、野生の植物がもつ癒し効果に着目したイギリス発祥の植物療法。こころのバランスを保てないような時に、フラワーエッセンスを飲用してこころを整えます。副作用がありませんので、生まれたての赤ちゃんから高齢者まで薬を服用している方でも使用できます。これは精神面に働きかけるもので、こころの調和を取り戻すことによって身体の自然な防御力を上げる、自分で自分を癒す方法です。

38種類のレメディから「今の自分」に最適なものを選ぶ。これは自分の感情を見つめることから始まります。

今あなたはどんな気分でいますか？どんな感情をもっていますか？

ほんのすこし、自分と対話してみてください。

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

ハンドメイド雑貨が買えるお店

買い物や食事のついでにチェックできちゃう！

上越市

大谷文具店

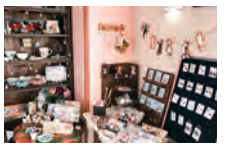
猫グッズをはじめ、様々なハンドメイド雑貨が並ぶ。

☎ 025-522-1248
㊟ 上越市本町7-3-25

上越市

猫目堂

猫好きのための猫にまつわるハンドメイド雑貨を販売。



☎ 080-6774-2211
㊟ 上越市西城町2-10-25 大島ビル2F

上越市

てらまちカフェ

ワークショップも定期的に開催されるので要チェック。

☎ 025-520-4477
㊟ 上越市寺町3-14-24

上越市

handmade N's garden

上越近郊の作家さんの作品が購入可。ワークショップも開催。

☎ 090-1609-5039
㊟ 上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト2F

上越市

ヘアースタジオ リシア

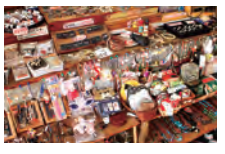
ハンドメイド雑貨ほか、おすすめ雑貨やお菓子も。

☎ 025-526-1765
㊟ 上越市本町3-1-10

妙高市

ジェラート オークラ

お店のスタッフさんもアクセサリーを作ったりするそう。



☎ 0255-87-3475
㊟ 妙高市赤倉468-2

上越市 柏崎市

株式会社阿部建設

柏崎本社と上越支社のショールームには地元作家さんのハンドメイド雑貨が展示販売されている。

☎ 0257-23-4173
㊟ 柏崎市比角2-3-26 (リフォームSANKYO ショールーム内)

☎ 025-543-4548
㊟ 上越市西本町2-4-45

柏崎市

Angelo- アンジェロ

柏崎のハンドメイド作家さんの布小物などが並ぶ。

☎ 070-3125-6399
㊟ 柏崎市鏡町1-32

ハンドメイドのはじめ方

初心者向けキットも豊富な手芸店に行ってみよう！

広い売り場には様々な手芸アイテムが並ぶ。店舗で布をセレクトしているバッグの手づくりキットは人気のソレイアードやリバティ生地が使用されているので布選びに悩む人にもおすすめ。定期的に手芸教室なども開催しているのでチェックしてみて。

クラフトハートトーカイ 上越モール店
☎ 025-522-8140
㊟ 上越市とよば239-1 上越モール1F

スクエアころりんバッグ(左) 2,740円
ころりんバッグ(右) 2,738円

ミシン・コットン・毛糸、手芸・洋裁用品などいろいろ揃う「くりやま」。最新の手芸やハンドメイド情報は店頭でチェック。

おしゃれな刺し子の花ふきん。
布や糸など、必要なものがセットになっているので初心者でも始めやすい。1,980円

くりやまイオン店 ☎ 025-521-2557
くりやまエルマール店 ☎ 025-544-6081

全区画建築条件付

7区画 GRAND OPEN

子育て世代に人気! 周辺環境も充実の全7区画

上越市三ツ橋地内

区画	面 積/㎡	坪 数	坪単価	分譲価格
1	モデルハウス予定地			
2	187.50㎡	56.71坪	104,000円	5,897,840円
3	187.52㎡	56.72坪	104,000円	5,898,880円
4	187.52㎡	56.72坪	104,000円	5,898,880円
5	248.36㎡	75.12坪	92,000円	6,911,040円
6	208.98㎡	63.21坪	105,000円	6,637,050円
7	208.96㎡	63.21坪	107,000円	6,763,470円

クロスフィールド三ツ橋　第2期　分譲地共通概要

●所在地/上越市大字三ツ橋地内●開発面積/1972.10㎡●販売区画数/7区画●用途地域/第一種中高層住居専用地域●地目/宅地●建ぺい率60%、容積率200%●前面道路/幅員8.8m(西側県道)、幅員6.5m(北側市道)、幅員6.5m(宅地内道路、市道認定予定)●設備/電気、上・下水道、都市ガス(取出し費実費負担)●開発許可番号/上越市指令第81号●工事完了年月/令和4年9月下旬完了予定●学校区/有田小学校・直江津東中学校区●交通/上越テクノセンター前バス停より徒歩8分●取引態様/売主(仲介手数料不要)●建築条件有●福田地区地区計画有【区画によって、電柱等が設置されますが、お客様の希望で変更は出来ませんので予めご了承ください】

Location 周辺施設

有田保育園…車4分
有田小学校(バス通学)…車3分
直江津東中学校…徒歩5分
直江津駅…車10分
ローソン上越福田店…徒歩7分
ダイレックス…車3分
ナルス直江津東店…車4分
イオン上越店…車9分

Access 案内マップ

分譲地の詳しい情報はホームページでご覧ください。

9/17(土)/18(日)/19(月祝) 10:00-17:00
上越市上新町地内

ZEH基準を大幅に上回る HEAT20 G1以上の家

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過ごせる進化した
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？

初めてのご予約で
クオカード1,000円分プレゼント!

見学予約制
お電話またはホームページの予約フォームより参加希望日時をお申し込みください。
TEL.025-543-4548

LIFE in+
株式会社阿部建設
上越支店／上越市西本町2-4-45

宅地建物取引業　新潟県知事(12)　第2059号
1級建築士事務所　新潟県知事(へ)　第3041号
建設業許可　新潟県知事許可(特-4)　第19321号

お問い合わせ先 TEL.025-543-4548

abekensetu.co.jp
FOLLOW US

過去のレシピは
こちらから

レシピ遺産 THE RECIPE HERITAGE

【きくらげピザ】

ビタミンD、食物繊維、鉄分などの栄養が豊富な生きくらげがたっぷり！
上越にはきくらげ栽培家が大勢いらっしゃいます。

材料（直径25cm3枚分）

A	強力粉	300g
	米粉	200g
	塩	小さじ1
	砂糖	大さじ1
	ドライイースト	大さじ1
	水	250cc
ピザ用チーズ		100g
ベーコン		適当
上越産生きくらげ（下ごしらえ済）		100g
B	マヨネーズ	大さじ1
	醤油	少々

1 Aをボウルに入れてこね、手につかないようになったら1つにまとめる。表面が乾かないように濡れたタオルなどをかぶせ、10分ほど休ませる。
2 1を3等分に分けて丸める（すぐに使わない場合はラップに包み冷凍）。
3 クッキングシートに強力粉を打ち粉し（分量外）、生地を直径25cmほどに薄くのばす。
4 Bをボウルに入れよくまぜあわせる。
5 3に4を塗り、チーズ、ベーコン、※下ごしらえしたきくらげをトッピング。280℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

※きくらげの下ごしらえ
上越産生きくらげ（500g程度）を5mmほどの千切りにし、めんつゆ100ccでから炒りする。チャック付ポリ袋で冷凍保存可。

上越産生きくらげを購入するには
上越きくらげファーマーズ
（事務局：萬事まさやサービス内）
☎ 080-7233-4769（代表）
詳しくは
こちら➡

おしえてくれた方／井上 瑞枝さん 味処 喜多郎の女将で腸活料理研究家
㊟上越市北本町1-3-19 ◴17:00～21:00 ☎025-525-9853

きくらげまつり vol.1　9/12㊊ 味処 喜多郎にて開催!!
上越産生きくらげを使ったきくらげづくしのランチ会。15名限定。
◴11:30～14:00 ¥1,500円 ㊡味処 喜多郎 ☎025-525-9853

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.31

地域おこし協力隊
（上越市板倉区寺野地区）
福井 拓也さん（34）
京都府京都市出身
上越市在住歴2年

大学卒業後、就活せずにフリーター生活。好きな洋服販売の仕事に就くも、押し売りのような接客法に馴染めず倉庫担当に。ちゃんと就職しようと思ったとき浮かんだのが無印良品だった。大きい会社で安定しているが、スーツは着なくてよさそう。バイトから入り4年目に正社員に合格。2020年、無印良品直江津店の立ち上げに抜擢され上越に。現地情報を何も知らずに赴任したが、地域活性化に力を入れると聞きその担当に立候補した。折しもコロナ禍となり、バスの移動販売で山間部を巡ることに。山の人たちの義理人情や人間関係の絶妙な距離感に触れ興味を持つ。京都の山間の父の実家での原体験とも重なった。地域の人と交流するうちに、地域おこし協力隊を探していると上司が相談を受けた。半ば冗談で自分が…という話がだんだん本気になり、最終的には上司もやりたいことをやれと背中を押してくれた。寺野地区は観光要素が様々ある面白い地区。3年の任期中に観光スポットの整備PRや特産品の商品開発に取り組む。3年後もその先も、地区のためになることで自分の生活を成り立たせることこそが地域継承だと考える。その手段はひとつに絞らず、いろいろやってみる。収入源を複数持つことはリスクヘッジにもなる。女性たちが作る郷土料理を残すことも使命のひとつ。山菜採り名人と言われる人は、山菜が出る場所を誰にも教えずに亡くなる。それも継承すべき大切な知恵。山菜のありかを教えてもらえるまでになったら、真の寺野の継承者といえるのかも。

@itakura_ups

SNSで地域の仕事を発信するのも大切な役目。やすらぎ荘の芝桜など寺野地区を代表する絶景に混じって、福井さんならではのこんな視点も楽しめる。

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。

今月も
お通しデビュー!!
燻製料理が自慢の上越唯一のクラフトビール専門店「オリオン」で8/25(木)～9/24(土)の間お通しとして登場します！

SMOKE&BEER ORION
【スモーク アンド ビア オリオン】
㊟上越市仲町4-4-1 高田556ビル1F
◴月～金16:00～24:00
土　13:00～24:00
日　13:00～22:00　㊡水曜
●提供ビール…クラフトビール生樽6～8種類（レギュラー：胎内高原ビール、志賀高原ビール、伊勢角屋麦酒）

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、再生をかけたいろり庵は貪欲だった。そのままでも充分おいしい「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。
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ってもらおう。
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
「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。

物価高騰応援
セール！実施中
燻製おかき
1袋（40g） 432円(税込)
ただ今10%引!!
390円(税込)
●9月末まで、本町店のみ

和菓子を販売します
菓子工房あん味堂 出店日
9/3㊏・4㊐・17㊏・18㊐

いろり庵 TEL 025-526-7570
上越市本町 3-2-21　定休日 水曜　営業時間 10:00～18:00

ここらのおみやげ研究所
いろり庵 vol.1

上越

脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店
ディオーネ

脱毛サロン数、全国2位！
日焼け肌のケアも美肌脱毛でよりキレイに!!

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、小さなお子様も多数来店されています。全身脱毛可能。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! ●予約が取りやすい!
- ●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
㊟上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F
㊡10:00～19:30（完全予約制）
㊡木曜、第2・4金曜
Ⓟ有

上越

ヘア

白髪染め専門店 マルソメ 上越店

安い！ 早い！ キレイ！
プロが染める白髪染め専門店

気になる部分染めから全体染めまで、ムラのないキレイな仕上がり。髪に優しい高品質のオーガニックハーブカラーを使用、手触りが柔らかく色ツヤも良く、カラー剤特有のニオイも気になりにくく仕上がります。また、毛染めのカラーも豊富に取りそろえています。男性の方も大歓迎！ お買物ついでにお気軽に利用ください。

Information

- ●部分染め（生え際・分け目などの部分染め）……1,000円
- ●リタッチ染め（根本2㎝までのリタッチ）……2,200円
- ●全体染め（全体に白髪が目立つ方）……3,000円
- ★白髪染めをされた方、「cocolaを見た」で粗品進呈!!

有効期限 2022年9月末日まで

☎076-433-6215
㊟上越市とよば239-1（上越モール店内）
㊡受付時間 10:00～18:00
㊡無休
Ⓟ有

お手入れすれば人は輝く！

ここらの
美活スポット

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

家に眠っている人形を供養しませんか？

9月11日(日) 要予約
人形供養祭

会場:VIPシティホール上越

受付
① 9:00～ 9:30　② 9:30～10:00
③10:00～10:30　④10:30～11:00
⑤11:00～11:30

供養開始　12:00～

供養料　1体 200円～
5～10体 1,000円 ※詳しくはお問合せください

お役立ちコーナー　10:00～14:30　参加無料

- プチ相続相談
- エンディングノート書き方講座
- 家族葬準備のしかたなど

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる葬儀を。
VIP シティホール上越
上越市土橋1908-1 TEL.025-525-4999
ご予約はコチラ TEL.025-526-5617

上越

ヘア

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

治療中からウィッグを卒業した後も
美容室でできるアピアランスサポート

抗がん剤の副作用で起こる髪の変化に備え、ウィッグ・ヘアキャップ・育毛シャンプーの3点をセットにした準備セットをご用意。脱毛期～回復まで外見のことは何も心配せず治療に専念していただけるようにサポートいたします。男性・女性、各1名のがん患者サポート美容師が在籍。専用の個室もあるのでプライバシーも守れます。

Information

- ●【準備セット】ウィッグ（ショート）カット付き+ヘアキャップ＋育毛シャンプー……22,000円～
- ●他店購入ウィッグカット……4,400円～
- ●ウィッグ（パーツ）……16,280円～

有効期限 2022年9月末日まで

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

上越　柏崎

ヘア

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

【9月下旬】パティオ内1Fに移転
リニューアルオープン決定！

ココ・デ・カラー上越パティオ店は、9月下旬にパティオ内2Fから1Fに移転、リニューアルオープンいたします。お客様にとって今まで以上に通いやすく、居心地の良い快適な空間を提供いたします。ぜひご期待ください！ カラーと一緒にできるカットメニュー（2,500円）も好評です。ご予約は下記QRコードからどうぞ。

Information

- ●ミセスつや髪コース（税込）
  全体染め……4,500円
  根元染め（2cm以内）…3,500円
  部分染め（2cm以内・うなじ込み）……2,500円
- ●白髪染めコース（税込）
  全体染め……3,000円
  根元染め（2cm以内）…2,500円
  部分染め（2cm以内・うなじ込み）……1,500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9月末日まで

ご予約はこちらから▼
【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

ポスティングスタッフ

アルバイト・業務委託　上越・妙高・柏崎市

空いた時間を有効活用！ 仕事量（配布数）を選べます

- ▶仕事内容／情報誌やチラシを各家庭のポストに投函するお仕事です
  100名の主婦・ご年配のみなさんが活躍しています!
- ▶報酬／配布部数で変わってきますので詳細はお問合せください
  平均10,000～20,000円／月ほどです
- ▶時間／都合に合わせてお好きな時間に配布
- ▶募集エリア／上越市内・妙高市内・柏崎市内（詳細についてはお問合せください）
- ▶条件／18歳～70歳くらいまでの健康な男女（高校生不可）、長く続けられる方
- ▶応募／まずは「cocolaを見た」とお気軽にお問合せください

㈱バーツプロダクション ポスティング部　025-530-7536
㊟ 上越市高土町2-4-6 上越タイムス社1F　担当：斉藤

※2022年8月19日現在の情報です

配達スタッフ

アルバイト　上越・妙高・糸魚川市

上越タイムス・糸魚川タイムス配達員募集!

- ▶仕事内容／毎朝、指定エリアに新聞を配達する業務 ※集金業務なし
  ※私有車での配達です。配達完了後は直帰します
  週1からの代配スタッフも募集中
- ▶勤務地／上越市・妙高市・糸魚川市（能生）
- ▶報酬／月収例 45,500円（70部配達の場合、諸手当含む）
- ▶時間／深夜2:00～6:00の間の1～2時間程度
- ▶休日／新聞休刊日に準じます。応相談
- ▶応募／説明会は随時開催しています。お気軽に下記連絡先へおたずねください

㈱バーツプロダクション ポスティング部　025-530-7536
㊟ 上越市高土町2-4-6 上越タイムス社1F　担当：斉藤

内職作業者

業務委託　妙高市

チョットした空き時間を有効に活用しませんか？

- ▶仕事内容／電線の加工や製品の組立等、簡単な作業
- ▶勤務地／妙高市東陽町3-33　(有)光立電業 新井工場
- ▶資格／ご自身で納品及び引取りが可能な方
- ▶給与／完全出来高制
  平均 15,000～25,000円/月ほど
- ▶時間／ご都合に合わせて、1日3～4時間程度
- ▶応募／「cocolaを見た」と気軽にお電話ください

㈲光立電業 新井工場　0255-72-8622
㊟ 妙高市東陽町3-33　担当：髙橋

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

まだまだ続く残暑に! 大人BBQ

上越

酒好きや食通が集う農民の特製BBQプランが大好評! 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。開放的なテラスで飲むビールは格別です♪ 各2時間飲み放題付。※昼も予約可

☎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9月末日まで　cocola

今月もやります!「cocolaプレート」

上越

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。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9月末日まで　cocola

人気のジェラート夏季限定味が大好評!

上越

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夏季限定の「マスクメロン」、9月も引続き販売中! 定番人気の「佐渡の塩ミルク」、「ルレクチェ」も引続き売れ筋。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9月末日まで　cocola

北海道十勝産小豆100%使用

上越

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9月末日まで　cocola

海の幸盛りだくさん♪ 9月のランチビュッフェは海鮮祭り!

上越

上）海鮮祭り 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「海鮮祭り」
アクアパッツァにシーフードグラタン、蟹爪コロッケ、アヒージョなどなど海の幸をふんだんに使用した自慢のお料理をご提供! ペスカトーレ、ローストポークのライブキッチンも!
期間：9/2～4、9～11、16～19、23～25、30
金・土・日曜、祝日
時間：11:30～14:30（LO14:00）
料金：大人1,800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! おトクにぜひ!

■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。目玉はローストポークにシーフードパスタのライブキッチン!
期間：月～木曜　※9/19を除く
時間：11:30～14:30（LO14:00）
料金：大人1,300円、小人800円、幼児500円
※平日・週末で料理内容が異なります。

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

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9月末日まで　cocola

パソコンも学べる資産運用教室

上越

専門用語を使わない資産運用がご自身でできるようになる教室です。何かを契約したり、売りつけることはありません。貯金の有無や年齢にあった運用を自分で判断できるようにしてもらうことを目的にしています。金融機関でトレーダー経験豊富なFPが講師です。定員があるので事前予約が必要です。

☎025-512-0498
@444datod
㊟上越市春日新田2-2-2
㊡10:00～19:00
㊡火曜　Ⓟ有（カメラ屋さん前）
PCスタート　上越

Pc,stArt ～PCスタート～

入会金50%割引

●予約時申告、来店時提出
有効期限／2022年9月末日まで　cocola

夏のむくみ対策にはフットケア!

上越

夏の足のむくみ、疲れにはフットケアがおすすめ。足裏から膝までオイルでぐいーっとマッサージ。老廃物を流し血行を促進。反射区を刺激することで、肩や腰などにも間接的にアプローチ。着替えなしで気軽にお試しできます。20分 2,480円（延長10分 2,200円）。40分 通常5,980円→4,980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）

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9月末日まで　cocola

暑さを乗り切る! 期間限定の冷やしぶっかけ「コロコロ揚げもち蕎麦」

上越

上）残暑にぴったりのスタミナメニュー♪ ぜひご賞味ください
下）黒い瓦屋根に板張りの壁が目印

暑かった8月を乗り切った体にご褒美を。蕎麦は消化も良く、胃に負担をかけずに食べられ、良質なたんぱく質・必須アミノ酸が豊富です。体の発育やスタミナ源となるリジン・アルギニンなども含まれる健康的な食品です。大正時代の旧家をリノベーションした落ち着いた雰囲気の店内で召し上がっていただけます。

●9月期間限定メニュー
「コロコロ揚げもち蕎麦」…980円
揚げもち2個に大根おろし、ねぎ、のり、鰹節。おもちを食べて夏バテ回復! だし汁にコクが出ておいしさが増す、冷たいぶっかけ蕎麦です。

《板倉フリーマーケット開催》
9/24（土）10:00～14:00
会場：ゑしんの里記念館
出店者募集中
お問合せ：フリーマーケット担当 福井
080-1419-7074

一般財団法人 ゑしんの里観光公社
そば処 いたくら亭 ☎0255-81-4720
㊟上越市板倉区針894-3
㊡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　㊡火曜

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枚に付き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9月末日まで　cocola

ストレート&トリートメントWキャンペーン!!

上越

9/1（木）～10/28（金）まで、G-UPストレート23,100円（ミディアム）が平日17,500円（※長さ関係なし。カットは+1,500円）に! 土日祝は通常料金より10%OFF!! また各種トリートメント割引キャンペーンも実施中! 金額は店舗へお気軽にお問合せください♪

☎0120-70-0509
㊟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）
23,100円 土日祝は10%OFF
➡17,500円（平日）※長さ関係なし
各種トリートメント
特別割引
※金額は店舗へお問合せください

●予約時申告、来店時提出
有効期限／2022年10月末日まで　cocola

秋のヘアカラーメニュー

上越

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様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
㊟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）

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9月末日まで　cocola

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

医薬部外品の炭酸パックでうるおいを実感

アクアムーンはシミ・シワ・ニキビ・敏感肌を改善へと導く美肌のためのエイジングケア専門サロン。炭酸ガスの力で肌のうるおい・ハリ・明るさを施術後すぐに実感してください。お肌のためのスペシャルケア。薬用成分配合で、お肌のゆるみもフェイスダイエット。理想的な小顔&リフティングへと導きます。

☎025-522-3319
㊟上越市子安1218
㊡13:00～19:00 ※完全予約制
㊡月曜　Ⓟ有

Healing Salon Aqua Moon（アクアムーン）

炭酸パック肌再生コース（お試し）
60分 7,800円➡5,000円

●予約時申告、来店時提出　●初回限定
有効期限／2022年9月末日まで　cocola

上越

秋の学習応援キャンペーン開始!

この秋に英会話を始めたい方に朗報! 今なら入会金無料、お試し割で授業料2か月間半額の大チャンス! 指導経験豊富な外国人講師と一緒に楽しく英語を学びませんか。小学生から始める英検オンラインクラス・英検二次面接対策コースも大好評! 無料体験レッスン随時受付中です。お気軽にお問合せください!

@812vlunh

☎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

入会者全員に
テキスト1冊プレゼント

●他との併用不可 ●予約時申告
有効期限／2022年9月末日まで　cocola

上越

夏の間の汚れをスッキリきれいに!

おそうじ本舗®

9月末までにレンジフード・浴室・エアコン・キッチン・洗濯槽クリーニング等11,000円以上のクリーニングをご予約の方にお見積り合計金額より1,100円引キャンペーンを開催中。ほかにもトイレ・洗面所・フロア洗浄ワックスなどもあり。お見積りは無料! お問合せはお気軽に♪ 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

おそうじ本舗 直江津店限定
お見積り
11,000円以上で1,100円引き

●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9月1日～9月末日　cocola

上越

夏の疲れをためないように

今年の夏は暑い日が続きました。暑さは体に負担をかけます。汗で体のミネラルバランスが崩れ、筋肉が固くなり足がつりやすくなったり、腰が急に痛くなったり。逆に冷房がきいているところにいると、足腰が冷えたり、むくんだり、頭痛、神経痛などを引き起こします。早めにケアしていきましょう。

☎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

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9月末日まで　cocola

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』
作・演出／正塚 晴彦　―手塚治虫原作「ブラック・ジャック」より―

ジャズ・オマージュ『FULL SWING!』
作・演出／三木 章雄

11/23（水）（祝）　日帰り
■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

バスで行くプラン
お一人様 18,900円（税込）（昼食代込）

ランチプラン（ランチ会場集合・交通費は含まず）
お一人様 13,900円（税込）（昼食代込）

完売御礼

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!

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
㈱バーツプロダクション旅行事業部
かなえる旅行社 ☎025-512-5888
●9:30～17:30（月～金）●土・日、祝日 担当：吉田
●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●

おかげさまでバスプラン・ランチプランともに完売いたしました!
キャンセル待ちのみ受付けております! お問合せください

上越　糸魚川

10周年記念キャンペーン開催!

極真空手で礼儀作法を身に付けるのはもちろん、運動神経を向上させるトレーニングを取り入れ、楽しい雰囲気で心身を鍛えています。「好きこそものの上手なれ」という言葉があるように、当道場では「強くなる」以上に「好きになる」といった指導方針で、生徒の皆さんをサポートします。

☎0255-77-4672
上越道場 ㊟上越市稲田3-6-32
糸魚川教室 ㊡大和川地区公民館
㊡受付時間 10:00～15:30
㊡日曜、祝日　Ⓟ有

極真空手 岡田道場

10周年記念キャンペーン
入会金 11,000円➡0円　空手着 13,200円➡0円

●定員になり次第受付終了 ●他との併用不可 ●予約時申告
有効期限／2022年9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
㊟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

ベストリメイク上越

税込総工事費より
➡10,000円引き

●他の割引との併用はできません ●予約時申告
有効期限／2022年12月末日まで　cocola

8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

【地域で子育てをしよう!】

結婚して上越市に住んで、なかなか馴染めなくて1歳の子どもの検診を受ける時に会う人と話すくらいです。いろいろな支援があることが知れて良かったです。（上越市 Hさん）

フードバンクは都会にしかないと思っていたが身近にあることに驚いた。機会があれば寄付したいと思った。（上越市 Kさん）

先月、出産しました。赤ちゃんを預ける場所があると知れてよかったです。クチコミがネットにあるわけでもないので、こういう記事でどんな人がやっているのかなど見れるととても安心ですね。（上越市 Kさん）

「地域で子育て」は、自分にもできることがある、と考えられる素敵な企画です。（柏崎市 Iさん）

【ココラ部リサーチ 我が家のエコライフ】

読者の方の節電方法を読んで、こんな方法もあるのかと学んだ。暑い日が続くので参考にして節電を心がけたい。（上越市 Kさん）

夏場はシャワーで済ますことが多いので料金が気になっていました。15分以内ならシャワーのほうがおトクということが知れて良かったです。（柏崎市 Nさん）

【ここら日和 上越妙高駅周辺編】

先日かまた丸さんに行ってランチをいただいたので、これこれ!!と興奮して読みました!!（上越市 Sさん）

ワーケーションで子どもと糸魚川に来ています。今度妙高方面へ行きたいと思っているので、たくさん載ってるレストランを参考にしたいと思います!（新潟市 Oさん）

上越妙高駅周辺のお店のことが知れてよかった。おぼんざい心陽さんのランチがおいしそうで、ぜひ食べに行きたいです。麺屋あしたさんのラーメンもよくインスタグラムでみかけるので並ぶの覚悟で行きたいです。（上越市 Hさん）

【人にも地球にもやさしい 家づくり特集】

家の特集はホント、羨ましくなる家ばかりですよね。私が建てた時はアドバイザーなども少なく、自分で色々考えて建ててもらったのですが、今思えばもっともっとバリアフリーや省エネ、動線など考えて作れたのではないかと思うのです。今建てる人はいろんなハウスメーカーのモデルハウスやモデルルームを見れるからすごくイイですよね。（上越市 Kさん）

【その他いろいろ】

今はまっているムーンベアーが載っていて、しかもココプレートは大好きなものてんこ盛り。これは使わなくてはと思いました。ありがとう。（上越市 Hさん）

ゑしんの里さんの新メニュー、クリームソーダおいしそうなので飲みに行ってみます。（上越市 Mさん）

記事のなかところどころにいるおーちゃんがかわいいですね! シュールで好きですよ。（上越市 Iさん）

読者プレゼント

総勢17名様に当たる!

3名様

※写真はイメージです

Ⓓ オーモリラーメン新井店さん より

冷凍生ラーメン 1人前

お店の味が自宅で楽しめる! 店前のラーメン自販機や通販で販売中。チャーシュー・メンマ付。※店頭でハガキと引換。

㊟妙高市柳井田町2-12-20
☎ 0255-72-9870

5名様

Ⓒ 柏崎・夢の森公園さん より

うさぎ園長のクリアファイル

今年は開園15周年! 入館無料のエコハウスではうさぎ園長や生き物たちがお出迎え。※受付でハガキと引換。

㊟柏崎市軽井川4544-1
☎ 0257-23-5214

5名様

Ⓑ レストラン ムーンベアーさん より

cocolaプレート

cocolaクーポン持参の方のみオーダー可能な、毎回大人気のメニュー。ステーキ・ハンバーグ・エビフライが一度に楽しめる。

㊟上越市寺町16
☎ 025-525-1906

1名様

Ⓐ CONOMi新潟新井店さん より

オリジナルスクールバッグ

収納力に優れた、軽くて持ちやすい合皮スクールバッグ(6,490円相当)。色はブラック。容量13L。※店頭でハガキと引換。

㊟妙高市柳井田町3-2-5
☎ 0255-78-7722

【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 おすすめのごはんの食べ方(炊き方)や、白米のお供はありますか?
⑤ 思い出に残っている絵本やおすすめの絵本はありますか?
※④⑤は、あれば写真も送ってください

QRコードからも応募できます

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 9月号プレゼント」
FAX　025-522-4618　メール　cocola777@gmail.com

【応募締切】2022年9月16日(金)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。

1名様

Ⓕ ちはるかつえさん より

アンブレラマーカー

水にぬれてもOKな樹脂製の水引を使ったアンブレラマーカー。傘以外にもペットボトルや杖、カバンなどに付けることも可能。

chiharu_katze

2名様

Ⓔ runatotoさん より

ジャバラカードケース

カードや薬、アクセサリーなどの小物を入れるのに便利なジャバラ式の布製ケース。横約11.5cm×縦約10cm。
※色は選べません。

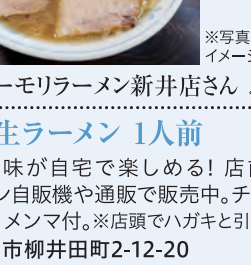
runatoto

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!?

9月のcocola部リサーチは
“オリジナルドリップバッグ
コーヒー5個セット”
が抽選で5名様に当たります!



cocolaオリジナルのドリップバッグコーヒー。レギュラーコーヒー。

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!

これであなたもここらの達人! ここらオタクイズ

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.19 **岡倉天心(てんしん)ってどんな人?**

出題者:
にいがた妙高岡倉天心顕彰会

日本美術を世界に知らしめた偉人・岡倉天心のクイズです。

Q1 岡倉天心六角堂はどこにある?

①池の平温泉　②妙高温泉　③赤倉温泉

Q2 岡倉天心が育てた有名な画家は誰?

①横山大観　②平山郁夫　③東山魁夷

Q3 岡倉天心が開校した東京美術学校は今のどの大学?

①多摩美術大学　②武蔵野美術大学　③東京藝術大学

Q4 岡倉天心終焉の地はどこ?

①横浜市関内　②妙高市赤倉　③福井市文京

◀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「頸城鉄道のこと、知ってる?」の答えは、
Q1.①762mm／Q2.④浦川原／Q3.②西武鉄道／Q4.④6つ 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／中郷区さとまる学校／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

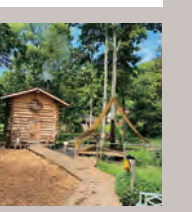
発行　ココラ編集部
(株式会社 バーツプロダクション)
〒943-0834
新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル3F
TEL.025-527-3330
FAX.025-522-4618
✉cocola777@gmail.com

ミックス
責任ある木質資源を使用した紙
FSC® C020174
※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

10月号
「SAUNA SPA にイキタイ…!」
「美容と健康特集」ほかを予定

編集後記



巷でますます人気のサウナ。顔だけ火照る感じと水風呂が苦手で、ずっとその良さにたどり着けずにいたのですが、隣の席のスタッフW氏から“ととのった”話を聞いてから、ものは試しで通ってみたら、徐々に負担が少なくなり気が付けばどっぷり。地元はもちろん、長野、富山まで。おでかけの締めくくりには温泉! の楽しみがさらに倍増! の夏なのでした。さて、この毎週でも行きたい病はいつまで続く? 来月号はサウナ特集! 個人的にも楽しみです。(浅岡)

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.110

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 生理は順調ですが妊娠しません。以前調べた検査では、卵管検査、精液検査は異常なしでした。何が原因でしょうか？

A 卵管、精液検査で異常がなければ、卵子の妊孕性（にんようせい）が原因だと思います。妊孕性とは、妊娠するための力のことを意味し、基本的には卵子の妊娠（出産に至る妊娠）する力を示します。卵子の妊孕性は、20～24歳（平均22歳）がピークで以後妊孕性の低下は、25～29歳で4～8%、30～34歳で15～19%、35～39歳で24～46%、40～45歳で95%減少するとされています（日本生殖医学会生殖医療の必修知識による）。このように、30歳以降に妊娠出産率はやや下降し始め、35歳以降に著明に低下し、40歳以降は加速度的に低下します。この要因のひとつは、卵子が女性の出生後に産生されることなく、第1減数分裂の停止状態が長くなり、加齢による染色体不分離によるものです。この他に年齢以外で個人差による病態があります。

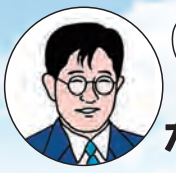
妊孕性を低下させる病態として一番に考えられるのが子宮内膜症です。子宮内膜症の人の妊孕性は子宮内膜症のない人と比べると、50～87%減少するとされています。現時点での妊孕性を確認するのであれば、不妊期間0の人と比べると不妊期間が半年の人は67%、1年間の人は80%、それぞれ妊孕性は減少していると考えられています。半年から1年妊娠が成立しなければ、治療をおすすめします（詳細は、HP cocola妊活プラスで）。

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)	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

なんとかなるさぁ～法律相談

vol.118

Q 1年前に運送会社の求人広告をみて申込んだところ、「業務委託でよかったら雇うことができる」と言われて働くことになりました。業務は他の労働者と全く同じでした。しかし、最近になって些細な配達ミスを理由に契約を終了すると言われてしまいました。こんなこと許されていいのでしょうか。

A わずか1回の些細な配達ミスで契約終了というのはひどいですよね。労働者であれば、労働基準法や労働契約法が適用されるため、会社が労働者を安易に解雇することは許されません。

他方、業務委託契約になると、「労働者」ではなく「自営業者」として扱われます。会社は労働者保護の規制から自由になります。

ただし、こういう事例が裁判に持ち込まれた場合、裁判所は、労働者にあたるかどうかについて、契約の形式よりも、業務の実態を重視して判断します。契約の形式が業務委託で自営業者とされていても、その働き方が常時会社の指揮者・監督下にあり、他の労働者と同じ働き方をしているのであれば、その業務は実質的には「労働者」ということになります。安易な契約終了は許されません。

会社が業務委託をすすめてくるのは、人件費の節約ができるからです。労働者ではなくて自営業者であれば、社会保険料を会社が負担することがなく、仕事がなくなれば契約を終了することも簡単にできるからです。あきらめないで、専門家に相談してみてはいかがでしょうか？

9/5（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）。

MISAWA

9月イベント情報

ミサワホームのオーナーさま邸
完成見学会
完全予約制

9/3 4
10:00～17:00
ご予約・詳細はこちらから

上越市上昭和町 ・高天井＆高窓から星空の見えるLDK ・大収納パントリー・インナーガレージ

※イメージパース

9/10 11
10:00～17:00
ご予約・詳細はこちらから

上越市新光町3丁目 ・関川を望むビッグバルコニー ・大収納空間「蔵」

※イメージパース

【個人情報の取り扱いについて】当社では、お客様の個人情報を、建築・リフォーム工事、不動産取引に関する情報・サービス案内のお届け、訪問、各種プランのご提案、アンケート調査等の実施目的で利用いたします。
その他詳細は、https://hokuetsu.misawa.co.jp/niigata/legal/privacy1.htmlをご覧ください。

宅地建物取引業者免許／国土交通大臣(2)第8557号（公社）新潟県宅地建物取引業協会会員
（公社）首都圏不動産公正取引協議会加盟　特定建設業許可／国土交通大臣許可(特-30)第25301号

ミサワホーム北越(株)公式インスタグラムにて建築実例をご紹介しています。

住まいを通じて生涯のおつきあい
MISAWA ミサワホーム北越
〒951-8533 新潟市中央区関新2-1-53 025(232)3330
【お問合せは上越オフィスまで】
✆ 025-545-3305
営業：10:00～18:00 火曜・水曜定休日

自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

漢方でととのえる vol.11

痛みの原因は瘀血（おけつ）（ドロドロ血）!?

西洋医学では「痛み」の原因は、筋肉・神経・骨などの損傷と考えますが、漢方で痛みが生じるということは、何らかの原因で血流の滞り（瘀血）が起きていると考えます。

腰痛、頭痛、生理痛、関節痛、肩こりetc…血流が悪くなる原因はいろいろありますが、油っこいもの・甘いもの・味の濃いものが多い食生活や、日ごろから緊張やストレスで血管が収縮している状態が続いていることなどが考えられます。また長時間パソコンやスマホを見続けて目を酷使していると血を大量に消費し、その上冷房で冷えてしまうと気（エネルギー）の不足、停滞を起こし瘀血の原因になります。湿気も血・気の停滞の原因になるので雨の日に痛みがひどくなるのもそのせいです。

日常の対処方法のポイントは、痛い部分だけをマッサージするのではなく、体全体を動かし血を巡らせ、深呼吸して気を巡らせます。お風呂にゆっくりつかるのも効果的です。また食養生では、大豆製品などで気を補い、しそ・三つ葉・バジルなどの香草で気を巡らせ、栄養価の高い卵で血・水を補いましょう。

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!