

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

10

2022月号

vol.169

TAKE FREE

2~3面

温泉&サウナ特集

8~9面

新米おいしくいただきます

おいしいご飯と癒しのお風呂

つやつやの新米いただきます！

4面

cocola部

脱毛のあれこれ

男性も必見！脱毛体験レポートあり

5~7面

美容と健康特集 cocola特典付き

10面

ここらのInformation・求人情報

11面

ここら日和 ~新井近郊編~

12面

最難関校進学! 説明会

13・14面

オトクーポン

15面

プレゼント・オタクイズ

vol.2

南高田〜妙高編

10/7発行!

web

f

ig

QR

妙高山を眺めながらのんびりゆったり

vol.2

南高田〜妙高編

10/7発行!

エルさん

上越

二葉楽器

英語で楽しくハロウィンパーティー★

ハロウィンパーティー2022

外国人講師による楽しいイベント

1〜3歳までのお子様対象の、親子で楽しめるハロウィンイベント! ママやパパと音楽に合わせて体を動かしたり、英語特有の音やリズム、イントネーションに親しむことができます。仮装をしてぜひ♪ 要事前予約。

日時: 10/30(日) 10:00~10:40

会場: ユニスタイル直江津

参加費: 1,500円

定員: 15組

マーティン先生…日本語も理解しているので初心者のお子様も安心

二葉楽器

025-544-3105 (予約受付)

上越市下源入576 (ユニスタイル直江津)

(電話受付) 月~土曜 9:00~18:00

日曜

参加予約はこちらから↓

QR

上越

ろうきんプラザ上越

インターネットから(ネットカンタン仮申込)お申込みするだけで金利引下げ!

ろうきんマイカーローンネット割

新車・中古車購入はもちろん、ディーラーローン・残価設定クレジットからの借換えもOK!

ろうきんマイカーローンは保証料0円!

お申込みはネットカンタン仮申込から!

「ネットカンタン仮申込」は本申込みではありませんので、審査結果ご連絡後のキャンセルもOK!お気軽にご利用ください。

各種ローン相談キャンペーンも実施中!

マイカーローンのことなら新潟ろうきんへ!

ローンのご相談は、土・日・日も営業しているろうきんプラザ上越へご来店ください。なお、高田支店は建て替え工事に伴い、下記仮店舗で営業しておりますのでご来店の際はご注意ください。ろうきんマイカーローンは様々な用途にご利用いただけます。

Information

〈マイカーローン利用例〉

●自家用車購入費用 ●車検費用

●カーポート設置費用 ●免許取得費用

●除雪機購入費用

●ディーラーローンなどからの借換え

ろうきんプラザ上越

来店予約はこちらから→

025-521-0707

上越市本町4-2-19 オージュビル1F・2F(仮店舗)

9:00~17:00 (平日は事前予約により18:00までご相談いただけます)

月~金曜の祝日(振替休日含む)、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。

QR

上越

LANI Personal Workout Studio

ひとりでは不安な運動も二人三脚にて寄り添います

10代~80代まで幅広い年齢層のお客様がご来店中

女性のダイエットや姿勢改善は女性指導の専門家にお任せください!

ラニはメディアでよく見る「ムキムキトレーナーに筋トレで追い込まれるジム」ではありません。ラニでは女性の体に対する確かな技術と知識を持った専門家が、骨や筋肉・神経、歩行動作といった人体の根本的な運動機能面から適切にアプローチし、改善を促します。全身の姿勢改善や歪みの矯正を促しながら、あなたを健康的な美ボディへ導きます。

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女優やモデルに大人気エクササイズ「ピラティス」をまるごと体験! 4,400円(ハイパーナイフ10分+ピラティス30分:計40分)

※有効期限2022年10月末まで ※ホットベッパァー予約も可能

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

lanigym

LINE

QR

ラニ 上越

※本紙は9月15日(木)時点の内容です。新型コロナウイルスの影響により情報が変更になる場合があります。

アイコンの見方 ② 電話番号 ③ 住所 ④ 営業時間 ⑤ 定休日 ※表記価格はすべて税込。

cocola | 01 | 2022 October

温泉 & サウナで癒される…!

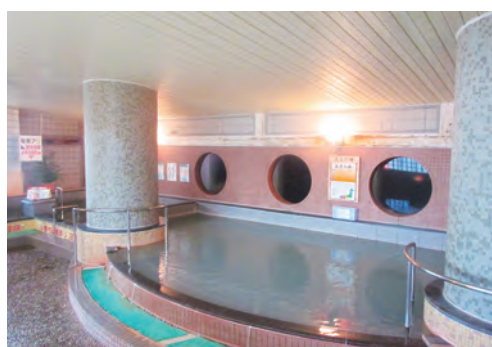


蒸され、冷やされ、風になる…それがサウナ。
温まり、癒され、夢ごこち…それが温泉。あなたはどちら？



上越 名立の湯ゆらら

サウナ、水風呂、露天風呂、
身体と心の癒し、揃ってます

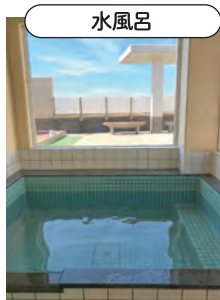


道の駅うみでらす名立にある日帰り風呂。大浴場「全国温泉湯めぐり風呂」は全国の有名温泉の泉質を再現しています。今一番人気は2階フロアにあるサウナ、水風呂、露天風呂。サウナでたっぷり汗をかき、ほてった身体を水風呂で休め、最後は日本海を見ながら心まで解放できる外気浴を満喫してください。



露天風呂

露天風呂からは雄大な日本海が望めます。夕刻には海が茜色に染まり、ドラマチックな景色の中、芯からリラックスできます。



水風呂

サウナのあとの「ととのう」を左右する大切な水風呂。しっかり冷たい、絶妙な水温が自慢です。



サウナ

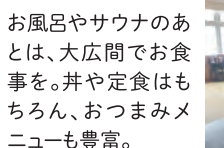
たっぷり汗を流せる高温サウナ。明るい陽射しが差し込み気分上々。大きな窓があるサウナはめずらしいと、全国のサウナーから人気です。

♂ サウナ温度 96℃
♀ サウナ温度 87℃
♂ 水風呂温度 19℃
♀ 水風呂温度 19℃



うみでらす名立 名立の湯ゆらら

☎ 025-531-6301
📍 上越市名立区名立大町4280-1
(道の駅うみでらす名立内)
🕒 10:00～21:00(金・土・休前日は22:00まで)
🚿 第2水曜
💰 大人700円、小学生300円、幼児200円



お風呂やサウナのあとは、大広間でお食事を。丼や定食はもちろん、おつまみメニューも豊富。



おすすめはヘルシーな海藻そば660円。3種類の海藻がたっぷり入って、磯の風味がたまらない一品です。



妙高山を眺めながら温泉に入れます♪

妙高 アルペンブリックリゾート

MTB、温泉、紅葉、冬はスキー！
アルペンブリックで遊びつくそう！



内風呂は妙高山中央火口原(標高1,800m)南地獄谷より湧き出る温泉は硫黄分を含んだ無色透明の単純温泉。露天風呂は源泉の黒泥を混ぜた、温泉成分たっぷりの黒泥露天風呂。サウナも完備。スパゾーンのほか楽しい売店と食事処(ランチもOK)も。

サウナ



妙高高原アルペンブリックビール

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



日本亭別店 つぐみ

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



マウンテンパーク

スキー場のカヤバゲレンデではマウンテンバイクが楽しめます。初心者から上級者まで無数の走行ラインを持つフロントレイル。スタート地点の壮大な景色と紅葉の中、約1.6kmのコースをお楽しみください。

Information

池の平温泉アルペンブリックスキー場
9/1(木)～超超早割シーズン券販売中!
9月は定価大人34,000円→20,000円に!!
10月は定価大人34,000円→22,000円に!!



アルペンブリック スパ 日帰り温泉

☎ 0255-86-5130
📍 妙高市池の平温泉2413-11
🕒 9:00～22:00(最終入館21:30)
🚿 火曜
💰 大人800円、小学生400円、未就学児無料

泉質 内風呂:単純硫黄温泉
露天風呂:黒泥
効能 皮膚病・婦人病・神経痛・リウマチ
サウナ温度 90℃
水風呂温度 20℃

cocola 10月号クーポン
アルペンブリックスパ
入浴料
200円OFF
※1枚で1名様有効
有効期限 2022年11月末日まで

長野

山ノ内町グリーン・ツーリズム協議会

果樹農家で採れたてを味わう！
秋の味覚 ぶどう狩り&りんご狩り

山ノ内町は気候・立地・標高差・昼夜の寒暖差など果物の栽培に最適な環境で、質の高いぶどうやりんごが作られています。観光農園ではなく、有名デパートや市場へ出荷している農家さんでの果物狩りを体験しませんか。おいしい果物の見分け方も教えてもらえるかも!?

●ぶどう 9月上旬～10月中旬 大人1,500円/小学生1,000円●りんご 9月上旬～11月下旬 大人1,000円/小学生600円

※安全安心な果物狩りの実施に向けて、当協議会の定める「新型コロナウイルス感染症対策指針」に基づきコロナ対策を徹底しています。

山ノ内町グリーン・ツーリズム協議会
☎ 0269-33-2138 (山ノ内町観光連盟)
📍 長野県下高井郡山ノ内町大字平穏3352-1
🕒 9:00～17:00
🚿 なし

山ノ内町 くだもの狩り



露地栽培の完熟巨峰は別格の甘さ。粒が大きく食べ応え十分



都内フルーツ専門店にも並ぶ山ノ内町のりんごが食べ放題

Information

〈ご予約の流れ〉
①希望日前日までに人数等を電話で伝える→②事務局が受入れ先の農家を決定→③お客様に集合場所・農家を伝える→予約完了です
果物の生育状況で実施時期や品種が変わりますので、事前にお問合せください。

妙高

Lime Resort Myoko(ライムリゾート妙高)



【お部屋おまかせ】最大6時間
お食事なしの日帰りじょんのびプラン

気軽に池の平温泉を楽しみたい、地元で1日ゆっくりしたい! そんな方におすすめの日帰りプランです。11:00～21:00までの間で最大6時間お部屋をご利用いただけます。1名のみ4,400円、2名以上の場合1名あたり2,200円、幼児(3～5歳)2,200円、0～2歳は無料(価格は税サ込)。



朝orディナービュッフェ付プランも。詳細はじゃらんで

Lime Resort Myoko
(ライムリゾート妙高)
☎ 0255-75-5115
📍 妙高市大字関川2251-2



そもそも、よく聞く「ととのう」って？

身体は深くリラックスしているのに頭はスッキリしている状態

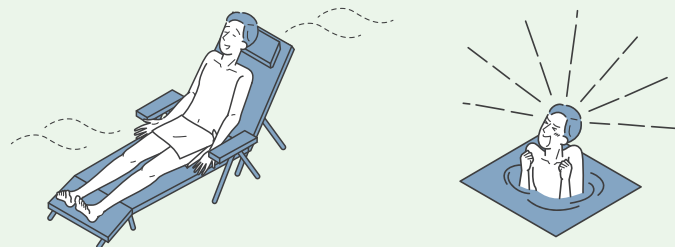
フワフワとした浮遊感や幸福感を感じる

ストレスがリセットされたような気分

…などなど人によって表現はさまざま！

サウナ・水風呂・休憩を繰り返すことで、興奮時に出るアドレナリンが体内に残ったまま自律神経がリラックスした状態となるから“ととのい”を感じられるといわれています。

①～③を3、4セット繰り返すのが基本とされています。途中こまめに水分補給を！



③外気浴(5～10分)

浴場や露天風呂のチェアに座り、目を閉じて休憩。ととのいの時間です！可能であれば風を感じられる屋外スペースがベスト！



②水風呂(1～2分)

ととのうためには水風呂が大事！浸かって動かずじっとしていると、皮膚表面に「羽衣」と呼ばれる温かい層ができて冷たさが和らぎます。

鉄則！

サウナでかいた汗をシャワーで流す。

①サウナ(5～12分)

段差のあるサウナは、上段にいくほど温度が高くなっています。入る時間は人やその日の体調により異なります。くれぐれも無理は禁物！マナーとして、サウナ室内では静かに過ごしましょう。

ここらでととのう。サ活のすすめ

近年のサウナブームで全国の施設が注目されているけど、ここらのサウナってどうなの?? あります良いサウナ! 近場&ちょっと足を伸ばせばととのえる、素敵サウナをご紹介します!

初心者編

サウナの入り方

まずは髪と体を洗い、サウナ入室前にタオルでよく拭く。サウナを清潔に利用するのはもちろん、汗を流しやすくする大事なポイント!



上越 釜ぶたの湯

サ室は100度近い高温で、水風呂もこだわりの16度。個人的に上越で一番ととのえるサウナです! (上越市・30代・男性)



上越 七福の湯

もっぱら七福ばかりです。安いし広いしお手軽にスッキリできるところがよいです! (上越市・30代・女性)

妙高 赤倉温泉

温度が少し高めですが、暑い夏に入ると何故か汗がひきます。ツルツル肌になって、日帰り温泉もあって安くて最高です。 (上越市・30代・女性)



十日町

キナーレ 明石の湯

「あひる風呂」に、子どものテンションが上がっていました! 最近「どうぶつえん風呂」もあるみたい。子どもがおとなしく入ってくると親もゆっくり入れますね。 (上越市・30代・女性)



松代 まつだい 芝峠温泉 雲海

露天風呂からの眺めが超絶景! 雲海を見るなら早朝なので泊まりがマスト。宿泊代も良心価格でご飯もおいしく、大好きな温泉です。 (上越市・30代・男性)



長野 いいやま湯滝温泉

千曲川を望むロケーション。開放的でリフレッシュできるので最高です。食事もおいしいですよ! (上越市・30代・女性)

上越

あしんの里 やすらぎ荘

泊まれるし、地下の食堂のメニューはどれもおいしいです。温泉はもちろんランチを食べに行くだけでも、利用しています。 (上越市・40代・女性)

上越

神の宮温泉 かわら亭

泉質がぬるぬるで温泉入ってまじ感が強めです。外の水風呂が大きくてサウナーにもおすすめ。 (上越市・40代・女性)

cocola読者に

お気に入り温泉・サウナスポットを聞きました



糸魚川 笹倉温泉

お湯が美人のお湯で肌にまとわりついてツルツルです。 (糸魚川市・60代・女性)

十日町 ナステビュー 湯の山

独身時代、友達と何度も通いました。温泉はもちろん良いですが、無料休憩所で漫画を読んだり、お昼寝したり、のんびり過ごせました。漫画の種類がすごく多くて1日いても飽きない! (上越市・30代・女性)

柏崎

じょんのび温泉 楽寿の湯

お風呂のお湯が黒くトロトロしてます。お肌がスベスベ。お土産にほんのびまんじゅうを買って帰るのが最高! (柏崎市・30代・男性)

◎ 頸城自動車株式会社

cocola

コラボツアー



cocolaスタッフが同行します!

長岡の奥座敷

よもぎひら温泉和泉屋と

越後三大紅葉の一つ長岡市もみじ園



【出発日】

11/5(土)(日帰り)

【旅行代金】

大人小人同額

お一人様14,900円

【注意】このツアーは新型コロナウイルスワクチン2回以上接種済み又はPCR検査陰性の方が参加条件になります(変更の場合有)。お支払時に身分証明書とワクチン接種歴等がわかる書類をご提示ください。必要書類を確認できない場合は旅行の参加をお断りさせていただきます。ご了承ください。

■ 最少催行人数 20名(バス定員45名様) ■ ガイド同行 ■ 昼食付き ■ 入浴時、貸フェイスタオル付き

コース 新井7:00→高田7:30→直江津8:00→柿崎8:40→(北陸道)→長岡市もみじ園(見学)→高龍神社(参拝)→よもぎひら温泉和泉屋(昼食・入浴・休憩/約3時間30分滞在)→道の駅ながおか花火館(ショッピング)→(北陸道)→柿崎16:50頃→直江津17:30頃→高田18:00頃→新井18:30頃

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

お申込み・お問合せ

◎ 頸城自動車株式会社

頸城自動車

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

※旅行条件は当社標準旅行業約款・特別補償規程により。詳しくは当社HPをご覧ください。※各種割引券はご利用いただけません。※道路状況により所要時間が変更になる場合がございます。 ※全ての写真・イラストはイメージです。

ひと足お先に♪

10月1日リニューアルの雪月花に、cocolaスタッフが試乗してきました!

憧れの雪月花がリニューアルということで、スタッフA&Mともにドキドキワクワク♪

見慣れた車窓からの風景が、インテリアやサービスが違っただけでこんなに非日常的に感じられるものなのか…!

今回のリニューアルの目玉はお料理! ALL MADE IN 新潟のコンセプトはそのままに、沿線の各4店が腕によりをかけたラインナップ。私たちがいただいたのは、デュオ・セレッソの「新潟盛りだくさん、宝石箱コース」。壺の重から参の重まであり、どれも地元食材にこだわり、手間暇かかった逸品ばかり。しかも見た目にも華やか! おいしいものが少しずつキレイに入っていて、まさに宝石箱やー!

糸魚川までのトンネル区間は室内のライトが灯り、まるでホテルのバーラウンジのよう…夢のようなひとときでした。

さらに詳しい試乗レポートはこちらから▼



料金(大人・小児同額)

・通常プラン……………24,800円

・特別地域貢献プラン…29,800円

ご自宅に上越地域の特産品のお土産が届きます!



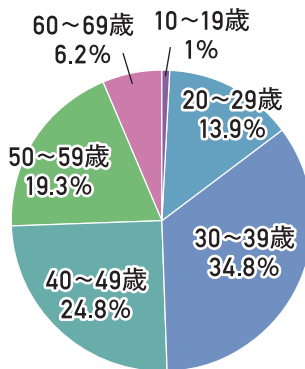


過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで！

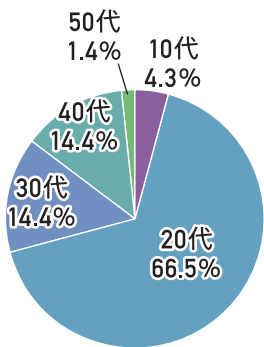
cocola部員約400人に聞きました！

脱毛のあれこれ

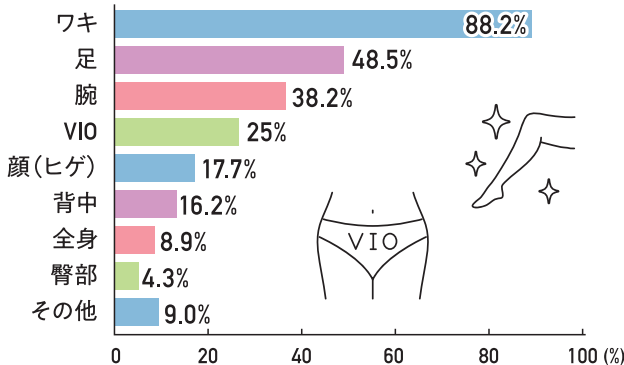
人にはちょっと聞きにくい脱毛のことをcocola部員さんにあれこれ聞いてみました！



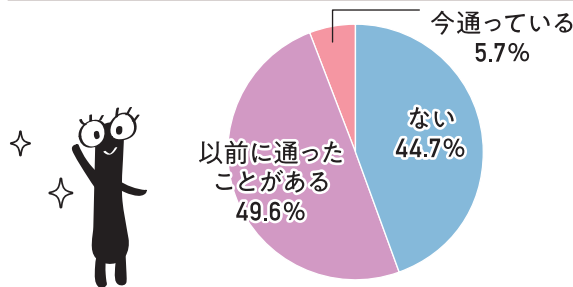
Q4 何歳の時に脱毛を始めましたか？



Q3 どの部位を脱毛してもらいましたか？ 複数回答可

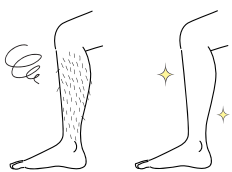


Q1 サロンで脱毛をしたことがありますか？



Q5 子どもの脱毛、男性脱毛、介護脱毛の3つについて 経験談や知っていることがあれば教えてください(自由回答)

30歳の息子が帰省した時に、アレ？ そういえばヒゲ剃りしないな？ と思い聞くと「あーヒゲもそうだけどサロンの足のすね毛も永久脱毛したよ」とアッサリ。時代だなあーとしみじみ思いました。
(上越市・50代・女性)



介護脱毛は海外の人からすると理解できない呆れた考えらしい。日本ならではの発想。意見が偏らないよう、こういう視点もどんどん発信してほしい。
(上越市・40代・女性)

子どもの脱毛はしてあげたい気もするが、なんだか怖い。家庭用脱毛器を買って旦那も足の脱毛を始めたが、薄くなってきたようで喜んでます。
(上越市・30代・女性)

介護の仕事をしています。介護脱毛をしていれば、いない人に比べてより清潔を保てると思います。
(上越市・40代・女性)

ワキの脱毛を25年前にやりました。当時は針を1本1本刺して毛根を殺すやり方で痛かったのを覚えています。今はレーザーで痛みも少なく時間もかからずいい時代になりましたね～
(上越市・40代・女性)

Q6 脱毛に関する悩み・疑問・プロに聞きたい事など ありましたらお教えてください(自由回答)

夫に脱毛をすすめたいのですが、男が脱毛することに抵抗があるようです。何かいいアドバイスはないですか？
(上越市・30代・女性)

市販の脱毛器とお店での脱毛、違いって何でしょうか？
(上越市・40代・女性)



VIOやってみたいけど、恥ずかしさがあります。脱毛部分以外は布とかで隠してくれますか？
(妙高市・50代・女性)



その気持ちよくわかります。でもほとんどの男性が毎日の髭剃り、そのあとの掃除、肌のヒリつき、時間、費用にうんざりしています。とはいえ、どこのサロンがいいのか僕自身もサロン選びに苦労しました。「効果」「安さ」「通いやすさ」「アフターサポートの充実」が得られる店を見つけたいとご主人も思っているはず。ご主人のことを一番に考えられる奥様が自信を持って「良い所見つけたよ！」と声をかけるだけで十分行動してくれると思いますよ。

(男のための脱毛サロンGOKUHA
オーナー西谷さん)



家庭用脱毛器は安全性を考慮しているため出力パワーが低く設定してあります。一方、サロンの脱毛機は出力パワーが家庭用とは大きく異なるため効果の実感に違いがあります。また、サロンは専門知識を習得したスタッフがお肌状態を確認しながら施術を行いますので安全性も高いです。

(美肌専門サロンCuore
オーナー 桑嶋さん)

お客様は恥ずかしいと思われるかもしれませんが、スタッフは見慣れておりますのでなんとも思わないです。もちろん脱毛する部分以外は露出しないように配慮しますので、VIO脱毛にぜひチャレンジしてみてください。

(ラボラトリーヴォルズ&ネイルドアー高田 スタッフ 塚山さん)

脱毛ってどのくらいの回数で完了するの？
(上越市・20代・女性)

脱毛部位や目指す仕上りは人によって異なるため必要な回数には個人差があります。一般的には10～15回でムダ毛が気にならなくなります。

(美肌専門サロンCuore オーナー 桑嶋さん)

費用を見ているとなんであんなにピンからキリまであるのでしょうか。気になります。
(上越市・40代・女性)

高額なところはアフターケアが付いていたり、特別な保湿クリームを使っていたりします。また広告をたくさん出していて費用が高くなるなどの理由もあります。どんな施術内容か、回数に注目して比較してください。高いから良い、安いからダメということもありません。体験はお安くできることが多いので、実際に体験してみたらサロンを選ばれることをおすすめします。

(ラボラトリーヴォルズ&ネイルドアー高田 オーナー 五十嵐さん)

脱毛のメリット

- ・自己処理から解放される
- ・自己処理による肌への負担がなくなり肌がきれいになる
- ・顔の脱毛をすることにより、うぶ毛が少なくなり、化粧ノリが良くなる

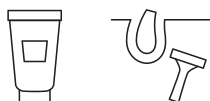


脱毛後NGな行為は

- ・サウナ、温泉に浸かる
 - ・激しいスポーツ
 - ・日焼け(日光浴・日焼けサロン)
 - ・飲酒
- などは控えましょう。また脱毛後は肌が乾燥するのでしっかり保湿することが重要。

脱毛ができないケース

過度の日焼け、タトゥー・刺青、皮膚トラブル(やけどや傷)、また妊娠中服薬中の方も受けられない場合があります。隆起したほくろなどがある場合は、シールで保護して対応も可能。



脱毛前にやっておくこと

脱毛サロンに行く前には、剃刀や電動シェーバーなどでできる限り毛を剃ってから来店しましょう。2日前～前日に剃るのがベスト。背中やおしりなど自分でできない部位はそのまま、サロンで剃ってもらいましょう。



脱毛サロンに行く前に
知っておきたい

基礎知識



※サロン・脱毛方法によって異なりますので詳しくは各サロンへお問合せください。

上越

乾燥肌、敏感肌、アトピー体質でも当店
なら美肌ケアしながら脱毛ができます！



3～4週に1度通えるから脱毛完了がとにかく早いのが特長！低温施術で無痛、ホットジェル使用で不快感もゼロ。乾燥、敏感肌で脱毛をあきらめていた方、お子様も多数来店されています。気になるV・I・Oゾーンや全身脱毛も大好評です。

お試しキャンペーン	cocola特典
●うるツヤフェイス お顔美肌脱毛1回……3,300円	「cocolaを見た」で 両ワキ、うなじ、手 指甲のいずれか 1か所脱毛無料！ 2022年11月末日まで
●膝下or肘下脱毛2回(3～5歳)5,500円	
●優しい！痛くない！ V・I・O脱毛1回……5,500円	

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店 ディオオーネ

☎ 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



上越

メーカーと共同開発の
脱毛器がスゴイ！



女性専門の全身脱毛サロン。全身360°のお手入れで45～60分とスピーディー。快適なキレイへの一歩を踏み出してみませんか？目指すゴールを定めて生活バランスまで一緒に考えますのでご安心を♪まずはお気軽に無料カウンセリング。

●まずはコレ！無料カウンセリング 0円	cocola特典
●全身プレミアム脱毛 62部位6回コース 93,500円	「cocolaを見た」で ワンランク上のプロ 処方「EORAハンドク リーム」をプレゼント 2022年12月末日まで
●全身プレミアム脱毛 34部位6回コース 65,800円	

恋肌withクレミカ 上越高田店

☎ 025-527-2580
📍 上越市北城町3-14-26
🕒 10:00～18:00 (最終受付17:00)
📅 日祝・年末年始



上越

安い！早い！キレイ！
プロが染める白髪染め専門店



部分染めに全体染め、ムラなくキレイに仕上げます！髪に優しい高品質オーガニックハーブカラーを使用し、手触り柔らかで品のある色ツヤに。カラー剤特有のニオイも気にならないと好評です。カラーも豊富にご用意。男性も大歓迎♪お気軽にご来店を！

安心価格で確かな技術！	cocola特典
●部分染め(生え際・分け目などの 部分染め)……1,000円	「cocolaを見た」で 白髪染めを ご利用の方に 粗品進呈!! 2022年11月末日まで
●リタッチ染め(根本2cm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	

白髪染め専門店 マルソメ 上越店

☎ 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



上越

たるみ&ほうれい線に
サヨナラしよう！



小顔・美顔矯正の専門サロン。安心安全の特別な手技で、お顔をスッキリ若々しい印象に。痛くない優しいタッチは眠ってしまう人も多数♪その場でわかる効果を実感していただけます。気になる目元、眼精疲労にも効果的。

本気の人におすすめ！	cocola特典
●美顔矯正……11,000円	「cocolaを見た」で 今だけご用意！ 体験コース(美顔矯正) 5,500円 2022年10月末日まで
●とびっきりのヘッドマッサージ ……3,300円	
●美顔矯正+ヘッドマッサージ14,300円	

O-ka オーカ

☎ 070-1505-5893
📍 上越市高士町1-6-16 2F
🕒 9:00～18:00
📅 日曜(相談可)

@640bxlqj



上越

新潟の女性を美しく！元気に！幸せに！
お薬屋さんが施すソニックエステ



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

ソニックエステ メニュー	cocola特典
●専用化粧品ボトルキープ(12回分) 24,200円+施術1回ごと2,200円	「cocolaを見た」で ご新規様初回お試し価格 ソニックエステ通常 5,500円→1,100円 2022年10月末日まで
●専用化粧品ボトルキープなし 施術1回ごと……5,500円	
ほか、漢方を手軽に楽しめる 「漢方カフェ(418円)」もおすすめ！	

薬のニシワキ

☎ 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

@105zovbk



上越

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。専用個室もあります。

●【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……2,200円	cocola特典
●他店購入ウィッグカット4,400円	「cocolaを見た」で 脱毛期の皮膚の炎症を 抑えるオゾン水頭皮 トリートメント無料 2022年10月末日まで
●ウィッグ(パーツ)……16,280円	

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

☎ 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



上越

信頼と実績の脱毛専門店
安全性と結果にこだわる脱毛を



上越で創業し数十年。性別・年齢問わず様々な脱毛の悩みにお応えし、その実績に自信あり！それぞれのお肌に寄り添った施術を提供する、完全予約制のプライベートサロン。技術・空間ともに安心をお届けします。しぶといムダ毛にお悩みの方はまずご相談を！

●メンズ ひげ脱毛 10回 16,500円～	cocola特典
●両ワキ……10回 11,000円～	「cocolaを見た」で おトクな体験コースをご提供 「妊活脱毛」需要拡大中！ 検診や出産に向け、様々なリスク を軽減。VIOは今のうちから！ 2022年10月末日まで

美肌専門サロン Cuore クオーレ

☎ 0120-913-908
📍 上越市五智3-9-28
🕒 11:00～20:00 (完全予約制)
📅 日曜・祝日、その他不定休



脱毛が安い！手軽に簡単！ 自分で全身自由に脱毛できる専門店



今は脱毛もセルフでできる時代。当店はプロ仕様の高速連射脱毛マシンをお客様ご自身で使用いただけます。使い方はスタッフが丁寧にお伝えしますのでご安心ください。鍵付きの個室、2名様でも同料金で利用可能。安心の都度払い。

コース料金

- 初回 10分コース…… 2,200円
- 初回 30分コース…… 3,520円
- 初回 50分コース…… 4,600円

cocola特典

「cocolaを見た」で
初回各コース
10%OFF
2022年10月末日まで

セルフクリア イオン上越店

☎ 025-521-2574
⑤ 上越市富岡3457 イオン上越店1F
🕒 10:00～20:00(19:00受付終了)
🚗 無



SHR方式の光脱毛を使用。機械を肌に密着させボタンを押すと光が照射される。当たる照射面が-4℃に冷却されているので、熱さ、痛みをほとんど感じない。



1か所につき3回光を当てるのがベスト。

Step5



室内のホットタオルでジェルを拭き取り、化粧水で保湿して完了！

体験後の感想

最初は不安だったけど、慣れれば手軽に脱毛ができるのが魅力！2人で入室しても同料金なので、友だち同士や親子、カップルでも利用できておトクだな～と思いました♪

Step4 いよいよ 脱毛スタート！



強さレベルが1～5まであり、初心者には1か2がおすすめ。痛いと感じたレベルのひとつ下が最適なレベルだそう。

Step3



マシンから強い光が出るので室内にあるサングラスを必ず装着。

セルフクリア上越店で セルフ脱毛を体験！



cocolaスタッフがセルフで行う光脱毛を体験してきました。

Step1

まずはカウンセリング。希望の脱毛部位などをシートに記入。脱毛マシンの使い方、流れを動画で見てから入室してパッチテストを行う。



Step2



セルフ脱毛スタート！



マシンを肌に当てる前に、脱毛部分にジェルを塗布。



厚さ1mm位になるようにまんべんなくへらで塗布。

カットとあわせて極上の癒しを 新たなヘッドスパ&マッサージ



「ハーブオイルマッサージスパ」が新登場！高品質ホバオイルとハーブボールを使用した頭皮・肩周りの極上マッサージ。日頃の疲れを取り除き、心身の美を。45分6,600円、60分7,700円。10月中は初回30%OFF! ご指名割併用不可。

★ご新規様限定「上村ご指名割」11月末まで★
技術料初回半額、2回目30%、3回目20%OFF!

↓割引一例

●カット+イノアカラー+頭浸浴+マイフォーストリートメント
23,650円～⇒11,825円～

※初回来店2022年11月末日まで。ご新規様・高田本店1年以上来店なしの方限定。

Lazo 直江津店 ラソ

☎ 025-512-2023
⑤ 上越市東町1-3 マルケービル1F
🕒 9:00～18:00
🚗 火曜



身体の内側から真の美しさを！ ～今流行りのアンチエイジング～



夏にダメージを受けたお肌のケア、年末のクリスマスなどのイベントに向けて、今から美容鍼でお顔の小顔やリフトアップしてみませんか？しわやシミ、毛穴、まぶたの下がりなどでお悩みの方も今からケアすることで驚きの効果を実感できます！

という鍼灸院メニュー

- 【期間限定】お試し美容鍼…… 5,000円
- 美容コース…… 7,000円
- プラスコース…… 10,000円

cocola特典

「cocolaを見た」で
全てのコース
1,000円割引(初回限定)
2回目以降もおトクな特典あり
2022年11月末日まで

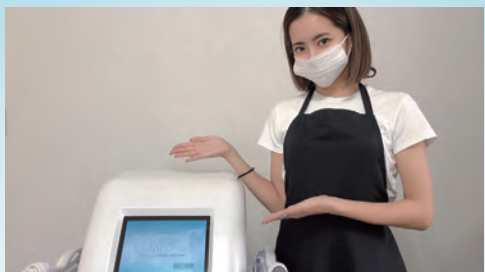
という鍼灸院

☎ 025-512-2293
⑤ 上越市東雲町2-8-54
🕒 9:00～20:00
🚗 火曜・不定休あり

@468jpbvb



全身脱毛 半額キャンペーン♪



BIREI脱毛サロンは痛くない！熱くない！脱毛完了が早い！この最新マシンでの全身脱毛が、今なら通常価格の半額です！男女各5名様限定なので早い者勝ち。カウンセリングだけでも大丈夫です。まずはお電話お待ちしております♪

全身脱毛半額キャンペーン 男女各5名様限定

- 女性全身VIOあり12回コース
336,000円⇒168,000円
- 男性全身VIOなし12回コース
456,000円⇒228,000円
- 18回コースもあり。下記よりご相談ください

cocola特典

「cocolaを見た」で
全身脱毛半額
2022年10月末日まで

BIREI beauty salon(ビレイ ビューティーサロン)

☎ 070-8508-0428
⑤ 上越市五智1-11-8 YAMASAWAビル1F
(店舗裏に駐車場あり)
🕒 10:00～21:00 🚗 不定休

@412mbsss



筋膜ケアで美姿勢と小顔へ！痛くない 施術でリラクゼーション効果大



オールハンドでお顔や全身を整えます。肩こり、首こり、巻き肩など姿勢を整えることでお顔も整い、くすみや肌ツヤ、ほうれい線やたるみへの効果も実感しやすいと人気。根本的に改善したいお客様におすすめ。プライダルメニュー有り。

- 【初回限定】70分コース
…… 13,000円⇒7,000円
- シンメトリーな顔立ちへ頭蓋骨筋膜調整ケア(40分)…… 7,500円
- きれいなデコルテへ！プライダル筋膜ケア(120分)…… 20,000円

cocola特典

「cocolaを見た」で
ボディ&フェイス
筋膜ケア(90分)
16,000円⇒15,000円
2022年10月末日まで

美容矯正サロン CLESIA クレシア

☎ 070-8935-1336
⑤ 上越市佐内町(ご予約時に詳細をお伝えします)
🕒 10:00～19:30(最終受付)
🚗 不定休

@dja3542o



頭皮に優しく髪サラサラ オーガニックカラーで秋もステキに！



経験10年以上の新スタッフを増員。予約が取りやすくなりました。大好評の高保湿・高品質うるつやオーガニックカラーを低価格で提供中。染めたくなったらすぐお電話を！当日予約もOK！再来の方にはプレミアムトリートメント500円OFFの特典あり。

大好評! オーガニックカラー白髪染め

- 全体染め(ショート)…… 3,000円
- 根元染め(2cmまで)…… 2,500円
- ※カットメニューあり 500～2,200円

cocola特典

「cocolaを見た」で
初回のみカラー
500円OFF
2022年10月末日まで

オーガニックヘアカラー専門店 りんご

☎ 025-520-8166
⑤ 上越市藤野新田1174-1
ラファエルガーデン2F
🕒 9:00～17:00
🚗 日曜

ご予約はお電話
またはこちらから

ヘアカラー専門店りんご



トリートメントストレートで 髪質コントロールしませんか！



広がる・はねる・うねる・おてんば髪を扱いやすく。ボリュームを落とすすぎずに、まとまるスタイルを実現。朝のお手入れがラクになります。ただいま、みよんみよんグループ各店にてキャンペーン実施中！下記価格を参照ください。

- トリートメントストレート(カット込み)
- ショート…… 13,200円⇒9,900円
- セミロング16,500円⇒13,200円
- ロング…… 19,800円⇒16,500円
- 2022年11月末日まで

cocola特典

「cocolaを見た」で
酵素ケア+
トリートメント
660円⇒330円
2022年10月末日まで

美容室ぺぺみよんみよん

☎ 025-545-5073
⑤ 上越市国府4-7-1
🕒 8:30～16:30
🚗 日曜、祝日



結果と安全性重視の 純国産マシンでツルスベ肌に



性能・安全性にとことんこだわり純国産機器を導入。お子様も安心安全に脱毛ができます。「認定美容ライト脱毛技術者」の資格を持つ経験豊富なスタッフが心を込めて施術いたします。人目が気にならないプライベートサロンでこっそりキレイに♪

学生限定メニュー2種(メンズ・レディース共通)

- ワキ脱毛(卒業まで通い放題)
.....10,000円
- ひじ下&ひざ下...1回6,000円
- 「毛穴&美白&リフトアップケア3,000円」
も大人気!

cocola特典

「cocolaを見た」で
まずは体験! ヒゲ(女
性は顔)/ワキ/ひじ下/
ひざ下 1箇所1,900円
2022年10月末日まで

脱毛サロン euphoria ユーフォリア

- ☎ 050-3395-2131
- ㊤ 上越市南本町1-1-6
- 🕒 10:00~20:00
- 🏠 不定休



ライトを当てて脱毛。ジェルの上からまんべんなくライトを当てる。痛みも熱さもないので寝てしまうくらいリラックス。

Step4 いよいよ 脱毛スタート!



メンズ対応の純国産マシン。なんとヒゲ脱毛専用モードも搭載。

Step5



ジェルをふき取ったあと、肌の負担を少なくするために冷たいタオルで冷却。その後化粧水で保湿して完了。

②～⑤の手順を、左右、うつ伏せ、仰向けで計4回行う。

寝転んでるだけだかららく～

体験後の感想

痛くも熱くもないのでリラックスしてできました。術後もヒリヒリしたりしないので肌が弱くても安心です。



脱毛サロン euphoriaで メンズ脱毛を体験!



脱毛する部位にまんべんなくジェルを塗布。ひんやりして気持ちいい。



ベッドにうつぶせになり、そり残しがないか確認。残っていれば電動剃刀でシェービング。



大学2年 Hさん

すね毛は除毛クリームや剃刀で自己処理していたが、面倒なので脱毛したい。気になる部分はヒゲと足全体。

Step1

体調や薬の服用の有無をヒアリング。その後、過度な日焼けがないかなど肌の状態を確認したら光アレルギーの有無を知るためにパッチテストをする。



自律神経、血流、毛細血管の状態を無料でチェックして生活習慣改善!



●自律神経・血流測定...血圧を測定すると同時に血液量、血管の弾力、末梢血管抵抗を測定。自律神経のバランスもデータ化(自律神経は春日山店のみ)。

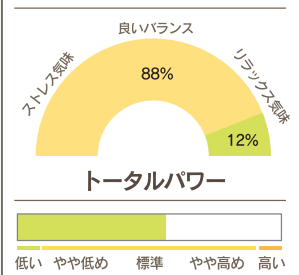
生活習慣改善のサポートに無料測定を随時実施中! 処方せんも承っており、お待ちの間に測定できます。春日山店では1杯418円で「漢方カフェ」も楽しめます。身近なかかりつけ薬局を目指している自然堂つるや薬局グループ。お気軽にご来店ください。

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 (祝日は10:00~、処方箋は18:00まで)
- 🏠 日曜 (処方箋は水曜、土曜 13:00以降、日曜・祝日)

- 薬のニシワキ (処方調剤なし) ☎ 025-524-0368
- ㊤ 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F
- 西高田店 ☎ 025-520-8601 ㊤ 上越市大貫4-6-11
- 新井店 ☎ 0255-72-0304 ㊤ 妙高市朝日町1-2-13

ストレス・リラックス度



●毛細血管観察...指先の毛細血管を特殊カメラでリアルタイム観察。運動、食生活、睡眠の状態をチェック。スタッフが生活習慣のアドバイスをします。

要予約

定期測定会(骨密度測定付)開催!

【自然堂つるや薬局 春日山店】
10/14(金)・15(土)
10:00~17:00

【薬のニシワキ】10/12(水) 10:00~17:00
【西高田店】10/13(木) 10:00~17:00
詳細は各店へ♪ 自律神経チェックは春日山店のみ

春日山店

LINE公式アカウント
新規お友だち登録で
店内商品300円OFF
クーポンプレゼント
QRコード↓
より登録いただけます



どこに行ってもダメだった方は ここへ!



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

事前予約で

- 通常 30分2,500円⇒ 2,200円
- 通常 60分4,400円⇒ 3,800円
- ご希望があれば延長も可

cocola特典

「cocolaを見た」で
10分延長
サービス
2022年11月末日まで

小島整体室 柏崎店/上越支店

- ☎ 090-7209-6963
- ㊤ (柏崎店) 柏崎市小島98-2
- 【上越支店】上越市塚田新田9-27
- 🏠 (柏崎店) 月、火、土曜【上越支店】水~金、日曜
- 🗨 応相談



もみかる上越店1周年! いつもありがとうキャンペーン!



夏の疲れがなかなか抜けない。なんだかやる気が出ない。もみかる上越店で、リフレッシュ&リラックスしませんか!? 皆様の疲れをゆっくりじっくりほぐします! スタッフ一同笑顔で皆様をお迎えいたします! スタッフ募集中です。

- わがままリフレッシュコース
全身もみほぐし60分+足つぼ30分 6,200円
- 爽快リフレッシュコース
全身もみほぐし60分+ヘッド30分 6,200円
- 至福のリフレッシュコース
全身もみほぐし60分+ハンド30分 6,200円

cocola特典

「cocolaを見た」で
全員10分延長
サービス
※予約時に伝えてください
2022年11月末日まで

もみかる 上越店

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



パティオ内1Fに移転・リニューアル オープンしました!



お客様にとって今まで以上に通いやすく、居心地の良い空間を提供いたします。新しくなったお店でスタッフ一同お待ちしております。カラーと一緒にできるカットメニュー(2,500円)も好評! ご予約は下記QRコードからどうぞ。

- ミセスつや髪コース
- 全体 4,500円
- 根元 3,500円
- 部分 2,500円

- 白髪染めコース
- 全体 3,000円
- 根元 2,500円
- 部分 1,500円

cocola特典

「cocolaを見た」で
プレミアムトリート
メント 3,300円
⇒半額
2022年10月末日まで

※全て税込価格です

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

- 【上越/パティオ店】☎ 025-530-7144
- ㊤ 上越市大字富岡539-2 パティオ1F
- 【柏崎店】☎ 0257-41-6460
- ㊤ 柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F
- 🕒 9:00~最終受付17:00 ㊤ 12/31~1/2

ご予約はこちらから▼



おしえてくれた人／割烹 高はし 高橋 道代さん



ごはんまりとした温かみのある落ち着いた店内で、お造りから焼き物、デザートまでの会席料理を中心に、旬の食材を使った和食やオリジナルの創作料理が楽しめます。フリーペーパーWILLにて「割烹女将の直伝レシピ」を連載中。

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



土鍋で作る炊き込み
ご飯の動画が見られ
ます。ぜひご参考に。



土鍋ご飯 基本の炊き方

用意するもの
米 3合
水 650ml

3 浸水させる



土鍋にといだ米を入れて、水を注ぐ。平らにならして30分(冬は1時間)浸水させる。

P point

菜ばしや割ばしで土鍋のふたの穴をふさぐと、圧力がかかり時短でふっくらおいしいご飯が炊ける。

1 米を計量する



米は米用のカップ(180cc)を使い、すりきりできちんと計量する。

2 米をとぐ



お米はきれいに精米されているのでやさしくかきまぜるくらい。研ぎ終わったらザルにあげて水気を切る。

4 強めの 中火で加熱する



土鍋をコンロにのせたら、強めの中火にかけて沸騰するまで加熱。目安は炎が鍋底に当たってちょっと広がるくらい。

5 沸騰したら弱火にする

沸騰したら弱火にして10分ほど加熱を続ける。火を消す直前に5～10秒強火にして余分な水分を飛ばし、おこげを作る。

※炊きあがりか気になるなら少しふたを開けてもOK。表面に水分が残って泡が出ているようだと、まだ早いので1～2分加熱を続ける。



湯気が
どんどん上がつて
きたら沸騰した目安

おすすめアイテム

ご飯をおいしく保存できる「飯びつ」



この陶器でできた飯びつ(ご飯を入れておく容器)は炊きたてご飯から出る余分な水分を吸い取ってくれるので、ご飯が水っぽくならず保存でき、レンジもOKなすぐれもの。ラップも使わず繰り返し使えるのもうれしい。ここちすたいで購入可。

ここち すたいる

☎ 025-522-5669 ㊤ 上越市土橋1943-51
🕒 11:00～18:00 ㊤ 不定休

できあがり



6 蒸らす

炊きあがったら火を消して、ふたは開けずにコンロに置いたまま10分間蒸らす。ふたを開けて、しゃもじで底から返すようにまぜて余分な蒸気を逃がす。



新米



おいしく いただきます

食欲の秋、新米の季節到来！採れたてのお米をひと手間かけて土鍋でおいしく炊く方法をプロに聞きました。ココラ読者に聞いたおすすめのご飯のおともも掲載。新米のおいしさを余すところなく味わいましょう！

全国のお取り寄せスイーツを 出張販売!!

詳しくは▶
こちらから



お取り寄せスイーツやご当地土産を出張販売
しているベルカント コラボショップ彩がLICIA前のワゴンに出店。



プレゼントあり
詳しくは
15面へ

金曜



上越産生きらげ、 乾燥きくらげを販売

詳しくは▶
こちらから



火～木

曜

※第1火曜
を除く

常時
販売

屋久島の和紅茶

お茶屋の看板ねこ「みたら
しちゃん」とひとことメッセー
ジが描かれたほっこり癒される
パッケージも人気です。



LICIA
HAIR STUDIO

☎ 025-526-1765
㊤ 上越市本町3-1-10
🕒 10:00～16:30
(ワゴン販売時間)

ガステラス通信 Vol.03

秋こそ、ショールーム 「ガステラス」へ遊びに行こう!

食欲の秋

新米を「絶対最高に美味しく食べたい!!」、そんなあなたに、**火加減調節をアプリにお任せのガスコンロ!!**煮物や煮魚もふっくらほくほく。温度調節機能が付いて火加減が難しい揚げものや煮込み料理も簡単です。

秋こそ! ガス水道フェアやラク家事体験会で、カタログではわからないガス機器の使いやすさを見て! 触って! 体感してみましょう。

ラク家事体験会では、毎月ガスを使った料理の無料試食体験会を実施。開催日やメニュー、お申込みは二次元コードから!



上越市ガス水道局 ショールーム「ガステラス」

ホームページ
はこちら

上越市春日山町3-1-63 TEL:025-512-0016
営業時間: 平日 10:00～18:00、土日祝 10:00～17:00
休館日: 毎月第1・第3土曜日・年末年始



もっとお米に こだわるなら

摺りたてで
おいしく食べよう!



旬菜交流館 あるるん畑

今摺り米

またの
店長 阿野さん

上越地域の様々な生産者の米をその場で精米してお渡しするのが「今摺り米」です。上越、妙高、平地～山間部まで各地の米を取りそろえており、玄米や白米、5分づきや7分づきなど摺り方もお好みで選べます。「つきあかり」、「コシヒカリ」や「新之助」に加え、今年はカレー専用米「華麗米」も登場。ぜひここの新米を食べ比べてみては!



玄米から上白まで12段階ある摺り方からお好みを選べます。



旬菜交流館 あるるん畑

☎025-525-1183 ㊤上越市大道福田639
🕒9:30~18:00 ㊦12/31~1/3



残そう棚田!
食べよう棚田米!

上越市大島区
棚田コシヒカリ

ひとくちに棚田米と言っても、生産者やその田んぼ1枚1枚によって味が違うのはご存じでしたか? 冷たい山の清水と、時に雲海を生む朝晩の気温差が棚田米のおいしさの源ですが、さらに各農家でこだわりの米作りを行っている旭地区の農家3軒×2kgずつの食べ比べセットをご用意しました。ぜひこの機会にお試しください!



3農家が作る棚田米は「あさひかがやく」のブランドでふるさと納税返礼品に登録される予定。直接購入は二次元コードまたは以下に問合せを。



合同会社 旭商店

☎090-9009-9650 (代表田邊)
㊤上越市大島区田麦1152

4位 食べるラー油
5位 塩、納豆



鮭
(フレック
含む)

2

梅干し
1

生卵
3

cocola読者の
みなさんが選ぶ
白米のおとも
ベスト3!



cocola読者に聞いた
おすすめの
白米のおとも
ご飯の食べ方・炊き方

鮭

おともはやっぱり焼鮭かと。子どもは鮭フレックですが、ご飯が進みます。(40代・女性)

鮭ご飯。鮭と生姜を混ぜた炊き込みご飯が好きです。(30代・女性)

自家製の梅干しをのせる!
(40代・女性)

白米のおともは、梅干しです。(50代・女性)

ご飯は白いご飯が一番です。梅干しが一番のご飯のおともです。(60代・女性)

梅干し



生卵

TKG最高です(40代・女性)

ご飯のおともはやっぱり生卵です。(50代・男性)

新鮮な生卵で卵かけご飯が好きです。(50代・男性)

食べるラー油、
塩、納豆

断然塩むすび! 新米なら
なおさら!! (40代・女性)

梅干し、納豆、鮭(30代・女性)

まいキムチ&かんずり&食べるラー油。
(30代・男性)

納豆に付属のタレを入れてよく混ぜます。そこへ生卵、砂糖をひとつまみ入れてよく混ぜます。ご飯を洗って食べると最高です。(50代・女性)

高田名物たらこの麴漬け
(70代・男性)

ご飯のおともは魚卵系が好きです。
たらことか筋子とか。(60代・女性)



焼肉のタレとマーガリンをのせるとおいしいです(息子考案)。(40代・女性)

小さい頃はマヨネーズをかけて食べるのにハマってました。あの頃はそれがとってもおいしかったんですよ。(50代・女性)

ご飯のおとも、ふきのとうの味噌和え。(20代・男性)



おかかと大根おろしがご飯のおともです。(60代・男性)

なすとピーマンの味噌炒め(40代・女性)

桃屋のごはんですよ! 一択です!
何杯でもいけます。(20代・男性)



thank you



炊き込み
ご飯

おすすめの炊き方は氷を少し入れて炊くことです。冷たい温度から炊くとおいしくなると聞きました。(30代・女性)

炊き方

炭酸水で炊くとももちもちになっておいしい。(50代・女性)

こんにゃく米を入れてカロリーダウンしてます。(40代・女性)

ご飯に混ぜるだけのもち麦米を混ぜて炊くのがお気に入りです。食物繊維も豊富になり、身体にもいいし、何より手軽で混ぜるだけで作れるのが最高。(40代・女性)

ダイエット

お餅を入れて炊き込みご飯を作ります。コーンを入れてコンソメ入れたコーンご飯は子どもが好きです。(40代・女性)

これからの時期は複数のキノコを入れた炊き込みご飯がおすすめです。なかでも椎茸と舞茸コンビに油揚げ、人参、シーチキンを入れたのが好きです。(30代・女性)

とうもろこしご飯! 普通にとうもろこしの実と芯をそのまま炊飯器へ。旨味と栄養がたっぷりお米に凝縮されておすすめです! (20代・男性)

上越市大島区の棚田の美味しいお米をお届けします!

うしだ屋 残り12枠!
低農薬栽培コシヒカリ

年間定期便

棚田での田植え・稲刈り体験
おいしいおにぎりガイド付き

合計
60kg

54,000円 (税込)

送料8回まで無料

残ってます!



お申込みは
二次元コードから
またはお電話で



うしだ屋 ushidaya
コメ農家 + 農家民宿



〒942-1102 上越市大島区田麦1283 TEL 050-1001-1131

あるるん 通信



実りの季節! 店頭はフルーツで賑やか!

当店ではぶどうの出荷が始まっています! 地場産シャインマスカットは年々品質が向上し、秋季あるるん畑の目玉商品に。大人気につき、売り場からすぐに消えてしまうこともしばしば。ぜひお早めにお買い求めください! ぶどうのほか、栗や樹熟いちじくなど、今しか味わえない採れたて地場産果実の味覚をお楽しみください。

越あそ村 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
㊤上越市大道福田639
🕒9:30~18:00 ㊦12/31~1/3



居食屋 YAGAIYA

☎025-545-1865
㊤上越市中央1-9-5
🕒18:00~23:00 ㊦日曜



あそい × YAGAIYA × cocola

連動企画
レシピ
Vol.17

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 番外・フルーツ編



「上越産ぶどう」

老舗ぶどう園の家に生まれ、ぶどう畑を遊び場に育った藤縄さん。祖母・西條フキさんが培ってきた良質なぶどう栽培の技を継承すべく、日々奮闘する期待の若手農家。



生産者: 藤縄成海さん
(北代あやしき農園/
上越市三和区)

レシピは動画
で配信!



web cocolaでも
見られるよ!



まるごとぶどうケーキ
ラクチン!

レシピ監修: 居食屋 YAGAIYA 栄養士 信田絃基

イベント情報 上越

ガス水道フェア2022 開催！

10/29(土)・30(日)



ガス水道局は、お客様へ日頃のご愛顧に感謝を込めて「ガス水道フェア」を3年ぶりに本格開催！今年も、春日山駅前前のガス水道局新庁舎に、ふわふわジャンボアスレチックやうみがたりミニ移動水族館がやってくる！こども縁日も大集合♪ガス衣類乾燥機やコンロもたくさん展示販売！便利なガス機器を見て触って体験できて、超特価で買えるおトクな大チャンスです。来場記念プレゼントもご用意！みなさんのお越しをお待ちしています。

◎ 上越市ガス水道局
上越市春日山町3-1-63 (春日山駅ななめ前)
◎ 29日(土) 10:00～17:00、
30日(日) 10:00～16:00 ⑤ 無料
◎ 上越市ガス水道局 ☎ 025-522-5514



イベント情報 上越

アロマ de ストレスケア体験会

10/10(月祝)・30(日)



◎ 10/10 市民プラザ 第5会議室、10/30 高田城址公園オーレンプラザ ◎ 10:00～
⑤ 2,000円 ◎ 要 ◎ リーフコンシェルジュ
☎ 080-1082-1630 (梅澤、吉田)



イベント情報 上越

顔タイプ診断してみませんか？

10/1(土)～31(月)



◎ 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
◎ 要 ◎ kirara ☎ 090-2479-5128



行ってみよう！
ここの Information
アイコンの見方
◎会場 ◎住所 ◎開催時間・営業時間
◎料金 ◎対象 ◎事前申込 ◎定員
◎休日 ◎問合せ ☎電話番号
でかけるときは
感染症対策を
しっかりしよう！

イベント情報 妙高

ハロウィン☆ランチパーティー

10/30(日)



◎ 妙高市内 ◎ 11:30(受付11:15)～13:30
◎ 男性2,500円、女性2,000円
◎ 要 (10/21まで) ◎ みようこ出会いサ
ポートセンター ☎ 080-6259-8211 (児玉)



イベント情報 妙高

親子でハロウィンひろば

10/30(日)



◎ 国立妙高青少年自然の家 (妙高市大字
関山6323-2) ◎ 10:00～12:00 ◎ 無料
◎ 要 (QRから) ◎ 国立妙高青少年自然の家
☎ 0255-82-4321 (柏川)



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9

10/25(火)



◎ 高田まちかど交流館 (旧第四銀行高田支店)
◎ 19:00開演 (開場18:30)
◎ 前売3,000円、当日3,500円、学生2,000円
◎ 電話予約 ☎ 090-3573-8731 (川合)



SHOP NEWS 柏崎

遺品整理・生前整理承ります



便利屋猫の手

☎ 090-7261-3263
◎ 柏崎市茨目1250-1
◎ 8:00～20:00
◎ 不定休



SHOP NEWS 上越

産後・育児ママを応援！



◎ 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
◎ 木曜、ほか不定休有



SHOP NEWS 上越

木の実のアレンジメント新登場！



handmade N's garden

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



イベント情報 上越

陰影のある音楽:大人のためのアコースティックライブ

11/23(水祝)



◎ 上越市本町3-3-2 (高田まちかど交流館) ◎ 17:00
開場、17:30開演 ◎ 電子チケット3,000円、メール
予約3,500円 ◎ メール予約 ayukoishizuka
2018@gmail.com 電子チケットはQRから



NEW OPEN 上越

お米カフェ結-musubi-

2022/7/18 OPEN



米農家の娘がキッチンカーを始めました。自家製米粉を使用したオムレットを販売しています。出店情報はインスタでお知らせ。

☎ 080-1240-8853



RELOCATION 上越

RON MIYAKO パティオ上越店

2022/10/22 移転OPEN



☎ 025-526-4311
◎ 上越市富岡539-2
上越ウイングマーケット パティオ1F
◎ 後日HPにて ◎ 不定休



NEW OPEN 上越

三つ星惣菜店

2022/9/1 OPEN



☎ 025-525-1183 (あるん畑)
◎ 上越市大道福田639 あるん村 惣菜
加工室 ◎ 9:30～18:00 ※仕入れ状況に
より商品提供不可の場合あり



NEW OPEN 上越

もと山静堂

2022/10/26 OPEN



☎ 090-3573-8731
◎ 上越市仲町2-5-22
※当面は、イベント開催時と電話予約
に応じて開館します



10月21日 アミング上越店
リニューアルオープンのため スタッフ募集！
私たちと一緒に、新しくなるアミングで働きませんか？
お仕事説明会開催
【開催場所】上越市市民プラザ 第6会議室
【定員】各回10名 (完全予約制)
【開催日時】(各回開始10分前より開場致します)
9月30日(金)
①10:30～11:30 ②13:30～14:30 ③18:30～19:30
10月7日(金) 13:00～14:00
お申し込みは HP・電話・店頭にて受付中
求人のご応募についてもお気軽にお問合せ下さい！
Aming
アミング上越店
TEL 025-520-8121

ココラ 求人情報
× cocola
仕事探しもココラで決まり！
※2022年9月15日現在の情報です
内職作業者
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
業務委託
妙高市
(有)光立電業 新井工場 ☎ 0255-72-8622
◎ 妙高市東陽町3-33 担当: 高橋



ざる蕎麦 800円
生蕎麦(つゆ付)はネット購入でき、全国お取り寄せ蕎麦ランキング1位を獲得。あるんの杜でも購入できる



① 古流手打ちそば処 こそば亭

妙高地区で昔から栽培されてきた希少在来種「こそば」を石臼で製粉し、つなぎにオヤマボクチを使った蕎麦は風味と甘味、強いコシがあり昔ながらの味わい。毎日店主が打つ蕎麦を求め、全国各地からお客が訪れる。

☎0255-72-8628
📍妙高市美守681-1
🕒11:30~13:30 (なくなり次第終了)
📅月・火曜



生蕎麦はお歳暮などの贈答品としても人気です

店主の市村晋也さん



第102回 こころ日和



新井 近郊編

旧新井市内を縦断する国道292号と北国街。その周辺の人気スポットをご紹介します。

イラスト/あつべ☆



海鮮丼デラックス 918円



ワンコイン海鮮丼 500円

その日店にある鮮魚を使うため毎回ネタが違うが、500円とは思えないボリューム。お米は地元の矢代米を使用



② かねこや

創業から80年、3代目が市場で仕入れ店内でさばく鮮魚が人気。客の好みや予算に合わせたお刺身盛合せやオードブルのほか、手作りのお惣菜などもそろそろ。毎週水・土曜(土曜は予約のみ)に販売される海鮮丼はワンコインとデラックスの2種類。

☎0255-72-2091
📍妙高市小出雲1-2-4
🕒8:30~18:00
📅日曜



新井駅 直江津方面
新井高校 学校町
②かねこや
①こそば亭
経塚山公園
③ほっと妙高 パン工房妙高
妙高はなつまつイン
R292
マルニ 新井本店



3代目代表の金子康秀さん



④ マルニ新井本店

今年で50周年を迎えるジーンズ専門店。雪さらしや天日干しを行うなど素材や製法にこだわったオリジナルジーンズが7割を占め、常に数千本が店頭並ぶ。通販のほか百貨店での催事販売もあり、全国にファンが多い。

☎0255-72-6104
📍妙高市姫川原206-1
🕒10:00~18:30
📅水曜



ストレッチ性があり履きやすい。リピート率No.1 ジーンズ

50th anniversary ストレッチ ジーンズ 19,800円~



色が抜けにくい天然藍で染めた縦糸で仕上げた特注の生地を使用。独特の色合いが楽しめる、丈夫で長持ち

マルニ看板ジーンズ
毘沙門天 天然藍ジーンズ 27,500円

③ (福) ほっと妙高 パン工房妙高 (障がい者就労支援施設)

障がい者就労支援施設の作業の一環として、妙高産コシヒカリの米粉を使った米粉パン10~15種を製造販売。週2回の店頭販売のほか、妙高市内の保育園、こども園、小中学校へ給食用のコッペパンを納品。年に3~4回店頭でイベント販売会も行っている。

☎0255-73-7660
📍妙高市小出雲2102
🕒火・木曜 11:00~15:00 (なくなり次第終了)
📅月・水・金~日曜





コッペパン 100円
米粉特有のもっちりした食感が特長。消費期限が1日限り。冷凍販売もあり



人気のハンバーガー 220円
手作りのハンバーグは柔らかくしっとりしたパンによく合う



BLTサンド 220円
ベーコン、レタス、トマトのみごとなハーモニー



代表の西脇謙吾さん

サイズや丈など自分にぴったりの一本をみつめてください

創業に関するいろいろな疑問やお悩みにお答えします!

創業セミナー

はじめの一步

参加者募集!

見逃し配信あり!

日程 ①11月2日(水)
②11月9日(水)
③11月22日(火)
④11月29日(火)
⑤12月7日(水)

時間 19:00~21:00

受講方法 オンライン(Zoom) 受講料 無料

募集人員 30人 申込締切 10月26日(水)

※応募者多数の場合は、申込内容にもとづき選考いたします。

このような想いを持っている方にご参加をお待ちしています!

- 創業に関心のある方
- 創業後5年未満で改めて経営を学びたい方
- 新規事業を検討している方
- 同じ想いを持った仲間がほしい方

お問い合わせ

新潟県商工会連合会 広域指導センター

〒950-0965 新潟市中央区新光町7-2
TEL025-283-1311

申込先QR



上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド vol.2 cocola スペシャル編集

こころ日和

南高田~妙高周辺

90か所以上のショップや名所を紹介!

2022年10月7日(金)発売

本紙人気連載「こころ日和」を追加記事とともに再編集。第2弾は「南高田~妙高周辺」編!

出版・制作: (株) パーツプロダクション
定価: 880円(本体800円+10%税)
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

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



新編 上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

こころ日和

vol.1 春日山~高田周辺

好評販売中!





小学生の保護者様限定説明会 **同時開催** 3か月間無料体験授業

推薦進学! 国立大学! 最難関校進学! 説明会

説明会実施時間と同じ時間に小学4、5年生向けに体験授業を実施します。

こんな内容をお話します

- ・新潟県内の理想的な小学生
- ・県内市内の学校別進学方法
- ・学校内上位10%の優秀生徒の正体
- ・内申点と推薦について
- ・成績が伸びる家庭環境
- ・子供を本気にする10の法則
- ・子供の自信を育む3原則
- ……などなど

小学生において才能がない子供は、存在しません。
しかし、**このままでは危ないかも知れません…**

今なら難しいことはありません

すべて教えます

ひとつでも該当したら
必ずご参加ください。

- ☐ 勉強しなさいと声をかける事がある。
- ☐ 勉強についていけない心配だ。
- ☐ 子供の将来について夫婦で揉める事がある。
- ☐ 初めての子育てである。
- ☐ とにかく心配な事が多い。

開催期間

10・11・12月

3か月間限定

保護者説明会

対象学年3・4・5年生

1回目

17:30～18:15

2回目

18:30～19:15

同時開催

3か月体験授業

小学4年生

17:30～18:15

小学5年生

18:30～19:15

期間中何度でも通えます

糸魚川会場 毎週 月・水・金曜日開催



秋山塾 横町校 3F 糸魚川市横町5-12-1 秋山ビル

上越会場 毎週 火・木曜日開催



上越市大豆1丁目12-56

LINEかお電話で
お問い合わせください



0120-630-171

〒941-0067 新潟県糸魚川市横町5-12-1 秋山ビル

キッチンパンチョ×フードバンクじょうえつ×cocola

出張キッチンパンチョ 子ども食堂

キッチンパンチョが春日謙信交流館へ出張して
できたてナポリタンを提供します!
(1人前300g or 200gから選べます)

in 春日謙信交流館

上越市春日山町3-1-60

10/7 FRI

1回目 18:00～18:30

2回目 18:30～19:00

3回目 19:00～19:30

もちもち
やわらか太麺!

事前予約制



※写真はイメージです

cocola読者様を特別ご招待

保護者1名・お子様
親子**5組**をご招待!

ご応募はQRコードの
応募フォームから
※先着順になりますので、
予めご了承ください

10/1(土)
19:00から
応募開始!



【子ども食堂に関する問合せ】
くびき野こどものみかたネットワーク事務局(フードバンクじょうえつ) TEL 080-7245-1756

キッチンパンチョ

3大キャンペーン開催中!

1 目玉焼き&ポテサラの無料券の配布

次回から使える無料券を毎日配布します!(11月中旬まで)

2 スタンプラリー

ご来店でスタンプラリーカードを配布します!

ご来店2回⇒ドリンクバー無料

4回⇒目玉焼きサービス

8回⇒ベーコンサービス

14回⇒人気セットサービス

20回⇒1皿無料(ナポリミートのお好きなサイズ)

来店回数に
応じて
サービスが
豪華に!

**3 10/10は
パンチョの日**

昨年はナポリタン、ミートソースの1皿無料券を配布しました。
今年は…!?
インスタまたは、HPをチェック♪



キッチンパンチョ 上越インター店

ご予約 025-538-8020

ドン・キホーテ様向い

上越市富岡462番14 11:00～21:00 (LO20:30)



上越

ハッピーハロウィン! 特別ランチ&スイーツをお楽しみください♪



■ランチビュッフェ「ハロウィン祭&ハッピーハロウィン」ハロウィンにちなんだお料理で賑やかに! 平日は特大ロングハム、週末はローストビーフやイカスミのパスタをメインにハロウィンを楽しみ彩ります♪

平日/月~木曜 ※10/10除く
大人1,300円、小人800円、幼児500円
週末/金土日・祝日
大人1,800円、小人800円、幼児500円
営業時間(共通)/11:30~14:30(LO14:00)
※10/8~10、29、30は14:00まで(LO13:30)

■「ハロウィンスイーツオーダービュッフェ」ハロウィンスイーツ9種から、お好みのスイーツをチョイスしてお楽しみください! 軽食ビュッフェ・ドリンクバー付。

期間限定/10/8~10、29、30
大人2,800円、小人800円、幼児500円
営業時間/15:00~17:00(LO16:30)
★LINE会員様、週末&スイーツビュッフェは大人料金から300円、平日は100円引き!



上) ハロウィンランチビュッフェ イメージ
下) ハロウィンスイーツオーダービュッフェ イメージ

カフェ&レストラン アレーグロ

☎025-526-7611

④上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F
⑤各ビュッフェ共通 11:30~14:30(LO14:00)
ディナーは貸切予約のみ 17:00~21:00(LO20:30) ⑥無休 ⑦有

web予約はこちら↓



上越

新メニュー「タレかつ丼」がデビュー!



以前より期間限定で提供していたタレかつ重が大好評につき、装い新たに「タレかつ丼」として定番メニュー入り! 当店名物、こだわりのとんかつに秘伝のタレがたっぷり染みたジューシーな味わい。早くもリピーター続出! テイクアウトも承ります。

●タレかつ丼 〈並〉880円/〈上〉1,200円

☎025-530-7304
④上越市大日31
(だいにちスローライフビレッジ内)
⑤11:00~18:00
⑥元旦



となりのカレー屋さん

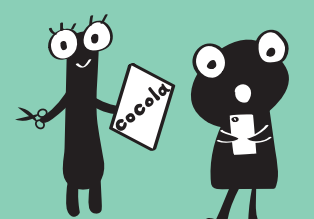
タレかつ丼ご注文のお客様
「生たまご」or「半熟たまご」
をサービス

●クーポン1枚につき1名様有効 ●来店時提出
有効期限/2022年10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 cocolaから
プリントアウトしてもOK
スマホ画面を提示もOK

\ つかってね! /



アイコンの見方
☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

上越市地産地消 推進キャンペーン

実施期間/令和4年 10月15日(土)~11月30日(水)

★★★★キャンペーン景品★★★★

- ◆参加店舗共通商品券 3,000 円分...抽選で 10 名様 (スタンプ3つで応募)
- ◆参加店舗共通商品券 1,500 円分...抽選で 20 名様 (スタンプ2つで応募)
- ◆参加店舗共通商品券 500 円分...抽選で 20 名様 (スタンプ1つで応募)
- ◆上越産農産物計合せ 2,000 円相当...抽選で 10 名様 (スタンプ3つで応募)

ほかWチャンスで
おいしい上越産品
などが抽選で
37名様当たる!

抽選でうれしい景品が当たる!

海・山・大地に囲まれた
自然豊かな上越市産の食材を、
地産地消推進の店がおいしく提供します。
おいしいものがいっぱいの上越の食を満喫して、
すてきな景品を当てちゃおう!

参加店
38店舗



参加店舗は
キャンペーンHP
でチェック!

主催/上越市・上越市農林水産業振興協議会 問合せ先/上越市 農林水産部 農政課 Tel.025-520-5747(直通)

上越

今月も大放送! 「cocolaプレート」



毎回大人気のcocolaクーポン持参の方だけがオーダー可能な「cocolaプレート」今月もやります。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! クーポンは必ず切り離してご持参ください。

☎025-525-1906
④上越市寺町16
⑤11:00~14:00
17:00~20:30
⑥木曜 ⑦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10月末日まで cocola

上越

北海道十勝産小豆100%使用



看板商品は北海道産の小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。秋限定の「栗クリあん」や、限定あんの中でもいちばん人気の「チョコクリーム」も間もなく登場予定。続々販売される限定あんをお楽しみください。

☎025-544-2838
④上越市五智国分18-2
⑤10:00~19:00 ⑥月曜 ⑦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10月末日まで cocola

ワインショップでも販売!

ワインサロンエルミタージュに併設されたワインとデリカテッセンのお店「ラミデュ ヴァン」でいろいろ庵の「ワインに合うおかき」が販売されます。ソムリエおすすめワインと一緒に買い求めください。

ワイン&デリ ラミデュ ヴァン
TEL 025-512-6288
④上越市本町5-1-11 ダイアパレス1F
⑤11:00~21:00
⑥月曜



ベペロンチーノ
おかき



ゴーダチーズ
おかき

コーンポタージュ、パクチーおかきもあります。

gouda cheese

たとえば



€2,750

ゴーダチーズおかき

ほんのりとチーズの香りが感じられ
味わいはチーズの旨味が口中に
広がり、サクとした食感とも
よく合って余韻も長く感じられます。
ワインは比較的酸の穏やかなタイプで
程よく樽を使い複雑性のある
タイプなどがおすすめです。

エスピノグランキウヴェ シャルドネ 2019

Peperoncino

たとえば



€1,650

ベペロンチーノおかき

ハーブとガーリックの香りに
唐辛子の程よい辛味が感じられる
食欲をそそる味わい。
ワインは酸味のしっかりした
軽やかなタイプのものがおすすめ。

ファンティニ ビノ グリージョ 2021

今宵、ワインとおかきの マリアージュ。

ワインに合うおかきができました。
どんなワインにどう合うか、
ワインサロンエルミタージュの
オーナーでシニアソムリエの
佐々木さんに聞きました。



只今 **物価高騰応援セール**

324円→**300円**

●10月未まで、本町店のみ

いろいろ庵

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

第1・3土日は和菓子も販売します

菓子工房 あん味堂

ここらのおみやげ研究所

いろいろ庵 vol.2 ワインに合うおかき

上越

当店初めてご来店限定メニュー



CORE HAIR
From the core, the hair of all.

当店初めてご来店限定で【カット】3,300円、【カット&カラー】【カット&パーマ】7,700円でご提供。お客様一人ひとりに合わせたスタイルを提案させていただきます。皮膚カウンセラーの資格を取得しているのでお肌や頭皮、髪などのお悩みを気軽にご相談ください。

☎025-544-5770
④上越市石橋2-5-15
⑤平日 10:00~19:00
土日祝 9:00~18:00
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有



CORE HAIR (コアヘア)

当店初めてご来店限定

カット通常4,400円→**3,300円**
カット&カラーorパーマ
通常9,900円→**7,700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10月末日まで cocola

上越

医薬部外品の炭酸パックでうるおいを実感



他の成分にはできない、炭酸だからできること

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
④上越市子安1218
⑤13:00~19:00 ※完全予約制
⑥月曜 ⑦有



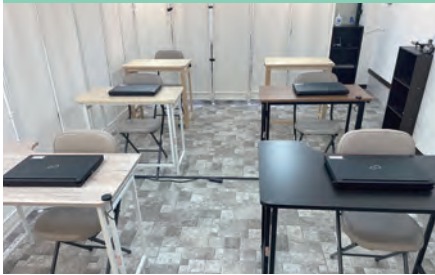
Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)

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10月末日まで cocola

上越

初回の70分授業を無料でご提供



資産形成はギャンブルではありません。お金の仕組みから学んでいただき、ご自身に合った方法を見つけ出していただくことを目的とした教室です。知識はあっても実際に始める方法がわからないという方にもお勧めです。トレードのご紹介やNISAやiDeCoの活用方法もレベルに合わせて行います。

☎025-512-0498
④上越市春日新田2-2-2
⑤10:00~19:00 (応相談)
⑥不定休あり (原則火曜)
⑦有 (カメラ屋さん前) PCスタート 上越

@444datod



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10月末日まで cocola

上越

痛みの原因は？



身体はバランスをとって動いています。骨盤の傾いた歪みが股関節や膝に負担をかけ痛みが出たり、猫背が原因で腕が上まであがらず痛みが出たりします。なので、痛みのある場所が悪いわけではなく、他に原因があればそこを改善しなければ痛みは続いてしまうのです。痛みの元になっている原因にアプローチしませんか？

☎025-525-0182
④上越市北城町3-15-13
⑤9:00~20:00
⑥無休 (日曜も予約可) ⑦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10月末日まで cocola

上越

秋のご入会キャンペーン実施中



学びの秋に英会話を習いたい方に朗報！今なら入会金無料、授業料2か月半額もしくは2か月無料でおトクに始められます。大人向け初心者クラスは英語での討論をする機会が多い高校生におすすめ。平日の子ども向けクラスにも残席あり。無料体験レッスン随時受付中ですので、お気軽にお問合せください。

☎025-523-9590
④上越市本町5-2-1 クリタビル3F
⑤火~金曜12:00~21:00、土曜9:30~18:30 ⑥日・月曜、祝日 ⑦有

@812vlnh



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10月末日まで cocola

上越

カーポート特別キャンペーン



毎朝車に積もった雪にうんざり。除雪するために早起き。こんな生活から解放されませんか。弊社が応援します！冬を快適に過ごすには早めの準備をおすすめします。ただいま特別キャンペーン実施中。お問合せはQRコードから弊社カーポート特設ページ内のお問合せフォームもご利用くださいませ。

☎025-546-7692 / 090-7226-9046
④上越市下吉野1296-1
⑤9:00~18:00 ⑥日曜、祝日 ⑦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

上越

よもぎ蒸し&キャビテーションで徹底痩身！



よもぎ蒸しでスーパー発汗！老廃物を流し血行を促して、キャビテーションの超音波でセルライトにアプローチ。W効果で脂肪の燃焼を促進。よもぎ蒸し30分+キャビ30分 通常8,700円→6,980円。キャビ10分延長1,100円。よもぎ蒸し40分+小顔コルギ60分 通常10,280円→9,800円。

☎025-545-2555 / 080-1230-9157
④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
上越信用金庫本店様隣
⑤9:00~20:30 (LO20:00) ※予約優先
⑥不定休 ⑦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
●ホットペッツバービューティーからの予約は適用外
有効期限/2022年10月末日まで cocola

上越

気になる汚れはおまかせください！



おそうじ本舗®

10月未までにレンジフード・浴室・浴室追い炊き配管・エアコン・キッチン・洗濯機(ドラム式も可)クリーニングなど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円引きキャンペーンを開催中。ほかに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
④上越市新光町3-5-22
⑤8:00~18:00 ⑥無休

おそうじ本舗 直江津店



おそうじ本舗 直江津店

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10月1日~10月末日 cocola

いもり池 芭蕉苑
IMORIKE BASYOEN

新蕎麦 & 季節の天ぷら 惣菜・カレー他

食べ放題

下記クーポン券をご利用ください 11:00~15:00限定

今なら新蕎麦も食べ放題！
香り高く、味わい深い今だけの特別な新蕎麦を食べ放題で！

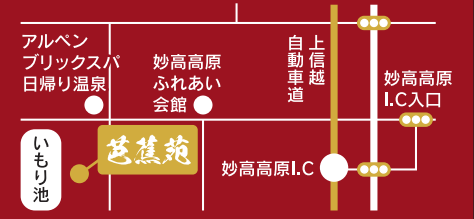
芭蕉苑 食べ放題割引クーポン

通常大人1名様 1,749円(税込) ▶ **1,309円**(税込)

子ども(中学生以下) 1,089円(税込) 幼児649円(税込) 3歳未満無料
有効期限: 2022年11月20日(日)まで ※1グループ有効

Access Map

いもり池 すぐそば！



いもり池 芭蕉苑
IMORIKE BASYOEN

妙高市大字関川2316-1
営業時間 8:00~17:00
[定休日] 天候によりお休みをいただくことがございます。

TEL **0255-86-4727**

@Instagram いもり池芭蕉苑

感染症対策 認定店

ペット連れのお客様 & ファミリー大歓迎！
車椅子のお客様OK！お子様用の椅子もご用意しております。

総勢
34名様
に当たる!

読者プレゼント



5名様

① 赤倉ホテルさん より

日帰り入浴券(1,000円相当)

妙高山の赤倉温泉からの源泉掛け流し。湯花たっぷりの天然温泉をお楽しみください。

⑧ 妙高市赤倉486
☎ 0255-87-2001



3名様

② Licia&ベルカント コラボショップ彩さん より

屋久島の和紅茶とカヌレのセット

屋久島産紅茶3種と、外はカリッ中はもちりした横浜馬車道カヌレ1箱(4個入)のセット。※店頭でハガキと引換。

⑧ 上越市本町3-1-10(ヘアースタジオLicia)
☎ 090-3670-8194(ベルカント)



3名様

③ 古流手打ちそば処 こそば亭さん より

ざるそば 1人前

希少在来種「こそば」とオヤマボクチを使用。コシが強く風味と甘みがある昔ながらの味わい。

⑧ 妙高市美守681-1
☎ 0255-72-8628



3名様

④ かねこさん より

充実の一人盛(旬ネタ)

目利きの店主が選ぶ旬のお刺身盛り合わせ(一人前1,080円)。ご飯のお供や酒の肴に。※店頭でハガキと引換。

⑧ 妙高市小出雲1-2-4
☎ 0255-72-2091



5組
10名様

⑤ えちごトキめき鉄道さん より

直江津D51 レールパーク入場券

新潟県「鉄道発祥の地」直江津の車両基地の一部に開設された鉄道テーマパーク。12/4までの開園日のみ利用可能。

⑧ 上越市東町1-15
☎ 025-520-5551



5組
10名様

⑥ くわどり湯ったり村さん より

日帰りペア入浴券

くせない単純温泉ですので小さなお子様からお肌の弱い方にもおすすめです。

⑧ 上越市皆口601
☎ 025-541-2611

【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 あなたのストレス解消法を教えてください
⑤ カバンに入れている必需品・定番品はありますか?
※④⑤は、あれば写真も送ってください

ハガキ 〒943-0834 上越市西城町2-10-25大島ビル3F

「ココラ編集部 10月号プレゼント」

F A X 025-522-4618

右の二次元コードを読み取り応募フォームにご記入ください→

【応募締切】2022年10月20日(木)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。

これであなたも
ここの達人!

こころオタクイズ

ここの歴史、文化、自然を知って、もっとこころを好きになっちゃおう!

プレゼントあり
詳しくは
ページ上

vol.
20

二本木駅のこと知ってる?

出題者:えちごトキめき鉄道

上越市中郷区にある二本木駅には日本の鉄道史が今も息づいています。

Q1 県内で唯一の仕組みが数設されている、二本木駅の珍しい仕組みとは?

- ①千鳥式ホーム ②デッドセクション ③スイッチバック

Q2 二本木駅には、国登録有形文化財になったレンガ造りの倉庫があります。この倉庫は何のために作られた?

- ①毎日の売り上げを保管する耐火金庫
②ランプやその燃料を保管する倉庫
③防音のしっかりした駅係員用の仮眠室



Q3 二本木駅のホーム先端部に、他ではあまり見かけない施設があります。それは何のための施設でしょうか?(冬期は見えません)

- ①駅カフェさとまる一むの屋外飲食スペース ②列車誘導員の訓練スペース
③列車の撮影ができる展望デッキ



◀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「岡倉天心ってどんな人?」の答えは、Q1.③赤倉温泉/
Q2.①横山大観/Q3.③東京藝術大学/Q4.②妙高市赤倉 でした!

cocolove 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!?

10月のcocoloveリサーチは
“こころ日和 vol.2
南高田～妙高周辺”
が抽選で5名様に当たります!

人気企画「こころ日和」の
ムック本が10/7(金)に
発行となります。第2弾は
南高田～妙高周辺編。
上越・妙高・糸魚川・柏崎
のまちあるきガイドを4回
に分けて発行します。
定価 880円

フリーペーパー
cocola

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!

Facebook QR code
Instagram QR code
FREE.PAPER.COCOLA

■ cocola お持ち帰りスポット 【上越市】 うみてらす名立／糸しんの里記念館／浦川原体育館／浦川原物産館／エルマール(kukka)／大湯体操アリーナ／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／MYOKO BASE CAMP／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／共場糸魚川コモズ／玉翠園・谷村美術館／笹倉温泉 龍雲荘／大光銀行糸魚川支店／親不知ビアパークふるさと体験館／セブン-イレブン糸魚川能生インター店／翡翠園／フォッサマグナミュージアム／マリンドリーム能生／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／柏崎夢の森公園／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。



11月号

「大人だって絵本が読みたい」
「大人のおやつタイム」ほかを予定

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



編集後記

9月に惜しまれつつ閉店したcafe308さん。最後の夜に開催されたパーティーに参加してきました。食や音楽にお酒、そしてマスターの人柄を通じて色々な人が交わる、本当に素敵なお店だっただけにとても残念。当日は閉店を惜しむ人が続々来店。初対面のお客さん同士でもすぐに打ち解け合いサバカル話に花を咲かせた、最後まで308らしい夜でした。現店舗は一旦閉店ですが、今後新しい展開もあるそう。楽しみに待ちたいと思います。(渡邊)

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☆☆(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・複写複製禁じます。

女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



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

妊活 vol.111

Q 精子の数が少ないので、人工授精より顕微授精の方が良いと言われました。精子が少ないと人工授精では妊娠しないのでしょうか。

A 人工授精では、精子の多い症例でも少ない症例でも妊娠率では差はありません。人工授精について説明いたします。人工授精には精液はそのまま使用せず(菌が多いため)、培養液で精液を洗浄し、精子のみを回収します。その精子をカテーテルで子宮内腔に注入します。注入された運動している精子の数を総運動精子数とし以前はその数が妊娠の目安とされてきました。妊娠のボーダーラインは総運動精子数が、1,000万以上、500万、100万、70万と報告する論文が次々と発表されました。しかし、最近では精子の数は影響しないとされる報告が多数あり、当院の発表データでも精子の数と妊娠率に差はありませんでした。100万未満の極端に少ない精子でも十分な妊娠率を認めています。

一方、当院のデータによる妊娠例の排卵数は、非妊娠例の平均排卵数より多く有意な差がありました。人工授精を実施するタイミングとしては、排卵後に行ったほうが排卵前よりも妊娠率が高くなるという結果でした。これらの結果より人工授精による妊娠の決め手は、精子数より排卵数と人工授精施行のタイミングと考えられます(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.119

なんとかなるさあ～法律相談

Q 最近、職場内で仲間外れにされています。例えば、休憩時間に同僚たちの会話に入ろうとすると、みんな私から離れていきます。質問をしても無視されます。どうしたらいいのでしょうか。

A 人を仲間外れにすることが悪いといわれますが、どうしてなのか考えたことはありますか？

それは、人が社会的存在だからだと思います。私たちは家庭、学校、職場などでいろいろな人と繋がりながら生活をしています、その繋がりを意識することで自己肯定感も生まれます。だから、その繋がりが絶たれることは、自分の存在自体が否定されることを意味します。つまり、仲間外れは人の心を傷つける人権侵害です。

仲間外れにされていることに気づいたら、まずは会社でそれを訴えてみてはどうでしょうか。2019年成立のパワハラ防止法は、労働者からの苦情があれば、会社が事実関係を調査して適切な措置を講ずることを会社に義務付けています。

もちろん、仲間外れは外部からは見えにくいので、立証することは難しいかもしれません。けれども、その訴えをきっかけにして、会社も職場の人間関係を注意深く見るようになるでしょう。また、仲間外れを仕掛けていた加害者も、会社から事実関係を確認されたことにより、自分の心のやましさに気づくかもしれません。

あきらめて沈黙することは、自分の心の傷を大きくするだけなので、絶対しないようにしましょう。

10/6(木)
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)。



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。

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)

■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(株)

※往復交通費、ワインの試飲代、昼食代込

※シニアソムリエ佐々木政光氏、

cocolaスタッフ、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



シャトー・メルシャン 勝沼ワイナリー
ワインギャラリー



勝沼ぶどうの丘 地下ワインカーヴ

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

かなえる旅行社

☎025-512-5888
info@kanaeru.club 担当:佐藤

※9:30～17:30(月～金) 土日祝 定休 上越市西城町2-10-25大島ビル301

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 ※定員に達し次第で切となります

＼9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



【秋のおでかけ特集】

表紙のキンさん!

行ってみてください!

飯綱町のりんごフェア

もいいけど遠いので、無

印良品でやってくれる

フェアに行ってみたいと思

ます。楽しみ!(上越市Yさん)

道の駅紹介を見つけて、あまり

遠出しなない私も少し遠くの道の駅

に行ってみたら、その土地

ならではの限定品がた

くさんあり大満足な

一日になりました!

(上越市Aさん)

今年上越に引越して

来たばかりですが毎月

ココラにお世話になって

います。特にこの日

和の似顔絵のタッチ

が好きです。上越って

富山も長野

も行ける交通の便が良

魅力的

な街なんだあと、改

めて思

います

(柏崎市Tさん)



した。さつそく富山市ファミ

リパークに行こうと思

ます。(上越市Sさん)

【この日

北新井駅周辺編】

ムーンベアーやオーモリラー

メンに久しぶりに行きた

くなりました。どん汁た

ちばなはいつも並ん

でいて今だに入ってい

ないです。早い時間

に行ってみようと思

います。

(上越市Hさん)



【その他いろいろ】

外食のリサーチがともおもしろ

かった! 周りの家庭の外食頻

度、実はずーっと気になってま

した! 意外とみんな外食して

るんだ

なと思いました。(上越市Eさん)

レシピ遺産のき

らげ、すごく気になり

ました! きくらげ

くしのランチ食

べて

みたいです!(上越市Kさん)

ハンドメイドの楽しみ

方、ハンドメイド雑貨が

買えるお店が良

かった!(糸魚川市Yさん)

ポスティングや内職などの自

分の好きな時間にできる求人

が載

っていたのがとてもよ

かったです。

ちようどそんな感じのお仕事

探

していたのでとても助

かり

ました。

(上越市Sさん)

