

フリーペーパー ココラ

cocola

上越・妙高・糸魚川・柏崎

11 2022 vol.170
月号 TAKE FREE



2~3面 大人のおやつタイム

4~6面 大人が読みたい絵本のススメ

おやつと物語がくれる優しい時間



写真提供:フェルエッグ上越店

- 7面 cocola部 ストレス解消どうしてる?
- 8面 出張キッチンパンチョ 子ども食堂 求人情報
- 9面 ここのInformation
- 10面 こころんしょ〜北浦 瞳さん〜 レシピ遺産〜きくらげの卵ふわふわスープ〜
- 11面 こころ日和 ~新井駅前編~
- 12面 美活スポット
- 13-14面 オトクーポン
- 15面 プレゼント・オタクイズ



まち歩き
ガイドブック
好評
発売中!

新米と新そばの
組合せもサイコー!

web
f i



上越 二葉楽器



北城町3丁目「高田中央センター」

二葉楽器 高田中央センター リニューアルオープン♪

北城町にある音楽センターが「高田中央センター」という名前で10月にリニューアルオープンいたしました! 3階には小規模ながら音響の良いT-RAX(トラックス)ホールを完備。音楽コンサートや発表会はもちろん、講演会やセミナーなど多種多様にご利用いただけます。リニューアルした高田中央センターに通ってみませんか?



3階のT-RAXホール。
3カメラによる動画
配信も可能です

二葉楽器 高田中央センター
☎ 0120-345-218 (フリーダイヤル)
📍 上越市北城町3-15-17
🕒 9:00~18:00
📅 祝日



二葉楽器

上越 ファイナンシャルプランナー小日向由美子



参加特典! 雪の香テラスさんの季節限定「雪室さつまいもプリン」

「貯蓄から投資への時代に」失敗しない 投資術・マネー基礎講座:無料開催

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

Information

日時: 11/6(日) 13:30~15:20
会場: 高田城址公園オーレンブラザ 研修室(1F)
下記にてお申込みください。 ※なお、セミナーに参加できない方も資産形成術(iDeCo、NISAについて)や保険など、マネープランの90分無料相談(要予約)も受付けております。「無料相談のみ」とご記入のうえ、希望日をお知らせください!

上越ファイナンシャルプランナー小日向由美子
☎ 申込: jfp.obinata@gmail.com
☎ 080-5033-5075 (10:00~20:00)
※お名前・連絡先・参加人数をお知らせください。
新型コロナウイルス感染症対策については、感染リスクを抑えるための対策を講じセミナーを実施いたします。



お申込みは
こちら▲

上越 ベビーサンクスすくすく寺町



床暖房完備、オゾン殺菌機、空気清浄機・加湿器もあって充実した設備

0歳~2歳児までのお子さんの 令和5年度の入園を受付中!

企業主導型の保育園です。

☆5つの特徴

- ① 365日開園
- ② 長時間保育(7:30~20:30)
- ③ 体調不良児、病後児保育対応
- ④ 少人数保育
- ⑤ 保育士率100%

心も体も健やかにすくすく育つきめ細やかな保育を実践しています。契約企業の方を優先に受入れています。地域の方も大歓迎! 開園して4年の新しい園舎でわくわくする毎日を過ごしています。見学ご希望の方はご連絡ください。

ベビーサンクスすくすく寺町
☎ 025-512-6008
📍 上越市寺町3-9-36
🕒 7:30~20:30
📅 無休



大人のおやつタイム。

すてきな器にのせて、甘いものを楽しむ。
そんな時間は暮らしを豊かにしてくれます。

アイコンの見方  イートイン  テイクアウト



1 御母家

自然薯どら焼き 
1個248円

上越市吉川区の自然薯農家との出会いがきっかけで生まれた新商品です。自然薯入りの手焼きの生地はふわふわもちもち。5個箱入もあり。



4 natural bakery しましま

濃厚クリームのパイコネ  
イートイン 230円、テイクアウト 234円

サクサクのクロワッサン生地に自家製カスタードホイップをたっぷり詰めました。季節ごとの限定クリームも登場予定です。



上越

3 伊藤飴店

翁飴(おきなあめ) 
1個 60円、8個入り 480円ほか

上越のお土産としておなじみの翁飴。地元の人にも味わっていただこうと当店やイベントでバラ売りもしています。8個入りや箱入もあり。



上越

2 Mr.Chef 上越店(ミスターシェフ)

マロンサンド 380円 

秋と言えば! 栗! 芋! 生クリームにマロンペーストを混ぜてマロンクリームにしてみました。栗もせてマロンサンドに! 新作、焼き芋サンドも販売予定。



7 御菓子処 ほそ山 平成町店

白うさぎ 140円 

小麦・卵・乳等を使っていないグルテンフリーのひと口クッキーです。コーヒーや紅茶との相性がばっちりです。お子様にも!



上越

6 パティスリー・フルール

クレープシュゼット
500円 

フランスの伝統的なスイーツ。クレープをオレンジ果汁とオレンジ系リキュール、グランマルニエで煮込んだ、温かいデザートです。



上越

5 山川製菓店

チョコリボンショコラグラサージュ 
4,000円 5号(15cm)

パースデーケーキはもちろん、結婚記念日や還暦・古希のお祝い、お子様の七五三のお祝いなどにご利用いかがでしょうか(要予約)。



10 雪の香テラス 直江津店

復活!! あんみつぱふえ
880円  

夏にお休みしていた「あんみつぱふえ」が9月より販売再開! 3色の寒天と濃厚な抹茶あん、雪室白玉もちも入った和風パフェです。



上越



上越

9 アンズリール

ラムレーズンと
チョコレートのタルト 1,600円  

国産のバターを使ったタルト生地にラム酒の香りのチョコレートムースとラムレーズンの層を重ねた大人のおやつ(要予約)。直径11cm(クリスマス期間を除く1月末まで)。



上越

8 さかつめ菓子本店

栗きんつぱ 194円 

当店人気商品のきんつぱに、秋の味覚の栗をたっぷりつめこんで炊きあげてみました。お茶請けに、ぜひ味わってみてください。



shop list

9 アンズリール

☎ 090-4123-5042
⑤ 上越市三和区末野999-1
🕒 11:00~16:00
📅 土日祝(他、臨時休業あり)

7 御菓子処 ほそ山 平成町店

☎ 025-526-0446
⑤ 上越市平成町109
🕒 9:00~18:30
📅 水曜

5 山川製菓店

☎ 025-543-2708
⑤ 上越市中央3-14-19
🕒 8:30~18:00
📅 不定休

3 伊藤飴店

☎ 025-543-2612
⑤ 上越市中央1-8-12
🕒 8:00~9:30、12:30~14:30、
18:00~19:30
📅 不定休

1 御母家

【本店】☎ 025-520-2406
⑤ 上越市上真砂65-1
🕒 9:00~16:00 📅 不定休
【富岡店】025-521-6600
⑤ 上越市富岡645-1
🕒 9:00~18:00 📅 不定休

10 雪の香テラス 直江津店

☎ 025-530-7410
⑤ 上越市春日新田5-16-20
🕒 10:00~18:00
📅 水曜

8 さかつめ菓子本店

☎ 025-543-2792
⑤ 上越市黒井1805
🕒 7:00~18:00
📅 不定休

6 パティスリー・フルール

☎ 090-4710-5404
⑤ 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F
🕒 9:00~18:30
📅 不定休

4 natural bakery しましま

☎ 025-543-0100
⑤ 上越市塩屋新田350(アークフロント内)
🕒 11:00~16:00
📅 水曜

2 Mr.Chef 上越店(ミスターシェフ)

☎ 025-520-4155
⑤ 上越市飯2536-1
(おい! なんだこれは! 上越店内)
🕒 10:00~18:00 無くなり次第終了
📅 無休



13 YUMECHIYO (ゆめちよ)

チョコレートシフォン
ホール 1,300円
カット 180円

クーベルチュールスイートチョコレートをたっぷり使用。しっとり濃厚でそしてフワフワ。リッチなシフォンケーキです。



12 山川製菓

ぷによぶによほっぺ
1,200円 5号(15cm)

クリームチーズをたっぷり使用した、ふわふわとろける食感のスフレチーズケーキ。スッキリとした甘さで年齢問わず大人気! お誕生日用にも好評です。



11 菓子道楽 新野屋(あらのや)

くろ羊かん
1本 1,620円、ハーフ 864円
ミニ 300円

明治27年の創業以来、一子相伝で作り続けています。沖縄産黒糖を味のバランスの限界まで練り込んだコクのある羊かん。



糸魚川・上越

16 フェルエッグ 糸魚川店・上越店

マロンパイ 300円

秋・冬限定のマロンパイは販売を待つお客様が多い人気商品です。パイ生地の中に特製マロンクリームと栗ひと粒が詰まっています。



上越

15 カヌレとチーズの店 ciel(シエル)

ごまのカヌレ 420円

秋を迎え、cielでは新作カヌレが続々登場。ごまのカヌレを皮切りに、甘酒、おもち、昨年好評のいちじくが順次発売。ぜひご来店ください。



上越

14 御菓子処 かの子 本店

コシヒカリ あべこべだんご 540円

新潟県産コシヒカリのだんご生地で甘辛い醤油だれを包んだ、まさにみたらし団子のあべこべです。醤油は町田醤油味噌の醤油を使用。



上越

17 喫茶あじさい

フレンチトースト
バニラアイス添え 単品 650円
ドリンクセット 850円

もっちりバターを卵液につけてじっくり染み込ませ丁寧に焼き上げました。バニラアイスと旬のフルーツ盛りだくさん。当店人気の一品です。



撮影協力

撮影場所：株式会社アスカ創建
「はれまち土橋 街角展示場」

1年中快適に過ごせる全館空調システム搭載。
リゾートハウスがコンセプトのクーディーホームのデザイン設計。



株式会社アスカ創建

☎ 025-520-7575
④ 上越市上源入637
🕒 10:00~17:00
📅 水曜

器協力：ふふふのお店



アール・ブリュットの作品や
いろいろな作家の作品を委
託販売。

☎ 025-530-7264
④ 上越市西城町2-10-25
大島ビル1F
🕒 平日10:00~17:00
📅 土日祝日、不定休あり



上越

18 菓子工房キャラメル

新栗モンブラン 648円

三和区の宮沢栗農園の新栗「ひとまる」を使用。幻の栗一粒一粒をペーストにして、中には一粒の栗。手間暇かけた極上の逸品です。



上越

19 パン工房 くらわっさん

レーズンブレッド 300円

芳醇なレーズンをこぼれ落ちそうなほどたっぷりを使用した、この秋一番のおすすめ商品。しっとり食感と濃厚な甘さがリッチな味わい。

19 パン工房 くらわっさん

☎ 025-530-7305
④ 上越市大字大日31
(だいにちスローライフビレッジ内)
🕒 10:00~16:00
📅 元旦

17 喫茶 あじさい

☎ 025-526-3205
④ 上越市本町5-2-11
🕒 11:00~18:00
📅 日曜

15 カヌレとチーズの店 ciel(シエル)

☎ 025-546-7127
④ 上越市丸山新田183-1
🕒 11:00~17:00
📅 月、木曜、ほか不定休あり

13 YUMECHIYO (ゆめちよ)

☎ 025-534-6890
④ 上越市大湊区洪柿浜1797-1
🕒 9:00~16:30(無くなり次第終了)
📅 日・月・火・木曜

11 菓子道楽 新野屋(あらのや)

☎ 0257-22-2337
④ 柏崎市駅前1-5-14
🕒 月~木曜9:00~17:30、
金・土曜9:00~18:00
📅 日曜不定休(12月無休)

18 菓子工房 キャラメル

☎ 025-520-8368
④ 上越市下門前1945
🕒 10:00~19:00
📅 水・隔週木曜

16 フェルエッグ

【糸魚川店】☎ 025-550-6680
④ 糸魚川市平牛2116
🕒 10:00~18:00 📅 水・木曜
【上越店】☎ 025-520-8640
④ 上越市西本町3-8-8直江津ショッピングセンター・
エルモール1F 🕒 10:00~20:00 📅 無休

14 御菓子処 かの子 本店

☎ 025-524-7654
④ 上越市栄町7-17
🕒 9:00~18:30
📅 水曜

12 山川製菓

☎ 025-555-2207
④ 糸魚川市新町253-甲
🕒 9:00~18:00
📅 火曜・第3日曜

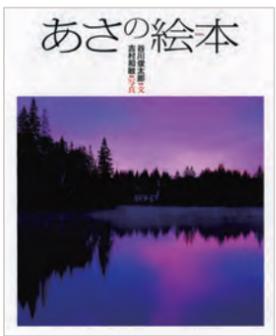
店舗の詳しい地図は
QRを読み込んでチェック!



元気になる
泣ける
癒される

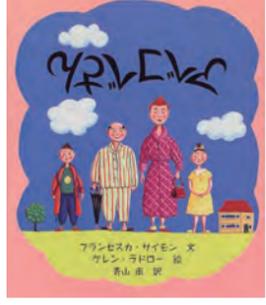
大人が読みたい 絵本のススメ

何かとストレスを感じている人におすすめしたいのが絵本。これからの季節、おうち時間を利用して絵本で気分転換しませんか。



あさの絵本
谷川俊太郎 文/吉村和敏 写真(アリス館)
ちょっとしんどい時、声に出して読みたい一冊。はじまりは濃紫の夜明け。あたたかな橙の朝日が差し込むグラデーションの空。世界はこんなにも美しい、そのことをちゃんと思い出させてくれる絵本です。

元気になる本



アベコベさん
フランセスカ・サイモン 文/ケレン・ラドロウ 絵/青山南 訳(文化出版局)
この一家は、夜起きて朝眠ります。お行儀の悪いのが最高のマナー！ある日、お隣の留守番を頼まれた彼ら。そこへ泥棒がやってきて……？ハチャメチャな展開に大笑い。



星につたえて
安東みきえ 文/吉田尚令 絵(アリス館)
ある夜、海のクラゲと空のほうき星が会います。《たがいが知らない世界の話はふしぎで、だからよけいに美しく思え、それは胸のときめくものでした》……。果てしない時と愛を描く至極のラブストーリー。

泣ける本



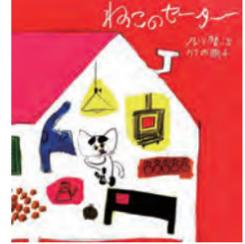
あなたがうまれたとき
くさみなこ 作/横須賀香 絵(小学館)
《あなたがはじめて めを あけたとき このこをまもりたいとおもいました。》子どもの成長をみつめる親の愛情が、アルバムのように綴られた絵本。涙なしには読めません。

大人にとって「絵本」の魅力は、以下の5つの言葉であらわすことができます。①希望がある ②新鮮な驚きがある ③癒しがある ④美しさがある ⑤問いかけがある
何度でも新鮮な気持ちで出会える「絵本」。秋の夜長のゆったりとしたおうち時間に、ぜひどうぞ。



紹介してくれる人
絵本コーディネーター
東條 知美さん

1973年生まれ(旧姓: 斎藤)、新潟県立高田高校、白百合女子大学卒。〈子どもに絵本を。大人にこそ絵本を〉をモットーに、「絵本」「読書」を題材に全国自治体で講演、研修、イベント活動を行う。テレビ出演、雑誌、新聞掲載多数。
<https://www.tojotomomi.com/>



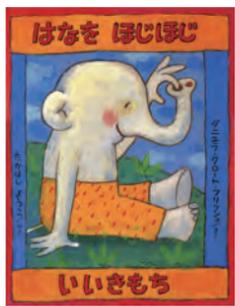
ねこのセーター
及川賢治、竹内繭子 作(文溪堂)
《せっかちで おぎょうぎがわるくはずかしがりやの なきむしで ちょっと だらしがない》……まるでわたしみたい猫が主人公。お気に入りの穴あきセーターを着て、明日もがんばろうね♪

癒される本



きょうのごはん
加藤休ミ 作(偕成社)
香ばしく焼けた秋刀魚、ほかほかご飯にお味噌汁、向こうに見えるのは青菜のおひたし？表紙を見ただけでお腹が空いてきてしまいそう。いろんな家の、いろんなご飯。幸せがぎゅうっと詰まった1冊。

孫平books&flowers
川合真生さん
おすすめの1冊



はなをほじほじ いいきもち
ダニエラ・クロート-フリッシュ 作/高橋洋子 訳(偕成社)
少し疲れてしまったとき、この本を読めばおもしろくスツと笑っちゃうかも。大人だって鼻をほじる時間は大切です！

絵本蔵 松涛
渡邊麻美さん
おすすめの1冊



りすとかえるとかぜのうた
うえだまこと 作(BL出版)
「たぶん たぶん たぶん」なんて気持ちのよい波の音でしょう。やさしい風を感じながらうとうとと昼寝がしたくなります。こんな時間こそ、大人には大切なかもしれませんね。

cocola読者に聞いた おすすめの絵本

ヨシタケシンスケさんのみえるとかみえないとか。自分と違う人がいてあたりまえ、差別をしようとも思わない、見方が変わる、そんな良き絵本です。(上越市・50代・女性)

くれよんのくろくん
どんな人にも得意なことや輝けることは必ずある。そう教えてくれるような本です。子どもに読みまくってます。(上越市・30代・男性)

たんけんちびぞう
子どもたちに何度も読み聞かせした1冊です。たんけんしたいと一緒に復唱しながら楽しみました。(上越市・50代・女性)

へいわとせんそう
シンプルな文と絵は胸にきます。「てきのあかちゃん」、「みかたのあかちゃん」。地球上から戦争はなくなるのでしょうか？(上越市・60代・女性)

ぐりとぐら
最近カステラケーキつくりました。(上越市・20代・男性)

上越 上越すまいステーション



住宅に関することはなんでもお気軽にご相談ください！

体感型住宅ショールーム

4つの世代別提案ブースで生活イメージとデザインをご確認いただけます。また、実物大構造躯体で大切な家造りの断熱気密・耐震性能も合わせてご確認できます。キッズコーナーも完備、お子様連れでも安心して見学やお打合せができます。

Information
ご来場の際に、事前予約された方にはQUOカード1,000円分プレゼント！(2022年11月30日まで)

家'Sハセガワ 上越すまいステーション
☎025-526-4786
📍上越市富岡539-7 (ウイングマーケット内)
🕒10:00~18:00
🚗火・水曜

上越 (株)アスカ創建 高性能専門住宅クラシアス



上越の夏は暑く冬は寒い。厳しい気候でも1年中快適に暮らせる家

11/1~クラシアスモデルハウスオープン

高性能専門の注文住宅クラシアス。UA値はなんと「0.34」！国内最高レベルのHEAT20「G2グレード」の家。ダブル断熱工法で断熱性が高く、花粉やホコリなどをカットした空気を取り込める空調設備やトリプルガラスが標準仕様。更に耐震等級3など高性能な理由が他にもあります。ぜひモデルハウスでご体感ください。

株式会社 アスカ創建 高性能専門住宅クラシアス
☎025-520-7575
📍上越市上源入637
🕒10:00~17:00
🚗水曜

柏崎 わたじん書店



えんま通りの街の本屋
お探しの絵本や専門書、気になるCD、DVDはありませんか？検索お取り寄せいたします。お気軽にお声がけください。

☎0257-22-7300
📍柏崎市東本町2-5-22
🕒月曜 10:00~18:30、火~金曜 9:30~18:30、土・日曜 9:30~18:00 (休)不定休

上越 早慶ゼミナール 北城校



早慶ゼミナール 北城校は10周年！
講師1人に生徒3人までの個別指導塾が地域の皆様に支えられ10周年！経験豊かな講師が勉強のやり方からサポートします。

☎025-523-6622
📍上越市北城町3-15-13 飯塚ビル2F
🕒13:00~21:00
🚗日曜、祝日

こころへん出身作家さんの絵本、集めてみました



あけちゃダメ!
小川英子 作 / 奈知未佐子 絵(新日本出版社)
冷蔵庫をあけたら、中にくろい牛がいた。「ご入り用のものはなんですか」牛がしゃべった…。奇想天外なファンタジーが得意な小川さんは糸魚川市出身で糸魚川の町屋文化を守り伝える会代表も務める。



モリくんのりんごカー
かんべあやこ 作・絵(くもん出版)
柏崎市に生まれ、上越市で育った作者が描く、美しい冬の季節にぴったりの、愉快でおいしい冒険絵本。こうもりのモリくんが活躍する「モリくんシリーズ」は現在6冊発行されている。



もののえほん いちにち セット
大阪YWCA千里子ども図書室 文 / 大塚いちお 絵(福音館書店)
上越市出身の人気イラストレーター大塚いちおさんが描く赤ちゃん絵本。大塚さんは上越市仲町にあるDIGMOG COFFEEのオーナーでもあるので店に置いてあることも。

パンダのどすん ポクのおきにいり
handy にしむらあい 作 / にしむらゆみこ 絵(みらいパブリッシング)
のんびりゆったり、どすんの日常。上越市出身の母(絵)と12歳の娘(作)によるパンダ愛あふれる1冊。第7回絵本出版賞優秀賞受賞作品。



火の山 みようこう
早津賢二 文 / 川崎日香理 画(妙高火山研究所)
妙高市に生まれ、京都大学大学院で火山地質学を専攻した早津さんと、上越市出身の日本画家・川崎さんによる、妙高山の生いたちを綴った絵本。



森の木
川端誠 作・絵(BL出版)
「落語絵本シリーズ」や「風来坊シリーズ」など多数の著書を発表している上越市出身の絵本作家。『森の木』は大自然の生命感を、紙粘土の半立体画で表現した力作。



もうどう犬リーとわんぱく犬サン
郡司ななえ 作 / 城井文 絵(PHP研究所)
映画化もされた『ベルナのしっぽ』をはじめ、盲導犬との生活をつづった作品を多く出版している郡司さんは上越市出身。



月夜のバス
杉みき子 作 / 黒井健 絵(偕成社)
上越市在住の児童文学作家。日本海沿岸の国道を舞台とする月夜のファンタジーで新潟市出身の黒井健さんの絵も幻想的。



赤い蠟燭と人魚
小川未明文 / 酒井駒子 絵(偕成社)
大正10年の発表以来、繰り返し読み継がれてきた小川未明の名作童話。上越市大潟区の雁子浜(がんごはま)に伝わる人魚伝説から得た発想を元にしたと言われている。



ちいさいおうち
バー吉ニア・リー・バートン 文・絵 / 石井桃子 訳(岩波書店)
取り残された「おうち」の気持ちを疑似体験。変わりゆく時代の中で大切なモノに気付かされた。子どもに読み聞かせたい1冊。

居食屋YAGAIYA
オーナー 信田紘基さん
おすすめの1冊

Book Rebirth
オーナー 大島謙侑さん
おすすめの1冊

マチアスさんが作った白くてかわいい小さな機関車の大冒険。挿絵もかわいくてずっと手元に置いておきたい1冊です。

ラ・タ・タ・タム-ちいさな機関車のふしぎな物語-
ペーター・ニクル 作 / ビネッテ・シュレーダー 絵 / 矢川澄子 訳(岩波書店)



いやいやえん
中川李枝子 作 / 大村百合子 絵(福音館書店)
THE昭和!! 懐かしい気持ちになれる1冊です。自分の姿を主人公に上げるに重ね、子どもたちの心も引きこまれていきます。

カフェ1166 店長
横尾恭慧さんおすすめの1冊



カフェ1166 オーナー
石塚恵実子さんおすすめの1冊

どうぞのいす
香山美子 作 / 柿本幸造 絵(ひさかたチャイルド)
どうぞと書いてある椅子にはいつも何かが置いてある。それをもらったら何かを置いていく、「気遣い」を育てる本です。



親子で読みたい おすすめの絵本

上越 株式会社 建築工房CRAFT



クラフトらしさがギュッと詰まった、遊び心あふれるモデルハウス 趣味を大切にできるライフスタイルに 寄り添う提案を

大人も絵本を楽しめる空間づくりや読書に最適な家づくりにも力を入れている上越市の建築会社。モデルハウス兼事務所の2階には絵本をはじめ、イラストやアート作品などがとことろ狭しと並んでいる。趣味に特化した家づくりでお客様の想いをイラストで提案したりと他社とは違う独自の提案も魅力のひとつ。

(株) 建築工房 CRAFT(クラフト)
☎ 025-522-6086
📍 上越市岩木2201-35 2F
🕒 8:00~19:00
🗓 第2・4土曜、日曜、祝日



建築工房クラフト

上越 Book Rebirth (ブック リバース)



現在予約2か月待ちの「家族の似顔絵写心」は、店内受付でのみ募集中 家族で訪れたい、心温まる古本屋

建築工房CRAFTが運営する浦川原区飯室の古本屋「ブックリバース」は、イラストレーターとしても活躍する社長・大島謙侑氏の思いが詰まった空間。手造りの店内では古本のほか、手作り建具やリメイク家具の展示販売や、地域のお客様に向けた“似顔絵あ〜と”、「家族の似顔絵写心」を有料提供。思い出の写真を世界に1枚のイラストに。

Book Rebirth (ブック リバース)
☎ 025-522-6086
📍 上越市浦川原区飯室新田1-子
🕒 金・土・日曜 11:00~15:00
🗓 月~木曜



上越 CAFE 1166 (カフェ イム口)



Information

[CAFE 1166 イベント情報]
毎週水・木曜は「絵本の中のおやつ」メニューが登場。「今日の絵本メニューをください」とスタッフまで! ※写真は「ぐりとぐら」のカステラ

絵本のおやつが現実に! ワクワクおいしい新企画

カフェ営業では、本を読むために利用されるお客様が多く訪れるカフェイム口。最近では保育士の資格を持つ店長が推薦する絵本の棚が好評です。定期的に開催している「絵本の中のおやつ」を食べられる替わりメニューイベントも人気で、子どもから大人まで楽しめる憩いの場を提供しています。イベント情報はSNS公式アカウントにて随時更新中!

CAFE 1166 (カフェ イム口)
☎ 025-599-2535
📍 上越市浦川原区飯室新田1-子 升屋店内
🕒 水~日曜 11:00~LO15:00
🗓 月・火曜



絵本とふれあうコラボイベント開催!

入場無料

上越すまいステーション×こぼと書森
クリスマス絵本フェア

11/26[±]
10:00~16:00

会場:上越すまいステーション
(上越市富岡539-7 ウイングマーケット内)
クリスマスの飾付がされたショールーム
で絵本と出会えます。コーヒーの提供も!

アスカ創建×こぼと書森
冬ごもり絵本フェア

12/10[±]
10:00~16:00

会場:クラシアモデルハウス
(上越市大和5丁目)
先着10名様に絵本をプレゼント! 大人も
楽しめる絵本もあります!

フレンドリーホーム×こぼと書森
フーくんと冬眠 絵本フェア

2023/1/21[±]
10:00~16:00

会場:フレンドリーホーム
(上越市下門前878-1)
公式キャラのフーくんになんで“くま”
が登場する絵本をメインに展示&販売。

CAFE 1166 定期イベント開催中
絵本の中のおやつメニュー

上越市浦川原区飯室新田1-子 升屋酒店内
CAFE 1166では毎週水・木曜に「絵本の中のおやつ」メニューが
登場。「今日の絵本メニューをください」とスタッフまで!

2022年は
小川未明生誕140周年

15面の
オタクイズも
チェック!

小川未明フェスティバル2022

テーマは「黒い人と赤いそり」。朗読、創作フラ
メンコなど多彩なプログラムで表現。
11/26(土)14:00~ 上越文化会館中ホール
一般1,000円/中学生以下500円

市民音楽劇「月の明るい夜に」

一流のスタッフと市民による音楽劇。
11/27(日)14:00~ 上越文化会館大ホール
一般1,000円/中学生以下500円

未明生誕140周年記念シンポジウム

5名の専門家を招き、未明文学の新しい世界
について話し合います。
12/17(土)13:00~ オーレンプラザ ホール
入場無料(要予約)



こぼと書森

主に上越市立歴史博物館1階で雪
の積もらない時期に、ときどき開店
する小さな絵本や。日々の暮らしの
なかでいつも傍らに置いておきたく
なるような絵本が並ぶ。
詳細はInstagramで。



絵本の店 omamori

三条市本町の“絵の多い本”専門店。
現在はシェアスペースでプレオープン
中。子どもはもちろん、大人にとっ
ても“おまもり”となるような絵本が揃
う。詳細はInstagramで。

⑤ 三条市本町2-8-11
ガワザビル 1F Arbor Brown



小川未明文学館 市民ギャラリーでは
12/25(日)まで『小川未明生誕140周
年記念展 -弱者のために-』が開催中

黒姫童話館&童話の森ギャラリー

自然豊かな黒姫高原にあり、世界の
童話、絵本、信州の民話などを収蔵、
展示。童話館&ギャラリーの入館料
は800円。併設のカフェやショップ
は入館料なしで利用可。

⑤ 長野県上水内郡信濃町
野尻3807-30



小川未明文学館

高田図書館の1階に併設されている文
学館。童話が生まれた場所を再現した
「未明の部屋」や、体験のひろば「作品と
未明」、語らいのサロンなどがある。

④ 025-523-1083
⑤ 上越市本城町8-30 (高田図書館内)
① 火~金曜 10:00~19:00
(6/1~9/30は20:00まで)
② 土日祝 10:00~18:00
月曜、休日の翌日、第3木曜、12/29~1/3

大人だって**絵本**が読みたい
ステキな絵本と出会える施設&お店



孫平books&flowers

糸魚川市木浦ににぎわいを。本の
無料貸し出しとお花のお店。10月
より絵本の新刊販売も開始。営業
日時はHPまたはInstagramでご
確認を。

④ 糸魚川市鬼舞388-3



絵本蔵 松涛

蔵の扉をカラカラと開けると、ほの暗
い中にぎっしり絵本たち。笑顔向け
ているもの背を向けているもの、開
けば様々な色彩の物語が広がります。
このわくわく感を楽しんで!

⑤ 柏崎市学校町3-12



Book Rebirth ブックリバース

浦川原区にあるカフェ1166 (イム
口)の向かいにある古本屋。倉庫をリ
ノベーションした大人の秘密基地の
ようなわくわくする空間。移動型店
舗ブックワゴンも運営。

⑤ 上越市浦川原区
飯室新田1-子



上越の冬を快適に暮らす
インナーガレージのあるおうち 完成見学会

11/19[±]~23^{水祝}
10:00~16:00 ※前日までにご予約をお願いします

場所:上越市東本町2丁目地内

マネしたい!
雪国での家づくりのポイント

- ①車だけではなく、スノーダンプや趣味のものも置けるインナーガレージ
- ②ガレージからすぐにキッチンへ! 買い物がラクに運べる動線
- ③大開口のハキダシ窓からたくさんの光が降り注ぐ冬でも明るいLDK★

FRIENDLY HOME
フレンドリーホーム

ご予約・お問合せはこちら
TEL.025-546-7301
〒942-0063 上越市下門前878-1
FAX 025-544-4371
E-mail nouken.2@guitar.ocn.ne.jp
https://www.nouken.info/friendlyhome

Instagramで最新情報随時UP!

2世帯住宅
完成見学会

11/3.4.5.6
上越市大字福田
<完全予約制>

okadanoie 岡田土建工業株式会社
free 0120-3231-72

LINE 公式アカウント

※ご来場の際は靴下の着用をお願い致します。
※内容が変更になる場合がございます。

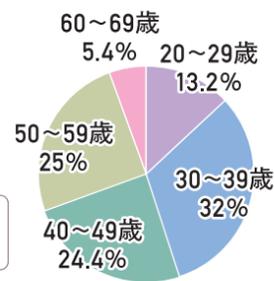
ストレス解消どうしてる?



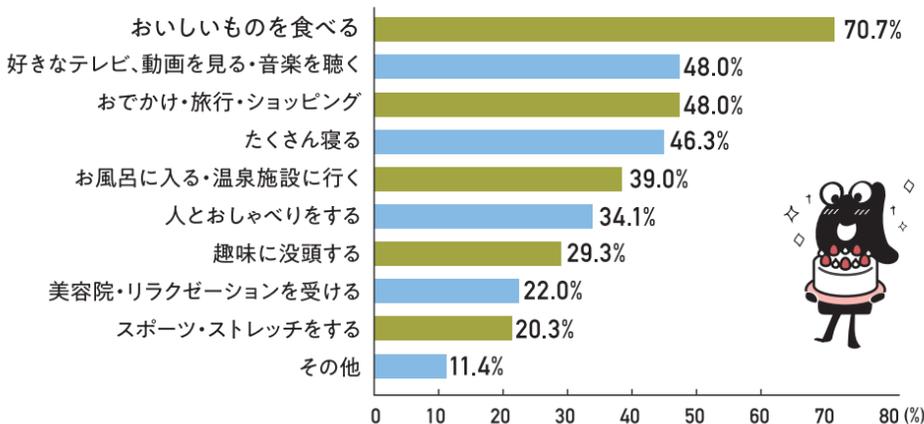
過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで!

適度なストレスは判断力や行動力を高めるという説があり、あながち悪いことばかりではないもの。
けれど、ストレスによるイライラや体調不良はできればさげたいですね。
今月はストレスを解消する方法を聞いてみました!

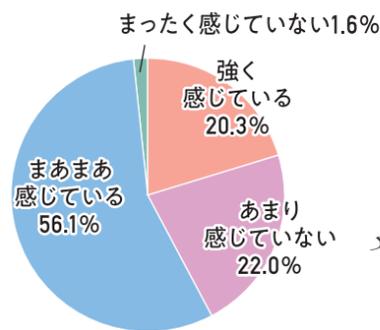
回答してくれた
年代の割合



Q3 あなたのストレス解消法は? (複数回答可)



Q1 現在、ストレスを感じていますか?



みんな、ストレス
感じてるのね...



Q4 いちばんのストレスの原因を教えてください。

食の好みの違う家族全員が食べられてバランスの良い毎日の献立を考えることがとにかくストレス。
(上越市・30代・女性)

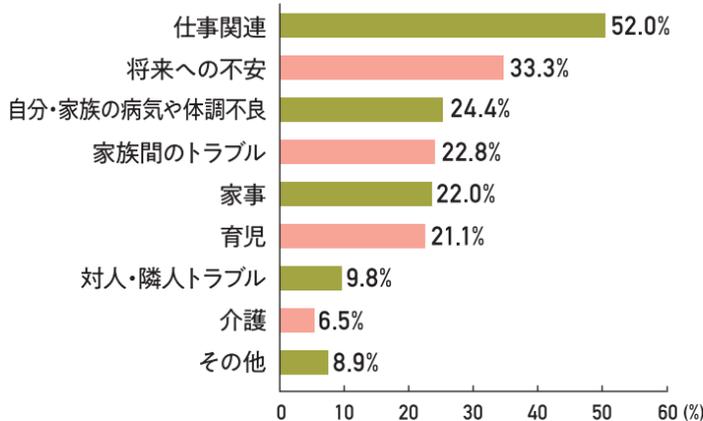
職場の環境が変わり、自分の仕事の進め方にも変化が求められる中で、なかなか慣れずにいる。
(上越市・40代・女性)

コロナの感染状況により、休校になったり、外出や思うような行動が取れない。マスクを着用。コロナに振り回されている。
(上越市・40代・女性)

0歳児の赤ちゃんがいます。とってもかわいいけど、初めての育児で大変なことも多くストレスが... 育児中の人と接する機会が少ないのも原因かもしれません。
(糸魚川市・30代・女性)



Q2 ストレスの原因はなんですか? (複数回答可)



Q5 ストレス解消法を具体的に教えてください。(自由回答)

私のストレス発散方法の消しゴムはんこ作品です。好きな芸能人やアニメキャラなどを全てを忘れて没頭しながら作っています。



星空撮影、上手く撮れるとすごくうれしい。陶芸、土をこねていると落ち着く。
(上越市・50代・女性)

犬と赤ちゃんの匂いをひたすら嗅ぐ!! 特に赤ちゃんの匂いを嗅ぐと幸せホルモンとリラックスホルモンが出るので良いらしいです!
(糸魚川市・30代・女性)

爆買い風に食料、日用品をまとめて買いに行くこと! たくさん買うことに満足してます!
(上越市・20代・女性)

cocolaのおたよりコーナーを読む。ザ、地元って感じでにやけてしまう。
(上越市・40代・男性)



庭の草取り、家の片付けなど、身の回りを整えること。
(上越市・50代・女性)

ひとり美術館! 静かな空間に身を置くと心も身体もリフレッシュできます!
(上越市・30代・女性)

愛車でドライブし、誰もいない景色の良い温泉(露天風呂)に入ること。そして、ただただ温泉を味わい、見える景色や自然の音を体感することかな。
(上越市・50代・男性)



近くにある温泉施設に行く。子どもたちは2人とも異性なので唯一ひとりになれる空間がお風呂。長くつかるわけではないが、ひとりになれるというのが解消につながっています。
(上越市・40代・女性)

温泉に入ること。近場の日帰り温泉でもいいし、たまには一泊して宿のおいしい料理を食べて温泉に入って敷かれた布団で寝るのが幸せです。
(上越市・40代・女性)



畑の仕事。今は冬野菜、白菜・キャベツ・大根・ネギ。もうすぐ玉ねぎを植えます!
(かずおママさん)

自分へのご褒美という名のスイーツを食べる。イライラ度合いが低いとスーパーのスイーツ、高いとコンビニスイーツを買って自分を甘やかします。
(上越市・30代・女性)

自分の好きなお菓子やアイスを買って、夜中に録画したテレビを見ながら食べる。
(上越市・30代・女性)

スポーツ・トレーニング

竹脇まりなさんの宅トレ、ヨガのMARIKOさんのストレッチをする。
(上越市・20代・女性)

ストレスと運動はとても関連しているので、日常生活に少しでも取り入れている。加えて、まだうまくできないが、昨今話題のマインドフルネスも取り入れてみている。
(上越市・30代・男性)



アルビレックス新潟の試合観戦! 勝った週は1週間がんばれます。
(上越市・40代・女性)

おいしい物を食べに行く。最近、長野東急に出かけて、高級パンをたくさん買って、上の階のカフェでケーキセットを食べて、自分へのご褒美に洋服を買ったり見たり。自宅戻る途中で、焼きとうもろこしのお店に寄って1日を満喫しました。
(上越市・30代・女性)



好きな本、小説を読みながらひとりで気に入りのコーヒーを飲む。ハンドドリッップで淹れるのが好き。
(上越市・30代・女性)

好きな小説を読む。好きな入浴剤を入れてゆっくりお風呂に入る。録画しておいたドラマなどを見る。本屋へ行き、好きな本を探す。きょうだいと買い物&食事。ひとりで過ごす時間を持つ。
(上越市・30代・女性)

推しの出ている映像、書籍を見るなどとにかく推しに浸る。良いことを妄想する。
(上越市・50代・女性)

出張キッチンパンチョ 子ども食堂 in 謙信交流館



フードバンクじょうえつ

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

フードバンクじょうえつ
(事務局/NPO法人くびき野NPOサポートセンター内)
025-522-6639 (080-7245-1756)
上越市高土町1-8-7 2F ☎info@kubikino-npo.jp

私は柏崎市出身です。子どものころ中越沖地震があり避難所生活をしました。自衛隊の炊き出しであたたかいご飯を口にした時に「あたり前のものがある幸せ」が身に沁みました。大人になって飲食の仕事に就き、パンチョの全国店舗で「子ども食堂」の活動をやっていたので、上越店でもやってみようと思いました。



キッチンパンチョ 石川さん

頑張って作ります!

キッチンパンチョがフードバンクじょうえつの協力を得て、10/7(金)に子ども食堂でナポリタンを振るまいました!今回は18世帯49食の食事を用意。ひとり親の子どもと保護者の方を中心に行いました。フリーペーパーcocolaは地域支援をしている企業様を応援しています♪

おいしそう
いただきます!



その場でできたてを提供しました。



パルメザンチーズや
タバスコもお好み
でトッピング♪



その場で食べて
もおいしい、テイク
アウトも可能。



お店で作るものと同じ食材を持
参。茹で上がったパスタにソース
を絡めます。



今日は全部で約50食作ります!
提供時間に合わせてどんどん
調理を進めます。

子ども食堂を利用した感想

子どもがナポリタン大好きなので楽しみに来ました。いつもよりたくさん食べました!

フードパントリー本当にありがたいです。仕事から帰ってきてご飯となるとあまり手の込んだものも作れないし、あたたかくておいしいものがすぐ食べられて助かります。

まだ足りないくらい、
もっと食べられるよ!

創業価格祭 全店で実施 **パンチョ創立13周年記念 11/11(金)~14(月)**

ナポリタン、ミートソース並盛650円! 4日間期間限定で創業当時の価格に!

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)

スタンプラリー 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)

ご来店でスタンプラリーカードを配布します!(11月中旬まで)

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)

毎月8がつく日は
次回使用できる**トッピング無料券プレゼント!**

和食調理スタッフ

開湯200年の赤倉温泉で新しい挑戦を!

- ▶ 仕事内容/和食調理
- ▶ 勤務地/妙高市赤倉486
- ▶ 資格/調理師免許
- ▶ 給与/200,000~300,000円
- ▶ 時間/フルタイム
- ▶ 休日/週休2日



(休日は宿泊客の状態によりシフトを組む。月6~10日程度)

▶ 応募/「cocolaを見た」と気軽にお電話ください

(株)赤倉ホテル ☎0255-87-2001
④ 妙高市赤倉486 担当:平井

正社員

妙高市

ココラ **ココラ** 求人情報

ココラ × cocola

仕事探しもココラで決まり!

※2022年10月18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
④ 妙高市東陽町3-33 担当:高橋

ポスティングスタッフ

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」と気軽にお問合せください



アルバイト業務委託

上越・柏崎

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

イベント情報 上越

ガス水道フェア2022中郷会場 開催!

11/12(土)・13(日)



ガス水道局南部営業所は、エコで快適な暮らしのお手伝いをする「ガス水道フェア2022中郷会場」を開催!

上越市中郷区二本木1763 (はーとびあ中郷口ビル) 12日(土) 9:00~16:00、13日(日) 9:00~15:00 無料

イベント情報 上越

美肌体験キャンペーン!

11/1(火)~30(水)



去年はこんなことなかったのに...は老化のサイン! 美肌体験で老化を食い止め、お肌をよみがえらせましょう!!

上越市春日新田1-20-3 10:00~18:30 体験料2,200円(カウンセリング込み、約2時間) 要 モイスティーマ

イベント情報 上越

断捨離フリマ&マルシェ in 金谷山

10/30(日)、12/10(土)



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

金谷山公園(上越市大貫595-2) 10:00~14:00 出店料500円 QRコード、公式LINEより 金谷山

Information section with icons and QR code for event details.

イベント情報 妙高

今と未来を豊かに、お金の勉強会

11/27(日)



お金の正しい知識をわかりやすくFPから学び、おいしいマクロビランチを食べながらお話ししましょう。

妙高市栗原2-3-17(西脇建設 ベース コア) 11:00~14:00 男性2,500円、女性2,000円(性別問わずヘア割500円) 要(11/18日切) みよう

イベント情報 上越

マルシェ&なくそて原発2022講演会 IN 上越

11/27(日)



おむすび、和菓子、洋菓子、無農薬野菜、金魚すくい、似顔絵など、22店舗のマルシェと原発避難の講演会。抽選会も。

上越市石橋1914-3(上越市市民プラザ ホールABC) 12:00~14:00マルシェ、14:00~15:30講演会 無料(カン) 要 不要 つなげよう

イベント情報 上越

心に響く、アコースティックライブ

11/23(水祝)



上越出身のシンガー石塚明由子のトリオ編成コンサート。矢野顕子や大貫妙子好きにおすすめ。

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

NEW OPEN 上越

healing garden STELLA

2022/7/2 OPEN



ダウジングによる運勢測定や、波動カウンセリングで悩みごとのご相談に乗ります。

090-2535-2757 上越市富岡3457 イオン上越店(ミスト隣) 13:00~17:00(予約優先)

SHOP NEWS 上越

産後・育児ママを応援!



産後の骨盤を整えたい、育児で肩や腰が痛いなど“頑張る”ママから“頑張る”ママにを応援! 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

SHOP NEWS 上越

オリジナルウェディングのお手伝い♡



ブリザードフラワー、ドライフラワーのブーケや花束、似顔絵フレームやウェルカムコーナーなど、一度ご相談ください。

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

SHOP NEWS 上越

上越産乾燥きくらげも販売します



従来の全国のお取り寄せスイーツ(金曜販売)のほかに、上越産乾燥きくらげの販売も始めました。

ヘアースタジオ LICIA前 ワゴンマルシェ 025-526-1765 上越市本町3-1-10

NEW OPEN 上越

Kitchen 晴れたら海で

2022/7/16 OPEN



玄米中心のマクロビ弁当や直江津の三・八朝市に合わせたベジカレーなど健康的で素材の味も楽しめる弁当を販売。

080-8470-2900(予約はインスタDMから) 上越市中央3-11-13 11:00~14:00(三・八の市がある日は9:00~12:00)

NEW OPEN 上越

元祖豚丼屋TONTON 直江津店

2022/7/15 OPEN



県内初出店!! 北海道帯広名物の味をそのまま上越にいながら味わうことができます。

025-520-5220 上越市西本町1-16-17 1F 11:00~14:00、17:30~19:30

NEW OPEN 妙高

ゆるり動物病院/ゆるり鍼灸院(併設)

2022/7/13 OPEN



午前は動物の診察。午後は鍼灸院では、灸治療。動物と人間の健康寿命のため、漢方やドイツ薬などで自然治癒力を高めるサポートも。

0255-72-0411 妙高市上町10-26 土日祝 ほか不定休あり

NEW OPEN 上越

ピクニック介護タクシー

2022/7/7 OPEN



ケガや病気で外出をあきらめていませんか? 介護福祉士の女性ドライバーにおまかせください。

070-8954-7426 上越市夷浜314-1 8:00~18:00(応相談)

RENEWAL OPEN 上越

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー 上越パティオ店

2022/9/17 リニューアルOPEN



プロの美容師による施術と美容室専用のカラー剤を使用しているため、低価格で美しい仕上がりとお客様から好評です!

025-530-7144 上越市大字富岡539-2 パティオ1F 9:00~最終受付17:00

NEW OPEN 上越

BOB hair(ボブヘアー)

2022/8/10 OPEN



東京、銀座で腕を磨いたスタッフがオープン! 乾かすだけでまとまるヘアスタイルをご提供! ご新規様30% OFF!

025-544-5310 上越市五智1-14-35 (イチコ直江津西店内) 9:30~18:00 月曜

NEW OPEN 妙高

GHOST CYCLE (ゴーストサイクル)

2022/8/6 OPEN



一般・キッズ用サイクルからスポーツバイクまで自転車ライフをサポート。東京や大阪では入手困難な人気商品もここなら見つかるかも!

0255-77-4441 妙高市白山町3-11-36 12:00~19:00 毎月最終週ほか不定休

NEW OPEN 上越

手と爪のお手入れ専門サロン Camellia

2022/8/5 OPEN



自爪派のためのネイルケア専門店。丁寧なネイルケアと癒しのハンドスパで、自信のある美しい指先へ。

店舗詳細、ご予約は各SNSよりお問合せください 上越市新町 9:00~18:00(最終受付16:00)

RENEWAL OPEN 長野

道の駅「花の駅 千曲川」

2022/10/14 リニューアルOPEN



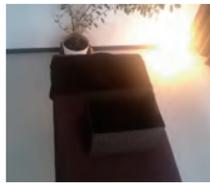
農産物直売所・特産品売場とレストラン「Café里わ」の規模が拡大! ゆったりお買物やお食事をお楽しみください。

0269-62-1887 長野県飯山市常盤7425 国道117号沿い Café里わ 7:30~17:00(L016:30)

NEW OPEN 上越

リラクゼーションサロン ゆる~む 直江津店

2022/10/1 OPEN



リラクゼーションだけでなく、美容系から整体系、鍼灸まで幅広いメニューをご用意♪ スポーツトレーナーも在籍!

025-530-7522 上越市五智新田10-22 10:00~23:00(最終受付22:00)

NEW OPEN 上越

Cafe Ing(カフェイング)

2022/9/26 OPEN



大湯の南部堂内。パスタランチはサラダ、1~2品の付合せ、パン付で1,200円。+300円でランチコースにデザート付けられます。

025-534-4078 上越市大湯区土底浜1032 10:00~18:00(ランチタイム11:00~14:00)

NEW OPEN 妙高

コパネン100円SHOP&CAFÉ

2022/9/20 OPEN



妙高高原ガソリンスタンド隣。MYOKO COFFEEの豆を使用したコーヒーやケーキも楽しめる100円ショップ&カフェ。

0255-86-2255 妙高市田口1174-7 9:00~19:00 なし



過去のレシピは
こちらから

レシピ 遺産

THE RECIPE HERITAGE

【きくらげの卵ふわふわスープ】

ふわふわの卵とコリコリしたきくらげの食感が楽しめる
あっさりしたお吸い物のようなスープ。寒くなるこれからの時期にぴったりです。



材料 (3~4人分)

上越産生きくらげ(下ごしらえ済)	お好み
鶏モモ肉	
(塩こしょうをぬって1晩置いたもの)	
	1枚
卵	3個
えのき	1袋
ネギ	細1本
ダシ汁	450ml
醤油・みりん	大さじ1
塩	少々

- 1 ネギは斜め千切りに、えのきはいしづきを切り落とし、手でほぐす。
- 2 鶏モモ肉は小さめのひと口大に切る。
- 3 鍋にダシ汁を入れ、沸騰したら鶏肉、きくらげ、醤油、みりんを入れて煮立ったら火を止める。※味を見て足りなかったら塩を足す
- 4 卵を黄身と白身に分け、白身はよく泡立て、ツノが立つくらいしっかり泡立ったら黄身を入れさらに良く混ぜる。
- 5 鍋を再び火にかけ温まったら4を手早く流し入れフタをする。
- 6 噴きあがったら火を消しフタを取る。
- 7 お椀に盛りつけ、ネギを散らしたらできあがり。



Point

卵を流し込んでフタをし、噴きあがったらすぐに火を止める。長時間煮過ぎない。

きくらげの下ごしらえについてはcocola10月号もしくはweb cocolaでご確認ください。



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



未来へたねまき隊

北浦 瞳さん (39)

滋賀県大津市出身
上越市在住歴14年

大学剣道部の後輩だった夫が就職、赴任したのが上越市。以来ここで暮らし、今年5人目の男の子を出産した。母になり気になるのは、T.P.P、安保健法改正…。大事なことがよくわからないままトントン決まってしまう。育児に忙殺され知らないでいることに不安を覚えた。憲法もよくわからない。市内の弁護士が開く憲法カフェに行ってみた。これはもともと多くの人が知るべきだと、自分が主催するようになった。本ではなく直接人の話を聞くのが自分には合っている。聞いて心が動く体験をより多くの人にしてほしい。どう感じるかはその

人次第。大切なのは知ることだ。新しい生活様式が学校にも定着したところ、長男がマスクで顔がかゆいと訴えてきた。学校に相談したがマスクなしでの登校許可は下りず、医師の診断書をもってようやく受理された。マスクを否定するわけではない。子どもたちの個々の健全な成長のために柔軟な対応を求めたいと、賛同する仲間と市議会に請願。他市の事例を調べ、市長や教育委員会にも働きかけ、署名も集めた。残念ながら請願は不採択。でも「もっと知りたい、広めたい」という動きは止めない。仲間たちと「未来へたねまき隊」を結成

し、講演会開催やよりよい環境づくりのために発信していく。知らないことを知って自分で選択できるようにするために。小学生の長男次男は弟たちの世話や料理をしてくれる頼もしいお兄ちゃんに成長した。子どもといっしょに、子どものため、自分のために、未来に向けてせつせと種をまいている。



たねまき隊主催の最初の講演会が9/25に行われた。コロナ禍でも学校活動を止めなかった元校長先生のお話。10/29、11/22にも講演会あり。11/22は「地球を守ろう未来を守ろう」谷口かひさ氏お話し。



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。

そこから来なかった「こころんしよ

「こころんしよ」とはこころの方言で「こころの人たち」という意味です

Vol.32

賢沢でお得な

上越・妙高の「ほんものの体験」ツアー

10/29~ 全12コース

<p>お酒</p> <p>日本酒・ワインの試飲・利き酒</p> <p>全6コース</p>	<p>試食</p> <p>飴、お漬物、かんずりなど</p> <p>全6コース</p>
<p>見学</p> <p>替女ミュージアム 味噌工場 など</p> <p>全8コース</p>	<p>制作</p> <p>パチンレース、醤油製造 和菓子づくり など</p> <p>全4コース</p>

10:50 宇喜世集合・昼食～ツアー～15:00頃終了※

旅行代金

モニター限定価格

通常各コース 12,100円～18,700円 → **6,600円!**

ツアー中の昼食・体験・保険代込

国登録有形文化財の百年料亭宇喜世にて昼食。酒蔵や味噌蔵などの伝統文化に触れ、百年商店街での体験・ショッピングなどを楽しめる12コースをご用意しました。

秋の特別御膳 通常4,000円相当 イメージ

百年料亭 宇喜世 北門

新潟県「消費喚起・需要拡大プロジェクト応援事業」/上越・妙高の「ほんものの体験」ツアーと特産品販売促進事業

※ツアーの詳細はこちら

お申込み・お問合せはこちらのQRまたは 025-524-4359 (協議会事務局)へ お願いいたします➡

ホームページは takadamachinaka.jp で検索

イベント企画/上越妙高観光促進協議会

旅行企画・実施/ かなえる旅行社(株式会社)バーツプロダクション)

上越市西城町2-10-25 大島ビル3F TEL.025-512-5888

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 国内旅行業取扱管理者:佐藤三郎

第103回 ころら日和

新井駅前 編

朝市が開かれる通りや、市役所・学校などがある新井駅周辺のグルメや気になるスポットをご紹介します。

イラスト/あつべ☆



おとうふチーズケーキ(左)、おとうふガトーショコラ(右)各350円(ドリンクとセットで100円引き)。豆腐を使ったグルテンフリーのケーキ。しっとり濃厚なのにとろけるようなまろやかさ

プレゼントあり
詳しくは
15面へ



オーナーの真紀さん(右)とカフェマスターの優さん(左)

① CAFE Fulfill(カフェ フルフィル)

ナチュラルリストの店主による健康と美容がモットーのお店。グルテンフリー、地産地消にこだわり、日替りランチ、自家製ドリンクやスイーツなどがそろう。クラシックが流れる店内にはリラクゼーションサロンも併設。

☎050-5890-8933
⑤ 妙高市中町6-6
つるやビルディング 2F
🕒 11:00~18:00
🗓️ 水・日曜



水出しアイスコーヒー 350円。挽きたての豆をゆっくり8時間かけて水出し。雑味がなく、コーヒー本来の深い味わいが楽しめる



フルフィルサラダ 800円(ドリンクセット1,000円、ドリンク・ミニスイーツセット1,150円)食物繊維や各種ビタミンがより豊富なスーパーフード、ワイルドライスが入ったサラダ。プチプチ、もちもち食感がクセになる



エビフライ3本にフルーツまでついてボリューム満点のエビフライ定食1,000円。お米は地元妙高産を使用。女性人気No.1!



④ ひさご家

大正9年創業、おもに冠婚葬祭などに使われている割烹。平成15年に現在の場所に移転したと同時にランチも開始。ランチは揚げ物や焼き魚など常時10種類以上がそろい、ビジネスマン等ににぎわう。お弁当は1,000円からで2日前までに電話で予約。

☎0255-72-2027
⑤ 妙高市栄町1-22
🕒 11:30~13:30
17:00~21:30
🗓️ 日曜(不定休あり)

プレゼントあり
詳しくは
15面へ



創業者のひ孫の小林陸実さん

予約できますので
お問合せください



とろけるような和牛カルビ 780円/100g
国産黒毛和牛A-5和牛カルビ 500円/100g



月・日曜はお買い得
品もあります

② 肉のマミー

精肉ひとすじ60年以上のご主人が選んだ上質の牛・豚・鶏肉が並ぶ。最高級ランクの和牛が手ごろな値段で買えるとあって肉好きの若者や、子ども会、部活のイベント用に購入する人も。牛タンや豚スペアリブなどスーパーではあまり見ない部位もあり、用途によって肉の切り方もオーダーできる。

☎0255-72-3968
⑤ 妙高市栄町3-5
🕒 8:00~18:30
🗓️ 不定休



店主の渡辺正臣さん



豚スペアリブ 138円/100g

③ 妙高市文化ホール

大ホール(約1,000席)や3つの練習室などがあり、年間を通して多くのイベントを実施。また4大グランドピアノのひとつスタインウェイも所有。スタインウェイを自分のピアノのように弾いてもらおうという事業「スタインウェイをマイピアノに」も実施しているので、弾いてみたい方はぜひ!



濁りのない明るく華やかな音色が特徴の高級ピアノ。クラシックだけでなく多くのジャズピアニストにも愛用されている。

☎0255-72-9411
⑤ 妙高市上町9-2
🕒 8:30~22:00
🗓️ 月曜、年末年始



巻頭のあまいものめぐりは南高田~妙高エリアの選りすぐりスイーツを紹介。また、差し入れや自分用にもおすすめなのがメシ系&お酒のお土産・テイクアウト。このらの観光について聞いた対談も必読です!

cocolaの人気企画を再編集! ここのらのまち歩きガイドブック vol.2 南高田~妙高周辺 好評販売中!

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



春日山~高田周辺情報はこちら→



後半2冊も鋭意取材中!お楽しみに!

vol.3 柏崎~頸城・板倉周辺 2023年3月頃発行予定

vol.4 直江津~糸魚川周辺 2023年7月頃発行予定



このQRからも購入できますよ!



※ネット販売は送料が別途かかります

上越

脱毛 美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店
デオオーネ

**乾燥の季節です。美肌ケアしながら
脱毛できるデオオーネなら安心!**



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。全身脱毛可能で、まずは無料カウンセリングにご来店を。おトクなお試しコースもご用意♪ 大好評! ワキの1回体験990円。※分割可。

Information

デオ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

はじめてのお客様に

- VIO体験・・・5,500円
- 顔体験・・・3,300円

各パーツ体験可能です!

☎025-520-8537
⑤上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F
⑨10:00~19:30(完全予約制)
④木曜、第2・4金曜
②有



上越

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

**日頃の疲れと髪のダメージに!
ヘッドスパで至福のひと時を**



カリフではお客様の頭皮や体調に合わせて3種類のヘッドスパをご用意。地肌の柔軟性と潤いを高めるエイジングスパ。頭皮だけではなく首まで揉みほぐしサラサラ髪に導くクリームバス。100%オーガニックのエッセンシャルオイルを使用し、お顔のリフトアップにも効果的な筋膜リリース。眼精疲労や偏頭痛、睡眠不足の方もぜひ!

Information

- ヘッドスパ各種「筋膜リリース」「エイジングスパ」「クリームバス」(シャンプー、ブロー込み).....60分**3,850円**
- ヘッドスパご利用の方に、体調・お好みに合わせた**アロマブレンド(ロールオンタイプ)をプレゼント!**

有効期限 2022年11月末日まで

☎0120-82-5650
⑤上越市南本町3-14-12
⑨平日 9:00~18:00(受付終了)
土日祝 9:00~17:00(受付終了)
④月曜、第1火曜、第3日曜 ②有



お手入れすれば人は輝く!

ここの
美話
スポット

アイコンの見方
⑤住所 ⑨営業時間 ④定休日 ⑩問合せ ☎電話番号 ②駐車場

**くもんの先生
はじめませんか?**

くもんの先生説明会 公文が目指すもの、公文の先生のお仕事など幅広く紹介

時間 10:30~12:00 ※説明会はすべて3日前までに予約

11/15(火) 長岡市 タリーズコーヒー アクロスプラザ店

11/17(木) 上越市 パリスタカフェ 上越国府店

11/24(木) 長岡市 タリーズコーヒー 古正寺店

11/25(金) 上越市 タリーズコーヒー 高田西店

12/ 1(木) 上越市 パリスタカフェ 上越国府店

12/ 2(金) 長岡市 タリーズコーヒー 長岡花園店

その他の説明会日程はこちら

zoom web説明会

12/13(火) 11:00~12:00、17:00~18:00

12/22(木) 11:00~12:00、17:00~18:00

KUMON

ご予約 公文教育研究会 新潟事務局 担当:宮垣・川上
問合せ **TEL.025-243-5055** (平日9:30~17:30)



ガステラス通信 Vol.04

ガス温水暖房なら、お財布ももっと暖かく!

冬トクぶらん
(家庭用温水暖房契約)

都市ガスの“温水暖房(床暖房やルームヒーター、パネルヒーターなど)”をご利用いただいているお客さまを対象とした、お得な料金プランです。冬期の5か月間(12月~4月検針分)で、1か月の使用量が32㎡以上の場合、一般契約よりもおトクに!! お財布にも優しいプランです。

どのくらいオトクになるの?

令和3年度の「冬トクぶらん」ご契約者様の12月~4月検針分の平均ガス使用量(126㎡/月)で比較すると...

月額 15,629円 → **12,765円**

一般契約 冬トクぶらん

※税込 ※原料調整費を含みません

1か月 2,864円もオトク!

お申込みはこちら

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



上越 柏崎

ヘア ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

**信じられないくらい「キレイに染まる」のに
リーズナブルな専門店**



ヘアカラー専門店のココ・デ・カラーは、プロの美容師による施術なのに、とてもリーズナブルなお値段で白髪染めができます。ココ・デ・カラーへ移行される方が年々増えています。カラーと一緒にできるカットメニュー(2,500円)も好評です。ご予約は、下記のQRからどうぞ。もちろん飛び込みもOK!

Information

- ミセスつや髪コース(税込)
全体染め.....**4,500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**

有効期限 2022年11月末日まで

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

ご予約はこちらから



あるん通信

あろ火 × YAGAIYA × cocola

連動企画 レシピ Vol.18

Instagram cocola 公式アカウント連動企画

④ #上越産野菜でかんたんレシピ

「あるん畑の焼きいも」

数ある品種から厳選し、食べ頃になるまで追熟したのちに販売される焼きいも。しっとり食感にこだわり、これを目当てに来店する顧客も多いという店の密かな人気商品。

推奨者: 本間大基さん (あるん畑)

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

上越あるん村 LINE公式アカウント

右記QRからかんたんお友だち登録♪ おトク情報をお届け!

旬菜交流館 あるん畑

☎025-525-1183
⑤上越市大道福田639
⑨9:30~18:00 ⑩12/31~1/3

居食屋YAGAIYA

☎025-545-1865
⑤上越市中央1-9-5
※11/1よりリニューアル休業





冠婚葬祭ビップ

あんしん相談会

お葬式の費用・準備などなんでもご相談ください。ビップの「安心サポートプラン」はご葬儀費用も**あんしん**。現金支払いのいらないご葬儀精算をご提案します。

参加無料 要予約 VIP会員以外の方も参加OK

11/10(木) セレモニーホール大町(桶孫)
上越市大町3-4-4

11/22(火) VIPシティホール上越
上越市土橋1908-1

① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~ ④ 12:30~ ⑤ 13:30~
新型コロナウイルス感染症予防のため受付時間を決めて開催いたします。

ビップの相談会は、感染症予防に電話予約の上、ご来場の方に
取り組みながら開催しています。

エンディングノートとめんつゆプレゼント!

ご予約 株式会社ビップ
お問合せ **TEL. 025-526-5617**

「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
秋冬の人気メニューがグレードアップ!



となりのカレー屋さんの冬季定番、焼きカレーのスペシャルメニュー「ハンバーグ焼きカレー (1,350円)」が新登場! 濃厚なカレーとアツアツにとろけたチーズが肉汁あふれるハンバーグと絡み合う、至福のコンビネーション! 冷えた体をしっかり温めてくれる、ホットなイチオシメニューです!

☎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)
☎平日11:00~14:00
土日祝11:00~15:00 ④元旦



となりのカレー屋さん
ハンバーグ焼きカレーご注文のお客様
温泉たまごトッピングをサービス
●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11月末日まで cocola

上越
居酒屋 傍 SOBA に店名変更



SOPA妙高が居酒屋 傍 SOPA に店名変更しました。今まで以上にお客様に寄り添い、おいしい料理、心からのおもてなしをご提供いたします。お昼はお蕎麦や定食を取り揃えており、夜は地元料理や串揚げ、お刺身、馬メニューなど居酒屋メニューが150種類以上! お一人様大歓迎です。ご来店お待ちしております。

☎090-7815-1966
④上越市大和5-2-7 エンジョイプラザ1F
☎11:00~14:00、16:00~22:00
④火曜 ④有



居酒屋 傍~SOBA~
飲食代 5,000円以上ご利用で
5%割引
●来店時提出
有効期限/2022年11月末日まで cocola

上越
11/6(日) ビュー京ヶ岳そばまつり



毎年大好評「清里新そばまつり」。今年は11/6(日)に開催! 清里自慢のおいしい自然薯そばを味わえ、地域の農産物の直売も! また、天ぷらそばのみ提供する「そばの日」は、11/12(土)、13(日)、19(土)、20(日)。紅葉も見頃です! ※11/5(土)までの週末はカフェ営業(11:00~15:00)

☎025-528-4100
④上越市清里区青柳3548
☎土日祝 11:00~14:00
④平日



ビュー京ヶ岳
コーヒー1杯100円引き
●お一人様につき1枚有効 ●テイクアウト可 ●来店時提出
※カフェ営業・そばまつり・そばの日 共通
有効期限/2022年11月20日まで cocola

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

cocola

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
旬にこだわった自慢のお料理と銘酒 ワンランク上の宴が今ならおトクに!



上) 人数によりマルエフの生得もご用意いたします
下) 洋風のお料理もご用意
旬菜居酒屋 農民
☎025-530-7038
④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)
④日曜 (宴会予約に応じて営業)
④有

生牡蠣、生本マグロ、真鱈白子に本ずわい蟹など日々仕入れる新鮮な魚介。お肉は日向鶏や赤城牛、会津直送の馬刺しなど、各地のブランドを厳選。食材に徹底的にこだわっております。また、地酒のほか希少価値の高い日本酒の数々や、もはや店頭には並んでいない山崎・白州・響など洋酒のセレクションもご用意。モヒートやサングリアは自家製を提供し、お酒も一切妥協のないラインナップ。直江津駅から徒歩3分とアクセス良好、安心の全席完全個室で様々なシーンでご利用いただけます。10/20よりスタートした「にいがたGo To Eatキャンペーン」参加店。ハイグレードなご宴会が今ならとってもおトクに!
●ご宴会プラン 5,500円
●忘新年会プラン 6,000円
●忘新年会おすすめプラン 6,500円 (生牡蠣または国産牛ステーキ付)
●忘新年会特別プラン(本ずわい蟹付) 7,500円
※いずれも2時間飲み放題付

旬菜居酒屋 農民
10名様(金・祝前日)/8名様(その他曜日)のご予約で
岩の原 善スパークリング白orロゼ 1本プレゼント
●1グループにつきクーポン1枚有効
●当日対応不可 ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2022年11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」のバリバリ薄皮たいやき! 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「たい夢限定 チョココリーム」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
☎10:00~19:00 ④月曜 ④有



たい夢 国分店
たいやき5個 (一部対象外商品あり) お買上げにつき
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11月末日まで cocola

上越
もはや定番!! 「cocolaプレート」



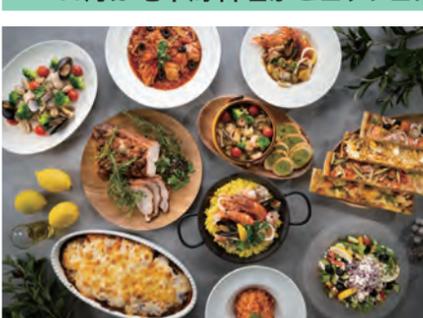
毎回大人気のcocolaクーポン持参の方だけがオーダー可能な「cocolaプレート」リクエストにお応えして今度もやります。看板メニューのステーキ100gと、ビーフ100%手作りハンバーグのセット(通常1,280円)にさらにエビフライが2本も付いて980円! 昼も夜も同価格! クーポンは必ず切り離してご持参ください。

☎025-525-1906
④上越市寺町16
☎11:00~14:00
17:00~20:30
④木曜 ④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11月末日まで cocola

上越
11月は地中海料理がビュッフェに登場! スイーツビュッフェも大好評!



上) 地中海ビュッフェ イメージ
下) 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
☎ランチタイム 11:30~14:30 (LO14:00)
ディナーは貸切予約のみ 17:00~21:00 (LO20:30) ④無休 ④有

■ランチビュッフェ「地中海ビュッフェ」
ピヤベース、パエリア、ムサカ、地中海サラダなど地中海にちなんだおいしい料理が盛りだくさん! 週末はタイムサービスも登場! ※平日・週末で料理内容が変わります。
・平日:11月の月~木曜 ※11/3、23は除く
大人1,300円、小学生800円、幼児500円
・週末:11月の金土日曜・祝日
大人1,800円、小学生800円、幼児500円
営業時間(平日・週末共通)11:30~14:30 (LO14:00)
※11/12、13、26、27は14:00まで (LO13:30)
★LINE会員様、ランチビュッフェが大人料金から週末300円、平日100円引き!
■「スイーツオーダービュッフェ」
オーダースイーツ9種から、お好みのスイーツをご注文ください。軽食ビュッフェ、サラダ&ドリンクパー付。
・開催:11/12、13、26、27
大人2,800円、小学生1,500円、幼児800円
営業時間: 15:00~17:00 (LO16:30)

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11月末日まで cocola

上越
10/29(土)・30(日) いたくら亭 新蕎麦まつり開催!



上) 上越産新蕎麦と塩むすび3種の欲ばりセット
下) 板倉区の新蕎麦畑
一般財団法人 系しんの里観光公社
そば いたくら亭 ☎0255-81-4720
④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 ④火曜

今年もいち早く蕎麦好きの皆様へ新蕎麦を味わっていただけるよう、上越産の新蕎麦とブランド米3品種の新米塩むすびをご用意いたしました。新蕎麦・新米の両方を同時に味わっていただけます。
●日程 10月29日(土)・30日(日)
※収穫の状況によっては、日程が変更となる場合がございます。
※お米品種(予定)
新潟県産…つきあかり
福井県産…いちほまれ
島根県産…つや姫
●新蕎麦・塩むすび3種の限定メニュー
欲ばりセット 1,200円
※数量限定ですのでなくなり次第終了となります。
※29、30日は欲ばりセット・ざる蕎麦のみの販売となり、その他蕎麦メニューの販売はございません。お子様ランチ・天ぷらメニューは、通常通り販売いたします。

そば処 いたくら亭
おまかせ天ぷらプレゼント
●クーポン1枚につき1名様有効 ●他との併用不可 ●イベント時使用不可
●注文時提出 ●クーポン使用時はスタンプカードに反映されません
有効期限/2022年11月末日まで cocola

上越 系魚川

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、楽しい雰囲気の中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 ④上越市稲田3-6-32
 系魚川教室 ⑤大和川地区公民館
 ①受付時間 10:00~15:30
 ②日曜、祝日 ③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11月末日まで cocola

上越

学生スパー30%OFFキャンペーン!



要学生証提示

11/1(火)~12/30(金)までの期間中、平日・土日祝日問わず、学生さま対象(専門・大学・大学院生)でストレートパーマ30%OFFキャンペーンを実施! また、12月はヘアケア商品10%OFFと技術料最大半額になるくじ引きを開催! ※くじ引きは学割併用不可

☎0120-70-0509
 ④上越市春日山町3-18-59
 ラフォーレ春日山1F
 ⑧8:30~19:00 ※土日祝18:30まで
 ⑨月曜、第1火曜、第3日曜 ⑩有

美容室 フレンド

G-UPストレート(縮毛矯正・ミディアム料金)
 23,100円 → **16,170円**
 高校生以下 17,600円 → **12,320円**
 プラス1,500円でカットもできます

●予約時申告、来店時提出
 有効期限/2022年11月1日~12月30日まで cocola

上越

個別指導のパソコン教室です



動画による指導は行いません! 原則は少人数に対する個別対応で、聞きたいことを優先的に解決します。またコースは目的別のコースですので与えられた内容を指導されるだけではありません。わからないときに聞きに来るといった使い方も歓迎します。まずは初回無料の体験授業にお越しください。

☎025-512-0498
 ④上越市春日新田2-2-2
 ⑧原則10:00~19:00
 ⑨不定休
 ⑩有(カメラ屋さん前) Pc,stArt 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11月末日まで cocola

オトクーポン @こころ

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



アイコンの発見
 ☎電話番号 ④住所 ⑤営業時間 ⑥定休日 ⑦駐車場

上越

秋のご入会キャンペーン終了間近



秋のご入会キャンペーンは11月末で終了! 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るラストチャンス! 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。平日の小学生クラスにも残席あり。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。

@812vlnh
 ☎025-523-9590
 ④上越市本町5-2-1 クリタビル3F
 ⑧火~金曜12:00~21:00、土曜9:30~18:30 ⑨日・月曜、祝日 ⑩有

ジェイズ英会話 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11月末日まで cocola

妙高

おそうじのお悩みはプロの技術で解決!



日頃のお掃除で落としきれない汚れはプロの技術ですっきり! 浴室・キッチン・洗濯機・エアコンなど11月末までに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か所につき1,100円引き、2か所以上でさらにうれしい割引キャンペーンを開催中。ご相談だけでも大歓迎! 価格はすべて税込。

☎0120-511-017
 ④妙高市上四ツ屋76-13
 ⑧8:00~17:00
 ⑨不定休、年末年始12/31~1/3

おそうじ本舗 妙高新井店

お見積り11,000円以上で1か所につき**1,100円引き**
 2か所以上でさらに**うれしい割引あり**

●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可
 有効期限/2022年11月1日~11月末日 cocola

上越

気になる汚れはおまかせください!



11月末までにレンジフード・浴室・浴室追い焚き配管・エアコン・キッチン・洗濯機(ドラム式も可)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か所につき1,100円引き、2か所以上でさらにうれしい割引キャンペーンを開催中。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
 ⑧8:00~18:00 ⑨無休

おそうじ本舗 直江津店

お見積り11,000円以上で1か所につき**1,100円引き**
 2か所以上でさらに**うれしい割引あり**

●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可
 有効期限/2022年11月1日~11月末日 cocola

上越

当店初めてご来店限定メニュー



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相談ください。

☎025-544-5770
 ④上越市石橋2-5-15
 ⑧平日 10:00~19:00
 土日祝 9:00~18:00
 ⑨月曜、第1火曜、第3日曜 ⑩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11月末日まで cocola

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

【全国旅行支援】使って! にいがた旅割キャンペーン対象商品

【出発日】11/5(土)(日帰り)

【旅行代金】大人小人同額 割引後 **地域クーポン1000円分付与**
 お一人様 **14,900円 → 9,900円**

【注意】このツアーは新型コロナウイルスワクチン3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 国内旅行業業務取扱管理者 中澤正樹

お申込み・お問合せ **頸城自動車株式会社** (頸城自動車)

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

※旅行条件は当社標準旅行業約款・特別補償規程によります。詳しくは当社HPをご覧ください。※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。

上越

ふだんの生活習慣がゆがみの原因



背骨や骨盤のゆがみは、身体全体に対して影響を及ぼします。日々生じてしまうゆがみに対して、人の身体には修復する機能が備わっています。しかし日常生活やクセが繰り返されることにより修復機能が追いつかずゆがみとなってしまいます。ご自身の身体と向き合ってみて、自分の身体に興味を持つことが大切です。

☎025-525-0182
 ④上越市北城町3-15-13
 ⑧9:00~20:00
 ⑨無休(日曜も予約可) ⑩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11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
 ⑧13:00~19:00 ※完全予約制
 ⑨月曜 ⑩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11月末日まで cocola

女性のお悩み解決 教えて!



大島クリニック
大島隆史 院長

妊活 vol.112

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 基礎体温を付けていると何回も体温が落ちています。いつ排卵かわかりません。ストレスになるのですが、それでもつけたほうが良いのでしょうか?

A 基礎体温の落ちた日が排卵と言われていますが、実際は排卵の日に落ちる確率は2割くらいです。米国のデータから、排卵日と基礎体温の関係は低温の最終日に1/3、体温が上昇中に1/3、高温相の1日目1/3の方が排卵しています。基礎体温から排卵日を特定することはできないと考えられます。ちなみにこの低温相最後の日から高温相に移る時期に毎日タイミングをとったご夫婦の妊娠率が一番高いことが確認されています。

なぜ基礎体温を測るか。目的は、高温相が10~14日間持続するかを確認するためです。排卵が行われ黄体ホルモンが分泌されると脳の体温中枢を刺激して基礎体温が高温(36.7℃)になります。この高温相を確認するためです。黄体はどのようにできるかを説明しましょう。排卵すると卵胞が潰れそれが黄体になり、そこから黄体ホルモンが分泌され、着床を促しその状態が持続するようにする役目を黄体ホルモンは担っています。つまり排卵は、卵子を出すだけの働きではなく、黄体をつくるのが最終目標です。高温相を確かめるために排卵後と考えられる頃からに限定されて基礎体温を測定してはいいかがでしょうか(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.120

なんとかなるさあ~法律相談

Q 妻が私のわがままな性格にあきれ、離婚すると言って家から出ていきました。家を出る前の日に大ゲンカし、翌日、彼女は、婚姻期間中に二人で購入したテレビや掃除機まで勝手に持ち出して行ってしまいました。妻に戻せと主張したり損害賠償を請求することはできますか?

A 夫婦が離婚になり別々に生活をする場合、今まで使用してきた家財道具をどのように分配したらいいか、必ず問題になります。多くの方々は、話し合いで解決するのですが、今回のように勝手に持ち出されて事件になってしまうこともあります。

民法上、夫婦の一方が婚姻前から所有する財産などはその人の特有財産となりますが、それ以外は夫婦の共有物になると推定されます。設例の場合は、二人で購入したものですから、夫婦の共有物になるはずですが、そうすると妻にも共有持分があるので、その物を返還しろとまではいえません。

しかし、その一方であなたにも共有持分があります。あなたは事実上使用ができないわけですから、裁判で損害金を請求することは理論的には可能です。

ただし、電化製品は数年使用していればほとんど無価値になります。また、持ち出す際にあなたと大ゲンカして家財道具の分配の話すらできなかったのであれば、裁判所からはあなたの主張は権利の濫用だと言われ、結果として請求を認めてもらえない可能性もあります。なので、裁判はやめて冷静に話し合いをしてみてくださいはいいかがでしょうか?

11/7(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

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)。



脱毛特集がとてもおもしろく、今まさに**家庭用脱毛器**で脱毛中だったので、疑問

(上越市 Nさん)

【コリラ部リサーチ 脱毛 & 美容と健康特集】
脱毛が気になっていたので、じっくり読みました!美容目的はもちろん、VIO・介護脱毛なんてのも最近よく聞くので、思い切って脱毛サロンの**カウンセリング**を予約しちゃいました。



(上越市 Oさん)

温泉好きなので読んでいて楽しかった。特に**ライムソート**妙高のプランは知らなかったので、今度行ってみようと思います!

(柏崎市 Cさん)

温泉好きなので、今回の温泉は**全部利用済み**。とても良いお湯です。今回は載ってませんでした。が、**柏崎の椎谷地区**にサウナができてます。扉を開ければそこは海。鯨波にもそういうのがあります。



鯨波のサウナ宝来洲(ホライズン)

アルペンリックススバのクーポン券、11月末日までかあ。何枚あっても足りないよ。(上越市 Wさん)

(上越市 Sさん)

【温泉&サウナ特集】
見やすくよかったです!最近、彦にある「さくらの湯」へ初めて行ったばかりで、サウナに入る「サ活」にも興味を持っていました!近くの温泉情報がありました。よりコリラに愛着がわきました。(柏崎市 Hさん)



器で脱毛中だったので、疑問

(上越市 Mさん)

【二日日和・新井近郊編】
「近所さんのかねこやさん」そば亭さんが掲載されていてとてもうれしくなりました。かねこ

(上越市 Kさん)

「飯のお供に生卵が特に男性から人気で、おもしろかったです。女性は、安定の梅干し、鮭があがっていて、年代・性別での違いもわかって良かったです。



(上越市 Sさん)

新米はまずはそのまますずくやな炊きたてのお米を食べるのが最高です。そして私は「桜でんぶ」をたっぷりご飯に載せて食べるのが大好きです。奥様には「えー」という顔で見られますが、(上越市 Kさん)

(糸魚川市 Iさん)

土鍋でご飯を炊いています。ところが、炊く時間や水の加減がよくわかりませんでした。疑問点解消です。箸をふたの穴に挿すと、炊き上がり前に強火にするとか…。おいしくできそうです。(上越市 Sさん)



(上越市 Hさん)

【新米特集】
土鍋ご飯の記事に目を奪われました!新米が届いたら絶対挑戦してみます。初めてですが、上手く炊けるといいな!!



上越市地産地消推進キャンペーン10月15日〜始まるんですね!いつも気付くのが遅くて応募できなかったのが知れて良かったです。(妙高市 Tさん)



(上越市 Mさん)

アレグロといもり池の芭蕉苑に行きたいと思っていたのでクーポンを切り取って貼ってあります。



(上越市 Yさん)

最難関校の記事を見て、ああ受験シーズンが始まるなって思います。みんながんばれ!(上越市 Yさん)

(上越市 Tさん)



【その他いろいろ】
2歳の子と一緒に里帰り出産で上越に帰ってきました。11月が予定日なのですが、行ける範囲でイベントに参加したいです。男の子で電車好きなのでレールパークにぜひ連れて行ってあげたいです!産まれてしまったら旦那に頼みます(笑)。(上越市 Tさん)

やさんのオードブルおいしいですよ!(妙高市 Aさん)

