

こちらへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

# cocola

上越・妙高・糸魚川・柏崎

12月号 2022 vol.171  
TAKE FREE



2~5面 総勢100名に当たる！絶品プレゼントあり！冬のごちそう

## 冬のおいしいが勢ぞろい！

- 6面 お守り・お神札にまつわるQ&A
- 7面 **cocola部** まいにち着る服のこと
- 8-9面 バッグの中身見せてください
- 9面 求人情報
- 10-11面 冬のボーナスどうする？  
ここのInformation
- 12面 ここの日和 ～三和区編～
- 12-13面 美活スポット
- 13-14面 オトクーポン
- 15面 オタクイズ



まち歩き  
ガイドブック  
好評  
発売中！

ここの日和は  
三和区を紹介

web  
f i



大切な日の  
食事は  
誰と楽しむ？

撮影協力:伊葉食堂 Nishimori 〜ニンモリ〜

### 上越 糸魚川 進学教室 得志館

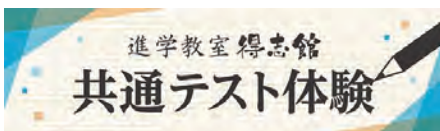


難関大学受験への徹底した対策とサポートを行う“進学教室”

### 大学入学共通テストを無料体験 本番同様の試験にアフターフォローも！

得志館では大学入学共通テスト直後に、実際の試験問題を本番同様に体験する「共通テスト体験」を無料開催！結果をもとに面談をし、今後へのアドバイスも。日数・時間は希望教科に応じ、事前相談のうえ調整いたします。下記QRまたはお電話でご予約を！

●日程: 1月15日(日)、21(土)、22(日) ※1教科 約80分



合格校実績: 千葉大学、筑波大学、  
東京外国語大学、新潟大学など

進学教室 得志館  
② 直江津校 025-520-9477  
⑤ 上越市西本町2-3-30 2F  
④ 電話受付: 月・金曜 15:00~19:00  
② 糸魚川校 025-556-6044  
⑤ 糸魚川市大町2-5-6  
④ 電話受付: 火・水・木曜 15:00~19:00  
⑥ 土日祝(共通)

お申込みは  
こちら▼



### 上越 格安携帯 エックスモバイル二葉楽器



iPhone修理・バッテリー交換、モバイルWi-Fiも取扱中！

### 物価高対策に携帯料金見直しを！ 大手から乗り換えなら半額以下に！

上越市本町5の二葉楽器内で「格安携帯エックスモバイル」の取扱いを開始。ドコモの電波を使っているので通話エリアも安心。今お使いのスマートフォンはそのまま使うことができますので面倒な設定変更など必要ありません。スタッフが丁寧にご説明いたします。まずは携帯料金見直しでどのくらい安くなるか下記QRからシミュレーションを！

大手携帯会社から乗り  
換えて2年間でなんと  
約108,000円おトク！



格安携帯 エックスモバイル二葉楽器

② 025-523-5655  
⑤ 上越市本町5-3-27  
④ 10:00~18:30  
⑥ 水曜

@3671gbtc

LINE



エックスモバイル

### 上越 YAGAIYA



月コースは、ヴィーガンやベジタリアンの方への対応可(要事前相談)

### 居食屋から地産地消の小料理屋へ 「YAGAIYA」としてリニューアル！

“居食屋”の営業を10月に終了。コロナ禍以降求められるスタイルを考慮し、旬の地元食材を中心に扱う予約優先の小料理屋、「YAGAIYA」として再出発。お任せコース(2名様〜)に、花(4,400円)・月(6,600円)・郷土料理(11,000円)など。1名様はカウンターで日替りの品をご提供。※表示価格は1名様。飲物代別。

行政の指導に基づき店  
内改装。各種衛生設備  
を完備しております



YAGAIYA

② 025-545-1865  
⑤ 上越市中央1-9-5  
④ 18:00~22:00  
⑥ 日・月曜、12/31、1/1







### Go To Eatでおトクに クリスマスランチ

毎年大好評のクリスマスランチコース!! 今年はGo To Eatお食事券でおトクにどうぞ。また、今年はさらに多くのお客様にお召し上がりいただけるように1日限定10組様としました。おしゃれなノンアル乾杯ドリンク付。

#### イタリア料理 フルット

📞 025-523-3060  
📍 上越市大豆1-9-15  
🕒 11:00~14:30 (LO14:00)  
17:30~22:00 (LO21:00)  
📅 火曜、12/31~1/2  
(12/30はランチのみ)



# 冬の ごちそう

クリスマスやお正月にぴったりの  
冬のごちそうを紹介します!

## お店でゆったり派

### cocodaクーポン

**お好きなメニュー1点  
100円引き**  
山の家カフェ  
注文時提出  
1枚で1名様まで。他との併用不可  
有効期限:2023年2月末日まで

### cocodaクーポン

**1,000円以上ご注文の方  
100円引き**  
イタリア料理 フルット  
注文時提出  
1枚で2名様まで。他との併用不可  
有効期限:2023年1月末日まで

### cocodaクーポン

**ソフトクリーム  
50円引き**  
Café里わ  
注文時提出  
1枚で4名様まで。他との併用不可  
有効期限:2023年3月末日まで



### 改めてナポリタンは、うまいと言わせたい

昔はこの喫茶店にもあった真っ赤なナポリタン。もちもち太麺を強力な火力で炒めるから美味い! 懐かしいナポリタンがここにあります。その他、ミートソース、卵で仕上げる塩カルボナーラ風の白ナゴなどメニュー盛りだくさん。

トッピングをプラスしたり  
カスタムも自由に楽しめる!

★白ナゴ 小820円、並920円、大1,020円  
★デミとオムで包んだ贅沢な一品「オムナゴ」小880円、並980円、大1,080円

#### キッチンパンチョ 上越インター店

📞 025-538-8020  
📍 上越市富岡462-14 ドン・キホーテ様向い  
🕒 12~2月 11:00~20:30(LO20:00)  
📅 不定休



### サブリーユの クリスマスランチ&ディナー

冬野菜をいかしたナチュラルなフランス料理で今年もクリスマスランチ&クリスマスディナーを提供します。素材に寄り添ったサブリーユでしか味わえない料理で、心も体も元気になってもらえたらうれしいです。

#### ビストロ サブリーユ

📞 025-534-3684  
📍 上越市大潟区上小船津浜714  
🕒 11:30~LO13:00  
18:00~LO19:30 (要予約)  
📅 火曜ほか週1回、12/31~1/3



### 隠れ家的イタリアンで ステキな時間を

★5,000円の宴会プランもあり(2名様~、前日までに要予約)  
ディナーは食事のみのコース料理もあります。3,000円~  
★ランチは1,100円~ 前菜・スープ・パスタ・デザート・ドリンク

### ボリューム満点! 料理は全10品 2h飲み放題付スペシャルプラン

居心地のいい落ち着いたイタリアンレストランの宴会プランはオーナーの思いがこもった満足度の高いスペシャルコース。前菜盛り合せや温菜など6品に、メインのお肉料理、2種類のパスタ、デザートに飲み放題もついて6,000円。前日までに要予約。

#### 伊菜食堂 Nishimori ~ニシモリ~

📞 025-523-6901  
📍 上越市西城町3-11-1 (休)日曜、12/31  
🕒 11:30~14:00 (LO13:30)  
※土曜、祝日は12:00~  
18:00~21:30 (LO21:00)



5名様

**海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店、高田店 さんより**

**お食事券 2,000円分**

直江津店、高田店共通のお食事券。魚介類の旨さをご堪能ください!

直江津店 📞 025-545-2728 上越市西本町1-14-2  
高田店 📞 025-526-3950 上越市本町4-1-8

# 総勢 100名様 に当たる!

# 絶品 プレゼント 特集

冬に食べたくなるおいしいものをプレゼント!

1名様

**和伊太屋 四季彩 さんより**

**オードブル 4,000円相当**

和と伊の融合。大人も子どもも楽しめる創作料理がぎっしり!

📞 025-545-0431  
📍 上越市石橋1-402-2 HOTELα-1上越2F

3名様

**cafe Nekoji (カフェネコジ) さんより**

**クレープシュゼット**

冬の寒い時期に♪ オレンジジュースでフランベして煮込んだ温かいクレープ。980円

📞 0255-78-7387  
📍 妙高市栗原2-3-8

最高のロケーションで  
優雅にモーニング

クロックマダム 毎日替わりスープ付き 1,100円

プリン 14:00~16:30のカフェメニュー

### 地域のおいしいをまるごと

地元食材を使用したメニューを楽しむことができるカフェレストラン。7:30~営業しており、飯山市では珍しいモーニングも楽しむことができます。店内から望むことのできる山々などののどかな風景も魅力の1つ。

**おすすめメニュー**

- ・今月のランチ、今週のランチ(和食セットor洋食セット)メニューにより900~1,500円前後
- ・お子様カレー※ミニゼリー付き 600円
- ・スノーキャロットソフトクリーム 400円 ・プリン 480円

**道の駅「花の駅 千曲川」Café里わ**

📞 0269-62-1887  
📍 長野県飯山市常盤7425  
🕒 7:30~17:00(LO16:30)  
📅 木曜(12~3月以外の月は第2木曜のみ)

クーポンあり

人気No.1メニュー 里わカレー 850円

2022年10/14にリニューアルオープンした道の駅「花の駅 千曲川」にあります



妙高  
エビとアボガドの  
トマトクリームパスタセット  
(サラダ・ドリンク付) 1,200円



ロケーション最高のカフェで  
お腹も心も満たされる

妙高山を眺めながら特別な癒しの時間を  
民家を改装したロジ風店内も妙高山を眺めること  
ができる開放感あるテラス席もつい長居したくなる  
心地よさ。期間限定のおすすめメニューはエビとアボガ  
ドのトマトクリームパスタとリピーター続出のスリランカ  
カレー。どちらもサラダとドリンクが付いて1,200円。

★スリランカカレー  
ライスまたはナン2枚付  
(サラダ・ドリンク付)  
1,200円  
★ガパオライス セット  
(ドリンク付) 1,000円

山の家カフェ  
☎ 0255-78-7432  
📍 妙高市関川1528-2  
🕒 10:00～19:00  
🚗 第1・3水曜、木曜

クーポンあり  
プレゼントあり



上越 ランチタイム限定忘年会コース 4,500円



目で見た愉しみ  
そのおいしさに酔いしれる

★夜のコース (お料理・食事・デザート) ※要予約  
若菜 5,500円、雫 7,700円

季節の移ろいを感じながら  
旬を味わう和食コース

ランチタイム限定で忘年会コースをご  
用意。2ドリンク・お料理5品・お食事・デ  
ザート付きで4,500円。季節で移り変わ  
る新鮮な食材で作る優しく繊細なお料  
理と、ゆっくりと流れるひと時をお楽しみ  
ください。

和彩家きょうらく  
☎ 025-520-7557 プレゼントあり  
📍 上越市西ヶ窪浜411-12  
🕒 昼 水・木・土・日曜  
11:30～14:30 (LO13:30)  
夜 18:00～23:00 (LO22:00)  
🚗 月曜、12/29～1/4



上越 能生漁港水揚げの  
ぴちぴちの魚介類に舌鼓!



飲み放題コース5名様より 5,500円～※写真はイメージです

★おすすめメニュー  
●海の幸味処膳(上) 3,300円  
●海の幸味処膳(並) 2,750円

上越 2.5時間飲み放題付  
わいわい! スマイユコース全7品3,300円



とろ～りチーズのヤンニョムチキン! 女子会にもおすすめ

★2.5時間飲み放題付 彩り味自慢コース 全10品4,400円  
★2.5時間飲み放題付 イチオシ! 居酒屋メシコース 全8品3,850円  
★2時間飲み放題付 二次会コース 全5品2,750円

ゆったり150分飲み放題付きで  
このお値段!

コスパ重視で選ぶならこのプラン。少人  
数や身内で気軽に楽しめます。濃厚で甘辛  
いヤンニョムチキンはやみつき間違いなし!  
オプションメニュー (例・マグロてんこ盛り  
550円) であなた専用のオリジナルコースに!

ミライザカ 上越高田店  
☎ 025-521-6061 プレゼントあり  
📍 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F  
🕒 17:00～翌1:00、  
金・土曜 17:00～翌3:00  
🚗 不定休、12/24・25・31、1/1



宴会も家族だんらんもコースでおトクに満足!

地魚日替りコースは3,850円から。前菜、刺身盛、焼  
魚、揚げ物、茶碗蒸し、汁物、香の物などをご予算に合せ  
てお作りします (写真は5,500円)。オードブルは人気の  
一品料理を盛り込みます。HPをぜひご覧ください。

オードブルメニュー ※12/27(火)までに要予約  
●オードブル(特選5～6人前) 8,640円  
●オードブル(松5～6人前) 6,480円  
●オードブル(竹3～4人前) 5,400円  
●オードブル(梅2～3人前) 4,320円

海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店・高田店  
【直江津】☎ 025-545-2728 📍 上越市西本町1-14-2  
【高 田】☎ 025-526-3950 📍 上越市本町4-1-8  
🕒 ランチ 11:00～14:00 プレゼントあり  
ディナー 17:00～22:30  
🚗 12/31～1/1 (12/31はテイクアウトのみ)  
火曜 (直江津店のみ)



地魚日替りコース 3,850円～



オードブル(松5～6人前) 6,480円

上越 初体験!  
生(なま)お試しキャンペーン!

さかきん発酵鍋(発酵の父・坂口謹一郎に因んで)  
忘年会コース 4,400円～(飲み物別)

明治庵では今秋からさくらげの栽培工場を創設。1年中、  
白と黒のさくらげを使った料理を提供します。4,400円～  
13,200円までご予算に応じて献立します。

上越産の白黒の  
生きくらげを贅沢に!

さくらげのビタミンDの量は、全食品の  
中でもトップクラス! 食物繊維・鉄分も豊  
富な生きくらげと能生の宝寿丸のカニを  
使い、(3発酵スープ)かたふねの酒粕発  
酵、地元農家の無添加味噌発酵、かんず  
り発酵をベースに体に優しい鍋をご提供!

割烹 明治庵  
☎ 025-534-2156 プレゼントあり  
📍 上越市大潟区雁子浜323-7 8号線沿い  
🕒 予約時間に合わせて営業  
(完全予約制) @580mujba  
🚗 不定休、12/29～1/5



3名様

G ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン さんより  
ペアリングセット (2,000円相当)  
ソムリエがおすすめするペペロンチーノ  
おかきとワインのペアリング  
☎ 025-512-6288  
📍 上越市本町5-1-1 ダイアパレス高田本町1F



3名様

F えちごん亭 さんより  
海鮮丼 1杯 お食事券  
日本海鮮魚センター直営の海鮮丼専門店。ネ  
タの新鮮さは抜群。(1,500円以内商品に限る)  
☎ 0255-70-5656  
📍 妙高市猪野山55-24



2名様

E イタリア料理 フルット さんより  
スパークリングワイン ボトル1本  
イタリア料理とよく合う辛口スパークリ  
ングワインです。3,000円相当  
☎ 025-523-3060  
📍 上越市大豆1-9-15



3名様

D たんぼぼラーメン さんより  
お食事券 1,000円分  
定番からトマトチーズ麺や元祖雪室酒  
粕みそラーメンなど創作ラーメンも。  
☎ 025-532-2739  
📍 上越市三和区神明町1290-56



10名様

K 旬菜居酒屋 農民 さんより  
お食事券 2,000円分  
直江津駅前の隠れ家居酒屋。こだわ  
りの食と酒をご堪能ください。  
☎ 025-530-7038  
📍 上越市東雲町2-4-51 直江津駅南口から徒歩3分



20名様

J ピストロ サブリーユ さんより  
お食事券 500円分  
冬野菜をいかしたフランス料理。ラン  
チ、ディナーで使える食事券です。  
☎ 025-534-3684  
📍 上越市大潟区上小船津浜714



3名様

I キッチンパンチョ上越インター店 さんより  
お食事券 1,000円分  
毎月8が付く日はパンチョの日。  
トッピング無料券をプレゼント!  
☎ 025-538-8020  
📍 上越市富岡462-14 ドン・キホーテ様向い



10名様

H 割烹 西和喜 さんより  
お昼のおまかせ膳  
写真のメインに茶碗蒸し、お造り、ご飯、  
お味噌汁、デザート付。2,800円  
☎ 050-8883-0386  
📍 妙高市東雲町7-5






上越

**年末特別オードブル(4〜5名様分)・ワイン付き**

人気メニュー、ビーフカツやキッシュ、カニコロなど盛り込んだオードブル。赤・白・泡のワインいずれか1本(フルボトル)付き!クリスマスディナー お一人様11,000円(12/24のみ、限定10組)。クリスマスシェアプレート お一人様3,300円(12/23・25、2名様〜)。

**人気メニューが勢ぞろい。ワイン1本付きでおトク**

**レストラン・ヨーデル金谷**

☎025-523-0681

📍上越市大貫2-17-40

🕒11:00〜21:00(ランチ11:00〜14:00、ディナー17:30〜21:00)

📅月曜午後・火曜、1/1 12/31(オードブル引渡しのみ) ※1/2・3はランチのみ

年末特別おまかせオードブル・ワイン付き 12,960円  
ハーフサイズ7,560円(要予約) ※写真はイメージです

●申込 12/25(日)までに要予約(数量限定、店頭予約のみ)  
●引渡 12/30(金)・31(土) 店頭渡し

上越

**プレミアムおせち 謹製3段重 21,000円**

**格調と優婉のプレミアムおせち 謹製3段重**

毎年多くの方にご利用いただくデュオセレッソのおせち。伝統の技と彩り豊かな食材一つひとつが丁寧に仕上げられた目と口と心がおいしい至極の逸品です。

**品数・彩り・味わい どれも最高の絶品おせち!**

**Dúo CEREZO(デュオ セレッソ)**

☎0120-26-4000

📍上越市西城町3-5-20

🕒10:00〜20:00

📅火曜、1/1

●申込 12/18(日)までに要予約  
●引渡 12/30(金)〜12/31(土) ※上越市内配達無料  
※ご来館受取りで年越しそば(4人前)プレゼント

上越

**デリ オードブル 8,600円**

**ラミ デュ ヴァンの デリ オードブル 2022**

期間限定(12/16〜31)の特製オードブル(標準4名様分・1名様分追加2,000円)のほか、クリスマス デリ オードブル(2名様分3,800円)も。今年は特別価格でキャビアもご用意しております(数量限定)。クリスマスや年末にいかがですか?

**見栄えも味も間違いなし!**

※写真はキャビア付のイメージです

●申込 3日前まで、12/30(金)・31(土)分は12/27(火)㊟切り  
●引渡 店頭渡し 12/31(土)は11:00〜16:00  
クリスマス デリ オードブルは12/16(金)〜12/25(日)までの期間限定

**ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン**

☎025-512-6288 プレゼントあり

📍上越市本町5-1-1  
ダイアパレス高田本町1F

🕒11:00〜21:00

📅月曜、12/31〜1/3

上越

**和食とイタリア料理の融合**

和食とイタリア料理を融合させた四季彩ならではの創作料理や、彩り鮮やかなこだわりのごちそうが詰まった人気のオードブルを今年もご用意。冷製と温製が上下それぞれの器に分かれた2段重ねで限定50個。

**家族や仲間が集まる テーブルの主役はこれ!**

**和伊太屋 四季彩**

☎025-545-0431 プレゼントあり

📍上越市石橋1-402-2 HOTEL α-1 上越2F

🕒17:00〜23:00

📅日曜、12/31(引渡しのみ)、1/1

オードブル(冷製・温製2段) 10,800円(限定50個)  
オードブル(冷製・温製盛合せ1段) 5,400円(限定30個)

●申込 12/24(土) 予約受付㊟切  
●引渡 12/31(金) 16:00〜18:30頃まで

上越

**クリスマススペシャルセット 10,800円**

**ワイナリーレストラン特製 クリスマスグルメ!**

ローストチキン(2〜4人前 4,500円)、手作りベーコンのキッシュ(2,500円)、イチゴサンタのクリスマスケーキ(5号 3,800円)をご用意。3種のセット予約で「善 スパークリング(ロゼor白)」をプレゼント! 単品予約も可。

**キュートなイチゴサンタ & チキンはお子様受け抜群!**

●申込 数量限定につき先着予約順。なくなり次第終了  
●引渡 12/16(金)〜26(月) 金石の音姉妹店リラックス(上越市市民プラザ1F)にて店頭渡し。ご予約時に受取店舗をご指定ください

**ワイナリーレストラン 金石の音**

☎025-520-9002 プレゼントあり

📍上越市北方1223(岩の原葡萄園内)

🕒冬期(3月まで)は完全予約営業 11:00〜22:00

📅原則水曜、12/30〜1/3

上越

**モスチキンパック(5本入り) 1,400円**  
※テイクアウトもイートインもあり

**とにかく、冬のモスはおいしくておトク!**

**モスバーガー 上越高田店**

☎025-521-5282 プレゼントあり

📍上越市西城町1-2-2

🕒7:00〜24:00

📅無休

クーポンあり

12月11日(日)まで2つの早割でおトク!  
①ネット予約…100円おトク+100円電子クーポン付  
②モスチキンチケット(モスチキンパック5本入り) …100円おトク+100円クーポン付

**3名様**

**会心ぎざわ さんより**

**ミニ懐石**

日本料理店の贅をつくしたこだわり。季節の7品 ランチ・夜ともに3,080円。

☎025-525-0987

📍上越市大学前31

**4名様**

**山の家カフェ さんより**

**アップルパイ アイスクリームのせ**

注文が入ってから焼き上げる自家製アップルパイ(800円)は人気定番メニュー。

☎0255-78-7432

📍妙高市関川1528-2

**3名様**

**伊菜食堂 Nishimori ~ニシモリ~ さんより**

**コースランチ(1,100円)**

前菜盛り合せ、スープ、パスタ、デザート、コーヒーのおトクなコースランチです。

☎025-523-6901

📍上越市西城町3-11-1

**3名様**

**和彩家きょうらく さんより**

**お食事券 1,000円分**

素材と向き合ったこだわりのお料理と新潟の地酒を少しだけ贅沢に。

☎025-520-7557

📍上越市西ヶ窪浜411-12



**2名様**

**食堂ニューミサ さんより**

**みそラーメン**

大量の玉ねぎともやし、にんにく香るニューミサの大人気ラーメン。900円

☎0255-74-2096

📍上越市中郷区稲荷山367

**5名様**

**欧風菜園 COCHON-ROSE(コシヨンローズ) さんより**

**お食事券 2,000円分**

コシヨンローズの店内飲食にご利用できるお食事券をプレゼント。

☎0257-21-2125

📍柏崎市常盤台3-30 フジコービルII

**2名様**

**アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ さんより**

**アレーグロランチ食事券**

人気のホテルメイドビュッフェをぜひ! 平日・土日祝どちらでも! (1/1〜9は不可)

☎025-526-7611

📍上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F

**2名様**

**こってりラーメンGita さんより**

**チャーシュー 1本**

やわらかトロトロの自家製。2,500円。ハーフ2,000円。29(肉の日)は1,500円

☎025-522-4387

📍上越市中田原153-2





### お子様から大人まで家族みんなで楽しめる 年末オードブル予約開始!

銀ダラ西京焼き、あん肝ポン酢をはじめ本格居酒屋ならではの料理ほか、エビグラタンにミートローフなどお子様も楽しめる華やかな極上オードブル。数量限定、お早めに! 忘新年会の予約も承り中! Go To Eat対象店。

#### 食にとことんこだわる 居酒屋の人気オードブル

旬菜居酒屋 農民

☎025-530-7038

⑤ 上越市東雲町2-4-51 直江津駅南口から徒歩3分  
⑥ 17:30~23:00 (LO22:30) **プレゼントあり**  
⑦ 日曜(宴会予約に応じて営業)、12/31(引渡しのみ)、1/1

●申込 限定数につき先着順にて予約受付  
●引渡 12/31(土) 15:00~18:00 店頭渡し  
※写真は昨年の内容。献立は変更の場合あり

妙高



### 自慢の海の幸をドーンと 詰め込んだ豪華おせち!

特製 7寸2段重 おせち 15,984円

●申込 12/28(水)まで  
●引渡 12/29(木)~31(土)

#### 素材選びと味にこだわった年末のごつつお

年末限定の調理長渾身の逸品が勢ぞろい! 年末・正月を彩るこだわりを詰め込んだ豪華特製おせちに、海鮮・縁起物・洋風など、ツボを押さえたバラエティ豊かなオードブルや鮮度が自慢の特選寿司折りのご予約承ります。

寿司詰め合わせ ※12/29(木)までに要予約  
●特上寿司詰め合わせ 39貫 5,000円  
●特上寿司詰め合わせ 24貫 3,500円  
オードブル ※12/28(水)までに要予約  
●引渡 12/22(火)~31(土)(※12/31(土)は、15:00まで)

#### 日本海鮮魚センター あらい道の駅

☎新井店 0255-70-5544

⑤ 妙高市猪野山55-16

⑥ 9:00~18:00

⑦ 1/1

**クーポンあり プレゼントあり**



年末スペシャルオードブル8,000円



特選寿司詰め合わせ 40貫 6,000円

柏崎



### 新春の食卓を彩る特製フレンチおせち

フランス料理ならではの食材や調理方法で仕上げる特製フレンチおせち。じっくり低温で焼き上げるお肉のローストや当店定番のテリーヌや魚介のスモーク、そしてデザートまで入った三段重のおせちです。

### お正月から フレンチをいただける幸せ♪

欧風菜園 COCHON-ROSE  
(コシヨンローズ)

**プレゼントあり**

☎0257-21-2125

⑤ 柏崎市常盤台3-30 フジコービルII

⑥ ランチ11:30~LO13:30

ディナー18:00~LO20:00

⑦ 月曜ほか、12/26~1/3



おせち限定30個 限定数になり次第終了  
●申込 12/10(土)までに要予約  
●引渡 12/31(土) 14:00~16:00 店頭渡し  
クリスマスオードブル(10,800円)は12/4(日)までに要予約

上越



### クリスマス・年末の集まりに ホテルメイドの極上料理!

#### 【期間限定】ホテル特製オードブル

毎年大好評! 特別な日の団らんに、アートホテルの特製オードブルはいかがでしょう? ホテルメイドのこだわりメニューをギュッと詰め込みました♪ 少人数用には、お肉料理を盛り合わせた「肉盛りオードブル」もおすすめ!

クリスマスチキンセット  
●申込 12/15(木)まで  
●引渡 12/19(月)~26(月) 11:00~18:00  
クリスマスケーキもご予約承り中!  
詳しくは本紙のオトクーポン(14面)へ♪

#### アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

☎025-526-7611

⑤ 上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F

⑥ 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) ⑦ 無休

**プレゼントあり**



肉盛りオードブル2~3人前 4,000円  
※通年予約可



クリスマスチキンセット1,000円

**W** **3名様**

ワイナリーレストラン 金石の音 さんより

**金石の音orリラックスで使える  
お食事券 1,000円分**

当店or姉妹店好きな店舗でご利用を♪  
☎025-520-9002  
⑤ 上越市北方1223 (岩の原葡萄園内)

**Y** **3名様**

モスバーガー上越高田店 さんより

**とびきりチーズ(ポテトセットドリンク付)**

お肉もチーズも国産! 国産丸大豆醤油使用ソースが決め手の絶品! 980~1,030円  
☎025-521-5282  
⑤ 上越市西城町1-2-2

**U** **3名様**

ストロベリーコーンズ・ナボリの薫上越高田店 さんより

**ナボリのマルゲリータ (Mサイズ)**

モッツアレラチーズとトマト、パジルのハーモニーが絶品の人気商品! 1,890円  
☎025-526-9211  
⑤ 上越市北城町3-6-7(コスモシティ内)

**T** **1名様**

割烹 新柳 さんより

**大海老フライ、鶏から揚げ、  
自家製卵焼き 3点セット**

一品料理セット 2,900円(テイクアウト)  
☎025-533-5024  
⑤ 上越市牧区落田223



**応募方法**

【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~Y  
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 おすすめの寒さ対策(冷え対策)を教えてください ※あれば写真も送ってください  
⑤ 甘味処で食べたいメニューはありますか? 具体的に教えてください  
⑥好きなおせんべい、おかきがあれば教えてください

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 12月号絶品プレゼント」

F A X 025-522-4618

右のQR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12月20日(火)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。

**Y** **2名様**

割烹 明治庵 さんより

**上越産 白黒きくらげ**

ビタミンD量が豊富なきくらげ1,500円相当(約400g)を2名様。  
☎025-534-2156  
⑤ 上越市大潟区雁子浜323-7

**X** **1名様**

ミライザカ 上越高田店 さんより

**お食事券3,000円分(コースご予約の方)**

写真は、2.5時間飲み放題付、イチオシ! 居酒屋メシコース3,850円  
☎025-521-6061  
⑤ 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F



## 菅原神社のお守り



菅原神社の神紋(神社の紋章のこと)である梅がデザインされた「合格御守」と勝負事に勝てそうな「勝運守」。

## 高田本町 春日神社のお守り



龍の絵柄やかわいい子ども用など様々な種類のお守りがある。

## 高田本町 春日神社のなんぼいさん ふだ 南方山お神札

この図柄は上杉謙信公が狩野派の絵師に描かせたもので、春日神社では毎年7月にこの龍の描かれた旗とお札をもって妙高登山し、祈願している。



## 菅原神社の学業上達 絵馬

合格にかけて、五角形の形をした絵馬。願い事を書いて神社にかけよう。

# お守り・お神札にまつわるQ&A

色や形状も豊富で、持ち歩くだけで元気づけられるようなお守りや、神棚におまつりするお神札。初詣の際に新調してみてもいいでしょうか？



**神棚がない家はどこに飾ればいい？**  
神棚は、居間などの家族が集まる部屋の目線より高い位置に、南または東向きに設置するのがよいとされています。神棚がない場合はタンスや本棚の上におまつりするなど、かたちにこだわらずに、できることから始めてみましょう。  
また、新潟県神社庁では、神棚のないご家庭へ簡易神棚または鳥居付神札立てをご希望の方に贈呈しております。(新潟県神社庁 上越支部)

**お神札とお守りの違いって何ですか？**  
お神札は、家や会社の神棚におまつりし、一家や会社の安泰を願ってお参りをするので、神さまにお守りいただきます。  
一方、お守りは個人が常に身に着けることで、交通安全や学業成就といった様々な種類のご加護を受けられます。また、お神札やお守りは「買う」ものではなく、信仰の証として「受ける・授かる」ものです。

**お神札は、ずっとおまつりしていてもいいのですか？**

年末の大掃除では神棚もきれいにし、新しいお神札をおまつりします。新しいお神札をおまつりすることによって、神さまの御加護をいただき、迎えた新しい年も無事に過ごせることをお祈りします。今までおまつりしていた古いお神札は、一年間お守りいただいた事に感謝して、神社にお礼参りをしてお返しします。

神社本庁web「暮らしの中の神棚」より

## 上越 直江津 八坂神社



家内安全・商売繁盛・良縁成就などお祓いはお気軽にお問合せください

## 直江津鎮守のお社 八坂神社

須佐之男尊(スサノオノミコト)を御祭神とし、上越地方の大祭「祇園祭」の舞台である八坂神社。長い歴史の中で地域の人々の安寧を見守り、親しまれてきました。二年参り・初詣の際は、混雑が予想されますのでお気をつけてお越しください。

### Information

12/31～1/1は混雑のため、境内へのお車での乗り入れはご遠慮いただいております。駐車場は近隣の有料駐車場をご利用ください。

直江津 八坂神社  
☎025-543-2895  
📍上越市西本町4-2-25

直江津八坂神社



## 上越 高田本町 春日神社



春日神社は上越市に3社。高田城築城1年前(1613)に創建されました

## 二年参り・初詣は高田本町 春日神社へ

上越地方では二年参りの風習がございます。おみくじ・はま矢・だるま・御神札(おふだ)・お守り・南方山(なんぼいさん)お神札等、各種授与品をそろえて、皆様のご参拝をお待ちしております。二年参り(23:50～30分間)お神酒・甘酒ふるまいあり。

### Information

|           |     |         |
|-----------|-----|---------|
| 各種授与品・縁起物 | 初穂料 | 500円～   |
| 各種 新年祈禱   | 初穂料 | 5,000円～ |

高田本町 春日神社  
☎025-523-5657  
📍上越市本町1-6-22

本町 春日神社



## 上越 菅原神社



初宮詣、厄除などの祈禱や、地鎮祭などの出張祭の申込は電話で予約を

## 各種ご祈禱・ご祈願随時承り中

創立675年という1300年以上の歴史を持つ由緒ある神社で、学問の神様、菅原道真公を配祀神としてお祀りしています。元旦にかけての二年参り時には福梅(自家製梅干し)のふるまいあり。元日の朝に湯に投じて飲むと1年の邪気払いになると言われています。また、新潟県指定史跡に指定されている菅原古墳(前方後円墳)が境内にあることでも知られています。お気軽にお越しください。

菅原神社  
☎025-528-7075  
📍上越市清里区菅原108

## 神棚の無いご家庭には簡易神棚または鳥居付神札立てを贈呈致します。



◆鳥居付神札立て  
さらにコンパクトに。  
受験祈願なども。

カベにも  
掛けられます



◆簡易神棚  
一社づくりでなかに納めます。  
高さ/30cm、巾/18cm、奥行/6.5cm(檜製)

### ◆お問合せは◆

神札、神棚をご要望の方は右のQR先メールアドレスに、お名前、ご住所、お電話番号を入力のうえご連絡ください。



上越支部(担当:岩片) 上越市西横山93 ☎025-546-2204  
西頸城支部(担当:二ノ宮) 上越市名立区赤野俣594-8 ☎025-537-2152  
柏崎支部(担当:箕輪) 柏崎市新道5126 ☎0257-24-9738

〈イラスト〉NCAD新潟デザイン専門学校 イラストレーション科 駒野 妙(柏崎市)

新年を迎えるにあたり  
お伊勢さまと氏神さまの  
神札を新しく致します。  
これは、より新しいお力、  
より新しい生命を頂く意味があり  
日本伝統先祖伝来の美しい風習です。  
お正月、神棚に新しい神札を  
おまつりして、新しい年の  
ご加護を頂きましょう。  
詳しくは、お近くの神社、  
または、総代さんにお問合せください。



新年から「祈りの場」のある暮らし、  
はじめてみませんか？  
お伊勢さまと氏神さまの  
神札をおまつりしましょう



神宮大麻全国頒布一五〇周年





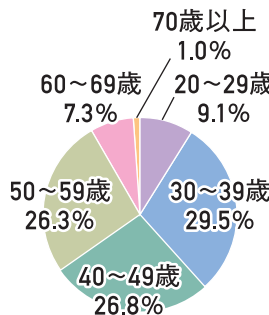
過去のアンケートや  
ほかの意見は  
web cocolaで！

cocola部員約500人に聞きました！

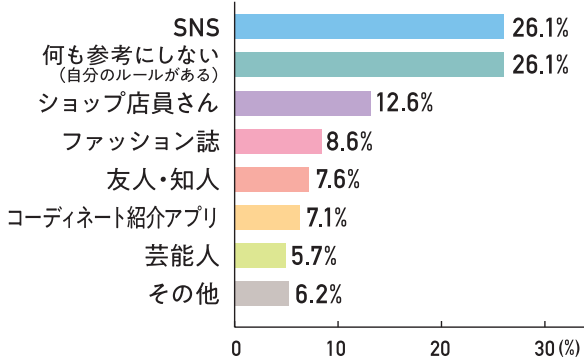
# まいにち着る服のこと

みなさんは服を買うときお店選びに悩んだりコーディネート迷子になったりしませんか？  
みんなのファッション買い物事情チェックしてみました。

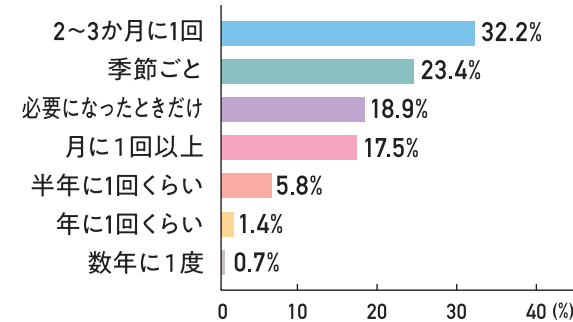
回答してくれた  
年代の割合



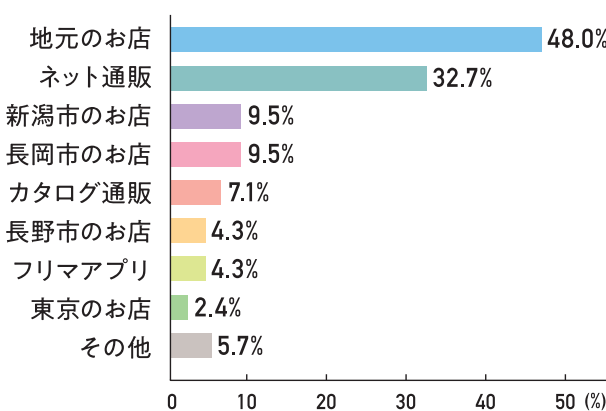
## Q3 服選びで参考にするものは？ (複数回答)



## Q2 どのくらいの頻度で服を買いますか？



## Q1 自分の服をどこで買っていますか？ (複数回答)



## Q5 インターネットやカタログなどの通販で服を買うときに 気を付けていることや、失敗談があれば教えてください。

トップスは多少サイズが大きくてもいいけどパンツは丈や大きさが写真と異なることがあるのでなるべくお店で買うようにしてます！  
(上越市・20代・女性)

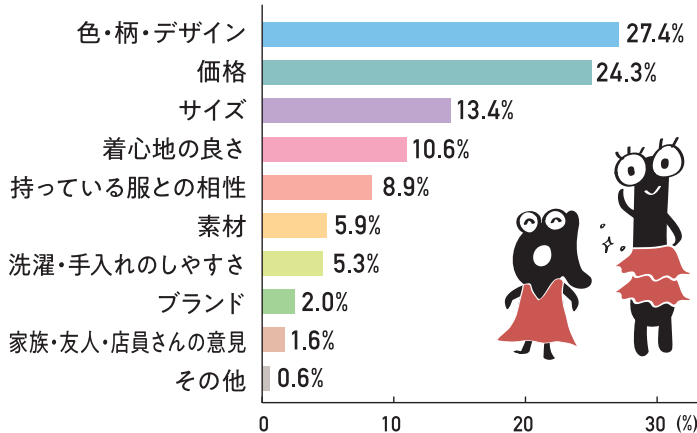
肩のフリルがかわいいと思って買って、実物を着てみたらティンカーベルみたいになった。笑  
(県内・30代・女性)

写真では素材感がイマイチわからない。実際届いたらペラペラのひどいものだったことも。身長が高いので、ウエストラインが高くなったり、バランスが悪いので、着てみて返却も多いです。低身長はお店に売ってるけど、トルサイズ展開がもっと増えたらいいなあ。  
(柏崎市・50代・女性)

インターネットで買うときは、口コミを参考にします。口コミがないものは買わないことが多いです。靴は履いてみないと失敗が多いです。特に韓国ファッションの通販は、かわいい物が多いですが、小さめでキツイです。  
(上越市・30代・女性)



## Q4 服を買うときの決め手は？



## Q6 ここらへんで服を買うとき、「おすすめのお店」や 「センスのいい店員さん情報」などあれば教えてください。

Kaminとかアミングはたまに行くと気になるものがある率が高い。案外2nd STREETも掘り出し物がある。  
(上越市・40代・女性)

高田にあるOKOSAMA RANCHというお店です。子ども服が中心で、大人の服は少ないですが、かわいい服がよくあります。  
(上越市・30代・女性)

直江津の古着屋、flatさん。商品のセレクトがとても良いです。  
(上越市・30代・男性)

30年位の付き合いのあるお店は以前本町にあり現在は西本町にあるヒッコリーです。とても親しみやすくアドバイスもしてくれていいです。  
(上越市・60代・女性)

blue berry Bankさんのインスタは拝見しています！新作情報や着こなし方など参考にしています。  
(上越市・30代・女性)

ロン都の店員さん。コーディネートのバリエーションを色々教えてくれるだけでなく、前に買った物も覚えていてくれてアドバイスをくれるのがとっても助かります。  
(妙高市・50代・女性)

### あるるん通信

年末へ向けて里芋人気が加速中！

あるるん畑では里芋の出荷が最盛期！年末に需要が高まり、おせち料理に使用されることの多いホクホク食感の「八頭(ヤツガシラ)」も販売中。煮物はもちろん、様々なお料理レシピに応用でき、滋養強壮効果の高い里芋。たくさん食べて寒い冬を乗りきりましょう！年明け以降も販売しています♪

### 「里芋」

矢代川源流下、恵まれた土壌で丁寧に育まれる「やしろ」の里芋は首都圏からも注文が入るほど評判。風通しや湿度など、出荷までの保存も繊細に管理されている。カレーやシチューに入ると絶品だそう。

里芋と鶏肉の煮

レシピ監修: YAGAIYA 栄養士 信田絃基

連動企画 レシピ Vol.19

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

生産者:「農事組合法人やしろ」の皆さん

レシピは動画で配信中！

web cocolaでも見られるよ！

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

YAGAIYA ※11/30リニューアルオープン

☎025-545-1865

㊤上越市中央1-9-5 ㊦18:00～22:00 ㊧日・月曜、12/31、1/1

### ガステラス通信 Vol.05

## ガス水道設備にも冬の備えを

冬期間になると水道管が凍結して水が出なくなったり、破裂する事故が起こりやすくなります。

- ❶ 凍結の目安となる気温  
マイナス4℃以下
- ❷ 凍結しやすい場所  
・水道管がむき出しのところ  
・水道管が戸外や北向きの日陰
- ❸ 凍結を防止する方法  
配管に保温材を巻き付けたり、就寝前に鉛筆の芯の太さ程度を蛇口から出しておき凍結を防止しましょう。

積雪時はガス設備にも注意！

- ・ふろ釜や給湯器の給気口が埋まったり、排気筒が折れたりすると、一酸化炭素中毒の事故につながります。
- ・落雪や、除雪の際は、ガスメーターやガス管に雪が当たらないようご注意ください。

上越市ガス水道局 ショールーム「ガステラス」

上越市春日山町3-1-63 TEL:025-512-0016

営業時間: 平日 10:00～18:00、土日祝 10:00～17:00

休館日: 毎月第1・第3土曜日・年末年始



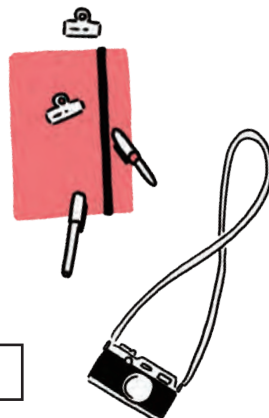


さまざまな職種の方に登場してもらいました

Vol.13

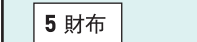
# バッグの中身を見せてください

毎年恒例のバッグの中身を拝見させていただく人気企画、なんと13回目を迎えました。すみずみまでご覧ください…!



## 2 パソコンケース ペンケース ブックカバー 手帖カバー

高校の時にネットで買ったペンケースをきっかけにハマった和紙を素材にしたアイテム。使うほどに味が出るのがいい感じ



## 1 折りたためる レザーバッグ

リサイクルレザーを使用したバッグは人形町にある生活道具屋surouで購入。コンパクトに折りたたためて重宝している

## 3 サーマボトル

柄が気に入っている文具メーカーコラボのサーモボトル。水を入れることが多い

## 4 フレグランス

山中湖周辺をドライブしていた時に偶然ショップを発見。ナチュラルな香りが良くて購入した「暮らしの香り」のフレグランス

## 5 財布

1枚の革を縫製せずに折りこんで組み立てる折り紙を思わせる「irose」というブランドの財布

たてよ書店 店主  
堀田 滉樹さん

## profile

上越市出身で現在は東京都在住の現役大学生。まちづくりに興味を持ち「自分の仕事を自分でつくりたい」と考えるようになり、上越市高田で町家を借り、書店を開いた。月10日間ほど上越で書店を、それ以外は東京で学生生活を送る。書店をきっかけに、何ができるかこれから考えていくという意欲的な堀田さん。店名のように縦横自在に自由な発想で上越のまちを広げてほしい。

たてよ書店12/4 OPEN



毎月月上旬の約1週間を営業する予定。古本、新刊も扱う。近くに小学校があることから「子どもが宿題する場所をつくるのもいいかな」と堀田さん。開店情報などはインスタ等でチェックしてみて。

## 3 老眼鏡

発色の良い赤のケースに入った老眼鏡。絵を描くときの必須アイテム

## 4 長財布

亡き長女が使っていた財布。形見として大切に使っている

## 5 ゾウのポーチ

カンボジアを旅行した時に次女と三女がプレゼントしてくれたもの

## 6 絛子(らくす)と珠数

10月に亡くなった師匠が身に着けていたもの。曹洞宗の僧侶が使う略式の袈裟(けさ)



## 1 リメイクバッグ

誕生日に妹からもらったバッグ。着物の帯をリメイクした一点もの

## 2 ポストカード

ほのぼの観音様のやわらかい表情や色づかいが人気のポストカード。後ろにメッセージを書いたり、訪問先で重宝している

尼僧・仏画師  
清水 心澄さん

## profile

「ほのぼの観音」と称した観音様の絵画制作と曹洞宗の僧侶を務める。糸魚川大平にある「普済寺 藤光庵」で訪れる人の話を聞きながら描く絵入りの御朱印が人気になり、人が訪れるように。最近では、平和を願って描いた御朱印の売上げをウクライナの義援金として寄付し、NHKの取材を受けるなど、話題を呼んでいる。



2023年カレンダー販売中



ほのぼの観音様が描かれた豊かな色彩の絵と心温まる言葉が添えられたカレンダー。お問合せはインスタで「shinchoh」または「ほのぼの観音」で検索。

新潟の冬をとことん味わう  
食と酒の祭典

【和の食 樹翠】  
佐藤 翔

【Restaurant TONJOUS】  
高木 和弥

【割烹 藤山荘】  
小宮 雅晴

【百年料亭 宇喜世】  
池嶋 豪

新潟冬の恵み×匠の技 人気料理人 夢の饗宴

地 天 海 郷

※すべての料理写真は各店舗の通常のお料理となり、イメージです

主催/上越ヘリコプター  
周遊実行委員会  
TEL 025-520-6810  
新潟県消費喚起  
需要拡大プロジェクト事業

MCとして  
お邪魔します  
一緒に楽しみ  
ましょう!

TeNYテレビ新潟 敏彦アナ

今宵限りの新潟“匠”会席  
冬の恵み × 地酒のマリアージュ

通常価格 15,000円のところ  
お一人様 9,000円 税込

2023.1/29日  
Open 16:30 Start 17:00

会場・お申込先 百年料亭 宇喜世

☎ 025-524-2217 上越市仲町3-5-4

受付時間/10:00~17:30(平日のみ)

参加方法 宇喜世にて代金と引き換えにチケット  
をご購入ください ※チケットの払い戻しはでき  
かねます。予めご了承ください。

受付開始 12/1(木)~

募集人数 80名  
※定員に達し次第終了

ところとからだケア  
Healthcare & Life Support

馥郁(ふくいく)

Vol.9

冬に備える植物療法

冬は体が冷えて眠れない。寝付けない。すぐ目が覚めてしまう。そんなお悩みには、眠る前のひと時にハーブティーを飲むことをおすすめします。

冬のハーブティーは体を温める効果があるものを選びます。特におすすめなのがジャーマンカモミール。ジャーマンカモミールには心身の緊張を和らげる効果があるので入眠しやすくなります。作用がおだやかなので女性や子どもにも安心。ミルクで割ってもおいしいです。その働きは芳香成分によるところが大きいので、購入するときには香りがしっかり残っているものを選びましょう。

馥郁(ふくいく)ではすべてのハーブティーの試飲ができます。安心してご相談ください。

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



### 2 おせんべい

夢中になると食事を忘れることもあるという大森さん。エネルギー補給とおせんべいの歯ごたえによる、脳への刺激を期待して

### 1 仕事用のバッグ

A4サイズが入るバッグを探していて出会ったバッグ

### 3 ルイボ스티ー

ビタミンたっぷり、ノンカフェインで美容のお茶とも言われるルイボ스티ーを愛飲

### 4 保湿スプレー

お店の商品でもあるスプレーを愛用。手軽に保湿ができるのでおすすめ

### 5 名刺ケース

息子さんからのプレゼント。夜桜っぽくて気に入っている

### 6 3mのメジャー

お客様やスタッフが何を求めているかを常に考え、気を配る。サイズを測ることはよくあるそう

### 1 総柄のバッグ

ユニクロとイネス・ド・ラ・フレサンジュのコラボ商品。布のべらっとした感じが気に入っている

### 2 iPad

イラストを描く時に使用。いろんな作家さんのステッカーがカラージュされている

### 3 ペンたち

シーンによって使い分けるペン類。白のPOSCAで店頭のお知らせを描いている

### 4 名刺ケース

自身のイラストのステッカーを貼ってかわいらしく

### 5 名刺ケース

自身のイラストのステッカーを貼ってかわいらしく

### 6 3mのメジャー

お客様やスタッフが何を求めているかを常に考え、気を配る。サイズを測ることはよくあるそう

### 1 仕事用のバッグ

A4サイズが入るバッグを探していて出会ったバッグ

### 3 ルイボ스티ー

ビタミンたっぷり、ノンカフェインで美容のお茶とも言われるルイボ스티ーを愛飲

### 4 保湿スプレー

お店の商品でもあるスプレーを愛用。手軽に保湿ができるのでおすすめ

### 5 名刺ケース

息子さんからのプレゼント。夜桜っぽくて気に入っている

### 6 3mのメジャー

お客様やスタッフが何を求めているかを常に考え、気を配る。サイズを測ることはよくあるそう

### 1 総柄のバッグ

ユニクロとイネス・ド・ラ・フレサンジュのコラボ商品。布のべらっとした感じが気に入っている

### 2 iPad

イラストを描く時に使用。いろんな作家さんのステッカーがカラージュされている

### 3 ペンたち

シーンによって使い分けるペン類。白のPOSCAで店頭のお知らせを描いている

### 4 名刺ケース

自身のイラストのステッカーを貼ってかわいらしく

### 5 名刺ケース

自身のイラストのステッカーを貼ってかわいらしく

### 6 3mのメジャー

お客様やスタッフが何を求めているかを常に考え、気を配る。サイズを測ることはよくあるそう

美えふピー株式会社 取締役社長  
大森 未和さん

profile

娘が脱毛に興味を持ったのをきっかけに脱毛サロン「キレミカ」を開業。お客様に寄り添ったお店を作ろう!と気づいたら行動していた。サロン利用者のがんばったご褒美に甘いものが食べたいという声から、美容健康に良いスイーツ「とり天使のわらびもち」を出店。上越を盛り上げて、美人を増やしたい。その想いと行動力に拍手です!

Instagramをチェック

「上越の美人を増やしたい」で活動中!

### 2 ふだんのバッグ

落ち着いた色で使いやすいマクラメ編みのバッグは友人のお母さんの手作り

### 3 ヴィトンの財布

財布を無くしてしまったタイミングで知人がくれたもの。「周りに恵まれてますね」と小菅さん

### 4 エコバッグ

バッグの中に必ず1個は入れているという折りたためるエコバッグ

### 5 ハンカチ

名前の刺しゅう入りのハンカチは誕生日プレゼントにももらったもの

### 1 仕事用のバッグ

オリジナルグッズが買えるサイト「SUZURI」で購入。ゆるくてかわいいイラストがお気に入り。仕事で使うテキストを入れている

### 2 ふだんのバッグ

落ち着いた色で使いやすいマクラメ編みのバッグは友人のお母さんの手作り

### 3 ヴィトンの財布

財布を無くしてしまったタイミングで知人がくれたもの。「周りに恵まれてますね」と小菅さん

### 4 エコバッグ

バッグの中に必ず1個は入れているという折りたためるエコバッグ

### 5 ハンカチ

名前の刺しゅう入りのハンカチは誕生日プレゼントにももらったもの

### 1 仕事用のバッグ

オリジナルグッズが買えるサイト「SUZURI」で購入。ゆるくてかわいいイラストがお気に入り。仕事で使うテキストを入れている

### 2 ふだんのバッグ

落ち着いた色で使いやすいマクラメ編みのバッグは友人のお母さんの手作り

### 3 ヴィトンの財布

財布を無くしてしまったタイミングで知人がくれたもの。「周りに恵まれてますね」と小菅さん

### 4 エコバッグ

バッグの中に必ず1個は入れているという折りたためるエコバッグ

### 5 ハンカチ

名前の刺しゅう入りのハンカチは誕生日プレゼントにももらったもの

### 1 仕事用のバッグ

オリジナルグッズが買えるサイト「SUZURI」で購入。ゆるくてかわいいイラストがお気に入り。仕事で使うテキストを入れている

もみかる上越店 店長  
小菅 莉緒さん

profile

母や姉によくマッサージをしていて、本格的にやってみたらと薦められ、接客業から今の職場に転職して1年ちょっと。釣りが趣味で、休みの日にはよく海釣りに行く。いつでも行けるように車に釣り道具を積んでいるのだとか。最近話題のライフワークバランス完璧です!

セラピスト募集中  
下の求人情報をチェック

### 3 ペンたち

シーンによって使い分けるペン類。白のPOSCAで店頭のお知らせを描いている

### 1 総柄のバッグ

ユニクロとイネス・ド・ラ・フレサンジュのコラボ商品。布のべらっとした感じが気に入っている

### 2 iPad

イラストを描く時に使用。いろんな作家さんのステッカーがカラージュされている

### 4 名刺ケース

自身のイラストのステッカーを貼ってかわいらしく

### 3 ルージュ

マカロンで有名な「レ・メルヴェイユズ ラデュレ」のスティックルージュ。色が気に入ってずっとこれだそう

### 2 ジャスミンティー

茶葉から水だしで簡単に作れておすすめ

### 1 キャンバストート

大きめのサイズがなんでも入ってお気に入り

### 4 手帳

お客様のオーダーをメモするのに使用

### 2 ジャスミンティー

茶葉から水だしで簡単に作れておすすめ

### 1 キャンバストート

大きめのサイズがなんでも入ってお気に入り

### 3 ルージュ

マカロンで有名な「レ・メルヴェイユズ ラデュレ」のスティックルージュ。色が気に入ってずっとこれだそう

### 2 ジャスミンティー

茶葉から水だしで簡単に作れておすすめ

### 1 キャンバストート

大きめのサイズがなんでも入ってお気に入り

イラストレーター クセツケ  
quceckeさん

profile

服飾系の大学に通い、途中でイラストの楽しさを見出し、路線変更。5年ほど前にUターンして、制作活動を開始。写真家とコラボレーションし、フジロックで作品展示の経験もあり。

sankaku×shikaku

2人は上越市東本町にできたばかりのカフェ兼アトリエショップの店員。2人の作品をはじめ、セレクトされたクリエイターの作品が展示販売されている。

キャンドル作家 ヒツジ Candleさん

profile

市販の物で欲しいものがなく、なければ自分で作ってみたいと思ったのがきっかけで長野のキャンドル教室に通い、キャンドルづくりのノウハウを取得。イベント出店、委託販売も行う。

## 朝刊の配達等

### 少し早起きして効率よく稼ぎませんか?

- ▶ 仕事内容 / 朝刊の配達に係る業務
- ▶ 勤務地 / 糸魚川市(旧市内、旧能生町)※ご希望に応じます
- ▶ 資格 / 普通自動車免許
- ▶ 給与 / 時給1,000円〜+深夜手当
- ▶ 時間 / 2:00~5:30のうち1~2時間(配達部数によって変動)
- ▶ 休日 / 法定休日(シフト制)
- ▶ 応募 / 「cocolaを見た」と気軽にお電話ください

(有)ニックひろせ ☎ 025-552-8567  
⑨ 糸魚川市横町4-4-4 担当: 本間

アルバイト

糸魚川市

## 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11月18日現在の情報です

## 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

(株)パーツプロダクション ポスティング部 ☎ 025-530-7536  
⑨ 上越市高土町2-4-6 上越タイムス社1F 担当: 斉藤

アルバイト・業務委託

上越市

## セラピスト

### 研修充実! シフトは100%自己申告制!

- ▶ 仕事内容 / もみほぐし・リンパマッサージ等の施術
- ▶ 勤務地 / もみかる上越店
- ▶ 資格 / 不問
- ▶ 給与 / 60分の施術で2,014円~(報酬は経験により施術料の53~55%)
- ▶ 時間 / 10:00~23:00の間で希望をお聞きます
- ▶ 休日 / シフトによる(希望制)
- ▶ 応募 / 「cocolaを見た」と気軽にお電話ください

もみかる 上越店 ☎ 025-543-8778  
⑨ 上越市春日新田5-4-7 河野ビルA号室 担当: 小菅

業務委託

上越市



質問に答えてくれたのは…

上越信用金庫

大光銀行

ろうきん

エムプラス

# 冬のボーナスどうする？

コロナの影響もあり、将来への備えに「貯金・預金」をする方が増えたとか…。

気になる貯金のこと、固定費の見直し、大きな買い物…

各金融機関にそれぞれ質問してみました♪



## Q.通帳記入をしたいけど、子どもを連れて窓口に行くのは大変…



上越信用金庫 増田さん

A

日頃忙しくご来店が困難なおお客様には、当金庫の通帳アプリがおすすめです。通帳アプリならいつでもどこでも、入出金明細や残高を確認することができ、通帳紛失の心配もありません。今なら300円のキャッシュバックキャンペーン中ですので、切り替えのチャンスです♪



## Q.気づくとボーナスを使い切ってしまう



エムプラス 松永聡大さん

A

年に一度か二度のボーナス。ついつい毎月の給与で賄えない大きな出費に消えてしまいますよね。住宅ローンや車検などを支払う人もいるかもしれません。さらにボーナスが減額されたり、支給されない時には家計へのダメージが深刻です。多いご相談なので、下のコラムで掘り下げてみます。

金融機関出身のファイナンシャルプランナー。自身も二児の子育て中のため、子育て世代向けセミナー講師を毎月数回行う。子育て世代を中心に活動中。個別相談も申込可能。

② 貯蓄配分の検討  
① 毎月1.5万円のみ、または毎月1万円+ボーナスで6万円といった振り分けを決めます。※ここでボーナスの比率を上げると、ボーナスが減額された時や急な支出が出た時に計画が崩れます。  
② 決定した貯蓄計画が実行可能か検討。厳しければ家計の見直しや、将来の必要資金を再調整。

(目標ー現在の貯蓄額) ÷ 必要となる時期までの年数  
= 毎年の貯蓄額



400万円  
- 130万円  
15年  
= 18万円  
毎年

① 貯蓄目標の決定  
① 将来必要となる資金をシミュレーションする  
例 長男(現在3歳の)大学進学費用 400万円

ほとんどの世帯は、「毎月の給与によって生活が成り立っている」ように錯覚しています。今月は赤字、黒字という感覚ですね。しかし、家計は年間で考える必要があります。これは全ての支出が毎月ではなく、車検や住宅ローン、その他突発的な大きな出費が年に必ず数回あるからです。そのため、ボーナスが支出に消えてしまうのは自然なこと、それ自体は心配する必要はありません。このような相談をよく聞くと、「ボーナスが消えてしまうことではなく、「貯蓄に回す予定だったのに」「や」「去年と比べて貯蓄が増えてないんです」というのが本当のお悩みだったりします。それなら年間の貯蓄額、つまり貯蓄のペース配分を決めることが大切。それを決めてしまえば改善されることがほとんどです。家庭ごとに微妙に異なりますが、その一例を挙げてみます。

ボーナスを含めて家計を考えましょう



株式会社エムプラス  
https://mplus-inc.com  
個別無料相談は  
HPや公式LINEから受付中。

④ 振り返り  
数か月、もしくは1年単位で貯蓄計画通りか確認します。もし計画と大きく違うなら、再度貯蓄額を調整しましょう。そんなにすぐに計画通りにはいきませんが、気にしなくても大丈夫です。  
ボーナスは消えやすいものと考え、と気持ちに楽になります。なかなか自分で計画できない方は、ファイナンシャルプランナーへの相談もおすすめです。

③ 貯蓄方法の決定  
自分の力だけで貯蓄をしようとしてもなかなか上手くいきません。貯蓄を仕組化するために商品を有効活用しましょう。世の中は資産運用ブームですが、昔ながらの積立定期のような商品も、貯蓄のベースを維持するという点では超優秀。貯蓄が苦手な人や、現金預金が少ない人は積極的に活用しましょう。下積みができたら、投資信託など幅広い商品に目を向けるのが良いでしょう。



### イベント情報 上越

#### 断捨離フリマ&マルシェ in 金谷山

12/10



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

@697yqyob

◎ 福祉交流プラザ体育館(上越市寺町2-20-1)  
◎ 10:00~14:00 ◎ 出店料 500円  
◎ QRコード、公式LINEより ◎ 金谷山  
☎ 090-2492-9418 (伊崎)



### イベント情報 上越

#### 美肌体験キャンペーン!

12/1~27



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 ◎ モイスティア  
上越北サロン ☎ 025-546-7517



### SHOP NEWS 上越

#### 新感覚! 顔と頭の疲れデトックス



顔つきと頭部の疲労回復、スッキリした開放感でストレスケアを! 特別な手技は顔の専門サロンならではの、3,800円~

小顔・美顔矯正サロン O-ka(オーカ)

☎ 070-1505-5893  
◎ 上越市高土町1-6-16 2F  
◎ 9:00~18:00  
◎ 日曜、12/31~1/4

@640bxlqj



### イベント情報 妙高

#### クリスマスランチパーティー

12/18



素敵なクリスマスの雰囲気の中でおいしいイタリアンを食べて、楽しくお話ししましょう。クリスマスプレゼント付♪

◎ 関川テラス(上越市下門前837-3) ◎ 12:00~(受付11:45~) ◎ 男性2,500円、女性2,000円  
◎ 要(12/9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 上越

#### Meets Festival

12/3・4



前年度、大盛況で終えたマルシェが、さらにパワーアップして第2回開催決定!! 約200店舗が集結します。

◎ 謙信公武道館(上越市戸野目古新田375)  
◎ 3日10:00~15:00、4日9:00~15:00  
◎ 高校生以上前売券300円(当日券500円)・中学生以下無料 ◎ meets.festival@gmail.com



### 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

#### お正月飾りレッスン受付中!



リース型、タッセル型を、15種類のカラーから選んで作れます。お正月を楽しく彩ってみませんか。オーダーも承ります。

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





# 「通帳アプリ」ご登録キャンペーン中

令和4年12/30(金)迄

## お一人様 300円を キャッシュバック

期間中に「通帳アプリ」をご登録いただいた先着3,000名様

●対象 ① 既にご契約いただいている普通預金口座(総合口座)を「通帳アプリ」に登録いただいた方。  
② 店頭窓口にて新規に普通預金口座を「通帳アプリ口座」(通帳レス)でご契約いただいた方。  
※既に「通帳アプリ」をご利用いただいている方を除きます。  
※お一人様1口座に限りです。

●ご留意事項 キャッシュバックの振込日時で「通帳アプリ」の利用解除または該当口座が解約されている場合は本キャンペーンの対象外とします。

◆「通帳アプリ」にご登録いただけるのは、個人のお客さまでキャッシュカード発行済みの「普通預金口座」「決済用普通預金口座」です。  
◆「通帳アプリ」と「紙の通帳」との併用はできません。「通帳アプリ」への切替後は「紙の通帳」をご利用いただけなくなります。また、「通帳アプリ」から「紙の通帳」に戻す場合は、窓口でのお手続きが必要となり、所定の手数料がかかりますのでご了承ください。

ご利用 無料

ご注意ください!

お申込みはコチラ

上越信用金庫

詳細はコチラ

## Q.マイカーローンって車購入しか使えないの…?

A

いえいえ! ろうきんマイカーローンは、低金利で様々な用途にご利用いただけます! 車の購入費用はもちろんですが、現在ご利用中の他社マイカーローンの借換えや、車検費用、お子様の自動車免許取得費用、また、この時期ですとカーポート設置費用や除雪機購入費用にもご利用いただけます! お気軽にろうきんプラザ上越へご相談ください。なお、現在高田支店は建て替え工事に伴い仮店舗で営業しています。



ろうきん 保坂さん

## Q.資産運用って専門知識がなくてもできる…?

A

「資産運用に興味はあるけど、専門知識もないし時間もない…」そんなお客様には「全自動でおまかせの資産運用サービス たいこうNavi」がおすすめです。自分に合った資産運用を手軽にはじめてみませんか?



大光銀行 吉原さん

たいこうNaviについて

知って得する  
マネー情報  
たいこうNavi編



# インターネット(ネットカンタン仮申込)から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

生活応援金利

年1.6%~年1.7% (変動金利)

通常金利 年2.30% (変動金利)

●ご融資金額/最高1,000万円 ●ご返済期間/最長10年 ●担保/不要 ●保証/保証機関の保証 (保証料はろうきん負担)

ろうきんマイカーローンは保証料0円!

※金利適用条件・項目は、金利情勢等により見直しする場合があります。※審査結果により、ご希望に添えない場合があります。※保証人をご用意いただくことにより、ご利用いただける場合があります。※店頭またはホームページで返済額の試算をいたします。※詳しくは店頭に説明書をご用意しております。※表示金利は2022年12月1日現在

来店予約はこちらから↓

土日もご相談OK!

ろうきんプラザ上越 【仮店舗】上越市本町4-2-19  
オージュビル1F・2F  
☎025-521-0707 ☎9:00~17:00 (平日は事前予約により18:00までご相談いただけます)  
※月~金曜の祝日(振替休日を含む)、5/3~5、12/31~1/3

## 世界への分散投資を自動でおまかせで行えます。

### 資産運用の手間を「ゼロ」に

## たいこうNavi

手数料 年率 1.5%※ (税込1.65%) | 取引ごとの手数料 ¥0

※手数料は預かり資産の1.5%(現金部分を除く、年率・税込1.65%)、3,000万円を超える部分は1.0%(現金部分を除く、年率・税込1.1%)

資産内訳

| 資産クラス       | 評価額       | 損益       |
|-------------|-----------|----------|
| 米国株(VTI)    | \$511,600 | +¥56,663 |
| 日本株(NIKKEI) | ¥425,307  | +¥5,698  |
| 新興国株(EVWC)  | ¥149,102  | +¥15,722 |
| 米国債(AAGG)   | ¥192,837  | +¥7,075  |
| 金(GOLD)     | ¥125,530  | +¥3,250  |
| 不動産(REIT)   | ¥73,262   | +¥1,117  |

評価額の合計 ¥1,485,606

【たいこうNaviの留意事項】

●大光銀行がご案内する「たいこうNavi」は、元本保証および利回り保証のいすれもありません。お申込みの際は、必ず以下の内容をご確認ください。●大光銀行は、お客さまとウェルナビ株式会社との間で締結する投資一任契約の締結の媒介および投資一任契約に基づく取引のために必要な口座開設の媒介を行います。資産の管理・運用はウェルナビ株式会社が行います。●「たいこうNavi」は、預金ではないため、預金保険制度の対象ではありません。●「たいこうNavi」は、金融商品取引法第37条の6(書面による金融商品取引契約の解除条項)の規定の適用(クーリングオフ)は受けません。●「たいこうNavi」に関するお客さまの取引内容等については、ウェルナビ株式会社と共有します。●当行における本取引が他の取引に影響を与えることはありません。また、当行における預金・融資等のお取引内容が本取引に影響を与えることはありません。●「たいこうNavi」のお申し込みは、大光銀行の口座が必要で、すでに直接または他社を通じてウェルナビ株式会社と投資一任契約を締結しているかまたは「たいこうNavi」をお申し込みいただけません。●「たいこうNavi」におけるお取引はウェルナビ株式会社とお客さまとの投資一任契約に基づくものであるため、原則としてお客さまが自ら有価証券の個別の売買注文を行うことはできません。●ウェルナビ株式会社は、法令に従い、お客さまの資産と同社の資産を明確に区別する分別管理を行っております。ウェルナビ株式会社の破たんした場合でも、お客さまの資産は全額返還されます。また、万が一分別管理に不備があった場合でも、返還できないお客さまの資産について日本投資者保護基金が1,000万円まで補償を行います。詳しくはウェルナビ株式会社までお問い合わせください。

【たいこうNaviに関する手数料・費用とリスクについて】

●相場変動リスク: お客さまが所有するポートフォリオを構成する国内及び海外ETFは、主として株式、債券、コモディティ等を実質的な投資対象とするため、その価格はこれら実質的な投資対象の価格などに応じて大きく変動し、その結果として損失が生じ、また、投資元本を割り込む場合があります。●為替変動リスク: お客さまが所有するポートフォリオを構成する海外ETFに関しては、通貨発行国の金利の変化等により生じる為替相場の変動を原因とした損失が生じ、また、投資元本を割り込む場合があります。●信用リスク: お客さまが所有するポートフォリオを構成する国内及び海外ETFが、株式、債券等を実質的な投資対象としている場合、株式や債券等の発行元などの信用状況に変化が生じた場合、当該投資対象の市場価格の変動によって損失が生じ、また、投資元本を割り込む場合があります。●その他のリスク: 取引所金融商品取引及び外国金融商品取引所取引(国内及び海外ETF)は、市場で取引が行われるものの、市場環境の変更に伴い取引に支障をきたし、換金できないリスクがあります(流動性リスク)。取引するETFの対象国が休日等の場合、そのETFに係る取引が行われないことがあります。●手数料その他費用の概要: ウェルナビ株式会社の提供する一連のサービスによりお客さまからいただく手数料は、預かり資産に対し最大1.5%(現金部分を除く、年率・税込1.65%)です(年365日として計算)。手数料額は日々の評価額に算入し計算され計開帳中記載されるため、事前に金額または上原額を表示することができません。また、海外ETFの取引に際し、ウェルナビ株式会社の定める為替レートが適用されます。海外ETFの取引に際しては、海外の金融商品市場における公開価格、その他の取扱い等が適用され、その取扱い等は、事前に契約締結時交付書等を必ずご確認ください。

《登録金融機関》商号等: 株式会社大光銀行 登録金融機関: 関東財務局長(登金)第61号 加入協会: 日本証券業協会《金融商品取引業者》商号等: ウェルナビ株式会社 金融商品取引業者: 関東財務局長(金商)第2884号 加入協会: 日本証券業協会、一般社団法人日本投資顧問業協会

2022年12月現在

NEW OPEN 上越

### Wash わんs(わんず)

2022/11/1 OPEN

ペットも安心の無添加天然素材の専用洗剤を使用したペット用コインランドリー、セルフウォッシュ、ドッグランがオープン。

☎090-5564-8650  
⑧ 上越市寺236-17  
⑧ 8:00~19:00  
(事前予約で時間外もOK) ⑨ 不定休

NEW OPEN 上越

### sankaku×shikaku(サンカクシカク)

2022/10/22 OPEN

イラストレーターとキャンドル作家、クリエイター2人が運営するアトリエショップ&カフェ。おむすびとトーストが看板メニュー。

⑧ 上越市東本町1-1-11  
⑧ 12:00~19:00  
(土・日曜 12:00~18:00)  
⑨ 月曜

NEW OPEN 柏崎

### Natur'elle beauté(ナチュレル ポーテ)

2022/10/1 OPEN

女性限定♪ドライヘッドスパ、ソフト整体、全身リンパ、小顔、オールハンド施術で心と体が楽になるお手伝いをします。

☎0257-41-5770  
⑧ 柏崎市山本1052-1  
⑧ 9:30~19:00(最終受付18:00)  
完全予約制 ⑨ 日曜

イベント情報 上越

### 「おいしくラク♡家事体験会」開催中!

1/9月祝・17火・23月

毎回大好評のガステラス「おいしく♡ラク家事体験会」。最新ガスコンロの多彩な機能で、火加減の難しいメニューもラクラクおまかせ♪上越産きのこ試食会もあります!

●1月メニュー「無水カチャトラ鶏肉の獅師風煮込み」「にんじんとベーコンのバターピラフ」「チョコブラウニーパフェ」など

●定員 各回6人(小学生以上、抽選)

●応募方法 ホームページ応募フォームまたはお電話で申込みください♪

⑧ 上越市春日山町3-1-63(上越市ガス水道局ショールーム「ガステラス」) ☎11:00~12:30 ⑨ 無料 ⑩ 要(12/25月切)  
●ガステラス ☎025-512-0016

NEW OPEN 上越

### エステ&カイロプラクティックサロンひまり

2022/11/7 OPEN

全メニューオールハンド。フェイシャルエステと骨の歪みを整えて、身体の内側と外側から整える。結果と癒しにこだわったサロンです。

☎025-512-5133  
⑧ 上越市岩木2201-35 1F  
⑧ 9:30~20:30  
⑨ 不定休

NEW OPEN 上越

### エクスモバイル二葉楽器

2022/11/1 OPEN

携帯料金を見直しで家計大助かり! 1GB、5分カケホーダイで月々1,408円。下記QRでシミュレーションを!

☎025-523-5655  
⑧ 上越市本町5-3-27  
⑧ 10:00~18:30  
⑨ 水曜

NEW OPEN 上越

### Belle Stage(ベル ステージ)

2022/10/1 OPEN

最先端ルミクス脱毛器を導入の完全現金都度払い制脱毛サロン。男女施術可。セルフホワイトニングも導入しています。

☎025-512-7877  
⑧ 上越市土橋1154-1「ワグリオ」内  
⑧ 10:00~22:00(最終受付21:00)  
⑨ 不定休、12/29~1/3





上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

# 第104回 ところら日和



## 三和区 編

グルメに名家、酒造にぶどう園も！  
春夏秋冬、見どころいっぱい！の自然豊かなエリアです。

イラスト／あつべ☆



オーナーの酒井里香さん

発酵あんこの白玉  
あんみつ/酒粕とド  
ライフルーツのパウ  
ンドケーキ など

八酵手織り箱（ドリン  
ク付き）2,500円。  
漬物やドレッシングま  
ですべて手作り。季節に  
合わせて内容が変わる。

### カフェ ハヤシ ① CAFE HAYASHI

上越名家のひとつ「林富永邸」内に2020年オープンした文化財カフェ。「発酵」をテーマに、美しく身体に良いスイーツが食べられる。今春から始めた軽食&スイーツセット「八酵手織り箱」は大好評。オーナー夫妻は、築140年の古民家を守り多くのの人に楽しんでもらうため、庭の手入れや屋敷の修繕にも日々尽力している。

☎025-532-2602

㊤上越市三和区神田2245-24

㊦10:00～17:00

㊦月～木曜（不定休あり）

12/5から冬期休業。  
3月下旬から再開予定です。



カボチャの発酵  
スープ/くるみ味  
噌のけんさん焼  
き風おにぎり/ト  
マト味噌の厚揚  
げタルティース  
など

自家焙煎 黒豆ほうじ茶



蓋麹法で麴を作る様子



【左】冬季限定の味！雪中梅 特別本醸造720ml  
2,420円。【中】雪室で3か月熟成したまるやかな  
味わいの純米原酒。雪中梅 雪中貯蔵720ml  
2,200円。【右】雪中梅の梅酒。芳醇な香りと上  
品な甘さが絶妙。500ml 1,320円

### ② 丸山酒造場

上越を代表する名酒「雪中梅」の醸造元。  
1897年に酒造業を始め今年で125年。それ  
以前は麴屋だった経歴から昔ながらの手作業  
での麴作りにこだわる。地元産の米と軟水の井  
戸水で醸す酒は柔らかな口当たりの淡麗旨口。

☎025-532-2603

㊤上越市三和区塔ノ輪617

㊦8:00～17:00

㊦土日祝、12/30～1/4

※10～3月の土曜は営業



7代目代表の丸山三左衛門さん



シフォンパフェ(ぶどうソース)  
770円。三和牛乳のアイスの下  
にはシフォンケーキが



シフォンケーキ  
(オレンジ・チョコ  
レート・みるく)は  
手土産にもgood

### マンマルテラス ③ manmaru terrace

北代ぶどう園のあまや農園が2018年にオー  
プンしたカフェ。おしゃれな店内では、自家農園  
や地元産の季節のフルーツを使ったスイーツやド  
リンクが楽しめる。一番人気はきめ細かくしつ  
とりとしたシフォンケーキ。ぶどう、バナナな  
どの定番ほか季節限定フレーバーもいろ  
いろ。テイクアウトもOK。

☎025-520-7345

㊤上越市三和区北代1056-1

㊦11:00～17:00 (LO16:30)

㊦月・火曜



店主の室山明美さん



店主のお気に入り雑貨が店内を彩る。晴れた日はテラス席が大人気



オーナーシェフの渡邊晃子さん

### アンズリール ④ Un Sourire

2018年にオープンした隠れ家的  
フレンチレストラン。新潟市のホテル  
で修業した高田出身のシェフが作る  
コースランチは人気で予約が取  
れないほど。1か月前までに予約が  
おすすめ。ケーキのファンも多い。

☎090-4123-5042

㊤上越市三和区末野999-1

㊦11:30～15:00 (LO13:30)

㊦土・日曜（不定休あり）

※月曜はテイクアウトのみ

12/10～1/9までランチ営業休止。  
クリスマスケーキやテイクアウトの  
予約・引渡しのみになります。



デザートは  
+150円で  
おまかせ  
盛合せに！



とろけるスポンジとクリーム  
が絶品。デコレーションケーキ  
5号3,300円～(写真は7号)

一番人気！  
本日のBコース 1,700円。  
前菜盛合せ/選べるメイ  
ンディッシュ(魚料理は  
+150円)/デザート/パン/  
ドリンクが付く

## 上越 脱毛 美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店 ディオーネ

お友だちと一緒にカウンセリングもOK！  
乾燥の季節、美肌ケア脱毛はディオーネで



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

### Information

ディオーネのココがスゴイ！

- 3週間に1回来店できるから完了までが早い！
- 3歳から通える！ ●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

㊤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 柏崎 ヘア ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

「あっ、また白髪…」このひと言が  
多くなってきた方におすすめ！



プロの美容師による施術  
と美容室専用でダメージの  
少ないカラー剤を使用して  
いるココ・デ・カラーは、低  
価格で美しい仕上がりのた  
め、移行される方が年々増  
えています。ココ・デ・カラ  
ーの白髪染めをぜひ体験し  
てください。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)………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)………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12月30日まで

【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

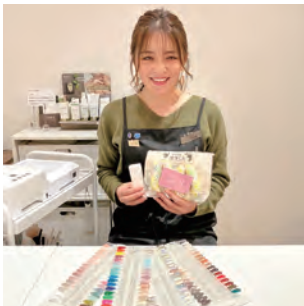
㊤9:00～最終受付17:00 ㊦12/31～1/2

ご予約はこちらから▼



## 上越 ネイル Lazo Nail ラソ ネイル

12/1、Lazo Nailが待望の復活！



専属ネイリストのママが  
加入し、本店2Fネイルサロ  
ンが再開！ネイリスト技能検  
定1級、ジェルネイル検定上  
級ほか、巻き爪・変形爪補正  
のプロ、「トラブルフットケア  
マスター」の県内極少数の  
認定技術者。指先のオシャレ  
だけでなく、巻き爪のお悩  
みも当店でサヨナラでき  
ちゃいます♪ 各施術メニューはお気軽にお問合せください！

### Information

- ★リニューアル記念割引：技術料が初回30%、さらに2回目20%、3回目10%OFF！
- カラーグラデーションorフレンチグラデーション(90分)6,050円→4,235円～
- 巻き爪再生補正(親指1か所の場合)：初見料・施術料・ホームケアオイル込み……………12,430円→9,790円～

有効期限 2022年12月末日まで  
ヘアでご来店歴がある方も新規対象。他割引併用不可

☎025-512-2533(ネイル専用)

㊤上越市大町4-4-1 新井ビル

㊤9:00～18:00(金曜～21:00※不定期)

㊤月・火・第2日曜(第2日曜の翌月曜は営業)

㊤じょうえつ5番街駐車場





上越

気になる汚れはおまかせください!



おそうじ本舗®

12/30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! お問い合わせはお気軽に♪ 価格はすべて税込。

☎0120-916-673

④上越市新光町3-5-22  
⑧8:00~18:00 ⑨12/31~1/3

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12月1日~12月30日 cocola

妙高

年末大掃除はプロの技術にお任せ♪



おそうじ本舗®

年末大掃除はプロに任せてみませんか? 今年1年の感謝を込めて12/30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。しつこい汚れもスッキリ。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、12/31~1/3

おそうじ本舗 妙高新井店



おそうじ本舗 妙高新井店限定  
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12月1日~12月30日 cocola

上越

キレイな姿勢をご褒美に



仰向け寝がづらい、ストレッチすると左右の動きに差がある、靴の底の減り方が気になる、片方の肩だけ下がる等々、日頃から気になっている事ありませんか? 美姿勢=健康!! 今年1年がんばった身体をととのえ、いたわってあげましょう。ご来店お待ちしております。

☎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12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





アイコンの見方  
☎ 電話番号 ④ 住所 ⑧ 営業時間 ⑨ 定休日 ⑩ 駐車場

上越

土曜 4・5歳児クラスが新開講



皆様のご要望にお応えし、4・5歳児(年中・年長さん)英会話クラスが毎週土曜9:30~10:10に開講しました! ただいま、新規受講生募集中です。小学校英語に備え、今から外国人講師と楽しく英語に触れてみませんか。無料体験レッスン随時受付中。残席僅かです。お問い合わせはお早めに。

⑧812vlunh



☎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、12/25~1/3 ⑩有



ジェイムズ英会話 上越校

キッズクラス授業料 7,700円/月  
→ 初月半額(3,850円/月)  
●他との併用不可 ●予約時申告  
有効期限/2022年12月24日まで cocola

上越

パソコン操作も同時に学べるお金教室



投資、NISA、iDeCoなどの違いがわからない人でもわかるように解説。ほかの無料教室では学べない、始める際に実際に投資にまわせる額の自己分析から、パソコンやスマホを使って口座開設をする手順はもちろん、専門家はどのような基準で投資先を選ぶのかなど具体的な方法まで順番に指導します。

☎025-512-0498

④上越市春日新田2-2-2  
⑧10:00~19:00  
⑨火曜、不定休あり ⑩有(カメラ屋さん前)

資産運用教室 上越



Pc,stArt ~PCスタート~

入会金20%割引  
●予約時申告、来店時提出  
有効期限/2022年12月26日まで cocola

上越

大好評! 高濃度水素でダイレクトトリートメント



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再生(エイジングケア)専門サロン。高濃度・高純度水素水「セルース」を使用し、お肌の老化原因の悪玉活性酸素を徹底排出。細胞が緩み水素が浸透しやすい肌になり、毛穴レス・小顔・美白肌へと導く大好評の画期的なコースです。

☎025-522-3319

④上越市子安1218  
⑧13:00~19:00 ※完全予約制  
⑨月曜、12/31~1/6 ⑩有



Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)

高濃度水素でフェイシャルデトックス  
パーフェクトコース<毛穴レス>  
90分 18,900円 → 4,500円  
●予約時申告、来店時提出 ●初回限定  
有効期限/2022年12月30日まで 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ご相談ください。インスタから新規予約も可!

☎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、12/31~1/3 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12月30日まで cocola

11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!

【大人のおやつタイム】  
1ページめくるとおもしろい写真がズラリ!! みんな食べたい...フェルエッグのマロンパイ、めっちゃめっちゃおいしいですよ!! (糸魚川市Yさん)



【コアラ部リサーチ】  
ストレス解消どうしてる? みんなストレスがあるんだなあと、思いつつ、その解消方法を知りました。参考にしてストレスの少ない生活にしたいと思っています。(上越市Tさん)



【その他いろいろ】  
柏崎市在住ではわからない情報がたくさんあり、母と二人で行きたい所がまた増えてうれしいです。(柏崎市Hさん)



【大人が読みたい絵本のススメ】  
大好きな「おやつ」と「絵本」の特集。最高すぎてこの号を手取るだけでわくわくがとまりません。寝る前に読み直して、いい夢へと落ちます。(上越市Yさん)



【上越地域出身の絵本作家さん】  
上越地域出身の絵本作家さんがたくさんいることを知りました。本屋さんに行ったら手にとってみたいです。(上越市Mさん)



【あるん通信で、あるん畑で焼き芋を販売していることを初めて知りました! 寒くなってきたので、買いに行つてきます。(上越市Nさん)



【先日、掲載されていたおそうじ本舗さんにお風呂掃除をしてもらいました。ピカピカになって気持ち良かったですよ。(妙高市Yさん)



上越

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

泳げるウィッグ! 夢を叶える  
今までにない特殊な防水かつら



全面を特殊シリコン1枚で作成、地肌に吸い付くようにフィット。つなぎ目がないのでどこをかき分けても地肌にしか見えないベース。今までできなかったプールで泳ぐ、ジェットコースターに乗る、お風呂でシャンプーもできます。汗や皮脂の吸収も防ぎとても清潔。通気性が軽さも抜群。思い通りのウィッグがここに!

Information

完全オーダーメイド(男性・女性ともにご注文できます)  
●部分ウィッグ.....6万円~  
●フルウィッグ.....11万円~  
ご相談・ご試着は無料。お気軽にお問い合わせ。

☎0120-82-5650

④上越市南本町3-14-12  
⑧平日 9:00~18:00(受付終了)  
土日祝 9:00~17:00(受付終了)  
⑨月曜、第1火曜、第3日曜、12/30~1/3 ⑩有





上越

新潟のクリスマスは半身揚げ!



名物「鶏の半身揚げ」をパーティーに♪ 上質な国産鶏を使用。カリッと揚げた皮に肉汁じゅわっと溢れるやわらか食感はお子様にもGood! カレー味と塩味の2種をご用意。12/23～25の店頭受取限定。12/4までのご予約は50個限定で100円引き! 早割でおトクにご利用を! ※完全予約制

☎025-520-7868

④上越市大和5-1-5(フルサット内)  
⑤11:00～13:30  
17:00～22:00(LO21:30)  
⑥火曜 ※電話予約受付は可 ⑦有

④578byluf



食堂酒場 西かつ

定食 or ラーメンメニュー

100円引き (お一人様1回限り)

●他との併用不可 ●来店時提出

有効期限/2023年1月5日まで cocola

上越

塩ちぎりパンが待望の復活!



多くのご要望をいただき「塩ちぎりパン」の販売が再開します♪ シンプルだからこそパン本来の甘みをしっかりと味わえる、こだわりの一品。ふんわり生地、食感はお子さまからご年配まで幅広くお楽しみいただけます。日々の朝食のおともにもGood! この機会にぜひお試しください。1個200円。

☎025-530-7305

④上越市大字大日31  
(だいにちスローライフビレッジ内)  
⑤10:00～16:00 ⑥1/1・2  
だいにちスローライフビレッジ



パン工房くろわっさん

500円(税込)以上お買上げのお客様

会計から5%OFF

●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12月末日まで cocola

上越

おかげさまで10周年を迎えました!



地元野菜や県産のお魚料理、お肉料理など、すべて手作りにこだわるフレンチレストラン。「デザミアンティム」=「親しい仲間たち」という店名通り、気軽にワイワイ楽しめるレストランです。ピストロ定番のパテやキッシュを楽しめるランチメニューや、本格的なコース料理のディナーも人気です。

☎025-512-4962

④上越市東雲町2-4-25  
⑤ランチ 平日11:30～14:00(LO13:00)、  
土日祝11:00～15:00、ディナー 18:00～  
22:00(LO21:00) ⑥火曜、不定休あり



ピストロ デザミアンティム

ディナー時、合計10,000円以上ご利用で

ご飲食代より5%OFF

●同一グループで1枚のみ利用可 ●他との併用不可 ●来店時提出

有効期限/2022年12月22日まで cocola

上越

お薬屋さんのエステ&漢方で健康美を



大手サロン同様の機器・製品を使用しながらも、継続して効果を感じていただくために安心価格のソニックエステ。20～80代まで幅広い年齢層の方がご来店。がんばっている自分へのご褒美に。毎日が楽しくワクワクできるお手伝いをいたします! 漢方カフェも大好評! 内側からもキレイを手に入れましょう♪

☎025-524-0368

④上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F  
⑤9:00～18:30 ※ソニックエステは要予約  
⑥日曜

④105zovbk



薬のニシワキ

ソニックエステ 通常5,500円

→初回お試し価格 1,100円

or 漢方カフェ 100円引き

●来店時提出 ●ソニックエステは予約時申請

有効期限/2022年12月末日まで cocola

上越

年越しそば(晦日蕎麦)販売



昔より蕎麦という食べ物は、幸せを呼ぶ食べ物として考えられ、その考えは現在も細く長く言い伝えられています。つい最近まで毎月月末(晦日)に蕎麦を食べて幸せを呼ぶという風習もあったそうです。1年の締めくくりの大晦日には本物の蕎麦を食べて来るべき新しい年に幸せを呼び込みましょう。

●価格  
・生蕎麦(2人前)1パック 1,000円 袋代込  
上越産蕎麦粉使用  
手打ち・手切りのおそばです  
・蕎麦つゆ(300ml 3～4人前)450円  
鰹・宗田・鯖からだしを取り、手作りの本返しと合わせた辛口のつゆです  
●予約受付期間:12/1(木)～12/25(日)  
●受渡し日時:12/31(土)9:00～11:00

《爰しんの里記念館にて無印良品 移動販売》  
●毎月第3水曜 ●13:20～13:40

上) 手打ちの年越しそば予約受付中!  
下) 大正時代の民家をリノベーション。暖かく落ち着いた雰囲気

一般財団法人 爰しんの里観光公社  
そば処 いたくら亭 ☎0255-81-4720  
④上越市板倉区針894-3  
⑤平日 11:00～14:30(LO14:00)、土日祝  
11:00～15:00(LO14:30) ※そばがなくなり次第終了 ⑥火曜、12/27～1/3



そば処 いたくら亭

ちくわ天(小)プレゼント

●クーポン1枚につき1名様有効 ●他との併用不可 ●イベント時使用不可  
●注文時提出 ●クーポン使用時はスタンプカードに反映されません

有効期限/2022年12月26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。12月初旬からはたい夢の冬限定「チョコレートクリーム」が販売予定! 続々販売される限定あんをお楽しみください。※限定あんはなくなり次第終了。

☎025-544-2838

④上越市五智国分18-2  
⑤10:00～19:00  
⑥月曜、12/31 17:00まで、1/1・2 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12月30日まで cocola

上越

うれしい全品価格据え置き続行中!



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年最後の食べおさめ! 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、12/30～1/2 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12月29日13:40まで cocola

cocola×かなえる旅行社 日帰りワイナリーツアー 2022

行ってきました!

ソムリエと行く、甲州・勝沼ワイナリーツアー Report

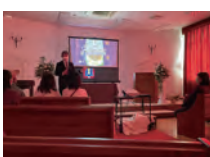


メルシャン勝沼では気持ちの良い庭で試飲。貴重な資料の残る蔵のギャラリーも見学。



ぶどうの丘では180種類ものワインを試飲できました! もちろんそんなに飲んだ人はいませんが。

絶好のお天気に恵まれた10月29日(土)、  
ワインサロンエルミタージュ オーナーソムリエ  
佐々木氏とcocolaスタッフを含む  
総勢20名弱で勝沼のワイナリーを訪ねました。



盛田甲州ワイナリーでは  
甲州ぶどうの歴史を映像  
で学び、川上善兵衛さん  
のお話も聞けました。



シャトー勝沼ではおいしい  
ランチコースと地元産ワイ  
ンを2種類いただきました。

お土産ワインも買い込んで、  
しばらくは余韻に浸れそうです。  
来年はどこに行こうかな～?



上越

アレーグロはクリスマス一色! 大切な人と素敵なひとときを



■ランチ「クリスマスビュッフェ」12/1～12/31  
ミートローパイ包み、クリスマスカブレゼ、  
チキンのトマトクリーム煮やブチハンバーガー  
のクリスマスタワーなど。クリスマスを彩るお  
料理盛りだくさん! 週末はタイムサービスも!  
※平日・週末で料理内容が変わります。  
・平日:期間中の月～木曜  
大人1,300円、小人800円、幼児500円  
・週末:期間中の金土日・祝日  
大人1,800円、小人800円、幼児500円  
★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!



■クリスマスケーキ&オードブルご予約受付中!  
生クリーム5号(3,800円)、6号(4,500円)、  
チョコレート6号(5,000円)、フルーツシャル  
ロット5号(3,000円)など。全ラインナップは  
HPよりご覧ください♪  
・ご予約: 12/15 18:00まで  
・お渡し: 12/19～12/26 11:00～18:00  
ほか、チキン・オードブル・ピザも承り中!

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) ⑥無休 ⑦有

web予約は  
こちら↓



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12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



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.113

**Q ヒューナーテストとは、どんな検査ですか？ 不妊治療では必ずする検査ですか？**

**A** ヒューナーテストは、粘液-精子適合試験で性交後試験とも言います。頸管粘液は、排卵4～5日前位から子宮の入り口の子宮頸管部から分泌され、その頸管粘液の中を精子が泳いで子宮内に入ります（この頸管粘液がないと、精子は子宮内に入れません）。子宮に入る頸管部を通過できるか、通過障害があるかを調べるのがヒューナーテストです。具体的な検査方法としては、性交後9～14時間後の頸管粘液に動いている精子数を確認します。ヒューナーテストが異常の場合は、抗精子抗体など免疫学的機序による精子の子宮内への通過障害が不妊の原因と考えられます。

このヒューナーテストは1913年にHuhnerにより実用化され広く臨床の場で採用されてきましたが、検査の判定基準が統一されていないことや、抗精子抗体が血液検査でできるためヒューナーテストを行わない施設が多くなりました。しかしこの4月から不妊治療が全面的に保険適用になった現在、保険適用のない抗精子抗体検査の血液検査も混合診療禁止のためできなくなりました。ただし当院では、WHOの診断基準を参考にヒューナーテストを行っており、その結果、運動精子数が少ない症例の方は人工授精をおすすめしております（WHOの基準値については、HPを参照）。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をサポート

**Oshima Clinic** 医療法人社団 大島クリニック

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



### 診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.121

## なんとかなるさあ～法律相談

**Q** 夏祭りに行った時のことです。賑わいの様子をスマホで撮影したら、見知らぬ女性から「何を盗撮してるのよ？ 警察に通報するわよ！」なんてすごまれてしまいました。私の行為って犯罪なのでしょうか？

**A** 盗撮とは、承諾も得ずに勝手に撮影をすることをいいます。盗撮を取り締まる法令としては各都道府県が定める迷惑行為防止条例があります。例えば、新潟県の迷惑行為防止条例は、道路、公園、広場などの「公共の場所」で「人が通常衣服等で隠している下着または身体をのぞき見し、または無断で撮影すること」やそれに類する「卑わいな言動」を禁止し、違反者は6か月以下の懲役または50万円以下の罰金に処せられます。

この規定によれば、犯罪になるのは、衣服で隠された下着や身体そのものを撮影対象にする場合に限られているように思われます。ただし、過去の最高裁判決には、ズボンをはいた女性の臀部（お尻）を何回も執拗に撮影した場合にも「卑わいな言動」にあたるとして有罪とした例もあります。裁判所は撮影部位だけでなく撮影行為の状況からも「卑わい」かどうかを判断しているようです。

夏祭りの賑わいの光景を撮影するだけで処罰されることはありません。ただし、最近はスマホで手軽な撮影が可能になり、悪質な盗撮事件が多発しています。そのため、普通の撮影でも、疑われてしまうことはあります。仮に疑われてしまった場合には逃げるのではなく、すぐに撮影した画像データを見せて誤解を解くことが必要かと思われます。

12/5(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）。



ARTS for the Future 2 世界トップレベルのパフォーマンスをお届けします

# ENTERTAINMENT SHOW VOL.2

総勢  
8組出演  
予定

## Magician-KAZ

新潟県出身  
SAM(全米マジック協会)  
会長賞受賞  
マッスルミュージカル、  
ゲスト出演

**TOMMY**  
3度の世界チャンピオン、  
シルク・ドゥ・ソレイユの  
登録パフォーマー。

**Yoko**

新体操団体  
インターハイ優勝、  
HYDEミュージック  
ビデオにも出演。

地元アーティストも出演！

小川エリ

日時 2022 12/28 水 (18:00開場) 18:30開演

会場 上越文化会館 〒943-0804 上越市新光町1丁目9番10号  
TEL.025-525-4103  
※前売チケット・当日券の販売をしています。

### チケット料金

《大人》2,200円  
※当日550円プラス  
《高校生以下》1,100円  
※当日550円プラス

《幼児》無料

※保護者の膝の上、お席なし

《オンライン配信》1,100円

※マジシャン・カズ オフィシャルページより

チケットのご購入は右記から、または、  
マジシャン・カズ オフィシャルページ  
上越文化会館からお求めください。

マジシャンカズ 検索



《主催》



ART FACTORY - KAZ

Art Factory-KAZ(株)



自然堂つるや薬局 春日山店  
薬剤師 増村 和恵 さん

## 理想は「一日一便」、 「便」は健康のバロメーター！

健康的な便は、明るい茶色のバナナうんちで排便後は沈まずフカフカしているのが理想です。便秘になると固く暗い色の便になります。便秘の原因のひとつは食べ物。硬くコロコロした便の場合は、脂っこいもの・甘いもの・お酒などの摂り過ぎにより胃に熱が溜まり、腸の潤いが失われている可能性があり、口渇・口臭なども伴うことも。こういう時は体内を潤す働きがある白いもの（白菜・豆腐・牛乳など）を温かい状態で摂るといいでしょう。またお腹が張る便秘の方は、強いストレスがあることが多いです。「気」が巡らず胃腸の働きが悪化し、ゲップやおならが多くなります。1日1回はリラックスタイムをとるように。そして産後、病中病後、お年寄りに多く見られますが、内臓の「気」が不足して腸がたるみ、腸本来の押し出す力がない場合も便秘に。水・生野菜を含む体温より冷たいものを避け消化の良いものを摂るようにしてください。漢方の下剤も腸の神経を刺激して排便させるだけなので、頼る前にまずは加熱した葉物野菜を毎日摂り余分な熱を冷まし潤いを補ってみてくださいね。



# 漢方でととのえる

vol.12



### 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!

