

# フリーペーパー ココラ cocola

上越・妙高・糸魚川・柏崎

2023 vol.172  
月号 TAKE FREE



## 2~5面 総勢115名に当たる！新春 豪華お年玉プレゼント ワクワクドキドキ当たるかな？



撮影協力: 柏崎・夢の森公園

- 6面 2023年の運勢は？ 12星座占い
- 7面 cocola部 しごとに満足してますか？
- 8-9面 COCOMEN & COCOWOMEN
- 9面 求人情報
- 10面 こころ日和 ～夢の森公園周辺編～
- 10-11面 こころのInformation
- 11面 SANOAUTO
- 12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！



肉やカニ、宿泊券や  
スイーツも！

web  
f i



### 上越 「不動産買取センター上越」買取・売却専門店



「不動産買取センター上越」(昭和林業の家に併設)

#### 「不動産買取センター上越」 高く・早く売りたいにお答えします

「不動産買取センター上越」は、「住宅情報亭」の(株)昭和林業の家と併設していますので「売る」のも「買う」のもまとめてお任せできます。不動産の買取・売却の専門店ならではのスピード査定と高価買取が特徴です。通常売却もワンストップにて売却のお手伝いをさせていただきます。まずは、お気軽に無料査定から。



「売る」のも「買う」のも、  
まとめてお任せください

「不動産買取センター上越」買取・売却専門店  
☎ 0800-832-0563 (不動産買取センター上越)  
📍 上越市西本町4-16-6 B1  
🕒 9:00~17:30  
🔥 水曜・隔週火曜

不動産買取センター上越



### 上越 LANI Personal Workout Studio



ひとりでは不安な運動も  
二人三脚にて寄り添います

将来を見据えて健康な体を手に入れたい方、ぜひお待ちしております！

#### 2023年はあなた自身の健康と 向き合う年にしませんか？

ラニは短期集中ダイエットジムではありません。女性の体に対する確かな技術と知識を持った専門家が、姿勢・呼吸・歩行動作といった人体の根本的な運動機能面から適切にアプローチし、改善を促します。全身の体の使い方や歪みの改善を促しながら、深く呼吸をすることができ、100歳まで自分の脚で歩ける体を目指します。

#### Information

当店のご利用が初めての方限定  
【パーソナルトレーニング体験 1,000円】(姿勢や歩き方  
チェック・パーソナルストレッチ・軽度な運動:計70分/通常  
6,000円) ※現在ご予約が取りにくい状況が続いており、ご迷惑  
をおかけしたしております。ご希望のお客様は早めのご予約をお  
すすめいたします。 ※有効期限2023年1月末まで

女性専門個室ジム LANI (ラニ)  
☎ 080-3732-2075 (体験予約専用)  
📍 上越市下門前2319 1F  
🕒 9:00~22:30 予約制  
🔥 日曜、不定休



ラニ 上越

### 上越 ろうきんプラザ上越



各種ローン相談も承り中！

#### 教育ローンのことなら新潟ろうきんへ！

ローンのご相談は、土・日も営業しているろうきんプラザ上越へぜひご来店ください。なお、現在建て替え工事に伴い、下記仮店舗で営業しています。

ろうきん教育ローンは合格前からのご相談・事前申込みが可能です。また、必要な時に必要な分だけご利用いただけるカード型タイプもございます。

#### Information

##### 〈教育ローン利用例〉

- 受験費用 ● 入学金・授業料
- 就学のためのアパート資金・家賃
- 塾・講座・通信教育受講料
- 他金融機関からの教育ローンの借換費用

ろうきんプラザ上越

来店予約はこちらから→

☎ 025-521-0707  
📍 上越市本町4-2-19 オージュビル1F・2F(仮店舗)  
🕒 9:00~17:00 (平日は事前予約により  
18:00までご相談いただけます)  
🔥 月~金曜の祝日(振替休日含む)、5/3~5、12/31~1/3  
※1/4、5が土・日曜の場合は休業日となります。







**A 1名様 店頭**

**雪むろ芳醇和牛  
開運「赤富士」すきやき用**

当店自慢の和牛肉を縁起の良い「赤富士」に見立てて盛り付け、金粉をちらした豪華なすき焼き肉。新年の開運吉祥に！

●16,200円相当

肉のいろは 五番街本店

① 025-524-1150 ② 上越市本町5-3-29  
③ 9:45~17:00(1月中) ④ 火・水曜

**B 4名様 店頭**

**大ぶり(大型)の  
本ズワイガニ 1杯**

毎日がおさかなまつり! 仕入れのプロが厳選した北海育ちのズワイガニは身入りが良く、カニ味噌もたっぷり! べは甲羅酒で。

●1杯 5,500円相当

日本海鮮魚センター あらい道の駅店

① 0255-70-5544 ② 妙高市猪野山55-16  
③ 9:00~18:00 ④ 1/1



**F 1組 2名様 店頭**

**海鮮の宿ホテルうのはま  
宿泊招待券(1泊2食付/平日限定)**

日本海を望む広大な松林に囲まれた閑静な空間。地元の旬の海鮮を使用した自慢の海鮮会席と、温泉でゆったりのお過ごしください。

●1組 32,000円相当

海鮮の宿ホテルうのはま

① 025-520-9811  
② 上越市大潟区雁子浜304



**E 1組 2名様 店頭**

**海鮮の宿ホテルうのはま  
夜の会席コース【竹】お食事券**

1/10からリニューアルする夜の会席コース【竹】をお楽しみください。年末年始、および休前日、混雑時は対象外。写真はイメージです。

●1組 16,000円相当

海鮮の宿ホテルうのはま

① 025-520-9811  
② 上越市大潟区雁子浜304



# 新春豪華お年玉プレゼント

総勢115名様に当たる!

今年も各お店・企業様からステキな商品をご協賛いただきました! cocolaからのプレゼントもあり! どしどしご応募ください!

**店頭** 店頭でハガキと引換え  
**引換方法** **cocola** cocola編集部(上越市西城町)にてハガキと引換え  
**発送** ご自宅へ発送します

応募詳細は15面へ!



**D 1組 2名様 発送**

**寺泊岬温泉 ホテル飛鳥  
宿泊招待券(1泊2食付/平日限定)**

寺泊の魚屋が営むホテルです。旬の地魚をお召上がりいただき、日本海と佐渡島を望む絶好のロケーションをお楽しみください。

●1組 28,900円相当

寺泊岬温泉 ホテル飛鳥

① 0258-41-6111 ② 長岡市寺泊野積107  
③ チェックイン15:00~、チェックアウト10:00まで  
④ 火曜(火曜の宿泊はできません)



**C 1組 2名様 発送**

**石川県山中温泉「かがり吉祥亭」  
宿泊招待券(1泊2食付/平日限定)**

こおろぎ橋と鶴仙溪を望む、加賀モダンな全室リバービューの絶景宿。夕食時飲み放題をはじめ、おもてなしが充実。

cocola読者限定おトクな宿泊プランは <https://onl.la/8hG4FKN>

●1組 47,000円相当

かがり吉祥亭

① 0761-78-0233(予約・お問合せ9:00~18:00)  
② 石川県加賀市山中温泉こおろぎ町二1-1

あけましておめでとうございます ~今年もよろしくお祈りします~ 順不同

正社員雇用促進宣言・ナースの転職

株式会社 HMSユニテッド  
〒943-0145  
上越市大字今池97-2  
☎ 0120-450-231  
HMSユニテッド

お肉博士1級がいる、お肉の専門店

有限会社 高山精肉店  
〒943-0832  
上越市本町5-3-29  
☎ 025-524-1150  
いろは上越

「きれいに地球にもどす。」

アイレック新潟 株式会社  
〒942-0013  
上越市大字黒井字大割2789-1  
☎ 025-544-6381  
アイレック

「いま、そして未来のために」

株式会社 アイシン  
〒942-0063  
上越市下門前1648  
☎ 025-543-9055  
アイシン

私たちは地域環境の向上に寄与します

相村建設 株式会社  
〒942-0051  
上越市大字下源入186-6  
☎ 025-543-3456  
相村建設

お正月豆知識

おもちの形は西は丸、東は四角

西日本では、京都文化の影響から、もともと餅の形の主流であった丸餅が作られていたとされています。一方で、江戸を中心とした東日本では人口が多かったために、一度にたくさん作れて運びやすい角型が考案され、普及したといわれています。

あなたの夢のお手伝い!!

○アパート ○一戸建 ○土地  
○建物 ○駐車場  
お気軽に、ご相談ください。

〒942-0004  
上越市西本町1-2-26  
☎ 025-544-0635  
ミナト不動産  
新潟県知事(8) 3435

シンプル&ミニマルな家づくり

おかだの家 岡田土建工業(株)  
〒944-0047  
妙高市白山町2-11-6  
☎ 0120-3231-72  
おかだの家

きっとあります。お気に入り。

毎月11日はサンクスイレブンデー  
イレブンマルシェも同時開催!

直江津ショッピングセンター  
エルマール専門店街  
〒942-0004上越市西本町3-8-8  
☎ 025-544-6433  
エルマール

お正月豆知識

お年玉のお札の折りは三つ折りが良い

三つ折りでもお札を表に向けた状態で左・右という順番で折りたたみます。もらった人が開きやすかったり、表が正面にくるからキレイに見えるからだろう。やってはいけないのは四つ折りで、「4」という数字は縁起の良い数字ではないと感じる人もいますので注意。





**J** 3名様 店頭

**ブルマン銀箱ギフト**  
(ストレート豆「ジータス」・ブレンド豆「エクセレント」各100g)  
新しい年明けにゆっくりとブルマウンテンのコーヒーを心ゆくまで味わい、お楽しみください。「至福の一杯」は、ほっこり気分。  
●2,500円相当

**ブルーマウンテン上越**  
☎ 025-522-2115 ㊤ 上越市栄町5-2-101  
🕒 10:00~18:00 ㊦ 月・火曜、不定休有

**I** 1名様 店頭

**セミオーダー枕(プレミアム)専用ピロケース付**  
たくさんのお喜びの声が届くオーダー枕。毎日の眠りが楽しみになります♪詳しくは紺太のwebサイトをご覧ください。  
●19,580円相当

**上越 紺太 高田本店**  
☎ 025-525-0026 ㊤ 上越市本町5-3-21  
🕒 10:00~18:30 ㊦ 水曜

**H** 3名様 店頭

**紅ずわい蟹と海老のキッシュソース**  
キッシュソースをベースに、紅ずわい蟹と海老をふんだんに使った冬限定のナポリピザです。(店頭引換のみ・配達不可)  
●3,780円相当(Lサイズ)

**ストロベリーコーンズ・ナポリの窯上越高田店**  
☎ 025-526-9211 ㊤ 上越市北城町3-6-7 (コスモシティ内) 🕒 11:00~22:00  
㊦ 無休

**G** 1名様 店頭

**二人掛けローソファ**  
あぐらもかける広めの座面で、ゆったりくつろげるローソファです。サイズW112×D82×H53(座面高16)cm。配送費用はご負担ください。  
●19,900円相当

**ベルライム上越店**  
☎ 025-520-7306 ㊤ 上越市飯1107-1  
🕒 11:00~18:00

プレゼント応募詳細は15面! どしどし応募してね♪



**N** 3名様 店頭

**プラリネケーキとぱんぷきんパイ**  
知る人ぞ知る、当店人気商品のプラリネケーキと地場産のかぼちゃをベースに使用しているぱんぷきんパイを詰め合わせにしました。  
●3,500円相当

**さかつめ菓子本店**  
☎ 025-543-2792 ㊤ 上越市黒井1805  
🕒 7:00~18:00 ㊦ 不定休

**M** 5名様 店頭

**ミヤトウ野草研究所 野草茶**  
妙高で育った貴重な野草を独自の技術で焙煎。風味豊かなノンカフェインの健康茶です。90g(3gティーバッグ×30包)  
●2,000円相当

**げんき薬局**  
☎ 025-546-7677 ㊤ 上越市東雲町1-6-10 労災病院前 🕒 月~金曜 9:00~18:00、土曜~13:00 ㊦ 日曜

**L** 1名様 店頭

**越後みそ西セット「彩(いろどり)」**  
食卓をいっそう豊かにする、越後みそ西の詰合せギフト。こだわりの醤油・みそ各2種と人気のみそ漬3種、アレンジ自在なみそ入れも入る。  
●5,400円相当

**越後みそ西(本社工場) 西本町店(直販店)**  
☎ 0257-23-1893 ㊤ 0257-21-0039  
㊤ 柏崎市新道882 ㊤ 柏崎市西本町1-3-21  
🕒 8:00~17:00 🕒 9:30~18:30  
㊦ 土日祝、12/30~1/3 ㊦ 水曜、1/1(12/31、1/2~3は時間短縮営業)

**K** ペア10組 20名様 発送

**祭火(まつりか)-生きてこそ-ご招待券**  
「ポケットモンスター」のサトシ役で大人気の松本梨香さんが立ち上げた新しい和ユニットによるライブ。2/18(土) 15:30~  
●1名 2,500円相当

**糸魚川市民会館**  
☎ 025-552-5900 ㊤ 糸魚川市一の宮1-2-1  
🕒 火~土曜 9:00~17:00  
㊦ 日・月曜、祝日

あけましておめでとうございます ~今年もよろしくお祈りします~ 順不同

「健康」をテーマに創造している企業です。

発酵飲料・発酵食品メーカー 株式会社 **ミヤトウ野草研究所**

野草野菜発酵原液 ユアラーゼ

〒944-0020 妙高市工団町7-7  
☎ 0255-73-7189  
ミヤトウ

安全・快適・経済的で安心な「住まい」

木ごころのいい家

株式会社 **保坂工務店**

〒942-0001 上越市中央3-8-6(旧酢屋呉服店)  
☎ 025-543-1535

大切な思い出のお手伝いは「ビップ」へ

**AFFRANCHIR** QUEENSCOURT

冠婚葬祭 株式会社 **ビップ**  
アーフランシエル クイーンズコート  
〒942-0063 上越市下門前872-1  
☎ 025-539-0008  
アーフランシエル

大切な思い出のお手伝いは「ビップ」へ

VIPシティホール上越  
ビップグループ セレモニールーム大町

冠婚葬祭 株式会社 **ビップ**  
VIPシティホール上越  
〒943-0821 上越市土橋1908-1  
☎ 025-525-4999  
VIPシティホール

伝えるより「伝わる」モノを

Soluro P

**サクラ印刷株式会社**

SIAA ISO 22196 抗菌加工  
SIAA ISO 21702 抗ウイルス加工

抗菌印刷・抗ウイルス加工印刷承ります

〒943-0873 上越市西田中繩手87-9  
☎ 025-524-1158  
サクラ印刷

お正月 豆知識

しめ飾りの意味知ってる? 紙垂 ウラジロ

神様の降臨を意味する「紙垂(しで)」、清廉潔白を表す「裏白(ウラジロ)」、家系を譲って絶やさず子孫繁栄を願う「譲り葉(ゆずりは)」、代々栄えるよう願う「橙(ダイダイ)」など。それぞれに意味があります。

デザイン・印刷・オリジナルグッズ作成

株式会社 **ケーナール**

2023年 最初の 運試し!

〒944-0020 妙高市工団町5-6  
☎ 0255-72-2397

あなたの運転免許取得を強力サポート

みどり自動車学校

オンライン学科教習  
自宅にて授業を受けられます!!

〒944-0020 妙高市工団町5-6  
☎ 0120-43-2680

お客様の髪先から指先までをキレイに!

手くしてOK! 巻き髪風記憶パーマ ロング 17,600円

マツノ美容室  
〒943-0833 上越市大町2-1-5  
🕒 9:00~18:00  
㊦ 毎週月曜、第1火曜、第3日曜、12/31~1/2  
☎ 025-524-5207

住宅改修・リフォーム・店舗・新築 設計施工

いい空間、いい空気、いい暮らし

**rehome119**  
リラックス+ECOな住空間の創造

Co-Creation (共創) Design (設計・施工) Organize (整える)

株式会社 **リフォーム119**  
〒943-0166 上越市寺238-12  
☎ 0120-247-119  
リフォーム119





R 3名様 cocola

雪中梅 梅酒(500ml) & 酒蔵フェイスマスク美守(ひだり)

砂糖控えめながら芳醇な梅の香りと米の甘みで女性に好評。オリジナルフェイスマスク(パック)には酒と酒粕の美容成分たっぷり。

●1,980円相当

丸山酒造場

☎ 025-532-2603 ㊤ 上越市三和区塔ノ輪617  
🕒 8:00~17:00 ㊤ 土日祝(10~3月の土曜は営業)、12/30~1/4

Q 3名様 店頭

ゆく年くる年祝い酒セット(300ml) 2本セット

「越後美人」には2022年の干支のトラを、「越の若竹」には2023年の干支のウサギをデザインした純米大吟醸酒セットです。

●2,970円相当

上越酒造株式会社

☎ 025-528-4011 ㊤ 上越市飯田508  
🕒 9:00~17:00 ㊤ 年末年始、お盆

P 3名様 cocola

越の白鳥 干支ラベル(寅・卯) 2本セット

上越市在住のイラストレーターひぐちキミヨさんに、2022年の干支の寅、2023年の卯と白鳥と一緒に描いていただきました。

●4,200円相当

新潟第一酒造株式会社

☎ 025-599-2236 ㊤ 上越市蒲川原区横川660  
🕒 8:30~17:00(直接販売は行っていません、販売店についてはお問合せください)  
㊤ 第2・第4土曜、日曜、祝日

O 4名様 店頭

自家製 漬魚ギフト

自然に育つ厳選した魚を使用し、魚屋ならではの技法で熟成度を高め、新潟の醸造文化と相まって、とても味わい深い逸品に仕上げました。

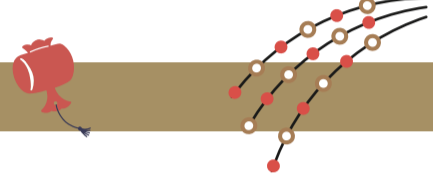
●5,400円相当

鮮魚センター あるるんの海

☎ 025-520-8018 ㊤ 上越市大道福田637  
🕒 9:30~18:00 ㊤ 無休



プレゼント応募詳細は15面! どしどし応募してね♪



V ペア5組 10名様 発送

リフト1日券(ペア)

妙高山をバックに野尻湖を眺望する開放的なワイドバーンで快適な滑走をお楽しみください。2022~23シーズン営業期間有効。

●1組 9,000円相当

池の平温泉

アルペンブリックススキー場

☎ 0255-86-2370 ㊤ 妙高市池の平温泉2457-1  
🕒 8:30~16:30

U 6名様 店頭

雪の香プリン 8個セット

雪室熟成したお茶など地元の素材をプリンにしました。定番5種と期間限定プリン2種を加えたバラエティ豊かなセットです。

●1セット 3,456円相当

雪の香テラス 直江津店

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

T ペア10組 20名様 店頭

七福の湯 ご利用券

12/24~12/28は料金改定直前の回数券特別販売期間。回数券お買いあげのお客様には大抽選会を開催。

●1組 1,600円相当

野天風呂 七福の湯 上越店

☎ 025-521-4126 ㊤ 上越市富岡3468  
🕒 9:00~24:00(最終入場23:30)  
㊤ 年中無休

S 5名様 店頭

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

割烹 西和喜

☎ 050-8883-0386 ㊤ 妙高市東雲町7-5  
🕒 ランチ 火・土・日曜 11:30~14:00(最終入店13:00)  
夜 17:00~22:00(要予約)  
㊤ 月曜・日曜夜

あけましておめでとうございます ~今年もよろしくお祈りします~

順不同

感動・創造・未来へ  
北越印刷株式会社  
DRAMATIC PRINTING  
〒942-0074  
上越市石橋2-9-42 石橋ビル2F  
上越営業所  
☎ 025-545-9707  
長岡本社  
☎ 0258-23-7711  
北越印刷

お客様の夢をカタチにする  
美しい山 清らかな水  
ふるさと上越!  
新潟精密株式会社 NIIGATA SEIMITSU  
〒943-0222  
上越市三和区下中3335-2  
☎ 025-532-4180  
新潟精密

まごころを込めて、皆様のおくる心を大切に...  
JAえちご上越  
JAセレモニーサービス  
虹のホールいなだ/虹のホールあらい  
虹のホールなおえつ/虹のホールおおがた  
〒943-0154  
上越市稲田4-5-15  
☎ 025-527-2077  
☎ 0120-971-959  
JAえちご上越

人に寄り添う酒造りを  
清酒 越後美人 清酒 越の若竹  
醸造元  
上越酒造株式会社  
〒943-0422  
上越市飯田508  
☎ 025-528-4011  
上越酒造

ハートに汗をかけ!  
KOUKA-EN  
株式会社 弘花園  
〒943-0185  
上越市大字長面68-1  
☎ 025-524-1944  
弘花園

お正月 豆知識  
除夜の鐘を 108回つく理由は?  
除夜の鐘の108という数は、人間の煩悩の数を表しているといわれています。仏教では人には108つの煩悩があるとされているため、108回鐘をつくことで煩悩を払っていくわけです。また、12ヶ月と二十四節気と七十二候を合わせた数(12+24+72=108)からきているなど、諸説あります。

地域密着・鉄に関することはお任せください  
稲垣鐵工 株式会社  
〒942-0061  
上越市春日新田4-2-3  
☎ 025-543-2715  
inate2

わたしにいいコト、暮らしにいいモノ  
ダスキン直江津支店  
株式会社 いろいろ商会  
〒942-0086 上越市加賀町9-1  
☎ 0120-10-5165  
ダスキン直江津支店

エデュケーションの未来形 IDEcation  
株式会社 井手塾  
〒943-0832  
上越市本町5-5-9 ランドビル3F(本部)  
☎ 025-522-1294  
井手塾

フレーム+レンズ込みで5,000円~  
メガネショップE-ZONE 上越インター店  
〒942-0063  
上越市下門前1631  
☎ 025-530-7868  
E-ZONE

自動車整備のサービス拠点  
株式会社 上越自工  
〒942-0147  
上越市頸城区西福島575-3  
☎ 025-543-4190  
上越自工

~いいものいつまでも~  
有限会社 白金堂  
〒943-0173  
上越市富岡3457 イオン上越店2F  
☎ 025-521-2543  
白金堂

子ども~大人まで来店できるアットホームなお店  
ヘアースタジオ Witch  
〒949-3112  
上越市大潟区土底浜1055-1  
☎ 025-534-6643  
ヘアースタジオ ウィッチ

一般住宅から高層ビルの解体までお見積り無料  
株式会社 エコシステム  
〒943-0886  
上越市大字朝日610-1  
☎ 025-523-5048  
エコシステム 上越 解体



**Y 2名様 発送**

**読書に親しもうセット**

図書カードNEXT(2,000円)  
+こころ日和vol1&2の豪華  
セット。本好きさん、ご応募お  
待ちしております。  
●3,760円相当



**X 3名様 発送**

**たまごかけご飯セット**

おこめ券3枚+ヨード卵光ギフト  
券1枚をセットに。ヨード卵光ギ  
フト券は1枚で1パック(6個)と  
交換できるギフト券です。  
●1,860円相当

**W 1名様 発送**

**花を飾ろうセット**

花とみどりのギフト券(3,000  
円)と花巾着(キャンパスS)の  
セット。花巾着は直接水を入れ  
られる巾着型の花器で、ナチュ  
ラルな雰囲気がすてき。  
●4,980円相当



もっとみんなに当たってほしい…  
そんな想いからダブルチャンス賞をご用意しました!

**ダブルチャンス 5名様 発送**

**cocola coffeeバッグ**

cocolaオリジナルコーヒーバッ  
グ5個セット。おうちのコー  
ヒータイムにぜひどうぞ♪  
●600円相当



娘が5歳の頃、お年玉に  
1,000円札をもらったので  
すが、500円がいい〜!とだ  
だをこねました。キラッと光  
るコインが良かったんですね。  
お金の価値を教える良い機  
会になりました。

(上越市・30代・女性)



息子が2歳から小学校低学  
年くらいまで私の両親から息  
子へのお年玉はピカピカに  
磨き込まれた百円玉数個で  
した。理由は「このくらいの時  
はコインと光るものに興味が  
湧くのよ」とのことでした。も  
ちろん息子は大喜びしてい  
ましたね(笑)。楽しませるこ  
とが上手な両親でした。

(上越市・50代・女性)

子どものころ、初詣の後にラフォーレ原  
宿(新潟にありました)で福袋を買うの  
が恒例でした。お年玉がたくさんもらえ  
たら、もらえた分だけ買っていました…。  
(上越市・30代・女性)



それぞれお金を準備するの  
が面倒なので、今年からお  
年玉は電子マネーで渡すこと  
にしたいと思います!  
(上越市・40代・女性)

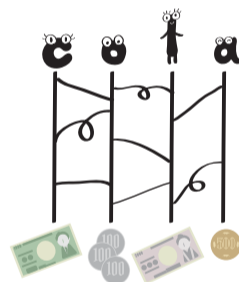
娘の小さい頃に頂いたお年玉  
を自分で管理できるまで通帳  
に貯めておいたのを忘れてい  
て、お嫁に行き孫が産まれて  
本人にお祝いと一緒に渡しま  
した。娘も思いがけないお年玉を  
貰ってすごく感激していました。  
(妙高市・60代・女性)

学生の時のアルバイト先の2  
歳のお子さんがお年玉にも  
らった一万円を持って近所  
にお菓子を買いに行く付き添  
いをしました。私よりお金もち  
で笑いました。  
(上越市・40代・女性)

去年子どもが生まれた  
のですが、友人が子  
どもにお年玉をくれました!  
人生初のお年玉。  
袋をしっかり握って離  
れませんでした(笑)。  
(上越市・30代・女性)

お年玉はいとこ達に配りま  
すが、現金ではなく図書カード  
にしています。本を読む機  
会が増えたらいいなと思っ  
ています。  
(上越市・20代・女性)

我が家はお年玉の金額は  
あみだくじで決まります。  
大人も参加します。毎年  
大盛り上がりです。  
(糸魚川市・40代・女性)



**cocola読者の  
お年玉エピソード**

子どもの頃は中身の金額より  
お年玉袋のかわいさのほうが  
重要でした(笑)。好きだった  
サンリオキャラのお年玉袋は  
使うあてもないのに机の中  
にしまっておいたなあ。  
(上越市・40代・女性)

あけましておめでとうございます ~今年もよろしくお祈りします~

順不同

米菓専門店

燻製おかき  
1袋(40g)  
432円(税込)

撰餅本舗 越の国 いろり庵  
〒943-0832  
上越市本町3-2-21  
☎ 025-526-7570  
いろり庵

働く女性を応援しています

~トータルケア~  
**サンクス高田グループ**  
株式会社 くびき野ライフスタイル研究所

サンクス高田  
☎ 025-521-1230

サンクスたんぼぼ  
☎ 0255-72-2866

ペビーサンクスすくすく寺町  
☎ 025-512-6008

サンクス高田 ペビー-うるたん

地域の健康をサポートする薬局

**げんき薬局**

〒942-0071  
上越市東雲町1-6-10 労災病院前  
☎ 025-546-7677  
げんき薬局

販売から車検、整備までトータルサポート

**大島自動車販売 株式会社**  
〒943-0823  
上越市高土町1-8-8  
☎ 025-524-0011  
大島自動車販売

お客様の大切なお荷物を心を込めて運びます

**SHINKO TRANSPORT EXPRESS**

有限会社 新興運輸  
〒942-0013  
上越市大字黒井字谷内2598-7  
☎ 025-531-3939  
新興運輸

お正月豆知識

歳の神、どんど焼き  
ってどんな意味がある?

神棚にお飾りしたしめ飾りやお  
供え物をお焚き上げて歳神様を  
天にお送りする行事です。その火で  
焼いた餅やスルメを食べると五穀  
豊穰・無病息災で過ごすことが  
できると伝えられています。書初めを  
焼いて高く舞い上がると字が上手  
になるとの言い伝えもあります。

映像 + デザイン + ポスティング + cocola + 旅行社

**Virts**

株式会社 パーツプロダクション  
〒943-0834  
上越市西城町2-10-25大島ビル3F  
☎ 025-524-5733  
virt्स 上越

地域の応援団

株式会社 **上越タイムス社**  
〒943-8585  
上越市高土町2-4-6  
☎ 0120-17-4243  
上越タイムス

お客様のご希望、ご購入の1台をご案内いたします!!

有限会社 **北日本自販**  
〒943-0824  
上越市北城町4-12-14  
☎ 025-522-5111  
北日本自販

あんこのおいしさ、和菓子の楽しさを

菓子工房 **あん味堂**  
〒943-0832  
上越市本町3-2-21  
(いろり庵店内にて販売)  
あん味堂

小ロットでオリジナルの日本酒つくります

株式会社 **武蔵野酒造**  
〒943-0834  
上越市西城町4-7-46  
☎ 025-523-2169  
武蔵野酒造

個室でゆったり和の御膳

百年料亭 **宇喜世**  
〒943-0831  
上越市仲町3-5-4  
☎ 025-524-2217  
うきよ

全ての世代に福祉サービスを提供します

社会福祉法人 **みんなでききる**  
〒943-0834  
上越市西城町2-10-25 大島ビル307  
☎ 025-530-7260 (法人本部)  
みんなでききる



# 2023年の運勢は?

## 12星座占い

2022年は世界情勢が不安定だったり、コロナ禍が長引いていたりと、不安な日々が続きました。さて2023年はどうなる? どんな年になるかはあなた次第かも?

占い師・ライター  
沙木貴咲さん



占星術/数秘/タロットで占う。鑑定歴17年で、雑誌等で多数執筆経験あり。twitterで毎日のオラクルをツイート。ぜひチェックしてみてください。



### おひつじ座



3/21~4/19

やりたいことがあれば5月までに動いて。春はチャンスをつかみやすく、しっかり“種まき”しておけば下半期に可能性が広がるはず。梅雨に入ったらマネープランをじっくりと。

#### ラッキーアイテム

新色コスメや新しい眼鏡で幸運を引き寄せて

### おうし座



4/20~5/20

春までは計画と準備の時期なので焦らずマイペースを心がけて。ガチガチに決めないで目標や興味の対象が変わっても柔軟に。金運は3月まで収入アップの波に乗れそうです。

#### ラッキーアイテム

名刺や名札は良い人脈を広げてくれます

### ふたご座



5/21~6/21

新年度が始まるまでは全力疾走するイメージで。春は稼ぎ時で対人運も良く、頑張ったことにはキチンと結果が出るはず。5月下旬からは長い準備期間に入るので熟考を大切に。

#### ラッキーアイテム

お気に入りの靴でチャンスを探し当てて

### かに座



6/22~7/22

人間関係が変わる一年になりそう。身近に接する人が変わると世界が広がるように感じるはず。ただ、人づきあいが増えれば出費もかさむので節約できるところはしっかりと。

#### ラッキーアイテム

新しいお出かけ着でテンションを高めて

### しし座



7/23~8/22

仕事や家庭の外に目が向きやすい一年です。頭で考えるだけでなく、行動を起こすことを大切に。稼ぎ時は夏で仕事運も好調。昇給を狙ったり副業を検討したりすると良さそう。

#### ラッキーアイテム

ネックレスやネクタイで気持ちを引き締めて

### おとめ座



8/23~9/22

謙遜するより周囲に甘えた方が得るものが多い一年です。良い意味で受け身になるとチャンスを引き寄せるはず。秋は賢いお金の遣い方ができるのでマネープランをじっくりと。

#### ラッキーアイテム

実用書で仕入れた知識が幸運のきっかけに

### てんびん座



9/23~10/23

自分にとって大切な人は誰か正しく見極めて。下半期は周囲が自分をどう見ているか知ることも大切に。金運は人との付き合いに左右されるので良い人間関係を心がけましょう。

#### ラッキーアイテム

スポーティーファッションで心身共に元気に

### さそり座



10/24~11/22

2023年のテーマは出会いと対話。今年知り合う人とは長い付き合いになりそう。金運は6月にお金の遣い方を見直して。仕事は下半期から追い風が吹くので自己主張をしっかりと。

#### ラッキーアイテム

マウスウォッシュや口紅で対人運がアップ

### いて座



11/23~12/21

5月まではやりたいことに専念を。下半期は生活習慣や仕事環境の見直しをしつつ、心身に不調があればしっかりケアしましょう。金運は年度末にお金の不安が解消されるかも。

#### ラッキーアイテム

手帳を持ち歩きスケジュール管理をキチンと

### やぎ座



12/22~1/19

上半期は慌ただしくなりそう。停滞していたことが急に動き出す可能性も。下半期は周囲からポジティブパワーをもらえるので外出を大切に。金運は春まで試行錯誤が続くそう。

#### ラッキーアイテム

かわいいキーホルダーでほっこり気分に

### みずがめ座



1/20~2/18

3月は視野が広がり開放的な気分。新しい人生テーマを見つけるかもしれません。中長期的なマネープランを立てるなら上半期のうちに。5月以降は家族サービスをしっかりと。

#### ラッキーアイテム

インテリアを明るい色にそろえて家庭円満に

### うお座



2/19~3/20

GWまでは現実的に考えて堅実な行動を心がけましょう。目先のラッキーではなく10年後の幸せを考えた判断を。金運は春まで好調。将来を見据えた中長期計画をじっくりと。

#### ラッキーアイテム

癒しアイテムでストレスが溜まらない毎日を

スパゲッティ  
キッチン  
パンチョ  
ハンバーグ&カレー

# ぶっかけ シチュー ナポリ

**並 980円**  
大 1080円 小 880円

濃厚なコクが  
使用したシチューの  
特濃純生クリームを  
ナポリタンにあう!

冬季  
限定



パンチョの定番!  
**ナポリタン**  
並 820円 大 920円  
ミ 620円 超 1580円  
小 720円



卵で仕上げる塩カルボ風スパ  
**白ナポ**  
並 920円 大 1020円  
小 820円



カレーメニュー  
**スタミナカレー**  
(生 or 焼き)  
小 850円 並 950円  
大 1050円

みんな大好き  
**ミートソース**  
並 820円 大 920円  
小 720円



デミとオムで包んだ贅沢な一品  
**オムナポ**  
並 980円 大 1080円  
小 880円



その他にも多彩なメニューがそろっています♪

毎月 **8** がつく日は **8日 18日 28日**  
**パンチョの日**  
次回使用できる **トッピング無料券プレゼント!**



キッチンパンチョ 上越インター店 ドン・キホーテ様  
ご予約 025-538-8020 上越市富岡462番14 向い

【営業時間】12月~2月は  
平日 11:00~20:30(LO20:00)  
土日祝 11:00~21:00(LO20:30)





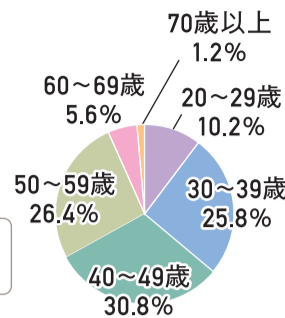
# しごとに満足していますか?



過去のアンケートや  
ほかの意見は  
web cocolaで!

働いている形態からやりがいまで様々な面で聞いてみました。  
おおむね満足して働いている方が多い印象でした。  
今、不満を抱えている方は職場環境が整うことを願います…!

回答してくれた  
年代の割合



## Q4 満足または不満に思っている理由を具体的に教えてください

満足  
している

福利厚生がしっかりしている。  
事務所内の空気もよく、先輩  
にも質問がしやすい。色んな  
事業に挑戦させてもらえる。  
(上越市・20代・女性)

仕事のスケジュールやアポ、  
管理は大変ですが自分です  
べて調整できるので助かっ  
てます。休みも好きにとって  
良いので夢のよう!  
(柏崎市・50代・女性)

わからないことは聞けばす  
ぐに教えてもらえるし、円滑  
に仕事がまわれば褒めても  
らえるし、がんばりが評価さ  
れるから満足しています。  
(上越市・30代・女性)

仕事は大変だけど、ここはす  
ごいなどと思える仕事のやり方、  
見本となる人がいて、自分の  
肥やしになる環境があること。  
(妙高市・50代・女性)

長年働いているので、上司や同僚に家庭  
環境を把握してもらっていることもあり、  
学校行事や急な子どもの体調不良での休  
みにも快く対応してもらえる。安心して気  
持ちよく仕事できるのが何より大切かと。  
(上越市・40代・女性)



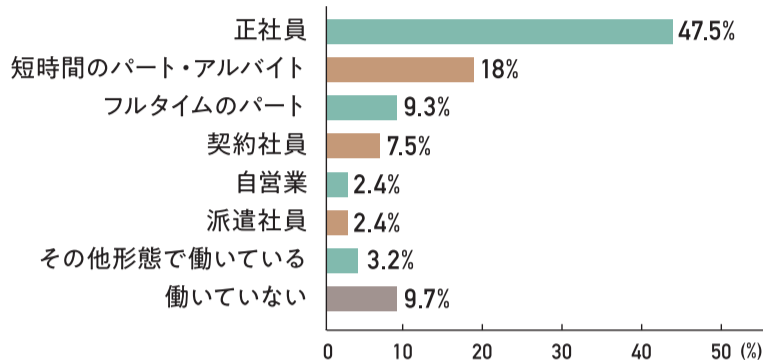
好きな事を仕事にしているので  
満足になりますが、経験、技術と  
時給は合わないですね…。私は交  
渉して上がりましたが…上越の周  
りの方はあまり言わないため全  
体の賃金が上がりません。もっと  
技術や経験をアピールして良いと  
思います!  
(上越市・50代・女性)

不満に  
思っている

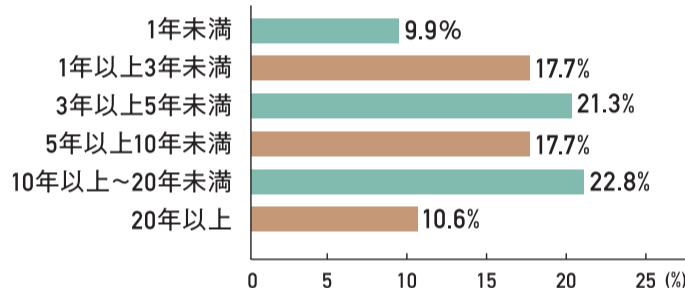
給料に仕事量や能力が  
反映されていないと思う  
のでとても不満。あと昇  
給も全くない。  
(柏崎市・20代・女性)

トラックドライバーをして  
いるのですが、男性社会  
できついことも多々ありま  
す。もっと女性が増えてく  
れたらうれしいな~!  
(上越市・40代・女性)

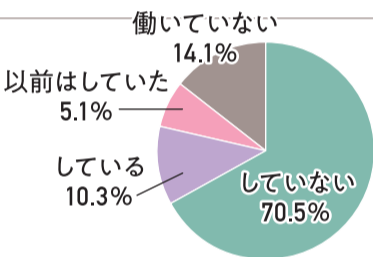
## Q1 いまどんな形態で働いていますか?



## Q2 現在の勤務先での勤続年数は何年ですか? (派遣社員の方は現在の派遣元での勤続年数)



## Q5 いま副業をしていますか?



## Q6 仕事をしていてやりがいを感じる瞬間はどんなときですか?

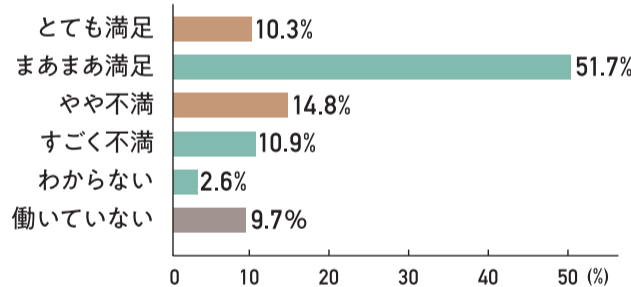
以前勤めていたのは接客業  
だったので、お客様に「あり  
がとう」と言っていたと、うれしくてそれまでの大  
変さなどが吹き飛び、またが  
んばろうと思えました。  
(妙高市・50代・女性)

医療従事者なので、患  
者さんに感謝をされる  
とがんばって良かったな  
と思う。仕事だから当然  
なのですが…。  
(上越市・40代・女性)

主催イベントの参加者  
が喜ぶ姿や、リフレッ  
シュできた笑顔になる  
こと、感謝の言葉を言わ  
れたとき。  
(上越市・50代・女性)

自分の作業の結果が利  
益を生み、先方または同  
僚から評価されたとき。  
(妙高市・40代・男性)

みなさん、感謝が  
キーワードのよう…!



### 上越 糸魚川 進学教室 得志館



★合格実績: 千葉大学、筑波大学、東京外国語大学、新潟大学など  
**大学入学共通テスト無料体験 予約受付中!**  
難関大学受験への徹底対策とサポートをおこなう得志館。  
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。下記QRまたはお電話でご予約を!

**Information**  
★開催日程: 1月15日(日)、21(土)、22(日) ※1教科 約80分  
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。

進学教室 得志館 (とくしかん)  
【直江津校】 【糸魚川校】  
☎025-520-9477 ☎025-556-6044  
③上越市西本町2-3-30 2F ④糸魚川市大町2-5-6  
⑤月・金曜 ⑥火・水・木曜  
2校共通 ⑦15:00~19:00 ⑧土日祝 お申込みはこちら▲



### いっしょ、いっしょ 家SJセガフ 上越すまいステーション通信

新春初夢おうち祭 Vol.1

NEW YEAR DREAM FESTIVAL

1/14 SAT 15 SUN

運試し! ガラポン大抽選会ハズレなし (参加費無料)

~体感型ショールーム~  
**上越すまいステーション** 詳細はQRから

☎025-526-4786  
③上越市富岡539-7 (上越ウイングマーケット内)  
④10:00~18:00 ⑤火・水曜

ガステラス通信 Vol.06

ヒートショック予防と  
ガス暖房のすすめ

寒い冬の入浴時、ヒートショックにご注意を。

温かい部屋から冷えた浴室に移動し急に熱いお湯  
につかるなど、急激な温度変化による血圧の大きな  
変動が原因で意識を失うことがあり、このような健康  
被害を「ヒートショック」といいます。入浴中に発生す  
ると、溺水や最悪の場合は死に至ることも…

ヒートショックは、65歳以上で高血圧の人がなりや  
すく、特に寒い日の入浴には要注意。

ヒートショックを防ぐにはガス暖房がおすすめ!

ガス浴室暖房乾燥機なら温めた  
お湯を循環しパワフルに浴室を暖  
房、衣類乾燥機としても使えます。

詳しくは動画でチェック

YouTube  
上越市公式チャンネル  
「ヒートショック予防と  
ガス暖房のすすめ」

ガス温水暖房  
で浴室も  
寒さ知らず

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・年末年始



まるやま しんぺい  
**丸山 新平さん**

入社して10年。図面を描いたり、書類作成などのデスクワークから、現場の安全・品質・工程の監理まで、仕事は多岐に渡ります。ひとつの現場にかかる期間は3~4か月くらい。スピード勝負とのことで、特に冬は降雪前に完了させる案件の進捗監理に余念がないそう。

勤続年数10年 28歳 みずがめ座 O型 日曹建設/土木部



SHINPEI MARUYAMA

この仕事の一番の魅力ややりがい



自分の関わった仕事が目に見える形で残り、それが多くの人役に立ち、利用されているのを見るとうれしくなります。

パーソナルQ&A

- Q1 ずっと上越です
- Q2 音楽を聴く習慣がありません
- Q3 奥さんの手料理

**株式会社 日曹建設**

社 土木施工管理技士 / 建築施工管理技士

お客様の夢を形にしてお届けする仕事です

- ▶ 仕事内容 / 土木、建築における施工管理、積算、設計業務
- ▶ 勤務地 / 上越市 ▶ 資格 / 普通自動車免許があって、2級以上の建築士または土木・建築施工管理技士があれば尚可 ▶ 給与 / 198,500~390,300円 ▶ 時間 / 8:00~16:30 ▶ 休日 / 年間116日 ▶ 応募 / 気軽にお電話ください。会社見学も可能です



☎ **0255-74-2561** (ハローワーク届出済)  
 ⑤ 上越市中郷区藤沢1070-3 ☎ 8:00~16:30  
 ⑥ 土日祝ほか 担当/総務部 太田



はたらく人はカッコイイ!!



**COCOMEN & COCOWOMEN**  
大人気企画!

仕事が「できる」人ってかっこいいですねー。プライベートでは見られない働く男性、働く女性の姿をcocolaがキャッチ! 求人情報も見逃しなく。

**求人情報付**

社 正社員 契 契約社員 ㊦ パート



おしえて! パーソナルQ&A

パーソナルQ&A

- Q1 今の仕事に就いたのはUターン / Iターン / 初めから地元?
- Q2 モチベーションをあげる時の一曲は?
- Q3 好きなご飯屋さんを教えて!



デビュー! 連動企画  
webでCheck!

上越タイムス社とパーツプロダクションが企画制作した学生のための地元企業情報誌+web「Debut!(デビュー)」。2022年版には地元企業83社を紹介。現在2023年版を制作中!



いまい たかのり  
**今井 隆誉さん**

前職は東京で広告やイベントを通じたセールスプロモーションをしていた今井さん。J.SECURITYの地域の方々やお客さま・共に働くスタッフへの熱い想いに触れ、4月に転職。家族とともに新潟市へ。人事採用や働きやすい会社づくり、新しい取組みへの挑戦など、バックオフィスの仕事を担当し、日々奮闘している。

勤続年数7か月 38歳 うお座 O型 J.SECURITY/経営企画室



TAKANORI IMAI

この仕事の一番の魅力ややりがい



お客さま・地域の皆様・スタッフのみんなと日々お話ができることです。

パーソナルQ&A

- Q1 家族と向き合った生活をしたいので新潟市にIターンしてきました
- Q2 MAN WITH A MISSION(マン・ウィズ・ア・ミッション)の『FLY AGAIN』
- Q3 仕事で直江津に来たときによく行くのは『活蟹、地魚料理の店 越後屋』

**株式会社 J.SECURITY**

契 交通誘導、イベント警備など

安全な暮らしを支えるガードマンのお仕事です

- ▶ 仕事内容 / 交通インフラの整備に伴う交通誘導やイベント警備など
- ▶ 勤務地 / 上越市を中心としたエリア ▶ 資格 / 18歳以上 ▶ 給与 / 日収8,220円以上、技術手当随時昇給 ※他各種手当・福利厚生あり ▶ 時間 / 6時間稼働で日収保証 日勤・夜勤あり ▶ 休日 / 変形労働時間制 ご希望の働き方による ▶ 応募 / ご相談も応募もお気軽にお電話ください



☎ **025-280-1081** 採用直通: **080-4088-1081**  
 ⑤ 上越支店: 上越市松村新田28-2 (新潟本社: 新潟市中央区女池7-1-6)  
 ⑥ 9:00~18:00 ⑦ 土日祝 担当/今井



よしだ あゆか  
**吉田 鮎香さん**

栄養ケアマネジメントを主な業務として利用者さん一人ひとりに合わせて食事の管理をしている吉田さん。小学校の栄養教諭の先生がきっかけで食に関わる仕事を意識。「元気な人もそうでない人も“食”は誰にでも関係あるものだから大切にしたい」と、食を通して利用者さんに食べることの楽しさを伝えるため奮闘している。

勤続年数6年 28歳 うお座 O型 かなやの里更生園/管理栄養士



AYUKA YOSHIDA

この仕事の一番の魅力ややりがい



一番は利用者さんの「おいしかったよ」という言葉や食事中的笑顔が見られることです。

パーソナルQ&A

- Q1 妙高市出身です
- Q2 東京スカパラダイスオーケストラ『All Good Ska is One』は聴くと元気になります
- Q3 MYOKO COFFEEさん

**社会福祉法人 上越福祉会**

社 生活支援員

チームワークで共に未来をひらく

- ▶ 仕事内容 / 障害者(児)への食事・入浴等、日常生活の支援・介護
- ▶ 勤務地 / 上越市下馬場576-78 ▶ 資格 / 不問 ▶ 給与 / 181,000円~(経験等により優遇) ▶ 時間 / 8:30~17:30(シフト制、夜勤あり) ▶ 休日 / 年間約120日 ▶ 応募 / 見学・体験・相談はお気軽にご相談ください。パートも募集中。勤務日数・時間など応相談)



☎ **025-522-1310**  
 ⑤ 上越市下馬場576-78 ☎ 9:00~17:00  
 ⑥ 土日祝 担当/細谷





やまぎし たつりの  
**山岸 辰則さん**

金融機関で1年働き、転職したという山岸さん。現在は風呂、キッチンなどの水回りや窓、サッシといった住宅の設備の販売と、施工も担当する。どんな設備がいいか選ぶところから品物の取り寄せ、施工の段取り、実際に取り付けるところまで、仕事は多岐に渡る。



この仕事の一番の魅力ややりがい

営業職は人付き合いで信頼を得るのが仕事。何でも顔を出してかわいがってもらえるようになりますと充実してきます。

パーソナルQ&A

Q1 Uターンです  
Q2 特にありません  
Q3 糸魚川にある、らーめん りゅうきによく行きます

きむら ももこ  
**木村 桃子さん**

「いい意味でみんな柔らかくて、風通しのいい会社だというのが第一印象でした。土木課のみんなも現場から帰ってくると声をかけてくれて」と木村さん。デスクワークだけでなく、たまに現場で測量などの手伝いをする。責任ある仕事も任せられるようになり、「やりがいもあるし、毎日楽しいですよ」と笑顔で答えてくれた。



この仕事の一番の魅力ややりがい

作成した必要書類を「間違いもないし見やすくっていいね」と言ってもらえるとうれしいですし、励みになります。

パーソナルQ&A

Q1 生まれも育ちも上越です  
Q2 洋楽が多いかも。HIPHOPやレゲエとかを車の中で聴くのが好きですね  
Q3 大豆にあるフルットさん。海老とエリンギのガーリックソテーがおいしいんですよ

**株式会社 保坂屋** 社 総合職(営業職その他)

一人ひとりの幸せに貢献しお客様に笑顔をお届けます

▶ 仕事内容/住宅設備の販売・施工、建築資材、工具の販売、住宅リフォームなど ▶ 勤務地/上越市松村新田字大道25-1/糸魚川市新鉄1-2-12 ▶ 資格/普通自動車免許 ▶ 給与/160,000~238,000円(使用期間3か月あり) ▶ 時間/8:00~17:00 ▶ 休日/第2・4土曜、日曜、祝日(1~3月末までは土日祝) ▶ 応募/見学はお気軽にご相談ください。「cocolaを見た」とお電話ください。 [ハローワーク届出済](#)

☎ **025-543-1323** ④ 上越市松村新田字大道25-1 ⑤ 8:00~17:00  
⑥ 第2・4土曜、日曜、祝日(1~3月末までは土日祝) 担当/保坂・齋藤



**株式会社 杉政建設** 社 ①土木作業員②土木施工管理者

業界未経験の方もお問合せください

▶ 仕事内容/①土木作業員(未経験でも応募可)②土木施工管理全般 ▶ 勤務地/上越市および周辺地域 ▶ 資格/①②共通・普通自動車免許②2級施工管理技士 ▶ 給与/①170,000円~②213,000円~ ▶ 時間/8:00~17:00 ▶ 休日/年間105日(会社規定による年間休日制) ▶ 応募/職場見学や体験は随時受付けています。お気軽にご相談ください。

☎ **025-544-6508** [ハローワーク届出済](#)

④ 上越市下源入154 ⑤ 9:00~17:00  
⑥ 日曜ほか当社カレンダーによる 担当/市原



**株式会社 保坂屋** 社 事務職

新しいことにチャレンジできるお仕事です

▶ 仕事内容/仕入、売上、請求管理などその他事務、接客 ▶ 勤務地/上越市松村新田字大道25-1/糸魚川市新鉄1-2-12 ▶ 資格/普通自動車免許 ▶ 給与/160,000~179,200円(使用期間3か月あり) ▶ 時間/2交代 8:00~17:00、9:00~18:00 ▶ 休日/第2・4土曜、日曜・祝日(1~3月末までは土日祝) ▶ 応募/見学はお気軽にご相談ください。「cocolaを見た」とお電話ください。 [ハローワーク届出済](#)

☎ **025-543-1323** ④ 上越市松村新田字大道25-1 ⑤ 8:00~17:00  
⑥ 第2・4土曜、日曜、祝日(1~3月末までは土日祝) 担当/保坂・齋藤



ココラ **ココラ** 求人情報 **cocola** 仕事探しもココラで決まり!

※2022年12月16日現在の情報です

やまだ かずひで  
**山田 一英さん**

もともとのづくりに興味があり、現在は製造部に所属。車載、IoT、5G、医療機器などに関わる基板実装が主な仕事。作業は繊細で、いかに正確に仕上げるかが腕の見せ所。技術部を中心に大手企業と一緒に試作品の開発も行っており、上越にしながら全国規模の仕事ができるのは大きな魅力だそう。



この仕事の一番の魅力ややりがい

できあがりの物を想像しながら製作するのは楽しく、皆さんの身の回りに存在する製品を作っていると、思うと誇らしいです。

パーソナルQ&A

Q1 初めから地元で、高校卒業後就職しました  
Q2 Official髭男dismの『ミックスナッツ』  
Q3 龍馬軒の担々麺が好きです

**内職作業** 業務委託

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



(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

**新潟精密 株式会社** 社 製造組立

製造スタッフ募集中です!

▶ 仕事内容/電子機器の製造組立および検査 ▶ 勤務地/上越市三和区 ▶ 資格/不問 ▶ 正社員170,500円~(経験により優遇) パート1,000~1,100円 ▶ 時間/8:25~17:10(休憩75分) パートに関しては要相談 例)9:00~16:00など ▶ 休日/土・日曜 完全週休2日(ほか長期休暇あり) ▶ 応募/まずは「cocolaを見た」とお電話ください。詳細は面接時に。

☎ **025-532-4180**

④ 上越市三和区下中3335-2 ⑤ 9:00~17:00 ⑥ 土・日曜 担当/管理部





**夢の森公園** 周辺編

公園や大学もある自然豊かなエリア。地元で愛されるこだわりグルメがそろっています。

イラスト/あつ☆☆



5月頃が見頃になるカキツバタの水辺



今月号の表紙を飾ってくれた、おはぎ園長(左)と園長代理(右)。開館日の午後は出勤していることが多いそう



スタッフの渡邊朝子さん

**1 柏崎・夢の森公園**

2007年にオープン、市民をはじめ県内外からも多くの人々が訪れる「あそべる公園」。園内を回るだけでも楽しいが、季節ごとに様々なイベントやプログラムを展開している。就園前の親子を対象とした体験プログラム「ゆめの森のようちえん」や大人向けワークショップも人気。入園料は無料で、園内は休館日でもいつでも入ることができる。

☎ 0257-23-5214

📍 柏崎市軽井川4544-1

🕒 9:30~16:30(1・2月のみ10:00~)

🗓️ 火曜(祝日の場合は翌日)、12/27~1/5

🕒 1/10~2/28の平日は臨時休館

※施設の休館日です。



忍者企画展「SiNoBi」。綱渡りや手裏剣投げ、謎解きなど「体を動かす、見つける、考える」修行体験を3/26まで開催中



園内にあるエコハウスには地産地消をメインとした里山cafe「m Home」が併設されている。パスタやカレー、スムージーなどメニューも豊富。12/27~春まで冬期休業



園内には休館日でもいつでも入ることができる。



店主の高橋一幸さん



柔らかさが売りの人気のチャーシューがたっぷり! ポリウム満点の炙りチャーシュー丼はスープもついて500円



創業当初から変わらない味で愛される白醤油を使用した白ラーメン。また食べなくなる王道のあっさり醤油味。650円

**3 そば工房 叶屋**

十日町で修業した店主が2001年にオープンした人気蕎麦屋。つなぎに布海苔を使いコシが強くツルツとした喉越しが特長。手打ちうどんも人気。

そばつゆも含めすべて完全無添加。冬はホロホロに煮込んだ自家製にしん棒のつたにしん蕎麦1,250円や、鍋焼きうどん(冬期限定)1,100円もおすすめ。

☎ 0257-32-4339

📍 柏崎市新道3339-1

🕒 11:00~15:00

🕒 17:00~20:00

(木曜のみ11:00~14:00)

🗓️ 第3木曜

おすすめ! 綾子舞井セット990円。桜エビと季節の野菜のかきあげ丼に蕎麦一人前がついたおトクなセット。国道353号を通る綾子舞井街道から命名



店主の清水秀夫さん



**4 越後みそ西**

創業191年の老舗味噌屋。県産の大豆とコシヒカリで作った看板商品の「三階節みそ」は柏崎の民謡名に由来する。その味噌で贅沢に3度漬けかえした「黄金みそ漬」は歯切れよく濃厚な味わい。味噌漬けの袋に残った味噌は、漬け床や、長ネギと混ぜてネギ味噌に。そのままでもおいしいが、油揚げに挟んで焼くと絶品おつまみに。

【本社工場】📍 柏崎市新道882

【西本町店】☎ 0257-21-0039

📍 柏崎市西本町1-3-21

🕒 9:30~18:30

🗓️ 水曜



味噌を熟成させる杉の木おけは創業時から使い続けている



プレゼントあり詳しくは3面へ



黄金みそ漬 529円~。一番人気はだいこん。ふきのとうも根強い人気。刻んでお茶漬けにしても◎



新発売! サクラ咲く合格にぎり飯の素 778円。郷土料理「桜めし」が手軽にできる。受験生のお夜食にぴったり



とちほりかりん  
みそソムリエで専務の柘堀佳倫さん

NEW OPEN 柏崎

**kuracola 製造販売所 | 阿部酒造直売所**

2022/8/6 OPEN



阿部酒造が日本酒の直売所とカフェ併設の麹甘酒を使ったクラフトコーラシロップの製造販売所をOPEN!!

📍 柏崎市安田3560

🕒 10:00~17:30

(冬期は閉店時間が早まる可能性あり)

🗓️ 日曜



SHOP NEWS 上越

**メディカルアロマ講座受付中!**



メディカルアロマセラピーを学んでみませんか。植物の香り成分の薬理作用を様々なクラフトを作りながら学べます!

ナードアロマセラピー協会認定校  
aromaサロン和み(ナゴミ)

📍 QRより

📍 上越市夷浜(詳細はご予約時に)

🕒 9:00~16:00 🗓️ 土日祝(応相談)



SHOP NEWS 上越

**お部屋にお花の輝きを!**



1月は全レッスン対象で次回利用できる10%割引クーポンをプレゼント。お花に触れながらあなただけの作品を作りませんか。

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



NEW OPEN 上越

**ほぐしの名人 上越高田店**

2022/9/14 OPEN



疲れた体に癒しをどうぞ。ほぐしの名人オリジナルタイ式ほぐし60分5,700円~。ハンド施術40分2,750円~。

☎ 050-3734-9893

(予約専用フリーダイヤル) 🗓️ 不定休

📍 上越市西城町3-10-29

🕒 10:00~22:00(最終受付21:00)



SHOP NEWS 上越

**悩みを解決して運勢好転の1年に!**



ダウジングによる波動カウンセリングで悩みや問題を解決し、願望が現実化するよう導きます。ぜひ一度ご相談ください。

healing garden STELLA

☎ 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)

🗓️ 月・金曜、第2・4土日祝



SHOP NEWS 上越

**“あたまと顔のストレスケア”登場**



ヘッドマッサージが付いた新メニュー。疲れた顔をなんとかしたい人は必見! 選べる3コース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



イベント情報 上越

**お肌の学校「動画セミナー」開催!**

1/1📅~31🔥



肌ケアしているのに、キレイにならないのはなぜ? その答えが学べます。正しい知識でキレイなお肌を手に入れよう!

📍 上越市春日新田1-20-3 🕒 10:00~18:00

📍 無料(QRから登録後にURLをお送りします) 📍 要 📍 モイスティア上越北サロン ☎ 025-546-7517







# 春先の納車は今がラストチャンス!? 新生活に向けてお急ぎを! 佐野オートの乗るだけパック

新車のオーダーは早い者勝ち? コロナ禍での半導体不足や社会情勢の変化で、新車の納期が遅れているのはご存知ですか? 車種によっては1年以上待つなんてことも…。アフターコロナ時代の賢い車の乗り方として人気上昇中のカーリース。検討中の方はそのメリットをおさらいして早めのお問合せを!

**1.1万円~** (税込) 頭金なしでOK ボーナス4.4万円(年2回)~

### メリット1 相次ぐ物価高騰の波… フラットなお支払いで家計も安心!

カーリースなら車検代や自動車税などの維持費もコミコミで定額にできるのがカーローンにはない大きなメリット。まとまった出費が不要な分、家計も安定。

実際に払う車両価格 vs 残価 (リース終了後の売却予想価格)

全てリース費にコミコミ! 登録諸費用、自動車税、自賠責保険、車検

契約終了後は残価の支払いで買取もOK! リース中にじっくり検討できる♪

### メリット2 メンテナンスパックを組込めば、値上がりの心配無用!

メンテナンスパック リース料に+月々**3,300円**

あらゆるものが値上がりするこのご時世、タイヤやパーツなども例外ではありません。そこで愛車の維持に必要なメンテナンスを**7年間保証したおトクなパック**がおすすめ。契約期間中の価格は一定なので値上がりに左右されません! 都度のメンテナンスより**約15万円もおトク!**※2022.12月現在

なんと! 夏タイヤ+冬タイヤ各4本 バッテリー交換が付きます! タイヤ、バッテリー、その他メンテナンスも付いて**7年間心配なし!**

メンテナンスパック(7年間)の内訳: ●基本車検整備(2回) ●法定点検(4回) ●6か月点検(6回) ●エンジンオイル交換(13回) ●オイルエレメント交換(6回) ●夏・冬タイヤ各4本 ●バッテリー交換(1回) ●ブレーキフルード交換(1回) ●LLC交換(1回) ●ワイパーゴム交換(6回)

※上記以外にもメンテナンス項目があります

### メリット3 愛車が届くまでの間も万全のフォロー!

佐野オートでご成約いただいたお客様なら、納車までのおお客様の足となる**代車を1か月間無料**でお出しします! ※1か月を過ぎる場合はご相談ください。

**「cocolaを見た」でご成約の方 全員にスタッドレスタイヤ4本セット プレゼント!**

※ジムニーは対象外のため、差額対応とさせていただきます。

ご来店の際は必ずお電話でご予約ください! ホームページはコチラ

**SANO AUTO** 4x4 & Classic Car

☎ 025-520-2030

住 上越市下吉野965 ☎ 9:30~18:00 休 月曜、祝日、第1・3・5日曜、12/28~1/4 佐野オート商会 検索

佐野オート商会

NEW OPEN 上越

### 亀屋食堂

2022/12/12 OPEN

煮干し香る昔ながらの中華そばを提供するラーメン店と、ホルモン焼き専門店が隣接する食堂。黒井、R8号沿いにオープン!

☎ 025-512-2541 ㊤ 上越市黒井95-4  
① ラーメン 11:00~14:00、17:00~19:00(日曜は昼のみ) / ホルモン焼き 17:00~21:00  
② 水曜 ※ホルモン焼き専門店は日曜も

NEW OPEN 上越

### JCLルーム

2022/11/26 OPEN

こんな時代だからこそ、不動産を通して皆様に笑顔をお届けします。賃貸、売買のご相談はぜひJCLルームまで。

☎ 025-520-8274  
① 上越市春日新田2-7-25  
② 平日11:00~20:00、土日祝9:00~18:00  
③ 水曜

NEW OPEN 上越

### コーティングショップ Freely

2022/10/1 OPEN

神奈川県専門店の出身、施工経験や知識豊富なプロによるカーコーティング専門店。新車から経年車まで新車以上の輝を実現!

☎ 070-1492-4008  
① 上越市国府3-4-28 グローリア1F車庫  
② 9:00~18:00  
③ 不定休

NEW OPEN 上越

### Beauty Stretch FIRST(ファースト)

2022/9/23 OPEN

体のお悩みをストレッチですっきり! 「cocolaを見た」でスタンダードコース(45分)通常5,500円 → 初回3,500円

☎ 025-546-7304  
① 上越市本町2-1-12 フォルテビルズ高田101 ㊤ 火曜、12/31~1/3  
② 9:00~19:00(最終受付18:00)

### NEW OPEN情報を掲載しませんか?

新規開店やリニューアル開店のお知らせにお使いください。掲載料は無料です! (OPEN日からおおむね3か月以内を対象) ぜひお気軽にお問合せください。

cocola編集部 025-527-3330

NEW OPEN 上越

### ATTivoGYM 上越高田店(アッティーボジム)

2022/12/3 OPEN

テレビで話題のジム。マシンだけでなくマッサージチェアや水素吸引ガス、音波振動も。家族なら2人一緒に通えて3,300円!

☎ 025-546-7717  
① 上越市とよば239-1 上越モール1F  
② 平日10:00~22:00、土曜~20:00、日・祝~18:00 ㊤ 毎月1・16日、12/28~1/3

RELOCATION 上越

### Private salon AO(プライベートサロンアオ)

2022/11/22 移転OPEN

完全個室のネイルサロンAOが木田でリニューアル! 歯のホワイトニングを導入し、今なら「cocolaを見た」で初回キャンペーンで1,980円♪

☎ 080-7304-0910  
① 上越市木田1-6-42 ビザハット様 2F  
② 9:30~18:00  
③ 日曜、祝日

NEW OPEN 上越

### RAPA Beauty&Spa

2022/9/23 OPEN

美容室&アールヴェーダ式エステで日常を忘れて贅沢なひと時を。エステのみ、ヘッドスパのみのご来店も大歓迎!

☎ 025-546-7306  
① 上越市本町2-1-12 フォルテビルズ高田101 ㊤ 9:00~18:00  
② 火曜ほか不定休あり、12/31~1/3



上越  
脱毛 ヒーリングデトックス りらっくり

冬の脱毛は当店で！キャンペーン実施中！



脱毛機【ルミクスA9】からグレードアップした【爆抜けモード】を搭載した最新機種【ルミクスA9X】を導入しました。産毛、白髪、ほくろ毛、日焼け肌、金髪の脱毛も可能です。従来の脱毛機より痛みも少なく、施術時間も早いのが特長です。メンズ脱毛も可能です。お気軽にお問合せください。

Information

- メンズ：ヒゲ脱毛……………お試し初回 4,000円
  - レディース：腕まるごと+ワキ脱毛…お試し初回3,900円
  - 新規(男女OK)：高濃度水素洗浄体験 10分…2,000円
- ※メイクオフが必要な場合は別途500円  
★cocolaご持参で有効期限なしでご利用可(初回限定)

☎025-520-8013

◎上越市本町3-2-25 サンエービル2F  
◎10:00~17:00  
◎不定休 ◎有



上越 柏崎  
ヘア ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

乾燥によるパサつき髪も  
極上トリートメントで美しいツヤ髪へ



冬の冷たい乾いた空気は、髪の乾燥を加速させます。乾燥による髪のパサつき対策なら、ココ・デ・カラーのプレミアムトリートメントにお任せください。ヘアカラーと一緒に施術することで、ダメージを修復しながらしっとり潤いに満ちた髪に仕上げます。

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
  - 白髪染めコース(税込) 全体染め……………3,000円
  - 根元染め(2cm以内)…3,500円
  - 根元染め(2cm以内)…2,500円
  - 部分染め(2cm以内・うなじ込)…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 2023年1月末日まで

【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▼



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  
◎住所 ◎営業時間 ◎定休日 ◎問合せ ☎電話番号 ◎駐車場

2022.11/23 月組全国ツアー新潟公演  
ツアーレポート

募集と同時にあっという間に完売となったこのツアー。バスプラン、ランチプランあわせて49人のお客様にご参加いただきました!

新潟県民会館前には公演ポスターがずらり!

大ホールに公演名が!

ランチ会場の様子。みなさん円卓を囲んで和やかな雰囲気。

ホテル日航新潟中国料理【桃李】の飲茶ランチ。デザートもあって盛りだくさんでした。

次回宝塚歌劇観劇ツアー  
2/19◎ 東京宝塚劇場【花組】 催行決定! 残席わずか!  
かなえる旅行社の宝塚歌劇観劇ツアーは下記をチェック! web cocolaでもご覧いただけます

上越  
脱毛 美肌脱毛専門店 Dione 上越嶋島店  
ディオオーネ

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  
◎上越市嶋島1-3-48 スノウッド1F  
◎10:00~19:30(完全予約制)  
◎木曜、第2・4金曜  
◎有

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

意外と知らない? 正しいヘアブラッシング  
髪のプロが伝えたい頭皮ケア

ブラッシング=髪型を整えるだけと思っていませんか? 実はきちんと正しいブラッシングケアでリンパを流すことにより健康な頭皮や美髪を作るだけでなく、お顔のリフトアップや体の不調の解消にもつながります。カリフではトリートメントまたは、ヘッドスパと一緒にブラッシング方法もアドバイス! 新しい習慣で髪の変化を実感してみませんか?

Information

「cocolaを見た」で  
●ヘッドスパ各種 60分(シャンプー、ブロー込み) 3,850円  
「筋膜リリース」「エイジングスパ」「クリームバス」  
●サロントリートメント+ブロー 60分……………3,850円  
上記メニューに「正しいヘアブラッシング」のアドバイス付き♪  
有効期限 2023年1月末日まで

☎0120-82-5650  
◎上越市南本町3-14-12  
◎平日 9:00~18:00(受付終了)  
土日祝 9:00~17:00(受付終了)  
◎月曜、第1火曜、第3日曜、12/30~1/3 ◎有

バスでも現地集合でもOK 宝塚ホテル宿泊+優雅な小林一三翁・旧邸での  
フランス料理ランチが付いた豪華な1泊プラン

宝塚大劇場【月組】  
バス+1泊S席観劇ツアー

平安朝クライム『応天の門』-若き日の菅原道真の事-  
原作/灰原 業「応天の門」(新潮社パンチコミックス刊)  
脚本・演出/田淵 大輔  
ラテングルーヴ『Deep Sea -海神たちのカルナバル-』  
作・演出/稲葉 太地

《主演》月城 かなと、海乃 美月

申込締切 1/31

3/3金~4土 1泊2日

バスプラン  
お一人様(2名1室)  
52,900円  
1名様の場合は+7,000円  
(S席チケット代、往復バス代、宿泊代、1日目昼食・2日目朝食代込)

現地集合プラン(交通費なし)  
お一人様(2名1室)  
27,900円  
1名様の場合は+7,000円  
(S席チケット代、宿泊代、2日目朝食代込)

■定員:25人 ■最少催行人数:15名 ■添乗員:cocolaスタッフ同行

1日目 宇喜世(5:30) 直江津駅南口(5:55) 雅俗山荘でランチ(12:35~90分) →徒歩→小林一三記念館(13:55~30分) 宝塚ホテル(14:50)

2日目 ホテルにて朝食→徒歩→宝塚大劇場(11:00~観劇 約3時間) 尼御膳SA(自由夕食) 直江津駅南口(21:30頃) 宇喜世(21:55頃)

宝塚歌劇団創設者・小林一三翁の旧邸・雅俗山荘で洗練されたフランス料理をお楽しみください! ※写真はイメージです

現地集合のみ! 1泊で2回観劇 この公演は宙組トップスター真風涼帆の  
退団公演となります! お見逃しなく!!

宝塚大劇場【宙組】  
現地集合S席観劇ツアー

アクション・ロマンス  
『カジノ・ロワイヤル ~我が名はボンド~』  
原作/イアン・ Fleming『007/カジノ・ロワイヤル』(白石朗訳、創元推理文庫刊)  
脚本・演出/小池 修一郎

《主演》真風 涼帆、潤 花

宝塚大劇場までの交通費は含まれません

4/14金~15土 1泊2日

お一人様(2名1室) 38,900円 1名様の場合は +7,000円  
(14日公演S席チケット代、宿泊代、2日目朝食代込)

■定員:25人 ■最少催行人数:15名 ■添乗員:cocolaスタッフ同行

2日目(4/15土) +11,000円 観劇なしの場合は朝食後解散  
もう一回観劇 (15日 11:00公演S席チケット代、昼食代込)

行程表  
1日目 宝塚大劇場前12:00~12:30集合→13:00~観劇 約3時間→宝塚ホテル宿泊  
2日目 ホテルにて朝食→宝塚大劇場(11:00~観劇 約3時間)→観劇後解散 観劇なしの場合は朝食後解散

申込み・問合せ 株式会社かなえる旅行社 旅行事業部 ☎025-512-5888 担当:吉田  
yoshida@kanaeru.club ☎9:30~17:30(月~金)  
休土・日曜・祝日 12/28◎~1/3◎は 年末年始休業 詳細はwebへ▶

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  
※劇場の新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください ※ツアー内容は変更になる場合がございます  
※公演は事情により、観劇日当日を含めてやむを得ず急遽中止または開演時間が変更となる場合がございます





**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。たい夢の冬限定「チョコレートクリーム」が販売中! 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  
 ㊤上越市五智園分18-2  
 ㊥10:00~19:00  
 ㊦不定休、12/31 17:00まで、1/1・2 ㊰有  
 たい夢 園分店



**たい夢 園分店**

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/2023年1月末日まで cocola



**絶品の上とんかつをおうちでも!**

カリッとした衣に、上質な国産ポークを使用したやわらかな食感で根強い人気の上とんかつ。お店のおいしさそのままに、食卓の主役としてテイクアウトも大好評! シャキシャキのキャベツをたっぷり添えてご提供。おうちご飯のお供にぜひ! ●単品とんかつ(キャベツ付)上・1,000円/並・680円

☎025-530-7304  
 ㊤上越市大日31 (だいにちスローライフビレッジ内)  
 ㊥11:00~18:00  
 ㊦1/1・2



**となりのカレー屋さん**

「単品とんかつ(上)」を5枚以上ご注文のお客様  
**特製とんかつソース ボトル1本プレゼント**

●クーポン1枚につき1名様有効 ●来店時提出  
 有効期限/2023年1月末日まで cocola



**グランドメニューがリニューアル**

10月にグランドメニューがリニューアル! 一番人気のハンバーグと札幌ザンギが楽しめる。【札幌ザンギ&ハンバーグセット】が150g 980円。パーティにおすすめ! 【札幌ザンギのパーレルセット(要予約)】は10個1,400円、20個2,700円でテイクアウトOKです。詳しくは店頭まで。

☎025-520-7755  
 ㊤上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内  
 ㊥11:00~22:00  
 ㊦無  
 ㊰有



**ファイヤーバーグ 上越富岡店**

**ソフトドリンク1杯無料**

●来店時提出 ●店内飲食ご利用の方限定  
 有効期限/2023年1月末日まで cocola

**オトクーポン @こころ**

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

cocola

アイコンの見方  
 ☎ 電話番号 ㊤ 住所 ㊥ 営業時間 ㊦ 定休日 ㊰ 駐車場

**ホテルこだわりのお料理をリーズナブルに 期間限定フルコースランチ**



「期間限定フルコースランチ」1/10~1/31  
 メインに応じて3種のコースをご用意♪  
 ★コース別メイン一例(内容は週替りとなります)  
 ●1,500円(1品チョイス)…蟹たっぷりクリームパスタorハンバーグ&ラザニエ(アランチーニ添え)orグリルチキンのポリネシアソースorサーモンとほうれん草のパイ包み(ファルファツレ添え)  
 ●2,000円(1品チョイス)…サーロインステーキ(彩り野菜を添えたシャリアペンソース)or帆立香る尼鯛のムース無蒸し仕立て(ドフィノワ添え)  
 ●2,500円(2品チョイス)…1,500円コース、2,000円コースのメインから各1品ずつ

ほか各コース共通…日替りスープ/前菜[サーモンとキッシュのピンソーズソース(トマトクリームチーズ添え)]/サラダ[彩り野菜のブーケ仕立て]/メイン(上記参照)/パンorライス/デザート[キャラメルポワール(オレンジの香り)orティラミスとナッツ(バニラアイス添え)、いずれか一品]/ドリンクバー

カフェ&レストラン アレーグロ  
 ☎025-526-7611  
 ㊤上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F  
 ㊥ランチタイム 11:30~14:30 (LO14:00)  
 デイナーは貸切予約のみ 17:00~21:00 (LO20:30) ㊦無休 ㊰有



**アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ**

**コースランチ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/2023年1月末日まで cocola

**無料体験授業実施中です**



パソコン教室に通ってもよくわからなかったということはありませんか? Pc,stArtでは資産運用、資料作成、Webサイト制作などを学びながらパソコンの基本操作から学んでいただけます。目的別に個別にコースを設計していますのでわかるまで指導します。まずは無料体験授業からご参加ください。

☎025-512-0498  
 ㊤上越市春日新田2-2-2  
 ㊥10:00~19:00  
 ㊦火曜、不定休あり ㊰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/2023年1月末日まで cocola

**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。インスタから新規予約も可!

☎025-544-5770  
 ㊤上越市石橋2-5-15  
 ㊥平日 10:00~19:00  
 土日祝 9:00~18:00  
 ㊦月曜、第1火曜、第3日曜、12/31~1/3 ㊰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/2023年1月末日まで cocola

**あるん通信**

あるん畑では、冬の厳しい寒さで甘みが増したものを12月下旬より「アスパラ菜」として販売しています。冬季一番の人気商品で、2月末頃までの短い期間しかお求めいただけません。クセがなく、パスタや炒め物などさまざまな料理と相性抜群のアスパラ菜。冬ならではの甘く瑞々しい味わいをこの機会にぜひお試しください!

年の変わり目はアスパラ菜の季節

レシ監修:YAGAIYA 栄養士 信田紘基

**あろ畑 × YAGAIYA × cocola**

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

「アスパラ菜」

今池で農園を営む藤田さんはアスパラ菜をはじめ、ほうれん草にモロッコインゲン、ミディマトなど多品目を栽培。そのどれもが安定して高品質で、多くの消費者からの支持を得ている。

生産者:藤田敏典さん(藤田農園/上越市今池)

お米ごとの試食会を開催しました!  
 「つきあかり」はつぶ感しっかり!「コシヒカリ」はもっちりやわらか。お好みのお米でぜひ!

レシピは動画で配信中!

web cocolaでも見られるよ!

**上越・妙高・柏崎市で配布スタッフ大募集!**

Wワーク・主婦・シニア活躍中! 運動不足解消に!(高校生不可)

業務委託 配布スタッフさんにはチラシや情報誌を各家庭に届けていただきます。

登録制 自分の都合のよい時間帯にでき仕事量(配布数)を選べるお仕事です。

- 内容 / 情報誌・チラシのポスティング
- 報酬 / 報酬は配布部数で変わってきます。
- 時間 / ご自分の都合に合わせて好きな時間に配布
- 条件 / 18~70歳までの健康な男女(学生不可)
- 応募 / 長く続けられる方 まずは下記までお電話ください

**株)パーツプロダクション** 上越市 高土町2-4-6  
**ポスティング部** 上越タイムス社 1F  
 ☎ 025-530-7536 受付 月~土曜 (9:00~18:00)





上越  
新年度生無料体験受付中!

外国人講師と楽しく英語を学習し英語が大好きに! 早い時期からたくさんの英語に触れることで正しい発音と英語を「聞く」「話す」力が身につきます。新年度に向け、無料体験レッスンを受付中! ジェイムズ英会話でお子様の英語デビューをしませんか? 小学生向けオンライン英検対策クラスも開講中です!

☎025-523-9590

④上越市本町5-2-1 クリタビル3F  
⑤火~金曜12:00~21:00、土曜9:30~18:30  
⑥日・月曜、祝日、12/25~1/3 ⑦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

→3か月半額(3,850円/月)

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2023年1月末日まで cocola



上越  
新春ストレートキャンペーン!!

1月4日(水)~2月28日(火)まで、毎年恒例のストレートキャンペーンを実施!! G-UPストレート(縮毛矯正)23,100円(メディアム料金)が平日は18,000円(※長さ関係なし)。さらに+1,500円でカットもできます。(※すべて税込)土日祝は10%OFF! その他の施術もすべて10%OFF!!

☎0120-70-0509

④上越市春日山町3-18-59  
⑤ラフォーレ春日山1F  
⑥8:30~19:00 ※土日祝18:30まで  
⑦月曜、第1月・火曜、第3日曜 ⑧有



美容室 フレンド

G-UPストレート(縮毛矯正) 23,100円

→18,000円(平日) 土日祝は10%OFF

プラス1,500円でカットもできます

●ストレートのお客さま限定 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2023年2月末日まで cocola



上越  
韓流伝統の技を新春スペシャル価格で!

韓国出身のスタッフによる本格韓流エステ。オールハンドで極上気分! アロマオイルで背中へのコリをほぐしながら寒さで縮まった肩甲骨と肩こり集中ケアの後、お顔の老廃物の排出を促進し上半身スッキリ! 小顔リンパ60分+背面アロママッサージ60分 計120分。通常15,660円→13,980円。ほかメニューもあります!

☎025-545-2555 / 080-1230-9157

④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F  
⑤上越信用金庫本店様隣  
⑥9:00~20:30(LO20:00) ※予約優先  
⑦不定休 ⑧有



リラクゼーション HoneyCool (ハニークール)

お電話または公式サイトからご予約の方

初回限定 500円引き

●予約時申告、来店時提出

●ホットペッパービューティーからの予約は適用外

有効期限/2023年2月末日まで cocola

オトクーポン @こころ

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

cocola



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

あなたのお店のチラシを cocolaと一緒にポスティングしてみませんか?

こんな方におすすめ!

- 地域やエリアを絞ってピンポイントに届けたい
- 新聞を購読していない世帯にも届けたい
- アパートだけに折り込みたい
- 折込費用を安く抑えたい
- チラシのデザインもお任せしたい

A4サイズ  
合同ポスティング 1枚 5.5円~  
集合住宅 1枚 13.2円~

配布部数...109,235部  
配布エリア...上越・妙高・糸魚川・柏崎  
(163エリアから選べます)  
配布時期...毎月25日頃~30日配布

株式会社パーツプロダクション ポスティング部  
お問合せ 025-530-7536  
上越市高土町2-4-6  
cocola ポスティング

上越  
男性もOK! ドクターズコスメ専門サロン

アクアムーンはドクターズコスメを4社すべて取りそろえる全国でも数少ないドクターズコスメ専門店。お肌の専門家がどんな化粧品がその人にあるかを専用の機械を使って診断。さらにシミ・シワ・ニキビ・敏感肌などお悩みに合わせたカウンセリングを行います。カウンセリングは60分 500円。メンズエステも始めました!

☎025-522-3319  
④上越市子安1218  
⑤13:00~19:00 ※完全予約制  
⑥月曜、12/31~1/6 ⑦有

Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)  
カウンセリングを受けられた方  
フェイシャル毛穴レストリートメントコース  
7,900円 → 3,900円  
●予約時申告、来店時提出 ●初回限定  
有効期限/2023年1月末日まで cocola

上越  
新春! おトク割引キャンペーン!!

おそうじ本舗

1月末までにレンジフード・浴室・浴室追い炊き配管・エアコン・キッチン・洗濯機(ドラム式も可)など、お見積り合計11,000円以上のクリーニングをご予約の方に1か所につき2,200円引きを開催中。ほかにもフロア洗浄ワックスなどもあり。お見積りは無料! お問合せはお気軽に♪ 価格はすべて税込。

☎0120-916-673  
④上越市新光町3-5-22  
⑤8:00~18:00 ⑥12/31~1/3

おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店限定  
クリーニングお見積り合計金額11,000円以上  
ご予約で1か所につき2,200円引き  
●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可  
有効期限/2023年1月4日~1月末日 cocola

上越  
雪に備えて身体を整えましょう

今年冬は大雪になると予想されています。除雪作業や普段より神経を使う雪道の運転、寒さで肩がすくんだり、丸くなって寝てみたり。背骨や腰に負担がかかり、筋肉も緊張し、ぎっくり腰やぎっくり背中になりやすくなります。また寒くなるとおしり辺りが痛いなど、早めにケアして冬に負けない身体にしていきたいと思います。

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

カイロプラクティック リバース北城店

初回施術料 6,600円 → 3,300円  
2回目以降 4,950円  
●初めて当店利用の方限定 ●予約時申告、来店時提出  
有効期限/2023年1月末日まで cocola

cocolaの人気企画を再編集! こころのまち歩きガイドブック 好評発売中!

上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド cocola スペシャル編集 vol.1

こころ日和

春日山~高田周辺

巻頭特集:最近、コーヒーが気になる!  
高田本町界隈はコーヒー天国/個性派カフェ/こころんじょ対談  
お土産手帖 1,000円以内で買えるお土産/上越産物/お土産の楽しみ方/絵になるスポット

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

こころ日和

南高田~妙高周辺

巻頭特集:WAKUWAKUあまいものめぐり  
おでかけスポット/妙高五三の湯/こころんじょ対談  
お土産手帖 妙高お土産とマイクアクト/入湯の楽しみ方/絵になるスポット

vol.1 春日山~高田周辺

vol.2 南高田~妙高周辺

購入できる主な書店  
春陽館、文美堂、遊TSUTAYA 高田西店・上越ウイング店、無印良品 直江津 蔦屋 上越インター店・高田西店、未来屋 書店上越店、知遊堂 上越国府店  
※店頭がない場合は各書店に問合せください

出版・制作:(株)パーツプロダクション 定価:880円(本体800円+10%税)  
A5判カラー 80ページ 【お問合せ】cocola編集部 tel.025-527-3330

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 vol.4 直江津~糸魚川周辺  
2023年3月頃発行予定 2023年7月頃発行予定

このQRからも購入できます!

※ネット販売は送料が別途かかります





総勢115名様に当たる!



# 新春豪華お年玉プレゼント

## 新春読者プレゼント 応募用紙

①希望のプレゼント番号 **A**~**Y**のいずれか →

②今月号の感想  
[ ]

③cocolaはどうやって入手しますか?  
 自宅にポストイング  職場にポストイング  webで閲覧  
 設置場所で入手  その他( )

④web cocolaを見たことがありますか?  
 よく見る  たまに見る  見ない  わからない

⑤よく見るSNSやサイトはどれですか?  
 Instagram  Facebook  Twitter  YouTube  
 TikTok  LINE  どれも見ない  その他( )

⑥SNSなどを利用して自身でも投稿することがありますか?  
 積極的に投稿している  たまに投稿している  
 基本は見ただけ  その他( )

⑦気になるお店や情報を知るためによく使うツールや手段は?  
 スマートフォン  パソコン  テレビ  ラジオ  新聞  
 フリーペーパー  折込チラシ  店頭設置チラシ、ポスターなど  
 口コミ  その他( )

⑧読みたい特集、またやってほしい企画などあればお書きください。  
[ ]

〒943-0834  
 新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル3F  
 株式会社パーツプロダクション内  
 「ココラ編集部 1月号 新春読者プレゼント」行

ご住所	〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>				
お名前	<input type="text"/>				
性別	女性・男性	年代	<input type="text"/>	ご職業	<input type="text"/>
電話番号	<input type="text"/>				
メールアドレス	<input type="text"/>				

※プレゼントの詳細は2~5面をご覧ください

### 応募要項

左記の必要事項①~⑧をご記入の上、下記応募方法でご応募ください。

#### 【ハガキ】

左の用紙に記入の上、切り取ってハガキに貼りご応募ください。

【FAX】025-522-4618

【ケータイ・スマホから】

応募フォームにとびます →



【応募締切】

2023年1月20日(金)消印有効

※当選者は厳正なる抽選の上、決定いたします。  
発表は当選ハガキが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および規範を順守いたします。

**cocolove cocola部**  
**公式LINE**  
**友だち募集中**

ID @cocolove.joetsu

月1のリサーチにご協力ください。  
プレゼントが当たるかも!?

1月のcocola部リサーチは  
**“オリジナルドリップバッグ  
 コーヒー5個セット”**  
 が抽選で5名様に当たります!

cocolaオリジナルのドリップバッグコーヒー。レギュラーコーヒー。

フリーペーパー cocola Follow me!

紙面で紹介しきれなかったネタや上越地域のお役立ち情報など随時更新中!

Facebook: Instagram:

これであなたもこの達人! **こころオタクイズ**  
 こころの歴史、文化、自然を知って、もっとこころを好きになっちゃおう!

vol.23 **ほくほく線って知ってる?** 出題者:北越急行株式会社

六日町と犀潟をつなぐ、59.5kmの鉄道路線「ほくほく線」。

Q1 トンネルが多いことで有名なほくほく線、トンネル区間の総延長は?  
 ①26.9km ②37.8km ③40.3km

Q2 列車には速さや停車駅などによりいろいろな種別がありますがほくほく線に実際にあるのは次のどれ?  
 ①超快速 ②超鈍行 ③通勤急行

Q3 美佐島駅の列車到着の案内は「日本語」「英語」ともう一つは何?  
 ①中国語 ②クアアチア語 ③方言

Q4 北越急行では冬期の落雪による窓割れ防止の網を何と呼んでいる?  
 ①防雪網 ②鉄仮面 ③セーフティフェンス

◀答えと解説はこのQRから(今月号の答えは次号紙面にも掲載します)  
 先月号「雁木って知ってる?」の答えは、  
 Q1.①個人宅/Q2.②13km/Q3.③通し雁木/Q4.①雪樋でした!

**cocola お持ち帰りスポット** 【上越市】うみてらす名立/あしんの里記念館/浦川原体育館/浦川原物産館/エルマール/大湯体操アリーナ/オーレンプラザ/柿崎総合体育館(かきざきドーム)/清里コミュニティプラザ/頸城自動車(各営業所)/くわどり湯ったり村/頸北観光バス/五智歴史の里会館/小林古怪記念美術館/三和区コミュニティプラザ/佐渡汽船/自遊空間上越高田店/上越あるるん村/上越観光物産センター/上越教育大学/上越体操ジムリーナ/上越市役所生協売店/上越総合体育館/上越文化会館/上越モール/正善寺工房/新柳/セブン-イレブン(大湯店・五智1丁目店・浦川原店・子安店・名立店・東雲町店)/全日食チェーンやまざくら店/大光銀行(高田支店・直江津支店)/高田駅前観光案内所/高田世界館/高田図書館/高田文化協会/デイリーヤマザキ上越中郷店/東頸バス/直江津駅前観光案内所/中郷区さとまる学校/なかごうさとまる一む/長峰温泉ゆつかりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとびあ中郷/フルサット/ホテルうのはま/ほっとステーション五番館/ホワイトウェーブ/まえかわ大湯店/森の駅大島青空市場/門前の湯/ユートピアくびき希望館/よしかわ杜氏の郷/ろうきん高田支店/ローソン(中郷店)/ワークパル上越 【妙高市】赤倉ホテル/アルペンリックス/いさぎ Plaza/ウチダスポーツ/大鹿簡易郵便局/かわら亭/願生寺/頸南バス/国立妙高自然の家/関山駅舎サロン/セブン-イレブン(学校町店・関山店・長森店・妙高高原店・妙高姫川原店)/日本海鮮魚センター(新井店・サンライズ新井店)/ホテル花文/道の駅あらいくびき野情報館/妙高高原観光案内所/妙高山麓直売センターとまと/妙高市文化ホール/妙高高原メッセ/MYOKO BASE CAMP/ライムリゾート妙高/ローソン(道の駅あらい店)/わくわくランドあらい 【糸魚川市】糸魚川バス/糸魚川市観光協会観光案内所/糸魚川市民会館/共場糸魚川 commons/玉翠園/谷村美術館/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行糸魚川支店/親不知ビアパークふるさと体験館/セブン-イレブン糸魚川能生インター店/翡翠園/フォッサマグナミュージアム/マリンドリーム能生/大和屋クリーニング各店舗 【柏崎市】かしわざき市民活動センターまぢから/柏崎夢の森公園/木村茶道美術館/珈琲工房 自由人/日本海鮮魚センター 【長岡市】大光銀行 長岡支店 【十日町市】越後妻有交流館キナーレ/十日町駅/道の駅まつだいふるさと会館 【新潟市】新潟県立図書館 【県外】飯綱高原観光協会/飯山駅観光交流センター/いいやま湯滝温泉/小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原/森の家/斑尾高原観光協会/道の駅しなの/道の駅花の駅千曲川/表参道・新潟館ネスパス/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店 その他設置店や詳細はこちら →

こころへの情報をお届けする

フリーペーパー cocola

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

編集後記  
 侍ブルー、すごかったあ。目的を明確に持ち、各自が必要なスキルを磨き、戦略に沿って全力で戦う。全てが理にかなっていて、共感しやすく応援に力が入った。日本人のアイデンティティーをくすぐる日の丸を背負った戦い。来年3月のWBCも楽しみだ。(飯田)

2月号 「発酵食品特集」 「美容・健康特集」ほかを予定

発行人 竹内 豊  
 編集部 山岸 愛 / 栗田 浩子 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 阿部 葉子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 村本 佳代 / 佐藤 三郎 / 吉田 久美子 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 小林 沙那恵 / 金澤 ゆう  
 イラスト あつべ☆ (こころ日和)

※このフリーペーパーは上越、妙高、糸魚川、柏崎地域にお住まいの方に無料で配布しています。配布停止をご希望される方は、お名前とご住所をココラ編集部までご連絡ください。個人情報は配布停止のみに利用します。※本誌の記事・写真を無断転載・複製複製禁じます。



# 女性のお悩み解決 教えて!



大島クリニック  
大島隆史 院長

# 妊活 vol.114

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** 不妊治療をしている人は、卵子が減って更年期が早まるのですか？  
生理が早く止まるのですか？

**A** そういうことはありません。卵子は、何もしない自然排卵周期でも毎日一定数減っているのです。卵子の重要性を認識していただくためにも解説をさせていただきます。卵子は、妊娠5か月の胎児の頃に一番多く出来上がり、その数は700万個くらいです。しかし、生まれた時には100万個くらいになっており、生殖年齢に達した思春期の時には30万個になります。排卵のプログラムが作動して1回の排卵ごとに1,000個の卵子が動員され、その内のひとつが80~85日かかり成熟し排卵に至ります。月経時の卵巣には、その周期に排卵する卵子の入った卵胞が出現します。その卵胞の数は平均で、20歳代で20個、30~35歳まで20~16個、36~38歳で12~13個、39歳以上で8個くらいです。つまり1,000個の卵子のほとんどが自然消費され、1,000÷80日で1日あたり12.5個消費されていることとなります。ちなみに精子は1秒間に数百個つくられるので、大きな違いがあります。

また、このように月経時の卵胞の数が年齢で減少しているのは、単純に毎月1,000個卵子が消費されていくと25年間で0になってしまうので、卵子の消費が制御されて動員される卵子の数が減少していると考えられます(詳細は、HP cocola妊活プラスで)。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をトータルでサポート

**Oshima Clinic** 医療法人社団 大島クリニック

産婦人科・生殖医療 特定不妊治療助成制度指定医療施設  
〒943-0153 上越市鶴島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.122

# なんとかなるさあ~法律相談

**Q** 私の集落で、田んぼの区画を拡張する大規模な事業が始まろうとしています。ところが、区画整理の対象となる地域に、所有者が死亡して荒れ果てた田んぼがあり、話が前に進みません。どうしたらいいのでしょうか？

**A** 田んぼの区画整理は、その区域にある田んぼを持っている所有者同士で田んぼの区分けの話し合いをすることが必要になります。

まずは、相続人を探す必要があります。あなたが他人の戸籍を役所から取り寄せることはできませんが、弁護士や司法書士に依頼すれば、彼らは仕事として死亡した人の戸籍を取り寄せて相続人がいるかどうかを調査してくれるはずで。

相続人がいたとしても、相続放棄をしているかもしれません。相続放棄がされているかどうかは家庭裁判所に確認することができます。

以上の調査をしても、相続人がいなかったり、相続人が相続放棄をしたために、誰もその田んぼを所有する人がいないことがあります。そのときは、死亡者の財産を管理する「相続財産管理人」を裁判所に選任してもらいましょう。そうすれば、その管理人が死亡した人の田んぼの管理者として区画整理の協議に参加したり、その田んぼの処分の方法を考えてくれるはずで。

近年、相続をしても不動産の管理や処分に困るため、相続放棄の件数が増加し、それに伴い相続財産管理人の選任も増加傾向にあります。管理されていない土地などでお困りの場合は、弁護士などの専門家にご相談してみてください。

1/10(火)  
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)。



かつて、仲町の芸者さんたちの家だった「多賀」。その古い建物を改修した1階にcocolaがお店を出すことになりました。

ここのおいしいもの  
ここのすてきなもの  
ここのおみやげ

そして ここのないもの  
あったらいいものを

取りそろえてみたいと思います。

TAGA (仮)

昼間の仲町をぽつと明るく...

まだけっこう(仮)です。



最新情報は  
Instagramで



# 12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

**【冬のごちそう特集】**  
どれもおいしそうで、2歳の子どもも「わあ〜」とうれしそうに見ていました。思わず予約しました!  
(上越市Yさん)

**ゴートウイート**  
まだ未使用で、年末年始のごちそうにと思っていましたのでたいへん参考になりました。ぜひ利用したいです。  
(妙高市Tさん)

寒い冬にお腹を満たしてくれるお店がたくさんで楽しく拝見しました! **プレゼント**もたくさんで迷っちゃいましたが、大好きな**チャーシュー**に決めました。  
(妙高市Mさん)



**【お守り・お神札Q&A】**  
お神札の入換時期でまさにタイムリー、分らなかったことが**ドンピシャ**書いてあり、ありがたかったです。  
(上越市Hさん)

**【その他いろいろ】**  
ここの日和の三和区の紹介とても良かったです! ずっと行きたかった**カフェハヤシ**にさっそく行きました♪(上越市OEさん)

**バッグの中身特集、ほのぼの観音の清水心澄さんの事**を知らなかったの、ココラを読んでから**自分でも調べて**みました。色々読んでいるうちに涙がでました。  
(糸魚川市Aさん)



子どももちやうど大学生、そして資産運用も始めたばかり。「冬のボーナスはどうする?」をじっくり見ちゃいました。銀行の**通帳アプリ**も気になっていたので、今後は**大いに期待**です!(上越市Uさん)

10月号で直江津D51レールパークの**ペアチケット**が当たりました。夫と長男で楽しんできました。私には**出産**したばかりで家から出られないので、ご褒美に**オードル**が食べたくなあ。  
(上越市Mさん)

