



キレイも元気も手に入りたい！



撮影協力:上越YGパーソナルトレーニングジム

6・7面 発酵 おいしくて、カラダにいいもの

8面 cocola部 キッチン道具・食器にこだわりある?

9面 匠-TAKUMI-の断熱構造見学会

10面 こころ日和 ~赤坂山公園周辺編~, 求人情報

11面 佐野オートの乗るだけバック

12面 こころのInformation

13・14面 オトクーポン

15面 プレゼント、オタクイズ



まち歩き
ガイドブック
好評
発売中!

柏崎三名園の
ひとつです!

web
f i



上越 ファイナンシャルプランナー小日向由美子

貯蓄から投資へ
マネー無料相談

マネーセミナーでおなじみのFP小日向が個別にサポートいたします♪

「人生100年時代に備える!」 家計・投資・保険など90分無料個別相談

将来の資産形成・年金・介護、様々な商品値上げなど、多くの不安や情報がとびかう中といったマネープランは何から始めたら良いの? 新NISAやiDecoなどでも自分に合った資産形成を行いたい! 公的制度を見据えた必要保険とは? 人生のマネープランについてこれまでたくさんのご相談をいただいております! マイプランをサポートいたします!

Information

日時:1/29(日)より受付開始

①お名前 ②ご連絡先 ③ご相談内容 ④ご希望日 ⑤時間帯をご記入の上、下記にてご予約くださいませ。
お電話でのお問合せもお気軽に。土日祝もご予約いただけます。

上越ファイナンシャルプランナー小日向由美子
☎ 申込: jfp.obinata@gmail.com
☎ 080-5033-5075 (10:00~20:00)
※出られない場合は折り返します。
㊤ 上越市木田2-1-1 上越セントラルビル内



お申込みは
こちら▲

上越 二葉楽器 高田中央センター



英語が初めてのお子様にも安心してご参加いただけます

小学3・4・5年生のための 英語特別プレッスン生徒募集中!

「英語に興味がある」、「英語が話せるになりたい」そんな声にお応えしてヤマハ英語教室では、英語の基礎に親しむ「特別プレッスン」を開講します。

日本人講師が丁寧に指導いたしますので、英語が初めてのお子様にも安心してご参加いただけます。

3回クールで途中からでも参加OK! お待ちしています♪

Information

- 会場 二葉楽器 高田中央センター
- 対象 2022年度 小学3・4・5年生
- レッスン料 3回3,300円/6回6,600円
- 日程 月曜 16:30~(1回45分)
2/13、2/27、3/13、3/27、4/3、4/10、4/17(全7回)
※定員に限りがございます。お早めにお申込みください。

二葉楽器 高田中央センター
☎ 0120-345-218 (フリーダイヤル)
㊤ 上越市北城町3-15-17
㊤ 月~土曜 9:00~18:00、日曜 9:00~13:00
㊤ 無休



二葉楽器 プレッスン

上越 ろうきんプラザ上越

ろうきん
教育ローン

合格前から申込みOK!

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

☎ 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。

来店予約はこちらから→



現在約550名が
cocola部に入学して
いただいています！



cocola部 公式LINE 友だち募集中

ID @cocolove.joetsu



- 読者モデルの募集を優先的にします
- 月1のリサーチにご協力ください。抽選でプレゼントが当たります！

心も体も身なりも整えましょう

美容と健康特集

cocola
特典付き

寒いと姿勢が悪くなりがちで代謝も落ちぎみになりますよね…
そんな冬だからこそ体を温めて美容健康に力をそそぎましょう♪
今回もcocola部員の方に体験してもらい、レポートにしました。
ぜひ参考にしてみてください。

体験レポート

自然堂つるや薬局

血流・自律神経測定、毛細血管観察

上越YGパーソナルトレーニングジム

パーソナルトレーニング

小顔矯正専門サロン クレシア

骨格矯正



健やかにいきましょう

上越

元アスリート女性トレーナーが担当！ 必ず結果が出せるジム！！



痩せにくい体質でも大丈夫！トレーナーと一緒にゴールを設定。「自分を変えられなかった」「続かなかった」「やり方が分からない」、そんな方におすすめです。アスリート、妊娠、産後ダイエットを経た経験豊富なスタッフがお待ちしています。

無料カウンセリング実施中！！

- 子連れOK！ ペットOK！
- マタニティ・産後ダイエット大歓迎！
- クレジット決済可能

cocola特典

「cocolaを見た」で

入会金
半額サービス

2023年2月末日まで

上越YGパーソナルトレーニングジム

☎ 080-7418-1177
📍 上越市五智1-11-8 齊藤オフィスビル2F
🕒 9:00～21:00
🗓 日曜



上越

骨盤矯正専門店。姿勢改善や 産後の骨盤矯正はお任せください



お子様連れOKの女性限定プライベートサロンです。産後の方や姿勢の歪みが気になる方、痩せづらい方、腰痛など関節の痛みが気になる方はぜひお越しください。ぼきぼきしない骨盤矯正で、体の歪みや産後の不調を根本から整えましょう。

- MeRu 産後骨盤調整(産後4年以内の方限定)6,600円→初回限定5,000円
- MeRu スタンダード骨盤調整 ……7,000円→初回限定6,600円
- MeRu 全身ケア ……11,000円→初回限定8,800円

cocola特典

「cocolaを見た」で

全コース
5%OFF!

2023年3月末日まで

骨盤整体 MeRu メル

☎ 080-7014-0045
📍 上越市土橋2273 MSビル1F
🕒 10:00～18:00
🗓 水・土曜、祝日



上越

冬に最適◎ストレッチ！ 除雪で疲れた体や腰痛にも効果的！



「日本ストレッチトレーナー学院」で学んだスタッフが、腰痛や肩こり、姿勢改善など皆様のお悩みに合わせたストレッチで健康寿命促進！ 痛くない体づくりをしてみませんか？ スタッフが体のメンテナンスを全力でサポート致します！

お悩み別ストレッチメニュー！

- 慢性痛に効果的！ ベーシックコース(30分) 4,400円
- 全身ストレッチで体が軽く！ スタンダードストレッチ(45分) 5,500円
- 慢性痛緩和&全身ストレッチのフルコースFIRST(60分) 6,600円

cocola特典

「cocolaを見た」で

スタンダードコース
(45分)通常5,500円
→3,500円

2023年6月末日まで

BeautyStretchFIRST

ビューティーストレッチ
ファースト

☎ 025-546-7304
📍 上越市本町2-1-12 フォルテヒルズ高田101
🕒 9:00～19:00 (19:00までの予約で20:00まで対応)
🗓 火曜



上越・妙高

自律神経、血流、毛細血管の状態を無料でチェックして生活習慣改善！



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

生活習慣改善のサポートに無料測定を随時実施中！
処方せんも承っており、お待ちの間に測定できます。また、LINEでも簡単な相談、処方せんのご予約も可能です。身近なかかりつけ薬局を目指している自然堂つるや薬局グループ。お気軽にご来店ください。

自然堂つるや薬局 春日山店

☎ 025-525-7997
📍 上越市大豆1-9-1 (スーパー原信内)
🕒 9:00～19:00 (祝日は10:00～、処方箋は18:00まで)
🗓 日曜(処方箋は水曜、土曜 13:00以降、日・祝休)

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

ご予約してお越しください

定期測定会

(骨密度測定付)開催！
【自然堂つるや薬局 春日山店】
2/6(月)・7(火)
10:00～17:00

春日山店

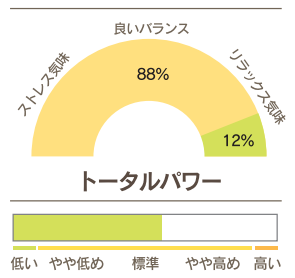
LINE公式アカウント
新規お友だち登録で

店内商品300円OFF
クーポンプレゼント

下記QRより
登録いただけます



ストレス・リラックス度



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

上越

猫背にお悩みの方！ もみかる上越店に新メニュー登場！



猫背改善コース(2月末日まで20分1,980円→1,480円※他メニューと併用のみ)が新メニューで登場！ 気づかないうちにあなたの姿勢はくずれているかも…？ もみかるで姿勢改善しませんか？ 一緒に働いてくれるスタッフも募集中！

- 全身もみほぐし30分 + 猫背改善20分 ……3,680円
- ヘッドコース30分 + 猫背改善20分 ……4,080円
- 足つぼコース30分 + 猫背改善20分 ……4,080円

cocola特典

「cocolaを見た」で

全員10分
延長サービス
※予約時に伝えてください

2023年2月末日まで

もみかる 上越店

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



4



スパイシーな香りに感じます

今回は、当帰芍薬散料(とうきしゃくやくさんりょう)を飲んでみました。1杯418円で漢方ドリンクが手軽に飲めます。

3



漢方ドリンクは24種類あります

漢方ドリンクはセルフサービスですが、初回は店員さんが作ってくれます。

診断の結果を診て、店員さんから丁寧なアドバイスをもらえます。漢方に限らず、症状に合わせた商品を紹介してもらえるので心強い！

2



毛細血管を顕微鏡で観察

血管の本数が少なめですね～

血管の本数や太さ、ねじれ具合、血液の流れる速度などでその方の生活習慣を診ていきます。

1



血流と自律神経を測定

最近疲れが取れなかったり、眠りが浅いのが気になります。足のむくみもあります。

地域のかかりつけ薬局として健康相談・無料測定会を定期的に開催。処方せん調剤はもちろん、血流測定や自律神経チェックも常時行っています。LINEで気軽に問合わせできるのうれしいポイント！

体験後の感想

血管や血流を見て、睡眠不足と指摘されたのが自分に当てはまっていて驚きました。健康を考える良いきっかけになりました！

体験したお店



自然堂つるや薬局
上越市大豆1-9-1 (スーパー原信内)

美しくいきましょう

上越

自分の髪の毛でできるウィッグも登場
インナーガレージ直結の個室で安心



ご自身やご家族の自毛を使用したウィッグや泳げる防水かつらなど5社のメーカーからピッタリのウィッグが選べます。スタッフ全員ががん患者サポート美容師の資格を取得。アピアランスケアから男性の薄毛のお悩みまで全面サポートいたします。

おすすめメニュー

● パーツウィッグ..... 20,000円～
● 5分ウィッグ..... 60,000円～
● フルウィッグ..... 13,980円～

cocola特典

「cocolaを見た」でウィッグに使えるトリートメントスプレーをプレゼント
2023年2月末日まで

total beauty salon KaRiFu

トータルビューティーサロン カリフ

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



上越

ニューオープン!
ネイル&セルフハーフ店オープン!



大貫の蔦屋書店高田西店内タリーズコーヒー隣にネイル&セルフハーフ店オープン! リーズナブルに美しさアップ。男性、女性、年齢問わず、お気軽にご利用いただけるサロンです♪

特別価格実施中!

● ワンカラーご新規様オフ無料 3,850円
● デザインサンプルネイルご新規様オフ無料(ハンドorフット) 5,950円
● セルフハーフご新規様(顔) 2,980円

cocola特典

「cocolaを見た」でブロウマッピング 3,300円
2023年2月末日まで

LaboratoryVors 高田西店

ラボラトリーヴォルズ

☎ 025-546-7293
📍 上越市大貫4-4-22 (蔦屋書店高田西店内)
🕒 9:00～20:00
🔥 火曜



上越

足元が冷える冬にピタリ!
毒素流しでスッキリポカポカ



ご予約の流れ①カウンセリング②お着替え(紙ショーツとガウン)③足湯④施術⑤お着替え 60分7,000円を5,000円に。新規様(初回のみ)。脚からヒップラインのリンパマッサージでむくみやコリをほぐして、さらに足つぼマッサージでデトックスです。

● お顔のリフトアップ&小顔矯正 60分.....8,000円
● ヒーリングドレナーージュボディ&フェイス 90分・10,000円
● タイ古式ボディケア 90分10,000円

cocola特典

「cocolaを見た」でお顔ひきしめリフトアップ&クイックヘッド10分サービス
2023年3月末日まで

Personal Body Factory SERU

パーソナルボディファクトリー セル

☎ HPのLINE@からご連絡ください(女性限定・完全予約制)
📍 上越市上昭和町2-9 メゾン太陽B-3
🕒 9:00～18:00 (最終予約18:00)
🔥 日曜



上越

毎日の【ヒゲ剃り】
そろそろ無くしませんか??



都度払い脱毛で満足いくところで終了可能! 男性限定で完全予約制! マスク生活のうちに誰にも知られず、髭剃りを無くしませんか? プロの脱毛士が、自身の経験と知識から早期脱毛完了のコツをお伝えします!

入学式や卒業式などライフイベントの写真撮影をより笑顔に!

● お髭1か所.....2,900円
● お得! ヒゲ全部脱毛(6か所).....9,900円
● 足全部脱毛..... 23,000円

男のための脱毛サロンGOKUHA

ゴクハ

☎ 080-6135-8971
📍 上越市土橋1675-2 オルクスビルB
🕒 12:00～22:00
🔥 不定休



上越

持続力抜群! ハリコシアップ!
髪質改善ホットトリートメント



加齢による髪質の変化で「ボリューム低下やハリコシ低下」などお悩みの方に大変おすすめ! 熱とナノスチームの作用により効果が約1か月間持続します。ダメージ補修とボリュームアップを同時に叶えます。

期間限定お試しプライス
(カラーやパーマなど同時施術不可)
● 髪質改善ホットトリートメント(90分).....9,900円➡7,700円
● 髪質改善ホットトリートメント+カット(120分)14,300円➡12,100円
ご来店経験ある方でもご利用可能です。

cocola特典

「cocolaを見た」でお家で使う「濃密トリートメントマスク」サービス
2023年2月末日まで

YU-P-KA.Hair

ユピーカヘア

☎ 025-512-0686
📍 上越市春日新田2-7-25
🕒 9:00～19:00
🔥 月・火曜



上越

自然と髪と頭皮に優しい台湾式
オーガニックスパ新登場!



現代社会のストレスから解放される、頭皮ケア特化型ヘッドスパの「オーライト」を導入しました。オイルの香りとマッサージで、肌には柔軟性を、心には癒しを与えていきます! 小さな個人サロンで癒しのひと時をお過ごしください。

その日の気分で香りを選べる3種類のヘッドスパメニュー

● ヘッドスパ30分コース 5,500円
● ヘッドスパ45分コース 8,800円
● ヘッドスパ+ヘアトリートメント..... 11,000円

cocola特典

「cocolaを見た」でオーライトヘッドスパメニュー10%OFF
2023年3月末日まで

RAPA Beauty&Spa

ラバ ビューティー&スパ

☎ 025-546-7306
📍 上越市本町2-1-12 フォルテヒルズ高田101
🕒 9:00～18:00
🔥 火曜ほか不定休あり



cocola | 03 | 2023 February

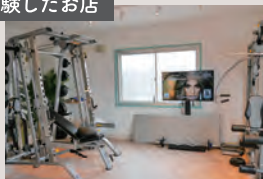


水分補給も忘れずに。老廃物を排出するためには、1日1ℓ以上飲むのがベスト。

体験後の感想

正しいフォームや負荷の度合を教わりながらやれるので安心して頑張れました。女性インストラクターだと女性の体を熟知しているし、悩みも理解してもらえるのが心強かったです。

体験したお店



上越YGパーソナルトレーニングジム
上越市五智1-11-8 斉藤オフィスビル2F



ヒップリフト

ナイス！強いよ～

3 トレーニング各種をこなしていきます。インストラクターの池田さんがとびきりの笑顔で応援してくれるのが心強い！



背中をきたえる
ラットプルダウン



美ヒップラインに！
ブルガリアンスクワット



インストラクター
池田さん

cocola部員
丸山さん

デスクワークで甘いものが大好き！週1でジムに通っているけどフォームが合っているか不安。

2



ストレッチ

いいね～やわらかい！体幹もばっちり！

1



カウンセリング・食事指導

オーダーメイドのトレーニングと食事指導で効率的に理想の身体を目指すパーソナルトレーニング。きれいな個室でやる気もアップしそう。

上越YGパーソナル トレーニングジムで パーソナル トレーニングを体験

美しくいきましょう

上越

とことん美肌を極める！ フェイシャルエステを体験してみませんか？



スキンケアの基本は洗顔！潤いは残したまま深部の汚れをゴッソリ落とす洗顔器を使用し、お肌のトーンをUP！たるんだ毛穴を引き締めてから超微弱Vパルス電流により美容液を肌の角質層まで浸透させます。ハリツヤUPでスッピン美人に♪

春へ向けて今こそ！美顔集中ケア

- 毛穴スッキリ&タルミ改善フェイシャル……4,980円
- セルフフェイシャルエステ 1,980円
- 毛穴スッキリ&タルミ改善フェイシャル&美肌顔脱毛……6,980円

cocola特典

「cocolaを見た」で化粧ノリが変わる！「美肌顔脱毛」8,000円→3,980円
2023年3月末日まで

脱毛サロン euphoria ユーフォリア

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



上越

ハイ！自信あります！後悔させない クオーレの脱毛 7,800円～！



しぶといワキのムダ毛やエチケツゾーンの自己処理はもうウンザリ…。夏へ向け、今から賢く脱毛計画！通常コースほかお手軽に体験できるトライアルプランもご用意。両ワキ・Vライン・あご・鼻下など部位ごとに550円～！

おトクなコース（一例）

- しぶとい部位の集中脱毛
両ワキ………7,800円～
- VIOセット………39,600円～
- メンズ脱毛（鼻下・あご10回）……16,500円～

cocola特典

「cocolaを見た」で施術料15%OFF
※ご新規で30,000円以上のコースご利用の方限定
2023年2月末日まで

脱毛専門サロン Cuore クオーレ

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



上越

脱毛・ボディ・フェイシャル トータルエステサロン



ご新規様も既存のお客様も対象！
ココラ限定特別コース&キャンペーン！
全身脱毛 15,000円→5,900円、水素フェイシャル 9,000円→6,000円の驚き価格に！お気軽にお問合せを♪

cocola読者様特別メニュー

- ① 特別ボディオリジナルコース（通常14,000円相当） 9,800円
 - ② cocola持参でほんわか代謝促進 ドーム型サウナ 1回無料
 - 体験キャンペーン（初回限定）全身脱毛（顔・VIO除く） 5,900円
 - 水素フェイシャル ……6,000円
- ※ドーム型サウナはボディメニューご予約の方に適用。他と併用可。有効期限2023年3月末日まで

ヒーリングデトックス りらっくり

- ☎ 025-520-8013
- 📍 上越市本町3-2-25 サンエービル2F
- 🕒 10:00～17:00
- 📅 日曜・祝日



上越・柏崎

プレミアムトリートメントで 見た目年齢「マイナス5歳」へ



冬の乾燥に負けないツヤ髪を維持するには、お肌と同様しっかり保湿することが大切です。プレミアムトリートメントは保湿効果に優れ「5歳若く」見えたところ好評いただいております。ご予約は下記QRから。飛び込みもOK！

ミセスツヤ髪コース

- 全体 4,500円
- 根元 3,500円
- 部分 2,500円

白髪染めコース

- 全体 3,000円
- 根元 2,500円
- 部分 1,500円

cocola特典

「cocolaを見た」でプレミアムトリートメント 3,300円→半額
2023年2月末日まで

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

- 【上越パティオ店】☎ 025-530-7144
- 📍 上越市富岡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

毎日のムダ毛ストレスから 解放されましょう！



剃るとかゆみが出る、赤くなるなど日ごろのケアでトラブルはありませんか？当店の脱毛は1回目からでも効果がわかりやすい上にお肌に優しく美肌に導くイオン導入脱毛です。業界歴18年、認定脱毛士在籍！何でもお気軽にご相談ください♪

おすすめメニュー

- 全身脱毛（顔VIO込）1回 9,800円
- 大人気VIO脱毛 1回… 4,400円
- お肌ツルツルお顔脱毛 1回 3,980円

cocola特典

「cocolaを見た」で2回目以降使える15%OFF券プレゼント
2023年4月末日まで

脱毛Beautyサロン グ・ロウ

- ☎ 025-520-9235
- 📍 上越市春日新田5-4-7 河野ビル
- 🕒 平日10:00～19:00、土日祝～17:00
- 📅 第2日曜



上越

乾燥肌、敏感肌もディオーネにおまかせ 美肌ケアでうるツヤボディへ！



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

お試しキャンペーン

- うるツヤフェイス お顔美肌脱毛1回……3,300円
- 膝下For肘下脱毛2回（3～5歳） 5,500円
- やさしい！痛くない！V・I・O脱毛1回……5,500円

cocola特典

「cocolaを見た」で両脇、うなじ、手指甲のいずれか1か所脱毛無料！
2023年3月末日まで

美肌脱毛専門店 Dione 上越店 ディオーネ

- ☎ 025-520-8537
- 📍 上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F
- 🕒 10:00～19:30（完全予約制）
- 📅 木曜・第2・4金曜

LINE友達追加でかんたん問合せ▶



4

目やフェイスラインの左右の差がなくなって目が開きましたね！デコルテのマッサージはさすだけで肩がぐっと開いてボディラインが整うので家でもぜひ！



3

私の合図に合わせて肩を上下左右の順で動かしてみましよう



2

頬が左右で凹凸の差がありますね〜



1

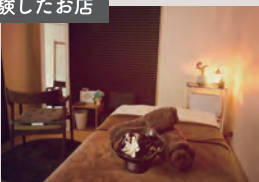
どこか気になる部分はありますか？



体験後の感想

ただ優しく触られているだけで痛みが全くない施術に驚きました。肩が自然に開いている感じがするし、腰も完全ではないけれど痛みが軽減しました。体の施術だけにフェイスラインもすっきりして大満足です。主人にも今日は顔がなんだか違うねと言われました。

体験したお店



小顔矯正専門サロン クレシア
上越市佐内町

施術の終わり

にフェイスラインのチェック。



2歳の女の子のママです。腰、肩の疲れ、顔のむくみ、目の疲れが気になりますね。



cocola部員
A.Oさん

美容矯正サロン
CLESIAで
骨格矯正を体験

骨格や筋肉を包んでいる筋膜をゆるめながら歪みを整え、お顔や全身を美しく整える矯正方法。ソフトな施術で、美容と健康をサポートしてくれる。
※撮影のために部屋のライトを付けています。実際の施術はライトを消して行います。

前側の筋膜を整えるとフェイスライン、後側の筋膜を整えると目の大きさに変化が出やすいですよ！



張ってるほうの手が短いですね〜

施術スタート

脚から調整をしていきます。眠たかったら寝てOK！実は寝ることで体や脚も緩むので整えやすくなるそう。



顔・体のバランスチェック



カウンセリング



美しくいきましょう

上越

安い！早い！キレイ！
プロが染める白髪染め専門店



部分染めに全体染め、ムラなくキレイな仕上がり。髪にやさしい高品質オーガニックハーブカラーを使用し、手触り柔らかで品のある色ツヤに。カラー剤特有のニオイも気にならずカラーが豊富と大好評！男性も大歓迎♪一緒に働くスタッフも募集中！

安心価格で確かな技術！

●部分染め(生え際・分け目などの部分染め).....1,000円
●リタッチ染め(根本2cmまでのリタッチ).....2,200円
●全体染め(全体に白髪が目立つ方)3,000円

cocola特典

「cocolaを見た」で白髪染めをご利用の方に粗品進呈!!
2023年2月末日まで

白髪染め専門店 マルソメ 上越店

☎076-433-6215
スタッフ募集問合せ 090-8264-5275
📍上越市とよば239-1 (上越モール店内)
🕒受付時間10:00~18:00 📅無休



上越

お肌が見えない今が季節が
脱毛のチャンス♪



BIREIの最新脱毛マシンは、痛くない！熱くない！完了が早い！脱毛を経験したことがある方も初めての方も、今年の夏に向けて今から始めませんか？カウンセリングだけでも大丈夫です。まずはお電話お待ちしております♡

VIO・両腕両足・ワキ脱毛
キャンペーン

●(女性限定)VIO12回コース.....129,600円➡50,000円
●両腕・両足6回コース...39,000円
●新規1回限り ワキ500円(カウンセリング込み)

cocola特典

「cocolaを見た」で肌の状態を整えるAHA石鹸プレゼント
2023年2月末日まで

BIREI beauty salon ビレイ ビューティサロン

☎070-8508-0428
📍上越市五智1-11-8 斉藤オフィスビル1F (店舗裏に駐車場あり)
🕒10:00~21:00
📅不定休



上越

痛くない小顔・骨格矯正
骨盤とヒップラインも整え美姿勢と小顔へ



オールハンドで優しい施術。骨格矯正とオイルを使用した筋膜矯正で体の歪みを矯正し姿勢を整えます。姿勢を整えることでお顔が整い、頭蓋骨にもアプローチすると更にお顔に変化が。肩こり腰痛を軽減。リラクゼーション効果も。

新メニュー骨格矯正のモニター様募集中

●【初回限定】筋膜調整ケア(70分)7,000円
●シンメトリーな顔立ちへ頭蓋骨筋膜調整ケア(40分)7,500円
●骨盤矯正して小顔へ！骨格矯正(50分).....10,000円

cocola特典

「cocolaを見た」で骨格矯正(50分)10,000円➡9,000円
2023年2月末日まで

美容矯正サロン CLESIA クレシア

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



首、手首、足首の三首を温めるように心がけている。
(上越市・20代・男性)



①ハイソックスに靴下用カバーをプラス ②ハイネックのヒートテックで就寝 ③就寝少し前に布団乾燥機で布団を暖める ④なるべく体を動かす ⑤ワンコとハグ
(上越市・50代・女性)

生姜入りのハーブティーを寝る前に飲んでます。フリース素材のものを着用して温かい空気をまとうようにしています。
(上越市・30代・女性)

毎年窓にプチプチを貼るのがいつもの寒さ対策です。
(上越市・50代・女性)

毎年足が霜焼けになるので、えのきとしいたけ、生姜を甘辛だれで煮た物を作って食べています。ホッカイロよりも身体がぽかぽかしますよ。
(妙高市・50代・女性)

湯たんぽ。わざわざ専用の入れ物を買わなくても、ペットボトルにお湯で充分！
(上越市・30代・女性)

最近インスタでも話題の「まるでこたつ」シリーズにハマっています。レッグウォーマーやソックスなど商品のラインナップも豊富で、身体が温まるツボを押して体の芯から温まることのできる商品です。
(上越市・20代・女性)

寒さ対策どうしてる？

寒さ対策で工夫していることはありますか？
cocolaの読者に聞いてみました♪

職場で足元ヒーターが必須です！
(柏崎市・40代・女性)

足首ウォーマーがとても良いです。他も使いましたが山忠のが断然良いです。足首を温めると寒さが全然違うので真夏以外は毎日愛用しています。
(上越市・40代・女性)

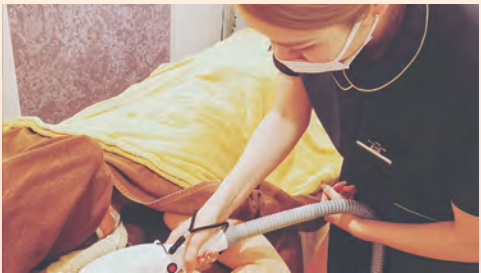
昼食時に生姜紅茶を飲んでます。内臓を冷やさないように水分補給は白湯を飲みます。
(上越市・40代・女性)

お味噌汁を毎日必ず飲みます。生姜と酒粕、すり下ろした長芋やレンコンを入れたら、ホッとしてお腹の中から温まります。
(上越市・40代・女性)

スーパーで働いていますが寒いので、背中にはカイロは必須です。雪が降ってからは、靴の中用のカイロも使用しています。毎年使っていますが、助かっています。
(上越市・50代・女性)

上越

賢い女子の脱毛スタートは今！
お得でスピーディーのヒミツ



女性専門の脱毛サロン。メーカーと共同開発のマシンで、お顔やVIOも含めて45分ほどとスピーディー。夏に向けて今脱毛を始める賢い女子が急増中♪目指すゴールと一緒に考えましょう！まずはお気軽に無料カウンセリングへ。

美しく快適なお肌へ♪

●まずはコレ！無料カウンセリング0円
●お顔・VIO含む全身脱毛13,700円〜
●気になる所を選ぶカスタム脱毛.....9,770円〜

cocola特典

「cocolaを見た」でワンランク上のプロ処方「EORAハンドクリーム」をプレゼント
2023年4月末日まで

恋肌withキレミカ 上越高田店

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



cocola | 05 | 2023 February

発酵食品の主な効果

ウイルスに負けない体づくりのためにも「発酵食品」を効果的に取り入れていきましょう！

整腸作用

疲労回復

免疫力アップ

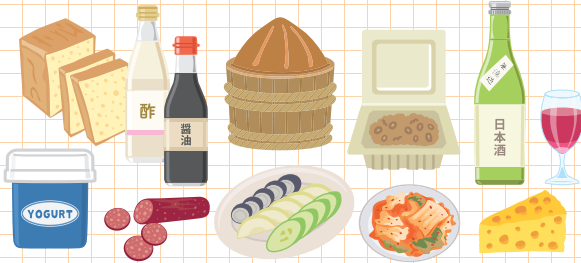
デトックス

アンチエイジング

発酵することで食品の味や保存性、栄養価が高まります。食品が発酵する過程で生まれる微生物には、腸内細菌のバランスを整え、便秘予防、コレステロール値の向上を抑える、免疫力向上など様々な効果があると言われています。

代表的な発酵食品

発酵とは、微生物が有機物を分解し、別の物質に変化させること。その種類は麹菌、乳酸菌や納豆菌、酵母、麹菌など様々です。



発酵

厳しい冬の寒さに負けないために！

おいしくて、カラダにいいもの

季節を通して湿度が高いことから「発酵」に適した気候である上越は「発酵のまち」と言われています。健康意識が高まっている今、取り入れたい発酵レシピやメイドイン上越の発酵食品を紹介します。

簡単レシピを紹介

塩麹を使ったメニュー



鶏むね肉のサラダチキン

- ① 常温に戻した鶏むね肉1枚に小さじ1の塩麹をぬって、3日間程度冷蔵庫においておく。
- ② 1ℓの水に小さじ1の塩を入れ、煮立たせる。
- ③ 沸騰したお湯に鶏むね肉を入れ、1回沸騰させてから、弱火にして15分程度ゆでる。
- ④ 火をとめ、そのまま冷ます（お湯の余熱を生かす）。
- ⑤ 食べる分だけ薄切りにして、お好みでバジルソースを添えて。

大根とにんじんのツナマヨサラダ

- ① 大根1/2本とにんじん小1/2本は細切りにして、塩麹小さじ1をまぶして1日おく。
- ② 翌日、水気をぎゅっと絞り、ツナ缶をオイルごと入れ、マヨネーズであえたらできあがり。

白菜の塩麹漬け

- ① 白菜1/8個をざく切りにして、大さじ2杯の塩麹をまぜ、一晩漬けたらできあがり。

混ぜるだけ！

ヨーグルトの甘酒



市販のプレーンヨーグルトに米麹でつくった甘酒、きな粉、お好みでジャムなどを乗せて。

使い方無限大！

塩麹を作ってみよう

炊飯ジャーでつくる塩麹
ご飯を炊いたあとの残りご飯でかんたんに作れます。

材料

お米 2合
米麹 200g
塩 100g
鷹の爪(お好みで)1本

- ① ごはんが炊きあがったあと、炊飯ジャーが手で持てるくらいの温度になるまで冷ましてから(60℃以下)、米麹と塩を加え、さっくりと混ぜる。
- ② お好みで鷹の爪を1本入れ、内窯を炊飯器に戻して、余熱を利用して発酵させるために、翌日まで入れておく(電源は入れなくていい)。
- ③ 翌日タッパーなどに移し、冷暗所で1か月程度熟成させる(夏場は発酵が進むので2週間程度でもOK)。
- ④ 毎日または数日おきに清潔なへらなどでよくかきまぜる。
- ⑤ ハンドブレンダーなどでつぶして使用する。

ポイント

時間が経てば経つほど、糖化が進み、甘みや旨味が出てきます。



麹菌は発酵食品の複雑なうま味や健康効果を作り出すための微生物の力を発揮する発酵菌の代表的存在。日本の食文化を支える存在として、(公財)日本醸造協会によって「国菌」に認定されました(農林水産省HPより)。

教えてくれる人



市販のもいいですが
手づくりすれば
より生きた麹菌を
とることができますよ

味処 喜多郎 井上 瑞枝さん

味処 喜多郎の女将で腸活料理研究家

⑨上越市北本町1-3-19

①17:00~21:00 ☎025-525-9853

あろるん 通信



雪国の恵み「雪下野菜」、解禁！

雪下野菜の販売が1月上旬より待望のスタート！ 厳しい冬の寒さと雪の力で甘味と旨味が増した雪下野菜は、冬季間しか食べることのできない絶品です。特に上越の雪は湿度が高く、雪の多い地域のなかでもより高品質な雪下野菜が育まれる環境。雪国・上越ならではの味覚をぜひ味わってください。2月末頃までの販売予定。お早めに！

あろるん × 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



「雪下野菜」

農家を営む父の姿を見て育ち、幼い頃からその意志を継ぐと決めていた平野さん。父が発展に携わった雪下野菜。その特別な甘みを多くの人に味わってほしいと語る姿に、次世代の担い手としての力強さを感じる。



生産者：平野圭祐さん
(頸城区矢住)

スペイン風オムレツ



レシピ監修：YAGAIYA 栄養士 信田絃基

レシピは動画
で配信中！



web cocolaでも
見られるよ！

上越あろるん村 LINE公式
アカウント

右記QRからかんたんお友だち
登録♪ おトク情報をお届け！



旬菜交流館 あろるん畑

☎025-525-1183

⑨上越市大道福田639

☎9:30~18:00 ⑩12/31~1/3



YAGAIYA

☎025-545-1865

⑨上越市中央1-9-5

☎18:00~23:00 ⑩日・月曜



上越すまいステーション通信

家づくり勉強会 Vol.2
～マイホーム初心者さん大歓迎～



HOUSING
STUDY SESSION

2/11 SAT 12 SUN

コーヒーマイスターが淹れたコーヒーサービス
お菓子つかみ取り (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

⑨上越市富岡539-7 (上越ウイングマーケット地内)

☎10:00~18:00 ⑩火・水曜



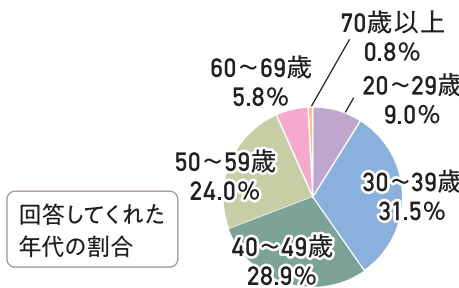


過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで！

cocola部員約550人に聞きました！

キッチン道具・食器に こだわりある？

みんな、どんな調理道具や食器を使っているの？
お料理好きが多い!? cocolaの読者に聞いてみました。



Q4 こだわりの道具や食器を具体的に教えてください

ツヴィリングのフライパンのバラリーニがおすすめ！ プロも使うくらい耐久性と品質です！
(上越市・30代・女性)

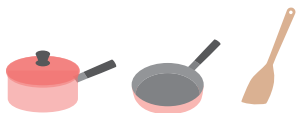
お猪口をいろいろ集めています。 お客様が来たら好きなものを選んで使ってもらっています。
(上越市・30代・女性)

マーナが好きです。 カラフルでかわいいので。キッチンはこの色で揃えと決めてます。
(上越市・40代・女性)

豆皿が大好きで、気に入ったものがあるとすぐに買ってしまいます。 食卓に並ぶものあれば部屋に飾ってるものもあります。何を盛り付けるか、誰と食べるかなど想像しながらお皿を選ぶ時間がとても幸せです。
(上越市・50代・女性)

キッチン道具は同じ新潟県の上越市のもので、アイザワ工房やタダフサがおすすめ。 使い勝手・耐久性・デザイン性全てよし。
(上越市・40代・女性)

ラバーゼの水切りかごを愛用しています。 燕産のオールステンレス製で、出しっぱなしでもOKなスッキリしたデザイン。ステンレスなのでヌメリやカビもつかず、とっても快適です。
(上越市・30代・女性)



デロンギのケトルがおしゃれで温度調節が可能。 使い勝手がいいです！
(上越市・30代・女性)

作家さんの器。 東京などの展示会で少しずつ集めています。
(上越市・30代・女性)

食器は和のものに目がいくようになりました。 和食や野菜が好きで、それに合うものを見つけると嬉しくなります。自分で作ったものもあるので思い入れが深くなります。土のものが今、心地よく感じます。
(柏崎市・50代・女性)

お皿はニトリで買えるコレール。 軽くて割れにくく、飽きのこない白。平らなタイプ、サラダや丼に使える深みあるもの、パスタやカレーによい浅い深さの3種を使い分けています。
(上越市・50代・女性)

Q5 使っている道具や食器にまつわるエピソードがあれば教えてください

18歳で一人暮らしを始めた時に買った包丁を20年経った今でも使っています。 定期的に研いでもらって、うちにある調理器具で1番大切にされている物です。
(上越市・30代・女性)

ホットサンドメーカーを使っています。 朝早起きが苦手な子どももホットサンドの日は早起きします。
(上越市・40代・女性)

夕飯を担当し5年、キッチンが一番のお気に入りです。 全て重厚な鉄製にしたため妻からキッチンを奪ってしまいました…。
(上越市・40代・男性)

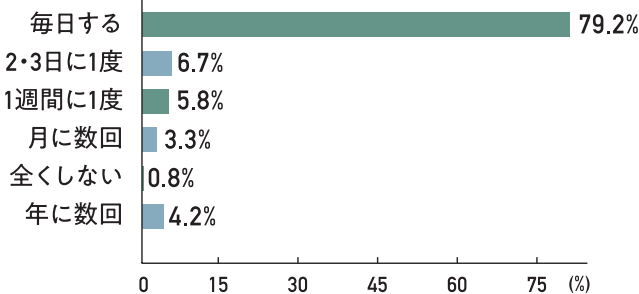
子どもが赤ちゃんの時に使っていたスプーンやフォークは、 かわいいときの思い出もあるし捨てられずに未だに使っている…そろそろやだって言われそう。
(上越市・40代・女性)

味噌作りをしています。 夫がミンサー(大豆を砕く)係をしてくれています。手動は疲れるからと電気で動くものを探したのですが、業務用のものばかり。しかたなく手動のものを使い続けています。夫にもミンサーにもまだ当分付き合ってもらわないとな。
(上越市・50代・女性)

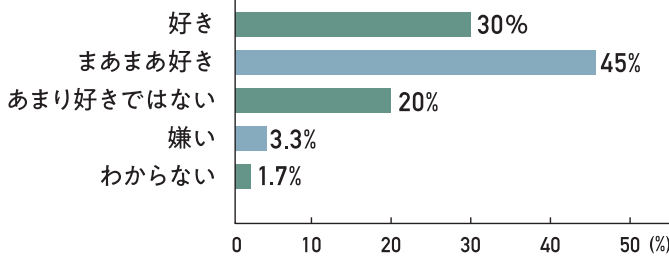


切れなくなった包丁があり、夫に相談したら包丁研ぎやってみる！と砥石を買い、いまでは毎回メンテナンスしてくれています。 ありがたいです。
(妙高市・30代・女性)

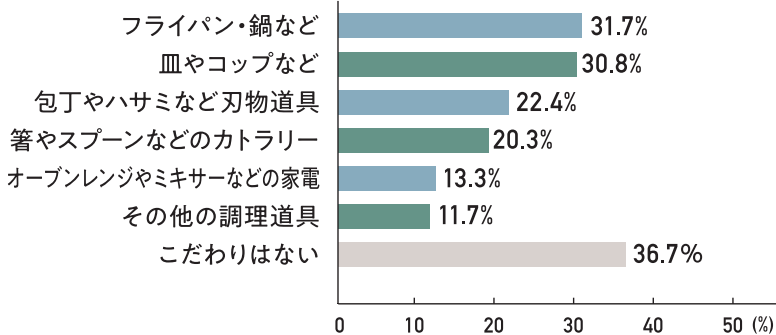
Q1 毎日、お料理をしますか？



Q2 お料理は好きですか？



Q3 キッチン道具や食器の中で、こだわっているものを教えてください(複数回答可)



「スパディッシュ」に注目！

ボリュームたっぷり！ 欲張りセットメニュー♪

パンチョ自慢のやわらか太麺「ナポリタン」とご飯、おかず、サラダがワンプレートになった欲張りなセットメニュー！

タルタルソースたっぷり
エビフライスパディッシュ
1,040円

肉汁ジュース♪
premiumハンバーグ
スパディッシュ 1,040円



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！

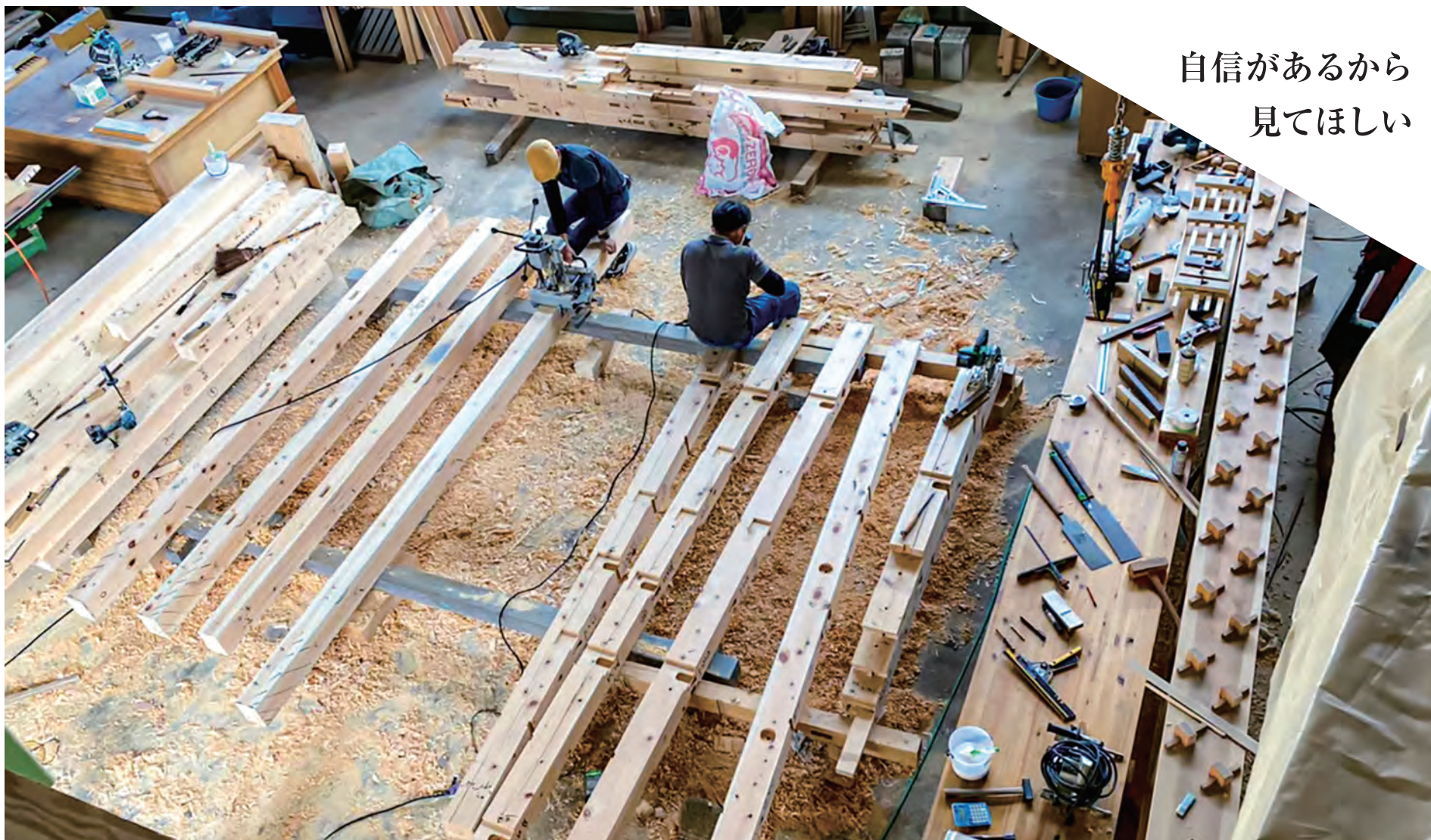


キッチンパンチョ 上越インター店
ご予約 025-538-8020 上越市富岡462番14

ドン・キホーテ様
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)





自信があるから
見てほしい

最高クラスの技術力がついに上越進出！

使用している木材はすべて天然乾燥材。構造の梁、柱は総ヒノキ。
職人がすべて手作業でつくるこだわりの家は
最新技術を詰め込んだ最高グレード超高断熱仕様。
「HEAT20 G3」※の基準値をクリア、全棟耐震等級3(許容応力度)の
長期優良住宅です。また、数値や性能だけではなく
“長い目で先を見据えた家づくり”にこだわっています。

断熱構造見学会

予約制 2/25(土) 26(日)



冬、エアコンをつけなくても
約17℃を保つことが可能
8畳用エアコン1台で1棟まる
ごとカバーします。見学会当
日は現場用エアコン(実際
のエアコンと同等品)で性能
を体感いただけます。

会場：上越市春日新田1丁目地内 ※詳しい住所はご予約後にお伝えします。

各日12組様限定(2組様ごと、1時間～1時間30分ほどのご案内を予定しております)

① 9:00～ ② 10:30～ ③ 12:00～ ④ 13:30～ ⑤ 15:00～ ⑥ 16:30～

申込フォーム↓

前日までに申込フォームまたは電話で申込みください。

※上記日程以外での見学も受付しておりますので気軽にご相談ください。

※同業者様の見学希望も承ります。フォームにその旨記載いただけたら幸いです。



仕様・性能
数値に裏付けられた高断熱の家づくりを行っています。「高气密、高断熱」はアバウトな表現で、人それぞれの体感が違う中で数値として誰もが同じ基準での説明が欲しいものです。HEAT20のG2とG3の基準値(※5地域)の中間となるUA値=0.28以下、気密性能0.2cm/m²が私たちの標準仕様です。W断熱、基礎断熱を行い、気密施工も徹底して冷暖房負荷を抑えます。



こだわり
社員全員が職人である私たち匠-TAKUMIは、木の特性を熟知した上で家づくりを行っています。木の収縮などを読み取りながら、伝統的な墨付け刻みの技で加工を行い、強度の高い構造材を大工の手でつくり上げていきます。

※断熱性の評価基準として注目されている「HEAT(ヒート)20」。G1・G2・G3のグレードに区別されており、それぞれに断熱基準が設けられています。G3は2019年6月に定められた基準で、HEAT20の中では最も厳しい基準です。北海道基準のG2よりも高い断熱性能で、ドイツのパッシブ住宅を目指した性能となっています。15℃を下回らない超快適な暮らし、全館空調でも光熱費などのコストが安い家になります。



造作家具・建具制作
工務店・住宅会社が外注することの多いフラッシュ家具や建具製作を自社工場で行えるのも匠の特徴です。空間と一体につくり込む造作家具はもちろん、無垢材を使った椅子やテーブルなどの置き家具もトータルでご提案できます。



有限会社 匠-TAKUMI
〒941-0066 新潟県糸魚川市寺島2-9-5

TEL.025-555-7778

電話受付時間：月～土 8:00～18:00(日曜定休)



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



頭金なしでOK
ボーナス4.4万円(年2回)~

1.1

(税込)
万円~

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

HONDA N BOX [4WD/G]

生活スタイルに合わせて選べる
3つのシート仕様が便利と好評。



1.1~
万円

SUZUKI ジムニー [4WD/XG]

アクティブ女子に大人気の新型ジムニー。
飽きのこないクラシカルなデザインがかわいい!



1.1~
万円

SUZUKI ハスラー [4WD/G]

遊びごころ満載のデザインとカラーが人気。
新型はよりシャープでかつ洗練されたボディに!



1.1~
万円

DAIHATSU ムーヴキャンパス [4WD/L]

シンプルでナチュラルな愛着の持てる
デザインが女子に人気。

4WDの新車が車検代金もコミコミで月々1.1万円から!

掲載している車種のほかにも 全車種・全メーカーOK



1.1~
万円

DAIHATSU タント [4WD/L]

広くて大きいミラクルオープンドアが
ママからのポイント高い!



1.1~
万円

SUZUKI スペースア [4WD/G]

広さを感じるスクエアデザインと
毎日乗っても飽きのこない新しいカタチ。



1.1~
万円

SUZUKI ラパン [4WD/G]

かわいいのに甘すぎない「まるしかく」ボディ。
細部までこだわったデザインで、圧倒的な女性支持率!



1.1~
万円

SUZUKI ワゴンR [4WD/FA]

充実の収納&さらに広くなった室内空間
で大人4人でもリラックス。

※車の写真はすべてイメージです

車が必要なのに値上がりラッシュでやりくりが大変…かしこくムリのない車の買い方を教えて!



「乗るだけパック」なら実際に“乗る分”だけを定額払いに。
車検代や自動車税など維持費もコミコミで
定額にできるから急な出費が不要です!



さらに、今ならメンテナンスパックが断然おすすめ!

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! ※2023.1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

納車前に車が必要なんだけど…

愛車が届くまでの間も万全のフォローをします!

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。

さらに!

「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。



4x4 & Classic Car
SANO AUTO

ご来店の際は必ずお電話でご予約ください!

☎ 025-520-2030

ホームページは
コチラ



住 上越市下吉野965 ☎ 9:30~18:00 休 月曜、祝日、第1・3・5日曜

佐野オート商会 検索



イベント情報 妙高

今と未来を豊かに、お金の勉強会

2/23(木祝)



お金の正しい知識をわかりやすくFPから学び、おいしいマクロビ風ランチを食べながら楽しくお金の話をしましょう。

◎ 西脇建設【ベース コア】(妙高市栗原2-3-17)
① 11:00～14:00 ② 男女とも1,500円(性別問わずペア割500円) ③ 要(2/17〆切) ④ みようこ出会いサポートセンター ☎ 080-6259-8211 (児玉)



イベント情報 妙高

3月の少人数パーティー

3/12(日)



35～45歳限定。おいしい中華料理を食べながらのわくわくランチの会。マッチングなしのお友だち作りの会です。

◎ あけほの(妙高市栄町2-14) ① 12:00～
② 男性2,500円、女性2,000円 ③ 要(3/3〆切) ④ みようこ出会いサポートセンター
☎ 080-6259-8211 (児玉)



NEW OPEN 上越

和み居酒屋 坊や

2022/10/5 OPEN



焼肉と寿司が同時に楽しめる居酒屋です。当店イチオシ、名物「3秒コース」はぜひお試しあれ。スタッフが焼かせてもらいます。

☎ 025-546-7779

◎ 上越市中央1-5-10 アザミビル1F
① 16:00～23:30(L023:00)
金・土曜、祝日の前日16:00～3:00(L02:30) ② 日曜

NEW OPEN 上越

小麦の奴隷 上越高田店

2023/1/12 OPEN



ホリエモン発案のエンタメパン屋が上越初上陸。名物「ザックザクカレーパン」のほか、ユニークでおいしいパンが並ぶ。

☎ 025-520-8330

◎ 上越市本町4-2-21
① 10:00～17:00
◎ 水曜



イベント情報 上越

冬の「おいしく♡ラク家事体験会」♪

2/11(土祝)・16(木)・20(月)・3/8(水)・15(水)・21(火祝)



毎回大好評の「おいしく♡ラク家事体験会」。最新ガスコンロの多彩な機能をご紹介。上越の寒い冬をほっこり過ごせる温水暖房も体験できます。ガスで「家事の時短」から「上質で快適なくらし」まで、おいしく♡楽しく♡ご提案♪参加無料! 初めての方も大歓迎です。

●2月・3月は「冬のあったか北欧風メニュー」
●定員 各回6人(小学生以上、定員超過時抽選)
●応募方法 HPより応募フォームまたは電話でお申込みください。

◎ 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」)
① 11:00～12:30 ② 無料
③ 要(2月分 1/31〆切、3月分 2/27〆切)
④ ガステラス ☎ 025-512-0016



SHOP NEWS 上越

プレゼントにフラワーボードを♪



フラワーボードが新登場。お好きなカラーを組合せたアレンジが可能です。お世話になった方へのプレゼントにもどうぞ。

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
① 平日10:00～15:00、土日祝10:00～16:00(要予約) ② 不定休



イベント情報 上越

医療事務講座の無料体験説明会

2/2(木)・28(火)



病院やクリニックでの受付、診療費の計算ルールを学べる医療事務講座について講師がプチレッスンをしながら説明します。インターネットで調べるだけではわからない点を実際に見て、聞いて疑問を解決しませんか? 予約なしでご参加いただけます。日程が合わない方はご相談ください。今なら受講料30%OFFキャンペーン実施中! おトクに資格を取ってお仕事にもつなげるチャンスです! 講座日程はニチイの「まなびネット」で検索。

◎ 上越市五智新町1-24 ニチイケアセンター直江津 ① 各日10:00～ ② 無料 ③ 不要
◎ ニチイ学館上越教室(月～金曜 9:00～17:15) ☎ 025-531-3124(高波)



SHOP NEWS 上越

メディカルアロマ講座受付中!!



フランス式メディカルアロマセラピー講座が学べます。植物の薬理作用を心と体の健康、美容に役立てていきます。

NARDJAPANアロマセラピー協会認定校

aromaサロン和み(ナゴミ)

◎ 上越市大字夷浜(詳細はご予約時に)
③ QRより ④ 9:00～16:00
◎ 土日祝(応相談)



イベント情報 上越

若見えエステ体験キャンペーン!

2/1(水)～3/31(金)



何だか老けたかも…。そう感じたら早めの対策を。お肌のハリを取り戻す、若見えエステを体験してみませんか?

◎ 上越市春日新田1-20-3 ① 10:00～18:00
② キャンペーン価格 2,200円 ③ 要
◎ モイスティヌ上越北サロン
☎ 025-546-7517



SHOP NEWS 妙高

スモーク&カフェけむりOPEN



薪窯焼きのピザをテイクアウトで。マルゲリータM 1,400円。スモークサーモン、調味料燻製品のショップ併設。

KEMURI MADARAO

☎ 0269-64-3751

◎ 妙高市樽本斑尾1101-191
斑尾高原どんぐり村 内
① 10:00～17:00 ② 不定休



NEW OPEN 上越

小顔美顔矯正 Lotus(ロータス)

2022/10/18 OPEN



女性限定♪じんわりゆるめて若々しい印象に。ほうれい線、しみ、たるみ、むくみなどお顔のお悩みはご相談ください。

☎ 080-1053-7179

◎ 上越市南本町
① 9:00～17:00 完全予約制
◎ 不定休



蘇れ 2023 高田城

Takada Castle

外堀・外郭堀・百間堀
パネル展示

入場無料

2/25(土)・3/3(金) 9:00～18:00
高田城址公園オーレンブラザ

高田城には内堀・外堀だけでなくさらに外側にあった堀や川で幾重にも守られていました。その名残をパネル展示でご覧いただけます。

私たち「高田城復元ネットワーク」では、高田城址公園の将来的な在り方を市民のみならずと一緒に考え、最終的には高田城址公園内堀に高田城本丸御殿や土塁復元の可能性を探るための活動を展開しています。

今回、高田城の貴重な歴史を後世に正しく伝え、そのすばらしさを市民のみなさまに再認識してもらうために、展示イベントを企画いたしました。ぜひ、この機会に高田城に触れてみてください。

外堀は関川だった!
※写真は南堀

青田川、儀明川は外郭堀だった!
※写真は儀明川

主 催／高田城復元ネットワーク(城ネット)
会長 吉田昌和
お問合せ／担当:吉田 TEL 090-2952-5082
FAX 025-524-4803

※この事業は上越市の地域活動支援事業を活用しています。

Youtubeで動画配信中!

くもんの先生ははじめませんか?

上越・長岡共にすべて10:30～12:00 ※3日前までに予約

公文教室実施説明会

3/7(火) 長岡 公文式日越教室
3/9(木) 上越 公文式大貫教室
3/18(土) 上越 公文式春日山町教室

くもんの先生説明会 公文が目指すもの、公文の先生のお仕事など幅広く紹介

3/17(金) 長岡 タリーズコーヒー アクロスプラザ店
3/28(火) 上越 バリスタカフェ 上越国府店

2・3月の説明会参加でAmazonギフト券1,000円分進呈

公文式「2月の無料体験学習」受付中
学習期間 2月1日(水)～2月28日(火) くもんいくもん 検索

KUMON

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



今年もやります!「cocolaプレート」

昨年大人気のcocolaクーポン持参の方だけがオーダー可能な「cocolaプレート」が復活!これを逃しちゃいけません! 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

㊤上越市寺町16
㊥11:00~14:00
17:00~20:30
㊦木曜 ㊧有



レストラン ムーンベアー

クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート」980円

●クーポン1枚につき2名様まで有効 ●1グループ1枚まで有効
●他との併用不可 ●注文時クーポンを切取って提出

有効期限/2023年2月末日まで cocola



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安心価格のソニックエステ。20~80代まで幅広い層の方がご来店。がんばる女性をハッピーに!自分へのご褒美としてぜひ! 漢方カフェも大好評! 内側のキレイも手に入れましょう。
★好評につき最終受付を17時までに延長!

☎025-524-0368

㊤上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F
㊥9:00~18:30 ※ソニックエステは要予約
㊦日曜、第2・4水曜



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/2023年2月末日まで cocola



どこへ行こうか迷っている方は先ずこちらへ

長岡の病院や新潟の接骨院などでの豊富な経験・知識をもとにケア。個々に合わせたオーダーメイド整体をお試ししやすい価格でご提供。全体のバランスを整えたり、リラクゼーションをご希望の方は60分コースがおすすめ。事前予約で通常30分2,500円→2,200円。60分4,400円→3,800円。

☎090-7209-6963

㊤柏崎市小島98-2、上越市塚田新田9-27
㊥10:00~20:00
柏崎:月・火・土曜、上越:水~金・日曜
㊦有



小島整体室 柏崎店・上越支店

「お腹の便秘解消整体」
の体験サービス

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2023年2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

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



上) フルコースランチ お料理イメージ
下) サーロインステーキ (2,000円コースメニューの一例)

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)
ディナーは貸切予約のみ 17:00~21:00 (LO20:30) ㊦無休 ㊧有

web予約は
こちら↓



「期間限定フルコースランチ」 2/1~2/28
メインに応じて3種のコースをご用意♪
★コース別メイン例(内容は週替りとなります)
●1,500円(1品チョイス)…厚切りポークカツ(ハニーマスタードの香り)・ローストチキンの白和え包み・シュリンプオムレツ・パスタカルボナーラ(たらの子添え)
●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ピンソース)・くびき牛を使ったビーフシチュー・魚介たっぷりブイヤベース
●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[サーモンと生ハムのカブレゼ、蟹風味のアボカドサラダ]/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[アールグレイオレンジムース or ホワイトショコラと桃のムース、いずれか一品]/ドリンクバー
※メニュー内容は変更になる場合があります。ご利用の際は予め電話にてご確認ください。

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2月末日まで cocola

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

㊤上越市五智国分18-2
㊥10:00~19:00
㊦不定休 ㊧有



たい夢 国分店

たいやき5個 (一部対象外商品あり) お買上げにつき

小倉あんを1個サービス

●来店時提出 ●webクーポンの場合は印刷してご持参ください

有効期限/2023年2月末日まで cocola

新定番「タレかつ丼」をテイクアウトで



新たな定番メニューとして人気上昇中の「タレかつ丼」。ランチやお仕事帰りにテイクアウトされる方が急増中! 当店こだわりのとんかつに秘伝のタレがたっぷり染みたジューシーな味わいです。未体験の方はぜひお試しください♪
●タレかつ丼(テイクアウトも同額)
(並) 880円/ (上) 1,200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

タレかつ丼をイトインでご注文のお客様

「ミニサラダ」をサービス

●クーポン1枚につき1名様有効 ●来店時提出

有効期限/2023年2月末日まで cocola



㊤ 頸城自動車株式会社

cocola



cocola
スタッフが
同行します♪

全国旅行支援「使って! にいがた旅割キャンペーン」適用商品

新型コロナウイルスワクチン3回接種者又は検査陰性者限定の旅

地域クーポン券は、原則電子クーポンでの付与となりますので、ご旅行当日はスマートフォンやタブレットをご持参ください。



FIELD SUITE SPA

2022年4月オープン!
自然を感じる複合型リゾート!

平日限定! 予約困難! 三条から世界へ誇る!

隈研吾氏設計のアート空間!

絶景の温泉で雪見風呂を楽しむ!

snowpeak FIELD SUITE SPA

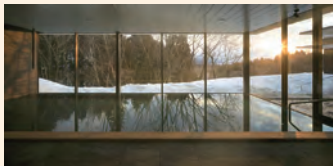


【出発日】2/21(火)、3/22(水)〈日帰り〉

【旅行代金】大人小人同額 割引後 お支払い実績

お一人様14,500円 → 11,600円

*添乗員は同行いたしません。*バスタオル、フェイスタオル付。



コース 新井7:00→高田7:30→直江津8:00→柿崎8:40→〈北陸道〉→諏訪田製作所SUWADAファクトリー(見学・ショッピング)→スノーピーク(和食膳昼・温泉入浴・ショッピング)→道の駅ながおか花火館(ショッピング)→〈北陸道〉→柿崎17:00頃→直江津17:30頃→高田17:50頃→新井18:10頃

NEW 早い者勝ち! 4年ぶり通常開催!
空に舞う約2,000個の灯籠
「スカイランタン」つなん雪まつり

【出発日】3/11(土)〈日帰り〉 出発確定

【旅行代金】大人小人同額 割引後 お支払い実績

お一人様11,000円 → 8,800円

*ガイドは乗務いたしません。*基本偶数でのお申し込みをお願いいたします。スカイランタンの打ち上げは、グループ2~3名1組で行うため、1人での参加はできませんのでご注意ください。又、小学生のみでの打ち上げもできません。*スカイランタンは天候に大きく左右されますので、当日の天候次第では打ち上げを急遽中止する場合がございます。*会場はスキー場で残雪もありますので当日は防寒対策でご参加ください。

コース 直江津石橋バスセンター15:00→〈R253〉→ニュー・グリーンピア津南(つなん雪まつり/19:30打ち上げ予定)(夕食お弁当)→〈R253〉→直江津石橋バスセンター22:45頃



写真提供:津南町観光協会



お申込み・お問合せ

㊤ 頸城自動車株式会社

頸城自動車



*旅行条件は当社標準旅行業約款・特別補償規程によります。詳しくは当社HPをご覧ください。*各種割引券はご利用いただけません。*道路状況により所要時間が変更になる場合がございます。*全ての写真・イラストはイメージです。*お申込み後、お客様のご都合で取消しさせる場合には、旅行代金に対してお一人様につき次の取消料を申し受けます。10日前~8日前旅行代金の20%、7日前~2日前旅行代金の30%、旅行開始前日旅行代金の40%、旅行開始当日(出発前)旅行代金の50%、旅行開始後無連絡旅行代金の100%

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

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



「寒いと痛い」は要注意!!

寒い日が続きますが体調はいかがでしょう? 寒いときにいつも決まって痛くなるところがある、という方は歪みが原因かもしれません。歪みは血流を悪くし、気温が下がるとさらに血行不良になるので特に痛みが出やすいのです。痛みは体からのサイン! 見逃さずきちんとケアしてあげましょう。

☎025-525-0182

㊤上越市北城町3-15-13

㊥9:00~20:00

㊦無休(日曜も予約可) ㊧有



カイロプラクティック リバース北城店

初回施術料 6,600円 → **3,300円**

2回目以降 4,950円

●初めて当店利用の方限定 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2023年2月末日まで cocola



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ってい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

㊤上越市子安1218

㊥13:00~19:00 ※完全予約制

㊦月曜 ㊧有



Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)

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2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 ㊧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2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

cocola



アイコンの見方

☎ 電話番号 ㊤ 住所 ㊥ 営業時間 ㊦ 定休日 ㊧ 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



浴室追い炊き配管リフレッシュキャンペーン!!

浴室追い炊き配管クリーニングを2月末までにご予約で、2,200円引きキャンペーンを開催。通常25,300円が23,100円! 配管内部の汚れを細かな泡と除菌洗剤で浮かせて落とすプロの技。ほかにもレンジフード・エアコン・キッチン・洗濯機・フロア洗浄ワックスなどもあり。価格はすべて税込。

☎0120-916-673

㊤上越市新光町3-5-22

㊥8:00~18:00 ㊦無休

おそうじ本舗 直江津店



おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店限定

浴室追い炊き配管クリーニングをご予約の方
25,300円 → **23,100円**

●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2月1日~2月末日 cocola



新年度生無料体験受付中!

この春英語学習を始めたいお子様募集中! 今なら入会金無料、授業料3か月分が半額になるおトクなキャンペーンを実施中。外国人講師と楽しく英語に触れながら正しい発音を身につけ、英語を「聞く」「話す」力を養います。小学校の英語授業や将来に備えて、今から準備をしませんか? まずは無料体験を!

☎025-523-9590

㊤上越市本町5-2-1 クリタビル3F

㊥火~金曜12:00~21:00、土曜9:30~18:30

㊦日・月曜、祝日 ㊧有



ジェイムズ英会話 上越校

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2月末日まで cocola



カーポート値上り前の最終枠

毎朝車に積もった雪降ろし。除雪するために早起き。こんな生活をカーポートで解消しませんか。価格高騰前のラストチャンスです。2月末までに商品決定ご成約なら現行価格で4~5月中の工事が可能です。お問合せはQRから弊社カーポート特設ページ内のお問合せフォームもご利用いただけます。

☎025-546-7692/
090-7226-9046

㊤上越市下吉野1296-1

㊥9:00~18:00 ㊦日曜、祝日 ㊧有



ベストリメイク上越

税込総工事費より

→ **10,000円引き**

●他の割引との併用はできません ●予約時申告

有効期限/2023年2月末日まで cocola

1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

【新春お年玉プレゼント&占い】
豪華なプレゼントに目を奪われながら、肉とカニどちらにしようか迷いました。冬なので家から近く確実に取りに行ける**日本海鮮魚センター**新井道の駅のカニを選びました!
(妙高市Yさん)

お年玉をもらえる歳ではないので、**新春お年玉プレゼントを期待しちゃって**応募しました。当たりますように! (柏崎市Kさん)

お年玉エピソードがおもしろかったです。現在妊娠中でこれから母親になる身です。**お金の価値を教えるきっかけ**になるって言葉を見て確かにそうだなって...うれしただけじゃなく、考え方も変わってきて、ああ**私も大人になった**なって思いました。(上越市Dさん)

【コラ部リサーチ 仕事に満足してますか?】
自分の働き方を考えることができました。**満足度**はもちろんのこと、**ライフスタイル**に合わせて価値観も変わってきます。**自分次第**でいろいろな色に変われること。いろいろな意見が参考になる記事でした。
(上越市Tさん)

【コメン&コウマン】
みなさんの仕事のやりがいを読み、**かっこいい!**と思いました。
(上越市Kさん)

やりがいや仕事内容の紹介が良かったです。**就職活動の励み**になりました。**求人情報**が記載されていたので、気になる会社は調べてみようと思います。(上越市Mさん)

【この日と夢の森公園周辺編】
味の横綱さんによく行きます。**白と黒ラーメン**があっという間にも迷いますが、黒ラーメンの**パンチの効いたニンニク味**が好きです。
(上越市Tさん)

夢の森公園のカキツバタ、次のシーズンに主人と見に行きたいねと話しながら読んでました。**今後の楽しみ**ができて良かったです。
(上越市Kさん)

【その他いろいろ】
上越に**ニユーオーブン**のお店がたくさんあってワクワクします! 個人的に**一番最後にあるお悩みコーナー**がすごく勉強になります。
(上越市Mさん)

ほくほく線の**オタクイズ**に子どもが興奮していました。
(上越市Hさん)

表紙に今年の干支である**ウサギ**さんが載っていてとてもかわいらしかったです。随分前にやってた**イケメン特集**が大好きでした。最近見ないようになっています。またぜひお願いします。(上越市Sさん)

コラがポストに届くようになってから**劇的に上越が近くなった**。本当に楽しみで、ホテルランチ、カフェ、ラーメン、お風呂と月一で通うようになった。この日は一番好き。手に取るフリーペーパーの中で、読みやすく、デザインも素敵で**私の中では一番**。好きな号は、手元に残してあります。(柏崎市Sさん)

総勢
28名様
に当たる!

読者プレゼント



5名様

① 多様な米の産地 柏崎市 より
柏崎市認証米「米山プリンセス」
おいしさ、粒の大きさなどの厳しい基準をクリアした、柏崎産コシヒカリの最高峰ブランドです。(1袋 300g)
④ 柏崎市日石町2-1(柏崎市役所農政課)
☎ 0257-21-2295



5名様

② Hang in there(ハンギンゼア)さん より
選べるオリジナルミニギフト
入浴剤セットor紅茶セットのどちらかを店頭でお選びください。ほんの気持ちを込めて…。※店頭でハガキと引換。
④ 柏崎市若葉町2-57
☎ 090-2322-7672



5名様

③ 欧風菜園コシヨンローズさん より
お食事券2,000円分
手の込んだフランス料理を気軽に楽しめるビストロ。ランチコース1,980円〜。夜はワインと共に。
④ 柏崎市常盤台3-30 フジコービルII
☎ 0257-21-2125



3名様

④ 小島整体室 柏崎市・上越支店さん より
30分体験コース 2,500円相当
どこへ行こうか迷っている方、痛いやポキポキが苦手な方はまずこちらでお試しを!
④ 柏崎市小島98-2、上越市塚田新田9-27
☎ 090-7209-6963



5名様

⑤ たい夢 国分店さん より
たい焼き 5個
パリパリの薄皮♪「小倉あん」または「うふクリーム」から5個選べます。
※店頭でハガキと引換。
④ 上越市五智国分18-2
☎ 025-544-2838



5名様

⑥ 小麦の奴隷 上越高田店 さん より
500円分商品券(上越高田店のみ)
ホリエモン発案のエンタメパン屋が上越初上陸。名物は「ザックザクカレーパン」290円。
④ 上越市本町4-2-21
☎ 025-520-8330

【応募方法】必要事項①〜⑤をご記入のうえ、下記応募方法でご応募ください。

- ① 希望のプレゼントA〜F
② 〒・住所・氏名・性別・年齢・職業・電話・メールアドレス ③ 今月号の感想
④ 子どものころに習っていたよかったことは何ですか?
子どもに習わせてよかったことは何ですか?
⑤ 新生活でやっておいてよかったことや失敗談を教えてください

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 2月号プレゼント」

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】2023年2月17日(金)消印有効



※当選者は厳正なる抽選のうえ、決定いたします。発表は発送をもってかえさせていただきます。
※フリーペーパー cocolaは、個人情報保護に関する法令及び規範を順守いたします。

これであなとも ここの達人! 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.24 レルヒ少佐ってどんな人?

出題者:レルヒの会・
日本スキー発祥記念館

金谷山(当時の薬師山)で、日本で初めてスキーの指導を行ったオーストリア軍人。

Q1 レルヒ少佐が日本に来た目的は何でしょうか?

- ①日本にスキーを広めるため ②日本の各地を観光するため
③日本の軍隊を研究するため

Q2 レルヒ少佐が初めてスキー術を教えた日は、何月何日でしょうか?

- ①2月5日 ②12月25日 ③1月12日

Q3 レルヒ少佐が指導したスキー術は?

- ①ノルウェースキー ②一本杖スキー
③テレマークスキー

Q4 レルヒ少佐の趣味は何でしょうか?

- ①食べること ②絵を描くこと ③走ること



◀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「ほくほく線って知ってる?」の答えは、

Q1.③40.3km/Q2.②13km/Q3.③方言/Q4.②鉄仮面でした!

cocolove
公式LINE
友だち募集中

ID @cocolove.joetsu

月1のリサーチにご協力ください。
プレゼントが当たるかも!?

**2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!

あゆみ道中
宝塚大劇場
観劇ツアーのご案内

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。

Facebook
Instagram
FREE.PAPER.COCOLA

■ 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)/頸北観光バス/謙信公武道館/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/長峰温泉ゆったりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとびあ中郷/フルサット/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/アルペンブリックスパ/いきいきプラザ/ウチダスポーツ/大鹿簡易郵便局/かわら亭/願生寺/頸南バス/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(道の駅あらいくびき野情報館/妙高高原観光案内所/妙高市文化ホール/妙高市市民会館/共場糸魚川コモズ/玉翠園/谷村美術館/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行糸魚川支店/親不知ピアパークふるさと体験館/セブン-イレブン糸魚川能生インター店/翡翠園/フォッサマグナミュージアム/マリンドリーム能生/大和屋クリーニング各店舗 【柏崎市】 かしわざき市民活動センターまちから/柏崎夢の森公園/木村茶道美術館/珈琲創房 自由人/日本海鮮魚センター 【長岡市】 大光銀行 長岡支店 【十日町市】 越後妻有交流館キナーレ/十日町駅/道の駅まつだいいふるさと会館 【新潟市】 新潟県立図書館 【県外】 飯綱高原観光協会/飯山駅観光交流センター/いいやま湯滝温泉/小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原・森の家/斑尾高原観光協会/道の駅しなの/道の駅花の駅千曲川/表参道・新潟館ネスパス/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店
その他設置店や詳細はこちら→



こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola



※森を守り森を育てる紙
FSC® 認証紙を使用しています。



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/



3月号

「習い事・塾・教室・学校特集」
「生活の困りごと解決し隊!」ほかを予定

編集後記

年始にLINEのおみくじが10回引けるスタンプを購入し、運だめしをしたところ、何回ひいても小吉。なんとなく納得がいかに、今度はリアルなおみくじを引いてみるも、やっぱり小吉。調べてみると、小吉は大吉と凶のちょうど中間。ほどほどがいいってことですかね。(村本)



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 / 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・複写複製禁じます。

女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



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

妊活

vol. 115

Q 月経不順のため受診したところ多嚢胞(たのうほう)性卵巣と診断され、
排卵していないと言われました。どんな病気なのですか、妊娠希望です。

A 多嚢胞性卵巣とは、排卵障害の7割を占める典型的な排卵障害の病態です。日本では、生殖年齢の10人に1人が多嚢胞性卵巣と言われております。その診断基準は、①月経不順(排卵障害も含む)、②生理時の卵胞数が多い(具体的な数字は約30個～)、③月経時のホルモン検査で黄体形成ホルモンLH対卵胞刺激ホルモンFSH比が1以上かつLH≧7以上、または男性ホルモン高値の3項目です。全て当てはまる場合を日本では多嚢胞性卵巣の診断基準にしております。欧米では、①～③(③は男性ホルモン高値のみ)のうち2つを満たせば多嚢胞性卵巣の診断になります。

対処の仕方は、この病態はたまにしか排卵しませんので自然排卵して妊娠する可能性はありますがかなり低くなります。排卵障害のため排卵誘発剤を使用することになりますが、排卵誘発剤のうち内服薬は効果がないと考えられます。内服薬は自然周期の卵胞刺激ホルモンを誘導するので、自然周期で排卵しない多嚢胞性卵巣の病態には全く効果がないと考えられるのです。なので、誘発剤の選択は注射薬になります。卵子は多数ありますので妊娠する確率は高く、さらに年齢が若ければ若いほど妊娠率は充分あると思います(詳細は、HP cocola妊活プラスで)。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をトータルでサポート

Oshima Clinic 医療法人社団
大島クリニック

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



診察時間

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

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



昭和のころの雁木通りにはいろいろなお店があって
いろいろな匂いがしていました。

お茶を焙じる香ばしい匂いも漂っていたものです。
その香りを仲町の雁木に復活させます。

芸者さんの置屋だった町家を現在改装中。
お茶にお菓子、おせんべい…
さて、どんなお店になりますやら。

produced by cocola

多
賀
茶
焙
煎
所



最新情報は
Instagramにて。
オープニング
スタッフ募集中です。



馬場秀幸弁護士の

vol.123

なんとかなるさあ～法律相談

Q 念願のマイホームを建てることになり、Aさんの土地を1,000万円で購入することになりました。この土地購入の契約について注意することはありますか。

A 土地や建物の不動産の所有権を主張するためには、売り買いの合意をしたというだけではダメです。それにより所有権を取得したということを法務局で登記をする必要があります。所有権というのは、物を直接に支配する権利です。権利者が誰であるかを公にわかるようにしておく必要があるからです。

例えば、Aと売り買いの約束をしても、BがAに対して1,200万円で購入したいという条件を提示し、その結果、AがBと契約をしてBが所有権移転登記をしてしまったら、あなたはBさんに土地の所有権を主張できないことになります。

それから、1,000万円というお金の支払いは、必ず登記することと引き換え(「同時履行」と言います)にするようにしてください。例えば、Aからお金をせがまれて1,000万円を先に支払ったが、Aは全然登記に応じてくれない、そのうちにAが土地をBに売ってBが登記をしてしまうこともありえます。そうすると、所有権を取得できないし、お金が戻ってこない可能性もあり踏んだり蹴ったりですよ。

土地や建物は高価なものですから、契約には細心の注意が必要です。確実にするには、登記業務を扱う司法書士さんをお願いして手続きをすることが間違いでないでしょう。

2/10(金)
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・刑事事件まで取扱分野は多岐に
わたる。著書に『商工ファンドを斬る』(共著)。



子どものみらいをつくるお仕事

子どもが好きな方、子どもに関わる仕事をしませんか？

「みんなでききる」では、いま、いっしょに
働いてくれる人を募集しています。
保育士以外は資格、年齢、経験を問いません！

説明会開催 2月10日(金)14:00～

※場所はお電話時にお伝えします



0～5歳

つちはし保育園
保育士

募集

すくすくタウン上越にある定員200人の保育園。1人ひとりが自分らしく輝き、みんなで関わり支え合い、社会の一員としての子どもを育むお仕事です。



つちはし保育園
上越市土橋2455番地

勤務時期は
随時OK！
4/1～でも可



6～18歳

放課後等デイサービス
ケアワーカー

募集

支援を必要とする障害のある子どもに対して、学校や家庭などと違う場所や体験等を通じ、個々の子どもの状況に応じた発達支援をするお仕事です。



障害福祉サポートセンターりとららいふ
上越市石橋2-3-31

若竹寮 3～18歳

子どもたちの暮らしを支える
児童指導員・保育士

募集

上越地域に1か所しかない児童養護施設。普通の暮らしを当たり前にすること、子どもが安心して暮らすことのできる環境をつくり、育ちを支え、生活の中で自立する力が身につくようにサポートするお仕事です。



児童養護施設若竹寮
上越市御殿山町14-35



お気軽にお問い合わせください！

お申込み
お問合せ

社会福祉法人 みんなでききる 法人本部
〒943-0834 新潟県上越市西城町2-10-25-307
TEL.025-530-7260 (担当: 人事課 武田)

募集の
詳しい内容は
コチラから

