

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

4月号 **2023** vol.175  
TAKE FREE



2-5面 紙面観桜会&お花見グルメ

## 花もだんごも楽しみたい!



青田川沿いの  
桜並木も  
絶好の観桜スポット

- 6面 **cocola部** お花見行きますか?
- 7面 レシピ遺産～たけのこご飯～
- 8-9面 新生活応援! 気持ちも暮らしも新しく
- 10面 こちらのInformation
- 11面 こちら日和 ～八千浦地区編～
- 12面 美活スポット
- 13-14面 オトクーポン
- 15面 プレゼント、オタクイズ

まち歩き  
ガイドブック  
好評  
発売中!



桜餅、どっち派?

web



### 上越 LIFE in+ (株)阿部建設上越支店



※この写真はイメージです

四角い箱の様な飽きのこないシンプルな外観

### TRETTIO VALO モデルハウスオープン

TRETTIOは、SW工法によって住宅建築を行う、全国規模のビルダー組織「スーパーウォールビルダーファミリー」が企画・開発した企画型住宅です。SW工法は、株式会社LIXILが供給する“高気密・高断熱・高耐震”の建築工法です。その工法を採用したモデルハウスが上越市三ツ橋地内分譲地にて完成しました。

#### Information

4月22日(土)・23日(日)  
TRETTIO VALOモデルハウス見学会開催!  
※4月17日(月)以降は随時ご案内可能です。  
詳しくは下記二次元バーコードまたは  
お電話にてお問合せください。

LIFE in+ (株)阿部建設上越支店

- ☎ 025-543-4548
- 📍 上越市西本町2-4-45
- 🕒 8:00~17:00
- 🗓 土日祝

ご予約は  
こちらから→



### 上越 二葉楽器



無理なく楽しくチカラを育むヤマハのレッスン♪

### 新しいこと、始めるならヤマハ! 春の無料体験レッスン実施中!

“耳の力”がぐんと伸びる4歳・5歳! ヤマハ音楽教室の幼児科では弾くことだけでなく、たくさんの音楽を耳から体験し、豊かな音楽表現の基礎を無理なく楽しみながら身に付けることができます。1歳からの低年齢コース、小学生からのコースも展開中! 開講は5月です。お近くの教室の無料体験レッスンへお越しください!

打楽器を叩いたりして、親子で楽しい「遊び」を経験します



二葉楽器

- ☎ 0120-345-218
- ※お近くのレッスン会場をご案内いたします)
- 📍 上越市北城町3-15-17(二葉楽器 高田中央センター)
- 🕒 1月~土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~13:00
- 🗓 無休



二葉楽器

### 上越 お庭工房



お客様と一緒に庭づくりができるエクステリアの専門店です

### 魅せるガーデンアプローチで 生活にうるおいを

小さな雑木林を抜けて玄関へ! 風や自然光、樹木などが四季折々の顔でお出迎えます。かわいい白いフェンスにナチュラルカラーの平石を合わせると素敵な空間ができ上がります。ガーデニングはお庭だけではなく、お客様をお招きするアプローチとして小さなスペースを作って楽しむのもいいですね。

ぜひ私たちと一緒に  
やすらぎの庭づくり  
をしてみませんか



お庭工房

- ☎ 0120-031-237(フリーダイヤル)
- 📍 上越市頸城区手島326
- 🕒 8:00~17:00
- 🗓 日曜、祝日、第2・4・5土曜



お庭工房

# cocola紙面観桜会 & お花見グルメ

「花よりだんご」というけれど、花もだんごも楽しみたい！今年も紙面観桜会を開催いたします。  
おすすめのお花見グルメもご紹介！読者に聞いたお花見エピソードも合わせてお楽しみください♪

ママやパパには「絶対食べきれないからダメ」と買ってもらえなかったりんご飴を、お爺ちゃんと2人でこっそり買って一番大きいのを買ってもらいました。とってもうれしかったです。でも結局、途中でしか食べられなかったです(涙)。(上越市・10代・女性)



安塚のさくらロードは毎年家族で出かけます。どこまでも続く桜並木の中を、車に乗って眺めるのは圧巻です。(上越市・50代・男性)

株式会社  
**品川アート・プロ**  
☎ 025-525-1102  
祝 第98回  
高田城址公園観桜会  
SAP

株式会社  
**サクラ印刷**  
株式会社  
☎ 025-524-1158  
抗ウイルス、  
抗菌印刷なら  
SIAA登録の当社へ

株式会社  
**頸城ハイヤー**  
株式会社  
☎ 025-524-2525(高田)  
☎ 025-543-3488(直江津)  
安全安心を常に  
心掛けて運行します

株式会社  
**ミヤトウ野草  
研究所**  
☎ 0255-73-7189  
妙高から全国へ  
発酵食品を  
通じて健康を  
お届けします

上越

## 「きくらげ美容御膳」 自家栽培きくらげと旬のコラボ



美容効果の高い薬膳の定番食材である白いきくらげは、コラーゲンが豊富。ビタミンDがたっぷり含まれており免疫力アップにかかせません。その生きくらげをふんだんに使ったランチ限定御膳です。※写真はきくらげ美容御膳2,500円

### cocola特典

「cocolaを見た」で通常乾燥きくらげ白黒各20gセット  
1,200円が、半額の600円で。

### 割烹 明治庵

☎ 025-534-2156  
⑤ 上越市大浜区雁子浜323-7 8号線沿い  
④ 不定休  
③ 予約時間に合わせて営業(完全予約制)



上越

## 【4/1(土) OPEN予定】 上越産×博多豚骨ラーメン 花見団子セット



4/1高田大町通りにオープン予定！九州の老舗メーカーの博多豚骨ラーメンに「かんずり・きくらげ・味噌」など上越産を取り入れた、「進化系 博多ラーメン」をぜひご賞味ください！4月末までラーメン全品550円！詳細はインスタで。

### オープン記念特別メニュー

- 辛味噌入り長浜とんこつ(通常650円) → 550円
- かんずり入り屋台とんこつ(通常650円) → 550円
- ラーメン&花見団子セット(通常900円) → 750円

### おみやげ&進化系 博多ラーメン処 彩か(さやか)

☎ 090-3670-8194  
⑤ 上越市大町3-4-5  
④ 4/9~11、4/16~18、4/28(5月以降)  
定休日はSNSで発信) ☎ 11:00~15:00



上越

## ボリューム満点のお花見デリランチ



お花見にふさわしい、春の食材を盛り込んだ特別なデリランチをご用意いたしました。満開の桜の下でワインとともにお楽しみください。注文は4個より2日前までのご予約にて承ります。4個につきロゼワイン1本サービス。

### おすすめメニュー

観桜会期間限定(3/29~4/12)  
お花見デリランチ 3,000円

### ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン

☎ 025-512-6288  
⑤ 上越市本町5-1-1  
ダイアパレス高田本町1F  
④ 月曜 ☎ 11:00~21:00



上越

## 「ボリューム満点 VS リーズナブル」 あなたはどちらの宴会メニュー？



ボリューム満点の「ミライザカコース」5,500円から、リーズナブルな「2次会コース」まで選べるメニュー。用途に合わせて宴会をセッティングできます。宴会場所はまずは「ミライザカ」をチェック！※写真は「彩り自慢コース」です

### おすすめメニュー (インフォメーション)

- ◆ミライザカコース(3h飲み放題付き) …1名 5,500円
- ◆彩り自慢コース(2.5h飲み放題付き) …1名 4,400円
- ◆イチオシ居酒屋コース(2.5h飲み放題付き) …1名 3,850円

### ミライザカ 上越高田店

☎ 025-521-6061  
⑤ 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F  
④ 不定休  
③ 17:00~翌1:00 ※金・土は17:00~翌3:00



上越

## 旬の食材にこだわった、軍ちゃんのお花見の味覚で観桜会！



春の味覚が盛りだくさん！ご家庭でのお花見はもちろん、各種会合やお祝いなどにご利用ください。また、法要などにもご利用いただけるコース料理やお弁当なども種類豊富にご用意しております。オードブルは特選のほか松竹梅、日替りコースは3,850円より、人数とご予算に応じてお選びいただけます。詳しくはHPをご覧ください。

### 海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店 高田店

【直江津店】☎ 025-545-2728  
⑤ 上越市西本町1-14-2  
④ 無休 ☎ ランチ 11:00~14:00  
ディナー 17:00~22:30  
【高田店】☎ 025-526-3950  
⑤ 上越市本町4-1-8  
④ 無休 ☎ ランチ 11:00~14:00  
ディナー 17:00~22:30



特選オードブル (5~6人)



カニみそたっぷり  
クリームコロッケ

### おすすめメニュー

味処膳(上) …………… 2,600円  
海の幸膳 …………… 1,650円  
日替りコース …………… 5,500円  
特選オードブル(5~6人) …………… 8,640円  
カニみそたっぷりクリームコロッケ …… 660円

### 宮崎写真館

☎ 025-543-2024

思い出を残す  
お手伝い



旅立ち・成長・思い出すべての大切な節目を心に残る記念写真にしませんか。あたたかな日差しの下でロケーション楽しみましょう。

### マハヤナ幼稚園 ミルフィユ保育園

☎ 025-545-0881

本物の体験！  
本物の感動！  
こどもが真ん中！



ご入園おめでとうございます。社会への初めてのデビューを職員一同心よりサポート致します。健やかに成長される事を祈念致します。

お花見に行った高田公園でプロポーズされました！あれからもうすぐ15年…お互い歳をとりましたがお花見の時期になると思い出します。コロナでお花見に行けていませんでしたが、今年に行きたいな～。(糸魚川市・30代・女性)

夫と付き合っている頃に初めて高田公園にお花見に行ったときの写真を発見！当時20代だった私は花柄ワンピースとカンカン帽をかぶっておしゃれをしていましたが気温が寒い日だったのでダウンコートを着ていてなんともダサい格好…苦笑。しかもアラフォーになった今も着ているダウンコート…時代を感じました(笑)。(新潟市・30代・女性)



## 読者に聞いたお花見エピソード

夫が告白してくれたのがお花見デートのあとだったので、これからはお花見は毎年一緒に行こうねと約束しています！大切な思い出です。(上越市・30代・女性)

大学入学時、新しく出会った友だちに声を掛け、高田の観桜会に行きました。緊張や嬉しさ、たくさんの感情を感じたのを覚えています。4年間連れそってくれたその友だちとは今でも仲が良く、大切な友だちです。(上越市・20代・女性)



独身の頃、友人たちと赤坂山公園に食べ物を持ち寄りお花見していました。また、子どもの入園式にちょうど高田公園の桜が満開で、記念に写真を撮ったのも良い思い出です。(妙高市・50代・女性)



小学生の頃、自宅の庭の桜の下にシートを広げて、母が作ってくれたお弁当と持ち寄りのお菓子で友だちとお花見をした思い出があります。(柏崎市・40代・女性)

### おかだの家 岡田土建工業(株)

☎ 0120-3231-72

注文住宅・  
リフォームなら  
お任せください！



今年はリフォーム・リノベがアツい！補助金活用でおトクに、素敵に生まれ変わらせてみませんか？LINEからもご相談可能です。

### 有限会社 白金堂

☎ 025-521-2543

宝飾・時計・眼鏡・  
補聴器の専門店



ONLINE SHOPオープン！「未来天使」「ピアンジュ」「マレアリッチ」など、人気のジュエリーブランドを中心にラインアップ。

## ボリューム満点♪ アレンジ色々♪ 「スパディッシュ」に注目！



premiumハンバーグスパディッシュ



カレー with ナボ



エビフライ  
スパディッシュ

パンチョ自慢の「ナポリタン」とご飯、おかず、サラダがしっかり食べられる欲張りなセットメニュー「スパディッシュ」。トッピングに唐揚げやチキン南蛮、エビフライ、ハンバーグなどを組合せてカスタマイズ自由自在♪ パスタはミートソースに変更OK。スパイスの効いたパンチョ特製カレーとナポリタンがセットになった「カレー with ナボ」もオススメです。カレーはハヤシライスに変更OK。

### キッチンパンチョ上越インター店

☎ 025-538-8020

①上越市富岡462-14 ドン・キホーテ様向い

②不定休

③11:00～21:00(LO20:30)



### おすすめメニュー

エビフライ スパディッシュ …………… 1,040円  
premiumハンバーグスパディッシュ …… 1,040円  
カレー with ナボ …………… 並 980円  
唐揚げ(2個) …………… 220円

### 春の ピックアップ 商品



## コシヒカリ あべこべだんご

6個入 540円

新潟県産コシヒカリのだんご生地で甘い醤油だれを包みました。みたらしだんごのあべこべ仕様が商品名の由来です。たれには町田醤油味噌醸造場の醤油を使い、近日中に味噌だれも発売します。なるべく地元の素材をいかし、旬でおいしいお菓子をお届けします。

## 御菓子処 かの子 春の菓子だより

上越の季々の趣と味覚とを  
和菓子で綴る。



正油だんご5本入 648円

あやめだんご5本入 864円



さくら餅 108円(税)

焼皮さくら餅一袋(花ひょう) 162円(税)

くひも再散歩 花むし 172円

春は目にも鮮やかでかわいらしいお菓子がそろいます。昔ながらの素朴なお菓子も多いです。花よりだんごというように和菓子を通して季節を楽しんでみませんか。和菓子の館はコーヒーにもよく合います。

### 御菓子処 かの子 本店

☎025-524-7654

①上越市栄町7-17

②9:00～18:30 ③水曜

### 御菓子処 かの子 本町店

☎025-524-3641

①上越市本町5-5-13

②9:30～18:00 ③水曜

### 御菓子処 かの子 イオン上越店

☎025-520-8662

①上越市富岡3457 イオン上越ショッピングセンター

②10:00～20:00 ③不定休



## お祝いに、パーティに、サプライズに♪ レアチャーシューケーキ



やわらか豚肩ロースを使用。中身は味付きのお肉をガーリックライスで挟み込んで3層に。ケーキより大きなお皿を持ち込んでいただければマヨネーズでメッセージも入れられます。そして肉好きにはたまらない「レアチャーシュー麺」に塩味がついに登場！1日20食限定！

### おすすめメニュー

レアチャーシューケーキ 5号 3,000円 ※2日前までに要予約  
レアチャーシュー麺(塩、醤油、みそ、辛みそ) 各1,000円

### こってりラーメン Gita

☎ 025-534-2156

①上越市中田原153-2

②水曜夜

③11:00～15:00 17:00～21:00



場所取りを前日からしたり、直江津駅から電車に乗って駅からは皆歩いて昼から大宴会って昔はやっていました。懐かしい。今年はやっと飲食解禁とのこと。夜は寒い高田城址公園だけれど、今年こそは会場で飲まなくちゃ！（上越市・50代・女性）



高田城址公園の桜を毎年楽しみにしています。娘が生まれて初めてのお花見、とても寒い日でしたが、抱っこして桜を見に行きました。でも、まだ咲き始めの頃で少しさみしく、抱っこされる娘は、ずっと寝ていて、写真も寝顔とさみしい桜。残念な1日でしたが今は大切な思い出です。（柏崎市・40代・女性）



お花見スペシャルという名前のお花見が丸々1個乗ったクレープを中学生の時に奮発して買った瞬間、プリンが丸ごと落ちてしまいました…。（上越市・30代・女性）



私が幼い頃、大混雑の花見会場で両親とはぐれてしまい、とても心配をかけたそうです。聞けば、すごく怖い顔のおじさんと優しい顔のおばさん2人に手を引かれて母の元に連れてきてもらったようで母のほうが泣きそうになったとのことでした。（上越市・50代・男性）

今年もcocolaぼんぼりが全部で7個！探してみてね



**アイレック新潟**  
株式会社  
☎ 025-544-6381  
きれいにして地球にもどす



地域のより良い循環型社会を築くための一助となれるよう、この春からも全力でがんばります！

**株式会社 アイシン**  
☎ 025-543-9055  
明るく住みよい地域づくりに邁進いたします



上越の厳しい冬もようやく終わり、待ちこがれた春がやってきました。新年度も皆様にとって良い年になりますように。

**相村建設**  
株式会社  
☎ 025-543-3456  
私たちは地域社会に貢献します。



「共に暮らし、共に創る」地域の皆様と歩み、次の100年を目指します。

**山川製菓店**  
☎ 025-543-2708  
季節限定のさくらバームクーヘン 1個200円



上越の桜をイメージしたお菓子。桜の花のペーストと葉の塩漬けを練りこんだ二層の生地に特製バタークリームをサンドしました。

**さかつめ菓子本店**  
☎ 025-543-2792  
おいしいお菓子でお客様を笑顔に！



ひそかに人気があるプラリネケーキをご家庭でも召しあがりやすいサイズで提供！この機会にぜひご試食してみてください。

**継続だんご本舗 三野屋**  
☎ 025-543-2538  
桜を咲かせた桜饅頭、桜サブレが人気です



おかげさまで「継続だんご」は120周年を迎えることができました。この時季限定の桜にちなんだお菓子も各種取りそろえております。

**伊藤飴店**  
☎ 025-543-2612  
観桜会物産展に出店します。みんな来てね！



花よりだんご派のあなた。新潟県産米粉と上越産の醤油を使った伊藤飴店の花見だんごが今年も観桜会物産展に登場します。

高田城址公園観桜会会場で買える！

## 物産展 出店店舗一覧

上越市の特産品が大集結。その場で食べるもよし、お土産にもよし！グッズもあるので要チェックです！

【図書館側】

越後高田三野屋
継続だんご本舗 三野屋
高田さくら堂
伊藤飴店
御母家
どぶろく、ほほえみ荘 (牧観光振興会)
農家民宿どぶろく荘 (牧観光振興会)
吉田パテンレース

\*内容は変更となる場合があります。

【櫓側】

クレープショップ サニーズ
異商事
口福の店 魚住かまぼこ店
kitchenstudioいべまり
天ぶら若杉
とりからKING
炭火食堂Lucas from 肉バル18
ストリートフードムーラ
わんこ亭
GOGO宝来軒
もぐら屋Pizza
たい夢
マルナカ食品
さくらんぼ店
Burger Cafe & Grill PICCOLO

詳しくはこちら→



観桜会 本部 (図書館駐車場内) ☎025-520-7153 (会期中のみ)  
(公社) 上越観光コンベンション協会 TEL.025-543-2777

## あるん通信



### 地元生産者が丹精込めた手作り豆腐

あるん畑では地元生産者による、できたての手作り豆腐を販売中。厚揚げや油揚げも人気が高く、開店と同時に豆腐コーナーへ向かうお客様も。濃厚な味わいとなめらかな舌触りで、一度食べたならみつきになること間違いなし！新鮮な野菜はもちろん、お豆腐もできたてが一番！通年で販売しておりますので、ぜひお試しください♪

## あるん畑 × 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

連動企画 レシピ Vol.23



### 「上越産豆腐」

繊細な温度管理で質の高い豆腐を提供するため、手作りにこだわるほくほく豆腐。淡い緑が美しい「青豆とうふ」や厚揚げは、午前中に売場から消えることもしばしば。深夜2時から仕込み、明け方に届けられるできたて豆腐は、直売所でしか手に入らない逸品だ。



生産者：星野禎美さん (ほくほく豆腐 / 上越市浦川原区)

レシピは動画で配信！



web cocolaでも見られるよ！



豆腐もっちり！ 豆腐でつくるおやき

レシピ監修：YAGAIYA 栄養士 信田絢基

上越あるん村 LINE公式アカウント



右記QRからかんたんお友だち登録♪ おトク情報をお届け！

旬菜交流館 あるん畑

☎025-525-1183

◎上越市大道福田639 ◎9:30~18:00 ◎12/31~1/3

YAGAIYA

☎025-545-1865

◎上越市中央1-9-5 ◎18:00~23:00 ◎日・月曜



**株式会社 西条ベルト商会**  
☎ 025-525-3100  
奉祝  
高田城址公園  
観桜会



全国の皆様に観桜会で元気を  
出していただけますように。西  
条ベルト商会は「あの部品がな  
い」「今ほしい」にお応えします。

**新潟精密 株式会社**  
☎ 025-532-4180  
美しい桜を、未来の  
子どもたちの  
ために



自社の屋上のソーラーパネ  
ルで「再生可能エネルギー」  
を発電。地域環境への負担  
軽減、美化に取組んでいます。

去年の高田のブルーインパルスはと  
ても良かった!!! ブルーインパルスの  
白い煙と青空、そこにピンクの桜! 最  
高でした!! (柏崎市・40代・女性)



3人の子どもが小学生の頃、高田の  
花見会場は混んで大変なので、お弁  
当を作って、五智公園の桜を見に行  
きました。ゴーカートに乗って、お弁  
当食べて、桜を見て。少し散り始め  
は、本当にキレイで何年か通いまし  
たね。(上越市・50代・女性)



昔、高田公園には動物がいましたよ  
ね。花見をしながら、後ろにツキノワ  
グマがうろうろしていたのを覚えて  
います。亡くなった祖父は「花見を  
していたときに、トラが檻から出て  
きたことがある」と話していました。本  
当なのかな? (上越市・40代・女性)

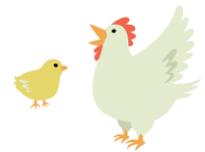


昨年、二回入院し、その入院と入  
院の間に高田にお花見に行きま  
した。ブルーインパルスを見れた  
ことに感動し、必ず治して、また  
妻と親に来ようと思いました。  
(十日町市・30代・男性)

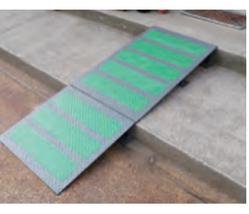
学生時代の昔の話ですが、高  
田公園のお花見会場でおぼけ屋  
敷に入りました。とてもビビリな  
私は怖くて前にいた知らないお客  
さんにしがみついて出口まで歩い  
たことを今でも覚えています。  
(上越市・40代・女性)



昔はイベントが少なくて、お花見が一番  
の楽しみでした。楽しかったし待ち遠し  
かったですよー。私は金魚すくいやヒヨ  
コを買ってもらい、10年以上育てた思  
い出があります。ヒヨコはニワトリに…  
子どもだったから、あまりに大きくなり  
すぎて恐ろしさに泣いた思い出があり  
ます。(上越市・60代・女性)



**稲垣鐵工 株式会社**  
☎ 025-543-2715  
人と技術を磨いて  
地域に貢献して  
いきます。



雪解け後のおうち周りは傷みが目  
立ちませんか? 手すりやスロープ、  
側溝蓋などの鉄やステンレス製品  
の製作・修理・改良は稲垣鐵工へ。

**大島自動車販売 株式会社**  
☎ 025-524-0011  
お客様の  
カーライフを  
支えます



4/29(土)、30(日)にミニ四駆イ  
オンカップを開催! ミニ四駆製  
作を通じて自動車業界を盛り  
上げるためのイベント企画です。



風の強い日にお花見に行ったので、レジャ  
ーシートが風で飛んでいかにシート  
の端に各自座りお花見弁当を食べました。弁当  
も飛ばされないようガードしながら食べて優  
雅に桜を見ながら感じてはなくなりました。  
でも今までしてきたお花見の中で一番印  
象に残っています。(新潟市・30代・女性)

お酒が飲める歳になって、友だち  
みんなで夜桜を見ながら乾杯し  
た事が今でも忘れられません。  
(新潟市・40代・女性)

information

4/1、2は本町商店街の  
高田まちかど交流館まで  
足を伸ばしてみませんか?

「桜とクラフトビール -バル139」  
会場 上越市本町3-3-2 高田まちかど交流館  
日時 4/1(土)11:00~19:00 4/2(日)10:00~16:00

桜とともにクラフトビールを楽しむイベント。個性  
的なクラフトビールとおいしいフードが集結。観  
桜会の行き帰りに立ち寄ってみては?

第98回 高田城址公園 観桜会  
3/29(水)~4/12(水)開催

cocola編集部

おすすめ散策スポット



天気の良い日は  
西堀橋の向こうに  
妙高山がきれいに見える



表紙の写真は  
この辺りで  
撮影したよ



上越市立歴史博物館  
上越市立歴史博物館の  
屋上デッキ(無料)からは  
桜を上から見渡せるので  
←こんな感じの写真を取  
ることができる



小林古径記念美術館  
今月のオタクイズ(15面)は  
小林古径について。公園内  
にある小林古径記念美術館  
(有料)もこの機会にぜひ!



ライトアップされた  
しだれ桜はとっても  
幻想的!

物産展の  
出店店舗は  
右記のとおり

図書館内にある  
小川未明文学館  
(見学無料)にも  
立ち寄ってみては?

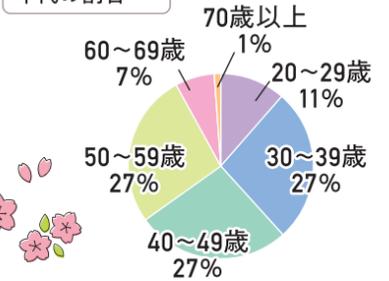


cocola部員約550人に聞きました!

# お花見行きますか?

日本三大夜景のひとつとしても知られる高田城址公園の観桜会をはじめ  
ここらへんには花見スポットがたくさん。そんなお花見にまつわるあれこれ聞いてみました。

回答してくれた  
年代の割合



## Q3 お花見で一番の楽しみはなんですか?

春を感じれる陽気(天気次第)と  
雲囲気、あとはやっぱり花よりだ  
んごw 普段食べない物や地元の  
テナントなんかも見たり食べたり  
が楽しみ。(上越市・30代・男性)

もちろん桜を見ること! 樹齢  
の高い桜がねじれたり、さけ  
たりしながらもキレイな花を  
咲かせる生命力に毎年驚い  
ています。桜守さんの日々の  
管理の賜物ですね。  
(上越市・30代・女性)

花見といえば桜の下にシートを敷い  
ての飲み会でしょう! 寒い~と言  
いながら、屋台でおでんやモツ煮  
を買ってビールで乾杯! やがて熱燗  
へ。私は帰りに必ず夫にわたあめ  
を買ってもらう。それが我が家の風物  
詩です。(上越市・50代・女性)

満開の桜の中を、大好き  
な人たちと歩く時間が  
最高。桜吹雪が吹いたら  
もう、夢の中よう。  
(上越市・30代・女性)

今年の流行りの食べ物を探った  
り、おいしい物を食べたりするこ  
と。必ずフライドポテトを食べま  
す。上越のお店が並んでいるところ  
もおいしくて大好きです。キレイ  
な桜を見ながら、おいしい物を  
食べるのは最高です。(上越市・  
40代・女性)

水筒にお湯を入れて、カップ麺を食べ  
ながら夜桜を見ることが最高です。一  
度、「カップ麺は何処で売ってるんです  
か?」と聞かれたことがあります。「水筒  
にお湯を入れて、カップ麺は家から持っ  
てきました」と言ったらビックリされたこ  
とがあります。(上越市・50代・男性)

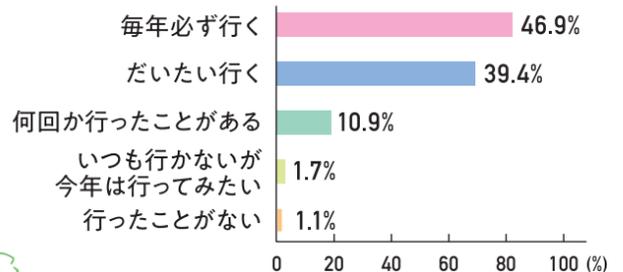
屋台で色んな食べ物を食べ  
歩きながら桜を見ること。  
カメラで写真を撮るのも楽  
しみ!(柏崎市・20代・女性)

学生時代は屋台一択! でしたが、  
今は純粋に桜を楽しんでいます。  
満開の時の景色は圧巻です。あ  
と、お弁当を作って持って行って、  
家族で食べるのがとても幸せな時  
間です!(上越市・30代・女性)

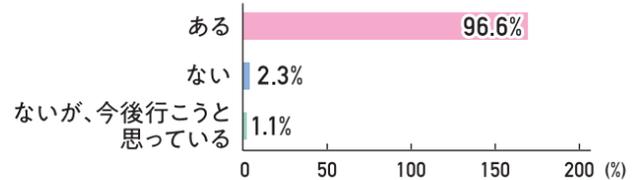
桜を見ること。雪国に住んで  
いるので、春の訪れがすごく嬉  
しく感じる。桜は春の象徴な  
ので。(妙高市・50代・女性)

毎年満開の桜の写真を撮りにい  
きます。ライトアップされた夜桜  
もとてもキレイなので、ワンシー  
ズンに2回はいきます(^^)  
(上越市・30代・女性)

## Q1 お花見行きますか?



## Q2 高田城址公園(上越市)の観桜会に行ったことはありますか?



## Q4 オススメの穴場お花見スポットがあれば教えてください



五智公園の八重桜がキレイです。  
毎年家族でお弁当を持って見に  
行きます。(上越市・30代・女性)

大和地区の河川敷、儀明川沿い、  
松ヶ峰の桜、地元の小中学校の桜  
も好きです。(上越市・60代・女性)



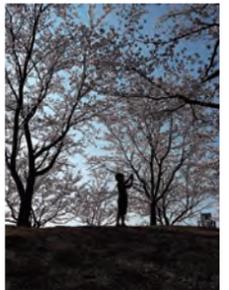
妙高市のはねうま大橋のたもとの桜並木。  
まだ残雪の妙高と矢代川と桜のコントラ  
ストが大変キレイです。(上越市・50代・女性)

和島オートキャンプ場(長岡市)のバ  
ンガローにある桜。キャンプをしなが  
ら花見も出来て海も眺められて最高  
ですよ。(新潟県内・50代・女性)



三和の工場団地  
に行く橋の近くにある  
「八本桜」と言われ  
ている桜の木は大き  
くて見事です。  
(上越市・40代・女性)

中央病院や看護大のあ  
るあたりの関川河川敷。  
(上越市・40代・女性)



上越市の関川の堤防沿いの  
桜つづみがキレイです。藤新  
田付近、中央橋付近です。  
(上越市・40代・男性)

新井のコロナ前の桜。かわ  
ら亭の近くの川沿い。北城  
のナルス近くの青田川沿  
い。(上越市・40代・女性)



混んでる城址公園もいいけど、青  
田川沿いの桜もかなりキレイで、  
ゆったりとベンチでお花見できま  
す。(上越市・40代・女性)

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

上越市スポーツ協会  
春季スポーツ教室 開講  
受講生募集

申込受付 5/1日  
お申込はハガキ or HPから

〒943-0805  
上越市木田1-17-33(上越市総合体育館内)  
TEL.025-525-4119

63円切手 9430805  
上越市木田1-17-33  
上越市総合体育館内  
上越市スポーツ協会宛

必要事項をご記入ください  
①教室番号  
②郵便番号  
③住所  
④氏名(ふりがな)  
⑤年齢  
⑥性別  
⑦電話番号

上越市スポーツ協会

教室番号	教室名	対象	会場	受講料	回数	時間	開催日	曜日
1	リズムに合わせて健康体操	一般 60歳以上	上越市総合体育館	7,000円	10回	13:30~15:00	5/16~7/18	火
2	健康トランポピクス	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	10:00~11:30	5/16~7/25	火
3	やさしい! 美姿勢ピラティス	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	9:30~11:00	5/17~7/19	水
4	やさしいストレッチヨガ	一般	上越市総合体育館	8,400円	12回	10:00~11:30	5/17~8/9	水
5	やさしいトレーニング&シェイプアップ	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	19:00~20:30	5/17~7/19	水
6	初心者向けランニング	一般	上越市総合体育館	3,300円	6回	19:00~20:00	5/17~7/26	水
7	リズムに合わせて健康体操	一般 60歳以上	高田スポーツセンター	7,000円	10回	10:00~11:30	5/18~7/20	木
8	気分・体スッキリ体操	一般	高田スポーツセンター	7,000円	10回	10:00~11:30	5/19~7/21	金
9	健康体操	一般 60歳以上	カルチャーセンター	7,000円	10回	13:30~15:00	5/16~7/18	火
10	リラックスヨガ	一般	オーレンプラザ	7,000円	10回	19:00~20:30	5/18~7/27	木

※会場、日時が変更になる可能性があります。途中でやめた場合でも、受講料を返金致しません。参加者多数の場合は抽選とさせていただきます。少人数の場合は、開催を中止する場合があります。

【たけのこのアク抜き】

1 たけのこは皮つきのまま頭を斜めに切り切り込みを入れ、根元の固いところは切り落とす。



アク抜きの材料	
米ぬか	適量
鷹の爪	2本

2 鍋にたけのこを並べたら米ぬかをたっぷりまんべんなくかぶせ、半分に切って種を取った鷹の爪を入れ、たっぷりの水を入れる。



米ぬかは少量ならたけのこと一緒にスーパーに置いてあることが多い。コイン精米機のあるところでも入手できることもある。

3 落としぶた(鍋より一回り小さいもの)をして強火にかけ、沸騰したら弱火にしてたけのこに竹串を刺してスーッと通るくらいに柔らかくなるまでゆでる(約3時間)。



4 ゆであがったら火から下ろし、涼しいところに一晩置き、皮をむく。

【合わせだしの取り方】

1 鍋に水と昆布を入れ、一晩置く。※時間がない時は一晩置かずにすぐ火にかけてもよい。

合わせだしの材料	
水	700ml
昆布	6g
かつおぶし	20~25g

2 1を火にかけ、沸騰する直前で火を止め、昆布を取り出す。※沸騰させるとぬめりがでるので注意。



会心さざわでは通常+血合いのかつおぶしを使用。血合いのかつおぶしは栄養価が高く、強い風味のだしが取れるが、多すぎると臭みの原因にもなるので、通常と血合いのかつおぶしを半々で使用している。

3 沸騰しないように差し水(分量外)をしたら、かつおぶしを入れ、アクをすくい取り、沸騰直前で火を止める。

4 かつおぶしが鍋底に沈むまで1~2分おき、ふきんなどを敷いたザルでゆっくりこす。

※ふきんに残ったかつおぶしを絞ると、えぐみが出るので絞らない。

おしえてくれた人/ 会心さざわ 店主 木澤 昭夫さん



和食を知り尽くした店主と東京・大阪の有名店で修業した息子たちが作る、風味豊かで美しい和食が人気。2001年の創業時から続く名物 黒ごまプリンやバナナシフォンケーキなどのスイーツもすべて手作り。テイクアウトも可能。

☎ 025-525-0987  
 ⑧ 上越市大学前31  
 ⑨ 11:30~13:30、18:00~21:00  
 ⑩ 月曜(月曜が祝日の場合は翌火曜)



過去のレシピはこちらから

【たけのこご飯】

春の味覚たけのこに油揚げをプラスしてコクを出した炊き込みご飯。本格的な合わせだしのとり方やたけのこのアク抜き方法もご紹介。



1 アク抜きしたたけのこの節の硬い部分を削ぐように切り落とし、縦半分に切る。頭から指2節(4~5cm)の長さに切りそろえ、縦に薄切りにする。



2 鍋に1を入れたっぶりの水から火にかけ、沸騰したら1~2分ゆでてからザルにあげ、1~2分流水にさらす。

3 油揚げをたけのこと同じ幅の小口切りにし、熱湯をかけて油抜きをする。

4 鍋にだし、2、3、Aを入れて強火にかけ、沸騰してアクをすくい取ったら火を止め、氷水を張ったボウルに鍋をいれて粗熱を取る。

5 4が冷めたらザルでこし、具材とだしに分ける。具材はよくしぼり、絞っただしも使う。



具材とだしに分ける。

6 米を研いで炊飯器に入れ5のだしを入れたら具材をのせて炊く。

7 炊きあがったらよく混ぜ、味をみて足りなければ塩少々を加える。

材料(4~5人分)	
米	3合
だし	700ml
酒	50 ml
たけのこ(むき身)	150~200g
油揚げ	1枚
A 塩	小さじ1~1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ2



たけのこはゆで上げたら流水にさらし、ぬかの汚れやアクをしっかりとる。

上越 BROS TENNIS CLUB (プロス テニス クラブ)

お子様の可能性は無限大! テニスを通じて育む、自信と人間力

運動が苦手、体育の時間が憂うつ…。「楽しい!」と思えるきっかけさえあれば、180度変わるかも!

また、あいさつや道具の整理、片づけなどが自主的にできるよう促し、協調性・積極性・自立性を育みます。

テニスを通じて体育や運動の苦手意識を無くし、スポーツの楽しさを知ってもらいたい。BROSはそんな想いのもと、年齢・成長に合ったカリキュラムでお子様の自信を引き出すレッスンを行っています。ラケットやボールを使った複雑な動作も、楽しみながらみるみるうちに身につきます!

プロのコーチによる本格的な技術指導はもちろん、テニスを入口としてお子様のあらゆる可能性を広げるきっかけになれば。たくさんの仲間とお待ちしています♪

無料体験は随時受付中! ぜひお気軽にお問合せください!



テニスをきっかけに得た自信が、きっとお子様の宝物になるはず



Information

Kidsクラス(4~6歳) 7,700円/月  
 J1(7、8歳)・J2(9、10歳)・J3(11、12歳) 各クラス 8,800円/月

「cocolaを見た」で10,000円キャッシュバック実施中! 有効期限:2023年4月28日まで

BROS TENNIS CLUB (プロス テニス クラブ)  
 ☎ 025-520-4504  
 ⑧ 上越市中田原1  
 ⑨ 9:30~22:00  
 ⑩ BROS年間日程による



プロステニスクラブ BROS体操

PURCHASE OF UNWANTED ITEMS

01 Q 引っ越しの際にまだ使える不用品がたくさん出たので買取してくれるところがあればいいなあ。

A 当店で不用品買取を行っています。大きくて運べない、たくさんあるから見積りして欲しいなどのご希望があれば、出張買取サービスをご利用ください。お電話でご予約いただき、スタッフがご自宅までうかがって査定、運び出しをいたします。当店で直接お持ち込みも大歓迎。その場で査定させていただきます。

答えてくれた方  
リサイクルサービス



☎0120-441-225  
④上越市塩屋新田133-1  
🕒9:30~18:30  
📅無休

TATAMI FUSUMA MAT REPLACEMENT

03 Q 破れたふすまや擦り切れた畳を新しくしたい。

A 畳のリフォームは、畳の新調と畳表の交換を行う方法があります。畳の新調は事前にお部屋の寸法を測り、後日畳の入れ替えを行います。畳表の交換は朝お預かり夕方納品の1日仕上げも可能です。ふすまのリフォームは張上げ後、乾燥のため、納品まで最短でお預かり日から翌日までお時間をいただいております。

答えてくれた方  
たたみふすま工房 いたう



☎0120-978-236  
④上越市藤新田2-7-10  
🕒9:00~18:00  
📅不定休

CAR

05 Q 家族が少なくなったので今のミニバンからもう少し小回りの利く車に乗り換えたい。

A 最近、ミニバンからの乗り換えパターンとして、1000ccクラスのコンパクトカーもしくは軽自動車にされる方が多いようです。最終的にはお客様の要望を良くうかがい、好みや用途に合わせてご提案をいたします。お車の乗り換えは大きな買い物です。失敗したくないと思いますので試乗をした上でお車を決めることをおすすめします。

答えてくれた方  
大島自動車販売(株)



☎0120-356-668  
④上越市高土町1-8-8  
🕒8:40~17:10  
📅第2・4土曜、日曜、祝日



HELLO! NEW LIFE

春からの新生活応援!

気持ちも暮らしも新しく



引っ越しや卒業、就職など春は環境の変化が多いシーズン。新しい生活をスタートさせる人に役立つ情報を集めてみました。ヒントになる情報が見つかるかも…。



REHOME

02 Q 子どもの車を購入するので、この機会にカーポートをつくりたい。

A カーポート選びは、お住いの地域の積雪条件や駐車するお車のサイズから始まります。また、設置位置を決める際は、目に見えない埋設管など注意が必要です。オプションには採光できる屋根・風や視線を遮るサイドパネルなどがあります。敷地に合わせて様々な機能を追加することで暮らしやすさや意匠性がグッと上がります。

答えてくれた方  
お庭工房



☎0120-031-237  
④上越市頸城区手島326  
🕒8:00~17:00  
📅第2・4・5土曜、日曜、祝日、

KITCHEN GOODS

04 Q 新生活に備えてキッチンまわりを一式そろえたい! できればコストも抑えたいんだけど…。

A ストックバスターズはB品や廃番品をメインに販売しているため、リーズナブルな価格で新生活用品をそろえることが可能です。チャンスがあれば、キズありや、わずかな変形商品を格安で入手する事もできます。掘り出し物を見つける感覚でご利用いただいているお客様が大変多いお店です。ぜひご活用ください!

答えてくれた方  
ストックバスターズ上越店



☎025-520-8600  
④上越市富岡539-7  
🕒10:00~18:00  
📅第2・4火曜、12/31~1/2

壁や床はそのまま。たった1日で新しい玄関に!

施工後



〈玄関リフォーム〉特別キャンペーン

玄関製品代 **50%OFF!**

※キャンペーン期間はお問い合わせください。※施工費は別途頂戴いたします。

YKKAPドアリモ C07 片開ランマ無 (税込) **299,200円**

※上記金額はHPの平日工事・施工例掲載キャンペーンを含めた価格です。

製品代 422,400円(税込) ▶ **211,200円(税込)**

施工前



壁を壊さない工事だから、短時間で最新のドアにリフォーム完了!

県内どこでも  
お見積り  
ご相談無料

しつこい営業は  
一切  
しません

自信があるから  
工事は  
永久保証

さらに今なら  
「cocola見た」で  
見積金額より  
**25,000円**  
特別お値引き

※必ず現地調査時にスタッフへお伝えください。記載の施工例のコミコミ金額から25,000円お値引きいたします。(どのデザインも対象です!)

すべて  
コミコミ!  
既存品処分費  
標準施工費

未来の暮らしを考える



窓/玄関/ガラス/エクステリア

新潟県知事から許可証を取得している安心の窓専門店



**0120-973-512**

HPで玄関ドア・玄関引戸のお見積もりができます。窓屋窓助 検索 madoya-madosuke.com

各種SNSでも情報発信中!



【上越出張所】〒943-0832 新潟県上越市本町4-1-7 bibitビル内  
【運営会社】株式会社 新産 【長岡本店】〒940-2127 新潟県長岡市新産4-4-2  
【新潟出張所】〒950-0917 新潟県新潟市中央区天神1-1 プラウカ3 2F HUB STATION KENTO内

cocola読者に聞いた

## 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

アパートの内覧のときは、**メジャーを持参**すること。あとは**コンセントの位置を確認**する。**間取りをコピーして書き込む**とスムーズです。カーテンとか家具の位置とか冷蔵庫とか設置するために役に立ちます。いつもこの方法を行って失敗はないです。(上越市・30代・女性)



長女、次女ともに、一人暮らしを始める時、**安いアパートにさせたら、不便が多くて早々に引越**し。結局高くつきました。(上越市・60代・女性)

よく調べずアパートを借りたら**事故物件で、ポルターガイストが酷くてすぐ引越**しました。それから**引越先の下調べ**は念入りにするようになりました。(上越市・20代・女性)

物件探しを早めに動いたおかげで良いアパートを見つけることができました。**料理が全然できず**自炊では調理法を母親からもう少し教えてもらえば良かったなど後悔しました。(妙高市・30代・女性)

**ご飯の炊き方、味噌汁の作り方**。一人暮らしする前まで、ご飯を炊いたこともなかった。水の分量や研ぎ方を教えてもらったことで、なんとか家でもご飯を食べることができた。(柏崎市・30代・男性)



**アパートに入った時、家中の隙間や段差に白のマスキングテープを貼る**こと! 汚れがつかないし、はがすだけでキレイになるのいいです。(糸魚川市・20代・女性)

**アパートの換気扇にフィルター**をしてあげば良かった。気づいた時には油と埃でベタベタ。掃除に1週間かかった。(上越市・30代・女性)

子どもが大学進学で一人暮らしをするにあたり、**お金を無駄遣いしない**ことは教えていたが、**使い方をきちんと教えていなかった**ことに気づき、慌ててカードの使い方などを教えた。(上越市・50代・女性)

**ATMの使い方がわからなかった**。(上越市・30代・男性)



**自宅の周りにどんなお店があるのか**、スーパーや郵便局、ガソリンスタンド等のお店の距離の**確認**をしておいて損はないと思います!(柏崎市・30代・女性)



社会人1年目、**車の購入**が遅くなり限られた中からしか選べなかった。もっと早く色々見て回れば良かった。(上越市・30代・女性)



車を買って、エンジンオイルやタイヤが**消耗品と知らなかった**。(上越市・40代・女性)

親元を離れ専門学校へ、楽しく寮生活を始めた。生活も慣れてきた頃、寒さの残るある日、学校が早く終わり部屋に戻ると何やらきな臭い、こたつ布団をめくると**電気ヒーターがつけばなし**、すぐにコンセントを抜き、布団に水をかけ、手のひらサイズくらいを**焦がしただけで大惨事**にならずに済んだ。講義が早く終わらなかつたら…。今思い出してもゾッとする。それから発熱するものはスイッチを切るだけでなくコンセントを抜くようにしている。(柏崎市・60代・女性)



初めての環境に入ったら、まず**周りの人に明るく挨拶!** 何事も初めが肝心だと思います。(上越市・20代・女性)

**挨拶の練習**をしてあげば良かった。上手いかわずいかに恥をかいたから。(上越市・50代・男性)

大学合格! 希望に燃えていて、**英語教材**騙されました。(柏崎市・50代・男性)

新生活で張り切って**通信教育を申し込んでも長続き**しませんでした。ずいぶん無駄にした気がします。(上越市・50代・男性)



一人暮らしをして良かったです。大昔ですが、それで**親に頼らず強くなった**と思います。失敗は、お金があるとすぐ使っちゃうこと。計画的にできません…。(柏崎市・50代・女性)



一人暮らしをした事がないので、自由、不自由さを経験してみたいです。夫も**一人暮らし経験が無い**ので、家事がまったくできません。あされる事ばかりです。(上越市・50代・女性)

**退職後、子どもの頃からやりたかった演劇**を始めました。若いときに少し、教室に入ったことがあるのですが、今度こそ本格的に楽しめるとワクワクしています。(上越市・60代・女性)

リタイアして身辺整理を始めました。**断捨離**を始めたのですが、おもしろがって捨てていたら、**大事な文書を捨ててしまった**ことがあります。トホホです。(柏崎市・60代・男性)



## 06 Q 家賃や生活費などお金をどうやりくりすればいいかわかりません。将来に向けての貯蓄や保険も今から必要でしょうか?

A 「今が一番若い」という格言があります。思い立った時がいつでも最良のタイミングです。貯蓄や保険が必要かは人によって状況が全く異なります。まず最初に取り組むのは今と将来の「自分らしい」資金計画をプランすること。保険はそのプランを守るためにあります。専門家への相談もおすすめです。



答えてくれた方  
株式会社エムプラス



☎0120-207-141  
④上越市西城町1-6-6  
🕒9:00~17:30  
📅土日祝

## REHOME

## 07 Q 子どもの入学を機にモノが増えたり、これからまだまだ増えそう。今のうちに収納スペースを増やしたい。

A 平面的に収納スペースを拡大していくとその分居住スペースが狭くなってしまいますよね…。そこで「高さ」方向に収納量を求めるのはいかがでしょうか。新築でも人気の「可動棚」は小さなスペースにも設置できるのが魅力です。同じBOXでそろえて分類して収納すれば、扉がなくてもすっきりとした印象になりますよ!



答えてくれた方  
岡田土建工業(株)



☎0120-3231-72  
④妙高市白山町2-11-6  
🕒8:00~17:00  
📅土日祝  
(お打合せなど対応可能です)

## 上越 リサイクルサービス



アウトレット品からリサイクル品までそろってます。

**出張費無料・出張買取受付中! お売りください!!**

定価よりおトクに手に入るアウトレット家具をはじめ、家電・雑貨・アウトドア用品などリサイクル品を多数販売中。出張買取受付中。お見積り無料・出張費無料です。オフィス家具も随時入荷中です。ぜひ、ご利用ください!

リサイクルサービス  
☎0120-441-225(フリーダイヤル)  
④上越市塩屋新田133-1  
🕒9:30~18:30



## お片付け 遺品整理 生前整理

見積 無料

出張見積り無料です。お気軽にご相談ください!!

お家1軒、車庫、倉庫など大規模から押し入れ、1部屋など小規模まで丸々お片付けいたします。当店は古物商許可のある遺品整理士が在中しておりますので買取りで費用負担も軽減できます。

新しい「お片付け」+「買い取り」で費用負担を減らします!

生前整理アドバイザー・終活ガイド・遺品整理士

妙高おかたづけサービス

MYOKO CLEAN UP SERVICE

☎0255-75-0604

④妙高市諏訪町2-6-13 🕒8:30~18:00 📅火曜  
<https://myokoclean.com/company>

上越すまいステーション通信

## 上越すまいステーション Vol.4 7周年祭

### 7th ANNIVERSARY FESTIVAL

上越すまいステーション JOETSU SUMAI STATION

4/15 16 22 23

SAT SUN SAT SUN

お祭り縁日開催!!  
(お菓子のつかみ取り、輪投げ、射的ほか)

~体感型ショールーム~

## 上越すまいステーション

☎025-526-4786  
④上越市富岡539-7 (上越ウイングマーケット地内)  
🕒10:00~18:00 📅火・水曜

詳細はQRから

イベント情報 上越

山本祥二郎 空工芸展(空の律動)

4/14(金)~20(木)



上越市在住、木の工芸作家の個展。スプーンからテーブルまで拭きうるしの美しい木目の作品たちを雁木町家の空間で。販売あり。

◎もと山静堂(上越市仲町2-5-22)
◎10:00~17:00(最終日16:30)
◎無料 ◎不要
◎もと山静堂 ☎090-3573-8731



イベント情報 妙高

エアロビ体験女子会

4/23(日)



K-POPIに合せて一緒に身体を動かしましょう! 初心者大歓迎 持ち物:室内用シューズ・タオル・着替え

◎妙高市総合体育館(妙高市白山町4-1-31)
◎14:00~16:00 ◎600円 ◎要(4/14)
◎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

ガステラス「おいしく♡ラク家事」

4/14(金)・22(土)・26(水)・5/9(火)・13(土)・19(金)



毎回大好評の「おいしく♡ラク家事」参加者募集中! 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♪ 参加費無料! 初めての方も大歓迎。
(4月・5月 メニュー)・ノンフライ! 豚肉巻きアスパラの1本揚げ・コールスローサラダ・ちりめん梅おこわ・丸ごと新玉ねぎの鶏そぼろスープ(定員)各回6人(小学生以上、抽選)
(応募方法)下記QRから応募フォームでお申込み(電話OK)

◎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 ◎無料
◎要(4月分)4/4、5月分)4/30
◎ガステラス ☎025-512-0016



イベント情報 上越

スプリングフェア・POP UP開催

4/13(木)~19(水)



春のお出かけ用のお洋服はぜひKaminでお探してください。気分が上がるパステルカラーのニットやデニム、Tシャツなどが揃っています。期間中、ポイント5倍フェアを開催。当日入会も可能です♪ 4/13~16は日本のデニムブランドcaqu(サキユウ)のPOP UPを開催。普段当店で取扱いのないラインナップも勢揃いします。当店取り扱いブランド:トゥモローランド、マイカ&ディール、セントジェームス、オンワードetc

◎Kamin(上越市下門前1791)
◎11:00~19:00
◎月曜
☎025-530-7845



Information section with icons and text: Information, アイコンの見方, ◎会場 ◎住所 ◎開催時間・営業時間, ◎料金 ◎対象 ◎事前申込 ◎定員, ◎休日 ◎問合せ ☎電話番号

イベント情報 上越

自分に似合うオシャレ、しませんか?

4/1(土)~4/30(日)



今までの洋服がすっかりこない、何を着ていいかわからなくなった方、顔タイプ診断で自分に似合うものを学びませんか?

◎上越市春日新田
◎2時間程度 ◎15,000円 ◎要
◎Kirara
☎090-2479-5128



SHOP NEWS 柏崎

脱毛で自分のための快適ライフ!



ホットする脱毛♪ お悩みご相談ください。「健康と美」のトータルサポートサロン! キッズ、介護脱毛もお任せください!

Natur'elle beauté(ナチュラルボータ)

☎0257-41-5770
◎柏崎市山本1052-1
◎9:30~19:00(土、祝10:00~19:00)
完全予約制、女性限定 ◎日曜



SHOP NEWS 上越

小型犬専用Dogsalon KUU



完全予約制トリミングサロンKUU。ペットホテルもあり(トリミングご利用の方限定)ご予約はお電話またはメールにて。

Dogsalon KUU(ドッグサロン ケー)

☎025-512-1624
◎上越市東本町4-2-39
◎9:00~18:00
◎日曜、ほか不定休



SHOP NEWS 上越

ガラス瓶にお花の輝き詰め込んで♪



コロンと丸い形の香水瓶アレンジ新登場。お好きな花を組合せてあなただけの作品を作ってみませんか。プレゼントにも最適!

handmade N's garden

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



イベント情報 上越 妙高

お坊さんとcafé婚

5/20(土)



【対象】20~40代の男女
自然の中でお坊さんと出逢う新しい御縁

- カジュアルな服、動きやすい靴でお越しを!
●会場は新緑の綺麗な池の平
●天然石の腕輪念珠作り! 石窯ピザ、BBQ!
●お一人、お友達同士の参加大歓迎!
●女性参加者の方は上越妙高駅集合・解散
会場への移動は送迎バスを用意いたします

◎池の平青少年センター(妙高市関川2283)
◎10:00~16:00 ◎男女とも1,000円
◎右記QRから申込みフォームにて
◎真宗大谷派 高田教務所
☎025-524-3913



RENEWAL OPEN 柏崎

okashi-dokoro SUDA

2023/1/13 リニューアルOPEN



御菓子処すだ本店が、大人気の「エンガトルテ」を看板に掲げ新装オープン! 焼菓子のほか自家製餡の和菓子も必見!

☎0257-22-3579
◎柏崎市四谷3-1-43
◎10:00~17:00
◎日曜、不定休



SHOP NEWS 上越

のぐち整骨院 電話予約も始めました



国家資格保有、柔道整復師在中。電話予約も始めました。ホームページより定休日を確認できます。駐車場8台完備。

のぐち整骨院

☎025-526-6572 ◎上越市寺町2-11-25
◎受付 月~金曜 8:30~12:30/15:00~19:00、土曜 8:30~12:30 ◎土曜 午後、日曜、祝日
https://noguchi-joetsu.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3,850円。

愛Chiropractic(アイカイロプラクティック)

☎090-2364-6889
◎上越市平成町438-1 雄志レジデンス1F-C
◎9:30~18:00
◎木曜、ほか不定休有



RENEWAL OPEN 妙高

眉毛/肌質改善サロン MARL.

2022/4/1 リニューアルOPEN



ハリウッドブロウリフト認定サロンのMARL.が今話題の「クリスティナ肌質改善メニュー」を導入! 春に向けてお肌の準備しませんか。

予約はLINEまたはインスタDMから
◎妙高市中川3-20 KRプラザ205
◎10:00~16:30(完全予約制)
◎不定休



NEW OPEN 上越

Confile(コンフィール)

2023/3/21 OPEN



毛穴の詰まりや黒ずみを一度でスッキリ! 角質ケアも同時に行うので、ニキビの予防や日々のスキンケアがより効果的に。

☎050-3635-6100 ※ご予約、お問合せはQRのLINEまたはお電話にて
◎上越市鶴島1164-105
◎9:30~16:00(完全予約制) ◎不定休



RENEWAL OPEN 上越

プティタムール カフェ

2023/3/15 リニューアルOPEN



1~2名様限定の少人数カフェ。ケーキのほかこだわりコーヒーとオーガニック紅茶、特製パフェが楽しめる。予約優先。

☎025-520-7730
◎上越市高土町2-10-10
◎11:00~18:00
◎月・火曜



NEW OPEN 上越

クリエイティブ教室 kanon(カノン)

2023/3/5 OPEN



「好き」を形に! クリエイティブは、針や糸を使わず、厚紙に布を貼って小物を作ります。新しい趣味、始めませんか?

☎090-2422-4821
◎上越市春日新田1-5-5
◎9:00~16:00
◎開講日 第2・4土曜、毎週日曜(完全予約制)



Report section for cocola featuring an event: 3月11日開催! 「スカイランタン」つなぐ雪まつり. Includes images of lanterns and a bus.

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 マシンピラティススタジオ Two Three(トゥースリー) 2023/4/23 OPEN 猫背・腰痛・肩こり予防、太りにくいメリハリのある体に! グループレッスンで初心者にもおすすめ! 当日入会で体験料2,200円が無料。 ☎070-2296-0023 ◎上越市富岡539-2 パティオ上越2F ◎9:30~20:00(5月まで) ◎不定休



上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

# 第108回 ころら日和



## 八千浦地区編

海岸沿いには釣り場があり、夏は海水浴客でにぎわう。また工場夜景の撮影スポットとしても人気。

イラスト/あつべ☆

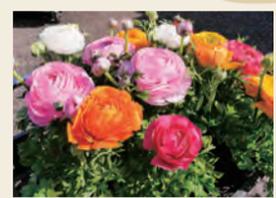


コチョウラン 1,078円



県産の豚小間切れ 大パック843円

金目鯛の刺身1,059円  
2日前までの予約で  
お刺身盛合せも  
購入できる



重なる花弁が美しい  
ラナンキュラス 328円

### 1 和彩家きょうらく

居酒屋として2012年にオープンし、2016年のリニューアル時にコース料理メインの独創的な和食の店にシフトチェンジ。食材のおいしさにとことんこだわり探求した結果、その日ごとに最高のメニューを提供するために昼夜ともに完全要予約制に。地酒と共に楽しめるおまかせコースは最初から最後まで楽しんでもらえるよう工夫されている。



おまかせコース料理の一品。5,500円から予算に応じて選べる4コースがある



土鍋ごはんと季節で変わる10品以上のおかずが楽しめる小鉢御膳 2,200円(昼のみ)

☎025-520-7557  
📍上越市西ヶ窪浜411-12  
🕒 昼 水・木・土・日曜 11:30~14:30 (LO13:30)  
夜 火~日曜 18:00~23:00 (LO22:00)  
※最終入店20:00(昼・夜ともに完全予約制)  
🌿 月曜



店主の富岡哲弘さん



カウンター、テーブル席、畳の座敷があり、個室の予約も可



弁当は5個から注文可能。長折二段弁当 2,160円

### 3 直江津港第3東防波堤

上越火力発電所の防波堤を使った管理釣り場。タイやブリなどの大物が釣れる大人気スポットで、シーズンには入場待ちの行列ができるほど。開放時間は日の出から日の入りまで。強風や大型船の入港などで開放時間が変わるのでHPで随時チェックすべし。



☎070-4375-5452  
📍上越市八千浦4  
📱HPで要確認  
💰1,500円(小学生は750円)※回数券、年パスなどもあり  
ライフジャケット着用必須。500円でレンタル可能  
🌿11月上旬~2月末まで閉鎖



### 4 さかつめ菓子 本店

慶事・弔辞用や贈答用の引き菓子が専門だったが冠婚葬祭の規模が縮小し注文が減少。バラで売ってほしいという声が増えたため現在の店頭販売へ。今では定番の「栗っ子」や「梅の実」、中華まんじゅうやきんつばなど常時15~16種類の和洋菓子が店頭に並び、こちらへの冬の風物詩である「水ようかん」やお正月の生菓子も人気で毎年買いにくる常連さんも多い。



店主の妻の坂詰里美さん

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



左上から時計回りで  
六方焼き 118円  
栗っ子 162円  
ぱんぶきんパイ 140円  
きんつば 162円  
中華まんじゅう 140円



鯛の形の「尾指し」や口取といわれる生菓子はお祝い事などにぴったり



## 上越 進学教室 得志館 直江津校

### 叶えたい夢がある方へ 大学受験を徹底サポートする“進学教室”

進学教室 得志館は大学受験専門の学習塾。地方は大都市と比べ、大学受験の環境が乏しいことは否めません。情報が限られた環境から、全国規模の競争である受験を勝ち抜くためには、それなりの対応・対策が重要です。

得志館最大の特長は「総合指導」。大学受験は科目や進路指導など専門分野ごとの分業が一般的ですが、それでは生徒の全体像を把握した適切な指導が難しくなってしまいます。当教室では、教室長が全科目を1人で指導することでそのような壁を取り払い、各生徒の全体像を把握・判断し、目標達成への最適な指導を行っています。ぜひ一度体験にお越しください!



教室長  
文原 貴寛  
Takahiro Fumihara

東京大学理科I類 合格  
京都大学法学部 合格

難関大学受験指導のプロフェッショナルがお子様をトータルサポート



**Information**  
★合格校実績★  
千葉大学、筑波大学、東京外国語大学、東京農工大学、早稲田大学、上智大学、新潟大学、明治大学、青山学院大学など  
ほか実績はHPよりご覧いただけます

進学教室 得志館 直江津校  
☎025-520-9477  
📍上越市西本町2-3-30 2F  
📞電話受付: 月・金曜 15:00~19:00  
🌿火~木曜、土日祝



# バイク 除雪機 農機具 トラクター

## 買取ワンにお売りください!

☑️土日も無料査定 ☑️即日現金で買取  
☑️故障・不動もOK! ☑️乾燥器の解体見積もり  
☑️離農の片付け相談 ☑️無料出張査定

おかげさまで創業15年。  
親切・丁寧に買い取らせていただきます!

古物商許可証番号新潟県公安委員会第46130000383号

# 買取ワン

☎090-8745-8190  
☎0255-75-0604  
📍妙高市諏訪町2-6-13 🕒8:30~18:00 🌿火曜

上越  
脱毛 ALICE by hair more  
アリス バイ ヘアー モア

メンズのヒゲ脱毛、リピーター続出!



上越では希少な最新の脱毛機を導入! 脱毛効果が高く、痛みが少ないのが特徴です。また脱毛と同時に美肌効果が得られます。都度払い制で無理な契約もありません。ヒゲ脱毛だけでもヘアメニューと一緒にOK! マスクなし生活も間もなく。日々のヒゲ剃りから解放されて

ストレスフリーな生活にしていきたいと思います!

Information

「cocolaを見た」で

- ヒゲ脱毛何か所選んでも**2,200円**
- ※当店でヒゲ脱毛初めてのお客様

有効期限 2023年4月末日まで

☎025-530-7783  
①上越市春日山町3-19-4  
②9:00~18:00  
③月曜  
④有



上越  
脱毛 ヒーリングデトックス りらっくり

ボディシェイプ・フェイシャルケア・各種脱毛のトータルエステサロン



きれい! スッキリ! ゆったり! をテーマに当店ではボディケア・フェイシャルケア・ボディシェイプ・脱毛のトータルエステメニューをご用意! ボディ、フェイシャル、脱毛すべて最新機器を完備し、高い効果を実感していただけます。お客様のお身体に合わせたオリジナルメニューのプランもご相談いただけます。

Information

cocola読者様限定

- 水素洗浄フェイシャル.....定価 4,000円→**3,500円**
- おうちまわり脱毛(初回).....定価 3,000円→**1,900円**
- 全身脱毛(顔・VIOなし)初回.....定価15,000円→**5,900円**
- 全身脱毛(顔・VIO含む)初回.....定価20,000円→**6,700円**

☎025-520-8013  
①上越市本町3-2-25 サンエービル2F  
②10:00~17:00  
③日曜、祝日  
④有



お手入れすれば人は輝く!

ここの  
**美話**  
スポット

アイコンの見方  
①住所 ②営業時間 ③定休日 ④問合せ ☎電話番号 ⑤駐車場

上越  
ボディ Beauty Stretch FIRST  
ビューティーストレッチ ファースト

【美=健康】姿勢から変わる見た目年齢&健康寿命! ストレッチで美活!



ご自分の姿勢や周りの方の姿勢を見て皆さんはどう思いますか? 美と健康は深く密接しています。いつまでも美しくいるためには、いつまでも健康でいることが大切です。FIRSTでは見た目年齢が若々しく映るような姿勢改善や、慢性痛を緩和し活力維持をサポートを

いたします! いつまでも若く元気に!

Information

- 【腰痛や肩こりなどの慢性痛緩和に効果的!】ベーシックストレッチ...4,400円→**初回限定3,800円**
- 日ごろの疲れを取る! スタンダードストレッチ 5,500円→**初回限定4,700円**
- 全身ストレッチのフルコースFIRSTストレッチ 6,600円.....**初回限定5,700円**

有効期限 2023年4月末日まで

☎025-546-7304  
①上越市本町2-1-12 フォルテヒルズ高田101  
②9:00~19:00  
(19:00までのご予約で20:00まで対応)  
③火曜 ④店舗横に4台分有り



上越 柏崎  
ヘア ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

白髪染めのダメージが気になる方へ染めた後なのにハリツヤUP



美容室専用のカラー剤を使用しているココ・デ・カラーの白髪染めには、ダメージを極力抑えられるメニューがあります。特別なトリートメントとの組み合わせで、毛先までサラサラになった髪は10歳若返ったようです。この春オシャレに差をつける白髪染めのご予約は下記QRから。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・襟足込).....**2,500円**
- 部分染め(2cm以内・襟足込).....**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4月末日まで

【上越パティオ店】☎025-530-7144  
①上越市富岡539-2 パティオ1F  
【柏崎店】☎0257-41-6460  
①柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F  
②9:00~最終受付17:00 ③12/31~1/2

ご予約はこちらから▼



上越  
ヘア total beauty salon KaRiFu  
トータルビューティースalon カリフ

女性も男性も、あなたの薄毛のお悩み美容室で解決しませんか?



カリフでは最新の美容医療クリニックと提携し、オンラインで薄毛のお悩みを相談ができるようになりました。サロンにてカウンセリング(無料)→公式LINE登録→カリフのサロンコードを入れて診察予約→オンライン問診・診察へ。初診、再診も0円! 店内ではウィッグの試着や育毛ケアもできます。医療と2人3脚でサポートします。

Information

- 「cocolaを見た」で
- サロンカウンセリング.....**無料**
- オンライン診察初診、再診、増薬.....**0円!**
- オンライン診察後に治療薬や商品を発送

有効期限 2023年4月末日まで

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



**看護助手10名大募集**  
新体制に伴いオープニングスタッフを募集★

勤務地 **新潟県立中央病院** ◆上越市新南町205 高田駅〜車10分(車通勤OK)  
※当社契約先

POINT① 未経験OK! 身体介助なし  
POINT② 研修・フォロー体制充実  
POINT③ 週2日〜OK! 土日祝休み  
POINT④ 主婦(夫)歓迎 扶養内可

夕方からのお仕事◎  
◎簡単作業が中心! 未経験も安心!  
◎中高年・シニアスタッフも活躍中!

パート **時給 1,300円~**  
【月収例/週5日勤務の場合】1日6時間×月20日×時給1,300円+深夜手当7,800円(24h分)=163,800円

【業務】 検体や薬剤の搬送、物品の補充、食事の配膳・下膳、シーツ交換、ベッド移動時の補助 など  
◎入浴・排泄などの身体介護は一切なし! 医療や介護の経験は不要です。  
【資格】 学歴不問、PCスキル不要、未経験・無資格OK 【休日】 土日祝、年末年始、有給、産・育・介護休暇  
【待遇】 交通費支給(公共交通機関:全額、車通勤:ガソリン代規定/無料駐車場あり)、昇給、残業・深夜手当、社会保険完備、制服貸与、試用期間3ヵ月(同待遇)  
【応募】 お電話または右記二次元コードよりご応募ください。◎ブランクOK! 人柄重視の採用です!

■医療事務関連業務代行サービス業/東証プライム上場 ◎WEB・ビデオ録画・電話面接実施中!

**株式会社ソラスト 新潟支社** Tel **03-4216-4482** 求人情報・ご応募は **コチラから** >>>>>  
新潟市中央区東大通2-5-1 カーブ新潟ビル10F 受付▷採用係 / 月~金 9:00~17:30

上越  
脱毛 美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店  
ディオネ

夏の準備は今から! 薄着の季節に向けて美肌脱毛を



新生活がスタートします。3~4週に1回のペースで通えるから、脱毛完了が早いのがポイント! 低温施術で痛みがなく、ホットジェル使用で不快感もありません。これまで、敏感肌や乾燥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。まずは無料カウンセリングへ。

Information

- ディオネのココがスゴイ!  
●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  
①上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F  
②10:00~19:30(完全予約制)  
③木曜、第2・4金曜  
④有

LINE友達追加でかんたん問合せ▶





**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。春の限定「さくら」も販売予定! 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する場合があります。

☎025-544-2838  
 ④上越市五智園分18-2  
 ⑨10:00~19:00  
 ⑩不定休 ⑪有



**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4月末日まで cocola



**新学期のお祝いは「cocolaプレート」♪**

新学期のスタートにはやっぱり! cocolaクーポン持参の方だけがオーダー可能な「cocolaプレート」♪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  
 ⑨11:00~14:00  
 17:00~20:30  
 ⑩木曜 ⑪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り取って提出  
 有効期限/2023年4月末日まで cocola



**春の合格直進コース 塾Sponte**

理想的な学習空間を作ろうと開講し2年目になりました。科目横断型で、英国数の学習計画を立てさせていただきます。もちろん「数学(算数)だけ」「英語を1か月」など、1科目での受講も可能です。自習計画がご自身でしっかりある生徒さんには自習室利用のみのプランも承っております。

☎080-3272-7754  
 ④上越市本町4-3-16  
 ⑨生徒予定に沿って 6:00~23:00  
 ⑩不定休



**塾Sponte (スポンテ)**

**初月授業料 15%OFF**

●予約時申告、来店時提出  
 有効期限/2023年5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

っがってね!

アイコンの見た方  
 ☎電話番号 ④住所 ⑨営業時間 ⑩定休日 ⑪駐車場

**お花見・行楽シーズン到来! 華やかな「お花見弁当」&「肉盛りオードブル」はいかが?**



上) お花見弁当「華」イメージ  
 下) フルコースランチ イメージ

カフェ&レストラン アレーグロ  
 ☎025-526-7611  
 ④上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F  
 ⑨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) ⑩無休 ⑪有



桜の下で味わいたい、春の旬をギュッと詰め合わせた「お花見弁当」。味も見た目も華やかで毎年大好評の商品です。この季節しか味わえない絶品グルメをぜひ♪ グループでのパーティーには牛ステーキ、やみつき手羽先、照り焼きチキンなど厳選したお肉料理を14種詰め込んだ「肉盛りオードブル」も!

●お花見弁当「華」…2,000円/「極」…3,300円  
 ●肉盛りオードブル…  
 2~3人前 4,800円/4~5人前 7,200円  
 ・期間 4/30(日)まで ※肉盛りオードブルは通年  
 ・受渡し 10:00~18:00  
 ・前日15:00までに要予約

ホテルメイドの豪華フルコースランチも4月は毎日実施中!

●「期間限定フルコースランチ」…1,500円~  
 ・期間 4/30(日)まで  
 日替りスープ/前菜/サラダ/選べる季節のメインディッシュ/パンorライス/デザート/ドリンクバー

**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4月末日まで cocola

**畳を変えてお部屋リフレッシュ!**



新しい畳で爽やかな春を迎えませんか? 畳替えは朝お預かり夕方納品の最短1日で仕上がります。重い大型家具の移動もおまかせください。畳・襖・障子・網戸の張替えなどの他、お住まいのお困りごと何でもご相談ください。インスタグラムにて施工例の一部をご覧ください。

☎0120-978-236  
 ④上越市藤新田2-7-10  
 ⑨9:00~18:00  
 ⑩不定休 ⑪有



**たたみふすま工房 いたう**

工事費50,000円(税別)以上で  
**菓心亭かまだ大手町店お買物券  
 1,000円券プレゼント**

●予約時申告  
 有効期限/2023年6月末日まで cocola

**今なら窓リフォームが超絶おトク!**



前例のない大型補助金の活用で、窓リフォームの費用負担が大幅に軽減。冬はあたたかく、夏は涼しい環境に。光熱費の節約にもつながります。補助金申請は弊社がすべて行いますのでご安心ください。お問合せはお電話、またはQRから見積り依頼フォームもご利用いただけます。このチャンスお見逃しなく!

☎025-546-7692/  
 090-7226-9046  
 ④上越市下吉野1296-1  
 ⑨9:00~18:00 ⑩日曜、祝日 ⑪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5月末日まで cocola

**ほぐしの名人上越石橋店5周年! 2022年上越高田店オープン!**



上) ほぐしの名人 上越石橋店  
 下) ほぐしの名人 上越高田店

上越石橋店 ④上越市石橋1-8-51 1F  
 上越高田店 ④上越市西城町3-10-29  
 ☎0120-915-491  
 (予約専用フリーダイヤル)  
 ⑨10:00~22:00(最終受付21:00)  
 ⑩不定休



ほぐしの名人上越石橋店が皆様のおかげで5周年を迎えました。全て「手」のみの施術。ゆったりとしたリズムでじんわりと極上の癒しをご提供いたします。痛気持ちい〜を求める方、眠っちゃう方、イビキもオナラも何でもありです♪ 全身+頭ほぐし、足オイルなどメニューもいっぱい! どれにしようかと迷った時は、スタッフが今のあなたに合ったメニューをご提案します。cocolaをお読みいただいた方、ぜひ足をお運びください!(飛び込みOKですが、お待たせしないためにも事前予約をおすすめします!)

2022年9月にオープンした上越高田店ともどもご利用よろしくお願いたします。両店舗、総勢12名のスタッフが、ご来店お待ちしております。

●全身40分 2,750円~  
 プラス頭ほぐし、足ほぐし 30分 2,750円~  
 その他お試しコース、オプションあり!

**ほぐしの名人 上越石橋店・上越高田店**

**全てのメニュー500円引き**

●予約時申告、来店時提出  
 有効期限/2023年6月末日まで cocola

**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

新聞配達員も同時募集

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

**配達スタッフ**

**上越タイムス・糸魚川タイムス配達員募集!**

▶仕事内容/毎朝、指定エリアに新聞を配達する業務 ※集金業務なし  
 ※私有車でのご配達です。配達完了後は直帰します  
 週1からの代配スタッフも募集中

▶勤務地/上越市・妙高市・糸魚川市(能生)

▶報酬/月収例 **45,500円**(70部配達の場合、諸手当含む)

▶時間/深夜0:00~6:00の間の2時間程度

▶休日/新聞休刊日に準じます。応相談

▶応募/説明会は随時開催しています。お気軽に下記連絡先へおたずねください

急募! WワークOK

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



上越  
シミ、シワに最先端のエイジングケア

シミ、シワ、たるみ、毛穴肌やあらゆる肌トラブルに究極の還元ケアで艶美肌へ。超高純度水素を皮下4mmまで押し込む「ハイケアドロージング」で老化原因にアプローチ。くすみのないぷっくりハリツヤ肌。本気で肌に向き合うことで誕生した最新機器とテクニックでお客様のお悩みを根本からケアいたします。

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



Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)  
ハイケアドーザートリートメント  
お試しコース60分(カウンセリング込)  
13,200円 → **5,000円**  
●予約時申告、来店時提出 ●初回限定  
有効期限/2023年4月末日まで cocola



上越  
お薬屋さんのエステ&漢方で健康美を

行楽シーズン目前♪今からマスクの下をブラッシュアップ! 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! 美と健康のご相談、承ります。漢方カフェ&血流測定も人気上昇中!

☎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、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**  
●来店時提出 ●ソニックエステは予約時申請  
有効期限/2023年4月末日まで cocola



上越  
料金を大幅に見直しました

会員数約4万名からお相手探しできます。会員様は住民票と独身証明書、収入証明のご提出が必須なので情報の正確さには自信があります。お相手へのお申込みやお見合いの日程調整は弊社が代行いたしますので安心して婚活していただけます。まずは無料相談へお気軽にお問合せください。

☎025-512-0498  
④上越市春日新田2-2-2  
⑤10:00~19:00  
⑥火曜、不定休あり ⑦有(カメラ屋さん前)  
Re, stArt 新潟



婚活ならRe, stArt  
ご契約時に使用できる  
**5,000円引き**  
●予約時申告、来店時提出 ●現金の返金はありませ  
有効期限/2023年4月末日まで cocola



上越  
当店初めてご来店限定全メニュー20%OFF!

当店初めてご来店限定で全メニューを20%OFF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  
④上越市石橋2-5-15  
⑤平日 10:00~19:00  
土日祝 9:00~18:00  
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有



CORE HAIR (コアヘア)  
当店初めてご来店限定  
**全メニュー20%OFF**  
●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4月末日まで cocola



上越  
季節の変わり目は骨盤ケアを!

骨盤は自律神経やホルモンなどの影響で、1日のリズムや季節によっても変化しています。春は冬にためた老廃物を排出するために、1年で一番身体がゆるむ季節。そう! 春はデトックスチャンスなのです! 歪みがあるとちゃんとゆるむことができません。骨盤を整え、しっかりデトックスできるようにしましょう。

☎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 **3,300円**  
6,600円 →  
2回目以降 5,500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4月末日まで cocola



柏崎 上越  
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  
④柏崎市小島98-2、上越市塚田新田9-27  
⑤10:00~20:00  
柏崎:月・火・土曜、上越:水~金・日曜  
⑦有



小島整体室 柏崎店・上越支店  
「フェイス&リンパマッサージ」  
の体験サービス  
●予約時申告、来店時提出  
有効期限/2023年4月末日まで cocola



上越  
春のおトク割引キャンペーン!!

4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1,100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。価格はすべて税込。

☎0120-916-673  
④上越市新光町3-5-22  
⑤8:00~18:00 ⑥無休



おそうじ本舗 直江津店  
おそうじ本舗 直江津店限定  
クリーニングお見積り合計金額11,000円以上のご予約で1か所につき**1,100円引き**  
●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可  
有効期限/2023年4月1日~4月末日 cocola



上越  
初心者向け英会話クラス生徒募集

新しい趣味や海外旅行、仕事のためなど、これから英会話を始めたい方のための「入門/初級英会話クラス」生徒募集! 英会話が初めての方、久しぶりに学び直したい方もぜひ無料体験をお試しください。外国人講師がわかりやすく、ゆっくり指導します。英会話スキルを上げたい高校生、大学生も大歓迎!

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



ジェイムズ英会話 上越校  
入会金無料 +  
授業料3か月半額**5,500円/月**  
●他との併用不可 ●予約時申告  
有効期限/2023年4月末日まで cocola

2023. 2/19 **花組 東京宝塚劇場 ツアーレポート**  
第一ホテル東京「エトワール」のランチビュッフェを満喫した後、120分のフリータイムではお買い物や散策を楽しみました。

2023. 3/3.4 **月組 宝塚大劇場 ツアーレポート**  
1日目は宝塚歌劇団の創始者・小林一三の邸宅レストランで本格フレンチに舌鼓。夜は新しくなった宝塚ホテルへ。翌日はホテル内を見学するトリビアツアー後に観劇となりました。

今後の宝塚歌劇観劇ツアー  
7月下旬~8月 **東京宝塚劇場【星組】新幹線日帰りツアーを予定!**

株パーツプロダクション旅行事業部  
**かなえる旅行社**  
☎025-512-5888  
⑤9:30~17:30(月~金) ⑥土・日曜・祝日

新高校3年生&保護者様  
地元で活躍できる企業探し! 学生のための地元企業情報誌+web  
**Debut! 2023 発行!**  
上越・妙高・糸魚川・柏崎の高校2年生に無料配布  
書店でも無料配布  
または上越タイムス・パーツプロダクションへ  
上越市 春陽館書店、知遊堂 上越国府店、文美堂書店 HIRASEI遊(高田西店、TSUTAYA上越ウィング店)  
妙高市 志保屋書店、文進堂書店  
糸魚川市 酒井書店、ブックステーションサカイ東寺町店 HIRASEI遊 糸魚川店、吉直書店  
柏崎市 コメリ書房 柏崎店、尚文館書店 HIRASEI遊 柏崎柳田店、わたじん書店

アンケートにお答えいただくと抽選で **Amazonギフト券 5,000円分プレゼント!!**  
2023年5月31日⑥まで

Debut!企業合同説明会開催!  
7月1日(土)予定 ※延期・中止になる場合あり  
場所:高田城址公園オーレンプラザ

発行 (株)上越タイムス社 上越市高土町2-4-6 TEL:025-525-6666  
企画・制作 (株)パーツプロダクション 上越市西城町2-10-25 TEL:025-524-5733

総勢  
21名様  
に当たる!

読者プレゼント



3名様

① 和彩家きょうらく より

お食事券 1,000円分

旬の食材を使ったこだわりの独創的な和食料理が楽しめる。昼夜ともに完全予約制。※ランチは水木土日曜のみ

④ 上越市西ヶ窪浜411-12  
☎ 025-520-7557



5名様

③ しみず屋 えびす浜店さん より

お好きな花1鉢プレゼント

色とりどりの花の中からお気に入りの1鉢を見つけてください(500円以内のもの)。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市夷浜702-2  
☎ 025-531-0905



3名様

② 御菓子処 かの子 本店さん より

あべこべだんご&どら焼3種

醤油だれが中に入った「あべこべだんご(醤油)」と蒸しどら・抹茶どら焼・どら焼のセットです。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市栄町7-17  
☎ 025-524-7654



2名様

① ビクターエンタテインメントさん より

『どうする家康』サウンドトラック

大河ドラマ『どうする家康』オリジナル・サウンドトラック Vol.1。稲本響。30曲収録。

ビクターエンタテインメント  
☎ 0570-010-115

【応募方法】必要事項①～⑥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 母の日・父の日の思い出やエピソードがあれば教えてください
- ⑤ ゴールデンウィークの思い出やエピソードがあれば教えてください
- ⑥ 職場の自慢できるポイント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 4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4月19日(水)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。



5名様

⑤ 小林古径記念美術館さん より

小林古径生誕140年記念ボールペン

今年2月に生誕140年を迎えた古径。美術館では様々な展覧会を企画していますのでぜひ来館ください。

④ 上越市本城町7-1高田城址公園内  
☎ 025-523-8680



3名様

⑥ さかつめ菓子本店さん より

菓子詰合せ1,000円相当分

店頭に並ぶ常時約10種類の定番和洋菓子の中からセレクトします。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市黒井1805  
☎ 025-543-2792

※写真はイメージです

**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!?

4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: [facebook.com/cocola](#)  
Instagram: [instagram.com/cocola](#)  
Free Paper Cocola: [free.paper.cocola](#)

これであなたも  
ここの達人! **ここのオタクイズ**

ここの歴史、文化、自然を知って、もっとここの好きになっちゃおう!

プレゼントあり  
詳しくは  
15画へ

vol.26 **小林古径ってどんな人?** 出題者:小林古径記念美術館

上越市出身の美術家で、東京にあった自宅が高田城址公園内に移築されています。

Q1 小林古径はどの分野の作家?  
①洋画 ②彫刻 ③日本画

Q2 小林古径の誕生日はいつ?  
ヒント 美術館では毎年「キャンドルナイト」を開催しています。  
①1月11日 ②2月11日 ③3月11日

Q3 小林古径の本名は?  
①修一 ②義三 ③茂

Q4 小林古径が飼っていた犬の種類はどれ?  
①マルチーズ ②チワワ ③ダックスフンド

◀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「飯塚邸って知ってる?」の答えは、Q1.②2つ/Q2.①秋幸苑(しゅうこうえん)/  
Q3.③飯塚知信/Q4.②鉱山白(こうざんうす)でした!

■ cocola お持ち帰りスポット 【上越市】 うみてらす名立/爰しんの里記念館/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/清里コミュニティプラザ/頸城自動車/頸北観光バス/謙信公武道館/五智歴史の里会館/小林古径記念美術館/三和区コミュニティプラザ/佐渡汽船/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・五智1丁目・浦川原・子安・名立・東雲町店)/全日食チェーンやまざくら店/大光銀行(高田・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/長峰温泉ゆつたりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとびあ中郷/フルサット/ほっとステーション五番館/ホワイトウェーブ/まえかわ大湯店/森の駅大島青空市場/門前の湯/ユートピアくびき希望館/よしかわ杜氏の郷/ろうきん高田支店/ローソン(中郷店)/ワークパル上越

【妙高市】 赤倉ホテル/アルペンブリックスバ/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/志保屋書店/関山駅舎サロン/セブン-イレブン(学校町・関山・長森・妙高高原・妙高姫川原店)/日本海鮮魚センター(新井・サンライズ新井店)/文進堂書店/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/親不知ピアパークふるさと体験館共場糸魚川/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/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/ブックステーションサカイ東寺町店/マリンドリーム能生/大和屋クリーニング/吉直書店

【柏崎市】 かしわざき市民活動センターまから/柏崎夢の森公園/木村茶道美術館/珈琲創房 自由人/コメリ書房柏崎店/日本海鮮魚センター/わたじん書店

【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→

ここのへんの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ  
**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/

ミックス  
責任ある木質資源を  
使用した紙  
FSC® C020174

VEGETABLE  
OIL INK

5月号  
「ここの葬祭・法要・終活」  
「お仕事体験レポート」ほかを予定

編集後記  
年頭に流行り病にかかり、寝ている時の腰痛があまりにもひどくて何とかならないかと思い立て始めたのが筋トレ。アプリで見様見真似でやるよりこれがいいよ!と子どものすすめでゲームを買い、続けること約1か月。期待して体重計に乗ったら+400gとなぜか増加。効果があるのかどうか現時点では謎ですが、しばらくは筋トレがんばってみます。(荻谷)

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 あつへ☆(ここの日和)

※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!



# 妊活 vol.117

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

**Q** 流産をしてしまいました。次の妊娠確率はどのくらいありますか？

**A** 自然流産する確率は、昔からサイコロを振って1の目を出す確率と同じと言われています。つまり流産する確率は6分の1ということになります。わりと高い数字ではありますが、しかし、流産したといえども妊娠しているということは、臨床上的検査ではわからない所見を確認できたということになります。つまり卵管に卵子が取り込まれて、卵管まで精子が進み精子と卵子が受精していることを立証していることとなります。さらに流産は、着床したことも証明しております。

流産は受精卵の問題であり、一般不妊治療では証明不可能な受精障害や着床障害がないことを証明していることになる訳です。今回の受精卵に異常がなければ流産しないで済むわけです。また、データの全く流産の経験ない人に比べて、流産した人の妊娠できる確率は2倍くらいになるといわれています。しかし、2回以上を繰り返す人は約5%おり、このうち3回続けて流産をする症例を習慣性流産と定義されています。この原因も70%は卵子・受精卵の原因です。3~4回流産後、無治療でも次の妊娠がうまくいく確率は60~70%あると言われています。流産はとても悲しいことではありますが、次の妊娠に期待していただきたいです(詳細は、HP cocola妊活プラスで)。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をサポート

**Oshima Clinic** 医療法人社団  
大島クリニック

産婦人科・生殖医療 特定不妊治療助成制度指定医療施設  
〒943-0153 上越市鴨島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)	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.125

# なんとかなるさあ~法律相談

**Q** 深夜、路上で車を停車し寝ていたら、警官が職務質問をしてきました。車の中にあつたナイフ(刃渡り7センチ)を見て銃刀法違反だと言って私を現行犯逮捕しました。そのナイフは、1か月前キャンプをしたときに使用し、車の中に置いたままにしてあつたものです。これは犯罪なんですか？

**A** 銃刀法とは、銃砲刀剣類所持等取締法(じゅうほうとうけんるいしよじとうとりしまりほう)という法律の略称です。銃刀等の所持を原則として禁止し、これらを使った凶悪犯罪を未然に防止することを目的としています。銃刀法の規制の対象は銃刀だけでなく、刃渡り6センチを超えるナイフや包丁などの刃物について、業務や正当な理由がある場合を除いて携帯を禁じています。

例えば、ナイフをキャンプや釣りの行き帰りに携帯していることは、正当な理由がありますが、設問のように、その後車に置きっぱなしにしておく、正当な理由とはいえません。

摘発される事件の多くは、刃物の車の中への置き忘れです。職務質問や交通違反の際の警察官とのやり取りで見つかる場合が多く、ほとんどの所有者は、刃物を車に置いておくことが銃刀法違反に当たるなんて知らなかった、といえます。刃物の車内への置き忘れは十分に注意してください。

4/11(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)。



# 多賀茶焙煎所 4/26水 OPEN

住所: 上越市仲町3丁目1-9 (駐車場あり)

自家焙煎のお茶とお菓子などを販売し、喫茶室も併設する多賀茶焙煎所が仲町にオープンします。

### プレオープンご招待

インスタフォローの方から先着10名様をプレオープンにご招待いたします。多賀茶焙煎所Instagram (taga\_tearoastery)DMにてご応募ください。

**開催日時** 4月24日(月)13時または15時のどちらかをお選びください。

### プレオープンメニュー

喫茶室にてお茶と和菓子のセットを召し上がっていただけます。1,100円 お土産付き



# いろいろ庵 移転のための閉店セール 4/14金 15土 16日

現在高田本町にある「いろいろ庵」は移転のため一旦閉店いたします。

4月26日(水)より高田仲町「多賀茶焙煎所」にて新たに営業をスタートいたします。

あん味堂の販売も同時再開です。



ギフト向け新パッケージも登場。

3月25日(土)あるるんの杜内にオープンする

「さくら百嘉店 発酵プラス」にて先行発売!



※画像はイメージです

# おたよりコーナー

**【習い事・教室・塾特集】**  
子どもの頃に習っていた「そろばん」も頭も動かして脳を刺激し暗算も成長期の子どもには最高だと改めて思いました。(柏崎市Eさん)

自分の子どもには好きなことをさせてあげたいですが、自分が子どもだったら**プログラミング教室**へ行つて、これからの時代の仕事を軽減していきたいですね。(糸魚川市Tさん)

**子どもに習わせてよかったこと**とランキングがすごく参考になりました。習字をやらせようか悩んでいたのになんとか**決心**がつかい気がします。(柏崎市Mさん)

**【コラボリサーチ】**  
行事や記念日楽しんでますか? **記念日エピソード**を読んでとても幸せな気持ちになりました。同じ市民の方の**ほっこりエピソード**をもっと見たいです。(上越市Sさん)

日々の忙しさに紛れて、季節ごとのイベントから**遠ざかりがち**でしたが、日本の豊かな行事は大切にしたいと思いました。(上越市Rさん)

**【その他いろいろ】**  
**ストックパスターズ**さんの記事を見てお店に行きました。不要な銅を引き取ってもらって、その**買物券**を使ってフライパンなどを購入。店内を見てただけでも楽しいお店です。(柏崎市Fさん)

毎年**ハチの巣**に困っているがどこに依頼すればいいのか分からず3年ほど過ごしていました。**生活の困り事特集**でハチ駆除のアンサーがありました。すごく助かりました。(上越市Tさん)

**国の教育ローンの**広告が普段生活しているだけではわからない情報でありたい。(柏崎市Tさん)

**上越のリサイクルサー**ビス時々利用してます! **お値打ち品**を見つけたときはうれしくなります。(柏崎市Hさん)