

こころ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

52023月号vol.176TAKE FREE

おーちゃん

2~4面 今だから聞きたい・知りたい葬祭・法要にまつわるあれこれ

葬祭・相続・終活で後悔しない!

三角ちまきは新潟県特有の郷土料理だっ  
知ってた?

撮影協力:御母家 上真砂本店

5面 こころのInformation

6面 cocola部 母の日、父の日どうしてる?

7面 お腹スッキリ 健康体操 カーブス

8面 Debut! 合同企業説明会

9面 福祉の仕事変わってきています

10面 もくもくつくる人 ~飯塚 直人さん~  
レシビ遺産 ~ちまき~

11面 こころ日和 ~柿崎駅周辺編~

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!

web

f

ig

QRコード

柿崎にあるおすすめスポット

こころ日和

南高田・妙高

春日山・高田

上越

ファイナンシャルプランナー小日向由美子

新しいNISAが始まる!  
節税してお金をふやそう!

無料

マネーセミナー

申込受付中

5/14開催

参加特典♪ くるみはーさんの季節の抹茶シフォン

「人生100年時代」マネー講座  
知らないと損する資産形成術

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いったい何から始めたら良いの?と考えているビギナー向けマネーセミナーを無料開催。今まで多くのご参加をいただいております。知っているのと知らないのではその差は歴然。新NISA制度・医療費・家計まで盛り沢山でお話しいたします。ぜひ会場でお聴きください! ※セミナー内での金融商品の販売等はございません。

Information

日時:5/14(日)10:30~12:20  
会場:上越市民プラザ 第4会議室  
下記にてお申込みください。 ※なお、セミナーに参加できない方でも資産形成術(iDeCo、NISAについて)や保険など、マネープランの90分無料相談(要予約)も受付けております。「無料相談のみ」とご記入のうえ、希望日をお知らせください!

上越ファイナンシャルプランナー小日向由美子  
⑤ 申込:jfp.obinata@gmail.com  
⑤ 080-5033-5075 (10:00~20:00)  
※お名前・連絡先・参加人数をお知らせください。  
新型コロナウイルス感染症対策については、感染リスクを抑えるための対策を講じセミナーを実施いたします。

お申込みはこちら▲

上越

LIFE in+ (株)阿部建設上越支店

四角い箱の様な飽きのこないシンプルな外観

「子育てしやすい+自分らしく暮らせる家」  
モデルハウスがオープンしました!

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

5月13日(土)・14日(日)  
TRETTIO VALOモデルハウス見学会開催!  
※上記以外も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  
⑤ 025-543-4548  
⑤ 上越市西本町2-4-45  
⑤ 8:00~17:00  
⑤ 土日祝

ご予約はこちらから➡

上越

二葉楽器

お友だちと一緒に楽しみながら、無理なく音楽の基礎を学びます

小学生からはじめる  
ヤマハ音楽教室・ヤマハ英語教室

みんなでアンサンブル演奏を楽しみながら「できた!」「楽しい!」を体験できる「ジュニアスクール基礎」。英語を自分の言葉として使いこなすための力を身につけ、読み書きの力もしっかり身につく「英語でコミュニケーション」。どちらも小学校1・2・3年生が対象です。お近くの教室へぜひお越しください!

「聞く」「話す」「読む」「書く」力をバランスよく育てます

二葉楽器  
⑤ 0120-345-218  
※お近くのレッスン会場をご案内いたします  
⑤ 上越市北城町3-15-17(二葉楽器 高田中央センター)  
⑤ 月~土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~13:00  
⑤ 無休

二葉楽器



保存版

# 知っておきたい 今どきの終活・相続

“終活”という言葉聞くようになって久しいですが、具体的に何をしておいたらいいのかわからない。そんな人のほうが多いのではないのでしょうか。いざというときに自分や家族が後悔しないためにできることを考えてみましょう。

## プロが答える

**Q** お葬式や法要の様式も時代やコロナの影響でずいぶん変わったように思います。自分の葬儀はこうしてほしいという希望も聞いてもらえるのでしょうか？（上越市 40代 女性）

**A** コロナの規制が社会全般で緩和されてきています。葬儀に関しても会葬、飲食もコロナ前の状況に戻りつつあります。一般会葬者も式に出席されるようになってまいりました。また、通夜振舞、お斎を希望されるケースも増えてきて、料理内容に関してもおいしかったとおほめの意見をいただいております。

当ホールでは、一般葬、家族葬など、ご親族様のご希望に沿うように努めております。エンディングノートなどに書かれた故人様のご要望などの相談を受けることもございます。事前相談も受付けておりますので見学がてらご来館のほど、お待ちしております。（VIPシテイホール 松橋）

## cocola読者に聞いた

### 「終活について考えたことや知りたいことはありますか？」

自分が死んだ時、身寄りがない場合は財産はどこに渡されるのか。（上越市 30代 女性）

身寄りがなく法定相続人（被相続人の配偶者や血縁関係にある子ども・両親・兄弟など）がいない場合、死亡した人の財産は最終的には国へ帰属します。

ない 50.4%  
ある 49.6%

半数が終活に関心があるという結果に！

認知症になったら相続が難しくなるというのは本当でしょうか？（上越市 50代 女性）

子どもに迷惑をかけないように、樹木葬を考えています。（上越市 50代 女性）

自分にとっては思い出の品であっても、残された人には不要物であるものをいつ処分したらいいのかわからない。（上越市 60代 女性）

認知症になると貯金の引出や解約、不動産の管理などができなくなります。健康なうちに公正証書で事前対策しておくことで安心です。

すでに財産について妻と話し合っています！子どもにどんな形で残すかなど。（上越市 50代 男性）

自身の死後も残り続けるのが嫌なので、Facebookやインスタなどのアカウントなどは全て削除しておきたいと思ったことがあります。（上越市 50代 男性）

お金の相続などの遺言書の書き方が知りたいです。（新潟市 30代 女性）



3ページの遺言書に書き方を簡単に説明しています。

エンディングノートの利用がおすすめです。

両親が終活を気にしています。土地や家、保険などの身辺整理やお葬式など、なににか生前にしておくべきことはなんですか？ぜひ教えてください！（上越市 20代 女性）



どこまでやったらいいのかわからない、何か参考になる表のようなものがあると親世代に渡しやすい。ただ終活をしてくれとは言にくい。（柏崎市 40代 女性）



相続トラブルに関するチェックシートを3ページに掲載しています。参考にしてみてください。

お墓には入りたくないのですが死んだ後はどうすることもできないのが心残り。遺言がどこまでやってももらえるのだろうか？（柏崎市 50代 女性）

遺言書ではお墓の取り扱いについて指示できませんが、法律上、夫の実家の墓に入るといった決まりはありません。もしも樹木葬にしたい、散骨してほしいなどの希望があれば、生前に話し合い、理解を求めた上で、さまざまな事務を第三者へ委任するための「事務委任契約」を締結しておく必要があります。

## 様々な葬儀の例

### 自宅葬

自宅で通夜と葬儀を執り行い、火葬場に直接行く形式の葬儀。故人がなじみのある家でお別れができ、滞在時間に制限がない。また、形式が自由なので遺族の意向を反映しやすい、斎場使用料が不要であるなどのメリットも。

### 家族葬

親族や親しい友人の限られた人数のみで行う葬儀。最近は通夜を行った後に家族だけで宿泊できるという、宿泊施設を備えた家族葬専用式場などもある。

### オンライン葬儀

パソコンやスマホを活用してリモートで参列できる葬儀。斎場に来られない人も参列でき、人数制限もない。しかし、葬儀の全てを撮影できないこと、ネット環境のない人は参列できないこと、回線障害の可能性などなどの課題も。



### 火葬式

通夜や告別式などの儀式的なことを行わない時間的に最も短縮された葬儀。人と触れ合う機会を減らせたり、経済的負担を減らせたりできる。

### 一日葬

通夜を行わずに告別式を執り行う葬儀。一日葬の参列者の範囲は家族のみの場合、同僚や友人まで呼ぶ場合のどちらも可能で、お別れの時間を取りつつも、葬儀を短時間で済ませる。

## 好評の樹木葬墓苑が高田の街中に 一区画45万円



▲東本町の照行寺の境内にあり、とても静かな環境です

年間の管理費不要、安心の永代管理、生前申込みOK、宗旨・宗派不問、継承者不要で次の世代に負担をかけません。また、将来合同墓等への合葬は致しません。随時現地を見学していただけます。

〈販売管理〉  
(株)上越フィネラル 〈事業主体〉照行寺  
② 0800-800-1798 (専用フリーダイヤル)  
③ 〈窓口〉上越市大和3-4-2 上越フィネラル内  
〈墓苑〉上越市東本町1-3-48 照行寺内  
④ 8:30~17:00 ⑤ 無休

## VIPグループ セレモニーホール大町リニューアルOPEN

VIPグループのセレモニーホール大町が、この度家族控室を増設し6月にリニューアルオープン。故人をしのびながらゆったりと時をお過ごしいただけます。予約のお電話は24時間受付しております。

### VIPグループ セレモニーホール大町

② 025-526-5617

(24時間対応)  
③ 上越市大町3-4-4  
④ 無休



▲1日1組限定の貸切型ホールです

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる人生の卒業式。

VIP GROUP ビップグループ

家族葬ホール 別邸きずな  
法宴会館 やすね

2023年6月 思い出を優しく包む、  
やすらぎと真心の式場です。

グランドオープン！



ホール

冷暖房完備で夏や冬も安心。椅子式で長時間のお葬式も疲れません。



総料理長 真田博之



お斎会場

通夜ぶるまいやお斎の料理は隣接する厨房で調理。作りたての温かい料理を提供します。お斎会場で故人の思い出話をしてみたいはいかがでしょう？

冠婚  
葬祭

株式会社

VIP

ビップ

〒943-0831 上越市仲町2-2-3

家族葬ホール 別邸きずな 法宴会館 やすね

ご予約  
お問合せ

TEL. 025-526-5617

24時間対応



きたしろ相続相談センターの  
荒木理事に聞いた  
“争”続にならないための  
相続トラブル  
チェックシート

遺言編

自分は大丈夫と過信せず  
心配ごとがあれば早めの準備を！



（一般社団法人きたしろ相続  
相談センター 理事 荒木）

「エンディングノート」などで  
財産を整理整頓する、「遺言」を  
作って財産の行き先を決めてお  
く等々、遺された家族が円満に財  
産を引き継いでいけるよう、準備を  
しておくこと、これが何より大切  
なことだと思います。

相続の手続は100を超え  
ると言われます。相続があ  
ると、亡くなった方名義のありと  
あらゆるもの（不動産、預貯金な  
どなど）について、名義変更や解  
約などの手続を行わなければなら  
りません。その手続が、とても面  
倒くさいのです。戸籍を揃え、財  
産を調べて、書類を作って、権利  
のある相続人全員の実印を押し  
て、印鑑証明書を添えて…。大事  
なことは、「事前の準備」です。「終  
活」と呼ばれますね。

プロが答える

Q 相続についての知識が  
ありません。相続の手  
続や準備など、大事なこ  
とを教えてください。  
（上越市 40代 女性）

不動産編

| ✓                        | ポイント                   | 問題点                                    |
|--------------------------|------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 離婚経験があり、<br>前妻(夫)の子がいる | 前妻(夫)との間に子があり、疎遠な場合も手続きにはその子の同意が必要     |
| <input type="checkbox"/> | 子どもがいない夫婦              | 配偶者の兄弟姉妹の同意が必要になる                      |
| <input type="checkbox"/> | 相続人が兄弟姉妹のみ             | お世話になった兄弟姉妹に遺したいなどの場合はトラブルのないように       |
| <input type="checkbox"/> | 「不動産」と「お金」の<br>バランスが悪い | 大半が不動産で、現金がわずかな場合、<br>分けにくいなどでもめることがある |
| <input type="checkbox"/> | 事業の承継が心配               | 自社株のバランスは？                             |
| <input type="checkbox"/> | 財産を多く遺したい子がいる          | お墓や仏壇を守る子、介護してくれた子に<br>多く遺したい          |
| <input type="checkbox"/> | 生前贈与した子がいる             | すでに不動産やお金をあげた子には<br>相続させなくてもいいと思っている   |
| <input type="checkbox"/> | 相続税が心配                 | 納税資金が不安。生前に節税対策をしたい                    |
| <input type="checkbox"/> | 障害のある子がいる              | 自分が亡くなった後、財産をどのように分けたら<br>いいのか         |

遺言が必要な場合TOP5

| ✓                        | ポイント                          | 問題点                                              |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 誰に相続させるか<br>決めていない            | 遺言書がなければ、残された家族などが協議をし<br>て決めなければならないので、もめることがある |
| <input type="checkbox"/> | 共有名義である                       | 何をするにも所有者全員の意見の一致・承諾が<br>必要。動かしようのない不動産になる可能性が   |
| <input type="checkbox"/> | 亡くなった方名義の不動産が<br>ある           | そのままにしておく、相続人がどんどん増えて<br>いき、相続手続がさらに複雑で難しくなる     |
| <input type="checkbox"/> | 土地と建物の所有者が異なる                 | 土地のみ、建物のみ、の売買は難しい                                |
| <input type="checkbox"/> | 配偶者・子・兄弟姉妹で<br>仲が悪い           | 相続発生時、相続手続が困難になり長期化する。<br>親族間での調停が増えているようである     |
| <input type="checkbox"/> | 入居率が低い、または古い<br>アパート・マンションである | 銀行の融資が受けにくい。売却困難な不動産                             |
| <input type="checkbox"/> | 購入した時の売買契約書が<br>ない            | 購入価格を証明できない場合、売却時に<br>余計な税金がかかるかも                |

生前贈与は相続対策として有効ですが、一度贈与してしまつたら  
後戻りできません。慎重な検討が必要です。

遺言書作成のポイント

自筆証書遺言

遺言書の本文については、必ず自筆(手書き)  
で日付氏名も自筆して押印をしなければなり  
ません。しかし、財産目録(遺産の明細)につい  
ては自筆ではなくてもかまいません。きちんと  
ルール通りに自分で作成すれば、費用もかか  
らないため最も手軽な遺言方法ですが、書い  
た内容が無効にならないように専門家に相談  
することをおすすめします。

- ・自署による署名と捺印は必須！
- ・家族が遺言書の保管場所を  
知らないと意味がない
- ・法務局で預かってもらおうと安心

公正証書遺言

公正証書遺言は公証人の関与のもと、証人2  
名が立会い作成する遺言です。司法書士や弁  
護士などの専門家に依頼するか、公証人役場  
で証人を準備してもらおうと良いでしょう。公証  
人役場は全国に約300か所あるので、最寄り  
の公証人役場を探してみ  
てください。

- ・作るのに手間と  
お金がかかる
- ・なくす心配が無い
- ・内容が無効になる心配がない
- ・もめにくい



生前贈与の落とし穴



贈与税だけじゃない！

遺言書を作らなくても、あらかじめ家屋敷  
の名義を後継ぎの長男に贈与しておけば  
いいと考える方がいます。贈与税の心配を  
される方は多くても、「登録免許税」(名義  
変更の印紙代)と「不動産取得税」がかか  
ることを失念されている方が多いです。相  
続の時は登録免許税は5分の1、不動産取  
得税はかかりません。費用がかかっても贈  
与すべきかどうか専門家に相談してから検  
討してみるのをおすすめします。

本人の生活が苦しくなったら  
本末転倒

相続税を減らすために、子どもや孫にお金  
を贈与しておくという方もいます。確かに財  
産が減るので相続税も減りますが、万が一  
先にお子さんが亡くなったりとすると贈与し  
たお金はその配偶者のものになり戻ってき  
ません。生前贈与は一度してしまつたら、原  
則後戻りできません。遺言書や生命保険を  
設定しておくことで、相続税対策になるこ  
ともあります。

送る人の心をかたちにしたい ～家族葬専門式場～

直江津シティホール東條会館は、2  
階の家族葬専門式場をリニューアル  
いたしました。家族葬が増え「小さな  
お部屋で…」というお客様の声が多  
くなりました。2階はご家族含めて参  
列15名様ほどの式場となります。ま  
た、1階の式場はお別れしたい皆様  
に参列いただける式場となっております。  
ご家族や近しい親族のみで式  
を執り行いたい、たくさんの方に会葬  
に来てほしい。お客様の「想い」をカ  
タチにできる式場となっております。



▲家族葬ホール 2F春日 式場イメージ

インフォメーション

家族、親戚、職場、地域などにより葬儀内容  
も費用も違ってきます。ご心配な方は事前  
相談、事前見積りをおすすめいたします。  
ご不明な点がございましたら、お気軽に  
お問合せください。

直江津シティホール 東條會館  
株式会社 東條造花店

☎ 025-544-4999

㊟ 上越市石橋2-1-10

㊟ 24時間対応 ㊟ 年中無休



▲直江津シティホール東條會館

無料

お葬式の事前相談を  
してみませんか？



ペット同伴可能な  
お部屋もご用意  
しております。  
※ペット同伴の場合は  
一度ご相談ください。

こもれびの森の特徴

入会金・  
積立金  
不要！

事前相談で  
おトクな割引

自宅のような  
くつろぎ空間

館内見学  
常時可能

アレンジ可能な  
祭壇をご用意

お葬式のご相談・ご依頼は下記までお気軽にお問合せください。



市民の声にお応えする最安プラン  
スマート葬  
プラン 事前相談または  
事前見積の方 限定  
価格 129,800円～ (税込) 通常価格  
140,800円

家族葬ホール  
「1棟貸切型葬儀場」 こもれびの森  
フリーダイヤル 0800-800-7227 上越市大貫2-11-2

お別れの大切なひとときを、  
わが家のようにお過ごしください  
1 家族葬ホール  
棟貸切型葬儀場  
こもれびの森





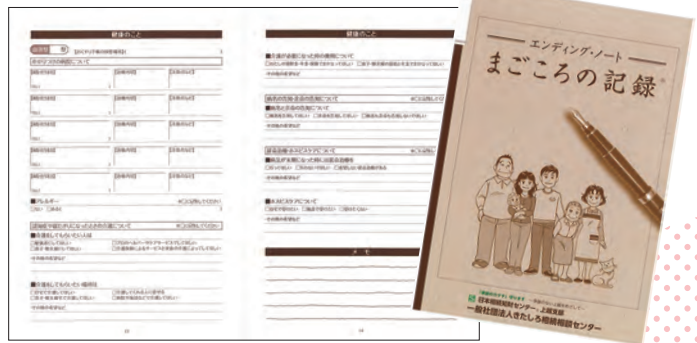
## タイトルや内容も いろいろあります

相続セミナーや相談会などに参加するともらえることもあるエンディングノート。いろんな種類があるのでネットで検索したり、書店で探してみるのもいいと思います。



提供: JAセレモニーサービス

まずは書ける項目だけ  
書いてみるのがおすすめ



提供: きたしろ相続相談センター

母の日や父の日の  
プレゼントと一緒に  
渡せそうなデザイン!



提供: 上越ファイナンシャルプランナー  
小日向由美子

プレゼントあり  
詳しくは  
15面へ

## プロが答える

**Q** エンディングノート  
を書いてみたい。葬儀  
社さんの終活、エンディ  
ングノートを書くイベン  
トに参加してみたいです。  
(上越市30代女性)

**A** 終活の第一歩として始めやすいのが、エンディングノート。エンディングノートは「自分がもしもの時に家族が困らないようにする」ための配慮と言われているんですが、それだけではなく、ご自身の見えない不安を軽減し「これからの人生をどう充実して生きるか」を見つめるきっかけになります。何度も書き換えることができますので、気軽に書き始めてみてはいかがでしょうか。  
年に2〜3回組合員・会員向けのセミナーを開催しており、希望があればそこでエンディングノートを差し上げています。もちろん会員でない方も、ご相談等は随時受け付けております。ぜひお気軽にお問合せください。  
(JAセレモニーサービス宮澤)

## エンディングノートに

急な事故やケガ、入院などで必要になる場合もあるから家族みんなで用意してみては?

## 書いておいたほうが良い項目

### 基本情報

- ・免許証やパスポート
- ・マイナンバー
- ・家系図
- ・親戚の連絡先

### 契約情報

- ・パスワード
- ・ID
- ・月額課金サービスや定期購入など

### 家族・知人の情報

- ・葬儀リスト
- ・友人やお世話になった人の連絡先

### 資産情報

- ・不動産や有権証券
- ・年金番号
- ・保険
- ・公共料金
- ・クレジットカード

### 医療情報

- ・持病
- ・介護の方針
- ・処方箋
- ・臓器提供

借金負債などがあれば  
そのことも書いて  
おくと良い

葬儀の希望や  
遺影の準備なども  
大事!

## エンディングノートと 遺言書の違いは?

作成の仕方にもよりますが、エンディングノートには基本的に法的効力がありません。あくまでも家族や相続人に対する「お願い」にすぎません。相続トラブルの発生などを防止したい場合は遺言書(3ページ参照)が有効です。

終活を始めるのに  
早すぎることはありません!  
まずはできることから!



相続トラブル、遺言書作成についてなどの情報提供: きたしろ相続相談センター

日本相続知財センター 上越支部  
一般社団法人 きたしろ相続相談センター  
〒943-0824 上越市北城町4-6-8  
TEL.025-521-1165



## トアの樹木葬 日之出町・中箱井・大町の3か所で展開中!



トアの樹木葬は管理費不要・後継者不要・宗旨宗派不問。どなたでもお入りいただけるお墓です。合葬区画15万円〜。お墓じまいも承ります。ご見学お申込み・資料請求はトア上越店までお気軽にどうぞ。

仏壇・墓石・樹木葬 トア上越店

☎ 025-522-0139  
📍 上越市寺159-2  
🕒 9:00~18:00 (※ 木曜)



▲これまで1,000組以上の方にご契約いただきました

組合員の皆様へ

JAセレモニーサービスからのお知らせ!



**特報!!** ホームページに無料見積  
シミュレーション機能が付きました!!

- メリット① 故人の為に、思い描いた葬儀プランが作れる
- メリット② 予算に合わせた概算見積もりができる
- メリット③ 葬儀全体の流れが把握できて、余裕を持ってお別れの準備ができる



「虹の会」の  
詳細へ直行!



見積シミュレーション  
はこちら!

ご葬儀・ご法要はJAセレモニーサービスへ

**JAセレモニーサービス** 年中無休・24時間受付対応  
TEL.代025(527)2077 FAX.025(527)2088 ☎ 0120-971-959

お仏壇の御供養・  
お引取り承ります。

25,000円

伝統と格式のあるお仏壇の専門店だからできる

クリーニング ご供養 移動 一時お預り

地域  
最安値



高田別院様前  
お仏壇・京仏具・法衣の

ひさや どう  
**久家堂**

上越市寺町2-25-31(高田別院様前)  
☎ (025) 524-1661  
オンラインショップ 久家堂

## 家族葬から一般葬まで まごころこめてお手伝い

一般的な「家族葬」のほか、告別式でゆっくりとお見送りできる「一日葬」、感謝の気持ちを伝える「火葬式」など、ご家族に寄り添ったお見送りをセットプランでご用意。共同墓の相談も承ります。

### メモリアルホール 千花堂

☎ 025-544-3669  
📍 上越市五智国分3060  
🕒 ファミリー友の会事務局(お客様相談室)24時間電話対応 (※ 無休)



サンガ納骨墓地  
(高田駅東/徳富寺墓地内)  
**光陰の塔**

▲光陰の塔(写真右)は合祀安置のお墓です。無宗派、永代供養



イベント情報 上越 妙高

お坊さんとcafé婚

5/20<sup>±</sup>



【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  
結びませんか  
●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に石窯ピザ、BBQ！  
●お一人、お友だち同士の参加大歓迎！  
●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）  
① 10:00～16:00 ② 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



イベント情報 上越

令和5年前期 ジュニア水泳教室

5/13<sup>±</sup>～7/22<sup>±</sup> 全11回



楽しみながら上手に泳げるようになろう！安全を第一に指導します。【対象】年中児～小学生（そのほか相談）【持ち物】水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル【受講料】6,600円（プール使用料・指導料・保険料含む）受講初日にご持参ください。【お申込】初回5/13（土）8:30～ オールシーズンプール1階ロビーにて。下記QR、LINE公式アカウントから申込可能。  
※参加日の2週間前から体調管理を行ってください。

◎ 上越市立オールシーズンプール  
① ①9:00～10:00 ②10:00～11:00  
※時間はどちらかをお選びください  
③ 6,600円（全11回分）◎ 上越水泳協会：木村 ☎ 080-3218-9263



イベント情報 上越

公共職業訓練説明会【医療事務】

5/10<sup>水</sup>・24<sup>水</sup>



早期再就職を目指す方を対象に、上越テクノスクール主催医療事務・調剤事務科1期（6/28～9/27）の職業訓練について、講師がプチレッスンをしながら説明します。「医療事務はどんな事をするの?」「難しい?」「テキストの内容は?」など、実際に見て、聞いて、体験しませんか? 予約なしでご参加いただけます。日程の合わない方はご相談ください。3か月の訓練で3つの資格を取得して就職につなげるチャンスです。

◎ 上越市五智新町1-24 ニチケアセンター直江津 ① 10:00～11:00 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）



行ってみよう！



でかけるときは  
感染症対策を  
しっかりしよう！

こころの  
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

こすらずスッキリ！洗顔モニター募集！

5/1<sup>月</sup>～5/31<sup>水</sup>



古くなった皮脂をこすらず落とし、もちもちの泡洗顔を体験してみませんか？フントーン明るなお肌をめざしましょう！

◎ 上越市春日新田1-20-3 ① 10:00～18:00  
② 無料（限定5名様）◎ 申込はQRからお申込みください ◎ モイスティヌ上越北サロン ☎ 025-546-7517



NEW OPEN 上越

すし吟

2023/3/21 OPEN



地魚メインの寿司居酒屋。刺身はもちろん、居酒屋メニューも充実。ランチ寿司セットは寿司8貫、小鉢、みそ汁付1,000円。限定10食。

☎ 080-6184-1515  
◎ 上越市本町3-3-10  
① 11:30～LO13:30、17:00～22:00  
◎ 不定休



NEW OPEN 上越

お魚の店 松

2023/3/10 OPEN



名物は高知県より直送仕入れをしているカツオです。瞬間的に薫でカツオを炙っております。釣り好きな店主がいます。

☎ 090-1774-3979 ◎ 上越市本町5-1-4  
① 11:30～14:00（LO13:30）  
17:00～23:00（LO22:30）  
◎ 月曜、仕入れ状況により不定休



SHOP NEWS 上越

母の日のプレゼントに



母の日に合わせて世界にひとつだけの作品を作ってみませんか。小さなお子様と一緒にパパもチャレンジOKです。ご予算にあわせてオーダーも承ります。

handmade N's garden

☎ 090-1609-5039  
◎ 上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト2F  
① 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

ニジマス釣り&キャンプ in 南葉山

5/27<sup>±</sup>・28<sup>日</sup>



ニジマス45分間、釣り放題企画を開催！お友だちやご家族、もちろんソロでもOK！ぜひ南葉キャンプ場の魅力に触れてください。

◎ 南葉高原キャンプ場（上越市中ノ俣4966-194）  
① 10:00～16:00 ② 1年1,500円、1日50組  
限定 ◎ 要予約、QRコード、公式LINEより  
◎ 金谷人 ☎ 090-2492-9418（伊崎）



NEW OPEN 上越

l'll bee(アイルビー)

2023/5/1 OPEN



HAIR MORE2階にl'llから全個室のネイル専門サロンOPEN！指先のかawaii♡をプロデュースします。

☎ 025-546-7031  
◎ 上越市安江1-3-1 2F  
① 9:00～18:00  
◎ 不定休



NEW OPEN 上越

ECC上越大和教室

2023/4/8 OPEN



幼児、小学生、成人、シニアを対象とした英会話教室がラーバンセンターにて新規オープン！無料体験レッスン受付中！

☎ 050-3635-1534  
◎ 上越市大和6-3-30（ラーバンセンター内）  
① 土曜（時間は要問合せ）



RENEWAL OPEN 上越

音楽教室 ひびき

2023/4/5 リニューアルOPEN



生涯の趣味に、ピアノを始めませんか？子どもから大人まで、お一人ずつに寄り添ってレッスンします。

☎ 090-4134-1332  
◎ 上越市平成町113 早慶ゼミナール様内  
① 水・木曜 15:00～20:30  
② 金～火曜



RENEWAL OPEN 上越

早慶ゼミナール

2023/4/3 リニューアルOPEN



創立24年目を迎える個別指導型の学習塾が移転オープン。専任講師による「勉強のやり方」がわかる指導が好評。

☎ 025-523-6622  
◎ 上越市平成町113 2F  
① 平日 14:00～21:00  
② 日曜（土曜、祝日は当校カレンダーによる）



内職作業者

チョットした空き時間を有効に活用しませんか？

- ▶ 仕事内容／電線の加工や製品の組立等、簡単な作業
- ▶ 勤務地／妙高市東陽町3-33（有）光立電業 新井工場
- ▶ 資格／ご自身で納品及び引取りが可能な方
- ▶ 給与／完全出来高制  
平均 15,000～25,000円/月ほど
- ▶ 時間／ご都合に合わせて、1日3～4時間程度
- ▶ 応募／「cocolaを見た」と気軽にお電話ください



業務委託

妙高市

（有）光立電業 新井工場 ☎ 0255-72-8622  
◎ 妙高市東陽町3-33 担当：高橋

映像制作スタッフ

営業職からカメラマンに転職したスタッフもいます

- ▶ 仕事内容／カメラ撮影、パソコンでの編集作業など、映像制作をするお仕事です。  
放送局の仕事で上越市を拠点に、新潟県内、北陸へも撮影に行くことがあります
- ▶ 勤務地／上越市西城町
- ▶ 時間／9:00～18:00
- ▶ 休日／年間120日、週休2日制
- ▶ 条件／高卒以上で30代前半くらいまでの健康な男女  
※各種手当あり、経験者は優遇します
- ▶ 応募／「cocolaを見た」と気軽にお電話ください



正社員

上越市

Virts（株）パーツプロダクション ☎ 025-524-5733  
◎ 上越市西城町2-10-25 大島ビル 担当：映像部 池田

ホームヘルパー

ブランク有・未経験・資格取り立てでも可！

- ▶ 仕事内容／ご自宅へ訪問し、お客様の日常生活全般のサポート
- ▶ 勤務地／上越市とよば127（訪問先は通える範囲内で要相談）
- ▶ 資格／介護職員初任者研修（ホームヘルパー2級）以上、要普免
- ▶ 給与／生活：時給1,290円、身体：時給1,740円  
朝夕手当別途支給・土日祝時給+200円
- ▶ 時間／7:00～21:00の間で週1日、1日1時間から可
- ▶ 休日／シフト制、希望休考慮あり
- ▶ 応募／「cocolaを見た」と気軽にお電話ください。「話だけ聞いてみたい」方も大歓迎！



パート

上越市

アースサポート（株） ☎ 025-248-7200  
◎ 新潟市中央区鑑1-4-28 担当：成田・松尾





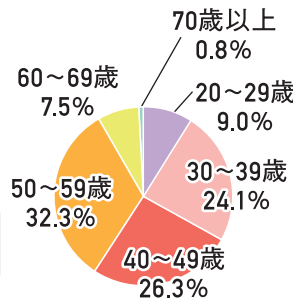
過去のアンケートや  
ほかの意見は  
web cocolaで!

cocola部員約550人に聞きました!

# 母の日、父の日 どうしてる?

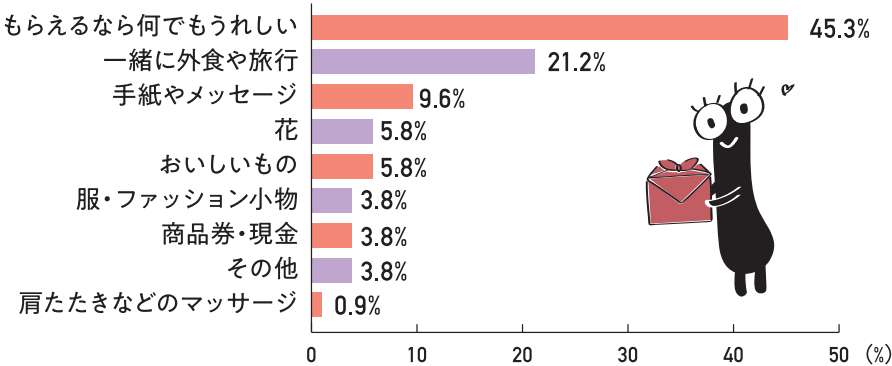
5月の第2日曜は「母の日」、6月の第3日曜は「父の日」  
プレゼントするorしない? どんなものを贈っているの?  
cocolaの読者に聞いてみました。

回答してくれた  
年代の割合



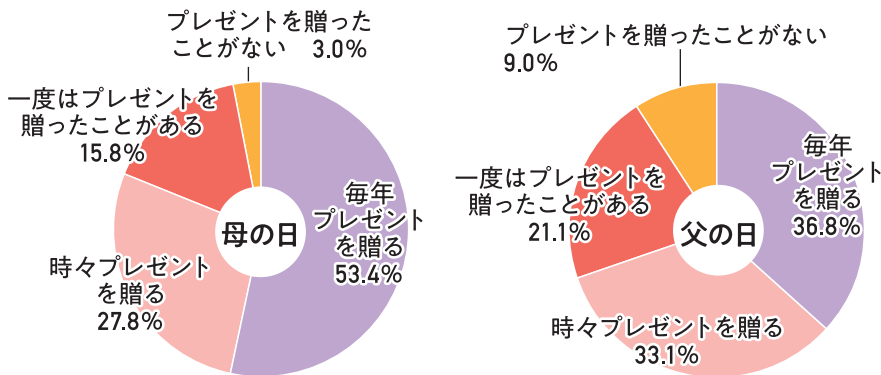
## Q3

お母さん・お父さんに質問です。  
母の日・父の日にいちばん欲しいものを教えてください。



## Q1・2

母の日・父の日にプレゼントを贈っていますか?



## Q5

母の日・父の日にプレゼントを贈って喜ばれたエピソードや、  
もらってうれしかった物・エピソードがあれば教えてください。

初めてバイトして父にウイスキーを買いました。とてもうれしい顔をしていたのが印象深いです。(糸魚川市・50代・男性)

初めて子どもが自分で考  
えて、お手紙とマッサー  
ジ券を作ってプレゼント  
してくれてうれしかった!  
(上越市・40代・女性)



施設に入っている父にタオル・毛布・パジャマなどを毎年渡している。寝たきりで毎日ほとんど生活に変化がないため、毎日少しでも気持ちよく使えるようにと思ひ選んでいる。本人も喜んでくれ、渡したほうも使ってもらっている姿を見るとうれしくなる。(上越市・30代・女性)

子どもの頃バンやスカーフを贈りました。92歳の母は今でも持っています。(上越市・60代・男性)

かつら! 抗がん剤治療中だったから。(妙高市・40代・女性)

毎年母と義母に野菜苗をプレゼントしています。接木の丈夫な苗を取り寄せるので、とっても喜んでくれます。(上越市・30代・女性)

80代の両親と一緒にご飯を食べてお祝いしてましたが、去年12月脳梗塞で父が急逝。あまりあれが欲しいこれが欲しいと言う父ではなかったのが本当は何か欲しい物あったかなど考えてしまう父の日になります。(上越市・50代・女性)

病気が治り退院をした年の母の日に「今年の母の日もみんなでお寿司を食べられたね」と言って見せてくれた母親の笑顔。(妙高市・40代・女性)



子どもたちから一度ももらったことないので寂しいです。(上越市・50代・女性)



父に趣味のゴルフで使うゴルフボール(ちょっと高めなの)をプレゼントして、ゴルフラウンドに誘って一緒に行くのが恒例でした。残念ながら父は一昨年亡くなり去年はそういうことができず、私も何となくラウンドが減りました。今年は父の愛用クラブ(1本ですが)をゴルフバッグに入れて、楽しく一緒にラウンドしたいと考えています。(上越市・50代・男性)



## 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!?

5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。

スパゲッティ  
キッチン  
パンチョ  
ハンバーグ&カレー

揚げ  
たて  
カリカリ

ジュわっ  
と  
旨い!

キッチンパンチョの  
「お土産からあげ」

8個入り 780円  
12個入り 1,120円

専門店で負けない  
バリ旨 からあげ!

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 【営業時間】11:00～21:00(LO20:30)



パンチョの定番!  
**ナポリタン**  
並 820円 大 920円  
ミ 620円 超 1,580円  
小 720円



卵で仕上げる塩カルボ風スバ  
**白ナポ**  
並 920円 大 1,020円  
小 820円



おみそ汁  
無料サービス  
やっています!

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 1,080円  
小 880円



上記以外にも多彩な  
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!





運動不足 体重増加 お腹まわり 体形の変化 血圧 腰 ひざ 体力

# お腹スツキリ 健康体操

女性だけの30分フィットネス

# カーブス

1回  
無料  
体験

今なら

が気になる方

上越3店舗に限り

入会金

さらに  
今だけ!

無料!!

各店15名様限定

※初回来店時にご入会の場合  
2023年5月末日まで

脂肪燃焼効果は  
ウォーキングの約3倍※

※ペイラー大学の研究結果に基づきカーブスジャパンが算出。  
消費カロリーには個人差があります。

予約不要  
パツと行ける

1回30分  
サツと帰れる

## 初回ご来店の流れ(約55分)

- ① 店内のご説明・アンケート記入(10分)
- ② 健康についてのお話(10分)  
(お一人おひとりに合わせて)
- ③ 体力測定(15分)  
(体年齢・筋肉量・体の脂肪量など)
- ④ お体に合った簡単な体操(15分)
- ⑤ 継続利用をする際の割引特典や  
入会のご案内(5分)

※日祝を除きます。土曜は午前のみとなります。  
※「カーブス」は月会費制の女性専用の体操教室です。  
※ストレッチ体操や機械を使った簡単な体操を行います(45分)。  
※継続利用する際の割引特典や入会についても  
ご案内させていただきます。



# お腹の脂肪を燃やそう!!

お腹まわりすっきり。  
おしゃれな服を楽しめるようになった!

お腹まわりがすっきりしました。昔はお腹とおしりを隠すようなダボつとしたものを着ていましたが、今はくびれができたので、ラインが見えるようなおしゃれな服を楽しめるようになりました。

カーブス歴2年7か月 Cさん60歳



体重が減って飲んだり食べたりしても  
リバウンドしていません!

ただの運動不足解消のために来たのに、体重が減るなんて本当にびっくり! お酒が好きなので飲んだり食べたりしていますが、リバウンドせずに維持できています。

カーブス歴3年4か月 Yさん57歳



はじめてムリなく運動ができた!  
カーブスに出会えてよかった!

これまでジムにも通いましたが、時間がかかるし、つらいし、私には向いていないと思っていました。カーブスは1回30分で仕事帰りに通えます。簡単な運動で全然つくありません。それなのに痩せられて、本当によかったです!

カーブス歴2年 Yさん53歳



※ 個人差があります。 ※ カーブスでの運動とともに日常生活に注意した結果です。

「からだを動かしたい」という方大歓迎♪ お気軽にどうぞ

Curves®

The power to amaze yourself®

カーブス 上越加賀町

☎ 025-544-6131

📍 上越市加賀町3220-1

カーブス 上越北城

☎ 025-521-2000

📍 上越市北城町4-3-5

カーブス イオン上越

☎ 025-523-8977

📍 上越市富岡3457 イオン2F

共通 ☎ 平日 10:00~19:00(13:00~15:00はクローズ)、土曜 10:00~13:00 ㊟ 日曜、祝日



地元就職の選択肢がここにある!

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

2023

地元の  
優良企業  
93社

上越・妙高・糸魚川・柏崎の  
高校2年生に無料配布

冊子の内容は  
ネットやスマホの  
QRからも  
見られます!



# 合同企業説明会で会いましょう!!

日時 2023年7月1日土

場所 高田城址公園 オーレンプラザ(上越市本城町8-1)

対象 高校3年生+保護者

地元で就職を検討している学生

転職を検討している社会人

合同企業説明会とは? Debut!掲載企業、未掲載企業が一同に会し、各社ごとに  
ブースを設置して対面説明会を開きます。今年も地元企業40社が参加して開催予定です。

発行 (株)上越タイムス社  
企画・制作 (株)パーツプロダクション

総合建設

直江津35分、高田20分 意外と近い シン・ニッソウケンセツ

株式会社 日曹建設



AIにはできない仕事、それは現場代理人

## 事業内容

建築工事の設計・施工・監理  
土木工事の設計・施工・監理  
不動産事業  
ISO9001:2015  
エコアクション21  
新潟県SDGs推進建設企業

## 採用対象

高卒

大学・短大・専門卒

中途

## その他

トリターン歓迎

## Check!

リーゼント?!

2022年1月は多くの雪が降りました。除雪のプロがいっぱいいるので道路はきれい。消雪設備完備なので駐車場もきれい。晴れ間の青空は輝いて見えます。中郷は赤倉スキー場にも近いので仕事終わりにスキーやスノボ、温泉を楽しむ人もいます。リフト券購入に補助もです。ウインタースポーツ好きには最高の職場です。



土木部 主任 すぎやま 杉山さん  
勤続年数 11年目  
資格 一級土木施工管理技士  
出身校 上越総合技術高校 環境土木科  
趣味 ウインタースポーツ



Q どんな仕事をしていますか?

A 道路や橋などの建造物を設計された通りに造り上げるために、現場の作業の品質管理をしながら工事の進行具合と安全を管理しています。現場以外では資材の発注や関係業者さんの手配なども大切な仕事です。

Q どうしてこの会社を選びましたか?

A この会社の役員の方に声をかけていただいて中途採用で入りました。雇用条件が良く、家から近いこともあり入社を決めました。入ってみると職務体制も人間関係もとても良いので同じ業種の会社でも違いがあるものだなと感じました。

Q この仕事の魅力は?

A 設計をもとに立てた自分の計画が形になることです。また、土木というキツイイメージがあるかもしれませんが、そんなに体は使いません。PCと現場と半々くらいで仕事をしています。

Q この会社に入ってよかったところは?

A 資格と経験が必要な仕事ですが、入ってから資格を取るようにいわれ、勉強して取りました。今は資格手当をもらっています。福利厚生もしっかりしている他部署の人とも話しやすい関係です。

住 所 上越市中郷区藤沢1070-3  
電話番号 0255-74-2561  
代表者 代表取締役 重野 富次夫  
設立 1967年11月  
従業員数 38人

会社情報  
はwebへ



食品製造

家族に飲ませたい製品造り

株式会社 ミヤトウ野草研究所

「健康と長寿」を願って



## 事業内容

健康補助食品  
(発酵飲料・発酵食品)  
野草酒  
野草茶  
等の製造及び加工ならびに販売

## 採用対象

高卒

大学・短大・専門卒

## Check!

みんなで協力

野草・野菜は入荷する量が増える時期があり、担当部署だけではさばききれない場合全部署から応援に入ります。また降雪時は、仕事に影響が出ないよう全員で除雪。社内の敷地だけでなく、社外の歩道も歩行者が安全に通れる道を確保するよう努めています。



製造5課 係長 おかだ かずき 岡田 一輝さん  
勤続年数 11年目  
資格 小型車両系建設機械  
フォークリフト  
出身校 高田農業高等学校  
趣味 野球観戦・旅行



Q どんな仕事をしていますか?

A 主に充填前の液を網を使ってろ過する作業を行っています。お客様にお渡りする最終工程なので、異物混入しないように気をつけながら作業をしています。

Q この会社に入ってよかったところは?

A 社内ではいろいろなイベントがあり、社員旅行やバーベキューなどが行われます。社員同士が年齢関係なく親睦を深められ会社外でも交流があるのでとても楽しい時間を過ごせています。



製造3課 みやざわ み お 宮澤 美緒さん  
勤続年数 4年目  
資格 玉掛け  
出身校 高田農業高等学校  
趣味 体を動かすこと(ランニングなど)



住 所 妙高市工団町7-7  
電話番号 0255-73-7189  
代表者 代表取締役 柳澤 博幸  
設立 1954年4月  
従業員数 155人

会社情報  
はwebへ





多様な  
働き方を  
支援します

# 福祉の仕事、 変わってきています！

社会福祉法人みんなでいきるは、さまざまな働き方の実現を目指し、短時間就労など新たな仕組みづくりに挑戦しています。そんな現場の様子を上越タイムズで紹介しています。  
バックナンバーはwebからも読むことができますので気になるキーワードがあったらチェックしてみてください！



## おすすめ記事を一部紹介！

### < 上越タイムズ掲載記事タイトル一覧 >

#### 【レルヒの森】

- 2022.10.3 「多様な働き方を支援します」
- 10.4 「地域における特養の役割とは」
- 10.5 「介護職の魅力とは」
- 10.6 「短時間、多様な働き方を提案」
- 10.7 「働きやすさ向上へ取り組み継続」
- 11.10 「ここに居たいと思える施設へ」
- 11.11 「子育て世代① 家庭と仕事のバランスを応援」
- 11.12 「子育て世代② 介護の仕事に魅力と意欲」
- 11.16 「シニア世代① 特定の業務専念がやりがい、責任感に」
- 11.17 「シニア世代② 心の余裕が“お互いさま”に」



#### 【サンクス柿崎】

- 2023.1.20 「改善重ね意識に変化 環境改善サービス充実を」
- 1.21 「夜勤専従で自分の時間も 男性初の育休取得」
- 1.22 「Wワークで夜勤専従 職場の理解に感謝」

#### 【サンクス米山】

- 1.25 「シニア世代 互いを尊重し課題解決」
- 1.26 「子育て世代 働き方に理解と支援」
- 1.27 「職場環境の改革 多様な働き方実現へ工夫」

#### 【レルヒの森】

- 2.28 「ハラスメント対策に注力 相談・対応力を向上」
- 3.3 「“風通しの良い職場”に 多様性を尊重」
- 3.4 「目指すはサービス向上 負担軽減と業務効率化」
- 3.5 「資格取得をサポート 現場も学びを後押し」



詳しくは  
こちらから



### サンクス柿崎

## 夜勤専従で自分の時間も 男性初の育休取得

2020年から夜勤専従の職員を採用し、現在は契約職員を含む4人体制を組んでいる。専従職員を置く前は、シフトを組み、日勤の職員が入れ替わり担当してきた。夜勤専従第1号は看護師資格を有する細井幸雄さん(35)。大工を経て、友人の勧めで介護職に転身。夜勤専従勤務について「3連休で疲れは取れるし、家族との予定も立てやすい。時間がうまく使えて良い」と話す。第2子誕生に伴い、昨年11月から同施設の男性職員で初めて育児休暇を取得。「生まれたばかりの子どもだけでなく、上の子と関わる時間も増えて助かった」といい、育休の申請を快諾してくれた上司や同僚に感謝する。

2023年1月21日 上越タイムズ掲載記事より抜粋



### レルヒの森

## 多様な働き方を支援します

社会福祉法人みんなでいきるは、さまざまな働き方の実現を目指し、短時間就労の新たな仕組みづくりに挑戦している。特別養護老人ホームサンクスレルヒの森では一人ひとりの希望に合わせた柔軟な勤務シフトを作成。「決められた仕事を、ご自身の生活リズムに合った時間で。隙間時間の活用やダブルワーク、短時間なら勤務ができる、という人におすすめしたい」と話している。

2022年10月3日 上越タイムズ掲載記事より抜粋

### サンクス米山

## 子育て世代 働き方に理解と支援



サンクス米山で特に重視しているのは、一人ひとりの働きやすさ。国の制度への準拠はもちろん、職員間の協力体制を整え、家庭と仕事を両立できるよう注力している。子育て世代の徳竹結樹さんは勤務時間を短縮し、入浴や食事の介助などに特化した業務を担当。「日々の業務内容が明確に定まっているため、(退勤時に)引き継ぎをしやすく、家庭に重きを置いて働ける。急な子どもの病気に『早く行ってあげて』と背中を押してもらったこともあり、子育て経験のある先輩の理解がありがたい」と職場の配慮に感謝する。

2023年1月26日 上越タイムズ掲載記事より抜粋

Wワーク

シニア大勢活躍

子育て世代活躍

未経験OK

キャリアアップ支援あり♪

### サンクス柿崎

夜勤専従職(契約) ※介護系の資格必須

時 間 16:30～翌9:30 休憩2H  
給 与 夜勤1回 35,000円  
年 収 約420万円

あと1名

### 特別養護老人ホーム サンクスレルヒの森

フルタイム(正社員) ※入職祝い金対象 4万円×6か月、資格取得費用補助あり

時 間 7:30～16:30、8:30～17:30、10:00～19:00、  
16:30～翌9:30(シフト制)  
給 与 199,500円～297,000円  
※夜勤手当1～4回 7,000円、5回以上11,000円

早番遅番(正社員) ※入職祝い金対象 2万円×6か月 ※無資格・未経験可、資格取得費用補助あり

時 間 シフト制 7:30～16:30、8:30～17:30、10:30～19:30  
給 与 165,500円～245,000円

### その他 施設

児童養護施設 若竹寮

障害福祉サポートセンター りとるらいふ

みんなでいきる 相談センター など

ほかにも他業種・  
多職種の求人あり

詳しくは  
こちらから



### サンクス米山

夜勤専従職(契約) ※介護系の資格必須

時 間 16:30～翌9:30 休憩2H  
給 与 夜勤1回 35,000円  
年 収 約420万円

あと1名



フルタイム(正職)

※入職祝い金対象 4万円×6か月 ※無資格・未経験可、資格取得費用補助あり

時 間 シフト制  
7:30～16:30、8:30～17:30、10:30～19:30、16:30～翌9:30  
給 与 199,500円～282,200円

朝専用介助(パート) ※無資格・未経験可

時 間 7:30～11:30(4H)  
給 与 時給1,300円

社会福祉法人

みんなでいきる

法人本部

上越市西城町2-10-25-307

TEL.025-530-7260

施設見学 随時対応いたしますので、お気軽にご相談ください







過去のレシピは  
こちらから

# レシピ遺産 THE RECIPE HERITAGE

## 【ちまき】

端午の節句行事と共に中国から伝わったちまき。中国の故事から、難を避ける厄除けの力があるとされています。手作りのちまきを食べながら子どもの健やかな成長をお祝いしましょう。



### 材料 (10個分)

|          |     |
|----------|-----|
| もち米      | 2合  |
| 笹        | 20枚 |
| イグサまたはスゲ | 10本 |

※畠表、チカラシバ、ミチシバなどともよばれる

### Point



冷凍した笹は水に浸して解凍しザルにあげ水分をよくふき取る。イグサまたはスゲを水につけて柔らかくしておく。笹(冷凍したもの)やスゲは上越あるん村や朝市で購入可能。無い場合はナイロン紐でも可。

- 1 もち米を軽く水洗いする。
- 2 笹1枚を三角に折り、太さじ3(約35g)ほどのもち米を入れたら菜箸などでつついて先端までしっかりもち米を詰め、フタをするように折りたたむ。
- 3 笹をもう1枚用意し、2をさらに包むように折込んだらイグサでしばる。※2・3の詳細は動画を参照
- 4 鍋にたっぷりの水を入れ3を浸けて落し蓋をし、そのまま一晩(6〜8時間)おく。
- 5 4を火にかけ、フタをして約1時間ゆでる。お湯が少なくなったら足しながらゆでる。
- 6 ゆであがったらザルにあげ、冷めたらきなこや砂糖醤油をつけて食べる。



動画で2・3の手順をチェック



おしえてくれた方／桑取谷のユキさん  
おしえてくれた場所／平左衛門カフェ

⑧上越市横畑524 ⑨金・土・日曜、祝日 11:00〜16:00  
☎025-541-2602 ⑩かみえちご山里ファン倶楽部



木漆工芸作家

飯塚 直人さん (47)

上越市出身

上越市板倉区在住

自分で伐採した木から器などを成形し、漆を塗って仕上げる。そのせいか、飯塚さんの作品は漆の下の木素材の温もりが伝わってくる。つるつるではなくて少しざらつとして温かく、いつまでも触っていたい。

会社勤めに疑問を感じながらも、やりたいことがあったわけでもなかったある日、『陶芸家になろう』という本に出会い、『陶芸家になろう』と決意。陶芸家を訪ね歩くうちに漆もやる木工作家に出会い、漆に強烈な興味を覚える。二人の漆作家のもとで合計4年ほど修行。ようやく独り立ちしたの

が30歳の頃。しかし、何を作ったらいいのかわからない自分がいた。妻がハローワークで林業の求人を見つけて、漆と関係ない仕事じゃないからやってみたら?と。これがとてもいい経験になった。山に立つ木の姿を見ることが創作の刺激になったのか、作りたいものが見えてきた。

もともと工芸に興味があったわけでもないのに、会社を辞めたあとに妻と工芸に触れる日本一周の旅に出た。柳宗悦の著書『手仕事の日本』と米と鍋を車に積んで、美術館や作家を訪ね歩いた。その旅も今の仕事のベースになっている。

現在は板倉区の集落に住み、半

農半工芸、ときどき伐採という暮らしを送る。今後は漆も自分で採取したいと、畑に苗を植えた。上手に育てても大きくなるまでに10〜15年、それでやっと牛乳瓶1本程度の漆が取れて、その木はおしまい。恐ろしく経済効率が悪い。そういうものこそ大事にしたいと、飯塚さんは思っているのだらう。



飯塚直人 木漆工芸展 4/26〜7/23  
この春オープンした「多賀茶焙煎所」にて。  
多賀茶焙煎所 上越市仲町3-1-9 10:00〜17:30  
火曜定休 TEL.025-526-7570

今回から始まった「もくもくつくる人@多賀茶焙煎所」は、3か月に一度掲載。多賀茶焙煎所ギャラリーコーナーで展示販売する作家さんをご紹介します。

## もくもくつくる人

@多賀茶焙煎所

Vol.1

## 壁や床はそのまま。たった1日で新しい玄関に!

### 施工後



YKK AP ドアリモ

### 〈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 **299,200円** (税込)

※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

【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 プラカ3 2F HUB STATION KENTO内

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! madoya\_madosuke 窓屋窓助





上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

# 第109回 ところら日和

## 柿崎駅 周辺編

上越市の北端に位置する柿崎の中心エリアには、お店や観光スポットが連なります。15ページのオタクイズも要チェック!

イラスト/あつべ☆



### ① 岩野屋旅館

明治20年創業の漁師の宿。新鮮な地魚がリーズナブルに食べられる。すぐ裏には海があり信越本線が通るため、沈む夕日と電車を部屋から眺めることができる。かきざきドームが近く、合宿に来る団体学生も多い。一泊二食プラン7,700円～、学生応援プラン5,500円など。釣りや登山のアクティビティプランもあり。仕出し・宴会も可能。

☎025-536-2328

📍上越市柿崎区柿崎6187



漁師歴50年。まだまだがんばります



3代目の岩野武雄さん

漁れたてのお刺身や焼き魚を提供。米や野菜も地元産にこだわる



### ② 柿崎中央海水浴場

少し粒の大きめな砂浜で透明度も高く、浜辺から望む夕日が美しい。無料駐車場、トイレ、シャワー、更衣室も完備。駅から徒歩5分。

2023年の開設期間は7/15(土)～8/20(日)です。



みかん大福230円。甘酸っぱいみかん餡と生クリームが絶妙



卵・牛乳・砂糖のみで作った無添加のとろけるプリン150円



プレゼントあり詳しくは15面へ



店主の佐藤裕さん

### ③ お菓子処 小浜屋本店

老舗の和洋菓子店。1868年頃に網元から菓子屋へ業種転換し現在4代目。桜もちやいちご大福など季節の和菓子や種類豊富な焼菓子、アイデア豊かな新作が随時並ぶ。店主おすすめは塩味の効いたこし餡を包んだ小ぶりな大福「幸せの大福」。5月半ば頃まで販売。夏季は「溶けない葛バー」や「冷やし団子」などひんやりスイーツが登場する。

☎025-536-2331

📍上越市柿崎区柿崎6319

🕒9:00～18:30

📞水曜、第1・3火曜



上段左から:義の塩さぶれ160円、森の妖精たち360円、米山ゆべし130円、上越ショコラ萌280円。下段左から:草もち140円、幸せの大福130円

### ④ 浄善寺

浄土真宗のお寺。全国でも珍しいお城のようなインドパゴダ様式の本堂は国登録有形文化財。いつでも自由に見学、撮影OK。5/5には花まつりを開催。🕒7:00～17:00 📞無休



柔らかローストポークの冷麺 800円。大盛り無料!

### ⑤ いそっぷ 磯爽風

古くからこの地で割烹旅館を営む水澤家が店の一部を使い営む居酒屋。新型コロナの影響で始めた平日ランチがコスパ良く好評。一番人気の日替わり定食のほかに、ハンバーグとんかつ、から揚げなどの定食や自慢の冷麺、柿崎川ダムカレーなどのメニューあり。ランチは週末お休み。夜は金・土曜のみ営業。

☎025-536-2665

📍上越市柿崎区柿崎6395

🕒ランチ営業(月・火・木・金)

11:00～14:00(LO13:30)

夜営業(金・土)

17:30～22:00(LO21:30)

📞水曜、土曜、日曜、不定休



バランスよく品数豊富な日替わり定食 930円。この日は、チキン南蛮・焼鮭・高野豆腐とがんも煮物・ふき味噌など。各定食のご飯大盛り無料



ランチ担当の片桐莉依さん



いっしょ、いっしょ 上越すまいステーション通信

上越すまいステーション 7周年記念祭 第2弾

5/13 SAT 14 SUN 20 SAT 21 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

📍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

ガステラス通信 Vol.01

助成金 制度メニュー 増えます

都市ガス機器助成金制度 都市ガス機器の設置費用の一部を助成します

都市ガス衣類乾燥機 助成額 3万円/台 先着 70台

家庭用燃料電池 エネファーム 助成額 40万円/台 先着 5台

省エネ高効率給湯器 エコジョーズ 温水暖房機器との同時設置 助成額 3万円/台 先着 35台 エコジョーズ本体の設置 助成額 2万円/台 先着 20台 ※エコジョーズは温水暖房機能付きの機種が対象です

都市ガス料金割引制度 最大10%割引を最大6年に延長!

新築等で都市ガスを新たに使用する方に 新築お祝い割 5%OFF

中学卒業までのお子さまが同居している場合+5% 子育てプラス割 10%OFF

上越市ガス水道局 ショールーム「ガステラス」

上越市春日山町3-1-63 TEL:025-512-0016

営業時間:平日 10:00～18:00、土日祝 10:00～17:00

休館日:毎月第1・第3土曜・年末年始

くもんの先生 はじめませんか?

公文教室実施説明会 6/9(金) 18:00～19:30 ※3日前までに予約

公文式大賞教室

zoom web説明会 ※3日前までに予約

5/12(金) 17:00-18:00 5/24(水) 16:00-17:00 5/31(水) 10:00-11:00 6/2(金) 17:00-18:00 6/15(木) 17:00-18:00

公文式「5月無料体験学習」受付中 学習期間 5月1日(月)～5月31日(水) くもんいくもん 検索

上記の期間中の1週間、教室で計2回まで、公文式学習を体験(無料)していただける機会です

●期間中、各教科につき参加は一度です

※5月末ごろのご予約の場合は、教室での体験が1回となる場合があります。

●費用/無料 ●対象/幼児、小学生、中学生、高校生以上

●教科/算数・数学、英語、国語

●教室で直接ご予約いただけます 1教科から学べます

KUMON

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



上越

ボディ

1room Cachette

ワンルームカシェット

最短で二の腕痩せとクビレを♪  
がんばる女性の自分磨きサロン



こんなお悩みありませんか？  
✓むくみ体質で体が重い  
✓夏は腕を出すのに抵抗がある  
✓ボディラインの崩れが気になる  
✓気軽にエステに通いたいけど不安がある。  
1回でもむくみがとれるので体の軽さや肌ツヤも変わり全身スッキリ♪  
気軽に通いやすいシステムで、ボディラインの引き締めやセルライトケアでリピーター様に多くご来店いただいております♪

Information

ご新規様メニュー

●全身ボディ痩身……………9,800円

●半身ボディ痩身……………7,200円

●ハーブフェイシャル……………8,800円

「cocolaを見た」で500円OFF

有効期限 2023年5月末日まで

☎080-9384-3910  
⑨上越市富岡3525 2F左奥  
⑩10:00～17:00  
⑪木曜、第2・4日曜  
⑫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

女性も男性も、あなたの薄毛のお悩み  
美容室&オンラインで解決しませんか？



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5月末日まで

☎0120-82-5650  
⑨上越市南本町3-14-12  
⑩平日 9:00～18:00(受付終了)  
土日祝 9:00～17:00(受付終了)  
⑪月曜、第1火曜、第3日曜 ⑫有



上越

ボディ

マシンピラティススタジオ Two Three 新潟上越店

トゥースリー

マシンを使用することで夏に向けて  
動きやすい理想的な身体へ！



ピラティスをご存知ですか？  
ピラティスは体幹やインナーマッスルを鍛えて身体を健康的に鍛えることが目的です。  
マシンのスプリングを使用することで負荷を調整できるので、力が弱い方も無理なくできます。  
姿勢調整や怪我の予防などにも効果的。  
どの世代や身体レベルにも合わせることができ、均整の取れたボディラインを目指せます。

Information

●まずは体験！体験料……………2,200円

(当日入会で体験料と入会金3,300円が無料)

●リフォーマー月3回コース……………11,550円⇒9,900円

●リフォーマー月4回コース……………15,400円⇒13,200円

●Men's月3回コース……………14,850円⇒13,200円

有効期限 2023年5月末日まで

☎070-2296-0023  
⑨上越市富岡539-2 パティオ上越2F  
⑩9:30～20:30  
⑪不定休  
⑫有



上越

脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店

ディオーネ

薄着の季節がすぐ来ます！  
ディオーネなら間に合います



新生活がスタートします。  
3～4週間に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  
⑨上越市鴨島1-3-48 スノウツド1F  
⑩10:00～19:30(完全予約制)  
⑪木曜、第2・4金曜  
⑫有

LINE友達追加で  
かんたん問合せ▶



あるん畑 通信

あるん畑 × YAGAIYA × cocola

連動企画 レシピ Vol.24

Instagram cocola 公式アカウント連動企画

④ #上越産野菜でかんたんレシピ

「上越産ウド」

あるん畑では山菜に独自の出荷規格を設けている。ウドにおいては「白根」の部分がしっかり残った状態であることが絶対条件。適切な長さや握り方についても栽培指導会などで周知をする徹底ぶりだ。この春も上質な山菜がズラリと並び、売場を賑わせている。

上越産梅ウドの酢漬け

レシピ監修:YAGAIYA 栄養士 信田絃基

レシビは動画で配信中！

web cocolaでも見られるよ！

推薦者:亦野潤一さん (あるん畑 店長)

上越妙高は山菜の宝庫！

当店では、主要な山菜15品目に出荷規格を設けています。サイズや刈り取り時期、握り方など細かな条件をクリアした山菜のみが店頭に並びます。目利きの生産者が、自信を持って出荷する山菜。そのおいしさはクチコミにより県外からもファンが訪れるほど！品質・品揃えともに県内トップクラスの当店にぜひお越しください♪

旬菜交流館 あるん畑

☎025-525-1183

⑨上越市大道福田639

⑩9:30～18:00 ⑪12/31～1/3

YAGAIYA

☎025-545-1865

⑨上越市中央1-9-5

⑩18:00～23:00 ⑪月曜

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！

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・カラーの白髪染めは、ダメージを極力抑えることができます。  
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。  
初夏の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

根元染め(2cm以内)…3,500円

部分染め(2cm以内・襟足込)……………2,500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5月末日まで

●白髪染めコース(税込)

全体染め……………3,000円

根元染め(2cm以内)…2,500円

部分染め(2cm以内・襟足込)……………1,500円

【上越パティオ店】☎025-530-7144  
⑨上越市富岡539-2 パティオ1F  
【柏崎店】☎0257-41-6460  
⑨柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F  
⑩9:00～最終受付17:00 ⑪12/31～1/2

ご予約はこちらから▼



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5月末日まで

☎025-546-7304  
⑨上越市本町2-1-12 フォルテヒルズ高田101  
⑩9:00～19:00  
(19:00までのご予約で20:00まで対応)  
⑪火曜 ⑫店舗横に4台分有り



上越

エステ

ヒーリングデトックス りらっくり

ボディ・フェイシャル・各種脱毛の  
トータルエステサロン



当店ではボディ・フェイシャル・脱毛すべてに最新機器を完備し、高い効果を実感していただけます。  
脱毛は白髪、うぶ毛も可能。さらに減毛が早いとご好評をいただいております！

無料相談や脱毛が初めてで痛みなどご心配な方は無料パッチテストも行っています。  
LINEからもお問合せOKです。お気軽にお問合せください。

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  
⑨上越市本町3-2-25 サンエービル2F  
⑩10:00～17:00  
⑪日曜、祝日  
⑫有







毎年大人気! 平家うど、こごみなど旬の山菜料理と山菜の天ぷらがセットになった「山菜ランチ」を4/24(月)～5/31(水)でご提供♪ お持ち帰りもOK。

- ざるそば+山菜料理 1,300円
- ごはん+みそ汁+山菜料理 800円
- 山菜料理おそうざいテイクアウト 500円

※写真は一例。食べ放題ではありません。

☎090-4756-8811  
④妙高市中町4-16 いきいきプラザ1F  
⑤11:00～18:00 (山菜ランチは11:30～13:30) ⑥日曜 ⑦有



手打ちそば平丸

山菜ランチ 100円引き

●1枚で4名様まで有効 ●注文時提出

有効期限/2023年5月末日まで cocola



OPEN 16周年

日頃の感謝を込めて年に1度の特別なランチビュッフェを開催します。今年は食べ放題orテイクアウト用容器にビザ・パスタ詰め放題(前菜盛り合わせ付)を開催。5/3(水)～5/7(日)、大人お一人様2,618円、65歳以上・小6～4年1,628円、小3～1年968円、幼児528円、3歳以下無料。GW中の休みはインスタをチェック。

☎025-523-3060  
④上越市大豆1-9-15  
⑤ランチ11:00～14:30 (LO14:00)、  
ディナー17:30～21:00 (LO20:30)  
⑥火曜(祝日の場合は翌日) ⑦有



イタリア料理 Frutto (フルット)

ご飲食代より100円引き

●1グループ1枚のみ(別会計無効) ●テイクアウトにも使用可  
●他との併用不可 ●注文時提出

有効期限/2023年5月末日まで cocola



「IMORI CAMPSITE」～いもりの森～

いもり池の美しい季節がやってきました。妙高山を鏡に映して、「IMORI CAMPSITE」～いもりの森～、そば処「芭蕉苑」をぜひ楽しんでいってください。ざる蕎麦960円。天ぷら蕎麦1,680円～。施設内にはカフェやバーも。お蕎麦に合うクラフトビールや白ワインも。天気の良い日は風通しの良いテラス席でのお食事がおすすです。

☎0255-86-4727  
④妙高市関川2264-19  
⑤11:00～18:00  
⑥冬季のみ ⑦有



そば処「芭蕉苑」

お蕎麦100円引き

●グループ全員有効 ●来店時提出

有効期限/2023年5月末日まで cocola

オトクーポン  
@ここら

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



アイコンの見方

☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

春の行楽、お祝い事や歓送迎会におすすめメニューをご紹介します



上) バリエーション豊かな店内メニュー  
下) 【札幌ザンギバーレル】は20ピース要予約

ファイヤーバーグ上越富岡店  
☎025-520-7755  
④上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内  
⑤11:00～22:00  
⑥無 ⑦有



春の行楽シーズンにピッタリな当店おすすめメニューをご紹介します!

★店内飲食メニュー★  
当店一番人気! 2品を楽しめる最強コンビ♪  
【札幌ザンギ&ハンバーグセット】150g 980円～  
全部楽しめる大人気セット  
【FBセット】150g 980円～  
ハンバーグを堪能したい方♪  
【ファイヤーバーグセット】150g 680円～  
贅沢に有頭エビフライをトッピング!  
【有頭エビフライバーグ】150g 1,130円～  
★テイクアウト限定★  
パーティーやおもてなしに最適♪  
【札幌ザンギバーレル】  
10ピース 1,400円/20ピース 2,700円  
20ピース以上はあらかじめご予約をお願いします。  
一部の商品を除き、テイクアウトOK! 詳しくは  
店頭またはお電話にてお問合せください。店頭  
注文の際は混雑具合によってお待ちいただく  
こともあります。お電話での注文の際は受け取り  
希望時間30分前までにご注文をお願いします。

ファイヤーバーグ上越富岡店  
クーポン1枚でグループ全員有効  
ソフトドリンク1杯無料  
●来店時提出  
有効期限/2023年5月末日まで cocola

いつでも大人気「cocolaプレート」



いつでも大人気! 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  
⑤11:00～14:00  
17:00～20:30  
⑥木曜 ⑦有



レストラン ムーンベアー

クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート」980円

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

有効期限/2023年5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。GWからは数量限定の冷やし  
たいやき「夏鯛」も販売開始予定です。モチモ  
チの皮にこしあんとホイップクリームがぎっし  
り♪ 期間限定あんでも続々登場!

☎025-544-2838  
④上越市五智国分18-2  
⑤10:00～19:00  
⑥月曜 ⑦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5月末日まで cocola

山菜そばまつり開催! 板倉の自然が生み出す春の味



上) 黒い瓦屋根に板張りの壁が目印  
下) 採れたての山の恵みかたっぶりのセットです

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



大正時代の旧藤田家住宅をリノベーション。  
国の登録有形文化財に登録された、落ち着いた  
雰囲気の中で召し上がっていただけます。  
上越産のそば粉を使用した手打ちそばと板倉  
区内で採れた山菜を使用した2日間数量限定  
特別メニューを販売。そばと相性抜群の山菜  
をぜひご賞味ください。

日程:5/13(土)・14(日)  
11:00～15:00 (LO14:30)  
ざるそば山菜・笹寿司セット 1,700円  
※ざるそば・山菜料理小鉢・山菜の天ぷら・  
笹寿司(予定)  
※1日限定40食

《いたくら特産品販売》  
笹寿司・山菜おこわ・みょうが団子・山菜の  
惣菜・笹団子・おやき・手打ちそばなど  
4/22、5/27(毎月第4土曜)11:00～13:00開催  
予定。※出店者も募集中です!

そば処 いたくら亭  
おまかせ天ぷら(小)プレゼント  
●クーポン1枚に付き1名様有効 ●他との併用不可 ●イベント時使用不可  
●注文時提出 ●クーポン使用時はスタンプカードに反映されません

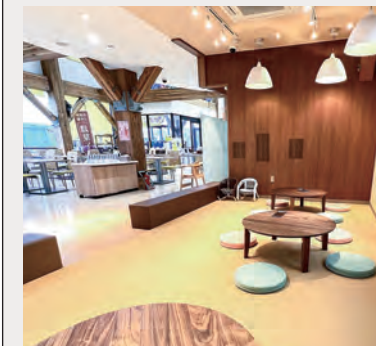
有効期限/2023年5月末日まで cocola

お子様メニュー新登場! 子連れで楽しめる店内に♪

お子様がきつと喜ぶ、わくわくキッズメ  
ニュー! 「お子様カレー」をはじめ、ラーメ  
ン、うどんの3種をご用意。いずれもゼ  
リーとジュースがセットで、店内のお楽  
しみガチャで使えるメダル付き! また、だ  
いにちスローライフビレッジのリニュー  
アルにともない、お席がフードコート仕  
様に拡大。当店のお子様メニューを楽し  
みながら、パパママは大戸屋のメニュ  
ーもお召し上がりいただけます! ぜひご  
家族でゆっくりお過ごしください♪  
※麺類はランチタイムのみ



▲お子様カレー、ラーメン、うどん(ゼリー・ジュース付 各400円)



▲キッズスペースも完備しています

だいにちスローライフビレッジがフードコート  
スタイルにリニューアル! 店舗間の壁をなくし、  
「となりのカレー屋さん」と「大戸屋」を自由に行  
き来できるようになりました。

だいにちスローライフビレッジ  
となりのカレー屋さん

☎025-530-7304

④上越市大字大日31  
だいにちスローライフビレッジ内  
⑤11:00～18:00 ⑥1/1、2





上越

毎年大好評のGWスペシャルランチビュッフェ 今年も賑やかに開催します♪



連休は家族やお仲間とグルメ三昧! こだわりのお料理をお楽しみください。

■GWスペシャルランチビュッフェ  
GW特別メニュー! 焼きたて牛ステーキ、特製ローストビーフ、県内産ポークステーキなど肉三昧。サラダバーとドリンクバー付きのおトクなビュッフェ。チョコレートファウンテンを始め、各種デザートも充実の内容!  
期間:5/3～5/7 11:30～14:30 (LO14:00)  
料金:大人3,500円、小人2,000円、幼児1,000円  
★LINE会員様はGWスペシャルランチビュッフェが大人料金から500円引! おトクにぜひ♪

ホテルメイドの豪華フルコースランチも実施中!  
■「フルコースランチ」…1,500円～  
毎日開催(但し、5/3～7は除く)  
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

上) GWスペシャルランチビュッフェ 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  
㊤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↓  


上越

高田から30分で味わえる大自然



【5月3日OPEN】  
坊ヶ池湖畔、清里の山のカフェが今年も始まります! 高田平野や日本海絶景を楽しみながら、地産地消のおいしい食材を味わえるカフェとして土日祝のみ営業。春は季節限定メニュー「山菜弁当」を数量限定でご提供します! 特産品や雑貨の販売もありますのでお楽しみに♪

☎025-528-4100  
㊤上越市清里区青柳3548  
㊤土日祝 11:00～15:00  
㊤平日

ビュー京ヶ岳 

ビュー京ヶ岳

コーヒー1杯100円引き

●お一人様につき1枚有効 ●テイクアウト可 ●来店時提出  
有効期限/2023年8月27日まで cocola

上越

こども園の給食ランチをYAGAIYAで



給食事業YAGAIYAフードサービスを運営する当店。5/13～7/15の毎週土曜に、たちばな認定こども園の給食から園児に人気の献立を味わえるランチ営業を開催。園同様、食材はほとんどがあるん畑から直送。店内ではあるん畑のLINE登録で野菜をもらえる企画も。「本格園児ランチ」など660円～。

☎025-545-1865 ※予約優先  
㊤上越市中央1-9-5  
㊤ランチ営業 11:00～14:00、予約電話受付 16:00～19:00、通常営業 18:00～23:00  
※通常営業は給食メニュー提供不可 ㊤月曜

YAGAIYA

メニューどれでも1品 半額

●1商品につき1枚 ●1席2枚まで ●2歳以上お一人様ワンオーダー制  
●ランチ営業限定 ●他との併用不可 ●来店時提出  
有効期限/2023年7月15日まで cocola

YAGAIYA

メニューどれでも1品 半額

●1商品につき1枚 ●1席2枚まで ●2歳以上お一人様ワンオーダー制  
●ランチ営業限定 ●他との併用不可 ●来店時提出  
有効期限/2023年7月15日まで cocola

上越

春のエアコンクリーニングキャンペーン!



おそうじ本舗®

冬の汚れは今のうちに。5月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に、お見積り合計金額より1台目1,100円引き、2台目以降はさらにうれしい割引もあります。詳細はお気軽にご相談ください♪ お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。新鮮な空気で夏場を迎えましょう。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

壁掛けエアコンクリーニング通常1台 12,100円  
1台目1,100円引き、2台目以降さらにうれしい割引あり  
●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可  
有効期限/2023年5月1日～5月末日 cocola

妙高

エアコン掃除。春の早割キャンペーン



おそうじ本舗®

春の早割キャンペーンを開催! 5月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に、お見積り合計金額より1台目1,100円引き、2台目以降はさらにうれしい割引も。お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。電話による相談だけでも大歓迎! 価格はすべて税込。5/8(月)からは妙高市プレミアム商品券「地元で買い物券」が使えます。

☎0120-511-017  
㊤妙高市上四ツ屋76-13  
㊤8:00～17:00  
㊤不定休、12/31～1/3

おそうじ本舗 妙高新井店 

おそうじ本舗 妙高新井店

おそうじ本舗 妙高新井店限定

壁掛けエアコンクリーニング通常1台 12,100円  
1台目1,100円引き、2台目以降さらにうれしい割引あり  
●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可  
有効期限/2023年5月1日～5月末日 cocola

上越

カイロプラクティックって、何をのするの?



カイロプラクティックは、身体の歪みをつくる背骨や骨盤を矯正し、身体全体のバランスを整えます。それにより関節の動き・筋肉の緊張・神経伝達などが、本来の自然な状態に近づき、回復能力を高めていきます。歪みを整えて健康な身体をつくるお手伝い。腰痛、肩こり、頭痛などで悩んでいる方はご相談ください。

☎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 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5月末日まで cocola

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 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5月末日まで cocola

上越

土曜日キッズクラス無料体験受付中



5月末までのお申込みで授業料が3か月半額! この春開講したばかりの土曜日のキッズ英会話クラスでは2歳～小学生まで、英会話を始めてみたいお子様を募集中です。ネイティブ講師のレッスンで楽しみながら英語を聞く耳、きれいな発音を身に付けます。まずは無料体験にお越しください!

☎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

入会金無料 +  
授業料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5月末日まで cocola

ジェイムズ英会話 上越校

入会金無料 +  
授業料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5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!



CORE HAIR  
From the core, the hair of all.

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ご相談ください。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  
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5月末日まで cocola

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5月末日まで cocola

上越

シミ、しわに最先端のエイジングケア



シミ、しわ、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に。本気でお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  
㊤上越市子安1218  
㊤13:00～19:00 ※完全予約制  
㊤水・木曜 ㊤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5月末日まで cocola

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5月末日まで cocola

上越

G-UP縮毛矯正・ストレートキャンペーン!!



5・6月は、縮毛矯正・ストレートキャンペーン!! G-UPストレート(縮毛矯正)23,100円(ミディアム料金)が平日は18,000円(長さ不問)。さらにプラス1,500円でカットOK。土日祝は10%OFF! 4/29・30・5/6・7は平日料金にて。※5/1・2は営業、5/3～5はお休み。

☎0120-70-0509  
㊤上越市春日山町3-18-59 ラフォーレ春日山1F ㊤8:30～19:00※土日祝18:30まで ㊤月曜、第1火曜、第3日曜 ㊤有

フレンド 上越 

フレンド 上越

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

上越

韓国女優にも人気のバイオペリング



韓国女優もこっそり受けている、うるぶる肌作りを目指す秘密のスペシャルケア。肌に優しい純正ハーブエキスと海藻から抽出したの美容液で古い角質を洗い流し、ニキビ跡やシミ、しわ、ザラザラ毛穴などの肌の生まれ変わりをサポートし整えていきます。低刺激で敏感肌の方にもおすすめ。通常35,000円→初回28,000円。

☎025-545-2555 / 080-1230-9157  
㊤上越市中央1-11-4 エルやまざき1F  
上越信用金庫本店様隣  
㊤9:00～20:30(LO20:00) ※予約優先  
㊤不定休 ㊤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5月末日まで cocola

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5月末日まで cocola



総勢  
27名様  
に当たる!

# 読者プレゼント



10名様

① 笹倉温泉 龍雲荘 より

## 日帰り入浴券+オリジナル入浴剤1包

別名「クレンジングの湯」と称される笹倉温泉。滑らかな泉質でつるつる美肌に。※営業時間はHPまで

④ 糸魚川市大平5804  
☎ 025-559-2211



3名様

② 磯爽風(いそっふう)さん より

## 冷麺

店長おすすめの冷麺は、コシのある麺にさっぱりスープがベストマッチ。これからの季節にぴったりです。

④ 上越市柿崎区柿崎6395  
☎ 025-536-2665



5名様

③ お菓子処 小浜屋本店さん より

## 焼菓子セット

香ばしいナッツが入った、義の塩さぶれ・米山ゆべし・汐風のシンフォニーのおすすめセット。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市柿崎区柿崎6319  
☎ 025-536-2331



3名様

⑤ 橋本園芸さん より

## 季節の花苗セット 引換券

花苗の種類は受取り時期により一番旬のものをお店でセレクト。※写真はイメージです。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市市野江339  
☎ 025-525-4802



3名様

⑥ 多賀茶焙煎所さん より

## お茶と上生菓子セット

4/26(水)オープン。多賀一番棒茶やシングルオリジン煎茶と季節の和菓子を事前予約制でお召上がりいただけます。

④ 上越市仲町3-1-9  
☎ 025-526-7570



3名様

⑦ 上越ファイナショナルプランナー小日向由美子さん より

## エンディングノート

オリジナルのエンディングノート「ANESYS(安心) NOTE」。資産形成などの90分無料相談、随時受付中です。

☎ 080-5033-5075

【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 年齢とともに気になる身体の不調や悩みがあれば教えてください
- ⑤ もう一度食べたい・一度は食べてみたい贅沢グルメ・絶品グルメはありますか？

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 5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5月19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。

## これであなたもここらオタクウィズ

ここらの歴史、文化、自然を知って、もっとここらを好きになっちゃおう！

### vol.27 お引き上げて知ってる？

出題者：柿崎観光協会

上越市柿崎区で毎年6月20日～22日までの3日間開催される「お引き上げ商工まつり」についてのクイズです。



Q1 お引き上げ商工まつりのお引き上げて何を「引き上げ」る？

- ①海底に眠るお宝 ②井戸の底に沈む仏像 ③法事の開催日

Q2 祭の会場となる浄福寺・浄善寺の宗派、浄土真宗の開祖は誰？

- ①最澄 ②親鸞 ③法然

Q3 お引き上げ期間中の来場者数は次のうちどれくらい？

- ①約4,000人 ②約40,000人 ③約400,000人

Q4 祭のフィナーレを飾る大民謡流しで使われる音楽は？

- ①柿崎ふれあい音頭 ②米山甚句 ③三階節



◀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「小林古怪ってどんな人？」の答えは、Q1.③日本画/Q2.②2月11日/  
Q3.③茂/Q4.①マルチーズでした！

⑤ 頸城自動車株式会社

cocola

全国旅行支援適用コース

新型コロナウイルスワクチン3回接種者  
または検査陰性者限定の旅

※ただし予算上限に達した場合は予告なくキャンペーンが終了となります。

cocolaスタッフが  
同行します♪

今注目の  
スポット!

なかなか予約が取れないスイーツ専門店へ  
ふかや花園プレミアム・アウトレットと  
めんたいパーク群馬とイタリアンビュッフェ

NEW

■ 埼玉県 ■ ガイド同行 ■ 朝0昼1夕0

【出 発 日】6/3(土) (日帰り)

【旅行代金】大人小人同額 割引後 お支払い金額  
お一人様12,000円→9,600円

※添乗員は同行いたしません。  
※お申込み時及び旅行当日は身分証明書(原本)とワクチン接種歴(コピー可)が分かる書類を必ずご持参ください。

コース

直江津石橋バスセンター7:30→高田8:00→新井8:30→(上信越道)→上里カンターレ(イタリアンビュッフェ屋・スイーツとベーカリー専門店でショッピング)→ふかや花園プレミアム・アウトレット(自由散策・約2時間滞在)→めんたいパーク群馬(明太子の老舗かねふくが運営する明太子工場でショッピング)→(上信越道)→新井18:20頃→高田18:40頃→直江津石橋バスセンター19:00頃

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

お申込み・お問合せ ⑤ 頸城自動車株式会社 頸城自動車

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

※旅行条件は当社標準旅行業約款・特別補償規程によります。詳しくは当社HPをご覧ください。※各種割引券はご利用いただけません。  
※道路状況により所要時間が変更になる場合がございます。 ※全ての写真・イラストはイメージです。 ※最少催行20名様

■ cocola お持ち帰りスポット 【上越市】 うみてらす名立・糸しんの里記念館/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(道の駅あい店)/わくわくランドあい

【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نز/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ちから/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→



ここらへんの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

# cocola



6月号

「美活・健康大作戦」

「Debut! 合同企業説明会」ほかを予定

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

今シーズンJ1に昇格したアルビレックス新潟! 昨年J2優勝したメンバーがほぼ残留し、全員が戦力でさらにパワーアップ。毎試合子どもと一緒に楽しく観戦しています。そんな中、テレビ番組のプレゼントで直筆サイン入りのポスターが当選!! うれしいプレゼントは額に入れて毎日眺めています。J1でも上位にいけるように上越から応援しています。がんばれアルビレックス新潟!!(石田)

発行人 竹内 豊

編集部 山岸 愛 / 栗田 浩子 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 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 あっぺ☆(ここら日和)



※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。個人情報保護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



妊活 vol.118

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** 体外受精が保険適用になりましたが、全てが保険でまかなえるのでしょうか。  
全額自己負担の治療・検査はありますか？ また、費用はどのくらいでしょうか？

**A** 体外受精などの現在行われている妊娠に必要な生殖補助医療全ての治療は、政府が決めた保険点数のもと保険医療で行えることになりました。また、保険が使える治療法は全てエビデンスなどから治療法に推奨される根拠のあるもので、治療には支障がなく全てが適用となりました。

生殖補助医療に関しては、全て保険の範囲内で行え、自費診療を行うと混合診療にあたりますので、男性の検査でも一切自費診療はありません。

費用に関しては、高単位の排卵誘発(採卵数と妊娠率が比例するため)を行い、凍結受精卵を作成までで自己負担は約8~12万円が多くの方にあてはまり(個人差があります)、胚移植周期で約5万円くらいとなります。これらの治療には高額医療費制度を利用でき、また生命保険の手術にも該当しますのでさらに負担は軽減されます。そのうえ、本年4月から上越市、妙高市では、保険適用の生殖補助医療について新たな助成制度ができ、1回の治療につき自己負担額の全額が最大10万円まで補助されることになりました。上越市・妙高市役所の担当の方々のご努力、若き市長の英断に感謝申し上げます(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



診療時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.126

なんとかなるさあ~法律相談

**Q** 夫と別居して1年以上経過していますが、別居して以降、夫は私と子どもに何ら生活費の支払いをしてくれません。まだ離婚していませんが、児童扶養手当の支給を受けることはできないのでしょうか。

**A** 離婚や死別あるいは他方の親の養育放棄(「遺棄」と言われている)が原因で、親が子どもを一人で養育することがあります。その経済的困難は相当なものです。児童扶養手当は、ひとり親家庭などの児童が健やかに育つように支給されるものです。

今回、国が「遺棄」の認定要件を見直しました。従前は、親が行方不明の場合や、親の暴力やアルコール依存症などで子が避難している場合が1年以上継続している場合にのみ「遺棄」が認められていました。

しかし、今回の見直しでは、これらの事情がなくても、親の一方が監護義務をまったく放棄しており、監護意思及び監護事実が客観的に認められない場合には、「遺棄」に該当する可能性があることが示されました。

例えば、離婚していない場合でも、親の一方が他方と長期間別居状態で生活費の支払いもされておらず、現実の扶養が期待できない状態の場合には「遺棄」と判断される可能性があります。

今回の見直しで、児童扶養手当の支給を受ける対象者が事実上広がったものといえます。

5/11(木)  
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)。



4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

【紙面観覧会&お花見グルメ特集】  
子どもの頃は屋台目当てでしたが、大人になるにつれて桜がきれいだなぁと思うように。みなさんのお花見エピソードも、うなずきながら読みました。(上越市Yさん)

お花見グルメ、全部端から回りたいほどおいしそ。うなずきながら読みました。(柏崎市Iさん)

たくさん桜の写真が載っていたので自宅でお花見気分になりました。ついでに花見だんごも買って来て続きを読んでいます。(上越市Tさん)



【その他いろいろ】  
会心さわさんのお料理はおいしいので、たけのこご飯をレシピ遺産の通りにきっちり作ってみたいと思った。(上越市Iさん)

こころ日和に掲載のしみず屋さん、大好きです。上越に行くとき必ず寄ります。野菜類が安くておすすめです。(柏崎市Fさん)

小林古径が好きですが、オタクイズの飼っていた犬の種類までは知りませんでした。(上越市Sさん)

春満載の内容でワクワク。探していたお店もココラで知ることができました。何度も読みました。(柏崎市Wさん)



上越市仲町3-1-9 TEL:025-526-7570  
茶室 11:00~16:00 (11:00、13:00、15:00の各回)  
ショップ 10:00~17:30  
定休日:火

茶室は事前予約制



茶室で自家焙煎ほうじ茶やシングルオリジン煎茶と季節の和菓子をお楽しみください。予約制となっております。お電話でご予約ください。いろいろ庵のおせんべい、あん味堂のお菓子もお楽しみいただけます。

多賀 茶焙煎所

新幹線で行く 東京宝塚劇場【星組】  
S席観劇ツアー

三井住友VISAカードシアター  
スペクタクル・ミュージカル  
『1789 -バスティーユの恋人たち-』



Le Spectacle Musical «1789 - Les Amants de la Bastille»  
Produced by NTCA PRODUCTIONS, Dove Attia and Albert Cohen  
International Licensing & Booking, G.L.O. Guillaume Lagorce  
潤色・演出/小池 修一郎

主演/礼 真琴、舞空 瞳

7/30日 日帰り 申込締切 6/12月

新幹線プラン

お一人様 38,500円  
(S席チケット代、ランチ代、往復交通費込)

現地集合プラン(交通費なし)

お一人様 19,800円  
(S席チケット代、ランチ代込)

■定員:30人 ■最少催行人数:15名  
■添乗員・cocolaスタッフ同行

行程表

上越妙高駅(8:30)→東京駅(10:36)  
有楽町駅→東京會館 Drapeでランチ  
(11:30~13:00)→120分フリータイム→  
東京宝塚劇場(15:30~観劇約3時間)  
→有楽町駅→東京駅(20:12)  
→上越妙高駅(22:14)

2023.4/14-15 宙組 宝塚大劇場 ツアーレポート

桜の残る宝塚大劇場で宙組トップスター真風涼帆の  
男役集大成となる退団公演を楽しんでいただきました。



申込み・問合せ 株式会社プロダクション  
かなえる旅行社 旅行事業部 ☎ 025-512-5888  
担当:吉田 yoshida@kanaeru.club  
営 9:30~17:30(月~金) 休 土・日曜・祝日