

フリーペーパー ココラ

cocola

上越・妙高・糸魚川・柏崎

6 2023 月号 vol.177 TAKE FREE



2~5面 心も体も身なりも整えましょう 美容と健康特集

今日から始めるカラダにいいこと

五智国分寺三重塔は
上越に残る
唯一の塔なんだって!

6・7面 Debut! 合同企業説明会で会いましょう
家'Sハセガワ/建設マネジメント北陸 高田支店
上越トヨー住器/第一自動車販売

8面 cocola部 ジェンダーについて考える

9面 Human Voice 女性社長にインタビュー
品川久美子さん/中川洋子さん

11面 こころ日和 ~五智・国府編~

12面 こころのInformation

13・14面 オトクーポン

15面 プレゼント、オタクイズ

柏崎エリア配布終了のお知らせ

印刷費高騰など諸般の事情により、来月配布の7月号から柏崎エリアへのポスティングを終了します。詳しくは15面へ。



ホテルの
フルコースランチを
おトクに楽しむ!

web



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

リアルレッスンで音楽・英語の楽しさを!! 入会受付中!

ヤマハ音楽教室・英語教室のグループレッスンが開講! 少しでも気になったら体験レッスンへGO!

お友だちと楽しく音を奏で、生きた英語で会話する臨場感・ライブ感を味わえば、音楽や英語が何倍も好きになるはず。まずはその魅力に触れてみてください♪ ヤマハでの経験はきっとお子様の生涯の宝物に。お近くの教室へぜひ!



「聞く」「話す」「読む」
「書く」力をバランスよく育てます

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
⑤ 上越市北城町3-15-17(二葉楽器 高田中央センター)
④ 月~土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~13:00
⑥ 無休



二葉楽器

上越 SANO AUTO 佐野オート商会



頭金なし! ボーナス44,000円(年2回)、ボーナス払いなしも可能!

4WDの新車が車検代金もコミコミ月々1.1万円から!

SANO AUTOの「乗るだけパック」とは、車検代金も税金も保険もメンテナンスも、すべて“コミコミ”の便利で安心なカーリース!! 国内全メーカー・全車種OKで、新車の4WD・軽自動車月々11,000円~! 中古車も組込み可能です。毎月フラットなお支払いで、人気の車種に乗り換えるチャンス! また月々3,300円~のメンテナンスパックもセットにすることができます!

Information

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

※ジムニーは対象外のため差額対応となります



SANO AUTO 佐野オート商会

☎025-520-2030

⑤ 上越市下吉野965
④ 9:30~18:00
⑥ 月曜、祝日、第1・3・5日曜



佐野オート

上越 ボディメイクサロン ロハス



6月末まで入会金22,000円→無料キャンペーン実施!!

1台3役のパワープレートでダイエットと疲労回復をサポート

ダイエットもがんばりたいけど、疲れの蓄積もピークでやる気が起きない。そんなあなたにロハスがおススメ!! パワープレートはベアストレッチ・トレーニング・マッサージがこなせる最先端のマシン。



トレーニングがこなせる最先端のマシン。

トレーナーは整体師も兼ねるこの道15年のベテラン。トレーニングと疲労回復ができる欲張りジムでダイエットをサポートします!

マシンに乗ってポージングするだけ! トレーニング初心者でも安心

ボディメイクサロン ロハス

☎050-3740-9485

⑤ 上越市大貫1-8-10
④ 10:00~18:00 (受付終了)
⑥ 日曜・祝日



上越 ロハス

※本紙は5月18日(木)時点の内容です。

アイコンの見方 ☎ 電話番号 ⑤ 住所 ④ 営業時間 ⑥ 定休日 ※表記価格はすべて税込。

上越

「骨盤底筋群」を効果的に鍛える
マシンピラティス♪



姿勢不良で腰痛や肩こりに悩まされている・出産から体型が戻らない・尿もれやデリケートな悩みがある。もしひとつでも当てはまったらマシンピラティスを始めてみましょう。身体の動きに合わせてマシンがサポート♪

体験料……グループ**2,200円** プライベート**4,400円**
(当日入会で体験料と入会金が無料)
リフォーマー 月3回コース………11,000円⇒**9,900円**
月4回コース………15,400円⇒**13,200円**
月コースに**+7,700円**でプライベートレッスン
men's月3回コース………14,800円⇒**13,200円**

マシンピラティススタジオ **Two Three** 新潟上越店

☎ 070-2296-0023
📍 上越市富岡539-2 パティオ2F
🕒 9:30~20:30
📅 不定休



beauty & health

美容と健康 特集

今日からはじめる からだにいいこと

cocola
特典付き

今よりキレイに! もっと健康に! 夏に向けてあなたの
キレイと健康をサポートしてくれるステキなスポットを
ご紹介。気になる施設の体験レポートも合わせてどうぞ。

体験レポート 今回のテーマは

「健康」

✱

プロテインの
基礎知識PNF
ストレッチ

エクササイズ

美しくいきましょう

上越

頭皮にやさしく髪サラサラ
オーガニックカラーで夏もステキに!



大好評により経験20年以上のスタッフを増員。ジャグジー機能を備えた最新高級オートシャンプーへの入替も行いました。3周年記念で再来の方はプレミアムトリートメント(1,500円相当)が無料に(要予約・6月末まで/土曜、祝日以外)。

●高品質オーガニックカラー白髪染め
全体染め(ショート)…… **3,500円**
根元染め(2cmまで)…… **3,000円**
カットメニューあり… **500~2,200円**

【cocola特典】
「cocolaを見た」で
初回のみ カラー
500円OFF
2023年6月末日まで

オーガニックヘアカラー専門店 **りんご**

☎ 025-520-8166
📍 上越市藤野新田1174-1
ラファエルガーデン2F
🕒 9:00~17:00 📅 日曜

ご予約は
こちらから▶

上越

全メニュー男性、女性、年齢問わず
安心して気軽にご利用OK!



ネイルの人気メニュー初回オフ無料! ワンカラージェル3,850円に加え、スカルプ(長さ出し)メニューも充実! 持込デザイン大歓迎! 脱毛のおトクなキャンペーンも店頭にて開催中! まつ毛の定番メニュー ラッシュリフトは長もち進化!

●ネイル、まつ毛メニュー充実
おためしヒゲ脱毛orうなじ脱毛(1回)……… **880円**
6週間カール長持ちラッシュリフト……… **5,950円**
カラスカルプ(長さ出し10本)……… **9,900円**

LaboratoryVors 高田店 ラボラトリーヴォルス

☎ 025-526-2235
📍 上越市西城町3-5-20 (Dúo CEREZO 2F)
🕒 9:00~20:00
📅 火曜



上越

髪に優しいアルテマ弱酸性
ストレートで自然な仕上がり!



梅雨時期にくせ毛でお悩みの方必見! 弱酸性で髪に優しい&柔らかい手触りになります。通常の縮毛矯正よりもダメージが少なく、自然な仕上がり! ぜひ一度ご体感ください。

●髪への
ダメージ軽減縮毛矯正!
弱酸性アルテマストレート
……… **16,500円**

【cocola特典】
「cocolaを見た」で弱酸性
アルテマストレート
通常16,500円⇒
14,300円
2023年8月末日まで

RAPA Beauty&Spa ラバ ビューティー&スパ

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



上越

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・脱毛のトータルエステメニューをご用意しています。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可能。車で来店の方へ駐車場無料サービス券を配布しています。駐車場情報は公式HPをチェック!

●cocola読者様限定特別メニュー
★水素洗浄フェイシャル
定価4,000円⇒**3,500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**

【cocola特典】
「cocolaを見た」で
両脇、おくちまわり、
手指甲のいずれか1か所
を**脱毛サービス**
2023年6月末日まで

ヒーリングデトックス **りらくり**

☎ 025-520-8013
📍 上越市本町3-2-25 サンエービル2F
🕒 10:00~17:00 (完全予約制)
📅 日曜、祝日



上越

痛くない小顔 骨格矯正。夏に向け
二の腕とバストも整え美姿勢へ



オールハンドで優しい施術。骨格矯正とオイルを使用した筋膜矯正で体の歪みを矯正し姿勢を整えます。頭蓋骨にもアプローチすると更に小顔へ。くすみやたるみも改善し貴方の魅力を引き出します。ブライダル矯正と骨盤矯正もお任せください。

●新メニューバストアップのモニター様募集中
【初回限定】筋膜調整ケア(70分) **7,000円**
【cocola見た】で立体感
シンメトリーな顔立ちへ
頭蓋骨筋膜調整ケア(40分) **7,500円**
二の腕とバスト整えます!
バストアップ矯正(30分)… **7,000円**
2023年6月末日まで

【cocola特典】
「cocola見た」で立体感
のあるお顔へ! ボディ&
フェイス筋膜ケア(90分)
16,000円⇒**15,000円**
2023年6月末日まで

美容矯正サロン **CLESIA** クレシア

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



上越

美肌になると評判の脱毛器! メンズも
女性も脱毛しながら目指せキレイ肌



お問合せのみも大歓迎♪ カップルや親子で通っている方も多数。プライベートサロンなので誰にも知られず脱毛したい方はお任せください! VIO専用美白パック、ホームケアが新登場! 脱毛しながら色素沈着もケアできます。

●OPEN1周年キャンペーン
(各種お試し1回)

レディース全身脱毛 …… **7,980円**
ひじ下とひざ下 …… **5,980円**
メンズヒゲ脱毛 …… **3,980円**
プチ脱毛 (お好きな所20ショット) **2,980円**

【cocola特典】
レディース全身脱毛 VIO含む
(年6回) 167,000円⇒**98,000円**
メンズ全身脱毛 VIO除く(年6回)
225,000円⇒**135,000円**
2023年7月30日まで

脱毛サロン **euphoria** ユーフォリア

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





リフォーマーにボックスをのせ腹筋、首、肩周りのエクササイズ。呼吸を意識しながら身体本来の筋肉に正しく負荷をかけていきます。



ゆっくり呼吸しながら伸ばして～

感想

使ってなかった筋肉が鍛えられた！という感じ。お尻周りがキュッと引き締まった気がします

インナーマッスルや体幹が強い筋持久力が高まる効果が期待されます。



リフォーマー(マシン)に乗りエクササイズ開始。身体全体や首の位置を確認し正しい姿勢かどうかをチェック。鼻から吸って口から吐く呼吸をしながら足元から順々に筋肉をほぐし、整えていきます。



手の向きに気をつけて

最後に身体をほぐして終了。マシンを使うことにより身体のクセに気づき筋肉本来の正しい使い方ができるように。



体験したお店



上越マシンピラティススタジオ
Two Three
トゥースリー



記入してもらったアンケートを基に身体の動きで気になるところを確認したらストレッチへ。テニスボールを足で踏みながら踵や土踏まずなどを刺激し、足裏から身体を整えます。

60分のエクササイズを体験



インストラクター
カレンさん

cocola部員
Chinoさん

インストラクター
Yoshikoさん

美しくいきましょう

上越

最短で二の腕痩せとくびれを♪ がんばる女性の自分磨きサロン



むくみ体質で体が重い。夏は腕を出すのに抵抗が。そんなお悩みに。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! 通いやすいシステムと痛くない痩身ボディエステは体の引き締めとセルライトケアができりピーター様から大好評。

●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特典】

「cocolaを見た」で
全メニュー
500円引き
2023年6月末日まで

1room Cachette ワンルームカシェット

☎ 080-9384-3910
📍 上越市富岡3525 2F左奥
🕒 10:00～17:00
📅 木曜、第2・4日曜



上越

たるみ&ほうれい線にサヨナラ! ストレスケアにもgood



小顔・美顔矯正の専門サロン。ストレスケア・メンタルケアを含めた安心安全の手技でスッキリ若々しい印象に。痛くないやさしいタッチは眠ってしまう人も多数♪ その場でわかる効果を実感していただけます。つかれ顔・眼精疲労にも効果的。

●本気の人におすすめ!

美顔矯正 11,000円
とびきりのヘッドマッサージ 3,300円
美顔矯正+ヘッドマッサージ 14,300円

【cocola特典】

初回限定
施術料
20%OFF
2023年6月末日まで

O-ka オーカ

☎ 070-1505-5893
📍 上越市高土町1-6-16 2F
🕒 9:00～18:00
📅 日曜(相談可)



上越

おかげさまで10周年 リニューアル オープンキャンペーン実施中



低価格なのに高技術。薬用の無添加天然系化粧品を使用したオールハンドマッサージが大好評! 完全予約制。予約が混み合う場合が多いので、お早めのお問合せがおすすめです。

●ベーシックコース メニュー

びかびかフェイスアップ... 3,300円
アミノビタミンフェイスアップ 3,300円
Wベース 4,400円
※その他オプション 2,200円～

【cocola特典】

「cocolaを見た」で
フェイシャル本格エステ
3,300円→1,980円
2023年6月末日までに
予約受付で有効

エステティックジュビラン nico ニニコ

☎ 025-512-5181
📍 上越市南高田町1-5
🕒 10:00～18:00 (最終受付 16:30) 完全予約制
📅 日曜、祝日



上越

VIO集中脱毛!! 未来のあなたに褒められよう!



女性専門の脱毛サロン。大人気のVIOは「無くしたい」、「薄くしたい」、「周りをキレイに」などご希望に合わせて対応。しっかりお手入れができるよう剃り残し確認も兼ねてご来店前のシャワーがおすすめ! 剃り残しは1パーツ800円でお手伝い可。

●おすすめメニュー

VIO 5,000円
Vライン 2,800円
Iライン or Oライン... 1,800円

【cocola特典】

「cocolaを見た」で
総額から
500円OFF
2023年8月末日まで

キレミカ 上越高田店

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



上越

乾燥肌、敏感肌もディオーネにおまかせ 美肌ケアでうるツヤボディへ!



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

●お試しキャンペーン

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

【cocola特典】

「cocolaを見た」で
両脇、うなじ、手指甲の
いずれか1か所
脱毛無料!
2023年6月末日まで

美肌脱毛専門店 Dione 上越店 ディオーネ

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

LINE友達追加で
かんたん問合せ▶



上越

6社のメーカーからぴったりのウィッグを インナーガレージ直結の個室で安心



脱毛から発毛、生え始めのデリケートな髪の毛の変化に合わせて、さらにウィッグを卒業したあとのヘアケアまで一緒に伴走します。スタッフ全員ががん患者サポート美容師の資格を取得。一人で悩まず安心してご相談ください。

●おすすめメニュー

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

【cocola特典】

「cocolaを見た」で
ウィッグに使える
トリートメントスプレー
プレゼント
2023年6月末日まで

total beauty salon KaRiFu

トータルビューティー
サロン カリフ

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



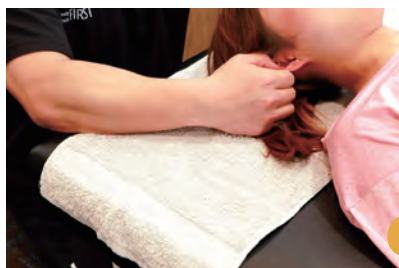
マッサージと違って、筋肉の繊維の方向に向かって押して伸ばすというストレッチ。「終わると姿勢や体調への意識の変化を感じてもらえるはず。これからも自己治癒力を高めるお手伝いをしていきたい」と稲井トレーナー。



ゆがんでいた部分が戻されていく感じがしました。ふだん意識しない筋肉を動かしたので新鮮だったし、家でできるセルフトレーニング方法も教えてもらって勉強になりました！

感想

PNFストレッチとはリハビリのために開発されたトレーニングで、筋肉の伸張反射を利用して行います。トレーナーが負荷をかけながら首を回したり、呼吸に合わせて動かしたりします。



首の位置がずれていると耳が凝ったり鎖骨に痛みを感じたりするので、凝り固まった耳や鎖骨下あたりをほぐすだけでも効果あり。「いた気持ちいい！」と黒川さん。



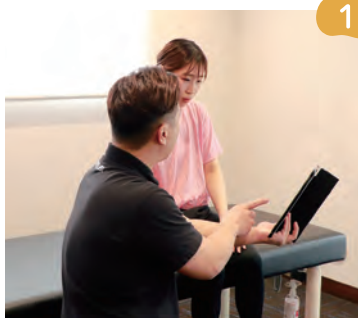
けんこうきょん 肩甲挙筋もかたまってますね～！



体験したお店



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



ヒアリングで悩みや気になる部分を丁寧に聞き取り、ストレッチ前の姿勢を写真撮影。ずっと同じ姿勢で子どもを抱っこしているため右肩が下がっている黒川さん。体のゆがみも腰痛の原因のひとつ。

Beauty Stretch FIRSTで
cocola部員 黒川さんが

PNFストレッチ
スタンダードコース
を体験

子どもが生まれてから抱っこが原因で腰痛が悪化。なんとかしたい！



ストレッチトレーナー 稲井さん
cocola部員 黒川さん
ストレッチトレーナー 井田さん

健やかにいきましょう

美しくいきましょう

上越

女性も男性もジェンダーの
お客様も大歓迎! 5/13オープン



オールハンドで顔や全身を整えます。リンパトリートメントで老廃物を流し身体と心のリフレッシュ＆リラックスしませんか!? 完全個室なので人目を気にすることなく、ゆっくりと施術が受けられます。ご予約は下記QRからどうぞ。

●ご新規様メニュー

全身アロマリンパ★全身スッキリ(60分)
..... 5,500円→5,000円
全身アロマリンパ+ドライヘッドスパ(90分)
..... 7,500円→6,000円
ドライヘッドスパ+フェイシャル(60分) 6,500円→5,500円

【cocola特典】

全員10分延長サービス
※予約時に伝えてください
2023年6月末日まで

リラクゼーションサロン Sakura

② 090-9326-9262
③ 上越市藤新田906-11 レセーナ1-103号室
④ 9:30～16:00 (最終受付)
⑤ 不定休



上越

FIRSTのストレッチで
上越市に美と健康をお届け!



人生100年時代と言われている今、健康寿命は約70歳と言われています。この健康寿命を延伸するには、日々の体のケアが大切です。ストレッチには健康寿命を伸ばす効果が期待できます。姿勢改善をして健康と美しさを取り戻していきましょう!

●お悩み別ストレッチメニュー!

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

【cocola特典】

「cocolaを見た」で
全メニュー
1,100円OFF
2023年8月末日まで

BeautyStretchFIRST

ビューティーストレッチ
ファースト

② 025-546-7304
③ 上越市本町2-1-12 フォルテヒルズ高田101
④ 9:00～19:00 (19:00までの予約で20:00まで対応)
⑤ 火曜



上越

イオン導入脱毛で
ムダ毛とお肌を同時にケア!



まずは認定脱毛士が丁寧にカウンセリング! 脱毛が初めての方もご安心ください。脇だけから全身まで気になる箇所に応じてメニューも豊富に取り揃えております。お気軽にご相談ください。学割、ご紹介特典などおトクな割引もご紹介します。

●まずはお気軽にお試し♪

全メニューカウンセリング付き
全身脱毛(顔、VIO込) 初回9,800円
脇or口周り脱毛..... 初回980円
大人気! VIO脱毛... 初回4,400円

【cocola特典】

ご新規様 2回目以降に
使える全メニュー
15%off券プレゼント
2023年8月末日まで

脱毛Beautyサロン グ・ロウ

② 025-520-9235
③ 上越市春日新田5-4-7 河野ビル
④ 平日10:00～19:00、土日祝～17:00
⑤ 第2日曜



ところとからだケア
Healthcare & Life Support
馥郁(ふいく)

土や水、環境が影響する
ハーブが持つ役割

Vol.11

ハーブについて最近では若い方だけでなく、中高年の方や男性の方からも様々な質問をいただきます。家庭菜園ブームで自宅でハーブを育てている方も多いようです。ハーブティーに関しても聞かれますが、ハーブティーの味や香りはもともと植物がもっている成分だけでなく栽培される土や水、環境によって大きく変わります。ガーデニング種は鑑賞用に改良や交配され、薬効成分が少なくハーブ本来の役割を果たせないものもあります。そのようなハーブは飲用しないことをおすすめします。

馥郁(ふいく)ではハーブティー用のレモングラスをタイの契約農場と静岡の農場から仕入れています。2種類を比べてみると違いは一目瞭然です。タイの味はガツンと力強く、静岡はマイルドです。店内のハーブティーはすべてお試しいただけます。ぜひ、味の違いをお試しくささい。

Instagram、Facebookで
サロン情報を発信中

植物療法士・イキカタオーガナイザー
馥郁 ふういく 五十嵐 郁代
☎ 080-9700-2919
✉ fukuikuphytotoehon@gmail.com

上越

骨盤矯正専門店。姿勢改善や
産後の骨盤矯正はお任せください



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

●おすすめメニュー

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

【cocola特典】

「cocolaを見た」で
全コース
5%OFF!
2023年8月末日まで

骨盤整体 MeRu

② 080-7014-0045
③ 上越市土橋2273 MSビル1F
④ 10:00～18:00
⑤ 水曜、土曜、祝日



上越
柏崎

3種類のバリア機能で、
ハリ・ツヤみなぎる健やかな髪に



「このトリートメントじゃないと、髪の手調子が整わない」と、夏も欠かさずプレミアムトリートメントを愛用してくださるお客様が絶えません。夏のおしゃれに差をつける白髪染めのご予約はQRからどうぞ。もちろん飛び込みもOK!

ミセスや髪コース

●全体 4,500円
●根元 3,500円
●部分 2,500円

白髪染めコース

●全体 3,000円
●根元 2,500円
●部分 1,500円

【cocola特典】

「cocolaを見た」で
プレミアム
トリートメント
3,300円→半額
2023年6月末日まで

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

【上越/パティオ店】② 025-530-7144
③ 上越市大字富岡539-2 パティオ1F
【柏崎店】② 0257-41-6460
③ 柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F
④ 9:00～最終受付17:00 ⑤ 12/31～1/2

ご予約は
こちらから



上越 出来立てプロテインスムージーを
テイクアウトできるお店が登場！



体にとって大切なたんぱく質を豊富に含んだ人工甘味料不使用のスムージー。美味しく美肌を目指すこだわりの上越産イチゴを贅沢に使用。また食べる輸血と言われるほど栄養豊富なピーツも入った、栄養バランスを考えた美味しいお弁当も提供。

●おすすめメニュー

プロテインスムージー…550円～
スペシャルティコーヒー…430円～
BALANCEランチボックス…850円
※ランチボックスは11:30～なくなり次第販売終了

【cocola特典】
「cocolaを見た」で
火～金曜ドリンクご注文の方
に自家製オートミール
クッキー1枚プレゼント！
2023年6月5日～6月末日まで

KOA protein smoothie

080-7488-5858
上越市下門前1823
平日10:00～18:00 土日祝10:00～17:00
月曜、祝日不定休



Q3 種類がたくさんあってどれを選べいいかわかりません。

代表的なプロテインには動物性のホエイ、カゼイン、植物性のソイがあります。大豆由来のソイプロテインは吸収がゆっくりのため満腹感が持続しやすく空腹時や間食、就寝前に向いています。乳清とも呼ばれるホエイは2～3時間で速やかに吸収されます。運動中は体内のアミノ酸が使われるので補う用途で運動前後に飲むのもおすすめです。乳製品でお腹を下しやすい方は乳糖を限りなくカットしたWPIや植物性プロテインをおすすめします。最近はいろんな味が増えてきたので好みのものを探してみるといいと思います。

教えてくれた人
プロテインマイスター®
永井李奈さん

Q2 1日何回どのくらい飲めばいいですか？

たんぱく質は1度に多く摂りすぎても体内で有効に使われません。1日の量ですが活動量や体格により一人ひとり変わってきます。1回の食事で20～30gを目安に朝昼晩と数回に分けてください。食事で摂ることをメインとし、プロテインは補助的に摂りましょう。

ブルーベリー＆ドラゴンフルーツの「REDプロテインスムージー」を3名様にプレゼント！詳しくは15面へ。

プレゼントあり
詳しくは15面へ

お店で提供するプロテインはホエイの中でもWPIといわれるたんぱく質の純度が90%以上のものを使用し、フルーツなどをプラスして飲みやすいスムージーにしています。プロテインが苦手な方や手軽にプロテインを試してみたい方にもおすすめです。



6/5月オープン！
コア プロテイン スムージー
KOA protein smoothieの
永井さんに聞いた
プロテインの
基礎知識

Q1 そもそもプロテインって何？
おすすめの理由は？

プロテインとは自然食品を加工したたんぱく質を抽出した食品です。たんぱく質は骨や筋肉、髪など人の体を作る大切な栄養素のひとつです。体を鍛えている人が飲むもの、飲むと太る痩せるというイメージもあるようですが、飲んだだけではムキムキになりません。毎食の食事で特にたんぱく質はとりきれないことが多いです。そんな時プロテインは手軽にさっと飲めるのでおすすめです。

健やかにいきましょう

上越 元アスリート女性トレーナーが
あなたの理想まで伴走します!!



痩せにくい体質でも大丈夫！トレーナーと一緒にゴールを設定。「自分を変えられなかった」「続かなかった」「やり方が分からない」、そんな方に！アスリート、妊娠、産後ダイエットを経た経験豊富なスタッフにお任せください♪※当店は女性専用です。

●無料カウンセリング実施中!!
子連れOK! ペットOK!
マタニティ・産後ダイエット大歓迎!
クレジット決済可能

【cocola特典】
「cocolaを見た」で
入会金
半額サービス
2023年6月末日まで

上越YGパーソナルトレーニングジム

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



上越 自律神経、血流、毛細血管の状態を無料でチェックして生活習慣改善!



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

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

ストレス・リラックス度

良いバランス 88%
ストレス多め 12%
リラックス多め

トータルパワー

低い やや低め 標準 やや高め 高い

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

ご予約してお越しください
定期測定会
(骨密度測定付)開催!
【自然堂つるや薬局 春日山店】
6/23(金)・24(土)
10:00～17:00

春日山店
LINE公式アカウント
新規お友だち登録で
店内商品300円OFF
クーポンプレゼント
QRコードより登録いただけます

自然堂つるや薬局 春日山店

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

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

アジサイのペアリース ワークショップ

ワイヤーアートのPoco a poco/Occoさんと
壁掛け&フライングリースを作りませんか？

開催時間
① 10:00～
② 11:00～
③ 13:00～
④ 14:00～
各回2組4名

所要時間 約30～40分

開催場所 上越市三ツ橋地内 弊社モデルハウス
※お申し込んだ方には後日詳細をお知らせします

参加費用 1,200円(2つ作成予定)

お申込み QR内 InstagramからDM、もしくは下記お電話へ




※イメージです

LIFE in+ 株式会社 阿部建設 上越支店
025-543-4548 上越市西本町2-4-45

宝塚ツアーの最新情報は
web cocolaをチェック!

2018年から始まったかなえる旅行社の宝塚歌劇観劇ツアー。おかげさまで13回(2023年5月現在)を数え、ツアー日程などお問合せをいただくことも増えてきました。最新情報は毎月25日もしくは26日(11月は24日、12月は22日)10:00以降にweb cocolaをご確認ください。紙面よりひと足早くツアー情報が公開されています。※ツアーの告知がない場合もございます。ご了承ください。

5 ツアーの演目・日程など詳細が見られます

4 おでかけ・イベント画面をスクロールして宝塚ツアーを選択

チェックの手順は以下の通り

1 QR読み取りや検索でweb cocolaへ

2 トップページメニューボタンを選択

3 おでかけ・イベントを選択

かなえる旅行社 株式会社 阿部建設 上越支店
025-512-5888 上越市西本町2-4-45

がここにある!~

で会いましょう!!

オーレンプラザ(上越市本城町8-1)

いる学生

転職を検討している社会人

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

Debut!2023とは?

「地元どんな企業があるかわからない」。高校を卒業後、または大学等卒業後に地元に戻って働きたい方向けの、企業の魅力をまとめて知ることができる情報誌です。2020年から毎年発行しています。

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。昨年は、保護者や新潟市内の大学・専門学校の学生や、転職を考えている社会人なども多く来場されました。今年も地元企業40社が参加して開催予定です。



※昨年の様子

自動車
整備・販売

変化の時代にも地域No.1を目指して

第一自動車販売

It's No1, Is Only 1

~地域一番であり、唯一のものを~



事業内容

自動車整備
自動車販売
钣金塗装
24時間レッカーサービス
自動車保険

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

インターンシップ受入

Check!

社員割引充実

車の購入、車検、オイル交換にタイヤ交換、傷凹みの修理など、車にはけっこうお金がかかります。でも第一自動車なら自分の車はもちろん、家族の車まで従業員割引が充実。車は必需品だけに社員に大変喜ばれている制度です。車屋さんの中でもここまで手厚い社員割はないのでは。我が社の自慢ポイントです。



車検のコバック上越店 メカニック
小林 優樹さん
勤続年数 4年目
資格 3級ガソリン自動車整備士
出身校 長岡明德高等学校
趣味 スノーボード、キャンプ

小林 優樹さん



Q この仕事の魅力は?

A たくさんのお客様に関われることです。ご来店いただくお客様の年代やお車も幅広いので、日々新しいことを学んだり、一人ひとりのお客様と対応することで、コミュニケーション能力も向上し、自分自身の成長にも繋がっています。

Q この会社に入ってからよかったところは?

A 多数ありますが、中でもいちばんは職場環境の良さが挙げられます。私は今まで転職を重ねてきましたが、こんな居心地の良い職場は初めてでした。休みの日でも会社に仕事をしに行きたくなくなっちゃいます。



フロント
渡部 亜友梨さん
勤続年数 3年目
資格 損害保険募集人資格、自動車保険単位
出身校 上越総合技術高等学校 建築科
埼玉女子短期大学 国際コミュニケーション学科
趣味 旅行、音楽鑑賞



住所 上越市高土町3-7-1
電話番号 025-525-7007
代表者 代表取締役社長 真保 克貴
設立 1976年12月
従業員数 38人

会社情報
はwebへ



建設

提案するのは、題名のある家といっしょう、いっしょ

家'Sハセガワ株式会社



いっしょう、いっしょ

事業内容

建築一般・施工
住宅建築
各種建築
リフォーム工事
宅地建物取引業

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

インターンシップ受入

Check!

上越すまいステーション

上越市富岡にある「上越すまいステーション」では4つのライフスタイルを提案する「空間展示」を完備。構造模型コーナーでは当社の技術や快適性能を確認できます。また、住まいの図書館もあり住宅専門誌や雑誌の閲覧・貸出も行っております。気軽に相談できる住まいの相談窓口です(火・水曜定休)。



設計係長
小川 裕生さん
勤続年数 14年目
資格 二級建築士、整理収納アドバイザー2級
出身校 新潟工科大学 工学部 建築学科
趣味 家庭菜園



Q どんな仕事をしていますか?

A お客様のこれからの未来や人生、理想の家づくりを設計さんと一緒に形にしていく仕事です。営業として早く一人前になれるよう先輩方を見て勉強中です。

Q どうしてこの会社を選びましたか?

A 大手ハウスメーカーではなく地域に密着した地元の工務店を希望していて、こちらは施工棟数も多い会社だったため、自分も多くのお客様に携われると思い選びました。家から通える距離だったことも理由の一つです。



新築営業
星野 楓香さん
勤続年数 2年目
資格 小学校教諭一種免許、中学校教諭一種免許(保健体育)
出身校 八海高等学校 普通科
愛知教育大学 大学教育学部 保健体育学科
趣味 映画鑑賞、散歩



住所 妙高市十日市473
電話番号 0255-72-2734
代表者 代表取締役社長 長谷川 寛
設立 1952年4月
従業員数 20人

会社情報
はwebへ





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

地元の
優良企業
93社

デビュー
Debut! 2023

上越・妙高・糸魚川・柏崎に毎年2月発行

アンケートに答えて
**5,000円分のギフト券を
ゲットしよう！(6/20締切)**



冊子の内容はネットやスマホのQRからも見られます！

～地元就職の選択肢

合同企業説明会

日時 **2023年7月1日 土** 場所 **高田城址公園**

対象 **高校生 保護者** **地元で就職を検討して**

発注者
支援業務

「地域を支える仕事」あります！

建設マネジメント北陸 高田支店

ワーク・ライフ・バランスでスキル&キャリアアップ



事業内容

国土交通省が実施する公共事業の工事監督・積算技術・技術審査の支援業務
河川巡視・ダム管理・堰等管理・河川及び道路の許認可等の公物管理補助業務

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!

成長戦略を支える原動力は「人財力」

企業理念の「社会資本への支援を通じて変化に果敢に挑戦し社会に貢献できる人財の育成」を実現するため、現場経験を中心に社員の気づきによる意欲の醸成と「階層別・業務別」研修による知識・スキルの習得で補強することにより計画的な人財育成を行っています。
※当社は、「社員は財産であり「人財」」としています。



積算業務

山口 祐香さん

勤続年数

3年目

出身校

上越総合技術高等学校 環境土木科

趣味

音楽鑑賞



Q どんな仕事をしていますか？

A 国土交通省から発注される公共事業に伴って発生する工事の積算業務です。主に積算に必要な積算資料、設計書の作成や図面の修正などを行っています。

Q どうしてこの会社を選びましたか？

A 高校の先生に勧められたことと、福利厚生が充実していること、SDGsを支援し、持続可能な社会の実現に取り組んでいることからです。

Q この仕事の魅力は？

A 公共工事を通して地域を支える仕事に携われていることが魅力です。高校で学んだことを生かせる業種につけていることが嬉しいです。

Q この会社に入ってよかったところは？

A 資格取得のための研修など、研修制度が充実しているところです。頻出問題や解き方のポイントなどを教えていただけるので勉強に役立っています。また、有給が取りやすいところもよかったと感じます。

住所
電話番号
代表者
設立
従業員数

上越市大字寺字前新田525
025-520-8761
代表取締役社長 曾山 稔
2013年10月（2023年設立10周年を迎えます）
406人

会社情報
はwebへ



建設
卸売・小売

良い家創り応援隊

上越トヨ一住器株式会社

全てはお客様のために

みんなのチームワークで感動する仕事をしよう



事業内容

サッシ（住宅用・店舗用・ビル用 他）、エクステリア（バルコニー・カーポート・フェンス 他）、住宅機器（バスルーム・キッチン・洗面台 他）、リビング建材（建具・窓枠・階段・床材 他）、シャッター、インテリア（カーテン・ブラインド 他）、外壁材 販売・卸・施工

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

インターシップ受入

Check!

自社職人施工!!

住宅は生き物、毎日生活するお住まいはアフターが大事です。当社は全車無線完備しており、急なアフターにも近くの職人がお邪魔いたします。工事が完了するまでが当社との関係ではありません。工事完了からが本当のお付き合いの始まりです。“ほっ”と安心して住める、快適な暮らしをご提供いたします。



営業部

水嶋 淳美さん

勤続年数

3年目

資格

簿記3級

出身校

大阪府立 八尾北高等学校

趣味

キャンプ、お菓子作り



Q どんな仕事をしていますか？

A お客様の家や会社、店舗に風除室や、ウッドデッキ、ベランダなどエクステリアを取付ける仕事をしています。2人1組で施工しますが、設備関係の仕事があればそちらの現場にも伺います。

Q この会社に入ってよかったところは？

A 家を建てる際に使われている商品について詳しくなったので、建具や網戸の調整が自分のできるようになったこと。子どもが小さいので急な休みなどの都合が付きやすいのもよかったです。



業務部

大滝 一馬さん

勤続年数

2年目

資格

下水道排水設備工事責任者

出身校

久比岐高等学校 普通科

趣味

メダカ飼育、ゲーム



住所
電話番号
代表者
設立
従業員数

妙高市錦町1-8-5
0255-73-8134
代表取締役 鷲澤 雅皇
1968年4月
15人

会社情報
はwebへ





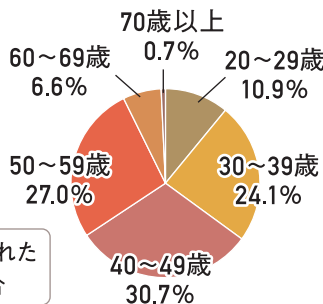
過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで！

cocola部員約600人に聞きました！

ジェンダーについて考える

ジェンダーによる男女の差別を解消し、個々が大事にされ、安全で安心して暮らせる
社会を作っていくためにできることは何か。cocolaの読者に聞いてみました。

回答してくれた
年代の割合





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!?

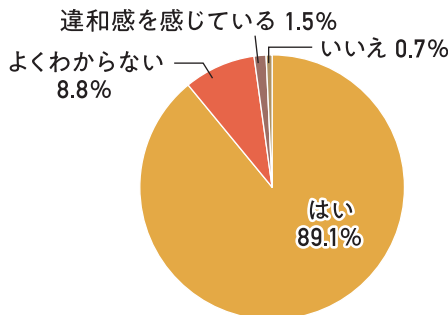
“オリジナルドリップバッグコーヒー5個セット”が
抽選で5名様に当たります!





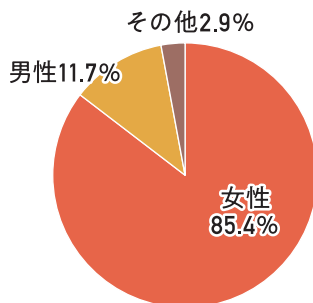
Q2

今の自分の性(性別)に
満足していますか？



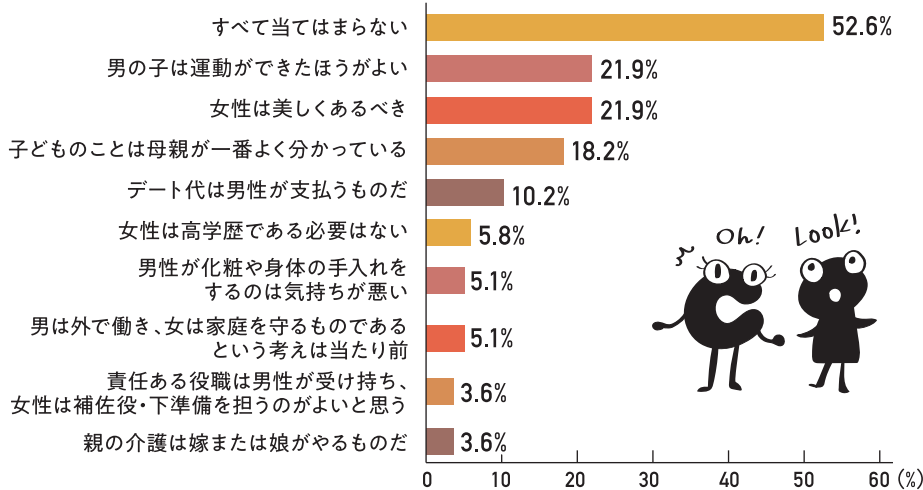
Q1

あなたの性別を
教えてください



Q5

アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み、偏見)について
自分の考えに当てはまるものをすべて選んでください。



Q3

今の自分の性別で得だと思ったこと、
損だと思ったことがあれば教えてください

男性ばかりの職場なので、年齢関係なく女性というだけで職場内や取引先からかわいがってもらえる。同期の男性と比べて明らかに優しく教えてもらっている。女性って得だなと思った。その代わり、過去には「女性には無理だよ」と面接で言われて悔しい思いをしたことも何度もある。(上越市・40代・女性)

得といえないかもしれませんが、脱衣所の無いような露天風呂(温泉)などで多少周りの気配(視線)を気にしつつも思い切り服を脱ぎ入浴できることかな(笑)。(上越市・50代・男性)

レディースセットがあると食べられる。男性はダメだったりするため、夫や息子は疑問に思うことがあるらしい。(上越市・40代・女性)

性別で損得を考えたことがありません。(妙高市・50代・男性)

男兄弟しかいなかったこともあり、男友だちが多かったが「男好き」と陰で言われたこともありショックだった。友情に男女はないのに。(上越市・30代・女性)

現代ではあまり損得を感じないが、我々が20代ごろは男女差は日常的に感じた。(上越市・50代・その他)

結婚して姓を変えなければいけないのに時間とお金がかかった。あと嫁の立場になるといろいろと制限や強制が多い。(上越市・30代・女性)

おしゃれな服装、化粧ができる。(上越市・50代・女性)

Q6

アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み、偏見)の
質問に答えて感じたことがあれば教えてください。

女性も男性と同じかそれ以上働いているのに、家庭のことまでやるのが当たり前と言われるのが不満です。こっちだって仕事でフラフラなんだ！と。あと、仲間として活動してるのに、男女ということで冷やかされたり行動が制限されることが多い。同じだの人間じゃんって思う日々です。(柏崎市・50代・女性)

「女性が美しくあるべき」。「べき」とは思わないけれど美しい女性にはやはり憧れます。自分も自分なりにがんばるし、男性も自分らしくやってよいと思います。差別ではなく区別は必要だと思います。全ての人はひとりとして同じ人はいないので。(上越市・50代・女性)

これが、偏見かと思った。だけど、自分の子どもが男の子だから、スポーツができるとかっこいいなあと思ってしまった。偏見で怖いなあ。(上越市・40代・女性)

偏見、今もたくさんあるんだよなと思いました。(上越市・50代・女性)

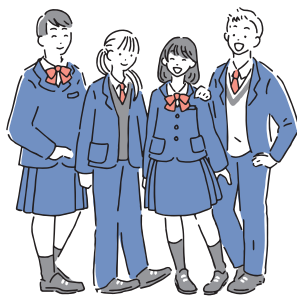
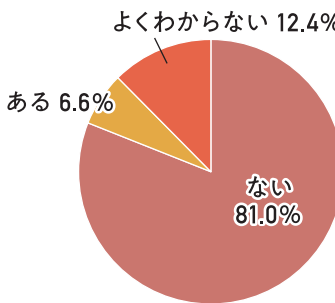
無意識なので自覚することが難しい。社会生活の中で刷り込まれてしまう可能性が高いので、意識して学んだり考えたりする必要がある。(県外・30代・女性)

みんな個人ごと好きな価値観で他人を傷つけない生き方ができたらいいと思う。(上越市・20代・男性)

私はあまり思わないけど家族にはそのような偏見を持つてる人もいると感じる。(妙高市・20代・女性)

Q4

スカート・スラックスなど、
制服における性差をなくす
「ジェンダーレス制服」に
抵抗(違和感)はありますか？



6/23(金)～29(木)は男女共同参画週間です

令和5年度
キャッチフレーズ
(内閣府男女共同参画局)

無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。

家庭・職場・学校・地域など、あらゆる場面で性別に関係なく、個性と能力を発揮できる男女共同参画社会について、一人ひとりがこの機会に考えてみませんか？

※高田図書館では、男女共同参画にちなんだテーマ展示を行います。

問合せ先

ウイズじょうえつ(上越市男女共同参画推進センター)
⑤ 上越市土橋2554(上越市市民プラザ2階)
☎ 025-527-3624 ☎ 025-522-8240
✉ d-sankaku@city.joetsu.lg.jp
📅 土日祝、年末年始、市民プラザ休館日(第3水曜)

イベント開催

「企業が変われば、社会が変わる」を
テーマに、オンライン講演会を開催します。

にいがたひとひとフェスティバル2023 オンライン講演会

日時：6/25(日)13:30～15:30

会場：上越市市民プラザ 第1会議室

定員：50人(申込順) 参加費：無料

講師：浜田敬子さん(ジャーナリスト、AERA元編集長)

申込：6/5(月)以降に上越市男女共同参画推進センターへ
連絡ください(tel.025-527-3624)

【保育ルーム有】対象：6か月以上～就学前 定員：5人(申込順) 申込：6/15(木)まで



アルバイト・パート

名物串カツ 田中 大阪伝統の味
居酒屋 オープンスタッフ
大募集!!

近日オープン予定

髪型
自由

まかない
付



- ▶ 仕事内容／ホール接客・調理補助・ドリンク準備・配膳 など
- ▶ 勤務地／上越市本町5-3-27
- ▶ 資格／不問
- ▶ 給与／時給1,000円～、22時以降25%UP
※オープンから1か月は時給1,300円
- ▶ 時間／11:00～0:30の間で3時間以上
(平日は16:00以降)
- ▶ 時間／週1回から勤務可能
- ▶ 応募／「串カツ田中の求人を見た」とご連絡ください

二葉商事(二葉楽器) ☎ 025-525-1105

⑤ 上越市本町5-3-27 受付時間10:00～18:30(水曜除く) 担当：小竹

魅力あふれる人に会いたい！ Human Voice

女性社長にインタビュー



性別多様性や女性活躍が推奨されていますが、2022年の新潟県の女性社長率は6.8%（帝国データバンク調べ）で全国42位の低水準。
そんな中、ここでがんばっている女性社長に就任までの経緯や、社長としての心得、経験、目標などを聞いてきました！

この仕事は信用を落とさないことが大事。
信頼されて任されて成り立っていると感じます

上越郵便輸送 株式会社 代表取締役 **中川洋子** さん

—— 会社の主な業務内容をおしえてください

「上越から全国へサイン（看板）などをお届けしています。最近では大型の筐体（駅デジタルサイネージの外枠など）も手掛けています。ニュースなどでそれらが取り上げられるとうれしいですね」

—— 社長に就任した経緯と時期をおしえてください

「10年前に父が現役を退いて会長職に就くというので社長を任されました。その後、見附市にある中越郵便輸送も代替わりで私が社長になりました。最初は社長と呼ばれるのが慣れなくて恥ずかしい気持ちもあったのですが、周りの人に助けていただきながら今に至るという感じですね。正直自分ではそれほど何か変わったということはないんですけど」

—— 経営で大切にしていることはありますか

「信用を落とさないことを念頭に置いています。ポストに投函したら必ず相手に届くという当たり前は皆様からの信用あつてのことだと思っていますから。365日休みなく郵便物を集配するのは大変です。それでも、2社あわせて約60名ほど社員がおりますが、任せて安心できる社員ばかりなので心強いですね」



2013年に上越郵便輸送(株)、2018年に中越郵便輸送(株)の社長に就任

大切にしているのは「運・縁・恩・感」。
助けられてここまで来たので恩返ししたい

株式会社 品川アート・プロ 代表取締役 **品川久美子** さん

—— 会社の主な業務内容をおしえてください

「上越から全国へサイン（看板）などをお届けしています。最近では大型の筐体（駅デジタルサイネージの外枠など）も手掛けています。ニュースなどでそれらが取り上げられるとうれしいですね」

—— 社長に就任した経緯と時期をおしえてください

「先代の父の病がきっかけで29歳のときに就任しました。それまでは東京の設計事務所での技術者として勤務していたんです。会社を継ぐつもりはなかったのですが、結果的に現場での設計監理の経験が役に立ちました。とはいえ経営は未経験。就任直後は大変なこともありまし



1997年に社長に就任。創業56年を迎える(株)品川アート・プロ2代目社長

いっしょ、いっしょ 家ハセガワ 上越すまいステーション通信

住まいの相談会 Vol.6



6/10 SAT 11 SUN

ご来場者全員ガラポン抽選会開催

～体感型ショールーム～

上越すまいステーション

詳細はQRから

☎025-526-4786
📍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



あるん 通信



お気に入りの“推しトマト”を見つけよう！

今年もあるん畑ではトマトが最盛期を迎えます。地域の生産者がそれぞれこだわりを持って栽培するトマトは、甘味の強いもの、酸味と甘味のバランスが良いもの、香りが良いものなど多種多様です。お気に入りの生産者を探す楽しさは直売所の醍醐味！あるん畑の看板商品、トマトをぜひ味わってみてください♪

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 🔥月曜



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



「上越産トマト」

隔離ベッド溶液栽培により甘さが増したトマトは、味、甘さともに絶品。特に6月に収穫したものが大好評だ。久保田農場は米・園芸の複合経営を行う大規模農場で、ほかに米、枝豆、ぶどう、いちじく、もちむぎなど幅広く栽培。次世代を担う重要な農業法人だ。



生産者：金井大將さん
（（有）久保田農場/
上越市上五貫野）



子どもに大人気！
給食ミートソース

完成品を
あるん畑でも
販売中！

レシピは動画
で配信中！



web cocolaでも
見られるよ！

レシピ監修：YAGAIYA 栄養士 信田絃基

CHECK HOUSE+

チェックハウスプラス 上越

体感型モデルハウス

OPEN HOUSE

5.27(土)28(日)・6.3(土)4(日)・10(土)11(日)

平屋建て 中庭 ガレージ

ガレージとプライベートガーデンを備えたコの字平屋

【開催場所】新潟県上越市大潟区土底浜

【営業時間】10:00~17:00(水曜定休)

完全予約制



毎日がもっと心地よくなる、コの字の平屋建て。



広々とした玄関空間

優しい木のぬくもりあるキッチン

中庭の光が注ぐワークスペース

【期間限定】家づくり応援企画

プラン提案無料キャンペーン

理想の暮らしやライフプランを建築家が直接ヒアリングし、図面や3D パースを作成。建築家との家づくりがじっくりできてしかも無料！

通常設計料 ~~165,000円~~ → **0円**

※詳細やお申込みは、お気軽にご相談ください。

限定
3組
さま

期間
6/未
まで



① プランヒアリング

経験豊富な建築家がお打ち合わせに同席し、お客様の希望を直接ヒアリング。理想ライフプランなど、なんでもご相談ください。

② プラン提案

お打ち合わせした内容をもとに、図面や3D パースを作成いたします。家づくりのイメージがさらに広がります。

③ プラン修正

提案したプランに気になるところや追加のご要望があれば教えてください。再度プランのご提案いたします。

計3回の、お打ち合わせ・図面提案・3D パース作成が無料！



CHECK HOUSE+

チェックハウスプラス 上越

BE EMOTION 毎日、一生、胸躍る家を見てよう

住宅に関する無料相談実施中

ご予約・資料請求・お問い合わせ先

チェックハウスプラス 上越

TEL.025-520-7575

メールでのお問い合わせ

info@checkhouseplus-joetsu.com

チェックハウスプラス 上越 新潟県上越市上源入 637 営業時間 / 10:00 ~ 17:00 定休日 / 毎週水曜日 (祝日は除く)

わたしたちについて
チェックハウスプラス上越は、株式会社アスカ創建のハウスブランドです。
○オフィシャルホームページ <https://cudiehome.jp>

施工例など、最新の情報がホームページでご覧いただけます。

www.checkhouseplus-joetsu.com



オフィシャル
Instagram →



cocola
読者の
皆様へ

VIP ビップグループ

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる人生の卒業式。

家族葬ホール 別邸きずな 法宴会館 やすね

グランドオープン内覧会

要予約

6月15日(木)~18日(日)

ご予約時間

① 9:30~ ② 11:00~ ③ 12:30~ ④ 14:00~
⑤ 15:30~ ⑥ 17:00~ ⑦ 18:30~ ※⑦は17日(土)のみ

ご希望の時間を事前にご予約ください。

右下の
ご来場特典引換券を
お持ちいただいた方に

選べる来場特典
※1世帯につき1点まで

ティッシュ
BOX10箱

銀座に志かわ
高級食パン

または

期間中アンケートに
お答えいただいた方に

**ビップ特製
醤油ラーメン**

VIPハートフルメンバー
ご入会特典 **当日限定**
選べる
カタログギフト
プレゼント!

※上越市在住の方限定

6/17(土)18(日) ※メイクは18日のみ

メモリアルフォト撮影会

A 撮影代 **200円**
B まゆカット+撮影代(男性) **500円**
C 若返りメイク+撮影代 **1,650円**
D フェイシャルマッサージ+若返りメイク
+撮影代 **2,200円**

4人
5人
6人
7人
8人
9人
10人
11人
12人
13人
14人
15人
16人
17人
18人
19人
20人

至 上越妙高 至 直江津
仲町通り 高田駅
イレブンプラザ 本町通り
● 裁判所 ● ホテル
● セレモニールーム 大町 大町小学校



お斎会場



ホール

家族葬ホール 別邸きずな
法宴会館 やすね
上越市仲町2-2-3

生前
お見送り
コーナー

6/15(木)17(土)
プチ相談
相談
コーナー

なんでも
個別相談

家族葬
準備のしかた

家族葬ホール 別邸きずな
法宴会館 やすね

冠婚
葬祭

VIP

株式会社 ビップ 上越支社

要予約

【受付時間】10:00~17:00
TEL. **025-526-5617**

家族控え室 セレモニールーム大町
リニューアルオープン!

TEL.025-520-9955
上越市大町3-4-4

**ご来場
特典引換券**
※1世帯につき1点まで

**cocola
クーポン**
当日限定

※切り取って
お持ちください

イベント情報 上越

-2023春夏のジャルジャル-
バカになっちゃいましたx

6/24



結成20周年を迎えた人気お笑いコンビ「ジャルジャル」が県内初の単独ライブを開催！登録者総数200万人を超えるYouTubeチャンネルをはじめとしたwebやテレビを主戦場としている2人が、最も力を注いでいるのが単独ライブです。コトはもちろん、シナリオやセットも細部に渡り作り込まれており、満腹感間違いなし！チケットは完売必至と言われる2人のセンスが凝縮されたライブです。是非会場で「笑い」をご堪能ください！

◎ 上越文化会館 大ホール(上越市新光町1-9-10) ◎ 開演 15:00
◎ S席 一般6,000円、高校生以下 5,000円
◎ 上越文化会館 ☎ 025-522-8800(内山)



イベント情報 上越

新聞配達の個別説明会 直江津開催！

6/9



物価の上昇などで色々大変な昨今、ダブルワークと相性の良い新聞配達に興味はありませんか？新聞配達への疑問にお答えします。「収入は?」、「勤務時間は?」、「週何日出勤する?」など個別だから安心して質問してください。新聞配達って健康に良いことご存知でしたか？新聞配達の魅力についてもお話しいたします。参加予約した当日来場者には、特典としてクオカード500円分をプレゼント！予約で定員に達した場合はご容赦ください。

◎ レインボーセンター 第一会議室(上越市中央1-16-1) ◎ 16:00~20:00 ◎ 無料
◎ 電話もしくはQRから ◎ 新潟日報会上越支部 ☎ 025-523-0293(川崎、室橋)
※10:00~17:00 土日祝も受付



イベント情報 上越

ミニガス水道フェア開催！

6/4



梅雨に大活躍の「ガス衣類乾燥機」を展示し、ミニガス水道フェアを開催します。話題の「乾太くん」の実演もあり、見て触ってフワフワな洗濯物を体感！約80℃の高温乾燥のため、衛生的で花粉症対策にも効果を発揮！8kgタイプなら毛布など大物でもふんわり。今なら3万円の助成金も対象でさらにおトクです。ラク家事&時短効果抜群の最新コンロも特価販売。試食やお子様も楽しめる射的コーナーも。ぜひご家族でお越しください。

◎ 上越市春日山町3-1-63(上越市ガス水道局ショールーム「ガステラス」)
◎ 10:00~16:00 ◎ 無料
◎ 不要
◎ ガステラス ☎ 025-512-0016



行ってみよう！



ここのInformation

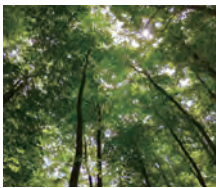
アイコンの見方

◎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

上越リトリートスタジオワークス

5/28・6/18



仕事や人間関係で疲れた心と体を癒す過ごし方。気を休め、心と体に良いワークを月1~2回開催させていただきます。

◎ 5/28 オーレンプラザ 多目的室(6/18の会場・時間は後日) ◎ 13:30~15:30 ◎ 2,000円
◎ 当日も可、予約制 ◎ リトリートサロン五色整体院 ☎ 025-543-0358(小松)



イベント情報 妙高

独身限定7月の少人数パーティー

7/2



大人の粘土遊び！電動の口ク口体験会をします。焼きは2回目。お茶とデザート付き。おしゃべりも楽しみましょう。

◎ ねおかんぱーにゅ南部(妙高市楡島128)
◎ 13:00~ ◎ 男性2,700円・女性2,500円(焼き代別途) ◎ 要(6/23まで) ◎ みようこう出会いサポートセンター ☎ 080-6259-8211(児玉)



イベント情報 上越

フリーなマーケットin 金谷山公園

6/25・8/27・10/29・12/10・3/31



フリマ50店舗&キッチンカー5店舗募集中！13時からマジックショー開催。ワークショップ、ハンドメイド、ダンス、DJも。

◎ 金谷山公園(上越市大貫595-2)
◎ 10:00~14:00 ◎ 出店料 500円
◎ QRコード、公式LINEより
☎ 090-2492-9418(いざき博幸)



イベント情報 上越

整理収納アドバイザー2級認定講座

6/25



スッキリ暮らしたい、片付けが苦手、物が捨てられない悩みを解消！整理収納の基本を学び1日受講で資格取得できます。

◎ 上越市市民プラザ第6会議室
◎ 9:45~16:45 ◎ 24,700円
◎ 要(O.Rより申込) ◎ ぐらし・すたいりんぐ ☎ 080-4671-1521(広沢)



イベント情報 上越

美肌は洗顔から！洗顔モニター募集！

6/1~6/30



美肌の基本はきちんと汚れを落とすこと！もちもちの泡洗顔を体験してみませんか？ワントーン明るいお肌をめざしましょう！

◎ 上越市春日山町1-20-3 ◎ 10:00~18:00
◎ 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

ハンドメイド 雑貨のお店『Pole Pole』

2023/3/21 OPEN



県内や県外のハンドメイド作家さんの作品、子ども服や雑貨の仕入れ品、ドリンク、焼き菓子などを販売しています。

連絡はインスタDMから
◎ 上越市新町129-3
◎ 11:00~16:00
◎ 不定休



SHOP NEWS 柏崎

遺品整理・生前整理承ります



家の中にあるものを見直し、人生にひと区切りを。大切な遺品の数々を故人様、ご家族様に代わって整理いたします。

便利屋猫の手

☎ 090-7261-3263
◎ 柏崎市茨目1250-1
◎ 8:00~20:00
◎ 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/

イベント情報 上越

女性大学「さくらカレッジ」開校

7/12~2024/4/17 全6回



40歳代までの女性を対象に食や農、文化を学べる講座を実施。詳しくは下記QRまたは電話にてご確認ください。

◎ JAえちご上越 本店(上越市藤巻5-30)
◎ 9:30~13:00 ◎ 1,000円(6回分・ほか実費) ◎ 6/28(水)まで ◎ JAえちご上越宮農部 地域ふれあい課 ☎ 025-527-2030



◎ 頸城自動車株式会社

×

cocola

コラボッアー

kubiki cocola

横浜中華街

cocolaスタッフが同行します！

4時間フリータイムの1日

NEW

■ 神奈川県

■ ガイド同行

■ 食事なし

【出発日】7/8(土)〈日帰り〉

【旅行代金】

大人小人同額

お一人様

14,900円

※添乗員は同行いたしません。

コース

直江津石橋バスセンター6:00⇒高田6:20⇒新井6:40⇒〈上信越道〉⇒横浜中華街(約4時間フリータイム・自由昼食)⇒〈上信越道〉⇒新井20:20頃⇒高田20:40頃⇒直江津石橋バスセンター21:00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

◎ 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増え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

RENEWAL OPEN 上越

だいにちスローライフビレッジ

2023/4/1 リニューアルOPEN



フロアを拡大し「となりのカレー屋さん」や「大戸屋」を一度に味わえるフードコートスタイルに♪ キッズスペースも新設！

☎ 025-523-0741(代表) ◎ 上越市大字大日31 ◎ となりのカレー屋さん 11:00~18:00/大戸屋・パン工房くらわっさん(セルフ販売) 11:00~21:00 ◎ 年始



RENEWAL OPEN 上越

ろうきん高田支店(ろうきんプラザ上越)

2023/4/24 リニューアルOPEN



もっと身近にもっと便利にろうきん高田支店(ろうきんプラザ上越)4月24日より、リニューアルオープン致しました。

☎ 025-523-5454
◎ 上越市大手町1-24
※詳細は店舗にお問合せください



NEW OPEN 上越

さくら百嘉店 発酵プラス

2023/3/25 OPEN



全国の「発酵」を集めたセレクトギフトショップ。からだにやさしいギフト「発酵」でちょっぴり豊かな日常を。

☎ 025-520-8830
◎ 上越市大道福田621
あるんのだん ◎ 9:30~17:30
◎ 水曜(祝日の場合は木曜)



NEW OPEN 上越

和み居酒屋 心陽〜こはる

2023/4/11 OPEN



大和の旧おぼんざい心陽が、大町に移転オープン。季節モノの旬の魚介類をはじめ、おもしろメニューなども多数ご用意しています。

☎ 025-512-0715 ◎ 上越市大町4-1-4
◎ 平日17:30~23:00(LO フード/22:00
ドリンク22:30)、金・土曜17:30~24:00
(LO フード/23:00ドリンク23:30) ◎ 日曜





外国人講師が教える「英会話入門クラス」の無料体験会を開催します。英語の基礎から学びなおができるクラスです。英会話が初めての方も安心してご参加ください。各日程先着4名様。お早めにお申込を。

▼無料体験会日程
①6/7(水) 19:45～21:00
②6/8(木) 13:10～14:25

☎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(11,000円)無料
+ テキストプレゼント

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2023年6月末日まで

cocola



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。夏限定の冷やしたいやき「夏鯛」も販売中(9月半ば頃までを予定)。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



たい夢 国分店

たいやき5個 (一部対象外商品あり) お買い上げにつき
小倉あんを1個サービス

●来店時提出

有効期限/2023年6月末日まで

cocola



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6月末日まで

cocola

オトクーポン
@ここら

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

cocola



アイコンの見方

☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

やってます! 居酒屋農民こだわりの本格BBQ



上) 店舗隣接の開放的なテラスで乾杯!
下) ほか、静岡県産レモネードサワー、自家製梅酒も期間限定提供中

旬菜居酒屋 農民

☎025-530-7038

④上越市東雲町2-4-51 (直江津駅南口から徒歩3分)
⑤17:30～23:00 (LO22:30) ※屋外BBQは22:00まで
⑥日曜(日曜が祝前日の場合は営業。翌月曜がお休みとなります)
⑦有

新型コロナは5類になりましたが、不安な方は当店夏の恒例、屋外BBQはいかがでしょうか? キンキンに冷えた生ビールと極上素材のBBQをぜひ! 当プランのみランチタイムのご予約も可。

●屋外バーベキュー(2H飲み放題付)5,500円
★グレードアップコース(魚介の数・肉のランクに応じて) 6,000円～6,500円
★岩牡蠣付きコース 7,000円
追加オプション各+550円(スパークリングワイン飲み放題/純米吟醸飲み放題/延長 30分)
※全員ノンアルコールの場合は5,000円～承ります。中学生は大人料金の70%、小学生半額、未就学児無料。

【プレミアム日本酒入荷してます!】
十四代、花陽浴、飛露喜をラインナップ。キープのご予約も承ります。店内でのご宴会は全席個室にてご用意。
※日本酒在庫は5/25現在。終売の際はご了承ください。

旬菜居酒屋 農民

屋外バーベキュープランご利用で
枝豆(新物) 人数分サービス

●1グループにつきクーポン1枚有効
●当日対応不可 ●予約時申請必須、来店時提出

有効期限/2023年6月24日まで

cocola

アレーグロの新定番「フルコースランチ」がとっても好評です!



上) メイン一例 ワイルドだけどオシャレなハンバーグ
下) デザート一例 「リース プチシュー」

カフェ&レストラン アレーグロ

☎025-526-7611

④上越市本町5-1-11 アートホテル上越1F
⑤ランチタイム 11:30～14:30 (LO14:00)
ディナーは貸切予約のみ 17:00～21:00 (LO20:30) ⑥無休 ⑦有

web予約は
こちら↓



ホテルメイドのおしゃれでおいしいフルコースを、リーズナブルな価格でお楽しみいただけます♪

■おトクなフルコースランチ■

●1,500円コース(6品+ドリンクバー)
[スープ/前菜/サラダ/メイン料理/パンorライス/デザート/ドリンクバー]
●2,000円コース(6品+ドリンクバー)
[1,500円コースのメインをグレードアップ]
●2,500円コース(7品+ドリンクバー)
[スープ/前菜/サラダ/2種のメイン料理/パンorライス/デザート/ドリンクバー]
★お子様プレート(1,000円)もございます

メイン料理とデザートは、複数の中から好きなメニューを選択いただけます。また、すべてのメニューは週替りでご変更。様々なお料理をお楽しみください!

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

コースランチ100円引き

●他との併用不可 ●会計時提出、グループ全員有効

有効期限/2023年6月末日まで

cocola



スバゲッティ
キッチン
パンチョ
ハンバーグ&カレー

子どもから大人まで
みんな大好き!

ミートソース
人気セット

焼きチーズとハンバーグのトッピング +380円



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)



みんな大好き
ミートソース
並 820円 大 920円
小 720円



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

上記以外にも多彩なメニューがそろっています♪



卵で仕上げる塩カルボ風スパ

白ナポ

並 920円 大 1,020円

小 820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

おみそ汁無料サービス
やっています!

●ミニ200g
●小300g
●並400g
●大500g
●超1000g

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!

総勢
42名様に
当たる!

読者プレゼント



① 新潟県立歴史博物館 より

夏季企画展 招待券

「上杉景勝 その生涯展」

7/15(土)～8/27(日)まで開催。景勝の没後400年。越後・佐渡の統一を成し遂げた景勝の足跡。

④ 長岡市関原町1-2247-2

☎ 0258-47-6130

10組
20名様

鉄黒漆塗紺糸威
異装最上朋良足
(佐上杉景勝所用)
/当館蔵



③ KOA protein smoothieさん より

REDプロテインスムージー

人工甘味料不使用。ブルーベリーとドラゴンフルーツ入りで栄養価も高く飲みやすい。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市下門前1823

☎ 080-7488-5858

3名様



② Restaurante Los Cuentos del Marさん より

サメフライパニーニ

上越のご当地食材・サメを使ったサクサクのミラノ風サンドイッチ。パニーニ生地には米粉使用。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市五智2-15-15 うみがたり内

☎ 025-545-3910

3名様



① 上人(しょうにん)茶屋さん より

クリームあんみつ

緑豊かな五智国分寺の茶屋で、のんびりとクリームあんみつはいかが? ランチメニューもあり。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市五智3-20 国分寺境内

☎ 080-1088-0255

3名様



⑤ 多賀茶焙煎所(いろり庵)さん より

燐製おかきとたまり煎キューブのセット

いろり庵が仲町の多賀茶焙煎所内に移転オープン。全国のおいしいせんべい、おかきをセレクト。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市仲町3-1-9

☎ 025-526-7570

3名様



⑥ さくら百嘉店 発酵プラスさん より

発酵プラスのおすすめカフェセット

爽やかな酸味のオリジナルブレンドコーヒーと、人気の「さどのめぐみ茶」を1袋ずつセットに。※店頭でハガキと引換。

④ 上越市大道福田621 あるんの杜内

☎ 025-520-8830

10名様

【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 日頃やっている節約術があれば教えてください
- ⑤ 職場体験・会社潜入レボなどで取り上げてほしい業種や企業はありますか?

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 6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6月20日(火)消印有効



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

お知らせ「柏崎エリア」への配布が終了します

材料費や印刷費高騰など諸般の事情により、来月配布の7月号から柏崎エリアへのポスティングを終了します。毎月届くのを楽しみにしてくださっている皆様にはご不便をおかけしますが、下記のお持ち帰りスポットをご利用いただくか、「郵送での購読」をお申込みください。

※上越・妙高・糸魚川エリアへの配布は今まで通り変更ありません。

「郵送での購読」スタート!

ポスティングエリア外だけcocolaが欲しいというお客様のために、発送サービスをはじめます。発送手数料(送料含む)1部200円で郵送(ゆうメール)にてお送りします。下記のQR(ショップサイトが開きます)よりお申込みください。cocolaのInstagramからも申込可能です。

1部のみ、半年分、1年分からお選びいただけます。



ここを選択

Sorry...



ショップ
サイト
(BASE内)
cocola
Instagram▼

これであなたも
ここの達人!

こころオタクイズ

こころの歴史、文化、自然を知って、もっとこころを好きになっちゃおう!

vol. 28 しんらんしょうにん 親鸞聖人ってどんな人? 出題者: 上越市五智歴史の里会館

鎌倉時代前半から中期にかけての日本の仏教家「親鸞聖人」についてのクイズです。

Q1 親鸞聖人が越後に来た理由は?

- ① 布教のための旅行で越後に留まり住み着いた
- ② 師と仰ぐ法然上人から越後布教を命じられてきた
- ③ 罪人として越後国に流罪になってきた

Q2 親鸞聖人の住んでいた場所はどこ?

- ① 竹之内草庵 ② 湯畑草庵 ③ 御館草庵

Q3 親鸞聖人はどのような生活をしていた?

- ① 役人に監視され狭い部屋に閉じ込められた地獄生活
- ② 近くに外出はできたが粗末な衣食で極貧生活
- ③ おおむね自由に越後国内を歩きながら布教活動ができた



親鸞聖人銅像
居多ヶ浜記念堂



◀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「お引き上げて知ってる?」の答えは、Q1.③法事の開催日/Q2.②親鸞/
Q3.②約40,000人/Q4.①柿崎ふれあい音頭でした!

■ cocola お持ち帰りスポット 【上越市】 うみでらす名立/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/大潟体操アリーナ/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(大潟・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/まえかわ大潟店/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/道の駅まつだふるさと会館 【新潟市】 新潟県立図書館 【県外】 飯綱高原観光協会/飯山駅観光交流センター/いいやま湯滝温泉/小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原・森の家/斑尾高原観光協会/道の駅しなの/道の駅花の駅千曲川/表参道・新潟館ネスパス/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店

その他設置店や詳細はこちら→



こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola



7月号

「夏グルメ特集」

「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

春に小学校へ入学 & 進級した我が子たち。初めはへとへとで帰ってきていたけどだいぶ慣れてきたので、こころ! とばかりに習い事を始めました。cocola3月号の習い事特集を参考に、「習っていてよかったランキング1位」だったそろばん! そしてバレーボール! いつか、家族みんなでバレーの試合に出られたらどんなに楽しいだろうかと今からワクワク。めざせ、カッコいい小学生!(金澤)

発行人 竹内 豊

編集部 山岸 愛 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 吉田 久美子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 村本 佳代 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 金澤 ゆう

イラスト あつべ☆(こころ日和)



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

女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



妊活 vol.119

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 手術をして子宮をとることになりました。ホルモン不足になり、早く更年期になるのではと不安です。

A 基本的に子宮は、ホルモンを受け取る臓器でホルモンを産生することはありませんので心配はありませんと、41年間説明して参りました。最近やっとこれを裏付ける論文が発表されました。医学雑誌『Obstetrics & Gynecology』の本年2月号に掲載されていますのでご紹介いたします。抗ミュラーリアンホルモン(AMH)という、残りの卵子の数に比例するホルモンを測定した内容です。この研究では、子宮摘出術を行った症例は、自然閉経例と比較しても、術後のAMHレベルの急激な低下をもたらさないことがわかりました。しかし女性ホルモンを産生している卵巣の手術症例では、違った結果でした。

両側卵巣を切除した症例では、全摘出と一致してAMHの急激な低下を示しました。片方の卵巣を摘出した場合は、ちょうど卵巣全摘出例と卵巣を温存させた子宮全摘例の中間のAMHの減少の仕方です。40年ほど前は、片方の卵巣を摘出してひとつ残っているので排卵があるから大丈夫と話をしていたのですが、片方の卵巣を取るだけでも卵子は減ることがわかりました。卵巣手術は、卵胞を減少させるため女性ホルモンの産生に影響が出ますが、子宮摘出では女性ホルモンの産生には影響を与えることはありませんので安心してください(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)	○	○	—



多賀茶焙煎所の茶室では
自家焙煎の多賀一番棒茶をはじめ
6種類の日本茶を
和菓子、甘味とともにお召し上がりいただけます。



新茶続々
入荷中！



プレゼントあり
詳しくは
15面へ

いろいろ庵のせんべい
おかきとのギフトセット
1,950円～



多賀一番棒茶 浅煎り/中煎り/深煎り
各50kg入り 1,100円

上越市仲町3-1-9 TEL:025-526-7570
茶 室 11:00~16:30(LO16:00)
(11:00、13:00、15:00の各回)

ショップ 10:00~17:30
定休日:火

茶室はご予約優先



5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

【終活・相続特集】
終活を考えるきっかけになりました。まだ先の話のようですが、いつ何が起るかわからない。起こってからでは遅いのだなと思いました。まずは基本情報の整理から始めようと思います。
(糸魚川市Kさん)

エンディングノート
に書いておいたほうが良い項目がすごくためになりました。携帯の中になんかの個人情報。自分しか知らないことを記載してあるのでセミナーなどにも参加してみたいです。(妙高市Mさん)

【コラ部リサーチ
母の日、父の日はどうしてる】
毎年プレゼントを贈る人が半分もいて驚きました！私も母に何かプレゼントしたいと思っています。(上越市Tさん)

【こら日和 柿崎駅周辺編】
小浜屋さんにはよく子どもと行きますがいつも大福や和菓子ばかり買ってしまうプリンが存在を知らなかったのだから次回はぜひ買ってみたいと思います。どれを食べてもおいしいので次に行くのが楽しみです。(上越市Kさん)

柏崎には行くのですが柿崎には立ち寄ることがないので、今度行ってみたいと思いました。磯爽風さんの冷麺おいしそう。
(糸魚川市Iさん)

【その他いろいろ】
表紙の年代物の桃太郎の人形に目が止まりました。このような人形を初めてみました。
(妙高市Sさん)

もくもくする人
@多賀茶焙煎所の記事が良かったです。実際に多賀茶焙煎所さんで出してくださった、つるつるではない、木の凹凸感のわかるお盆茶托など、とても素敵でした。作家の飯塚さんが、奥様と工芸に触れる日本一周の旅に出かけられたというエピソードに感動しました。(上越市Mさん)