

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

7 2023 vol.178
月号 TAKE FREE



2・3面 暑いから食べたい 暑くても食べたい! 夏グルメ特集

おいしいってたのしい!



- 4面 串カツ田中オープン
- 5面 知っておきたいお金の話
- 6・7面 Debut! 合同企業説明会で会いましょう
新潟精密/職場自慢アンケート
- 8面 cocola部 自分へのご褒美どうしてる?
- 9面 多賀茶焙煎所の贈り物
- 10・11面 ここのInformation
- 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

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、7月号から柏崎エリアへのポスティングを終了しました。詳しくは14面へ。



詳しくは7面へ!



Debut! 参加企業 **37社**

合同企業説明会

7/1 ^{10:00} _{16:00}

高田城址公園 オーレンブラザ

上越 二葉楽器



先生の演奏を聴くことで創造力、集中力を育みます

3歳(年少)おんがくなかよしコース 体験レッスン・入会受付中!

想像することが大好きな3歳。イメージを広げながら音楽とふれあい、豊かな表現力を養います。3歳だからこそ大切にしたいこの時期を、ヤマハで思い切り楽しんでみませんか? 1歳からの低年齢コース、小学生からのコースも展開中!

お近くの教室へ無料体験・レッスン見学にお越しください!



子どもたち一人ひとりの個性を大切にしたいレッスンです

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
④ 上越市北城町3-15-17 高田中央センター
🕒 月～土曜 9:00～18:00 日曜 9:00～13:00
📅 無休



二葉楽器

上越 LANI Personal Workout Studio



お得な体験キャンペーン実施中
詳細はWEBまたはお電話にて

年齢不問。60～80代のお客様も多く通っていただいております

「歩きが変わるとカラダが変わる」 歩行指導のプロがあなたを導きます

誰もがおこなう「歩行」と「呼吸」を改善することで、O脚や太ももの張り・姿勢・シェイプアップも改善を促します。ラニではボディラインを整えながら、100歳まで自分の脚で歩くための「生きる力」をつけるお手伝いをします。マシンを使ったキツイ筋トレではなく、自分の身体を上手にコントロールするトレーニングが中心です。

在籍トレーナー全員がウォーキングのプロ指導者



女性専門個室ジム LANI (ラニ)
☎ 080-3732-2075 (予約専用)
④ 上越市下門前2319 1F
🕒 9:00～21:00 予約制
📅 日曜、他不定休



ラニ 上越

上越 おそうじ本舗 直江津店



電気効率UP&アレルギー対策にもおすすめ!

暑い夏を快適に過ごしませんか? エアコンクリーニングキャンペーン開催!

エアコン掃除は暑い夏の本格シーズン前がおすすめ。内部に潜むカビやホコリをすみずみまで洗浄。7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。価格はすべて税込。

Information

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
2023年7月末日までご予約の方、税込お見積り合計金額より
⇒1台目 1,100円引き ⇒2台目以降さらにうれしい割引あり。
価格はすべて税込(お掃除機能付エアコンは別途お見積り)
※おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可

おそうじ本舗 直江津店
☎ 0120-916-673
④ 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

※本紙は6月19日(月)時点の内容です。

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

妙高

高原の涼しい風を浴びながら
ビーフ&エスニックメニューを

民家を改装したロッジ風店内も妙高山が目
の前に広がるテラス席も居心地抜群。イチオシ
は牛肉がごろごろ入った濃厚ミートのボロネー
ゼ。さらにビーフライスは新しい味付けも登場！
その他パオライス、グリーンカレーも人気♪

おすすめメニュー

【数量限定】ボロネーゼパスタセット(サラダ付) 1,200円
【新メニュー】ビーフライス ビビンバ風/
ドライカレー風(サラダ付)・・・1,200円

山の家カフェ

クーポン

☎ 0255-78-7432
④ 妙高市関川1528-2
⑤ 10:00～19:00
⑥ 第1・3水曜、木曜

妙高

いもり池と妙高山を望めるそば処
「IMORI CAMPSITE」～いもりの森～

自然豊かな美しい景色とお食事でゆっくり
寛いでください。ざる蕎麦960円～。サンドイッ
チやケーキ各種も。ワインやクラフトビールを
取り扱っているカフェエリア、サウナカーやテ
ントサウナがあるイベント広場も併設。

おすすめメニュー

ざる蕎麦 …………… 960円
天ぷら蕎麦 …………… 1,680円
サンドイッチ各種 ……… 950円～

～いもりの森～ 芭蕉苑

クーポン

☎ 0255-86-4727
④ 妙高市関川2264-19 ⑤ 冬季のみ
⑥ 11:00～15:00(LO14:30) ※土日祝は10:00～
カフェエリア11:00～18:00(LO17:30)

Summer
夏グルメ特集

cocola
クーポン付

暑いから食べたい！ 暑くても食べたい！

cocolaクーポン

アートホテル上越
ビアガーデン大人料金
から500円引き
●会計時提出 ●本券1枚で
グループ内の大人全員有効
●他との併用不可
有効期限：2023年8月26日まで

cocolaクーポン

割烹 西和喜
夜のお食事
500円引き
●注文時提出
●1枚で1名様まで
●他との併用不可
有効期限：2023年8月末日まで

cocolaクーポン

山の家カフェ
好きなメニュー1点
100円引き
●注文時提出
●1枚で1名様まで
●他との併用不可
有効期限：2023年7月末日まで

cocolaクーポン

～いもりの森～ 芭蕉苑
お蕎麦メニュー
200円引き
●注文時提出
●1枚でグループ様全員有効
●他との併用不可
有効期限：2023年7月末日まで

cocolaクーポン

日本海鮮魚センター 新井店
2,000円以上お買い上げの方
お会計から200円引き
●会計時提出可 ●1枚で1組様まで
●他との併用不可
有効期限：2023年8月末日まで

cocolaクーポン

日本海鮮魚センター直営 えちごん亭
井ご注文の方
パニアイス(ミニ)1個サービス
●注文時提出 ●1枚で1名様まで
●他との併用不可
有効期限：2023年8月末日まで(各日、なくなり次第終了)

cocolaクーポン

FireBurg (ファイヤーバーク)
上越富岡店
ソフトドリンク1杯無料
●注文時提出 ●1枚でグループ様全員有効
●他との併用不可
有効期限：2023年8月末日まで

上越

「星空のビアガーデン2023」
ホテルこだわりの絶品グルメで乾杯！

アートホテル夏の風物詩「星空のビアガーデ
ン」を今年も開催！目移りするほどのフルビュッ
フェ、40種以上のドリンクを飲み放題でお楽し
みください♪ ご予約は随時受付中！HPより開
催日をチェックいただけます。

●期間：6/30～8/26(期間中の金、土曜、
および祝前日) ●料金：大人6,500円/学
割4,000円/中学生3,500円/小学生2,500
円/幼児1,000円 ※3歳以下無料

アートホテル上越

クーポン

☎ 025-526-7330
④ 上越市本町5-1-11
⑤ 18:00～21:00(LO20:30)
⑥ 月～木曜、祝前日・お盆を除く日曜

上越

ピリ辛もさっぱりもはずせない！
夏限定メニューははじめました！

大きなレアチャーシューと鶏肉のピリ辛白髪
ねぎとえがのったGita風ざる中華(850円)。
特製麺つゆには生卵。食べ方も味変もお好み
で。冷やし中華(850円)は夏の定番！さっぱり
お酢とごま油が効いた自家製スープ。

インフォメーション

高校生応援割 … 大盛り無料 or 100円
トッピング無料 ※学生証の提示が必要
小学生以下…………… ドリンク1杯無料

こってりラーメン Gita

☎ 025-522-4387
④ 上越市中田原153-2
⑤ 11:00～LO14:45 17:00～LO20:30
⑥ 水曜夜

妙高

夏バテ気味な身体に
美味しくて優しいお料理を♪

割烹西和喜では、地物の魚や野菜を使用し
上越・妙高地域の食材の良さをお伝えできるよ
う心がけております。ご家族やご友人での会食
等、和やかなひと時をお料理とともに過ごして
いただけたら幸いです。

おすすめメニュー (前日までに要予約)

おまかせ膳(昼限定) ……… 2,800円
昼会席 …………… 5,000円
夜のおまかせコース 6,600円・11,000円

割烹 西和喜

クーポン

☎ 050-8883-0386
④ 妙高市東雲町7-5
⑤ 昼(月・金以外) 11:30～14:00 個室あり
夜17:30～22:00 ⑥ 日曜夜・月曜・他不定休

上越

国産で安心のスーパーフード
歯ごたえプリプリの「きくらげ御前」

自家栽培所で育てた貴重な生きくらげをふ
んだんに使用したきくらげ御膳(2,500円)は要
予約。きくらげは高栄養・低カロリーの食べる
漢方と言われる栄養価の高い食材で、ビタミン
D・食物繊維などがたっぷり入っています。そ
の原木の菌床も販売中、詳しくはHPへ。

菌床の販売

きくらげ(黒)の菌床 ……… 2,500円
きくらげ(白)の菌床 ……… 3,000円

割烹 明治庵

☎ 025-534-2156
④ 上越市大潟区雁子浜323-7 8号線沿い
⑤ 予約時間に合わせて営業(完全予約制)
⑥ 不定休 個室あり

7/10(月)以降
エントリー受付開始！

復活！フェルの大感謝祭

2014年から始めた感謝祭 4年ぶりに復活です！

★2店舗★ともに上越エリア初登場

みんな来てね！

★新潟バーベキュー協会
各種メディアやイベントなどで話題の
パンチョ須田会長さんが
本場BBQスタイルで
各種ホットドッグをご提供。当日限定の
フェルエッグとのコラボメニューも登場！

★アフリカン
ベーカリーカフェ ナミテテ

東アフリカでパンを焼いていたオーナーが作る
アフリカンかつユニークな
パンが大人気！カラフルで
素材にもこだわった
パンがやってきます！

日時 8月6日(日) 10:00～15:00

場所 フェルエッグ糸魚川店
駐車場(小雨決行)
糸魚川市平牛2116
かき氷やクイズタイム、楽しい体験企画も
準備しています！飛び入り出展者も
あるかも!? お楽しみに～!!!

お問合せは糸魚川店まで

フェルエッグ糸魚川店(本店)
糸魚川市平牛2116 ☎025-550-6680
⑩10:00～18:00 ⑥水曜・木曜

フェルエッグ上越店
上越市西本町3-8-8直江津ショッピングセンター・エルモール1F
☎025-520-8640 ⑩10:00～20:00 ⑥無休

薪のかまどのパン屋
レグッド ベン
Ragged oven も出店！

感謝祭
ならではの
エッグタルト
マツマツ
焼きたて
カステラ

毎週金曜販売で
おなじみの

新しい情報はインスタ、
LINEをチェック！

上越

旬の新鮮な地魚を心ゆくまで楽しめる飲み放題コースはいかがですか？




海の幸味処膳(上)



飲み放題コースは5名様5,500円より、地魚日替りコースは3,850円からご予算に合わせてお作りいたします。能生漁港に水揚げされた新鮮な魚介類をたくさん盛込んだ海の幸味処膳(上)3,300円も人気。テイクアウトメニューはHPで。

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
④ 上越市西本町1-14-2
【高田店】☎ 025-526-3950
④ 上越市本町4-1-8
☎ ランチ 11:00~14:00、
ディナー 17:00~22:30 ④ 無休 個室あり



おすすめテイクアウトメニュー

●オードブル(特選5~6人前)

8,640円

●オードブル(松5~6人前)

6,480円

●オードブル(竹3~4人前)

5,400円

●オードブル(梅2~3人前)

4,320円

妙高

家族みんなで海鮮バーベキュー & 新鮮な旬のネタの海鮮丼を楽しもう！







お家で海鮮バーベキューはいかがでしょう？ ホタテ、サザエ、エビにイカなど日本海直送の旬の魚介類はキャンプにもおすすめです。手軽にバーベキューの雰囲気を楽しみたい方は、魚1匹を丸ごと特製窯で焼き上げた浜焼コーナーや鮮度抜群！旬の食材がたっぷり入ったお刺身やお寿司も。

日本海鮮魚センター 新井店

☎ 0255-70-5544
④ 妙高市猪野山55-16
道の駅あらい
☎ 9:00~18:00 ④ 1/1

クーポン



日本海鮮魚センター直営 えちごん亭

☎ 0255-70-5656
④ 妙高市猪野山55-24
道の駅あらい
☎ 11:00~15:00 ④ 1/1

クーポン



インフォメーション

鮮魚センター向かいに直営の海鮮丼のお店「えちごん亭」があり、種類豊富な丼が楽しめる。

上越

極上の宴をお好みスタイルで！夏を彩る納涼会プラン&屋外BBQ






食と酒にとことんこだわる農民の宴会プラン。完全個室での納涼会、屋外テラスでの開放的なBBQ、お好みのスタイルでぜひ♪ お料理のグレードUPも承りますので、ご予約時にお問合せください。キンキン生ビールと旬の絶品料理で乾杯！※BBQのみランチタイム予約も可。

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
☎ 17:30~23:00(LO22:30) ※屋外BBQは22:00まで
④ 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) 全席個室

宴会プラン各種(2H飲み放題付)

●屋内納涼会プラン・・・5,500円

※500円追加でグレードUP可

●屋外BBQプラン・・・5,500円~7,000円

※魚介・肉のグレードUP、岩牡蠣付きなどご用意

★屋内外共通オプション

各+550円(スパークリングワイン or 純米吟醸飲み放題/延長30分)

上越

グランドメニューがリニューアル&オリジナルメニュー新登場！






6月1日よりグランドメニューがリニューアル。定番メニューはそのままに、新メニュー【メンチカツ】が仲間に加まりました。サクサクジューシーなメンチカツをご賞味ください。さらに！この季節にピッタリなオリジナルメニューもご用意しました。ご来店を心よりお待ちしております。

FireBurg(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
☎ 11:00~22:00(LO21:30)
④ 不定休

クーポン



おすすめメニュー

●ファイヤーよくばりセット(A)

..... 1,000円

●メンチ&バーグ定食・・1,000円

【期間限定】

●ワンプレート..... 963円

●焼きカレー(ハンバーグ) 1,188円

★お子様プレート(605円)も

ご用意しています！

キッチンパンチョ 上越インター店

オリジナルデザート

新登場!!





「かき氷」 各種 330円

バニラビーンズのバニラアイス添え

メロンいちご、ブルーハワイ、マンゴー、レモン抹茶

デザートのための

単品オーダーOK

「ミニパフェ」

宇治抹茶 330円

手作り抹茶白玉入り!

スパゲッティー

キッチン

パンチョ

ハンバーグ&カレー



キッチンパンチョ 上越インター店 ドン・キホーテ様向い
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 890円

大 990円

ミ 690円

超 1,590円

小 790円



卵で仕上げる塩カルボ風スパ

白ナポ

並 990円

大 1,090円

小 890円



みんな大好き

ミートソース

並 890円

大 990円

ミ 690円

超 1,590円

小 790円



デミとオムで包んだ贅沢な一品

オムナポ

並 1,050円

大 1,150円

小 950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!



名物串カツ 田中 大阪伝統の味 上越高田店

2023/7/7 (金) 16:00~

OPEN!

オープン記念キャンペーン
2023年7/7(金)~7/20(木)まで

ザ・プレミアム・モルツ
香るエール

生ビール(中)

通常
540円(税込)
のところ...

270円(税込)

The
PREMIUM
MALTS
〈香る〉エール
SUNTORY

お子様にも嬉しい!

※写真・イラストはすべてイメージです

スタッフとの
じゃんけんに
勝ったら...

ソフト
ドリンク
1杯 無料!

※19歳以下のお客様限定



自分でつくれる
ソフトアイス
小学生以下1個 無料!



自分でつくれる
たこ焼き(9個)
小学生以下のお子様
連れのお客様 無料!



自分でつくる
ポテトサラダ
550円(税込)



田中のおにぎり
580円(税込)

..... 上記3項目は1,000円以上のご利用でサービス対象

串カツ田中公式サイトから
メニュー閲覧や
予約が可能です!



↓ 詳しくはコチラへ!

<https://kushi-tanaka.com/>

※オープンから約1か月の間は
予約をお受けできない場合が
ございますので、予めご了承ください。

串カツ田中 上越高田店

一営業時間

【平日】16:00~24:00
(LO.23:15)

【土日祝】12:00~24:00
(LO.23:15)

※社会情勢により変更となる
場合がございます

上越市本町5-3-27



物価高騰

ローン金利上昇

増えない賃金

心配だらけの今だから

知っておきたいお金の話

気になるけど誰に聞いたらいいのかわからないお金を話を、お金のプロ、ファイナンシャルプランナーの松永さんに伺いました。

● ココらのマネー特集(2021年11月号、2022年12月号)でおすめだった**つみたてNISA**が**来年から変わる**と聞いたのですが、どこが変わるのですか？ また変わったことによるメリットを教えてください。

松永 結論から言うと、**メリットはあります**。①の表が改正点のまとめになります。今回の改正で皆さんにとって**一番のメリットは非課税期間が無期限化されたこと**、この一言に尽きます。そもそも運用して増えたお金には税金がかかります。例えば100万円を運用して200万円になったとします。増えた100万円には約20%の税金が引かれます。200万円が実質180万円になってしまうという

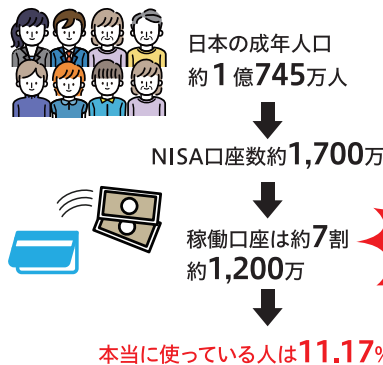
① 新NISA改正点のまとめ

	現行	新制度(2024年1月~)
仕組み	どちらか一方	併用できる
	つみたてNISA	つみたて投資枠
	一般NISA	成長投資枠
年間投資額/運用期間	つ/40万円×20年	つ/120万円× 無期限
	ー/120万円×5年	成/240万円× 無期限
生涯投資上限額	つ/最大800万円	貸付残高1,800万円
	ー/最大600万円	うち、成長投資枠1,200万円
制度が使える期限	つ/2042年まで	無期限化
	ー/2023年まで	

今まで期限限定だった非課税期間が無期限に!



② NISAの普及率

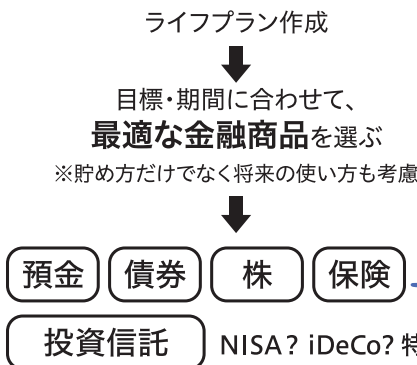


成年人口の約1割しか使っていない

それよりもリスクを踏まえた上でいくら投資に

松永 私自身は**投資に興味があるなら始めるべき**と考えています。しかし当然リスクが伴います。このリスクを毎月5,000円なら許容できるのか、50,000円でも大丈夫なのか、この判断が皆さんには難しいかもしれません。もうひとつ、「じゃあ投資を始めよう」と決めると次に「何%の利回り?」を気にする方が多いのですが、それよりもリスクを踏まえた上でいくら投資に

③ ライフプランによって商品を選ぶ



いろいろある金融商品の中から期間や目的に合わせて何を選ぶかが大事

松永 なんだか難しくそうです。1人で計画できるか不安です。

松永 **「このほうが重要です」**

松永 入金できるのかの**ほうが**大切です。例えば5,000円と10,000円では当たり前ですが結果が倍違います。これは家計の見直しにより改善可能です。実際に投資をみんながしているかと言いつつ、実はそれほど多くの人がしているわけはありません(②参照)。例えば**NISAも本当に使っているのは成年人口の約1割**といわれています。そもそもですが**投資は貯め方(手段)のひとつにしか過ぎません**。みんながやっているからと焦る必要はありません。つい貯め方に目が行きがちですが、それよりも「我が家ではいくら貯めなければいけないのか。」そして「そのお金をいつまでに貯めなければいけないのか。」まずは**目標を立て、計画することのほうが重要**です。

お話を伺ったのは



(株)エムプラス 松永聡大さん

金融機関出身のファイナンシャルプランナー。資産形成や運用・家計・保険など必要なお金に関するアドバイザー。無料個別相談はHPや公式LINEから受付中。



この1年が重要!

新NISA・iDeCoの活用術

お申込みはこちらから

7/22(土) 14:00~15:00

7/23(日) 10:00~11:00

7/26(水) 10:00~11:00

TEL 0120-20-7141 (担当: 松永)

〒943-0834 上越市西城町1-6-6

松永 確かに今後の物価上昇率や税金・社保の計算など、1人で計画するにはなかなか大変な作業になってきます。また理想と現実ギャップがある時は、家計の中でどこをどう見直せば良いのか、どうしたら解決できるのか、そんな時は**お金のプロ(ファイナンシャルプランナー)に相談することをおすすめ**します。

新NISAについては今回、無料オンラインセミナーを開催します。セミナーでは、資産運用のメリットからデメリット、制度の変更点、活用法まで、初めての方にも分かりやすく説明します。皆様の映像や名前は一切表示されませんのでお気軽にご参加ください。

Government Educational Loans

国の教育ローン

あなたの“未来”応援します。

ご融資額 350万円以内

お子さま 1人あたり

ご入学前のまとまった費用の準備が可能

固定金利 長期返済が可能

40年以上の取扱実績

ご相談・お問い合わせは 教育ローンコールセンター

受付時間 月~金 9:00~19:00

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月31日~1月3日)はご利用いただけません。ナビダイヤルがご利用いただけない場合は、03-5321-8656におかけください。

0570-008656

JFC 日本政策金融公庫

気になる夏の省エネ。エアコンの電気代を見直してみませんか?

この夏の電気代の値上がりが気になる。エアコンの冷気が苦手で手足も冷える。入れ替えを考えているけど何を基準に選んだらいいか迷っている。そんなお悩みありませんか?

岡田電装工業は空調機メーカーの代理店。空調設備に特化した知識と技術を備えたスタッフ・職人がお客様のお悩みを解決します。お電話で2・3の質問にお答えいただだけで、電気代を少しでも安くする方法や、生活スタイルに合った空調の使い方などのアドバイスもできます。



▲他店で購入された製品でも、お気軽にお問合せください。

インフォメーション

設定温度を1℃上げると10%の節電に。また、エアコンは壊れる前の入れ替えがおすすめ! 壊れてからだと冷媒ガスの回収に別途費用がかかる場合も。調子が悪いなど思ったらお気軽にご相談ください。



▲ご希望に応じて機種や設置のアドバイスもできます。

有限会社 岡田電装工業

025-520-5175

上越市大字寺576-2

9:00~17:00 不定休

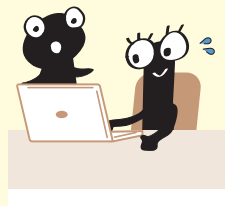


cocola読者に
聞いた

魅力いっぱい地元企業



Q.あなたの職場で自慢できることを教えてください



年齢や役職関係なく良いものを作るために皆対等に意見を言えること。ソフトウェア開発の会社です。社長が書いたコードにもダメ出しします。(上越市・40代・女性)

みんなが地域を想い、活性化するように取り組んでいます！(上越市・40代・男性)

生活に欠かせぬ天然ガス輸送を担っています。(上越市・40代・女性)



クリスマスケーキを全員にホールでプレゼントしてくれる。(上越市・30代・女性)



残業をしないためにメンバー全員一丸となって全力で仕事をする。(上越市・20代・女性)

世界一のプレーキメーカー！もっとPRしたい。(上越市・60代・男性)

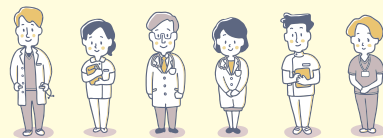


頭の良い人が多いので仕事がスムーズでやりやすい。(上越市・40代・女性)

メリハリがあること(仕事に集中するときは集中、おしゃべりタイムは楽しく)。(上越市・50代・女性)

子どもがいると急な休みや早退、遅刻がありますが、快くお休みさせてもらえます。(糸魚川市・30代・女性)

地域に根ざした病院です。医師や看護師、リハビリ、検査技師、相談員、医療事務や備品管理者、総務に清掃員。様々な職種がそれぞれの得意分野を生かしながら患者さんをサポートしています。アットホームさの中にたくさんの気付きがあり、笑顔で温かい対応で頑張っています。(上越市・40代・女性)



飲食店なので、社員割引でおいしいものが安く食べれます。(上越市・30代・女性)

コンビニで働いているのですが、先日買い物にいらしたおじいさんが「おれ、今日出かけてきたんだけど、ここに寄ると遠回りだけど、おまんたところみんな笑顔で明るくて良いから来た！」と店長に話していました。他のお店はわかりませんが、確かに店長はとっても明るくて、常連のお客さんと笑いながら楽しそうに話しているの、自然と勤めている私たちも笑っているのかもしれない。(上越市・30代・女性)

職場から見える妙高山と米山が最高です。(上越市・50代・男性)



いじめがない！嫌な人とは仕事以外関わらないのが楽。(新潟市・40代・女性)

出張や旅行に行く人が多く全国各地のお土産が集まる。(上越市・30代・女性)



コロナ禍前まで職員旅行に行くほど仲が良いことです！(上越市・30代・男性)

みんな挨拶して、雰囲気がいいです。WBCの時は、休憩している人がテレビからの情報を、仕事中の仲間に伝言して……と、団結力も増しました。(上越市・50代・女性)



毎年がとても忙しく、1日があっという間！！でも、みんな仲が良く家族みたいにアットホームなのでとても居心地よく、毎日頑張れます。(新潟市・40代・女性)



話す人はみんな優しく相談に乗ってくれたり、良い案を出してくれたりしてくれること。反対に相談にも乗ってあげられること。(上越市・50代・女性)



仕事場の天井高が3mあるので狭い割には広さや解放感があったり喜ばれます。あと、このコロナ禍で設置したパーティションの出来が良くて感心されます。(上越市・50代・男性)

会長が73歳くらいなのですが、顔のお肌がツルツルで羨ましい限りです。(妙高市・40代・女性)



昔勤務していた職場の社内食堂のランチは安くて栄養バランスも良くおいしかったので家族は私の手作りお弁当、私は社内食堂のランチを好んで食べていました。(上越市・40代・女性)

きっと見つかる！あなたにあった Debut! 合同企業説明会

私たちも参加しています

製造

未来の子どもたちのために

新潟精密鋳



人にやさしい豊かな心を持って地域社会に貢献

事業内容

電子機器等の開発設計及び製造、保守全般
SMS 事業：
System Module Serviceは当社の独自の製造スタイルです

採用対象

高卒
大学・短大・専門卒
中途

その他

I-Uターン歓迎
インターンシップ受入

Check!

SDG s への取組み

新潟精密はSDG s (持続可能な開発目標) の取組みのなかで、屋上に設置したソーラーパネル設置から発電された「再生可能エネルギー」にて使用電力の一部をまかっています。再生可能エネルギーはくり返し使え環境にやさしいエネルギーです。



品質保証部 きたむら まい 北村 麻衣さん

勤続年数 6年目
資格 有機溶剤作業主任者、特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者
出身校 上越総合技術高等学校 デザイン科
日本アニメ・マンガ専門学校
趣味 DVD鑑賞



Q どんな仕事をしていますか？

A 製品の材料となり得る素材を様々な条件で組合せ、性能比較や耐久試験を重ねて一番良い材料を探して選定、また製造工程も確立します。これまでになかったものを創造していくクリエイティブな仕事です。

Q どうしてこの会社を選びましたか？

A 中途入社ですが、前職でも検査の仕事をしていたのでそれをいかせる仕事にしました。顕微鏡での検査は初めてで最初は戸惑いましたが慣れたら楽しいです。人見知りなので、仕事に没頭できる環境が気に入っています。



技術部 わたなべ とおる 渡辺 徹さん

勤続年数 6年目
出身校 柏崎常盤高等学校 普通科
新潟公務員法律専門学校
趣味 野球、映画・ドラマ鑑賞



住所 上越市三和区下中3335-2
電話番号 025-532-4180
代表者 代表取締役社長 細野 仁
設立 2008年5月
従業員数 57人

会社情報はwebへ



高校生・学生・転職をお考えのあなた

きっと後悔しない
地元企業選び!!



Debut!
デビュー
合同企業
説明会

2023
7/1 土
10:00～16:00
高田城址公園
オーレンプラザ
(上越市本城町8-1)

- 入場無料
- 保護者OK
- 事前申込不要
- 服装自由

- 対象者
- * 高校生
 - * 保護者
 - * 地元で就職を考えている学生
 - * 転職を考えている社会人

この説明会が後悔しない理由は…

- 時間を気にせず話が聞ける → 自分にあった企業を選べる
- 担当者に直接話が聞ける → 会社の様子や雰囲気わかる
- 複数の企業の話が聞ける → しっかりと比較ができる

同時開催 上越出身のお笑いコンビ
スクールゾーンもあなたを応援!! (予定)

◀ スクールゾーン ▶
上越市出身、「細かすぎて伝わらないモノマネGP2021」優勝の
依山峻(右)と埼玉県出身の橋本稜(左)の演技力を生かしたコンビ。
TikTokやYouTubeなどのSNSは若者世代を中心に人気。

大谷ってヤツですよ! ▶
新潟県住みます芸人として、県内
を中心に活躍。JCV「すまいる
one」、UX新潟テレビ21「スーパー
J」にいがたへ出演中。

※詳細が決まり次第、ホームページでご案内します

合同企業説明会 参加企業 37社

企業名	業種	企業名	業種
家'Sハセガワ(株)	建設	田辺建設(株)	建設
MKNアルミニウム(株)	製造	(株)東條造花店	サービス
大阪富士工業(株) 鹿島支店 直江津事業所	製造	富寿しグループ	サービス
(株)大島組	建設	直江津電子工業(株)	製造
岡田土建工業(株)	建設	新潟精密(株)	製造
(株)建設マネジメント北陸 高田支店	サービス	新潟太陽誘電(株)	製造
鴻池運輸(株)	製造	(株)日曹建設	建設
(株)コスゲ	製造	日鉄工材(株)	製造
(株)くびき野ライフスタイル研究所 サンクス高田	福祉	日本製鉄(株) 東日本製鉄所 直江津地区	製造
Jマテ.エンジニアリング(株)	製造	(株)バンテック新潟	サービス
Jマテ.カッパープロダクツ(株)	製造	(株)保坂屋	サービス
上越マテリアル(株)	サービス	(株)丸互	製造
(福)上越あたご福祉会	福祉	マルソーグループ	サービス
上越トーヨー住器(株)	サービス	三星工業(株)	製造
(株)杉政建設	建設	(株)ミヤトウ野草研究所	製造
第一自動車販売(株)	サービス	メディカル・ケア・サービス新潟(株)	福祉
大栄建設(株)	建設	ヤマダコーポレーション(株)	建設
大東建託(株)	建設	理研製鋼(株)	製造
(株)竹田工務店	建設		

※五十音順、6月7日時点

主催: Debut! 合同企業説明会実行委員会 (上越タイムス社・パーツプロダクション) 共催: 上越市
協賛: 上越タイムス広告会、新潟地方方法務局 上越支局、多賀茶焙煎所



参加企業・詳細は
🔍 デビュー 上越 で検索!
またはQR(二次元コード)から

お問合せ

Debut! 合同企業説明会実行委員会
025-525-6666 (上越タイムス社内)



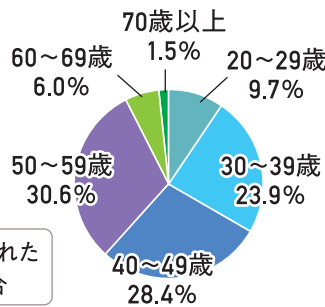
過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで！

cocola部員約600人に聞きました！

自分へのご褒美 どうしてる？

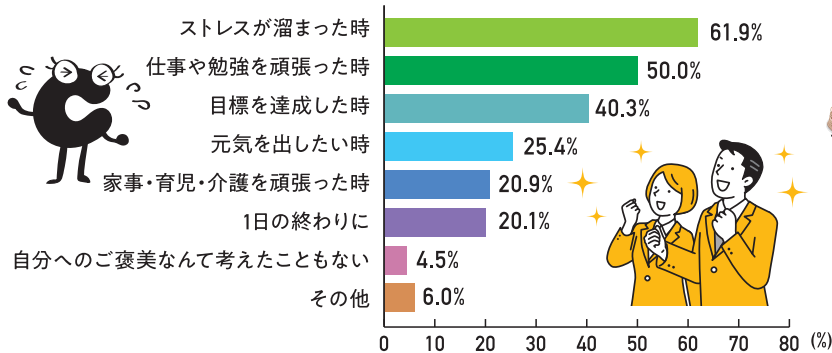
毎日がんばる自分へのご褒美はどんなものですか？ ご褒美を用意すると
モチベーションがアップして毎日が充実するかもしれませんよ。

回答してくれた
年代の割合



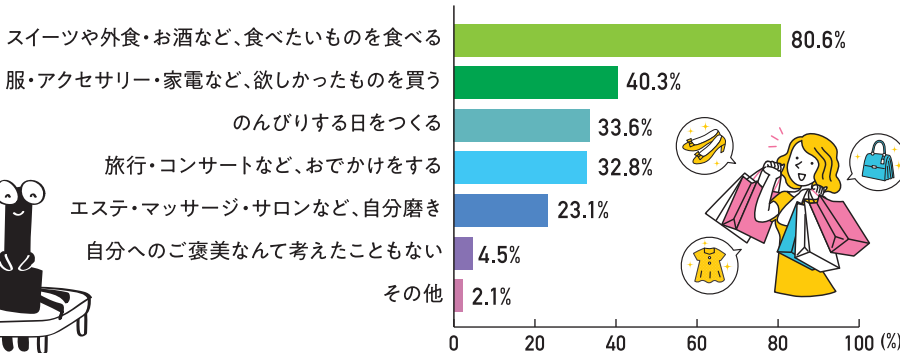
Q3

自分へご褒美を与えたい時は、どんな時ですか？
当てはまるものをお選びください。（複数回答可）



Q1

あなたの「自分へのご褒美」として
当てはまるものはどれですか？（複数回答可）



Q5

人生で一度はやってみたいと思う
「贅沢」はどんなことですか？

高級クルーズ客船での世界一周。（柏崎市・40代・男性）
高級ホテルへ宿泊して、全身エステを受けて、おいしいご飯を食べたいです。（上越市・30代・女性）
家事や仕事を忘れ、自分だけの時間をゆったり好き放題に過ごすこと。（妙高市・50代・女性）
金額を気にせずショッピングや食事、エステを楽しんでみたいです。（上越市・30代・女性）

Q4

「奮発して良かった！」と思えたモノ・コトがあれば、詳しく教えてください。

高めのバッグはその後もずっと使い続けることができるので、ずっと幸せです。（上越市・50代・女性）
ランクアップしたお部屋（旅館）or 都会のホテルへ。仕事を頑張ったこの都会の景色を見ようと思える。（上越市・30代・女性）
長年（20年以上）乗り続けた愛車でしたが、去年思い切って買い替えました。何より同乗する奥様が安心して快適さを楽しんでいるのが一番です。（上越市・50代・男性）

Q2

Q1で選ばれたご褒美の内容を具体的に教えてください。

コンビニスイーツを自分へのご褒美に買うことが多いです。（上越市・30代・女性）
好きなアーティストのCDやDVDを買う。（柏崎市・60代・女性）
ご褒美という発想がなかったのですが、今年長男と末娘が就職して子育てもひと段落したので家族で小旅行へ行くことですかねえ。（妙高市・50代・男性）
好きな物を買って家事をお休みして、お家でお酒を飲むこと！（上越市・20代・女性）

cocola限定日帰りツアー



お問合せ
申込み

頸城自動車株式会社 観光部

TEL:025-543-4280（平日8:30～18:00）



ツアー詳細は
←こちらから

※最少催行人員に満たない場合は催行いたしません。

定員に達し次第締め切りとなります。

※シニアソムリエ佐々木政光氏、cocolaスタッフ、添乗員同行

ソムリエと行く！ワイナリーツアー 今年は新潟ワインコースト&越後ワイナリー

【日時】2023年10月21日（土）

【料金】お一人様 17,900円

※往復交通費、昼食代込

※昼食時ワイン飲み物代は含んでおりません。

※20歳未満の方はお申込みいただけません。

【定員】定員:25名 ※最少行人員:15名様 【交通機関】頸城自動車（株）

【食事】昼食1回



行程

新井7:00→高田7:30→直江津8:00→柿崎IC 8:30
→米山SA→巻湯東IC→ルサンクワイナリー→カー
ブドッチワイナリー（ワイナリーツアー・昼食・買物）
→巻湯東IC→越後川口SA→大和PA・スマートIC→
越後ワイナリー→大和PA・スマートIC→米山SA→
柿崎IC 17:30頃→直江津 18:00頃→高田 18:20頃
→新井 18:40頃

妙高

妙高池の平MTBパーク （池の平温泉アルペンブリックススキー場）

【MTB】妙高山の麓で、森林の中を 自然の風を感じながら走ろう

冬季はグレンデとして使用している場所をグリーンシーズンはマウンテンバイクコースとして、コースを走るのが初めての人でも、普通の自転車に乗れる人であれば、誰でも簡単に走ることができます。森林浴や自然の風を楽しみながら、ゆったりと走ることができる3つのコースをご用意しています。この夏には新たに4つ目のコースもオープン予定です！

●利用料金 小学生以上1,000円/回、レンタルバイク 小学生以上1,500円/回（回数券・1日券も有り） ●10/29（日）まで

妙高池の平MTBパーク
（池の平温泉アルペンブリックススキー場）

TEL:0255-86-2370

妙高市池の平温泉2457-1

9:00～16:00

月～木曜（営業日：金・土・日・祝）



初心者から上級者まで楽しめる様々な走行ライン



Information

平日（月・火・水曜）は、
1日1組限定で貸切営業もOK！

※

cocolaクーポン

MYOKO IKENOTAIRA MTB PARK

このクーポンを持参の方

1回利用券（バイクレンタル付）

大人（中学生以上）1,500円（40%OFF）

子供（小学生まで）1,000円（60%OFF）

●受付時提示 ●1枚で2名様まで

●他との併用不可

有効期限：2023年シーズン最終営業日まで

上越

柳精庵 ゲストハウス



帰省や法事に。1棟貸の日本家屋

風情のある日本庭園、10畳+8畳の和室、茶室、キッチン、寝室の広々とした一軒家。帰省の宿泊先に、友達と食材を持ち寄り宴会、仕出し料理で大広間で法事など。宿泊 3名様38,000円～時間を気にせずご自由にをお使いいただけます。



柳精庵ゲストハウス

りゅうせいあん

TEL:090-2173-6022（担当：庄山）

上越市戸野目843



申込用紙は
コチラから
ダウンロード
できます



多賀茶焙煎所の贈り物

TAGA TEA ROASTERY

この4月に高田・仲町にオープンした多賀茶焙煎所では、お茶、和菓子、せんべいの贈り物をご用意しております。
城下町の和の文化を大切な方に贈ってみませんか。のし対応・発送も承りますので、ご相談ください。

多賀茶焙煎所

あん味堂

越の国
いり庵

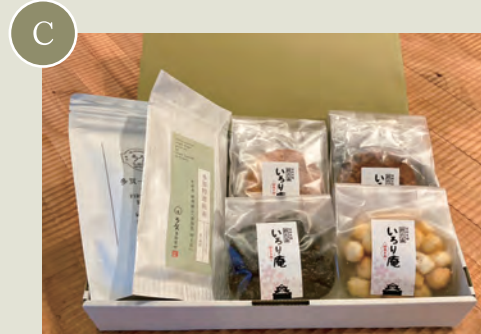
ホームページ
インスタ
はこちら↓



A 焙じ茶とおせんべいのセット 1,950円
多賀一番棒茶(焙じ茶50g)と [1,806円(税別)]
いり庵のせんべい・おかき2種



B 焙じ茶飲み比べセット 3,300円
多賀一番棒茶(浅煎り/深煎り)と [3,056円(税別)]
いり庵の燻製おかきとおかき1種



C 日本茶とおせんべいのセット 4,200円
多賀一番棒茶(50g)と村上緑茶(40g)と [3,889円(税別)]
いり庵のせんべい・おかき4種



D あんショコラ10個セット 2,200円
ビター、ミルク、ホワイト、抹茶、越後姫の [2,037円(税別)]
5種類のチョコレート羊羹を2個ずつ



E あんショコラと季節の上生菓子 2,800円
チョコレート羊羹5個と [2,593円(税別)]
季節の上生菓子5個 ※上生菓子は季節によって変わります



F 季節の上生菓子10個セット 3,400円
季節の上生菓子10個 [3,148円(税別)]
※上生菓子は季節によって変わります



G 煎餅おかき7点セット 2,500円
せんべい3種とおかき4種 [2,315円(税別)]



H 煎餅おかき12点セット 4,000円
12種類のせんべい・おかき [3,704円(税別)]



I ひとくせ6点セット 2,450円
燻製おかき、咖喱おかき、 [2,269円(税別)]
他4種のせんべい・おかき



J ひとくせ8点セット 3,500円
燻製おかき、咖喱おかき、 [3,241円(税別)]
他6種のせんべい・おかき



K 燻製おかき他6点セット 4,900円
大人気!燻製おかき6点と [4,537円(税別)]
他6種のせんべい・おかき



L 燻製おかき6点セット 2,900円
燻製好きさんにどうぞ [2,685円(税別)]

多賀茶焙煎所

〒943-0831 新潟県上越市仲町3-1-9

火曜定休 ショップ:10:00~17:30/茶室:11:00~16:30

※7/19(水)はお休みさせていただきます。

TEL・FAX 025-526-7570

※ご来店の際は、店前の駐車場、または宇喜世の駐車場をご利用ください。※せんべい・おかきの種類はお任せになります。

※あん味堂の和菓子はすぐにご用意できない場合がございます。必要な日の3日前までにお申し込みください。

※あん味堂の和菓子は冷凍・解凍をお選びください。

(冷凍の場合は、3~4時間ほど置いてお召し上がりください。解凍した状態での賞味期限は冷蔵で2~5日です。)

多賀茶焙煎所



あん味堂



いり庵

それぞれのギフトボックスに入れてお渡します。

ご注文
お問合せ

SHOP NEWS 上越

イオン上越店内ダウジングの店♡1周年



ダウジングで本当の答えを見つけ、悩みの解決や願望を実現するセッションが大好評! まだ未体験の方ぜひご相談ください。

healing garden STELLA

☎ 090-2535-2757
⑤ 上越市富岡3457 イオン上越店 (ミッド隣)
⑥ 13:00~17:00 (予約優先)
⑦ 月・金曜、第2・4土日祝



NEW OPEN 上越

博多ラーメン処 彩か(さやか)

2023/4/6 OPEN



九州の老舗メーカーの麺とスープに上越産のかんづりや特製辛味噌などをあわせた「進化系 博多豚骨ラーメン」ぜひご賞味ください!

☎ 090-3670-8194
⑤ 上越市大町3-4-5
⑥ 11:00~15:00
⑦ 不定休 ※Instagram参照



イベント情報 妙高

めにみえない みみにしたい

8/6 日



次代の演劇界を担う人材として注目を集める演劇作家・マームとジブシーの藤田貴大が初めて書き下ろした、子どもから大人まで一緒に楽しむ演劇作品『めにみえない みみにしたい』。これまでに全国18都市で6,000人超を動員した人気作品が、2名の新たなキャストを迎えて改訂上演。この夏、全国11都市を巡るツアーで待望の妙高公演が実現! 関連企画として、8月5日(土)に小学生を対象とするワークショップも開催します(要申込)。

⑤ 妙高市文化ホール 大ホール舞台上 (妙高市上町9-2) ⑥ ①11:30開演/②15:00開演 ⑦ 大人2,000円、子ども(2歳以上高校生以下)500円 ⑧ 妙高市文化ホール ☎ 0255-72-9411 (大野)



イベント情報 上越

上越リトリートスタジオワークス

7/9 日・23 日



瞑想、運動、呼吸法、リラクゼーション、美容、アンチエイジングを備えたワークになります。毎月開催させていただきます。

⑤ オーレンプラザ 多目的室 ⑥ 13:30~15:30
⑦ 2,000円 ⑧ 当日も可、予約制
⑨ リトリートサロン五色整体院
☎ 025-543-0358 (小松)



イベント情報 上越

旧第四銀行で聴く古楽コンサートシリーズ10

8/28 日



ゴシックとバロック2台のハープで曾根田駿が中世~初期バロックの音世界を奏でます。賛助出演:中島恵美/リコーダーほか。

⑤ 高田まちかど交流館(旧第四銀行高田支店)
⑥ 19:00開演(開場18:30)
⑦ 前売3,000円、当日3,500円、学生2,000円
⑧ 電話予約 ☎ 090-3573-8731 (川合)



行ってみよう!



ここのInformation

アイコンの見方
⑤会場 ⑥住所 ⑦開催時間・営業時間
⑧料金 ⑨対象 ⑩事前申込 ⑪定員
⑫休日 ⑬問合せ ☎電話番号

イベント情報 上越

自分に合うメイクを知りましょう!

7/1 土~7/31 日



自分にピッタリのメイクを見つけませんか? 「顔タイプ似合うメイクアドバイザー」があなたの魅力を引き出します。

⑤ Salon Bijou(サロン ビジュー) 上越市春日新田 ⑥ ポイントメイク通常3,300円→特別体験価格1,000円 ⑦ 申込はQRからお申込みください



Tsuchihashi Haremachi

土橋はれまちに
モデルハウスオープン
先行予約受付中



Della Casa Series
待望のデッラカーサシリーズ

イタリアンラグジュアリーをコンセプトにした他にはないデザインの空間。
天井高2700mmが生み出す開放感とタイルの床で高級感と快適さを両立。
イタリアンラグジュアリースタイルの住まいを是非ご体感ください。
徒歩1分以内の弊社モデルハウスもあわせてご覧いただけます。



株式会社アスカ創建 新潟県上越市上源入637
ご来場は電話予約または、QRからWEB予約をお願いします。
tel.025-520-7575



ガステラス通信 Vol.02



ガス衣類乾燥機
乾太くんで
梅雨のお悩みを解決!

電気の1/3の時間で乾燥できて家事の時短!

電気式全自動洗濯乾燥機では162分。天日干しだと4時間以上。一方、ガス衣類乾燥機なら、なんと52分で仕上がります。

天日干しのようにカラッとふっくら、臭いもなし!洗濯物を干す手間もなければ、洗濯物に花粉や黄砂、嫌な虫が付くこともありません。



ガスの力で
すぐ乾く!

今なら助成金3万円でお得!!

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土曜日・年末年始



壁や床はそのまま。たった1日で新しい玄関に!

未来の暮らしを考える

窓屋窓助

MADOYA MADOSUKE

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!

窓屋窓助

〈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 C16 2枚建ランマ無 363,750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 454,300円(税込) ▶ 227,150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

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

入園募集!

満2歳～入園可能

自然保育

オーガニック給食

今年4月にトレーラーハウスの保育室が完成

子育てカフェ 毎月・水・金曜日 開催中!

2歳児保育施設
森のおうち園 てくてく

認定こども園
森のこども園 てくてく

説明会 7/29(土)・8/20(日) 9:30～

NPO法人 緑とくらしの学校
TEL.025-520-9122

上越市下正善寺527番地 [休日]土日祝

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を定位置にし機能&代謝upを目指し授かりやすい身体へ導きます。施術料3,850円。相談のみは無料。

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

NEW OPEN 上越

越後上越 魚しき

2023/6/2 OPEN

漁港直送の新鮮地魚や契約農家の野菜、豊富な地酒を取り揃え四季折々の料理でおもてなし。「漁港直送 魚しきの海鮮丼」980円

☎ 025-512-0547

㊤ 上越市西本町1-16-25

㊦ 11:00～L013:30、17:00～L021:00

㊧ 日曜

SHOP NEWS 上越

防衛省 陸海空 自衛官募集!

「ありがとう」がもらえる仕事です。防衛大、防衛医大(医・看)航空学生、高等工科大学、一般曹候補生、自衛官候補生、受験希望者受付中!

自衛隊新潟地方協力本部 高田地域事務所

☎ 025-523-5519

㊤ 上越市春日野1-5-22 上越地方合同庁舎4F

NEW OPEN 上越

フィールド妙高

2023/4/28 OPEN

妙高山麓のアウトドアスポーツと農業を融合させた新型店舗。モンベル商品と低農薬、低化学肥料で栽培した健康野菜や米を販売。

☎ 0255-78-7127

㊤ 妙高市長森1584-1

㊦ 9:00～18:00

㊧ 火曜(祝日の場合は営業)

上越すまいステーション通信

住まいの相談会 Vol.7

7月は毎日開催!

※定休日除く

ご予約してご来場された方にマクドナルドで使えるマックカード2,000円分プレゼント!!

～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

上越すまいステーション JOETSU SUMAI STATION

7月は毎日開催!

※定休日除く

ご予約してご来場された方にマクドナルドで使えるマックカード2,000円分プレゼント!!

～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

夏のピックアップ商品

甘夏羹 あまなつかん

1個 972円

旬の夏みかんを丸ごとひとつ贅沢に使用しました。原材料の夏みかんは和歌山から数量限定で仕入れています。丁寧に果肉をくり出し、その果肉と果汁を寒天と合わせ再びくり抜いた皮に流して冷やし固めています。夏みかん特有のほろ苦さがすっきりとした後味となっています。

御菓子処 かの子 本店

☎025-524-7654

㊤ 上越市栄町7-17

㊦ 9:00～18:30 ㊧ 水曜

御菓子処 かの子

夏の菓子だより

上越の季々の趣と味覚とを和菓子で綴る。

フルーツ水まんじゅう(メロン、白桃)各162円
くず餅162円

若あゆ(柚子、生姜)各162円

ほろにが抹茶ゼリー 324円

ぜんまいじゅう 194円

夏のお菓子は清涼感とのど越しの良さがポイントです。葛や寒天をいかに口当たり良くしたり、果肉や果汁で甘みや酸味を利かせて味に厚みを持たせたり。夏ならではの工夫やおいしさをお楽しみください。

御菓子処 かの子 本町店

☎025-524-3641

㊤ 上越市本町5-5-13

㊦ 9:30～18:00 ㊧ 水曜

御菓子処 かの子 イオン上越店

☎025-520-8662

㊤ 上越市富岡3457 イオン上越ショッピングセンター

㊦ 10:00～20:00 ㊧ 不定休

乗る分だけを定額払いに 車検代や自動車税など維持費もコミコミ!!

佐野オートの 乗るだけパック

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

※ジムニーは対象外のため、差額対応とさせていただきます。

1.1 頭金なしでOK

ボーナス4.4万円(年2回)～

(税込) 万円～

HONDA N BOX [4WD/G]

1.1～万円

SUZUKI ジムニー [4WD/XG]

1.1～万円

SUZUKI ハスラー [4WD/G]

1.1～万円

DAIHATSU ムーヴキャンパス [4WD/L]

1.1～万円

DAIHATSU タント [4WD/L]

1.1～万円

SUZUKI スペーシア [4WD/G]

1.1～万円

さらに、今なら メンテナンスパックが断然おすすめ!

メンテナンスパック リース料に+月々 3,300円

なんと! 夏タイヤ+冬タイヤ各4本 バッテリー交換が付きます!

タイヤ、バッテリー、その他メンテナンスも付いて 7年間心配なし!

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

※上記以外にもメンテナンス項目があります

公式LINEはコチラ

☎ 025-520-2030

㊤ 上越市下吉野965 ㊦ 9:30～18:00

㊧ 月曜、祝日、第1・3・5日曜

ホームページはコチラ



メニューに無いcocolaとのコラボ裏メニュー! cocolaクーポン持参の方だけがオーダー可能♪ 看板メニューのステーキ100gと、ビーフ100%手作りハンバーグのセット(通常1,280円)にさらにエビフライが2本も付いて980円! 昼も夜も同価格! クーポンは必ず切り離してご持参ください。

☎025-525-1906

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



レストラン ムーンベアー

クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート」980円

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

有効期限/2023年7月末日まで cocola



上質な国産豚の部位を串焼に仕立て塩、自家製ダレの2種類で味わえます。おすすめは大將おまかせ焼きとん盛り(780円)。5種類の串とキャベツがついており、おトクなメニューです。そのほか昔懐かしのハムカツやソフト麺などアラカルトメニューも豊富に取りそろえています。

☎025-544-5002

㊤上越市西本町1-12-21
㊥17:00~23:00(LO 22:30)
㊦日曜
㊧無



やきとん屋 まるあん

大將おまかせ盛り 780円

→580円

●他との併用不可 ●来店時提出

有効期限/2023年8月末日まで cocola



パリパリ薄皮たいやきが人気のたい夢から、新作「大福鯛焼き」が登場! モチモチ食感のオリジナルの皮で仕上げた大福のような鯛焼き♪ ただいま北海道産の大豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」が発売中。さらに卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」などのあんも販売開始予定。数量限定! お楽しみに♪

☎025-544-2838

㊤上越市五智国分18-2
㊥10:00~19:00 ㊦月曜 ㊧有



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7月末日まで cocola



上質な国産鶏を使用した当店名物「半身揚げ(1,320円)」。

☎025-520-7868

㊤上越市大和5-1-5(フルサット内)
㊥11:00~13:30
17:00~22:00(LO21:30)
㊦火曜 ※電話予約受付は可 ㊧有



食堂酒場 酉かつ

半身揚げご注文の方、1個につき

100円引き(個数制限なし)

●他との併用不可 ●来店時提出

有効期限/2023年7月末日まで cocola

夏本番!「星空のビアガーデン」 ランチ派にはおトクなフルコースを



上) ビアガーデン 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↓



上越の夏を彩る風物詩「星空のビアガーデン」を今年も開催! 詳細は本紙2面「夏グルメ特集」をご覧ください♪

当店定番「フルコースランチ」も大好評! 選べる旬のグルメで優雅なランチタイムを。

●1,500円コース(6品)

[スープ/前菜/サラダ/メイン料理/パンorライス/デザート]

●2,000円コース(6品)

[1,500円コースのメインをグレードアップ]

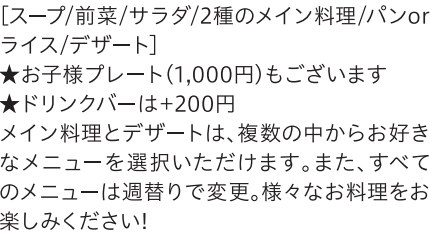
●2,500円コース(7品)

[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]

★お客様プレート(1,000円)もございます

★ドリンクバーは+200円

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

ドリンクバー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7月末日まで cocola

夏に味わう究極の蕎麦 涼味寒ざらし蕎麦まつり



上) 故郷いたくらの雪と水と風が生み出す究極の蕎麦
下) 江戸時代、徳川家に蕎麦を献上するために考えられた製法

一般財団法人 糸しの里観光公社

そば処 いたくら亭 ☎0255-81-4720

㊤上越市板倉区針894-3

㊥平日 11:00~14:30(LO14:00)、土日祝
11:00~15:00(LO14:30) ※蕎麦がなくなり次第終了 ㊦火曜



厳寒期(寒中・大寒の頃)に蕎麦の実を清流に晒し、天日と寒風で時間と手間をかけて乾燥させた蕎麦は、風味と甘味が増し角の取れたまるみのある味わいの蕎麦となります。塩(輪島産・天日干し粗塩)、水(板倉産・延命清水)で食す寒ざらし蕎麦をぜひ、ご堪能ください。

●日程:7/29(土)・30(日)

●熟成寒ざらし蕎麦メニュー(1日40食限定)

ざる蕎麦 1,100円

天ざる蕎麦 1,600円

中盛 250円、大盛 450円

《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・手打ち蕎麦など

7/22、8/26(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7月末日まで cocola

上越 BROS TENNIS CLUB (ブロス テニス クラブ)

お子様の可能性は無限大! この夏、テニスの世界にさあ冒険だ!

もうすぐ夏休み! お子様にとって夏休みは、新しいことにチャレンジをする絶好のタイミングです。ぜひBROSでテニスを体験してみませんか?

まずはスポーツの楽しさを体感することが第一! 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に親しんでもらいたい。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客様の自信を引き出すレッスンをを行っています。

ボールやラケットに触れたことがなくても心配無用。BROS独自のカリキュラムで、楽しみながらみるみる上達します。教育にも力を入れており、レッスンの最初はみんなで元気にあいさつ。“あいさつまナー月間”も取り入れています。レッスンの最後はみんなでお子様がいキイキと楽しむ時間です♪

まずは体験レッスンから気軽にお試しを! たくさんの仲間とお待ちしています。



①全員で元よく挨拶



②コーチがやさしく分かりやすく教えてくれる



③レッスンの最後はみんなでゲーム(試合)!

Information

★ 7/22(土)~8/25(金) 夏休み短期テニス教室(対象:小学生)★

期間内、体験レッスンが2回無料のキャンペーン実施中!

また、「cocolaを見た」でご入会の方、**初年度年会費無料!**

※以前ご体験された方は対象外となります。予めご了承ください。

BROS TENNIS CLUB (ブロス テニス クラブ)

☎025-520-4504

㊤上越市中田原1

㊥9:30~22:00

㊦BROS年間日程による



ブロステニスクラブ BROS体操

上越

韓国小顔コルギを季節の変わり目肌にいかが？



小顔コルギで固くなった筋肉をほぐして肌を引き締め、CO₂パックでお肌の内部に酸素を送り込み活性化&肌の状態をキープ。季節の変わり目におこる肌トラブル、ほうれい線、たるみ、ハリ、つや、透明感、乾燥が気になる方におすすめ。初回のみ小顔コルギ60分 7,980円→6,980円。CO₂パック付き80分9,980円。

☎025-545-2555 / 080-1230-9157
④上越市中心1-11-4 エルやまざき1F
上越信用金庫本店様隣
⑨9:00～20:30 (LO20:00) ※予約優先
④不定休 ⑤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7月末日まで cocola

上越

日々がんばる自分に癒せる場を



当サロンは社会的性別に関係なく、すべての人が心地よさと癒しを感じられる場を提供することを大切にしています。リラクゼーションを通じてあなたの心と体の健康をサポート。本当の自分とのつながりを深めるお手伝いをいたします。お客様とのご縁を大切に対応させていただきます。

☎090-9326-9262
④上越市藤新田906-11
レセーナ1-103号室
⑨9:30～16:00 (最終受付)
④不定休



リラクゼーションサロンSakura

ドライヘッドスパ10分サービス

●予約時申告、来店時提出

有効期限／2023年7月末日まで cocola

上越

梅雨のくせ毛に! ダメージ最小限の縮毛矯正



お客様の髪質、ダメージに合わせて薬剤を選定させていただき自然にまとまる施術を心がけています。トリートメントと合わせることでダメージも最小限に抑えた縮毛矯正を提案させていただきます。皮膚カウンセラー資格取得者もいるので肌や頭皮、髪などの悩みもお気軽にご相談ください。

☎025-544-5770
④上越市石橋2-5-15
⑨平日 10:00～19:00
土日祝 9:00～18:00
④月曜、第1火曜、第3日曜 ⑤有



CORE HAIR (コアヘア)

【ご新規様限定】
縮毛矯正+トリートメント(シャンプーブロー込み)
20%OFF 17,050円→13,640円

●ロング料金あり ●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限／2023年7月末日まで cocola

上越

成人式の振袖はおトクな早期予約で



成人式の振袖はお決まりですか? LICIAでは198,000円、165,000円、110,000円の3つのコース(すべてヘアメイク、着付け、前撮り写真込み)をご用意。このうち198,000円コースのみ8名様限定の早期予約で88,000円引きに! また店内にてお着物の試着もできます(要予約)。お気軽にお問合せください。

☎025-526-1765
④上越市本町3-1-10
⑨9:00～19:00 (最終受付/18:00)
④月曜、第1火曜、第3日曜 ⑤有



ヘアスタジオ LICIA (リシア)

成人式振袖 (ヘアメイク、着付け、前撮り写真込み)
198,000円
コースの振袖→88,000円引き

●予約時申告、来店時提出 ●他の割引と併用不可

有効期限／2023年7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
④上越市子安1218
⑨13:00～19:00 ※完全予約制
④水・木曜 ⑤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7月末日まで cocola

上越

平日限定 学生ストパー半額!!



7/5(水)～8/31(木)まで、学生様対象(専門・大学・大学院生)で、平日限定ストレートパーマ半額キャンペーンを実施いたします! 合わせてパーマキャンペーンも同時開催。また、当店限定の特殊トリートメントも大好評! 効果やヘアスタイルをインスタで更新中! 下記QRよりフォローください♪

☎0120-70-0509
④上越市春日山町3-18-59 ラフォーレ春日山1F ⑨8:30～19:00※土日祝18:30まで ④月曜、第1月・火曜、第3日曜 ⑤有



美容室 フレンド

G-UPストレート (縮毛矯正・ミディアム料金)
23,100円→11,550円
高校生以下 17,600円→8,800円
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8月末日まで cocola

上越

劇的な変化を体感してください



数少ない自社工場をもつ大手化粧品会社の代理店が直営するサロンです。素肌美を追求した基礎化粧品等を使用したフェイシャルエステティックコース(8,800円～)を、先着10名様に会員様価格の2,750円でお試しいただけます。またご予約いただいたお客様には素敵なお品をプレゼントさせていただきます。

☎025-530-7881
④上越市春日山町2-2-2
⑨9:30～17:00 ※完全予約制
④火曜 ⑤有(カメラ屋さん前)



Aqu,azuRe (アクアジュール)

8,800円～のフェイシャルエステコースを
2,750円

ご来店の方先着50名様に限定商品もプレゼントします

●予約時申告

有効期限／2023年7月末日まで cocola

上越

マンツーマンレッスン5回パック



先着5名様! 外国人講師のマンツーマンレッスン40分を5回22,000円で受けられるおトクなパックプランをご用意しております。日常英会話や旅行、ビジネス英会話など、ご希望に合わせた内容をご用意いたします。この夏は英会話にチャレンジしたい、夏休みを利用してスピーキングを強化したいなど、ぜひお試しください。

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



ジェームズ英会話 上越校

入会金(11,000円)無料

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限／2023年7月末日まで cocola

お知らせ

「柏崎エリア」への配布が終了しました

材料費や印刷費高騰など諸般の事情により、7月号から柏崎エリアへのポスティングを終了しました。毎月届くのを楽しみにして下さっている皆様にはご不便をおかけしますが、15面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
発送手数料(送料含む)1部200円で郵送にてお送りします。下記のQR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。



◀ショップサイト (BASE内)



上越

カーポート工事が早期予約で値引



「今年こそカーポートがほしい」と毎年我慢して除雪に苦労してきたあなたをお助け! カーポートで除雪作業を大幅軽減。工事日おまかせ早期予約で値引きいたします。あなたの貴重な時間は除雪ではなく大切な人へ。お問合せはQRから。カーポート特設ページ内のお問合せフォームもご利用いただけます。

☎025-546-7692 / 090-7226-9046
④上越市下吉野1296-1
⑨9:00～18:00 ④日曜、祝日 ⑤有



ベストリメイク上越

工事費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9月末日まで cocola

妙高

夏のエアコンお掃除キャンペーン



冷房や除湿のつけ始めのニオイはカビや雑菌が原因! 7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きも。お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。価格はすべて税込。※8/31(木)まで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
④妙高市上四ツ屋76-13
⑨8:00～17:00
④不定休



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7月1日～7月末日 cocola

上越

真夏の夜に起きやすい足のつり



夜や朝方に足がつって目が覚めることはありませんか? 足のつりの原因のひとつはミネラルバランスの乱れです。特に夏は発汗でミネラルが奪われ、食事でも冷たい麺類が増え栄養が偏りがちです。冷房で身体が冷えると筋肉が硬くなり、血行不良になります。対策として歪みを整え筋肉の緊張をとり血流をよくしましょう。

☎025-525-0182
④上越市北城町3-15-13
⑨9:00～20:00
④無休(日曜も予約可) ⑤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7月末日まで cocola

総勢
29名様
に当たる!

読者プレゼント



3組
6名様

D 贅女(ごぜ)ミュージアム高田

ペアご招待券

贅女唄や記録映像など「高田贅女」の様々な資料を展示する。入館料一般500円/高・大学生300円/中学生以下無料。

㊤上越市東本町1-2-33
☎ 025-522-3400



3名様

C お魚の店 松

ランチお食事券

釣り好きな店主が営む魚中心のお店。高知県より直送仕入れをしているカツオが絶品! ※店頭でハガキと引換。

㊤上越市本町5-1-4
☎ 090-1774-3979



2名様

B 越後上越 魚しき

漁港直送 魚しきの海鮮丼

6/2オープン。魚しきのこだわりでネタ(魚)を別盛りでご提供の海鮮丼(ランチのみ)。※店頭でハガキと引換。

㊤上越市西本町1-16-25
☎ 025-512-0547



5組
10名様

A TeNYテレビ新潟

「超からだのひみつ大冒険」招待券

7/22(土)~8/20(日)まで朱鷺メッセで開催。さあ全長40mの巨大人体を探検だ! 遊んで学ぶ化学のイベント。

TeNYチケット専用ダイヤル
☎ 025-281-8000(平日10:00~17:00)



5名様

F たい夢 国分店

たい焼き 5個

パリパリの薄皮♪「小倉あん」または「うふクリーム」から5個選べます。※店頭でハガキと引換。

㊤上越市五智国分18-2
☎ 025-544-2838



3名様

E 御菓子処 かの子

和菓子詰合せセット

若あゆ(柚子・生姜)、フルーツ水まんじゅう(メロン・白桃)、くず桜をセットで。※店頭でハガキと引換。

㊤上越市栄町7-17
☎ 025-524-7654

【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 パーベキューのおすすめグッズやレシピがあれば教えてください
- ⑤ 最近見つけた新しいお店やサービス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 7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7月20日(木)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。

東京宝塚劇場【花組】S席観劇ツアー
オペレッタ・ジャパネスク『鴛鴦歌合戦(おしどりうたがっせん)』
～原作 映画「鴛鴦歌合戦」©日活株式会社 監督/マキノ正博 脚本/江戸川浩二～
脚本・演出/小柳 奈穂子
ネオ・ロマンチック・レビュー『GRAND MIRAGE!』
作・演出/岡田 敬二
《主演》柚香 光、星風 まどか

9/9(土) 日帰り **東京會館 Drape**
のランチ付き!

新幹線プラン **現地集合プラン(交通費なし)**

お一人様 **38,500円** **19,800円**
(S席チケット代、往復交通費、ランチ代込) (S席チケット代、ランチ代込)

©宝塚歌劇団

宙組新トップコンビ 芹香 斗亜、春乃 さくら お披露目公演

宝塚大劇場【宙組】S席観劇ツアー
ミュージカル・ノワール『バガド』～世紀の奇術師 カリオストロ～
原作/アレクサンドル・デュマ・ペール「Joseph Balsamo」
脚本・演出/田淵 大輔
ショー・スピリット『Sky Fantasy!』 《主演》芹香 斗亜、春乃 さくら
作・演出/中村 一徳

10/6(金)～7(土) 1泊2日 **宿泊は宝塚ホテル!**

現地集合プラン(交通費なし)

お一人様(2名1室) **38,900円**
(7日11:00公演S席チケット代、宿泊代、2日目朝食代込)

1名様の場合は+5,000円

+11,000円で前日(10/6金)先取観劇もできます!
(6日13:00公演S席チケット代、宝塚ホテルグッズ付)

ツアーの詳細はwebへ▶

花組・宙組ツアー共通
■定員:25人 ■最少催行人数:15名
■添乗員・cocolaスタッフ同行

申込み
お問合せ **かなえる旅行社** (株)パーツプロダクション 旅行事業部
☎025-512-5888 土・日、祝日 定休
9:30～17:30(月～金)

花組全国ツアー新潟公演11/23(木) バスツアーやります! 詳しくはwebまたはお問合せください!

これであなたも
ここの達人! **こころオタクイズ**

ここの歴史、文化、自然を知って、もっとこころを好きになっちゃおう!

プレゼントあり
詳しくは
ページ上

ご ぜ
vol.29 **贅女のこと、知ってる?**

出題者:
贅女ミュージアム高田

江戸時代～昭和39年まで活動した盲目の女旅芸人「贅女」についてのクイズです。

Q1 贅女は1年365日のうち何日旅をしていた?
①300日 ②200日 ③100日

Q2 親方の家に弟子入りする年齢は、おもに何歳くらいの時だった?
①18才 ②12才 ③6才

Q3 国の重要無形文化財保持者(人間国宝)に
選択された贅女さんは何人いた?
①1人 ②2人 ③3人

Q4 毎年5月13日に高田にいるすべての贅女が
集合した寺町3丁目の天林寺のご本尊は?
①毘沙門天 ②弁財天 ③大黒天

©新潟日報社

◀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「親鸞聖人ってどんな人?」の答えは、Q1.③罪人として越後国に流罪になってきた/
Q2.①竹之内草庵/Q3.③自由に越後国内を歩きながら布教活動ができたでした!

■ 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】 かしわぎ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→



こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

8月号
「こころの住宅特集」
ほかを予定

えーさん

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

今年で第2回目となるDebut!合同企業説明会(6・7面に掲載)。実際に働いている先輩たちの話を聞くことができるめったにないチャンス! たくさん的高校生に参加してもらうために、各校の進路指導の先生にお願いに行ってきました。開催日の7月1日はテスト期間中の高校が多いのですが、部活も休みなので、生徒みんなに声をかけていただけたとのこと。みなさんのご来場お待ちしております!(竹内)

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

VEGETABLE OIL INK

※このフリーペーパーは上越、妙高、糸魚川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



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

妊活 vol.120

Q 左卵巣に腫瘍があり、子宮内膜症と言われました。がんになる可能性もあると聞くので心配です。

A 子宮内膜症は、月経時に剥がれた子宮内膜が卵管を通して腹腔内にこぼれ卵巣に付着して、女性ホルモンで発育し卵巣にチョコレート状の液体を入れた嚢胞(のうほう)を造ります。腫瘍とは新生物のことを指しますので、子宮内膜症は腫瘍ではありません。しかし、子宮内膜が部位を変えて発育した子宮内膜症のがん化の報告もあります。

2008年に212施設で17年間子宮内膜症の調査した結果、6,398症例のうち46症例0.72%にがん化が認められた報告がされています。発症年齢は、高齢の症例に多いとされています。具体的な年齢では、がん罹患するリスクが現れるのは43歳以上とされています。また、超音波検査でがん化に注意する所見は嚢胞の大きさ7.9cm以上、嚢胞内の隆起病変の高さ1.5cm以上や隆起病変の縦横比が0.9以上などの場合は要注意と報告されています。子宮内膜症がご心配の方は大勢おられると思いますが、1年に1回以上は子宮頸がん検診を兼ねて子宮内膜症嚢胞の大きさをチェックしてみてはいかがでしょうか。生殖年齢の方は、子宮内膜症による卵子への影響が大きいので基礎体温で高温相をチェックすることをおすすめします(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 上越市鶴島1100 ☎ 025-522-2000



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.128

なんとかなるさあ～法律相談

Q 私は地元企業に長年勤めてきましたが、先日、上司から県外にある関連企業に「出向」してほしいと言われました。私には寝たきりの母がいて自宅を離れることはできません。拒否することはできますか。

A 出向とは、労働者が元の企業に在籍したまま、相当期間にわたって他企業の業務に従事することをいいます。元の企業には在籍したままですが、勤務形態は出向先の就業規則に従うこととなり、業務命令も、出向先から受けることになります。

出向は、このように労務提供の相手方が変更され、労働条件も不利益を受ける可能性があります。労働者の同意があったり、あるいは個別的な同意がなくとも、就業規則に出向条項が規定され、労働条件が実質的に不利益にならない配慮がなされている場合には、その出向命令は有効と考えられています。

ただし、その出向命令に業務上の必要性がなかったり、労働者に著しい生活上の不利益を生じさせる場合には、権利濫用により無効となる場合があります。

あなたの場合は、母を自宅に残して単身赴任など実際にはできないわけですから、出向命令も無効と解される可能性があります。早めに専門家に相談して会社と交渉されたほうがよいでしょう。

7/18(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)。



珈琲と癒しのくつろぎ空間 高倉町珈琲 上越店

6/30(金)朝7:00オープン!



高倉町珈琲 上越店
TAKAKURA MACHI COFFEE



客席数/86席

営業 7:00～23:00 (L.O22:00) 店内バリアフリー
(車椅子用トイレ完備)

TEL **025-546-7750**

全席禁煙

年中無休

〒943-0173 新潟県上越市富岡473-8 <https://takakuramachi-coffee.co.jp/>



お得なクーポンをご用意いたしました。

高倉町珈琲 ご利用時間
11:00～17:00

お食事代10%OFF

- ①「上越店」のみでご利用いただけます。
- ②ご利用可能時間は11:00～17:00です。
- ③1回の会計につき1枚ご利用いただけます。
- ④他との割引券の併用、及びコピーは使用できません。
- ⑤店内飲食に限らせて頂きます。
- ⑥現金との換金はできません。

有効期限:2023年6月30日(金)～7月31日(月)

高倉町珈琲 ご利用時間
18:00～23:00

お食事代20%OFF

- ①「上越店」のみでご利用いただけます。
- ②ご利用可能時間は18:00～23:00です。
- ③1回の会計につき1枚ご利用いただけます。
- ④他との割引券の併用、及びコピーは使用できません。
- ⑤店内飲食に限らせて頂きます。
- ⑥現金との換金はできません。

有効期限:2023年6月30日(金)～7月31日(月)

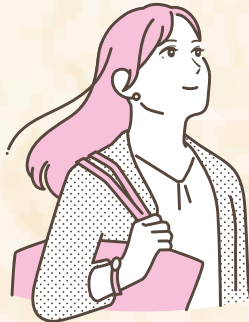


自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

がんの漢方

がん細胞は、そのほとんどがストレスや過労、睡眠不足、飲食の不摂生などから正常細胞が変異して生まれます。漢方では「扶正祛邪」という原則があり、「扶正」とは、正気(体力・抵抗力)を増強すること。「祛邪」とは、体にとって不都合なものを取り除くことです。がん治療において「祛邪」は抗がん剤などの西洋医学。漢方の大きな役割は「扶正」で体力、免疫力を上げていくことです。生薬で言えば人参、大棗、当帰など補うものもそのひとつです。ただ「扶正」で最も大切なのは、ご本人とそのご家族が前に向かっていく力です。

実は私の娘が2歳半の時「急性リンパ性白血病」と診断され3年間の闘病生活を送りました。その娘もこの春、無事嫁ぐことができ、当時を思い出し書かせていただきました。どんな病でも「受け入れて前へ進む」ことが改善へのカギかもしれませんね。



漢方 で と の え る

vol.14



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10:00～19:00) / 日曜定休
【処方箋受付時間】 9:00～18:00
(お休み:水・土曜の13:00以降、日曜、祝日)



つるや薬局の
最新情報は
こちらから

