

フリーペーパー ココラ

cocola

上越・妙高・糸魚川

8月号 2023 vol.179 TAKE FREE



4~9面 ぴったりの住宅スタイルを見つけよう! 住宅特集

住みたい家がきっとみつかる



撮影協力: copan no ie ショールーム

- 2面 こちらのおでかけどこに行く?
- 3面 匠 OPEN HOUSE
- 7面 cocola部 あなたの節約術
- 10面 こちらのInformation
- 11面 こちら日和~黒井駅周辺編~
- 12面 美活スポット
- 13-14面 オトクーポン
- 15面 もくもくつくる人~廣川智子さん~ プレゼント、オタクイズ



まち歩きガイドブック vol.3 今夏発行!

※vol.3の表紙はイメージです



やみつきになる味みつけた!



上越 春日山神社



今年は8/19(土)、20(日)の開催。8/18(金)は前夜祭も

祝・第98回謙信公祭 故郷の歴史に想いを馳せるひとときを

明治34年に童話作家・小川未明の父、小川澄晴により創建された春日山神社。上杉謙信公をご祭神に祀り、武門・学問・繁栄の神として、全国から多くの方が参拝にいられます。今年の「謙信公祭」は8月18日(金)夕方の前夜祭の後、19日(土)、20日(日)に開催。お祭りを前に、謙信公とその歴史に想いを馳せてはいかがでしょうか?

ご参拝をお待ちしております。



境内隣接の春日山神社記念館では謙信公の遺品や資料の展示もごさいます

春日山神社
② 神社に関するお問合せ 025-525-2010
謙信公祭に関するお問合せ 025-520-5741
(上越市観光振興課内 謙信公祭協議会事務局)
④ 上越市大豆1743

上越 ファイナンシャルプランナー小日向由美子



HÖBARÜ上越店さん限定「岩の原ワイン煮フルーツとナッツクリームチーズ」

「貯蓄から投資への時代に」失敗しない投資術・マネー基礎講座:無料開催

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? というビギナー向けマネーセミナーを無料開催。今まで多くの参加実績あり。知っているのと知らないのではその差は歴然。リアル開催での理由があります! 医療費・家計まで盛りだくさんでお話いたします! ※セミナー内での金融商品等の販売はございません。

Information

日時:8/11(金・祝) 13:30~15:20
会場:高田城址公園オーレンブラザ 研修室(1F)
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。「無料相談のみ希望」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
③ 申込: jfp.obinata@gmail.com
④ 080-5033-5075 (10:00~20:00)
※お名前・連絡先・参加人数をお知らせください
⑤ 上越市木田2-1-1 上越セントラルビル内



お申込みはこちら▲

上越 二葉楽器



気軽に英会話レッスン、参加してみませんか?

日本人女性講師だから安心! おトクな3回お試しレッスン 生徒募集!

いつかは話せるようになりたい…。先送りにしていた英会話。今、始めてみませんか?

「英語に興味がある」「人と話をすることが大好き」、そんな大人の方へ向けた3回完結型のレッスンです。自然な英語の音・リズム・イントネーションで会話ができるようになります。

この機会にぜひご参加ください。

Information

*3回で 4,950円 / 1レッスン 45分
●高田中央センター
8/29、9/12 (各日14:00~)、9/26 (15:10~)
●ユニスタイル直江津 8/24、9/7、9/14 (各日14:30~)
●糸魚川センター 8/22、9/5、9/19 (各日14:00~)

二葉楽器
② 0120-345-218

※お近くのレッスン会場をご案内いたします
③ 上越市北城町3-15-17 高田中央センター
④ 月~土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~13:00
⑤ 休 休



二葉楽器

※本紙は7月18日(火)時点の内容です。

アイコンの見方 ②電話番号 ④住所 ⑤営業時間 ⑥定休日 ⑦メール ※表記価格はすべて税込。

ここらのおでかけどこに行く？

愛好家が増加している野外でのサウナイベントや
おうちに呼べるサウナカーをご紹介。
夏休みにおでかけしたいスポットも掲載しているので
ぜひ行ってみて！



妙高市 HOT STASH Sauna Point

昼はいもり池越しの妙高山を眺めながら、夜は満点の星空の下、サウナカーでサウナを楽しみませんか？源泉掛け流し温泉+天然水風呂付き。テントサウナもあるので最大10名までの貸切可能。出張レンタルもOK! まずはお気軽にご相談ください。

- ☎ 050-5539-0253
- 📍 妙高市関川2264-19 いもりの森敷地内
- 🕒 9:00~20:30
- 📅 不定休



サ活ドリンク
もあります

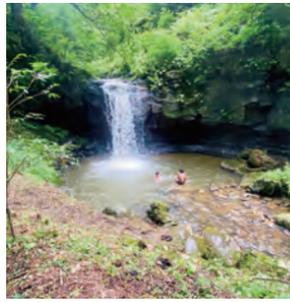


上越市大島区 8/11 開催

TENT SAUNA in 板山不動尊

世界最強の機能性を持つMORZH MAXで世界一熱いと言われるサウナを体験してみませんか？サウナから出たらすぐ脇の滝の湯ぽへドボン! 最高の水風呂でととのいましょう。当日は特製サウナ飯もあるかも!?

- ☎ 080-1135-7269
- 👤 細越平生会
- 📍 上越市大島区板山(板山不動尊)
- 🕒 2時間 3部制(各部最大6名)
- 第1部 10:00~12:00
- 第2部 13:00~15:00
- 第3部 15:00~17:00
- 🎫 500円(小学生以下無料)



3層式&ハイパワーストーブ



ととのいました~



上越市板倉区 8/12 開催

テントサウナ in 光ヶ原高原キャンプ場

標高800m~1,100mに位置する爽やかな高原の開放的な自然の中で極上のチル体験を。どのプランもサウナ、水風呂、外気浴2時間入り放題! ヨモギコーラやハーブジンジャーなどのスペシャルドリンクもぜひ。

- 📍 上越市板倉区関田4046(光ヶ原キャンプ場)
- 👤 3部制(各部最大8名)
- 🕒 昼の部 10:00~
- 第1部 10:00~
- 第2部 12:00~
- 第3部 14:00~
- 夜の部 18:00~
- 🎫 サウナプラン 3,800円 他
- 夜の部 サウナ&BBQプラン 7,500円 他



富山 富山市ファミリーパーク



ライチョウフォトコンテスト開催

「わたしの出会ったライチョウ」フォトコンテストを開催中です。2019年3月以降に国内の野生または動物園で撮影したライチョウの写真を、A4かワイド四切サイズにプリントしてご応募ください。応募期間は12月15日(金)まで。詳しくは下記QRからHPをご覧ください。



富山市ファミリーパーク

- ☎ 076-434-1234
- 📍 富山県富山市古沢254
- 🕒 9:00~16:30(入園は16:00まで)
- 📅 なし



ファミリーパークでクールな夏を!

8月11日(金・祝)・12日(土)・9月16日(土)・17日(日)は夜の動物の様子を観察できるナイトズー開催! 夜9時まで延長開園します。

飼育員が担当動物のお話をする「動物スポットガイド」や、「セミの羽化かんさつ会」もあります。



長野 飯綱町 やたら祭り



北信州の夏の味「やたら」食べ比べ

なす、きゅうり、みょうが、青唐辛子など夏野菜と味噌漬けを細かく刻んで混ぜ合わせる郷土料理「やたら」。飯綱町の飲食店で「やたら」を使った料理が楽しめる「やたら祭り」を8/1(火)~8/31(木)まで開催! スタンプラリーもあり。



飯綱町 やたら祭り

- 📍 飯綱町役場 産業観光課 商工観光係
- ☎ 026-253-4765
- 🕒 電話対応 平日8:30~17:15まで



長野 黒姫童話館&童話の森ギャラリー



ふくざわゆみこ絵本原画展開催!

夏の特別企画展「ふくざわゆみこ ぎょうれつのできるもりの絵本展」を7/22(土)~9/24(日)まで開催! 森の絵本を書き続けるふくざわゆみこ。かわいい動物たちと、色鮮やかに描かれる森の世界をお楽しみください。



黒姫童話館&童話の森ギャラリー

- ☎ 026-255-2250
- 📍 長野県上水内郡信濃町大字野尻3807-30
- 🕒 9:00~17:00(最終入館16:30)
- 📅 会期中休館日なし



妙高 妙高池の平MTBパーク (池の平温泉アルペンリックススキー場)

【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

冬季はゲ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開放。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リックススキー場)

- ☎ 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 ● 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

体感ですべてが分かる。最高クラスの技術力がついに上越進出!

OPEN HOUSE

トレンドを追わず一生飽きのこない家づくり
ご自宅がまるで高級宿のように



一般公開(予約優先)

※ご予約なしでも見学可能。右記QRまたはお電話で事前予約いただくとスムーズにご覧いただけます。また、同業者様のご視察も大歓迎です。

8/5 SAT. 6 SUN. 11 FRI. 12 SAT. 13 SUN.

使用している木材はすべて天然乾燥材。構造の梁、柱は総ヒノキ。
職人がすべて手作業でつくるこだわりの家は
最新技術を詰め込んだ最高グレード超高断熱仕様。
「HEAT20 G3(5地域)」*の水準をクリア (Ua値0.20W/m²・k)、
超高気密(気密性能0.1cm³/m³)、耐震等級3(許容応力度)の
長期優良住宅です。また、数値や性能だけではなく
“長い目で先を見据えた家づくり”にこだわっています。



◀2月の構造見学会も大盛況に幕を閉じました

会場: 上越市春日新田1丁目地内

※詳しい住所はご予約後にお伝えします。

事前予約はお申込みフォーム or お電話(025-555-7778)で
お願いいたします。下記時間よりお選びください。

申込フォーム↓

- ① 9:00~ ② 10:00~ ③ 11:00~ ④ 12:00~ ⑤ 13:00~
⑥ 14:00~ ⑦ 15:00~ ⑧ 16:00~ ⑨ 17:00~



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



TAKUMI Co., Ltd.
Next-generation Carpenter

有限会社 匠
~TAKUMI~

TEL.025-555-7778

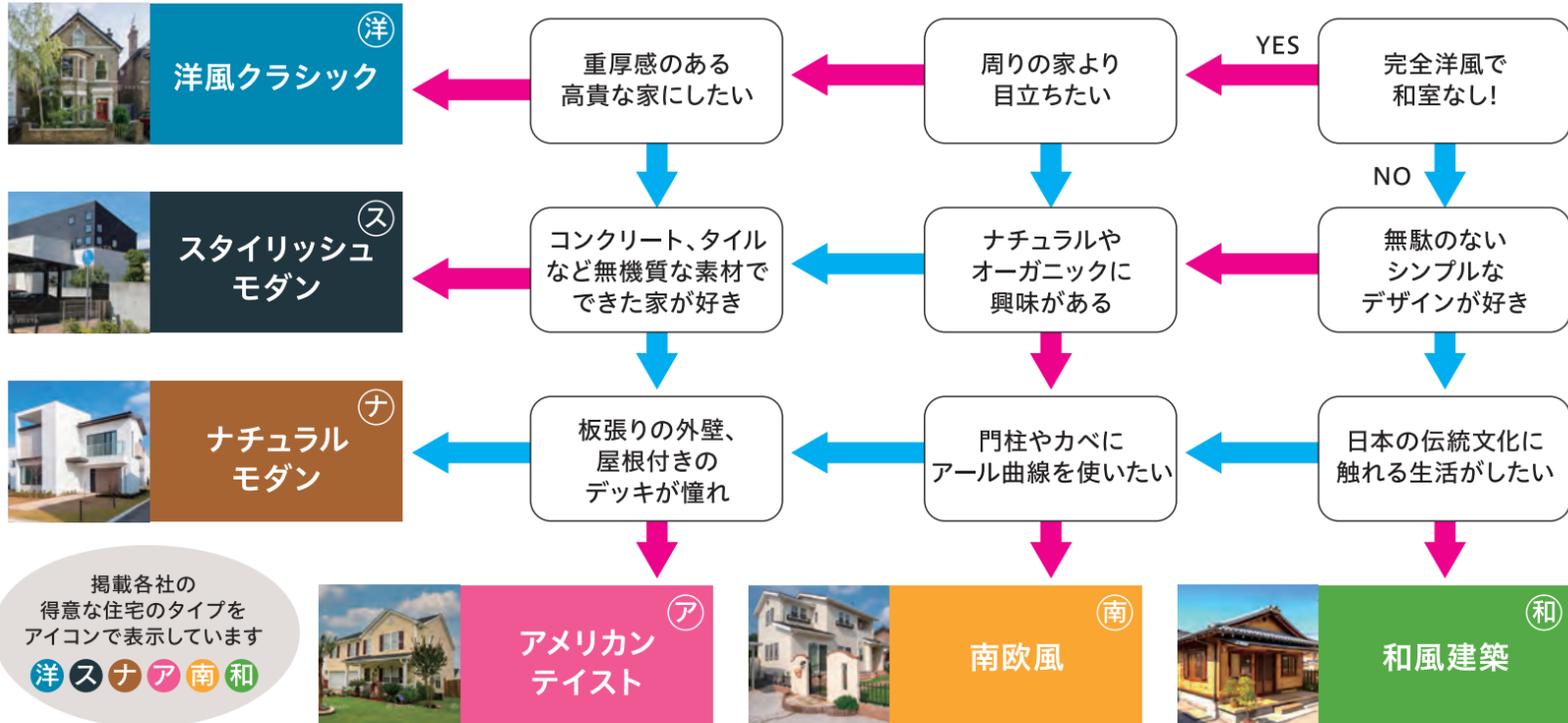
〒941-0066 新潟県糸魚川市寺島2-9-5

電話受付時間: 月~土曜 8:00~18:00
定休日: 日曜



ココらで はじめる家づくり

家づくりは十人十色。一人ひとり好みもライフスタイルも違います。
あなたがどんな家を作りたいのか、自分の理想の家づくりをするにはどんな会社を選べばいいのか？
まずは以下のチャートであなたがどんな家を建てたいのかチェックしてみましょう。



チャートで！
あなたにぴったりの住宅スタイルは？
カンタン！

掲載各社の得意な住宅のタイプをアイコンで表示しています
洋 ス ナ ア 南 和

あなたのマイホーム予算をシミュレーション！

表①	返済期間		
金利	25年	30年	35年
0.5	3,547	2,992	2,596
0.6	3,590	3,036	2,640
0.7	3,634	3,080	2,685
0.8	3,679	3,125	2,731
0.9	3,724	3,171	2,776
1.0	3,769	3,216	2,823
1.1	3,814	3,263	2,870
1.2	3,860	3,309	2,917

④ 自己資金を決める

現在の貯蓄額 円 - 家づくり以外に残す貯蓄 円 = D 自己資金 円

金利が低い今は頭金なしでの借入もおすすめ！

⑤ あなたのマイホーム予算は

C 借入限度額 円 - D 自己資金 円 = あなたの家づくり予算 円

① 毎月返済できる金額を算出

現在のひと月の家賃 円 + ひと月の住宅貯蓄額やプラスアルファ拠出できる額 円 = A 月々の返済可能額 円

② 返済期間を決める

完済目標年齢 歳 - 現在の年齢 歳 = B 返済期間 年

退職後もローンが残ってしまう場合はしっかり対策をおきましょう！

③ 住宅ローンはいくらまで借入できるか

A 月々の返済可能額 円 ÷ 表①で上記②のB 返済期間に近い年数と金利が交わった数値 × 100万円 = C 借入限度額 円

上越の注文住宅相談窓口
J-GIFT
① 025-520-8948
(Gift Your Life株式会社・上越支社)
② 上越市本町6-2-5 村橋本町ビル2F
③ 無料通信アプリ「LINE」上でのサービスとなります

算出した家づくり予算、お好みの住宅スタイルならどんな住宅メーカーが良いだろう？住宅専門FPが公平・中立な立場であなたにフィットした住宅メーカーをご提案！まずはQRから気楽にお友だち登録を！

※この予算シミュレーションは概算です。より詳しい資金計画は直接ご相談を承ります

壁や床はそのまま。たった1日で新しい玄関に！



〈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

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！) ※HPの「今月のキャンペーン」とは併用できません。

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！
LINE madoya_madosuke 窓屋窓助

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



敷地形状を活かしたL型形状。LDKには多くの光が射し込む



左)ウッドデッキとの段差をなくし内と外に一体感をもたせた
右)晴れた日には外で食事を楽しめるアウトドアリビング

モデルハウスを特別価格で販売中

L型プランが叶える 明るく開放的な空間

サーモプラの木材を基調にウォールナットのフロアとグレーの造作カップボード・フラットキッチンでまとめた落ち着いた内装。L型の建物形状にあわせてセットした大型ウッドデッキはLDKのどこからでも出入りできる。特別価格3,695万円で販売中。家具もプレゼント。

Information

モデルハウスの
予約はこちらから

はれまち土橋分譲地内

初回来場の方のみ
来場予約でギフト
カード5,000円分
プレゼント!



坂井建設 株式会社 DETAIL HOME

0120-701-883

上越市西城町3-5-21 ノーブルスクエア3F-B

9:00~18:00 火・水曜



グレージュカラーとウッド調を組み合わせたシンプルな外観



左)自然と家族時間が生まれるLDK
右)憧れのアイランドキッチンを採用

土地探し・家づくりのお友達

土地探し・資金計画からすべて2人3脚 お客様と一緒に楽しく住まいづくり

フレンドリーホームの住まいづくりは、お客様の「今」と「未来」の話を伺うことから始まります。「あんな事がしたい」「こんな事がしたい」...そんなお客様の夢をいちから作り上げるフルオーダースタイル。間取りはもちろん、家づくりにかかる費用の面でも納得した計画にしてほしい。それが私たちフレンドリーホームの想いです。

Information

第3回家づくりセミナー
8/6

時間/13:30~15:00
場所/上越市下門前
フレンドリーホーム



土地探し・家づくりのお友達
FRIENDLY HOME
フレンドリーホーム

フレンドリーホーム

025-546-7301

上越市下門前878-1

8:30~18:00 (ご予約により時間調整可)

夏季・年末年始・GW



館内では、様々なシーンの空間が体感可能



左)ライフスタイル別の空間演出
右)キッズコーナーも完備しています!

4つのライフスタイル体験できます

見て、触れて、体感してみてください! 「上越すまいステーション」

上越すまいステーションは、「暮らしと住まいをもっと身近に」がテーマのショールームです。様々な間取りや機能、構造、素材などを体感できます。上越で家づくりを検討している方に必見!

キッズコーナーも完備しているので、お子様連れでも安心して見学やお打合せができます。ご家族揃って足を運んでみてはいかがでしょうか?

Information

ハートフルステージ
北新井分譲地
好評販売中!



詳しくは
上越すまいステーションへ



家'Sハセガワ株式会社 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



内観イメージ。平屋のような間取りと回遊動線で行き止まりがない空間



水害の被害を最小にし1階鉄筋コンクリート造のガレージで、生活空間を地面より3.18mの2階に設置

宙に浮く災害時でも自立できる家

断熱・省エネに耐震・耐水害対策を備えた 「命と財産を守る」自立循環型住宅

耐震等級3、断熱性能HEAT20 G3、断熱等級7。ソーラーパネル・蓄電池・発電機を設置し、地震・水害に対するコンセプトをひとつにまとめた住宅を、手の届く建設費でご提案します。その性能や空間を体感できるモデルハウスが2024年完成予定。命と財産を守る家をぜひ体験してください。

Information

8/27 夏祭り開催!!
9月住宅見学会開催

詳細はwebページにて随時更新



電話でもお気軽にお問合せください



株式会社 オンダ建築・デザイン事務所

0120-738-319

妙高市東陽町4-6

8:00~17:00 土日祝 (個別対応可)



上越

家まわりのプロデュースならお任せを!



カーポート設置から 趣味のお庭の実現まで

植栽工事はもちろん、土間コンクリート、境界ブロック、カーポートなどの外構工事なら当社にお任せください。雑然とした庭や家まわりをもっと機能的に、もっと趣味をいかせる空間へ。エクステリアプランナーと経験豊富な職人がお客様の夢の実現をお手伝いします。

有限会社 秀造園

有限会社 秀造園

☎ 025-522-0871 ③ 上越市鴨島1187
🕒 9:00~18:00 ④ 日曜



糸魚川

全員職人。伝統技法にこだわる匠のオーダーメイド家具



メディアで話題「HERA CHAIR」ほか オリジナル家具製作も承ります

職人の技による高性能住宅を提供する匠。家具においても自社の家具職人が一点一点、手作業で制作します。代表作「HERA CHAIR」は樹種・座面・高さなど、お好みや体格に合わせた完全受注生産。ほか、空間と一体に作り込む造作家具など、トータルでご提案いたします。★本紙3面にてオープンハウス情報あり



有限会社 匠-TAKUMI

☎ 025-555-7778 ③ 糸魚川市寺島2-9-5
🕒 8:00~18:00 ④ 日曜



妙高



LDKではキッチンを主役に据えたインテリア構成を心がけている



左)景色を切り取る窓を邪魔しないようノイズレスなハイドアで
右)マルチに活躍できるワークスペースを各所に配置

シンプルに、暮らそう

基本性能は高く、 デザインはシンプルに。

これから長く住む家だから、いつまでも家を好きでいてもらいたいと私たちは考えています。そのために流行を追いつぎすぎない、いつの時代にもおいても古くならない質の良いシンプルデザインを心がけています。また、低ランニングコストで快適に暮らしていただくための断熱性能向上にも取り組み、各種認定の取得もさせていただきます。

Information

ショートムービー
公開中!

動くチラシも
ご覧ください



okadanoie こだわりの家

岡田土建工業 株式会社

☎ 0120-3231-72 ③ 妙高市白山町2-11-6
🕒 8:00~17:00 ④ 土日祝(個別対応可)



上越

玄関脇などの小スペースもオシャレに変身



経験豊富な庭師の技術にお任せ! 手のかからないお庭づくりが人気

家づくりがひと段落して快適な生活を送る中、次に気にかかるのは住宅周りの空きスペース。そのまま放置をすると雑草や害虫に悩まされることも。そんな時は庭師にお任せ。小スペースも確かな技術でオシャレに手のかからないお庭に変身させます。他にもお庭の困りごとなど、お気軽にご相談ください。

造園フルカワ 造園フルカワ

☎ 025-525-8331 ③ 上越市池727



マンションのベランダからの夜景(上越市・60代・男性)

窓から見える電車と妙高山が本当に
美しいです!(妙高市・30代・女性)

cocola読者に聞いた

自宅の自慢ポイント

一軒家や賃貸住宅など様々な
おうちに住むココラ読者に
自慢ポイントを聞きました。

近くに小川があるのですが、
サギや鳥がよくいて、楽しませ
てくれます。

(上越市・40代・男性)



パパ手作りドッグラン
(上越市・40代・女性)

自分たちで作った庭。芝を敷いて
花壇を作り、除雪機をしまう小屋
も手作りしました。草取りや芝刈
りなどのお手入れもがんばってい
ます。(上越市・40代・女性)



造作ドア(本棚になっ
てる)を押すと現れる隠し
部屋があります。0歳の
次男はあたりまえですが、5歳の長男も
この部屋の存在を知りません。テレビと
冷蔵庫があり、寝かした後にたまに
映画などを見ながらアイスを食べるのが
至福の時間です。(燕市・30代・女性)

上越



上)実際の見学会
場外観写真。2台用
インナーガレージ
は収納たくさん
左)当社施工した
住まい写真です。
家事動線必見
右)当社施工した
住まい写真です。
自然素材の心地良
さ実体感



楽に暮らせる「共働きの木の家」

インナーガレージと趣味室のある 毎日快適なシンプルで心地の良い家

家事・仕事・子育てを無理なく楽にこなし、家族の
チームワークが自然と生まれる間取りは、一人ひとりの
時間にゆとりが生まれ、心が豊かになります。毎日が忙
しい共働きの暮らしのなか、時間を生み出す家づくりは
とても大切です。耐震に優れ、光熱費も抑えながら、効
率よく生み出される豊かな時間と、安心できる快適な暮
らしをご提案します。

Information

予約制完成見学会

8/5・6

時間/9:30~17:30予定
場所/上越市中門前



※ご予約は左のQR
もしくはフリーダイ
ヤルまで
←予約サイトはこちら

布施材木店

株式会社 布施材木店

☎ 0120-940-722 ③ 上越市塩屋新田230
🕒 9:00~18:00 ④ 各週日曜、第2・4土曜、祝日
※事前予約があれば定休日ご案内可能



cocola部員約600人に聞きました!

あなたの節約術教えてください

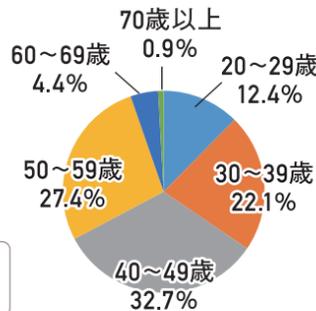


過去のアンケートや
ほかの意見は
web cocolaで!



家づくりのポイントである省エネ・節電対策だって節約術のひとつ。
物価高騰が悩ましい今、みんながやっている節約術を紹介します!

回答してくれた
年代の割合



Q3 効果があった節約術はありますか? あれば具体的に教えてください

食品や日用品をふるさと納税で購入すると、お得に良いものが手に入る。(上越市・20代・女性)

待機電力のあるもの(ガス給湯器のスイッチ、炊飯器の保温、お風呂のおいだし)、日中はカーテンを開けて、なるべく電気を使わないなど、意識して1か月やってみたら、2000円くらい光熱費が安くなった。(上越市・40代・男性)

最近ファッションサイトでもアウトレット品が売っているのでそれを購入しています!(上越市・30代・女性)



ポイ活。楽天で全て揃える。クレカでポイント集め。(妙高市・30代・女性)



小中学生の子どもを含めて節約の家族会議をしたら私以上に意識してくれた。注意しあったりいい方法を発案してくれたり。みんなで共有したことで自分ひとりで頑張らなくてもいいんだと知れたし、家族の仲も深まった気がする。(上越市・40代・女性)



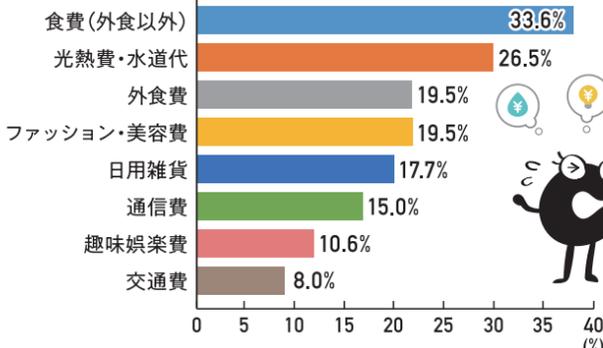
携帯電話料金を格安SIMにしたことで今まで3台分の料金が1台分(3分の1)で済んでいることです。(上越市・50代・男性)



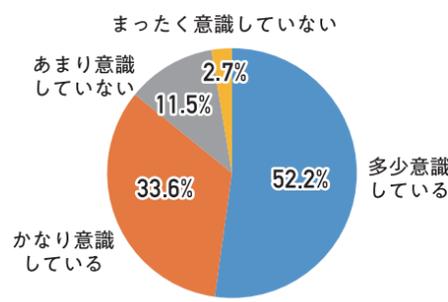
節約しても、値上がりのほうが上であまり効果がないのが残念。電気代節約で早く寝るようにしてはるんですが。(柏崎市・50代・女性)



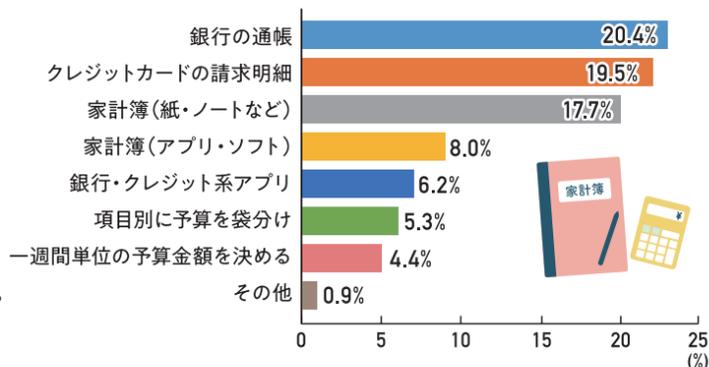
Q2 現在、節約を実行している項目で当てはまるものをすべてお選びください



Q1 普段の生活で節約を意識していますか?



Q4 実践している家計の把握方法を教えてください



Q5 節約できなくて悩んでいることがあれば教えてください

携帯代。ずっと同じキャリアだが、格安スマホとか出てよく分からずズルズルきている。(上越市・40代・女性)

食費がなかなか減らない。家に帰ると料理する気が失せるので惣菜を買ってきてしまう。簡単レシピなどで節約したい。(上越市・50代・女性)

夏場の冷房の電気代。暑さには勝てません。(柏崎市・60代・女性)



ビールがやめられない、減らせない。(上越市・50代・男性)



シンプルでスタイリッシュな外観デザイン



左)戸建てタイプの賃貸でのびのび暮らす
右)敷地の形に応じて様々なプランニングが可能

「戸建賃貸」で土地活用!

30坪の敷地でも活用できる「遊休地」が「有給地」に変わる!?

アパート・マンションに代わる土地活用として、「戸建賃貸住宅」が注目されています。30坪の狭小地や変形地、駅から離れた土地でも活用可能です。初期投資が小さく、将来は中古住宅として売却するなど出口戦略が取りやすく、リスクの低い投資と言えます。賃貸でものびのびと子育てしたいというニーズは多く、入居率が高いことも特徴です。

Information

とりあえず資料請求してみる



戸建賃貸CUSMO[住宅FC]新規取扱店募集!!

上越市・妙高市・糸魚川市

CUSMOパートナーズ本部 南陽吉久株式会社 長岡支店

ism-Style 暮らし、住むも、カスタムも。 ☎0258-46-7000
長岡市新産1-1-9 ☎長岡市新産1-1-9 ☎9:00~17:00 ☎土日祝



エアコン・住宅設備でお悩み&検討中の方へ



「電気代を安く」は当たり前! 専門業者で住宅に合わせたエアコンをせっかく家を建てるなら快適な室内にしたいですよね。「自宅に合ったエアコンは?」、「家族で快適温度が違う...」、「高齢の祖父母と同居するのだけど...」。そんな時はエアコン専門業者に相談してみませんか? 空調設備のプロが正しい知識と技術でライフスタイルにマッチした1台と使い方をご提案。セカンドオピニオンにも!

O-DENSOU 有限会社 岡田電装工業

Make your fine life
快適生活を提供します

☎025-520-5175
📍上越市大字寺576-2
🕒9:00~17:00 ☎不定休



築38年の自宅。祖父母宅だった家を孫である私が譲り受けて住んでいます。昔の家ですが、間取りは動線が取りやすく快適! 利用していたであろう手すりも今の私に役立っています。(上越市・40代・女性)

広い玄関クローク。荷物をたくさん置けます。(上越市・30代・女性)

旅館風のお風呂 (上越市・50代・女性)



居間の片面にある天井までの本棚です。活字中毒で買った小説などは、段ボール10個以上図書館などに寄付しました! 残したのは写真集、絵本など。



なかでも、20年前で1万位した刺青の写真集は見せるとびっくりしたり、呆れたりされます。(上越市・70代・女性)



高田公園に近いので、高田公園は我が家の庭と思っています。(上越市・40代・男性)



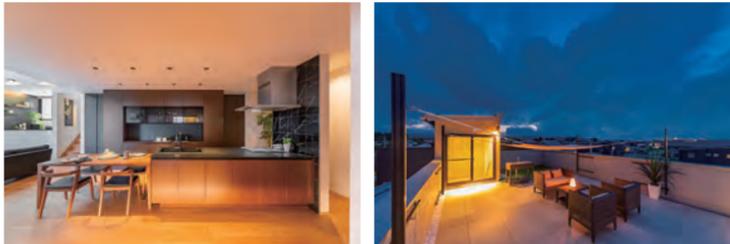
100均グッズを駆使して整理整頓、収納しています。(柏崎市・30代・女性)

念願の平家にしました。(上越市・50代・女性)





ラグジュアリー空間に和の雰囲気を取り入れた落ち着いたデザイン



左) 造作の家具で統一感と高級感のあるリゾートデザイン
右) 屋上庭園は景色もサウナも楽しめる自由なプライベート空間

上品な高級感の和モダンデザイン

リゾートホテルのようなデザインと癒しの和モダンデザイン

玄関へ入った瞬間からリゾート地にいるかのような癒しを感じるラグジュアリーな設計。デッラ・カーサシリーズとは違う方向性のラグジュアリーなデザインは落ち着いた和モダンテイスト。「暮らしの時間」を上質な時間へと進化させます。癒しを感じる間接照明と圧迫感のない広々とした空間設計で、「こんなお家に住みたかった」を実現します。

Information

土橋はれまち
モデルハウス開催中!

徒歩1分以内に
デッラ・カーサ
シリーズもあります!

場所/土橋はれまち



クーディーホーム 株式会社アスカ創建

025-520-7575
上越市上源入637
10:00~17:00 水曜



地中海の高級ホテルをイメージさせるようなリゾートデザイン



左) 天井付きのテラスは周囲からの視線もカットしてあるので快適
右) 高い天井高と白い内観で圧迫感を感じないデザイン

白が基調の高級感のある家をお披露目

まるで映画に出てくるようなデザイン イタリアンラグジュアリーの邸宅

海外映画に出てくるようなイタリアンラグジュアリーデザインの家が上越に登場。白を基調としたデザインの中にアイアンの階段やガラスの手すりなど黒を取り入れた高級感のあるデザインがコンセプト。お友達を招いたら驚かれること間違いなしの他にはないデザインと快適に暮らせる全館空調が標準のシリーズをモデルハウスで実際にご体感ください!

Information

土橋はれまちで
モデルハウス開催中!

見学予約受付中!

徒歩1分の場所にある
グランシリーズも見えます!

場所/土橋はれまち

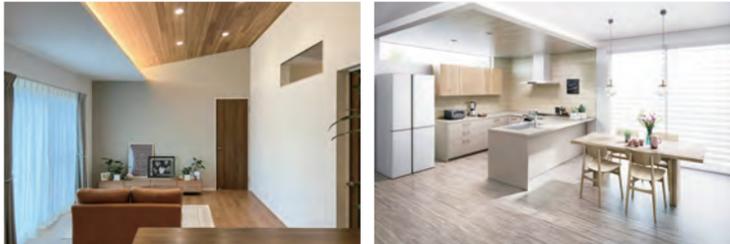


クーディーホーム 株式会社アスカ創建

025-520-7575
上越市上源入637
10:00~17:00 水曜



平屋×太陽光のスマートハウス。快適にお得に暮らす家



左) 高断熱の家でもこだわりの間取りが詰まった設計
右) デザイン性の高いキッチンで性能とデザインを両立

基準がハイスペックな家クラシアス

生涯光熱費がZEH基準と比べて 数百万円安くなる高性能住宅

高気密・高断熱で自由度の高い家づくりができるクラシアス。2030年に基準予定のZEHよりもさらに上の断熱性と、ダブル断熱工法による間取りの自由度でハイスペック基準で理想の住宅を叶えることができます。また、光熱費のランニングコストを抑え、身体にうれしい1種換気システム、安心の耐震等級3が全て標準仕様のコスパ最強のお家をご提案します。

Information

クラシアスについての
説明会不定期開催中!



詳しくはホームページ
でチェック!



高性能住宅クラシアス 株式会社アスカ創建

025-520-7575
上越市上源入637
10:00~17:00 水曜



平屋×インナーガレージ×コの字型の家



左) 最近人気の坪庭のある家で緑を楽しむ癒しの設計
右) 窓のサイズと深い軒のある光と景色を楽しむ設計の家

憧れを形にする家。チェックハウス

毎日を心躍る暮らしに 理想を実現する住まいをご提案します

「自分だけのオリジナルデザインの家に住む」という夢をチェックハウスが叶えます。設計士と直接打合せをし、趣味やライフスタイルに合わせた自分だけの家づくりを実現。毎日の暮らしの中でふとした瞬間「幸せ」を感じる住まいをご提案しています。オシャレな店舗設計もできます。気になった方はぜひモデルハウスへ!

Information

上越市土底浜で
モデルハウス開催中!

開催期間が残り1か月ほど
ですのでお早め!

8/26 ~ 柏崎で
新モデルハウス開催予定!



チェックハウス 株式会社アスカ創建

025-520-7575
上越市上源入637
10:00~17:00 水曜





住まいの顔となる外壁はいつまでも美しさを保つ全面タイル貼り



左) 自社製キッチンが収納力や使い勝手、デザイン性を追求した優れ物
右) 勾配天井と大開口で明るく開放的なLDKは強靱な構造が叶えます

NEW OPEN! 一条平屋展示場

性能が叶える“感動的な快適さ”と耐水害仕様で非常時に備える安心感

水害にも備えられる平屋の新展示場がオープンします。延べ床面積30坪の3LDK。4人家族が満足してお住まいになれるくらいのも等身大の展示場です。超高性能で安全安心と快適性を叶える上、メンテナンス費やランニングコストまで抑えられる最新住宅をぜひご覧ください。家事楽回遊動線や勾配天井の開放感、オリジナル収納など、見所満載です♪

Information

**平屋展示場
ご見学開催中**
【随時/要予約】

場所/上越市土橋「はれまち」地内

現地の場所は
こちらから
ご確認ください



家は、性能。
一条工務店 洋スナ南和

025-546-5411
上越市上源入153-20 日報+BSN住まいの広場 上越会場
10:00~18:00 水・木・土・日・祭日 休



白塗り壁に黒い窓枠が印象的な外観の上源入モデルハウス



左) お部屋の雰囲気にピッタリのナチュラルな木製のキッチン
右) 家族のつながりを感じられる吹抜けのあるリビング

毎日を自分らしく、心地よく。

4月に誕生した新ブランド copan no ie.

「毎日を自分らしく、心地よく。」をコンセプトに「憧れ」や「好き」という想いを大切にライフスタイル重視の家づくりを行っています。家全体がゆっくり呼吸をしながら、何年もかけて変化していく、経年変化を楽しめる贅沢な時間をお届けします。家族とともにゆっくりと育つ家。長い時間と手間をかけながら、心豊かな暮らしを楽しみませんか?

Information

**Summer
showroom festa
開催中**

7/22+ ~ 8/6+

毎月「copan life!」という冊子を配布しています。ぜひご覧ください♪

copan no ie. (コパンの家) 上越ショールーム

025-520-8943
上越市富岡3502
10:00~18:00 水・木・土・日・祭日 休



上) 雨や雪の煩わしさを感じさせない工夫がされたエントランス
左) 吹抜けの開放感のあるくつろぎ空間
右) 会話を楽しみながらのキッチンスペース

家族の幸せが集う家

上下階を無垢素材でつなぎ快適に次世代の断熱性能を考えた住まい

「暮らし方」に決まりはありません。もっとわがままにあなたの夢をお聞かせください。タケハウスは、ただ家を建てるだけでなく、土地探しのお手伝いから家づくり後のアフターサービスまでトータル的にサポート。家を建てることを通じて、家族の未来をご提案、快適で幸せな暮らしのためのお手伝いを目指しています。

Information

家とお金の勉強会開催!
※分譲地情報相談会も同時開催!

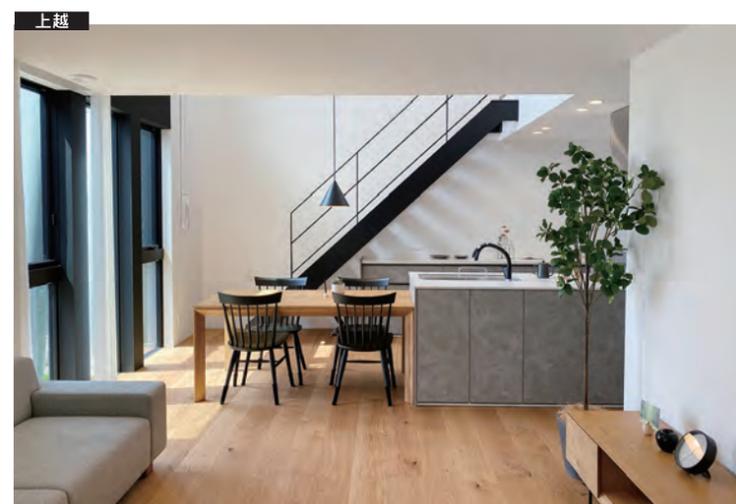
8/27+

場所/レインボーセンター
詳細はwebページより



タケハウス 洋スナ南和

025-512-5688
上越市東雲町2-8-26
9:00~18:00 水曜 休



見学会参加でスターバックスカードをプレゼント(住宅建築予定の新規の方のみ対象です)



左) 吹き抜けの大きな連窓
右) シンプルな箱型の外観

モデルハウス見学会開催中!

建てたあとの生涯コストを抑えエアコン1台で温度差のない快適空間

「TORETTIO(トレッティオ)」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工法とは、株式会社LIXILが供給する“高气密・高断熱・高耐震”の建築工法。これを採用したモデルハウスが上越市三ツ橋地内弊社分譲地に完成しました。この暑い季節にぜひご体感ください。

Information

8/19+

エコカラットを使った『フォトフレームワークショップ』開催!

詳細はこちら

LIFE in+ (株)阿部建設上越支店

025-543-4548
上越市西本町2-4-45
8:00~17:00 土・日・祭日 休

イベント情報 妙高

出会い～子育て応援フェア

8/6日



親子で遊べる水遊び・しゃぼん玉などの体験ブース、癒しのブース・飲食やフリマ、実行委員の団体紹介など約20ブースが出店。

◎ 妙高市新井総合コミュニティセンター(妙高市上町9-2) ◎ 10:00～15:00 ◎ 有料(一部無料あり) ◎ なし ◎ ゆめきゃんばす ◎ 0255-70-6511(児玉)



イベント情報 糸魚川

姫川港開港50周年記念事業

8/4金・5土・6日



姫川港の開港50周年を記念し、国内最大級の帆船「日本丸」と海上自衛隊の掃海艇「ひらしま」の船内を一般公開。マルシェも開催。

◎ 糸魚川市姫川港 西ふ頭 ◎ 9:00～16:00 ※詳細はQRの糸魚川市HPを参照 ◎ 自衛隊新潟地方協力本部 高田地域事務所 ◎ 025-523-5519



イベント情報 上越

パーソナルカラー診断(得)キャンペーン

8/1火～8/31木

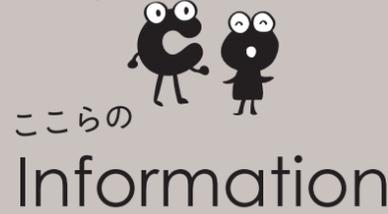


洋服やコスメを選ぶ時、色で迷うことはありませんか? 自分に似合うカラーを知って、メイクやおしゃれを楽しみましょう!

◎ Salon Bijou(サロン ビジュー) 上越市春日新田 ◎ 通常12,000円▶特別体験価格9,000円、カラーチャートプレゼント ◎ 申込はQRからお申込みください



行ってみよう!



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

フリーなマーケット in 金谷山公園

8/27日・10/29日・12/3日・3/31日



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。雨天時、福祉交流プラザ体育館にて開催。

◎ 金谷山公園(上越市大貫595-2) ◎ 10:00～14:00 ◎ 出店料500円 ◎ QRまたは公式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

8/23水



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。

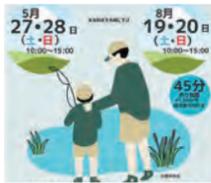
◎ 上越市市民プラザ第6会議室 ◎ 9:45～16:45 ◎ 24,700円 ◎ 要(ORより申込) ◎ くらし・すたいりんぐ ◎ 080-4671-1521(広沢)



イベント情報 上越

ニジマス釣り&キャンプ in 南葉山

8/19土・20日



ニジマス45分間、釣り放題企画を開催! 1日50組限定。お友達・ご家族・ソロでもOK! 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) ◎ 10:00～15:00 ◎ 1年1,500円(宿泊者500円引) ◎ 要予約、QRまたは公式LINEより ◎ 金谷人 ◎ 090-2492-9418(伊崎)



イベント情報 上越

ミニガス水道フェア開催!

8/20日



今回は、省エネと家事の時短を実現するおすすめの最新ガス機器と節水型の水廻り器具を展示販売。光熱費・生活費・食品等の値上がりが続く中、省エネ機器で家計を少しでも楽にしませんか? 会場では、おすすめの省エネ機器を展示し、現品にて当日限りの特別大特価で販売します。さらにお子様向けのゲームコーナーもあるよ! 楽しく参加してお菓子をゲットしよう! 皆様のお越しをお待ちしております。

◎ 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



SHOP NEWS 上越

自宅サロンでゆったり。韓国式エステサロン



ボディ(アロマリンパ)+フェイシャルのセット。90分+パック付で11,900円。「cocolaを見た」でさらに10分延長♪

癒しサロン みん

☎ 090-2167-1017 ◎ 上越市野尻48-1 ◎ 応相談(完全予約制) ◎ 不定休



SHOP NEWS 上越

枯れないお花で彩りを



ハンドメイドでお手入れいらずの枯れないお花を飾って夏を過ごしませんか。また、仏花の販売&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 ◎ 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 妙高

独身女子の【ふんわりパン焼き体験】

9/3日



こねて、成形して、焼き上げる。焼きたてふわふわパンの試食付き。焼いたパンのお土産やお茶とデザートも付きます。

◎ 新井ふれあい会館 調理室(妙高市上町9-1) ◎ 13:00～16:00 ◎ 2,000円(パンは持ち帰れます) ◎ 要(8/25まで) ◎ みようこう出合いサポートセンター ☎ 080-6259-8211(児玉)



NEW OPEN 上越

フェイシャルサロン・カノン

2023/3/15 OPEN



美肌を目指すメンズ集まれ! お肌を変えて清潔感UPで印象もチェンジ。新規90分1,000円体験。ママも学生も大歓迎♪

☎ 080-6671-9228 ◎ 上越市新光町1-8-23 ◎ 月、金曜10:00～15:00、土曜13:00～22:00、日曜10:00～14:00、その他の曜日、時間は応相談 ◎ 火・水・木曜



NEW OPEN 妙高

ラークスパー

2023/3/6 OPEN



手作り小物の販売を目的に女性2人で開店しました。好きな手芸で生業ができる事は、とても張り合いです。

◎ 妙高市中町4-16 いきいきプラザ内 ◎ 10:00～16:00 ◎ 土・日曜、祝日



INFORMATION 上越

公安系公務員 合同進路説明会



陸海空自衛官、新潟県警、上越地域消防局、海上保安庁の合同説明会。7～8月は随時受付中。公務員希望でない方も参加可。

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



SHOP NEWS 上越

カイロ&エステの店 OPEN



8/4新光町に隠れ家的サロンColoreがオープン。お身体の痛みやツラさだけでなく、スタイル&肌のお悩みまでトータルで解決。

health & beauty Colore

☎ 025-542-0633 ◎ 上越市新光町2-9-26 ◎ 10:00～20:00 ◎ 不定休



NEW OPEN 上越

Aqu,azuRe(アクアジュール)

2023/6/1 OPEN



創業40年目を迎える化粧品会社の代理店が直営するフェイシャルエステティックサロンが春日新田に新店舗オープン。

☎ 025-530-7881 ◎ 上越市春日新田2-2-2 ◎ 9:30～17:00(完全予約制) ◎ 火曜



NEW OPEN 妙高

ラーメンガキ大将 妙高山店

2023/5/5 OPEN



妙高山をイメージしたあっさり醤油、ニンニク風味で背脂たっぷりコテコテ、もやしを煮込んだ味噌が選べます。スタッフ大募集!

☎ 0255-77-2010 ◎ 妙高市坂口新田49-1 ◎ 平日11:00～15:00(L014:45)、土日祝11:00～20:00(L019:45) ◎ 木曜



NEW OPEN 妙高

さとう生花店

2023/5/1 OPEN



ピンクの看板で映え写真を撮っちゃおう! 生花のほかにも、オシャレなドライフラワーや雑貨も取り揃えています!

☎ 0255-72-6259 ◎ 妙高市白山町1-10-16 ◎ 9:00～18:00 ◎ 不定休



RENEWAL OPEN 上越

美とココロのサロン Harmony♪

2023/4/22 リニューアルOPEN



オーラライト60分5,000円、パーソナルカラー(メディカルフェイシャル付)90分9,800円。8月末まで500円OFF!

☎ 050-8885-4599 ◎ 上越市富岡539-2 パティオ1F ◎ 10:00～17:00 ◎ 水曜、ほか不定休



NEW OPEN 上越

KOA personal gym(コア パーソナルジム)

2023/6/13 OPEN



カフェが併設されたパーソナルジム。開放的な空間と日本人の骨格に合わせて設計されたマシンで効果的にトレーニング。

☎ 080-7488-5858 ◎ 上越市下門前1823 ◎ 平日10:00～20:00、土日祝10:00～18:00 ◎ 不定休



NEW OPEN 上越

KOA protein smoothie(コア プロテインスムージー)

2023/6/5 OPEN



出来立てプロテインスムージーをテイクアウト! 厳選した上越産果物やオーガニック食材で気軽に美味しく栄養補給。

☎ 080-7488-5858 ◎ 上越市下門前1823 ◎ 10:00～17:00 ◎ 水曜(8/2を除く)、祝日不定休



NEW OPEN 上越

高倉町珈琲 上越店

2023/6/30 OPEN



唯一無二の「高倉町珈琲」自慢のリコッタパンケーキ。ふわふわの食感とリコッタチーズの香りをお楽しみください。

☎ 025-546-7750 ◎ 上越市富岡473-8(上越ウイング敷地内) ◎ 7:00～23:00(L022:00) ◎ 年中無休



NEW OPEN 上越

#ワークマン女子 上越インター店

2023/6/8 OPEN



アウトドア・スポーツ・レインウェアの専門店。女性はもちろん、男性やジュニア向けの衣料も豊富にラインナップ!

☎ 025-522-2355 ◎ 上越市富岡473-8(上越ウイング敷地内) ◎ 10:00～20:00 ◎ 不定休



第111回 ところら日和

黒井駅 周辺編

大工場が連なるこのエリアは
利便性もよく、ラーメンなどの
グルメも集まっています。

イラスト/あつべ☆



各種
+150円で
380gの
大盛りにも!

スープは豚骨・煮干ベース。たれにカツオを使用。メンマがおいしく、カイワレ入り。
醤油ラーメン 700円



たれは甘酸っぱくまるやか。自家製の卵焼き、春雨、かまぼこ、ハム、キュウリがのる。9月末までの期間限定。冷やし中華 1,000円

1 亀屋食堂
五智にあった義父の店の味を残したいと、2022年12月にこの場所にオープンしたラーメン屋。一番人気の醤油ラーメンはコクのあるやさしい味わいで、最後まで飲み干したくなる。麺は自家製のコシがある中太のストレート麺。新メニュー「味噌ラーメン」「背油醤油ラーメン」も登場。夜営業ではホルモン居酒屋もやっております。タン、ハラミなど種類豊富でリーズナブル。

📞 025-512-2541
📍 上越市黒井95-4
🕒 ラーメン屋 11:00~14:00、17:00~20:00
ホルモン屋 17:00~21:00 (LO20:30)
📅 水曜



店長の島田二美さん



自由通路上から見た景色
南口にのこる頸城鉄道線「新黒井駅」の石碑

2 黒井駅
JR信越本線の駅で、貨物駅としても機能しており、貨物列車の見学スポットでもある。2015年からほくほく線も停車開始。現在の南口側には1914年から54年間、コッペル号で有名な頸城鉄道線の始発駅が設けられていた。

ナルテック

バイクの販売・修理業者として2007年に東京で開業し、3年後に上越へ移転。古いバイクをリフレッシュし、もっとグレードアップする=レストア&カスタム&チューニングを得意とし、地元だけでなく全国から相談がくる。原付からビックバイクまで、愛車を修理・カスタムしたい!と思ったらまずは相談してみよう。

📞 025-531-2176
📍 上越市日之出町45-1
🕒 11:00~19:00
📅 月曜
※バイクイベント出店により日曜休みの場合あり



KAWASAKI KH250 B2 昭和52年式 国内物。エンジンからすべてリフレッシュ済みで販売中。詳しくはお問合せを



ニューテックの総代理店で、通販もしている。おすすめのエンジンオイルは53E 3,300円。車にも使える



スタッフの渡邊隆大さん

中華そばライチ

横浜中華街で修業した店主夫婦が20年前に上越市石橋に中華料理店をオープン。6年前にラーメン屋としてこちらに移転した。看板商品は黒い見た目がインパクト大なチャーハン。チャーシューを煮たたまり醤油で炒めている。一番人気は半チャーハン・ラーメンセット。1日分の野菜が入るタンメンも人気。小上がりのあるので子連れにもやさしい。

📞 070-1567-7500
📍 上越市佐内町21-3
🕒 11:00~14:00
📅 木曜、第2・4水曜



自家製チャーシューがゴロゴロ入った名物チャーハン。見た目は黒いがやさしい味。900円

こだわりの手作り
シュウマイ 300円



完熟トマトのサンシャータンメン 950円。具沢山の酸っぱいスープに甘いトマトがベストマッチ。辛さ調節も可能



スバゲッティー キッチンパンチョ
ハンバーグ&カレー

夏はやっぱり! スタミナカレー

豚バラ+生姜+ニンニク+卵でエネルギー補給!

生卵or目玉焼き

重厚なカレーにニンニクの風味がアクセント!

スタミナカレー
小 990円 並 1,090円 大 1,190円
肉1.5倍 150円 肉2倍 300円

からあげ・ハンバーグ・とんかつ・チキン南蛮など 追いトッピングもおすすめ!

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 小 790円
ミ 690円 超 1,590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
おみそ汁無料サービスやっています♪

オリジナルデザート新登場!

ミニパフェ
宇治抹茶 330円

かき氷
バナナピーンズのバナナアイス添え
メロン、いちご、ブルーハワイ
マンゴー、レモン、抹茶 330円

デザートのみ単品オーダーOK

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!

脱毛 美肌脱毛専門店 **Dione** 上越鴨島店
デオナー

日焼け肌でもデオナーならOK!
自分へのご褒美に美肌脱毛を



ホットジェル使用で不快感なく、低温のため痛みもありません。お肌にやさしく、スピーディな「癒し脱毛」が実現! 乾燥・敏感肌で、脱毛をあきらめていた方や、小さなお子様も多数来店されています。全身脱毛可能で、まずは無料カウンセリングにご来店を。おトクなお試しコースもご用意♪ 大好評! ワキの1回体験990円。※分割可。

Information

デオナーのココがスゴイ!

- 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
④上越市鴨島1-3-48 スノウド1F
⑤10:00~19:30(完全予約制)
⑥木曜、第2・4金曜
⑦有

LINE友達追加
かんたん問合せ▶



ヘア total beauty salon KaRiFu
トータルビューティーサロン カリフ

サロンカウンセリングで
夏の髪と肌の悩みに合わせた最適ケアを!



夏の疲れ髪にオー ज्याのヘアトリートメント♪ オー ज्याソムリエの認定を受けた髪のスペシャリストがお客様の髪質、ダメージ、お悩みに合わせて最適なヘアケアをご提案。また、今話題の「ナノ炭酸ミスト」を導入。炭酸と美容液を混ぜてナノ化。スカルプケアだけでなく顔や身体にも。シュッと吹きかけるだけでリフトアップとむくみ解消を促します。

Information

「cocolaを見た」で

- お試しオー ज्याヘアトリートメント(カウンセリング付)3,850円→3,300円
- ナノ炭酸ミスト・・・4,620円
- 今までの化粧品を変えずにお手入れの最後に。生え際、襟足にも。エステシモ「ギアセラ」・・・6,600円

有効期限 2023年8月末日まで

☎0120-82-5650
④上越市南本町3-14-12
⑤平日 9:00~18:00(受付終了)
土日祝 9:00~17:00(受付終了)
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有



お手入れすれば人は輝く!

ここの
美話
スポット

アイコンの見方
④住所 ⑤営業時間 ⑥定休日 ⑦問合せ ☎電話番号 ⑧駐車場

脱毛 美you
ミユウ

夏本番! 本気脱毛!
ツルスベ美肌で肌みせ



肌みせする季節にしっかり脱毛! 全身から部分脱毛まで太い毛、うぶ毛もお任せください! 最新脱毛器で痛みも少なく安心。あなたの悩み気軽にご相談ください! リーズナブルな回数券をご用意しているので、お財布にも優しい! もちろん都度払い可能です。男性の全身脱毛、お子様の脱毛も人気です。

Information

「cocolaを見た」で

- 初回全身脱毛(女性の方)・・・23,500円→6,800円
- 初回全身脱毛(男性の方)・・・29,500円→12,800円

有効期限 2023年8月末日まで

☎025-530-9711
④上越市本町6(※詳細はご予約時に)
⑤9:00~19:00(最終受付18:00)
⑥不定休
⑦無



ヘア オーガニックヘアカラー専門店 りんご

頭皮にやさしく髪サラサラ
流行の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さらに増員。ジャグジー機能付ベッドタイプの最新オートシャンプーへの入替も行いました! グレージュカラーをはじめ多数の流行色をご用意。染めたくならすぐお電話を! 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・8月末まで/土曜、祝日以外)。

Information

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を見た」で初回のみ カラー 500円OFF

有効期限 2023年8月末日まで

☎025-520-8166
④上越市藤野新田1174-1
ラファエルガーデン2F
⑤9:00~17:00
⑥日曜

ご予約はお電話
またはこちらから▶



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? 美と健康は深く密着しています。いつまでも美しくいるためには、いつまでも健康であることが大切です。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8月末日まで

☎025-546-7304
④上越市本町2-1-12 フォルテヒルズ高田101
⑤9:00~19:00
(19:00までのご予約で20:00まで対応)
⑥火曜 ⑦店舗横に4台分有り



あったらいいな、こんなメニュー!

**美容 & 健康についての
ご意見募集中!**

この秋、cocola主催の美容 & 健康にまつわるお店が集まる**イベントを開催予定!**

そこで皆様のご意見を参考に、新メニューや人気のサービスを提供できたらと計画しています。アンケートは本紙15面、読者プレゼント応募フォーム内(質問④~⑥)にあるので、今月号の感想とあわせて通常の読者プレゼント同様にご応募ください! **抽選で素敵なプレゼントが当たるかも!** たくさんのご意見、お待ちしております!

いっしょにいっしょ 家サセガワ 上越すまいステーション通信

アパート家賃並で始められる **Vol.3**
おうち相談会(完全予約制)

NEW LIFE SUPPORT FAIR

8/1 3 4 5 6 7 9 10
TUE THU FRI SAT SUN MON WED THU
8日間開催

ご予約特典:クオカード3,000円分プレゼント
(参加費無料)

~体感型ショールーム~
上越すまいステーション 詳細はQRから

☎025-526-4786
④上越市富岡539-7(上越ウイングマーケット地内)
⑤10:00~18:00 休火・水曜

VIP GROUP

**振袖・卒業式
衣裳展示会**

お気に入りの着物とヘアメイクで
大切な人生の節目を
特別な思い出に!

開催日時
8月26日(土)27日(日)
10:00~18:00(最終受付17:00)

会場:クリスタルグレイス上越
20th anniversary

展示会来場者様全員に
**QUOカード
1,000円分
プレゼント**
※成人式対象者に限ります。

さらに!
成人式衣裳ご成約の方に
**ステキな
プレゼント**
※詳しくはお問合せ
ください。

要予約

※写真はイメージです

Costume Salon
CRYSTAL GRACE お電話にてご予約の上、お越し下さい。
新潟県上越市下門前881 TEL:025-545-1143

「IMORI CAMPSITE」～いもりの森～



いもり池と妙高山を望めるそば処「芭蕉苑」は、ざる蕎麦960円、天ぷら蕎麦1,680円～。サンドイッチやケーキ各種も。カフェエリアにはお蕎麦に合うクラフトビールや白ワインも取り扱っています。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め。イベント会場にはサウナカーも待っています。

☎0255-86-4727
 ④妙高市関川2264-19 🕒11:00～15:00 (LO14:30) ※土日祝10:00～ カフェエリア月～木10:00～18:00、金10:00～20:00、土日8:00～20:00 🌿冬季のみ 📍有

祝1周年! ランチがリニューアル!



当店はたくさんのお客様にご愛顧いただき1周年を迎えました。アニバーサリーを祝い、ランチメニューをリニューアル! 上越産野菜やフルーツをふんだんに使用したごちそうをラインナップ。このクーポンご持参でランチご注文の方に「上越産いちごソースで食べる麴プリン(上記画像)」をプレゼント! ぜひお越しを♪

☎025-599-2535
 ④上越市浦川原区飯室新田1-子 升屋酒店内 🕒水～日曜 11:00～LO15:00
 ⑥月・火曜 📍有

新作! モチモチ「大福鯛焼き」登場!



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小豆を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
 ④上越市五智国分18-2 🕒10:00～19:00 🌿月曜 📍有
 たい夢 国分店 📍有

夏もやっぱり「cocolaプレート」



スタミナ満点! cocolaとのコラボメニュー! 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
 ④上越市寺町16 🕒11:00～14:00 17:00～20:30
 ⑥木曜 📍有

～いもりの森～ 芭蕉苑

お蕎麦100円引き

●来店時提出
 有効期限/2023年8月末日まで cocola

CAFE 1166 (カフェ イムロ)

ランチご利用のお客様
季節の特別スイーツ & 1166コーヒープレゼント

●他との併用不可 ●来店時提出
 有効期限/2023年9月17日まで cocola

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8月末日まで cocola

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8月末日まで cocola

Summerスペシャルランチビュッフェ お盆はアレグロで涼しいひとときを



ローストビーフ・ローストポークなど肉三昧。チョコレートファウンテンを始め、各種デザートも充実! サラダ&ドリンクバー付きのおトクなビュッフェです。
【Summerスペシャルランチビュッフェ】
 期間:8/11～13 11:30～14:30(LO14:00)
 大人3,500円、小学生2,000円、幼児1,000円
 ★LINE会員様は、大人料金より500円引き。

定番「フルコースランチ」も大好評! メインとデザートは、複数の中から好きなメニューを選択いただけます。メニューはすべて週替りでご変更。様々なお料理をお楽しみください!
【フルコースランチ】※8/11～13を除く
 11:30～14:30(LO14:00)
 メイン料理に応じて、1,500円/2,000円/2,500円
 コース内容:【スープ/前菜/サラダ/各種メイン料理/パン/ライス/デザート】
 ほか、お子様プレート(1,000円)、ドリンクバー(+200円)も追加いただけます♪



上) Summer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 アレグロ
 ☎025-526-7611
 ④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



アートホテル上越 カフェ&レストラン アレグロ

フルコースランチご利用の方
ドリンクバー(200円)無料

●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8月末日まで cocola

暑さを乗り切る! 期間限定の冷やしぶっかけそば!



「3種盛りぶっかけそば」とろろでツルッと、おろしでサッパリ、山菜で旨味アップ! さらに天ぷらもちっと食べたい方は、海老天とキス天がのった「海老白身ぶっかけそば」を。最後はおろしでサッパリと。暑い夏にぴったりのヘルシーメニュー♪ ぜひご賞味ください。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内店で召し上がっていただけます。

●8/2(水)～31(木)期間限定メニュー
「3種盛りぶっかけそば」
 (大根おろし・とろろ・山菜)…1,200円
「エビ白身おろしぶっかけそば」
 (海老天・キス天・大根おろし)…1,250円



上) 疲れた身体に「3種盛りぶっかけそば」
 下) 夏バテ防止に「エビ白身おろしぶっかけそば」

一般財団法人 羨しの里観光公社
 そば処 いたくら亭 ☎0255-81-4720
 ④上越市板倉区針894-3
 🕒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

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枚につき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8月末日まで cocola

①ホームヘルパー ②訪問入浴介助スタッフ

blanks有、未経験、資格取り立てでも可! 在宅介護のお仕事です

- ▶ **仕事内容** / ①ご自宅へ訪問し、お客様の日常生活全般のサポート
 ②入浴車運転、備品の搬入出、入浴介助等のお仕事
- ▶ **勤務地** / 上越市とよば127(ホームヘルパーの訪問先は通える範囲内で要相談)
- ▶ **資格** / ①介護職員初任者研修(ホームヘルパー2級)以上、要普免(AT限定可)
 ②介護経験・資格不問、要普免(AT限定可)
- ▶ **給与** / ①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
 ②日給**9,790円**(交通費別途規定支給)
- ▶ **時間** / ①7:00～21:00の間で週1日、1日1時間から可
 ②8:30～17:30(休憩60分)
- ▶ **休日** / ①シフト制、希望休考慮あり
 ②日曜定休、それ以外でシフト制
- ▶ **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!



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

上越市

2023/5/20 OPEN! スタジオ完備の着物屋さん



上) イオン上越1F、北陸圏芸装側入口近くにごございます
 下) 藤田ニコル「NICOLE」ブランド取扱店

fleur 上越本店
 ☎025-520-5811
 ④上越市富岡3457 イオン上越店1F
 🕒10:00～19:00
 ⑥無休 📍有

『ふるーれ上越本店』がイオン上越店1Fにオープンしました。七五三、成人式、入園入学、お宮参り、家族写真など記念写真の撮影スタジオならfleur(ふるーれ)!

最新の設備と豊富な衣装で、あなたスタイルをサポートします。当店では成人式の振袖も扱っており、店内には常時、最新柄の振袖を取り揃えています。振袖ご成約特典も充実しており、最大8万円もおトクに! 似合う振袖が分からない、何が 필요한のか分からない。そんな方も大丈夫。一生に一度の思い出を全力でバックアップ致します! 「絶対これ!」というコーディネートが決まるまで一緒に悩みましょう。レンタルはもちろん、購入・お持込みも大歓迎! その他、卒業袴レンタルや百日祝い・バースデーフォト・1/2成人式などのキッズ撮影も行っております。

ぜひお気軽にお問合せくださいませ。

fleur(ふるーれ) 上越本店

ご成約いただいた方に
店頭のお好きな髪飾りプレゼント!

●他とのキャンペーン、クーポンとの併用不可 ●来店時提出
 有効期限/2024年1月末日まで cocola

強い日差しで弱ったお肌に!



フェイシャルエステティックコース(8,800円~)を、会員様価格の2,750円でお試しいただけます。強い日差しでダメージを受けたお肌に最高のご褒美はいかがですか。エステ後にはオリジナル化粧品を使用したメイクも無料でお試しください。またご来店いただいたお客様には素敵な商品をプレゼント!

☎025-530-7881
 ④上越市春日新田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(アクアージュ)
 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8月末日まで cocola

夏の老廃物スッキリしませんか?



仕事や育児、家事や勉強と頑張ることは人それぞれ違いますが、頑張れるのは自分を大切にこそ。毎日元気で前向きでいられるように、疲れたら自分にご褒美を。そんな場所を作りたいと思い、女性も男性もジェンダーのお客様も通える完全個室のリラクゼーションサロンをつくりました。

☎090-9326-9262
 ④上越市藤新田906-11
 レセーナ1-103号室
 ⑨9:30~18:00(最終受付16:00)
 ④不定休

リラクゼーションサロンSakura
ハンドマッサージ5分サービス
 ●予約時申告、来店時提出
 有効期限/2023年8月末日まで cocola

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。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8月末日まで cocola

運動・食事制限なしで美ボディへ



筋膜の歪みや癒着をリリースして、内側からボディラインを整える新感覚のメソッド。●運動や食事制限をしても、理想のボディラインにならない ●年齢によるボディラインの崩れが気になる ●キレイになりたいけど痛い、ツライは嫌... こんなお悩みおまかせください! ラクして美ボディ目指しましょう♪

お問合せ・予約はQRから
 ④上越市大字下荒浜982-41 八千浦交流館はまぐみ 他、市内レンタルスペース
 ⑨平日 17:30~19:30、土日 9:00~13:00
 ④不定休 ⑤有

痛くない魔法の筋膜リリース Body Cleaning
パーソナルセッション22,000円→
期間限定 モニター料金 12,000円
 ●予約時申告
 有効期限/2023年8月末日まで cocola

子どもの姿勢に気をつけて



夏休みに入り、お子様やお孫さんと過ごす時間が増えた方も多いかと思います。ゲームやスマホを長時間使っていると猫背になりやすく、顔が前に出てスマホ首になりやすくなります。立った時に顔が肩より前にあったり、肩や耳の位置が左右違ったりしていませんか? ご心配な方は一度ご相談ください。

☎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8月末日まで cocola

夏のくせ毛に! ダメージ最小限の縮毛矯正



CORE HAIR
 From the core, the hair of all.
 当店初めてご来店の方
縮毛矯正+トリートメント
全メニューより 20%OFF

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、髪などのお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(シャンプーフロー込み)
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8月末日まで cocola

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 ●他との割引と併用不可
 有効期限/2023年8月末日まで cocola

夏バテには経絡リンパマッサージ!



夏は暑さで足がむくむんだり、冷房で足が冷えたり。体もだるくなりがち。経絡リンパマッサージで冷えや夏バテをリセット! 経路とリンパをオールハンドで流します。体内の老廃物に働きかけ、健康的に美しく。初回のみ経絡リンパ60分9,500円→8,280円。経絡リンパ40分+小顔コルギ40分 10,630円→9,500円。

☎025-545-2555 / 080-1230-9157
 ④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
 上越信用金庫本店隣
 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8月末日まで cocola

夏のエアコンお掃除キャンペーン



カビ・雑菌を除去して内部までピカピカ! 夏を快適に。8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あり。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「地元でお買い物券」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
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8月1日~8月末日 cocola

壁掛けエアコン 全メーカー・全機種対応!



夏本番! 8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あり。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。そのほかレンジフード、浴室などのクリーニングも承ります。価格はすべて税込。

☎0120-916-673
 ④上越市新光町3-5-22
 ⑨8:00~18:00 ④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8月1日~8月末日 cocola

夏の短期マンツーマンレッスン



この夏、短期で英会話レッスンを受けてみませんか? 外国人講師のマンツーマンレッスン40分が5回で22,000円のおトクなプラン。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で受講できます。英会話にチャレンジしたい、短期でスピーキングを強化したい方などにおすすめ! 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

ジェイムズ英会話 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8月末日まで cocola

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勞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

ベストリメイク上越
工事費10,000円引き
 ●他と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

総勢
20名様
に当たる!

読者プレゼント



5名様

B 亀屋食堂

醤油ラーメン

豚骨&煮干ベースのあっさり醤油スープと盛りのいい自家製ストレート麺! 味噌ラーメンも新発売。※店頭でハガキと引換。

④上越市黒井95-4
☎025-512-2541



1組
2名様

A (有)オカダプランニング

北島兄弟コンサート S席(指定席)

9/12(火) 18:00~上越市文化会館にて開催。大江裕、北山たけし、スペシャルゲストに松原のぶえ。

④石巻市山下町2-5-45
☎0225-22-0934



10名様

D ザ アドレス赤倉

ワンドリンク付き日帰り温泉入浴券

オープニング記念。かけ流し温泉を楽しんだあとはお好きなドリンクをカフェまたはバーで。※店頭でハガキと引換。

④妙高市赤倉585-228
☎0255-77-2040



3名様

C 中華そば ライチ

ごろごろチャーシューの入ったチャーハン

たまり醤油で炒めた店主こだわりの黒チャーハンです。スープ・サラダ・おしんこ付き。※店頭でハガキと引換。

④上越市佐内町21-3
☎070-1567-7500

【応募方法】

必要事項①~⑥をご記入のうえ、下記応募方法でご応募ください。

- ① 希望のプレゼントA~D
- 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 美容・健康関連のお店で、体験してみたいメニュー・商品があったら教えてください
- ⑤ 前の質問のメニュー・商品について、価格がいくらならば試してみたいですか?
- ⑥ 上越地方の名産品・お土産品などで、もらったらうれしいものを教えてください

ハガキ 〒943-0834 上越市西城町2-10-25大島ビル3F

「ココラ編集部 8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8月21日(月)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。



陶芸家

廣川 智子さん (56)

長岡市出身
長岡市在住

梁や床が黒光りする古民家を改装したアトリエにはNHK・FMが流れ、大きな掃き出し窓の外には青々とした田んぼが広がる。陶芸を始めたのは今から30年近く前。大学を出て美術の教員になった。絵を描くことやもの作りは好きだったが、教えるのはまた別。向いていないと気づいた。教え子の母親で陶芸をする人がいた。陶芸なら職業として成り立つかもしれないと念発起。茨城県の製陶所に就職するも、仕事は販売員。ろくろは夜しか練習できなかった。隣の益子で陶芸家 肥沼美智雄に出会い、弟子入り。3年間修業した後、99年長

岡に戻り自分の工房を開く。古民家のアトリエは酪農業を営む実家のすぐ近く。同じくすぐ近くに地元陶芸愛好家たちが所有する穴窯があった。仲間に入れてもらい、年に2回交替で火の番をしてはみんな薪をくへ窯焼きをした。しかし、メソッドの高齢化が進み、この春窯終いをする。似たような灰釉の効果は自分の窯でも出せるが、仲間が解散することは少し寂しい。土や釉薬は今も益子のものを使う。ぽつりとした鉛釉やぬくもりのある灰粉引。手に取るとふつと軽く、自然光の食卓に映えそうな印象。「こんな料理を盛りつけた」と

イメージして買ってもらうのが作家冥利につきると言う。最近では趣味で作り始めた動物や少女の胸像の人氣が高まっている。造形のヒントは子どもたちの身近だった牛や、現在一緒に暮らす愛犬ぎんべーくん、かわいい姪っ子だ。身近な造形の美しさを敏感に感じ取り表現している人だ。



廣川智子 うつわ展 7/26(水)~10/22(日)
多賀茶焙煎所ギャラリースペースにて開催。
上越市仲町3-1-9 10:00~17:30 火曜定休(8/15
営業、8/16休業) TEL.025-526-7570

「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。

先月のオタクイズの答え(解説はwebへ) 先月号「賢女のこと、知ってる?」の答えは、Q1.①300日/Q2.③6才/Q3.③3人/Q4.②弁財天でした!

■ cocola お持ち帰りスポット 【上越市】 うみてらす名立/爰しんの里記念館/浦川原体育館/浦川原物産館/エルマール/大湯体操アリーナ/オーレンプラザ/柿崎総合体育館/清里コミュニティプラザ/頸城自動車/頸北観光バス/謙信公武道館/五智歴史の里会館/小林古径記念美術館/三和区コミュニティプラザ/佐渡汽船/上越あるん村/上越観光物産センター/上越教育大学/上越体操ジムリーナ/上越市役所生協売店/上越総合体育館/上越文化会館/上越モール/正善寺工房/新柳/セブン-イレブン(大湯・五智1丁目・浦川原・子安・名立・東雲町店)/全日食チェーンやまざくら店/大光銀行(高田・直江津支店)/高田駅前観光案内所/高田世界館/高田図書館/高田文化協会/デイリーヤマザキ上越中郷店/東頸バス/直江津駅前観光案内所/中郷区さとまる学校/なかごう さとまる一む/長峰温泉ゆつたりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとびあ中郷/フルサット/ほっとステーション五番館/ホワイトウェーブ/まえかわ大湯店/森の駅大島青空市場/門前の湯/ユートピアくびき希望館/よしかわ杜氏の郷/ろうきん高田支店/ローソン(中郷店)/ワークパル上越【妙高市】 赤倉ホテル/アルペンブリックス/バいきいきプラザ/ウチダスポーツ/大鹿簡易郵便局/かわら亭/願生寺/頸南バス/国立妙高自然の家/志保屋書店/関山駅舎サロン/セブン-イレブン(学校町・関山・長森・妙高原・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】 かしわざき市民活動センターまから/柏崎夢の森公園/木村茶道美術館/珈琲創房 自由人/コメリ書房柏崎店/日本海鮮魚センター/わたじん書店 【長岡市】 大光銀行 長岡支店 【十日町市】 越後妻有交流館キナーレ/十日町駅/道の駅まつだふるさと会館 【新潟市】 新潟県立図書館 【県外】 飯綱高原観光協会/飯山駅観光交流センター/いいやま湯温泉/小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原・森の家/斑尾高原観光協会/道の駅しなの/道の駅花の駅千曲川/表参道・新潟館ネスパス/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店

その他設置店や詳細はこちら→



こちらへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

9月号

「秋のおでかけ特集」

ほかを予定



編集後記

直江津~糸魚川間の国道8号線を車で走っていると横目に見える「久比岐自転車道」。先日、初めてここを歩いてきました。名立から有間川までの約6kmほどでしたが天気も良くとっても気持ちよかったです! 旧国鉄北陸本線の廃線跡を利用しているためレトロなレングのトンネルなどを歩くことができ、車で走っているだけでは気づけない魅力がいっぱい。ウォーキング初心者さんにおすすめです!(山岸)



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、糸魚川地域にお住まいの方に無料で配布しています。配布停止をご希望される方は、お名前とご住所をココラ編集部までご連絡ください。個人情報は配布停止のみに利用します。※本誌の記事・写真を無断転載・複製複製禁止します。

女性のお悩み解決 教えて!



妊活 vol.121

大島クリニック
大島隆史 院長

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

Q 妊活して半年、自己流でタイミングをとっていますが妊娠しません。治療開始したほうが良いのでしょうか。どのように治療をするのでしょうか。高額な費用がかかりそうで心配です。

A 妊活開始から治療開始の時期は、妊娠適齢期の34歳以下では1年、妊娠のターニングポイントの35~38歳では半年、特殊な治療が必要となることが多い39歳以上では早めが良いと考えられます。最初は、自然周期で排卵日を確認し、タイミングをとっていただきます。排卵前後で卵胞(卵子の入った袋)がつぶれて排卵していることを確認します。自然排卵でのタイミングは、1~3周期を目安にします。この間に、卵管の通過性を診る子宮卵管造影、男性の精液検査を行います。これらの検査で異常がない場合は、卵子の妊孕能の問題と考えられます。自然周期で妊娠が成立しない場合は、排卵誘発剤を併用したタイミング法、人工授精そして体外受精などの生殖補助医療へと進みます。これらの治療に関しては、昨年4月から全て保険診療になりました。保険診療で行う場合は、自由診療は混合診療になりますので一切できなくなりました。男性の場合でも自由診療はありません。費用に関しては、保険診療の3割負担、地方自治体の助成金、高額費療養制度、生命保険の手術給付金の対象になるなど以前と比べると経済的負担はかなり軽減されています。(詳細は、HP cocola妊活プラスで)。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をサポート

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(6:00から)	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.129

なんとかなるさあ~法律相談

Q 5年前の町内会の話し合いで、私の自宅近くの道路脇にゴミ置き場が設置されました。その後、ゴミ置き場を移動してほしいとお願いしてきましたが、他に場所がないと言われて移動がされず現在に至っています。動かすことはできないのでしょうか。

A ゴミ置き場では生ゴミが散らかり、悪臭が漂うことがあります。ゴミ置き場の悪臭があると、私たちは平穏な生活を送ることができません。

他方、家庭ゴミの処理の適正化、効率化のためにゴミ置き場の設置は不可欠です。この設例では、私たちの平穏な生活を送る権利とゴミ収集の効率化との調整が問われているのです。

ゴミ置き場は不可欠ですが、それを移動式にしておくことは可能です。そして、住民全員でゴミ置き場の負担を順番で引き受けること(いわゆる「輪番制」)にすれば悪臭の被害を分散、軽減することは可能です。

ところが、その輪番制を採用しないまま特定の者だけにその被害を長期間押し付けるといえるのはさすがに我慢の限度を超え

るといえるでしょう。ゴミ置き場の移動を認めた判決例はありますが、町内会の個々人の問題でもあるので、まずは町内会でゴミ置き場の「輪番制」を話題にすることをお勧めします。

8/7(月)
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

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)。

上越市大手町7-1
☎ 025-521-0533



Debut!

合同企業説明会 7/1(土)開催しました!!

上越タイムス社とパーツプロダクションが共同で発行する「学生のための地元企業情報誌+web」Debut!。

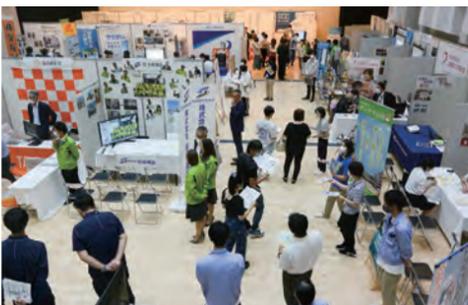
上越・妙高・糸魚川・柏崎の高校2年生全員に冊子を配布しています。

そのDebut!が7月1日、上越市との共催で昨年引き続き2回目の合同企業説明会を開催しました。参加ブースは35(37社)。専門学校生、大学生、社会人など様々な方にご来場いただきました。



来年も開催予定!

当日の様子



参加者のアンケートでは「直接会話を通して多くのことが聞けた」「気軽に質問できた、雰囲気良かった」など好印象の声が寄せられました。

最新情報はこちらのHPへ

Debut! 2024は来年2月に配布予定。ただいま掲載企業を募集中です!!

問合せ (株)パーツプロダクション
上越市西城町2-10-25 大島ビル3F TEL:025-524-5733



宝塚歌劇【花組】全国ツアー新潟公演 残席わずか! お早めにお申込みください!!

ミュージカル・プレイ『激情』-ホセとカルメン-
脚本/柴田侑宏 演出/振付/謝珠栄
ネオ・ロマンチック・レビュー『GRAND MIRAGE!』
作・演出/岡田敬二
《主演》永久輝 せあ

11/23(祝) 祝
昼の部13:30開演
公演時間約3時間(休憩含む)

ホテル日航新潟 中国料理 桃李のブッフェ式 飲茶ランチ付!

お一人様 18,900円
(昼の部S席チケット代、往復交通費、昼食代込)

9/9(金)東京宝塚劇場【花組】観劇ツアーも受付中! 詳細は下記QRから

東京宝塚劇場【月組】S席観劇ツアー

ミュージカル『フリーゲル -君がくれた翼-』
作・演出/高橋 吉正
東京詞華集(トウキョウアンソロジー)
『万華鏡百景色(ばんかきょうひやくげしき)』
作・演出/栗田 優香
《主演》月城 かなと、海乃 美月

11/3(金)祝 日帰り
第一ホテル東京「エドワール」のランチビュッフェ付!

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 (S席チケット代、往復交通費、昼食代込)
お一人様 19,800円 (S席チケット代、昼食代込)

お申込みお問合せ **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 ☎9:30~17:30(月~金) 土・日、祝日 定休

ツアーの詳細はwebへ▶
花組・月組ツアー共通
■定員:25人 ■最少催行人数:15名
■添乗員・cocolaスタッフ同行

7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

夏に食べたいメニューがたくさんで、お店に行きたくなりました。(上越市Oさん)

アイスクリームを食べていもり池周辺をお散歩しました。今度はサウナにも入ってみたいです。(上越市Wさん)

ストレス解消にはおいしい物を食べていいんだな~と思いました。(上越市Sさん)

積み立てNISAなどが気になっていたのもっと詳しく特集を組んでもらったら読みたいと思いました。(上越市Sさん)

色々な自慢できる職場があって、読んでいておもしろかったです。私もステキな職場を作っていけるように頑張ります!(糸魚川市Iさん)

ガス乾燥機の助成金があることを知って乾太くんが欲しくなりました。(上越市Fさん)

夏に食べたいメニューがたくさんで、お店に行きたくなりました。(上越市Oさん)

アイスクリームを食べていもり池周辺をお散歩しました。今度はサウナにも入ってみたいです。(上越市Wさん)

ストレス解消にはおいしい物を食べていいんだな~と思いました。(上越市Sさん)

積み立てNISAなどが気になっていたのもっと詳しく特集を組んでもらったら読みたいと思いました。(上越市Sさん)

色々な自慢できる職場があって、読んでいておもしろかったです。私もステキな職場を作っていけるように頑張ります!(糸魚川市Iさん)

ガス乾燥機の助成金があることを知って乾太くんが欲しくなりました。(上越市Fさん)