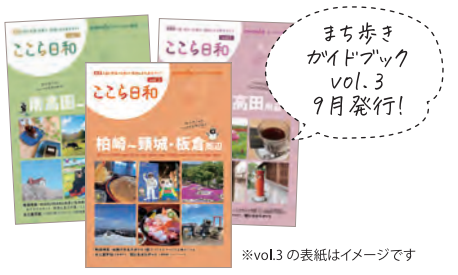
ここらへんの情報をお届けする
フリーペーパー ココラ
cocola
上越・妙高・糸魚川
9月号 2023 vol.180 TAKE FREE

毎月1日発行　発行部数80,000部 上越・妙高・糸魚川エリアに無料配布※一部地域を除く

2-3面 秋のおでかけを楽しもう

行楽シーズン、どこ行く？ 何する？

4面 NEWパティオ祭
5面 ここらのInformation
6-7面 キッズおしごとプロジェクト
8面 cocola部 ペットとの生活について
9面 アトリエみょんみょんオープン
10面 レシピ遺産～大学いも～
11面 ここら日和～直江津駅南口周辺編～
12面 美活スポット
13･14面 オトクーポン
15面 プレゼント、オタクイズ



※vol.3 の表紙はイメージです

鉄道の世界にどっぷり！

web

上越 上越割鮮本舗 渡邉鮮魚店

特製三段重20×20cm（3～4人前）12,000円　※写真は昨年のもの

売切れ御免! 限定100台 第15回 魚屋のフタがしまらないおせち

今年もよろしくお願いします! 結論から申し上げますと、すみません…値下げは無理でした! 勘弁してください! いや～何もかもが高い! 美味しいものは高い! しかし今年も献立を頑張りました。喜んでいただけるよう調理します。例年通り予約は10月1日正午から下記電話番号と店頭のみにて承ります（FAX、ほかの番号不可）。　いつもありがとう!

Information

●師走～お正月明けまでのご案内●
大晦日31日、1月1～3日のお刺身はご予約のみ。12月27～30日までは、おせちの下ごしらえのため鮮魚販売はお休みです。26日までは通常営業ですが仕出しについては16日以降はお歳暮が忙しくなるためお断りしております。普段のおうち飲み用の仕出しはこの時期以外通年承っております。よろしければ!

上越割鮮本舗 渡邉鮮魚店
025-523-3346
住 高田駅からまっすぐ500m左側
時 9:30～18:00頃
休 原則として日曜・祝日、たまに水曜

※おせちの受渡しは12月31日のみになります。発送はお問合せください。

上越 株式会社 エムプラス

年間約150世帯の家計コンサルティングを実施しています

【無料オンライン開催】 ゼロから学ぶマネーセミナー

皆さんはこれからのライフプラン、マネープランについて考えていますか？ つい後回しにしていませんか？ お金があると無いのとでは、将来が大きく変わってきます。このセミナーでは将来に役立つお金の知識、情報、考え方、「年金」「iDeCo」「住宅ローン」「保険」「資産形成」のことなどについてお金のプロがお伝えします!

Information

ご希望の日時をお選びください。
①9/9(土)14:00～15:30
②9/10(日)10:00～11:30
③9/13(水)10:00～11:30
・お手持ちのデバイスを使用しご参加ください。※PC推奨
・皆さんのお顔が映ることや音声が入ることは一切ございません。安心してご参加いただけます。

株式会社エムプラス
0120-20-7141
申込フォーム（右記QR）またはお電話にてお申込みください
住 上越市西城町1-6-6
時 9:00～17:30

お申込みはこちら▲

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・軽自動車が月々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
住 上越市下吉野965
時 9:30～18:00
休 月曜、祝日、第1・3・5日曜

▲LINE公式 お友達募集中!

※本紙は8月17日（木）時点の内容です。

アイコンの見方 電話番号 住所 営業時間 定休日　※表記価格はすべて税込。

秋の おでかけ を楽しもう

暑さもおちつき、比較的涼しく快適なこれからの季節。連休も続くまさに行楽シーズン。
ちょっと足をのばしておでかけしてみよう！

上越市

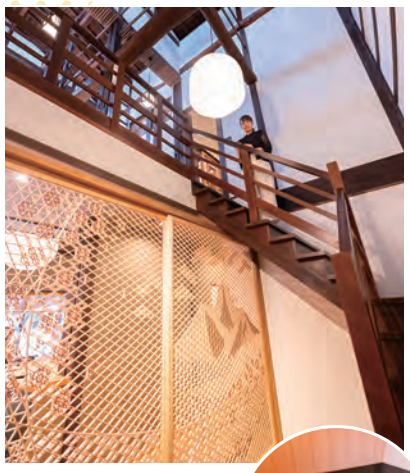
高田のまち歩きに1日1組限定 一棟貸しの宿 内覧会開催!

多賀（たが）

内覧会 9/5(火) 10:00〜16:00

間口が狭く奥行の長い町家造り。吹き抜けに取り付けられた天窓。豪雪地帯の人々の暮らしを守ってきた雁木。継ぎ接ぎトタンの外壁。

かつては花街として栄えた「仲町」の芸者置屋だった建物が、町家の美しさを残しつつ快適さを備えた1日1組限定の宿に生まれ変わりました。



組子、すりガラス

檜風呂

懐かしい昭和の日本を体験する

高田城下町の繁華街・仲町に位置する

¥ 1名 16,500円〜
最大6名 82,500円

建物の1階には多賀茶焙煎所とお土産物屋を併設し、まち歩きの入口となる場所

楽酔亭（らくすいてい）

内覧会 9/5(火) 10:00〜16:00

武蔵野酒造の迎賓の間として使用されていた別邸は、高田出身で発酵学の父として知られる坂口謹一郎氏によって「楽酔亭」と命名されました。

酒樽の蓋のテーブル

和モダンな寝室

広大な日本庭園を眺めながら、心ゆくまでお酒を楽しむ、大人の贅沢な時間をお過ごしいただけます

高田の中心地に位置していながら庭園に囲まれた四季を感じる一棟貸しの宿

¥ 1名 22,000円〜
最大8名 111,000円

お問合せ **izen 高田（多賀、楽酔亭、柳精庵）** ☎080-2081-0883
〈多　賀〉上越市仲町3-1-9
〈楽酔亭〉上越市西城町4-7-46
〈柳精庵〉上越市戸野目843

長野県

飯綱町のりんごを楽しむ秋の93日

「いいづなりんごフェア」では、飯綱町内の飲食店でりんごを使ったさまざまなメニューが楽しめます。

また、参加店舗を3か所まわってスタンプを集めると、飯綱町PRキャラクター「みつどん」のふせん、キャンディー、マスキングテープまたは、りんごジュースをプレゼント。さらにWチャンスで抽選で12名様に町のうれしいプレゼントが当たります。

飯綱町PRキャラクター「みつどん」

前半の部
英国りんごフェア
9/9(土)▸10/22(日)

後半の部
りんごスイーツフェア
10/23(月)▸12/10(日)

フェア詳細はコチラから↓

スタンプを集めて飯綱町PRキャラクターみつどんグッズやりんごジュースをゲットしよう!

いいづなりんごフェア in 無印良品 直江津

上越市西本町3-8-8 直江津ショッピングセンター2F

いいづなりんごマルシェ

9/9(土)・10(日) 10:00〜16:00
【場所】書籍売場 雁木通路下

りんごのほかに、アップルコーラやアイス、りんごレザーなどの加工品を取り揃えたマルシェを開催!

なおえつ良品市場での販売

9/9(土)〜23(土)(祝) 10:00〜20:00

飯綱町産のりんごや、シードルなどのりんご加工品を販売します。ぜひ、この機会にお買い求めください。

お問合せ **飯綱町 産業観光課 農政係**
長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2795-1 ☎026-253-4765

Ⓚ 頸城自動車株式会社 × cocola

コラボツアー

初企画! 平日のすいている時間に、たっぷり2時間滞在!

関東最強パワースポット! 三峯神社と ふかや花園プレミアム・アウトレット

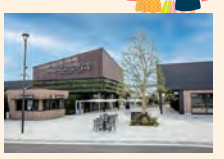
NEW
■ 埼玉県 ■ 添乗員同行 ■ 朝0昼1夕0

cocolaスタッフが同行します♪

【出 発 日】10/3(火)〈日帰り〉

【旅行代金】
大人小人同額
お一人様 15,900円

＊ガイドは乗務いたしません。
＊歩きやすい服装、靴でご参加ください。



コース 直江津石橋バスセンター6:00➡高田6:30➡新井7:00➡〈上信越道・昼食お弁当付〉➡三峯神社（自由参拝：滞在時間約2時間）➡ふかや花園プレミアム・アウトレット（自由散策・約80分滞在）➡〈上信越道〉➡新井20:40頃➡高田21:00頃➡直江津石橋バスセンター21:20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変更になる場合がございます。 ※全ての写真・イラストはイメージです。 ※最少催行20名様

上越近郊 ちょこっとおでかけ

9/8(金)～10(日) 上越
高田仲町ビアガーデン2023
ビールと食の祭典。ステージイベントあり。
㊊百年料亭宇喜世(上越市仲町3-5-4)
🕘11:00～20:00
※10日のみ16:00まで

9/9(土)・10(日) 上越
稲荷神社 かぼちゃ祭り
大町5丁目 五ノ辻稲荷神社の秋季大祭。
㊊上越市大町5丁目 五ノ辻稲荷神社
🕘16:00～20:00

9/10(日)まで 上越
なおえつうみまちアート2023
アートでまちを彩り、参加して楽しむイベント。子どもから大人まで楽しめます！
㊊直江津屋台会館、ライオン像のある館 無印良品直江津OpenMUJIほか
🕘イベントごとに異なる

9/16(土)～24(日) 柏崎
佐渡見平コスモスまつり
花つみ体験(100円)やところてん販売あり。
㊊柏崎市笠島　¥協力金100円

9/16(土)・17(日) 上越
Meets Festival
新潟県内最大級の複合型マルシェ。
㊊謙信公武道館 🕘16日10:00～15:00、17日9:00～15:00 ¥高校生以上500円(前売り券300円)

9/23(土)・24(日) 糸魚川
つむぎ日和12「あう」
ハンドメイド、クラフト、フード、ワークショップや謎解き、スタンプラリーなど。
㊊しろ池の森 原の館(糸魚川市大久保/根知地区)
🕘23日10:00～17:00、24日9:00～16:00
¥高校生以上300円

9/24(日) 上越
ごちさんフリーマーケット
クラフトショップや不用品販売、親子で遊べるアトラクション、キッチンカーなど。
㊊五智国分寺境内　🕘10:00～16:00

9/30(土) 妙高
うまいもんまつり
妙高・新井地域の魅力的な「食」を楽しめるイベントで20店舗近くの屋台が並ぶ。
㊊妙高市中町周辺

10/1(日)～10/9(月・祝) 上越
第52回上越市美術展
日本画、洋画、グラフィックデザイン、写真など様々なジャンルの入賞作品を展示。
㊊オーレンプラザ、ミュゼ雪小町
🕘10:00～18:00(最終日16:00まで)

10/1(日) 上越
夢叶フェス
上越市近郊のハンドメイド作家が集まる場所として年に数回開催されている。
㊊ユートピアくびき希望館

10/9(月・祝) 上越
まちやdeマルシェ
大町の雁木通りを歩行者天国にしてグルメやハンドメイドクラフトなどが並ぶ。
㊊大町5丁目通り 🕘10:00～16:00

10/21(土)・22(日) 上越
第18回越後・謙信SAKEまつり
上越地域の日本酒、ワイン、どぶろくなどを一堂に集めたイベント。
㊊高田本町商店街
🕘21日11:00～19:00、22日10:00～16:00
¥無料(試飲は有料)

11/25(土)・26(日) 上越
美活サミット
美容・健康にまつわるサービスを提供するお店が一堂に会す。飲食・物産も出店。
㊊謙信公武道館
🕘25日10:00～17:00、26日10:00～16:00

上越市

9/16(土)・17(日)・18(月・祝) 名立オータムフェスタ～食楽合戦～

9/17(日)～18(月・祝)は、名物大鍋がついに復活。浜焼き、焼きそば、信州名産品の販売やキッチンカーも集合。和太鼓、殺陣、ダンスとステージイベントもたくさん。海辺の芝生広場には人気作家さんのクラフトショップも。前日祭の16日はビアガーデンもオープンします。

名立オータムフェスタ実行委員会
☎025-531-6300
㊟うみてらす名立(上越市名立区名立大町4280-1)
詳細はQR参照

---

cocola限定日帰りツアー

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
【食事】昼食1回
【交通機関】頸城自動車(株)
【申込締切】10月6日(金)

行程

新井7:00➡高田7:30➡直江津8:00➡柿崎IC 8:30➡米山SA➡巻潟東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)➡巻潟東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

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←コチラから

※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

29th NEW パティオ祭

新しくなったパティオを思いっきり満喫する2日間！

ステージイベント 観覧無料

Dance Fes

公園 9/16 SAT ダンスフェス

11:00~ ▸ 上越教育大学ストリートダンス部
11:30~ ▸ ワセダクラブチアリーディング
12:00~ ▸ Eight up
12:30~ ▸ W.P エンターテイメント
(13:00~ ▸ ダンスコンテスト in パティオ)
14:00~ ▸ S.O.Pダンススクール
15:10~ ▸ 上越高校ダンス部
15:40~ ▸ J.B.STAR（ゲストダンス）
（予定）

山猿

地元福島に在住しながら日本全国へ「愛」を「うた」にのせて発信

Rafvery

世界大会準優勝の実績！
今年の世界大会では第3位獲得!!
16日スペシャルゲスト J.B.STAR

Music Fes

9/17 SUN ミュージックフェス

スペシャルMC:Rafvery
12:00~ ▸ Lihauタヒチ
12:45~ ▸ ひなた
13:45~ ▸ LUV DANCE MOVEMENT
14:30~ ▸ 山猿
15:15~ ▸ Rafvery
（予定）

公園

ひなた

Lihauタヒチ

9/16 SAT 17 SUN
11:00~16:00
会場 公園＆中庭周辺

ハンドメイド&ワークショップ集合
PATIO de マルシェ
中庭
両日開催

キッチンカー大集合！

両日開催
公園

ピザーラ、ブッチャーズ ジャークグリル
小林製氷、魚住かまぼこ
きら倶楽部（16日のみ）、F-TRUCK 112 YO（17日のみ）

新しくオープンしたお店やリニューアルしたお店のご紹介

パティオ ショップ情報をチェック!

New NEWショップ
Re リニューアルショップ

26 魚ぶし屋 2F

おかげさまで8周年!!「チラシかcocolaを見た」で味玉プレゼント

02 中国料理 美味居（うまい） 1F

安い、速いボリューム満点の中国料理を提供します Re

06 麺屋 陽炎（かげろう） 1F

濃厚豚骨スープと自家製麺が自慢の横濱家系ラーメンです！ Re

05 さる〜ん上越店 1F

おかげさまで創業44周年大創業祭!希少部位イチボランチフェア Re

03 焼肉 蔵よし 1F

お米推しの焼肉店。炊き立てのご飯と焼肉の相性は抜群です New

12 CRYSTAL MOON 1F

取扱ブランド：SLY,マウジー,リエンダ,アズール,ロデオクラウンズ

01 シューマート 1F

靴と足のお悩みありませんか？気軽にカウンセリングできます! Re

32 SESamE SaLT 1F

手作り小物、雑貨を中心に販売。オリジナル大判焼き、当日限定販売

20 Dessert Hill's Market 1F

【THE FLAT HEAD】の直営店 全国屈指の品揃えです

36 DIGRAG 2F

ブランド古着買取販売・US古着の販売 パティオ祭記念 全品10%OFF

39 Free Way 1F

新潟・長岡・県外からもご来店、女性に推されるメンズショップ☆

10 未来 1F

DIY用の木材、木工雑貨など木があふれた店。住まい相談も歓迎

07 RON MIYAKO 1F

パティオ祭中お買い物頂いた方に、ノベルティプレゼント!※数量限定 New

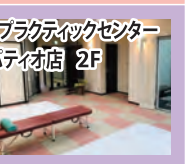
28 S.O.P エンターテイメント ダンススクール 2F

可能性は無限大！ダンスを通して前向きな気持ちを育みます Re

37 オラレ上越 1F

1日最大8場、96レースの舟券を発売しています！

25 カイロプラクティックセンター 上越パティオ店 2F



自分の歪みを知り、自分自身で正し技術を受け更に整えるカラダの歪みラボ

30 COCO de COLOR 1F

安心の低価格、最短45分仕上げ、買い物ついでに気軽にどうぞ Re

22 新極真会 上越本部道場 2F

見学・体験大歓迎。今入会しますと3大特典付きです New

24 TANNING STUDIO SOLE 2F

完全予約制の日焼けサロン。シャワー完全個室

31 Cherry blossom 1F

タロット占い＆手相鑑定。20分1,200円（延長10分ごとに500円） Re

29 マシンピラティススタジオ Two Three 2F

なりたい自分に一歩近づく!ここで始めよう〜 New

23 二葉楽器 2F

教室、楽器販売・買取・修理、格安携帯エックスモバイルの取扱 New

04 Harmony♪ 1F

16日のマルシェにて、色水でカラーボトルを作りませんか! New

08 PETJ 英会話教室 2F

フィリピン人講師が教える英会話教室。アロママッサージも! Re

09 Nail Space 結 1F

9月脱毛半額キャンペーン Re

11 raxsas' for hair 1F

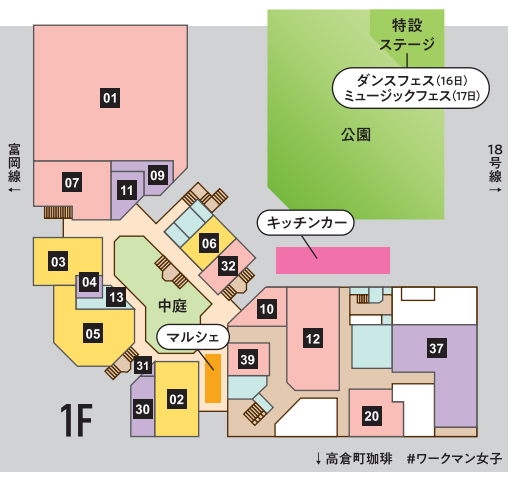
ショートカットはお任せください Re

27 ホットヨガスタジオLAVA 2F

最大手ホットヨガ。手ぶら体験実施中! 暗闇エクササイズも!

13 イベントリップカンパニー（1F）
21 フーディーネットジャパン（2F）
33 山本都市研究所（2F）

グルメ・フード　ファッション・物販　サービス・その他



フロアマップ & 当日イベント会場マップ

●当日、体調の悪い方（発熱、咳等）は入場をご遠慮いただきます。
●感染状況や当日の天気状況によってはイベント内容を変更もしくは中止する場合がございます。
●記載している内容や出演者は状況により変更になる場合がございます。

Entertainment of Dream and Tenderness
PATIO
JOETSU WING MARKET CENTER
上越市大字富岡539-2　TEL.025-526-8800
パティオ上越　http://www.jw-patio.com/

詳しい店舗情報やイベント情報はこちら

イベント情報 妙高

大自然! サイクリング婚

10/1(日)

E-BIKEに乗って、妙高高原の秋を走りませんか？お昼はカフェでランチとおしゃべり。(雨天時プログラムあり)

㊎ MYOKO BASE CAMP(妙高市関川2228-1)
🕘 10:00～14:30 ¥ 男性3,500円(事前服装セミナー付)・女性2,500円 ㊐ 9/15(金) 問 みょ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

パティオ祭 カイロプラクティック限定施術

9/16(土)・17(日)

パティオ周年祭期間限定、お試しクイックカイロ(30分2,000円)! 歪み矯正でラクになる体を実感ください! 要事前予約。

㊎ カイロプラクティックセンター上越 パティオ店(上越市富岡539-2 パティオ2F)
🕘 9:00～20:00(完全予約制) ¥ 2,000円
㊐ 要 ☎ **025-546-7211**(外山)

イベント情報 上越

好評につき期間延長! パーソナルカラー診断

9/1(金)～9/30(土)

とても勉強になると好評です! 自分に似合うカラーを知って、おしゃれを楽しみましょう♪ 男性もOKです!

㊎ 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

ここらの 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
休休日 問問合せ ☎電話番号

イベント情報 上越

令和5年度後期 ジュニア水泳教室

9/16(土)～12/2(土) 全11回 ※9/23(祝)除く

楽しみながら上手に泳げるようになろう! 安全を第一に指導します。【対象】年中児～小学生【持ち物】水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル【受講料】6,600円(プール使用料・指導料・保険料含む)受講初日にご持参ください。【お申込み】初回9/16(土)8:30～ オールシーズンプール1階ロビーにて。下記QR、LINE公式アカウントからお申込みください。
※参加日の2週間前から体調管理を行ってください。

㊎ 上越市立オールシーズンプール
🕘 ①9:00～10:00 ②10:00～11:00
※時間はどちらかをお選びください
¥ 6,600円(全11回分) 問 上越水泳協会:小林 ☎ **090-8617-5217**

イベント情報 上越

医療事務講座の無料体験説明会

9/1(金)・25(月)・10/2(月)

病院やクリニックでの受付、診療費の計算ルールを学習する医療事務講座について、講師がプチレッスンをしながら説明します。インターネットだけではよくわからない点にもお答えします。日程が合わない方は個別相談できます。【受講料最大50%OFFキャンペーン】実施中!
安定して長く続けられる"医療事務"の資格取得を目指すなら、おトクに受講できる今がチャンス! 講座日程はニチイの「まなびネット」で検索。

㊎ ニチイ学館 上越教室(上越市五智新町1-24 ニチイケアセンター直江津 2F)
🕘 9/1・25 10:00～12:00、10/2 13:30～15:30 ¥ 無料 ㊐ 不要 問 ニチイ学館上越教室 高波 ☎ **025-531-3124**

イベント情報 上越

公共職業訓練説明会【医療事務】

8/30(水)・9/13(水)

早期再就職を目指す方を対象に、上越テクノスクール主催「医療事務・調剤事務科2期(R5/10/17～R6/1/16)」の職業訓練について、講師がプチレッスンをしながら説明します。「医療事務はどんな事をするの?」「難しい?」「テキストの内容は?」など、実際に見て、聞いて、体験しませんか? 予約なしでご参加いただけます。日程の合わない方はご相談ください。3か月の訓練で3つの資格を取得して就職につなげるチャンスです。

㊎ ニチイ学館 上越教室(上越市五智新町1-24 ニチイケアセンター直江津 2F) 🕘 10:00～11:00 ¥ 無料
㊐ 不要 問 ニチイ学館上越教室 高波
☎ **025-531-3124**(月～金曜 9:00～17:15)

イベント情報 上越

郷土史家 植木宏氏と巡る高田城下町ツアー

10月上旬～11月中旬 計4回開催予定

城下町高田の歴史や文化遺産に、より深く触れていただける貴重な機会! 大町や本町通り、仲町や寺町など身近なエリアを郷土史家・植木宏先生と一緒に巡り、歴史的観点から故郷を掘り下げる見どころ満載のツアーです。ご参加の方にはオリジナル城下町マップをプレゼント! 歴史ある高田の魅力に触れ、いっそう郷土愛が深まるはず。エリアごとに日程を分けて開催予定。
★日程、コース詳細は次号cocola10月号で発表します♪ 乞うご期待!

㊎ 高田エリア(大町、本町など)
🕘 9:00～12:00(予定) ¥ 無料
㊐ 要 問 高田城復元ネットワーク
☎ **090-2952-5082**(吉田) ※本事業は上越市の地域活動支援事業を活用しています

NEW OPEN 妙高

Auberge蔵人(オーベルジュクロウド)

2023/4/12 OPEN

露天風呂やサウナもある宿泊施設を併設した泊まれる寿司屋。ランチは握り寿司のセット、夜は限定酒や多彩な日本酒も楽しめます。

☎ **0255-78-7380**
㊟ 妙高市雪森693-5
🕘 11:00～15:00(LO14:30)
17:00～21:30(LO21:00) 休 火曜

NEW OPEN 上越

SMILE ICE CREAM(スマイルアイスクリーム)

2023/4/2 OPEN

晴れの日限定アイスクリームキッチンカー。9/2まではロッテアライリゾート、9/3以降は新井駅で出店。出店情報はQR参照。

🕘 (新井駅)火・水・木曜 15:00～17:00
休 雨天の場合はどの場所でもお休み

SHOP NEWS 上越

産後ママ～育児ママ応援店!!

産前の腰痛、背中のハリ。産後の骨盤ケア。育児中の身体のメンテナンスに…。施術料3,300円～(子守スタッフあり、要直接予約)

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
休 木曜、ほか不定休有

SHOP NEWS 上越

生花をドライフラワーにしよう

プレゼントや記念日の生花をドライフラワーにしませんか？ 元のカラーを残しつつ、綺麗な形で加工できます。一輪からOK。

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) 休 不定休

NEW OPEN 上越

fleur(ふるーれ) 上越本店

2023/5/20 OPEN

キッズ撮影から振袖撮影、シニアフォトなど幅広く展開! お子様、ご家族の大切な節目・思い出を写真に残しませんか?

☎ **025-520-5811**
㊟ 上越市富岡3457 イオン上越1F
🕘 10:00～19:00
休 年中無休

NEW OPEN 上越

リラクゼーションサロンSakura

2023/5/13 OPEN

"自分だけの特別な時間"をご提供! アロマとリンパトリートメントで心と体もリラックスしませんか?

☎ **090-9326-9262**
㊟ 上越市藤新田906-11 レセーナ1-103号室
🕘 9:30～18:00(最終受付16:00)
休 不定休

NEW OPEN 上越

惣菜まつや

2023/5/8 OPEN

手作りのお惣菜を日替わりで。お子様から大人まで大好きなおかずがいろいろ。お馬出し通りの馬出橋すぐ「すし吟」さんのお隣です。

㊟ 上越市本町3-3-10
🕘 15:00～19:00
休 日曜

NEW OPEN 上越

copan no ie.

2023/4/22 OPEN

「毎日を自分らしく、心地よく。」をコンセプトに、「憧れ」や「好き」という想いを重視した家づくりをしています。

☎ **025-520-8943**
㊟ 上越市富岡3502
🕘 10:00～18:00
休 水・木曜

NEW OPEN 上越

焼肉 蔵よし

2023/8/4 OPEN

お米推しの焼肉店。炊き立てにこだわったご飯の一粒一粒が艶やかに輝いていて、お肉との相性抜群です。

☎ **025-530-7929**
㊟ 上越市富岡539-2 パティオ1F
🕘 11:00～15:00 ※夜営業は近日公開
休 不定休

NEW OPEN 上越

読書喫茶 ヒミツヤサン

2023/8/4 OPEN

おしゃべり不可の喫茶店。「ヒミツのプリン」テイクアウト420円、イートイン450円がおすすめです。

㊟ 上越市西城町2-3-1
🕘 11:00～18:00(LO17:30)
休 水・木曜、不定休

NEW OPEN 上越

新潟焼きそば&鉄板バル ボス

2023/7/7 OPEN

大阪本場仕込みの全粒粉麺(太麺)にだし汁を吸わせた焼きそば。名物は「野菜マシマシニンニク焼きそば」。テイクアウトもOK!

☎ **025-542-0800**
㊟ 上越市東城町3-10-6 エヌビル1F
🕘 11:00～14:30、17:00～22:30(LO22:00)
休 水曜(祝日の場合は木曜)

NEW OPEN 上越

牧っていいね

2023/7/5 OPEN

牧区の農産物加工品や工芸品などの特産物をそろえたアンテナショップ。地元中学生が考えたキャッチフレーズが店名になりました。

☎ **025-533-5024**
㊟ 上越市牧区落田223 割烹新柳内
🕘 10:00～18:00
休 無休

親子で学ぼう キッズおしごとプロジェクト

親子 / 企業 / cocola

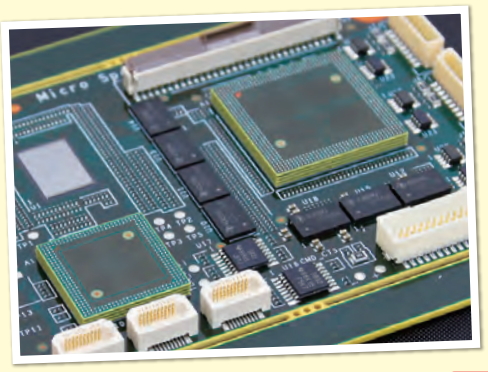
見学できる！ うちは○○がスゴイ！ どんな仕事？

「地元のおしごと」特集第1弾！ 親子＋企業＋cocolaが連携し、地元の企業や地元で働く魅力を発信していきます。

電子部品をくっつける
製造業

うちの会社のスゴイところ

1㎜より小さな技術が見られるよ！



コンピューターやスマートフォンなどの身近なものから、ロボットなどの高度なものまで、一番大切で重要な電子部品をつくっています。会社見学では、その1㎜よりもずっと小さい技術を見ることができます。

〈社員メッセージ〉
新潟精密の見学会では、小・中学生に向けて、しっかり、そして楽しく説明します。日本の将来をになう大切な子どもたちに、精密機器に興味をもってもらい、思い出に残るように説明します。

新潟精密 株式会社

設立 2008年5月 従業員数 59人
㊟上越市三和区下中3335-2
✆025-532-4180

見学したい人募集
〈見学内容〉1日に2回、見学会をします。
〈日　　時〉10月9日（月・祝）
①11：00～ ②13：30～ 各10名まで
〈申 込 先〉025-532-4180（担当／管理部）

山田一英●直江津工業高等学校電気科卒、勤続年数19年。趣味は音楽鑑賞、龍馬軒の担々麺が好きです。

発酵飲料・発酵食品をつくる
製造業

うちの会社のスゴイところ

酵素研究の第一人者

ミヤトウは2024年4月に創業70年を迎えます。創業者の近藤は子どもの頃に微生物に興味を持ち、その微生物が人々の健康に役立つのではないかと思い研究を続けたことで、発酵飲料「ユアラーゼ」が誕生しました。そのほかたくさんの商品を生み出し続け、未来に繋いでいます。

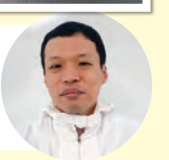
野草・野菜・果物・有用菌が入った製造途中の発酵飲料。菌にも「すみっこが好き」などの個性があるため、かきまぜることで菌に良い発酵をするように働きかけます。

〈社員メッセージ〉
世の中にまだ見つけられていない新種の乳酸菌を発見。この乳酸菌の新たな可能性を研究中です。会社に入ってよかったことは世界レベルで様々な環境で生息する色々な菌に出会えることです。

株式会社 ミヤトウ野草研究所

設立 1954年4月 従業員数 154人
㊟妙高市工団町7-7
✆0255-73-7189

顕微鏡を覗いてみよう！ 体験してみよう！
〈日　　時〉9月23日（土）10:00～11:00
〈申込〆切〉9月11日（月）、親子10組 先着順
〈申 込 先〉0255-73-7189（総務部）



石山洋平さん●新潟大学卒、勤続年数9年。工学博士。趣味はミステリー小説を読むこと（お気に入りは森博嗣）。

きみの夢をつくっています
建設業

うちの会社のスゴイところ

最大級の体感型ショールーム

グランハウスは、みなさんの夢をお聞きして、ずっと心地よく住めるように建て方や窓、いろんなものをいっしょに考えて家を建てています。住む人によろこんでいただけること、夢をかなえるお手伝いができるのがグランハウスです。

3タイプのデザインのお部屋と、どうやって快適に過ごせるお家を作っているかを知ることができる体験コーナーや模型があります。見て、聞いて、体験することができる楽しいショールームになっています。

グランハウス 上越店

ヤマダコーポレーション 株式会社
設立 2001年 従業員数 34人
㊟上越市藤野新田1232
✆025-520-8077

実際のショールームを見てみよう！
9月末まで個別対応させていただきます
ショールーム定休日：水・木曜
〈申 込 先〉025-520-8077（担当／風間）

山田康太さん●上越高等学校普通科卒。ハウスアドバイザー2年。趣味はBMX。自然大好き！会社の好きなところはスタッフの仲が良いところ。

進学後、地元就職を希望する学生さん必見！

大学等へ進学後、地元の企業に
就職したいと考えている方に知ってほしい
支援制度の一部を紹介します

上越市

上越市定住促進奨学金

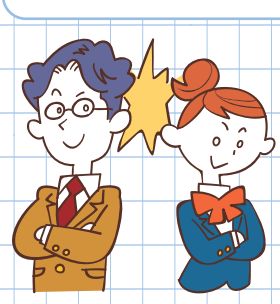
市内に居住しながら、市外の大学等に通う学生に、公共交通機関の定期代を奨学金として貸してくれる。さらに、卒業後も上越市に居住し就業する人を対象に返還額の3分の2に相当する額を免除。

上越市役所 多文化共生課　025-520-5674

上越市若者奨学金返還支援助成金

大学などへの進学と卒業後の市内定住を後押しするため、市内に居住する30歳以下の若者を対象に、令和6年度から奨学金返還額の一部を支援。令和5年度は返還支援を希望する人の登録申請を9月29日（金）まで受付中。

上越市役所 総合政策課　025-520-5626



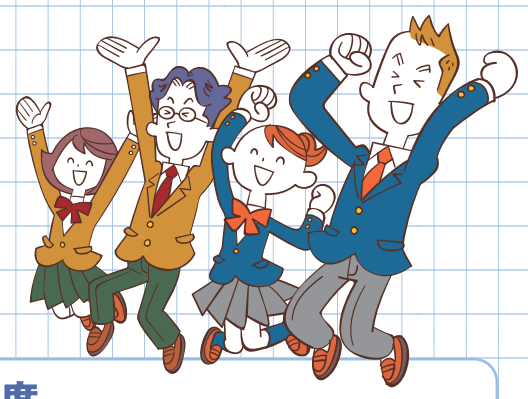
※補助対象者の要件、補助額、補助期間、申請方法等詳しく知りたい方は各役所に問合せしてみてください

妙高市

妙高市定住促進通学費貸与制度

上越地域外の大学等への通学に要する公共交通機関の利用経費（定期代）を無利子で貸してくれる。卒業後、返還期間中に市内に居住しながら職場へ通勤する場合は、返還額の3分の2に相当する額を免除。

妙高市役所 地域共生課 移住定住推進係
0255-74-0064



妙高市奨学金貸付制度

無利息での奨学金貸付による学費支援。教育の機会均等を図るため、学業に優れかつ健康であって、経済的理由により修学が困難な学生等に学費の貸し付けを行う。卒業後、５年以内に住民基本台帳に登録し、引き続き居住している人を対象に返還額の２分の１に相当する額を免除。

妙高市役所 こども教育課 学校教育係　0255-74-0037

糸魚川市

UIターン修学資金返済支援事業補助金

ＵＩターンし糸魚川市内で新たに就業する方とその親の奨学金・教育ローンの返済を支援。

例：4年制大学卒業で奨学金返済残高が320万円の方は、32万円×4年間補助（総額128万円）

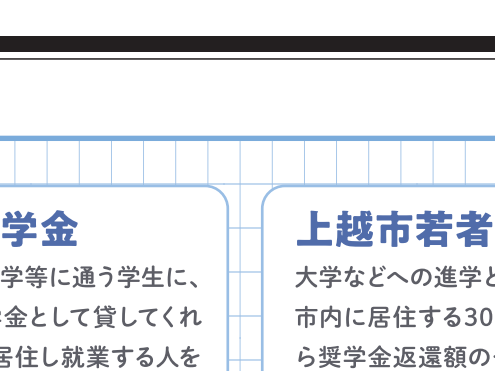
※市内に就職してから60日以内の申請が必要。

糸魚川市役所 企画定住課地域振興係　025-552-1511

まち中に電気をつける
電気・ガス・水道

うちの会社のスゴイところ

上越を明るく、カッコよくする



電気工事は、まちを明るくカッコよくするために大切です。夜には、ビルや橋、公園などに色とりどりのライトが灯ります。これらのライトは、電気工事士が設置します。まちの景色を美しく見せたり、安全に歩けるようにします。

〈社員メッセージ〉
高校の普通科を卒業し、電気工事の勉強はしてきませんでしたが、水嶋社長が「この仕事をとおして幸福になることが一番大切」といつも話してくれて安心です。仲間といっしょに今はとてもやりがいを感じています。

知ってほしい！
電気工事がなければ、わたしたちはテレビや冷蔵庫、エアコンなどの便利なものを使えません。とくに、災害のときには、電気工事士が電気を復旧します。電気工事士は、わたしたちの暮らしを支えるためにがんばっています。

株式会社 水嶋電気工事

創業 1973年10月　従業員数 20人
㊟上越市黒井2598-24
✆025-544-0508

小嶋将司さん●久比岐高等学校普通科、JOHO新潟情報専門学校卒。趣味はゲームです。

高齢者のお手伝い
福祉・介護

うちの会社のスゴイところ

インカムを使って情報交換

わたしたちは、①入居者が安心してすごせること、そして②働く人が、自分の時間を大切にして、毎日を楽しめること、そのために③インカムやタブレットなどを活用して、みんなにとって居心地の良い場所をつくっています。

〈施設長メッセージ〉
施設長の塚田です。入居者の移乗支援のリフト、健康状態をモニターするタブレット、スタッフ間でわからないことは、インカムを使って情報交換するなど、仕事を効率化して、ケアの充実につなげています。

特別養護老人ホーム サンクスレルヒの森

社会福祉法人みんなでいきる
創業 2002年7月　従業員数 470人
㊟上越市西城町2-10-25-307
✆025-530-7260

〈その他事業所〉
サンクス米山・サンクス柿崎
りとるらいふ・つちはし保育園
若竹寮・相談センター 等

インカムを使ってお世話している様子を見てみよう
9月末まで個別対応させていただきます
〈申 込 先〉025-530-7260
（みんなでいきる法人本部）

塚田光知子さん●新井高等学校普通科卒（最終学歴：日本社会事業大学）、勤続年数9年。趣味は休日の自分のための料理です。

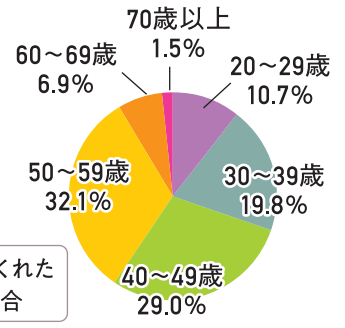
cocola部リサーチ vol.49

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！

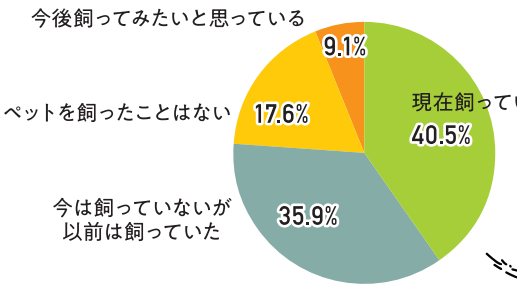
ペットとの生活について

かわいいペットはもはや家族! 飼っているペットの種類や
ペットとのエピソードから気になっていることまでを聞いてみました。

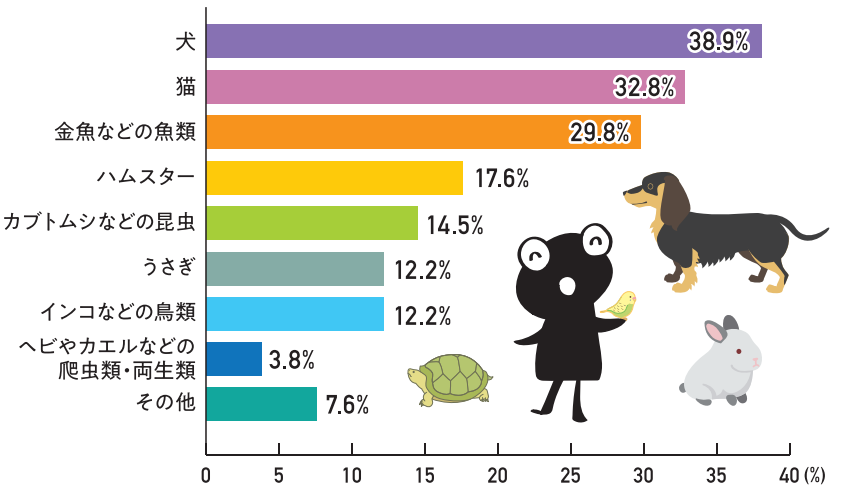


回答してくれた年代の割合

Q1 ペットを飼っていますか？



Q2 どんなペットを飼っていますか？飼っていましたか？（複数回答可）



Q3 ペットを飼って自分や家族の生活に何か良い変化はありましたか？あれば教えてください。

癒し♡ 子どもたちにとっても自分より小さいものを守る、大事にする、別れなど、たくさんのことを教えてくれる。（上越市・20代・女性）

ペットの写真をよく撮るので、散らかってる部屋が映り込まないよう、こまめに片付けるようになった。（上越市・60代・女性）

メダカと暮らしています。水槽の前に立つと「ご飯くれ～」と寄ってきます。めちゃくちゃかわいいです。笑顔は確実に増えましたね！（上越市・50代・女性）

娘が希望してハムスターを1匹ずつ3回飼っていました。一人っ子だったので、自分より小さな存在を愛おしみ、命の儚さを知るよい経験となりました。（上越市・50代・女性）

家に帰るのが楽しみになった。（上越市・50代・男性）

父が亡くなって、飼っていた愛猫が母を癒してくれました。（上越市・40代・女性）

今は飼っていませんが、猫が数匹いたときは癒されて気持ちが穏やかになった気がします。（上越市・70代以上・女性）

子どもがいないので、ペットを飼ってから夫婦の会話やコミュニケーションがふえました。（上越市・30代・女性）

Q4 ペットとのおもしろエピソード、切ないエピソードなどあれば教えてください。

ハムスターにタンスに入られて洋服を全部穴を開けられたことがあります。（妙高市・40代・女性）

ウサギですが首輪をつけて散歩していました。出会う人はほぼ「長い耳のワンコねー」と言います。（上越市・40代・女性）

ハムスターは寝方がダイナミックでおもしろい。無防備に寝てるからリラックスしてるんだなぁーって思う。（上越市・60代・女性）

猫が脱走した時は猫を思いながら「急々如律令」と空に指で書くと必ず帰ってきています。10日も猫が戻らないという友人に教えたらその晩に帰宅。うちの猫は戻ってきたものの交通事故にあったらしく、家で看取ることがありました。医者には「なんとか戻りたかったんだね」と言われ、大泣きしたことは今でも忘れません。（柏崎市・50代・女性）

昔、薬を飲まないことを怒られてニワトリ小屋にほおりこまれたことがありました。すごく怖かったのですが、逆にニワトリが怖がっていた記憶が。それ以降、ちゃんと薬を飲みました。（上越市・30代・男性）

Q5 ペットのケアで困った事や知りたい事があれば、教えてください。

年末年始や深夜などにペットの具合が悪くなった時、相談できるところが欲しい。（上越市・40代・女性）

死んだハムスターのお墓問題。我が家は庭に埋めましたが、「蛇などが来るよ」なんて聞きました。皆さんはどうしているのかしら？（上越市・50代・女性）

爪切りにいつも苦労します。動物病院にいくと、信じられないくらいおとなしく切られてるのに、家だと全然できません。（上越市・60代・女性）

猫の噛み癖ってどうやって治したらいいですか？もう7歳なのに人にも猫にも本気で噛みます。（上越市・60代・女性）

薬をすりつぶしたり、チュールに混ぜて口の中にいれても絶対に口から出す。（糸魚川市・60代・女性）

ペットの保険に入りたいけど、保険料どのくらいに入ったら良いか悩んでしまう。（上越市・40代・女性）

インコなどの鳥類をお話上手にさせる方法が知りたい。（上越市・40代・女性）

上越 二葉楽器

楽譜が読めなくても大丈夫! 優しくていねいにレッスンいたします

ピアノ・エレクトーン 個人レッスン生徒募集!

『初耳学』や『博士ちゃん』など、TV番組で取り上げられ、今注目されているエレクトーン。多種多様な音色・リズムが魅力で人気が高まってきており、小学生から始めるお子様が増えています。また、ピアノの演奏は認知症予防などにも効果的とのことで、シニアの生徒も増加中! この機会に挑戦してみませんか？

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
住 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 休 無休

家に眠っている人形を供養しませんか?
9月10日(日) 要予約
人形供養祭
会場:VIPシティホール上越
受付 ①9:30～10:00 ②10:00～10:30 ③10:30～11:00 ④11:00～11:30 供養開始 12:00～
対象 ひな人形・節句人形・ぬいぐるみ等
※付属ケース・備品類、はく製はお受けできません。ご了承ください。
供養料 1体 200円～
5～10体 1,000円 ※詳しくはお問合せください
冠婚葬祭なんでも相談コーナー
10:00～14:30 予約制
*プチ相続相談
*エンディングノート書き方講座
*家族葬準備のしかたなど
来場特典 アンケートに答えたらティッシュBOX 10箱プレゼント
メモリアルフォト撮影会 撮影代200円
「さよなら」より「ありがとう」が伝わる葬儀を。
VIP シティホール上越
上越市土橋1908-1 TEL.025-525-4999
ご予約はコチラ TEL.025-526-5617

いっしょう、いっしょに 家S ハセガワ 上越すまいステーション通信
秋の感謝祭 Vol.9
～お子様連れ大歓迎！～
AUTUMN THANKSGIVING
9/9 SAT 10 SUN
子ども縁日開催（お菓子のつかみ取り他）
～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
住 上越市富岡539-7（上越ウイングマーケット地内）
10:00～18:00 休 火・水曜

バリアフリー空間であらゆるお客様が快適に過ごせる美容室

美容室

アトリエみょんみょん オープン!

木田1に

半個室の
カットスペース

広くて開放感のある明るい店内。
カット台はそれぞれ仕切りが
ついており隣を気にせず
プライベートな空間で
施術を受けられる

ここがスゴイ!

シャンプーブースまで移動しなくても大丈夫!!

ひじ掛けが
下がって
移動も楽々

導入している美容院はまだ少ないという、ひじ掛け部分が稼働するタイプ。車イスの方も負荷なく移動ができる

★こちらのブースをご希望の方は、ご予約の際にお問合せください

回転
シャンプー
イス

シャンプーイスが回転するので、カットからシャンプーまで移動せず施術が受けられ、ストレスが少ない

〈美容室アトリエみょんみょん〉

女性専門　Free Wi-Fi　キャッシュレス決済可

〒943-0805
上越市木田1丁目8-17
OSビル1F

TEL **025-520-8281**
（ご予約優先）

営業時間 8:30〜16:30
定休日 日曜・祝日

高齢者の方、
歩行が困難なお客様は
エントランスに
車を乗りつけOK!
★貸し車イス常備

お手洗いも
バリアフリー

広い
駐車場

約15分で気分もすっきり
手触りツルツル仕上がり!

cocola部員のSさんが

酵素ケア&エミームトリートメント体験!

この日はカット＆カラーのあとに、頭皮の老化の原因とされる活性酸素を分解除去し、健全な頭皮にする働きがある「酵素ケア」と、カラー後の髪に必要な成分を効率よく届ける、新製品「エミームトリートメント」を体験。

シャンプーをして頭皮
と髪をきれいに

酵素

体験するのは、
「酵素ケア」と、
エミームトリートメント!

酵素スプレーを地肌につけて
頭皮をマッサージ。
香りも上品で癒される!

トリート
メント

「髪を乾かしていくうちにツヤが出てくるのを実感。心なしかボリュームもアップした気がします。触った時のツルツル感は本当に感動ものです。施術中もとても気持ちが良くてスッキリしました」

PRICE　※料金は税込です　※こちらに記載のメニューは一部です

CUT	カット+シャンプー+ブロー	3,630円
	カット+ブロー	2,750円
	中学生〜高校生	2,750円
	幼児〜小学生	2,200円
PERM	各種パーマ	6,600円〜
COLOR	各種カラー	3,410円〜
	カット+カラー	5,610円〜
OPTION	酵素ケア	330円
	エミームトリートメント	1,100円

オープン特別キャンペーン

「cocolaを見た」で
カラーメニューをオーダーの方
エミームトリートメント
通常1,100円➡660円に!

みょんみょんグループは、幅広い世代に愛される美容室を目指し、おかげ様で現在は新潟・長野・富山・埼玉・東京に111店舗を展開しております。ご近所の方に気軽に利用していただける美容室です。

美容室 みょんみょん Since 1983

■美容室経営／1983年創業、111店舗展開

美容室みょんみょんグループ事務所

〒943-0805 新潟県上越市木田1丁目8-17 OSビル1F
TEL**025-520-6396**

上越エリアの
店舗情報は
コチラから!

レシピ遺産 THE RECIPIE HERITAGE

過去のレシピはこちらから

【大学いも】

おかずはもちろん、子どもたちのおやつにも大人気。

材料（4人分程度）	
さつまいも	500g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1〜2
酒	少々
黒ごま	少々

1 さつまいもはよく洗いひげを取り、頭としっぽを切り落とし、乱切りにする。

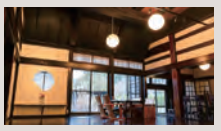
2 さつまいもがかぶるくらいのサラダ油をフライパンに入れ170℃に熱し、さつまいもがこんがりして、竹串がすっと通るまでじっくり揚げる。

3 砂糖、醤油、酒と水（大さじ2）をフライパンに入れ弱火にかけ、調味料が溶けたら2を入れて中火で熱しながらよく混ぜ、味を馴染ませる。

4 冷めたら皿に盛り、黒ごまをかける。

Point 揚げた時、均一に熱が通るように大きさをそろえる。

Point さつまいもが熱いうちに絡めるのがポイント。



おしえてくれた方／桑取谷のユキさん
おしえてくれた場所／平左衛門カフェ
㊟上越市横畑524　㊡金・土・日曜、祝日 11:00〜16:00
☎025-541-2602　㊟かみえちご山里ファン倶楽部

あるるん通信

旬のイチジク、今年も豊作です♪

いよいよイチジクの季節。待ち望んでいたお客様も多いはず！ 完熟したイチジクは柔らかく繊細で流通に向かないため、本当においしい完熟イチジクが買えるのは直売所だけと言っても過言ではありません。今年のイチジクは糖度が非常に高く、例年にも増して絶品。ぜひ直売所ならではのおいしさを体験ください！（10月末頃まで販売予定）

あるるん畑×YAGAIYA×cocola

連動企画レシピ Vol.26

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

「上越産イチジク」

イチジク栽培の3大原則は肥料・水・剪定と語る三上さん。肥料には市内「石平農場」の乳牛の堆肥を使用するなど、徹底したこだわりぶりだ。桝井ドーフィンや日本イチジクなど、ポピュラーな品種を出荷する傍ら、市場に出回ることの少ない希少品種も研究している。

生産者：三上悟史さん（上箱井生産組合／上越市上箱井）

イチジクと夏野菜のごまだれ冷やし中華

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 信田紘基

上越あるるん村 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

上越 **大戸屋ごはん処 上越大日店**

夏野菜の肉味噌豆乳担々うどんと小さなしそひじきご飯／1,280円

残暑に推したい大戸屋の夏野菜グルメ

まだまだ続く酷暑には、夏野菜をふんだんに使用した夏季限定商品を。上記写真メニューほか、「梅おろし出汁で食べる ヤングコーンのしそ巻きチキンかつ／1,180円」、「スケソウ鱈と夏野菜の麻辣炒め／1,320円」と、夏バテ気味の体に嬉しい定食3種をご用意。また、通常メニューも一新し、13種→30種に！ この夏、ぜひ大戸屋へ♪

大戸屋ごはん処 上越大日店
☎025-530-7301
㊟上越市大字大日31 だいにちスローライフビレッジ内
㊡11:00〜21:00(LO20:30)
㊡年始

壁や床はそのまま。たった1日で新しい玄関に！

施工後

〈玄関リフォーム〉特別キャンペーン
玄関製品代 50%OFF!
※キャンペーン期間はお問い合わせください。※施工費は別途頂戴いたします。

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。

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。
すべてコミコミ！ 既存品処分費 標準施工費
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

YKK ap ドアリモ

［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 プラーカ3 2F HUB STATION KENTO内

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！
madoya_madosuke　窓屋窓助

上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

第112回 ここら日和

直江津駅 南口周辺編

新潟県「鉄道発祥の地」でもある直江津駅。ノスタルジーと美食の体験はいかがですか？

イラスト／あっぺ☆

生卵をプラスした玉子中か 280円

プレゼントあり 詳しくは15面へ

小梅が入った県産コシヒカリのおにぎり 90円

牛・豚・玉ねぎ・人参で作るダシの効いたそば屋のカレーライス 330円

❶ 塚田そば店

そばつゆに中華麺を合わせた「かけ中か」が人気の飲食店。製麺所だったが約80年前に直江津駅ホームの立ち食い蕎麦屋を始め、駅前店を経由し30年前に3代目がこちらへ店を構えた。大量のカツオ節で作るスープも麺もすべて手作り。モットーは安い・うまい・早い。お客の半分以上が注文するかけ中かは上越市民のソウルフード。

025-543-2252
住 上越市東雲町1-1-6
時 8:00～18:00
休 火曜

4代目店主の竹内稔さん

塚そばの中華麺が作れるのはこの製麺機だけ!

食券を買い、注文する列に並ぶセルフサービス方式

大迫力! 蒸気も再現され、汽笛も鳴る

413系の中では飲食もOK。運転台にも座れるよ!

グッズショップのおすすめは、レトロな硬券切符 200円。日付印を押して、サクッと切符を切ってみよう! オリジナルのガチャガチャも充実

❷ 直江津D51レールパーク

2021年4月にオープンした鉄道のテーマパーク。SLの王者と呼ばれる「D51型」に緩急車（車掌車）が2両連結され、約250mを往復乗車できる。転車台や扇形庫もあり、庫内には「建築限界測定用試験車」や国鉄形急行色の「413系」など貴重な車両が並ぶ。スマートボールなどができるエンジョイコーナーやオート3輪「ミゼット」も展示され、まるで昭和にタイムスリップした気分に。洗浄作業が見られる回送電車乗車体験もおすすめ。

プレゼントあり 詳しくは15面へ

025-520-5551
住 上越市東町1-15
時 9:45～16:30
休 主に月～金曜（詳細はHPで）
12月～翌3月中旬まで冬季休業
¥ 入場料 大人1,000円／3～11歳700円

スタッフの嶋津祐輝さん

パティシエの大島未子さん

❸ Bistro Des amis intimes（ビストロ デザミアンティム）

2012年にオープンしたビストロフレンチの人気店。野菜はほぼすべて上越産を使用。好みのメニューをセレクトできるランチコースは前菜・メイン・デザート・ドリンク・パンのAコース、スープもついたBコース、肉・魚料理の両方ついたCコースがある。ディナーでは雰囲気がガラッと変わり繊細で美しいメニューが楽しめる。週末は予約必須。弁当やオードブルのテイクアウトも人気。

025-512-4962
住 上越市東雲町2-4-25
時 11:30～14:00
18:00～22:00
休 火曜

ランチ Aコース（ドリンク・パン付）1,980円。一番人気の前菜はキッシュ。鮮魚のポワレには白ナスやマイクロセロリなど珍しい地元野菜がたっぷり。デザートは＋550円で盛合せにできる

1日1便! 回送電車乗車体験

直江津駅6番線から9:35発の回送電車はパーク直行便! 車体の洗浄体験を車内から楽しめたり、構内にある様々な電車が間近で見られ、興奮間違いなし。

上越 BROS TENNIS CLUB（ブロス テニス クラブ）

9/23(土)「テニスの日」はイオンに集合! わくわく楽しいゲーム盛りだくさん♪

9/23(土)は「テニスの日」。誰でも気軽に楽しくテニスに触れられる、スペシャルイベントをイオン上越店で開催します。当日は白熱すること間違いなしのゲームをご用意! 園児のお子様から小学生はもちろん、どなたでもご参加いただけます。

●ステージ1:「風船つき」…
風船を落とさないよう、手のひらに装着するラケットでポンポンついてみよう! どれだけ続くかな?

●ステージ2:「的当て」…
手のひらラケットを使ってボールを的にアタック!

●ステージ3:「怪獣にアタック!」…
ラケットとボールで怪獣を倒そう! 動く怪獣にうまく当てられるかな?

★3つのステージをクリアでお菓子をプレゼント!

ほかにもバルーンアートなど、わくわく体験がいっぱい。家族やお友だちとみんなでチャレンジしてみよう! ぜひお誘いあわせのうえ、お越しください♪

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

ブロステニスクラブ　BROS体操

①風船つき

②的当て

③怪獣にアタック!

Information

★ BROS主催「テニスの日」
日時: 9/23(土) 10:00～16:00　入場無料、予約不要
会場: イオン上越店(上越市富岡3457) 1F セントラルコート
※イベントお問合せ…BROS TENNIS CLUB（担当: 小磯、久保埜）

上越

ボディ

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

FIRST 1周年記念! 特別企画!

おかげさまで当店が上越にできてから1年が経ちました! 上越の皆さんの健康寿命の延伸と美姿勢からくる慢性痛の緩和をこれからもサポートしていきたいと考えています! 様々な1周年記念の特別サービスを考えていますので、ぜひ1度ご来店ください! 姿勢改善と健康寿命をストレッチで引き上げていきましょう。

Information

●FIRST 1周年 ANNIVERSARYクーポン
60分 FIRSTコース 6,600円+ストレッチポール(現品)
6,160円相当･･･12,760円 ➡10,000円
●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
有効期限 2023年9月末日まで

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

上越

脱毛

美you
ミユウ

夏本番! 本気脱毛!
ツルスベ美肌で肌みせ

肌見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て安心。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9月末日まで

☎025-530-9711
㊟上越市本町6(※詳細はご予約時に)
㊡9:00～19:00(最終受付18:00)
㊡不定休
Ⓟ 無

お手入れすれば人は輝く!

ここらの
美活スポット

アイコンの見方
㊟住所 ㊡営業時間 ㊡定休日 ㊡問合せ ☎電話番号 Ⓟ駐車場

上越

脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店
ディオーネ

脱毛サロン数、全国100店舗!
日焼け肌のケアも美肌脱毛でよりキレイに!!

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。お肌に優しく、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、小さなお子さま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

ディオーネのココがスゴイ!
●3週間に1回来店できるから完了までが早い!
●3歳から通える! ●予約が取りやすい!
●VIOキワのキワまで脱毛可能!
●美肌効果抜群! ※個人差があります

はじめてのお客様に
●VIO体験･･･5,500円
●顔体験･････3,300円
各パーツ体験可能です!

☎025-520-8537
㊟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
Ⓟ 有

LINE友達追加でかんたん問合せ▶

上越

ヘア

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

白髪があるからできる透明感カラー
「白髪ぼかし」で脱・白髪染め!

白髪ぼかしは白髪染めではなくオシャレ染めを使います。髪全体を同じ色に染めるのではなく、白髪に合わせて立体的に白髪となじませるので、根元が伸びてきても目立ちにくくなります。明るいと白髪が染まらない…と諦めていたグレージュ系やアッシュ系カラーで若々しいスタイルに♪

Information

「cocolaを見た」で
●ヘッドスパ 通常 60分 3,850円･･･････････････
➡お試しショートコース 30分 1,650円
●カット+白髪ぼかし全体･･･････････････6,600円
●白髪ぼかしのみ･･･････････････4,400円
有効期限 2023年9月末日まで

☎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 Ⓟ 有

上越

エステ

ヒーリングデトックス りらっくり

水素フェイシャルでお肌を集中ケア
夏のキャンペーン実施中!

夏の日差しでダメージを受けたお肌の集中ケアに水素フェイシャルはいかがですか? 中周波で普段使われていない筋肉に刺激を与え、お肌を引き締めることでリフトアップ、小顔効果も期待できます。ご予約はお電話、LINEで受付中。
お車でお越しの方は無料駐車券を配布しています。駐車場情報は公式HPをチェック!

Information

cocola読者様限定特別メニュー
☆【ハイドロインパクト】高濃度水素フェイシャル
･･･････････････ 通常9,000円➡新規初回限定6,000円
☆【ハイドロインパクト】高濃度水素フェイシャル【2回分】
･･･････････････ 通常18,000円➡初回限定10,000円

☎025-520-8013
㊟上越市本町3-2-25 サンエービル2F
㊡10:00～17:00
㊡日曜、祝日
Ⓟ 有

西洋・日本・中国料理とデザートメニューも豊富なランチビュッフェ付の日帰りプラン

東京宝塚劇場【月組】新幹線日帰り S席観劇ツアー

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

11/3 日帰り 金 祝

新幹線プラン
お一人様 38,500円
(S席チケット代、往復交通費、ランチ代込)

現地集合プラン(交通費なし)
お一人様 19,800円
(S席チケット代、ランチ代込)

■定員:25人
■最少催行人数:15名
■添乗員:cocolaスタッフ同行

行程表
世界中から届く山海の幸を使ったランチビュッフェお楽しください!
上越妙高駅(8:30)東京駅(10:36)新橋駅→徒歩→第一ホテル東京世界バイキング「エトワール」でランチビュッフェ(11:15～12:45)→徒歩→東京宝塚劇場(13:00開場 13:30開演～観劇約3時間)→90分フリータイム→有楽町駅東京駅(19:04)上越妙高駅(21:11)

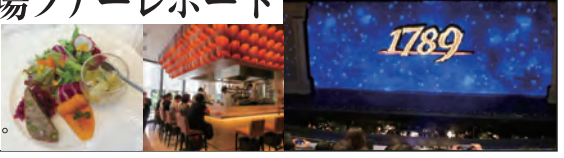
※写真はイメージです

©宝塚歌劇団

申込み・問合せ
㈱バーツプロダクション 旅行事業部
かなえる旅行社
新潟県知事登録旅行業第2-404号 (一社)全国旅行業協会正会員 国内旅行業務取扱管理者:佐藤三郎
☎025-512-5888
担当:吉田 yoshida@kanaeru.club
営 9:30～17:30(月～金) 休 土・日曜・祝日
詳細はwebへ

※劇場の新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください ※ツアー内容は変更になる場合がございます
※公演は事情により、ご観劇日当日を含めてやむを得ず急遽中止または開演時間が変更となる場合がございます

2023. 7/30 星組 東京宝塚劇場ツアーレポート



たくさんのお客様からお申込みいただき、過去最高のキャンセル待ちが出た星組公演。東京會舘 Drapeでフレンチのランチに舌鼓を打ち、ミュージカル大作を堪能しました。

上越

暑さを乗り切る! 期間限定の冷やしぶっかけ「コロコロ揚げもち蕎麦」

上) 残暑にぴったりのスタミナメニュー♪ ぜひご賞味ください
下) 黒い瓦屋根に板張りの壁が目印

一般財団法人 ゑしんの里観光公社
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

暑かった8月を乗り切った体にご褒美を。そばは消化も良く、胃に負担をかけずに食べられ、良質なたんぱく質・必須アミノ酸が豊富です。また、体の発育やスタミナ源となるリジン・アルギニンなども含まれる健康的な食品です。大正時代の旧藤田家住宅をリノベーションし、国の登録有形文化財に登録された、落ち着いた雰囲気の店内で召し上がっていただけます。

●9月期間限定メニュー
「コロコロ揚げもち蕎麦」…1,000円(温・冷可)
揚げもち2個に大根おろし、ねぎ、のり、鰹節入り。おもちを食べて夏バテ回復! だし汁のコクでおいしさが増す、ぶっかけそばです。

《いたくら特産品販売》
笹寿司・山菜おこわ・みょうが団子・山菜の惣菜・笹団子・おやき・手打ちそばなど販売。
9/23、10/28(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9月末日まで cocola

上越

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
㊟上越市五智国分18-2
㊡10:00～19:00 ㊡月曜 Ⓟ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9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 ㊟ 住所 ㊡ 営業時間 ㊡ 定休日 Ⓟ 駐車場

上越

アレーグロの新プラン! おトクに楽しめるバリューランチ

上) バリューランチ 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⇓

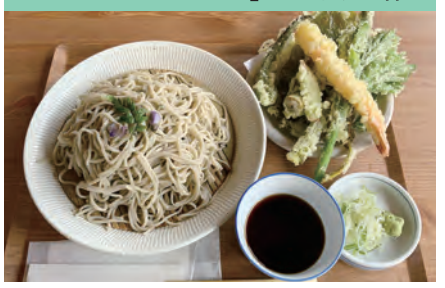
ホテルメイドの特製パスタやカレーなど、週替わりのメニューを単品でオーダーいただける「バリューランチ」が新登場! アレーグロ名物、ボリューム満点の「フルコースランチ」とともに、その日の気分にあわせてお楽しみください。ご家族、お友だちとぜひ優雅なランチタイムを♪

【バリューランチ】新登場! 9/1(金)よりスタート!
価格: 800円
★週替わりのメインメニューを単品でオーダーいただけます。
【フルコースランチ】
価格: 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orライス/デザート]
★メイン&デザートは、複数の中からお好きなメニューを選択いただけます。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。

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ
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9月末日まで cocola

妙高

「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。イベント広場にはサウナカーも待っています。

☎0255-86-4727
㊟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

～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9月末日まで cocola

上越

リフトアップメニュー新登場!!

たるみ・しわなどの肌老化が気になる方必見! 肌老化原因となる毛穴の奥の汚れを、高濃度水素を使用した奇跡の泡でごっそり除去! 熟練したハンドマッサージと最新エイジング美容成分でお顔をググッと引き上げ、驚きのハリと艶感を実現! マスクたるみにお悩みの方にもおすすめです!

☎025-522-3319
㊟上越市子安1218
㊡13:00～19:00 ※完全予約制
㊡水・木曜 Ⓟ有

Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)
リンクルリフトお試しコース (60分) 9,000円
ご予約いただいたお客様に
完全無添加クレンジング1日分プレゼント
●予約時申告、来店時提出 ●初回限定
有効期限／2023年9月末日まで cocola

上越

七五三ご予約キャンペーン実施中! ～家族みんなでおトクに和装姿～

上) イオン上越1F、北陸園芸様側入口近くにございます
下) 新作ブランド着物お取り扱いあり

fleur 上越本店
☎025-520-5811
㊟上越市富岡3457 イオン上越店1F
㊡10:00～19:00
㊡無休
Ⓟ有

【お子様・ご家族様の喜び・幸せ創りをお手伝い】

七五三、入園入学、お宮参り、節句、家族写真など記念写真の撮影スタジオならfleur(ふるーれ)! 人見知り・わんぱく君・じっとするのがニガテなお子さんなども大歓迎です! ご予約制で待ち時間0分です。

今なら撮影料(通常3,300円)、お出かけ衣裳レンタル(通常22,000円)がなんと0円に! さらに着付け・ヘアメイクもセットにいたします!! 追加料金でランクアップも可能です。和装はもちろん、ドレス・タキシード(平日: 着放題/土日祝: 2着まで)のご用意もあります♪

七五三シーズンはご予約が立てこむため今がベストタイミング! 兄弟、姉妹での和装やパパママとの和装もおトクに撮影できるので、ぜひこの機会に家族全員で着物を着て、思い出に残る家族写真を撮ってみませんか?

fleur (ふるーれ) 上越本店
衣裳ランクアップ
(通常5,500円～11,000円)
cocola限定 0円!
●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／2023年11月15日まで cocola

上越

カラーチケットも大好評!

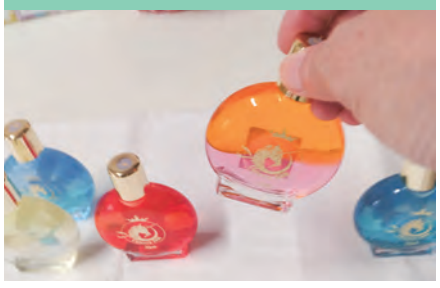
当店のカラーチケット(白髪染め含む)は根元リタッチ5回分で13,200円。1回当たり2,640円と大変おトク。有効期限6か月。45日(1か月半)周期で使いきれるチケットです。さらにシャンプー・ブローも通常2,200円が1,650円に。皮膚カウンセラー資格取得者もいるので、肌や頭皮、髪などのお悩みもお気軽にご相談ください。

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

CORE HAIR (コアヘア)
【カラーチケット初回購入者様限定】
先着15名
超音波クイックトリートメントサービス
●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9月末日まで cocola

上越

毎月5日と15日は50%オフ



リニューアルしたパティオの1Fにカラーセラピールームが OPEN♪ Colorをツールにメンタルや美容にアプローチします。人気のパーソナルカラー&カラーセラピーを試して、癒しと気づきのひとときを過ごしてみませんか? ただいま、メディカルフェイシャルがオープン記念価格1,000円!!

☎050-8885-4599(店舗)
080-1967-7925(携帯)
㊟上越市富岡539-2 パティオ1F
㊡10:00～17:00
㊡水曜、ほか不定休 Ⓟ有

美とココロのカラーセラピールーム Harmony♪
メディカルフェイシャル3,500円
➡ 1,000円
ご予約頂いた方にサンプルプレゼント(先着10名様)
●予約時申告
有効期限／2023年9月末日まで cocola

上越

ストレート&トリートメントWキャンペーン!!

9/1(金)～10/31(火)まで、G-UPストレート23,100円(ミディアム)が平日19,000円(※長さ関係なし。カットは+1,500円)に! 土日祝は通常料金より10%OFF!! また各種トリートメント割引キャンペーンも実施中! 金額は店舗へお気軽にお問合せください♪

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

美容室 フレンド

G-UPストレート(縮毛矯正) 23,100円 土日祝は10%OFF
➡19,000円(平日) ※長さ関係なし
各種トリートメント 特別割引 ※金額は店舗へお問合せください
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2023年10月末日まで cocola

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に。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
㊟上越市下吉野1296-1
㊡9:00～18:00 ㊡日曜、祝日 Ⓟ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

上越

振袖・袴は早期予約がおトク!

成人式の振袖や卒業式の袴はお決まりですか? LICIAでは振袖・袴ともに全コース(すべてヘアメイク、着付け、前撮り写真込み)から最大88,000円引きになる早期予約を受付中! 店内にて振袖・袴の試着もできます(要予約)。先着順で受付、なくなり次第終了となります。詳しくは下記までお気軽にお問合せください。

☎025-526-1765
㊟上越市本町3-1-10
㊡9:00～19:00(最終受付/18:00)
㊡月曜、第1火曜、第3日曜 Ⓟ有

ヘアースタジオ LICIA(リシア)

成人式 振袖・卒業式 袴(ヘアメイク、着付け、前撮り写真込み)
振袖・袴の全コースから➡最大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9月末日まで cocola

上越

ジャザサイズ体験してみませんか

踊って鍛える! ダンスフィットネス「ジャザサイズ」。9月中は体験1回無料! 期間中ご入会の方は1か月分会費0円! 会員証発行手数料0円! 始めるなら9月中がチャンス! まずは1回体験から。クラスの様子はインスタグラムでもお届け中! 下記QRまたはお電話からお気軽にお問合せください。

☎080-6621-1115(松永)
㊡日・月・木曜 10:00～11:00 上越市総合体育館・柔剣道場、水・金曜 19:30～20:30 上越春日謙信交流館・集会室
Ⓟ有

ジャザサイズ新潟県上越市クラス

通常都度利用 1,980円
➡初回体験0円
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2023年9月末日まで cocola

上越

夏の間の汚れをスッキリきれいに!

おそうじ本舗®

9月末までにレンジフード・浴室・エアコン・キッチン・洗濯槽クリーニング等11,000円以上のクリーニングをご予約の方にお見積り合計金額より1,100円引キャンペーンを開催中。ほかにもトイレ・洗面所・フロア洗浄ワックスなどもあり。お見積りは無料! お問合せはお気軽に♪ 価格はすべて税込。

☎0120-916-673
㊟上越市新光町3-5-22
㊡8:00～18:00 ㊡無休
おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店限定
お見積り11,000円以上で1,100円引き
●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可
有効期限／2023年9月1日～9月末日 cocola

上越

夏バテのケアもカイロプラクティックで!

暦の上では秋になりましたが暑い日が続いていますね。冷たいものばかり食べたり、冷房にあたる生活が続くと、身体の中が冷えて自律神経が乱れ、内臓の働きが悪くなります。そのままにしておくと免疫機能にも影響しますので、寒くなる前にカイロプラクティックで身体を整え、機能UPしておきましょう。

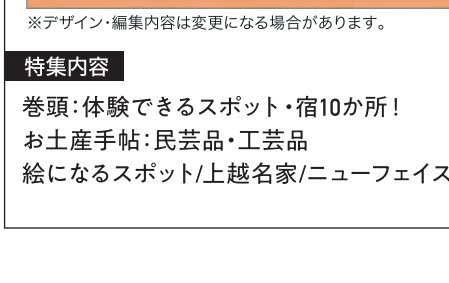
☎025-525-0182
㊟上越市北城町3-15-13
㊡9:00～20:00
㊡無休(日曜も予約可) Ⓟ有

カイロプラクティック リバース北城店

初回施術料6,600円➡3,300円
2回目以降 5,500円
●初めて当店利用の方限定 ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2023年9月末日まで cocola

上越

英会話2か月半額キャンペーン!



趣味やスキルアップに英会話学習を始めたい方に朗報! 今ならクラスレッスンが入会金無料、授業料2か月半額で始められるキャンペーンを実施中。レベル別、少人数制クラスで、ご自身のレベルに合った学習ができます。無料体験レッスンやレベル診断も実施していますので、お気軽にお問合せください!

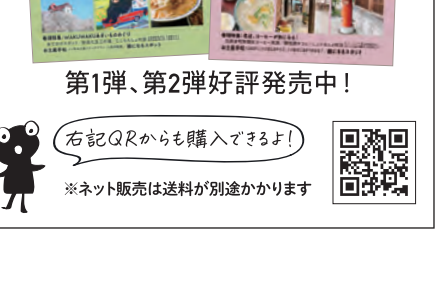
☎025-523-9590
㊟上越市本町5-2-1 クリタビル3F
㊡火～金曜12:00～21:00、土曜9:30～18:30
㊡日・月曜、祝日 Ⓟ有

ジェイムズ英会話 上越校

クラスレッスン授業料
入会金11,000円➡無料 | 受講料2か月半額➡5,500円／月
●他との併用不可 ●予約時申告
有効期限／2023年9月末日まで cocola

上越

足裏の疲れ・むくみに美脚メニュー♪



夏の間に溜まった足のむくみ、疲れ、だるさはオールハンドのリンパマッサージで解消! 足裏からふくらはぎ、膝上までオイルで集中ケア! 30分 通常5,980円→4,980円。美脚コースは足裏からヒップラインまでトータルに! 60分 通常9,980円→8,480円。かかとケアもオプションで2,200円～ご用意。

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

リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)

お電話または公式サイトからご予約の方
初回限定 500円引き
●予約時申告、来店時提出
●ホットペッパービューティーからの予約は適用外
有効期限／2023年9月末日まで cocola

おたよりコーナー

8月号の感想・おたよりありがとうございます!

【ここらのおでかけどこに行く】

長野県飯綱町の郷土料理やたらがとても気になったので足を運んでみます。(上越市 Wさん)

【住宅特集】

素敵な家ばかりで、全てのオープンハウスに行ってみたくなりました。建て替え予定はないけれど、リフォームくらいならできそうかな?(糸魚川市 Kさん)

今は借家に住んでいて、これから家族が増えて家づくりも検討していく予定なので、とても参考になった。借入金額の簡単な計算表もついていたので、なんとなくの目安を知ることができた。(上越市 Mさん)

【あなたの節約術】

夏は特に節約が難しい時。外食控えたり、節電が身近にできることですが、値上げが押し寄せて毎月厳しいのは皆同じですね(涙)。(上越市 Kさん)

【ここら日和 黒井駅周辺編】

中華そばライチに行こうと夫と話しました。私はチャーハンが好きですが、写真のような黒いチャーハンは初めてなのでぜひ注文したいです。(上越市 Mさん)

【もくもくつくる人】

年齢が近いので、興味深く拝見し、うつわ展へ行きたいと思いました。(上越市 Wさん)

※デザイン・編集内容は変更になる場合があります。

特集内容
巻頭:体験できるスポット・宿10か所!
お土産手帖:民芸品・工芸品
絵になるスポット/上越名家/ニューフェイス

9/30(土)発行予定

上越市内のコンビニや書店で購入できます!

本紙人気連載「ここら日和」を追加記事とともに再編集。
第3弾は「柏崎～頸城・板倉周辺編」!
柏崎市、上越市柿崎区、吉川区、大潟区、頸城区、大島区、浦川原区、安塚区、三和区、牧区、板倉区+α

出版・制作:(株)バーツプロダクション
定価:880円 A5判カラー 80ページ
【お問合せ】cocola編集部 tel.025-527-3330

第1弾、第2弾好評発売中!

右記QRからも購入できるよ!
※ネット販売は送料が別途かかります

読者プレゼント

総勢27名様に当たる!

5組10名様

Ⓓ えちごトキめき鉄道

直江津D51レールパークペア入場券

直江津駅の車両基地内に開設された家族で楽しめる鉄道テーマパーク。主に土日祝の営業(11/27から冬季休業)。

㊟上越市東町1-15
☎ 025-520-5551

5名様

Ⓒ 塚田そば店

かけ中か 1人前

そばつゆに中華麺を入れた大人気の「かけ中か」をご賞味ください! 麺をそば・うどんに変更可能。※店頭でハガキと引換。

㊟上越市東雲町1-1-6
☎ 025-543-2252

3名様

Ⓑ ラーメンガキ大将妙高山店

ラーメン1杯

「妙高山醤油」「ネギ味噌ラーメン」「コテコテラーメン」からお好きな1杯を。
※店頭でハガキと引換。

㊟ 妙高市坂口新田49-1
☎ 0255-77-2010

3名様

Ⓐ ㈲さとう生花店

ドライフラワーのミニブーケ

ドライフラワーのミニブーケを空気の中に閉じ込めました。手作り1点もの。色はお店のおまかせ。※店頭でハガキと引換。

㊟ 妙高市白山町1-10-16
☎ 0255-72-6259

3名様

※写真はイメージです

Ⓕ 多賀茶焙煎所さん より

お茶と上生菓子セット

多賀一番棒茶やシングルオリジン煎茶と季節の和菓子をお召し上がりいただけます。ご予約も可能です。

㊟ 上越市仲町3-1-9
☎ 025-526-7570

3名様

Ⓔ 佐渡汽船㈱

佐渡汽船ノベルティグッズ

非売品のマルシェバッグ、ペーパークラフト、ボールペンをセットで。
※直江津港の案内所でハガキと引換。

㊟ 上越市港町1-9-1(直江津港総合案内所)
☎ 025-543-3791

【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 おすすめのお酒のつまみを教えてください。レシピや写真があれば送ってください
⑤ 行ってよかったイベントやお店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 9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9月20日(水)消印有効

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

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!?

9月のcocola部リサーチは“いろり庵のお好きなせんべい2個セット”が抽選で5名様に当たります!

多賀茶焙煎所(いろり庵)のせんべいを2個お選びいただけます。

フリーペーパー ココラ cocola

Follow me!

紙面で紹介しきれなかったネタや
上越地域のお役立ち情報など随時更新中!

FREE_PAPER.COCOLA

これであなたもここらの達人! ここらオタクイズ

ここらの歴史、文化、自然を知って、もっとここらを好きになっちゃおう!

vol.30 **佐渡汽船って知ってる?**

出題者:佐渡汽船

本土と佐渡島を結ぶ「旅客・自動車・貨物」の輸送を行う定期航路「佐渡汽船」についてのクイズです。

Q1 今年4月に直江津～小木航路に就航した船の名前は?

①こがね丸　②おけさ丸　③すいせい

Q2 佐渡汽船は今年で創立何周年?

①70周年　②100周年　③110周年

Q3 歴代船舶のプロペラと錨が直江津ターミナル駐車場に設置されています。この船舶の名前は何でしょう?

①こがね丸　②みゆき丸　③えっさ丸

◀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)

7月号「瞽女のこと、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/ゑしんの里記念館/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 さとまるーむ/長峰温泉ゆったりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとぴあ中郷/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パ/いきいきプラザ/ウチダスポーツ/大鹿簡易郵便局/かわら亭/願生寺/頸南バス/国立妙高自然の家/志保屋書店/関山駅舎サロン/セブン-イレブン(学校町・関山・長森・妙高高原・妙高姫川原店)/日本海鮮魚センター(新井・サンライズ新井店)/フィールド妙高/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ンズ/玉翠園・谷村美術館/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行糸魚川支店/セブン-イレブン糸魚川能生インター店/翡翠園/フォッサマグナミュージアム/ブックステーションサカイ東寺町店/マリンドリーム能生/大和屋クリーニング/吉直書店【柏崎市】かしわざき市民活動センターまちから/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ーレ/十日町駅/道の駅まつだいふるさと会館【新潟市】新潟県立図書館【県外】飯綱高原観光協会/飯山駅観光交流センター/いいやま湯滝温泉/小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原・森の家/斑尾高原観光協会/道の駅しなの/道の駅花の駅千曲川/表参道・新潟館ネスパス/はっち事務所(大阪)　その他広告・取材協力店

その他設置店や詳細はこちら➡

ここらへんの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ cocola

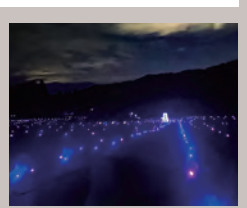
発行　ココラ編集部
(株式会社 バーツプロダクション)
〒943-0834
新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル3F
TEL.025-527-3330
FAX.025-522-4618
https://cocola.jp/

10月号
「美容健康特集」
「お酒を知りたい」ほかを予定

VEGETABLE OIL INK

編集後記

会社の納涼会の帰り道、送迎してくれたお店の方が上越市牧区泉集落で行われている「棚田のきらめき」を案内してくれました(今年は8/27まで)。設置に何日かかったのだろう? と思うほど広大なエリアの棚田に約1,500個のLEDライトが飾りつけられ、まるであたり一面が滑走路のように。こんな山奥にこんな景色が広がっているなんて! 写真では奥行感が伝えられないので、来年みなさんもぜひ!(浅岡)



発行人　竹内 豊
編集部　山岸 愛 / 浅岡 朋子 / 渡邉 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　あっぺ☆(ここら日和)

※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・複写複製禁じます。

女性のお悩み解決

教えて！妊活 vol.122

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 妊活中、基礎体温が高くならないので黄体ホルモンの薬を内服していますが、妊娠しません。何が原因でしょうか？

A 基礎体温の高温相はどのような過程でつくられるかご説明しましょう。卵胞（卵子の入った）が、排卵すると卵胞はつぶれて赤体を経て黄体になり、黄体ホルモンを分泌します。排卵の目的は黄体を形成することにあるため、黄体ホルモンの血中濃度が3～5ng以上になると、脳の体温中枢を刺激して体温を高温にします。

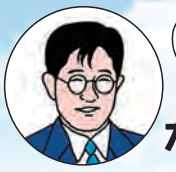
質問のような状態になる原因としては、高プロラクチン血症か排卵障害が考えられます。高プロラクチン血症は、採血をすれば診断できますが、注意が必要です。運動や走った後などではプロラクチンは簡単に上昇します。異常値（30ng/ml）以上の値が出た時には、落ち着いた状態で再度採血してみます。50ng以上であれば高プロラクチン血症の治療も考えます。高プロラクチン血症がなければ、排卵の過程に異常があることになりますので、黄体ホルモンを内服しても解決にはなりません。生殖医療のガイドラインにも、自然排卵後に黄体ホルモンの補充は有効でないとされています。また、内服薬の特徴として、90%は肝臓で代謝されるためあまり効果はありません。一般不妊治療では、排卵誘発法を行うのが一番有効的です。（詳細は、HP cocola妊活プラスで）。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をトータルでサポート
Oshima Clinic 医療法人社団 大島クリニック
産婦人科・生殖医療　特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153上越市鴨島1100 ☎ 025-522-2000

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

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



馬場秀幸弁護士の

なんとかなるさぁ～法律相談

vol.130

Q 自宅で酒を飲んだ翌朝、出勤のため車を運転していたら、白バイの検査でアルコールが検出されてしまいました。結局、罰金判決を受けて、会社からは懲戒解雇、退職金の支給もダメになりました。退職金ももらえないなんてひどすぎると思うのですが。

A 会社の就業規則には、退職金について、懲戒解雇された場合には退職金を不支給または減額すると規定されていることが多いです。

しかし、退職金は、一般に勤続年数に応じて支給額が増加するように設計されています。つまり、退職金には賃金の後払い的性格があります。さほど悪質でないような場合にまで退職金を支給しないというのは、労働者にとっては余りに酷といえます。

例えば、自宅で酒を飲んだとしても、それが少量でしかも数時間睡眠していれば、アルコールも抜けたと思うのは決して不思議ではなく悪意があったとも思われません。裁判例では、飲酒運転をして懲戒解雇された場合でも、会社の退職金不支給の決定を違法として退職金の3分の1程度の支給を認めたものがあります。

以上から、この事例ではあきらめるのは早すぎます。弁護士に依頼して会社と交渉をし、それでも会社がゼロ回答なら訴訟提起を検討するべきです。

9/7（木）
10:00～

今月の無料相談
内容／法律に関することならなんでも!
場所／馬場秀幸法律事務所
事前に電話または、ホームページでご予約ください。

馬場秀幸 法律事務所
上越市大手町7-1
☎ 025-521-0533

1964年生まれ。2004年に上越市で開業。債務整理・自己破産や離婚・男女間トラブルから民事事件・刑事事件まで取扱い分野は多岐にわたる。著書に『商工ファンドを斬る』（共著）。

ここらの美活を応援！
新メニューお披露目会

美活サミット

開催決定！

「ここらを美しく元気に!」をテーマに、新たな商品やサービスをおトクに体験いただける2日間。現在、各店が新商品、新サービスを開発中。詳細、出店ブースは順次cocola紙面で発表予定! お楽しみに!

日時　2023.11.25（土）10:00-17:00
26（日）10:00-16:00

会場　謙信公武道館 大道場
（上越市戸野目古新田375）

入場無料！

上越市内の美容＆健康にまつわるお店が約40ブース出店予定！

美活サミット実行委員会（株式会社パーツプロダクション内）TEL025-524-5733

自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

漢方でととのえる

vol.15

髪は「血余」、「腎」と深い関係あり！

この季節、髪の毛が痛みがちですが外からの影響だけではありません。体内で作られた「血」は、生命を維持するのに重要な部分から先に運ばれ、最後に皮膚そしてその余りが髪の毛に行きます。健康でつややかな髪ということは、質の良い血液が十分な量を全身に配られ、さらに余るくらいあるということです。

また、髪は「腎」と深くつながっていて髪が細い、薄い、白髪が増えるなどは「腎」の弱りかもしれません。「腎」は生命力の源で成長発育・生殖を担っています。

そしてその髪の毛にしっかり「血」を与えていく頭皮も大切です。頭皮は、皮膚ですから潤いと関係する「肺」、血液を貯めておく「肝」と関わっていてこちらもまた「血」の質の影響を受けます。髪の毛は先天的な要素もありますが、食べ物、睡眠などの後天的要素が重要なので髪の状態から自身の生活を振り返ることも必要かもしれませんね。

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）
【営業時間・処方箋受付】
9:00～18:30（水曜17:00、土曜13:00まで）
【定休日】
日曜、祝日、年末年始

つるや薬局の
最新情報は
こちらから