ここらをリアル＆ディープに楽しむweb＋ペーパー

毎月1日発行　発行部数68,000部 上越・妙高・糸魚川エリアに無料配布※一部地域を除く

cocola

2017 April.
4月号
vol.103





特集

春の楽しみ♪ ここらの恵みを満喫しよう
春の山歩き＆山菜ざんまい

6・7面　春からのアウトドアを思いっきり楽しみたい!
8・9面　イベントカレンダー
10面　ここらんしょ
Re:イエ　打田夫妻
レシピ遺産「しそぐるみ」
11面　ここら日和 本町3〜5丁目
12面　ここらで美人計画
13・14面　オトクーポン@ここら


6面 アウトドア


10面 ここらんしょ


11面 ここら日和

どこのパン?

web cocola でさらに楽しい!

cocola

webがペーパーと連動し、完全リニューアル!
スマホでも見やすく、使いやすくなりました。
お気に入りのお店はQRコードからチェック!
QRコード読み取りアプリを起動
⇒画面内の四角の枠内にQRコードを映す
⇒お店のページが表示される
※アプリはiPhone/iPadは【App Store】、Androidは【Google play】から「QRコード」で検索してインストール。

不動産のことなら昭和林業の家



あなたの「まち」の不動産屋

売却物件が足りなくて困っています！！

圧倒的な販売力により、販売物件が足りなくて困っております。今なら売却物件をご依頼の方に、もれなくQUOカード（30,000円相当）プレゼント! ※

上越地域の不動産の賃貸・売買なら創業41年の実績と信頼の昭和林業の家へ。「スーモ」など、不動産サイトに数多くの物件を掲載しています。また、さまざまな理由から不動産処分をお考えの方には、当社の専門スタッフが丁寧に相談にのりますので、お気軽にお問合わせください。売却物件はもちろん無料査定! 迅速に回答いたします。※当社規定がございます。詳しくはお問合せください。



0800-603-3993（フリーダイヤル）
住 上越市西本町4-16-6
営 9:00〜18:00
休 水曜
昭和林業の家

道の駅しなの ふるさと天望館


毎年大人気のイベント「親子もちつき」。つきたてのお餅を味わってね

「道の駅しなの」はおかげさまで18周年を迎えます♪

4月23日（日） 道の駅しなの創業18周年フェア

日頃の感謝を込めまして、親子もちつきやゲーム大会など楽しい企画が満載です。春野菜の直売や出店多数。春のコンサートも予定しております。

4月8日（土） プリザーブドフラワー講習会【要予約】

お祝いや母の日のプレゼントにもおすすめのプリザーブドフラワーを使用したスワッグ講習会です。受講者の方にはケーキセット100円割引いたします。参加をご希望の方は事前に下記までお申込みください。



026-255-2900
住 長野県上水内郡信濃町柏原1260番地4
営 9:00〜18:00
休 水曜(5・8・9月無休)
道の駅しなの

Mi Chiamo TAKANO（ミキアーモ タカノ）


おでかけの機会の多い春! 大活躍アイテムが勢ぞろいです♪

一枚でサマになるコンシャス系TOPSがオシャレで便利♪

待ち遠しい春がやって来ました!! 春は何かとおでかけ機会の多い季節。今シーズンはバルーンスリーブやフレアースリーブなどの「袖コンシャス」なTOPSがトレンド!! ワイド系ボトムスやスカートと合わせてお子さまのイベントに。デニムで合わせてお友達との食事会などのちょっとした集まりに。存在感のあるコンシャス系TOPSはキレイめからカジュアルまでさまざまなシーンに使えて大活躍♪ ただいま、ホームページブログで春のコーデ・アイテムをご紹介中!! そちらもぜひCheckしてみて!!



025-520-9822
住 上越市鴨島2-2-42 ロイヤルオフィス1F-B
営 10:30〜18:30
休 水曜
上越市セレクトショップ

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



① 切る

お尻の変色した部分を切り落とし、どんな大きさでもいいのでザクザク切る。あんまり細かすぎると焦げておいしくなくなるので注意。変色しやすいので手早く。



② 炒める

フライパンを弱火にかけ、オリーブオイルを温めてふきのとうを投入。炒めるというよりは煮るイメージで、焦げないように時々混ぜながら。オイルが減ってきたらふきのとうがひたひたになるくらいに追加する。



③ 味付け

2～3分炒めたら塩ひとつまみを振り入れ、火を止める。鮮やかな色と風味が残るように、炒めすぎないよう注意。

完成!!



冷めたら保存瓶などに詰めて1週間くらいは冷蔵庫で保存可能。フライドポテトにからめてもGOOD。

超かんたん！ふきのとうのジェノベーゼ

● 材料(ピザ2人前1枚に対して)

ふきのとう	5、6個 ※花が開いていてもOK
オリーブオイル	大さじ3
塩	ひとつまみ



つぼみでも花がついていてもOK！



春が香るピザ

山菜 Cooking

春いちばんを告げる山菜、ふきのとう。
天ぷらばっかりで飽きちゃった～
という方におすすめなのが、ジェノベーゼ。
ジェノベーゼといえばバジルで作る
イタリアンのソースですが、
ふきのとうで作ると
まったく違う風味が楽しめます。



なべくら高原・森の家スタッフ　大坂 楽(がく)さん
●名前の通り大阪生まれ、育ちは兵庫県。アウトドア雑誌の求人広告を見て森の家に。お料理は小さいときからやっていたというだけあり、手際がいい！

ピザ生地も簡単に作れるんですよ！

強力粉と薄力粉、塩、ぬるま湯、オリーブオイル、ドライイーストをポリ袋の中でこねこねするだけ！

web 詳しくはweb cocolaに公開しています





ふきのとうのジェノベーゼのせ
森の家特製ダッチオーブン焼きピザ

おなじみの山菜ワンポイントアドバイス





ゼンマイの正しい戻し方

①干しゼンマイを大きめの鍋でたっぷりの水に浸してひと晩置く。
②茶色の水が出て表面のシワがかなりのびてきたら水を替えてゆっくり火にかける。
③沸騰直前に火から下ろし、そのまま冷ます。
④冷たくなったらよくもみ、②～③をあと2回繰り返す。
⑤すっかりしわがのび、茶褐色の水が薄く澄んで来たらOK。干す前に茹で過ぎていると、うまく戻してもヌルヌルしていることがある。

ワラビも干して保存



ワラビが一度にたくさん手に入ってしまったら、ゼンマイのように干して保存できる。固い根元を切り落とし、サッとゆでて（ゼンマイより短時間）水を切り、ムシロなどに広げて天日干しに。時々手でもみ、広げる。4回くらいもんだらOK。干し上がったら虫がつかないよう缶かポリ袋で保存。

タケノコ水煮のビンの開け方



だれもが苦労するこの作業。熱湯でビンをゆでたりしなくても少々の勇気と両手があればだれでも簡単に開きます！

ビンをしっかり両手で持ち、床（コンクリートがベスト）に垂直にフタを打ちつける！ フタを回せば開きます。開かない場合はくり返す。

新コース コースNO 0889　5月・6月謝恩特別企画！　今年は平成29年、肉の年！　格付肉質A4等級以上保証！

飛騨牛食べ放題と大人気の白川郷合掌集落&小京都高山ダブル散策

特別ツアー　飛騨牛しゃぶしゃぶ・ざるうどん・タケノコご飯食べ放題＋ニジマスの甘露煮
昼食メニュー　豆腐田楽・小鉢・香物・デザート

■出発日　5/5(金祝)・6(土)・7*(日)・19*(金)・20(土)・21(日)・26(金)・27*(土)・28(日)
6/2*(金)・3(土)・4(日)・16(金)・17(土)・18*(日)・23*(金)・24(土)・25(日)

■旅行代金(お一人様)　友の会11,600円(一般11,900円)
■食事　朝0昼1夕0　日帰り　＊印は、特崎、その他は新井始発着

コース▶柿崎6:20＊新井6:00＝高田6:30＝直江津7:00＝糸魚川8:00＝〈北陸道〉＝世界遺産白川郷合掌集落＝奥美濃(昼食:飛騨牛しゃぶしゃぶ・ざるうどん・竹の子ご飯約45分間食べ放題)＝小京都高山＝〈北陸道〉＝糸魚川18:30頃＝直江津19:30頃＝高田19:50頃＝新井20:10頃＊柿崎20:00頃

新コース コースNO 0890　5月若葉まぶしい新緑の季節！　トリプル食べ放題！わくわく♪お土産ミステリー！

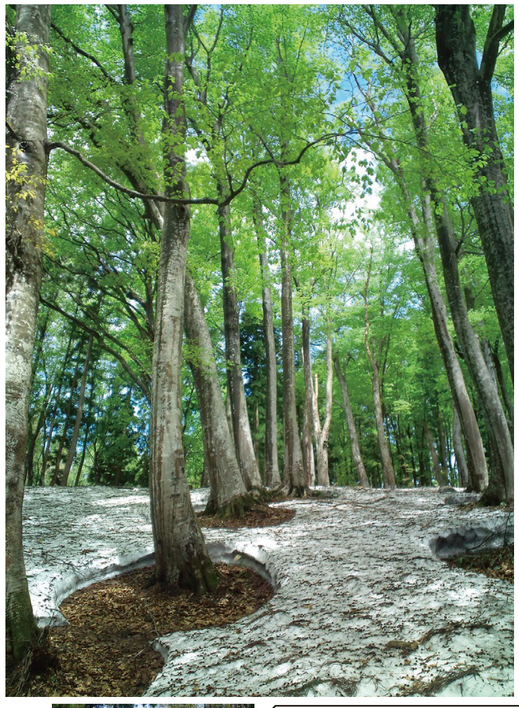
■出発日
5/1*(月)・2(火)・5(金祝)・
6(土)・7*(日)・13(土)・14(日)・
20*(土)・21(日)・27(土)・28(日)

■旅行代金(お一人様)　友の会9,900円(一般10,200円)
■食事　朝0昼1夕0　日帰り　＊印は、糸魚川、その他は新井始発着。

わくわくミステリーポイント!
❶ご昼食は、へ○そば食べ放題と季節限定！雪下山○・地物野菜○ぶら食べ放題!
❷デザートに、真っ赤な甘～い○○○の食べ放題!
❸なんと！6種類のお土産付！(佐渡沖直送紅○○○○1杯・か○○開き1枚・あ○開き1枚・さ○○開き1枚・し○○5尾・越後造り○増500g)
❹ご見学は、ワイナリー見学と試飲・ガラス工房見学とショッピング???
＊お土産は仕入れ状況により内容が変更になる場合もございます

コース▶糸魚川6:30＊新井6:30＝高田7:00＝直江津7:30＝柿崎8:10＝〈北陸道〉＝〈どこへ行くかはバスまかせ♪当日のお楽しみ？〉＝〈北陸道〉＝柿崎17:30頃＝直江津18:00頃＝高田18:30頃＝新井19:00頃＝糸魚川19:00頃

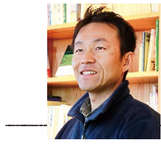
お申込みお問合せ　全てのツアー共通項目　※最少催行人数 20名　※添乗員は同行いたしません。　※道路状況により所要時間が変更になる場合がございます。　※写真・イラストは全てイメージです。
新潟県知事登録国内旅行業第2-100号　全国旅行業協会正会員
上越市右橋2丁目3番10号　総合旅行業務取扱管理者　吉田 学
エルマール店 543-4120　高田店 523-4930　石橋店 543-4280
頸城自動車株式会社　頸城自動車　web



待ってました この季節！

春の山歩き & 山菜ざんまい

ふきのとうが芽を出し、カタクリが咲くと、山は一気に春へ!
春の山に行くと、人間も冬眠から目覚めたように元気になっちゃいますね。
さらに滋養たっぷりの山菜をいただいて、体の中からwake up!



なべくら高原・森の家 支配人
高野 賢一さん●埼玉県出身。ご両親の影響で子どもの頃から山好きに。飯山市に移住を決め、引っ越してから15年余。今はすっかり山の人。好きな山菜はミツバアケビの芽。

四季を通じて山の恵みを楽しむイベントを企画している、長野県飯山市の「なべくら高原・森の家」。支配人の高野さんに春の山の魅力を聞きました。

ここでは春の訪れが格別なのでは？

なべくらは冬のあいだ雪に閉ざされるので、春になって陽がさして暖かくなってくると、気持ちも上向きに、一気にポジティブになりますよね。キラキラしてワクワクしてくる。自然の生命力を感じるんですよね。

山菜もうわーっと出て…。

そうですね。山菜って夏野菜が出るまでの貴重な食糧なんです。雪が解けて山菜が芽吹く、それを見ているだけでもわーっと血が騒ぐ。それって狩猟採集民族の記憶がDNAに刷り込まれてるからじゃないかと思うんですよね。高度に発達した世の中でも俺たちまだ葉っぱ食ってるな～ってなんか不思議に思うけど、この時期に山のものを欲するというのはこの先も変わらない本能なんでしょうね。

今年はcocolaとのコラボイベントも開催しますね。

はい、森の家としては20年前のオープン当初から続く人気イベントを、今年はcocolaとコラボでさらにバージョンアップして行います。なべくらは雪が深いので春の芽吹きは遅く、山菜は長く楽しめます。ただ、どんな山も所有者がいるので、無断で山に入り山菜を採ることは禁じられています。私たちのイベントでは森の家が管理する山を歩き、春の訪れを発見する喜びを体験していただきます。散策のあとは山菜でパーティ。外で食べる山菜料理は格別ですよ！



5月13日(土)
“春を見つけるツアー”開催　詳細は4面へ

森の家裏手のブナ林はGW頃から新緑が一気に芽吹く。まだ残雪の残る林で春を見つける散策を楽しみ、山菜のアウトドアクッキングとおいしいワインを味わいましょう。

簡単でおいしい 山菜の食べ方&豆知識

冬眠から目覚めた熊が最初に口にするのはふきのとう。春の山菜には、冬のあいだ体に溜め込んだ老廃物をデトックスする作用があるのだとか。抗酸化成分や食物繊維が豊富な山菜をおいしく簡単にいただく方法をご紹介します。

おしえてくれる人／露京貴子さん●正善寺上屏で料理教室を開き、あるるん畑のお惣菜、レストランメニューも監修する。郷土料理を後世に残すべく、おばあちゃんたちへの聞き取りを続けている。



ミズナ（アブラナ科アブラナ属）



ヨシナ、ウワバミソウとも言う。水辺に自生し、秋口まで楽しめる。茎は粘り気があり、生のまま細かく刻んでトロロのように食す。根元のほうが柔らかく、先のほうはこわく（固く）て食べられない。秋になると葉の付け根に小豆色の芽（ムカゴ）が出る。ゆでるだけで珍味に。茎、葉とも塩漬けで長期保存も可。

アケビの芽（アケビ科アケビ属）



蔓性で枝は他の植物に巻き付いている。春になるとその枝から何本も新芽が立ち上がる。アクが強いので塩ゆでと水にさらす時間は少々長めに。おひたしとして醤油やマヨネーズでいただくほか三杯酢や、うずらの卵を落とし巣ごもりにしても。さわやかな苦味が身上で、薬草としての効能もあるという。

REGINA SWEETS&BAKERY



手土産や自分へのご褒美にもおすすめのスイーツが勢揃い

季節限定! イチゴや桜を使った商品を発売中

春といえば、イチゴと桜。フレッシュなイチゴを贅沢に使用したスイーツや桜の香りが豊かなパンなど、春気分満点の商品を多数ご用意しております。春の香りに包まれるひとときを落ち着いた店内でごゆっくりお過ごしください。



025-530-7900
上越市西城町3-5-21 NOBLE SQUARE 1F
9:00～18:00　休 火曜
レジーナ スイーツアンドベーカリー

となりのカレー屋さん



焼きカレー(ミニサラダ付)750円

女子をとろかす、アツアツ&トロトロ焼きカレー♪

玉ねぎの甘みたっぷり自家製カレーにとろ～りチーズをたっぷり使用した、特製焼きカレー。チーズの下には温泉玉子がかくれていて、混ぜて食べるととってもマイルド♥ ちょこっとずつ食べたい女子には、ミニカレーと麺類のセット(450円～)もおすすめ♪

web



025-530-7304
上越市大字大日31(だいにちスローライフビレッジ内)
平日 11:00～14:00
土・日曜、祝日 11:00～15:00　休 元旦
だいにちスローライフビレッジ

中華麺食房　三宝亭

創業50周年企画! 焼き餃子50%OFFと、辛党&パクチー好き女子に贈る「スパイシーフォー」

おかげさまで三宝グループは創業50周年を迎えます! そこで日頃のご愛顧に感謝して、期間限定でこだわり焼き餃子を50%OFFでご提供します! 良質な新潟県産豚肉と、香り立つ青森産にんにくを使用、餡がたっぷり詰まった自慢の焼き餃子です!!

その他、辛党&パクチー大好き女子におすすめなのが、「タイ風ピリ辛米粉麺 スパイシーフォー」。じっくりと煮込んだ鶏のスープに辛味とナンプラーのエスニックな旨味がたっぷりと溢れる特製麺。食欲をそそる辛味に、ライムの爽やかな酸味が乙女ゴコロをそそる逸品です♪



上）こだわりの焼き餃子 6個162円(税込)
下）スパイシーフォー 788円(税込)、ライム増し+32円、パクチー増し+162円、辛味増し+32円



web



【加賀町店】
025-545-3343
上越市加賀町3139
【各店共通】
平日11:00～15:30 (LO15:00)、17:00～22:30 (LO22:00)
土・日曜、祝日11:00～22:30 (LO22:00)
休 年末年始

【四ケ所店】
025-526-3391
上越市四ケ所57



参加者募集!

なべくら高原・森の家 × かなえる旅行社 × cocola

コラボ バスツアー

ガイドさんの案内で山菜を見つけたり、鳥の声を聞いたり、春の山歩きを楽しみましょう。
続いて炭火とダッチオーブンの山菜クッキング。アウトドア・パーティはワインで乾杯!
ゆっくり温泉につかって、お土産も買って春の1日を一緒に楽しみましょう。

春の山歩き & 山菜グルメ in なべくら高原





ダッチオーブンでピザも作るよ!

- 平成29年 5月13日(土) 日帰り
- お一人様 8,800円
  (往復交通費、ガイド付き散策、ランチ飲食費、温泉入浴料、保険代込み)
  ※小学生以上は同料金、3歳～未就学児7,800円、3歳未満無料
- 定員:大人15人
- 最少催行人数:大人9名

持ち物: 長靴(100円でレンタル可。申込時サイズ申告)、カメラ、軍手(100円で販売)、雨具(傘はNG)、防寒具(念のため)、入浴道具
※動きやすい服装で

7:45	石橋バスセンター出発 大島ビル、道の駅あらい　経由
10:00	なべくら高原・森の家 到着 春の山歩き(1.5km程度)
12:00	山菜クッキング
13:00	山菜&ワインパーティ
14:30	簡単に片付け
15:00	森の家 出発
15:30	いいやま湯滝温泉 到着 入浴
16:30	いいやま湯滝温泉　出発
16:45	道の駅　花の駅千曲川　買い物休憩
18:30	上越到着



今回の料理に合うワインを、岩の原葡萄園さんにご提供いただきました! ソフトドリンクもあります!

岩の原ワイン 深雪花 ロゼ
深みのある鮮やかな色あい。
品種独特の華やかな香りと爽やかな酸味が調和したキリッとした味わいが特徴



cocolaスタッフ／M.K



春の山はにぎやかです

申込み問合せ
かなえる旅行社 担当:小松
✉ komatsu@kanaeru.club
☎ 025-512-5888
営業時間9:30～17:30(月～金) ※土・日曜、祝日 定休
申込み〆切 5月10日(水)

山菜にまつわる思い出 ～読者のお便り～



■ コゴミの色鮮やかさ。雨が降っているときに採ると特に感じます。ゆで上がって冷水に入れたときの緑の鮮やかさは何とも言えない色です。／40歳・パート女性

■ 九州出身なので、新潟に来て山菜のおいしさを初めて知りました。／66歳・主婦

■ 小学生のとき父が早朝(2～3時)から山タケノコを採りに行き、土日は朝9時～夕方まで1日中皮むきをさせられていて、時間になるとゆううつでした。／42歳・主婦

■ 郵便局勤務なのですが、自分で採った山菜を荷物で送るお客さんにおいしい山菜をおすそ分けしていただけるので、春の時期が楽しみです。／25歳・会社員女性

■ 小学生のころ(昭和50年代)、牧区児童会の行事で全校山菜採り遠足があり、(中略)農協の人が来て買い取ってくれるのです。(中略)大きい子が山菜の種類や割高な品種などをおしえてくれて、生きる力を育ててもらった時代です。／48歳・主婦

■ タケノコ汁に肉を入れるか否かで、論戦になります。一般にはどうなのでしょう?／42歳・会社員男性

■ 山のものは食べると血が騒ぐと祖母はよく言っていて、小さいころは怖くて食べられなかった。／29歳・会社員男性

山菜にまつわるお便り、ほかにもたくさんいただきました。cocola webにも掲載しています。スタッフ体験談もあり!







春からのアウトドアを思いっきり楽しみたい！

あたたかくなってきましたね。
春を探しにお弁当持って
おでかけしてみませんか？
心も体もリフレッシュできそう。



KIDS

黒姫高原

ちびっこアスレチック“TERA”

黒姫高原内にある、大きな木に囲まれた芝のミニアスレチック。木の幹を使ったブランコや、お子さまでも安心のターザンロープなどが楽しめます。また園内には足で地面を蹴って進むキッズバイク「ストライダー」が楽しめる、全面芝生の専用パーク「ストライダーエンジョイパーク」もあり、お子さまと楽しめるスポットがいっぱい♪





▲2歳から5歳のお子さまなら誰でも参加できる「ストライダーエンジョイカップ黒姫ステージ」も開催。今年は8月開催予定。



026-255-3171
長野県上水内郡信濃町大字野尻3807
9:00～17:00
※季節により変更あり
黒姫高原



GUEST HOUSE

サンデープラニング LAMP（ランプ）

山菜採りハイキングで山菜づくし

野尻湖畔に位置するサンデープラニング・ゲストハウスLAMPでは、山菜採りを始め多彩なアウトドア・アクティビティが1年中楽しめます。雪解けの山々の奥深くへ入り込み、山菜を探し出す楽しさは春ならでは。採った山菜は併設レストランのシェフが「山菜づくしディナー」としてご提供。揚げたての天ぷらは最高です。(4月22日～6月18日)





▲山菜採り以外にもカヤックやラフティングなどが楽しめる



026-258-2978
長野県上水内郡信濃町野尻379-2
8:30～21:00
休 火曜 ※4/4～12は館内改装のため休館
サンデープラニング 山菜採り



FOREST

なべくら高原

自然体験したい、森に浸りたい

なべくら高原・森の家は、上越市のとなり、飯山市にある自然体験の拠点。ご家族でゆっくり過ごせる遊歩道があり、さまざまな自然体験プログラムをお選びいただけます。森を望むロビーラウンジではおいしいコーヒー、ハーブティーやスイーツをご用意。ライブラリーとともにお寛ぎいただけます。森の中のコテージでの宿泊は、さらにゆったりと森に浸りたいという方におすすめ。ぜひ遊びに来てください！







0269-69-2888
長野県飯山市照岡1571-15
8:00～19:00
休 火曜 ※祝日、繁忙期は営業
なべくら高原

あると便利！ 買ってよかった！ オススメアウトドアGOODS

機能的なアイテムが多いアウトドア向けグッズは
ふだん使いでも使えるものがたくさん。
cocola読者さんに聞いたオススメグッズを紹介します。



アウトドアグッズ好きの
デザイナー・Mさん
オススメGOODS



人とかぶらないオールウェザーのスニーカーが欲しくて最近購入した「ムーンスター」のレインシューズ。クッション性があり疲れにくいのでキャンプはもちろん、野外フェスなどでも活躍してくれそう。ふだん使いとしてもガンガンはいています。



インテリアのおしゃれアイテムとしても人気のガーランド。子どもたちがテントのロープにつまづいてしまうのを防止するために試してみたら効果抜群！ かわいいので気分も上がります。市販もされていますが、簡単そうだったのでハンドメイドで作ったものも愛用しています。



庭でもキャンプしちゃう
Hさんファミリー
オススメGOODS



▲布を三角にカットし、縫い合わせるだけ！



Iwataniのカセットコンロ「マーベラス」もオススメ。手軽にデイキャンプできるし、ふたが風防板になるので便利！



「SOLA TITANIUMGEAR」のテーブル。超軽量でうすく畳める。不安定な地面での調理、カップの底の汚れ防止、地面の保護など、さまざまな場面で活躍。人気商品のため入手困難。



▲ドームテントを初めて世に出したmossテントの血をひくこともこのテントの大きな魅力のひとつ

山が大好き
上越市在住
高波 進さん
オススメGOODS



MSRのストームキング。耐風性などの安全性と機能美を兼ね合わせたフォルムでファミリーキャンプに最適なサイズ。背面もオープンになるので荷物の出し入れが楽で熱がこもらない。

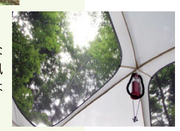


▲天気が不安なときはフライシートをかぶせて

天気のいい日にオススメなのがインナーテント（蚊帳）。風も感じることができるし、夜は星を見ながら寝ることも。



テントから
出勤することもある
パーツプロダクション・U
オススメGOODS



▲インナーテントの中からの眺め



使い勝手のいいシェラカップ（金属製のカップ）は器としてだけではなく、2つの口を合わせて火にかければ飯盒としてお米も炊ける優れもの。

アットホームラボ Presents

Outdoor Lovers Home

アウトドアを楽しんだあとは こんなお家（うち）に帰りたい！

アウトドア好きは
家の中でもナチュラルに
開放的に暮らしたいのです。
アットホームラボが提案する
平屋＋α、自然素材の家は
まさにそんな思いを
実現するおうち。
今回、下門前にある
モデルハウスを
アウトドア好き家族が
訪ねました。



FAMILY PROFILE

▶ 上越市在住　浅岡哲也さん、佳代さんファミリー

アウトドアが大好きな哲也さんと、哲也さんに出会ってからキャンプやフェスが大好きになったという佳代さん。そんな二人の夢は「外と一体化した家」。外の景色が楽しめるリビングや、野菜を作る庭…このおうち、ドンピシャでは?!



山小屋っぽい吹抜け



天上の梁や2階の手摺りがログハウスっぽい雰囲気。吹き抜けにすることで冬は薪ストーブ、夏はエアコン1台で家中が気持ちいい温度に。

キッチンは「見せる」&「出せる」収納



食器類はシンプルな棚に置いたコンテナボックスにボンボンと！「天気がいいから山ごはんする？」なんて思い立ったらそのままボックスを車に積んでGO!

コーヒーはセカンドリビングで



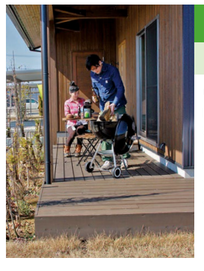
食後のチルアウトは気分をかえて2階のセカンドリビングで。低く照らす照明で落ち着いたムードに。ライトを消して星を眺めるのもGOOD。

ママのワーキングスペース



ミシンを出すのがめんどくさい！というママのための出しっぱなしスペースをクローゼットに確保！ 刺繍やイラストの仕事をする佳代さんにぴったり！

庭でもoutdoor満喫　友だちを呼んでバーベキューだって楽しめちゃう。



リビングの２方向から出入りできるコーナーを囲むウッドデッキ。テーブルやハンモックを置いてくつろぎたい。



アウトドアギアをたっぷり収納できる外物置は必須。ウッドデッキに連結で雨に濡れずに出し入れしやすい。



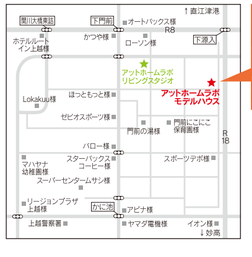
庭にはピザ窯が！家族や友人とワイワイ作って食べて楽しもう。



半分家で半分外みたいな感じがツボでした！茶色の木の感じもGOOD。その印象で暗くなるかと思ったら、窓が大きいから明るくて柔らかい感じで落ち着けますね



子どもは家の中でも自由奔放に育てたいけど小さいときは目が離せない。この家なら開放的でいて目が届く安心感もあっていいですね





家は暮らしを通じて家族の絆を深める“拠点”（ベース）です。揺るぎないベースがあるからこそ、人は自由に行動できるもの。帰る場所と待っていてくれる人がいる幸せ。ぜひアットホームラボのお家を見にきてください。



代表　青木 一憲

家は一生の買い物。施主様とのおつきあいも一生です。

「建ててからが本当のおつきあい」のモットーのもと、10年で7回の定期訪問プログラム等、万全のアフターケアを整備。本社敷地内では毎年感謝祭を催し、300名を超える施主OB様に交流していただいています。



AT HOME LABO
くつろぎ住宅研究室
株式会社アオキ住建 住宅事業部
〒942-0063　新潟県上越市下門前2216
TEL 025-520-9262 / FAX 025-520-9269

モデルハウスを見学ご希望の方はリビングスタジオを訪ねていただくか、「モデルハウスを見学したい」と下記までお気軽にお電話ください。

0120-55-9262



保育スタッフがいます。
小さいお子さまもご一緒にどうぞ

4月14日(金)
ちょこっとマルシェ
タロット占い、ちょこっとマッサージ、絵はがきやアクセサリー、雑貨の販売など、お楽しみがいっぱい。
◎イレブンプラザ(上越市本町4丁目)
◷10:00～16:00
☎080-5389-9372(鳴海)

4月15日(土)
城下町高田・本町 春フェスタ
高田本町商店街が歩行者天国になるこの日は、イタリアンフェスティバル、第6回高田本町痛車まつり、働く車展示、第2回本町SPEED KING決定戦、キッズコーナーなどを予定。詳細は公式サイトで。
◎本町3・4・5丁目商店街　◷10:30～18:30
㊐本町3丁目商店街振興組合
☎025-522-1829

4月27日(木)
ベビママバスケット
新米ママ同士で集まって、子育て情報を知ったり楽しくおしゃべりしましょう。保育士が一緒に過ごしますので安心してご参加ください。参加者には、初めての絵本プレゼント!
◎妙高市いきいきプラザ3F 中央子育て広場(妙高市中町4-16)　◷13:30～14:30　㊐要(申込締切は4/25(火))　㊐NPO法人 ゆめきゃんばす
☎0255-70-6511(担当:児玉)

4月の高田世界館
映画『人生フルーツ』
津端修一さん90歳、英子さん87歳。人生における豊かさとは何かを教えてくれる、夫婦の穏やかな日常を追ったドキュメンタリー。
映画『この世界の片隅で』
大好評につき再上演!
映画『うさぎ追いし 山極勝三郎物語』
ノーベル医学生理学賞候補にもなった山極勝三郎の生涯を描いた人間ドラマ。
詳しい上映期間や時間は高田世界館公式サイトへ
☎025-520-7626

4月3日(月)・17日(月)
0歳児のママとマタニティーママの おしゃべり広場「おしゃべりん場」
助産師さん・保健師さんを交えて楽しくお話をします。同じ頃の赤ちゃんがいるママ同士でゆっくり、肩の荷を降ろしてお話しませんか?
◎妙高市いきいきプラザ3F 中央子育て広場(妙高市中町4-16)
◷13:30～15:00(16:00まで遊べます)
㊐NPO法人 ゆめきゃんばす
☎0255-70-6511(担当:児玉)

4月10日(月)
ベビママ講座「ふれあいボディケア」
赤ちゃんのココロとカラダのすこやかマッサージ。ママのための今すぐできるボディメイクで親子のステキな時間を持ちませんか?
◎妙高市いきいきプラザ3F 中央子育て広場(妙高市中町4-16)　◷13:30～14:30　㊐要(定員10名/参加費500円/申込締切は4/7(金))
㊐NPO法人 ゆめきゃんばす
☎0255-70-6511(担当:児玉)

4月10日(月)・11日(火)
天津神社春大祭(糸魚川けんか祭り)
神輿が激しくぶつかり合う「糸魚川けんか祭り」は、天津神社の春の大祭。神輿のあとは、国の重要無形民俗文化財のひとつに指定されている舞楽が奉納される。
◎天津神社　㊐糸魚川市観光案内所
☎025-553-1785

4月14日(金)
～まちなかで旅行気分が味わえる～ 第14回 本町駅弁まつり
毎回、完売御礼の大人気イベント。今回もできたての温かい、おぎのやの「峠の釜めし」を販売。価格は1,000円(税込)で、小さなお漬け物付。数量限定・売切れ次第終了。
◎ほっとステーション五番街(上越市本町5丁目)
◷9:30～　※売切れ次第終了
㊐高田本町まちづくり㈱　☎025-522-3415

イベントカレンダー
cocola

～5月8日(月)
埋蔵文化財センター企画展 「山城から平城へ ～天下一統山城御停止はあったか～」
なぜ春日山城は廃されたのか。伝承の「山城停止令」の謎に迫りながら、山城の春日山城から平城の福島城・高田城への移り変わりを紹介。
◎上越市埋蔵文化財センター　㊐上越観光コンベンション協会　☎025-543-2777

3月25日(土)・26日(日)
日本海大漁浜汁まつり
能生名物の浜汁を味わい、日本海の大漁を祝う祭りです。
◎道の駅「マリンドリーム能生」(糸魚川市能生小泊3569-2)　☎025-566-3456

4月1日(土)
がんぎっこ 上越南消防署一日消防署長
はな・あいみ・ゆうゆの3人が参加。辞令交付式など。
◎イレブンプラザ(上越市本町4丁目)
◷時間未定。詳しくはがんぎっこ公式サイトで
㊐gangikko@gmail.com

4月1日(土)～17日(月)
第92回高田城百万人観桜会
城下町高田を彩る、日本三大夜桜のひとつと称される高田公園の約4,000本の桜を堪能しよう。
◎高田公園　㊐上越観光コンベンション協会
☎025-543-2777

4月1日(土)～毎週土・日・祝日
くわどり湯ったり村朝市
地場産の新鮮野菜や山菜などを販売。
◎くわどり湯ったり村(上越市曽口601)
◷土曜 9:00～(委託販売)
日・祝日 9:00～13:00(対面販売)
☎025-541-2611

ベルライム上越店
1/28 OPEN



おトクに買い物できちゃう
インテリアを中心に、雑貨、家電、衣類などのアウトレット商品が随時入荷中。メルマガではおトクな情報や割引サービスなど好評配信中。
☎025-520-7306　㊎上越市飯1107-1
◷10:00～19:00　㊡1/1
ベルライム上越店

大漁丼家バロー上越モール店
2/15 OPEN



上越に2号店が登場
駐車場が広く、飲食スペースがたくさんある２号店。レギュラーメニューは直江津の1号店と同じですが今後は各店舗でオリジナルメニューが登場します。
☎080-8461-0879　㊎上越市とよば239-1
◷10:00～21:00(LO20:30)
㊡1/1(バロー上越モールに準ずる)

いろり庵
4/1 OPEN


※写真はイメージです

本町におせんべい専門店
素材の味をいかした、こだわりのおせんべいをそろえた専門店が本町にオープン。いろり庵が選ぶ全国のオススメおせんべいもご一緒に!
☎025-526-7570　㊎上越市本町3-2-21
◷10:00～18:00　㊡月・水曜

5月1日(月)～31日(水)
随時開催! マネーのお悩み相談会



「老後資金が心配」「ふるさと納税って?」「加入保険の内容がよくわからない」などなどお金に関する不安や些細な疑問を相談してみませんか? 下記連絡先まで、お問合せください。ご家族、ご友人の同伴もOKです! ざっくばらんにお話しましょう! 平日休日問わずに随時開催中です。ご予約はお早めに!
(場所、時間のご希望があれば、お申込の際にご相談させていただきます)
◎お申込みの際にご案内させていただきます。
㊐要　¥無料(コーヒー、スイーツ付)
㊎東京海上日動あんしん生命保険株式会社(担当:岡田恭介)
☎080-5172-0269
✉kyosuke.okada@anshinlife-lp.jp

ウエディングプロデュース Trrossa ～トロッサ～
1/5 OPEN



メモリアルな瞬間を残そう♪
提携写真スタジオにて衣装レンタルやウエディングフォトプラン、お好みの場所でのロケーションフォトをリーズナブルな価格でご案内。
☎025-546-7557
◷10:00～19:00　㊡火曜、第1・3水曜

食采楽座 秀～shu～
1/13 OPEN



おいしくてボリューム満点
安い・うまい・ボリューム満点をモットーにとんかつなどの揚げ物をメインに提供。ランチは全品650円(税込)というリーズナブルさ。鮮度にこだわっている煮魚やフライもオススメ。
☎025-520-9665　㊎上越市大字飯1005-1
◷11:00～14:30 / 18:00～22:30(LO22:00)　㊡火曜

イベント情報を掲載しませんか?



上越地域および近郊で開催されるイベントの情報を掲載しませんか? 情報はweb cocolaでも見ることができます。料金等についてはお問合せください。

4月16日(日)
出会いの春スイーツ婚活パーティ


※写真はイメージです

春は出会いの季節ですね。高田の桜が咲くころ、かわいい春のスイーツを食べながらのパーティです♪ 大勢が苦手な方、お一人ずつの会話を楽しみたい方必見です! 参加費は男性3,000円(28歳～39歳)、女性2,000円(26歳～39歳)。
◎ノーブルスクエア 3F(上越市西城町3-5-21)
◷15:00～17:00(14:45受付)　㊐要
㊐ファーレン新潟　☎0120-76-3722

4月1日(土)・4日(火)・15日(土)・18日(火)
“メンタルヘルス”に役立つ! 「心理カウンセラー養成講座」春期受講生募集中



日常で起こる迷いや不安を乗り越え、前向きになるための「カウンセリング教室」を上越で開講!! 受講で前向きな性格に! 同時開講の「心理カウンセラー養成講座」では資格取得も可能で、医療や福祉、就職・転職にも役立ちます。心理学を学び、キャリア・スキルアップを目指しませんか? まずは上記日程の個別説明会(要予約)へ! また法人・団体向け、担当者向けに“メンタルヘルス”のセミナーや講演、講座も行っております。
◎上越市市民プラザ　◷各10:00～　新潟県 カウンセリング協会
㊐要(電話にて予約)
◎新潟県カウンセリング協会　☎025-232-0099

4月1日(土)～3日(月)
8周年記念祭を開催!



おかげさまで当店は4月で8周年を迎えます。そこで4月1～3日の3日間、特別メニューをご用意いたしました! あなたの体の不調、骨盤や背骨の歪みが原因かもしれません。この機会に私たちにおまかせください!
★カイロコース30分(骨盤矯正+ワンポイント)2,500円(税別)
★美容コース30分(骨盤矯正+むくみ取り)2,500円(税別)
★カイロ+美容コース60分　4,000円(税別)!!
◎カイロプラクティックセンター上越 ふじまき店(上越市藤巻10-6)
◷9:00～19:30(受付終了)※予約制
¥カイロコース30分 2,500円
美容コース30分 2,500円　両方セット 4,000円
☎025-546-7212

4月16日(日)
専業主婦・子育て世代ママの“手に職”セミナー



偶数月に開催しているセミナー。今回は専業主婦の方、子育て真っ最中で働きに出られないという方が対象! 子育てと両立できる仕事、大切な人を健康にできるステキなお仕事です。まずは足を運んでみませんか?
◎カイロプラクティックリバース北城店(上越市北城町3-15-13)
◷9:00～11:00,13:30～15:00　¥無料(カイロ体験有)　㊐予約不要
㊎カイロプラクティックリバース北城店(担当:小林)　☎025-530-9440

「マリメッコ展—デザイン、ファブリック、ライフスタイル」と飲茶バイキング



世界中で絶大な人気を誇るフィンランドを代表するデザインハウス、マリメッコの国内初となる大規模な巡回展。ホテル日航新潟の飲茶ランチ、カーブドッチワイナリーでのお買い物やスパタイムも♪



【出 発 日】5/27(土)＜日帰り＞　最少催行人数20名
【旅行代金】お一人様 大人11,800円 中学生以下10,700円
【行　　程】道の駅あらい(8:00)⇒石橋バスセンター(8:50)⇒上越IC⇒新潟西IC⇒【昼食・鑑賞】朱鷺メッセ(11:30～13:30)⇒新潟西IC⇒巻潟東IC⇒【見学・買物・入浴】カーブドッチワイナリー(14:40～16:10)⇒三条燕IC⇒上越IC⇒石橋バスセンター(18:35頃)⇒道の駅あらい(19:35頃)
ファブリック ≪ウニッコ(ケシの花)、図案デザイン:マイヤ・イソラ、1964年 Unikko pattern designed for Marimekko by Maija Isola in 1964
※写真はすべてイメージです

なえる旅行社 × cocola コラボツアー
なえる旅行社
ふるさと おもてなし・バリアフリー観光／活性化イベント
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
株式会社 パーツプロダクション 旅行事業部
025-512-5888 web
㊎上越市西城町2-10-25 大島ビル101
◷9:30～17:30　㊡土・日曜、祝日
かなえる旅行社

読者プレゼント



5組10名様
Ⓔ TeNYテレビ新潟さん より
プラレール博 in NIIGATA ～ひろがる! 新幹線×プラレールワールド!!～「無料入場券」
応募締切　2017年4月10日(月)
話題の北海道新幹線はやぶさや人気の北陸新幹線かがやきなど新幹線がいっぱい!
【会 場】新潟市産業振興センター(新潟市中央区鐘木185-10)
【開催期間】5月3日(水・祝)～7日(日)
【時間】9:30～16:00(最終入場 15:30)
※プレゼントは「無料入場券」のみです。入場記念品は含まれていませんので、あらかじめご了承ください。
問合せ先:TeNYチケット専用ダイヤル ☎025-281-8000
受付時間:平日10:00～17:30(土日祝日は除く)
開催期間中:025-283-1107(9:30～16:00)
©TOMY　「プラレール」は株式会社タカラトミーの登録商標です。



5名様
Ⓓ 美しいきものくらかわさん より
高田開府 ハンドタオル 五郎八姫(いろはひめ)
松平忠輝の正室。伊達政宗の娘。五郎八姫をキャラクターにしたかわいいタオルです。
35×35cm　綿100%
㊎上越市本町4-1-7
☎025-525-2115



3名様
Ⓒ 大杉屋惣兵衛 お馬出し店さん より
古布 桜の手作りブローチ
高田公園の桜をイメージしたブローチ。帽子やカバンに着けて春服のアクセントに。
※店頭での引換となります。
㊎上越市本町3-3-7
☎025-525-2501



3名様
Ⓑ パンの店 フランボワさん より
バタール 1本引換券
売切れ必至の大人気パン。
人気商品のため、なるべく午前中に来られるのがおすすめです。売切れの場合はバタールと同等価格のパンと引換可能。
※店頭での引換となります。
㊎上越市本町5-1-4
☎025-522-0030



5名様
Ⓐ 珈琲館 シティーライトさん より
トンボ玉ストラップ 3色入り
ご店主手作りの高田本町商店街アイドルユニット「がんぎっこ」カラーのトンボ玉ストラップ。
長さ約7cm
㊎上越市本町4-3-17
☎025-524-6932

アンケートにご協力ください
① リニューアルしたcocolaの感想をおしえてください。
② 今月号で良かった記事・広告などはありますか?
③ 今後どんな特集をしてほしいですか?
④ 行ってみたい旅先・場所をおしえてください。
⑤ ご近所のお店やおすすめスポットをご紹介ください。

【応募方法】
希望プレゼントⒶ～Ⓔ・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・左記アンケートの答えを明記し、下記までご応募ください。web cocolaからも応募できます。web
ハガキ　〒943-0834 上越市西城町2-10-25大島ビル3F 株式会社パーツプロダクション内「ココラ編集部」
FAX 025-522-4618　メール cocola@joetsu.ne.jp

応募締切▶2017年4月24日(月)消印有効[Ⓔのみ4/10(月)]

※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。

ありがとうの気持ちを込めて
4/12[wed] START 誕生祭
Birth Festival
おかげさまで9周年

祝 観桜会
鮮やかに咲き誇る春
観桜会会場まで徒歩約20分



暮らしのいいね、ここから発信
valor
JOETSU MALL
R18子安I.C.近く
新潟県上越市とよば239番の1
TEL.025-521-3885

そこらから来なった ここらんしょ

「ここらんしょ」とはここらの方言で「ここらの人たち」という意味です

Vol.1



Re:Works
Re:イエ
打田亮介さん 北海道出身
打田千尋さん 旧六日町出身
ここら在住歴　6ヶ月

東本町小学校近くの雁木通りに小さなカフェができた。オーナーの二人は東京で出会い結婚。子育てを考えたら田舎がいいと、亮介さんはそれまで勤めていた店舗設計や内装業の会社を辞め、移住して独立することを決意。長野、新潟県を中心に物件を探すなかで高田の雁木に出会う。建物としての魅力や「まち」としての可能性を感じ、このまま廃れていくのはもったいないと店を出すことを決意。現在の場所に決めたのは、学校や駅が近く同世代が始めた八百屋さんなどの店舗や施設も数軒あったため。「雁木通りは空家も多いけど賃料が安いから、もっとお店が増えるといい」と話す。本業はあくまで内装、店舗設計業。リノベーションに多いに腕をふるった店舗は打田さんの作品だ。じゃあカフェ営業は片手間？といぶかる人は一度コーヒーを飲んでみてほしい。「もともとコーヒーはめっちゃ好きでいろいろ飲み歩きました。スペシャリティコーヒーを取寄せてハンドドリップでていねいに淹れています」。雁木の町家でシングル・オリジのこだわりコーヒーが飲めるとは。打田さんの本業が忙しくならないよう祈るばかりだ。



SHOP info.
[住所]
上越市東本町1-1-11
[TEL]025-520-9105
[営業時間]
11:00～17:00
月曜定休（不定休あり）
[メニュー]コーヒー380～420円／リンゴジュース、オレンジジュース各250円／ハニーバタートースト400円、ピザトースト450円ほか

「そこらから来たここらんしょ」をご紹介ください

Iターンや結婚などでよそから上越地方（上越市・妙高市・糸魚川市）に移り住んだ方をおしえてください。紙面でご紹介させていただきます。自薦もOKです。

レシピ遺産 THE RECIPIE HERITAGE

【しそぐるみ】

笹寿しの具として食べられることの多い「しそぐるみ」ですがご飯のお供に、おにぎりの具にと活躍してくれます。



材料（笹寿し10枚分）	
クルミ	両手1杯分
ハチミツ	大さじ2～3
梅干しを漬けたときの赤シソ	30～40g ※お好みで適量に

1 クルミはむいて粗くきざむ。

2 フライパンを熱し弱火でクルミを炒る。全体に火が回ったら、ハチミツをからめる。

3 全体が飴のようにトロッとなったら火を止め皿に移す。

4 赤シソをきざみ、3と混ぜる。



Point

クルミは炒めすぎると栄養価が下がってしまうので、炒めすぎに注意。板状にのばして冷凍保存すれば、必要なときに赤シソを混ぜるだけでいつでも食べられる。



おしえてくれた方／中郷四季の会

2015年中郷区まちづくり振興会がNPO法人となる際に、同区在住のお母さんたち16人で結成された「中郷四季の会」。もともと地元のイベントでスキー汁などをふるまっていましたが、リゾート列車「雪月花」が同区二本木駅に停車する際のおもてなしをしたり、「元気のでるふるさと講座」で、昔からの郷土の味を伝えたりしています。一緒に活動してくれる中郷区の方を募集中！詳しくは中郷区まちづくり振興会まで。

エリアにFocus ここら日和

第57回 上越市 本町3～5丁目編

雁木通りの本町商店街を歩いてみると、たくさんの魅力あるお店を発見。その中からオススメのお店をcocola目線でご紹介します。

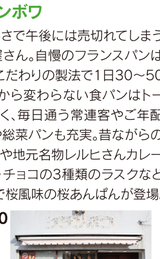
イラスト／あっぺ☆



❶ パンの店 フランボワ

食べ飽きないおいしさで午後には売切れてしまうことも多い街角のパン屋さん。自慢のフランスパンは小麦粉と塩だけを使い、こだわりの製法で1日30～50本焼き上げる。開店当時から変わらない食パンはトーストしても耳まで柔らかく、毎日通う常連客やご年配客も多い。サンドイッチや総菜パンも充実。昔ながらの杏ジャムのロールケーキや地元名物レルヒさんカレーパン、プレーン・メープル・チョコの3種類のラスクなど子どもにも人気。春限定で桜風味の桜あんぱんが登場。

025-522-0030
上越市本町5-1-4
7:30～18:00
休 月曜



長時間発酵させるフランスの伝統製法で作るため、パリッとした皮とふわふわな中の味と食感が自慢。バタール220円





独自の製法でしっとり柔らかいレーズンがおいしい食パン。270円





プレゼントあり 詳しくは9面へ

2代目店主の高野守さん（右）と奥様の浩子さん（左）



焼き上がりの時刻は店内の黒板でお知らせ。



❷ 大杉屋惣兵衛 お馬出し店

文禄元年(1592年)創業、425年目を迎える老舗の飴屋。定番の翁飴や季節の和菓子が並び、増設したスペースでは古布を使った和雑貨や着物からリメイクした洋服など和テイストの小物や地元作家の作品を展示販売。京都の呉服屋出身の奥さまが買付けや製作を担当。プレゼントやお土産として外国人観光客にも人気。ダンスに眠っている着物のリメイクなども受付ける。

025-525-2501
上越市本町3-3-7 10:00～18:00 休 水曜



季節の小物のほか節句飾りはお孫さんへの贈り物にも喜ばれる。鯉のぼり飾り2,700円







オーナーの長明子さん

プレゼントあり 詳しくは9面へ

桜の香りと塩漬け桜葉のほのかな塩味が楽しめる翁飴の春限定味は観桜会のお土産にも。桜あめ10粒入り540円
(3月中旬～5月初旬まで販売。観桜会会場でも販売あり)



奥さまの宮越紀祢子さん（左）と若奥さまの啓子さん（右）

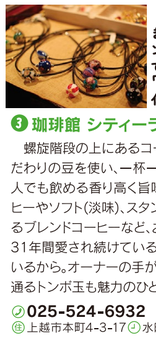
プレゼントあり 詳しくは9面へ



ネルドリップでコーヒーの旨味だけを抽出。とろりとした舌触りと濃厚な旨味と甘みが癖になる味。琥珀の女王900円



優しい間接照明の落ち着いた店内でゆっくりとした時間を過ごせる。



まるで美術品のようなトンボ玉は見ているだけでも癒される。年に1度「きものの小川」さんで個展も開催する。

❸ 珈琲館 シティーライト

螺旋階段の上にあるコーヒー専門店。鹿児島から取り寄せるこだわりの豆を使い、一杯一杯を丁寧に淹れるコーヒーは、苦手な人でも飲める香り高く旨味の多い味わいが特徴。ストレートコーヒーやソフト(淡味)、スタンダード(中味)、ノアール(濃味)から選べるブレンドコーヒーなど、お気に入りの一杯が見つけられるはず。31年間愛され続けているのは居心地の良さを何より大切にしているから。オーナーの手がける繊細なガラス細工やキラキラ透き通るトンボ玉も魅力のひとつで、気に入った物は購入もできる。

025-524-6932
上越市本町4-3-17 水曜、第2火曜 10:00～19:00



着物の華やかさを生かし、昔の職人が手織りした布を大切に使った素敵な品々が並ぶ。



イベント・ピックアップ

2017年 お馬出し一座の公演「城下町高田はお江戸でござる」

高田城の成り立ちや江戸時代の城下町高田の歴史を知ってもらう人気のイベント。
公演後は出演者と交流できる「桜の宴」も開催。(一般参加500円／1名。要申込み)
平成29年4月9日(日) 公演 13:00～14:00、桜の宴 14:00～16:00
会 観桜会桜ステージ及び観桜会芝生広場(宴会会場)
問 お馬出しプロジェクト代表 大杉屋惣兵衛お馬出し店内 宮越まで 025-525-2501



あなたのご近所を「ここら日和」で紹介しませんか？ お問合せ：cocola@joetsu.ne.jp

上越市 社 自動販売機のルートセールススタッフ

20代男性が多く活躍中！ 未経験者OK
初めての方でもしっかり丁寧に指導しますのでご安心ください。

▶仕事内容／担当エリア内の自動販売機の商品補充・管理など
▶勤務地／ダイドービバレッジサービス㈱上越営業所
上越市栄町1-7-432
▶資格／高卒以上、34歳以下(省令3号のイ)、
準中型免許
※入社後の免許取得でも可
▶給与／170,000円(基本給＋営業手当)～
【月収例】20～28万円(時間外手当含む)
▶時間／8:00～17:00
▶休日／週2日(土・日曜)GW・夏季・
年末年始(2017年度年間休日110日)
▶待遇／賞与年2回、社保完備、時間外手当、通勤手当、制服貸与、
自家用車通勤可、駐車場有り、退職金制度有り
▶応募／履歴書(写真貼付)をご送付ください。
書類選考後、面接日をご連絡いたします。
▶書類送付先／〒406-0035山梨県笛吹市石和町広瀬198-1
ダイドードリンコ株式会社　中部第一営業部
℡:055-261-5220　担当：野寄（のより）

こころとからだに、おいしいものを。
DyDo



ダイドードリンコ株式会社 055-261-5220 住 山梨県笛吹市石和町広瀬198-1

◤時間を有効に使いたい◢ ◤やりがいのある仕事がほしい◢

求人情報

社 社員　契 契約社員　ア アルバイト
パ パート　委 業務委託　登 登録制

上越市 契 広告営業　**増員！ やる気のある方、大募集!!**

▶仕事内容／フリーペーパーcocola(月1回発行)の広告営業・企画・制作業務
その他、広告物(チラシ・フライヤー等)の広告営業
▶勤務地／(株)バーツプロダクション(上越市西城町)
▶資格／普通自動車免許(AT限定可)、PC使える方(ワード・エクセル)
▶給与／150,000円～220,000円
▶時間／9:30～17:30　▶休日／土・日曜、祝日
▶待遇／社会保険完備、昇給あり、賞与なし、通勤手当あり ※試用期間後、正社員への登用あり
▶応募／応募書類先送り(事前連絡要)書類到着後、7日以内に連絡※書類選考後、面接試験あり



株式会社バーツプロダクション
025-524-5733 住 上越市西城町2-10-25 大島ビル3F　担当：山岸　〈ハローワーク届出済〉

cocola読者限定 日帰りツアー NEW

※写真・イラストは全てイメージです。

女性限定！ 女子旅
こだわり女子を満足させちゃう魅力いっぱいの温泉お宿！
ツアー初登場のリゾート温泉ホテル！
もう一度あの人と来たくなるお宿！
有名な美肌の湯！ 夢科温泉 親湯ホテル&リゾートと大人気のパワースポットめぐり
■出発日 5/25(木)・6/4(日)・30(金) スペシャル価格でご奉仕！
■旅行代金(お一人様) 4名～6名様1室利用 21,900円 2名～3名様1室利用 23,900円
■食事 朝1昼1夕1【1泊2日】 ※夕食時は、飲物、カラオケは付きません。 ※添乗員は同行いたしません。
宿泊先 長野県 夢科温泉 親湯ホテル&リゾート(和室) 0266-67-2020
コース▶①石橋バスセンター8:00＝高田8:30＝新井9:00＝〈上信越道〉＝おきのや諏訪(昼食:名物釜飯)＝諏訪大社＝SUWAガラスの里＝夢科温泉15:00(宿泊・夕食) ②ホテル(朝食:夢科デリッシュ)9:00＝御射鹿池(CMで一躍有名な神秘な池)＝夢科高原チーズケーキ工房(試食・ショッピング)＝トコロテラス(寒天工場の見学と試食)＝八ヶ岳リゾートアウトレットモール(自由昼食・約2時間フリータイム)＝身曾岐神社＝〈上信越道〉＝新井17:30頃＝高田18:00頃＝石橋バスセンター18:30頃

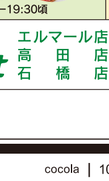




ツアー初登場の憧れのホテル！ たまには素敵なホテルの一夜はいかが？
風をはらんだヨットの帆をモチーフにしたユニークな外観がシンボル！
館内から望む横浜港の夜景は絶景!!
ヨコハマグランド インターコンチネンタルホテルと大人気の鎌倉・江の島フリータイム！
■出発日 5/28(日)・6/1(木)・25(日) スペシャル価格でご奉仕！
■旅行代金(お一人様) 2名～3名様1室利用 23,900円 1名様1室利用 32,900円
■食事 朝1昼0夕0【1泊2日】 ※客室は、全室禁煙となります。 ※ガイドは乗務いたしません。
宿泊先 神奈川県 横浜 ヨコハマグランドインターコンチネンタルホテル(洋室) 045-223-2222
コース▶①石橋バスセンター8:00＝高田8:20＝新井8:40＝〈上信越道〉＝三芳PA(自由昼食)＝横浜(14:00)(宿泊) ②ホテル(朝食バイキング)9:00＝鎌倉小町通り(約2時間フリータイム)＝江の島(自由昼食・約2時間フリータイム)〈上信越道〉＝新井19:00頃＝高田19:20頃＝石橋バスセンター19:40頃

5月GWゴールデンウィークオススメ企画！
必見！平成の大修理を終え約4年ぶりの公開！
3/10より一般公開開始
国宝日光東照宮「陽明門」見学と約20種類の和洋いちごスイーツ食べ放題
■出発日 5/1(月)・2(火)・6(土)・7(日)〈日帰り〉 ※添乗員は同行いたしません。
■旅行代金(お一人様) 大人・小人同一料金12,900円 ■食事 朝0昼1夕0
コース▶石橋バスセンター6:00＝高田6:20＝新井6:40＝〈上信越道〉＝日光カステラ本舗＝(昼食:名物ゆば御膳)＝日光東照宮(案内人付で国宝「陽明門」のご見学・約1時間30分)＝日光(約20種類の和洋いちごスイーツ約30分食べ放題)＝〈上信越道〉＝新井18:30頃＝高田19:00頃＝石橋バスセンター19:30頃





最近！旅番組で話題の食べ歩き企画！
餃子のまち・宇都宮餃子食べ歩きと佐野プレミアムアウトレット！
焼き・水・揚げ餃子に加え、チーズやしそなど色々な味を楽しめるお店も！
■出発日 5/26(金)・27(土)・28(日)〈日帰り〉
■旅行代金(お一人様) 大人・小人同一料金10,900円
■食事 昼食付(食事券) ※お食事券は、「来らっせ」にてお土産としてもご利用いただけます。 ※添乗員は同行いたしません。
コース▶石橋バスセンター6:00＝高田6:20＝新井6:40＝〈上信越道〉＝宇都宮(昼食:餃子食べ歩き約90分フリータイム)(食事券1,000円分付)＝岩下の新生姜ミュージアム＝佐野プレミアムアウトレット約2時間滞在＝〈上信越道〉新井20:00頃＝高田20:20頃＝石橋バスセンター20:40頃 ※餃子店舗は、店舗により混雑している場合がございます。



お申込み お問合せ
新潟県知事登録国内旅行業第2-100号 全国旅行業協会正会員
上越市石橋2丁目3番10号 総合旅行業務取扱管理者 吉田 学
㊎頸城自動車株式会社
エルマール店 543-4120
高田店 523-4930
石橋店 543-4280
全てのツアー共通項目 ※最少催行人数 20名 ※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。 ※グリーンツアー友の会の積立金はご利用いただけます。但し各種割引券はご利用いただけません。
頸城自動車 web

脱毛専門サロンCuore（クオーレ）

Information



【たった1回でも結果がでる脱毛体験】
・両ワキ 500円
・Vライン 500円
・両ヒジ下 2,000円
・両ヒザ下 3,000円
・メンズ鼻下 500円
・メンズあご 500円
※すべて税込。上記を一度に体験することも、表記以外の部位も体験可能。

脱毛するなら専門サロンへ！
夏に向けて人気のパーツがセットでお得!!

（すべて税込・6回プラン）
★両ワキ脱毛コース 7,500円 新規の方のみの限定プライス!!
★両ワキ+Vラインセット脱毛コース 25,000円
★両ワキ+両ヒジ下セット脱毛コース 42,000円
★両ワキ+両ヒザ下セット脱毛コース 52,500円
★V+I+Oラインセット脱毛コース 43,000円

エステ・美容

☎0120-913-908 ㊐上越市五智3-9-28
㊡11:00～20:00（最終受付19:00）完全予約制
㊡日曜（出張などの店休あり） Ⓟ有

クオーレ　上越

耳つぼダイエット 健康館

Information



40代以上、
お腹・足限定60分
6,000円 ⇒ 3,000円

※有効期限
2017年4月末日まで
※ほぐし中は電話に出ることができないので、つながりにくい場合がございます。
あらかじめご了承ください。

耳つぼ＆ほぐしで、
体の内と外からダブルでアタック!!

★体験者のお声から★ほぐし後、1～2時間で必ず催してトイレにいくと、ものすごい量が出てスッキリ!! お腹もポコッ→ストッと触り心地が違います。（40代/女性）
さらに耳つぼ＆ほぐしで体の内と外からダブルでアタックもおすすめ。食べないのに痩せない。そんな悩みを持つ方は、まずはお気軽にお問い合わせください。

耳つぼ

☎0800-111-3317 ㊐上越市西城町1-3-10
㊡6:30～22:00（完全予約制） ㊡不定休
「無料カウンセリングお願いします」とお電話ください。

上越　健康館

ここらで 美人計画

Bijin-Keikaku



アイコンの見方 ☎ 電話番号 ㊐ 住所 ㊡営業時間 ㊡定休日 Ⓟ駐車場

モイスティーヌ上越北サロン

Information



モイスティーヌ美肌体験
（カウンセリング＆体験）
2時間 2,000円

※体験後、
美肌づくりコースを
スタートする方は
体験代無料

お肌に年齢を感じはじめたアラフォー女子へ！ 美肌づくりが学べるサロン

エステも行った、高い化粧品も使った…でも、どれもイマイチ効果が実感できないというあなたへ。それにはちゃんと理由があるのです。「効果が出ない理由」を知り、効果が実感できる方法を体験してみませんか？ お申込みはお電話のほか、ショートメール（090-2479-5128）でもOK。またはmjkns@jupiter.ocn.ne.jpまで。

化粧品・コスメ　MAP

☎025-546-7517 ㊐上越市春日新田1-20-3
㊡10:00～19:00（完全予約制）
㊡日・水曜（祝日不定休）

モイスティーヌ　上越北

J RICH SALON上越店（ジェイリッチサロン）

Information



①脂肪燃焼! PRセル
or
②デトックスリンパ
60分 4,900円
⇒ 3,900円

※税込・初回限定価格
※有効期限
2017年4月末日まで

スプリングキャンペーン!!
「cocolaを見た」で1,000円OFF!!

①下半身太りやセルライトでお悩みの方→吸引とローラーマッサージで揉みほぐし、セルライトの原因となる結合組織に働きかけます。ヒップ、太ももなど手が届きにくいところをプロの施術でしっかりケア!
②肩こり、むくみ、冷えでお悩みの方→イタ気持ちいいオールハンドによるリンパマッサージでキレイにデトックス。

エステ・美容　web

☎025-530-7572 ㊐上越市本町5-3-25
㊡10:00～19:00（要予約） ㊡月曜
Ⓟ有（ご利用の方は要連絡）

ジェイリッチサロン　上越

アプローズ／アグラバー

Information



プレミアムコース（95分）
13,800円⇒7,000円
新セレブコース（75分）
7,800円⇒6,200円
楽しぼりコース（75分）
5,800円⇒4,600円
※初回1回限り・要予約。
「cocolaを見た」と
お伝えください。

ラクラク! カンタン! 座るだけ♪
目指せ-5kg

リピート率80%のヨサ! 全身リンパマッサージとハーブ+水素の温熱スチームで、心も身体も温めデトックス!
さらに今話題の水素温熱美容「ハッピーバスタイム」の足湯で、むくみや疲れとおさらば! 特に一番人気のプレミアムコースは試す価値アリ!!
あなたもこのスゴさを実感してみませんか?

エステ・美容

【アプローズ】☎025-523-9743 ㊐上越市滝寺2417-8
【アグラバー】☎070-3234-2019 ㊐上越市加賀町2-15
㊡10:00～21:00（最終受付19:00）※時間外応相談
㊡不定休 Ⓟ有

アプローズ

あなたもいかが？
美人計画♪



読者の方からのお声
美人計画に載っていたお店の
体験に行ってみました。
今はお気に入りで通ってます♪（30代／会社員）

エステサロン様 美容室様 ネイルサロン様へ
美人はココで！というお店が集まった特集広告です。
読ませる記事広告でここらの女性を美人にしたい、
男性をステキにしたい広告主様、大募集です！
通常枠よりも割安料金で掲載できます。

cocola編集部（㈱パーツプロダクション内）
025-527-3330 FAX.025-522-4618
cocola@joetsu.ne.jp

ボディメイクサロン ロハス

Information



初回体験コース
（骨盤調整＋パワープレート）
通常 30分
3,240円 ⇒ 2,160円

3ヶ月集中
ダイエットコースあり!
詳しくはホームページにて!!

パーソナルトレーニングジムで
本格ダイエット!!

ダイエットしたい! セルライトが気になる! 運動が苦手! 忙しい! そんなあなたにパワープレートがおすすめです! たった15分で60分の運動効果を得られる最先端のトレーニングマシンで体幹を鍛え、骨盤ダイエットで代謝をUPさせ効率良く痩せ体質を作れます! リバウンドしない健康美を手に入れませんか？ ご予約はラインQRからも可。⬇⬇

骨盤ダイエット

☎025-530-9485 ㊐上越市大貫1-8-10
㊡9:00～21:00（完全予約制） ㊡日曜、祝日 Ⓟ有

ボディメイクサロン ロハス

ヴァン・ベール（VAN-VEAL）上越店

Information



「1ヶ月全身スリムコース」
60,000円⇒6,800円
【行程】①カウンセリング＆採寸 ②温め ③二の腕～ワキにかけてリンパケア ④ウエスト ⑤足先～足の付け根セルライトケア ⑥背中ケア ⑦シャワー ※初回来店者限定。来店平均2～3回

しみまるごと撃退フェイシャル80分 4,320円
気になるエイジングサインをケア!! ※初回来店者限定。

薄着の季節はすぐそこ！
短期集中で本気痩せができるサロン

「キレイに痩せたい」「本気で痩せたい」と願う女性が効果を実感し、圧倒的なリピート率を誇る「1ヶ月全身スリムコース」。手技で全身のリンパをくまなく絞る! 叩く! 削る! 代謝が上がり体質から痩せやすくする。ウエストだけでも100回以上絞る手技は圧巻。キャビテーションとの組み合わせで1回で全身トータル8～15cmサイズダウンも。

エステ・美容　web

☎0120-75-4136 ㊐上越市子安新田5-8
㊡10:00～21:00 ㊡不定休 Ⓟ有

ヴァン・ベール上越店

オトクーポン@ここら

メインディッシュが選べるハーフバイキングを開催中!





上）サイドメニューからスイーツまで食べ放題のバイキング形式
下）ランチ女子会にピッタリ! 平日のランチもアレーグロへ!!

【アレーグロの平日限定セレクトランチ】
パスタやドリア、お魚料理のほかハンバーグやステーキなど、月替わりの洋食メニュー8種の中からお好みのものをセレクト。プチパンやサラダ、ライス、スープ、デザートはバイキング形式で食べ放題!ドリンクバー付きでご利用いただけます。ドリンクバーには、天然の茶葉を使用した香り高いフレーバーアイスティー「マイティーリーフ」を3種類導入! ※マイティーリーフはアメリカ・サンフランシスコで生まれたティーブランド。世界各国で愛され、また名だたる高級ホテルでも愛飲されています。お食事、スイーツと一緒にお召し上がりください。
おトクなおすすめ日替わりランチ910円（税別）は限定10食、お早めに!
4月の土・日曜、祝日に大好評「スイーツランチバイキング」を開催決定! 詳しくはホテルHPをチェック!

☎025-526-7611
㊐上越市本町5-1-11
㊡7:00～22:00（LO21:30）
平日ランチ　11:30～14:00（最終入場）
土日祝ランチ　11:30～13:45（最終入場）
㊡無休 Ⓟ有

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

ランチ100円引き！

●他の割引、特典との併用不可 ●会計時提出、グループ様全員有効
有効期限／2017年4月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

新規様に大好評! 限定メニュー!!



新規のお客様に限り、【カット】3,000円【カット&カラー】6,000円、【カット&パーマ】6,000円、【カット&フォルムコントロール】7,500円。使用するシャンプーなどすべて無添加のアジュバン製品にこだわり、皮膚カウンセラーの資格を持つスタッフが髪やお肌の悩みにお応えいたします。

☎025-544-5770
㊐上越市石橋2-5-15 ㊡平日 10:00～19:00、土・日曜、祝日 9:00～18:00
㊡月曜・第1火曜・第3日曜
CORE HAIR

CORE　HAIR

カット&カラー 通常 8,000円 ➡ 新規様限定 6,000円

●税別・ロング料金あり
●他の割引との併用はできません ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年4月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

クーポンを切り取ってお店へ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

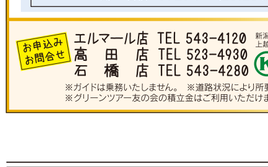
web web cocolaで店舗情報が見られます



アイコンの見方
☎ 電話番号 ㊐ 住所 ㊡営業時間 ㊡定休日 Ⓟ駐車場

オトクーポン@ここら

カイロプラクティックでデトックス!



寒い冬も終わりようやく春になりましたね。暖かい時季に比べるとどうしても動きが減ってしまう冬。体の歪みや筋肉のコリは同じ姿勢が長いと起きやすいんです。流れが悪くなった体は脂肪や老廃物が溜まっていきます! 体の歪みを矯正しデトックス! スッキリした体で新年度のスタートを切りましょう。お待ちしています。

☎025-545-9152
㊐上越市石橋1-3-30
㊡9:00～20:00 ※予約制
㊡日曜 Ⓟ有

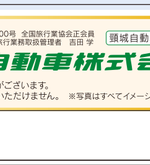
カイロプラクティック リバース

初回施術料 通常6,000円 ➡ 3,000円（税別）
2回目以降 4,500円

●他の割引との併用はできません ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年4月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

正しい姿勢で体がラクになる!!



正しい姿勢をご存じですか? 後ろから見ると、耳・肩・腰・膝の高さが平行で、横から見ると、ゆるやかなS字カーブを描いています。この姿勢だと神経の通りがよく、血流やリンパも流れやすいし、内臓も正しい位置に収まるので体がとてもラクになります。ぜひ、正しい姿勢を体験してみてください!

☎025-544-8566
㊐上越市春日新田2-2-1（写真T2 1F）
㊡9:00～20:00 ※予約制
㊡日曜 Ⓟ有

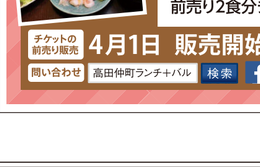
カイロプラクティック しみず

初回施術料 6,000円 ➡ 3,000円（税別）

●予約時申告、来店時提出 ●お一人様1回まで利用可
有効期限／2017年4月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

産前・産後骨盤ケア♥ 妊活応援も強化中!



産前一赤ちゃんの心地良い環境のお手伝い。
産後一頑張った骨盤をリセットし、元気ママを応援!
妊活さん一正しい骨格により正常な神経の流れを改善し血流&内臓機能UP!
アットホームな自宅施術院です。お気軽にご相談ください!

☎090-2633-3274（水島）
㊐上越市上箱井1031
㊡ 9:00～15:30 Ⓟ 有
㊡土・日曜、祝日（月曜は出張のみ）

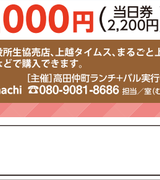
カイロ施術院Poppo（ポッポ）

初回施術料 通常6,000円 ➡ 3,000円（税別）
2回目以降 4,000円

●他の割引との併用はできません ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年4月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

あなたの骨盤はどのタイプ?



ご自分の横からの姿勢、後ろ姿、気にしていますか? 骨盤を整えることによって、身体のラインや不調に変化が起きるかも!? 腰痛や背中、首の張り、プロポーションの崩れなど、気になる方は姿勢チェックにお越しください。

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

カイロプラクティック リバース北城店

初回施術料 6,000円 ➡ 3,000円（税別）

●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年4月末日まで cocola

Ⓚ頸城自動車株式会社×cocola
コラボツアー

cocolaスタッフが同行します♪

世界一の美しさを誇る樹齢150年大藤棚 日本で唯一！CNNが選出した世界の春の旅行先10か所に選ばれました

あしかがフラワーパーク 大藤まつり2017 と佐野プレミアムアウトレット

出発確定
【出 発 日】4/23（日）・29（土・祝）〈日帰り〉
【旅行代金】大人 お一人様8,900円
小人 お一人様8,400円
■ 最少催行人数 20名
■ 添乗員同行
■ 食事なし
※花は気候により咲き具合が変化します。



コース 石橋バスセンター（7:00）➡高田（7:20）➡新井（7:50）➡〈上信越道〉➡佐野プレミアムアウトレット（約3時間フリータイム・昼食各自）➡あしかがフラワーパーク大藤まつり2017（約1時間30分滞在・入場料込）➡〈上信越道〉➡新井（19:40頃）➡高田（20:00頃）➡石橋バスセンター（20:20頃）

お申込み お問合せ
エルマー店 TEL 543-4120
高 田 店 TEL 523-4930
石 橋 店 TEL 543-4280
新潟県知事登録国内旅行業第2-100号 全国旅行業協会正会員 上越市石橋2丁目3番10号 総合旅行業務取扱管理者 吉田 学
頸城自動車
Ⓚ頸城自動車株式会社

※ガイドは乗務いたしません。 ※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。
※グリーンツアーズの会の積立金はご利用いただけます。各種割引券はご利用いただけません。 ※写真はすべてイメージです。

好評! 第2回
みんなでワイワイ楽しむ「食フェスタ」!
仲町周辺の人気店が多数参加!
2017 Spring
高田仲町 ランチ+バル



4/21（金）・22（土）・23（日）
各日 11:00～
期間中は〈料亭 宇喜世〉駐車場を無料開放!（約100台駐車OK）
チケットを購入してみんなを誘って行こう!



特別ランチ or ピンチョス・ドリンク（アルコール含む）が
前売り2食分チケット 2,000円（当日券2,200円）
チケットの前売り販売 4月1日 販売開始
※参加店、上越市役所生協売店、上越タイムス、まるごと上越！、宇喜世、春日やなどで購入できます。
問い合わせ 高田仲町ランチ+バル 検索 Facebookをチェック! @takadanakamachi
[主催]高田仲町ランチ+バル実行委員会 ☎080-9081-8686 担当／室（むろ）

くらしの相談室 cocola COLUMN

web バックナンバーも CHECK!

女性のお悩み解決 教えて！ 妊活 vol.45



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. 妊娠のための治療を始めようかと考えています。皆さんどのように妊娠しているのでしょうか？（20代/女性）

A. 一般的に治療方法は、確立されています。①検査をしながら自然周期で排卵のタイミングを取る。次は②排卵誘発剤（内服薬＋注射、または注射のみ）を使用しながらタイミングを取る。ここまででうまくいかない時は排卵誘発剤を使用しながら③人工授精となります。③で妊娠しない、卵管障害や男性因子の場合は、④体外受精や各々の治療に特化します。

昨年、当院で妊娠された方の割合は、①29例（12.5%）、② 内服薬＋注射の方法69例（29.6%）・注射のみ33例（14.2%）、③56例（24%）、④46例（19.7%）、合計233例の妊娠でした。昨年は②が多く、これは注射の刺激を多くしたことによるものと思われます。

このように排卵を刺激すると妊娠率は上がります。実際、体外受精で妊娠が成功しなかった症例でも、注射による充分な刺激を加えた場合に人工授精で妊娠することもあります。体外受精などの特別な治療までいかなくても8割の方は①～③で妊娠されます。

納得がいくまで主治医に相談されて、身体的、経済的負担を少なくするように治療を行うのがベストかと思います（治療の詳細はHP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
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
受付時間／9:00～12:30 15:00～18:30(土曜予約制12:00まで)　休診日／土曜午後、日曜、祝日

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

vol.53

馬場秀幸弁護士の なんとかなるさぁ～法律相談

Q. お客さんに何度も催促してきたのですが、商品の代金の支払いをしてくれません。請求書を何回も発行していますが、時効になることはないでしょうか。

A. 商取引の代金債権は、売買契約から5年経過で時効消滅します。請求書を出し続けていれば時効にならないと考えている方がたまにいますが、それは間違いです。

時効で権利を消滅させないためには時効を中断することが必要です。民法上は、①権利者が裁判上の請求をする、②差押えをする、③債務者が権利の存在を承認する場合などが時効の中断事由とされています。設問のように請求書を自分で送りつけるような裁判外での請求の場合には、その請求から6か月以内に訴訟提起をした場合に限り請求をした時点での中断が認められます。したがって、確実に回収をしたいと考えるのであれば、訴訟提起をする必要があります。

また、時効成立まであとわずかな期間しかなく訴訟提起も間に合わない場合には、とりあえず内容証明及び配達証明の郵便で相手に請求書を送り（請求内容と請求日、相手方が書面を受領したことを証明します）、6か月以内に訴訟提起をするということが必要です。なお、相手方と直接交渉できるのであれば、債務を承認してもらう旨の書面に署名押印してもらうという手段をとることもできます。

4/10（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
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）。



オトクーポン@ここら

春の新入生キャンペーン実施中!



春から英会話をはじめてみませんか？レッスンは指導経験豊富な外国人講師が担当し、少人数制、レベル別のクラスですので、初めての方でも無理なく楽しく続けることができます。5月末まで春の割引キャンペーンを実施中！おトクに始められるこの機会にぜひ無料体験レッスンをお試しください！

☎025-523-9590
㊟上越市本町5-2-1 クリタビル3F
㊡平日12:00～21:00、土曜10:00～19:00 ㊡日曜、祝日 Ⓟ有

ジェイムズ英会話 上越校
入会金10,800円 → 0円
月謝3ヶ月分 → 50%OFF
●他の割引との併用はできません ●予約時申告
有効期限／2017年4月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

春の新作! ヌードルブランシュ♪





上）野菜中心のスープでやさしい味♪
下）女性ひとりでも入りやすい店内です

3/27（月）から平日夜に限定10食のみ（大盛不可）で提供される「ヌードルブランシュ～ローストビーフと黒トリュフ添え～」1,200円（税込）。バゲット・サラダ付というラーメンには珍しいセットメニュー。

「ブランシュ」はフランス語で「白」の意味。豆乳麺にクリーム仕立てのホワイトスープをからませた風味はまるでスープパスタのよう。赤ワインソースを散らすことでローストビーフと黒トリュフの贅沢感がいっそう引き立つ。

また、バゲットに2種類のバター（クリームチーズと自家製のバジルバター）をのせたものを、ホワイトスープに浸して食べていただくのもオススメ♪

夜はワインも提供。レストラン感覚でゆっくりとした時間を過ごしてみませんか？

☎025-530-7774
㊟上越市大和5-26-1 FURUSATTO内
㊡11:00～14:00、17:30～LO20:00
㊡水曜 Ⓟ有
たんぼラーメン やまと

蒲公英拉麺YAMATO（たんぽぽラーメン）
大盛無料 or チャーシューを除くトッピング1品無料
●他の割引との併用はできません ●来店時提出
有効期限／2017年4月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

クーポンを切り取ってお店へ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

web cocolaで店舗情報が見られます



アイコンの見方
☎電話番号 ㊟住所 ㊡営業時間 ㊢定休日 Ⓟ駐車場

オトクーポン@ここらに広告を掲載しませんか?

クーポン付きで料金もおトク!!
リニューアルオープンや新メニュー、キャンペーン告知にご利用ください。
おトクな年契割引もあります！



読者の方からのお声
cocolaが来るとオトクーポンを真っ先にチェックします。
他にも色々なお店が増えるといいな～。
（40代／パート）

オトクーポン@ここら

きれいが長持ち安心ハーブカラー



最短45分で仕上がるヘアカラー専門店。低刺激で頭皮、髪にやさしくきれいが長持ちするハーブカラーを使用。ニオイも気になりません。全体染め2,700円、根元染め2,000円、部分染め1,200円（税別、初回価格、シャンプー付）で予約優先。

【高 田 店】☎025-530-7144
【直江津店】☎025-520-7783
㊡ 全日9:00～18:00（受付終了17:15） ㊢水曜 Ⓟ【高田店】雁木通りプラザ駐車場、【直江津店】細山眼科様右折、その先左側駐車場

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー
2,000円以上の施術で 10%OFF
3,500円以上の施術で 20%OFF
●予約時申告、来店時提出 ●価格は税別
有効期限／2017年4月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

春の新生活！おトク割引キャンペーン



おそうじ本舗®

4月末までレンジフード・浴室・エアコン・キッチン・洗濯槽等10,000円以上のクリーニングをご予約の方にお見積り金額より1,000円割引キャンペーンを開催。その他、トイレ・洗面所・フロア洗浄ワックス等もあり。春に向けておうちの中もリフレッシュして新生活をスタートしませんか？ お見積りは無料！

☎0120-916-673
㊟上越市新光町3-5-22
㊡8:00～20:00 ㊢無休
おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店
10,000円以上のクリーニング ご予約でお見積り金額より
→1,000円割引
●予約時申告
有効期限／2017年4月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

アクアムーンは顧問医師認定サロン



〈安心〉〈安全〉で「結果」の出るエステティックサロンです。顧問医師の指導を受けたお肌の専門カウンセラーがお客様のお悩みを徹底サポート。シミ・しわ・敏感・ニキビ等どんなお肌のお悩みにも対応し美肌へと導きます。ただいまドクターリセラ美肌再生体験コース（60分のフェイシャルエステ）を実施中です。

☎025-522-3319
㊟上越市子安1218
㊡13:00～19:00＜完全予約制＞
㊢不定休 Ⓟ有

メディカルエステサロン アクアムーン
ドクターリセラ体験コース 13,800円
→3,980円
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年4月末日まで cocola

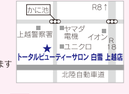
シミ・しわ・たるみ・ほうれい線など、女性の大敵を徹底ケア!! フェイシャル各メニューがオール3,980円の大チャンス!!

★「シミ取り放題コース」は5～15秒施術するだけで、ピンポイントで働きかけ、ターンオーバーを復活。安心・安全・痛みなし! 今なら10,800円⇒3,980円でなんと6,820円のおトク!!
★「生プラセンタフェイシャル」は、全国でも限られたサロンのみでしか導入していない、非加熱処理されていない純度99.9%の"生プラセンタ"を使用。エレクトロポレーションを使うことにより、美容成分が肌の奥底まで浸透し、シミ・しわ・ほうれい線を改善!! お肌が自ら美しくなろうとする力を導きだします!
★その他、ヒアルロン酸・EGFなどが入った高級美容液をたっぷり浸透させる「高濃度EGFフェイシャル」や、「ほうれい線・小じわケア」、「超音波毛穴洗浄」など、お悩みにあわせたメニューがいろいろ!
★脱毛も、ワキ・口まわり・うなじなどの小さな部位から、VIOまでさまざま!
★当店はJMB（日本医療・美容研究協会）加盟の医療提携サロンです。
お気軽にご相談ください。



JMB

トータルビューティーサロン白雪 上越店
0120-00-6457
上越市藤野新田1182 UKビル2F
営業／平日9:30～19:00、土日9:30～18:00※お電話での受付は17:30までとなります
休日／祝日　駐車場／有　HP／http://www.shirayuki.info



※価格は税込
※予約時に「cocolaを見た」とお伝えください。
有効期限/2017年4月末日

1	2	3	4	5	6	7
「シミ取り放題コース」	「生プラセンタフェイシャル」	「高濃度EGFフェイシャル」	「超音波毛穴洗浄」	「ほうれい線・小じわケア」	「脱毛コース」 ワキ or 口まわり or うなじ	「脱毛コース」 VIO
10分1回 10,800円 ⇒3,980円	シミ・ほうれい線・たるみ改善 55分 21,600円 ⇒3,980円	高級美容液・たっぷり浸透 32,400円 ⇒3,980円	60分 12,312円 ⇒3,980円	19,440円 ⇒3,980円	12回 25,920円 ⇒12,960円	10回 108,000円 ⇒45,600円

お詫びと訂正　cocola3月号の白雪様の広告内において、店名表記の誤りがございました。正しくは「トータルビューティーサロン白雪 上越店」です。白雪様、関係者の皆様に多大なるご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

cocola が生まれ変わりました！

もっともっと地元フォーカス！ もっともっと「リアル&ディープ」に！

これまでは「女性が元気なら、街は元気」のキャッチフレーズのもと、働くママたちを応援してきました。
女性たちを応援するのは変わりませんが、せっかくいろんなことができるまちに住んでいるのだから
「もっともっと自分の時間を楽しもう」という提案をしてまいります。

そして

webとの連動で、もっともっと「使える」cocolaに！

媒体のご案内



ここらが大好き“ここらっこ”と“こらっこ”親子がcocolaの仲間入り！ よろしくね♥

媒体概要

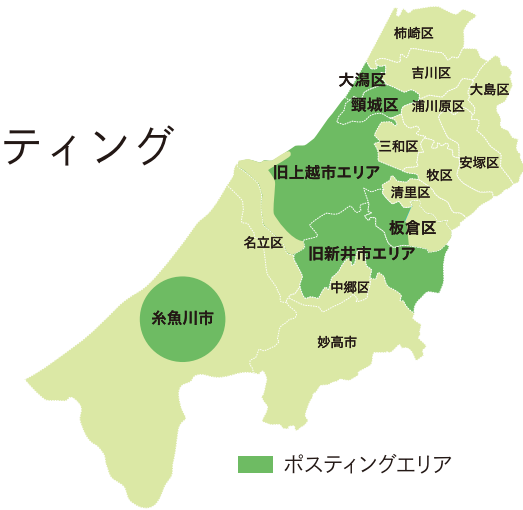
- 毎月1日発行（配布期間：毎月25日前後～末日）
- タブロイド版 4色 16ページ
- 月68,000部発行

■ 配布エリア

62,000部はポスティング
6,000部は設置

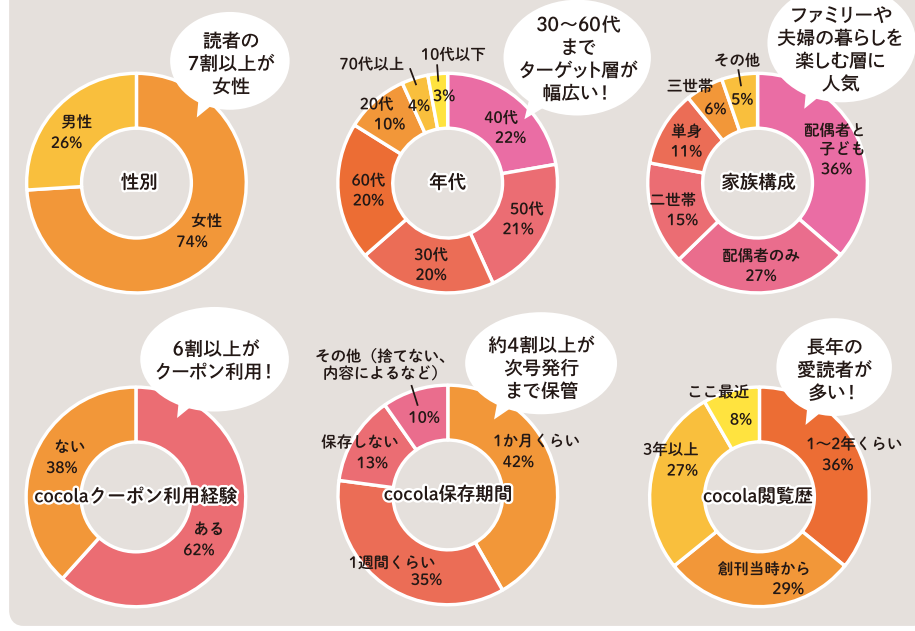
スーパー、病院、図書館、道の駅、飲食店、
その他広告・取材協力店などでの設置

上越市	（旧上越市内）	45,000部
	（板倉区）	1,800部
	（頸城区）	3,000部
	（大潟区）	3,100部
妙高市	（旧新井市内）	7,100部
糸魚川市		2,000部



■ 読者データ

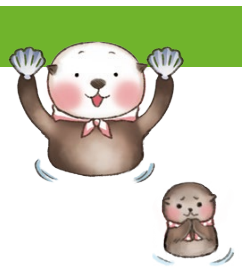
cocola2017年1月号アンケートより（回答数958）

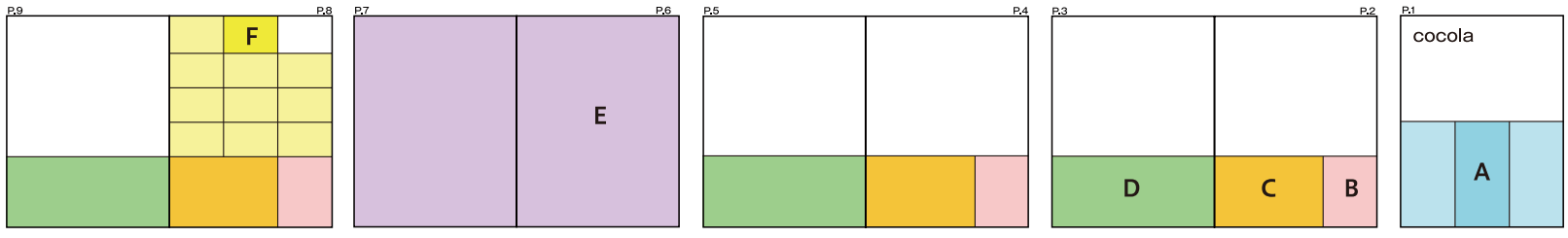


■ 設置場所

【上越市】あるるん畑／うみてらす名立／エルマール／キューピットバレイ／頸城自動車㈱（高田駅前案内所・石橋バスセンター）／高田駅前観光案内所／直江津駅前観光案内所／頸北観光バス㈱／東頸バス㈱／五智歴史の里会館／くわどり湯ったり村／上越観光物産センター／上越教育大学／上越総合体育館／上越地域医療センター病院／上越の湯／上越文化会館／セブンイレブン（大潟店・東雲町店・五智1丁目店）／高田世界館／高田図書館／高田文化協会／ナルス（大潟店・浦川原店・柿崎店）／長峰温泉ゆったりの郷／新潟労災病院／㈱パティオ／バロー上越モール／門前の湯／よしかわ杜氏の郷／ワークパル上越／はーとぴあ中郷／デイリーヤマザキ上越中郷店／セーブオン上越中郷店 【妙高市】頸南バス㈱／あらい道の駅／かわら亭／セブンイレブン（長森店・妙高姫川原店）／妙高山麓直売センターとまと／矢代ふれあいの里 友楽里館 【糸魚川市】糸魚川バス㈱／糸魚川市観光協会観光案内所／親不知ピアパークふるさと体験館／ナルス（能生店）／フォッサマグナミュージアム／マリンドリーム能生 【十日町市】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】㈱小布施ハイウェイオアシス／なべくら高原・森の家／道の駅しなの／表参道・新潟館ネスパス内 東京観光センター その他広告・取材協力店

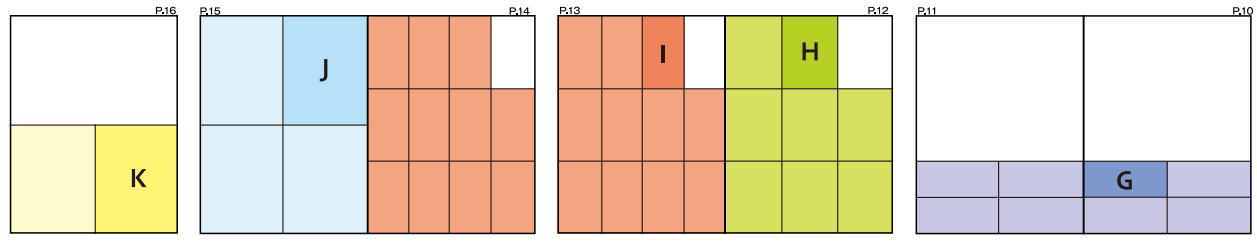
広告を掲載しませんか





【フォーマット広告】 ※税別価格

A枠 w76mm×h176mm	50,000円
B枠 w76mm×h115mm	35,000円
C枠 w163mm×h115mm	70,000円
D枠 w250mm×h115mm	105,000円
E枠（1面）w250mm×h359mm	200,000円
E枠（2面）w520mm×h359mm	400,000円
F枠（イベント情報）w76mm ×h54mm	10,300円
G枠（求人情報）w121.5mm×h54mm	25,000円
H枠（美人計画）w76mm×h115mm	35,000円
I枠（クーポン1枠）w57mm×h115mm	20,580円
I枠（クーポン2枠）w121.5mm×h115mm	40,000円
J枠 w107mm×h159mm	80,000円



【純広告】 ※税別価格

B枠 w76mm×h115mm	35,000円
C枠 w163mm×h115mm	70,000円
D枠 w250mm×h115mm	105,000円
K枠 w121.5mm×h176mm	100,000円

年契割引あり。詳しくはお問合せください。
純広告は完全データでの入稿になります。弊社で制作する場合は別途20,000円～（※他媒体への流用可能）。

web cocola 同時スタート!

リニューアル初号発行100日キャンペーン開催中!!

web広告通常30,000円のところ、ペーパーcocolaとweb両方掲載で
web料金50%OFF!! 詳しくはお問合せください。 ※2017年6月末申込みまで

ここらをリアル＆ディープに楽しむWeb＋ペーパー

cocola

web

次号は「変身ビフォーアフター」
「ぜいたくランチ」特集を予定

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
✉cocola@joetsu.ne.jp

cocola

映像・デザイン・ポスティングもお任せください 株式会社 バーツプロダクション TEL.025-524-5733 www.virts.jp/

編集後記

＊作り手も楽しめるcocolaに！それがリニューアルの裏コンセプトです。とりあえず第1号は泣きながら楽しみました。皆さんからのおもしろいネタお待ちしています。（栗田）

＊たくさん情報を届けたい、でも紙面では書き尽くせない…そんな思いからweb cocolaをスタートしました。生まれたてのサイトですが、紙面同様よろしくお願いします。（村本）

＊新しく登場したcocolaキャラクターの「ここらっこ」。紙面＆webのリニューアルであわただしいスケジュールの中、癒してくれたニクい親子です。どうぞよろしくね♪（浅岡）

発行人 大島 誠 **編集人** 竹内 豊 **編集部** 栗田 浩子 / 村本 佳代 / 浅岡 朋子 / 山岸 浩二 / 渡部 智子 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 山岸 愛 / 堀川 美香子 / 寺田 麻美 **イラスト** あっぺ☆（ここら日和）/ みなみもこ（ここらっこ・山菜イラスト）

※このフリーペーパーは上越、妙高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。