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 June
6月号
vol.105

巻頭特集 ハーブのある生活 始めよう

4面　なべくら高原
　　　バスツアーレポート
6〜8面　女子力アップ特集
10面　イベント情報
　　　&What's New
12面　ここら日和 上越妙高駅周辺
13・14面　オトクーポン@ここら

イベントカレンダー、求人情報
読者プレゼント ほか

6〜8面 女子力アップ

12面 ここら日和

13・14面 オトクーポン

クーポンで
オトク！

web cocola でさらに楽しい!

web
cocola

webがペーパーと連動し、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。

上越ファイナンシャルプランナー×みらいアシストコンサルティング

ファイナンシャルプランナーがわかりやすく説明します!

「銀行預金だけではもう足りない!」マネーセミナー基礎編　無料開催

びっくり! こんな方法があったんだ。
今やお金は「つくる」時代です。
お金のことを知らないのと、知ってるのとでは大きな差が…セミナーではお金の貯め方・増やし方、今話題のiDeCoって? 一石三鳥! のお金の守り方を伝授。

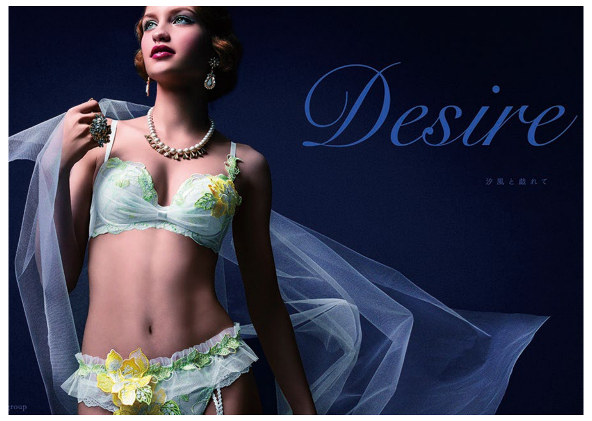
さらにこの春の良い値上げ・悪い値上げと対策など…ファイナンシャルプランナーが盛りだくさんでお届けします! さあ! この機会に一緒に学んじゃいましょう!!

講座内での金融商品の販売は一切ありませんので安心してご参加ください。

web

①6/9 (金) 19:00〜20:45 市民プラザ2F 第5会議室
②6/18 (日) 10:30〜12:15 市民プラザ1F 多目的ルーム
申込:0120-500-321(平日9:00〜18:00)
直通:080-5033-5075
(18:00〜20:00 および土日10:00〜20:00)
jfp.obinata@gmail.com
※お名前・連絡先・人数・希望日をお知らせください。

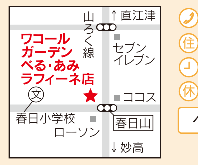
ワコールガーデン上越 べる・あみラフィーネ店


カラーはホワイト・ターコイズブルー・ネイビー・オレンジの4色。

下着専門店限定ブランド「サルート」の新作登場！

下着専門店限定ブランド「サルート」の新作が5月下旬に発売になりました。今回は、大人気のキレイな谷間をキープするリボンブラ 8,800円〜(税別)が登場!! どんなバストにも合いやすくサルートを購入したことのない方でも挑戦しやすいアイテムになっています。

また、リーズナブルなラインとして、ブラ&ショーツセットで2,300円(税別)の商品も多数そろえています。幅広い価格で種類も豊富に取りそろえておりますので、あなたにピッタリのアイテムが見つかること、間違いなし。皆さまのご来店お待ちしております。



025-522-7091
上越市大豆1-12-1
11:00〜18:45
水曜
べるあみ

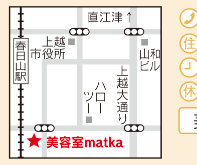
LINE@登録 QRコード
ID検索＝@ENQ9410F

美容室 matka(マトカ)

静かで心地よい空間♪

新緑の季節、新しい出会いを真摯にお迎えいたします。

マトカは男性スタイリスト2名と女性アシスタント1名(3人は同級生!)のアットホームな美容室です。お客さまと真摯に向き合う誠実な施術が好評です。初めての美容室って不安ですよね? マトカではお客さまそれぞれの髪質に合う薬剤を選定し調合しますので安心して施術を受けられます。また店長経験もあり、知識・経験ともに豊富なスタイリストがどんなささいな質問にもお答えします。お気軽におたずねください♪ 7月末までご新規様全メニュー10%OFFです。料金などの詳細はHP・ブログをご覧ください。



025-522-7575
上越市木田1-12-27
10:00〜19:00 (18:30までに要予約)
月曜、第1・3火曜
美容室matka　上越市

アイコンの見方 ✆電話番号 ㊟住所 ◷営業時間 ㊡定休日 ✉メール

女性のお悩み解決 教えて！ 妊活 vol.47

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 現在48歳の再婚です。夫が子どもを希望しております。過去に3回出産をしていますが、妊娠は可能でしょうか？

A 過去に何回か出産されていても、妊娠できるかどうかは女性の現在の年齢によります。たしかに閉経年齢は現在平均51歳で、江戸時代の40歳よりは延びています。また、現代女性は昔に比べ見た目は実年齢より若々しく映ります。しかし卵子は、生まれてから造られることはありませんので女性の実年齢と同じに年を重ねます。卵子に関しては、年齢が上昇すると染色体異常の割合が上昇することは証明されています。受精能力とこの染色体異常からみると妊娠適齢期と考えられる34歳以下と、妊娠のターニングポイントである35歳から38歳までは一般不妊治療で妊娠の可能性が高く、39歳から43歳までは人工授精や体外受精での妊娠が必要となることが多いです。では、44歳以上ではどうかというと44歳、45歳は体外受精では妊娠しますが、ほとんど流産となります。この年齢では、200人妊娠して出産に至るのは一人と言われています。46歳、47歳では受精はしますが、受精卵の細胞分裂はほぼ起きません。48歳以上では、卵子があっても受精はしないことが大部分です。以上は、一般論でありますが妊娠成立は年齢依存性であることに間違いはありません。ご心配の方は専門医にご相談されることをお勧めします。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

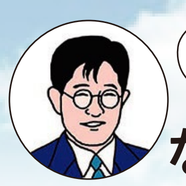
女性のためのクリニック 女性の生涯をトータルでサポート
医療法人社団 大島クリニック
産婦人科・生殖医療　特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153上越市鴨島1100　☎ 025-522-2000

診察時間
※土曜午後・日曜日・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9:00〜12:30	○	○	○	○	○	○ 予約制 (12:00まで)
午後3:00〜 6:30	○	○	○ 予約制	○	○	—

馬場秀幸弁護士の なんとかなるさぁ〜法律相談

vol.55



Q 「願いが叶う」ブレスレットを14,000円で販売するという通販会社の雑誌広告をみて、いいことがあるかなあと思い軽い気持ちで購入しました。ところが、その後その会社から「あなたには怨霊が張り付いている。除霊をしないと大変なことになる」と言われ、除霊には50万円が必要だと言われました。たしかに、私の娘は最近病気になり除霊してもらったほうがいいのかなあと思います。どうしたらいいでしょうか。

A これは開運商法と言われるもので、最初は「金運が上昇する」「宝くじがあたる」などと根拠のない広告でしかもお手軽な金額で客を誘い込み、その後は客の不安を煽り立てて次々に高額な商品やサービスを売りつけるものです。

開運を期待させるキャッチコピーとお手頃な商品価格とは、客を誘うための常とう手段です。しかし世の中、モノを持つだけで運が開けるなんてことはありません。「怨霊が張り付いている」というのも冷静に考えれば非科学的で何の根拠もないはずです。

一旦だまされて支払いをしてしまうと、業者は次から次へと不安を煽り立ててきます。被害が莫大な額になることもあります。業者に一旦お金の支払いをしてしまうと、後日だまされたと思っても被害の回復は極めて難しいです。業者は足がつかないように頻繁に事務所や電話などの連絡先を変更します。お金を返せと言った途端に連絡がつかなくなってしまうのです。

世の中にはおいしい話はない、運は自分の力で切り開くしかないということを心に刻みこみ、おかしな話には絶対乗せられないように注意してください。

6/5(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)。

上越市 板倉区針

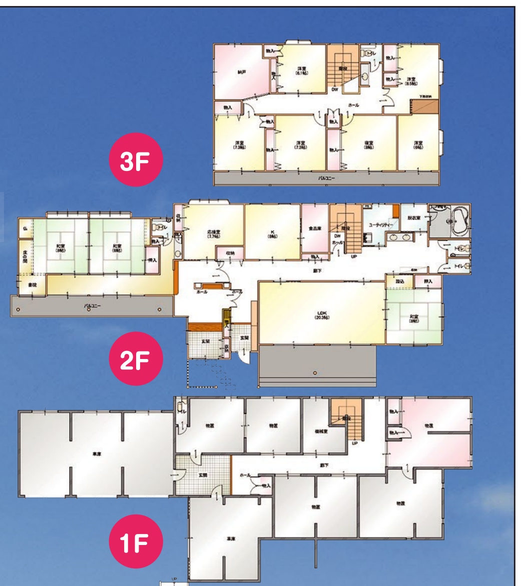
中古住宅販売情報

ゆったりとした住まいとロケーションをお探しの方！ 大家族の方におすすめ！

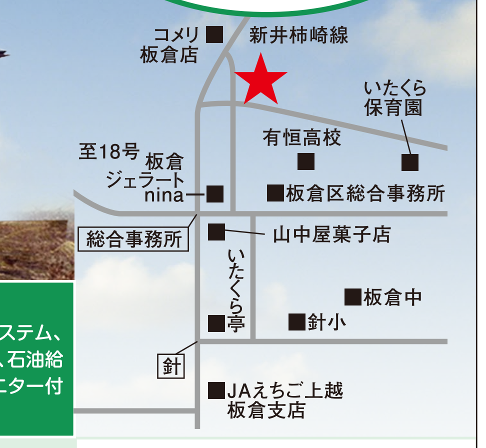
10LDK
土地480坪＋建物171坪
販売価格(土地＋建物)
2,480万円(税込)
売主につき仲介手数料なし

土地: 1,587.96㎡ (480.35坪)
建物: 566.76㎡ (171.44坪)
交通: 関根入口バス停より徒歩2分
間取: 2・3F: 10LDK　1F: 車庫＋土間物置他
構造: 木・鉄筋コンクリート造ステンレス鋼板葺3階建て
地目: 宅地　都市計画: 区域外　築年月: 平成10年8月
接道: 市道 西約5.6m　北約6.0m　南約7.0m
設備: 電気、LPガス、公営水道、公共下水
現況: 空き家　引渡: 即日　取引形態: 売主

1階は高基礎、車庫・物置が多数
前面南側は家がなく日当たり良好
小・中学校まで徒歩10分圏内
屋根融雪・駐車場消雪 完備
前面道路は消雪道路でラクラク
瑕疵担保責任付き (2年間保証)



いたくら保育園まで650m
針小学校まで700m
板倉中学校まで800m
板倉区総合事務所まで300m



【建物仕様、設備機器詳細】
薪ストーブ、屋根融雪システム、消雪用井戸、駐車場部分消雪システム、電動シャッター付車庫、エアコン5台、温水洗浄付きトイレ3ヵ所、石油給湯器 (保温機能付き)、ガス給湯器、ロスナイ換気、食洗器、モニター付インターホン、ペアガラス、下水道、照明器具

住宅専門メーカー
株式会社 信州ハウジング
長野県宅地建物取引業協会会員　全国宅地建物取引業保証協会会員　首都圏不動産公正取引協議会加盟
宅建業／長野県知事免許 (9)2736　建設業／長野県知事登録(般)12024番　設計業／長野県知事登録(上伊)E 第15101号
長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪11377　TEL.0265-79-5949
E-mail ekinoie@shinshuhousing.co.jp
信州ハウジング 検索
お電話1本でご案内できます
信州ハウジングは、気候変動キャンペーン「Fun to share」に参加しています。
エコな暮らしで、低炭素社会へ。

ハーブのある生活始めよう

お料理やお茶で味わい、香りに癒され、防虫効果も期待できるハーブ。これからのジメジメシーズンをハーブでさわやかに過ごしませんか？柏崎市にある米山ガーデンでハーブの寄植えをおしえてもらいました。

スペースがなくても栽培できる寄植えを作ってみよう！

まずはハーブティーをいただきながら作戦会議

本間さん「さーてどんなハーブを植えたいかね？」

陽向ちゃん「（ママの表情を伺いながら）食べられるものがいいかな」

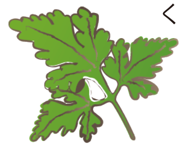
本間さん「そうね、じゃあ今回は料理に使えるキッチンハーブがいいんじゃない？寄植えのときはあまり高くならないものを選んで、根の張るものの隣には1年で枯れるものを植えるといいよ」

というわけでこの5種類に決定！

スイートバジル イタリアン必須アイテム。チーズ、トマト、にんにくと好相性。葉の汁を肌にこすりつけると虫刺されのかゆみ止めや蚊よけになる。

チャイブ アサツキに似ていてマイルドなネギの香り。和食にも合い、スープに散らしたりバターに練り込んでも美味。ネギ坊主のような花は、ばらして葉と同じように使える。

イタリアンパセリ ビタミンA・B・C、鉄分などが豊富。葉が縮れた日本のパセリより苦味が少なく子どもでも食べやすい。パセリと同じような使い方でOK。



フェンネル 魚料理といえばこのハーブ。花は切り花に、種は乾燥させてスパイスに使えるほか、胃腸薬にもなる薬効があり匂いがきつい食事のあとに一粒噛めば口内さわやか。

ローズマリー 肉やじゃがいものソテーやオーブン料理にぴったり。ポリフェノールを含むのでお湯を注いで飲むだけでも美容と健康に◎。お風呂に入れれば美肌＆リラックス。

苗

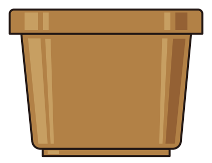
種から植えてもいいけど、芽が出るのが遅いのもあるので、初心者にはすぐに収穫できる苗がおすすめ。

苗を選ぶときの注意点

- ●花がまだ咲いていないもの
- ●茎が下まで緑色のもの
- ●茎や根がグラグラしていないもの
- ●虫がついていないもの（ハーブは虫がつきにくいけど）

鉢

植える鉢は5種類くらいなら12号鉢（直径36cm）くらいのもの。



土

土は自分でつくるなら、通気性、排水性、保水性のある腐葉土に、酸性を弱めてphを保つ効果のある苦土石灰、化成肥料などを混ぜるけれど、いちばんカンタンなのは「培養土」。園芸店などで売っている。

おしえてくれる人

米山ガーデン代表
本間朋代さん

JHS（ジャパンハーブソサエティー）認定ハーブインストラクター。米山ガーデンにハーブスクールを併設し、インストラクターの養成講座も開いている。

おしえてもらう人

陽向（ひなた）ちゃん（小5）

最近読んだ本でガーデニングに目覚め、何か植えたくてたまらない園芸少女。スクールバンド部ではアルトホルンを担当。
弟の翔太朗くん（小1）はカメラマン＆アシスタントとして参加。

保険のこと相談しよう！ vol.1
赤ちゃんが生まれた
かわいいなぁ〜！
でも親としての責任重大だな
がんばって働こうね！
でも働けなくなったらどうする？
え？そしたら…保険？
保険てさあよくわからないんだよね
学校で習ってないよね…
ネーんパパよくわかんないでちゅー
だれかに聞いてみようよ
保険の疑問・不安はほけんの窓口へ！
相談は無料。
保険のことならなんでも聞いてください！
上越店オープン！

ほけんの窓口

6/16（金）ついに上越店オープン!!

保険の専門家が無料でアドバイス

ほけんの窓口 上越店
☎025(527)3000
新潟県上越市藤野新田1174-2
営業時間／10:00〜20:00
募集代理店／㈱大島ホケン 募集B-HM-F170413-01

リージョンプラザ上越　オフハウス　かに池　直江津↑　三田　上越警察署　ヤマダ電機　イオン　関川　ほけんの窓口 上越店　ジョーシン　ユニクロ　R18　七福の湯　上越IC　北陸自動車道　←富山　妙高↓
蔦屋書店上越インター店内

無料相談はwebからご予約を（6/2より受付） ほけんの窓口 上越店 検索

となりのカレー屋さん

カレー屋さんの冷やし中華 550円

夏を先取り! 冷やし中華はじめました♪

ツルッとしたのどごしの麺と、控えめな酸味が食べやすいと評判のカレー屋さんの冷やし中華（550円）。大きなチャーシューがど〜んと乗っていて、さっぱりとしているのにボリュームたっぷり!「冷やし中華ミニカレーセット」「冷やし中華チャーハンセット」（各700円）もおすすめ!

web

富岡小学校　パティオ　直江津↑　R18　だいにちスローライフビレッジ内　★となりのカレー屋さん　バロー　GS　寺　下稲田

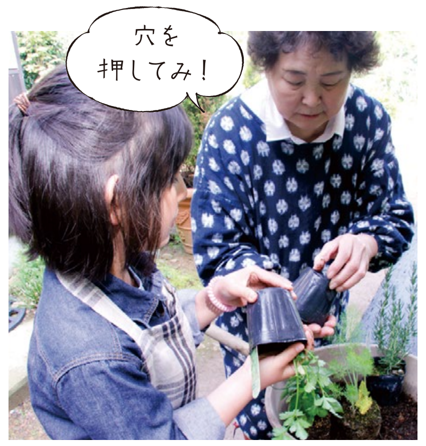
☎ 025-530-7304
㊟ 上越市大字大日31（だいにちスローライフビレッジ内）
平日 11:00〜14:00
土日祝 11:00〜15:00 ㊡元旦
だいにちスローライフビレッジ

植えるよ！ポットに入ったまま位置を決めよう

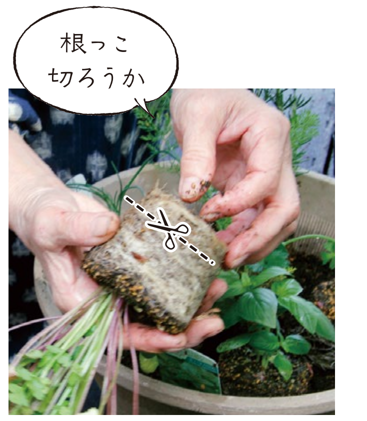
1. 寄植えの場合はあまり背の高くならないものを選ぶ。中でも背が高いものは真ん中に。小さいものはそのまわりにバランスよく配置しよう。

フェンネルを真ん中にしようかね

2. ポットから出して土の上に置く。ポットの底の穴を押して苗を押し出すように。抜けづらかったら水につけると抜けやすくなるよ。



根が張りすぎてがんじがらめになっていたら半分くらい切り落としてもOK。



3. 上から土をかけよう。隙間を埋めるようにたっぷりと。水をかけると土のかさが減るので多めにね。

ハーブにかけないように

苗の根元に元肥「マグァンプK」をまいて、よく土に混ぜ込む。※元肥は植物が根をしっかり張るために必要。根がしっかりしていれば長く楽しめる。本来は土に混ぜておくが、忘れちゃったら植えたあとから混ぜてもOK。

4. 植えたらすぐに水をたっぷりやる。底から水がジャージャー流れ出るくらいに。こうすることで苗が定着する。

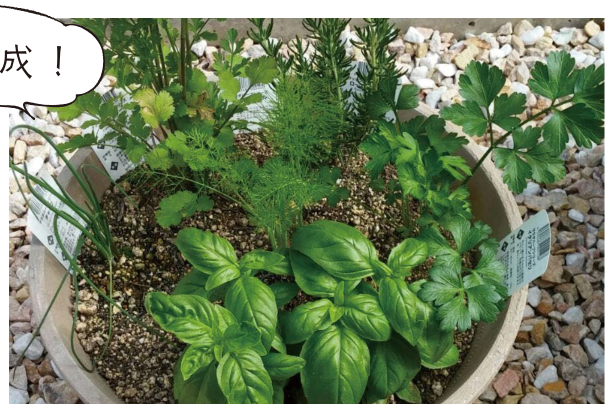
日々の管理

- ●水やりは、表面が乾いて1日くらいたってから。朝晩やっているとすぐに枯れちゃうよ。やり過ぎ注意ね！
- ●鉢の置き場所は日当たり良く、風通しの良い土の上。コンクリートの上は熱くなるので×。
- ●水やりのときに虫がいないかチェック。虫を見つけたらすぐに手で取り除く。消毒よりもまず除去。
- ●日々少しずつ収穫していれば次々と柔らかい新芽が出てくるよ。

さっそく庭に置いてご満悦。数日後、イタリアンパセリ入りの卵焼きをお弁当に入れてもらったそう。

ハーブっておいしいね

寄植え完成！



【取材協力】
米山ガーデン

敷地1万坪に数えきれない種類のハーブ、草花、樹木、果樹が植えられている。園内の「遊花庵」ではハーブティーやチーズケーキ、手打ちそばなどが楽しめる。ハーブ、料理、園芸の各種講座も開設中。

☎0257-26-2829
㊟柏崎市高畔241
開園日：金・土・日曜、祝日　※12月〜3月は休園
開園時間：9:00〜17:00　※「遊花庵」は16:00まで
米山ガーデン

cocola読者限定 日帰りツアー NEW

予約済みなのでスムーズに入場可能!
天望デッキ（350m）入場券付!
5周年記念商品グッズも充実!
夏休み! ㊗開業5周年
東京スカイツリー®と
まだまだ熱い!
築地場外市場
フリータイム

■出発日 7/30（日）・8/20（日）
■旅行代金（お一人様） 大人12,400円 小人10,900円
■食事 朝1昼0夕0 日帰り
■添乗員同行
嬉しい朝食おにぎり付!

＊天望回廊（450m）入場券（大人：1,030円）は別途各自です。
ただし、滞在時間が限られておりますのでご入場できない場合がございます。
＊悪天候などでスカイツリーのエレベーターが運休した場合は「すみだ水族館」見学に変更してご案内いたします。

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〉＝築地場外市場（自由昼食・フリータイム・約2時間）＝東京スカイツリー天望デッキ（滞在約2時間）＝〈上信越道〉＝新井20:20頃＝高田20:40頃＝石橋バスセンター21:00頃

小型バス利用なので乗換えなしに、ラクラク尾瀬の玄関口鳩待峠へ行きます!
山ガールに大人気♪ ハイキング初心者向け
高山植物の宝庫! 国立公園を歩こう
花いっぱい 尾瀬ヶ原ハイキング

■出発日 7/23（日）・29（土）・8/4（金）
■旅行代金（お一人様） 大人・小人同一料金 9,900円
■食事 朝0昼1夕0 日帰り
■添乗員同行
＊ハイキングの服装で、ハイキングシューズ・雨具等、必要な装備は各自ご用意ください。
＊尾瀬沼まで往復する滞在時間はございませんので予めご了承ください。

コース▶石橋バスセンター＝6:00＝柿崎6:30＝〈北陸道〉＝鳩待峠…〈尾瀬ヶ原ハイキング・約4時間自由散策・昼食お弁当〉…鳩待峠＝〈北陸道〉柿崎19:30頃＝石橋バスセンター20:00頃

新コース　コースNO 0906
グリーンツアー
毎年大好評!　参加しやすい午後出発!
ギネス認定160万球イルミネーション!
7/1グランドオープン! 4年目もスゴい!!
2017年新演出
「光と音のスーパーオーロラショー」
お寿司・お刺身・ズワイガニ・海鮮鉄板焼きなど
信州最大級! 約100種類バイキング
アパリゾート上越妙高イルミネーションと
ご夕食は大人気!
妙高高原ビール園・海鮮付きバイキング!

■出発日 7/15（土）・29（土）・30（日）
8/11（金・祝）・12（土）・19（土）・26（土）・27（日）
■旅行代金（お一人様） 友の会員 6,990円 一般 7,290円
小人 6,000円 幼児 4,000円
■食事 朝0昼0夕1 日帰り
＊○印の日程は、打上花火開催予定日です。但し天候により中止となる場合がございます。
＊特価につき頸城自動車発行の割引券はご利用いただけません。
＊添乗員は同行いたしません。　＊ご夕食時の地ビール等のアルコール類は別途各自有料となります。
＊ご夕食のバイキングの内容は仕入れ状況により変更になる場合がございます。

コース▶石橋バスセンター15:30＝高田16:00＝新井16:30＝〈R18〉＝妙高高原ビール園（夕食：約1時間バイキング）＝アパリゾート上越妙高＝（サマーイルミネーション入場券付き：約1時間30分滞在）＝〈R18〉＝新井21:20頃＝高田21:40頃＝石橋バスセンター22:00頃

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。
※写真・イラストは全てイメージです。
web
頸城自動車

ハーブやお花のガーデンを見に行こう♪

第3回 上越オープンガーデンと花めぐり

6月30日（金）まで開催中

ガーデン愛好家の間では恒例となったオープンガーデンイベント。上越市内の個人のお庭など25軒が一般に無料公開されている。旧高田市街地が中心なので歩いて回るのも楽しい。お庭のオーナーが在宅であれば、ガーデニングについて質問やお話もできるまたとない機会に。

▲6月中旬にアジサイとユリが見ごろになる本町５内山さんの屋上ガーデン

▲バラが見事なレストラン「ラ・ファミーユ スユクル」

▲学校とは思えないステキなお庭

公開されているお庭や地図などの情報は城下町花ロードHPへ。チラシをダウンロードして出かけてみよう。
問合せ：本町4丁目商店街振興組合
☎ 025-523-2517

花ロード 第3回オープンガーデン 🔍

ヴェルメ妙高・ふたたびのどうぐ家 オープンガーデン2017

5月27日（土）～6月18日（日）
10:00～16:00

中郷区の再生家具と雑貨のお店「ヴェルメ妙高・ふたたびのどうぐ家」では、店舗周辺のガーデンを公開している。ワイルドに咲き乱れるハーブや野草、樹木を楽しみながら懐かしのLPレコードを聴くなどの趣向も凝らされている。野の花デジタル版画やクラフト作家の作品展なども同時開催。

会場：上越市中郷区福田887
☎ 0255-78-7228
080-5465-2666
定休日：月曜

ハーブを育てるならこんなお店に行ってみよう♪

グリーン・ファーム北陸

▲親切に対応してくれる店長の本間さん

▲おしゃれな鉢や、園芸店でしか手に入らないプレムアム培養土などがそろう

☎ 025-523-4036 ㊟ 上越市大字寺町18
営業期間：3月～7月上旬　営業時間：9:30～18:00　定休日：不定休

春～夏だけ営業の園芸店。苗の育て方に的確なアドバイスをくれる。雪国ならではの留意点はもちろん、個々のお宅の環境に合わせた細やかなアドバイスも。苗や鉢などの材料を購入すれば植え込みもその場でしてくれる。鉢は持ち込みでもOK。毎週日曜14時からは「ジャンケンせり市」を開催。鉢植えがお得にゲットできる。

橋本園芸

▲「植物のことなら何でも聞いて」と橋本純子さん

▲お店は門田新田の信号を少し北上したところにある

☎ 025-525-4802 ㊟ 上越市市野江281
営業時間：8:30～17:00　定休日：6月無休 7～9月水曜

定番のカモミールやローズマリーなどはもちろん、ヒソップ、ヤロウ、ボトルジンユなど変わり種のハーブもそろっている。社長夫人の純子さんがそのとき店頭にある中でいちばんいい苗を選んでくれるので安心。花の寄植えなどの講座を各所で開いているので、ハーブを始め植物の育て方についても懇切丁寧に指導してくれる。

八百屋の土田

無農薬の地元産野菜を扱う八百屋の土田でも苗を購入できる。山奥で自給自足する農家さんの育てた無農薬のバジル、ミント、レモンバームや、ハーブを主力商品として日夜研究に励んでいる若い農家さんのパクチーやミントが入手可能。注文して取寄せとなる。常時出荷しているわけではないので、注文に応じられないことも。詳しくは八百屋の土田まで問合せを。

☎ 090-4617-2141 ㊟ 上越市東本町1-3-49
営業時間：11:00～17:00　定休日：月曜

なべくら高原・森の家 × かなえる旅行社 × cocola

行ってきました！
春の山歩き＆山菜グルメ in なべくら高原 ツアーレポート

5月13日（土）そぼふる雨の中、残雪の残るなべくら高原で山菜採り、山菜クッキング、おいしい食事とワインでまさに、山菜三昧してきました!!

※一般利用では山菜採りは禁止されています。

AM10:00

▲森の家支配人の高野さんの挨拶で開会式を終えたら

いざ、山菜hunting!

インストラクターの岸田さん

▶「コシアブラはウルシとよく似てますから間違えないようにね」

▲ゼンマイもゲット！

▲岸田さんに導かれ、コゴミの原に到着！ ひとつの株には数本残すように採るのがマナー

▶フキノトウもたくさん収穫。左が雄花、右が雌花。どちらも食べられます

さて、山菜cooking!

AM11:30

▲ふきのとうのジェノベーゼを作ってピザ生地に乗せて…

▲炭火でアツアツになったダッチオーブンに投入！

▲採ってきた山菜で天ぷらも！ とってもおいしく揚げていただきました！

◀ご協賛いただいた岩の原ワイン深雪花ロゼ

◀デザートはマシュマロを炭火であぶってクッキーにはさむ「スモア」

◀ピザは絶品！コゴミ、飯山産アスパラなどのサラダもうまい。方言丸出しの楽しい会話がはずむ！

PM 2:30

このあと温泉に入って帰りました！

webに動画をアップしています！ 見てね

参加された方のご感想
「山菜をおしえていただいたのがよかった。ただ歩くだけでない＋αがありとても楽しかったです」

クッキング隊長の森の家スタッフ 大坂さん（右）と小林さん

ココラのおすすめ美容サロン
Chapter 3
美容室みょんみょん編
連載企画

おトクな割引カードやサービスを利用してかしこくキレイに♪

誰もが知っている老舗美容サロンみょんみょん。幅広い世代に愛され、上越地区に12店舗展開し、技術と信頼で地元に奉仕する安心の美容サロン。その人気の秘密＆魅力にココラが迫ります！

みょんみょんが幅広い世代に愛される理由としては、それぞれの年代にあったヘアスタイルを提案しつつ、個々の魅力を最大限に引き出していること。また肩ひじ張らずに自然体で気軽に通えるアットホームな雰囲気。それになんといってもリーズナブルな特典がたくさんあること！

①初回ご来店のお客様に当日から利用でき1年間通じて利用可能な「割引カード」をプレゼント！

技術料金がすべて割引になります!!

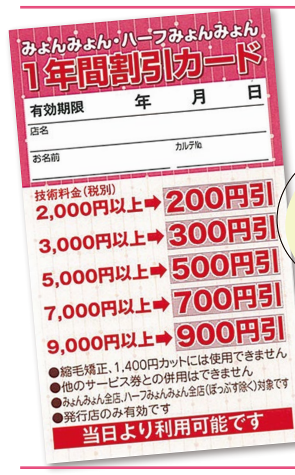
例えば技術料金が2、000円以上ならば200円引きに。9、000円以上ならば900円引きになります。

※1、400円カットには使用できません。

※他のサービス券との併用はできません。

※みょんみょん全店、ハーフみょんみょん全店（ぽっぷす除く）対象です。

※発行店のみ有効です。


みょんみょん・ハーフみょんみょん
1年間割引カード
有効期限　年　月　日
店名
お名前　カルテNo
技術料金（税別）
2,000円以上➡200円引
3,000円以上➡300円引
5,000円以上➡500円引
7,000円以上➡700円引
9,000円以上➡900円引
●縮毛矯正、1,400円カットには使用できません
●他のサービス券との併用はできません
●みょんみょん全店、ハーフみょんみょん全店（ぽっぷす除く）対象です
●発行店のみ有効です
当日より利用可能です

当日より利用可能

②「酵素ケア」メンバーになれば、1年間で3回無料に!!

「酵素ケア」メンバーになれば1回600円⇓300円に!!
さらに1年間で3回分無料に!!

40代から急速に体内酵素が減少することにより、老化の原因となる活性酸素が老化を早めます。そこで活躍するのが新開発の酵素ローション「ENZ-SQ」。カット・パーマ・ヘアカラーと一緒にこれで頭皮のケアをすることで、細毛・薄毛・白髪・抜け毛の原因を防ぎます。

美容サロンは費用がかかるから足が遠のきがち…みょんみょんはそんなあなたの「キレイになりたい！」を応援するサロンです！

フケ・かゆみ・ニオイ 頭皮のつっぱりは「酵素ケア」で解決!!

初回無料

目に見えない残留ケミカルを酵素のチカラで分解除去！ 健全な頭皮に導きます。

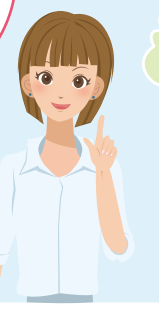
酵素スプレーで頭皮をマッサージ
ENZ-SQ
300ml
3,800円（本体価格）

頭皮すっきり

フケが出ない

痒くない

臭わない



酵素ケアメンバーのおトクなW特典

1 酵素ケア1回600円 ⇒メンバー価格 1回300円（税別）

2 1年間で3回分が無料になります。
※12回ご利用の場合、初回・6回目・12回目が無料

※登録料はありません。※来店時のメニューに併用してご利用ください。（酵素ケア単独でのご利用はできません）

美容師（パート）募集！

40～50代の美容師さん大活躍中!!
一緒に「みょんみょん」で働きませんか？

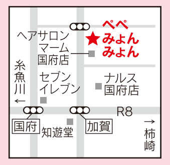
【職種】美容師（パート）
【給与】時給 900～1,000円
【内容】一般美容師さんと同じ仕事です
【資格】年齢不問、要美容師免許
【勤務】8:30～16:30　8:30～16:00　9:00～16:30 ※相談に応じます。
【待遇】交通費支給（最高15,000円まで）、雇用、労災保険完備、出勤は1か月17日以内
有給休暇あり、育児・介護休暇あり

介護休暇あり！　見学だけでもOK!!
体験入店受付中!!（時給支払有）

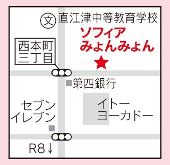
求人に関するお問合せは
美容室みょんみょんグループ
☎ 025-545-1812
受付時間 月曜～金曜 8:30～12:00まで
FAX 025-545-2688　担当/西脇
※全国135店舗展開中　30代 80名、40代 220名、50代 80名

美容室みょんみょん ハーフみょんみょん

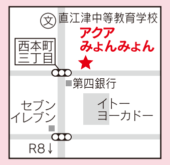
㊋ 8:30～15:30　㊡ 日曜、祝日
※ご予約優先です。お気軽にお電話ください！ 最終受付時間はメニューによって異なりますので、ご予約時にご確認ください。
web



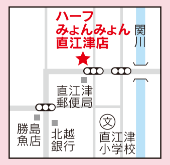
ペペみょんみょん
☎ 0120-69-5073
㊟ 上越市国府4-7-1



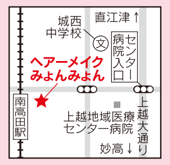
ソフィアみょんみょん
☎ 0120-69-2633
㊟ 上越市西本町3-3-4



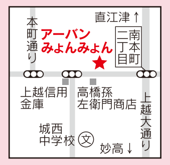
アクアみょんみょん
☎ 0120-69-7422
㊟ 上越市西本町3-3-5



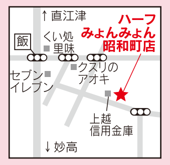
ハーフみょんみょん直江津店
☎ 0120-69-8319
㊟ 上越市中央2-7-7



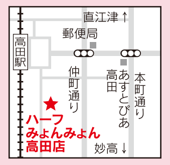
ヘアーメイクみょんみょん
☎ 0120-69-2388
㊟ 上越市南高田1-2



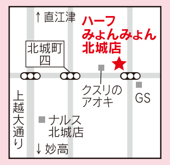
アーバンみょんみょん
☎ 0120-69-1885
㊟ 上越市南本町3-2-17



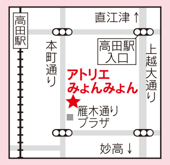
ハーフみょんみょん昭和町店
☎ 0120-97-1719
㊟ 上越市昭和町2-16-1



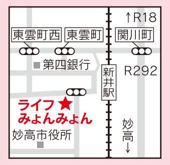
ハーフみょんみょん高田店
☎ 0120-69-6783
㊟ 上越市仲町4-6-24



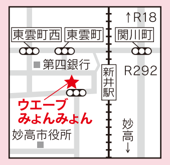
ハーフみょんみょん北城店
☎ 0120-69-2271
㊟ 上越市北城町4-20-13



アトリエみょんみょん
☎ 0120-69-9234
㊟ 上越市本町3-2-29



ライフみょんみょん
☎ 0120-69-9891
㊟ 妙高市栄町3-1



ウエーブみょんみょん
☎ 0120-69-0139
㊟ 妙高市栄町2-8

サロンメニュー ※すべて税別

■カラー＆カット（ブロー付）	5,800円～
■パーマ＆カラー（カット、ブロー付）	7,800円～
■カラーコース（ブロー付）	3,000円～
■パーマコース（カット、ブロー付）	5,000円～
■カットコース（シャンプー、ブロー付）	3,000円
■カットのみ	1,400円 ※ヘアーメイクみょんみょんのみ

※カラー剤は1液・2液足して100g以内。
100g以上は500円～1,000円（税別）増しになります。

スペシャルクーポンつき♪

Become a
wonderful woman
and
enjoy
the summer!

目指せ！ 夏前にいい女！
今よりもっと

女子力アップ特集

肌見せシーズン到来！
ムダ毛、ムダ肉は早めに処理しましょうね。
内面の美しさや食べ物にも気を配れば
あなたの女子力はぐいぐいアップ。
しかも、おトクにきれいになれる情報満載ですよ。

---

face

肌トラブルを解消 素肌美に！

メディカルエステサロン アクアムーン

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を徹底サポート。しわ・シミ・たるみ・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。ほかのサロンで解決できなかった方も、まずは無料カウンセリングとドクターリセラ体験コース（60分のフェイシャルエステ）をお試しください！

Information

しわ・シミ・たるみ・ニキビ専門サロンです。今のお肌コンディションを無料お肌診断で丁寧に分析。お悩み別にケアの方法等のご説明もいたします。

web
☎ 025-522-3319
住 上越市子安1218
🕘 13:00～19:00（完全予約制）
㊡ 不定休

---

skin

美肌女子はお手軽価格でかしこく脱毛

脱毛専門サロン Cuore（クオーレ）

新規のお客様限定プライス！
気になるムダ毛をオールクリア♪
【超目玉コース】すべて税込・6回プラン
★両ワキ脱毛コース 8,000円⇒7,000円
★Vライン脱毛コース 20,000円⇒18,000円
★VIOセット脱毛コース 43,000円⇒40,000円
その他キャンペーンはHP「クオーレ 上越」で検索

Information

結果が出る脱毛体験
★両ワキ、Vライン 500円
★両ヒジ下 2,000円
★両ヒザ下 3,000円
※すべて税込。一度に体験することも他の部位も体験可能。

☎ 0120-913-908
住 上越市五智3-9-28
🕘 11:00～20:00（最終受付19:00）
完全予約制 ㊡ 日曜または月曜

---

mental

メンタルヘルスに役立つ心理学講座

新潟県カウンセリング協会

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」を開講！ 同時開催の「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？ まずは個別説明会（要予約）へ！
★個別説明会　6/3（土）・6（火）・17（土）
10:00～

Information

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。

☎ 025-232-0099
会 上越市市民プラザ（上越市土橋1914-3）

---

body

パワープレートで内側から輝く美しさを

ボディメイクサロン ロハス

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「パワープレート」を使用したパーソナルトレーニングと、骨盤ダイエットでのボディメンテナンスの組み合わせで痩せ体質を目指します。食事指導も一貫して行いますので、他とはひと味違ったボディメイクを体験することができます。

Information

体重やセルライトが気になるけど、運動が苦手だ。忙しくて普通のエステには…と思っている方におすすめ。3ヶ月集中ダイエットコースもあり。

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

---

body

短期集中で本気痩せができるサロン

Information

リピート率84%の「シミまるごと撃退フェイシャル」は特別価格80分4,320円。プロのエステティシャンによるハンドテクと最新クラスマシンで一気にシミ撃退へ！ ※初回来店者限定

「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します。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回でトータル8～15㎝ダウンも。

ヴァン・ベール（VAN-VEAL）上越店

web
☎ 0120-75-4136
住 上越市子安新田5-8
🕘 10:00～21:00
㊡ 不定休

---

body

耳つぼで自信を手に入れましょう!!

-16.5kg ますますパワーアップ!!

耳つぼダイエット 健康館

ダイエットに失敗するのはあなたがダメなのではありません！ 成功する秘訣を知らないだけで、そこには痩せない理由があるからです。耳つぼで理想の健康美を手に入れることで、自信がわき、人生が変わるって信じられますか？ 若々しく健康な毎日が過ごせるようサポートいたします！

Information

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、そんな方はお気軽にお問合せください。

web
☎ 0800-111-3317
住 上越市西城町1-3-10
🕘 朝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。

---

body

オールハンドで疲れた女子を癒します

J RICH SALON 上越店（ジェイリッチサロン）

遠赤マットで大量発汗＋イタ気持ちいい、リピーター続出中の絶妙なオールハンドテクニックで、身体をスッキリ＆デトックスさせませんか？ 当店人気No.1は「フェイシャル or 半身ボディ お手軽60分コース」。肩こり・冷え・むくみ・疲れた身体に心地よいリンパマッサージをぜひこの機会におためしください♪

Information

下半身太りやセルライトでお悩みの方は、吸引とローラーマッサージでのもみほぐしもおすすめ！ セルライトの原因となる結合組織に働きかけます。

web
☎ 025-530-7572
住 上越市本町5-3-25
🕘 10:00～19:00（要予約）
㊡ 月曜

---

hair

キレイの秘密はツヤ髪にアリ！

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

想像してみてください。近所のキレイなあの人は、髪がいつでもツヤツヤじゃないですか？ そう！ 秘密はツヤ髪にあります。髪がツヤツヤ輝いていればあなた自身もキラキラと輝いてみえるのです！ ココ・デ・カラーならあなたの代わりにプロがハーブカラーを使って、あなたをツヤ髪美人へと導きます。

Information

最短45分で仕上げ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。根元染め初回価格2,160円と安心価格で予約もできます。

web
☎【高 田 店】025-530-7144
【直江津店】025-520-7783
🕘 9:00～18:00（完全予約制） ㊡ 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

---

body

理想のBodyになれる⁉ 3日間集中ダイエット

Information

☆ダイエットモニター大募集!!（限定7名様）☆
話題の「クレンズ法」で腸内デトックス♪（ヒップ＆バストUPへ。冷え・むくみとGood Bye!）

Cure-raは美容カイロエステティシャンがいる美とカラダのお店。無理な食事制限で痩せようとする女性が急増していますが、カロリー制限は基礎代謝量を低下させ痩せにくい身体に。プロのカウンセリングで無理のない食事制限と適切な運動法をご提案します。

美とカラダのお店 Cure-ra（キュアラ）

MAP
☎ 025-546-7212
住 上越市春日野2丁目9-24
🕘 10:00～15:00（完全予約制）
㊡ 不定休

---

skin

結果重視の脱毛でつる美肌女子に！

ワンダーアップEX上越店

ワンダーアップEX上越店が支持されるのは、従来の光脱毛とは違う脱毛で今、生えている毛も今から生えてくる毛にも威力を発揮するW脱毛だからです!! 忙しい女子にはうれしい1秒に10ショットの高速脱毛♪ そして痛みもほとんどないから怖がり女子も大丈夫！ 高性能マシンと高い技術力で見せたくなるつる肌女子に♪

Information

両ワキ脱毛2年通い放題
47,680円⇒19,900円
両ワキ＋他コース契約だと
19,900円⇒9,800円
うなじ＋背中脱毛4回コース
32,300円⇒25,000円
（価格はすべて税込）

☎ 025-545-5177
住 上越市西本町2-3-33　CNビル1F
🕘 平日11:00～20:00　日・祝9:00～18:00
㊡ 第1日曜・第4火曜

---

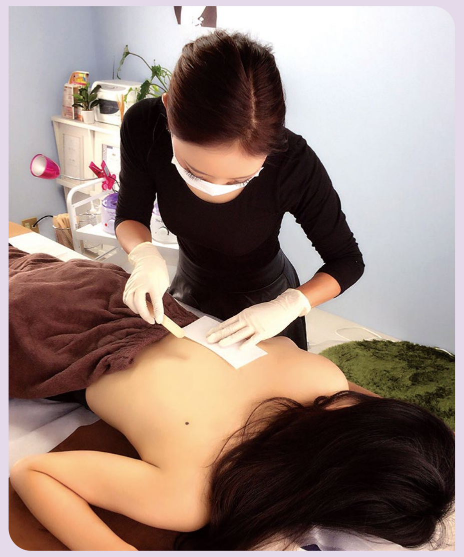
skin

ワックス脱毛でお肌もトーンアップ

Information

VIO・ボディに続き大好評なフェイスワックス（パック付4,000円）1度の施術で見違える程の変化を実感できます。複数割引も有り。

上越市唯一JBWA認定講師在籍のブラジリアンワックスサロンです。完全個室女性専用！ すぐ毛がなくなりツルツルのお肌が得られます。医療やレーザーでは不可能とされる粘膜部分もキレイに！ 同時に角質くすみ黒ずみも取り去るのでお肌がトーンアップすることも人気の理由です！ 迅速・丁寧な施術を心がけております！



ブラジリアンワックスサロン Carina（カリーナ）

☎ 080-4628-0028
住 上越市大貫1-16-36
🕘 8:00～19:00
㊡ 不定休

---

food

女子力も気分もアガル絶品メニュー

大戸屋 上越大日店

大戸屋の「炭火焼バジルチキンサラダ定食」（885円・税込）はお店の中でもイチオシの定番人気メニュー。かぼちゃ、ごぼう、ブロッコリー、水菜、しめじ、トマトなどなど野菜たっぷりでヘルシーな上に炭火でじっくりと焼かれた肉厚でジューシーなチキンはバジルソースとの相性抜群！ しそひじきご飯は五穀ご飯に変更OK♪

Information

野菜ドレッシング（170ml）432円（税込）にんじん、にんにく、たまねぎなど野菜がベースの大戸屋特製ドレッシング。素朴な甘みとさわやかな酸味が特徴。

web
☎ 025-530-7301
住 上越市大字大日31
🕘 10:30～21:30（LO21:00）
㊡ 無休

---

cocolaクーポン

ドクターリセラ美肌再生体験コース
13,800円⇒3,980円
メディカルエステサロン アクアムーン
提示条件：予約時申告・来店時提出
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

心理カウンセリング
8,640円⇒5,400円
新潟県カウンセリング協会
個別説明会とは別のご相談になります。
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

「1ヶ月全身スリムコース」
60,000円⇒8,800円
ヴァン・ベール上越店
提示条件：予約時申告・来店時提出
利用条件：初回来店者限定
有効期限：2017年7月末日まで

cocolaクーポン

15,000円以上の
コースの方に限り
1,000円引き！
脱毛専門サロン Cuore
提示条件：予約時申告・来店時提出
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

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
ボディメイクサロン ロハス
提示条件：予約時申告・来店時提出
利用条件：ご新規の方
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

40代以上、ほぐし60分
6,000円⇒3,000円
耳つぼダイエット 健康館
提示条件：予約時申告・来店時提出
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

充実の100分 5,000円
お手軽な60分 3,900円
J RICH SALON 上越店
※税込・初回限定価格
提示条件：予約時申告・来店時提出
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

オープン特別価格！
フェイシャルエステ 5,000円（税別）
（骨盤・小顔調整、トリートメント、整顔）
ダイエットモニター5,000円（税別）
美とカラダのお店 Cure-ra
提示条件：予約時申告・来店時提出
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

全メニュー
1,000円引き
ブラジリアンワックスサロン Carina
提示条件：予約時申告・来店時提出
利用条件：お一人様1回限り
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

ツヤツヤトリートメント半額！
1,500円⇒750円（税別）
ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー
提示条件：予約時申告・来店時提出
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

脱毛コースご契約で
お好きな1箇所1回無料!!
（全身脱毛・マイセレクト脱毛は除く）
ワンダーアップEX上越店
提示条件：予約時申告・来店時提出
利用条件：お一人様1回限り
有効期限：2017年6月末日まで

cocolaクーポン

ソフトドリンク
一杯サービス
大戸屋 上越大日店
提示条件：来店時提出
有効期限：2017年6月末日まで

body

ヨサで夏までに理想のボディに!!

ヨサパーク・アプローズ/アグラバー

リピート率80%のヨサ。全身リンパマッサージとハーブ+水素の温浴スチームで、心も身体も温めてデトックス! さらに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一度試す価値アリ!! あなたもこのスゴさを実感してみませんか?

Information

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
※初回限り、要予約。
「ココラを見た」とお伝えください。

【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

hair

自分へのご褒美に至福の時間を…

美容室 ドルフィン

100%化学合成なしのエッセンシャルオイルを使い、体の中から美容と健康をバックアップする今までにないヘアサロン。ボタニカルメニューを取り入れたヘアケアや上越初上陸のアロマタッチ全身トリートメントがおすすめ! 初回割引のほかに3回コース10,000円(税別)も。オイルの香りあふれる店内で癒しの時間を♪

Information

ラスベガスの5つ星ホテルのスパや病院でも使われているdoTERRAのCPTG(認定純粋セラピー等級)オイルを使用。将来的にセラピストになりたい方も募集中です。

MAP
☎025-525-9135
☎080-2553-8867
㊟上越市大字島田2818-2
9:00~18:00(完全予約制) ㊡不定休

skin

東京・大阪で大人気の美肌脱毛!!

脱毛専門店 Dione(ディオーネ)

これまでの脱毛法のように毛根を高熱で焼くのではなく、3~4週間に1回、特殊な光を当てて、発毛そのものを予防する新しい脱毛法です。痛みがなく安心して受けられるのがポイントで、「脱毛するたびにお肌がキレイになる!」との声多数!! 無料カウンセリング、各種コースございます。お気軽にお問合せください。

Dione -venus in the sky-

Information

ホクロ・敏感肌・日焼けにも対応可能! 3歳のお子さまから安心して通っていただけます。

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

party

スペシャルな夜を過ごしませんか?

ネイル&エステ ラ・シュシュ

ラ・シュシュでは6/17(土)、女性限定「Prima Party(プリマパーティ)」を開催! プリマとは「プリマドンナ」のことで、あなた自身が主役になるパーティです。ショータイムあり、プロのカメラマンによる撮影あり! ドレスアップしてレッドカーペットの上を歩くなど、非日常的な時間を楽しみましょう♪

Information

6月17日(土)
OPEN18:30 START19:00
会場:トラットリア・ラ・ペントラッチャ
参加費:6,500円 ※定員60名
要申込 025-520-8657
※当日はドレスアップしてお越しください。

☎025-520-8657
㊟上越市下門前2291 ピアッツァ・ヌォーヴァ下門前
月~土9:00~19:00、日祝9:00~18:00(予約優先制)
㊡不定休

cocolaクーポン

アロマタッチテクニック
60分 6,000円
⇒初回半額 3,000円(税別)
美容室 ドルフィン
提示条件:予約時申告・来店時提出
有効期限:2017年6月末日まで

cocolaクーポン

技術料10%OFF
ネイル&エステ ラ・シュシュ
提示条件:予約時申告・来店時提出
有効期限:2017年6月末日まで

cocolaクーポン

プレミアムコース
13,800円⇒7,000円
ヨサパーク・アプローズ/アグラバー
提示条件:予約時申告・来店時提出
有効期限:2017年7月末日まで

cocolaクーポン

★VIO1回お試し価格
5,400円
★お子さま限定コース
(ひじ下orひざ下2回体験)
5,400円
※3歳~中学生限定
脱毛専門店 Dione
提示条件:予約時申告・来店時提出
利用条件:ご新規の方
有効期限:2017年6月末日・回数2回まで

cocolaクーポン

cocolaクーポン

cocolaクーポン

cocolaで 美活サミット

開催決定!

10/29㊐

会場:
直江津ショッピングセンター
エルマール 1F イベント広場

「美人計画」、「大人乙女」、「女子力アップ」様々な企画でここらの女子を応援してきたcocolaが満を持して美活イベントを開催いたします。美容関連のお店、企業様のご出店と、もっともっと美しくなりたいここらの女性たち(男性も可!)のご来場をお待ちしておりま~す。

ただいま出店者募集中!

エステティックサロン、美容院、ネイルサロン、カイロプラクティックなどのお店によるプチ施術サービス、化粧品販売やプチメイクレッスンなどで出店してみませんか? アクセサリー販売などもウェルカムです。紙面掲載+出店料のおトクな料金プランとなっています。
詳しくは編集部までお問合せください。

cocola編集部　TEL.025-527-3330　mail: cocola@joetsu.ne.jp

上越最大級住宅ショールーム
家ナビカフェ by グランハウス
雪国で快適な家づくりはまずここへ!
上越本店
新築住宅(ZEH)・リフォーム・土地情報・住宅ローン相談

コーヒーを飲みながら喜楽(きらく)にお家(うち)作りの話をしてみませんか?

お家を建てたいけど、何から手をつけたらいいのかわからない!
そんなあなた、今年4月にオープンしたグランハウス体感型ショールームの**家ナビカフェ**に行ってみたら?
かわいくて頼りになるスタッフさんが、ばっちりナビゲートしてくれます。

家ナビ・カフェの中には、テイストの違う実際の住空間が3タイプも! キッズスペースもあり、家づくりのA to Zをゆっくりと相談できますよ

この春新卒入社のお二人が受付でお出迎え

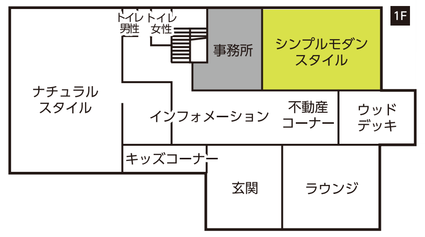
コンシェルジュ
風間由実子さん

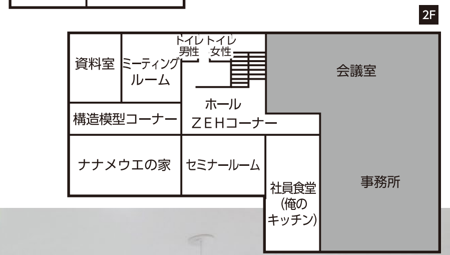
ハウスアドバイザー
五十嵐香織さん

おむつ替えシート完備!

授乳室もありますよ!

キッズコーナー





今回は私のイチオシ、**シンプルモダンスタイル**をご紹介します!

白が基調のLDKは窓が大きく、とっても明るいです!

設備・内装材はオールPanasonic製。キッチンはもちろん、トリプルワイドのIHです! ヒーターの手前でも調理ができるんですよ!

照明はお部屋のムードメーカー。
昼白色なら明るくさわやかな感じに。
電球色ならあたたかみのある雰囲気に。
スイッチひとつで切換えられる魔法の部屋を体感してみてください!

食べ物がおいしそうに見える電球色。

使いやすい3口直列!

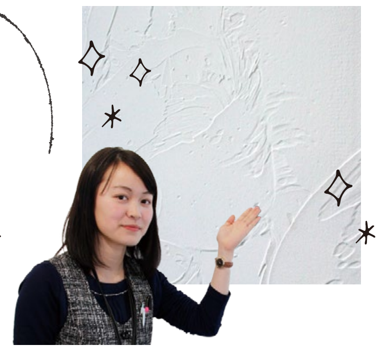
調理家電をいかに使いこなすか? 大切なのはコンセントの位置! シンクの手前側に差込口があると便利。水もかかりません。

脱衣所

洗面所

水まわりの特長は洗面所と脱衣所が分かれているところ。お客様のご要望を生かしました! お風呂はお湯が冷めにくい保温浴槽。人造大理石製なら水アカもつきにくく、お手入れ楽チン!

私のイチオシはなんといっても健康塗り壁「輝(キララ)」! 最大の特長は抜群の消臭効果! 調湿性能もあり、マイナスイオンも発生させてくれる優れもの。汚れも落としやすいので「白い壁は汚れが心配」という方にもオススメです!

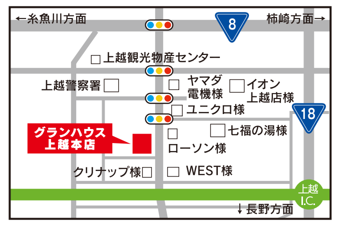


グランハウスの家はZEH(ゼロエネルギーハウス)仕様です

ZEHとは…創るエネルギーが使うエネルギーより大きい住宅。太陽光発電で電気を創る一方、サッシはすべてオール樹脂で真空トリプルガラスを採用するなど、躯体や設備は徹底して省エネです。

グランハウス体感型ショールーム 上越本店
〒943-0171　新潟県上越市藤野新田1232

☎025-520-8077



ご予約いただければよりていねいなご対応ができます!

続きは家ナビカフェで。カフェに立ち寄る気軽さでお越しくださいね

え?もう終わり? ほんの一部しか紹介できなかった!

家ナビカフェ

CONSTRUCTION INDUSTRY Yamada
店舗・住宅の新築・リフォーム・設計・施工
有限会社 山田建設
<妙高本社> 〒944-0005 新潟県妙高市中川5-5　TEL 0255-72-0372
宅地建物取引業者　新潟県知事(1)第5264号　E-mail yama4976@athena.ocn.ne.jp

＼行ってみよう！／

ここらの

イベント情報 & What's New

アイコンの見方
㊎会場 ㊟住所 開催時間・営業時間 ¥料金 ㊞事前申込 ㊥出演者
㊫プレイガイド ㊡休日 ㊝後援 ㊐問合せ ☎電話番号 ✉メール

6月25日(日)
再婚希望者&再婚理解者限定イベント「古民家×縁日」

妙高の里山の古民家で、楽しい出逢いの時間を過ごしませんか? 昼食はバーベキューを楽しんだり 金魚すくいや射的で遊んだり。マッチングなしのお子様と一緒に参加できるイベントです♪ お申込はFAXかメールにてお申込みください。(〆切6月12日(月)16:00)

㊎古民家小島邸 ¥男性3,000円・女性2,000円・子ども500円
10:30～15:30 ㊐NPO法人 ゆめきゃんぱす
FAX 0255-70-6518 ✉yume2004deai@yahoo.co.jp

6月11日(日)
介護職の方必見! "予防"セミナー【個別セミナー】

前回もご好評をいただいた偶数月に開催しているセミナー。今回は介護業界の方にご参加いただきたい内容です! カイロプラクティックは「予防」で健康を維持します。カイロを知って、利用者様やご自身、ご家族の健康に役立ててみませんか?

web

㊎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)
①9:30～11:00 ②13:30～15:00 ¥無料(施術体験有)
㊞不要(上記時間以外をご希望の方は応相談) ☎025-530-9440(担当:小林)

イベント情報を掲載しませんか？

＼待ってます！／

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。

6月23日(金)
独身者限定少人数パーティ

※この画像はイメージです

男女合わせて10人前後の気軽な雰囲気の中、食事と会話を楽しみながら異性、同性の友達を作りましょう。
(このパーティでは、マッチングは行いません。)

㊎窯右衛門 あらい道の駅内 19:00～
¥男性3,500円・女性2,500円(アルコールなし) ㊞6月16日(金)締切
㊐みょうこう出会いサポートセンター(妙高市上町9-3) ☎0255-73-7811

6月11日(日)
出会いのスイーツパーティ

梅雨で雨の日が続いても、スイーツを食べながらパーティで楽しみましょう♪ 落ち着いた空間でお相手との出会いと会話をお楽しみください！ 参加費は男性3,000円(32歳～45歳)女性2,500円(30歳～45歳)。

㊎デュオ・セレッソ 2F (上越市西城町3-5-20)
15:00～17:00(14:30受付) ㊞要
㊐ファーレン新潟 ☎0120-76-3722

hair make CREAM
5/7 OPEN

夫婦2人の小さなお店

お客様一人ひとりに、ゆったりとしたお時間とご満足を提供させていただきます。
お子様連れのお客様も大歓迎です！お気軽にご来店くださいませ！

☎025-512-4584 ㊟上越市南新町十本杉3-40
9:00～19:00 ㊡月曜、第1火曜

べいめん屋ハラル
2/26 OPEN

100%米粉麺なラーメン店

べいめん＝米麺。体に優しいラーメンを提供しています。グルテンフリーをはじめ、様々なアレルギーにも対応。スパイスたっぷりな薬膳担々麺がおすすめです！

☎090-6059-5214 ㊟上越市安江2-5-9
11:00～15:00 ㊡月曜、木曜

鶴一
2/7 OPEN

店主のお母さん直伝の味！

女性だけで切り盛りする安さと栄養バランスを考えた家庭料理のお店。「10種の和み御膳」900円(税込)や「唐揚げ定食・小鉢3品つき」750円(税込)などが人気。お弁当やお惣菜の持ち帰りも可。

☎025-530-7578 ㊟上越市春日山町3-4-20
10:00～17:30 ㊡日曜、祝日

美とカラダのお店 Cure-ra(キュアラ)
5/19 OPEN

美容カイロエステの隠れ家サロン

お顔の歪み、たるみ、シミ、しわなどお肌のお悩みにカイロとエステ両方からの視点でアプローチ。また話題のクレンズダイエット法で腸内清浄をしながらのダイエットも取り組めるサロンです。

☎025-546-7212 ㊟上越市春日野2丁目9-24 MAP
10:00～15:00(完全予約制) ㊡不定休

BLUE WATER SHRIMP(ブルーウォーターシュリンプ)
4/21 OPEN

ハワイ料理「ガーリック・シュリンプ」専門店!

一番人気の「ガーリック・シュリンプ」をはじめ、「ロコモコ」「フリフリチキン」、マグロとアボカドを和えた「アヒポキ」など、本格的なハワイ料理を取りそろえています。ゆったりとした店内で、ささやかな非日常感をお楽しみください!

☎025-530-7097
㊟上越市石橋1-8-32 ㊡火曜
11:00～14:00 17:00～22:00

First nail
2/24 OPEN

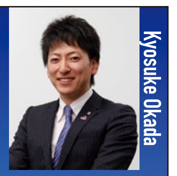
フットネイルの季節！

ジェルネイル(ケア込)初回限定2,000円のプライスをご用意！(フットは＋500円)
ハンド、フットのコーディネートを1度きりのスペシャルプライスで楽しんでみませんか？ 価格はすべて税込。

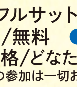
☎080-1151-0523
㊟上越市東雲町2-8-6 AM&K-A Jnuk Banquet Hair内
9:30～15:00 完全予約制 ㊡月曜、第1火曜、ほか定休日あり

頑張っている人たちのためのマネー塾
「心も家計もデトックス」

【気になっているお金の知識を学ぼう！】
・最近話題の格安SIMって？
・ゆとりのある老後生活のために、月々いくら貯めないといけないの？
・上手なお金の使い方とは？
・生命保険の活用法って？
・インフレってよく聞くけど、どういうこと？
・ふるさと納税って？
お金を上手に使うことは、人生で最も大切な知識かもしれません。正しい知識を身につけ、有意義な時間を過ごしましょう！
ドリンク付のわかりやすいセミナーなので、ご気軽にご参加ください！


Kyosuke Okada

岡田 恭介
1989年生まれ。上越市出身。新井高校卒業後、東洋大学法学部に進学(卒業までクロスカントリースキーを続ける)。2012年県内の証券会社に入社し、資産運用について学ぶ。その後、東京海上日動あんしん生命保険に転職し、ライフパートナーとなる。地元上越市、妙高市に「あんしん」を届けるため、日々奮闘しています！



CoCoMenがcocolaでセミナー開催!!
●日時/6/11(日)・7/1(土) 10:00～11:30(受付9:45)
6/15(木) 19:00～20:30(受付18:45)
●会場/フルサットカフェ(上越市大和5-26-1)
●参加費/無料 ●定員/各先着10名(定員になりしだい〆切)
●参加資格/どなたでも! 複数名でのご参加はお知らせください。
※同業者の参加は一切お断りさせていただきます。
●主催/cocola編集部
●協賛/東京海上日動あんしん生命保険㈱ 北陸営業所
石川県金沢市広岡3-1-1金沢パークビル10F ☎076-233-0471
●お申込み・お問合せ/080-5172-0269(担当:岡田)
E-Mail/kyosuke.okada@anshinlife-lp.jp

AI CLINIC

社)日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医
母体保護法指定医

産婦人科 愛クリニック

院長(女医・医学博士) 長房 麻美

女性のがん検診
予防接種・妊婦検診

受付時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00～12:30	○	○	×	○	○	○	×
予約	13:30～14:45	予約	予約	×	予約	予約	×	×
午後	15:00～18:30	○	○	×	○	○	△	×

△:土曜【午後】15:30～18:00 水、日曜祝日休診

TEL:0255-72-4103㈹
〒944-0016 妙高市美守1丁目12-9
(国道292号線美守交差点北)
HP: www.ai-clinic.info
フェイスブック・ツイッター: @AiClinicJP

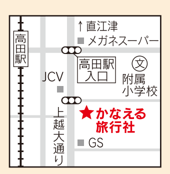
かなえる旅行社

米沢牛をメインとした米沢盆地の郷土料理"山懐料理"(写真はイメージです)

百年料亭を巡る旅「山形県米沢市 吉亭」

大好評! 百年料亭をめぐる旅、今回は和洋折衷の文化が栄えた「大正ロマン」の空気を感じさせる米沢市の百年料亭「吉亭」。その空間で最高級米沢牛をご堪能いただけます。6/25(日)～26(月)1泊2日 お一人様39,800円(洋室1室 2～3名)詳しい情報はかなえる旅行社へ。

web



025-512-5888
㊟上越市西城町2-10-25 大島ビル1F
9:30～17:30 ㊡土日祝
✉komatsu@kanaeru.club 担当:小松
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

イベントカレンダー

cocola

5月30日(火)
緑の中の子育て広場

季節を感じられる、ありのままの自然を親子で楽しみましょう♪

㊎松山水辺ふれあい公園 10:15～11:30 ¥無料
㊐NPO法人 ゆめきゃんぱす ☎0255-70-6513

6月5日(月)・19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同じ頃の赤ちゃんがいるママ同士ゆっくりお話しませんか?

㊎妙高市いきいきプラザ3F 新井子育て広場(妙高市中町4-16) 13:30～15:00(16:00まで遊べます)
㊐NPO法人 ゆめきゃんぱす ☎0255-70-6511(担当:児玉)

6月15日(木)
ちょこっとマルシェ

ハンドメイド品の販売、占い、セラピー、絵ハガキの販売など、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 ☎080-4324-9444(寺尾)

6月16日(金)～18日(日)
大嶋瑞穂主宰「墨画・書作品展」

瑞穂会として榎井・大潟・三和・ワークパルの4教室が、第5回合同展を開催いたします。

㊎ユートピアくびき希望館 2F(上越市頸城区百間町716) 9:30～17:00(最終日は16:00まで)
㊐安達正孝 ☎025-544-9324

6月17日(土)
～マップ片手に、飲み歩き、食べ歩き～ 第8回 じょうえつバル街

参加店マップを片手に、73の参加店から好きなお店を選んでハシゴするイベント。5枚綴りのチケット(前売¥3,500)で、5軒の1ドリンク&1ピンチョスが楽しめる。

㊎高田・直江津・上越妙高・新井の73の飲食店
12:00～24:00
㊐高田本町まちづくり㈱ ☎025-522-3415

6月22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
㊐NPO法人 ゆめきゃんぱす ☎0255-70-6511(担当:児玉)

6月26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 新井子育て広場(妙高市中町4-16) 13:30～14:30 ㊞要(定員10名/参加費500円) ㊐NPO法人 ゆめきゃんぱす
☎0255-70-6511(担当:児玉)

■5・6月の高田世界館■

上映中～6/16(金)
映画『人生フルーツ』
老夫婦のスローライフな日常を描く。

5/27(土)～6/23(金)
映画『彼らが本気で編むときは、』
生田斗真が女性役のLGBTが題材のドラマ。

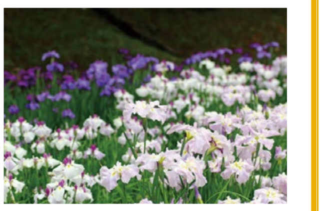
6/17(土)～6/30(金)
映画『ヨーヨー・マと旅するシルクロード』
世界最高のチェリストの実像に迫る。

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

㋘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♪
kubiki cocola

お申込み お問合せ
エルマール店 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
㋘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。
※グリーンツアー友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。

ツアー初登場! 関東最大級! 第23回 久喜市あやめ約16,000株・ラベンダー約7,000株のブルーフェスティバルと
女性に大人気のお店! なかなか予約が取れないスイーツ店! ピザやパスタやスイーツなどイタリアの家庭料理が食べ放題! 花園フォレスト



出発確定
【出 発 日】6/24(土)〈日帰り〉
【旅行代金】■最少催行人数 20名 ■添乗員同行 ■昼食付
大人 お一人様8,900円
小人 お一人様8,500円
未就学者 お一人様8,100円
※花の咲き具合は気候により変化いたします。

コース 石橋バスセンター(7:20)➡高田(7:40)➡新井(8:00)➡〈上信越道〉➡花園フォレスト(昼食:イタリアンバイキング・お買物)➡小江戸川越蔵とお菓子横丁(フリータイム)➡第23回久喜市あやめ・ラベンダーのブルーフェスティバル➡〈上信越道〉➡新井(19:20頃)➡高田(19:40頃)➡石橋バスセンター(20:00頃)

毎年大好評ツアー!
4万6千日お参りしたと同じご利益がある!
浅草寺ほおずき市と
食のまち! 築地市場フリータイム

【出 発 日】7/9(日)〈日帰り〉
【旅行代金】
大人・小人同額
お一人様11,900円
■最少催行人数 20名
■添乗員同行
■食事なし

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〉➡築地場外市場(自由昼食・約2時間フリータイム)➡浅草寺ほおずき市(約2時間フリータイム)➡〈上信越道〉➡新井(20:20頃)➡高田(20:40頃)➡石橋バスセンター(21:00頃)

◤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

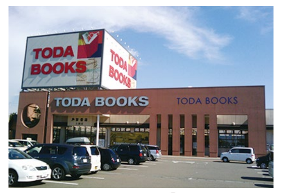
※平成29年5月20日現在の情報です

上越市 パ ア 接客業務 百年料亭で和のおもてなし

- ▶仕事内容／料亭ランチの接客業務、準備、片付け
- ▶勤務地／百年料亭 宇喜世(上越市仲町3-5-4)
- ▶給与／時給850～900円
- ▶時間／ランチ 11:00～15:00(週5日程度勤務)
- ▶休日／要相談
- ▶待遇／制服貸与
- ▶応募／応募前の施設見学や相談いつでもOKです。「ココラを見た」と気軽にお電話ください

百年料亭 宇喜世
025-524-2217 ㊟上越市仲町3-5-4 担当:山田達也 〈ハローワーク届出済〉

上越市 ア パ 書店スタッフ 本が好きな方、大歓迎！



- ▶仕事内容／接客・レジ・商品管理等
- ▶勤務地／戸田書店 上越店(上越市藤野新田)
- ▶資格／書籍が好きな方! 採用面にて優遇。未経験者でもOK! 高校生不可
- ▶給与／時給755円
- ▶勤務時間／13:00～18:00、18:00～22:00、9:00～13:00(土日のみ) から選択可
- ▶勤務日／土・日であれば週1日～OK! 平日は応相談
- ▶待遇／マイカー通勤可、エプロン貸与、従業員割引有
- ▶応募／まずは担当:渡邉まで「ココラを見た」と、お電話にてご連絡ください。

戸田書店

戸田書店 上越店 025-527-3311 ㊟上越市藤野新田1292番地 担当:渡邉

上越市 社 パ 美容アドバイザー 時間に融通がきく美容の仕事

- ▶仕事内容／エステや美容のカウンセリング、アドバイス
- ▶勤務地／POLA Esthe-Inn Fine(上越市藤巻8-59)
- ▶資格／美容に興味があればOK! 未経験者大歓迎
- ▶報酬・時間／①【月20万～25万】9:30～17:00
  - ②【月15万】9:30～16:00
  - ③【月6万～10万】9:30～15:00(応相談)
- ▶休日／土・日・祝日他(応相談) ▶待遇／保育手当あり
- ▶応募／「お仕事説明会」「ショップ見学会」随時開催中! お気軽にお電話ください。

POLA Esthe-Inn Fine
025-522-8233 ㊟上越市藤巻8-59 ドコモショップ2F 担当:藤本
POLA

上越市 社 契 パ 介護・専門職スタッフ 職場の成長と自己実現のために！

①介護職員(サンクス米山・柿崎・レルヒの森)
▶給与／正職員 162,500～209,000円+夜勤等の諸手当
契約職員 159,000～185,000円+夜勤等の諸手当
▶時間／交替7:30～16:30、10:30～19:30、16:30～9:30

②正・准看護師(サンクス米山)
▶給与／正職員 230,000～330,000円+夜勤等の諸手当
▶時間／交替8:30～17:30、16:30～9:30

③ケアマネージャー(サンクス米山)
▶給与／正職員 173,500～211,000円+諸手当
▶時間／8:30～17:30

④管理栄養士(サンクス米山)
▶給与／正職員 156,800～213,800円+諸手当
▶時間／8:30～17:30

⑤機能訓練員(サンクス米山・レルヒの森)
▶給与／正職員 170,000～255,000円+諸手当
▶時間／8:30～17:30

⑥障害福祉ケアワーカー(りとるらいふ)
▶給与／正職員 159,500～209,000円+宿直等の諸手当
▶時間／8:00～17:00、宿直17:00～9:00

⑦運転手(サンクス米山・柿崎)
▶給与／パート職員 時給1,000円 ▶時間／8:00～10:30及び15:30～17:30

▶休日／①～⑥年間108日、⑦週休2日制
▶待遇／社会保険完備、マイカー通勤可、交通費支給、有給有、賞与年2回、退職金制度(正職員)
▶応募／まずは「ココラを見た」とお電話ください。

私たちは職員の成長と自己実現のために「働きがいのある職場づくり」に取り組んでいます。

職場説明会・相談会開催！
▶日時／
6月6日(火)～9日(金)
6月12日(月)～15日(木)
※予約不要、個別面談、各日とも17:30～18:30受付
▶会場／
みんなでいきる 法人本部

社会福祉法人みんなでいきる
025-530-7260 ㊟法人本部:上越市西城町2-10-25 大島ビル307

オトクーポン @ここら

オトクーポン@ここら

緑の季節。初夏のスイーツテーマは柑橘。

上）緑の季節を感じるスイーツがずらり勢ぞろい
下）シャキシャキの新鮮野菜で体にやさしく

初夏凛々。アレーグロの緑の季節は、さわやかな柑橘スイーツフェア。柑橘系や抹茶を使ったホテルメイドスイーツの数々と、パスタやサラダなどが食べ放題の「スイーツ＆ランチバイキング」を毎週土日に開催。時間は11:30～14:30（13:30最終入店）。ドリンクバー付きで大人1,980円、小学生800円、4歳から小学生未満380円、3歳以下無料（税別）。

また、毎週土日の15:00～17:00では、充実スイーツのほか各種紅茶やフレッシュフルーツを使ったティータイム限定スペシャルドリンクなどをご用意した「カフェ＆スイーツバイキング」も開催。大人1,480円（税別）。週末の昼下がり、ホテルでのんびりカフェタイムはいかがでしょうか。

※どちらもご予約可。

お気軽にweb予約も受付中。その他新着情報などホテル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

web

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
旬越料理 妙高➜ビアプラン100円引き
ビアガーデン➜大人 食べ飲み放題 300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6月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

英会話初心者の方、大歓迎！

レッスンは資格を持った指導経験豊富な外国人講師が担当し、少人数制・レベル別なので英会話が初めてや久しぶりの方でも無理なく始められます。ただいま新入生キャンペーン＆無料体験レッスンを実施中！ この機会に当校のレッスンをぜひお試しください。

☎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!
□クラスレッスン料 9,720円～/月
➜最初の1ヶ月半額!!
□テキスト代(5000円相当)➜無料!!
●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6月末日まで　cocola

オトクーポン
@ここら

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

web

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

ご要望にお応えして、あの十割蕎麦を再販売！

上）大正時代の古民家をリノベーション。暖かく落ち着いた雰囲気
下）蕎麦打ち体験もできます。日時はお問合せください

いたくら亭にお越しの皆さまのご要望が多かった十割蕎麦の販売を5月下旬より、ひと月に1回開催させていただきます。

新井頸南地区で採れたお蕎麦信濃1号・とよむすめを使用し絶妙なブレンドの十割蕎麦を提供させていただきます。数種類の鰹節から手間をかけてとったダシを使用した何度食べても飽きのこない蕎麦ダシと合せて十割蕎麦をご賞味ください。

日程…毎月第4土曜日
※当日は十割蕎麦のみの販売
イベント時は開催いたしません。
料金…通常メニュー料金+200円
例…ざるそば700円⇒900円
ざるそば中盛り850円⇒1,050円
（価格は税込）

☎0255-81-4720
㊟上越市板倉区針894-3
㊓11:00～15:00
※蕎麦がなくなり次第終了。
㊡火曜

web

そば処 いたくら亭

かき揚げ1個サービス
●イベント時は使えません ●他クーポンと併用不可
●クーポン1枚につきお一人様有効　●来店時提出
有効期限／2017年6月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

夏前にエアコンクリーニング♪

おそうじ本舗®

今年こそ、夏のヘビロテシーズン前にエアコンのお掃除はいかが？ 6月末まで壁掛エアコン通常11,000円→9,800円（税別）、2台目以降同時作業で更に割引キャンペーンを開催（お掃除機能付きエアコンもキャンペーン価格で別途お見積り）。その他、レンジフード、浴室などのクリーニングも承ります。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

エアコンクリーニング
通常11,000円(税別)
➜ 9,800円(税別)
●予約時申告
有効期限／2017年6月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

新感覚のさらさらヘアに♪

加齢からのクセ・艶のない髪・広がるクセ・気になるハネ・乾燥からのボリュームなど、そんな悩みはありませんか？「フォルムコントロール」は、毛先がシャキッとせず手ぐしでもさらさらヘアになる新感覚ストレートです！ ぜひ、この機会に体験してみてください！

☎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
CORE HAIR

CORE　HAIR

カット＆フォルムコントロール
通常 9,000円 ➜ 新規様限定 7,500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6月末日まで　cocola

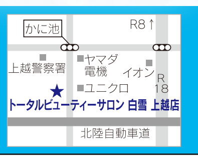
シミ・しわ・たるみ・ほうれい線など、女性の大敵を徹底ケア!!
フェイシャル各メニューがオール3,980円の大チャンス!!

★「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、正常なターンオーバーへと導きます。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、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、美容成分が肌の奥まで届き、シミ・しわ・ほうれい線に作用。お肌が自ら美しくなろうとする力を引きだします!
★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。

まずは無料カウンセリング
0円!!
どんなお悩みでもご相談ください♪

1「シミ取り放題コース」 10分1回 10,800円 ⇒3,980円
2「超音波毛穴洗浄」 60分 12,312円 ⇒3,980円
3 シミ・ほうれい線・たるみ改善「生プラセンタフェイシャル」 55分 21,600円 ⇒3,980円
4 高級美容液・たっぷり浸透「高濃度EGFフェイシャル」 32,400円 ⇒3,980円
5「ほうれい線・小じわケア」 19,440円 ⇒3,980円
6「脱毛コース」 ワキor口まわりorうなじ 1回 ⇒980円
7「脱毛コース」 ワキor口まわりorうなじor乳輪まわり 12回 25,920円 ⇒12,960円
8「脱毛コース」 VIO 10回 108,000円 ⇒48,600円

JMB 一般社団法人 日本医療・美容研究協会
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
休日／祝日　駐車場／有
http://www.shirayuki.info

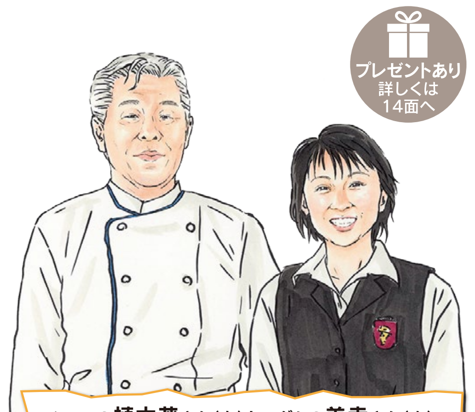


エリアにFocus（フォーカス） ここら日和（びより）

第59回 上越市 上越妙高駅周辺編

上越妙高駅～国道18号線の周辺で見つけたcocola的おすすめスポットをご紹介します。

イラスト／あっぺ☆



シェフの植木茂さん（左）とマダムの美幸さん（右）

プレゼントあり
詳しくは
14面へ

❶ ふらんす料理 プロヴァンスの12ヵ月

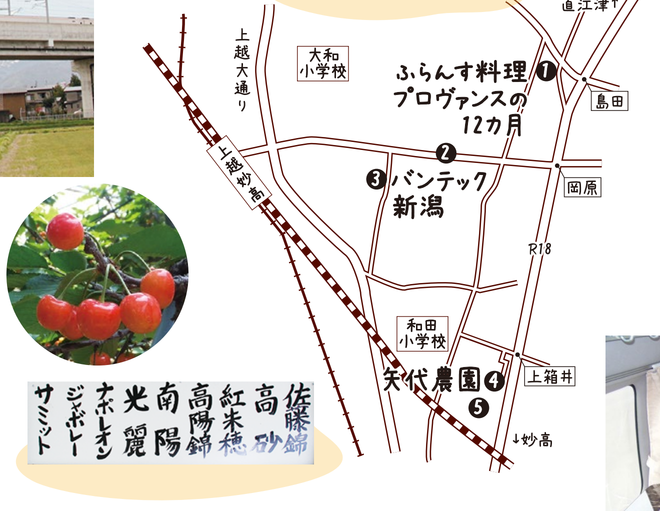
フランス料理ひと筋のシェフがご夫婦で営むレストラン。毎朝市場で仕入れる魚介や地場産の肉、季節の野菜など旬の食材を使い、彩り豊かに仕立てる一皿は目にも美しく、ちょっと贅沢な味わい。メニューは日替りでランチは1,500円から。席に限りがあるので事前予約が確実。予約制のディナーは予算に応じて対応してくれるので、記念日やお祝いなど特別な日にも最適。

025-523-3044
㊟上越市大字下箱井455-1
11:30～15:00(LO14:00、土日祝は12:00～)
18:00～22:00(LO20:00)
㊡不定休

その日の旬な食材がどんなお料理になるかは来店してのお楽しみ。（写真は1,900円のランチコース）

アンティーク調のインテリアが素敵な店内。

約12種類のデザートやパンも全てお店で手作り。デザートは+400円で盛り合わせも可。



❺ 北陸新幹線

上越妙高駅にほど近いこの辺は北陸新幹線のナイスビュースポット!

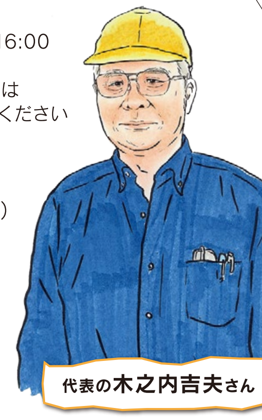
❷ ポプラ並木

国道18号線の岡原から上越妙高駅までの間にあるポプラ並木はロマンチック街道♪

❹ 矢代農園

みんなにおいしい果物を食べていただきたいと農家生まれの代表がそのノウハウを生かし、平成11年にサクランボハウスを開園。サクランボの王様・佐藤錦をはじめ、まっ黒なジャボレー、ハートの形のサミットなど9種類・約500本の木が6月に食べ頃を迎える。自家製の肥料と低農薬栽培で大きく実らせた果実は薄皮で種が小さく、甘みが強いのが特徴。一度食べたらリピーターになるおいしさから期間中は県内外から毎年1,000人以上が訪れる。

090-3343-1934（直通）
025-524-2173（本部事務所）
㊟上越市大字寺町2091（和田小学校付近）
【サクランボ狩り】
6/10(土)～12(月)、
17(土)～19(月)9:00～16:00
入園料500円(4歳以上)
※摘み取ったサクランボは100g400円にてご購入ください
【食べ放題イベント】
6/24(土)～26(月)
9:00～16:00
30分1,000円(入園料込)



代表の木之内吉夫さん

赤いのぼりが目印。

摘み取ったサクランボは購入してお土産に♪
最終日3日は食べ放題を実施。

展示車両を見るだけでもワクワク♪

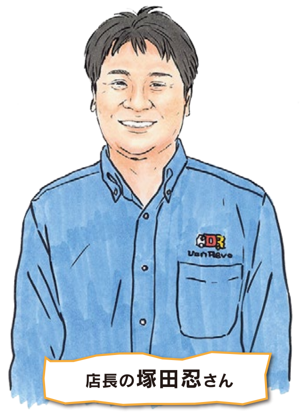
シンクや冷蔵庫を付ければまさに「移動する家」に!

折りたたみの2段ベッドで最大5人まで就寝可。

❸ バンテック新潟

子育て世代にいま大人気、キャンピングカーの製造販売専門店。5～9人乗りのワンボックスタイプを中心にニーズに合わせてカスタマイズ。シンプルなタイプは300万円代～と意外にもリーズナブル。車中泊できるので、オールシーズン天気と宿の心配をせずに子連れやペット同伴での旅が楽しめる。販売以外にもレンタカーが10分100円で、この6月からはキャンピングカーのレンタルもスタート。詳細は問合せを。

025-527-3365
㊟上越市七ヶ所新田485-4　10:00～18:30　㊡水曜



店長の塚田忍さん

パソコンでも！
スマホでも！

忙しいあなたでも大丈夫！
ネットカンタン仮申込

ローンの仮申込
24時間いつでもOK!
審査もスピーディー!
審査結果ご連絡後に、ゆっくり本申込み！
(キャンセルもOK)

"笑顔"をつなぐ ろうきん

❶まずはアクセス! 新潟ろうきんホームページへ
新潟ろうきん
▼
❷仮申込ページに必要事項を入力して送信!
▼
❸審査結果のご連絡

ローンの取りまとめ、借換えも大歓迎!

お問い合わせ・お申込みは最寄りの〈ろうきん〉へ。お気軽にご相談ください。

ろうきんローンプラザ上越
☎025-521-0707　上越市大手町1-24
平日 9:00～19:00、土・日 9:00～17:00
※休業日 月～金曜の祝日（振替休日含む）12/31～1/3、5/3～5/5

ろうきん直江津支店
☎025-543-4584　上越市五智1-16-30
平日 9:00～15:00、毎週木曜（夜間相談会）17:00～19:00
※上記時間以外でも、事前予約でご相談可能です

ろうきん新井支店　☎0255-73-7111　妙高市中央町7-2
ろうきん糸魚川支店　☎025-552-7107　糸魚川市寺町3-9-22
平日 9:00～15:00、毎週水曜（夜間相談会）17:00～19:00
※上記時間以外でも、事前予約でご相談可能です

スマホからも情報をご覧いただけます
新潟ろうきん
http://www.niigata-rokin.or.jp/　広17-0022

今月の「新潟Komachi」に片づけのプロとして事例掲載！

講師：
ekデザインスタジオ主宰
マスターライフオーガナイザー
十熊　美幸
「片づけ大賞2016」審査員特別賞受賞

参加者募集中！

衣替えシーズン到来！ おしゃれがもっと楽しくなる！

クローゼットオーガナイズセミナー

全1回

主催：（有）リフォーム119
日時：6/7（水）10:00～12:30　6/11（日）13:30～16:00
受講料：4,860円（税込）
場所：講師十熊さんのスタジオ（上越市内）※詳しい住所は申込み後にご案内します。
申込：リフォーム119　0120-247-119
または info@rehome119.com
件名【セミナー申込み】本文【お名前・連絡先・希望日時】

家づくりのプロも知らない片づけの本当の常識を学んでみませんか？

ライフオーガナイザー® 入門講座

日時：6/10（土）10:00～12:30　受講料：3,240円（税込）

ライフオーガナイザー® 2級認定講座

日時：6/25（日）10:00～17:00　受講料：21,600円（税込）
申込：ekデザインスタジオ　info@ekuracie.com
件名【講座申込み】本文【お名前・連絡先・希望講座】

セミナー参加者の声
「参加してとても良かったです。単なる片付けのスキルではなく、生き方・暮らし方を見つめてみることが大切だと気付きました」

いい空間　いい空気　いい暮らし
住空間のスペシャリスト
REhome119
リラックスECOな住まいづくりのお手伝い
㈲リフォーム119
無料相談受付中
0120 FreeDial 0120-247-119
☎025-523-2135
◆高田事務所：上越市寺238-12
◆吉川事務所：上越市吉川区梶548
建設業許可（般-26）第39548号　建築士事務所登録（ロ）第9059号　性能保証業社登録10034836

---

cocola読者限定 ツアー

※写真・イラストは全てイメージです。

女性限定！ 女子旅 new

7月の3連休と夏休み注目のツアー！

北陸新幹線開業後、今なお熱く人が集まる金沢へ！

絶対満足！大人気のホテル日航金沢 特別ランチ！

美容と健康を美味しく味わえる！ つるつる美肌の金沢美人ランチと
北陸の人気上位スポット（ひがし茶屋街・近江町市場・三井アウトレットパーク北陸小矢部）

●出発日　7/15（土）・16（日）・17（月・祝）・29（土）・30（日）（日帰り）
●旅行代金（お一人様）　大人 9,600円　小人 8,900円
●食事　朝0昼1夕0　※ガイド同行。
※中学生以上の男性はご参加いただけません。

ご参加の皆様へ嬉しい特典！
三井アウトレットパークオリジナルトートバックプレゼント！

コラーゲンたっぷり金沢美人ランチ
※大人用ランチイメージ

コース▶新井6:30═高田7:00═直江津7:30═糸魚川8:30═〈北陸道〉═金沢ひがし茶屋街═ホテル日航金沢（昼食：つるつる美肌の金沢美人ランチ）═近江町市場═三井アウトレットパーク北陸小矢部（約2時間フリータイム）═〈北陸道〉═糸魚川18:00頃═直江津19:00頃═高田19:30頃═新井20:00頃

今！ 注目のスポットへお出掛け

軽井沢 星野リゾートハルニレテラスと赤い宝石 さくらんぼ狩り食べ放題

ハルニレテラスは大人気のベーカリー沢村やカフェ丸山珈琲など14の個性的なお店、レストラン、温泉がある今注目のエリアです！

■出発日　6/16（金）・18（日）出発確定・23（金）・24（土）
■旅行代金（お一人様）　7,400円（大人・小人同一料金）
■食事　朝0昼0夕0　※ガイド同行。

コース▶石橋バスセンター6:30═高田6:50═新井7:10═〈上信越道〉═旧軽井沢銀座（約1時間フリータイム）═軽井沢 星野リゾートハルニレテラス（約2時間フリータイム・昼食・体験・入浴料は別途各自）═軽井沢チーズロール工房（大人気のケーキのショッピング）═マンズワイン小諸ワイナリー（工場見学・試飲・ショッピング）═信州フルーツランド（さくらんぼ狩り食べ放題）═〈上信越道〉═新井17:20頃═高田17:40頃═石橋バスセンター18:00頃

7月のさくらんぼ狩りツアーはこれだ！

山梨高根地区の高級さくらんぼ狩り食べ放題付！

驚きと遊び心に満ちた休日を。中世のヨーロッパを思わせるピーマン通り
星野リゾートリゾナーレ八ヶ岳と
今話題沸騰のもちもちふわふわのポップオーバー付！
ちょっとおしゃれな八ヶ岳ビーフシチュー洋風膳ランチ

■出発日　7/1（土）・2（日）・7（金）・8（土）・9（日）・15（土）出発確定・16（日）
■旅行代金（お一人様）　9,900円（大人・小人同一料金）　■食事　朝0昼1夕0　※ガイド同行。

コース▶石橋バスセンター7:00═高田7:20═新井7:40═〈上信越道〉═星野リゾートリゾナーレ八ヶ岳（ピーマン通りを約1時間フリータイム）═八ヶ岳チーズケーキ工房（昼食：大人気！ビーフシチュー洋風膳）═八ヶ岳リゾートアウトレットモール（約1時間30分フリータイム）═高根地区さくらんぼ狩り食べ放題═〈上信越道〉═新井18:40頃═高田19:00頃═石橋バスセンター19:20頃

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
web
エルマール店 ✆ 543-4120
高　田　店 ✆ 523-4930
石　橋　店 ✆ 543-4280
頸城自動車

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。

＼おたよりありがとうございます！／

おたよりコーナー

変身ビフォーアフターがおもしろかったです！

変身ビフォーアフター、お二人とも本当に素敵にイメチェンされていて、見ていて楽しくなりました。自分もやってみたい…（笑）。

（上越市　Oさん）

ぜひ次回のモデルさんに（笑）！ 各協力店さんのプロの技にはcocolaスタッフも感激でした。「cocolaを見て～」と相談してみるのもオススメですよ！

いたくら亭でクーポン利用しました！

先日、いたくら亭にいきました。混んでいて少し待ったのですが、cocolaが置いてあり待ち時間に読んでいたら、@ここらにお店のクーポンがついていたので即、利用させていただきました。お蕎麦もコシがあっておいしかったです。

（上越市　Kさん）

待ち時間があったからこそのクーポンとの出会いですね！ 今度はcocolaを持って出かけてみては。また新たなラッキーがあるかも!?

なつかしのお店がここら日和に！

本町2丁目界隈は高田高校に通っていたときに、いつも通っていた道なのでなつかしく思いました。特にリスドールの精子さんの似顔絵を見て今もお元気そうで嬉しくなりました。

（上越市　Sさん）

きっと味もあのころのままですよ。なつかしのお店に休日のお散歩がてら立ち寄ってみてはいかがですか？

あたまのたいそう

クロスワード

ヒントは「いい香り！」

1 ハ	▨	2	3	4	■
	■	6 ▨			5
7	▨		■	8 ▨	
▨	■	9			
10 ▨			■	11	
▨	■	12		■	

ピンクの枠に入る文字を組み合わせてできるコトバは？

▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨

答えはweb cocolaでチェック。正解すると「ここらっこオリジナル壁紙」がダウンロードできます！

タテのカギ
1.サンドイッチの一種、ファーストフードの代名詞
2.家を建てる前に必ず見ておきたい！
3.＊＊がある。運と似たような意味
4.温泉入浴だけでなく運動とリラックスを取り入れて健康になる施設
5.「実家に帰らせていただきます」

ヨコのカギ
1.木に吊るして、寝たり、つくろいだり
6.ペットがかわいくて、かわいくて…
7.ワンレン、ボディコン
8.平和の象徴です
9.これが見えたら上越地域に春が来ます
10.テレビの＊＊＊が乱れる。写真の＊＊＊が粗い
11.＊＊腕の料理人
12.ネタ・シャリ・ガリといえば、この食べもの

5月号の答えは「イメチェン」でした

1 フ	ア	2 ツ	3 シ	4 ヨ	ン
ン	■	5 メ ▨	ミ	エ ▨	■
6 イ ▨	7 ロ	ミ	■	8 イ	9 マ
10 キ	ン	ガ	11 ク	■	チ ▨
■	12 ド	キ	ド	13 キ	■
14 ド	ン ▨	■	15 イ	ソ	ジ

ここらをリアル＆ディープに楽しむweb＋ペーパー
cocola
web
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

7月号は「ドレスアップランチ」「上越手土産図鑑」を予定

cocola

編集後記

＊ここら日和の取材で、サクランボのお花を見せていただきました。白いお花が、おいしい赤い実に変わると思うと楽しみです。みなさんもぜひ出かけてみてください。（石田）

＊次号7月号はここら日和が休みになりますが、8月号では糸魚川編を予定しています。夏のおでかけにぴったりなお店やスポットを紹介しますので、お楽しみに♡（寺田）

発行人 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・表紙イラスト）

web cocola
広告募集中
ただいまリニューアル初号発行100日キャンペーン開催中です！
詳しくはお問合せください。

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

※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。

オトクーポン@ここら

ワンランク上のストレートで梅雨もサラツヤ！

セナの「プレミアムストレート」なら、ワンランク上のしっとりとした手触りを実感いただけます。お手入れもドライヤーでサッと乾かすだけの手間いらず。また毛先がシャキッとなりすぎず、ふんわり内巻にカールする自然な仕上がりの「カービングストレート」も好評です！

☎025-522-6778
㊟上越市藤野新田1182 UKビル2F
㊡10:00～19:00（ご予約優先）
㊡月曜、第3日曜　Ⓟ有
セナ　上越

ヘアースタジオ セナ
縮毛矯正（カット込）14,380円➜11,980円
プレミアムストレート➜2,400円引
カービングストレート➜2,400円引
学生ストレート➜半額
※いずれも税込
●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6月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

見積無料！ 経験と実績のある当店へ

本格的なエアコンシーズンを迎え、日頃の感謝を込めておトクなキャンペーンを実施します！ 壁掛エアコンが2台セットで通常22,800円⇒19,600円（税込）に!! もちろん1台でもお掃除機能付でも割引いたします。お見積り無料！ 実績のある当店へお気軽にお問合せください。

☎025-512-5385
㊟上越市大学前136
㊡8:00～20:00
㊡無休
ハウスサポート上越

ハウスサポート上越
お見積り金額より
さらに5%OFF!!
●予約時申告
有効期限／2017年6月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

夏の始まりを、LUSSOで始めませんか？

上）陽光が差し込む明るく、あたたかみのある店内
下）アロマの香りで癒すルッソ流スパ

この春サローネディーノ店と統合し、スタッフも新たに加わりました。店内は開放的な空間で、いつもと違うひとときを味わうことができます。

人気のヘッドスパは、ラグジュアリーな雰囲気が漂う専用の個室で、心と体を癒してくれます。

隣にはカフェも併設しており、ドリンクサービスも充実しています。人気のハーブドリンクはデトックス効果やビタミンたっぷりのものもあり、髪も体もキレイになれます。

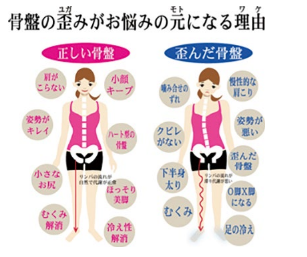
またご好評いただいているオリジナルシャンプー「LUDICA」は、全身に使える美容液のように安心・安全な成分となっています。ぜひLUSSOで贅沢な時間をお過ごしください。

☎025-530-8250
㊟上越市下門前1823
㊡9:00～19:00
㊡6月は無休　Ⓟ有
サロンルッソ　上越

サロンLUSSO（ルッソ）
ご新規のお客様限定
カラー＋カット＋トリートメント➜30%OFF
●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7月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

あなたの腰痛・肩こりはどこから？



春になってガーデニング・草取り・苗を植えてみたりと、同じ姿勢でいることが多くなると、体にゆがみが出てきて、それが腰痛・肩こりの原因になることも。ぜひ一度カイロでゆがみをリセットしてみませんか？

web
☎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6月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

どこも痛くない方もカイロプラクティックへ！

どこか調子の悪い方だけが来るわけではありません。カイロプラクティックは「予防」なんです！ 元気でどこも痛くない方も、ぜひ今の体を維持するために「予防」ケアで骨格を整えてほしいと思います。調子の悪い方ももちろん、お待ちしています♥

web
☎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6月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

梅雨など季節の変わり目の症状に！

もうすぐ梅雨がやってきます。季節の変わり目は体調がすぐれなかったり、以前痛めたところがまた痛くなった…という方が増えますが、それは骨のバランスが悪くて体に負担がかかったり、神経が圧迫されているのかも!? そんな方はぜひカイロをお試しください。カイロプラクターが確かな技術で施術いたします。

web
☎025-544-8566
㊟上越市春日新田2-2-1（写道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6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―骨盤を整えて赤ちゃんの心地良い環境のお手伝い。むくみケアでママもリラックス。

産後―負担のかかった骨盤を美しくリセットし、元気ママを応援！

妊活さん―正しい骨格により正常な神経の流れを改善し血流＆内臓機能を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！

web
☎090-2633-3274（水島）
㊟上越市上箱井1031
㊡9:00～15:30　Ⓟ有
㊡土日祝（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6月末日まで　cocola

■ cocola お持ち帰りスポット

【上越市】あるるん畑・あるるんの杜／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）／佐渡汽船／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・上越板倉店　【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／妙高市文化ホール／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

読者プレゼント

2名様

Ⓒ 美しいきものくろかわさん より

上杉謙信公 スポーツタオル

戦国時代の武将。後世、「越後の虎」とも「越後の龍」とも呼ばれた謙信公。戦の場、馬上で太刀を振りかざす勇姿。
35×120cm　綿100%

㊟上越市本町4-1-7
☎025-525-2115

5名様

Ⓑ お蕎麦 慶さん より

「二八手打ち蕎麦＋ドリンクバー」特別ご優待券

こだわりの手打ち蕎麦と揚げたての天ぷらやお惣菜が食べ放題で人気の「慶」から、二八蕎麦とドリンクバーがセットになった優待券をプレゼント！

㊟上越市藤塚118-3
☎025-523-2780

3名様

Ⓐ ふらんす料理 プロヴァンスの12ヵ月さん より

お食事券 2,000円分

アンティーク調のインテリアが優雅な雰囲気のフランス料理のレストラン。
お食事券は昼夜共通で使えます。
要事前予約。

㊟上越市大字下箱井455-1
☎025-523-3044

アンケートにご協力ください
① 今月号の中で良かった記事をおしえてください。
② 今月号の中でつまらなかった記事をおしえてください。
③ 読者参加型特集があれば参加してみたいですか？
参加するとしたらどんな企画がいいですか？
④ バスツアーで行ってみたい旅先・場所をおしえてください。
⑤ 糸魚川市内の穴場のお店＆スポットをおしえてください。

【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。
ハガキ　〒943-0834 上越市西城町2-10-25大島ビル3F
株式会社バ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6月22日（木）消印有効

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