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 May. 5月号 vol.104





巻頭特集

ここらで変身!ビフォーアフター

6・7面　ご褒美ランチ特集
10面　ここらんしょ
Restaurant Massa
鮒澤夫妻
レシピ遺産「山ぼたもち」
11面　ここら日和 本町2丁目

イベントカレンダー、求人情報
ここらで美人計画、オトクーポン
読者プレゼント ほか


6・7面 ご褒美ランチ


10面 ここらんしょ


11面 ここら日和

もっち
もち

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。

hair gland（ヘアーグラン）


日ごろストレートパーマをかけない方もぜひどうぞ!

髪質改善メニュー!!「シルキーエステ」

クセやダメージが原因で、ごわつきパサつきでお悩みの方はいらっしゃいませんか? これからの梅雨時期は特にお困りの方が多いと思います。シルキーエステはそんなお悩みを解決できるヘアエステメニューです! 弱酸性&アイロン処理なしでクセを改善していきます。ミネラルたっぷりのナチュラルストレートエステはグランの大人気メニューです!

ただいま新規様限定で「シルキーエステ」通常14,000円～⇒10,000円（税別）～。他メニュー20%OFF。有効期限／2017年6月末まで。



☎ 025-520-9373
住 上越市春日野1-3-14
時 9:30～19:00
休 毎週月曜、第1火曜、第3日曜
P ヘアーグラン 上越

カーブス アコーレ上越店



アコーレ内にあるので買い物のついでに通えちゃう!

ただいまオープン記念の特別無料体験ご予約受付中!

「女性だけの30分健康体操」でおなじみのカーブスがアコーレ上越2階にオープン! 運動が苦手な女性、年齢による体力低下を心配されている女性、…そんなさまざまな悩みを抱えた女性に、最適のプログラムをご提供します。1回わずか30分、予約不要なので気軽に、誰でも、何歳でも通えます。現在、オープン記念の特別無料体験のご予約受付中! さらに今なら入会金66%OFF!

詳しくはカーブスアコーレ上越にお問合せください。

特別無料体験［①店内説明（5分）②健康のお話（25分）③体力測定（10分）④簡単な体操（10分）⑤継続利用する際の割引特典や入会の案内］



☎ 025-523-8977
住 上越市富岡3458 上越ショッピングセンター アコーレ2F
時 平日10:00～19:00（13:00～15:00はクローズ）土曜10:00～13:00
休 日曜、祝日

なべくら高原・森の家×かなえる旅行社×cocola


春の恵みを一緒に楽しみましょう

山菜採り＆クッキングを楽しむバスツアー参加者募集中!!

雪深いなべくら高原で春の山歩きと山菜採りを楽しみましょう! そのあとは「ふきのとうジェノベーゼのピザ」や、山菜の天ぷら、春野菜&山菜のスープやサラダ、デザートのスモアなどを作って、岩の原ワインで乾杯! 温泉に入って帰りましょう。

5月13日（土）日帰り
お一人様8,800円（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）
詳しい情報はweb cocolaに掲載中。

申込み・問合せ　かなえる旅行社
☎ 025-512-5888 担当：小松
住 上越市西城町2-10-25大島ビル1F
時 9：30～17：30
休 土日祝
✉ komatsu@kanaeru.club
申込〆切：5月10日（水）

アイコンの見方 ☎電話番号 住住所 時営業時間 休定休日 P駐車場 ✉メール

女性のお悩み解決
教えて! 妊活 vol.46



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 排卵誘発を行わず人工授精を6回して妊娠しませんでした。次は体外受精でしょうか？（30代/女性）

A たぶん、排卵誘発剤を使用しないと人工授精でも妊娠は難しいと思います。現在の人工授精の基本である精子洗浄法が確立されたのは、昭和の終わりから平成の初めです。このころ大きな病院で精子洗浄法による人工授精を開始しましたが、自然周期で排卵誘発を行いませんでした。その結果は、50例人工授精を行って妊娠数は無しでした。その後、排卵誘発剤を使用した人工授精が始まり、妊娠率が上昇しました。

この時思ったのは、自然周期に排卵する卵子が必ずしも良いものとは言えない、排卵誘発をすると良い卵子も出てくる、ということです。また、治療していて、精子がかなり少なく顕微授精でないと無理かなと思われる症例でも妊娠することが結構あります。ただこの時も、排卵誘発（注射のみ）を行っており、内服薬のみでは、自然周期と同じ結果です。最終的には、精子を迎え入れる卵子をいかに良くして3個くらい排卵させるかであると考えられます。

医師の説明をお聞きになり、納得のいく治療をされるのが良いかと思います。人工授精の妊娠率のポイントと治療回数、体外受精・顕微授精への移行タイミングについては、HPを参照してください。

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

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	○	○	—

※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。

馬場秀幸弁護士の なんとかなるさぁ～法律相談

vol.54



Q 父親が死亡しました。葬儀費用の支払に充てるために父親の預金口座からお金を引き出そうと思ったら、銀行からたくさんの資料を要求されてしまいました。どうしてすぐに払戻ができないのですか。

A お父様の資産は死亡により相続人に相続されます。しかし、銀行からすると、窓口に来られたあなたが相続人であるかどうかは戸籍で確認しないとわかりません。

また、相続人が一人だけなのか数名なのかどうかもわかりません。あなたの要求に応じて支払をした後に別の相続人から請求されてしまうとなると、銀行も困ります。

そのため銀行は、被相続人の死亡の事実がわかればすぐにその預金口座を凍結します。また、相続人から払戻の請求があっても、戸籍や除籍謄本、相続人全員の署名押印のある払戻請求書、各相続人の印鑑証明書などの提出を要求して払戻手続に間違いがないようにするのです。

葬儀費用は突然発生する出費なのに、なんと銀行は不親切かと思われるかもしれません。しかし、この措置は、銀行としても過誤払いを避けるためにはやむを得ないのです。

こういうことにならないためには、生前のうちに被相続人と相談して預金を現金化しておくなどの準備が必要でしょう。

5/8（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）。



1日の目標摂取量の8割が摂れる!!「野菜たっぷり味噌らーめん」

みなさん、「ラーメンってガッツリでヘビー」だって思っていませんか? 当店自慢のネギ&キャベツをふんだんに使用した「野菜たっぷり味噌らーめん」（税込842円）は、なんと野菜が280gも入っています!!（もやし150g、キャベツ100g、ニラ10g、きくらげ20g）

つまり、これ1杯で1日の野菜目標摂取量350gの8割は摂れちゃうという、なんともヘルシーなラーメン!! 350gの野菜を食べるのは大変だけど、ラーメンに入っていればおいしく食べられる。しかも炒め野菜と味噌のコクが絶妙にマッチ!! ぜひヘルシー食としてお試しください♪


▲もやし、キャベツ、ニラ、きくらげと、野菜がどっさり摂れる!!

中華麺食房 三宝亭

加賀町店
☎ 025-545-3343
住 上越市加賀町3139



四ケ所店
☎ 025-526-3391
住 上越市四ケ所57



時 平日11:00～15:30（LO15:00）17:00～22:30（LO22:00）土日祝11:00～22:30（LO22:00）
休 年末年始

cocola読者限定 ツアー NEW

※写真・イラストは全てイメージです。

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）　出発限定　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

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）・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ビーマン通り
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）・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（ビーマン通りを約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1ピ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

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。

ここらで変身!
ビフォー→アフター

陽射しはもう初夏。
コートを脱いだら「肌見せ」シーズン到来!
ここらのアパレルショップで
トレンド感あふれるコーデに着替えて
美容院で髪色も髪型も軽やかに
チェンジしてみませんか?
今回二人の女性が挑戦してくれました。

PART 1 ── フィッティング

Before





宜春 浩代(ぎしゅん ひろよ) さん 48歳

皆さまのポストにcocolaやチラシをお届けするポスティング業務に長年携わる。私生活では男子3人の母、仕事でも男性陣から頼りにされるゴッドマザー。着るものに関しては動きやすさ第一主義だが、磨けば光る素材の持ち主ゆえ今回のモデルに大抜擢。

坂野 裕美(さかの ひろみ) さん 33歳

ご主人の仕事の関係で昨年末新潟市から上越市に引っ越してこられたばかり。新潟市ではカフェ店主だった裕美さん、現在上越でカフェ店主としてやりたいことを妄想中。ご覧の通りふんわりナチュラル系で自分の世界を持つ女性。どんなふうに変身しちゃうか、楽しみ!

タカノさんイチオシ。 The best coordinates



襟コンシャスのトップスは、オフショルダーにして若々しく肌見せ

黒はもともと華やかな色。ナイロンストレッチなのでこなれ感があり、色白だから顔も引き立つ

パンツにはカーキを合わせてクールな印象に

今年は春からカゴバッグ!

ロールアップで足首を出すと抜け感アップ!

サンダルでオレンジの差し色をプラス



坂野さんのファッションはミキアーモ・タカノさんで選びました



ミキアーモ・タカノ 高野国敏さん／ふだんの坂野さんは生成りや明るい色のイメージなので、あえて春らしい色でなくモード感の高い黒を使おうと思います。キャリア世代(30〜40代)は黒をかわいく着られるとき。クール&キュートに変身しちゃいましょう!

シャーリングがかわいいブラウスとスカート(スカートもウエスト部分はシャーリング)。カフェ営業ならこのスタイルでやってほしい! と、cocolaスタッフのリクエストで着てもらったコーデ。



ボタニカル+動物柄のプラウスは坂野さんぽい? もっとイメチェンしちゃう?

べる・あみさんイチオシ。 The best coordinates

トップスは同じ白でも真っ白よりは少し色味が入った方が大人の女性には映える!

無地だけど袖のデザインが凝ってるのが今年っぽい

腰が張っている体型の場合、タックやプリーツのいっぱい入ったボトムスを選ぶとスッキリ見える

一見スカート、実はガウチョパンツのスカーチョ。パンツに慣れた人も抵抗なく履けます





人気のロゴ入りトップスにトライ。下はプリーツの入ったガウチョパンツでちょっとドレッシーに。

流行りのパンチングレース使いのブラウスに淡いピンクのストールでカジュアルな中にエレガンスをプラス。



宜春さんのファッションはべる・あみさんで選びました



べる・あみ店長 石田瑞穂さん／宜春さんはスポーティなイメージなので、エレガント系に挑戦するならシンプルめから入るのがオススメ。身長があるから長めのスカートやガウチョパンツが似合いそう。

PART 2 ── ヘアメーク

最後にコテでセット。ランダムにいろんな方向でウェーブを作る。崩れた感じに作るので、時間が経って崩れてもOK! 少し軽くした前髪は束感を作って横へ流す。

Set



Make



プレ化粧水、化粧水、美容液、そして美容液でできている下地と、下準備を念入りに



白のコントロールスティックを顔のセンターの高い部分にのせ、立体感を出す。



まずはカラー。「アッシュが流行りだけど、大人っぽく行くならカーキ系かな」ということで「シトラスオリーブ」に。



Color

坂野さんのヘアメイクはコアヘアさんで



コアヘア 間俊介さん／できれば綿れる長さにしておきたいということなので、長さはほとんど変えずに雰囲気をガラッと変えちゃいます!

コアヘアさんイチオシ。 The best hair make





撮影のとき間さんが必ずやるというのが「内かけ」。片方の耳の内側の髪だけを耳にかけて、外側の髪をかぶせる。顔周りに奥行きが出て小顔効果あり!



チークはオータム系オレンジで。丸っぽい印象だった輪郭が、シェーディングと大人色チークでシャープな感じに!



ファンデの仕上げはオークル系で立体感を出すシェーディング。

Hair



フワッとなりやすい髪だからすくとかえって広がっちゃう

内側に行くほど短くなるイングラボブね

メイクのコツ公開中 web
もっと詳しいヘアメイクの手順はwebcocolaまで

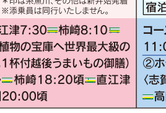
Set



コテで巻いてエレガンス度増し増しに! 簡単に装着できるシールエクステで遊びごころをプラス。

Make

炭酸化粧水、美容液で顔全体をキュッと引き締めてメークスタート!



ジェルファンデは均一に塗らず立体感を出す。パウダーファンデは毛穴の気になるところに多めに。



ペンシルで描いた眉は必ずブラシでぼかし、上からシャドーをオン。

血色の色をほんのり顔全体に塗ってからシャドーチークを塗るとチーク馴染みがよくなる。

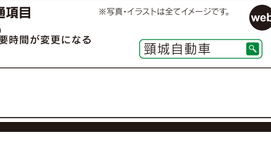
ヘアモアさんイチオシ。 The best hair make

宜春さんのヘアメイクはヘアモアさんで



ヘアモア店長 齋藤智子さん／エレガントに変身するならショートボブが服とのバランスもよくオススメ。目鼻立ちがはっきりしているので、メークは盛りすぎずに素材を生かす方向で

Hair



下の方はすいて軽く。上にボリュームが出るスタイルに。

Color

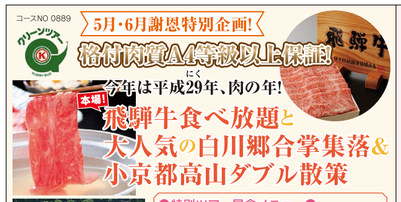
宜春さんの瞳の明るさに合わせます

染めたことがない黒髪をチェリーモーブの柔らかい色味に。ツヤ感もあり、歳相応のかわいらしさが出る。

コースNO 0889 グリーンツアー

5月・6月謝恩特別企画!

格付肉質A4等級以上保証!



今年は平成29年、肉の年!

本場! **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**



●特別ツアー昼食メニュー●
(飛騨牛しゃぶしゃぶ・ざるうどん・竹の子ご飯食べ放題+虹鱒の甘露煮・豆腐田楽・小鉢・香物・デザート)



■出発日 5/19*(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)
出発確定

■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
※印は柿崎、その他は新井始発着
※添乗員は同行いたしません。

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 0900

初夏の大人気スポット!
湯沢高原高山植物の宝庫 アルプの里空中散歩とマイナスイオンたっぷり吹割の滝とさくらんぼ狩り食べ放題



ご参加のお客様へ嬉しい贈り物!
なんと! 高級フルーツ3点セット(メロン1個・マンゴー1個・パイナップル1個)プレゼント付き!
＊ただしお土産は小人に付きません。



紅ズワイガニ1杯付のご昼食!



■出発日 6/16(金)・18(日)・22(木)・30*(金)、7/1(土)・2(日)・7(金)・8*(土)
出発確定

■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
＊印は糸魚川、その他は新井始発着
※添乗員は同行いたしません。

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〉═湯沢高原アルプの里(標高1,000m高山植物の宝庫へ世界最大級のロープウェイで空中散歩)═湯沢(昼食:紅ズワイガニ1杯付越後うまいもの御膳)═吹割の滝═さくらんぼ狩り食べ放題═〈北陸道〉═柿崎18:20頃═直江津19:00頃═高田19:20頃═新井19:40頃＊糸魚川20:00頃

新コース コースNO 0899

平日限定!万座温泉格安直行バスライナー

標高1,800m天空に一番近い癒しの湯! 硫黄濃度日本一星降る絶景! 露天風呂 万座温泉 健康と栄養を考えた大人気の約40種類バイキング



■出発日 5/18(木)・30*(火)、6/14(水)・27*(火)、7/3(月)・11(火)
出発確定
＊印は糸魚川、その他は柿崎始発着
<2名~5名様1室利用> なんと! 2名様から1室で割料金!

■旅行代金(お一人様) 友の会 14,800円(一般 15,800円)
■食事 朝1昼0夕1【1泊2日】
※夕食時の飲物・カラオケは付きません。
※特別価格によりグリーンツアー各種割引券はご利用いただけません。
※1日目のご昼食は各自持参でお願いいたします。※添乗員は同行いたしません。

宿泊先 群馬県 万座温泉 日進館(和室) 0279-97-3131

コース▶①糸魚川9:00＊柿崎9:20═直江津10:00═高田10: 30═新井11:00 〈上信越道・志賀高原ルート〉═万座温泉13:30(夕食・泊)
②ホテル(朝食)10:00═草津温泉街・湯畑(約2時間フリータイム・自由昼食)═〈志賀高原ルート〉═ピアンデ信州中野(お買物)═〈上信越道〉═新井15:50頃═高田16:10頃═直江津16:30頃═柿崎17:00頃＊糸魚川17:30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

道の駅しなの ふるさと天望館



世界級リゾートへ、ようこそ。山の信州



長野県PRキャラクター『アルクマ』(信州DCバージョン) ©長野県アルクマ

5/3は道の駅しなのにアルクマがやってくる

信州DCに向けたPRのため5/3(水)に道の駅しなのへ長野県PRキャラクター「アルクマ」がやってきます。記念撮影や、楽しいガラポン抽選会も♪(主催:長野地域振興局)また、G.W.期間中は焼きもろこしや町内の羊飼いさんによる羊肉ソーセージ等の出店販売も予定しております。



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

四季邸 一縷(いちる)



旬の食材を活かした会席 3,500円〜、プラス1,800円で2時間飲み放題。

旬のこだわり食材で楽しむ会席プラン

新鮮な魚介や旬の食材を使用した人気の会席料理。お酒はもちろん、お食事を楽しみたい方にもぴったりな内容です。落ち着いた店内は、時間を忘れておくつろぎいただけます。ご家族やご友人、職場のお仲間とのお集まりにぜひご利用ください。



025-530-8011
上越市下源入320
昼 11:00〜14:00、
夜 日〜木曜(祝前日除く) 17:30〜22:30
金・土曜、祝前日17:30〜23:30
休 火曜
四季邸 一縷

となりのカレー屋さん



ミニカレーと麺類のセット 450円〜

カレーとラーメン、両方食べたい時はコレ!!

「カレーとラーメン、両方ちょこっとずつ食べたい…」そんな欲張りな乙女心を満たしてくれるのがミニカレーと麺類のセット(450円〜)。カレーは数種類のスパイスをブレンドしたオリジナルで、ラーメンはあっさりとした昔ながらの中華そば風。うどん、かきあげそばなどのセットも!



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
休 元旦
だいにちスローライフビレッジ

ココラのおすすめ 美容サロン

Chapter 2

美容室さくら編

連載企画

細毛、薄毛、白髪、抜け毛…すべて解決!! シニア世代の強い味方「美容室さくら」で華麗に若返りましょ♪

年齢を重ねると出てくる髪の衰えはすべての女性の悩み。「いつまでも美しく艶やかな髪でありたい」と願う多くの読者諸姉のために、ココラスタッフが「美容室さくら」で「酵素ケア」を体験！髪の悩みあるあるを徹底的に解消し、明日から〝華麗なる加齢〟を目指しましょう。

ココラスタッフが「酵素ケア」初体験！

「酵素ケア」は頭皮に残留した薬剤を酵素の力で分解除去し、健全な頭皮にする働きがあるとのこと。「髪が細く脂っぽいので、ボリュームがなくペタッとしてしまう」のが悩みのスタッフが早速体験してみることに！まずはシャンプーをして頭皮と髪をきれいにします。そして酵素スプレー「ENZ-SQ」を地肌につけて頭皮をマッサージし髪に揉みこむようにしてなじませます。シャンプーの泡とは違うきめ細かい泡がほわっと立ったらそのまま2〜3分間放置。ローズ系の香りに包まれ日々の疲れも吹っ飛ぶ癒しのひとときです。最後にトリートメントをして髪に潤いを与え終了。



手触りツルツル、トップはふわふわの〝ツルふわ髪〟に!!

髪を乾かしていくうちにみるみる艶があらわれ、手触りもツルツル！なおかつトップはペタっとすることなくふわっとしていて明らかに髪のボリュームに違いが。髪の脂っぽさも無くなり毛先までサラサラしてエアリー感あふれる大満足なスタイルになりました。こちらの「酵素ケア」は定期的にするとさらに効果が期待できるそうで、初回は無料なので試してみない手はない!! ですね〜。



こんなことを感じはじめたら、頭皮の“酵素ケア”がおすすめ！

白髪・細毛
抜毛・薄毛
ボリュームが出ない…

原因

40代から急激に減少する体内酵素。
老化の原因の活性酸素が老化を早めます!

新開発の酵素ローションで解決!
カット・パーマ・ヘアカラーと一緒に頭皮の酵素ケアをおすすめします!!



ENZ-SQ 300ml　3,800円（本体価格）

ENZ-SQは9種のハーブエキスを配合し、年齢とともに減少していく酵素の力で頭皮と毛母細胞を活性化し健康な髪を育てる環境にしてくれます。またENZ-SQはホームケアもOK♪ 汗を多くかく脳ギッシュな若者世代から加齢臭漂うお父さん世代にも幅広く対応しているので家族みんなで使えます。冬場なら1日おき、夏場なら毎日の利用でさっぱり頭皮に。

おトクなW特典
酵素ケア1回600円⇒メンバー価格1回300円（税別）
さらに、酵素ケアメンバーになると、1年間で3回分無料になります。



この機会にぜひご登録を! ※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）

サロンメニュー ※すべて税別		49歳までの方 30%割引	59歳までの方 40%割引	60歳以上の方 50%割引
カットコース	3,800円	2,660円	2,280円	1,900円
カラーコース	4,000円〜	2,800円〜	2,400円〜	2,000円〜
パーマコース	6,000円〜	4,200円〜	3,600円〜	3,000円〜
カット＋カラーコース	7,000円〜	4,900円〜	4,200円〜	3,500円〜
パーマ＋カラーコース	9,000円〜	6,300円〜	5,400円〜	4,500円〜

※カラー材料が100gを超えると500円〜1,000円（税込）のプラス料金になります。　※ロングの方はシャンプー、ブロー、ドライにプラス料金がかかります。
※割引対象外のコースメニューもあります。

ご来店の際に1年間有効の年齢別割引カードをプレゼント中!!
※当日よりご利用できます。
※さくら各店で配布しています。



さくらの美容師さんに聞きました！

美容室さくら 新井店

美容師歴ウン十年(?!)のスタッフの皆さん。技術もさることながらお客様との楽しい会話も人気でリピーター多数。「お客様と年代も近いせいか、お子さんやお孫さんの話など共通の話題も多いんですよ。たくさんの方から気軽に来ていただきたいですね」（丸山さん）一人ひとりの髪質にあったお手入れ法なども教えてくれるので、なんでも質問してみよう。

お気軽にいらしてくださいね〜♪



岡畑さん　渡辺さん　丸山さん



女性専用なのでゆったりとくつろげるほか、買い物やジム帰りに気軽に立ち寄れる。車いすや足の不自由な方も入りやすいようにバリアフリーにされており、シニア世代にはうれしい配慮も。

美容室さくら

営 8:30〜15:30　休 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



新井店　※新井店は日曜、祝日も営業

0120-73-7234
住 妙高市栗原4-7-11（新井ショッピングセンター内）



針店

0120-91-5847
住 上越市板倉区針885



本町6丁目店

0120-69-1343
住 上越市本町6-4-16



鴨島店

0120-69-3042
住 上越市鴨島2-1-4



直江津店

0120-97-0352
住 上越市五智2-2-2



平成町店

0120-91-3496
住 上越市平成町436



大潟店

0120-91-3674
住 上越市大潟区渋柿浜213-11



春日新田店

0120-97-3747
住 上越市春日新田5-3-11



南川店

0120-30-4725
住 上越市頸城区下三分一102-1



柿崎店

0120-69-6070
住 上越市柿崎区柿崎6421-1



糸魚川店

0120-30-8977
住 糸魚川市大町2-4-43

いつもと違う自分に着替えておでかけしましょう

髪をセットしてみる。
お化粧をちょっとがんばってみる。
いつもなら選ばない服を選んでみる。
見た日がグレードアップすると
気持ちまで上向きになってくる。
あなたも「アフター」に挑戦してみませんか？





変身してみて、いかがでしたか？

宜春さん
スカートはあまりはかないし、おしゃれさせていただいて新鮮でした。「若返ったね」と主人にも好評でしたが高校生の息子は恥ずかしかったみたい。お化粧の仕方も教わったので、まずはアイラインやマスカラを買ってみようかな。

坂野さん
ふだんはカジュアルな服装なのですが、大人っぽいクールなスタイルも、新しい自分を発見できて新鮮でした！「いかにぼかすか」というメイクポイントも勉強になりました。おしゃれして出かけたいときに参考にしたいです。

ご協力いただいた店舗

ザ・グランスイート
大聖堂やリゾート感あふれるパーティ会場が魅力の結婚式場。ウォーターガーデンのあるレストランでは、旬の食材を使った本格フレンチが楽しめる。



☎025-527-2111
住 上越市大道福田554
営 11:00〜20:00 休 火曜
グランスイート

CORE HAIR
髪を芯から考える。それがコアヘアのコンセプト。ヘアケア製品もスタイルもナチュラルに、「崩れてもかっこいい」を提案します。



☎025-544-5770 住 上越市石橋2-5-15
営 10:00〜19:00
休 月曜、第1火曜、第3日曜
コアヘアー

HAIR MORE
若手から経験豊富なベテランスタイリストまで個性豊かなスタッフたち。約70種類の豊富なカラーもそろえています。キッズルームも完備。



☎025-544-6116 住 上越市安江1-3-1
営 9:00〜19:00 休 月曜
ヘアモア
hair more EAST、ALICE by hair moreは姉妹店です

Mi Chiamo TAKANO（ミキアーモ タカノ）
30代からのキャリアカジュアルのセレクトショップ。「COOL&CUTE」をコンセプトに、使いまわしのきくアイテムがそろう。



☎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

ワコールガーデン 上越べる・あみラフィーネ店
華やかなランジェリーの奥に婦人服コーナーがあり、「ワールド」の人気ブランドから旬なアイテムがそろう。



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



ご褒美ランチ特集

がんばった自分へのご褒美や、日ごろの感謝を込めて家族や友人を誘って行きたい。
そんなちょっと贅沢したい日に選びたいステキなお店を紹介します。

お店の地図はQRコードからご覧いただけます。

上越市大日

大戸屋 ごはん処 上越大日店



香味野菜の甘さ×牛肉の旨みのコラボ

「炭火焼きサーロインステーキ定食 ～特製おろしソース～」1,780円(税込)は、厳選したブラックアンガス牛のサーロインを炭火でレアに焼き、香味野菜で作った醤油ベースの特製おろしソースをからめた一品。ほのかに香るにんにくやセロリなどの香味野菜の甘さが牛肉本来の旨みを引き立てます。醤油ベースのおろしソースでさっぱりといただけるので、女子でもペロリとイケちゃいますよ。



和食にあう甘さ控えめなデザートもご一緒に。写真は「宇治抹茶わらび餅」388円(税込)

web

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

上越市本町

ジュ・タドー



テーマは「春」。色彩豊かな野菜をふんだんに使用

ジュ・タドーでは、すべてのコース料理にテーマを設けており、「フルコースランチ」2,900円(税別)のテーマは「春」。とくに季節の野菜を使った前菜は、キャンバスに描かれた春の風景のように可憐で美しく、前菜・スープ・魚料理・肉料理・デザート・カフェのフルコースがリーズナブルに楽しめる。ワンランク上の料理とサービスで、食事とともに贅沢な時間も楽しもう。

※ランチは1週間前からの予約がベターです。



その日に仕入れた特選食材をランチに使うことも。写真は50cm超の見事な金目鯛

025-526-3091
上越市本町3-2-30 タカハシビル1F
12:00～14:00
18:00～22:00 (LO20:00)
休 月曜 ※GWも営業します。

上越市本町

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ



アレーグロで甘い週末を過ごしませんか?

5月の土日は、専任パティシエが手掛ける彩り豊かなホテルメイドスイーツの数々と、パスタやサラダなども食べ放題の大好評「スイーツランチバイキング」を開催。今回のテーマは"初夏の柑橘スイーツ"。アレーグロならではのこだわりメニューを思う存分ご堪能ください。料金はドリンクバー付き大人1,980円、小学生800円、4歳～小学生未満380円、3歳以下無料(税別)。事前のご予約がオススメ。



手作りのホテルメイドケーキも豊富にラインナップ。ご予約でデコレーションケーキも承ります

025-526-7611
上越市本町5-1-11
平日11:30～14:00 (最終入場)
土日11:30～14:00 (最終入場)
休 無

上越市大手町

カントニーズレストラン Bon(ボン)



美しい盛り付けと素材の味を心ゆくまで楽しんで

上質な本格広東料理を提供するBonのおすすめは、メインの肉料理と海鮮料理が各6種類からそれぞれ選べる「チョイスランチコース」。前菜・スープ・肉料理・海鮮料理・点心2種類・麺飯・デザートがついてなんと2,500円! まるでディナーのような贅沢感をランチコースで楽しめます。彩り豊かな美しい盛り付け、素材の味を生かした油少なめの薄味も女子好み♪

※価格はすべて税別です。



珍しい点心がいろいろ楽しめる「飲茶ランチ」(1,200円)も大人女子に人気のメニュー

◀Facebook
025-512-5507
上越市大手町6-3 HORIビル2F
11:30～14:30 (LO14:00)
17:30～22:00 (LO21:00)
休 水曜、第3火曜

上越市中央

お食事処 多七(たしち)



どんぶり&あら汁フェア

5月5日まで「どんぶり&あら汁フェア」を開催。写真は海の幸をたっぷり使った当店自慢の多七丼2,100円。その他にサーモンいくら丼1,800円、うにイクラ丼1,800円、三色丼(ほたて、イクラ、カニ)1,800円をあら汁とセットでご提供いたします。いつもより少し贅沢な海鮮丼はいかがでしょうか? ランチタイム以外でもご注文いただけます。

※価格はすべて税込です。



平日限定日替わりランチ(870円)メインに副菜3品がついて女子会ランチにもおすすめです(写真は一例です)

025-543-7125
上越市中央1-2-3
7:00～22:00 (LO21:15)
休 無

長野県信濃町

LAMP(ランプ)



テーマは「料理人が作るグルメバーガー」

野尻湖まで徒歩30秒。湖畔沿いにあるカフェ&レストランです。ランチタイムのみ食べられるハンバーガーは全部で6種類。それぞれの具材に合わせて作ったこだわりのソースと食べ進めていくごとに変わる味の違い。そのおいしさに驚きつつも"やめられない、とまらない"ハンバーガーを目指しました。お肉は牛肉100%の手ごねパテ、野菜は地元の新鮮なものを使っています。ぜひ一度ご賞味ください!!



ビールやワインとの相性も抜群です。テラス席で風を感じながら優雅なランチはいかがですか?

026-258-2978
長野県上水内郡信濃町野尻379-2
11:30～13:30 (ランチ)
13:30～18:00 (カフェ) 18:00～LO21:30
休 月曜夜、火曜 ※GWは5/1(月)休み

cocola コラム

食事の前にすませておきたいこと (和・洋・中 共通)

★口紅をおさえる
グラスにべっとりと口紅をつけないよう、軽くティッシュペーパーで押さえておきましょう。

★トイレ
食事の途中で席を立たないよう、心配であれば着席前か、オーダーが終わったあと直後にすませます。

★電話
電話をかけたり受けたりしなければならない用件は、食事の前にすませておきます。

★携帯の電源を切る
食事中に鳴り出さないよう電源を切るか、マナーモードにしておきましょう。

マナーを守って、あまりかしこまらずに
楽しくいただきましょう!



出典:食事の基本マナー(http://manner-meal.com/)

上越市春日山町

ラ・ビストリア



みんなでシェアしても♪ 10食限定 生パスタランチ

女子に大人気のラ・ビストリアのイチオシは、3種類の生パスタからお好みのパスタを選べる「限定10食生パスタランチ」。前菜の盛り合わせ・本日のスープ・生パスタ・デザート・カフェのセットで1,600円(税込)。平太麺のパッパルデッレ、中麺のタリアテッレ、細麺のリングイネなど、それぞれ食感の違いがあるので飽きが来ない。みんなでシェアして食べ比べてみてはいかが?



パッパルデッレは通好みで濃いソース向き。タリアテッレはオールマイティー。リングイネはさっぱりしたソースにピッタリ!

025-520-4877
上越市春日山町2-6-46
11:00～15:00 (LO14:00)
17:30～22:00 (LO21:00)
休 月曜夜

上越市大場

海鮮和食 鱚(きす)や



漁港直送の大型店は「鮮魚の豪華丼」が大人気!

35周年を迎えた「さかなや魚勢」グループの飲食部門では、地元のみなさまにお食事で還元する「500円ランチ(平日限定)」が好評。また、ちょっと贅沢したい方には2,000円くらいまでの豊富なメニューも人気。なかでも鮮度の良い「魚介の贅沢メニュー」をはじめ、海老が5本も入った限定10食の「海老天丼」や「カニ身丼」などは殻をていねいにむいており、根強く支持されている豪華な一品です。



新鮮な魚と旬の物がたっぷり豪華丼(写真上)1,980円(税別)、カニ身丼(写真下)1,500円(税別)

025-544-3600
上越市大字大場625-10
11:00～LO14:00
※夜の営業はお問合せください。
休 年末年始

上越市仲町

百年料亭 宇喜世(うきよ)



初夏限定の鯛づくし昼会席

5/1(月)～6/30(金)の間、鯛まつりとも言われる日枝神社の青葉祭りにちなみ、先附、お造り、あら汁、焼物、揚物、鯛釜めし(昆布だし)、お新香、デザート、コーヒー付の、贅沢な鯛づくしの昼限定会席「青葉」が登場。一般価格5,800円のところ、うきよ倶楽部会員は半額の価格2,900円(税込)で楽しめます。端午の節句に合わせて「鯛の兜蒸し」を1,000円で追加することも可能。2日前までの予約が必要。



ご来店当日、お部屋の空き状況により部屋代をプラスで、個室を利用することもできる

025-524-2217
上越市仲町3-5-4
昼11:30～14:00
休 不定休 ※5/8 (月)

上越市大道福田

食と農のテーマパーク あるるんの杜

レストラン「六花の里」



安全・安心な地場産農畜産物を思う存分頬張る幸せ

旬の地場産野菜やJAえちご上越オリジナルブランド豚「米っしぃポーク」をふんだんに使用した料理はなんとすべて手作り! ランチと土日祝日ディナーはビュッフェスタイルで、炭火で炊き上げる「かまど炊きごはん」やライブキッチン(対面調理)で提供されるできたて料理も大人気です。安全安心な地場産農畜産物をふんだんに使用した手作り料理が思う存分食べられる贅沢を、心ゆくまでご堪能ください。



ビュッフェ 平日1,500円(税込)、土日祝日1,800円(税込)。※シルバー、子供料金有(3歳以下無料)

025-530-7330
上越市大道福田621
(ビュッフェ) 11:00～15:00 (LO14:00)
17:00～21:00 (土日祝限定。LO20:00)
休 水曜 (祝日の場合は営業)

上越市大潟区

野菜フレンチ サブリーユ



体にやさしい料理が基本です

食にこだわる人におすすめのナチュラルフレンチ。料理は、野菜の旬に寄り添いながら組み立てるコースのみ。素材の味をストレートに引き出した、体にスッと入るようなやさしい味わいが魅力。旬の地元野菜をソースに仕立てたり、野菜で作ったパフェがデザートだったり、新しい味覚がたくさん詰まっています。こだわりが感じられる自然派ワインやドリンクなども楽しめます。



古民家をリノベーションしたくつろげる店内も魅力の1つ

025-534-3684
上越市大潟区上小船津浜714
12:00～LO13:45予約優先
18:00～LO20:30要予約
休 火曜、他不定休 ※ランチ、ディナーとも最低2時間程度余裕を持ってお越しください。

たまには贅沢して 心もカラダもリフレッシュ

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2F 小集会室(妙高市中町4-16) ㊐13:30～14:30 ㊒要(申込〆切は5/23(火)) ㊓NPO法人 ゆめきゃんばす
☎0255-70-6511(担当:児玉)

5月27日(土)
Brasserie Jazz Orchestra
高田本町ジャズロード#1 @ELEVEN PLAZA
ゲストボーカルを迎え、洗練されたビッグバンド・ジャズを演奏します。入場無料の気軽なライヴです。
㊎イレブンプラザ(上越市本町4丁目) ㊐14:00～ ☎090-7184-7489(代表:五十嵐)

6月5日(月)
中村文昭講演会
―中村文昭氏が語る人財力―
笑いあり! 涙あり! 感動ありの2時間! 自分磨き・社員教育・就職活動はもちろんのこと、子育てに役立つこと間違いなし!
㊎上越文化会館大ホール(上越市新光町1-9-10) ㊐18:30～21:00(開場18:00) ㊒大人2,000円、中高生以下1,000円、小学生以下無料 ㊓スイッチオン! 上越・夢をかなえる学校 新潟 ☎025-525-4103 ㊎上越市教育委員会

■5月の高田世界館■
4/29(土)～5/12(金)
映画『ヒトラーの忘れもの』
地雷除去を強制された少年兵たちを描く。
4/29(土)～5/12(金)
映画『ソング・オブ・ザ・シー 海のうた』
神話を基にしたアート・アニメーション。
5/6(土)～5/19(金)
映画『海は燃えている ～イタリア最南端の小さな島～』
イタリアの難民問題を描いた記録映画。
5/13(土)～5/26(金)
映画『東京ウィンドオーケストラ』
オーケストラ楽団が主人公のコメディ。
★5/13(土)主演・中西美帆舞台挨拶あり
詳しい上映開催時間は高田世界館公式サイトへ
☎025-520-7626

高田の「町家」に集結! 心に響く音と言葉をお届けします。※カフェイロハニ堂のクッキー・珈琲販売あり
㊐岡村翼(TeNY「夕方ワイド新潟一番」番組テーマソング担当)/YKJ/小田和也/おつかれーず杉本拓朗
㊎旧今井染物屋(上越市大町5-5-7) ㊐14:00開場 14:30開演 ㊒無料(投げ銭制) ㊓irohanidou@gmail.com(担当 坂野)

5月20日(土)・5月21日(日)
ワインフェス〈樽熟中のワインを含むテイスティングイベント〉
熟成途中のワインとはどんな味がするのか。石蔵内の樽に眠るワインをグラスに注いで味わいます。メイン会場は熟成を終えた瓶詰め製品をお好みで楽しめるワインバル。軽食付き。シャトルバス運行。
㊎岩の原葡萄園(上越市北方1223) ㊐11:00～15:00 ☎025-528-4002

5月22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 ゆめきゃんばす ☎0255-70-6511(担当:児玉)

5月23日(火)
「おもしろすぎるノルウェー音楽の今がわかる」vol.2
ノルウェーから来日するクリエイティヴな新進バンド2組によるライブ。Building InstrumentとErlend Apneseth Trioの2部構成。
㊎ラ・ソネ菓寮春日山店 ㊐19:00開場 19:30開演 ㊒前売4,000円 当日4,500円 drink+cake代500円別 ㊓ラ・ソネ菓寮、戸田書店、高田世界館、二葉楽器、多田金レコード、フルサットカフェ ㊓pilolo63@gmail.com(栗田)

5月25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

イベントカレンダー

cocola

5月1日(月)・15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 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 ゆめきゃんばす ☎0255-70-6511(担当:児玉)

5月12日(金)～6月30日(金)
第3回 上越オープンガーデンと花めぐり
今年で3年目を迎え、あらたなお庭も増えました。丹精込めた個人宅のお庭や、歴史を感じる建物のお庭めぐりなどができます。
㊎上越市内(個人のお庭や企業、歴史ある建物のお庭25軒) ㊓本町4丁目振興組合 ☎025-523-2517

5月16日(火)・23日(火)・30日(火)・6月6日(火)
はじめてママの子育てプログラム
親子一緒にふれあいながら、他の赤ちゃんと関わったり、話をしたり、DVDやテキストを見て学んだり、交流や相談もできます。
㊎妙高市いきいきプラザ2F 大集会室(妙高市中町4-16) ㊐13:30～15:30 ㊒要(参加費無料・テキスト代864円/申込〆切は5/2(火)) ㊓NPO法人 ゆめきゃんばす ☎0255-70-6511(担当:児玉)

5月17日(水)
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 ☎080-5389-9372(鳴海)

5月20日(土)
ライブ【イロハニマチヤニ音楽堂】
イロハニ堂おすすめのアーティスト4組が

リビングギャラリー上越センター
4/10 移転 OPEN



山麓線沿いに移転!
駐車場も台数を増やし、キッズルームも完備! お子様連れのお客様もゆっくりお部屋探しができる空間をつくりました。移転キャンペーンも開催しております!
☎025-521-6322 ㊎上越市春日山町3-20-53 ㊐10:00～18:00 ㊡水曜

家ナビカフェ by グランハウス 上越本店
4/29 GRAND OPEN



家づくりをお考えの方はぜひ!
最新設備が整った上越最大級の住宅ショールームでずっと安心、もっと快適を体感しませんか? グランハウスは雪国の快適な暮らしを応援します! ぜひ一度お越しください!
☎025-520-8077 ㊎上越市藤野新田1232 ㊐10:00～18:00 ㊡水曜、隔週木曜

リビネス
2/20 OPEN



体の痛みで運動をあきらめている方も!
着替えもいらないほどのゆったりマシン運動で、膝・肩・腰の痛みのある方も大歓迎!! ぜひ一度ご体験ください♪
(介護保険での対応も可)
☎025-512-7077 ㊎上越市新光町2-3-6 ㊐9:00～17:00 ㊡土日祝

5月18日(木)・6月15日(木)
産後の骨盤矯正 カイロプラクティック施術会



出産をキッカケに、○○が痛い……など症状が出てくる方が急増中! 今が骨格を整えるチャンスです。お子様連れ大歓迎ですので、ぜひこの機会をお見逃しなく。
㊎福祉交流プラザ 第4会議室 ㊐9:30～15:00 ※最終受付14:00 ㊒3,240円(施術料) ㊓予約優先 ㊓カイロ施術院Poppo(ポッポ) ☎090-2633-3274(直通) 025-526-1432

5月28日(日)
ポーセラーツ作品&美肌づくりワークショップ♪



「ポーセラーツ」はシール感覚の転写紙で磁器を自由にデザインできるクラフトです。作品を作った後は、ティータイムを楽しみながら美肌づくりレッスンも! どっちも楽しめるおトクなイベントです。
※作品は写真のデザインで色は選べます。
㊎モイスティーヌ上越北サロン(上越市春日新田1-20-3) ㊐13:00～16:00 ㊒4,500円 ㊓5/19(金)〆切 定員10名 ☎025-546-7517

5月17日(水)・18日(木)
ドコモショップ上越中央店・直江津店で開催! らくらくスマートフォン4体験会



大好評の「らくらくスマートフォン4体験会」を5月も開催いたします。スマートフォンはじめての方に「電話のかけ方」「メールの送り方」「写真の撮り方」などなど実際の操作を体験していただきながら「かんたん」「しんせつ」「ていねい」に使い方を分かりやすくご説明いたします。参加費はもちろん無料です! お申込みは各ドコモショップまで。
※先着順となり、定員になり次第〆切となります。

㊎ドコモショップ直江津店 ☎0120-194-702 ㊐5/17(水) ①11:00～ ②14:00～ ③16:00～ 各回定員5名 ㊎ドコモショップ上越中央店 ☎0120-105-204 ㊐5/18(木) ①11:00～ ②14:00～ ③16:00～ 各回定員5名

5月27日(土)
2017年秋冬 新作発表 ファッションショー



※この画像はイメージです

ワコール2017年秋冬・新作発表ファッションショーを開催。発表前の新作をいち早くご覧いただくチャンスです! 先行予約も可能。当店では10代のファーストブラから熟年層ブランドまで展開。ブラ&ショーツセットで2,300円のリーズナブルなラインから専門店限定ブランド「サルート」(ブラ7,900円～)まで、価格・年代ともに幅広く豊富な種類から、フィッティングのプロがあなたにピッタリな下着選びをサポート!! 当日の男性のご入場はご遠慮ください。
㊎ワコールガーデン上越 べる・あみラフィーネ店(上越市大豆1-12-1) ㊐詳細、後日HP、ブログで発表します。 ㊓要(人数限定) ㊒無料 LINE@登録QRコード べるあみ ☎025-522-7091

～5月31日(水)
早トク! 夏タビ! お楽しみ抽選会開催中!!

JTB 感動のそばに、いつも。

上記期間中、国内旅行10万円以上または海外旅行20万円以上ご成約で1回チャレンジ!! 夏旅は早めの予約がおすすめです! おトクなこの期間にぜひご来店ください♪ 詳細は店舗ホームページをチェック!
㊎JTB関東 上越アコーレ店(上越市富岡3458 上越ショッピングセンターアコーレ1F) ㊐10:00～20:00 ㊡不定休 ☎0570-666529

6月29日(木)・7月20日(木)
会話力UP↑「婚活会話塾」を開催!



★幸せと喜びをサポート★
婚活などで会話に不安がある方のために、ご縁をつむげるよう、コミュニケーションを含めたレッスンを行います。
「男塾」は6月29日(木)、
「女塾」は7月20日(木)です。
㊎上越市市民プラザ 第6会議室 ㊐18:30～20:00 ㊒3,000円 ㊓講座開催日の1週間前まで(定員になり次第終了) ㊓Jプロモーション(内山) ☎025-522-6510

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

5月14日(日)
四季邸一縷で出会いの創作ランチパーティ



四季邸一縷による創作ランチをご堪能いただきながらの婚活パーティ。貸切りの広いお部屋でゆったりと! 初めて参加の方や大勢が苦手な方にもおすすめ。参加費は男性4,000円(28歳～39歳)女性2,500円(26歳～39歳)。2人以上のお申込みで500円OFF。
㊎四季邸一縷[いちる](上越市下源入320) ㊐12:30～14:30(12:00受付) ㊓要 ㊓ファーレン新潟 ☎0120-76-3722

5月15日(月)
お体の悩み 無料相談室



体の不調や体形など、気になっているけど…と、そのままにしていませんか? カイロプラクティックって聞いたことはあるけど、何をするの?とお思いのあなたの悩みにお役立てください。施術希望の方は3,240円でお受けいただけます。
㊎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) ㊐9:00～20:00 ㊒無料 ㊓予約必要 ㊓カイロプラクティックリバース北城店(担当:渡邊) ☎025-530-9438

5月26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。)
㊎聚右衛門 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) ㊓5月19日(金)〆切 ㊓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

「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)⇒JCV前(8:30)⇒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)⇒JCV前(19:10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 ㊡土日祝
かなえる旅行社

信州戸隠高原 忍者の里 体験型 忍者のテーマパーク
チビッ子忍者村
4月22日(土) オープン
5/21(日) 手裏剣投げ大会 13:30～
戸隠流かげろう一族 忍者ショー 13:00～
上越より70分
長野市戸隠3193 TEL 026-254-3723
最新情報はHPをご覧ください▶ チビッ子忍者村 検索
cocolaクーポン ※5名様まで使用できます
●小学生以上 500円→300円 ●幼児 230円→180円
★開村時間 AM9:00～PM5:00 ★定休日:木曜日
7月下旬～8月下旬は無休
忍者をテーマにしたアミューズメントショップ 善光寺門前 忍者大門 NINJA DAIMON
チビッ子忍者村 善光寺大門店
☎026-217-7507 OPEN 9:30～17:30
長野県長野市大門町530 定休日 水曜日

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
産科婦人科 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(代)
〒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

NEO 浄興寺プロジェクトニュース
5/14の手づくり市: 春の市に出店します!!
ふたたびのどうぐ家 小林 誠さん
思い出の染み込んだ古道具や昔の家具に、センスあふれるアイディアでふたたび新しい命を吹き込む小林さん。懐かしさを残しつつおしゃれに変身した和だんすや棚などは見ているだけでも楽しい。手持ち家具のリメイク相談も受付けています。
春の浄興寺で楽しむ すてきなモノ&うまいモン &ライブ
第6回浄興寺手づくり市
5/14(日)上越市寺町・浄興寺で開催 10:00～16:00
詳しくは「NEO浄興寺プロジェクト」で検索。
お問合せ 080-5465-2666 (小林)

ゴールデンウィークフェスタ
GWFesta
ゴールデンウィークは上越モールのイベントで決まり!
暮らしのいいね、ここから発信
valor JOETSU MALL
4月29日(土)・30日(日) 北陸新幹線レールトレイン 北陸新幹線のE7系レールトレインがやってくる! ※お1人様100円
時間 11:00～16:00 場所 屋外パンダ駐車場(雨天の場合、中央入口横)
5月6日(土)・7日(日) 似顔絵師がやってくる! サービスデー ご家族の記念に! お子さまの記録に!
通常1,500円の似顔絵(B5サイズ)を、お1人様500円で描きます。写真からでも描けますので、ぜひこの機会にご利用下さい!
時間 10:00～17:00 場所 ハニーズ前通路
5月3日(水・祝)▶5日(金・祝) プレイランド サーカストレイン 汽車の型をしたフワフワの中をくぐり抜けよう! ※お1人様100円
時間 11:00～16:00 場所 中央通路
5月7日(日) JCV相談会
JCV光サービス(光テレビ・光インターネット・光電話)お申込み受付中!
光サービスについて詳しくご説明いたします。
時間 10:00～16:30 場所 中央イベントスクエア
お気軽にご来場ください!
あさ10:00～よる9:00
※毎週日曜日は朝9時30分開店
R18子安I.C.近く
新潟県上越市とよば239番の1
TEL.025-521-3885

エリアにフォーカス ここら日和 第58回 上越市 本町2丁目編

先月に引き続き、雁木通りの本町2丁目。まだまだオススメのお店がありますよ。

イラスト／あっぺ☆



❶ もちや菓子店

餅屋として創業してから200年以上。現在は和・洋菓子や煎餅など100種近くが並ぶ菓子店として毎日にぎわう。指定契約農家のもち米と100%北海道産小豆を使用し、原材料の良さと昔ながらの作り方にこだわるお菓子はどれもおいしく、お茶うけにも手土産にも人気。看板商品は店頭で焼いてくれる「もちや団子」のみたらし。5月～6月末は「かしわもち」も販売する。



注文を受けてから店頭で手焼き。(3本から販売。4本までは100円/本、5～9本は91円/本、10本以上で86円/本)

プレゼントあり 詳しくは15面へ



店員の有澤公湖さん



可愛い亀のとら焼きは縁起物としてお正月や受験シーズンに人気。開運亀吉君 大きさにより200円前後



ひと袋で色々な味が楽しめるのかうれしい。かきもち650円



025-523-3270
上越市本町2-1-6
9:00～18:00
休 水曜

❷ かれいはうす壱番館

元洋食屋のご主人が営む老舗のカレー専門店。野菜とフルーツを3時間以上じっくり炒めたペーストで作るカレーはコクと旨味の深い味わい。辛さは「甘口」～激辛の「赤」まで6段階から選べて子ども連れでも安心。お好みでトッピングもいろいろ選べる。大盛り(+100円)は1.5人前、特盛(+200円)は3人前と大満足のボリューム(取分け不可)。月～土曜のランチタイムのドリンクサービスやスタンプカードなどおトクなサービスも充実。テイクアウトもOK。学生は大盛無料。

025-526-0364
上越市本町2-1-8
11:30～L0 19:30(ランチL0 14:00)
休 不定休

ふわとろオムレツを崩しながらいただくオリエンタルカレーはまろやかな味わい◎。700円



食事のたびに押印、10個貯まると500円引きに♪



席はカウンターと小上がり。並びと向かいに駐車場(3台)もあり。

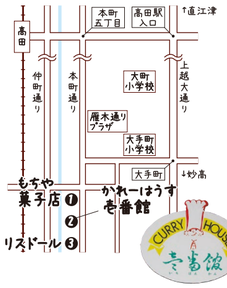




店主の平田義直さん(左)と奥様の恵子さん(中)とお母様の精子さん(右)

プレゼントあり 詳しくは15面へ

リストール



❸ リストール

昔ながらの変わらぬ味で開店から45年、幅広い年代に愛され続ける街のパン屋さん。対面式のショーケースに並ぶ「お客様のニーズに応えて」増えたメニューは現在80種類ととにかく豊富。保存料・添加物は不使用、自家製のカスタードやポテトサラダをはさんだ総菜パンも人気。柔らかく素材の味が生きている食パンは一度食べればわかるおいしさでリピーターも多く、好みの厚さにスライスしてもらえる。



フレッシュな具材で朝食にも◎。フランスパン(サラダ) 210円



自慢の食パンに好みのスプレッドを選んでサンドするパンは優かしいおいしさ。1組120～130円

025-524-5543
上越市本町2-1-10
7:30～18:00 休 日曜・祝日

ターメリックライスを玉子で包んでチキンカレーをON♪ 一番人気のオムカレー700円





店主の長崎武春さん(左)と奥様の敬子さん(右)

プレゼントあり 詳しくは15面へ

レシピ遺産 THE RECIPIE HERITAGE

【山ぼたもち】

昔はいろりの炎であぶって食べていた栄養価の高いぼたもち。
クルミや味噌で作るクルミ味噌に焦げ目をつけて香ばしさを引き立てます。



材料（25個分）	
米	5カップ
水	5カップ
クルミ	200g
味噌	75g
砂糖	105g
お湯	100～200cc

1 米は普通に炊きあげる

2 ご飯を熱いうちにすりこぎで軽くつぶし、硬めににぎる。

3 クルミはレンジにかけて皮をむき、すり鉢でよく擦る。
※よく擦るとなめらかな口当たりに、つぶつぶを残すとクルミの存在感が増し田舎風に。

4 3へ味噌、砂糖、お湯を加えよくすり混ぜる。
※味噌がすりこぎからぼったりと落ちてまとまるくらいになるように量を見ながらお湯を加える。入れすぎると味が薄くなるので注意。



5 2に4をぬり、クッキングシートをしいた250℃のオーブンで5～10分焼いて焦げ目をつける。

Point すり鉢がない場合はフードプロセッサーで、オーブンがない場合はトースターや魚焼きグリルで代用可。4に少量の醤油をプラスするとコクがUP!



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、「元気の出るふるさと講座」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。

そこから来なった 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.2



Restaurant Massa（レストラン正）
鮒澤（ふなさわ） 正利（まさとし）さん 静岡県島田市出身
花丸アカデミー 妙高
鮒澤（ふなさわ） 利美（としみ）さん 兵庫県神戸市出身
ほにゃらん（ヨークシャー・テリア ♂）
ここら在住歴　2年

ミシュラン星付きレストランで修業し、スイスに店を持つシェフが赤倉にオーベルジュをオープンした。日本に拠点を移すことを決意してから日本全土を対象に調べ、考えぬき、この地への移住・出店を決めた。「妙高市がスイスのツェルマットと観光友好都市だったこと、良質多量の雪。実際に来てみたらすごくよかった」と正利さん。「それとアクセスの良さ。世界的にも類のない豪雪地にいながら、伝統と知恵とITを利用して普通に便利に暮らしている人たちのたくましさ。この人たちが隣人なら安心」と利美さんが付け足す。この雪に惹かれる外国人は多く、冬はインバウンドでバブル期の賑わいを見せる妙高のスキー場。移住する外国人も急増中。「不動産が驚くほど安いから、彼らはお土産感覚で買っていく」。すっかり地元民になった二人はそんな状況に憂いも隠さない。外国人が地元に溶け込まなかったら未来はないと、海外で長年日本語教師をしていた利美さんは移住者も対象とする日本語教室を開設した。それが花丸アカデミーだ。外国人と地元民の橋渡しをしたいという二人は、文化大使のような動きも見せている。「ツェルマットはドイツ語圏なので、フランス語圏と妙高をつなげたい」。その手始めに有名なピアニストを呼んでのコンサートを計画中だ。

星が付くレストランは田舎に多い。その理由は空気、水、雰囲気…そのすべてが醸し出すもの、これが「味わい」だからだと正利さんは言う。大自然と料理、文化の融合。妙高高原が面白くなってきた。



SHOP info.
[住所]
妙高市二俣1526-611
[TEL]0255-77-4565
[営業時間]
ランチ12:00～14:00、ディナー18:00～21:00
定休日:火曜、第1・3水曜
[メニュー]ランチコース1,380円～、ディナーコース3,800円～

http://www.restaurantmassa.com/
館内のPetit Hôtel des Eaux-Vivesでは宿泊も可能。

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。 **ご紹介ください**

Ⓚ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♪

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
Ⓚ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! 第23回 開東最大級! 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 日】6/24(土)〈日帰り〉
【旅行代金】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
■ 最少催行人数 20名 ■ 添乗員同行 ■ 昼食付
※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)

上越市 建設技術者・住宅営業
「憧れのあの家」— ナチュラル・リビングでスタッフ大募集!



▶仕事内容／①住宅営業
新築を検討されているお客様へ建築プランの提案
書類作成等を含む営業事務全般
②建設技術者
建築工事の施工管理及び技術指導など
▶勤務地／上越市春日新田(オリヴィエのショールーム内)
▶資格／①住宅営業経験者歓迎
②建築施工管理技士(一級・二級問わず)、施工経験者
▶給与／①②200,000円～320,000円＋諸手当
※年齢・経験考慮いたします
▶時間／①9:00～18:00
②8:00～17:00
▶休日／①完全週休二日制(月曜・火曜)
②完全週休二日制(土曜・日曜)、他祝日
▶待遇／①契約報奨金有、昇給有、交通費(規定内)
賞与有(業績に応じる)、社会保険完備
②昇給有、交通費(規定内)、賞与有(業績に応じる)
社会保険完備
▶応募／まずは本社採用担当(総務課 石徹白(いとしろ))までお電話にてご連絡ください。
面接の日時等をご相談させていただきます

— 憧れのあの家 —
NATURAL LIVING



株式会社 武江組 025-599-2111 住 上越市浦川原区虫川1675番地

◤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4月20日現在の情報です

上越市 図パ 営業・編集、ライター cocolaを一緒に作りませんか



▶仕事内容／【営業・編集】フリーペーパーcocola(月1回発行)・web cocolaの広告営業・企画編集・制作業務
その他、広告物(チラシ・フライヤー等)の広告営業
【ライター】cocolaの企画編集・取材・ライティング業務
その他、広告物の企画・制作業務
▶勤務地／㈱パ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)
▶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
株式会社パ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・栗田〈ハローワーク届出済〉

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⇒7,800円
【行程】①カウンセリング＆採寸 ②温め ③この腕～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

シミ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

☎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

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!!

パーソナルパワープレート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

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

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！そろそろ本気で脱毛はじめませんか？

（すべて税込・6回プラン）
★両ワキ脱毛コース 8,000円
★Vライン脱毛コース 18,000円
★V+I+Oラインセット脱毛コース 43,000円
★両ヒジ下脱毛コース 38,000円
★両ヒザ下脱毛コース 48,000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

ヨサパーク・アプローズ／アグラバー



Information

★姉妹店オープン特別価格★
プレミアムコース（95分）
13,800円⇒6,500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。「ここらを見た」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 上越

CPサロン フルーリル



Information

美白エステ
1,080円（税込）!
【完全予約制】

※初回ご来店の方限定
※予約時に「ここらを見た」とお伝えください。
有効期限 2017年5月末日まで

冬～春を迎えお肌疲れ溜まっていませんか？

紫外線が一年の中でもぐーんと強くなるこの季節。今の時期に起こりやすいお肌のダメージ対策にフルーリルでお肌リセットをしてみてはいかがでしょうか? 上越にオープンして半年。継続的にケアをされている方々より、うれしいお肌の変化を実感されたというお声をいただいています。この機会にお気軽にお試しにいらしてください。

美　容

☎025-530-7616
㊐上越市鴨島3-7-46 リバーハイツ日成1階D
㊡9:00～18:00（完全予約制）
㊍日曜・祝祭日 Ⓟ有

CPコスメティクス

あなたもいかが？美人計画♪



読者の方からのお声

春になって暖かくなるとエステとか脱毛とかが気になってきて、美容のお店紹介をついつい見てしまいます。（40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

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5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。

健康館 上越

J RICH SALON 上越店（ジェイリッチサロン）



Information

充実の100分 5,000円
①（脚両面～背中～腕～デコルテ）
or
②（足裏面～背中～デコルテ～フェイシャル）
お手軽な60分
③3,900円
（フェイシャルor半身ボディ）

※税込・初回限定価格
※有効期限 2017年5月末日まで

リピーター続出中のオールハンドテクニック!!

遠赤マットで大量発汗+イタ気持ちいい絶妙なリピーター続出中の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②のコース。肩こり・冷え・むくみ・疲れた体に心地よいリンパマッサージをぜひこの機会にお試しください♪

エステ・美容

☎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

オトクーポン@ここら

桜宴の次は夏宴へ　アートホテル上越 ビアガーデン開催!!





アートホテル上越に生まれ変わり、初開催のビアガーデンは5/10（水）～9/23（土）の毎日営業いたします。リブランドオープン記念として5/10（水）・11（木）の2日間限定で「リゾートホテルペア宿泊券（1泊2食付）が当たる」大抽選会を開催!（席に限りがあるため、ご予約のお客様を優先）さらに5月中に大人食べ飲み放題をご注文いただいたお客様に限り、翌日から使えるビアガーデンチケット2,000円分をプレゼントいたします。

今年のビアガーデン料理は、5つの大陸をテーマに毎月一部の料理が変わります! ドリンクも60種類以上、限定カクテルもご用意しております。

食べ飲み放題 大人4,500円、食べ放題 大人4,000円、日～木曜限定 学割3,800円（学生証提示）、中高生 3,200円、小学生 2,000円、幼児以下 500円 ※すべてソフトドリンク付

上）前売り券は4,000円で先着3,000枚（6/30まで）
下）8割以上のドリンクはスタッフがお席までお運びいたします。

☎025-526-3611
㊐上越市本町5-1-11
㊡18:00～21:30（LO21:00）
㊍無休（婚礼営業により中止・開店時間変動あり） Ⓟ有
＊予約優先　＊室内は全席禁煙（喫煙コーナー有）

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
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

ヨサパーク「ラピスラズリ」がOPEN!!



今評判のヨサパークが5/3（水）に上越市松村新田にもOPEN! あなたの身体は冷えていませんか? らくらく・カンタン座るだけ♪ ヨサの水素とハーブのミストで全身心地よくデトックス!! 冷え・こり・体重や肌の悩み・女性特有の悩み、ひとつでも当てはまる方は、ぜひお電話ください。

☎080-2337-3276
㊐上越市松村新田59-34
㊡10:00～21:00（最終受付19:00）
㊍不定休 Ⓟ有

ラピスラズリ
オープン特別価格
プレミアムコース
（95分）13,800円➡6,500円！
●予約時申告、来店時提出 ●ヨサパーク全店舗で使用可能
有効期限／2017年5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

夜限定! たんぽぽラーメンYAMATOがバルに変身♪





次々と創作ラーメンを作り出すYAMATOが、この春から夜限定でアラカルトをメインとした「ラーメンも食べられるバル」に変身! 自分たちが本当においしいと思う一品料理を厳選。中でも香り高いトリュフソースにクレソンと食用花を添えた「トリュフオムレツ」はこのうえなく贅沢気分が味わえる一品。

また、国産肉を使用することにこだわった「とんかつ」「鶏のからあげ」「ポークソテー」などの肉料理は、やわらかで旨みと肉汁がたっぷり。岩の原ワイン「善」の赤とも好相性。

新メニューも日々考案中。その日の「おまかせ3種盛り」でいろいろなアイデア料理が楽しめます。

クーポンサービスのソフトドリンクはコカ・コーラ社5種類の中から選べます。

上）とろふわの贅沢トリュフオムレツ♪
下）ワインやビールに合う定番メニューもいろいろ

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

蒲公英拉麺YAMATO（たんぽぽラーメン）
夜限定
グラスワイン or ソフトドリンク
（1杯）　（レギュラー瓶1本）
●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5月末日まで cocola

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5月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

G-UP縮毛矯正・ストレートキャンペーン!!



5月1日（月）～6月30日（金）まで、縮毛矯正・ストレートキャンペーンを実施します!! G-UPストレート（縮毛矯正）が通常22,680円（ミディアム料金）のところ、平日は16,500円（※長さ関係なし）、土日祝日は通常料金より20%OFF! 縮毛矯正でサラサラ&ツヤツヤに!!

☎0120-70-0509
㊐上越市春日山町3-18-59 ラフォーレ春日山1F ㊡8:30～19:00（土日祝18:30まで） ㊍月曜・第1火曜・第3日曜 Ⓟ有
フレンド 上越

美容室 フレンド
G-UPストレート（縮毛矯正）
22,680円 土日祝は20%OFF
➡16,500円（平日）
UVケアトリートメント（1ヶ月間持続）
540円～
●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

いたくら亭「山菜そばまつり」と、ゑしんの里記念館「ご法要のご案内」





「そば処 いたくら亭」では、上越産の蕎麦粉を使用した本格手打ち蕎麦と板倉産の山菜を使用した2日間限定の春の特別限定セットメニューを販売いたします。春の香りと蕎麦の香りの絶妙なハーモニーをお楽しみいただけます。

日程…5月13日（土）14日（日）
内容…ざるそば山菜笹寿司セット
1,500円（税込）数量限定
※笹寿司とは、その昔上杉軍が川中島の合戦に向かう際に山間部の集落の人々が食事を提供する際、たくさんの器がないため笹の葉を用いたことが始まりとされている上越伝統の郷土料理。

また、「ゑしんの里記念館」でのご法要は、基本的に1日1組様限定でゆっくりと静かにご家族の時間をお過ごしいただけます。
花コース…7,000円　月コース…8,000円
雪コース…9,000円
※飲物・席料は別途。価格は税込。
詳しくは、TELにてお問合せください。

上）ざるそば・山菜料理3種・山菜天婦羅・笹寿司2枚のセット
下）引き出物・お菓子も承っております。写真はイメージです。

（一財）ゑしんの里観光公社
そば処 いたくら亭 ☎0255-81-4720
㊐上越市板倉区針894-3 ㊡11:00～15:00
※蕎麦がなくなり次第終了。 ㊍火曜
ゑしんの里記念館 ☎0255-81-4541
㊐上越市板倉区米増27-4 ㊡9:00～17:00 ㊍火曜

そば処 いたくら亭
お食事10%OFF
●イベント時は使えません。
●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

おかげさまで5周年記念キャンペーン!!



チェリップヘアは今年7月で5周年を迎えます。そこで日頃のご愛顧に感謝して、記念キャンペーンを実施!! 30名様限定で新メニューの毛髪改善プログラム「プロファイバー」を通常3,500円⇒2,500円の1,000円引きに! また店販商品も20%OFF!! その他、初回割引20%も引き続き実施中です!

☎025-512-5818
㊐上越市五智3-8-14 ㊡9:00～18:00 ㊍毎週月曜、第1火曜、第3日曜 Ⓟ有
チェリップヘア

Cherrip HAIR ～チェリップ ヘア～
縮毛矯正20%OFF
●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

きれいが長持ち安心ハーブカラー

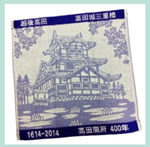


最短45分で仕上がるヘアカラー専門店。低刺激で頭皮、髪にやさしくきれいが長持ちするハーブカラーを使用。ニオイも気になりません。全体染め2,700円、根元染め2,000円、部分染め1,200円（税別、初回価格、シャンプー付）で予約優先。

[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5月末日まで cocola

読者プレゼント



3名様

Ⓓ 美しいきものくろかわさん より

高田城 ハンドタオル

美しい高田城三重櫓の図柄です。高田市街地は1614年に徳川家康の六男:松平忠輝公の城下町として開かれました。
35×35cm 綿100%

㊟上越市本町4-1-7
☎ 025-525-2115



3名様

Ⓒ かれいはうす壱番館さん より

お食事券 500円分

20年以上も前からあるカレーの老舗店。3時間以上も野菜ペーストとフルーツがじっくり煮込まれたまろやかで深いコクのルウ。辛さも6段階で選べます。

㊟上越市本町2-1-8
☎ 025-526-0364



5名様

Ⓑ リスドールさん より

お好きなパン 1,000円分 引換券

ショーケースに並んだパンを注文する昔ながらのパン屋さん。サンドパンはまた食べたくなる懐かしい味。
※店頭でハガキとの引換になります。

㊟上越市本町2-1-10
☎ 025-524-5543



3名様

Ⓐ もちや菓子店さん より

「もちや団子」10本お買い上げで 5本追加サービス券

注文を受けてからその場で焼く「もちや団子」。焼きたてのふんわりとした食感と、焼き目の香ばしさで人気No.1。
※店頭でハガキとの引換になります。

㊟上越市本町2-1-6
☎ 025-523-3270

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 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。

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5月24日(水)
消印有効

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

おたよりコーナー

＼おたよりありがとうございます！／

山菜クッキングにチャレンジしてみたい

紙面が読みやすく、おしゃれだなって思いました。山菜クッキングのふきのとうのジェノベーゼがおいしそうで、チャレンジしてみたいと思います！ ここら日和もいつも楽しくみています☆

（頸城区 Uさん）

ありがとうございます。ふきのとうのジェノベーゼ、手軽にできるのにおいしくて本当にオススメです！

私も母も読んでいます

上越の情報がいろんな面から見られた。実家に帰ってcocolaがあるとすぐ手に取ってみています。私のような子育て世代でも60代の母でも読んでいて「今度行ってみようか」という話になります。

（新潟市 Oさん）

ナルス大潟店内のパン屋さんの食パンがおいしいというプチ情報も書いてくださいました。ありがとございます！

くわどり湯ったり村の宿泊招待券に当選

先日、創刊100号記念プレゼントに応募いたしまして、くわどり湯ったり村の宿泊招待券に当選しました。介護老人がいるので、ここ何年も夫婦で宿泊することがありませんでしたが、主人と二人で何年かぶりでゆっくりさせていただきました。夕食も豪華で満腹でしばらく二人で動けませんでした。

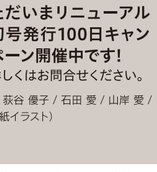
また時間を作ってcocolaのコラボツアーにも参加したいと思っています。

（上越市 Yさん）

ご当選おめでとうございます。素敵なひと時が過ごせたようでこちらもうれしい気持ちになりました。コラボツアーもぜひご参加くださいね。

あたまのたいそう クロスワード

＼やってみてね！／



1フ		2	3	4	
	■	5		■	■
6	7		■	8	9
10			11	■	■
■	12			13	
14	■	■	15		

ヒントは「変身ビフォーアフター」

キーワード

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

1.その場やそこにいる人たちが自然に作り出している気分。髪形やメイクを変えるだけでも変わるもの
2.空き時間にできる手元のおしゃれ
3.毎日のお手入れで「＊＊」「しわ」のない肌に
4.美しければ死後も栄誉が残ります
7.イギリスの首都、おしゃれの街
9.＊＊で見かけたおしゃれな人を真似してみる
11.やりすぎて＊＊＊と言われないように注意
13.毎日のスキンケアで使用する＊＊化粧品

ヨコ

1.最近は安くてお手軽なファスト＊＊＊＊＊＊もおしゃれになりました
5.目上の人に＊＊＊するときは、失礼のない服装で
6.明るい＊＊＊を服やメイクに取り入れると華やかになります
8.変わるのは＊＊からでも遅くない！
10.一度は＊＊＊＊を気にせずに買い物をしてみたい！
12.擬音語。ときめきはいくつになっても大事です
14.キレイになって意中の彼に壁＊＊されちゃおう
15.50歳のこと

■ cocola お持ち帰りスポット

【上越市】あるるん畑／うみてらす名立／エルマール／キュービットバレイ／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／佐渡汽船／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／パロー上越モール／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／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

バーツプロダクション ニュース

ちりもつもって、表彰されました!!

「日本一ハガキを出すまちへ！」のスローガンで始まった「ちりつも観光プロジェクト」が「日本郵便社長賞」を受賞いたしました。



▲2012年以来、6年間で118,000枚のハガキを配布



▲4月20日 帝国ホテルで行われた授賞式のようす

ここらをリアル＆ディープに楽しむweb＋ペーパー

cocola

web

6月号は「ハーブガーデンをつくろう」「女子力UP特集」を予定

cocola

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

編集後記

＊ビフォーアフター特集でさらに美しくなったお二人にビックリ!! ステキな写真を撮ることができました。これを機に自分も!? なんて思った方がいればうれしいです。(荻谷)

＊贅沢ランチ特集いかがでしたか？ 食べてみたいメニューがありすぎて紙面を作りながらワクワクしちゃいました。ということで、誰か一緒にランチに行きませんか～？(山岸あ)

発行人 竹内 豊 編集長 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 パ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

エアコンクリーニングは梅雨前に！



おそうじ本舗

エアコンのお掃除はジメジメ梅雨前がオススメ！ 5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します。)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5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5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5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

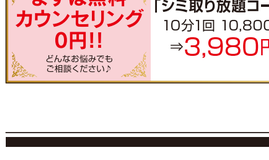
＼つかってね！／



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

産前・産後骨盤ケア♥ 妊活応援も強化中!



産前一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。
産後一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!

☎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5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5月末日まで cocola

オト♥クーポン @ここら

上越へようこそ！



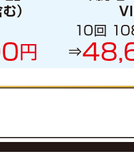
今年の春より上越に転勤、異動で来られた皆様、新しい生活に慣れましたか? 新しい街、新しい職場、新しい人間関係に順応していくために、多くの気疲れと緊張があると思います。そんな頑張った自分にメンテナンスはいかがです? 山形出身(写真左)と上越出身(写真右)のスタッフが心をこめて施術します。

☎025-545-9152
㊟上越市右橋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5月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

お腹ヤセには、まず骨盤矯正☆



薄着の季節がやってくると、ぽっこりお腹が気になりますよね。お腹には骨がないので、天然のコルセットのように筋肉で包まないとどんどん出てしまいます。食べる量だけ減らしてもあまり効果は期待できません。まずは骨盤を正しい位置に戻すことから始めましょう。

☎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5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、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。



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 HP／http://www.shirayuki.info

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	2 シミ・ほうれい線・たるみ改善	3 高級美容液・たっぷり浸透	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」	「全身脱毛」(VIOも含む)	「脱毛コース」VIO
10分1回 10,800円 ⇒3,980円	55分 21,600円 ⇒3,980円	32,400円 ⇒3,980円	60分 12,312円 ⇒3,980円	19,440円 ⇒3,980円	1回 ⇒9,800円	10回 108,000円 ⇒48,600円

※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5月末日