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 July 7月号 vol.106



巻頭特集

ゆかたでまちを歩いてみたい

4・5面　みょんみょんグループで みんなキレイになっちゃおう!
8・9面　あるるんの杜で新発見ぞくぞく!
10面　上越 手みやげ
11面　グランハウスの家ナビカフェご紹介

イベント情報、求人情報
ここらで美人計画、オトクーポン ほか







レアもの満載!

web cocola でさらに楽しい!

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。

おそうじ本舗　直江津店



電気効率UP＆アレルギー対策にもおすすめ!

暑い夏を快適に過ごしませんか? エアコンクリーニングキャンペーン開催!

久々にエアコンをつけたら変なニオイが…それはエアコン内部のカビ・雑菌が原因。おそうじ本舗では、プロの技術と専用機材による分解洗浄で、内部に潜むカビやホコリをすみずみまで徹底的にお掃除! 今なら7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さら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! お気軽にお問合せください♪

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

ワコールガーデン上越 べる・あみラフィーネ店



この機会にワコール商品の良さを実感してみてください。

ワコール クリアランスセールSTART!!

7月1日からワコールクリアランスセールを開催します! 幅広い年代から支持を集める人気ブランドや、キュートなデザインの商品等、様々なブランドがプライスダウンとなります。また価格、年代共に幅広く豊富な種類から、フィッティングのプロが一人ひとりに合った下着の選び方や、正しい着用の仕方などをアドバイスしてあなたにピッタリなアイテム選びをサポートいたします。カフェスペースもありますので、お気軽にお立寄りください。LINE@にご登録いただくと、おトクな情報が届きます。（写真はイメージです）



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

LINE@登録 QRコード ID検索＝@ENQ9410F

ほけんの窓口　上越店



かに池近くの蔦屋書店内にあります。

保険のことならなんでも! 無料相談のご予約受付中!

「ほけんの窓口」が上越にオープンしました。現在加入中の保険の見直しや、新規加入の相談が何回でも無料でできるお店です。複数の保険会社の商品の中から一人ひとりに合った納得のいく保険選びをサポート。ご契約や各種お手続きもひとつの窓口で済むから便利です。店内にはキッズコーナーも完備。ご家族でお気軽にお越しください。ご相談は事前にwebか電話でご予約を。買物帰りなど直接のご来店も大歓迎です。



025-527-3000
住 上越市藤野新田1174-2 蔦屋書店上越インター店内
営 10:00～20:00 ※定休日なし
ほけんの窓口 上越店

募集代理店／㈱大島ホケン

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!



大島クリニック 大島隆史 院長

妊活 vol.48

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 タイムラプスという培養器で体外受精の受精卵の判定ができるという記事が雑誌に載っていましたが、どのようなものですか?

A 以前、セカンドオピニオンを担当している雑誌でもコメントしたことがあります。タイムラプスというものは、数秒間から30分などの単位で受精卵の分割を撮影します。受精の確認や、受精卵の出来上がりを確認するためにわざわざ培養器の外に出さないで済むのですが、文献上タイムラプスを使用しても妊娠率に変わりはないとのことです。研究用としては有効でしたが、治療を受ける方にはメリットはありませんでした。

しかし、今回発売されたタイムラプスは、受精卵の分割過程における細胞質などの数項目のデータをチェックして器械が妊娠率の良いものを判定する機能を持ちました。移植する受精卵の選別は、通常形態的にグレードの良いものを選んで移植に使用しています。最新のタイムラプスは、形態の他数項目のデータを解析することにより妊娠率のよい受精卵を選び移植することができます。この治療成績に関しての論文は、すでにアメリカ生殖医学会で発表されており信頼性のあるものです（詳細はHPへ）。

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



vol.56

なんとかなるさぁ～法律相談

Q「初回無料」という広告の表示につられて健康食品の通信販売を申込んだところ、次々と商品が送られてきました。販売先に抗議したところ、私が申込んだのは「定期購入契約」で2回目からは正規の価格で取引することになっていると言われました。こんなことってあるのでしょうか。

A これは、典型的な詐欺商法のひとつです。「初回無料」で消費者の関心をひきつけます。しかし、目立たないところにおそらくは小さな文字で「定期購入契約「2回目以降は○○円」とちゃっかりと記載しているのです。消費者は「初回無料」にだけ目がいってしまい、それ以外には注意がいきません。そこでうっかり申込んでしまうと、次々と商品が送られ、それに応じた代金の請求がされてしまうのです。

これは、売買契約が成立しているのかどうかという問題です。売買の場合、購入する商品とその対価とが特定されていれば契約は有効となります。しかし、設例の場合のように申込の書式に「初回無料」のみが強調されて、通常人からみても、有償の継続的な売買契約のように読み取ることができない場合には契約は成立しているとはいえません。

そのため、このような契約を申込んでしまった場合には、販売先に契約の撤回を通知してください。撤回を通知することに期間の制限はありませんが、放置しているとどんどんと商品が届き承諾したものとみなされてしまいかねませんから、早く撤回の意思表示をしておくべきでしょう。

7/5（水）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）。

カーテックの車さがしのQ&A

第1回・いろんなニーズに対応編・

Q. 私たちがほしいクルマ探してもらえる?



アウトドアや旅行が趣味。海や山もどんどん行けちゃうのがいいな。スタッドレスタイヤ付きで予算は200万円くらいまでならOK! あるかな?

Yes!



ハイブリッド車で、携帯のBluetoothで音楽を聴きたい。ハンズフリー会話もマスト。そんな車ある?



Yes!





免許を取って初めての車。慣れないから少し傷がついてもよくて80万円以内ものを探しているのだけど初めてのお店だし、車のことよくわからないから不安だなぁ～

Yes!



メルセデス・BMW・レクサスどれにしようか悩んでいるんだけど…

Yes!



近所のお買い物に行ければいいの。小回りが利いて50～60万円くらいであるかしら? 中古車を買うのは初めてだし、紹介もないけど、いきなり行っても大丈夫?

Yes!





Yes!



7人乗り・4WDで予算280万円。色は白か黒。走行距離3万キロ以内。そんな条件で探せる?



※車両はすべてイメージです。

A.「カーテック」なら、新車も中古車もすべてあります!!

失敗しないための車さがしのお手伝い



初めての方・おひとりで・女性の方・車に詳しくない方、どなたでも大丈夫です! しつこい売り込みもありません! 安心してご相談ください! お探し依頼は完全無料!

今なら、ご来場＆アンケートにお答えいただいた方全員に、もれなく「消臭クリップ」をプレゼント!!





車のおさがし専門店 カーテック

cocola9月号では「安くできる価格のしくみ」をご紹介♪

FREE 0120-88-9952

住 上越市新光町3丁目12-24
025-539-0266
営 9:00～18:30
cartech@ktb.biglobe.ne.jp



ドレスアップランチ

ゆかたで まちを歩いてみたい

ゆかたを着たいけど
着る機会がないという人
自分では着られないという人、
今回二人のモデルさんが着付けレッスン、
おでかけ、撮影をゆかたで楽しみました。
みなさんも今年こそ、いかがですか？

ヘアメイク

ゆかたを着る前にヘアセットやメイクを。
メイクはさわやかに涼しげに。
髪はスタイルに合わせて先にコテで巻いておくとアレンジしやすく、
無造作感を出しても崩れにくいでしょう。



トップはコームの先でひきあげてボリュームを出す。



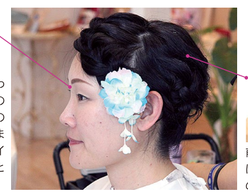
あごがシュッとしているのでチークはふんわり全体に。ゆかたの黒×紫に合うピンク系で。



宮尾さんはアップは無理だけどしばれる長さなので後ろの髪を小さくしばり中に入れ込みピン留め。サイドはたわませてピン留め。



グリーンの着物に合わせてブルーグリーンのシャドーとオレンジのチークを使用。目のまわりのCラインにホワイトパウダーで立体感と明るい印象をアップ。





前と後ろも編みこみ、尻尾はくるっと巻いて三つ編みの中にしまい込む。



橋立さんは量と長さがあるので前・中・後ろの3つにブロッキングして三つ編みに。中パートを右から左へ放射状に少しずつ毛束を取りながら編みこむ。



コテで巻いてから！

着付け

宮尾さんは自前のゆかたと帯、
橋立さんはレンタルで青緑系で統一。
先生におしえてもらいながらやってみました。



できあがり







ウエストのくびれをなくすように肌着の上からタオルで補正。ゆかたの場合は裾線はくるぶしが隠れる高さに、裾先は少し上げる。紐をしめたあと背中のシワを脇下に寄せ、後ろ身頃に前身頃をかぶせてスッキリ処理。



宮尾さんの帯はリバーシブルを生かした結びに。橋立さんの帯はレースでやわらかく、結びやすい。帯の位置は高めで脚長効果。

ゆかたは生地にハリがあるので帯はゆるめに締めても大丈夫。食べても苦しくならない程度に。ゆかただと背筋も自然に伸びる！



ランチ

さて、おめかししたらランチにGO！
今回は直江津の鱈やさんで
旬の海鮮ご膳をいただきました。



7/1からの女性限定ランチ「よくばりミニ豪華丼ランチ」。地物の日身魚フライ、おかず1品、味噌汁が付いて税別1,000円（1日限定20食）。

ヘアメイク、着付のポイントを動画でチェック



橋立 愛（はしだて あい）さん

自宅でカラーセラピーとサプリのサロンを運営。「着物やゆかたに興味はあるけど着る機会がなくて。子どもが大きくなったので一緒にトライしたい！」



宮尾 真紀（みやお まき）さん

妙高市のいきいきプラザ内でアロマサロンを運営する。着物が大好きで、現在着付けを練習中。今回は手持ちのゆかたで登場してくれました。

みんなで着よう!!

海鮮和食 鱚や × sunmall space × cocola

コラボイベント 参加者募集!

ドレスアップランチ in ゆかた



着付けをおしえてもらいながら
ゆかたを着て、おいしいランチを
いただいて、まち歩きを楽しみましょう。
ドレスアップした姿をプロのカメラマンが撮影。
ご希望の方にはオリジナル残暑見舞いハガキを制作します。

- 平成29年 8月19日(土) 9:30～17:30頃
- お一人様 7,500円 着付け+昼食+撮影+移動(ジャンボタクシー)
- 定員：大人9人 ※定員に達しない場合は催行いたしません。

9:30	鱚や　集合（上越市大字大場625-10） 鱚や2階大広間にてゆかた選び、着付け、ヘアメイク
12:00	鱚や で 昼食
13:30	鱚や　出発
14:00	高田小町　着 ゆかた姿撮影
15:30	高田公園へ移動 ゆかた姿撮影
17:00	鱚や に 移動
17:30	鱚や　着 解散



※ゆかた、帯・履物をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は有料でレンタルできます。8/12（土）までにご相談ください（新品セットもあり）。
※髪のセットは美容師さんがお手伝いします。メイクは基本セルフメイクでお越しください。美容師さんが手直しをしてくれます。メイク道具をお持ちください。
※ゆかた用のバッグやヘアアクセサリーなどの小物類もお手持ちのものをお持ちください。
※撮影カメラマンは1名なので順番での撮影となります。
※撮影したデータは後日メールにてお送りいたします。

申込み 問合せ
cocola編集部
cocola@joetsu.ne.jp
定員になり次第締切りとさせていただきます
詳しくはweb cocolaへ

こちらからレンタルゆかた情報がチェックできます web



まちあるき

ゆかたが似合う町、高田を歩いて
雁木町家で記念撮影をしてみました。
高田公園の蓮をバックに
撮るのもオススメ。
祇園祭にも着てみませんか？







ハガキにしてみました



ゆかた撮影のポイント
- 撮影の前に着崩れのチェック
- 正面からではなく、少し斜めからが美しい
- 背筋を伸ばす
- 髪飾りがキレイに見える角度で

撮影協力店

撮影スポット



町家交流館 高田小町
入館、見学は自由・無料。茶室等の部屋の利用は有料で要事前申請。
住 上越市本町6-3-4
問 TEL.025-526-8103
FAX.025-526-8104

ランチ



海鮮和食 鱚や（きすや）
☎025-544-3600
住 上越市大字大場625-10
時 11:00～LO14:00
※夜の営業はお問合せください。
休 年末年始

着付け・ヘアメイク



sunmall space（サンモールスペース）
☎025-544-1183
住 上越市国府4-5-27
時 10:00 ～19:00
休 月・火曜（第3のみ日・月曜）

cocola読者限定 日帰りツアー

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





出発確定

■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。
＊尾瀬沼までは往復する準住時間はございませんので予めご了承ください。
※グリーンツアー友の会の積立金はご利用いただけます。ただし各種割引券はご利用いただけません。

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

マルケーグリーンツアー

新コース コースNO 0916
◆大好評ツアーにつき、追加設定！◆
一見の価値あり！ 3/10より一般公開開始！
平成の大修理を終えて約4年ぶりの公開！
まさに豪華絢爛！専門ガイドがご案内する！
世界遺産日光東照宮 国宝「陽明門」



■出発日
8/25(金)・27(日)
9/1(金)・3(日)・9(土)
15(金)・17(日)・23(土)
24(日)・30(土)
■旅行代金(お一人様)
友の会 12,600円
(一般12,900円)
■食事 朝0昼1夕0 日帰り
＊添乗員は同行いたしません。
＊休日は特に混雑が予想されます。行程が遅れる場合がございますので予めご了承ください。

コース▶直江津石橋バスセンター6:00═高田6:20═新井6:40═〈上信越道〉世界遺産日光東照宮（案内人付で国宝「陽明門」など見学）…日光カステラ本舗（昼食：名物ゆば御膳）═46ha（東京ドーム10個分）の関東最大級！道の駅うつのみや ろまんちっく村（栃木銘菓名産品のお買物）═〈上信越道〉═新井19:00頃═高田19:30頃═直江津石橋バスセンター20:00頃

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

となりのカレー屋さん



焼きカレー（ミニサラダ付）750円

女子をとろかす、アツアツ&トロトロ焼きカレー♪

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



025-530-7304
住 上越市大字大日31
（だいにちスローライフビレッジ内）
時 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



ダリア球根 堀り放題
10/9(月・祝)
15:00～16:30開催
お一人堀り放題 3,000円(税込)
お好みのダリアをお選びいただき、球根をお堀りいただきます。

cocolaクーポン
旬花咲く黒姫高原
パノラマリフト 乗り放題半額券
一般(往復) 通常800円⇒400円
小学生(往復) 通常600円⇒300円
※本券1枚5名様まで
◆ご利用期間
2017.7/15(土)～17(月祝)、
7/22(土)～10/9(月祝)
◆運行時間
9:00～16:00(上り最終)
cocola

ナツコン! 枝豆畑で縁結び&BBQ



夏はやっぱりBBQでしょ！

夏本番！熱い出会いがあなたを待っています

7月30日（日）15時～19時、頸城区大池いこいの森と近くの枝豆畑で婚活イベントを開催します。独身男女各15名を募集！ 参加条件、申込方法その他はＪＡえちご上越のＨＰをご覧ください。7月18日（火）申込〆切。申込多数の場合は抽選、詳細は再度ご案内いたします。

問 ＪＡえちご上越営農生活部生活課
025-527-2030
JAえちご上越
←申込用EメールQRコード

ヘアサロンマーム　美容室さくら　美容室みょんみょん・ハーフみょんみょん

今年の夏はヘアースタイルにプラスアルファのこだわりをトッピングしておしゃれの幅を広げませんか? みょんみょんグループが、ヘアケアから最新ウィッグまでとっておきの耳寄り情報をお届けします♪

ここらの女子、み〜んなキレイになっちゃおう! by みょんみょんグループ

Beautiful

ココラのおすすめ美容サロン　Chapter 4　連載企画

ヘアサロンマーム 国府店

0120-97-1691、025-545-1691
住 上越市国府4-7-36



30代〜40代の子育てママさんから厚い信頼を得ている「ヘアサロンマーム」。最近はお子さま連れで一緒に施術を受けにやって来るママさんも多いそう。育児に仕事に家事に遊びに忙しいママさん世代に簡単ヘアケアをご紹介します。



石黒さん　矢澤さん

瞬間フッ素トリートメントは特に傷んだ髪が気になる方におすすめで、リピーターも多い人気メニュー。「自宅でのお手入れは、サロントリートメント後、3日間から1週間おきに使うのがベストです!」とのこと。

ヘアサロンマーム

忙しいあなたへ 瞬間フッ素トリートメント

なるべく時間はかけずに手軽に、だけどちゃんとヘアケアしたい! そんなあなたにぴったりなのが「瞬間フッ素トリートメント」。カラーやパーマなどで傷んだ髪をヒアルロン酸・フッ素・多機能ハイブリッドポリマーを含むヒアロフッ素で撥水コートし、補修。その効果を持続させます。


スパークリング炭酸スパで頭皮の脂汚れを除去

1 まずはシャンプーで汚れを落とします。マームでは通常のシャンプーから炭酸泉を使って頭皮マッサージするので、髪の汚れが落ちるだけでなく頭皮の血行もよくなり、トリートメントが浸透しやすくなります。

2 次にフッ素トリートメントを重ね付けし、しばらく放置。優雅なマグノリアとムスクの香りがふんわりと漂い普段の疲れも吹っ飛びます!



瞬間フッ素トリートメント 1回 1,500円(税別)

最初のパサつきが嘘のようなうるツヤ髪に! キューティクルが整った強く美しい髪に生まれ変わり、同時にカラーの色持ちも良くなるんだとか。さらにトリートメント効果を長持ちさせるためのホームケアトリートメントがプレゼントされます。こんなに楽チンでおトクなケアはやってみない手はない! ですね。


after　before

「cocolaを見た」で先着200名様に!
スパークリング炭酸スパ 年間パスポートプレゼント!!
今ならサロンメニューご利用の方に、頭皮の汚れを除去して抜毛予防対策ができるスパークリング炭酸スパ年間パスポートをプレゼント。なんと1年間ご利用放題!! 他メニューとの併用時にご利用いただけます。

美容室さくら 鴨島店

0120-69-3042
住 上越市鴨島2-1-4



みょんみょんグループの中で大人女子からの人気が高い美容室「さくら」。白と木目を基調にした落ち着いた店内はシニア世代にはうれしいバリアフリー構造。また年齢を重ねるごとに割引率が高くなる会員システムもあるので、メンバーになるのが絶対におトク!(登録無料)

歳を重ねるほどおトクに!!


柳さん　大野さん

美容師ひとすじウン十年のおふたり。技術が確かなのはもちろん、明るく楽しい雰囲気で「お見えになるお客様はほとんどリピーターなんですよ」というのもうなずけます。シニア世代のお悩みに的確なアドバイスをくれる心強い存在です。

美容室さくら

気になる白髪はこれで解決!

大人女子を悩ませる白髪問題!? ヘアスタイルがどんなに決まっていても、髪にちらほら白髪が混じるだけで見た目もぐっと老け込み、気分も凹みますよね。そんな皆様に朝報です。レベルに合わせてお出かけ前にささっとひと手間加えるだけで、あっという間に黒髪美人。カラーをする時間がない方にもおすすめです。

LEVEL 1 **ちょい白髪かくし**
生え際や分け目の気になる白髪を自然にカバー。マスカラタイプの形状で塗りやすくポイントリタッチに最適です。色もダークブラウン、ナチュラルブラウン、ライトブラウンの3種類から選べます。


ちょい白髪かくし 1,000円(税別)


塗りやすいファンデーションタイプ


彩髪メーク 2,800円(税別)

LEVEL 2 **彩髪メーク**
透けて見える頭皮を簡単にメークする頭皮&頭髪用白髪隠しファンデーション。お肌にファンデーションを塗る要領で髪と地肌をメーキャップします。マットな仕上がりが特徴。



LEVEL 3 **ダーリングカラースプレー黒彩**
髪全体にスプレーするだけで手軽に白髪隠し。華やかで自然な色と風合いに仕上がります。もちろんシャンプーで簡単に洗い流せます。



ダーリングカラースプレー黒彩 1,200円(税別)

頭皮のお手入れはコレ! 「酵素ケア」
ENZ-SQ　300ml　3,800円
おなじみ髪のアンチエイジング。酵素の力で頭皮と毛母細胞を活性化し、美しく健康な頭皮と髪を育てる環境にしてくれます。まだ試していない方はぜひ一度お試しあれ〜♪



美容室みょんみょん、ハーフみょんみょん

8:30〜15:30 休 日曜、祝日

ぺぺみょんみょんみょん
0120-69-5073
住 上越市国府4-7-1

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

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

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

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

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

アクアみょんみょんみょん
0120-69-7422
住 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
住 上越市中央2-7-7

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

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

ライフみょんみょんみょん
0120-69-9891
住 妙高市栄町3-1

ウエーブみょんみょんみょん
0120-69-0139
住 妙高市栄町2-8

ヘアサロンマーム

8:30〜16:30 休 日曜、祝日

国府店
0120-97-1691
025-545-1691
住 上越市国府4-7-36

ナルス北城店
0120-22-9240
025-522-9240
住 上越市北城町3-2-1(ナルス北城店内)

美容室さくら

8:30〜15:30 休 日曜、祝日

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

柿崎店
0120-69-6070
住 上越市柿崎区柿崎6421-1

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

糸魚川店
0120-30-8977
住 糸魚川市大町2-4-43

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?

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)

【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



求人に関するお問合せは
美容室みょんみょんグループ
0120-545-1812
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
web

美容室さくら

トップピースで大変身♪

店内にはフルウィッグからトップピースまでさまざまなスタイルやカラー、長さのウィッグが所狭しと並ぶ。常時50種類以上あるウィッグはすべて試着可能でもちろんカタログを見て取り寄せもOK。一人ひとりに合わせてカットしたりボリュームも調整してくれるので、必ずお気に入りのウィッグが見つかるはず!


おしゃれウィッグは豊富なラインナップ。トップピース20,000円〜



髪に関するお悩みで多いのが、分け目の白髪、ボリューム不足、つむじまわりの薄さ…そんなお悩みを一気に解決してくれるのが、トップピース。気になる頭頂部にクリップ付きのトップピースをパチッと留め、ブラシでなじませるだけ。トップにボリュームがでて、気になるつむじもしっかりカバー。ナチュラルな立体感ができあがりマイナス5歳は間違いない! また、1年間はメンテナンスも無料。季節や気分に合わせてアレンジしてもらえるのもうれしい♪



after　before


おしゃれの幅も広がる!


パーティやガラッとイメチェンしたいときにひとつあれば便利かも。

各種ケアウィッグをご用意!
フルウィッグやトップピース以外にも医療用のケアウィッグも。治療期のデリケートな頭皮に配慮したインナーキャップが付いていて、回復までのサイズの変化に柔軟に対応可能です。またトップピースのつけ方は丁寧に教えてもらえるので安心です。

ぺぺみょんみょんみょん

0120-69-5073
住 上越市国府4-7-1



20代から80代まで幅広い層に人気の美容室「ぺぺみょんみょんみょん」。今回はお隣にある「ウィッグサロンみぃ」でいまどきウィッグ情報をゲットしてきました。ウィッグで簡単アンチエイジングを目指してみては?

お気軽にお越しください!


関谷康代さん　塩入愛子さん

いつもニコニコ、ほがらかなお二人はチームワークも抜群!「ウィッグサロンみぃ」はぺぺみょんみょんみょん併設なので、できれば予約をお願いします」とのこと。まずは気軽に相談してみよう。

春の高田公園での清掃活動を今年は海岸でも行います。海水浴シーズンに向けて一緒に海をキレイにしましょう！ ※軍手持参・荒天中止
◎直江津船見公園 🕐8:00～9:45予定
㊐要(FAXかメール) ㊒公益社団法人 上越青年会議所
☎025-522-1819(10:00～15:00)
FAX 025-523-6150 ✉2017oriten.clean@gmail.com

7月24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)

7月24日(月)
じょうえつ五番街 おまつり広場
じょうえつ五番街の恒例イベント、大ビンゴ大会。その他お楽しみイベント多数。
◎本町5丁目地内 🕐13:00～
㊒本町5丁目振興組合 ☎025-524-4761

7月25日(火)
じょうえつ五番街 水遊び大作戦
じょうえつ五番街を会場に水遊びイベントを開催します。
◎本町5丁目地内 🕐14:00～15:30 ¥無料
㊒本町5丁目振興組合 ☎025-524-4761

◎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)

7月5日(水)～7日(金)
綺麗な姿勢祭り
姿勢がこころや体に与える影響をわかりやすく学べる講座。ひとり一人の姿勢チェックや希望者には体験できる時間も。
◎カイロプラクティックしみず(上越市春日新田2-2-1) 🕐9:00～20:00(予約制) ¥500円
㊒カイロプラクティックしみず ☎025-544-8566

7月7日(金)
いきいきプラザまつり
美と癒しの体験コーナーや展示コーナー、フリーマーケットやみんなの発表会など盛りだくさん。
◎妙高市いきいきプラザ(妙高市中町4-16) 🕐10:00～16:00(13:30～14:30「みんなの発表会」ピアノ弾き語り、謡、新舞踊、詩吟、剣舞) ㊒いきいきプラザスマイルショップ店長会 ☎0255-72-7201

7月12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 ☎080-4324-9444(寺尾)

7月16日(日)
クリーンナップ上越・夏2017

イベントカレンダー
cocola

6月30日(金)～7月9日(日)
七夕飾りの展示
園児たちのかわいい七夕飾りがアーケードいっぱいに飾られます。7/1は「城下町高田ほんちょう七夕まつり～第1回本町通りで子供フェス～」も開催。
◎高田本町商店街
㊒本町4丁目振興組合 ☎025-523-2517

7月2日(日)
第2回 マゼランペンギンクラフトフェスタ上越
水族館と上越市を盛り上げるため、マゼランペンギンをテーマに手づくりアートのマーケットを開催します。
◎海浜公園(上越市西本町4-17) 🕐10:00～16:00
㊒マゼランペンギンクラフトフェスタ上越 実行委員会(上越市役所 新水族博物館整備課内)
☎025-526-5111(内線1871)

7月3日(月)・18日(火)
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？

食堂酒場　酉かつ
6/2 OPEN



「越の鶏」にこだわった食堂酒場
新潟県で飼育されている「越の鶏」を使用した「酉かつ焼き」がおすすめ！ 町田醤油味噌醸造場の醤油麹を味付けに使った「醤油麹唐揚げ」も地元ならではの一品です。
☎025-520-7868 ㊐上越市大和5-26-1 フルサット内
🕐11:00～15:00 17:00～22:00 (LO21:30)
㊡不定休

イロハニ堂 with 珈琲工房かさはら
6/8 OPEN



本や雑貨とコーヒー&ケーキ
センター病院内のカフェがリニューアルオープン。cocola 5月号で素敵に変身してくれた坂野さんと珈琲工房かさはらがコラボ。本や雑貨もある和みの空間です。
☎080-5407-1683 ㊐上越地域医療センター病院1階
🕐10:00～15:00 ㊡イロハニ堂HP またはFBで確認

アパリゾート上越妙高イルミネーション2017
7/1 OPEN



新エリア・光と音のスーパーオーロラショー
今年の見どころは、プロジェクションマッピング×イルミネーション×ライトアップ×レーザーシステムの「光と音のスーパーオーロラショー」。これまでにない神秘的な世界へと誘います。
☎0255-82-4111 ㊐妙高市楠海1090
🕐18:00～23:00(最終入場22:00) ※サマーイルミネーション時

海の家 太陽
7/15 OPEN



日本海側最大級のアクティビティ
直江津から谷浜へ向かって最初の海の家。大きな看板「太陽」とのぼりが目印。温水シャワー・駐車場が無料！さらに「cocolaを見た」でビッグスライダー1セット(5回分)が無料！
☎080-4425-9201
㊐上越市たにはま海水浴場 🕐8:00～17:00
㊡7/15(土)～17(月・祝) 7/22(土)～8/20(日)

さとう生花店
3/1 OPEN



コンテナが目印のお花屋さん
新井の白山神社の近く。ブラウンのコンテナハウスが目印です！ 3,000円以上のフラワーアレンジで旧新井市内はもちろん、妙高高原・板倉・高田まで無料で配達(要予約)できます。
☎0255-72-6259 ㊐妙高市白山町1-17-2
🕐9:00～18:00 ㊡不定休

脱毛専門店 Dione(ディオーネ)
5/17 OPEN



上越初上陸!! 話題の美肌脱毛専門店
全国で800店舗以上のサロン、クリニックが使用している最新の痛くない脱毛器を使用。お肌の弱い方、悩みのある方はもちろん、3歳のお子様から安心して施術を受けられます。
☎0255-520-8537 ㊐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

結婚の総合サポート ファーレン新潟
6/1 移転 OPEN



ファーレン新潟移転しました
結婚の総合サポート「ファーレン新潟」がデュオ・セレッソ2階に移転。広々とした豪華なサロンはプライバシーを重視した作りに。デュオ・セレッソとのタイアップ企画もお楽しみに♪
☎0120-76-3722 ㊐上越市西城町3-5-20 デュオセレッソ2F
🕐月～金11:00～20:00 土日祝10:00～19:00 ㊡火曜

7月30日(日)
日比谷花壇×ファーレン新潟 出会いのテラリウム作り



※写真はイメージです

日比谷花壇との特別企画♡ かわいいテラリウム作り×婚活の体験型パーティ！ レジーナさんのケーキを楽しみながら素敵な出会いを♪ 参加費は男性4,000円(30歳～42歳)女性2,500円(28歳～40歳)。
◎ ノーブルスクエア(上越市西城町3-5-21)
🕐13:00～15:30 ㊒要
㊒ファーレン新潟 ☎0120-76-3722

7月28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。)
◎ 菜右衛門 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) ㊒ 7月21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

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

7月23日(日)・24日(月)
50代女性のための健康相談会



お元気ですか？お身体の調子はいかがですか？50代は、いろいろなお身体の変化が現れる年代です。首・肩・腰・お肌の不調などご相談ください。今までご家族優先でがんばってこられたお身体をいたわっていただける相談会です！ 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)
🕐9:00～21:00 ¥無料(施術希望の場合3,240円)
㊒不要 ☎025-530-9440(担当:小林)

8月25日(金)～2月21日(火)
取って損なし！ 経理資格「日商簿記検定(2級・3級)コース」受講生募集中



上越人材ハイスクールでは、職業の安定と地域経済の発展を図るため企業の人材育成支援、自己啓発の支援など各種教育講座を行っています。
8月下旬開講の日商簿記検定(2級・3級)コースで資格取得を目指してみませんか？
簿記検定は就職・転職や社内評価アップに役立ちます。
☆日商簿記検定(2級)コース 60,000円
☆日商簿記検定(3級)コース 58,000円
◎ 上越人材ハイスクール2F 202教室(上越市高士町3-1-15)
🕐18:00～21:10(毎週水・金曜 全47回)
㊒要(人数限定)
☎025-523-2690

7月1日(土)・8日(土)・11日(火)・8月5日(土)・8日(火)・19日(土)
メンタルヘルスに役立つ 心理カウンセラー養成講座受講生募集中



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

7月13日(木)・8月25日(金)
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。 web
◎ 福祉交流プラザ 第3会議室(7/13) 第4会議室(8/25)
🕐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

㊓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

ツアー初登場! 期間限定 館林つつじが岡公園 蓮の花ジャングルクルーズと
佐野プレミアムアウトレットにも立ち寄り!
女性に大人気のお店!
人気バラエティー番組であのスーパーアイドルも絶賛した!
約30種類のピザやパスタ&約20種類のスイーツなど
イタリアンランチ食べ放題







【出 発 日】8/4(金)〈日帰り〉
【旅行代金】大人 お一人様10,600円
小人 お一人様9,900円
■最少催行人数 20名 ■添乗員同行 ■昼食付 ※花は気候により咲き具合が変化します。
コース 直江津石橋バスセンター(6:00)➡高田(6:20)➡新井(6:40)➡〈上信越道〉➡館林つつじが岡公園(蓮の花ジャングルクルーズ)➡いちご一会(昼食:イタリアンランチブッフェ・お買物)➡佐野プレミアムアウトレット(約2時間フリータイム)➡〈上信越道〉➡新井(19:40頃)➡高田(20:00頃)➡直江津石橋バスセンター(20:20頃)
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
㊓頸城自動車株式会社 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
※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。
頸城自動車

上越市 社 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！



— 憧れのあの家 —
NATURAL LIVING



▶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

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6月20日現在の情報です

上越市 八 企画編集ライター
cocolaを一緒に作りませんか



▶仕事内容／cocolaの企画編集・取材・ライティング業務
その他、広告物(チラシ等)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)
▶給与／時給 800円～1,200円
▶時間／10:00～16:00 ▶休日／土日祝
▶待遇／社会保険完備、昇給なし、賞与なし、通勤手当あり
▶応募／応募書類先送り(事前連絡要)書類到着後、7日以内に連絡※書類選考後、面接試験あり

株式会社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:栗田〈ハローワーク届出済〉

道の駅しなの ふるさと天望館



おいしくて新鮮な高原野菜がそろっています

しなの農産物直売所 7/8(土)OPEN！
7月8日(土)道の駅しなのに夏の農産物直売所がOPEN! 信濃町の豊かな自然環境と地元農家さんの情熱が育む新鮮な高原野菜を販売します。7月末には特産の甘～いとうもろこしも登場♪ 環境に優しい農業を推進し、安心安全な直売所運営に努めています。



✆026-255-2900
住 長野県上水内郡信濃町柏原1260-4
🕐【売店】9:00～19:00 ※6月は18:00閉店
【直売所】9:00～17:00
㊡ 水曜(7・8・9月無休)
道の駅しなの

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】13:30～15:30 水曜午後、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



7/1・2の手づくり市:
夏の市に出店します!!



Ari(アリ) 野島 淑子さん
28年の保育士生活に終止符を打ち、幼い頃の夢だった洋服屋さんを昨年スタート。端切れで作るバッグやコサージュは値段も手頃で人気。着物のリメイクや、パーソナルスタイリストとしてクローゼット診断、買い物同行などを行う。
すてきなモノ&うまいモノ
音寺 Sound Wave with 第8回WACCAの手づくり市
7/1(土)・2(日)上越市寺町・浄興寺で開催 10:00～16:00
7/1は八神純子ライブも!
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)

祝1周年

あるるんの杜で新発見ぞくぞく！

レストラン 六花の里 / ジェラート&スイーツ Vege'c(ベジック) / 米粉パン じゃぱん / 総菜 Shiori亭 / 精肉 福田(ふくでん)

7月にオープン1周年を迎えるあるるんの杜。地域に根づいてますますバージョンアップしているとのウワサが。
今回は、あるるんの杜は初めてという看護大生の2人に潜入調査を依頼しました。





新潟県立看護大生の2人が潜入！

左・中川智尋さん（看護大2年・19歳）
新潟市出身で現在ひとり暮らし。節約のため基本は自炊。おから炒めも自分で作るので、おからが安くなっているとうれしい。

右・神田珠美さん（看護大2年・19歳）
同じく新潟市出身で現在ひとり暮らし。三和や名立まで自転車で行ってしまうという行動派。糖質オフダイエット中。

案内してくれる人



あるるんの杜　亦野潤一（またの）さん
お客様に喜んでいただくため日夜商品開発や店内環境の整備に奮闘しているJAえちご上越のホープ。雪室野菜にかける情熱も人一倍！

発見その1 夏なのに雪室熟成商品が多数新登場！

亦野「ここ、あるるんの杜は地元の農畜産物をふんだんに使った加工品を提供し、地元農産物のおいしさをもっとみなさんに知ってもらおうというコンセプトで営業しています」

神田「そうなんだ！　私、あるるん畑は何回か利用したことがあるんです」

亦野「ありがとうございます。このあるるんの杜は7月で1周年を迎えます。店内もリニューアルしたりいろいろ企画もご用意していますが、その中でもイチオシなのが雪室で熟成した新商品の販売です」

中川「え、夏なのに雪ですか？　そもそも〝雪室〟って聞いたことはあるけどどういうことなのか、詳しくはわからないです」

亦野「雪室熟成は上越地域の大きな特徴である『雪』と緒に野菜や肉などを保管することで、素材の甘みや旨味を引き出す技術です。実は雪室にんじんを使った商品は通年販売しているんです。雪室にんじんジェラートは人気商品です」

神田「かわいい色！」

中川「にんじんなんだけどホントにおいしい！　他の雪室熟成商品も気になります。いろいろ食べてみたいです」

亦野「7月22日から一斉に新商品が発売されるので楽しみにしていてください」



雪室にんじんジェラートのおいしさに「これやばい！」と感動



奥から雪室キャベツのメンチカツ(150円)、雪室キャベツロール(150円/100g)、雪室野菜ののりっこ炒め(ビュッフェにて提供)、雪室じゃがいもチーズケーキ(カット280円、ホール2,500円)、たっぷり雪室にんじんのサンドイッチ(260円)


ボリュームたっぷりのロールキャベツ。雪室熟成キャベツの旨みと甘さを味わえます

雪室野菜の魅力って？

雪と野菜を、密閉された室（むろ）の中で一緒に保管すると、室内は湿度が高く、温度は低く保たれるため、野菜は鮮度を保ち、また寒さから身を守ろうと糖を蓄えるので、甘味と旨味が増すのです。


雪室にんじんを生産する農事組合法人あかりの皆様

発見その2 地元農産品が大切な人への贈り物に！

亦野「Vege'cでは今でも地場産農産物にこだわったスイーツを提供してきたのですが、これから力を入れていこうと思っているのがこちらにある『Love&Healthy大切な人への贈り物』という贈答用シリーズです」

神田「え、すごくいい！」

中川「パッケージがかわいい！」

亦野「シリーズ第1弾のまるごとシフォンは上越の米粉と上越の大豆を使った新商品です。ぜひ試食してみてください」

神田「めっちゃやわらかい！」

中川「甘すぎないし、しつこくない！　すごくしっとりしてて、ふわふわです」


『Love&Healthy』シリーズは購入するとメッセージタグ付きの袋に入れてくれるのでちょっとした贈り物に最適！


Vege'cコレクション（1,355円）
ほろっと玄米、ザクッと大豆、ふわっと越後姫、しっとり酒粕ケーキ



大豆のいいとこまるごとシフォン（800円）
上越産大豆「里のほほえみ」をまるごと粉にした大豆パウダーと上越産米粉をブレンド



神田「やばい、これいくらでも食べられちゃう（笑）」

亦野「第2弾のVege'cコレクションの4種類も材料に上越産を使っています。酒粕も上越の米からできているんです。これらの商品は贈り手の愛情が相手の健康につながりますようにという思いを込めています。Vege'cの商品は低添加ですし健康的なので、〝大切な人には健康でいてほしい〟という方におすすめです」

神田「これもらったらうれしい！　普通に買いに来たいです。うん、利用します」

中川「詰合せもいいけど、単品で買えるのもいいですね。気軽に差し入れとかで使えそう！　自分用に買って帰ろう（笑）」

亦野「今後もシリーズとして商品を増やしていく予定なのでご期待ください」




およそ20種類の朝食ミニビュッフェはオリジナルメニュー5品とサラダバー、ドリンクほかカレーやパンも選べる

発見その3 7時30分から食べられる健康朝ごはん！



亦野「六花（りっか）の里ではモーニングが朝の7時30分からになり、テラス席も増席しました。開始時間を早めてほしいというご要望が多かったので、これからは出勤前や夜勤明けなどにご利用していただけるのではないかと思います」

神田「休みの日もやっているのがいいですね」

中川「500円でこれだけのボリュームの朝ごはんが食べられるなんてすごい！」

亦野「しかも食後のコーヒーが1杯無料です。おひとりでもご家族やお友だち同士でも気軽にどうぞ！」

発見その4 健康志向なのにリーズナブルでおいしい！




食彩丼はチキンと手作りタルタルソース／煮込みおからバーグのロコモコ／カラフル野菜の香味だれ／野菜ビビンバ／ソースカツの5種類

亦野「お弁当とお総菜コーナーも大きく変わります。食彩丼という女性向けのお弁当を開発しました。おかずとごはんが分かれていて好きな組合せを選べるようになっています。おかずは5種類、ごはんは白米、黒米、玄米の3種類から選べます」

神田「おいしそう！」

亦野「どの組合せを選んでいただいても税込で500円のワンコインランチです」

中川「それはひとり暮らしにはうれしい価格ですね」

神田「ワンコインっていうだけでありがたいのに、メニューも野菜中心でヘルシーそうだし、いいですね。玄米ってダイエットにいいって聞くし。何から食べよう」

中川「私ロコモコから♪　おからバーグが気になる」

神田「じゃあ私はこの野菜の。これ、何人かでシェアして食べたくなりますね」

中川「このおからバーグ、普通のお肉みたい。パサパサした感じがしないし」

神田「おからは大豆だから低糖質だしね」

中川「野菜ビビンバもおいしい！　辛さがちょうどいいです」

亦野「食彩丼もそうですが、野菜を多く使用したメニューを増やして冷製パスタコーナーも充実させたのでぜひご活用ください」


手作りトマトソースパスタや米っしいポークの冷しゃぶ胡麻ドレパスタなどが並ぶパスタコーナー（150円/100g）





発見その5 99通り！コッペパンコーナーが大充実

まだまだあるよ！
あるるんの杜へ行きたくなる新発見ポイント




亦野さんのオススメ
ほうれんそうコッペパンにこしあん+玄米クリーム
すべておいしいんですが（笑）、僕としてはこしあん×玄米クリーム（200円）が好きですね。あんこもここで作っているんですよ！

コッペパンコーナーも新しくなりました。玄米コッペパン、にんじんコッペパン、ほうれんそうコッペパンの3種類のパンから選んでお好きなクリームやジャムをその場で塗ってお渡しします。味の組合せはスタッフが全部試食しておいしいものだけ33種類厳選。33種類×3種類のパンで99パターンから選べるようになっているんです。

発見その6 地場産のお米を食べて育ったお肉は格別です


特別に米っしいポークを試食させていただきました。「やわらかい！」（神田）、「脂しつこくない」（中川）

あるるんの杜で販売している“米っしいポーク”と“米っしいビーフ”は上越産の米を餌として食べさせています。豚に米を食べさせると脂身が臭くなくなり、肉質も柔らかくなるので豚肉が苦手な方でも食べていただけると思います。豚の餌まで地場産というのがあるるんの杜のこだわりです。また、「価格が高いのでは」というイメージを持たれるかと思うのですが、ブランド肉としては相当安価だと思います。JA内で精肉まで行っているのでできる価格です。

発見その7 オリジナルブランド肉と新鮮野菜のBBQセットで友だちと差をつけよう


これからの季節にうれしいお肉と野菜のセット販売も行います。お肉はもちろん米っしいポークと米っしいビーフを使用。野菜は地場産の新鮮なものを使用しています。お友だちや家族と過ごす楽しい時間にいつもよりおいしくて安心な食材を選んでみてはいかがでしょうか？

発見その8 7月22日（土）23日（日）は1周年記念イベント!!おトクで楽しい2日間！



真夏に「雪室熟成野菜」や「雪室熟成肉」を使用した商品が食べられるほか、雪室カフェの設置やフリーマーケットなど、限定イベント盛りだくさんで開催します。

食と農のテーマパーク あるるんの杜
Supported by みらい基金 農林水産業みらい基金
上越市大道福田621
025-520-5515
杜もりモール（ショップ）10:00～19:00
（11月～3月までは10:00～18:00）
レストラン「六花の里」
モーニング7:30～10:00（最終入店9:30）
ランチ11:00～15:00（最終入店14:00）
（ディナーは予約制）
休 水曜（水曜が祝日の場合は営業）





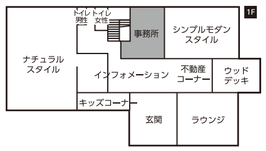
※記事内の価格はすべて税込です。



グランハウスの
家ナビカフェご紹介
第２弾！

コーヒーを飲みながら 喜楽にお家作りの話をしてみませんか？

「家を建てたいなー」「建てられるかわかんないけど、いろんなおうちを見てみたいなー」
そう思ったら迷わず 家ナビのカフェ へ！ なんでも聞いてくれるスタッフさんが待ってるよ！



今回は私のイチオシ、
ナチュラルスタイルの「ナナメウエのイエ」をご紹介します！デザインだけでなく、構造がとってもユニークなんです。



僕も新入社員です！仲間に入れて！



ハウスアドバイザー
増田貴瞭さん

かわいい新卒女子は
先月号の二人だけではなかった!!



設計課
渡邉紗知さん

ハウスアドバイザー
樋口茉莉愛さん

実際に見ると
驚くこと
間違いなしの
構造なんです！



「ナナメウエのイエ」って？

■広がる空間
空間をナナメウエに少しずつずらして階層を増やすことで、床面積を広くすることができる空間演出です。

■採光の極意
ナナメウエに空間をずらすことで、採光もしやすくなり明るい家に。

■仲良し家族
階層をずらすことで、壁とは違うゆるい仕切りができ、家族のコミュニケーションとプライバシーのほどよい距離感をつくります。

▼これがナナメウエのマジック！
開放感バツグンの吹き抜けから
見おろす大空間は、最高の気持ちよさ！



セカンドリビングの横には
隠れ家みたいな和室が。
なごむ〜♪





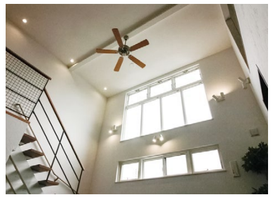
▲吹き抜けを降りるとゆったりくつろげるリビングが。
スキップフロアを設け奥行きと広さを感じられるＬＤＫに。



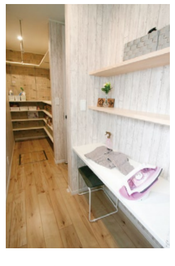
▲DKはナチュラルテイストで落ち着きのある雰囲気。
木目のフローリングはキズが付きにくい強化材。

ダイニングからちょっと下がると
地下室が！子どもの遊び場、
趣味のお部屋としても最適♪





◀自然の光を取り入れ1日中家の中を明るく照らす窓は「ナナメウエのイエ」ならではの設計。自然の光を取り入れながら、外部からの視線をシャットアウト！



▶キッチン裏の空間には
食品庫兼ドライルームが！
洗濯物を干す、アイロンがけ、
収納までをここの空間だけで完結！

家ナビ カフェ

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
より丁寧な
ご案内が
できます！





ラウンジ

家ナビ・カフェの中には、
テイストや構造の違う実際の住空間が
3タイプも！ その他にも構造模型や
資料室、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。



構造模型コーナー



実際に使用されている資材を
見て、触れて、体感できます！

キッズコーナー



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

上越妙高駅では買えない隠れた逸品

上越 手みやげ

里帰りした人に持たせたり、遠くの友人へのお土産にちょっと気の利いたサプライズを贈りませんか？
ここらのお店の特産品、
まずはご自分でお試しください。

全品読者プレゼント！
応募方法を見てね



3 つなんポークのミルフィーユカツサンド 800円(税別)

プレゼント 4名様

上質なヒレを折り重ねたやわらかいカツと甘辛い自家製タレ、オニオンとマスタードバターの酸味が絶妙にマッチ！ 7月1日から販売開始。

ブランジェリーウーフ
☎025-520-8789
住 上越市春日新田5-16-20
時 11:00〜21:30
休 月曜、第3日曜



2 料亭御献立 2種詰合せ（くぢら汁・かき山椒オイル漬） 3,100円(税別)

プレゼント 2名様

塩くぢらをきゃべつ、茄子、胡瓜で仕立てた上越伝統の味。牡蠣は実山椒で炊き、米油で漬けこんだ純和風の逸品。



百年料亭 宇喜世
☎025-524-2217
住 上越市仲町3-5-4
時 昼 11:30〜14:00 夜 17:30〜22:00
休 第2月曜（不定休）

1 Vege'c collection（ほろっと玄米・ザクッと大豆・ふわっと越後姫・しっとり酒粕ケーキ） 1,355円(税込)

プレゼント 3名様

米、大豆、酒などの上越の食の魅力がぎゅっと詰まったVege'c collectionの４個セット。



JAえちご上越 あるるんの杜
☎025-520-5515
住 上越市大道福田621
時 ショップ10:00〜19:00（12月〜3月は10:00〜18:00）
休 水曜（祝日営業）



6 五穀食パン 280円(税別)

プレゼント 10名様



ライ麦、国産小麦、国産玄米、黒米、黒ごま入りの自然な旨みが◎ もちもち、ふわふわの食感がクセになる！

パン工房くろわっさん
☎025-530-7305
住 上越市大日31 だいにちスローライフビレッジ内
時 10:00〜18:30（土日祝は7:00〜）
休 無休

※化粧箱は別途有料となります。
※五穀食パンが品切れの場合は300円分の商品券となります。

5 フォンダンショコラ 5個入り 1,150円(税込)

プレゼント 3名様



フランス語で"とろけそうな"という意味の濃厚な半生焼きチョコレートケーキ。魅惑のチョコレートの世界へ。

オラランティ
☎025-526-6239
住 上越市中田原153-14
時 10:00〜19:00
休 水曜、第1・3火曜

4 麩まんじゅう 6個入り 980円(税込)

プレゼント 3名様

カロリーを抑えた、夏にピッタリの生麩を使ったスイーツです。よもぎは糸魚川産の手摘みよもぎを使用。※冷凍で1か月、冷蔵で3日保存可



御母家 富岡店
☎025-521-6600
住 上越市富岡645-1
時 10:00〜18:00
休 無休



9 梅酒ゼリー こぶしの花（4個入）500円(税込)

プレゼント セットで3名様

麩焼きせんべい 心(しん)（5枚入）490円(税込)



麩しんの里記念館限定商品。こぶしの花・心は、お盆のお供えにもピッタリのお土産です。

麩しんの里記念館
☎0255-81-4541
住 上越市板倉区米増27-4
時 9:00〜17:00
休 火曜

8 おかきセット 1,620円(税込)

新潟県産のもち米"わたぼうし"と"コシヒカリ"を使ったいろり庵の厳選おかき。店内では全国の銘菓も販売中。



いろり庵
☎025-526-7570
住 上越市本町3-2-21
時 10:00〜18:00
休 無休

プレゼント 3名様

7 ホテル特製フルーツケーキ 小サイズ 1,650円(税別)

ドライフルーツとクルミ、3か月間じっくり漬け込んだ特製のラムレーズンがぎっしり詰まったフルーツケーキ。ホテルのお土産一番人気！

赤倉観光ホテル
☎0255-87-2501
住 妙高市田切216
時 9:00〜18:00
休 無休

フルーツケーキとオレンジケーキのセットを

プレゼント 1名様



12 越後彩菓 ル・レクチェ 妙高の赤茄子ギフトセット 6個入 2,030円(税別)



新潟産ル・レクチェのゼリーと地元トマトで作った水まんじゅう。水は妙高の天然水を使用。

東京堂 諏訪町国道店
☎0255-72-2374
住 妙高市諏訪町2-3-12
時 8:30〜19:00（日曜〜18:30）
休 1/1のみ

お試しセット各1個入

プレゼント 5名様

11 ほおずきフルーツソース 170g 800円(税込)

フルサット 缶バッジ 200円(税込)

妙高山の豊富な雪どけ水と森の栄養が行き渡った畑で育ったほおずきのフルーツソースは手土産にイチオシ。



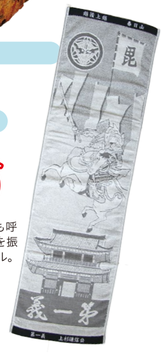
フルサットカフェ
☎025-520-8777
住 上越市大和5-26-1
時 9:00〜18:00
休 不定休

プレゼント セットで3名様

10 上杉謙信公 スポーツタオル 1,200円(税別)

プレゼント 3名様

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がかっこいい必勝タオル。



美しいきもの くろかわ
☎025-525-2115
住 上越市本町4-1-7
時 10:00〜18:30
休 水曜

上越妙高駅では買えない隠れた逸品 上越 手みやげ プレゼント

右記アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、1〜12のご希望の賞品をプレゼント!! ここらの情報、編集部へのご要望などもぜひお書き添えください。

応募方法 応募締切 2017年7月20日(木)消印有効

ハガキまたはメールかFAXに、右記アンケートの答えをお書きになり、ご希望の賞品1〜12のいずれか、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、下記宛てにご応募ください。ホームページからも応募できます。

【ハガキの宛先】
〒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



読者アンケート

Q1. cocolaに掲載されているクーポンまたは割引サービスを利用したことはありますか。
Q2. cocolaはどのくらい保存していますか。
　a.保存はしない　b.1週間くらい　c.次の号が出るまで　d.その他
Q3. cocolaの閲覧歴はどのくらいですか。
　a.ここ最近　b.1〜2年くらい　c.3年以上　d.創刊当時から
Q4. あなたが今、楽しんでいることについておしえてください。
Q5. よく出かける旅先をおしえてください。(複数回答可)
Q6. web cocolaに掲載してほしいことをおしえてください。
Q7. 家族構成をおしえてください。
　a.単身　b.配偶者のみ　c.配偶者と子ども　d.二世帯　e.三世帯　f.その他
Q8. お住まいは　1.賃貸　2.持家　a.戸建　b.マンション　c.アパート
　いずれの組合せになりますか。

※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致します。

オトクーポン@ここら

清涼感漂う、夏色スイーツで満喫。





上）清涼感漂うアレーグロならではのスイーツ
下）色鮮やかな夏野菜をサラダやパスタで

アレーグロでは暑さを吹き飛ばす旬のフルーツをテーマにした爽やかなスイーツフェアを企画。人気のタルトなどをラインナップするほか、夏野菜を使ったパスタやピッツァ、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、ランチ同様の充実スイーツのほか、各種紅茶やアイスクリーム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」もおすすめ。価格は大人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。どちらの時間帯もご予約可、WEB予約も受付中。そのほか新着情報などホテルHPをチェック！

カフェ&レストラン アレーグロ

☎025-526-7611
㊟上越市本町5-1-11 アートホテル1F
㊡7:00～22:00（LO21:30）
平日ランチ　11:30～14:00（最終入店）
土日祝ランチ　11:30～13:30（最終入店）
㊡無休　Ⓟ有

ランチ100円引き！

●他の割引、特典との併用不可　●会計時提出、グループ様全員有効
有効期限／2017年7月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

カラーで髪のボリュームダウン!!



上越初!! 髪質改善メニュー「ボリュームコントロールカラー」は、ストレートをかけたくない方、髪がパサつきやすい方におすすめの新技術! カラーだけで髪のボリュームを抑え、見違えるようなツヤ&透明感を実現! ぜひ驚きの手触りをお試しあれ♪ 7・8月はパーマキャンペーンも実施中!

☎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

①ボリュームコントロールカラー　②デジタルパーマ
カラー料金プラス　平日20%OFF
2,160円➡1,080円　土日祝10%OFF

●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年8月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

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

cocola

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

涼味寒晒し蕎麦まつり！





下）清流から引き揚げた蕎麦の実。
軒下に吊るし凍みては解けてを繰り返し乾燥していきます

「夏蕎麦は、まずい」は過去のこと…
寒晒し蕎麦とは夏の土用の頃に食すもので大寒の清流に蕎麦の実を晒し、寒風で乾燥し7月まで熟成させることで、甘味や香りが凝縮されおいしい蕎麦に変化します。江戸時代には将軍家に献上されるほどの最上品の蕎麦と言われています。

日程…7月22日（土）・23日（日）
内容…2日間限定メニュー
ざるそば（並盛）穴子天婦羅セット
1,200円（税込）の販売
※数量限定の販売となります。
※その他メニュー全て寒晒し蕎麦となります。

良質のたんぱく質とビタミンB1・B2が豊富で夏の疲労回復に効果があるとされています。

そば処 いたくら亭

☎0255-81-4720
㊟上越市板倉区針894-3
㊡11：00～15：00（LO14：30）
※蕎麦がなくなり次第終了。
㊡火曜

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7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・ニキビなど、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7月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

学生ストレートパーマ半額!!



もうすぐ夏休み♪ セナでは夏休み企画として小学生～大学生（専門学生も可）限定でストレート（13,320円・税別）と、プレミアムストレート（14,270円・税別）とカービングストレート（14,750円・税別）が半額に!! 一般のお客様は2,000円引きです。

☎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

ストレート
プレミアムストレート
カービングストレート
➡2,000円引

新規の方
全頭ストレート
メニュー
➡3,000円引

●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8月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

今年限定! カットからストレートまで! 30周年キャンペーン





上）スタッフ全員日々技術を磨いています（MORE）
下）夏はグレージュミックスカラーがおすすめ（EAST）

今年で30周年を迎えたHAIR MOREグループでは、それを記念して今年だけのおトクなキャンペーンを実施中です! 新規のお客様に限り、全店舗すべてのメニューが30%OFF!

MORE本店はキッズルーム完備でお子さま連れでも安心です。カラーは多くの色をそろえ白髪が気になり始めた方向けのカラーも豊富です。

EAST店はフレッシュな感覚のスタイリストが流行を提案します。手軽にスタイルチェンジができるシールエクステもありますよ。

ALICE店は男女別のブースでゆったりと過ごしていただけます。皮膚カウンセラーの資格をもつスタッフが髪だけでなく肌のお悩みも相談にのります。

MOREグループで、梅雨や夏に向けてカットでさっぱり! ストレートで快適に! 夏の準備をしませんか? 今年だけのこの機会にぜひ、ご来店ください!!

HAIR MORE ☎025-544-6116
㊟上越市安江1-3-1
hair more EAST ☎025-520-7353
㊟上越市子安新田4-35
ALICE by hair more ☎025-530-7783
㊟上越市春日山町3-19-4
㊡9:00～19:00　㊡月曜　Ⓟ有

HAIR MOREグループ

全メニュー30%OFF

●エクステは除く　●ご新規様限定
●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8月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

夏♥本番に向けての準備!!



これから薄着になる季節、ムダ毛のお手入れはできていますか? 頑固なムダ毛やうぶ毛を毛根から取り去り、次の発毛を遅らせ、なめらかなお肌を長持ちさせるワクス脱毛が、クーポン利用で半額にてお試しいただけます。この夏はぜひ、ムダ毛のないツルツルのお肌で過ごしませんか?

☎025-522-7091
㊟上越市大豆1-12-1
㊡11:00～18:45　LINE@登録 QRコード▶
㊡水曜　Ⓟ有　ID検索=@ENQ9410F
べるあみ

ワコールガーデン上越 べる・あみラフィーネ店

両脇脱毛【要予約】
通常3,000円（税別）➡半額

●初回のみ　●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9月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

エアコンクリーニングキャンペーン



大好評をいただいております、エアコンクリーニングキャンペーンを今月も実施します!! 1台目から9,900円、3台目からは9,000円（すべて税込）です。お掃除機能付きはもちろん、浴室や換気扇も別途割引いたします! お見積り無料です。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7月末日まで　cocola

脱毛専門店 Dione（ディオーネ）

Information



夏の人気の部位
1.Vライン
2.ワキ
3.うなじ
その他、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。

日焼け肌でもOK!
東京・大阪で大人気の美肌脱毛!!

ディオーネの脱毛は、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。痛みがなく、日焼け肌でもOKだから今からでも間に合います! また年12回通えるので脱毛完了が早いのもポイント。「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、各種コースがございます。お気軽にお問合せください。

エステ・美容

☎025-520-8537　㊟上越市鴨島1-3-48
スノウビル1F　㊡10:30～19:30（完全予約制）
㊡木曜、第2・4金曜　Ⓟ有
ディオーネ　上越

耳つぼダイエット 健康館

Information



40代以上、
ほぐし60分
6,000円⇒3,000円

※有効期限
2017年7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。

今、テレビで話題の耳つぼダイエットで
50代からの理想の健康美をゲット!!

左の写真時は、虚弱体質ですぐに息切れをしていました。医師から指摘を受け、一念発起し痩せることを決断。耳つぼダイエットで見事成功し、今では今日は大阪、東京、金沢、年に数回海外の会議に出席するなどパワー全開で過ごしております! 50代からの生きがいのある人生に変わる経験をぜひ体感してください!!
※書籍「耳つぼで体質改善ダイエット」に私が掲載されています。

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

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

J RICH SALON 上越店（ジェイリッチサロン）

Information



オールハンド
マッサージ 60分
通常3,900円のところ
☆1カ月集中コース☆
60分×3回　10,800円

※初回限定 お一人様1回限り
※有効期限
2017年7月末日まで

☆リピーター続出☆
サマーキャンペーン!!

薄着になるこの時期に今からでも間に合う!! 遠赤マットで大量発汗＋イタ気持ち絶妙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しませんか? レベルの高いリンパマッサージでステキな夏を作るお手伝いをいたします!!
また暑さによる疲れに! だるさに! 心地よいリンパマッサージをぜひお試しください。

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

ヨサパーク・アプローズ／アグラバー

Information



プレミアムコース（95分）
13,800円⇒7,000円
新セレブコース（75分）
7,800円⇒6,200円
楽しぼりコース（75分）
5,800円⇒4,600円

※初回1回限り・要予約。
「cocolaを見た」と
お伝えください。

夏に向けて目指せ-5kg!!
ラクラク! カンタン! 座るだけ♪

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浴美容「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?

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
LINE@アプローズ @qdg1588d　アグラバー @zkm1765i

脱毛専門サロン Cuore（クオーレ）

Information



驚くほどの結果がでる
脱毛体験

・両ワキ、Vライン　各500円
・両ヒジ下　2,000円
・両ヒザ下　3,000円
・メンズ鼻下、あご各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。

クオーレだからできる!
気になるワキの黒ズミ・ブツブツを解消!!

（すべて税込・6回プラン）
★両ワキ美白脱毛コース　8,000円
★両ヒザ美脚脱毛コース　45,000円
大好評! セットコース!!
★両ワキ+Vライン脱毛コース　26,000円
★両ワキ+VIOセット脱毛コース　45,000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

cocola で 美活サミット

10/29（日）開催決定!

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

ただいま出店者募集中!

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

ボディメイクサロン ロハス

Information



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

3ヶ月集中
ダイエットコースあり!
詳しくはホームページにて!!

パーソナル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

ヴァン・ベール（VAN-VEAL）上越店

Information



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

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

まだ間に合う! 1ヶ月間で本気痩せを
目指すならヴァン・ベールで速攻スリムへ!

「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合せで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

7月号の「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!

おしゃれがもっと楽しくなる!

クローゼットの片付けセミナー

全1回

主催：(有)リフォーム119

日時：7/16(日)10:00～12:30　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：7/9(日)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：7/22(土)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」



住宅周辺のスペシャリスト
いい空間　いい空気　いい暮らし
無料相談受付中
FreeDial 0120-247-119
RE home119
リラックスECOな住まいづくりのお手伝い
㈱リフォーム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。

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)(出発確定)・2(日)・7(金)・8(土)(出発確定)・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(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!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

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グプレゼント!

コラーゲンたっぷりランチ



※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

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! 祝開業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)は別途各自ですんだし、滞在時間が限られておりますので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正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

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

K 頸城自動車株式会社

エルマール店 543-4120　高田店 523-4930　石橋店 543-4280

全てのツアー共通項目　※最少催行人数 20名　※道路状況により所要時間が変更になる場合がございます。
※グリーンツアー友の会の積立金はご利用いただけます。但し各種割引券はご利用いただけません。

頸城自動車

オトクーポン@ここら

50代・40代の方へ♪



毎日の子育て、家事。そしてお仕事とお疲れ様です。これまで、子ども優先で過ごしてきたみなさん。これからは、ご自身のためにご自身の身体をいたわってあげませんか?
今から身体を正しい姿勢に戻すことで「美しさの向上」「生活の質の向上」が期待されます。

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

カイロプラクティック リバース
初回施術料 通常6,000円 → 3,000円(税別)
2回目以降 4,000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7月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

新規様に大好評! 限定メニュー!!



CORE HAIR
From the core,the hair of all.

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

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

CORE　HAIR
カット&カラー 通常 8,000円 → 新規様限定 6,000円
●税別・ロング料金あり
●他の割引との併用はできません　●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年7月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

ふんわり変身 大人の増毛エクステ



つむじ割れ、立ち上がりにくくなった根本がふんわり♪ 40～60代に大人気のボリュームアップエクステ。カット、カラー、シャンプーもいつも通り可能! くし通りも滑らかでつけているのを忘れてしまうほど軽いんです。カウンセリングではだれほど自然かをマネキンでお見せしています。

☎025-545-4107
㊐上越市中央1-11-4 やまざきビル
㊡10:00～18:00 時間外応相談
㊍日曜、祝日　Ⓟ有
上越　フロー

Detox&Beauty フロー
ふんわり変身 大人の増毛エクステ 初回 60分(カウンセリング+体験) → 2,980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7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7月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

産前・産後骨盤ケア♥妊活応援も強化中!



産前一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7月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

今夏は「脱・こり、冷え」で行こう!



女性特有の症状として、肩こり・冷え性・便秘などがありますよね? 骨盤のゆがみが原因となり、それらのお悩みにつながっているのかもしれません。暑い夏を乗り切るには、体調万全が必要不可欠! 夏本番を迎える前に骨盤チェックしませんか?

☎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8月末日まで　cocola

オトクーポン@ここら

まだ間に合う! 夏の美Body作り!!



薄着になるこの季節。気になるのはお腹のお肉や二の腕のタプタプ、またボコボコしたセルライトなど…その原因は骨格のゆがみかも!? きちんと骨格を整えることで代謝UPや血行促進、痩せやすくリバウンドのしにくい美Bodyに近づけます!! また冷えやむくみの改善も期待できます♪

☎025-546-7212(担当:外山)
㊐上越市藤巻10-6 正和ビル1F
㊡9:00～19:00(受付終了)※予約制
㊍日曜・祝日　Ⓟ有

カイロプラクティックセンター上越 ふじまき店
初回施術料 6,000円(90分程度) → 3,000円(税別)
※その他ご希望の方には美容カイロメニューもあります。
●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

がんばる女性をカイロで応援!!



慢性的な肩こり・頭痛・腰痛は、がんばる女性にとって悩みのタネですよね。そんな時は、カイロで背骨や骨盤のズレを正してみましょう! 正しい姿勢になれば神経の通りが良くなることにより、血流やリンパも流れやすくなり、内臓も正しい位置に収まるので体がラクになりますよ♪

☎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7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!!



★「生プラセンタフェイシャル」は、新たな特許技術「孔拡散法」と呼ばれる技術の開発により、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!
★「シミ取り放題コース」はシミの程度にあわせて、肌のダメージを軽減するために数回に分けて施術します。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!!
★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♪
JMB 日本医療美容協会

1 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

2
「超音波毛穴洗浄」
60分 12,312円 ⇒3,980円

3
「シミ取り放題コース」
10分1回 10,800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
「両ワキ脱毛コース」
12回 25,920円 ⇒12,960円

7
「脱毛コース」
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

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

おたよりコーナー



「ハーブのある生活をはじめよう」の記事がよかったです!

自分の家の庭にもミントが生い茂っていて邪魔に思っていたのですが、最近知人からハーブティーにすることを教えてもらい活用しています。恥ずかしながら荒れ放題になっている庭をよく見てみたらローズマリーも生えていて、これは早速料理に使うぞ～!とやる気がわきました。(上越市　Oさん)

うらやましいお庭ですね! この機会にほかのハーブにも挑戦してみてください♪

みなさまからのお便りお待ちしています!

みなさまの身近な話題、街の情報、ココラにまつわる出来事など、おたよりを募集しています! メールかハガキで編集部までどしどし送ってね♪

■ 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／キュービットパレイ／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／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／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・新潟駅ネスパス内 東京観光センター　その他広告・取材協力店

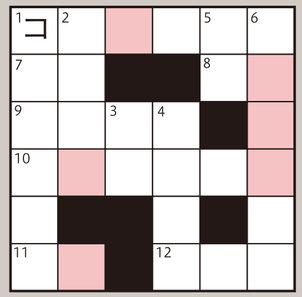
あたまのたいそう クロスワード



ヒントは「やまとなでしこだねぇ～」

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.メイク直しに使います。フェイスパウダーを日本語でいうと?
2.美脚が際立ちます。○○○○ポリス。
3.勝ち○○だけがすべてじゃない!
4.「カードで○○○○をする」「○○○○を済ませる」
5.日焼けは美容の○○です。
6.報道記者などが取材のために人と会って話を聞くこと。

ヨコのカギ
1.同じ共通点を持った人たちの集まり。地域コ○○○○○、コ○○○○○サイト。
7.「What」日本語でいうと?
8.七夕といえば、○○ぎん砂子。
9.気取ること、取り澄ますこと。
10.夏の夜を彩るナイヤガラやスターマインの総称。
11.食い○○が張っている。○○が汚い。
12.次のオリンピック○○○は2020年。

6月号の答えは「ハーブガーデン」でした



1ハ	ン	2モ	3ッ	4ク		
ン		6デ	キ	ア	5イ	
7バ	ブ	ル		8ハ	ト	
ー		9ハ	ネ	ウ	マ	
10ガ	ゾ	ウ		11ス	ゴ	
ー		12ス	シ		イ	

ここらをリアル＆ディープに楽しむweb＋ペーパー

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

8月号は「大人の自由研究」「住宅特集」を予定

cocola

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

編集後記

＊手みやげ特集、上越にはおいしい逸品がいっぱいありました。総勢、43名に当たるプレゼントとなっておりますのでご応募どしどしお待ちしています。(山岸浩)

＊ここらの街にゆかたは良く似合います。お祭りはもちろん、ゆかたでぶらっと街歩きはいかがでしょうか? 今年はあなたもゆかた美人! (渡部)

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
「webとペーパー」セットでおトク! 広告キャンペーン実施中!
詳しくはお問合せください。

※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。