

cocola

2017 August
8月号
vol.107



巻頭特集

大人の自由研究 古墳のなぞに迫る!

- 4面 保険のこと、なんでも聞いてみよう!
- 5面 アパリゾート上越妙高イルミネーション2017
- 6・7・8面 cocolaのおうちづくり入門
- 11面 ころ日和～糸魚川編①～

イベント情報、ここで美人計画、オトクーポン、プレゼントほか

web cocola でさらに楽しい!

web cocola

web cocola

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



えっ!! ここが古墳?



かわいいお店も

ブランドショップ Oliver&Rose



金・プラチナの買取も強化中!!

“東京相場”を意識した 地域No.1の買取価格に挑戦!

「捨てちゃおうかな...?」はちょっと待って!! そんな時は当店にご相談ください。使いかけの化粧品、残量の少ない香水、金歯などを無料で査定。家に眠っている古いバッグや指輪、壊れたアクセサリも買取ります。また高価格で推移している金相場。金を売るなら今がチャンス!! 金・プラチナの買取も強化中です!!

その他、シャネル、ヴィトン、エルメスなどのハイブランド以外でも、マーガレットハウエル、ノースフェイスなども大歓迎! ぜひ一度お気軽にご相談ください。

025-546-7562

上越市木田1-9-27 (春日山郵便局となり)

10:00~17:00

火曜

上越 ブランドショップ

株フープクリエート

癒しの炎

あらゆる場所に...ぬくもりある空間を演出!

FF式 温風ファンヒーター

最大40kw 198,000円

最大50kw 340,000円

窓から見る炎は心まで暖めます

FF式自然対流ストーブ

最大15kw 218,000円

最大35kw 298,000円

本社にて、さいかいペレットストアー全品展示!

今なら補助金対象!! 環境にやさしい暖房「ペレットストーブ」

ペレットストーブは、地球温暖化防止に貢献する環境に優しいストーブです。上越市では環境負荷低減のため、ペレットストーブの設置に対する費用の一部を補助しており、2017年度前期追加分を8月10日まで募集しています(※購入価格の5分の1、ただし補助額の上限は10万円)。

また炎のぬくもりがやさしく、インテリア感覚でオシャレに部屋を演出できるのもペレットストーブのメリットのひとつ。今年の冬はペレットストーブで、ぬくもりある空間を演出してみませんか?

0255-81-4711

上越市板倉区高野317

上越 ペレットストアー

黒姫童話館&童話の森ギャラリー



《11ぴきのねこと》こくま社 1976年刊 印刷原稿(特色刷り校正用グラフィック部分)

11ぴきのねこと 馬場のぼるの世界展

絵本『11ぴきのねこ』のシリーズの作者・馬場のぼるは、親友の手塚治虫や、福井英一とともに「児童漫画界の三羽ガラス」と呼ばれるほど人気を博しました。本展では馬場のぼるの『11ぴきのねこ』シリーズをはじめとした絵本、漫画の印刷原稿や原画、スケッチなどの資料に加え、2010年に故郷の青森県三戸町で見つかった、幼少期や青年期の貴重なノートやイラストなども合わせて展示。また特設ショップでは『11ぴきのねこ』シリーズのグッズを販売します。あわせてお楽しみください!

026-255-2250

長野県上水内郡信濃町大字野尻3807-30

9:00~17:00 (最終入場16:30)

9、10月の末日(日曜、祝日の場合は翌日休)

黒姫童話館

女性のお悩み解決 教えて!



妊活 vol.49

大島クリニック 院長 大島隆史

自治医科大学卒業、日本産婦人科学会認定 産婦人科専門医、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 なかなか妊娠しません。冷えるところで働いているのが原因でしょうか? それともタバコやお酒が原因でしょうか?

A どれもほぼ関係ないと思います。冷えるとはがけないのでしょうか? 血流が悪くなるからでしょうか? となると、寒い地域では妊娠しにくいということになりますが、そんなことはありません。

もともと骨盤内の血流は少なくできています。神経が骨盤に血液があまり流れないように造られたのには訳があります。卵子は酸素が嫌いです。あまり血流が増えて、酸素がたくさん来ると卵子にとっては迷惑なのです。ちなみに、卵子や受精卵を培養器で育てる場合は、酸素濃度5%以下で行います。

それでは、タバコやお酒はどうでしょうか。男性、女性ともに体に良くないのはわかっています。でも、ヘビースモーカーの方や多量にお酒を飲まれる方では皆さんお子さんがいないかという違いがありますね。タバコとお酒はむしろ、乳がんの重要なリスクファクター(乳がんのガイドラインに掲載されています)であります。

妊娠に一番重要なポイントは女性の年齢。年齢による妊娠率の違いを示すデータをHPIに示しましたのでご参照ください。

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 特定不妊治療補助制度指定医療施設

〒943-0153 上越市鶴島1100 ☎025-522-2000

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

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。



馬場秀幸弁護士

vol.57

なんとかなるさあ~法律相談

Q 自動車を運転してわき見をしたら、赤信号で停止していた前の車両に追突してしまいました。私はどうしたらいいのでしょうか。

A 自動車はただちに停止させて相手方に自分の氏名住所を伝え、事故状況、損害(人損、物損)の有無などを確認しましょう。また、自分が加入している保険会社に連絡すれば、その場ですべきことを丁寧に教えてくれます。

重要なのは、交通事故が発生した場合には、加害者は負傷者がいれば負傷者を救済することをしなければなりません。また、負傷者の有無にかかわらず、加害者は警察に事故の発生日時、場所、損害の有無及びその程度を報告しなければなりません。こういう義務を果たさないまま事故現場から離れたら救済義務違反、報告義務違反になり行政罰、刑事罰を問われることになりますので注意してください。

事故報告を受けて警察は交通事故証明書を作成します。この事故証明書は、保険金請求や被害者との示談解決をする際に必要となります。事故が発生しても、警察を入れずに解決するなどの理由で被害者と加害者で合意して警察に報告がなされない場合があります。しかし、その後の交渉でこじれてしまった場合には、交通事故証明書がないので自分で事故の発生を証明しなければなりません。

以上から、事故が発生した場合には必ず警察に報告することを心がけてください。

8/7(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)。

タペストリーなどが目印
「今が旬!上越産えだまめ」が
買える・味わえるキャンペーン
期間 8/1(水)~13日

参加店舗を掲載したチラシは、上越市農林振興課
および各総合事務所などの市施設に置いてあるほか、
上越市ホームページからもダウンロードできます。

8/5(土)開催
えだまめが
もっと好きになる1日

「今が旬!上越産えだまめ」フェスティバル

場所:JAえちご上越 あるんの杜 特設会場
時間:10:00~15:00

10:00~ オープニングイベント 無料 豪華景品あり!!
上越産えだまめ10kg争奪戦!
「上越野菜」クイズ王決定戦
1回目/10:45~ 2回目/13:30~
野菜ソムリエ梅田みどりが教える!
えだまめを
もっとおいしく食べる調理法

11:30~ 誰よりも早くもけ!
えだまめ早もぎ選手権!!
小学生以下の部・中学生以上の部
共に先着15名(受付:11:00~) 豪華景品あり!!
参加費200円

13:00~ 大物を釣ろう!
えだまめ早もぎ選手権!!
上越産えだまめ量り当て
ゲーム 参加費200円
茹でえだまめ、
「上越野菜」の販売
金魚すくい(参加費100円)

※農協牛乳は、農産振興消費拡大PR活動により、提供されるものです。
※「上越野菜」とは、伝統野菜11品目(ひとくちまわ、みょうがなど)、
特産野菜5品目(えだまめ、ナスなど)。

問合せ先:「上越野菜」振興協議会(担当:上越市農林振興課) あるんの杜
☎025-526-5111(内1284) イベント当日☎025-520-5515

ご要望にお応えして
大復活!!
豚カ井
おたけりもどん

豚カ井 720円(税777円)
ミニ豚カ井 390円(税421円)

秘伝のココ旨醤油ダレに、
食欲そそる青森県産にんじくの
豊かな香り。
新潟県のお米で育てた
美味しい豚肉「こしおう」を
ジューっと炒めた
スタミナ満点どんぶり!

期間限定
三宝味噌
牛肉味噌

冷やし
担々麺

お好きなならめんど
こーれどぞぞ!
前合せ
黒子心醤油ラーメン
ミニ豚カ井 1,020円(税込1101円)

中華麵屋 三宝
加賀町店 上越市加賀町3139 TEL.025-545-3343
四ヶ所店 上越市四ヶ所57 TEL.025-526-3391
営業時間 平日11:00~15:30(LO15:00) 17:00~22:30(LO22:00)
土日祝日11:00~22:30(LO22:00) 定休日 各店益明け1日休み有

大人の自由研究



長い夏休みはないけれど、大人だって研究したいことがある！
 コロスタップが各自「こころ」の「気になるテーマ」を
 研究します。第1回目はスタツフ浅岡が古墳のなぞに迫る！



古墳を研究テーマに選んだわけ
 子どもの頃に母親に連れて行ってもらった民俗資料館と万五郎古墳。当たり前にあつたあの古墳にどんな歴史があつたのか？大人になつた今、あらためて知りたい！

妻太遺跡



妙高市役所に「古墳を調べるならまずここ」と聞き、妻太総合案内所へ。この周辺には弥生時代後期の竪穴建物跡や環濠が残る「妻太遺跡」があり、古墳群や他の遺跡とあわせて妻太遺跡群に指定されている。弥生といえは稲作の始まった時代。なぜこんな丘の上に住居が？卑弥呼が亡くなった248年頃、日本は戦乱の渦中。現在の上越市の吹上遺跡に住んでいた人々が争いを逃れ、わずか50〜60年の間、この丘陵地に移り住んだのではないかと考えられている。



高橋さん 中嶋さん 青山さん
 妻太歴史の里ボランティアガイド 高橋さん、中嶋さん。妻太史跡保存会の青山さん。郷土を愛し、守り、語り継ぐ。こういふ方々のお陰で今日の遺跡があると実感！



木とカヤで再現された竪穴建物。集落を囲む二重環濠なども発掘調査で発見され、弥生時代の暮らしを知る全国でも稀有な遺跡！



これが妻太遺跡の始まりだった...!?



妻太歴史の里総合案内所
 ☎0255-72-0697
 妙高市内263-1
 ④4月〜9月 9:00〜17:00 (10月〜16:00、11月〜15:00)
 ⑤11月中旬〜4月中旬



妻太遺跡から出土した土器。左から壺形土器、かめ形土器、高環(たかかづ)形土器、ふた形土器

天神堂古墳群



えっ!! ここに古墳が!?

古墳の内部はこんなだった...!?



左から出土した太刀、矢じり、勾玉(まがたま)

そこは妻太遺跡のちょっと南、駐車場もない神社の入り口。パワースポットのオーラを感じる小道を抜けると、ゆるやかな斜面が開けポコポコとかわいい起伏が。「え?これが古墳!」現在106基の古墳が確認されいづれ丘上にある古墳以外はすべて円墳。年代的には妻太遺跡よりちょっと後の約1,600年前。過去2度の発掘調査により鉄剣や勾玉が出土している。

観音平古墳群



▲春先は下の傾斜地にカタクリがみごとに群生を見せる。
 ◀見落としてしまいそうな入り口。なぜこも地味?



妻太遺跡をはさんで天神堂と反対の北側に位置し、53基の古墳が現存する。きれいに草刈りされた丘陵に円墳の丸みがいづつも。登るにつれ、その大きさがグレードアップしていくのがわかる。登りついたら標高100m地点に出現したのは2つの前方後円墳! 県内最古級! まさに、古墳にコーフン! 高田平野を見下ろす眺めも最高。

万五郎古墳



埋葬されました



天神堂、観音平よりも後につくられた古墳。平地につくられたということはちょっと平和な時代だったのか?



田んぼの中にぽつんと佇む万五郎は横穴式石室を持つ古墳。遺体を入れた木棺を巨石で囲んだ埋葬スタイルで石室の正面には儀式が行われたとみられる建物跡が。この形は全国でも例をみない珍しい古墳なんだとか。巨石も1t以上と県内最大級! そんな貴重なものが農作業の休憩場のように解放されている。ある意味すごい。

もっと詳しく調べるならこちら!



縄文時代からついでこの間まで、土偶からそろばんまで、この地方の歴史を時代を追って見渡せる資料館。無料とはびっくりの貴重な資料がたっくさん。遺跡や古墳からの出土品も多数復元展示されている。

妻太歴史民俗資料館
 ☎0255-74-0035 ④9:30〜16:00
 妙高市五日市1123-6 ⑤月、祝日、12月16日〜3月31日



釜蓋遺跡ガイド
 ☎025-520-7166
 ④上越市大和5-771-1
 ⑤9:00〜17:00
 ⑥火曜(祝日の場合は翌日)、12月29日〜1月3日

浅岡のまとめ

「妻太遺跡は東日本最大級の環濠集落」と説明されたとき、こんなにも歴史的価値のある遺跡がすぐ近所にあつたことにびっくり! 妻太遺跡群のようにいろいろな時代の遺跡や古墳が1か所で見られる場所は全国でもたいへん珍しいらしく、西の「吉野ケ里」東の「妻太遺跡群」と言われるほどか。今回訪れた妻太遺跡の歴史の先をさらに知りたくなってきた! 吹上遺跡、釜蓋遺跡も調べればもっと大きな歴史の流れがわかるかも!?

妻太遺跡群年表



上越妙高駅西口の「釜蓋遺跡」は弥生時代の終わりから古墳時代のはじめ頃の集落跡。ここでは出土品の展示、体験学習を通して当時の様子を知ることができる。

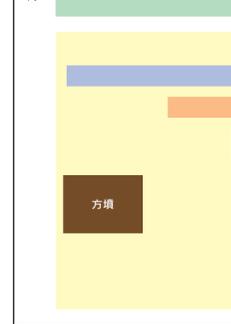
釜蓋遺跡ガイド
 ☎025-520-7166
 ④上越市大和5-771-1
 ⑤9:00〜17:00
 ⑥火曜(祝日の場合は翌日)、12月29日〜1月3日

天神堂、観音平の古墳のあとにきた釜蓋遺跡の環濠集落はこんな感じだったのでしょうか? けっこう大きな集落で勾玉の生産も行われていたようです。



「妻太遺跡は東日本最大級の環濠集落」と説明されたとき、こんなにも歴史的価値のある遺跡がすぐ近所にあつたことにびっくり! 妻太遺跡群のようにいろいろな時代の遺跡や古墳が1か所で見られる場所は全国でもたいへん珍しいらしく、西の「吉野ケ里」東の「妻太遺跡群」と言われるほどか。今回訪れた妻太遺跡の歴史の先をさらに知りたくなってきた! 吹上遺跡、釜蓋遺跡も調べればもっと大きな歴史の流れがわかるかも!?

妻太遺跡群年表



忙しいあなたでも大丈夫!
ネットカンタン仮申込

まずはアクセス!
 新潟ろうきん ホームページへ
 新潟ろうきん

仮申込ページに必要事項を入力して送信!

審査結果のご連絡

ローンの取りまとめ、借換えも大歓迎!

ろうきん新井支店 ☎0255-73-7111 妙高市中央町7-2
 ろうきん直江津支店 ☎025-552-7107 糸魚川市寺町3-9-22
 ろうきん糸魚川支店

スマホからも情報をご覧いただけます
 新潟ろうきん http://www.niigata-rokin.or.jp/ ④17-0022

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、ミニカレーと種類のセット(450円〜)もおすすめ♪

☎025-530-7304
 ④上越市大字大田31 (だいにちスローライフビレッジ内)
 ⑤平日 11:00〜14:00
 ⑥土日祝 11:00〜15:00 ⑦元旦

道の駅しなののふるさと天望館

黒姫高原とうもろこし祭り
 信濃町に美味しい夏がやってきた!
 8月5日(土)と6日(日)道の駅しなのにて「黒姫高原とうもろこし祭り」を開催いたします。信濃町特産の甘〜いとうもろこしや夏野菜の直売に加え、出店も多数! とうもろこしの早むき大会や野菜詰めゲームなど信濃の夏を満喫する企画が盛りだくさんです。

☎026-255-2900
 ④長野県上水内郡信濃町柏原1260-4
 ⑤【売店】9:00〜19:00 【食堂】9:00〜18:00
 【直売所】9:00〜17:00
 ⑥水曜(7・8・9月無休)
 ⑦開館時間 9:00〜17:00
 ★休館日 木曜日 夏季期間は無休

忍者の里 信州戸隠
チビッア忍者村

体験型 ちびっ子も大人も忍者に変身!
忍者のアミューズメントパーク

8/6日 鬼火まつり(忍者村の夏まつり) 抽選会・吹き大会・忍者ショー他
 8/20日 伊賀流・戸隠流忍術研究所 伊賀流忍者集団「黒虎(くろとん)」がやってくる!

長野県長野市戸隠3193
 TEL 026-254-3723
 最新情報はHPをご覧ください
チビッア忍者村 検索
 ★開館時間 9:00〜17:00
 ★休館日 木曜日 夏季期間は無休

cocolaクーポン
 ●小学生以上 500円 ▶ 300円
 ●幼児 230円 ▶ 180円
 本券で5名様まで割引いたします

4年目を迎えるアパリゾート上越妙高イルミネーション
その集大成ともいえる、史上初のマルチミックス・
エンタテインメントショーが新コンテンツとして登場!
さらにパワーアップした日本最高峰の光の世界を
cocolaが紙面と動画で詳しくレポートします!

夜景評論家 丸々もとお プロデュース
アパリゾート上越妙高イルミネーション2017

Myoko Happiness Illumination

幸福を呼ぶ光の双龍

史上初の演出が続き登場!
日本最高峰の光の世界がここに!
監修・プロデューサー 丸々もとお

小龍が棲む天空の楽園
龍の森
小龍が棲む天空の楽園
「龍の森」が、有機ELと
LEDが競演する新空間として登場! 光と
音によって誘われる世界観を演出します。

新登場

動画で見てみよう!
QRコードから「龍の森」の様子が動画で見られます。

恋人の聖地 サテライト
恋人たちの愛を叶えるスポット。鐘を鳴らすと、周囲のイルミネーションが輝き、ホテルに恋人たちへのメッセージが映し出されます。

動画で見てみよう!
QRコードからプロジェクションマッピングの様子が見られます。

イルミ屋台村
ご当地グルメの「越後もちふた雪室そば」「豚汁ラーメン」が新登場! ドリンクコーナーも充実!!

アパイルミライナー
運賃 無料
運行日時 土日祝とお盆期間(8月14日、15日)
上り路線(行き) 関山駅前 18:15 発
アパリゾート上越妙高 18:30 着
下り路線(帰り) アパリゾート上越妙高 20:50 発
関山駅前 21:05 着

打上花火
毎週土曜日と8月11日(祝)、13日(祝)、14日(祝)、15日(祝)、9月17日(祝)、10月8日(祝)、11月3日(祝)
※約1分(約80発) ※20:00打上
打ち上げ花火を動画で見てみよう!

夏休みスポーツパス
10種類のスポーツが楽しめるおトクなパス!
8月27日(日)まで開催
9:00~17:00 ※16:00最終受付
1日券料金(税込)
大人 1,400円
小学生 1,000円
幼児(4歳以上) 500円

イルミ屋台村 割引引換券
50円引き ×3枚
スポーツパス ▲200円割引
3歳以下無料
2017年8月27日(日)まで

イルミネーション入場券が付いたご宿泊プランをご用意!

APA RESORT JOETSU-MYOKO
アパリゾート上越妙高
0570-004111 妙高市楠海1090

ほけんの窓口 上越店
店長 草野さん
新潟市内の店舗から赴任して、上越ライフをエンジョイ中。牡羊座O型、笑顔が素敵で話しやすい!



Rさんと息子さん
今回相談に来たRさんは妙高市在住。ご主人とお子さま2人の4人家族です。

お店は萬屋書店上越インター店の中にあります。赤いエントランスが目印。

2 保険の見直しと選択
相談を受けるライフパートナーがヒアリングをし、その人に必要な保険を提案。複数の保険商品の中からその人に合った保険を見つけてくれて、加入中の保障内容も見直してくれます。



はい、そこからご説明しましょう!
そもそも保険って何ですか?
どんな質問もOK! わかりやすく説明してくれます。

1 まずはヒアリング
将来の人生設計や保険に関する疑問があれば聞いてみましょう。現在加入中の保険があれば、その保険証券やプランの説明書を持っていくと話がスムーズです。

Rさんご一家はご主人が会社員、Rさんは専業主婦。いま入っている保険が自分たち家族に本当に合っているのか、相談したくてやってきました。そのためには、今後のような保障が必要になってくるのかを草野さんと確認していきます。まずは保険の基本から案内していただきました。

保険のこと、なんでも聞いてみよう!
だって無料だもん!

3 このままでOK または、新規申込み
納得できる保険が見つかったら、申込みの手続きをその場ですることも可能です。複数の保険を契約する場合でも、ひとつの窓口で済むから便利。その後の更新などの手続きも一手にお願いできます。



ご家族にとって必要な保障をライフパートナーが説明。「安心の輪」と照らし合わせてチェックポイントを確認していきます。少し不安があれば納得できるまで商品を選びなおしましょう。

生命保険はこのままで医療保障も付けたほうがより安心ですね
無理なおすすめはしません!

Rさんは加入中の保険で将来をシミュレーション。それは継続したほうがよさそうだけど、万一のことを考えると子どもへの教育費がちよつと心配になってきた...



複数の保険会社の商品を比較することができます。

小さいお子さまがいっしょでも安心!



目の届くところにキッズスペースが。女性スタッフも子どもが大好きです。



保険について疑問があったけど、仕組みからおしえてもらったので頭がスッキリしました。そして今の自分たちに本当に必要な保障がクリアになりました。将来も見通せたので、なんかやる気がわいてきました!



お客さまの唯一無二のライフパートナーになれるよう、お一人おひとりが最適な保険に出会えるまでサポートさせていただきます。ご相談は何回でも無料なので初回だけでなく、ライフステージが変わるたびに確認に来ていただくこともおすすめしています



Rさんは家族にとって必要な保障がわかったのでひと安心。いくつかが気になったパンフレットを持ち帰り、ご主人に相談してみることにしました。

いつでもどうぞお待ちしております
次は主人といっしょに来ますね



スタッフ一同お待ちしております!

ほけんの窓口 上越店
保険の専門家が無料でアドバイス
上越市藤野新田1174-2 萬屋書店上越インター店内 営業時間/10:00~20:00
募集代理店/樹大島ホケン 募集B-HM-F170707-01

無料相談のご予約はお電話またはHPから
☎025(527)3000 ほけんの窓口 上越店 検索

ほけんの窓口 上越店
〒950-0001 新潟県上越市藤野新田1174-2
025-527-3000

cocolaの おうちづくり 入門

LIXILが全国に展開している「iecoco」の雪国組織として、上越・妙高の工務店・建築会社10社で活動しているiecoco「雪国住まいる会」。雪国での快適な家づくりを目指し、研鑽を重ねるために結成されました。活動内容などを会長の新清興業・新保哲也社長にうかがいます。



iecoco 雪国住まいる会

『iecoco(イエココ)雪国住まいる会』

雪国の環境を熟知し、地域に根ざした家づくりを仲間を考える

なぜ同業者が集まって、会を結成することに？

「結成は2012年、8社でスタートしました。私が参加した理由は、志を同じくする仲間が多かったからです。いずれも前向きに会社を経営し、地元のお施主さまに喜んでいただける家づくりを目指している方々で、一緒にやってみようという気持ちになりました。よく、同業なのにどうして一緒にできるの?と聞かれますが、各社ともオリジナルがあり、自信を持っているため、誰もおしえたら損になる、とは考えていません。おしえてもらったのだから、こちらも積極的に情報提供しなければ、と思うようになっていきます」

オリジナルイベント『夏フェス』を開催されていますね?

「今年で3回目を迎えます。最初は協働の絆を深めるためにiecocoとして何かやらない?からはじまり、だんだんOBの施主さまをはじめと、地域の皆さまに向けての感謝祭をやるよ!という話にまとまりました。だから夏フェスは営業目的は一切なく、純粋に親子で楽しんでいただくためのイベントです。夏休み期間なので、工作教室での宿題のお手伝いや、お菓子のつかみ取りといったお子さまたちが楽しめる企画を中心に実施しています。もちろん、家づくりやリフォームのご相談もお気軽にどうぞ!お待ちしております」

毎年恒例のあの夏フェスの季節がやってきました!!

8/6 日

開催時間 10:00~16:00 (雨天決行、荒天中止)

参加無料 だよ!!

包丁研ぎ!! お一人様1本まで無料!!

夏休みの宿題! 工作教室開催!!

夏休みの宿題はここで決まろ

ワイワイ楽しめます!

数に限りがありますのでお早めにお申し込み!

数に限りがありますのでお早めにお申し込み!

お菓子のつかみ取り!!

お子さんみなさんが参加できます

お楽しみ満載!!

お楽しみ満載!!

iecoco 雪国住まいる会

雪国の快適な家を本気で語り、創造する地域の建築集団です。

イベント会場

LIXIL

Link to Good Living
上越ショールーム
新潟県上越市富岡 3502
TEL 025-527-2677
駐車場完備

地図

株式会社 内山工務店

〒942-0022
新潟県上越市大字下荒浜 282 番地 4
TEL : 025-544-2373

株式会社 未来 MIRAI

〒943-0814
新潟県上越市岩木 2201-35
TEL : 025-522-6086

有限会社 山崎ハウジング

〒943-0884
新潟県上越市上中田 1037-1
TEL : 025-522-3433

株式会社 山弘レジデンス

〒942-0041
新潟県上越市安江 1 丁目 4 番 6 号
TEL : 025-543-0031

株式会社 WAGOCORO

〒943-0884
新潟県上越市上中田 1041-1
TEL : 025-527-5560

株式会社 西脇建設株式会社

〒944-0047
新潟県妙高市白山町 3-11-36
TEL : 0255-73-7321

株式会社 ネクストホーム

944-0109
新潟県上越市飯倉区戸狩 129 番地
TEL : 0255-81-4192

雪国住まいる会事務局 (上越トヨー住器株式会社) 〒944-0051 新潟県妙高市錦町 1-8-5 TEL : 0255-73-8134

iecoco 雪国住まいる会

cocolaの おうちづくり 入門

アットホームラボが提案する ロングライフな家とは?



今回のおうちはこちら。その名も「空間」。「クウカン」ではなく「ソラマ」と読む。さて、そのココロは?

まずは外観。早くも感動のパパとママ。

色がかわいい〜!

そうだね! 塗り壁はとっても雰囲気がよくていいね〜! 窓のない壁の向こうが気になるな

ではそこから行っちゃいますか。はい、通りの人目を気にせず、空を眺められるテラス。これが...

テラス

あ、これが『ソラマ』!? なるほど! 完全なプライベート空間だね。子どもたちが通りに出ちゃう心配もなくて安心だ

アットホームラボの家、気に入ってました!



立入さんファミリー 真太郎さん、みちるさん、初葉(そな)ちゃん、詩恵(しえ)ちゃん

アットホームラボの家といえはトレンド・スタイルを取り入れたデザイン性が人気! でも、ちょっと待って。肝心なのは目に見えないところ。今回のモデルハウスはロングライフをテーマに見た目はもちろん長く愛せる心地よさと、エコな暮らしを追求したとのこと。その実態を、おうちづくりに興味津々のファミリーに体感してもらいました。



白い壁と木の床がステキ! どんな家具にも合いそうね

空気が気持ちいいなあ。床の足触りもいいね〜。自然素材の良さが肌で感じられるものなんだな〜

ん? なんだこれ?

おうちの中は無垢材のフローリングと塗り壁の自然素材仕上げ。



さすが、ご主人! 目のつけどころが違う。これはエアコンの吹出し口。

リビングの床下エアコン

エアコンはリビングの半床下に設置され、1階の隅々まで床下から温風・冷風を送る。

なるほど! 半床下冷暖房か。足元から温風が出たほうがあったかいし、床下をつたって各部室に行き渡るなら省エネだよな!



お外行こ!

空間(ソラマ)だよ!

和室の地窓から。

「空間(ソラマ)」はこの他にも見どころいっぱい! 続きはみなさんで体感してみてくださいね!

和室



LDK

で、ご感想は?

エアコンをつけばなしのほうが省エネだなんてびっくり! この家なら夏でも2階が涼しく、快適に過ごせそう

細部までこだわって設計されていることがよくわかった。梅雨どきで外はジメジメした空気がすごかったけど、この家の中はカラッとできて快適でした!



上越市木田2-16-3付近 リバーガーデン木田II A30区画

2017年7月下旬から12月までの限定公開 見学希望の方はHPのお問合せページまたはフリーダイヤルから「ソラマを見学したいのですが...」とお伝えください。 続々更新中!! ご予約不要のオープンハウスの日程はHP、インスタ、Facebookをご覧ください。

AT HOME LABO

くつろぎ住宅研究室

株式会社アオキ住建 住宅事業部
〒942-0063 新潟県上越市下門前2216

0120-55-9262

保育スタッフがいます。小さいお子さまもこいっしょにどうぞ

いいものは結局おトクなんです

アットホームラボの家は無垢の床材と塗り壁が標準装備。「空間」では外壁も塗り壁にするなど、長持ち、つまりロングライフを追求しました。それは同時に「長く愛せる」ということでもあり、いつまでも快適に安心して暮らせるために外壁で隔てたテラスもつくりました。ちょっと贅沢ですが、いいものは結局おトクなんです。ぜひ一度ご体感ください。

代表 青木一憲

年齢によるおトクな割引サービス
※年齢は自己申告です ※必ずお電話

50～30%の割引対象メニュー

カットコース	3,800円
カラーコース	4,000円～
パーマコース	6,000円～
カット+カラーコース	7,000円～
パーマ+カラーコース	9,000円～

49歳までの方 30%割引

カットコース	2,660円
カラーコース	2,800円～
パーマコース	4,200円～
カット+カラーコース	4,900円～
パーマ+カラーコース	6,300円～

50～59歳までの方 40%割引

カットコース	2,280円
カラーコース	2,400円～
パーマコース	3,600円～
カット+カラーコース	4,200円～
パーマ+カラーコース	5,400円～

60歳以上の方 50%割引

カットコース	1,900円
カラーコース	2,000円～
パーマコース	3,000円～
カット+カラーコース	3,500円～
パーマ+カラーコース	4,500円～

※カラー材料が100gを超える場合は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!!



酵素ケア 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。

美容室さくら 鴨島店

0120-69-3042 上越市鴨島2-1-4

美容室さくら

8:30～16:30 日曜、祝日

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

鴨島店 0120-69-3042 上越市鴨島2-1-4

平成町店 0120-91-3496 上越市平成町436

Before

ネコツモで頭頂部のポリウムが出ないのが悩みなんで

河野由美子さん
臨床美術士、香使、アーティスト。さまざまな得意業を持つ河野さん。アロマやアートといった職業柄、美容情報にも敏感。



最後に髪にもひとワザ!

ポリウムの出る泡の美容液「APURUCELL」を髪になじませます。ザク口種子エキス、アスタキサンチン、梅エキスなどの若返り成分がたっぷり配合され、髪にハリとツヤ

「薬用ザクローベリ」 2,000円(税別)

After

本人も驚きのポリウムアップ!

トップのポリウムだけでなく全体にふんわりとした立体感でサイドの毛先の流れがさらさらエアリー感をかもし出しています。

「泡の美容液」 APURUCELL(アプルセル) 280g 1,500円(税別)



美容室さくら 鴨島店 0120-69-3042 上越市鴨島2-1-4

本町6丁目店 0120-69-1343 上越市本町6-4-16

直江津店 0120-97-0352 上越市五智2-2-2

春日新田店 0120-97-3747 上越市春日新田5-3-11

針店 0120-91-5847 上越市板倉区針885

大湯店 0120-91-3674 上越市大湯区 洪栢浜213-11

南川店 0120-30-4725 上越市頸城区 下三分一102-1

柿崎店 0120-69-6070 上越市柿崎区 柿崎6421-1

糸魚川店 0120-30-8977 糸魚川市大町2-4-43

新井店 ※新井店は日曜、祝日も営業 0120-73-7234 妙高市栗原4-7-11 (新井ショッピングセンター内)

読者潜入レポート

髪のパリウムアップ大作戦!

美容室さくら編

大人の女子のお悩みで最も多いのがポリウム不足のベタンコヘア。特に今の季節は湿度や汗で髪がベタンとなりがちです。今回は大人女子を代表して「コロン」読者が「さくら」でお悩み徹底解決&おうちでできる簡単ケアまでおさまでお見逃しなく!!

続いて...え?育毛剤?!

新兵器、薬用ザクローベリの登場! 発毛・毛生促進から育毛、養毛・脱毛予防まで女性のための万能育毛剤。肌にスプレーして、たっぷりもみこみます。気になる頭頂部にはさらにたっぷり。女性ホルモンを含んだエッセンスで毛根からポリウムヘアを作ります。

を回復させてくれます。また、紫外線から髪を守りカラーやパーマで弱った毛先にも弾力が出るそう。

髪がポリウムアップしたのに頭が軽くなった感じがします。

山田建設

今回は「家ナビカフェ」が「家づくり」のパートナーにふさわしいかどうかを5つのステップで試してみてください

上越本店の紹介はweb cocolaで6月号・7月号のバックナンバーを見て下さいね



構造模型&ZEHコーナー

当社が自信をもっておすすめの高耐震・高断熱の工法を大公開! 蒸し暑い夏でも、厳しい冬でも1年中快適に住むことのできるこだわりの構造をご覧ください。実寸大の太陽光パネルやスマートハウスに欠かせないHEMSなど、最新設備にも見て・触れて・体感していただくことができます。

ナチュラルスタイル

やさしいメープルの床板に代表される、ほっとできるナチュラルな仕上がり。最新の設備機器や蓄電池を使った停電体験もご満足いただけます。

シンプルモダンスタイル

都会風マンションのような白黒調のシンプルモダンスタイル。弊社おすすめの「ショコラ」の標準水廻り設備や内装グレードが体感できます。そのグレードの高さをご実感ください。

キッズルーム

大型のボールプールや楽しいおもちゃを用意。専門の女性スタッフが迎えますのでお子さま連れでも安心して見学ができます。

ビンテージスタイル

最近はやりのビンテージスタイルのキッチン。ご主人が一目でほれ込む内容のLDKです。一見の価値ありですのでぜひご体感ください。

ナナメウエのイエ

開放感と奥行きのある家や、特徴的な間取りがお好きな方はナナメウエのイエならではの驚きの空間マジックをぜひご体験ください。光と風を自然に採り込む吹き抜け空間は圧巻です

家ナビカフェ 025-520-8077

グランハウス体感型ショールーム 上越本店 0255-72-0372

この夏、希望のリニューアル!

Yamada CONSTRUCTION INDUSTRY 山田建設 株式会社

店舗・住宅の新築・リフォーム・設計・施工

●住宅事業部 グランハウス(高気密・高断熱・オール電化の家) ●一級建築士事務所 山田建築デザイン事務所 ●不動産部

男爵イモのホクホク
したおいしさ、ほてい塩味が◎。自家製コロッケ1枚90円

地元の一印かまぼこを使った絶品変わりメンチ。一印かまぼこメンチ1枚150円

平沢正人さん(左)と湯尾(ゆお)さん(中)と樋口さん(右)

肉のひらさわ支店

地元で50年愛され続けているお肉と手作り惣菜の店。注文を受けてから揚げるスタイルでいつでもアツアツの揚げたてを購入できる。精肉店ならではの安心の国産肉を使い、機械化せず全て手作業。無添加で卵不使用、揚げ油には酸化に強いラード油を使うなど、おいしくて体にもやさしく、部活帰りの学生からご年配まで幅広い世代のお客さんでにぎわう。事前に電話で予約もOK。

025-552-0335
系魚川市上刈3-15-20
10:00~19:00 ◎ 不定休

イトインスペースやドリンクバーもあり、レジャー帰りの立ち寄りスポットとしてもオススメ。



代表の齋藤一さん(左)とスタッフの嶋田あやさん(右)



デミグラスソースのトマトソースが卵との相性抜群のおムライス864円



解放感ある店内で食事もおしゃべりもゆっくり楽しめる。



看板メニューのフーノ風ビーフストロガノフはやわらかく煮込んだ牛肉がとろけるおいしさ886円

エリアにフォーカス Focus

ここら日和

第60回 糸魚川市 糸魚川地域編①

駅前的大火に負けずがんばる糸魚川。ステキなお店に、逆に元気をもらっちゃいました!

イラスト あっぺ☆

カラフルなビタミシカラーが夏にピッタリ。ヒヤシンスのカゴバッグ 各3,650円

店長の安田千尋さん(左)とスタッフの吉田亜希子さん(右)

チヨフク商店

糸魚川の商店街から素直な発信して今年で5年目のセレクト雑貨店。国内外から仕入れたファッション雑貨や文具、アクセサリなど、日常使えるアイテムながらどこかユーモアでパンチのきいたデザインは贈っても、もらってもうれしい。これからの季節はサンダルに似合うシールスニーカーやヘアアクセサリなど、夏が楽しくなるアイテムが入荷予定。オンラインショップもあり。

080-8713-7635
糸魚川市本町6-2
12:00~18:30(季節により変動あり)
火曜ほか不定休(HPやSNSに掲載あり)

気分は水族館! 人気上昇中のサメグッズ、ペンギンやクワガタもあり。iPhoneケース2,980円、バッグ400円、マステ600円

通い回ると商品が入替るので何度も通いたくなる。

出産祝いにもGOODなリバーシブルスタイ 900円~

足元にチャリとのかく花柄がおしゃれ。ビーチサンダル各1,650円

9月23日(土)祝
電車でGO!コン

ときめき鉄道のイベント列車1両を貸し切り。妙高市および周辺地域を列車に乗りながら新しい出会い・ときめきを求めましょう! 男・女ともに25歳~40歳くらいの独身で出会いを求めている方対象。

10:00~17:00 ◎ 男性
4,000円 女性3,000円(友達と一緒に参加で500円引)
要9/11(月)~9/12(火) ◎ みょうこう出立サポートセンター
0255-73-7811 info@myoko-deai.com

UN SOURIRE アン スリール

6/4 OPEN

小さな隠れ家レストランカフェ
女性シェフが腕を振る本格フレンチ・ランチが味わえるお店。3種類のコースはどれも前菜、メイン、デザート盛合せ付きで1,000円(税込)から。ケーキのテイクアウトや注文もOK。

090-4123-5042(源運) ◎ 上越市三和区末野999-1
10:00~14:00(ランチ11:00~L013:20) ◎ 土日祝、臨時休業あり
※ランチは事前予約を

妙高 大洞原 高橋農園

8/1 OPEN

甘熟トマト、朝採り野菜の直売所
皆さんは大洞原のトマトをご存知でしょうか? 妙高山の麓で育った桃太郎トマトをはじめ、今話題の中玉トマトやトウモロコシなど常時10種類以上の野菜を販売しています。ぜひお試しください。

0255-82-2604 ◎ 妙高山開山6290
8:00~17:00 ◎ シーズン中無休

8月11日(金)祝
介護職の方必見! 「予防」セミナー

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

◎ カイロプラティクバース北城店(上越市北城町3-15-13)
◎ 19:30~21:00 ◎ 13:30~15:00 ◎ 無料(施術体験有)
◎ 不要(上記時間以外ご希望の方はご相談) ◎ 025-530-9440(担当:小林)

8月24日(木)
人前でスピーチの悩みと解決法

★幸せと喜びのサポート★
TALK LESSON!
人前で話すことに不安を感じる要因を具体化して、自分らしく伝える方法をレッスンいたします。お気軽にご参加ください!

◎ 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(定員になり次第締め切り)
◎ Jプロモーション(内山) ◎ 025-522-6510

8月27日(日)
旅・旅行好きの方必見! 趣味婚パーティ

自分の旅エピソードや情報交換で次に繋がりやすい趣味婚! ラunchは様々な駅弁をご用意します! 1対1はもちろんグループトークもお楽しみください。参加費は男性3,000円(33~50歳)、女性2,000円(30~45歳)、2人以上のお申込みで500円OFF。

◎ ファーレン新潟(上越市西町3-26-50)
◎ 13:00~15:00 ◎ 要
◎ ファーレン新潟 ◎ 0120-76-3722

行ってみよう!
ここのイベント情報 & 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
◎ブレイガイド ◎休日 ◎後援 ◎問合せ ◎電話番号 ◎メール

7月28日(金)~30日(日)・8月4日(金)~6日(日)
手づくりジュエリー「作品&写真展示会」

COLONではペンダントトップ(3,700円~税込)、ピアス・イヤリングの新作をメインに夏にふさわしい涼しげなジュエリーの展示会を開催。オリジナルオーダーはもちろん、リフォームや修理も承ります。また、自分で作ってみたい! という方にはワークショップも随時・週末に開催。時間やご予算に合わせて体験可。隠れ家のような空間でデザインや材料をはじめ、細かな部分にまでこだわりを持ちながら、あなただけのハンドメイド・ジュエリー作りをお手伝い。この機会にお気軽のぞいてみてください!

◎ ジュエリー工房COLON(上越市柿岡区川井1264-1)
◎ 10:00~18:00 ◎ 不定休
◎ 080-2386-5116

◎ 頸城自動車株式会社 × cocola
コラポツア cocolaスタッフが同行します!

◎ 頸城自動車株式会社
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
※ガイドは無料となります。※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。※旅行条件は、当社標準旅行規約・特別補償規程により異なります。詳しくは、当社HPをご覧ください。 ※グループツアー・友の会の会費はご利用いただけません。 ※グループツアー・友の会の会費はご利用いただけません。

◎ 初登場! 全国的にも有名な500万本の日高市中着田の蔓珠沙華とコスモス観賞と三井アウトレットパーク入間でお買物

【出発日】9/30(土)(日曜日) 最少催行人数 20名
◎ 添乗員同行 ◎ 昼食各自
【旅行代金】大人・小人同一料金 お一人様 8,900円

細胞レベルで「キレイ」目指してる?

cocola で **美活サミット**

もっともっと美しく健康になりたい、ここの女性たち(男性も可!)のご来場をお待ちしております。

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

開催決定! **10/29日**

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
時間: 10:00~17:00予定

ただいま 出店者 募集中!

【エステ】、【美容院】、【ネイルサロン】、【カイロ】などのお店によるプチ施術サービスや【化粧品・アクセサリ】などの販売。
紙面掲載+出店料のおトクな料金プランです。詳しくはweb cocolaもしくは編集部まで。

まだまだ(要)本番! マルケグリーントア イチ押し企画!

◆ 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食10 日帰り

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)日光光テラ本舗(昼食・名物ゆづり餅)46ha(東京ドーム10個分)の開東最大級!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 問合せ
新井県知事会館内旅行業第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

産科愛クリニック
産婦人科

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	予	×	予	予	△	×
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

好評につきエアコンキャンペーン延長!



おそうじ本舗

夏本番! なんだか吹き出し口にカビのようなのが見える! おそうじ本舗では壁掛エアコンクリーニングキャンペーンを延長! 2台目以降同時作業でさらに割引(お掃除機能付きエアコンも特別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
 @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 ●お一人様1回まで利用可
 有効期限/2017年8月末日まで cocola

学生スパー半額キャンペーン☆



セナでは毎年恒例の夏休み企画、小学生~大学生(専門学生も可)限定で、ストレート(13,320円)・プレミアムストレート(14,270円)・カービングストレート(14,750円)の半額キャンペーンを実施中!! ※価格はすべて税別。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 新規の方
 プレミアムストレート 全額ストレート
 カービングストレート メニュー
 → **2,000円引** → **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

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、どんなお肌の悩みにも対応し美肌へと導きます。ただいまドクター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
 @上越市宇安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8月末日まで cocola

オトクーポン @こころ

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

J RICH SALON(ジェイリッチサロン)上越店

Information



☆リンパドレナージュ
 60分 **3,900円**
 下半身 or 背面
 or フェイシャル
 ※初回限定 お一人様1回限り
 ※有効期限
 2017年8月末日まで

サマー☆
 美白お試しコース(90分)4,500円!!
 「美白コース」は背中、デコルテ、顔までトリートメント。古い角質、ざらつき、くすみがすっきりするので、真夏に最適なオールハンドケアです♪(お一人様1回限り)(ボディ)背中、デコルテの洗浄、角質除去、美白パック、(フェイシャル)クレンジング、角質除去、洗顔、デコルテ&フェイシャルマッサージ、肌別マスク

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

脱毛専門サロン Cuore(クオーレ)

Information



驚くほど結果がでる
 脱毛体験をお試しください!

- ・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。

とにかくすごい...驚きの効果!!
 ワキ、Vラインの黒ずみ・ブツツを解消!!
 経験と実績があります! 安心しておまかせください!!
 ただいま、サマーキャンペーン実施中(すべて税込・6回プラン)

- ★両ワキ美白脱毛コース 8,000円
- ★Vライン脱毛コース 20,000円
- ★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

ここで美人計画

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

骨盤矯正で夏風邪・夏バテ対策!



暑くなると、食欲不振や夏風邪、夏バテで体調を崩しやすくなります。そんな時はカイロで骨盤矯正! 体の歪みを整えれば、神経や血液、リンパの流れがよくなり、免疫力が高まります。お子さまや妊婦さんも大歓迎! 体の相談をする感覚でお気軽にお越しください。

☎025-544-8566
 @上越市春日新田2-2-1(写通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 → **3,000円**(税別)
 6,000円
 ●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8月末日まで cocola

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ない。体調が万全でないとい暑い夏は乗り切れません! 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 → **3,000円**(税別)
 6,000円
 ●予約時申告、来店時提出
 有効期限/2017年8月末日まで cocola

産前・産後骨盤ケア♥ 妊活応援も強化中!



産前...骨盤を整えて赤ちゃんの心地良い環境のお手伝い。むくみケアでママもリラックス。産後...負担のかかった骨盤を美しくリセットし、元氣ママを応援! 妊活さん...正しい骨格により正常な神経の流れを改善し血流&内臓機能をUP! アットホームな自宅施術院です。お気軽にご相談ください!

☎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8月末日まで cocola

産後のお母さん達に喜ばれています



毎日の子育てでお疲れ様です。かがんだ姿勢や睡眠不足で産後の体は意外としんどいものです。今まで感じなかった腰の痛みや肩こり、かかとの痛み、体型の変化など、さまざま不調が出てくるそうです。理想は産後1ヶ月以内の骨盤矯正ですが、過ぎても遅くはありませんので産後のケアにご利用ください。お子さま連れもOK!

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

カイロプラクティック リバース

初回施術料 通常6,000円 → **3,000円**(税別)
 2回目以降 4,500円
 ●他の割引との併用はできません ●予約時申告、来店時提出
 有効期限/2017年8月末日まで cocola

脱毛専門店 Dione(ディーオーネ)

Information



人気の部位TOP3
 1. 顔
 2. ヒザ下
 3. ヒジ下
 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。

夏本番!! 肌に優しいDioneだから日焼け肌でも脱毛可能!
 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! また3~4週間に1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。お顔脱毛1回おためし3,240円(税込)。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
 スノード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

ブラジリアンワックスサロンCarina(カリーナ)

Information



・ロールオンワックスで痛くない! 新しいワックス脱毛です!
 【背中&うなじ】
 12,000円 → **9,800円**
 ・人気No.1メニュー!
 蒸れや黒ずみにお悩みの方必見!
 【VIO】
 7,000円 → **5,500円**
 ※お一人様1回限り・要予約
 ※有効期限 2017年8月末日まで

"まつげより下の毛はいりません!"
 女子、増えています!
 上越市唯一! BWA認定講師在籍のブラジリアンワックスサロンです。完全個室女性専用! すぐ毛が無くなりツルツルのお肌が得られます。医療レーザーでは不可能とされる粘膜部分も綺麗に! 同時に角質、くすみ、黒ずみも取り去るのでお肌がトーンアップすることも人気の理由です! 迅速・丁寧な施術を心がけております!

エステ・美容
 ☎080-4628-0028 @上越市大貫1-16-36
 @8:00~19:00 @不定休 @有

カリーナ 上越

ヴァン・ベール(VAN-VEAL)上越店

Information



「1ヶ月全身痩せ3回コース」
 60,000円 → **8,800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背中ケアのシャワー※初回来店者限定。来店3回
 しみまるごと撃退フェイシャル80分 **3,000円**
 気になるエイジングサインをケア!! ※初回来店者限定。

新メニュー登場!
 1ヶ月全身痩せ3回コースで速攻スリムへ
 「キレイに痩せたい」「本気で痩せたい」と願う女性が通う、結果追求型サロン ヴァン・ベール。新メニューの「1ヶ月全身痩せ3回コース」は、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回でも全身トータル8~15cmサイズダウンも。

エステ・美容
 ☎0120-75-4136 @上越市宇安新田5-8
 @10:00~21:00 @不定休 @有

ヴァン・ベール上越店

安心・安全・痛みなしのノンジェル脱毛!!
 人気沸騰! シミ・しわ・たるみ・ほうれい線などの徹底ケア!!



★脱毛は、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!
 ★「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回数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!!
 ★「生プラセンタフェイシャル」は、新たな特許技術「乳拡散法」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るとうる力を引きだします!
 ★その他、ヒアルロン酸・EGF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、お悩みにあわせてメニューがいろいろ!
 ★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
 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

0120-00-6457 上越市藤野新田1182 UKビル2F

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!



- 「脱毛コース」
 両ワキor口まわりorうなじor乳輪まわり
 12回 25,920円
 → **12,960円**
- 「脱毛コース」
 VIO
 10回 108,000円
 → **48,600円**
- 「脱毛コース」
 ヒジ下or背中
 5回 43,200円
 → **23,490円**
- 「脱毛コース」
 ヒザ下
 5回 64,800円
 → **44,280円**
- 「シミ取り放題コース」
 10分1回 10,800円
 → **3,980円**
- 「超音波毛穴洗浄」
 60分 12,312円
 → **3,980円**
- 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**
- 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**

8/10日切!!

海鮮和食 鱈や 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で、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。

平成29年 8月19日 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

申込み/切: 8月10日(木)

こちらからレンタルゆかたの情報がチェックできます

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

耳つぼダイエット 健康館

Information



クチコミで広まりリピーター多数の"ほくじ"。ほくじ後の身体の違いをぜひ体験してください。

40代以上、ほくじ60分、6,000円 → **3,000円**
 ※有効期限 2017年8月末日まで

今、各メディアで注目されている耳つぼダイエット!!
 痩身協会の会員が、NHK BSプレミアム「美と若さの新常識 カラダのヒミツ 漢方でも無理なくスリム&ビューティー」で耳つぼの取材を受けました。また雑誌「日経ヘルス」でも耳つぼダイエットが特集され、書籍「耳つぼで体質改善ダイエット」では私が掲載されています。耳つぼにご興味のある方、お気軽にお問合せください!

耳つぼ
 ☎0800-111-3317 @上越市西町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申し込み」とお電話ください。
 健康館 上越

YOSA PARK(ヨサパーク)

Information



プレミアムコース(95分) 13,800円 → **7,000円**
 新セレクトコース(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。

夏こそ代謝アップで目指せ-5kg!!
 ラクラク! カンタン! 座るだけ♪
 リピーター率80%のヨサ。全身リンパマッサージ+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
 [アネラ] ☎070-3234-2019 @上越市加賀町2-15
 [アネラ] ☎025-523-7770 @上越市土橋1913
 @10:00~21:00(最終受付19:00) ※時間外応相談 @不定休

NEW cocola読者限定 ツアー ※写真イラストは全てイメージです。

◇うれい9月のシルバーウィーク◇ ご参加の皆さまへ嬉しい特典!
激安直行機 金沢市内 & 三井アウトレットパーク北陸小矢部フリータイム
 (人気の21世紀美術館・香林坊・近江町市場)

■出発日 **9/16(土)・17(日)・18(月・祝)・23(土)・24(日)**
 ■旅行代金(お一人様) **6,990円**(大人・小人同料金) ■昼食各自 ■ガイド同行 ■日帰り

コース▶新井7:00—高田7:20—直江津7:40—糸魚川8:40—(北陸道)—金沢市内(自由昼食・フリータイム約3時間)
 三井アウトレットパーク北陸小矢部(フリータイム約2時間)—(北陸道)—糸魚川18:20頃—直江津19:20頃—
 高田19:40頃—新井20:00頃 ※添乗員は同行いたします。

■食事 朝0昼1夕0 ■日帰り ■ガイド同行

お申し込み **お問合せ** **頸城自動車株式会社**

エルマール店 ☎543-4120 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必要になる場合がございます。
 高田店 ☎523-4930 ※ドライバー一名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。
 石橋店 ☎543-4280 頸城自動車

読者プレゼント

3名様 **肉のひらさわ支店さん** より
黒毛和牛 上カルビ焼き肉用 300g

3名様 **チヨフク商店さん** より
ネコソックス(アंकカバー)

3名様 **美しいまのくろかわさん** より
上杉謙信公ハンドタオル

5名様 **カフェ・レストラン オープンさん** より
ランチお食事1,000円分 引換券

【応募方法】必要事項①～⑦をご記入のうえ、下記応募方法でご応募ください。
 ①希望のプレゼント番号 **A～D** ②住所・氏名・年齢・職業・電話番号
 ③今月号の感想 ④cocolaを見て行ったお店のエピソード
 ⑤cocola紙面に出てみたい人(Yesの方はどんな企画?)
 ⑥ステキな手芸作品を作っている人(自薦・他薦)
 ⑦お住まい近隣のおすすめスポットとお店

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8月24日(木)消印有効

おたよりありがとうございます! / **おたよりコーナー**

毎月楽しみにしています!
 大好きなアレグロのクーパーが付いているので欠かす使っています。あるんだの社や上越の手みやげなど、知らなかつたことばかりでびっくりでした。(上越市 Yさん)

いつもおハガキありがとうございます! ぜひお店やスポットめぐりをしたときの感想やエピソードもお聞かせください。

あなたの **クロスワード** ヒントは「昔のアクセサリー」

ヒントは「昔のアクセサリー」
 ビンゴ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「こころ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. 妻と書いて〇〇と読みます。
 2. 弥生時代から貧富の差などによる上下関係
 〇〇〇〇が生まれたといわれています。
 3. 誰もが知っている木村拓哉さんの愛称は?
 4. 航空機などを格納する建物のこと。
 5. フィリピン共和国の首都。
 6. 夢中になると〇〇を忘れてしまいます。
 7. 犬も歩けば〇〇にあたる。

ヨコのカギ
 1. 妙高出身のユーチューバーといえは?
 2. 日本の民話のひとつ、「さる〇〇合戦」。
 3. 志望校に合格したいから〇〇〇〇に通う。
 4. 米国・カナダの10セント硬貨のこと。
 5. 寝るときに縁起が悪いといわれる〇〇〇〇〇。
 6. 実は健康にはいいらしい!
 7. ペットを〇〇なら責任をもって。
 11. 感賞に〇〇〇する。
 12. 童謡「めだかの〇〇〇」。

cocola お持ち帰りスポット

【上越市】あるん畑・あるんの社/うみてらす名立/エルマール/キュービットバレイ/頸城自動車館(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/頸城観光バス(株)/東頸バス(株)/五智歴史の里会館/くわどり湯つたり村/上越観光物産センター/上越総合体育館/上越総合文化センター/上越総合文化センター/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・上越名立店)/高田世界館/高田図書館/高田文化協会/カナルス(大潟店・浦川原店・柿崎店)/長峰温泉ゆつたりの湯/新潟労災病院/柳(パティオ)/パロー上越モール/門前の湯/よしかわ杜氏の郷/ワークリ/上越/はーとびあ中郷/デイリーヤマザキ上越中郷店/セブオン上越中郷店・上越板倉店
 【妙高市】頸南バス(株)/あらい道の駅/からわ/セブンイレブン(長森店・妙高畑原店)/妙高山麓直売センターとどろ/妙高市文化ホール/矢代ふれあいの里 友栗里館 【糸魚川市】糸魚川バス(株)/糸魚川市観光協会観光案内所/親不知ピア/ふるさと体験館/カナルス(能生店)/フオッサマグナムミュージアム/マリンドリーム能生 【十日町市】道の駅まつだいの里さと会館 【新潟市】新潟県立図書館 【県外】県小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原・森の家/道の駅しののけ/表参道-新潟県ネスバス内 東京観光センター その他広告・取材協力店

7月号の答えは「ゆかたびん」でした

コ2 ミ3 ヲ4 テ5
 ナニニキ
 オ3 マンタ
 シカケハナビ
 ロ ラ ヨ
 イジ 2 イヤ

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

9月号は「親子でRun」 「住宅特集」を予定

株式会社 パーツプロダクション TEL.025-524-5733 www.virts.jp

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!

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 賢子 / 萩谷 優子 / 石田 愛 / 山岸 愛 / 堀川 美香子 / 寺田 麻美 イラスト あつべ☆(こころ日和) / みなもこ(こころっこ・表紙イラスト)

hikarigahara cat tour 写真展

2016-2017 光ヶ原cat tour 写真展

BURTON所属プロスノーボーダー竹内正則氏が主催するhikarigahara cat tour。日本でも有数の豪雪地帯信越国境の光ヶ原高原に、国内外問わず大勢のcat tourファンが集まる。この夏2016-17シーズンを切り取った写真展を、糸しんの里記念館で8/27(日)まで開催。素晴らしいシーンの数々をご堪能ください。

☎0255-81-4541
 ⑤上越市板倉区米増27-4
 ⑥9:00~17:00
 ⑦有

糸しんの里記念館
 ホット珈琲 or アイス珈琲 350円
→300円

光ヶ原高原 グリーンバル光原荘
かき揚げ天ぷら(小) サービス

新規模に大好評! 限定メニュー!!

CORE HAIR From the core, the heart 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】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
 ⑤上越市石橋2-5-15 ⑥平日 10:00~19:00、土日祝 9:00~18:00
 ⑦月曜、第1火曜、第3日曜 ⑧有

新規限定 **カット&カラー 通常8,000円 → 6,000円**

清涼感漂う、夏色スイーツで満喫。

アレ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(8/11・12・13は除く)。時間は11:30~14:30(13:30最終入店)。ドリンク(付)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。

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレグロ
ランチ100円引!

トマトの産地、大洞原の直売所!

旨味を最大限に引き出し収穫した甘熟トマトをはじめ、朝採りのトウモロコシや野菜を10種類以上販売しています。トマトは1kg/100円〜箱入りの贈答用のほか、各種野菜とのセット販売もしています。お盆のお土産に新鮮な朝採り野菜はいかがでしょうか? 地方発送も承ります。

☎0255-82-2604
 ⑤妙高市関山6290
 ⑥8:00~17:00
 ⑦シーズン中無休 ⑧有

妙高 大洞原 高橋農園
 500円以上お買い上げの方
→来店3回まで100円引

癒しをもとめているあなた! 極上癒しスポット「猫カフェ」あります

先日、テレビ新潟の県内ニュースで取り上げられ話題になった「猫cafeふりむろーず」は8月に1周年を迎えます。猫カフェを通して、猫の魅力を伝えるだけではなく、猫の殺処分0頭を目指して譲渡会や認知活動をしております。また、子供たちに動物と触れあうことで感性豊かな優しい心を育てる取り組みもしております。甘くてキュートなスイーツと個性豊かな11匹のネコたちに心がときめく、日ごろの疲れをきと癒してくれます。猫が一度もあなたに寄ってこなければ返金いたします。猫の癒しを体感してみてください。夏休み期間使えるおトクなクーポンで一度猫カフェに来てみませんか? 人なつっこさが半端ない猫たちにきくと驚かれることでしょう。

猫cafeふりむろーず
 猫カフェ入場料1,000円
→半額の500円(税別)

20~50代に大人気の毒出しエステ

マイナ5歳のボディラインを目指した独自のハンドテクニックで脂肪移動を実現。まだ間に合います! たるんだ体を整えましょう。今なら2回まで同料金です。

①美脚ヒップアップコース
 ②超ウエストメイクコース
 ③スリキリンの腕、背中コース
 前日までに要予約。

☎025-545-4107
 ⑤上越市中央1-11-4 やまざきビル
 ⑥10:00~18:00 時間外相談
 ⑦日曜ほか ⑧有

Detox&Beauty フロー
 毒出しリンパ60分
①~③のどれか+発汗+シャワー 9,720円 → 4,980円(税込)

※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。個人情報保護法に基づき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。