

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 ころら日和～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

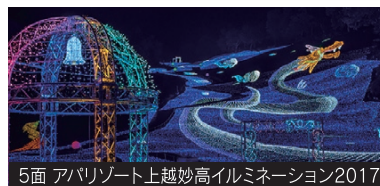
cocola

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？



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



かわいい
お店も

11面 ころら日和

ブランドショップ Oliver&Rose

ブランド金・プラチナ・時計・高級買取&販売
Oliver&Rose
Brand&jewelry cell&reuse

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

① 上越市木田1-9-27 (春日山郵便局となり)
② 10:00~17:00
③ 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

SS-5 最大 40W ① 198,000円 ② 340,000円
SS-10 最大 60W
DK-15 最大 50W ③ 380,000円
RS-MINI 最大 15W ④ 218,000円
RS-4 最大 35W ⑤ 298,000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

本社にて、さいかいペレットストーブ全品展示!

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

① 上越市板倉区高野317
上越 ペレットストーブ

黒姫童話館&童話の森ギャラリー

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

① 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)
② 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
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 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。冷えるとかがい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、寒い地域では妊娠に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。神様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ですね。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HP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 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護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護義務違反、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。

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 あるるの杜 特設会場
時間: 10:00~15:00

10:00~ オープニングイベント 無料
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
来場者にえだまめ、
上越丸えんぴつ
ナスのふるまい

11:30~ 誰よりも早くもげ!
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~)
参加費200円

13:00~ 大物を釣ろう!
「上越野菜」釣り大会
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、酪農振興消費拡大PR活動により、提供されるものです。
※「上越野菜」は、伝統野菜11品目(ひとくまづくわ、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) あるるの杜
☎ 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!!
豚力丼
おたりもどん

豚力丼 720円(税777円)
ミニ豚力丼 390円(税421円)

期間限定
冷やし
担々麺
三宝鶏製
牛肉味噌

秘伝のコク旨醤油タレに、
食欲そそる青森県産にんにくの
豊かな香り。
新潟県のお米で育てた
美味し豚肉「こしおう」を
ジューっと炒めた
スタミナ満点どんぶり!

お好きな一めんど
ご一緒にどうぞ!
組合せ
黒干し醤油ラーメン
ミニ豚力丼 1,020円(税込1101円)

780円(税842円)

中華麺食房
三宝亭

■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 各店益満1日休み有



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。

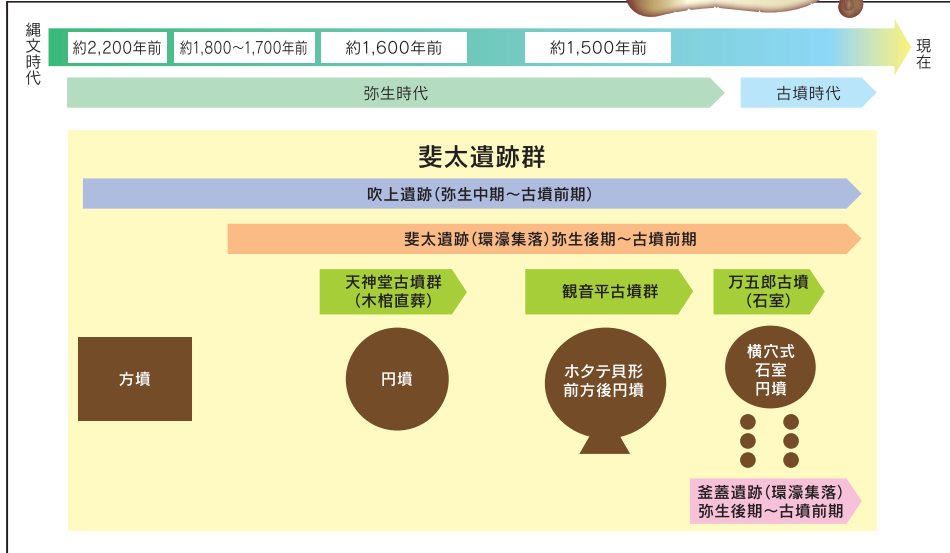
釜蓋遺跡ガイド

☎025-520-7166
① 上越市大和5-771-1
② 9:00～17:00
③ 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で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。

浅岡のまとめ

「斐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ったことにびっくり! 斐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「斐太遺跡群」と言われるほどとか。今回訪れた斐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!? そうだ、いっそ子どもの自由研究にしちゃおうかな!?



斐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くつも。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、古墳にコープン! 高田平野を見下ろす眺めも最高。



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。



▲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。なぜこうも地味?

万五郎古墳



これが斐太遺跡の始まりだった...?



斐太歴史の里総合案内所
☎0255-72-0697
① 妙高市宮内263-1
② 4月～9月 9:00～17:00
(10月～16:00、11月～15:00)
③ 11月中旬～4月中旬



斐太遺跡だけでなく、少し上に登った鯉ヶ尾(さめがお)城址についての案内も。全国から遺跡ファンや歴史が訪れる。煮炊き場や遊具もあり。



斐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(たかつく)形土器、ふた形土器



左から出土した太刀、矢じり、勾玉(まがたま)

そこは斐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ちばん上にある方墳以外はすべて円墳。年代的には斐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。



天神堂古墳群



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? 大人になった今、あらためて知りたい!

忙しいあなたでも大丈夫! ネットカンタン仮申込



お問い合わせ・お申込みは最寄りの(ろうきん)へ。お気軽にご相談ください。
ろうきんローンプラザ上越
☎025-521-0707 上越市大手町1-24
平日 9:00～19:00、土・日 9:00～17:00
※休業日 月～金曜の祝日(祭日休む含む)12/31～1/3、5/3～5/5
ろうきん直江津支店
☎025-543-4584 上越市五智1-16-30
平日 9:00～15:00、毎週水曜(夜間相談会)17:00～19:00
※上記時間以外でも、事前予約でご相談可能です



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

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られていて、混ぜて食べるととってもマイルド♡ ちょ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
① 上越市大学大131
(だいにちスローライフビレッジ内)
② 平日 11:00～14:00
土・日・祝 11:00～15:00 ③ 元旦
だいにちスローライフビレッジ

道の駅しのの 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)道の駅しののにて「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
① 長野県上水内郡信濃町柏原1260-4
② 【売店】9:00～19:00 【食堂】9:00～L18:00
【直売所】9:00～17:00
③ 水曜(7・8・9月無休)
道の駅しのの



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
ちびっ子忍者村 検索
★開村時間 9:00～17:00
★休店日 木曜日 夏季期間は無休
●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！

史上初の演出が続々登場！
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

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

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！！

動画で見てみよう！

QRコードから「光と音のスーパーオーロラショー」の様子が動画で見られます。

その他のコンテンツも動画で見てみよう！

虹龍の光の大トンネル

光の双龍

入場料金(当日券)	一般 1,500円 (税込) 小学生 1,000円 (税込) 未就学幼児 無料
期 間	サマーイルミネーション 7月1日①～8月31日② 18:00～23:00 (最終入場22:00) オータムイルミネーション 9月1日③～11月15日④ 17:00～22:00 (最終入場21:00)
おトクな前売券	APAホテル全店、セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、サークルKサンクス、妙高観光協会、道の駅あらいくびきの情報館)、上越妙高駅前案内所、妙高ハイヤー協会でお求めいただけます。

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

※満席、道路状況により運行スケジュールの変更有り。

打上花火

毎週土曜日と8月11日(金)祝、13日(日)、14日(月)、15日(火)、9月17日(日)、10月8日(日)、11月3日(金) ※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！

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！

2015～2016 全室リニューアル

(客室)(三睡)

ディナー(一酌)

天然温泉露天風呂(源泉かけ流し)

APA RESORT JOETSU-MYOKO アパリゾート上越妙高

0570-004111 妙高市楠海1090 無料駐車場 2300台

アパリゾート上越妙高 営業時間 10時～23時

この夏 アパリゾート上越妙高に 高さ13m、長さ34m(ビル4F相当)の自立型スライダーとして世界最大級

開催期間 8月10日(木)～23日(水)

営業時間 9:00～18:00

料金 大人 1,400円 小学生 1,000円 幼児(4歳以上) 500円

1回300円(税込) ※エラスライダースペリ放題 1,000円(税込)

※エラスライダースペリ放題はスポーツバス乗車者限定です

※先着順、000名様となり無くなり次第終了となります

ふわふわ遊覧船も登場！

※エラスライダースペリ放題はスポーツバス乗車者限定です

※先着順、000名様となり無くなり次第終了となります

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

利用方法：イリス通財付「引換券」を提示してご利用ください。引換券は、本施設にて発行いたします。(500円未満は別途発行)

8月号cocolaクーポン スポーツパスチケット ▲200円割引

2017年8月27日(日)まで 大人 1,400円 → 1,200円 小学生 1,000円 → 800円 幼児 500円 → 300円

※本券4名様利用可 ※他割引併用不可

バスターミナル

インドアンダーグラウンド

8月号cocolaクーポン アパリゾート上越妙高イルミネーション2017

イルミ屋台村 割引引換券

50円引き ×3枚

2017年9月18日(月)～2017年9月24日(日)まで

利用方法：イリス通財付「引換券」を提示してご利用ください。引換券は、本施設にて発行いたします。(500円未満は別途発行)

8月号cocolaクーポン スポーツパスチケット ▲200円割引

2017年8月27日(日)まで 大人 1,400円 → 1,200円 小学生 1,000円 → 800円 幼児 500円 → 300円

※本券4名様利用可 ※他割引併用不可

バスターミナル

インドアンダーグラウンド

保険のこと、なんでも聞いてみよう！

だって無料だもん！



ほけんの窓口
マスコットキャラクター
「イトドリ」

わかっていうようでよくわからない保険のこと。これから加入を考えている人も、現在加入中の人も、自分に必要な保険て何なのか、知りたくないですか？

そんな相談に無料でのってくれるのが、6月にオープンした「ほけんの窓口」上越店。「保険のこと、私も気になります」というコロナ読者のRさんが窓口を訪ねました。



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。



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！

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。

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「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来ました。そのためには、今後ど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たいです。まずは保険の基本から案内してくれました。」

はい、そこから説明しましょう！

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。

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。複数の社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した。

「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。少しでも不安があれば納得できるまで商品を選びなおします。」



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。

3 このままでOK または、新規申込み

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たちの教育費がちょっと心配になってきた…。



複数の保険会社の商品と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！



ベビーベッド、オムツ交換台、授乳スペースもあります。

目の届くところにキッズスペース。女性スタッフも子どもが大好きです。



スタッフ一同お待ちしております！

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え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、お一人おひとりがベスト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、ライフステージがか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



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



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。いくつもの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なりました。

ほけんの窓口

保険の専門家が無料でアドバイス **ほけんの窓口 上越店**

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







リージョン プラザ上越 周辺地図

ほけんの窓口 上越店

萬屋書店上越インター店内

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。

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する、地域の皆さまに向けての感謝祭をやるう！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ためのイベントです。夏休み期間中なので、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相談もお気軽にどうぞ！お待ちしております」

iecoco 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で考える『iecoco(イエココ)雪国住まいる会』

なぜ同業者が集まって、会を結成することになった？

「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？と言われるのですが、各社ともオリジナルティがあり、自信を持っているため、誰もおしえたら損になる！とは思っていません。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？

毎年恒例のあの夏フェスの季節がやってきました！！

8/6

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り。

ワイワイ楽しめます！

数に限りがありますのでお早めにご参加ください！

抜群のおいしい！！

美味しい珈琲！！
おいしいコーヒーをご用意しております

お楽しみ満載！！

2017 夏フェス

お菓子のつかみ取り！！
お子さんみなさんが参加できます

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

IECOCO イベント会場

にほんブログ村

お楽しみ満載！！

雪国住まいる会

IECOCO

雪国の快適な家を本気で語り、創造する地元の建築集団です。

全国トップレベルの高効率エネルギー住宅

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

CRAFT
株式会社

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

Shinsei
有限会社 新清興業

〒943-0817
新潟県上越市藤巻 8-59 2F
TEL：025-520-7172

nishiwaki
西脇建設株式会社
西脇建築設計事務所

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

NEXT HOME
株式会社

〒944-0109
新潟県上越市板倉区戸野 129 番地
TEL：0255-81-4192

株式会社 未来 MIRAI

〒943-0173
新潟県上越市富岡 2474-5 番地
TEL：025-524-1911

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 山私レジデンス

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

WAGOCORO
株式会社アオキ住建 住宅事業部

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

雪国住まいる会事務局
(上越トーヨー住器株式会社)

〒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

アットホームラボ

cocolaの おうちづくり入門



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。早くも感動のババとママ。

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ー！
窓のない壁の向こうが気になるな

ではそこ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ばトレンド・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おうち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。

アットホームラボが提案する
ロングライフな家とは？

さてさて中は？

白い壁と木の床がステキ！
どんな家具にも合いそうね

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。

空気が気持ちいいなあ。
床の足触りもいいねー。
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？

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。



和室

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！

で、ご感想は？

エアコンをつけばなしのほうが省エネだなってびっくり！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快適でした！

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!!

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 一恵

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のスタイルでいつ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
 ◎ 糸魚川市上刈3-15-20
 ◎ 10:00～19:00 ◎ 不定休

平沢正人さん(左)と湯尾(ゆお)さん(中)と樋口さん(右)

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

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/あっぱ

肉のひらさわ支店

国産豚肉と黒毛和牛の肉の食感と組みじんのタマネギがとってもジュシー! 自家製メンチカツ1枚150円

お肉の旨味を贅沢に味わえる自家製ジュシーハンバーグは子どもに大人気! 1枚190円

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

肉のひらさわ支店

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。

通り沿いの看板が目印。

代表の齊藤一さん(左)とスタッフの嶋田あやさん(右)

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。

看板メニューのフォ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

デミグラスソースのトマトソースが卵との相性抜群のオムライス864円

チヨフク商店

糸魚川の商店街から素敵を発信して今年で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、日常使いでき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スルーソックス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)

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

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

カラフルなビタミ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

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

カフェ・レストラン プォーノ

じっくりと時間をかけて煮込むやわらかな肉料理や、オリジナルソースの Pasta など手間ひまかけた洋食が楽しめる人気店。気軽に足を運んでほしいと値段はリーズナブルにこだわri、お客様のニーズにも広く対応。和洋折衷の日替り弁当やオードブルも好評。17:30以降は2名以上で利用できる1人2,000円のうれしい女子会プランもあり。

025-552-0135
 ◎ 糸魚川市中央1-6-15
 ◎ 11:30～14:30(LO14:00)
 ◎ 17:30～21:00(LO20:00)
 ◎ 火曜

カフェ・レストラン プォーノ

出産祝いにもGOODなリバーシブルスタイ900円～

足元にチラリとのお花柄がオシャレ。ビーチサンダル各1,650円

9月23日(土) 電車GO!コン

ときめき鉄道のイベント列車1両を貸し切ります。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
 ◎ 要(9/11(月)ド切) ◎ みようこ出会いサポーターセンター
 ☎ 0255-73-7811 ☎ info@myoko-deal.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う本格フレンチ・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も注文もOK。

090-4123-5042(渡邊) ◎ 上越市三和区木野999-1
 ◎ 10:00～14:00(ランチ11:00～LO13:20) ◎ 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

甘熱トマト、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。ぜひお越しください。

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) 介護職の方必見! 「予防」セミナー

前回も大好評をいただいた偶数月に開催しているセミナー。今回は介護業界の方にご参加いただきたい内容です! カイロプラクティクは「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?

◎ カイロプラクティクバース北城店(上越市北城町3-15-13)
 ◎ ①9:30～11:00 ②13:30～15:00 ◎ 無料(施術体験有)
 ◎ 不要(上記時間以外をご希望の方は応相談) ☎ 025-530-9440(担当:小林)

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)
 ◎ アプロモーション(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る楽しい趣味婚! 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(上越市西城町3-5-20)
 ◎ 13:00～15:00 ◎ 要
 ◎ ファーレン新潟 ☎ 0120-76-3722

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
 ◎ブレイグッド ◎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。この機会にお気軽にのぞいてみてください!

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

◎ 頸城自動車株式会社 × cocola

コラボツアー cocolaスタッフが同行します! kubiki coco

ツアー初登場! これぞ圧巻! 全国的にも有名な500万本の日高市巾着田の**曼珠沙華とコスモス観賞と三井アウトレットパーク入園**でお買物

【出発日】9/30(土)(日帰り) ◎ 最少催行人数 20名
 ◎ 添乗員同行 ◎ 昼食各自 ◎ 写真はすべてイメージです。

【旅行代金】大人・小人同一料金 お一人様 **8,900円**

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)→日高市巾着田(曼珠沙華とコスモス観賞)→三井アウトレットパーク入園(開園最大級のアウトレットパークでお買物、自由昼食/約2時間30分フリータイム)→上里カンターレ(パンケーキやスイーツなどのアウトレット専門店でお買物)→(上信越道)→新井(19:00頃)→高田(19:20頃)→直江津石橋バスセンター(19:40頃)

cocola で 美活 サミット

細胞レベルで「キレイ」目指してる?

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。

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

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

まだまだ(夏)本番! マルケグリーントアーズ イチ押し企画!

新コース コースNO.0906 毎年大好評! 参加しやすい午後出発! ギネス認定160万球イルミネーション! 7/1(金)オープン41日目のスゴロウ2017年新演出! 光と音のスーパーオーロラショー!

お寿司・刺身・スワイグ・海鮮鉄板焼きなど 信州最大級! 約100種類バイキング

アパリゾート上越妙高イルミネーションと 妙高高原ビール園 海鮮付きバイキング?!

【出発日】8/11(金・祝)・12(土)・19(土)・26(土)・27(日)・9/17(日)・18(月・祝)・23(土)・24(日)・30(土)

※印の日程は、打上花火開催予定日です。但し天候により中止となる場合がございます。

【旅行代金(お一人様)】 友の会員 6,990円 一般 7,290円 小 6,000円 幼児 4,000円

【食事】 朝0食0タ1 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)→日光カステラ本舗(昼食・名物ゆづり餅)→46ha(東京ドーム10個分)の開園最大級! 道の駅つ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 全体的ツアー共通項目 ※最少催行人数 20名 ※ガイド同行 ※道路状況により所要時間に変更になる場合がございます。詳しくはweb cocolaもしくは編集部まで。 新井奥知事会館国内旅行業第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

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

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

好評につきエアコンキャンペーン延長!

おそうじ本舗®

夏一番! なんだか吹き出し口にかビの
ようなものが見える! 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
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
新規の方
全額ストレート
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

web cocolaで
店舗情報が見られます

いっかってお!!

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、真夏におす
すめの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・ブツブツを解消!!
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よね。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
さんもお歓迎! 体の相相談する感覚でお
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 → **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!

肩こり 冷え症 生理痛・便秘

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
ないと暑い夏は乗り切れません! 夏一番
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 ●お一人様1回まで利用可
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、
さまざまな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(ディオネ)

Information

人気の部位トップ3
1.お顔
2.ヒザ下
3.ヒザ下
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。

夏一番!! 肌に優しいDioneだから
日焼け肌でも脱毛可能!
ディオネの脱毛は、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、各種コースがご用意。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。医療や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⑦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なります。ウエストだ
けでも100回以上絞る手技は圧巻。キャビテーションとの
組合せで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 ◎上越市子安新田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!!
★「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
くならうとする力を引きだします!
★その他、ヒアルロン酸・EGFなどが入った高級美容液
をたっぷり浸透させる「高濃度EGFフェイシャル」や、
「ほうれい線・小じわケア」、「超音波毛穴洗浄」など、お
悩みにあわせたメニューがいろいろ!
★当店はJMB(日本医療・美容研究協会)加盟の医療
提携サロンです。お気軽にご相談ください。

まずは無料カウンセリング
0円!!
どんなお悩みでもご相談ください

1 「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**

2 「脱毛コース」
VIO
10回 108,000円
⇒ **48,600円**

3 「脱毛コース」
ヒジ下or背中
5回 43,200円
⇒ **23,490円**

4 「脱毛コース」
ヒザ下
5回 64,800円
⇒ **44,280円**

5 「シミ取り放題コース」
10分1回 10,800円
⇒ **3,980円**

6 「超音波毛穴洗浄」
60分 12,312円
⇒ **3,980円**

7 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**

8 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**

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

8/10必切!!
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。

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)
cocola編集部
☎cocola@joetsu.ne.jp
定員になり次第締切らせていただきます
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“ほぐし”。
ほぐし後の身体の違いを
ぜひ体験してください。

40代以上、
ほぐし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
イエツ」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**
新セラピーコース(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。
Icocola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
☎025-523-9743 ◎上越市滝寺2417-8
[アグラ] ☎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。

◇うれしい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・小人間一料金) ■**昼食各自** ■**ガイド同行** **1日帰り**

コース①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。

女性限定 **新張っている女性に**
ご褒美を…女性の休日
癒しを求めて!

※中学生以上の男性はご参加いただけません。

名旅館あつみ温泉萬国屋と世界一のクラゲ水族館 加茂水族館
 ■**出発日** 9/17(日)・23(土)
 ■**旅行代金**(お一人様) **大人12,800円 小人11,400円**
 ■**食事** 朝8時1タ0 **1日帰り** ■**ガイド同行**

※添乗員は同行いたしません。 ※小人の昼食はお子様ランチになります。

コース②直江津石橋バスセンター6:30(集合出発)—(北陸道)—加茂水族館—あつみ温泉萬国屋(昼食:上品な和会席御膳・入浴小タオル付/約2時間30分滞在)—(北陸道)—直江津石橋バスセンター20:30頃

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

お申込みお問合せ **K 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変更になる場合がございます。
 高田店 ☎523-4930 ※ご利用のバスは、各バス停の乗降はできません。
 石橋店 ☎543-4280 頸城自動車 ※旅行条件は当社標準旅行業約款・特別補償規程によります。詳しくは当社HPをご覧ください。

＼おたよりありがとうございます！／

おたよりコーナー

いつもおハガキありがとうございます！
 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あわせてください。

(上越市 Yさん)

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べし使っています。あるんだの杜や上越の手みやげなど、知らなかったことばかりでびっくりでした。

このたび結婚して新潟市に移りましたが上越に帰ってきた時にはココラをチェックして帰ります。

(新潟市 Tさん)

1.福島のめぐりや、新潟市内は新潟県立図書館にもココラを設置しています。ココラを読みこなしたら立ち寄ってみたいですね(笑)

■ cocola お持ち帰りスポット

【上越市】 あるる畑・あるるの杜/うみてらす名立/エルマール/キュービッドバレー/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 機/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(大湯店・東雲町店・五智1丁目店・上越名店)・高田世界館/高田図書館/高田文化協会/ナリス(大湯店・浦川原店・柿崎店)/長峰温泉ゆたりの郷/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/ワークリビ上越/はーとびあ中郷/ディリーヤマザキ上越中郷店/セブオン上越中郷店・上越倉庫店【妙高市】 頸南バス(株)/あらい道の駅/かわら亭/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まよ/妙高文化ホール/矢代ふれあいの里 友里里館 【糸魚川市】 糸魚川バス(株)/糸魚川市観光協会観光案内所/親不知ビバークふるさと体験館/ナリス(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】 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/表参道・新潟県スナバイン 東京観光センター その他広告・取材協力店

ここをリアル＆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

9月号は「親子でRun」
 「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

※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。

読者プレゼント

3名様 **3名様**

C 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
 自家製のクロッケやメンチカツは注文を受けてから揚げるのでいつでもアツアツ！
 ※店頭でハガキとの引換になります。
 ☎糸魚川市上刈3-15-20
 ☎025-552-0335

A チョフク商店さん より
ネコソックス (アंकカバー)
 糸魚川の商店街にあるセレクト雑貨を扱う小さなお店。※カラーは選べません。
 ※店頭でハガキとの引換になります。
 ☎糸魚川市本町6-2
 ☎080-8713-7635

3名様 **5名様**

D 美しいきののくろわさん より
上杉謙信公ハンドタオル
 戦国時代の武将、謙信公の馬上の勇姿。お守りがわりに持っていた一枚。
 35×35cm 綿100%
 ☎上越市本町4-1-7
 ☎025-525-2115

B カフェ・レストラン ブォーノさん より
ランチお食事1,000円分 引換券
 おいしい洋食がリーズナブルな価格で楽しめる糸魚川の人気レストラン。看板メニューはブォーノ風ビーフストロガノフ。
 ☎糸魚川市中央1-6-15
 ☎025-552-0135

【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 ④ cocolaを見て行ったお店のエピソード
 ⑤ cocola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 おすすめ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

※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遵守いたします。

ケータイでの応募はこちら

あなたのクロスワード

ヒントは「普通のアクセサリ」

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. 妻太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？
 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. 実家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。
 10. 感謝に〇〇〇する。
 12. 童謡「めだかの〇〇〇〇」。

7月号の答えは「ゆかたびじん」でした

編集後記

※全国的にも大変貴重といわれる妻太遺跡群。その内容もさることながら、残っていること、いや「残した」方々がいたことが貴重なのだと思います。今回の「自由研究」取材はとても面白く、もっとみんなに知ってもらいたいと思いました。そうすればさらに調査が進むのではないかと思います。「大人の自由研究」、次のテーマも企画中です。(栗田)

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 / 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☆(ここら日和) / みなもこ(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。

オトククーポン@ここら

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堪能ください。

☎0255-81-4541
 ☎上越市板倉区米増27-4
 ☎9:00～17:00
 ☎有

糸しんの里記念館
 ホット珈琲 or アイス珈琲 350円
→300円

●イベント時は要チェック ●クーポン1枚に付、お一人様有効 ●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8月1日～27日まで cocola

オトククーポン@ここら

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!

☎025-526-7611
 ☎上越市本町5-1-11 アートホテル1F
 ☎7:00～22:00(L021:30)
 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

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!

●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8月末日まで cocola

オトククーポン@ここら

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ぶりむろーず」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あります。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、日ごとの疲れをきっと癒してくれます。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っと驚かれることでしょう。

☎025-520-7514
 ☎上越市加賀町7-13
 ☎10:00～20:00(土日祝は18:00まで)
 ☎木曜 ☎有
 「猫cafeぶりむろーず」

上) カフェメニューの当主人気「パンケーキやサラダスムージー」下) 猫が「癒し」をもたらす効果は実証済み

猫cafeぶりむろーず
 猫カフェ入場料1,000円
→半額の500円
 ※猫が一度も寄ってこなかったら代金は戻ります。
 ●来店時提出
 有効期限/2017年8月末日まで cocola

オトククーポン@ここら

グリーンパル光原庄 流しソーメンOPEN

標高1,000m、光ヶ原高原 グリーンパル光原庄の名物、流しソーメンは8/27(日)までの夏休み期間中、毎日営業。キャンプをしなくても流しソーメンを最高の景色の中で味わっていただけます。また全国的に有名な信越トレイルに近く、キャンプはもちろん素泊りもご利用いただけます。

☎080-8858-9776
 ☎上越市板倉区園田4046-6
 ☎11:00～15:30(L015:00)
 ☎有

光ヶ原高原 グリーンパル光原庄
かき揚げ天ぷら(小) サービス

●イベント時は要チェック ●クーポン1枚に付、お一人様有効 ●他の割引との併用はできません ●予約時提出、来店時提出
 有効期限/2017年8月1日～27日まで cocola

オトククーポン@ここら

新規模に大好評! 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 ☎有
 CORE HAIR

カット&カラー 通常 8,000円 **新規模限定 6,000円**
 ●髪質・ロング検査あり ●他の割引との併用はできません ●予約時提出、来店時提出
 有効期限/2017年8月末日まで cocola

オトククーポン@ここら

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。

【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】雁木通リプラザ駐車場、【直江津店】細山眼科様折、その先左側駐車場

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

●会計時提出 ●価格は税別
 有効期限/2017年9月末日まで cocola

オトククーポン@ここら

20～50代に大人気の毒出しエステ

マイナス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
 ☎上越市中央1-11-4 やまぎビル
 ☎10:00～18:00 時間外相談
 ☎日曜ほか ☎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)
 ※①～③全ての欲張り全身コース8,800円
 ●他の割引との併用はできません ●予約時提出、来店時提出
 有効期限/2017年8月末日まで cocola

オトククーポン@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

アイコンの見た方
 ☎電話番号 ☎住所 ☎営業時間 ☎定休日 ☎駐車場

オトククーポン@ここら

キレイの秘密はツヤ髪にアリ!

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

【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】雁木通リプラザ駐車場、【直江津店】細山眼科様折、その先左側駐車場

ヘアカラー専門店 **ココ・デ・カラー**
 ツヤツヤトリートメント半額!
1,500円→750円
 ●予約時提出、来店時提出 ●価格は税別
 有効期限/2017年8月末日まで cocola

オトククーポン@ここら

夏の体験キャンペーン実施中!

この夏、気軽に英会話レッスンを体験してみませんか? 8月末まで実際の英会話レッスン3回を3,240円～5,400円でお試しいたけます。さらに毎週金曜14時～15時は当校で外国人講師とお茶をしながら気軽に話せるイングリッシュラウンジを開催(初回参加無料)。ぜひこの機会にご利用ください。

☎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
 □キッズクラス(40～50分)×3回 **→3,240円**
 □中高生クラス(60分)×3回 **→4,320円**
 □大人クラス(75分)×3回 **→5,400円**
 ●他の割引との併用はできません ●予約時提出
 有効期限/2017年8月末日まで cocola