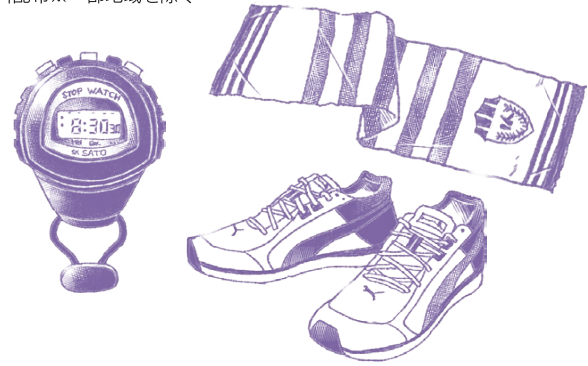


cocola

創刊9周年

2017 September
9月号
vol.108



巻頭
特集

そして気分はRun! Run! Run!

4・5面 これからの暮らし方提案

6・7面 すぐ行けて、すごく楽しい
北信濃・日帰りプチ旅行のススメ

10面 こころんしょ
泊処 来食の (kukuno) 大淵夫妻
レシピ遺産「ぼたごしょう味噌」
イベント情報、こちらで美人計画、
オトクーボン、読者プレゼント ほか

web **cocola** でさらに楽しい!

cocola

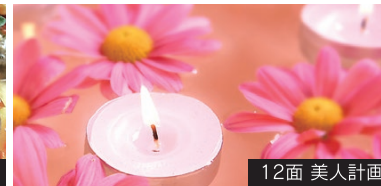
web

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。
最新情報はこちらのSNSをチェック!!



8・9面 イベント情報



12面 美人計画



13・14面 オトクーボン

ゆったり
しょ～

FP 小日向由美子×みらいアシストコンサルティング



ファイナンシャルプランナーによる無料マネーセミナー

「これだけは知ってほしい! 新しいお金の常識セミナー」無料開催

今、日本は人口減・超高齢化、経済の成熟をむかえ、さらに預金金利0.001%の超低金利とお金の常識も今と昔とは全く違っています。お金のことを知らないのと、知って行動するのでは大きな差が! 「新しいお金の常識を身に着けることは、自分の身(お金)を守ること」なのです。セミナーでは、貯蓄力を上げる方法、お金の育て方、守り方をファイナンシャルプランナーがわかりやすく伝授。講座内での金融商品の販売は一切ありませんので安心してご参加ください! なお、希望者は90分無料個別相談をご予約いただけます。

①9/13 (水) 19:00～21:00
②9/23 (土祝) 10:00～12:00/市民プラザ2F 第4会議室
③申込:0120-500-321(平日9:00～18:00)
直通:080-5033-5075 (18:00～20:00 おひき土日10:00～20:00)
④jfp.obinata@gmail.com
※お名前・連絡先・人数・希望日をお知らせください。
※小学生以下のお子様の同伴はご遠慮願います。

上越割鮮本舗 渡邊鮮魚店



特製三段重20cm×20cm(3～4人前) 10,800円(税込) ※写真は去年のもの

第9回魚屋のフタがしまらないおせち 10月1日より!

まだ暮れのことを考えるには早すぎるし、「予定なんかわかるわけないじゃん!」なのですが、ご容赦ください。10月1日の正午からご予約を受けさせていただきます(フライングはなしで)。予約数に達した時点で終了です。どうぞよろしくお願いいたします。
ふと気がつくと、「これ、うんまいな。おせちに入れてみようかな?」と考えている自分がいて、笑えるときがあります。今年もがんばります! お電話お待ちしております!! 細かにご案内はお電話にてご説明させていただきます。

☎025-523-3346
①高田駅からまっすぐ500m左側
②9:30～19:00
③日曜、祝日(原則として)

佐野オート

SUZUKI ハスラー[4WD/A] HONDA N-WGN[4WD/G]

SUZUKI ワゴンR[4WD/FAI] 自動運転 コミコミ

1万円 車検費用 コミコミ

自賠責 コミコミ

頭金なし! ボーナス3.5万円(年2回)

4WDの新車が車検代金もコミコミ月々1万円!

佐野オートの「乗るだけバック」とは、車検代金も税金も保険もメンテナンスも、すべて“コミコミ”の便利で安心なカーリース!! 国内全メーカー・全車種OKで、新車の4WD・軽自動車月々10,000円! 毎月フラットなお支払いで、人気の車種に車検代金も交換のコミコミで月々3,000円～のメンテナンスパックもセットにすることができます!

☎025-520-2030
①上越市下吉野965
②9:00～18:00
③月曜、祝日、第1・3日曜
佐野オート

女性のお悩み解決 教えて!

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

妊活

vol.50

Q 夫の精液検査で精子数が少なく、人工授精か顕微授精が必要と言われました。顕微授精は費用が掛かるので、人工授精を選びたいですが妊娠は難しいですか?

A 人工授精に必要なとされている一般的な処理後の運動精子数の基準(500万～1,000万)はありますが、運動精子数で人工授精か顕微授精かを選択をする明確な基準はありません。当院の精子数が少ない症例での人工授精の治療成績をみると、妊娠した例と非妊娠例との有意差を示すのは精子数(妊娠例平均645万、非妊娠例平均476万)と排卵数(妊娠例平均3.1個、非妊娠例平均2.0個)の2項目でした。つまり、精子数だけが問題なのではなく、排卵数も多いほうが良いということになります(排卵数は注射のみの排卵誘発剤を用いての結果)。

精子数もより多いほうが良いのですが、妊娠症例の平均精子数を下回る極端に少ない数(10万～100万)でも妊娠出産に至る症例は数多く経験しています。この場合妊娠に関与したポイントは、多分精子の受精能力だと考えられます。精子の受精能力は、精子生存試験サバイバルテストで判定されます。人工授精と顕微授精では費用にも大きな差がありますので、女性のご年齢が若いのであれば精子の受精能力を検査してみようという人工授精から治療されてみてはいかがでしょうか。(※詳細はホームページで)

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 特定不妊治療助成制度指定医療施設

〒943-0153 上越市鶴島1100 ☎025-522-2000

診療時間

※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～)
午後3:00～6:30	○	○	○	○	○	—
	○	○	○	○	○	—



車のお探し専門店を厳しくお試ください

車のお探し専門店は?

- お客様が限られた展示台数の中で妥協して車を買うのではなく、お客様の車に対するご希望・思い入れをよく聞き、**ご希望に合った一台を探し出す専門店**です。
- **完全無料**でお探し依頼ができます。お探し依頼をしたから買わなくてはいけないなどということはありません。
- 不透明な中古車価格の仕組みではなく、**車の状態ごとの平均相場表**をお客様と一緒に見ながらご予算の中で**最もいい状態のお車を適正な価格**でお探しする専門店です。
- もちろん**下取り**させていただきます。
- 一車種平均**国産53.6台・輸入車28.3台**から比較検討していただけます。

ほんの一例をあげると

年代	車種	グレード	ドア
27年	フィット	1.3G・L 4WD	5ドア
28年	フリード	ハイブリッドG	5ドア
24年	NBOX	G・Lパッケージ4WD	5ドア

年代	車種	グレード	ドア
28年	セレナ	ハイウェイスター4WD	5ドア
26年	ハスラー	G 4WD	5ドア
28年	スペーシア	カスタム	5ドア
28年	ワゴンR	4WD	5ドア

年代	車種	グレード	ドア
27年	ノア	ハイブリッドG	5ドア
25年	ヴォクシー	4WD	5ドア
25年	パッソ	X	5ドア
26年	タント	4WD	5ドア

※平成29年8月現在 ※車種の写真はイメージです。

車のおさがし専門店 上越新光町店

カーテック

お問合せはこちら

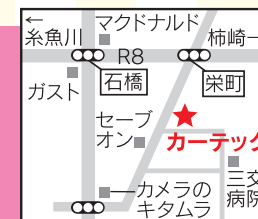
FREE ☎0120-88-9952

①上越市新光町3丁目12-24 ②9:00～18:30
③日曜、祝日 ④025-539-0266
⑤cartech@ktg.bkglobe.ne.jp

▼Facebook



ただいま、
店長候補も
募集中!!





子育て世代の安くて良い家



自由設計 コミコミの家
(消費税含む)
32坪 1,519.8万円

Information

家づくりを決心したら
読んでほしい本
amazon家計管理・貯蓄部門
第1位

抽選で
10名様に
プレゼント

QRコード
申込専用

子育て安心住まい上越
横尾建設工業株式会社

【特定建設業】新潟県知事 許可(第24)第965号 一般建築士事務所(新潟県知事) 第2636号

0120-998-450 上越市北城町1-10-10 保倉ビル8-C
9:00~18:00 G.W. お盆、年末年始

手が届くデザイナーズ住宅



Information

坪40万円台からの
高耐久・高性能住宅

ローコスト・ハイコオリティ・ゲッ
ドデザイン。どれか1つに固執した
り。どれか1つが欠けていたり！
この3つのバランスがとれていな
ければ良い家づくりとは言えない
と私は思います。当社の過去の施
工例をご覧になれば納得してい
ただけと確信しております。新潟県上越
地方の厳しい自然環境に十分に耐
えられるような高耐久で高性能な
デザイン住宅を完全な自由設計に
て坪単価40万円台で子育て世代の
皆さまにご提供いたします。

東本町5丁目にて
狭小地の町家なのに明る
い住宅完成見学会開催予定！

Masa 建築設計室 Masa home.co

025-544-2095 上越市五智3-16-14
9:00~18:00 不定休

これからの暮らし方提案

新築やリフォーム、住まいのちょっとした手直しなど、これからの暮らしに活かしてほしい情報を紹介します！家づくりの参考にしてみてください！

まるで高原の中、爽やか空間



Information

10月に予約者限定の完成
見学会を開催予定です。

その上へ...北海道
気密断熱

自然素材と
北海道基準の外気性能

家づくりの際に重要視することは
何でしょうか？わが社の家づくりで
第一に考えるのは「住みやすさ」です。
それを実現するのがわが社の北海道
レベルの高気密・高断熱の外気性能。
家の中は床下冷暖房システム・エア
ボレーと24時間熱交換型換気シス
テムで常に新鮮な空気が動きま
る。自然素材に囲まれた室内空間はま
るで高原の中のような爽やかさです。
毎日、暑い日が続きますが、ぜひモ
デルハウスの爽やか空間をご体感
ください。お待ちしております。

株式会社
内山工務店

株式会社 内山工務店
025-544-2373 上越市下荒浜282-4
8:00~18:00 G.W. お盆、年末年始

理想の自由設計デザイン住宅



Information

ローコストなのに
ハイコオリティ

ハーバーハウスは新潟県内で年
間300棟の自由設計デザイン住宅
を提供するハウスメーカーです。
全棟自由設計でお客様の思い描く
空間を一つ一つカタチにしていま
す。また受発注システムや工程管理
における徹底した効率化により、大
幅なコストダウンを実現。雑誌で
見たような憧れの住まいが、予算内
で手に入ります。全棟構造計算を
し、耐震性に優れた次世代省エネ
ルギー基準適合住宅(高気密・高断熱)
を長期保証と共に提供しています。

9月、10月、11月は上越市で毎月
完成見学会を開催します。詳細は
ハーバーハウス上越支店のホー
ムページでチェック！

LINE-UP

HERBAR HOUSE

ハーバーハウス株式会社 上越支店
025-520-8095 上越市加賀町6-17
9:00~18:00 火・水曜 不定休

ずっと安心 光熱費ゼロの家



Information

2020年基準住宅

COCOCIA
ココシア

「想像 以上を
創造」する
株式会社オンダ建築・デザイン事務所

0255-73-8319 妙高市東陽町4-6
8:00~17:00 (電話受付) GW、お盆、年末年始

新モデルハウスオープン



Information

ご来場の粗品もご用意！

9月9日(土)オープン

OSCAR HOME

オスカーホーム 上越営業所
025-522-6111 上越市春日野1-4-1
10:00~18:00 水曜

こだわりと高性能の「普通の家」



Information

自然素材と
北海道基準の外気性能

自然素材と北海道基準の外気性能
家づくりの際に重要視することは
何でしょうか？わが社の家づくりで
第一に考えるのは「住みやすさ」です。
それを実現するのがわが社の北海道
レベルの高気密・高断熱の外気性能。
家の中は床下冷暖房システム・エア
ボレーと24時間熱交換型換気シス
テムで常に新鮮な空気が動きま
る。自然素材に囲まれた室内空間はま
るで高原の中のような爽やかさです。
毎日、暑い日が続きますが、ぜひモ
デルハウスの爽やか空間をご体感
ください。お待ちしております。

ナチュラルリビング
0120-041964 上越市春日野2-6-28
10:00~18:00 (月曜17:00) 火曜

リノベーションで生まれ変わる



Information

リノベーション×中古住宅

上越市頸城区下吉地内

販売価格 1,487万円(税込)

毎月返済 41,975円!

借入金:1,487万円 金利:1.0%
返済年数:35年 ボーナス返済無し

・既存住宅瑕疵保険
・住宅診断書付・シロアリ保証

株式会社能建 上越支店
025-545-2200 上越市下門前878-1
8:15~17:15 (時間外でもお気軽にお問合せください)
年中無休



上越ICから信濃町ICまで車で約40分というドライブにはちょうどいい距離感。もちろん国道18号線沿いのんびり行くのもオススメです。旅気分を味わいたいならトキ鉄+しの鉄道で高田駅から黒姫駅まで約1時間。

この秋、こことはちよっと違うそこらの魅力を味わってみませんか。

北信濃・日帰りプチ旅行のススメ

初秋を楽しむなら、さわやか北信濃！近くてアクセス抜群、思い立ったらサクッと出かけられて非日常を味わえるスポットがいっぱい！食の秋、アートの秋を満喫しよう。

黒姫名物「霧下そば」で舌つづみ

栽培から手打ち・販売までを生産者組合で担い、自家栽培による地粉100%の霧下そばを提供する「仁の蔵」。黒姫高原の寒暖差が育んだコシのあるそばは、香り高く青みの強い豊かな風味が特徴。10月からは新そばも味わえる。少し離れたところにある採れたての野菜が並ぶ直売所も人気で、食事処も併設されている。

旬の野菜天ぷらがうれしい天ざるそば 1,300円
そばだんごも人気 200円
その他のメニューは公式ホームページへ

026-255-6523
長野県上水内郡信濃町柏原3996-2
11:00～15:00
無休

直売所 仁の蔵
026-255-2281
長野県上水内郡信濃町柏原3522
9:00～17:00(7月下旬～季節終了まで)
無休(営業期間中は無休)

大人気のクラフトイベントは楽しいことが盛りだくさん♪

黒姫童話館周辺を会場に開催される大盛況のクラフトイベントは今年で9回目を迎える。工芸品やクラフト作品、アクセサリーをはじめ、地元の手作り加工食品など、さまざまなジャンルのブースが約130店舗も出店。体験コーナーや楽しいイベントも盛りだくさん!!ご家族で、お友だち同士で出かけてみては?

第9回黒姫高原クラフト祭り

9月23日(土・祝)・24日(日)
⑤ 黒姫童話館前 芝生広場 (長野県上水内郡信濃町大字野尻3807-30)
⑩ 10:00～15:00 ④ 入場無料
※雨天決行、豪雨強風中止

童話の森ギャラリー

9月24日(日)まで、「11ぴきのねこと馬場のぼるの世界」展を開催。クラフト祭りとあわせて楽しみたい。

▲ココロときめく、手作りのかわいいグッズ&アイテムがいっぱい!!

▲特設ショップでは「11ぴきのねこと馬場のぼるの世界」シリーズのグッズも販売。かわいい撮影スポットもあるよ!

ランチ、日帰り、一泊... 過ごし方いろいろ お楽しみスポット♪

野尻湖から徒歩30秒。最高のロケーションにあるゲストハウスLAMPのイチオシは、料理人が作る6種類のグルメバーガー。クチコミで広まり、今や野尻湖の新名物になりつつあるとか。ゲストハウスは1泊2,700円から宿泊可能で、SUP(スタンドアップパドルボード)やカヤックなどのアクティビティも楽しめる。また9月中旬～11月初旬は「きのこ狩りツアー」も開催予定!

サンデープランニング・ゲストハウスLAMP

026-258-2978 ⑤ 長野県上水内郡信濃町野尻379-2
②【カフェ&レストラン】ランチ 11:30～LO13:30 カフェ 13:30～18:00
ディナー 18:00～23:00(フードLO21:30/ドリンクLO22:00) ⑥ 月曜夜、火曜
⑧【ゲストハウス】男女混合ドミトリ 2,700円～ 女性専用ドミトリ 3,000円～
和室 4,500円～/人

オープンした「黒姫高原カフェしなの」へGO!

道の駅しなのに「黒姫高原カフェしなの」がオープン!人気の濃厚牛乳ソフトクリームや信濃町特産のルバーブルーベリーなどを使用したスムージーが楽しめる。

信州の木を使用したコンテナハウス型のぬくもりあふれるオープンスペースで、雄大な山々を眺めながら、ゆっくり過ごしてみては?

濃厚でおいしい! 牛乳ソフトクリーム 350円

道の駅しなの ふるさと天望館

026-255-2900
⑤ 長野県上水内郡信濃町柏原1260番地4
②【売店】9:00～19:00
③【食堂】9:00～LO18:00
④【直売所】9:00～17:00
⑥ 水曜(7・8・9月無休)

menu
・ブルーベリーソフト...400円
・ルバーブソフト...400円
・フロート各種...450円
・季節のスムージー...350円
・ブルーベリー
・ヨーグルト
・スムージー...350円

チビッア忍者村

家族で!お友達も三三!遊んで楽しい忍者村!!

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

9/24(日) 第21回 わんぱく忍者 競技大会
集まれ、わんぱく忍者たち!人気のアスレチックコースで忍者のタイムレースに挑戦!賞品と参加賞あり。お楽しみに! 13:00～ かげろう一族忍者ショー 13:30～ 競技大会

※本券で5名様まで割引いたします

●小学生以上 500円▶300円
●幼児 230円▶180円

長野県長野市戸隠3193 TEL 026-254-8723
最新情報はHPをご覧ください チビッア忍者村 検索
★開村時間 9:00～17:00 ★定休日 木曜日 夏季期間は無休

11ぴきのねこと馬場のぼるの世界展

7/22(土)から9/24(日)まで

026-255-2250
⑤ 長野県上水内郡信濃町大字野尻3807-30
④ 9:00～17:00 (最終入場16:30)
⑥ 9、10月の末日(日曜、祝日の場合は翌日休)
⑦ 黒姫童話館&童話の森ギャラリー共通入館料 一般800円/小中学生500円

《11ぴきのねこと馬場のぼる》にぐま社 1976年刊
印刷原稿(特色刷り校正用リトグラフ部分)

黒姫童話館・童話の森ギャラリー

旬花咲く黒姫高原

上信越自動車道 信濃町ICから5km6分 インターからすぐのらくらくアクセス!!

ダリア園

2017.7/22(土)～10/9(月・祝)

コスモス園

2017.9/1(金)～10/9(月・祝)

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)
お好きなダリアを選んで、球根を掘っていただけます。

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 7/22(土)～10/9(月・祝)
◆運行時間 9:00～16:00(上り最終)

9月25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)

9月12日(火)

ちょこっとマルシェ

ハンドメイド品の販売、古い、セラビー、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)

■8・9月の高田世界館■

8/26(土)～9/8(金)

映画『ドント・ルック・バック』

ボブ・ディランの英国ツアーに密着したドキュメンタリー。

9/2(土)～9/15(金)

映画『セールスマン』

妻を襲った犯人を捜す夫と妻の葛藤を描いたサスペンスドラマ。

9/16(土)～9/29(金)

映画『海辺の生と死』

満島ひかり主演。戦時中、恋に落ちた女教師と特攻隊員の物語。

詳しい上映期間や時間は高田世界館公式サイトへ ☎025-520-7626

9月10日(日)

ドローン体験&初めてのドローン入門セミナー

ドローン販売実績日本トップクラスの(株)セキクが新潟県で初開催となる本格的ドローンセミナーを開催。
◎宿泊体験交流施設 月影の郷(上越市浦原区横住410) ◎無料体験会10:00～12:00 有料入門者向けセミナー13:00～16:00 ◎有料入門者向けセミナー15,000円 ◎併せキド http://seki-do-rc.com 上越フォトリーン協会 http://jpd-aj.jp

9月17日(日)

Chez Toya Kawaiiフェス2017

Chez Toya(シェ・トヤ)のかわいいを満喫しよう。スイーツ、ドレス、ネイル、フォトブースなどかわいいが満載。どなたでもご参加いただけます。
◎Chez Toya(シェ・トヤ) ～ゴージュ～(上越市藤田新田433-2) ◎11:00～20:00(ラスト入店 18:00) ◎200円×5枚綴りのチケット制・当日購入 ◎Chez Toya(シェ・トヤ) ☎025-544-1083

9月20日(木)

ベビママバスケット

新米ママ同士で集まって、子育て情報を知ったり楽しくおしゃべりしましょう。保育士と一緒に過ごしますので安心してご参加ください。参加者には、初めての絵本プレゼント！ 初めての外出が不安な方は、無料送迎いたしますのでお気軽にご相談ください。ただし妙高市内の方に限ります。
◎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 ◎NPO法人 ゆめきゃんぱす ☎0255-70-6511(担当:児玉)

9月6日(水)・10日(日)

“ライフプラン”実現講座

もっと輝くあなたのための講座が満載。印象力を上げて自信をつけよう！ 6日は「あなたはタイプ？ 魅力診断講座」、10日は「新潟一番」(TeNY)でおなじみの、さとちゃんによる「伝わる、伝えるトーク講座」。
◎上越市市民プラザ(6日 第1会議室・10日 第4会議室) ◎6日 18:30～20:30 10日 14:30～16:30 ◎無料 ◎要(定員30名/べ切9/4) ◎上越市 自治・市民環境部 共生まちづくり課 男女共同参画推進センター(ウイズじょうえつ) ☎025-527-3624

9月8日(金)

関西の味！お好み焼きづくり

お好み焼き粉・山芋・ベーキングパウダーは使いません。関西のやわらかいおいしいお好み焼きと一緒に作りませんか？
◎Chez Toya(シェ・トヤ) ◎10:00～11:30 ◎600円 ◎要(べ切8/31) ◎有(託児協力金200円) ※先着10名まで ◎NPO法人 ゆめきゃんぱす ☎0255-70-6511(担当:小川)

9月9日(土)

RaknesBrunborg(ラクネス/ブルンボルグ) 来日コンサート

ノルウェージュズ界第一級プレイヤー、ウッドベースのスタイナー・ラクネスとサクソ奏者のトゥーレ・ブルンボルグの二人組によるデビュー・アルバム・リリース記念公演。
◎ラ・ソ・ネ音楽 ◎17:00 開場 17:30 開演 ◎前売 3,500円 当日 4,000円 drink+cake代500円別 ◎ランチメニュー、戸田書店、高田世界館、フルサツカフェ ◎pilot063@gmail.com ☎090-6163-9624(栗田)

イベントカレンダー

cocola

9月30日(土)・10月1日(日)

伊藤賢一 ソロギター・ライブ in 上越



東京を拠点に日本全国に演奏活動を展開する伊藤賢一。風景が見える音楽と秀逸なオリジナル曲が評価され、6枚目のアルバムも大注目のギタリスト。地元小竹製菓主催の2年に一度の上越公演です。どうぞお見逃しなく！
◎町家交流館 高田小町(上越市本町6-3-4) ◎9/30 19:00開演 10/1 14:00開演 ◎一般:前売2,000円 当日2,200円 中学生:1,000円 小学生以下無料 ☎025-524-7805(小竹製菓)

◎町家交流館 高田小町(上越市本町6-3-4) ◎9/30 19:00開演 10/1 14:00開演 ◎一般:前売2,000円 当日2,200円 中学生:1,000円 小学生以下無料 ☎025-524-7805(小竹製菓)

9月28日(金)・10月20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、〇〇が痛い……など症状が出てくる方が急増中！ 今が骨格を整えるチャンスです。お子様連れ大歓迎ですので、ぜひこの機会をお見逃しなく。
◎福祉交流プラザ 第5会議室 上越市石橋2丁目3番10号 総合旅行業取組推進室 直轄 ☎090-2633-3274(直通) 025-526-1432

◎福祉交流プラザ 第5会議室 上越市石橋2丁目3番10号 総合旅行業取組推進室 直轄 ☎090-2633-3274(直通) 025-526-1432

上越アクティブスポーツ協会

7/30 OPEN



アクティブな体験拠点開設！
月に10日程開放し、BMXやスケートボード、ボルダリングやトランポリンなどを楽しめる上越アクティブスポーツ協会の拠点です。予約不要！ 試乗車あり！ 1時間500円！
☎090-4749-9713 ◎上越市富岡539-7 上越アクティブスポーツ協会

イベント情報を掲載しませんか？



上越地域および近郊で開催されるイベントの情報を掲載しませんか？ 情報はweb cocolaでも見ることができます。料金等についてはお問合せください。

9月4日(月)・5日(火)

頭痛・肩こり改善のための施術会



慢性的な頭痛、肩こりで悩みのあなた！ その原因は首や背骨のゆがみか？ ネコ背・ストレートネックまたは五十肩などで悩みの方、この機会にぜひお越しください!!
◎カイロプラクティックリバス北城店(上越市北城町3-15-13) ◎9:00～19:00(最終受付) ◎3,240円(1時間ほど) ◎要(電話にて予約) ◎カイロプラクティックリバス北城店 担当:岩崎 ☎025-530-9487

◎カイロプラクティックリバス北城店(上越市北城町3-15-13) ◎9:00～19:00(最終受付) ◎3,240円(1時間ほど) ◎要(電話にて予約) ◎カイロプラクティックリバス北城店 担当:岩崎 ☎025-530-9487

9月29日(金)

40代独身者限定少人数パーティ



男女合わせて10人前後の気軽な雰囲気の中、食事と会話をしながら異性、同性の友達を作りましょう。参加条件は40代の独身の方限定となります。(このパーティでは、マッチングは行いません。)
◎燕右衛門 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) ◎9月22日(金)が初 ◎みょうこうアウト(サロセンター(妙高市上町9-3) ☎0255-73-7811

◎燕右衛門 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) ◎9月22日(金)が初 ◎みょうこうアウト(サロセンター(妙高市上町9-3) ☎0255-73-7811

ほけんの窓口 上越店

6/16 OPEN



保険のこと、お気軽に
保障の見直しから契約の手続きまで、ひとつの窓口で行えてとても便利！ 複数社の保険商品と比較検討でき、あなたに合った保険を選べます。ご相談は無料、お電話かHPからご予約ください。
☎025-527-3000 ◎上越市藤野新田1174-2(萬屋書店上越インター店内) ◎10:00～20:00 ◎不定休

雪の香テラス

7/22 OPEN



お茶屋の作るプリン専門店
上越初！ 雪室で寝かせた茶葉をふんだんに使用したオリジナルプリンを製造、販売。他にも抹茶ソフトクリームや抹茶ラテも濃厚でおススメです。
☎025-520-7801 ◎上越市大和5-26-1 フルサツ内 ◎10:00～18:00 ◎水曜

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 ◎託児 ◎プレイガイド ◎休日 ◎後援 ◎問合せ ☎電話番号 ☎メール

8月29日(火)～9月22日(金)

い～あんぱいの肉フェス!!



安心・安全・手づくりが好評の、おかず屋い～あんぱいの人気お肉料理が勢ぞろい!! ハンバー各、豚角煮、ミートローフ、ローストポークなどなど。各種おかず1,000円以上お買い上げの方は100円引き!! お電話でのご予約もOK!
◎おかず屋い～あんぱい(上越市中央2-8-10 直江津郵便局と隣) ◎10:00～19:00 ◎日曜・一部祝日 ☎025-512-7178(FAX兼)

◎おかず屋い～あんぱい(上越市中央2-8-10 直江津郵便局と隣) ◎10:00～19:00 ◎日曜・一部祝日 ☎025-512-7178(FAX兼)

J's Rock Bar

5/1 OPEN



もう一度、昔のRockを思い出してみませんか？
50年代からのRockが流れる大人向けBar。マスターの気分次第で矢沢永吉のものまねや、土曜の夜は弾き語りもあり。女性は3,000円で飲み放題(時間制限なし)。
☎080-6770-0221 ◎上越市仲町3-1-6 仲町センタービル2F ◎20:00～ ◎日曜

ごぱん屋カフェCome&co.(コメコ)

6/29 OPEN



米農家が手掛けるカフェとパンのお店
自社生産の米で作る米粉パン。看板商品の「おにぎりパン」は大好評。旬野菜たっぷりのワンプレートや米粉ピZZのランチもおススメ。ドリンク・ソフトクリームはデイクアウトも可。
☎025-520-7890 ◎上越市頸城区百間町732(希望館前) ◎7:00～18:00 ランチタイム 11:00～14:00 ◎月・火曜 ほか臨時休業あり

◎頸城自動車株式会社×cocola

コラボツアー



cocolaスタッフが同行します！



お申込みお問合せ

エル・モール店 TEL 543-4120
高田店 TEL 523-4930
石橋店 TEL 543-4280

◎頸城自動車株式会社

※ガイドは募集いたしません。※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。※旅行業は、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。※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。

大好評！ 中央アルプスの至宝標高2,611m雲上の別世界
駒ヶ岳千畳敷カールと
かんてんぱぱガーデン
【出 発 日】10/1(日)【日帰り】
【旅行代金】お一人様
大人11,900円 小人10,500円
■最少催行人数 20名 ■添乗員同行 ■昼食(お弁当・お弁当)
※紅葉シーズンのための混雑が予想され所要時間が大幅に遅れる場合もございます。 ※紅葉は気候により色づき具合が変化します。 ※歩きやすい服装・靴でご参加ください。

コース 直江津石橋バスセンター(6:30)→高田(6:50)→新井(7:20)→(上信越道)→菅の台→(現地バス)→しらび平→(駒ヶ岳ロープウェイ)→千畳敷カール→(約1時間30分フリータイム)→(駒ヶ岳ロープウェイ)→しらび平→(現地バス)→菅の台→お肉専門店ビアンデさくら亭(ショッピング)→かんてんぱぱガーデン(ショッピング)→(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)

cocola読者限定 日帰りツアー

◇うれしい9月のシルバーウィーク◇
激安直行便バスツアー！
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
■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
■昼食各自 ■ガイド同行 [日帰り]
ご参加の皆さまへうれしい特典！
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せん。

女性限定！
女子旅
がんばっている女性にご褒美を…女性の休日
癒しを求めて！
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・昼1食 [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風になります。

NEW
米国CNNの「世界の夢の旅行先ベスト10」所々に日本で唯一選出された！
第4回イルミネーションアワード 2016年イルミネーション部門全国 第1位！
関東三大イルミネーション
圧巻！ 400万球のイルミネーション
あしかがフラワーパークフラワーファンタジー2017
「光の花の庭」と
ウインターズベシタルパーゲン期間
佐野プレミアム・アウトレット
ちょっぴりプレゼント特典！
・大扉ポストカード
・佐野プレミアム・アウトレットオリジナルボールペン
・金貨受賞の銘菓「大支ダクワーズ」2個
■出発日 11/3(金・祝)・4(土)・5(日)・11(土)
■旅行代金(お一人様) 大人8,900円 小人8,500円
■全食事なし [日帰り]
コース▶直江津石橋バスセンター8:30→高田9:00→新井9:30→(上信越道)横川SA(昼食各自)→佐野プレミアム・アウトレット(約1時間30分間滞在)→大妻工房ロア(モンドセレクション受賞のお菓子の直売店)→あしかがフラワーパーク(フラワーファンタジーイルミネーション)(約2時間滞在・夕食各自)→(上信越道)→新井22:00頃→高田22:20頃→直江津石橋バスセンター22:40頃

お申込みお問合せ

◎頸城自動車株式会社

エル・モール店 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。※旅行業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。

web

◎頸城自動車

社)日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医
母体保護法指定医
産 科 愛クリニック
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

となりのカレー屋さん



かつ重(味噌汁・漬物・杏仁豆腐付)750円
ボリュームたっぷり！ カレー屋さんのかつ重
女子だってガッツリ食いたいこともある…そんな時はコレ！ 分厚くて大きいカツがドン!! でも濃いめの甘辛ソースとシャキシャキのキャベツがアクセントになって、どんどんイケちゃいます！ デザートの杏仁豆腐がセットになっているのも女子にはうれしい！ お弁当としてデイクアウトも可。
☎025-530-7304
◎上越市大字大日31
(だいにちスローライフビレッジ内)
◎平日 11:00～14:00
土日祝 11:00～15:00 ◎元旦
だいにちスローライフビレッジ

NEO 浄興寺プロジェクト ニュース



10/8・9の手づくり市:
秋の市に出店します!!
長野市より出店!
Rose*Mama(ローズママ)
刈間 美穂さん(左)、石井 道江さん(右)
母娘でハンドメイドのイベントに参加して8年。お母さまの道江さんはレース編みや和柄の布小物を、美穂さんは袋物やストールなどのリネン小物を制作。二人のコラボ作品もある。お客様の笑顔を何より励みにがんばっている。

第8回浄興寺手づくり市 10/8(日)・9(月・祝)
上越市寺町・浄興寺で開催 10:00～16:00
詳しくは「NEO浄興寺プロジェクト」で検索。
お問合せ ☎080-5465-2666 (小林)

cocola | 09 | 2017 September

cocola | 08 | 2017 September

ウィッグって値段が高い？うまくつけられる？

Before

体験者 橋井玲子さん

年齢を重ねるごとに髪のはげみが多くなっていく...と言う橋井さん。「分け目が薄く、髪につやがない。昔はストレートだったのに今はうねりが出てきてまとまりづらい。白髪はヘアマニキュアで染めています。けっこう面倒で」と誰もが認める大人女子ならではの悩みを抱えています。

トップピース装着!!

全然痛くないので、つけているのも忘れそうです！(笑)

トップピースはサイズがSからLまでありボリュームアップしたい部分や長さによって選択可能。28,000円～(税別)

タッチクリップを増やすことができますので安心です。

この秋、もっと気軽にウィッグでオシャレを楽しんじゃおう！

by ウィッグサロンみい

美容サロン

Chapter 6

ウィッグサロンみい編

連載企画

前回のウィッグ特集がまさかの大反響(?!?)につき満を持しての第2弾！今回はウィッグに興味はあるけど、なかなかね...というココラ読者がモデルに挑戦。実際に体験してみても本音を聞かせてもらいました。ヘアスタイルに悩みの多い大人女子必読です！

まずは手軽にトップピース

今ある自毛を活かしつつ気になるところにサツとつけるだけ。頭頂部にボリュームが出るだけでぐっと若返ります。ベースの品質にもこだわり、柔らかく肌なじみのいい素材を採用しているので、いかにもつけてる...というのが苦手な方にぴったりです。

つけ心地も抜群で快適！いろいろ試せて楽しかったです。これからはウィッグでおしゃれもアリかも！

立体感のあるフォルムで、美しい横顔に！

ベストウィッグはこれに決まり！

ソフトカールとグラデーションで華やかスタイル

トップ全体をしっかりとボリュームアップ。縦横に大きめのサイズで後頭部までしっかりカバー。カラーはレッドベースのグラデーションタイプ。トップはふんわり立体感的に、襟足はタイトでシャープにと絶妙なバランス。360度どこからみても美しいスタイルに大満足の橋井さん。68,000円(税別)

毛量バランスを迫及したセミロング

誰もがあこがれるつややかで豊かな黒髪。すそにワンカールが入り可憐な仕上がりが。70,000円(税別)

リフトアップウィッグで簡単アンチエイジング

サイドのストッパーを留めて目尻をキリッとリフトアップ。小顔効果でシャープな印象に。58,000円(税別)

初めての方におすすめの定番ボブスタイル

シンプルな丸いシルエットで女性らしいショートボブ。自然なツヤ感が特長。68,000円(税別)

鏡よ 鏡よ 鏡さん 私にいちばん似合うのはどれ?!

変幻自在のフルウィッグにも挑戦!! 試着してお気に入りを見つけよう。

ウィッグサロンみい

0120-69-5073

上越市国府4-7-1

水曜 9:00~15:30

月～金曜応相談

土日祝

※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。

個室で1対1のご対応をしていますので気軽に相談してください。

ウィッグアドバイザーの関谷さんからアドバイス♪

トップピースもフルウィッグもフィッティングを重ねて納得のいくものを選んでください。写真を何枚か撮ってご家族やお友だちの意見を聞くのもいいですね。営業日以外はべべみよんみよんにて美容師として勤務しています。

美容室みよんみよん、ハーブみよんみよん

8:30~15:30

日曜、祝日

美容室さくら

8:30~16:30

日曜、祝日

新井店

0120-73-7234

妙高市栗原4-7-11

妙高市栗原4-7-11

新井ショッピングセンター内

鴨島店

0120-69-3042

上越市鴨島2-1-4

上越市鴨島2-1-4

大湯店

0120-91-3674

上越市大湯区沢柳沢213-11

上越市大湯区沢柳沢213-11

直江津店

0120-97-0352

上越市五智2-2-2

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

上越市春日新田5-3-11

南川店

0120-30-4725

上越市頸城区下三分一102-1

上越市頸城区下三分一102-1

針店

0120-91-5847

上越市板倉区針885

上越市板倉区針885

本町6丁目店

0120-69-1343

上越市本町6-4-16

上越市本町6-4-16

柿崎店

0120-69-6070

上越市柿崎区柿崎6421-1

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

糸魚川市大町2-4-43

ヘアピースもウィッグもカスタマイズできる!!

ヘアピースもウィッグも一人ひとりの毛量や骨格、顔型にあわせて無料でアレンジしてくれます。使用されている独自の人工毛髪は、ナチュラルな色・ツヤ手ざわりで天然毛髪を再現。もちろんご希望なら毛100%のウィッグもあります。

ヘアピースもウィッグもカスタマイズできる!!

ヘアピースもウィッグも一人ひとりの毛量や骨格、顔型にあわせて無料でアレンジしてくれます。使用されている独自の人工毛髪は、ナチュラルな色・ツヤ手ざわりで天然毛髪を再現。もちろんご希望なら毛100%のウィッグもあります。

レシピー遺産 THE RECIPIE HERITAGE

【ぼたごしょう味噌】

甘じょっぱい味噌の味わいのもとにじわっとくる辛さが食欲をかきたてます。一度にたくさん作って常備しておきましょう。

泊処 来食の (kukuno)

大淵 崇さん 横浜市出身

優子さん 南魚沼市出身

ここら在住歴 3年5か月

東京で出会い結婚したお二人。崇さんは居酒屋で働きながらいつかペンションを経営するのが夢だった。優子さんは出版社で編集者としてバリバリ働き、充分働いたので夫の夢を後押しすることに。まずは十日町市松之山で温泉付きの物件を探した。しかし高額な温泉権利などでハードルが高く、温泉をあきらめた。すると選択肢が広がり、協力者との出会いもあつて上越方面に目が向いた。最終的に選んだ場所は、板倉区やすらぎ荘のすぐそばにある見晴らしのいい高台の古民家。田舎を満喫でき、隣が寺野郵便局、接道は除雪道路という便利さが決め手となった。猛暑日の取材だったが網戸からはさわやかな風と田んぼの匂い、セミの声が入り込んでいた。

まったく経験のなかった農業に着手し、自家製の野菜や米をふるまう「農家民宿」としてスタート。4年目になる現在、この土地への不満も出てきた。「夫婦そろってビール好きなのに飲みに行く」と代行代が半端ない「上越市には見どころがいろいろあるのにあまりにもPR不足!!」

1 ぼたごしょうを粗みじん切りにする(フードプロセッサでも可)。

2 鍋に1を入れ、酒、みりん、顆粒だしを入れてしんなりするまで炒める。

3 砂糖、味噌を加え全体がなじむまでよくかきまぜる。

※日持ちするように、よくかき混ぜて水分を飛ばす。十分に冷ましてからビンなどの保存容器に入れて冷蔵庫で6か月ほど保存できる。

Point

信州伝統野菜に指定されるピーマン型の中辛唐辛子「はたごしょう」は実が固くなってくる10月ごろのものを使うのがおすすめ。放っておくと赤く変色するが、赤くなったものを使うと青臭さがなくクセのない仕上がりに。炊きたての白米にはもちろん、キュウリなどの野菜やピザのソースとしてもおいしく食べられる。

おしえてくれた方/農産物加工所 ごすもすの里

信濃町・生活改善グループとして活動する地元のお母さんを中心に、2002年に手づくり豆腐加工所としてスタートしたのが「ごすもすの里」。今年で15年目、8人のスタッフで地元・信濃町産の大豆を使った豆腐、お揚げをはじめ、おにぎり、おこわやコロッケなどを隣接する「道の駅」のふるさと実習館」で販売している。地産地消、地元の旬の食材にこだわり、昔ながらの食文化を守り続けている。

「そこらから来たここらんしよ」をご紹介します

1タンや結婚などでよそから上越地方(上越市・妙高市・糸魚川市)に移り住んだ方をおしえてください。紙面でご紹介させていただきます。自薦もOKです。

ナチュラルリビング オリヴィエ

おかげさまで1周年！

9/9(土)、10(日)はぜひオリヴィエへ♪

上越市春日新田にあるナチュラルリビングのショールーム「オリヴィエ」は9月に1周年を迎えます。そこで日頃の感謝を込め、9/9(土)・10(日)の2日間に1周年記念祭としてイベントを開催いたします。

全問答えるとプレゼントがゲットできるクイズラリーやお土産にできるワークショップコーナー、米粉クレープやパンケーキの移動販売など内容盛りだくさんで皆さまをお待ちしております。お子さまと一緒に楽しんでいたただけのイベントになっておりますので、ご家族やご友人、皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

また、9/9(土)~18(月・祝)までは前回好評だったタイルフェアと雑貨セールも開催中です。スペインからの輸入タイルやお目当ての雑貨がおトクにお求めいただけるチャンスですのでお見逃しなく！(※一部対象外あり)

0120-041964

上越市春日新田2-6-28

10:00~18:00 (月曜17:00)

火曜

ナチュラルリビング

人気のオリブ柄やフルーツ柄のタイル、壁掛けや鍋敷きにも

cocola | 11 | 2017 September

cocola | 10 | 2017 September

新規様に大好評! 限定メニュー!!



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upan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
①上越市石橋2-5-15 ②平日 10:00～19:00、土日祝 9:00～18:00
③月曜、第1火曜、第3日曜 ④有休
CORE HAIR ⑤

CORE HAIR
カット&カラー 通常8,000円 → **新規様限定 6,000円**
●格別：ロング料金あり ●他の割引との併用はできません ●予約時申込、来店時提出
有効期限/2017年9月末日まで cocola

気になる汚れをスツクリきれいに!



おそうじ本舗
9月末までにレンジフード・浴室・エアコン・キッチン・洗濯槽クリーニング等10,000円以上のクリーニングをご予約の方に、お見積りも金額より1,000円割引キャンペーンを開催。その他にもトイレ・洗面所・フロア洗浄ワックス等もあり。お見積りは無料! お問合せはお気軽に♪

☎0120-916-673
①上越市新光町3-5-22 ②平日 8:00～20:00 ③無休
おそうじ本舗 直江津店 ④

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)
●予約時申込 ●他の割引との併用はできません ●有効期限/2017年9月末日まで cocola

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。秋の行楽シーズン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
①妙高市関山6290 ②8:00～17:00
③シーズン中無休 ④有休
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
●金計納提出 ●有効期限/2017年10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 ⑤ 住所 ⑥ 営業時間 ⑦ 定休日 ⑧ 駐車場

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～ウキにかけてリンパケア④ウエスト⑤足先～足の付け根セライトケア
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。

大好評! 3回痩せが
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 ①上越市子安新田5-8
②10:00～21:00 ③不定休 ④有休
ヴァン・ベール上越店 ⑤

HAIR WAVE sasaki

Information
ご新規様限定
3,000円以上の
お支払いで
1,000円OFF
(商品でも可)

※有効期限
2017年10月末日まで
※予約時に「cocolaを見た」とお伝えください。

装いも新たに
8/27(日)リニューアルオープン
「HAIR WAVE sasaki」は新しく生まれ変わります。落ち着いたあるゆったりとした空間でお客様をお待ちしております。ラグジュアリーブランド「ケラスターゼ」正規取扱店。お客様一人ひとりに合ったヘアケア商品をご提案させていただきます。商品のみのご来店でも大歓迎です。ぜひ一度ご来店ください。

美容院
☎0120-24-0585 ①上越市本町6-4-17
②平日 9:00～18:00(カット17:30)、木曜 9:00～19:00(カット18:00)、日曜 9:00～18:00(カット17:00) ③月曜、第1火曜、第3日曜 ④有休

ここで
美人
計画

Bijin-Keikaku

アイコンの見た方 ☎ 電話番号 ⑤ 住所 ⑥ 営業時間 ⑦ 定休日 ⑧ 駐車場

日ごろのご褒美に! 友達やご家族とのお食事会に!



割烹新柳では、平日限定で松花堂弁当付き個室休憩プラン2,700円(税込)をご用意。お部屋代と「太平の湯」への入浴料も込みで、お料理を心ゆくまでご堪能し、1日ゆっくりお過ごしいただけます。「太平の湯」は、春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪景色が楽しめる天然温泉100%です。

気の合うお友だち同士やご家族とご利用されてみてはいかがでしょうか? (要予約。ご利用時間は10:00～17:00。5名様以上のご予約で送迎無料)

また、日帰り入浴のみ500円(税込・入浴は11:00～)、お部屋休憩のみ500円(税込)でのご利用も可能です。お気軽にご相談、お問い合わせください。

☎025-533-5024
①上越市牧区落田223 ②10:00～20:00
③無休 ④有休
新柳 ⑤

割烹 新柳
ランチデザート
サービス
●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9月末日まで cocola

秋の入会キャンペーン実施中!



キッズクラス(2才～)から初心者向けクラス、ビジネス英会話や試験対策など、様々な年代、学習目的に合わせたレッスンをご用意しています。今なら入会金無料、月謝3か月半額!! この機会にぜひ無料体験レッスンをお試しください。中国語、韓国語も体験レッスン受付中。

☎025-523-9590
①上越市本町5-2-1 クリタビル3F ②平日 12:00～21:00、土曜 10:00～19:00 ③日曜、祝日 ④有休

ジェイムズ英会話 上越校
テキスト1冊プレゼント
●他の割引との併用はできません ●予約時申込 ●有効期限/2017年9月末日まで cocola

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は、髪がいつでもツヤツヤじゃないですか? そう! 秘密はツヤ髪にあります。髪がツヤツヤ輝いていれば、あなた自身もキラキラと輝いてみえるのです! あなたの代わりにプロがハーブカラーを使って、ツヤ髪美人へと導きます。

【高田店】☎025-530-7144
【直江津店】☎025-520-7783
①全日 9:00～18:00(受付終了17:15) ②水曜 ③【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
●予約時申込、来店時提出 ●価格は税別
ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー
カラーをされたお客様限定
ツヤツヤトリートメント半額!
1,500円 → **750円**
●予約時申込、来店時提出 ●有効期限/2017年9月末日まで cocola

ヨサパーク・アブローズ/アグラバー

Information
姉妹店
オープンキャンペーン
★プレミアムコース(95分)
13,800円⇒**6,500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。

夏太り&むくみが気になるならヨサ! 目指せ! -5kg!!
あなたの身体は冷房で冷えていませんか? リピート率80%のヨサは、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
【アブローズ】☎025-523-9743 ①上越市滝寺2417-8
【アグラバー】☎070-3234-2019 ①上越市加賀町2-15
②10:00～21:00(最終受付19:00)※時間外応相談 ③不定休
LINE@アブローズ @qdd1588d アグラバー @zkm1765i

ヨサパーク・アネラ/アブローズ今池店

Information
オープン特別価格
★プレミアムコース(95分)
13,800円⇒**6,500円**
★新セレクトコース(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。

話題のヨサパークの新店舗が
続々オープン!!
今、評判のヨサパークが、今年新たに上越市に2店舗オープン!! ラクラク・カンタン・座るだけ! ヨサの水素とハーブのミストで全身心地よくデトックス!! エアコンなどの夏冷え・こり・体重や肌の悩み・女性特有の悩みなど、ひとつでも当てはまる方はぜひこの機会にお試しください!

エステ・美容
【アネラ】☎025-523-7770 ①上越市土橋1913
【アブローズ今池店】☎025-525-6798 ①上越市桜町118-2
②10:00～21:00(最終受付19:00)※時間外応相談 ③不定休
LINE@アネラ @anq0722k アブローズ今池店 @rce9327j

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、
ほぐしのお試し 30分
1,500円(1日3名様まで)
ほぐし 60分
6,000円 ⇒ **3,000円**
※初回限定
※有効期限 2017年9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、お気軽にお問い合わせください!

耳つぼ
☎0800-111-3317 ①上越市西城町1-3-10
②6:30～22:00(完全予約制) ③不定休
「無料カウンセリングお問い合わせ」とお電話ください。
健康館 上越 ⑤

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!!

脱毛コース
超音波毛穴洗浄
シミ改善☆かけ放題コース

★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!
★「シミ改善☆かけ放題コース」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「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るよ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。

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

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」
ヒジ下
5回 64,800円
⇒**44,280円**

5 「シミ改善☆
かけ放題コース」
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**

あなたもいかが?
美人計画♪

「読者の方からの声」

いろいろなサロンを目にして試したくなりました。
おトクな割引や特典があると初めてでも
行ってみたくります♡ (30代/会社員)

エステサロン様 美容室様 ネイルサロン様へ
美人はココで! というお店が集まった特集広告です。
読ませる記事広告でこちらの女性を美人にしたい、
男性をステキにしたい広告主様、大募集です!
通常枠よりも割安料金で掲載できます。

cocola編集部(株)パーツプロダクション内)
☎025-527-3330 FAX.025-522-4618
cocola@joetsu.ne.jp

脱毛専門店 Dione(ディーオーネ)

Information
人気の部位トップ3
1. 顔
2. ヒジ下
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。

乗り換え大歓迎!
特別割引いたします!!
ディーオーネの脱毛は、痛みがなく、日焼け肌でもOK! また3～4週間に1回の割合で、年12回以上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せう。お顔脱毛1回お試し3,240円(税込)。お気軽にお問い合わせください。

エステ・美容
☎025-520-8537 ①上越市鶴島1-3-48
スノード1F ②10:30～19:30(完全予約制)
③木曜、第2・4金曜 ④有休
「ディーオーネ 上越」 ⑤

J RICH SALON(ジェリッチサロン)上越店

Information
☆天使の羽根コース
90分 **5,400円**
※初回限定 お一人様1回限り
※有効期限
2017年9月末日まで

背中に羽根が生えたよう♪
帰って来た☆天使の羽根コース!!
背中・デkolテ・フェイシャル・ヘッドまで、じっくりお手入れして血液やリンパの流れをよくする「天使の羽根コース」。自律神経が集中する背中、肩甲骨のリンパが流れることで、ヒップアップや美脚などの変化を感じる方もいらっしゃるかと。また背中にある褐色脂肪細胞を刺激することで、痩身効果の向上が期待できます。

エステ・美容
☎025-530-7572 ①上越市本町5-3-25
②10:00～19:00(要予約) ③月曜
④有休(ご利用の方は要連絡)
ジェリッチサロン 上越 ⑤

