ここらをリアル＆ディープに楽しむweb＋ペーパー

毎月1日発行　発行部数72,000部 上越・妙高・糸魚川エリアに無料配布※一部地域を除く

cocola

2017 October 10月号 vol.109





巻頭特集

温泉ソムリエも本当はおしえたくない

温泉三昧日帰りコース

4面　ココラのおすすめ美容サロン 美容室さくら編

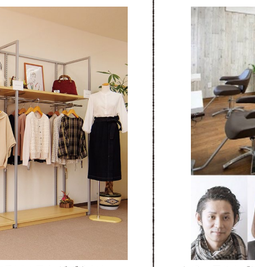
5･6･7面　cocolaで美活サミット開催!

8･9面　ひと足お先! 秋にこっそり始める「えいご耳」と「音楽脳」

11面　ここら日和～糸魚川地域編②～

イベント情報、ここらで美人計画、オトクーポン、読者プレゼント ほか


5･6･7面 cocolaで美活サミット予告


8･9面「えいご耳」と「音楽脳」


11面 ここら日和

糸魚川はオモシロイ!

web cocola でさらに楽しい!

cocola

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

最新情報はこちらのSNSをチェック!!

Mi Chiamo TAKANO（ミキアーモ タカノ）

キレイめからカジュアルまで各シーンに活躍するアイテムがずらり!

自分らしくオシャレを楽しむSTORY世代のセレクトショップ

今秋は袖・衿コンシャスに加えて、チェックやマルチボーダーがトレンド! でも、ただ流行だけを追うのではなく、トレンドを取り入れつつも自分らしいスタイル&着こなしをご提案するのがMi Chiamo TAKANOです。オシャレ上手はセレクト上手! 適正価格で上質な“ちょっとイイモノ”を、1点1点セレクトしてご提供しています。ただいまブログで秋のコーデ・アイテムをご紹介中! そちらもぜひCheckしてみて♪ ※掲載商品が売切れの場合もございます。予めご承知おきください。



☎025-520-9822
住 上越市鴨島2-2-42 ロイヤルオフィス1F-B
時 10:30～18:30
休 水曜
上越市　セレクトショップ

CORE HAIR

ナチュラルに「崩れてもかっこいい」スタイルをご提案!

OPEN3周年 記念キャンペーン開催!!

このたび、皆さまのおかげでCORE HAIRも3周年を迎えることができました。西海岸風アンティークな癒しの空間に、皮膚カウンセラーの資格を取得したスタッフが髪とお肌の悩みを解決します。シャンプーや化粧品はお肌に安心安全な無添加商品アジュバンを使用しております。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。さらに今なら、先着200名様限定で「ロゴ入りランチバッグ」プレゼント!



☎025-544-5770
住 上越市石橋2-5-15
時 平日 10:00～19:00
　土日祝 9:00～18:00
休 月曜、第1火曜、第3日曜
上越　美容室　石橋

やすね



入場料・飲み放題付2,000円（お料理1品500円～）

オシャレでおいしい「BAKAUMA.FES」開催!

SNSで大流行の「チーズタッカルビ」が上越初上陸! 甘辛ダレに漬け込み焼いた鶏肉に、たっぷりチーズをつけてお召し上がりいただきます! そのほかにも、フルーツたっぷりのパンケーキや人気のスキレットを使用したビビンバなど、味はもちろんSNS映えバッチリのお料理をご用意してお待ちしております♪ 10/14（土）までの毎週木～土曜開催（10/8（日）祝前日は営業）の期間限定イベントです。おしゃれ女子必見♥ お友だち同士やご家族皆さまでご一緒にご参加ください。予約優先なのでご予約はお早めに! 詳細についてはお気軽にお問合わせください。



☎0120-24-7125(025-524-7125)
住 上越市仲町2-2-3
時 18:00～21:00（イベント）
　10:00～19:00（予約受付/前売チケット販売）
休 無休
やすね

アイコンの見方 ☎電話番号 住住所 時営業時間 休定休日

女性のお悩み解決

教えて！妊活 vol.51



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 長年、子どもを望んでいた知り合いが、排卵誘発剤を使って妊娠しました。私も誘発剤の治療を考えていますが、卵子が早くなくなり閉経が早くなるのが心配です。

A そんなことはありません。確かに私が医師になった昭和の終りごろには、そのように考えているドクターもいました。そのころの生殖医療は黎明期にあり、エコーで卵巣すら見えませんでした。生殖医療について現在のように詳細な知見が得られるようになったのは、ここ10～20年前後です。今回は卵子の知見について述べてみます。卵子1回の排卵には、1,000個の卵子が消費されているのです。月に1個しか排卵しないから1個の消費と考えられている方がいらっしゃるかと思います。排卵のためには、まず1個の排卵に向けて1,000個の卵子が集められ、2～3か月後の生理の時には卵巣にエコーで見える胞状卵胞（卵子1コの入った袋）が複数個出現します（年齢が上昇するに従い卵胞数は減少します）。※自然排卵の場合は、この胞状卵胞のうち1つが選ばれて排卵に至ります。しかし、選ばれた卵子が良いものとは限りません。そこで出そろった卵子を少しでも多く排卵させることにより、良い卵子を排卵させる確率を上げるのが排卵誘発剤の役目です。このように何もしなくても生理の時の卵胞は1個排卵する他は消滅するものですから、排卵誘発剤を使い有効利用した方が良いと思います。（※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 女性の生涯をトータルでサポート
医療法人社団 大島クリニック
産婦人科・生殖医療　特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153上越市鴨島1100　☎ 025-522-2000



診察時間
※土曜午後・日曜日・祝日は休診です。その他、臨時休診時はクリニック内およびHP上でお知らせします。

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

馬場秀幸弁護士の

なんとかなるさぁ～法律相談

vol.59

Q アパートから退去する場合、家主から高額なクリーニング代を請求されました。支払う必要があるのでしょうか。

A アパートから退去する際、借主は部屋の中を借り始めた時の状態に戻さなければなりません。家財道具を運び出し、室内の清掃や修繕をします。これを原状回復義務といいます。

清掃や修繕は、家主が借主の了解を得て業者に頼むこともありますが、これは借主が負担します。しかし、予想していたよりも高額なクリーニング代を請求されることがあります。どこまで借主が負担を負うのでしょうか。

よく問題になるのは、畳の表替えや壁紙の張替えです。一般に、建物は普通に暮らしていても時間がたてば傷みや汚れが出てきます。だから、畳や壁紙の汚れが通常の使用の結果生じたものであれば、それは借主に負担させるべきではないこととなります。

他方、借主の不注意で雨が吹き込んで床の色が落ちていたり、台所の油汚れがひどく簡単に取れないような状態であったりする場合には、借主の負担で修繕をする必要があるでしょう。

原状回復の費用負担については敷金の返還にからみ家主と借主との間で紛争になることがよくあります。そのため、国土交通省は裁判例をもとに「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を公表しています。これは、具体例が掲載されていますので、退去時の参考になるでしょう。

10/5（木）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）。

後悔しない家づくり講座 参加者募集中！



リフォーム119社長
保坂秀明

リフォーム会社社長歴18年の中で、他の工務店・ハウスメーカーで建てた家に暮らしてきた方の、いくつもの後悔を聞いてきました。また片づけのプロであるライフオーガナイザーとなり、講座に参加した方が片づけやすくなる仕組みや行動習慣を学び、それを実践する過程で表情が生き生きと変わっていく姿を目の当たりにしてきました。さらに住宅ローンの資金計画アドバイザーとしてお金のことを学ぶなかで、人が衝動買いをしてしまう心理的な仕組みとそれを防ぐ方法がわかりました。
これら3つの経験を柱としてまとめた講座が完成しましたのでご案内します。

後悔の一番の原因は、未来へのイメージが足りないことです。
家づくりは「未来の安心を買うこと」ですが、その未来のイメージを十分に持たずに購入していることが後悔の原因です。講座では、その理由と簡単にできる対策を、楽しいワークを交えてお伝えしていきます。

下記の項目に✓が一つでもある方は、受講をおすすめします。
□今まで家づくり講座を受講したことのない方
□展示場や見学会に行った勢いで家づくりを始めようとしている方
□これから改めて家づくりしようと思っているけど、何から始めたらいいか迷っている方
□家づくりについて聞きたいことがいろいろとある方

LINE@にご登録ください
登録者にはプレゼントあり!

開催日時：10/8(日)･17(火)･26(木)
午前9:30～11:00　午後14:00～15:30
受講料：~~10,000円(税込)~~→無料（各回先着8名まで）
お申込みは今すぐ!
申込：リフォーム119　0120-247-119
または info@rehome119.com
件名【セミナー申込み】 本文【お名前・連絡先・希望日時】
※詳しい住所は申込み後にご案内します。

目からウロコ!の内容が満載で、あっという間の90分でした



いい空間　いい空気　いい暮らし　無料相談受付中　0120-247-119
RE home 119
リラックスECOな住まいづくりのお手伝い
㈱リフォーム119
☎025-523-2135
◆高田事務所：上越市寺238-12
◆吉川事務所：上越市吉川区梶548
建設業許可（般-26）第39548号　建築士事務所登録（ロ）第9059号　住宅保証業社登録1003483G



温泉ソムリエも本当はおしえたくない 温泉三昧日帰りコース





温泉ソムリエ 小林 義夫さん

大学前で理容店を営む。10年前に温泉ソムリエの資格を取得し、お店が休みの日には温泉巡りを楽しむゲロリンコレクターでもある。

温泉ソムリエとは：2002年に赤倉温泉・蓮間和広氏が発案し、温泉ソムリエ協会が運営する民間資格。温泉分析書の読み方や入浴法などを学講し、資格が与えられる。

【子安温泉】

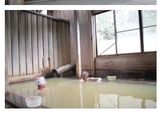
黄褐色に白濁したお湯は塩分を含み、肌によいほか、体が温まるので腰痛、関節痛にもよいとされている。山の温泉ではめずらしいという「含ヨウ素泉」。殺菌効果も期待できそうだ。休憩所には地域の農家さんの野菜や加工品も。

♨小林さん「ここの湯気抜き※最高。湯につかって見上げるとグッときます。鉄分と塩の混ざり合ったサビのような匂いもいいんですよね～。」

※湯気抜き：お風呂の天井にある蒸気を逃がす窓のこと









3代目経営者の山口さん（左）と、運営を手伝う同級生の黒岩さん。山口さん「温泉好きの方にほめられるのが何よりうれしいです。休憩所増設中です！」黒岩さん「湯上りにはコーヒーやお茶を無料サービスしてますよ」

㊟長野県上高井郡高山村牧783
✆026-242-2219
㊡10:00～20:00
㊍火曜（祝日の場合は営業）
¥大人500円、小学生以下150円

【七味温泉 恵の湯】

旅館 渓山亭が運営する加水、加温いっさいなしの源泉かけ流しの野天風呂。渓谷の大自然に囲まれ、せせらぎの音や鳥の声を聞いて浸かる白濁した湯は秘湯感たっぷり。男女別でそれぞれにゆったりした露天風呂と内湯がある。

♨小林さん「硫黄の匂いがいいですよね～。そしてこの景色。四季折々の味わいがあるんですよ。硫化鉄の成分で足裏やお尻が黒くなるのも、この湯ならでは（笑）」







㊟長野県上高井郡高山村七味
✆026-242-2921
㊡10:30～17:30
㊍なし
¥大人600円（4歳以上）
子ども400円（3歳以下）



【山田温泉 大湯】

開湯210年の古湯である温泉街の中心に建つ。桃山風建築のどっしりとしたたたずまいが目を引く。

温度が高く、湯舟は「あつ湯」と「ぬる湯」があり、すぐ向かいにお土産店があり買い物や休憩にちょうどいい。

♨小林さん「ここの湯気抜きもいいんですよ。木のカランもめずらしいでしょ。雰囲気最高。お湯はここもしょっぱくて、硫黄泉でここまで塩を感じるのはめずらしい。メタケイ酸も充分だからお肌すべすべの美人の湯と言えますね」





外には無料の足湯も。この湯も熱い。旅館にお泊りのカップルさんもアツアツ❤

㊟長野県上高井郡高山村大字奥山田3580
✆026-242-2314
㊡6:00～21:00
㊍第3水曜
¥大人300円、小・中学生150円

【雷滝 かみなりだき】

七味温泉と山田温泉の中間に位置する。豊富な水量と落差30メートルの滝が立てる水音が雷のようだから、あるいは風を受けた水が稲妻状に落ちるから、と名前の由来は諸説あり。滝つぼの裏側に通路がつくられ、落ちる滝を裏側からも、そして正面からも至近距離で見ることができる。夏は涼をとるのに最適だが、しぶきがかかるので注意。駐車場が狭いので紅葉の時期は平日がおすすめ。



web 迫力満点の滝を動画で見よう!

㊟長野県高山村奥山田3681-302
冬期閉鎖 11月下旬～5月上旬
Ⓟ普通車5台+
数台のスペース有り
（紅葉時はバス臨時駐車場あり）
トイレ 仮設1

立ち寄りスポット

【珈琲&ギャラリー サンタ牧場】

渓谷沿いからさらに山を登り、標高1,500mくらいに位置する山田牧場に2011年にオープンしたギャラリー・カフェ。ネーミングは「サンタ」と「山田」をかけている。ご主人が集めたサンタさんがところ狭しと飾られ1年中クリスマス気分を味わえる。ランチは日替りで1種類のみ（800円）。名物タコ・ライスは高山村産のヘルシー雑穀ソルガム入り。地元高山ワイナリーのワインもそろう。





㊟長野県上高井郡高山村大字奥山田3681-525
✆026-242-2932
㊍不定休
㊡10:00～18:00 ランチタイム 11:45～13:30

近場にもありますよ! 穴場な温泉

【栃窪温泉 あばれ井戸の湯】







米山に続く山中に湧く、ガスを含んだ鉱泉。施設脇にある源泉がたまにガスを噴出するのでこの名が付いた。オーナー夫妻は妙高市在住。別荘のつもりで増改築したので湯舟は小さいが木製で、ぬるっとしょっぱいお湯は米山登山の疲労回復にも最適。湯上りは漬物などをサービスしてくれる。ラーメンやビールもあり。

㊟上越市柿崎区栃窪819
✆025-536-3339
㊡GW明け～10月いっぱい
土曜11:30～15:00
（日曜～17:00）
¥大人500円
子ども300円

【仏ヶ峰温泉 深山の里】







宿。道中は険しい山道ながら、棚田や山並みの美しい風景が楽しめる。お風呂はかすかに硫黄臭のある冷鉱泉でお肌ツルツル系。もう一つの名物は寸分道で栽培されるそば。管理人ご一家阿部さんの手作りお惣菜と季節の天ぷらがついてお腹も心も満たされる。利用はすべて要予約。

文字通り山深い里の一軒

㊟妙高市下平丸5613（寸分道）
✆0255-75-2028
㊡10:00～17:00
㊍不定休（冬期休業）
¥大人300円
小学生150円

日本損害保険代理業協会



アーティスト、俳優、相撲界など人脈づくりの達人。定員400名、申込みはお早めに

10/21（土）「入江流コミュニケーション術」講演会

芸能界にとどまらず交友関係の広さで知られるお笑いコンビ「カラテカ」の入江慎也氏。その社交性を活かし、コミュニケーション能力などの講演などで幅広く活躍中! 人間関係とビジネスのちょっとしたコツを軽快なトークで語る講演は大好評!



㊟025-288-6663
㊐ユートピアくびき希望館 多目的ホール
上越市頸城区百間町716
✆14:00～15:30（開場13:30）
¥入場無料
㊥ORコードからお申込みください





年を重ねれば重ねるほど おトクにキレイになれちゃうサロン

by 美容室さくら

ここらにはたくさんの美容院がありますが、上越広しといえども、年齢が高くなればなるほどトクをする！なんてあんまり聞いたことがないですよね？今回は美容室「さくら」のおトクなシステムを徹底分析！髪にもフトコロにもやさしいプランをご紹介します。

おトク その1

40代までは30%、50代は40%、60代以上はなんと50%も割引に！

美容室さくらでは年齢に応じて割引率がアップ。特に60歳以上の方はすべての施術がなんと50%オフになるので、いつものカットにパーマやカラーをプラスしてもとってもリーズナブルなお値段に！ いずれのサロンでも年齢割引カードがもらえるので、お近くのサロンにぜひ行ってみましょう。ちなみに年齢を証明するものは必要ないそうで、あくまでも自己申告！ 思わず年上にサバ読んじゃうかも?!



※当日よりご利用できます。
※さくら各店で配布しています。

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!!



おトク その2

「酵素ケア」メンバーになると半額＆1年間で3回無料に！

ヘアスタイルを美しく保つためには欠かせない頭皮と髪のお手入れとして大人気の酵素ケア。「さくら」と言えば酵素ケアを思い出す方も多いと思いますが、実は酵素ケアは継続してこそ効果があるとか。そこでおすすめなのが「酵素ケアメンバー」！ 1回600円のところ、メンバーになれば半額の300円に、さらに1年間で3回無料というれしい特典つきです。もちろんメンバーになるのは無料。こんなおいしいサービスは試してみなきゃソンですね～♪

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。

この機会にぜひご登録を！※登録料はありません。
※来店時のメニューに併用してご利用ください。
（酵素ケア単独でのご利用はできません）

の部分が無料になります♪

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

年齢とともに減少していく酵素の力で頭皮と毛母細胞を活性化し、健康な髪を育てる環境にしてくれます。汗を多くかく脂ギッシュな若者世代から加齢臭が気になるシニア世代にも幅広く対応。冬場なら1日おき、夏場なら毎日の利用でさっぱり頭皮に。

家族みんなで使えます！
ホームケアもOK♪
9種のハーブエキスを配合



「酵素ケア」
ENZ-SQ(エンザエスキュー)
300ml　3,800円(税別)

年齢によるおトクな割引サービス

※年齢は自己申告です ※すべて税別

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

どのメニューでも半額なのがうれしい！

カットやパーマはもちろん、白髪染めはしょっちゅう(笑)。気軽に利用させてもらっています。

60代Aさん

まずは気軽に相談してみよう！

美容室さくら

営 8:30～16:30 休 日曜、祝日 web

美容室さくらではヘアスタイルのアレンジでおしゃれを楽しみたい人はもちろん、分け目の白髪やボリューム不足、つむじまわりの薄さなど…大人女子ならではのお悩みもキレイに解消してくれます。ウィッグやトップピースも全店舗で扱っています。

※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。



cocolaスタッフレポート

「酵素ケア」を体験してみて…

髪にシュッシュッと6～7回スプレーし、揉みこむように頭皮をマッサージしてもらうと、バラのような良い香りがして頭がスーッとしてきました。2～3分後に水で流してドライヤーで乾かしているうちに、明らかな変化を感じました！ 髪はサラサラなのにふんわりボリュームアップしてる!! しかも頭が軽くなったような気がする！ 最近、分け目がペッタリしているのが悩みのタネでしたが、分け目が気にならなくなりました!!



本町6丁目店
☎ 0120-69-1343
住 上越市本町6-4-16



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



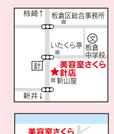
南川店
☎ 0120-30-4725
住 上越市頸城区
下三分一102-1



鴨島店
☎ 0120-69-3042
住 上越市鴨島2-1-4



直江津店
☎ 0120-97-0352
住 上越市五智2-2-2



針店
☎ 0120-91-5847
住 上越市板倉区針885



柿崎店
☎ 0120-69-6070
住 上越市柿崎区
柿崎6421-1



平成町店
☎ 0120-91-3496
住 上越市平成町436



春日新田店
☎ 0120-97-3747
住 上越市春日新田5-3-11



大潟店
☎ 0120-91-3674
住 上越市大潟区
渋柿浜213-11



糸魚川店
☎ 0120-30-8977
住 糸魚川市大町2-4-43

美と健康を追求する地元サロンやグルメが集結!

バラエティ豊かな21店が出店!

長岡から人気店が参戦!

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

cocola で **美活サミット**

お楽しみ抽選会も!

お子さま連れで楽しんで!

SPECIAL EVENT 01

あの「タニタカフェ」の秘密を伝授!

タニタの健康セミナー ～アンチエイジングの食事学～



年齢を重ねながら、よりいきいきと美しく過ごすための食事学(サビないからだづくり、あぶらの摂り方、糖化を防ぐ食べ方など)を、ぜひこの機会に学びにきてみませんか?
※タニタのお弁当を食べながらの受講も可能です。お弁当の事前予約も承ります。お支払いは当日タニタカフェでお願いします。

場所:エルマール2F　セミナールーム
時間:12:00～13:00(60分)
定員:30名(要事前申込・先着順)
参加費無料

タニタカフェも出店!



お弁当 700円(税込)　※内容は変更になる場合があります

【申込方法】
メールでcococla編集部までお申込みください。定員に達ししだい締切らせていただきます。
mail:cocola@joetsu.ne.jp(メールタイトルに「タニタの健康セミナー参加希望」とお書きください)

美活は1日にしてならず!
しかし、この1日を逃しては永遠にならず!
最新の機器を体験したり
未知の化粧品を試したり
あるいは自分の潜在意識に目覚めたり!?
いろんな角度から美のサミットに
アプローチできるチャンスです。
自分らしい美活のきっかけ
見つけに来てください。

お待ちしています!



後援:NST UX新潟テレビ21　株式会社上越タイムス社



SPECIAL EVENT 02

試してみたいあれこれがもらえる！

無料サンプルバー


※イメージです

簡単なアンケートに答えていただくだけで美容や健康にいい商品のサンプルセットを差し上げます！(数に限りがあります)

SPECIAL EVENT 03

次回以降もおトク！

割引チケット＆クーポン券



※イメージです

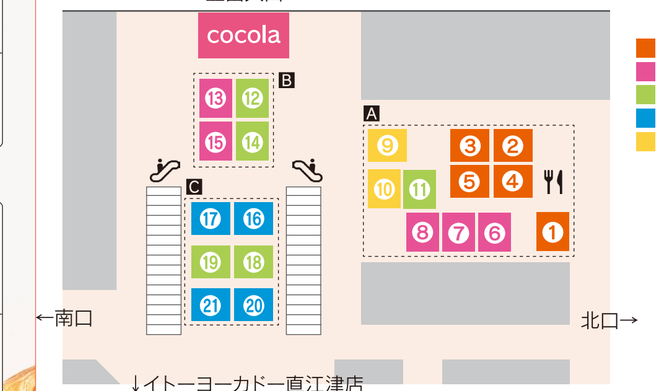
出店している各店で施術を受けたり買い物をすると、後日それぞれのお店で使える割引チケットやクーポンがもらえます。

cocola で 美活サミット

会場案内図[エルマール1F イベント広場]

10/29(日)

※配置は変更になる場合があります。詳しくは当日会場で配布する案内図をご覧ください。



FOOD CORNER

おいしさはもちろん、あなたの健康やキレイをサポートしてくれる
ステキなフード＆ドリンクがそろいました！

珈琲工房かさはら　A-2



地元で愛されて10年。地域のイベントで、笑顔になる1杯を提供し続けるコーヒー専門店。美活サミット限定で、女子に人気の豆乳ラテを販売!!

土の香工房cotocoto　A-3



上越産・県内産・国内産など、安心・安全な商品を扱うお店。美活サミットでは、素材にこだわる甘酒＆しそジュースで女子力アップ!

きっちんくらぶ　A-4



インナービューティプランナー、管理栄養士など多彩な資格を持つ三姉妹の子育てママがつくるグルテンフリーのアイシングクッキーなどを販売します。

タニタカフェ　上越初出店！　A-1

健康づくりの拠点タニタカフェが上越に初登場!
長岡産のナスをメインに使用したランチを提供。タニタ食堂のノウハウを詰め込んだ一品になっておりますので体にも良く、おいしいこと間違いなし！　この機会にぜひお召し上がりくださいませ!

やさいのひべーカリー　A-5



国産小麦や無添加の食材にこだわった手作りパンを販売。1,000円以上お買上げでオリジナルラスクをプレゼント！

SPECIAL EVENT 04

はずれなし！

ガラポン抽選会


※イメージです

出店ブースを利用してはずれなしのガラポン抽選会に参加しよう！豪華景品が当たるかも!?

SPECIAL EVENT 05

A-9 A-10

キッズスペースも充実！

バルーンアート＆キラキラデコアート


※イメージです

動物・お花・人気キャラクターなどのバルーンアートをプレゼント！ またキッズ対象の小物にキラキラデコレーションができるワークショップも！

※イベントの内容は変更になる場合があります。

ここち・すたいる　C-18



オリジナルアクセサリー＆北欧雑貨

繊細さと優雅さが魅力の「タティングレース」のアクセサリーをはじめ、ドイリー（卓上用の敷物）やフレームなどの雑貨と、毎日を幸せにするこだわりの北欧雑貨いろいろ。愛おしいモノを見つけに来ませんか？

☎025-522-5669(11:00～18:00)
㊎上越市土橋1943-51　㊡ 不定休

当日お買い上げ2,000円以上の方、先着30名様にドイツ製洗濯色移り防止シート・お試し用2枚入りサンプルをプレゼント!

ボディメイクサロン ロハス　C-17



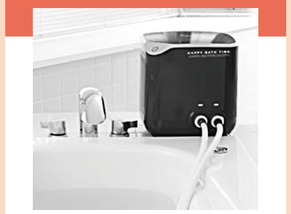
パワープレートで体幹トレーニング

世界のトップモデルや有名俳優が使用しているダイエットマシン。たったの15分で手に入る美と健康。あなただけのパーソナルパワープレートジムです。他とはひと味違うボディメイクを体感できます！

☎025-530-9485(9:00～21:00)
㊎上越市大貫1-8-10　㊡ 日曜、祝日

体験トレーニングコース（ストレッチ、体幹トレーニング、マッサージ）特別お試し価格　10分 500円

アプローズ ～足湯ブース～　C-16



話題沸騰の水素バスを足湯で!!

大人気の水素温浴美容『HAPPY BATH TIME』は、水素＋マイクロバブル＋重炭酸のトリプル効果が!! イベントでは水素バスを足湯で体験できます。15分浸かるだけで驚きの違いをぜひ実感してみて!!

☎025-523-9743(10:00～21:00)
㊎上越市滝寺2417-8　㊡ 不定休

水素バス「HAPPY BATH TIME」足湯体験　30分 500円!

POLA Esthe-Inn Fine　B-15



至福のハンドトリートメント無料

エステの技術を生かした手技で丁寧にハンドケアを行います。リラックスいただきながら、くつろぎの時間をお過ごしください。ご希望の方にはその場で見られる「肌バイタルチェック」サービスも。

☎025-522-8233(9:00～18:00)
㊎上越市藤巻8-59 ドコモショップ2F　㊡ 日曜、祝日

ブースにいらした方に「日本初、しわを改善する薬用化粧品」“リンクルショット”サンプル プレゼント

美とカラダのお店 Cure-ra（キュアラ）　A-8



『美顔』に『美脚』短時間で体験できます!

ほかにはない美容骨格調整コース。リフトアップ、ほうれい線の改善にもGood! そして美脚づくりには、むくみの原因となる骨格の歪みを整え、トリートメント体験ができるコースもご用意。ぜひ体感してみてください!

☎025-546-7212(10:00～15:00 完全予約制)
㊎上越市春日野2-9-24　㊡ 不定休

・骨盤調整＋美顔調整　20分 2,000円
・骨盤調整+むくみとり　30分 3,000円
両方受けると、40分 4,000円

アプローズ ～マッサージブース～　A-7



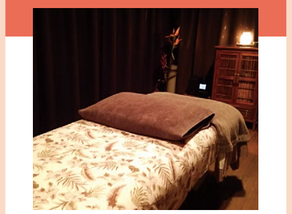
“脂肪が消える消しゴム”でデトックス!

モデル・芸能人が多数愛用しており、“脂肪が消える消しゴム”と評判の「チタニウムエッジ」を使って、特別リンパマッサージを行います。全身のリンパを流してデトックスしませんか？

☎025-523-9743(10:00～21:00)
㊎上越市滝寺2417-8　㊡ 不定休

特別リンパマッサージ
30分 3,000円⇒2,000円

リラクゼーションルーム aina（アイナ）　A-6



癒しのオイルトリートメント

知る人ぞ知る隠れ家サロン aina。オールハンドトリートメントで心身のストレスや疲れを取り除き、自分のためだけの時間を心ゆくまで楽しめる特別な空間をご提供します。

☎0255-72-7813(9:00～19:00 完全予約制)
㊎妙高市学校町6-13　㊡ 日曜

・当日：オイルトリートメント
30分3,000円を10%OFF!!
・次回以降は1,000円OFF!!

出店ブースのご案内

美活サミットのために
各店舗特別サービスを
ご用意いたしました。
この機会にぜひ
“きれいで元気”を
楽しんでください！

イベントに関するお問合せは
cocola編集部まで

TEL.025-527-3330
cocola@joetsu.ne.jp



カイロプラクティックしみず　C-21



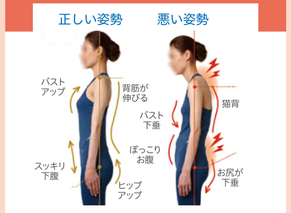
骨盤＋ワンポイント調整＆全身施術

肩こり・腰痛だけでなく、やせにくい・肌あれ・むくみなどのからだの不調は、「骨格の歪み」が原因かもしれません。当日は、姿勢チェックのほかに【①骨盤＋ワンポイント調整】【②全身施術】が体験できます。

☎025-544-8566(9:00～21:00)
㊎上越市春日新田2-2-1　㊡ 不定休

もっとしっかりカラダをケアしたい方のために初回施術半額チケット（6,480円→3,240円）進呈

カイロプラクティック リバース北城店・はびもあ　C-20



骨盤＋ワンポイント調整＆全身施術

肩こり・腰痛だけでなく、やせにくい・肌あれ・むくみなどの身体の不調は、「骨格の歪み」が原因かも! ぜひ一度ご体験ください。当日は無料姿勢チェックのほか、①骨盤＋ワンポイント調整　②全身施術が体験できます。

☎025-525-0182(9:00～20:00)
㊎上越市北城町3-15-13　㊡ 無休(日曜も予約可)

・初回施術半額チケット
・2回目以降の割引チケットをプレゼント!

ネイル＆エステ La chou chou（ラ・シュシュ）　C-19



爪もお肌もキレイにしましょ♪

“美”をワンストップでアシストするトータルビューティーサロン La chou chou。美活サミットではジェルネイルと、リフトアップフェイシャルを体験いただけます。この機会に一度お試しあれ♪

☎025-520-8657(月～土 9:00～19:00/日祝9:00～18:00)
㊎上越市下門前2291 ピアッツア・ヌォーヴァ下門前　㊡ 不定休

・ジェルネイル（1カラー）3,800円
・ミラクルフェイスアップ（小顔矯正）1,000円

Megumi ～☆女神のメッセージ 幸せのオイルにのせて☆☆～　B-14



願いを叶えるWish Oil❤

ウィッシュオイルは、ハーブ・精油・パワーストーンをブレンドして作ったオイル。無作為に3つ選んだオイルは、今、潜在意識で必要としているものを表します。さらに幸せをつかむためのメッセージも添えてお届けします。

☎090-2479-5128

ご自分で選んだ3種類のブレンドオイルに、「金運アップ」または「引き寄せ」のオイルをプラス!

ハーモニーsalon＊Aroma Heart 美たみん♡カラー　B-13



Aroma体験と色彩心理体験

高波動のエッセンシャルオイルでなりたい自分に! 好きな香りでリップクリーム作り&香水作りと、カラーセラピー30分体験で内なる強さを発見! ＋ 美の味方! プロテインを特別価格でご提供。

ハーモニーsalon＊Aroma Heart
☎080-1264-4221(9:00～21:00 ご予約優先)
㊎妙高市中町4-16 いきいきプラザ1F　㊡ 不定休

美たみん♡カラー
☎090-2255-7187(10:00～17:00 予約制)
㊎上越市東城町（詳細はご予約時）　㊡ 月～木曜

・なりたい自分アロマブレンド 特別価格 500円
・TCカラーセラピー　4,000円⇒3,000円

シナリー Akimo.　B-12



脱石油コスメを使ってメイクアップ!

脱石油100%でナチュラル美肌♪ いつもと違う自分を発見しませんか？ ヘッドケアと肩のケアは多様な成分が含まれた精油(バルファン)を使用。最高の香りと癒しを体感してください。一緒にキレイになりましょう。

☎090-1883-9899(10:00～17:00)
㊎妙高市柳井田町5-5-18　㊡ 不定休

カウンセリングを受けていただいた方に極上アロマ入浴剤 ＆ シャンプー・トリートメントのサンプルプレゼント

Blue Moon　A-11



オリジナル ハーバリウム体験＆物販

インスタで人気急上昇のフラワーボトル。プリザーブドフラワーやドライフラワーをガラスのボトルにつめて、その中に専用液を入れたインテリア雑貨です。あなただけのオリジナルハーバリウムを作ってみませんか？

☎090-2208-0441(予約制 応相談)
㊎上越市昭和町（詳細はご予約時）　㊡ 不定休

ハーバリウム初回体験コース
特別価格 1,500円(150㎖)

英語と音楽は、小さいうちから「習うより慣れろ」だよ！

ひと足お先！秋にこっそり始める「えいご耳」と「音楽脳」

English 英語

この秋開講！0歳児&ママ向け「えいご★デビュー」

ヤマハ英語教室バロー上越センター

体験レッスンにおじゃましました。





レッスンルームはアルファベットのマットやディスプレイで楽しい雰囲気





楽しい歌でスタート!

★ヤマハ英語教室について★

- レッスンは基本的に英語で
- 講師は日本人。日本人の苦手を理解し、保護者とのコミュニケーションもスムーズ
- 「適期教育」にもとづき、その年齢で楽しめるカリキュラムに
- グループレッスンだから友だちとの関わりのなかでお互いに成長できる!



目、鼻、口はどこかな?!





絵が描かれたカードやクラフトブックなどの教材で楽しく飽きずにレッスンが進むよ



テディが一人ひとりにTouch!

最後はBye-bye songテディにBye-bye!みんなテディが大好きになったみたい!



手遊びしながらハロウィンの歌を歌おう!



歌ったり遊んだり、あっという間に過ぎた45分。ベビーたちはみんな目がキラキラで興味津々でした。

「えいご★デビュー」は45分で月2回。10月～翌3月までに全12回のレッスンがあります。英語圏の季節のイベントをテーマに親子で楽しく英語に親しめます。

そのかちゃん（1歳3か月）とママ



お兄ちゃん、お姉ちゃんもヤマハの英語に通っている。二人とも確実に身についていて発音もいいとのこと。「これからは英語をしゃべるのがあたりまえの世の中になるだろうから、小さいときから英語に触れさせたい」とママ。

テディにTouch! したよ

ここなちゃん（1歳3か月）とママ



歌や踊り、音楽が大好きというここなちゃん。お姉ちゃんは音楽教室に通うのでここなちゃんは英語かな？とママがトライ。「大丈夫かなと思ったけど、私の心配をよそに先生のまねしたり、テディのまねしたり楽しんでました!」

Eyes,nose…上手にできたよ!

こはるちゃん（5か月）とママ



ふだんはお姉ちゃんのちなつちゃんの2歳児コースにおんぶされて通うこはるちゃん。「音楽に合わせて手足をパタパタさせて楽しんでいました。いないいないばあは最近覚えたばかりでタイムリーでした!」とママ、うれしそう。

Peek-a-boo! だいすき!

ひなちゃん（1歳2か月）とママ



親としては英語がうまくなってほしい、とママ。「友だちにハーフの子がいるんですけど5か国語くらいしゃべるんです。そんな ふうに国際人になれたらいいなーなんて。今日は眠いけどがんばってバイバイしてました」。

Bye-bye できた!

music 音楽

音楽にあわせてからだを動かしながらリズムステップ!!

ヤマハ音楽教室ユニスタイル直江津

3歳児「おんがくなかよしコース」におじゃましました。





最後は「あっちこっち号」でロボットランドへGO!わくわくする音楽であっという間にお話の世界へ



次はお席で「チリン♪」

エレクトーンをゲーで叩いてみよう



みんなで歌ったら、次は先生の伴奏に合わせて思いっきり歌ってみよう



自転車に乗っておでかけ。からだを動かしながら元気に歌おう



最後にごほうびシールを貼ってバイバイ



さあ、海に泳ぎにいこう!カニ、ワカメ、イルカになってリズムステップ

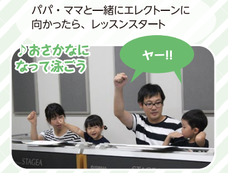
音楽に合わせて歌ったり、踊ったり、エレクトーンを叩いたり、親子で体を動かしたりと盛りだくさんな1時間。子どもたちの笑い声が絶えない、楽しいレッスンでした。



テキストをみながら、音楽にあわせて先生がおはなし。やさしい音楽にのせて、うさちゃんといぬくんとシチューをつくろう



カスタネットを叩きながら歌ってみよう



パパ・ママと一緒にエレクトーンに向かったら、レッスンスタート

ゆめちゃん（4歳4か月）とママ



歌うことと踊ることが大好きで、2歳下の弟くんと一緒に教材のCDやDVDに合わせて家でも歌ったり、踊ったりしているゆめちゃん。教室から帰ったその日に、今日習った歌や踊りを家族の前で見せてくれることも多いそう。

イルカになってジャンプ! 楽しい(*^-^*)

あおばちゃん（3歳8か月）とママ



パパが見つけたヤマハの体験教室に来て以来、すっかり教室が楽しくなったあおばちゃん。「最初は恥ずかしがっていたのに、今では大きい声でお返事したり、歌えるようになりました」とママもビックリ!

音楽にあわせたおはなし大好き!

めいちゃん（3歳10か月）とママ



「女の子が生まれたらピアノ教室に通わせたい」と思っていたら、自宅のすぐそばにヤマハの教室ができたので通い始めました、とママ。英語もいいかなと英語と音楽両方とも体験したけど、めいちゃんは音楽がお気に入りだったそうです。

「まねっこラッコ」がおきにいり おうちでも歌っちゃう

こうせいくん（3歳6か月）とパパ



ちょっと音楽が苦手だったお兄ちゃんが、楽しそうに音楽教室に通う姿を見て、「こうちゃんも行く！」と通い始めました。自宅ではお兄ちゃんと一緒にDVDを見て踊ったり、キーボードを弾いたりして音楽を楽しんでいます。

みんなの前でも歌えるよ♪



まずは聴く力。それは0歳から始まっています。

ヤマハ英語教室講師　森田 志保 先生

ゼロ歳児から英語を始める意味は？

この時期からママやパパと遊びを通して英語に触れることができれば、お子さんにとって自然と英語が楽しいものになり、抵抗なく入っていくことができます。日本語同様、英語の音をどんどん吸収し、しゃべり出す頃には英語の単語や歌もちらほら出てくるようになります。

聞き取る力もつくということ？

そうです。英語の単語や歌が出てくるようになるということは、ちゃんと英語を聞き取っているということです。1歳のコースからは徐々に英語のリズムを意識しながら歌を聴くように促します。英語のリズムが身についてくると英語がクリアに聞こえてきますし、英語を話したり読んだりするときにも上手に言うことができます。この英語のリズムを身に着けるためにもたくさん英語の音に触れる必要があります。ですから、吸収の良い低年齢から英語に触れるほうが有利なのです。

今なら！ヤマハ英語教室 入会された方に「Hoppy&BonnyのABCコップ」



もれなくプレゼント!

まずは無料体験へ!



「聴く」「感じる」「表現する」をみんなで楽しく

ヤマハ音楽教室講師　竹田由美先生

音楽教育のうえで、3歳というのはどういう年ごろですか？

自分から音に気持ちを向け「聴く」ことができるようになり、音楽から様々な気持ちを感じたり、想像して、歌ったり、身体を使ってリズムを表現するというのがこの時期のレッスンです。

楽器はまだ弾けない？

レッスンの中では、毎回音楽にあわせて様々なものを想像しながら鍵盤を使って音を出します。いろいろな音が出る打楽器という形で1年間使用し、リズムの育成や自分の気持ちを音で表現していくことを学びます。

楽しむということが大事なんですね。

そうです。テキストの絵を見ながら「こんな風に聞くとこんな風に聞こえるよ」と想像をふくらませたり、自然と音の世界に入り込める工夫をしています。お友だちやママがいることでさらに楽しくなるんです。

今なら！ヤマハ音楽教室 入会された方に「ぷっぷるのトートバッグ」



もれなくプレゼント!

まずは無料体験へ!

0歳児

はじめての親子の思い出！えいごで更にスキンシップ

●お子さまの対象年月日▶H28.4.2～H29.4.1生まれ

えいご★デビュー **えいご☆デビュー**



バロー上越センター	ユニスタイル直江津
体験 10月 5日(木) 10:10～	体験 10月11日(水) 11:00～

1歳児

親子一緒の時間を大切に！ママの声や英語の音に楽しもう

●お子さまの対象年月日▶H27.4.2～H28.4.1生まれ

みんでいっしょ **えいごでいっしょ**



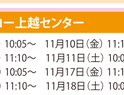
バロー上越センター	ユニスタイル直江津	糸魚川センター
見学 10月 3日(火) 10:10～ 10月17日(火) 10:10～ 10月24日(火) 10:10～ 11月 7日(火) 10:10～ 11月14日(火) 10:10～ 11月21日(火) 10:10～	見学 10月 5日(木) 10:00～ 10月19日(木) 10:00～ 10月26日(木) 10:00～ 11月 2日(木) 10:00～ 11月16日(木) 10:00～ 11月30日(木) 10:00～	体験・レッスン見学随時実施中!お問い合わせください。

2歳児

英語の音とリズムを体験！聞いた英語をまねして言ってみよう

●お子さまの対象年月日▶H26.4.2～H27.4.1生まれ

リズムポケット **リズムポケット**



バロー上越センター	ユニスタイル直江津	糸魚川センター
見学 9月30日(土) 10:05～ 11月10日(金) 11:10～ 10月 6日(金) 11:10～ 11月11日(土) 10:05～ 10月14日(土) 10:05～ 11月17日(金) 11:10～ 10月20日(金) 11:10～ 11月18日(土) 10:05～ 10月21日(土) 10:05～ 11月24日(金) 11:10～ 10月27日(金) 11:10～ 11月25日(土) 10:05～ 10月28日(土) 10:05～	見学 9月30日(土) 15:30～ 11月11日(土) 15:30～ 10月14日(土) 15:30～ 11月16日(木) 11:00～ 10月21日(土) 15:30～ 11月16日(木) 15:30～ 10月28日(土) 15:30～ 11月18日(土) 15:30～ 11月 2日(木) 11:00～ 11月25日(土) 15:30～ 11月 2日(木) 15:30～ 11月30日(木) 11:00～ 11月30日(木) 15:30～	体験・レッスン見学随時実施中!お問い合わせください。

3歳児 年少

大事なのは英語の音とリズム！身近な言葉を気持ちを込めて言ってみよう

●お子さまの対象年月日▶H25.4.2～H26.4.1生まれ

ポップコーントーク **ポップコーントーク**



バロー上越センター	ユニスタイル直江津	糸魚川センター
体験 10月 4日(水) 16:00～	見学 10月 6日(金) 16:00～ 10月 7日(土) 14:30～ 10月20日(金) 16:00～ 10月21日(土) 14:30～ 10月27日(金) 16:00～ 10月28日(土) 14:30～	体験・レッスン見学随時実施中!お問い合わせください。

4・5歳児 年中・年長

おしゃべり大好き！自分の気持を英語でたくさん話そう

●お子さまの対象年月日▶H23.4.2～H25.4.1生まれ

TALKids(トーキッズ) **TALKids(トーキッズ)**



ユニスタイル直江津	糸魚川センター
見学 10月 4日(水) 15:30～ 10月 7日(土) 13:30～ 10月11日(水) 15:30～ 10月14日(土) 13:30～ 10月18日(水) 15:30～ 10月21日(土) 13:30～ 10月25日(水) 15:30～ 10月28日(土) 13:30～	体験・レッスン見学随時実施中!お問い合わせください。













お申込み・お問合せ・資料請求先は…













ヤマハ特約店 上越市本町5丁目3-27

1歳児

楽しい音楽と親子の笑顔がいっぱいの40分

●お子さまの対象年月日▶H27.4.2～H28.4.1生まれ

ドレミらんど **ドレミらんど おっきー♪クラス**



バロー上越センター	ユニスタイル直江津
見学 10月 4日(水) 11:00～ 10月18日(火) 11:00～ 10月25日(火) 11:00～ 11月 8日(火) 11:00～ 11月15日(水) 11:00～ 11月29日(水) 11:00～	見学 10月 5日(木) 10:00～ 11月 2日(木) 10:00～ 10月 5日(木) 11:00～ 11月 2日(木) 11:00～ 10月12日(木) 10:00～ 11月 9日(木) 10:00～ 10月12日(木) 11:00～ 11月 9日(木) 11:00～ 10月19日(木) 10:00～ 11月16日(木) 10:00～ 10月19日(木) 11:00～ 11月16日(木) 11:00～

2歳児

そこえるよ！ココロとカラダがうごきだす

●お子さまの対象年月日▶H26.4.2～H27.4.1生まれ

ドレミらんど **ドレミらんど ぷっぷるクラス**



バロー上越センター	ユニスタイル直江津	新井センター
見学 10月 4日(水) 10:10～ 10月18日(火) 10:10～ 10月25日(火) 10:10～ 11月 8日(火) 10:10～ 11月15日(水) 10:10～ 11月29日(水) 10:10～	見学 10月 4日(水) 10:00～ 10月11日(水) 10:00～ 10月18日(火) 10:00～ 11月 1日(火) 10:00～ 11月15日(水) 10:00～ 11月22日(水) 10:00～	見学 10月 7日(土) 9:00～ 10月14日(土) 9:00～ 10月21日(土) 9:00～ 11月 4日(土) 9:00～ 11月11日(土) 9:00～ 11月18日(土) 9:00～

3歳児 年少

もっともっと、おんがくとなかよしになろうね！

●お子さまの対象年月日▶H25.4.2～H26.4.1生まれ

おんがくなかよしコース

音楽センター	ユニスタイル直江津	南センター
見学 9月30日(土) 9:10～ 10月 7日(土) 9:10～ 10月14日(土) 9:10～ 10月21日(土) 9:10～ 11月 4日(土) 9:10～ 11月11日(土) 9:10～ 11月18日(土) 9:10～	見学 10月 3日(火) 16:00～ 10月17日(火) 16:00～ 10月31日(火) 16:00～ 11月 7日(火) 16:00～ 11月14日(火) 16:00～ 11月28日(火) 16:00～	見学 9月30日(土) 9:30～ 10月 7日(土) 9:30～ 10月14日(土) 9:30～ 10月21日(土) 9:30～ 11月 4日(土) 9:30～ 11月11日(土) 9:30～ 11月18日(土) 9:30～

年中～小学生

●こどもから大人まで、どなたでも

ピアノ・エレクトーン個人

会場／曜日:全会場／月曜～土曜（一部日曜）

先生とのマンツーマンレッスンができる二葉楽器オリジナルコース。大人の方も多く通われています。



おためしレッスン随時実施中!

バロー上越センター	新井センター	糸魚川センター
見学 9月30日(土) 11:20～ 10月 7日(土) 11:20～ 10月21日(土) 11:20～ 10月28日(土) 11:20～ 11月 4日(土) 11:20～ 11月11日(土) 11:20～ 11月18日(土) 11:20～	見学 9月28日(木) 17:30～ 10月 7日(土) 15:20～ 10月12日(木) 17:30～ 10月14日(土) 15:20～ 10月19日(木) 17:30～ 10月26日(木) 17:30～ 10月28日(土) 15:20～	体験・レッスン見学随時実施中!お問い合わせください。

ヤマハ特約店 二葉楽器 0120-345-218

webからもお申込みいただけます

ヤマハ音楽教室 ヤマハ英語教室

エリアにフォーカス Focus

こころ日和



管61回 糸魚川市

糸魚川 地域編②

復興が進む糸魚川駅前で元気なお店を見つけました。のんびりめぐってみませんか。

イラスト／あっぺ☆



代表の猪又健之さん





糸魚川のソウルフード「牛乳パン」は、牛乳入りのふわふわ柔らかな生地にバタークリームを挟んだほんのり甘くやさしい味 162円



創業当初から変わらない人気のロングセラー商品。(手前から時計回りに)ドーナツ2個入り194円、イギリスパン141円、カステラデニッシュ162円、メロンパン141円、チョコデニッシュ162円

❸ イノヤ商店

駅前通りの商店街に軒を連ねるちょっとレトロな雰囲気のパン屋さん。看板商品の牛乳パンをはじめ20～30種類の菓子パンや惣菜パン、シンプルながらも味わい深いドイツ菓子が並ぶ。バターや牛乳などの素材はいいものをそのまま使うことにこだわり、どのパンもホッとするような素朴なおいしさが魅力。懐かしい味を求めて訪れる帰省客や県外からのお客さんも多い。店主のひらめきで時々新商品が登場するのも楽しみ。

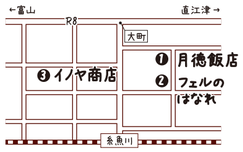




牛乳パンの柄をプリントしたTシャツ2,600円やタオル1,260円も遊び心満点







熱伝導率の高い純銅の玉子焼き器は工房アイザワ製。職人も愛用する一生物の逸品。12cm 6,480円～

❷ フェルのはなれ

約90年前に建てられた国登録有形文化財「旧高野寫眞館」。歴史あるこの建物を多くの人が集まるコミュニティの場として蘇らせたいと今年の5月にオープン。居心地の良い和室をフリースペースとして解放している。1Fではキッチン雑貨とフェルエッグのお菓子を販売。町歩きの途中や電車の待ち時間に読書をしたり、買ったお菓子を食べたり自由にくつろげる。マルシェ、ワークショップなども月1～2で開催している。

025-555-7360
㊡ 糸魚川市大町2-5-25
㊐ 11:00～17:00 ㊡ 水曜、第4木曜

プレゼントあり 詳しくは15面へ



代表の渡辺洋子さん

イベント・ピックアップ

「昭和の時代、懐かしの糸魚川」写真展

激動の昭和、懐かしの糸魚川の姿を後世に残そうと高野写真館所有の古いモノクロネガをCDに起こし一部プリントされた写真の数々の展示します。

㊐ 10月7日(土)～23日(月) 11:00～17:00
㊎ フェルのはなれ 2F



卵かけご飯専用に志賀の窯元に特注したお茶碗 各1,300円



当時の暗室やスタジオなど、ノスタルジックな雰囲気の建物も見る価値あり



クリシや焼き菓子は休憩スペースで食べられ、無料のお茶やフリーwi-Fiも利用できる



プレゼントあり 詳しくは15面へ

代表の月岡浩徳さん

❶ 月徳飯店

台湾の恩師から学んだ3代目店主が作る本格中華を気軽に味わえる人気店。リーズナブルでボリューム感のあるランチや、ブラック焼きそば、メギスやエビなどの地元食材を生かしたご当地メニューなどバラエティ豊かな創作料理が並ぶ。一品料理やちょい食べにうれしい小皿料理も充実し、観光客や家族連れなどで賑わう。季節のメニューもあるので何度も足を運びたくなる。予算に応じたコース料理や、宴会も受付ける。

025-552-0496
㊟ 糸魚川市大町2-5-18
㊐ 11:00～LO14:30
16:30～LO21:00(日祝は20:30)
㊡ 月曜(祝日の場合は翌火曜)



テーブル席と小上がりのほか落ち着く個室もあり



8月末に新登場したはかりのメギスラーメンは、メギスの旨味と豚骨の白湯を合わせたスープがあっさりなかにもコク深い味わい 700円





糸魚川ジオパークの雨飾山(あまかざりやま)に見立てたチャーハンに、青椒肉絲と海老チリのおいしいコンビ。雨飾プレート 1,050円

10月27日(金)
独身者限定 少人数パーティ



※この画像はイメージです

男女合わせて10人前後の気軽な雰囲気の中、食事と会話を楽しみながら異性、同性の友達を作りましょう(このパーティでは、マッチングは行いません)。

㊟ 黒右衛門 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) ㊡ 10月20日(金)〆切
㊎ みょうこう出会いサポートセンター(妙高市上町9-3) ☎ 0255-73-7811

11月4日(土)
酒GOコン



※この画像はイメージです

妙高市の蔵元で日本酒の製造工程の見学&オススメの日本酒の飲み比べ。蔵元見学のあとは、老舗割烹でおいしい料理と妙高市のお酒とすてきな出会いが楽しめます。アルコールが苦手な方もぜひどうぞ。

㊟ 参加者決定後に案内いたします ㊐ 15:00～19:00 ¥ 男性5,000円・女性3,500円(友だちと申込みで500円引) ㊡ 10月23日(月)17:00〆切
㊎ みょうこう出会いサポートセンター(妙高市上町9-3) ☎ 0255-73-7811

11月19日(日)
海辺の貸し切り邸宅 DE リゾートパーティー



ステキな海辺の邸宅でリゾートパーティー! Magician-Kazによるメンタリズムパフォーマンスで楽しくコミュニケーションしましょう♪(新潟県「あなたの婚活」応援プロジェクト/糸魚川市共催)

㊟ ルーシャスフィール ザ シオジオリエンタル(糸魚川市木浦669) ㊐ 15:00～17:30 ¥ 男性3,500円(25才～50才)、女性2,500円(25才～50才) ㊡ 11月5日(日)〆切
㊎ イベントクラブアクセス ☎ 0255-248-4755

10月7日(土)
Restaurant MASSA、花丸アカデミー主催 酒井 茜 ベーゼンドルファーを弾く



ヨーロッパで研鑽を積んだ気鋭のピアニストと浄興寺のベーゼンドルファーの出会いをご堪能いただくまたとない機会です。巨匠マルタ・アルゲリッチの言葉「茜とはよく2台のピアノで共演しています。彼女は類まれな繊細さで音楽を感じ取り、多彩な演奏レパートリーを完璧に理解しています」
【チケット購入特典】①MASSAのランチ割引券(年内利用)
②コンサート前日または当日のMASSA併設のPetit Hôtel des Eaux-Vivesへのご宿泊が半額

㊟ 浄興寺(上越市寺町2-6-45) ㊐ 開場14:30 開演15:00
¥ 大人3,200円 高校生以下2,000円 ㊡ パッハ「パルティータ」1番ト、ベートーヴェン「ソナタ23番 熱情」ほか、ラヴェル、ショパンなど
☎ 0255-77-4565 ✉ restaurantmassamyoko@gmail.com

10月13日(金)・14日(土)・15日(日)
第5回 生徒作品展「花展」&体験教室



生徒たちが自由に表現したアーティフィシャルフラワー作品を展示。期間中はさまざまなワークショップも開催。(フラワーアレンジ・スワロフスキーのアクセサリー・パーソナルカラー診断・デコ小物など)見て・体験して楽しもう。

㊟ イトーヨーカドー 直江津店 ㊐ 10:00～18:00 ※最終日17:00
¥ 入場無料(各種体験は有料) ㊡ 定員有・ご予約優先
㊎ フラワーサロン クルール ☎ 080-3140-3587(木嶋)

行ってみよう!

ここらの

イベント情報



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 ㊎ 演目
㊡ 休日 ㊎ 後援 ㊡ 問合せ ☎ 電話番号 ✉ メール

9月1日(金)～12月31日(日)
ハーバリウム講習会



今、SNSなどで大人気のハーバリウム。ふわふわとボトルの中で揺れるカラフルなお花は、癒しの効果も抜群。花粉や花びらが散る心配もなく、飾れるインテリアとしてちょっとしたプレゼントにもおすすめ! 個人の方はもちろん、福祉施設、町内会、婦人会、子供会、PTAの講習会や各種イベントなどであなただけのハーバリウムをつくってみませんか? 出張料、講習料込みで1本1,000円から出張レッスンいたしますのでお気軽にお問合せください。

㊟ 要(電話にて予約)
㊡ handmade N's garden(ハンドメイドエヌズガーデン)
☎ 090-1609-5039(担当大島)

㊀ 頸城自動車株式会社×cocola コラボツアー
cocolaスタッフが同行します♪

お申込み・お問合せ
エルマール店 TEL 543-4120
高田店 TEL 523-4930
石橋店 TEL 543-4280
㊀ 頸城自動車株式会社

新潟県知事登録国内旅行業第2-100号 全国旅行業協会正会員
上越市石橋2丁目3番10号 国内旅行業務取扱管理者 中澤 正裕
※ガイドは乗務いたしません。※道路状況により所要時間が変更になる場合がございます。※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。※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。

圧巻! 感動の光の彫刻! 第23回神戸ルミナリエと
神戸北野異人館とくいだおれの街道頓堀
お泊りは! 一流のホテルオークラ神戸
【出 発 日】12/15(金) ■ 最少催行人数 20名 ■ 添乗員同行 ■ 食事回数(朝1・昼0・夕0)
【旅行代金】2名～3名様1室利用 26,900円 1名様1室利用 35,900円





コース 【宿泊先】兵庫県 神戸 ホテルオークラ神戸(洋室) 078-333-0111
① 直江津石橋バスセンター(7:30)(集合出発)➡(北陸道)➡多賀SA(昼食各自負担)➡神戸(15:00)(宿泊・夕食各自負担)
・ホテル到着後は、神戸の素敵な夜をご自由にお楽しみください。
・ホテルから「波止場町メリケンパーク、神戸ポートタワー」までは徒歩約10分です。
・ホテルから神戸ルミナリエ会場スタート入口までは徒歩約20分です。
神戸ルミナリエ点灯時間は、18:00～22:00の予定です。
② ホテル(朝食バイキング)(9:00)➡北野工房の街(北野異人館めぐり自由散策 各異人館入場料各自負担:約2時間)➡くいだおれの街・道頓堀(昼食各自負担・自由散策:約1時間30分)➡(北陸道)➡直江津石橋バスセンター(20:00頃到着)

第9回 NEO浄興寺プロジェクトの 秋の市 2017
浄興寺
●アート ●クラフト ●ミュージック
秋はアートだ浄興寺!
秋の3日間、浄興寺でアートフェス。ぜひお越しください!

さて 今年の秋の市は

イベント1 お寺でアート &花ロード
平面あり、立体あり、パフォーマンスあり。さまざまなアートが浄興寺を彩ります
8点 花ロード作品 一般参加作品。(絵画・写真・能舞など)
実験空間 スタジオゼロの箱あそび展
きもの着装体験 初心者さん大歓迎、きものを着てみよう!
折形体験講座 ご祝儀袋や筆袋のアレ。自分で折ってみよう!
またまた出品・出店募集中! いずれも有料です お申込みは当日座禅会場で

イベント2 WACCAの 手づくり市
クラフト・ハンドメイド・古道具・園芸・農産物 お庫裡も開放!着物・リメイク着物と雑貨

イベント3 音寺sound wave
8日・9日、本堂で開催!(無料) 詳しくはユニソンクリエイトへ
8日は主に大人たち(4グループ)
9日は高校生たちが登場!(4校)
の3本です!

お庫裡や境内でもミニライブやります! 飛び入りも大歓迎、お気軽にどうぞ!

ご注意
✾イベントについてのお問合せは、全て下記のどちらかへ。浄興寺様には別の窓口です!
✾本堂内は飲食禁止&火気厳禁。ご飲食は境内で。本堂は 国の重要文化財 なのです。
✾駐車場は寺町駐車場(市営・無料・徒歩3分)をご利用ください。広いです!
境内の駐車場は、必要とされている方優先です。譲り合いをお願いします。

とき 10月・8日(日)・9日(月祝) 10:00▶16:00
ところ 浄興寺本堂・境内 新潟県上越市寺町2-6-45
小雨決行 荒天時ハ回廊テ縮小開催

主催 総合プロデュース NEO浄興寺プロジェクト
共催 WACCA(クラフト&ハンドメイド作家ネットワーク) ×UNISONクリエイト

たまに更新
Webサイト Facebook

お問合せ
〈お寺でアート〉〈手づくり市〉
TEL.080-5465-2666 (WACCA 小林)
〈音寺sound wave〉
unisoncreate@gmail.com
TEL.025-530-8013 (UNISONクリエイト 綿貫)

となりのカレー屋さん



焼きカレー(ミニサラダ付)750円

女子をとろかす、アツアツ&トロトロ焼きカレー♪

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

web



025-530-7304
㊟ 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 (国道292号線美守交差点北)
土日祝 11:00～15:00 ㊡ 元旦
だいにちスローライフビレッジ

社)日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医
母体保護法指定医
産科婦人科 愛クリニック
院長(女医・医学博士) 長房 麻美
女性のがん検診
予防接種・妊婦検診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	×
予約 13:30～14:45	予約	予約	×	予約	予約	△	×
午後 15:00～18:30	○	○	×	○	○	×	×

△:土曜【午後】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

忍者の里 信州戸隠
チビッ子忍者村
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

10/15(日) 秋のかげろう祭り★
開村35周年!わくわく秋まつり!チャンバラ体操、にんにん体操、吹き矢など!忍者ショーもあるよ。①9時～②13時～の2回開催

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
チビッ子忍者村 検索
★開村時間 9:00～17:00
★定休日 木曜日

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

耳つぼダイエット 健康館

Information



お客さまもびっくり!!
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10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願いします」とお電話ください。

健康館 上越

上越パーソナルトレーニングジムYG

Information



9月お申込みの方限定
入会金 30,000円
⇒ 20,000円
【人気の理由】
・完全個室プライベート
・マンツーマン指導
・女性専用メニューで安心
・大手ジムの3分の1の値段
・ダイエット成功者大多数

10/1リニューアルオープン! 某有名ジムより新トレーナー加入!

2か月で最大-14kgの実績! ダイエット成功者続出中! 完全個室のプライベートジムでのトレーニング指導とともに、健康的に痩せる食事指導を行います。3食食べて間食もOK! トレーニングは1回50分週2回で、自宅でのトレーニングはなし! CMで有名なジムトレーナーが新加入し徹底サポート。詳しくは新HPをチェック!

エステ・美容

☎090-8025-8729 ⓖ上越市五智1-9-6
㊡12:00～22:00（完全予約制）
㊍不定休 Ⓟ有

上越 YG

ここらで 美人計画

Bijin-Keikaku



アイコンの見方 ☎ 電話番号 ⓖ 住所 ㊡営業時間 ㊍定休日 Ⓟ 駐車場

J RICH SALON（ジェイリッチサロン）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10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・デコルテ・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とか。また背中にある褐色脂肪細胞を刺激することで、痩身効果の上昇が期待できます。

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

脱毛専門店 Dione（ディオーネ）

Information



人気の部位トップ3
1.お顔
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!
※お支払いは現金・分割のほか
各種カードがご利用いただけます

乗り換え&お子さま大歓迎! 特別割引いたします!!

ディオーネの脱毛は、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す。お顔脱毛1回お試し3,240円、子どものヒザ下 or ヒジ下2回体験5,400円※ともに税込。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
スノウッド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

Detox&Beauty フロー

Information



毒出しリンパ体験（発汗付）
Ⓐサイズダウン・たるみコース
Ⓑ むくみ・冷えコース
60分 9,720円 ⇒ 5,800円
<期間限定>毒出しリンパ
4回チャレンジコース
ⒶorⒷ 都度払いで安心
毎回5,400円でOK!
※初回1回限り・要予約。
「ココラを見た」とお伝えください。

<期間限定>ⒶorⒷアナタはどっち? 5,400円の4回コースが復活!

20～50代が通うサロンです。完全個室・シャワー室完備で、ゆっくりとリフレッシュできます。「私の体は老廃物が溜まっていそう!」そう感じるならⒶかⒷを選んで即体験。脂肪移動でみるみるスリムにメイキング! 続けてみたい方は4回チャレンジコースをぜひ。※ホームページの他クーポンもリニューアル。のぞいてみてね。

エステ・美容

☎025-545-4107 ⓖ上越市中央1-11-4 やまざきビル ㊡10:00～18:00（時間外応相談）
㊍日曜ほか Ⓟ有

上越 フロー

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この腕～ワキにかけてリンパケア④ウエスト⑤足先～足の付け根セルライトケア
⑥背中ケア⑦シャワー※初回来店者限定。来店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回痩せがお得 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 ⓖ上越市子安新田5-8
㊡10:00～21:00 ㊍不定休 Ⓟ有

ヴァン・ベール上越店

胃を絞めつけない帯の締め方で、お食事も楽しく!

海鮮和食 鱚や（きすや） × sunmall space（サンモールスペース） × cocola

8/19㊏開催 ドレスアップランチ in ゆかた イベントレポート



高田小町で撮影会







ハスが咲く高田公園でもパシャリ!



ケータイでも撮影してSNSにアップ!



完成した姿を1人ずつパシャリ!



サンモールスペース佐藤先生にヘアメイクから着付けまでご指導いただきました。

Thank you!

撮影した画像はお一人おひとりにCDにまとめて後日お送りいたしました。
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました!

オトクーポン@ここら

大人気のプランが登場!! クーポン持参で飲み放題延長!





上）プライベート感のある個室で、大人の女子会を♪
下）SNSで話題の「チーズタッカルビ」

期間限定の大人気プラン「おとの女子会」が登場! 今回のメインは、SNSで話題の「チーズタッカルビ」です。甘辛ダレに漬け込み焼いた鶏肉に、たっぷりのチーズをつけて、サンチュに包んでお召し上がりいただきます。ほかにも女子会プラン限定メニューや、ドリンクをご用意しております。

開催期間は10月16日（月）～11月16日（木）まで。日～木曜は4,000円（税込）、金・土曜・祝前日は5,000円（税込）にてご予約承り中!!

週末は混み合うことが予想されますので、ご予約はお早めに!

仲町店 ☎025-526-8760
ⓖ上越市仲町2-2-3
御幸町店 ☎025-546-7500
ⓖ上越市西本町4-8-18
㊡日～木曜18:00～22:00（LO21:30）
金・土曜、祝前日18:00～23:00（LO22:30）
㊍月曜 Ⓟ有

おと

手作り料理と地酒 おと
通常2時間飲み放題
➜2時間30分に延長
※日～木曜日限定 ※祝前日を除く
●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11月16日まで cocola

オトクーポン@ここら

秋の入会キャンペーン実施中!



少人数制でプロの外国人講師が指導いたします。初心者向けクラス、ビジネス英会話や試験対策など、さまざまな年代、学習目的に合わせたレッスンをご用意しております。秋のキャンペーン特典で【入会金無料＋授業料3か月半額】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
ⓖ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
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 ●予約時申告
有効期限／2017年10月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

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

cocola

web cocolaで店舗情報が見られます



アイコンの見方
☎ 電話番号 ⓖ 住所 ㊡営業時間 ㊍定休日 Ⓟ 駐車場

オトクーポン@ここら

30周年30%OFF企画、これが最後のチャンスです!





上）MORE本店スタッフ。笑顔でお迎えいたします!
下）全店で炭酸泉始めました!

今年で30周年を迎えたHAIR MOREグループでは、それを記念して新規のお客様に限り全店舗すべてのメニューが30%OFF! プラス炭酸泉サービス! 今回が最後のチャンスです! 全店共通でカラーは多くの色をそろえ、白髪が気になり始めた方向けのカラーも豊富にそろえています。

また、手軽に髪の毛の厚みを増したり長さを伸ばしたりとスタイルチェンジができるシールエクステもありますよ。

MORE本店はキッズルームがありママでも気軽にお越しいただけます。

EAST店とALICE店は男女別のブースに分かれておりゆったりとおくつろぎいただけます。

夏のダメージケア、季節の変わり目のスタイルチェンジをMOREでしませんか? 今回で最後のおトクなこの機会にぜひご来店ください!

HAIR MOREグループ
全メニュー30%OFF
＋ 炭酸泉サービス
メニュー例：カット＋炭酸泉 4,860円➜3,024円
●エクステは除く ●ご新規様限定
●他の割引との併用はできません ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年10月末日まで cocola

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

オトクーポン@ここら

アクアムーンは顧問医師認定サロン



〈安心〉〈安全〉で「結果」の出るエステティックサロンです。顧問医師の指導を受けたお肌の専門カウンセラーがお客様のお悩みを徹底サポート。シミ・しわ・敏感・ニキビなど、どんなお肌のお悩みにも対応し美肌へと導きます。ただいまドクターリセラ美肌再生体験コース（60分のフェイシャルエステ）を実施中です。

☎025-522-3319
ⓖ上越市子安1218
㊡13:00～19:00＜完全予約制＞
㊍不定休 Ⓟ有

メディカルエステサロン アクアムーン
ドクターリセラ体験コース 13,800円
➜3,980円
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年10月末日まで cocola

オトクーポン@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
㊡全日9:00～18:00（受付終了17:15） ㊍水曜 Ⓟ[高田店]雁木通りプラザ駐車場、[直江津店]細山眼科様右折、その先左側駐車場

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー
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
●予約時申告、来店時提出 ●価格は税別
有効期限／2017年10月末日まで cocola

生プラセンタフェイシャル



シミ改善☆かけ放題コース



脱毛コース



カウンセリング



紫外線ダメージを受けた肌に 新鮮・国産の “生プラセンタ”でしっかりケア!

★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ろ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!

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♪
★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。

1 シミ・ほうれい線・たるみ改善
「生プラセンタフェイシャル」
55分 21,600円
⇒3,980円

2 「シミ改善☆かけ放題コース」
10分1回 10,800円
⇒3,980円

3 「超音波毛穴洗浄」
60分 12,312円
⇒3,980円

4 「脱毛コース」VIO
10回 108,000円
⇒48,600円

5 「脱毛コース」両ワキorΠまわりorうなじor乳輪まわり
12回 25,920円
⇒12,960円

6 「脱毛コース」両ワキorΠまわり
1回 2,000円
⇒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



大島クリニック × ファイナンシャルプランナー 小日向由美子 × cocola

コラボ企画

赤ちゃんはまだこれからのカップルの方へ

幸せ運ぶ こうのとりセミナー

ファミリーのマネープラン＆妊活を学びませんか。



■日時 11/5(日) ■開催時間 14:30〜16:00(受付開始14:00〜)

■会場 市民交流施設高田公園オーレンプラザ 会議室

■参加費 無料 ■要事前申込(お一人様でのご参加も可)

9月末オープンの新施設！



第1部 FP小日向由美子

これからのライフプランを考える上で大切な資金計画! 妊活・住宅・教育・将来の資産形成…ファイナンシャルプランナーが伝授します。

第2部 大島クリニック

産婦人科医師(生殖医療専門医)より、子どもを授かるためのただしい知識について、わかりやすくスライドで解説。

珈琲工房かさはらのコーヒー＆スイーツ付き!!



申込方法 cocola編集部までメールかお電話にてお申込みください。【申込締切】10月25日(水)※定員になりしだい締切らせていただきます。
☎ 025-527-3330 E-mail cocola@joetsu.ne.jp (メールタイトルに「こうのとりセミナー参加希望」とご記入ください)



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
上越市鴨島1100 ☎ 025-522-2000



ファイナンシャルプランナー 小日向由美子
☎ 080-5033-5075 web

■ cocola お持ち帰りスポット

【上越市】あるるん畑・あるるんの杜／うみてらす名立／エルマール／キューピットパレイ／頭城自動車㈱(高田駅前案内所・石橋バスセンター)／佐渡汽船／高田駅前観光案内所／直江津駅前観光案内所／頸北観光バス㈱／東頸バス㈱／五智歴史の里会館／くわどり湯ったり村／上越観光物産センター／上越教育大学／上越総合体育館／上越地域医療センター病院／上越の湯／上越文化会館／セブンイレブン(大潟店・東雲町店・五智1丁目店・上越名立店)／高田世界館／高田図書館／高田文化協会／ナルス(浦川原店)／長峰温泉ゆったりの郷／新潟労災病院／㈱パティオ／パロー上越モール／門前の湯／よしかわ杜氏の郷／ワークパル上越／はーとびあ中郷／デイリーヤマザキ上越中郷店／セーブオン上越中郷店・上越板倉店 【妙高市】あらい道の駅／かわら亭／頸南バス㈱／セブンイレブン(長森店・妙高姫川原店)／妙高山麓直売センターとまと／妙高市文化ホール／矢代ふれあいの里 友楽里館 【糸魚川市】糸魚川バス㈱／糸魚川市観光協会観光案内所／親不知ピアパークふるさと体験館／ナルス(能生店)／フォッサマグナミュージアム／マリンドリーム能生 【十日町市】道の駅まつだいふるさと会館 【新潟市】新潟県立図書館 【県外】㈱小布施ハイウェイオアシス／なべくら高原・森の家／道の駅しなの／表参道・新潟館ネスパス内 東京観光センター その他広告・取材協力店

編集後記

いよいよ美活サミットまで残すところ1か月。数か月前、流行りのブルゾンちえみにあやかり「細胞レベルで"キレイ"目指してる？」というキャッチが編集部内で選ばれたところからスタートしました。これからが大詰めですが、当日は「女に生まれてよかった〜！」と思ってもらえるようにがんばります。(浅岡)

発行人 竹内 豊 編集部 栗田 浩子 / 村本 佳代 / 浅岡 朋子 / 山岸 浩二 / 渡部 智子 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 山岸 愛 / 小林 沙那恵 / 堀川 美香子 / 脇川 沙紀 / 寺田 麻美 イラスト あつべ☆(ここら日和) / みなみもこ(ここらっこ・表紙イラスト)

ここらをリアル＆ディープに楽しむweb＋ペーパー

cocola

11月号は「観劇ツアーに行こう!」「スイーツコレクション」を予定

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

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。

今月の「ここらっこオリジナル壁紙」はweb cocolaのクイズに答えるともらえるよ



9月号の答えは「ランニング」でした

ジ	ニ	ス	ト	
キ		ラ	グ	ビ
ユ	カ	タ		コ
ウ	ー	マ	ン	
ソ	ト		シ	エ
ウ	ン	ド	ウ	カ

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

読者プレゼント

C イノヤ商店さん より 3名様



牛乳パン1個引換券

60年以上も変わらない味とレトロなパッケージで愛されている牛乳パン。
※店頭でハガキとの引換になります。
㊟糸魚川市本町6-8
☎ 025-552-0260

A 月徳飯店さん より 10名様



フカヒレとズワイ蟹のスープ引換券

糸魚川で本格中華を! 日本海沿岸で横浜中華街の味をお届け。※別途お食事をご注文の際にご利用できます。
㊟糸魚川市大町2-5-18
☎ 025-552-0496

D 美しいきものくろかわさん より 3名様



レルヒさんハンドタオル

人気キャラクター「レルヒさん」のかわいい黄色のハンドタオルです。
35×35cm 綿100%
㊟上越市本町4-1-7
☎ 025-525-2115

B フェルのはなれさん より 3名様



シフォンケーキ(プレーン)引換券

「フェルエッグ」の看板商品。ふわふわ溶けそうな食感と、しっとりとした舌触り。※店頭でハガキとの引換になります。
㊟糸魚川市大町2-5-25
☎ 025-555-7360

【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A〜D ② 住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号・メールアドレス
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紙面で体験レポートをしてみたい人(Yesの方はどんな企画?)
⑥ web cocolaを利用したことはありますか? ある人は何で?
⑦ cocolaでやってほしいイベントは?

ケータイでの応募はこちら

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10月25日(水)消印有効

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

※このフリーペーパーは上越、妙高、糸魚川地域にお住まいの方に無料で配布しています。配布停止をご希望される方は、お名前とご住所をココラ編集部までご連絡ください。個人情報は配布停止のみに利用します。※本誌の記事・写真を無断転載・複写複製禁じます。

オトクーポン@ここら

実りの秋をアレーグロのスイーツで♪



上) 秋の味覚満載のスイーツ
下) 色鮮やかな秋野菜をサラダやパスタで

アレーグロでは旬のフルーツをテーマにしたスイーツフェアを企画。人気のジャースイーツも甘酒を使った秋バージョンに仕上げました。タルトやシフォンケーキをラインナップするほか、秋野菜を使ったパスタやピッツァ、サラダなどが食べ放題の「スイーツ&ランチバイキング」を毎週土日に開催。時間は11:30〜14:30(13:30最終入店)。ドリンクバー付きで大人1,980円、小学生800円、4歳から小学生未満380円、3歳以下無料(税別)。また、毎週土日の15:00〜17:00は、ランチ同様の充実スイーツで価格を抑えた「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優先、お気軽なWEB予約も受付中、15:00より団体予約で貸切になる場合がございます。ご予約または事前のお問合せをお願いします。

☎025-526-7611
㊟上越市本町5-1-11 アートホテル上越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 アレーグロ
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10月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

気になる汚れはおまかせください!



おそうじ本舗®

10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もり金額より1か所につき1,000円割引キャンペーンを開催。ほかにもトイレ・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
㊟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
クリーニング10,000円(税別)以上のご予約で1か所につき
→1,000円割引
●予約時申告
有効期限／2017年10月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

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

cocola

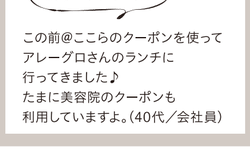
web web cocolaで店舗情報が見られます



アイコンの見方
☎電話番号 ㊟住所 ㊡営業時間 ㊡定休日 Ⓟ駐車場

オトクーポン@ここら

美しさには理由がある!!



ボディラインの崩れや身体の不調は、身体の歪みが原因かも?! 骨盤や背骨が歪むことで、脳からの神経伝達がスムーズに行われなくなり、その結果、消化と排泄のバランスが崩れて代謝が悪くなり、ボディラインの崩れや肌の老化も進行します。美しく健康な身体のためにぜひ体感してください。

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

カイロプラクティックセンター上越 ふじまき
初回施術料 6,000円(90分程度) → 3,000円(税別)
※その他ご希望の方には美容カイロメニューもあります。
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年10月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

妊婦さん＆産後のママもOK!



当院は患者様ひとり一人にあわせた、ていねいな施術をモットーとしております。妊婦さん、産後のママ、子どもの姿勢が気になる方、慢性的な腰痛・しびれ・肩こりがある方など、ぜひお気軽にお越しください♪ アメリカカイロ医師学会会員の院長の確かな知識と技術があります!!

☎025-544-8566
㊟上越市春日新田2-2-1(写道T2 1F)
㊡9:00〜20:00 ※予約制
㊡日曜 Ⓟ有

カイロプラクティック しみず
初回施術料 6,000円 → 3,000円(税別)
●予約時申告、来店時提出 ●お一人様1回まで利用可
有効期限／2017年10月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

ラクラク・カンタン・座るだけ♪ 目指せ-5kg!!





上) 11種類のハーブと水素水のミストを浴びるだけ!
下) 水素バスは15分足湯するだけで驚きの違いが…!

あなたの身体は冷えていませんか? 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「HAPPY BATH TIME」の足湯で、むくみや疲れとおさらば! 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におすすめ。あなたもこのスゴさを実感してみませんか? 話題のヨサパークは上越市に続々オープンしています!!

■アプローズ(上越市滝寺2417-8)
☎025-523-9743 LINE @qdg1588d
■アプローズ今池店(上越市桜町118-2)
☎025-525-6798 LINE @rce9327j
■アグラバー(上越市加賀町2-15)
☎070-3234-2019 LINE @zkm1765i
■アネラ(上越市土橋1913)
☎025-523-7770 LINE @anq0722k

アプローズ ☎025-523-9743
㊟上越市滝寺2417-8
㊡10:00〜21:00(最終受付19:00)
㊡不定休 Ⓟ有
LINE @qdg1588d

アプローズ・今池店・アクラバー・アネラ
プレミアムコース(95分) 13,800円
→7,000円
●初回限定(要予約) ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年10月末日まで cocola

オトクーポン@ここらに広告を掲載しませんか?

クーポン付きで料金もおトク!!
リニューアルオープンや新メニュー、キャンペーン告知にご利用ください。
おトクな年契割引もあります!



読者の方からのお声

この前@ここらのクーポンを使ってアレーグロさんのランチに行ってきました♪ たまに美容院のクーポンも利用していますよ。(40代／会社員)

オトクーポン@ここら

あと一息! 妊活さんの骨盤ケア強化中!



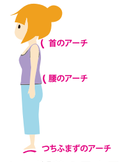
〈骨盤と背骨を整えると!〉ホルモンの分泌が促されます。骨盤内の臓器が正しい位置に戻り、代謝や血流が正常に。副交感神経が高まりリラックスでき、スッキリ笑顔に。「日常生活では何を改善したら?」にもお答えします。自宅施術院ですのでお気軽にお越しください。

☎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10月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

「美の三大アーチ」を整えましょう!



『首・腰・つちふまず「美の三大アーチ」を整えればずっとキレイでいられる!』という、最近発売された話題の本がありす。美肌も美ボディも「美の三大アーチ」を整えることで手に入る! あなたもカイロプラクティックを通じて"美体験"しませんか?

☎025-525-0182
㊟上越市北城町3-15-13
㊡9:00〜20:00
㊡無休(日曜も予約可) Ⓟ有

カイロプラクティック リバース北城店
初回施術料 6,000円 → 3,000円(税別)
2回目以降 4,500円(税別)
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2017年10月末日まで cocola

オトクーポン@ここら

産後の骨盤ケア大丈夫ですか?



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ころです。理想は産後1か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10月末日まで cocola