



無料
0円

毎月1日発行 発行部数80,000部 上越・妙高・糸魚川エリアに無料配布 ※一部地域を除く

Contents

ちょっとした工夫できれいは続く……2～3面
こころ日和～本町5丁目周辺編～……4面
阿部建設 2つのイベント開催 ……5面
オトクーポン・information・求人情報…6～7面
コラム・Debut! 合同説明会……8面



楽しいね

まずは体験から! 随時
できますのでお気軽に
ご連絡ください

西脇チーフコーチ

● 高級カーペットコート
使用で足首、膝、股関節
への負担が軽減されるの
で、長く続けられますよ

Point

「できた!」が増えるたび、自信が育つ!
プロテニスで心も体も成長しませんか?

テニスの技術だけでなく、運動能力全体の向上を目指
す独自プログラムが特長! あいさつやマナーも重視し、
礼儀や社会性も自然と身につきます。コーチが優しく、
丁寧に指導するので初めてのお子さんでも安心です。
室内コートなので天候に左右されず、運動不足が気にな
るお子さんにもおすすめです。



当たるかな
えいっ!

Point

● コーチが優しく丁寧
に指導するので初めて
でも安心
● あいさつ、マナーに
も力を入れています!



BROS TENNIS CLUB

☎ 025-520-4504
📍 上越市中田原1
🕒 9:30～22:00
🗓 BROS年間日程による

cocola特典

体験無料
初年度年会費無料

【対象年齢】年少～小6
【期間】2025年6月末まで

上越

二葉楽器

☎ 0120-345-218
📍 ※お近くのレッスン会場をご案内いたします
上越市北城町3-15-17 高田中央センター
🕒 月～土曜 9:00～18:00 日曜、祝日 9:00～13:00
🗓 不定休



小学生から大人まで
ヤマハで音楽ははじめよう!

ヤマハミュージックスクールは、
優しく丁寧なレッスンで楽しみな
がら基礎を身につけられます。ピ
アノのほか、ドラム・ボーカル・エレ
キギターなど様々。すべての人に
音楽を楽しんでもらいたいという
理念から作られた独自のカリキュ
ラムです。どんなレッスンなんだろう
う? そんな方はぜひ体験レッスン
にお越しください。



楽譜が読めなくても大丈夫。入会者
の約7割がまったく初めての方です



メッキアクセサリー 1点100円
お一人様10点まで!

こんにちは! わかば上越モール店です。月替わりのキャンペーン
企画。6月は「メッキアクセサリーのお買取り」です。1点100円お
一人様10点までお買取り致します。メッキ張りでなくても喜んで! 石
付きのアクセサリーも対象です(食玩アクセサリーは対象外です)。
思わぬところからお宝が出てくるかもしれません…!



当店では金杯・銀杯も状
態問わずお買取り可能
です!

上越

買取店わかば 上越モール店

☎ 025-520-5010
📍 上越市とよば239-1
🕒 10:00～18:00
🗓 年中無休(年末年始除く)

上越

SANO AUTO 佐野オート商会

☎ 025-520-2030
📍 上越市下吉野965
🕒 9:30～18:00
🗓 月曜、祝日、第1・3・5日曜



頭金なし! ボーナス44,000円(年2回)、ボーナス払いなしも可能!

4WDの新車が車検代金も
コミコミ月々1.1万円から!

SANO AUTOの「乗るだけパック」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
11,000円～! 中古車も組込み可能です。毎月フラットなお支払い
で、人気の車種に乗換えるチャンス! また月々3,300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!

Information

「cocolaを見た」でご成約の方
下取り価格を査定額から
軽自動車……30,000円
普通自動車…50,000円

プラスします!



おすすめの美容品と
その理由を教えてください



保湿を中心にシンプルにあれこれつけすぎないようにしています。(60代 女性)



上越在住フリーアナウンサー。
JCV上越ケーブルビジョンの番
組に出演のほか、イベントMC・
式典司会など幅広く活動中！

A close-up photograph of a woman's right eye. She is wearing a brown contact lens that matches her natural eye color. Her eyelashes are dark and well-defined, and her eyebrows are light brown and neatly groomed. The skin around the eye is fair and smooth.

cocola | 03 | 2025 June

1. ワインサロン エルミタージュ

シニアソムリエ厳選のワイン約200種が味わえる大人のお店。ワインに合うフレンチをランチはワンプレートで、ディナーではコースやアラカルトで楽しめる。何を飲んでいいかわからない方は予算や好みを伝えれば、ソムリエがオーダーに合わせたワインと料理を選んでくれるので、ワイン初心者でも利用しやすい。また、隣接する「ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン」では、洋風総菜やオードブルを販売(テイクアウトのみ)。

☎ 025-526-6005

📍 上越市本町5-1-1
ダイアパレス高田本町1F

🕒 【ランチ】11:30~14:30(LO13:30)
【ディナー】18:00~21:00(LO20:30)
【サロン】21:00~23:30(LO22:30)

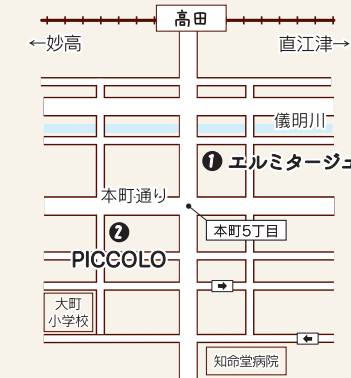
📅 月曜



壁にワインの空き瓶がぎっしりと飾られたオシャレな店内で、ワインと料理のマリアージュを楽しんで



スタッフの森田好江さん



バーガーカフェ アンド グリル ピッコロ

2. Burger Cafe & Grill PICCOLO

高田駅から徒歩3分。肉のたなべ特注ビーフ100%パティとBoulangier Mのパンズで作るこだわりのハンバーガーが味わえるお店。11時~23時の通し営業で、ランチ、カフェ、飲み会など、様々なシーンで気軽に来店できる。周辺に学校が多く高田駅を利用する学生が多いことからコスパの良い学割メニューも。店名は有名アニメのキャラクターの名前が由来で、アニメのセリフが書かれた遊び心あるオリジナルグラスも人気。女性スタッフがが多く、女性一人でも安心して楽しめるお店になっている。



車で越しの方は、本町五番街駐車場を利用するとサービスチケット1枚(30分無料)がもらえる



スタッフのゆきさん

☎ 025-530-9390

📍 上越市本町5-3-22

ニシワキビル 1F

🕒 11:00~23:00

【ランチ】11:00~17:00

【ディナー】17:00~23:00

📅 無休



ローストビーフライス1,540円
お店で仕込むローストビーフは、柔らかく肉本来の旨味を感じられる



チーズバーガーランチセット1,710円
(オレンジジュース・オニオンリング)
チーズバーガー 1,320円+ドリンクセット390円

応募締切

2025年6月17日(火)消印有効

質問内容

- ① 希望のプレゼントA~C
- ② 住所・氏名・性別・年齢・職業・電話・メール
- ③ 今月号の感想

店頭引換 上越市寺町



2名様

C. 真宗浄興寺派 本山浄興寺

浄興寺 小物入れ

店頭引換 上越市中郷区



3名様

B. 食堂ニューミサ

味噌ラーメン(箱入3人前)

店頭引換 上越市本町



3名様

A. ワインサロン エルミタージュ

ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン
キッシュ 2カット(持ち帰り)

総勢

8

名様に当たる!

読者
プレゼント

宝塚大劇場【月組】S席観劇ツアー 役替わり公演を

ブロードウェイ・ミュージカル

『GUYS AND DOLLS』

原作/デモン・ランヨン 作曲・作詞/フランク・レッサー
脚本/ジョー・スワーリング、エイブ・パロウス
脚色・演出/稲葉 太地

"GUYS AND DOLLS"
A Musical Fable of Broadway
Based on a Story and Characters of Damon Runyon
Music and Lyrics by Frank Loesser
Book by Jo Swerling and Abe Burrows

GUYS AND DOLLS is presented through special arrangement with
Music Theatre International (MTI), New York, NY, USA.
All authorized performance materials are also supplied by MTI.
www.mtishows.com

《主演》鳳月 杏、天紫 珠李

■最少催行人数:A・Bプラン 各15人、Cプラン 8人
■添乗員:cocolaスタッフ同行

宝塚大劇場までの
交通費は含まれません

※ツアー内容は変更になる
場合がございます

観劇できるツアーをご用意!



©宝塚歌劇団

A 8/29金~30土 1泊2日 (30日11:00公演S席チケット
お一人様 43,800円 1名様の場合は+6,000円
2名様 43,800円)

B 8/30土~31日 1泊2日 (31日11:00公演S席チケット
お一人様 53,800円 1名様の場合は+6,000円
2名様 53,800円)

C 8/29金~31日 2泊3日 役替わり公演を両方観劇
お一人様 88,800円 (30&31日11:00公演S席チケット、
ホテル宿泊代(2泊)、朝食代、夕食代(30日のみ)込) 8名様限定

合わせ かなえる旅行社 ☎025-512-5888 9:30~17:30(月~金)
休 土・日曜・祝日

妙高山の天然水で作るかき氷です。
ふんわりとやさしくちどけの
氷を四季をイメージした
4種類のシロップでお楽しみください。
シロップは季節ごとに新作に
入れ替えていきます。お楽しみに。



多賀 茶焙煎所
TAGA TEA ROASTERY

※価格は税込みです



かき氷
始めました

写真は南葉の四季です。
妙高の四季は南葉の四季より5cmほど高くなります。

かき氷「南葉の四季」 単品……………1,650円 お茶一杯付き…2,200円	かき氷「妙高の四季」 単品……………1,850円 お茶一杯付き…2,400円
--	--

新潟県上越市仲町3-1-9 定休日:火曜
営業時間 茶 室 11:00~16:30(LO.16:00)
ショップ 10:00~17:30
駐車場について 第一:多賀前駐車場 第二:宇喜世駐車場

完成したら見えない“安心”の秘密を大公開!

6/7 Sat.

【1部】
10:00~11:00

【2部】
13:00~14:00

見えない安心、のぞき見ツアー

家づくりで本当に大切なのは、“完成したら見えなくなる部分”。
これから家づくりを考えている方が「信頼できる工務店」を
自力で見極めるためのヒントを、お教えします!

プロが教える! 構造チェックポイント

普段見ることのできない内部構造を、プロの視点で分かりやすく
解説。家づくりで「どこを見れば良い工務店なのかがわかる」、
目からウロコの情報が満載です!



知って得する! 構造クイズに挑戦!

家の構造に関する知識が深まるだけでなく、全問正解者には
素敵な室温計をプレゼント! 楽しく家づくりについて学びましょう!

こんな方にオススメ!

- ☑ これから家づくりを始める方
- ☑ 信頼できる工務店を見つけたい方
- ☑ 家の性能や安全性にこだわりたい方
- ☑ 地震・災害の心配がある方

両イベント共 事前予約制



イベントの詳細、会場、
ご予約はこちらから

発達段階でかわるキケンポイントを
子育てのプロが徹底解説!

家の中が一番キケン! “事故”を防ぐ子育て術

誤飲、転倒、窒息…、家の中には危険がいっぱい。
実は、子どもの事故で最も多いのは「家の中」なんです。
成長に合わせた対策をプロが解説! 上越市の防災情報も併せて
学び、家族が安心して過ごせる環境をつくっていきましょう!



子どもの発達・成長と事故の関係

年齢で変わる子どもの行動と、潜む危険をわかりやすく解説!

家の中のキケンを探せ

さまざまな事故例から、我が家のキケン度をチェック!

今からできる我が家の対策

帰ってからすぐ実践できる対策をご紹介します!

家族を守る知識“防災”を知ろう

避難場所、備蓄品…いざという時のための知識を深めましょう!



講師

認定NPO法人

マミーズ・ネット

副理事長

下村 篤子さん

・保育士・防災士(上越市防災士会所属)

子育て家庭に寄り添った、身近で役立つ防災・
減災情報をお届けします。地域の防災にも子育て
支援の視点を取り入れていきます。



こんな方に
オススメ!

- ☑ 初めての子育てで、安全対策に不安がある方
- ☑ 子どもが家の中でケガをしたことがある方
- ☑ 毎日忙しくて、じっくり考える時間がない方
- ☑ 家族を守る術を身に付けたい方



阿部建設
住宅事業部

〒942-0004
上越市西本町2-4-45
TEL.025-543-4548



公式Instagram

家づくりアイデアを発信中!



公式LINE

友だち追加で豪華特典ゲット!



上越

LINEクーポン

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ





なすとベーコンのトマトパスタ
(1,500円コース例)



牛カツレッテミグラスソース
(2,000円コース例)

【平日限定 フルコースランチ】
3つのランチコース(1,500円～)
から選べます。
11:30～14:30(LO14:00)
LINE割/会員様 ドリンクバー無料

**土・日のみ! 美味しい生ハムを堪能できる
アレーグロのイタリアンランチビュッフェ**

人気のイタリア料理を満喫しよう♪
6月の週末は家族・友だちとアレーグロへ
【イタリアンランチビュッフェ】
期間: 5/10(土)～6/29(日)の土・日曜
時間: 11:30～14:30(LO14:00)
価格: 大人2,200円/小学生1,000円/幼児600円
(LINE会員様は大人料金2,000円)

- 025-526-7611

上越市本町5-1-11 アートホテル 上越1F

ランチタイム 11:30～14:30(LO14:00)

ディナーは貸切予約のみ

無休 P 有
- web予約は
こちら↓

平日フルコースランチご利用の方
ドリンクバー (200円) 無料

●他との併用不可 ●会計時提出、グループ全員有効

有効期限/2025年6月末日まで cocola

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

上越

LINEクーポン

レストラン ムーンベアー



cocolaプレート第9弾もお値段そのまま!
スモークサーモンサラダにビーフ&チキンの和風ステーキ、さらに鶏の香味揚げまで! スープも付いて大満足♪ 肉も魚も楽しめるパワーアップの第9弾! 食材高騰にも負けず、今回は価格据え置き。昼も夜も同じ価格で楽しめます!

- 025-525-1906

上越市寺町16

11:00～14:00、17:00～20:10

休 木曜

P 有

クーポン持参の方だけ注文可能
「cocolaプレート第9弾」980円

必ず切り離してご持参ください●クーポン1枚につき2名様まで利用可
●1グループ1枚まで有効 ●他との併用不可 ●注文時提出

有効期限/2025年6月末日まで cocola

レストラン ムーンベアー

上越

たい夢 国分店



北海道十勝産小豆100%使用
北海道産小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 卵たっぷり「うふクリーム」も人気。夏限定の冷やしたいやき「夏鯛」も販売中(9月半ば頃までを予定)。モチモチの皮にこしあんとホイップクリームがぎっしり♪

- 025-544-2838

上越市五智国分18-2

10:00～19:00

休 不定休

P 有

たいやき5個 (一部対象外商品あり) お買上げにつき
小倉あんを1個サービス

●来店時提出 ●webクーポンの場合は印刷してご持参ください

有効期限/2025年6月末日まで cocola

たい夢 国分店

上越

LINEクーポン

女性のためのダイエットサポートクラブ



ダイエットモニター募集中!
【1人じゃ頑張れなかった】それは甘えじゃないですよ! 正しい方法を知らないだけ。挫折して諦めようとしていたのなら、最後のチャレンジしませんか? 3か月後の痩せた自分と1番したいことはなんですか? QRよりインスタから写真をチェック。

- 上越市三ツ橋新田772-10
ノアズアークⅠ1-D

10:00～18:30(最終受付)

休 不定休

P 有

ダイエットカウンセリング (約120分)
初回11,000円 → **3,980円**

●他との併用不可 ●予約時申告 ●1枚で1名様のみ有効

有効期限/2025年6月16日まで cocola

女性のためのダイエットサポートクラブ

上越

LINEクーポン

美(ビ)Healthy Beauty



美しく健康的なボディラインへ♪
経絡リンパで体内の巡りを整えキャビで脂肪ケア。痩身経絡リンパ60分+キャビテーション30分 15,800円→15,000円。よもぎ蒸し45分+経絡リンパ60分 13,800円→13,000円でデトックス!

- 080-5171-8624

上越市東雲町2-11-31
メゾングリーンパール402

10:00～21:00

休 不定休

P 有(7、8番)

「cocolaを見た」と電話で予約の方
ご新規様限定
上記プランが さらに**1,000円OFF**

●予約時申請・来店時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可

有効期限/2025年6月末日まで cocola

美 Healthy Beauty

上越

LINEクーポン

Healing Salon Aqua Moon(アクアムーン)



40代以上の方必見! たるみ・シワ・小顔・シミに!
本熟練のハンドトリートメントと99.99%高純度水素ガスを使ったフェイシャルエステ。筋肉に働きかけるトリートメントでしぶといリンパの滞りも改善へ。同時にハリ・ツヤ・リフトアップ感をアップ!

- 025-522-3319

上越市子安1218

13:00～19:00 ※完全予約制

休 水・木曜

P 有

電話予約の際「cocolaを見た」で
ハンドトリートメント・リフトアップエステ
70分 38,000円 → **10,000円**

●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年6月末日まで cocola

Healing Salon Aqua Moon

上越

LINEクーポン

CHARM-CHARM(チャーム チャーム)



お顔も肩もスッカリ☆脱疲れ顔!
「お出かけ前にコンディションを整えたい!」「仕事でグッタリした体をリセットしたい!」ならば、脱! 疲れ顔で笑顔全開☆レジャーでも仕事でも同じ一日を過ごすなら、より楽しく、より快適な一日を。

- 025-526-1765

上越市本町3-1-10ヘアースタジオ LICIA 2F

平日10:00～14:00、
土日10:00～16:00

休 月曜、第1火曜、第3日曜

P 有

かる～い肩! キュッと小顔! 笑顔全開コース☆
「cocolaを見た」で何回でも利用OK
80分 13,800円 → **9,130円**

●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年6月末日まで cocola

CHARM-CHARM

新しくお店を開店または
移転オープンする(した)方

NEW OPEN情報を
cocola Instagram・WEBに
無料で掲載しませんか?!

お気軽に
お問合せください

OPENから
3か月以内だよ!

連絡待ってます!

上越 EVENT

6/4 水・6/14 土・6/27 金
医療事務講座の
無料体験説明会



【受講料最大50%OFFキャンペーン】説明会開催!
病院やクリニックの受付、診療費計算ルールを学ぶ医療事務講座のプチレッスンを体験できます。インターネットだけでは不明な点にもお答えします。日程が合わない方は個別相談可能。安定の「医療事務」資格取得を目指してお得に受講できるチャンスです! 講座日程は「まなびネット」で検索!

ニチイ学館 上越教室(上越市五智新町1-24
ニチイケアセンター直江津2F) 無料 申 不要

10:00～12:00 2 ニチイ学館 上越教室
高波 025-531-3124(平日9:00～17:15)

上越 EVENT

6/22 日
ガス衣類乾燥機を体験!
ミニガス水道フェア



今年もミニガス水道フェアを開催! 上越市民の洗濯の悩みは、話題の"ガス衣類乾燥機"でズバツと解決! 実物を見て触ってふんわり体験して便利さを実感しましょう! ガス機器販売もちろんやります♪ 来場者にはうれしいプレゼントをご用意。「なないろキャンドル」のワークショップも参加者募集中!

上越市ガス水道局ショールーム ガステラス
(上越市春日山町3丁目1-63) 10:00～16:00

無料 申 不要 上越市ガス水道局 経営
企画課 025-522-5514

上越 EVENT

6/29 日・8/31 日
金谷フリーなマーケット



フリマ&キッチンカー、ワークショップ、ハンドメイド、ダンス、DJなど。出店者も募集中! 出店料1,000円(キッズは100円)。

上越市福祉交流プラザ体育館(上越市寺町
2-20-1) 10:00～14:00

入場無料 申 QR、公式LINEより

090-2492-9418(いざぎ)

上越 EVENT

6/25 水
【男性限定】カイロお仕事説明会



①13:30 ②16:00 ③18:30
の3回開催。転職・資格取得したい方大募集! 詳細はQR先の投稿をご覧ください。

上越市民プラザ第六会議室
(上越市土橋2554) 無料 申 不要

health&beautyColore(コレレ)/今井

025-542-0633



ヴィトンのバッグ1万円買取保証
断捨離のお手伝いいたします。ご好評いただきましたルイ・ヴィトンのバッグ1万円以上買取保証を今月も実施いたします。また、「ズバット! 解決上越」のサテライトオフィスも開設。生活のお困り事もお気軽にご相談ください。

☎ 0255-75-1374
📍 妙高市栗原4-7-11
新井ショッピングセンターコア1F
🕒 10:00~18:00
📅 休 木曜 📍 有

ルイ・ヴィトンのバッグ
10,000円以上買取保証
●来店時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可
有効期限/2025年6月末日まで **cocola**
買取店clover

LINEクーポン がcocola公式LINEでも配信中!

クーポン上のこのマークが目印

cocola coupon
使用方法▶

1 トーク画面下のリッチメニューからcocola couponをタップ

2 使用したいクーポンをタップ

3 取得したクーポンをお店の人に提示

✓ クーポンを獲得する

クーポンを持ってお店へGO

オトクーポン @こちら

美容 飲食 くらし

クーポンを切取ってお店へGO
LINEでもクーポン配信中

LINEでのオトクーポンの使いかたは左記の手順を参考にしね

アイコンの見方
☎ 電話番号 📍 所在地
🕒 営業時間 📅 定休日 📍 駐車場



☆今だけ回数パックでスタート☆
マンツーマンorスモールグループ40分×8回→29,800円 平日12時~16時限定、クラスレッスン8回→17,600円 気軽に始められる回数パックを今だけご用意いたしました。無料体験随時受付中!

☎ 025-523-9590
📍 上越市本町5-2-1 クリタビル3階
🕒 火~金曜12:00~21:00
土曜9:30~18:30
📅 休 日曜・月曜・祝日
📍 有

cocolaを見たで
テキスト半額☆
●他との併用不可 ●予約時申告
有効期限/2025年6月末日まで **cocola**
ジェイムス英会話 上越校



ダイヤモンド・ジュエリーの査定額 "最大10万円UP"
5月はダイヤモンド・ジュエリーをご成約の方に査定額"最大10万円UP"で買取いたします。当店は上越で1番高い買取を目指します。出張買取にも適用できますので、お電話にてお問合せください。

☎ 025-542-0210
📍 上越市五智1-14-35
🕒 10:00~19:00
📅 休 不定休 📍 有
古物商 新潟県公安委員会 第461170001399号
株式会社FazerAgora 広告管理番号 R7-4A 134

おたからやイチコ直江津西店 限定
ダイヤモンド・ジュエリーの 査定額"最大10万円UP"
●来店時提出 ●鑑定書・鑑別書無しも対象 ●石欠け品は対象外
●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用不可
有効期限/2025年6月末日まで **cocola**
おたからやイチコ直江津西店



春のエアコンクリーニングキャンペーン!!
エアコンシーズン前の汚れは今のうちに。6月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に、お見積り合計金額より1台1,100円引き、2台以上は1台につき2,200円引き。お掃除機能付きエアコンも別途、キャンペーン価格でお見積り!

☎ 0120-916-673
📍 上越市新光町3-5-22
🕒 8:00~18:00
📅 休 無休

おそうじ本舗 直江津店 限定
壁掛けエアコンクリーニング通常1台 12,100円
1台1,100円引き、2台以上は1台につき2,200円引き
●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可
有効期限/2025年6月1日~6月末日まで **cocola**
おそうじ本舗 直江津店



買取金額最大10万円UPキャンペーン
上越市出身 店長の星野です。6月限定で生活応援キャンペーンを実施。ブランド時計やバッグ・アクセサリーのご成約で最大10万円UP (金券・カードは対象外、6/30まで)。当店は地元上越地域で、No.1の高額買取を目指します! 査定・出張無料。

☎ 090-4722-9607
📍 上越市東本町3-2-69
🕒 10:00~18:30
📅 休 日曜
📍 有
古物番号 新潟県公安委員会許可
第46135000552号
広告管理番号 R7-4A 132

おたからや高田北城店 限定
①買取金額最大10万円UPキャンペーン
②査定だけでも芳香剤等プレゼント
③1万円以上のご成約で、BOXティッシュ5箱プレゼント
●他との併用不可 ●来店時申告 ●1枚でグループ様全員有効
有効期限/2025年6月末日まで **cocola**
おたからや高田北城店

ここの Information

最新NEW OPEN情報は
WEB・Instagramから

妙高 EVENT

7/5 ±
出逢い、あらい。セタナイト

新井駅周辺で開催のセタまつりを楽しみながら、飲みフェスで友だちを作りましょう。独身者と一緒に既婚者も参加OK。

📍 まんぶく居酒屋 〓 16:00~19:00
👤 男性6,500円、女性5,500円(20代若者割、浴衣参加割有) 📍 みようこう出会いサポートセンター 📍 080-6259-8211 (児玉)

上越 妙高 糸魚川 柏崎
ポスティングスタッフ

空いた時間を有効活用!
仕事量(配布数)を選べます

新聞配達員も同時募集

アルバイト・業務委託

▶ 仕事内容/情報誌やチラシを各家庭のポストに投函するお仕事です。100名の主婦・ご年配のみなさんが活躍しています!
▶ 報酬/配布部数で変わってきますので詳細はお問合せください。
▶ 時間/都合に合わせて好きな時間に配布
▶ 募集エリア/上越市内・妙高市内・糸魚川市内・柏崎市内(詳細についてはお問合せください)
▶ 条件/18歳~70歳くらいまでの健康な男女(高校生不可)、長く続けられる方
▶ 応募/まずは「cocolaを見た」とお気軽にお問合せください

㈱パーツプロダクション ポスティング部
025-530-7536 担当: 斉藤
📍 上越市高土町2-4-6 上越タイムス社1F

妙高
内職業者

チョットした空き時間を有効に活用しませんか?

業務委託

▶ 仕事内容/電線の加工や製品の組立など、簡単な作業です
▶ 勤務地/妙高市東陽町3-33
▶ 資格/ご自身で納品及び引取りが可能な方(概ね10km圏内の方)
▶ 給与/完全出来高制 平均 **15,000~25,000円/月**ほど
▶ 時間/ご都合に合わせて、1日3~4時間程度
▶ 応募/「cocolaを見た」とお気軽にお問合せください

(有)光立電業 新井工場
0255-72-8622 担当: 高橋
📍 妙高市東陽町3-33

ジョブココラ × cocola
仕事探しもココラで決まり!

ここの 求人情報

※2025年5月16日現在の情報です

上越
マツパ・マツエク 他

パート3名

▶ 仕事内容/マツパ、マツエク、シャンプーのみのアシスタントもOK
▶ 勤務地/ヘアースタジオLICIA
▶ 資格/美容師免許
▶ 時間/9:00~18:00の間で働ける時間で応相談
▶ 給与/985円~1,310円
▶ 休日/毎週月曜、第1火曜、第3日曜
▶ 応募/「cocolaを見た」とお電話ください

ヘアースタジオLICIA
025-526-1765 担当: 新井
📍 上越市本町3-1-10

女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



妊活

vol.
143

自治医科大学卒業、
日本産婦人科学会認定 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 体外受精で先進医療があるようですが、先進医療をするという卵子がとれますか。

A 良好な卵子を得るための先進医療はなく、受精段階からが対象になります。当院の倫理委員会で承認された先進医療を説明します。①受精させた受精卵をなるべく外気に触れさせず培養させる「タイムラプス撮像法による受精卵・胚培養」②着床を促す「二段階胚移植術」、「子宮内膜刺激胚移植法(SEET法)」③精子を選択し顕微授精に用いる「強拡大顕微鏡を用いた形態学的精子選択術(IMSI)」、「マイクロ液体技術を用いた精子選別(ZyMot)」、「生理学的精子選択術(PICSI)」④着床に関する子宮内膜の検査「子宮内膜受容能検査(ERA)」、「子宮内膜マイクロバイオーム検査(EMMA)」、「感染性慢性子宮内膜炎検査(ALICE)」以上これらが生殖補助医療の先進医療の対象になっています。

3年前に不妊治療が保険適応になった時に、エビデンスが不足していたために保険適応にならなかったのが先進医療です。前述の先進医療に関しては、否定的な論文も多くあります。ガイドラインにも推奨するものではありません。そして生殖医療の一番の重要ポイントである卵子の質を上げる先進医療はありません。やはり卵子の質は年齢です。治療するなら早く取り組むことをおすすめします(詳細は、HP cocola妊活プラスで)。

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

Oshima Clinic 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、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9:00～12:00	○	○	○	○	○	○ 予約制
午後3:00～6:30	○	○	○ 予約制 (6:00から)	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.151

なんとかなるさあ～法律相談

Q 集落の夏の行事に盆踊り大会があるのですが、準備や後片づけが大変なので、不参加を申し出ました。すると、「村八分にすると脅されて、集落内にあるゴミ収集箱の使用、集落内の公民館の利用、次年度以後の新年会の参加も禁止されました。これって違法なのではないでしょうか。

A 村八分とは、集落で特定の者が村の慣習や決め事を破った場合、その違反者に対して、その集落に居住する住民が結束して、その違反者との交際を断つこと(共同絶交)です。転じて、現代では、地域社会から特定の住民を排斥したり、集団の中で特定のメンバーを排斥したりする行為を指して用いられています。ちなみに、葬式の世話や火事の消火活動は、排斥されない「二分」の活動だそうです。いずれも、放置すると集落全体が被害を負ってしまうからだとか。

村八分は、集団で特定の人間を無視するものであり、その者の人格権を侵害するものとして違法です。人間は社会的な存在で、他者と繋がることなしに生活するのは困難です。他者との繋がりを意識することで自己肯定感も生まれます。だから、その繋がりが絶たれることは、自分の存在自体が社会的に抹殺されることを意味します。つまり、村八分は社会的な死亡宣告であり、その人の心を傷つけるため許されないのです。

村八分という昔話のように聞こえますが、県内の集落でも、設問と似たようなことが起こり、裁判にまで発展した事件がありました。集落内で冷静な対話をするしかありませんが、村八分が継続する場合には裁判所を含めた公的機関に人権侵害を訴える他ありません。

6/9(月)
10:00～

今月の無料相談

内容／法律に関する
ことならなんでも！
場所／馬場秀幸法律事務所
事前に電話または、ホーム
ページでご予約ください。

馬場秀幸 法律事務所

上越市大手町7-1

☎ 025-521-0533

1964年生まれ。2004年に上越市で開業。債
務整理・自己破産や離婚・男女間トラブルから
民事事件・刑事事件まで取扱い分野は多岐に
わたる。著書に「商工ファンドを斬る」(共著)。

デビュー
Debut!

上越地域の優良企業に
会いに行こう！



最新情報はこちら

合同企業説明会

2025年

7/5 土

10:00～16:00

高田城址公園
オーレンプラザ ホール
(上越市本城町8-1)

入場無料
服装自由

対面
説明会

ブース間
自由に
移動OK

何社でも
話が
聞ける

主催:Debut! 合同企業説明会実行委員会／共催:上越市



友達
同士でも
親子
で参加
でも
OK!

デビュー
Debut! 2025
無料配布中!



現高校
3年生に
配布済

設置場所

(株)上越タイムス社(上越市高土町2-4-6)

(株)パーツプロダクション(上越市西城町2-10-25)

知遊堂 上越国府店(上越市加賀町12-10)

☑ 就職・転職に役立つ
上越・妙高・糸魚川・柏崎の
企業情報誌

☑ 地元優良企業 **110**社掲載

☑ 働く人のリアルな声が知れる

読者アンケート
ご協力ください!

抽選で10名様に

5,000円分の
プレゼント

Amazon
ギフト券

デビュー
Debut! 2026 掲載企業募集中!

【お問合せ】(株)パーツプロダクション TEL025-524-5733

フリーペーパー ココラ
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 <https://cocola.jp/>
●発行人 稲葉 徹一 ●編集部 荻谷 優子 / 村本 佳代 / 浅岡 朋子 / 吉田 久美子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 森屋 里紗 / 石田 愛 / 山岸 愛 / 北島 美和子

※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・複製複製禁じます。

