

ここらへんの情報をお届けする
フリーペーパー ココラ
cocola
上越・妙高・糸魚川
3 2024 月号 **vol.186**
TAKE FREE



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

2~5面 習い事・教室・塾特集

はじめるなら今! 可能性無限大



雪の香テラス 直江津店

- 6面 エンジョイ・ライフ・クラブ 誕生!
- 7面 ここらのInformation
- 8面 美活スポット
- 8~9面 バッグの中身みせてください
- 10面 こころんしょ〜渡辺匠智さん〜
レシピ遺産〜炒り豆腐〜
- 11面 こころ日和〜春日新田周辺編②〜
- 12面 **cocola部** どんなアレルギーで困りますか?
- 13-14面 オトクーポン
- 15面 プレゼント、オタクイズ



まち歩き
ガイドブック
発売中!

学びのチャンス!

web



上越 (株)フォト・オフィスオーツー/衣装サロンアンジーメレ



桜ウェディングほか、桜+ファミリーやペットフォトも可

オーツー

毎年大好評の「さくら写真館02」 2024年の受付がスタート

フォトウェディングと家族婚を合わせた「いいところ撮りフォト」やブナ林、海、古民家で撮影する「ロケフォト」が人気です。「オリジナルウェディング」のプロデュースや「ニューボーンフォト」なども承っております。衣装サロンではトレンドに合わせて仕入れるハイクオリティなドレスをお召しただけです。

※3/24(日)無印良品直江津にて「かぞく写真館02」開催。



エーバイハツコエンドウ、イサムモリタなど人気ブランドを取り揃えています

(株)フォト・オフィス オーツー/衣装サロン アンジーメレ

☎ 025-520-8181 (要予約)

㊤ 上越市藤野新田336-1-2

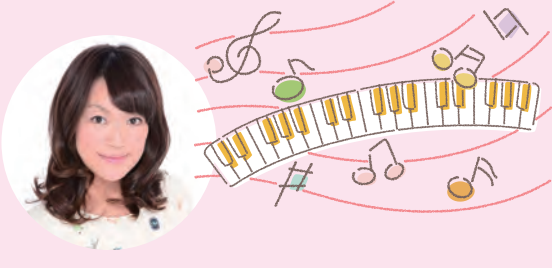
🕒 10:00~18:00

🗓 月曜、第1・3火曜



上越 二葉楽器

あつまれ! 春のわくわくコンサート♪



エレクトーンデモンストレーター小林利歌さんの素敵な演奏をぜひ

親子で一緒に楽しめるコンサート♪ エレクトーンの多彩な音色を感じよう!

エレクトーンデモンストレーターによる、親子で音楽を楽しめるコンサートです。ポピュラーからクラシックまで、迫力のある演奏と力強いサウンドが魅力のエレクトーン! 素敵な生演奏と歌を、親子で一緒に楽しんでみませんか? ぜひ、お気軽にお越しください! お電話または下記QRからお申込ください。

Information

日時: 3月20日(水・祝) 11:00~11:40

会場: 高田中央センター T-RAXホール

(上越市北城町3-15-17)

対象: 1歳~3歳児のお子様と保護者様(年少園児も可)

入場無料・要予約

※定員に達し次第締め切らせていただきます

二葉楽器

☎ 0120-345-218(高田中央センター)

㊤ 上越市北城町3-15-17

🕒 平日9:00~18:15 土日祝9:00~13:00

🗓 無休 ※3/19、20は休業



二葉楽器

上越 SANO AUTO 佐野オート商会



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、人気の車種に乗り換えるチャンス! 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
全員に、スタッドレスタイヤ
4本セットをプレゼント!

※ジムニーは対象外のため
差額対応となります



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



▲LINE公式
お友達募集中!

※本紙は2月16日(金)時点の内容です。

アイコンの見方 ② 電話番号 ㊤ 住所 ① 営業時間 ④ 定休日 ※表記価格はすべて税込。

上越

バレエ

楽しく踊ろう！
子どもから大人まで



ストレッチがんばろう♡ 随時無料体験レッスン実施中！

2歳～80代の方が各々の目的に合わせてレッスンしています。6月の発表会ではKバレエトウキョウの山本雅也さんと一緒に本格的な舞台の経験もできます！

cocola特典

「cocolaを見た」で
入会金5,500円→無料
有効期限：2024年4月末まで

スタジオ ファムエール 上越スタジオ

☎ 025-523-8338

㊤ 上越市本町5-2-1
クリタビル3F



はじめるなら今！

体験&潜入レポートあり

可能性にチャレンジ！

習い事・教室・塾特集

cocola
特典あり

進級・進学シーズンの春は習い事を始めるのにおすすめの季節。気になっている内容があればこの機会にチェック！

cocola読者に聞いた

習い事エピソードその①
思い出編

ピアノを習っていたが、バスケのクラブチームに入った。ピアノの先生に指をケガするスポーツはダメと言われていたので内緒でしていたが、バスケのほうが楽しくなりピアノはやめた。今は子どもたちがバスケをしているし、自分も簡単な楽譜は読めてピアノが弾けるのでどちらもやって良かったと思う。(30代・女性)



ピアノを習っていました。発表会で緊張して、固まってしまったのも思い出です(笑)。(30代・女性)

定番の書道とそろばんを習っていました。今さらですが字を書くのって難しいけど楽しいですね。今年、何年ぶり以上に書初めにチャレンジしてみました。味わいのある字(笑)が書けたので居間に飾っています。(50代・男性)

小さいころ、いろいろなことをしたい気持ちで剣道、水泳、バレエ等々やってみたいと言ったらなんでも行かせてくれました。両親に感謝ですね。(60代・女性)

水泳は長く習っていましたが、そのおかげか、体が丈夫になりました。(40代・女性)

上越 妙高 糸魚川

やりたいこと、今が始め時！ 春の入会受付中！

音楽・英語・そろばん・プログラミング



耳の力がぐんと伸びる3・4・5歳、今が音楽の始め時です



英語のイントネーションを楽しく身につけます

YAMAHA MUSIC SCHOOLは、お子様の成長に合わせた独自の指導法でレッスンし、無理なく楽しみながら基礎音楽力を身に付けます。1歳児からの低年齢コース、今年の春に新導入の3歳児コース「ぶらいまりー」、年中・年長コース「幼児科」、小学生からのコースなど年齢に応じたレッスンを展開しています。

また、ヤマハ英語教室の幼児コースでは英語特有の音やリズム、イントネーションをそれぞれの年齢に合わせて最適な学習方法で楽しみながら伸ばしていきます。小学生以降は英語を自分の言葉として使いこなし、自分の考えを伝える英語力の基礎作りを行います。

音楽と英語のほかにも、目で見て指先を使うことで脳を活性化させ「やった！できた！」を自信につなげる「いしど式そろばん教室」、何も無いところから自分の手で作り出す楽しさや、トライ＆エラーを繰り返して論理的考えを身に付ける「プログラミング教室」など、お子様の楽しみが広がるコースをたくさんご用意。

お子様の「好き!」「できる!」を広げてみませんか？



そろばんで計算力・集中力をアップさせよう！



成功体験の積み重ねで自分で考える力が身につきます

春のお友達紹介キャンペーン実施中！

ご紹介してくれた方&ご入会された方、
それぞれに二葉楽器商品券
1,000円分プレゼントいたします♪

cocola特典

cocolaを見て体験・見学
お申込みの方に
ヤマハオリジナルグッズ
プレゼント！
有効期限：2024年3月末日まで

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 (二葉楽器 高田中央センター)

🕒 月～土曜 9:00～18:00 日曜 9:00～13:00

Ⓜ 無休 ※3/19、20は休業



cocola読者に聞いた

習い事エピソードその②
子ども編

ダンスを習っている娘。イベントが再開したことでいろんなところに足を運んでいます。(40代・男性)

子ども(娘2人)に空手を習わせたことで進学から就職までトントン拍子で決まってしまう空手道に感謝しています(笑)。(40代・男性)

子どもの試合で県内外いろんなところに行きますが、終わってから少し観光したり名物を食べたり…そんなことが楽しみのひとつです。(30代・女性)

子どもの習い事。子どもにあった先生を探すのはひと苦勞。(30代・女性)

子どもが0歳から英語を習っています。今は中学生ですがリスニング、リーディングが自然と身についています。(30代・女性)

子どもが幼稚園のころに体操を習っていましたが、やめた途端に体が硬くなり、開脚が絶望的なまでに開かなくなって笑いました(笑)。(30代・女性)

娘2人がピアノを小学生低学年から習っていたので、高いピアノを思い切って買ったら2年でやめた。(50代・男性)

新潟県の皆さまへ

Gakken

認知能力+非認知能力=生きる力

学ぶ楽しさを知っている子は、
困難な問いも、考え、やり抜く人になる。
わかった、できた、を積み重ねた子は、
難題を恐れずに、自然と学力が伸びていく。

学研教室は、
一人一人の個性に合わせた指導で、
学力(認知能力)とやり抜く力(非認知能力)の
両方を伸ばす。両方の力があることが、
お子さまの可能性を広げ、
未来への道を拓く力となるのです。



WEB動画
公開中！

読み力・考える力ー伸びる学力

学研教室
幼児/算数・数学/国語/英語

無料体験のお申込み・お問合せは、
こちらから最寄り教室へ

学研教室 検索





0120-114-154

祝日を除く
月～金
9:00～17:00

春の 無料体験学習
受付中

無料体験参加者
プレゼント

「最強王図鑑」
新学期カレンダーポスター
※数に限りがございます。
(B3)
なくなり次第、終了となります。

対象

幼児(年少・年中・年長)、
小学生、中学生

教科

算数(数学)・国語・英語
※英語については教室へお問い合わせください。

内容

学力診断テストと、2回の
教室学習&家庭学習

入会のご案内(月謝・税込)

[週2回]
算・国
2教科 8,800円

[週2回]
算・国・英
3教科 13,200円～

2/1-4/16付
入会の方対象

通常
5,500円
(税込)

入会金 0円

キャンペーン
実施中！

「もっと脇を引き上げて!」と小林先生から指導。ここでも足のポジションはしっかりと守る。

4

最後はポーズを取りながらみんなでアラベスク。片脚で立ち、上げた脚をまっすぐ後方へ伸ばすポーズを取りながらスタジオを縦断。約1時間の体験を終え「動きは緩やかですが、ふだん使っていない筋肉がプルプルしました(笑)。最近身体を動かせていなかったのでスイッチが入りましたね」と素子さん。心地よい疲労感を味わえたようです。

3

しっかり身体がほぐれたところで、バーを使って体幹を鍛えていきます。足全体、おしり、腹筋など全身の筋肉を意識。動きは緩やかだけどけっこうきつい!

おすすめポイント

テンポのいいリズム(音楽)に合わせて動くので、自然とテンションもあがります。

立って行うストレッチのあとはマットを使って下半身の柔軟。先生のお手本を参考に自分のできる範囲でポーズ。

1

80代の方も通っている健康バレエコース。スタジオ内をぐるっとウォーキングしてからストレッチ。バレエの足のポジションを意識しながら首や腕、肩などをほぐしていきます。

2

体験レポート

cocola部員 素子さん

取材した教室

スタジオ ファムエール 上越スタジオ

健康バレエ (金曜10:30~11:30)

月3回/5,500円の健康バレエコースはストレッチや軽い運動をバレエの要素をベースに行う。バレエ初心者でもできるので「バレエシューズを履いてみたい」、「普通の運動じゃ長続きしない」という方にもおすすめ。他にもフリースタイルジャズやフラ、大人バレエのコースも。チケット制もある。

※見学・無料体験は随時受付中

上越

ハンドメイド

たくさんのお花でオリジナル作品を製作

色とりどりのお花に囲まれた癒やしのひととき

約300種類のお花を組み合わせたりースや季節のアレンジメントなどを作ってみませんか。お子様でも初めての方でも大丈夫。1,100円~体験できます。

cocola特典

初めての方、「cocola見た」でレッスン料10%OFF

有効期限: 2024年6月30日まで

handmade N's garden

090-1609-5039

上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト201

平日10:00~15:00 土日祝10:00~16:00 (要予約) 不定休

上越

学習塾

創立25周年! 新学期は4/1開始!

北城町と平成町に2教室あります

創立25周年を迎える個別指導型学習塾。小学生から高校生まで学力・目標・個性に合わせ、経験ある講師が「勉強のやり方」から学習サポート。詳しくはQRから。

cocola特典

〈新規限定〉「cocolaを見た」で各テスト・講習会1,000円OFFクーポン進呈!

有効期限: 2024年4月26日まで

早慶ゼミナール 北城校

025-523-6622

上越市北城町3-15-13 飯塚ビル2F

平日14:00~21:00

日曜(土・祝は当校カレンダーによる)

妙高

運動

新規生募集! 週1で始める運動教室

運動が苦手な方もOK! リーズナブルに始められます

女性のための各教室を週1で開催中! 体を引き締めたい・鍛えたい、姿勢を改善したい、肩凝りを緩和したいなど様々な効果が期待できます。まずは体験から参加してみませんか?

cocola特典

新規限定「cocolaを見た」で体験レッスン初回無料

有効期限: 2024年3月21日まで

トランポピクス教室/トレーニング教室

090-2562-2525 (フタイ)

妙高市白山町4-1-31 (妙高市総合体育館2F)

19:00~20:00 (トランポピクス教室/火曜・トレーニング教室/木曜) 各1回600円 (参加費前納制)

上越

英会話

キッズからシニアまでの英会話教室

少人数制で楽しいレッスン実施中!

上越市ラーバンセンターにて毎週土曜日にレッスン中! 幼児は2歳児からシニアクラスまで、少人数制で楽しいレッスンを開講します。ぜひ無料体験に来てみませんか?

cocola特典

①入学金0円(通常5,500円) ②無料体験レッスン参加で英語力のびまくりハンドブックプレゼント!

有効期限: 2024年4月20日まで

ECC上越大和教室

050-3635-1534

上越市大和6-3-30 (ラーバンセンター内)

土曜 (時間は要問合せ)

ご相談・お問い合わせは

教育ローンコールセンター

受付時間 月~金 9:00~19:00

0570-008656

ハロー コール

Government Educational Loans

国の教育ローン

あなたの“未来”応援します。

ご入学前のまとまった費用の準備が可能

固定金利 長期返済が可能

40年以上の取扱実績

ご融資額 350万円以内

お子さま 1人あたり

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月31日~1月3日)はご利用いただけません。ナビダイヤルがご利用いただけない場合等は、03-5321-8656におかけください。

JFIC 日本政策金融公庫

cocola読者に聞いた

習い事エピソードその③

おとな 編

太極拳の教室に行っています。思ったより難しくハード。でも楽しいです。(60代・女性)

ハーブ教室で足湯やリンパ流しを教わって感動しました。(60代・女性)

ハードル高いのですがフーダンス興味あります。(60代・女性)

英会話に挑戦したい。(40代・男性)

大学で開催されていた講座は学生気分になり楽しかった。特にお皿を作り、同じ釜でピザを焼く回は、材料は違えど同じ制作物だと教わりました。(40代・女性)

去年からエアリアルヨガを始めたのですが、逆さになったり日常あまりしないポーズをしったりして楽しいですよ。(40代・女性)

小学校のとき習っていたピアノを15年ぶりに始めました! 楽しいです。(20代・女性)

妻がお花の教室に通っていて、毎月旬のテーマで作ったお花を飾ってくれます。(50代・男性)

若いころ習っていた茶道を最近復活して始めました。奥が深すぎてついていけません、楽しいです。(60代・女性)



身体を動かす楽しさを
知ってほしい

幼児クラスを担当する上野先生によると「はじめて半年くらいの子もいますが、あっという間に跳び箱8段飛べたりしますよ」とのこと。



幼児クラスでも跳び箱を行う。まだうまく跳べない子は先生がしっかりサポートしてくれるので安心。このあと縄跳びやキャッチボールなどをして終了。道具もいろいろ使うので飽きずに楽しそうに運動できていました。



2

マットと壁を使って壁逆立ち。体の間を順番でぐり抜けるというゲーム感覚の練習が楽しそう。

1



並んで挨拶したあとまずはコートの周りを2周ランニング。そのまま前屈やブリッジなどの柔軟体操、ダッシュ、横跳びなど近況報告の会話をしながらウォーミングアップ。子どもたち元気いっぱいです。

4



続いては前回りしたあとにマットの上をジャンプ、並んだリングをリズムよくケンケンパッ！いろいろな動作の運動をすることで体を動かすことの苦手意識をなくすことが目的なんだそう。

3



潜入レポート



取材した教室

BROS体操教室

幼児クラス(3〜6歳)、小学生クラス(小1〜6)があり、年齢や体力に応じた運動力向上のカリキュラムになっている。今回は幼児クラスに潜入。遊びも取り入れながら、跳び箱やマットなどを使って運動神経や身体能力を高める運動を行い、小学校体育への基礎を作ることを目指している。月4回で月額7,700円。

上越

一歩踏み出せば、かけがえのない経験に! テニスで育み、広がる人間力



お子様の年齢・体格・レベルに応じて最適な指導をいたします



テニスの基本フォームやフットワークを楽しみながら身に付けます

この春、お子様の新しいチャレンジにテニスはいかがですか?

ご家族に経験者がいなくても全然OK! 敷居が高いと思われがちなテニスですが、現在通われている生徒さんはボールやラケットに触れたこともなかったお子様がほとんど。プロス独自のカリキュラムでグングン上達されています!

もちろん上手になることだけが目標ではありません。レッスンを通じて自然と身につく挨拶やマナー、仲間とともに“できた!”を分かち合う喜びや経験は生涯の財産となります。学校とはまた違った新しい出会いの中で過ごす時間は、お子様の世界をグンと広げます。

スポーツの楽しさから人との関わり方、メンタル面での成長など、テニスを通じてプロのコーチ陣が親身にサポート。楽しい仲間と明るいスタッフがお待ちしています♪

まずはお気軽にご見学&体験を!



経験豊富なコーチ、明るいスタッフがお子様を全力サポート



ラウンジスペースからお子様の練習を見学いただけます

cocola特典



現在、無料体験レッスン実施中!

「cocolaを見た」でご入会いただいた方は**初年度年会費無料**

対象年齢 ジュニア(7〜12歳)
※以前ご体験いただいた方は対象外です。ご了承ください。
有効期限: 2024年4月末日まで

BROS TENNIS CLUB(プロステニスクラブ)

☎ 025-520-4504
📍 上越市中田原1
🕒 9:00〜22:00
🗓 不定休(クラブカレンダーによる)



上越

お子様の英会話デビューを全力で応援中! 外国人講師と英語に触れてみませんか?



聞くこと口に出すことを繰り返して習得に繋がります



フォニックスのメソッドでアルファベットと音の繋がり学習

外国人講師と楽しく英語に触れることで英語が大好きに! 2〜3歳クラスでは、英語の発音を聞き分けられる英語耳を育成。楽しくクラスに参加して英語を好きになる環境づくりを大切にしています。言語の発達が進む時期の4〜5歳クラスでは、たくさん聞くこと、口に出すことで英語の習得につなげます。単語だけでなく簡単なフレーズや会話表現を取り入れ、英語での自然なやり取りに親しみながらお友だちにも英語で質問をしたり・答えたりできるようになります。

小学校クラスでは、学校英語では多く扱わない日常生活で使う単語や表現を中心に、日常会話に必要な順序で学習し、日本人が苦手とする「話す」力を身につけます。年齢にかかわらず一人ひとりの習熟度に合ったレベルを学習し、着実に英語力を伸ばします。「読む」「書く」「聞く」「話す」(やりとり・発表)の英語の4技能5領域をバランスよく向上させ、中学校でも必要となる英語の基礎力を養います。キッズクラスの他にも英検対策や第二外国語コースも大好評。まずは無料体験レッスンにお申込みください!



日常会話に必要な順序で学習し話す力を身につけます



正しい発音を学び読むことの基礎を作ります

春の入会キャンペーン2024 入会金→無料

①選べる特典(授業料)
・月々払いで2か月半額
・まとめて払いで2か月無料
②無料体験後1週間以内のご入会でさらに**2,200円OFF**

cocola特典

「cocolaを見た」で
キッズ→通学バッグ
大人→テキスト1冊
プレゼント!

有効期限: 2024年3月末日まで

ジェイムズ英会話上越校

☎ 025-523-9590
📍 上越市本町5-2-1 クリタビル3F
🕒 火〜金曜12:00〜21:00、土曜9:30〜18:30
🗓 日・月曜、祝日



上越

英会話

小学生の英語ならココ! 外国人講師の きれいな発音で英語を話す楽しさを体感しよう!



当校はJETテストを実施している他、英検の準会場登録校です

春の新入学・無料体験レッスンを実施中! 外国人講師の英語のシャワーを浴びて、英語コミュニケーションの土台となる英語耳を養います。どんどん話すコミュニケーション型のレッスンで異文化理解も深まります。1クラス6名までの少人数制で、学習経験でクラス分けがされているので途中入学の方も安心です。

新1年生、新年長さんへ
「春の無料体験レッスン」実施!

3/20(水・祝) ※要予約
★新1年生向け 11:00~11:45
★新年長さん向け 13:00~13:45
下記QRのご予約フォームよりお申込みください

cocola特典

「cocolaを見た」で
体験レッスン後の
入会費5,500円が無料
有効期限:2024年3月末日まで

高田イングリッシュスクール

☎ 025-523-4788 ㊤ 上越市北城町3-5-5 2F
☎ 月曜13:00~20:00 火~金曜11:00~20:00 土曜9:00~17:00 ㊦ 日曜



上越

学習塾

叶えたい夢がある方へ 大学受験専門の進学教室



教室長
文原 貴寛
Takahiro Fumihara
東京大学理科I類 合格
京都大学法学部 合格

自身の経験をもとに「地方からの大学受験」を研究、実践

大学受験専門の“担任”として、教室長が一人ひとりの目標や現状を把握し、科目ごとではなくトータルでサポート。合格への最適な指導を行います。実績はQRより!

cocola特典

「cocolaを見た」で新規生徒様
1か月間受講料無料
有効期限:2024年4月26日まで

進学教室 得志館 直江津校

☎ 025-520-9477
㊤ 上越市西本町2-3-30 2F
☎ 電話受付:月・金曜 15:00~19:00
㊦ 火~木曜、土日祝



上越

妙高

リトミック

始めましょう 弾む心でリトミック



心と体のバランスを整え0歳から楽しめる音楽教育

音楽はお子様の心の成長を豊かに育む一生の宝物。親子で楽しむリトミックで広がる笑顔と可能性。個性に合わせたピアノレッスン♪こども園でのリトミックも受付中。

リトミック研究センター

リトミックピアノ ティアラ
☎ 090-4734-1559 (丸山)
㊤ 上越市大和4 / 妙高市白山町3
高田西教室
☎ 090-3690-4395 (宮崎)
㊤ 上越市大貫4-6-17



上越

そろばん

そろばん・暗算・さんすう生徒募集!



そろばんと同時に、暗算・算数テキストによる算数の学力向上にも本格的に取り組んでいます。担当指導員がテキストを工夫し子どもさんに合わせてわかりやすく、おもしろく教えてくれます。新入生随時受付。今なら無料体験実施中!

★新潟育英センター所属 R5年日本商工会議所珠算検定試験合格者 1級15人、2級39人、3級53人

教室一覧(上越市)

・飯田公民館.....金曜
・カルチャーセンター(春日新田2)
.....月・水曜
・春日謙信交流館.....火・木曜
・木田新田町内会館.....水・土曜
・下源入会館.....月・水曜
・大和4丁目町内会館.....月・水曜
・遊光寺浜公民館.....水・金曜
・町家交流館高田小町.....水・金曜
・稲田会館.....火・木曜
・レインボーセンター.....水・金曜
・福祉交流プラザ.....水・金曜
・頸城区下吉公民館.....月・水・土曜
・板倉区農村環境改善センター
.....火・木曜
※各教室とも16:00~

珠算指導員募集中!!

日本珠算連盟公認 新潟育英センター

☎ 0258-29-2400
㊤ 小千谷市千谷甲1894

お問合せは
こちら→

上越

学習塾

キミ史上、最高のスタートダッシュへ! 小中高5教科完全担任制でしっかりサポート



お子様をやる気にしてくれる講師陣が、全力でサポートします

お子様の得意なところ、苦手なところ、達成したい目標は一人ひとり違います。常に変化する入試制度、地域の学習状況を把握した講師陣が、「やる気」を引き出す独自のオーダーメイドの学習カリキュラムで実行に導いていきます。それぞれの目標達成に向かう、お子様のスタートダッシュをバックサポートいたします。

スクールIE 春日新田校

☎ 025-546-6527 ㊤ 上越市春日新田1-20-3 横川ビル1F-2
☎ 月~金曜 14:00~21:00 土曜 13:00~19:30 ㊦ 日曜、祝日



やる気スイッチ全開の春を迎えよう

詳細は「スクールIE 春日新田校」で
検索!!
①春の新規入会金無料キャンペーン
②お試し!! 塾選び応援キャンペーン

cocola特典

春日新田校 開校11周年記念
ご入会いただいた方、
先着5名様に授業2回をプレゼント
有効期限:2024年3月末日まで

さあ来い、新年度。

秋山塾

春の入塾
キャンペーン

春期講習
無料! / 授業料2ヶ月分
無料!

早割入塾お申し込み: 3月24日(日)まで

秋山塾の春期講習
案内はこちらから →

🔍 秋山塾 春期講習

新 小4~ 新 高3
春期講習

秋山塾は、学習支援・進学指導に 自信があります!
たくさんの実績と、お子様・保護者様からも多くの喜びのお言葉をいただいています。

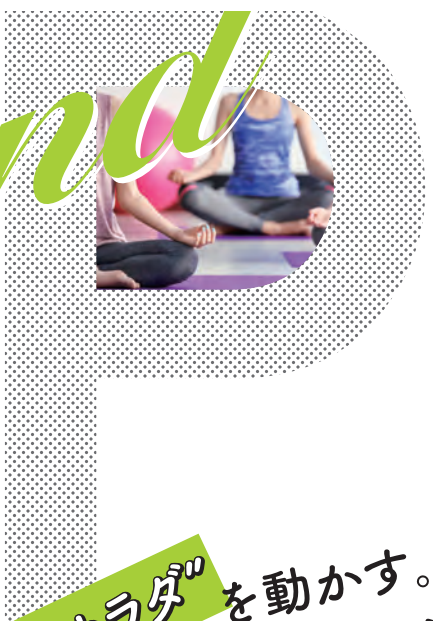
糸魚川市・上越市内
★ ★ ★
No.1
の校舎数

2023年度
中学受験合格率
100%

高田高校
への進学率
91.6%

Google
クチコミ
☆ 4.76

cocola | 05 | 2024 March



“アタマ”を動かし、“カラダ”を動かす。
定額のカルチャースクールで、毎日学びたい放題。

3/1

上越デュオ・セレッソに誕生！

ENJOY LIFE CLUB

今だけ！

¥

新規

3月ご入会で

特典1 月額会費3月分 月額550円(税込)も1ヶ月分も無料！

特典2 入会料 3,300円

特典3 登録事務手数料 2,200円

無料

キャンペーン開催中！

キャンペーン期間

2024年3月31日📅まで

※半年以上の在籍が条件となります。※半年未満の解約には違約金(入会金3,300円・登録事務手数料2,200円)が発生します。※16歳未満の方はご利用いただけません。※当店の規則および諸規則を必ずお守りください。※本キャンペーンは予告なく変更・終了する場合がございます。

エンジョイ・ライフ・クラブとは？
ENJOY LIFE CLUB Q&A

Q 定額で学びたい放題って何？

A 運動・講座・お料理・音楽など、開催されているすべての講座が安心の月額定額制で学びたい放題。会員様のお好きな講座とお好きな時間を自由に組み合わせて毎日、安心して楽しみいただけます。

すべて学びたい放題でこの価格！
人気講座をサクサク！ご用意！

月額会費

へいあんメンバーズ会員様の方
お一人様 7,000円 (税込)

へいあんメンバーズ未会員の
お客様は 9,000円 (税込)

※管理手数料月額550円(税込)のお支払いが必要となります。※へいあんメンバーズとは、平安セレモニーの互助会です。※各教室の内容により、別途材料費を頂戴いたします。

ご入会
ご検討の
お客様へ

いつでもご見学OK！

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

エンジョイ・ライフ・クラブ
デュオ・セレッソ上越店

新潟県上越市西城町3丁目5-20 デュオ・セレッソ5F

025-520-5150

営業時間 平日(月・水・木・金)10:00~19:00 休日(土・日・祝)10:00~17:00 休館日 毎週火曜日

キッチンスタジオ

スタジオB

サーキットトレーニング

教室B

cocola | 06 | 2024 March

イベント情報

上越

占いの館 ミライ

3/20

水祝

占いの館 ミライ

会場:ライオン像のある館

2024.3.20 (祝)

11:00~16:00

タロット 算命学

星読み 縁切りや浄化

スピリチュアルリーディング

上越近郊で人気の占い師による占いの館。占いを楽しみ、あなたが描く素晴らしい未来と一緒に見つけましょう!

ライオン像のある館(上越市中央3-7-31)

11:00~16:00

無料(予約優先)

右記QRから公式LINEにて

090-4132-9573(佐久間)

QRコード

イベント情報

上越

田端優子展〜宇宙(そら)の声

3/23

土

〜

31

日

田端優子展

彫刻家の田端優子による乾漆とテラコッタの立体、アクリルなどを使った絵画が雁木町家に。30日19時〜作家がメンバーのバンドライブ。

もと山静堂(上越市仲町2-5-22)

13:00~19:00、土日10:00~18:00

無料(ライブはドリンク500円+投げ銭)

不要

090-3573-8731(担当:川合)

QRコード

SHOP NEWS

上越

のぐち整骨院 電話予約も始めました

のぐち整骨院

025-526-6572

上越市寺町2-11-25

受付 月〜金曜 8:30~12:30/15:00~19:00、土曜 8:30~12:30

土曜 午後、日曜、祝日

国家資格保有、柔道整復師在中。電話予約も始めました。ホームページより定休日を確認できます。駐車場8台完備。

QRコード

NEW OPEN

上越

ホルモン銀悠

2024/1/18 OPEN

ホルモン銀悠

こだわりのホルモン焼きをお手頃な価格から提供するアットホームな酒場です!お電話でのご予約も承ります。

070-2356-1982

上越市春日山町3-4-20

17:00~23:00

日曜

QRコード

イベント情報

上越

春のミニガス水道フェア開催!

3/17

日

春のミニガス水道フェア開催!

洗濯物が乾きにくい雪国上越の冬の悩みをガス衣類乾燥機でスパッと解決しませんか。約80℃の温風で乾燥するため、衛生的で花粉対策にも効果抜群!今回は最新の衣類乾燥機・ビルトインコンロやお手入れ簡単レンジフード・トイレ機器なども展示・販売します。お客様には射的・チョコすくいどりコーナーも。水回りやガス機器などの気になることやお困りごとの相談も承りますので、ご家族でお気軽にお越しください!

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3-1-63)

11:00~16:00

無料

不要

ガステラス

025-512-0016

QRコード

SHOP NEWS

上越

春のシンデレラ変身キャンペーン!

Salon Bijou(サロン ビジュー)

上越市春日新田

QRからお申込ください

(3/10締切後に抽選させていただきます)

顔タイプ、骨格、カラー診断と美肌ケア&似合うメイク、似合う服で春に向けて変身しませんか♪洋服もプレゼント!

QRコード

NEW OPEN

上越

手足の爪ケア専門店 lily (リリー)

2024/1/1 OPEN

手足の爪ケア専門店 lily (リリー)

魚の目、巻き爪、分厚い爪、噛み爪などのお悩み。男女年齢問わずお任せください!自宅や福祉施設への訪問ケアも承ります。

080-4332-7323

上越市東城町3-10-2

ドラッグゲンちゃん東城店内

9:00~18:00

日・祝、他不定休

QRコード

イベント情報

柏崎

2024年度 団体プログラム受付中

受付中~2025/3/1

土

2024年度 団体プログラム受付中

自分の起こした火で焼く「ピザ焼き体験&古代の火おこし」や石臼体験もできる「もち粉のクッキー」、「ザリガニ釣り」など様々なプログラムをご用意しています。当日の進行はスタッフにおまかせ!子ども会やクラブ活動のお楽しみ行事にご利用ください。10人以上からご利用できます(10人未満は10人分のお支払いでご利用できます)。特に夏休み期間は予約が集中します。お早めにお申込みください。

柏崎・夢の森公園(柏崎市軽井川4544-1)

希望日時をお知らせください

500円~(最低料金は10人以上)

1か月前までにお電話でお問合せください

柏崎・夢の森公園

0257-23-5214

QRコード

SHOP NEWS

柏崎

上越

プロの整体 60分3,800円〜

小島整体室 柏崎店/上越支店

090-7209-6963(横田)

柏崎店

柏崎市小島98-2

日~火曜

上越支店

上越市塚田新田9-27

水~土曜

8:00~20:00

この道17年間で培った技術と、病院や整骨院などで学んだ健康の知識をご提供。身体の痛みや自律神経の乱れまで対応します。

QRコード

NEW OPEN

上越

ルクール ヘアー&ビューティー上越店

2023/12/8 OPEN

ルクール ヘアー&ビューティー上越店

まつ毛エクステサロンも併設の美容室。ただいまオープン特別価格!ルクールを一度お試しください。スタッフも募集中!

025-520-9480

上越市上島474-10

9:00~18:30(最終受付17:30)

火曜

QRコード

行ってみよう!

ここのInformation

アイコンの見方

会場 住所 開催時間・営業時間

料金 対象 事前申込 定員

休日 問合せ 電話番号

イベント情報

上越

カイロ・エステお仕事説明会

3/8

金

・

16

土

カイロ・エステお仕事説明会

週休4日・3時間稼働15万〜・時間を有効活用したい方(副業OK)・年齢、経験不問のカイロやエステで働いてみませんか?

health & beauty Colore(上越市新光町2-9-26)

3/8 18:00~20:00

3/16 10:00~12:00

無料

電話にて申込

025-542-0633(担当:今井)

QRコード

イベント情報

上越

人生を波動で好転させるダウジング講座

4/13

土

〜

人生を波動で好転させるダウジング講座

4月開講!毎月1回6回コース。波動を高めて幸せに生きる方法を6つのカテゴリから学びます。運勢は自分で変えられます。詳細はQRから。

上越市民プラザまたは春日謙信交流館

毎月第2土曜 13:30~17:00

要

一括 36,000円 / 単発 7,000円

しあわせデザイン研究所

090-2535-2757

QRコード

NEW OPEN

上越

JITAN BODY 整体院 上越

2023/11/7 OPEN

JITAN BODY 整体院 上越

しっかりと生活習慣からアドバイスさせていただき、お客様自身で自分の身体を管理できるようにサポートさせていただきます。

025-520-4344

上越市木田2-7-27

9:00~20:00

日曜、祝日

QRコード

頸城自動車株式会社

cocola

コラボツアー

初登場! 南信州阿智村の日本一の桃源郷!

約5,000本の赤・白・ピンク3色の花桃の里

「花桃まつり」

長野県 ガイド同行 朝0昼1夕0

出発日 4/13(土)・20(土)【日帰り】

旅行代金 大人小人同額 お一人様 14,900円

*添乗員は同行いたしません。
*花は気候により開花状況が変化いたします。

cocolaスタッフが同行します!

コース 直江津石橋バスセンター6:00⇒高田6:30⇒新井7:00⇒〈上信越道〉⇒月川温泉花桃の里(散策)⇒ピルツの里酒蔵(朝採り地元アスパラ御膳+ドリンクバー・スイーツ食べ飲み放題付!昼)⇒養命酒駒ヶ岳工場ファクトリーショップ(工場見学・ショッピング)⇒〈上信越道〉⇒新井17:50頃⇒高田18:10頃⇒直江津石橋バスセンター18:30頃

新潟県知事登録国内旅行業第2-100号 (一社)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 中澤正樹

お申込み・お問合せ 頸城自動車株式会社 頸城自動車

エルマール店 543-4120 高田店 523-4930 石橋店 543-4280

*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。※各種割引券はご利用いただけません。
※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。 ※全ての写真・イラストはイメージです。 ※最少催行20名様

NEW OPEN

上越

Body Care Salon リフル

2024/3/15 OPEN

Body Care Salon リフル

完全個室でゆったりと過ごせる隠れ家リゾートのような店内。オールハンドで個々に合わせた痛みのない施術でお悩み改善!

090-2251-4639

上越市北城町4-19-1

9:30~18:00(受付時間)女性限定

月曜、日曜隔週

QRコード

NEW OPEN情報を掲載しませんか?

新規開店やリニューアル開店のお知らせにお使いください。

掲載料は無料です!

(OPEN日からおおむね3か月以内を対象)

ぜひお気軽に

お問合せください。

cocola編集部 025-527-3330

NEW OPEN

上越

妙高

ヘッドマッサージ専門 ほこほこへっど

2024/1/19 OPEN

ヘッドマッサージ専門 ほこほこへっど

疲れで凝り固まった頭&首肩をしっかりほぐして身体も気持ちも楽に!30分2,200円〜。初回限定コースあり。

090-5560-0207

妙高市東雲町 または 上越市新光町1

facialsalon Canon内(※住宅詳細はご予約時)

月~土曜(要予約・時間は応相談)

日曜

QRコード

NEW OPEN

上越

エステティックジュビランRei ~レイ~

2024/3/22 OPEN

エステティックジュビランRei ~レイ~

キレイの未来をつくるフェイシャルエステティックサロンが高田駅裏に新規オープン!皆様のお越しをお待ちしております。

025-520-5280(完全予約制)

上越市寺町3-5-2

10:00~18:00 ※最終受付16:30

月曜、祝日

QRコード

個性あふれる6人の持ち物チェック!

Vol.14

バッグの中身みせてください。

毎年恒例のバッグの中身を拝見させていただく人気企画、なんと14回目を迎えました。すみずみまでご覧ください!

ポーチ

知り合いのお母さん手作りの手編みポーチ。配色が絶妙。中にはパンソーコー、ティッシュなど男の子のお子さんを持つ母の必需品が。

メモ帳

いつ注文が入ってもいいようにメモ帳とペンも常に携帯。ペンの色がヘアカラーとお揃い!

ハンドタオル

出産祝いに友人の松本伊代さん(左ページに登場)からもらったもの。

のど飴

接客業なので喉のケアは欠かせない。

ハンドクリーム

従業員みんな使っているというAveneのハンドクリーム。

レインボーバッグ

フライングタイガーのエコバッグを愛用。レインボーカラーがまぶしい!

「愛のサンバ」キーホルダー

息子がガチャで見つけてゲットしてくれたマツケンキーホルダー。インパクト大!

PROFILE

土肥菓子店 土肥 優さん

直江津の老舗和菓子店に嫁ぐ前は神奈川でアパレル店員をしていた優さん。ピンクとパープルのカラフルヘアにクマ柄プリントのエプロンという派手スタイルで店頭立ち、「和菓子の魅力をもっとたくさんの人に知ってほしい!」とSNSでの広報活動にも力を入れている。斬新な発想で生まれた新商品は老舗ならではの丁寧で品のある味わいに見た目のインパクトがプラスされ、遠方からも買いにくる人が増えた。また様々なコラボ商品を開発したり、イベントを開催したりと、その活躍は止まることを知らない!

健康グッズ

医者から禁煙命令が出ているので口寂しさを紛らすための駄菓子と、気になるひざを守るコラーゲン。

サイン色紙

色紙に押しているハンコは以前このコーナーに登場してくれたアオキメグミさんが作ってくれたもの。

タンバリン

ステージ必須アイテム。二葉楽器で購入。

ゲームカセット

着替えも入って便利。長年愛用しているため、中には借りたままのゲームカセットも入れっぱなし(笑)。

ポストンバッグ

ぶつつんojisan コーラス ぼしょうめん 馬正面 つかささん

名刺

白と黒の2バージョンある。あまり配らないので持っていたらレア!

あやしい(?)実用書

「掲載するならモザイクかけて」と言われました(笑)。

メイクセット

ジバンシイのファンデーションは鏡として使用。

帆布のバッグ

ブランドは不明だが、丈夫でたくさん入る優れたもの。

ぷつつんojisan ヴォーカル 中々村新田 トオルさん

PROFILE

上越市のふるさと納税をアピールするために生まれた正体不明(?)のロックバンド。メンバーのほとんどが音楽初心者だが、オリジナル曲『上越でおまんといつまでも』はそれを全く感じさせない完成度で、一度聴くとしばらく脳内から離れない中毒性を持つ名曲だ。ぜひYouTubeで聴いてほしい。上越各地でロケをしたMVは必見。2月に開催されたレルヒ祭ではステージのトリを務めお祭りを盛り上げた。今後も目が離せない!

YouTubeの登録よろしく!

上越

脱毛 美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店
ディオネ

乾燥肌、敏感肌、アトピー体質でも脱毛可! 老後に備えた介護脱毛も人気です

低温施術で無痛、ホットジェル使用で不快感がないため、乾燥、敏感肌で脱毛をあきらめていた方、お子様も多数来店されています。V・I・Oゾーンや全身脱毛、老後に自己処理ができなくなった場合に備えた介護脱毛も大好評です。まずはご相談ください。

Information

- お顔まるごと脱毛(美肌パック付き).....**2,200円**
- 膝下or肘下脱毛2回(3~中学生).....**5,500円**
- やさしい! 痛くない! V・I・O脱毛1回.....**5,500円**

☎025-520-8537
⑤上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F
⑥10:00~19:30(完全予約制)
⑥木曜、第2・4金曜
⑥有

LINE友だち追加でかんたん問合せ▶

上越

ヘア total beauty salon KaRiFu
トータルビューティーサロン カリフ

根元からふんわりと立ち上がる美しい髪へホームケアに新ライン登場!

根元からのハリ・コシ、分け目の目立ちなど年齢と共に気になる地肌のお悩みの方へ。オージュアからスカルプケアシリーズの新ライン「プレセディア」が登場! 髪を生み出す根源である毛包幹細胞に働きかける育毛アプローチ成分を配合。一度カリフでIDをお渡しすれば次回からは来店不要。その後はオンラインストアから購入可能です。

Information

「cocolaを見た」で
オージュア「プレセディア」をご購入の方
次回使える「筋膜リリースヘッドスパ」(通常3,850円)の
10%割引券プレゼント
有効期限 2024年3月末日まで

☎0120-82-5650
⑤上越市南本町3-14-12
⑥平日 9:00~18:00(受付終了)
土日祝 9:00~17:00(受付終了)
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑥有

お手入れすれば人は輝く!

ここの
美話
スポット

アイコンの見方
⑤住所 ⑥営業時間 ⑦定休日 ☎電話番号 ⑧駐車場

マストアイテム!

すぐに見返せるようにインストラクターのマニュアルと筋肉についての参考書。

参考書と資料

リップやコーム、スタジオでも使用しているマッサージボールなどを収納。プーさんのポーチにはのど飴を入れている。

ポーチ

仕事用のバッグ

荷物が多いので軽くてたくさん入るバッグを探していて見つけた。ネットで購入。

手帳とペンケース

ピンクとプーさんが好きで自然と持ち物もピンクばかりに。メモ用のノートにはおしゃれなカラーページも。

財布

マークジェイコブスの財布もピンク。

マイボトル

無印良品のボトルを愛用。水は1日2ℓ飲むので、車の中にペットボトルを常備。

スタジオはここ!

「運動が苦手な方こそマシンピラティスをおすすめします」

マシンピラティススタジオ Two Three 新潟上越店
インストラクター NAKOさん

PROFILE

学生の頃に宝塚の存在を知り「私もこうなりたい!」と夢見るも、「演技の才能が全くなくて(苦笑)」とダンスの道へ。東京でダンサーとして活躍。Uターンした今もダンス講師としてダンスは続けつつ、怪我や不調からヨガ・ピラティス・整体に出会い身体を整えることの大切さを実感しインストラクターの資格を取得。「上越の皆さんの健康をサポートします!」

お孫さん発見!!

POLOのデニムバッグ

頑丈で大容量! 自作の仕切りで中身を整頓。孫の顔キーホルダー付き。

お守りセット

神社巡りやお守り集めが好き。レザーケースはお手製。

ヘルスケアグッズ

ポーチの中にはぎゅっとケアグッズ。おすすめは「スティックアロマ」で、鼻から吸うとスーッと爽やか、マスクにつけてもO。

エコバッグ

自分の名前が入った帆掛け風バッグ。ネット注文。

自衛官リーフレット・グッズ

いつでも渡せるように、各種資料やグッズを常に持ち歩く。

自衛隊募集広報官
頭師 健一さん

PROFILE

自衛隊歴30年。現在は陸上・海上・航空自衛隊の採用に関わる仕事をしている。趣味はレザークラフト・キャンプ・ロッククライミングなど多彩で、毎日ランニングと懸垂100回で鍛えていたが、今はお孫さんに夢中。「安定した収入と福利厚生、色々な免許取得も魅力です。質問などお気軽に! 昼夜問わず呼ばれば飛んで行きます!」

自衛隊に興味がある方はぜひ!

財布

フェイススタンプ風プリントがインパクト大の財布(ドンキで購入)と、リトル・グリーン・メンのポーチ。バッグの中も外も顔だらけ!

ポーチ

渡辺直美さんプロデュース「punyus」のTシャツ。プリントされている野菜が収穫できる時期に着てイベントなどに参加している。

野菜のTシャツ

手袋とハンドクリーム

いつでも畑に行けるように作業用手袋は常備。ハンドクリームも欠かせない。

野菜のピアス

地元ハンドメイド作家さんたち作の野菜のピアス。水引のものは白なす、刺繍のものはカブ、カリフラワー、ラディッシュ、プラパンは玉ねぎと空豆!

インスタをチェック!

PROFILE

Farm 14 松本 伊代さん

契約している飲食店やスーパーに納品する野菜も持ってきてくれた松本さん。農業に興味があり農大を出て親戚がいる上越へ。農業関連の仕事に従事し令和4年に独立。現在はこの辺では珍しいイタリア野菜などを中心にハウス&露地栽培で年間約40種類近い野菜を育てている。「子どもが喜んで食べる新鮮な野菜を届け、ご飯を作るお母さんたちが笑顔になってほしい」と、この春からは圃場を移してさらに野菜作りに励む。ネットでおまかせ便を頼むこともできるので気になる方はインスタをチェックしてみて。

シャチアイテム

シャチが好きでシャチを見に名古屋の水族館まで行くほど。

Ne-netのバッグ

ネネットのムック付録のにゃーのバッグ。いっぱい入るしファスナーがついて使いやすい。

上越 有限会社 岡田電装工業



Information

近年、電気温水器からエコキュートへの切り換え工事が増えています。2024年も補助金制度があります。光熱費のお悩み、工事費用などお気軽にお問合せください。

災害時も安心! エコキュートを賢く使ってみませんか

エコキュートは省エネだけでなく、災害時にもお湯が利用できることをご存知ですか? タンク内にお湯を貯めておくので、もしも断水になってしまった時はエコキュートから直接タンク内のお湯(水)を取り出すことができます。タンクの水抜きバルブを開け、水抜き口よりホースでバケツに取り出します。飲用するには煮沸が必要ですが、トイレなど生活用水として活用可能です。

有限会社 岡田電装工業
☎ 025-520-5175
📍 上越市大字寺576-2
🕒 9:00~17:00
📞 不定休



ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します～

○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。
○請求に関する情報が、請求から受給まで、請求者及びその指定する者以外に知られることが無いように配慮しています。
○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。

対象者	(ア) 配偶者(事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

厚生労働省 補償金相談窓口 ☎ 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00~16:00
(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和6年(2024年)11月21日まで



ハンセン病 厚労省 🔍 検索

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。



ガステラス通信 Vol.07

花粉症対策と家事の時短に
ガス衣類乾燥機 乾太くんがおすすめ

乾太くん×花粉症
花粉中のアレルゲンを軽減

外干無しで花粉がつかない!
外出時の衣類について花粉中のアレル物質も除去します。洗濯物に虫も付かないのも嬉しい。

乾太くん×家事の時短
洗濯物が1時間で乾く

都市ガス衣類乾燥機「乾太くん」なら、ガスならではの圧倒的な乾燥の速さを実現します!

▼洗濯機+乾太くん Rinnai

洗濯1回目 → 洗濯2回目 → 乾燥1回目 → 乾燥2回目
約2時間半

洗濯2回も約2時間半で終了

乾燥時間は電気の1/3

▼全自動洗濯乾燥機

洗濯1回目 → 乾燥1回目 → 洗濯2回目 → 乾燥2回目
約7時間半

上越市ガス水道局 ショールーム「ガステラス」 ホームページはこちら

上越市春日山町3-1-63 TEL:025-512-0016
営業時間: 平日 10:00~18:00、土日祝 10:00~17:00
休館日: 毎月第1・第3土曜日・年末年始



過去のレシピは
こちらから

レシピ
遺産

THE
RECIPE
HERITAGE

【炒り豆腐】

豆腐は汁ごとすべて使うので面倒な水切りがなく、手軽にできます。
材料や分量はレシピにこだわらずお好みで。手元にある素材で作ってみて。



材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁 (400g)
豚バラ肉	80g
にんじん	60g
えのき	1/2パック
こんにゃく	80g
ごぼう	50g
きくらげ	2〜3枚 (150g)
長ねぎ	中1本
卵	1個
だしパック	1袋
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ1

Point



動画は
こちら▼



豆腐はそのまま汁ごと使います。材料
はお好みで、豚肉⇒ひき肉や鶏肉、
シーチキン。えのき⇒しいたけ、まい
たけ、しめじなどに変更しても。

- 1 にんじん、きくらげは千切り、こんにゃくは細切りより少し太めに、長ねぎは薄い斜め切り、ごぼうはさがきに。それぞれ同じくらいの大きさになるように切る。
- 2 えのきは手で裂いた後半分の長さに切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら、にんじん、こんにゃく、ごぼうを入れて炒める。
- 4 火が通ってしんなりしてきたら、だしパックの中身をふり入れ、よく混ぜる。
- 5 きくらげ、えのきを投入し、更に炒める。
- 6 豆腐は汁をすべて入れ、手で崩しながら加え、塩を入れてよく炒める。
- 7 汁気が少なくなったら長ねぎを入れ、しんなりしたら卵を割り入れてよく混ぜ合わせる。卵に火が通ったらできあがり。



味をみて、醤油・みりんを
足しても可



おしえてくれた方/
井上 瑞枝さん

味処 喜多郎の女将で腸活料理研究家
㊤上越市北本町1-3-19
㊦17:00〜21:00 ㊧025-525-9853

糸魚川市立青海中学校2年

渡辺 匠智さん (13)



魅力あふれる
「こころんしょ」

「こころんしょ」とはこころの方言で
「こころの人たち」という意味です

父の智紀さんに肩を抱かれて緊張気味の匠智くん。友達とゲームをしている時間が楽しいと言う今どきの中学生だが、彼の特技はかな削り。なんとかな薄削りの全国大会「学生の部」で3連覇を成し遂げたスーパースタリ中学生なのだ。きっかけは小5の時に木工大会の「一般の部」で上位入賞経験を持つ実力者。「小さい頃から工作楽しいなあぐらには思っていたけど、それまではお父さんの仕事道具を使って何かしようなんて思っていなかった」と、匠智くん。小1の時に筋ジストロフィーと診断されたことで

あきらめざるを得なかったバスケット以外に何かに打ち込んでほしいという父の思いを受け、練習をはじめた。智紀さんいわく「まずはかなを正しく研ぐことから始めて、まあそこそこできるようになるには1年くらいはかかるだろうなと思っていった」らしいが、筋がよく、あつという間に上達、2か月後には冒頭の全国大会初出場にして初優勝という快挙を達成してしまった。とはいえ、運やセンスだけでうまくなるものではない。大会前は長時間も削って研いで削って研いでを繰り返す。薄削りは1ミリの1000分の1単位というラップより薄い数ミク

ロンで勝敗が決まる世界だ。実は匠智くん、昨年11月に地元糸魚川で開催された大会では「一般の部」でエントリー。「学生の部」では負け知らずだった匠智くんだが、結果は予選敗退。「一定の薄さで削れなかった」と冷静に自己評価、「中学生のうちに一般の部でトップ10に入りたい」と次の目標をかけた練習にはげんでいる。父子の挑戦を応援したい。



工務店を営む智紀さんに教わりながら薄削りの練習をする匠智くん

ご紹介ください

上越市・妙高市・糸魚川市に住み、活躍している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。

出会いと旅立ちの春 うみてらす名立の2つのプラン誕生

女子会にも
ご利用
ください

日帰りでもわいわい

期間：令和6年3月1日から4月27日まで

歓送迎会プラン

プラン特典

- ①10名様以上で上越市・糸魚川市・旧新井市は送迎サービス
- ②当日、ゆららの入浴サービス
- ③宿泊も承ります

語らいコース

お一人様 税込 4,400円

盛り込み料理7品・お飲物別

にぎやかコース

お一人様 税込 6,600円

盛り込み料理7品+2時間飲み放題

大満足コース

お一人様 税込 8,800円

盛り込み料理8品(寿司付)+2時間ワンランク上の飲み放題

飲み放題メニュー

瓶ビール／ノンアルコールビール／日本酒／焼酎／ソフトドリンク
ワンランク上の飲み放題は上記にワインとサワーが追加されます

泊まってゆっくり語り明かそう

同窓会プラン

日帰り参加も承ります

(3月8日までの特別コース)

おしゃべりコース

1泊2食付き お一人様 税込

12,650円

(6月末までのコース)

お楽しみコース

1泊2食付き お一人様 税込

14,850円

プラン特典

- ①10名様以上で上越市・糸魚川市・旧新井市は送迎サービス
- ②10名様以上で宿泊者全員に次回ご利用できる宿泊10%オフ券進呈(宿泊日限定)
- ③思い出アルバムプレゼント
- ④打合せには選任スタッフをご用意します。何でもご相談下さい



写真はイメージです



うみてらす名立

お問い合わせ TEL.025-531-6300

〒949-1602新潟県上越市名立区名立大町4280-1 <http://www.umite-rasu.co.jp>



Instagram [umite-rasu_nadachi](#)

LINE 公式アカウント@438qgarv

VIP ビップグループ GROUP

ふれあいイベント



3/16

家族葬ホール 別邸きずな
法宴会館 やすね

11:00~11:30

上越市仲町2-2-3

フルート(小林愛佳様)と
お箏(高倉七虹様)の演奏



3/22

VIPシティホール上越
上越市土橋1908-1

11:00~11:30

ウクレレ(nonさん)演奏と体験



3/16+3/22 両日ともに

10:00~
ハンドマッサージ 500円(税込)

同時開催
完全予約制

お客様相談会

① 9:30~ ② 11:00~ ③ 12:30~ ④ 14:00~

花市3月の第2土曜から開催します

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる葬儀を。

VIP シティホール上越

ご予約・お問合せ

株式会社 ビップ TEL.025-526-5617

第117回 こころ日和



春日新田 周辺編②

前回に引き続き春日新田。各種グルメと一緒に、関川河川敷の散策も楽しめる。

イラスト/あつぱ☆

① 雪の香テラス 直江津店

糸魚川の老舗お茶屋・正香園が作るプリン専門店。2017年フルサット店がオープンし、2021年直江津店がオープン。「もっと広くお茶の香りと味を伝えたい」との想いを、世代を超えて人気のプリンに込める。安塚区の雪室で熟成した茶葉を贅沢に使用したプリンは口の中でふわっととろけて香りが際立つ。プリンには定番5種(プレーン・雪室抹茶・越後棒茶・雪室和紅茶・雪室コーヒー)に、期間限定プリン数種。春にはあんみつパフェも再開予定。夏のかき氷も人気。定期的に行っているお茶の淹れ方教室も好評。

☎ 025-530-7410

㊤ 上越市春日新田5-16-20

㊦ 10:00~18:00

㊧ 水曜



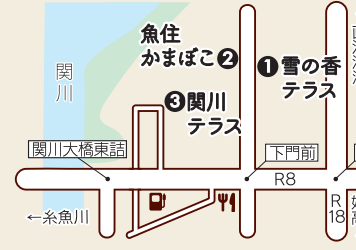
3種から選べるホットサンドのドリンクセット800円。写真はかんざりスモークチキン+雪室野菜スープ。Boulanger M特注のふわもちパンとかんざりマヨソースがベストマッチ



試飲コーナーでお気に入りの雪室銘茶を見つけよう



老若男女に好まれるグリーンは手土産にぴったり



人気の抹茶プリンサンデー800円。抹茶づくしで甘さ控えめ。男性ファンも多い。+300円で抹茶ラテセットに(コーヒー・お茶は+200円)



雪室おめ茶 280円



店長の松木由美子さん

③ 関川テラス

2015年にオープンした関川沿いのイタリアンバル。メインが選べるランチセットは、石窯で焼くもちっとしたナポリピッツァや季節の地元食材を使用したパスタも人気だが、おすすめは肉料理。プラス1,600円で食べられる雪室熟成牛のグリルは高コストで必食の味。ドリンクとパンはおかわり自由なのでお洒落な店内でゆっくり過ごせる。女子会ランチコース(6名様〜、2,500円)もあり。お酒の種類も豊富。

☎ 025-546-7880

㊤ 上越市下門前837-3

㊦ 11:30~15:00

㊦ 17:30~22:00

㊧ 火曜



好きなピッツァやパスタが選べるランチセット(本日の前菜盛り、パン、ドリンクバー付) 1,600円。写真のピッツァはカプリチョーザ。+500円でドルチェ2種盛りがつく



プレゼントあり
詳しくは
15面へ



大きな窓から関川を一望できる。暖かい日はテラス席も



イチオシ!! しらすと生のりの和風ペロンチーノ



店長の内記聡さん

② 口福の店 魚住かまぼこ店

2014年に上越市環境衛生公社に事業継承され現在の場所に移転オープン。昔ながらの石臼でじっくりと素材を練り上げ、加えて中温の「坐り(すわり)部屋」で一晩熟成させることで味良くプリッと歯切れのいい食感に。高タンパク・低カロリーのヘルシーな蒲鉾をもっと食卓に! と、新商品開発に力を入れる。人気商品は、昔から続く「昆布巻き」「越後じゃこ天」、キッチンカーでも販売するかわいい「おさかな揚げシリーズ」。

☎ 025-543-2438

㊤ 上越市春日新田5-21-15

㊦ 9:30~17:00

㊧ HPかInstagramでご確認ください



店主の上石秀一さん



左: お祝いの席に! 職人が丁寧に絵付けする「めで鯛」1,404円。全長18.5cm、要予約



おさかな揚げ イルカ・ペンギン 各400円



メギスの旨みがつまった越後じゃこ天と、手作業で巻く昆布巻き(小) 各648円



魚かまチップス 486円。かまぼこをチップスにした新商品。手軽にタンパク質がとれる



プレゼントあり
詳しくは
15面へ

あるるん 通信



春の訪れ 越後姫が最盛期

あるん畑ではまもなく越後姫の出荷最盛期を迎えます! 当店の越後姫生産者はまさに達人揃い。それぞれのこだわりを持って、個性豊かな越後姫を出荷されています。

また、今年は出荷量も増える見込み。採れたてだからこま味わえる、強い甘味と豊かな香り。ギフトとしても喜ばれる、絶品の越後姫をぜひお試しください♪

あるるん畑 × YAGAIYA × cocola

Instagram cocola 公式アカウント連動企画

#上越産野菜で かんたんレシピ



「上越産 越後姫」

定植後化学農薬不使用での栽培、ハウス内の環境をクルー全員が常時データ管理できる体制。品質のためなら妥協せず「毎て幸せをお届けする」という理念で育まれる苺は全国にファンを持ち、幸せの輪を広げている。



生産者: 吉村和枝さん (苺の花ことば/大湯区)



越後姫と野菜の白酢和え

レシピ監修: YAGAIYA 栄養士 信田結基

レシピは動画で配信中!

web



web cocolaでも見られるよ!



YAGAIYA

旬菜交流館 あるるん畑

☎ 025-525-1183

㊤ 上越市大道福田639

㊦ 9:30~18:00 ㊧ 12/31~1/3



☎ 025-545-1865

㊤ 上越市中央1-9-5

㊦ 18:00~23:00 ㊧ 月曜



LINE公式アカウント

右記QRからかんたんお友だち登録♪ おトク情報をお届け!



こころ日和vol.3 好評発売中!



上越地域をたのしもう!



特集内容

巻頭: 体験できるスポット・宿
お土産手帖: 民芸品・工芸品
絵になるスポット/上越名家
難読地名いくつ読める?

柏崎~頸城・板倉周辺 各880円 (税込)

vol.1,2は春陽館書店、文美堂書店、無印良品 直江津、雪だるま物産館で購入できます



下記QRからも購入できるよ!

※ネット販売は送料が別途かかります



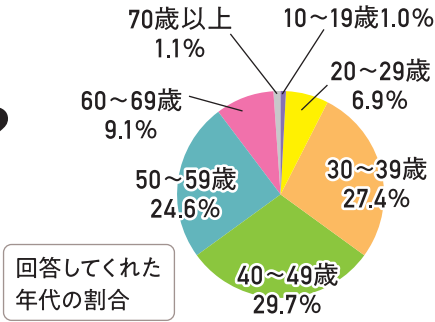


過去のアンケートや
ほかの意見はweb cocolaで！

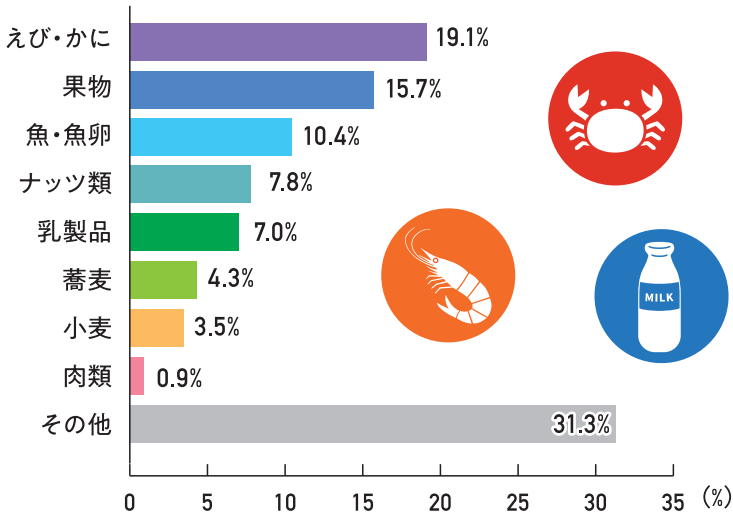
cocola部員約700人に聞きました！

どんなアレルギーでお困りですか？

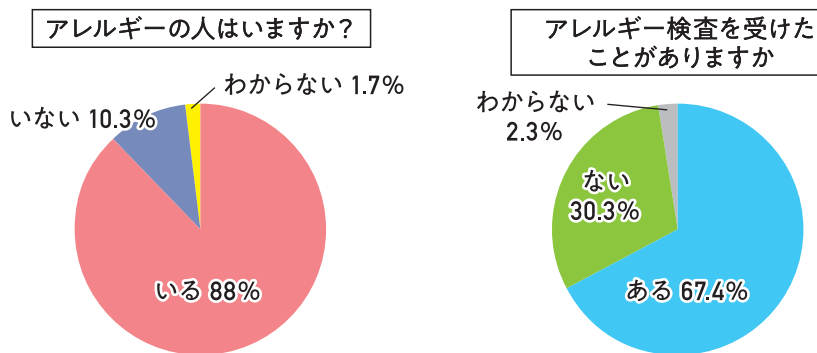
雪解けと一緒にやってくる花粉のシーズン。
もはや国民病ともいわれる花粉症をはじめ、様々なアレルギーで
お困りの方にアレルギーについて聞いてみました。



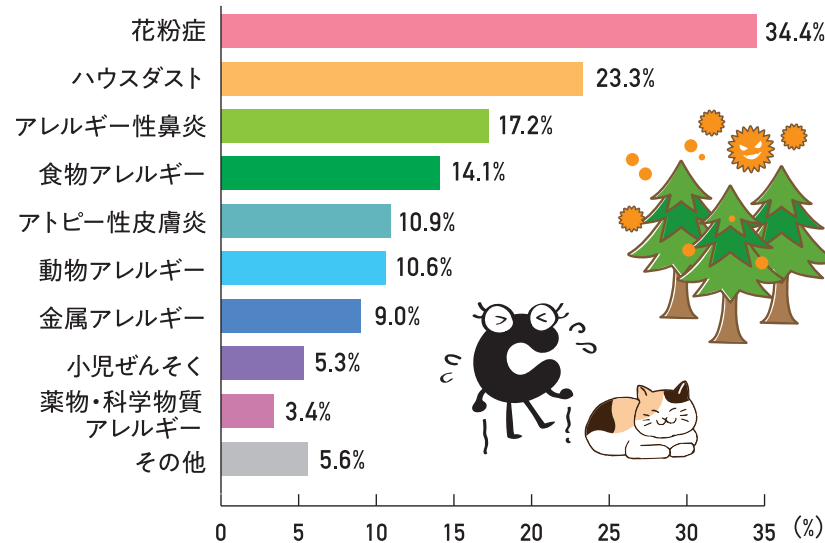
Q3 食物アレルギーを選んだ方に質問です。 何の食物にアレルギーがありますか？（複数回答可）



Q1 あなたやあなたの家族で、アレルギーの人はいますか？ 病院などでアレルギー検査を受けたことがありますか？



Q2 具体的にどんなアレルギーですか？



Q4 アレルギー症と分かって、普段の生活で気を付けて いることがあれば具体的に教えてください。

猫を飼っているお宅に長居しない。
猫が大好きなので悲しいです。
(柏崎市・60代・女性)

花粉が飛散する時期は、症状が出る前に薬を飲んで
おくようにする。家の掃除をするときは、ティッシュで
鼻栓&マスクをしてからする。(上越市・50代・女性)

子ども2人は毎日内服薬と点鼻薬を使用して
いるので、忘れないように気を付けている。
(上越市・40代・女性)

医者の指導のもと、経口摂取をしています。
卵ボーロ3粒から卵1個分の卵焼きま
で食べられるようになりました。
(上越市・30代・女性)

香料を使わないように
しています。(上越市・30代・女性)

Q5 アレルギー関連の情報で知りたい事や、 疑問に思っていることなどあれば教えてください。

花粉症を完治させる舌下免疫
療法について知りたい。費用、
期間、行ってる病院など。
(上越市・40代・女性)

アレルギー対応ができるお店が
知りたい。(上越市・30代・女性)

ただの乾燥肌なの
か、アトピーなのか、
子どもの肌が年中
カサカサで悩んで
います。(上越市・
30代・女性)

化学物質過敏症についてもっと
周知されるといいなと思います。
(上越市・30代・女性)

近くの大人が受診できるアレ
ルギーの専門医を知りたい。
(上越市・50代・女性)

花粉症に効く食品など知りたいです。(上越市・50代・男性)

cocola部公式LINE
友だち募集中
月1のリサーチにご協力ください。
プレゼントが当たるかも！
ID @cocolove.joetsu

3月のcocola部リサーチは
“いろり庵のお好きなせんべい
2個セット”が抽選で
5名様に当たります！
多賀茶焙煎所(いろり庵)のせんべいを
2個お選びいただけます。



窓屋窓助イチオシ!! 大規模工事不要! 手軽に省エネ!

YKK AP 内窓プラマードU

特別キャンペーン
「cocola見ました」で
※キャンペーン期間はお問い合わせください。
※施工費は別途頂戴いたします。

製品価格から
50%OFF!



内窓の 効果

① 外気の影響を低減!

外窓(今ある窓)と内窓の間にできる空気層が断熱性を高め、外気の影響を受けにくくします。

② 結露を軽減!

屋外と屋内の寒暖差で発生する結露は、空気層があることで軽減されます。

③ 冬も夏も省エネ!

屋外の気温に影響されにくいため、冬は暖かく夏は涼しい室温を保つことができます。

施工事例

施工前



施工後



リビング(大サイズ)
内窓プラマードU 2枚引き違い窓(テラス)
断熱Low-E複層ガラス
アルゴンガス入り(Sグレード)
幅1,625mm×高さ2,000mm
製品価格
205,920円(税込)
102,960円(税込) **50%OFF!**
※先進的窓リノベ2024事業補助金額
68,000円



びっしょり窓



すっきりした窓

環境省 先進的窓リノベ2024事業の
補助金
が活用できます!
※補助額が総額で50,000円未満の
場合は申請できません。

例えば、左の施工事例にて
[大サイズの窓・3カ所]
[小サイズの窓・6カ所]
施工し、申請した場合
リフォーム工事費 **620,730円**
補助金額の合計 **-378,000円**
実際のお支払金額 **242,730円**
※別途申請手数料がかかります。

《交付申請期間》
2024年
3月下旬～12月31日
※先進的窓リノベ2024事業補助金額
68,000円

未来の暮らしを考える



窓／玄関／ガラス／エクステリア

新潟県知事から許可証を取得している安心の窓専門店



0120-973-512

HPで玄関ドア・玄関引戸
のお見積もりができます。

各種SNSでも情報発信中!
LINE @madoya_madosuke

【上越出張所】〒943-0832 新潟県上越市本町4-1-7 bibitビル内 【運営会社】株式会社 新産 【長岡本店】〒940-2127 新潟県長岡市新産4-4-2 【新潟出張所】〒950-0917 新潟県新潟市中央区天神1-1 プラカ3 2F HUB STATION KENTO内

上越

お祝いに! cocolaプレート第4弾

お祝い事にもぴったり! 国産牛肉100%の手作りハンバーグと当店オリジナル和風ローストビーフのコラボ。さらにエビフライ、サラダ、スープまで付いてきて通常1,380円相当が980円! ご予約不要。昼も夜も同価格。とにかくチケットを持ってGo! 売切れの場合はご容赦ください。

☎025-525-1906
④上越市寺町16
ⓐ11:00~14:00、17:00~20:10
⑤木曜
⑥有

レストラン ムーンベアー

クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート」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名様まで有効 ●1グループ1枚まで有効
●他との併用不可 ●注文時クーポンを切取って提出

有効期限/2024年3月末日まで cocola

上越

新作! モチモチ「大福鯛焼き」登場!

パリパリ薄皮たいやきが人気のたい夢から、新作「大福鯛焼き」が登場! モチモチ食感のオリジナルの皮で仕上げた大福のようなたいやき♪ たいまい北海道産の小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」が発売中。さらに卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」などのあんも販売開始予定。数量限定! お楽しみに♪

☎025-544-2838
④上越市五智国分18-2
ⓐ10:00~19:00 ⑤月曜 ⑥有
たい夢 国分店

たい夢 国分店

たいやき5個 (一部対象外商品あり) お買い上げにつき

小倉あんを1個サービス

●来店時提出

有効期限/2024年3月末日まで cocola

上越

春いちごのドルチェ祭♡

本格窯焼きピッツアとオイルソーススパゲティはもちろん、旬のフルーツを使った自家製ドルチェも人気の当店では、今年もいちごドルチェ祭を開催いたします。一番人気のいちごのパフェ、リピート率No.1のいちごティラミスなど全4種類をご用意しております。ランチセットやデザートでおトクにお召し上がりください。

☎025-523-3060
④上越市大豆1-9-15
ⓐ11:00~14:30 (LO14:00)
17:30~21:00 (LO20:30)
⑥火曜 (祝日の場合は翌日) ⑥有

イタリア料理 Frutto (フルット)

ご飲食代より100円引き

●1グループ1枚のみ (別会計無効) ●テイクアウトにも使用可
●他との併用不可 ●注文時提出

有効期限/2024年4月15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

アイコンの見方
☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

上越

カジュアルフレンチ・FORBLEが柿崎区上下浜にオープン!

カジュアルにフレンチ料理が楽しめる! いただけるレストラン「FORBLE」(フォーブル)が柿崎区上下浜にオープンしました! 眼下に広がる豊かな森と青い海、四季折々の素晴らしいロケーションと癒しの店内で、美味しいお料理をどうぞゆったりとお楽しみください。
恵み豊かな上越地域の食材を使い、生産者の皆さんの想いが伝わるよう、経験豊かな腕利きシェフが心を込めてお料理をお作りいたします。予約制のランチはプレートランチ(1,650円)、コースメニュー(3,300円)の2種から選ぶことができ、14:30以降のカフェタイムはデザートや一品料理、アルコールをご提供。美しい夕日が海に沈むまでゆっくりとした時間をお楽しみいただけます。
店内はあえて席数を少なくし、お客様が居心地よくリラックスしてお過ごしいただけるようあつらえました。
ご要望をお寄せいただければディナーコース・パーティーコース等も各種ご相談承りますので、お気軽にどうぞ!

FORBLE (フォーブル)
コースメニューオーダーで
スイーツをもう一品サービス!

●他との併用不可 ●会計時提出、グループ全員有効

有効期限/2024年4月末日まで cocola

上) リラックス空間で、美味しいお食事を!
下) 店内からのビーチロケーションもお楽しみいただけます!

FORBLE(フォーブル)
☎025-512-0744
④上越市柿崎区上下浜388-3
ⓐ11:30~18:00(ランチは予約制)
⑥月、火曜 ⑥有

上越

春がやってくる! 季節のビュッフェ&大好評お花見弁当で華やかに

3月のビュッフェはキリスト復活祭である「イースター」にちなんだ、わくわくメニュー目白押し!
【イースターランチビュッフェ】
期間: 3月の土日開催(計10回)
時間: 11:30~14:30 (LO14:00)
価格: 大人2,000円 小学生1,000円 幼児600円
★LINE会員様は大人料金が1,800円に!

待ちに待ったお花見シーズン到来! アートホテルのお花見弁当ご持参でお出かけください♪
ご予約はお早めに!
【お花見弁当(2種) ※要予約】
期間: 3/9~4/30のお受取りまで
価格: 「華」…2,000円/「極」…3,300円
予約方法: 下記番号へ受取前日14:30までにご予約ください。
受付TEL: 025-526-7611
受渡時間: 11:00~18:00
★平日ランチは「フルコースランチ(1,500円~)」で営業中

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ
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/2024年3月末日まで cocola

カフェ&レストラン アレーグロ
☎025-526-7611
④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 17:00~21:00 (LO20:30) ⑥無休 ⑥有

web予約はこちら

上越

手作り生ハンバーグ&札幌ザンギの専門店

手作り生ハンバーグと札幌ザンギの専門店ファイヤーバーグ上越富岡店です。この道40年のハンバーグ職人の監修の元、毎日作りたてを提供しています。

今回のオススメはよくばりメニューのご紹介です。ライスだけでは物足りない方に、ザンギ&ハンバーグ定食+トッピング用のミニカレーがセットになった【ファイヤーよくばりセットA(150g1,000円~)】や、当店オリジナルカレーライス「ファイヤーカレー」がセットになった【ファイヤーよくばりセットB(150g1,000円~)】をご用意。ハンバーグや札幌ザンギを追加でトッピングも可能です。

また、新たにソフトドリンクのテイクアウトを始めました! お気軽にご利用ください。スタッフ一同、皆様のお越しをお待ちしております。

FireBurg上越富岡店 (ファイヤーバーグ)
ソフトドリンク1杯無料

●来店時提出 ●店内飲食のみ ●グループ全員有効

有効期限/2024年3月末日まで cocola

上) よくばりセットA 150g1,000円~
下) よくばりセットB ※写真は450g1,800円

FireBurg上越富岡店
☎025-520-7755
④上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内
ⓐランチ11:00~15:00 (LO14:30)
ディナー17:00~22:00 (LO21:30)
※土日祝は終日営業
⑥不定休 ⑥有

上越

温活選べる「よもぎ蒸し」&上越では珍しい話題の「ビソソイルセラピー」登場!

毎日がんばる自分をメンテナンス。天然由来のよもぎを独自の漢方ブレンド3種類をご用意しました。ビソソイルセラピーで全身のケアもご利用いただけます。体調や身体の悩み、お気軽に何でもご相談ください。
また育児中の方も安心できる設備も整っています。

*黄土漢方蒸し…40分 4,800円
*黄土漢方蒸しベア…40分 9,000円
*ビソソイル ヘッドデコルテ…40分 3,700円
*ビソソイル 全身…60分 7,800円
*よもぎ蒸し&ビソソイルセラピー…
100分~ 12,000円~
*よもぎ蒸し&全身もみほぐしのセット…
100分~ 8,600円~
*バスタオル持参割…
お一人様の場合200円引き
ベアの場合お一人様100円引き

よもぎや
各種メニュー500円引き
& 10分延長

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2024年3月末日まで cocola

上) よもぎ3種類からセレクトしてご利用いただけます
下) マグネシウムが入ったP型半導体によるセラピー

よもぎや
☎025-512-9525
④上越市西城町3-10-29 オフィスミナトⅡ2F
ⓐ10:00~19:00 (最終受付18:00~)
⑥不定休
⑥有

上越

美毛穴レス・リフトアップエステを体験!



水素高純度99.99%の泡を使い、毛穴の奥の汚れ・黒ずみ・開き・お肌の乾燥の原因となる不純物をプロの技術でいねいに徹底洗浄! お肌に unnecessary成分を取り除いた安全・安心美容液を使いリフトアップマッサージをプラスしてファンデーションいらずの輝く小顔美肌へと導きます。あらゆるお肌トラブルにOK!

☎025-522-3319
④上越市子安1218
⑤13:00~19:00 ※完全予約制
⑥水・木曜 ⑦有



Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)

電話予約の際「cocolaを見た」で
美毛穴レス・リフトアップエステ
70分 7,800円 → **4,500円**

●予約時申告、来店時提出 ●初回限定

有効期限/2024年3月末日まで cocola

上越

振袖早期予約で割引+半額チケット付



LICIAでは振袖の早期予約(すべてヘアメイク、着付け、前撮り写真込み)8名様限定で198,000円を88,000円引きに! さらに店内で振袖試着後(要予約)ご来店された方には、カット・カラー・パーマ・縮毛矯正半額チケットをプレゼント! 数に限りがございますので、お気軽に下記までお問合せください。

☎025-526-1765
④上越市本町3-1-10
⑤9:00~19:00(最終受付/18:00)
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有



ヘアースタジオ LICIA (リシア)

成人式 → **最大88,000円引き**
振袖 (ヘアメイク、着付け、前撮り写真込み)
+振袖予約・カット・カラー・パーマ・
試着後ご来店で 縮毛矯正半額チケットプレゼント

●予約時申告、来店時提出 ●他の割引と併用不可

有効期限/2024年3月末日まで cocola

上越

平日限定 学生ストパー30%OFF!!



3/1(金)~4/30(火)まで、学生対象(専門・大学生含む)で、平日限定ストレートパーマ30%OFFキャンペーンを実施! G-UPストレート(縮毛矯正)23,100円(ミディアム料金)→16,170円! 高校生以下は17,600円→12,320円に!! トリートメントキャンペーンも同時開催! ※要学生証提示

☎025-526-0509
④上越市春日山町3-18-59
ラフォーレ春日山1F
⑤8:30~19:00 ※土日祝18:30まで
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有



美容室 フレンド

G-UPストレート → **16,170円**
(縮毛矯正) 23,100円
高校生以下 17,600円 → **12,320円**
プラス1,500円でカットもできます

●予約時申告、来店時提出 ●要学生証提示

有効期限/2024年4月30日まで cocola

オトクーポン
@こころ

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



アイコンの見方
☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

上越市・妙高市で
配布スタッフ
大募集!

Wワーク・主婦・シニア活躍中!
運動不足解消に!
(高校生不可)

配布スタッフさんにはチラシや
情報誌を各家庭に届けていただきます。
自分の都合のよい時間帯にでき
仕事量(配布数)を選べるお仕事です。

業務委託 登録制

●内容/ 情報誌・チラシのポスティング
●報酬/ 報酬は配布部数で変わってきます。
●時間/ ご自分の都合に合わせて好きな時間に配布
●条件/ 18~70歳までの健康な男女(高校生不可)
●応募/ 長く続けられる方
まずは下記までお電話ください

(株)パーツプロダクション
ポスティング部 受付
☎ 025-530-7536 月~土曜 9:00~18:00
上越市高土町2-4-6 上越タイムス社 1F

上越

春のおトク割引キャンペーン!!



3月末までにレンジフード・浴室・浴室追い炊き配管・エアコン・キッチン・洗濯機(ドラム式も可)など、お見積り合計11,000円以上のクリーニングをご予約の方に1か所につき1,100円引きを開催中。ほかにフロア洗浄ワックスなどもあり。お見積りは無料! お問合せはお気軽に♪ 価格はすべて税込。

☎0120-916-673
④上越市新光町3-5-22
⑤8:00~18:00 ⑥無休



おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店限定
クリーニングお見積り合計金額11,000円(税別)以上
のご予約で1か所につき**1,100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/2024年3月1日~3月末日 cocola

上越

小顔コルギ人気のセットメニュー



●人気急上昇!【美白小顔コルギ+ビタミン導入】毛穴の黒ずみや汚れのお悩みに。小顔コルギでリフトアップしたあとにビタミン導入しながら白い肌へ♪ ●新規メニュー登場!【小顔コルギ+ヘッドマッサージ】オールハンドで固くなった顔の筋肉をほぐしたあとにさらに頭皮のコリや疲れもオフ♪ ※2号店は別メニュー。

【直江津店】☎090-4139-2879
④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
【2号店】☎080-1230-9157
④上越市大和5-3-8 釜ふたの湯内
⑤9:00~20:30(L020:00)※予約優先
⑥不定休



リラクゼーション HoneyCool (ハニークール)

美白小顔コルギ+ビタミン導入 90分 通常11,800円 → **9,800円**
小顔コルギ+ヘッドマッサージ 80分
通常11,000円 → **8,980円**

●予約時申告、来店時提出
●ホットペッパービューティーからの予約は適用外

有効期限/2024年3月末日まで cocola

上越

窓リフォームが補助金で超おトク



昨年引き続き今年も超大型補助金継続です。補助金を利用して窓リノベの費用負担を大幅に軽減。部屋が暖かくなって光熱費の節約にもなると大好評です。玄関ドアの取替もセットで補助金の対象。申請はすべて弊社におまかせください。QRから見積り依頼フォームもご利用ください。このチャンスをお見逃しなく!

☎025-546-7692/
090-7226-9046
④上越市下吉野1296-1
⑤9:00~18:00 ⑥日曜、祝日 ⑦有



ベストリメイク上越

工事費**10,000円引き**

●他の割引との併用はできません ●予約時申告

有効期限/2024年3月末日まで cocola



観劇+ランチビュッフェ

この公演は花組トップスター 柚香 光と
トップ娘役 星風 まどかの退団公演となります!

東京宝塚劇場【花組】S席観劇ツアー

ミュージカル『アルカンシェル』~パ리에架かる虹~
作・演出/小池 修一郎
《主演》柚香 光、星風 まどか

5/22 日帰り 水 第一ホテル東京「エトワール」のランチビュッフェ付!

■添乗員・cocolaスタッフ同行
■最少催行人数: 15名

現地集合プラン
お一人様 **21,800円** (税込)
(S席チケット代、ランチ代、保険料込)

東京宝塚劇場・ランチ会場
までの交通費は含まれません

行程表
第一ホテル東京「エトワール」集合後ランチ(13:20~15:00)→
東京宝塚劇場(15:00着 15:30~観劇約3時間) → 観劇後解散

(株)パーツプロダクション旅行事業部
申込み・問合せ
かなえる旅行社 ☎025-512-5888
新潟県知事登録旅行業第2-404号
(一社)全国旅行業協会正会員 総合旅行業務取扱管理者:川上久雄
営 9:30~17:30(月~金) 休 土・日曜・祝日 担当:吉田
※公演は事情により、ご観劇日当日を含めてやむを得ず急遽中止または開演時間が変更となる場合がございます

※写真はイメージです

総勢
41名様
に当たる!

読者プレゼント



3名様

D 自衛隊新潟地方本部 高田地域事務所

自衛隊グッズ

平和を、仕事にする。陸海空自衛隊。クリップ・ペン・シール・カレンダーをセットで。※cocola編集部でハガキと引換。

㊤上越市春日野1-5-22 上越地方合同庁舎4F
☎ 025-523-5519



5名様

C 関川テラス

デザート2種盛り

お食事をされた方に、日替りのデザート2種盛りをプレゼント! 関川を眺めながらイタリアンはいかが? ※店頭でハガキと引換。

㊤上越市下門前837-3
☎ 025-546-7880



5名様

B 雪の香テラス

お好きなプリン3個

定番5種&期間限定数種の中から好きな3つを選べます。直江津店・フルサット店どちらでもOK。※店頭でハガキと引換。

㊤上越市春日新田5-16-20
☎ 025-530-7410



5名様

A 口福の店 魚住かまぼこ店

魚かまチップス1袋

薄くのばしたすり身を米油で揚げてサクサクのチップスに! おやつにもおつまみにも◎。※店頭でハガキと引換。

㊤上越市春日新田5-21-15
☎ 025-543-2438



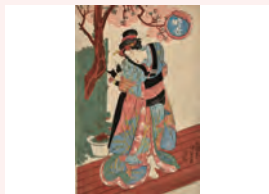
3名様

F 栄喜堂菓子店

お煎餅詰め合わせ

高田本町5丁目にある瓦せんべいのお店です。人気のお煎餅を詰め合わせにしました! ※店頭でハガキと引換。

㊤上越市本町5-5-7
☎ 025-523-5391



10組
20名様

E 新潟県立歴史博物館

春季企画展「動物たちの浮世絵」招待券

4/20(土)~6/9(日)まで開催。広重、国芳、国貞らによって描かれた動物たちのさまざまな姿をお楽しみください。

㊤長岡市関原町1-2247-2
☎ 0258-47-6130

【応募方法】必要事項①~⑤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~F
- ② 〒・住所・氏名・性別・年齢・職業・電話・メールアドレス
- ③ 今月号の感想
- ④ 外食するときのお店探し、決め手をおしえてください
- ⑤ 趣味活してますか? あれば写真も送ってください

ハガキ 〒943-0834 上越市西城町2-10-25大島ビル3F

「ココラ編集部 3月号プレゼント」

F A X 025-522-4618

右のQRを読み取り応募フォームにご記入ください→

【応募締切】2024年3月19日(火)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。

外出先でも見られる
web cocolaはいかが?



cocola



- *過去のバックナンバー
- *NEW OPEN
- *イベント情報
- *こころ日和
- *オトクーポン
- *読者プレゼント応募
- *公式LINE登録 など

web cocola
はQRから



過去の情報~最新情報まで
いつでもどこでも確認できます



Follow
me!

紙面で紹介しきれなかったネタや
上越地域のお役立ち情報など随時更新中!



これであなたも
こころの達人!

こころオタクイズ

こころの歴史、文化、自然を知って、もっとこころを好きになっちゃおう!

vol. 36 上越妙高駅って知ってる?

北陸新幹線の開業にあわせて移設、駅名を改称した上越妙高駅についてのクイズです。

Q1 北陸新幹線「上越妙高駅」が開業したのはいつ?

- ①2013年(平成25)年6月7日
- ②2014(平成26)年10月19日
- ③2015(平成27)年3月14日

Q2 上越妙高駅の昔の名前は?

- ①大和
- ②脇野田
- ③釜蓋

Q3 新幹線ホームの発車メロディは?

- ①「夏は来ぬ」
- ②「春の心」
- ③「春夏秋冬」



◀答えと解説はこのQRから(今月号の答えは次号紙面にも掲載します)
先月号「高田藩のこと、知ってる?」の答えは、Q1.酒井家次・2代・D、
松平忠輝・初代・A、榊原政永・13代・C、稲葉正通・5代・Bでした!



cocola お持ち帰りスポット

【上越市】うみてらす名立/ゑしんの里記念館/浦川原体育館/浦川原物産館/エルマール/大潟体操アリーナ/オーレンプラザ/柿崎総合体育館/清里コミュニティプラザ/頸城自動車/頸北観光バス/謙信公武道館/五智歴史の里会館/小林古径記念美術館/三和区コミュニティプラザ/佐渡汽船/上越あるるん村/上越観光物産センター/上越教育大学/上越体操ジムリーナ/上越市役所生協売店/上越総合体育館/上越文化会館/上越モール/正善寺工房/新柳/セブン-イレブン(大潟・五智1丁目・浦川原・子安・名立・東雲町店)/全日食チェーンやまざくら店/大光銀行(高田・直江津支店)/高田駅前観光案内所/高田世界館/高田図書館/高田文化協会/デイリーヤマザキ上越中郷店/東頭バス/直江津駅前観光案内所/中郷区さとまる学校/なかごう さとまる一む/長峰温泉ゆたりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとびあ中郷/フルサット/ほっとステーション五番館/ホワイトウェーブ/まえかわ大潟店/森の駅大島青空市場/門前の湯/ユートピアくびき希望館/よしかわ杜氏の郷/ろうきん高田支店/ローソン(中郷店)/ワークパル上越 【妙高市】赤倉ホテル/アルペンブリックスパ/いきいきプラザ/ウチダスポーツ/大鹿簡易郵便局/かわら亭/願生寺/頸南バス/国立妙高自然の家/志保屋書店/関山駅舎サロン/セブン-イレブン(学校町・関山・長森・妙高高原・妙高姫川原店)/日本海鮮センター/フィールド妙高/ホテル花文/道の駅あらい くびき野情報館/妙高高原観光案内所/妙高山麓直売センターとまと/妙高市文化ホール/妙高高原メッセ/MYOKO BASE CAMP/ライムリゾート妙高/ローソン(道の駅あらい店)/わくわくランドあらい 【糸魚川市】糸魚川バス/糸魚川市観光協会観光案内所/糸魚川市民会館/親不知ピアパークふるさと体験館共場糸魚川コモズ/玉翠園/谷村美術館/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行糸魚川支店/セブン-イレブン糸魚川能生インター店/翡翠園/フォッサマグナミュージアム/ブックスステーションサカイ東寺町店/マリンドリーム能生/大和屋クリーニング/吉直書店 【柏崎市】かしわざき市民活動センターまちから/柏崎夢の森公園/木村茶道美術館/珈琲創房 自由人/コメリ書房柏崎店/日本海鮮センター/わたじん書店 【長岡市】大光銀行 長岡支店 【十日町市】越後妻有交流館キナーレ/十日町駅/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】飯綱高原観光協会/飯山駅観光交流センター/いいやま湯滝温泉/小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原・森の家/斑尾高原観光協会/道の駅しなの/道の駅花の駅千曲川/表参道・新潟館ネスパス/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店

その他設置店や詳細はこちら→



こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

4月号

「紙面観桜会・お花見グルメ特集」

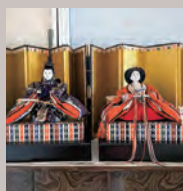
「こころの葬祭・法要・終活」ほかを予定

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
https://cocola.jp/



編集後記

3月3日はひな祭り。女の子の健やかな成長と健康を願う桃の節句です。ね。我が家にも立派な7段飾りのお雛様があるのですが、飾ったのは私が幼少期の頃だけ。ここの十年は男雛と女雛しか飾らないどころか、飾らない年もあったり…(反省)。問題なのはお雛様の今後。我が家は超男家系で全然女子がいない。このお雛様の継承者がいないので、私が忘れないように毎年飾りたいと思います。みなさんのお雛様事情も気になります。(荻谷)



発行人 保坂 進

編集部 山岸 愛 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 吉田 久美子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 村本 佳代 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 金澤 ゆう

イラスト あつべ☆ (こころ日和)

※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。個人情報等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。

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. 128

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 体外受精の助成金が30万円から10万円になり減額されたのですか。
A 令和4年4月から不妊治療が全面的に保険適用になり、それまでの自由診療の体外受精などの生殖補助医療対象に支払われていた助成金は廃止となりました。代わりに、保険診療で行った生殖補助医療の3割負担分について各地方自治体から10万円まで全額補助が支払われます(上越市は何回でも申請可能です)。それだけではなく保険診療ですので、高額療養費制度を利用して年収に応じて6万円以上は返金されます。さらに、体外受精などの生殖補助医療の処置は全て手術になりますので、生命保険の手術対象特約に入っていれば給付が受けられます。このように、保険診療になったことで助成金のほかに利用可能な補助がついてきて経済的負担が減額されています。

また、保険診療ですから自由診療は一切できません。現在の医療法では、保険診療と自由診療を混ぜての混合診療は法律に抵触しますので診療はできません。例えば、生殖補助医療に際し女性の感染症の検査は保険が適用されますが、男性の検査は保険が適応されません。必要な検査ですので、当院では無料で行っております。医療の進歩に合わせて厚労省が認可した施設の先進医療は非課税で認められておりますが、これも自治体からの助成金や生命保険の給付の対象です(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上越市鶴島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 (5:00から)	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.136

なんとかなるさあ～法律相談

Q 私の弟が昨年死去しました。弟は数年前から妻と仲が悪くなり別居して1人で生活し、最後はアパートで死んでいることを大家が発見しました。そのため、弟の遺骨を引き取りたいのですが、弟の妻は渡してくれません。遺骨の所有権は誰にあるのでしょうか。

A 遺骨は相続財産に含まれません。遺骨は、判例上、お墓や仏壇、仏具などの「祭祀財産」であり、祭祀を主宰する者に帰属するとされています。

被相続人が遺した遺産は、被相続人と生計を同じくする者や被相続人の近親者が引き継ぐことが一般的には妥当です。しかし、祭祀は過去の慣習により維持されてきたものですから、祭祀財産は相続財産からははずすべきと考えられているのです。

そして、民法は、祭祀主宰者につき次の順番で承継されるとしています。

- ①被相続人の遺言等によって指定された者
- ②被相続人の地域の慣習によって決められた者
- ③家庭裁判所の調停または審判によって決められた者

以上を前提に考えると、遺言がなく慣習も明らかでなければ、家裁での調停あるいは審判で決することとなるでしょう。

遺骨の争いは決して珍しくはありません。身近で大切だった人に死なれたりすると、その人をいつまでも大事にしたい、忘れずにいたいと思うあまりに遺骨がほしいと思っても不思議ではないのです。

3/11(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)。



＼2月号の感想・おたよりありがとうございます！／

おたよりコーナー

【美容健康特集】

子どものため、夫のため、そして自分のために少しでもキレイになりたい！と改めて感じさせてくれるコーナーでした。いつも自分のことは後回しですが、今回掲載されていたお店に行ってみたくと思います。(上越市Nさん)



ヨモギ蒸しのお店を探していた、たまたまよもぎさんが掲載されていた。今後も健康になれるおすすめのお店を教えてください。(上越市Sさん)



【上越冬のスイーツ大集合】

おいしそうなスイーツが色々あり、これは買いに行こうと思いました。山川製菓店さんのほうじ茶クレームブリュレが気に入ります♡(上越市Hさん)



【コロナ部リサーチ】

我が家の寒さ対策
寒いのはうちだけじゃないんだな！と励まされました(笑)。そして寒くない生活をする人が羨ましくなり、マイホームを建てる時には断熱重視でメーカーを選ぶと心に決めました。(上越市Wさん)

【その他のいろいろ】

こころ日和に掲載のレストランシェ・フジイを初めて知りました。小さい子どもがいるとなかなか外食に行くことも躊躇してし

漢方
で
と
の
え
る

vol.17

自律神経の「陰」と「陽」

自律神経の中で昼間活動するのが交感神経、夜間に働くのが副交感神経です。交感神経優位の状態で「陽」で戦闘態勢に入りバリバリ仕事をする状態で、その反対の副交感神経優位は「陰」でリラックスし疲れた体のメンテナンスをしている状態です。

また、春はすべてのものが上へ上へ伸びやかに動き出す時季で「陽」に向かって行く季節。人間も働きすぎ、気の使いすぎ、運動のしすぎになりがちです。特に昼夜が逆転しやすいお仕事の方、体調にお気を付けください。日光を浴びることで分泌が促進される元気ホルモン「セロトニン」、暗くなると分泌される睡眠ホルモン「メラトニン」の調節が難しくなります。照明や暗さを自分のペースに合わせて意識的に「陽」と「陰」を作ってバランスをとることもひとつの方法です。一度バランスを崩すと戻すのが大変なので予防が一番です。



自然堂つるや薬局 春日山店

☎ 025-525-7997 上越市大豆1-9-1(スーパー原信内)

【営業時間・処方箋受付】
9:00～18:30(水曜17:00、土曜13:00まで)
【定休日】
日曜、祝日、年末年始



つるや薬局の
最新情報は
こちらから

