

フリーペーパー ココラ

cocola

上越・妙高・糸魚川

9月号 2024 vol.192 TAKE FREE

創刊16周年



遊んで食べて秋を満喫！



バーベキュー
楽しいね！

撮影協力:グッドライフ上越

2~3面 秋はどこにおでかけしよう？

- 4面 cocola部 キャンプしてますか？
- 5面 レシピ遺産～サバ缶入りカレー～
こらんしょ～蔡紋如さん～
- 6~8面 キッチンが大事 理想の家づくり
- 9面 あたらしいアフタヌーンティーを
たのしむための座談会
- 10面 ここのInformation
- 11面 美活サミット2024 出店店舗一覧
- 12~14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！

web

f

ig



cocola創刊16周年！



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・軽自動車が月々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、人気の車種に乘換えるチャンス! 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
⑤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!

上越 上越割鮮本舗 渡邊鮮魚店



特製三段重20×20cm(3～4人前) 12,000円 ※写真は昨年のも

売切れ御免! 限定120台 第16回 魚屋のフタがしまらないおせち

今年もよろしくお願いします! ベタな話ですが、円安が少し反転し、少しは一品の原価が下がるかな～とも思いますが、昨年は一台ごとの利益が今イチだったので(笑)。今年は値上げせず、少し頑張って20台増やします(大変だったら来年は戻します)。例年通り、10月1日正午から下記電話番号と店頭のみにて承ります(FAX、ほか番号不可)。

Information

●師走～お正月明けまでのご案内●

年越し31日、1月1～3日のお刺身はご予約のみ。27日～30日までは、おせちの下ごしらえのため鮮魚販売はお休みです。26日までは通常営業ですが仕出しについては16日以降はお歳暮が忙しくなるためお断りしております。普段のおうち飲み用の仕出しはこの時期以外通年承っております。よろしければぜひ!

上越割鮮本舗 渡邊鮮魚店
☎025-523-3346
⑤高田駅からまっすぐ500m左側
🕒9:30～18:00
🗓水・日曜 ※祝日は営業

※おせちの受渡しは
12月31日のみに
なります。発送は
お問合せください。

上越 妙高 糸魚川 二葉楽器



お友だちと一緒にだから「頑張る力」が身に付きます!

レッスンの様子をインスタで発信中 「#ヤマハ音楽教室」で検索!

ヤマハ音楽教室の幼児科は、お友だちと一緒にのグループレッスン! 刺激し合うことで自主性を引きだし、協調性や社会性も育まれます。音楽の楽しさを共有できるのはヤマハのグループレッスンならでは♪ また、5月より開講しているグループに編入できる「幼児科パーソナルレッスン」も開講中。安心してご入会いただけます。



音楽の力で“こころ”も“からだ”も豊かに成長します♪

二葉楽器
☎0120-345-218(高田中央センター)
⑤上越市北城町3-15-17
🕒平日 9:00～18:15 土日祝 9:00～13:00
🗓9/15、16



二葉楽器

※本紙は8月19日(月)時点の内容です。

アイコンの見方 ②電話番号 ⑤住所 ①営業時間 ④定休日 ※表記価格はすべて税込。

秋はどこにおでかけしよう？



食欲、スポーツ、芸術の秋…いろんな秋がありますが週末や9月中旬からの連休を利用しておでかけしませんか？身近なことから、ちょっと足を延ばして近隣の長野、富山、同じ県内の胎内、佐渡まで。さあ、あなたはどこへいく？



世界文化遺産登録決定
おめでとうございます！

今年7月ついに世界遺産への登録が決定した佐渡。この機会にぜひ！

黄金の島 佐渡 日帰りツアー

直江津港発着

こがね丸で行く！



■旅行期間

～2024.11/3日まで
※HPの出発日カレンダーをご確認ください

■旅行代金(お1人様)

大人 14,300円(税込) 小人(小学生) 10,800円(税込) ■最少催行人数 10人

往復乗船代(カーフェリー2等)+島内バス(バスガイド付)+島内観光(昼食付)

行程 7:10 直江津港 ～ 9:50 小木港 ＝ 宿根木集落(約40分) ＝ 佐渡西三川ゴールドパーク(砂金採り体験/約50分) ＝ 佐渡歴史伝説館(昼食/約50分) ＝ きらりうむ佐渡(見学/約40分) ＝ 北沢浮遊選鉱場(車窓) ＝ 史跡・佐渡金山(約40分) ＝ 17:25 小木家・小木港 ～ 20:05 直江津港



昼食(海鮮ちらし)
佐渡歴史伝説館内「割烹タ鶴」



宿根木集落(自由散策)



砂金採り体験



夕食用お弁当
ご予約可能(別途料金)

近くで
はんざり(たらい舟)
体験も可能
※別途有料

詳細はお問合せください (株)直江津マリントラベル

025-544-1234

上越市港町1-9-1 佐渡汽船直江津港ターミナル1階

予約はこちらから▶

8:30～17:00

日曜・祝日



妙高

アルペンブリック ビール工場レストラン タトラ館



クラフトビールで秋を満喫！

ヨーロッパの街並みをイメージした約400席のゆったりとした空間のタトラ館。ビール工場併設で新潟・長野の海の幸山の幸を使った料理をできたてのビールと共にぜひ！

※前日までの予約必須

大人4,500円 飲み放題3,000円



アルペンブリック ビール工場レストラン タトラ館

0255-86-2600

妙高市池の平温泉2457-2

17:30～21:00(最終入館19:00まで)

不定休



妙高

池の平温泉アルペンブリックスキー場



2024-25シーズン券の早割販売

券種	大人	小学生	中学生	シニア(75歳以上)
定価	¥44,500	¥27,500	¥38,500	¥38,500
超早割	¥27,500	¥16,500	¥23,500	¥23,500
早割	¥36,500	¥22,500	¥30,500	¥30,500

超早割り締め切り迫る！

2024～2025冬シーズンの池の平温泉アルペンブリックスキー場のリフトシーズン券の超早割(販売)期限が9/30(月)までとなっております！おトクな期間中にぜひご購入ください！

※詳しくはHP内のスキー場ページにてご覧ください



池の平温泉アルペンブリックスキー場

0255-86-2370

妙高市池の平温泉2457-1

8:00～17:00

不定休



妙高

一般社団法人 妙高ツーリズムマネジメント

妙高の高原とまと料理&スイーツを楽しむ「お山のとまと食堂」開催！

妙高山からの豊かな自然の恵みを受けて栽培された完熟とまとは9月が旬。そんな旬の美味しいとまとを使用した創作料理やパン、スイーツが楽しめる恒例イベントが今年も開催されます。

今回は、宿泊施設10施設、飲食店12施設、パンスイーツ6施設の全28施設が参加。

高原とまと尽くしのピザやパスタ、タルトやケーキなどの多種多様なメニューが盛りだくさん。宿泊して楽しむもよし、食べて楽しむもよし、さらに直売所でもとそのものもゲットしてお土産にするもよし。“いまだけ”の期間限定コラボをお見逃しなく！！

一般社団法人 妙高ツーリズムマネジメント

0255-86-3911

妙高市大字田口309-1(妙高高原観光案内所内)

9:00～17:00

無休



妙高高原の自然と人の思いが生み出す、高原とまとのおもてなし



何軒かはしごたくなっちゃうメニューばかり

Information

開催期間：9/30(月)まで
開催場所：参加店舗は公式サイト(左記QR)から確認ください

※営業日や提供時間は店舗によって異なります。
最新情報は公式instagramでチェック！



富山県
魚津市

魚津水族館



ヤドカニじゃないよ！ヤドカリ展

身近で名前もよく知られているのに、カニと間違われてしまう…そんなヤドカリが今回の主役！エビやカニとの違いや、生態、種類ごとの違いなどを分かりやすく紹介します。

期間：令和6年9月13日（金）～11月3日（日）



魚津水族館

📞 0765-24-4100

📍 富山県魚津市三ヶ1390

🕒 9:00～17:00（入館は16:30まで）

📅 12/29～1/1、12/1～3/15までの月曜※月曜が祝日の場合は翌日



新潟県
胎内市

ロイヤル胎内パークホテル



紅葉に包まれる秋の胎内リゾートへ

紅葉シーズンは胎内に出かけよう！宿泊プラン18,700円～。日帰り入浴とランチがセットになったお得なチケットを買って日帰りプランも充実。ホテル周辺のアクティビティも多数ご用意！秋色にあふれた胎内へ訪れてみませんか？



ロイヤル胎内パークホテル

📞 0254-48-2211

📍 胎内市夏井1191-3

🕒 日帰り入浴/11:00～14:30（最終受付13:30）
レストランミサゴ/平日11:30～14:30（LO14:00）、
土日祝11:30～15:00（LO14:30）

📅 無休



長野県
松本市

山辺ワイナリー



高原ワイナリーでお買い物もお食事満喫!!

美ヶ原高原の山麓、松本を見下ろす標高700mの地にある山辺ワイナリーでは、特産ブドウの販売と松本産ブドウを100%使用したワインづくりを行っています。ワインショップ、農産物直売所、イタリアンレストランを併設。果物・乳製品などのお買い物とお食事が楽しめます。



山辺ワイナリー

📞 0263-32-3644

📍 長野県松本市入山辺1315-2

🕒 8:30～17:00（レストラン11:00～16:30）

📅 年始、冬期（1～3月）は木曜（レストラン不定休）



長野県
須坂市

須坂温泉 古城荘（こじょうそう）



日帰り入浴も日帰り宴会も古城荘で!!

長野県北部にある須坂市は自然豊かでフルーツと蔵造りの街並みで有名な場所です。果物園、動物園、酒蔵、ワイナリーなど見どころ満載。温泉の泉質は弱アルカリ性単純泉で肌あたりが柔かく美肌の湯と言われております。入浴料大人600円。



須坂温泉 古城荘（こじょうそう）

📞 026-245-1460

📍 長野県須坂市大字日滝5414

🕒 6:00～21:00（最終受付）、ランチ11:00～14:00（LO13:30）

📅 毎月第4水曜（ランチは毎週水曜）



長野県
飯綱町

横手直売所 四季菜



飯綱町 横手直売所四季菜 もも祭り

飯綱町の横手直売所 四季菜では8月31日（土）と9月1日（日）の2日間、もも祭りを開催いたします。丹霞郷で採れた甘い「もも」を販売いたします。完熟の川中島白桃やサンつがるりんご、そして美味しい高原とうもろこしが店頭に並びます。



横手直売所 四季菜

📞 026-253-5153

📍 長野県上水内郡飯綱町柳里628番地1

🕒 9:00～17:00

📅 なし



長野県
飯綱町

食ごよみ 日和



地産地消レストラン 食ごよみ日和

長野県飯綱町にある日和はラーメン、定食が人気の地産地消レストランです。地元味噌と信濃地鶏から丁寧につくられた味噌ラーメンや、季節の小鉢で四季を感じる定食をご用意。また、8月31日（土）から隣接する農産物直売所さんちゃんでは桃祭りも開催。



食ごよみ 日和

📞 026-213-8171

📍 長野県上水内郡飯綱町倉井2894-1

🕒 11:00～15:00（LO14:30）

📅 火曜



長野県
小布施町

小布施温泉 あけびの湯



北信五岳を望む硫黄香る天然温泉

小布施町唯一の温泉宿。北信五岳を望む絶景と気象条件により無色透明、緑色、白濁色と様々な表情を見せる硫黄香る天然温泉。ご宿泊、日帰り温泉、お食事、休憩とゆっくりお過ごしいただけます。含硫黄-カルシウム・ナトリウム塩化物泉。

大人入館
100円引クーポン

※9時～最大5名まで可
※2024年12月末まで

小布施温泉 あけびの湯

📞 026-247-4880

📍 長野県上高井郡小布施町大字雁田1311

🕒 6:00～21:00

📅 第3木曜 ※変動する場合あり



長野県
飯綱町

飯綱町 いいづなりんごフェア

飯綱町のりんごを楽しむ「いいづなりんごフェア」

飯綱町内の飲食店（一部町外あり）でりんごを使ったさまざまなメニューが楽しめます。また、参加店舗を3か所まわってスタンプを集めると、飯綱町PRキャラクター「みつどん」のグッズやりんごジュースの中からいずれか1つをプレゼント。

さらにWチャンスで抽選12名様に町のうれしいプレゼントが当たります。

（前半の部）英国りんごフェア
9/7（土）～10/20（日）
（後半の部）りんごスイーツフェア
10/21（月）～12/8（日）

飯綱町 いいづなりんごフェア

📍 飯綱町 産業観光課 農政係

📞 026-253-4765

☎ 電話対応 平日8:30～17:15まで





Information

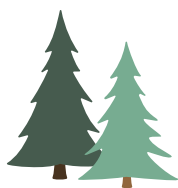
〈景品交換場所〉
■農産物直売所
さんちゃん
■横手直売所
四季菜
■いいづなマルシェ
むーちゃん
■いいづなコネクト
EAST
■いいづなコネクト
WEST

◀今年もスタンプラリーを開催！
▼珍しい品種のりんごジュースもあるよ

cocola | 03 | 2024 September

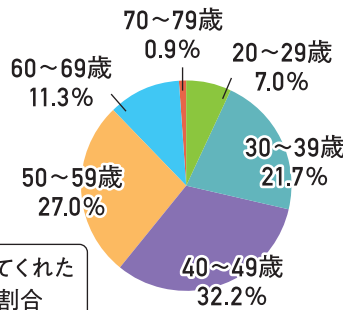


過去のアンケートや
ほかの意見はweb cocolaで！



cocola部員約800人に聞きました！

キャンプしてますか？



アウトドアのレジャーとして人気のキャンプ。

おしゃれなブランドや素敵なグッズがありいろいろな楽しみ方がありますよね。
cocola部員のみなさんにキャンプについて聞いてみました！

Q3 キャンプに行く理由や魅力、楽しさをお聞かせください

自然と触れ合えて子どもたちにも良い経験をさせられる。
(上越市・40代・女性)

家族や友人と普段ゆっくりと話せないことも話せたりできる。
(上越市・40代・女性)

非日常を体験できるのと、自然を五感で感じることができ
ることが魅力です！
(上越市・30代・女性)



日頃のストレスを忘れて野生
に戻り全てをリセットできる。
(妙高市・40代・女性)

夜は星を見ながらゆっくりおしゃべりしたり、
お酒飲んだり、普段とは違う時間の流れを感じ
られる。(上越市・40代・女性)



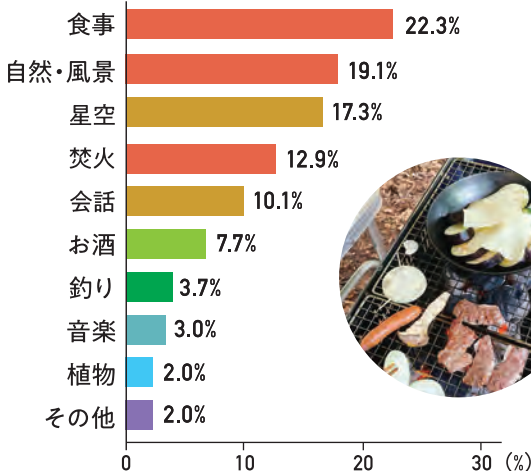
キャンプは、イレギュラーな日常、
不便さを実感できるのが魅力。
(妙高市・60代・女性)

タオルを洗濯してロープに干
すのがなんともいえず好き。
キャンプの環境だけで日々の
疲れやストレスが発散できる。
(妙高市・60代・女性)

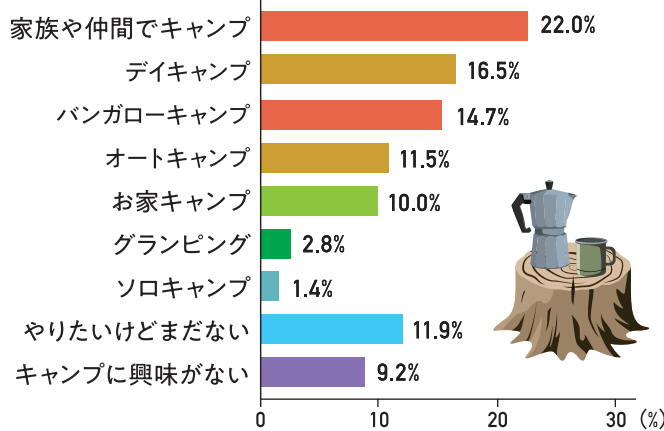
自然豊かな場所に住んで
いるので、外で火を焚いて
食事を作ったり、テントで
寝たりすることは子どもの
頃から当たり前でした。生
活の一部みたいな感じです。
(上越市・50代・女性)

苦勞をして楽しんで過ごせる
のがキャンプ！自然の中で過
ごせるため心のリフレッシュも
できる♪(上越市・20代・女性)

Q2 キャンプに行くなら、どんな要素を望みますか？



Q1 キャンプをしたことがありますか？



Q5 おすすめのキャンプ道具があれば詳しく教えてください



クマ避け用のラジオ、マッチやチャッカ
マンで簡単に火起こしできる着火材。
(上越市・50代)

スモーカー（燻製を作る
箱）があるとキャンプ飯で
の酒のツマミなど簡単にで
きるのオススメ。
(上越市・50代・男性)

テントに害虫が入るのを防ぐ粉末
殺虫剤。昔ムカデが侵入してめ
ちゃくちゃ焦ったがこれで解決。
(新潟県外・50代・男性)

バーベキューコンロは風が出て
くる式のもの。火おこしをしな
くてよい。(上越市・40代・女性)

雨よけや日よけになるので
タープは必須だと思います！
(上越市・40代・女性)

ダッチオーブン。システムキッチンでは
作れない煮込み料理がとてもおいしく
できあがる。(妙高市・50代・女性)



とくにアウトドア用のものを用意せず、普
段家で使ってる食器やカセットコンロで
気軽にかけます。(上越市・50代・女性)

持ち運びできる薪ストーブ
(オーギービッグ)

Q4 おすすめのキャンプ場やアウトドアスポットを教えてください

砂浜のある海。ちょっと大きめの車
で寝泊まりするだけでも楽しいで
すよ。(上越市・50代・女性)

魚沼にある星のもとオート
キャンプ場です。夜はすごく
星がきれいです。
(柏崎市・40代・女性)



光ヶ原高原キャンプ場。
(上越市・50代・男性)

平山キャンプ場。我が家の近くで
穴場です。(上越市・60代・女性)

釣りや海水浴を楽しみたいの
であれば大湊キャンプ場。ベッ
トを連れていくな高床山森
林公園キャンプ場ですかね～！
(上越市・60代・女性)

長岡市和島オートキャンプ場。海
が眺められるサイトがあり、景色
が最高！(新潟県内・50代・女性)



上高地にある「小梨平キャンプ場」その近く
には上高地温泉もあります。スノーピーク本社に
隣接したキャンプ場は素敵です。
(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！



9月のcocola部リサーチは
“いろり庵のせんべい1個と
cocolaノベルティセット”が
抽選で5名様に当たります！

※写真とは内容が異なる場合があります

多賀茶焙煎所(いろり庵)のせんべいを1個お選びいただけます。



ID @cocolove.joetsu

薪ストーブ・暖炉・プライベートサウナ

ショールーム グランドオープン

～創業 20 周年祭～

10/5(土)・10/6(日)

<10:00～17:00>両日共

サウナの老舗メトスの
プライベートサウナ展示中



最新型 薪ストーブ 20 台実演展示

イベント詳細はinstagramをチェック！

薪ストーブ・暖炉・石窯・住宅リフォーム工事
有限会社グッドライフ上越
025-540-9141
上越市藤新田2丁目7-11
グッドライフ上越





台湾出身
合同会社 穀宇 KOKUU 共同代表
サイ ウェンル
蔡 紋如さん (37)

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

Vol.38

あらい道の駅から車で10分ほど走ったところにある妙高市西野谷地区。ここに建つ古民家宿MAHORA西野谷を運営するのは台湾出身の蔡さん。2014年に夫が妙高で就農するのを機に夫婦で移住してきた。愛知県出身の夫との出会いはワーキングホリデーで来日した際に訪れていた北海道のゲストハウス。妙高で自分にできることを探したところ観光協会でインバウンド誘致の仕事に任されることに。独学で総合旅行業取扱管理者の資格も取り、精力的に活動するもコロナ禍で観光の仕事が激減してしまふ。

ここで立ち止まらないのが彼女のすごいところ。「このままじゃダメだと思って大学院に入って経営管理の勉強をすることにしたんです」と農業、観光業に加えて大学生としての生活もスタートさせてしまふ(二児の母でもある)。卒業した現在は夫婦で合同会社を設立し「農業」「観光」「まちづくり」を軸に「もっと妙高の良さをみんなに知ってほしい、そのために地域に関わって交流できる地域体験型のサービスの提供をしたい」と活動している。

空き家バンクでみつけた築120年の空き家を再生させて古民家宿の運営をはじめたのも「新たな文化の場として地域全体を発展させたい」という思いから。ただ泊まるだけの場所ではなく、地域に溶け込んで妙高の里山ライフを体験してほしい。地域に開かれたコミュニティスペースにしたい。自分自身も外から来た人間だから、ここで暮らすことの贅沢さや不便さは身に染みている。そんな彼女にしかない視点で展開されるこれらの地元ツールズに期待したい。



MAHORA西野谷提供

1日1組限定の貸切古民家宿 MAHORA西野谷では9/11~14の期間限定で「長月の懐石」と題した特別な食体験イベントを開催。



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。



過去のレシピはこちらから

レシ 遺産

THE RECIPE HERITAGE

【サバ缶入りカレー】

昔は豚肉が高価だったため、サバ缶を代用品として使用したカレーです。
常温でもOKな材料ばかりなのでキャンプ時にもおすすめ。
鍋とビニール袋で炊く白米(レシピは左上QRより)とあわせれば災害時にも役立つはず。



材料 (2~3人分)	
じゃがいも	3個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
サバ水煮缶	1缶
水	3カップ
カレールー	適量
サラダ油	大さじ1

1 じゃがいも、にんじんは洗って皮をむき乱切りに、玉ねぎは皮をむき洗ってくし形切りにする。じゃがいもの芽は包丁のあご(刃元の角)を差し込み、えぐるように取り除く。



2 鍋にサラダ油をあたため、じゃがいも、にんじん、玉ねぎをサッと炒め、水と缶汁を入れて柔らかくなるまで煮込む。

3 途中でサバの身を加え、最後にカレールーを加えて仕上げる。



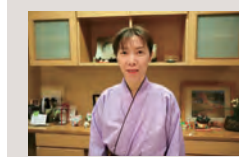
4 器にご飯とカレーを盛りつける。



近くにスーパーやコンビニがなかった頃、缶詰や魚肉ソーセージ、ちくわは保存もできて比較的安価だったことから手軽な食材として買い置きされることが多かった。



Point
サバ缶の汁に旨みが出ているので、汁ごとカレーに加えることでコクが出る。



おしえてくれた人／割烹 高はし 高橋道代さん

こじんまりとした温かみのある落ち着いた店内。お造りから焼き物、デザートまでの会席料理を中心に、旬の食材を使った和食やオリジナルの創作料理が楽しめます。

☎ 025-531-0388
㊤ 上越市東雲町2-1232
㊟ 11:30~14:00(予約のみ)
17:00~21:00
㊦ 不定休

cocola 限定日帰りツアー2024

ソムリエと行く!

ワイナリーツアー

千曲川ワインバレーの旅

2024年10月6日㊤

申込締切:
9月17日(火)

お一人様23,000円(税込)

- 募集定員/20名(最少催行人員:15名様)
- 食事/昼食1回 ■交通機関/妙高高原観光バス
- ※往復交通費、ワインの試飲代、昼食代込
- ※シニアソムリエ 佐々木政光氏
- cocolaスタッフ、添乗員同行



マンズワイン小諸ワイナリー



Vino della Gatta SAKAKI※お料理はイメージです

行程

直江津駅南口 8:00→百年料亭宇喜世 8:30→道の駅あらい 9:10→新井スマートIC→松代PA→小諸IC→マンズワイン小諸ワイナリー(テイスティングセミナー)→小諸IC→坂城IC→坂城葡萄酒醸造株式会社(昼食・ワイナリー見学)→坂城IC→須坂長野東IC→楠ワイナリー(試飲)→信州たかやまワイナリー(試飲・ご案内)→小布施PA→スマートIC→新井スマートIC→道の駅あらい 18:05頃→百年料亭宇喜世 18:35頃→直江津駅南口 19:00頃

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 国内旅行業取扱管理者:川上久雄

(株)パーツプロダクション旅行事業部

かなえる旅行社

☎025-512-5888

info@kanaeru.club 担当:川上

☎ 9:30~17:30(月~金) 土日祝 定休 ㊤ 上越市西城町2-10-25大島ビル301

お申込みの際には、詳しい旅行条件書をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申込みください



cocolaは女性の購読率が高く
女性を対象とするPRに効果的!

cocolaと一緒に チラシを配布 できます!

A4サイズ
6.6円/1枚

- 配布期間／ 毎月25~30日
- 配布部数／ 85,090部
- 配布エリア／ 上越市(一部を除く)、妙高市、糸魚川駅周辺
※配布エリア・配布部数は、「JCV-Fan!」「cocola」配布エリア内よりお選びいただけます
- 料 金／ A4サイズ 6.6円/1枚(折り加工済み)
展開サイズB2以上 9.9円~/1枚
※1,000枚以下の配布は折込費に加え折込管理料2,200円をいただきます
※変形サイズ、厚紙は別料金となります
※B3サイズのチラシもA4サイズ以内の折り加工で納品いただければ同価格になります

詳しくは
お問合せ
ください

ココラ編集部(株式会社 パーツプロダクション)

上越市西城町2-10-25 大島ビル3F

TEL.025-527-3330 受付 月~金曜(9:00~18:00)



キッチンが大事 理想の家づくり

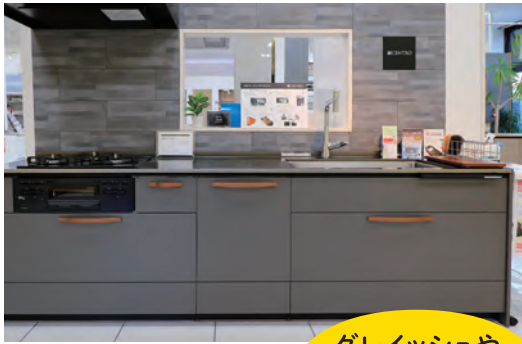
憧れのデザインやライフスタイルに合わせた間取りなど、自分のこだわりを取り入れて、心地いい暮らしを実現させたいですね。今月は日々の生活で多くの時間を過ごすキッチンを中心に家づくりのポイントを紹介します！

機能もデザインも 妥協したくないから比べて決める

ベーシックなI型、L型、根強い人気の対面型など形は様々。材質はもちろん、キッチンの高さやシンクの位置、奥行きなど細かい要望にもお応えできます。収納や備え付けの機能も充実しています。使い勝手はカタログを見るだけではわかりづらいことも。ぜひ実際に見て触って体験してみてください。

日本の気候は高温多湿。だから ステンレスキャビネットという選択

木製の内部構造(キャビネット)と違ってクリナップの「セントロ」「ステディア」というシリーズはステンレスのキャビネットが標準装備。湿気によるカビやニオイに強く、お手入れもしやすいのが特徴です。



グレイッシュや
モノトーン系は
若い世代に人気



ショールームに 直撃

人気の今どきキッチンが知りたい！

クリナップ(株)上越ショールーム主任の星野さんはキッチンスペシャリスト、整理収納アドバイザーの資格を持つ頼れる存在。いろいろ聞いてみましょう！



はい、
お答え
します！



縦目と
横目どちらが
好み？

▲木目調ですが、セラミックの天板(ワークトップ)は機能性も見た目もこだわりたい人におすすめです

▶ナチュラルなカフェ風のイメージがある横目の扉板が人気ですが、最近はスタイリッシュさがあると縦目の板も注目されています



便利機能も いろいろ！



フィルターとファンの油汚れを 自動洗浄してくれるレンジフード

給湯トレイにお湯を入れてセットするだけ。忙しい人や掃除が苦手な方は検討してみたいいかがでしょうか？

ボタンひとつで収納庫が自動で 昇降する吊戸棚

水切り&収納タイプは食器の水切りができて、まな板やふきんも収納できる優れもの。急な来客時もさっと隠せるから安心です。



上越

デザインも動線もこだわった 人気の木目キッチン実例



主張が強い木目もインテリアのカラー数を抑えることでうまく同調



3種の木目柄を合わせ、ブラックで引き締めた



リフォームにおいても「浮かない」ようにコーディネート

昨今ではキッチンも「インテリア」化し、LDKにおける主役といっても過言ではありません。当社では新築でもリフォームでも、キッチンまわりの動線づくりとコーディネートに注力しており好評をいただいております。

今回はホワイトに次ぐ人気カラーの木目調の実例を掲載。当社Instagramやウェブサイトにも実例がありますのでぜひご覧ください。

Information

補助金活用でおトクに

- ・子育てエコホーム
- ・先進的窓リノベ
- ・給湯省エネ事業
- ・自治体補助金

各種補助申請代行承ります！



岡田土建工業 株式会社

okadanoie

☎ 0120-3231-72 ☎ 妙高市白山町2-11-6
🕒 8:00~17:00
📅 土日祝(個別対応可)



上越

使いやすいキッチンを作る3つのコツ



収納を変えるだけでも使いやすさアップ

キッチンの使い勝手が悪いとお悩みのあなた、お金をかけないでその不満を解消できたら嬉しい不是吗？『使いやすいキッチンを作る3つのコツ』をブログにまとめてみました。下記QRからご覧いただけますので試してみてくださいね！無料プレゼントもあります。

いい空間、いい空気、いい暮らし
rehome119

リラックス！ECOな住空間の創造

株式会社 リフォーム119

☎ 025-523-2135
📍 上越市238-12
🕒 8:30~17:30
📅 土日祝



読者に
聞いた

キッチン周りのアイデア収納やおすすめグッズ

キッチンの深い引き出しに鍋の蓋を収納しています。100均のブックエンドを仕切り代わりに使い、蓋の大きさを区切ったり、収納崩れを防いでいます。(妙高市・60代)

ニトリの磁石でくっつくシリーズは愛用しています。(糸魚川市・30代)

おたまやフライ返しをレンジフードのところにマグネットで引っ掛けています。取りやすく料理がはかどります。(上越市・20代)

無印良品のシリコンスプーンはフライパンや鍋にこびりつくことなく、炒められたり、ソースをすくうことができるのでおすすめです。(糸魚川市・30代)

百均のヤクルトケース。綺麗に整頓できるし、手前からとると、後ろから転がってきてとりやすいのでお子さんにもびったりです。(上越市・30代)



上越

リノベーションで暮らしがかわる。 木の香りがする居心地のよいLDKに



造作カウンターを設けて使い勝手のよいキッチンに(リノベ事例)



杉材の床にして、夏も冬も裸足で心地よく



リビングや和室と一体的にすることで、過ごし方の幅が広がります

リビングやキッチンは長い時間を過ごす場所。無垢の木や自然素材を使ったリノベーションで、ぬくもりのある暮らしやすい住まいに変えてみませんか。

「ほっと落ち着く場所にしたい」、「使いやすくなりたい」といったあなたの想いをお聞かせください。ご予算に合ったご提案をさせていただきます。

Information

住まいのあれこれ解決
住宅フェア出展



9/21[±] 10:00~16:00

会場/オーレンプラザ
主催/上越タイムス社

●当日ご相談・お見積りいただいた方に「木のまな板」プレゼント

片建設 株式会社

片建設株式会社

☎ 0120-60-9016 ⑤ 上越市岡原408
☎ 8:30~18:00 (電話受付)
⑥ 日曜 (1~3月は日曜、祝日)



上越

性能もデザインも妥協しない家づくり



流行に捉われない外観は時を経て家族のスタイルを伝えていきます

自然素材と高い性能にもこだわったのがナチュラルリビングの家づくり。デザインと構造を同時にアプローチする設計で強く美しい住まいを建てています。通常とは構成の違う断熱手法でナチュラルリビングにしか作れない健康にやさしく快適に暮らせる家をご提供します。

ナチュラルリビング/株式会社 武江組

— 憧れのあの家 —
NATURAL LIVING

☎ 0120-041-964
⑤ 上越市浦川原区虫川1675 ☎ 8:00~17:00
⑥ 土日祝(事前連絡いただければ対応可能)



上越

自然素材と自然エネルギーの家づくり 仕切らないひとつながりの暮らしやすい空間



自然素材で心身共にリラックス。ほっとできる居心地良いリビング



使い心地にこだわったフルオーダーの洗面化粧台



この先の暮らしを見据えた、平屋としても使える間取り

「仕切りのない家」として効率よく設計することで、様々な無駄を大幅カット。木材を無駄なく有効活用し、効率の良い家事動線で時間の無駄を省き、デッドスペースも無駄なく最大限に利用。さらに太陽光パネルを使用し、日々の光熱費を削減。家中仕切らないのびのびとした暮らしは、心も体もほっとする無駄のない「人や環境に優しい住まい」です。

Information

糸魚川桜木
完成住宅見学会

時間/10:00~16:00
場所/糸魚川市桜木地内



↑簡単予約は
上記QRから



布施材木店

株式会社 布施材木店

☎ 0120-940-722 ⑤ 上越市塩屋新田230
☎ 9:00~18:00 日曜、第2・4土曜、祝日
⑥ ※事前予約があれば定休日ご案内可能



上越

広いウッドデッキとロフトがある平屋 子育て世代におすすめのスムーズな家事動線



真っ白な外壁と三角屋根が特徴の外観



床材と同じオイル塗装仕上げの木製キッチン



平屋は家事動線がスムーズで子育て世代にもおすすめ

コパンの家は定額制デザイン住宅です。あらかじめ決められた金額で自由な間取りを実現します。近年人気の高い平屋、趣味を楽しむ土間リビング、ウッドデッキ付きの庭など暮らし方に沿ったご提案をしています。「健康」にもフォーカスを当て自然素材のものを積極的に採用しています。ぜひコパンの家の"世界観"を体感してください。

Information

9/7[±]~29^日
モデルハウス
見学会開催!

場所/上越市上源入地内
時間/10:00~17:30
(最終受付16:00)



←ご予約はQRから

copan no ie.(コパンの家)

copan no ie.

☎ 025-520-8943 ⑤ 上越市富岡3502
☎ 9:30~17:30
⑥ 水・木曜



ご家族のライフスタイルに合った生活動線を叶える平屋住宅

OPEN HOUSE



初めて見学会にお越しの方、これから住宅を新築予定の方限定!

スタバカード
2,000円
プレゼント!

POINT



回遊
動線



家の中心に
大きな
収納



LDK続きの
心地よい
和室

9月14日^土~16日^月祝

10:00~16:30

完全予約制

モデルハウス 無人見学会

9月17日^火~ 完全予約制

スタッフ
不在



ご家族
だけで見学



スマホで
開錠・退出



ご見学いただいた後に、
初回打ち合わせの
お申込みをされた方に

スタバカード
1,000円分+
見学のノベルティ
プレゼント!

2会場 共通

会場ごあんない



オープンハウス
会場



モデルハウス
無人見学会

クリーニングたかやま様



見学のご予約はこちらから

WEB

イベントの詳細・ご予約は
右記二次元コードから



TEL

お気軽にお問い合わせください。

025-543-4548

受付時間 8:00~17:10 土・日・祝 定休日



LIFE in+

株式会社阿部建設 上越支店

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

abekensetu.co.jp

FOLLOW US



あたらしいアフタヌーンティー

cocola Girls Talk

をたのしむための座談会

10月から1か月間限定で百年料亭 宇喜世が地元の人気スイーツ店と
コラボしたアフタヌーンティー企画を実施。各店がメニュー開発している時期に
cocola部で集めた事前アンケートを元に、4人のcocola部員さんに協力いただき
様々な意見や要望(願望?)を出し合っていました。



茶道を習い、和菓子大好きに
ココラ編集部 金澤

毎日食後のデザートは、
欠かさず 遠藤さん

興味深々！
アフタヌーンティーに
荒木さん

夏になると、こころを
作ります 山崎さん

レドゥーのバイが大好き
アヤさん

金澤 レドゥーのボンボンシヨラも、見た目がかわいくていいですね。

遠藤 私はカヌレが大好きなので、カヌレとチーズの店 ciel(シエール)が気に入ります。

荒木 笹川菓子店さんのお菓子もおいしいです。よね。花びらサブレ、豆大福、あとお赤飯も好きです。

山崎 旬の食材を使ったスイーツがあるといいです。栗とかブドウ、リンゴとか秋を感じられるもの。でもスイーツだけだと食べきれなくなりそうなので、味に変化があるものがほしいです。果物や漬物、酢の物とか。

食べきれないときの
ために持ち帰り折が
あるといいよね



和紅茶や
ノンカフェイン
のお茶も
飲みたいな



金澤 ここにアフタヌーンティーの箸休めとして用意したいろいろ庵のおせんべいがあるの、どれを提供するのか試食して決めていただきたいと思っています。

全員 わー!! おせんべい、うれしい!! 甘いのとしょっぱいので、いいですねー。

山崎 揚げ餅塩はサクッと軽い! 堅す

甘いモノだけじゃなく
箸休めもほしい

金澤 山崎さんお手製のところてんとか(笑)。さっぱりしそう。

アヤ 軽食に、手まり寿司みたいなものがあるといいですね、華やかで。あと栗がまるごとドンと乗っていたりすると豪華にみえます。やつぱり「映え感」もほしいですね。

遠藤 それだけで秋っぽさが出ますもんね。早く完成メニューが見たい!

色鮮やかな
食材を使って
映え感を出してほしい!



せーの、これー!

アヤ 揚げ餅うにもおいしい! でも、うにせんは好き嫌いがああるかも。

金澤 (全員の感想を聞いて)揚げ餅塩は入れてもらいましょう。では、もう1種入れたものをせーので指さしてみましようか!

全員 せーの、これー!

金澤 全員一致で「小丸せん多ごま」だ(笑)。では、箸休めは「揚げ餅塩」と「小丸せん多ごま」で決まりですね!



ごまのおせんべい、
味噌の風味がする!

うにの揚げ餅は、
ビールに合いそう(笑)

金澤 減で万人受けしそう。

遠藤 ゆずこししょうはゆず味が爽やか! ちよつとピリツとするかも?

荒木 このごませんべいはごまの味が濃い! 濃い目の味付けだけど、甘い味をリセットしてくれそう。

cocola部員が選んだ
地元人気店との夢のコラボレーション!

秋のご褒美 和洋折衷アフタヌーンティー

1か月間の期間限定スペシャル アフタヌーンティーを開催。
百年料亭 宇喜世自慢の個室で
ゆっくり2時間お楽しみいただけます。

10/1火~31木
2日前までに要予約

お一人様
11:00~13:00 13:30~15:30
5,000円 (サービス料・税込)
(1,000円の商品券付)

※お一人様からご予約できます
1,000円分の商品券は
参加店舗12店&
百年料亭 宇喜世で
利用できます!

内容
一の重:和菓子(3店舗分)
二の重:洋菓子(3店舗分)
三の重:和軽食(手まり寿司など) お飲物:3杯まで

会場
百年料亭 宇喜世 (上越市仲町3丁目5番4号)

前半(10/1~15)と後半(10/16~31)でメニューの入れ替えを行います。
前半後半の両方をお楽しみいただくと、12店舗のスイーツを味わうことができます。内容の詳細などはcocolaのSNSで順次案内していきます。

ご予約は百年料亭 宇喜世まで TEL.025-524-2217
主催:上越アフタヌーンティー実行委員会
令和6年度新潟県「消費喚起・需要拡大プロジェクト」応援事業

〈洋菓子〉※五十音順

- カヌレとチーズの店 ciel シエール
- クオン チョコレート アンド デュミセック クオン
- QUON CHOCOLATE & DEMI-SEC 新潟上越店
- フェルエッグ
- フランス菓子 レドゥー
- 雪の香テラス レジーナ スイーツ アンド ペーカリー
- REGINA SWEETS&BAKERY

三の重

二の重

一の重

〈和菓子〉※五十音順

- 菓子工房 あん味堂
- かなざわ総本舗
- さかつめ菓子 本店
- 笹川菓子店
- 竹内泰祥堂
- 土肥菓子店

・写真はイメージです。メニューは変更になる可能性がありますのでご了承ください。
・12店舗分のスイーツを並べていますが1回のご注文で6店舗分の提供になります(代替制)。

イベント情報 上越

9/22日

第3回 占いの館ミライ開催！



上越の人気占い師による占いの館。「魅力発見似顔絵」も限定特別出店！占いを活用して輝かしい未来を手に入れよう！

◎ 町家交流館高田小町(上越市本町6-3-4)
◎ 11:00~16:00 ◎ 入場無料(店舗により料金は異なる) ◎ QRより(予約優先)
☎ 090-4132-9573(佐久間)



イベント情報 上越

9/21土・9/22日

ニジマス釣り in 南葉高原キャンプ場



ニジマス45分間、釣り放題企画を開催！お友だちやご家族と、もちろんソロでもOK！1日50組限定。雨天中止。

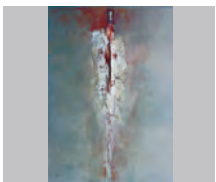
◎ 南葉高原キャンプ場(上越市中ノ保4966-194) ◎ 10:00~15:00 ◎ 1年1,500円 ◎ QRより要予約 ◎ 若者みらい会議 ☎ 090-2492-9418(いざき)



イベント情報 上越

9/15日~9/22日祝

山村秀昭『氣と微』展



「そこに人がいる」ではなく「人である」という表現を志向。長年人物像を描き続け、変化し深化し続ける油彩画を展示。

◎ もと山静堂(上越市仲町2-5-22)
◎ 月~金曜13:00~19:00、土日祝10:00~18:00
☎ 090-3573-8731(川合)



行ってみよう！



こころの
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 ◎営業日
◎休日 ◎問合せ ☎電話番号 ✉メール

イベント情報 上越

11/10日

津軽三味線 吉田兄弟-極生-



吉田兄弟が日本全国を駆け巡る。「吉田兄弟 デビュー25周年 47+1都道府県ツアー-極生-」座席は予定枚数に達し次第終了。

◎ リージョンプラザ上越(上越市下門前446-2) ◎ 開場13:30 開演14:00
◎ プレミアムシート:6,000円
指定席:4,500円 ◎ 06-6809-5858



イベント情報 妙高

9/28土

9月の少人数パーティー



25~35歳独身者限定！古民家で夕食後、マシュマロ焼いて飲み物飲んで焚火を囲んでゆっくりお話ししましょう。

◎ 古民家カフェ矢代(妙高市志746)
◎ 16:00~19:30 ◎ 9/20(金)欠
◎ 男性2,500円・女性1,500円
☎ 080-6259-8211(児玉)



イベント情報 上越

9/25水

整理収納アドバイザー2級認定講座



スッキリ暮らしたい、片付けが苦手、物が捨てられない悩みを解消！整理収納の基本を学び1日受講で資格取得できます。

◎ 上越市市民プラザ第5会議室
◎ 9:45~16:45 ◎ 24,700円(割引有り)
◎ 要(右記QRより) ◎ くらし・すたいりんぐ
☎ 080-4671-1521(広沢)



イベント情報 上越

9/13金・9/28土

医療事務講座の無料体験説明会



病院やクリニックでの受付、診療費の計算ルールを学ぶ医療事務講座について、講師がプチレッスンをしながら説明します。インターネットだけではわからない点にもお答えします。日程が合わない方は個別相談可能。今なら料金改定後プラス【受講料20%OFFキャンペーン】で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！

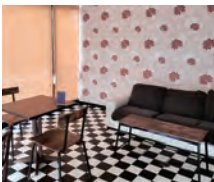
◎ ニチイ学館 上越教室
(上越市五智新町1-24 ニチイケアセンター直江津2F) ◎ 両日10:00~12:00
◎ 無 ◎ 不要 ◎ ニチイ学館上越教室 高波
☎ 025-531-3124(平日9:00~17:15)



NEW OPEN 上越

週末 猫目堂

2024/8/17 OPEN



喫茶 猫目堂が週末カフェを新たにオープン。アクセサリや雑貨の販売、ワークショップなどの利用も可能なスペースとなります。

☎ 080-6774-2211
◎ 上越市西城町2-10-25 大島ビル1F
◎ 12:00~16:00(午前中はレンタルスペースとしての仕様可能、応相談) ◎ 月~金曜(冬期休業あり)

NEW OPEN 上越

カフェ マリキータ

2024/7/13 OPEN



高田雁木町家を改装。「発酵とランチ」は、発酵酵素玄米と手作りのお惣菜で人気。こだわりのコーヒーも。奥に「そば処なおじろう」併設。

☎ 080-5696-2709 ◎ 上越市仲町6-1-1
◎ 10:00~18:00(LO17:30)
金曜10:00~14:00 17:00~21:00(LO20:30)
◎ 月・火曜(不定休有) ※駐車場有

NEW OPEN 上越

心理カウンセリングルーム 礼-レイ-

2024/5/1 OPEN



心の中がモヤモヤしてしまって苦しい方や穏やかに過ごせていない方、まずは10分程度のお顔合わせにお越しください。

☎ 090-9237-2053
◎ 上越市木田1-8-30
◎ 9:00~18:00
◎ 不定休



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



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



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。

☎ 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



NEW OPEN 上越

クオン チョコレート アンド デュミセック
QUON CHOCOLATE & DEMI-SEC 新潟上越店

2024/9/14 OPEN



高田駅から徒歩5分！こだわりのチョコレート専門店です。チョコレート・ソフトクリーム・焼き菓子等取り扱っています。

☎ 025-530-6020
◎ 上越市仲町3-1-13 ※駐車場あり
◎ 10:30~19:30
◎ 火曜(祝日の場合は翌日)



RELOCATION 上越

ここち・すたいる インテリア&なごみ雑貨

2024/8/23 移転 OPEN



「かまわぬ」の手ぬぐいや暮らしの道具、北欧輸入雑貨や新規取り扱いブランドも登場！新築の店舗でお待ちしております。

☎ 025-522-5669
◎ 上越市土橋2758
◎ 10:00~18:00
◎ 不定休



月見茶会のお知らせ

9月14日(土) 16:30~18:00

お一人様 4,000円

定員10名様

中秋の名月を前に、月にちなんだ甘味やお茶をご用意して月見茶会を催します。



お品書

上生菓子、抹茶、かき氷月見仕立て、味噌漬、月ヶ瀬紅茶のほうじ茶、せんべい・おかき

人気のかき氷もお月見仕立てでご提供いたします。

雅楽の演奏とともに初秋の夕べをお楽しみください。

多賀茶焙煎所 いろり庵 あん味堂

943-0831 新潟県上越市仲町3-1-9 TEL:025-526-7570

営業時間 茶室 11:00~16:30(LO.16:00) 定休日:火曜
ショップ 10:00~17:30

駐車場はP1またはP2をご利用ください

ご予約は電話またはインスタDMで



多賀茶焙煎所

自分へのご褒美・大切な人へのプレゼント

ここに広がる美活の輪

美活 サミット

32店舗
出店

ご褒美新メニュー &
新ギフトお披露目会

「自分へのご褒美・大切な人へのプレゼント」をテーマに、新たな商品やサービスを体験いただける2日間。各店が新商品、新サービスをご提供。美容・健康、飲食コーナーなど盛りだくさん！気になるメニューは次回10月号で一挙公開。お楽しみに！

日時 2024.11/2(土) 3(日)

10:00-17:00(3日16:00まで)

会場 直江津ショッピングセンター
1F エルマール イベント広場

2F 無印良品 直江津

Open MUJI

(上越市西本町3-8-8)

入場無料！

美容・健康コーナー

*Re moisteane(アールイー モイスティヌ)

*Aqu, azuRe(アクアジュール)

*カイロプラクティックリバース はびもあ

*コスメやまとや(SHISEIDO、KANEBO)

*サロン ドフルベール やちほ店・柿崎上下浜店

*自然堂 つるや薬局

*シナリー Akimo.&ブリエ

*脱毛サロン euphoria (ユーフォリア)

*Twinkle beaute (トゥインクル ボーテ)

*Nailsdoor-School (ネイルドアー・スクール)

*美肌脱毛 Dione(ディオオーネ)

*Beauty Stretch FIRST(ストレッチ ファースト)

*美容室 みよんみよんグループ

*Privatesalon 縁 ~ENISHI

*ふわふわおててサロン ~シルヴィア~

*health & beauty Colore(コロレ)

*POLA 藤巻店(ポーラ)

*ほぐしの名人 石橋店・高田店

*MARRY ROLAN(マリーローラン)

*よもぎ蒸しサロン よもぎや

*Re Stretch上越店(リストレッチ)

*ワコールガーデン上越 べる・あみラフィーネ店

ワークショップコーナー

*handmade N's garden(エヌズ ガーデン)

飲食&物販コーナー

*CASUAL DAYS(カジュアルデイズ)

*銀座 に志かわ上越店

*KOA protein smoothie(コア プロテイン スムージー)

*晴山荘

*多賀茶焙煎所・あん味堂・いろり庵

*Natural bakery ししましま上越

*新潟正芳(にいがたまさよし)

*雪の香テラス

*和伊太屋 四季彩(しきさい)

美活サミット実行委員会 (株式会社パーツプロダクション内) TEL025-524-5733 mail: bikatsu.joetsu@gmail.com

※イベントの内容は変更になる場合があります

KUMON

まずはお気軽に説明会へ！

予約制
ご希望日の3日前まで

「くもんの先生」になりませんか？

仕事 公文式教室の運営・指導(算数・数学・国語・英語)
資格 教育免許など特定の資格の有無は問いません。
報酬 収入は生徒数により異なります。
仕事内容 教室運営(週2日、原則4時間程度から)、教室準備。
サポート 安心して生徒指導・教室運営が出来るよう、充実したサポートシステムを設けています。

説明会参加キャンペーン実施中！
8~9月に、くもんの先生説明会にご参加いただいた方全員に
Amazonギフト券1,000円分をプレゼント！
・株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです。
・Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com、Inc.またはその関連会社の商標です。

日時	会場
8月28日(水) 17:00~18:00	web説明会(Zoom)
9月11日(水) 10:00~11:00	
9月13日(金) 13:00~14:30	
9月19日(木) 13:00~14:30	Cafe Nekoji 妙高市栗原2丁目3-8
9月12日(木) 13:00~14:30	公文式 見附小学校町教室 見附市学校町1丁目6-33

□「くもんの先生」説明会 □web説明会

お問い合わせ・お申し込みは下記フリーダイヤルまたはwebから

0120-834-414
受付時間/10:00~16:45(土・日・祝日を除く)

公文教育研究会 新潟ブランチ
新潟市中央区弁天3-2-3
ニッセイ新潟駅前ビル4F

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

9月29日(日) 要予約 「さようなら」より「ありがとう」で送る
会場:VIPシティホール上越

人形供養祭

受付 ① 9:30~10:00 ② 10:00~10:30
③ 10:30~11:00 ④ 11:00~11:30
供養開始 12:00~ ※供養祭にご出席いただき、ご焼香をお願いします
対象 ひな人形・節句人形・ぬいぐるみ・写真等
※付属ケース・備品類、はく製はお受けできません。ご了承ください

供養料 人形・ぬいぐるみ 1体 200円/5~10体 1,000円
写真供養 写真1枚 200円/5~10枚またはアルバム1冊 1,000円

人形供養がない方でもお気軽にお越しください！

冠婚葬祭なんでも相談コーナー
10:00~15:00 予約制
*事前相談・相続相談コーナー
*エンディングノート書き方講座
*家族葬準備のしかたなど

ご来場特典 アンケートにお答えいただいた方に
めんつゆ1本プレゼント

今大人気！**メモリアルフォト撮影会** 撮影代200円

VIPハートフルメンバーご入会特典
島原手延べそうめん
または選べるカタログギフトプレゼント

「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
上越市土橋1908-1 TEL.025-525-4999
ご予約はコチラ TEL. 025-526-5617

※上越市在住の方限定

至 直江津1
北陸自動車道 上越IC
上越市 市民プラザ
上越市 上越駅前
上越市 上越駅前
上越市 上越駅前
上越市 上越駅前

上越

おそうじ本舗 直江津店



秋のおトク割引キャンペーン!!
9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。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 直江津店限定
クリーニングお見積り合計金額11,000円以上
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9月1日~9月末日 cocola

おそうじ本舗 直江津店

上越

買取店わかば 上越モール店



大好評! 月替りキャンペーン
9月限定「バッグ」買取イベント! ノーブランドでもどんな状態で1個200円最低保証。お1人様5個まで(エコバッグ、ぎんちゃく袋は不可)。ルイ・ヴィトンのバッグは最低1万円以上で買い取ります。お待ちしております!

☎025-520-5010
④上越市とよば239-1
⑤10:00~18:00
⑥年中無休
⑦有



バッグ買取1個**200円最低保証**
●お1人様5個まで ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2024年9月末日まで cocola

買取店わかば 上越モール店

上越

ベストリメイク上越



カーポートで除雪作業軽減
「今年こそカーポートがほしい」と毎年ガマンして除雪に苦勞してきたあなたをお助け! カーポートで除雪作業を大幅軽減。下記QRからカーポート特設ページ内のお問合せフォームをご利用いただけます。

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



工事費**10,000円引き**
●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2024年10月31日まで cocola

ベストリメイク上越

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

美容・健康 飲食 くらし



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

妙高

TOCOT3887(トコット) with リフォーム上越(株)



**妙高にコストコ商品再販店OPEN
一部定番商品の予約受付を開始!!**

コストコならではの大容量のパン・お菓子他、惣菜・スイーツ・ピザなど冷蔵品。また人気商品のペーパータオル・トイレトペーパー・オキシクリーンなど300点以上用意。金・土曜の仕入れに合わせ11:00までインスタグラムDMまたは店頭にて予約受付。15:30以降の受取で店頭購入価格より10%OFFにてお渡しいたします。



店内奥はSwitchのマリオカートで遊べるコーナーや住宅ショールームもあり、8~9月はイベントコーナーで駄菓子販売も!

☎070-7786-3887
④妙高市柳井田町4-11-16
⑤金曜 10:00~17:00
土・日曜 10:00~18:00
⑥月・火・水・木曜(OPEN時と変更しました)
⑦15台

1会計 **10%OFF**
●1枚で1名様まで有効 ●会計時提出
有効期限/2024年9月末日まで cocola

TOCOT3887 with リフォーム上越(株)

上越

ジェイズ英会話上越校



9月の入会キャンペーン!
この秋に英会話を始めたい方に朗報! 今なら入会金無料、授業料2ヶ月間半額の大チャンス! 指導経験豊富な外国人講師と一緒に楽しく英語を学びませんか? 無料体験レッスン随時受付中です。お気軽にお問合せください!

☎025-523-9590
④上越市本町5-2-1 クリタビル3F
⑤火~金 12:00~21:00、土 9:30~18:30
⑥日・月曜、祝日
⑦有

「cocolaを見た」で
キッズバッグプレゼント!
●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用不可 ●予約時申告
有効期限/2024年9月末日まで cocola

ジェイズ英会話上越校

上越

くわどり湯ったり村



〈毎月開催〉9/11(水)湯ったり村落語会
毎月第2水曜に落語会を開催。テレビでお馴染みの春風亭昇太郎氏が会長を務める落語芸術協会から毎回違った噺家さんがやってくる! 観覧は無料! 入浴料(大人700円)のみでどなたでもご覧いただけるお得な企画です。9月は春風亭 小柳(しゅんぶうてい こりゅう)師匠。

☎025-541-2611
④上越市皆口601
⑤10:00~20:00
⑥木曜 ⑦約100台

大人入浴料**100円引き**
●1枚につき5名様まで ●来店時提出 ●他との併用不可
有効期限/2024年9月末日まで cocola

くわどり湯ったり村

観劇+ゆっくりランチ

この公演は花組・新トップコンビ、永久輝 せあ 星空 美咲のお披露目公演となります!

東京宝塚劇場【花組】S席観劇ツアー

三井住友VISAカード シアター『エンジェリックライ』作・演出/谷 貴矢
ファンタジー・ホラロマン
三井住友VISAカード シアター『Jubilee(ジュビリー)』
レビュー グロリア 作・演出/稲葉 太地

《主演》永久輝 せあ、星空 美咲

12/21 日帰り 土

東京宝塚劇場・ランチ会場 までの交通費は含まれません

東京宝塚劇場 S席観劇ツアー

東京宝塚劇場(10:30集合 11:00~観劇約3時間) → 東京宝塚劇場 Drape集合後ランチ(14:15~15:30) → 食事後解散

申し込み・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

9:30~17:30(月~金) 休 土・日曜・祝日 担当:吉田

※ツアー内容は変更になる場合がございます ※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

詳細はwebへ▼



上越

FireBurg上越富岡店(ファイヤーバーグ)

外観はシックな黒を基調とした建物です。通常のお弁当のご注文も承っております。詳しくは店舗までお気軽にお問合せください

手作り生ハンバーグ&札幌ザンギの専門店
ご自宅でお店の味を楽しみませんか？

厳しい残暑、キッチンで料理するのは大変ですよ。仕事帰りや買い物帰り、忙しい日の食事の一品にハンバーグや札幌ザンギのテイクアウトはいかがでしょう？ 通常のテイクアウト弁当だけでなく、一部メニューを除くハンバーグ、ザンギ、メンチカツが【おかずのみ】での注文もできます。お気軽に店頭までお問合せください。

☎025-520-7755

④ 上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内

⑤ 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 ⑦ 有

cocola読者様限定

「ミニサラダ」無料サービス

●他との併用不可 ●注文時提出 ●1枚でグループ様全員有効

●webクーポンの場合は印刷してご持参ください

有効期限/2024年9月末日まで cocola

FireBurg上越富岡店

上越

カジュアルフレンチレストラン FORBLE(フォーブル)

両店で人気の商品を含む全8品をご用意。海を眺めながら素敵な時間をお過ごしください。ご予約申込締め切りは9/22(日)まで

FORBLE × un Sourire(アンスリール)
アフタヌーンティー コラボ企画

人気フレンチレストラン フォーブル(柿崎区)とアンスリール(三和区)が夢の競演! 両店シェフによるアフタヌーンティー企画です。完全予約制で限られた皆様に素敵なひとときを提供します。開催日は10/3(木)15時スタート。18名様限定。お一人様3,300円。ご予約は9/1(日)からフォーブルまで。どうぞご期待ください!!

☎025-512-0744

④ 上越市柿崎区上下浜388-3

⑤ 11:00~19:00

⑥ 月・火曜

⑦ 有

アフタヌーンティー企画お申込の方に限り、次回FORBLEお食事時

ソフトドリンク1杯サービス

●他との併用不可 ●予約時申告、ご注文時提出

有効期限/2024年12月末日まで cocola

カジュアルフレンチレストラン FORBLE

上越

レストラン ムーンベア

cocolaプレート第6弾が登場!

食と味覚の秋に登場! ビーフステーキ100g、ローストビーフサラダにエビフライ、スープまで付いて通常1,380円相当がお馴染みの980円! クーポン持参の方だけが注文可。昼も夜も同価格。迷わず今すぐチケットを持ってGo!

☎025-525-1906

④ 上越市寺町16

⑤ 11:00~14:00、17:00~20:10

⑥ 木曜

⑦ 有

クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート第6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/2024年9月末日まで cocola

レストラン ムーンベア

上越

中華料理 美味居(うまい) 大和店

パティオ店に続き大和店もオープン!!

20種類のランチメニューはサラダバー(サラダ、揚げ物、漬物、ライス、スープ)付で968円。+330円でラーメンもつけられてコスパ最強! さらにランチメニュー以外でも1人1品968円以上注文でそちらもサラダバー付に!

☎025-520-8839

④ 上越市大和3-14-12

⑤ 11:00~15:00 (LO14:50)、17:00~23:00 (LO22:50)

⑥ 水曜(祝祭日の場合は営業) ⑦ 有

お食事1,000円以上ご注文で

→200円OFF

●会計時提出 ●他との併用不可 ●1グループにつき1枚有効

有効期限/2024年9月末日まで cocola

中華料理 美味居 大和店

上越

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

9・10月の土日祝日はドキドキ・ワクワクハロウィンランチビュッフェ

ハロウィンを盛り上げる楽しいメニューいっぱい! 【ハロウィンランチビュッフェ】

期間: 9/21(土)・22(日)・23(月・祝)・28(土)・29(日)と10月の土日祝 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1,800円)

平日はフルコースランチも開催中♪

気分は南国 【ハワイアンランチビュッフェ】

9月1・7・8・14・15・16日 開催

大人 2,000円/小学生1,000円/幼児600円 詳細はHPから!

☎025-526-7611

④ 上越市本町5-1-11 アートホテル 上越1F

⑤ 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 ⑦ 有

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9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

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! 夏限定の冷やしたいやき「夏鯛」も販売中(9月半ば無くなり次第終了)。モチモチ&こんがり香ばしい皮に、こしあんとホイップクリームがぎっしり♪

☎025-544-2838

④ 上越市五智国分18-2

⑤ 10:00~19:00

⑥ 不定休

⑦ 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/2024年9月末日まで cocola

たい夢 国分店

8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

【おでかけ特集】

金沢へ行く予定があるのでおでかけ特集の魅力スポットが参考になりました。これからも全国の魅力スポットを掲載していただくと嬉しいです。(上越市Mさん)

富山市ファミリーパーク、初めて知りました。行ってみたい!(上越市Kさん)

リニールアルオープンした香雲閣さんぜひ泊まってみたい。(上越市Uさん)

MTBが体験できる場所が近くにあることを知りませんでした。お手頃な価格なので体験してみたいです。(上越市Bさん)

ヒスイ海岸で石拾いをした思い出があり、懐かしくなりました。(妙高市Tさん)

【その他いろいろ】

オタクイズを見てヒスイ海岸に行きたくなりました。写真のような石を見つけたいです!(上越市Yさん)

(糸魚川市Hさん)

私の好きなアーティストや曲が載っていたので読んでいて楽しかったです!(上越市Iさん)

糸魚川市ヒスイ海岸周辺編

らーめんりゅうきさん

がおいしそうなので、今度行ってみたいと思いました。(上越市Wさん)

表紙の男の子が、かわいい。私も甥っ子を連れて行ってあげたい!(上越市Tさん)

地元の糸魚川の特集で嬉しかったです。夏休み、たくさんの方に糸魚川に足を運んでもらいたいです。(糸魚川市Yさん)

cocola | 13 | 2024 September

上越

NAGU-NAGU (ナグナグ)



韓流♪ 小顔コルギ 特別キャンペーン
ハニークール直江津店が店舗名を変更！
小顔コルギ60分 7,980円⇒6,980円。小顔コルギ60分+全身経絡リンパマッサージ60分 18,000円⇒14,000円。全てオールハンドで流します。

☎090-4139-2879
④上越市中央1-11-4 エルやまぎき1F
⑤9:00～20:30(LO20:00) 予約優先
⑥不定休 ⑦有



お電話またはQRからご予約の方
小顔コルギ60分+全身経絡リンパマッサージ60分
18,000円⇒14,000円
「cocolaを見た」でさらに1,000円引き⇒13,000円
●ホットペッパービューティーからの予約は適用外 ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2024年9月末日まで cocola
NAGU-NAGU

上越

CHARM-CHARM (チャーム チャーム)



かる～い肩、小顔GETなら！
デスクワーク、立ち仕事…エアコンが効いた部屋での同じ姿勢はいつも以上にコリやむくみで身体が悲鳴をあげていることも。オーガニックオイルを贅沢に使用したオールハンドのエステで夏疲れを解消しましょう♪

☎025-526-1765
④上越市本町3-1-10へアスタジオ LICIA 2F
⑤平日10:00～14:00、
土日10:00～16:00
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有



電話予約の際「cocolaを見た」で
顔コリも肩コリも、スッキリ笑顔全開コース☆
13,800円⇒8,980円
●他との併用不可 ●予約時申告、お一人様一回
有効期限／2024年9月末日まで cocola
CHARM-CHARM

上越

よもぎ蒸し専門店 よもぎや



健康と美容を保つスチームセラピー
体温を上げて免疫力アップ！

当店では無農薬の黄土100%の座器を利用。3種の選べる薬草を体内に吸収し毒素を排出。毒素はご自分でも見る事ができる本格的な黄土漢方よもぎ蒸しとなります。座器は4台ございますので複数のご来店もOK！黄土漢方蒸し40分4,800円、ペア9,000円、ピソソイルセラピー30分3,700円～他セットあり。

上越

美容矯正サロン CLESIA (クレシア)



新メニュー！40代からの小顔と
美容は股関節と骨盤底筋から
産後や更年期から感じる股関節の違和感と骨盤底筋の緩みからの悩みを解消しながらお顔のリフトアップが実現する2つの新メニュー。身体から整え、安定的な小顔を目指します。

☎070-8935-1336
④上越市佐内町
(ご予約時に詳細をお伝えいたします)
⑤10:00～19:30(最終受付)
⑥不定休 ⑦1台有



股関節ケア/骨盤底筋ケア
各11,000円→20%OFF
●来店時提出 ●1枚で(1名)様まで有効 ●他の割引と併用可
有効期限／2024年10月末日まで cocola
美容矯正サロン CLESIA

上越

ジャザサイズ新潟県上越市クラス



おトクな秋の入会キャンペーン！
運動の秋！ダンスフィットネス『ジャザサイズ』では入会金 0円&1か月分 会費0円のキャンペーン実施中！初めてのの方は体験1回無料！まずはお試し♪ ※利用条件あり、下記QRからチェック！

☎080-6621-1115 (まつなが)
④日・月・木曜 10:00～11:00 上越市総合体育館・柔剣道場、水・金曜 19:30～20:30 上越春日謙信交流館・集会室
⑦有



通常都度利用 1,980円
→初回体験 0円
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2024年9月末日まで cocola
ジャザサイズ新潟県上越市クラス

上越

リラクゼーション HoneyCool (ハニークール) 本店



夏の疲れ溜め込まないで！
その冷え、むくみ、こり、放置しないで！60分以上のメニューで、ご希望のお客様に癒し効果抜群の耳セラピー+20分サービスです！お仕事のお疲れも、お家で頑張っている方もお身体ケアしてスッキリしましょう。

☎025-545-2555
☎080-1230-9157
④上越市下門前1827 アメニティタウン
きらめきB棟3号室
⑤9:00～20:00(予約優先)
⑥水曜 ⑦有



60分以上のメニューご予約で「耳セラピー20分」サービス
※ホットペッパーで予約の場合は備考欄に「耳セラピー希望」と記載
ご希望の記載がない場合はサービスできません ※電話予約時申告
●他との併用不可 ●来店時提出 ●1枚で1名様まで有効
有効期限／2024年9月末日まで cocola
リラクゼーション HoneyCool 本店

上越

カイロプラクティックセンター上越



残暑の季節は要注意。今こそ予防を！
9月に入り、朝晩と日中の気温差が大きく、体への負担も大きくなりやすい季節…。気圧の変動も体調不良や自律神経に影響してきます。夏の疲れ・睡眠障害・疲労感・だるさなど、残暑の時期の体調不良を予防しましょう！

☎025-546-7212 (要予約・担当 外山)
④上越市下源入492 佐藤ビル源1F B棟
⑤10:00～最終受付19:00
⑥日曜、祝日
⑦有



★cocola読者限定メニュー★
骨盤調整+全身矯正(腰痛向け) 5,500円
骨盤調整+フェイシャル(頭痛・肩こり向け) 7,800円
骨盤調整+ヘッドスパ(目や首・頭の疲れ) 7,800円
●コースをお選びください ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2024年9月末日まで cocola
カイロプラクティックセンター上越

上越

美容室 フレンド



ストレート&トリートメントWキャンペーン!!
9/4(水)～10/31(木)まで、G-UPストレート24,200円(ミディアム)が平日19,000円(※長さ関係なし。カットは+2,000円)に！土日祝は通常料金より10%OFF!! また各種トリートメント割引キャンペーンも実施中！

☎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月・火曜、第3日曜 ⑦有



G-UPストレート(縮毛矯正) 各種トリートメント
24,200円 土日祝は10%OFF 特別割引
※長さ関係なし ※金額は店舗へ
→19,000円(平日) お問合せください
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2024年10月末日まで cocola
美容室 フレンド

上越

Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)



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・不純物を徹底洗浄！お肌に不必要な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。

☎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



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
●初回限定 ●予約時申告、来店時提出
有効期限／2024年9月末日まで cocola
Healing Salon Aqua Moon

上越

total beauty salon KaRiFu (カリフ)



美容院でできる未病対策！髪の毛から
身体の栄養バランスが調べられます！

抜け毛や白髪予防にはもちろん、身体や心のケアにも欠かすことができないミネラル。カリフではミネラルバランスを髪の毛からチェックできる「いこらば(毛髪栄養検査)」と提携。髪の毛を切るついでに不足している栄養素がチェックできます。自分の身体のことを知り、自覚症状のない未病の発見に繋がってみませんか？

☎0120-82-5650
④上越市南本町3-14-12
⑤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
⑦有



毛髪栄養検査
通常価格6,930円→3,960円
●他との併用不可 ●来店時提出
※パーマ・カラーをした場合は2週間後から検査可能
有効期限／2024年9月末日まで cocola
total beauty salon KaRiFu

3名様



① 笹倉温泉 龍雲荘

日帰り入浴券

別名「クレンジングの湯」と称される笹倉温泉。滑らかな泉質でつるつる美肌に。※営業時間はHPまで

⑤ 糸魚川市大平5804
☎ 025-559-2211

発送

5組10名様



③ TeNYテレビ新潟

「サンエックス90周年 うちのこたちの大展覧会」招待券

たればんだ・リラックマ・すみっコぐらしなど可愛いキャラクターが大集合! 9/21(土)～11/4(月・休)ホテル日航新潟で開催。

TeNYチケット専用ダイヤル
☎ 025-281-8000(平日10:00～17:30)

発送

10組20名様



② 新潟県立歴史博物館

「珠玉の国 新潟 ヒスイ、青玉、赤玉」招待券

9/14～11/10、いにしえより愛されている糸魚川のヒスイ、佐渡の青玉石や赤玉石を遺跡出土装飾品を通じて紹介。

⑤ 長岡市関原町1-2247-2
☎ 0258-47-6130

発送

3名様



④ HOTEL SOBOKU (ホテルソボク)

プライベートサウナ デイユース 1枠利用券

全棟プライベートサウナ完備コテージホテル。サウナの日帰り利用ができるようになりました。

⑤ 妙高市長森1555-1
☎ 0255-77-4556

店頭引換

総勢36名様に当たる!

読者プレゼント

【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～D

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 読者プレゼントとしてあったらいいなと思うものがあればおしえてください

⑤ 秋の味覚といったら何を思い浮かべますか

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 9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9月18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。

■ cocola お持ち帰りスポット

その他設置店や詳細はこちら→



【上越市】

うみてらす名立/糸しんの里記念館/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/東頸バス/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/長峰温泉ゆつたりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとぴあ中郷/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/アルペンリックスパ/新井ショッピングセンター/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・妙高原・妙高姫川原店)/日本海鮮魚センター/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 commons/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/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】

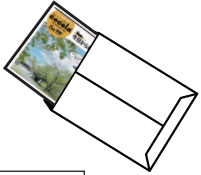
飯綱高原観光協会/飯山駅観光交流センター/いいやま湯滝温泉/小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原・森の家/斑尾高原観光協会/道の駅しなの/道の駅花の駅千曲川/はっち事務所(大阪)

その他広告・取材協力店

「郵送での購読」がご利用いただけます!

発送手数料(送料含む)1部200円で郵送にてお送りします。右記のQRよりお申込みください。cocolaの Instagramからも申込可能です。1部のみ、半年分、1年分からお選びいただけます。







◀ ショップサイト (BASE内)

これであなたも
ここの達人! **ココラオタクイズ**

ここの歴史、文化、自然を知って、もっとここのを好きになっちゃおう!

vol. 42

川上善兵衛のこと、知ってる?

出題者・(株)岩の原葡萄園

「日本のワインぶどうの父」と呼ばれる、川上善兵衛にまつわるクイズです。

Q1 川上善兵衛が岩の原葡萄園を開園したのはいつ?

①明治23年(1890年) ②大正11年(1922年) ③昭和9年(1934年)

Q2 川上善兵衛がワインの低温発酵・低温熟成のために活用したものは?

①太陽光 ②風 ③雪

Q3 川上善兵衛が開発したぶどう品種で、日本の赤ワイン用の原料として最も普及しているのは「マスカット・〇〇」?

①シャイン ②ベリーA ③ベリーB





◀ 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「ヒスイのこと、知ってる?」の答えは、Q1.①約5億年前/Q2.①糸魚川/Q3.②お湯/Q4.③白色でした!

表紙のこぼれ話



巻頭のおでかけ特集にあわせて今回のcocola部リサーチのテーマは「キャンプしてますか?」。ということで、グッドライフ上越さんに協力いただき、新しくなったショールームでバーベキュー! さっそくマシュマロ焼きに挑戦するキッズモデルの3人。火が近すぎるとすぐ焦げてしまうため慎重に焼き、みんな上手にできて大興奮。カメラを意識せず楽しんでくれたので自然な雰囲気の写真が撮れました。

ここのへんの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

10月号
「美容健康特集」
「美活サミット2024特集」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

cocola部員さん4人と語り合ったアフタヌーンティー座談会。皆さんとっても情報ツウで、「新潟伊勢丹のジョアンのカヌレが好き」「あん味堂のりんご餡が甘酸っぱくておいしい」「佐渡のパン屋さんが絶品」「黒姫のえんめい茶を飲むとスッキリする」などなど、いろんな情報交換もできた有意義な時間に。本当に初対面!?と思うほど楽しくおしゃべりし、再会を誓い合いました。楽しかったあ〜! (金澤)



発行人 稲葉 徹一
編集部 山岸 愛 / 村本 佳代 / 浅岡 朋子 / 渡邊 和貴 / 吉田久美子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 森屋 里紗 / 金澤 ゆう / 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・複製複製禁じます。

cocola | 15 | 2024 September

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. 134

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 全ての物価が上がっていますが、不妊治療費、特に体外受精費用も上がるのでしょうか？

A 2022年4月から体外受精などの生殖補助医療は、42歳まで保険適用です。つまり公共料金の設定です。人工授精までの一般不妊治療は、年齢制限なく保険適用です。混合診療が禁止されていて、保険適用と一緒に自費診療ができないので一定の金額設定になっています。ただ、厚労省が認めた先進医療を保険診療と一緒に治療することは認められています。先進医療は、各医療機関が厚労省に申請した時に金額を設定するので、変動することはありません。先進医療は、全額自己負担になりますが、非課税で生命保険の給付対象になり、地方自治体の助成金制度も利用できます。ただし、高額療養費制度の対象にはなりません。厚労省が認定する生殖補助医療の先進医療はいくつかありますが、基本的にはエビデンスなど信頼性が乏しいため保険適用にならずに先進医療として採用されたものです。当院では、2種類先進医療として認定をいただいております、ひとつは二段階胚移植です。当院過去15年の妊娠率が70%くらいなので申請をしました。

保険適用になった現在の不妊治療は、一定の金額でひとつの処置の自己負担が何十万もする治療はなくなりました。治療を始める前に必ず一定額の金額を確認してみてください(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.142

なんとかなるさあ～法律相談

Q 大手住宅建築業者の営業マンが、私の自宅に来て「家を建て替えてみては？」と言ってきました。私は、安易な気持ちで見積書の作成をお願いしました。その後、協議を重ねて見積書を作成してもらいましたが、銀行からの借入ができず新築は断念。それを伝えたと、業者から設計料を請求されました。支払いをしなければならないのでしょうか。

A この場合の業者の言い分は、見積には設計を伴うから、建物の建築契約が成立しなくとも、設計料の請求は当然できる、というものです。しかし、客にしてみれば、設計契約を交わしたわけでもなく、気軽に見積を頼んだだけ、なんで設計料を請求されるんだと憤慨します。

当初から業者が設計料が発生することを説明すれば問題ないのですが、それを最初から言ってしまうと成約に繋がらないので言いにくい、こういう事情から事件が起こってしまうように思われます。

簡略な図面であれば営業行為に過ぎないでしょうが、話し合いが進み、見積書の作成にあたって精密な設計図面が作成されたのであれば、業者は、正当な設計料の支払いを請求できます。

ただし、業者に設計料についての説明不足があることは否定できません。特に、建築するかどうか銀行融資に依存している場合は契約できないことも業者は予測できます。したがって、設計料は業者の落ち度も勘案されて相当な額に制限されることになるでしょう。

9/9(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)。





cocolaプレゼント 観桜会応援企画 スタート!!

第100回 Anniversary 高田城址公園観桜会は
来春(2025年) **100回**を迎えます！

フリーペーパー「cocola」では地元に密着する情報紙として
第100回の節目を迎える高田城址公園観桜会を盛り上げるべく
さまざまな企画を予定しています

**企画の詳細は来月号から
順次ご紹介していきます！**

みなさんと一緒に

100回を迎える観桜会を

盛り上げていきたいと思ひます！



自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

漢方 で と の え る

vol.19

秋は「肺」の弱りに注意！

夏から一気に湿度が下がり空気が乾燥していく秋。肌の乾燥、空咳、呼吸が浅くなるなど秋特有のトラブルがあります。また夏の間、冷たい飲み物・油っこい物・甘い物・味の濃い物の摂り過ぎで「脾(胃腸)」が弱っている方、要注意です。「肺」の親は「脾」と言われており「脾」の状態が悪くなると「肺」を補えなくなり「肺」の力も落ちてきます。さらに「痰湿」という状態も加わり長引く咳・痰・鼻づまりなどを引き起こします。早く改善するには、まず「脾」を休ませ、マスクなどで空気の乾燥を防ぐことが大切です。日常の養生法としては、「肺」と繋がっている皮膚を鍛える。乾布摩擦までなくても服の上から皮膚をこするなど効果的です。秋におすすめの食材は、潤いを補うもので、豆腐などの大豆製品、きゅうり、トマト、れんこん、春菊、山芋、ぎんなん、白きくらげ、柿、梨等々です。夏の疲れが出る秋、涼くなったからといって、オーバーワーク、暴飲暴食は禁物です。



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

