

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

10

2024  
月号

vol.193  
TAKE FREE

えーさん

シーちゃん

2~4面 楽しみながらキレイと健康を手に入れよう

“美容と健康の秋”大作戦!!

美活  
サミット

35店舗  
出店

スタンプラリー開催

期間 11/2(土)~12/15(日)

対象 美活サミット参加店舗

スタンプを集めて  
共通商品券10,000円分を当てよう!

イベント開催

期間 11/2(土)~11/3(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

入場無料!

4面 求人情報

5面 cocola部 休みの日何してる?

6~9面 美活サミット2024 出店店舗一覧

10面 愛しのペットと暮らそう

11面 知っておきたいお金の話

12面 ここらのInformation

13-14面 オトクーポン

14面 おたよりコーナー

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

i

QRコード

ペット特集だワン!

上越

地産地消推進の店 認定店(42店舗)

買って・食べて・当てちゃおう!

参加店  
42店舗

上越市

地産地消推進  
キャンペーン

実施期間  
令和6年 10月15日(火)~11月30日(土)

応募は  
令和6年  
11/30(土)  
まで

対象商品の購入で、500円毎にスタンプ1個もらえます

買って・食べて・当てちゃおう!  
上越市地産地消推進キャンペーン

期間中、キャンペーン参加店舗で上越産食材を使用した対象商品を購入し、スタンプを集めて応募すると、抽選で参加店舗共通商品券などの景品が当たります! 参加店舗を掲載したリーフレットは、市役所農政課などにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

●期間:10月15日(火)~11月30日(土)

Information

★景品★  
スタンプ3つ:共通商品券3,000円分×10名  
or上越産農産加工品詰合せ2,000円相当×10名  
スタンプ2つ:共通商品券1,500円分×20名  
スタンプ1つ:共通商品券500円分×30名  
市農林水産部インスタフォロー&投稿:共通商品券500円分×10名  
さらに2店舗以上回るとお食事券などが当たるWチャンスも!

上越市農林水産部 農政課  
☎025-520-5747  
📍上越市木田1-1-3  
🕒開庁時間 8:30~17:15  
📅閉庁日 土日祝

地産地消推進キャンペーン

胎内

越後ふとん 株式会社

一度使ったらやめられない、イチオシのふんわり高級羽毛掛ふとん

10月12日(土)期間限定  
越後ふとんアウトレットセール!

上越市市民プラザにて新発田では知人ぞ知るアウトレットセールを開催! 高品質な羽毛ふとんをはじめ、上質な寝具を驚きの価格でご提供。越後ふとんは、城下町新発田で明治元年創業。現在は胎内市の自社工場でふとんの製造販売を行っています。この機会にワンランク上の快適な寝具を手に入れてみませんか?

Information

日時:10月12日(土) 10:00~15:00  
会場:上越市市民プラザ1F 市民ギャラリーA・B  
ロイヤルゴールドラベル羽毛掛ふとん 29,800円  
プレミアムゴールドラベル羽毛掛ふとん 24,800円  
スーパーボリューム5層敷ふとん8,800円  
わけあり毛布 500円~ 他多数!  
▲新発田のセール風景  
■「cocolaを見た」で500円引き!! (お買上げ合計3,000円以上に限る)

越後ふとん株式会社  
☎0254-20-7955  
📍胎内市坪穴1162  
🕒9:00~17:30  
📅土日祝

越後ふとん

上越  
妙高  
糸魚川

二葉楽器

あつまれ!

秋のわくわくコンサート♪

音楽と英語の  
楽しい参加型  
コンサートです♪

©YAMAHA MUSIC FOUNDATION

あつまれ! 秋のわくわくコンサート♪

親子で一緒に音楽も英語も楽しめる  
コンサートを開催♪

わくわくする楽しい音楽とヤマハ英語教室講師による英語のアクティビティが楽しめるコンサート♪ 素敵な生演奏と歌、そして英語と一緒に楽しめるスペシャルイベントです! 親子で楽しんでみませんか? お気軽にお越しください! 下記QRから「ふたばきっず公式LINE」にご登録のうえ、お申込ください。

Information

日 時: 11月10日(日) 11:00~11:50  
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歳児~5歳児(年長園児可)  
入場料: 無料(要事前予約)  
※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  
📅10/14~17

二葉楽器



妙高

黒泥源泉掛け流しの珍しい温泉!  
露天風呂で心と体をリフレッシュ!!



cocola特典

cocolaの記事掲示で  
日帰り入浴料  
(大人・小人とも)  
**100円引き**  
(スマホで撮った画像  
でもOK!)

有効期限  
2025年3月末日まで

妙高山麓、南地獄谷から湧き出る黒湯源泉を濾過せず効能を活かしています。黒い湯の花が特徴で、神経痛・婦人病・慢性皮膚炎・運動機能障害によく効くと評判の湯です。トレッキングやスポーツの後の体のリフレッシュや湯治に最適! ぜひお立ち寄りください♪

Information

●日帰り入浴・・・大人**700円** 小学生以下**500円**(5歳以下無料)  
●レンタルバスタオル・・・・・・・・・・..**300円**  
●レンタルフェイスタオル・・・・・・・・・・..**100円**  
※特典はホテルアルペンブリックでのみ有効

ホテルアルペンブリック

📞 **0255-86-3180**  
📍 妙高市関川2452  
🕒 13:00～19:30(最終入館)  
🏠 不定休(お問合せください)





「心身ともに美しく」  
楽しみながら  
キレイと健康を手に入れる!



夏のダメージが出やすいこの時期は“美容の秋”でもあります。美肌や健康にいい食材も多く、運動するにもちょうどいい気候。このチャンスに気になっているカラダの悩みや不調を改善し、イメチェンのきっかけ探しをしてみませんか?

cocola  
特典付き

美容

健康

上越

必ず結果が出せるジム!!



cocola特典

「cocolaを見た」で  
体験レッスン  
**50%OFF!**  
(通常8,000円  
→**4,000円**)

有効期限  
2024年10月末日まで

痩せにくい体質でも大丈夫! トレーナーと一緒にゴールを設定。「自分を変えられなかった」「続かなかった」「やり方が分からない」、そんな方に! アスリート、妊娠、産後ダイエットを経た経験豊富なスタッフにお任せください♪ ※当店は女性専用です。

Information

**無料カウンセリング実施中!!**  
子連れOK! ペットOK!  
マタニティ・産後ダイエット大歓迎!  
クレジット決済可能

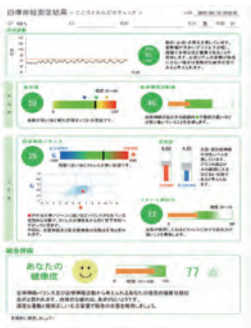
上越YGパーソナルトレーニングジム

📞 **080-7418-1177**  
📍 上越市五智1-11-8 斉藤オフィスビル2F  
🕒 9:00～21:00  
🏠 無休 ※年末年始・お盆休業あり



上越・妙高

自律神経、骨密度、毛細血管の状態を無料でチェックして生活習慣改善!



●骨密度はわずか15秒で測定! 骨の健康チェックも気軽に行えます♪

▲2分半の測定でお客様の心と身体のコンディションが一目瞭然! ストレス度のチェックも可能です。

生活習慣改善のサポートに無料測定を随時実施中! 処方せんも承っており、お待ちの間に測定できます。また、LINEでも簡単な相談、処方せんのご予約も可能です。身近なかかりつけ薬局を目指している自然堂つるや薬局グループ。お気軽にご来店ください。

ご予約してお越しください

定期測定会(骨密度測定付)  
【春日山店】  
**10/11(金)・12(土)**  
**10:00～17:00**  
【新井店】10/8(火) 13:00～17:00  
【西高田店】10/10(木) 13:00～16:00

健康相談・  
測定会の詳細は  
HPから!



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)  
🕒 9:00～18:30(水曜17:00、土曜13:00まで)  
🏠 日曜、祝日、年末年始

西高田店 📞 **025-520-8601**  
📍 上越市大貫4-6-11  
🕒 8:30～17:30(木曜16:30、土曜12:30まで)  
🏠 日曜、祝日、年末年始

新井店 📞 **0255-72-0304**  
📍 妙高市朝日町1-2-13  
🕒 8:30～17:30(木曜16:30、土曜12:30まで)  
🏠 日曜、祝日、年末年始

上越

医学博士・白川太郎氏の特別講演会  
が上越で初開催!【入場無料】



特別講演会

「私は万病でも  
水素で治します」

入場  
無料  
【要申込】

医学博士(元京都大学大学院医学部教授)  
**白川 太郎氏**

各地で人気の医学博士・白川太郎氏の講演会が上越で初開催! 自身のステージ4のガンを水素イオンのサプリで完治させた実績を元に、免疫学の観点から、なぜ人体に「水素」が必要なのかを、ユーモアを交えてお話しします。お申込は下記QRから。

Information

●日時 2024年10月13日(日) 13:00開演  
●会場 デュオ・セレッソ(上越市西城町3-5-20)  
●定員 150名(要予約・先着順)  
●講演会のお問合せ 025-525-6666(事務局代行上越)

イベント主催：(有)健康の館

📞 **025-552-8791**  
📍 糸魚川市中央2-3-20  
🕒 10:00～18:00  
🏠 日曜

申込フォーム→

上越

自律神経は骨盤から! 不調の根本原因を  
知って、悩み 知らずの人生を!



cocola特典

「cocolaを見た」と  
Instagramで  
メッセージ&ご予約で  
2回目以降のご予約を  
**1回50%OFF!**

有効期限  
2024年11月末日まで

慢性の頭痛や肩こり、腰痛は骨盤のゆがみによって、全身の骨格のバランスが崩れることで、長引きます。そして、一番影響を及ぼすのが、自律神経の不調です! 最近疲れが取れない方、慢性的な痛みが続いている方、ぜひ受けてみてください!

Information

●自律神経の乱れが気になる方 全身骨格調整 90分  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・..**6,600円**  
●腰痛の方 全身骨格調整 90分・・・・・・・・..**6,600円**  
●肩こりの方 全身骨格調整 90分・・・・・・・・..**6,600円**

カイロプラクティックリバーズはぴもあ

📞 **025-520-7603**  
📍 上越市大豆1-1-13  
🕒 9:30～21:00  
🏠 不定休



上越

ピラティスに特化した  
少人数制の成果を出すレッスン!



今話題のピラティス! ENERGYでは豊富なピラティスメニュー全7種類から目的や強度に合わせてレッスンを選択できます。少人数ならではの一人ひとりの身体の悩みに寄り添った、効果的なピラティスをお届けします! お子様連れOK! クラスも多数です♪

Information

**新規オープンキャンペーン**(2024年10月末まで)  
\*入会金・・・5,500円→**0円** \*初回体験・・・**1,500円**  
\*月10回 グループレッスン・・・14,960円→**12,980円**  
\*月5回 グループレッスン・・・・・・ 9,900円→**8,800円**

Body Make Studio ENERGY (エナジー)

📍 上越市東本町5-3-37  
🕒 平日 9:00～21:00、土曜 9:00～17:00  
🏠 日曜、祝日

予約は  
こちら→

cocola | 02 | 2024 October



上越

美容外科・美容皮膚科・皮膚科  
じょうえつ形成外科クリニック

Profile

院長 矢澤智博  
医学博士  
日本形成外科学会  
専門医・指導医  
日本美容外科学会  
教育専門医  
(～2024/2) 他

形成外科・皮膚科 保険診療あり  
美容外科・美容皮膚科：  
しみ 肝斑治療 医療脱毛など  
詳しくはHPをご参照ください。  
※しみ治療・医療脱毛は自費診療となります。

| 診療時間<br>(受付時間) | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:30-11:30     | ● | — | ● | — | — | ● | — |
| 14:00-17:00    | ● | ● | ● | — | ● | — | — |

※火・金曜午後診療は13:30～16:00(夕方診療あり 17:00～19:30)

じょうえつ形成外科クリニック

025-520-9280

上越市富岡1920-2  
受付時間:診療開始時間～診療終了30分前まで  
木・日曜

上越

目指せ! 水光肌!! 韓国女優のような  
お肌に導くラピール♪

cocola特典

「cocolaを見た」で  
ラピール+モデリング  
マスク+LED **7,990円**  
シャネルアンブル導入+  
LED **9,990円**  
  
有効期限  
2024年11月末日まで

韓国ネイルやまつ毛パーマ、肌管理エステができるサロ  
ンにラピールが上陸! 韓国で大人気!! 肌を育てるピー  
リングは痛みゼロで一度の施術でも透明感・ツヤ感を実  
感でき、繰返し行うことで毛穴レス肌に! 本場韓国美容ク  
リニックより直輸入している『シャネルアンブル』もあり。

Information

●ラピール+モデリングマスク+LEDライト  
..... 12,000円⇒**9,800円**  
●シャネルアンブル導入+LEDライト  
..... 19,800円⇒**12,000円**

韓国美容ジェルネイル専門店 Maum(マウム)

025-546-7350

上越市栄町1-7-34 オフィスス比岐201  
10:00～20:00  
日曜

上越

女性限定サロンで、話題の頭浸浴!  
大人女性が落ち着く少人数サロン

cocola特典

「cocolaを見た」で  
下記  
【オープン記念  
特別割引】  
を適用  
※電話予約のみ対応  
  
有効期限  
2024年10月末日まで

丁寧なカウンセリングとこだわりのオーガニック由  
来のカラー剤やトリートメント剤を取り入れ、美しい  
髪を維持できるよう髪と頭皮に優しい施術を行いま  
す。話題の頭浸浴やヘッドスパで癒しの時間をご提供  
いたします。

Information

【オープン記念 特別割引】  
●カット+頭浸浴..... 6,600円⇒**5,500円**  
●カット+カラー+トリートメント...11,800円⇒ **9,130円**  
※電話予約のお客様のみ対応。ほか特典と併用不可

CHOUCHOU hair (シュシュヘア)

090-3309-0344

上越市北城町3-2-1 ナルス北城店 店舗内  
9:00～17:00  
日曜、祝日

上越

夏のお疲れ頭皮に  
究極の癒しで身も心も元気に!



アロマオイルとハンドマッサージでリンパと血流を  
促がし、毛根の汚れ、皮脂づまりをさっぱりとケアして  
根元からボリュームのあるツヤ髪に。  
お顔のリフトアップや、お肌の透明感も出て美容効  
果バツグンです!!

Information

【推しメニュー】  
●ルネフルトレール...**7,150円～** ●プチルネ...**3,300円～**  
●センシティブコース.....**1,650円～**  
●イオントリートメント.....**3,300円～**

美容室 Stella.(ステラ)

025-543-3117

上越市東雲町2-8-55  
9:00～18:00、木曜18:30、日曜17:00まで  
月曜、第1・3日曜

上越

30年の信頼と実績!  
脚・お腹【セルライト】を本気で解決

cocola特典

ご成約者様に  
セルライト解決を  
サポートしてくれる  
リポシェイブクリーム  
(10,450円)1本を  
プレゼント  
  
有効期限  
2024年11月末日まで

必ず“お試しコース”をお受けください。熟練のス  
タッフがお客様のお悩みを詳しくお伺いします。お手  
入れではセルライト解決に特化したマシーンで揉みほ  
ぐし、老廃物を排出! 原因を追究し、お一人おひとりに  
合わせた最適な解決方法をご提案いたします。

Information

～セルライト専用メニュー～  
◆セルライトお試しコース..... **9,900円**  
◆cocola特別コース×5回..... **99,000円**  
◆貴方だけのオーダーメイドプラン..... **198,000円～**

BLOOD ON BLOOD (ブラッド オン ブラッド)

0120-06-4970

Instagramはこちら→  
上越市本町4-1-6  
月・火曜 11:00～17:00、水～金曜 11:00～19:30  
土曜 10:00～19:00 日曜、不定休有

上越

脱毛しながら保湿・美白とトリプル効果  
秋恒例の限定特別プラン!

cocola特典

「cocolaを見た」で  
おトクな体験コースを  
ご提供  
両ワキ、ひげ、Vライン  
など部位ごとに  
**550円～!**  
  
有効期限  
2024年10月末日まで

年々暑さが更新される現代。脱毛に伴うお肌ケアも環  
境に合わせたアップデートが必須です。当店は脱毛技  
術と同様に、お客様の大切なお肌の安全と向上を第一  
に考えます。酷暑で疲れたお肌に潤いを与え、脱毛計画  
をしっかりサポート。日焼け肌が落ち着く今が始め時!

Information

★レディース 顔全体脱毛+保湿ケアマスク(6回) **25,000円**  
★メンズ 鼻下+アゴ脱毛(10回) **30,000円**  
ほか、両ワキ **7,800円～**/VIO **39,600円～** ※回数に応じて  
※★マークは10月末日までに要予約の限定プランです

脱毛専門サロン Cuore(クオーレ)

0120-913-908(完全予約制)

上越市五智3-9-28  
11:00～20:00  
日曜、その他不定休

新築住宅

オール電化住宅

広い敷地で  
隣家と距離アリ

有田小まで約600m

スーパー、ホームセンター  
買い物便利

冬も安心!  
駐車場 消雪井戸完備!

上越市下源入モデルハウスを  
特別価格で販売いたします

2,980万円(税込)

オープン  
時間 9:00～16:00

予約不要  
時間内ならいつでも  
ご覧になれます

見て触れて  
一度ご体感  
ください

ご成約特典あり!

エアコン2台

カーテンor  
ロールカーテン

※モデルハウス内備え付けの  
家具・大型エアコンとカーテン類は  
そのままお使いいただけます

ティッシュ  
BOX  
10箱

資金計画お手伝いいたします! お気軽にご相談ください

【物件概要】■所在地/新潟県上越市大字下源入147番地4■都市計画区域内/市街化区域  
■敷地面積/239.33㎡(約72.39坪)■地目/宅地■土地権利/所有権■用途地域/第一種  
住居専用地域■建蔽率/60%■容積率/200%■私道負担/なし■法第22条区域指定有  
■公道/西側市道約8m■公営水道、東北電力、公共下水道■取引形態/自社■宅地免許番  
号/新潟県知事(12)第2415号■法第42条第1項1号道路■防火指定なし■上越市除雪対  
象道路■壁面後退、高度地区指定なし■建築確認番号:第R05-0876号

売主 上越市大字福橋1116-1  
株式会社 井澤宅建 TEL 025-543-9002

設計・施工 上越市大字福橋1117-4  
株式会社 井澤建設 TEL 025-543-5276

モデルハウスの  
詳細やMAPは  
こちらのQRから



上越

ストレートパーマ  
平日のおトク割キャンペーン!



cocola特典

「cocolaを見た」で  
●ストレートパーマ  
(シャンプー、マッサージ、ブロー込)  
通常15,400円  
→平日のご予約で  
10%OFF  
●カット+3,300円  
有効期限  
2024年10月末日まで

薬剤ダメージを軽減した縮毛矯正やボリュームダウンのお悩みに寄り添った髪質改善など各種ストレートを一律料金でご用意。また、当店は6社のウィッグメーカーと提携。当店独自のアピアランスサポートプログラムでウィッグ卒業まで寄り添いさせていただきます。

Information

- ルームウィッグ(室内用簡易タイプ)..... 7,480円
- 脱毛時の頭皮環境を整えるシャンプー..... 3,300円
- 医療用ウィッグの助成金申請に伴う提出書類全て当日発行可能

total beauty salon KaRiFu(カリフ)

📞 0120-82-5650

📍 上越市南本町3-14-12 🕒 平日 9:00~18:00(受付終了)  
土日祝 9:00~17:00(受付終了)

📅 月曜、第1火曜、第3日曜



上越

夏バテ・秋バテは  
全身経絡リンパマッサージで解消!



cocola特典

「cocolaを見た」で  
経絡リンパ  
マッサージ60分  
8,980円  
→7,980円  
有効期限  
2024年10月末日まで

ハニークール直江津店から店舗名を変更しました。夏の間に溜まったむくみ、疲れ、だるさはオールハンドの経絡リンパマッサージで解消! 足裏からふくらはぎ、膝上までオイルで集中ケア! ほかに韓国式よもぎ蒸しやイタ気持ちいい小顔コルギも今だけ特別価格で。

Information

- \*小顔コルギ 60分..... 7,980円→6,980円
- \*よもぎ蒸し40分+全身経絡リンパマッサージ 60分..... 12,480円→9,980円
- \*もみほぐし+肩、首オイルリンパ 80分..... 7,500円

NAGU-NAGU(ナグナグ)

📞 090-4139-2879

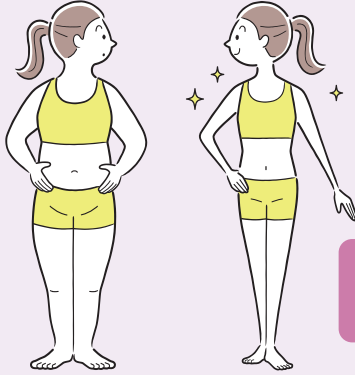
📍 上越市中央1-11-4 エルやまざき1F

🕒 9:00~20:30 (LO20:00) ※予約優先

📅 不定休



「心身ともに美しく」  
楽しみながら  
キレイと健康を  
手に入れる!



cocola  
特典付き

上越

総合美容メンテが叶うサロンで  
おトクなジェルネイル施術はいかが?



ジュニアネイリスト(当校スクール出身)によるお手軽価格のジェルネイル施術あり。話題のマグネットネイルも可能です。ジェルネイルに興味がある方はこの機会にぜひ! (施術時間長め、お直し不可でのご了解いただけるお客様に限りです)

Information

- 【ジェルネイル(ジュニアネイリスト施術)】※オフは別料金
- ワンカラー... 2,980円 ●サンプルネイル... 3,980円
- マグネットネイル..... 3,980円
- ワンカラー+アート2本..... 3,730円

日本ネイリスト協会認定校 Nailsdoor-School (ネイルドア・スクール)

📞 025-526-2235

📍 上越市西城町3-5-20 Duo CEREZO 2F

🕒 9:00~22:00

📅 火曜



上越

水素水を使った肌のトリートメント  
毛穴汚れを取ってつるすべ肌に



cocola特典

「cocolaを見た」で  
ご予約&ご来店  
いただいたお客様に  
人気のフェイシャル  
パックをプレゼント!  
有効期限  
2024年10月末日まで

夏にたまってしまったお肌の汚れをキレイにしませんか? 水素の働きで活性酸素による肌トラブルの原因を除去します。肌のザラつき・ニキビ、吹き出物ができやすい・毛穴が大きくなってきた...などの悩みにアプローチ。背中トリートメントもご用意あります!

Information

- 【ご新規様】
- ハイドロインパクトフェイシャル..... 9,000円→6,000円
- 高濃度水素洗浄..... 2,500円
- 背中トリートメント..... 7,000円

ヒーリングデトックス りらくり

📞 025-520-8013

📍 上越市本町3-2-25 サンエービル2F

🕒 10:00~17:00

📅 日曜、祝日、ほか不定休



上越

高級感ラウンジにいるような  
贅沢気分美しく輝く髪に!



cocola特典

「cocolaを見た」で  
ご予約の方に  
綺麗な髪は頭皮から!  
毛穴スッキリ炭酸泉  
スパークリング  
プレゼント  
(通常1,320円)  
有効期限  
2024年10月末日まで

閑静な住宅街に佇む隠れ家的な美容室。個室で完全予約制、マンツーマン対応でリラックスした充実のサロンタイムをお過ごしいただけます。人気の髪のエイジング悩みを解決する栄養をたっぷり含んだカラー剤で美しい仕上がりに。繰り返すほど髪が元気になっていきます!

Information

- 【当店定番】髪修復!ハリコシカラーコース17,600円→12,210円
- 【人気No.1】髪修復!ハリコシ艶カラーコース19,800円→14,080円
- 【当店オススメ】髪修復!ハリコシ艶さらエステカラーコース..... 22,000円→15,180円

ヘアアートグレイス

📞 025-523-1032

📍 上越市春日野1-10-1

🕒 9:00~18:00

📅 月曜、第2・4火曜、第1・3・5日曜

お問合せは  
LINEをご利用  
ください→



妙高

フロント・客室清掃・ホール・調理補助・リフト係etc

未経験歓迎! リフト無料券や割引など嬉しい特典あり!

- ▶ 仕事内容/リゾート内における接客業務や清掃業務など幅広く募集! 勤務場所は本人の希望と適性を見て決定いたします。弊社グループの割引利用やリフト券無料などの特典あり!
- ▶ 勤務地/妙高高原内の弊社リゾート施設
- ▶ 資格/特になし
- ▶ 給与/正職員 195,000円~ アルバイト・パート 1,100円~ (冬季手当あり)
- ▶ 時間/6:00~23:00の間で4~8時間程度 (職種・勤務場所によって異なる)
- ▶ 休日/シフト制、正社員は年間105日
- ▶ 応募/応募前の施設見学などいつでもOK! 「cocolaを見た」と気軽にお電話ください!





ALPEN BLICK Resort  
アルペンブリックリゾート

📞 0255-86-3316

📍 妙高市関川2452 担当:総務人事 野中 大輔

正社員・アルバイト

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

上越・妙高

ポスティングスタッフ

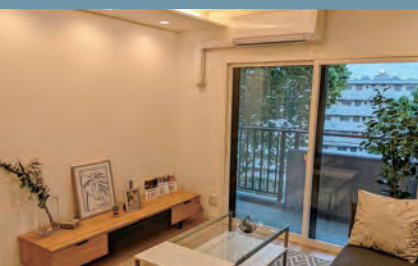
- ▶ 仕事内容/情報誌・チラシを各家庭のポストに投函するお仕事です
- ▶ 時間/都合に合わせて好きな時間に配布
- ▶ 給与/配布部数で変わってきますので詳細は下記まで。平均10,000~20,000円/月
- ▶ 条件/18~70歳までの健康な男女 (高校生不可) 長く続けられる方
- ▶ 応募/まずは下記までお電話ください

アルバイト業務委託

㈱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

上越

夜、エアコンがついているのに暑い?



「夜のエアコン、家の中より気づいたら外のほうが涼しい」時がありませんか? それは夕方以降に外気温が下がり、設定温度に達するとエアコンの室内機からの冷風を停止し、送風のための「サーモオフ」状態になるからです。

送風口あたりに手をあててみて、送風が冷風を感じられずぬるければ「サーモオフ」です。温度設定を24~25℃に下げてみたり、除湿運転で調整してみてください。



ダイキンエアコン特約店  
O-DENSOU  
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 📞 有







過去のアンケートや  
ほかの意見はweb cocolaで！

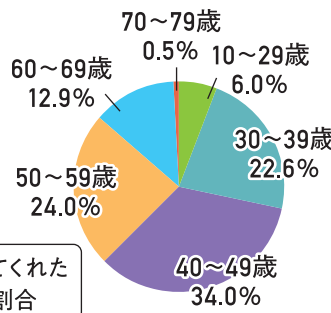


cocola部員約800人に聞きました！

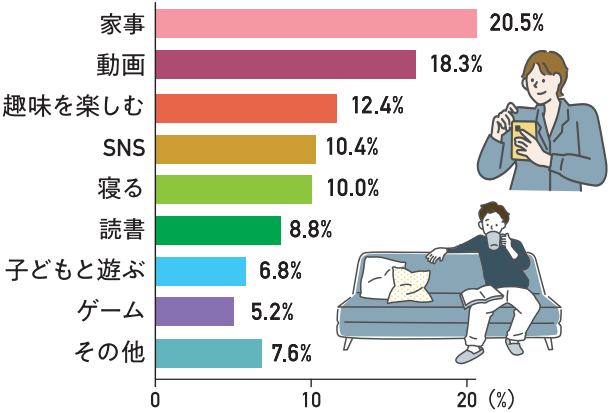
# 休みの日、何してる？

仕事や育児で疲れていると、なかなか休日を有意義に過ごすのは難しいですね。  
本当は、ランチに旅行に買い物などやりたいことがいっぱい！  
ということで、今回は理想の休日の過ごし方などについて聞いてみました。

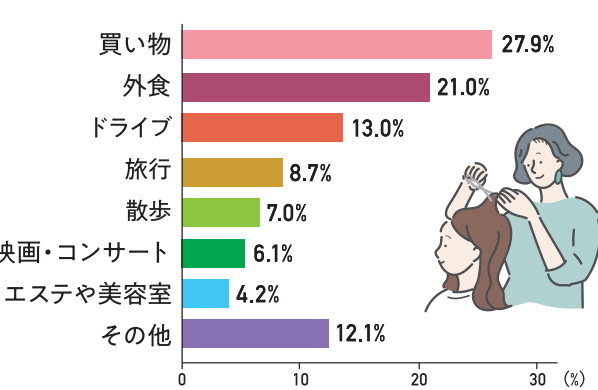
回答してくれた  
年代の割合



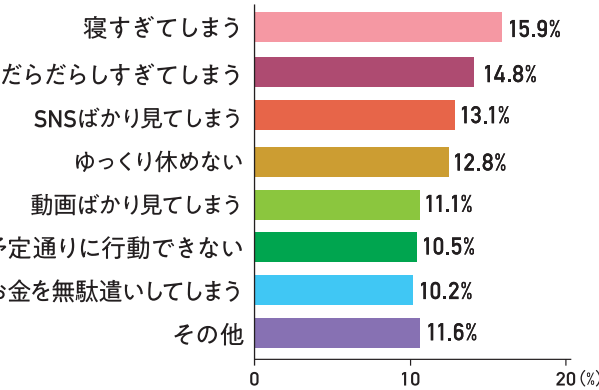
## Q3 自宅での休日の主な過ごし方をおしえてください(複数回答可)



## Q2 外出時の休日の主な過ごし方をおしえてください(複数回答可)



## Q1 後悔してしまう休日の過ごし方ありますか(複数回答可)



## Q6 充実した休日の過ごし方や理想の休日があればおしえてください



上越周辺の公園スポットを紹介してくれている【OYATOKO】さんのインスタを参考に公園に遊びに行くこと。  
(上越市・40代・女性)

朝早いうちに家事を済ませて、子どもは旦那に見てもらい、友だちとランチ。  
(上越市・40代・女性)

アウトドアを楽しみたい。  
(上越市・50代・男性)

母に子どもを預けて旦那とデート。母は孫に会えてニコニコ、私たちは久々に大人だけで行動できてリフレッシュ。(上越市・30代・女性)

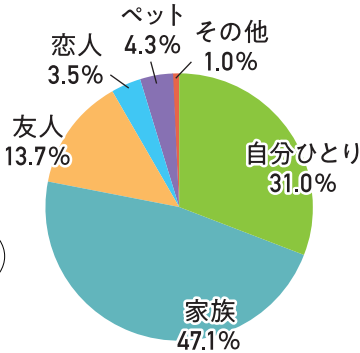
愛犬とお出かけしてTikTokを撮影すること！  
(上越市・20代・女性)

ご飯をつくらない。  
(上越市・40代・女性)

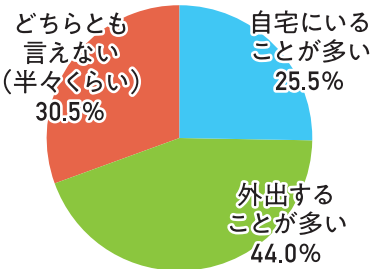
温泉に行きたいという意見が多かったよ！



## Q5 休日に過ごす相手をおしえてください(複数回答可)



## Q4 休日はどこで過ごすことが多いですか？



## Q7 2日以上連休があったら何をしたいですか？

1日目は気が済むまでたくさん寝てだらだらと過ごし、2日目に家事をしたり出かけたり有意義に過ごす！(上越市・20代・女性)

娘をアンパンマンミュージアムに連れて行ってあげたいです！  
(上越市・40代・女性)



少し遠くの日帰り温泉でゆっくりしたい。  
(柏崎市・40代・女性)

旅行に行きたい。できれば海外！3日あれば台湾、4日あったらベトナムがタイ！  
(上越市・40代・女性)

遠出して景色やおいしい物を満喫したい。考えただけでワクワクします！(上越市・50代・女性)



自分だけのために使えるとしたら、近場で電車の旅をしたいです。  
(妙高市・50代・女性)

まずは洗濯や掃除をしまくって、気持ちスッキリさせる。その後読みたい漫画や小説をひたすら読みたい。  
(上越市・40代・女性)

受験生なので、勉強。  
(糸魚川市・10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！

10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。

QRコード

LINE ID: @cocolove.joetsu

## 「ガス水道フェア2024」に遊びに行こう

毎年10月開催の「ガス水道フェア」今年も、特価でおトクなガス機器の販売コーナーや楽しいお子様向けイベント、豪華なステージショーなど盛りだくさん！

ガス水道局1階のガステラスでは調理実演&試食を実施！

開催日時

|           |             |
|-----------|-------------|
| 10/26 (土) | 10:00～17:00 |
| 27 (日)    | 10:00～16:00 |

今年は、無水カレーとクッキーを作ります

大型ふわふわ遊具に動く車、キッチンカーもやってくる！

これからの時期に最適な温湯暖房も体験できる！

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 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

ホームページはこちら

QRコード

## RYDEアプリ限定企画 わくわく親子旅チケット

土・日・祝日限定

新潟へGO! 高速バスで気軽に楽しむ日帰り旅行

新潟県内を走る高速バス「ときライナー」で

おとな1名 + 子ども2名 までが往復できる、お得なチケット！

| 大人1人+子ども2人まで(小学生以下) | 往復料金   | 使用期間                          |
|---------------------|--------|-------------------------------|
| 上越～新潟エリア            | ¥4,080 | 2024年8月10日(土)～2024年11月4日(月)まで |
| 糸魚川～新潟エリア           | ¥5,800 |                               |

公益社団法人 新潟県バス協会

新潟交通 越後交通 頸城自動車 泉観光バス アイ・ケー・アライアンス

詳しくは検索！

ライドバス 新潟 検索



自分へのご褒美・大切な人へのプレゼント



美活サミット  
特設webサイト  
Instagramアカウント  
開設しました！  
最新情報はこちら



特設webサイト



Instagram

ここに広げる美活の輪

# 美活サミット

ご褒美新メニュー &  
新ギフト  
お披露目会

35店舗  
出店



## スタンプラリー開催

お店を利用して  
スタンプを集めて  
応募しよう！

期間 11/2<sup>土</sup>～12/15<sup>日</sup> ※11/2・3は  
イベント会場のみ

抽選で  
当たる！

美活サミット  
参加店で使える **共通商品券**  
10,000円×10名様

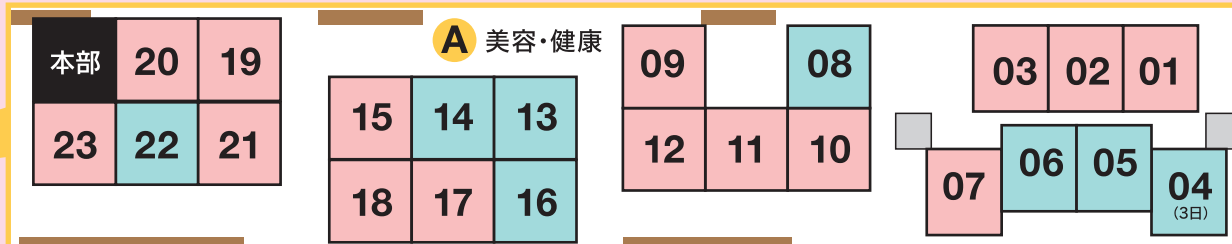
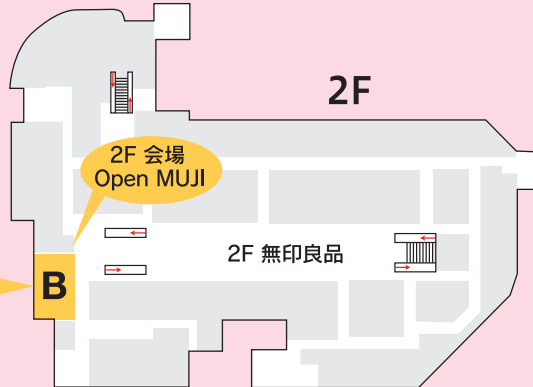
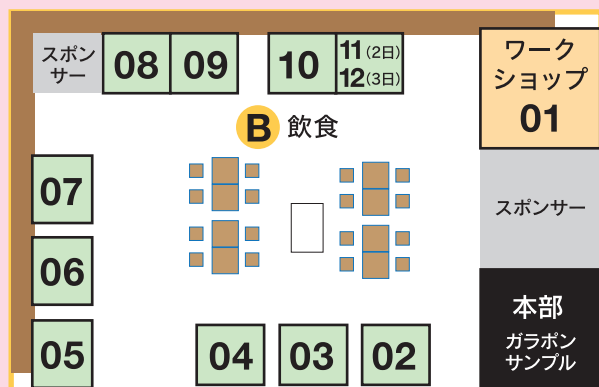
★ ★ ★ 参加方法 ★ ★ ★

- 1 期間中、美活サミット参加店を利用してスタンプをゲット！
- 2 スタンプを5つ(異なるお店3店舗以上)集める  
(スタンプラリー期間:2024年11月2日～12月15日)
- 3 スタンプカードに**必要事項**を記入し、表面に切手をはって  
ポストに投函する(2024年12月16日消印有効)
- 4 美活サミット参加店で使える商品券が当たるかも！



美容 健康 ワークショップ 飲食

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



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

## イベント開催

期間 11/2<sup>土</sup>～11/3<sup>日</sup>

10:00-17:00 **入場無料！**  
(3日16:00まで)

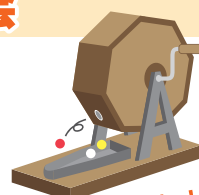
会場 直江津ショッピングセンター  
(上越市西本町3-8-8)

1F エルマール イベント広場  
2F 無印良品 直江津  
Open MUJI

「自分へのご褒美・大切な人へのプレゼント」  
「カラダが喜ぶご褒美・ぜいたくグルメ新商品」  
をテーマに、新たな商品やサービスを体験いた  
だけの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！

## ガラポン抽選会

抽選券は出店ブース利用で500  
円につき1枚発行。抽選券を3枚  
集めてガラポン抽選会に参加し  
よう！豪華景品が当たるかも！



はずれなし！

## 無料サンプルプレゼント

簡単なアンケートに答えていただくだけで、  
美容・健康商品のサンプルセットを差し上げます。  
(数に限りがあります)

試してみたい  
あれこれがもらえる！





A

03

Aqu, azuRe(アクアジュール)



フェイシャルエステティックサロン

無料のハンドマッサージと  
特別価格での  
NEWエステを提供いたします

春日新田でフェイシャルエステティック  
サロンを運営するアクアジュールです。  
リーズナブルな価格でオリジナル化粧  
品を使用したメイクまでお試しいた  
けます。

☎ 025-530-7881

㊤ 上越市春日新田2-2-2

㊦ 10:00~18:00

㊨ 火曜



A

02

MARRY ROLAN  
(マリーローラン)



美容・エステ

新潟県最速導入! P-90体験会  
理学療法機器、足をのせるだけ  
30分 500円(当日アプリ登録で無料)

特許取得◎ 今年の春に日本初上陸!  
様々な健康問題にアプローチする細胞  
の充電器とも呼ばれています。長年の  
冷えや体の痛みを抱えていらっしゃる  
方は、試してみる価値あります。素足で  
乗るだけで良いから簡単♪

☎ 0120-957-902 (上越大学前店)

㊤ 上越市大学前208 リジェール1F

㊦ 9:30~19:00

㊨ 日曜、不定休



A

01

Private salon 〜縁〜  
(プライベート サロン エニシ)



光脱毛・パーソナルケア

光脱毛 Sパーツ 1,000円  
ノーズワックス 1,000円  
化粧品お試し・販売

お肌に優しい傷みが少ない短時間脱毛  
のハイブリット脱毛機を使用! 韓国発  
の水光肌へ近づけるBRシリーズ。整形  
級パックと評判のエニシーグロパッ  
クFWT認定サロン限定化粧品も取り  
扱っています。ぜひお試しください♡

☎ 070-2439-4504

㊤ 上越市大学前57

㊦ 10:00~19:00

㊨ 不定休



美容・健康コーナー

自分へのご褒美  
大切な人へのプレゼント  
新商品・新サービス

出店ブースのご案内

 美容 15店舗

 健康 8店舗



A

07

ワコールガーデン上越  
べる・あみラフィーネ店



美容・エステ・販売

新感覚 極上ドライヘッドスパ  
20分 2,000円で実感!  
メイク落とし不要です♪

温かい石でデコルテから始まり頭全体  
をほぐしていく新感覚極上ヘッドスパ!  
首・肩・目の疲れをストーンの絶妙な技  
で解消! お顔を触らずにリフトアップ効  
果も! バザルトストーンならすぐ効果を  
実感いただけます♪

☎ 025-522-7091

㊤ 上越市大豆1-12-1

㊦ 11:00~18:00

㊨ 水曜



A

06

health & beauty Colore  
(ヘルスアンドビューティー コロレ)



カイロプラクティック・エステ

骨盤調整のみ 1,000円  
骨盤+ヘッドスパ 2,000円  
全身調整 2,500円

今年は選べる3コース! 産後ケア・ヒッ  
プアップ・むくみには骨盤調整。頭痛・  
目の疲れ・たるみにはヘッドスパ。肩こ  
り・腰痛・猫背には全身調整。お悩みに  
合わせたコースをお選びいただけます。  
ぜひご体験ください。

☎ 025-542-0633

㊤ 上越市新光町2-9-26

㊦ 10:00~20:00

㊨ 不定休



A

05

カイロプラクティック  
リバース はぴもあ



カイロプラクティック

自律神経が整う  
骨盤と首のふんわり調整  
20分 1,500円

慢性の頭痛や肩こり、腰痛の多くは、骨  
盤のゆがみによって長引き、さらに多く  
の不調へと繋がります。一番の影響が  
自律神経! 夏の暑さからダルさが続い  
ている方、ぜひ一度受けてみていただ  
きたいです。

☎ 025-520-7603

㊤ 上越市大豆1-1-13

㊦ 9:30~21:00

㊨ 不定休



A

04

Body Make Studio ENERGY  
(ボディメイクスタジオ エナジー)



ピラティス

《ピラティス×美骨盤》  
身体のお悩みにアプローチ  
30分 1,500円

今話題のピラティスをみなさんの身体  
のお悩みに合わせて体験できます!  
骨盤まわりにもアプローチしていくの  
で、くびれや美尻、痛みの改善にもおす  
めです!

3日のみ

㊤ 上越市東本町5-3-37

㊦ 平日 9:00~21:00  
土曜 9:00~17:00

㊨ 日曜、祝日

予約は  
こちら➡



A

11

シナリー Akimo.&ブリエ



美容・化粧品

秋色メイク体験 500円  
眉スタイリング 500円  
ヘッド、ハンドケア 各500円

100%脱石油のsinary。天然成分のみ  
で作られた今秋新発売のリップカラー  
パレット。唇に華やかさをもたらし、肌  
に溶け込む色合いと豊かな質感を体験  
してみてください。  
自然美を引き出し、新しい私に。

☎ 090-1883-9899

㊤ 上越市新町

㊦ 10:00~17:00

㊨ 日曜



A

10

キレミカ上越高田店



脱毛

《キレミカが推す家庭用脱毛器》  
業務用脱毛器メーカー開発!  
気軽にお試し 500円

家庭用脱毛機...種類多すぎ! Google  
検索「上越脱毛」5年連続トップレベル!  
脱毛にこだわる私たちが自信をもって  
おすすめする家庭用脱毛器がワンコ  
インで気楽に試せちゃう。イベント限定  
10%OFFで購入も可能♪

☎ 025-527-2580

(施術中は出られないことがあります)

㊤ 上越市北城町3-14-26

㊦ 9:00~19:00

㊨ 月曜、年末年始



A

09

サロン ドフルベール  
やちほ店・柿崎上下浜店



美容・化粧品・エステ

美顔器で  
リフトケア & ヘッドケア  
15分 1,000円

美顔器の音波振動と温熱効果でもっち  
りとした肌に導きます。42℃の温熱保  
湿ケアでフェイスラインをリフトアップ  
で小顔効果! ヘッドケアでさらに顔の  
たるみ解消!

やちほ店 ☎025-520-8487

㊤ 上越市遊光寺浜138-13

柿崎上下浜店 ☎025-536-9026

㊤ 上越市柿崎区上下浜927-5

㊦ 9:00~19:00

㊨ 不定休



A

08

Re Stretch(リストレッチ)



慢性痛緩和ストレッチ

《慢性痛緩和/美姿勢》  
お手軽 30分ストレッチ  
30分 2,500円

腰痛、肩こり、ポッコリお腹などで悩ん  
でいませんか? そのお悩み、ストレッチ  
でその場ケア! 大切な人に贈る「PNFス  
トレッチチケット」もお得にご提供しま  
す。ストレッチで美しくカッコいい体  
を目指しませんか?

☎ 070-9214-0358

㊤ 上越市下門前1928

㊦ 10:00~21:00

㊨ 日曜

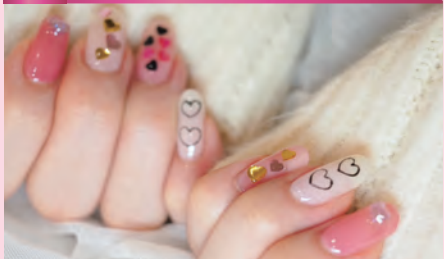




A

15

Nailsdoor-School  
(ネイルドアー・スクール)



ネイルスクール  
《セルフ ジェルネイル体験》  
ワンカラー 1,000円  
パーツ追加 100円～

自分自身でジェルネイル体験！既にジェルネイルをされている方もパーツ追加をお楽しみいただけます。検定取得済のスクール生によるワンカラー2,000円(ハンドのみ、オフなし)やネイルケア、マッサージも。

☎ 025-526-2235

④ 上越市西城町3-5-20  
Duo CEREZO 2F

① 9:00～22:00 ⑥ 火曜



A

14

よもぎ蒸し専門店  
よもぎや



よもぎ蒸し・筋膜リリース  
《ピソントラピー》  
ヘッド+首 30分 3,000円  
首、ヘッド 1,000円～お試し体験

韓国とアメリカでは医療器具として登録してるピソントラピー。こするだけで細胞を温めリンパより深い場所を刺激し老廃物の流れを良くする筋膜リリース。味わったことのない気持ち良さを体験。首 20分 2,000円、ヘッド 10分 1,000円

☎ 025-512-9525

④ 上越市西城町3-10-29  
オフィスミナトII 2F

① 10:00～18:00(最終受付18:00)  
⑥ 不定休



A

13

ほぐしの名人  
石橋店・高田店



リラクゼーション  
お試しクイックバージョン  
15分 1,500円  
30分 2,500円

前回ご盛況いただきました、ほぐしの名人 石橋店・高田店です。今回の美活サミットもたくさんのお客様のお越しをお待ちしております。15分はお疲れのところを集中的に。30分は全身ほぐしを体験できます。

☎ 050-3734-9893

【石橋店】④ 上越市石橋1-8-51 1F  
【高田店】④ 上越市西城町3-10-29

① 10:00～22:00  
⑥ 不定休



A

12

美肌脱毛 Dione(ディオーネ)  
上越南高田店



美容・エステ・脱毛  
大人気ReFa～リファ～  
ハートブラシ&ロックオイル セット  
5,500～5,600円(通常より100円引き)

ReFaのドライヤー、ヘアアイロン、オイル、ブラシ、流行のHARIファンデーションV3の販売。『美st』で紹介されたシリーズのスキンケア、フェムケア商品お試し。3歳から可能な脱毛体験(うなし、手指、ひじ下など)。

☎ 025-520-8537

④ 上越市南高田町1-2 アサノビル2F

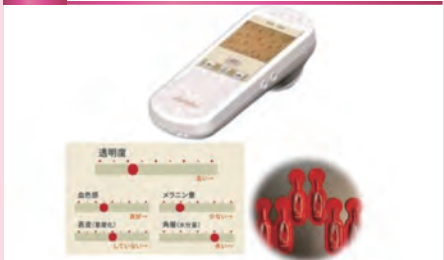
① 9:00～19:30  
⑥ 木曜、第2・4金曜



A

19

コスメやまとや エルマール店  
SHISEIDOブース



化粧品  
《専用機器による肌測定》  
お肌の元気度測定 30分・無料  
(水分量・メラニン量他)

冬を前に肌と向き合ってみませんか？専用機器で水分量・メラニン量など目では見えない所まで測定します。“乾くひまもないほどうるおいが湧き上がる”、ベネフィークセラム美容液3日分進呈(数量限定)！詳細はQRから。

☎ 025-544-4727

④ 上越市西本町3-8-8

① 10:00～20:00  
⑥ 無休



A

18

Twinkle beaute  
(トゥインクル ボーテ)



美容・エステ  
《老けないお顔の作り方》  
耳介筋膜リリース × ソフト骨気  
30分 4,400円

Re moisteane様とのコラボ出店!! お化粧を落とさず、耳周り、頭皮の筋膜をゆるめ、リフトUP、小顔を目指すのはもちろん、眼精疲労、考え事が多くつかれている方、深い睡眠を取りたい方にも効果的◎ 当日、気軽にお越しください♡

☎ 025-526-7525

④ 上越市南新町5-1 アシスト上越 マンション5 203号室 ① 10:00～20:00  
(現在時短営業につき10:00～16:30)

⑥ 火曜、不定休あり



A

17

Re moisteane  
(アールイー モイスティヌ)



美容・スキンケア  
《老けないお顔の作り方》  
摩擦レスで美肌づくり  
30分 1,100円

Twinkle beaute様とのコラボ出店。お肌トラブルの原因を探り、肌質に合わせた正しいお手入れ方法をご提案。お肌トラブルでお悩みの方もアンチエイジング対策したい方も当店の「摩擦レスケア」にお任せください。

☎ 025-522-6377

④ 上越市とよば1-1

① 10:00～18:00  
⑥ 月曜、第1・3火曜



A

16

Beauty Stretch FIRST  
(ビューティー ストレッチ ファースト)



慢性痛緩和ストレッチ  
【肩こり/腰痛/慢性痛緩和】  
ちょこれっち(ちょこっとストレッチ)  
30分(カウンセリング込) 2,500円

肩こりや腰痛などの慢性痛を、その場で緩和してみませんか？施術を受けてくださった方には、自宅ケアに最適なグッズをお買い求めやすくご提供！ストレッチと自宅ケアで、「痛くならない体」を目指しましょう！

☎ 025-546-7304

④ 上越市本町2-1-12  
フォルテヒルズ高田101

① 9:00～19:00 ⑥ 火曜



A

23

POLA藤巻店(ポーラ)



美容・エステ  
《超音波 毛穴ディープ洗浄》  
一部位体験  
約10分 無料

『ポーラの顔エステ』で人気のオプションを、毛穴のザラつきがきになるTゾーンの一部で気軽に体験！部分的にメイクオフをし、スキンケア・メイクでお直します。

☎ 025-522-8233

④ 上越市藤巻8-59

① 9:30～18:00(応相談)  
⑥ 日曜、祝日(応相談)



A

22

自然堂 つるや薬局



薬局  
脳疲労回復ドリンク試飲会  
疲労度チェック《毛細血管観察》  
試飲ドリンク、お買得パック有

仕事疲れ、育児疲れ、介護疲れの方。スタッフ愛用「オイスターデーバドリンク(1,000円)」無料試飲会開催♡ 当日限定お買得パックもご用意しています。また無料で《毛細血管観察》もできます！

春日山店 ☎ 025-525-7997

④ 上越市大豆1-9-1 スーパー原信内

① 9:00～18:30(水曜17:00、土曜 13:00まで)  
⑥ 日曜、祝日



A

21

美容室 みょんみょん



美容室  
《リフレッシュ & お悩み相談》  
クイックマッサージ  
5分 500円

肩のクイックマッサージでリフレッシュしませんか？現在BSNラジオで放送中の、みょんみょんプレゼンツ「大人の美活」でお答えしている頭皮や髪のお悩みを、当日個別で対応させていただきます。ぜひご相談ください。

☎ 025-520-8281

④ 上越市木田1-8-17 上越OSビル1F

① 8:30～16:30  
⑥ 日曜、祝日



A

20

コスメやまとや エルマール店  
KANEBO ブース



化粧品  
トワニー新スキンケア無料体験  
眉スタイリングレッスン

トワニー新タイムリフレッシュャー無料体験会！トワニースキンケア体験をご受講いただいたお客様に、スキンケアサンプルを差し上げます。あなたにピッタリの眉スタイリングレッスンも実施！※サンプルは数量限定

☎ 025-544-4727

④ 上越市西本町3-8-8

① 10:00～20:00  
⑥ 無休





## ワークショップコーナー

自分へのご褒美  
大切な人へのプレゼント  
新商品・新サービス

### B 01 handmade N's garden (ハンドメイドエヌガーデン)



フラワーアレンジメント教室

特別なクリスマスを  
好みのお花で彩ってみませんか  
お1つ 1,500~3,000円

お好きなプリザーブドフラワーやドライ  
フラワーを組み合わせてアレンジメ  
ントを作ってみませんか。クリスマスツ  
リーをはじめ初心者さんも簡単に作れ  
るワークショップを開催いたします。  
オーダーもその場で承ります。

☎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 ㊧ 不定休



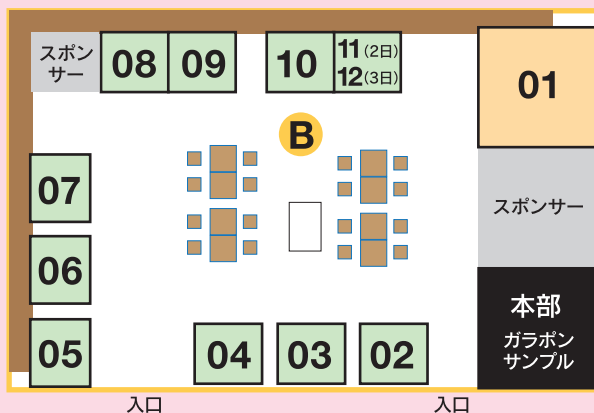
## イベント開催

期間 11/2<sup>土</sup>~11/3<sup>日</sup>  
10:00-17:00 (3日16:00まで) **入場無料!**

会場 直江津ショッピングセンター  
(上越市西本町3-8-8)  
1F エルマール イベント広場  
2F 無印良品 直江津 Open MUJI

## スタンプラリー開催

期間 11/2<sup>土</sup>~12/15<sup>日</sup>  
お店を利用してスタンプを集めて応募しよう!



35店舗  
出店

# 美活 サミット

「自分へのご褒美・大切な人へのプレゼント」を  
テーマに、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!



特設webサイト



Instagram



### B 04 ナチュラル ベーカリー ししまじょうえつ natural bakery ししま上越 きのこと野菜のラタトゥイユ



野菜ときのこの  
旨味が凝縮した  
自家製ラタトゥ  
イユ! 320円

☎ 025-543-0100

㊤ 上越市塩屋新田350 アークフロント内  
㊦ 11:00~16:00  
㊧ 水曜



### B 08 コア プロテイン スムージー KOA protein smoothie KOA特製アサイーボウル



美容に良いアサ  
イや高たんぱ  
くなグリーク  
ヨーグルトなど。

☎ 080-7488-5858

㊤ 上越市下門前1823  
㊦ 10:00~17:00  
㊧ 水・金曜、ほか不定休



### B 12 3日のみ ラ・ファミユ スククル カラダ喜ぶご褒美弁当



栄養満点のスー  
パーフード「ビー  
ツ」を使ったボ  
ルシチやパンも  
ぜひ! 1,200円

☎ 025-512-5522

㊤ 上越市大貫4-2-20  
㊦ 11:30~14:30、18:00~21:30  
㊧ 火曜、ほか不定休



### B 03 にいがたまさよし 新潟正芳 魚と野菜の発芽米 ちらし寿し



県内産食材を使  
用した酸味がお  
いしいちらし寿  
しです。

☎ 025-546-7768

㊤ 上越市西本町3-10-1  
㊦ 11:00~15:00、18:00~22:00  
㊧ 月曜



### B 07 わいたやしきさい 和伊太屋 四季彩 私のご褒美ランチ



ローストビーフ  
な丼ほか8品で  
1,000円。ハン  
バーグ・ガパオ  
・オムライス各  
650円も。

☎ 025-545-0431

㊤ 上越市石橋1-402-2  
HOTELα-1上越2F  
㊦ 17:00~22:00 ㊧ 日曜



### B 11 2日のみ ふんわりカフェ 秋限定のりんごシフォンケーキ



国産りんごが  
たっぷり、しっ  
とりふわふわで  
す。1個350円

☎ 025-512-2556

㊤ 上越市昭和町2-18-25  
㊦ 10:00~16:00  
㊧ 月・木・日曜、ほか不定休



### B 02 ぎんざにしかわじょうえつてん 銀座に志かわ上越店 あん食パン食べ比べセット



11月の月初め食  
パンとあん食パン  
のセット 2,300  
円。贅沢な食べ  
比べを。

☎ 025-520-6455

㊤ 上越市大貫4-5-30  
㊦ 10:00~なくなり次第終了  
㊧ 年中無休



### B 06 ユキノカテラス 雪の香テラス 雪室かぼちゃを使った秋限定プリン



上越地域産の雪  
室かぼちゃを  
使った、秋限定  
のプリン。1個  
400円。

☎ 025-530-7410

㊤ 上越市春日新田5-16-20  
㊦ 10:00~18:00  
㊧ 水曜



### B 10 たがちゃばいせんじょ 多賀茶焙煎所 酒粕しるこ



酒粕の入ったお  
肌とカラダにう  
れしいおしるこ  
です。白玉入り。

☎ 025-526-7570

㊤ 上越市仲町3-1-9  
㊦ 茶室11:00~16:30 (LO16:00)  
ショップ10:00~17:30 ㊧ 火曜



## 飲食&物販コーナー

カラダが喜ぶ  
ご褒美・ぜいたく  
グルメ新商品

### B 05 コーヒーアンドサンドイッチ カジュアルデイズ COFFEE AND SANDWICH CASUALDAYS ファラフェルピタボックス



ファラフェル入  
り野菜たっぷり  
ヘルシーランチ  
BOX 840円。

☎ 080-9993-1587

㊤ 上越市大貫5-1-16  
㊦ 8:00~17:00  
㊧ 火曜、第2・4水曜



### B 09 せいざんそう 晴山荘 イベントのみ 秋の味覚 松花堂弁当



秋の食材をふん  
だんに使った  
ちよっぱり贅沢  
な松花堂弁当  
2,500円です。

㊤ 上越市大貫2-17-22  
※新店舗に向けて準備中です









**お話を伺ったのは**

金融機関出身のファイナンシャルプランナー。  
無料個別相談はHPや公式LINEから受付中。  
Instagramでもお役立ち情報を日々更新中！  
TEL 0120-20-7141 (担当:山崎)  
上越市西城町1-6-6

株式会社エムプラス  
山崎 春佳さん

株式会社エムプラス

**M PLUS**  
Financial Advisory & Risk Management

# 利上げ決定 物価高騰 円安・ドル高 心配だらけの今だから… 知っておきたいお金の話

cocola読者のアンケートやマネー記事の感想でも多かった  
お金に関する質問についてエムプラスの山崎さんにお答えいただきました

**Q** 17年ぶりに利上げが発表されました。住宅ローンの返済額が増えそうですが、繰り上げ返済したほうがよいのでしょうか？

**A** 住宅ローンには様々なメリットがあり、繰り上げ返済はおすすめしません

利上げが発表され、今後は変動金利も固定金利も少しずつ上がります。そんな中で、「我が家の住宅ローンはどうなるの?」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、住宅ローンには様々なメリットがあるため繰り上げ返済はおすすめしません。住宅ローンのメリットは①契約者に万一のことがあった場合は、団体信用生命保険により住宅ローン残高が一部もしくは全額が支払い免除と

なる②マイカーローン等の他の借入金利と比べると住宅ローン金利は約1%前後と低いため、余裕資金を運用に回すことができる③住宅ローン控除期間中の方は所得税・住民税が控除されるという点です。一括返済をすると家計から大きなお金が出てしまうことになるため、慎重な判断が必要です。

## 山崎さんからのアドバイス

今回は、資産運用(NISA)と住宅ローンについてお話ししましたが、そのほかにも皆さまのご家庭では様々なお金の悩みがあると思います。つい目先のことばかり考えてしまいがちですが、「いつまでに」「いくら」貯めなければいけないのかという目標を立て、それをどうやって実行するのが重要です。

日経CNBCによる投資家アンケートによると『投資(資産運用)の相談先は?』という質問に対し『特にいない・わからない』が47%という結果となっています。また、最近ではSNS等で情報を得ている方も多いようです。

当社は、創業65年のファイナンシャルプランナー法人です。年間600世帯以上の家計コンサルティングを行っているファイナンシャルプランナーが複数名在籍しています。上越地域の皆さまの人生に寄り添い、お金の不安を少しでも取り除くことができるよう日々活動しています。

今回、『今年からが本番! 資産形成のポイント』という内容で無料オンラインセミナーを開催します。家庭環境やお金の考え方・理想はそれぞれご家庭によって異なりますので、個別相談をご希望の方はHPや公式LINEからお気軽にご連絡ください。



1月からNISAが改定されたことをきっかけに、投資を始めたという方も多いのではないのでしょうか。8月上旬に日経平均株価が大きなニュースになりました。NISAを始めたばかりの方からは『自分が投資したお金はどうなってしまうのだろう?』と不安に思われ、相談をいただくこともありました。しかし資産運用の基本は「長期・積立・分散」。これまで過去に

リーマンショック・コロナショックなど大きな暴落を経験してきましたが、それでも長期的にみると危機を乗り越えて世界株式は上昇を続けてきました。重要なのは皆さんが使いたいタイミングで増えていることであり、それまでは資産運用を継続して将来のお金を育てていきたいですね。

**A** 計画的な積立投資であれば  
このような局面でも継続しましょう

**Q** 新NISAで積立投資を始めて数か月。8月上旬に株価が一時下がりましたがこのまま続けてよいのでしょうか？



エムプラスの無料オンラインセミナー

**今年からが本番! 資産形成のポイント**

セミナーの詳細・お申込みはこちら  
10/5(土)、10/6(日)、10/9(水)

**M PLUS**  
Financial Advisory & Risk Management

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)



cocola読者に聞きました!

ペットと一緒におでかけできる  
おすすめスポットをおしえてください

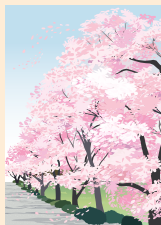
みなさまお答え  
ありがとうございました

上越市のたにはま公園は、大きいドッグランがありわんちゃんが駆けめぐるができます!  
(上越市・20代・女性)



ドッグガーデンキャルファン  
(上越市・30代・男性)

上越市国府にある、  
わんわんガーデン  
Ca ru funさんだね!



姫川沿いの道は春には桜並木が  
きれいでよく散歩に行っていました。  
(糸魚川市・30代・女性)

鵜の浜温泉にあるペットと  
宿泊できる『わん宿うの浜館』  
(長野県・50代・女性)

近隣エリアではないですが、軽井沢アウトレットでわんちゃん連れのお客さんをよく見かけます。我が家のペットは猫。一緒にお出かけができないので、見かけると羨ましいです。  
(妙高市・60代・女性)



糸魚川市の道の駅、マリンドリーム  
能生です! かにや横丁の海側の広  
場には、ドッグランがありますよ。  
(糸魚川市・50代・女性)

笹ヶ峰。夏は涼しくて  
サイコー!  
(糸魚川市・60代・女性)



イベント情報 上越

10/26(土)・10/27(日)

秋の恒例! ガス水道フェア!!



日頃の感謝を込めて「ガス水道フェア2024」を今年も開催! 話題のガス衣類乾燥機やガスコンロも特価で販売! ふわふわ遊具や働く車、射的やお菓子すくいなど、こども縁日も無料で楽しめる♪ ステージショーは、おもてなし武将隊やけんけんず、高田北城高校吹奏楽部、上越高校ダンス部など盛りだくさん。来場者にはプレゼントもご用意♪ ガス水道フェアで秋のおでかけを楽しみましょう!

◎上越市ガス水道局、春日謙信交流館  
(上越市春日山町3-1-63 他)  
◎26日(土) 10:00~17:00、  
27日(日) 10:00~16:00  
◎ガス水道局 ☎025-522-5514



イベント情報 上越

11/3(日)

トキめき鉄道乗り継ぎ旅



◎えちごトキめき鉄道(レールパーク~日本海  
ひすいライン) ◎要(10/18まで) ◎8:30~  
15:30(予定) ◎男性5,000円・女性4,000円  
☎080-6259-8211(児玉)



イベント情報 上越

10/20(土)・12/1(日)

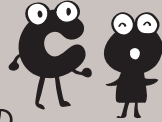
金谷フリーなマーケット



◎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 ◎QR、公式LINEより  
☎090-2492-9418(いざき)



行ってみよう!



ここのら

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

NEW OPEN 上越

Beauty Salon EMIR(エミール)

2024/7/1 OPEN



上越では当店でしか  
体験できない生泡  
ムートンホイップspa  
を4,980円で体験で  
きます。ぜひ体験く  
ださい。

☎070-6973-1118  
◎上越市五智1-11-8  
齊藤オフィスビル1F  
◎9:30~18:00 ◎日曜・祝日



NEW OPEN 上越

climbing gym J+(ジェイプラス)

2024/6/30 OPEN



友だちや家族とともに  
クライミングを体験し  
ませんか。体験パック  
大人1人2,500円/日  
(登録料、レンタル用  
品込)

☎025-520-5225 ◎上越市富岡539-7  
◎平日:16:00~22:00、土日祝:12:00  
~19:00(最終受付1時間前) ◎水曜、  
ほか不定休。詳細はWEBをチェック



RENEWAL OPEN 上越

美肌脱毛 Dione 上越南高田店(ディオネ)

2024/6/22 リニューアル OPEN



鴨島から南高田駅  
前に移転オープン。3歳  
から70歳まで。乾燥  
肌、敏感肌、アトピー  
体質でも脱毛可能。介  
護脱毛も人気です。

☎025-520-8537  
◎上越市南高田町1-2 アサノビル2F  
◎9:00~19:30  
◎木曜、第2・4金曜



NEW OPEN 上越

一棟貸し コサクレム

2024/9/1 OPEN



自然豊かな牧区高尾  
にある家屋をセルフリ  
ノベして改装した1日  
1組限定の素泊まり宿。  
ゆったりとした贅沢な  
時間を過ごせます。

☎090-2982-4382(予約はホームページ  
から) ◎上越市牧区高尾499-1 ◎1泊1人  
当たり平日5,000円、土日祝6,000円(大人  
2名から最大7名まで/連泊割引あり)



NEW OPEN 上越

maro nail(マロ ネイル)

2024/8/28 OPEN



落ち着いた雰囲気  
のプライベートネイルサ  
ロンです。シンプルか  
らニュアンスなどのデ  
ザインやケアメニュー  
もあります!

☎050-1721-3951  
◎上越市寺224 ハイツアズマ3-A  
◎10:00~21:00(最終受付19:00)  
◎不定休



NEW OPEN 上越

FLOS(フロース)

2024/7/29 OPEN



毛質改善まつ毛パー  
マ(5,500円~)で健康  
で艶のあるまつ毛  
に! エステ、ドライヘッ  
ドspaのメニューもご  
ざいます。

◎妙高市石塚町(詳細は予約時)  
◎9:00~18:00  
◎不定休



NEW OPEN 妙高

TOCOT3887(トコット)

2024/7/5 OPEN



コストコ商品再販店。  
コストコで大人気のパ  
ン・ピザ・惣菜・スイ  
ーツを始めキッチンペ  
ーパーやオキシクリーン  
などの生活用品も。

☎070-7786-3887  
◎妙高市柳井田町4-11-16  
◎金曜10:00~17:00  
土・日曜10:00~18:00 ◎月~木曜



NEW OPEN 上越

おたからや イチコ直江津西店

2024/9/24 OPEN



オープン 限定キャン  
ペーン! (10月20日ま  
で)どんなお品物でも買  
取金額最大30%UP!  
上越市内で1番高い買  
取を目指します!

☎0258-94-6174 ◎上越市五智1-14-35  
◎10:00~19:00 ◎無休(臨時休業を除く)  
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 R6-9S 038



NEW OPEN 上越

グランピング蒼天海峯(そうてんかいほう)

2024/9/13 OPEN



全棟オーシャンビュー  
の客室。大自然の中で  
非日常を堪能するプ  
ライベートサウナやプ  
ライベートドッグラン  
付の客室もご用意。

☎025-520-5182  
◎上越市五智国分1835-1  
◎受付時間 10:00~18:00



NEW OPEN 上越

オートキャンプ Del Mare(デル マーレ)

2024/9/13 OPEN



日本海を一望するオー  
トキャンプ場。無料の  
ドッグラン、シャワー室、  
清潔なウォシュレット  
付トイレ。すべてのサイ  
トにAC電源完備!

☎025-520-5182  
◎上越市五智国分1867



NEW OPEN 上越

からだ動き回復センター イオン上越店

2024/9/11 OPEN



肩・腰・ひざにお悩み  
を持つ方へ。【オー  
プン 記念 特別キャン  
ペーン】姿勢と動きの  
くせチェック通常  
2,980円⇒0円!

☎025-520-5216 ◎上越市富岡3457  
イオン上越 2F ◎10:00~13:00、15:00~  
18:00 ※火曜は13:00、土曜は17:00まで。  
◎木・日曜、祝日



凍ったまま  
お召し上がりください  
溶けてもたれてきません



ひんやり葛バー

360円

渡辺農園産  
越後姫(いちご)使用

お持ち帰りメニュー

栗あん入り最中、わらび餅、  
栗の甘露煮、みそ漬け、おかき  
お茶付き 2,200円

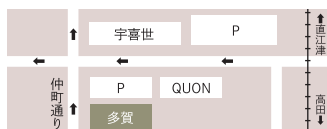
ほうじ茶がほんのり香る  
ほうじ茶しるこ

10月初旬より

多賀茶焙煎所  
TAGA TEA ROASTERY

いろいろ庵  
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



すべて税込みです





上越

リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)本店

**日焼けリセット強く健康的な肌へ**  
真夏の太陽でお疲れなお肌に、大人気【本場韓国式小顔コルギ】60分以上のお客様、大絶賛炭酸パック、3,000円相当を無料サービス！肌再生しながら透明感も取り戻して自活力を高める整形級パックです！  
☎025-545-2555  
☎080-1230-9157  
㊤上越市下門前1827 アメニティタウン きらめきB棟3号室  
㊟9:00～20:00(予約優先)  
㊦水曜 ㊧有

小顔コルギ60分以上ご予約で  
「炭酸パック」サービス  
(3,000円相当)  
●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10月末日まで cocola

リラクゼーション HoneyCool 本店

上越

ヘアースタジオ LICIA(リシア)

**早期予約で割引+半額チケット付**  
成人式・振袖・卒業式・袴の早期予約(ヘアメイク、着付け、前撮り写真込)を8名様限定で受付中。振袖は198,000円➡最大88,000円引、袴は88,000円➡30,000円引に！さらに店内で試着後(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！(数量限定)  
☎025-526-1765  
㊤上越市本町3-1-10  
㊟9:00～19:00(最終受付/18:00)  
㊦月曜、第1火曜、第3日曜 ㊧有

成人式・振袖 卒業式・袴  
最大88,000円引 30,000円引  
+ご予約・試着後ご来店で  
カット・カラー・パーマ・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 ●他との割引と併用不可

有効期限/2024年10月末日まで cocola

ヘアースタジオ LICIA

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  
㊤上越市子安1218  
㊟13:00～19:00 ※完全予約制  
㊦水・木曜 ㊧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10月末日まで cocola

Healing Salon Aqua Moon

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

美容 飲食 くらし

アイコンの見方  
☎ 電話番号 ㊤ 住所 ㊟ 営業時間 ㊦ 定休日 ㊧ 駐車場

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労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  
㊤上越市下吉野1296-1  
㊟9:00～18:00  
㊦日曜、祝日 ㊧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11月末日まで cocola

ベストリメイク上越

上越

ジェイムス英会話上越校

**秋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か月間半額の大チャンス！初心者の方大歓迎、もちろん中級以上のクラスもございます！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  
㊤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 ㊧有

cocolaを見たで  
キッズバッグプレゼント！  
●予約時申請 ●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用不可

有効期限/2024年10月末日まで cocola

ジェイムス英会話上越校

上越

おそうじ本舗 直江津店

**気になる汚れはおまかせください！**  
10月末までにレンジフード・浴室・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お見積り合計金額より1,100円引きを開催中。お問合せはお気軽に♪  
☎0120-916-673  
㊤上越市新光町3-5-22  
㊟8:00～18:00  
㊦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(税別)  
以上ご予約で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10月末日まで cocola

おそうじ本舗 直江津店

上越

くわどり湯ったり村

**〈毎月開催〉10/9(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師匠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。10月は春風亭 傳枝(しゅんぷうてい でんし)師匠。  
☎025-541-2611  
㊤上越市皆口601  
㊟10:00～20:00  
㊦木曜 ㊧約100台

大人入浴料 半額  
●1枚につき2名まで ●来店時提出 ●他との併用不可

有効期限/2024年10月末日まで cocola

くわどり湯ったり村

上越

そば処「芭蕉苑」

**おいしい山菜天ぷら食べ放題です**  
大好評の山菜天ぷら食べ放題。ざる蕎麦960円。天ぷら蕎麦1,680円。素晴らしい景色の中でお食事をどうぞ。施設内にはカフェやバーも。クラフトビールや白ワインも。天気の良い日はテラス席がおすすめです。  
☎0255-86-4727  
㊤妙高市関川2264-19  
㊟8:00～15:00  
㊦月曜 ㊧有

そば・うどん全品200円引き  
●会計時提出 ●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用不可

有効期限/2024年10月末日まで cocola

そば処「芭蕉苑」

上越

レストラン ムーンベア

**食欲の秋には! cocolaプレート第6弾!**  
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円相当が物価高の昨今でも変わらずの980円は見逃せません！予約不要。いつでもチケットを切りとってGo! 売切れの際はご容赦ください。  
☎025-525-1906  
㊤上越市寺町16  
㊟11:00～14:00、17:00～20:10  
㊦木曜 ㊧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10月末日まで cocola

レストラン ムーンベア

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**  
10月限定「メッキアクセサリ」買取イベント！メッキアクセサリ1個100円最低保証。切れていても、壊れていてもOK! お1人様10個まで。お電話1本で出張買取にお伺いいたします。出張無料、査定無料。お待ちしております！  
☎025-520-5010  
㊤上越市とよば239-1  
㊟10:00～18:00  
㊦年中無休 ㊧有

メッキアクセサリ買取  
1個100円 最低保証  
●お1人様5個まで ●予約時申請・来店時提出

有効期限/2024年10月末日まで cocola

買取店わかば 上越モール店

上越

ステラプレイス ヨガ・アーユルヴェーダスタジオ

**アットホームなスタジオで「ヨガ・ピラティス」始めませんか？**  
ヨガ・ピラティスを始めたい方を募集中！まずは無料体験から♪体験・施設見学随時可能。入会金0円。ステラプレイスのテーマは「自分らしく輝く」。  
☎025-520-8048  
㊤上越市南本町1-7-41  
㊟平日 10:00～21:00  
土日祝 10:00～16:00  
㊦月曜、第5日曜 ㊧有

LINEお友だち登録で3か月通い放題チケット  
通常21,600円 ➡50%OFF  
●体験当日購入時に限る  
●ご新規の方限定 ●購入時に「cocolaを見た」でも可

有効期限/2024年10月末日まで cocola

ステラプレイス ヨガ・アーユルヴェーダスタジオ



上越

割烹 橋立・茶房 憩



茶房 憩のテラス席で  
ペットと一緒に食事が楽しめます

自然を満喫しながら涼しくなったテラス席で、ペットと一緒に食事やティータイムを楽しみませんか？ 気軽に立ち寄れるカフェ『憩』は予約のいないフリー席で11:00～利用可。人気の丼物「アゲアゲ丼」、毎日着が変わるレディースランチ・パスタ・ハンバーグのほか、手作りの食事メニューが満載。ドリンクもいろいろ充実。

☎025-536-2692

④ 上越市柿崎区上下浜906-2  
⑤ ランチ 11:00～14:00 (LO13:30)、  
カフェ 14:00～17:00、ディナー 17:00  
～21:00 (LO19:30) ⑥ 月曜(月曜が祝  
日の場合翌日休み) ⑦ 有



お食事されたお客様  
→ 食後ドリンク50%OFF

●注文時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可

有効期限/2024年11月末日まで cocola

割烹 橋立・茶房 憩

上越

中華料理 美味居(うまい) 大和店



限定ドリンク&飲み放題がおトク!

ビール・ハイボールなど当店指定の飲料ならお一人様1杯につき100円引! 何杯飲んでもOK! 例えば5杯飲んだら500円引きなのでとってもおトク! 90分飲み放題(お酒28種+ソフトドリンク8種)2,508円もコスパ良し(下記クーポンあり)。

☎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



90分飲み放題ご利用の方  
→ お一人様100円OFF

●会計時提出 ●他との併用不可 ●1枚でグループ様全員有効

有効期限/2024年10月末日まで cocola

中華料理 美味居 大和店

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! 秋限定の「栗くりあん」や、限定あんの中でも一番人気の「チョコクリーム」も間もなく登場予定。続々販売される限定あんをお楽しみください。

☎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10月末日まで cocola

たい夢 国分店

上越

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ



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: 10/5・6・12～14・19・20・26・27  
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1,800円)  
平日はフルコースランチも開催中♪

☎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

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/2024年10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

FireBurg上越富岡店(ファイヤーバーク)



手作り生ハンバーグ&札幌ザンギの専門店  
食欲の秋到来! 爆盛りメニューをご紹介します

食欲の秋、お腹も心も満たされる季節がやってきました! 当店自慢のボリューム満点なハンバーグとカリッと揚がったザンギを心ゆくまで堪能ください。ハンバーグは150g、300g、450gの3種類から、ザンギは3個、5個から選べます。平日限定デカ盛りチャレンジも開催中! 皆様のご来店を心よりお待ちしております。

☎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読者様限定クーポン  
「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10月末日まで cocola

FireBurg上越富岡店

9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

【秋はどこにおでかけしよう?】  
ヤドカリ好きなので魚津水族館へ行きたくなり  
ました。小布施のあけびの湯もクーポンが付いていたので、長野方面へ行った際に立ち寄ってみたいと思います。(上越市Sさん)



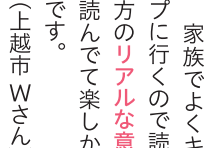
【レシピ遺産】  
サバ缶入りカレーは以前から我が家の定番。広まって皆の定番になって欲しい。  
(糸魚川市Hさん)



【住宅特集】  
理想の家づくり、夢が膨らみました。高価な設備なので、ショールームを巡って検討したいと思いました。  
(上越市Kさん)



【ココラ部リサーチ】  
キャンプしますか? 家族でよくキャンプに行くので読者の方のリアルな意見は読んで楽しかったです。  
(上越市Wさん)



【ココラ部座談会】  
レドゥーさんのパイが美味しいとの情報をいただけたので、さっそく買いに行ってみようと思いました。  
(上越市Nさん)



和洋折衷のアフタヌーンティーが気になりました。  
(上越市Yさん)

【その他いろいろ】  
夏の頑張った自分にオトクーポンはとても魅力的でした。  
(妙高市Tさん)

【オトクーポン】  
夏の頑張った自分にオトクーポンはとても魅力的でした。  
(妙高市Tさん)

【その他いろいろ】  
昨年の美活サミットでは多賀茶焙煎所をお目当てに出かけました。昨年は食べるメインだったので、今年は美容コーナーの施術も受けてみたいです。(上越市Kさん)

隣の県ですが、妙高市・上越市は良くなるので、魅力的な情報がたくさんあってありがたいです。早速行ってみたいです!(長野県Yさん)

ココラは、知らない店を知るきっかけになるので、毎号楽しみにしております。(糸魚川市Tさん)



最近運動不足を気にしていたので、ジャザサイズズのキャンペーンが載っていて、勇気を出して申し込もうと思いました。  
(上越市Yさん)

久しぶりに見たら、内容が豊富で良かったです。(上越市Uさん)



総勢  
16名様に当たる!

読者プレゼント



3名様

① 橋本園芸

季節の花苗セット 引換券

花苗の種類は受取り時期により一番旬のものをお店でセレクト。  
※写真はイメージです。

㊤ 上越市市野江339  
☎ 025-525-4802

店頭引換



3名様

③ 食堂ニューミサ

味噌ラーメン 箱入 3人前

「食堂ニューミサ」の看板メニューを自宅! 常温保存で賞味期限は製造から3か月。

㊤ 上越市中郷区稲荷山367  
☎ 0255-74-2096

店頭引換



5名様

② Cafel(カフェル) cafe with dog

お好きな焼き菓子 2個

カヌレ、シフォンケーキ、マドレーヌから好きな2点を選べます♪  
※ペット用ではありません

㊤ 上越市春日新田2-6-11  
☎ 025-520-9988

店頭引換



5名様

④ たい夢 国分店

たい焼き 5個

パリパリの薄皮♪「小倉あん」または「うふクリーム」から5個選べます。

㊤ 上越市五智国分18-2  
☎ 025-544-2838

店頭引換

【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 上越に来た観光客に訪れてもらいたい場所があればおしえてください
- ⑤ 人におすすめしたいここの飲食店やお土産があればおしえてください

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 10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10月18日(金)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

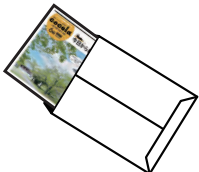
その他設置店や詳細はこちら→



【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/大湯体操アリーナ/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(大湯・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/長峰温泉ゆったりの郷/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/まえかわ大湯店/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(道の駅あらいくびきわくわくランド) 【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/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)

## 表紙のこぼれ話

2019年美活サミットの様子



今年で4回目となる美活サミットは、5年ぶりに会場を直江津ショッピングセンターに戻しての開催です。当時はまだ2階が改装中で1階のイベント広場のみが会場でした。今回はイベント広場だけではなく、2階の無印良品直江津のOpen MUJIスペースも利用して、出店数も35店舗というボリューム! 毎回自分磨きに積極的な方々がいろんなアンテナを張って会場を回っているのを見るのが楽しいです。

## 編集後記

前々から気になっていた『Cafe』さんへ我が家の犬を連れて撮影へ。本人(犬)より私がドキドキで「粗相したらどうしよう」「ほかのわんこ仲良くできるかな」など不安だらけ。でも実際行ってみたら店長・副店長はじめ、どのわんこもケンカせず無事に撮影終了。ランチもデザートもおいしくて私が一番満足していたかも? ちゃっかり同行の営業担当に記念写真まで撮ってもらっちゃいました。(荻谷)



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



こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

11月号

「新そば特集」

「こだわりの部屋づくり」ほかを予定

※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。



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. 135

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** 避妊に失敗した時のピルはいつ飲むのでしょうか？ 効果はありますか。

**A** 避妊に失敗した時に使用する薬をアフターピルと言い、これには二種類あります。レボノルゲストレルという黄体ホルモンの内服薬(LNG法)と、子宮内に装着する銅付加子宮内避妊器具(Cu-IUD法)、つまり避妊リングです。後者は、性交後120時間まで有効ですが、金額が高価で、リング挿入自体で感染傾向があるため、一般的に内服薬が主体になっております。

内服薬について説明いたします。避妊率は、性行為から24時間以内であれば95%、24～48時間であれば85%、48時間～72時間であれば58%で、72時間を過ぎると避妊効果はありません。その副作用発現率は、悪心23%、下腹部痛18%、頭痛17%、嘔吐6%です。以前は、中用量ピルを2錠内服し、12時間後に内服(ヤツペ法)してもらっていました。その避妊率は、性行為から24時間以内であれば77%、24～48時間であれば36%、48時間～72時間であれば31%です。副作用発現率は、悪心51%、下腹部痛21%、頭痛20%、嘔吐19%で、喫煙者、高血圧の方には処方できません。

各作用機序(薬が治療効果を及ぼす仕組み)は、LNG法やヤツペ法は排卵の抑制や遅延を起こし避妊を可能にするもので、Cu-IUD法は、精子の生存能力や機能を抑制することで避妊を達成するものです(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<br>(5:00から) | ○ | ○ | —     |



馬場秀幸弁護士の

vol.143

なんとかなるさあ～法律相談

**Q** 会社の上司と折が合わず、会社をやめようかと思っています。会社在职中  
にかなりサービス残業をしてきました。残業代の支払いを請求したいの  
ですが、会社ではタイムカードがありませんでした。こういう場合でも、残  
業代の請求は可能ですか。

**A** 会社にタイムカードレコーダーがあり、労働者がタイムカードに始業・  
終業時刻を記録できていれば問題はないのですが、タイムカードがな  
かったからといって、請求をあきらめる必要はありません。

例えば、業務日誌、パソコンの記録、ICカードによる入社・出社退出記  
録、ビル管理会社の記録簿などがあれば、おおよその残業時間は推定す  
ることができます。また、自分の手帳に継続的に出社退社の時間を記録  
していれば、十分に証拠として利用することができます。

残業代の請求に対して、会社は「自発的に仕事をしていただけだ」と主  
張する場合があります。しかし、会社は残業の必要がなければ、退社を指  
示すればいいだけです。会社に残っていたことを知りながら何も言わな  
かったのは、その残業を承認していたことと同じで  
す。だから、気にする必要はありません。

残業代は、請求できる時から3年で時効になりま  
す。残業代の支払をしてくれない会社だと思っ  
たら、なるべく業務内容や出退時間を克明に手帳など  
に記録し、いつでも残業代が請求できるように備え  
ておきましょう。

10/7(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)。



第100回 Anniversary cocolaプレゼント  
**観桜会応援企画**

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

第1弾 **観光ガイドブック** 発行

飲食店 お土産 カフェ  
スイーツ

観光客に自慢したい  
上越の情報を  
教えてください！  
みなさんからのご応募  
お待ちしております！

観光  
スポット

酒

米

英語版も  
あるよ！

第100回高田城址公園観桜会と一緒に  
盛り上げてくれる企業・店舗様を募集中！  
詳しくは(株)パーツプロダクションcocola編集部まで TEL 025-527-3330

くわしくはこちら▶

QR code

Atelier Fill x LIFE in+

ハロウィン  
アイシングクッキー  
ワークショップ

10月27日(日) ①10:00～ ②13:00～ ③15:00～  
所要時間 各回とも約1時間30分～2時間

上越市で人気のアイシングクッキー教室「Atelier Fill  
(アトリエ フィル)」の鈴木さんを講師にお迎えし、  
ワークショップを開催します。

QR code Instagram 'Atelier Fill' Instagram

参加費用 1組 1,000円  
クッキー3枚作成予定

対象 3歳以上 大人の方も大歓迎です！

定員 各回4組(合計12組)

親子でご参加の場合、お  
子様1名につき、大人1名  
となります。

開催会場 上越市三ツ橋地内 弊社モデルハウス

お申込みについて 完全予約制・抽選方式

申込み方法 イベント情報ページ  
予約フォームを  
入力して送信

Instagram  
からDM

申込み受付期間  
9月24日(火)～10月14日(月)  
抽選結果のご連絡 10月15日(火)

QR code

会場

QR code

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

QR code