

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

2025月号

vol.197

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 第100回記念特集 観桜会100年の歴史とこれまでのあゆみ

未来へ向けての観桜会

ANIVERSARY YEAR 100 JOETSU

写真提供: JOYFIT24LITE上越

スタジオプログラムで美尻トレーニング!!

JOYFIT上越で自信の持てる身体をつくらう!

cocolaスタッフがJOYFIT上越さんを体験してきました! その時の動画はこちらから▶

4・5面 中川上越市長インタビュー

6面 cocola部 身体のメンテナンスしてますか?

7面 佐野オートの乗るだけパック

8~11面 キレイと健康は元気の源!

12面 こころんしょ〜豊岡 亮磨さん〜 レシピ遺産〜白菜のくるみあえ〜

13・14面 オトクーポン、求人情報、ここらのInformation

15面 プレゼント、オタクイズ

オトクーポンのLINE配信スタート!

ID @cocolove.joetsu

cocola公式LINEを登録してクーポンを使おう!

web

え、観桜会のアニメ!?

f

i

web

上越

買取店わかば 上越モール店

プレミアム切手は別途高額査定いたします!

大好評につき今月も実施します!

当店だけのキャンペーン開催中!

皆さん、こんにちは! わかば上越モール店です。ご好評の月替わりのキャンペーン企画。2月は「切手70%買取り」です。未使用であればバラ、シート問わず額面の70%でお買取りいたします。使わない古い切手、額面が大きすぎて使いづらい切手など、現金化する大チャンスです! 1枚からでもお持込みお待ちしております。

Information

遺品整理等のご相談も受付中

「あなたのモノを、誰かのタイセツに」

生前整理、遺品整理など大切なお品物のお片付けをお手伝いいたします。持ち込み、お電話でのご相談も可能です。出張の買取も実施しているのでお気軽にお問合せください。

買取店わかば 上越モール店

☎ 025-520-5010

㊤ 上越市とよば239-1

🕒 10:00~18:00

📅 年中無休(年末年始除く)

わかば 上越

上越

ファイナンシャルプランナー小日向由美子

今年初めの知っておきたい!

マネーセミナー

参加特典:雪の香テラスさんの限定抹茶生チョコプリンをお召し上がりください

今年初めの知っておきたい!

マネーセミナー【限定20名参加無料】

様々な商品値上げや社会情勢などお金の常識も大きく変化しています。知っていると知らないとでは大きく差がつく時代! 何から始めたら良いの? というビギナー向けマネーセミナーを無料開催。個別相談では講師小日向自身の資産形成状況も公開! 長年開催での多くの参加実績には理由あり! 90分後お金の常識が変わります♪

Information

日時:2/11(火・祝)13:30~15:20

会場:高田城址公園オーレンブラザ 1F研修室

下記にてお申込みください。 ※なお、セミナーに参加できない方でも資産形成術(iDeCo、NISAについて)や保険など、マネープランの90分無料相談(要予約)も受付けております。「無料相談のみ希望」とご記入のうえ、希望日をお知らせください!

上越ファイナンシャルプランナー小日向由美子

☎ 申込: jfp.obinata@gmail.com

☎ 080-5033-5075 (10:00~20:00)

※お名前・連絡先・参加人数をお知らせください。出られない場合は折り返しご連絡いたします。

㊤ 上越市木田2-1-1 上越セントラルビル内

お申込みはこちら▲

上越
妙高
糸魚川

二葉楽器

2025年5月31日までのご入会で!

2カ月間
レッスン料
半額
キャンペーン
実施中!

お気軽にお問い合わせください

ヤマハ英語教室

Wでお得なキャンペーン実施中!

ヤマハ英語教室は、38周年を記念し、5月31日(土)までのご入会で「2カ月間レッスン料半額」、さらに二葉楽器創業75周年記念で3月31日(月)までの体験レッスン当日入会で「入会金免除」いたします!

ヤマハは日本人女性講師で保護者とのコミュニケーションも安心! まずは体験レッスンへお越しください。

身体を動かし英語特有のリズム・イントネーションを体得します

二葉楽器

☎ 0120-345-218

※お近くのレッスン会場をご案内いたします

㊤ 上越市北城町3-15-17 高田中央センター

🕒 月~土曜 9:00~18:00 日曜、祝日 9:00~13:00

📅 不定休

二葉楽器



『高田城址の桜』
大正の末から昭和初めに発行された絵葉書
(上越市公文書センター 所蔵)

『城址の桜』
大正の末から昭和初めに発行された
絵葉書「高田名所」の中の1枚
(上越市公文書センター 所蔵)



昭和10年の観桜会ポスター
(上越市立歴史博物館 所蔵)



桜の植樹が進む中で大正3年には桜が咲き誇るようになり、大正6年には第十三師団が兵営内の一部を解放し、地域住民も花見ができるようになりました。第十三師団が解散した翌年の大正15年、現在まで続く観桜会が始まりました。特設

観桜会開始から 戦火による中断まで

舞台での踊りやぼんぼりでのライトアップ、内堀でのボートの貸出しなど様々なイベントを盛り込んだものでした。その後戦局の悪化により中止になる昭和19年の前年までは観桜会は毎年開催されました。

ちなみに1921(大正10)年ごろまでは高田市民の桜のメッカは寺町通りだったそうです。また、今では見事な青田川沿いの桜ですが、これは大正天皇・皇后成婚25周年を記念して、大正14年に植樹したもので、咲き始めたのは昭和になってからです。

高田市西二ノ辻町(現大町3丁目及び西城町3丁目)の鳥居元大が、大正15年(1926)4月1日に発行した「高田名勝図絵」に収録されている絵図。大正14年5月に第十三師団司令部に代わって歩兵第十五旅団司令部が入営した高田城址内にひとくわ多くの桜が描かれています。また、元々の花見のメッカであった寺町通り(本誓寺～高田別院)にも桜が多かったことが分かります。
(上越市公文書センター 所蔵)



これまでの100年 × これからの100年 第100回高田城址公園観桜会 記念特集

観桜会100年の歴史と これまでのあゆみ

日本三大夜桜のひとつとしても知られる多くの観光客が訪れる「高田城址公園観桜会」。記念すべき100回記念に高田城址公園の桜と観桜会の歴史を振り返ります。

{その1}
これまでの
100年

写真・資料提供・協力

上越市公文書センター
上越市立歴史博物館

第十三師団の入営と桜の植樹



高田城址公園の桜のいわれを伝える『桜の碑』
(上越市公文書センター 所蔵)

高田城は徳川家康の6男である松平忠輝によつて1614(慶長19)年に築されましたが、明治時代の廃城令により城は取り壊され城跡だけが残りました。明

治時代になると新政府の政策により日本全土に陸軍の師団が配置されるようになり、明治41年に陸軍第十三師団が高田町(現在の「上越市」)に駐屯。また在郷軍人(平時は民間で生業に就いているが、戦時や事変の際には召集され国防の任務につく)を統括する高田連隊区司令部も設置されました。翌年3月に第十三師団と在郷軍人が中心となり、高田城跡に2200本の桜の木を植えたのが、高田城址公園の桜の始まりといわれています。



祝 100回 私たちは 高田城址公園 観桜会 を応援します

順不同



創業76周年 電気・通信設備工事業

株式会社 東光クリエート

上越市平成町570番地
TEL 025-524-1418

創業71周年 「健康」をテーマに創造している企業です。

株式会社 ミヤトウ野草研究所

妙高市工団町7-7
TEL 0255-73-7189

創立71周年 本物の体験! 本物の感動! こどもが真ん中!

マハヤナ幼稚園
TEL 025-545-0881

上越市下門前1817
ミルフィユ保育園
TEL 025-543-3636

創業99周年 安全・快適・経済的で安心な“住まい”

株式会社 保坂工務店

本社 旧酢屋呉服店 国登録有形文化財
上越市中央3-8-6
TEL 025-543-1535

創業92周年 ものづくりの技術を生かしたアイアン雑貨の製作

fiercé(フィエルテ)

上越市春日新田4丁目2-3
稲垣鐵工(株)
TEL 025-543-2715

創業125周年 地域に愛され、お客様と共に栄える

岡三証券グループ 岡三にいがた証券

岡三にいがた証券 株式会社
上越支店
上越市西城町3丁目5-24
TEL 025-524-0290

創立100周年 このふるさとが誇りです

地域の未来を紡ぐ100年の絆

上越信用金庫

上越市中央1-11-1
TEL 025-543-3184

創業147周年 感動・創造・未来へ

北越印刷株式会社
DRAMATIC PRINTING

上越市石橋2-9-42 石橋ビル2F
上越営業所
TEL 025-545-9707

長岡本社
TEL 0258-23-7711

創業132周年 お肉博士1級がいる、お肉の専門店

肉のいろは

有限会社 高山精肉店
上越市本町5-3-29
TEL 025-524-1150

創立28周年 歴史と自然に出会うまち。

(公社) 上越観光コンベンション協会

上越市西本町4-18-12
(直江津屋台会館内)
TEL 025-543-2777

創立51周年 地域とともに歩み、未来を切り開く

上越商工会議所

上越市新光町1-1-10
TEL 025-525-1185

創業約150年 個室でゆったり和の御膳

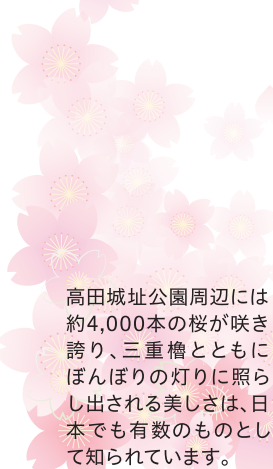
百年料亭 宇喜世

上越市仲町3-5-4
TEL 025-524-2217

創立87周年 地球の未来と暮らしを守るものづくり

ウエノテックス株式会社

上越市柿崎区柿崎7396-10
TEL 025-536-2266



高田城址公園周辺には約4,000本の桜が咲き誇り、三重櫓とともにぼんぼりの灯りに照らし出される美しさは、日本でも有数のものとして知られています。



〈観桜会にかかわる主なできごと〉

1907(明治40)年	第十三師団の兵営地が高田に決定
1908(明治41)年	在郷軍人が第十三師団の兵営内に植樹するため、在郷軍人を対象次募金を開始 新・高田町誕生(高田町と高城村が合併) 第十三師団が高田町へ入営開始
1909(明治42)年	在郷軍人団が八重、一重の桜の苗木2000本を寄付する官署を第十三師団へ提出
1911(明治44)年	高田市が発足
1914(大正3)年	第十三師団の兵営内の桜が咲き始める
1917(大正6)年	第十三師団が司令部構内・偕行社庭内の桜の花見を3日間に限り市民へ開放 高田商工会が発足
1922(大正11)年	師団の桜公開期間が4日間に、観覧時間も2時間延長され8時～18時に。偕行社庭内での露店営業が許可される
1923(大正12)年	師団の桜公開期間が5日間に延長
1924(大正13)年	師団の桜公開期間が10日間に延長 アーケ灯の設置に伴い夜桜会開始 偕行社庭内での観覧時間8時～24時に延長
1925(大正14)年	司令部通りから偕行社までの道路、偕行社庭内にぼんぼりを設置 第十三師団が解散(高田連隊区司令部は存続)。その後歩兵第十五旅団司令部などが高田へ移転・入営
1926(大正15)年	第1回観桜会開催 高田商工会が観桜会ポスター制作
1927(昭和2)年	高田保勝会が発足し以降観桜会を主催
1928(昭和3)年	昭和天皇御大典記念行事として「桜之碑」を建立
1929(昭和4)年	高田商工会が発展・解消し高田商工会議所が発足
1933(昭和8)年	桜植樹25年を記念して高田保勝会が1000本補植

1937(昭和12)年	高田保勝会が高田観光協会に改称
1944(昭和19)年	第二次世界大戦の戦局の悪化により観桜会中止
1946(昭和21)年	観桜会再開
1947(昭和22)年	観桜会の夜桜が復活
1948(昭和23)年	高田を美しくする会発足
1950(昭和25)年	高田城跡が高田公園へ
1954(昭和29)年	高田城跡が県指定史跡に
1958(昭和33)年	高田公園に野外ステージ完成
1962(昭和37)年	厚生会館(上越市発足後は厚生南会館に改称)完成
1969(昭和44)年	NHK大河ドラマ『天と地と』放送開始 観桜会期間中約28万人の人出となる
1971(昭和46)年	上越市発足(高田市と直江津市が合併)
1980(昭和55)年	市の木に桜が制定される
1988(昭和63)年	北陸自動車道全区間開通
1989(平成元)年	西堀橋が竣工
1990(平成2)年	さくら名所100選に選ばれる
1993(平成5)年	高田城三重櫓が復元される
1996(平成8)年	観桜会で初めて100万人を超えて115万人来場を記録
1997(平成9)年	北越北線(ほくほく線)が開業 観桜会の名称を「高田城百万人観桜会」に改称。高田・直江津の両観光協会が統合し上越観光コンベンション協会が発足
1999(平成11)年	上信越自動車道全区間開通
2002(平成14)年	極楽橋が復元 「日本三大夜桜」のキャッチフレーズが用いられるようになる
2014(平成26)年	高田公園桜長寿化計画が策定
2015(平成27)年	北陸新幹線長野・金沢間が営業開始
2017(平成29)年	市民交流施設「高田公園オーレンブラザ」が開館
2020(令和2)年	高田公園から高田城址公園へ改名

戦後、観桜会が再開されたのは昭和21年。この年はほんぼりを点灯した夜桜はなく、再開されたのは翌年からとなりました。その後、高田城跡は昭和25年に高田公園となり、昭和29年には県指定史跡に。

観桜会の入込人数を見ると、1957(昭和32)年に10万人、大河ドラマ『天と地と』が放映された昭和28年が44万人、昭和51年には50万人を突破し、平成8年にはついに100万人を超え、翌年からは「高田城百万人観桜会」の名称を用いるようになりました。

待ち望まれた再開、100万人観桜会へ

観桜会は上越市のシンボルであり、全国から多くの観光客が訪れるため地域の活性化にもつながっています。

大正15年から始まった観桜会も今年で100回目。これほど長い間続いているのは地元の人たちが高田城址公園や桜を大切に思い守り続けてきたから。

高田城址公園の観桜会は、桜の美しさを楽しむだけでなく、歴史や文化、地域の絆を感じることができる素敵なお祭りです。桜の花びらがひらひらと舞う中で、人々が笑顔で集まる光景は、昔も今も変わらず、この場所を訪れる人たちの心を癒しています。



『高田城址の桜』
岡田紅陽・昭和15年撮影
絵葉書「観光の高田」第2集の中の1枚
(上越市公文書センター 所蔵)



祝 100回 私たちは 高田城址公園 観桜会 を応援します

順不同



創業
56周年

自動車整備のサービス拠点

株式会社 上越自工

上越市頸城区西福島575-3

TEL 025-543-4190

創業
58周年

故郷に想いをはせ、地域防災を追い求める

株式会社 大昭商事

上越市大字石沢
1416番地20

TEL 025-524-2234

創業
62周年

水と、ふるさとと、仲間たちと…

SHIMAZU
INDUSTRY CO., LTD.

水廻りのお困りごとは
何でも解決します!

適正
価格

実績

アフター
フォロー

島津工業株式会社

上越市大字福田338番地1

TEL 0120-44-3635

創立
65周年

国際ロータリー第2560地区

新井妙高ロータリークラブ

妙高市下町7-1
新井商工会議所2階

TEL 0255-72-5224

創立
70周年

国際ロータリー第2560地区

高田ロータリークラブ

上越市西城町2-10-25
大島ビル201号

TEL 025-526-3288

創業
54周年

一般住宅から高層ビルの解体までお見積り無料

株式会社 エコシステム

上越市大字朝日610-1

TEL 025-523-5048

設立
55周年

私たちは地域環境の向上に寄与します

Amura

おいでん家の家づくり

相村建設 株式会社

上越市大字下源入186-6

TEL 025-543-3456

創業
60周年

あなたの運転免許取得を強力サポート

みづき自動車学校

オンライン学科教習
自宅で授業を受けられます!!

上越市三田新田453

TEL 0120-43-2680

創業
63周年

暮らしに最高のステータスを

アスカ創建

AsukaSouken co., Ltd.

上越市上源入637

TEL 025-520-7575

アスカ創建の2大ブランド

自分だけの癒しのリゾートを上越に。

Cudie Home
～クーディーホーム～

快適性能に特化した高性能住宅

CIACIUS
～高性能住宅クラシアス～

創業
66周年

サービスの案内は右下QRコードへ!

株式会社 ケーナル

上越市本町5-5-9
ランドビル3F(本部)

TEL 025-522-1294

あなたと共に歩む、
もっと創造的な未来へ。

妙高市工団町5-6

TEL 0255-72-2397

設立
55周年

快適な住まいづくりのお手伝い

株式会社 保坂屋

上越市松村新田字大道25-1

TEL 025-543-1323

リフォーム たもつ

TEL 0800-800-0239



上)東洋一と称される高田城址公園
外堀の蓮 下)高田の冬の雁木通り

これから100年
このまちづくりと
未来へ向けての観桜会

今年上越市最大の人気イベントとなった「高田城址公園観桜会」。100回目の観桜会について、またこれからの展望などを観光政策の観点から中川上越市長にお話を伺いました。

通年観光の可能性と展望

cocola編集部(以下C) 本日はお時間をいただきありがとうございます。よろしくお願いします。まず、市長の公約にも掲げられている通年観光について伺います。上越市の観光ビジョンや長期的な目標について教えてくださいいただけますでしょうか？

地域資源への再認識と市民の関与

C 観光振興には市民の意識向上も重要かと思えます。上越市民が観光資源に対する誇りを持つためには、どのような取り組みが必要だとお考えでしょうか？

市長 「ないものねだりではなく、あるものを探そう」という意識が大切です。日常の中で見過ごされている地域の魅力を、市民自身が再認識することが地域おこしの

第一歩だと思います。

例えばですが、高田の雁木町家の風景が城下町の面影を感じる姿になるなど、散策していきやすいような風情のある街並みをつくりたいと思っています。

C 観光振興には市民の意識向上も重要かと思えます。上越市民が観光資源に対する誇りを持つためには、どのような取り組みが必要だとお考えでしょうか？

市長 「ないものねだりではなく、あるものを探そう」という意識が大切です。日常の中で見過ごされている地域の魅力を、市民自身が再認識することが地域おこしの

インフラ整備とインバウンドの展開

C 通年観光を実現するためには、宿泊施設や商業施設など、受け入れ環境の整備が必要だと思いますが、どのような取り組みを進めていく予定でしょうか？

市長 現在、観光インフラの整備が課題となっています。特にインバウ

インフラ整備とインバウンドの展開

C 通年観光を実現するためには、宿泊施設や商業施設など、受け入れ環境の整備が必要だと思いますが、どのような取り組みを進めていく予定でしょうか？

市長 現在、観光インフラの整備が課題となっています。特にインバウ



かなえる旅行社のモニターツアーの様子

人観光客が増えており、そのニーズに応える形で観光の目的地や宿泊施設の整備を進めていく必要があります。長期滞在を希望される方々に対し、歴史や文化を楽しめる環境を提供することが重要です。また、地域事業者や上越観光コンベンション協会と連携して、訪日外国人のニーズを調査し、適切なサービスを展開していく必要があると考えています。

また、スキー客が地域内を回遊するための仕組みも重要です。観

人観光客が増えており、そのニーズに応える形で観光の目的地や宿泊施設の整備を進めていく必要があります。長期滞在を希望される方々に対し、歴史や文化を楽しめる環境を提供することが重要です。また、地域事業者や上越観光コンベンション協会と連携して、訪日外国人のニーズを調査し、適切なサービスを展開していく必要があると考えています。

また、スキー客が地域内を回遊するための仕組みも重要です。観

人観光客が増えており、そのニーズに応える形で観光の目的地や宿泊施設の整備を進めていく必要があります。長期滞在を希望される方々に対し、歴史や文化を楽しめる環境を提供することが重要です。また、地域事業者や上越観光コンベンション協会と連携して、訪日外国人のニーズを調査し、適切なサービスを展開していく必要があると考えています。

また、スキー客が地域内を回遊するための仕組みも重要です。観

なかがわ かんた
中川 幹太 上越市長
1975年6月20日生まれ。1998年、広島大学工学部卒業。2001年からかみえちご山里ファン倶楽部事務局長。2008年4月から上越市議会議員を2期8年。2021年11月、上越市長に就任。影響を受けた人は高杉晋作。影響を受けた本は『茶と美』著・柳宗悦。



祝 100回 私たちは 高田城址公園 観桜会 を応援します

創業 37周年 きっとあります。お気に入り。

elmar
UNIVERSITY KUMAMOTO
エルマル

毎月11日は**サンクスイブニング**
イブニングマルシェも同時開催!

直江津ショッピングセンター
エルマル専門店街
上越市西本町3-8-8
TEL 025-544-6433

創業 47周年 お客様のご希望、ご購入の1台をご案内いたします!!

有限会社 北日本自販

上越市北城町4-12-14
TEL 025-522-5111

地域の健康をサポートする薬局

げんき薬局
上越市東雲町1-6-10

げんき薬局 安塚店
上越市安塚区安塚2557

創業 52周年 ハートに汗をかけ!

KOUKA-EN

株式会社弘花園
上越市大字長面68-1
TEL 025-524-1944

創業 53周年 いいもののいつまでも

有限会社 白金堂

上越市富岡3457
イオン上越店2F
TEL 025-521-2543

創業 52周年 暮らしの「快適」と「安全」を私たちが支えます

株式会社 水嶋電気工事

上越市黒井2598-24
TEL 025-544-0508

設立 54周年 マイホーム実現のパートナー

FRIENDLY HOME
フレンドリーホーム

フレンドリーホーム
(株)能建 上越支店
上越市下門前878-1
TEL 025-546-7301

創立 29周年 ワークバル上越 指定管理者

サポートします!
中小企業の福利厚生

新規会員 募集中

(公財)上越勤労者福祉
サービスセンター
上越市下門前477
TEL 025-545-9055

創立 39周年 「伝える」を「感動」に。

サクラ印刷株式会社

SIAA
ISO 22196 抗菌加工
ISO 21702 抗ウイルス加工

抗菌印刷・抗ウイルス加工印刷承ります

上越市西田中縄手87-9
TEL 025-524-1158

創業 43周年 お客様の大切なお荷物を心を込めて運びます

SHINKO
TRANSPORT EXPRESS

有限会社 新興運輸
上越市大字黒井字谷内2598-7
TEL 025-531-3939

設立 46周年 大切な思い出のお手伝いは「ビップ」へ

AFFRANCHIR
QUEENSCOURT
アーフランシエル キーンズコート
〒942-0063 上越市下門前872-1

CRYSTAL GRACE
Costume Salon
〒942-0063 上越市下門前881

VIP シティホール上越
〒943-0821 上越市土橋1908-1

家族葬ホール **別邸きずな**
法宴会館 **やすね**
〒943-0831 上越市仲町2-2-3

ビップグループ **セレモニールーム大町**
〒943-0833 上越市大町3-4-4

冠婚葬祭 **株式会社 VIP ビップ**
上越市西城町2-10-20 TEL 025-526-5617 24時間対応



第100回
Anniversary

新潟県上越市
高田城址公園「観桜会」

「美しい桜を、アニメで未来へ」
アニメ制作協賛金を募集！
1/23(木)12:00～クラファン開始！

高田城址公園「観桜会」第100回を記念し、観桜会の歴史や魅力、そして未来への想いを伝えるアニメ動画を作成し、市内の小中学生に配信します。このアニメを通じて、「高田城址公園の美しい桜を未来に残そう」という意識を上越市の若い世代を中心に広げていきます。



協賛金
随時受付中▶



クラファンサイト
「キャンプファイヤー」▶
CAMPFIRE



【クラファン募集期間】1月23日(木)12:00～2月28日(金)23:59

あなたの「応援」と「共感」をお待ちしています。

上越市文化発信実行委員会 事務局：株式会社 パーツプロダクション内
上越市西城町2-10-25 大島ビル301 TEL025-524-5733(担当：飯田)



光のオフシーズンを補完する形で、冬季観光の強化が課題だと考えています。

100回目の
高田城址公園観桜会

今年(2025年)、高田城址公園観桜会が100回目を迎えます。記念事業の計画や市長の想いをお聞かせください。

市長 観桜会の歴史を振り返り、次の100年をどう紡いでいくかを市民の皆さんと一緒に考える機会にできればと思っています。ライトアップやプロジェクトマップなど、記憶に残るようなイベントを企画していますので、多くの皆さんに100年の記念を祝い、楽しんでいただきたいと思います。

特に、小・中学生、高校生には、観桜会の大切さ、守ってきた歴史を感じてもらい、次の100年を「つなげていく」担い手となつてもらいたいと思っています。

今回の100回の観桜会を通じて、市民一人ひとりが地域の広報役となり、上越市の魅力を発信していただければと思います。

市民参加型の取り組みが重要です。

市長 はい。これまでも桜の維持管理には多くの市民の皆さんに関わっていただきました。次の100年も引き続き、観桜会を大切に「つなげていかなければならない」と考えています。

女性
の活躍と
地域の活性化

cocolaは女性に多く読まれている情報紙ということで、



上越市では「桜プロジェクト」と名付けて、100年後も元気な桜を目指してみんなで守り育てるため、樹木を保護するボランティア団体や公募市民とともに活動しています。また市内の企業がお礼肥え(桜が終わった後の肥料やり)などのボランティア活動も行っています(写真は大島グループでのお礼肥え活動の様子)。

今回、観桜会100回目を記念して、女性だけのお神輿を活用したイベントを企画しており、現在、お神輿の担ぎ手や協賛企業を募集しています。

市長 その企画はいいですね。そのように皆さん発信で、進めていってもらえるとうれしいです。

このような新たな試みを通じて、女性が主役となる機会をどんどん増やしていってほしいと思います。こうした取り組みが地域全体の活性化に繋がると期待しています。

次世代に向けた
地域づくり

最後に、上越市の次の100年に向けた展望について、市長のメッセージをお願いします。

市長 観桜会をはじめとする地域の文化や歴史を次世代に引き継ぐことが、私たちの使命だと考えています。子どもたちが地域に誇りを持ち、未来のリーダーとして成長していけるよう、教育や地域活動の場の充実が必要だと考えています。市民一人ひとりが自分のアイデアを反映し、地域づくりに参加することで、より魅力的な上越市を共に築いていきましょう。

祝 100回 私たちは 高田城址公園 観桜会 を応援します 順不同



観桜会一〇〇周年

【桜舞う街の結婚式場】
THE WEDDING GALLERY
Dúo CEREZO

デュオ・セレッソ
上越市西城町3丁目5番20
0120-26-4000

まごころを込めて、皆様のおくる心を大切に...



JAえちご上越
JAセレモニーサービス
虹のホールいなだ／虹のホールあらい
虹のホールなおえつ／虹のホールおおがた
上越市稲田4-5-15
TEL 0120-971-959
セレモニーホール フローリア
糸魚川市南押上1-14-8
TEL 0120-972-060

お客様の髪先から指先までをキレイに！



手ぐしでOK! 巻き髪風記憶パーマ
ロング 17,600円

マツノ美容室
上越市大町2-1-5
営業 9:00～18:00
毎週月曜、第1火曜、第3日曜
TEL 025-524-5207

創業7周年 住宅改修・リフォーム・店舗・新築 設計施工



rehome119
リラックス+ECOな住空間の創造
Co-Creation 共創
Design 設計・施工
Organize 整える

株式会社リフォーム119
上越市寺238-12
TEL 0120-247-119

創業1周年 手焙煎の焙じ茶と選りすぐりの緑茶



多賀 茶焙煎所
TAGA TEA ROASTERY
株式会社 越の国
上越市仲町3-1-9
TEL 025-526-7570

創立29周年 映像+デザイン+ポスティング+cocola+旅行社



Virts
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 025-524-5733

設立17周年 お客様の夢をカタチにする



美しい山 清らかな水
ふるさと上越!
新潟精密株式会社 NIIGATA SEIMITSU
上越市三和区下中3335-2
TEL 025-532-4180

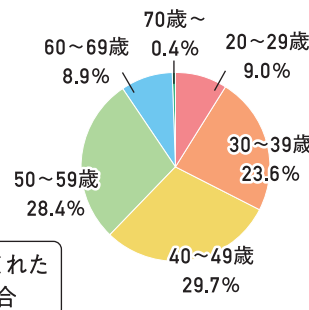


cocola部員約1500人に聞きました！

身体メンテナンスしてますか？

寒い冬は、お肌の乾燥や体調の変化、肥満などの悩みが増えがち。
そこで今回はみなさんが健康や美容のために実践している
ケア方法をいくつかご紹介します。

回答してくれた
年代の割合



Q6 主にどんな身体メンテナンスやケアをしているか教えてください

間食はできるだけ控える、暴飲暴食はしない！(上越市・50代・女性)



毎週ヨガ教室に通っています。以前より腰痛が軽減したと思います。(上越市・60代・女性)

カロリー計算アプリを使用し食事の調整。(上越市・20代・女性)



太らないようにするため夜はオートミール、ヨーグルト、チアシード、フルーツを混ぜたものを食べています。(上越市・20代・女性)

夫婦でマッサージしあったり、テレビ体操をしてみたりしています。(上越市・40代・女性)



お酒が好きなのですが、すぐに太るので体重計にとらめっこしながらたまに飲む程度にとどめています。(上越市・60代・女性)



頭皮マッサージ、フェムケア(保湿やマッサージ)、膣トレを毎日しています。(上越市・50代・女性)

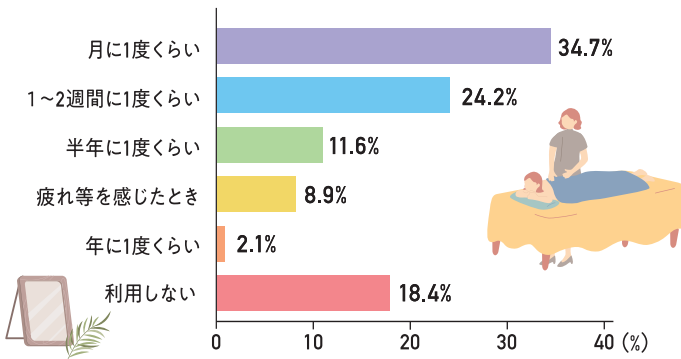


週2回、松本莉緒さんの「slowly ヨガスタジオ」へ。月1回は、「ステラプレイス アーユルヴェーダサロン」でヘッドケアとオイルトリートメントをしてもらっています。(新潟県内・50代・女性)

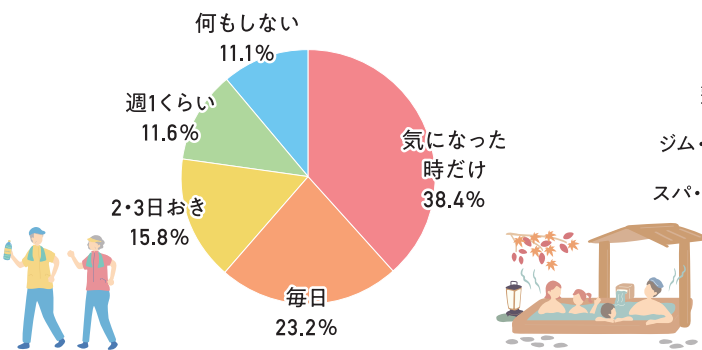
なるべく毎日体重計に乗るようにしています。(上越市・60代・女性)

通っている整体師さんに教わったストレッチ！寝る前に必ずやるようにしています。(糸魚川市・30代・女性)

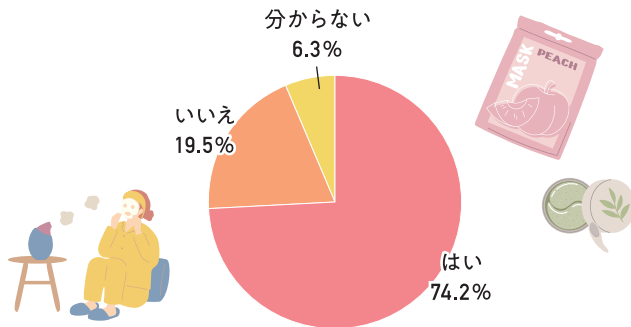
Q2 メンテナンスサービスを利用する頻度を教えてください



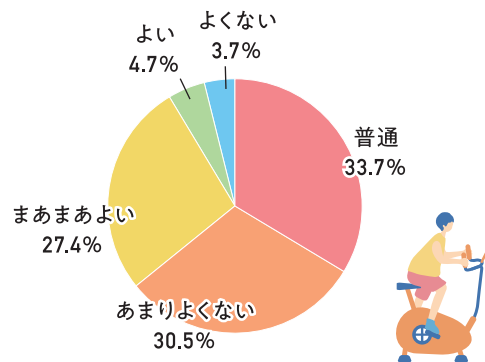
Q4 家で身体メンテナンスやケアをしていますか？



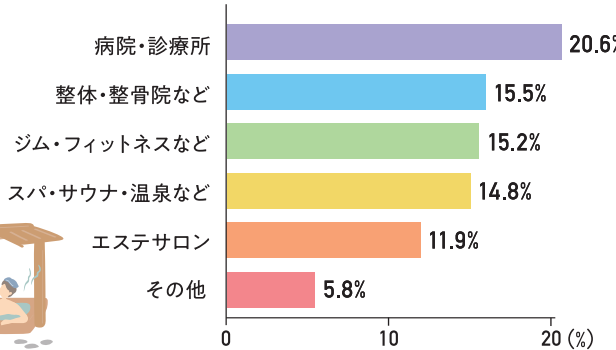
Q5 美容や健康のために身体ケアやメンテナンスを意識していますか？



Q1 今の身体の健康状態は？



Q3 健康のために活用しているメンテナンスサービスを教えてください(複数回答可)



cocola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!?

オトククーポン
LINEで
配信開始!



2月のcocola部リサーチは
“いろいろ庵のせんべい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(いろいろ庵)のせんべいを1個お選びいただけます。

ID @cocolove.joetsu

ワークパル上越 令和7年度 マイチャレンジ講座

申込期間 令和7年 3月10日(月)まで **申込対象** 上越地域在住の18歳以上の方
申込方法 ホームページまたは窓口で1講座ごとにお申込みください。(申込順・定員になり次第〆切)
その他 ◆受講料は、講座全回数の金額です。◆応募が著しく少ない講座は、中止する場合があります。
◆講座内容・申込方法・詳細は、ホームページ及びワークパル上越へお問合せください。

お問合せはワークパル上越へ
☎025-545-5111
https://jyoufuku.zenpuku.or.jp
〒942-0063 新潟県上越市下門前477 (市民プールとなり)

お申込みは
こちらから



受講生
募集

講座名	曜日	時間	回数	初回	受講料
シニアヨガ・ストレッチ	月	9:30~10:30	22	4/14	16,000円
はじめてのオカリナ(月)	月	9:30~10:30	7	4/28	8,600円
若みせ筋トレ	月	10:45~11:45	22	4/14	16,000円
はじめてのリコーダー	月	10:45~11:45	7	4/28	8,900円
パン作り A	月	13:30~16:00	6	4/28	14,600円
パン作り B	月	19:00~21:30	6	4/28	14,600円
美姿勢エアロ(月)	月	19:00~20:00	22	4/14	16,000円
コーラス(月)	月	19:00~20:30	14	4/21	17,800円
太極拳(入門)	火	9:30~10:30	22	4/15	16,000円
太極拳(24式)	火	9:30~10:30	22	4/15	16,000円
米粉パン作り A	火	9:30~11:30	6	4/22	14,600円
米粉パン作り B	火	13:30~15:30	6	4/22	14,600円
リズム筋トレ・ストレッチ	火	10:45~11:45	22	4/15	16,000円
バレトン	火	19:00~20:00	22	4/15	16,000円

講座名	曜日	時間	回数	初回	受講料
茶道裏千家	火	19:15~20:45	7	4/22	9,300円
レクダンス	水	9:30~10:30	22	4/23	16,000円
フラダンス	水	10:45~11:45	22	4/23	16,000円
健康美体操 A	水	13:30~14:30	22	4/23	16,000円
健康美体操 B	水	14:45~15:45	22	4/23	16,000円
編み物	水	13:30~15:00	7	4/23	12,500円
日常英会話(初級)	水	13:30~15:00	18	4/23	18,500円
機能アップ筋トレ	水	19:00~20:00	22	4/23	16,000円
ペン字(水)	水	19:00~20:30	14	4/23	15,600円
はじめてのオカリナ(水)	水	19:00~20:00	7	4/23	8,600円
基本料理	水	19:15~20:45	4	4/23	10,700円
和装帯結び	水	19:15~20:45	6	4/23	9,500円
リラクゼーション・ストレッチ	木	9:30~10:30	22	4/17	16,000円
ペン字(木)	木	9:30~11:00	14	4/24	15,600円

講座名	曜日	時間	回数	初回	受講料
日常英会話(入門)	木	10:00~11:30	10	4/24	10,500円
ストレッチ体操	木	10:45~11:45	22	4/17	16,000円
美姿勢エアロ(木)	木	13:30~14:30	22	4/17	16,000円
水墨画	木	13:30~15:30	14	4/17	15,000円
健康美体操(木)	木	19:00~20:00	22	4/17	16,000円
生け花古流	木	19:00~20:30	5	4/24	14,000円
やさしいヨガ	金	9:30~10:30	22	4/18	16,000円
水彩画	金	9:30~11:00	14	4/25	14,500円
コーラス(金)	金	10:00~12:00	14	4/25	17,800円
シニアリズム体操	金	10:45~11:45	22	4/18	16,000円
コンディショニング・ピラティス	金	13:30~14:30	22	4/18	16,000円
季節のやさしい料理	金	13:30~15:00	4	4/18	10,700円
手ぶらで着付け	金	13:30~15:00	6	4/25	17,300円

佐野オートの 乗るだけパック

コロナ禍から続く新車納期の遅れ。徐々に落ち着いてきているとはいえ、人気車種はまだまだ油断できません！せっかくのマイカーを、納期のために妥協したくありませんよね？賢い車の乗り方としてスタンダードとなりつつあるカーリース。そのメリットをおさらいして、早めのお問合せを！

新生活に向けてお急ぎを！

＊ 駆け込みでは間に合わない？
新車のオーダーは早い者勝ち？

1.1 (税込) 万円～
頭金なしでOK
ボーナス4.4万円(年2回)～



HONDA N BOX [4WD/G]

生活スタイルに合わせて選べる3つのシート仕様が便利と好評。



SUZUKI ジムニー [4WD/XG]

アクティブ女子に大人気の新型ジムニー。飽きのこないクラシカルなデザインがかわいい！



SUZUKI ハスラー [4WD/G]

遊びごころ満載のデザインとカラーが人気。新型はよりシャープでかつ洗練されたボディに！



DAIHATSU ムーヴキャンバス [4WD/L]

シンプルでナチュラルな愛着の持てるデザインが女子に人気。

4WDの新車が車検代金もコミコミで月々1.1万円から！

掲載している車種のほかにも **全車種・全メーカーOK**



DAIHATSU タント [4WD/L]

広くて大きいミラクルオープンドアがママからのポイント高し！



SUZUKI スペーシア [4WD/G]

広さを感じるスクエアデザインと毎日乗っても飽きのこない新しいカタチ。



SUZUKI ラパン [4WD/G]

かわいいのに甘すぎない「まるしかくい」ボディ。細部までこだわったデザインで、圧倒的な女性支持率！



SUZUKI ワゴンR [4WD/FA]

充実の収納&さらに広くなった室内空間で大人4人でもリラックス。

乗るだけパックの根強い人気の秘密は？おトクなことがたくさんあるって聞いたんだけど

ひみつ1 1.1万円～って車両本体だけじゃないんだ！

車両価格

登録諸費用

自動車税

自賠責保険

車検

車検のお金も入ってる！

毎月の支払いは定額！

毎月の管理がラクだし、なにより車検の月も支払が一定なのは本当にありがたい！

「乗るだけパック」カーリースのしくみ

リース料に含まれているもの

車両価格

登録諸費用

税金

自賠責保険

車検

実際に払うリース料

残価

リース終了後の売却予想価格

ひみつ2 何かとかかる \約17.2万円も/ メンテナンスもおトクに！

メンテナンスパック リース料に+月々3,300円

基本車検のほかに法定点検(4回)、6か月点検(6回)、エンジンオイル交換、バッテリー交換などのメンテナンスを7年間保証したおトクなパックがおすすめです。パックを付けずにメンテナンスした場合より、約17.2万円もおトク！

※2025.1月現在



なんと！

夏タイヤ+冬タイヤ各4本
バッテリー交換が付きます！

タイヤ、バッテリー、その他メンテナンスも付いて7年間心配なし！

メンテナンスパック(7年間)

●基本車検整備(2回)●法定点検(4回)●6か月点検(6回)●エンジンオイル交換(13回)●オイルエレメント交換(6回)●夏・冬タイヤ各4本●バッテリー交換(1回)●ブレーキフルード交換(1回)●LLC交換(1回)●ワイパーゴム交換(6回)
※上記以外にもメンテナンス項目があります

ひみつ3 保険もおトクに組込める！

佐野オートの自動車保険は、7年間の長期契約なら期間中の保険料の変更は一切ありません。7年間等級が守られているので、事故を起こしても保険料のアップがないのが特長です。

万一の事故の場合



な保険料すえおき！

佐野オートの自動車保険なら
それ以外の保険

保険料すえおき！

保険料UP！

平均約15万円の差額!!

※1回の事故の場合

納車前に車が必要なんだけど...

愛車が届くまでの間も万全のフォローをします！

佐野オートでご成約いただいたお客様なら、納車までのお客様の足となる代車を1か月間無料でお出しします！※1か月を過ぎる場合はご相談ください。

さらに！

「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 プレゼント！

※ジムニーは対象外のため、差額対応とさせていただきます。



4x4 & Classic Car
SANO AUTO

ご来店の際は必ず
お電話でご予約ください！



公式LINE
はコチラ



ホームページ

☎ 025-520-2030



佐野オート商会 検索

住 上越市下吉野965 ☎ 9:30~18:00 休 月曜、祝日、第1・3・5日曜

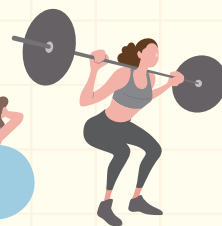


◀HPIは
こちらから



JOYFIT24 LITE上越 にきました!

下半身に効く自宅でできる おすすめトレーニング



スクワット(お尻・太もも)

- 1 肩幅よりも広めに足を広げる
つま先は「八の字」
- 2 お尻を後ろに引きながら、
ゆっくり腰をさげる
- 3 太ももを床と平行の位置まで
下げたら、元の姿勢に戻す
- 4 10回〜15回×3セット

2



1



ヒップリフト(お尻・もも裏)

- 1 両ひざを立てて仰向け
ひざの真下にかかとが来るようにし足を腰幅程度に広げる
- 2 両腕は身体の横に「八の字」にし息を吐きながら
膝からお腹までが一直線になるようにお尻を持ち上げる
- 3 お尻の筋肉の収縮が十分感じられるところで1秒くらい静止し
息を吸いながらお尻を床に触れる手前までゆっくりおろす
- 4 10回〜15回×3セット

point

お尻をおろす際に筋肉
の緊張を緩めないように
じっくり3秒かけてお尻を
おろすように!

point

- ・背中をまっすぐに保つ
- ・つま先の方に膝を曲げる



・ダイエット効果
・基礎代謝の向上
・冷え性の改善
などの効果があります!

堀川 由佳
トレーナー

柴山 浩一
トレーナー

2

お尻に力を
入れてキープ!



1



上越



.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
2025年2月末日まで

高級感ラウンジにいるような 贅沢気分で美しく輝く髪に!

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。繰り返すほど髪が元気になっていきます!

- 【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→



上越

LINEクーポン



.cocola 特典.

新規のお客様
**20%OFF&
炭酸泉サービス**
来店歴のあるお客様
シャンプー&トリートメント
ミニボトル&炭酸泉サービス

有効期限
2025年2月末日まで

皆様のおかげで5周年!! こだわりのプライベートサロン

おかげさまで2/7(土)に5周年を迎えます。オープン直
前にコロナウイルスが流行し不安がございましたが、多くの
お客様に支えられ無事にここまで来ることが
できました。この場をお借りして心より感謝申し上げます。
よりリフレッシュできる空間を目指してまいります。

- カット&高濃度炭酸泉、炭酸シャンプー付き **5,390円**
- カット&質感再整カラー&6stepトリートメント **15,070円**
- カット&髪質改善縮毛矯正&5stepトリートメント **20,570円**
- カット&デジタルパーマ&ケラチントリートメント **14,850円**

YU-P-KA.Hair (ユピーカ ヘアー)

- ☎ 025-512-0686
- 📍 上越市春日新田2-7-25
- 🕒 9:00~19:00
- 📅 月、火曜



妙高

LINEクーポン



.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30日まで

スキーで冷えた体を芯から温められる 黒泥源泉掛け流しの珍しい温泉!

妙高山の麓より湧き出る温泉を引いており、国内で
も珍しい黒入りの温泉です! 黒色の元となる黒泥が、
体を芯まで温めお肌を綺麗に整えてくれます♪ スキー
で冷えた体にぜひお立ち寄りください♪ ※ホテル貸切
営業や清掃で使用できない場合がございます。

- 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
- 🕒 15:00~20:30(最終入館)
- 📅 不定休



上越

LINEクーポン



.cocola 特典.

「cocolaを見た」で
キャビテーション
40分 通常5,480円
500円OFF

有効期限
2025年2月末日まで

冬の悩みはキャビテーション& 経絡リンパマッサージで解消!

新陳代謝が低下する冬のお悩みはキャビテーション
で解消♪ 頑固な脂肪へのアプローチだけでなく、コリや
むくみも同時に解消してくれます。疲れ、だるさはオール
ハンドの経絡リンパマッサージもおすすめ。首肩コリや
肩甲骨周りのゴリゴリのむくみもしっかり流します。

- もみほぐし+肩、首オイルリンパ 80分 7,500円⇒**500円OFF**
- 小顔コルギ 60分 …………… 通常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
…………… 通常12,480円⇒**11,480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



上越

LINEクーポン



.cocola 特典.

新規様限定
小顔コルギ 40分
6,000円
学生割(学生証持参で)
5,000円

有効期限
2025年2月末日まで

春先に向けて江南スタイルで 頭から指先まで全身トリートメント!

韓国江南スタイルのオールハンドマッサージ。経絡リ
ンパオイルマッサージで全身の滞った老廃物の排出を
促し、正月太り管理。小顔コルギで春先に向けて透明な
肌と理想のフェイスラインを手に入れましょう! お一人
おひとりに合わせた”オーダーメイド施術”が自慢です。

- 経絡リンパオイルマッサージ 60分 …………… **8,000円**
- 経絡リンパオイルマッサージ 90分 …………… **12,000円**
- 小顔コルギ 60分 …………… **8,000円**

美(び)Healthy Beauty

- ☎ 080-5171-8624
- 📍 上越市東雲町2-11-31 メゾングリーンパール402
- 🕒 10:00~21:00
- 📅 不定休



自宅で できる

美容健康のための 寒さ対策5選

1 温かい飲み物をこまめに飲む

体の中から温め、乾燥を防ぎます。
ハーブティーや生姜湯がおすすめ。

2 保湿を徹底する

肌や髪が乾燥しやすいため
こまめな保湿ケアが重要。



3 部屋の湿度を上げる

加湿器を使うなどして、乾燥を防ぎましょう。



4 お風呂にゆっくりと浸かる

血行が良くなり、リラックス効果も
アップ。入浴剤を使うとさらに
効果的。



5 軽い運動をする

血行が良くなり、代謝が
アップ。ヨガやストレッチ
などでもOK。

天気痛(頭痛)改善法②



- ① 両手で両耳をつまむ
- ② 上下左右に引っ張る(10秒続ける)

point

最初は硬くて痛いと思いますが、徐々に柔らかくなって緩和していく

Instagramで美と健康に関する発信をしています。ぜひリール動画もチェックしてください!



稲井 太一
トレーナー

BeautyStretchFIRST に聞きました!

天気痛(頭痛)改善法①



- ① 手のひらで耳を覆う
- ② ぐるぐる回す(10秒続ける)

point

何回かやっていくうちに耳がだんだん温かくなっていく

天気痛・肩こりに効く自宅でできる おすすめストレッチ



肩こり解消法



- ① 右斜め下方向を向く
- ② 写真のように頭に手を置き下に押さえる(10秒×3回)

point

肩甲骨を下に下げようとするとさらに伸びる

上越 LINEクーポン



.cocola 特典.

「cocolaを見た」で
ご新規様
2回目以降に使える
クーポン20%引き
(特別クーポンは10%引き)

有効期限
2025年4月末日まで

☆グ・ロウ☆ 安心都度払いで お顔も身体もツルスベ肌へ

まずは認定脱毛士が丁寧にカウンセリング! 初めての方もご安心ください。脇から全身まで気になる箇所に応じてメニューも豊富に取り揃えております。お気軽にご相談ください。学割・紹介割引もございます☆
その他フェイシャルメニューもおすすめです♪

- 女性全身脱毛(顔・VIO込)..... 初回 8,900円
- 大人気VIO脱毛(女性)..... 初回 3,980円
- しみ・ニキビ・肌荒れに光フェイシャル
(炭酸洗顔・パック・ヘッドマッサージ付き)・・・初回 7,800円

脱毛Beautyサロング・ロウ

- ☎ 025-520-9235
- 📍 上越市春日新田5-4-7 河野ビル1F
- 🕒 平日10:00~19:00、土日祝10:00~17:00(完全予約制)
- 🏠 不定休



上越 LINEクーポン



.cocola 特典.

小顔矯正スタンダード
+よもぎ蒸し
通常価格
19,500円→9,500円
10,000円OFF!

有効期限
2025年2月末日まで

マイナス5才! 内外からのアプローチで 若返りとダイエットが同時に叶う☆

これから来る卒入学シーズンの様々なイベントに向けて全身整えませんか? 小顔矯正とよもぎ蒸しのセットで綺麗を叶えます! 冷え性、むくみ体質の方、たるみ、しわ、エラ張りまるごと一気に解決! 綺麗な自分で素敵な思い出を写真に残しませんか♪

- 小顔矯正スタンダード60分初回.....9,800円
 - ヘッドマッサージ45分初回.....6,000円
 - 和漢よもぎ蒸し45分初回.....3,000円
- ペア蒸し可能です♪ ご家族、お友達とご一緒に!

小顔矯正とよもぎ蒸し URU.(ウル)

- ☎ 080-8504-3687
- 📍 上越市中央2-10-8 2F 駐車場2台あり
- 🕒 9:30~17:00
- 🏠 日曜、不定休



上越 LINEクーポン



.cocola 特典.

「cocolaを見た」で
ストレートパーマ
通常15,400円 +
カール3,000円
→10%OFF!

有効期限
2025年2月末日まで

まっすぐだけじゃない! カールでアレンジできるストレート

「ストカール」って知ってる? ストレート(縮毛矯正)にカールを同時につける新しいストレートで、髪型のアレンジもしやすくなり、デザイン性も広がります。ツルツル手触り、デジタルパーマよりダメージが少なくニオイも気になりません。未体験の方はぜひお試しください♪

- カット(ストカールと同時に施術の場合).....+3,000円
- ストカールとカラーリング(リタッチのみ)同時施術可
.....+5,500円
- 医療用ルームウイッグ.....7,480円(カット料金込)

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



オトクーポン@こころ クーポンを切取ってお店へGO、webからプリントアウト、スマホ画面を提示もOK

cocola

美容

くらし

上越 LINEクーポン

CHARM-CHARM(チャーム チャーム)



寝ても寝ても、疲れが取れない方に!

毎日疲労感でやる気が出ない…。背中に厚みが出て、最近後ろ姿が大きい…。そんな風に感じた時にはコレ! 身体を芯から温め、強張った筋肉をほぐし、溜まった老廃物を流して、身も心もスッキリお荷物解放しちゃいましょう♪

- ☎025-526-1765
- 📍 上越市本町3-1-10へアーススタジオ LICIA 2F
- 🕒 平日10:00~14:00、
土日10:00~16:00
- 🏠 月曜、第1火曜、第3日曜 ⑤ 有



電話予約の際「cocolaを見た」で
疲れMAXの方に! 燃焼フルボディ
120分コース 20,000円→13,980円

●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年2月末日まで cocola

CHARM-CHARM

上越 LINEクーポン

Healing Salon Aqua Moon(アクアムーン)



40代以上の方必見! たるみ・シワ・小顔・シミに!

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

- ☎025-522-3319
- 📍 上越市子安1218
- 🕒 13:00~19:00 ※完全予約制
- 🏠 水・木曜
- ⑤ 有



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

●初回限定 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年2月末日まで cocola

Healing Salon Aqua Moon

上越 LINEクーポン

maro nail(マロネイル)



大人のプライベートネイルサロン

定期でデザインが変わるカラー変更OKの定額コース(7,000円~)は4種類のデザインからお選びいただけます! 他にもデザインサンプル多数ご用意しております。最終受付19時なのでお仕事帰りにもぜひご利用ください♪

- ☎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)
- 完全予約制
- 🏠 不定休 ⑤ 有



ご新規様限定
ジェルネイルメニュー2,000円OFF

●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出 ●1枚で1名様まで有効

有効期限/2025年2月末日まで cocola

maro nail

上越

リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)本店



カップル歓迎♪小顔コルギde美颜

大切な人と撮りたい記念日フォト。鏡を見てふと、俺、私、こんな顔だった? そんなときは即日実感! 効果に中毒性アリ! 結果重視の超本格コルギでお悩み解決いたします!

- ☎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 ⑤ 有



韓国発祥美容法 小顔コルギ
90分 通常12,000円
→ 2月限定価格 8,800円

●電話予約時申告・来店時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可

有効期限/2025年2月末日まで cocola

リラクゼーション HoneyCool 本店

LINEクーポン…cocola公式LINEを登録してクーポンを使おう! ID: @cocolove.joetsu



鳩のポーズ

- 1 正座になり、片方の足を真後ろに引く
- 2 足の甲はマットへ向け、足の付け根から足先まで一直線にする
- 3 前の足は横にスライドさせる
- 4 指先でマットを捉え、吸う息で背骨を真上に引き上げる
- 5 吐きながら前屈

両手を伸ばすか、手と手を重ねて、おでこをのせる。(5呼吸程度繰り返す) 反対も同様に行う

point

お尻周りの伸びを感じる。骨盤周りが血行促進され冷え予防に

1



2



STELLA PLACE

～アーユルヴェーダサロンOJAS～
に聞きました!

冷えやむくみに効く自宅でできる

ヨガのおすすめポーズ

合せき(がっせき)のポーズ

- 1 お尻の下にある2つの座骨をしっかりとマットにつける
- 2 足裏を合わせて、両手でつま先をかかえる
- 3 吸う息で背骨を真上に引き上げる
- 4 吐く息で背骨が丸まらないところまで前屈(5呼吸程度繰り返す)

point

背骨をまっすぐにすること。股関節を開くことで、関節のつまりが取れむくみ予防に

冷えとむくみは「血液の流れの悪さ」、「自律神経のバランスの乱れ」、「筋肉量不足」の3つが原因。ヨガで健康的な体を作りましょう!



Eri先生

Hiroko先生

上越 LINEクーポン



cocola 特典

「cocolaを見た」で
新規様限定
ホワイトニング施術の方
お目元ケア
マッサージャー(15分)
サービス

有効期限
2025年2月末日まで

白い歯で大人の身だしなみ♪ 新たにホワイトニングマシンを導入!

30分で簡単にできるセルフにホワイトニングを新たに導入! 身体にやさしい製品を使い、着色汚れが重なった歯を本来の自然な色へ近づけていきます。フェイシャルやネイル、まつ毛、まゆ毛、脱毛などの他メニューと組合せた総合メンテナンスも可能。メンズも大歓迎!

ホワイトニングマシン30分

- 【初回限定】..... 2,980円
- 【2回目以降】..... 3,850円

お目元ケアマッサージャー 他メニューにオプションで1,100円

Laboratory Vors & Nailsdoor 高田店(ラボラトリーヴォース&ネイルドア)

- ☎ 025-526-2235
- 📍 上越市西城町3-5-20 Dúo CEREZO 2F
- 🕒 9:00~19:30
- 🔥 火曜



上越 LINEクーポン



cocola 特典

ハーブピーリング施術時に
高濃度の
グロースファクター
含有マスクケア
(7,000円相当)
無料サービス
(他メニューも特別プラン有)

有効期限
2025年2月末日まで

美容クリニック提携サロン マリーローラン素肌再生美容をお試し

リベルピーリングブランドだからパワフルターンオーバーと細胞活性化は自分史上最高のお肌へ! 諦めるのは、まだ早い! 従来のハーブピーリングの10倍の成分で艶美肌◎。今だけおトクにお試しいただけます。

- 注目のリベルハーブピーリング...55,000円→25,000円
- 整う心地よさ新感覚ヘッドマッサージ.....8,250円
- 〜つらい冷え・腰痛・肩こりに◎〜足つぼ+全身マッサージ70分 8,800円
- 【脱毛+癒し☆】足マッサージ&ヘッドスパ付き
全身脱毛体験(顔・VIO込).....9,900円

MARRY ROLAN(マリーローラン)

- ☎ 0120-957-902 (上越大学前店)
- 📍 上越市大学前208 リジェール1F
- 🕒 10:00~19:00
- 🔥 日曜、不定休



上越



話題の新型たるみ治療器 【DENSITY(デンシティ)】を導入

2025年1月より、新型たるみ治療器「DENSITY」を導入。たるみや小ジワなどを改善する最新リフトアップ治療器です。ただいま初回割引キャンペーン実施中。詳しくはQRをご覧ください。

- 新型たるみ治療器「DENSITY(デンシティ)」の初回割引キャンペーン実施中
※本キャンペーンは予告なく終了することがあります。
- 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
※しみ治療、医療脱毛は自費診療となります。

じょうえつ形成外科クリニック

- ☎ 025-520-9280
- 📍 上越市富岡1920-2
- 🕒 8:30~11:30(月・水・土) 14:00~17:00(月・火・水・金)
- ※火・金曜午後診療は13:30~16:00(夕方診療あり 17:00~19:30)



さつまショコラトリオ
箱入り 1,050円(1個300円)
きり茶ティーバッグ
3個入 432円
※6個入箱もあります

チョコレート菓子いろいろ

チョコレート大福
300円



あんショコラ 各230円

すべて税込みです

きり茶

きりと溶えた渋味が特長の緑茶。甘いお菓子の良きお供です。

さつまショコラトリオ

紅はるかを使ったさつまいも羊羹をチョコレートでコーティングしました。

- ビター...ビターチョコレートにシナモンを加えてアーモンドをトッピング。
- ホワイト...ホワイトチョコに国産レモンの皮の砂糖漬けを加えました。
- ほうじ茶...ほうじ茶の苦味が効いたチョコレートにクランベリーをトッピング。

今年、
和のバレンタイン
にしませんか。

多賀茶焙煎所
TAGA TEA ROASTERY

いろいろ庵
あん味堂

ご予約は電話またはインスタDMで

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

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



上越 LINEクーポン

STELLA PLACE アーユルヴェーダサロン OJAS(オージャス)



3か月トータルケア「2月STRAT」 限定3名様募集

人生思いっきり楽しみたいなら「健康」であることが大切。アーユルヴェーダオイルトリートメントは、身体の中に溜まった毒素を排出することで、心身を健康へと導きます。

☎025-520-8048

- 📍 上越市南本町1-7-41
- 🕒 平日13:00~18:00(月・水曜は10:00から可) 土日祝10:00~16:00
- 🔥 火曜 ☎有



3か月トータルケア 通常 45,800円
→初回限定 39,000円

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年2月末日まで cocola

STELLA PLACE アーユルヴェーダサロン OJAS



過去のレシピは
こちらから

レシピ
遺産

THE
RECIPE
HERITAGE

【白菜のくるみあえ】

くるみはオメガ3脂肪酸やビタミン、ミネラル、たんぱく質、食物繊維など体にうれしい栄養がたっぷり詰まったスーパーフード。淡泊な白菜が濃厚なくるみ味噌でコクのある一品に。



材料 (4~5人分)

白菜	200g
くるみ	150g
味噌	10g
砂糖	10g

Point



くるみは栽培種でなく、ぜひ天然の鬼胡桃(オニグルミ)を使ってみて。天然のオニグルミは実が小さく殻が固いので、実を取出すのが大変ですが、コクがあり濃厚な味わい。妙高の郷土料理には欠かせない食材のひとつ。道の駅や直売所などで販売されていることも多い。

1 白菜を洗い、ひと口大に切って蒸す。蒸し器だと3~4分、レンジだと(600w)約2~3分(歯ごたえが少し残る程度がおいしい。ゆでても可)。

2 粗熱がとれたら固くしぼり、水気を切る。
※ここでしっかり絞らないと、あえたとき水が出ておいしくないので、力を入れて絞る。



3 すり鉢にくるみを入れ、よくすりつぶす。



※くるみの油が出て、しっとりするくらいまで、よくする。

4 くるみから油が出て滑らかになったら、味噌、砂糖を加えさらによくまぜ合わせる。

5 よく水を切った白菜を入れ、よくまぜる。



おしえてくれた人/吉川 芳枝さん

妙高市新井南部周辺の食のコミュニティーサイト「わがやの味プロジェクト」で郷土料理レシピ紹介に携わったメンバーのおひとり。現在は「道の駅あらい」のフィールド妙高や四季彩館ひだなんなどで、着物生地、バッグ、メガネケース、端切れ細工などの手芸作品を販売中。



妙高市出身
(株)井手塾 また明日ラボ(就労継続支援B型・生活介護)
QUON CHOCOLATE & DEMI-SEC 新潟上越店

豊岡 亮磨さん (38)

仲町にできたチョコレートと焼き菓子の専門店。製造している様子を見ることが出来る店内はおしゃれで洗練されており、デニムで統一した制服姿で働くスタッフもみな、にこやかで感じがいい。
ここで働く豊岡さんは2年ほど前にUターン。都内のホテルで洋食専門のシェフとして15年ほどの勤務経験を持つが、戻ってくるとき地元で何をするかは全く決めてこなかった。「自分の店を持つことも考えたけど、ビジョンが見えなくて」と、まずは実家をリフォームしたり祖母に教えるを請い、畑仕事に従事したりしながら職探し。長いこと野

菜を食材としてしか認識していなかったが、実際に育てることで改めて作ることの難しさや楽しさを知る。そんなときに見つけたチョコレート専門店立ち上げに伴う求人情報。就労継続支援B型・生活介護事業所としての役割も担っていると知り、菓子製造の経験も障害に対する知識もなかったが「おもしろそう」と応募。採用されたもののお店のオープン時期が延期になり、運営会社である井手塾が手がける児童発達支援放課後等デイサービスで指導員として半年ほど勤務したことも。「子ども相手とはいえ、人の前に立つなんてことなかったので、すごく勉強

強になった。障害のことも知っているだけなのと直接接するのでは違うんだって実感できた」と豊岡さん。現在は利用者さんの指導をしながらチョコレートや焼き菓子を作る毎日が楽しいと話す。夢は「QUONテリウスという人気のシリーズがあるのですが、店舗オリジナルの味を開発して商品化されること」。上越オリジナルフレーバーの誕生に期待したい。



高田駅から徒歩5分。駐車場あり。こだわりのピュアチョコレート専門店。パレタインなどにぴったりのギフト用品もたくさん揃う。



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。

この公演は星組・トップスター 礼 真琴の退団公演となります!お見逃しなく!!

大人気公演!!
お早めにご予約
ください!!

宝塚大劇場【星組】S席観劇ツアー

ミュージカル『阿修羅城の瞳』原作/劇団☆新感線「阿修羅城の瞳」(作・中島 かずき)
原作演出/いのうえ ひでのり 潤色・上演台本・演出/小柳 奈穂子
ファンタジック・タペストリー『エスペラント!』作・演出/生田 大和
《主演》礼 真琴 (A・Bふたつのツアーをご用意しました)

A 5/9金~10土 1泊2日

現地集合プラン

お一人様 (2名1室) **49,900円**

(5/9ホテル宿泊代、13:00公演S席チケット代、5/10 朝食代込)
■定員:25人 ■最少催行人数:15名



A・Bともに
お泊りは宝塚ホテル!

B 5/26月~27火 1泊2日

現地集合プラン

お一人様 (2名1室) **49,900円**

(5/26ホテル宿泊代、5/27 13:00公演S席チケット代、朝食代、幕間デザートセット代込)
■定員:32人 ■最少催行人数:20名



※写真はイメージです

A・Bふたつのツアー共通 1名様の場合は+7,000円 ■添乗員・cocolaスタッフ同行

5/26はお客様が自由にチェックイン
できるフリープラン!!

申込み・
問合せ

株式会社 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 ※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の変更となる場合がございます

詳細は
webへ▶



©宝塚歌劇団 Photographer/瀧 忠之

上越

たい夢 国分店

北海道十勝産小豆100%使用

北海道産小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 卵たっぷり「うふクリーム」も人気。限定あんの中でも一番人気の「チョコクリーム」が販売中。続々販売される限定あんをお楽しみください。

☎025-544-2838

㊤上越市五智国分18-2

㊦10:00~19:00

㊧不定休

㊨有

たいやき5個 (一部対象外商品あり) お買上げにつき

小倉あんを1個サービス

●来店時提出 ●webクーポンの場合は印刷してご持参ください

有効期限/2025年2月末日まで cocola

たい夢 国分店

上越

レストラン ムーンベアー

冬でも大人気! cocolaプレート第8弾

ビーフステーキ、ローストビーフサラダに若鶏の香揚げ、スープまで付いて通常1,380円相当がお馴染みの980円! 肉肉肉で雪に負けるな! わんぱくプレートが大人気♪ クーポン持参の方だけが注文可。今すぐチケットを切り取ってGo!

☎025-525-1906

㊤上越市寺町16

㊦11:00~14:00、17:00~20:10

㊧木曜、12/31~1/2 ㊨有

クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート第8弾」980円

必ず切り離してご持参ください

●クーポン1枚につき2名様まで利用可 ●1グループ1枚まで有効

●他との併用不可 ●注文時提出

有効期限/2025年2月末日まで cocola

レストラン ムーンベアー

オトクーポン @こくら

クーポンを切取ってお店へGO

web cocolaから

プリントアウトしてもOK

スマホ画面を提示もOK

cocola

美容

飲食

くらし

アイコンの見た方

☎電話番号 ㊤住所 ㊦営業時間 ㊧定休日 ㊨駐車場

オトクーポンが cocola公式LINEでも 配信中!

クーポンを持ち運べて便利!

▲まずは友だち登録!

ID @cocolove.joetsu

cocola coupon

使用方法▼

3 取得したクーポンをお店の人に提示

2 使用したいクーポンをタップ

1 トーク画面下のリッチメニューからcocola couponをタップ

上越 LINEクーポン

カジュアルフレンチレストラン FORBLE (フォーブル)

1/29(水)~2/2(日)の5日間は FORBLE周年祭!

1/31(金)の1周年を記念して、期間中お食事にご来店くださったお客様全員に、日頃の感謝を込めデザート1品をサービスいたします。店内全てのお席から日本海を一望できる、森と海に囲まれた癒しの空間で、地元食材を使用したこだわりフレンチをお楽しみください。

☎025-512-0744

㊤上越市柿崎区上下浜388-3

㊦ランチ11:00~15:00 (LO13:30)

カフェ14:30~17:00

ディナー18:00~21:00

㊧月・火曜、不定休 ㊨有

お食事注文の方に限り

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、来店時提出

有効期限/2025年3月末日まで cocola

カジュアルフレンチレストラン FORBLE

上越 LINEクーポン

アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

とろ〜りチーズランチのほか バレンタイン期間限定ランチもご用意!

冬に食べたいアツアツチーズ料理が盛りだくさん!

【とろ〜りチーズのランチビュッフェ 土日祝限定】

期間: 1/11(土)~2/24(月・祝) 2/11・15・16は除く

時間: 11:30~14:30 (LO14:00)

価格: 大人2,200円/小学生1,000円/幼児600円

(LINE会員様は大人料金2,000円)

上記期間以降、平日はフルコースランチも開催♪

☎025-526-7611

㊤上越市本町5-1-11 アートホテル 上越1F

㊦ランチタイム 11:30~14:30 (LO14:00)

ディナーは貸切予約のみ 17:00~21:00 (LO20:30)

㊧無休 ㊨有

web予約はこちら

平日フルコースランチご利用の方

ドリンクバー(200円)無料

●他との併用不可 ●会計時提出、グループ全員有効

有効期限/2025年2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

NEW OPEN 上越

美(び)Healthy Beauty

2024/11/16 OPEN

周囲を気にせずリラックスできるプライベート空間。オールハンド韓国江南スタイル施術で全身の老廃物を流しましょう。

☎080-5171-8624

㊤上越市東雲町2-11-31

メソングリーンパール402

㊦10:00~21:00 ㊧不定休

イベント情報 上越

3/1

20代~30代限定! 大人の球技大会

バレー・バドミントン・フットサル・バスケットをします! 初参加の方、運動が苦手な方、1人参加の方も大歓迎! 先着50名2/27まで要予約。

㊤教育プラザ第1(上越市下門前1770)

㊦10:00~17:00(受付9:30~)

①1,000円 ㊦QRより要予約

☎090-2492-9418(担当:いざき博幸)

イベント情報 上越

2/23

東洋・西洋の占いが大集結!

好評につき、上越市春日謙信交流館で、第4回占いの館ミライを開催します。占いを活かして最高の人生を手に入れよう!

㊤上越市春日謙信交流館(上越市春日山町3-1-60) ㊦11:00~16:00

タロット 霊視 手相 開運アクセ チャネリング などなど

㊦各ブース有料 ㊧要(QRより申込)

☎090-4132-9573(佐久間)

行ってみよう!

ここの Information

アイコンの見た方

㊤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

ラーメン友

2024/12/1 OPEN

お腹いっぱい食べて欲しい! 麺量多めです! 「原点の一杯」並(240g)980円、小(180g)860円。

☎090-7189-7898

㊤上越市大町3-5-9 ㊦11:00~15:00

㊧不定休 (Instagram、Facebookでご確認ください)

NEW OPEN 上越

マンツーマン学習サポート教室 うるら

2024/11/2 OPEN

発達障害グレーゾーン専門の学習教室。小中学生対象。様々な資格や免許保持者の講師が学習でのお悩みに寄り添います。

☎025-520-9297

㊤上越市藤野新田235-1 オフィス高橋H号室

㊦月~金曜14:30~20:45、土曜13:00~19:15

㊧日曜

イベント情報 妙高

2/23

イタリアン×仮面パーティー

最初は仮面着用で内面をしっかりと。後半は仮面を外す時間も。食事をしながら楽しい時間を過ごしましょう! 30~45歳位。独身。定員10名。

㊤珈琲&窯焼ピッツァ 窯右衛門(妙高市猪野山115-4)

㊦18:00~ ㊧飲食代込 男性3,000円 女性2,000円 ㊨要(2/16まで) ㊩みようこう出会いサポートセンター ☎080-6259-8211(児玉)

SHOP NEWS 上越

4月開講訓練コースの訓練生募集!

上越テクノスクール

国家資格を取得し、安定した就職へつなげる長期訓練の受講生を募集します。訓練受講中の生活支援制度あり。訓練説明会開催中!

☎025-545-2190

㊤上越市大字藤野新田333-2

㊦電話受付 8:30~17:15

㊧土日祝

cocola | 13 | 2024 December

上越

LINEクーポン

おたからや高田北城店

2月限定買取金額最大2倍キャンペーン
上越市出身 店長の星野です。2月限定で様々なキャンペーンをご用意。ブランド時計やバッグ・アクセサリーのご成約で買取金額最大2倍(金券・カードは対象外、2/28まで)他。ご不明な点がございましたらスタッフまでお問合せください。

☎090-4722-9607
④上越市東本町3-2-69
☎10:00～18:30
④日曜 ⑤有
古物番号 新潟県公安委員会許可 第46135000552号
広告管理番号 R6-12D 156

①査定だけでもハンドソープ等プレゼント
②どんな腕時計でも
1点200円で買取 (お一人様10点まで)
●他との併用不可 ●来店時申告 ●1枚でグループ様全員有効

有効期限／2025年2月末日まで cocola

おたからや高田北城店

上越

LINEクーポン

ジェームス英会話上越校

James50周年キャンペーン
皆様のおかげで50周年を迎えます☆ 50年分の感謝の気持ちをこめて特別ご案内です。入会金50円、授業料2か月50%off!! さらに早期入会特典(初月授業料2,200円引)も。無料体験レッスン随時受付中!!

☎025-523-9590
④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
④日・月曜、祝日 ⑤有

cocolaを見たで
キッズバッグプレゼント
●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限／2025年2月末日まで cocola

ジェームス英会話上越校

上越

LINEクーポン

おたからやイチコ直江津西店

ブランドバッグ査定額"最大1万円UP"
2月はブランドバッグをご成約の方に査定額"最大1万円UP"で買取いたします。当店は上越で1番高い買取を目指します。出張買取にも適用できますので、お電話にてお問合せください。

☎025-542-0210
④上越市五智1-14-35
☎10:00～19:00 ⑥不定休
古物商 新潟県公安委員会 株式会社FazerAgora
広告管理番号 R7-1J 016

ブランドバッグ査定額
"最大1万円UP"
●お一人様5点まで対象(最大5万円まで) ●他との併用不可
●来店時提出 ●1枚でグループ様全員有効 ●詳細はスタッフまで

有効期限／2025年2月末日まで cocola

おたからやイチコ直江津西店

オトクーポン
@ここら

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

cocola

美 容 飲 食 くらし

オトクーポンの
LINE配信スタート!
cocola公式LINEを
登録してクーポンを
使おう!

ID @cocolove.joetsu

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

妙高

製造職

未経験者歓迎! 加工製造のお仕事

▶仕事内容／仕込み作業(煮出し作業等) 製造関連補助 (製品の攪拌作業、充填作業等) 原材料の加工補助(仕分け、計量)
▶資格／普通自動車免許(AT限定可)
▶給与／時給1,230円
▶時間／8:30～17:30(休憩75分)
▶休日／週休2日制(年間休日113日)、毎月第3土曜(午前)と12月第2土曜は勤務※休日出勤有
▶待遇／賞与2回、住宅、通勤手当有、介護・育児休暇、社会保険完備、制服貸与
▶応募／「cocolaを見た」と電話連絡の上、ハローワークの紹介状を持参

(株)ミヤトウ野草研究所
0255-73-7189 担当:採用担当
④妙高市工団町7-7

ジョブコナ × cocola
仕事探しもココラで決まり!

ここらの
求人情報

上越市・糸魚川市
朝刊配達スタッフ
▶仕事内容／上越タイムス、糸魚川タイムスの配達です
▶勤務地／上越市・糸魚川市(能生)
▶時間／2時間程度
▶給与／36,000～66,000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

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

RENEWAL OPEN 上越

COFFEE&BAKE 美海-mimi-
2025/1/5 リニューアル OPEN

「美しく変化する上越で、変化を楽しむ」というコンセプトのもと、自家焙煎コーヒーと自家製パンと洋菓자에特化してリニューアル。

④上越市石橋2-5-36
☎11:00～18:00
④月・火曜
※ご予約・お問合せはインスタDMより➡

NEW OPEN 妙高

LOCAL(ロカル)
2024/12/14 OPEN

妙高高原駅にオープンした山とアートを融合したブランド「NOS KOHZO」のお土産屋。日本、妙高を意識したデザインが並びます。

④妙高市田口312番地(妙高高原駅内)
☎10:00～17:00
④不定休

NEW OPEN 上越

語学教室「W&Y」
2024/12/1 OPEN

中国語、ベトナム語、日本語、英語などが学べます。プライベートレッスン月11,000円(税込)/4回、1時間/回。グループレッスンも対応可能。

☎080-5537-5518
④上越市藤巻8-59 山吉ビル2F
①QR参照
④不定休

行ってみよう!!
ここらの
Information

アイコンの見た方
⑤会場 ⑥住所 ⑦開催時間・営業時間
⑧料金 ⑨対象 ⑩事前申込 ⑪定員 ⑫営業日
⑬休日 ⑭問合せ ☎ 電話番号 ✉ メール

4月号から
cocolaが8ページに
なります

ページ数は少なくなりますが、webやLINE、SNSを通して、ここらへの楽しい情報をよりパワーアップしてお届けします。
今後も変わらずcocolaを
よろしく願いいたします。

NEW OPEN 妙高

キッズにこここパーク
2024/12/20 OPEN

1時間サイクルの入替制で利用できる子どもの室内遊び場。入場料:1サイクル2～12歳(小学生)220円。0～1歳児と大人は無料。

☎090-8745-8190
④妙高市栗原4-7-11 新井ショッピングセンター内 ☎9:50～17:00
④水・木曜

NEW OPEN 上越

アントレージュ
2024/12/13 OPEN

東京よりUターンしました。美意識を人と犬共に、地域活性のトリミングサロンです。cocola持参で写真プレゼント♪

☎070-3255-1030
④上越市中央4-2-18
☎8:00～19:00(最終受付 17:00)
④水曜

NEW OPEN 妙高

買取店clover 妙高新井店(クローバー)
2024/12/1 OPEN

親切ていねいな対応とスピード査定で、あなたの大切な品物を高価買取いたします!ぜひ一度、お立ち寄りください。

☎070-3205-3868
④妙高市栗原4-7-11 新井ショッピングセンターコア
☎10:00～18:00 ⑥不定休

cocola | 14 | 2024 December

総勢
12名様に
当たる!

読者プレゼント



3名様

① 真宗浄興寺派 本山浄興寺

浄興寺 香袋3個セット

浄興寺の「下り藤」をあしらった香袋3個のセット。クローゼットやカバンに入れてお使いください。※色・柄は選べません

㊤ 上越市寺町2-6-45
☎ 025-524-5970

浄興寺志納所引換



3名様

③ 自卫隊新潟地方本部 高田地域事務所

自卫隊オリジナルノベルティセット

2025年カレンダー・クリップ・ティッシュのセット。「平和を、仕事にする」陸海空自卫隊では自衛官を募集しています。

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

cocola引換 ※cocola編集部でハガキと引換



3名様

② COFFEE&BAKE 美海-mimi-

自家焙煎スペシャルティコーヒー

希少なコーヒー豆をこだわりの自家焙煎で提供。種類はおまかせになります。豆が粉は選べます。100g/パック。

㊤ 上越市石橋2-5-36

店頭引換



3名様

④ ラーメン友

「原点の一杯」並

原点の一杯。モチモチ自家製麺と透き通ったスープの醤油ラーメン。並(240g)980円。

㊤ 上越市大町3-5-9
☎ 090-7189-7898

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 高田城址公園観桜会にまつわる思い出やエピソード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 2月号プレゼント」

F A X 025-522-4618 【応募締切】2025年2月18日(火)消印有効

ケータイ・スマホから

応募フォームにとびます→



cocola公式LINEから

友だち追加はこちら→



※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

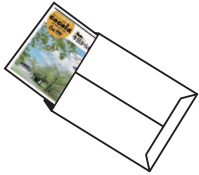
その他設置店や詳細はこちら→



【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(道の駅あらいくびき)/わくわくランドあらいくびき 【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 【長岡市】大光銀行 長岡支店 【十日町市】越後妻有交流館キナレ/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)

「まち歩きガイドブック」も販売中！

表紙のこぼれ話



今月号はJOYFIT24LITE上越さんのスタジオの様子を表紙に。豊富な内容で、初心者から上級者まで自分のレベルや目的に合わせて選べ、無理なく続けることができるプログラムがたくさん。実際に体験してみましたが、仲間と一緒に、より一層頑張れて楽しい時間を過ごせました！JOYFIT24LITE上越さんで健康的で美しい体を作りましょう。脱 お正月太り！

編集後記

今年は高田城址公園観桜会が100回を迎え、cocolaもできることがあれば応援したい！と思い記念プロジェクトを企画。そんな思いにご賛同いただき行われた中川市長インタビュー。印象的だったのが市長の名刺ケース。上越の青芋(あおそ)で作られていて、会う方に上越産をアピールされているそう。こういう上越産のおみやげを増やしていきたいとも。それcocolaも大賛成です！(村本)



発行人 稲葉 徹一
編集部 山岸 愛 / 村本 佳代 / 浅岡 朋子 / 吉田 久美子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 森屋 里紗 / 北島 美和子

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

3月号

「女みこし特集」

「習い事特集」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.139

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 妊活中の41歳です。5年前に出産していますが、2人目がなかなか妊娠しません。自然の妊娠は、難しいですか。

A 40歳以上で不妊治療された方で、自然排卵や排卵誘発剤を併用したタイミングで妊娠することはほとんどありません。39歳以上になると卵子の染色体異常が上昇し、41歳で40%染色体異常になるからです。正常の染色体は60%ありますが、体外受精のデータから受精する確率は平均80%、受精卵が孵化するまでの確率は平均40%、孵化する受精卵の正常な染色体の確率は20%となります。41歳の方の自然排卵する卵子1個の妊娠する確率は、 $0.6 \times 0.8 \times 0.4 \times 0.2 = 0.0384$ 、つまり3.84%となります。この数字は平均の値のため個人差もありますが、できれば自然排卵の1個より排卵数を多くするほうが良いかと思います。ただ、一般不妊治療では卵胞刺激のための薬剤の使用量は制限があるため、40歳以上の卵胞数が少ない条件での治療効果は低いかもしれません。できれば体外受精のような高単位での卵胞刺激ができる治療が良いかと思います。保険適用では、初日から4日間は自己注射225単位まで認められ、5日目以降300単位、以後450単位まで認められます。単位数が多くなると刺激する卵胞の数が多くなります。39歳以上の方は生殖補助医療もひとつの選択肢としてお考えになられてはいかがでしょうか（詳細は、HP cocola妊活プラスで）。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をトータルでサポート

Oshima Clinic 医療法人社団
大島クリニック

産婦人科・生殖医療 特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153 上越市鶴島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.147

なんとかなるさあ～法律相談

Q 客引きから1時間4,000円との説明を受けてキャバクラに入店し、2時間にわたり飲食したところ、約50万円の請求をされました。支払いをしなければいけないのでしょうか？

A お店はいわゆる「ぼったくりバー」ですね。飲食代はそれぞれの店が自由に設定できます。しかし、通常の社交飲食店での2時間程度の飲食代金として一般的料金水準を大幅に上回っているとすれば、そのお店の請求は暴利行為で公序良俗に反して無効だといえるかもしれません。

店側は、料金表を店内に掲示しており、客もそれを了解してサービスの提供を受けていたと主張するはずですが、

しかし、店員から渡された請求伝票をみると、注文したウイスキーの価格が料金表の記載よりも格段に高額であったり、女性キャストのドリンク注文数が実際の数よりも格段に多く記載されたり、その価格も高額であったりするような場合があります。

だから、支払いするにあたっては、請求伝票の明細を必ず確認してください。いったん支払いをしてしまうと、その請求額を是認したことになりかねません。おかしいと思ったら、できるかぎり支払いをしない、脅されたら警察に電話するなどして抵抗してください。もちろん、「危うきに近寄らない」ことが最も大切です。

2/6(木)
10:00～

今月の無料相談

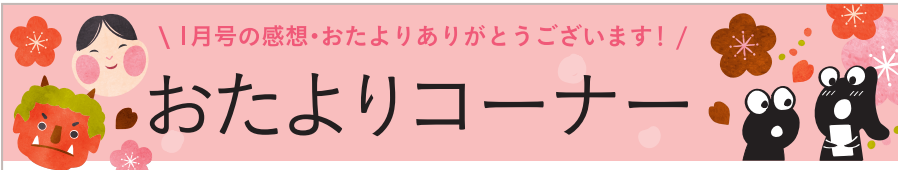
内容／法律に関する
ことならなんでも！
場所／馬場秀幸法律事務所
事前に電話または、ホーム
ページでご予約ください。

馬場秀幸 法律事務所

上越市大手町7-1

☎ 025-521-0533

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



高田城址公園 観桜会 100回記念

フリーペーパー

MAISON

cocola × GIVRÉE



高田の夜桜をイメージして作った桜風味のバターケーキ

「高田の夜桜ケーキ」開発中!!

cocola読者アンケートをもとに、有名パティシエが作り上げる「高田の夜桜ケーキ」が誕生！観桜会100回記念、春の訪れを彩る特別な逸品を味わってください。数量限定で販売予定です！

「高田の夜桜ケーキ」
4個入り 2,160円(税込)

3月下旬～ 観桜会会場・
オンラインショップにて販売予定



※パッケージのイメージデザイン



MAISON GIVRÉE シェフ 江森 宏之 氏

Pâtisserie FRESSIONにてMOFフランス最高職人フランクフレッション氏に師事。2015年ミラノ万博にてスイーツのワールドカップで日本代表のチームキャプテンとして出場し、優勝に導く。2017年7月自身初のパティスリーとなる「MAISON GIVRÉE」をオープン。全国の食の事業者を支援する「チーム・シェフ」プロジェクトのメンバーとしても活躍。

【お問合せ】cocola編集部
TEL.025-527-3330 新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル3階

2月1日よりオンライン cocolaショップで予約受付開始!



おたよりコーナー

【新春お年玉プレゼント】
プレゼントを選ぶのが楽しかった
です。悩みに悩んで当たりますよ
うに：と願いながら
応募させていただきま
した。（上越市Gさん）

ダイソンが当たったら掃除しま
くります！（上越市Kさん）

コロナ禍から温
泉が遠のいていた
ので当たって砕け
ろという思いで温
泉を希望しちや
いました。
（上越市Aさん）

【コラ部リサーチ】
お酒飲みますか？
お酒を飲む頻度の回答が意外
でした。皆さんあまり飲まない
ですね。（上越市Yさん）

【こころ日和】
浄興寺大門通りスクエア
クオンチョコレートさんは、最
近お土産にもらったチョコレ
ートがとってもおいしくて感動し
ました。私もプレ
ゼント用に購入し
たいと思います。
（上越市Tさん）

私もお酒が大好きなので、お酒
とおつまみの組み合わせが参考
になりました！（上越市Yさん）

【その他いろいろ】
表紙の写真に感動しました！い
つか自分も初日の出を見てみたい
なあと思いました。（上越市Mさん）

毎月ムーンベアーさんの
cocolaプレートを楽しみにし
ていますが、今回は
肉づくしで豪華なの
で早くお店に行きた
くなりました！
（妙高市Hさん）

ガストラス通信の広告にヒート
シヨック予防について書かれてい
るのが良かったです。私も主人も年
なので気を付けます。（上越市Oさん）



（妙高市Hさん）