



無料
0円

Contents

春のごちそうグルメ&スイーツ……1~3面
おしごと事情&制服ピックアップ……5面
オトクーポン・リサーチ ……6~7面
こちら日和 上越市高田大町周辺編 ……8面



Acai Bowl
1,400円

上越 ふんわりカフェ

フルーツたっぷりホールシフォン
自分へのプレゼントにぜひ!

直径10cmのおひとりさまシフォンケーキは
お子様や女性でも一人で食べられるサイズ。
上越産の産みたて卵、国産小麦粉、きび砂糖、
米油などを使用した、しっとりふわふわ
の食感です。テイクアウトもOK!

coupon

GO TO NEXT PAGE

グルメ特集は
次ページへ
続きます



cocola
LINE

02 上越 KOA protein smoothie

大人気!
KOA特製の濃厚アサイーボウル

奇跡のフルーツと呼ばれるアサイーには、アンチエイジングの効果が期待できるポリフェノールと鉄分がたっぷり。濃厚なアサイーに旬のフルーツ、低GIのアガベシロップを使用した美容と健康に最適なスイーツです。

おひとりさまシフォンケーキ フルーツたっぷり 800円



03

04 糸魚川・上越 フェルエッグ

糸魚川店・パティオ店

紅白カラーがおめでたい
今だけ限定のしあわせの卵

卵をたっぷり使った生地にはいちご・オレンジそれぞれのソースを入れ、ホワイトチョコでコーティング。ソースからすべて手作りし、チョコがけ後に丸い形に整えて…と手間がかかりますが、心をこめて、みなさまにしあわせをお届けします!



しあわせの卵 345円

春のごちそう グルメ&スイーツ

春の訪れとともに、アニバーサリーを祝うための
ステキなグルメとスイーツをご紹介します。家族や友人と一緒に
味わいたい、心に残る一品を見つけてみませんか?

上越 ビストロ サブリーユ

シニアまで楽しめる
体が喜ぶナチュラルフレンチ

スーッと体に入って元気が出る料理を作ります。料理は旬替わり。強い味で素材を覆うのではなく、素材に寄り添って調理します。デザートは野菜パフェでは、素材同士の組み合わせを楽しんでください! 料理はデザートを含めグルテンフリーでカラダに優しいようにしています。



コースのデザート
"名物"旬替わりの
野菜パフェ。写真は
アスパラ菜パフェ



スズキのボアレ、雪下人参のソース

上越 お庭工房

☎ 0120-031-237
📍 上越市頸城区手島326
🕒 8:00~17:00
📅 日・祝日、第2・4・5土曜



プライバシーを守りながら 心地よい暮らしをつくる目かくし

お庭でくつろぐ時間をもっと心地よくしませんか?
視線を気にせず過ごせる目かくしなら、外の喧騒を忘れ自分だけのくつろぎ空間に。自然素材の風合いを活かし、風や光をほどよく取り入れるデザインだから圧迫感なく調和します。「おしゃれで機能的」そんな理想を叶える目かくしで、暮らしに安らぎをプラスしませんか?



シンプルなのに存在感。
視線を遮り、美しい住まいに



小学生から始める音楽と英語 入会金免除キャンペーン実施中!

「ぼっち・ざ・ろっく!3ヶ月レッスン」楽器はドラム、エレキギター、ボーカルコース限定で、全9回シリーズ。他にエレクトーン・ピアノレッスン、小学生英語教室など、「お客様のやりたい気持ち」を大切に応援いたします。



小学生の成長に合わせて、音楽力を無理なく育みます

上越 二葉楽器

☎ 0120-345-218
📍 ※お近くのレッスン会場をご案内いたします
上越市北城町3-15-17 高田中央センター
🕒 月~土曜 9:00~18:00、日・祝日 9:00~13:00
📅 4/29(火)~5/6(火) 教室休館日



上越 買取店わかば 上越モール店

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



大好評! 今月のキャンペーンは 「カメラ買取」1点200円保証

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。4月は「カメラ1点200円、お一人様5点まで」お買取致します。フィルムカメラ、デジカメなど状態・種類問わず! 動かなくてもOKです。使っていないもの、しまったままのものがございましたら、ぜひご来店お待ちしております。



なかにはビックリするお値段のカメラがあるかもしれません…!

※本紙は3月18日(火)時点の内容です。

アイコンの見方 ☎ 電話番号 📍 住所 🕒 営業時間 📅 定休日 ※表記価格はすべて税込。



骨付モモ一本 名物グローブ揚げ 1,098円

05

coupon

上越

旨唐揚げと居酒屋メシ ミライザカ上越高田店

おいしく楽しく、つながる酒場
デカくて旨い名物唐揚げの居酒屋

【安い! 218円ハイボール・328円生ビール】
毎日通いやすい価格でハイボールと生ビールをご提供。

【骨付モモ一本 グローブ揚げ】
まるでグローブ! 居酒屋の定番料理と期間限定メニューを豊富にご用意!



cocola公式LINEでもクーポン配信中▶

cocola LINE



春

のごちそう グルメ編

ちょっとした晴れの日に、普段のごほうびにぜひ。
クーポンやおすすめのメニューにもご注目!

coupon

切り取って使えるクーポン付



プレミアムコース 3,500円

07

coupon

上越

こってりらーめん Gita

どんぶりの上に桜満開♪
花びらレアチャーシューの塩ラーメン

桜の花びらのように麺を覆いつくすレアチャーシューがど〜んと5枚! 鯉節・昆布の出汁と塩だれスープでこってりが苦手な方も楽しめます。4/1(火)〜30(水)の1か月間、1日10食限定。春にぴったりのスペシャルな一杯!



春のスペシャル塩ラーメン 1,350円

08

coupon

上越

レストランムーンベアー

春の各種お祝いに!
大満足♪ cocolaプレート第8弾

ベアーズステーキ、ローストビーフサラダに若鶏の香揚げ、スープ付で昼も夜も価格据え置き980円! 今どき1,000円でおつりが来るとは! クーポン持参の方だけが注文可。チケットを切り取って今すぐGo! LINEもOK!



cocolaプレート第8弾 980円



季節限定ドリンク桜レモネード 770円



平日限定シェフのお任せランチプレート 1,980円

09

coupon

上越

Cafe Ing(カフェ イング)

春野菜の旨味凝縮!
至福のパスタランチコース

前菜5〜6種にハレノヒベアカリーさんのバゲット付でボリューム満点! パスタは新じゃがとベーコンの味噌クリーム、茗花のクリーミーパスタ、柚子胡椒の和風ボンゴレなど5種類からひとつ選べます。手作りチーズケーキも人気♪



前菜・パスタ・
ドリンクのコース
1,850円
※パスタは5種から
ひとつ選択

06

上越 FORBLE

coupon

春からの新ランチメニュー!
新たな感動をお届けします

3/1よりランチメニューをリニューアル! コースはグレード毎に3種類をご用意。人気のランチプレート(平日限定)もグレードアップ! シーンに合わせてお選びいただけます。春の海風と共に癒しの空間をご堪能ください。

SHOP LIST

05 旨唐揚げと居酒屋メシ ミライザカ上越高田店

☎ 025-524-5733

📍 上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F
🕒 月〜木曜17:00〜26:00、金・土曜17:00〜27:00、日曜17:00〜25:00
📌 不定休(主に第2または第3月曜)



04 フェルエッグ 糸魚川店・パティオ店

糸魚川店 ☎ 025-550-6680 📍 糸魚川市平牛2116

🕒 10:00〜18:00 📌 水・木曜
パティオ店 ☎ 025-520-8640
📍 上越市大字富岡539-2
パティオ施設内D棟1F
🕒 10:00〜18:00 📌 火・水曜



03 ふんわりカフェ

☎ 025-512-2556

📍 上越市昭和町2-18-25
🕒 10:00〜16:00
(ラストオーダー15:30)
📌 日・月・木曜、他不定休



- おひとりさまシフォン800円〜1,000円
- プリンケーキセット……………500円
- カットシフォンケーキ各6種……………300円〜350円
- プリンアラモード……………800円

02 KOA protein smoothie

☎ 080-7488-5858

📍 上越市下門前1823
🕒 10:00〜17:00
📌 水・金曜、他不定休



- Acai & Greek Yogurt Bowl 1,300円
- 越後姫プロテインスムージー(季節限定)……………900円
- SPECIALTY COFFEE……………550円〜
- オートミールクッキー各4種 300円〜

01 ビストロ サブリーユ

☎ 025-534-3684(要予約)

📍 上越市大潟区上小船津浜714
🕒 11:30〜14:30、18:00〜21:30
(ランチ・ディナーとも要予約)
📌 火曜含め週2日



- ランチソレイユコース……………3,850円
- ディナーコース……………5,500円
- どのコースにもプラス2,640円でお肉料理をくびき牛ステーキにグレードアップ可能

09 Cafe Ing(カフェ イング)

☎ 025-534-4078

📍 上越市大潟区土底浜1032
お酒とギフトの南部堂内
🕒 10:00〜17:00
(ランチタイム11:00〜14:00)
📌 水曜ほか不定休



ランチコース 100円引き

- 注文時提出
- 1枚でグループ様全員有効
- 他との併用不可

有効期限:2025年4月末まで

Cafe Ing

08 レストランムーンベアー

☎ 025-525-1906

📍 上越市寺町16
🕒 11:00〜14:00、17:00〜20:10
📌 木曜



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●注文時提出●他との併用不可

有効期限:2025年4月末まで

レストランムーンベアー

07 こってりらーめん Gita

☎ 025-522-4387

📍 上越市中田原153-2
🕒 11:00〜LO14:30、17:00〜LO20:30
📌 水曜夜ほか不定休



ラーメンご注文の方 餃子3個セット サービス

- 注文時提出 ●1枚で2名様まで有効
- 他との併用不可

有効期限:2025年4月1日〜4月末まで

こってりらーめん Gita

06 FORBLE

☎ 025-512-0744

📍 上越市柿崎区上下浜388-3
🕒 ランチ11:00〜15:00、
カフェ14:30〜17:00
(適宜変更あり)、
ディナー18:00〜21:00
📌 月・火曜、その他不定休



- 平日限定シェフのお任せランチプレート……………1,980円
- スタンダードコース……………2,500円
- プレミアムコース……………3,500円
- ゴールドコース……………5,500円

ウェルカムドリンク1杯サービス

- 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5月末まで

FORBLE





11

上越

on the tsunodori terrace
(オン ザ ツノドリ テラス)春色スイーツそろってます!
卵乳製品不使用! グルテンフリーも!

苺などを使った春色スイーツをたくさんご用意しております。地元の越後姫を使ったケーキは大人気。全て卵乳製品不使用。小麦不使用のケーキもたくさんあります。誰もが笑顔になれるひと時を楽しんでください。

越後姫のモンブラン 650円

春のごちそう
スイーツ編季節限定品から定番まで
つい食べたくなるスイーツ集めました

さくらあずきシフォンケーキ 250円



10

妙高 山の家カフェ

特別な日のデザートにも午後のティータイムにも

注文が入ってから焼き上げる自家製のアップルパイに冷たいアイスがとろける至福の組合せ。口の中で溶け合い、それぞれの温度と風味が絶妙なハーモニーを生み出します。雪解けの季節にテラス席からの妙高の景色もお楽しみください。

アップルパイ
アイスクリームのせ 850円

13

上越 たい夢 国分店

見つけた時がチャンス!
イベント限定「お好み鯛焼き」♪

イベント限定「お好み鯛焼き」を3/28(金)～4/13(日)高田城址公園観桜会にて販売! 地場産卵と上越産米粉を使った生地で挟んだ甘くない鯛焼き♪看板商品の北海道十勝産小豆100%の甘さ控えめ「小倉あん」もぜひ。



お好み鯛焼き

coupon

coupon

12

妙高 おやつ工房しふおん

お花見のお供にぜひ!
春の味さくらのシフォンケーキ

昨年大好評だった、春の味さくらシフォンケーキを期間限定で販売します。さくらと抹茶のマーブル生地に桜の葉とあずきを混ぜ込んで焼きました。桜が散る頃までの販売となります。

cocola プレゼンツ 観桜会応援企画
たくさんのご協賛ありがとうございました

1 観光ガイドブック発行
上越エリアのイトコを紹介! 観桜会会場、駅などで配布

2 越後上越おんなしよ神輿
4月6日 12:00頃～
極楽橋付近出発 うちわ配布

3 オリジナルポスター 15種類、掲示
関東圏、新幹線沿線、近隣の駅に掲示中

(株) パーツプロダクション cocola編集部
←応援企画の詳細はこちら

「美しい桜を、アニメで未来へ」
3月25日 10:00公開!
とびだせ上越→

フリーペーパー
cocola × GIVRÉE

cocola読者アンケートをもとに
有名パティシェが作り上げた
高田の夜桜をイメージした
桜風味のバターケーキ

**「高田の夜桜ケーキ」
観桜会会場にて販売!!**

4個入り 2,500円(税込)※価格改定しました
【会場】高田城址公園 図書館北側 物産展
【日時】3/28(金)～4/13(日)
【お問合せ】cocola編集部
☎025-527-3330
上越市西城町2-10-25 大島ビル3階

MAISON GIVRÉE
シェフ 江森 宏之氏

SHOP LIST

11 on the tsunodori terrace
(オン ザ ツノドリ テラス)

☎ 080-6601-6057
📍 上越市柿崎区角取466
🕒 12:00～18:00
🍷 火・水・木曜

- 越後姫のタルト.....600円
- 苺のショートケーキ.....630円
- モンブラン.....550円
- ガトーショコラ.....380円

10 山の家カフェ

☎ 0255-78-7432
📍 妙高市関川1528-2
🕒 10:00～19:00(LO18:30)
🍷 木曜、第1・3水曜

- グリーンカレー・ガパオライス
ハーフ＆ハーフ.....1,400円
- ボロネーゼパスタ.....1,400円
- 七種季節の野菜のペペロンチーノ...1,400円
- ガパオライス1,200円 ● グリーンカレー1,200円

13 たい夢 国分店

☎ 025-544-2838
📍 上越市五智園分18-2
🕒 10:00～19:00
🍷 不定休

12 おやつ工房しふおん

☎ 080-3325-5498
📍 妙高市学校町16-29
🕒 9:00～売り切れ次第終了
新井学校町郵便局でも販売
🍷 不定休

LINEクーポン
さくらあずきシフォンの
ホールをご予約いただいた方
焼き菓子ミニセットをプレゼント

● 予約時申請
● 1枚で1名様まで有効
有効期限:2025年4月末日まで

たい夢 国分店 **おやつ工房しふおん**

COMEDA 珈琲店

妙高山の景色を眺めながら
コーヒーはいかがですか?

TAKE OUT OK!

珈琲所 コメダ珈琲店

年中無休 完全禁煙92席 無料駐車場有 WiFiつかえます

コメダ珈琲店 道の駅あらい店
オープン 1周年記念 春の「コーヒーチケット」セール♪

4/2水～6日 5日間限定販売 通常よりおトクに!

道の駅あらい店のみで使える
コーヒーチケット9枚綴 **通常 4,200円 → 4,000円**

〒943-0861 妙高市大字長森1588-1 ☎ 0255-75-1011

営業時間 7:00～21:30(LO21:00)
モーニングサービス 7:00～11:00

ホールキッチンスタッフ募集中
幅広い世代のスタッフが
元気に楽しく働いています
未経験者歓迎! 詳しくは→

コメダ珈琲店 道の駅あらい店

地図: 道の駅あらい、新井スマーHC、四季彩館みょうこう、長野、公共トイレ

Q3. うちの会社あるある

年代も趣味も全然合わないメンバーに見られがちだけど、飲み会めっちゃ盛り上がります。
(上越市・40代・女性)

その人が今恋愛をしているかしていないかを見抜く先輩女性社員がいる
(妙高市・20代・女性)

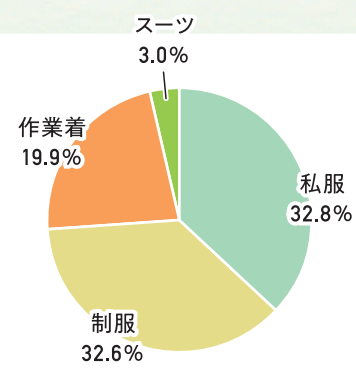
みんな声が大きくて、元気!
(上越市・30代・女性)

相棒と2人で仕事を行うので常に音楽流して歌ってます。
(上越市・40代・女性)

家族経営の会社なので、社長夫婦がケンカしてると社内の空気が張りつめます笑
(上越市・40代・女性)

スーツにリュック、スニーカー。ダサすぎ!
(上越市・40代・女性)

Q2. 職場での服装は？



Q1. 仕事道具おしえてください

【0.38ミリのボールペン】
字がきれいに書けます。
(上越市・30代・女性)

【着圧ソックス】
立ち仕事なのでむくみ防止に履いています。
(上越市・30代・女性)

【夜食】
夜勤があるため、空腹を満たすだけでなく、眠気覚ましとしても何か食べてないとやっていけない!
(上越市・30代・女性)

【電卓】
長年愛用のマイ電卓でないとうち打ち間違えをしてしまう。
(上越市・50代・女性)

cocola 公式LINE

毎月1回リサーチ実施中!
抽選でプレゼントがもらえるよ!

cocola公式LINE会員
1700人にアンケート /

おしごと事情 &

仕事情報誌 Debut!2025 / 制服ピックアップ

地元企業情報誌情報誌debut!は
上越・妙高・糸魚川・柏崎の書店ほか
で無料配布中! 詳細はwebへ!

妙高 / 建設

ヤマダコーポレーション(株)

[グランハウス コンシェルジュ]
安藤 未来音さんの制服紹介

Point.1
スカートがAラインで、ウエストに切り替えがついているためスタイルがよく見えます。

Point.2
赤とアイボリーのチェック柄が女性らしく品の印象になります!

首元の赤いスカーフでより華やかに。首元が空いているのでスッキリ!

安藤さんの新人エピソード

入社した4月とはとにかく緊張の毎日でした。そんな時に社員の皆さんが優しく話しかけてくださり、同期の仲間との助け合いがあったので、楽しく研修や課題に取り組みました。

樋口さんの新人エピソード

新人の頃は、報・連・相=報告・連絡・相談とは知りませんでした。先輩社員から意味を覚えてもらい、ひとつひとつ実践する中でその重要性を実感するようになりました。

Point.1
一目でわかる杉政グリーン。明るい黄緑には、気持ちがりフレッシュ! 希望が持てる! このような効果があるそうです。

Point.2
動きやすい運動機能・頑丈な安全性! 安心してください、ポケット沢山入りますよ!

【色占い】
黄緑:生命力に溢れ様々な活動に興味を示す

上越 / 建設

杉政建設(株)

[土木部]
樋口 フランシスコさんの制服紹介

上越 / 結婚式場

アーランシェルクィーンズコート

[饗宴] 簗輪 美羽乃さんの制服紹介

Point.1
裏地は背抜き仕立てで通気性がよくオールシーズン着用可能。社会人としてスーツに憧れがある方にオススメの制服です!

Point.2
縦のストライプラインでスタイルUP。

スカーフで華やかさUP!

簗輪さんの新人エピソード

新規のお客様に初めてサービスを行った時は、とても緊張しましたがお客様に満足して頂き、感謝されたことがとても嬉しくやりがいを感じることができました。

総勢16名様に当たる!
読者プレゼント

【締切】4月18日(金)消印有効 ※◎は4月15日消印有効

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

▲応募フォームはこちらから

上越 SHOP NEWS

プレゼントを作ってみませんか
handmade N's garden

約300種類のお花たちを組合わせて、お世話になった方へのプレゼントを作ってみませんか。1,100円〜製作できます。

090-1609-5039
上越市石橋1-3-30 ひらいフローリスト2F
10:00~15:00 土日祝10:00~16:00
不定休(完全予約制)

上越 SHOP NEWS

再開! 女性専門サロンMAHALO
ハワイアンロミロミMAHALO

MAHALOは「ここ!ここ!」という痛気持ち良い、究極の癒しのオイルトリートメントのお店です。ぜひ受けに来てください!

上越すまいステーション シェアハウス
サロン内(上越市富岡539-7)
月・木曜(その他要相談) 10:30~
※予約はインスタDM(前日まで)

上越 EVENT

4/27(日)
金谷フリーなマーケット

気球体験&フリマ出展者募集! 約5分間上空からの景色を。キッチンカー、ワークショップ、ハンドメイド、ダンス、DJも。

金谷山公園 10:00~14:00 中学生以上2,000円、小学生1,500円、未就学児童1人無料(追加1人500円) 要(QRより) 若者みらい会議 090-2492-9418(いざぎ)

上越市スポーツ協会
春季スポーツ教室
参加者募集

申込みはハガキ or HPから

申込〆切 4/23(水)

TEL.025-525-4119
上越市木田1-17-33(上越市総合体育館内)

教室番号	教室名	対象	会場	参加費	回数	時間	開催日	曜日
1	リズムに合わせて健康体操(総合体育館教室・火曜午後教室)	一般(60歳以上)	上越市総合体育館	7,000円	10回	13:30~15:00	5/13~7/15	火
2	リズムに合わせて健康体操(高田スポーツセンター教室)	一般(60歳以上)	高田スポーツセンター	7,000円	10回	10:00~11:30	5/15~7/17	木
3	やさしいストレッチヨガ(レインボーセンター教室)	一般	レインボーセンター	6,300円	9回	10:00~11:30	5/15~7/31	木
4	リラックスヨガ(総合体育館教室)	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	19:00~20:30	5/13~7/22	火
5	リラックスヨガ(オーレンブラザ教室)	一般	オーレンブラザ	7,000円	10回	19:00~20:30	5/15~7/17	木
6	気分・体スッキリ! 体操	一般	高田スポーツセンター	7,000円	10回	10:00~11:30	5/16~7/18	金
7	健康トランポピクス	一般	上越市総合体育館	7,000円	10回	10:00~11:30	5/13~7/15	火
8	初心者向けウォーキング&ランニング	一般	上越市総合体育館	3,500円	5回	19:00~20:00	5/14~7/9	水

上越 EVENT

4/11(金)・4/23(水)
公共職業訓練説明会【医療事務】

早期再就職を目指す方を対象に上越テクノスクール主催「医療事務・調剤事務1」(6/10~9/9)のプチレッスンしながら職業訓練について説明します。「医療事務はどんなことをするの?」「難しい?」など実際に見て、聞いて、体験しませんか? 予約不要。3か月の訓練で、医療事務・調剤事務の就職が有利になる3つの資格を取得しましょう!

ニチエ学館 上越教室(上越市五智新町1-24)
ニチエ学館直江津2F 無料 不要
10:00~11:00 ニチエ学館 上越教室
高波 025-531-3124(平日9:00~17:15)

4/12 Sat.

[1部] 10:00~
[2部] 13:30~

完全予約制

イベントの
詳細、会場、
ご予約は
こちらから



プロの整理収納テクがすぐ実践できる!!

収納&片付け術

すぐに役立つ収納のコツや日々の生活に取り入れやすい
片付け術をプロから学びましょう!!



講師
広沢 妙子 先生
整理収納コンサルタント
住宅収納スペシャリスト

こんな方におすすめ!

- ☑おもちゃや絵本がいつも片付かない
- ☑子どもの成長に合わせて、収納を見直したい
- ☑限られたスペースで、子ども用品を上手に収納したい

4/19 Sat.

[1部] 10:00~
[2部] 13:30~

完全予約制

イベントの
詳細、会場、
ご予約は
こちらから



家を建ててからでは遅すぎる!



ランニングコストを大幅に抑える

3つの秘密とは…?



こんな不安はありませんか…?

- ☑いくら借りればいいのか? 無理なく払える額が知りたい!
- ☑光熱費もローンも上がる…将来の支払いが不安
- ☑安い家と高い家、結局どちらがお得なの?

セミナー参加で、不安を解消!

生涯コストが500万円以上得する裏ワザを伝授します。

ご来場プレゼント



ギフト
カード

最大5,000円分

ご来場特典
スタバチケット 2,000円分

2回目のお打合せで
Amazonギフト 3,000円分

適用条件

・住宅の新築をご検討いただいている方に限ります。
・弊社が実施する他のプレゼントキャンペーンも含め、1家族様1回限りのプレゼントとなります。
・2回目のお打合せプレゼントにつきましては、「収納
&片付け術」イベントは対象外となります。



写真はイメージです

さらにお得になるチャンス!!!!

オープン記念

抽選で1組様限定!

太陽光パネル&設置費用

¥0

キャンペーン期間/2025年3月1日(土)~5月31日(土)

詳細情報はこちらからチェック!



阿部建設
住宅事業部

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

公式Instagram

イベントなどの最新情報はこちらから



妙高 **LINEクーポン**
買取店clover 妙高新井店(クローバー)



断捨離、お手伝いをいたします
ご自宅で眠っているお品物をお持ちください！衣類から貴金属まで、あなたの大切な品々を幅広く取り扱っております。生活のお困りごともお気軽にご相談ください。4月はルイ・ヴィトンのバッグならどんな状態でも10,000円以上買取保証！

☎0255-75-1374
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 🕒不定休 🕒有



ルイ・ヴィトンのバッグ
10,000円以上買取保証
●1枚で1名様まで有効 ●来店時提出 ●他の併用不可
有効期限／2025年4月末日まで cocola
買取店clover

上越 **LINEクーポン**
health&beauty Colore(コロレ)



50代からの無料健康講座
4/26・29 ①11時～ ②14時～

50代からホルモンの影響で自律神経が乱れる方が多いと言われています。少しでも不調が軽くなったり、出づらくなるための知識を学べる講座です！お電話・DMにて受付。

☎025-542-0633
④上越市新光町2-9-26
🕒10:00～20:00
🕒金曜
🕒有(5台)



初回料金8,800円→**5,500円**
※初回来店の方ならどなたでもご利用可
●予約時申告・来店時提出 ●他との併用不可
有効期限／2025年4月末日まで cocola
health&beauty Colore

上越 **LINEクーポン**
total beauty salon KaRiFu(カリフ)



**ブリーチした髪がまとまらないお悩み
乾燥が気になりだした方へ**

オージュア最高峰「アルティール」は、年齢を重ねた髪やブリーチで傷んだ髪に特化した最高級ラインです。根元から毛先まで、芯から潤いと弾力を与え、まるで生まれたてのような柔らかさを実現。繰り返すカラーリングも、アルティールがあればダメージを気にせず楽しめます。内側から輝く美しい髪を叶えましょう。

上越 **LINEクーポン**
おそうじ本舗 直江津店



エアコン超早割キャンペーン!!
4月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に1台につき1,650円引きの超早割キャンペーンを開催！エアコンクリーニング通常12,100円→10,450円に。お掃除エアコンも20,900円→19,250円と超おトク！

☎0120-916-673
④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
エアコンクリーニング超早割キャンペーン
1台につき 1,650円引き
●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可
有効期限／2025年4月1日～4月末日 cocola
おそうじ本舗 直江津店

上越 **LINEクーポン**
おたからや高田北城店



春の買取金額最大30%UPキャンペーン

上越市出身 店長の星野です。4月限定で生活応援キャンペーンを実施。ブランド時計やバッグ・アクセサリーのご成約で最大30%UP(金券・カードは対象外、4/30まで)。当店は地元上越地域で、No.1の高額買取を目指します！査定・出張無料。

☎090-4722-9607
④上越市東本町3-2-69
🕒10:00～18:30
🕒日曜 🕒有
古物番号 新潟県公安委員会許可 第46135000552号
広告管理番号 R7-3M 035



おたからや高田北城店 限定
①買取金額**最大30%UP**キャンペーン
②査定だけでも**芳香剤等プレゼント**
③1万円以上のご成約で、**BOXティッシュ5箱**プレゼント
●他との併用不可 ●来店時申告 ●1枚でグループ様全員有効
有効期限／2025年4月末日まで cocola
おたからや高田北城店

上越 **LINEクーポン**
Kamin(カミン)



**Kamin店内に
姉妹店Seedsが移転しました!**

姉妹店Seedsが仲間に加わり、より幅広いブランドとテイストを楽しんでいただけるショップに生まれ変わりました！パワーアップしたKaminをよろしくお願い致します！

☎025-530-7845
④上越市下門前1791
🕒10:30～19:00
🕒月曜(祝日は営業) 🕒9台



店内でお買い物をした方に、次回使える
1,000円OFFチケットプレゼント!
●他との併用不可 ●会計時提出
有効期限／2025年4月末日まで cocola
Kamin

上越 **LINEクーポン**
ジェームズ英会話上越校



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のご案内。入会金50円、授業料2か月50%OFF! さらに体験から1週間以内のご入会で2,200円割引きも。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
🕒日・月曜、祝日 🕒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4月末日まで cocola
ジェームズ英会話上越校

クーポンを持ってお店へGO

**オトクーポン
@ここら**



**LINE オトクーポンは
cocola公式LINEでも
配信中!**



▲まずは友だち登録!

上越 **LINEクーポン**
おたからやイチコ直江津西店



金・プラチナ製品ご成約で"最大10万円UP"

4月は金・プラチナ製品まとめて3点以上ご成約の方に査定額"最大10万円UP"で買取いたします。当店は上越で1番高い買取を目指します。出張買取にも適用できますので、お電話にてお問合せください。

☎025-542-0210
④上越市五智1-14-35
🕒10:00～19:00 🕒不定休
古物商 新潟県公安委員会
第461170001399号 株式会社FazerAgora
広告管理番号 R7-3M 005



金・プラチナ製品まとめて3点以上ご成約の方
"最大10万円UP"
●あとK刻印は対象外 ●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4月19日まで cocola
おたからやイチコ直江津西店

上越 **LINEクーポン**
小顔矯正とよもぎ蒸し URU.(ウル)



癒やし空間で疲れやお悩み改善!

イベント前やダイエット、妊活にもおすすめ！むくみ、たるみ、シワ、エラ張りお顔のお悩みや体質改善まるごと一気に解決できます♪今流行りの耳つぼジュエリーも！おしゃれに健康♪きれいを叶えます！

☎080-8504-3687
④上越市中央2-10-8 2F
🕒9:30～17:00 🕒不定休
🕒有(直江津郵便局隣 い〜あんばい様 向かい2台)



お悩み解決フルセット(小顔矯正+よもぎ蒸し+耳つぼ)
23,000円 → 11,000円
●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出
●クーポン1枚につき2名様まで有効
有効期限／2025年4月末日まで cocola
小顔矯正とよもぎ蒸し URU.

上越 **LINEクーポン**
女性のためのダイエットサポートクラブ



ダイエットモニター募集中!

【1人じゃ頑張れなかった】それは甘えじゃないですよ! 正しい方法を知らないだけ。挫折して諦めようとしていたのなら、最後のチャレンジしませんか? 3か月後の痩せた自分と1番したいことはなんですか? QRよりLINEでダイエットとお送りください!

④上越市三ツ橋新田772-10
ノアズアークI1-D
🕒10:00～18:30(最終受付)
🕒不定休 🕒有



ダイエットカウンセリング(約120分)
初回11,000円→**3,980円**
●他との併用不可 ●予約時申告 ●1枚で1名様のみ有効
有効期限／2025年4月14日まで cocola
女性のためのダイエットサポートクラブ

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.
141

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 ブライダルチェックのつもりで子宮頸がん検診を受けましたが、ASC-USと診断されました。手術が必要で妊娠はできないのでしょうか。

A 癌は上皮内細胞が変化したもので、子宮頸がん検診で癌への途中経過である上皮内の細胞の変化がある場合確認できます。現在、検診による細胞診の結果は、軽度扁平上皮内病変LSIL（軽度異形成、細胞の顔つきがやや変化した状態）、高度扁平上皮内病変HSIL（中等度異形成か高度異形成か上皮内がん）、扁平上皮がんSCCと表示されます。ご質問のASC-USは、意義不明な異型扁平上皮細胞と定義されています。この表現は極端にわかりやすく言えば、「異常と診断されるものではないが何もしないで放っておくのが心配な細胞を確認した」と考えてよいかと思います。当院でもASC-USで多数の方が受診されますが、再度子宮頸がん検診をすると95%以上の方が異常所見なしとなっています。この場合3か月後、半年後と検査をして異常が無ければ1年に1回の検診をおすすめしています。子宮頸がんは性交時のパピローマウイルス（HPV）感染で起きます。感染する確率は10%、感染しても90%は免疫で退治され、10%が軽度異形成に移行しますが90～70%は正常に戻るともわれています。ASC-USで陽性が続いた場合は、HPV-DNA検査をしてみてください（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 女性の生涯をトータルでサポート

Oshima Clinic 医療法人社団
大島クリニック

産婦人科・生殖医療 特定不妊治療助成制度指定医療施設
〒943-0153 上越市鴨島1100 ☎ 025-522-2000

診察時間

※土曜午後・日曜、祝日は休
診です。その他、臨時休診時
はクリニック内およびHP上
でお知らせします。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○ 予約制
午後3:00～6:30	○	○	○ 予約制 (5:00から)	○	○	—



1. 宝来軒 総本店

昭和8年創業、三代にわたり地元で愛され続ける老舗ラーメン店。厳選された3種類の国産小麦をブレンドした自家製極太麺は、モチモチとした食感と豊かな風味が特徴。豚骨と鶏ガラをじっくりと時間をかけて炊き上げた濃厚スープは、奥深くまろやかな味わいで、極太麺との相性抜群。200gから400gまで、同一料金で麺の量が選べるのも嬉しいポイント。土肥店長の「お客さんと楽しく仲良く」というモットー通り、いつも笑顔と活気にあふれているお店です。

☎ 025-523-3415

📍 上越市大町4-1-5

🕒 昼 11:30～15:00

🕒 夜 17:30～20:30

📅 木曜



店長の土肥あやこさん



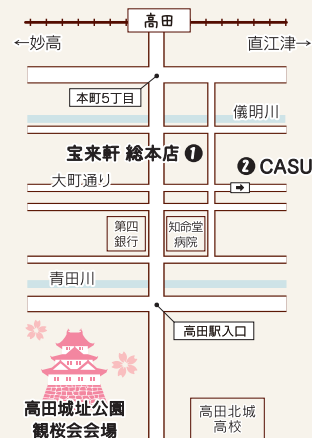
今年で創業92年。つけ麺が人気のラーメン店



トクつけ麺 1,100円
宝来軒看板メニュー。和風醤油香るつけ汁に旨味が凝縮された魚粉がたっぷり



大和～やまと～ 1,200円
ガッツリ食べたい若い方から大人気。
和風醤油スープに上質な背脂×コロチャー
シュー×たっぷり野菜でボリューム満点



コーヒーアンドサンドイッチ

カジュアルデイズ

2. COFFEE AND SANDWICH CASUAL DAYS

2023年、町家をリノベーションしオープンしたカフェ。朝8時から営業し、モーニングメニューも充実しているので、朝活にぴったり。店内では、こだわりのサンドイッチを中心に、香り高いコーヒーや自家製焼き菓子などを提供。コーヒー豆は、長岡市の「ナカムラコーヒーロースターズ」にオリジナルブレンドを依頼。エスプレッソマシンで丁寧に淹れられたコーヒーは、サンドイッチや焼き菓子とよく合います。

☎ 080-9993-1587

📍 上越市大町5-1-16

🕒 8:00～17:00

📅 火曜、第2・第4水曜



スタッフの西村直樹さん



キューバスンド 700円
CASUAL DAYS人気メニュー。
バケットとローストポークの相性が◎



雁木通りの町屋をリノベーション。
入口にカウンターがあり奥行きのある店内



越後姫スコーン 370円
大潟区「苺の花ことば」の苺を使用した期間限定メニュー



カフェラテ(HOT) 550円
フードメニューとの相性を考えてつくられたオリジナルブレンド



上越・妙高・糸魚川・柏崎のまち歩きガイド

第125回

こころ日和

上越市 大町4～5丁目 周辺編

老舗店舗とおしゃれなカフェが並ぶ大町通り。昔と今が融合した魅力的な雁木のまちなみが残ります。

イラスト／あつ☆☆

フリーペーパー ココラ

発行 ココラ編集部

(株式会社 パーツプロダクション) 〒943-0834 新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル3F TEL.025-527-3330 FAX.025-522-4618 <https://cocola.jp/>

●発行人 稲葉 徹一

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

※このフリーペーパーは上越、妙高、糸魚川地域にお住まいの方に無料で配布しています。配布停止をご希望される方は、お名前とご住所をココラ編集部までご連絡ください。個人情報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。

