



まっしろコーディネートに映える、アイアンスクエアガラス。
自分だけのお気に入りの囲まれ、気分も軽やかに。

一度は聞いておきたい 家づくり教室&構造見学会 -高付加価値住宅とは-

5/11(日) 9:00～12:00

妙高市栗原 西脇建設にて
ご予約制 参加費無料



information



食事を楽しむヌックダイニング。
見晴らしの良い北面に設けたス
クエア窓が、毎日の食事を特別
なものに変えてくれます。

アップー照明に照らされた
エントランスホール。帰るた
びに自分の家をもっと好き
になる、そんなデザイン、演
出を心がけています。



暮らしを彩る 理想の住まいづくり

～ My favorite house ～

快適な住空間を追求する、家づくりに関わる会社の中から、
あなた好みの理想の家を探してみませんか？
住まいの魅力を再発見できるチャンス到来です。

広さ
以上の広がりを感じられる
空間演出



LIXILメンバーズコンテスト2024 ベストエコロジー賞 受賞

たとえどんな土地でも、設計力によって
驚くほど明るい住環境を実現できます。



かっこいいを楽しむ。
西脇建設
ARCHITECT:BASE CORE

☎ 0800-800-2428
📍 妙高市栗原2-3-17
🕒 8:00～17:00
📅 隔週土曜、日曜、祝日



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)



▲100円銀貨は上記柄3種が対象

テレフォンカード・100円銀貨 買取率UPキャンペーン

こんにちは! わかば上越モール店です。月替わりのキャンペーン企画。5月は「テレカ・古銭お買取り価格UP!」です。テレカは50度数、1枚400円～! (未使用のみとなります)。また古銭の100円3種銀貨、1000円銀貨は通常から30%UPでのお買取りとなります。1枚からでも、大量のお持ち込みでも大歓迎です!



古銭の両替も無料対応
中! 状態問わずお買取り
可能です。

参加 無料

初心者のための マネーセミナー

開催日時
5/10(土)
13:00～
17:00～



無印良品直江津OpenMUJIにて マネーセミナー基礎講座無料開催

様々な物やサービスの値上げ、生活費・教育資金・老後資金など
お金についての不安はなかなかつきませんが、実はお金の増やし
方は意外とシンプルです。講師小日向自身の長年実践している方
法や時事ネタを交えた、初心者にもわかりやすい解説でお金の
「殖やす」「備える」「守る」方法を伝授します!

Information

会場:無印良品直江津OpenMUJI
日時:5/10(土)①13:00～14:45 ②17:00～18:45
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

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

5/10マネーセミナー
参加申込フォーム



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 日曜、祝日 9:00～13:00
📅 不定休



新しいこと、始めるならヤマハ! 英語・音楽のWレッスンもおすすめ!

5月から英語・音楽のレッス
ンがスタートします! 音楽では音感
を、英語では英語のリズムを、ど
ちらも「聴く力」を育てます。両方
のレッスンを受けることで「聴く
力」が身に付き、音感とリズム感
の育成や英会話スキルの向上につ
ながります。まずはお近くの教室
へ体験レッスンにお越しください!
見学も可能です。



ピアノ・エレクトーン個人レッスンも
展開中。好きな時にスタートできます。



憧れの吹き抜け+リビング階段。
高断熱だから年中快適。



部屋数や収納の確保が必須な
子育て世帯の施工事例。各部屋
広さを確保しつつ、デザイン性
の高い住宅に仕上がりました。

Instagramでも 施工事例を公開中!

シンプルノート
だけでなく、
施工中の様子や
イベント情報も!



Information

シンプルノートで叶える、 自由設計で賢く快適な暮らし。

シンプルノートのデザイン、その最大の特徴は、
従来の家に比べて視覚的要素が圧倒的に少なく、
シンプルなデザインであること。これは、そこ
に住む人が快適で幸せになれる要素を見つめ、
それを追求することで生まれるデザインです。理
想の住まいに欠かせない高断熱で頑丈な家づく
りを大工の確かな技術で実現致します。



株式会社 加藤工務店

☎ 0120-056-103 (フリーダイヤル)
025-566-2324
📍 糸魚川市難石23-1
🕒 8:00~17:00 📅 土日祝



吹き抜けのある住宅に 快適サーキュレーターを!

吹き抜けなど高さのある部屋
には天井近くのサーキュレー
ターがおすすめ。天井近くの溜
まった暖気を吹き下ろし室内の
温度ムラを解消します。今時の
おすすめサーキュレーターは、
外出先でスマホからも操作可
能、エアコンと連動もできる優
れものがあります。お問合せは
お気軽に!



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



5/18(日)断熱リフォーム セミナー開催します

今、注目されている断熱リフォー
ム。私たちの生活に欠かせない
ライフラインである光熱費が
高騰している昨今、住まいの断
熱性能を高め、健康で快適な暮
らしを求める声が高まっていま
す。建替えやリフォームをご計
画の方、冬の寒さや温度差でお
困りの方、ぜひご参加ください。



FRIENDLY HOME フレンドリーホーム

フレンドリーホーム

☎ 025-546-7301
📍 上越市下門前878-1
🕒 8:30~18:00 (ご予約により時間調整可)
📅 夏季・年末年始・GW



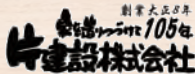
やわらかな
陽が心地よ
いLDK。家
具や扉は職
人による手
造り。



左) 手仕事や趣
味を楽しむ南一
面の通り土間。
時にはお茶飲
みも楽しむ。
右) 季節の移ろ
いの中で様々
な表情を見せる
杉板張りの平屋。

こじんまりと心豊かに暮らす 通り土間のある小さな平屋

ちょっと懐かしい感じがする素朴で居心地のい
い家。天井・壁・床にはやわらかい肌ざわりの杉
板を使い、木の香りとぬくもりに包まれる。庭で
畑仕事をしたり、土間でものづくりをしたり、
日々の暮らしを紡いでいく。時が経つほどになじ
んで風合いを増していく、自然素材にこだわった
小さくても心豊かに暮らせる家。



片建設 株式会社

☎ 0120-60-9016 (フリーダイヤル)
📍 上越市大字岡原408番地
🕒 8:30~18:00
📅 第2・4土曜、日曜 (GW・夏季休暇・年末年始休暇あり)



木をふんだ
んに使用し、
ぬくもりに
包まれた空
間をデザイ
ン。

2階には遊び心
のあるアウトド
アスペースを。
約15帖の好き
が合った憩いの
場が、日常に
特別なひととき
を演出。



リフォーム相談会 5/17 (毎月第3土曜開催)

10:00~15:00
場所: タカハシ工務店 事務所
ふんわりカフェの
ケーキセット付き



Information

ただ家をつくるのではなく 暮らしをつくること。

私たちはちいさな工務店のため、1年で建てられ
る数には限りがあります。ひと手間を惜しまず、
細部までこだわって施工することで、1棟1棟、納
得のいく品質とお客様の笑顔をお約束します。
その場所で暮らすあなたと家族がいつまでも笑
顔で、健やかに過ごせるように。私たちにどうか
家づくりの想いを聞かせてください。



株式会社 タカハシ工務店

☎ 025-512-2329
📍 上越市昭和町2-18-25
🕒 8:30~17:30
📅 土日祝 (家づくりのご相談はいつでも可)



5月のイベント情報



阿部建設
住宅事業部

災害から身を守る！
家族を守るための家づくりとは？

防災×家づくり ワークショップ

予約不要

予約不要

2025.5.24 [SAT]

【午前の部】10:00～12:00
【午後の部】13:00～15:00

災害から家族を守るためには、「家の構造」がとても重要です。
防災の基礎知識と家づくりの視点から「防災」について
楽しく学びましょう！

各コーナー体験

防災クッキング・DIY体験

もしもの時に役立つ、親子で学べる
火・水なし簡単レシピ体験。

身近な材料を活用し、簡単な防災グッズを
作る方法をご紹介します。

災害時の応急ケア講座

大切な家族を守るために。
緊急時にできることを学んで
みませんか？

非常食試食コーナー

災害時にも食べられる
カレーやリゾットなどの
保存食を試食
できます。



上越市 三ツ橋モデルハウス
TRETTIOにて開催

マイホームを考え始めた方必見！

家づくり成功のカギを握る モデルハウス攻略法

事前予約制

2025.5.3 [SAT] - 5.11 [SUN]

10:00～16:00

事前予約制

家づくりの第一歩「モデルハウス見学」の
必ず押さえておくべき重要ポイントを
まとめたチェックリストをプレゼント！
自分の目で見極め、理想の
家づくりを実現しましょう！



↑ご予約は
こちらから

来場プレゼント
家づくりチェックリスト
+
Amazon
ギフト ¥3,000
(次回打合せ頂ける方のみ)



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

家づくりアイデアを発信中！



公式LINE

友だち追加で豪華特典ゲット！



トア樹木葬直江津見学会5/3～5/5



インフォメーション

トアの樹木葬はこれまで1,500組以上の方にお選びいただきました。管理費不要・後継者不要・宗派不問でどなたでもご利用いただけます。上越市内に3か所展開中。

おかげさまで売完につき、新規区画がOPENいたしました！樹木葬見学会を5/3(土)、5/4(日)、5/5(月・祝)各10:00～15:00で開催いたします。事前のご予約は不要ですので、お気軽にお越しください。来場プレゼントもあります。●場所:上越市日之出町4-1 大慈院(だいいじん) ●駐車場:あり

仏壇・墓石・樹木葬 トア上越店

025-522-0139

上越市寺159-2

9:00～18:00

木曜



家族葬から一般葬まで
まごころこめてお手伝い



サンガ納骨墓地
(高田駅裏/性宗寺墓地内)

光陰の塔

光陰の塔(写真右)は合祀安置のお墓です。無宗派

一般的な「家族葬」のほか、告別式でゆっくりとお見送りできる「一日葬」、感謝の気持ちを伝える「火葬式」など、ご家族に寄り添ったお見送りをセットプランでご用意。共同墓の相談も承ります。

メモリアルホール
千花堂

025-544-3669

上越市五智国分3060

ファミリー友の会事務局(お客様相談室)
24時間電話対応 無休



大切な人を送る、
そのときに
いずれ訪れるその時に備えて、今できることを。
あたたかく寄り添う、葬儀のかたちをご紹介します。

葬祭・法要
情報ガイド

緑に包まれる新しいカタチ



インフォメーション

樹木葬・紡「終活」は親世代だけの問題ではなく、子や「喪主」をされる方にとっても大切なこと。東條會館はお客様の生活スタイルにあわせてサポートいたします。まずはご相談ください。

東條造花店が提案する上越樹木葬・紡 本誓寺は、宗教や宗派にとらわれない新しい形の形をお探しの方にぴったり。ご夫婦で宗教・宗派が違う方や、ご友人やパートナーと同じお墓に入りたい方などの様々なご要望にお応えすることも可能。まるで森の中の庭園のような、誰もがいつでも故人に会いに来ることができる特別な場所です。

株式会社 東條造花店

0255-72-2420

妙高市朝日町2-1-25

24時間営業

無休



福宝の樹木葬やすらぎ



インフォメーション

樹木葬やすらぎは下記にございます。
【海隣寺】上越市寺町3-4-39
【敬覚寺】妙高市三ツ俣612
【覚願寺】上越市中郷区福崎171

先祖供養には様々な形がありますが、現在ではそれぞれにあった埋葬方法を選択することもできるようになりました。樹木葬は、後継者の心配なく個人・夫婦・家族など、ご希望に合わせてお墓に入ることができます。お好きな言葉やメッセージを添えることもできます。

株式会社 福宝 上越店

025-522-8600

上越市土橋832-1

9:00～18:30

12/31、1/1のみ



上越 LINEクーポン

おたからやイチコ直江津西店



ロレックス・時計の査定額"最大10万円UP"

5月はロレックス・時計を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

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 130

ロレックス・時計をご成約の方
査定額"最大10万円UP"

●付属品完品に限る。NB・100均は対象外 ●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5月末日まで cocola

おたからやイチコ直江津西店

クーポンを持ってお店へGO

オトクーポン
@ここら

美容 飲食 暮らし

クーポンを持ち
運べて便利!



LINE

オトクーポンは
cocola公式LINEでも
配信中!



クーポン上の
このマークが目印

▲まずは友だち登録!

妙高 内職作業者

チョットした空き時間を有効に
活用しませんか?



仕事内容/電線の加工や製品の組立
など、簡単な作業です

勤務地/妙高市東陽町3-33
(有)光立電業 新井工場

資格/ご自身で納品及び引取りが可能な方(概ね10km圏内の方)
※週に2～3回希望

給与/完全出来高制
平均 15,000～25,000円/月ほど

時間/ご都合に合わせて、
1日3～4時間程度

応募/「cocolaを見た」とお気軽に
お問合せください

(有)光立電業 新井工場

0255-72-8622 担当:高橋

妙高市東陽町3-33

ジョブココラ × cocola

仕事探しもココラで決まり!

ここらの
求人情報

上越

マツパ・マツエ 他

仕事内容/マツパ、マツエ、
シャンプーのみのアシスタントもOK

勤務地/ヘアースタジオLICIA

資格/美容師免許

時間/9:00～18:00の間で働ける時間で応相談

給与/985円～1,310円

休日/毎週月曜、第1火曜、第3日曜

応募/「cocolaを見た」とお電話ください

パート3名

ヘアースタジオLICIA

025-526-1765 担当:新井

上越市本町3-1-10

cocola | 04 | 2025 May

思い出をやさしく包む、安らぎと真心の家族葬ホール

インフォメーション

ご葬儀の形態や費用、仏壇・墓石・納骨のご心配、葬儀が終わったあとの心配・不安、相続等なんでもお気軽にご相談・お問合せください。事前見積りも承ります。

『家族葬ホール別邸きずな』式典会場祭壇お飾り例

2023年6月オープンの『別邸きずな』は、式典会場25名様まで着座可能、宿泊施設完備、お斎飲食は館内キッチンで調理。少人数での家族葬でも厳かで過ごしやすい空間をご提供。また、ご法要会場『やすね』も隣接しており、壇上法要や年忌法要にもご利用可能。毎月定期的に相談会・見学会(事前予約制)も開催。ぜひお気軽にご来館ください。

家族葬ホール別邸きずな・法宴会館やすね

025-520-7194

上越市仲町2-2-3

24時間受付

無休

お通夜振舞いのお料理例

2023年6月オープンの『別邸きずな』は、式典会場25名様まで着座可能、宿泊施設完備、お斎飲食は館内キッチンで調理。少人数での家族葬でも厳かで過ごしやすい空間をご提供。また、ご法要会場『やすね』も隣接しており、壇上法要や年忌法要にもご利用可能。毎月定期的に相談会・見学会(事前予約制)も開催。ぜひお気軽にご来館ください。

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる人生の卒業式

インフォメーション

ご葬儀の形態や費用、仏壇・墓石・納骨のご心配、葬儀が終わったあとの心配・不安、相続等なんでもお気軽にご相談・お問合せください。事前見積りも承ります。

VIPシティホール上越

シティホール上越はオープンから約20年を迎え、多くの皆様より親しまれております。時代の背景とともに小規模なご葬儀(家族葬)などのお部屋も完備しており、ご遺族様のニーズに合わせてご利用可能。館内は飲食会場も完備し、各種ご法要も承っております。毎月定期的に相談会・見学会(事前予約制)も開催。ぜひお気軽にご来館ください。

VIPシティホール上越

025-525-4999

上越市土橋1908

24時間受付

無休

お気軽にご相談・お問合せください

2023年6月オープンの『別邸きずな』は、式典会場25名様まで着座可能、宿泊施設完備、お斎飲食は館内キッチンで調理。少人数での家族葬でも厳かで過ごしやすい空間をご提供。また、ご法要会場『やすね』も隣接しており、壇上法要や年忌法要にもご利用可能。毎月定期的に相談会・見学会(事前予約制)も開催。ぜひお気軽にご来館ください。

無料

お葬式の事前相談をしてみませんか?

ペット同伴可能なお部屋をご用意しております。
※ペット同伴の場合は一度ご相談ください。

こもれびの森の特徴

入会金・積立金不要!

事前相談でおトクな割引

自宅のようなくつろぎ空間

館内見学常時可能

アレンジ可能な祭壇をご用意

お葬式のご相談・ご依頼は下記までお気軽にお問合せください。

市民の声にお応えする最安プラン

スマート葬プラン

事前相談または事前見積りの方

限定価格130,000円(税込)

通常価格140,000円(税込)

家族葬ホール「1棟貸切型葬儀場」

こもれびの森

フリーダイヤル 0800-800-7227

上越市大貫2-11-2

お別れの大切なひとときを、わが家のようにお過ごしください

こもれびの森

組合員の皆さまへ

おごそかにやすらぎのときを

まごころこめて

自宅葬も承ります

虹のホール いなだ

上越市稲田4-5-15

虹のホール あらい

妙高市高柳1-16-6

虹のホール おおがた

上越市大潟区雁子浜441-2

虹のホール なおえつ

上越市石橋2-5-30

セレモニーホール フローリア

糸魚川市南押上1-14-8

虹の会・ひすい会 会員募集中

JAえちご上越 セレモニーサービス課

虹のホール

上越市稲田4-5-15

TEL.025-527-2077

フリーアクセス 0120-971-959

セレモニーホール

糸魚川市南押上1-14-8

TEL.025-552-9245

フリーアクセス 0120-972-060

虹の会・ひすい会 会員

会員様およびご家族様 祭壇料金

33,000円値引き

組合員の皆様 祭壇料金

38,500円値引き

組合員かつ会員の皆様 祭壇料金

44,000円値引き

その他にも、上越・糸魚川それぞれの地域に寄り添った特典をご用意しております

お手続きは最寄りのJA支店窓口まで

年中無休

24時間受付対応

上越 LINEクーポン

おたからや高田北城店

買取金額最大2倍UPキャンペーン

上越市出身 店長の星野です。5月限定でキャンペーンを実施。ブランド時計やバッグ・アクセサリのご成約で最大2倍UP(金券・カードは対象外、5/31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

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 133

おたからや高田北城店 限定

①買取金額最大2倍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5月末日まで cocola

おたからや高田北城店

上越 LINEクーポン

おそうじ本舗 直江津店

春のエアコンクリーニングキャンペーン!!

冬の汚れは今のうちに。5月末までにエアコンクリーニングをご予約の方に、お見積り合計金額より1台1,100円引き、2台以上は1台につき2,200円引き。お掃除機能付きエアコンも別途、キャンペーン価格でお見積り!

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

壁掛けエアコンクリーニング通常1台 12,100円

1台1,100円引き、2台以上は1台につき2,200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5月1日~5月末日 cocola

おそうじ本舗 直江津店

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

ご自宅でご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。5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

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5月末日まで cocola

買取店clover

上越 LINEクーポン

ジェイムズ英会話上越校

大好評! James50周年

キャンペーン第2弾!

50年分の感謝の気持ちをこめて特別なご案内。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円引きも。無料体験随時受付中!

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を見ただ

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5月末日まで cocola

ジェイムズ英会話上越校

cocola | 05 | 2025 May

上越

リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)本店

この春やっておきたい美小顔ケア
今、本格的に辛い花粉症。花粉によるアレ르기反応で血流が滞り、水分を溜め込みやすく、お顔も浮腫みやすくなります。コルギで鼻通りもスッキリ、花粉症対策しながらお肌を整えていきましょう！

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

本場韓国式小顔コルギ60分/90分

通常メニュー価格→**1,000円OFF**

●電話予約時申請・来店時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●他の併用不可

有効期限/2025年5月末日まで cocola

リラクゼーション HoneyCool 本店

上越

LINEクーポン

美容室 フレンド

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よりインスタから写真をチェック。

④上越市三ツ橋新田772-10 ノアズアーク11-D
⑤10:00～18:30(最終受付)
⑥不定休 ⑦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5月23日まで cocola

女性のためのダイエットサポートクラブ

上越

LINEクーポン

美容室 フレンド

G-UP縮毛矯正・ストレートキャンペーン!!
5・6月は、縮毛矯正・ストレートキャンペーン!! G-UPストレート(縮毛矯正)24,200円(ミディアム料金)が平日は19,000円(長さ不問)。さらにプラス2,000円でカットOK。土日祝は10%OFF! 5/3は平日料金にて。5/4～6はお休み。

☎025-526-0509
④上越市新光町2-11-17
⑤9:00～19:00
⑥月曜、第1月・火曜、第3日曜 ⑦有

G-UPストレート(縮毛矯正) 24,200円

→**19,000円**(平日) **土日祝は10%OFF**

プラス2,000円でカットもできます

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年6月末日まで cocola

美容室 フレンド

クーポンを持ってお店へGO

オトクーポン

@ここら

美容 飲食 暮らし

クーポンを持ち運べて便利!

LINE

オトクーポンはcocola公式LINEでも配信中!

cocola

LINE

クーポン上のこのマークが目印

▲まずは友だち登録!

上越

割烹 橋立・茶房 憩

くじで1等5万円を当てませんか! スクラッチくじ付き「花ご膳」
5月は花ふぶきをイメージした「花ご膳」がおすすぬ。5/7(水)～6/22(日)まで開催のかきざき開運食堂(当店は18日まで)では、ランチタイムに1等5万円が当たるスクラッチくじ付き「花ご膳」限定5食を提供。自然を満喫しながらペットと一緒に食事やティータイムを楽しみませんか?「憩」は予約のいらないフリー席で11時～利用可能です。

上越

LINEクーポン

たい夢 国分店

人気のアゲアゲ丼の真ん中にそびえたつアナゴ天ぷらの長さはおよそ30cm。そのまわりにエビが3本、野菜が数種類。

☎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/2025年5月末日まで cocola

割烹 橋立・茶房 憩

上越

LINEクーポン

イタリア料理 フрут

GW限定食べ放題ランチ
18周年祭、毎年恒例ランチビュッフェを開催。5/3(土)～6(火・祝)の4日間のみ、時間制限なし(予約優先)。パスタ、ピザはもちろん肉料理、ドルチェも食べ放題! 大人3,289円、子ども1,089円。詳しくはインスタをご覧ください。

☎025-523-3060
④上越市大豆1-9-15 ⑤11:00～14:30(LO14:00)、17:30～21:00(LO20:30)
※女子会プラン～21:30まで
⑥営業日時についてはインスタを見てね!

1,000円以上のご注文で

100円引き

●他との併用不可 ●来店時提出 ●1枚でグループ全員有効

有効期限/2025年5月末日まで cocola

イタリア料理 フрут

上越

LINEクーポン

レストラン ムーンベアー

大満足♪ cocolaプレート第8弾
大好評につき今月も! 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、スープ付で営業中。いつでもずっと価格据え置きの980円! 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! 予約不要。

☎025-525-1906
④上越市寺町16
⑤11:00～14:00、17:00～20:10
⑥木曜 ⑦有

クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート第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5月末日まで cocola

レストラン ムーンベアー

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

GWに心躍る特別な4日間! アレーグロで素敵な時間を
GWはアレーグロで楽しいひとときを!
【GWスペシャルランチビュッフェ】
期間: 5/3(土)～5/6(火・祝)
時間: 11:30～14:30(LO14:00)
価格: 大人2,800円/小学生1,000円/幼児600円(LINE会員様は大人料金2,600円)
上記期間以降、平日はフルコースランチも開催♪

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5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

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
④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
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5月末日まで cocola
Healing Salon Aqua Moon

上越

LINEクーポン

health&beauty Colore(コロレ)



5/24(土)カイロ×理学療法士の
コラボイベント開催
5/24(土)上越市民プラザ第2会議室にてイベントを開催します。10:00~16:00何時に
来てもOK! 歪みのチェックや骨盤調整、セルフケア方法をお伝えします。お身体の不調の
悩みもご相談ください。

☎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5月末日まで cocola
health&beauty Colore

上越

LINEクーポン

ネーブルカイロプラクティック Care Line(ケアライン)



肩こり・頭痛の原因…実は骨盤に!?
新年度が始まり早1か月…なかなか寝付けず疲れが溜まっていたり、慣れない業務による肩こり・頭痛などどこに行けば?とお悩みの方、ぜひカイロプラクティックをお試しください♪骨盤の開きが原因の可能性が!

☎025-546-7212(担当:外山)
④上越市下源入492 佐藤ビル源1F B棟
㊟10:00~最終受付18:00(完全予約制)
㊤日曜、祝日 ㊦有



【初回限定】全身お任せ施術(約90分)
通常初診 7,800円 → **5,500円**
●予約時申告、来店時提出
有効期限/2025年5月12日~31日まで cocola
ネーブルカイロプラクティック Care Line

上越

LINEクーポン

NAGU-NAGU(ナグナグ)



全身経絡リンパ♪ 感謝キャンペーン
ストレス解消♪ 全身経絡リンパコース(肩から足までの背面)60分 通常8,980円 → 7,980円。むくみと老廃物をオールハンドで大掃除。本場韓国式小顔コルギ60分 通常7,680円 → 6,980円。男性のご来店もOK!

☎090-4139-2879
④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



「cocolaを見た」で全身経絡リンパコース
60分 通常8,980円 → **1,000円OFF**
●予約時申告、来店時提出
有効期限/2025年5月末日まで cocola
NAGU-NAGU

上越

LINEクーポン

total beauty salon KaRiFu(カリフ)



上越市の医療用ウィッグの 助成金申請が購入後も可能に!

上越市の医療用ウィッグ助成金申請が、これまでの事前申請に加え、購入後の申請も対象となりました。スタッフは全員、がん患者サポート美容師。抗がん剤治療後のウィッグ卒業までを支えるサポートプログラムや、脱毛期に適した頭皮ケア用品を揃えた準備セットもご用意。既に他店で購入されたウィッグでもサポート可能です。

Information

●他店購入ウィッグ カット
..... **4,400円**
●人毛パーツウィッグ
..... **10,000円~**
●フルウィッグ
14,980~99,800円
●【準備セット】
ウィッグ(ショート)+
カット+ヘアキャップ+
育毛シャンプー
..... **22,000円**
有効期限 2025年5月末日まで

☎025-526-2880
④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 ㊦有



脱毛期の皮膚の炎症を抑える
オゾン水パック無料
●他との併用可 ●来店時提出
有効期限/2025年5月末日まで cocola
total beauty salon KaRiFu

上越

LINEクーポン

美(び) Healthy Beauty



夏に向けて理想の身体に!
夏までに綺麗になりたい方へのおすすめ! 経絡リンパトリートメント60分または、小顔コルギ60分が通常9,000円 → 8,000円。新規・再来どちらもの方も利用可能◎ 電話予約のみ。ソウル江南式オールハンド施術です。

☎080-5171-8624
④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 ㊦有(7、8番)



「cocolaを見た」と電話でご予約の方
経絡リンパトリートメント or
小顔コルギ 60分 通常9,000円 → **8,000円**
●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5月末日まで cocola
美 Healthy Beauty

上越

LINEクーポン

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
④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 ●他の割引と併用不可
有効期限/2025年5月末日まで cocola
ヘアースタジオ LICIA

ガステラス通信 Vol.01

都市ガス機器助成金制度

都市ガス機器の設置費用の一部を助成します

都市ガス衣類乾燥機

助成額 **3万円/台** (先着 70台)

家庭用燃料電池 エネファーム

助成額 **40万円/台** (先着 5台)

省エネ高効率給湯器 エコジョーズ

温水暖房機器との同時設置 助成額 **3万円/台** (先着 25台)

エコジョーズ本体の設置 助成額 **2万円/台** (先着 35台)

都市ガス料金割引制度

最大**10%割引**を最大**6年**に延長!

新築等で都市ガスを新たに使用する方に

新築お祝い割 **5%OFF** → 子育てプラス割 **10%OFF**

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10:00~12:00、13:00~16:30
休館日:土日・祝日・年末年始

ホームページはこちら

上越

SHOP NEWS

母の日のプレゼントに
handmade N's garden



パパと子どもで母の日に手作りサプライズプレゼントを贈ってみませんか。1,650円~ご希望に合せてオーダーも可。

☎090-1609-5039
④上越市石橋1-3-30 ひらひろーリスト2F
㊟10:00~15:00 土日祝10:00~16:00
㊦不定休(完全予約制)

446 759 486 782" data-label="Image">

上越

SHOP NEWS

のぐち整骨院 電話予約も始めました
のぐち整骨院



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

☎025-526-6572
④上越市寺町2-11-25 受付 月~金曜 8:30~12:30、15:00~19:00、土曜 8:30~12:30
㊦土曜午後、日曜、祝日

446 905 486 929" data-label="Image">

上越

EVENT

5/10(土)~5/18(日)
霜田誠二「レッドフェイス2025」展



1970年代から身体を使ったパフォーマンス開始、世界60余カ国で活動。独自の絵画とパフォーマンスによる個展。

④もと山静堂(上越市仲町2-5-22)
④平日13:00~19:00、土日10:00~18:00
④入場料 無料/パフォーマンス等は別料金
④☎090-3573-8731(川合)

679 759 719 782" data-label="Image">

上越

EVENT

5/31(土)
YAWAYAWA MARKET(やわやわマーケット)



「また来なくなる、板倉」この場所だけで出会う自然や食体験、歴史文化。"やわやわ"とした1日をお楽しみください。

④糸しんの里記念館(上越市板倉区米増27-4)
④10:00~15:00 無料
④YAWAYAWA MARKET実行委員会
④☎080-1419-7074(福井)

679 905 719 929" data-label="Image">

こころの
Information

最新NEW OPEN情報は
WEB・Instagramから

NEW OPEN情報(3か月以内)は、WEB Instagramに無料で掲載できます!

上越

EVENT

5/17(土)・6/7(土)
顔タイプ別似合うファッション講座



自分の“似合う”がまるわかり! 顔タイプを知って似合うものを見つけましょう。そうすれば、あなたはもっと輝きます!

④Salon Bijou(サロンビジュ)(上越市春日新田)
④13:30~16:00
④8,800円(各回3名のみ)
④QRから要予約(定員になり次第終了)

910 905 952 929" data-label="Image">

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.
142

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 タイミング法で妊娠できなかったので人工授精を考えています。精子の数が充分あるので人工授精だと確実に妊娠しますか。

A 基本的には、タイミング法も人工授精も同じです。射精された精子が全て受精の場である卵管まで到達するわけではありません。人工授精は、子宮の奥(卵管の近く)に精子を送り込みますので卵管に到達しやすくなります。人工授精の方法は、昭和末期までは精液の原液のまま子宮に注入していましたが、下着の繊維や菌等が入っているため非常に不潔でした。現在の人工授精は培養液と混合させて遠心洗浄した後、精子だけを回収し、動いている精子のみを子宮内に送りますので衛生的です。この洗浄後の運動精子数が1,000万以上があると十分な数と考えられています。初期の論文では人工授精で妊娠の基準値として洗浄後の運動精子数が1,000万以上と報告されていましたが、その後500万、100万と基準が不明確になりました。2018年に当院が新潟で発表したデータでは、人工授精では精子数と妊娠率は比例しないことがわかりました。注入した運動精子が5万～100万と非常に少数の精子数でもその妊娠率は15%ありますので、精子数は重要なポイントではありません。人工授精で妊娠例の平均排卵数が2～3個であり、非妊娠例の1～2個と比較して有意な差がありましたので、人工授精で重要なポイントは卵子であると考えられます(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)	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.150

なんとかなるさあ～法律相談

Q パソコンを操作していたら、いきなり「ピーピーピー」という音が鳴りだし、画面上のカーソルも動かなくなっていました。画面にはサポート会社の電話番号が表示されました。私はどうしたらいいのでしょうか。

A これは、サポート詐欺と言われるものです。けたたましい警告音を流すことでパソコン利用者を慌てさせます。そして、ウイルス感染により深刻な被害が出ているかのように見せかけて、サポート会社に連絡するよう誘導させて、修理費用をだまし取ろうとするものです。

対策は簡単です。突然に画面上に表れた内容やサポートオペレーターの指示には絶対に従わない、画面を強制終了させてしまうことです。

実は最近、私のパソコンからも警告音が出ました。私は頭が真っ白になり、画面に表示された電話番号に電話してしまいました。すると、外国人男性がたどたどしい日本語で、私のパソコンがウイルス感染被害に遭った、サポートが必要だと説明するのです。名前を聞いたら、有名なソフトウェア会社の取締役だと言うので、私はすっかり信用してしまいました。

電話の男性は、修理費用が1回につき50,000円かかる、近くのコンビニでギフトカードを買ってきてほしいと言いました。私は友人と高田城址公園の夜桜見物に行く約束をしていたので、後で支払うと言ったのですが、しつこく、今すぐ近くのコンビニに行ってくれというのです。そこで、ようやくおかしいなということに気づき、電話を切ってパソコンを強制終了しました。もう少しでお金を支払ってしまおうところでした。手口は巧妙で悪質です。注意しましょうね。

5/9(金)
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)。



初めて姉妹で一緒に布団で寝た日!
お姉ちゃんの嬉しそうな顔が忘れら
れません。(上越市・50代・女性)



息子は1歳頃から食欲旺盛で食べる
事が大好きでした。普段から心配に
なるくらい何でも食べるのですが、
みかんを見つけて皮ごと食べてい
た時はビックリしました!

(上越市・30代・女性)

長女は、幼いころ大きくなったら
冷蔵庫になりたいと言っていまし
た。美味しいものがいっぱい入っ
ているからだそうです。愉快で呆
れていました。

(上越市・60代・女性)

cocola



◀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

1800人にアンケート/

お子さん・お孫さん エピソードおしえて!

5月5日は子どもの日! ということで、
皆様から寄せられた子どもたちとの
心温まる思い出エピソードをご紹介します!



子どもたちが、お風呂が嫌いにならないよう
に泡風呂で楽しく入浴! (妙高市・60代・男性)



節分の時期にテレビを一緒に観ていて、
鬼が出て来た時に鬼のマネをする孫です!
(上越市・50代・女性)

質問内容

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

応募フォーム



※発表は発送を
もってかえさせて
いただきます。

総勢14名様に当たる!

読者プレゼント



【締切】5月19日(月)消印有効 ※ A は5月13日(火)消印有効

新日本プロレス

熱狂、感動、全部入り!!

おかげさまで創設50周年
キーンと心打つ
セキチュー Presents

BEST OF THE SUPER J

5.29* 上越大会

リージョンフラガ上越

OPEN 17:30
START 18:30

HIROMU

EL DESPERADO

KING OF SPORTS
NEW JAPAN PRO-WRESTLING

QR code

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。個人情報配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。

VEGETABLE
OIL INK

