



無料
0円

Contents

夏のグルメとスイーツ・information・・・2～3面
阿部建設イベント&プレゼント企画・・・4面
移住者に聞く上越の魅力・Debut! 合同説明会 5面
オトクーポン・求人情報 ……………6～7面
コラム・プレゼント……………8面

cocola
web



この夏
食べたい!

話題の グルメ と スイーツ

注目の新作メニューや人気のスイーツが目白押し。
この季節に味わいたい魅力の一品をお得に楽しもう!
今だけの限定クーポンもぜひご利用ください。



生姜醤油らーめん 900円

02

上越

らーめん屋 青葉

coupon

ついに上越へ上陸!

生姜orブラックの淡麗綺麗系ラーメン

北海道産小麦「軸」100%使用のこだわり麺。
高知県産「黄金生姜」と上州地鶏の鶏ガラスー
プの「生姜醤油らーめん」900円。たまり醤油を
煮詰めたコクまろな一杯「ブラックらーめん」
1,000円。あなたはどっち派?



屋内宴会 お料理イメージ

03

上越

KOA protein smoothie

『食べる美容』KOA特製
グreekヨーグルト

濃厚×もちり食感が魅力
的なグreekヨーグルトに、
天然そのままの巣蜜(コムハ
ニー)をトッピング。美容や
健康にはもちろん、高タンパ
ク・低脂質で栄養素が濃縮
されたリッチ感たっぷりのヘ
ルシースイーツです。



Greek Yogurt with コムハニー
950円



BBQはお屋もご予約可



最大32名収容。座椅子完備で安心!

01

上越

旬菜居酒屋 農民

駅チカ&手ぶらOK! 屋外BBQも屋内宴会も対応可◎

地魚や上質な肉、揚げ物など全8品の納涼会プランに、魚
介も野菜も楽しめる屋外BBQ! 飲み放題はワインやカクテル
も充実♪ ビールサーバーは最大3台、ご自身で注げます! 駅か
ら徒歩3分・手ぶらOK! 洋食アレンジもご相談ください。

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)



レトロゲーム機 買取アップキャンペーン

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。7月は「ゲーム機買取アップキャンペーン」です。ファミコン、
プレステなど動かなくてもお買取致します! ソフトなどの大量持
ち込みも大歓迎です! 大切なお品物、この機会にぜひお持ち込み
お待ちしております。



キャンペーン商品以外も
持ち込みお待ちしております!



暑い夏を快適に過ごしませんか? エアコンクリーニングキャンペーン開催!

エアコン掃除は暑い夏の本格シーズン前がおすすめ。内部に潜む
カビやホコリをすみずみまで洗浄。7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台目1,100円引き、2台目
以降はさらにうれしい特典もあります。詳細はお気軽にご相談くだ
さい♪ お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。価格はすべて税込。

Information

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

2025年7月末日までご予約の方、税込お見積り合計金額より

⇒1台目 1,100円引き ⇒2台目以降さらにうれしい特典あり

価格はすべて税込(お掃除機能付エアコンは別途お見積り)

※おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可

上越

おそうじ本舗 直江津店

☎ 0120-916-673
📍 上越市新光町3-5-22
🕒 8:00～18:00
📅 無休



上越

二葉楽器

☎ 0120-345-218
📍 ※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



6月より新しく開講! ヤマハ オカリナコース

オカリナコースでは、誰でも耳なじみのある日本の曲や世界の
民謡など、幅広いレパートリーを題材として、演奏を楽しみながら
学んでいただけます。楽器が小さいので、小さなお子様からシニアの方
まで気軽に演奏を楽しめます。最初のレッスンから無理なく音が出
せるので、初心者の方にも安心です。まずは体験レッスンへお越
しください♪

Information

ヤマハミュージックスクール オカリナコース

【レッスン会場】二葉南センター(上越市中上田1102-1)

【開講曜日】木曜・土曜 【対象】小学生から大人まで

【レッスン時間】個人30分/1回、グループ60分/1回

【レッスン回数】月2回または月3回

【体験レッスン】上記フリーダイヤルまたはQRから



手作り大福と豚しゃぶ食べ放題コース 1,738円

05 **coupon**
上越 大地のぶた 上越店

平日ランチ食べ放題
「手作り大福と豚しゃぶ食べ放題コース」
cocola読者限定! スペシャル特価クーポン! 平日ランチ人気コースを特別お試し価格でお楽しみいただけます。こだわりの大福やスイーツ、豚しゃぶやサイドメニューなど66品食べ放題。ドリンク飲み放題付き! 60分食べ放題のお試し価格!



スパークリングワイン
飲み放題プラン
各プランに+500円で!

coupon
07 上越 モスバーガー直江津店

モスバーガーでとびきを体験しよう!
とびきりな肉感とうまみが広がる100%国産牛使用のパティ。北海道産のゴーダ&チェダー等をブレンドしたチーズをのせました。グリーンリーフとトマト、そして芳醇な和風バーベキューソースが食欲をそそるモスの自信作!

新とびきりチーズ
〜北海道チーズ〜
690円

08 上越 レストラン・ヨーデル金谷

スパークリングワイン飲み放題が
+500円で! 夏のご宴会プラン

今年の夏の宴会は、おいしいお料理にスパークリングワイン飲み放題のプランが登場。納涼会・同窓会など35名様以上で貸切も可能です。駐車場も広々! 簡易PA・マイク・プロジェクター完備。送迎バスもあります。

7月8月限定 ハワイアンランチビュッフェ



【平日限定 フルコースランチ】3つのランチコース(1,500円〜)から選べます。
11:30〜14:30(LO14:00)、LINE割/会員様 ドリンクバー無料

前菜プレート・パスタ・ドリンクのコース1,850円



10 上越 Cafe Ing(カフェ イング)
夏限定! ボリューム満点! 冷製パスタのランチコース

前菜数種にベーカリー ハレノヒさんのバゲット付。パスタはアボカドの冷製クリームパスタ、鶏肉と塩こんぶの梅しそ冷製パスタなど季節ごとに約5種類から選べます。大盛・小盛もOK! 手作りチーズケーキも人気♪



トマトとツナの柚子胡椒パスタ
(1,500円メニュー例)



サーロインステーキ 初夏の野菜と
和風ソース(2,000円メニュー例)

11 上越 アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ

夏だ! ハワイだ! 7月8月はアレーグロでハワイ気分満喫!
思いっきりハワイ気分を味わっちゃおう!
【ハワイアンランチビュッフェ】
期間: 7/5(土)〜8/31(日)の土日祝 ※8/9〜8/17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)



話題の **グルメ**

04 上越 レストランムーンベアー
肉好き必見! ボリューム満点!
帰ってきたcocolaプレート

お待ちかね肉肉肉のプレートが帰ってきました。夏バテも食欲不振も吹っ飛ばせ! ペアーズステーキ、ローストビーフサラダに若鶏の香揚げ、スープ付。クーポン持参の方だけが注文可能。チケット持って今すぐGo!



cocolaプレート第8弾 980円



海の幸味処膳(上)



オードブル3〜4人前



06

飲み放題コースはイメージです

上越 海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店/高田店

旬の新鮮な地魚を心ゆくまで楽しめる
飲み放題コースはいかがですか?

飲み放題コースは5名様よりお一人様5,500円から、地魚日替りコースは3,850円からご予算に合わせてお作りいたします。能生漁港に水揚げされた新鮮な魚介類をたくさん盛込んだ海の幸味処膳(左上)3,300円も人気。テイクアウトメニューはHPをご覧ください。



タコライス 1,400円

09 妙高 山の家カフェ

妙高山を望むおしゃれな空間
ごろごろミートのタコライスも新登場!

人気のエスニックメニューに「タコライス」と「タコス」が新登場! スパイスの効いたタコスミートに野菜やチーズをのせた、旨みたっぷりヘルシーな一皿。猫や中型犬もOKなテラス席でゆったりお楽しみください。

SHOP LIST

05 大地のぶた 上越店 025-521-4463 上越市飯1392 月〜金曜11:30〜16:00 17:00〜22:00、土曜12:00〜23:00、日曜12:00〜22:00 年中無休 LINEクーポン 【注文時にクーポン提示で】 手作り大福と豚しゃぶ食べ放題コース 通常価格2,739円→1,738円 ●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用不可 ●60分食べ放題(席90分) 有効期限:2025年7月4日まで 大地のぶた 上越店	04 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 LINEクーポン 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7月末まで レストランムーンベアー	03 KOA protein smoothie 080-7488-5858 上越市下門前1823 10:00〜17:00 水・金曜、他不定休 ●赤肉メロンのプロテイン スムージー(季節限定)・・・900円 ●BLACK LEMON SODA 500円 ●Acai Bowl・・・・・・1,400円	02 らーめん屋 青葉 025-522-4387 上越市中田原153-2 11:00〜15:00(LO14:30)、17:00〜LO20:30 スープが無くなり次第終了 不定休 LINEクーポン ラーメンご注文の方 100円のトッピング1つサービス ●注文時提出 ●1枚でグループ全員有効 ●他との併用不可 有効期限:2025年7月末まで らーめん屋 青葉	01 旬菜居酒屋 農民 025-530-7038 上越市東雲町2-4-51 直江津駅南口から徒歩3分 17:30〜23:00(LO22:30) ※屋外BBQは22:00まで 日曜(宴会はご相談ください) 宴会プラン(各2時間飲み放題付) ●納涼会プラン・・・・・・5,500円 ●納涼会特別プラン (国産牛ステーキ付)・・・・6,000円 ●屋外BBQ・・・・・・5,500円 ●屋外BBQ(岩牡蠣付)・・・・7,000円 他コースもあり 飲み放題延長 30分ごと550円	
11 アートホテル上越 カフェ&レストラン アレーグロ 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 無休 LINEクーポン 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 ●会計時提出、グループ全員有効 ●他との併用不可 有効期限:2025年7月末まで アートホテル上越カフェ&レストランアレーグロ	10 Cafe Ing(カフェ イング) 025-534-4078 上越市大湯区土底浜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 LINEクーポン 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7月末まで Cafe Ing	09 山の家カフェ 0255-78-7432 妙高市関川1528-2 10:00〜19:00 (LO18:30) 木、第1・3水曜 ●タコス 2個・・・・・・1,200円 ●季節の野菜のペペロンチーノ(サラダ付)1,500円 ●グリーンカレー&ガパオライスハーブハーブ ・・・・・・1,500円	08 レストラン・ヨーデル金谷 025-523-0681 上越市大貫2-17-40 11:00〜15:00(LO14:00) 17:30〜21:00(LO20:00) 火曜(月曜はランチのみ) ●料理8品&2時間飲み放題コース ・・・・・・6,600円 メインがビーフカツの場合・・・7,700円 メインがびきり牛ステーキの場合8,800円	07 モスバーガー直江津店 025-544-6767 上越市西本町3-9-3 8:00〜21:00 LINEクーポン 1,000円以上のお会計で100円引き ●注文時提出 ●1枚で1会計(1名様でもグループ様でも)有効 ●他との併用不可 有効期限:2025年8月末まで モスバーガー直江津店	06 海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店/高田店 【直江津店】 025-545-2728 上越市西本町1-14-2 【高田店】 025-526-3950 上越市本町4-1-8 11:00〜14:00、17:00〜22:30 不定休 ●オードブル(特選5〜6人前)8,640円 ●オードブル(松5〜6人前)・・・6,480円 ●オードブル(竹3〜4人前)・・・5,400円 ●オードブル(梅2〜3人前)・・・4,320円

14



coupon

夏限定の冷やしたいやき「夏鯛」

この夏食べたい!

話題のスイーツ

上越

たい夢 国分店

冷たくて甘い夏のお楽しみ! 冷やしたいやき「夏鯛」

看板商品は北海道産の小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 夏限定の冷やしたいやき「夏鯛」も販売中(9月半ば頃までを予定)。モチモチの皮にこしあんとホイップクリームがぎっしり。

16



coupon

カスタードシュークリーム 280円

15



ミルティエユ 680円

上越

パティスリー・フルール

しっとりシュー生地にとろり濃厚カスタード

三和牛乳にマダガスカル産バニラビーンズで香りをつけた濃厚とろりカスタード。バターが香るしっとりシュー生地にたっぷりサンドしました。レモンシューやエクレアもお楽しみに!

上越

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

夏のフルーツの魅力を味わえる心と体にやさしいスイーツ!

夏のフルーツがおいしい、体にやさしいスイーツそろえております。新作『ミルティエユ』はブルーベリーの魅力をギュッと詰め込みました。ミストシャワーのテラス席でゆっくりお過ごしください。

17



上越

雪の香テラス 直江津店・フルサット店

夏におすすめ! プリンシェイク

大人気! 柔らかプリンと牛乳ソフトの組み合わせ。スプーンで上から順番に食べてミニパフェ風にも全体ぐるぐるかき混ぜてストローでシェイクとして飲んでも楽しめます。テイクアウトはプラカップでご用意します。

プリンシェイク(プレーン/抹茶/コーヒー) 各750円

イブニングセット 1,200円



プレミアムコース 3,500円(要予約)



季節限定ドリンク トロピカルマンゴーソーダ・トロピカルマンガティー 各770円



12 上越

FORBLE(フォーブル)

夏の海と森に囲まれた静かなFORBLEで癒しのひと時を

いよいよ夏本番! 日が長いこの時期はテラス席からの絶好のロケーションをイブニングセット(グラスビール+おつまみ3種)と共に楽しむのがおすすめ。上越地産地消推進の店認定店の料理と夏の海の眺望をご堪能ください。ランチ・ディナー共に予約制です。

coupon

ポケットサンド(2枚セット) 単品980円/セット1,180円



13 上越

喫茶室／ポルポロン

具沢山でハードパン使用 ランチにおすすめポケットサンド

チキンと水菜のハニーマスタード和えorツナとミニトマトのクリームチーズから選べるポケットサンド。レグッドペンさんのパン(プレーン/くるみ)を使用。アイスの芽茶(めっちゃ)orひむか紅茶が選べるセットがおすすめです。

13 上越

喫茶室／ポルポロン

具沢山でハードパン使用 ランチにおすすめポケットサンド

チキンと水菜のハニーマスタード和えorツナとミニトマトのクリームチーズから選べるポケットサンド。レグッドペンさんのパン(プレーン/くるみ)を使用。アイスの芽茶(めっちゃ)orひむか紅茶が選べるセットがおすすめです。

SHOP LIST

17 雪の香テラス 直江津店 フルサット店 直江津店 025-530-7410 春日新田5-16-20 フルサット店 025-520-7801 大和5-1-5フルサット内 10:00~18:00 水曜  ●プリンサンデー.....900円 ●雪の香プリン各種...378~400円 ●ソフトクリーム.....400円 ●雪室珈琲.....400円	16 パティスリー・フルール 090-4710-5404 上越市本町5丁目4-5 あすとびあ高田1階 9:00~18:30 不定休  ケーキセットご注文の方 プチフル(ひと口菓子) 1個サービス ●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8月末まで パティスリー・フルール	15 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  ●キャトルベリー.....580円 ●soyグルトマンゴー.....580円 ●モンブラン.....550円 ●かぼちゃプリン.....380円	14 たい夢 国分店 025-544-2838 上越市五智国分18-2 10:00~19:00 不定休  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7月末日まで たい夢 国分店	13 喫茶室／ポルポロン 上越市国府4-7-36 11:00~17:00 (ラストオーダー16:30) 木曜、ほか不定休  ポケットサンドセット ご注文の方 200円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9月末まで 喫茶室／ポルポロン	12 FORBLE 025-512-0744 上越市柿崎区上下浜388-3 ランチ11:00~15:00(要予約)、カフェ14:30~17:00(適宜変更あり)、ディナー18:00~21:00(要予約) 月・火曜、その他不定休  ウェルカムドリンク一杯サービス ●来店時提出 ●他との併用不可 有効期限:2025年7月末まで FORBLE
--	--	--	---	---	--

上越 EVENT

7/14 月

旧第四銀行で聴く古楽コンサート13



ソプラノ高橋美千子・低音リユート=テオルボ佐藤亜紀子による【たまひび】が出演。深い低音に表現豊かな歌をのせて。

高田まちなか交流館(旧第四銀行高田支店)
(上越市本町3-3-2) 19:00開演(開場18:30) 前売3,500円、当日4,000円、学生2,500円 電話予約 090-3573-8731(川合)



上越 EVENT

7/1 火~7/31 木

【7月】腰痛改善フェア開催



ずっと同じ姿勢だと起きる腰痛、繰り返す腰痛。原因を改善し、予防方法を教えます! ご予約は電話又はインスタDMにて。

health&beauty Colore(上越市新光町2-9-26)
1,500円
health&beautyColore(コレレ)/今井
025-542-0633



上越 SHOP NEWS

大型ユニセックスサロン
AERBEN(アーベン)門前店



経験豊富なスタイリストが在籍、幅広いニーズに対応可能。美容ブースは予約優先、リニューアルに伴いロング料金廃止!

025-543-5055
上越市下門前1879
平日 9:00~18:30/土日祝 8:30~18:00
年中無休



ここの Information





最新NEW OPEN情報はWEB・Instagramから

上越 EVENT

7/25 金・8/8 金

好印象メイクレッスン



メイクが苦手な方、ベーシックメイクを基礎から学んでみませんか? 好印象を与えるメイク術をお教えます!

上越市春日新田
13:30~、各日4名まで
3,000円 要(QRより申込)
salon Bijou(サロン ビジュー)



上越 EVENT

7/20 日・21 月祝・9/20 土・21 日

ニジマス釣りin南葉高原キャンプ場



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

南葉高原キャンプ場(上越市中ノ俣4966-19)
1年1,500円(宿泊者500円引)
10:00~15:00 QR、公式LINEより
090-2492-9418(いざき)



上越 SHOP NEWS

祝10周年 来院お待ちしております
のぐち整骨院



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

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



上越 SHOP NEWS

防衛省 陸海空 自衛官募集!
自衛隊新潟地方協力本部 高田地域事務所



「ありがとう」がもらえる仕事! 防衛大、防衛医大(医・看)、航空学生、高等工科学校、一般曹・自衛官候補生、希望者受付中!

025-523-5519
上越市春日野1-5-22
上越地方合同庁舎4F



写真撮影会ごあんない



500円でパシャリ!

今しか撮れない“とびきりの笑顔”

7/12 Sat.

9:00~
13:00

コスパ最高! 5カット納品

ママさんカメラマンが撮影!

撮影はわずか10分間! 小さなお子さまでも安心。
いつものお出かけ気分でご気軽にご参加ください。

会場 上越市・三ツ橋モデルハウス

参加費 通常価格・2,500円→ 特別価格 **500円!!**

事前予約後、抽選となります

【しめきり:7/4(金)申込まで】

抽選結果はInstagramのDMにてお知らせします
しますので、必ずフォローをお願いいたします。

イベントの詳細・
会場・ご予約は
こちらから



撮影用小物
貸出しあり



おむつ替え
授乳スペースあり



写真だけじゃない!

おかしつかみ取りコーナーも!



大人気ブランド

tower

プレゼント企画

tower カタログギフト

¥10,000分が抽選で

5名様に当たる!!

【応募方法】

弊社Instagramアカウント(@abekensetu_jutaku)
をフォロー&キャンペーン投稿いいね♡

当選確率2倍も...! →キャンペーン投稿をcheck!

【応募期間】2025年7月7日(月) 20:00まで

【当選発表】2025年7月下旬(当選者にご連絡します)

今すぐ Check!!



キャンペーンの詳細、注意事項については弊社Instagramよりご確認ください



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!





Q 上越に来て意外だったこと

A 冬が寒いのは知っていましたが、夏は涼しいと思っていたので、フェーン現象で高田が40℃を記録した年もあると知ったときは驚きました!

Q お気に入りのスポット教えてください

A 宮口古墳公園の桜(牧区宮口)

上越といえば高田城址公園の桜が有名ですが、古墳の多い奈良県で学生時代を過ごした私には、円墳と桜の組み合わせが懐かしく感じます。春になると、近くの水科古墳群(三和区水科)の桜と一緒に花見をします。

Q 上越でおすすめのものは?

A お酒

上越では、日本酒・ワイン・ビール・ジンなど、様々なお酒をつくっていて、飲み比べるのが良いです。写真は仲町(高田)の雁木亭のもので、ラベルを上越市出身のイラストレーター大塚いちおさんが手がけています。

Q 上越のいいなと思うところ

A 自然が豊かで四季がはっきりしていること。また、平成の大合併で市域がとてつもなく広がったので、旧町村ごとに異なる歴史や文化が今も残っていて魅力的に感じます。

上越市立歴史博物館

〒943-0835
上越市本城町7-7



profile 小川 陽子 さん

●出身:大阪市鶴見区
●現在のお住まい:上越市高田
●職業:学芸員(上越市立歴史博物館)

奈良県の大学で美術史を学び、大学院修了後に就職を機に上越市へ。歴史と文化、古くからの街並みが残っていることが新鮮!

移住年数 5年



check! cocolaリサーチで聞いたローカル情報をwebで大公開!





ここらに移住した2人に聞きました

ローカルにハマる

海も山もあって、美しい四季が織りなす上越地域。豊かな自然に囲まれて歴史や文化、人情が息づくこの土地は移住者からどう映るのか聞いてみました。

Q 上越に来て美味しいと思ったものは?

A お刺身とお米

とにかく魚が新鮮でおいしい! お米も甘みがあるのでお米だけで食べられますね。



Q お気に入りのスポット教えてください

A 久比岐自転車道

子どもと一緒に久比岐自転車道でサイクリング。トンネルの暗い所からのきれいな海の景色が好きなんです。



Q 上越の良い点を教えてください

A 海と山どちらも楽しめる県は少ないと思います。食べ物がおいしいし、路肩が広いので自転車が走りやすいのが良いですね!



profile 西脇 引之 さん

●出身:大阪府東大阪市
●現在のお住まい:妙高市
●職業:自転車店(GHOST CYCLE)オーナー

30歳までマウンテンバイク選手として全国を転戦。何度も新潟県を訪れる中で景色がきれいで住みやすそうな妙高市が気に入り移住しました。

移住年数 20年



GHOSH CYCLE

ゴーストサイクル

〒944-0047
新潟県妙高市白山町3-11-36



Debut!

デビュー

合同企業説明会

参加企業 36社

上越地域の優良企業に会いに行こう!

7/5 土

10:00~16:00

高田城址公園
オーレンプラザ ホール

入場無料
服装自由

対面
説明会

ブース間
自由に
移動OK

何社でも
話が
聞ける

高校3年生の

- 就職を考えている人
- 迷っている人
- まだ決めていない人

お気軽に参加してください。
新しい出会いがきっとあります!

参加企業・詳細は
Q デビュー 上越 で検索!
またはQR(二次元コード)から



親友達
子達
で参加
でもOK!

社名	※五十音順	業種
荒井アンドアソシエイツ(株)	アルペンブリックリゾート	サービス
SKG(株)		製造
エスビーガーリック食品(株)	高田工場	製造
MKNアルミニウム(株)		製造
大阪富士工業(株)	直江津事業所	製造
岡三にいがた証券(株)		サービス
岡田土建工業(株)		建設
(株)柿崎機械		製造
(株)草間組		建設
(株)建設マネジメント北陸東	高田支店	サービス
鴻池運輸(株)	直江津営業所	製造
(株)澤井商事		建設
自衛隊新潟地方協力本部		公務
上越エネルギーサービス(株)		サービス
(福)上越あたご福祉会		福祉
信越丸大食品(株)	新潟工場	製造
大栄建設(株)		建設
大平洋特殊鋳造(株)		製造
大和電建(株)		建設
(株)武江組		建設
(株)竹田工務店	上越本店	建設
タワー パートナース セミコンダクター(株)		製造
テンプスタッフフォーラム(株)	上越オフィス	サービス
(株)東條造花店		サービス
東北発電工業(株)	上越支社	建設
新潟県上越国土測量(株)		サービス
新潟精密(株)		製造
新潟太陽誘電(株)		製造
日鉄テックスエンジ(株)	東日本支店直江津事業所	サービス
(株)北伸技術		サービス
(株)保坂屋		サービス
(株)マフテック上越		製造
(株)丸互		製造
(株)宮崎商店	富寿シグループ	サービス
メディカル・ケア・サービス新潟(株)	愛の家グループホーム	福祉
UTエイム(株)		サービス

主催:Debut! 合同企業説明会実行委員会
共催:上越市

Debut!合同企業説明会実行委員会
TEL.025-525-6666(上越タイムス社内)



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 ●他の割引と併用不可
有効期限/2025年7月末日まで **cocola**
ヘアースタジオ LICIA



目指せスリムボディ&つるんと美肌小顔
頑固な脂肪にはキャビテーション♪ 通常(60分) 8,780円→7,780円。小顔&毛穴ケアには本場韓国式小顔コルギ+炭酸パックがおすすめ。通常(70分)8,980円→7,980円。男性のご来店もOK!

☎ 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
📅 有



「cocola見た」でキャビテーション 60分
通常8,780円 → 1,000円OFF
●予約時申告 ●来店時提出
有効期限/2025年7月末日まで **cocola**
NAGU-NAGU



夏バテよりも"骨バテ"注意報!?
最近「なんかダルい」「肩こりや腰痛が気になる」「寝てもスッキリしない」…夏の"骨バテ"が原因かも? 冷房・スマホ・家事や仕事で姿勢が崩れる…女性の体はととてもデリケート。だからこそ、ゆがみを整えてあげることが大切です♪

☎ 025-546-7212 (担当: 外山)
📍 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】7月限定☆骨バテ解消キャンペーン
カウンセリング+施術
通常7,800円 → 5,500円
●予約時申告、来店時提出
有効期限/2025年7月末日まで **cocola**
ネーブルカイロプラクティック CareLine

クーポンを持ってお店へGO

オトクーポン @こころ

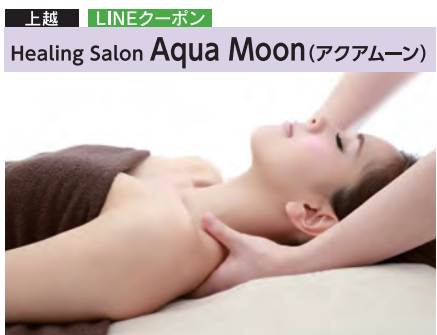
美容 飲食 暮らし

クーポンを切取ってお店へGO
LINEでもクーポン配信中

LINEでのオトクーポンの使いかたは左記の手順を参考にしてね

アイコンの見方

- ☎ 電話番号
- 📍 所在地
- 🕒 営業時間
- 📅 定休日
- 🅕 駐車場



40代以上の方必見! たるみ・シワ・小顔・シミに!
本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ぼ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
📅 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**
●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出
有効期限/2025年7月末日まで **cocola**
Healing Salon Aqua Moon

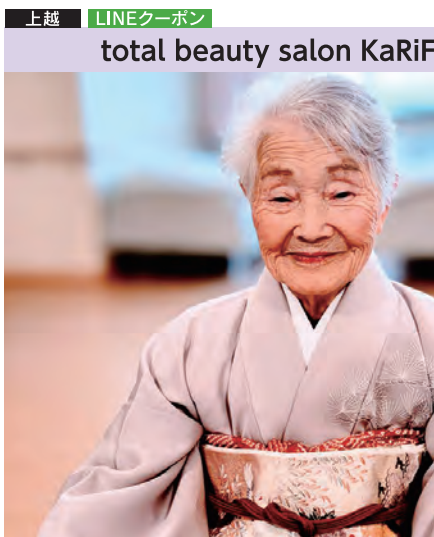


ダイエットモニター募集中!
【1人じゃ頑張れなかった】それは甘えじゃないですよ! 正しい方法を知らないだけ。挫折して諦めようとしていたのなら、最後のチャレンジしませんか? 3か月後の痩せた自分と1番したいことはなんですか? QRよりインスタから写真をチェック。

📍 上越市三ツ橋新田772-10 ノアズアーク11-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 → 5,500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7月16日まで **cocola**
女性のためのダイエットサポートクラブ



1年に1度バースデーフォトプランで最高の1枚を残してみませんか?

いつもよりおしゃれをした特別な瞬間を♪ 着物レンタル・着付け・ヘアメイク込みのプラン(40,000円相当)が11,000円! ご自身のスマホやカメラで自由に撮影OK。写真館の紹介も可能です。ご本人はもちろん、ご家族へのプレゼントにもぴったり。7月以降もお誕生日月の申込は特別価格で!

☎ 025-526-2880
📍 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



バースデーフォトプラン(40,000円相当)が
11,000円
●来店時提出 ●他の割引と併用可
有効期限/2025年7月末日まで **cocola**
total beauty salon KaRiFu

Information

この夏おすすめメニュー

- カット……………4,950円
- カット&カラー
8,800円~
- カット&パーマ
7,700円~
- 染めない毛髪ケア
植物の力とナノ技術
SUNA(スーナ)「スカル
プエッセンス ダブルブ
ラック」(ローズマリー&
ラベンダー)(ペパーミン
ト)・100ml 5,500円

有効期限 2025年7月末日まで

爪の違和感… 正体は爪水虫かも?

爪水虫は感染症です。自分や周りの方の爪が気になったら皮膚科に相談しましょう。

監修 わか皮ふ科クリニック 院長 石田 和加 先生

爪水虫は治さないと家族や他の方にうつしてしまう感染症です。また、基礎疾患のある方は重症な感染症を引き起こす可能性もあります。しかし市販薬では治療が難しい疾患の一つです。当院では水虫検査を実施して適切に診断し、のみ薬やぬり薬によって治療しています。爪水虫の治療は早くても1年以上かかると言われていますので、根気よく治療しましょう。

水虫の感染経路

足・爪水虫患者さん
皮膚がはがれ落ちて白癬菌(いわゆる水虫菌)が散らばる

白癬菌が足につく

白癬菌が足についた状態が続く

感染

加藤 卓朗, Jpn J Med Mycol, 2006; 47 (2), 63-67.

佐藤製薬株式会社 東京都港区元赤坂1丁目5番27号

DTC030TP1-72
2025年5月作成

上越

LINEクーポン

おたからやイチコ直江津西店

買取

おたからや

即日現金
お売り下さい!

査定無料

高価買取

おたからや

ルビー・サファイヤ・エメラルド最大30%UP
7月はルビー・サファイヤ・エメラルド ジュエリーをご成約の方に査定額"最大30%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 📞 有
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 R7-6J 006



おたからやイチコ直江津西店 限定

ルビー・サファイヤ
エメラルド ジュエリー 買取額**最大30%UP**

●来店時提出 ●合成石は対象外 ●お一人あたり最大10万円まで
●1枚でグループ様全員有効 ●他の割引と併用不可

有効期限/2025年7月末日まで

cocola

おたからやイチコ直江津西店

上越

LINEクーポン

早慶ゼミナール

早慶ゼミナール

早慶ゼミナール

早慶ゼミナール

早慶ゼミナール

「25夏期個別講習」受付中★
25年以上の個別指導実績を誇る学習塾。専任講師による「夏期個別講習」では回数・時間・教科・教室を選択でき、高校入試に向け、1人ひとりの目標と学力に合わせた学習が可能！講習の日程やお申込はHPから！

☎ 025-523-6622
📍 〈本校〉上越市平成町113
〈北城校〉上越市北城町3-15-13 2F
🕒 平日14:00～21:00
📅 日曜 📞 有



新規申込限定

夏期テキスト費**無料**

●夏期個別講習申込時

有効期限/2025年7月末日まで

cocola

早慶ゼミナール

上越

LINEクーポン

おたからや高田北城店

買取

おたからや

高価買取

おたからや

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。7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、7/31まで)。当店は地元上越地域で、ダントツ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 R7-6J 002



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7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

ジェームス英会話

ジェームス英会話

ジェームス英会話

ジェームス英会話

この夏おトクに英会話をするなら☆
マンツーマンorスモールグループ40分×8回→29,800円※平日12:00～16:00限定/クラスレッスン8回→17,600円 お試し気分ではじめられるおトクなレッスンパック☆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3階
🕒 火～金:12:00～21:00
土:9:30～18:30
📅 日曜・月曜・祝日 📞 あり



「cocolaを見た」で

テキスト半額☆

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限/2025年7月末日まで

cocola

ジェームス英会話 上越校

上越

美容室かのん オープニングスタッフ

トリートメントが充実したお店です!

美容室かのん

トリートメントが充実したお店です!

トリートメントが充実したお店です!

トリートメントが充実したお店です!

正社員・アルバイト

▶仕事内容/カット、カラー(ロットによるパーマはありません)
▶勤務地/高田本町店・直江津五智店
▶資格/美容師免許
▶給与/正社員**170,000円**
+売り上げにより賞与あり
▶パート時給**1,100円**
+売り上げにより賞与あり
▶時間/9:00～16:00
▶休日/土日祝、お盆休み5日、正月休み5日
▶応募/応募前の店舗見学は随時OK。
子育て中のママさん、ブランクのある方もお気軽にご連絡ください!

美容室かのん
090-3145-1880 担当:西脇
㊤ 上越市国府4-7-36

妙高

営業職

健康を支える企業と信頼を築く仕事

株式会社ミヤトウ野草研究所

健康を支える企業と信頼を築く仕事

健康を支える企業と信頼を築く仕事

健康を支える企業と信頼を築く仕事

正社員

▶仕事内容/取引先への定例訪問。関東を中心に関西・東海エリアの健康食品販売店やヘルスビジネス関連会社へ営業。
▶資格/普通自動車免許(AT限定不可)
▶給与/179,800～264,400円/月
固定残業代あり その他手当あり
▶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
▶休日/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

株式会社ミヤトウ野草研究所
0255-73-7189 採用担当
㊤ 妙高市工団町7-7

ジョブココロ

×cocola

仕事探しもココロで決まり!

こころの求人情報

※2025年6月18日現在の情報です

上越

マツパ・マツエク 他

パート3名

▶仕事内容/マツパ、マツエク、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

ヘアースタジオLICIA

025-526-1765 担当:新井

㊤ 上越市本町3-1-10

上越

LINEクーポン

美容室 フレンド

美容室 フレンド

美容室 フレンド

美容室 フレンド

美容室 フレンド

平日限定 学生スパー30%OFF!!
7/1(火)～8/29(金)まで、学生様対象(専門・大学・大学院生)で、平日限定ストレートパーマ30%OFFキャンペーンを実施! パーマキャンペーンも同時開催。また、当店限定の特殊トリートメントも大好評! 効果やヘアスタイルをインスタで更新中!

☎ 025-526-0509
📍 上越市新光町2-11-17
🕒 8:30～19:00 ※土日祝18:30まで
📅 月曜、第1月・火曜、第3日曜
📞 有



G-UPストレート(縮毛矯正・ミディアム料金)

24,200円→**30%OFF**

高校生以下 17,600円 → **30%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8月29日まで

cocola

美容室 フレンド

上越

エアコンを選ぶ際に最も重要なポイント

エアコンを選ぶ際に最も重要なポイント

エアコンを選ぶ際に最も重要なポイント

エアコンを選ぶ際に最も重要なポイント

エアコンを選ぶ際に最も重要なポイント

お部屋の大きさだけでなく、用途に合ったエアコン選びが重要です。リビングなど運転時間の長い部屋なら省エネ効果の高いタイプ。介護をしている部屋ならいつも新鮮な空気に整えることができる換気機能付きがおすすめ。暮らしのスタイルに合わせた機能を選ぶことで、より快適にお使いいただけます。

理想の暮らしは快適な空気から。
空調専門スタッフが皆様の快適空間づくりをお手伝いいたします!

ダイキンエアコン特約店
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



ガステラス通信 Vol.02

ガス衣類乾燥機で
梅雨のお悩みを解決!

家事時短! 乾燥時間は電気の約1/3

電気式全自動洗濯乾燥機では185分。天日干しだと4時間以上。一方、ガス衣類乾燥機なら、なんと52分で仕上がります。

天日干しよりもカラッとふっくら、臭いもなし! 洗濯物を干す手間もなければ、洗濯物に花粉や黄砂、嫌な虫が付くこともありません。

ガスの力ですぐ乾く!

今なら助成金3万円でお得!!

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



みなさまへ
感謝の気持ちをこめて

VIP ビップグループ

家族葬ホール 別邸 ぎずな・法宴会館 やすね

2周年祭

要予約 7月13日 受付時間 ①10:00～ ②11:30～ ③13:00～ ④14:30～

中野小路たかまる×松井弘恵

笑って学ぶ 振り込め詐欺 防止セミナー

開催時間 11:00～

セミナーステージ後、中野小路さん、松井さんMCIにて開催!

日用品など景品が当たる! 空くじなし!

イラストはイメージです

冠婚葬祭 参加無料

●新あんしんサポートプラン ●なんでも個別相談
●プチ相続相談 ●家族葬準備のしかた
相談コーナー ●エンディングノート書き方講座 VIPオリジナルエンディングノートプレゼント!

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる人生の卒業式。

家族葬ホール 別邸 ぎずな 法宴会館 やすね 上越市仲町2-2-3

冠婚葬祭 株式会社VIP ビップ 上越支社 要予約

TEL. 025-526-5617

教えて！



妊活

vol. 144

大島クリニック
大島隆史 院長

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 妊娠希望で治療を考えています。早く妊娠したいのですが、どのような治療をするのでしょうか？

A 不妊治療の方法は、自然周期でのタイミング法、排卵誘発剤を併用してのタイミング法、そして人工授精の一般不妊治療と、体外受精・顕微授精の生殖補助医療になります。それぞれの治療周期の目安は、自然周期で1～3周期、排卵誘発＋タイミングで3～5周期、人工授精で2～5周期位で、一般不妊治療で妊娠成立しない場合は生殖補助医療になります。これらの周期数を行わなければならないという訳ではなく、治療に関してはご夫婦の考えが優先されます。将来設計を考えて早めに妊娠を希望される方の中には、人工授精を1～2周期で止めて妊娠率が良い体外受精を早めに受けられるカップルもおられます。

治療別の妊娠する割合は、従来一般不妊治療で75%が妊娠成立し、残りが生殖補助医療といわれてきました。不妊治療が全て保険適用になった3年前は生殖補助医療を希望される方が一気に増え、生殖補助医療で妊娠される症例数が多い年もあります。今まで自費で高額であった生殖補助医療のため、なるべく経済的負担を減らすべく一般不妊治療で妊娠をトライしてきましたが、保険適用という公共料金になったことで主治医としても生殖補助医療を提示しやすくなりました（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、随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	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.152

なんとかなるさあ～法律相談

Q 私も90歳になり相続のことを考えています。長男は東京に居住していますが、定職に就いていません。たまに帰ってきますが、私に金をせびったり、「オレがこうなったのはおまえのせいだ」などと私に暴言を吐きます。この前は口論になり、私に向かって刃物を振りかざしてきました。長男には私の遺産を渡したくはないです。どうしたらいいでしょうか。

A あなたが遺言書を作成して、長男以外の人に遺産を渡すことができるようにすればいいのです。ただし、長男が相続人である以上、長男には遺留分という権利があります。仮に長男が遺留分を主張すれば、あなたの遺産の一部は長男が取得できることになってしまい、あなたの気持ちを十分に満足させるものではありません。

こういう場合、相続人の廃除という制度があります。相続人が被相続人に対し生前に虐待、重大な侮辱、または著しい非行をした事実を家庭裁判所が認めた場合に相続人の地位が失われる（遺留分もなし）のです。

この手続は、被相続人が生前に家庭裁判所に請求して行うこともできますし、あるいは遺言で廃除の意思を表示することもできます。後者の場合には、遺言執行者が遅滞なく廃除の請求をすることになっています。

過去の判決例には、父親の多額の財産をギャンブルにつぎ込んで減少させた長男につき、「著しい非行」として廃除を肯定した事例があります。設問の場合でも、長男があなたの財産を費消した金額が大きかったり、暴言の内容や頻度もあなたの尊厳を害するものであれば、廃除が認められるかもしれません。

7/9(水)
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）。



新潟県 女性・高齢者等新規就業促進プロジェクト

趣味にも仕事探しにも使える!!

SNS入門

セミナー

参加
無料

おおむね
40歳以上
対象

事前
申込制

趣味や仕事の
情報を
探したい!!



SNSを
安全に
使いたい!!

どちらも
歓迎♪

これから使ってみたい方
自己流でなんとなく使ってる方など

7/31(木)

13:30～15:30

【会場】上越市市民プラザ

【定員】先着 30 名

【締切】7/28 (月)

●求職活動実績対象

オンライン参加もOK!

セミナー
詳細は
こちら↓



お申込みはTEL・WEBにて受付中!

TEL 0258-30-1230

WEB

(平日 9:00～17:30)

【運営事業者】株式会社 エム・エスオフィス (長岡市坂之上町 2 丁目 5-1)

総勢 32 名様に当たる!

読者プレゼント

応募締切
7/18(金)
まで



- 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 ▼



自然堂つるや薬局 春日山店

☎ 025-525-7997 上越市大豆1-9-1 (スーパー原信内)

【営業時間・処方箋受付】

9:00～18:30 (水曜17:00、土曜13:00まで)

【定休日】日曜、祝日、年末年始



つるや薬局の
最新情報は
こちらから



vol.22

フリーペーパー ココラ

発行 ココラ編集部

●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・複写複製禁じます。

VEGETABLE
OIL INK

