



家づくりのこと、 まっすぐに話せる時間です。

私たちは昔ながらのやり方で、木を1本1本手で加工し、家を建てています。木のクセや表情を見ながら、道具を使って材を仕上げる一、今ではあまり見なくなった作業風景ですが、これが私たちの当たり前です。

この相談会では、家を建てる前の段取りや、材料のこと、構造のこと、それに「誰に頼めばいいのか分からない」といった不安も含めて、全部まとめて対話いただけます。余計な飾りはありません。正直に、お話しします。

大事なものは、どんな材料を使うかもですが、それを誰がどう扱い、どんな想いでつくるかだと、私たちは思っています。家づくりを考えはじめた方にこそ、足を運んでほしい時間です。

8/9 .SAT ① 10:00～11:30
② 14:00～15:30
8/10 .SUN ① 10:00～11:30
② 14:00～15:30

事前予約制 各回限定3家族様

会場:上越市市民プラザ2F会議室

お申込みはこちら▶



※部屋のご案内は
当日メールにて

GO TO NEXT PAGE

住宅特集は
次ページへ
続きます



cocola
LINE



TAKUMI Co., Ltd.
Next-generation Carpenter

木を知り、 人を想う。

建てる前に出会えてよかった
見て、聞いて、話せる会

“家をつくる”ということは、
家族の未来と一緒に考えるということ。
大工でもあり設計士でもある棟梁が
直接お話をさせていただくこの相談会では、
手刻みの家づくりの良さ、
自然素材のこと、リノベーションや
リフォームの可能性についても、
丁寧にお伝えします。

TEL.025-555-7778
〒941-0066 新潟県糸魚川市寺島2-9-5

電話受付時間:月～金曜 8:00～18:00
定休日:土・日曜、祝日



匠の公式HP・SNS、渡辺代表SNS↑

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

📅 休 7/29～31、8/9～15、教室休館日



手ぶらで通えるお手軽コース

おトクな3回おためしレッスン開催中!

二葉楽器では、もっと身近に音楽を楽しんでいただける「3回おためしレッスン」を開講いたします! ピアノだけでなく、ギターや歌のコースなど様々。お試しレッスン後、本コースへのご入会いただいた方は、入会金免除いたします。「何かチャレンジしてみたい…」と思っている方「これならできそう」を見つけてみませんか?

Information

● 全3回レッスン合計 3,300円

● レッスン時間:個人30分

※グループのレッスン時間はコースによって異なります

・教材費別途(1,500円程度、コースによって異なります)

・楽器も無料で貸し出いたします。(オカリナを除く)

※お申込み期間は10月末までです

今知っておきたい! マネーセミナー



今知っておきたい! マネーセミナー無料開催

参加特典:QUON CHOCOLATEさんクオオムレーヌ

様々な物価高騰、生活費・教育や老後の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。知っているのと知らないのでは大きく差が出る時代。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:高田城址公園オーレンプラザ 研修室

日時:8/17(日) 13:30～15:15

下記にてお申込みください。※セミナーに参加できない方でも資産形成(NISAやiDeCo、保険など)やマネープランの90分個別無料相談も受付けております。コメント欄に「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



上越

認定こども園 マハヤナ学園

マハヤナ幼稚園・ミルフィーユ保育園

☎ 025-545-0881 (マハヤナ幼稚園)

025-543-3636 (ミルフィーユ保育園)

📍 上越市下門前1817

📅 日曜、祝日、年末年始



のびのびとした環境と充実の設備で
「本物の体験! 本物の感動!」を!

園児募集/9月1日(月)受付開始

～8月2日(土)入園説明会開催～

マハヤナ幼稚園・ミルフィーユ保育園は、令和8年度新入園児募集受付を9月1日(月)から開始いたします! 満3歳児・3歳児～はマハヤナ幼稚園にて、0～2歳児はミルフィーユ保育園にて受け付けいたします。また、マハヤナ幼稚園の入園説明会を8月2日(土)10時より開催! 入園をお考えの方は、ぜひお子さまを連れとお気軽にお越しください! QRコードから園のホームページもチェック!



ミルフィーユ保育園では
子育てひろば(月～金)を
開設しています

※本紙は7月18日(金)時点の内容です。

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

冷えてるのにベタつく部屋…除湿も考えた快適なエアコン選び



空調専門
スタッフが快適
空間づくりを
お手伝いします。

O-DENSOU
Make your fine life
快適生活を提供します

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



エアコンでお部屋は冷えているのに湿度が高くて床などがベタベタすることはありませんか？それは湿度が取れる前にお部屋が冷えて、十分な除湿ができていないのが原因かも。お使いのエアコンの除湿性能を見直し、快適で住まいにやさしいエアコンをご提案いたします。弊社では10年の延長保証もご利用可能。お問合せはお気軽に！

この夏、心地よい暮らしをはじめよう



家だから叶う夏の楽しみ、
家だから守れる家族の時間。
そんな素敵な住まいを探してみませんか？

キッズルーム



各写真の木の色は、エボニー(大)
ミディアム(小上)、ナチュラル(小下)

L.D.K



木の家が好き
だから! 毎日が
「森林浴」

ひのきづくしの家

木の香りに包まれる癒しの心地よさ



「サイエンスホーム」ショールーム 真壁×ひのき 癒しの空間を体感

「懐かしいのに新しい」そんな誰もが
ホットする「癒しの空間」の木の
家。国産ひのきをふんだんに使
い、温もりと香りを感じながら、外
張り断熱で夏は涼しく冬は暖かい

住まいは、ご家族の健康を守りま
す。強くて優しい家づくり、幸せづ
くりのお手伝いをさせていただきます。
柱・梁は6色(天然系塗料)
からお選びいただけます。

住まいづくりの相談会

8/2±・3日・23±・24日 9:00～16:00(完全予約制)

★事前予約およびアンケートにお答えしていただいた方にご来場特典として「amazonギフト5,000円分プレゼント♪」



サイエンスホーム 上越南店 田辺住宅株式会社

☎ 0120-463-110
📍 上越市春日新田1-5-12
🕒 8:00～17:00
📅 第2・4土曜、日曜、祝日



家具付き住宅で新しい暮らし 家具店が創るライフスタイルに合わせた家

家具・雑貨店GLB-STOREを運営
する(株)Good Luck Brandの住
宅部門「GLB-HOME」。遊びも趣
味も日々の生活も妥協したくない、
お客様の願いをとことん追求

し一緒に創り上げます。愛着を
持って長く快適に暮らしていただ
くためにデザイン・性能・コスパの
バランスがとれた家づくりを実現
します。

LIVING



お家や家具の
メンテナンスな
どアフターサー
ビスも充実!

新築×家具
付で余計な
別途費用が
かからない!

TERRACE



GLB STORE

GLB STOREで取り扱うブランド家具が付いた新築住宅



【ペット×注文住宅】

『MY』私の心を癒す住まい 完成見学会

8/2±・3日 10:00～17:00(予約制) 場所: 上越市土橋地内
★ご予約特典! 事前ご予約後の来場でプレゼントがもらえる♪



GLB-HOME

(株)Good Luck Brand

☎ 025-546-7540
📍 上越市春日新田1-15-42
🕒 10:00～17:00
📅 土日祝



JAPANESE STYLE ROOM



収納付きの小上がり和室。かわいい
アーチの天井がアクセントに。

KITCHEN



広々キッチン
と作業台で
毎日の料理を
快適に

EXTERIOR

玄関横には自転車を止められるスペースを設けました。



住むほどに、もっと好きになれる。 時が経つほどに、愛おしくなる空間を。

パーシモンウォール(塗り壁)をは
じめとする自然素材が、四季を通
じて快適な空間をつくれます。
8/23(土)・24(日)に完成見学会
(完全予約制)を開催。UA値

0.29、C値0.36が叶える快適な暮
らしを体感してみませんか? 家族
にも環境にもやさしい、住むほど
に好きになる住まいをぜひご覧
ください。

リフォーム相談会

8/16±(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



タカハシ工務店

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)



8/9 Sat.
↓
24 Sun.

※写真はイメージです

Open House

20代夫婦が叶えた、ノイズフリーな家。

— 家事動線も、光熱費も、無理なく整う毎日に —

事前予約制



見学会の詳細、会場、ご予約はこちらから

5つの“叶う”が実感できる生活

- 1

家事ラクが叶う

脱ぐ・洗う・干す・しまうが1カ所で完結。毎日を回れるランドリー動線で、共働きも子育てもスムーズに。
- 2

清潔習慣が叶う

玄関すぐの洗面スペースで“ただいま手洗い”が自然に。子どもにも伝わる、暮らしの中で身につく衛生習慣。
- 3

見守る安心が叶う

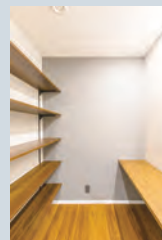
2階からリビングの気配を感じられる吹き抜け設計。どこにいても家族がつながる、安心の距離感。
- 4

自分時間が叶う

趣味も仕事も集中できる“こもれる書斎”。子育てしながら、自分らしさも大切に。



ただいま手洗い



こもれる書斎

5 | 家計にゆとりが叶う

効率のよさと、すぐれた先端性。
性能でととのえる、未来を見すえた
住まい。

性能がスゴイ！

UA値:0.33W/㎡K
C 値:0.18cm/㎡

性能の違いで光熱費がこんなに違う！

今までの「省エネ基準断熱等級4」の家
年間約 **24万円**

今回の「HEAT20 G2 断熱等級6+太陽光」の家
年間約 **6.7万円**
光熱費が年間約17.3万円節約できる！



※写真はイメージです

おうちごはん応援キャンペーン！

BRUNO
ホットプレートが抽選で **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&キャンペーン投稿にいいね♡
当選確率2倍も…！→キャンペーン投稿をcheck!

応募期間

2025年8月8日(金) 12:00まで

当選発表

2025年8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、応募方法、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!





SUMMER TRIP

ひと息ついて、夏にときめく

自然の中で深呼吸したり、美味しいものを食べたり、絵本をゆったり楽しんだり、夜の動物園に出かけたり。心がほどけて、気づけば笑顔になれる。そんな“ときめく時間”を集めました。



長野

日和は飯綱町のラーメン屋さんです



冷やしラーメンで冷たい中華だよ食べてみて



飯綱町にある、自家製の麺とチャーシューを使用した昔ながらの中華そばのお店。夏のおすすめは冷やしラーメン(900円)と冷やし中華(980円)。各種大盛りもできます。サイドメニューの日替りおにぎりも好評です。

日和オリジナルの、やたら豆腐食べてね♪

食ごよみ日和

しよくごよみひより

☎ 026-213-8171 ☎ 11:00～14:00

📍 長野県上水内郡飯綱町倉井2894-1 📅 月・火曜



長野

果物の美味しい・飯綱町「直売所さんちゃん」



8月から9月にかけてたくさんの種類の桃が登場。ワッサー・白鳳・あかつき・なつっこ・川中島白桃と続きます。ほかにも珍しい品種の桃も店頭。新鮮な地元の野菜や、夏りんご(夏あかり・シナノリップなど)も出始めます。



夏といえば朝採りのトウモロコシが大人気!

8月から9月にかけてたくさんの種類の桃が登場。ワッサー・白鳳・あかつき・なつっこ・川中島白桃と続きます。ほかにも珍しい品種の桃も店頭。新鮮な地元の野菜や、夏りんご(夏あかり・シナノリップなど)も出始めます。

農産物直売所さんちゃん

☎ 026-253-0033 ☎ 9:30～17:00

📍 長野県上水内郡飯綱町倉井2891-4 📅 なし



長野

8/3(日) しのの杯 とうもろこしダービー開催



信濃町の夏がやってきました



8/3(日)道の駅しなので しのの杯 とうもろこしダービーを開催! 人気のとうもろこし5品種の食べ比べをして、今年の人気品種の1位と2位を予想して投票しよう。正解者の中から抽選で5名にとうもろこし8本セットをプレゼント♪

今年もおいしいとうもろこしができました

道の駅しなの

☎ 026-255-2900 ☎ 9:00～17:00

📍 長野県上水内郡信濃町柏原1260-4 📅 7・8・9月は無休



長野

さいとうしのぶ 絵本原画展



『カっちゃんカがつく』(リーブル) さいとうしのぶ作 みねよう・原案



7月19日(土)から9月28日(日)まで、大人気絵本『あっちゃん あがつく』で親しまれている、さいとうしのぶさんの展覧会を開催。カタカナ版『カっちゃん カがつく』(以上リーブル)をはじめ代表作の数々を紹介します。

ミュージアムショップ・喫茶も充実

黒姫童話館&童話の森ギャラリー

☎ 026-255-2250 ☎ 9:00～17:00

📍 長野県上水内郡信濃町大字野尻3807-30 📅 期間中無休



長野

今年も「やたら」料理を 食べに行こう!



やたらを使った料理の例「やたらカツ」



やたら(細かく刻んで作ります)

なす・きゅうり・みょうが・青唐辛子などの夏野菜と味噌漬けで作る郷土料理「やたら」を使った料理が、町内の飲食店で楽しめる「やたら祭り」を今年も開催! 期間は8/1(金)～31(日)まで。特産品が当たるスタンプラリーも実施します!

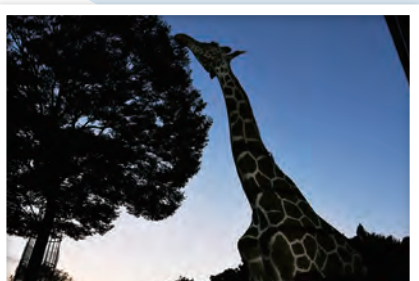
飯綱町役場 産業観光課 商工観光係

☎ 026-253-4765 ☎ 電話対応平日8:30～17:15まで



富山

富山市ファミリーパークの 夏を楽しもう!



ナイトズー夜9時まで延長開園!



8/9(土)・10(日)と9/13(土)・14(日)は夜9時まで延長開園。動物たちに氷漬の大好物を与える「ひえひえおやつタイム」は8/9(土)・10(日)と8/16(土)・17(日)の4日間開催します。自由研究企画「この歯は何を食べる?」もお楽しみに!

富山市ファミリーパーク

☎ 076-434-1234 ☎ 9:00～16:30(入園16:00まで)

📍 富山県富山市古沢254 📅 12/28～1/4、3/1～3/14





美活サミット

17店舗

心とからだに、ひとさじの贅沢を。

2025 入場無料! 11/15(土) 16(日) 10:00～17:00

会場 11/16は16:00まで

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

最新情報は こちらから →  特設Webサイト

〈選択式・全7問〉アンケートにご協力ください

「心とからだに、ひとさじの贅沢を。」をテーマとした新商品や新サービスの開発の参考にするため読者アンケートを実施します。

Q1 「心とからだに、ひとさじの贅沢」を感じる瞬間はどんな時ですか?

Q2 日常の中で「自分にご褒美」をあげたいと思うのはどんなときですか?

Q3 もし“心とからだに贅沢な商品”を新しく手に入れるとしたら、どんなカテゴリに惹かれますか?

Q4 商品や施術を「贅沢だ」と感じるポイントは?

Q5 美容・健康のイベントで“もっとあったら嬉しい”と感じるサービス・企画は何ですか?

Q6 ご自身へのご褒美として、美容・健康に関する「商品」や「サービス・施術」を購入・利用する場合の予算金額は?

Q7 11月15日(土)・16日(日)の美活サミットに参加してみたいと思いますか?

アンケートにご回答いただいた方の中から 抽選で5名様に多賀茶焙煎所「お茶と上生菓子セット」プレゼント!

アンケート回答はこちらから 期限:8/12(火)まで 

多賀一番棒茶やシングルオリジン煎茶と季節の和菓子(1,600円相当)を店内でお召し上がりいただけます。



上越 EVENT

8/30(土)・9/7(日)
「もっとおいしくラク家事」
参加者募集中!



新築・リフォームをお考えの方必見! 最新ガスコンロの多彩な機能と一緒に料理をしながらご紹介します。ガスコンロは火力が強く、火加減の難しいメニューも簡単操作でふっくら、サクサク、ジューシーな仕上がり! 料理初心者の方も大歓迎! お気軽にお申込みください。
(定員)各回6人(小学生以上、定員超過の場合抽選)
(応募方法)ホームページ応募フォームから

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丁目1-63) 11:00~13:00 無料 申 8/14(木) 開 ガステラス 025-512-0016



上越 EVENT

8/7(木)・8/22(金)
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・調剤事務科2」(10/15~1/14)のプチレッスンを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か?」「難しい?」など実際に見て、聞いて、体験しませんか? 参加は予約不要。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!

ニチイ学館 上越教室(上越市五智新町1-24 ニチイケアセンター直江津2F) 無料 申 不要 10:00~11:00 開 ニチイ学館 上越教室 高波 025-531-3124(平日9:00~17:15)



ここの Information



最新NEW OPEN情報は WEB・Instagramから

妙高 EVENT

8/9(土)・8/10(日)
ハートランド妙高夏休みフェア



じゃがいも掘りやクラフト体験、大洞原産野菜使用のオリジナルメニューも楽しめる! 夏休みの思い出づくりにぜひ!

ハートランド妙高(妙高市関山6186-1) 9:00~16:00 各ブースにて支払い 不要(なくなり次第終了) ハートランド妙高 0255-82-3935



cocola 限定日帰りツアー2025
ソムリエと行く! 山梨県北杜市ワイナリー & ウイスキー蒸溜所の旅

見学・試飲・お買い物

- ハケ岳グランヴェール ヴィンヤード(昼食)
- シャルマンワイン
- サントリー白州蒸溜所
- 小牧ヴィンヤード

※写真はイメージです

2025年11月9日(日) 日帰り
お一人様18,900円(税込)

最少催行人数15名
食事/昼食1回
往復交通費、ワイン試飲代、昼食代、旅程に含まれる施設の入場料込
※シニアソムリエ佐々木政光氏、cocolaスタッフ、添乗員同行

申込締切: 10月24日(金)

詳しい行程はこちらから↓

㈱パーツプロダクション旅行事業部
かなえる旅行社
025-512-5888

上越市西城町2-10-25大島ビル301
9:30~17:30(月~金) 土日祝 定休
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
国内旅行業務取扱管理者:川上久雄



上越 EVENT

8/31(日)・11/2(日)
金谷フリーなマーケット



フリマ&キッチンカー、ワークショップ、ハンドメイド、ダンス、DJなど。出店者も募集中! 出店料1,000円(キッズは100円)。

上越市福祉交流プラザ体育館(上越市寺町2-20-1) 10:00~14:00 入場無料 申 QR、公式LINEより 090-2492-9418(いざき)



上越 EVENT

8/31(日)
大人だって、友だちつくる♪BBQ



手ぶらでBBQ! フリータイムや簡単なゲームで盛り上がり。結婚経験者&理解者の25~45歳の独身男女を募集。

NIKU-TANAバーベキューガーデンエリアB(上越市大字岩木字雨池2042-1) 11:30~ 男性4,300円・女性3,300円・3歳以上の子ども1,000円 要(8/18日) 申 みょうこう出会いサポートセンター 080-6259-8211(児玉)



糸魚川 災害見舞アドバイザー

退職された方、自営業の方、すき間時間のある奥様。大募集!!



仕事内容/お客様へのアフターフォローと新規のお客様への勧奨
勤務地/糸魚川エリア
資格/資格不問・未経験者歓迎(研修あり)、糸魚川在住の方限定、長く続けられる方
給与/委託契約報酬規程による歩合制
時間/基本、ご自身で管理(空き時間に活動)、都合に合わせて好きな時間に働けます。
応募/「cocolaを見た」とお気軽にお問合せください。

(一財)簡易保険加入者協会
上越災害見舞取扱代理店
0255-73-8683

妙高市朝日町1-10-1
シルバーショップなごみ2F 担当:丸田

業務委託

ジョブココラ × cocola
仕事探しもココラで決まり!
ここの 求人情報

※2025年7月16日現在の情報です

上越 マツパ・マツエク 他

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

ヘースタジオLICIA
025-526-1765
上越市本町3-1-10 担当:新井

パート3名

この夏、テニスの世界に さあ 冒険だ!

この夏、お子さまにテニスを始めてみませんか? プロスのテニススクールでは、多くの生徒がラケットもボールも初めての状態からスタートしています。「初めてで不安…」という方も大丈夫。遊び感覚で楽しく上達できるオリジナルカリキュラムなので安心です。プロスは、技術だけでなく、挨拶・マナー・協力する心・努力の楽しさも大切にしています。学校とは違う体験や出会いが、お子さまの自信と成長につながります。まずは夏休みにぴったりの体験レッスンから! お気軽にご参加ください。

入会特典
「cocola見た」で
ご入会の方
初年度年会費
無料

夏の短期ジュニアレッスン 年齢に合ったコースを選べる♪

対象学年	コース	日付	時間
小1~小3	A	8/1(金)・8(金)	17:30~18:30
	B	8/3(日)・10(日)	9:00~10:00
小3~小5	C	7/31(木)・8/7(木)	17:30~18:30
	D	8/2(土)・9(土)	12:20~13:20
小5~中3	E	7/28(月)・8/4(月)	17:30~18:30
	F	8/3(日)・10(日)	13:30~14:30

今なら2回無料で体験できるキャンペーン実施中!

Children's possibilities are Endless!

TEL.025-520-4504
上越市中田原1 9:30~22:00
BROS年間日程による



BROS TENNIS CLUB



上越 LINEクーポン

ジェームズ英会話 上越校

Jamesサマーキャンペーン☆
クラスレッスン(英会話クラス・韓国語クラス)が2か月間50%OFF! さらに無料体験から1週間以内のご入会でテキストも50%OFFに! 気になる方は無料体験だけでもOK【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～金曜:12:00～21:00
土曜:9:30～18:30
📅 日曜・月曜・祝日 📅 有



「cocolaを見た」で
入会金11,000円→**無料**
●予約時申告 ●他との併用不可
有効期限/2025年8月末日まで cocola
ジェームズ英会話 上越校

上越 LINEクーポン

おたからやイチコ直江津西店

アクセサリー3点以上で"最大1万円UP"
8月はアクセサリー3点以上をご成約の方に査定額"さらに最大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
📍 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FazerAgota 広告管理番号 R7-7J 005



おたからやイチコ直江津西店 限定
アクセサリー3点以上ご成約で
買取額**さらに最大1万円UP**
●来店時提出 ●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8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

レストラン ムーンベアー

大好評! 海老と野菜のグリーンカレー
この夏も登場! 大人気「海老と野菜のグリーンカレー」が、通常1,180円→クーポン持参で980円に♪ さらにサラダ付でおトク感満点! 夏限定・今だけのピリ辛メニューで食欲もアップ! 迷わずチケット持ってGO!

☎ 025-525-1906
📍 上越市寺町16
🕒 11:00～14:00、17:00～20:10
📅 木曜
📅 有



海老と野菜のグリーンカレー
通常1,180円→**980円+サラダ付**
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8月末日まで cocola
レストラン ムーンベアー

上越 LINEクーポン

生姜醤油らーめん屋 青葉(アオバ)

生姜醤油とブラックの二枚看板
北海道産の小麦粉を使った麺や、高知県産の黄金生姜と上州地鶏のだしを合わせたコク深いスープが自慢。追いショウガも可能な「生姜醤油らーめん」900円のほか、「青葉ブラックらーめん」1,000円も人気。トッピングも豊富に用意しています。

☎ 025-522-4387
📍 上越市中田原153-2
🕒 11:00～15:00(LO14:30)
17:00～21:00(LO20:30)
📅 不定休 📅 有



らーめんご注文の方
麺大盛りor100円トッピング無料
●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用可 ●注文時提出
有効期限/2025年8月24日まで cocola
生姜醤油らーめん屋 青葉

上越

買取店わかば 上越モール店

香水お買取り 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。8月は「香水1点200円、お一人様5点まで」お買取りいたします。使いかけでも大歓迎! 未使用は別途査定いたします。今月も皆様のご来店お待ちしております!

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



香水お買取り
1点**200円保証**
●来店時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●お一人様5点まで ●他との併用不可
有効期限/2025年8月末日まで cocola
買取店わかば 上越モール店

上越 LINEクーポン

おそうじ本舗 直江津店

壁掛けエアコン全メーカー・全機種対応!
夏本番! 8月末までにエアコンクリーニングご予約の方に、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。お掃除機能付きエアコンは別途お見積り。レンジフード、浴室などのクリーニングも承ります。価格はすべて税込。

☎ 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台目**1,100円引き**、2台目以降さらに**うれしい特典あり**
●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8月1日～8月末日まで cocola
おそうじ本舗 直江津店

妙高 LINEクーポン

そば処 芭蕉苑

おいしい山菜天ぶら食べ放題です
天ざる蕎麦、天ぶら蕎麦、天ぶら単品ご注文の方に、大好評の山菜天ぶら食べ放題! 素晴らしい景色の中でお食事をどうぞ! 土日限定のバーでクラフトビールやワインも。天気の良い日にはテラス席がおすすめです。

☎ 0255-86-4727
📍 妙高市関川2264-19
🕒 11:00～14:00
📅 月曜
📅 有



そば・うどん全品200円引き
●会計時提出 ●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用不可
有効期限/2025年8月末日まで cocola
そば処 芭蕉苑

上越

たい夢 国分店

北海道十勝産小豆100%使用
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&こんがり香ばしい皮にこしあんとホイップクリームがぎっしり♪

☎ 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
有効期限/2025年8月末日まで cocola
たい夢 国分店

妙高 LINEクーポン

TASUKARU(タスカル)

あなたの街の便利屋「TASUKARU」
8/1(金)オープン! 便利屋「タスカル」。地元の業者が対応いたします。片付け、草刈り、ハウスクリーニング、エアコン取付、家事代行、パソコン、スマホの設定操作など、どんな事でもお気軽にご相談ください。

☎ 0120-31-7776
📍 妙高市栗原4-7-11
新井ショッピングセンターコア1F
🕒 9:00～18:00
📅 不定休 📅 有



初回ご利用
10%OFF
●予約時申告・会計時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可
有効期限/2025年8月末日まで cocola
TASUKARU

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。8月限定でキャンペーンを実施。ブランド時計やバッグ・アクセサリーのご成約で最大2倍UP(金券・カードは対象外、8/31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 180



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**
③**1万円以上のご成約で、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8月末日まで cocola
おたからや高田北城店

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

ハワイ気分を満喫! 7・8月の週末は家族・友だちとアレーグロへ

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)

☎ 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 📅 有



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8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**

health&beauty Colore (コロレ)



肩こり、巻き肩改善体験コース
日頃のツライ肩こりや巻き肩を改善する体験コース。姿勢チェックから、骨盤調整、肩甲骨周りの調整を行い、スッキリ軽やかな肩と美しい姿勢へ導きます。オフショルもタントップもカッコよく着こなすスタイルへ！

☎ 025-542-0633
📍 上越市新光町2-9-26
🕒 10:00～19:00
🗓 金曜
🅑 5台



【初診限定】肩こり、巻き肩改善体験
1,500円
●予約時申告 ●初めて来店の方限定 ●他との併用不可
有効期限／2025年8月末日まで **cocola**
health&beauty Colore

上越 **LINEクーポン**

よもぎ蒸し専門店 よもぎや



『夏の汗活』で猛暑対策
まだまだ暑い日が続きますね。疲労感溜まっていますか？ よもぎや座器7台と増台！ さらにケイ素石板導入。1名4,800円、2～3名4,500円、4名以上4,300円、その他セットコースあり(蒸し時間40分)。

☎ 025-512-9525
📍 上越市西城町3-10-29
オフィスミナトII2F
☎ 夏時間10:00～19:00まで
(最終受付18:00) 🗓 不定休 🅑 5台



全メニュー500円引き
●来店時提出 ●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9月末日まで **cocola**
よもぎ蒸し専門店 よもぎや

上越 **LINEクーポン**

ほぐしの名人 石橋店・高田店



リニューアルキャンペーン
メニューをリニューアルして、さらにワンランク上の施術を提供します。全身40分3,280円。店舗にてLINE登録で100円引き！ さらにcocolaを見たで9月末まで何度でも200円引き。

☎ 0120-915-491
📍 石橋店 上越市石橋1-8-51
高田店 上越市西城町3-10-29
🕒 10:00～22:00
🗓 不定休 🅑 有



ほぐしの名人LINE登録で100円引き
「cocolaを見た」で何度でも200円引き
●来店時提出 ●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用可
有効期限／2025年9月末日まで **cocola**
ほぐしの名人 石橋店・高田店

上越 **LINEクーポン**

ネーブルカイロプラクティック CareLine(ケアライン)



そのだるさ、夏のせいだけ？
8月は真夏のピーク。冷房疲れや寝苦しさ、胃の不調…気分の落ち込みやイライラなど「なんとなく不調」が増える季節。骨盤や背骨を整えて、自律神経をやさしくサポート。スッキリ軽やかな夏後半へ。

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



【初回限定】夏バテリセットキャンペーン実施中!
カイロ施術+姿勢チェック → 5,500円
(ブチヘッドスパ付)
●予約時申告、来店時提出
有効期限／2025年8月末日まで **cocola**
ネーブルカイロプラクティック CareLine

読者プレゼント

A 燠風2個セット 店頭
桜のチップで燠製をかけた薫香がたまらない米菓を2個セットで。
多賀茶焙煎所 **2名様**

B 令和7年度 秋季企画展 発送
「**給・糖・あめ**」観覧券
新潟県立歴史博物館
十返舎一九『方言修行金草鞋 八編越後街道之記』
新潟県立歴史博物館所蔵 **ペア10組 20名様**

C 妖怪絵巻 発送
「**ゲゲゲの鬼太郎**」鑑賞券
9/27(土)11:00～14:00～。
柏崎市文化会館アルフォーレにて開催。
※時間は選べません。
株式会社劇団影法師 **ペア10組 20名様 x2ステージ 合計40名様**

質問内容
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

ハガキ **応募フォーム**
〒943-0834
上越市西城町2-10-25大島ビル3F
「コロラ編集部 8月号プレゼント」
【応募締切】2025年8月18日(月)消印有効

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
🅑 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8月末日まで **cocola**
Healing Salon Aqua Moon

上越 **LINEクーポン**

NAGU-NAGU(ナグナグ)



韓流♪ 夏のご褒美リセットケア
小顔コルギ+コラーゲン導入で集中保湿! 通常(70分)8,680円→7,680円。もみほぐし(60分)+ふくらみほぐし(30分)で全身リセット! 通常(90分)8,480円→7,480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を見た」で小顔コルギ+コラーゲン導入70分
通常8,680円 → 1,000円OFF
●予約時申告 ●来店時提出
有効期限／2025年8月末日まで **cocola**
NAGU-NAGU

上越 **LINEクーポン**

CHARM-CHARM(チャーム チャーム)



コリ・むくみ解消! 薄着の夏も怖くない!
暑い外、でもエアコンが効きすぎて寒い職場…そんな夏ならではの寒暖差で体もむくみやすく、だるさを感じやすい夏には溜まった老廃物を流して肩も脚も軽〜くスッキリ☆お出かけやイベントをたくさん楽しみましょう♪

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



体質改善! 人気のベージュリッパボディー100分
先着5名様にドライヘッドスパ10分付
15,000円 → 11,600円
●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出 ●クーポン見たで1回のみ
有効期限／2025年8月末日まで **cocola**
CHARM-CHARM

VIP GROUP

振袖・卒業式 衣裳展示会

お気に入りの着物とヘアメイクで大切な人生の節目を特別な思い出に!

開催日時
8月30日(土) 8月31日(日)
10:00～18:00 (最終受付17:00) 10:00～18:00 (最終受付16:00)

会場: クリスタルグレイス上越 20th anniversary

要予約

展示会来場者様全員に QUOカード 2,000円分 プレゼント
※成人式対象者に限ります。

さらに! 成人式衣裳ご成約の方に ステキな プレゼント
※詳しくはお問合せください。

Costume Salon CRYSTAL GRACE 新潟県上越市下門前881 TEL:025-545-1143

※写真はイメージです

お電話にてご予約の上、お越し下さい。

上越 **LINEクーポン**

total beauty salon KaRiFu(カリフ)



Information
ストレートパーマと同時施術でおトクになるメニュー
●ストレートパーマと同時リタッチカラー **+4,400円**
●ストレートパーマと同時カット **+3,300円**
●ストレートパーマと同時毛先コテパーマ **+3,300円**
●筋膜リリースヘッドスパ **5,500円**
有効期限 2025年8月末日まで

☎ 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

「cocolaを見た」でストレートパーマ 通常15,400円(シャンプー、マッサージ、ブロー込)
平日のご予約で10%OFF
●来店時提出 ●他の割引と併用可
有効期限／2025年8月末日まで **cocola**
total beauty salon KaRiFu

ストレートパーマ 平日のおトク割キャンペーン!
ナノバブル水素水とオゾン水を使用し、薬剤ダメージを軽減した縮毛矯正や、ボリュームダウンのお悩みに寄り添った髪質改善ストレートなど各種ストレートをご用意。カウンセリングで一人ひとりの髪質に合わせたオーダーメイドのストレートをご提案。どのストレートでも一律料金。夏のべたつきを感じさせないサラサラヘアへ!

教えて！



妊活

vol. 145

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 以前より月経が不順でしたが、45歳頃から2か月に1回になりました。更年期が早くなるのでしょうか。何か治療をした方が良いのでしょうか。

A 45歳前後からの月経周期の乱れは、更年期に近づいているサインのひとつです。「更年期」とは、卵巣機能が落ちてきて月経が不順になり出し、閉経をはさんだ前後を指します。世界平均の閉経年齢は51歳なので、一般的には45歳～55歳くらいの時期が更年期にあたります。この時期に起こる更年期障害（症候群）は、女性ホルモンである卵胞ホルモン（エストロゲン）が急激に減少し、間脳にある自律神経の傷害を起こすことが原因で発症します。主な症状としてはほてり、発汗があります。また、女性ホルモンの低下は骨粗鬆症の原因になります。これらの症状は女性ホルモンを補充するホルモン療法で改善される可能性があります。女性ホルモンは、症状改善の他に心血管疾患バイオマーカー*測定値に対して長期的に良好な効果を示す報告がされています。米国「OBSTETRICS & GYNECOLOGY」（2025年4月号）に報告があり、高密度リポタンパク質コレステロール（HDL-C、善玉コレステロール）を上昇させ、低密度リポタンパク質コレステロール（LDL-C、悪玉コレステロール）、インスリン抵抗性の恒常性評価モデル（HOMA-IR、糖尿病の指標）を低下させる結果を認めています。これらのデータから、ホルモン療法は有意義と考えられます。

*バイオマーカー（biomarker）とは、ある疾患の有無、病状の変化や治療の効果の指標となる項目・生体内の物質を指します。

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をサポート

Oshima Clinic 医療法人社団 大島クリニック

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



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.153

なんとかなるさあ～法律相談

Q 私の夫は、私に暴力を振るったりはしませんが、私が外出しようとする
と怒鳴ったり、「仕事をやめろ」「預金通帳はオレが管理する」と言って私
を拘束します。私はそれがイヤで実家に逃げてきたのですが、夫が連れ戻
しに来るのではないかと心配です。夫とはもう離婚したいのですが、どう
したらいいでしょうか。

A 配偶者暴力防止法は、身体に対する暴力や生命・身体に対する脅迫を
受けた者が被害者とされてきましたが、近年の改正で、被害者の範囲を拡大し、「自由、名誉、財産に対する脅迫を受けた者」も被害者として保護命令の申し立てをすることができるようになりました。

外出制限や退職の強要は自由に対する脅迫、預金の利用禁止は財産に対する脅迫になりますから、あなたは保護命令（この場合は接近禁止）を申し立てることができます。

なお、夫があなたの実家に押しかけて粗野な言動をする可能性がある場合には、親への接近禁止も認めてもらうことができます。

保護命令が発令されると、夫はあなたに一定期間接近することができなくなります。この期間は近年の改正で6か月から1年に伸長されました。

あなたはこの期間を利用して平穏な生活を取り戻し、弁護士に相談したり、あるいは裁判所に離婚調停の申し立てをして離婚への手続きを進めることができます。接見禁止の期間が6か月から1年に伸長されたことで、従前よりは余裕をもって手続きが進められるようになりました。

8/8(金)
10:00～

今月の無料相談

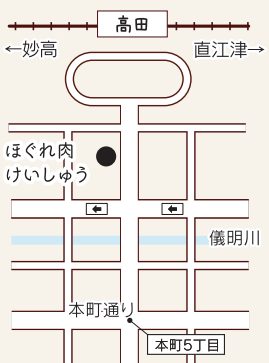
内容／法律に関する
ことならなんでも！
場所／馬場秀幸法律事務所
事前に電話または、ホーム
ページでご予約ください。

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）。



ほぐれ肉 けいしゅう

高田駅から徒歩1分、「焼肉レストラン 慶州」の姉妹店。名物は柔らかさにこだわった「シン！ほぐれ肉」。上級者には黒毛和牛100%の「上ほぐれ肉」がおすすめ。つなぎ不使用、塩・コショウだけで仕上げたシンプルな味わいは、口に入れた瞬間にほろっとほぐれ、肉本来の旨みが広がる。焼き目を付けてからオープンで焼き上げ、肉汁をしっかり閉じ込めた新食感の逸品。自家製ポン酢、慶州特製焼肉ダレ、わさびの3種のソースとともに楽しんで。

- ☎ 025-523-1129
- 📍 上越市仲町4-5-4 1F
- 🕒 11:00～14:00 (LO13:30)
- 📅 日曜



上越・妙高・糸魚川のまち歩きガイド

第127回 こころ日和

上越市 仲町4丁目 周辺編①

高田駅前通りを挟んで左右に広がる仲町4丁目。今回は高田駅すぐの人気店をピックアップ！

イラスト／あつぱ



ブルーベリースムージー
650円(料理とセットの場合は500円)

一口食べれば、
ジュワツとあふれ
出す肉汁!!



木をふんだんに使った
店内。入口すぐにカウン
ター席、奥にはテーブル
席が5つがある



シン！ほぐれ肉 1,500円
上越市牧区産のお米はおかわり無料
小鉢1品とお味噌汁付



スタッフのまゆさんと店長のあかねさん

講師
(指導担当)

完全個別指導 デジタル教材
学校教材・塾テキスト 速読トレーニング
カウンセリング 成績保証制度

チームズが
上越に誕生！
第1期生募集開始！

カウンセラー
(カウンセリング担当)

上越本校・高田教室・直江津教室
春日山教室・柿崎教室・くびき教室 各校舎10名限定

新規開校キャンペーン実施中 《県内30校舎開校中！》

★1日無料体験 ★1ヶ月1,100円おためし通塾
さらに 通常有料コースの「速読コース」が無料

管理栄養士
(食育担当)

選べる通塾方法

ネットで授業予約可能！
希望の日時を自由に選べる

直接通塾 or オンライン通塾

対象：小・中・高
全教科対応

1対1

次世代型個別塾

Teams 0120-19-7162

上越本校 上越市土橋1154-1 ワグリオオフィスD

公式 LINE インスタ
はこちら▼

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 / 森屋 里紗 / 小林 沙那恵 / 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・複写複製禁じます。

