



ネイル  
スクール



上越から世界へ あなたの未来を彩る美容スクール  
地域に愛される美容の名門スクール! 一般の方はもちろん、高校卒業後の進学先としても多く選ばれています。上越で世界水準の技術習得と資格取得が可能です。さらに、地元で居ながら美容師免許が取得できる【通信美容就職コース】もご用意! まずはお気軽に オープンスクールへお越しください! お問い合わせだけでもOK!

NPO法人日本ネイリスト協会認定校  
Nailsdoor-School

☎ 025-526-2235  
📍 上越市西城町3-5-20  
🕒 9:00~19:30  
📅 火曜



オープンスクール→無料

10/26(日)、11/2(日)、11/8(土) 各10:00~12:00  
お友だちやご家族と一緒にの参加もOK!



校長 五十嵐聖子受賞歴:2024 JIBC INCAJAPAN ラッシュリフト3位受賞。2024 INCA KORIA FACE WAXING 3位受賞。2024 INCA KOREA Creative Eyelash Mix Media 5位。

人気のワンデースペシャル  
コースで単発受講もOK!

- ブローワックス
- ラッシュリフト
- LEDマツエク講習 (美容師免許必須)

●ネイリスト検定対策&模擬試験  
当スクールの研修は、人材開発支援  
助成金の活用が可能です。



## 秋からはじめる習い事 自分を磨くすてきな時間

秋は何かを始めたいくなる季節。毎日がぎっと楽しくなる習い事をご紹介します。

cocola読者に聞いてみた

### 習い事に関する エピソード

子を持つ現在、自分が子どもの時にピアノやそろばん、水泳など様々なものに取り組みせてもらえたことが、とてもありがたいことだったんだと実感しています。自分の子にもできるだけ好きなことをさせてあげたいと思います。(上越市・30代・女性)

私自身はそろばんとピアノを、中学生から英語を習いました。そろばんは海外でも注目されているし、習っておいて良かったと思います。(上越市・50代・女性)

習い事でがんばって評価されたことが、自分の強み・自信になっていると思うので、習い事をさせて良かったと思う。(上越市・40代・女性)



子どもたちが小学生の時から始めた水泳と英語。25メートル泳げればと思った水泳はそれ以上習得。英語は長男が中2で英検準2級合格! 勉強が苦手な次男も英語は自信があるようです。少しでも自信がある教科があると、勉強もがんばれるのでやってよかったと思います。(上越市・40代・女性)

中高生  
英語



英語で話す力、自分の言葉で伝える力を育てる

英語を「使う」力を育てませんか? 週1回・少人数制のグループレッスンで発話の機会が豊富。学校では得られない実践的な英会話力を、楽しく・安心して身につけられます。

高田イングリッシュスクール

☎ 025-523-4788  
📍 上越市北城町3-5-5 2F  
(北城マクドナルド同ビル2F)  
🕒 火~金 11:00~20:00、  
土 9:00~17:00 📅 日・月曜



cocola特典

体験レッスン後の入校で初月受講料・1か月分無料!

有効期限  
2025.10末日まで

上越

### 次世代型個別塾Teams 上越本校

☎ 0120-19-7162  
📍 上越市土橋1154-1 ワグリオフィスD  
🕒 月~金曜 13:00~22:00、土曜 9:00~17:00  
📅 日曜、祝日



【小学生・中学生・高校生】  
全教科対応の個別指導塾

直接校舎に通う「校舎通塾」とご自宅からの「オンライン通塾」を選べます。組合せもOK! ネット予約で希望日時に通塾できます。定期テストで200点以上アップした生徒や、高校・大学入試合格者も多数。全国模試上位入賞実績もあり。心理カウンセラーがやる気を引き出します。1,100円で8時間通える新規開校キャンペーン実施中!



最先端のTeamsメタバース校。自宅からタブレットやPCを使ってオンライン通塾可能!



\*10月~12月までの期間限定\*  
入会金・施設費無料のキャンペーン!

楽器に触れるのが初めてでも、楽譜が読めなくても、楽器がなくても大丈夫! 会社や学校帰りに手ぶらでレッスンに通うことができます。12月末までのご入会で、入会金5,500円と施設費1,650円の合計7,150円が無料!

芸術の秋、何か新しいことにチャレンジしたいな、と思っている方。まずはお問い合わせください!

#### Information

●昼間に人気の「デイタイムレッスン」  
(10~17時までのレッスン限定)

月2回の無理のないペースでの“ゆったりレッスン”で音楽を充分に楽しんでもいただけます。

●お試し感覚で始められる「秋の3カ月レッスン」  
気軽に通える、初めての方向けのコースです。

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 日曜、祝日 9:00~13:00  
📅 不定休



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)



今月は【腕時計 買取キャンペーン】  
1点200円保証です!

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。10月は「腕時計買取アップキャンペーン」です。1点200円保証、お一人様5点まで! 動かなくても盤面だけでもお買取致します。そのほか人気の時計は別途高額査定いたしますので、気になるお品物はぜひお持ち込みくださいませ。



キャンペーン商品以外も  
お持ち込みお待ちしております!

※本紙は9月18日(木)時点の内容です。

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

上越

そろばん



そろばん・暗算・さんすう生徒募集！

そろばんと同時に、暗算・算数テキストによる算数の学力向上にも本格的に取り組んでいます。担当指導員がテキストを工夫しお子様に合わせてわかりやすく、おもしろく教えてくれます。新入生随時受付。今なら無料体験実施中！

★新潟育英センター所属

R6年日本商工会議所珠算検定試験合格者

1級17人、2級25人、3級47人

日本珠算連盟公認 新潟育英センター

☎ 0258-29-2400

📍 小千谷市千谷甲1894



上越





・飯田公民館……………金曜

・カルチャーセンター(春日新田2)……………月・水曜

・春日謙信交流館………火・木曜

・木田新田町内会館………水・土曜

・大和4丁目町内会館………月・水曜

・遊光寺浜公民館………水・金曜

・稲田会館……………火・木曜

・レインボーセンター………水・金曜

・福祉交流プラザ………水・金曜

・板倉区農村環境改善センター……………火・木曜

※各教室とも16:00～

珠算指導員募集中!!

秋からはじめる習い事

自分を磨くすてきな時間

憧れのあのお仕事、ちょっと興味がある講座など子どもから大人まで新しい自分に出会いませんか？



LINEクーポン 上越

英会話



秋の50周年キャンペーン☆無料体験も随時受付中

この秋に英会話を始めたい方に朗報！今なら授業料2か月間半額or無料の大チャンス！初心者の方大歓迎、もちろん中級以上のクラスもごございます！お気軽にお問合せください。

ジェイムズ英会話 上越校

☎ 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・月曜、祝日



有効期限 2025.10月末日まで

cocola特典

「cocolaを見た」で入会金11,000円→ 無料

サロンワークに特化した実践型ネイルスクール！！

3ヶ月で憧れのネイリストに！

今までにない、サロンワークに特化した実践型ネイルスクール誕生！！

サロンワーク技術・実践・集客を学べる！

在学中から給料ももらえる！

就職先紹介・開業サポート有り！

コース詳細情報

●サロンワーク特化コース

●3ヶ月 [3h×25回、合計 75h]

●受講費 265,000円 (税込)

●材料費 132,000円 (税込) → 0円

今ならキャンペーン中にて材料費無料！！

現役ネイリストに必要なマシン一式、キューティクルニッパーなど

ケアに必要な材料、ジェルライトなど。

ベース、トップは在学中全て提供！

限定各校 5名様

通常材料費 132,000円

今だけ 0円

期間限定 2025.9/1月～10/31金

Luxe

ネイルスクール Luxe

上越校 TEL: 025-546-7350

ネイルスクール新潟校 TEL: 025-288-7171

ネイルスクール燕三条校 TEL: 0256-47-7347

ネイルスクール長岡校 TEL: 0258-86-5886

ネイルスクール東京校 TEL: 03-5540-6687

無料体験レッスン 説明会 お問い合わせ



秋の大会キャンペーン

期間 2025年10月末日まで

対象年齢 年少～小6まで

小学生未満は体操教室

小学生以上はテニスと体操教室 選択可能

体験無料

cocolaからの入会で初年度年会費無料

体操教室の場合は入会金無料

ちゃんとあいさつすると気持ちいい！

できなかったことが増えると楽しい！

わからないときも教えてくれるのがうれしい

やった！またやりたい！









BROS TENNIS CLUB

TEL.025-520-4504

📍 上越市中田原1 🕒 9:30～22:00

📅 BROS年間日程による





cocola | 02 | 2025 October

上越EVENT

10/25土・26日

ガス水道フェア2025開催!!



話題のガス衣類乾燥機や最新ガスコンロ、ガス給湯器を多数展示します! 機器を見て触って体験できて、特価で買えるお得な大チャンス。射的やスーパーボールすくいなど、楽しいことも縁日も無料で楽しめる♪ 来場者にはプレゼントもご用意! ガス・水道機器のご相談も承りますので、ご家族でお気軽にお越しください。

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/春日山駅ななめ前) 25日(土)10:00~16:00、26日(日)10:00~15:00 025-522-5514



上越EVENT

10/2木・24金

はじめて子育て応援講座



第1子妊娠中の方と、生後2~5か月の赤ちゃんとママが対象。育児の工夫や声かけのコツを学びながら「うちの子に合う方法」を見つけるはじめて子育て応援講座。親子で安心して過ごせ、気持ちが軽くなるヒントも満載です。詳細・申込はQRから。

10/2(木) “赤ちゃんと一緒に”がうまくなる講座

10/24(金) 赤ちゃんのごきげんがふえる声かけ講座

子育て応援ひろばふう(上越市中田原1) 10:30~11:30(ひろば開設10:00~14:00) 無料 要 認定NPO法人マミーズ・ネット 025-526-1099(平日9:30~15:00)



糸魚川EVENT

10/5日

凱旋! 松浦航大 歌マネ

スペシャルコンサート in 糸魚川



多彩なものまねと圧倒的な歌唱力で人気を集める松浦航大が、待望のスペシャルコンサートを開催! テレビやSNSでも大活躍し、登録者数200万人超、総再生回数4億回以上を誇る“七色ボイス”が響き渡る特別なひととき。幅広い世代を魅了する変幻自在の歌声を、ぜひ会場でご堪能ください。チケットのお求めは糸魚川市民会館(窓口販売のみ※電話受付なし)または、下記QRまで。

糸魚川市民会館(糸魚川市一の宮1-2-1) 開場13:30 開演14:00 前売り 一般4,000円、高校生以下3,500円 当日券は各500円増 025-552-5900



ここのら



Information



◀NEW OPEN情報はWebで掲載しています

上越EVENT

10/19日

秋の虹フェス2025



ビンゴ大会、お米すくい&お菓子つかみ取りのほか、みんなで縁日、掘り出し物市など催しがいっぱい! 事前相談会も開催

虹のホールなおえつ(上越市石橋2-5-30) 9:00~14:00 無料 不要 JAセレモニースervice 025-527-2077



妙高

営業職・製造職・事務職

健康を支える企業と信頼を築く仕事



資格/普通自動車免許(営業職はAT限定不可)

給与/ 15 営業職・製造職 179,800~264,400円/月 営業職は固定残業代・その他手当あり 16 製造職・事務職 1,250円/時間

時間/ 17 営業職・製造職 8:30~17:30(休憩75分) 18 製造職・事務職 9:00~17:00(休憩75分) ※事務職は9:00~16:00可

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

株式会社 ミヤトウ野草研究所 0255-73-7189

妙高市工団町7-7 採用担当

上越

キッチン・ホールスタッフ

土日メインで働ける方募集中 30代40代女性活躍しています!



仕事内容/カフェでの調理、配膳、準備、清掃、接客、レジ対応など

勤務地/上越市国府4-7-36

資格/なし

給与/平日1,050円/土日祝1,100円

時間/11:45~17:30

休日/木曜ほか不定休

応募/「cocolaを見た」とお気軽にお電話ください。InstagramのDMでもご連絡お待ちしております

喫茶室/ボルポロン 直江津店 090-3145-1880

上越市国府4-7-36 担当:西脇

Instagram



ジョブココラ

× cocola

仕事探しもココラで決まり!

ここのら 求人情報

※2025年9月18日現在の情報です

上越・糸魚川

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

株式会社パーツプロダクション ポスティング部 025-530-7536 担当:斉藤

上越市高土町2-4-6上越タイムス社 1F

上越EVENT

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 要 QR、公式LINEより 090-2492-9418(いざぎ)



リニューアルした cocola WEBに

NEW OPEN情報を

無料で掲載しませんか?!

おおむねOPENから3か月以内

お気軽に お問合せください



信濃町立 信越病院

移転開院



住所 〒389-1305 長野県上水内郡信濃町大字柏原2437番地

延床面積 4,864㎡

仕様 鉄筋コンクリート2階建、耐震構造

病床数 52床(一般病床32床・療養病床20床)

診療科 内科、外科、整形外科、小児科、眼科、リハビリテーション科

救急指定 救急指定病院(一次救急)

医療機器 X線CT診断装置、超伝導磁石MRI装置、乳房X線診断装置 ほか

診療時間 月曜日から金曜日まで 午前8時30分から午後5時まで

信濃町立 信越病院 〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原2437 TEL:026-255-3100 https://shin-etsu-hsp.jp

募集要項等は、ホームページをごらんください。 https://shin-etsu-hsp.jp/publics/index/31/



私たちと働きませんか!

看護師・准看護師・看護補助者さん募集中!

私たちは、身近な町のかかりつけ病院として、アットホームな職場で患者さんに寄り添った看護を提供しています。あなたのライフスタイルに合わせた様々な働き方に応じますので、ぜひご連絡をお待ちしています。

募集職種/看護師、准看護師、看護補助者(無資格可)

雇用要件/会計年度任用職員(夜勤可能な方は、業務成績により正職員としての採用もあります)

給与/看護師:時給1,572円~1,647円 准看護師:時給1,444円~1,486円 看護補助者:時給1,128円

手当/夜勤手当、当直手当、期末勤勉手当(年4.6ヶ月分)、通勤手当支給、その他手当あり

休日/毎土、日曜日、祝休日(働き方によりシフト制の勤務あり)有給休暇(勤務月数による日数)、夏期休暇3日、その他特別休暇あり

各種保険/雇用保険・労災保険・健康保険・厚生年金等

Government Educational Loans

国の教育ローン

あなたの“未来”応援します。

ご融資額 350万円以内 お子さま1人あたり

ご入学前のまとまった費用の準備が可能

固定金利 長期返済が可能

40年以上の取扱実績

ご相談・お問い合わせは 教育ローンコールセンター

受付時間 月~金 9:00~19:00

 0570-008656

 日本政策金融公庫

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月31日~1月3日)はご利用いただけません。ナビダイヤルがご利用いただけない場合は、03-5321-8656におかけください。



cocola | 03 | 2025 October

上越

最先端! 進化系よもぎ蒸し  
『ルルオン』がスゴイ!!

最強温活サロン! ヨサパークの進化系よもぎ蒸し『ルルオン』は、水素+医薬部外品のハーブで身体の芯から温め、滝汗を実感できます! ダイエットや美肌に自信あり♪『ルルオン』で燃えるカラダへ! 結果重視の方、お待ちしております。

ご新規様限定・特別価格

- 全身美BODY! 瘦身フルコース……………**8,300円**
- 燃焼! スッキリ! スタイルUPコース……………**7,300円**
- 美肌&小顔が叶う! ビューティーコース……………**5,800円**

**YOSA PARK Applause.**  
ヨサパーク アプロース  
📍 上越市稲田4-4-3

**YOSA PARK 美you**  
ヨサパーク ミュウ  
📍 滝寺2417-8

上越

LINEクーポン

【骨盤から小顔まで♪ 印象が若返る】  
巻き肩×骨盤矯正×頭蓋骨小顔矯正

cocola特典

【新メニュー】初回体験  
120分(カウンセリング含)  
特別価格 **50%OFF**  
20,000円→  
**10,000円**  
有効期限  
2025年11月末日まで

骨盤の歪みが原因で顔まで歪んでるかも!? 新メニューを特別価格でご体験いただけます。完全オーダーメイド施術で身体も顔も理想に近づけます♪ エラ/大顔/たるみケア/ほうれい線/左右差 経験豊富なスタッフがお客様のお悩みに合わせて施術します。

おすすめメニュー

- 骨盤矯正×姿勢矯正×小顔ヘッド 80分…………… **20,000円**
- ダイエット×骨盤矯正×姿勢矯正 60分…………… **18,000円**
- 不調改善×骨盤矯正×姿勢矯正 60分…………… **18,000円**

骨盤ちゃん 上越モール店

📞 **025-520-5120** 📍 上越市とよば239-2 上越モール内  
🕒 10:00~21:00(最終受付18:30) 📅 休 年末年始

美しく健康で  
いるために

実りの季節は心と体を  
やさしく整える絶好のチャンス。  
秋にぴったりの美容と健康ケアをご紹介します。

上越

LINEクーポン

秋スタート! 綺麗はここから!  
URU.は選ぶ美容!

cocola特典

自分好みにセレクト♪  
好きなメニューから  
2つ選べる  
お得なプラン!  
**8,000円**  
有効期限  
2025年10月末日まで

自分に合ったメニューで即効果を実感いただけます♪  
組み合わせ自由!

📍 **A** よもぎ蒸し、耳つぼジュエリー  
📍 **B** ヘッドマッサージ、小顔矯正S  
📍 **A** **B** のメニューからいずれか1つずつお選びいただけます。

おすすめメニュー

- オプション背中、肩甲骨マッサージ……………**3,000円**
- オプション肌質に合わせて選ぶパック……………**2,000円**

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  
🕒 9:30~17:00 📅 日・土曜、不定休

上越

LINEクーポン

～お肌が変われば人生が輝く～  
ニキビ、シミ、しわ…悩み◎

cocola特典

「cocolaを見た」・  
平日のご予約で  
**全メニュー  
500円OFF**  
※お一人様1回限り  
有効期限  
2025年11月末日まで

お肌が綺麗な人は行動している! ハーブピーリングとリベル  
ハーブピーリングの違いをぜひご体感ください☆ エステケア3  
回分の効果で、今まで何を試してもダメだったお悩みから解放!

おすすめメニュー

- 「cocolaを見た」でリベルハーブピーリングはじめて体験 120分  
……………通常55,000円→ **27,000円**
- 【美肌つるつる脱毛&癒しのひととき】  
フェイス脱毛+ドライヘッドスパ 20分…………… **6,000円**
- 自律神経が整うアーユルヴェーダスペシャルマッサージ 80分 **12,000円**
- 【つらい肩こり、腰痛、疲労に◎】足つぼ+全身マッサージ 70分(足浴付き) **11,000円**

MARRY ROLAN マリーローラン

📞 **0120-957-902** (上越大学前店) 📅 日曜、不定休  
📍 上越市大学前208 リジエール1F 🕒 10:00~19:00

上越

LINEクーポン

一生に一度の成人式の記念を  
ご家族一緒にKaRiFuで!

cocola特典

「cocolaを見た」で  
高級着物レンタル、  
着付け、髪セット、  
ポイントメイク 一式  
**88,000円**  
有効期限  
2025年11月末日まで

高級着物レンタルに着付け・ヘアセット・ポイントメイクまで付  
いた安心プランが88,000円です。髪の長さを問わず短時間で華や  
かなアップスタイルに♪ 前撮りプランもご用意。式当日の衣装代  
は無料で、着付け・ヘアセットのみなら16,000円。提携写真館での  
撮影なら10%OFFでさらにおトクに。

おすすめメニュー

- 卒業式・入学式 袴プラン……………**66,000円**
- ご家族の方も一緒に着付けができます。  
着物レンタル、着付、髪セット 一式…………… **20,000円～**

total beauty salon KaRiFu トータルビューティー  
サロンカリフ

📞 **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

上越

LINEクーポン

新メニュー登場! 話題の次世代プラズマ  
&水玉リフトアップで肌も頭皮もWケア

cocola特典

「cocolaを見た」で  
小顔コルギ60分  
+ プラズマ40分  
計100分コース  
通常13,900円→  
**11,000円**  
有効期限  
2025年11月末日まで

話題の次世代プラズマ&水玉(水光)リフトアップに贅沢な保  
湿パックをプラスした極上ケア。透明感やハリ・ツヤUPはもちろん、  
毛穴やくすみにも徹底アプローチ。さらに頭皮ケアで血行を  
促進し、目元の疲れもスッキリ♪ ダウンタイムや痛みもほぼな  
く、安心してリラックスしながら受けられます。

おすすめメニュー

- プラズマ 60分……………通常7,700円→**5,500円**
- 経絡リンパ 60分……………通常9,800円→**8,300円**
- よもぎ蒸し40分+小顔コルギ40分 通常8,800円→**7,800円**

リラクゼーション HoneyCool 本店 ハニークール

📞 **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

上越

LINEクーポン

猛暑疲れ&寒暖差に先手ケア!

cocola特典

施術を予約で  
①ヘッドスパ  
②ハンドケア  
③フットケア  
のオプションから  
(各10分程度)  
どれか1つ **無料**  
有効期限  
2025年11月末日まで

猛暑の疲れが残る体に、秋の朝晩の寒暖差が重なると、自律神  
経の乱れから冷えや肩こり、だるさなどが出やすくなります。そん  
な季節の変わり目こそ、カイロで体のバランスを整え、血流の巡  
りをサポートしながら不調の予防に。今からのケアで快適な秋を  
過ごしましょう。ご予約はお早めにどうぞ。

おすすめメニュー

- 【初回限定】カイロ施術(約90分)通常初診 7,800円→**5,500円**
- 美姿勢・スタイルアップコース(姿勢チェック+全身施術) **7,800円**
- 【初回限定】骨盤調整+フェイシャルエステ……………**7,800円**

ネーブルカイロプラクティック CareLine ケアライン

📞 **025-546-7212** (担当: 外山) 完全予約制  
📍 上越市下瀬入492 佐藤ビル源1F B棟  
🕒 10:00~最終受付18:00 📅 日曜、祝日

上越

LINEクーポン

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♪

cocola特典

「cocolaを見た」で、  
よもぎ蒸し40分+  
小顔コルギ60分  
通常12,000円→  
**9,500円**  
有効期限  
2025年11月末日まで

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。首肩こりや肩甲骨周りのゴリゴリのむくみも  
しっかり流します。

おすすめメニュー

- 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

年齢に応じた美容ケアで、  
すこやかな肌へ

## cocola特典

「cocolaを見た」で、通常  
1回3,300円のコース➡2回 4,400円  
肌改善パック  
プレゼント有効期限  
2025年11月末日まで

コロナ禍のマスク生活で肌荒れに悩んでいた時、姉にすすめて  
られてジュビランのエステを初体験。初めての施術で肌の違いに驚  
きと感動を覚えました。通うたびに肌が変わっていくのを実感し、  
私もこの感動を多くの人に伝えたいと思うように。同じ悩みを持  
つ方々に自信の持てる肌と笑顔を届けています。

## おすすめメニュー

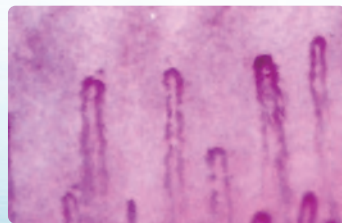
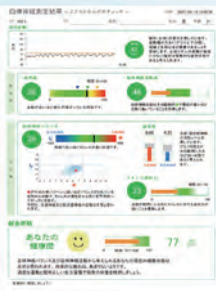
- お肌の栄養補給! モイストベース.....3,300円
- お肌の新陳代謝促進! シルキーベース.....3,300円

## エステティック ジュビラン アイリス

☎080-8841-1813 📍上越市松村新田59-34  
🕒10:00~20:00(最終受付18:00) 📅日曜・祝日



## 【無料】自律神経バランスチェック・血流測定・毛細血管観察



## 毛細血管観察

指先の毛細血管を特殊カメラでリアルタイム  
観察。運動、食生活、睡眠の状態をチェック。  
スタッフが生活習慣のアドバイスをします。

2分半の測定でお客様の心と身体のコンディションが一目瞭然!  
ストレス度のチェックも可能です。

生活習慣改善のサポートに無料測定を随時実施中!  
処方せんも承っており、お待ちの間に測定できます。ま  
た、LINEでも簡単な相談、処方せんのご予約も可能で  
す。身近なかかりつけ薬局を目指している自然堂つるや  
薬局グループ。お気軽にご来店ください。

自然堂  
つるや薬局しぜんどう  
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)  
🕒9:00~18:30  
(水曜17:00、土曜13:00まで)  
📅日曜、祝日、年末年始

西高田店 ☎025-520-8601  
📍上越市大貫4-6-11  
🕒8:30~17:30  
(木曜16:30、土曜12:30まで)  
📅日曜、祝日、年末年始

新井店 ☎0255-72-0304  
📍妙高市朝日町1-2-13  
🕒8:30~17:30  
(木曜16:30、土曜12:30)  
📅日曜、祝日、年末年始

## 要予約

## 定期測定会

【春日山店】10/17(金)、10/18(土)  
10:00~17:00

健康診断測定会の  
詳細はこちらから

【新井店】10/14(火) 13:00~17:00

【西高田店】10/16(木) 13:00~16:00

開院2周年 秋の美容医療  
キャンペーン実施中

## cocola特典

2周年記念  
ドクターズコスメ  
無料サンプル  
を配布中  
※数量限定  
なくなり次第終了  
有効期限  
2025年11月末日まで



2025年9月で開院2周年を迎えました。これからも地域の皆様に安  
心・信頼の形成外科診療と美容医療の提供を目指します。当院は手  
術治療などが多く、予約優先制となりますが、顔のケガなどお急ぎの  
場合は、できるだけ優先的に診療を行いますので、インターネットの  
予約が埋まっている場合でも、まずはお電話にてお問合せください。

## 開院2周年 秋のキャンペーン中

- ボツリヌス治療 ●シミ、肝斑、レーザー治療

## 各種 キャンペーン実施中

詳しくは下記QRからHPをご覧ください

## じょうえつ形成外科クリニック

☎025-520-9280 📍上越市富岡1920-2  
🕒月・水曜8:30~18:00、火・金曜13:30~20:00  
土曜8:30~14:00 📅木・日曜、祝日



## 髪本来の美しさを引き出す髪質改善トリートメント



髪質改善トリートメント 施術後の仕上がり

好評の「輝髪(きらがみ)髪質改善トリートメント」。髪の毛の内部に潤いを与え、  
まとまりやすく扱いやすい質感を目指します。乾かすだけでサラッと自然にま  
とまる仕上がりや、ツヤ感、ふわっと柔らかな質感を実感される方も。やさしい  
薬剤を使った落ち着いたトーンの白髪染めもご用意。ストレートパーマとは異  
なるナチュラルな仕上がりをぜひお試しください。

## 美容室かのん

高田本町店 ☎025-520-8005  
📍上越市本町3-1-7  
🕒9:00~16:00 📅土日祝

直江津五智店 ☎025-520-7377  
📍上越市五智1-4-22  
🕒9:00~16:00 📅土日祝

高田本町店内 6/23OPEN  
落ち着いた雰囲気の明るい店内

直江津五智店内 9/25OPEN モダンなインテリアの店内

## cocola特典

## 施術全メニュー 20%OFF

※併用不可 有効期限 2025年12月末日まで

## 秋のおすすめメニュー

- 髪質改善トリートメント(ショート)  
.....通常5,000円➡2,500円
- 髪質改善縮毛矯正(ショート)  
.....通常9,000円➡4,500円
- グレーカラー(リタッチ・ショート).....3,800円
- カット+グレーカラー(ショート).....6,500円

令和7年度「国土交通省日本版MaaS推進・支援事業」採択事業

TOKILINER PASS

高速バス「ときライナー」  
1日乗り放題

土・日・祝日  
限定

みんなでいこい!

上越 ↔ 新潟

2人で ¥6,000 3人で ¥7,500

※本企画は大人小同額となり、2名または3名から  
購入いただけます。

新潟エリア  
路線バス  
乗り放題付き!

販売期間 2026年1月31日(土)まで  
※除外期間: 12/27~1/4

↑詳細はこちら  
「りゅーとLink」

検索

新潟交通 越後交通 頸城自動車株式会社 泉観光バス LK ALLIANCE 新潟県 新潟県バス協会

美しく健康に

Colore 輝く女性に密着!

今井先生の ある1日 に密着

2023年8月開業。  
カイロプラクティック  
を通じて肩こり、  
腰痛などの改善を  
目指します。  
オトクーポン(6P)  
にも掲載あり

今井 先生

health & beauty Colore Instagram

11:30 10:00 9:00 7:00

起床  
洗濯・支度  
出勤・清掃  
カルテチェック  
コーヒータム  
(1日の打ち合わせ)

施術

ランチミーティング  
スタッフとの  
ランチは  
笑顔がこぼれます

23:00 22:30 21:00 19:00 17:30 16:00 15:00

就寝  
マッサージ  
むくみケア  
ほうじ茶タイム  
資格勉強・読書  
夕食  
入浴  
筋トレ  
自宅ピラティス

13:30

下味ストック・  
夕飯作り

野菜たっぷり  
彩りを考えて作ります

ピタミシヤ  
自給自足が  
意識されています

今井先生への  
インタビューは  
WEBに掲載!

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



あなたに寄り添う  
ダイエットアドバイザー  
片桐彩香（36歳・O型）

【楽しく】3か月・10kg目指しませんか？  
「体重が減って楽しい」「1人じゃなくて一緒に頑張れた」こんなお声をいただいています。体重が減る喜びが自信につながり、洋服選びや毎日がもっと楽しくなる3か月後を想像してみてください。QRのインスタからモニター写真と感想をチェック！

📍 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→**5,500円** ※3名様限定

●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10月20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

CHARM-CHARM(チャーム チャーム)



最近、ブラウスがキツく感じる方に！  
太ったわけじゃないのに、久しぶりに着た服がキツいような…？ それ、コリで背中が厚くなってしまっているのかも？ コリのリュックを下ろしてボディラインも姿勢もスッキリ！ 写真撮影もグレードUP間違いなし☆

📞 025-526-1765  
📍 上越市本町3-1-10 ヘアスタジオ LUCIA 2F  
🕒 平日10:00～14:00、  
土日10:00～16:00  
📞 月曜、第1火曜、第3日曜 📞 有



肩こり集中スペシャルコース(90分)  
ドライヘッドスパ付

12,000円→**10,500円**

●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年10月末日まで

cocola

CHARM-CHARM

上越

LINEクーポン

health & beauty Colore (コロレ)



～美容カリエステ初体験～  
美肌の秘訣教えます  
カリエステティシャンだから叶えられる、理想の肌。骨盤から整えるフェイシャル体験。透明感・たるみ・毛穴引き締め・小顔などご自身の肌で体感してみませんか？

📞 025-542-0633  
📍 上越市新光町2-9-26  
🕒 10:00～20:00  
📞 金曜  
📞 5台



骨盤調整+フェイシャルエステ体験(60分)

**3,300円**

●予約時申告 ●どなたでも可能 ●他との併用不可

有効期限/2025年10月末日まで

cocola

health & beauty Colore (コロレ)

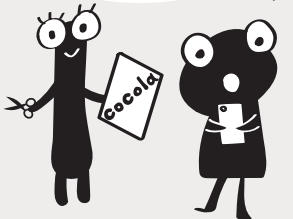
クーポンを持ってお店へGO

**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

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



【秋の行楽弁当】でおでかけ気分&  
週末はハロウィンランチビュッフェでわくわく  
【行楽弁当 華】2,300円。サーロインステーキや筍ごはん、海鮎焼漬け、鶏唐揚げなど世代を問わず楽しめます。

【ハロウィン ランチビュッフェ】  
期間:10/26(日)までの土日祝  
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)





【平日フルコースランチ】  
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

📞 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10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

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! 秋限定の「栗くりあん」や、限定あんの中でも一番人気の「チョコクリーム」も間もなく登場予定。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

有効期限/2025年10月末日まで

cocola

たい夢 国分店

妙高

LINEクーポン

そば処 芭蕉苑



おいしい山菜天ぷら食べ放題です  
天ざる蕎麦、天ぷら蕎麦、天ぷら単品ご注文の方に、大好評の山菜天ぷら食べ放題! 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10月末日まで

cocola

そば処 芭蕉苑

上越

ごはん堂 PASARA(パサラ)



ごはん堂PASARA  
8月30日オープンしました

ごはん堂PASARAでは、焼きそば・カレー・ハンバーグ・とんかつなどの洋食を中心としたメニューをご用意しております。がっつり満足できる量から軽食まで、リーズナブルな価格でご提供しております。スタッフ一同、皆様のご来店をお待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。





★人気メニュー★  
ハザラカレー&ソース焼きそば 980円(税込)  
人気のパサラカレー&ソース焼きそばコンボはおながいっばいになります。トッピングも豊富にそろえていますので、お客様好みにアレンジもできます。

📞 025-520-8030  
📍 上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内  
🕒 ランチ11:00～14:30(LO14:00)、  
ディナー17:30～21:00(LO20:30)、  
土日祝は終日営業 📞 木曜 📞 有

店内飲食のお客様限定  
**ミニゆずシャーベット無料**

●他との併用不可 ●注文時提出、グループ全員有効

有効期限/2025年10月末日まで

cocola

ごはん堂 PASARA

上越

レストラン ムーンベアー



ボリューム満点 cocolaプレート第10弾!  
食の季節到来! スタミナ補給に! 食べなきゃ損! 大人気のベアーズステーキ丼をプレートにアレンジ。クリスピー和風チキン、サラダ&スープ付きで1,280円相当が昼も夜も980円。さらに平日限定ランチも大好評!

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

クーポン持参の方だけ注文可能  
[cocolaプレート第10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10月末日まで

cocola

レストラン ムーンベアー

ガステラス通信 Vol.03

**「ガス水道フェア2025」に  
遊びに行こう**

ガステラスで調理実演&試食を実施!

特価でおトクなガス機器の販売コーナーや楽しいお子様向けイベント、最新ガスコンロの調理実演を開催!

開催日時

10/25(土)  
10:00～16:00

26(日)  
10:00～15:00





作る料理は  
当日のお楽しみ♪

これからの時期に  
最適な温水暖房も  
体験できる!

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

cocola | 06 | 2025 October



上越

ストックバスターズ 上越店

Information

【10月～のイベント】

- 10/1～  
燕店創業祭 協賛セール  
実施
- 10月  
ウォーターシャープ実演  
販売
- 10月～1月  
包丁下取りキャンペーン

鍋、フライパンの下取りはもちろん、  
10月～1月まで包丁の下取りも行います！

当店では不要になった鍋、フライパンの下取りを  
通年で実施中！ 鍋・フライパン1つにつき、当日から使え  
る100円のお買物券と交換、330円以上のお買い上  
げで1枚ご利用いただけます。さらに10月～1月ま  
で、包丁の下取りも行います。また水で簡単に包丁  
が研げる、包丁研ぎ器「ウォーターシャープ」の実演  
販売も企画中！ 下取りは金属製のみ1人3点まで。

- ☎ 025-520-8600
- 📍 上越市大字富岡539-7
- 🕒 10:00～18:00
- 🏠 不定休
- 🅑 有



お一人様総額330円以上お買い上げで  
レジにて **100円引き**

●会計時提出 ●お一人様1回1枚限り ●他との併用不可 ●上越店のみに有効

有効期限／2025年10月末日まで **cocola**

ストックバスターズ 上越店



上越

LINEクーポン

おたからや高田北城店

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。10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30%UP(金券・カードは対象外、10/31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。詳細はスタッフまでご確認ください。

- ☎ 090-4722-9607
- 📍 上越市東本町3-2-69
- 🕒 10:00～18:30
- 🏠 日曜
- 🅑 有



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**  
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10月末日まで **cocola**

おたからや高田北城店



上越

LINEクーポン

まごころサポート 上越こいけ店

皆様の「ちょっと困った」は  
私たちに連絡を！

庭木の剪定や囲い、年末に向けた早めの掃除など、  
日常の「ちょっと困った」の解決や「毎日楽しい！」の  
お手伝いサービスです。20分1,000円～。どんな些  
細なご相談でも、まずは無料でお話を伺います。一  
緒に働いてくれる仲間も募集中！

- ☎ 0120-979-141「お店コード 19034」
- 📍 上越市大潟区犀湯253-4
- 🕒 8:00～18:00
- 🏠 日曜



20分1,000円メニュー  
**どれでも無料お試し0円**

●他との併用不可 ●予約時申告 ●1枚で1名様まで有効

有効期限／2025年10月末日まで **cocola**

まごころサポート 上越こいけ店



上越

LINEクーポン

希叶(ききょう)お料理塾

ハロウィン向けお料理作りませんか？

今年6月開塾！ 30年無病・体調美人の講師によるお  
料理教室。今回は料理が苦手な人でも簡単・短時間  
でできるハロウィン向け料理を作ります。10/13  
(月・祝)、19(日)、26(日) 9:30～12:30、会場ほか詳  
細は下記QRからご確認ください。完全予約制。季節  
に合わせたメニューで毎月2～3回開催しています。

- ☎ 090-2328-4591(福永)
- 📍 春日謙信交流館ほか上越市内  
開催日ごとに異なる
- 🕒 9:30～15:00のうちの3時間



お料理教室参加費(試食込・持ち帰り可)  
1人通常6,000円→ **1,000円引き**

●予約時申告 ●1枚で1名様まで有効

有効期限／2025年11月末日まで **cocola**

希叶お料理塾



上越

LINEクーポン

おそうじ本舗 直江津店

気になる汚れはおまかせください！

10月末までにレンジフード・浴室・エアコン・キッ  
チン・洗濯機(ドラム式も可)など、お見積り合計  
11,000円以上のクリーニングをご予約の方にお  
見積り合計金額より1,100円引きを開催中。お問合  
せはお気軽に♪

- ☎ 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  
クリーニングお見積り合計金額11,000円  
以上ご予約で **1,100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10月1日～10月末日 **cocola**

おそうじ本舗 直江津店



上越

LINEクーポン

おたからやイチコ直江津西店

ブランドバッグ査定額"最大20%UP"

10月はブランドバッグをご成約の方に査定額"最  
大20%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。  
詳細はスタッフまでご確認ください。

- ☎ 025-542-0210
- 📍 上越市五智1-14-35
- 🕒 10:00～19:00
- 🏠 不定休
- 🅑 有



おたからやイチコ直江津西店 限定

ブランドバッグの**"最大20%UP"**  
査定額

●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10月末日まで **cocola**

おたからやイチコ直江津西店



妙高

LINEクーポン

便利屋TASUKARU(タスカル)

あなたの街の便利屋「TASUKARU」

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地  
元の業者が対応します。どんな事でもお気軽にご  
相談ください。女性スタッフが対応する「女性専用  
サービス」もあります！

- ☎ 0120-31-7776
- 📍 妙高市栗原4-7-11
- 🕒 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10月末日まで **cocola**

便利屋TASUKARU



上越

越後ふとん 株式会社

「冬支度 快眠応援セール」  
10/10(金)、11(土)開催！

昨年好評だった越後ふとんのお買得なセールを今  
年も開催！ 10/10(金)15:00～18:00、10/11(土)  
10:00～15:00、会場/上越市市民プラザ1F 市民  
ギャラリーA・B。あたたかな羽毛ふとんや毛布のほ  
か、敷きふとん・枕のお試しコーナーもあり。当日限  
定のお買い得品もお見逃しなく！

- ☎ 0254-20-7955
- 📍 胎内市坪穴1162
- 🕒 9:00～17:30
- 🏠 土日祝
- 🅑 有



クーポン持参の方だけ  
お買上金額  
3,000円以上(税込) で **300円OFF**

●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10月11日まで **cocola**

越後ふとん 株式会社



上) セール会場では気軽にお声  
かけください。  
下) 豊かな自然に囲まれた工場  
で製造しています。  
左) 自社で製造した羽毛ふとん



上越

LINEクーポン

FORBLE(フォーブル)

日本海の夕日に包まれる  
特別なアニバーサリープラン

大人の二人に贈る特別な記念日プラン。テラス席開  
放を含む店舗貸切・プロカメラマンによる写真撮影  
(10カット)・花束演出が、かけがえのない一夜を彩  
ります。大切な記念日をFORBLEが心を込めてお  
手伝いします。人気フレンチ店「アンスリール」との  
アフタヌーンティーコラボも定期で開催中。詳細は  
QRより。

- ☎ 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(変更有)、ディナー18:00～21:00
- 🏠 月・火曜、その他不定休
- 🅑 有



2,500円以上のお食事メニューをご注文された方  
**ソフトドリンク1杯無料**

●他との併用不可 ●来店時提出 ●1枚で2名様まで有効

有効期限／2025年10月末日まで **cocola**

FORBLE



上) シャインマスカットのアフタ  
ヌーンティー 4,400円  
左) アニバーサリープラン  
2名/組 30,000円

# 教えて！



大島クリニック  
大島隆史 院長

# 妊活

vol.147

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** なかなか妊娠しません。治療を受けようかと考えています。早く妊娠したいので、すぐに体外受精などの治療を受けられるものですか。

**A** 医療の中でも不妊治療の選択は、ご夫婦の意見が最も反映される一つと考えます。専門医は、治療法とステップアップのタイミングを説明いたします。従来から治療の流れは、自然周期でタイミング法、次に排卵誘発剤併用タイミング法で行います。タイミング法で妊娠成立がなければ人工受精を行い、次のステップは体外受精になります。3年前まで体外受精は自費診療で高額な治療のため、人工授精での妊娠成立を目指しました。今は不妊治療すべて保険診療になりましたので、AMH低値の方、30歳代後半の方や年齢に関わらず早めに妊娠を希望される方は、妊娠率が高い体外受精などの生殖補助医療も選択肢の一つです。

体外受精は、保険適用であります但し他の治療より費用はかかります。ですが一般不妊治療で何年も費やすより費用対効果は高いと思います。自治体より1回の治療につき自己負担分の10万円まで助成金が支給されます。採卵から凍結融解胚移植まですべて手術で生命保険の給付の対象になります。ご夫婦が説明を受け納得して希望なさるのであれば、体外受精を早めに選択されてもよいのではないのでしょうか(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

午前9:00～12:00

午後3:00～6:30

月

火

水

木

金

土

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○



馬場秀幸弁護士の

vol.155

# なんとかなるさあ～法律相談

**Q** 私はアパート経営をしています。アパートの一室に知らない人が住むようになっていました。事情を聞くと借家人の友人で又貸してもらったのだと言っています。素性もわからないので、その人を追いたしたいのですが、できますか？

**A** 賃貸借契約の場合、賃借人は、賃貸人の承諾を得なければその賃借権を譲り渡したり、又貸し(転貸)したりすることはできず、それに反した場合、賃貸人は契約の解除をすることができます(民法612条)。

家主(賃貸人)は、借家人(賃借人)を信頼して契約を締結します。この信用の内容は、建物を適切に使用してくれるだろう、賃料を確実に支払いしてくれるだろう、というものです。

しかし、建物の使用者が異なれば使用方法は当然に異なってきます。信頼していない人に勝手に利用されるのを家主が受忍しなければならない理由などありません。その意味で無断の譲渡や転貸が契約の解除原因になるのは当然のことです。設例の場合は契約解除をすることが認められます。

なお、借家人が又貸しではないけれど、友人を同居させていた場合だとしても、使用方法が異なってくる場合があります。二人になれば騒がしくなることもありますし、ゴミも多くなります。無断で同居人を追加することは無断転貸と同様と考えていいでしょう。

10/10(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)。



「さよなら」より「ありがとう」が伝わる葬儀を。

VIPシティホール上越

みなさまへ  
感謝の気持ちをこめて

# 20周年祭

日時 10月19日(日) 要予約

受付時間 19:30～21:10:00～  
312:00～414:00～

開催場所 VIPシティホール上越 上越市土橋1908-1

あなたやご家族に万が一のことがあったら?  
セルフチェック **生き生き終活**

☐ すぐに連絡すべき人は?  
☐ 相続はどうする?  
☐ お墓やお葬式は誰が負担する?  
☐ 亡くなった後の手続きは?  
☐ 保有する預金口座はどうする?

今日大人気の!あなたの笑顔を今日の記念に!  
**メモリアルフォト撮影会**

プロのセラピストならではの  
メイクであなたらしい写真を残しませんか?

選ぶ4タイプ

- A 撮影代.....200円
- B まゆカット+撮影代(男性).....500円
- C 若返りメイク+撮影代.....1,650円
- D フェイシャルマッサージ+若返りメイク+撮影代 2,200円

**冠婚葬祭 なんでも相談会**

新あんしんサポートプラン説明会  
葬儀費用を0円(ゼロ)にする方法

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!

**プチ相続相談**  
あわてない、困らないために早めに  
知っておくことが円満の秘訣!

なんでも個別相談  
いざという時に困らないため  
に!お気軽にご相談ください!!

同日開催! **人形供養祭** 要予約

受 ① 9:30～10:00 ② 10:00～10:30  
付 ③ 10:30～11:00 ④ 11:00～11:30

供養開始 12:00～ ※供養祭にご出席いただき、ご焼香をお願いします

対 びな人形・節句人形・ぬいぐるみ・写真等  
象 ※付属ケース・備品類、はく製はお受けできません。ご了承ください

供 養料

- ▶人形・ぬいぐるみ  
1体 200円/5～10体 1,000円
- ▶写真供養  
写真1枚 200円/ 5～10枚または  
アルバム1冊 1,000円

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる葬儀を。

VIPシティホール上越

上越市土橋1908-1  
TEL.025-525-4999

ご予約はコチラ TEL. 025-526-5617

※イラスト写真はイメージです

14名様に当たる

## 読者プレゼント

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

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 10月号プレゼント」

応募フォーム

【応募締切】2025年10月17日(金)消印有効

**A** たい焼き 5個 5名様

パリパリの薄皮♪「小倉あん」または「うふクリーム」から5個選べます。

店頭引換

たい夢 国分店  
上越市五智国分18-2 ☎ 025-544-2838

**B** IH対応セラミック卓上鍋24cm 4名様

ふきこぼれにくく、蓋もアルミ製だから軽い!セラミック加工でお手入れラクラク。

店頭引換

ストックバスターズ 上越店  
上越市富岡539-7 ☎ 025-520-8600

**C** 平日ランチ限定バサラプレート 5名様

ハンバーグ、エビフライ、焼きそば、カレーが乗った名物プレート♪ドリンク・スープ付。

店頭引換

ごはん堂 PASARA ☎ 025-520-8030  
上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内