

【かぼちゃもち】

もちもち食感がクセになる、甘じょっぱい味付けで
おやつや軽食に人気。大人はしょうがでアクセントを。



材料 (5～6人分)

かぼちゃ	500g
米粉	1/2～1カップ
小麦粉	1/4～1/2カップ
A めんつゆ(ストレート) 大さじ1	
みりん 大さじ1	
しょうが・ごま お好みで	

Point



硬さをみながら米粉と
小麦粉を少しずつ加え
てください

- 1 ボウルにかぼちゃを入れ、木べらなどでつぶす。
- 2 米粉、小麦粉を少しずつ入れて手でまぜ、耳たぶくらいの硬さにする。
※米粉に対して小麦粉は半量以下にする
- 3 まとまったら丸めてのばし、サラダ油(分量外)をひいて熱したフライパンに並べる。
- 4 ひっくり返しながら、全体がきつね色になるまで焼く。
- 5 最後にAを入れ(お好みでしょうがも)、全体に味がなじんだら、ごまをふって完成。

秋の

Special

レシピ
遺産

THE
RECIPE
HERITAGE

秋の味覚に欠かせない、さつまいもとかぼちゃを使った
レシピをご紹介します。丸のまま買ってきで一気に下ごしらえ
すると楽ちんです。

おしえてくれた方／井上 瑞枝さん
味処 喜多郎の女将で腸活料理研究家



まずは
ここから

【下ごしらえ】



さつまいも	約1kg
かぼちゃ	約1kg
卵(常温に戻す)	4個

※卵はかぼちゃ
コロッケに使用。
レシピはHPに
公開



- 1 さつまいも、かぼちゃは洗い、
中わたや汚れのある皮を取る。
※皮はなるべく残したいので
汚れや傷みのあるところだけ
を取る
- 2 蒸し器で約20分蒸す。
- 3 竹ぐしを通して柔らかくなって
いたら蒸しあがり。

- 1 レーズンは水で洗いザルにあけて水気を
切ったら、レンジ(600W)で約1分加熱
し、ペーパータオルで水分をふき取る。
- 2 さつまいもをボウルに入れ、フォークの
背でざっくりと潰す。
- 3 1と塩、コショウ、マヨネーズを入れてよく
まぜる。
※お弁当用カップに入れて冷凍し、そのまま
お弁当に! 保冷剤代わりにもなり重宝します。

材料 (5～6人分)

さつまいも	500g
レーズン	100g
マヨネーズ	大さじ5～6
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

【さつまいものサラダ】

さつまいもの自然な甘さを楽しめる一品。
マヨネーズは味をみながら量を調整してみて。



次ページからは おいしい秋みつけた特集です

cocola LINE



お金に強い私になる



お金に強い私になる!

マネーセミナー【参加無料】

老後資金はいくら必要? お金の積立はしているけど正しい方法が
不安…など「賢いお金の知識」と「行動力」をつけたい方! 受講後には
「漠然とした不安」が「具体的な行動」に変わります! 個別相談で
は講師小日向自身の資産形成状況も公開! 長年開催で多くの参加
実績には理由あり。お申込みはお電話でも受付けております。

Information

日時: 11/8(土) ①14:00～15:45 ②19:00～20:45
高田城址公園オーレンブラザ1階研修室
下記にてお申込みください。 ※なお、セミナー参加ができ
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
料相談希望」とご記入の上、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

※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

11/8マネーセミナー
参加申込フォーム



上越

二葉楽器

☎ 0120-345-218

📍 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



心に響く
ピアノ名曲
コンサート



50名様ご招待

二葉楽器 設立75周年企画

心に響く「ピアノ名曲コンサート」

二葉楽器では設立75周年を記念し、地域の皆さまへの感謝の
気持ちを込めましてピアノコンサートを企画いたしました。ピアノ
の歴史や作曲家、楽器の仕組みなどのお話とともに、グランドピア
ノの生演奏でお届けいたします。演奏曲目は、トルコ行進曲・月の
光・乙女の祈り・ノクターンなどを予定しております。

Information

日時: 11月19日(水) 11:00開演(40分程度)
会場: 高田中央センター(上越市北城町3-15-17)
50名様 無料ご招待(事前に来場予約が必要です)
【お申込み・お問合せは】
QRまたは、お電話にてお申込みください(定員50名)
025-523-3743(高田中央センター)

※本紙は10月20日(月)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。

おいしい秋みつけた 特集



15日のみ

A

ふんわりカフェ

カットシフォンケーキ 7種類



シフォンケーキ専門店。生みたて卵、きび砂糖、国産小麦粉、米油など、国産原材料にこだわったシフォンケーキです。しっとりふわふわの食感をぜひお召しあがりください。

☎ 025-512-2556

📍 上越市昭和町2-18-25

🕒 10:00～16:00

📅 月・木・日曜、他不定休



15日のみ

B

インド・ネパールダイニング スレス 栄町店

チーズナン弁当チキンカレー 1,000円



本格的なインドネパールカレー店。日本語が話せて、明るく元気な接客が魅力。一番人気はバターチキンカレーですが、子どもも食べられる甘口カレーもあり。人気のタンドリーチキンも販売！

☎ 025-520-9030

📍 上越市栄町2-3-6

🕒 11:00～15:00 (LO14:30)、17:00～22:00 (LO21:30)

📅 水曜

E

タガチャバイセンジョ

多賀茶焙煎所

かぼちゃあんチーズ



上越市産のかぼちゃとクリームを使用したチーズケーキ。かぼちゃに白あんを加え、油分は控えめ。濃厚だけど後味さっぱりです。

☎ 025-526-7570

📍 上越市仲町3-1-9

🕒 10:00～16:30 (茶室)、～17:30 (ショップ)

📅 火曜 (茶室のみ)



I

オンザツノドリテラス

on the tsunodori terrace

卵乳製品不使用のヴィーガンスイーツ



白きくらげパウダーを生地に練り込み、しっとり濃厚に焼き上げたお豆腐のガトーショコラ。雪のようにやさしい口どけとカカオの深い香りが織りなす極上のショコラ体験を。

☎ 080-6601-6057

📍 上越市柿崎区角取466

🕒 12:00～18:00

📅 火・水・木曜



A

セイザンソウ

晴山荘

秋の松花堂弁当



昨年ご好評いただいた味わいをさらに磨き上げ、秋の恵みを詰めた松花堂弁当を今年も真心こめて丁寧に仕立ててお届けします。実りの季節を贅沢にまるごとお楽しみください。

不定期にイベント等へ出店させていただいております
詳細は晴山荘公式インスタに



16日のみ

A

アルペンブリックリゾート レストラン 暖

【美食マルシェ限定】暖 特製プリン



和食の料理長がこの日のために制作した特別なプリン。ダークレーズルを煮詰めたゼリーソースを混ぜ込んだ、ここでしか味わえないちよつぷり大人向けのなめらかプリンです！

☎ 0255-86-3180

📍 妙高市関川2452

🕒 17:30～21:00

📅 不定休



D

ワイタヤ シキサイ

和伊太屋 四季彩

ピラフミラネーズ、ピラフダノワーズ、ピラフハンバーグ



和食とイタリア料理を融合させた個性的な創作料理が楽しめる四季彩の特別弁当。手前からピラフミラネーズ、ピラフダノワーズ、ピラフハンバーグ。各850円。

☎ 025-545-0431

📍 上越市石橋1-402-2

🕒 17:00～22:00

📅 日曜



H

コアプロテインスムージー

KOA protein smoothie

スモークサーモン&チキンのベグル2種



ベグルに自家製スモークサーモンとチキンをサンド。クリームチーズやバジルオニオン、蜂蜜マスタードなど燻製とマッチした風味をお楽しみください。食べて美しく健康に。

☎ 080-7488-5858

📍 上越市下門前1823

🕒 10:00～17:00

📅 水・金曜、他不定休



C

ピストロ デザミアンティム

Bistro Desamis intimes

贅沢具だくさん弁当・デザート



お肉もお魚も入った贅沢な具だくさん弁当です。人気のキッシュやパテも入っています。お弁当のほかに手作りカヌレやカップデザートも販売いたします。

☎ 025-512-4962

📍 上越市東雲町2-4-25

🕒 11:30～14:00、18:00～22:00

📅 火曜、他不定休



G

ナチュラル ベーカリー シマシマジョウエツ

natural bakery ししま上越

きのこ野菜のラタトゥイユ 320円



昨年のお美活サミットで大好評だった「きのこ野菜のラタトゥイユ」が復活！きのこ野菜の旨味が凝縮した自家製ラタトゥイユをたっぷりとのせました。

☎ 025-543-0100

📍 上越市塩屋新田350

🕒 11:00～16:00

📅 水曜



C

フランス菓子 パティスリー・フルール

秋の焼き菓子・キッシュ



かぼちゃ、さつまいも、栗、くるみ、イチジクほか秋のフルーツや野菜を使った焼き菓子やキッシュなどをご用意いたします。どうぞお楽しみに！！

☎ 090-4710-5404

📍 上越市本町5-4-5

🕒 9:00～18:30

📅 不定休



B

フランス菓子 パティスリー・フルール

秋の焼き菓子・キッシュ



かぼちゃ、さつまいも、栗、くるみ、イチジクほか秋のフルーツや野菜を使った焼き菓子やキッシュなどをご用意いたします。どうぞお楽しみに！！

☎ 090-4710-5404

📍 上越市本町5-4-5

🕒 9:00～18:30

📅 不定休



F

フランス菓子 パティスリー・フルール

秋の焼き菓子・キッシュ



かぼちゃ、さつまいも、栗、くるみ、イチジクほか秋のフルーツや野菜を使った焼き菓子やキッシュなどをご用意いたします。どうぞお楽しみに！！

☎ 090-4710-5404

📍 上越市本町5-4-5

🕒 9:00～18:30

📅 不定休





上越地域のおでかけは cocola にお任せ

グルメ

おでかけ

イベント

cocola

Instagram

New open

情報はここから

Web



リニューアルしました

Tik Tok



〒943-0834

新潟県上越市西城町 2-10-25

大島ビル 301

☎ 025-527-3330

✉ cocola777@gmail.com

Follow me





cocola | 03 | 2025 November

すむほどに、好きになる。
記憶に残る家づくりをあなたとともに



Point
"からだ"にも
"こころ"にも優しい、
家族のためのすまいです。



家は完成して終わりではありません。暮らしとともに家もまた、少しずつ変化していく。だからこそ、私たちは「寄り添う」ことを大切にしています。家を建てる時も、その後も。変わっていく時間のなかで、変わらずにそこにある「居場所」をつくりつづける。それが、タカハシ工務店の“ものづくり”のあり方です。

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)

Information

リフォーム相談会
11/15土(毎月第3土曜開催)
10:00～16:00
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



暮らしをもう一步 快適に

住まいを見直す新しい季節へ

リフォームの工夫や
エアコン・ガスの上手な使い方など、
心地よく過ごすヒントをご紹介します。
新しくオープンした住宅展示場もご紹介!



【11/9】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、改めて断熱について学んでみませんか? 電話にてご予約ください。



Point
リフォームで家をまるごと「健康・快適」空間に

FRIENDLY HOME
フレンドリーホーム
土地探し・家づくりのお友達

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



昭和6年創業
信頼と実績の安心リフォーム

昭和6年創業、量産造から始まり90年以上にわたり地域と共に歩んできたヤマダトータル。現在は年間800件以上のお見積りをいただくリフォーム会社として、お家のお困りごとに対して誠実な提案を心がけ、確かな施工とアフターフォローで安心をお届けします。



Point
壁付けから対面式へ
快適キッチン

株式会社 ヤマダトータル
☎ 025-524-5315
📍 上越市稲田4-12-3
🕒 9:00～18:00 📅 日曜・祝日



上越の冬は、
ガスでラク家事ばかばか快適

都市ガスで冬を快適に! 大人気のガス衣類乾燥機なら電気式の約1/3の時間でシワなくふわふわ。最新コンロもアプリで簡単調理、パワフル火力でさらにおいしく、お手入れ簡単。ガス暖房は給油の手間いらずで素早くあったか。新たに都市ガスを使用される方にはおトクな料金割引も! ガステラスでお気軽に体感ください。

上越市ガス水道局ショールーム
ガステラス
☎ 025-512-0016
📍 上越市春日山町3-1-63
🕒 平日10:00～12:00、13:00～16:30
📅 土日祝、年末年始



Point
最新ガス機器を体感できるイベントも開催中。詳しくはHPまで



あなたが家づくりにかけられるお金が分かる
ファイナンシャルプランナーとの無料相談会



SIMPLE NOTE

Information
無料相談会申込みフォーム



**第1回
ファイナンシャルプランナー
無料相談会**
11/15土
① 10:00～11:30
② 13:00～14:30
③ 15:00～16:30
上越会場:
シンプルノート上越STUDIO
上越市五智新町1-23
家づくりの第一歩として、
まずはお金に関する
不安の解消からはじめませんか?



家づくりの先にある「暮らし」の為に相談会を開催! 「お金」に関することを総合的にマネジメントする専門家(ファイナンシャルプランナー)が、収入やライフプランに合わせた最適な選択をサポート。「家づくり始めたいけど何からすれば良いかわからない」なら、まずはお金の不安を解消することで家づくりの指針ができます。

会場MAP
上越営業所
無印良品直江津様
ナリス国府店様
国道8号

株式会社 加藤工務店
☎ 0120-056-103
📍 糸魚川市大字鶉石23-1
🕒 8:00～17:00
📅 第2・第3土曜、日曜、祝日





クラシック・グレイズドーナツ290円
ドーナツそのもののおいしさが感じられる一番人気の定番商品。



右手前から)カスタード380円、抹茶380円、キャラメル・ソルト360円、チョコレート350円、ストロベリー360円、クラシック・グレイズドーナツ290円、テイクアウト・贈答用ボックス100円

上越・妙高・糸魚川のまち歩きガイド

第129回

こころ日和

上越市 パティオ住宅公園 周辺編

9/20(土)にグランドオープンした上越パティオ住宅公園内とその周辺のお店をピックアップ!

イラスト/あつぱ☆



スタッフのゆみさん

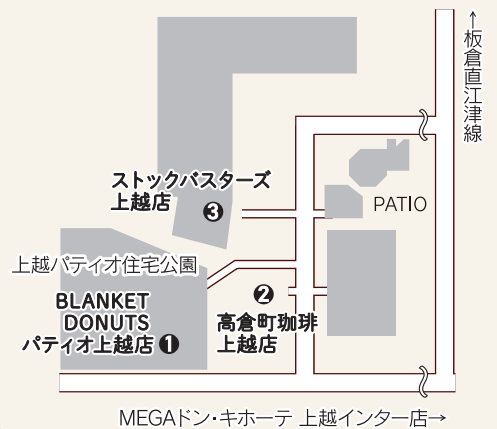
ブランケットドーナツ 1.BLANKET DONUTS パティオ上越店

今年9月オープンの県内初となるアメリカ・テキサス発クラフトドーナツ専門店。緑色のトレーラーハウスに大きなドーナツの看板が目印。発酵させたモチモチ生地のドーナツは、軽い口当たりが特徴。定番10種類のほか、季節限定フレーバーも登場。手土産や差し入れにもおすすめ。

- 📍 上越市富岡256-2
- 🕒 11:00～※売り切れ次第終了
- 📅 水曜(10月)



BLANKET DONUTSではめずらしいトレーラーハウスの店舗



たかくらまちこーひー 2.高倉町珈琲 上越店

厳選した豆を最適に焙煎し、一杯ずつ丁寧にいれる本格派カフェ。ふわふわのリコッタパンケーキをはじめ、季節限定のスイーツや食事メニューも充実。ランチからカフェタイム、夜23時まで(冬期は22時)ゆったりと過ごせる落ち着いた空間で、上質なひとときをお楽しみいただけます。

- ☎ 025-546-7750
- 📍 上越市富岡473-8
- 🕒 8:00～23:00 (1月～2月は22:00)
- 📅 なし



プレゼントあり
詳しくは
9面へ



特製クリームのリコッタパンケーキ 1,300円
リコッタチーズと卵黄を練り込み、焼く直前にメレンゲを合わせた生地を一枚ずつ丁寧に焼き上げ。特製クリームがふんわり生地にとけあう、口どけなめらかな一品。軽やかな甘さと贅沢な食感をぜひ!

3.ストックバスターズ 上越店

ストックバスターズは、燕三条の工場やメーカーから集まったデッドストックやB級品を、なんと最大9割引で販売するアウトレットストア。人気のキッチン用品や生活雑貨、アウトドアグッズまで勢ぞろい!

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



スタッフのたけちゃんといいさん



掘り出し物が次々登場するから、まるで宝探しのようなワクワク感が楽しめます。



IH対応卓上鍋
18cm 660円
廃番商品のため在庫処分で超特価!!



SB LIFE IH対応フライパン 28cm 1,080円
ストックバスターズオリジナルフライパン。20,26,28cmの3サイズあり

メロンクリームソーダ 780円
アイスが溶け合うシャリシャリ食感と、メロン、バニラ、炭酸の爽やかな味わい。



ホテルラウンジをイメージした店内でゆっくりと。



昔なつかし昭和のナポリタン 1,570円
Selectランチセット(11:00～15:00) 選べるメイン+ランチサラダ+選べるドリンクがついたおトクなセット。ランチセットご注文の方限定で小ぶりなジャストサイズの特製クリームのパンケーキ 700円を付けることもできます。



店長の佐藤さん

暮らしをもう一步快適に ～住まいを見直す新しい季節へ～

上越パティオ住宅公園 9月20日(土)グランドオープン!!

人気の大手ハウスメーカーや地元のハウスメーカーが大集結。これからの“どう暮らしたいか”を見つけようをコンセプトに上越の暮らしにあわせた住宅の見学・ご相談・比較ができます。



Information

11/22(土)・23(日)
イベント開催予定!

駐車場完備、子どもたちが遊べる遊具ありで時間を気にせずゆっくりと見学ができます。会場内のイベントハウスでは、ログハウスの木のぬくもりを感じながらレンタルスペースとしても利用可能。また、今話題のトレーラーハウスの販売代理店もあり、興味のある方はぜひ会場内のインフォメーションに立ち寄ってみて。



Point

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

上越でもストーブいらず! 安心快適な冬の高暖房エアコン

近年の高暖房エアコンは機能も多彩で、寒さの厳しい上越の冬もエアコン暖房だけで快適に過ごせます。赤ちゃんやペットのいるご家庭でもストーブの火を気にせず安心。さらに外出先からスマホで室温確認やオン・オフ操作も可能です。帰宅時には暖かなお部屋が待っている、安心・快適な冬の暖房生活をぜひ体感してください。

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



2025

11/15^{sat} 16^{sun}

10:00 ▶ 17:00

11/16は16:00まで

美活サミット 特設webサイト
Instagramアカウント開設しました！



特設webサイト



Instagram

心とからだに、

ひとさじの贅沢を。

beauty and health

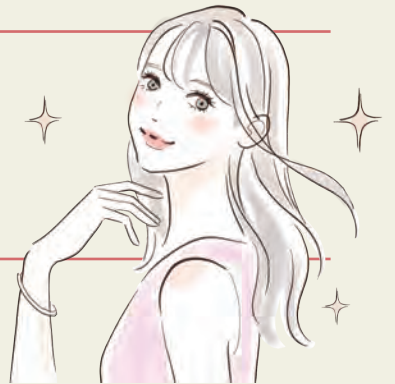
美活
サミット

16
ブース

会場

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

入場
無料！



「心とからだに、ひとさじの贅沢を。」をテーマに、新たな商品やサービスを体験いただける2日間。
各店が新商品、新サービスをご提供します。

Have fun

ガラポン抽選会

抽選券は出店ブース利用で
500円につき1枚発行します。
抽選券を3枚集めてはずれなしの
ガラポン抽選会に参加できます。
豪華景品が当たるかも！



Present

無料サンプルプレゼント

簡単なアンケートに答えていただだけで、
美容や健康商品の
サンプルセットを差し上げます。
(数に限りがあります。)



試してみたい
あれこれがもらえる！

お店を利用して
スタンプを集めて応募しよう！

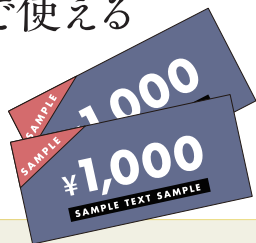
11/1(土)~12/15(月)

スタンプラリー開催

美活サミット参加店で使える
共通商品券

10,000円×10名様

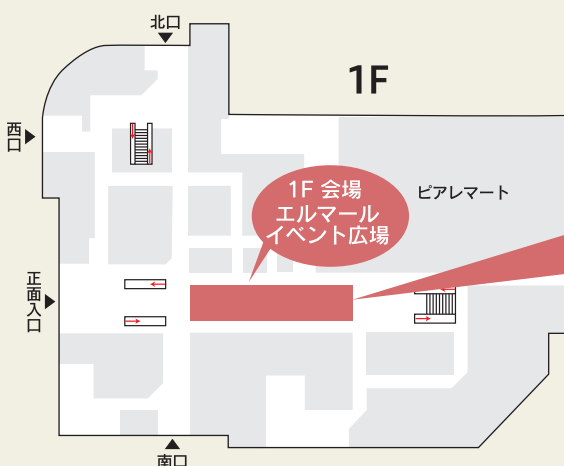
Stamp rally



今年はLINEを使ったデジタルスタンプラリー！

〈参加方法〉 詳細は美活サミットwebをチェック

- 1 イベント当日・期間中、美活サミット参加店で
QRを読み込みスタンプをゲット！
- 2 スタンプラリー期間中に
スタンプを5つ(異なるお店3店舗以上)集める
- 3 美活サミット参加店で使える
商品券が当たるかも！



美活サミット実行委員会 (株式会社パーツプロダクション内)
TEL025-524-5733 mail: bikatsu.joetsu@gmail.com

※イベントの内容は変更になる場合があります

02

カイロプラクティックリバーズはぴもあ



カイロプラクティック

毎日頑張っている
自分にご褒美を！
骨盤調整と首肩のスッキリ
プラン 20分……**1,500円**

はぴもあのスタッフが、毎日がんばっている皆様に、ご褒美の時間を提供させていただきます。今回は特に悩みの多い、首肩のツラさと、腰、足をスッキリさせる施術を行っていきます。

☎ **025-520-7603**
📍 上越市大豆1-1-13
🕒 9:30～21:00
📅 不定休
🚗 10台



01

骨盤ちゃん 上越モール店 こつぱんちゃん

11/15(土)のみ出店



エステ

【会場限定メニュー】

- 骨盤ちょこつと体験
20分……………**3,000円**
- 姿勢矯正ちょこつと体験
20分……………**3,000円**
- ※小顔オプション10分
……………**500円**

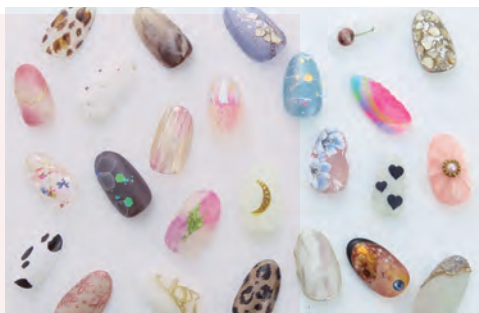
骨盤から顔まで歪んでるかも!? ちょこつと体験できる新メニューをご用意。オーダーメイド施術で身体も顔も理想に近づけます♪エラ/大顔/腰痛/ダイエット/肩こり/経験豊富なスタッフがお悩みに合わせて施術します。

☎ **025-520-5120**
📍 上越市とよば239-2 上越モール内
🕒 10:00～19:00 (21:00まで相談)
📅 不定休
🚗 有



04

Nailsdoor-School ネイルドアースクール



ネイルスクール

- ジェルネイル
 - ジェルオフ
 - ネイルケア
 - ネイルアート
 - ハンドつるつるマッサージ
- すべて**1,000円** 約1時間

NPO法人日本ネイリスト協会認定校なので、ジェル検定が上越のスクール内で受験可能! まつ毛、ワックス脱毛の資格取得コースも有り◎就職や、美容師免許取得もサポート致します。高校卒業後の進路相談も承ります。

☎ **025-526-2235**
📍 上越市西城町3-5-20
DuoCEREZO 2階
🕒 9:00～20:00
📅 火曜
🚗 有



03

サロン ドフルベール やちほ店・柿崎上下浜店



美容・化粧品・エステ

- 美顔器でリフトケア
10分……………**500円**
- ヘッドケア 15分…**500円**

美顔器の音波振動と温感ケアで、もっちりとした肌に導きます。42℃の温熱保湿ケアで角質層までうるおいを届け、しっとりとした肌触りへ。ヘッドケアで顔のたるみ改善を目指しましょう。お顔も頭皮ともに体験できます。

やちほ店 ☎ **025-520-8487** 柿崎上下浜店 ☎ **025-536-9026**
📍 上越市遊光寺浜138-13 📍 上越市柿崎区上下浜927-5

🕒 各店共通 9:00～19:00
📅 各店共通 不定休



06

handmade N's garden ハンドメイドエヌガーデン



ワークショップ

クリスマス、お正月を
テーマにした
フラワーアレンジメントの
ワークショップの開催
1,100円～

上越市石橋にあるフラワーアレンジメント教室の店。約300種類のお花を組み合わせ、世界にひとつだけの作品を作ることができます。お一人様でもお気軽にご参加ください。ご予算、用途に合わせたオーダーも承ります。

☎ **090-1609-5039**
📍 上越市石橋1-3-30
ひらいテナントビル201
🕒 10:00～15:00
📅 不定休
🚗 8台



05

ほぐしの名人 石橋店・高田店



リラクゼーション

- クイックバージョン
15分……………**1,500円**
- クイックバージョン
30分……………**2,500円**

オールハンドのもみほぐしで、15分コースは首まわりを、30分コースはお疲れのところを集中的にほぐします。今回体験された方限定で店舗で使える割引券も配布しますので、みなさまのお越しをお待ちしております。

ほぐしの名人 石橋店 ☎ **050-3734-9893** ほぐしの名人 高田店 ☎ **050-3734-9893**
📍 上越市石橋1-8-51 1F 📍 上越市西城町3-10-29

🕒 各店共通 10:00～22:00
📅 各店共通 不定休



08

美肌脱毛サロンDione上越南高田店 ディオーネ



脱毛・エステ・化粧品

- 手指甲体験 **500円**
 - うなじ脱毛 **1,000円**
 - ひじ下(表) **2,000円**
- 無料相談受付中
★キッズも3才～OKです★

3才のお子様OK! 痛いんだろうな、敏感肌だから不安だな、と悩まれている方必見★肌への負担を最小限に配慮した施術で、初めての方にも通いやすいとご好評♪ ◎理想のツルスベ肌を手に入れましょう♪

☎ **025-520-8537**
📍 上越市南高田町1-2 アサノビル2F
🕒 9:00～19:30
📅 木、第2・4金曜
🚗 有



07

小顔矯正とよもぎ蒸し URU. ウル



エステ・リラクゼーション

- アロマ診断ヘッドマッサージ
20分……………**2,000円**
30分……………**3,000円**
- 耳つぼジュエリー6粒
(片耳3粒)……………**1,000円**

お一人おひとりのお悩みに寄り添い、オールハンドの小顔矯正や、背中、肩、肩甲骨マッサージで癒やされながらキレイを叶えます♪ また、これから本格的な温活の季節、よもぎ蒸しで身体の内側から不調を解消しませんか?

☎ **080-8504-3687**
📍 上越市中央2-10-8 2F
🕒 9:30～17:00
📅 日・土曜、不定休
🚗 2台



10

Axis アクシス



腰痛、肩こり、ぽっこりお腹などのお悩みをその場でアプローチ! ストレッチと筋トレで美しいカラダを目指しませんか?

ストレッチ・筋トレ

- ・〈美姿勢/シェイプアップ〉ストレッチ 30分 **2,500円**
- ・筋トレ(カウンセリング込み) 30分……………**2,500円**

☎ **070-9214-0358**
 📍 上越市下門前1928
 🕒 9:00~21:00
 📅 年末年始
 📍 有



09

health&beauty Colore ヘルスアンドビューティー コロレ



今年も選べる3コース! ヒップアップ・むくみには骨盤調整。姿勢が気になる方にはスタイルUPコース。代謝を上げたい方には代謝UPコース。お悩みに合わせたコースをお選びいただけます。ぜひご体験ください。

カイロプラクティック・エステ

- 骨盤調整のみ……………15分 **1,000円**
- 骨盤+スタイルUP(首)調整……………20分 **1,500円**
- 骨盤+代謝UP(肩)調整……………20分 **1,500円**

☎ **025-543-0633**
 📍 上越市新光町2-9-26
 🕒 10:00~20:00
 📅 金曜
 📍 5台



12

11

コスメやまとや (by SHISEIDO・KANEBO)

イオン上越店/エルマール店

11/15(土)のみ出店



化粧品

- ・【SHISEIDO】夏を過ごした肌の透明度診断やエフェクティブ体験
- ・【KANEBO】TWIANYやLISSAGEを中心とした顔深筋メソッド体験

【SHISEIDO】透明度診断や美容医療、美容機器に興味がある方へ。手では届かない筋肉や血管へアプローチ。【KANEBO】小顔ケア、深いしわやたるみでお悩みの方へ。表情筋をやさしくほぐすマッサージを体験いただけます。※サンプルあり(数限定)

コスメやまとや エルマール店 ☎ **025-544-4727**
 📍 上越市西本町3-8-8
 コスメやまとや イオン上越店 ☎ **025-521-2523**
 📍 上越市富岡3457
 📍 各店共通 10:00~20:00
 📅 各店共通 無休 📍 有



12

11

コスメやまとや (by ALBION・KOSE、DECORTÉ)

イオン上越店/エルマール店

11/16(日)のみ出店



化粧品

- ・【KOSE・DECORTÉ】DECORTÉ / 雪肌精BLUE Predia BLUE商品を体感
- ・【ALBION】最新スキンケアFLARUNEをご体感と水分・油分測定

DECORTÉや雪肌精、Predia BLUEなど人気ブランドが勢ぞろい。ALBIONでは最新スキンケアFLARUNEをご体感&冬にぴったりの水分・油分測定も実施。体験者には自宅で使えるサンプルをプレゼント!

コスメやまとや エルマール店 ☎ **025-544-4727**
 📍 上越市西本町3-8-8
 コスメやまとや イオン上越店 ☎ **025-521-2523**
 📍 上越市富岡3457
 📍 各店共通 10:00~20:00
 📅 各店共通 無休 📍 有



14

シナリーAkimo.&ブリエ シナリーアキモ アンド ブリエ



化粧品

- ・秋色メイク体験
- ・眉スタイリング
- ・コラーゲン試食体験
- ・ハンドorヘッドケア
- ・ミニ成分レッスン(豪華スキンケアサンプル付) 各**1,000円**

100%脱石油のSinari。天然成分のみで作られたカラーで魅力upする秋色メイク体験。自然美を引き出し新しい私に。【機能性表示食品】コラーゲン、からだ全体のあらゆる機能をサポート。内側からキレイを目指すあなたへ。

☎ **090-1883-9899**
 📍 上越市新町
 🕒 10:00~17:00
 📅 日曜



13

POLA 藤巻店 ポーラ



美容・エステ・化粧品

つるんと明るい肌へ♪
 《ソフトピーリングマスク》
 エステの技術を気軽に体験!
約10分・無料

新エステオプション《ソフトピーリングマスク》ザラつきやくすみが気になる「両頬」or「Tゾーン」を選んで気軽に体感♪部分的にメイクオフして、スキンケア・メイクでお直します。ベストコスメのサンプルバナーもあり。

☎ **025-522-8233**
 📍 上越市藤巻8-59 2F
 🕒 9:30~18:00
 📅 日・祝
 📍 有



16

リゼラアンドコー 上越店



フットケア・足元の美容と健康

- ・足爪コース 30分 **3,850円**
- ・角質コース 30分 **3,850円**
- ・アーチケア 30分 **1,980円**
- ・巻き爪補正 30分 **4,950円**

2025年6月、直江津安国寺通りに開業しました。乾燥する寒い季節。かかとがガサガサ、足爪に手が届かないなど足元の悩みに寄り添うリゼラアンドコー上越店です。どうぞ足裏の角質ケアや足爪のケアはプロにおまかせください。

☎ **090-4800-5662**
 📍 上越市西本町1-14-12
 🕒 金~火曜 9:00~17:00
 (当日最終予約15:00まで)
 📅 水、木、第3日曜
 📍 有



15

自然堂つるや薬局 春日山店



リラクゼーション

- ・会場限定販売!! 脳疲労回復セット 通常2,700円→**1,000円**
- ・生活改善応援! 無料毛細血管観察も実施!

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。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。

☎ **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
 📍 有



上越EVENT

11/20 木

香りと響きの癒し時間



新月の夜。クリスタルボウルの音とアロマの香りで、月のリズムに寄り添いながら心身を癒す特別なひととき。

📍 金谷地区公民館(上越市大貫2-17-50)

🕒 19:30~20:30 🎫 2,000円 要

📞 公式サイト内予約ページもしくは電話から

☎ 080-3553-6634(担当: 白川)



上越EVENT

11/9 日

上越福祉会フェスタ2025開催!!



かなやの里ワークス自慢の自家製味噌、しいたけ、パンの販売や、福祉の体験コーナー、法人紹介のパネル展示など、上越福祉会を知っていただくための催しを多数ご用意。

なかでも今回の目玉イベントは重量当てクイズ! ピタリ賞でお米30kgをプレゼントしますので、ふるってご参加ください。入場は無料です。お気軽にお越しください。

📍 イオン上越店 セントラルコート(上越市富岡3457) 🕒 10:00~16:00 🎫 無料 要

☎ 090-5333-2960 📞 上越福祉会 さつみ、わたなべ



上越EVENT

中郷会場 11/8 土・9日

大潟会場 11/14 金・15 土

ガス水道フェア2025

中郷会場、大潟会場 開催!



エコで快適な暮らしをお手伝いする「ガス水道フェア中郷会場」、「大潟会場」を今年も開催! 「中郷会場」は「中郷区文化祭」と同時開催します♪ガス衣類乾燥機やガスコンロもたくさん展示販売! 便利なガス機器を見て触って、超特価で買えるおトクな大チャンス。みなさんのお越しをお待ちしています。

中郷会場 📍 はーとびあ中郷(上越市中郷区二本木1763) 🕒 8日(土) 9:00~16:00、9日(日) 9:00~15:00 ☎ 0255-78-5123 大潟会場 📍 オオガタショッピングセンター(上越市大潟区土底浜1055-1) 🕒 14日(金) 13:00~18:00、15日(土) 9:00~16:00 ☎ 025-536-2261



こころの

Information



◀NEW OPEN情報はWebで掲載しています

妙高EVENT

11/24 月祝

大人女子会 本格ローストビーフ丼



女性限定♪シェフから自宅でもつくれる本格ローストビーフを教わり、贅沢な丼にしておいしくいただきます♪初心者大歓迎

📍 新井ふれあい会館 調理室(妙高市上町9-1) 🕒 10:00~13:30 🎫 3,500円

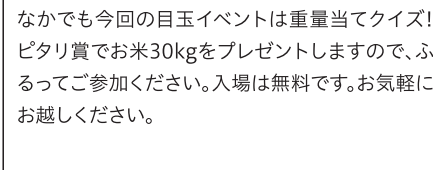
📞 要(11/17(月)㍻切) 📞 みようこう出合いサポートセンター ☎ 080-6259-8211(児玉)



上越EVENT

11/8 土

大人の粘土あそび ロクロ体験会



25~40歳位の独身者限定イベント♪粘土を練ってロクロを回すロクロ体験会。体験後は特別スイーツでお茶会をします。

📍 ねおかんぱーにゅ南部(妙高市楡島) 🕒 13:30~16:30(13:15~受付開始) 🎫 男性3,500円・女性3,000円

📞 要(11/4(火)㍻切) 📞 みようこう出合いサポートセンター ☎ 080-6259-8211(児玉)



上越SHOP NEWS

クリスマスは華やかに彩りませんか

handmade N's garden



プリザーブドフラワーやドライフラワーを組み合わせでリースやスワッグ、アレンジメントを作ってみませんか。要予約。

☎ 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

トータル診断で「似合う」を見つける!

Salon Bijou(サロン ビージュ)



衣替えの季節、どんな服を買っていいかわからない...そんな方に、トータル診断であなたに似合うコーデを導き出します!

📞 QRからお申込ください

📍 上越市春日新田

🕒 10:00~16:00



上越SHOP NEWS

子育て中の人の声を集めています

回答者にベビーシッター割引券贈呈

認定NPO法人マミーズ・ネット



子育てがもっと楽しく、もっと安心できるものになるように「ベビーシッター事業」を行っています。子育て中の皆さんの意見を反映して、さらに使いやすい事業にするためのアンケート調査を実施中です。ぜひご協力ください。回答者に当法人のベビーシッター割引券2,000円分をプレゼント! (申込先着15人までご利用になれます) 詳細・回答は以下のQRより。㍻切12/31(水)

☎ 090-6527-1099(シッター専用)

📍 上越市中田原1

🕒 9:00~16:30



上越EVENT

11/27 木・12/4 木

はじめて子育て応援講座



第1子妊娠中の方と、生後2~5か月の赤ちゃん和妈妈が対象。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。

●11/27(木)
赤ちゃんのごきげんがふえる声かけ講座

●12/4(木)
“赤ちゃんと一緒に”がうまくなる講座

📍 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(火曜を除く平日9:30~15:00)



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

掲載ご希望の方は「NEW OPEN 掲載希望」とお書きください



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

7名様に当たる! 読者プレゼント



応募してね♪

メール 1組2名様



『中島みゆき 劇場版LIVEセレクション2』ムビチケ鑑賞券

1/2(金)全国映画館にてロードショー
公式サイト <https://miyuki-ls-movie.jp/>
●劇場鑑賞券はムビチケオンライン
●メールアドレスが必須

ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

店頭 3名様



高倉町リコッタパンケーキ 1,080円

高倉町珈琲自慢のふわふわリコッタパンケーキ。選べる4種のソース付。

高倉町珈琲 上越店

店頭 2名様



燐製おつまみ米菓 燐風(くんぼう) 2個セット

桜のチップで燐製をかけた薫香がたまらない米菓。濃厚いか、マヨネーズ、ゴーダチーズ味から2種類。味は選べません。

多賀茶焙煎所

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

〒943-0834
上越市西城町2-10-25大島ビル3F
「コラ編集部 11月号プレゼント」

応募フォーム



【応募締切】2025年11月17日(月)消印有効

10月号のおたより紹介



美活サミットの情報を待ちに待っていました。だんだん日も短くなり、気持ちもなんだか寂しくなる頃に、心躍るイベントはうれしい! 楽しみです!! (上越市・40代・女性)

自分磨きを始めたくなる記事がたくさんありました! きっかけをいただき感謝しています。(妙高市・70代・男性)

JMAXシアター駐車場のレストラン、何かで食べたいなと思っていたので「PASARA」がオープンしてうれしいです。(妙高市・60代・女性)

オトクーポンとても良かったです。主人は釣りが好きで、たまについて行くのですが、上越に住んでいたら、オトクーポンを使って、毎日楽しく過ごせそうです。(長野県・50代・女性)

かわいい表紙で毎月拝読しています。上越に移住して間もないので、イベントやお店情報等とっても参考になります! 10月号は習い事に関するエピソードが印象に残りました。私も幼い頃ピアノのレッスンにがんばって通ってたなと懐かしく思い、生活が落ち着いたら二葉楽器さんのレッスンを受けてみたいと思いました。(上越市・20代・女性)

行ってみたいお店がたくさんありました! cocolaでいつも新しいお店をチェックしています! (上越市・40代・女性)

たくさんのおたよりありがとうございました!



上越

LINEクーポン

health & beauty Colore (コロレ)

美活サミット出店キャンペーン
頭痛、頭が重い、頭皮の硬さが気になる方、美活サミットでは受けられない、ドライヘッドスパのクーポンをご用意しました！当店初診の方ならどなたでもご利用できます。一度ドライヘッドスパを体験してみませんか？

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



【初診限定】骨盤調整+ドライヘッドスパ

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11月末日まで

cocola

health & beauty Colore

上越

LINEクーポン

美容室 フレンド

移転オープン1周年キャンペーン!
移転1周年を記念して、技術金額により500円～2,000円の次回以降使える割引チケット(有効期限付)をプレゼント♪
12月は毎年恒例の最大50%off入り三角くじ引き(ハズレなし)を開催! ※くじ引きは学割併用不可

☎ 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



【移転1周年キャンペーン】

500円～2,000円の割引チケットプレゼント

●予約時申告、来店時提出

有効期限／2025年11月末日まで

cocola

美容室 フレンド

LINEクーポン

が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▼

cocola coupon

使用方法▶

cocola

1 トーク画面下のリッチメニューからcocolacouponをタップ

2 使用したいクーポンをタップ

3 取得したクーポンをお店の人に提示

クーポンを獲得する

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

total beauty salon KaRiFu(カリフ)

Information

●皮膚の炎症を抑えるオゾン水ヘッドスパ 2,200円～

●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円～99,800円

インナーガレージ直結の専用個室でプライバシー重視!

ウィッグ蒸れによる頭皮の湿疹には、オゾン水ヘッドスパで炎症をやさしくケア。スタッフは全員がん患者サポート美容師。抗がん剤治療中からウィッグ卒業までを支えるサポートプログラムや、脱毛期の頭皮ケア用品セットもご用意。インナーガレージ直結の専用個室でプライバシーも安心。他店で購入されたウィッグでもサポートいたします。

☎ 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」で脱毛期の皮膚の炎症を抑えるオゾン水ヘッドスパ無料

●来店時提出 ●他との併用可

有効期限／2025年11月末日まで

cocola

total beauty salon KaRiFu

上越

LINEクーポン

Axis(アクシス)

リニューアルオープンキャンペーン

Restretch(上越店)からAxis(アクシス)へ店名が変わりました。今までのストレッチに加えて、マシンピラティスも新たなサービスとして加わります。おトクな体験からお待ちしています。

☎ 070-9214-0358

📍 上越市下門前1928

🕒 9:00～21:00

📅 年末年始

📍 有

マシンピラティス体験80分コース

通常 10,000円 → 3,000円

※カウンセリング込 ※現金のみ

●来店時申告 ●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可

有効期限／2025年11月末日まで

cocola

Axis

上越

LINEクーポン

NAGU-NAGU(ナグナグ)

話題の韓流美容で秋の「デトックス&温活」

冷えやむくみ、だるさが気になる季節。全身経絡リンパで疲労回復♪ 60分通常8,980円→7,980円。よもぎ蒸しで身体の芯から温め♪ 40分通常3,500円→3,000円。お気軽にお試しを! 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」で全身経絡リンパ (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11月末日まで

cocola

NAGU-NAGU

上越

LINEクーポン

ジェイズ英会話 上越校

秋の50周年キャンペーン実施中

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ざいます! お気軽にお問合せください。

【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・月曜、祝日

📍 有

「cocolaを見た」でテキスト代が3,000円OFF

●予約時申告 ●他との併用不可

有効期限／2025年11月末日まで

cocola

ジェイズ英会話 上越校

上越

LINEクーポン

おたからや高田北城店

買取金額最大2倍キャンペーン

上越市出身 店長の星野です。11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(金券・カードは対象外、11/30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

古物番号 新潟県公安委員会許可 第46135000552号 広告管理番号 R7-100C 002

おたからや高田北城店 限定

①買取金額最大2倍キャンペーン

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11月末日まで

cocola

おたからや高田北城店

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

【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

※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11月4日まで

cocola

女性のためのダイエットサポートクラブ

ガステラス通信 Vol.04

ガス温水暖房なら、お財布ももっと暖かく!

冬トクぶらん (家庭用温水暖房契約)

都市ガスの“温水暖房(床暖房やルームヒーター、パネルヒーターなど)”をご利用のお客様を対象とした、おトクな料金プランです。冬期の5か月間(12月～4月検分)で、1か月の使用量が31㎡以上の場合、一般契約よりもおトクに!! お財布にも優しいプランです。

どのくらいおトクになるの?

くわしくはコチラ

令和6年度の「冬トクぶらん」ご契約者様の12月～4月検分の平均ガス使用量(118㎡/月)と比較すると…

月額 21,211円 → 18,495円

一般契約 冬トクぶらん

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 | 10 | 2025 November

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!

玄関前の雪かきや神棚のお掃除など、年末に向けての「ちょっと困った」をサポート。20分1,000円〜で気軽に頼めるお手伝いサービスです。どんな小さなご相談でも、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」
📍 上越市大潟区犀潟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11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

おたからやイチコ直江津西店・高田店

買取品全品の査定額"最大30%UP"

11月はランドオープンキャンペーン! 買取品全品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
📍 イチコ直江津西店/上越市五智1-14-35
高田店/上越市飯1107-1
🕒 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 R7-100C 016

おたからやイチコ直江津西店・高田店 限定

買取品全品の

査定額 "最大30%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11月末日まで

cocola

おたからやイチコ直江津西店・高田店

上越

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!

11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(税別)

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11月末日まで

cocola

おそうじ本舗 直江津店

妙高

LINEクーポン

買取店clover(クローバー)

未使用切手額面100%買取保証!

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。11月は未使用切手なら額面100%買取保証いたします。

☎ 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1F
🕒 10:00〜18:00
📅 木曜 📍 有

未使用切手

額面100%買取保証

●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11月末日まで

cocola

買取店clover

上越

LINEクーポン

FORBLE(フォーブル)

仲間との楽しい乾杯も、
大切な人との記念日も海辺のフレンチで

コース料理のみのFORBLEが、11/20(木)〜23(日)の4日間限定でアラルカスタイルに。ポジョレー解禁と共に気の合う仲間と好きな料理をシェアしながら、お気軽にフレンチを楽しめます。また大切な人とのお祝いにはアニバーサリープランをご用意しました。2人の特別な夜はFORBLEで

▲アニバーサリープラン 2名/組
30,000円(プロカメラマン撮影・フルコースディナー・店舗貸切・花束演出)

☎ 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

コースランチ(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11月末日まで

cocola

FORBLE

上越

たい夢 国分店

北海道十勝産小豆100%使用

北海道産小豆を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」が好評発売中! 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に!

☎ 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11月末日まで

cocola

たい夢 国分店

上越

レストラン ムーンベアー

大満足間違いなし! cocolaプレート第11弾!

ベアーズステーキ100gにエビフライ、鶏の香味揚げ、さらにサラダ&スープ付きでボリューム満点! お米などが値上がりする今も、1,400円相当が昼も夜も変わらず980円♪ お値打ち感ハンパない一皿。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11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11月末日まで

cocola

レストラン ムーンベアー

星組新トップコンビ暁千星・詩ちづるのお披露目公演となります!

宝塚大劇場【星組】

ビート・シアター 『恋する天動説』 S+ プラス 席観劇ツアー

ーThe Wand'rin' Starsー 作・演出/大野 拓史

ギャラクシーレビュー お泊りは宝塚ホテル!

『DYNAMIC NOVA』作・演出/稲葉 太地

《主演》暁 千星、詩 ちづる

2026 2/6金〜7土 1泊2日

現地集合プラン

お一人様(2名1室) 46,900円(税込)

1名様の場合は+5,000円

(2/7 11:00公演S+席チケット、ホテル宿泊代、朝食代、昼食代込)

■最少催行人数:20名

■添乗員・cocolaスタッフ同行

※写真はイメージです

宝塚大劇場までの交通費は含まれません

行程表

1日目 宝塚ホテル14:00〜フリーチェックイン

ホテルにて朝食→

10:00〜10:30宝塚大劇場にてチケット受け渡し

宝塚大劇場(11:00〜観劇 約3時間)→観劇後解散

2日目

宝塚大劇場(11:00〜観劇 約3時間)→観劇後解散

申込み・問合せ

(株)パーツプロダクション 旅行事業部

☎ 025-512-5888 担当:吉田

🕒 9:30〜17:30(月〜金)

📅 土・日曜・祝日

かなえる旅行社

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 総合旅行業務取扱管理者:川上久雄

※ツアー内容は変更になる場合がございます

※公演は事情により、ご観劇日当日を含めてやむを得ず急遽中止または開演時間が変更となる場合がございます

詳細はwebへ▶

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

心躍る♪クリスマスランチ&
みんなで楽しむ! パーティープラン

【クリスマスランチビュッフェ】
週末はホテル特製の華やかビュッフェ♪
期間:11/1(土)〜12/28(日)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)
上記期間以降、平日はフルコースランチも開催♪

☎ 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)
ディナーは予約のみ
📅 無休 📍 有

web予約はこちら▶

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11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

教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



妊活

vol. 148

自治医科大学卒業、
日本産婦人科学会認定 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 結婚3年目、妊活2年です。精子が少ないとのことで人工授精を2回しましたが妊娠しません。今後人工授精で妊娠する可能性はありますか

A 人工授精の妊娠率(出産率)は、その回数と年齢で違いがあります。当院の人工授精の治療成績(受精着床学会誌より)から説明いたします。34歳以下では1, 2回目は20%、3,4回目15%、5回目7%です。35, 36歳では、1回目は18%、2~4回目15~12%、5回目4%、37,38歳で1, 2回目は20%、3回目15%、4回目以降は0%、39歳以上では1~3回目3~5%、4回目以降は0%になります。38歳までは、人工授精回数が3~4回まで治療が良い結果です。その理由は条件が良い症例より妊娠すると考えられます。データから妊娠に有効と考えられる結果は、排卵数と人工授精実施のタイミングです。妊娠例の排卵数が平均約3個、非妊娠例は平均約2個で有意な差を認めます。人工授精実施時期については、排卵後24時間以内の人工授精の妊娠率が、排卵前の妊娠率より有意に高い妊娠率を認めています。ここで言う「排卵数」とは、超音波で確認できた、卵子が入っていた可能性のある卵胞が破裂した数を指します。実際に破裂した卵胞内に卵子があったのか、その卵子が受精して妊娠につながったのかどうかは、この時点ではわかりません。ただ妊娠した場合は、良好胚をつくる卵子であったということになります。このように不明な点が多くありますので、人工授精は回数と妊娠率を見て実施回数を決められてはいかがでしょうか。(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

	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.156

なんとかなるさあ～法律相談

Q 職場の男性と交際していたところ、その妻から不貞行為だと言われて慰謝料を請求されました。男性は、妻とは長期間別居していて婚姻生活の実態がありませんでした。これは弁解にならないのでしょうか。

A 夫婦は互いに支え合って家庭を形成します。夫婦は社会生活の基本的な単位であり、その平穏な生活は保護されます。したがって、既婚者と不倫をすることは、その家庭生活を侵害するものであり違法です。夫婦の一方(設問の場合は夫)と不倫をした者は、その他方に対して慰謝料を支払う責任があります。しかし、その夫婦の婚姻関係が破綻している場合には、家庭生活の実態がないこととなりますから、責任は発生しません。ただし、あなたの弁解に妻が納得せず、裁判で争いになった場合には、あなたが婚姻関係が破綻していたという事実を事実上立証する必要があります。

その場合、交際相手が妻と長期間別居していたという事情だけでは不十分です。別居と言っても単身赴任といった事情もあるからです。例えば、あなたの交際相手が不倫をする前から、既に妻に対して離婚調停や訴訟を起こしていたり、あるいは妻との間で離婚に向けた話し合いをしていた事実が証拠で確認できれば、婚姻破綻であったということが推認できます。

婚姻関係が破綻していたかどうかは、複雑な解釈になりますから、争うことになったら弁護士に相談することをおすすめします。

11/11 (火)
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)。



cocola読者 10:45さんが出会った
そこらのおいしい&かわいいお店たち

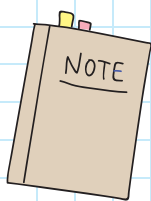


cocola読者 10:45さん(ハンドルネーム)

ひとり時間を最大限楽しむ目的で始めたホテル巡りがきっかけで、旅に目覚める。ハンドルネームの10:45は平均のチェックアウト時間から命名。食べ物と建物とお笑いが好き。手帳は手間も込みで手描き派。

お気に入りノートと週末のちいさな旅

「休日になると少し足をのばして、気になるお店をめぐるのが楽しみ」というcocola読者でもある10:45さん。訪れた場所を書きとめてきた「旅ノート」には、温もりのある手書き文字と写真がぎゅっと詰まっています。そんなノートから一部分をピックアップ！とおきのおすすめスポットをお届けします。



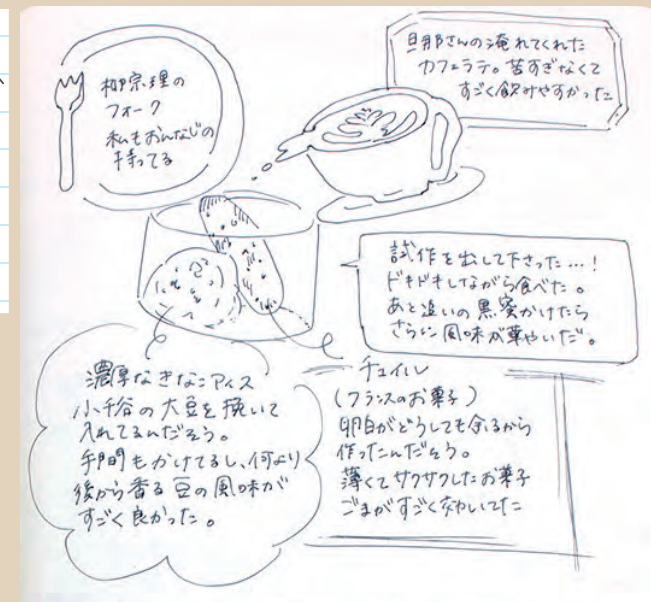
この当時まだ試作品だった？ きなこアイスがおいしかったです



珈琲とおみやげの店 アルベジオ (小千谷市) 前職の先輩が旦那様と始めたカフェ。念願叶って行くことができました。店内で地元のお土産も販売しているので、おいしいコーヒーでひと息&お買い物も楽しめます。

42. アルベジオ 訪問記

DATE: 240407



おやきファーム BY いろは堂 (長野県長野市) 創業約100年。信州の老舗おやき屋いろは堂による新しいおやき文化の発信拠点。ショップやカフェ、製造工程の見学、おやき作り体験などができます。



手打ちそば屋 かんだた(長野県長野市) かんだた(健陀多)は芥川龍之介の小説「蜘蛛の糸」の主人公の名前。細くて切れやすいそばと蜘蛛の糸のダブルネーミングなんだそう。

62. 露天気分のスカイデッキでいたばくおせきが最高なんだぜって話

かぼちゃ

PUMPKIN

いろは堂が運営するおせきファームへ (いろは堂は長野県では有名なおせきの店)

- ▶ おせき(かぼちゃ)
- ▶ だったんそば茶(ICE)

OYAKI STICKER →

おせきてこんなにお酒落なものですか...? 建物も芝ながら美術館のような美しさで、秋のスカイデッキは心地よい風と、丁度いいおせきお灸合のソファを見上げれば、半月が紫の空に浮かんでいて、もはや温泉に浸かっていると錯覚する心地良さでした。



フリーペーパー cocola

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 / 小林 沙那恵 / 森屋 里紗 / 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。

