

上越・妙高・糸魚川  
こころへの情報をお届けする

# cocola

ココラ

3 2026  
Mar.  
vol.210



無料  
0円

Contents

- 習い事特集 .....2~3面
- こころのinformation .....4面
- cocola部リサーチ上越の手土産 .....5面
- オトクーポン .....6~7面
- コラム・ハケン合説 .....8面

cocola web



## 春のスタートダッシュキャンペーン!

対象 小学新1年生~新2年生 期間 4月末まで



ボールをよく見て!

打ると自信につながる!

テニス楽しいっ

ボールは大きめで  
小さなお子様でも  
打ちやすい!

高級カーペットコート使用で足首、膝、股関節への負担が軽減されるので、長く続けられますよ



## Let's play TENNIS



レッスンの様子は  
こちらから



「難しい」を「楽しい」へ! プロテニスでは、コーチがやさしく、お子さまの年齢や体格に合わせて指導します。技術向上はもちろん、挨拶などの礼儀もしっかり学べる環境です。初めての習い事も安心してお任せください!

GO TO NEXT PAGE  
習い事特集は次ページへ続きます



cocola LINE



西脇チーフコーチ

まずは体験から! 随時受付してます お気軽にご連絡ください!

げんきな仲間が待っています♪  
一緒に楽しもう!!

BROS TENNIS CLUB  
プロテニスクラブ

- ☎ 025-520-4504
- 📍 上越市中原1
- 🕒 9:30~22:00
- 📅 BROS年間日程による



cocola特典  
ご入会で  
初年度会費無料  
ラケットプレゼント  
【対象】小学新1年生~新2年生  
【期間】2026年4月末まで



上越

買取店わかば 上越モール店

☎ 025-520-5010

📍 上越市よば239-1

🕒 10:00~18:00

📅 年中無休(年末年始を除く)



### 今月のキャンペーンは 「切手額面100%保証!」

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。3月は「切手額面100%保証」です。未使用であればバラ、シート問わず額面の100%でお買取いたします。使わない古い切手、額面が大きすぎて使いづらい切手など1枚からでもお持込み大歓迎! 今月だけのスペシャル価格、ご来店お待ちしております!



ハガキもお買取可能です!  
年賀はがきや書き損じもOK

## お金に強い私になる

お金に強い私になる!  
人気のマネーセミナー【参加無料】

将来の資金はいくら必要? 積立や投資の不安など賢いお金の知識・行動力をつけたい初心者必見! 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! 長年開催での多くの参加実績には理由あり。※セミナー内での投資商品などの勧誘はございませんので安心してご参加ください。

Information

日時: 3/14(土) ①14:00~15:40 ②19:00~20:40  
3/15(日) ③10:00~11:40

いずれも高田城址公園オーレンプラザ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 3/14, 15マネーセミナー参加申込フォーム

☎ 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

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

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 3/14, 15マネーセミナー参加申込フォーム

☎ 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。

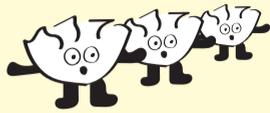
📍 上越市木田2-1-1 上越セントラルビル内

※本紙は2月20日(金)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。

文章能力！2人の子供の作文指導に力を注いできました。小学校から高校まで、**県知事賞**をはじめ数多くのコンクールで入賞。副賞の図書カードをいただく機会も多く、子どもたちの本はすべてそれで揃えられるほどでした。  
(県内・50代・女性)

梵字が書けます！  
(上越市・50代・女性)



夫が割引シールが付いたお惣菜などを買ってくるのが得意です。  
(上越市・40代・女性)

餃子をきれいにたくさん包める！  
(上越市・40代・女性)

冷蔵庫の余り物一掃。冷蔵庫にある中途半端な食材だけで料理ができます。冷蔵庫内もきれいになって、節約にもなって一石二鳥です！  
(上越市・40代・女性)

天気が悪い日でも、なるべく**1万歩を歩いています**。おかげで風邪知らずです。  
(上越市・60代・女性)

動物と仲良くなれる、小さい子に懐かれる！  
(上越市・40代・女性)



最近、折り紙にはまっているので特技にしたい！  
(上越市・30代・女性)

推しのアーティストのライブ遠征に向けて、**交通手段や宿泊先を最安・最短で手配する計画力**が自慢です！  
(上越市・20代・女性)



歌！カラオケは**95点以上**取ります！  
(上越市・30代・女性)

# 新しい可能性を発見しよう 春の習い事特集

あたたかな陽気に誘われて、心も軽やかになる春。  
お子さんの才能を伸ばす習い事から、  
大人の感性を研ぎ澄ますお稽古まで。  
上越エリアで見つける、未来の自分への贈りもの。  
「はじめての一步」を、cocolaと一緒に探してみませんか？

LINEクーポン 上越

英会話  
スクール



## 英会話を始めるなら今! 春の入会キャンペーン2026

3月末までのご入会で通常入会金11,000円が無料! 授業料が2か月半額または、10ヶ月分前納で2か月分の授業料が無料! さらに、3月末までのご入会で初月授業料から2,200円割引! ペア割で2名様以上のご入会で、それぞれさらに2,200円割引! この春、おトクに英語のある毎日をスタートしてみませんか。

### 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3F  
🕒 火～金曜 12:00～21:00、土曜 9:30～18:30  
📅 日・月曜、祝日



無料体験レッスン随時受付中!  
安心の月謝制

キッズ レッスン 月額7,700円～	大人クラス レッスン 月額11,000円～
--------------------------	-----------------------------

まずは、お気軽にお問合せください。

cocola特典 「cocolaを見た」でご入会の場合、テキスト1冊無料!

●予約時申告 ●他との併用不可 ●有効期限:3月末まで

バレエ



## 楽しく踊ろう! 子どもから大人まで

2歳～80代の方が各々の目的に合わせてレッスンしています。6月の発表会ではKバレエウキョウの山本雅也さんと一緒に本格的な舞台の経験もできます!

### スタジオ ファムエール 上越スタジオ

☎ 025-523-8338  
📍 上越市本町5-2-1  
クリタビル3F



cocola特典 「cocolaを見た」で入会金(¥11,000) → 無料!

●有効期限:4月末まで

LINEクーポン 上越

ヨガ  
ピラティス



## ヨガとピラティスで体が変わる!

目的別に選べるヨガ・ピラティスクラス。入会金なし。通い放題や行きたい時に使える1回券も。ライフワークに合わせて選べるスタジオ。男性も通えます♪

### ステラプレイス～ヨガ・アーユルヴェーダスタジオ～

☎ 025-520-8048  
📍 上越市南本町1-7-41 月曜、第5日曜  
🕒 平日10:00～21:00、土日祝  
10:00～16:00(水・金13:00～)



cocola特典 体験0円・【体験当日限定】3か月フリーパスチケット通常21,600円→10,800円

●来店初めての方限定 ●有効期限:3月末まで

上越

学習塾



## 個別指導学習塾 新年度4月スタート!

25年以上の指導実績を誇る個別指導学習塾。専任講師が全授業を担当し、日々の「勉強のやり方」から、「高校入試対策」までサポート。各種申込はHPから!

### 早慶ゼミナール

☎ 025-523-6622  
📍 <本校> 上越市平成町113  
📍 <北城校> 上越市北城町3-15-13  
飯塚ビル2F 📅 土・日曜



cocola特典 << 新規の方限定 >> 3月末までにご入塾の方は入塾金(¥16,500)無料!

●「cocolaを見た」とお伝えください ●ネット申込可 ●有効期限:3月末まで

LINEクーポン 上越

フィット  
ネス



## 気軽に3回体験チケット 3,960円

ダンスフィットネス『ジャザサイズ』では3回体験プランチケットを期間限定で販売! 詳細は下記QRからご確認またはお問合せください。

### ジャザサイズ 新潟県上越市クラス

☎ 080-6621-1115 (まつなか)  
【上越市総合体育館・柔剣道場】  
日・月・金曜10:00～11:00  
【春日謙信交流館・集会所】  
月・水・金曜19:30～20:30



cocola特典 気軽に3回体験チケット 3,960円

●販売期間3/1(日)～24(火)まで チケットのご利用期限はご購入から4週間

上越

ネイル  
サロン



## 上越で叶える! 「美容が好き」を形にするスクールです

Nailsdoor-Schoolでは上越にいながら美容師免許取得を目指せるコースをはじめ、ネイリスト協会認定校としてのネイル教育、まつ毛スクールも開講しています。「美容を仕事にしたい」「手に職をつけて安定して働きたい」そんな想いを確かな技術と実践的な学びでサポート。まずはお気軽にオープンスクールへ!

### 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



### 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。

cocola特典 まずは雰囲気を感じられるオープンスクールへお越しください  
3/7(土)、8(日)、4/11(土)、12(日) 10:00～12:00



# どんな特技もってる？

cocola部の皆さんにどんな特技があるか聞いてみました！

けん玉です。「もしもしかめよ♪」の曲に合わせて最後まで玉を落とさずに大皿、中皿に交互に乗せられます。案外驚かれます。(上越市・30代・女性)



簡単な計算を暗算で早くできる。1万円出した時のおつりなど、すぐに出すことができる。消費税の計算も細かくなければいけない。(上越市・50代・女性)



四葉のクローバー探し♪ (上越市・30代・女性)

湯巡りです♪ 湯巡り気分な時なら9湯～13湯は巡ります。少し慌ただしく脱いだり着たりで一湯はザッと入る程度ですが、好きな湯にはじっくり湯に入るスタイル。去年は合計102回ほど湯に入りました。(上越市・50代・男性)



バレエ経験は全く無いですが、180度開脚・Y字バランスです。(県外・30代・女性)



舌が鼻につく！特技と言いませんかね…(笑)私は昔から普通にできたことなのでなんとも思っていないのですが、意外とみんなできないみたい。(妙高市・40代・女性)

節約！食材を使い切ってから買い物に行く。ローリングストックの補充はポイント倍の曜日に行く。(上越市・60代・女性)

目覚まし時計無しで起きられる！職場でも昼休み終わりの数分前に起きる。(上越市・60代・女性)



どんな人でも、良いところを見つけます。(糸魚川市・50代・女性)

ホスピタリティはピカイチだと自負しています。今までに経験した職種は、美容師・看護師(美容医療含む)・エステティシャン・レストラン(現在進行形のアルバイト)・キッチンカー含む飲食業(現在進行形)など、常にどのようなサービスがお客様を喜ばせ、満足度を上げるかを考えながら、接客スキルを高めてきました。(県外・30代・女性)

ピアノの演奏です。絶対音感があり、聴いた曲であれば、楽譜がなくてもピアノで弾くことができます！(上越市・50代・女性)



お店の一角にお子様コーナーがあり、飾り付けも品物も任されています。画用紙を使っていろいろな飾りを作るのが得意です。(上越市・30代・女性)

## KUMON

くもんの先生、はじめませんか？

まずはお気軽に説明会へ！

予約制 ご希望日の3日前まで

**仕事** 公文式教室の運営・指導(算数・数学・国語・英語)  
**資格** 教育免許など特定の資格の有無は問いません。充実した研修制度あり。

**報酬** 収入は生徒数により異なります。

**仕事内容** 教室運営(週2日、原則4時間程度から)、教室準備。  
**サポート体制** 安心して生徒指導・教室運営が出来るよう、充実したサポートシステムを設けています。

説明会日程

3/ 3(火)10:30~12:00 いけがきエド田記念美術館内 糸魚川市浦佐5493-3  
 3/10(火)15:30~17:00 フルサット(上越妙高駅) 上越市大和5-1-5  
 web説明会(ZOOM)

3/ 6(金)17:00~18:10 3/11(水)12:30~13:40  
 3/10(火)12:30~13:40 3/11(水)17:00~18:10

2~3月に、くもんの先生説明会にご参加いただいた方全員にAmazonギフト券1,000円分をプレゼント!

お問い合わせ・お申し込みは下記フリーダイヤルまたはwebから

**0120-834-414**

受付時間/10:00~16:45(土・日・祝日を除く)

公文教育研究会 新潟プラント

新潟市中央区弁天3-2-3  
 ニッセイ新潟駅前ビル4F

## KUMON

進級・進学 無料トライアル 受付中

実施期間 3月16日(月)~3月31日(火)

基礎学力と学習習慣が身につく KUMONを試してみませんか？

**【上越市】**

大潟中央教室	大貫教室
大町5丁目教室	柿崎教室
春日新田教室	春日野教室
春日山町教室	鴨島教室
五智教室	高田昭和町教室
藤巻教室	本町通り教室
南高田町教室	安江教室

**【糸魚川市】**

糸魚川大通り教室 能生教室  
 ピアタウン青海教室

**【妙高市】**

上町教室 関川町教室  
 関山教室 (各市内で教室名50音順)

~お問合わせ・お申込み~

① ウェブ(教室ページ) => ② フリーダイヤル

**0120-372-100**  
 (受付時間:平日 9:30~17:30)

糸魚川 | 上越

**学習塾**

**進学教室 得志館 直江津校**  
 ☎ 025-520-9477 ☺ 上越市西本町2-3-30 2F

**その受験対策、本当に大丈夫ですか？**

- 受験生とその保護者の皆様!
- 情報収集は十分ですか？
- 志望校対策は万全ですか？
- 学習計画は練られていますか？
- 先取学習できていますか？
- 受験レベルの深い学習できていますか？
- 自己評価、正しくできていますか？

「大学受験」への妥協なき、学習をサポートします!

**進学教室 得志館 糸魚川校**  
 ☎ 025-556-6044 ☺ 糸魚川市平牛822-25

LINEクーポン | 上越

**学習塾**

**個別指導WAM 上越高田校**  
 ☎ 025-530-6006  
 ☺ 上越市本町3-3-4  
 ☎ 13:00~22:00  
 ☎ 日・月曜

**思わず自習に来たくなる学習塾です!!**

昨年6月に開校、入塾してくれた小学生から高校生たちと一緒に幅広く親しまれる教室へ成長中。毎週授業のほかに、毎日のように自習に来る生徒さんが多い学習塾です。

**cocola特典 cocolaLINEクーポンご提示で、テキスト代・入会諸経費割引**

● 1枚で1名様(兄弟姉妹なら3名様まで)有効 ● 有効期限:3月末まで

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

ハロー コール

0570-008656

ナビダイヤル

**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。

英会話 スクール | 上越

**お子様の英語デビューを応援します!**  
**4技能【聞く・話す・読む・書く】を全て学べる**

春の新入学・無料体験レッスンを実施中! ベテラン日本人講師と外国人講師の英語のシャワーを浴びて、英語コミュニケーションの土台となる英語耳を養います。どんどん話すコミュニケーション型のレッスンで異文化理解も深まります。1クラス6名までの少人数制で、学習経験でクラス分けがされているので途中入学の方も安心です。

**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 (休)日・月曜  
 ☎ 火~金12:00~20:00、土9:00~17:00

当校はJETテストを実施している他、英検の準会場資格登録校です。オンラインでのレッスンも実施中です!

園児さん・小学生の英語デビュー応援!

春の無料体験実施中  
3/20(金・祝)

その他3月は毎週実施しています!  
QRよりお申込ください

**cocola特典 「cocolaを見た」で体験レッスン後の入会費5,500円が全額免除**

●有効期限:3月末日まで

**上越**  
**形成外科・美容外科などの看護師**

業務拡大のためスタッフ募集!  
 明るく業務できる人大歓迎



▶ 仕事内容 / 形成外科・美容外科・皮膚科・美容皮膚科における外来看護業務。医師の指導管理のもとでの医療機器操作、電話対応、患者対応、介助  
 ▶ 資格 / 看護師  
 ▶ 給与 / 正社員 月給230,000円～360,000円、パート 時給1,800円～(従事内容により加算)  
 ▶ 時間 / 月・水8:15～17:30、火・金13:15～20:00、土8:15～14:00  
 ▶ 休日 / 木・日・祝、他、お盆、年末年始  
 ▶ 待遇 / 社会保険完備、有給休暇、制服貸与、賞与、出来高算定  
 ▶ 応募 / 採用係にお電話いただくか、オンライン応募でjoetsu.ps@gmail.comへメールをお送りください

**じょうえつ形成外科クリニック**  
 ☎ 026-259-5004  
 📍 上越市富岡1920-2 担当/月生田(つきうだ)

正社員/パート

ジョブココラ × cocola  
 仕事探しもココラで決まり!

# ここのらの 求人情報

**上越 SHOP NEWS**

『ショッピング同行』で似合うを見つけます!  
**Salon Bijou(サロン ビージュ)**



ファッションのプロと一緒にショッピング♪あなたに似合う服や小物選びをサポートし、コーディネートのアドバイスも!

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**

4月開講訓練コースの訓練生募集!  
**上越テクノスクール**



国家資格を取得し、安定した就職へつなげる長期訓練の受講生を募集します。訓練受講中の生活支援制度あり。訓練説明会開催中!

☎ 025-545-2190  
 📍 上越市大字藤野新田333-2  
 ☎ 電話受付 8:30～17:15  
 📅 土日祝

ここのらの Information



◀ NEW OPEN情報は Webで掲載しています



**上越 SHOP NEWS**

事前の電話予約がおすすめです  
**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**

3/20(金)祝 新モデルハウスOPEN  
**和ごころ工房「SENSES&SCENES」**



「高気密・高断熱・制震」を兼ねそろえた、憧れや楽しさが詰まった新しいモデルハウスをぜひご体感ください。

☎ 025-527-5560 📍 上越市富岡256-2上越パティオ住宅公園内  
 🕒 10:00～17:00  
 📅 OPENからしばらくは無休 ※詳細はHPをご覧ください

24名様に当たる **読者プレゼント**

**A 商品発送 5組10名様**



**TeNYテレビ新潟 様より T-REX展～ティラノサウルスの進化～ご招待券**

3/14(土)～5/10(日)新潟県立自然科学館1階 特別展示室にて開催。食物連鎖の頂点に君臨する最強恐竜“ティラノサウルス”の進化の秘密に迫る!

☎ 025-281-8000  
 📍 新潟市中央区新光町1-11

**B 商品発送 5組10名様**



**TeNYテレビ新潟 様より 大カプコン展ー世界を魅了するゲームクリエイションご招待券**

3/14(土)～6/21(日)新潟県立万代島美術館にて開催。世界的ゲームメーカー、カプコンの裏側を大公開。企画書・原画を通して、ゲーム開発のプロセスを辿ります。

☎ 025-281-8000  
 📍 新潟市中央区新光町1-11

**C 商品引換 4名様**



**ストックパスターズ上越店様より IH対応着脱式マルチセット**

煮る・焼く・揚げるがこれ一台。取っ手が外れて重ねて収納。毎日の料理をもっと快適に。

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

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「ココラ編集部 3月号プレゼント」  
 【応募締切】2026年3月17日(火)消印有効

応募フォーム 

**上越 EVENT**

3/15日  
**春のミニガス水道フェア開催!**



人気のガス衣類乾燥機やガスコンロをはじめとするガス機器・水まわり機器をフェアならではの特別価格で販売します。実物を見て触って、便利さを体感してみませんか。快適な暮らしになるよう、お手伝いさせていただきます♪  
 お子様には射的・お菓子すくいどりコーナーも! 来場者プレゼントや無料の試食会も予定していますので、ぜひ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3-1-63) 🕒 10:00～16:00  
 🎟 無料 📄 不要 📍 上越市ガス水道局 経営企画課 ☎ 025-522-5514

**上越 EVENT**

3/14(土)  
**20代～30代限定! 大人の球技大会**



バレー・バドミントン・フットサル・バスケをします! 初参加の方、運動が苦手な方、1人参加の方も大歓迎! 先着50名3/7(土)まで要予約。

📍 教育プラザ第1体育室(上越市下門前1770)  
 🕒 10:00～17:00(受付9:30～)  
 🎟 1,000円 📄 QRより要予約  
 ☎ 090-2492-9418(いざぎ)

**上越 EVENT**

3/29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 📄 QR、公式LINEより  
 ☎ 090-2492-9418(いざぎ)

新潟県対象エリア 上越 妙高 糸魚川 柏崎

# Debut! 2026

デビュー 掲載企業 109社  
 地元ではたらく! 企業ガイド

## 地元優良企業109社掲載

上越タイムス・パーツプロダクションで無料配布中!

発行 (株)上越タイムス社 企画制作 (株)パーツプロダクション

※企業説明会に参加を希望される企業は(株)パーツプロダクション Tel.025-524-5733にお問合せください

7月4日(土)合同企業説明会を開催します 詳しくは上記QRコードより

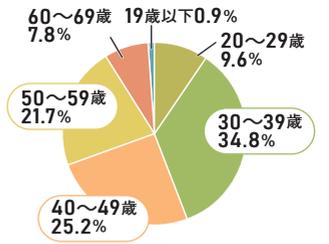
書店での無料配布の情報・Debut! web版は 



# 手土産や贈り物どうしてる？



回答してくれた年代の割合



帰省や訪問、ちょっとしたお礼など、「何を持っていこう？」と迷うことの多い手土産選び。

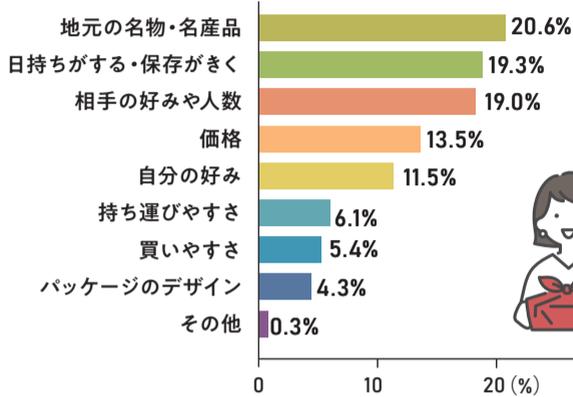
今回は読者のみなさんに、実際に送って「喜ばれた」上越市・妙高市・糸魚川市の手土産についてうかがいます

## Q3 特によく手土産や贈り物に使う商品を教えてください

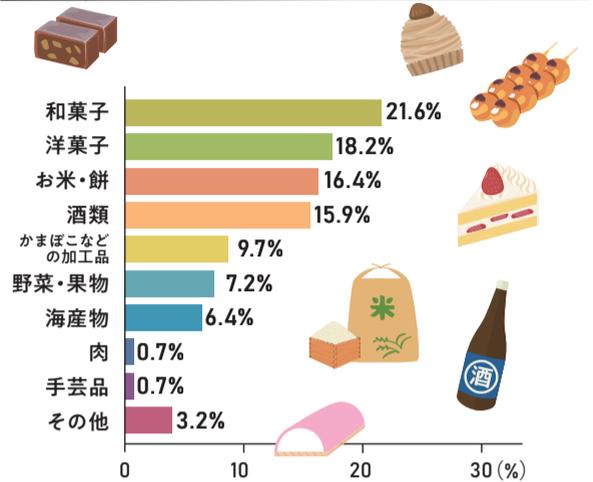
回答が多かったもの



## Q2 手土産・贈り物選びのポイントは？



## Q1 地元産や地元メーカー製で手土産や贈り物に使ったことがあるものは？



### Taga's Gift



**多賀一番棒茶飲み比べセット**  
自家焙煎の静岡やぶきた一番茶。化粧箱包装 浅煎り、中煎り、深煎りの3種。 **3,400円**

多賀茶 人気 No.1



**燻製おつまみ米菓 燻風**  
燻製したせんべい・おかき。ピールのおつまみにピッタリ。濃厚いか味、マヨネーズ味、ゴーダチーズ味。

いろいろ庵 人気 No.1



**季節の上生菓子とあんショコラ10個入**  
練り切りなどの上生菓子と5つの味のチョコレート羊かんを詰め合わせに。 風呂敷包み **3,400円**

あん味堂 人気 No.1



**ほうじ茶と煎餅おかき2点セット**  
化粧箱包装 **2,200円**



**燻風 3点セット**  
化粧箱包装 **1,800円**



**燻風 6点セット**  
化粧箱包装 **3,400円**



**季節の上生菓子4個入り**  
風呂敷包み **1,750円**  
※価格は中身により変わります



あまが茶焙煎所  
人気のギフトをご紹介します



ネットショップはこちら



〒943-0831 新潟県上越市仲町3-1-9  
無休、茶室は火曜定休(年末年始・臨時休業日を除く) **TEL 025-526-7570**  
営業時間:10:00~17:30 ※店前の駐車場または宇喜世の駐車場をご利用ください

地方発送承ります  
全国990円~(離島を除く)

## cocola presents Valentine Festa 2026



1月31日(土)・2月1日(日)にエルマールにて「バレンタインフェスタ」が開催されました。スイーツからお弁当まで様々なグルメが並ぶ「飲食ブース」と、美しさに磨きをかける「美容ブース」。当日の活気ある会場の様子をお届け♪ご来場いただいた皆さま! 大変ありがとうございました。

**美容ブース**  
骨盤を正してキレイに♡  
キレイになれる美容ブースとおいしいグルメが大集合しました!

**飲食ブース**  
おトクに体験できます!  
脱石油100%の化粧品です♪  
足のお悩み解決します♪  
光美容を体験してみてください  
クッキーやポリアン定番のお茶も!  
色とりどりの豪華なお弁当!  
ネイルをすると気分が上がりますよね~♪  
栄養たっぷりのお弁当♡  
大きなハートのチョコレートの中には...  
整えましょう!  
カレーも人気☆  
大人気のたまごケキ!  
鬼のお菓子も!



**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

**彩り春グルメ勢ぞろい!**  
**イースターランチビュッフェとお花見弁当**  
【イースターランチビュッフェ】  
期間:3/7(土)~4/26(日)の土日祝  
価格:大人2,500円/小学生1,000円/幼児600円  
時間:11:30~14:30(LO14:00)  
【お花見弁当 華】旬の春をギュッと詰合せ  
期間:3/14(土)~4/26(日) 価格:2,300円  
※予約受付 2日前の15:00まで  
GoToPass会員様は5%割引



【平日フルコースランチ】  
3つのランチコース(1,800円~)  
から選べます。  
11:30~14:30(LO14:00)

☎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



**平日フルコースランチご利用の方**  
**ドリンクバー無料**  
●他との併用不可 ●会計時提出、グループ全員有効  
有効期限/2026年3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

**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▶

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 @こちら**

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な

アイコンの見方  
☎電話番号 📍所在地  
🕒営業時間 📞定休日 📍駐車場



**レストラン ムーンベア**  
**第13弾ポークカツレツベアーズ風プレート**  
100gロースカツに自家製デミグラスソースをたっぷり使ったオリジナルカツレツプレート。ローストビーフサラダにライス&スープが付いて驚きの980円。チケットを持っていつでもGo! ランチも通常メニューも値上げなし。併せてお楽しみください。

☎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13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/2026年3月末日まで cocola  
レストラン ムーンベア



**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! 卵たっぷり「うふくりーむ」も人気。限定あんの中でも一番人気の「チョコクリーム」が販売中。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/2026年3月末日まで cocola  
たい夢 国分店



**ごはん堂 PASARA(パサラ)**  
**ハートフル・グリルハンバーグ**  
この季節だけの限定メニュー  
**ハート型のジャンボハンバーグは今だけ!**  
ただいま本店では季節限定イベントを開催中。この時期だけの特別メニューとして、見た目も楽しいボリューム満点ハートの形をあしらった大きなハンバーグが登場。親子で、恋人同士で、お友だち同士など、どなたでもシェアもOKな数量限定特別セットメニューです。皆さまのご来店をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

【ピンク】 ※1人前 2,182円(税込2,400円)  
【チョコ】 ※2人前 2,409円(税込2,650円)  
※平日は【チョコ】で50%

☎025-520-8030  
📍上越市富岡3512 JMAXシアター駐車場内  
🕒昼11:00~15:00, カフェ15:00~17:00, 夜17:00~21:00(LOは各30分前)土日祝は終日営業 📞第2・4木曜 📍有



チョコレートをを使用した季節限定デザート、ホットドリンクもご用意しました。ふんわりマシュマロ、もっちり白玉は絶品です。

600円(税込)以上のお食事をされたお客様限定  
**柚子シャーベット または カシスシャーベット 1品無料**  
●他との併用不可 ●注文時提出 ●1枚で1名様まで有効  
有効期限/2026年3月末日まで cocola  
ごはん堂 PASARA(パサラ)



**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?  
『ラストチャンス』卒・入学式に向けて今からでもまだ間に合います! 思い出の写真に写る自分がスリムだったら…想像しただけで自然と笑顔になりませんか? ひと足先に成功した方はQRよりインスタからご覧ください!

📍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



成功の鍵となる初回カウンセリング(約120分)  
**初回 11,000円 → 5,500円** ※3月のご予約枠残り1名様  
●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/2026年3月9日まで cocola  
女性のためのダイエットサポートクラブ



**LINEクーポン**  
**美容室 フレンド**  
**平日限定 新規学生ストパー50%OFF!!**  
3/4(水)~4/30(木)まで、新規学生対象(専門・大学生含む)で、平日限定ストレートパーマ50%OFF! G-UPストレート(縮毛矯正)24,200円(メディアム料金)→12,100円! 高校生以下は17,600円→8,800円に!! トリートメントキャンペーンも同時開催! ※要学生証提示

☎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火曜、第3日曜 📍有



G-UPストレート(縮毛矯正) 24,200円 → 12,100円(平日)  
高校生以下 17,600円 → 8,800円  
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 ●要学生証提示  
有効期限/2026年4月末日まで cocola  
美容室 フレンド



**LINEクーポン**  
**total beauty salon KaRiFu(カリフ)**  
**平日限定で10%OFF 髪質に合わせて 選べるオーダーメイドストレート**  
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髪への負担に配慮した縮毛矯正や、ボリュームダウンを叶える髪質改善ストレートなど多彩にご用意。料金はすべて一律。頭皮の乾燥やベタつきなどが気になる方にはオゾンスチームとオゾン水ヘアパックでやさしくケアし心地よく整える頭皮トリートメントスパもおすすめ。

☎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



Information  
●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  
オゾンスチームとオゾン水ヘアパックで健やかな頭皮へ  
●頭皮トリートメントスパ……60分 5,500円

【cocolaを見た!】でストレートパーマ(シャンプー、マッサージ、ブロー込) 平日の通常15,400円 → ご予約で **10%OFF**  
●来店時提出 ●他との併用可  
有効期限/2026年3月末日まで cocola  
total beauty salon KaRiFu

上越 LINEクーポン おたからや高田北城店



1万円以上のご成約で 最大現金1,000円プレゼント

090-4722-9607 上越市東本町3-2-69

①メッキアクセサリー1点150円でお買取り ②査定だけでも芳香剤等プレゼント

上越 LINEクーポン おそうじ本舗 直江津店



春のおトク割引キャンペーン!! 3月末までにレンジフード・浴室・浴室追い炊き配管・エアコン・キッチン・洗濯機

0120-916-673 上越市新光町3-5-22

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か所につき1,100円引き

上越 LINEクーポン おたからやイチョ直江津西店・高田店・上越インター店



2/11(水・祝)藤野新田 上越警察署裏に「上越インター店」オープン!

3月は「上越インター店」グ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20%UP"で買取いたします



古物商 新潟県公安委員会 第461170001399号 株式会社FazerAgora

025-542-0210 イチョ直江津西店/上越市五智1-14-35

おたからやイチョ直江津西店・高田店・上越インター店 限定 買取品全品の査定額最大20%UP

上越 LINEクーポン ストックバスターズ 上越店



おかげさまで13周年! 3/1~1か月間、創業祭を開催!!

毎年恒例の創業祭は、通常よりさらにおトクに商品がゲットできるチャンスです!

Information

鍋・フライパンは下取りもOK 不要な鍋やフライパンを持ち込むと、1点につき100円の同店買い物券と引き換えられます

025-520-8600 上越市大字富岡539-7

上越店限定! お一人様総額500円以上お買い上げで レジにて100円引き

上越 買取大吉 上越春日山店



高く売るなら、大吉。 全国1,700店舗以上の信頼と実績【買取大吉】。大好評! 上越春日山店だけの最短3分スピード査定

025-527-6116 上越市春日野1-3-6

金・銀・プラチナ製品の買取金額 10万円以上で5,000円進呈

妙高 LINEクーポン 買取店clover(クローバー)



家にいながら断捨離 出張買取強化中! ご自宅でご眠っている品物、気軽にご相談ください

0255-75-1374 妙高市東原4-7-11

ご新規様買取額 10%OFF

ガステラス通信 Vol.06

花粉症対策と家事の短縮に ガス衣類乾燥機がおすすめ 花粉中のアレルゲンを軽減

天日干しよりもふんわり仕上がる ガスならではのパワフルな温風で乾燥させるから、仕上がりはふわふわ



洗濯物が1時間で乾く ガス衣類乾燥機なら圧倒的な乾燥の速さを実現!

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

上越 LINEクーポン よもぎ蒸し専門店 よもぎや



冬バテや冷え・疲れ・不調が気になる方に 2・3月は寒暖差で自律神経が乱れがち

025-512-9525 上越市西城町3-10-29

黄土漢方 300円引き よもぎ蒸し タオル持参割あり

上越 LINEクーポン health & beauty Colore (コロレ)



キレイな姿勢の写真が残る! 卒業&入学シーズン。親子で、お友だちと、と写真を撮ることが多くなります

025-542-0633 上越市新光町2-9-26

【初診限定】 通常8,800円 → 4,400円

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)



姿勢リメイクで冬疲れリセット! 大雪の雪かきや寒さで負担のかかったカラダ、そのままにいませんか?

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

初診通常7,800円 → 5,500円 さらに次回以降使える割引券1,500円分プレゼント

# 教えて!



# 妊活

vol. 152

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** 41歳から妊活をしています。調べると体外受精の妊娠率が良いとのことですが、体外受精で特別な方法での妊娠は可能ですか？

**A** 米国疾病予防管理センターの報告によると、米国では体外受精などの生殖補助医療の治療者の63.3%が35歳以上でした。これは、社会的要因の変化により女性の結婚年齢が上がり、不妊治療を受ける患者年齢も上昇していることが影響していると考えられます。卵子は胎生期に700万個造られ、その後喪失が始まり、出生時100万個、生理開始時に30万個になります。月経1周期毎に卵子が1,000個ずつ減少し、閉経の10~15年前に卵子喪失は加速されると報告されています。また、加齢に伴い卵子数は減って、染色体異常は上昇するので異常率は上昇します。卵子の染色体異常率は、34歳未満で10%、36歳10~20%、39歳30%、41歳40%、42歳50%、44歳70%、45歳以上100%とされており、一般不妊治療より妊娠率が高い生殖補助医療の重要性は年齢とともに高まります。35歳以上の治療者に対する生殖補助医療の各種治療効果をまとめると、卵巣刺激の方法、使用する薬剤、顕微授精使用、着床前胚染色体異常性検査(PGTA)などで明確に優位な方法は認められませんでした。唯一胚移植数を増やすことで生児獲得率が上昇することが示されています(Human Reproduction Update, 2025, 31(6))。妊娠を希望する方は、早めの治療とステップアップをおすすめします。(詳細は、HP cocola妊活プラスで)

妊活や更年期に関する質問がある方は編集部まで

女性のためのクリニック 女性の生涯をトータルでサポート

**Oshima Clinic** 医療法人社団 大島クリニック

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



診察時間

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

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



馬場秀幸弁護士の

vol.160

# なんとかなるさあ~法律相談

**Q** 会社の上司からパワハラを受けていて、退職したいのですが、それを言い出す勇気がありません。最近流行りの退職代行に頼もうと思っていますが、どうでしょうか。

**A** 雇用契約に期間の定めがない場合には、いつでも解約の申入れをすることができ、雇用は解約申入れの後2週間を経過したことによって終了します。雇用期間の定めがある場合でも、やむを得ない事由がある場合には解約の申入れができます。

つまり、労働者は解約の申入れさえすれば、会社の承諾がなくとも会社を退職することができるわけです。

申入れの方式に定まったものはありません。一般的には「退職願」を提出する行為がそれに該当しますが、「退職願」を郵送して、それを会社が受領すれば法律上の効力は発生します。だから退職代行をお願いするまでの必要性はありません。

たまに退職願を出したのに会社が離職票の交付をしてくれないなどの嫌がらせを受けたという話を聞きます。しかし、会社が離職票の交付をしてくれなかったとしても、行政機関に事情を説明すれば、雇用保険の給付手続きや社会保険の切替手続きはしてもらえるはずですよ。

だから、自分の言葉で「パワハラ会社なんてやめてやる」と退職の原因を会社に告げて堂々と辞めましょう。その方が他人に頼むよりも意外にスッキリしますよ。

## 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)。



好評につき、再開催決定!

# cocola ハケン合同 お仕事相談会

詳しくはこちら▼



開催日 2026年5月10日(日)  
時間 13:00~16:30 (最終受付16:00)  
会場 上越市市民プラザ ギャラリーA・B  
上越市土橋2554

入場無料

予約不要

まずご相談ください

働き方や転職のサポートを行います。この機会に、新しいキャリアの一步を踏み出してみませんか  
**男性も大歓迎!!**



自分に合った働き方を見つけたい

派遣での仕事に興味がある

再雇用や転職を考えている

上越エリアのお仕事情報を知りたい

複数の派遣会社が一堂に集まり、派遣の仕事情報や働き方の相談ができるイベントを開催! 派遣の仕組みやメリットをわかりやすく解説します。

お問い合わせ

(株) パーツプロダクション cocola編集部内  
☎025-527-3330 ✉cocola777@gmail.com

相談会出展者も募集中!



自然堂つるや薬局 春日山店  
薬剤師 増村 和恵 さん

## 呼吸は「心のストレッチ」!

私たちの心は無意識にいろんなことを感じ、気づき、考えています。この積み重ねで意思決定をしますが、ときにはストレスが積み積ると大きな不調となり体調に現れます。呼吸は「心と体をつなぐ乗り物」みたいなものです。目を閉じ「吸って吐いて」を繰り返し頭の中でつぶやきながら呼吸をしてみてください。心と体がおなじことをする、それがとても重要です。口から深くゆっくり息を吐き、次に鼻から大きく息を吸いまた口から吐き出す。呼吸は肩ではなく、おへそを意識してお腹でするようにしてください。その間いろんな感情や考えが浮かんでくると思いますが、それをそのまま意識の中で通過させるだけにします。その感情や考えを追っかけて価値判断するのではなく、一歩離れて観察するイメージです。これを「マインドフルネス」といい、できれば最低5分間以上続けてみてください。ストレスからくる不調を抱えている方は、症状を抑える漢方薬と併用することをおすすめします。



# 漢方でととのえる

vol.25

## 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

