

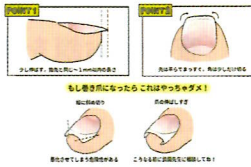
フットケアで体のメンテナンスを!



足指や足裏のタコやウオノメ、巻きこんだ爪
足のトラブルを改善しましょう

皆さん、足は体の土台になる部位だと知っていますか?
足は体全体を支え、歩行に欠かせない部位となります。そんな足にトラブルは起きて
いませんか?合わない靴を履いたりスポーツをすると、タコやウオノメの原因になり
ます。何もケアせずにほっておくと、タコは大きくなりウオノメは芯の部分が深く
入り込み痛みが強くなります。そのままにしておくと自分では気づかないうちに、
かばって歩くようになり、次第に他の部位に痛みが出てきてしまう事があります。
巻き爪もその一つです。
巻き爪は自然と治ることはほぼありません。
何年・何十年もそのまま過ごしているとかも
していないのに痛みが出て、歩行困難になる
ほどの激痛で悩まれる方も多くいらっしゃい
ます。きちんとケアすることによって、スムー
ズな歩行ができ健康に過ごすことができます。
足だからケアしなくていいではなく、足だから
こそケアをしましょう!
足の悩みは、1人で悩まず当センターにご相談
ください。

正しい爪の整え方



巻き爪専門店
長岡巻き爪矯正センター
長岡市下山3丁目2386-1
イズカコーポ2 1階-2号室
TEL.0258-86-5010



PRESENT コルプレ!!は頑張るお店を応援したい!
応募するとさらにお得な情報をGETできるかも!?

01



麻生の湯ご入浴券
5名様

02



イタリアンレストランDOLCEVITA
テイクアウトチケット
5名様

コルプレLINE@の応募フォームからご登録いただき、トーク画面に
お名前、ご住所、ご希望の賞品をご入力ください。8月末日までにご
応募いただいた方から厳正な抽選を行い、当選者を決定いたします。
なお、ご応募の際にいただいた個人情報は、ご応募いただいた賞品の
抽選、発送にのみ使用させていただきます。その他の目的には
使用しません。

ご応募は
コチラ



- 応募締切/2021年8月31日(当日入力分まで)
- 当選者発表/賞品の発送をもってかえさせていただきます。

LINE@

Coruga Place works

完全歩合制(アルバイト)

チラシを丁寧にポストに投函するお仕事です!

配布スタッフ大募集

出勤や退社はなし!働き方は自由!!

空き時間、ご都合の良い時間でOK!
平日のみもOK!20代~70代と幅広く活躍中!
健康維持の為に始められる方多数!
定年後のお父さんや主婦さん大活躍♪
※10日間で好きな時間に配布してください。
配布料はそれぞれご希望にお応えできます。

配布物は
自宅に届くから
安心!



企業様へ

ご希望の地域・期間で御社のチラシを配布致します。

全戸配布、集合住宅限定配布

株式会社コルガブレイス TEL:0258-84-7109
クラシード新潟 mail: craceed-niigata@ozzio.jp
定休日/なし 営業時間/9:00~18:00

ひとり親家族と 貧困の連鎖 STOP!!

ひとり親プロジェクト
ご協賛のお願い

困窮する女性の育児へのサポートを
より充実させるために、
支援活動にご賛同いただき、
ご協賛いただける方を募集しています。

ご協賛金額 10,000円
募集期間/令和3年8月末日まで

Coruga Place

コルプレ配布地域5万世帯に宣伝したい
自社商品をお持ちの事業者様大募集!!



コルプレ!! ツックツ



コルプレ!! ブログ



コルプレ!! Instagram



コルプレ!! Facebook

理想の土地探し
住宅ローン、銀行選び



無垢の家
アイススタイル
クリエイト
Housing Service

高断熱・高気密・全館空調・24時間換気

個別相談会承ります

マイホームは3年後?5年後?
お金のこと家族のこと問題や
悩みをひもときます

はじめての
家づくり相談会

私が丁寧に
アドバイス
致します。



アドバイザー 古川公美

〒940-2126
長岡市西津町3801-6
申込:090-8096-3635



みんなつながる



Minna Tsunagaru Free Paper

Coruga Place

FREE PAPER Vol.09

発行/制作 株式会社コルガブレイス
〒940-2106 長岡市古正寺3丁目31番地
TEL.0258-84-7799 E-mail: info@coruga.net



朝食をはじめよう



This month's recipe

ブロッコリーとポテトのマスタードマヨ
玄米ベーグル

- | | | |
|--------------|--------|-----------------|
| 【材料】 | | 【作り方】 |
| ●玄米ベーグル | 1個 | ①ヴィーガンマヨネーズと |
| ●ジャガイモ | 1個 | オーガニックマスタードを |
| ●ブロッコリー | 半分 | 合わせる |
| ●玉ねぎ | 少々 | ②ジャガイモとブロッコリーを |
| ●ヴィーガンマヨネーズ | 大さじ1 | ひと口大にカットし茹でる |
| ●オーガニックマスタード | 大さじ1/2 | 玉ねぎを薄切りし炒め、①と②と |
| ●塩コショウ | 適宜 | あえて塩コショウする |

This month's recipe

甘酒きんぴら 玄米ベーグル

- | | | |
|---------|--------|-----------------|
| 【材料】 | | 【作り方】 |
| ●玄米ベーグル | 1個 | ①にんじん、ごぼうを短冊切りに |
| ●にんじん | 15cm程度 | する |
| ●ごぼう | 15cm程度 | ②ごま油で①をいためる |
| ●甘酒 | 大さじ半分 | ③甘酒、醤油、みりんを加える |
| ●醤油 | 大さじ1 | |
| ●みりん | 大さじ半分 | |

オーガニック料理ソムリエがご提案する

天然酵母だけで作った
無添加玄米ベーグル

玄米、小麦、天然酵母だけで作った玄米ベーグル。
栄養もあり手軽に摂取できます。そのままでも、
焼いても、揚げてもいい。挟む食材は自分好み
のバリエーションで楽しんで!
※食べ方などはお問合せください

Biolive(ビオリーブ)
長岡市柏町2-3-22-1F TEL.0258-86-7522
営業時間:10:00~17:00 定休日:日曜日・祝日



残暑に
負けない

Mitsuki's
Selection

01



▲佐渡沖水深332mの海洋深層水のボトルウォーターです

今こそウォーターサーバー生活ははじめませんか!

海洋深層水とは、地球上のほぼ全てのミネラルがバランスよく溶け込んだ水です。新潟佐渡海洋深層水 軟水50は、佐渡海洋深層水をやわらかく口あたりの良い、硬度50軟水に仕上げたミネラルウォーターです。スッキリせない飲みやすさで、お子様からお年寄りまでどなたにもご愛飲いただけます。お得なウォーターサーバー生活「スタートキャンペーン」は9月30日(木)までです。

MENU

- 期間中にご成約で
特典1 ウォーターサーバーレンタル料
2年間無料
特典2 佐渡海洋深層水12ℓボトル
2本プレゼント

Mitsuki Report

美容と健康をサポートする水を家庭用飲料水に考えている方は必見です。まずはお試しのペットボトルと資料を取り寄せてみてはいかがでしょうか!

残暑に
負けない

Mitsuki's
Selection

02



▲小さなお子様連れ家族もくつろげる空間です

一軒家カフェでオーガニックメニューを楽しむ

アレルギーをお持ちの方にも安心して召し上がっていただけるように、化学調味料無添加のメニューが人気です。小さなお子様と一緒に外出できるおしゃれなカフェは、ご家族みなさんでくつろぎいただけます。また猫3匹がゲージの中からお出迎え、ねこ好きの方にはたまらないひと時が過ごせ、ママ友会や女子会にも人気です。新型コロナ対策によりご予約限定です。

MENU

- ハンバーグランチ
600円 → 420円
週替りランチメニュー、ロースイーツ各種
メルマガ購読で初回限定
ドリンク1杯サービス

Mitsuki Report

一軒家カフェとして、金曜・土曜日の限定営業しています。アレルギーがある方でも、一緒に楽しめるランチメニューが用意されています!

夏だから
ラーメン

Mitsuki's
Selection

01



▲毎日手作りにしている無料薬味【自家製辛もやし】は人気

毎日手作りのこだわり 本場の博多豚骨ラーメン

2014年に移転オープン以来、毎日、長時間強火で炊き上げることで、クリーミーで臭みのないスープに仕上げています。白濁としたスープは見た目以上にあっさりとして、チャーシューは国産豚肉のみを使用した柔らかいお肉です。マー油(こがしにんにく油)や、ラー油も手作りのこだわり。細麺だけではなく、太麺も味わうこともでき、替え玉で麺を2度楽しみたいですね!

MENU

- 赤とんこつ+
キャベツトッピング 870円
メルマガ購読で限定クーポンGET!

Mitsuki Report

屋台をイメージした店内は、開放的でキレイなので、どなたでも気軽に入れます。ウェブチケット購入で、ポイントが付くのでぜひおトクに利用してみてください!

夏だから
ラーメン

Mitsuki's
Selection

02



▲つけ麺の麺は冷感です。温感の希望はオーダー時に!

夜中にお腹を満たしてくれる感動の旨さ!

深い醤油の旨味は「醬丸」ならではのオリジナル。濃厚スープでとじ込めた中華そばをはじめ、鶏ガラ、豚骨、鰹節のトリプルスープと合わせれば感動の一杯に。お客様に美味しいと感動していただくために毎日、手間を惜みず一杯一杯のこだわりを詰め込んでいます。麺一本とスープ一滴も一切妥協せず巡り着いた醬丸の中華そば、つけ麺はこの夏押さえておきたい麺です。

MENU

- メルマガ特典で
麺類全品
200円引きクーポン

Mitsuki Report

ラーメンのほかに、つけ麺や油そばも人気! 15人なトッピングで自分好みのラーメンに仕上げるのも楽しみの一つ。深夜2時までの営業はうれしいな。

明治の宅配 片桐宅配センター

長岡市上除町甲365
TEL.0120-462-168
営業時間:9:00~17:30
定休日:日曜日

お得な
情報は
コチラ



むてんか かふえ あいすた

長岡市西津町3801-6
TEL.0258-77-6625 or 090-8096-3635
営業時間:金曜・土曜のみ営業
金)10:00~16:00 土)8:30~16:00
※完全予約制

お得な
情報は
コチラ



博多拉麺KAZU(カズ)

長岡市三ツ郷屋町89-1
TEL.0258-86-8831
営業時間:10:00~15:30(L.O.15:15)
17:00~21:00(L.O.20:45) ※スープがなくなり次第終了
定休日:水曜日(祝日の場合は翌日定休)

お得な
情報は
コチラ



らーめん醬丸(しょうまる)長岡喜多町店

長岡市喜多町1012-4
TEL.0258-28-9233
営業時間:11:30~翌日2:00
定休日:月曜日

お得な
情報は
コチラ



コルプレアンバサダーMitsukiが選ぶ

残暑に負けない!

ビューティー特集

残暑に
負けない

Mitsuki's
Selection

03



▲プライベート空間でゆっくり相談ができるから嬉しい

美しい素肌と身体のトータルビューティーサポート

Viageは「美と健康」をテーマにお客様のお悩みに真剣に向き合います。「安心、安全、結果」にこだわりぬき、お顔のシミやしわ、ニキビ、赤ら顔などの肌トラブルの原因を見極めていきます。美しく年齢を重ねていくための肌改善をし、心から笑顔になっていく素肌美のお手伝いをしている女性のためのプライベートエステサロンです。お客様のお悩みに寄り添い解決してきます。

MENU

- ①毛穴スキンケア 初回60分
2,200円
②うるおいケア 初回60分
2,200円
メルマガ購読で洗顔レッスン無料サービス

Mitsuki Report

自律神経やホルモンバランスの乱れを正常に整えてくれます。免疫力や代謝をアップし老廃物を排出してくれます。あなたにあったケアをお楽しみください。

エステルームViage ~ヴィアージュ~

長岡市中興野 TEL.070-4478-2633
営業時間:9:30~17:00(最終受付 16:00)
定休日:日曜日、祝日
MAIL:e-viage.8@docomo.ne.jp
※予約の際は伝言をお願いします

お得な
情報は
コチラ



残暑に
負けない

Mitsuki's
Selection

04



▲気になる乾燥ばさつき、夏のダメージから守り輝く髪に

真の美しさはアヴェダから

柏崎初!のアヴェダ取扱店でもあるジェムヘアーからのおすすめ商品としてアヴェダサンケアをご紹介致します。華やかで甘いトロピカルな香りのするヘア&ボディクレンザーと日差しから髪を守るヘアヴェールクレンザー!ヘアとボディと両方使用可能ですので、レジャーやお仕事の出張にこれ1本でシャンプーとボディソープの役割を果たしてくれます。

MENU

- ①カット ¥5,000(税込)
②アヴェダコース ミディアム ¥13,500(税込)
(カット&カラー&トリートメント)
100名様限定!
ミニシャンプー&ミニトリートメントプレゼント!

Mitsuki Report

面倒くさがりやりの私でも、手軽にダメージケアができそう!使うだけで女子力が上がりやうなフルーティーな香りがたまらないこの夏必須のアイテムです!

Gemhair/ジェムヘアー

柏崎市安田1993
TEL.0257-47-7775
営業時間:平日 9:00~20:30(最終受付カット 17:30 カラーパーマ 16:30)
日・祝日9:00~18:00(最終受付カット 17:00 カラーパーマ 16:00)
定休日:月曜日、第1火曜日、第3日曜日

お得な
情報は
コチラ



ラーメン特集

コルプレアンバサダーMitsukiが選ぶ

夏だからラーメン!



夏だから
ラーメン

Mitsuki's
Selection

03



▲筋の効いた濃厚なつけダレで食べる大人気のつけ麺

小麦の香りと甘味 ツルツルと嚼れる自家製麺

つけ麺が食べたくなったら「ぶしや」というほど、地元のみならず遠方からも来店される程つけ麺が人気のお店です。自慢の麺は毎朝製麺し茹でた後に氷水でしめることで、香りやコシ、喉越しのよさを生みます。ツルツル・モチモチの自家製麺をはじめ、鰹節の美味しさがダイレクトに感じるスープや多彩なトッピングに至るまでこだわり抜いた自慢の一杯が楽しめます。

MENU

- ①つけ麺並盛 780円
②辛辛つけ麺 880円
メルマガ購読で限定クーポンGET!

Mitsuki Report

女性のお客様向けに髪留めと紙エプロンもあり安心して一杯が楽しめます。日替りの2種の割りスープはセルフで楽しめます。サイドメニューもチェックです!

麺香房ぶしや 本店

長岡市喜多町1112-1
TEL.0258-94-4517
営業時間:11:00~14:30
17:00~20:00
定休日:不定休

ながおか花火館店

長岡市喜多町707道の駅
ながおか花火館フードコート内
TEL.090-4223-5437
営業時間:11:00~20:00
定休日:水曜日

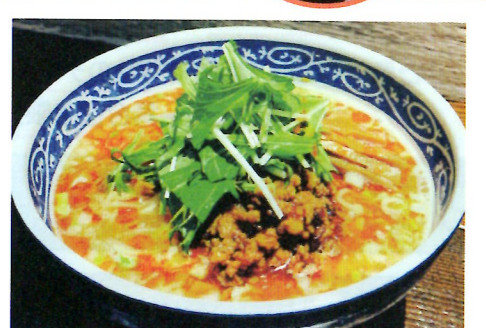
お得な
情報は
コチラ



夏だから
ラーメン

Mitsuki's
Selection

04



▲担々麺は、濃厚やまかタンタンとしてグレードアップ

二代目夫婦で皆さまに愛される 町の中華料理店

1959年創業の老舗中華料理店です。麺類・ご飯類・点心料理・前菜などすべて手作りにこだわっています。個室、テーブル席、お座敷席があり、お一人さまからご家族連れまで幅広いお客さまにご利用いただけます。手作りごまペースト風味と自家製ラー油。干しエビやカシュナッツをブレンドした特製ダレは口の中で旨味が広がります。この夏は自慢の担々麺でまじり!

MENU

- ①濃厚やまかタンタン 980円
②レバニラ炒め 750円
メルマガ購読で限定クーポンGET!
(自家製デザート)

Mitsuki Report

一昨年にリニューアルした店内は、中華料理店のイメージを持ちつつカジュアルでオシャレに。よりアットホームな空間になり女性同士でも気軽に入れます。

やまか飯店

長岡市上除町甲3617-1
TEL.0258-46-2256
営業時間:11:30~14:30(L.O.14:00)
17:30~21:30(L.O.21:00)
定休日:月曜、他月1回不定休

お得な
情報は
コチラ

