

こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

上越・妙高・糸魚川

32025月号vol.198TAKE FREE

おーちゃん

ABC D~♪

大人も子どもも学んで成長！

2~3面

習い事・教室・塾特集

4面

cocola部

子どもの習い事

5面

ienoma®

初開催！

6.7面

二葉楽器

で楽しく学べるチャンス

8面

グローバルキッズパーク・グローバルキッズメソッドオープン

9面

阿部建設

室温ミステリーツアー

10.11面

おんなしよ御輿・こころ日和特別編

12面

匠

超高性能住宅 見学会

13.14面

オトクーポン・求人情報

こころのInformation

15面

プレゼント、オタクイズ

一緒にやってみよう♪

撮影協力：二葉楽器

オトクなクーポンLINEでも配信中！

ID @cocolove.joetsu

cocola公式LINEを登録してクーポンを使おう！

協賛金募集中！詳しくは11面へ

web

f

i

o

いらい

依頼

上越

買取店わかば 上越モール店

Reuse Shop WAKABA

ブランドバッグは別途高額査定いたします

今月のキャンペーンは「バッグお買取り」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。ご好評の月替わりのキャンペーン企画。3月は「バッグ1点200円、お一人様5点まで」お買取り致します。ボストンバッグ、ハンドバッグなどなんでもどうぞ！ぜひ春の新生活に向け、お掃除やお片付けのついでにお立ち寄りください！今月も皆様のご来店お待ちしております。

ブランドの有無は問いませんが、エコバッグや巾着などはお断りしております

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)

わかば 上越

上越

SANO AUTO 佐野オート商会

SUZUKI ハスラー【4WD/G】

自動車税 コミコミ

HONDA N BOX【4WD/G】

自賠責 コミコミ

SUZUKI ジムニー【4WD/XG】

重量税 コミコミ

SUZUKI スペーシア【4WD/G】

車検費用 コミコミ

1.1万円

頭金なしボーナス4.4万円(年2回)

4WDの新車が車検代金もコミコミ月々1.1万円から！

SANO AUTOの「乗るだけパック」とは、車検代金も税金も保険もメンテナンスも、すべて“コミコミ”の便利で安心なカーリース!! 国内全メーカー・全車種OKで、新車の4WD・軽自動車月々11,000円〜! 中古車も組込み可能です。毎月フラットなお支払いで、人気の車種に乗り換えるチャンス! また月々3,300円〜のメンテナンスパックもセットにすることができます!

Information

「cocolaを見た」でご成約の方全員に、スタッドレスタイヤ4本セットをプレゼント!

※ジムニーは対象外のため差額対応となります

SANO AUTO 佐野オート商会

☎025-520-2030

📍上越市下吉野965

🕒9:30~18:00

📅月曜、祝日、第1・3・5日曜

▲LINE公式お友達募集中!

上越

日本語教室 W&Y

中国語、ベトナム語、英語なども学べます。時間・料金などお気軽にお問合せください

語学のプロが教える外国人向け日本語教室

プロ教師陣が個々のレベルに合わせたレッスンで語学力UP! 資格取得や就職・進学に有利な学習プログラムを提供する日本語教室。企業内の外国人と日本人の円滑なコミュニケーションも支援。さらに、特定技能外国人の紹介も行い、17年間で約200名の支援・管理実績を誇ります。大手企業との業務委託契約も締結し、豊富な専門知識と経験で信頼のサポートを提供します。

語学教室・学習塾／翻訳・通訳/特定技能・技能実習・育成就労の支援も行っています

株式会社 W&Y

☎080-5537-5518

📍上越市藤巻8-59 山吉ビル2F

🕒QR参照 ㊟不定休

特定技能外国人登録支援機関 許可番号:24登-009379 東京出入国在留管理局申請等取次者 承認番号:(東)24-30228

上越

学習塾

個性別指導でキミ史上、最高の成長を！
小中高5教科完全担任制でしっかりサポート!!



お子さまをやる気にしてくれる講師陣が、全力でサポートします

お子さまの得意単元、苦手単元、目指す目標は一人ひとり違います。入試制度の変革や地域の学習環境、学習状況を常に分析している県下トップクラスの講師陣が、独自のオーダーメイドカリキュラムでお子さまの目標達成に導いていきます。「やる気」に満ち溢れたお子さまを、目標達成のその先まで丁寧にサポートいたします。

やる気スイッチ

無料自習スペースはいつでも誰でも利用可能!!

やる気スイッチ全開の春を迎えよう

見学や面談申込は教室HPから要チェック!

① 2025年4月30日までに
ご入会の方は入会金無料

② 4回じっくりお試し!!
春の塾選び応援キャンペーン

cocolaクーポン

教室見学、学習面談にご来校いただいた方全員に
IEオリジナルグッズプレゼント

有効期限:2025年3月15日まで

スクールIE 春日新田校

② 025-546-6527

⑤ 上越市春日新田1-20-3 横川ビル1F-2

① 月～金曜14:00～21:00
土曜13:00～19:30 ⑥ 日曜、祝日

▼教室HPはこちら



上越

英会話

ジェイムズ
50周年キャンペーン



フォニックスを使い丁寧な発音指導を行います

皆様のおかげで50周年を迎えます☆
入会金50円、授業料2か月50%off!!
さらに早期入会特典(-2,200円)も。無料体験レッスン随時受付中!!

ジェイムズ英会話上越校

② 025-523-9590

⑤ 上越市本町5-2-1 クリタビル3F

① 火～金曜12:00～21:00
土曜9:30～18:30 ⑥ 日・月曜、祝日



cocolaクーポン

「cocolaを見た」でご入会の方
キッズバッグプレゼント!

有効期限:2025年3月末日まで

上越

学習塾

理解力アップへ
新学期4月スタート!



本校(平成町)と北城校(北城町)の2教室あります

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

② 025-523-6622

⑤ 〈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 ⑥ 土・日曜



cocolaクーポン

<新規様限定>
「cocolaを見た」で入塾金など総額より
5,500円OFF

有効期限:2025年4月25日まで

上越

ネイル

中越・上越地方での唯一のJNA認定校!
初心者からOK! 上越の校舎内でジェル検定受験可能



NPO法人日本ネイリスト協会認定校 No.0495-1

JNECネイリスト技能検定・JNAジェルネイル技能検定の試験官を15年以上経験の本部認定講師が直接指導いたします。また、JNA認定校の当校の教室でジェル検定や衛生管理士講習の受講が可能です。授業はすべて個別制なので動きながら、通学しながら、子育てしながらなど、ご自分のペースで授業が受けられます。

Nailsdoor ネイルドアースクール

② 0120-993-176 (9:00～19:30)

※フリーダイヤルに繋がらない場合は、0255-26-2235まで

⑤ 上越市西城町3-5-20 デュオ・セレッソ2F



cocolaクーポン

「cocolaを見た」で
セルフネイラー養成 10時間コース
通常38,500円➡19,250円

有効期限:2025年3月末日まで

●ジェル検定 自校受験コース

[取得検定]

ネイリスト検定3級
ジェルネイル検定初級

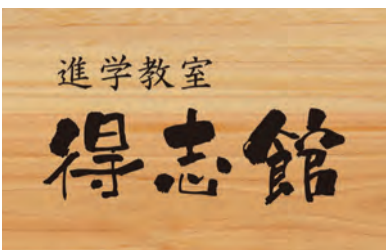
6か月 50時間 187,600円

●まつ毛と眉毛のスクールも開校

上越

学習塾

その受験対策、
本当に大丈夫ですか?



東大・京大に合格歴のある講師が大学受験の勝ち方を伝えます

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

進学教室 得志館 直江津校

② 025-520-9477

⑤ 上越市西本町2-3-30 2F

進学教室 得志館 糸魚川校

② 025-556-6044

⑤ 糸魚川市大町2-5-6



cocolaクーポン

「cocolaを見た」で
入会金11,000円➡無料

有効期限:2025年4月末日まで

上越

バレエ

楽しく踊ろう!
子どもから大人まで



はい、ポーズ! 随時無料体験レッスン実施中!

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バレエト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

② 025-523-8338

⑤ 上越市本町5-2-1
クリタビル3F



cocolaクーポン

「cocolaを見た」で
入会金11,000円➡無料

有効期限:2025年4月末日まで

まずはお気軽に
説明会へ!

KUMON

予約制
ご希望日の3日前まで

「くもんの先生」になりませんか?

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

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。

説明会参加キャンペーン実施中!

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!

・株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです。
・Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

説明会日程

日時

会場

3月 4日(火)
10:30～12:00
3月13日(木)
14:00～15:30
3月10日(月)
14:30～16:00

直江津学びの交流館 小会議室
上越市中央1丁目3-18
NEST-ONEミーティングスペース Room5
上越市大和2丁目3-54 NESTビル2F

web説明会(Zoom)

3月 4日(火)
17:00～18:00
3月14日(金)
10:00～11:00
3月15日(土)
14:00～15:00

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

説明会の他
日程等

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 新潟ブランチ
新潟市中央区弁天3-2-3
ニッセイ新潟駅前ビル4F



上越

ハンドメイド

気軽に楽しめる
フラワー教室



約30種類のメニューから選べます 各種オーダーも可

約300種類のプリザーブドフラワーやドライフラワーを組み合わせ作品を作ってみましょう。初めてさんでも大丈夫。ご自身のペースに合わせて楽しめます。

handmade N's garden

② 090-1609-5039

⑤ 上越市石橋1-3-30 ひらひフローリスト201

① 10:00～15:00 土日祝10:00～16:00

⑥ 不定休(完全予約制)



cocolaクーポン

「cocolaを見た」でご入会の方
ご新規様レッスン料金 10%引き

有効期限:2025年6月末日まで

上越

英会話

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



当校はJETテストを実施している他、英検の準会場登録校です

春の新入学・無料体験レッスンを実施中! ペ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

② 025-523-4788

⑤ 上越市北城町3-5-5 2F

① 月曜13:00～20:00 火～金曜11:00～20:00
土曜9:00～17:00 ⑥ 日曜



cocolaクーポン

「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:2025年3月末日まで

新年長、新1年生へ
「春の無料体験レッスン」実施!

3/20(木・祝) ※要予約

★新年長さん向け 11:00～11:45

★新1年生向け 13:00～13:45

下記QRのご予約フォームよりお申込みください

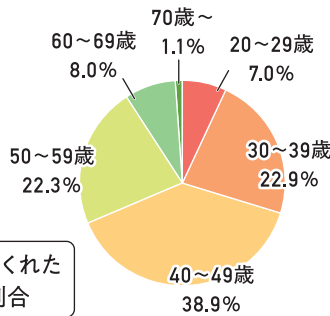
cocola | 03 | 2025 March



cocola部員約1600人に聞きました！

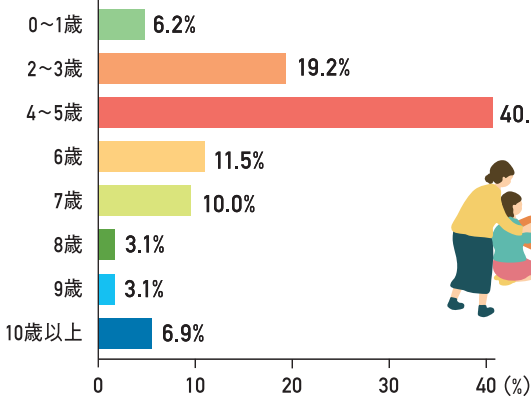
子どもの習い事

子どもの習い事、何をいつ始めるか、費用や親の負担がどのくらいあるかなど悩みも多いですね。今回は子どもの習い事について聞いてみました。



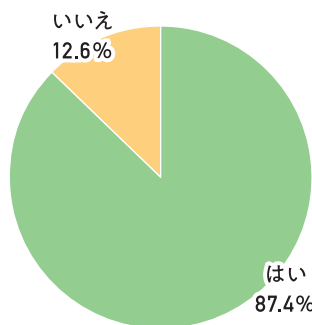
Q3

お子さんが最初に習い事を始めたのは何歳のときですか？



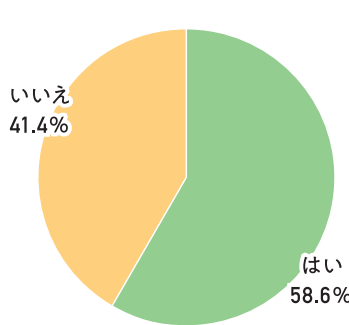
Q2

ご自身が子どもの頃習い事をしていましたか？



Q1

お子さんは現在習い事をしていますか？



Q5

ご自身またはお子さんの習い事にまつわるエピソードを教えてください

習字を習っていましたが、友だちと一緒にいられることと、おやつが楽しみで通っていました。今思うと月謝を払っていた親に申し訳ない気持ちでいっぱいです。
(上越市・50代・女性)

長女はいろんな習い事に興味があり、好奇心が強いことと知り合いが誰もいなくてもやりたい！と飛び込めること。その気持ちが、母親である私とは違ってすごいなあと感じています。
(上越市・30代・女性)

ピアノのレッスンの付き添いで、先生の指導を見ていると、子どもとの接し方の参考になった。
(上越市・50代・女性)

たくさんの親御さんと交流できて、とても視野が広がりました。
(上越市・50代・女性)

子どもの頃に習っていたバレエが縁となり今は、ダンスの先生をしています！(上越市・30代・女性)



空手の全国大会で3位入賞したこと。
(上越市・50代・男性)

月費が高すぎて継続不可能でした！
(上越市・40代・女性)

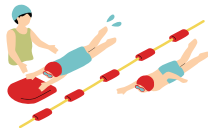


習い事の帰り道、どんなときでも歩いて迎えに来てくれた母と手を繋いで帰る時間がとても嬉しかったです。
(上越市・30代・女性)

2人の子どもがいますが、話し方×伝え方コミュニケーション教室Kokoro Waで、声を出すことや気持ちを伝える練習を楽しんでやっています。今では発表が大好きになりました！
(上越市・40代・女性)

末っ子が幼年野球を始めて今年で4年。最初は、朝は早いし親の負担もあるので大変でしたが、昨年あたりから試合に出られるようになり、今年は、毎週末が楽しみになりそうです！
(上越市・40代・女性)

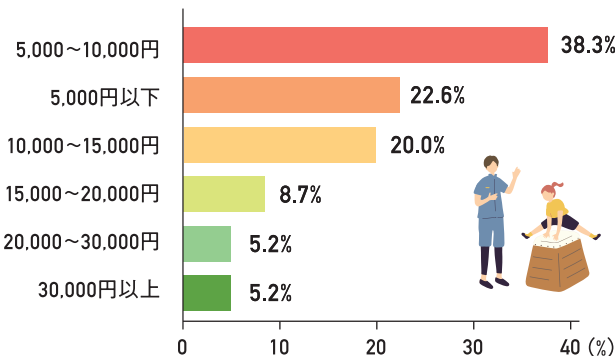
私が子どもの頃は気管支を鍛えるためにスイミングを習っていました。(上越市・40代・女性)



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ま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。
(上越市・30代・女性)

Q4

お子さん一人当たりにかかる習い事の月総額費用はどのくらいですか？



cocola公式LINE
友だち募集中

月1のリサーチにご協力ください。プレゼントが当たるかも!?

LINE
クーポン
配信開始!



3月のcocola部リサーチは“いろいろ庵のせんべい1個とcocolaノベルティセット”が抽選で5名様に当たります!

※写真とは内容が異なる場合があります
多賀茶焙煎所(いろいろ庵)のせんべいを1個お選びいただけます。

ID @cocolove.joetsu



こだわりのピュアエッグでつくるスイーツを心ゆくまでお楽しみください。お天気の良い日には、中庭でのんびりティータイムもおすすめです。

PATIO 館内(IF)MAP
※中庭側からお入りください

MAP
上越市 高田
↑直江津
↑新バイパス
↑ワークマン 女子
↑高倉町 駅前
↑フェルエッグ パティオ店

för ägg

パティオ店 糸魚川で大人気のお菓子店
フェルエッグが **パティオ上越** にOPEN!

2/22 OPEN

ブダベストロールケーキ
420円
ヘーゼルナッツ入りのメレンゲ生地でクリームとフルーツを巻いた、北欧発のロールケーキ

フェルエッグのエッグタルト
295円
濃厚なたまごの美味しさを最大限に味わえるエッグタルト

シフォンサンド
540円
シフォンケーキに季節のフルーツと生クリームを挟みました

ムーミンカッププリン
380円
かわいいムーミンのマグカップ入りプリン! 数量限定

フェルエッグ 糸魚川店(本店)
糸魚川市平牛2116 ☎025-550-6680
🕒10:00～18:00 🌧️水・木曜

フェルエッグ パティオ店
上越市大字富岡 539-2パティオ施設内D棟1F
☎025-520-8640 🕒10:00～19:00 🌧️火・水曜

「日報」住まいのリフォームフェア

リニューアル！

いえのま

リフォーム・新築・不動産フェア2025春

初開催！

3/8±9日

リージョンプラザ上越

(上越市下門前446-2)

(10:00~16:00 | 入場無料)

リフォームだけじゃない！新築も不動産も！住まいのお悩みすべて解決！！

全43社・団体の
展示商談ブース

新築・不動産の
ご相談也大歓迎

最新の建材・住宅設備
ショールーム

家づくりの新制度が
わかる特別展示

おトクいちば

SALE

出展各社の特価品や特典など、お得な
情報が満載！詳しくはウェブサイトへ。

おもしろ消しゴム展

消しゴムでつくったミニチュア作品大集合

消しゴム
バイキング
1回600円

プリスター
バック
プレゼント
1回目10:30~
2回目13:30~
各回先着
25名様
※お一人様1回限り
※写真はイメージです

こども縁日

ダーツ／サイコロ／ガチャ
(各1回100円)

ハンドメイドマルシェ

雑貨・アクセサリなどさまざまなオリジナル作品の
展示販売とワークショップ

●わかめのハレリー●創作工房 隠れ家●うさばんだ工房
●まいる●amulette-duo●工房創夢可(あとろえそうむか)
●ラファエル☆●おり●おり●つまみ屋穂乃花●poco a poco
●ちまき庵●handmade accessory momo●ぐるわ〜ず♪
●handmade ゆりかご●Bohchan●Knitter.Bka4●"FORTUNE"

それいけ！アンパンマンショー

3/9日 観覧無料

〈1回目〉
11:30~12:00
※10:00~
整理券配布

〈2回目〉
14:30~15:00
※13:00~
整理券配布

整理券配布場所
ステージ前

©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

新潟日報カルチャースクール発表会

3/9日

10:30~11:00

こども空手教室

講師：齋藤 祐樹

思いを奏でる
すてきな二胡

講師：岩片 一美

12:45~14:00

太極拳

講師：松井 和代

ココロを癒す
ハワイアンフラ

講師：ナフイオクポ/
AKIKO

楽しく踊れる
クラシックバレエ

講師：小林 純子

津軽三味線の奏

講師：小竹 勇生山

オカリナ

講師：樋口 晴美

田中紀子
フラメンコ教室

講師：田中紀子
フラメンコ教室
講師

キッズダンス

3/8±

11:00~11:30

アルビレックス
チアリーダーズ
スクール

アコースティックライブ

3/8±

14:30~15:00

アコースティック
サウンド
蛸(ひぐらし)

グルメ広場

[CAFE BERRYS]

キーマ
カレー

コーヒー

スムージー

ジェラート

各日先着
100
名様

グルメ広場で使える
500円クーポン進呈!!

Instagramのフォロー画面をご提示ください!

※スタンプラリー抽選窓口で配布します。
※1組様につき1枚限り
※当日限り有効

COUPON
500円OFF

何回でも
参加
OK!

家電グッズが当たる
スタンプラリー抽選!!

※お子さまのみでの参加は不可

ご成約金額 300万円以上で 5万円進呈
ご成約金額 100万円以上で 1万円進呈
ご成約金額 50万円以上で 5千円進呈

応募締切 6/30まで

抽選で
100
名様

最高5万円が当たる
ご成約お祝い金!!

ご成約金額 300万円以上で 5万円進呈
ご成約金額 100万円以上で 1万円進呈
ご成約金額 50万円以上で 5千円進呈

応募締切 6/30まで

主催 新潟日报社

お問い合わせ／新潟日报社 地域ビジネス部「ienoma リフォーム・新築・不動産フェア2025春」係
TEL.025-385-7432(平日 9:30~17:30)
企画運営・事務局／株式会社 広伸

詳しくはWEBで

いえのま

Follow us !

QRコード

QRコード

cocola | 05 | 2025 March

楽しく学べるチャンス

お問い合わせください



いくつになっても始められる!



初心者でも安心して楽しく学べます。やさしい指導で、音楽の楽しさを実感しながら、自分のペースでステップアップできるレッスンです。

はじめてピアノコース



はい、グー、パーやってみて

ピアノが弾けたらいいなという思いがあれば、どなたでも大歓迎。親切に丁寧に楽しくレッスンします。

2



最後のところがむずかしくて

鍵盤に向かう前に、まずは指の体操。先生のマネをしてグーパーしながら少しずつ指をほぐしていきます。

3

右手、左手を順番に弾いたら両手を合わせて弾いてみます。うまく弾けなくても先生がそばについて、丁寧に教えてくれます。

わからないこと、できないことはその都度先生がわかるまで教えるので、何回でも繰り返して練習できます。

いっしょに弾きますね

初めてピアノコースの詳細はこちら



心安らぐピアノの音色を体験してみませんか

ヤマハミュージックスクール
ピアノ講師
稲田 由佳 先生

初めての方、久しぶりの方からレベルアップしたい方まで、その方に合わせてレッスンができますので、楽しく無理なく続けられます。また脳トレにも効果的です。ピアノの音色に癒されながら演奏する楽しさを味わってみませんか。



大人のエレクトーン

色々な音やリズムが出るエレクトーンで様々なジャンルの曲を楽しく弾いてみませんか。

ずっと弾いてみたかった憧れの曲を楽しく弾けるように少しずつ練習しています。弾けた時の喜びは最高です。

大人のエレクトーン教室の詳細はこちら



エレクトーン、始めませんか?

大泉寺教室
エレクトーン講師
ひろこ 先生

エレクトーンは、オーケストラのように色々な音色を出すことができ両手、両足、目、耳を使うので脳トレにもなります。初めての方も、経験のある方もお一人お一人に合わせて楽しくていねいにレッスンをしています。

エレキギターコース

憧れのエレキギターをやさしく、楽しみながら覚えてみませんか? 初心者でもギターがなくても大丈夫。あなたのやってみたい! を応援します。

1

まったくギターに触れたことのない方でもまずは持ち方からお教えます。レッスン時は無料で教室のギターを使用できます。



2

ゆっくり弾いてみますね



レッスンは右手のピッキングや左手の運指、TAB(タブ)譜の読み方など基本的なことからスタート。

間近で見られるからわかりやすい!

先生が間近で生の音を聞かせてくれるのが魅力。指使いやピッキングも実際に見られるのでしっかり覚えることができます。



3

ここをしっかりと押さえてください

難しいところは繰り返し練習していきます。わからないところは先生がひとつひとつ丁寧に教えてくれるので、初心者でも安心です。

エレキギター教室の詳細はこちら



大好きな音楽をもっと身近な存在に

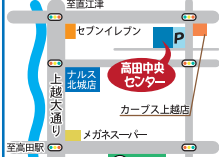
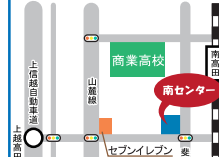
ヤマハミュージックスクール
エレキギター講師
笹川 亮 先生

ロックからJポップまで様々なジャンルの曲を使ってレッスン。基礎からじっくり学びたい初心者の方、今よりもっと上手になりたい経験者の方も大歓迎! 小学生～シニア世代まで、お気軽に体験レッスンにお越しください!

二葉楽器教室スタッフ公式Instagramはこちら



バラエティ豊かなコース 無料体験レッスン・見学随時受付中!

フォークギター 二葉楽器 FUTABA MUSIC STORE ●会場／パティオ	フルート YAMAHA MUSIC SCHOOL ヤマハ音楽教室 ●会場／南センター	ドラム YAMAHA MUSIC SCHOOL ヤマハ音楽教室 ●会場／レッススタジオ、糸魚川センター	オカリナ 二葉楽器 FUTABA MUSIC STORE ●会場／高田中央センター、ユニスタイル直江津	ヴァイオリン 二葉楽器 FUTABA MUSIC STORE ●会場／高田中央センター、レッススタジオ、ユニスタイル直江津			
高田中央センター 上越市北城町 3-15-17 ☎523-3743  至直江津 セブンイレブン ナルス北城店 上越大通り カーブス上越店 メガネスーパー 至高田駅 至新井 至高田	ユニスタイル直江津 上越市大字下源入 576 ☎544-3105  至直江津 オートバックス あつるぐりむ 国道8号線 ローソン ゆで太郎 至高田	南センター 上越市中田 1102-1 ☎522-4508  至高田 上越田 上信越自動車道 山麓線 商業高校 南センター セブンイレブン 至高田	レッススタジオ 上越市本町 5丁目 3-27 ☎0120-345-218  至高田 高田駅 仲町通り アートホテル 五番街ビル 二葉楽器 本町通り 至高田	新井センター 妙高市石塚町 1-15-5 ☎72-6788  至高田 妙高 新井センター イチョ とくほ保険 下町交差点 ハローワーク 至高田	糸魚川センター 糸魚川市横町 5-6-45 ☎552-9387  至高田 糸魚川 糸魚川センター よしだ病院 ハローワーク 至高田	大泉寺教室 糸魚川市能生 2019 ☎552-9387  至高田 糸魚川 大泉寺教室 能生小中学校 至高田	柿崎教室 上越市柿崎区柿崎 7235 ☎544-3105  至高田 柿崎 柿崎教室 中央海水浴場 ヤマハ柿崎教室 法善寺 至高田



始めるなら今!

子どもも

大人も

小さなうちから始めよう
耳から育つ音楽と英語の楽しさ

お電話でLINEでお気軽に

ヤマハミュージックスクール・ヤマハ英語教室では、子どもの発達に応じた教育を大切にし、
自発的に音楽や英語に親しみ、ムリなく吸収し成長していきます。

ぶらい まりー コース

この年齢は表現力が豊かになり、音楽の楽しさを全身で感じる時期。新しいことを学ぶ意欲が高いため、音楽の基礎を学ぶ絶好のタイミング!

年少・年中・年長



パパ・ママと一緒に先生にごあいさつ。一人ひとりお名前を呼んで大きな声でお返事したら、レッスン開始です!

ジャンプ!!

パパ聞いて
タンバリン
たたくよ!

曲名やテキストのイラストからイメージする音に合わせて、いろんな想像をして、音楽に合わせて身体を動かします。



3

ママと
いっしょに
タッチ

遊びの要素を取り入れながら鍵盤に触れることで、楽器に親しみ、理解を深めます。

音楽は3・4・5歳がはじめ時!

「ぶらいまりー」は3歳からはじめられるコースです。想像することが大好きな3歳、耳の力がぐんと伸びる4・5歳。イメージを広げて音楽やピアノ・エレクトーンとふれあうことで自由に音楽を楽しめる力を育みます。

ヤマハミュージック
スクール 講師
竹原 由美先生

ポップ コーン トーク

柔軟な耳で英語特有の音やリズムを自然に聞き取ることができるのが3歳ごろ。英語の音をそのまま吸収し、発音や理解力が高まります。

年少



What color is it?

It's red.

ごあいさつをしたら、さっそくレッスン!先生とテキストを見ながらお話ししていくよ。

Fighting Doctor



A cough.
Slash!

A fever.
Slash!

Oh, poor
thing.

Let me
give you a
big hug.

親子で楽しむ英語時間

身体を動かすことが大好きな年代の子ども達が、歌を通してママやパパとふれあいながら、英語のリズムを自然に習得します。出てくる英語表現は、ご家庭でよく使われる日常英会話表現です。

ヤマハ英語教室
講師
山本 雪絵先生



YAMAHA
MUSIC SCHOOL
ヤマハ音楽教室



ヤマハミュージックスクールの
詳細はこちら▶

【会場】

高田中央センター、
ユニスタイル直江津、糸魚川センター

1. ドレミらんど(らっキークラス)

2. ドレミらんど(ぶぶるクラス)

高田中央センター、
ユニスタイル直江津、糸魚川センター

3・4・5. ぶらいまりー

高田中央センター、
ユニスタイル直江津、新井センター、
南センター、糸魚川センター

小学
1・2・3年生 プレジュニア

高田中央センター、
ユニスタイル直江津、新井センター、
南センター、糸魚川センター



ヤマハ英語教室
Yamaha English School



ヤマハ英語教室の
詳細はこちら▶

【会場】

ユニスタイル直江津

1. えいごでいっしょ

2. リズムポケット

高田中央センター、ユニスタイル直江津、糸魚川センター

3. ポップコーントーク

高田中央センター、糸魚川センター

4・5. TALKids(トーキッズ)

高田中央センター、ユニスタイル直江津、新井センター、糸魚川センター

小学
1・2・3年生

英語でコミュニケーション

高田中央センター、ユニスタイル直江津、糸魚川センター

小学
4・5・6年生

ジュニアえいごProgress

糸魚川センター高田中央センター

小学校～高校まですべての子どもたちの
プログラミング教育が始まる今が習いどき!

二葉キッズアカデミー ロボットプログラミング教室

3/16(日) ●会場/ユニスタイル直江津

9:00～ 小学4・5・6年生コース

10:30～ 小学1・2・3年生コース

●会場/新井センター

13:00～ 小学1・2・3年生コース

15:00～ 小学4・5・6年生コース

体験会
日程

目で見ても指先を使うことで、脳を活性化
させるそろばんが見直されています

いしど式そろばん教室



能力開発ツールとして
再注目されている
そろばん。目標にむ
かい乗り越える力を
育みます。

●会場/高田中央センター、新井センター、
ユニスタイル直江津

エレクトーン

●会場/全会場(レッスンスタジオを除く)

青春ポップス

●会場/高田中央センター、ユニスタイル直江津

英会話アラカルト

●会場/高田中央センター

ピアノ個人レッスン

●会場/全会場(レッスンスタジオを除く)

健康と歌

●会場/高田中央センター、ユニスタイル直江津

うたごえ広場

●会場/南センター、ユニスタイル直江津、糸魚川センター

お申込み・お問合せ・資料請求先は...

二葉楽器高田中央センター 上越市北城町3-15-17



二葉楽器
FUTABA MUSIC STORE



教室専用
フリーダイヤル
0120-345-218
お電話受付時間 月～土曜 9:00～18:00 日曜 9:00～13:00



webからも
お申込み
できます!

児童発達支援

グローバルキッズパーク
グローバルキッズメソッド

上越店
OPEN!

わたしたちは、発達に不安を抱えるお子さまの
自立をサポートする療育施設です

放課後等デイサービス

グローバルキッズパーク
グローバルキッズメソッド

上越店
OPEN!

わたしたちは、発達に不安を抱えるお子さまの
自立をサポートする療育施設です

児童発達支援

対象 1歳～

詳細をCHECK

個別療育 + グループ療育 + 運動療育

で

お子さまに必要な訓練を多方面からアプローチします

専門職スタッフと1対1で課題に
チャレンジ★遊びながら「できた!」
を増やし、自信をつけていきます。

お友達と一緒に運動や工作などの
レクリエーションを通して、集団生活
のルール・社会性を学んでいきます。

放課後等デイサービス

対象 1小学校
1年生～

詳細をCHECK

宿題サポート PC/タブレット学習 レクリエーション

で

社会生活に必要な様々なスキルの獲得を目指します

机に向かい、宿題・学習の習慣化を図り
ながらつまづき箇所にも挑戦!スタッ
フがフォローするので安心ください。

ゲーム感覚で楽しく学べるタブレッ
ト学習。お友達とのコミュニケー
ション力も養えます。

お子さまのこのような様子が気になりませんか?!

☒ 発語が無い・少ない / 感情表現が苦手

☒ 動作がぎこちない / 力のコントロールができない

☒ 集団行動に慣れない / 一人遊びばかり好む

☒ こだわりが強く、新しい環境を受け入れられない

☒ 常に落ち着きがない / 長時間着席ができない

送迎あり

通園先 / 通学先 / ご自宅
希望時間で対応します

専門職スタッフ

全店舗総勢168名在籍*
作業療法士/言語聴覚士/理学療法士
※2024.4.1現在

終日お預かり

8:00～18:00
放課後からの利用もOK

長期休暇対応

土曜・祝日・長期休暇も
お預かりします

併用OK

保育園 / 幼稚園 / 他事業所
日替わりでのご利用可

まずは見学・体験からはじめませんか お気軽にご参加ください

Global Kids Park

Global Kids method

お問合せは
こちらから

総合受付
0800-333-6306

【受付時間】平日9:00～18:00

公式LINEからお問合せ

MAP

【住所】上越市国府3-17-57(直江津駅より車で8分)

ガステラス通信 Vol.07

花粉症対策と家事の時短に
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

外干し無しで花粉がつかない!
外出時の衣類についた花粉の
中のアレル物質も除去します。
洗濯物に虫が付かないのも嬉しい。

ガスならではのワフフルな温風で乾燥させる
から、仕上がりはふわふわ。
さらに、生乾き臭もしっかり除去!

洗濯物が1時間で乾く

洗濯機+ガス衣類乾燥機

洗濯1回目 洗濯2回目 乾燥1回目 乾燥2回目
約2時間半

洗濯2回目
約2時間半
で終了

乾燥時間は
電気の1/3

全自動洗濯乾燥機

洗濯1回目 乾燥1回目 洗濯2回目 乾燥2回目
約7時間半

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 10:00～18:00、土日祝 10:00～17:00 休館日:毎月第1・第3土曜日・年末年始

ホームページ
はこちら

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

ナビダイヤル 0570-008656

コール

JFC 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等
は、03-5321-8656におかけください。

真冬でも家中

暖かい

って、本当？



ご来場特典1
イベントに予約+参加で

スタバチケット

2,000円分

ご来場特典2
イベントに参加で

シークレット特典

家中快適！室温ミステリーツアー

～高性能住宅の秘密を探る～

新築をお考えの方、必見！「高性能住宅とは何…？」と疑問に思ったことはありませんか？
皆さんが思う疑問を抱いたまま家づくりを進めると、将来の暮らしに大きく影響します。
家づくりは一生に一度の大きな決断だからこそ、ぜひこの機会に楽しく理解を深めましょう！

当日参加OK!

2025
3/15 (土)

[午前の部] 10:00～

[午後の部] 13:30～



会場 上越市三ツ橋
モデルハウス



事前予約はこちらから!

特典については右上をご覧ください

WEB

イベントの詳細・ご予約は
右記二次元コードから



LINE

イベントの予約・ご相談は
LINEが簡単です!
お得な情報も発信中です!



写真はイメージです

オープン記念

抽選で1組様 限定!

太陽光パネル&設置費用

キャンペーン期間/2025年3月1日(土)～5月31日(土)

¥0

詳細情報はこちらからチェック!



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

イベントなどの最新情報はこちらから



公式LINE

トークで簡単にご相談!



お神輿に関する気になるあれこれQ&A

新潟県内で長きにわたり
神輿製造を通してお祭りに携わり
地域の活性化の一翼を担っている
トーアさんにお祭りやお神輿に
まつわることをお聞きました。

おしえてくれた人



トーア(株)上越店
橋澤さん

お祭りなどでお神輿を 担ぐようになったのはどうして？

お神輿は神様が乗る乗り物で担
ぎ手がお神輿を担ぎ、地域(町内)
を回することで災いや穢れを清めてく
れるとされています。昔は農作物
を安定して収穫できない時代でし
たので豊作祈願の意味もあります。

「わっしょい」の由来は？

諸説ありますが【和(輪)を背負
う】がわっしょいに変化したとも言
われています。「みんな一緒にお神
輿を担ぎましょう」という意味の掛
け声です。地域により違う掛け声で
担いでいるところもありますので、
見かけたら掛け声を気にしてみる
のも良いかもしれません。

県内で女神輿を している 地域って ありますか？



県内にも女神輿はあります。例え
ば、津南町の夏祭り【熊野三社祭】で
は女神輿が女性だけで担ぎ廻ってい
るそうです。古来の文化風習では、神
輿は男性が担ぐものとされていまし
たが、時代の変化とともにお神輿を
担ぐ女性が増え、現代では女神輿は
全国各地に存在しています。

お神輿を担ぐ上での マナーなどがありますか？

地域の風習によって異なり
ますが、担いでいるお神輿の
上に登りお神輿を見下ろす行
為は神様に失礼な行為ですの
でやめましょう。

また、休憩時にお酒を飲む
機会もある場合もありますの
で飲み過ぎたり周りに迷惑を
与える行為はやめましょう。



仏壇・墓石・みこし
トーア 上越店
① 上越市寺159-2
② 025-522-0139
③ 9:00~18:00



高田城址公園 観桜会 100回記念

越後上越 おんなしよ御輿 で盛り上げよう!!

今年の観桜会は記念すべき第100回！ ここの女性たちが
パワフルにそして可憐にお御輿を担ぎますよー！

※みこしの表記には「神輿」と「御輿」があります。観桜会会場で
担ぐおんなしよみこしのことは「御輿」と表記しています。



当日、担ぎ方を
レクチャー
いただく

神輿担ぎのプロにインタビュー！

昭和會の太田さんは上越市内だけでなく、新潟まつりなど遠征して神輿を担いできた神輿
のプロ。cocola発案の「おんなしよ御輿」計画にいろいろアドバイスをいただき、当日はレク
チャーもしてくれます。そんな太田さんに神輿を担ぐことになったきっかけを聞きました。

「子どもの頃から地域の
お祭りが盛んな地域で
育ったんです。秋まつり
のお神輿と一緒に、お獅
子、天狗にカッパ(笑)。
怖いけど気になる。お祭
りは好きだけど、お御輿
は男が担ぐのが定番で
した。」

高田に来たら、日枝神
社や高田祇園で主人が
神輿を担いでいるのが
楽しそうなので、やって
みたいと思ったんで
す。それで平成5年に三
重櫓完成記念に町内の
子どもみこしで町内会
長と共に20人くらいで
渡御したのがきっかけで
すね。その後、他の会や
町に呼ばれて担ぎに行
くようになったんです。
平成8年4月に上越
神輿連合会ができて昭



謙信公祭の神輿巡行の様子

とにかく勢いで
担ぐ！元氣よく！
ストレス発散、
楽しく、威勢よく!!



太田さんの所属団体
上越神輿連合会
越後 春日會 みこし 六居會
春日山 毘龍會 越後高田 昭和會

越後上越 おんなしよ御輿

私たちは 自分らしく輝く女性たちを 応援しています!

(株)HMSユニテッド

(株)VIP ビュー

相村建設(株)

新潟精密(株)

(医)喜修会 石田眼科医院
ダスキン直江津支店
handmade N's garden

(株)イデア
Dental NEST Regalo
health & beauty Colore

デュオ・セレッソ

(株)みよんみよん

上越信用金庫

ネイルドアースクール

(株)大島組
トーア(株)
吉岡内科クリニック

岡田土建工業(株)
total beauty salon KaRiFu
コスメやまとや

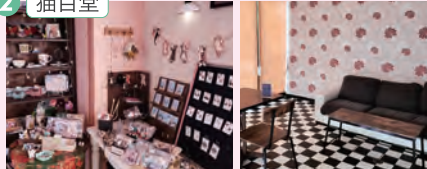
順不同

こころ日和 特別版

今回は特別編。観桜会会場周辺でお茶&軽食ができるおすすめスポットの紹介です。

高田城址公園 観桜会会場周辺編

2 猫目堂



大島ビル2Fにある喫茶 猫目堂。1Fで週末カフェもオープン。詳細は080-6774-2211へ

おむすびセット 1,200円
地元と旬の美味しい野菜に
こだわった心温まる籠盛りセット



4 おむすび屋 ころりん。

2023年1月オープンのおむすびカフェ。使用するお米は、地元産のコシヒカリや亀の尾など。滋養あふれる料理を高田の四季を望むカウンター席で味わって。野菜やキノコから水分を出して調理する「鶏汁」は、素材の旨味がストレートに味わえおむすびとよく合う。カフェメニューも充実しているため桜を見ながらひと息つくのにもおすすめ。



宇治抹茶カプチーノ 520円
飲み進めるとムース・エスプレッソ・抹茶の3層の味が順番に楽しめる

025-525-1311
上越市本城町8-1
10:30 ~ 16:00
(おむすびは11:00~販売)
月・火曜



1 読書喫茶ヒミツヤサン
窓際の席は青田川の桜が見れる特等席。詳細はインスタで



3 上越市立歴史博物館

上越市立歴史博物館は1Fにカフェスペースがあり、屋上デッキは無料開放されているので休憩にぴったり



観桜会シーズンには、期間限定でお花見弁当を販売予定



ハニーバタートースト 730円は
おいしいパンの店ソフィーの
牧場の食パンを使用。
国産焙煎ごぼう茶(ホット) 380円



おんなしよ御輿はここで担ぐよ!

4月6日(日) 12:00頃~

高田城址公園極楽橋付近から出発!

おんなしよ御輿は極楽橋からさくらロードの入口付近までを往復する形で巡回予定です。ぜひ応援に来てください!

※車での乗り入れはできません。高田城址観桜会の案内等を参照ください。



上越に引っ越してきたすぐの頃、観桜会の屋台でバイトしました。毎年こんな素敵な桜が観れるのか、とこれからの上越での生活にワクワクしたのを覚えています。(上越市・30代)

観桜会は昼も夜も越県して何度も足を運んでします。茶道を嗜んでおりますので、お抹茶をいただいた事が思い出に残っています。(長野県・50代)

子どもの頃、お化け屋敷に入りましたが怖すぎて入ったことを一瞬で後悔しました。中はダッシュでした(笑)。(糸魚川市・30代)

はじめて友だちで行ったとき、帰りに出口がわからなくなり、しかも夜だったのでとても寒かったなあと思い出になりました。(妙高市・30代)

オープンな状態でブルーシートで飲めることはなかなかないので開放感が最高! なんか知らない人とでも仲良く飲めてしまう不思議な力がある!(上越市・30代)

附属中学校出身ですが昔は授業中にカラオケが聞こえてうるさかったです。今では考えられませんが(笑)。(上越市・50代)

cocola読者に聞いた

観桜会の思い出

子どものころ、夜桜を観に家族で出かけることがとても嬉しくて、ワクワクした気持ちは今でも良い思い出です。今は私が毎年子どもを連れて一緒に夜桜を観ています。私の大事な思い出の場所です。(上越市・30代)

高田の夜桜をイメージして作った桜風味のバターケーキ

フリーペーパー
cocola × **GIVRÉE**

「高田の夜桜ケーキ」販売!!

cocola読者アンケートをもとに、有名パティシエが作り上げる「高田の夜桜ケーキ」が誕生! 春の訪れを彩る特別な逸品を味わってください。

「高田の夜桜ケーキ」4個入り 2,200円 (税込)

3月下旬~ 観桜会会場 物産展(図書館側) オンラインショップにて販売

BASE
【お問合せ】cocola編集部
TEL.025-527-3330 新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル3階

MAISON GIVRÉE
シェフ 江森 宏之 氏

オンラインcocolaショップで予約受付中! 数量限定販売!

第100回 Anniversary
新潟県上越市
高田城址公園「観桜会」

「美しい桜を、アニメで未来へ」アニメ制作協賛金・クラファン2/28まで募集中!

観桜会の歴史や魅力、未来への想いを伝えるアニメ動画を作成し、市内の小中学生に配信します。このアニメを通じて、「高田城址公園の美しい桜を未来に残そう」という意識を上越市の若い世代を中心に広がっていきます。

協賛金 随時受付中

クラファンサイト「キャンプファイヤー」

CAMPFIRE

あなたの「応援」と「共感」をお待ちしています。

上越市文化発信実行委員会 TEL025-524-5733(担当:飯田)

Q.どこで建ててもだいたい同じでしょ？

A.「いいえまったく違います」

Q.高性能住宅でも冬は寒いのが当たり前じゃない？

A.「いいえ私たちのつくる超高性能住宅は冬でも15℃を下回りません」



あなたがまだ知らない最高クラスの断熱性能 超高性能住宅 見学会

3/29.30 SAT. SUN.
9:00~18:00 9:00~16:00
一般公開(予約優先)

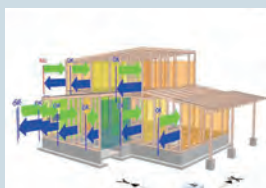
※ご予約なしでも見学可能。右記QRまたは
お電話(025-555-7778)で事前予約いただくと
スムーズにご覧いただけます。
また、同業者様のご視察も大歓迎です。



申込フォーム↑

全棟「HEAT20 G2・G3(5地域)」・「断熱等性能等級7(5地域)」の
水準をクリア(Ua値0.26W/㎡・k)、超高気密(気密性能0.1cm³/㎡)、
耐震等級3(積雪2mによる許容応力度計算による)の長期優良住宅。
HEAT20における高グレード水準の性能をもつ
住宅では、一般的な住宅と比べ月々の水道光熱費が
半分まで下がるともいわれています。

全棟、許容応力度計算を行っています▶



「この度、お施主様のご厚意により完成見学会を開催することになりました。昨年開催した春日新田モデルハウスの見学会にご参加いただいたお客様が、今回のお施主様です。私たちの家づくりへの思いや、職人による家づくりの重要性にご共感いただき、施工に至りました。家づくりは、知識の有無で大きく変わります。後悔しない家づくりをするために、見学会では大切な知識をお伝えしたいと考えています。

“性能はそこまで気にしていない”という方もいらっしゃるかもしれませんが、断熱性能の違いは、住まう人の健康やランニングコストに影響します。もちろん予算と照らし合わせながら最適な提案をさせていただきますので、ご心配なくご相談ください」

※モデルハウス見学は随時行っております。

代表・棟梁 渡辺智紀

会場：上越市板倉区高野地内



詳細はこちら↑

※断熱性の評価基準として注目されている「HEAT(ヒート)20」。G1・G2・G3のグレードに区別されており、それぞれに断熱基準が設けられています。G3は2019年6月に定められた基準で、HEAT20の中では最も厳しい基準です。北海道基準のG2よりも高い断熱性能で、ドイツのパッシブ住宅を目指した性能となっています。冬は15℃を下回らない超快適な暮らし、全館空調でも光熱費などのコストが安い家になります。



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(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1か所につき1,100円引きを開催中。お問合せはお気軽に♪

☎0120-916-673
④上越市新光町3-5-22
⑧8:00~18:00
⑨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か所につき1,100円引き
●予約時申告 ●おそうじ本舗はキャンペーンとの併用不可
有効期限/2025年3月1日~3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



アクセサリ査定額"最大10万円UP"

おたからやイチコ直江津西店限定! 3月はアクセサリをご成約の方に査定額"最大10万円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
④上越市五智1-14-35
⑧10:00~19:00 ⑨不定休
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 R7-2F 011



アクセサリ査定額
"最大10万円UP"
●お一人様20点まで対象 ●他との併用不可
●来店時提出 ●1枚でグループ様全員有効 ●詳細はスタッフまで
有効期限/2025年3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



大満足♪ cocolaプレート第8弾

ベアーズステーキ、ローストビーフサラダに若鶏の香揚げ、スープ付。ずっと価格据え置きの980円! 肉肉肉のわんぱくプレートは大満足♪ クーポンは切り取ってもLINEでもご持参いただければ注文可。予約不要。営業中いつでもOK。売り切れの際はご容赦を。

☎025-525-1906
④上越市寺町16
⑧11:00~14:00、17:00~20:10
⑨木曜 ⑩有



クーポン持参の方だけ注文可能
「cocolaプレート第8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3月末日まで cocola
レストラン ムーンベアー

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」のバリバリ薄皮たいやき! 卵たっぷり「うふクリーム」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
④上越市五智分館18-2
⑧10:00~19:00
⑨不定休
⑩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 ●webクーポンの場合は印刷してご持参ください
有効期限/2025年3月末日まで cocola
たい夢 国分店

上越 LINEクーポン
total beauty salon KaRiFu(カリフ)



Information

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

- カット(ストカールと同時施術の場合) +3,000円
- ストカールとカラーリング(リタッチのみ)同時施術可 +5,000円
- 医療用ルームウイッグ 7,480円 (カット料金込)

有効期限 2025年3月末日まで

まっ直ぐだけじゃない!
カールでアレンジできるストレート

「ストカール」って知ってる? ストレートにカールを同時につける新しいメニューで、髪型のアレンジもしやすくなり、デザイン性も広がります。ツルツル手触り、デジタルパーマよりダメージが少なくニオイも気になりません。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など各種ご用意。未体験の方はぜひお試しください♪

☎025-526-2880
④上越市南本町3-14-12
⑧平日 9:00~18:00(受付終了)
土日祝 9:00~17:00(受付終了)
⑨月曜、第1火曜、第3日曜 ⑩有



ストレートパーマ
通常15,400円 + カール3,000円
→ 10%OFF
●他との割引と併用可 ●来店時提出
有効期限/2025年3月末日まで cocola
total beauty salon KaRiFu

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



アレーグロで春を楽しもう!
イースタービュッフェ&お花見弁当

お子様も楽しめるメニューがいっぱい!
【イースター・ランチビュッフェ 土・日限定】
期間: 3/1(土)~4/27(日)
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♪



【テイクアウト】※要予約
おいしい春の旬を詰め合わせた
『アートホテル上越のお花見弁当』
華(上)2,300円 極(下)3,500円
販売期間:3/8(土)~4/30(水)

☎025-526-7611
④上越市本町5-1-11 アートホテル 上越1F
⑧ランチタイム 11:30~14:30(LO14:00)
ディナーは貸切予約のみ
17:00~21:00(LO20:30)
⑨無休 ⑩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

イベント情報 上越
3/30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)。

④上越市福祉交流プラザ体育館(上越市寺町2-20-1) ⑩10:00~14:00
⑨入場無料 ⑩QR、公式LINEより
☎090-2492-9418(いざき)



イベント情報 上越
3/16日
春のミニガス水道フェア開催!



洗濯物が乾きにくい雪国上越の冬の悩みをガス衣類乾燥機でスパッと解決しませんか。衛生的で花粉対策にも効果抜群! 今回も最新ガス機器などを展示します。お子さまには射的・お菓子すくいどりコーナーも。水まわりやガス機器などの気になる事やお困りごとの相談も承りますので、ご家族でお気軽にお越しください!

④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)
⑩10:00~16:00 ⑨無料
⑨不要 ⑩ガステラス
☎025-512-0016



イベント情報 上越
3/12水・22土
「お悩み解決体操教室」開催!!



動画のマネしてやってみるけど効果が出ない等、そんなお悩みを体操教室で解決! 10時~11時半/14時~15時半。各4名様。

④health&beauty Colore(上越市新光町2-9-26) ⑩10:00~11:30、14:00~15:30
⑨1,500円 ⑩電話またはインスタDMにて要予約 ☎025-542-0633(今井)



イベント情報 上越
3/29土・4/18金
好印象メイクレッスン



メイクが苦手な方、ベーシックメイクを基礎から学んでみませんか? 好印象を与えるメイク術をお教えします!

④上越市春日山町
⑩13:30~、各日4名まで
⑨3,000円 ⑩要(QRより申込)
⑩salon Bijou(サロン ビジョー)



イベント情報 柏崎
開催中~4/6日
忍者企画展『SiNoBi』



スラックライン、段ボール迷路、手裏剣投げなど室内イベントを開催中。【予約受付中】現在団体プログラムの予約を受付中です。ピザ焼きやクラフトなど子ども会や社内交流にご活用ください。内容・料金など詳しくはホームページで。

④柏崎・夢の森公園(柏崎市軽井川4544-1)
⑨9:30~16:30 ⑨基本無料(手裏剣投げなど一部有料) ⑨不要(団体プログラム1か月前までに要予約) ⑩柏崎・夢の森公園
☎0257-23-5214



イベント情報 妙高
4/6日
【女子会】斐太歴史の里でカタクリ散歩



春の斐太歴史の里でカタクリ散歩。動きやすい服装でOK! お昼はスノーマンでランチしながら楽しくお話ししましょう。

④斐太歴史の里(妙高市宮内) ⑩10:30~13:30 ⑨500円+ご自身の昼食代 ⑨要(3/28まで) ⑨みようこ出会いサポートセンター ☎080-6259-8211(児玉)



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
④上越市子安1218
⑤13:00~19:00 ※完全予約制
⑥水・木曜
⑦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**

●初回限定 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年3月末日まで cocola

Healing Salon Aqua Moon

上越 LINEクーポン

美容室 フレンド



スタイリング剤は
使用しておりません

平日限定 学生スパー30%OFF!!

3/5(水)~4/30(水) まで、学生対象(専門・大学生含む)で、平日限定ストレートパーマ30%OFFキャンペーンを実施! G-UPストレート(縮毛矯正)24,200円(メディアム料金)→16,940円! 高校生以下は17,600円→12,320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
④上越市新光町2-11-17
⑤9:00~19:00
⑥月曜、第1月・火曜、第3日曜 ⑦有



G-UPストレート
(縮毛矯正) 24,200円 → **16,940円(平日)**
高校生以下 17,600円 → **12,320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/2025年4月末日まで cocola

美容室 フレンド

上越 LINEクーポン

小顔矯正とよもぎ蒸し URU.(ウル)



癒やし空間で疲れやお悩み改善!

イベント前やダイエット、妊活にもおすすめ! むくみ、たるみ、しわ、エラ張りお顔のお悩みや体質改善まるごと一気に解決できます♪今流行りの耳つぼジュエリーも! おしゃれに健康♪ 綺麗を叶えます!

☎080-8504-3687
④上越市中央2-10-8 2F
⑤9:30~17:00 ⑥不定休
⑦有(直江津郵便局隣 い〜あんばん様向かい2台)



お悩み解決フルセット(小顔矯正+よもぎ蒸し+耳つぼ)

23,000円 → **11,000円**

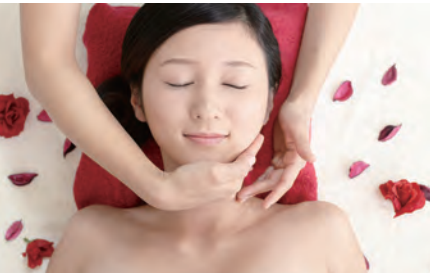
●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出
●クーポン1枚につき2名様まで有効

有効期限/2025年3月末日まで cocola

小顔矯正とよもぎ蒸し URU.

上越 LINEクーポン

NAGU-NAGU(ナグナグ)



**韓流♪ 小顔コルギ&
もみほぐしキャンペーン♪**

冬の角質ケア&むくみに◎本場韓国式小顔コルギ♪ 40分 通常5,500円→4,980円。季節の変わり目の疲れに、もみほぐし+肩・首オイルリンパマッサージ 80分 通常7,500円→7,000円。男性のご来店もOK!

☎090-4139-2879
④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
⑤9:00~20:30(LO20:00) ※予約優先
⑥不定休



「cocolaを見た」で本場韓国式小顔コルギ♪

40分 通常5,500円 → **500円OFF**

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年3月末日まで cocola

NAGU-NAGU

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



ダイエットアドバイザー
片桐彩香(36歳・O型)

ダイエットモニター募集中!

【1人じゃ頑張れなかった!】それは甘えじゃないですよ! 正しい方法を知らないだけ。挫折して諦めようとしていたのなら、最後のチャレンジしませんか? 3か月後の痩せた自分と1番したいことはなんですか? QRからインスタをチェック。

④上越市三ツ橋新田772-10
ノアズアーク11-D
⑤10:00~18:30(最終受付)
⑥不定休 ⑦有



ダイエットカウンセリング(約120分)

初回11,000円 → **3,980円** ※先着5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/2025年3月14日まで cocola

女性のためのダイエットサポートクラブ

上越

リラクゼーション HoneyCool(ハニークール)本店



美容大国韓国ご褒美エステ!

韓国へ行ったら体験したい本場のエステが上越で受けられます。通常よりもお得に施術を受けれる今、ぜひご自分に合ったものをチェックしてみてください♪

☎025-545-2555 ☎080-1230-9157

④上越市下門前1827 アメニティタウン
きらめきB棟3号室
⑤9:00~20:00(予約優先)
⑥水曜 ⑦有



コスパ最強 2つの選べるメニュー 通常12,300円相当

→ **3月限定価格 10,000円**

小顔コルギ/経絡リンパ/ドレナージュ/キャビテーション/もみほぐし
各30分よりご希望メニュー2つお選びください

●電話予約申請・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3月末日まで cocola

リラクゼーション HoneyCool 本店

上越 LINEクーポン

ヘアースタジオ LICIA(リシア)



早期予約で割引+半額チケット付

成人式・振袖・卒業式・袴の早期予約(ヘアメイク、着付け、前撮り写真込)を8名様限定で受付中。振袖は198,000円→最大88,000円引、袴は88,000円→30,000円引に! さらに店内で試着後(要予約)ご来店された方には、カット・カラー・パーマ・縮毛矯正半額チケットをプレゼント!(数量限定)

☎025-526-1765
④上越市本町3-1-10
⑤9:00~19:00(最終受付/18:00)
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑦有



成人式・振袖 卒業式・袴

最大**88,000円**引 30,000円引

+ご予約・試着後ご来店で
カット・カラー・パーマ・縮毛矯正半額チケットプレゼント

●予約時申告、来店時提出 ●他の割引と併用不可

有効期限/2025年3月末日まで cocola

ヘアースタジオ LICIA

上越 LINEクーポン

美(び) Healthy Beauty



ソウル江南式で! 春に向けてモテ素肌に

理想のフェイスラインへ♪ ●小顔コルギ40分+モテるリングバック付。通常7,000円→5,600円 ●3D小顔コルギ90分通常12,000円→9,000円 ●ハーブピーリング90分 通常30,000円→27,000円。

☎080-5171-8624

④上越市東雲町2-11-31
メゾングリーンパール402
⑤10:00~21:00
⑥不定休 ⑦有(7、8番)



「cocolaを見た」でご予約の方

アイマスク10分 無料サービス

●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出 ●1枚で1名様まで有効

有効期限/2025年3月末日まで cocola

美 Healthy Beauty

上越

エアコンを選ぶ際に最も重要なポイント



お部屋の大きさだけでなく、用途に合ったエアコン選びが重要です。リビングなど運転時間の長い部屋なら省エネ効果の高いタイプ。介護をしている部屋ならいつも新鮮な空気に整えることができる換気機能付きがおすすめ。暮らしのスタイルに合わせた機能を選ぶことで、より快適にお使いいただけます。

理想の暮らしは快適な空気から。
空調専門スタッフが皆様の快適空間
づくりをお手伝いいたします!

ダイキンエアコン特約店
有限会社 岡田電装工業
☎025-520-5175
④上越市大字寺576-2
⑤9:00~17:00 ⑥不定休 ⑦有



上越

①調理員 ②ホール係

経験者歓迎



- ▶仕事内容/
 - ①調理業務全般、ケータリングあり
 - ②清掃、接客、後片付け 他
- ▶勤務地/上越市柿崎区上下浜906-2
- ▶資格/①運転免許(AT限定不可) 調理師免許
- ▶給与/①正職員 171,000~260,000円
- ②パート 985~1,000円
- ▶時間/①9:00~18:00、②9:00~14:00
- ▶休日/①②週休2日制
- ▶応募/履歴書を面接時に持参

割烹 橋立
025-536-2692 担当:橋立真由美
④上越市柿崎区上下浜906-2

正社員・パート



※2025年2月13日現在の情報です

RENEWAL OPEN 上越

鷹羽鉦泉

2025/5 下旬 リニューアル OPEN



標高約600mの牧区の山間にある秘湯。一山貸し切りで「美肌の湯」と称される絶景露天風呂とサウナを楽しめる。

☎ 090-1111-1913
④上越市牧区宇津俣1512-5



SHOP NEWS 上越

のぐち整骨院 電話予約も始めました

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
④上越市寺町2-11-25 ⑤受付 月~金曜
8:30~12:30、15:00~19:00、土曜
8:30~12:30 ⑥土曜午後、日曜、祝日



NEW OPEN 上越

白石接骨院

2025/1/19 OPEN



千葉から移住しました。夜21時まで随時受付です。だいにちスローライフ様に併設しているので、無料駐車場もあります。

☎ 025-512-2487
④上越市大日31 ⑤月~金曜8:30~13:00、
16:00~21:00 土曜 8:30~13:00
⑥日曜、祝日



総勢
17名様に
当たる!

読者プレゼント



3名様

① cocola編集部

高田の夜桜ケーキ(2個)

cocola読者の声をもとに、MAISON GIVRÉE(メゾンジブレー)の江森シェフが作り上げたオリジナルコラボスイーツ。

㊤ 上越市西城町2-10-25 大島ビル3F
☎ 025-527-3330

発送



5名様

② 道の駅 マリンドリーム能生

商品券 1,000円分

糸魚川能生の道の駅 マリンドリーム能生で使える商品券。新鮮なカニ・魚介類のお買物に!

㊤ 糸魚川市能生小泊3596-2
☎ 025-566-3456

店頭引換



4名様

③ ストックバスターズ 上越店

レンジパンM

レンジで調理するだけで、フライパンで焼いたように、表面はカリッ、中はふっくら仕上がります。

㊤ 上越市大字富岡539-7
☎ 025-520-8600

店頭引換



5名様

④ 御母家 富岡店

高田桜豆大福 3個入り

上越産こがねもち米と大粒黒豆をたっぷり使用した大福。中には桜あんが入り、観桜会でも大人気の商品です。

㊤ 上越市富岡645-1
☎ 025-521-6600

店頭引換

応募フォーム・LINEからの応募が便利です!

【応募方法】

必要事項①～③をご記入のうえ、下記応募方法でご応募ください。

- ① 希望のプレゼントA～D
- ② 〒・住所・氏名・性別・年齢・職業・電話・メールアドレス
- 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」

F A X 025-522-4618 【応募締切】2025年3月18日(火)消印有効

ケータイ・スマホから
応募フォームにとびます➡



cocola公式LINEから
友だち追加はこちら➡



※当選者は厳正なる抽選のうえ、決定いたします。発表は発送をもってかえさせていただきます。 ※フリーペーパー cocolaは、個人情報保護に関する法令及び規範を順守いたします。

これであなとも ここの達人! こころオタクイズ

ここの歴史、文化、自然を知って、もっとこころを好きになっちゃおう!

vol. 48 cocolaのこと、どのくらい知ってる?

紙面のリニューアルにともない、残念ながらオタクイズはいったん最終回。ということでcocola読者の皆さんなら知ってるはず! cocolaにまつわるクイズです。

Q1 cocolaの創刊号は何年の何月号でしょう?

- ①2008年9月号 ②2010年12月号 ③2017年4月号

Q2 現在のcocolaの発行部数はおよそ8万部。そのうち、ポスティングされている数はどのくらいでしょう?

- ①52,370部 ②80,000部 ③70,160部

Q3 2011年11月号からスタートした人気企画「こころ日和」。記念すべき第1回目はどこの地域をとりあげたでしょう?

- ①吉川区 ②牧区 ③高田本町商店街



◀答えと解説はこのQRから
先月号「地すべり資料館って知ってる?」の答えは、
Q1.①樹木/Q2.③新潟県/Q3.②大蛇でした!



■ cocola お持ち帰りスポットはQRからご確認ください➡



「郵送での購読」がご利用いただけます!

発送手数料(送料含む)1部200円で郵送にてお送りします。
右記のQRよりお申込みください。
cocolaのInstagramからも申込可能です。
1部のみ、半年分、1年分からお選びいただけます。



▲ショップサイト
(BASE内)

「まち歩きガイドブック」も販売中!



cocola 4月号から 8ページになって紙面リニューアル!

ページ数は少なくなりますが、
webやLINE、SNSを通して、こころへの
楽しい情報をよりパワーアップしてお届けします。
今後も変わらずcocolaをよろしくお願いいたします。

LINEもHPも
順次リニューアル
予定です

新しくなった
cocolaの感想や
ご意見おまちして
あります

紙面とデジタル
両方で情報を
発信していきます

cocola公式LINEに
登録しておトクな
クーポン使っちゃ

エルさん

シーちゃん

おーくん

えーさん

表紙のこぼれ話



久しぶりに二葉楽器さんのレッスン取材におじゃましましたが、子どもから大人まで音楽(英語も!)のある生活っていいなあ実感。レッスンに通うきっかけは人それぞれでしたが、生徒のみなさんがとっても楽しそうなのが印象的でした。取材を終えて家に帰ると、弾き手のないまま放置されてるピアノが妙に気になる。「思った時がはじめ時」っていうし、これは弾いてみるしかない!?

編集後記

右の写真は高田城址公園オーレンプラザ内にあるおむすび屋 ころりん。さんに取材でうかがったときに撮影した1枚。朝から降っていた雪がやんで青空が覗いた瞬間。まさに銀世界! 高田城址公園のお堀って季節ごとにそれぞれ違う見ごたえがあって、ほーっと眺めるだけでも癒されるんですが、この景色があと1か月もすればピンク色に変わっていくんですね。さて、今年の開花はいつになるのかな。(山岸)



発行人 稲葉 徹一
編集部 山岸 愛 / 村本 佳代 / 浅岡 朋子 / 吉田 久美子 / 渡部 智子 / 飯田 孝浩 / 荻谷 優子 / 石田 愛 / 森屋 里紗 / 北島 美和子

こころへの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola

4月号

「記念日に食べたい! 春のパン・スイーツ特集」ほかを予定



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/



※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。

女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック
大島隆史 院長



妊活

vol.140

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 娘の生理痛がひどく受験の時に生理にあたると心配です。生理を避ける方法がありますか。

A 生理を調整する方法は2つあります。生理を早くする方法と遅くする方法です。

生理を早くする方法は生理開始日から5日以内にピル(主に中用量ピル)を10日間内服します。内服後3～5日程度で次の生理が始まり、その後は通常の周期に戻ります。生理6日目以降は、排卵に向けて卵巣が活動するため、生理開始から5日目までにピルを内服しないとコントロールできない可能性があり、8日を過ぎると生理を早くすることができません。

生理を遅くする方法は予定生理日の1週間前からピルを内服し、希望の日まで継続します。ピルを内服してから効果が現れるまで時間がかかるため、生理開始予定日の4～5日前までに内服を開始する必要があります。

どちらにせよ、ピルには副作用として、約20%の人に吐き気が起こることがあります。そのうちの半数には嘔吐が伴い、内服が困難になる場合もあります。初めて生理調整を希望する場合は、早めの周期で医師に相談し、生理を早くする方法を選択することをおすすめします(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 (5:00から)	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.148

なんとかなるさあ～法律相談

Q 収入がなくなり、生活保護を受給しようと思っています。車を保有していると生活保護が利用できないと聞きました。本当でしょうか。

A 国は、生活保護利用者が車を保有・利用することについて、車が「ぜいたく品」であるという理由で、原則的に認めていません。例外が認められるのは、車の処分価値が少なく、障害者やへき地で暮らす人が通勤・通院などに使用する場合のみで、例外は極めて限定的です。

しかし、大都市以外の地域での生活の実情を考えれば、車は生活必需品ですし、処分価値のほとんどない車は「ぜいたく品」ではないでしょう。

最近の事例ですが、三重県鈴鹿市に居住する女性が、生活保護の申請をしました。女性は、身体障害者手帳1級で、手のしびれや両ひざに関節痛があり、杖や歩行器を使用しても歩くのが困難で、通院や買い物に車を使用していました。所有する車の処分価値もありませんでした。この申請に対して、鈴鹿市は申請を認めませんでした。

女性がその処分の取り消しを求めて訴訟提起をしたところ、津地方裁判所は、「車の処分を強いることに合理性は認められず、保有を認めて生活全般に活用させ、自立を助長することこそが生活保護法等の趣旨に添う」として、鈴鹿市の判断を違法としました。

最近では、このように車の保有を認めたり、その利用の範囲を広げる判決が相次いでいます。申請する市町村に対して、最近の判決例なども紹介して車を利用する必要性を訴えてみてください。あきらめる必要はありません。

3/10(月)
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)。



新潟県 上越・妙高・糸魚川・柏崎の企業ガイド 掲載企業 110社

社員一人ひとりが主役の会社です

100年企業、
まだまだ成長期！

2025
デビュー
Debut!

地元の企業情報誌+web

企業情報・合同説明会・書店の情報はwebで→

7月5日(土)合同企業説明会を開催します

※企業説明会に参加を希望される企業は㈱パーツプロダクション 1E025-524-5733にお問合せください

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

自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

漢方
で
と
の
え
る
vol.21

花粉症の原因は「衛気」不足!?

今年の北陸地域のスギ花粉は昨年の1.7倍と聞きました。嫌な花粉症の季節です。

しかしながら漢方では、アレルギー性鼻炎の原因は花粉ではなくそれを受ける側の人にあると考えます。いろいろな外敵から身を守るバリアエネルギーのことを「衛気」と言い、この「衛気」不足が大きな原因です。

その不足の第1は陽気の不足(陽虚)でつまり体が冷えている状態。第2に胃腸が弱っている事による血の不足も「衛気」不足に繋がります。日常の養生として胃腸を守るため、生野菜・生もの・体温より冷たいものを避け、胃に負担のかかる味の濃いもの甘いものも控えて栄養分をしっかり吸収できるようにしましょう。そして第3の原因は気の不足(気虚)で抵抗力の不足になります。この「気虚」が一番問題で表面的な花粉との接触にとどまらず、邪が体内に入り込み胃腸を崩し、花粉症のシーズンが終わっても不調が長引いてしまいます。「気虚」にはとにかく休憩が必要。体をゆっくり休め、心も気分転換でリフレッシュしてください。

花粉症も例にもれず酷くしないためには日ごろの養生が大切です。

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

つるや薬局の
最新情報は
こちらから