



- 2・3面 人気企画! 第12回  
バッグの中身見せてください
- 5面 **cocola部** 始めよう! 開運おそうじ
- 6・7面 cocolaクーポン付  
とびきりの冬グルメ
- 8・9面 この冬は地元野菜の鍋にしよう!
- 10面 こころんしょ〜木下 憲さん〜  
レシピ遺産〜大根の葉の炒め物〜
- 11面 こころのInformation
- 12面 美活スポット
- 13・14面 オトクーポン
- 15面 プレゼント、オタクイズ



上越 **上越パーソナルトレーニングジムYG**



より集中できる空間に!

**上越パーソナルトレーニングジムYG**  
2021年11月下旬リニューアルオープン

パーソナルトレーニングや食事指導はもちろん、猫背や反り腰といった姿勢の改善なども行っております。体型が気になってきたけど何から始めればよいかわからない…。パーソナルジムに興味がある…。上越パーソナルジムYGはそんなあなたにおすすめ! 第一歩は無料カウンセリングから。ご不明の点はお気軽にご連絡ください♪

**Information**

【リニューアルオープンキャンペーン実施中】  
入会金通常30,000円のところを、  
**12月入会のお客さま限定で10,000円割引の20,000円に!!**  
期間限定のおトクなキャンペーンです。  
無料カウンセリング実施中。

上越パーソナルトレーニングジムYG

☎080-7418-1177

㊤上越市五智1-11-8  
YAMASAWAビル 2・3F (店舗裏に駐車場あり)

🕒11:00~22:00

📅日曜

@jyouetu.yg

上越パーソナルトレーニングジムYG

上越 **BIREI beauty salon**



直江津に、さらにキレイになってオープンいたしました。

**リニューアルオープン!!**  
**S・M・Lパーツ脱毛割引します♪**

リニューアルオープンにともない、今まで割引キャンペーンを行なったことがないS・M・Lパーツ12回コースを大幅にお値下げします。めったにないキャンペーンなのでお早めに!!

カウンセリングだけでもOK! 少しでも気になった方はお気軽にご連絡ください。

**Information**

|                   |            |          |   |          |
|-------------------|------------|----------|---|----------|
|                   | Sパーツ (5か所) | 162,000円 | → | 100,000円 |
| レディース             | Mパーツ (4か所) | 216,000円 | → | 130,000円 |
|                   | Lパーツ (3か所) | 291,600円 | → | 180,000円 |
| <hr/>             |            |          |   |          |
| メンズ               | Sパーツ (5か所) | 162,000円 | → | 100,000円 |
|                   | Mパーツ (3か所) | 226,800円 | → | 130,000円 |
|                   | Lパーツ (2か所) | 237,600円 | → | 160,000円 |
| 有効期限:2021年12月末日まで |            |          |   |          |

BIREI beauty salon (ビレイ ビューティサロン)

☎070-8508-0428

㊤上越市五智1-11-8 YAMASAWAビル1F  
(店舗裏に駐車場あり)

🕒11:00~20:00

📅不定休

birei.bs

@412mbsss

上越 **ボディメイクサロン ロハス**



12月末まで入会金22,000円→無料キャンペーン実施!!

**1台3役のパワープレートで**  
**ダイエットと疲労回復をサポート**

ダイエットもがんばりたいけど、疲れの蓄積もピークでやる気が起きない。そんなあなたにロハスがおすすめ!! パワープレートはストレッチ・トレーニング・マッサージがこなせる最先端のマシン。



トレーナーは整体師も兼ねるこの道15年のベテラン。トレーニングと疲労回復ができる欲張りジムでダイエットをサポートします!

マシンに乗ってボーリングするだけ! トレーニング初心者でも安心

ボディメイクサロン ロハス

☎050-3740-9485

㊤上越市大貫1-8-10

🕒10:00~18:00 (受付終了)

📅日曜・祝日

上越 ロハス



人気企画！  
第12回



Let's  
take a peek

# 『バッグの中身見せてください』

cocola読者の皆さまから毎回人気の企画！  
今回もさまざまな職種の方々からバッグの中身を見せていただきました。  
自分の持ち物の参考にしてみてください。

## my bag



### Chloéのミニバッグ

パートナーからの誕生日プレゼント。ドイツはキャッシュレスが進んでいるのでこのバッグにスマホとカード数枚だけで出かけることも。



### MOTHER HOUSEの財布とスマホケース

途上国支援のために若い女性起業家が立ち上げたMOTHER HOUSEの路面店を娘と銀座を歩いていて発見。小さい財布を探していたのと色に惹かれて即買い。



### ティッシュ

ドイツのティッシュは紙ナプキンのように1枚が分厚い。今はこの厚さに慣れて、日本のティッシュだと心元ない。

ヴィオラ奏者  
高野 恵さん

## profile

1990年からドイツ在住。オーケストラやバロック音楽のアンサンブルなどで演奏している。故郷上越には父に会いにたびたび帰省。ワイン好きの食通でもあり、ドイツワインを日本に広める活動も。インスタで情報発信中(@keihamburg0202)。



### 布トートバッグ

17歳の娘さんの手作り。恵さんの母も恵さん自身も裁縫が好きで、上越とドイツの家にあった端切れを娘さんが見つけて縫ってくれたそう。



### 無印良品のメッシュケース

ワクチン接種終了のパスがないとドイツではレストランにも入れない。日本ではパスポートと合わせて携帯。ハンブルクのMUJIや有楽町店で購入し、いくつかわ愛用している。



## my bag



### ふだんのバッグ

ちょうどいい大きさと花の刺繍柄がお気に入り。



### ミニバッグ

携帯電話はここに。外ポケットには紙芝居や本をめくるときの指サックを収納。



### レコーダー

読み聞かせの練習や本番を録音して聞きなおす。少しでもうまく読みたいと思ったらこれは欠かせない。

紙芝居の舞台を持参するときもある。

### 絵本

図書館にあるものも読むが、自分でも何冊か好きな絵本を用意している。そのときどきで、集まってきた子どもの年齢に合わせて読む本を選んでいる。



「読み語り  
ジャックの会」会員  
田中 智恵子さん

## profile

御年96歳、読み聞かせ歴25年の現役プレーヤー。毎朝「外郎売(うしろうり)」を暗唱し美声を保っている。以前は視覚障害者のための音声テープ用朗読や小学校の訪問もしていたが、現在は高田図書館で子どもたちに紙芝居や絵本を読み聞かせている。



### ジャックの会用バッグ

紙芝居や絵本もガサッと入って便利。



### ペンケースとその中身

レトロかわいいペンケースはふとしたときにアイデアのヒントになることも。中にはステッドラーの鉛筆(やわらかい線が好きなので主に3B)やホルペイン、ファーバーカステルの色鉛筆が。打合せのときにイメージをササッと伝えるのに欠かせない。



### 名刺ケースと財布

黒いほうがコムデギャルソンの名刺ケース。財布はサッカー解説者としても活躍するデザイナーのトニー・クロスビーが手がけるブランドcoxcomb。



### モレスキンの手帳

ここ数年モレスキンを愛用。トラベラーズの色鉛筆とペンのホルダーを自分でカスタマイズして取り付けた。



## my bag

### 仕事用バッグ

打合せや仕事のときに持ち歩く。T.K GARMENT SUPPLYというブランドで軍用の生地をリメイクした手作りの一品。鎌倉の友人のショップで購入。

### マイボトル

細すぎたり、しみ出したり、なかなかこれだというものに巡り会えずいくつか所有するが、最近はこのがちょうどいい感じ。



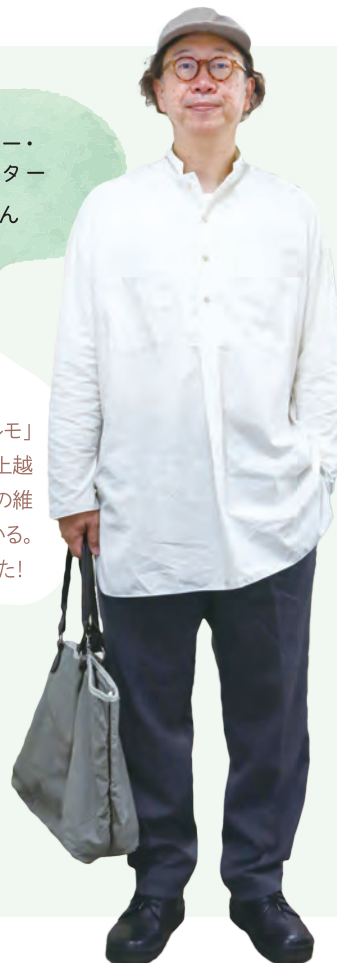
### メガネとケース

運転や外出でちょっとだけレンズに色が入っている。メガネにこだわる大塚さん御用達の札幌にあるヴィンテージメガネショップ「フリークエンス」で購入。

イラストレーター・  
アートディレクター  
大塚 いちおさん

## profile

Eテレ『みいつけた!』のキャラクターや上越妙高駅お出迎えキャラクター「ウェルモ」の生みの親。東京を拠点に、上越の実家やディグモグコーヒーの維持管理にたびたび帰郷している。そんなときのバッグを直撃しました!







from 田中千春さん

去年のコロナ禍で販売されたスヌーピーのマスクケース。PLAZA限定品。抗菌加工あり。スヌーピーの布製マスクと不織布のマスクを入れている。

## みんなのマスクケースをご紹介

from 草間 喜美子さん

取扱いブランドのノベルティでもらったファスナーケースを、マスク入れに。ユニ・チャームのマスクは接客中話していても口にくっつかない。美容師をしている長女にすすめられた。



from 高野 恵さん

マスクケースにも無印良品のメッシュケースを活用。サッと取り出しやすいようにほかのメッシュケースとは違うグレーに。中身が見えるのも便利。

バッグをよく替える方に…

## 田中智恵子さんのおすすめ収納術

「持ち物収納ボックス」

バッグの中身をここに収納している。出かけるときはその都度必要なものを取り出して持っていく。これならバッグを持ち替えても忘れ物なし。



Good idea!

**my bag**

移動式雑貨屋  
クレイジー  
チッパカンパニー  
代表 田中 千春さん

**profile**  
今年5月にオープン、真っ赤な車が目印の雑貨屋さん。デザインの専門学校、デザイン会社を経て大手輸入雑貨店「PLAZA」に就職。コロナを機にUターンして念願の自分の雑貨店を立ち上げた。赤が好きなのか、オリジナル商品以外にも赤いもの多し。

**FREDRIK PACKERSのショルダーバッグ**  
見かけによらない収納力で絶妙なサイズ感が気に入っている。

**キーホルダー**  
クレイジーチッパ立ち上げ時のクラウドファンディングで返礼品に作った、オリジナルキーホルダーの第1号。お店である車の鍵をしっかりとホールド。

**リップバーム**  
PLAZAで購入。CATKINという中国のコスメブランドでケースがかわいい。

**エコバッグ**  
クレイジーチッパオリジナル商品。海外でよくある「THANK YOU THANK YOU」みたいな柄をもじったデザイン。

**ハサミ&ペン**  
何かと必要になることが多いハサミはコンパクトに折りたためるものを携帯。ハサミのケースのすき間に、短くなるペンを収納。

**スマホケースに入れた切り抜き**  
映画『ワンス・アポン・ア・タイム・イン・ハリウッド』が大好きで、捨てようとした雑誌から切り抜いた1シーンを携帯。

プレゼントあり  
詳しくは  
15面へ

**my bag**

ママと子どもの店  
「ボンパドル」  
ショップスタッフ  
草間 喜美子さん

**profile**  
3人の子どものうち2人はもう社会人という、働くママ。高校生のころ高田の本町通りにあったボンパドルを通るたびに「かわいいな〜。こんなお店で働きたい」と思っていたら、二度目の就職先として夢が叶ったそう。

**スウェード素材のバッグ**  
ボンパドルの隣の「ブルーベリーバンク」でこの秋冬商品を買った。スエード調の素材で、中をのぞくと欲しいものがひと目でわかり、仕切りがしっかりしているのでごちゃごちゃにならない。色違いも。

**財布**  
コロナ前に東京の展示会への出張時に購入。末っ子が保育園のときに見つけた四つ葉のクローバーはお財布が替っても入れている。

**だてめがね**  
「ブルーベリーバンク」で購入。メガネはいろいろ隠してくれるので愛用している。ケースはフライングタイガー。

**オイル**  
行きつけの美容院で購入している「N. (エヌドット)」のポリッシュオイル。セージ&クローブの香りに癒されつつ、主に髪に使用。

**化粧ポーチ**  
イオン1Fのジャランジャンで購入。ディズニー映画『アラジン』のジャスミンばいので「ジャスミン」と呼んでいる。

**cocola** スタッフのお財布ご紹介

昨年の誕生日に子どもたちからプレゼントしてもらいました

10年間愛用しているスパンコールの猫さん

「アトリエメイト」さんのショルダーウォレットを愛用中♪

あめ色の革になるのが楽しみ…!

内側がさりげなくレモンイエローなので金運に◎です!

cocola公式Instagram  
「Editor's Pic!」では毎月テーマを替えて更新中! のぞいてみてね★

上越 **pompa dour** ボンパドル

カワイイ、ワクワクがギューッと詰まった店内

**お子さまの思い出によりそうお洋服を**  
BABYサイズから160cmまで幅広いサイズ展開で、男の子に女の子、ママも着られるお洋服をセレクト。かわいい親子コーデもお楽しみいただけます♪ 見ていただけでワクワクする小物たちも店内いっぱい展開。心を込めたギフトにもぜひ。cocolaプレミアム商品券(みどり版)でおトクにお買い求めください。

025-521-2552  
上越市富岡3457 イオン上越店2F  
10:00~19:00  
無休

ボンパドル 上越

上越 **Seeds** シーズ

これから冬本番! オシャレを楽しもう。

シーズはお買物だけでなく、遊びに来ていただける雰囲気のお店です。上越ではシーズしか扱いないブランドも多数取りそろえています。カジュアル系では人気のフィルメランジェ、アーメン、ヤヌークほか。ナチュラル系ではブラスタム、メゾンドソイル、パドカレほか。きれい系ではセオリ、マックスマラなど。気さくなスタッフ3人で皆さまのお越しをお待ちしています。月1回イベントも開催。

025-524-8913  
上越市藤野新田1182 UKビル1F  
10:30~18:30  
月曜(祝日・イベント開催中は除く)

シーズ 上越





### 参道は端を歩く

参道の真ん中は「正中(せいちゅう)」と呼ばれ、神様の通る道だと言われています。ここを避けて、端を歩くようにしましょう。



### 一礼して鳥居をくぐる

鳥居は神社の内と外を分ける目印。神の領域に踏み入る前に軽く一礼を。



おしえてもらう人  
cocola部員 高橋 綾さん

長野県上田市出身。夫の転勤で上越市に。着物が好きで上級師範の資格を持つ。撮影には京友禅の訪問着で来てくれました。1歳の坊やのママ。「来年はステキな年にしたいです」



おしえてくれる人  
春日山神社  
宮司 風間 常樹彦さん

春日山神社は、明治34年、上杉謙信を祀るために小川末明の父が建立。末明の代わりに神社を継いだ系譜の方が亡くなり、麓の春日神社宮司である風間さんが兼任している。

来年はどんな年にしたいですか？祈りや誓いを胸に、初詣に出かけましょう。正しい作法を知れば、より清々しい気持ちで新年のスタートを切れるはず！  
コラ部員の高橋さんと一緒におしえてもらいましょう。

2022年

良の初詣で、良の年に

来年は寅年だよ



### 鈴を鳴らし、お賽銭を入れる

拝殿に着いたらまず鈴を鳴らします。鈴の音色が参拝者を清めるという意味もあります。家族一緒に鳴らしてもいいでしょう。次にお賽銭箱にお賽銭を入れます。あまり乱暴に投げ入れないように。



### 手水舎で身を清める

境内の手前に水場があります。ここでひしゃくを使って手と口を清めますが、最近は新型コロナ対策でひしゃくを置かないところが増えていきます。その場合は水で手を洗いましょう。



### 礼拝は二礼二拍手一礼

深いおじぎを2回する。胸の高さで手を合わせ、右手を少し下にずらして手を2回打つ。手をきちんと合わせて心を込めてお祈りする。最後に深いおじぎを1回する。



#### 高橋さん感想

参拝のマナーって知っているようで知らなかったもので、この機会におしえていただきとても良い体験ができました。今度の初詣はぜひ着物を着たいです。

大雪に  
ならない  
ぞね～



- Q 初詣はいつするべき？  
A 新年を迎えたいいつでも。年が明けたら元旦、三が日などなるべく早いほうがいいですね。
- Q 二年参りとは？  
A 大晦日の深夜から年をまたいで参拝すること。今年1年が無事に過ごせたことへの感謝と次の年が平穏無事で無病息災であるようにと願い参詣します。ちなみに二年参りは新潟県、長野県など一部での慣習のようです。
- Q 初詣に行く神社はどうやって決める？  
A 住んでいる土地には必ず産土神うぶすまがみがおられます。人々はその土地から恵みをいただいているので、まずは住んでいる土地の神社へ。次に崇敬している神社へ。願いごとがあるなら、その願いごとにふさわしい神社へ。
- Q おみくじは引いたあとどうすればいい？  
A おみくじとはその人の人生の指針。お財布などに入れて大切に保管し、困ったときなどに開いて自分を見つめなおしてほしい。ある程度の期間が過ぎてまた次のおみくじを引いたら古いものは神社境内のおみくじ納め場所に結び付けてください。



おしえて  
宮司さん！

初詣のキモン



神棚の無いご家庭には  
簡易神棚または鳥居付  
神札立てを贈呈致します。



◆鳥居付神札立て  
さらにコンパクトに。  
受験祈願なども。

カベにも  
掛けられ  
ます



◆簡易神棚  
一社づくりでなかに納めます。  
高さ/30cm、巾/18cm、奥行/6.5cm(檜製)

#### ◆新潟県神社庁へのお問合せは◆

神札、神棚をご要望の方は右のQR先  
メールアドレスに、お名前、ご住所、  
お電話番号を入力のうえご連絡ください。



上越支部(担当:岩片) 上越市西横山93 ☎025-546-2204

西頸城支部(担当:二ノ宮) 上越市名立区赤野俣594-8 ☎025-537-2152

柏崎支部(担当:栗田) 柏崎市西山町別山3454 ☎0257-47-3165

新年を迎えるにあたり  
お伊勢さまと氏神さまの  
神札を新しく致します。  
これは、より新しいお力、  
より新しい生命を頂く意味があり  
日本伝統先祖伝来の美しい風習です。  
お正月、神棚に新しい神札を  
おまつりして、新しい年の  
ご加護を頂きましょう。  
詳しくは、お近くの神社、  
または、総代さんにお問合せください。

お伊勢さまと氏神さまの  
神札をおまつりしましょう

新年から  
「祈りの場」のある暮らし、  
はじめてみませんか？



〈イラスト〉NCAD新潟デザイン専門学校 イラストレーション科 青木美優

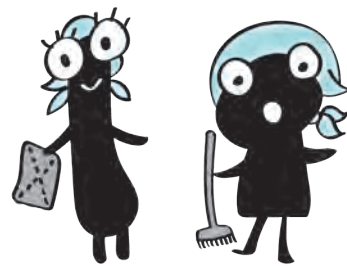




過去のアンケートや  
ほかの意見は  
web cocolaで!

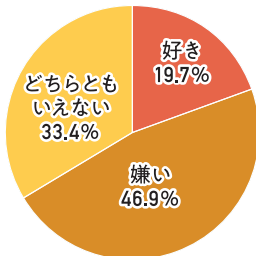
cocola部員約250人に聞きました!

# 始めよう! 開運おそうじ

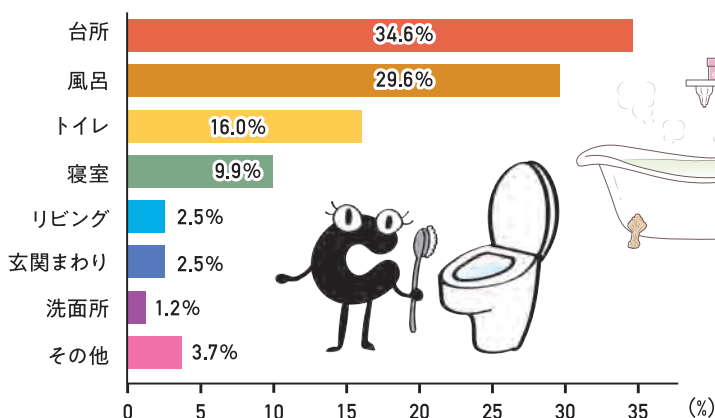


寒くて慌ただしい年末。お掃除で苦労したくないけど、  
家が汚れたままじゃ運気も上がりません。  
みんなはどうしているのかな? お掃除について聞いてみました。

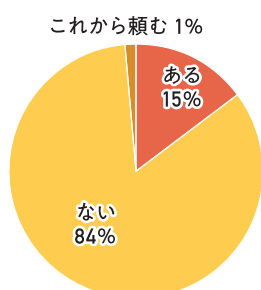
## Q1 「おそうじ」に対する意識で一番近いものをお選びください。



## Q3 「ここのお掃除が一番たいへん(苦手)」だと思ふ場所はどこですか?



## Q5 プロのお掃除業者に頼んだことがありますか?



## Q6 プロのお掃除業者に頼んだことがある方、頼んだ内容や感想をお聞かせください。

エアコンと換気扇の掃除を今年初めてプロに頼んでみました! 築5年の汚れがさっぱり。汚くなっていても目をつむって過ごしていたところがキレイになったことで、もう少し家を大切にしようと思った。値段は割高に感じるが、満足度は高い。(女性・30代)

水回りのお掃除を頼んだが、汚れているのを見られる恥ずかしさでものすごくイヤだった。そして、想像していたほどキレイにはならなかった。(女性・40代)

玄関のタタキの洗浄。ゴミ袋を置いた際に、油が染み出して汚れてしまったのが気になって。一応全体的にきれいになったけど、油染みは少し残ってしまいました。プロでも限界が、とちょっとガッカリ。(女性・50代)

エアコンクリーニングとキッチンの換気扇はプロの方に。クリーニング後、エアコンをつけるとやはり空気の違いに気付きます! キッチンも換気扇など高いところの頑固な汚れはプロにお願いをして、ほかのところは自分できちんとする。肝心なところだけはプロに任せる私の賢い選択です!(女性・40代)

納戸に夫と義弟の学生時代の机があり、納戸をこわして廊下を広げるため片付け業者に依頼して、片付けしてもらった。(女性・60代)

## Q7 お掃除や整理収納の専門家に、詳しく聞きたいことがあればお書きください。

台所の排水溝の匂いが気になるんですが…。

匂いのいちばん原因はシンクのゴミ受けやその下にあるフタの部分ですが、こまめにお掃除していても匂いが取れないときは配管をチェックしてみてください。S字タイプのものは「ストラップ」と呼ばれるS字型の排水管が、排水口から下水の臭いが上がってくるのを防いでいますが、もし排水管がまっすぐだったら、下水の臭いが室内にまで漏れてくることもあります。その場合は設備屋さんや専門業者さんなどでS字タイプへ交換してみることもおすすめしています。(おそうじ本舗 直江津店 山崎さん)

キッチン下の棚の中が気付くといつもごちゃごちゃ。食材のストックがないと不安だし、買いすぎても賞味期限が気になる。プロの方はどうしてる?

キッチン下の棚の中に、何を収納してどのような効果を得たいのかをまず考えましょう。道具なら、キッチンで使う物のみ収納してください。食材のストックなら必要最低限にする。私の場合ストックはほぼなし。主力調味料(油、塩や醤油)のみ各1個ストックしています。食材の使用頻度を考え、必要な分だけの食材をストックすることを心がけると管理もしやすく使いやすくなりますよ。(整理収納アドバイザー 広沢さん)

お掃除機能付きエアコンは専門業者によるクリーニングの必要があるのかなのか。

プロのエアコンクリーニングを頼んだほうがいい場合もあります。お掃除機能の多くは、空気の吸い込み口にあるフィルター部分のお掃除のみです。奥にある熱交換器(空気を冷やしたり温めたりする部分)や風を送り出すファンなどの箇所は実は汚れが溜まっているのです。近ごろ一部メーカーではフィルター部分以外にもお掃除機能がついた機種が登場していますが、心配な場合は一度見てもらうのもいいかもしれませんね。(おそうじ本舗 直江津店 山崎さん)



## 上越 リサイクルサービス



リサイクル品からアウトレット品まで取りそろえています

### 片付けのお手伝い! 買取でお助けします!

今年もやってきました! 年末大掃除! ぜひリサイクルサービスの買取をご活用ください。家具・家電・工具・雑貨・オフィス家具など、まだまだ使える不用品が出てきたらお売りください。店舗まで持ち込めない方は出張買取サービスをご利用ください。お見積りのみでも対応させていただきます。もちろんお見積りは無料です。

☎ 0120-441-225  
📍 上越市塩屋新田133-1  
🕒 9:30~18:30 (日曜・祝日18:00)



@recycle1223



上越市大潟区 **ビストロ・サブリーユ**

プレミアム  
商品券

クーポン  
あり

クリスマスディナー  
8,800円

☎025-534-3684

㊤上越市大潟区上小船津浜714

🕒11:30～LO13:00  
18:00～LO19:30

📅火曜とほか不定休で  
週2回



今年も素材をいかしたナチュラルなお料理をご用意します。地野菜の素材本来のおいしさをいかしたサブリーユならではの味わい。自然派ワインもいろいろご用意。木造の温かい雰囲気店内で癒しのひとときを。



サブリーユの  
クリスマスディナー

★クリスマスディナー お一人様 8,800円 12/23～26  
12/25はJAZZ生演奏付き、18:30～or 19:00～  
★クリスマスランチ お一人様 4,500円 12/24～26

# とびぎりの 冬グルメ

cocola  
クーポン付

クリスマスやお正月にぴったりの  
冬のごちそうを紹介します！

この冬、自信を持って  
おすすめする逸品



特製の辛味噌醬と豚肉の豆乳担々土鍋定食 980円

豆乳のまろやかな甘みと香味味噌の心地よい辛みが絶妙に絡み合う豆乳鍋に、香り高いオリジナルブレンドの辛味噌醬を添えたこの冬限定の一品。濃厚な旨みと辛みが身体を芯から温めます。ご飯との相性も抜群！

上越市大日

大戸屋ごはん処 上越大日店

プレミアム  
商品券

☎025-530-7301

㊤上越市大字大日31 (だいにちスローライフビレッジ内)

🕒平日 11:00～15:00、17:00～21:30

土日祝 11:00～21:30 ※LOは閉店30分前

📅1/1

★年末年始のオードブルも好評受付中！  
松(5～7人前) 5,980円  
竹(3～5人前) 4,880円



今年もホワイ  
クリスマス予報

クーポン  
あり



きのこチキンのクリーミーピザ 1,680円

ディク  
アウト

クリスマスの夜はやっぱり、あつあつココビーンズのピザです。冬限定きのこチキンのホワイソースピザ。クリーミーな味わいとチキンの旨味がぎゅー。りんごとカスタードの甘いピザもおすすめです。

★りんごとカスタードのピザ  
ハーフサイズ 1,000円  
★そのほか8種類のピザを用意しています。1,360円～

上越市大潟区

石窯PIZZA ココビーンズ

プレミアム  
商品券

☎025-534-6988

㊤上越市大潟区下小船津浜1165-4

🕒平日 11:00～14:00、17:00～18:30

📅月・火・水曜 (不定休あり)

年末年始お電話にてお問合せください。

石窯ピザ ココビーンズ



お友だちや家族など  
少人数の集まりに！

クーポン  
あり



年末の忘年会のご予約はお済みでしょうか？今年は身内だけの忘年会が多いとはいえ、例年よりもお席が少なくなっています！また今年の忘年会は身内で利用しやすいコスパ重視プランです！オプションであなた専用コースに！

【2.5H飲放題】  
魅惑のミライザカコース  
3,300円

上越市本町

ミライザカ 上越高田店

プレミアム  
商品券

☎025-521-6061

㊤上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F

🕒17:00～翌1:00

金・土曜 17:00～翌3:00

📅不定休



★ワイワイスマイルコース 2,970円  
★マグロ盛り合わせ付きミライザカコース 3,850円  
★マグロ盛り、枝豆ポテト食べ放題ミライザカコース 4,400円 ほか ※上記コースはすべて2.5H飲放題

上越市本町

ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン

☎025-512-6288

㊤上越市本町5-1-1

ダイアパレス高田本町1F

🕒11:00～21:00

📅月曜

※12/31はご予約のお渡しのみ



ラミ デュ ヴァンは本格的なデリカッセン。当店人気のデリに、ローストビーフやフォアグラ入りのパテなどを入れた、期間限定のオードブルをご提供。クリスマスや年末のちょっと贅沢な大人のホームパーティーにいかが？

ディク  
アウト

デリ オードブル  
4人前 8,000円  
(12/17～12/31まで)

ラミデュヴァンの  
デリ オードブル

★クリスマス デリ オードブル 2人前 3,800円  
12/17～12/26まで  
※オードブルは2日前までに要予約



上越市西本町・本町

## 海の幸味どころ 軍ちゃん 直江津店 高田店

【直江津】② 025-545-2728 ④ 上越市西本町1-14-2  
【高田】② 025-526-3950 ④ 上越市本町4-1-8

④ ランチ 11:00~14:00

ディナー 17:00~22:30

⑥ 無休、12/31~1/1

(12/31はテイクアウトのみ)



ホームパーティーやおもてなしに、地物の新鮮なお刺身盛合せやお寿司をぜひご利用ください! 海の幸盛りだくさんのオードブルは当店人気の一品料理を幅広く、真心込めておつくりいたします。年末年始用は12/27まで、天ぷらや真鱈の白子、ズワイガニなどはお早めの注文にて承ります。



④ テイクアウト お刺身(松) 5~6人前 8,640円

軍ちゃん自慢の  
海鮮オードブルをどうぞ!



★単品メニュー・カニみそたっぷり  
クリームコロッケ・濃厚海老コロッケ・イカのメンチカツ・天ぷら各種・フライ各種・酢の物・珍味

オードブル(特選)  
5~6人前  
8,640円

④ テイクアウト

和食と  
イタリア料理の融合



上越市石橋

## 和伊太屋 四季彩

② 025-545-0431

④ 上越市石橋1-402-2

HOTEL α-1上越2F

④ 月~木曜 17:00~23:00

金・土曜 17:00~24:00

⑥ 日曜

和食とイタリア料理を融合させた四季彩ならではの創作料理や、彩り鮮やかなこだわりのごちそうが詰まった人気のオードブルを今年もご用意。冷製と温製が上下それぞれの器に分かれた2段重ねで限定50個。

★オードブル(冷製・温製2段) 10,800円(限定50個)

★オードブル(冷製・温製盛合せ1段) 5,400円(限定30個)

12/26予約受付可。引渡しは12/31 16:00~18:30頃まで

上越市大道福田

## あるるんの杜 精肉「福田」

② 025-520-5515 (販売はあるるん畑)

④ 上越市大道福田621

④ 9:30~18:00

⑥ 水曜、12/31~1/4

(あるるん畑は1/4営業)

tux9467b

arurun\_mori



上質な脂とやわらかな肉質。雄大な自然と厳しい寒暖差のなかで、いねいに育てられたくびき牛は、上越が誇るブランド牛。クリスマスや年末に、ご家族や気の合う仲間と贅沢お肉パーティーはいかが? 贈答用にもおすすめ!

★くびき牛サーロインステーキ用(すきやき用可)  
400g 5,600円(要予約:予約可12/21)  
贈答用折箱は別途200円(写真は贈答用です)

家族や友人と  
贅沢お肉パーティー



④ テイクアウト

くびき和牛肩ロースすきやき用  
500g 4,750円  
(要予約:予約可12/21)

年末特別オードブル  
ワイン付き

クーポン  
あり



人気メニューをぎゅっと詰め込んだおトクなオードブル。お肉料理にキッシュやカニコロなど盛りだくさん。赤・白・泡のワインいずれか1本(フルボトル)付きで超おトク! 12/30・31の2日間限定。

④ テイクアウト

年末特別おまかせオードブル・  
ワイン付き 10,800円  
ハーフサイズ6,480円(要予約)

上越市大貫

## レストラン・ヨーデル金谷

② 025-523-0681

④ 上越市大貫2-17-40

④ 11:00~22:00 (ランチ11:00~14:00、ディナー17:30~22:00)

⑥ 火曜、1/1 ※12/31はオードブル引渡しのみ、1/2・3はランチのみ

@Jodel Kanaya

jodel kanaya

f

i



★クリスマスディナー(12/23・24・25限定)  
お一人様8,000円  
12/20までに要予約・1日12組様限定

④ テイクアウト

華やかおせち/一段  
8,000円(1人前)

新年に華を添える  
絶品おせち



ホテルメイドのこだわりおせちでステキな1年のスタートを! 高級食材を一品一品繊細に仕立てた、おひとりずつお召上がりいただける食べ盛りサイズのおせちです。

■予約可 12/15

■受渡期間 12/17~31



④ テイクアウト

彩り寿し  
4,000円

★彩り寿し 4,000円  
厳選したウニ、カニ、イクラをはじめ海の幸を9つのマスに鮮やかに盛り付けた、新年にふさわしい海鮮玉手箱。  
※予約可、受渡期間はおせちと同様です。

④ テイクアウト

ホテルの  
オードブル  
10,000円



贅沢を詰め込んだ  
極上オードブル

ローストビーフやアワビの姿煮をはじめ、上質な肉料理から高級海鮮まで和洋折衷ボリュームたっぷり詰め込んだ贅沢オードブル! ホテルのこだわりをご堪能ください。

■予約可 12/15

■受渡期間 12/17~31

★一貫一貫華やかに彩られた「極みの握り寿し」もぜひ。  
8,000円(4~5人前)/6,000円(3~4人前)/4,000円(2~3人前) ※予約可、受渡期間はオードブルと同様です。

上越市本町

## アートホテル上越 旬越料理 妙高

② 025-526-7511

④ 上越市本町5-1-11 アートホテル上越11F

④ 17:00~22:30 (LO 22:00) ※ランチはご予約のみ ⑥ 不定休



### cocolaクーポン

年末特別おまかせオードブルご注文の方  
**8%OFF**  
(フルサイズ800円ハーフサイズ480円)  
**レストラン・ヨーデル金谷**

予約時申請、注文時提出  
1枚で1名様まで。他との併用不可  
有効期限:2021年12月22日まで

### cocolaクーポン

3,850円以上のコースご利用  
**6名様でおひとり無料!**  
**ミライザカ 上越高田店**

注文時提出、他との併用不可  
有効期限:2021年12月末日まで

### cocolaクーポン

**ピザ全品100円引き**  
**石窯PIZZA ココビーンズ**

会計時提出、クーポン1枚でピザ1枚まで  
有効期限:2021年12月末日まで

### cocolaクーポン

**極厚ステーキ食べ放題**  
**100円引き**  
**ロケット食堂**

注文時提出、1枚で1グループ様まで、他との併用不可  
有効期限:2021年12月末日まで

### cocolaクーポン

クリスマスディナー  
**合計から500円引き**  
**ビストロ・サブリーユ**

予約時申請、注文時提出。ランチは適用外  
1組様につき1枚まで。他との併用不可  
有効期限:2021年12月23日~12月26日



上越 **あるん村**

この冬は地元野菜の鍋にしよう!

第1弾

土日  
限定販売

11/27・28、12/4・5・11・12・18・19

そのままレンチン!  
簡単ヘルシー!

**あるん  
ヘルシー鍋**

お家で

内容量  
1~2人前

新登場

ほねかつ  
**骨活鍋**  
(クリーム鍋)  
703kcal  
**880円**(税込)

1日に必要とされるカルシウムをこのひと鍋で! カルシウムの吸収を助けるビタミンDも一緒に摂れます。

冬の旬の上越産野菜を使って、ヘルシーでおいしい鍋を  
あるん村と上越市内の病院が共同開発!  
病院の栄養士チームがアイデアを出し合いました。  
目的別に4種類の鍋をお家で手軽に楽しめます。

栄養士チーム

**長寿の彩り鍋**  
(塩麴鍋)  
413kcal **880円**(税込)

長生きのための食材といわれる「まごはやさしい」をひと鍋に! さらに、1日に摂りたい食材30品目中15品目を使用。  
※ま:豆 ご:胡麻 は(わ):ワカメ  
や:野菜 さ:魚 し:椎茸 い:芋

先着500名に  
**日本酒プレゼント!**

1回のお買い物で「あるんヘルシー鍋」を  
2つお買上げのお客さまに、  
地元の日本酒(180ml)を1本差し上げます。  
3つ以上お買上げのお客さまに、  
地元の日本酒(300ml)を1本差し上げます。

第2弾 2022.1/8・9・15・16・22・23・29・30、2/5・6・12・13

ちょうかつ  
**腸活鍋**  
(粕汁鍋)  
354kcal **880円**(税込)

食物繊維がたっぷり! 発酵食品の味噌や酒粕、腸内善玉菌のエサになるオリゴ糖も入った、腸内環境を整えるひと鍋です。

**いきいき元気鍋**  
(坦々風鍋)  
498kcal **880円**(税込)

抗酸化作用のある食品やアスタキサンチン、たんぱく質で老化予防! 辛味成分カプサイシンが唾液の分泌を促し、口腔内も若々しく。

あるんの杜、あるんの海でお求めください。  
期間限定販売です。1日の販売数にも限りがあります。

あるんの杜  
☎025-520-5515  
㊤上越市大道福田621  
㊟9:30~18:00 ㊦12/31~1/4

鮮魚センター あるんの海  
☎025-520-8018  
㊤上越市大道福田637  
㊟9:30~18:00 ㊦無休

# あるん 通信

# あるん畑 × YAGAIYA × cocola

連動企画  
レシピ  
Vol.7

Instagram cocola  
公式アカウント連動企画

📷 #上越産野菜で  
かんたんレシピ

「上越産キャベツ」

やわらかく上質な甘みを追求し育まれる荒川さんのキャベツ。寒さが増すほどその甘みは深まり、冬の始めの出荷から初春の雪下野菜まで、甘さのグラデーションを楽しめる。

生産者：荒川正義さん  
(上越市青野)

レシピは動画  
で配信中！

web

web cocolaでも  
見られるよ！

冷製ロールキャベツの  
がーリックポン酢漬け

レシピ監修：居食屋YAGAIYA 栄養士 信田絃基

上あるん村 LINE公式  
アカウント

QRコードでかんたんお友だち  
登録！ おトク情報をお届け！

プレミアム  
商品券

旬菜交流館 あるん畑

☎025-525-1183

㊤上越市大道福田639  
㊦9:30~18:00 ㊧12/31~1/3

プレミアム  
商品券

居食屋YAGAIYA

☎025-545-1865

㊤上越市中央1-9-5  
㊦18:00~23:00 ㊧日・月曜



ごはん処

# 食堂ミサ × まんぶく

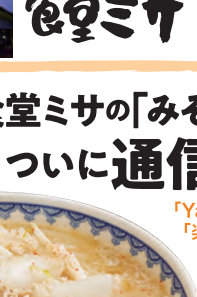
shop



上越妙高の  
ソウルフード!

## 食堂ミサの「みそラーメン」が ついに通信販売!

「Yahoo!ショッピング」、  
「楽天市場」にも登場!



**全国  
発送**

**送料  
無料**

※一部地域を除く



「冷凍みそラーメン&  
餃子セット」

2人前 **2,980円**

(スープ2人前 1kg・  
麵150g 2玉・  
自家製餃子10個)  
※本品は冷凍食品です

上越妙高

### ラーメン

シリーズ 

帰省できないご家族やご友人に!  
ぜひご家庭でミサの味をご堪能ください!

下記QRコードの「まんぶくショップ」、「楽天市場」、  
「Yahoo!ショッピング」の専用サイトから購入できます



tel.0800-800-6588

8:30~16:30  
(水・日曜・年末年始除く)

株式会社あらさん 妙高市関川755-4



この冬は地元野菜の鍋にしよう!

上越あるん村 × 地元レストラン コラボ企画

お店で

# あるん旨鍋

新登場

／うれしい特典付き!／

特典1

期間中先着で  
無料または特別価格にてご提供!

※無料、特別価格の提供数量は各店で異なります。  
(下記を参照ください。)  
※無料での提供は1グループにつき  
1食分までとさせていただきます。

特典2

旨鍋ご注文の方に参加全店で使える  
共通割引券(500円券)を配布

※配布数は各店20枚です。

あったか〜い鍋で、雪国の地産地消を楽しみませんか?

「あるん旨鍋」とは、上越産の野菜を3種類以上使用、

だし汁に地元発酵食品を使用した鍋。

あるん村の企画に賛同した上越市内16の飲食店で

それぞれのオリジナル旨鍋が味わえますよ。

提供期間

11/27(土)〜2022/2/13(日)

※価格はすべて税込です

無料提供数:20食



くびき和牛のモツ鍋 1,600円

地元産の醤油でモツの  
すっきりした甘みが味わえる鍋

居酒屋 毘沙門

☎ 025-520-9043  
📍 上越市中央1-3-5

無料提供数:6食



新潟名物 半身揚げ鍋 5,500円 (6人前)

揚げ鶏とかんずりの辛味の風味  
が食欲をそそる逸品

ロケット食堂 藤巻店

☎ 025-520-8099  
📍 上越市藤巻8-64

プレミアム  
商品券

無料提供数:20食



うなぎ鍋 1,650円

名物「宇喜世のうなぎ」白焼入り  
ポン酢で食す鍋

百年料亭 宇喜世

☎ 025-524-2217  
📍 上越市仲町3-5-4

プレミアム  
商品券

プレミアム  
商品券

無料提供数:17食



金谷山スキー汁風鍋とサメカツの一人鍋セット 1,898円 (1日限定10食)

田舎風の具沢山のスキー汁

レストラン・ヨーデル金谷

☎ 025-523-0681  
📍 上越市大字大貫2-17-40

プレミアム  
商品券

無料提供数:37食



冬野菜のあっさり鶏鍋 880円

ショウガ風味ですっきり味わう  
塩麹鍋

カラオケ居酒屋 LaDa ラダ

☎ 025-544-7244  
📍 上越市中央1-1-22

無料提供数:21食



北イタリアのオイルフォンデュ鍋 1,540円

ニンニクとアンチョビベースの  
オイルフォンデュ鍋

トラットリア ラ・ベントラッチャ

☎ 025-545-3991  
📍 上越市下門前2292

500円引き66食



あるん野菜のボリート 1,320円 (ポトフ)

季節のあるん野菜を使ったポトフ

Osteria Sakazume

☎ 025-545-4331  
📍 上越市西本町3-5-8

300円引き110食



くびき牛と地場産みそのボルシチ ランチ 3,000円

くびき牛をビーツなどの野菜と煮込んだ料理

Bistrot Ca brille ビストロ・サブリーユ

☎ 025-534-3684  
📍 上越市大潟区上小船津浜714

プレミアム  
商品券

無料提供数:110食



焼き芋のあま酒お汁粉

サツマイモを焼き芋にしてから  
お汁粉に仕立てました

ラ・ファミーユ・スユクル

☎ 025-512-5522 ※コース料理  
📍 上越市大貫4-2-20 ご注文の方に限る

500円引き66食



鯖のコトリヤード鍋 4,200円 (コース料理全7品)

自家製発酵キャベツ入り  
仏北西部の郷土料理鍋

Restaurant toujours トラジュール

☎ 025-520-7370  
📍 上越市東雲町2-8-6

300円引き110食



真鱈と上越野菜の石焼鍋 1,980円

旬の鱈鍋を、地元野菜を4種類  
日替わりの組合せで作ります

居食屋 YAGAIYA

☎ 025-545-1865  
📍 上越市中央1-9-5

プレミアム  
商品券

無料提供数:22食



上越産ハーブと国産牛モツのスパイス鍋 1,500円

醤油ベースのクセになるエスニック風鍋

a table called the LiGHTs ざらいつ

☎ 025-512-0881  
📍 上越市中央1-5-12

無料提供数:20食



黒ニンニクのアクアパッツァ 1,650円

黒ニンニクと魚介のイタリアン鍋

富寿し TOMMY SAY

☎ 025-521-2277  
📍 上越市仲町4-7-24 富寿しビル1F

1,000円引き33食



上越あるん旨鍋付きコース 9,000円 (雲子と上越野菜の白味噌チーズ鍋)

地元生産者のおいしいお野菜を体温まるお鍋どうぞ

和の食 樹翠 きすい

☎ 025-512-0120  
📍 上越市仲町3-3-13

300円引き110食



上越産根菜の柔らかモツ煮定食 800円

柔らかコク旨ご飯が進む地元  
味噌仕立ての絶品

あるん杜 六花の里 りっかのさと

☎ 025-530-7330  
📍 上越市大道福田621

プレミアム  
商品券

無料提供数:22食



国産牛ホルモンのちりとり鍋 1,500円

見た目も豪快な牛ホルモンに合う  
辛みそ味の鍋

参道酒場 鶏居 とりい

☎ 025-520-4011  
📍 上越市中央1-5-19





過去のレシピは  
こちらから

レシピ  
遺産

THE  
RECIPE  
HERITAGE

## 【大根の葉の炒め物】

白いご飯との相性抜群! おにぎりや炒飯にいれてもおいしいです。  
葉っぱ付きの大根が手に入ったらぜひ作ってみてください。



### 材料(作りやすい分量)

|         |          |
|---------|----------|
| 大根の葉    | 300g     |
| にんじん    | 30g      |
| 油揚げ     | 1枚       |
| サラダ油    | 大さじ1と1/2 |
| めんつゆ    | 大さじ3     |
| 砂糖      | 大さじ2     |
| 顆粒だし    | 大さじ1     |
| いりごま(白) | 少々       |

- 1 大根の葉はよく洗い、さっとゆでたらよく水切りして、細かく刻む。
- 2 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、たんざく切りにする。
- 3 にんじんは洗って皮をむき、厚さ1～2mmのいちょう切りにする。
- 4 フライパンをよく熱し、サラダ油を入れ3を炒める。
- 5 にんじんに火が通ったら、1と2を入れ調味料も入れて炒め煮にする。
- 6 汁気がなくなったら器に盛り、白ごまをふる。

P point



大根の葉は炒める前に水気を切る。炒めている間にも水分が出てくるが、できるだけ水分を飛ばし、しっかりと味を仕込みませる。

おしえてくれた方／桑取谷のユキさん  
おしえてくれた場所／平左衛門カフェ

冬期は休業。2022年は4月中旬オープン予定。

④ 上越市横畑524 ⑤ かみえちご山里ファン倶楽部 ② 025-541-2602



中郷クミン店主

木下 憲<sup>けん</sup>さん(44)

長野県松本市出身  
上越市在住歴15年

大学時代スノボにハマり、ARAIリゾートでバイトを経験。インストラクターやコース圧雪などのスキー場の仕事をしながら、夏場は建設業などで稼ぎスノボの大会に出るという生活をしばらく続けた。28歳で区切りをつけ、松本市内の飲食店で見習い修行。結婚し子どもも生まれた。2005年、「もう一度山に戻りたい」とARAIへ。翌年ARAIリゾートが倒産したがもう松本には帰らなかった。赤倉などで仕事を続けたのち、東日本大震災をきっかけに定職に就くと決め上越市内で就職。5年ほど正社員として働き、その後より自由

のきく同業他社に転職。並行して飲食店開業を模索した。「中郷区は何もない」とからかわれてきたと若者たちはいう。それなら「何か」を作つてやろうと、昨年空き物件を友人と2人でリフォームし、今年9月「中郷クミン」をオープン。アウトドア仲間から好評だった炭火焼チキンが看板メニューで、スパイスの「クミン」と「区民」をかけた店名に。さらに、山でスノボ、海でサーフィンができる極上の環境であることを地元民、特に子どもたちに気付いてほしいと「R18スノーボードクラブ」を立ち上げた。レッスンではなく「一緒に滑り、その楽しさ、自然環境の豊かさ」をもちろ

中郷のイメージを変える? おしゃれな店内。クミンはかたくなのハーブとスパイスを使った炭火焼チキンやカレーが人気。テイクアウトも可。

中郷クミン  
住所: 上越市中郷区藤沢1062-1  
電話: 0255-74-2929  
営業時間: 11:00～14:00、16:00～21:00  
定休日: 月～水曜、第1日曜、ほか臨時休業あり

中郷クミンのInstagram: @nakagocumin

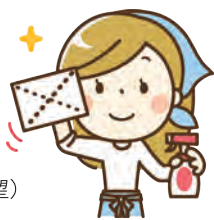
ご紹介ください

よそから上越市・妙高市・糸魚川市、柏崎市に移り住み、活躍している方を  
おしえてください。紙面でご紹介させていただきます。自薦もOKです。

## 清掃スタッフ

### やる気のある方、未経験OK!!

- ▶ 仕事内容／アパートの室内清掃(空室)およびエアコンクリーニング など
- ▶ 勤務地／上越市内および近郊
- ▶ 資格／普通自動車免許、経験不問
- ▶ 給与／室内清掃: 6,300円~/件(物件・間取により変動)
- ▶ 時間・休日／業務委託につき勤務日・時間は応相談(週3～4日希望)
- ▶ 応募／電話連絡後、履歴書(写真添付)をご郵送ください  
後日こちらから連絡いたします



業務委託

上越市

CORONA グループ コロナリビングサービス(株) 上越営業所 ② 025-521-0670  
④ 〒943-0803 上越市春日野1-7-10 担当: 堀川

## 配達スタッフ

### 上越タイムス・糸魚川タイムス配達員募集!

- ▶ 仕事内容／毎朝、指定エリアに新聞を配達する業務 ※集金業務なし  
※私有車での配達です。配達完了後は直帰します  
週1からの代配スタッフも募集中
- ▶ 勤務地／上越市・妙高市・糸魚川市(能生)
- ▶ 報酬／月収例 45,500円(70部配達の場合、諸手当含む)
- ▶ 時間／深夜2:00～6:00の間の2時間程度
- ▶ 休日／新聞休刊日に準じます。応相談
- ▶ 応募／説明会は随時開催しています。お気軽に下記連絡先へおたずねください



アルバイト

上越・糸魚川市

(株)パーツプロダクション ポスティング部 ② 025-530-7536  
④ 上越市高土町2-4-6 上越タイムス社1F 担当: 斉藤

ココラ

ココラの  
求人情報

×cocola

仕事探しもココラで決まり!

※2021年11月15日現在の情報です

## ポスティングスタッフ

### 空いた時間を有効活用! 仕事量(配布数)を選べます

- ▶ 仕事内容／情報誌やチラシを各家庭のポストに投函するお仕事です  
100名の主婦・ご年配のみなさんが活躍しています!
- ▶ 報酬／配布部数で変わってきますので詳細はお問合せください  
平均10,000～20,000円/月ほです
- ▶ 時間／都合に合わせて好きな時間に配布
- ▶ 募集エリア／上越市内・妙高市内・柏崎市内(詳細についてはお問合せください)
- ▶ 条件／18歳～70歳くらいまでの健康な男女(高校生不可)、長く続けられる方
- ▶ 応募／まずは「cocolaを見た」とお気軽にお問合せください



(株)パーツプロダクション ポスティング部 ② 025-530-7536  
④ 上越市高土町2-4-6 上越タイムス社1F 担当: 斉藤

アルバイト・業務委託

上越・柏崎市



イベント情報 妙高

クリスマス少人数パーティー

12/19日



20・30代のあなた！HAPPYなクリスマスのために、いい出会いませんか？料理&スイーツ&プレゼント付です。

㊟ 楽膳屋一(妙高市高柳2-2-25)㊤ 14:00～15:30 ㊤ 男性2,500円・女性2,000円 ㊤ 要(12/10ア切) ㊤ みようこう出会いサポートセンター ㊤ 080-6259-8211(児玉)



イベント情報 上越

ふたばきッズクリスマスコンサート

12/15水・22水



クリスマスソングの演奏や小さなお子さまでも参加できる手遊びなど親子で楽しくご参加いただけます。先着10組限定。

㊟ 12/15(水)上越モールセンター ㊤ 025-526-9153・12/22(水)ユニスタイル直江津 ㊤ 025-544-3105 ㊤ 両日ともに11:00～11:30 ㊤ 無料 ㊤ 各会場へ要予約



イベント情報 上越

整理収納アドバイザー2級認定講座

12/5日



片付けが苦手、探し物が多い、捨てられないなどの悩みを解消！整理収納の基本を学び、1日受講で資格取得できます。

㊟ 上越市市民プラザ第6会議室 ㊤ 10:00～17:00 ㊤ 24,700円 ㊤ 要(ORコードより申込) ㊤ くらし・すたいるぐ ㊤ 080-4671-1521(広沢)



行ってみよう！



ここの Information

アイコンの見方  
㊟会場 ㊤住所 ㊤開催時間・営業時間  
㊤料金 ㊤対象 ㊤事前申込 ㊤定員  
㊤休日 ㊤問合せ ㊤電話番号

NEW OPEN 上越

ピザハット上越木田店

2021/9/25 OPEN



ピザ全品1枚からお持ち帰り50%、デリバリー30%OFFの期間限定キャンペーン実施中！本格ピザを特別価格で。

㊤ 025-522-1810  
㊤ 上越市木田1-6-42  
㊤ 11:00～22:00  
㊤ 無休



NEW OPEN 上越

セルフクリア イオン上越店

2021/9/1 OPEN



都度払いで全身自由に脱毛できるセルフ脱毛専門店。肌にやさしい大手サロンも使用するSHR高速連射脱毛マシンを導入。

㊤ 025-521-2574  
㊤ 上越市富岡3457 イオン上越店内 1F  
㊤ 10:00～20:00(19:00受付終了)  
㊤ 年中無休



RENEWAL OPEN 上越

SOBA妙高

2021/5/19 リニューアルOPEN



「SOBA」は「あなたのそばに」という意味の居酒屋。串揚げなどおすすめメニューを多数取りそろえております。べの蕎麦もあり。

㊤ 090-7815-1966  
㊤ 上越市大和5-2-7 エンジョイプラザ1F  
㊤ 月・水～金曜10:00～14:00、16:00～22:00、土日祝10:00～22:00 ㊤ 火曜



SHOP NEWS 上越

いしど式そろばん教室 無料体験受付中！



脳を鍛え、暗算学習に力を入れた指導を体験してみませんか？右脳が活発に発達する3歳のお子さまから始められます。

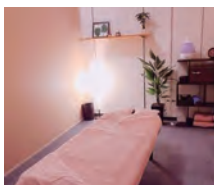
二葉音楽センター  
㊤ 0120-345-218  
㊤ 上越市北城町3-15-17  
㊤ 平日、土曜 9:00～18:00  
㊤ 日曜



NEW OPEN 上越

Re.Mind(リ・マインド)

2021/10/15 OPEN



全身オールハンド。疲れた身体を癒してください。アロマボディケア(70分)6,600円～。もみほぐし(30分)2,100円～。

㊤ 080-3394-1015  
㊤ 上越市富岡539-7  
(上越ウイングマーケットセンター内)  
㊤ 10:00～20:00 ㊤ なし



NEW OPEN 上越

ワークライフ だいにち

2021/10/1 OPEN



クリーニングさっちゃん工房が就労継続支援B型の福祉施設としてリニューアル。工賃時給は1時間500円から最大859円。

㊤ 025-530-6800  
㊤ 上越市大字大日31(だいにちスローライフビレッジ内)  
㊤ 8:30～17:30  
㊤ 土・日曜



NEW OPEN 上越

ジョイフル フィットネスクラブ

2021/10/1 OPEN



高齢者の皆さまの「健康で快適な暮らし」をサポート。介護予防を目的としたリハビリマシンで機能訓練ができます。

㊤ 025-520-8547  
㊤ 上越市栄町1-3-35  
㊤ 9:00～17:00  
㊤ 日曜・祝日



NEW OPEN 上越

児童発達支援事業所 またあした

2021/10/1 OPEN



就学前の発達に支援が必要なお子さまの療育施設。年齢別に感覚統合・個別・集団で支援します。親子療育、親支援あり。

㊤ 025-520-8146  
㊤ 上越市子安1201 メゾンヒカリ1F  
㊤ 8:30～16:10  
㊤ 木・日曜、12/30～1/3



NEW OPEN情報を掲載しませんか？

新規開店やリニューアル開店のお知らせにお使いください。

掲載料は無料です！  
(OPEN日からおおむね3か月以内を対象)ぜひお気軽にお問合せください。

cocola編集部 025-527-3330



RENEWAL OPEN 上越

上越パーソナルトレーニングジムYG

2021/11 下旬 リニューアルOPEN



立地はほぼそのまま、スペースはより広くきれいにリニューアルオープン♪しっかりダイエットしたい方はこの機会にぜひ！

㊤ 080-7418-1177  
㊤ 上越市五智1-11-8 YAMASAWAビル 2・3F(店舗裏に駐車場あり)  
㊤ 11:00～22:00 ㊤ 日曜



RENEWAL OPEN 上越

Hair art GRACE(ヘア アート グレイス)

2021/11/1 リニューアルOPEN



大人女性のための「完全個室プライベートサロン」。年齢とともに増えるお悩み解決のためのお手伝いをさせていただきます。

㊤ 025-523-1032  
㊤ 上越市春日野1-10-1  
㊤ 9:00～18:00(完全予約制)  
㊤ 月曜、第1・3・5日曜(変動もあり)

@ugp5206n



RENEWAL OPEN 上越

BIREI beauty salon(ビレイ)

2021/10/28 リニューアルOPEN



さらにキレイになってリニューアルオープン！完全個室のプライベート空間♪勧誘一切なし！お気軽にご相談ください。

㊤ 070-8508-0428  
㊤ 上越市五智1-11-8 YAMASAWAビル1F(店舗裏に駐車場あり)  
㊤ 11:00～20:00 ㊤ 不定休

@412mbsss



物販

クリスマス予約受付中！  
ホワイトクリスマス 4,536円



イチゴと生クリームをたっぷり使った、きらめくホワイトツリーのよう華やかなケーキです。ご予約は店頭にて前金制12/17(金)必切。

菓心亭かまだ 子安店  
㊤ 025-521-5322  
㊤ 上越市鴨島1-3-4  
㊤ 9:00～19:00(日曜18:00まで) ㊤ 無休



習い事

カラフルなしめ縄で  
気分も運氣も上げて！ 2,750円



カラーしめ縄は10色。お部屋の色に合せてもラッキーカラーを選んでもOK！華やかなフラワーしめ飾りを作ってみませんか。

handmade N's garden  
㊤ 090-1609-5039 ㊤ 上越市石橋1-3-30ひらいフローリスト2F ㊤ 不定休  
㊤ 平日10:00～15:00 土日祝10:00～16:00(要予約)



むらさき版 みどり版

プレミアム 商店街

cocola プレミアム商品券を有効利用しよう！



利用期限は R4/1/31(月)まで

その他

暖かいラウンジで  
お待ちしております



タクシー・バス・電車待ちに、だれかとの待合せにご利用ください。簡単なデスクワークもできます。授乳室もありますよ！！

アイエムタクシーラウンジ  
㊤ 025-523-3188  
㊤ 上越市大和2-3-7  
㊤ 10:00～17:00 ㊤ 日曜



美容・健康

髪がツルツル、お肌しっとりプルプル  
初回限定 2,750円



マシンに30分寝ているだけで、しっとりツルツルのお肌に♪水素吸引も一緒にすれば究極のアンチエイジング効果が期待できます。

ワコールガーデン上越 べる・あみラフィネ  
㊤ 025-522-7091  
㊤ 上越市大豆1-12-1  
㊤ 11:00～18:00 ㊤ 水曜 @ENQ9410F



美容・健康

12月末まで！化粧水がもらえる  
キャンペーン実施中！！



美肌に定評があるモイスティーヌ。始めるなら今がおトク！自分に合うか体験してから買えるので安心です。体験料2,200円。

モイスティーヌ上越北サロン  
㊤ 025-546-7517  
㊤ 上越市春日新田1-20-3  
㊤ 10:00～18:00 ㊤ 日・水曜、祝日



美容・健康

自然派さんの妊活カイロ！  
～特別価格3,300円(施術料)～



骨盤のゆがみを整え卵巣や子宮の機能UPを目指します！なるべく自然にお子さまを授けたい方におすすめ。気軽に問合せください。

カイロプラクティック リバース北城店  
㊤ 090-2438-3358(担当：水島)  
㊤ 上越市北城町3-15-13  
㊤ 9:00～15:00(要予約) ㊤ 日曜





脱毛

美肌脱毛専門店 Dione 上越鴨島店

ディオーネ

上越

プレミアム商品券

お友だちと一緒にカウンセリングもOK！

乾燥の季節、美肌ケア脱毛はディオーネで。



ホットジェル使用で不快感なく、低温のため痛みもありません。お肌にやさしく、スピーディな「癒し脱毛」が実現！乾燥・敏感肌で、脱毛をあきらめていた方や、小さなお子さまも多数来店されています。全身脱毛可能で、まずは無料カウンセリングにご来店を。おトクなお試しコースもご用意♪ 大好評！ワキの1回体験990円。※分割可。

Information

ディオーネのココがスゴイ！

●3週間に1回来店できるから完了まで早い！

●3歳から通える！●予約が取りやすい！

●VIOキワのキワまで脱毛可能！

●美肌効果抜群！※個人差があります

コロナ対策のお約束

●スタッフはマスク着用

●施術前後の念入りな手洗い、うがい

●店内換気、消毒の徹底

☎025-520-8537

⑤上越市鴨島1-3-48 スノウッド1F

⑥10:00～19:30(完全予約制)

⑦木曜、第2・4金曜

⑧有

@dionejoetsu

dione.joetsu517



ヘア

ヘアカラー専門店 ココ・デ・カラー

※上越店のみ

上越

柏崎

「あっ、また白髪…」このひとことが多くなってきた方におすすめ！



プロの美容師による施術と美容室専用でダメージの少ないカラー剤を使用しているココ・デ・カラーは低価格で美しい仕上がりのため移行される方が年々増えています。ココ・デ・カラーの白髪染めをぜひ体験してみてください。ご予約は下記のQRコードからどうぞ。もちろん飛び込みもOK！

Information

●ミセスつや髪コース(税込)

全体染め……………4,400円

根元染め(2cm以内)…3,300円

部分染め(2cm以内)…2,200円

●白髪染めコース(税込)

全体染め……………2,750円

根元染め(2cm以内)…2,200円

部分染め(2cm以内)…1,100円

★「cocolaを見た」でプレミアムトリートメント3,300円⇒半額

有効期限 2021年12月30日まで

【上越パティオ店】☎025-530-7144

⑤上越市大字富岡539-2 パティオ2F

【柏崎店】☎0257-41-6460

⑤柏崎市東長浜町4-15 MEGAドンキ柏崎店2F

⑥9:00～最終受付17:00 ⑦12/31～1/2

ご予約はこちらから▼



お手入れすれば人は輝く！

ここの

美話

スポット

アイコンの見方

⑤住所

⑥営業時間

⑦定休日

⑧問合せ

☎電話番号

⑨駐車場

融雪・床暖房 アモルファスヒーター

床暖房

アモマット®

足元からポカポカ

冷え性にも効果的

家計に嬉しい節電型

快適な空間を実現！

20℃

22℃

24℃

LDK6畳 40万円から (施工費込)

リビングを床暖にしませんか？

1部屋から施工できます！

電気代(1時間当たり)9円/h

※施工場所の状況により変動します

ここがオススメ

●設置コストが安い

●お得なランニングコスト

●安心の10年保証！

●メンテナンスフリー

パリ・エッフェル塔の床暖にも採用！

お見積り無料！

地元工務店様の施工となります。お気軽にご相談ください。

株式会社 エレッツ

長野県諏訪郡原村17219-1124

☎0266-75-2722 担当:柳

ところとからだケア

Healthcare & Life Support

馥郁(ふくい)

森林セラピーで心身をゆるめて

Vol.5

今年度前半の朝ドラ『おかえりモネ』の中で「森林セラピー」が紹介されていましたね。都市部と森林にいるときの心拍数のゆらぎの比較から「森林でのリラックス時の副交感神経活動はより活発」と、森林浴の効果が科学的に確認されています。ただなんとなく森林を歩くだけでも、健康維持・増進、病気の予防の効果ありといわれればしっかり体験してみたくりますよね。

全国には林野庁が認定する「森林セラピー基地」があり、各基地ではその土地らしい体験プログラムが企画されています。こちらでいえば、散策路が整備されたセラピー基地「妙高」が有名。気軽に森林浴を楽しむことができます。馥郁では、森林セラピーのガイドやワークショップも開催いたします。お気軽にお問合せください。

Instagram、Facebookでサロン情報を発信中

植物療法士・イキカタオーガナイザー

馥郁(ふくい) 五十嵐 郁代

☎080-9700-2919

✉fukuikuphytotoehon@gmail.com






ヘア

total beauty salon KaRiFu

トータルビューティーサロン カリフ

上越

プレミアム商品券

パーツウィッグで簡単おしゃれ♪

&美容室でできるアピランスサポート



分け目のボリュームや白髪が気になる方はパーツウィッグひとつですべて解決！また、抗がん剤の副作用で起こる髪の変化のお悩みもサポート。どちらも、太陽光の下でも自然なウィッグでお気に入りのヘアスタイルや身だしなみを楽しめます。男性、女性、各1名のがん患者サポート美容師が在籍。専用の個室もあるのでプライバシーも守れます。

Information

●パーツウィッグ 22,000円～

●医療用ウィッグ 44,000円程度が中心

●筋膜リリースヘッドスパ+マイクロスコープ頭皮診断 60分 3,500円

☎0120-82-5650

⑤上越市南本町3-14-12

⑥平日 9:00～18:00(受付終了)

土日祝 9:00～17:00(受付終了)

⑦月曜、第1火曜、第3日曜、12/30～1/4 ⑧有

karifu.official insta




11月号の感想・おたよりありがとうございます！

おたよりコーナー

【冬&雪の準備特集】

豪雪体験談のページを読んでも、ものすごく大変だった前回の光景を思い出しました。今年も豪雪かもと聞いて、本当にやめてほしいと願っています…。(上越市Yさん)

【資産運用特集】

先月出産し、ちょうど資産運用について考えている最中でした。30代のおすすめ資産運用で「お子さんが生まれた方は」とあり、まさにうちだ！と感動しました(笑)。(上越市Kさん)

【新そば特集その他】

大好きなお蕎麦の表紙に大興奮！ちょうど「にのみや」の新蕎麦をいただき「門前の湯」でコッラを手に入れました。行ったことのないお蕎麦屋さんもあり参考にします。(村上市Kさん)

このところ内容が濃くて驚いています。(上越市Wさん)

最高のほめ言葉をありがとうございます！こさいます！来年も精進します。

上越市 Mさん撮影

上越市 Dさん撮影

上越市

上越市

気軽な手もみ屋

手気揉軽

もみかる

上越店

ご予約特典

60分以上の全コース 10分延長無料

「cocolaを見た」とお伝え下さい

開催期間:2021年12月31日まで

※その他クーポンとの併用はできません。

全室個室

高級感あふれる贅沢な空間で、最高のリラクゼーションを

【住 所】上越市春日新田5-4-7 河野ビルA号室

【営 業】10:00～23:00(最終受付/22:00)

【電 話】025-543-8778 【駐車場】完備

【お支払】PayPay/クレジット利用可

webからのご予約はこちら

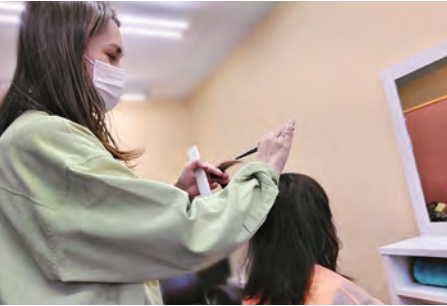






上越

ウィッグサロンみいがリニューアルオープン



ウィッグサロンみいは「プライベートサロンみい」になりました。今まで通りウィッグの販売も継続しながら、ほかのお客さまと顔を合わせずにご自分の時間をお過ごしいただける美容室へとリニューアル! お友だちとペア、お子さま連れでのご来店も大歓迎♪ フリーWi-Fiも完備しており、お忙しい方は施術中にお仕事をされてもOK! ぜひ気軽にご来店ください。完全予約制。

★みよんみよんメニュー一例:  
カラー&カット 5,170円~/カラー 3,300円~/パーマ(カット付) 5,500円~  
●料金…上記みよんみよん各コース施術料に、プライベートサロン利用料が加算されます。最初の1時間まで+1,100円。それ以降は30分ごとに+550円。ウィッグ試着ご相談は1時間まで1,100円。その後お買い上げの方は1,100円を還元させていただきます。

上) 経験豊富なスタッフが確かな技術でおもてなし  
下) リラックスしてお過ごしいただける落ち着いた店内

美容室みよんみよん プライベートサロンみい  
☎025-545-5077  
⑤上越市国府4-7-1  
⑥8:30~16:30<完全予約制>  
⑦日曜、祝日、12/31~1/3 ⑧有



上越

年の瀬に極上の食、酒を 全室個室の本格居酒屋



直江津駅から徒歩3分、住宅街にひっそりと佇む隠れ家的な本格居酒屋。地魚に地元野菜、店主が選び抜いた旬の素材を贅沢に使用した料理が自慢。各地から取り寄せる地酒の数々は、酒好きの方にも満足いただける豊富なセレクションとなっております。店内は全室個室で、落ち着いた雰囲気のパライベート空間。贅を尽くしたご宴会を、心ゆくまでお楽しみください。cocolaプレミアム商品券でおトクにご利用を!

●忘新年会プラン 5,500円  
●忘新年会おすすめプラン(お料理グレードUP) 6,000円  
※いずれも2h飲み放題付

★年末に居酒屋のこだわりオードブル! 好評ご予約受付中。お料理内容に応じて5,500円、11,000円と2種のグレードにてご用意。数量限定につきお早めに!

プレミアム商品券

旬菜居酒屋 農民

10名様以上のご予約時、「cocolaを見た」で「山崎12年」ミニボトルプレゼント

●1グループにつきクーポン1枚有効  
●当日対応不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年12月30日まで cocola

プレミアム商品券

旬菜居酒屋 農民

☎025-530-7038  
⑤上越市東雲町2-4-51(直江津駅南口から徒歩3分)  
⑥17:30~23:00(LO22:30)  
⑦日曜(宴会予約に応じて営業)、12/31(オードブルお渡しのみ可)、1/1 ⑧有

上越

年越しそば(晦日蕎麦)販売



昔よりそばという食べ物は、幸せを呼ぶ食べ物として考えられ、その考えは現在も細く長く言い伝えられています。つい最近まで毎月月末(晦日)にそばを食べて幸せを呼ぶという風習もあったそうです。1年の締めくくりの大晦日には本物のそばを食べて来るべき新しい年に幸せを呼び込みましょう。

価格:  
●生そば(2人前) 1パック950円 袋代込み  
上越産そば粉使用、手打ち・手切りのおそばです。  
●そばつゆ(300ml 3~4人前)400円  
鯉・宗田・鯖からだしを取り、手作りの本返しと合わせた辛口のつゆです。  
予約受付期間:12/1(水)~12/25(土)  
受渡し日時:12/31(金)9:00~12:00

《糸しんの里記念館にて無印良品 移動販売》  
●毎月第3水曜 ●13:20~13:40

プレミアム商品券

そば処 いたくら亭

ちくわ天(小)プレゼント

●クーポン1枚につき1名様有効 ●イベント時は使えません  
●注文時提出 ●クーポン使用時はスタンプカードに反映されません

有効期限/2022年1月5日~1月末日 cocola

一般財団法人 糸しんの里観光公社

そば処 いたくら亭 ☎0255-81-4720  
⑤上越市板倉区針894-3 ⑥平日 11:00~14:30(LO14:00)、土日祝 11:00~15:00(LO14:30)※そばがなくなり次第終了  
⑦火曜、年末年始12/28~1/4 ⑧有

上越

お気軽に居酒屋SOBA妙高



SOBA妙高が上越妙高駅西口にオープンしました。お昼はそば・中華・うどんのほか、チャーシュー丼・カレーなどいろいろ取りそろえております。おトクなセットメニュー・ちよっ一杯で昼飲みもやっております。夜は本格居酒屋でお刺身・串揚げなど居酒屋メニューを多数取りそろえてお待ちしております。

☎090-7815-1966  
⑤上越市大和5-2-7 エンジョイプラザ1F  
⑥月・水~金曜 10:00~14:00、16:00~22:00、土日祝 10:00~22:00  
⑦火曜 ⑧有

Instagram



SOBA妙高

お昼限定 500円以上のお食事をされた方  
鶏の唐揚げ2個サービス

●来店時提出

有効期限/2021年12月25日まで cocola

上越

鶏の半身揚げ クリスマス限定ハーブ味



「鶏の半身揚げ」をハーブチキンに仕立てたクリスマス限定味の予約開始♪ 九州産鶏使用、香り高いハーブが上品な味わい。七面鳥もいけど、新潟ならではのスタイルはいかが? 12/24・25の受渡し限定。11/30までの予約で200円引き! (1人前 1,080円)  
★通常の半身揚げも随時予約販売中!

☎025-520-7868  
⑤上越市大和5-1-5(フルサット内)  
⑥11:30~13:30 17:00~22:00(LO21:30)  
⑦火曜 ⑧有

LINE



プレミアム商品券

食堂酒場 西かつ

鶏の半身揚げご注文の方  
「鶏のあたりめ」プレゼント

●他との併用不可 ●予約時申請、会計時提出

有効期限/2021年12月末日まで cocola

妙高

頭皮や髪に悩んでいる人におすすめ



大好評! リピート率90%以上のマイクロバブル。毛根に入り込んだ汚れを除去しヘッドスパで血流促進! 健康な髪を生む土台である頭皮環境を整えましょう。さらに髪にボリュームも出てつややかに♪ 未来の頭皮や髪の健康を考えた大人のための美容室。シャンプー・カット・バブル込みで4,070円。自分へのご褒美にぜひ!

☎0255-72-5834  
⑤妙高市白山町4-12-27  
⑥9:00~18:00  
⑦月曜、第1火曜、12/31~1/3 ⑧有

QR code



Mieux Hair and Spa (ミュー)

シャンプー + マイクロバブルヘッドスパ  
3,300円 → 2,200円  
+2,750円でカットもできます

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2022年1月16日まで cocola

オトクーポン @ここら

クーポンを切取ってお店へGO  
web cocolaから  
プリントアウトしてもOK  
スマホ画面を提示もOK





アイコンの見方  
☎ 電話番号 ④ 住所 ⑤ 営業時間 ⑥ 定休日 ⑦ 駐車場

上越

北海道十勝産小豆100%使用



看板商品は北海道産の小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 卵たっぷりのカスタードクリーム「うふクリーム」も人気。12月初旬からは冬の限定「チョコレートクリーム」が販売予定! 続々販売される限定あんをお楽しみください。※限定あんはなくなり次第終了する場合があります。

☎025-544-2838  
⑤上越市五智国分18-2(コメリ上越国分店駐車場内) ⑥10:00~19:00 ⑦月曜、12/31 17:00まで、1/1・2 ⑧有

たい夢 国分店

たいやき5個(一部対象外商品あり) お買い上げにつき  
小倉あんを1個サービス

●来店時提出

有効期限/2021年12月末日まで cocola

たい夢 国分店

☎025-544-2838  
⑤上越市五智国分18-2(コメリ上越国分店駐車場内) ⑥10:00~19:00 ⑦月曜、12/31 17:00まで、1/1・2 ⑧有

上越

安心・低価格が魅力の脱毛サロン



10月オープンのプライベート脱毛サロン。3級脱毛士在籍で、脱毛初心者も安心の施術が受けられる。初回全身脱毛がレディース 7,700円~、メンズ(顔・VIO無)9,900円。さらにcocolaのクーポン利用で、初回脱毛のお客さまは10%OFF! 新年に備えて、全身ツルツルお肌を手に入れよう。

☎070-4077-1153  
⑤上越市春日山エリア  
※ご予約時にお伝えします。  
⑥9:00~17:00、19:00~21:00  
⑦不定休 ⑧有

LINE



脱毛サロン Clover D'm (クローバー)

初回脱毛のお客様  
10%OFF

●予約時申告、来店時提出

有効期限/2021年12月末日まで cocola

cocola | 13 | 2021 December



妙高

年末大掃除はプロの技術にお任せ♪



おそうじ本舗®

年末大掃除はプロに任せてみませんか？今年1年の感謝を込めて12月末までに1か所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か所なら1,100円引き、2か所以上なら3,300円引きキャンペーンを開催！しつこい汚れもスッカリ。まずはご相談だけでもどうぞ。

☎0120-511-017  
④妙高市上四ツ屋76-13  
⑧8:00～17:00  
⑤不定休、年末年始12/31～1/3

おそうじ本舗 妙高新井店



おそうじ本舗 妙高新井店

おそうじ本舗 妙高新井店限定

1か所11,000円以上のご予約で

1か所1,100円引き、2か所以上3,300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／2021年12月1日～12月30日 cocola

上越

その症状、原因は骨格にあるかも!?



肩こりや腰痛に頭痛など、長引く不調をどうにかしたい! 病院には行っただけ原因が分からずじまい…。そんな時は骨格の歪みが原因の可能性が! 骨格の歪みは関節に負担がかかるだけでなく、神経を圧迫し思わぬ症状に繋がります。まずは自身の状態を知るために来院してみてはいかがでしょうか？

☎025-546-7212 (要予約)  
④上越市下源入492 佐藤ビル源1F B棟  
⑧9:00～最終受付18:00  
⑤日曜、祝日、12/30～1/4 ⑥有



カイロプラクティックセンター上越

カイロ初回施術 (約90分)

通常6,600円 → 3,300円

●予約時申告、来店時提出

有効期限／2021年12月29日まで cocola

上越

腰痛・ヘルニア・肩こり専門院



腰や肩、首の痛みやしびれがとれない。ヘルニア手術をすすめられた。いろいろな治療院へ通ったが治らない。そんな方へ。NHKの『ためしてガッテン』などで話題になった筋膜リリースを軸にした「もみがえる式骨盤矯正」で柔軟性のある筋肉を取り戻しませんか。セルフケアも伝授。スタッフはコロナワクチン接種済み。

☎090-6707-2281  
④上越市三ツ橋772-10 ノアズーク1-C  
⑧9:00～19:30 ※要予約  
④水曜ほか不定休、12/31～1/4 ⑥有



整体院もみがえる

初回施術費8,000円 → 1,980円  
さらにcocolaを見たで 1,680円

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限／2021年12月30日まで cocola

上越

年末大掃除キャンペーン



おそうじ本舗®

12月末までにレンジフード・浴室・エアコン・キッチン・洗濯槽など、1か所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か所なら1,100円引き、2か所以上なら3,300円引きキャンペーンを開催中。お見積りは無料! cocola プレミアム商品券も使えます! 価格はすべて税込。

☎0120-916-673  
④上越市新光町3-5-22  
⑧8:00～18:00 ⑤年末年始12/31～1/3

おそうじ本舗 直江津店



おそうじ本舗 直江津店

おそうじ本舗 直江津店限定

1か所11,000円以上のご予約で

1か所1,100円引き、2か所以上3,300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／2021年12月1日～12月30日 cocola

上越

マスク生活で猫背に!



今やマスクは生活の一部となり感染予防として大切な役割をしていますが、呼吸が浅くなり猫背につながることもあります。浅い呼吸だと横隔膜が縮こまり背中が丸まりやすくなります。そうなるとますます呼吸が浅くなり自律神経も乱れてきて、さまざまな不調に。猫背ケアをしてマスクと上手につき合っていきましょう。

☎025-525-0182  
④上越市北城町3-15-13  
⑧9:00～20:00  
⑤無休 (日曜も予約可) ⑥有



カイロプラクティック リバース北城店

初回施術料 6,600円 → 3,300円  
2回目以降 4,950円

●初めて当店利用の方限定 ●予約時申告、来店時提出

有効期限／2021年12月末日まで cocola

上越

12/13～ 冬期講習スタート!



一人ひとりの「分からない」を「分かる」へ育てくれる桜丸塾が12/13～小・中学生対象の冬期講習を開始。1年間の振り返り学習、中3の入試対策、冬休みの宿題まで親身になってサポート。1コマ(100分)2,500円で、新規受講生は4コマ無料体験実施中! 今なら、体験受講で文具プレゼント。

☎025-542-9107 電話受付時間 14:00～22:00  
④上越市高土町2-6-6 長谷川ビル2F西  
⑧16:00～22:00※冬期講習(12/13～1/7)  
15:00～22:00 ⑥日曜、年末年始(12/29～1/3) ⑥有



桜丸塾 (おうがんじゅく)

体験受講で

文具プレゼント!

●他との併用不可 ●来店時提出

有効期限／2022年1月7日まで cocola

上越

新規さまに大好評! 限定メニュー!!



新規のお客さまに限り【カット】3,300円、【カット&カラー】7,700円、【カット&パーマ】7,700円、【カット&フォルムコントロール】9,350円。使用するシャンプーなどすべて無添加のアジュバン製品にこだわり、皮膚カウンセラーの資格を持つスタッフが髪やお肌の悩みにお応えいたします。

☎025-544-5770  
④上越市石橋2-5-15  
⑧平日 10:00～19:00  
土日祝 9:00～18:00  
⑥月曜、第1火曜、第3日曜 ⑥有



CORE HAIR (コアヘア)

カット&カラー 新規さま限定  
通常 9,900円 → 7,700円

●ロング料金あり ●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限／2021年12月末日まで cocola

上越

年齢と共に増える肌悩みにアプローチ!



大人気! スピーディ施術のソニックエステ。忙しい方も目指せハリ艶肌! 毎日忙しく自分のことを後回しにしがちな女性へ。がんばっている自分をねぎらい、もっとワクワクする毎日へ! 手軽に楽しめる漢方カフェも大好評♪  
★LINEアカウント開設! おトク情報&エステの予約も簡単に。下記QRよりご登録を♪

☎025-524-0368  
④上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F  
⑧9:00～18:30  
⑥日曜、1/1・2



薬のニシワキ

漢方カフェ 1杯 418円または  
ソニックエステ 初回 1,100円  
→ 100円引き

●来店時提出 ●ソニックエステは予約時申請

有効期限／2022年1月末日まで cocola

上越

新開講! 大人向けはじめて英会話クラス



英会話が初めての方、学び直したい方におすすめの新クラスがスタート! 外国人講師やクラスメイトと楽しく英会話を実践できます。この機会にぜひ無料体験をお試しください! スピーキング力アップを目指す高校生也大歓迎!  
●入門クラス 水曜 19:45～21:00  
●初級クラス 火曜 19:45～21:00

☎025-523-9590  
④上越市本町5-2-1 クリタビル3F  
⑧平日12:00～21:00、土曜9:30～18:30  
⑥日・月曜、祝日 ⑥有



ジェイムズ英会話 上越校

クラスレッスンお申込みで  
入会金11,000円 受講料2か月半額  
→ 0円 → 5,500円/月

●他との併用不可 ●予約時申告

有効期限／2021年12月末日まで cocola

上越

韓流♪経路リンパで全身ケア



経路のリンパをオールハンドで流します。背中メインの上半身集中コース、美脚メインの下半身集中コースは通常60分8,500円が6,980円に。全身コースは通常60分9,500円が7,980円に。クーポンでさらに500円引。筋肉のコリをほぐしたあとの身体がフツと軽くなるスッキリ感がやみつきに♪

☎025-545-2555 / 080-1230-9157  
④上越市中央1-11-4 エルやまざき1F  
上越信用金庫本店隣  
⑧9:00～20:30 ※予約優先  
⑥12/30～1/4、不定休 ⑥有



リラクゼーション HoneyCool (ハニークール)

上記メニュー初回  
500円引き

●ホットペッパービューティーからの予約は適用外

●予約時申告、来店時提出

有効期限／2021年12月29日まで cocola

上越

アンテナ撤去で家を守る!



不要なアンテナを撤去して家を守りませんか? 大雪、落雷、暴風などアンテナが原因の家屋の被害がよくあります。また、テレビの画像が乱れる、4K・8K対応の設備にしたいというご要望も「目指せ地域一番店」の当社におまかせください! 店舗やオフィスの防犯カメラ、コロナ対策のサーマルカメラも取扱っています。

☎025-546-7465  
④上越市国府4-3-26  
⑧10:00～18:00  
⑤不定休



㈱紀南通信 (きなんつうしん)

工事代金より  
2,000円引き

●予約時申告

有効期限／2021年12月末日まで cocola

上越

医薬部外品の炭酸パックでうるおいを実感



アクアムーンはシミ・シワ・ニキビ・敏感肌を改善へと導く美肌のためのエイジングケア専門サロン。炭酸ガスの力で肌のうるおい・ハリ・明るさを施術後すぐに実感してください。お肌のためのスペシャルケア。薬用成分配合で、お肌のゆるみもフェイスダイエット。理想的な小顔&リフティングへと導きます。

☎025-522-3319  
④上越市子安1218  
⑧13:00～19:00 ※完全予約制  
⑥月曜 ⑥有



Healing Salon Aqua Moon (アクアムーン)

炭酸パック肌再生コース (お試し)  
60分 7,800円 → 5,000円

●予約時申告、来店時提出 ●初回限定

有効期限／2021年12月末日まで cocola



総勢  
14名様に  
当たる!

# 読者プレゼント



1名様

① リサイクルサービスさん より

## ミニカーボンヒーター

すぐに暖かい速暖タイプ。軽量&コンパクト。便利なハンドル付。W18cmxD18cmxH約53cm※店頭でハガキと引換え

④ 上越市塩屋新田133-1  
☎ 0120-441-225



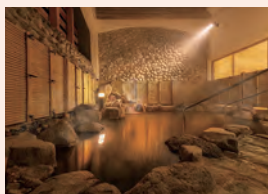
1名様

③ デイグモグコーヒーさん より

## オリジナルブレンドコーヒーバッグ

カップにボンと入れてお湯を注ぐだけでおいしいコーヒーのでき上がり! 大塚いちおさんも愛用。3個セット。※店頭でハガキと引換え

④ 上越市仲町4-3-14  
☎ 070-2794-5701



5名様

② Lime Resort Myokoさん より

## 温泉入浴券

天然黒泥温泉では、野趣豊かな岩風呂や、一人用信楽焼の壺風呂など3つの温泉が楽しめます。

④ 妙高市大字関川2251-2  
☎ 0255-75-5115



3名様

① 占いの店 あい香さん より

## オリジナル天然石ブレスレット

人間関係・愛情運のピンク水晶を使っています。風の時代に軽やかに生きられますように。

④ イオン上越店内(ミスタードーナツ様隣)  
☎ 090-6956-6173



3名様

⑥ あるるんの杜さん より

## 雪室人参ドレッシング 2本セット

甘味が増した雪室人参を使用。酸味と甘みのバランスが人気。プレーンと白味噌のセット。※店頭でハガキと引換え

④ 上越市大道福田621  
☎ 025-520-5515



1名様

⑤ クレイジーチッパカンパニーさん より

## オリジナルTシャツ

「YOU ARE CRAZY」とプリントされた楽しいTシャツ。Mサイズ。男女兼用。

instabio.cc/crazy-chippa-company  
crazy\_chippa\_company

【応募方法】必要事項①～⑤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～F
- 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
- ④ 初詣はどこに行きますか? その場所とエピソードをおしえてください。
- ⑤ 美容や健康のために自宅で行っているトレーニングがあればおしえてください。

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 12月号プレゼント」  
FAX 025-522-4618 メール cocola777@gmail.com

【応募締切】2021年12月19日(日)消印有効

※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。

QRコード  
からも応募  
できます



これであなたも  
ここの達人!

# ココラオタクイズ

ここの歴史、文化、自然を知って、もっとここのを好きになっちゃおう!

vol. 10

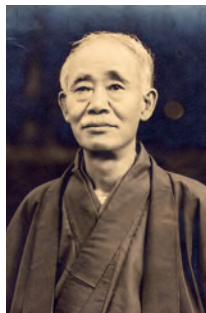
そう ま ぎょ ふう

## 相馬御風ってどんな人?

糸魚川が生んだ文人・相馬御風にまつわるクイズです。

- Q1 御風が作詞した有名な童謡は?  
①赤とんぼ ②ぞうさん ③春よこい
- Q2 御風が生涯を通して研究した人物は?  
①良寛 ②上杉謙信 ③ソクラテス
- Q3 御風の幼少の頃のあだ名は?  
①たまねぎ ②こんにやく ③ごぼう
- Q4 御風が発行していた雑誌の名前は?  
①野を歩む者 ②ホトギス ③明星
- Q5 御風の実家が代々専門にしてきた家業は、どんな仕事?  
①薬剤師 ②宮大工 ③塾講師

出題者:  
糸魚川歴史民俗資料館  
(相馬御風記念館)



◀答えと解説はこのQRコードから(今月号の答えは次号紙面に掲載します)  
先月号「ドナルド・キーンさん」の答えは、Q1.②日本文学研究者・文芸評論家/  
Q2.①源氏物語/Q3.①シャワールーム/Q4.②永井道雄 でした!

cocolove cocola部  
公式LINE  
友だち募集中

ID @cocolove.joetsu

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!?

12月のcocola部リサーチは  
“さくら百嘉店 上越妙高駅店の  
スイーツ詰め合わせ”  
が抽選で5名様に当たります!

パティスリー・リリと共同開発した句を味わう  
米粉クッキー「春嘉秋冬」  
や、「雪国ドーナツ」、「雪の  
香ソフトクッキー」など地元  
食材をいかした人気スイーツ  
セット。

フリーペーパー  
cocola  
Follow me!

紙面で紹介しきれなかったネタや  
上越地域のお役立ち情報など随時更新中!

Facebook  
Instagram  
FREE.PAPER.COCOLA

■ cocola お持ち帰りスポット 【上越市】 うみてらす名立/糸しんの里記念館/浦川原体育館/浦川原物産館/エルマール(kukka)/大湯体操アリーナ/オーレンプラザ/柿崎総合体育館(かきぎきドーム)/清里コミュニティプラザ/頸城自動車(各営業所)/くわどり湯ったり村/頸北観光バス/五智歴史の里会館/小林古往記念美術館/三和区コミュニティプラザ/佐渡汽船/自遊空間上越高田店/上越あるるん村/上越観光物産センター/上越教育大学/上越体操ジムリーナ/上越市役所協売店/上越総合体育館/上越文化会館/上越モール/正善寺工房/新柳/セブン-イレブン(大湯店・五智1丁目店・浦川原店・子安店・名立店・東雲町店)/全日食チェーンやまざくら店/大光銀行(高田支店・直江津支店)/高田駅前観光案内所/高田世界館/高田図書館/高田文化協会/デイリーヤマザキ上越中郷店/東頸バス/直江津駅前観光案内所/中郷区総合事務所/なかごうさとまる一む/長峰温泉ゆったりの郷/名立区総合事務所/パティオ/はーとびあ中郷/フルサット/ほっとステーション五番館/ホワイトウェーブ/まえかわ大湯店/森の駅大島青空市場/門前の湯/ユートピアくびき希望館/よしかわ杜氏の郷/上越市立上越体操場 ジムリーナ/ろうきん高田支店/ローソン(中郷店)/ワークパル上越 【妙高市】 赤倉ホテル/アルペンブリックSPA/いきいきプラザ/ウチダスポーツ/大鹿簡易郵便局/かわら亭/願生寺/頸南バス/関山駅舎サロン/セブン-イレブン(学校町店・関山店・長森店・妙高高原店・妙高姫川原店)/日本海鮮魚センター(新井店・サンライズ新井店)/道の駅あらいくびき野情報館/妙高高原観光案内所/妙高山麓直売センターとまと/妙高市文化ホール/妙高高原メッセ/ライムリゾート妙高/ローソン(道の駅あらいくびき)/わくわくランドあらい 【糸魚川市】 糸魚川バス/糸魚川市観光協会観光案内所/糸魚川市民会館/共場糸魚川 commons/玉翠園/谷村美術館/笹倉温泉 龍雲荘/大光銀行糸魚川支店/親不知ビアパークふるさと体験館/セブン-イレブン糸魚川能生インター店/翡翠園/フォッサマグナミュージアム/マリンドリーム能生/山川製菓/大和屋クリーニング各店舗 【柏崎市】 木村茶道美術館/珈琲創房 自由人/日本海鮮魚センター 【長岡市】 大光銀行 長岡支店 【十日町市】 越後妻有交流館キナーレ/十日町駅/道の駅まつだいふるさと会館 【新潟市】 新潟県立図書館 【県外】 飯綱高原観光協会/飯山駅観光交流センター/いいやま湯滝温泉/小布施ハイウェイオアシス/なべくら高原・森の家/斑尾高原観光協会/道の駅しなの/道の駅花の駅千曲川/表参道・新潟館ネスパス/はっち事務所(大阪) その他広告・取材協力店

その他設置店や詳細はこちら→



ここのへんの情報をお届けする

フリーペーパー ココラ

cocola



1月号「新春読者プレゼント」  
「2022を占う」ほかを予定

cocola



発表会撮影、チラシ広告、各種印刷物、web、ポスティングもお任せください

株式会社 パーツプロダクション TEL.025-524-5733 www.virts.jp



## 編集後記

ケータイに、過去に閲覧したサイトの広告やそれに類似した商品の広告が表示されることはありませんか? これって閲覧履歴をもとに持ち主が興味や関心持つものを買わせるための「追跡型広告」というもの。最近私のケータイにこれ(写真参照)がよく出てくるんですが、当方身長170cm弱。検索した記憶はないんですが…。なんでだろ?(荻谷)



※このフリーペーパーは上越、妙高、糸魚川、柏崎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・複写複製禁じます。



## 女性のお悩み解決 教えて！

大島クリニック  
大島隆史 院長



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

## 妊活 vol.101

**Q** 生理後5日くらいすると出血があり、1週間続きます。診察でホルモンのバランスが悪いと言われましたが、原因は何でしょう。生理は順調で、2年くらい妊活中です。

**A** よく不正出血で受診してホルモンのバランスが悪いですねと言われることがあると思います。このホルモンとは、女性ホルモン2種類で卵胞ホルモン(排卵に伴って増加する女性ホルモンの代表格)と黄体ホルモン(受精卵の着床を促進し、妊娠継続をつかさどる)のことだと思います(思いますというのは、教科書にはホルモンバランスという言葉はありません)。基本的に不正出血や月経不順などの症状の大半は、排卵によります。月経周期の12日目(生理が始まった日から12日目)から21日目の間に出血が長く続く時は、だいたい排卵がないかうまく排卵が行われていない可能性が大きいです。卵胞の発育が悪く、卵胞ホルモンが出ないと子宮内膜の形成が悪く出血します。排卵の状況が悪いと黄体形成が悪く、黄体ホルモンの分泌が悪く出血します。この状態が極端に悪い場合、20～23日目の月経周期となり早めの生理になってしまいます。月経周期の12～21日目くらいに不正出血が続く場合は、排卵障害の可能性がありますのでまず基礎体温を付けていただくか、婦人科を受診して排卵の有無を確認してください(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  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | —   |



馬場秀幸弁護士の

vol.109

## なんとかなるさあ～法律相談

**Q** ある日、私の上司の課長が私の机の前にやってきて「おまえはいつもおしゃべりばかりしている」「能力もない」など私の人格を否定する発言をくり返しました。これってパワーハラスメント(パワハラ)ではありませんか。周りの従業員も聞いていたのですが、突然だったので録音はしていませんでした。訴えることはできますか。

**A** 2019年成立のパワハラ防止法は、パワハラを職務上の地位や人間関係などの職場内の優位性を背景に、業務上の適正な範囲を超えて精神的・身体的苦痛を与える行為、と定義付けています。課長が、ほかの従業員がいる中で部下であるあなたに向かって人格を否定したり叱責をくり返したりしたのですから、パワハラに該当することは明白です。

パワハラ防止法によれば、事業主は労働者からの苦情があれば、事実関係を迅速かつ適正に把握し、事実関係の確認ができた場合には速やかに被害者に対する配慮のための措置を講じたり、加害者に謝罪などの措置をとらせることになっています(ただし、この法律は昨年大企業で施行されましたが、中小企業は来年4月からの施行が予定されています)。まずは、会社に苦情を申し立ててみてはいかがでしょうか。

会社の対応に納得いかない場合は裁判所で訴訟をすることも可能です。課長の発言の録音がなくても、周りにいた従業員が協力して証言できるような状況であれば、パワハラの事実の立証は可能ではないかと思います。

12/6(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)。



お待たせしました！ 毎回大人気の宝塚ツアーついに再開です！

cocolax  
かなえる旅行社

## 宝塚大劇場【月組】 観劇ツアー

ミュージカル・キネマ  
『今夜、ロマンス劇場で』

原作／映画「今夜、ロマンス劇場で」  
©2018 フジテレビジョン ホリプロ 電通 KDDI  
脚本・演出／小柳 泰穂

ジャズ・オマージュ  
『FULL SWING!』

作・演出／三木 章雄

主演／月城かなと、海乃美月

1/7(金)～8(土) 1泊2日

お一人様 56,800円  
(2名1室)

1名様の場合は+7,000円

■定員:30人 ■最少催行人数:20名 ■添乗員:cocolaスタッフ同行

| 食事  | 朝 | 昼 | 夕 | 食事  | 朝 | 昼 | 夕 |
|-----|---|---|---|-----|---|---|---|
| 1日目 | × | × | ○ | 2日目 | ○ | ○ | × |

(チケット代、往復バス代、宿泊代、  
1日目夕食・2日目朝食・昼食代込)



宝塚  
ホテル  
宿泊食事

※2日目  
昼食を除く

旅行代金のお支払いには

10,000円で13,000円分

ご利用いただけるおトクなcocola

プレミアム商品券(上越市民限定)が使えます！

宝塚ホテルを巡るトリビュッツツアー付

**1日目** 宇喜世(6:00)→直江津駅南口(6:20)→糸魚川IC入口(7:20)→宝塚ホテル(14:00頃到着)  
→宝塚ホテルを巡るトリビュッツツアー(14:30～約15分)→夕食 ホテル内 日本料理 彩羽(いろは)  
**2日目** ホテルにて朝食→宝塚大劇場(11:00～観劇 約3時間 幕間休憩/レストランにて昼食)  
→宝塚大劇場前(14:30集合)→糸魚川IC入口(20:15頃)→直江津駅南口(21:15頃)→宇喜世(21:40頃)

※ワクチン2回接種済で、ご出発日の前日までに各ワクチンの有効性を得る日数が経過していること、もしくは、出発日の3日前以降に採取した検体によるPCR検査結果または抗原検査結果(PCR検査・抗原検査検査費用はお客様負担となります)の結果が陰性であること  
※上記いずれかの内容を証明できるものをご提示願います。 ※当日はマスク着用でのご参加をお願いいたします。また、バス乗車の際に手指消毒・検温を実施いたします。 ※上記参加条件は、今後の状況により変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。 ※新型コロナウイルス感染拡大状況により変更または中止となる場合があります。 ※最少催行人員に満たない場合は催行いたしません。 ※定員に達し次第切となります

申込み・問合せ (株)バープロダクション  
旅行事業部

かなえる旅行社

☎ 025-512-5888

担当: 吉田 yoshida@kanaeru.club

☎ 9:30～17:30(月～金) 休 土・日曜・祝日

ご来店前  
にお電話  
ください！



自然堂つるや薬局 春日山店  
薬剤師 増村 和恵 さん

## そのカゼ、葛根湯で大丈夫？

漢方の風邪薬といえば「葛根湯」と思っている方が多いように思います。しかしすべての風邪に葛根湯が効くとは限りません。漢方での風邪の治療は、「身体の土台を立て治す」ことであり、ここが「症状をなくす」西洋医学と違う点です。漢方ではその人の体力の有無、その風邪がひき始めなのか長引いているのか、また悪寒はあるか汗が出るかなどで薬を選びます。

葛根湯が合う症状は、熱感があり汗がまったく出ないことです。葛根湯は汗や尿を出して熱を発散させますので体力のない方が飲み続けるとかえって風邪が長引いてしまうかもしれません。疲労からくる風邪には「補中益気湯」。



体が冷えて水様の鼻水、痰が出る時

は「小青竜湯」。乾いた咳が続くときは

喉を潤す「麦門冬湯」などがおすすめです。

また、風邪に対してのバリア

機能を強化するのに大事な五

臓は「脾(消化器系)」。

現代で摂り過ぎな、脂・甘い物・濃い味・冷たい

物などが「脾」の力を弱めます。風邪のと

きは胃腸をいたわる養生も大切です。

## 漢方 で と の え る

vol.8



### 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)

9:00～19:00(祝日10:00～19:00) / 日曜定休

【処方箋受付時間】 9:00～18:00

(お休み: 水・土曜の13:00以降、日曜、祝日)

プレミアム  
商品券

LINE新規お友達登録で

店内商品

300円引き  
クーポン  
プレゼント中!

