



上越

「火のある暮らし、始めよう」 一周年祭 10/4(土)・5(日)

「火とともに暮らす」——
そんな丁寧で豊かな暮らし
をご提案します。一周年を迎
える薪ストーブショールー
ムでは、暮らしにぬくもりを
取り入れる体験型イベント
を開催。炎の実演や薪割り
体験のほか、設置や移住に
関する個別相談も可能です。

火を囲むことで見えてくる、
暮らしの新しいかたちや価
値観。理想のライフスタイル
を探しに、ぜひご家族やご友
人と足をお運びください。ご
来場特典や限定展示もご用
意して、皆さまのお越しをお
待ちしております。



焚火や薪割りを通して火とふれあう、子どもたちも夢中になれる体験あり。自然のぬくもりを家族みんなで楽しめます

information

新ショールーム 一周年記念イベント

10/4(土)・5(日)10:00～17:00

- ・炎の実演・薪ストーブ展示
- ・薪割り体験・サウナ実演展示
- ・個別相談会・ご来店特典あり



薪ストーブの選び方や使いこなしの工夫、炎との
静かなつき合い方まで。魅力を、実例とともに丁
寧にご紹介します

薪ストーブ展示中

プライベートサウナ
実演展示中

有限会社 グッドライフ上越

☎ 025-540-9141 ☎ 10:00～17:00
📍 上越市藤新田2-7-11 📅 日曜(予約制)



GO TO NEXT PAGE

おでかけ特集は
次ページへ
続きます



cocola
LINE

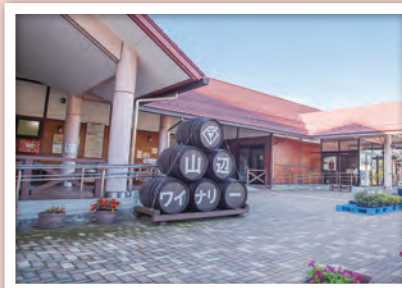
長野

高原ワイナリーでお買い物も お食事も満喫!!

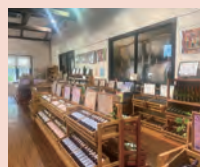
美ヶ原高原の山麓、松本を見下ろす標高700mの地に
ある山辺ワイナリーでは、特産ブドウの販売と松本産ブ
ドウを100%使用したワイン造りを行なっています。ワイ
ンショップ、農産物直売所、イタリアンレストランを併設。
果物・乳製品などのお買い物とお食事が楽しめます。

山辺ワイナリー

☎ 0263-32-3644 ☎ 8:30～17:00(レストラン11:00～16:30)
📍 長野県松本市入山辺1315-2 📅 年始、冬期(1～3月)は木曜(レストラン不定休)



地元のぶどうに
こだわったワイン造り



日本ワインコンクール
2025を受賞したワインも



上越

二葉楽器

☎ 0120-345-218
📍 ※レッスン会場をご案内いたします
上越市北城町3-15-17 高田中央センター
🕒 月～土曜 9:00～18:00 日曜、祝日 9:00～13:00
📅 不定休



秋開講予定!体験レッスン開催中♪ 年少対象「ばらいまりー」コース

想像することが大好きな3歳。「その気」になって表現ができるよ
うになる特別な時期です。イメージを広げながら音楽とふれあい、
豊かな表現力を養います。3歳だからこそ大切にしたいこの時期
を、ヤマハで思い切り楽しんでみませんか? 秋開講クラス生徒募集
中! まずは体験レッスンへお越しください♪



1歳からの低年齢コース、
小学生コースもお問合せ
お待ちしております



特製三段重～昨年と同じ値段も変わらず!12,000円(税込)

第17回魚屋のフタがしまらないおせち (予約専用ダイヤル070-1514-2580)

今年もよろしくお願いします! 予約の受付方法を変更します。今
まで店頭と電話受付でしたが、この酷暑に長時間お待たせするのは
ムリ! そこで上記にお電話いただき、携帯電話の着信履歴機能から、
先着順に100台分までお電話させていただきます。着信登録は10/1
(水)朝6時かきりから受け付けます(※以下に注意点)。

注意点

- 携帯電話からのご予約をおすすめします(非通知不可)。
- 着信音が3回鳴ったことを確認のうえお切りください。
- 話し中だと着信が残りません。おかけ直しをお願いします。
- 予約確認は店舗より順次行います(12:00～13:00、18:00～19:00の時間帯)。着信から7日以内に連絡がなかった場合は限定数に入らなかったとご理解ください。
- 電話に出られなかった場合は、着歴日の翌日の営業時間内にお電話ください(返信がない場合は自動的にキャンセルとなります)。

上越

上越割鮮本舗 渡邊鮮魚店

☎ 025-523-3346
📍 高田駅からまっすぐ500m左側
🕒 9:30～18:00
📅 水・日曜(祝日は営業)
※おせちの受渡しは12/31のみ。発送はお問合せください。

上越

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



1.1万円～

自動車税
コミコミ

SUZUKI
ハスラー【4WD/G】

重量税
コミコミ

SUZUKI
ジムニー
【4WD/XG】

自賠責
コミコミ

HONDA
N BOX【4WD/G】

車検費用
コミコミ

SUZUKI
スペーシア
【4WD/G】

頭金なし
ボーナス
4.4万円
(年2回)

頭金なし! ボーナス44,000円(年2回)、ボーナス払いなしも可能!

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、人気の車種に乘換えるチャンス! 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
下取り価格を査定額から
軽自動車……30,000円
普通自動車…50,000円 } プラスします!



※本紙は8月19日(火)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。

飯綱町のりんごを楽しむ 「いづなリンゴフェア」

飯綱町内の飲食店（一部町外あり）でりんごを使ったさまざまなメニューを楽しめます。また、参加店舗を3か所まわってスタンプを集めると、飯綱町PRキャラクター「みつどん」のグッズや、りんごジュースの中からいずれか1つをプレゼント。さらにWチャンス！抽選で12名様に町特産品などの素敵なプレゼントが当たります。

【前半の部】英国りんごフェア 9/6(土)～10/19(日)

【後半の部】りんごスイーツフェア 10/20(月)～11/30(日)

information

〈景品交換場所〉

- 農産物直売所 さんちゃん
- 横手直売所 四季菜
- いづなマルシェ むーちゃん
- いづなコネクトEAST
- いづなコネクトWEST



「みつどん」は、飯綱町にだけ出沒するりんごの妖精です



今年もスタンプラリーを開催！



珍しい品種のりんごジュースもあるよ

飯綱町 いづなりりんごフェア

📍飯綱町 産業観光課 農政係 📍長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2795-1
☎026-253-4765 📞電話対応 平日8:30～17:15



cocola部に聞いた

おでかけおすすめスポット

夏は志賀高原周辺がおすすめです。標高2,000m付近を走る国道292号は景色最高。途中の日本国道最高地点もそうですが、休憩エリアでは気持ちいい空気と景色を楽しめます。
(上越市・50代・男性)

毎年夏は軽井沢におでかけしています。4月下旬に軽井沢ハルニレテラスにクレープ屋さんがオープンしたので行く予定です。埼玉県深谷アウトレット&道の駅おかもも最高ですよ！近くには一万円札でも有名な渋沢栄一記念館もあるのでおすすめ！
(妙高市・40代・女性)

長野県方面、白馬辺りは涼しくて八方尾根、大出公園などが最高です♪ 古民家カフェのかっぱ亭さんのランチもおすすめです。
(糸魚川市・60代・女性)

山古志のアルパカ牧場！サマーカットのアルパカが可愛い！
(上越市・40代・女性)

cocola 限定日帰りツアー2025

ソムリエと行く！

山梨県北杜市ワイナリー & ウイスキー蒸留所の旅

2025年11月9日(日) 日帰り

お一人様18,900円(税込)

- 最少催行人数15名
- 食事/昼食1回

往復交通費、ワイン試飲代、

昼食代、旅程に含まれる施設の入場料込

※シニアソムリエ佐々木政光氏、cocolaスタッフ、添乗員同行

申込締切：
10月24日(金)

見学・試飲・お買い物

- ハケ岳グランヴェール・ヴィンヤード(昼食)
- シャルマンワイン
- サントリー白州蒸留所
- 小牧ヴィンヤード

※写真はイメージです

行程表
直江津駅南口(7:30)→高田駅(7:50)→道の駅あらい(8:15)→新井IC→上信越自動車道
→ハケ岳グランヴェールヴィンヤード(工房見学と昼食10:40～12:30)→シャルマンワイン
(地下セラー見学と試飲12:50～13:30)→サントリー白州蒸留所(自由見学13:40～
14:40)→小牧ヴィンヤード(ショップ見学14:50～15:30)→中央自動車道→上信越自動車
道→道の駅あらい(17:45頃)→高田駅(18:10頃)→直江津駅南口(18:30頃)

※ツアー内容は変更になる場合がございます ※最少催行人員に満たない場合は催行いたしません
※定員に達し次第第2便切となります

㈱パーツプロダクション旅行事業部
かなえる旅行社

☎025-512-5888

📍上越市西城町2-10-25大島ビル301
🕒9:30～17:30(月～金) 土日祝 定休

詳しい行程は
こちらから→



新潟県知事登録旅行業第2-404号(一社)全国旅行業協会正会員
国内旅行業取扱管理者:川上久延

上越 EVENT

9/6(土)・10(水)・10/7(火)

医療事務講座の 無料体験説明会



【受講料最大30%OFFキャンペーン】説明会開催！
医療事務講座が体験できるプチレッスンでは、病院やクリニックの受付、診療費計算ルールを講師が説明。またインターネットだけでは不明な点にもお答えします。日程が合わない方は個別相談も可。安定の「医療事務」資格取得を目指してお得に受講できるチャンス！講座日程は「まなびネット」で検索！

📍ニチエ学館 上越教室(上越市五智新町1-24 ニチエ学館アセンター直江津2F) 📞無料 ☎不要 9/10・10/7 10:00～12:00、9/6 13:30～15:30 📍ニチエ学館 上越教室高波 ☎025-531-3124(平日9:00～17:15)



上越 EVENT

9/1(月)～9/30(火)

カイロプラクティックお仕事説明会



資格取得に興味がある方、本業・副業・兼業活動の仕方は自由！一度お話しを聞きたい方はお電話またはDMください。

📍上越市新光町2-9-26
📞無料 ☎電話またはDM
📍health&beauty Colore(コロレ)/今井
☎025-542-0633



上越 EVENT

9/11(木)

子育て応援！ベビーシッター募集中



ベビーシッターの登録説明会を行います。あなたのスキルを活かしてみませんか。研修が無料で受けられるチャンスです。

📍上越市市民プラザ 第1会議室(上越市大字土橋1914-3) 📞10:00～12:00 📞無料
☎要(9/9前切) ☎認定NPO法人マミーズ・ネット 山縣 ☎090-6527-1099(9:00～16:30)



上越 SHOP NEWS

祝10周年 来院お待ちしております のぐち整骨院



国家資格保有、柔道整復師在中。電話予約も始めました。ホームページより定休日を確認できます。駐車場8台完備。

☎025-526-6572 📍上越市寺町2-11-25
🕒受付 月～金曜 8:30～12:30、
15:00～19:00、土曜 8:30～12:30
📞土曜午後、日曜、祝日



上越 SHOP NEWS

大型ユニセックスサロン AERBEN(アーベン)門前店



経験豊富なスタイリストが在籍、幅広いニーズに対応可能。美容ブースは予約優先、リニューアルに伴いロング料金廃止！

☎025-543-5055
📍上越市下門前1879
🕒平日 9:00～18:30、土日祝 8:30～18:00
📞年中無休



こころの



Information



◀NEW OPEN情報は
Instagram・Webで掲載します
掲載希望の場合はこちらから

上越 SHOP NEWS

上越に登場！パワーストーンパウダーネイル La Chance(ラ・チャンス)



お仕事柄、普段パワーストーンを身につけられない方でも大丈夫！爪にぬることで24時間石のパワーがあなたを守ります。

☎LINE登録(割引や無料診断あり)
📍上越市内(LINE登録後お知らせします)
🕒10:00～、13:30～(1日限定2名)





お店には常時12〜13種のコーヒー豆が並ぶ。浅煎りから深煎りまで、いろいろな味わいから選べる



吹き抜けのある高い天井と太い梁を活かした解放感ある空間



アイスコーヒー 400円
スッキリとした味わいで
飲みやすいブレンド



第128回

こころ日和

上越市 仲町4丁目 周辺編②

電車を待つ間にも利用できる、高田駅近くの
おいしいお店とニュースポットをご紹介します。

イラスト／あつべ☆



スタッフのななえさん

ディグモグ コーヒー

1.DIGMOG COFFEE

NHK Eテレ『みいつけた!』のキャラクターデザインでも知られている上越出身のイラストレーター・大塚いちおさんがオーナーを務める自家焙煎珈琲店。歴史ある町家をリノベーションした開放的な空間で、焙煎したてのコーヒーを楽しめる。雑貨や季節で味が変わる仙台「ジェラートBRIO」のジェラート、焼き菓子も販売。電車待ちや散策の合間に立ち寄りたい。

☎ 070-2794-5701

📍 上越市仲町4-3-14

🕒 11:00〜17:00

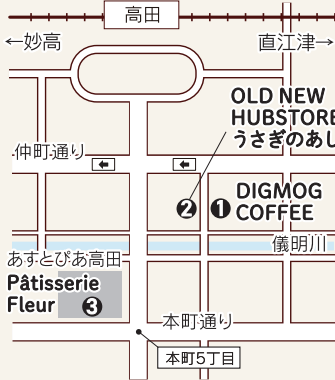
🔴 火曜



ばくが店長の
ウェルモだよ



大塚さんが描いた店長・ウェルモのグッズや全国各地から大塚さんがセレクトしたアパレル雑貨なども数多く並ぶ



オールド ニュー ハブストア

2.OLD NEW HUBSTORE うさぎのあしあと

今年3月オープン。町家のリフォームやリノベーションを行うニトデザイン&ビルドが手がけた、古材や雑貨などを扱うお店。倉庫をリノベーションした店内では、昔の家具や古材・端材などをそのまま並べるだけでなく、アクセサリなどに再利用し販売しています。DIY好き掘り出し物を探したい人におすすめ。

📍 上越市仲町4-3-14

🕒 13:00〜17:00

🔴 日・月・火曜、祝日



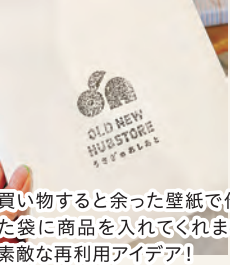
※営業日・営業時間の詳細はInstagramへ



うさぎのマークの看板が目印



うさぎのマークの看板が目印



買い物すると余った壁紙で作った袋に商品を入れてくれます。素敵な再利用アイデア!

パティスリー フルール

3.Pâtisserie Fleur

ル・コルドン・ブルー東京校で最高位デュプロムを取得した店主が手がける本格フランス菓子店。無添加で地元食材を活かしたケーキは常時約5種類が並び、日によってメニューが変わることも。サイズ・デザイン・味まで相談できるオーダーメイドケーキにも対応。テイクアウトもOK。アンティーク調の落ち着いた喫茶スペースが併設されているので、一人でも年配の方でもゆったりとくつろげます。

☎ 090-4710-5404

📍 上越市本町5-4-5

🕒 9:00〜18:30

🔴 不定休





あすとびあ高田1Fにお店をオープンしたのは2013年。店内は南フランスのような色彩で明るい気持ちに



オペラ 1カット 350円
1本 1,200円

フランスの古典的な高級菓子として親しまれているオペラ



コーヒー 400円
オペラに合わせてブレンドされたコーヒーは、十日町市にある自家焙煎珈琲「ミールクラフト」のオリジナル

プリン 400円
バニラビーンズをたっぷり使用した濃厚でなめらかなプリン。少しビターなカラメルとプリンの甘さのコントラストが味わい深い



スタッフの保阪さん

上越

暑さ対策はまだまだ終わらない!



猛暑が続く今、快適な室内環境づくりにエアコンの活用が欠かせません。省エネ性能に優れた最新モデルなら、電気代を抑えつつしっかり冷却。フィルター清掃や設定温度の見直しも効果的です。熱中症予防のためにも、賢く使って涼しく過ごしましょう!

弊社では10年延長保証もご利用可能!
お問合せはお気軽に!



ダイキンエアコン特約店
有限会社 岡田電装工業

☎ 025-520-5175

📍 上越市大字寺576-2

🕒 9:00〜17:00 🔴 不定休 📍 有



特別割引当日ご優待クーポン券

演歌熱唱! 夢の競演

感動と喝采!
「歌の力をお届けいたします」



新沼 謙治 まさ石 淳子 石原 譲二 山本 護

9月17日 水夜6時開演
会場 上越文化会館 この券ご持参の方 当日入場料金

3,000円の一般席に **金1,500円にて**
お一人様、ご入場できます
【本券1枚で5名様まで割引有効、当日のみ】

福祉により、65才以上の方に限り、1,500円にてシルバー特別席へ入場できます。
お席には限りがあります。必ず「証明書」を提示してください。
「全員の証明書」と「料金」をチケット発売所にお出しく下さい。
★当日券の販売は午後4時半頃から準備でき次第、会場入口付近で発売いたします★一般席・シルバー席の事前予約はできません。(当日の販売のみです)★消防法により満員の際は入場できないこともありますので、お早めにご来場ください★ご希望の席が売切れの際は、等級の変更をお願いします★会場へのお問合せは業務の妨げになりますのでご遠慮ください

主催 おカダプランニング ☎0225-22-0934

当日のお問合せは ☎090-2843-6422

上越 EVENT

9/20(土)・21(日)

ニジマス釣りin南葉高原キャンプ場



ニジマス45分間、釣り放題企画を開催! お友だちやご家族、もちろんソロでもOK! 1日50組限定。雨天決行。

📍 南葉高原キャンプ場(上越市中ノ俣4966-19)

🕒 1年1,500円(宿泊者500円引)

🕒 10:00〜15:00 📍 QR、公式LINEより

☎ 090-2492-9418(いざぎ)



妙高 EVENT

9/15(月)祝

大人の粘土あそび ロクロ体験会



25歳〜40歳位の独身者限定イベント♪粘土を練ってロクロを回して形を作るところまでを体験。体験後にお茶会あり♪

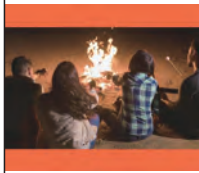
📍 ねおかんばーにゅ南部(妙高市楡島) ☎13:30〜16:30(13:15〜受付開始) 🕒 男性3,500円・女性3,000円 📍 要(9/8(月)バ切) 📍 みょうこう 出合いサポートセンター ☎080-6259-8211(児玉)



妙高 EVENT

10/5(日)

大人の焚き火会



35歳〜45歳位の独身者限定イベント♪お食事のあとに外で焚火を囲って楽しくお話ししましょう。おいしいコーヒー付き。

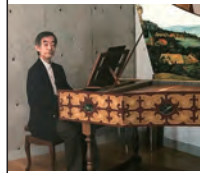
📍 古民家カフェ矢代(妙高市志746-1) ☎16:00〜19:30(15:45〜受付開始) 🕒 男性3,000円・女性2,000円 📍 要(9/27(土)バ切) 📍 みょうこう 出合いサポートセンター ☎080-6259-8211(児玉)



上越 EVENT

9/29(月)

旧第四銀行で聴く古楽コンサート14



出演:フラウト・トラヴェルソとリコーダー／国枝俊太郎、ヴィオラ・ダ・ガンパ／加藤久志、チェンバロ／岡田龍之介

📍 高田まちなか交流館(旧第四銀行高田支店)(上越市本町3-3-2) ☎19:00開演(開場18:30) 🕒 前売3,500円・当日4,000円・学生2,500円 📍 電話予約 ☎090-3573-8731(川合)



cocola | 03 | 2025 September

大好評につき、第2弾開催

家族で、夫婦で“リンクコーデ” プロのカメラマンが撮る!

思い出をおそろいで残す特別な1日

おそろいコーデで、最高の笑顔を
写真に残しませんか?

プロカメラマンが自然体の
一瞬を切り取ります。📷

お子さま連れでも安心。

あたたかい思い出をご家族で。

素敵な思い出づくりにぜひご参加ください。



※写真はイメージです



POINT

リンクコーデ例

色味をそろえるだけでもOK!

小さなお子さま連れも大歓迎!

定員 18組 (先着順)

対象 ご夫婦、ご家族
(親子、兄弟などもOKです)

所要時間10分/組

9/13 Sat.

9:00~
12:00

会場 上越市・三ツ橋モデルハウス

参加費 通常価格・3,000円→ 特別価格 **1,000円!!**

特典 撮影データ **3カット** プレゼント

カメラマンプロフィール



Studio 繫 -kei-

撮影担当: 浅井 涼 (Ryo Asai)
Instagramアカウント: _ryo_3_

普段どりの笑顔を引き出す、
やさしい写真撮影が得意です。

事前予約制 先着順・定員になり次第しめきりとなります。

ご希望の方は右記二次元コードを読み取って、
専用フォームからお申込みください

イベントの詳細、会場のご案内もこちらから⇒



※写真はイメージです
©2025 ides Co.,Ltd

子どもが夢中に! おうち時間・たのしもうキャンペーン!

Bruna bonbon ブルーナボンボンが **7名様に当たる!!**

※色は選べません

応募方法 弊社Instagramアカウント (@abekensetu_jutaku) を
フォロー&キャンペーン投稿にいいね♡
当選確率2倍も…! →キャンペーン投稿をチェック!

応募期間 2025年9月12日(金) 12:00まで 当選発表 2025年9月下旬
(当選者にご連絡します)

今すぐ **Check!!**

キャンペーンの詳細、応募方法、注意事項については
弊社Instagramよりご確認ください



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

家づくりアイデアを発信中!



公式LINE

友だち追加で豪華特典ゲット!



愛犬との おでかけスポット おしえて！

妙高



笹ヶ峰高原 ♪ 妙高市関川
暑い夏でも涼しいので散歩にぴったりです。(上越市・50代・女性)

宿泊して良かったところは軽井沢のプリンスホテル(コテージ)、高山のわんわんパラダイス、南魚沼の丸山温泉 古城館が良かったです。(上越市・50代・女性)

上越



Cafel cafe with dog (カフェル)
看板わんこがかわいい！お客さんの連れてきた犬を見ただけでも癒される！(上越市・40代・女性)

上越



たにはま公園 ♪ 上越市西戸野
ドッグランは無料なのが信じられないほど整備されていていいです！(上越市・30代・女性)

金沢は犬に優しい街で一年に一度は旅行しています。黒姫高原のドッグランも無料で良いです。南魚沼のVOICE STUDIO COMPANYのオーナーさんが素敵な方です。地元ではTHE BEACH BUM COFFEEは犬連れOK！おしゃれなカフェでお気に入りです。(上越市・50代・女性)

Point

不定期で撮影会も開催しているのでインスタを要チェック♪

お昼寝中に母親のいびきがうるさいな～と思ふとソファをみると飼っているバグのいびきでした(笑)。(上越市・20代・女性)

うさぎの散歩をしていて、カメにあったことがあります。本当です。(上越市・50代・女性)

おばあちゃんちで飼っているマルチーズ。「帰る」と言うと帰るな～と吠えたり、言葉をわかってるんだな～と感じます♪(上越市・30代・女性)

Point

無料で利用できる
県内最大級の
「ドッグラン」

cocola公式LINE会員1800人にアンケート

うちのコが一番！ ペット愛があふれる暮らし

大切な家族の一員であるペットたち。その愛おしい存在は、私たちの毎日にかけがえのない喜びと癒しを与えてくれます。ペットと愛にあふれた暮らしを送るためのヒントをご紹介します。

ペットとのおもしろエピソード ほっこりエピソードなどおしえて！



白いにゃん→とうふくん(ミヌエト)・ミケにゃん→モカちゃん(ノルウェー・ジャズ・フォレストキャット)・ウーパールーパー→ミヨウガくん「みんな違ってみんないい」っていうくらいそれぞれ真逆だけど、それが可愛いです♡

(上越市・みおさん・女性)

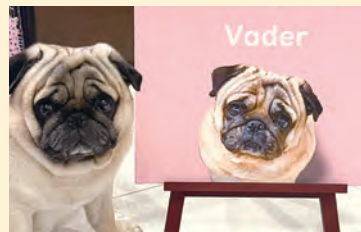
目覚ましをセットし忘れて寝てしまった時、いつもの時間に愛犬が腕をカリカリして起こしてくれた。起こしてくれなければ、家族全員で遅刻でした。(妙高市・50代・女性)

お留守番の時に部屋にいても夕方5:00くらいにはムクツと起きて玄関にスタンバイして待っててくれます。※ペットカメラで確認済。

(上越市・40代・女性)

うちのベジタリアン猫、今の時期、台所でキュウリを切っていると、いつの間にか足元にきていて、おねだりします(笑)

(妙高市・60代・女性)



バグの「ベイダー」

TikTokでちょっと有名なバグのベイダーです！たにはま公園のドッグランがおすすめ。大型犬、小型犬それぞれの大きなスペースがあり、お水を飲む場所も設けられています。(上越市・ベイちゃんの飼い主・女性)

ペットとの暮らしをもっと豊かに！

大切な家族の一員であるペット。健康や心の豊かさを育むために、私たちができることはたくさんあります。cocolaでは、ペットと快適に暮らすためのアイデアや、地域の頼れるお店を紹介♪

上越

愛犬と一緒に過ごせるカフェ♪ わんちゃんメニュー充実で一番人気はローストビーフ！プレイルーム&ミニドッグラン、撮影スポット完備。わんちゃん撮影会も不定期開催しています。

カフェル
Cafel cafe with dog

☎ 025-520-9988
📍 上越市春日新田2-6-11
🕒 11:00～17:00 🌙 月・木曜



夏限定/自家製カヌレにバナナアイス、フロゼンフルーツの盛り合わせ



お肉盛りバースデーケーキ(写真上)は要予約。席の予約もできますので、ご予約はお気軽にお電話で♪

上越

営業品目

①犬のトリミング(小犬～高齢犬まで)
②ネコのトリミング
③ペットホテル
★送迎付き(上越市限定) ★糸魚川店も展開(糸魚川市溝尾977 ☎025-568-2377)

犬の美容室ベルナ 柿崎店

☎ 090-5322-6971 🕒 9:00～18:00
📍 上越市柿崎区三ツ屋浜640 🌙 水曜

《保管》新潟県上保 第1202013号 登録年月日 H19.5.22
有効期間末日 R9.5.21 管理責任者 奥岩 康孝

妙高

ブリーダー直販の仔犬専門店♪トリミングサロンとホテルも併設し、トリミングでは歯磨き&ケアや「炭酸泉&オゾン」、「泥パック」などオプションも。ホテルは1時間 200円～。

ドッグハウス保坂

☎0255-73-7630 📍妙高市飛田680-1
🕒8:30(ホテル受付も)～17:30
🌙水曜、第3日曜

《販売》新潟県上保 第1101007号 《保管》新潟県上保 第1102005号 登録年月日 H19.2.13
登録更新年月日 H29.2.13 有効期間末日 R9.2.12 管理責任者 保坂 ヒロミ

妙高

テラス席では犬(中型犬まで)や猫が同席OK！オーナー自らリノベーションしたおしゃれな空間と目の前に広がる妙高山を眺めながら、ゆったりとした時間が過ごせます。

山の家カフェ

☎ 0255-78-7432
📍 妙高市関川1528-2
🕒 10:00～19:00(LO18:30)
🌙 木曜、第1・3水曜



上越

犬 猫 ウサギ ハムスター モルモット 救急対応

Saigata Animal Hospital

さいがた動物病院

院長 平原 淳司

☎ 025-534-6639

📍 上越市大潟区犀潟268-19

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00～18:00	○	○	○	—	○	○	—



柏崎

育ててみませんか？もう一匹の家族！創業50余年、信頼と実績のあるペットショップです！子犬・子猫からトリミング・ホテル・用品までペットのことならおまかせください。

(有)ヨシダヤペット

☎ 0257-22-3439 🕒 9:00～18:30
📍 柏崎市田塚3-10-3 🌙 木曜

《販売》新潟県柏保 1101003 《保管》新潟県柏保 1102003
登録年月日 H19.3.21 有効期間末日 R9.3.20 管理責任者 中村 吉文



可愛い子犬・子猫がご来店お待ちしております♪
ペット初心者も安心サポート付き

上越

ワンちゃんと一緒に宿泊、東横INNなら叶います♪ ベッドタイプ別に、計5部屋ご用意。宿泊費+1匹2,500円、2匹目以降2,000円。上限3匹まで。※10kg以下の小型犬に限る

東横INN 上越妙高駅西口

☎ 025-527-6045
📍 上越市大和5-2-3 🌙 年中無休
※共用エリアはキャリーバッグ使用、食事会場は同伴不可



シングル/ツイン/キングダブルの計5部屋。ペットシート、ウェットシート、フードボール、ゴミ箱を完備。

上越

LINEクーポン

生姜醤油らーめん屋 青葉 (アオバ)



生姜醤油とブラックの二枚看板

北海道産の小麦粉を使った麺や、高知県産の黄金生姜と上州地鶏のだしを合わせたコク深いスープが自慢。追い生姜も可能な「生姜醤油らーめん」900円のほか、「青葉ブラックらーめん」1,000円も人気。トッピングも豊富に用意しています。

025-522-4387

上越市中田原153-2

11:00～15:00 (LO14:30)
17:00～21:00 (LO20:30)

不定休 P 有



らーめんご注文の方

麺大盛りor100円トッピング無料

●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用可 ●注文時提出

有効期限/2025年9月24日まで

cocola

生姜醤油らーめん屋 青葉

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cocola coupon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の人に提示



クーポンを持ってお店へGO

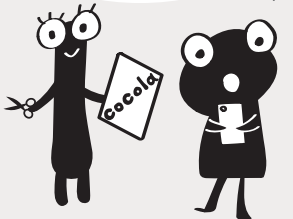
オトクーポン

@ここら

美容 飲食 暮らし

クーポンを切取ってお店へGO
LINEでもクーポン配信中

LINEでのオトクーポンの使いかたは左記の手順を参考にしてね



アイコンの見方

電話番号 所在地
営業時間 定休日 P 駐車場

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



9・10月の週末はハロウィンを盛り上げる楽しいメニューがいっぱい!

【ハロウィン ランチビュッフェ】
ドキドキ・ワクワク! 秋の味覚を楽しもう!
期間: 9/6(土)～10/26(日)の土日祝
※9/23(火・祝)は除く
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)

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)
ディナーは貸切予約のみ

無休 P 有



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9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

上越

レストラン ムーンベアー



食べなきゃ損! cocolaプレート第10弾!

大人気のベアーズステーキ丼をプレートにアレンジ。クリスピー和風チキン、サラダ&スープ付で1,400円相当が価格据え置きで980円! あまりにもオトくなボリューム満点スタミナプレート。他にも平日限定のランチも必見!

025-525-1906

上越市寺町16

11:00～14:00、17:00～20:10

木曜 P 有



クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート第10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9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

北海道産の小豆を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! 夏限定の冷やしたいやき「夏鯛」も販売中(9月半ば頃までを予定)。モチモチ&こんがり香ばしい皮にこしあんとホイップクリームがぎゅっしり♪

025-544-2838

上越市五智国分18-2

10:00～19:00

不定休 P 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9月末日まで

cocola

たい夢 国分店

上越

おそうじ本舗 直江津店



秋のおトク割引キャンペーン!!

9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。価格はすべて税込。

0120-916-673

上越市新光町3-5-22

8:00～18:00

無休



おそうじ本舗 直江津店限定

クリーニングお見積り合計金額11,000円以上
ご予約で1か所につき1,100円引き

●予約時申告 ●おそうじ本舗ほかキャンペーンとの併用不可

有効期限/2025年9月1日～9月末日

cocola

おそうじ本舗 直江津店

上越

LINEクーポン

ジェイムズ英会話 上越校



秋の50周年キャンペーン☆

ネイティブ講師のクラスレッスン・マンツーマンレッスン授業料が2か月間50%OFF! さらに無料体験から1週間以内のご入会で初月1,100円引き。気になる方は無料体験だけでもOKです。【無料体験随時受付中】

025-523-9590

上越市本町5-2-1 クリタビル3階

火～金: 12:00～21:00
土: 9:30～18:30

日・月曜、祝日 P 有



「cocolaを見た」で

入会金11,000円→無料

●予約時申告 ●他との併用不可

有効期限/2025年9月末日まで

cocola

ジェイムズ英会話 上越校

上越

LINEクーポン

まごころサポート 上越こいけ店



皆様の「ちょっと困った」は私たちに連絡を!

お買い物代行や病院の付き添いなど、日常の「ちょっと困った」の解決や「毎日楽しい!」のお手伝いサービスです。20分1,000円～。どんな些細なご相談でも、まずは無料でお話を伺います。一緒に働いてくれる仲間も募集中!

0120-979-141 「お店コード 19034」

上越市大湊区犀潟253-4

8:00～18:00

なし



20分1,000円メニュー

どれでも無料お試し0円

●他との併用不可 ●予約時申告 ●1枚で1名様まで有効

有効期限/2025年9月末日まで

cocola

まごころサポート 上越こいけ店

上越

LINEクーポン

おたからやイチコ直江津西店



メッキアクセサリー“g/10円”買取保証

9月はメッキアクセサリーをご成約の方に査定額“gあたり10円”で買取を保証いたします。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

上越市五智1-14-35

10:00～19:00

不定休 P 有



おたからやイチコ直江津西店 限定

メッキアクセサリーご成約で

“gあたり10円”買取保証

●来店時提出 ●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用不可

有効期限/2025年9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

NAGU-NAGU (ナグナグ)



肩こり・疲れに癒しに韓流リンパケア♪
人気のもみほぐし(60分)+肩・首オイルリンパ(20分)が通常(80分)7,500円→7,000円。男性のご来店もOK! 全身経絡リンパ(90分)も今なら通常12,500円→1,000円OFF。この機会に心身リセットを。

📞 090-4139-2879
📍 上越市中央1-11-4 エルやまざき1F
🕒 9:00~20:30(L020:00)予約優先
🏖 不定休
📌 有



「cocola見た」で
もみほぐし+肩・首オイルリンパ (計80分)
通常7,500円 → **500円OFF**
●予約時申告 ●来店時提出

有効期限/2025年9月末日まで

cocola

NAGU-NAGU

上越

LINEクーポン

美容室 フレンド



ストレート&トリートメントWキャンペーン!!
9/3(水)~10/31(金)まで、G-UPストレート24,200円(ミディアム)が平日 9月は18,000円、10月は19,000円(※長さ関係なし。カットは+2,000円)に! 土日祝は通常料金より10%OFF!! また各種トリートメント割引キャンペーンも実施中!

📞 025-526-0509
📍 上越市新光町2-11-17
🕒 8:30~19:00 ※土日祝18:30まで
🏖 月曜、第1月・火曜、第3日曜
📌 有



G-UPストレート (縮毛矯正) 24,200円
9月→18,000円 (平日) 土日祝は10%OFF
10月→19,000円 (平日)
●予約時申告、来店時提出
※長さ関係なし

有効期限/2025年10月末日まで

cocola

美容室 フレンド

上越

LINEクーポン

ジャザサイズ新潟県上越市クラス



秋のお得なプロモはじまります!
運動の秋! ダンスフィットネス『ジャザサイズ』で身体を一緒に動かしませんか? 体験は1回無料! 今なら入会金0円、1か月分会費0円で入会できます。詳細はQRサイトよりご確認ください。まずは体験!

📞 080-6621-1115(まつなが)
上越市総合体育館・柔剣道場
🕒 日・月・金曜 10:00~11:00
上越春日謙信交流館・集会所
🕒 月・水・金曜 19:30~20:30 📌 有



入会金 0円
1か月分の月会費 0円
●入会条件有、QRにてご確認ください ●来店時提出

有効期限/2025年10月15日まで

cocola

ジャザサイズ新潟県上越市クラス

上越

LINEクーポン

エステティックジュビラン アイリス



肌理論に基づいた美容ケアで“素肌美”へ!
お肌の栄養補給! モイストベース3,300円。お肌の新陳代謝促進! シルキーベース3,300円。初めてのお客様限定、お一人様1回に限り通常1回3,300円のところ2回で4,400円で体験できます。

📞 080-8841-1813
📍 上越市松村新田59-34
🕒 10:00~20:00(最終受付18:00)
🏖 日曜・祝日



cocolaを見た! で
肌改善パックプレゼント
●他との併用不可 ●予約時申告、来店時提出

有効期限/2025年10月末日まで

cocola

エステティックジュビラン アイリス

上越

LINEクーポン

total beauty salon KaRiFu(カリフ)



インナーガレージ直結の
専用個室でプライバシー重視!

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

📞 025-526-2880
📍 上越市南本町3-14-12
🕒 平日9:00~18:00(受付終了)、
土日祝9:00~17:00(受付終了)
🏖 月曜、第1火曜、第3日曜 📌 有



「cocolaを見た」で脱毛期の皮膚の炎症を抑える
オゾン水ヘッドスパ無料
●来店時提出 ●他との併用可

有効期限/2025年9月末日まで

cocola

total beauty salon KaRiFu(カリフ)

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



ー10kg痩せたい40代女性へ
【こんな方におすすめ】真剣に5~10kg痩せたい・これ以上太りたくない・昔の体型に戻りたい・運動はしたくない・最後のダイエットにしたい。今度こそ痩せて人生を変えましょう。QRよりインスタからダイエットモニターの写真をチェック!

📍 上越市三ツ橋新田772-10
ノアズアーク11-D
🕒 10:00~18:30(最終受付)
🏖 不定休
📌 有



ダイエットカウンセリング (約120分)
初回11,000円→**5,500円** ※3名様限定
●他との併用不可 ●予約時申告 ●1枚で1名様のみ有効

有効期限/2025年9月20日まで

cocola

女性のためのダイエットサポートクラブ

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
📍 上越市本町3-1-10
🕒 9:00~19:00(最終受付18:00)
🏖 月曜、第1火曜、第3日曜 📌 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 ●他との併用不可

有効期限/2025年9月末日まで

cocola

ヘアースタジオ LICIA

読者プレゼント



A 自衛隊オリジナルノベルティセット
cocola編集部で引換
5名様
充電ケーブル、付箋メモ、クリアファイル、クリップ・鉛筆のセット。
自衛隊新潟地方本部 高田地域事務所

B MTBパーク2025シーズンコース利用5回券引換券
3名様
初心者・お子様も安心して楽しめるコース~テクニカルなコースまで。別途自転車やヘルメットなどが必要(レンタル有)。
アルペンブリックリゾート MTBパーク

C 七福の湯ご利用券 お一人様
3名様
バラエティあふれる浴場と岩盤浴・ロウリュウが人気のスーパ銭湯。お食事処も有。
七福の湯

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 9月号プレゼント」
【応募締切】2025年9月17日(水)消印有効

応募フォーム

上越

買取店わかば 上越モール店



今月のみ! 切手額面70%買取り
9月は「切手高価買取りキャンペーン」です。未使用であればバラ、シート問わず額面の70%でお買取りいたします。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お待ちしております。

📞 025-520-5010
📍 上越市とよば239-1
🕒 10:00~18:00
🏖 年中無休(年末年始を除く)

切手額面 70%買取り
●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9月末日まで

cocola

買取店わかば 上越モール店

妙高

LINEクーポン

TASUKARU(タスカル)



あなたの街の便利屋「TASUKARU」
片付け、草刈り、ハウスクリーニング、エアコン取付、家事代行、パソコン・スマホの設定操作など地元業者が対応します。どんな事でもお気軽にご相談ください。女性スタッフが対応する「女性専用サービス」もあります!

📞 0120-31-7776
📍 妙高市栗原4-7-11
新井ショッピングセンターコア1F
🕒 9:00~18:00
🏖 不定休 📌 有

初回ご利用
10%OFF
●予約時申告・会計時提出 ●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可

有効期限/2025年9月末日まで

cocola

TASUKARU

上越

LINEクーポン

おたからや高田北城店



買取金額最大10万円UPキャンペーン
上越市出身 店長の星野です。開店5周年記念キャンペーンを実施。ブランド時計やバッグ・アクセサリーのご成約で最大10万円UP(金券・カードは対象外、9/30まで)。当店は地元上越地域で、ダントツNo.1の高額買取りを目指します! 査定・出張無料。

📞 090-4722-9607
📍 上越市東本町3-2-69
🕒 10:00~18:30
🏖 日曜
古物番号 新潟県公安委員会許可
第4613500552号
広告管理番号 R7-7J181

おたからや高田北城店 限定
①買取り金額最大10万円UPキャンペーン
②査定だけでも芳香剤等プレゼント
③1万円以上のご成約で、BOXティッシュ5箱プレゼント
●他との併用不可 ●来店時申告 ●1枚でグループ様全員有効

有効期限/2025年9月末日まで

cocola

おたからや高田北城店

cocola | 07 | 2025 September

教えて！



大島クリニック
大島隆史 院長

妊活

vol. 146

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 「月経不順」で調べたら、脳からのホルモンが出ていないため排卵がないとのことでした。薬を内服しましたが排卵しませんでした。どうしたら良いのでしょうか。

A 排卵は、脳からのホルモンの指令で起こります。まず脳の視床下部が合図を出し、下垂体という場所を通じて「卵胞刺激ホルモン（FSH）」が分泌されます。これが卵巣に届くと、卵子の入った袋（卵胞）が育ち始めます。卵胞が十分に大きくなると、女性ホルモン（エストロゲン）が増え、それを脳が察知して、「黄体形成ホルモン（LH）」という排卵を促すホルモンが一気に出て排卵が起きます。

排卵を助ける飲み薬（例：クロミフェン）は、脳に「女性ホルモンが足りていない」と勘違いさせ、FSHをたくさん出させる仕組みです。これは脳がちゃんとホルモンを出せる人にだけ効果があります。

しかし、視床下部や下垂体の働きが低下し、そもそも脳からホルモンが出ていない場合、クロミフェンで脳を“騙す”ことができず、排卵も起きません。このような場合には、FSH製剤の注射で直接卵巣を刺激し、排卵を促す治療が効果的です。ご自身の状態に応じて、専門医と相談のうえ、適切な治療法を選ぶことが重要です。

※編集部で改訂しています

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	○	○	○ 予約制	○	○	—



心とからだに、
ひとさじの贅沢を。

2025 **入場無料!**
11/15 sat 16 sun
10:00・17:00
11/16は16:00まで

会場
直江津ショッピングセンター
(上越市西本町3-8-8)
1F エルマール イベント広場

参加店舗は
こちらから
ご確認ください→
特設webサイト



昨年の美活サミットの様子

イベントに先駆け11/1(土)
からスタンプラリー開始!
美活サミット参加店で使える
共通商品券(1万円分)をGETしよう!

美活サミットの詳細はcocola11月号に掲載予定!!

同時開催

美食マルシェ

お弁当やパン、スイーツなど
話題のお店が11店舗大集合♪



【お詫びと訂正】

cocola8月号 2P「この夏、心地よい暮らしをはじめよう」にて
「(株)Good Luck Brand」様の広告に誤りがありました。
正しくは右記になります。お詫びして訂正させていただきます。

正



お家や家具の
メンテナンスな
どアフターサー
ビスも充実!

LIVING

フリーペーパー ココラ
cocola

発行 ココラ編集部

●発行人 稲葉 徹一

●編集部 荻谷 優子 / 村本 佳代 / 浅岡 朋子 / 吉田 久美子 / 渡部 智子 / 森屋 里紗 / 小林 沙那恵 / 石田 愛 / 山岸 愛 / 北島 美和子

※このフリーペーパーは上越、妙高、糸魚川地域にお住まいの方に無料で配布しています。配布停止をご希望される方は、お名前とご住所をココラ編集部までご連絡ください。個人情報等は配布停止のみに利用します。※本誌の記事・写真を無断転載・複写複製禁じます。

vol.154



馬場秀幸弁護士の

なんとかなるさあ～法律相談

Q 娘が離婚して子どもを連れて私たち親の家に戻ってきましたが、娘の元夫が私たちの家に来て「おまえの娘を出せ」「娘は子育てできない」と怒鳴ったり、家の近くの道路に居座って娘や私たちの行動を見張っています。私たちはどのような対応をすればいいのでしょうか。

A ストーカー行為等の規制等に関する法律の適用が考えられます。この法律は特定の者に対する好意や怨恨の感情を満足させようとして、その特定の者やその近親者に対してする迷惑行為を規制するものです。

この法律で列举されている迷惑行為は、つきまといや待ち伏せ、見張り、著しく粗野または乱暴な言動、名誉を害する事項を告げるなどです（以下「つきまとい等」という）。設例の場合、元夫は、娘との離婚を余儀なくされたことの腹いせに見張りをしたり、娘の名誉を傷つける発言をしていますので、「つきまとい等」に該当します。「つきまとい等」が反復される場合は、ストーカー行為となります。ストーカー行為に対しては、警察署長が相手方に対する警告を発することができます。

そして、相手方が警告に従わない場合には、都道府県の公安委員会が禁止命令を発します。相手方がその禁止命令にも従わなかった場合には、2年以下の拘禁刑または200万円以下の罰金に処せられることになります。

ただし、警察に動いてもらうためには証拠が必要です。ストーカー行為が発生した日時、場所、状況を詳細に記録したり、相手方からの手紙、メール、SNSのメッセージは保存しておきましょう。

9/8(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)。



漢方 で と の え る

vol.23



自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

頭痛の原因は血流が悪いか、 血が足りないか?!

気圧の変動などで頭痛が起きる方は少なくありません。頭痛は大きく二つに分けられ**局所の痛み**か**頭全体の重い痛み**。**局所の痛み**は、強いストレスでイライラし熱が頭のほうへ上がった時や、寒い所に長時間いた時など、**血流の滞り**（**瘀血**）でおきます。この**瘀血**を悪化させる原因として**脾**の弱りがあります。油っこいもの・甘いもの・味の濃いものでドロドロ血傾向に。また頭痛のきっかけを作ってしまうのが**エアコン**や**扇風機**などの**冷氣**。特に気を付けなければいけないのは、素肌を冷氣や風にさらさない事です。**頭痛**＝**「衛氣」**という**バリア**が崩れている状態。必ず何か1枚掛けて素肌に直接当たらないように工夫してください。**頭全体のポアン**とした鈍痛は、目の使い過ぎや寝不足、過労、生理中・後など**血の不足**が原因と考えられます。血を補うには生命活動を担う**腎**の働きを強化します。『腰は**腎**の器』と言われており、階段の上り下りや足の裏のツボ**「湧泉」**を刺激して、脳を補う「髄」を減らさないようにする事も効果的です。



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



VEGETABLE
OIL INK

