



お腹も心も満たされる

美食図鑑

街もキラキラ、心もワクワクの
クリスマス&年末年始！一年のごほうびに
とおきのおいしい情報をお届け



〔上越〕 Coupon

旬菜居酒屋 農民

- 新年会プラン 6,000円(もつ鍋付 全6品またはもつ鍋なし全8品) ほか、6,500円コース、7,000円コースもあり
- 通常プラン 5,500円 ※いずれも2時間飲み放題付

旬の食材をていねいに仕込んだ
お料理をこだわりの銘酒とともに

地魚や地野菜など旬の素材を贅沢に使った料理と、店主厳選の銘酒が自慢。各種宴会コースは忘新年会にも最適。7,000円以上のコースは海鮮鍋付にできます。ピザ、カルパッチョなど洋食中心にも変更可。年末年始限定の豪華オードブルもご予約受付中！



今年もやります！年越しオードブル
3人前6,500円、6人前12,000円
※写真は去年のものです

オードブル献立(予定)…ローストビーフ/黒パイ貝/あん肝/エビマヨ/パテ/テリーヌ/卵焼き/チャーシュー/スモークサーモン/ミートタルト全10品

- 申込 電話にて要予約。 限定数につき先着順
- 引渡 12/31(水) 15:00～18:00 店頭渡し



最大32名収容できる大広間。
生ビールサーバー、座椅子完備



赤倉観光ホテル特製
クリスマスケーキ
予約受付中！

〔妙高〕

赤倉観光ホテル

クリスマスケーキ5号 5,800円～

北海道純生クリームと越後姫を使用した定番の『ノエル フレーズ』をはじめ、最高級のチョコレートと香り高いコーヒーのハーモニーが楽しめる『プレミアム・ノエル』など、華やかで贅沢な味わいを数量限定でお届けします。

〔上越〕 Coupon

旨唐揚げと居酒屋メン ミライザカ 上越高田店

【黒毛和牛と霧島黒豚2倍】
冬コース 2.5H飲み放題付
4,500円

忘新年会は
早めの予約がおすすめ
クーポン利用で
さらに豪華コースも！



3日前までのご予約で「黒毛和牛と霧島黒豚のすき焼き」のお肉が2倍に！メインのすき焼き鍋のほか、お刺身、から揚げ、ローストポークなど全9品。予約は3名様～。メインは霧島黒豚の豆乳鍋に変更も可。

← GO TO NEXT PAGE 美食図鑑は次ページへ続きます



cocola
LINE

上越

串カツ田中 上越高田店

☎ 025-530-7289

📍 上越市本町5-3-27

🕒 平日16:00～23:00(金曜は24:00)、
土日祝12:00～23:00(土曜・祝前日は24:00)

📅 無休



忘年会・新年会は串カツ田中で！
飲み放題付き3コースから選べます！

忘年会・新年会は串カツ田中で乾杯しませんか？全コース120分飲み放題(生ビール含む60種類)付き！人気串たっぷり「串カツ田中コース」4,000円、大阪名物づくし「大阪満喫コース」5,000円、期間限定「ちりとり鍋コース」5,000円。予約は上記QRを読み込みホームページから、またはお電話で承ります。ご予約はお早めに。



揚げたての串カツを秘伝のソースでお召し上がりください。



古銭・外国銭
買取アップキャンペーン

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。12月は「古銭・外国銭買取アップキャンペーン」です。眠ったままの古銭、海外旅行の後そのままになっている外国銭など…サビ汚れ、状態問わずお買取致します！大量の持ち込み大歓迎です。ビックリするお値段がつくかもしれません！



記念硬貨も大歓迎。一部の記念硬貨は額面以上の買取可能です！

上越

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)



上越

次世代型個別塾Teams 上越本校

☎ 0120-19-7162

📍 上越市土橋1154-1 ワグリオフィスD

🕒 月～金曜 13:00～22:00、土曜 9:00～17:00

📅 日曜、祝日



【小学生・中学生・高校生】
全教科対応の個別指導塾

直接校舎に通う「校舎通塾」とご自宅からの「オンライン通塾」を選べます。組合せもOK！ネット予約で希望日時に通塾できます。定期テストで200点以上アップした生徒や、高校・大学入試合格者も多数。全国模試上位入賞実績もあり。心理カウンセラーがやる気を引き出します。1,100円で4時間通える新規開校キャンペーン実施中！



最先端のTeamsメタパース校。自宅からタブレットやPCを使ってオンライン通塾可能！

※本紙は11月18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。



5

1年の集大成！
特別クリスマスディナーコース

【上越】

**ビストロ
デザミアンティム**

クリスマスディナーコース 12,100円
12/20(土)～12/25(木)まで

上越産の野菜を生かしたディナーコースが人気のフレンチレストラン。特別な夜をお楽しみください。通常のディナーコースは5,500円～。飲み放題付きパーティープランは6,600円～をご用意しております。



4

木の温もりの古民家で
穏やかな時間を

【上越】

ビストロサブリーユ

●ディナーコース 5,500円
●クリスマスディナー 8,800円
●クリスマスランチ 4,200円
12/20(土)～25(木)

お陰様で15周年。古民家の灯りの中で、季節の野菜をたっぷり使った料理。心も体もあたたまる時間をぜひ味わいに来てください。宴会プラン6,000円(飲み物2杯付)もあり。



お腹も心も
満たされる
美食図鑑

街もキラキラ、心もワクワクの
クリスマス&年末年始！一年のごほうびに
とおきのおいしい情報をお届け

【上越】

Coupon

**大地のぶた
上越店**

厳選三元豚食べ放題コース 3,491円

しゃぶしゃぶ・串カツ
食べ放題！
鴨と栗フェア開催！

つゆだれや白髪ねぎと楽しむ「鴨しゃぶ」が登場。注文を受けてからお作りする「生搾りモンプラン」や、マロンパルフェ、マロンクレープなど、栗を使ったスイーツもございます。
※コースによって内容が変わります



7

こんがり・アツアツ・とろ～り
やみつきになる美味しさ！

【妙高】

Coupon

山の家カフェ

めんたいドリア(サラダ付)
1,400円～

とろ～りチーズと明太子が絶妙なドリア。食べたら分かる隠し味が絶妙なアクセントになっている冬にぴったりの季節限定メニューです。その他ガパオライス、グリーンカレー、スリランカカレーなども人気♪



6

パーティーに華を添える
人気メニューがぎっしりのオードブル！

【上越】

**大戸屋ごはん処
上越大日店**

オードブル松(大) 7,280円
5～7人前

オードブル竹(中) 5,480円、オードブル梅(小) 2,980円
※お受取りの3日前までにご予約ください

大戸屋のカラダにやさしいごちそうがギュッと詰まったオードブル♪「豚と野菜の黒酢あん」や「かぼちゃコロッケ」など、人気おかずのいいとこどり！12/31はオードブルお渡しのみ17:30まで。

【上越】

**アートホテル上越
カフェ&レストラン アレーグロ**

クリスマス・年末の集まりには
ホテルメイドの極上料理を！

ホテル特製 年末オードブル 12,000円

ご予約は
025-526-7611







X'mas チキンセット 1,300円

肉盛りオードブル
2～3人前 4,800円/4～5人前 7,200円

各種ご予約について

●年末オードブル ご予約:12/14(日)まで、引渡:12/17(水)～31(水)
●肉盛りオードブル 通年販売。前日の15:00までに要予約
●X'masチキンセット ご予約:12/15(月)まで、引渡:12/20(土)～26(金)



10

家族みんなで楽しめる
手作りのごちそうオードブル

【上越】

和伊太屋 四季彩

オードブル(冷製・温製)
2段 12,000円(限定50個)

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を味わえる人気のオードブルを今年もご用意。ボリューム満点の2段オードブル。
●申込〆切:12/20(土)
●引渡:12/31(水) 15:00～18:30頃



9

土日祝限定！特製七輪・炭火で
焼く焼肉ランチ始めました！

【上越】

**すみび焼肉
炭あかり**

炭火焼肉 Aランチ 1,800円

Aランチ(牛カルビ・牛ハラミ・豚トロ) 1,800円。Bランチ(牛カルビ・豚ロース・鶏モモ) 1,500円。各1.5人前の盛合せ。月替わりのCランチ(限定10食) 12月は「豚肉ときこのちゲ」で体の芯からボカボカに。



13

おうちでまったり年末オードブル！

【妙高】

Coupon

**Ricca Myoko
-cafe-**

おつまみ系オードブル3～4人前
7,800円 ※3日前要予約

人気の和牛味噌たたきやローストポークなどおつまみぎっしり！また、ディップして食べるチキンDippin' chickenのオードブルや2～3人前のおつまみBOXも有り。クリスマスにはチキンとポテトのバスケットも。



12

前菜もメインもボリューム満点
パスタのランチコース♪

【上越】

Coupon

**Cafe Ing
カフェ イング**

ランチコース 1,980円
(前菜・バゲット・ドリンク付)

前菜数種にバゲット付。パスタは「鮭とさつまいもの豆乳味噌クリームパスタ」「鶏肉とレンコンのしゃきしゃきバター醤油パスタ」など季節ごとに約5種類から選べます。プラス400円で人気の手作りデザートも♪

3

旬菜居酒屋 農民
025-530-7038

上越市東雲町2-4-51
直江津駅南口から徒歩3分
17:30～23:00(LO22:30)、
12/31はオードブルの引渡しのみ営業
日曜(日曜が祝前日の場合は営業、翌月曜が
お休みとなります)、1/1・2 P 12台



2

旨唐揚げと居酒屋メシ ミライザカ上越高田店
025-521-6061

上越市本町5-4-5 あすとびあ高田1F
月～木曜17:00～26:00
金、土曜17:00～27:00
日曜17:00～25:00
不定休(主に第2または第3月曜)



1

赤倉観光ホテル
0255-87-2501

妙高市田切216
クリスマスケーキ予約受付中！
予約 12/14(日)まで 受取 12/23(火)～25(木)
各日13:00～16:45
受取場所 赤倉観光リゾート
スキー場内
「Bakery & Table AKAKURA」



9

すみび焼肉 炭あかり
025-520-5006

上越市大潟区下小船津浜1165-3
17:00～22:00(LO21:30)
土日祝11:30～
14:00
水曜、ほか不定休
有



8

大地のぶた 上越店
025-521-4463

上越市飯1392
月～金曜11:30～16:00(平日
ランチメニュー)、17:00～22:00
土曜12:00～23:00
日曜～22:00
なし



7

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
有



6

**大戸屋ごはん処
上越大日店**
025-530-7301

上越市大日31
だいにちスローライフビレッジ内
11:00～21:00
(LO20:30)
1/1、2
有



5

ビストロ デザミアンティム
025-512-4962

上越市東雲町2-4-25
11:30～14:00(LO13:00)
18:00～22:00(LO21:00)
火曜、ほか不定休、
12/29(月)～1/1(木)
有



4

ビストロ サブリーユ
025-534-3684

上越市大潟区上小船津浜714
12:00～14:30(LO.13:00)
18:00～21:30
(LO.19:30)
ランチ・ディナー要予約
火曜、不定休あり



クーポンはこちらから
切り取ってお使いください

LINEクーポンマークがあるものは
cocolaLINEでクーポン配信中です

LINEクーポン
cocola12

**ランチコース
100円引き**
●注文時提出 ●1枚でグループ様全員有効
●他との併用不可
期限:2025年12月未まで Cafe Ing カフェイング

LINEクーポン
cocola12

**平日ディナー・
土日祝ランチ限定10%OFF**
●会計時提出 ●1枚でグループ様全員有効
●他との併用不可
期限:2025年12月24日まで 大地のぶた 上越店

LINEクーポン
cocola12

**めんたいドリア
ご注文の方ご注文の方
お会計から100円引き**
●注文時提出 ●必ず切り取って持参
●1枚で1名様まで有効 ●他との併用不可
期限:2025年12月未まで 山の家カフェ

LINEクーポン
cocola12

**新年会プランご予約の方6名ごとに
スパークリングワイン1本プレゼント**
●予約時申請 ●2025年中に1/3～2/28の期
間の新年会プランをご予約の方に限る
●他との併用不可
期限:2026年2月28日まで 旬菜居酒屋 農民

LINEクーポン
cocola12

**5,000円以上のコースご利用で
8名様ごとにお一人様無料**
●予約時申請・会計時提出 ●1枚でグループ様
全員有効 ●他との併用不可
期限:2025年12月未まで
旨唐揚げと居酒屋メシ ミライザカ上越高田店

cocola | 02 | 2025 December

人気！年末特別オードブル
ワイン付きでおトク！

和牛のローストビーフ、伊勢海老のテルミドール、ビーフカツなど盛りだくさん。赤・白・泡のワインいずれか1本(フルボトル)付き！

●申込:12/19(金)までに要予約
(限定50個、店頭予約のみ)

●引渡:12/31(水)店頭渡し
オードブルの引渡のみ営業

〔上越〕

**レストラン・
ヨーデル金谷**

年末特別おまかせオードブル(要予約)
ワイン付き 16,200円、ハーフサイズ 9,720円

クリスマスディナーの
ご予約もお待ちしています

毎年大好評！12/1～12/25まで
クリスマス大抽選会開催！

〔上越〕 **Coupon**

イタリア料理 **フルット**

オードブル 9,612円

毎年好評のオードブル9,612円(2日前完全予約制/1日10台限定/全6品)とクリスマスディナーコース5,918円(12/24、25の2日間)のご予約承り中。クリスマスランチもあり。詳しくはインスタをチェック!!



〔上越〕

**ワイン&デリ
ラミ デュ ヴァン**

年末特別オードブル 9,500円

**ラミ デュ ヴァンの
年末特別オードブル 2025**

12/1(月)～12/31(水)限定オードブル。(4名様仕様、1名様追加 2,500円)。12/12(金)～12/25(木)限定 X'mas オードブル(2名様 4,500円)もご用意しております。



〔上越〕

Boulangier M
ブランジェーム

新作&季節限定！
2種のリンゴ香る
贅沢デニッシュ

サクサクのデニッシュに、とろ〜りカスタードと甘く焼いたリンゴがたっぷり。上にはフレッシュリンゴをON。焼きリンゴの濃厚な甘みとフレッシュな爽やかさ、2つのおいしさが楽しめます。季節の食材を使った新作も！

こたつでゆったり 3時のおやつに
きんつば召し上がりませんか？

〔上越〕

さかつめ菓子本店

きんつば 205円

朝晩の冷えこみが厳しくなるこの頃。甘いお菓子がおいしい季節がやってまいりました。夏場お休みしていた当店人気のきんつば。一度は召し上がっていただきたい一品です。ほかにも和洋菓子取りそろえております。

水羊かん……………648円
ばんぶさんパイ…………173円
マドレーヌ……………184円



〔上越〕 **Coupon**

**モスバーガー
上越高田店**

モスチキンパック 1,500円
(5本入り)

いつでもどこでも大好評(>◡<) **サクッ!モスチキンパック♪**

米粉入り衣がサクサク! 醤油風味の香ばしい味付けと柔らかくジューシーなムネ肉! 骨は持つところだけなので子どもからお年寄りまで大満足! クリスマスはもちろんですが年末年始の温かい手土産にも喜ばれています!

cocola読者に聞いた

**冬の
おすすめグルメは？**

SWEETS

我が家ではお正月に「**大杉屋惣兵衛の黒糖水ようかん**」を食べるのが定番になってます。

おしるこ。何故か寒くなるとあんこが食べたくなります。

りんごを使ったお菓子。アップルパイ、タルトタタン…など。

名立区の「**岡金菓子店の冬季限定のバターケーキ**」は絶品！

冬といったら、たい焼き! 「**たい夢の豆乳クリーム**」は、冬になると必ず食べたくなります。

クリスマス時期は**シュトーレン**や**パネトーネ**を食べます♪

「**小竹製菓のあん生トリュフ**」です! この時季だけというのが好き♪

いちごが販売され始めるので、**いちごのスイーツ**でしょうか。



12月限定ミニパフェ
「チョコベリーバージョン」登場



「少しだけ食べたい」を叶えるミニパフェ。12月限定のチョコベリーバージョンが登場。チョコアイス、ベリー、求肥、クランブル、チョコチップにポルポロンのパフェならではのしやりもちパンナコッタを加えました。

〔上越〕 **Coupon**

**喫茶室／ポルポロン
直江津店**

ミニパフェ
チョコベリーバージョン 680円



〔柏崎〕

**okashi-dokoro
SUDA**

エンガトルテ
黒エンガトルテ 各237円

**サクッとした生地がクセになる
柏崎の銘菓・エンガトルテ**

バター香るエンガトルテ専用のクッキー生地の間には、生クリームたっぷりのキャラメルとクルミがぎっしり! コーヒーと相性抜群です。黒エンガトルテはココア入りの生地にラムレーズンも加わりちよっぴり大人の味。ほか、フロランタン(194円)、こめまる(237円)も人気。

GOURMET

やはり**鍋**でしょうか。定番のよせ鍋はもちろんですが、2025年のトレンド鍋は「**アロマ鍋**」だそうです!

「**ステーキさる〜ん**」THE肉なオードブル。

「**会心きざわ**」のオードブルを毎年注文しています。

蟹や新鮮なお刺身。スーパのお刺身もいいですが「**丸山鮮魚店のお刺身**」が新鮮で大好きです。



15 イタリア料理 フルット ☎ 025-523-3060 📍 上越市大豆1-9-15 🕒 11:00～14:30(LO14:00) 17:30～21:00 (LO20:30) 📄 営業日時については インスタを見てね♪ 	14 ワイン&デリ ラミ デュ ヴァン ☎ 025-512-6288 📍 上越市本町5-1-1 🕒 タイアパレス高田本町1F 11:00～21:00 📄 月曜、1/1～3 	13 Ricca Myoko-cafe- ☎ 0255-86-5070 📍 妙高市二俣694-1 🕒 月、火、金曜 11:30～20:30 土曜 11:00～20:30 日曜 11:00～18:00 📄 スノーシーズンは変更有 📄 水、木曜、不定休 📄 1/1 (12/31はオードブル受取のみ) 	12 Cafe Ing カフェイング ☎ 025-534-4078 📍 上越市大湯区土底浜1032 🕒 お酒とギフトの南部堂 併設 🕒 10:00～17:00 (ランチ11:00～14:00) 📄 水曜ほか不定休 	11 アートホテル上越 カフェ& レストラン アレーグロ ☎ 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 🕒 17:00～21:00 📄 無休 	10 和伊太屋 四季彩 ☎ 025-545-0431 📍 上越市石橋1-402-2 🕒 HOTEL α-1 上越2F 🕒 17:00～22:00(LO21:30) 📄 金・土曜～23:00 (LO22:30) 📄 日曜 
21 喫茶室／ポルポロン 直江津店 📍 上越市国府4-7-36 🕒 12:00～17:00(LO16:30) 📄 水曜ほか不定休 📄 12/31～1/2予定 📄 8台(オレンジの ラインに駐車) 	20 okashi-dokoro SUDA ☎ 0257-22-3579 📍 柏崎市四谷3-1-43 🕒 10:00～18:00 📄 日曜、不定休 📄 有 	19 Boulangier M ブランジェーム ☎ 025-520-8880 📍 上越市西本町3-8-49 🕒 8:00～18:00 📄 火曜 	18 さかつめ菓子本店 ☎ 025-543-2792 📍 上越市黒井1805 🕒 7:00～18:00 📄 不定休 📄 有 	17 モスバーガー 上越高田店 ☎ 025-521-5282 📍 上越市西城町1-2-2 🕒 7:00～24:00 📄 無休、 年末年始時間あり 📄 有 	16 レストラン・ ヨーデル金谷 ☎ 025-523-0681 📍 上越市大貫2-17-40 🕒 ランチ11:00～14:00 🕒 ディナー17:30～21:00 📄 月曜午後、火曜、 1/1・2 ※1/3はランチのみ 



クーポンはこちらから
切り取ってお使いください

LINEクーポンマークがあるものは
cocolaLINEでクーポン配信中です

ミニパフェ
チョコベリーバージョン
100円引き

●注文時提出 ●1枚で1名様まで有効
●他との併用不可

期限:2025年12月末まで **喫茶室／ポルポロン 直江津店**

LINEクーポン
cocola12

モスチキンパックご注文の方
お会計から100円引き

●会計時提出 ●1枚で3パックまで
●他との併用不可

期限:2025年12月末まで **モスバーガー上越高田店**

LINEクーポン
cocola12

1,000円以上ご注文の方
100円引き

●注文時提出 ●1枚で2名様まで
●他との併用不可

期限:2026年1月末まで **イタリア料理 フルット**

LINEクーポン
cocola12

オードブル・
Dippin' chickenご注文の方
お会計から200円引き

●予約時申請 ●他との併用不可

期限:2026年1月末まで **Ricca Myoko-cafe-**

cocola | 03 | 2025 December

上越EVENT

12/7日

金谷フリーなマーケット



フリマ&キッチンカー、ワークショップ、ハンドメイド、ダンス、DJなど。出店者も募集中! 出店料1,000円(キッズは100円)。

上越市福祉交流プラザ体育館(上越市寺町2-20-1) 10:00~14:00

入場無料 QR、公式LINEより

090-2492-9418(いざぎ)



上越地域のおでかけは cocola にお任せ



グルメ

おでかけ

イベント

Follow me



読者プレゼント

店頭 1名様

A 赤倉観光ホテル特製クリスマスケーキ『プレミアム・ノエル』(5号)

最高級のチョコレート、ヴァローナドールゼと香り豊かなコーヒーとのハーモニーが楽しめます。

赤倉観光ホテル

店頭 2名様

B ナポリのマルゲリータ (Mサイズ)

モッツアレラチーズとトマト、バジルのハーモニーが絶品の人気商品! 1,890円

ストロベリーコーンズ・ナポリの窯高田北城店

メール 1組 2名様

C 『中島みゆき 劇場版LIVEセレクション2』ムビチケ鑑賞券

1/2(金)全国映画館にてロードショー
公式サイト <https://miyuki-ls-movie.jp/>
●劇場鑑賞券はムビチケオンライン
●メールアドレスが必須

ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

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 12月号プレゼント」

応募フォーム



【応募締切】2025年12月17日(水)消印有効

上越EVENT

12/4木・12/12金

はじめて子育て応援講座



第1子妊娠中の方と、生後2~5か月の赤ちゃんとママが対象。育児の工夫や声かけのコツを学びながら「うちの子に合う方法」を見つけるはじめて子育て応援講座。親子で安心して過ごせ、気持ちが軽くなるヒントも満載です。詳細・申込はQRから。

●12/4(木)
“赤ちゃんと一緒に”がうまくなる講座

●12/12(金)
赤ちゃんのごきげんがふえる声かけ講座

子育て応援ひろばふ(上越市中田原1) 10:30~11:30(ひろば開設10:00~14:00) 無料 要認定NPO法人マミーズ・ネット 025-526-1099 (火曜を除く平日9:30~15:00)



NEW OPEN

10/10 37℃のキセキ

よもぎ蒸しとハーブピーリング専門店

10/13 エステティックジュビラン HARE/hada

オールハンドによるフェイシャルエステ





NEW OPEN情報はWEB cocolaをチェック!

NEW OPEN情報はWEBcocolaに掲載中!

掲載無料

WEB掲載がメインとなります

おおむねOPENから3か月以内

掲載ご希望の方は「NEW OPEN 掲載希望」とお書きください▶



上越EVENT

11/30日

最新ガス・水廻り機器販売! ミニガス水道フェア



値上げラッシュで家計がひっ迫する今こそ、最新ガス機器・節水型の水廻り機器で光熱水費を節約しませんか? オススメの省エネ機器を展示現品にて大特価で販売! 省エネ機器による「こんなに節約できるの!?’という驚きをぜひご体感ください。ご成約者にはうれしいプレゼントも! お子様には楽しいゲームもご用意して、皆様のお越しをお待ちしております。

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丁目1-63) 10:00~16:00

無料 不要 上越市ガス水道局 経営企画課 025-522-5514



ここのInformation





NEW OPEN情報はWebで掲載しています

上越SHOP NEWS

華やかなお正月飾りで新年を handmade N's garden



お正月飾りや人気の花熊手をお好きなカラーで手作りしてみませんか。新年を華やかに彩りましょう。オーダーも可。

090-1609-5039

上越市石橋1-3-30 ひらいフーリスト2F

10:00~15:00 土日祝10:00~16:00

不定休(完全予約制)



妙高・糸魚川

宝くじ売り場の販売スタッフ

30~50代女性活躍中! 座り仕事で負担が少なめ、長く働けます



仕事内容/売場での宝くじ販売、当せん金の支払業務

勤務地/妙高市(新井ショッピングセンター)、糸魚川市(マックスバリュ糸魚川)

資格/学歴不問、車で通勤可能な方優先

給与/時給1,060円(土日祝は+100円)

時間/①9:40~14:40、13:30~18:50(各々休憩30分)②10:10~18:20(休憩50分)

休日/年末年始(12/31~1/3)のほか勤務日でない日

応募/「cocolaを見た」と気軽にお電話ください。採用面接は上越エリアで実施

株式会社ティーエルエム 新潟支店

025-224-8077

新潟市中央区礎町通一の町1945番1号

リアライズ万代橋ビル2階

担当:秋山・立野

ジョブココラ × cocola

仕事探しもココラで決まり!

ここの求人情報

※2025年11月18日現在の情報です

上越・糸魚川

朝刊配達スタッフ

仕事内容/上越タイムス、糸魚川タイムスの配達です

勤務地/上越市・糸魚川市(能生)

時間/2時間程度

給与/20,000~66,000円/月

条件/18~70歳までの健康な男女(高校生不可)長く続けられる方

応募/まずは下記までお電話ください

業務委託

株パーツプロダクション ポスティング部

025-530-7536 担当:斉藤

上越市高土町2-4-6上越タイムス社 1F

新年から「祈りの場」のある暮らし、始めよう。

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。

神札はていねいな祭典を経て、皆さまのお手元へ届きます。その様子はコチラ



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無償で贈呈致します。

鳥居付神札立て

さらにコンパクトに。受験祈願なども。



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)

カベにも掛けられます



お問合せ

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。

●新潟県神社庁●

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:箕輪) 柏崎市新道5126 ☎0257-37-9022



申込締切 1/31(土)



〈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 朝比奈 里香

cocola | 04 | 2025 December

お話を伺ったのは

金融機関出身のファイナンシャルプランナー。
無料個別相談はHPや公式LINEから受付中。
Instagramでもお役立ち情報を日々更新中！

株式会社エムプラス
山崎 春佳さん

M PLUS
Financial Advisory & Risk Management

株式会社エムプラス 上越市西城町1-6-6
TEL 0120-20-7141 (担当:山崎)

NISAだけじゃ不安？

攻め×守りの ちょうどいい家計バランス

「NISAで増やすぞ！」…その前に、ちょっと立ち止まってみませんか？
NISAで積立投資を始めたAさん。
そんな時に思いがけない病気やケガで数か月働けなくなったら……？
積立が止まり、せっかく育てた資産を取り崩すことになってしまうかもしれません。
最近は「攻め(資産形成)」が注目されていますが、
実はそれを支える「土台」である「守り(リスク管理)」が欠かせません。
両方のバランスがとれてこそ、安心して増やすことができるのです。



STEP3

自分にとっての「ちょうどいい」バランスを

守りすぎ

保険に入りすぎて
投資に回せない

攻めすぎ

NISAに全振りして
貯金も保障も手薄

どちらも家計バランスを崩す原因になります。ライフステージや家族構成、そして地域での暮らし方に合わせて、「自分に合ったベストバランス」を見つけることが、安心への第一歩です。



STEP2

「守り」の正体を知ろう

「守り」と聞くと「保険に入ること」と思われがちですが、実は順番があります。

- ① 数か月分の生活費を確保する「貯金」
- ② 健康保険・高額療養費制度・遺族年金などの「公的保障」
- ③ 足りない部分を補う「民間の保険」

この3つをバランスよく組み合わせることが大切です。上越市にも医療費助成などの制度がありますので、まずは「今ある守り」を確認してみましょう。



STEP1

攻めと守りは、車の両輪

資産形成は「健康で収入があること」が前提です。
この前提が崩れたとき、生活を支える仕組みを持っているかどうかで、安心度は大きく変わります。「守り」があるからこそ「攻め」が続けられる。NISAも保険も、実はどちらも「暮らしの安定を守る」ための手段なのです。



年末は、NISAの運用方針を振り返るだけでなく、「家計のリスク管理」を見直す絶好のタイミング。
「攻め」と「守り」を上手に組み合わせて、2026年のお金の不安をぐっと減らしていきましょう！

当社は創業66年目を迎えるファイナンシャルプランナー法人です。年間300世帯以上の家計コンサルティングを行い、資産運用・保険・住宅・教育・老後など、“お金”に関する総合的なアドバイスをしています。

最近ではご契約者さまからご家族や職場の同僚の方をご紹介いただく機会も増えました。これからも上越地域の皆さまの人生に寄り添い、安心・安全をお届けしてまいります。個別相談も随時受け付けております。ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



KUMON

くもんの先生、はじめませんか？
まずはお気軽に説明会へ！

予約制 ご希望日の3日前まで

仕事 公文式教室の運営・指導(算数・数学・国語・英語)
資格 教育免許など特定の資格の有無は問いません。充実した研修制度あり。
報酬 収入は生徒数により異なります。
仕事内容 教室運営(週2日、原則4時間程度から)、教室準備。
サポート 安心して生徒指導・教室運営が出来るよう、充実したサポートシステムを設けています。

説明会日程

11/27(木) 12/ 3(水) フルサット
10:30~12:00 15:00~16:30 (上越市大和5-1-5)

12/ 1(月) 柏崎市文化会館アルフォーレ 小会議室
10:00~11:30 (柏崎市日石町4番32号)

web説明会(Zoom)

11/26(水) 12:30~13:40 12/ 5(金) 17:00~18:10
12/ 2(火) 18:00~19:10 12/11(木) 12:30~13:10

お問い合わせ・お申し込みは下記フリーダイヤルまたはwebから

0120-834-414

受付時間/10:00~16:45(土・日・祝日を除く)

公文教育研究会 新潟プランチ
新潟市中央区弁天3-2-3
ニッセイ新潟駅前ビル4F



ガステラス通信 Vol.06

ヒートショック予防と ガス暖房のすすめ

冬の入浴中の事故に要注意！

入浴など急激な温度の変化で血圧が大きく変動し、身体にダメージを受けることを「ヒートショック」と言い、時には入浴中に意識を失うなどの事故につながる場合があります。

冬こそ脱衣場や浴室を暖かく保ち、ヒートショックに気をつけましょう。

ヒートショックを防ぐには ガス暖房がおすすめ！

ガス浴室暖房乾燥機なら温めたお湯を循環し、パワフルに浴室を暖房。衣類乾燥機能も便利です。

詳しくはこちら
YouTube 上越市公式チャンネル「ヒートショック予防とガス暖房のすすめ」

ガス温水暖房で浴室も寒さ知らず

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10:00~12:00、13:00~16:30
休館日:土・日・祝日・年末年始



見る、聞く、知る VIPだからできることがあります

お客様相談会

12/18(木)

① 9:30~ ② 11:00~ ③ 12:30~ ④ 14:00~ 要予約

恒例の! お正月リース 参加費1,000円(税込) つくり おうちのお正月飾りにぴったり

来場特典! ご来場の上、アンケートにお答えいただいた方に ティッシュ ボックス5箱 プレゼント!! ※1世帯につき5箱まで

お役立ちコーナー! 参加無料

- ・新あんしんサポートプラン説明会
- ・エンディングノート書き方講座
- ・家族葬準備のしかた
- ・プチ相続相談 ・なんでも個別相談

新しい!! 葬儀費用の準備の仕方! 葬儀代金の現金支払いをいせずに済むことも可能です! 0円!!?

「さよなら」より「ありがとう」が伝わる人生の卒業式。

家族葬ホール 別邸きずな 法宴会館 やすね

上越市仲町2-2-3 TEL.025-520-7194

要予約

冠婚葬祭 株式会社VIPビップ 上越支社 TEL.025-526-5617



上越

LINEクーポン

ジェイムズ英会話 上越校

秋の50周年キャンペーン実施中

この秋に英会話を始めたい方に朗報! 今なら授業料2か月間半額or無料の大チャンス! 初心者の方大歓迎、もちろん中級以上のクラスもございます! お気軽にお問合せください。

【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 📅 有

「cocolaを見た」で

テキスト代が**3,000円OFF**

●予約時申告 ●他との併用不可

有効期限/2025年12月末日まで

cocola

ジェイムズ英会話 上越校

上越

LINEクーポン

晴れ晴“れ”(はればれ)

今年9月OPEN

かなり駅近・ちょっと田舎住宅・けっこう狭い。それでも明るく笑顔に「晴れ晴“れ”」とした気持ちで皆様にお洋服をお値打ち価格でご提供いたします。12/15(月)～24(水)まで激安バーゲン開催。

📞 **025-543-2849**
📍 上越市東雲町2-10-8
🕒 12:00～18:00
📅 不定休
📅 1台

店内商品**10%OFF**

●会計時提出 ●1枚でグループ様全員有効

有効期限/2025年12月30日まで

cocola

晴れ晴“れ”

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。12月限定で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買取金額最大10万円UP(金券・カードは対象外、12/30まで)。当店は地元上越地域で、ダントツNo.1の高額買取を目指します! 査定・出張無料。詳細はスタッフまで。

📞 **090-4722-9607**
📍 上越市東本町3-2-69
🕒 10:00～18:30 📅 日曜、12/31～1/3
📅 有
古物番号 新潟県公安委員会許可 第46135000562号
広告管理番号 R7-11N 071

おたからや高田北城店 限定

①**買取金額最大10万円**キャンペーン
②査定だけでも**芳香剤等プレゼント**
③**1万円以上のご成約で、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12月30日まで

cocola

おたからや高田北城店

クーポンを持ってお店へGO

オトクーポン @こころ

美容 飲食 くらし

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 📅 駐車場

上越

LINEクーポン

おたからやイチコ直江津西店・高田店

金貨の買取額 1枚につき必ず2万円UP!

12月は、金貨をご成約の方に査定額から1枚につき必ず2万円UPで買取いたします。ただし、買取金額の上限は最大10万円。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**
📍 イチコ直江津西店/上越市五智1-14-35
高田店/上越市飯1107-1
🕒 10:00～19:00 📅 不定休 📅 有
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R7-11N 021

おたからやイチコ直江津西店・高田店 限定

金貨の買取額1枚につき**必ず2万円UP**

●来店時提出 ●1枚でグループ様全員有効 ●他との併用不可
●国内金貨以外は対象外 ●銀貨はプラス1,000円査定

有効期限/2025年12月末日まで

cocola

おたからやイチコ直江津西店・高田店

上越

LINEクーポン

おそうじ本舗 直江津店

気になる汚れはおまかせください!

12月末までにレンジフード・浴室・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お見積り合計金額より1,100円引きを開催中。お問合せはお気軽に♪

📞 **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(税別)**以上ご予約で**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12月1日～12月末日

cocola

おそうじ本舗 直江津店

上越

LINEクーポン

まごころサポート 上越こいけ店

100歳にも使えるテクノロジー 『マゴコロボタン』で家族と繋がる

シンプルな操作で、服薬時間・天気予報・災害情報を音声で知らせてくれます。離れて暮らすご家族とLINEで繋がり、いざという時の安否確認や連絡手段としても使えます。

📞 **0120-979-141**「お店コード 19034」
📍 上越市大湊区犀潟253-4
🕒 8:00～17:00
📅 日曜

レンタル料

980円・初月無料

●3か月契約が必要 ●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12月末日まで

cocola

まごころサポート 上越こいけ店

妙高

LINEクーポン

買取店clover(クローバー)

商品券&未使用切手額面100%買取保証!

ご自宅で眠っているお品物をお持ちください! 12月はなんと商品券(クレジット系やデパート系など)&未使用切手なら額面100%買取保証! また、片付けや雪下ろしなど生活のお困りごとにも対応します。ご相談はお気軽に!

📞 **0255-75-1374**
📍 妙高市栗原4-7-11
新井ショッピングセンターコア1F
🕒 10:00～18:00
📅 木曜 📅 有

未使用切手

額面100%買取保証

●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12月末日まで

cocola

買取店clover

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

心躍る♪ クリスマスランチ&みんなで楽しむ! パーティープラン

【クリスマスランチビュッフェ】
週末はホテル特製の華やかビュッフェ♪
期間:11/1(土)～12/28(日)の土日祝
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)
【クリスマスケーキ】予約受付12/14(日)まで。
お渡し期間12/19(金)～25(木)

📞 **025-526-7611**

📍 上越市本町5-1-11 アートホテル 上越1F

🕒 ランチタイム 11:30～14:30(LO14:00)
ディナーは予約のみ

📅 無休 📅 有

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12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

たい夢 国分店

北海道十勝産小豆100%使用

北海道産小豆を100%使用した甘さ控えめ「小倉あん」のパリパリ薄皮たいやき! 秋限定の「さつまいもあん」が好評発売中! 限定あんの中でも一番人気の「チョコクリーム」も間もなく登場予定。続々販売される限定あんをお楽しみに!

📞 **025-544-2838**
📍 上越市五智国分18-2
🕒 10:00～19:00
📅 不定休
📅 有

たいやき5個(一部対象外商品あり) お買上げにつき

小倉あんを1個サービス

●来店時提出

有効期限/2025年12月末日まで

cocola

たい夢 国分店

上越

レストラン ムーンベアー

年の最後に大奮発! cocolaプレート第11弾!

ベアーズステーキ100gにエビフライ、鶏の香味揚げ、さらにローストビーフ、サラダ&スープ付きでボリューム満点! お米などが値上がりする今も、1,400円相当が昼も夜も変わらず980円♪ お値打ち感ハンパない大満足の一皿。平日限定ランチも大好評!

📞 **025-525-1906**
📍 上越市寺町16
🕒 11:00～14:00、17:00～20:10
📅 木曜
📅 有

クーポン持参の方だけ注文可能

「cocolaプレート第11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12月末日まで

cocola

レストラン ムーンベアー

cocola | 06 | 2025 December

妙高

LINEクーポン

ホワイティングショップ妙高店

全国160店舗展開! 歯科医提携の
安心サロン 白い歯で笑顔に自信

12月は白い歯で好印象に! 専任スタッフ在籍で初めての方も安心のセルフホワイティング。2席完備で友人ご家族と一緒に! 男性もOK。

☎ 090-1953-8498
📍 妙高市中川3-20 KRプラザ203号室
🕒 10:00~19:00(最終受付18:00)
📅 不定休
📌 有

通常40分照射
6,600円

初回40分照射
→ 3,300円

●予約時申告 ●1枚で2名様まで有効 ●他との併用不可

有効期限/2026年1月末日まで

cocola

ホワイティングショップ妙高店

上越

LINEクーポン

よもぎ蒸しサロン「37℃のキセキ」

冷えや女性特有の不調にお悩みの方へ

よもぎ蒸し温活サロン『37℃のキセキ』は上越産の天然よもぎを発酵・焙煎させた“発酵よもぎ蒸し”で、身体を芯から温め、巡りと体質を整えます。初回3,500円、3か月間1回2,200円で通えるおトクなプランあり。※要入会金

☎ 080-1655-2374
📍 上越市春日野1-3-14
🕒 9:30~18:30(最終受付17:30)
📅 月曜(月曜祝日の場合は翌日休み)
📌 有

初回ご利用

500円OFF

●予約時申告、または来店時提出 ●1枚で3名様まで有効 ●他との併用可

有効期限/2026年1月末日まで

cocola

よもぎ蒸しサロン「37℃のキセキ」

上越

LINEクーポン

NAGU-NAGU(ナグナグ)

冬の疲れをときほぐす韓流ご褒美ケア

冬の訪れとともに感じる疲れは早めにリセット♪ 全身経絡リンパ60分+小顔コルギ40分 通常14,000円→12,000円。もみほぐし+肩・首オイルリンパ80分 通常7,500円→7,000円。男性のご来店もOK!

☎ 090-4139-2879
📍 上越市中央1-11-4 エルやまぎき1F
🕒 9:00~20:30(LO20:00)※予約優先
📅 不定休
📌 有

「cocolaを見た」で
全身経絡リンパ60分+小顔コルギ40分

通常14,000円→2,000円OFF

●来店時提出 ●予約時申告

有効期限/2025年12月末日まで

cocola

NAGU-NAGU

上越

LINEクーポン

小顔矯正とよもぎ蒸し URU.(ウル)

今年の疲れは来年に持ち越さない!
よもぎ蒸し+ヘッドマッサージ

5種類から選べる温活よもぎ蒸し30分+疲れを癒やすスッキリヘッドマッサージ30分
年末特別価格 7,000円
年末の忙しい時期癒やしの時間を提供します♪

☎ 080-8504-3687
📍 上越市中央2-10-8 2F
🕒 9:30~17:00
📅 日曜、不定休
📌 2台

よもぎ蒸し+ヘッドマッサージ

12,000円 → 7,000円

●予約時申告 ●1枚で2名様まで有効 ●他との併用不可

有効期限/2025年12月末日まで

cocola

小顔矯正とよもぎ蒸し URU.

上越

LINEクーポン

美容室かのん 高田本町店/直江津五智店

上質なひとときを、手の届く価格で。
無理なく通える、あなたのための美容室

直江津店OPEN記念! 2025年12月末まで全メニュー半額。

特におすすめは、熱で成分を浸透させる「輝髪(きらがみ)トリートメント」。加齢によるべったり髪やハリ・コシ・ツヤ不足でお悩みの方に最適です。トリートメントを敬遠されていたショートの方も、この機会にぜひお試しください!

Information

<カットコース>
カット+シャンプー+ブロー
3,800円~

<カラーコース>
カラー+シャンプー+ブロー
●白髪染め
リタッチ3,800円~
全体4,800円~
●オーガニックカラー
リタッチ4,500円~
全体5,500円~

<輝髪トリートメント>
5,000円~

※全メニュー
ロング料金あり

高田本町店
☎ 025-520-8005 📍 上越市本町3-1-7
直江津五智店
☎ 025-520-7377 📍 上越市五智1-4-22
🕒 9:00~16:00 📅 土日祝 📌 有

全メニュー50%OFF

●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12月30日まで

cocola

美容室かのん 高田本町店/直江津五智店

上越

LINEクーポン

よもぎ蒸し専門店 よもぎや

よもぎや2周年を迎えます

当店で取りあつかうアスカの黄土には、抗菌・殺菌・浄化作用があり、免疫力を高めてウイルスに負けない体づくりをサポートします。座器7台あり。黄土漢方よもぎ蒸し 4,800円
ペア 4500円、3名以上 4,300円

☎ 025-512-9525
📍 上越市西城町3-10-29
オフィスミナトII2F
🕒 10:00~19:00(最終受付18:00)
📅 不定休 📌 5台

黄土漢方
よもぎ蒸し

500円引き

●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/2026年1月末日まで

cocola

よもぎ蒸し専門店 よもぎや

上越

LINEクーポン

ヘアースタジオ LICIA(リシア)

成人式の振袖、卒業式の袴をおトクに!

成人式・振袖、卒業式・袴はおトクな早期予約がおすすめ!! 振袖は198,000円→88,000円引、袴は88,000円→30,000円引に! (ヘアメイク、着付け、前撮り写真込)。さらに店内で試着後(要予約)ご来店された方には、親子で使えるカラー・パーマ・カットの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

88,000円引 30,000円引

+ご予約・試着後ご来店で 親子で使えるカラー・パーマ・カット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12月末日まで

cocola

ヘアースタジオ LICIA

上越

ストーブいらず! エアコンだけで冬も快適

近年の寒冷地用エアコンは機能も多様化。エアコンの暖房だけで上越の冬も快適に。赤ちゃんやペットのいるご家庭でもストーブの火を気にせず安心。さらに外出先からスマホで室温確認やオン・オフ操作も可能です。帰宅時には暖かなお部屋が待っている冬の暖房生活をぜひ体感してください。

理想の暮らしは快適な空気から。
空調専門スタッフが快適空間づくり
をお手伝いします。

ダイキンエアコン特約店
O-DENSOU
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

上越

LINEクーポン

health & beauty Colore (コロレ)

~クリスマスフェア~
自分へのご褒美エステ

2025年も残すところ1か月。1年間がんばった自分へのご褒美にフェイシャルエステはいかがですか? 乾燥・シミ・しわ・たるみの原因、改善方法をお伝えします!

☎ 025-542-0633
📍 上越市新光町2-9-26
🕒 10:00~20:00
📅 金曜
📌 5台

フェイシャルエステ(40分)

5,500円

●予約時申告 ●どなたでも可能 ●他との併用不可

有効期限/2025年12月30日まで

cocola

health & beauty Colore

上越

LINEクーポン

total beauty salon KaRiFu(カリフ)

Information

●輝髪ペインター
(カラー全体染めのみ)
.....7,700円

●カット+輝髪ペインター.....11,100円

●ザクロシードエッセンス
60g.....2,200円

●アスタキザクロ スキン
トリートメント プレミアム
60ml.....1,320円
170ml.....2,750円

☎ 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」で輝髪ペインターを体験された方

ホームケア専用シャンプー
(1,650円相当) プレゼント

●初回限定 ●来店時提出 ●他との併用可

有効期限/2025年12月末日まで

cocola

total beauty salon KaRiFu

cocola | 07 | 2025 December

教えて！



妊活

vol. 149

大島クリニック
大島隆史 院長

自治医科大学卒業、
日本生 殖医学会認定 生殖医療専門医、
日本産婦人科学会認定 産婦人科専門医、
医学博士、母体保護法指定医

Q 月経時の出血量が尋常ではないです。ネット等でみると、よくある事
のようですが…。閉経に向けてホルモンバランスが崩れているのかもしれ
ませんが、放置して問題ないでしょうか

A 月経量が異常に多い場合は、排卵がうまく起きていない時が多いです。
ホルモンバランスという単語は、卵巣から分泌される卵胞ホルモン(女性ら
しさを表現するホルモン)と黄体ホルモン(着床を促し、妊娠を継続させる
ホルモン)の割合を指していると理解しております。よく使われますが正式
な医学用語ではありません。このふたつのホルモンの分泌は、排卵でコン
トロールされています。排卵に向けて卵胞(卵子が入った袋)が発育するにつ
れて卵胞ホルモン値が上昇し、排卵により卵胞破裂後黄体が形成され黄体
ホルモンが分泌されます。排卵機能は40歳くらいから低下します(江戸時
代は40歳が閉経でした)。44歳からはその機能が著明に低下し表面化しま
す。排卵機能が低下すると卵胞ホルモン濃度が高くなり、黄体形成が低下し
月経量が多くなることがあります。出血がレバー状になって出る場合があり
ますが、子宮の血液は月経量が多くなると固まるようになっていきますのでこ
の症状は異常ではありません。月経量が異常に多く10日から3週間以上続
く場合は、子宮筋腫が原因のことが多くあります。日常生活に支障きたす月
経量であれば一度婦人科受診されてはいかがでしょうか。

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	○	○	—



馬場秀幸弁護士の

vol.157

なんとかなるさあ～法律相談

Q 私が長年交際している男性が、難病で入院していますが、医師からは
余命数日と宣告とされてしまいました。男性には妻も子もいませんが、長
年疎遠になっている兄が一人います。男性が死亡すれば兄が相続するこ
とになりますが、男性は私に遺産を渡すことを希望しています。どうしたら
いいでしょうか。

A やるべきことは、意識があるうちに遺言書を作成することです。遺言書
の形式には公正証書遺言もありますが、公証人の手配など時間がかかります。
まだ自分で字が書ける状態であれば、自筆証書遺言で十分です。

遺言書は、ボールペンなどの筆記具(鉛筆は消えるのでダメ)と紙と印
鑑さえあればすぐに作成できます。「私の全財産を〇〇に取得させる 令
和7年12月〇日 氏名〇×△□」と書いて押印をすれば遺言書として完成
です。

ただし、死亡直前に作成した遺言書は、後日になって、男性が自分の真意
で記載したかどうか疑わしいと言われて争いになる可能性もあります。だ
から、遺言書を作成している様子を写真やビデオで撮影するなどしておく
といいでしょう。

また、遺言書は法律の定める要式(①自書すること、②作成日付を記載
する、③押印する)がひとつでも欠けていると無効になってしまいます。そ
れを回避するためには、弁護士に事情を伝えて病院に来てもらい、弁護士
に指導してもらいながら、遺言書の作成をするのがもっとも確実です。遺
言書を作成する人も安心することでしょう。

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)。



cocola ハケン合同 お仕事相談会



開催日 2025年12月7日(日)

時 間 13:00～16:30(最終受付16:00)

会 場 上越市市民プラザ ギャラリーB
上越市土橋2554

入場
無料

予約
不要!

30～60代の方を中心に、
働き方や転職のサポートを行います。
この機会に、新しいキャリアの
一歩を踏み出してみませんか



自分に合った
働き方を
見つけたい

派遣での
仕事に興味が
ある

再雇用や
転職を考えて
いる

上越エリアの
お仕事情報を
知りたい

上越エリアで働きたい方、転職を考えている方必見!
複数の派遣会社が一堂に集まり、派遣の仕事情報や
働き方の相談ができるイベントを開催します。
初めて派遣を考える方も安心!
派遣の仕組みやメリットをわかりやすく解説します。

お問い合わせ

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



自然堂つるや薬局 春日山店
薬剤師 増村 和恵 さん

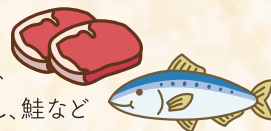
冷え性の方は食べ物から改善!

本格的な寒さを迎えるこれからの時期、しもやけになる方も
いらっしゃると思います。そういう方はもともと体を温める力が弱い人
です。私たちの体の中の「**腎**」は、体を温めるストーブのような
もの。またその火種となるものが「**陽気**」です。この「**陽気**」は、日
中は体表を駆け巡り、夜間は体内を巡って体を温めますが、
「**腎**」が弱く「**陽気**」も弱い人は一日中冷えています。このタイ
プの人たちは、まず体を温める食べ物を適度に食べるように
してみてください。ただし摂り過ぎは禁物です。のぼせ・イライ
ラが出たり、熱がこもり炎症が悪化する原因にもなりますので
ほどほどに。

温める食べ物

〈肉・魚〉

牛肉、鶏肉、
あじ、いわし、鮭など



〈野菜〉

かぼちゃ、玉ねぎ、長ねぎ、
にんにく、生姜など



〈その他〉

栗、松の実、納豆、シナモン、
黒砂糖、唐辛子など



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



vol.24

漢方
で
こ
の
え
る

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 / 小林 沙那恵 / 森屋 里紗 / 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。個人情報保護法に基づき、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・複製複製禁じます。

