

ココラデ:

FREE
2
2018

温活しましょ

インタビュー
受領梅遊びグループ
三葉 美智子さん
東 栄子さん

ここらで体験記
優しい色あいが人気の梅染め体験

ここらで調査隊
お出かけが大好きになる車

VOLUME 029
2018年2月1日発行
ic@lab
あなたといいコラボ

冷凍パスタソース
湯煎で5分
お家ズッカ

イタリア料理
ZUCCA ブッカ
TEL.0739-25-6068
田辺市朝日ヶ丘21-1 ハートビル1F
(西牟婁総合庁舎そば)
●あさごはん / 8:00~(O.S.10:30)
●ランチ / 11:00~15:00 (O.S.14:00)
●持ち帰りメニュー / 8:00~18:00頃
日曜定休日

①ミートソース 270円
②ペーコンとバジリコのトマトソース 270円
③タコのミンチのトマトソース 270円
④粗挽き豚ミンチのクリームソース 324円
⑤スモークサーモンのクリームソース 486円
⑥カニとかにみそのニンニク風味 702円
※イタリア産パスタや粉チーズもご用意
※冷凍ピッツァ (756円~) もございます
※写真は⑤の調理イメージです ※全て税込価格です

生命保険 損害保険 **無料相談!**

どんなことでも
おたずねください!

※生命保険、介護保険
※自動車保険、火災保険
※持病がある方も
申込しやすい保険
シニアの方向けの保険商品の
取扱いもご用意

お子さま連れでもお気軽に
キッズコーナー・授乳スペース

相談から加入手続き契約後のサポートまで
何度でも相談無料

パビリオンシティ田辺店 ☎0739-24-6580
■田辺市稲成町新江原3165パビリオンシティC館1F
■営業時間10時~19時 ■定休日なし ■無料駐車場あり

ほけんの窓口 パビリオンシティ田辺店 検索

パビリオンシティ
C館 1F
募集代理店 ほけんの窓口グループ(株)

名物 赤から鍋 120分制(オーダー 90分)

食べ放題 1,980円~
平日限定 大人
新登場
「赤から」のスープで作る旨辛もつ鍋
赤もつ鍋
とろとろに煮込んだ「豚骨」スープと秘伝の「味噌」
白もつ鍋
大人 990円
※赤から鍋・もつ鍋のご注文は二人前より承ります

赤から田辺店
TEL.0739-81-0141
田辺市上の山1-2-18 [年中無休]
営業時間 17:00~24:00 (L.O.23:00)

クーポン券
1,000円OFF
●1組5,000円以上ご利用で適用されます
●単品商品のみご利用可 ●他券との併用不可
有効期限 2018年2月28日

高垣工務店がベストを尽くしたモデルハウス

パブリックのおうち 販売中!!

上富田町南紀の台
(パブリック分譲地内)
3,700万円
※税込

見学随時承り中
はりきって
ご案内します!

はいて、笑って、
人生をエンジョイ。

株式会社 高垣工務店
気になる方、見学したいという方は
☎0120-92-7768
田辺市神子浜2-20-14

ZEH ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス
1年間のエネルギー消費量が正味で0(ゼロ)であるお家

アモリオン・家具
アフターも安心
お任せください

発行 イコラボ 〒646-0061 和歌山県田辺市上の山1-3-28 TEL.0739-34-3344 FAX.0739-34-3343 メール info@icolab.jp

続く山々、広がる梅畑。今年で5回目の観梅シーズンを迎える奥みなべ梅林・受領の里があるのは、みなべICから車で走ること15分程の山の頂。冬は梅花、初夏はホタル、夜は満天の星が輝く。そんなのどこで自然豊かな里山に観光バスがやって来る。お目当ては車中からも楽しめるパノラマの梅林。みなべ町受領(じゅりょう)は約40世帯ほどの集落で、今こそ便利になったが昔はまさに人里離れた所であった。「受領」のお店も神社もあった、何かあれば自分達で助け合いながら生きてきたんです」梅染めの割烹着姿で迎えてくれたのは受領の主婦で構成された「梅遊びグループ」の二葉美智子さんと奥栄子さん。そう、この梅林を新たな観光地として運営しているのは地元のお母さん方なのだ。

観客からは景色だけでなくランチも好評だ。予約制でこしえる農家ランチの多彩な梅メニューに訪れる人は興味津々。梅唐揚げと梅ごはんのレシピが付き、ご家庭で何度も楽しめるお土産に、「梅以外にもできにきんですよ、寒いから。だから梅をなんともかつと知ってもらおう」そう、儲けるためではなく、梅をもっと知って、使ってもらうためのランチである。メニューの開発も自分達で。変わり種梅コロッケも「肉じゃがみたいに梅を入れて炊いてからつぶいて何が？とか、他にも試してみたいけど、これはちょっとおかしいなあ(笑)とか、あれこれやって、やっとこれでええかあ!」ってみんなで試行錯誤したと語る東さん。だが表情はとても活き活きとしている。梅農家のお嫁さんとして日々重ねてきた経験や工夫で、たくさんの人を喜ばせる。他のどの地域にもない、ここにしかないお母さん達の魅力がつまっている。

A full-body photograph of two women standing side-by-side against a plain white background. Both women have shoulder-length brown hair with bangs and are smiling warmly at the camera. They are wearing identical light pink, long-sleeved shirts with a gathered elasticated hem and cuffs, over black turtleneck tops. They are also wearing black pants and black shoes. The woman on the left is wearing black boots, while the woman on the right is wearing black sneakers with white laces. The woman on the right has her hands clasped in front of her, and the woman on the left has her arm around the woman on the right's shoulder.

AHS エイ・エイチ・エス ステージ部門
TEL/FAX 0739-34-2956
<http://ahs-web.com>



安全性評価認定
SAFETY BUS
Double-Deck Bus
認定

セーフティーバス
認定されました。

5年連続 12台の最新型車両導入実績

田辺観光バス TEL.0739-43-3363
ディー・エヌ・トラベル 西牟婁郡白浜町堅田 2434-1



温活しましょ

1年で一番寒さの厳しいこの季節
冷え固まった体をときほぐすあったかメニューのお店をピックアップ♪

冬季限定 足先ほかほかキャンペーン

・ほかほか足つぼ (30分) 2,500円

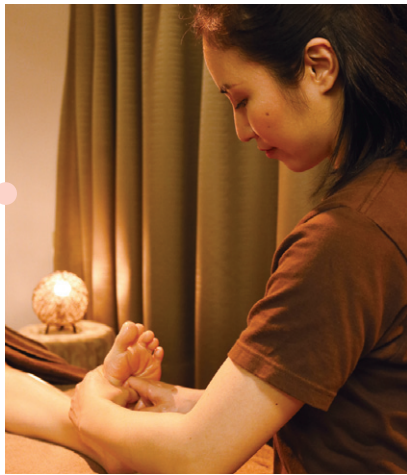
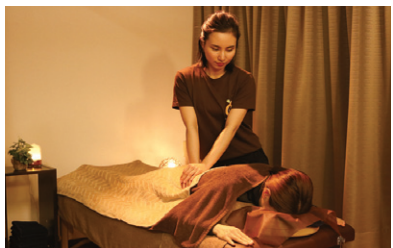
ワンコインモーニング (15分) 500円

※10時～12時迄

もみほぐし ボディ (40分) 2,500円
頭ほぐし (10分) 1,000円

(税抜)

足裏から膝下を温感スパイシーオイルでほぐす限定メニュー。11種類の植物エキスをヒアルロン酸などが配合されたオイルは保湿効果も♡優しい柚子の香りにも癒やされて♪施術用の着替えもあり、仕事帰りのスーツ姿でも来店しやすい。男女スタッフ在籍。



冷えにはスパイシーオイル&足つぼ
足先ほかほかキャンペーン中♡

癒し処 和みかん なごみかん

☎ 0739-25-5575 予約優先

田辺市湊23-14 ARAIビル1F

10:00～22:00

不定休

スタッフ募集中(研修制度あり)



Chiaki メソッド 24,000円→13,000円

漢方よもぎ蒸し (20分) 3,000円→(30分) 2,500円

〈最強温活メニュー〉

Chiaki メソッド+漢方よもぎ蒸し 15,000円

平成30年3月31日迄

(フェイシャル、ボディ各メニュー 3,000円～)

(税抜)

無農薬・無添加の薬草成分を肌や粘膜から吸収し、女性の体質的な悩みに効果大と言われる、よもぎ蒸しは冬のマスト♡また新メニューではChiakiメソッドが登場! 整体やストレッチなど必要な手技を取り入れ、リンパや髄液の循環を整える“エステ以上治療未満”テクニック。



Chiakiメソッド

冷えに特化した血流学・解剖生理学を基にした手技



歴史ある漢方よもぎ蒸しと
最新の体質改善メソッドで超温活

Mother Hand マザーハンド

☎ 090-8579-9778 完全予約制

田辺市下三栖 1196-8

6:00～20:00

不定休

<https://motherhand.jimdo.com/>



シーロダーラ ヘッドマッサージ含む 7,200円

カモミールコース (90分) 8,000円

アビヤンガ(全身トリートメント)+ハーブボール

ラベンダーコース (120分) 15,500円

アビヤンガ+ハーブボール+シーロダーラ

〈冬季限定! スペシャルハーブボール〉

※期間中は温活ハーブブレンドとなります

(税抜)

自然のパワーがギュッとつまったハーブボールがスペシャルブレンドに♪ジンジャー、ローズマリー、タイム、ユーカリの成分たっぷりの蒸気を皮膚から吸収。血行促進やウイルスブロックなど冬の身体をサポート♪アビヤンガとセットなので全身しっかり癒されて。



シーロダーラで脳内から溶化して深いリラックスを



じんわり温もる、心地よい圧
ハーブの蒸気で冷えから解放

アーユルヴェーダサロン Manaram マナラム

☎ 080-5328-9476 完全予約制

田辺市あけぼの 21-7

あけぼのビル1F

9:00～18:00

不定休



内から温め、美脚・美ラインを造る 炭酸美容×オールハンド施術

・厚生省生衛第135号認可・全日本全身美容業協同組合加盟
・美容皮膚クリニック提携サロン



高濃度炭酸美容とオールハンド施術による
プロジェクションヒートスパーク

RINO メディカルサロン

☎ 0739-26-8373 完全予約制

田辺市宝来町 25-3

10:00～19:00(最終受付 18:00)

日曜、祝日定休

<http://rinosalon.com/>



温活炭酸ケアエステ (重炭酸イオン足湯+プロジェクションヒートスパーク)

・温活ボディトリートメント (50分) 5,500円

・温活レッグトリートメント (40分) 3,800円

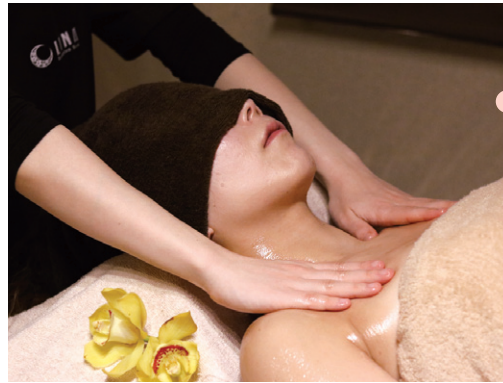
平成30年3月31日迄

(税抜)

高濃度炭酸が体に浸透すると血の巡りが高まり、むくみ・冷え・肩こりから解放され、脂肪燃焼率もアップ! 痩せやすい身体に!? 巡りの良くなった肌をオールハンド施術で整える。温活メニューでは重炭酸イオンの足湯も用意。美容成分配合で温めながら潤いを与えます。



もみほぐしでしっかり癒し アロマオイルで流す合わせ技!



リラクゼーションルーム LUNA ルーナ

☎ 0739-83-2040 予約優先

上富田町朝来 1376(咲来鳥2F)

10:00～18:00(最終受付 16:30)

水・木曜 22:00迄(最終受付 20:30)

火曜定休



アロマオイルケア (20分) 1,800円～

リフレクソロジー (30分) 1,800円～

※上記メニューをご利用で冬季限定!

温感&引き締めヒートジェルをサービス

平成30年2月28日迄

全身もみほぐし (60分) 2,980円

※その他各種メニューあり(組み合わせもOK)

(税抜)

冬季限定! アロマオイルにヒートジェルを加えるサービス実施中♡冷えた体をほかほか、さらに引き締め効果も! メニューの組み合わせも好評。体調に合わせたアロマオイルで流し、もみほぐしもじっくり、など贅沢な合わせ技。バイパス沿い(フジ隣)の田辺店でも実施中♡



田辺店「癒し処るーな」TEL.0739-33-9798

今だけ! 贅沢な癒しのひと時を オプション多数のボディメニュー



LAX re-more ラックス リモア

☎ 0739-25-5003 完全予約制

田辺市たきない町 12-20 (2F)

10:00～18:00

第4日曜・月曜定休

Web予約 <https://1cs.jp/lax/x>



アーユルヴェーダ (フルボディ) 15,000円

瞬美瘦 (フルボディ) 12,000円

〈各種ボディメニューにお得なオプション〉

・遠赤ドーム (30分) 1,500円→半額 750円

・高濃度炭酸ヘッドマッサージ 3,000円→2,000円

・死海のバスソルトをプレゼント

※1日3名様限定 平成30年2月28日迄

(税抜)

アーユルヴェーダはデトックス効果で評価の高いマシャラニのオイルを使用。リンパや血流が巡りだすと内側から温まる♪2月中は特別にホットストーンをサービス中♡ヘッドマッサージでフェイスリフトを! 美しさを頭皮から引き上げる注目の炭酸リフト。



高濃度炭酸ヘッドマッサージ

・掲載の写真はイメージです。
・メニュー内容やその他情報は、掲載店の都合により変更される場合があります。
・詳しくは各掲載店にてお確かめください。

ココラで調査隊

「お出かけが大好きになる車」の巻

“カワイイ” “洗練” “カッコイイ” 好みはいろいろあるけれど、共通点は“快適”でした！
旬な愛車候補ハッピーセブン♪



“人を中心に考える”発想で、
さらに進化した新型N-BOX。



スーパースライドシート
新しくなったN-BOXは
後部ドアから乗り込んで
運転席へ行っちゃいます♪



インテリアや
シートカラーもリニュー♪

軽とは
思えない広さ！



N
BOX



N-BOX G・EX Honda SENSING
2トーンカラースタイル
プレミアムアイボリー・パール＆ブラウン



握るだけでロック解除！
オフショで手を使わずに
足元のセンサーでドアの開閉が！



Honda SENSING
を全タイプに標準装
備。前後の誤発進抑
制など、10に増えた
先進機能で安心です。
(営業 熊瀬隆一)

Honda Cars 紀州南

朝来店 ☎(0739)47-0057

上富田町朝来 1307-1

営業時間／9:30～19:00 定休日／水曜



Living×Drivingという提案
1LD-CAR!



ドリンクホルダーを畳んで
スマホ置き場に♪

シートバックテーブル



インテリアの
ちょっとした
気遣いがリビング
の居心地良さ♡



実は自転車
が2台も
積み込める



ROOMY

カスタム G“S” (カスタム G)
ブライトシルバーメタリック＜S28＞
×フレッシュグリーンメタリック＜G57＞[XG4]



家族みんなが乗り降りしやすい低床フロア



ルーミーも快適です
が、田辺市内を一望
できる店内もカフェ
気分でお寛ぎいた
けます。
(営業 小山勝也)

和歌山トヨタ

田辺店 ☎(0739)22-5333

田辺市上の山 1丁目 24-8

営業時間／9:30～19:00 定休日／火曜



このクルマなら、
行きたいところに連れていってくれる。

外せて、丸洗いもOK！
海にも山にも強い♪



ラゲジアンダー
ボックス



普通車で
このデザイン性
待ってた人は
多いんじゃない？



撥水加工シート
水に濡れてもへっちゃら～

カラバリ＆アクセサリで
自分だけのクロスビーに♡



X-BEE

HYBRID MZ 4WD

全方位モニター用カメラパッケージ装着車

ラッシュイエローメタリック ブラック2トーンルーフ

1000cc 直噴ターボで、
おまけにハイブリッド
遠出が楽しい走り＆燃費☆



助手席アンダーボックス



このクラスでも後方
自動ブレーキが採用
され、見た目・走り
に加え安全性でも満
足度の高い一台です。
(営業 高井謙)

スズキアリーナ 田辺

田辺スズキ販売 ☎(0739)22-4416

田辺市下万呂 567-1

営業時間／9:00～18:30 定休日／火・祝



女性目線で仕上げられた
デザインと利便性に感動



インテリアパネルの
カラーリングも、いい！

置きラクボックス
運転席から手が届いて
荷物も後部ドアから
サッと置けちゃー



私の考えてること
なんてわかっちゃうんだろ
そんな機能がいっぱい！



デザインで指名買い？
乗ればもっと好きになるよ☆

canbus

ムーヴ キャンバス G “メイクアップ SAⅢ”

パールホワイトⅢ＜W24＞

× ファインミントメタリック＜G59＞[XE7]



高さのある荷物もおまかせ！
気が利く固定フック付き
大容量深底ラゲージ
アンダーボックス



安全性能がさらに向
上したスマートアシ
ストⅢ搭載で、幅広
い年代の方にご支持
いただいています。
(営業 野村凌汰)

田辺ダイハツ販売 株式会社

☎(0739)22-2323

田辺市東山 1-19-20

営業時間／9:30～19:00 定休日／火曜





めざしたのは、前席も、後席も、
乗る人みんなが心地いいこと。



後部座席にも
アクセサリソケットが！
携帯も充電できるよ



シートもあったか〜♫



リヤヒーターダクトで
後席の足元にも温風が♡



バック時にも
自動ブレーキ



ボックスティッシュが
収まる引き出しがある！

Spacia

HYBRID X
2トーンルーフパッケージ・アップグレードパッケージ装着車
チアフルピンクメタリック ホワイト2トーンルーフ



軽なのにハイブリッドなので、アイドリングストップからの再発進時も静かでスムーズです。
(営業 原園大伍)

スズキモーター和歌山

アリーナ東山店 ☎(0739)24-0195
田辺市東山2丁目31-20
営業時間／9:00~18:00 定休日／月曜



エモーショナルで美しいプロポーション
大人のゆとりを感じさせる上質な空間

このシートの質感、雰囲気
ため息が出ちゃう



家族で使える8列シートなのに
上品でスマートなルックス



フロントガラスに
速度やナビが投影
されてる！
SFなんですけど♪



お父さんがカッコよく
見えちゃうね♡

CX-8 XD L Package 2WD(FF)
マシニングレープレミアムメタリック



扱いやすい大きさ
と高い安全技術で、女
性やお子様連れの方
にも安心感を持って
いただけます。
(営業 谷本大志)



今のディーゼル車って
すごく環境に優しいんやね
知らなかった
それに燃費も良いのです

マツダオートザム田辺

大和自動車整備 ☎(0739)34-0362
田辺市下三柄 1468-2
営業時間／10:00~19:00 年中無休



最先端の自動運転技術の新装備
100%電気自動車

フル充電で航続距離が400km だって
まさに遠くにお出かけしちゃう♪

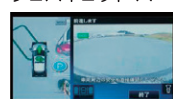


急速充電器で約40分
バッテリーの80%
までの充電が可能

ガソリンだけでなく
オイル交換も不要！
環境だけでなく
お財布にもやさしい♪



プロパイロット パーキング



簡単なボタン操作で
並列も縦列も自動で駐車
未来キター☆

車がどんどん
進化してる



LEAF

リーフ G
プリリantホワイトパール(3P)
×オーロラフレアブルーパール(P)2トーン



ロングドライブも楽々
さすが技術の日産♡
高速道路
同一車線自動運転技術
「プロパイロット」



ますます実用的にな
った電気自動車です。
きっと車の概念を変
えてくれる一台にな
りますよ。
(営業 山本誠也)

日産プリンス和歌山販売株式会社

田辺支店 ☎(0739)22-8132
田辺市山1丁目8-16
営業時間／9:30~18:00 定休日／水曜



走行中に使用できないとはいえ、携帯電話の置きやすさは今の時代、ポイントだと思うの♡



仕事中、緊急時、他にも停車してでも取りたい電話はあるよね〜



ここ数年で収納の形がどんどん便利になってる印象。



かゆいところに手が届く感じ♪もうリビングに欲しいくらい気が利いてる(笑)



•掲載の写真はイメージです。
•本文は読者モデルの感想であり、感じ方には個人差がございます。
•詳しくは各掲載店にてお確かめください。



— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2018年2月

～あなたが幸せになるために～

Traditional eyes

support by astrology

おひつじ座 3/21～4/19

周囲のサポートに力を入れたい時。思考と行動が合致して効率よく進めていけそう！

【ラッキーカラー】イエロー

【ラッキーフード】でこぼんクレープシュゼット

おうし座 4/20～5/20

やってきた事が形になっていく時。自己を高める基盤となる技術習得は今はチャンス！

【ラッキーカラー】ホワイト

【ラッキーフード】リーズンフレンチトースト

ふたご座 5/21～6/21

ネガティブな人の影響を受けやすい時。切替えが大切です。笑顔と楽しむことを忘れずに！

【ラッキーカラー】オレンジ

【ラッキーフード】オレンジのトライフル

かに座 6/22～7/22

過去の様々な問題等が葛藤の末に解決に向かう嬉しい兆し☆物事の裏をしっかりと見よう。

【ラッキーカラー】グリーン

【ラッキーフード】はっさく大福

しし座 7/23～8/22

対人運が活性化する時。発言に責任を持って伝えていく事で、周囲からの信頼感は倍増！

【ラッキーカラー】ピンク

【ラッキーフード】りんごのキャラメリゼ

おとめ座 8/23～9/22

運気アップのポイントは素直に楽しむ事。趣味や遊びの中で良い縁がありそうな予感☆

【ラッキーカラー】ブラック

【ラッキーフード】キウイジャム

てんびん座 9/23～10/23

遠方からの情報にツキあり。旧友に連絡をいれてみよう！向上心を刺激されて運気上昇！

【ラッキーカラー】ダークブルー

【ラッキーフード】デニッシュたい焼き

さそり座 10/24～11/22

対人運は良好！出掛ける事が多くなる時。交際費は使おう。人が繋ぐ縁は円となります☆

【ラッキーカラー】ブラウン

【ラッキーフード】いちごのクラフティ

いて座 11/23～12/21

過去に出来なかった事があるなら、今が再チャレンジのチャンス！今の貴方なら出来るはず！

【ラッキーカラー】シルバー

【ラッキーフード】金柑タルト

やぎ座 12/22～1/19

隠れていた問題が浮上してきそうな気配。この際スッキリ整理して心のスペースを空けよう！

【ラッキーカラー】マリンブルー

【ラッキーフード】杏仁蒸しケーキ

みずがめ座 1/20～2/18

爽やかに周囲を和ませる姿に周囲は魅了されるでしょう。飾らずに自然体でいよう！

【ラッキーカラー】レッド

【ラッキーフード】カルダモンクッキー

うお座 2/19～3/20

五感を満たす時間を取り入れよう！心に余裕を持つ事で、多少の問題も笑顔で乗り切れます。

【ラッキーカラー】コーラルピンク

【ラッキーフード】黒豆ほうじ茶マフィン

梅の蕾が春を迎える準備をするように、新しい旅立ちに向け忙しい季節。天空では前半、お金・娯楽・愛の金星とプライベート・欲求の月が、幸運拡大の木星と凶角度を成し、浪費傾向が。無理をせず喜びを表現してみて。後半は金星が理想の星・海王星と、やる気の星・火星と刺激の角度を形成。夢に向かい邁進していこう！

トラディショナル・アイズ

上級心理カウンセラー

玉置 サナ

白浜事務所(白浜町十九洲47)

TEL.090-7481-8386

～成功を手に入れる為の特別な技術～

～何処でも学べない特殊な技術を伝授～

占術学園エトワールゲイト開講中

ココラデスタッフ&読者モデルの地元でなんでも体験レポート！

ここで体験記

「優しい色あいが人気の梅染め体験」

読者モデル/Nana

世界にひとつしかない柄になりますよ！

お手本みたいにできるかな～？

染液の材料は→梅の木の根っこや幹

みなべ町と言えば梅！というわけで梅染め体験にやって来ました！でも梅染めって言っても、梅干しで染めるわけじゃないんですよ～(*´ω`*)え？知ってる？？お邪魔させてもらった“みなべの里梅染工房”の永井俊子先生は梅染め歴20年以上のベテランです♡梅染めは梅の木の皮などを使った草木染めだそう、今回は南高梅の木の皮を砕いて煮出した染液を用意してくださいました。体験では染料を予め用意していただきますが、作り方を詳しく聞いてみたら、木の皮を剥いたり枝を細かく切ったり、けっこう力のいる作業！実はとっても手間がかかっているんですね。

約15分

ぐるぐる♪

染まってる♪

色が出なくなるまで

ザザザザ

この柄行きます！

アイですよわ！

先生は梅染めコーディネーター

染め付ける材料はストールなどもあり、今回、私はハンカチを♪見本の模様をイメージしながら先生にアドバイスをもらって、輪ゴムで絞りを作っていきます。うまくできるかな？折りたたみ方と輪ゴムの留め方で、すごくたくさん柄ができるそう。技ですね♪

一度ハンカチを水洗いして温めた染液へ。80℃くらいまで温めながらお箸でぐるぐるかき混ぜます。そして最後に水洗い。染液であんなに濃かった色がサッと明るく優しいピンクになっていきます(・v・)水の中でゴムを外して…ちゃんと模様できてるかな～、ドキドキや♪広げてみまーす。ババァン♪おお！ちゃんとできて良かったー！木の皮で染めたのに、こんなに綺麗なピンク色になるなんて、不思議！先生方の作品は色合い・模様も様々で奥が深いです！楽しき無限大の梅染め体験でした♪

■店舗DATA

みなべの里梅染工房 日高郡みなべ町徳蔵304 TEL.090-8750-3284(3名より1週間前迄要予約)

体験費用1,500円(税込)+材料費500円～

カンタン！健康美

Ecocorade Exercise

ココラでエクササイズ

呼吸は止めずに大きくゆっくりと

今号は1月号の続きです♪

ピラティスインストラクター nozomi

撮影協力 studio ricochet

猫背改善・二の腕シェイプ

①うつ伏せになり両手を頭の横につく
両脚はやや開いた状態で

②首を真っ直ぐに保ちながら上体を起こす
※腕の力ではなくできるだけ背筋を使う

③②の体勢のまま両手を合わせる

④腕を伸ばしてさらに上体を起こす
※腹筋に力を入れてお腹も床から離そう！

⑤③の体勢のから右膝を曲げ
かかとをお尻に近づける(2回繰り返し)
※勢いを付けずに引き寄せる感覚で♪

⑥床から少し浮かした状態で
右脚を後方に伸ばす(左脚も同様に)

↑↑↑

レッスン参加希望の方はコチラから

Hotel Harvest

10:00～17:00 予約優先

Bridal Fair

～ホテルハーヴェストは毎日がブライダルフェア～

いくつものウェディングを手掛けてきたプランナーが、挙式・披露宴に関する疑問や質問、お二人の理想など、どんなことでもご相談はのります！
おめでた婚やお急ぎの結婚式をお考えの方も、安心してお任せくださいませ。
お二人の3来館を心よりお待ちしております。

ウエディング相談会

チャペル見学

食事会会場・披露宴会場見学

ムービングプロジェクト演出

ウエディングケーキ試食会

来館特典あり

Hotel Harvest

TEL.0739-26-8595

田辺市新庄町2901-1 OPEN 9:00～18:00

harvest@bellclassic.co.jp

ちょっと待った!!

下取りへ出す前に

さんきゅっぱ 39.8万円 専門店

軽 39.8万円 専門店

あなたの愛車を高価買取!!

木下モーターズ田辺店

0739-26-0398

田辺市東山1-14-6 (木下モーターズ 後編)

営業時間/9:30～19:00 火曜定休日

kinoshitamotors39.8 #木下モーターズ

COUGER

バンコ123

高かんぱって

写真はいメージです

2/20火

リニューアルオープン

2/8～2/19は店舗改装工事のため臨時休業とさせていただきます。

炭火焼肉屋さかい田辺店

1,000円OFF

炭火焼肉屋さかい田辺店

1組様5,000円以上ご利用で適用されます

キャンペーン期間中は除く・他券との併用不可

有効期限 H30 2/1～2/28

炭火焼肉屋さかい田辺店

0739 23-2922

OPEN 17:00～24:00 (L.O.23:30)

田辺市目良43-18 (国道42号線沿い) 年中無休

冬定食

コービー付き 1,300円(税別)

1日15食限定

キッチンか木では冬ランチ1,300円(税別) コービー付き

※15名以上でお食事の際は予約時に相談ください

夜は一品料理から会席まで、昼はランチメニュー各種をご用意しております

居酒屋 木下

田辺市東山2744-25 TEL.0739-26-2188

11:30～L.O.13:30/17:30～L.O.22:00

田辺市目良43-18 (国道42号線沿い) 年中無休

冬定食・冬ランチ共通クーポン 200円引き!

■本券1枚につきお1人様 ■他券併用不可

有効期間 2018年2月28日

建築士とつくる高性能デザイン住宅

SANCRI

まずは、毎日開催の無料相談会へ

ご予約は 株式会社サンクリエーション 田辺支店

0120-947-845 www.3cri.com

田辺市栄町23番地 秋せんビル1階 TEL:0739-33-9333 FAX:0739-22-1222

営業時間:10:00～19:00 定休日:水曜日

【御坊本社】御坊市350-13 フリーアクセス.0800-200-3950 TEL 0738-24-1005

【三木町支店】和歌山市和歌町33 フリーダイヤル.0120-442-114 TEL 073-488-3467

サンクリ 和歌山 検索

cocorade 6

RENTAL



『ベイビー・ドライバー』

監督/エドガー・ライト
主演/アンセル・エルゴート

天才的なドライビングテクニックで犯罪者の逃走を手助けする「逃がし屋」をしているベイビーは、幼い頃の事故の後遺症で耳鳴りに悩まされているが、音楽によって耳鳴りが消え、驚くべき運転能力を発揮することができる。ある日、運命の女性デボラと出会ったベイビーは逃がし屋から足を洗うことを決めるが…。



『ナミヤ雑貨店の奇蹟』

監督/廣木隆一 原作/東野圭吾
キャスト/山田涼介 西田敏行 他

幼なじみ2人と悪事を働いて1軒の廃屋に逃げ込んだ敦也。だが空き家のはずの郵便受けに1通の手紙が差し込まれた。それは1980年に書かれた悩み相談の手紙。そこは、かつて町の人々から悩み相談を受けていた「ナミヤ雑貨店」だった。敦也たちは戸惑いながらも、当時の店主に代わって返事を書くことに…。

BOOK



『掟上今日子の色見本』

著者/西尾維新
出版社/講談社(文芸書)

「掟上今日子は預かった。返して欲しければ、十億円用意しろ」置手紙探偵事務所唯一の従業員・親切守が受けた、突然の脅迫電話。天涯孤独の忘却探偵を救い出せるのは自分だけ。手探りで捜査を開始する守。一方、今日子さんは犯人のもとで目を覚ましてー? ドラマ化もされた人気シリーズ最新刊!

GAME



『ソードアート・オンライン フェイタル・バレット』

発売元/バンダイナムコエンターテインメント (PS4/Xbox)

「ソードアート・オンライン」のファントム・バレット編の舞台となったVRMMOゲーム「ガンゲイル・オンライン」(GGO)が本作のベース。主人公はプレイヤー(あなた)自身、GGOの新人プレイヤーという設定。2人のヒロインとともにGGOの世界を冒険していく。

MOVIE



『グレイテスト・ショーマン』

監督/マイケル・グレイシー
主演/ヒュー・ジャックマン

「地上でもっとも偉大なショーマン」と呼ばれた19世紀アメリカの実際の興行師フィニアス・テイラー・バーナムの半生を描いたミュージカル。貧しい家に生まれ育ち、幼なじみの名家の令嬢チャリティと結婚したフィニアス。妻子を幸せにするため努力と挑戦を重ねるフィニアスはやがて、さまざまな個性をもちながらも日陰に生きてきた人々を集めた誰も見たことがないショーを作り上げ、大きな成功をつかむ。しかし、そんな彼の進む先には大きな波乱が待ち受けていた。

ROADSHOW

ジストシネマ 田辺

0739-24-0717

- スター・ウォーズ 最後のジェダイ 字幕 2月中旬まで
- ジオストーム 吹替 2月中旬まで
- 仮面ライダー平成ジェネレーションズ 2/9(金)まで
- IT イット“それ”が見えたら、終わり。R15+ 2/16(金)まで
- オリент急行殺人事件 字幕 2/3(土)～
- ガールズ&パンツァー 最終章 第1話 2/10(土)～
- グレイテスト・ショーマン 字幕 2/16(金)～
- ネイビーシールズ ナチスの金塊を奪還せよ! 2/17(土)～
- 嘘八百 2/24(土)～



©2018「嘘八百」製作委員会

ジストシネマ 御坊

0738-32-3230

- スター・ウォーズ 最後のジェダイ 字幕 2月中旬まで
- ジオストーム 吹替 2月中旬まで
- 仮面ライダー平成ジェネレーションズ 2/9(金)まで
- オリент急行殺人事件 字幕 2/3(土)～
- ご注文はうさぎですか?? Dear My Sister 2/3(土)～
- ガールズ&パンツァー 最終章 第1話 2/10(土)～
- グレイテスト・ショーマン 字幕 2/16(金)～
- 嘘八百 2/24(土)～



©2017 Twentieth Century Fox Film Corporation

《レンタル情報》
TSUTAYA WAY オーシティ前 田辺店
tel.0739-81-2182



TSUTAYA WAYのうれしい
情報をLINEでお届け!

《映画情報》
ジスト田辺店・御坊店

上映スケジュールは公式サイト
からもご確認ください
※上映内容は都合により変更
する場合がございます



ここでクロス

クロスワードに答え応募ください
抽選で下記の賞品をプレゼント!!

C			A
1	2		3
		4	5
6		D	
7	B		

答え	A	B	C	D
----	---	---	---	---

●今月の賞品



A 映画ご招待券(ペア)
提供: ジストシネマ田辺
☎0739-24-0717
http://xyst.jp/

B 人気3種の冷凍パスタソース(麺付き)



調理例
提供: イタリア料理
ZUCCA(ズッカ)
☎0739-25-6068

●応募方法

Q1～Q5のアンケートにお答えの上、ハガキにて応募ください。
※ご応募はお一人様1回のみ有効とさせていただきます。

●アンケート

- Q1. クロスワードの答え(ABCDの順)
- Q2. ご希望の賞品一つ(アルファベットと賞品名)
- Q3. 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業
- Q4. 最近あなたが興味のあるものは?
- Q5. フリーペーパーココラデに関するご意見・ご感想

※アンケートにはすべてお答えください。
●あて先
〒646-0061 田辺市上の山1-3-28 イコラポ「ココラでクロス」係

●締め切り

2018年2月15日(必着)
※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。賞品引換券が届いた際は、お手数ですが提供店にて賞品と交換してください。

先月の「ココラでクロス」の答えは **パズル** でした!

FM TANABEの防災ラジオに
AM放送受信タイプが登場!!

(FMワイド放送も受信)

分かりやすい・使いやすい・備えあれば憂いなし
FM6チャンネル+AM6チャンネルの合計12チャンネル登録済

普段は普通のラジオ。でも災害時には自動的にスイッチがON!
「防災田辺」が大音量で地域の皆さまに防災情報をお伝えします。



FM TANABE 株式会社 TEL.0739-81-1237

〒646-0026 田辺市宝来町8-21 泉ビル 2F

✉otoiawase@fm885.jp

価格10,000円(税別)

デザインカット
&トリートメント

通常価格 5,710円を

3,990円

オーガニックカラー&カット

通常価格 12,980円を

7,800円

縮毛矯正&カット

通常価格 17,770円を

11,000円

エアウェーブ&カット

通常価格 18,750円を

9,800円

外国人風カラー
&カット&ケアコース

2/1 THU▶2/28 WED

通常価格 13,730円を

8,500円

外国人風アディクシーカラー
&カット

通常価格 14,240円を

7,980円

オーガニックヘッドスパ
&カット

通常価格 8,300円を

5,800円

HAIR MAKE



☎0120-798-887

田辺市上の山2丁目15-53
受付/9:00~19:00(カット)
~18:00(パーマ・カラー)
~17:00(ストレート)
定休日/毎週月曜・第1火曜・第3日曜



☎0120-558-455

上富田町朝来 2463-4
受付/9:00~19:00(カット)
~18:00(パーマ・カラー)
~17:00(ストレート)
定休日/毎週月曜・第1火曜・第3日曜



VIPカラーチケット
会員様募集中!

ご新規様キャンペーン!! 2/1 THU▶2/28 WED メンバー様キャンペーン!!

ハーブグレイカラー (ロング料金別)	+ BCローズ トリートメント ホームケア +500円 (1ヶ月持続)	通常価格 6,510円~ 5,000円 (カット別)	
ファッションカラー (ロング料金別)		+ サラリとやわらかな素敵なビュー髪へ オイルインストレート (ロング料金別)	通常価格 10,920円~ 6,500円 (カット別)
パーマ (ロング料金別)			

(ロング料金別) ダブルパーマ ボリュームをなくし毛先にカールヘア	+ BCローズ トリートメント ホームケア +500円 (1ヶ月持続)	通常価格 10,330円~ 8,500円 (カット別)
(ロング料金別) スベックパーマ 髪が細くボリュームが欲しい方	+ ヴィージェ ヘアサブリ ホームケア +500円 (1ヶ月持続)	通常価格 8,660円~ 7,500円 (カット別)

スーパーヘアー新万店
田辺市南新万 1-10
☎0120-676-711

スーパーヘアー東陽店
田辺市湊 490-11
☎0120-622-866

スーパーヘアーみなべ店
みなべ町芝 409-11
☎0120-878-445

スーパーヘアーロマンズ店
上富田町岩田 209-2
☎0120-927-107

受付/9:00~19:00(カット)
~18:00(パーマ・カラー)
~17:00(ストレート)
定休日/毎週月曜・第1火曜・第3日曜

全店
スタッフ
募集中

Super Hair



VIPカラーチケット
会員様募集中!

こころでシヨット file 029

【編集後記】（ココラデスタッフみから）

梅香る季節。私たちに厳しい寒さも、梅の花は心地よく感じてるのかも？
今年も新春お年玉プレゼントにたくさんご応募いただき、ありがとうございました。
読者の皆さまから寄せられた楽しいメッセージが
私たちスタッフへの一番のお年玉プレゼントでした♡



史上“最キュン”の家♡

はちむらエ務店

facebook Twitter Instagram @hachimura LINE やってます!

【和歌山田辺オフィス】 田辺市下三栖 259-1(260) TEL.0739-20-5745
【和歌山市サテライトオフィス】 和歌山市大河内191-3
【新潟市サテライトオフィス】 新潟市中央区天神1-1 プラウカ3 2F

はちむらエ務店 検索

Instagram LINE 限定の割引や特典情報を配信中! Instagram ID: happiest.t LINE 電話番号検索: 0739811000

女子カアッ!! バレンタイン キャンペーン

石の効果で心身ともにリラックス
☆☆☆☆ ホットストーンエステ 6,500円 (税別)
通常11,000円(税別)→

フェイシャル 通常11,000円(税別)→
2月11日(日)・18日(日)・25日(日) 10:00~18:00 営業しております。

ハビエスト田辺
〒646-0013 和歌山県田辺市南新万1-8
TEL.0739-81-1000

※2月定休日:毎週月曜日・2/4(日)・13(火)・27(火)は研修のためお休みさせていただきます。

ハビエスト御坊 TEL.0738-52-7770 [住所] 御坊市湯川町財部722-2
ハビエスト橋本 TEL.0736-36-9101 [住所] 橋本市慶賀野190-2

選べる脱毛コース1年6回 通常180,000円(税別)相当→
Aコースより2コース + Bコースより2コース 合計4コース 70,000円(税別)
Aコース 通常各18,000円(税別) 選べるスリムボディ10回コース 通常75,000円(税別)→
ボディ 50,000円(税別)
右記からチョイス
スーパーSV脂肪溶解・PRセルライト分解・リンパドレナージュ・カッサトリートメント・EMS筋肉運動・遠赤ドーム・カップリング

選べるスリムボディ10回コース 通常75,000円(税別)→
ボディ 50,000円(税別)
右記からチョイス
スーパーSV脂肪溶解・PRセルライト分解・リンパドレナージュ・カッサトリートメント・EMS筋肉運動・遠赤ドーム・カップリング

まつ毛エクステ 完全予約制 シングルラッシュ 80本 4,500円(税別) 100本 6,500円(税別) つけ放題 5,000円(税別)

フラットマツラッシュ 80本 6,000円(税別) 100本 6,500円(税別) つけ放題 7,000円(税別)

フェイシャル&スリムボディ月額制
・月1回コース (税別) ¥7,500~
・月2回コース (税別) ¥13,000~
・月4回コース (税別) ¥15,000~ ※月々払いシステム

入会費無料

エステティシャン募集中
詳しくはお問い合わせ下さい。

和歌山県田辺市 創業明治30年 梅干・梅酒の専門店

紀州梅の里 なかた

〒646-0292 和歌山県田辺市下三栖1475
営業時間 9:00~17:00 年中無休
売店情報 <http://www.nakatafoods.co.jp/shop/>

梅干の試食
梅酒の試飲

工場見学
ギャラリー見学

梅酒・梅シロップ
手作り体験(要予約)

工場見学などお問い合わせ
(工場が営業していない日でも見学可能)
☎0739-22-2858

紀州梅処 なかた あおい店
〒646-0031 和歌山県田辺市湊23番13号(紀伊田辺駅から徒歩5分)
☎0739-26-4848 [営業時間] 9:00~18:00(年中無休、年末年始に短縮営業あり)

製造販売元/ 中田食品株式会社
〒646-0292 和歌山県田辺市下三栖1475
☎0739-22-2486