

ココラデ

FREE

2018

クーポン付き ビール日和 夏のでちうまグルメ

インタビュー
パラリンピアン
谷 真海さん

こちらで体験記
自然の恵み♪
アロマトリートメント

VOLUME 034

2018年7月1日発行

icolab
あなたといいコラボ

2018年 夏、いよいよ誕生。

日本のワークスタイルを変える 軽バンの新しいかたち

N
VAN

ご予約
承り中!



N-VAN+STYLE FUN・Honda SENSING (FF/CVT) プレミアムイエロー・パールⅡ メーカーオプション装着車



Honda Cars 紀州南

9:30~19:00
水曜定休日

宝来店 (0739) 22-9800 田辺市宝来町2-6
朝来店 (0739) 47-0057 上富町朝来1307-1

ほけんの 窓口

相談から申込み手続き・契約後のサポートまで
何度でも相談無料

生命保険
損害保険

無料相談!

- ※医療保険、個人年金保険
- ※自動車保険、火災保険
- ※持病がある方も
申込みしやすい保険

シニアの方向けの保険商品の
取扱いもございます
標準生命表の改定に伴い
死亡保障の保険料が引下げ
となる場合があります。
この機会にご来店ください



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

パビリオンシティ田辺店 ☎0739-24-6580

■田辺市稲成町新原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)

ストリートダンス LESSON 18:45-19:45 on Wednesday

2ヶ月間無料クラス
体験レッスン生募集!

※小学3年生以上対象

ENTER
DANCE STUDIO

エンター・ダンススタジオ田辺校
田辺市上の山1丁目14-15
TEL.0739-20-4168

インストラクター NAOTO
JSDA 公認インストラクター aaa (avex アーティストアカデミー) ダンスマスター講師

田辺スポーツパーク1
佐川急便
タマホーム
ユニクロ
はるやま
田辺警察署
CoCo 巻番屋

HAPPY HAPPY
TICKET

ハッピーハッピーチケットのご案内

内気な営業マンを抱える高垣工務店にお客様
をご紹介くださると、そのお客様がご成約に
至った場合、ご紹介した方とされた方どちら
にも5万円分のオリジナル商品券を進呈さ
せて頂きます。但し使用できるのは高垣工務
店でおうちを建てられたOB様のお店です。

紹介した方もハッピー♪
ご紹介された方もハッピー♪
高垣工務店もハッピー♪

泣いて、笑って、
人生は44年。

株式会社 高垣工務店

〒646-0025 和歌山県田辺市神子浜2-20-14
TEL 0739-25-2768 FAX 0739-25-2769
0120-92-7768

高垣工務店のスタッフ紹介

お客様窓口担当 柏木 里圭子 かしわぎ りかこ
(愛称/ プリビュア・ハッスル 小豆 上秋津中学出身)

はじめまして♪新入社員の小豆です。
愛称の由来は、いちご大福やかみりんとう
饅頭などあんこのお菓子が大好きだから。
高垣スタッフらしく急な無茶ぶりにも
応えられる、明るく元気な自分になっ
ていきたいと思っています!
最近、歯槽膿漏の少なさを知ったので
本格的に特技に昇格させる予定です♡

笑いのツボが浅いうえに
ハマるとなかなか抜け出せない

ホームページが新しくなりました! 高垣工務店 検索

「心に蓋をしないで。人生は無限大」

「私の人生の中で、スポーツは欠かせないものだと思っています。それが今はトライアスロン」笑顔がトレードマークのような、はつらつとした表情を見せるのは、今年5月に開催された“南紀白浜トライアスロン大会”に現れた谷真海さん。旧姓・佐藤真海という名で記憶している人もあるだろう。走り幅跳び競技でアテネ・北京・ロンドンのパラリンピック3大会に出場した彼女は、2020年のオリンピック・パラリンピックを東京に招致するためIOC総会においてプレゼンターを努めている。そんな真海選手に、私達は幸運にもお話を伺うことができた。

19歳の若さで骨肉腫により右膝から下を失うこととなった真海さん。でもそこから這い上がる力を彼女に与えてくれたのは『神様は乗り越えられない試練は与えない』という、母から贈られた言葉だった。「どん底にいた自分を支えてくれた言葉。それからは自分に言い聞かせることによって人生の進み方がちょっと変わってきたように思います。どんな時でも、これは自分にとって成長するチャンスだし、乗り越えられるんだ」とそうして彼女はリハビリの過程でスポーツ義足や走り幅跳びに出会い、パラリンピックに出場するまでとなった。

そんな真海さんが結婚や出産を経て、次にチャレンジしたのがトライアスロン。「記録を目指す人もいれば趣味や健康のために続けている人もいます。皆さんそれぞれ自分のペースでやっているの、50代60代になっても、その年齢なりの楽しみ方があるかなって」すごく自分に合っているのだと話す真海さん。「スイム・バイク・ランの3種目あるので、成長していくのすごく時間がかかると思うんですよ！その分、年を重ねても成長を感じられるというか」自身が成長するたびに更新される目標、それを達成する喜び、きつと苦しい時も悔しい瞬間もあるだろうけど、そのどれもが“生きている”手応えなのかもしれない。

「子どもの頃から母が一番の応援者でした。結果が良くても悪くても、それまでの努力を褒めてくれて。だから自分も母親になって、子どももまだ小さいですけども、一番の味方で応援者でいたいなって」結果だけを見るのではなく、それまでの過程を褒めてあげたり、長所を伸ばしてあげられる母親でいたい。そうして現在、真海選手は東京2020大会を目指し練習に励む日々。「週に5日は朝練をするんですが、そういう時の子どもの世話は夫がしてくれるんです。夕方以降、幼稚園に迎えに行って夜寝るまでは私の担当で役割分担をして。良きパートナーとして支えあえているのかな。全部を一人で抱えるのはすごく負担ですわ」夫との2人3脚でここまでやって来られたと話す真海選手。

「一度、命にかかわる病気をしているので、悔いのない人生を送りたいって想いがすごく強いんです。たとえ大変だとしても後悔のない選択をしよう。目標を作るにしても、何かにチャレンジするにしても、心に蓋をしない」自分には出来ない、時間がないから無理といった出来ない理由を挙げて諦めてしまうことが、どれほどもったいないことか。一度きりの人生を謳歌しない手はない。「自分の心からの気持ちに素直に従ってみる人生ってすごく素敵だと思います。少しでもチャ

パラリンピアン
谷 真海さん
(SUNTORY所属)



レンジしたいって気持ちがあったら、ぜひチャレンジしてほしいなって思います。家族や周囲の人たちに理解してもらって、気持ちよくやるのが大切ですが、思い切ってやってみると、自分の新たな可能性とか人生の楽しみが見つけれられるのでそれは趣味でも、毎日のほんのちょっとした楽しみでもいい、真海選手にインタビューをしているうちに、一歩踏み出す勇気が湧いてきた。

EVENT 7 July

7★7(ななばた)Week in 南紀白浜

- 日時: 7月1日(日)～7日(土)
- 場所: 白浜町
- 内容: 7/1 19:30～「星空観賞会(白良浜)」
7/7 17:00～「ライブイベント(Sunset Bay)」
他にも浴衣で参加施設・店舗を利用すると割引やプレゼントのサービスが受けられるなど、7日間で7つのイベントを開催
- 問合せ: セタイイベント委員会
TEL.0739-43-5511(白浜観光協会)
- 詳細: www.nanki-shirahama.com/

セタさんの縁日 in 海蔵寺 (荒天順延)

- 日時: 7月7日(土) 17:00～21:00
- 場所: 海蔵寺境内(田辺市南新町)
- 内容: 工作あそびや昔のあそび(17:30～)、射的や輪投げ、願いごとが書ける短冊コーナー、フード屋台など
- 問合せ: セタさんの縁日実行委員会
TEL.090-3626-5234(花工房 hacca 野田)

第5回 ぶらっとマルシェ

- 日時: 7月8日(日) 10:00～16:00
- 場所: 情報交流センター Big・U 研修室2
- 内容: もみほぐし、カードセラピー、占い、ハンドメイド品の販売、キッズネイル、ワークショップ、パルーンアートなど
- 問合せ: TEL.090-5152-6964(川嶋)

吉野熊野国立公園パートナーシップイベント 自然観察教室 (小学生以下は保護者同伴)

- 教室: 7/15 9:30～「昆虫の採集と標本の作製」
7/21 9:30～「植物の採集と標本の作製」
7/21 13:30～「粘菌の観察」
7/29 9:30～「プランクトンの観察」
- 場所: ふるさと自然公園センター
- 問合せ: 時間や持物に関する詳細は下記まで
ふるさと自然公園センター
TEL.0739-25-7252



ハッピーマルシェ vol.4

- 日時: 7月16日(月祝) 10:30～15:30
- 場所: 情報交流センター Big・U 多目的ホール
- 内容: ワークショップ、ハンドメイド品の販売やフリマ、ミニ縁日などのチャリティイベント、グルメコーナーも出店多数
- 問合せ: ハッピーマルシェ
TEL.090-5641-1604(鈴木)

南紀田辺ビーチサイドドルフィン in 扇ヶ浜

- 日時: 7月21日(土)～8月19日(日) 9:30～18:00(入場17:30まで)
- 場所: 扇ヶ浜海水浴場
- 内容: マダライルカとふれあえる、Instagramによるフォトコンテストも同時開催
- 料金: 500円(イルカ島入場料)
ドルフィンタッチとドルフィンスイムは別料金
- 問合せ: 南紀みらい株式会社 TEL.0739-25-8230
(期間中直通) TEL.0739-25-5554

田辺祭

- 日時: 7月24日(火)・25日(水)
- 場所: 闘雞神社を中心とした市内各所
- 内容: 闘雞神社の例大祭など
- 問合せ: 闘雞神社 TEL.0739-22-0155

第32回 熊野古道清姫まつり (雨天順延)

- 日時: 7月28日(土)
- 場所: 真砂河川敷
- 内容: 創作舞踊や清姫情炎、柱松などが行われ花火がフィナーレを飾る
- 問合せ: 中辺路町観光協会(熊野古道館内)
TEL.0739-64-1470

Bearsのプチ Marche Part.2

- 日時: 7月29日(日) 10:00～15:30
- 場所: 情報交流センター Big・U 研修室1・2
- 内容: 布・革製雑貨、アクセサリ、クラフトテープ雑貨、パワーストーン、ワークショップなど
- 問合せ: Bears TEL.0739-26-5604(松下)

白浜花火フェスティバル (荒天延期)

- 日時: 7月30日(月) 20:00～20:40
- 場所: 白良浜
- 内容: 白浜の夜空を染める花火と音のハーモニー
- 問合せ: 白浜観光協会 TEL.0739-43-5511

イベント制作/音響・照明・演出/
タレントブッキングに関すること
なら何でもご相談ください。



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

ママ目線・主婦目線・女性目線で考えぬかれた ママエールのお家に「子ども導線をプラス!!」



良い子が育つには、訳がある
頑張るママの子育てを応援するお家



2018 ママエール+プラス
認定長期優良住宅

モデルハウス公開中!
OPEN 10:00 ~ CLOSE 17:00

お電話にてご予約下さい
☎ 0739-26-9668 完全予約制

家族を愛する
ママを応援する家。

田辺すみれ苑
セブンスクエア
田辺市 城山台11-13
上富田
中田食品

〒646-0003 和歌山県田辺市万呂 869-40
TEL.0739-26-9668 FAX.0739-26-9808
<http://www.tanabehouse.com>
建築工事業: 和歌山県知事許可 般-29 第12728号 宅地建物取引業: 和歌山県知事(5) 第3046号

スズキアリーナ上富田 新店舗オープンのため

- 営業職(新卒・中途採用)
資格: 普通自動車免許(AT限定不可)
- 整備職(新卒・中途採用)
資格: 自動車整備士2級以上、普通自動車免許(AT限定不可)

- 勤務地: スズキアリーナ上富田(西牟婁郡上富田町朝来2050-3) ※今現在、アリーナ上富田は、男性10名、女性2名です
- 勤務時間: 9:45～18:15
- 休日: 毎週水曜日定休 その他は交代で休日を取得 会社カレンダーによる年間104日(年末年始・夏季・GW含む)
- 休暇: 忌引休暇・有給休暇・リフレッシュ休暇・結婚休暇・産前産後休暇・育児休暇・介護休暇など
- 給与: 与 新卒初任給 大卒基本給 181,000円/短大・専門卒基本給 156,000円 ※経験者優遇
給: 年1回(4月) ■賞与: 年2回(7月・12月) 年5.6ヶ月(2016年度実績)
- 手当: 通勤手当・時間外手当・住宅手当・子育て支援手当・技能手当・業務手当・役職手当・報奨金など
- 保険: 雇用保険・労災保険・健康保険・厚生年金保険 完備
- 福利厚生: 退職金制度(退職一時金・退職年金 勤続3年以上)・従業員車両購入制度・財形制度など

応募: 本社まで履歴書を送付下さい。書類選考の結果、追って本人さまに面接日時等をご連絡致します。



スズキ株式会社100%出資の子会社です
株式会社 スズキ自販和歌山

本社: 〒641-0036 和歌山県和歌山市西浜892
TEL.073-444-5293 [担当: 松井]
<http://www.sj-wakayama.jp>



新しい「自分」探しに挑戦 女性大学 きらっと 8/23 開校 第9期生大募集!!

平成30年8月～31年3月(全8回講座)
毎回9:30～11:30

- 会 場: JA紀南 中央購買センター 2階
- 対 象: JA紀南管内在住の50歳未満の女性
- 定 員: 35名(応募多数の場合は抽選)
- 締 切: 7月31日(火)
- 受講料: 6,000円(組合員は1,000円引き・女性会員は500円引き)
※受講料の一部を充当し、JA紀南の組合員・JA紀南女性会員になっていただきます。



託 児: 託児所「めくみ」
(田辺市下万呂 630-2)
時 間: 9:15～11:45
託児料: 500円(1人当たり1回)

講 座 内 容

- 8月23日(木) 【開校式】人気のハーバリウムを作ろう!
- 9月21日(金) 簡単おいしいトマトソース&ピザづくり
- 10月23日(火) Let's 農作業!! ～冬野菜の植付け～
- 11月13日(火) 年賀状にピッタリ☆ 消しゴムスタンプづくり
- 12月13日(木) 地元が誇る紀南ブランド みかん狩り&総合選果場の見学
- 1月未定 Let's 農作業!! ～冬野菜の収穫～
- 2月13日(水) 命の連鎖～救命救急講習～
- 3月 7日(木) 自分で選んだ花でフラワーアレンジ 【開校式】
※講座により、日にち・時間・場所等変更になる場合がございます。

お問合せ・お申込み



JA紀南 ふれあい課
田辺市高雄3丁目22-19
TEL.0739-25-5806



ビール日和

～夏のてすうまグルメ～



ふんわり仕上げられた鰻や鰻に舌鼓 夏の愛され和美食を召し上がれー

家庭ではなかなか味わえない夏の風物詩食材は
もちろん、ビールがすすむ濃厚ビリ辛メニュー
まで多彩に。日曜日の宴席もご相談ください。

ホルモンのビリ辛味噌宝楽焼
うなぎ(白焼き/蒲焼き/柳川鍋/鰻重/鰻井)
は も(会席/鍋)

※はも会席・はも鍋の注文は二人前より、要予約
※和遊宴キッチンたか木でもご注文可



税抜

居酒屋かっぽう たか木
☎0739-26-2188

田辺市新庄町2744-25
11:30～L.O.13:30
17:30～L.O.22:00
日曜定休日(7/15営業、7/17振休)



ガッツンと肉食! とろりカマンベール♪ 女子会を盛り上げるご褒美フードたち

ビールのすすむオードブルコースで元気充電!
コースは夏限定のオリジナルデザート付き♡
しゅわっと爽やか、レモンハイボールも推し♪

酒の肴に夏のスタミナオードブルコース
(一人前) 3,000円～4,500円

※注文は三人前より、要予約

サッポロビール(生中) 500円
生凍らしレモンハイボール 550円

税抜



旬の台所 炙り屋 海炎 かいえん
☎0739-25-6680

田辺市湊13-3
17:00～L.O.23:00
日曜定休日(7/15営業)
(7/9・16・23休業)



炭火で堪能、コクと旨み、溢れる肉汁 焼肉は、シンプルだから奥が深いー

肉の質、切り方、部位の持ち味を引きだす美味さ
へのこだわりは専門店ならではの。牛はもちろん
豚や鶏、冷麺やナムルなどのサイドも充実♪

特選3種盛り(塩) 数量限定 1,580円
特選和牛 1,380円
熟成極カルビ 690円
切り落とし牛タン(塩) 590円
サントリープレミアムモルツ 500円

税抜



炭火焼肉屋さかい 田辺店
☎0739-23-2922

田辺市目良43-18
17:00～24:00
(L.O.23:30)
年中無休



500℃の炎で焼き上げる石窯ピッツァ こんがり香ばしい、もちもち生地♥

ピッツァ各種にはプラス200円でアンチョビを
トッピングできる。この季節は目の前に広がる
海や星空を楽しめるテラス席もオススメ。

ピッツァマルゲリータ 1,380円
ベスカトーレ 980円
※スパゲッティにプラス400円で特盛り(1.8倍)
アサヒスーパードライ 550円
※アルコールにプラス300円で生ハムorチーズ付き

税込



ベスカトーレ
☎0739-43-7580

白浜町洲崎300-4
11:30～14:00
17:00～21:00
火・水曜定休日(8月は不定休)



- 掲載の写真はイメージです。
- 価格の表記は掲載店ごとに税込と税抜が異なります。
- 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。

クーポンも使ってね♪ ☆クーポンのご利用は7月1日から☆

居酒屋 かつぼう たか木 ソフトドリンク可 ビール(生中)1杯サービス ■本券1枚で2名様ご利用可(キッチンたか木でも使えます) ■ランチタイムのご利用不可 ■クーポンのみのご利用不可 有効期間 2018年7月31日	旬の台所 炙り屋 海炎 酒の肴に夏のスタミナオードブルコースご注文の方限定 生凍らしレモンハイボール200円 ■本券1枚につき人数分ご利用可 ■注文時にご提示ください ■他券併用不可(何杯でも1杯200円でご注文いただけます) 有効期間 2018年7月31日	つば八 紀伊田辺駅前店 ソフトドリンク可 ビール(生中)1杯サービス ■本券1枚で2名様ご利用いただけます ■ご注文時にご提示ください ■クーポンのみのご利用不可 有効期間 2018年7月31日	
炭火焼肉屋さかい 田辺店 1,000円OFF ■1組様5,000円以上のご利用で適用されます ■他券併用不可 ■お会計時に本券をご提示ください 有効期間 2018年7月31日	ペスカトーレ スパゲッティー 特盛りサービス ■本券1枚につき1皿分ご利用可 ■他券併用不可 有効期間 2018年7月31日	お好み焼 キリンヤ デザートサービス ■本券1枚につき人数分ご利用可 ■他券併用不可 ■7/30は除く 有効期間 2018年7月31日	SPAIN BAR VALESTA ソフトドリンク可 好きなビール1杯サービス ■本券1枚につき人数分ご利用可 ■グランデサイズは除く ■お食事を注文された方に限ります 有効期間 2018年7月31日



つば八 紀伊田辺駅前店
☎0739-26-0888

田辺市湊2-5 SKビル2F
17:00～24:00
(L.O.23:00)
年中無休

定番のアテからリッチなひと皿まで！ 幅広ジャンルとコスバの良さが花マル

肩ロースの希少部位、旨みの強いさぶとんのステーキは必食の逸品♡ 宴会は最大50名まで。20名まで入れる完全個室も完備している。

さぶとんステーキ(160g) 830円
 とろ〜りチーズタッカルビ 580円
 炙りメ鯖半身 499円
 北海道産 ポテトもちバター醤油 350円
 アサヒスーパードライ(生中) 470円



税抜



暑中お見舞い申し上げます
 暑い日が続いておりますが
 お変わりなくお過ごしでしょうか
 てちうまグルメを存分に味わって
 夏を元気に乗り切ってくださいませ



お好み焼 キリンヤ
☎0739-43-0894

白浜町3300-16
11:00～14:00
17:00～L.O.21:30
火曜定休日

この甘みとコク♡紀南グルメの代表格 イノブタの旨みとろけるお好み焼き

すさみ産、イブファームのイブ美豚の新たなメニューが登場！ブランド豚をしのぐ味わいと、夏らしいさっぱり系メニューをご堪能あれ

お好み焼き イノブタ玉 1,100円
 イノブタしょうが焼き サラダ仕立て 750円
 イノブタしゃぶしゃぶ 特性ごまボン酢 650円
 うめどりねぎ焼き 梅しそさっぱりしょうゆ味 1,000円



税抜



🔪必至！素材を活かした料理の数々 気軽に楽しめるスペインバル OPEN

生ハムは原木から切りたてのハモンイベリコ♪ 自家製サングリアやカヴァ、ラム、シェリー酒、ワインなど豊富なドリンクにも心躍る♡

ハートランドビール(グラス) 550円
 ハートランドビール(グランデ) 780円
 イネディット(スペイン産ビール) 700円
 タパス各種 自家製ローストポークなど 380円
 イベリコ豚の生ハム 700円～

税抜



SPAIN BAR VALESTA バレスタ
☎0739-20-4410

白浜町3300-17
12:00～14:00
17:30～22:00
木曜定休日



— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2018年7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

家族旅行の計画等、プライベートを充実させると心の安定感も増し、運氣も上昇していきます♪

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] かぼちゃの和風マリネ

おうし座 4/20～5/20

好奇心を発揮して、情報収集をしておこう！知識があれば不安なく自分を表現していきます。

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 梅しそ肉巻き

ふたご座 5/21～6/21

所有欲が増し散財の気配。現状に疑問が湧きやすい時ですが、辛辣な言動には気を付けよう！

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] コーヤの白和え

かに座 6/22～7/22

楽しい仲間が増えそうな兆しが☆最初の印象が悪くても決めつけは厳禁。優しい声掛けを！

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] オクラの酸辣湯

しし座 7/23～8/22

縁の下の方力持ちでサポートしよう！周囲の良い所を引き出すことで、全体が上手く回りだします。

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] モロヘイヤの味噌汁

おとめ座 8/23～9/22

先入観を持たず、新しい世界に触れることで大きな成長となるとき。最先端を取り入れてみよう！

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] 枝豆きりたんぽ

てんびん座 9/23～10/23

周囲からの信頼度がアップしそう。今月は力強い言葉を選ぶ方が全体的に有利に働きます。

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] 豚しゃぶサラダ

さそり座 10/24～11/21

取り入れてこなかった専門的な資格や知識を吸収できるチャンス到来！夢を語ろう☆

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] タコのカルパッチョ

いて座 11/22～12/21

大らかになり過ぎて後からストレスを溜め込みそう。自分の直感を信じて判断を！

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] いわしのトマト煮

やぎ座 12/22～1/19

対人関係のトラブルに巻き込まれそうな気配。ストレスの元とは距離を置くようにしよう。

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 桃のヨーグルトムース

みずがめ座 1/20～2/18

直感が冴えるとき！継続性を考慮し工夫できると、安定して進めていくことができます。

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] うなぎ

うお座 2/19～3/20

恋愛運・レジャー運UP！キーワードは「遊び心」です。夏を思いっきり楽しんで！

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] カジキの南蛮漬

はじめする梅雨の空もようやく明け、爽やかな夏を迎えました。天空では、家族や仲間と心分り合える蟹座を通過中の太陽と、幸運の星・木星、また夢と理想の星・海王星が吉角度を形成。流れに乗り理想的なスタートに！2018年一度きりの夏、あなたの夢や理想を叶えるための行動を進めましょう！



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
～成功を手に入れるための特別な技術～
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

「自然の恵み」アロマトリートメント

読者モデル/Miyu

★カウンセリングルーム★

あっ！この香り好き～♡

足湯で体を温めながら香り選び

香りと音楽に包まれて心も一緒に癒やされます☆

夏の蒸し暑さと梅作業で身も心もちょっとお疲れモードなこの季節…(´q`) そんな自分に癒やしのご褒美、すさみ町にあるアロマテラピーサロン flor(フローラ)さんでリフレッシュしてきました♪ こちらはお家サロンなんですけど、5月に別棟にリニューアルオープンして完全独立型のサロンに。さらにリラックスできるようにしました！自分だけの空間に加えて、ナチュラルでおしゃれな造りは居るだけで癒やされます。こちらのアロマトリートメントは、お肌に優しいキャリアオイルとこだわりのオーガニック精油を使って行うそうです。私はユーカリ・オレンジ・ラベンダーの3種類をブレンドしてもらいました。「お疲れみただから」と元気が出るようオレンジのアロマをプラスしてくださったそうです♡ 生理痛に働きかけるアロマとか、体調に合わせて本当にいろいろな種類があるみたいです。

足から背中、腕とゆっくり上がっていき、仰向けになってまたつま先から丁寧に。優しくリンパを流しながらも、けっこうしっかりもみほぐされていきます(幸)。施術してもらったところから、体が温かい…♡やはりこれはリンパや血の巡りが良くなるからなのでしょう(´ω´)

オイルは拭き取らずに体になじませるので、すごくしっとり、良い状態に♡ フェイシャルで使用するオイルはドイツのオーガニックアロマブランドのプリマヴェーラも選べます。販売もしているそうなので、ファンの人は要チェックです♪ 気軽なプチメニューもあり、中でもお顔ほぐしはメイクしたままでOKなのがポイント高いです！

■ 店舗DATA ■
AROMATHERAPY & HEAB flor(フローラ) すさみ町周参見 2879(すさみIC降りてスグ)
TEL.090-1670-5897(完全予約制) 営業時間 10:00～20:00 不定休 <https://www.aroma-flor.net/>



フェイシャル後は顔色も良くなりスッキリ☆

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できるところからムリせず始めてね！

ピラティスインストラクター nozomi
撮影協力 pilates room ricochet



あどすっきりデコルライン

①あごを引いて下を向く
②両手を広げながら胸を張り上を向く
③上を向いたらさらに下唇を上突き出す

(数回繰り返す)

ウエストシェイプ

①右脚を下にして床に横向きになり右肘を支えながら上体を起こす
②体が一直線になるよう骨盤を持ち上げ左腕を伸ばす
※体が伸びるのを感じながら(左右数回ずつ繰り返す)
※このとき両膝は曲げる
※右肘は右肩の真下に！

下腹エクササイズ

①仰向けに寝て壁にお尻をつき膝を曲げる
②息を吐きながらゆっくり膝を伸ばす
※お腹はへこませる(膝の曲げ伸ばしを数回繰り返す)



住宅会社を選ぶための基礎知識
快適に暮らせる家の条件を知っておきましょう

賢い家づくり勉強会

7月14日(土) 午前の部 10:30～12:00 予約制
午後の部 13:30～15:00 参加無料

※午前の部・午後の部とも同内容での開催となりますのでご都合のよい時間帯でご参加ください。

場所: ReLaif+(リライフ) サンクリエーション田辺スタジオ隣

- なぜ値段の高い家と安い家があるの？
- 住み心地の良い家と悪い家の違いは？
- 高性能住宅を安く手に入れるためには？
- 省エネ義務化とZEHとは？

ご予約はこちらまでお気軽に

建築士とつくる高性能デザイン住宅 株式会社サンクリエーション 田辺スタジオ
SANCRI 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

保険のことなら何でもご相談ください！

7/8日12日 無料保険相談会 ご予約受付中

取扱保険会社は約15社

- 生命保険
- 医療保険
- がん保険
- 年金保険
- 介護保険
- 貯蓄保険
- 学資保険
- 就業不能保険 など

お出かけが難しい方への訪問相談も致しております。

ライフサロン 南紀田辺店
0120-235-260
ライフサロン南紀田辺店 検索
田辺市宝来町8-13 営業 9:00～18:00 水曜定休

保険の無料相談・保険見直し

ダイエー ローソン 伊勢田



快適・安全な屋内施設で、無理なく健康づくりや仲間づくりを！

健康ボウリング教室

7/26(木)スタート 受講生募集中!!!

毎月第2・4木曜日開講 主催:和歌山県ボウリング場協会 後援:田辺市教育委員会

①昼クラス 13:30～ 約2時間 第1回 7/26 第2回 8/9 第3回 8/23
②夜クラス 20:00～ 第4回 9/13 第5回 9/27 第6回 10/11

受講料 (6回分) お一人様 2,000円(税込) XYST BOWL
・ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料
各クラス定員18名 TEL(0739)26-5010
パビリオンシティC館2F

ボウリングお得クーポン 2ゲーム+貸靴

お一人様料金(平日) 1,000円
高校生以下(要学生証提示) 800円

・本券1枚で4名様まで有効・土日祝日は+100円
・受付時にご提示ください
・ジストボウル田辺店のみご利用可
・他の割引との併用不可・予約でのご利用不可

有効期限 2018年7月31日

XYST BOWL 田辺店

さんきゅっぱ 軽 39.8万円 専門店

新車をもっと乗りやすく!!

新車の軽自動車が 自賠責 自動車税 マット&バイザー オススメ オイル交換 諸経費

1.08万円 月々コミ

軽木下モーターズ

<本社> 日高郡みなべ町山内1316 TEL.0739-72-2081
<田辺店> 田辺市東山一丁目14-6 TEL.0739-26-0398

SUZUKI Spacia スペーシアG

■ボーナス時 32,400円(税込)×14回
■頭金0円 ■7年リース

7年間の自動車にかかるとの費用が月々10,800円! (税込) 維持費を抑えたい方にオススメのマイカーリースプランです!!



RENTAL



『ブラックパンサー』

監督/ライアン・クーグラー
主演/チャドウィック・ボーズマン

国王とヒーロー、ふたつの顔を持つ男。彼の使命は、祖国である超文明国家ワカンダの“秘密”を守ること。突然の父の死によって王位を継いだティ・チャラは、“秘密”を狙う敵に立ち向かう。漆黒の戦闘スーツをまとい、ブラックパンサーとして戦うティ・チャラは、祖国を…そして世界を守ることができるのか？

7.4



『8年越しの花嫁 奇跡の実話』

監督/瀬々敬久 脚本/岡田恵和
主演/佐藤健 土屋太鳳

結婚を約束し幸せの絶頂の尚志と麻衣。しかし結婚式の3ヶ月前、麻衣が原因不明の病に倒れ昏睡状態に。尚志はそれから毎朝、出勤前に病院に通って麻衣の回復を祈り続ける。数年後、麻衣は少しずつ意識を取り戻すが、記憶障害により尚志に関する記憶を失っていた…。You Tubeをきっかけに話題となった実話。

7.4

BOOK



『過ぎ去りし王国の城』

著者/宮部みゆき
出版社/角川文庫 (文庫)

ある日、一枚の絵を拾った真は、そこにアバターを描きこむとその世界に入れることを突き止める。真は美術部の珠美にアバターを依頼。ともに冒険するうち塔に少女が閉じ込められていることを発見するが、それはとある失踪事件と関連が…。気まぐれな悪意と暴力、蔑みと無関心が、いたいけな魂を凍りつかせる。

NOW ON SALE

GAME



『進め! キノピオ隊長』

発売元/任天堂 (Switch/3DS)

仕掛けがギョッと詰まった箱庭コースをぐるぐる回したり、(3DS版ではタッチで)地形を動かしたりして道を切り開いて、お宝探し。冒険の舞台は、古い遺跡やマグマがふきだす火山、オバケ屋敷など、70以上の箱庭コースに加え、『スーパーマリオオデッセイ』のミニチュアコースも新たに収録。

7.13

MOVIE

『ジュラシック・ワールド 炎の王国』



監督/J・A・パヨナ
製作総指揮/スティーブン・スピルバーグ
キャスト/クリス・プラット 他

© Universal Pictures

かつてハイブリッド恐竜のインドミナス・レックスとT-REXが激闘を繰り広げ崩壊したテーマパーク「ジュラシック・ワールド」のある孤島に、火山噴火の兆候が表れた。恐竜たちの生死を自然に委ねるか、あるいは危険を冒して救い出すか、人間たちは判断を迫られていた。そんな中、恐竜行動学者のオーウェンはテーマパークの責任者だったクレアとともに恐竜たちの救出を開始するが、その矢先に島の火山で大噴火が…。

7.13

ROADSHOW

ジストシネマ 田辺

0739-24-0717

- ラプласの魔女 7/12(木)まで
- 名探偵コナン ゼロの執行人 7月中旬まで
- メイズ・ランナー 最期の迷宮 字幕 7月中旬まで
- ハン・ソロ スター・ウォーズ・ストーリー 字幕 7月下旬まで
- ピーターラビット 吹替 7/6～2週間
- 劇場版ポケットモンスター みんなの物語 7/13(金)～
- ジュラシック・ワールド 炎の王国 吹替 7/13(金)～
- 未来のミライ 7/20(金)～
- インクレディブル・ファミリー 吹替 8/1(水)～
- ミッション:インポッシブル フォールアウト 8/3(金)～



© Nintendo・Creatures
・GAME FREAK・TV Tokyo
・ShoPro・JR Kikkaku
© 2018 ビカチュウプロジェクト

ジストシネマ 御坊

0738-32-3230

- ダンガル きつと、つよくなる 字幕 7/12(木)まで
- ハン・ソロ スター・ウォーズ・ストーリー 吹替 7月下旬まで
- ピーターラビット 吹替 7/6～2週間
- 劇場版ポケットモンスター みんなの物語 7/13(金)～
- ジュラシック・ワールド 炎の王国 吹替 7/13(金)～
- 未来のミライ 7/20(金)～
- ミッション:インポッシブル フォールアウト 8/3(金)～



© 2018 スタジオ地図

《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



ご家族の安心と安全の備えは万全ですか？

田辺市「唯一」の防災ラジオ

機械が苦手な方でも使いやすく、一般のラジオより受信が良く、防災田辺で緊急起動



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



FM TANABEの防災ラジオ

OPEN HOUSE

7/21(土)・22(日) 10:00～16:00

一体型
太陽光
11.8kw

in
みなべ町
広野

後悔しない
おうち創りのための学校
随時開催中

詳細は当社
ホームページに
ご覧ください
yamamotokenchikukobo.com/

ほんのりと昔懐かしい雰囲気を感じ交えた、
年中快適に過ごせるエコハウスが完成しました。
是非ご体感ください。

小さなお子様をお連れの際はスタッフがお待ちしておりますので
安心してご来場くださいませ

●高城中学校
●高城保育所
●見学会
●JA紀州
●高城出張所様
●ポスト
●島ノ瀬
●デム
●桶谷運送様
●高幡山トンネル

株式会社 山本建築工房
TEL.0739-25-5775

〒646-0021 和歌山県田辺市あけびの15-10 2F
✉ yamamoto.ktk@vega.ocn.ne.jp

C値 0.36Cm²/m²
UA値 0.45w/m²・K
Q値 1.42w/m²・K

天然スライス遮熱
カルクウォール
CalkWall

エンドリングフェイシャル 県内ではここだけ♪

たるみスツキリの小顔矯正

お肌の張りを取り戻しませんか？

3つの特徴

- たるみスツキリ
- 若々しく
- どんどん綺麗に

～お試しキャンペーン～
通常価格 7,900円を
2,900円 税込

ご予約ください。 7月31日まで期間延長

小顔矯正サロン Cute (キュート)
☎ 0120-553-809 女性専用・完全予約制
営業時間 10:00～14:00 不定休
田辺市新庄町 3435-17
(先月号において電話番号に誤りがありましたことをお詫言申し上げます)

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

夏本番に向けて ハピエストでお手入れ始めましょう。

フェイシャル

・日やけシミ対策コース
通常17,000円(税別)→**10,000円**(税別)

コース内容
クレンジング > 洗顔 > 炭酸パック > エピローション > お仕上げ

・毛穴スツキリコース
通常10,000円(税別)→**4,500円**(税別)

コース内容
クレンジング > 毛穴そじ > 電子炭酸洗顔 > 毛穴引き締め > 毛穴引き締め > 毛穴引き締め

ボディ

・夏痩せスリムボディコース 5回
通常72,500円(税別)→**39,000円**(税別)

コース内容
スーパーバースム脂肪溶解 + PRセル脂肪分解

・セルライト撃退コース 5回
通常150,000円(税別)→**80,000円**(税別)

コース内容
スーパーバースム脂肪溶解 + デトックスカサリトリートメント

脱毛

脱毛 1年6回 下記指定部位、通常価格より

50%off

- ・ひじ下 通常72,000円(税別)→**36,000円**(税別)
- ・腕全体 通常120,000円(税別)→**60,000円**(税別)
- ・ひざ下 通常81,000円(税別)→**40,500円**(税別)
- ・足全体 通常150,000円(税別)→**75,000円**(税別)

まつ毛

フラットマツラッシュ(エクステ)つけかえキャンペーン

・フラットマツラッシュ付け放題 完全予約制 通常7,000円(税別)→**5,500円**(税別)

※当店で施術された方はオフ代無料(税別)500円です。

・まつ毛パーマ **2,000円**(税別)

7月8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日) 10:00～18:00営業しております。

ハピエスト田辺ではEPL認定の認定エステティシャンがお客様の悩みに合わせてアドバイスさせていただきます。ハピエストの本格エステを体験してみませんか? 只今、無料カウンセリング実施中! カウンセリングのみの来店も大歓迎。

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～ 入会費無料 ※月々払いシステム

ご予約はお早めに Tel.0739-81-1000

〒646-0013 和歌山県田辺市南新万1-8 (研修等のため不定休となる場合がございます) ※定休日は変更になる場合がございます。

※7月定休日:毎週月曜日・7/1(日)・10(火)・24(火)は研修のためお休みさせていただきます。

エスティシャン募集中 詳しくはお問い合わせ下さい。

夏休みのアルバイト 同時募集中!

お友達と一緒に♪

客室清掃 スタッフ募集

時給800円～ (日曜・祝日・夏季等は時給850円)

実働4・5時間(10:00～15:00) 送迎あり

学生歓迎 未経験者歓迎 託児あり※

南紀ビルサービス株式会社 TEL.(0739) 25-3666

田辺市神島台 1-13 勤務日数等応相談! お気軽にお問合せください。

こころでシヨット file 034

【編集後記】（ココラデスタッフみから）

夏休み目前!! なにかとイベントの多い季節がやってきましたー!
暑さに負けず頑張っている皆さんに大人の娯楽「ビール日和」で夏のてちうまグルメをご紹介!
そして今号のインタビューコーナーの谷真海さんは本も出されています。ぜひ読んでほしいな
ぎっと自分自身を大切にしたいくなります。与えられた時間と身体をいっぱい、有効に☆



快適にエアコンを
お使いいただくために
**バッテリーの点検・交換は
もうお済みですか?**

**サービススタッフ
全任 堀部 昇平**

**バッテリー
点検無料!!**

スズキモーター和歌山 アリーナ東山
〒646-0022 和歌山県田辺市東山2丁目31-20
TEL 0739-24-0195 FAX 0739-24-8749
営業時間 9:00~18:00 月曜定休日(祝日除く)
7月の「モーター和歌山の日」は8日(日)となります

モーター
YAMAHA
SUZUKI
YAMAHA
SUZUKI
YAMAHA
SUZUKI

JA共済

出産・子育てを応援するJA紀南からみなさまにうれしいお知らせ
JA共済 アンパンマンこどもくらぶ

会員募集中!

入会金・年会費無料

募集期間 平成30年7月~10月末まで
会員期間: 入会日~平成32年3月31日まで

会員特典

- もれなく、出産・育児に役立つアンパンマン小冊子(全6回)・各種グッズをプレゼント!
- 出産・育児に役立つ情報誌を4ヶ月分プレゼント!
- 各種キャンペーン・イベントのご案内など、お得な情報をお届けします!

会員資格 JA紀南管内にお住まいで
① 平成30年4月以降にご出産された方
② 現在妊娠中で平成31年3月末までにご出産予定の方

申込方法 JA窓口で設置している所定の申込書に必要な事項を記入のうえ、最寄りの窓口、またはお伺いした職員へお渡しください。
※お申込みは1世帯につき、お1人様限りとさせていただきます。

お問い合わせは JA紀南各支所

JA紀南

18306000103

それいけ!
アンパンマン
©やなせたかし/フレール館・TMS-NTV



ほとんど毎日お金と間取りの無料相談会やってます。

お気に入りの雑誌やカタログご持参ください!



設計士とつくるデザイナーズ住宅

**エイト
建築設計
事務所**

0739-72-1810

和歌山県田辺市高都みなべ町芝221
AM 9:00 ~ PM 6:00 水曜定休

エイト建築設計事務所 検索

www.eight-sekkei.com

オークワみなべ店

みなべ自動車学校

南部駅

南部中学

和歌山県田辺市高都みなべ町芝221

AM 9:00 ~ PM 6:00 水曜定休

相談会・見学会の
ご予約はお気軽に
お電話ください。

一緒に家づくりを
楽しみたいと思っています。

営業専属
スタッフ不在で
コストカット

私達は家を「売る」のではなく
一緒に家づくりを
楽しみたいと思っています。