

ココラデ:

FREE
10
2018

10周年記念

クーポン付き ココラでランチ

インタビュー

俳優

小川 あんさん

ココラで体験記

エンドリングフェイシャルで
小顔矯正

ココラで調査隊

読書の秋をしにいらそう!

VOLUME 037

2018年10月1日発行

icolab
あなたといいコラボ

南紀の台 新築戸建

お家賃並みの支払いで南紀の台に新築3LDKが手に入ります

※諸経費別途
価格 2,380万円 (税込)

土地面積 / 131.93㎡ (39.91坪) 延床面積 / 94.40㎡ (28.56坪)

《3LDK》 広告有効期限 平成30年10月31日
1F / LDK18帖、家事コーナー、洗面脱衣室、浴室、トイレ
2F / 主寝室6帖、ウォークインクローゼット3帖
洋室4.5帖×2、トイレ、吹き抜け、インナーバルコニー

●主な設備 / IHシステムキッチン、電気温水器、洗面化粧台、エアコン2台、
ユニットバス1616、1階・2階温水洗浄便座付トイレ、照明器具(LED)
●所在地 / 西牟婁郡上富田町南紀の台
●交通 / JR朝来駅よりくちくまのコミュニティバス乗車約17分
南紀の台下バス停下車 徒歩約5分
●築年月 / 平成30年8月 ●建築確認番号 / H30-3-9号
●構造 / 木造一部鉄骨造ガルバリウム鋼板葺2階建 ●取引態様 / 売主

Panasonic
Builders
Group

パナソニックビルダーズグループ
タナベハウス

☎ 0739-26-9668

〒646-0003 和歌山県田辺市中万呂 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(6) 第3046号

南向き!

オール電化

耐風等級2

耐震等級3

認定長期優良住宅

自動車3台駐車可能!

校区 / 朝来小学校 (約2.4km)
上富田中学校 (約3.6km)

●オシャレな外観 ●リビングは広々18帖に吹き抜けあり ●家事コーナー付き ●インナーバルコニー
●ウォークインクローゼット3帖 ●各階温水洗浄便座付きトイレ ●システムキッチン ●LED照明器具付き

返済例 2,380万円借入 (35年ローンの場合)
※総付ローン / JA住宅ローン変動金利0.60%の場合
※とくとくプラン変動金利型 適用条件あり 2018年7月24日現在
ボーナス払いなしの場合
おおよそ 月々62,838円
※融資限度額: 物件の購入にかかる所要金額 (原則定める各種経費を含む)
の範囲内となります。
※各銀行によって審査基準の差があります
※金融機関所定の審査によりご希望に添えない場合がございます。
予めご了承ください
※この支払い額はシミュレーションであり、あくまで参考としてお考えください

ALL NEW CR-V

力強さと洗練を融合した新世代SUV。

営業部 石橋

1.9% キャンペーン実施中

Honda Cars 紀州南

宝来店 (0739)22-9800 田辺市宝来町2-6

朝来店 (0739)47-0057 上富田町朝来1307-1

9:30~19:00 水曜定休日

おかげさまで25周年

25th Anniversary CAMPAIGN

キャンペーン期間 2018/10/31迄

ボディ&フェイシャルメニュー ALL 50%OFF

*カウンセリング後、お客様の肌質に合ったメニューをご提案させていただきます。

全身脱毛 (顔・V・I・O 除く) ￥9,800 税抜

大好評 まつ毛カール (通常価格 ￥2,500) ￥1,500 税抜

《他にもいろいろお得なメニューがございます》

RINOメディカルサロン

TEL.0739-26-8373 《完全予約制》

OPEN 10:00~19:00 (最終受付 18:00) 日曜定休

〒646-0026 和歌山県田辺市宝来町25-3

・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



http://www.rinosalon.com/

「田辺・弁慶映画祭が待ち遠しい」

彼女はイルカ島(扇ヶ浜)のイカスに立っていた。うだるような暑さ、地元エキストラの体調を気遣いながら行われた撮影の中、彼女がまとう空気は涼しげ。その集中力たるや。サッと手を上げるとイルカが宙に弧を描き、観客役のエキストラからは大きな歓声があがった。「実はイメージトレーニングしかできてなくて、本番でイルカたちがどう反応してくれるのか不安でいっぱいでした。すごい大ジャンプをしてくれて良



俳優
小川 あんさん

かったなあ」今年の夏、映画のロケで訪れたこの紀南が大好きになってしまったという俳優・小川あんさん。「撮影の合間に自転車で出かけたとき、道の両脇は自然がいっぱい！本当に気持ちよくて、東京では見られない風景でした。いろんなところを使わせてもらえて、その度に皆さんに良くていただけて」撮影は田辺市の扇ヶ浜海水浴場や南紀白浜空港など様々な場所で行われた。「この場所を貸してくれた方たちの温かさ、ちゃんと画面に映ってると思うんです。感謝の気持ちもそう。芝居をするとき“ありがとう”の気持ちを持つのと持たないのでは、全然ちがうと思っています」

今作で彼女が演じるのは、イルカの調教師を夢見る日系台湾人の留学生“リン”。「台湾人というのが身近じゃないので、いつも通りのやり方じゃ利かないなど。役を肉付けしていくにも今回は全く想像ができなくて」生まれも育ちも日本、ごく普通の日本人の彼女にとっては大きなチャレンジである。「実際に台湾人の方にセリフを言っていたらイントネーションを勉強しました。“リン”のバックボーンを考えていく作業でも、台湾人であると苦労するのはどんなことだろうかとか。いつも役作りをするときは、その役になりきって日記を書くんです。シーンにない部分とか、一日の出来事を想像して。書きとめる方が落ち着いて考えられるので」だが現場では小川さんの“独り言”が関係者の間で話題に!?「日記を書くときにインタビューするんです、今回だったら“リン”に。『幸せですか?』とか、『お母さんのことどう思ってますか?』とか。そしたらそれが現場で出て…、独りでしゃべってたみたい(笑)」

小川さんが芝居を始めたのは高校一年生の頃。「中学3年生のときコミュニケーションが怖くなった時期があったんです。人間関係って誤解とか嫉妬とか、綺麗なことだけじゃない。それがすごく嫌だったんです、子どもだったから」当時、そんな小川さんが惹かれたのが映画だった。「ファンタジーやアドベンチャーみたいなキラキラしたものを観ると、すごく救われた気がして、自分も俳優になればそういう世界に入れるんじゃないかなって思って芝居を始めました」

「普段からできないことが多くて…、運動も好きなんですけどヘタクソなんです。そういうのがいろいろあって。でも結局それが自分を奮い立たせているんです。芝居も一番好きなことなのに自分では全然納得できない。芝居を観る機会が多いんですが、上手いなあと思う人も周りにたくさんいます。例えば主人公の“亮”を演じる高橋雄祐くんはパッションというかお芝居に対する熱もすごいんです…。人と比べることじゃないけど、そういう悔しさとかがけっこう原動力になっているから、こういう気持ちはずっと忘れないでやっていきたいです」可憐な面差しとは裏腹に、自身を“負けず嫌い”と評する彼女が演じる役柄は、清廉な少女から超Dキャラまで多彩。映画やドラマ、CM、MVなど幅広く活躍を重ねる注目株なのもうなずける。最近ではWEBサイト“グッチーズ・フリースクール”で映画コラムを連載するなど引き出しの多さを見せる。俳優として、表現者として、期待が高まる小川あんさん出演の映画『あいが、そいで、こい』は、11月に開催の田辺・弁慶映画祭でも上映が決定している。

EVENT 10 October



第32回 弁慶まつり (雨天順延)

- 日時: 10月5日(金) 18:30～6日(土) 10:00～
- 場所: 闘雞神社・扇ヶ浜・市内各所
- 内容: 演劇「弁慶伝説」(5日) 物産デント市・よさこい踊り・弁慶ゲタ踊り・もちまき(6日)
- 問合: 弁慶まつり実行委員会 TEL.0739-22-5064(田辺商工会議所内)

第50回 田辺花火大会 (小雨決行・荒天順延)

- 日時: 10月6日(土) 20:00～20:30
- 場所: 扇ヶ浜
- 内容: 弁慶まつりと同時開催、今年は約4,000発を打ち上げる、見所の県内唯一の二尺玉は5発! 直径約500mの大輪が夜空を飾る
- 問合: 田辺観光協会 TEL.0739-26-9929

下田藤百史 ライブ&トークショー

- 日時: 10月6日(土) 開演 16:00 開場 15:30
- 場所: ラ・ロカレ(田辺市上屋敷2丁目6-7)
- 内容: 田辺市出身の下田藤百史(ともふみ)氏が国際大会で入賞するまでの道のりを演奏とトークでお届けする
- 料金: 18歳以下 無料 大人 1,000円
- 問合: ラ・ロカレ TEL.0739-34-2146

熊野本宮大社ピンクライトアップ

- 日時: 10月7日(日) 点灯 18:00～21:00 点灯
- 場所: 熊野本宮大社 大鳥居
- 内容: 当日は熊野本宮館多目的ホールにて清水健さんの講演会、旧社地大斎原では松尾泰伸さんと志村禪保さんによるミニコンサートを開催
- 問合: ピンクリボン紀南 <http://www.geocities.jp/pinkribbonkinan/>

肉のフェス Local Meat Food Festival

- 日時: 10月14日(日) 10:00～15:30
- 場所: ガーデンホテルハナヨ ハナヨアリーナ
- 内容: 肉料理20店舗をメインに地元グルメが大集合! ステージイベントやエア・遊戯、体験ブース(①11:00 ②13:00)など
- 問合: 白浜・田辺青年会議所 TEL.0739-22-8763

情報は主催者側の都合により予告なく変更される場合がございます。詳しくは主催者側またはお問合せ先にご連絡下さい。何卒ご了承下さい。

RIDE ON SUSAMI 2018

サイクルアドベンチャー南紀～古座川Round～

- 日時: 10月21日(日)
- 場所: すさみ海水浴場(スタート&ゴール地点)
- 内容: すさみ町や古座川町など海・山・川の大自然を駆け抜けるサイクリング大会、すさみ海水浴場ではフードブースや体験ブース、前日からの一泊キャンプ(要申込、先着50組)などが催される
- 問合: すさみ町サイクリング大会実行委員会 TEL.0739-55-4805(すさみ町役場産業振興課内)

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「秋のひき岩群を歩こう」

- 日時: 10月21日(日) 9:30～12:00
- 集合: ふるさと自然公園センター ※小学生以下は保護者同伴
- 持物: 水筒・筆記用具・採集用具・ビニール袋など
- 服装: 長ズボン・長袖・帽子
- 問合: ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

女性のための再就職支援セミナー

- 日時: 10月23日(火) 10:00～11:30
- 場所: 情報交流センター Big・U 情報実習室1
- 内容: ～未来の自分を考えよう～ ライフプラン作成ワークショップ、子ども・家族のライフステージに応じた家計管理の話など ※定員 20名 託児希望の方は 10/9 迄に要申込 11/2 もセミナー開催、詳細は下記まで
- 問合: 和歌山県再就職支援センター TEL.073-421-8080

ハロウィンパーティー (荒天延期▶11/3)

- 日時: 10月27日(土) 13:00～14:00(受付)
- 受付: 南部小学校体育館前
- 内容: ハロウィン衣装で商店街を歩きお菓子をもらう、出店やワークショップなど ※小学3年生以下は保護者同伴 参加費(親子ペア) ※保険料含む みすきポイント 350ptまたは 500円 ※1人増える毎に 200ptまたは 300円
- 申込: 10/6 迄 先着 300名
- 募集: 中高生ボランティア募集中(大人も可) 参加希望の方はみなべ町教育委員会まで
- 問合: ぶらむ工房 TEL.0739-74-2406

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 Stage

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

第12回

田辺・弁慶映画祭

2018年
11月9日(金)10日(土)11日(日)

【開催場所】紀南文化会館

応援上映「あいが、そいで、こい」

田辺市扇ヶ浜など、紀南を舞台に撮影されました。この映画は鑑賞券不要(無料)でご覧いただけます。

11.11
9:30～

監督/柴田啓佑
出演/小川あん 高橋雄祐 他
配 給/ENBUゼミナール
製作年/2018年
製作国/日本
上映時間 110分(予定)
©ENBUゼミナール

舞台挨拶
俳優 小川 あん
監督 柴田 啓佑

俳優の小川あんさんが
舞台挨拶にやってくる!!

撮影 石田 荘一

市民応援団募集!!

田辺・弁慶映画祭を盛り上げていくため
皆様の応援・参加を心よりお待ちしております

会費3,000円 お申込期限 11月8日(木)迄

特典 招待作品鑑賞券3枚(3,000円相当)
ジストシネマ田辺・御坊で使用できる1,000円鑑賞券2枚
+ジストボウル1ゲーム無料券1枚
中田食品直売店で使用できる 300円割引券など

【お問合せ・お申込み】
田辺・弁慶映画祭実行委員会 (田辺市役所観光振興課内)
TEL.0739-26-9929

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

エイト建築設計事務所
www.eight-sekkei.com

相談会・見学会のご予約はお気軽にお電話ください。

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。

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

秋太り防止!!

ハピエストスタッフとスリムボディを目指しませんか?

選べるスリムボディ10回コース 50,000円(税抜)

通常80,000円(税抜)相当→

右記メニューから選択

スーパーSV脂肪溶解・PRセル脂肪分解・カサトリートメント・リンパトリートメント・ハンドトリートメント・EMS筋肉運動・遠赤ドーム

フェイシャル
トラブル別各コース

1回 8,000円(税抜)

クレンジング▶炭酸洗顔▶

トラブル別メニュー(下記メニューから1つ選択)

シワ・タルミ 筋肉運動 or SVコラーゲン再生 or イーボレーション導入

シミ・美白 ビタミンCイオン導入 or プラセンタセル導入 or イーボレーション導入

ニキビ・毛穴 高周波(殺菌)ハイレカノン or プラセンタ導入 or ポイントアルゴトリートメント

保湿パック▶お仕上げ

脱毛 人気 顔全体脱毛 6回 40%OFF 18,000円(税抜)

通常30,000円(税抜)→

12回 50%OFF 24,000円(税抜)

通常48,000円(税抜)→

10月14日(日)・21日(日)・28日(日) 10:00～18:00営業しております。

NATURAL ESTHETIQUE Happiest TANABE

ナチュラル
エステティックサロン

ハピエスト田辺

Tel.0739-81-1000

〒646-0013
和歌山県田辺市南新万1-8

【営業時間】平日 AM10:00～PM8:00、土・日・祝 AM10:00～PM6:00
※10月定休日:毎週月曜日・10/7(日)・16(火)・30(火)は研修のためお休みさせていただきます。

ハピエスト田辺ではEPI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御来店も大歓迎。

ハピエストスタッフおすすめ
フェイシャルトラブル別
体験コース 2回 5,000円(税抜)

スリムボディ体験コース
1回 5,000円(税抜)

まつ毛エクステ 完全予約制

国際アイラッシュ協会認定の
ハピエストグループ美容師
許資格取得者による施術で
「クオリティの高さ」「安全性」を
ご提供致します。

フラットマツラッシュ

シングルラッシュ 80本 6,000円(税抜)

80本 4,500円(税抜) 100本 6,500円(税抜)

つけ放題 5,000円(税抜) つけ放題 7,000円(税抜)

まつ毛パーマ 2,000円(税抜)

ハピエスト田辺ではEPI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御来店も大歓迎。

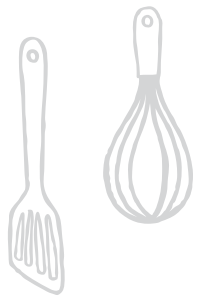
フェイシャル&スリムボディ月額制

・月1回コース (税抜)¥7,500～・月2回コース (税抜)¥13,000～
・月4回コース (税抜)¥15,000～ 入会費無料 ※月々払いシステム

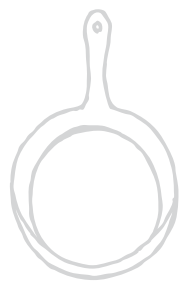
エステティシャン募集中
詳しくはお問い合わせ下さい。

cocorade 2

本紙7ページの「こころでクロス」では田辺・弁慶映画祭の招待作品鑑賞券をプレゼント。奮ってご応募ください! (ココラデスタッフ 編集長)



ココらでランチ



豊穣の秋一。これから冷え込んでくることを見越してか
食材たちは滋養と旨みをたっぷり蓄えて
私たちに、おいしいおいしい時間を届けます。

ハロウィンランチビュッフェ(10/6～10/31) 大人 **2,500円**(税抜) 入浴付
朝、昼、晩とシーンに応じた、和洋多彩なお惣菜がずらりと並ぶビュッフェレス
トラン。10月6日からはハロウィン仕様のランチビュッフェが開催され、専用
のビザ窯からは写真(イメージ)の様なビザが飛び出す...かも!?

by the ocean -buffet- ☎0739-33-7843

白浜町 1821
(ホテルシーモア 1F)
11:30～14:30 (L.O.14:00)
朝の部 7:00～/夜の部 17:30～
無休



日替りランチ 730円(税込)

国産ポークやイノブタ料理店で、野菜たっぷりのバランス◎ランチ発見! 写真は
お得な日替りランチに、さらにドリンク&自家製ケーキが付いた男性も注文
できるレディースセット(1,000円) 月替りスペシャルメニューも要チェック♪

とんかつ イブファーム ☎0739-26-3008

田辺市新庄町 2744-58
セレナ・ヴィータビル 1F
11:00～L.O.14:30
17:30～L.O.21:00
水曜定休日



50種類以上の手作りバイキング 大人(中学生以上) **1,500円**(税込)

キンバやビビンバ、人気のチーズタッカルビなど期間限定で韓国フェア開催!
◇料金:シニア(65歳以上)1,400円、小学生 900円、幼児(3～5歳) 600円、
2歳以下無料 ◇ご利用時間:平日90分制/休日(土・日・祝) 及び繁忙期60分制

健康バイキング 和わ ☎0739-33-7763

田辺市新庄町 3076-1
(海鮮せんべい南紀内)
11:00～16:00 (L.O.15:00)
年中無休



旬の彩り御膳 **3,500円**(税抜)

店の中央に配した大型いけすを眺めるカウンター席とゆったりとした小上が
り席で、地元漁港で水揚げされたものを中心に新鮮な魚介が味わえるいけす料
理を堪能できる。紀州海鮮ひつまぶし 1,500円(税抜)なども楽しめる。

いけす 円座(わろうだ) ☎0739-33-9090

白浜町 1821
(ホテルシーモア隣)
11:30～14:30 (L.O.14:00)
17:30～22:00 (L.O.21:30)
無休



秋定食(1日20食限定/11月30日迄) **1,500円**(税抜)

お造りに天婦羅、里芋まんじゅうなどなど、優しいのに旨味のつまった旬菜は
食の癒し。お料理の後はコーヒーとケーキでほっこり、そんな王道ランチタイ
ムが過ごせる秋定食。ご要望にお応えして、このたび限定数が増えました♪

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
(10/6 弁慶まつりのため休業)



宝箱ランチ(1日15食限定) **1,250円**(税抜)

今日のお昼ごはんはなんだろう? 見た目だけでなく、料理のひとつひとつにも
そんなワクワクが溢れる。ランチメニューは1種類のみだが、夜は居酒屋とな
り、一品料理やコース料理などがいただける。10名以上なら貸切もできま

むしやしない ☎0739-25-6408

田辺市秋津町 183-5 秋津ハイツ
11:00～14:00 (L.O.13:30)
18:00～
水曜定休日
近隣にも駐車スペースあり



※写真はイメージです。また情報は掲載店の都合により
予告なく変更される場合がございます。
ご利用の際は予めご確認ください。

クーポンも使ってね♪

☆クーポンのご使用は
10月1日からとなります☆

海鮮れすとらん 勘八屋

お食事 10%OFF

■お会計時に本券をご提示ください
■他券併用不可

有効期間 2018年10月1日～10月31日

居酒屋かっぽう たか木

秋定食 300円OFF

■本券1枚につきお1人様ご利用いただけます
■お会計時に本券をご提示ください ■他券併用不可

有効期間 2018年10月1日～10月31日

by the ocean -buffet-

ワンドリンクサービス

■本券1枚につき人数分ご利用いただけます
■ハロウィンランチビュッフェに限る ■他券併用不可

有効期間 2018年10月6日～10月31日

和遊宴キッチン たか木

秋ランチ 300円OFF

■本券1枚につきお1人様ご利用いただけます
■お会計時に本券をご提示ください ■他券併用不可

有効期間 2018年10月1日～10月31日

むしやしない

ドリンク 100円OFF

■本券1枚につき人数分ご利用いただけます
■クーポンのみのご利用不可 ■他券併用不可

有効期間 2018年10月1日～10月30日

とんかつ イブファーム

ランチ 100円OFF

※但し各1,000円以上のランチメニューに限る
■ご注文時に本券をご提示ください ■他券併用不可

有効期間 2018年10月1日～10月30日

火豚鶏

ワンドリンクサービス

■ランチをご注文された方に限る
■ご注文時に本券をご提示ください ■他券併用不可

有効期間 2018年10月1日～10月30日

旬味 辻庵

ソフトドリンクサービス

■本券1枚につき人数分ご利用可 ■お食事をされた方に限る
■ご注文時に本券をご提示ください

有効期間 2018年10月1日～10月30日

健康バイキング 和わ

ちょっぴりせんべいプレゼント

■本券1枚につきお1人様1個ご利用いただけます
■お食事をされた方に限る

有効期間 2018年10月1日～10月31日

いけす 円座

温泉入浴料 50%OFF

■本券とお食事のレシートをホテルシーモア・フロントに
ご提示ください(当日限定) ■ご利用時間 12:00～20:00

有効期間 2018年10月1日～10月31日

海鮮問屋 丸長 田辺店

ソフトドリンクサービス

■本券1枚につき4名様までご利用可
■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10月1日～10月31日

点線で切り取ってお店の方に渡してね♪

秋の味覚御膳 1,680円(税抜)

ちゃんちゃん焼きにお造りに、この季節は秋鮭の旨味を存分に愉しんで。定食や海鮮丼など、海幸を豪快に盛り込んだバリエ豊富なランチメニューが揃う。サーモン尽くし握り膳1,580円(税抜)、海鮮ひつまぶし御膳1,780円(税抜) 他

海鮮れすとらん 勘八屋(かんぱちや) ☎0739-25-5558

田辺市新庄町2926-15
11:00～23:00(L.O.22:00)
無休



秋ランチ(1日20食限定/11月30日迄) 1,500円(税抜)

写真の3種類(チキン・ポーク・ハンバーグ)から選べるキノコ入りブラウンシュチュをメインに、今が旬の秋鮭のトマトクリームまで味わえる。肉と魚が楽しめる贅沢ランチで心もお腹も満たされて。嬉しいコーヒー＆ケーキ付き♡

和遊宴キッチン たか木 ☎0739-26-2208

田辺市新庄町2744-12
11:30～L.O.13:30
17:30～L.O.22:00
日曜定休日
(10/6 弁慶まつりのため休業)



彩り定食 1,000円(税込)

新登場の彩り定食はデザート付き(プラス150円でドリンク付き)。多彩なおかずは、その日のお楽しみに♡他にも日替り定食(850円)や特製からあげ定食(880円)、テイクアウトの日替り弁当(550円～)など安旨ランチが並ぶ。

火豚鶏(かぶと) ☎0739-33-7997

田辺市東山1-5-14
11:30～14:00
18:00～23:00(L.O.22:30)
水曜定休日



秋の松花堂(11月30日頃迄) 1,500円(税込)

ほくほくの栗ごはん、こっくりとした味わいの洋風茶碗蒸しなど、旬の味わい盛りだくさん。秋の松花堂の季節がやってきました。6月に5周年を迎え、新たなランチメニューもお目見え。夜も今しかいただけない秋の味覚がいっぱい。

旬味 辻庵 ☎0739-34-2334

田辺市目良3-21
11:30～14:30(L.O.14:00)
17:00～22:30(L.O.22:00)
水曜定休日



紀州梅ポークせいろ御膳 2,180円(税抜)

食材の旨みを逃さず、ふっくら仕上げる“せいろ蒸し”で、紀州うめぶたを堪能しよう! 季節とともにメニューも一新。水産会社直営店ならではの鮮魚はもちろん、選りすぐりの食材が味わえるお得ランチや豪華ランチが豊富に揃う。

海鮮問屋 丸長 田辺店 ☎0739-24-7800

田辺市新庄町北内之浦3143-8
11:00～15:00(L.O.14:30)
16:30～21:30(L.O.21:00)
火曜定休日



ピッツァランチ(平日限定) 1,500円～(税抜)

お好きなピッツァの単品価格にプラス350円でミニサラダとドリンク付きに。同じくスパゲッティもセットOK! ピッツァはパリッとモチモチ、500℃の高温で一気に焼き上げる石窯焼きの本格派! 広がる海の景色と一緒に味わって。

ベスカトーレ ☎0739-43-7580

白浜町洲崎300-4
11:30～14:00
17:00～21:00
火曜・水曜定休日
(定休日が祝日の場合は営業)



— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2018年10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

対人関係が活性的、新しい刺激を受けそう！盛り上がり過ぎて羽目の外し過ぎには要注意。

【ラッキーカラー】ピンク

【ラッキーフード】白きくらげのトウファー

かに座 6/22～7/22

家族や仲間と普段から話している言葉を見直してみよう。今の問題を解決するヒントが！

【ラッキーカラー】ホワイト

【ラッキーフード】ブナビーの浅漬け

てんびん座 9/23～10/23

力強く意見を伝えることで、自分をアピールできるとき。おしゃれには磨きをかけよう！

【ラッキーカラー】レッド

【ラッキーフード】エリンギの肉味噌坦々

やぎ座 12/22～1/19

周囲に翻弄されそう予感。マイナス思考になり過ぎないよう気分転換を取り入れて。

【ラッキーカラー】ブラウン

【ラッキーフード】松茸の土瓶蒸し

おうし座 4/20～5/20

愛情を感じたり、理想的な発展が期待できるとき。熱い気持ちで行動しよう！

【ラッキーカラー】グリーン

【ラッキーフード】きくらげと豆腐のおやき

しし座 7/23～8/22

人との交流の中で嬉しい情報を得られるとき。熱い気持ちで行動しよう！

【ラッキーカラー】イエロー

【ラッキーフード】しめじのタルティース

さそり座 10/24～11/21

心のモヤモヤを解消するには再チャレンジがおススメ☆

【ラッキーカラー】マリンブルー

【ラッキーフード】ヤマブシタケのスープ

みずがめ座 1/20～2/18

刺激を求め活動したいときですが、思いつきの行動は後々の後悔に。確認しながら慎重に進めよう。

【ラッキーカラー】ダークブルー

【ラッキーフード】なめこのカレー南蛮

ふたご座 5/21～6/21

やりたいことを極めて行くにはベストな時期。思考もクリアになりますが、毒舌には要注意！

【ラッキーカラー】オレンジ

【ラッキーフード】黒トリュフのTKG

おとめ座 8/23～9/22

欲しい物は集中してGET！対人関係ではせっかくのサポートも小言にならないよう要注意！

【ラッキーカラー】コーラルピンク

【ラッキーフード】龍神しいたけのステーキ

いて座 11/22～12/21

未来の自分の姿に思いを馳せながら準備しておこう。そうすれば成功は目前！

【ラッキーカラー】シルバー

【ラッキーフード】えのきのガレット

うお座 2/19～3/20

自分がどうなりたいのか、心の整理をすることで理想的な流れを引き寄せるでしょう。

【ラッキーカラー】ブラック

【ラッキーフード】舞茸入りハンバーグ

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

「エンドリングフェイシャルで小顔矯正」

読者モデル/AI

くるくる
なでなで

わ！ほっぺの
下の方が
変わった！

顔の水分を
流すような感覚

最近、白浜に新しくできた小顔矯正サロン CIEL SEREIN (シェルスラン) さんへ行ってきました。エンドリングフェイシャルという技術だそうで、これがなんと痛みもなく、長持ちすると言われてるんです！フェイスラインがコンプレックスの私は興味津々です♡

サロンは建物 2 階の角部屋。施術専用のお部屋になっていて、すごく綺麗なリラックス空間 (人*^*)

まずはカウンセリングと鏡で自分の顔をセルフチェック。顔を手で覆って自分の顔の骨や筋肉の位置を確認。立ってるときと寝ているときでは状態も違うので、横になった状態でさらにもう一度、手鏡でチェックします。ファンデーションは落としますが、アイメイクはそのまま。気軽なところが嬉しいですね♪

施術はびっくりするほど優しいタッチ！顔の輪郭、全体を撫でるように「流してる」という感覚が伝わってきました。続いて骨格のバランスを整えてくれるそうなので、顔を包み込んで皮膚に触れているだけに、骨を触られているような気が！そして手の温もりが心地よくて、途中で睡魔が…。他のお客さんもみんな寝てしまうそうです♡触れていないところまで一緒に動いているような、顔の位置を調節されているような不思議な感覚。手技の次はホットタオル、そしてひんやりシートパックと TDE エネルギーで美白ケア。手技は優しすぎて、これで本当に矯正できてるのかな？って戸惑うくらい！でも施術が終わって鏡を覗くと「??」自分の顔なんだけど、印象が変わってる!? 目元の雰囲気まで変化しているのが分かりました！さらに翌日、翌々日の方が変化すると聞いてた通り、スッキリしてる感じがしました (*~*)

■ 店舗 DATA ■

小顔矯正サロン CIEL SEREIN (シェルスラン) 西牟婁郡白浜町 3236-4 コーポ大浦 203 号

TEL.090-5468-6020 営業時間 10:00～21:00 水曜・第 4 木曜定休 (10/14～10/20 臨時休業)

カンタン！健康美

Ecocorade Exercise

ココラでエクササイズ

今回はここやセモニター
ぼてとさん用のメニューから
普段の生活の中であられる
エクササイズをご紹介します！

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

ハミガキしながら美脚エクササイズ

①膝を緩めて
立つ

②両膝を同時に
外回し

③太もも・膝・ふくらはぎ・
かかとを全てくっつける

お尻を
キュッと
締める

全ての筋肉を
中心に寄せる
感覚で

ハミガキをしながら
繰り返しやってみよう

シャンプーしながらウエストシェイプ

シャンプーしながら
肩と腰を寄せるように
上半身を真横に曲げる

（左右交互に数秒ずつ）

ヒップ&ウエストシェイプ

足をクロスさせながら
後ろへウオーキング
後方へ引いた脚に添える
感じで手も後ろへ
反対の手は上に伸ばす
（交互に繰り返す）

ボウリングの
投球フォームを
意識してね♪

掃除機やモップがけ、
家事の合間に移動しながらやってみよう

ワゴンR
HYBRID
FZリミテッド

ワゴンR 25th anniversary

ワゴンR 25周年記念
特別仕様車

ワゴンR スティングレー
HYBRID Xリミテッド

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)

10月の「モーター和歌山の日」は14日(日)となります

極コース 3,500円全12品

贅沢コース 2,500円全11品

（ご予約限定）3名様より2日前までにご予約ください

ハロウィンイベント

宴会コースご予約限定！

クーポン券 1,000円OFF

炭火焼肉屋さかい田辺店

飲み放題 [90分]

お1人様 1,200円 ※全員がご注文の場合のみ

炭火焼肉屋さかい田辺店

田辺市目良43-18 0739 23-2922

ココラで
ヤセてみ隊

#ながらダイエット #宅トレ #ワーママ

家族優先でつつい自分のことは後回しになりがちな主婦の皆さん。
家事をしながら、仕事をしながら、時間を無駄なく使ってダイエット
できたら嬉しいですね！ここやセモニターのぼてとさん
家事・仕事・子育ての三足のわらじで日々奮闘中(*^ω^*)
忙しい合間を縫って時間をやりくりしてるみたい。
そんなぼてとさんの「ながらトレーニング」をご紹介します。

毎日、何かしら運動をしないと気持ち
悪いくらいになってきました！トレ
ニングはあまり苦じゃありません！
先生方からダイエットの興味深いア
ドバイスもいただけるので、これから
いろいろ取り入れて、楽しみながら頑
張ります♡

掃除機をかけるときは
ボウリングの投球フォームで

目標が遠すぎるとどうしても途中で見
失ったり挫折してしまうので、小さな目
標を作りましょう♡ まずはお尻を3cmサ
イズダウンとか、とにかく内ももを引き
締めるなど…。トレーニングはコツコツ
できる事をできる時にして、筋肉量を増
やしていきましょう！

掃除機をかけるときは
ボウリングの投球フォームで

Nozomi (ノゾミ) 先生
FTP マットピラティスベジックインストラクター

寝かしつけたり
子どもと遊びながら
壁をみつけたら…

寝ながらの
お腹を凹まししながら
足を持ち上げる

ぐへっ
お腹に力を…

ヒップアップ
壁に手をつけて体が
倒れない程度に足を上げる

お尻や裏ももの
筋肉を使って
ピョコ

kureha 先生
(栄養士)

こんな食べ方じゃ太るかもっ!? など、
思い込みは本当に太るんです。
なので今はダイエットには、適した方
向に進んでるかと前向きに♡
そして時短料理なら、今流行りの水
煮缶も栄養価が高くてオススメです♪

ココラでエクササイズも
やってみてね♪

cocorade 6

RENTAL



『名探偵コナン ゼロの執行人』 10.31

監督／立川謙 原作／青山剛昌
声／高山みなみ 山崎和佳奈 小山力也 古谷徹 他

サミットが開催される東京湾の巨大施設で、大規模爆破事件が発生。事件の裏には公安警察を操る警察庁の秘密組織・通称「ゼロ」に所属する安室透の影が。サミット当日ではなく事前に起こされた爆破事件に違和感を抱くコナン。そんな折、爆破事件の現場から毛利小五郎のものど一致する指紋が発見され…。



『ハン・ソロ スター・ウォーズ・ストーリー』 10.17

監督／ロン・ハワード
キャスト／オールデン・エアエンライク ウッディ・ハレルソン 他

「スター・ウォーズ」シリーズの知られざる物語を明らかにするアナザー・ストーリー。シリーズ第1作でルークやレイアと出会う前のハン・ソロが、アウトローながら内に秘めた正義感で数々の試練に立ち向かっていく姿を描く。ハン・ソロの無二の相棒となるチューバッカも登場。

MUSIC

『重力と呼吸』

アーティスト／Mr.Children (アルバム)

第一線を走り続けるロックバンドとしての『誇り』と、新たな『覚悟』を胸に、バンドの中にある音楽に対する情熱、憧れ、愛、叫びに4人がもう一度必死に立ち向かった最新ALBUM が遂に完成! 映画『君の膵臓をたべたい』主題歌「himawari」など大型タイアップ3曲を含む、全10曲収録。



GAME



CERO Z (18歳以上のみ対象)

『アサシンクリード オデッセイ』 10.5

発売元／ユービーアイソフト (PS4/Xbox One/PC/Switch)

前作オリジンズをベースにさらに進化。古代ギリシャの地を舞台に、スパルタの傭兵として戦いに加わっていくことになる本作では、キャラクターを2人から選択し、戦士、暗殺者、射手など様々なアビリティでプレイスタイルをカスタマイズする。壮大な旅の中で自身の血脈に隠された秘密を解き明かせ!

MOVIE

『ボクはボク、クジラはクジラで、泳いでいる。』



©2018映画「ボクはボク、クジラはクジラで、泳いでいる。」製作委員会

和歌山県先行政公開 10.12

監督／藤原知之
キャスト／矢野聖人 武田梨奈 岡本玲 他

和歌山県・太地町立くじらの博物館を舞台に、博物館を盛り上げようとする人びとの奮闘を描く。来場者の増えない状況で、館長はスタッフの反対を押し切り、鯨井太一を飼育員のリーダーに任命。同僚たちも太一を懸命にサポートするが一向に増えることのない来場者。そんな中、太一はスタッフ手作りのイベントで博物館を盛り立てることを思いつき、準備を進めるが、開催直前でイベント中止の危機に直面する。

ROADSHOW

ジストシネマ 田辺 0739-24-0717

- カメラを止めるな! 10月中旬まで
- 劇場版コード・ブルー ドクターヘリ緊急救命 10月下旬まで
- モンスターストライク THE MOVIE ソラノカナタ 10/5(金)～
- 検察側の罪人 10/12(金)～
- 宇宙の法 黎明編 10/12(金)～
- MEG ザ・モンスター 10/19(金)～
- ボクはボク、クジラはクジラで、泳いでいる。 10/26(金)～
- ヴェノム 11/2(金)～



©XFLAG

ジストシネマ 御坊 0738-32-3230

- 劇場版コード・ブルー ドクターヘリ緊急救命 10月下旬まで
- 僕のヒーローアカデミア THE MOVIE 2人の英雄(ヒーロー) 10/18(木)まで
- 劇場版七つの大罪 天空の囚われ人 10/5(金)～
- ボクはボク、クジラはクジラで、泳いでいる。 10/12(金)～
- 検察側の罪人 10/12(金)～
- MEG ザ・モンスター 10/19(金)～
- ヴェノム 11/2(金)～



©&TM 2018 MARVEL

《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
からもご確認いただけます
※上映内容は都合により変更
する場合がございます



ココらでクロス

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!!

D			A
1		2	3
4	5		
		B	
	6		
C			
7			

答え A B C D

●今月の賞品



A 映画ご招待券(ペア) 5名様

提供: ジストシネマ田辺
☎0739-24-0717
http://xyst.jp/

B 第12回 田辺・弁慶映画祭
招待作品鑑賞券(ペア)



5名様

提供: 田辺・弁慶映画祭実行委員会事務局
☎0739-26-9929
http://www.tbff.jp

●応募方法

Q1～Q5のアンケートにお答えの上、ハガキにてご応募ください。
※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. ご希望の賞品を一つ(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. ココラデの中で好きなコーナーはなんですか?(複数回答可)
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 イコラボ「ココらでクロス」係

●締め切り

2018年10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「ココらでクロス」の答えは 日 月 火 水 でした!

停電で不安な時間を過ごされた皆様へ

ラジオはお役に立ちましたか?

台風21号はこの地域に過去経験の無い長時間の停電をもたらし、私達も初めて発電機を使って
放送をお届けしました。この経験を活かしこれからもラジオが皆様の役に立てよう頑張ります。



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



FM TANABEの防災ラジオ

秋のキャンペーン!!

10/1 MON ▶ 10/31 WED

デザインカット&炭酸ミスト 通常価格 5,710円を
頭皮の毛穴までスッカリ!! ロング料金込 3,850円

カラー&カット 通常価格 9,960円を
ロング料金込 6,800円

オーガニックカラー&カット 通常価格 12,120円を
ロング料金込 8,640円

パーマ&カット 通常価格 11,500円を
ロング料金込 7,560円

エアウェーブ&カット&トリートメント 通常価格 20,030円を
ロング料金込 10,800円

縮毛矯正&カット&トリートメント 通常価格 19,150円を
ロング料金込 11,000円

ボリュームコントロールストレート
&カット&トリートメント 通常価格 12,710円を
ロング料金込 9,000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
「赤味とサヨウナラ」ロング料金込 8,500円

HAIR MAKE



元町店

☎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



Beauté
by Grant
上富田店

☎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!

秋のキャンペーン!!

10/1 MON ▶ 10/31 WED

ローズトリートメント&ハーブグレイカラー
ツヤとうるおいを与え、
おさまりよい髪に導きます (ショート料金込・カット別)
通常価格 6,510円を 5,200円

ヘアサプリメント&ハーブグレイカラー
毛が細くボリュームがほしい方 (ショート料金込・カット別)
通常価格 6,000円を 4,800円

ヘッドスパ(約10分)&ハーブグレイカラー
髪に地肌、心にまで心地よさを (ショート料金込・カット別)
感じていただけます 通常価格 7,240円を 5,790円

ローズトリートメント
&スーパーカール 通常価格 7,460円を
(ショート料金込・カット別) 5,970円

ローズトリートメント
&オイルインストレート 通常価格 10,920円を
(ロング料金別・カット別) 8,740円

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

スーパーヘアーロマンス店
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



会社HP



VIPカラーチケット
会員様募集中!

こころでシヨット file 037

【編集後記】(ココラデスタッフみから)

暑さもやわらぎ過ぎしやすい10月(´ω`)今年も間もなく弁慶まつりですね。毎年コスプレイヤーの方々を見かけるにつけ仲間に入りたくなります(笑)さてココラデはおかげさまで創刊3周年☆誠にありがとうございます。日々の皆様からの声や、こころでシヨットなどでの交流を励みに、小さな歩幅ではありますが一歩一歩、成長を続けていけるよう努力を重ねて参ります。



家づくり勉強会

～土地探しで失敗しないためのハウツー編～

2018.10.13 SAT

10:30-12:00 (受付10:00～)

場所/ ReLaif+CAFE (リライフカフェ)
サンクリエーション田辺スタジオ隣
〒646-0048 和歌山県田辺市栄町23番地 秋ゼンビル1階

土地探しでお悩みの方は必見!
建築会社の目線だからこそ分かる、良い土地の
判断基準と注意すべきポイントをお伝えします。

詳しくは下記までお問い合わせください

建築士とつくる高性能デザイン住宅
SANCRI 株式会社サンクリエーション 田辺スタジオ
TEL:0120-947-845 www.3cri.com
田辺市栄町23番地 秋ゼンビル1階 TEL:0739-33-9333 FAX:0739-22-1222
営業時間:10:00～19:00 定休日:水曜日

生命保険・医療保険 見直しのチャンス

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。



保険の無料相談・保険見直し
LifeSalon

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



エンドリングフェイシャル 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
3,900円 税込
2018年10月31日まで



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



知理混場

～シリコン bar～

新たな仕事やコミュニティが生まれる場所として
高垣工務店1階に知理混場(シリコンバー)を開設
講演会や研修会、セミナーやワークショップなど、
幅広くお使い頂けます。お問合せは下記まで

はいて、笑って、
人生トキメキ。

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



音響設備・プロジェクター
ホワイトボードなど!

約60名収容可能

BAR機能付きだから
その場で懇親会も!

ホームページが新しくなりました!



高垣工務店 | 検索