ココラデ

FREE 10 2017

おかげさまで創刊2周年♪

クーポン&2周年プレゼント付き

#ここらでランチ

インタビュー
紀州弁慶よさこい踊り
よさこい部会 部会長
田中 弘志さん

ここらで体験記
バスツアーで丹波栗スイーツを堪能

VOLUME 025
2017年10月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ



Halloween イベント開催!
10/30 MON
13:00~18:00

車のエンジンオイル交換
軽自動車 2,000円→1,000円
普通車(中型) 3,000円→1,500円
普通車(大型) 4,000円→2,000円
※指定オイルは割引対象外になる場合もございます
タイヤ点検、バッテリー点検 無料!

靴の修理
ピンヒールのリフト交換
630円→500円

SHEET METAL and PAINT WAVE
Tel.0739-26-3423
田辺市上の山1丁目10-22
8:30~19:00 日・祝定休
交差明洋 和歌山日産 コンビニ ユニクロ

ほけんの窓口

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ざいます

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)

もみの木の家
「花粉症やアレルギー症状が軽くなった」「室内干しの洗濯物が臭わない」など実際に住まわれてる方から嬉しいお声をいただいております。
Style Plan
完成体感見学会
10/28(土) 29(日) 10:00~16:00
前日までのご予約で10/23(月)~27(金)の平日もご覧いただけます。


イメージ図

田辺市上芳養
●日向保育所
●JA紀南 上芳養支所
見学会場
茶色の旗を目印にお越しください。

アプリはじめました♪ 無料
完成見学会やイベント情報!
お家のフォトギャラリーなど
それに「経路案内」付きだから
見学会場までアクセスが楽々
App Store からダウンロード Google Play で手に入れよう

もみの木の力 3つのポイント
①貴重な柾目(まさめ)だけを使用
調湿効果の高い柾目だけを内装材として使用します。
②自然乾燥
自然乾燥された柾目は歪みが少なく、もみの木の貴重な成分を壊しません。
③床面積の2倍を使用
性質・性能を活かすための適正量。床&天井など床面積の2倍を使用します。

K-Box style'cafe
新築・リフォーム・店舗改装 小山工務店
TEL0739-24-8128
田辺市新万17-3 OPEN 9:00~18:00
田辺市小山工務店 検索
西牟婁総合庁舎 ファミリーマート

10/7(土)・8(日)
リフォーム相談会
(時間はご相談ください)
予約制 1日2組限定 参加無料



※ご希望の方はお気軽に下記までご連絡ください
《売り土地・売り家 募集中!》

life style shop ReLaif+ (リライフ)
0120-947-845
田辺市栄町23番地 秋ぜんビル1F
営業時間10:00-17:00
定休日 水曜日 他 http://relaif.com/
市民総合センター 紀陽銀行 三菱住友UFJ銀行 ReLaif+ コンビニ 田辺第一小学校 銀座通り 浜木綿通り 紀伊田辺駅

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

「弁慶魂MISETAROLA!!」

津軽三味線のしなやかなビートとエレキギターの厚みのあるサウンド、ふたつが響き合う力強い音楽が聴く人の胸を高鳴らせる。“紀州弁慶よさこい踊り”の新総踊り曲“弁慶魂MISETAROLA!!”はもう耳にしただろうか。全国に総踊り曲は数あれど、こんなにも祭りを盛り上げる曲はないかもしれない。

秋も深まる昨年の11月、今年度の紀州弁慶よさこい踊りよさこい部会が発足した。その前月、弁慶まつりのクライマックスとなる総踊りで長年、煽り役を務めた中村真人さんが引退を表明。観客を盛り上げ、踊り子を鼓舞する“煽り”は、よさこい踊りでは重要な役割となる。次の煽り役は誰なのか、また例年通り盛り上げることができるのか…、会議がなかなか前に進まないことを見越して例年より半年以上も早く部会を立ち上げたのか。今年の部会長・田中弘志さんに話を伺うと「いやぁ～1人で不安になるのがイヤやったさか(笑)」と頭をかいた。

毎年、田辺商工会議所青年部で運営される紀州弁慶よさこい踊りは今秋で第19回目を迎える。来年の20周年に向け平穏に過ぎていくのだと誰もが思っていた、昨年までは。「次の煽り役の話から始まって、いっそ思い切って舞台を変えてみる？って話もあったんですけど…」翌年の周年事業を前にしてタイミングが難しかった。会議を重ねるものの時間だけが過ぎていく。年明け、とうとう中村さんとともにステージを引っ張り続けて来た歌手の古家学さんに相談してみると…、なんとそこで新曲の話題が浮上した。だが20周年目前の新曲発表には戸惑いの声も上がった。けれど、来年の総踊りに向けてみんなが踊れるのでは、という後押しもあり半ば強引に企画は動き出した。

新曲作りが決まれば、次はやはり振り付けが必要になってくる。「やっぱり田辺のよさこい踊りなんで、田辺近隣で活動されてるチームさんに協力をお願いしてみやんかて話になって」そうして6チームの代表6人が集まり振り付けられることとなった。そんな中、普段の生活の中で時間を割いて駆けつけてくれる姿を見て田中さんは実行委員にある提案をした。「僕らも覚えて踊らんの？」みんなの反応は…「苦笑いでした(笑)」とは言え「踊り子さんらが一生懸命作ってくれてるのを、僕らがただ見てるだけはどうかなって。みんなでちょっとでも覚えてやってみた方が楽しなるやろな」田中さんのそんな想いを汲んで実行委員のメンバーも鳴子を手にすることに。けれど毎年、裏方として一番近くでよさこい踊りを見てきたはずのメンバーも実際に踊るのは初めて。「みんな動きが固いし、一通りの流れは覚えても…キレがない(笑)」覚えるのが大変だったと今度は田中さんが苦笑いを浮かべた。それでも「みんなで踊ったら、楽しいですね！」踊り子さんたちとの距離も縮まり、何より全体の団結力がさらに強くなったという声も聞かれる。

“弁慶よさこいODOROLAYO!”を世に放ってから9年、祭りの熱気を肌で感じてきたからこそ、今回は非常に悩んだという古家学さん。依頼した田中さんにもその産みの苦しみが伝わってきたという。だが仕上がった曲は前作以上に血が騒ぐ。たくさんの人が参加するイベントで、地元にとどまらず聴いた人みんなが盛り上るようにという想いが込められた歌詞だが、地元の人なら弁慶まつりのことだ！と感じるものとなっている。今回は練習もできるPVが動画配信されており、各チームの代表者の華麗な舞いと実行委員のキレのない踊りも楽しめる。それでいい、それがいい。参加してみんなで楽しむことが祭りの最大の目的だ。悩んで笑って自分たちがいかに人生を謳歌しているかを見せることがこの上ない捧げ物になる。伝統を大切にしながらも常にチャレンジし続ける仲間と一緒に、10月7日は大いに盛り上がろう！



紀州弁慶よさこい踊り
よさこい部会 部会長
田中 弘志さん

YouTube
“弁慶魂MISETAROLA!!”で検索

「弁慶魂MISETAROLA!!」
作詞・作曲：古家 学
津軽三味線：櫻根武之(櫻音ひろゆき)
ギター：tomofumi
2017.10.7 配信開始
iTunes
LINE MUSIC

EVENT 10 October



第31回 弁慶まつり （雨天順延）

- 日時：10月6日(金)・7日(土)
- 場所：闘雞神社・扇ヶ浜・市内各所
- 内容：演劇「弁慶伝説」(6日)、物産テント市・よさこい踊り・弁慶ゲタ踊り(7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49回 田辺花火大会 （小雨決行・荒天順延）

- 日時：10月7日(土) 20:00～20:30
- 場所：扇ヶ浜
- 内容：弁慶まつりと同時開催、約3,000発を打ち上げる、見所は県内唯一の二尺玉！
- 問合：田辺観光協会 TEL.0739-26-9929

フリーマーケット （雨天延期▶10/15）

- 日時：10月8日(日) 9:00～15:00
- 場所：新庄総合公園
- 内容：洋服や雑貨などのリサイクル品の販売、飲食物の販売など
- 問合：フリースペースラッキー TEL.0739-26-9205

第4回 紀南ベースボールフェスティバル in田辺

- 日時：10月9日(月祝) 9:30～ ※第一試合開始
- 場所：田辺スポーツパーク 野球場
- 内容：県内唯一のプロ・アマ社会人硬式野球大会
- 問合：紀南社会人硬式野球クラブ TEL.090-7754-8014(東)

花まつり

- 日時：10月14日(土)・15日(日) 10:00～16:00
- 場所：会津児童公園
- 内容：ガーデニング力作展、手作りマーケットやステージイベント、超烏人ガイナショー、蒸気機関車C57型に乗り子ども用の制服を着ての写真撮影、フードコーナーなど
- 問合：ガーデニングクラブ花さか人 TEL.0739-24-0604

第29回 おもいっきり福祉まつり

- 日時：10月28日(土) 10:00～15:00
- 場所：扇ケ浜カッパーク （雨天順延）
- 内容：ステージイベント、ちびっこお菓子まき、オークション、3×3バスケットボール、飲食バザーなどのチャリティーイベント
- 問合：おもいっきり福祉まつり実行委員会 TEL.0739-52-2521

ハッピーマーケット （雨天順延）

- 日時：10月28日(土) 10:00～16:00
- 場所：扇ケ浜交流広場
- 内容：リサイクル・ハンドメイド品の販売、乗馬体験、ピンポンパールの金魚すくい、ワークショップなどのチャリティーイベント
- 問合：ハッピーマーケット TEL.090-5641-1604(鈴木)

ハロウィンパーティー （雨天延期▶11/4）

- 日時：10月28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、すくいたてを唐揚げにするモロコすくい(有料)、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)
  みすきぃポイント350ptまたは500円
  ※1人増える毎に200ptまたは300円
- 申込：10/15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：ぷらむ工房 TEL.0739-74-2406

SHOW CASE vol.5 ～Halloween Partyへようこそ～

- 日時：11月3日(金祝)
  第1回 開演 14:45 ／ 第2回 開演 19:45
- 場所：紀南文化会館 小ホール
- 内容：ドラキュラや魔女が舞い踊る♪年に一度のハロウィンステージをお楽しみに
  前売2,000円 当日2,500円
- 問合：トモ・ジャズダンススタジオ TEL.0739-25-3756

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。

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



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8日(日)となります
紀勢本線 GEO 大和屋 コンビニ ヤマダ電機











先日、USJに行って来ました！仮装率とそのクオリティーのまぁ高いこと！パレードで踊ったり…この非日常感。お祭り好きの日本人、そりゃ楽しいわ！と妙に納得したのでした。(ココラデスタッフ ゆっきん)

ここらで ヤセてみ隊 第4話



ダイエットの敵はリバウンド！ここはちょっとしたコツが必要なのです。

「停滞期を見込んだ長期的な計画を立て、がんばり時を見極める」
今年の夏も暑かった…むしろ夏バテするな！という方が難しいです。
季節、ホルモン周期を把握し、焦らず、ストレスを溜めず、がんばる意志を維持することが大切。
地味だけど、運動や食事コントロールを諦めずに継続できるかが停滞期を抜ける鍵になります。
停滞期はモチベーションも下がり気味に…。
リフレッシュも兼ねて、頑張るNicoさんに痩身のご褒美エステでダイエットを後押し。

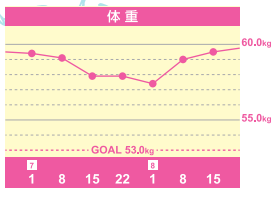


ヤル気が出てきました
引き続きよろしくお願いします

＃Nicoさん ＃まさかのリバウンド!?

せっかく2ヶ月で5.3kg痩せたのに…

2週間で +2kg





実はあるあるだった!? Nicoさんリバウンドストーリー (ToT)

あるある!その① 噂の停滞期
体重減少を「ピンチ」と脳が認識し、体が省エネモードに！ 人間に備わった機能のせいで、頑張ってもなかなか減らない体重（泣）
そして、そこで気を抜いてしまうとリバウンドしちゃうことも…。

あるある!その② 夏バテ
ちょうどリバウンドが始まる前、Nicoさんは夏バテに。体調も考慮してダイエットは少しトーンダウン。早く復帰するためにもしっかり食べなきゃ…!? ここがターニングポイントでした。夏はもともと基礎代謝の落ちる季節。停滞期に夏バテの体調不良で脳はますますピンチモードへ突入！

あるある!その③ ため込み期
女性ホルモンは周期があり、排卵日以降は「ため込み期」といわれ、食欲も旺盛になりがち。

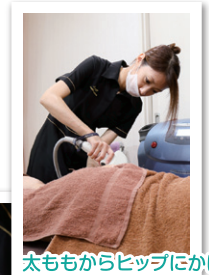
省エネモードの体に緩んだ食事、暴走する食欲…
エネルギーがしっかりため込まれていき、はいリバウンドの方程式の出来上がり！



しっかりとカウンセリング
今回、2種類の痩身エステを
体験させてもらえることに♪



こちらがサーモ・シェイプです。
皮膚奥の脂肪にまで届く高周波で
温度を上げて脂肪を溶かすことの
できるマシンです！





太ももからヒップにかけては特別に
二人がかりでしっかりやっていただきました♪

施術前後にウエストを測ったら
2cmサイズダウンしていました！







普通のダイエットでは落ちにくセルライト
脂肪を溶かしながら潰すようにグニ〜〜！



ボディメイクレッスン始まりました♪
スケジュール・お申込みはコチラ

ブログ　申込み

studio ricochet -リコシェ-
☎ 090-1585-5747
気になるレッスンの詳細はブログで！

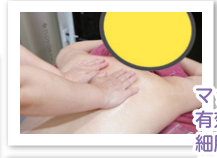
背中腰まわりには—
炭酸のチカラで「ヒートスパーク」

“炭酸”をカプセルに閉じ込めた
高濃度炭酸パウダー





水分に反応して発熱・発泡
シュワシュワ〜





お肉のつきやすい
腰周りを重点的に

マッサージで
有効成分を浸透させます
細胞を活性化し
代謝機能を高めます



登場人物



読者モデルAiri（アイリ）
いよいよ仕上げの段階に！
パーソナルトレーナーさんの元
ジムトレーニングにも参加中！



読者モデルNico（ニコ）
ダイエットの罠！リバウンドの試練…
ここで諦めずに巻き返せるか!?
10kg痩せてチャイナドレスを着るぞ



Nozomi（ノゾミ）先生
FTPマットピラティス
ベーシックインストラクター
ふたりをサポート♡

＃ここヤセ
Instagramで活動を随時アップ！

【取材協力】
RINOメディカルサロン
田辺市宝来町25-3 ☎0739-26-8373《完全予約制》
OPEN 10:00〜19:00（最終受付18:00）日・祝定休

HAIR MAKE Grant 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
ホットペッパー HAIR MAKE grant

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
ホットペッパー beaut'e by grant

10/1SUN▶10/31TUE
ご新規様キャンペーン!!

カラー&カット（ダブルカラー・ブリーチ別途）
通常価格 10,820円→ 6,800円（ロング込）

外国人風カラー&カット
通常価格 11,570円→ 7,980円（ロング込）

外国人風エアウェーブ&カット
通常価格 18,750円→ 9,880円（ロング込）

縮毛矯正&カット
通常価格 15,660円→ 9,890円（ロング込）





VIPカラーチケット会員様募集中!
根元染め5回分（有効期限7ヶ月）
通常価格 28,850円→ 10,800円
初回全体染め&カットサービス!!



10/1SUN▶10/31TUE
ご新規様キャンペーン!!

トリートメント&カット（シャンプー・ブロー込）
通常価格 3,560円→ 2,890円

パーマ&カット（シャンプー・ブロー込）
通常価格 6,780円＋ロング料金→ 6,000円（ロング料金込）

縮毛矯正（シャンプー・ブロー込）
通常価格 8,760円→ 6,480円（ロング料金別・カット別）

ハイブリットカラー&カット（シャンプー・ブロー込）
通常価格 7,130円＋ロング料金（ショート料金込）→ 5,800円（ロング料金込）

ファッションカラー&カット（シャンプー・ブロー込）
通常価格 6,830円＋ロング料金（ショート料金込）→ 5,000円（ロング料金別）



VIPカラーチケット会員様募集中!
根元染め5回分（有効期限7ヶ月）
通常価格 28,850円→ 10,800円
初回全体染め&カットサービス!!

Super Hair
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
会社HP

第11回 田辺・弁慶映画祭
2017年11月10金日11土日12日
【開催場所】紀南文化会館
【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 tbff 検索



©「TOKYO DECIBELS」製作委員会

主演の松岡充さんが舞台挨拶にやって来る!!
TOKYOデシベル
11.11SAT 15:30〜
原作・脚本・監督・編集　辻 仁成
キャスト 松岡充　安倍なつみ　安達祐実 ほか
製作年/2017年　製作国/日本　配給/タイタン　上映時間/97分　映倫区分/G
※鑑賞券（有料）が必要となります

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います
会費3,000円
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
お申込み期限 11月9日（木）まで

#ここらでランチ

実りの秋がやってきた♪
お出かけして美味しいものをいっぱい見つけに行こう
誰かに教えたくなっちゃうランチが待ってるよ

たわわに実った豊潤な旬菜の数々 一口ごとに笑顔溢れる盛沢山の秋



MENU

秋の松花堂 11月30日迄
11:30～L.O.14:00 **1,500円**
秋の松花堂はきのこごはんや栗ごはん、人気の洋風茶碗蒸しなど、様々な季節限定メニューが日替りで並ぶ

- 週替わり膳（数量限定）— 1,000円
- 海鮮ちらし寿司膳（数量限定）— 1,000円
- 秋の昼御膳 — 2,500円

旬味 辻庵　税込

0739-34-2334　coupon! 1

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



旬味満載！オススメはほっこり♡ お芋と牛スジのクリーミーコロッケ



MENU

秋ランチ 1日15食限定 11月30日迄
11:30～L.O.13:30 **1,300円**
サーモンとキノコのクリーム煮、季節の小鉢2品 他
コーヒー・デザート付き ※15名以上の際は予約時応相談

- 日替りランチ（スープ・コーヒー付き）— 800円
- 日替りパスタ（サラダ・パン付き）— 1,000円
- ふわとろオムライス（サラダ・スープ付き）— 1,000円

和遊宴キッチン たか木　税抜

0739-26-2208　coupon! 2

田辺市新庄町2744-12
11:30～L.O.13:30
17:30～L.O.22:00
火曜定休日
10/7、11、12は休業



選べる特製ケーキが付いてくる♡ 豪華でお得なランチメニュー



MENU

日替わりランチ 日・祝除く
11:30～14:00 **880円**

- パスタランチ各種 — 1,050円
- サンドイッチランチ各種 — 880円

※ランチのメニューは全てケーキとドリンク付き
（300円以上のケーキをチョイスした場合はプラス差額分）

- ケーキセット（お好きなケーキ＋ドリンク） 570円～

かしの木 ルーブル　税込

0739-26-1128　coupon! 4

田辺市中万呂133-80
8:00～21:00
水曜定休日
Instagramもチェックしてね



新メニュー続々!! パンケーキは 限定でダージリン紅茶味が登場♡



MENU

窯焼きパンケーキ（ベリーミックス）
11:00～21:00 **1,000円**
サクふわ食感の極厚パンケーキ、各種トッピングあり
※プラス200円でドリンクセットに（11:00～17:00）

- 紅茶の窯焼きパンケーキ（秋季限定）— 800円
- 窯焼きハンバーグ（スープ・サラダ・ライス付き） 900円
- 窯焼きピッツァ各種 — 900円～

紬カフェ　税込

0739-33-7683　coupon! 5

白浜町2927-1704
のんびれっじ白浜1F
11:00～21:00（L.O.20:30）
火曜・第2月曜定休日



彩り豊かな秋のにぎわいが じっくり手をかけ和食に深化す



MENU

秋定食 1日15食限定 11月30日迄
11:30～L.O.13:30 **1,300円**
15名以上の際は予約時にご相談ください
※コーヒー・デザート付き

- 松花堂 — 1,000円
- 造り天婦羅定食 — 1,500円
- うな重 — 1,800円

居酒屋かっぽう たか木　税抜

0739-26-2188　coupon! 7

田辺市新庄町2744-25
11:30～L.O.13:30
17:30～L.O.22:00
火曜定休日10/7・11・12は休業
11/12は夜のみ営業



絶品生地でナポリにトリップ!? 本場さながら、香ばしい石窯焼き



MENU

ピッツァ（パスタ）ランチ 平日限定
11:30～14:00 **1,210円～**
ピッツァ（パスタ）ランチは、お好きなピッツァかパスタの単品価格にプラス350円　※ミニサラダとドリンク付き

- ペスカトーレ（写真上） — 980円
- マルゲリータ（写真下） — 1,380円
- パルミジャーノチーズサラダ — 580円

ペスカトーレ　税込

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



ランチメニューが注文できる時間

coupon! 0 クーポンが使えるお店

※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☆

1 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 2017年10月31日

2 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
■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 2017年11月30日

3 ホテル川久 ロビーラウンジ Musee

秋のアフタヌーンティー LIPS 通常2,980円→2,500円

■本券1枚につき人数分ご利用いただけます
■受付時に本券をご提示ください ■他券併用不可
有効期間 2017年11月30日

4 かしの木 ルーブル

ルーブル特製焼き菓子プレゼント

■本券1枚につきお1人様ご利用いただけます
■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 2017年10月31日

5 紬カフェ

ランチ・カフェ共通 セッ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 ■他券併用不可
有効期間 2017年10月31日

6 白熊

ソフトドリンクサービス

■本券1枚につきお1人様ご利用可 ■ご注文時にご提示
■ランチのセットメニューご注文時に限る ■他券併用不可
有効期間 2017年10月31日

7 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
■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 2017年11月30日

点線で切り取って お店の方に渡してね♪

食べちゃうのがもったいない♡ 昼下がり、魅惑のリップスティック



MENU
秋のアフタヌーンティー“LIPS” 11月30日迄
13:00～L.O.15:30 2,980円
自家製チョコのリップスティックをはじめサンドウィッチやスコーン、ケーキが並ぶ ※ランチタイムの際は要予約

インドカレーセット ——— 1,500円
ピザセット ——— 1,500円
十勝産黒毛和牛ビーフストロガノフ ——2,500円

ホテル川久 ロビーラウンジ Musee ミュゼ 税込
0739-42-3322 coupon! 3

白浜町3745
ランチタイム11:30～L.O.13:30
ティータイム13:00～L.O.15:30
※詳しくはお問合せください
www.hotel-kawakyu.jp/



和の料理人が手掛けるダシの風味 大正ロマン漂う本場讃岐うどん店



MENU
小海老のかき揚げセット 1日20食限定
11:30～L.O.13:30 1,000円～
ランチセット（かき揚げ・牛皿）はいずれもお好きなうどんの単品価格にプラス450円 ※両セット合わせて20食限定

牛皿セット ——— 1,000円～
味噌とろろうどん ——— 800円
きつねうどん ——— 750円

白熊 しろくま 税抜
0739-33-9888 coupon! 6

白浜町3308-3
11:30～14:00（L.O.13:30）
17:30～22:00（L.O.21:30）
火曜、第2月曜定休日
但し10/9は営業（駐車場あり）



愛でて味わう、お皿の上の収穫祭 “食”を愉しむ遊び心がいっぱい



MENU
今日のおひるごはん
11:30～L.O.14:00 1,250円
ランチは上記コース料理のみとなります
※全10品程度、デザート・ドリンク付き

《夜のコース》
店長のおもてなしコース（全18品 ※要予約）3,000円
おまかせ物語コース（15品以上）———1,980円

むしやしない 税抜
0739-47-5213

上富田町南紀の台47-30
11:30～14:30（L.O.14:00）
18:30～
火曜定休日
Facebookもチェックしてね



ココラデ発行2周年企画

Instagramでランチ写真を投稿して 総額2万円をゲットしちゃおう♪

こちらの“#ここらでランチ”特集ページに掲載されているお店で
ランチ写真を撮影し、インスタグラムで2つのハッシュタグ
「#ここらでランチ」、「#（店舗名）」を付けて応募してください！

現金1万円を2名様にプレゼント！

また、選ばれた方の投稿写真はココラデ公式Facebookに写真のみ掲載いたします！

商品券やプリペイドカードなど
何をもらったら嬉しいかなぁと
スタッフでいろいろ考えた結果
やっぱりコレですよね（笑）



※画像はイメージです

応募方法

STEP 1 公式アカウントをフォロー
インスタグラムアカウント「cocorade」をフォロー

STEP 2 写真を撮影する
本ページに掲載のお店でランチ写真を撮影

STEP 3 写真を投稿！
「#ここらでランチ」「#（店舗名）」2つのハッシュタグをつけて投稿！

応募期間

10月1日（日）10:00～10月31日（火）23:59

抽選・当選発表　厳正な抽選の上、当選者を決定し、当選連絡は、Instagramのダイレクトメッセージでご連絡いたします。
ダイレクトメッセージ受信後、指定の期限までに、ご連絡先、賞品のお届け先等、必要事項をお知らせください。
期限を過ぎてもご入力がない場合は当選を無効とさせていただきますのでご注意ください。
賞品は11月中旬頃の発送を予定しております。
やむを得ない事情により賞品の発送が遅れる場合がありますので予めご了承ください。
当選連絡の際にいただいたご連絡先は、当選のご案内および賞品の発送以外には使用いたしません。
※お客様の住所・転居先が不明などで賞品がお届けできない場合は、当選を無効とさせていただきます。
※応募の受付、当選確認に関するお問合せはお受けできません。

ご注意　投稿者と一緒に投稿データの写真に写っている方がいらっしゃる場合は、必ず投稿前にその方から投稿データの使用につき、使用許諾を得てください。
上記の場合の他、投稿データに応募者以外の第三者の知的財産権が含まれる場合、必ず投稿前に権利者から投稿データの使用につき、使用許諾を得てください。
投稿者は、投稿データについて自らが投稿することについての適法な権利を有していること及び投稿データが第三者の一切の権利を侵害していないことについて弊社イコラボに対し表明し、保証するものとします。

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2017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
自我を通すより優しい気持ちで妥協するのも方法のひとつ。気遣い次第で運気の良し悪しは一変します。
[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] フルーツのクラフティ

おうし座 4/20〜5/20
マイナス部分の改善と細やかな気配りを。謙虚さはあなたの魅力を最大限に引き出します。
[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] ほうれん草のだし巻き卵

ふたご座 5/21〜6/21
興味ある事に全力でチャレンジしよう！できる事が増えて自信に満ち溢れます。
[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 手まり寿司

かに座 6/22〜7/22
家族や身内、親しい仲間から伝えられる言葉の中に、プラスとなるヒラメキを発見しそう！
[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] きんぴらごぼう

しし座 7/23〜8/22
マイナス思考になりやすく、入ってくる情報に翻弄されそうな気配。ぶれないように要注意。
[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] スティックオムライス

おとめ座 8/23〜9/22
お金の貸し借りには要注意。些細な事でイライラしやすいので息抜きはこまめにとろう。
[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] ステーキ丼

てんびん座 9/23〜10/23
本来の魅力が輝く時。固定概念を外し、オシャレに磨きをかけて出かけよう♬
[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 辛子明太子のおにぎり

さそり座 10/24〜11/22
疑問に思っていた事が解決に向かうような嬉しい展開に♪どんどん整理していこう！
[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] ブイヤベース

いて座 11/23〜12/21
勢いがある時。人との交流の中に幸運の鍵が！新しい発見など、直感を信じて進めてみよう！
[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] チョロギ

やぎ座 12/22〜1/19
他者に振り回されないよう要注意。信念一つ、力強く自分をアピールして進めていこう！
[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] 松茸ごはん

みずがめ座 1/20〜2/18
頭のキレが冴えわたり、理解力が際立つ時。諦めていた事があれば再チャレンジ!!
[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] 納豆バニーニ

うお座 2/19〜3/20
対人運が活性化される時。人との繋がりに感動のシーンも。プラス思考でいよう☆
[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] 枝豆のフリッター

実りの秋を迎えるとともに、肌寒さで人恋しくなる季節。天空では愛の星・金星と極限の星・冥王星が吉角度を形成し、愛情が深まる時期。しかし同時に夢や理想の星・海王星が凶角度を形成、些細な事で感情の爆発も…。前半は難しく考えすぎる傾向がありますが、後半は一転、優しく寛容な心で交流が出来ていくでしょう。



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（白浜町十九渕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！

ここらで体験記

FILE 25 「バスツアーで丹波栗スイーツを堪能」



読者モデル／Nana&Miyu



食欲の秋、今回は田辺観光バスさんの日帰りバスツアー♪ なんとこのツアー企画は一般公募の優秀作品なんです！観光名所ではなくスイーツの有名店巡り♡ これは他にないツアーになりそう!! 早起きしていざ、京都福知山へ。添乗員さんがコーヒーを振る舞ってくれたり、至れり尽くせりや〜♪
高速を降りてもなおバスに揺られ、これ地図を見ても自分では行けないなぁ、なんて考えてると1軒目、全国の栗好きが集まると言われる『足立音衛門』に到着。さすがに1万円もする栗のテリーヌ「天」には手が出ませんでしたが、集栗夢（しゅーくりーむ）はお買上げ♪ 濃厚な栗のクリームにゴロッと大きな栗。上品な甘みに感動〜！サクッとしたシュー皮も美味しくて！こんなに美味しいなんて、奮発してテリーヌも買えば良かったかな(＾＾;)





少しバスで移動して、2軒目は住宅街の一画にあるおしゃれなお店『洋菓子マウンテン』。店内にはアート作品のようなスイーツがいっぱい!! 思わずため息…♪ ケーキをどれかひとつになんて絞れないよ〜(泣) だから一口ずつシェアしちゃいました、幸せ〜♪
3軒目のお店『中島大祥堂』のある兵庫県丹波市へ移動。やっぱりここも自力ではなかなか来れそうにありません(笑) 到着するなり、その佇まいに歓声が☆ かやぶき屋根と情緒あるお庭、創業100年を超える老舗なんですが、すごく洗練されていて新しい。ここでも丹波栗や丹波の黒豆をふんだんに使った贅沢スイーツがたくさん(＾∀＾)
テレビで観て行きたいと思っても、ちょっと行けそうにない有名店。お菓子のクオリティの高さにビックリ、こんな個性的なツアー初めて♡ 企画した方に感謝感謝です♡



うっとりするほど綺麗♥



チョコの世界大会で優勝したパティシエのお店だって！

お店もスイーツもフォトジェニック〜♪



かやぶき屋根の趣ある雰囲気♪

■ 店舗DATA
田辺観光バス（ティー・シー・トラベル） 西牟婁郡白浜町堅田2434-1 TEL.0739-43-3363
受付時間 9:00〜18:00 年中無休 http://www.tk-bus.jp/

カンタン！健康美

cocorade Exercise
ここらでエクササイズ



呼吸は止めずに
大きくゆっくりと
今号は9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

ウエストラインメイクエクササイズ

①背筋を伸ばして正座する



②膝立ちの姿勢になり右足はできるだけ真横に伸ばす



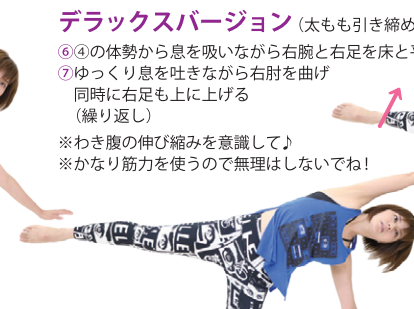
③右手は頭の後ろに
左手は掌を外に向け
肩と同じ高さに



④息を吸いながら左にゆっくり倒れ左手を床につける
⑤息を吐きながらゆっくり上体を起こし②に戻る（繰り返し）
※床につけた左手の反動を利用しないで！

デラックスバージョン（太ももも引き締め＆ヒップアップ）

⑥④の体勢から息を吸いながら右腕と右足を床と平行に伸ばす
⑦ゆっくり息を吐きながら右肘を曲げ
同時に右足も上に上げる
（繰り返し）
※わき腹の伸び縮みを意識して♪
※かなり筋力を使うので無理はしないでね！



無理しない程度に
左右繰り返そう♪



⑧エクササイズが終了したら足を揃え
正座でお辞儀をするようにしていったん脱力
（反対側に移る前に股関節のストレッチ）

軽 さんきゅっぱ 39.8万円専門店
木下モータースで 新車がお得に買えます！
全メーカー人気の軽が選べます!!
月々1万円から乗れる フラット7
新車の軽自動車が 月々コミコミ1万円!!（税別）
車検こみ 自賠責こみ 自動車税こみ オイル交換こみ マット&バイザーこみ 諸経費こみ
節約できる乗り方!
7年間の自動車にかかる全ての費用が月々1万円（税別）!!
維持費を抑えたい方におすすめのマイカーリースプランです。



ホンダ N-BOX（グレードG Honda SENSINGレス）
・フル装備・Wエアバック
・キーレス・オーディオレス
■車両本体価格1,315,440円（税込）
■ボーナス時30,000円（税別）×14回
■頭金0円 ■7年リース
月々コミコミ1.1万円!!（税別）



スズキ ワゴンR（グレードFA）
・フル装備・Wエアバック
・キーレス・オーディオレス
■車両本体価格1,078,920円（税込）
■ボーナス時30,000円（税別）×14回
■頭金0円 ■7年リース
月々コミコミ1万円!!（税別）

#木下モータース
kinoshitamotors39.8
株式会社木下モータース田辺店
☎0739-26-0398
田辺市東山1-14-6 木下モータース 検索
営業時間/9:30〜19:00 火曜定休日
COUGER. オーシティ パチンコ123

昨年は地球10周分走りました♪



5年連続11台の最新型車両導入実績
田辺観光バス TEL 0739-43-3363
ティー・シー・トラベル 西牟婁郡白浜町堅田2434-1

極コース 3,500円（お一人様90分） 全12品
贅沢コース 2,500円（お一人様90分） 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。
※写真はイメージです。
お腹が減ったらさかい！



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
1組様5,000円以上ご利用で適用されます 他券との併用不可
有効期限 H29 10/1〜10/31
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

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、人生トゥゲザー。
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 FREEDIAL 0120-92-7768

高垣工務店のスタッフ紹介
お客様窓口担当 桂 芽以（かつら めい）
（愛称/はっちん 出身/みなべ町）
初めまして！お客様窓口の桂芽以です。
社内では「はっちん」と呼ばれています。
蜂のように飛び回り、お客様のハートに届くようにと名付けられました。
ロックンロールと小説、そして料理やお菓子づくりも大好きなので
住み心地をアップさせるキッチンの便利な機能について日々勉強中です。



高垣工務店の"なんかいい"ところが気になる方は 高垣工務店 検索

エンタメ Pick Up!

RENTAL



『22年目の告白 私が殺人犯です』

監督／入江悠
主演／藤原竜也　伊藤英明

10.4 WED

1995年、同一犯による5件の連続殺人事件が日本中を震撼させた。刑事・牧村は犯人を逮捕寸前にまで追い詰めるが、犯人の罠にはまって上司を殺され、事件は未解決のまま時効を迎えてしまう。そして22年後、犯人を名乗る男・曾根崎が執筆した殺人手記「私が殺人犯です」が出版され、一躍時の人となるが…。



『美女と野獣』

監督／ビル・コンドン
主演／エマ・ワトソン　ダン・スティーブンス

10.4 WED

ディズニーアニメ「美女と野獣」を実写映画化。魔女の呪いにより、醜い野獣の姿に変えられてしまったひとりの王子。失意の日々を送っていた野獣と城の住人たちの前に、美しい町娘ベルが現れる。自分の価値観を信じて生きるベルは、恐ろしい野獣の姿にもひるまず、彼の持つ本当の優しさに気づいていく。

BOOK



『マスカレード・ナイト』

著者／東野圭吾
出版社／集英社（文芸書）

NOW ON SALE

敵も化けている。決して騙されるな。累計265万部突破「マスカレード」シリーズ最新作。
若い女性が殺害された不可解な事件。警視庁に届いた一通の密告状。犯人は、コルテシア東京のカウントダウンパーティに姿を現す!? あのホテルウーマンと刑事のコンビ、再び―。

MUSIC

『The Gift』

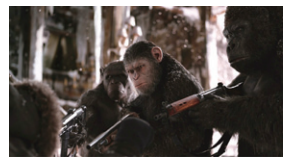
10.4 WED

アーティスト／Hi-STANDARD（アルバム）



実に18年ぶりとなるフルアルバムが完成。
待ってましたと言わんばかりの、疾走感溢れる“これぞハイスタ!”と誰もが唸るであろうハイスタ節が炸裂するナンバーの数々を収録! 収録曲も全16曲(内ボーナス・トラック2曲)の大ボリューム! 全て新曲!!

MOVIE



©2017 Twentieth Century Fox Film Corporation

『猿の惑星：聖戦記』（グレート・ウォー）

10.13 FRI

監督／マット・リーブス
キャスト／アンディ・サーキス 他

名作「猿の惑星」をリブートしたシリーズ第3弾。高度な知能を得た猿と人類が全面戦争に突入してから2年。猿たちを率いるシーザーは森深い砦に身を潜めていたが、ある晩、人間たちの奇襲を受け妻と長男の命を奪われてしまう。復讐を誓ったシーザーは3匹の仲間を連れ旅に出る。道中で口のきけない人間の少女ノバや動物園出身のチンパンジー、バッド・エイプも加わり、一行はついに人間たちの基地に辿り着くが…。

ROADSHOW

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

ダンケルク 字幕	10月中旬まで
エイリアン コヴェナント 字幕	10月中旬まで
銀魂	10/13(金)まで
君の膵臓をたべたい	9/30(土)～
ザ・マミー 呪われた砂漠の王女 字幕	9/30～3週間
関ヶ原	10/7(土)～
猿の惑星：聖戦記(グレート・ウォー) 字幕	10/13(金)公開
HiGH&LOW THE MOVIE 2 END OF SKY	10/14～3週間
ブレードランナー 2049 字幕	10/27(金)公開
先生！ ､､､好きになってもいいですか？	10/28(土)公開



ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

ナミヤ雑貨店の奇蹟	10月中旬まで
ザ・マミー 呪われた砂漠の王女 字幕	9/30～3週間
銀魂	10/7～3週間
君の膵臓をたべたい	10/7～3週間
猿の惑星：聖戦記(グレート・ウォー) 吹替	10/13(金)公開
関ヶ原	10/21(土)～
ブレードランナー 2049 字幕	10/27(金)公開
先生！ ､､､好きになってもいいですか？	10/28(土)公開



©2017「君の膵臓をたべたい」製作委員会
©住野よる／双葉社

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

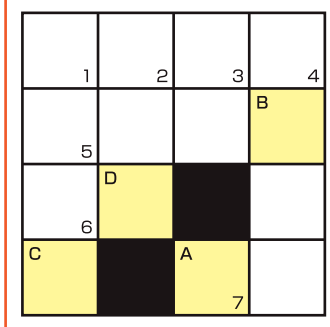
TSUTAYA WAYのうれしい情報をLINEでお届け！

《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

ここらでクロス

クロスワードに答えご応募ください
抽選で下記の賞品をプレゼント!!



答え

A	B	C	D

タテのキー

①松岡充さんがボーカルを務めるバンドはソフィアと…？
②秘書と議員を掛け持ったり
③デジカメが増えたから、最近は見なくなったなぁ
④淡口と濃口、塩分が低いのは？

ヨコのキー

①基本的にオスはいないニャン♡
⑤長年の夢が叶い○○○○深い
⑥♪いつも一緒にいたかった♬
⑦映画監督の深田晃司さんが小説化もした作品「○○に立つ」

●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11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. ここらでヤセてみ隊のNicoさんに応援メッセージを♪
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「ここらでクロス」係

●締め切り
2017年10月16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「ここらでクロス」の答えは シンマイ でした♪



ラジオパーソナリティ募集!

①グッドモーニングたなべ(7:00～10:00) ②お昼ですよ!(10:00～13:00)
③夕焼けワクワクたなべ(17:00～19:00) を担当できる方

番組やコーナーにスポンサーが付いた場合は、その内容に応じた金額を担当パーソナリティにお支払いしております。※職業上ボランティアの方もいます
個人のスキルアップや地域貢献など、とてもやり甲斐のある仕事です。

応募方法
住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス・応募動機を電話かメールでお知らせください
otoiawase@fm885.jp
〒646-0026 田辺市宝来町8-21 泉ビル 2F

楽しくって、役に立って、元気になる田辺のラジオ局 7:00～22:00(日曜日は21:00)365日毎日生放送中!
FM TANABE 88.5MHz 0739-81-1237

OPEN HOUSE
9/30(土)～10/8(日)10:00~16:00
※平日に見学をご希望の方はご予約ください。
POINT 性能
ZEH基準値を上回る性能
HEAT20 G1仕様という高性能住宅です
（詳しくは見学会にて）
POINT スーパーウォール工法
高性能はスーパーウォールパネルと高断熱サッシ、
計画換気システムが生み出す高気密・高断熱・高耐震構造です
※C値（気密性）：0.25c㎡/㎡　UA値（断熱性能）：0.56w/㎡
POINT 補助金
今回のオープンハウスは
経済産業省28年度補正予算の
ZEH住宅補助金を受けております
上富田町 市ノ瀬 ●ローソン　見学会場●　山儀商店●　いちのせ●バッティングセンター
小さなお子様をお連れの際はスタッフがお預かりいたしますので、安心してご来場くださいませ
株式会社 山本建築工房
〒646-0021 田辺市あけぼの15-10 2F
Tel.0739-25-5775 Fax.0739-25-5779
当日道に迷われた方はどうぞこちらへご連絡くださいませ
Tel.090-3058-3839 担当/山本
WEBで検索! イベント情報 公開中!! Facebook も見てね♪

構造見学会
10/14(土)・15(日)10:00~16:00
家ができてからは見れない部分をお見せします
①骨組みだけで暖かい家の秘密って!?
②自信を持ってすすめるSW工法とは?

みなべ町 晩稲 見学会場 坂東養蜂場 南部梅林 阪和自動車道 Aコープ ココカラファイン
国土交通省 採択事業
サステナブル建築物等先導事業
BELS G2 HEAT 20 ZEH builder 3 1.5倍
これらの最高レベルを満たした、住む家族と地球環境にもやさしい最先端の住宅です

ステップワゴンに、待望のハイブリッド

試乗車ございます
朝来店 店長 濱田
New STEPWGN SPADA HYBRID
Honda Cars 紀州南　9:00~19:00 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 上富田町朝来1307-1

美肌強化キャンペーン!
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
フェイシャル 潤いツヤ肌コース 通常12,000円(税抜)→ 6,500円(税抜)
クレンジング▶炭酸洗顔▶水素パック▶デコルテトリートメント▶お仕上げ
リフトアップ・ハリ肌コース 通常13,000円(税抜)→ 7,500円(税抜)
クレンジング▶炭酸洗顔▶スーパーSVコラーゲン導入▶デコルテトリートメント▶お仕上げ
ボディ 部分痩せ集中ケアコース 5回 通常80,000円(税抜)→ 45,000円(税抜)
スーパーSV脂肪溶解＋EMS筋肉運動
全身パーフェクトボディコース 5回 通常125,000円(税抜)→ 70,000円(税抜)
スーパーSV脂肪溶解＋PRセルライト分解＋EMS筋肉運動
脱毛 ワキ・口周り・眉周り・えり足・ひざ周り・手の甲指 足の甲指・Vライン・Iライン・Oライン 各1年6回 各10,000円(税抜) 通常18,000円(税抜)→
左記より2箇所選べるコース 1年6回 18,000円(税抜) 通常36,000円(税抜)→
ハピエストスタッフおすすめ トラブル別体験コース 2回 5,000円(税抜) ※2回目別メニュー
1回目 肌カウンセリング▶デコルテトリートメント▶クレンジング&炭酸洗顔▶肌別メニュー お肌のトラブルに応じて全9種類から選択▶フォトフェイシャル コラーゲン・ヒアルロン酸増 ハリ・毛穴シミ改善▶高濃度O2美容 高濃度の酸素と共にシミ・シワ用の美容液導入▶お仕上げ 肩・ヘッドトリートメント


山下芳美様(80歳)
大人気 スリムボディ体験コース 1回 5,000円(税抜)
スーパーSV脂肪溶解 スーパーSV脂肪3大効果 ❶セルライト、脂肪溶解(サイズダウン) ❷引き締め効果(コラーゲン(脾生効果) ❸老廃物除去、体質改善(デトックス)
PRセルライト分解 ハンドトリートメントの100倍以上の効果でセルライト塊を解消。
EMS筋肉運動
まつ毛パーマ 2,000円(税抜)
まつ毛エクステつけ放題 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免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。
完全予約制 5,000円(税抜)
10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頂きます。ハピエストの本格エステを体験してみませんか？又今、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。
エステティシャン募集中 詳しくはお問い合わせ下さい。
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
〒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
ご予約はお早めに Tel.0739-81-1000
(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。
※10月定休日:毎週月曜日・10/1(日)・10(火)・24(火)は研修のためお休みさせて頂きます。
http://happiest-beauty.com/
ハピエスト御坊 Tel.0738-52-7770 [住所]御坊市湯川町財部722-2
ハピエスト橋本 Tel.0736-36-9101 [住所]橋本市慶賀野190-2

広告募集。
ココラデ:は 毎月1日 発行です
紀南の各設置協力店にて好評配布中!
お申込み・お問合せは
icolab イコラボ
TEL 0739-34-3344
〒646-0061 田辺市上の山1-3-28
Eメール info@icolab.jp

ここらでショット file 025

【編集後記】（ココラデスタッフみかろ）
フリーペーパーココラデはおかげさまで創刊2周年を迎えることができました。
これもひとえに皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。
今後も紀南の魅力をいっぱい見つけ、多くの方々に発信できるよう努めてまいります。
そのためにはきっと新たな学びや取り組みなど、たくさんのチャレンジが待っていると思います。
そのさらに先にある読者の皆様の笑顔に向かって、日々邁進したいと思います。



NPO法人 日本ライフプラン研究会

無料勉強会 in 田辺

先着20組限定

参加者全員に進呈！お金の問題がすべてわかる小冊子!!
『今日からはじめるファイナンシャルプランニング』

『失敗しない！マイホームづくり』

10月29日(日) 紀南文化会館 4F

午前の部 / 10:00～12:00（研究室1）
午後の部 / 13:30～16:00（研究室1・2）

おうちに関するこのような疑問・お悩みをお持ちの方々に、ご参加をおすすめしています。

①建て替え工事・リフォーム工事・初めてのマイホームを考えている… でも何から始めたら良いかわからない
②人生で一番大きな買い物だから慎重に考えたい… でも第三者的立場の人にアドバイスをもらいたい
③工務店がいいのか？ハウスメーカーがいいのか？そして総額はどれくらい違うのか知りたい
④今、マイホームを持った方が得なのか、損なのか、そして本当に自分が持てるのか知りたい

午前の部 資金計画勉強会（単身者対象）

午後の部 資金計画勉強会（ご夫婦対象）

資金計画・ライフプランの考え方『どこに行っても教えてくれない究極のお話』

- あなたはマイホーム派？それとも賃貸派？どちらが得なのか！
- マイホームを持つことでライフプランはどう変わるのか！
- 人生で最大の買い物と言われている住宅ローンの賢い組み方！
- 意外と知らない、知って得する「お金の貯め方」！
- 公的年金があてにならない時代の年金対策とは！

NPO法人 日本ライフプラン研究会
講師：理事長 西山 茂

自分にぴったり合った施工会社の探し方（それはハウスメーカー・工務店・不動産会社・建築家）



特定非営利活動法人（NPO）が主催する勉強会ですから、売込み営業は一切ありません。

私たちは社会的信用性が高い特定非営利活動法人「日本ライフプラン研究会」を設立することで、地域住民及び事業者に対する暮らしのあり方（ライフプラン）の情報提供や教育、啓発、人生設計の普及活動を行い、新しい事業創出による地域経済の活性化及び各事業の活性化を図ることで公益に寄与することを目的としています。今回の勉強会は、特定非営利活動法人（NPO）日本ライフプラン研究会田辺支部としてマイホームを真剣に考えている皆様に、住宅業界では絶対に言わない裏話、住宅ローン金融機関の選び方、本当に得するマイホーム購入方法など、住宅業界・不動産業界ではなかなか教えてもらえないことを勉強していただけます。マイホームづくりは一生に一回の大きなイベントです…。
『必ず成功させましょう』

◎お申込みは下記連絡先、または日本ライフプラン研究会ホームページ（PC・スマホ）から。
《ホームページは24時間申込受付中》 日本ライフプラン研究会 検索
0120-738-801 [電話受付時間 / 10:00～18:00]
主催：NPO法人 日本ライフプラン研究会［田辺支部］ 田辺市新庄町 2642-8

※定員になり次第、受付を終了させていただきます

保育ルームあり
※お申し込み時にご予約ください。
※0歳児のお子様はお預かりができませんのでご了承ください。
※お子様のセミナー参加同席はご遠慮ください。