# ココラデ

FREE 12 2017

## ベリー・メリー クリスマス 女子パ

インタビュー
児童発達支援管理責任者
**松下 理恵さん**

ここらで体験記
**Xmasにお酒のオリジナルギフト**

VOLUME 027
2017年12月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

2017.12.16 Sat
紀南文化会館 大ホール
入場無料
第31回 研究発表会
関西から文化力 POWER OF CULTURE
■KID'Sの部 開場14:00 開演14:30
■MEMBERの部 開場18:30 開演19:00
MEMBERの部は整理券が必要です。お問い合わせはトモ・ジャズダンススタジオ(25-3756)または紀南文化会館(25-3033)まで。
年末恒例の研究発表会も今年で31回目を迎えることができました。それぞれが自分にチャレンジし、仲間と共に踊れる喜びと家族への感謝を胸に、寒い冬に負けない熱いステージにしようとレッスンを重ねてきました。ご覧くだされば幸いです。
出演者一同
【主催・制作・問合】
TOMO JAZZ DANCE STUDIO
トモ・ジャズダンス スタジオ
田辺市あけぼの10-10 TEL.(0739)25-3756
http://www.tomo-jazz.com

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
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(年末年始を除く) ■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)

明光バス新車に乗って東京京都へ行こう!!
席間のプライバシーカーテンで隣が気になりません
夜行高速バス ASV 新車導入
12月22日から運用します
詳しくはHPをチェック
ホテルハーヴェスト南紀田辺
停留所
Vショップ
田鶴交差点
←白浜
神島台
GS
42
上富田
滝内
12月22日(金)から
大阪・京都・東京行き高速バス全線が「滝内」の停留所からご乗車できます
MEIKO BUS 明光バス株式会社
〒649-2201 和歌山県西牟婁郡白浜町堅田2396番地の12
TEL.0739-42-3008 FAX.0739-42-3147
明光バス電話予約センター (受付 9:00~18:00)
☎0739-42-2112

軽 さんきゅっぱ 39.8万円専門店
プロの技術で愛車を究極の輝きに
あなたの車を美しく
こだわり 本格ボディガラスコーティング
私たちにお任せください♪
軽自動車 29,800円~
下地処理 + ポリッシャー磨き + 本格コーティング
詳しくは ☎080-1506-0012
株式会社 木下モータース田辺店
田辺市東山1-14-6 ☎0739-26-0398
営業時間/9:30~19:00 火曜定休日
木下モータース 検索
COUCER. オーシティ パチンコ123
kinoshitamotors39.8 #木下モータース

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

# 「大きな凸凹 小さな凸凹 みんな凸凹」

イスに座ってジッとできない、勉強はできるのに会話がかみ合わない…。もし今、あなたや身近な人が生活の些細な事が苦手で悩んでいるとしたら、それは誰のせいでもなく、発達障害かもしれません。“障害”と聞くと抵抗があるかもしれませんが“日常生活やコミュニケーションでの困りごと”と言い替えたらどうでしょう。そして困りごとは人それぞれ千差万別。「子どもはそれを上手に伝えることができません。その子が何で困っているか、よく見てあげてほしいのです。困りごとは当人にしかわからないものも多いのです」そう話すのは保育士や幼稚園教諭を経て児童発達支援管理責任者となった松下理恵さん。



児童発達支援管理責任者
**松下 理恵さん**

《お問合せ》
発達改善スクール
ハッピーテラス とうけい神社前教室
TEL.0739-33-9380

私生活でも３人の子育てを経験し、子どもに関しては専門家と言える彼女だが「次男が２歳くらいの頃、よく動いて、どんな行動をするのか全然わからなくて…」手を焼いたことを語った。「ふいに窓をバッと開けて２階でも身を乗り出して下を覗くんです」しょうがないので家中の窓に網を張り、ドアノブも改造した。「発達障害かもしれない」職業柄、薄々は気付いていたものの「でもすぐには認められないんですよね、まさかって」乳幼児健診でも保健師さんに対して反発してしまう自分がいた。誰しも苦手や得意があり、もちろん良いところだってたくさんある。「この子のこと、どんだけ知ってんのや…」とどうしても考えてしまう。そうして幼子３人の子育てに追われる慌ただしさの中、なんとなく先送りにしてしまっていたのが、ある日、看護師でもある姉から一度病院で診てもらうことを勧められ、ハッと我に返ったのだそう。病院に行き、経過観察のため保育所に入ることに。そこでは１対１で先生が付いてくれ療育も行われた。「でも、思った以上に彼も手強くて、買い物や歯医者に連れて行くこともままならない生活で。今思えば当時の私は鬱の状態だったかもしれません」

「時間にもこだわりすぎたなあ。“見守る”ことができなくて、何時やからこれしなさいって言いすぎたように思います。ちゃんとせなって思いすぎた。“ちゃんと”ができんから障害なんですけどね。それにこだわった自分がおって…」親なら誰しもが思う、ちゃんとした人間に育てなきゃという想い。でもその基準の大半は“他の人と同じように”となりがちだ。「あの時は、ほんまに何に困ってるんかって、彼の目線に立つことができてなかったんです」療育や成長過程で克服できるものもあれば、努力しても難しい苦手もある。そしてそれは人によって異なる。息子さんがすっかり成長して高校生になった今も新たな発見はある。日々の服を選ぶ時に色の組み合わせや季節感がわからず、肌寒い日に半袖を選ぶことも。以前は松下さんが選んでいたので、甘やかした結果なのかと１週間考え込んだそう。しかし本人から“いやほんまにわからないんです”と告げられ「あ、これはこの人の困りごとであって、甘やかしてるわけじゃないんやと。それで、これとこれの方がいいんちがう？どう思う？って声かけだけするようにして」アプローチの仕方を変えることに。お母さんが自分のことを理解してくれる、その安心感と信頼感があるから、本人もわからないことが伝えられる。大切なのは“わからない”ということを解ってあげること。

「お母さんのアタフタ感が痛いほどよくわかるんです…。外出すれば“どんな教育しやんの”と非難されることもしばしば。けれど、ここ数年で世間は変わって専門機関ができ、周囲の理解や知識も深まりつつあります。心をほどいて前を向いた時に、認めた時に、あ！こんな方法あるんやって知識を持って進んでいけます。親御さんのその気持ちが一番の鍵になります」発達障害の研究は未だ発展途上。特別なことではなく、人は大なり小なり困りごとを持っているのかもしれない。違うのは得手不得手の凸凹の大きさ。「独りで抱え込まないで、私たちに頼ってください」その子らしく、幸せに生きる力を身につけるために。笑顔で愛情を注げるためのサポートは徐々に整備されつつある。

# EVENT 12 December



## Bearsの雑貨マーケット part.16
- 日時：12月３日（日）10:00～15:30
- 場所：紀南文化会館１F 展示ホール
- 内容：雑貨やハンドメイド品、フード販売、ワークショップなど
- 問合：Bears TEL.0739-26-5604（松下）

## フリーマーケット （雨天延期▶12/17）
- 日時：12月10日（日）9:00～15:00
- 場所：新庄総合公園
- 内容：婦人服・子ども服や雑貨などのリサイクル品、ハンドメイド品の販売、占いコーナー、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（小倉）

## にじいろイベント vol.6
- 日時：12月10日（日）10:00～15:00
- 場所：情報交流センターBig・U グループ研修室２
- 内容：ハンドメイド雑貨販売、ヘッドマッサージ、泡パック、木の実ミニツリー作り無料体験、マヤ暦占星術鑑定など
- 問合：にじいろ TEL.090-9058-1749（谷口）

## NAKAMARU MARCHE vol.3
- 日時：12月10日（日）10:30～15:30
- 場所：情報交流センターBig・U 研修室1・2
- 内容：ベーカリーやカフェの出店、ハンドメイド雑貨の販売、ワークショップなど
- 問合：社会福祉法人ふたば福祉会 ナカマルマルシェ実行委員会 TEL.0739-25-5667

## ふたば40周年記念イベント ふたばカーニバル
- 日時：12月10日（日）13:30～15:30（開場13:15）
- 場所：情報交流センターBig・U
- 内容：アロエルートのライブ、熊野高校サポーターズによるダンスや、ふたばステージ、”ボッチャ”スポーツ体験など
- 問合：ふたば福祉会40周年記念事業 TEL.0739-25-5667

## 第31回 研究発表会
- 日時：12月16日（土）
  KID'Sの部　開演14:30（開場14:00）
  MEMBERの部　開演19:00（開場18:30）
- 場所：紀南文化会館 大ホール
- 内容：年末恒例の冬のダンスステージ（MEMBERの部は整理券が必要）
- 問合：トモ・ジャズダンス スタジオ TEL.0739-25-3756

## 自然観察教室「冬の星座」
- 日時：12月16日（土）19:00～20:30
  ※天候が観測不適の際は12/17に延期
- 場所：ふるさと自然公園センター
  ※小・中学生は保護者同伴
- 持物：筆記用具・あれば望遠鏡や双眼鏡
- 服装：屋外のため防寒着
- 問合：ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

## おはなしまつり
- 日時：12月17日（日）10:30～15:00
- 場所：情報交流センターBig・U 研修室2、グループ研修室1・2
- 内容：人形劇や紙しばい、えほん、パネルシアター、作ってあそぼうなど
- 問合：子どもと本の紀南ネット事務局 県立図書館 TEL.0739-22-2061

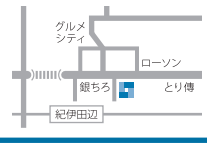
## 第2回 サイバー探偵団 シニア塾
- 日時：12月20日（水）14:00～15:00
- 場所：情報交流センターBig・U 研修室4
- 内容：「これで安心！だまされないネット利用」パソコン・タブレット・スマホを安全で便利に使いこなす方法が学べる
- 定員：40名 ※要申込（大人の方対象）
- 問合：NPO情報セキュリティ研究所 TEL.0739-26-7100（担当：梅野）

## 第22回 南紀白浜 カウントダウン花火
- 日時：12月31日（日）花火24:00～（荒天中止）
- 場所：白良浜
- 内容：行く年来る年を想いながらカウントダウン、22:30より年越しそば1,000人前が振る舞われる
- 問合：白浜町商工会青年部 TEL.0739-42-4686

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

保険見直し・相談
LifeSalon
就業不能保険・年金保険等お気軽にご相談ください
あなたが守るべきもの

見学会のお知らせ
Y&M ユーミーマンション
日時 12/17(日) 10:00～17:00
場所 南紀の台15-8
お問合せ：エイブルネットワーク田辺店 TEL.0739-22-8118
ご予約・お問合せは
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



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
ご予約はこちらから
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 秋ぜんビル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】御坊市薗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



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)
12月の「モーター和歌山の日」は10日(日)となります



「紀州梅酒で乾杯」
【世界農業遺産】認定
みなべ・田辺の梅システム
忘年会に、お正月に、みんな仲良く梅酒で乾杯!!
乾杯にピッタリな紀州梅酒を取り揃えております。


【本社売店】紀州梅の里 なかた
田辺市下三栖1475 下三栖企業団地
TEL.0739-22-2858（売店直通）
営業時間 9:00～17:00（年中無休）

【あおい店】紀州梅処 なかた
田辺市湊23番13号 田辺駅前アオイ通り
TEL.0739-26-4848
営業時間 9:00～18:00（年中無休）
※日・祝は9:00～17:00

紀州南高 完熟梅酒 樽

紀州の梅酒 梅実入
各店とも年末年始は営業時間を短縮させていただきます。
日本の味・心の味
中田食品株式会社 田辺市下三栖1475 下三栖企業団地 TEL.0739-22-2486




今年はココラデを通じて素敵な出会いがたっくさんありました。本当に充実の年となり感謝でいっぱいです！皆様にとってウキウキワクワクほっこりの年末年始でありますように♡（ココラデスタッフ ゆっきん）

女子会♪ ママ会♪ パーティー

# 女子パ♡

みんなで過ごす楽しいひとときも　12月だけはちょっとトクベツ♬

マークの見方 ※条件の詳細は各掲載店にてお確かめください

貸切OK　お子様歓迎　個室・半個室有　お座敷有　禁煙・分煙


お気軽ディナーコース（前日予約）3,800円

## 大人な夜を心地よく演出する カジュアルフレンチ

気軽なダイニングながら、鮮やかな前菜から始まり、旨味の重なる魚料理、素材力を引き出す肉料理、デセールに至るまで細やかさに心躍る。手頃なデイリーでも単品メニューやグラスワインの飲み比べセットなど満足感たっぷり♡ 女子会・デートに限らず、家族連れでも楽しめる。

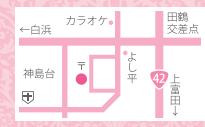


### LE CAPRICE ル・カプリス

税込

☎0739-26-3657

田辺市神島台24-21
11:00～15:00(L.O.14:00)
17:00～22:00(L.O.21:30)
水曜定休日(1/1～1/3は休業)





忘年会お手軽コース（要予約2名より）3,000円

## お肉もお魚も！気取らず楽しむ 満足度★★★なコース料理

忘年会お手軽コースは、牛ヘレのミニステーキや魚介のベルモットソース、また豚ロースの煮込み料理やシェフの気まぐれ一人鍋などが味わえる贅沢なフルコース！単品もアヒージョなどバリエ豊富♪飲み放題は90分1,500円か120分2,000円を選べる。1階は全室個室♪



### 和遊宴キッチン たか木

税抜

☎0739-26-2208

田辺市新庄町2744-12
11:30～L.O.13:30
17:30～L.O.22:00
《おせち料理ご予約承り中》





ピッツァ各種　1,380円～

## アチチッ♬みんなで分けたら ハッピーふくらむハートピッツァ

星空と海山に包まれた夜闇にぽっかりと浮かぶピッツェリアはそれだけで幻想的☆ 主役はやっぱり本格ピッツァ。約500℃の石窯で焼き上げる。同じく人気のパスタのほか、冬期限定イタリアーナのトマトスープといったコントルノも味わいたい。限定のハートピッツァは要予約♡



### ペスカトーレ

税込

☎0739-43-7580

白浜町洲崎300-4
11:30～14:00
17:00～L.O.21:00
火・水曜定休日







## 優雅で穏やかな時間を紡ぐ “夜カフェ”再開しました

夜営業の再開とともに新登場したのは、なんと3種のチーズを使った濃厚チーズフォンデュ。単品980円、2名以上ならサラダ、ドリンク、デザートまで付いてくるスペシャルセット（お一人1,490円）がお得♪ 冬季限定で樽生スパークリングワインも楽しめちゃいますっ♡

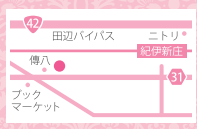


### 和の香珈琲

税抜

☎0739-23-5252

田辺市新庄町450-1
8:00～21:30(L.O.21:00)
無休（1/1は休業）







## 充実メニューと抜群のコスパ 大人も子どもも主役な宴会

大人がピリ辛のケジャン鍋を楽しむなら、子ども達だって、沢山のメニューから、お好み焼きや鉄板焼き、ボテトなど好きなものを♡ シメにみんなでラーメンやチーズリゾットを囲んで団欒を満喫♪ 時間制限がなく、ゆっくりと過ごせるのも嬉しい。



### お好み焼 キリンヤ

税抜

☎0739-43-0894

白浜町3300-16
11:00～14:00
17:00～L.O.21:30
火曜定休日《スタッフ募集中》






## ときめきとサプライズの共有で 女子パがさらに盛り上がる

丁寧なこしらえと仕掛けで充実のディナーは、店長のおもてなしコース（要予約）18品3,000円と、おまかせ物語コース15品1,980円の2種で、ランチは今日のおひるごはん1,250円のみとなる。予約をすれば一品メニューにも対応してくれる。飲み放題はお酒・ノンアルともにあり。



### 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





レディースセット（当日AM迄予約可）お一人様 3,000円

## 遊びと巧みが冴える料理と 会話も弾むデザートおかわり♥

イタリアンをベースに広がる創作料理は肉・魚・野菜が調和し、技アリなひと皿に。そして数種の洋菓子＆アイスが楽しめるコースセットのデザートがなんと、時間無制限でおかわりOK！
存分に食べて、話して、充たされて♪ 子どもイスや食器など、ママに嬉しい配慮もいっぱい♡



### 創作レストラン 一刻 -Ikkoku-

税込

☎0739-34-2228

田辺市新庄町2744-58
（セレナヴィータ1F）
11:30～14:00 /18:00～21:30
火曜定休日（12/31～1/3は休業）




• 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。

12月と言えばクリスマスですよね♪♪　今年はママ友とプチ贅沢ランチして、子どもとケーキを買ってホームパーティー♪　そして自分へのご褒美を買おう～(*ˆˆ*)（ココラデスタッフ そると）

喜んで
くれるかな♥

イチゴも
チョコも
両方いいな〜

VERRY
ME
CHRI

ワクワク弾ける☆






チーズケーキ
18cm ￥2,500
（150個限定）

シュトーレン
約23cm ￥1,300
（100個限定）

フルーツタルト
15cm ￥3,200
（100個限定）

子ども会のパーティー用など、予算に応じたカットケーキも予約承り中♬
各種ケーキのご予約期間は12/18までとなります、お早めに♡

## EH製菓株式会社（三万五千石本舗）

☎0739-26-2311 城山台店
田辺市城山台6-1
駅前店：TEL.0739-24-1047
デンマーク店：TEL.0739-24-5260




≪駅前店、デンマーク店でも予約・商品受取ができます≫

## NEW WINTER COLLECTION
## 冬をもっと楽しめるアウター



COCODEAL
ラビットファー
ウールモッサ
フードコート
￥30,240

※フードとポケットのファーは
取り外し可能



COCODEAL
バックカシュクール
フェザーニット
￥8,424

CLOCHE
フェイクムートン
ショートコート
￥21,384



COCODEAL
サスペンダー付き
ワイドパンツ
￥11,880

## H2O エイチツーオー

☎0739-25-0764
田辺市下万呂577-1
サンフェストプラザ1F
10:00〜19:00
不定休




## 毎日がぐ〜んと楽しくなっちゃう♥
## “こんなの欲しかった”系アイテム



Toffy
オーブントースター
各色 ￥5,400

sunherb
バスギフト No.76
各色 ￥1,080




BRUNO
コンパクトホットプレート
各色 ￥10,800








ハーバリウム
￥2,000

## MOC FURNITURE モック ファニチャー

☎0739-33-7785
田辺市下万呂554-4
10:00〜19:00
火曜定休（祝日は営業）




## コーデを「正解」に導く上級アイテムで
## お出かけしたくなるクリスマス



B.stuff
ハンドバッグ
￥27,000+税



B.stuff
ポーチ
￥7,000+税〜

water massage
フェイクファー
インヒールブーツ
￥24,000+税



折り返し方で表情いろいろ
隠しヒールで脚長効果も◎

INDIVIDUAL
パンプス
￥21,500+税





SAYA
ボリュームヒールショートブーツ ￥29,000+税

## WASHINGTON ワシントン

☎0739-22-7903
田辺市湊15-9（駅前通り）
10:00〜19:00
火曜定休




## オンでもオフでも活躍しそう
## Xmasが過ぎても、ずっと一緒に



マフラー各種
（メンズ&レディース）
￥2,900+税〜

NICOLE CLUB FOR MEN
ケーブルニットセーター
￥9,800+税



HIDEAWAYS NICOLE
ダウンジャケット
￥13,800+税



NICOLE CLUB FOR MEN
クロコ型押しトートバッグ
￥11,800+税



23区GOLF
フェイクレイヤード
ボロシャツ
（メンズ&レディース）
￥18,000+税

## YOKOYA&OXY ヨコヤ&オキシー

☎0739-22-0464
田辺市南新町175（田辺銀座通り）
9:00〜19:30
火曜定休



Merry Christmas

プレゼント交換も楽しいよね！

自分や家族にプチ贅沢♪

# Y RRY ISTMAS

年に一度のスペシャルデイ

- 掲載の写真はイメージです。
- 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。

## ふんわり♥ 一口目から幸せあふれるパーティーの主役たち☆



サンタのレアチーズケーキ
（中には苺のムース入り♪）
15cm ￥3,000
18cm ￥4,000



クリスマスクリームデコ
12cm ￥2,300
15cm ￥3,200
18cm ￥4,100



サンタのそりのチョコケーキ
18cm ￥3,300

チョコクリームデコ
12cm ￥2,500
15cm ￥3,400
18cm ￥4,300



雪だるま ￥360
ベリー＆チーズ ￥380

ケーキは数量限定のため、ご予約はお早めに♬

### Cake's Café Luce ルチェ

☎0739-26-7665
田辺市新万25-12
サクラハイツ1階103号
10:00～18:30 月曜定休
（年末年始は休まず営業）




## 赤ちゃんがなめても安心♡ 使うほどに肌に馴染む魅惑のパシーマ



パシーマベビー
カバーオール ￥5,940



パシーマベビー
汗とりまくら
￥2,700



パシーマベビー
スタイ各種
￥1,080



パシーマ
パジャマ ￥17,280
（大人用 S･M･L）



パシーマベビー
湯上がりタオル ￥5,400

吸汗性に優れ、ふっくら暖かなパシーマ

### sleep Room produced by okakan

☎0739-34-2957
田辺市下万呂 577-1
サンフェストプラザ1F
10:00～19:30
不定休




## いつまでも自慢のママでいてね♪ ママ＆キッズのリンクコーデ



Buddy Lee トップス
￥2,500+税
（通常￥2,900+税）



Junk Soul アウター
￥3,900+税
（通常￥6,900+税）



パーティードレス￥12,000+税
その他各種とり揃えております

Bou Jeloud
ライダースジャケット
￥12,800+税





Bou Jeloud
スカート ￥7,900+税

### Y'S COMPANY GAL

☎0739-25-2198
田辺市南新町160（田辺銀座通り）
11:00～19:00
火曜定休
（1/1、1/2は休業）




## 選んだ時のワクワク、届くといいな♬ 家族の時間が豊かになる贈り物



ARABIA
ムーミン マグ ￥4,000+税
（各種取り揃えております）

ARABIA ムーミン マグを
￥7,000以上お買い上げで
ムーミンクリスマスミニマグを
1個プレゼント☆（数量限定）




DANSK
コペンスタイル 両手鍋 18cm
￥15,000+税



iittala
Taika ボウル
￥4,000+税

iittala Taika
カップ&ソーサー
￥5,000+税



iittala
TEEMA RED 各種￥2,200+税～

### コンセプトショップ Rin

☎0120-02-0374
田辺市本町14
10:00～19:30
冬期は10:00～19:00
不定休（1月1～3日は休業）




## 前に進む原動力は自分自身の力 だから本気で選ぶんだ―




SUPRA CHINO
VINTAGE KHAKI-WHITE
￥8,800+税




SUPRA
CHINO COURT
BLACK-GUM
￥7,800+税

SUPRA
CHINO COURT
LIGHT GREY-GUM
￥7,800+税



SUPRA NEW モデル多数入荷中！

### FOOT LIFE BY. MATUYA

☎0739-25-7150
田辺市稲成町字新江原3165
パビリオンシティ A館2F
9:00～20:00
年中無休



— ホロスコープ占星術 —

# 星の導き

2017年12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
イライラを爆発させるのではなく、客観視することで良い解決法を発見できそう。
[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] 大豆の麹フムス

## おうし座 4/20~5/20
こだわりを他者へ向けるのではなく自身の事について追及するならプラスとなります。
[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] 小松菜ポタージュ

## ふたご座 5/21~6/21
他者との繋がりの中で恩恵を受けやすい時。社交性を発揮して情報交換をしよう！
[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] ガトーショコラ

## かに座 6/22~7/22
今月は理想や夢が大きくなってくる時期。将来の姿を目指して長期プランを立ててみよう！
[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] カボチャとチーズのサラダ

## しし座 7/23~8/22
理想を求めすぎて葛藤しやすい時。周囲の意見に素直に耳を傾ける柔軟さで対処しよう。
[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 鱈のアクアパッツァ

## おとめ座 8/23~9/22
直感が冴えわたる時。長期に渡るプラン作りは今がチャンス☆家族に相談も吉。
[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] ポテトグラタン

## てんびん座 9/23~10/23
楽しいお誘いや好奇心で、気持ちが散乱してしまいやすい時。本当に必要かどうか見直そう。
[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] チキンタコス

## さそり座 10/24~11/22
信念一つ、続けてきた事に自信を持てる時でもあります。力強く邁進していこう！
[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] かぶの和風ポトフ

## いて座 11/23~12/21
アグレッシブに活動できる時。盛り上げ役を買って出ると嬉しい恩恵がありそうな予感☆
[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 柚子こしょう鍋

## やぎ座 12/22~1/19
イメージチェンジには最適な時。思い切ってこだわりを捨てて、身軽になろう♪
[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] タコの溺れ煮

## みずがめ座 1/20~2/18
仲間との交流の中で心楽しめる今月。オンオフの切り替えで充実した毎日をキープ！
[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] まめぶ汁

## うお座 2/19~3/20
物事を明るく楽観視できる今月は、気楽な気分で周囲をまとめる役割を引き受けよう♪
[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] マグロのすき焼き

イルミネーションで街が華やぐ季節となりました。さて前半、天空では夢や理想の海王星が様々な天体と角度を形成。星々に未来の夢や願いを託すと叶うかも☆ 後半は厳しい流れもありますが25日には変化の天王星が吉角度を形成、良い変化もありそう。やるべき事は来年に持ち越さないよう頑張って乗り切りましょう♡



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 27 「Xmasにお酒のオリジナルギフト」



読者モデル／KUMI




いざっ♡



オススメの飲みやすい焼酎が並んでます

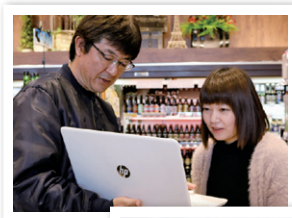
デカ！




うまぁ～♡
ちょっとだけね♪



ずらーり！



年末年始はプレゼントや手土産を持って行く機会がわりと多め。パーティーなんかではお酒ってチョイスも大人っぽくていいですよね。でも、選び方が難しい?? そこでちょっと珍しい食料品もいっぱいのダイナミックOneさんへやってきました♪ 焼酎アドバイザーの資格を持つスタッフさんもいらっしゃるので、焼酎について教えてもらいながら、初めて量り売りの焼酎を選んでみます。大小11個も並ぶ甕（かめ）の中身は全て焼酎！




焼酎には麦・芋などがありますが、贈る相手が普段どちらを飲んでいるか分からない場合、特に初心者さんにはまず麦がオススメだそうです。爽やかな良い香りにスッキリした味わいで飲みやすいものが多いのです。芋焼酎は香りが独特で好みが別れるところですが、こくっとした甘みの芳醇な味わいが病みつきって人も多いみたいですよ♪ 今回は特別に試飲で飲み比べをさせていただきました♪ 芋でも甘みが濃いのにクセがなく飲みやすいものがあったり、銘柄の数だけ味や香りの違いがあるんだなぁって、当たり前のことに改めて感心。量り売りの他に、焼酎だけでなんと300～400銘柄くらい置いてあるそうです。麦や芋の他に米や蕎麦などいろいろあって奥が深いですね！
お酒が選べたら、プレゼント用のラッピングも♪ 新しく加わったレーザー彫刻の木製ギフトケースが繊細で素敵でした。ちなみに量り売りの焼酎はボトルにオリジナルラベルを付けることもできるんです。ラベルはインターネットで簡単に注文できるそうです o(´∀`)o デザインもいっぱいで、あの人にもこの人にも贈りたくなっちゃいますね♪ 焼酎以外にもワインやクラフトビールがたくさん♡ 次はどれにしようかな♪

■ 店舗DATA
ダイナミックOne 田辺市下万呂久保田576-1 TEL.0739-24-0606 営業時間 9:30～20:30 無休
オリジナルラベルに関する詳細 www.kamejyukusei.jp/

カンタン！健康美

# cocorade Exercise
ここらでエクササイズ



オフィスでできる
簡単エクササイズ第2弾！
呼吸は止めずに
大きくゆっくりと♪

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

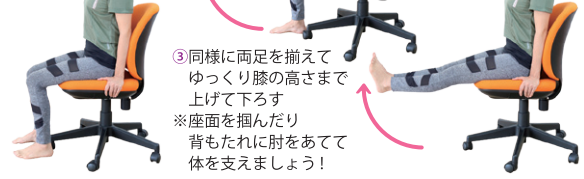
## 下半身エクササイズ



①左足をイスに乗せ背筋を伸ばして立つ
※転ばないよう両手をデスクに添えて
※キャスター付きのイスを使ってね♪
②左足をイスごと後ろへ伸ばす（左右を数回ずつ）
※股関節が伸びるのを意識して♪

## 太もも・ふくらはぎのストレッチ

①背筋を伸ばしてイスに座る
②左足をゆっくり膝の高さまで上げまたゆっくり下ろす（右足も同様に）



③同様に両足を揃えてゆっくり膝の高さまで上げて下ろす
※座面を掴んだり背もたれに肘をあてて体を支えましょう！

無理しない程度に繰り返そう♪

## ウエストシェイプエクササイズ

①イスに座り両手で座面を掴む
②その場でお尻踏み
※お尻を左右交互に上げ下ろす
※上半身を固定しウエストだけを動かすよう意識してね♪
※足は床から離れてもOK！















# ここらで募集ヤセてみ隊

＃ダイエット ＃ボディメイク ＃モニター ＃今度こそ

## ここヤセモニター第2期募集決定!!

ココラデでは“ここらでヤセてみ隊”の次期読者モニターを募集いたします。応募条件等は次号発表予定です。
来年こそ本気で痩せたい、キレイなボディラインを作りたいというあなた！ここらでひとつ頑張ってみませんか？(*^^*)

# エンタメ Pick Up!

## RENTAL



### 『銀魂』 NEW RELEASE

監督／福田雄一
キャスト／小栗旬 菅田将暉 橋本環奈 他

江戸時代末期、宇宙から襲来した「天人（あまんと）」が日本を開国。天人の台頭と廃刀令により、侍が衰退の一途を辿る中、未だに侍魂を堅持する風変わりな男・坂田銀時は、剣術道場の息子・新八や、夜兎（やと）の少女・神楽と出会う。彼らが営む万事屋の周囲では、次から次へと事件が巻き起こり…。



### 『怪盗グルーのミニオン大脱走』

監督／ピエール・コフィン カイル・バルダ
声／スティーブ・カレル（笑福亭鶴瓶）他

12.6 WED

晴れて結婚したグルーとルーシーの前に、新たな敵バルタザール・ブラットが現れ、グルーを反悪党同盟から追い出してしまう。グルーの相棒ミニオンたちは、反悪党同盟をクビになったグルーが再び悪の道に戻ってくることを期待するも、グルーにその気がないことを知り、新たなボスを求めて旅に出る…。

## BOOK



### 『ノーマンズランド』 NOW ON SALE

著者／誉田哲也
出版社／光文社（文芸書）

またしても同僚の殉職を経験し疲弊した姫川玲子が入ったのは、葛飾署管内で起こった若い女性の殺人事件捜査本部。心機一転、捜査に集中する玲子だったが有力な被疑者がすでに別の所轄に逮捕されており情報が流れてこない。玲子はあらゆる伝手をたどり事件の全体像を探るが…。姫川シリーズ最新作。

## GAME

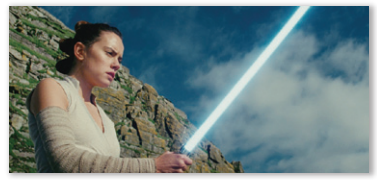


### 『妖怪ウォッチバスターズ2 秘宝伝説バンバラヤー ソード / マグナム』 12.16 SAT

発売元／任天堂（3DS）

バスターズハウスに1億円の家賃滞納が発覚!?バスターズは、いきなり存続の危機に…！ 10日後までに1億円払わないと追い出される！その契約を勝手に結んだ犯人は…ジバニャン!?大ピンチのバスターズの前に表れたのは、大大大冒険家のインディ・J！宝の地図を手に、お宝が眠る「カラクリ島」を目指す！

## MOVIE



### 『スター・ウォーズ 最後のジェダイ』

監督／ライアン・ジョンソン
主演／デイジー・リドリー

12.15 FRI

©2017 Lucasfilm Ltd. All Rights Reserved.

伝説のジェダイ、ルーク・スカイウォーカーとめぐり逢ったレイが知ることになる驚くべき真実とは。なぜカイロ・レンはダース・ベイダーを受け継ごうとするのか？さらには、レジタンスを率いるカイロ・レンの母親レイアと、ポー、フィン、BB-8らレジスタンスたちの新たなるミッションとは？ そして、タイトルの“最後のジェダイ”が意味するものとは…？ 知られざる秘密が明かされるとき、さらなる謎が生まれる。

## ROADSHOW

### ジストシネマ 田辺 0739-24-0717

| | |
|---|---|
| ジャスティス・リーグ 字幕 | 12月下旬まで |
| アウトレイジ 最終章 R15+ | 12/14（木）まで |
| 映画 キラキラ☆プリキュアアラモード パリッと！想い出のミルフィーユ！ | 12/2（土）～ |
| バリー・シール アメリカをはめた男 字幕 | 12/2（土）～ |
| DESTINY 鎌倉ものがたり | 12/9（土）公開 |
| スター・ウォーズ 最後のジェダイ 字幕 | 12/15（金）公開 |
| 映画 妖怪ウォッチ シャドウサイド 鬼王の復活 | 12/16（土）公開 |



©2017「DESTINY 鎌倉ものがたり」製作委員会

### ジストシネマ 御坊 0738-32-3230

| | |
|---|---|
| ジャスティス・リーグ 吹替 | 12月下旬まで |
| アウトレイジ 最終章 R15+ | 12/14（木）まで |
| 映画 キラキラ☆プリキュアアラモード パリッと！想い出のミルフィーユ！ | 12/2（土）～ |
| DESTINY 鎌倉ものがたり | 12/9（土）公開 |
| 僕のワンダフル・ライフ 吹替 | 12/9（土）～ |
| スター・ウォーズ 最後のジェダイ 吹替 | 12/15（金）公開 |
| 映画 妖怪ウォッチ シャドウサイド 鬼王の復活 | 12/16（土）公開 |



©LEVEL-5/ 映画「妖怪ウォッチ」プロジェクト 2017

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

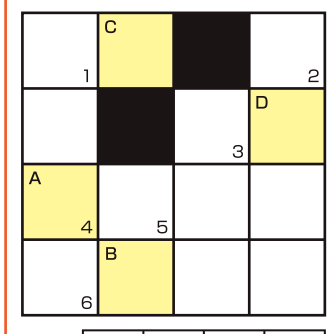
TSUTAYA WAYのうれしい情報をLINEでお届け！

《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!!



**タテのキー**
①真っ赤なお鼻のルドルフはなんという動物？
②年末年始の贈答品○○○○鮭
③「臥所」読みは？寝室のことだよ
⑤白・黒・金がある栄養食は？

**ヨコのキー**
①尊敬できる人はこれが高そう
③ハワイの伝統的な歌と踊り
④2016年焼酎消費量第1位の都道府県は？
⑥ナウなこと

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 ココラデラベルの焼酎または梅酒 3名様（いずれか1本）



提供：ダイナミックOne
☎0739-24-0606
※酒類へのご応募は満20歳以上の方に限らせていただきます

●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. 2018年はどんな年にしたいですか？
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12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「ここらでクロス」の答えは ストーブ 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。

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

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

12/1 FRI ▶ 12/30 SAT
ご新規様キャンペーン!!

《12月は30日（土）まで、月曜日以外営業いたします！》
《12/31（日）～1/4（木）まではお正月休みとさせて頂きます》

オーガニックカラー＆カット（ロング料金込） 通常価格 12,980円を 7,800円
外国人風カラー＆カット（ロング料金込） 通常価格 14,240円を 8,600円
縮毛矯正（ロング料金込） 通常価格 13,440円を 9,800円
エアウェーブ＆カット＆トリートメント 通常価格 20,130円を 11,500円
縮毛矯正＆カット＆極上しっとりトリートメント 通常価格 21,270円を 12,500円

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!!



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）
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）
ホットペッパー beauté by grant



12/1 FRI ▶ 12/30 SAT
ご新規様キャンペーン!!

《12月は30日（土）まで、月曜日以外営業いたします！》
《12/31（日）～1/4（木）まではお正月休みとさせて頂きます》

カットで来店されたお客様にプラスメニューとして!!

プラス1 トリートメント 通常価格 1,290円を 520円
プラス2 ハーブグレイカラー（ロング料金別） 通常価格 4,350円を 2,520円
プラス3 ファッションカラー（ロング料金別） 通常価格 4,350円を 2,520円
プラス4 パーマ（ロング料金別） 通常価格 4,300円を 3,520円

★メンバー様でも、当店で初めてカラーもしくはパーマをされる方は上記価格とさせていただきます。

Super Hair
全店スタッフ募集中

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）
会社HP



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!!

# ここらでショット file 027

田辺・弁慶映画祭＆癒しフェスティバル






映画「おじいちゃん、死んじゃったって。」
森ガキ侑大監督（右）
主演／岸井ゆきのさん（左）
















【編集後記】（ココラデスタッフみかろ）
12月は1年で一番、人と逢う時期かもしれませんね。
どこで過ごそうか、何を着ていこうか、そしてプレゼントは何がいいかな♥
ココラデがあなたのハッピーに少しでも役立ちますように。
なお1月号の発行は12月28日を予定しております♪


昨年は地球10周分走りました♪




セーフティーバスに認定されました。

5年連続 12台の最新型車両導入実績

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




イベント開催!
12/18(月)
13:00~17:00

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

来年もヨロシクね♥

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




残クレ
低金利実施中!
Honda Financial Services 残クレ 残価設定型クレジット

詳しくは当店又はホームページ等でご確認ください



NEW ODYSSEY

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




事業拡大につき
スタッフ募集

業種：姿勢調整師
姿勢調整を中心に、お客様の健康を支えるやりがいのあるお仕事です。
未経験の方大歓迎!
女性の姿勢調整師も活躍中!
副業としても可能!
将来独立開業も可能!!
※詳しくお話いたしますので、一度お問合せ下さい。



KCSセンター 南紀白浜 姿勢専科
白浜町栄580-2 ☎0739-20-4062
www.kcs-center.com

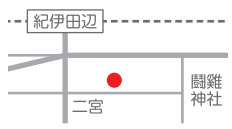
機能訓練専門 デイサービス
きたえる~む

見学 体験 お気軽にお電話ください!

きたえる~む 田辺滝内店 TEL.0739-24-2337
田辺市新庄町2915-331
平日 8:30~17:05
土曜 8:30~12:30
日曜・祝日休業




きたえる~む 田辺下屋敷 TEL.0739-81-0530
田辺市下屋敷町11
平日 8:30~17:05
土曜 8:30~12:30
日曜・祝日休業




スタッフ紹介

生活相談員 矢敷 久美（やしき くみ）
（愛称／たかしん 東陽中学校出身）

大好きな高垣工務店でいつか家を建てたいと、広告や、ブログなどをチェックしていました♪
そこで見つけた高垣工務店が運営する半日型デイサービスのスタッフ募集にすぐさま応募!
今ではゲストの方とケアマネージャーさんの窓口をさせていただいてます(*^^*)

