

# ココラデ:

FREE  
2  
2020

## キレイの春支度

インタビュー  
梅の里トレイルラン実行委員会会長  
辻本 裕一さん

ここらで調査隊  
私らしく見つける  
令和の車選び

VOLUME 053  
2020年2月1日発行  
icolab  
あなたといひコラボ

田辺・白浜・上富田・みなべでお家の購入をご検討のあなたに！

住宅ローンの  
返済の不安  
解決します!!

完全  
予約制

相談  
無料

おうちの買い方相談室

TEL 0739-34-3309  
mail aoi@ouchi-plan.net

おうちの買い方 和歌山

検索

<https://ouchi-plan.net>



0歳からのこども英会話  
SEIHA  
35th Anniversary  
無料体験レッスン受付中!

創業35周年記念キャンペーン  
期間:1月5日(日)~3月31日(火)  
入学金35円(税込)  
お問い合せは 0120-815-718

エンドリングフェイシャル  
たるみに特化した小顔矯正  
今すぐやれば、まだ間に合います!

二重あご  
ほっぺのたるみ  
目の下のたるみ

～お試しキャンペーン～  
通常価格 7,900円を  
3,900円税込  
2020年2月29日まで

美小顔矯正サロン Cute (キュート)  
0120-553-809 女性専用・完全予約制  
営業時間 10:00~18:00 不定休  
田辺市新庄町 3435-17

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/>

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

紀州梅の里なかた 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 ※日祝は17:00まで(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



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)



# 「梅の里トレイルラン2020開幕！」

登山道や自然歩道など、舗装されていない山道を走るトレイルラン。大自然の中を駆け抜けるこの競技が近年人気上昇中だ。「このね、下りのスピードの時に自分の足をどこに置くかという判断と決断、そいがまたおもしろいんです！あれが上手な人はめっちゃくちゃ速いんですよ。本当に飛ぶように走るんです」来たる2月23日、昨年に引き続き今年もみなべ町で開催される「梅の里トレイルラン2020」の実行委員会会長を務める辻本裕一さんも、その魅力にとりつかれたひとり。



梅の里トレイルラン  
実行委員会会長  
辻本 裕一さん

辻本さんがまず出会ったのはマラソン。30代からマラソンを始め、その後はトライアスロンにも挑戦。中でも過酷なアイアンマンレースを走破するまでに。「すごくやりきった感じがして、次なんどやることないかって思ったときに、トレイルランやなー」として今では県内外で毎年10レース程参加している。「実はトレイルランは高齢の方もけっこう走りやるんですよ」と話す辻本さん。かなりハードな競技に見えるが「マラソンとはとにかく走り続けなアカンと思うでしょ？だけどトレイルランはその辺が自由なんです。登りは歩かなきゃあないし、一人しか通れない道で行列ができることも。もうここは歩くもんじゃないと思ったら気がムチャクチャ楽なんです。岩場とか走りづらい場所は歩けばいい。プレッシャーが全然違うんです。マラソンは多少上り坂があっても走らんと！ってなりますけど(笑)」タイムレースではあるものの、季節や天候、時間帯によって変化する多彩な大自然を味わい、道や地形をどう攻略するかなど、楽しみ方の多様性が魅力だそう。時にはきらめく木漏れ日の下、ゴロンと寝転がって休憩する人も。「僕はトレイルランを始めてから、普通の道を走るのでは物足りなくなりました」辻本さんのワクワクは止まらない。冒険にもあるように、トレイルランは一步一步に判断や決断を迫られる時がある。次の一步を見誤れば体勢が崩れケガにも繋がる。ゆっくり考えている暇はない。だが経験を重ねると自然に足を運ぶべき所が分かってくる。自分の身体能力も分かってくる。それを繰り返しながらチャレンジを続ける。「そういう部分が人生や会社経営にも通るところがあると僕は思ってるんです」

そんな辻本さんらが作るコースとは？「今までは梅・梅・梅で売ってたけど、みなべ町自体をPRするのもありやなと。前半は梅、ほんまの梅林の中を。後半は備長炭になるウバメガシの森を走るようにしてあります。そうやって世界農業遺産の里山を紹介しつつ、見晴らしを入れたりとか…エイドステーションの設置に悩みましたが楽しめるコースを考えました」けれど今のコースは山道が少なく、辻本さん的には決して満足のいくものではないとか。「飽きないように今後は別の山も走れるように考えています」別の山にするのにはもうひとつ理由があり、「山の再活性も考えてます。山を生き返らせるためには人の手が必要なんです」昔は生活のため人は山で木を切り、枯葉を集めていたが、それがなくなった現在は大きくなりすぎた老木が陽光を遮り、繁殖力の強い植物だけが増えてしまった。そこでレース用の道を作り人が入れるようにし、最終的には遊歩道やトレッキングでの利用も考えているそうだ。「でも整備をしないとイケないので、コース作りは1年がかりです(笑)」

当日は清川里山まつりと同時開催で、なんと祭り会場がショートコースのゴール地点にもなっており選手も観客も大いに盛り上がりそう。[ボランティアや消防など、町の皆さんの協力があって、昨年も無事にレースを終えることができました。選手の皆さんに、みなべ町のことを知ってもらって、地元の人毎年も楽しみにしてくれて…。そこまで言うたら贅沢かもしれんけど、そうなってくれたら嬉しいなあ。夢ですね!]

2 EVENT  
February

## 南部梅林

- 日時：2月1日(土)～3月1日(日)
- 場所：南部梅林
- 料金：大人(中学生以上)300円 小学生100円
- 内容：週末・祝日はステージイベント 他  
2日・29日 梅の種とばし大会  
8日・9日・11日・15日・16日・22日・23日・  
24日・29日はもち投げ開催(14:30～)  
猿まわし公演(日程はFacebookにて)
- 問合せ：梅の里観梅協会 TEL.0739-74-3464

## 紀州石神 田辺梅林

- 日時：2月8日(土)～3月8日(日)
- 場所：田辺市上芳養石神
- 内容：梅の重さ・数当てクイズ、スタンブラー他  
9日・23日 ご当地キャラまつり  
11日・16日・3月8日 餅まきなど
- 問合せ：紀州田辺観梅協会事務局(観光振興課内)  
TEL.0739-26-9931(期間中直通)

## 奥みなべ梅林 受領の里

- 日時：2月16日(日)～3月1日(日)  
10:00～16:00(売店営業時間)
- 場所：奥みなべ梅林(みなべ町東本庄受領)  
国道424号・辺川から県道30号を3km直進
- 内容：受領会館前の売店では手作りの梅干し・  
お寿司・とれたての野菜などが並び  
水・土・日・祝日は農家ランチあり(要予約)
- 問合せ：https://www.facebook.com/okuminabe/  
ランチ予約は090-9092-5937(ヒガシ)



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

ぷらむ工房の  
イベント情報!

ランチ・カフェはこちら  
Café de Manma

2/16日  
ぷらむの梅マルシェ

マルシェ出店あり! 名物「梅酢やきとり」販売!  
楽しいイベントも開催!  
南部梅林のお花見ついでに  
お立ち寄りください。

3/15日  
ぷらむ工房の大感謝祭

年に1回! ぷらむ工房最大のイベント  
梅酢やきとり含む約40店舗の物産ブース  
よさこい踊りやお餅まき、大抽選会など  
楽しいイベント盛りだくさん!

ぷらむ工房 ☎0739-74-2406  
株式会社 岩本食品 日高郡みなべ町晩稲1187  
https://www.plumkoubou.jp/

UME-1フェスタ  
in 梅の里みなべ

雨天決行・荒天中止  
2/9日 9:00スタート 入場無料

高校生10チームがオリジナル梅料理を販売!!  
第5回 グルメ甲子園 カラオケ等のステージイベントあり  
開場 9:00 開会 10:00 販売 10:15～14:00(売切御免)  
会場 みなべ町保健福祉センター特設会場  
お問合せ 0739-33-9310 (みなべ町役場うめ課)

梅干の種を遠くにとばして最高賞金30万円!!  
やにこい種とばし 参加費：一般500円 小学生200円  
開催 9:00～ 当日受付 9:00～14:30(500名程度)  
会場 みなべ町立上南部中学校体育館  
お問合せ 0739-72-3225 (みなべ町商工会)

こども向け遊具・物産販売 他

主催：みなべ町・JA 紀州・みなべ梅対策協議会・みなべ町商工会青年部  
運営：UME-1フェスタ in 梅の里みなべ実行委員会

ドキドキ ワクワク  
親子向けイベント

参加費無料  
入退場自由

高垣 de ☆  
スタンプラリー

対象：1歳～12歳

ペットボトル  
ポウリング

ペットボトル  
わなげ

あきかん  
つりゲーム

ゲームをやってスタンプを集めると  
素敵なプレゼントがもらえます!

新聞紙  
ダーツ

ピンポン  
カップイン

水中コイン  
おとし

豪華賞品が当たる抽選会にも参加できるよ!  
(抽選会 15:30～)

開催日  
2020 2.9日  
13:00▶16:00  
場所 高垣工務店 1F シリコンバー

お問合せは  
担当の松本まで

おうち様を見守りながらくつろげる  
場所をご用意しております。

高垣工務店

株式会社  
〒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

田辺高校  
緑の建物  
コメリ  
神島高校  
ハナヨ  
高垣工務店 検索

8  
EIGHT

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

和歌山県日高郡みなべ町芝221  
エイト建築設計事務所 検索  
www.eight-sekkei.com

家づくりを  
一緒に楽しみ  
ませんか?

設計士 永岡 栄一

相談会・見学会の  
ご予約はお気軽に  
お電話ください。

お気に入りの雑誌やカタログを持参ください!

ほとんど毎日お金と間取りの  
無料相談会やってます。

水曜定休  
☎ 0739-72-1810 AM 9:00 ▶ PM 6:00

小さいお子様も  
一緒にどうぞ!

お子様担当・設計補助  
永岡 友美

お気に入りの雑誌やカタログを持参ください!

仲間由紀恵さんがテレビに登場したとき、娘が「この人の声、ふきだしにキラキラのエフェクトがかかってる感じ! 明朝体って感じ♡」と言っていた。褒め方のクセがすごい(ーvー\*) (ココラデスタッフ みかる)



# ビューティー特集 キレイの春支度

卒業式に入学式、春はなにかと忙しいー  
主役はママじゃないけれど  
かわいい我が子との思い出は美しく残したいもの  
キレイになるだけでなく、体もスッキリ癒される  
そんなサロンをご紹介します

- アロマボディ(背面/40分) 3,850円
- アロマボディ(60分) 4,950円
- アロマボディ(90分) 7,150円
- もみほぐしとのセットも好評!
- もみほぐし(30分) 2,310円他

《オプションメニュー》

- 頭&首ほぐし(15分) 1,210円
- 極上フェイシャル(30分) 2,750円

税込

もみほぐし店ながらアロマボディなど豊富なメニュー。お好みのアロマを選んだら、しっかり流す施術で心身ともにスッキリ軽やかに。揉み返しが気になる人にもオススメ。男性も施術可。予約はLINEやホットペッパー(クーポンあり)からも。当日予約も歓迎◎



アロマにフェイシャルまで  
癒されながら、うるすべ肌に

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  
9:00～22:00  
不定休  
(LINE予約 @prj6186w)



ホットペッパー



\*\*\*\*\* 初回限定キャンペーン \*\*\*\*\*  
エンドリングフェイシャル(小顔矯正)  
通常9,000円 初回限定3,800円

当店でエンドリングフェイシャル2回目以降の方限定  
エンドリングフェイシャル  
+リセット整体 通常13,000円を  
初回限定8,800円

2020年3月31日まで

税込

心地よい施術とその仕上がりに驚かれる小顔矯正。看護師の経験を経てセラピストとなったオーナーが選ぶ負担なく悩みを除ける施術。整体とセットで受けると、骨格の調整や筋肉がほぐれ、全身のむくみと一緒に顔もさらにスッキリ。理想のお顔に近づけてくれる♡



あなたの見た目年齢、変えます  
気になるたるみ・むくみ・二重あご

小顔矯正サロン CIEL SEREIN シェルスラン

☎ 090-5468-6020 完全予約制

西牟婁郡白浜町3236-4  
コーポ大浦203号  
10:00～21:00  
水曜、第4木曜定休



ぴったりの美容法、伝授いたします  
「自分のここが一番好き」を見つけて



Richesse リシェス

☎ 090-1672-3686 完全予約制《男性可》

上富田町朝来1243-6  
10:00～19:00  
(夜間の入店はお相談に応じます)  
不定休 《美活部員募集中》



30分寝てるだけで10kmマラソン級のエネルギー消費と言われる遠赤ドームに入りながら小顔矯正♪しっかり汗を流してむくみが取れて体も軽々。疲労回復全身調整コース(脱硬い身体)と小顔矯正&スキンケアモニターあり。いずれもリシェスオリジナル。

\*\*\*\*\* 初回限定キャンペーン \*\*\*\*\*

アロマトリートメント(60分)

通常8,250円 初回限定5,000円

※嗅覚反応分析(約20分)1,000円を  
期間中、ご予約された方にサービス!  
2020年3月31日まで

《オプションメニュー》

- ヘッドマッサージ(カッサ付/20分)2,200円
- 遠赤外線サウナ(30分)1,100円

税込

国内外で特許を取得した嗅覚反応分析。8本の香りを好きな順番に並べるだけで、今の心と体に合ったアロマや栄養、運動療法などを予測できるそう。また施術では遠赤外線効果のセラミックホットボールで体を温め、四肢や背中を丁寧にアロマで流していく。



クレア (旧 アムリタ)

☎ 080-3826-3158 完全予約制《女性専用》

上富田町南紀の台  
平日 20:00～(お一人様限定)  
土・日・祝 10:00～20:00  
不定休(電話受付は営業時間内)



プロも知らないメディカルアロマ!  
その健康法、体質に合っていますか?

エステ版水光注射 GFチャージ!!  
高圧エアージェット×ヒト幹細胞



\*\*\*\*\* キャンペーン \*\*\*\*\*

水光チャージコース

通常20,000円 初回限定10,000円

水光チャージ(特別3回券)先着30名様限定

通常60,000円を 45,000円

※さらに小鼻吸引サービス!

CO2ブースター(生炭酸)オプション

通常5,000円を 2,500円

2020年2月29日まで

税抜

イオン導入でもエレクトロポーションでもない次世代エイジングケア! 高圧エアージェットで10倍濃度のヒト幹細胞抽出液を肌にダイレクトに届け、シワ・たるみ・シミ・毛穴・ニキビ跡に期待大☆ また新たに加わる作りたて生炭酸を使ったオプションでさらに相乗効果も…♡

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)  
10:00～19:30  
第4日曜・月曜定休  
《顧問ドクター提携サロン》



- 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。



# ココらで調査隊

「私らしく見つける令和の車選び」の巻



NEW FITには人の心地よさを  
真ん中に考えたアイデアがたくさん！

家族や友達と  
出かけたいくなる乗り心地



乗った瞬間にわかる、圧倒的な  
見晴らしのよさ。極細になった  
フロントビラーで右左折時も  
しっかり確認◎



**FIT**  
e:HEV CROSSTAR (FF)  
サーフブルー&ブラック



ボディスタビライジングシート

人間工学に基づいて  
つくられているので  
座ってすぐにわかる  
心地よさ♪長時間の  
ドライブも快適に。

**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



新開発の2モーター  
ハイブリッドシステム  
「e:HEV」をコンパクト  
カーに初採用！  
環境性能も優秀です。  
(営業 石橋一希)



見る時間、角度によって  
さまざまな表情を見せるエクステリア

外観も内装も  
思わず見とれてしまう美しサ



パワーリフトゲート

スイッチ操作などでリアゲートを電動で開閉☆  
ガレージの高さや使う人の身長に応じて開度も調整可能！  
もちろん挟み込まれないよう、人や障害物を感知する  
センサーを採用するなど、とても親切設計♡



**CX-30**  
XD L Package 2WD (FF)  
ソウルレッドクリスタルメタリック

自動防眩ルームミラー（フレームレス）



後続車の強い光を防ぐ  
だけでなく、縁取りを  
なくすことですっきりとした  
エレガントなデザインに。



クルマとの一体感を、  
どんなフィールドで  
も味わうことができ  
るように考えられた  
心地よい走りです。  
(営業 谷本大志)

**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／10:00～18:00 定休日／水曜



狭い道を通って路地裏のカフェへ  
その身軽さのまま、ロングドライブへも。



コンパクトSUVとは思えない大容量ラゲージ！  
デッキボードを利用して高さを2段階に調節、  
外せばアンダーラゲージと合わせて観葉植物  
もご覧の通り☆

個性的な全11種の  
カラーバリエーションも嬉しいね♪



どんなフィールドでも  
最適なコンパクトSUV



**Rocky**

ロッキー プレミアム 2WD  
ブラックマイカメタリック×コンバーノレッド<XH7>

ブラインドスポットモニター

なんと車線の死角を走る車も  
ドアミラーの表示が点灯して  
お知らせ。ブザー音で注意も  
してくれます。



1,000CCの普通車  
ですが軽に近い小回  
りの良さ。良いとこ  
どりで運転初心者の方  
にもオススメです。  
(営業 沖見彩加)

**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、第1・3月曜



乗るたびに気分が上がる！  
遊びゴコロ満載の新しいハスラー登場！

カラー×装備×好き  
私らしいハスラーに出会おう



9インチHDディスプレイ

7インチタイプと比べると約1.7倍の大きさ！  
高画質で見やすく、3分割ナビで操作性も◎  
スマートフォンをつなぐことで「ながらスマ  
ホ」による危険も回避。



様々な情報が映し出される  
カラーディスプレイ



White Coordinate

エンブレムやガーニッシュ  
などのアクセサリ装着で  
ホワイトコーデに♡

カワイイ♪



**HUSTLER**

ハスラー HYBRID Gターボ 2WD 車  
全方位モニター用カメラパッケージ装着車  
アクティブイロー ホワイト 2トーン<C2G>

アダプティブクルーズコント  
ロールは、先行車との車間  
距離を保って自動で加速や  
減速してくれる嬉しい機能。



初代ハスラー登場か  
ら6年の歳月を経て、  
2代目となる新型ハ  
スラーがいよいよ発  
売されました！  
(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







## 大きく見えて実は5ナンバーサイズ 運転しやすく、お出かけが楽しくなる。

### 次世代のスマートアシスト

車だけでなく歩行者との衝突回避もサポート！さらにペダル踏み間違い時の急発進を抑制してくれたり、安心が大きいのはポイント！



ディスプレイオーディオ  
9インチタッチパネルで  
スマホアプリを車内でも  
操作できちゃう。  
いつも聴いている音楽を  
ドライブの時も♪

このクラスをこれだけの  
装備、ちょっと贅沢？



## RAIZE

ライズ Z 2WD  
ナチュラルベージュマイカメタリック<T32>

USB端子  
前席でも後席でもスマホや  
タブレットの充電が可能に。



フロントガラスまで  
99%UVカット！  
日射しの強い和歌山  
で、お肌を守るには  
かかせませんね。  
(営業 川上勇生)

### 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／9:30～18:00 定休日／火曜



## 遊びの数だけカタチがある！ さあ、今日は何して遊ぼう？

ギア感がより一層アップ  
男子でなくても  
ワクワクしちゃうね♡



汚れや水分を拭き取りやすい  
素材でできた、アウトドア派に  
嬉しいラゲッジ。  
ラゲッジボードを外せば、  
B型ベビーカーも立てて収納。  
ガンガン積めて操作は楽々！



### フロアコンソールトレイ



フロントシートの間も  
ドリンクや小物を  
かしこく収納



## HUSTLER

ハスラー HYBRID X 2WD車  
全方位モニター用カメラパッケージ装着車  
パーミリオンオレンジ ガンメタリック 2トーン<XBK>



インパネアッパーボックス (助手席)

自分のお部屋以上に  
大好きな場所になりそう



これから春にお出  
かけしたくなる、新型  
ハスラー出ました！  
試乗車ございます。  
ワクワクをお店で！  
(営業 大野保)

### 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／9:15～18:30  
定休日／火曜、祝日、第1水曜



## 高級感・品質感を大幅に向上 加えて激変したディーゼルエンジン

### サングラスポケット



スマートフォン ボックス

こだわりの収納スペースの数々。  
ラフロードも走りこなす力強さと  
うらはらに、内装・装備は  
家族に優しい快適空間♡

みんなを誘って  
遠出しちゃうかな

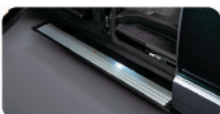


運転席からのアイポイントが高い！  
女性にも運転しやすい  
見渡せる視界がイイネ♪



## DELICA B:S

G-Power Package 4WD  
エメラルドブラックパール



### 電動サイドステップ

小さなお子様やお年寄り、  
みんなの乗り降りをサポート！  
(LEDステップ照明付)



お休みの日の家族と  
のお出かけに最適！  
その力強い走りは、  
あなたのミニバンの  
常識を覆すかも！？  
(営業 岡田拓也)

### 和歌山三菱自動車販売株式会社

田辺店 ☎(0739) 22-5019  
田辺市新庄町1934 営業時間／9:30～18:00  
定休日／水曜、第2火曜



クルマの安全性の高さは年々向上。  
初心者からおじいちゃんおばあちゃんまで  
皆が安心して運転できる時代が目の前に！？  
しかもボディカラー・エクステリアともに  
こだわりの顔ぶれが多数ラインナップ！  
ホントどれにしようか迷っちゃう…。  
そこでココラデ2月号恒例のお車企画、  
スタッフと読者モデルが調査してきました♪

・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

2020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

正義感とリーダーシップで力強く進めていこう！  
周囲との連携プレーを楽しもう！

[ラッキーカラー] シルバー  
[ラッキーフード] 抹茶の豆あられ

おうし座

4/20～5/20

理想と現実の違いに苦戦しそう。プラス思考に変換で負のスパイラルから脱出！

[ラッキーカラー] ブラウン  
[ラッキーフード] 豚バラのお好み焼き

ふたご座

5/21～6/21

思考がクリアになり爽やかな気分になれるとき。新たな高みを目指してチャレンジすることで運氣UP☆

[ラッキーカラー] ダークブルー  
[ラッキーフード] キビナゴのボルベッティ

かに座

6/22～7/22

相手の気持ちがよくわかり、心が安定するとき。タイミングを見て言えなかったことを伝えよう！

[ラッキーカラー] ブラック  
[ラッキーフード] 白子のチーズオムレツ

しし座

7/23～8/22

派手に表現し過ぎるのは×誠実さで勝負しよう。きちんと感がポイントに♡

[ラッキーカラー] ピンク  
[ラッキーフード] 生チョコタルト

おとめ座

8/23～9/22

様々な誘惑に目移りして注意散漫になりがちなきとき。今一度、計画の見直しです。

[ラッキーカラー] グリーン  
[ラッキーフード] 生海苔の佃煮

てんびん座

9/23～10/23

芸術や美に触れるとパワーを得やすいとき。楽しいと感じる直観を信じて行動しよう！

[ラッキーカラー] オレンジ  
[ラッキーフード] マンディアン

さそり座

10/24～11/21

不安な感情がでてきやすいとき。まずは大事な根本問題をクリアして基盤を再構築しよう！

[ラッキーカラー] ホワイト  
[ラッキーフード] 生姜と鶏のスープ

いて座

11/22～12/21

有力な情報が集まってくるとき。学びはオリジナリティを加えて楽しみながら発信しよう☆

[ラッキーカラー] イエロー  
[ラッキーフード] おろし蓮根のすいとん汁

やぎ座

12/22～1/19

好きなもの、愛情を持ったものへの執着が激しくなるとき。冷静な分析で判断しよう。

[ラッキーカラー] コーラルピンク  
[ラッキーフード] スタッフドバケット

みずがめ座

1/20～2/18

変わりたい！面白いことをしたい！そんな衝動に駆られるとき。やり過ぎには要注意。

[ラッキーカラー] レッド  
[ラッキーフード] からし菜チャンブルー

うお座

2/19～3/20

噂話に混乱しそうな気配。「見ざる聞かざる言わざる」で心を落ち着かせて悪影響を回避！

[ラッキーカラー] マリンブルー  
[ラッキーフード] 鰯の南蛮漬け

一年で一番冷え込むと言われる2月ですが、暦の上では立春を迎え、寒い冬もあと少しの辛抱ですね。  
天空では2/17～3/10まで、思考とコミュニケーションの星・水星が逆行する期間。行き違いや遅延といったトラブルを考慮の上、余裕をもって前半までに出来ることは進めておきましょう。

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  
問題の解決策を知って一気に悩み解消！  
白浜の絶景ホテルでイベント鑑定出演中。  
詳細は「玉置サナ」で検索！

ここでクロス

クロスワードに答えお応募ください  
抽選で下記の賞品をプレゼント!!

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   | D |   |
| 1 | 2 | 3 |   |
| C |   |   |   |
| 4 |   |   |   |
|   | B |   |   |
|   | 5 |   | 6 |
| 7 |   |   | A |

答え

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

タテのキー

①ドラゴンクエストⅦに登場するいつもオオカミと一緒にいる少年  
②かえしは味噌・醤油・塩…  
③シジミで有名な「宍道湖」読み方は？  
④敷居にヌリヌリ、ふすまが開け閉めしやすくなったよ！

ヨコのキー

①明智光秀の三女は細川○○○○  
④生まれつきはナチュラル・○○○  
⑤鶯色って本当はあの鳥の羽色だよな  
⑦ぶらむ工房のプレミアムダイヤモンド梅は稀少な特大完熟○○○○梅

今月の賞品

A 映画招待券(ペア) 5名様

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

B 根来漆小箱入り二段重 風呂敷包み 3名様

・紀州南高梅 能登の塩梅  
・プレミアムダイヤモンド梅(はちみつ梅) 各3粒  
提供：ぶらむ工房 ☎0739-74-2406  
https://www.plumkoubou.jp/

●応募方法

ハガキまたはホームページのプレゼント応募フォームから、アンケートの回答をご記入のうえ応募ください。  
(https://www.cocorade.net/present.html)  
※ご応募は一人様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. これからはじめてみたい習いごとは？  
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 イコラボ「ココラデ」係

●締め切り

2020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「ココラデクロス」の答えは トウキョウゴリン でした♪

田辺のラジオ局

FM TANABE 88.5MHz

TEL.0739-81-1237

リクエスト

サポーター

募集!!

詳しくはHPを見てね！

プレミアム会員募集中！ お葬式の費用が会員価格でご利用いただけます。

セレモニーホールなかた

手元供養シヨールーム

樹木葬・海洋散骨相談サロン OPEN!

「知らなかった」が見つかる！

手元供養 お供養の多様化に合わせて「最愛の方の遺骨を身近に置く」という自由な方たちの供養です。

共に未来を創る

墓じまい・樹木葬・海洋散骨など

365日24時間受付しております

お供養・お葬式のなかた ☎0739-25-4444

田辺市上の山1丁目10-5 https://cere.jp/

お気軽にお問合せください

セレモニーホールなかた

交通 日産 ココラ

あつあつ温活メニュー

三元栗豚のチゲうどん

690円(税込759円)

コムタンスープハーフ 390円(税込429円)

※写真はイメージです。

クーポン券

1,000円OFF

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

フリーペーパー ココラデ

広告募集。

紀南で広告をお考えの方は是非ご連絡ください！

ココラデ

毎月1日

発行です

www.cocorade.net/

お申込み・お問合せは

TEL 0739-34-3344

〒646-0061 田辺市上の山1-3-28

Eメール info@icolab.jp

紀南のスーパーや公共施設等に設置しております。パソコンやスマホでもご覧頂けます。

発行日の1ヶ月以上前にお申し込みください！

グラフィックデザイナー募集!

フリーペーパーココラデの紙面づくりに協力していただける方を探しています

雇用形態・勤務時間等は応相談  
フリーランスの方も歓迎

Illustrator や Photoshop の操作ができる方

「ちょっと気になった方はご連絡ください」

お問合せは

TEL 0739-34-3344

〒646-0061 田辺市上の山1-3-28

Eメール info@icolab.jp

icolab

イコラボ

cocorade 6







# こころでシヨット file 053

【編集後記】

平野部ではすでに花をつけた梅の木もちらほら。観梅の季節がやってきましたね。2月の果名は如月(きさらぎ)の他に今月(いづみづき)という呼び方もあるのですがこれが令和の「今」なんです。ちなみに「何をするのにも良い月」って意味だそうです。なんか寒いばかりだった2月のイメージが少し変わったかも♡



道具が無くても参加できる(\*^^\*)

## はじめての山歩き

寒い季節の心強い味方

役割の違うウェアを重ね着て快適に過ごそう♪

アンダーウェア

汗冷えを防ぐ速乾力と保温性を併せ持つ☆

グローブ

防寒以外にも怪我の予防や岩場などでの滑り防止に!



ダウンジャケット

保温性ととも運動量が多い場合は通気性も重要

山歩きを始めたいと思っている方はぜひご参加ください!!  
日本山岳ガイド協会登山ガイドが参加者のペースに合わせて山歩きの楽しさやコツを教えます。

これから始められる方の「はじめての山歩き教室」のご案内

① 3/29(日) 高畑山(上富田町) 参加費 1,000円 定員 20名程度

② 4/5(日) 安宅城跡と安宅峠超え(日置)〈予定〉 参加費 2,000円 定員 30名程度

①②で都合の良い日程をお選びください  
参加希望の方は約1週間前までにお申込みください(先着順)  
装備が無くてもご参加いただけます  
雨天・荒天、その他の都合で中止になる場合がございます



お問合せ・お申込み  
スポーツショップ オハナ  
TEL.0739-26-2378  
田辺市朝日ヶ丘13-4  
OPEN 10:00~20:00  
(日曜祝日は19:00まで)  
水曜・第3日曜定休

## 仔犬・仔猫ドンドン入れ替り中!!

観賞魚・小動物・各種ペットも沢山揃っています。

# コーナン pet plaza

ペットプラザ コーナン田辺店 ☎0739-26-7344

和歌山県田辺市下万呂748  
●種別/販売・保管 ●登録番号、登録年月日/和歌山県27第6125号、平成28年4月1日  
●登録有効期間の末日/令和3年3月31日 ●アトムはうすコーナン田辺店 ●代表者氏名・動物取扱責任者/坂井幸夫

◎ インスタグラム・LINE 限定の割引や特典情報を配信中! インスタグラム ID: happiest.t LINE 電話番号検索: 0739811000

## 幹細胞美容液

### スペシャル導入コース

通常価格26,000円(税抜) ↓

# 13,000円(税抜)

コース内容: 炭酸洗顔 → 幹細胞美容液導入 → 光美容肌活性 → お仕上げ

2月9日(日)・16日(日)・23日(日) 営業しております。

NATURAL ESTHETIQUE Happiest TANABE happiest-beauty.com

ハビエスト田辺 ☎Tel.0739-81-1000  
[営業時間] 平日 AM10:00~PM7:00、土・日・祝 AM10:00~PM6:00  
(研修等のため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。  
※2月定休日: 毎週月曜日・2/2(日)・11(火)・25(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

### スリムボディ体験コース

※1回目と2回目は別メニューになります。

① 3,900円(税抜) ② 4,900円(税抜)

### フェイシャル体験コース

※1回目と2回目は別メニューになります。

① 3,900円(税抜) ② 4,900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ビ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。

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

シングルマツラッシュ 80本 4,500円(税抜) つけ放題 5,000円(税抜)

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。