

ココラデ:

FREE
3
2020

習いごと特集

COCORADE INFORMATION

歓迎迎会

クーポン付き

インタビュー
WINGSCHOOL校長
田上 善浩さん

VOLUME 054
2020年3月1日発行
ic@lab
あなたとココラボ



田辺の
海を世界へ
2020.3.8
おさかな村の
挑戦がはじまる

和歌山県・田辺市。

この町が誇る美しく豊かな海は、
魚たちを育てるのに最適な環境として、
現在各方面から熱い視線を集めている。

2020年、新春

この海を愛してやまない、とある2つのチームが
手を組んだ。豊かな田辺の海で、魚たちを愛で、育て、
長年穏やかに暮らしをともにしてきた和歌山県

田辺市・おさかな村の住人たち。そして、
この田辺の海が「世界一のサバを育てる
には最高の環境!」と確信し、惚れ込み、

動き出したサバのプロフェッショナル

グループ「SABAR」。誰よりも田辺の

海を愛し、魚を愛する2組の精

鋭たちによる新しい取り組みが、2020年3月8

日、いよいよその

幕を開け

る!!



魚を丸ごと楽しむ村

和歌山県

おさかな村

食と体験と学び

魚を丸ごと楽しむ村

営業時間: 11:00 ~ 21:00 (L.O. 20:00)

定休日: 水曜日

ご予約 / お問い合わせ: tel.0739-24-7800



wakayama_ osakanamura

<https://marucho-osakanamura.com>

〒646-0011

和歌山県田辺市新庄町北内之浦 3143-8

JRきのくに線 白浜駅 車5分

駐車場完備

旧・海鮮問屋丸長田辺店



海鮮問屋丸長田辺店が新しく生まれ変わります

3月8日 OPEN!

サ バ



「子ども達が幸せな未来を築くため」

子ども達がめきめき学力を伸ばすと注目されている熊本県のWING SCHOOL。中にはかつて不登校だったという子も。「感性」・「知性」・「プロジェクト力」この三層をバランス良く育むことで、子どもたちが「幸せな未来を築く力」をつけるための教育に取り組み、2018年開校の若いオルタナティブスクールながら、日本全国のみならず、海外からも入校希望者が集まるというから驚きだ。それでは、一体他の学校と何が違うのか、WING SCHOOL校長の田上善浩さん、通称・善(ぜん)さんに話を伺い、その理念の一端に触れてみた。



WING SCHOOL 校長
田上 善浩さん



www.wingschool.jp

中学校で英語教師を29年務めてきた善さん。当時からその授業力や学級経営は評判で、著書の出版や講演など様々な活躍してきた。「僕たちの目的はフリースクールを作ることではなく、公教育の改革、教育界から『新しい時代を創る』ことなんです。それも、敵を倒して勝ち得るようなものではなく、緑が広がり世界が変わっていくような感じで」。今、9割以上の大人が輝いていない、そんなデータがあるそうだ。その根本原因が教育にあるのではと善さんは考える。「今の教育は小学校くらいから子ども達の感性を塞ぎにかかっている。意図的ではないんだろうけど、実質そうなんちゃって。その弊害が社会人になってからいろいろなところで出ている気がします」そしてこの問題は若者に限らず、昔から続いているのだと指摘する。

「まず学校は、『知性』を磨く所だという意識がすごく高い。受験に向けて学力をつけなきゃって。でもそれを否定はしません、そこも大事です。ただ『感性』や『プロジェクト力』を育むということが少ない。全て先生が企画し生徒にはやらせるだけ、ということも多いのでは？」WING SCHOOLでは修学旅行も生徒が計画、中には宿泊や移動の手配、マルシェなどで資金調達までやってのける生徒も。「リスクがあるからさせない、では何も掴めない」それは学習面に限らず「喧嘩だってそう。いつも止められてたら、どこでやめていいのかわからない。周りが止められない程、大きくなってからやらせてしまう。加減が解らないのは幼児の頃と変わってないということ。ダメージの少ない低学年までにさんざんやって、わんわん泣いて。で、そのあとクロッとして遊ぶわけです。それがだんだんコミュニケーションがとれていくようになる」それは善さん自身が我が子の子育ての中で、実際に感じたことでもある。「喧嘩をしたり、びしょ濡れになったり、泥だらけになったり、『うわーやったねー』なんて言って。でもそれ、大人がやっちゃったら変な人でしょ？ 子どもの頃にさんざんやっとならなくて(笑)」言い聞かせるだけでなく、子ども自身が経験して考え、掴み取ることが大切なのだ。そうして成長しながら次のステップへ。「高学年や中学生ならプロジェクト事で人とハートでぶつかってことをやるというです。ゴールに向けて、上手くいかない、意見が違ふ、自分はヤル気があるけどあの人はそうでもないなあみたいな体験をしつつ、そこでまた掴んでいく。心の部分で」大自然や一流のもの、多様な世界に触れ「知りたい・やりたい」感性が充ちたとき、知性が乗り、知性を活かすプロジェクトに取り組むことでさらに他の二層が伸びていく。

また成長するのは子どもだけではない。「僕も教員になってすぐに今のやり方だったわけじゃないんです。最初は学級崩壊のクラスから始まり、それなら生徒が興味を持てるよう楽しい授業にしてみました。授業は聴いてくれるようになったけど、今度は成績が上がらん。だから有名な先生方のセミナーを飛び回り教え方を勉強して…」同じように学校も不登校の子どもが出れば学校の問題点は何か、環境や対応が生徒や原因に適切であったか、知識は最新か、きちんと向き合っていく必要があると善さんは考える。家庭でも愛着形成し、寄り添い、理不尽さを感じられる心を守ってあげてほしいという。今この時も大人の都合で子どもの翼を小さく折りたたんでしまっているのではないだろうか。社会で羽ばたくための本当の力は？ 改めて考えたい。



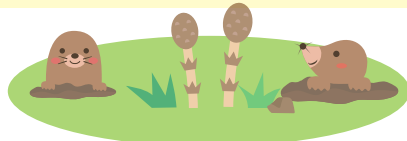
Bearsの手作り雑貨マーケット Part.22

- 日時: 3月8日(日) 10:00~15:30
- 場所: 紀南文化会館 1F 展示ホール
- 内容: 布・革製雑貨、アクセサリー、クラフトテープ雑貨の販売、ワークショップなど
- 問合せ: Bears TEL.0739-26-5604(松下)

押し花絵展 自然を見つめて

- 日時: 3月20日(金祝)~31日(火) 10:00~22:00(最終日は16:00まで)
- 場所: ホテルシーモア 1階ロビー
- 内容: 花の珠手箱 辻内紀子氏による押し花絵作品の展示
辻内紀子来場日 3/21・22・31
- 問合せ: ホテルシーモア TEL.0739-43-1000

掲載されている情報は令和2年2月24日時点のものとなります。
情報はやむを得ない事情や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ください。何卒ご了承ください。



動鳴気峡夜桜ライトアップ

- 日時: 3月21日(土)~4月5日(日) 18:00~22:00
- 場所: 動鳴気峡
- 内容: ヤマザクラやソメイヨシノが咲きほこる動鳴気峡桜まつりは3月29日開催
- 問合せ: 動鳴気峡桜まつり実行委員会事務局 TEL.0739-26-9929(田辺市観光振興課内)

平草原公園 さくらまつり

- 日時: 3月27日(金)~4月5日(日) ライトアップ 日没~21:00頃
- 場所: 平草原公園
- 内容: 2,000本のソメイヨシノが咲きほこり、期間中は夜桜ライトアップがある
- 問合せ: いきいき紀州活力白浜推進協議会 TEL.0739-43-6588

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「海辺の生き物」

- 日時: 3月29日(日) 12:30~15:00
- 集合: 元島の堤防を渡った場所 ※小学生以下は保護者同伴
- 内容: 磯の観察
- 持物: 筆記用具・採集用具・ビニール袋など
- 服装: 防寒の準備・長靴・手袋
- 問合せ: ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

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

グラフィック デザイナー募集!

ココラデ
毎月1日
発行です

フリーペーパー ココラデ 広告募集。

- IllustratorやPhotoshopの操作ができる方
- 雇用形態・勤務時間等は応相談
フリーランスの方も歓迎
- 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

「ちょっと気になった方はご連絡ください」

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

発行日の1ヶ月以上前に
お申し込みください!



www.cocorade.net/

入場無料!

高垣マルシェ

約20店舗出店
雑貨・フード
ワークショップ
メイク体験など

3/22sun
小雨決行
荒天中止
11:00-15:00
高垣工務店 1F シリコンバー

イベントタイム(12:30~)
○はじめてのおつかい
○クイズ大会

豪華景品が当たる
じゃんけん大会(14:00~)

抽選会あり!

子ども遊び広場
子どもちゃんお店屋さん体験

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

道具が無くても参加できる(*^^*)

はじめての山歩き

山歩きをおしゃれに
春コーデ♪

ショートパンツ
レギンス

ウエストバッグ

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

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
まぶたのたるみ

～お試しキャンペーン～
通常価格 7,900円を
3,900円 税込
2020年3月31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

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!

お家が欲しくなったら うちの買い方相談室へ

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

詳しくは
こちら!!

TEL 0739-34-3309
mail aoi@ouchi-plan.net
https://うちの買い方相談室和歌山.com

COCORADE INFORMATION

歓迎会

炭火で炙ったお肉をパクリ！
肉汁じゅわわあ〜♡焼肉は幸せの素!?



極みコース（写真は4人前）



《おすすめメニュー》税込

- 極みコース（12品/90分制）3,500円
- 贅沢コース（11品/90分制）2,500円
- 満腹コース（10品/90分制）2,000円

宴会コース予約限定
飲み放題（90分制）1,200円

※コースはいずれも3名様より2日前までに
ご予約ください
※上記コース・飲み放題以外のメニューは
税抜価格となります



「次、どれ焼く？」一緒に食べると、なぜか自然
にコミュニケーションがとれちゃう焼肉。
そしてなんと焼肉を食べると幸福感がアップ
すると科学的に説明できるそうですよ。仲間
との思い出作りにピッタリのチョイスです！
もちろん美味しいのは大前提♡さかいなら専
門店ならではの質なお肉が各部位そろい、炭
火焼きでさらに香ばしく旨みを引き出します。
30名以上で貸切にできるお部屋もあり。

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

期間限定
焼肉ルビ

こんな会場だと嬉しいな♪

- 主役とおしゃべりがしやすい
- 人数に合わせたお部屋
自分たちだけのスペースだとおなじ
- 予算に合わせてコースが選べる

もらって嬉しいのは—

- お花
持って歩きやすいものが◎
手提げ袋もあると気が利いてます
- 寄せ書き
各々カードに書いて貼るタイプだと失敗
もないし、どこかで色紙が止まってる!?
なんてこともなくて◎

みなさん
ありがとう

※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。

お店は決まった？

- ☑ 一度下見に行っておこう
- ☑ お店の予約はできてるかな？
- ☑ 数日前に確認をとっておくと安心
- ☑ 人数の変更はいつまで受けつけてくれる？

挨拶のスピーチはもう頼んだ？

- ☑ 司会挨拶・上司挨拶・乾杯挨拶
- ☑ 主役の挨拶（歓迎会なら自己紹介）
- ☑ 中締めの挨拶などなど

進行がしっかりしていると
心に残ります

え？
僭越ながら？

味・量・コスパの嬉しい三拍子！
余った予算は主役へのサプライズに♪



《おすすめメニュー》税込

- 超おトク！宴会コース 4,000円
- お鍋満腹コース 5,000円
※超おトク！宴会コースにお鍋がプラス
- 豪華！大宴会コース 6,000円

コース予約限定
飲み放題付（120分ラストオーダー）

※コース料理は2名様より前日までに要予約
※デザートは一品に変更可 ※ご予算は相談OK



火豚鶏 かぶと
☎ 0739-33-7997

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



コース料理はいずれも飲み放題付きでこの価
格と、幹事さんには嬉しい限り（飲み放題なし
の場合は各コース2,000円引き）。しかも10
名以上ならお造り盛合せが舟盛りで！華やか
なビジュアルで会を盛り上げてくれます。
人数に合わせて仕切れる小上がりがあり、25
名以上の利用なら店内貸切もOK☆仲間内だ
けで気兼ねなく過ごせますよ！アルコールは
30種以上、料理もバラエティに富んで◎



新車の
軽自動車が月
々
コミコミ
1万円〜
（税別）
今、リースが
新しい車の持ち方
（税別）
ボーナス払い全車種一律 33,000円 ※ボーナス払い無しの選択もできます

7年リースプラン&スズキの大決算実施中!

よく知ってますか?
車検込み
自動車税込み
オイル交換込み
諸費用込み
自賠責込み
マツパゲッ
込み

65歳以上の方対象
サポカー補助金

軽自動車
7万円補助

- ① 対歩行者 衝突被害軽減ブレーキ
- ② ペダル踏み間違い急発進抑制装置

①+②を搭載した車両が適用条件です。

選ばれる理由

- 頭金がいりません。
- 新車なので安心・安全。
- パート・アルパイトの方も
かんたん審査。

お客様の声

- 今まで乗ってた車が壊れたが、
すぐに対応できたので良かった。
- 年間を通じて定額が嬉しい。
- お得なプランが選べました。

全国のフラット7契約数104,000件突破! /

SUZUKI
アルト F
コストを抑えたい方にSUZUKI
ハスラー HYBRID G
人気の新型ハスラー

個人向けリース専門店

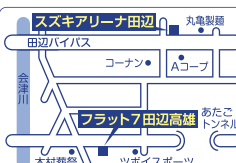
フラット7 田辺高雄
(株)田辺スズキ販売 高雄店

https://tanabesuzuki.com/flat7/

TEL (0739) 25-5567

田辺市高雄 2-14-5 営業時間 10:00~18:30

定休日/火曜・第1水曜日(他臨時休業日あり)



習いごと特集

3月末まで入会金0円キャンペーン!
2回無料体験レッスンも実施中



こども英会話

カナダ(モントリオール)出身のミッシェル・ゴスレンです。田辺で暮らし、子ども達に英語を教えて20年が経ちます。田辺での生活が楽しくて大好きです。Learning English can be fun, come and join us!!



Michel Gosselin 先生

English World イングリッシュ ワールド
☎0739-25-7105

田辺市天神崎
(エバグリーン田辺元町店様 向かい)

レッスンはミッシェル先生と日本人の先生がペアで行う少人数制。Pre course (写真)では、カードを使いゲーム感覚で英語を楽しんでいます。

●Happy course (0～3歳 / 1レッスン30分)

●Pre course (3～6歳 / 1レッスン45分)

●Ele course (6～12歳 / 1レッスン50分)

微妙な音の違いを聞き分ける「絶対音感」は、5歳で80%、7歳で50%まで退化してしまうとも。こどもに英会話を始めさせるなら早めがBest!

理想的な健康・ボディラインへ
ピラティスでストレスフリーな身体づくりを



ピラティス

プライベート空間を重視した会員制トレーニングサロンです。グループレッスンやパーソナルトレーニング、お友達同士でのプライベートレッスンも。子供から大人まで老若男女問わずご参加いただけます。まずは体験レッスンでお試ください。



FTP マットピラティスインストラクター nozomi

ピラティスルーム リコシェ
pilates room ricochet

☎090-1585-5747 完全予約制

田辺市新庄町2616-1 (旧: 発芽家) 2階
pilatesroom-ricochet.storeinfo.jp

ピラティスを通し一人一人の身体と向きあう時間を提供しています。体験も可能ですので、ご自身にあったクラスでピラティスを楽しんでください☆

●ビギナー 月曜・水曜 19:00～20:00

●やさしいピラティス 隔週土曜 9:30～10:30

●リセットボディ+Core 月曜 20:20～21:20

その他、産後ケア、子ども連れ、ダイエットや体形維持など様々なクラスがございます。レッスン内容やスケジュール、料金等はホームページ又はお電話で。

- 掲載の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。
- 詳しくは各掲載店にてお確かめください。

非日常の浮遊感を体験できる
エアリアルヨガ常設スタジオ



ヨガ

天井から吊るした布を使い空中で行うエアリアルヨガ。体幹を使い、バランス感覚を養います。ハンモックのように揺られたり、逆さまの風景にもチャレンジして、いろんな角度から物事を見てみましょう。耐荷重2トンですのでご安心ください。



インストラクター 榎本 美和子

入会金・年会費は無料、ドロップイン利用も可能です。必ず事前にご予約をお願い致します。

●エアリアルヨガ (1回60分 2,500円) 回数券あり

月曜 19:00 ビギナー

金曜 10:30 / 19:30 オールレベル

●ヨガ / 通常クラス (1回50分 1,000円)

回数券11回分 10,000円

マタニティヨガ、産後ヨガ、シニアヨガの他、SUPヨガも承ります。開催日時はお問合せください。

ヨガハウス Rumah Saya ルマサヤ

☎0739-20-1498 完全予約制

田辺市新庄町1981 (LINE 予約 @epq3862y)
インスタグラム rumahsaya_hanale

ベースとなる基礎力を身につけ
難問にも対応できる柔軟性を養おう



学習塾

個々の理解度や問題点を把握し、個人の質問応対などによる“血の通った、心ふれ合う”指導を理念としています。基礎の徹底と考える力を育成し、さらにその強固な基盤の上に、自発的に応用力を養おうとする意欲の芽生えを目指します。



塾長 町田 公近

クラスは5～15名程度の集団授業で行い、お互い切磋琢磨して学んでいただきます。また、生徒の状況に応じて個々に補習を組んだり、自習室を常時開放して納得いくまで学習に励んでもらっています。

●高校1年生 (英語)

Uクラス 月・木 16:00～17:50

Pクラス 月・木 20:40～22:30

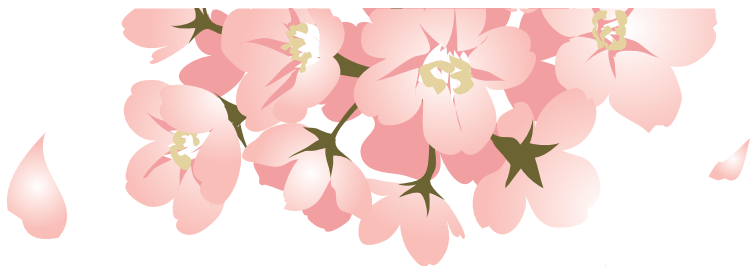
●中学1年生 (英語・数学) 月・木 18:35～20:30

●中学2年生 (英語・数学) 火・金 18:35～20:30

学習塾 UPカレッジ

☎0739-25-1323

田辺市神子浜2丁目21-12
(田辺高等学校より徒歩3分)



キミのノビシロどこにある？ 春からはじめる習いごと。
暖かな季節を迎えると、なんだかムズムズ、心も体も活動的に。
そんな今だから始めたい、気になる習いごとを集めてみました♪

**わかる喜び、学ぶ楽しさを実感！
無料体験1週間受付中(新年長～新高3)**



「国語的算数教室」「図形の極」「国語的理科教室」
玉井式の学習メソッドは、問題の意味をイメージすることで、子ども達自身が解き方を発見できるように促します。自分で答えを導くから身に付きやすく考える力も伸ばします。また、授業ではタブレットやプロジェクターを使い、アニメーション映像などを活用することで、図形や自然事象を頭の中でイメージ化する「イメージング力」を育てます。

学習塾

3月8日(日) 14:30～16:30
玉井式開発者 玉井満代先生 特別講演会
《参加無料・ご予約ください》
「世界に出て負けない子どもに育てる」にはどうすればいいのか。
全国各地で大好評の講演が田辺にやって来ます。ぜひご参加ください！



イメージキャラクター ルディくん

国語力重視 玉井教室
☎0739-26-2278

田辺市下屋敷町8-2
《自習室・オープンスペース完備》

**まったくの初心者さん大歓迎！
大人も子どももダンスで楽しく自分磨き**



ダンス

運動が苦手でも大丈夫！ダンスを楽しむようサポート致します。
また年に数回開催されるステージなどに参加することも可能です。今しかできない貴重な体験を経験することで、自分に自信を持つきっかけになると思っていますよ。



インストラクター 広田 舞 広田 龍生

トモ・ジャズダンススタジオ
☎0739-25-3756

その他の連絡先 090-1893-8428
田辺市あけぼの10-10

KID'S (小さなお子さんから小学生までのクラス)
●Girls (3～5歳 女の子) 土曜日 10:30～11:20
●B-Boys Jr. (4歳～ 男の子) 土曜日 11:30～12:20
MEMBER (中学生から大人のクラス)
●初級ジャズ 金曜日 19:00～
●初級HIPHOP 木曜日 19:00～
見学や体験レッスンも無料で行ってあります。その他、年齢やレベル別にクラスを設けておりますので、お気軽にお問合せください。



授業やレッスンの詳しい内容は
QRコードでチェックしてね！



**ハワイの伝統文化に触れながら
HULA を楽しみましょう♪**



フラダンス

ケイキ(子ども)クラスは楽しさ重視♪
いろいろな曲でフラを踊ったり、ハワイ語に親しめるようゲームの時間も♡
優しいハワイアンミュージックに合わせて有酸素運動をしつつ、美しい姿勢と流れるような優雅な所作も身に付きまますよ♪



主宰 龍畑 ひとみ



無料体験募集のご案内

3/14(土) 18:20～19:20(中高生)

3/21(土) 13:45～14:45(3歳～小学生)

3/28(土) 13:45～14:45(3歳～小学生)

見学は随時受付中！

4月以降の無料体験スケジュールやその他のクラスについてはお気軽にお問合せください。

白良浜の海開きなど、最高のロケーションで発表する機会があるのもこの地域ならではの☆シ

**0歳～大人まで！ニーズに合わせた
ネイティブ講師による少人数制レッスン**



英会話

幼児期は「耳の黄金期」。3歳までに自分の聞き取れる領域を80%くらい定めていき、そして残りの20%を決めるのが4歳～9歳の「臨界期」です。自然な生きた英語をシャワーのように聞かせてあげる事で、発音とリスニングが驚くほど身につきます。



Willy(ウィリー)くん



4歳までの「英語耳」を育てる幼児コース、PLSシステム®を使って会話的な英語を育てる子供コース、「会話」「リスニング」「発音」を身につける中高生コースや一般コースの他、TOEIC や英検対策コースやビジネス・留学・旅行など目的別に学べるプライベートレッスンも。無料体験レッスン受付中！

●春の入会キャンペーン実施中(5月末まで)
初月授業料 3,000円OFF(プライベートレッスンは5,000円OFF)+スクールバッグプレゼント！

ウィッシュボーン イングリッシュ アカデミー
☎0739-26-0686 (田辺校)

田辺市宝来町26-23(田辺スポーツプラザ内)
インスタグラムはWishborn E.A. で検索！

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2020年3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

勝負運あり☆内なる声に耳を傾け、集中して分析！現状を整理してから実行に移していこう。

[ラッキーカラー] マリンブルー

[ラッキーフード] 蛤のお吸い物

おうし座

4/20～5/20

ハプニングの予感。大事なものをを守る為に奮闘しそう。周囲の意見を参考に。賭け事は×

[ラッキーカラー] シルバー

[ラッキーフード] スペアリブの梅ジャム煮

ふたご座

5/21～6/21

無駄を省きたい、そんな思いが強くなりやすくなる時。周囲の思いを理解し歩調を合わせる努力が必須。

[ラッキーカラー] ブラウン

[ラッキーフード] まりひめのパフェ

かに座

6/22～7/22

優しい気持ちが周囲を惹きつけ、人気が上昇！自然体でいる事を心掛けて♡ 遠方旅行吉。

[ラッキーカラー] ダークブルー

[ラッキーフード] ウドと菜の花のグラタン

しし座

7/23～8/22

仲間との絆が深まる時。夢を語り合う時間をもとう！欲しかった協力者の出現に期待☆

[ラッキーカラー] ブラック

[ラッキーフード] 牡蠣の土手煮

おとめ座

8/23～9/22

周囲から期待され、対人関係の中でサポートを求められる時。言葉力を使い乗り切ろう！

[ラッキーカラー] ピンク

[ラッキーフード] 桜のシフォンケーキ

てんびん座

9/23～10/23

悩みが一気に解消！心がスッキリしたら、身の回りの整理整頓でさらに運氣アップしていこう！

[ラッキーカラー] グリーン

[ラッキーフード] ひろめとしらすの酢の物

さそり座

10/24～11/21

思いが伝わりにくい時。遊びを取り入れ、楽しむことで気分転換を。全身で気持ちを表現しよう！

[ラッキーカラー] オレンジ

[ラッキーフード] オープンいなり寿司

いて座

11/22～12/21

基礎基盤が安定する時。丁寧に仕上げていくことで、未来の安心を手に入れよう！

[ラッキーカラー] ホワイト

[ラッキーフード] 麦とろごはん

やぎ座

12/22～1/19

コミュニケーションが活発になるとき。身近な人との交流から有益な情報をゲット！

[ラッキーカラー] イエロー

[ラッキーフード] まるごと新玉葱のポトフ

みずがめ座

1/20～2/18

マイナス思考になりやすい時。そんなときこそ焦らず、安心安全なルートを進めていこう。

[ラッキーカラー] コーラルピンク

[ラッキーフード] 鯖の竜田揚げ

うお座

2/19～3/20

心機一転！気持ち新たにスタートが切れる時。イメージした未来に向かって進もう！

[ラッキーカラー] レッド

[ラッキーフード] 麻婆春雨

出逢いと別れが交差する季節。少し寂しさはありますが、それは成長の糧でもあります。天空では前半、夢の星・海王星と、変化の星・天王星が吉角度を形成。輝く未来の夢に向かって進めていきやすいとき。後半はさらに、発展の星・木星と、パワーの星・冥王星が吉角度を形成。追い風に乗り力強いスタートをきりましょう！

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応募ください
抽選で下記の賞品をプレゼント!!

			C
1	2		3
	D		
4			
		A	
5			6
B			7

答え

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

タテのキー

①海鮮問屋丸長田辺店が大変身！その名も和歌山県〇〇〇〇村！
②Q太郎の正体は言わずもがな…
③生命維持のために体が行っていること、これが良いと太りにくい!?
⑥カマテ！カマテ！ニュージーランドのマオリ族の民族舞踊だよ

ヨコのキー

①おんせん県で言っちゃいましたけん
④この魚の新ブランドが誕生するよ♡さあ、3月8日は何の日？
⑤伸身の新月面が描く放物線は、栄光への〇〇〇〇だ！
⑦ススキやヨシを使って葺いた屋根は何葺きって呼ぶでしょう？

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 焼そば寿司(1本)5名様

提供：和歌山県おさかな村
☎0739-24-7800
https://marucho-osakanamura.com/

●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. キャッシュレス決済を利用したことがありますか？
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「ここでクロス」係

●締め切り

2020年3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「ここでクロス」の答えは **ウメボシ** でした♪

FIT 試乗車ございます!!

(各種グレード)

心地よい視界・座り心地・乗り心地・使い心地
4つの“心地よさ”を体感ください。

営業部 下平

全タイプに先進の安全運転支援システム「Honda SENSING」を標準装備。

Honda Cars 紀州南

朝来店 TEL.(0739)47-0057
西牟婁郡上富田町朝来 1307-1
営業時間 9:30～19:00 水曜定休

宝来店リニューアル工事のため、工事期間中の修理・点検などアフターサービスにつきましては朝来店にて承ります。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

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

ハピエスト田辺店
10周年記念キャンペーン

10th ANNIVERSARY

初回限定体験コース
1回 各 3,900円
2回 各 7,000円
3回 各 10,000円

田辺店限定 先着15名様プレゼント有
歯のセルフホワイトニング 2回 5,000円

フェイシャル・幹細胞コース 2回 26,000円
2回コース 10,000円
10周年記念 50%OFF
・リフトアップコース 2回 10,000円
・ホワイトニングコース 2回 10,000円
・ニキビコース 2回 10,000円

スリムボディ10回コース
通常価格 200,000円(税抜) → 99,000円
スーパーSV 脂肪溶解 + PRセル Before After
スリムボディ(60分)1回コース
通常価格 20,000円(税抜) → 10,000円
脱毛 顔全体脱毛
通常価格 6,000円(税抜) → 1回 4,000円
通常価格 30,000円(税抜) → 6回 24,000円
通常価格 48,000円(税抜) → 12回 33,600円

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。
シングルラッシュ 80本 4,500円
つけ放題 5,000円
フラットマットラッシュ 80本 6,000円
100本 6,500円
つけ放題 7,000円

3月8日(日)・15日(日)・29日(日) 営業しております。

ハピエスト田辺店は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。

NATURAL ESTHETIQUE Happiest TANABE
happiest-beauty.com

ナチュラル エステティックサロン ハピエスト田辺 田辺市上にあるおまかせに
[営業時間] 平日 AM10:00～PM7:00、土・日・祝 AM10:00～PM6:00
(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。
3月定休日: 毎週月曜日・3/1(日)・10(火)・22(日) は研修のためお休みさせていただきます。
ハピエスト御坊 TEL.0738-52-7770 [住所] 御坊市湯川町財部722-2

田辺のラジオ局 FM TANABE 88.5MHz TEL.0739-81-1237

ナツチャ! 募集中

パーソナリティー

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。

お供養やお葬式ってどうするの?

前もって相談することで、よくわかります。そして、安心してお葬式を迎えられます。
「事前相談」をして不安を解消しましょう。

墓じまい 15万円～

樹木葬 (合祀) 15万円
樹木葬霊園(個別) 70万円～

樹木葬 「桜雲」という霊園で花々に囲まれて眠る

海洋散骨 委託5万円
合同12万円～
チャーター 25万円～

共に未来を創る 手元供養ショールームオープン 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 42 日産 三菱

cocorade 6

RENTAL

ターミネーター ニュー・フェイト



レンタル 3/4 [水]

【監督】 ティム・ミラー
【製作】 ジェームズ・キャメロン
デビッド・エリソン

【キャスト】
アーノルド・シュワルツェネッガー
リンダ・ハミルトン ナタリア・レイエス
マッケンジー・デイヴィス 他
2019年/アメリカ/129分 [PG12]

人類滅亡の日である「審判の日」は回避されたが、まだ危機は去ってはいなかった。メキシコシティで暮らすダニーのもとに未来から最新型ターミネーターが現れ彼女の命を狙う。同じく未来から来た女性戦士グレースはダニーを守るために壮絶な戦いを繰り広げるが…。

BOOK



犯人のいない殺人の夜

NOW ON SALE

【著者】 東野圭吾
【出版】 光文社文庫 / 新装版
【発行形態】 文庫
720円 (税別)

岸田家の中で殺人が起きた。しかしそこには、死体もなければ犯人もいない…？さまざまな欲望が交錯した一夜の殺人事件を描いた表題作をはじめ、人間心理のドラマとミステリーの醍醐味を味わう傑作七編を収録。エンタメの頂点を極めた著者が贈る珠玉の短編集。

かぐや様は告らせたい 天才たちの恋愛頭脳戦



レンタル 3/13 [金]

【監督】 河合勇人
【原作】 赤坂アカ

【キャスト】
平野紫耀 橋本環奈
佐野勇斗 池間夏海 浅川梨奈
ゆうたろう 堀田真由
高嶋政宏 佐藤二朗 他
2019年/日本/113分

頭脳明晰な生徒会会長・白銀御行と、文武両道、容姿端麗な令嬢、生徒会副会長・四宮かぐやは互いに惹かれ合いながらも、高すぎるプライドが邪魔をして想いを告げることができずにいた。やがて、いかにして相手から告白されるか、高度な恋愛頭脳戦が展開する。

MUSIC

YUZUTOWN



3/4 [水]

【アーティスト】 ゆず
【レーベル】 SENHA&Co.
通常版 3,080円 (税込)

昨年、日本音楽史上初の弾き語りドームツアーを成功させたゆずが15枚目となるオリジナルアルバムをリリース！北川悠仁が人気グループ・嵐に楽曲提供した『夏疾風』のセルフカバー他、近年リリースされた豪華タイアップ曲を多数収録した全14曲。

CINEMA



© 2019 WBEl and c&TM DC Comics

ハーレイ・クインの華麗なる覚醒 BIRDS OF PREY

3/20 [金]

【監督】 キャシー・ヤン
【キャスト】 マーゴット・ロビー ユアン・マクレガー 他

『スーサイド・スクワッド』のハーレイ・クインが主役のアクション。悪のカリスマ＝ジョーカーと別れ、解放され覚醒したハーレイ。天真爛漫な暴れっぴりで街中の悪党の恨みを買う彼女は、謎のダイヤを盗んだ少女カサンドラをめくりブラックマスクと対立。その戦いに向け、ハーレイはクセ者だらけの最凶チームを結成する。



© 2020 Disney/Pixar. All Rights Reserved.

2分の1の魔法

3/13 [金]

【監督】 ダン・スキャンロン
【キャスト】 トム・ホランド クリス・プラット 他

家族思いで優しいが、なにをやってもうまくいかない少年イアンには魔法の才能があった。そんな彼の願いは亡き父親に一目会うこと。「父を24時間だけよみがえらせる魔法」が書かれた手紙を手にしたイアンは早速試すも父は半分だけの姿で復活…。そこでイアンは兄とともに父を完全によみがえらせる魔法を探しに旅立つ。

ジストシネマ 田辺 0739-24-0717

- 男はつらいよ お帰る 寅さん 3/5(木)まで
- アナと雪の女王 2 吹替 3月上旬まで
- AI崩壊 3月上旬まで
- 野性の呼び声 4月上旬まで
- 映画ドラえもん のび太の新恐竜 3/6(金)～
- Fukushima 50 3/6(金)～
- 2分の1の魔法 吹替 3/13(金)～
- ハーレイ・クインの華麗なる覚醒 BIRDS OF PREY 3/20(金)～

ジストシネマ 御坊 0739-32-3230

- パラサイト 半地下の家族 字幕 3/5(木)まで
- 男はつらいよ お帰る 寅さん 3/5(木)まで
- アナと雪の女王 2 吹替 3月上旬まで
- AI崩壊 3月上旬まで
- 野性の呼び声 4月上旬まで
- 映画ドラえもん のび太の新恐竜 3/6(金)～
- Fukushima 50 3/6(金)～
- 仮面病棟 3/6(金)～
- 2分の1の魔法 吹替 3/13(金)～

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 <http://www.xyst.jp>
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



カンタン! 健康美

Ecocorade Exercise



今月は座ってできる
エクササイズ☆
リラクスタイムにも
ちょっとした運動を！

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-

サイドベンドマーメイド

- ①横座りの様な体勢から
両手を左右に広げる (写真参照)
- ②左に上体を傾ける

- ③左に上体を傾けた状態で
腹圧をかけつつ左右に1回ずつひねる
- ④脚を組み替えて反対側も同様に
(左右数回繰り返す)



しっかり腹筋を使い
呼吸は止めないように！

ダブルレッグパンプ

- ①背筋を真直ぐ伸ばして座り
脚を写真の様に折り曲げる
※両手を床について体を支えましょう

- ②息を吐きつつお腹をへこませながら
折り曲げた脚を前方に蹴り出す
※靴下を履いたリタオルを下に敷くと
やりやすくなるよ！
(①②を数回繰り返す)



この半年間、フェイシャルケア・ヘアケア・
ピラティス・そしてO脚改善に取り組んできた
MIMIさん。小顔矯正やヘッドスパなど、
毎回その仕上がりに驚きと感動の連続だったと
瞳を輝かせていました。
さあ、もう諦めていたという体の悩みやコンプレックスは果たして…？

こころで ヤセてみ隊

#アラフィフ女子 #キレイになりたい #褒められて伸びる

50代という年齢から、気になるところはあってもしかたないって諦めていました。でも色々教えてもらってやってみたら、変わった！良くなった！プロのサポートって本当に凄くなって実感。ホームケアもアドバイスをいただき変化しました。日々のスキンケア、ブローの仕方やワックスの使い方、この半年で変わったのは、今の私だけでなくこれから積み重ねていく未来の私かもしれません。



6ヶ月前

こころでモニター
MIMI

※この記事は個人の感想であり、効果には個人差があります

サポーターの皆さんの魔法の手で
変身できました♡



撮影用に衣装と場所を提供してくれたのは、アンダーウェアの自社ブランド dermis も手掛けるこだわりのショップ「Virtual Market」。
BROWN by 2-tacsやHEALTHなど選りすぐりのラインナップで、全国各地からファンが訪れる。

【衣装協力】
Virtual Market (バーチャルマーケット)
白浜町 1384-15
☎ 0739-43-5350



思い切って
イメチェン

産毛と古い角質を取り除く
うる肌シェービング



【取材協力】
Hair Unit Amber (アンバー) 上富田町岡 464-9 ☎ 0739-83-2699

この半年の集大成を飾るべく撮影に協力してくれたのは、STUDIO CACCIの細野さん。記念すべき瞬間を映し出してくれました！

【撮影協力】
STUDIO CACCI
田辺市中屋敷町 90-1 Azu 銀座 2F-E
☎ 090-1153-5955



普段の生活の中で、徐々に歪みが出てO脚になることもあるそうです。施術後も、正しい立ち方・座り方を心がけてくださいな！



僅か数ヶ月で
違いが分かるほどに☆

【取材協力】
Body ReSta (ボディリスタ)
田辺市新万 1-8 Pietra Campo103号
☎ 070-2314-3710



【取材協力】
pilates room ricochet (リコシェ)
☎ 090-1585-5747
レッスン情報はホームページをご覧ください



2月号で卒業した
こころでモニターの AMIちゃんから
挙式でのワンショットが届きました♡

こころでシヨット file 054

【編集後記】

世の中は新型コロナウイルス感染症で大混乱。早く収束に向かってほしいと願うばかりです。ただ、この騒動が起きてから日本では、インフルエンザの罹患率が下がったそうですね。暖冬ということもありますが、たくさんの方が手洗い・うがい・マスクの着用を心がけたからという結果に胸熱♡ 加えて、しっかり睡眠、きちんとした食生活で免疫力を高めたಿದೆですね。



スズキ

大決算

3月 末まで

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)

3月の「モーター和歌山の日」は15日(日)です

温泉しゃぶしゃぶ専門店

ONSEN DINING クーダー

QUOTA

OPEN 17:30-21:00

白浜三段壁そば

SPAイン白浜に

2月オープン!

お肉も柔らかくて 美味しいよ♡

日本最大級の LOVEオブジェが目印!

白浜温泉

SPAイン白浜

TEL0739-43-5777

〒649-2211 西牟婁郡白浜町 2927-1745 (三段壁まで徒歩3分)

注文住宅完成見学会

1時間1組限定
完全予約制



3/7_土・8_日 10:00-17:00
場所 田辺市新庄町

格子のある和モダンな家

桧格子のアプローチから邸内へ。
お客様をまず出迎えてくれるのは
格子越しに凛とたたずむ和室。
「和の雰囲気もモダンなテイストも好き」と
いうご夫婦の好みに合わせた心地よい住まい。

ネット予約



※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします

3/21_土・22_日 10:00-17:00
場所 田辺市中芳養

素足で過ごしたくなるお家

ブラックのガルバと白い塗壁が
落ち着いた色合いの外観。
床には無垢のバイン材を使い、
木のぬくもりを感じる家が完成しました。

ネット予約



無料相談会開催中! ほぼ毎日無料相談会やってます

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

和歌山県日高郡みなべ町芝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



見学ご希望の方は

- 1.まずは事前にお電話にて見学ご希望日時をお知らせください。
- 2.弊社ホームページからもご予約いただけます。当日現場駐車場までお越しください。20分以上、ご予約時間が前後する場合は必ずお電話ください。