ココラデ

FREE 4 2020

クーポン付き ここらでランチ

インタビュー
詩人 誠二郎さん

COCORADE INFORMATION
MOC FURNITURE

ここらでヤセてみ隊×PaO
筋育アカデミー

VOLUME 055
2020年4月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ



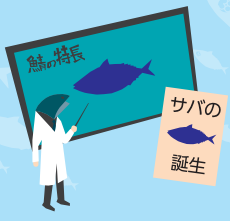
とって焼いて
「浜焼きBBQ」
店内いけすで、採れたての「貝」と「伊勢海老」を豪快に浜焼きBBQ



地魚料理「丸長」
和歌山県の海の幸！「厳選地魚」を食べつくす、鮮魚メニュー

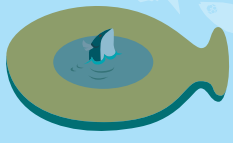


手ぶらで来れる
「海上釣り堀」
自分で釣った魚がその場で食べられる！



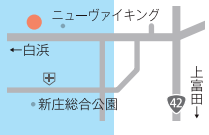
さばさばなさば展
「さばらぼ」
知れば知るほど好きになる。
知れば知るほどおいしくなる。
みんな大好きサバの「実は…」

さばしか釣れない
「つりぼり」
「こりゃ！うめぇサバ」を釣ってすぐに食べられるのは、ここおさかな村の釣り堀だけ！



絶品ブランドサバ
「こりゃ！うめぇサバ」
おさかな村で育てている、ここでしか味わえないサバ！

ホール/キッチン/釣り堀
スタッフ募集！



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

お食事営業時間
＜ランチ＞11:00～15:00（L.O.14:00）
＜ディナー＞17:00～21:00（L.O.20:00）
水曜定休日
※プレオープン期間中につき、営業時間、サービス内容を変更して営業しております。

釣り堀営業時間
11:00～13:30 / 17:00～18:00
※雨天、荒天、強風の際は中止することがあります。

【詳細はホームページのトピックスをご覧ください】

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

SABAR さば料理専門店 × 海鮮問屋 丸長 = 和歌山県 おさかな村

おさかな村の挑戦がはじまる
田辺の海を世界へ

※コロナウイルスの感染・拡大の防止のため、営業時間の短縮、
一部メニューを中止するなどの対策を取りながら営業させて頂いております。
また予定していたイベント等も自粛しております。予めご了承くださいませ。



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 ホームページ https://www.cocorade.net/

「大切な人へ、大切な自分自身へ」

彼の著書の一節に『あなたの人生で、誰よりも幸せにならないといけない人はあなたです。』とある。ハッとさせられる言葉。至極当然のように思うのに、きっと言われるまで誰も気づけない。こんなに大切なことなのに一。彼の言葉はそうして人の背中をそっと押してくれる。でもすぐに歩き出さなくていい、ゆっくり、あなたのペースで、そう言って傍で待っていてくれる。ニコニコしながら。龍神に住む即興詩の詩人・誠二郎さんとは、そんな印象の人だ。



詩人
誠二郎さん

詩人『せい』として長らく活動を続けていたが、去年より本名である『誠二郎』と名乗るようになった。人生を変えようと決心し、世の中をよくしたいとただがむしゃらに生きていた初心に戻り、等身大のありのままの薮田誠二郎で生きたいという考えからだが、そこにはこんな心境の変化が一。

彼は中学時代から吃音があり、電話恐怖症、学級崩壊を経験し、22歳のとき、友人の自殺をキッカケに人生を変えると決意。当時通っていた大学院を中退し、カバンひとつでインド・ネパールへと旅に出た。自分に後悔のないように、自分の悩みよりももっと大きな問題と向き合うことをしてきた。また不登校の子と向き合ったり、市民活動にも積極的に参加したりしてきた。そして2002年5月、はじめて筆を執り、日本中でひとりひとりに詩を届け始めた。自分にできることを精一杯生きる幸せの中で、ただ輝いていた。気づけば活動も全国に広がっていた。

それが4年前の春、自身の活動の意味を見つめるため、ひとりになることを選択。当時マネージャーでもあったパートナーとの離婚。持っていた自信もいつしか、羽がもげたように輝きを失う。「初めて死にたいと想うときがありました。それは一度ではなく何度も…」そう言って力なく微笑んだ。以来、心の内を隠しながら活動するものの「以前の私を知っていた方が『これはせいさんじゃない、こんなんじゃない』って、ボロボロ泣いてくれるんです。そのとき私も泣きながら「分からないんです。輝き方が」って…。今まで何も考えなくてもできてたことが、本当にわからなくなったんです」。

誠二郎さんの“あなただけの詩”創作パフォーマンスの魅力は『あなたはかけがえのない存在なんだ』『幸せになるために生まれてきたんだ』『人生は素敵なものなんだ』と、祈りのように届けている。「自分の言葉で涙してくれる人の気持ちが、本当の意味で理解できた気がしました。自分の言葉に何度も涙しました。子育て、ひとり親家庭、心の病気、介護ひとつでも、言葉で言う以上に本人は大変なものですよね」。そして今、ラジオパーソナリティなど新たな一面も見せる誠二郎さん。「私も教える人間ではなく、一緒に成長できる人間でいたいと願っています。今、私がしたいこと…、それは22歳の頃から何も変わりません。世の中を良くすることです。でも、日本や世界を変えるのはまだ少し先なので、今は自分の住む街、和歌山を本当に素敵な場所にしたいのです。その具体的な方法として、仲間たちとペイフォワード『出会ってくれてありがとう』の本を届けることを始めます。そして、未来ある若い人たちへ講演を行いたいと思います。自分に後悔をしてほしくないのです。安心して笑い、安心して夢を生き、安心して人を愛し、愛されて、輝いてほしい。和歌山から全国へそれを発信してみたいのです」。詩人となり18年。延べ18,000人もの人に詩を届け、龍神で迎える春も11回目を数える。秘境という言葉がぴったりの環境に、人の小さな優しさに幸せを感じる。人は一人で生きているわけではない。苦しいときは泣けばいい。優しさの連鎖が続けば、世の中はきっとよくなる。素敵な世界を夢見て詩人・誠二郎は今日も筆を握る。

5月2日(土) ペイ・フォワードブック発売と出版記念講演
4月23日(木)～5月10日(日) 活動18周年＆出版記念展示会
詳しくはイベント情報欄もしくは下記広告をご覧ください。

4 EVENT April

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「新緑のひき岩を歩こう」

- 日時：4月12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
- 内容：ひき岩群周辺の散策
- 持物：筆記用具・採集用具・ビニール袋など
- 服装：帽子・手袋
- 問合：ふるさと自然公園センター
  TEL.0739-25-7252

詩人 誠二郎
活動18周年＆出版記念特別個展

- 日時：4月23日(木)～5月10日(日)
- 場所：ホテルシーモア
- 内容：5/2発売予定のペイ・フォワードブックを記念した個展、山路紙や紀伊自然木に書かれた世界でひとつだけの詩を多数展示
  期間中はトーク＆ライブや「世界でひとつあなただけの詩」創作も開催

出版記念講演「出会ってくれてありがとう」

- 日時：5月2日(土) 開演13:30 開場13:00
- 場所：ホテルシーモア6Fコンベンションホール
- 内容：和歌山から始まる。世界一愛にあふれた町にするために、優しい涙あふれる時間
- 料金：1,000円(当日1,300円) 高校生以下無料
  ※本のプレゼント付き
- 問合：出会ってくれてありがとう
  TEL.080-5704-2119(事務局 谷口)
- 詳細：https://sei-world.com/

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。

ハッピーマーケット

- 日時：4月26日(日)・29日(水祝)
  10:00～16:00
- 場所：新庄総合公園（雨天中止）
- 内容：リサイクル品や手作り品のチャリティーマーケット、NPO花つぼみ＆南部高校による野菜苗(29日)や花苗・花鉢販売など
- 問合：ハッピーマーケット
  TEL.090-5641-1604(鈴木)

Bearsの手作り雑貨マーケット Part.22

- 日時：4月29日(水祝) 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：Bears TEL.0739-26-5604(松下)

白良浜 海開き

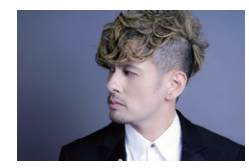
- 日時：5月3日(日)
- 場所：白良浜
- 内容：安全祈願、神事式典、ビーチ清掃など
- 問合：白浜観光協会 TEL.0739-43-5511

南紀白浜エアショー（予定）

- 日時：5月3日(日) フライト11:00(約20分)
  ※天候等により変更及び中止の場合あり
- 場所：白良浜
- 内容：レッドブル・エアレース2017年ワールドチャンピオン室屋義秀さんによる華麗なアクロバット飛行
- 問合：白浜観光協会 TEL.0739-43-5511



※当日の機体は写真と異なる場合がございます　©Taro Imahara / PATHFINDER



【コンサート延期のお知らせ】
川島ケイジ STRINGS CONCERT2020
～My Sweet Ume Town～
振替日時 / 5月10日(日)開演18:00 開場17:00
会場 / 紀南文化会館 大ホール
※開場・開演時間とも変更となりますので、ご注意ください。

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

大切なあなたへ
あなたとあなたの大切な人の毎日が優しいものでありますように。
ありがとう
5/2(土)スタート!
ペイフォワード「出会ってくれてありがとう」
ペイ・フォワードとは、『幸せを次へ届ける』という意味です。幸せを届け続ければいつかすべての人に幸せが届きます。そんな想いを込めて3冊組の本を出版、2冊は自分と大切な人へ、1冊は学校や病院、施設に寄贈するプロジェクトを立ち上げています。ぜひ応援してください。
出会ってくれてありがとう / 詩人誠二郎　詳しくはこちらのQRコードより

令和2年度 離転職者等職業訓練のご案内
（令和2年4月～10月開講 田辺産業技術専門学院実施分）
就職に役立つ職業訓練の訓練生を募集いたします。受講を希望される方は、住(居)所管轄のハローワーク窓口までご相談下さい。
■対象者：ハローワークに求職登録し受講あっせんを受けることができる方　■受講料：無料（但し、テキスト代などの教材費等は受講者の負担）

OA事務・Web科
【田辺①】
訓練：2020/4/17－2020/7/16
募集：2020/3/6－2020/3/27
【田辺②】
訓練：2020/10/9－2021/1/8
募集：2020/8/28－2020/9/18
【串本】
訓練：2020/4/30－2020/7/29
募集：2020/3/17－2020/4/7
●訓練内容
情報機器等の操作方法や事務処理・管理業務などに関する知識・技能を習得します。
●受講対象者
パソコン操作を習得し、事務関連の就職を目指す求職者

パソコン・総務経理事務科
【田辺】
訓練：2020/5/26－2020/9/25
募集：2020/4/6－2020/4/27
●訓練内容
企業の総務事務職に必要な労務・社会保険実務や給与事務などの実践的な知識を習得すると共に、商業簿記の記帳から決算処理までの一連の知識及び会計ソフトの操作技能を習得します。
●受講対象者
総務事務・経理事務全般の知識を習得し、企業の総務・経理部門での就職を目指す求職者(文字入力ができ、ワード・エクセル等の基本的なパソコン操作ができる方)

パソコン・建設技能習得科
【田辺】
訓練：2020/6/25－2020/8/24
募集：2020/5/7－2020/5/28
●訓練内容
建設機械等の運転技能やパソコンスキル等などに関する知識・技能を習得します。
●受講対象者
パソコン基本操作、ビジネスマナー及び建設機械等の運転技術を習得し、建設関連等での就職を目指す求職者

パソコン・総務経理実習科
【田辺】
訓練：2020/7/28－2020/11/27
募集：2020/6/18－2020/7/9
●訓練内容
総務事務や経理事務(商業簿記)の知識及びパソコンによる文書・帳票作成、ビジネスマナーなどに関する知識・技能について、職場実習(1か月)を交えてより実践的に習得します。
●受講対象者
総務・経理・パソコンの知識・技能を習得し、総務・経理関係事務等で就職を目指す求職者

会場・訓練委託先
《お問合せ》オフィスメイト株式会社
TEL.0739-22-6037　田辺市湊50-3

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


たるみがとれました！
※個人の感想です。
～お試しキャンペーン～
通常価格 7,900円を
3,900円税込
2020年4月30日まで
驚きのビフォーアフターはコチラ
エンドリングフェイシャル認定サロン
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

新築完成見学会
美浜の平屋


設計・工務主任の千代屋こと湯川良太です！
美浜町にもうすぐ完成する1.5階建ての平屋。
吹き抜けによる変化に富んだ空間づくりや、
小上がりの和室とリビング、そして屋根裏空間。
窓際にはベンチと段々畑の借景が広がります。
居心地いい場所を至る所に散りばめてみました！
見学会は5月頃を予定しております。ご準備ができ次第、弊社サイトのイベント情報に、日時等をアップいたします。
お電話でのお問い合わせもお待ちしております。
株式会社 高垣工務店
〒646-0025 和歌山県田辺市神子浜2-20-14
FREEDIAL 0120-92-7768
https://takagaki.net/

今期のここヤセは筋活ブームに乗っかって筋育アカデミー（本紙7ページ）に変身。スポーツを頑張る成長期のお子さんに必要な栄養素といった情報も集めたいと思います。（ココラデ編集長）

COCORADE INFORMATION

田辺にある気になるインテリアショップ

ココラデの読者モデル Airiちゃんが務めるインテリアショップ、MOC FURNITURE（モックファニチャー）
テーブルやソファーなど新生活にぴったりの大型家具はもちろん、お部屋をも〜っとステキにするかわいい雑貨も充実
あるのは知ってるけどまだ入ったことないよって方のために、Airiちゃんがお店の魅力を紹介してくれます♪









いらっしゃいませ〜♪
ごゆっくりご覧ください



MOC FURNITUREは、お客様目線をモットーにしてるお店です。なので商品の良いところもそうでないところもキチンとご説明いたします。スタッフみんなが専門知識をもっているので、気になる点があれば何でもご相談くださいね！あと、お客様とおしゃべりするのがとっても大好き♪ あっ！でも静かにしてって言われたら大人しくしてますよ(*^-^*)



1Fは雑貨や収納、
ダイニング&リビング家具
2Fはベッドやソファー
などを取り揃えております



こだわりの一枚板を多数展示



SNSに店長を載せるとなぜかイイネ!が増えます(笑)

一枚板は家族をつなぐ贈り物。
樹齢数百年という年月をかけて育った木から、選ばれし部位のみが職人の手に渡り、さらに5〜10年をかけて一枚板となり、ようやく私たちの手に届きます。
たくさんの樹種があり、さらに一枚一枚全く異なる杢目・表情を持ちます。板との出逢いはまさに一期一会。メンテナンスをすることでまた新しく生まれ変わりますが、ついてしまった傷もあえて残せば、それも想い出となります。親から子へと何世代にも渡り受け継ぐことのできる家具なんです。



家具の配送は自社である塩路家具スタッフが責任を持ってあたります。
だから組み立てから設置まで、安心してお任せください♬





照明やBGMにもこだわってます









お昼時には店頭にも並んでる
土鍋でごはんを炊いてます♪
もはや恒例行事となってます(笑)
良かったらお味見してね〜

リラックスしていただけるよう
店内はグリーンを多めに❀



ホルムアルデヒドが気になるというお客様へ
当店で扱う収納家具のほとんどが国産品で、それらは厚生労働省の基準値以下のものとなっております。また、輸送の際にホルムアルデヒド吸着シートに封入するなど、店頭に並ぶ商品は全て安心してお使いいただける取り組みをしております。

MOC FURNITURE
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（祝日は除く）
moc.2010

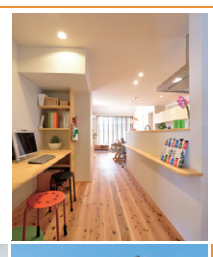




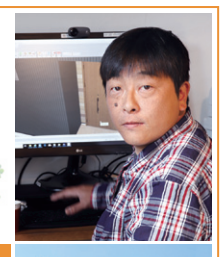


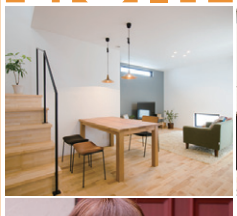
コーナンから見える
この建物です！

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

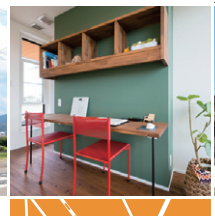


家づくりを
一緒に楽しみ
ませんか？
設計士 永岡 栄一









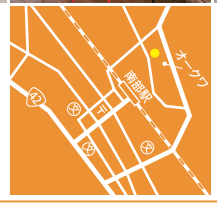


相談会・見学会の
ご予約はお気軽に
お電話ください。





小さいお子様も
ご一緒にどうぞ♪
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ご持参ください！
ほとんど毎日お金と間取りの
無料相談会やってます。
☎ 0739-72-1810
水曜定休
AM 9:00 ▶ PM 6:00

満65歳以上対象
サポカー補助金 ※補助金額は車種・タイプによって異なります。 10【最大】万円



※満65歳以上でHonda SENSING搭載車をご購入の方

HONDA 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 9:30〜18:30
毎週水曜、第2・第4火曜定休



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。

4月より定休日が水曜日と第2・第4火曜日、営業時間が9:30〜18:30となります。

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

ハピエスト田辺店10周年祭 第2弾

・スリムボディ 体験コース
・フェイシャル 体験コース
1回各3,900円(税抜)
2回各7,000円(税抜)
3回各10,000円(税抜)
初回限定体験コース

フェイシャルコース
ヒト骨髄幹細胞美容液導入コース 大好評
1回 通常価格26,000円(税抜)↓
50%OFF 13,000円(税抜)



顔全体 脱毛コース
通常価格各6,000円(税抜)↓
各1回各4,000円(税抜)
通常価格各30,000円(税抜)↓
各6回各24,000円(税抜)
通常価格各48,000円(税抜)↓
各12回各33,600円(税抜)



スリムボディセレクト10回コース
通常価格72,000円(税抜)→50,000円(税抜)



スリムボディ1回コース
通常価格19,000円(税抜)→9,500円(税抜) 50%OFF

ハーブピーリングトリートメント
1回 通常価格28,000円(税抜)↓
50%OFF 14,000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(税抜)
つけ放題 5,000円(税抜)
フラットマットラッシュ
80本 6,000円(税抜)
100本 6,500円(税抜)
つけ放題 7,000円(税抜)

4月5日(日)・12日(日)・26日(日)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？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 ご予約はお早めに 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〜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。
4月定休日:毎週月曜日・4/7(火)・14(火)・19(日)・28(火)は研修のためお休みさせて頂きます。
ハピエスト御坊 Tel.0738-52-7770 [住所]御坊市湯川町財部722-2

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。

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



詳しくはHPを見てね！

我が家はただ今“あつまれ どうぶつの森”が大ブーム♡ 各自キャラを作って順番こに遊んでます。ディテールの緻密さに大人の方が夢中かも。さあ、今夜もみんなで“あつ森”するぞ〜♪（ココラデスタッフ みかろ）

ここらで ランチ

新しい仲間、新しい環境
　4月はなんだかあわただしい。
だから、ちょっと一息ごほうびに♪
　　仲間と打ち解けるきっかけに♪
美味しいものって、なんでこんなに
　ハッピーになれるんだろう。
春の息吹、召し上がれー。

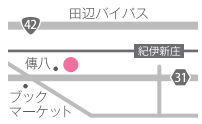


４種のチキン南蛮ランチセット（終日）　1,380円（税抜）

メニュー大幅リニューアル☆ 写真はうめたまご使用の４種類の自家製タルタルを楽しむチキン南蛮♬ 他、窯焼きドリアや窯焼きチーズカレー、釜飯など、それぞれ味や具材のバリエあり。セットはサラダとドリンク、そして店長こだわりのデザートが6品から選べる。バウムやパンケーキ、窯焼きプリンなどいずれも主役級♡

和の香珈琲　☎0739-23-5252

田辺市新庄町450-1
11:00～21:30（L.O.21:00）
木曜定休日（祝日の場合は翌日）



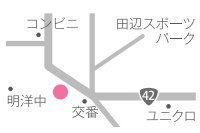


本日の日替り（平日限定 / セルフコーヒー付）　880円（税抜）

運ばれてきたとき、口に運んだとき、2回楽しんでもらえるように…♪ 店長の想いを込めた創作料理で、肉・魚など2種類から選べる。週末はちょっと豪華な限定ランチも登場。女子会・ママ会やおもてなしにもオススメな個室や、コーヒーのフリーサービスがあり、充実のランチタイムが過ごせる。

創作ダイニング 饗（きょう）　☎0739-24-1810

田辺市天神崎7-24
11:00～14:00
17:00～23:00
火曜定休日





頭付きとろさば塩焼き定食　1,000円（税抜）

贅沢なボリューム、パリパリの皮に脂の乗ったジューシーな身！旨みが直球で感じられる王道の塩焼きは必食。さらに、さばってこんなに愉しみ方があったの!?と思わず唸る6種の丼、推しは二味選べるハーフ＆ハーフ。いずれもさば出汁付きなので、しめは出汁茶漬けで二度美味しい♡さあ、さばを味わいつくそう♬

和歌山県おさかな村　☎0739-24-7800

田辺市新庄町北内之浦3143-8
11:00～21:00
ランチ11:00～15:00（L.O.14:00）
水曜定休日
《4月より日替り定食も始めます》



※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♪

和の香 珈琲
ランチ 100円OFF
■本券１枚につき４名様までご利用可 ■他券併用不可
■ランチご利用の方に限る ■お会計時にご提示ください
有効期間 2020年4月1日～4月30日

創作ダイニング 饗
プチデザートサービス
■本券1枚につきお１人様１つ限り
■ランチをご注文された方に限る
有効期間 2020年4月1日～4月30日

和歌山県おさかな村
食後のコーヒーサービス
■本券１枚につき４名様までご利用可
■お食事をされた方に限る ■他券併用不可
有効期間 2020年4月1日～4月30日

居酒屋かっぽう たか木
春定食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 2020年4月1日～4月30日

火豚鶏
セットドリンクサービス
■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 2020年4月1日～4月30日

ペスカトーレ
スパゲッティー 特盛サービス
■本券1枚につき1皿分ご利用可 ■他の割引との併用不可
■ご注文時にご提示ください
有効期間 2020年4月1日～4月30日

焼肉 熊野
ソフトドリンクサービス
■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 2020年4月1日～4月30日

点線で切り取ってお店の方に渡してね♪

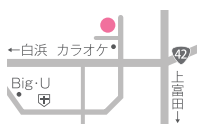


春定食（1日20食限定） 1,500円(税抜)

今年もこの季節がやってきました。鮮魚のお造り、春野菜を使った天婦羅、付出し、里芋まんじゅうのあんかけなど、春の息吹いっぱいのお得な定食です。食後にはコーヒーとケーキで至福の時間♡ 会合やお誘いあわせのランチにもゆったり過ごせてオススメ。数量限定の春定食やお部屋は事前予約が安心です♪

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
※松花堂弁当は春定食期間中お休みします



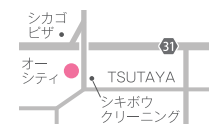


春キャベツの親子丼定食（期間限定） 900円(税込)

シャキシャキの春キャベツがアクセントになった春限定の親子丼。出汁のきいたふんわり玉子に鶏肉の肉汁が広がって、ほっこり満腹♡ 日替りの小鉢やサラダなど栄養バランスが良いのも嬉しい。そんなリーズナブルで食べ応えのあるランチが豊富に揃い、中には1,000円以下でデザート付きのものも！

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



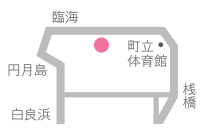


ピッツァランチ（平日限定） 1,645円～(税込)

香ばしく焼き上げられたピッツァは、ひと口で誰もがトリコに♡ そんな行列のできるピッツェリア。美味しさの秘密は500℃もの火力で一気に生地を焼き上げるお手製の石窯。ピッツァランチは、お好きなピッツァにミニサラダとドリンクをセットで。同じくスパゲッティランチも1,326円より♪

ペスカトーレ　☎0739-43-7580

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





熊野牛 焼肉重　1,200円(税抜) ※土日限定で税抜990円に！

和歌山県のブランド牛・熊野牛を、ごはんが見えないほど敷き詰めた豪華な焼肉重。繊維が細くやわらかな食感、焼いたときの香りの良さにも定評がある熊野牛。その魅力をこの価格で味わえるのは自社牧場を持つ精肉会社直営店の強み。コスパ花マルのランチは他にもステーキ、ハンバーグ、ホルモンなどメニュー豊富♡

焼肉 熊野　☎0739-24-7750

田辺市新庄町2915-51
11:00～14:00（L.O.13:30）
17:00～23:00（L.O.22:30）
無休



— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2020年4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

パワフルに活動できるとき。
無理に状況を変化させるより、安定持続に力を注ごう。

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] チポトレサルサのタコス

おうし座 4/20～5/20

身辺の整理をすると、今必要な情報が再発見できそう！
使わない物は潔く手放して運気UP！

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] あさりの酒蒸し

ふたご座 5/21～6/21

対人運良好☆ お得な情報が入ってきて気分も高揚！
迷うことなく自分の直観を信じよう。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] 甘夏と焼き筍のサラダ

かに座 6/22～7/22

周りに気を使い過ぎて疲労困憊しそうなとき。問題解決は一人で悩まず素直に頼ろう♪

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] 春椎茸の揚げびたし

しし座 7/23～8/22

興味が湧いたなら、迷わず試してみよう！追及することで思わぬ才能発見となりそう☆

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] へしこのピザ

おとめ座 8/23～9/22

伝えにくいことも今月なら素直に伝えられそう！より良い未来を想像しながら行動しよう！

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] ホタルイカの沖漬け

てんびん座 9/23～10/23

芸術的才能が発揮され、活躍できるとき。人付き合いの中での刺激は、後の成功に繋がります。

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] グレープフルーツのマリネ

さそり座 10/24～11/21

体調管理が全体の流れに直結する今月。早めの対策で下降する運気を食い止めよう！

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] アスパラガスの胡麻和え

いて座 11/22～12/21

人気運アップ♡ 未来の成功に向けて人脈を広げるためのお誘いには対応していこう！

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 苺のクレープ

やぎ座 12/22～1/19

家族や仲間との心の交流が滞りそうな気配。忙しくてもコミュニケーションは大事にして。

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] 新ごぼうのきんぴら

みずがめ座 1/20～2/18

思い通りにいかない苛立ちを感じそう。無理やり突破するより、周囲と協力しながら進めよう。

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] そら豆のチャーハン

うお座 2/19～3/20

優しさや魅力あふれる姿が評価されるとき。よい人脈を広げていけるチャンスをつかもう！

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] 山菜のペペロンチーノ

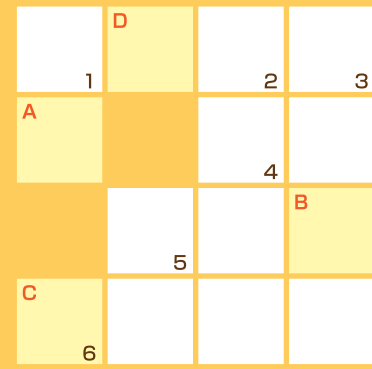
美しい桜の花に心躍る季節。新生活や新学年などスタートの月ですね。
天空では前半、愛情の星・金星や、コミュニケーションの星・水星が、発展の星・木星と吉角度を形成し、良好な対人関係を作れるとき♬
けれど後半は、変化の星・天王星や、厳しさの星・土星が凶角度を形成。
慣れてきた時期での気のゆるみには注意しましょう。

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
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

❶【ある】茎・街・鉄
【なし】葉・町・アルミ、あるのは何？
❷日本の最西端はどこの県？
❸あの歌姫かと思ったら渡辺直美か！
❺惑星や恒星の中心核の呼び方

ヨコのキー

❶よし！次は黒帯だっ!!
❹和歌山放送の山下博美さんの愛称は○○ちゃん♪
❺4/17に映画公開予定の名探偵は？
❻詩人誠二郎さんがペイ・フォワードで届けたいものは？

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 詩人 誠二郎「世界でひとつ、あなただけの詩」 1名様



※名入可能 / 写真はイメージです
提供：出会ってくれてありがとう
https://sei-world.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ご応募ください。
（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. 今、「これがしたいなぁ～」ということは何ですか？
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
2020年4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 ハ ナ タ バ でした♪

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 手元供養ショールーム
樹木葬・海洋散骨相談サロン OPEN!
「知らなかった」が見つかる！

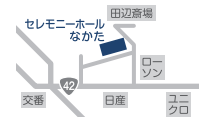





手元供養 お供養の多様化に合わせて「最愛の方の遺骨を身近に置く」という自由なかたちのお供養です。

樹木葬・海洋散骨相談サロン
周りを気にすることなくお身内だけで、ゆっくりお話できるスペースとなっております。お葬式だけなく何でもご相談ください。

共に未来を創る 墓じまい・樹木葬・海洋散骨など
お供養・お葬式のなかた
田辺市上の山1丁目10-5 https://cere.jp/
365日24時間受付しております
0739-25-4444
お気軽にお問合せください



あなたの見た目年齢 変えます



たるみ・むくみ・二重あごが気になる方に！
オールハンドでやさしくリフトアップする小顔矯正。
エンドリングフェイシャル®
通常価格9,000円を 初回限定 3,800円 税込
《2回目以降はお得な割引券もございます》

小顔矯正専門 神戸小顔カレッジ認定サロン
小顔矯正サロン
CIEL SEREIN
シェルスラン
シェルスラン 小顔 で検索
TEL 090-5468-6020 完全予約制
10:00～21:00 水曜、第4木曜定休
白浜町3236-4 コーポ大浦203号



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
宴会はさかいで！
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 R2 4/1～4/30
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

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
おうちの買い方相談室へ
安心できる
本当の住宅予算
しっかりお伝えします
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
おうちの買い方 和歌山 検索
https://おうちの買い方相談室和歌山.com

新型ハスラーご成約プレゼント！ SUZUKI
新車整備サービス制度
スズキ 安心カバー
窓ガラスの補修費用を届出日から1年間
最大10万円まで補償します。
※内、お客様自己負担額は1,000円





新型ハスラーを2021年1月末までにご購入されたお客様
詳しくは店頭で
営業 原園
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)
4月の「モーター和歌山の日」は19日(日)です



エンタメ Pick up!

RENTAL

ジュマンジ ネクスト・レベル

NEW RELEASE



［監督］ジェイク・カスダン

［キャスト］
ドウェイン・ジョンソン
ジャック・ブラック
ケビン・ハート
カレン・ギラン
ニック・ジョナス 他

2019年／アメリカ／123分

テレビゲームの世界に吸い込まれ「ジュマンジ」の冒険をクリアしてから2年。あの時の興奮が忘れられないスペンサーは、破壊したはずのゲーム「ジュマンジ」をこっそり修理し、再びゲームの中に吸い込まれてしまう。しかし壊れたゲームの世界はバグだらけで…。

引っ越し大名！

レンタル 4/8［水］



［監督］ 犬童一心
［原作・脚本］ 土橋章宏

［キャスト］
星野源
高橋一生　高畑充希
小澤征悦　濱田岳　西村まさ彦
松重豊　及川光博 他

2019年／日本／120分

幕府から豊後（大分県）の日田への国替を言い渡された姫路藩主の松平直矩は度重なる国替での借金、かつてない遠方への引越し、さらに減棒と国の存亡の危機に頭を抱えていた。そんな国難の中、書物好きなら博識だという理由で引っ越し奉行に任命された春之介は…。

BOOK

なぜ僕らは働くのか

NOW ON SALE



［著者］佳奈
［監修］池上彰
［出版］学研プラス
［発行形態］単行本
1,650円（税込）

“働く”とは？“生きる”とは？あなたは子どもたちに伝えることができますか？日本の子どもは自己肯定感が低く、自分に価値がないと感じている人も多いと言われています。「そんな子どもたちが自分に少しでも自信を持てて、未来に対して明るい希望を持てるように」

MUSIC

MAN WITH A “B-SIDES&COVERS” MISSION

4/1［水］



［アーティスト］
MAN WITH A MISSION
［レーベル］SMR
通常版 2,530円（税込）

2020年に10周年を迎えるMAN WITH A MISSIONのアニバーサリーイヤーリリース第1弾アルバム。これまで発表してきたシングルB面やカバー曲のコンパイル+自身初のドキュメンタリー映画の主題歌「The Victors」も収録。

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！

CINEMA

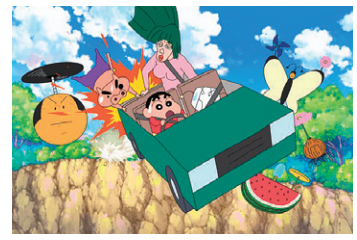


ⓒ2020 青山剛昌／名探偵コナン製作委員会

名探偵コナン 緋色の弾丸　4/17［金］

［監督］永岡智佳　［原作］青山剛昌
［キャスト］高山みなみ　山崎和佳奈　小山力也　池田秀一　浜辺美波 他

4年に一度開かれる世界最大のスポーツの祭典ワールド・スポーツ・ゲームスが東京で開催。それに合わせ最高時速1000キロを誇る世界初「真空超電導リニア」の開発が発表された。しかし、世界の注目を集める中、名だたる大会スポンサーが集うパーティ会場で突如事件が発生、企業のトップが次々と拉致されてしまう。



ⓒ臼井儀人／双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK 2020

映画クレヨンしんちゃん 激突！ラクガキングダムとほぼ四人の勇者　4/24［金］

［監督］京極尚彦　［原作］臼井儀人
［キャスト］小林由美子　山田裕貴　りんごちゃん　きゃりーぱみゅぱみゅ 他

地上の落書きをエネルギーにして浮かぶ王国ラクガキングダムは、時代の流れで地上から落書きが減ってしまい崩壊の危機に。人間たちに無理やり落書きをさせるため地上への進撃を開始する。一方、描いたものが動き出すという王国の秘宝ミラクルクレヨンを手にしたしんのすけは実体化した落書きと平和のために立ち上がる。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

ハーレイ・クインの華麗なる覚醒 BIRDS OF PREY 字幕	4月中旬まで
パラサイト 半地下の家族 字幕	4月中旬まで
Fukushima 50	4月中旬まで
犬鳴村	4月中旬まで
ヲタクに恋は難しい	4月中旬まで
1917 命をかけた伝令 字幕	4/3(金)～
名探偵コナン 緋色の弾丸	4/17(金)～
映画クレヨンしんちゃん 激突！ラクガキングダムとほぼ四人の勇者	4/24(金)～
2分の1の魔法 吹替	近日公開

ジストシネマ 御坊　0739-32-3230

仮面病棟	4月中旬まで
パラサイト 半地下の家族 字幕	4月中旬まで
Fukushima 50	4月中旬まで
犬鳴村	4月中旬まで
ヲタクに恋は難しい	4月中旬まで
1917 命をかけた伝令 字幕	4/3(金)～
名探偵コナン 緋色の弾丸	4/17(金)～
映画クレヨンしんちゃん 激突！ラクガキングダムとほぼ四人の勇者	4/24(金)～
2分の1の魔法 吹替	近日公開

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

cocorade Exercise
ここらでエクササイズ



今月のエクササイズは
3月号のつづきから
脚と股関節を中心に
フットワークシリーズ

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-

ダブルレッグパンプ

①仰向けになり脚を写真の様に折り曲げる
※両手を床に添え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
折り曲げた脚を上方に蹴り出す
（①②を数回繰り返す）



3月号（同エクササイズ）の
仰向けバージョンです

レッグサークルズ

①仰向けになり脚は床に対して
垂直に立てる
※股関節からつま先まですべて
外を向くように意識して



道具が無くても参加できる(*^^*)

はじめての山歩き



トレッキングポール
バランスのとりにくい所や疲労時に大活躍!!
ポールの正しい使い方や使用時の姿勢も大切です。

ザック（リュック）
簡単な日帰りでも、雨具や水筒など必要最低限の荷物を持って行くには容量は30ℓ以上がオススメです。



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お教えします。

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
参加費 1,000円　定員 20名程度

5/24（日）　熊野古道（富田坂）　＼がんばってね／ ※歩行距離約13㎞
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

ここらでヤセてみ隊 × PaO コラボ企画

筋育アカデミー

今期の“ここヤセ”は、和歌山県で初の女子ラグビーチーム“和歌山Pacific Ocean's 7”愛称PaO（パオ）を全力で応援しちゃう企画です♪
まずは選手の和奏ちゃんを、7人制ラグビー※選手として成長させるべく、約1年をかけて筋育にトライ☆筋トレはもちろんのこと、運動に必要なストレッチや食事など、様々な観点から見直し強化していきます！
食事についてアドバイスくれるのは、前期ここヤセでもサポートいただいた管理栄養士の前平先生。柔軟性や体幹を中心に見てくれる、ピラティスでお馴染みのNozomi先生。そして上富田スポーツサロンも全面的にバックアップしてくれます！

走るのは得意！
だけどタックルを受けながら
走るのは本当に大変…。
身体を鍛えて当たり勝てる
選手を目指します。



WAKAYAMA Pacific Ocean's 7
和奏（わかな）選手（21）

☆ポジション／スタンドオフ（バックス）
☆スポーツ歴／陸上（中距離走）
☆好きなもの／お刺身
☆好きな数字／5
☆お休みの日／風景撮影にお出かけ



この企画にあたり、1ヶ月程、和奏ちゃんの食生活を拝見しました。食事のレコーディングは慣れるまでは大変だけど、頑張っていきましょうね♪

おばあちゃんとお母さんの愛情たっぷりごはんが主流の和奏ちゃん。でもそれ以外では食べる量がちょっと少なめの印象です。消防士のお仕事とラグビー選手の和奏ちゃんに必要なエネルギー量は、一般の成人女性に比べるとかなり多めになります。また、お家でゆっくりする日、お仕事の日、トレーニングや練習の日で摂取エネルギーの調整が必要です。

それから、「主食・主菜・副菜」の3つをバランス良く揃えた食事にも気を配りましょう！
トレーニングをする際に栄養が不足すると、骨折や貧血、女性なら月経不順など様々な不調が出てくることも。1年間がんばりましょうね♪

前平千津子先生（管理栄養士）

今月のアスリートフード
ぼた餅



材料の小豆に含まれる食物繊維は便秘改善、ビタミンB1は代謝促進や疲労回復効果、鉄は貧血予防、そしてカリウムは足のつりや痙攣を予防します。小豆の外皮に含まれるサポニンは強力な抗菌・殺菌作用で免疫力をアップし、風邪予防やアレルギー緩和にもなると言われています。ぼた餅は低脂質で体に負担も少なく、高糖質ですぐにエネルギーになるため、アスリートの間食にはピッタリなのです。

※7人制ラグビー（セブンズ）とは。
通常の試合は7分ハーフで構成（休憩2分）。基本的なルールは15人制ラグビーと変わらないが、フィールドの広さも同じなので、パワー勝負となる15人制と比べると、走力重視でボールがよく動く試合運びが特徴。
1日で数試合できることもあり、2016年からオリンピック種目にも採用されました。

ここらでショット file 055

【編集後記】
皆さまからのアンケートでは、いつも編集部を労わってくださるお言葉も多いのですが先月は特に多く「イベント中止でネタが無くなって大変だね！」と心配の声もちらほら。改めて読者の皆さまとの“ONE TEAM”感を噛みしめました☆(ﾎﾟ∀ﾉ*)
今号は人気のランチ特集♥春を感じるごちそうで充たされちゃいましょう♪























春のスタートダッシュキャンペーン
月謝最大3ヶ月無料!
キッズ スタータークラス
毎週水曜 18:15~19:00 / 小学2~6年生対象
※詳細はお問合せください




NAOTO
日本ストリートダンス協会 公認インストラクター
エイベックス ダンスマスター講師

ENTER DANCE STUDIO
エンター・ダンススタジオ田辺校
田辺市上の山1丁目14-15
TEL.0739-20-4168



Web限定 先着60,000名様
キャンペーン期間中に「こども共済」の資料をご請求いただいた方に
JA共済オリジナル アンパンマンお食事エプロンプレゼント!!



20306000012

実施期間	2020年4月1日(水)～2021年3月26日(金) ※数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。
応募資格	キャンペーン期間中に「JAのはじめて共済」サイトからこども共済の資料をご請求いただいた方

「JAのはじめて共済」サイト
https://shiryo.ja-kyosai.or.jp
はじめて共済 検索
またはhttps://www.ja-kyosai.or.jpからもアクセスできます

※賞品はご請求いただいた資料に同封して発送させていただきます。
※賞品の仕様デザインが変更となる場合があります。
※当キャンペーンの賞品は、1家族につき1枚となりますので予めご了承ください。※発送は諸事情により遅れる場合がございます。※賞品受取りの権利を他人に譲渡したり、金品に交換したりすることはできません。※パケット通信料等は利用者ご自身の負担となります。※当キャンペーンは予告無くサービス内容を変更あるいはサービスを停止・終了する場合がございます。※ご登録いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。※当キャンペーンやご加入に関するご不明点がありましたら、お近くのJAへお問合せください。



うしろのポケットを表に返してお使いください。
JA共済オリジナル アンパンマンお食事エプロン
(仕様) 素 材：綿100% ポケット EVA 樹脂
サイズ：本体 H約33cm×W約21cm
エプロン部分 H約22cm×W約21cm

SUZUKI
65歳以上の方対象!
ご存知ですか?
サポカー補助金








・ソリオ・スイフト・イグニス・エスクード
・クロスビー・ジムニーシエラ・ランディ他
登録車 10万円補助

・スペーシア・ワゴンR・ジムニー・ラパン
・ハスラー・エブリィ・キャリイ他
軽自動車 7万円補助

サポカー補助金とは65歳以上の方を対象に安全運転サポート車の購入を支援する制度です。

〈サポカー補助金について〉●2020年3月末時点で満65歳以上となる運転者が対象となります。●補助金の対象は、審査委員会の審査を経た車両で、「デュアルセンサーブレーキサポートまたはデュアルカメラブレーキサポート*」及び「誤発進抑制機能*」装着車は、登録車10万円、軽自動車7万円、「デュアルセンサーブレーキサポートまたはデュアルカメラブレーキサポート」装着車は登録車6万円、軽自動車3万円となります。*ランディの場合は、「エマージェンシーブレーキ」及び「踏み間違い衝突防止アシスト」となります。●補助金の対象車として公表された日以降、新車新規登録・届出された自動車が対象となります。●補助金の交付を受けた新車については、新車新規登録・届出日より1年以上の間、原則として同一の者による使用（車検証上の使用者名義を変更しないこと）が必要となります。●自家用自動車については、補助金の交付は、1人につき1台限りで、法人名義での購入は対象外となります。●事業用自動車については、法人名義の場合、65歳以上の運転者の人数までが上限となります。●申請総額が予算額を超過し次第、終了となります。●車両登録・届出後、一定期間内に審査機関に申請が受理される必要があります。交付決定後申請者に直接交付されます。★制度の詳細や申請手続き等については、今後発表される予定です。

スズキアリーナ田辺
(株)田辺スズキ販売 バイパス本店
TEL(0739)22-4416 田辺市下万呂567-1
9:15～18:30 火曜・祝日・第1水曜定休日
(株)田辺スズキ販売 高雄店（フラット7田辺高雄）
TEL(0739)25-5567 田辺市高雄2-14-5
10:00～18:30 火曜・祝日・第1水曜定休日

