ココラデ FREE 2020



With コロナ 新しい日常、はじまりました

身近な経済を回して大切な街を守ろう!

インタビュー
アドベンチャーワールド スタッフ
長谷川 穂波さん

ここらでヤセてみ隊×Pao
筋育アカデミー

VOLUME 058
2020年7月1日発行
icolab イコラボ あなたといいコラボ

青空と木と光に癒される家



外観はホワイトとブルーのツートン。
リビングには吹き抜けの大きな2つの窓から
たっぷりの光が降りそそぎます。

完成見学会
1時間1組限定
完全予約制
7/11(土)・12(日) 10:00-17:00
場所 みなべ町芝

見学ご希望の方は ※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします
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。
弊社ホームページからもご予約いただけます。
2. 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。

ネット予約

感染症対策として、すべてのイベント(相談会・見学会)は予約制とさせていただきます。
また社内、見学会会場には除菌ジェル・マスクをご用意しております。

設計士とつくるデザイナーズ住宅 ほぼ毎日無料相談会開催中!
EIGHT エイト建築設計事務所
TEL 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

世界でたったひとつ
あなただけのアイテムを作りませんか?
体験レッスン受付中♪





お一人でもお友達同士でも
子育て中のママもお気軽にお申込みください。
キッズレッスン/出張レッスンもございます。

New Open
ポーセラーツ/グルーデコ/ハーバリウム
Handmade Salon Minette -ミネット-
東牟婁郡串本町田子3 tel.090-1714-7821 minette8778
・ポーセラーツ認定講師・日本グルーデコ協会認定講師・日本ハーバリウム協会認定講師

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

これからは、細胞に栄養を与えるのではなく
育てる美肌。
ハピエスト フェイシャルトラブル別 体験コース 90分 3,900円(税抜)



デコルテトリートメント / クレンジング&洗顔 / 肌別機械 / フォトフェイシャル / 高濃度O²美容 / お仕上げ

フェイシャル 細胞を育てるお手入れ
幹細胞トリートメント 12,000円(税抜)

Slim Body
スリムボディ体験コース 1回 3,900円(税抜)

スーパーSV脂肪溶解
ラジオ波で脂肪を柔らかくし老廃物を除去。サイズダウン。

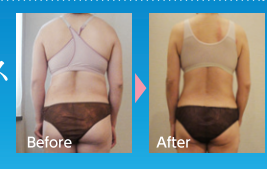


スーパーSV痩身3大効果
❶セルライト、脂肪溶解(サイズダウン)
❷引き締め効果(コラーゲン蘇生効果)
❸老廃物除去、体質改善(デトックス)

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。



スリムボディ選べる10回コース 50,000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)

7月12日(日)・19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。
7月定休日:毎週月曜日・7/5(日)・14(火)・21(火)・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 入会費無料 ※月々払いシステム
・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~

マスク生活でたるみが加速!?
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!



スッキリ
二重あご
ほっぺのたるみ
まぶたのたるみ



※個人の感想です。

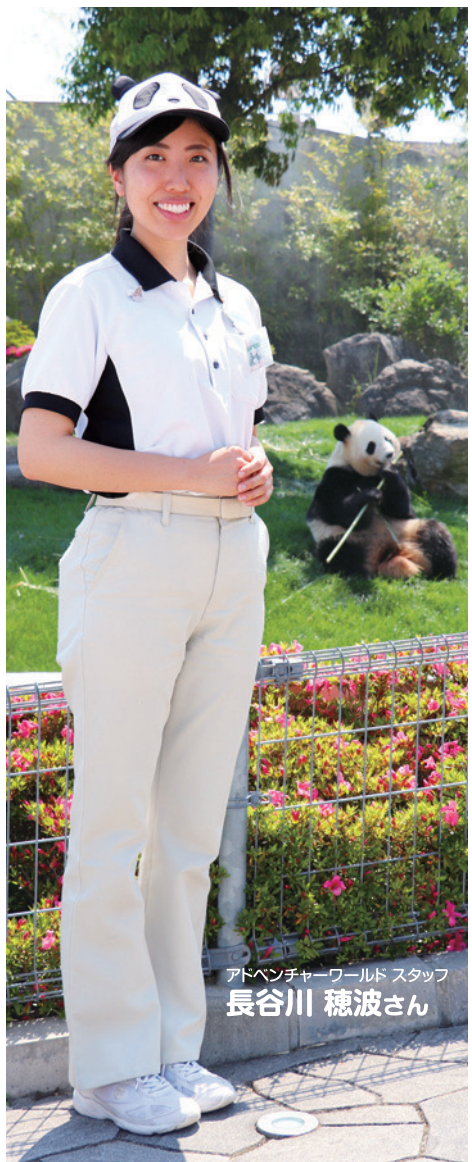
エンドリングフェイシャル 小顔矯正
通常価格 7,900円
初回限定 3,900円税込

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 予約制
営業時間 10:00~18:00 不定休
田辺市新庄町3435-17
モスバーガー / Cute / Big-U / 新庄公園
驚きのビフォーアフターはコチラ

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/

「新しい未来へ、顔晴ろう！わかやま」

観光の街、白浜町には見どころがいっぱい！挙げればキリがないが、パンダ♪アドベン♪という声もきっと多いだろう。観光資源であるとともに、地元のお出かけスポットとしても愛されている。ただ、他のテーマパークと同様にこのコロナ禍で長期休園を余儀なくされた。「私たちアドベンチャーワールドでも全社員が『今、自分たちに何ができるのか、どうすべきか』を一生懸命考えた期間にもなりました」真直ぐな眼差しで話すのは、アドベンチャーワールドスタッフの長谷川穂波さん。



「お客様にご来園いただいてこそのアドベンチャーワールドだと思っています。けれどコロナ禍にあってパークに足を運んでいただけないどころか、お家で過ごさなくてはならない…」そう、休園中も変わらずスタッフはお客様に喜んでもらえることを考え、この難題に立ち向かっていた。たくさんのアイデアや提案が集まり、自宅で動物を学べるオンライン教室『ミライSmile教室』が実現した。YouTubeを使ってパーク内からライブ配信。飼育スタッフがパーク内の動物について日替りで解説する。しかもオンタイムでは視聴者側もチャットで質問ができて、ライブ感満点の配信となった。現在も公式アカウントで過去の配信が視聴可能だ。「こういうときはやはりSNSの力は強いですね」また、休園中も毎日更新されたインスタグラムもファンを和ませた。スタッフだからこそ撮れる写真と思いきや、実はお客様側からも同じように撮れるアングルが大多数というから驚きだ。

このように日々、私たちを楽しませてくれることにひたむきなアドベンチャーワールドだが、渦中ではやはり緊張感に包まれた。飼育スタッフは2月の末からチーム分けをし、社内外でもお互い接触しないよう徹底してリスクを回避(6月末時点も継続中)。動物たちと接する業務上、それまでも感染症予防のため衛生面は気を配っていたが、さらに厳しく念入りになった。「何も無いことが大前提。何も無いことを目指して、飼育管理だけでなく、私たちの休暇の過ごし方にも気を配りました」しかしそんなただならぬ雰囲気の中にあっても、動物たちはどこ吹く風。運動不足にならないように、運動場に出たりライブの練習をしたりと、ほぼ普段と変わらない生活を送っていたようだ。「もしかしたら『あれ？最近おやつをくれる人がいないなー』とは思っていたかもしれません(笑)」パンダたちものんびり平常運転。もともとたくさんの人間が周りで観賞していても、気にせずマイペースで過ごしているのだとか。

現在は広報課に配属されている長谷川さん。子どもの頃から動物園勤務に憧れ、大学時代は動物について学び、家畜の世話やエサについての研究もしていた。ここにはテーマパークや動物園で働きたい、そんな夢を持って目指す人が全国から集まる。彼女もそのひとり。特に魅力なのが飼育スタッフも運営スタッフも同じ採用枠で、配属された部署によって、広報や飼育など様々な形で動物と関われること。それまでオフィスでパソコンを叩いていた人が、イルカのトレーナーになることもあるというから驚き！

5月下旬『顔晴ろう！わかやま Smiling Days』と題し、和歌山県在住者限定で入園再開が叶った。「だけどまだ、動物のお誕生日イベントのように、パーク内の一ヶ所に集まることが難しかったりと…。しばらくはいろいろと考え続けなければいけないですね」マスク着用など、お客様にもたくさんご協力いただいてできた再開。「“顔晴ろう！わかやま”って言葉、私、すごく好きなんです」社内で、地域で、皆が力を合わせていく。1日も早く世界中で曇りのない笑顔が咲く日を願って。そしてそれがずっと続きますように一。

Panda Family









もうすぐ
2歳のお誕生日





New Baby



3月に誕生した
ワオキツネザル
の赤ちゃん



4月に誕生した
バンドウイルカの赤ちゃん

写真提供 / アドベンチャーワールド

ADVENTURE WORLD

動物たちとともに、これからもずっと 世界に

Smile を届けたい

アドベンチャーワールド　西牟婁郡白浜町堅田2399　tel.0570-06-4481（ナビダイヤル）　https://www.aws-s.com/



あなたの見た目年齢 変えます

おかげさまで二周年♪

たるみ・むくみ・二重あごが気になる方に！



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》

感染症対策継続中

♥全身丸ごと健康美人メニューも大好評♥

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

Honda Cars 紀州南のスタッフ紹介！

クルマ好きの原点はトミカから！
学生時代のバイト先で「引きずれば新たな失敗に繋がる。反省したら切替えろ」と諭されたことで、ポジティブシンキングを身につけたという上昇志向の持ち主。
愛車は縁あって出会った、自分で整備したアクティ・トラック。カーオーディオを搭載した最高のカラオケルームだとか!?

2021年6月にその歴史に幕を下ろすアクティ・トラック農村のフェラーリの購入・買替をお考えの方はお早めにどうぞ！

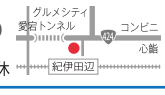


サービス
澤田 佳希

ドライブ・釣り カラオケ大好き 二十歳の新人です♪

HONDA Honda Cars 紀州南
営業時間 9:30～18:30
（サービス受付 18:00迄）

宝来店
(0739)22-9800
田辺市宝来町2-6
水曜、第2・4木曜定休



朝来店
(0739)47-0057
上富田町朝来1307-1
水曜、第2・4火曜定休



道具が無くても参加できる(*^^*)

はじめての山歩き



ホライズンハット
UVケア機能を持ち
通気性も確保！
取り外し可能なあご紐付き



強力虫ガード
天然成分100%で
虫を寄せつけず、
安心して使えます。



UVカットマスク
紫外線(UV)と赤外線(熱)をカット！
開口部を設け、息苦しさを感じさせず
メガネもくもりにくい構造に♪

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

7/12(日)　高原ハイキング（中辺路町）

次回は 9/13(日) 熊野古道近露ハイキング（予定）

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

母が悪魔の杯を買ってきた…。そう、それはサーモスのビアタンブラー。時間が経っても最後のひと口まで冷たいビール。こいつが来てからこんなにも早く1ケースを飲み切るとは…。（ココラデスタッフ みかろ）

ここらでヤセてみ隊 × PaOコラボ企画

筋育アカデミー



WAKAYAMA Pacific Ocean's 7

和奏（わかな）選手(21)

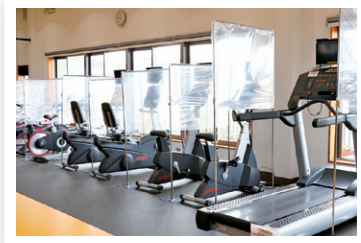
PaOメンバーを代表してこの企画に参加してくれたスタンドオフ(バックス)の和奏選手。陸上経験もあり、現在は消防士として働く体育会系女子。

待ちに待った緊急事態宣言の解除を受け、少しずつ活動を再開。
女子ラグビーチーム"和歌山Pacific Ocean's 7"愛称PaO(パオ)も同じように練習再開のようです♬
筋育(きんいく)アカデミーも、新しい生活習慣を踏まえて再スタートです！

スポサロ再開！

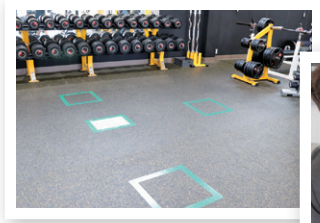
新型コロナウイルスの影響で営業を自粛していた上富田スポーツサロンが、マスク着用や入館時の体温測定などの感染予防対策をしつつ、6月1日から営業を再開！
ようやく和奏ちゃんも筋育活動を本格的にスタートです。





感染予防対策

有酸素エリアにシートを設置して飛沫感染予防対策もバッチリ！他にも床にテープを貼ってソーシャルディスタンスを確保したり、換気や消毒を徹底したりしています。



皆さまのご協力あっての再開でございます♪



スポーツ経験のある人なら捻挫をしたこともあるかもしれませんが、きちんとしたケアをしないと、後々、響いてきます。肩や腰の痛みに悩まされることも。

軽度だからと無理をすることはもちろん、休養した人も、痛みが引いたからといってすぐに休む前の強度で運動を再開することはおすすめしません。
本調子に戻るには、休んで低下した可動域や筋力を少しずつ取り戻すトレーニングが必要です。
そうしないと弱い部位を、他の筋肉がかばい…
結果、体のバランスが崩れ本来のチカラを発揮できなくなることも。



捻挫の多くは靱帯損傷。靱帯損傷にもいろいろあって対処法も様々です。

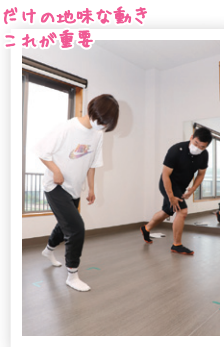
カウンセリング



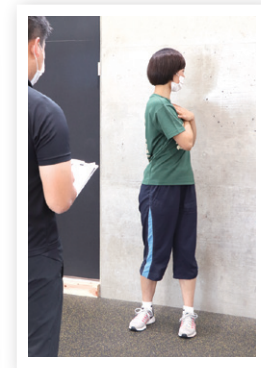
左右で違いをチェック

初日は今後のトレーニングメニューを組むため、カウンセリング＆ボディチェックをしていただきました。
体の動きを見ていて何かに気付いたトレーナーの柳生さん。足の甲の骨の動き方まで細かくチェック！そのわけは…。

ふだんから腰が痛くなりやすい和奏ちゃんですが、実はその原因が、学生時代に捻挫したことのある右足首にあるかもしれないとか!?

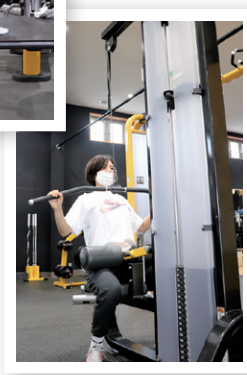


足首だけの地味な動きでもこれが重要





自分では気付きにくいクセもチェックして動きを修正。
正しく動かないと本当に欲しい筋肉には効かないのだ☆



体を鍛える準備をはじめよう

正しく筋肉を使うため、またトレーニング効果を上げるために、むかし痛めた右足首を重点的にケアしつつ強化。また体が硬い和奏ちゃんは、可動域を広げるストレッチも重要課題。はじめの1～2ヶ月は、これから体を鍛えるための準備期間とし、少しずつ様子を見ながら和奏ちゃんに合ったトレーニングメニューを組み立てていく。



運動生理学やスポーツ医学など専門知識が豊富な柳生さん♥



上富田スポーツサロン 柳生歩さん
JSPO-AT（旧JASA-AT）
アスレティックトレーナー

【取材協力】
上富田スポーツサロン（上富田スポーツセンター内）
西牟婁郡上富田町朝来3871 ☎0739-33-7888
OPEN 平日 9:00～22:00 / 土・日・祝 8:00～20:00
休館日 / 第3金曜日



Nozomi先生
FTPマットピラティス
インストラクター

ピラティス

PaOメンバーの体幹を鍛えるための公式トレーナーでもあるNozomi先生。
コロナ禍の影響でここ最近はリモートでのレッスンが中心でした。
6月に入り、ようやく和奏ちゃんと直接会っての個人レッスンを再開。
試合で活躍してもらうため、ウィークポイントをしっかりカバーしましょう！



ふだんから鍛えてる和奏ちゃんは運動強度高め!?



コロナたりはなかったけど体が少しなまり気味…



笑うしかないくらい地味にキツ～イ!!

【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

栄養指導

毎日の食事はスマホアプリTimeTreeを使い写真で報告、LINEのグループ機能や会議アプリZOOMを使って定期的にアドバイスをもらっています。



前平千津子先生（管理栄養士）



ラグビーの練習があるとき
練習も仕事もあるとき
そして休息日で食べる量
（摂取カロリー）を
調整できると◎



筋肉を増やしたい！
大切なのは筋トレだけでなく食事も☆

和奏ちゃんはお仕事(消防士)やトレーニングで、一般の女性と比べると運動量が多め。だから普通の人と変わらない食事だと運動や筋トレをしても、体は逆に筋肉を分解してエネルギーを捻出しようとしてしまいます。そこでオススメなのが、粉飴やMCTオイル＆MCTパウダーを食事や飲み物にプラスすること。効率良くエネルギー補給をサポートしてくれます。

熱中症対策
～夏場に気をつけたいペットボトル症候群～

スポーツドリンク、清涼飲料水などを大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病。飲み過ぎに注意して、経口補水液や塩・クエン酸も上手に取り入れましょう。食事で、塩分や水分、その他の栄養素をきちんと摂ることも熱中症対策のひとつです。

スポーツドリンクを水で薄めたり、水だけを大量に摂取すると、低ナトリウム血症のリスクもあるので気をつけましょう！

今月のアスリートフード
いなり寿司



スポーツ後の疲労回復に♪

酢飯の「お酢」に含まれるクエン酸は疲労回復効果に加え、抗酸化作用も。スポーツで弱った各組織の老化防止に一役買います。
大豆からできている「油揚げ」は、①良質なたんぱく質（体内でアミノ酸となり、筋肉の修復、体の治癒効果UP）、②鉄分（体内の酸素運搬で活躍。不足すると息切れや貧血の症状が出ることも）、③ビタミンE（揚げた油あげにはビタミンEが含まれていて、毛細血管の血液改善を促してくれる）、④カルシウムなどの栄養素が含まれる。
いなり寿司は手軽に購入できるので、運動の後に是非試してみてください！



癒し処 和みかん 白浜店 OPEN!

お客さまの安心のため ★スタッフはマスク＆手洗いうがいを徹底 ★施術後ベッドの消毒 ★使い捨てシーツで常に清潔 ★窓を開けて常時換気 など

ホットペッパー

白浜店 ワックス脱毛やネイルも♪
西牟婁郡白浜町 890-104
TEL.0739-33-7534
営業 /9:00～22:00

田辺店
田辺市湊 23-14 ARAIビル 1F
TEL.0739-25-5575
営業 /9:00～22:00

ホットペッパー

WAKAYAMA TOYOTA ALL TOYOTA LINE UP 和歌山トヨタ

和歌山トヨタは全車種取り扱いを始めました。

新型コロナウイルス対策について
当店では感染拡大防止のため次のことを実施しております。
■定期的な換気 ■マスクを着用 ■こまめな手洗いとアルコール消毒
■テーブルや椅子、出入口や扉の取っ手等のアルコール除菌
■お客さま用アルコール消毒液と除菌ペーパーを設置 他
地域の皆様の安全と新型コロナウイルスの終息を心よりお祈り申し上げます。

車内の隅々まで抗菌・消臭!
安全・安心にかかわる公的機関のテストに合格しています。



好評取扱中

和歌山トヨタ
田辺店 ☎(0739) 22-5333
和歌山県田辺市上の山 1丁目 24-8
営業時間／9:30～18:00 定休日／火曜日・祝日の月曜日





with コロナ

新しい日常、はじまりました

身近な経済を回して大切な街を守ろう!

まずは身近で、よく利用してたお店、続いてほしいお店を、積極的に応援しましょう。
ひとりひとりがルールを守り、これまで以上に、地元で消費することに取り組んでみませんか？

information

白浜海水浴場（白良浜・江津良・臨海浦）について

期間：7月23日(木)～8月31日(月)

今年は更衣室の設置はありません。
消毒液の設置、ライブカメラや監視員による密集・密接の防止対策がとられます。
詳細は下記HPにてご確認ください。
www.nanki-shirahama.com

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。

Bearsの手作り雑貨マーケット Part.22

日時：7月26日(日) 10:00～15:30　場所：紀南文化会館1F 展示ホール

布・革製雑貨、アクセサリー、クラフトテープ雑貨の販売等、何があるかはお楽しみに！
※マスク着用・アルコール消毒等にご協力ください。
※スペースを広めに確保して開催いたします。
お問合せは、Bears　TEL.0739-26-5604（松下）

ボウリング場のコロナウイルス感染予防対策について

お客様へご協力のお願い
●ご入店時、滞在中のマスク着用をお願い致します。
●すべてのお客様に検温を実施しております。
※37.5度以上の熱がある場合はご利用いただけません
●お客様同士が密接にならないよう1BOX(2レーン)に1グループ(1～6名様)のご利用に制限させていただきます。

お客様の安全・安心のために
●従業員はマスク着用・体調管理・手洗い・消毒を徹底
●ハウスボール・ベンチエリア等のアルコール消毒　●シューズの除菌消臭
●出入口を開放し場内の換気を強化　●フロントでの飛沫拡散防止のアクリル板設置
ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

XYST BOWL ジスト ボウル 田辺店
TEL(0739)26-5010
田辺市稲成町字新江原3229
(パビリオンシティ田辺店C館2F)
営業時間9:00～24:00(最終受付 23:00)
※営業時間は変更する場合がございます

キリトリ

ボウリングお得クーポン
2ゲーム+貸靴+ドリンクバー
お一人様料金(平日) 1,250円
高校生以下(要学生証提示) 1,050円
■本券1枚で4名様まで有効
■土日祝日は+100円 ■予約利用不可
■受付時にご提示ください
■他の割引との併用不可
XYST BOWL ジスト ボウル 田辺店
有効期限 2020年9月30日



焼肉 萬
南紀白浜 焼肉 萬
TEL.0739-43-5608
西牟婁郡白浜町1416-1
17:00～22:00 L.O.21:30
木曜定休日
スタッフ募集!

yakiniku-man.com

～良質な時間と空間を創造する総合クリエイトグループ～

イベント音響・照明・演出／映像制作／サウンドコンテンツ制作






各種イベント音響・照明　　撮影・編集～DVD製作

YouTubeなどの動画編集や配信、また音響・映像に関する機材の
購入から設置、アフターケアまでトータルでサポート致します。

エイ・エイチ・エス
和歌山県田辺市末広町 3-34-1F

お気軽にお問合せください！
TEL/FAX 0739-34-2956
Website http://ahs-web.com

おひるの贅沢コースはじめました。

おひるの贅沢コース（平日２組様限定）
お一人様 2,500円(税抜)
※２名様よりご予約ください

コース内容
◎地魚のサラダ仕立て ◎お出汁香る茶碗蒸し
◎旬野菜の揚げ物 音無茶塩で ◎お肉料理
◎ごはん、お味噌汁 ◎コーヒー、デザート
仕入れにより内容が一部変更になる場合もございます



地元食材たっぷり お昼の定食
自家製ケーキでカフェタイム♪ 要予約
テイクアウトでお弁当＆オードブル
5名以上で夜もOPEN 要予約








ねむの木食堂
Nemunoki Shokudo

席数を減らして
お客様同士の空間確保
テラス席あり♪
アルコール消毒＆
しっかり衛生管理

ねむの木食堂　お気軽にお電話ください！
TEL.0739-64-1400
田辺市中辺路町真砂 1-2（旧：清姫茶屋）
営業時間 11：00 ～ 17：00
定休日 / 水曜日＆第２・第４火曜日



新型コロナウイルス感染予防対策

- マスク
- 検温
- 人数制限や予約の調整
- 換気
- 手指消毒
- 使い捨てカップの使用
- 器具・備品の消毒
- ソーシャルディスタンス（席と席との距離）

新しい毎日になっても変わらないものがある　カゾク　トモダチ　コイビト　ずっと大切にしたいから　今は、思いやりのライフスタイルを―

鍼・整体でアンチエイジング
美容鍼灸＋お顔の整体セット



初回お試しキャンペーン
通常初回13,200円(初検料含む)を
3,300円
令和2年8月31日迄

たるみ・ほうれい線
諦めないでください！

当院では下記の感染症対策を行っております。
●施術後ベッドのアルコール除菌
●タオル類は施術毎に交換
●使い捨てフェイスペーパー
●施術者のマスク着用・手指消毒の徹底
●定期的な院内換気

他にも気がかりな点がございましたら何なりとお申し付けください。



山下整体院
患者さん同士が重なることはありません
☎0120-638-808　完全予約制
田辺市神子浜1-24-11（田辺高等学校正門前）
午前9:00～11:30　午後3:00～6:30　※時間外の施術はご相談ください
定休日 / 日曜・祝日（木曜午後・土曜午後 休み）



お客様と従業員の安全確保に努めております。

コロナウイルス感染予防・感染拡大防止について
・店舗スタッフはマスク着用・点検整備の際はシートカバーを装着
・お客様同士のソーシャルディスタンスの確保・定期的な店内換気
・全従業員に出社前の検温を徹底 他
ご迷惑をおかけしますが
何卒、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

SUZUKI MOTOR WAKAYAMA



スズキモーター和歌山　アリーナ東山
TEL 0739-24-0195
〒646-0022 和歌山県田辺市東山２丁目31-20
営業時間 9:00～18:00　月曜定休日(祝日除く)



— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2020年7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

家族や仲間のありがたさを再確認するとき。優しい物腰と言葉で、感謝の気持ちを伝えよう。

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] 長芋のワサビ漬け

おうし座 4/20〜5/20

身近なコミュニティーを活性化しよう。役に立つ技術や情報が手に入りそうな予感☆

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 夏野菜のチャンプルー

ふたご座 5/21〜6/21

直感が冴えわたり様々なアイデアがでるとき。色々とやり過ぎには気を付けつつ集中しよう！

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] ウナギの炊き込みごはん

かに座 6/22〜7/22

癒しパワー全開♡ 優しさが周囲のメンタルをサポートします。
気分転換はこまめに☆

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 青とうがらし味噌

しし座 7/23〜8/22

物置や押入をチェックしよう。
今まであまり使っていなかった物が急に大活躍しそう。

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] 流れ子のバター醤油焼き

おとめ座 8/23〜9/22

将来を見越して何をすべきかが明確になるとき。即スタートできるかが、目標達成の近道です。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] 明日葉の梅和え

てんびん座 9/23〜10/23

対人関係は、表面的な付き合い方だと逆に今は溝を深めます。
ムリはせず流れに身を任せよう。

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] 鮎の塩焼き

さそり座 10/24〜11/21

良い時、悪い時の浮き沈みが激しい月。状況をしっかり把握して分析力を強化しよう。

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] オクラのスープカンジャ

いて座 11/22〜12/21

ひとつのことを深く極めていこう！
疑問があれば１人悩まず、周囲に素直に聞くことで難問突破！

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] ガーリック枝豆

やぎ座 12/22〜1/19

積極的に人に関わっていこう！
アイデアがひらめき、変化に大きな一歩を進められそう♪

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] スイカのグラニータ

みずがめ座 1/20〜2/18

食生活の改善など、日常生活の環境を整えてみよう。
整理整頓から思わぬ発見をしそう。

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] つるむらさきの中華炒め

うお座 2/19〜3/20

自己アピールの欲求が強まるとき。
でも今月は、控えめな誠実さが評価アップへのカギ♡ 強気の発言はNG！

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 丸ごとメロンのポンチ

天空では前半、生き方の星・太陽、知識の星・水星と、変化とアイデアの星・天王星が吉角度を形成。今までの概念を覆すような挑戦ができそう。しかし中旬、忍耐努力の星・土星と、極限の星・冥王星が凶角度でハードな努力が必要に。後半は夢の星・海王星が吉角度に。努力の先には理想的な展開も！大切な人と協力し団結力を強化しよう♡

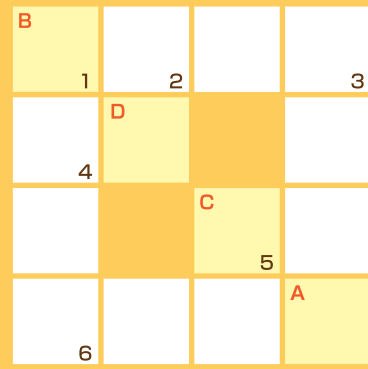
トラディショナル・アイズ
上級心理カウンセラー 玉置 サナ

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！
運気を的確に把握し無駄のない行動を。
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!!



答え

A	B	C	D

タテのキー

❶この称号を持つものだけが白麻の綱を腰に締めることを許される
❷天気記号で○は快晴、では●は？
❸顔を美肌にするための機械♡
❺ホモ・サピエンス・サピエンス

ヨコのキー

❶小説を音楽にした『夜に駆ける』でデビューし、ブレイクしたユニット
❹晴天の霹靂・森のくまさん・ゆめぴりか、何のこと？
❺これが良いと育ちも良く見えますね
❻失礼ですがお嬢様、ディナーの後はこれですよ

今月の賞品

A TSUTAYA WAY レンタル無料券（2枚） 3名様



提供：TSUTAYA WAY オーシティ前田辺店
☎0739-81-2182

B ライティキューブ（LED付き小型水槽） 3名様



※写真はイメージ

提供：ペットプラザ コーナン田辺店
☎0739-26-7344

●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. GO TOキャンペーンを利用するならどこへ行きたいですか？
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

2020年7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 サ イ ケ ン でした♪

SUZUKI
サポカー補助金
65歳以上の方対象!


登録車 10万円補助
軽自動車 7万円補助
詳しくは当店スタッフまでお気軽にお問合せください。
スズキモーター和歌山 アリーナ東山
お問合せ TEL 0739-24-0195
〒646-0022 和歌山県田辺市東山２丁目31-20
営業時間 9:00〜18:00 月曜定休日(祝日除く)


※新型コロナウイルスの感染拡大を鑑み、しばらくの間、「モーター和歌山の日」のイベントは開催を見合わせることといたします。早期終息を心よりお祈り申し上げます。

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
FREEDIAL 0120-92-7768

高垣工務店のスタッフ紹介
お客様窓口担当 原田 千聡（はらだ ちさと）
（愛称／天の川ほっしー 出身／広島）
就活フェアで一目惚れ♥ここを目指し単身訪れた田辺。そして鯖好きの私を魅了する極上の鯖寿司とも出会う!!
元々、大学時代から一人暮らしでしたが社会人の今、より家族の有難みを痛感。
Mr.Children好きな両親の影響で昨年は初ライブに行き感動＆号泣★
また行ける日が早く来ますように♪


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

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/
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)


工場見学、梅酒・梅シロップ手作り体験、ギャラリーは、感染拡大防止を考慮し、しばらくの間お休みさせていただきます。
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
「紀州梅の里なかた」では、従業員のマスク常時着用、手洗い徹底、手指の消毒、検温、体調管理、店舗の消毒の徹底、感染予防カーテンの設置等、感染拡大予防への取り組みを行っております。

エンタメ Pick Up!

RENTAL

パラサイト 半地下の家族



レンタル 7/3［金］

［監督・脚本］ ポン・ジュノ

［キャスト］
ソン・ガンホ
イ・ソンギュン　チョ・ヨジョン
チェ・ウシク　パク・ソダム
イ・ジョンウン　チャン・ヘジン　他

2019年／韓国／132分【PG12】

キムー家は家族全員が失業中で、その日暮らしの生活を送っていた。そんなある日、長男ギウがIT企業のCEOであるパク氏の豪邸へ家庭教師の面接を受けに行くことに。そして妹ギジョンも兄に続き豪邸に足を踏み入れる。2つの家族の出会いは、想像を超える悲喜劇へ…。

嘘八百 京町ロワイヤル



レンタル 7/8［水］

［監督］ 武正晴
［脚本］ 今井雅子　足立紳

［キャスト］
中井貴一　佐々木蔵之介
広末涼子　友近　森川葵
竜雷太　加藤雅也　他

2020年／日本／106分

幻の利休の茶器をめぐり大勝負を仕掛けた古物商の則夫と陶芸家の佐輔が、ひょんなことから京都で再会。そこで出会った着物美人の志野にほだされ古田織部の幻の茶器にまつわる人助けに乗り出すが…。古物商と陶芸家がだまし合いの大騒動を繰り広げるシリーズ第2作。

BOOK



かいけつゾロリのレッドダイヤをさがせ!!

NOW ON SALE

［著者］原ゆたか
［ 絵 ］原ゆたか
［出版］ポプラ社
［発行形態］児童書
1,100円（税込）

おたからの大きなレッドダイヤがぬすまれた！あやしいパンダや、パン職人、昆虫サーカス団の団長などとともに、ゾロリたちも犯人とうたがわれて…いったいダイヤはどこへいったのか？ 犯人をつかまえることができるのか？ いたずらの王者を目指すゾロリの物語。

MUSIC

Fanfare



7/8［水］

［アーティスト］TWICE
［レーベル］
ワーナーミュージック・ジャパン
通常版 1,300円（税込）

TWICEの2020年初となるJAPAN 6th SINGLE！カップリングの MORE&MORE -Japanese ver.-に加え、FanfareのLee Hae Sol Remixとインストゥルメンタルバージョンも収録。トレーディングカード1枚ランダム封入（全10種、通常盤は初回プレス分のみ）。

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「今日から俺は!! 劇場版」製作委員会

今日から俺は!! 劇場版

［監督・脚本］ 福田雄一 ［原作］ 西森博之
［キャスト］ 賀来賢人　伊藤健太郎　清野菜名　橋本環奈　他

転校を機につっぱりデビューした２年生の三橋貴志と同じ日に転校してきたトゲトゲ頭の伊藤真司は、コンビを組んで次々とやってくる強敵を返り討ちにしていく毎日を送っていた。３年になったある日、かつて壮絶な戦いを繰り広げた不良の巣窟・開久高校の一角を、隣町の北根壊（ほくねい）高校が間借りすることになり…。



ⓒ2019 SUMMIT ENTERTAINMENT,LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

ANNA アナ

［監督・脚本・製作］ リュック・ベッソン
［キャスト］ サッシャ・ルス　ルーク・エバンス　キリアン・マーフィ　ヘレン・ミレン　他

1990年、ソ連の諜報機関KGBによって造り上げられた最強の殺し屋アナ。モデルやコールガールなどいくつもの顔を持つ彼女の最大の使命は、国家にとって危険な人物を消し去ること。アナは明晰な頭脳と身体能力を駆使し、一流の暗殺者へと成長していく。そんな中、アメリカCIAの巧妙なワナにはめられ危機に陥ったアナは…。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

ミッドサマー 字幕	7/9(木)まで
グッドバイ 嘘からはじまる人生喜劇	7/9(木)まで
シンデレラ	7/3(金)～
美女と野獣	7/3(金)～
パイレーツ・オブ・カリビアン 最後の海賊	7/3(金)～
Fukushima 50	7/10(金)～
今日から俺は!! 劇場版	7/17(金)～
ANNA アナ【PG12】	7/17(金)～
デッド・ドント・ダイ【R15+】	7/24(金)～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

ミッドサマー 字幕	7/9(木)まで
グッドバイ 嘘からはじまる人生喜劇	7/9(木)まで
シンデレラ	7/3(金)～
美女と野獣	7/3(金)～
パイレーツ・オブ・カリビアン 最後の海賊	7/3(金)～
Fukushima 50	7/10(金)～
今日から俺は!! 劇場版	7/17(金)～
ANNA アナ【PG12】	7/17(金)～
デッド・ドント・ダイ【R15+】	7/24(金)～

新型コロナウイルス感染予防対策として、マスクの着用や手指アルコール消毒液のご利用、また入場者数や座席数の制限など、ご協力をお願い致しております。

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



今月は６月号からの続きです♪
動きは大きく変わらないけど強度はＵＰ

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-

背骨の柔軟

①腕と太ももは床と垂直で四つん這いの体勢に



②息を吐きつつお腹をへこませながらおヘソをのぞき込むように背中を丸める



③腰を落とさず肘を床に着ける



④息を吸いながら背中を伸ばす
⑤一度息を吐き息を吸いながら①の体勢に戻す

背骨が動くのを意識しよう



⑥①の体勢から、弧を描くように手をゆっくり振り上げる
※腰が左右に振れないように

指先を見てね♪



⑦反対側も同様にして①～⑦を数回繰り返す

無理をせず手は上がるところまで♪





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。







共に未来を創る　手元供養ショールームオープン
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



紀南をもっと楽しもう! 地元応援情報紙 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！
広告・宣伝に関するご相談もお気軽にどうぞ♪

発行日	毎月１日発行 ※日曜・祝日の関係で発行日が前後する場合がございます。
部　数	10,000部
判　型	タブロイド版（271×404mm）
仕　様	8ページ・フルカラー

紀南のスーパーや公共施設等に設置しております。



ココラデはWEBでも見れます!

パソコンやスマホでも、最新号からバックナンバーまでいつでもココラデをご覧いただくことができます。
広告に関するお問合せやデータ入稿にもご利用ください。

www.cocorade.net/

お申込み・お問合せ
icolab イコラボ
〒646-0061 和歌山県田辺市上の山1-3-28
TEL 0739-34-3344　Eメール info@icolab.jp

商品撮影・物撮り プロフィール写真など

ココラデを通じ、デザイナー兼カメラマンとして撮影してきた経験を活かし、効果的でより魅力的な宣材写真を撮影いたします。
カタログや広告用、ホームページ用など、用途に合わせてお気軽にご相談ください。

修正（修整）・補正・加工・合成もお任せ♪

お問合せは
icolab イコラボ
TEL 0739-34-3344
Eメール info@icolab.jp

ここらでショット file 058

【編集後記】
梅雨の合間の晴天を五月晴れと言うのですが（旧暦5月が今の6月頃だから）
名前付けちゃう気持ちがわかるくらい、雨に洗われて空も風も街もピカピカに見えますね。
梅雨が明けたら夏本番！どの店舗もお客様を迎えるため感染予防対策に余念がありません。
私たちも新しい生活様式で、そろりそろりと、夏をめいっぱい楽しんで盛り上げるぞー☆






















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
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!!
田辺市下屋敷町21-5-2竹中ビル
TEL 0739-34-3309
mail aoi@ouchi-plan.net
おうちの買い方 和歌山 検索
おうちの買い方相談室 和歌山店
https://おうちの買い方相談室和歌山.com

JA共済
出産・子育てを応援するJA紀南からみなさまにうれしいお知らせ
JA共済 アンパンマンこどもくらぶ
会員募集中！
それいけ！アンパンマン ©やなせ・F・T・N
入会金・年会費無料
先着200名様
募集期間 令和2年7月～10月末まで
会員期間：入会日～令和4年3月31日まで
会員特典
●もれなく、出産・育児に役立つアンパンマン小冊子（全6回）・各種グッズをプレゼント！
●出産・育児に役立つ情報誌を4ヶ月分プレゼント！
●各種キャンペーン・イベントのご案内など、お得な情報をお届けします！
会員資格 JA紀南管内にお住まいで
①令和2年4月以降にご出産された方
②現在妊娠中で令和3年3月末までにご出産予定の方
申込方法 JA窓口に設置している所定の申込書に必要な事項を記入のうえ、最寄りの窓口、またはお伺いした職員へお渡しください。
※お申込みは1世帯につき、お1人様限りとさせていただきます。
お問い合わせは JA紀南各支所 JA紀南
JA共済 アンパンマンこどもくらぶ anpanman kodomo club ©やなせ・F・T・N
20306000102

※写真はイメージです。
暑さに負けるな！
スタミナつけよう
当店では新型コロナウイルスの感染症対策を実施しております。お客様に安全安心な環境がご提供できるよう努めております。
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 7/1～7/31
炭火 焼肉屋さかい田辺店
☎0739 23-2922
田辺市目良43-18（国道42号線沿い）年中無休

JA紀南限定 期間/令和2年7月1日（水）～9月30日（水）
JA紀南
未来づくりファミリーフォトキャンペーン
皆様のご愛顧に感謝して、JA紀南では、管内にお住いの方を対象に、「未来づくりファミリーフォトキャンペーン」を実施中。
抽選で、笑顔あふれるご家族の写真がマグカップやキーホルダーに！
是非、この機会にご応募ください。
お子様の写真をお送りください。妊娠中の記念写真も大歓迎！
抽選で毎月100名様に
写真付マグカップまたは写真付キーホルダーをプレゼント！ チャンスは7月・8月・9月の3回！
応募方法など詳しくは、QRコードを読み取ってキャンペーンサイトへ
当キャンペーンに関するお問い合わせ先
JA紀南 共済部 共済課
TEL.0739-23-3520