

ココラデ FREE 9 2020

インタビュー
TETAU代表 山本 賢さん

ここらで調査隊
自然免疫力をつけよう

Withコロナ リフレッシュ編

VOLUME 060
2020年9月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

July 2020 NEW OPEN!



Menu

CUT
大　人	¥4,000
中・高生	¥3,000
ジュニア	¥2,000
シルバー（60歳以上）	¥3,000

PERM
ノーマルパーマ	¥5,200～
ケアパーマ	¥6,500～
ホットパーマ	¥7,200～

COLOR
リタッチ	¥4,000～
全　体	¥4,500～
ヘ　ナ	¥5,200～
マニキュア	¥4,500～

※税込み・ロング料金別途



OTHER
トリートメント ミルボン	¥3,300～
ヘッドスパ	¥4,000～

初めてSOLにご来店のお客様
「ココラデを見た」で
ALLメニュー 10%OFF
2020/10/31まで ※割引併用不可



SOL ソル
TEL 0739-25-5335 予約優先
open 9:00-19:00 / closed Tuesdays
田辺市新庄町 93-9 ジンジャーパティオ 1F

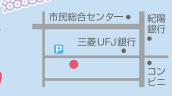


気分があがるキュートなマスク
ひんやり冷感
上品チュールレース





数量限定 ¥1,650
マスクケース付き



sleep Room
produced by okakan
tel 0739-34-2957 6 sakaemachi tanabe-city
open 10:00-18:30 closed Tuesday

ご自宅や会社、宿泊先まで
出張ボディケア
旧田辺市 白浜町 上富田町
※一部地域を除く・遠方の方は応相談



30分 2,900円
回数券（30分×4回） 10,000円
※出張費・消費税込み

国家資格を取得し 15年以上の経験で
5万人以上の方を施術してきました。
心身のリラクゼーションをご体感ください。

エース（尾﨑 務）

お気軽にお問い合わせください
ACE HAND エースハンド
TEL 080-7356-6263 完全予約制
受付 9:00～20:00 西牟婁郡白浜町堅田488

今秋、展示・試乗
Honda e

Hondaがめざすクルマの、そして、EV（電気自動車）の新しいカタチ。
あなたも一足先に体験してみませんか。
Honda eからはじまるこれからのライフスタイルを。





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

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



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



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/

「生き方広げるテレワークの未来」

今年はなんとも窮屈な年である。けれど新型コロナによって突然世界が変えられても、新しい価値観を生み前進できるのは、人類のたくましさかもしれない。“テレワーク”もそのひとつ。“Tele(テレ)”は“遠く離れた”という意味で、ICT※を活用し、時間や場所を限定せず柔軟に働ける勤労形態のこと。今、多くの企業が熱視線を送っているが、紀南ではすでに動き出していた。今回は2018年から和歌山県の委託を受け、テレワーク促進事業を進めているTETAU(てたう)代表の山本賢さんにお話を伺った。

TETAU 代表
山本 賢さん



※ICT
「Information and Communication Technology(情報通信技術)」の略。
情報処理やインターネットのような通信技術を利用した産業やサービスなどの総称。

TETAUは“課題解決デザイン”を念頭に、地域の課題や事業課題を、デザインを用いて解決するクリエイター集団。現在約60名程のフリーランスがそれぞれの“得意”や“好き”を活かし活動している。ことテレワークの推進に関しては自分たちの仕事にも重なる部分があり力を入れている。中でも理事の森脇さんが、すでに子育てをしながらテレワーカーとして経験を重ねていたこともあり、その活きた内容でセミナーや講座は大好評。今年はコロナ禍で在宅勤務が一気に注目されたが、それ以前からも子育て中の主婦や現役を退いたシルバー世代が、積極的に現在の自分にできることを求め、テレワーカーとして働いてきた。自身のライフスタイルや環境に合わせ、自分らしく無理なく仕事ができるのがテレワークの魅力。昔に比べ生き方が多様になり、またそれを受け入れようと社会が変わることで、働き方も進化していくのだろう。

「テレワークで働ける企業は県内にはまだそんなに多くないので、県外に仕事を求めるというイメージが強いですが、私たちは地元企業による地域でのテレワークを広げていきたいんです。いつかAIに取って代わられる仕事ではなく、ワーカーが成長できるようなものにしたい」彼らの進めるテレワークは働き方・生き方の多様性を重視したものであり、さらに先の未来を見据えたものでもあるようだ。「重いものが持てない、買い物への移動手段がないというような困りごとも、情報を入手できるアプリがあれば、サポートしてくれる人を見つけられたり。それはシェアリングエコノミー(共有経済)といって、今、使われていないモノ・場所・スキルを多くの人と共有・交換して利用しようという考え方です。これからそんな風にどんどん変わっていくと思うんです。そのためには利用する私達も歩み寄らなければいけないんです。いくら行政がそういった環境を整えても、使う人がいなければ広まらないので」テレワーク推進の真意は、働き方を学びながら、多くの人がインターネットをもっと身近に感じ、使いこなせるように、という想いだった。「私達はテレワークと言ってはいますが、広義の意味でICTという言葉もよく使います。これらはあくまでも道具。包丁と同じで、使えるようになることがゴールではないんです。その先があるんです。料理も材料を切るところではなく、美味しく食べるところがゴールですよね」

テレワークやワーケーション、最近テレビでよく耳にする単語を、今は自分とは縁遠いものに感じるかもしれません。けれどこんなに進んだネット社会も、先の未来から振り返るとまだまだスタート地点かもしれません。「定期的にセミナーは開催しているんですが、今後はもっとその機会を増やしていけるようにしたいですね」テレワークだけでなく教育など様々な分野で活動を広げるTETAU。彼らに映るのはまだ誰も見たことのない世界。そのために、何かを肩代わりするのではなく、一歩踏み出し、これから先も歩みを進めていけるよう成長をサポートしてくれる、それがTETAUの考える“てたう(手伝う)”なのだ。

9 EVENT September

まつしたきょうこ×REVE 2人展
- 日時：8月17日(月)～9月30日(水)
- 場所：Rcafe(上富田町朝来1343-1)
- 内容：イラストレーターまつしたきょうこ、シルバーアクセサリー REVEによる作品展
  展示品の販売もあり
- 問合：Rcafe TEL.080-6126-8642(梅本)



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「夜鳴く虫をさがそう」
- 日時：9月5日(土) 19:00～20:30
- 集合：ふるさと自然公園センター
  ※小・中学生以下は保護者同伴
- 内容：ひき岩群周辺の鳴く虫の観察
- 持物：懐中電灯・ビニール袋など
- 服装：長ズボン・長袖・長靴・手袋
- 問合：ふるさと自然公園センター
  TEL.0739-25-7252

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。

第1回 田辺フェスティバル
～モノ作りと癒しのふれあい広場～
- 日時：9月6日(日) 10:00～15:30
- 場所：情報交流センター Big・U 多目的ホール
- 内容：ハンドメイド雑貨の販売、オモチャすくい
  ゲーム、飲食ブース、リラクゼーション、
  占い、ワークショップなど
  先着200名に景品プレゼント！
- 問合：TEL.080-8921-0118(平)

詩人 誠二郎 出版記念個展
- 日時：9月17日(木)～9月27日(日)
- 場所：ホテルシーモア
- 内容：代表的な作品から新刊で紹介した作品、さらにその続編として生まれた新作などを展示。期間中は「世界でひとつあなただけの詩」創作セッションも開催

出版記念講演「出会ってくれてありがとう」
- 日時：9月20日(日) 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：「世界一愛にあふれた和歌山と出会うために」をテーマにした無料講演会
- 申込：右記QRコードより
- 問合：出会ってくれてありがとう
  TEL.0739-77-0706
- 詳細：https://sei-world.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
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。
AHS 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



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)
紀勢本線 GEO 大和屋 ヤマダ電機 コンビニ
9/5(土)6(日)7(月)の3日間はスズキの日

FM TANABE 開局10周年記念
ターマスマスコット人形
数量限定販売！


田辺のラジオ局
FM TANABE 88.5MHz
TEL.0739-81-1237
人形の詳細はこちら

ダイエットしなくちゃ！って思っているけど
続かない・リバウンドする…と
ダイエットのことでお悩みのあなたへ


無料ダイエット診断やっています！

ビューティーダイエットコーチ 中嶋 洋子
ダイエット診断はLINE電話やZoomで行います。お時間は約30分。
診断を受けるとなぜリバウンドしたのか？どこがネックでダイエットがうまくいかないのか？などが分かります。
今なら！無料ダイエット診断を受けられた方に 9/30まで
おうちダイエットを成功させる3ステッププレゼント
無料ダイエット診断をご希望の方は、LINEで「診断希望」と送ってね♪
美小顔矯正サロン Cute(キュート)
TEL.0120-553-809
田辺市新庄町3435-17
営業時間 10:00～18:00 不定休


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

広告宣伝費にも使える
補助金をご存知ですか？
新型コロナの影響により、減少した売上高を回復させるため、県や各市町村などで様々な補助金が活用できます。
補助金額や対象となる事項につきましては、下記QRコードやホームページを検索するなどしてご確認ください。
新型コロナウイルス感染症対策事業応援補助金
白浜町事業推進継続補助金
※補助金の一例です
広告掲載・チラシ作成等は、弊社までお気軽にお問合せください
icolab イコラボ
TEL 0739-34-3344
Eメール info@icolab.jp

今年は、夏の娯楽は全てあつ森やDQウォークなどゲームで楽しんだ気が…(笑) 花火とかね。本来無かった仕様もあるだろうから、後で振り返ると激レアな期間？（`・ω・´）（ココラデスタッフ みかろ）

ここらで調査隊

「自然免疫力をつけよう」の巻

身体の中ではものすごい数の細胞や細菌が私たちを守ってくれています。
これが人間に備わっている悪いものを排除する機能「免疫」です。
さあ、この力を育てるために必要なこととは？



暑さが厳しくてなんだかダルいなぁ
あんまり食欲もわかないし…
晩ごはんはサッパリとしてて
簡単に作れるものにしようかな…

あら!? それは心配ですね!
食欲が落ちて、身体に必要な栄養が不足すると
免疫力の低下にも繋がります。
免疫力が下がると様々な感染症のリスクが
高まるんですよ!



日本栄養士大会で注目の自然免疫力

先月、オンライン開催された全国栄養士大会では、
ある話題で持ち切りとなっていました♪
それは一、『免疫力』
新型コロナウイルスが流行する今、ワクチンの開
発が急がれていますが、日々の生活から自然免疫
機能の向上を目指すということも必要な一手だと
考えられます。

実は、近年の研究では腸内環境が免疫力に
深く関わっていると考えられているんです。

免疫ってなあに?

免疫とは、細菌やウイルスから体を守ってくれる身体の防御システムのこと。
免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」の2種類があります。

自然免疫

生まれつき備わっている免疫



獲得免疫

ワクチンなどで獲得する免疫

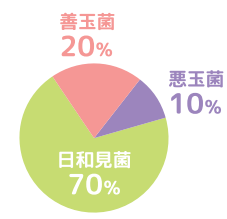


腸内細菌と免疫力の関係

腸内には、体に良い働きをする善玉菌、悪い働きの悪玉菌、どちらでもない日和見菌(ひよりみきん)といった実にたくさんの常在菌がいるんです。
健康な人の腸内は、善玉菌が悪玉菌を抑える形で腸内フローラが一定のバランスで維持されています。

常在菌がお花畑のように群生するので、フローラ(英：flora)と呼ばれてます。





理想的な腸内環境

腸内には免疫細胞の約6～7割が集まっています。
その免疫細胞は、腸内に生息するビフィズス菌などの善玉菌が放出する乳酸や酪酸で元気になります。つまり善玉菌が持つ効能の中には「体の免疫力を高める」という性質があるんですね。

善玉菌の増やし方

①プロバイオティクス(善玉菌)を腸内に補充します。
※ヨーグルトや納豆、ぬか漬けなどビフィズス菌や乳酸菌を含む食品

②プレバイオティクス(善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維の多い食品)を摂取する。
※野菜類・果物類・豆類などに多く含まれる

ちなみにこの「プロバイオティクス」の食品と「プレバイオティクス」の食品を一緒に摂取することを「シンバイオティクス」といいます。





プロバイオティクス



プレバイオティクス



ここにも注目

なんかすごいらしい甘酒!



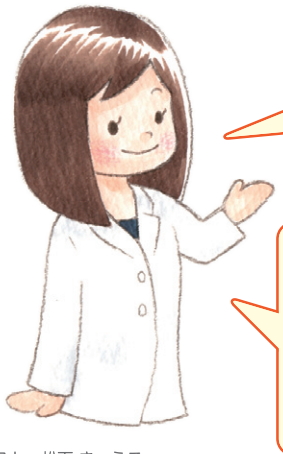
ここ数年で甘酒は「飲む点滴」とも言われ、
その栄養価の高さが注目されています。
さらに研究によって、自然免疫機能の向上が示唆されました!

米麹甘酒 こちらが「飲む点滴」と呼ばれる方
ミネラル分が豊富でスポーツをする人にも◎

酒粕甘酒 酒粕を溶いてお砂糖で味付けする方
酒粕が脂質を吸着して排出してくれると美容界でも注目。

どちらも疲労回復に役立つビタミンB群や必須アミノ酸が豊富!
ただし、一日の摂取量は多くて200mlまでが目安となります。
(米麹甘酒は糖分が、酒粕甘酒は微量のアルコールが含まれるので)





一番大切なことはバランス良く食事を摂ることです。腸活に良いものだからといってヨーグルトだけを食べるということでは、かえって身体を壊してしまいます。

睡眠不足、疲労、運動不足、喫煙、ストレス、過度の飲酒は免疫の低下につながると言われています。バランスのとれた食生活、規則正しい生活時間、そして適度な運動習慣を心掛けるようにしましょう♪



www.nutas.jp/84/yobomeshi/movie/

日本栄養士会が監修したレシピ動画「予防めし」
こちらもぜひ参考にしてね!

協力／前平千津子 管理栄養士

イラスト　松下 きょうこ

休みの前日は、お酒を飲みながら韓国ドラマを観るのが最高♡「あと一話、もうあと一話だけ…」いつの間にか朝が来る。生活リズムが狂ってしまう週末…、でもやめられない～(笑)（ココラデスタッフ むっちゃん）

with コロナ ボディケア特集

リフレッシュ編

マスクの着用・アルコール消毒・定期的な換気など、感染症対策を行っている店舗の中から
体も心も健やかにしてくれるオススメメニューをご紹介しています。
また入店時のマスク着用や消毒・検温など、お店やスタッフの指示にしたがい協力しましょう。

- 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。

肩こり・腰痛・猫背・体の歪み…様々な体トラブルでお困りの方へ



★★ 初回限定キャンペーン ★★

リセット整体
通常6,000円 初回限定4,000円

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

2020年9月30日まで 税込

リセット整体を受けると筋肉がほぐれ、全身の骨格が元の位置へ。体は強い刺激を与えられると反発し逆に固まったりしますが、リセット整体は軽くゆらすことで筋肉がゆるみ、内臓も圧迫から解放、働きが活発になれば免疫力アップにも。また巡りの向上で小顔効果も期待大！



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



今日はとことん？ スキマ時間で？お買い物ついでにリフレッシュ♬



ご新規様限定キャンペーン
もみほぐし/アロマオイルケア
通常価格より 10%OFF

- もみほぐし(30分～) 1,700円～
- アロマオイルケア(20分～) 1,980円～
- ハンドリフレ(15分～) 1,200円～
- フェイシャルケア(20～30分) 2,580円～

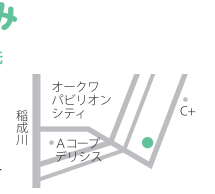
税込

パビ近&キッズスペース有という奥様に嬉しい条件。他の人と顔を合わせることがないマンツーマン対応のリラックス空間。むくみが気になる人は17種類から香りを選べるアロマオイルケアを。ハンドリフレや足つぼも短時間で一部位とは思えないほどスッキリ♡

やすらぎ空間 ひとやすみ

0739-34-2185 予約優先

田辺市稲成町3264
9:30～18:00(最終受付16:30)
月曜定休
※研修等で休業する場合があります





グリグリの後の爽快感!! 足裏はあなたの「疲れたな」に応えます

朝 割 ※9:00～12:00
(もみほぐし30分) 1,500円
(もみほぐし60分) 3,000円

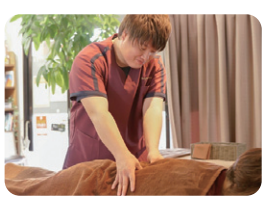
シニア割 ※65歳以上
(もみほぐし30分) 1,000円

- もみほぐし(40分) 2,750円他
- 足つぼ(リフレクソロジー)(30分) 2,750円他

税込

経験豊富なベテラン勢が揃い、和める空間作りを重視している。セットメニューやオプションも充実で施術時間も幅広い。中でも疲労や冷えにもオススメの足つぼと、もみほぐしの組み合せはリピーター多数。予約はLINEやホットペッパー(お得なクーポン有)からも受付中！





癒し処 和みかん田辺店 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

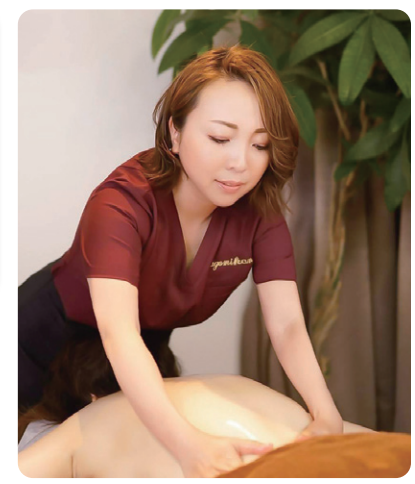
いろんな癒し、ご用意してます♬ エステメニューも充実の白浜店

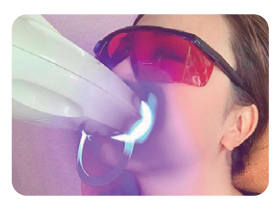
歯のセルフホワイトニング
キャンペーン価格 2,200円

- もみほぐし(30分～) 2,310円～
- アロマボディ(40分～) 3,850円～
- 極上フェイシャル(30分～) 2,750円～
- ワックス脱毛ワキ(1回) 5,500円

税込

もみほぐしも気持ちいいけど、オイルで優しくリンパを流すアロマボディもぜひ味わって。白浜店ではセルフホワイトニングやワックス脱毛、ネイルといったエステメニューも豊富。田辺店と同様に朝割・シニア割、それにホットペッパーのお得なクーポンもあります♬





癒し処 和みかん白浜店 なごみかん

0739-33-7534 予約優先

西牟婁郡白浜町890-104
9:00～22:00(夏季)
不定休
(LINE予約 @832wjgrj)



ホットペッパー

“太る・老ける”の原因にアプローチ
細胞が喜ぶ浸透型ミネラルの凄さ！



★★ 初回限定キャンペーン ★★

マッコイ ノンFメソッド
筋膜リリースセラピー

体質改善コース（90分）
通常16,500円→ 8,000円

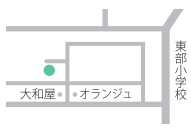
痩身コース（90分）
通常22,000円→ 8,600円

2020年9月30日まで　税込

筋肉と骨を繋いでいる筋膜の癒着を剝がし、身体のパーツを元ある位置に戻す筋膜セラピー。そこへエステ業界で話題のボディクリームをプラスすると…。健康的に痩せ体質へと導く痩身メソッドをお試しあれ。上記キャンペーン以外にもお得なコースございます。

リラクゼーションエステサロン Hana
080-2537-5189 完全予約制

田辺市南新万21-11
10:00～19:00（最終受付）
不定休





新感覚！お家でサロン級のお手入れ
濃度50,000ppmの炭酸ガスパック



カーボキシー・ホームケア（5回分）
●3Dマスクプレゼント中！ 8,800円

カーボキシー・サロンケア（1回）
●プチヘッドケアサービス！ 5,000円
（カーボキシーパック→ビタミンオイルで
小顔マッサージ→3D美容液マスク）

ALLメニュー※マツエク除く 10%OFF
「ココラデを見た！」とお伝えください

2020年9月30日まで　税込

カーボキシーのマスクは、練りこまれたCO_2パウダーがゲルと混ざるとお肌の上でパチパチッと炭酸ガスを発生。シワや毛穴、くすみが気になる方に♪自宅時間が多い今、こんな強い味方が！さらにサロンケアはCO_2濃度が驚きの7万ppm‼ 品切れ続出という噂も納得。

Hair Unit Amber アンバー
0739-20-7504 完全予約制

上富田町岡464-9
8:30～18:30
月曜・第1火曜・第3日曜定休





鍼・整体でアンチエイジング
5年後、10年後のあなたのために



★★ 初回限定キャンペーン ★★

美容鍼灸＋お顔の整体セット
通常13,200円（初検料含む）
初回限定3,300円

※お得なプリペイドカードもございます

税込

たるみやほうれい線、歳だからと諦めていませんか？人間の自然治癒力に働きかける美容鍼。変化を定着させるには、筋肉細胞の入れ替わりを考え、3ヶ月を目安に定期的に通うのがオススメ☆ オプションのお顔の整体は、顔のゆがみやエラ張り、顎の痛みなどが気になる方に◎

山下整体院
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）
9:00～11:30／15:00～18:30
日曜・祝日・木曜午後・土曜午後 定休





痛みの根本的解消を目指す
身体機能の研究が導いた姿勢調整



★★12周年記念キャンペーン★★

姿勢調整体験キャンペーン実施中

（通常5,500円の姿勢調整が）
先着10名様限定 2,000円

※電話にて姿勢調整体験を希望とお伝えください
※皆さんに姿勢調整を知っていただきたいと思いキャンペーンを行っています

2020年9月30日まで　税込

身体の歪みからくる神経・筋・骨格系トラブルの分析とケアに加え、トータル的に健康をサポート。肩・骨盤の高さ、背骨の傾きなどから、理論に基づいた体形に添うソフトな施術で無理なく姿勢を調整。肩こり、腰痛、ひざ痛の他、猫背やO脚X脚で悩んでいる方もご相談を。

姿勢専科 KCSセンター南紀白浜
090-3288-0820 完全予約制

白浜町栄580-2
10:00～22:00
不定休
〈姿勢調整師募集中〉





まず矯正で均整のとれた筋肉と骨へ。
目から鱗のストレッチ。真価を体感!!

★★ ココラデ特別価格 ★★

骨盤背骨矯正＋ストレッチ
通常6,300円 初回限定4,000円
2020年10月31日まで

- 骨盤背骨矯正　4,000円
- 〃　（3回セット券）11,500円
- 骨盤背骨＋顔面矯正　6,200円

税込



腰痛や肩こりで頭を抱える方に、矯正メニューと合わせてストレッチのオプションはいかが。矯正後の整った身体なら、本来の効果をより実感。ここでは筋膜リリースや、徒手抵抗ストレッチも交えた独自の方法で症状に寄り添う。柔軟性の向上はケガの予防にもお役立ち！



トータルボディケア Body ReSta ボディリスタ
070-2314-3710 完全予約制

田辺市新万1-8
Pietra Campo103号
10:00～20:00（最終受付19:20）
木曜定休



マスク生活で気になりだした
「たるみ」をスッキリ・リフトアップ！

★★ 初回限定キャンペーン ★★

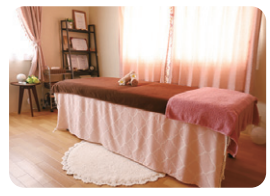
エンドリングフェイシャル（小顔矯正）
通常7,900円 初回限定3,900円

エンドリングフェイシャル（小顔矯正）＋ヘッド（頭蓋骨調整含む）
通常10,900円 初回限定5,500円

2020年9月30日まで　税込



マスクの下で進行している「顔のたるみ」をその場でスッキリ・リフトアップして小顔に導く。さらに翌日の方が驚きの変化に☆ まぶたのたるみ、目の疲れ、頭が重いなどとお悩みの人には、目がパッチリした！目の奥や頭がスッキリした！と大人気の、ヘッド付きがオススメ◎



美小顔矯正サロン Cute キュート
0120-553-809 完全予約制《女性専用》

田辺市新庄町3435-17
10:00～18:00（最終入店17:00）
不定休
〈エンドリングフェイシャル認定サロン〉



HPはコチラ

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2020年9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

食生活を改めて見直そう！
休日はセルフケアでリフレッシュし、疲れた心身を一気に回復☆

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] コブサラダ

おうし座 4/20〜5/20

趣味や学びなど、好きなことにから集中できるとき。遊びを取入れ、楽しみながらチャレンジしよう！

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] イカリングタワー

ふたご座 5/21〜6/21

トラブル対応は家族や信頼できる人に相談して即行動！
誠実さが伝わるような言動をしよう。

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] 冷やし焼き芋

かに座 6/22〜7/22

情報過多で混乱しそうなとき。
不安定な感情を周りにぶつけ過ぎないよう注意。音楽療法は◎

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 秋刀魚の炊き込みご飯

しし座 7/23〜8/22

ストレス解消にはお気に入りを集めてみて♬ 気分転換を上手にすることで運気も回復↑↑

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] 金胡麻

おとめ座 8/23〜9/22

計画的に行動すると成功しやすいとき。まずは自分を大切に、心身を整えることから始めよう。

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 青梗菜のペペロン炒め

てんびん座 9/23〜10/23

見えないところで頑張ってきた努力が報われるとき☆ 状況が不安定でも思考の転換で良い方向に。

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] 秋鮭ときのこの酒蒸し

さそり座 10/24〜11/21

良いご縁が広がっていきそうな気配。躊躇せず、出逢いの場にはどんどん参加していこう♡

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] すだちうどん

いて座 11/22〜12/21

自己表現で葛藤するとき。
焦らず自然体で過ごそう。誠実な言動を心がけると、より好印象に！

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] ピオーネ

やぎ座 12/22〜1/19

我慢はほどほどにしないと身が持ちません。
きちんと言葉に出して伝えましょう。

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] 里芋としめじのグラタン

みずがめ座 1/20〜2/18

行き詰ってしまったときは、汗を流しデトックスして！スッキリすれば良いアイデアが浮かびそう☆

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] ナスの揚げびたし

うお座 2/19〜3/20

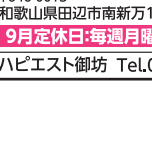
パートナーとのトラブルには要注意。状況を的確に分析し、素直な心で話し合おう。

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 梨と無花果のサラダ

天空では前半、愛とお金の金星が、忍耐努力の土星・極限の冥王星・思考の木星と凶角度を形成。中旬には自己犠牲の海王星も凶角度に。大きな出費や愛情問題など我慢を強いられそうな気配。18日には安定の土星が吉角度を形成するものの、後半は再び凶角度へ。乱高下の運気に振り回されず、気分転換をして地道に良い未来を目指しましょう。

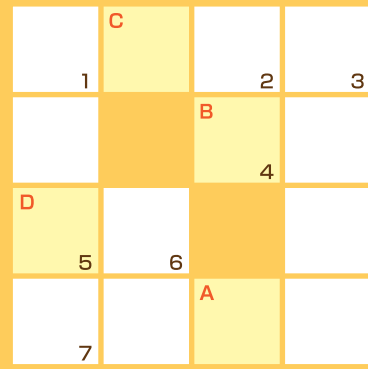
トラディショナル・アイズ
上級心理カウンセラー 玉置 サナ

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！
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手で動かしてください
❷タキシード仮面様と言えばこの花♡
❸ここで1曲「♪でいご〜の花が咲き、風を呼び嵐がきた〜♪」
❻ベトナム料理の平たい麺、フォーは何の粉からできている？

ヨコのキー

❶サラリーマンの聖地と呼ばれ、街頭インタビューでもおなじみの街
❹アルパカやビクーニャじゃなくて…
❺Whatは何、Whyは何故、Whoは誰、ではWhereは？
❼梅酢を含んだ飼料で育ち、柔らかでヘルシーな肉質が特徴の和歌山県産の希少豚は紀州〇〇〇〇

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 紀州うめぶた ウィンナーセット 3名様

コロナ禍 国産お肉で応援



・ハーブウインナー・あらびきウインナー
・フランクフルト・パプリカケーゼ

提供：株式会社サンフレックス
https://s-flex.co.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. どんなテイクアウトメニューがあると助かりますか？
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「ここらでクロス」係

●締め切り

2020年9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。
B賞に当選者された方には、賞品提供元より直接賞品が発送されます。

先月の「ここらでクロス」の答えは テ ン ク ウ でした♪

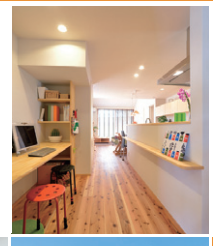
商品撮影・物撮り
プロフィール写真など

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
TEL0739-34-3344
Eメール info@icolab.jp

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



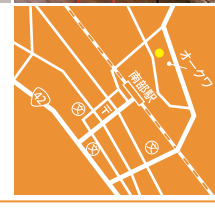





相談会・見学会のご予約はお気軽にお電話ください。




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
相談会では飛沫感染予防対策として、透明アクリル板を設置しております。

※写真はイメージです。
お肉食べてもうひと頑張り



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 9/1〜9/30

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

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

夏のダメージ肌をリセット!!
肌改善No.1
幹細胞コース
通常30,000円（税抜）を
50% off 15,000円（税抜）



クレンジング → 炭酸洗顔 → 毛穴そうじ → フォトフェイシャル → 幹細胞導入 → お仕上げ

美白生水素コース
通常13,000円（税抜）を
23% off 10,000円（税抜）
クレンジング → 炭酸洗顔 → 毛穴そうじ → 生水素パック → 肩・首トリートメント → お仕上げ

毛穴スッキリコース 3,000円（税抜）

脱毛 ・ワキ ・口周り ・眉周り ・えり足 ・手の甲指 ・足の甲指 ・へそ周り 50%off 1年6回 9,000円（税抜） 通常18,000円（税抜）を

・スリムボディ体験コース 1回 3,900円（税抜） 2回 4,900円（税抜）
・フェイシャルトラブル別体験コース 1回 3,900円（税抜） 2回 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 6,500円（税抜） 100本 6,500円（税抜） つけ放題 7,000円（税抜）

次世代まつ毛アイリフト 5,000円（税抜）

9月13日(日)・20日(日)・27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
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。
9月定休日:毎週月曜日・9/1（火）・6（日）・15（火）・29（火）は研修のためお休みさせて頂きます。
happiest-beauty.com
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〜

エンタメ Pick up!

RENTAL

ヲタクに恋は難しい

NEW RELEASE



［監督・脚本］福田雄一
［原作］ふじた

［キャスト］
高畑充希　山崎賢人
菜々緒　賀来賢人　今田美桜
若月佑美　ムロツヨシ
佐藤二朗　斎藤工　他

2020年／日本／114分

成海は転職先で幼なじみの宏嵩と再会。イケメンで仕事もできる宏嵩は、実は重度のゲームヲタク。そして成海もBLを愛する腐女子だった。ヲタバレを恐れる隠れ腐女子の成海もヲタ友の宏嵩の前では自然体でいられることから、やがて2人は付き合うことに…。

ミッドサマー

レンタル 9/9［水］



［監督・脚本］アリ・アスター

［キャスト］
フローレンス・ピュー
ジャック・レイナー
ウィル・ポールター
ウィリアム・ジャクソン・ハーパー　他

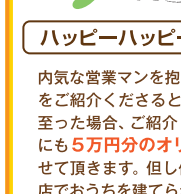
2019年／アメリカ／147分【R15+】

不慮の事故で家族を失ったダニーは恋人や友人とスウェーデンの奥地の村で開催される90年に一度の祝祭へ訪れる。太陽が沈むことがないその村は、美しい花々が咲き誇り、住人たちが陽気に歌い踊る楽園に見えたが…。それは想像を絶する悪夢の始まりだった。

BOOK

あつかったら ぬげばいい

NOW ON SALE



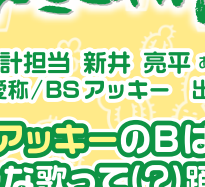
［著者］ヨシタケシンスケ
［出版］白泉社
［発行形態］絵本
1,100円（税込）

「ヘトヘトにつかれたら」「ふとっちゃったら」「だれもわかってくれなかったら」「せかいがかわってしまったら」…。さまざまな疑問に痛快に答える、大人も子どもも楽しめるヨシタケ式心を緩める絵本。大切な人への贈り物や、お守りのように側に置きたい1冊です。

MUSIC

おいしいパスタがあると聞いて

9/9［水］



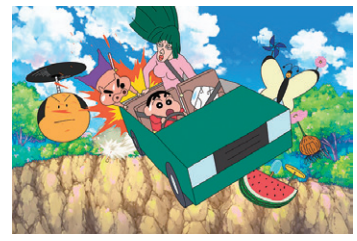
［アーティスト］あいみょん
［レーベル］
ワーナーミュージック・ジャパン
通常版 3,080円（税込）

前作「瞬間的シックスセンス」から1年7ヶ月ぶりとなる待望の3rdフルアルバムが完成！「ハルノヒ」「さよならの今日に（報道番組news zeroテーマ曲）」「裸の心（ドラマ『私の家政夫ナギサさん』主題歌）」などタイアップ曲を多数含む、全12曲を収録。

CINEMA



©2020ソワレフィルムパートナーズ



©臼井儀人／双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK 2020

ソワレ

御坊 8/28［金］　田辺 9/11［金］

［監督・脚本］外山文治　［アソシエイトプロデューサー］小泉今日子
［キャスト］村上虹郎　芋生悠　岡部たかし　康すおん　塚原大助　花王おさむ　他

俳優では芽が出ずにオレオレ詐欺で食いつなぐ翔太。ある日、故郷・和歌山の高齢者施設で演劇を教えることになり、そこで働くタカラと出会う。数日後、彼女の家を訪れた翔太は、父親から激しく暴行されるタカラの姿を目にし…。翔太はタカラの手を取り、夏の街の中へと駆け出していく。御坊日高エリアをロケ地に描く。

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

9/11［金］

［監督］京極尚彦　［脚本］高田亮　［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

今日から俺は!! 劇場版	9月上旬まで
コンフィデンスマンJP プリンセス編	9月中旬まで
ぐらんぶる【PG12】	9月中旬まで
映画ドラえもん のび太の新恐竜	9月下旬まで
2分の1の魔法 吹替	10月上旬まで
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	9/11（金）～
ソワレ	9/11（金）～
TENET テネット	9/18（金）～
キングスマン ファースト・エージェント	9/25（金）～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

今日から俺は!! 劇場版	9月上旬まで
ソワレ	9月中旬まで
コンフィデンスマンJP プリンセス編	9月中旬まで
ぐらんぶる【PG12】	9月中旬まで
映画ドラえもん のび太の新恐竜	9月下旬まで
2分の1の魔法 吹替	10月上旬まで
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	9/11（金）～
TENET テネット	9/18（金）～
キングスマン ファースト・エージェント	9/25（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！

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

今月は内転筋を中心に。
内ももが引き締まると
脚の形もキレイになり
代謝の効率もアップ♪

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-

内ももエクササイズ❶

①ペットボトルを潰すつもりで
しっかり内ももで挟んで立つ

※空のペットボトルを
使ってね♪

②ペットボトルに圧をかけた
ままゆっくりとスクワット
（数回繰り返す）

内ももエクササイズ❷

①横になり脚を写真の様にクロスさせる



②息を吐きながら伸ばした方の脚を上げる
（左右数回ずつ繰り返す）

内ももエクササイズ❸

①仰向けになり膝を立て
ペットボトルを潰すつもりでしっかり内ももに挟む
※床についた足は腰幅より広めに

呼吸を止めないように



②もも裏とお尻の筋肉を使い
背中やおしりが一直線になるよう腰を上げる
（数回繰り返す）

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～
大切なご遺骨を
今の最適な墓所へお引っ越し



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～
最期は私たちを育んでくれた
美しい海へと還りたい…



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



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
0120 FREEDIAL 0120-92-7768

高垣工務店のスタッフ紹介

設計担当　新井 亮平 あらい りょうへい
（愛称／BSアッキー　出身／大阪）



BSアッキーのBはブレイクダンスのB
そんな歌って(?)踊れる僕の当面の目標は、
経験を積み重ね、自分の設計でまず一棟を
建てれる様になること！癒しはサボテン♪
大工だったお爺ちゃんの趣味の影響です。
一人暮らしの庭先には、形見分けの子と
他にも色んな種類のサボテンがいてます。
だけどBSのSはシャイのS…!?

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

道具が無くても参加できる(*^^*)
はじめての山歩き



サコッシュ
今やアウトドアコーデの定番
地図やスマホなど、よく使う
アイテムの収納に最適！
カラーバリエーションも
豊富で、色んなコーデに
使い回すことも♪



ウインドシェル
モンベルのEXライトウインドは、透湿性と
防風性を両立しつつ徹底した軽量化を追求。
ポケッタブル仕様で手のひらに収まるほど！

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
9/13（日）熊野古道近露（参加費 1,000円）

次回は10/11（日）360度のパノラマ 真妻山（日高富士）
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

＊＊＊三密を避け、山歩きをしてみませんか？＊＊＊
コロナ禍の中、皆様の健康と体力アップ、さらにストレス発散を目的に、月一回の山歩きを実施しています。また店内でも感染症対策を行っておりますので、お気軽にお越しくださいませ。



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

ここらでショット file 060

【編集後記】
暦の上では秋真っただ中の9月です。驚くべきはちゃんと虫の声が聴こえること。人間でさえバテバテの暑さなのに、へっちゃらなのか、賢く涼しい所にいるのか…？と、感心しつつ私たちはサクッと癒されに♪　今号のテーマはリフレッシュ♥体のサビを落としてキレイになったり疲れをとったり、ぜひご自愛ください。






















音を鳴らしてみよう♪
無料
ヴァイオリン体験会
日時／10月18日(日) 10:00～17:00
場所／白浜町青少年研修センター (西牟婁郡白浜町1-1)
事前にご都合の良い時間をご予約ください
体験時間は1組様(2名まで)30分程度
お子様はもちろん、大人の方も大歓迎!
親子での参加もお待ちしております
ご予約・お問合せは電話またはメールにて
OGURA VIOLIN LABO
TEL.090-9698-9691(Violin 小倉浩晃)
メール onpuya1977@gmail.com
和歌山市久保丁3丁目10番地
体験会はマスク着用・消毒の徹底・空気清浄機の設置等を行います。
恐れ入りますが体験者様におかれましてもマスク着用をお願いいたします。

JA共済
それいけ!アンパンマン
©やなせ・F・T・N
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!
先着200名様
入会金・年会費無料
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

SUMMER EVENT開催中 9/18まで
何回でも挑戦可能 精密採点AI でゾロ目を出すと
ゾロ目「3ケタ」で(777など) 次回総額20%OFF!
「100点」or ゾロ目「5ケタ」で(77,777など) 3ヶ月室料 2時間無料!
※フリータイム、パックは一般料金から室料半額
※平日限定(月～金)で利用可 ※有効期限：発行日翌日から3ヶ月間
当店は感染症対策に全力で取り組んでおります
カラオケCLUB DAM田辺7店
和歌山県田辺市文里2-35-2-2
☎0739-26-9099
受付時に本チラシご提示で ドリンクバー半額
有効期限：2020年10月末日

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