ココラデ

5th Anniversary FREE 10 2020

Withコロナ ランチ&テイクアウト クーポン付き

インタビュー
南紀白浜みらい創造委員会
山本 雅史さん

ここらで調査隊
前向きになれる言葉

VOLUME 061
2020年10月1日発行
icolab イコラボ あなたといいコラボ

わきあいあいとした職場です
ホールスタッフ募集!
土・日・祝 勤務できる方歓迎
昼の部 10:30～14:30
夜の部 17:30～21:30
4・5h程度
高校生OK! 週イチOK!
掛け持ちOK!

経験不問、詳細はお電話にて!
お気軽にお問合せください。
とんかつ イブファーム
☎0739 26-3008
田辺市新庄町2744-58 セレナ・ヴィータビル 1F
営業時間 11:00～L.O.14:30 / 17:30～21:00
水曜定休日


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!
＼スッキリ／
二重あご
ほっぺのたるみ
まぶたのたるみ




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
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
エンドリングフェイシャル認定サロン
驚きのビフォーアフターはコチラ

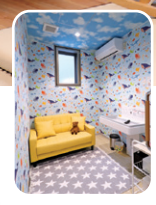

DAIHATSU
紀州材を使用した温かみある広々ショールームへようこそ!










授乳室や化粧室
ユニバーサルトイレも♪

営業 中村
展示・試乗車多数ございます
10月はタイヤフェア開催中

お待ちしております
店長 坂本
田辺ダイハツ販売株式会社 口熊野店
☎(0739) 33-7862
上富田町生馬875-3 営業時間／9:30~18:00
定休日／毎週火曜日、第1・第3月曜日


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/

「ワクワクする未来を仲間と共に」

自分の街の10年後…？ うーん、今よりちょっと便利になっているかなぁ…。では“ワクワク”するような未来だったら？ “南紀白浜の明るい未来を自由に発想する語り場”という位置づけでオンライン開催された『南紀白浜ビジョンミーティング』。開催事務局である南紀白浜みらい創造委員会の山本雅史さん（株式会社アワーズ代表取締役社長）にお話を伺った。



南紀白浜みらい創造委員会
山本 雅史さん

「南紀白浜ビジョンミーティング」の詳しい情報や次回開催については右記イベント情報欄のQRコードからアクセスしてご確認ください。

「未来って予測できないですよね。人間って予測できないことに対しては“不安”を覚えるんです。でも逆にどうなるか分からないから無限の可能性もあって、何でもできるという解釈にもなるんです。そう考えれば、思い描く未来はワクワクに変わると思うんです。その部分で“ワクワク”って言葉はとても重要なキーワードじゃないかと考えています」そして山本さんは、未知への不安感は人間関係でも同様だという。「人間関係が悪くなる一番の要因は、私は誤解だと思っています。ではなぜ誤解が生まれるのか、それはお互いを知らないから。相手の価値観も知らないし、自分の価値観も伝えていない。そんな二人が出会っても、相手の言っていることやアクションは理解できない。互いの価値観が分かったうえで受け止めれば、自分と意見が違っても批判的になることはほぼないと思うんです」人の数だけ価値観が存在する。そのすり合わせは、物理的な距離や関係性で容易でないことも。そういうところから山本さんは白浜全体にも目を向けて、「ひとりひとりすごく頑張っていて良いビジョンを持っておられるし、組織やチームも頑張っているんだけども、なかなかそれを絡み合わせる場がないと感じていたんです。今回コロナ禍にあって紀陽銀行様から、クラウドファンディングを白浜全体でしませんかとお声がけがあったときに、これはいいチャンスだと」その後、白浜町内の企業や団体がいくつも集まり話合いの場が設けられ、“南紀白浜（このまち）をより良くしたい！と思う人・チームを全力で支援する”南紀白浜みらい創造委員会が発足。「せっかくなら一度のクラウドファンディングだけで終わらせず、ここから白浜全体が良い形で長期的に繋がっていける仕組みを作ろうと意見がまとまり、このビジョンミーティングの開催に至りました」

こうして７月に第１回目の開催が叶った。年齢・職業・居住地・肩書など全てフラットにして、様々な人から様々な発想・アイデアを聴きたいという事務局に応えるように、ZOOM（リモート会議システム）を介して集まったのはなんと120名以上。会がスムーズに進行するように７つのグランドルールも設けた。そこには全てを自分事として捉え、他者の意見を否定しない、他者の考えに積極的に乗っかる、そして何より楽しむことなども盛り込まれた。「みんなが各々想い描く未来があると思うんですけど、それをプラスのイメージで共有し合うことによって、あ！この街にはもっともっと可能性があるんだ、と思うことがとても重要じゃないかと考えています。白浜は私の大好きな街で、人間関係や企業間、いろんなものがもっとひとつになれたら最高のワンチームになると思うんです」ビジョンミーティングでは事務局は裏方であり、実際に企画を提案し実行するのは参加者たちである。「ここから、リーダーが生まれる街、住みたい街になっていってほしいです。結果その街は発展していくだろうし、ワクワクする未来を思い描ける街になっていくのではないでしょうか」会はいつも２時間に収めるのが難しいほど盛り上がるという。10月も間もなく参加者の募集が始まる。参加資格は、南紀白浜の未来をより良くしたい！と思う方。未来を創るヒーローは、地元を愛する皆さんなのだ。

10 EVENT October

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「秋の動・植物の観察」

- 日時：10月25日（日）10:00～15:00
- 集合：滝尻王子駐車場（公衆トイレ対岸）
  ※集合場所が不明の方は９時にセンターへ
  ※小学生以下は保護者同伴
- 内容：中辺路周辺の秋の動・植物の観察（南紀生物同好会と共催）
- 持物：お弁当・水筒・筆記用具・植物や昆虫の採集用具・ビニール袋など
- 服装：長ズボン・長袖・手袋・帽子
- 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。

骨盤ダイエット施術会

- 日時：10月18日（日）9:00～17:00
- 場所：情報交流センターBig-U グループ研修室2
- 内容：無料で健康相談・美容相談・姿勢チェック・美肌診断を毎月開催（予定）
  骨盤ダイエット（有料）の施術もあり
- 問合：紀の国カイロプラクティック TEL.090-2284-8414

YA! ビブリオバトル 中学生の部

- 日時：11月7日（土）13:30～15:30
- 場所：文化交流センターたなべる 大会議室
- 内容：バトラー（発表者）がおもしろいと思った本を紹介、どれが一番読みたくなったかを投票で決める知的書評合戦

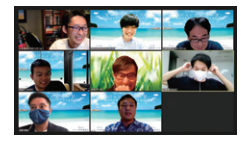
バトラー募集

- 期間：10月1日（木）～10月28日（水）
- 対象：田辺市在住・在籍する中学生
- 定員：10名（先着順）
- 問合：田辺市立図書館 TEL.0739-22-0697

第4回 南紀白浜ビジョンミーティング

10月14日（水）19:00～21:00（終了予定）

老若男女、居住地や年齢を問わず、「南紀白浜の未来をより良くしたい」と思う人が集まり、南紀白浜の魅力や10年後のビジョンを語り合う場を設け、ともに考え、思い描き明るい未来へと踏み出します。
詳細・参加方法はホームページ（https://peraichi.com/landing_pages/view/e57qg）をご確認ください。



会 場：ZOOM（オンライン）
参 加：無料 200名（先着順）
主 催：南紀白浜 みらい創造委員会

音旅vol.3 空港 Night Jazz Live

10月25日（日）19:00～20:00

和歌山を中心に活動するサックスプレーヤー岡なづきによる特別生演奏。南紀白浜空港が一夜限りの特設Jazzライブレストランに一変！信濃路プレゼンツの特別プレートディナー＆ドリンクセット付。

会 場：南紀白浜空港ターミナルビル（到着ロビー）
料 金：5,000円（Food+1Drink）
申 込：希望者全員分の①氏名②年齢③メールアドレス④電話番号
⑤郵便番号を明記しメール（travel@nsap.co.jp）ください
締 切：10/21（水）先着30名
主 催：南紀白浜エアポート TEL.0739-43-0095



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

蟻通神社では、皆さまに安心してご祈祷をお受けいただけるよう、新型コロナウイルス対策を実施しております。

蟻通神社の七五三詣

お子様が健やかにご成長されますよう
真心を込めてお祈りいたします
事前にお電話にてご予約ください

1組様30分間隔
完全予約制で
ご案内致します

日本第一知恵の神 蟻通神社 ありとおしじんじゃ
田辺市湊本通り ☎0739-24-5072
（祈祷受付 9:00～17:00）



令和2年度 離転職者等職業訓練のご案内

（令和２年11月～令和３年２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）

パソコン・総務経理事務科②〈田辺〉
訓練：2020/11/10－2021/3/9
募集：2020/9/29－2020/10/20

●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：2020/12/4－2021/2/3
募集：2020/10/23－2020/11/13

●訓練内容
建設機械等の運転免許取得（フォークリフト運転技能講習・小型移動式クレーン運転技能講習）を目指し、パソコンスキルやビジネスマナーなどに関する知識・技能を習得します。

●受講対象者
（入講日満年齢18歳以上の方）
建設機械等の運転技能を習得し、建設関連等での就職を目指す求職者

パソコン・簿記事務科①〈御坊〉
訓練：2020/11/6－2021/2/5
募集：2020/9/24－2020/10/15

パソコン・簿記事務科②〈御坊〉
訓練：2021/2/19－2021/5/18
募集：2021/1/8－2021/1/26

●訓練内容
簿記及びワープロ技術や表計算の基礎編から応用編、インターネット操作技術とビジネスマナー等の知識・技能を習得します。

●受講対象者
簿記・パソコンの知識・技能を習得し、総務・経理関係事務等の就職を目指す求職者

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

第14回
TANABE BENKEI Online FILM FESTIVAL
田辺・弁慶映画祭



オンライン開催
2020年11月
13日（金）14日（土）15日（日）

■主催：田辺・弁慶映画祭実行委員会
■共催：田辺市

第14回目の開催となる田辺・弁慶映画祭。
コンペティション部門において入選・入賞を果たした監督が、
その後に商業デビューを果たすなど活躍しており、
「若手映画監督の登竜門」として全国的にも知られる映画祭です。
今年はコロナ禍でのオンライン開催となりましたので、
ご自宅にて無料でご鑑賞いただけるようになります。
視聴方法等は決定次第、下記ホームページにて
ご案内いたしますので、この機会にぜひご覧くださいませ。

田辺・弁慶映画祭実行委員会事務局
TEL.0739-26-9929 tbff 検索

白良浜のビーチクリーンに参加しました。最初は「ゴミなんも無いなー」と思いましたが、いざ探すと吸い殻や花火の残骸がたくさん…（´；ω；`）汚すは一瞬、でも汚染は長期間続きます。（ココラデスタッフ みかろ）

ここらで調査隊

「前向きになれる言葉」の巻



いつも楽しみにしている読者からのお便り。だけど今年はコロナ疲れでくじけそうなお声もちらほら。
そこで編集部が独断と偏見であらゆる名言・元気が出る言葉を勝手にチョイスしてみました♪
頑張る言葉、労わる言葉、どれも言霊となって皆さまに寄り添ってくれるはず一。



最後まで…希望を捨てちゃいかん
あきらめたらそこで試合終了だよ

安西先生 / スラムダンク

誰もが一度は使ったことがあるはず！言わずと知れた名言界のレジェンド。
作中では他にも、人生の様々なシーンで響く名言が多数出現します。

こけたら立ちなはれ

松下幸之助

松下電器創業当時、見習工として入社し、松下幸之助、井植歳男の二大経営者に仕えた後藤清一がかけられた言葉。

いっしょうけんめい のんびりしよう。

のび太 / ドラえもん⑧

「時間がない」「忙しい」毎日。
大人になると時間に対して貧乏性になっていく。
のんびりすることだって時間の使い方の一つ。



難題の無い人生は、“無難”な人生。
難題の有る人生は、“有難い”人生。

斉藤里恵 / 筆談ホステス 67の愛言葉

本当に、この言葉に何度力を与えられたことか…。

壁というのは、できる人にしかやってこない。
超えられる可能性がある人にしかやってこない。
だから、壁がある時はチャンスだと思っている。

イチロー

下足番を命じられたら、日本一の下足番になってみろ。
そうしたら、誰も君を下足番にしておかぬ。

小林一三 / 阪急東宝グループ創業者

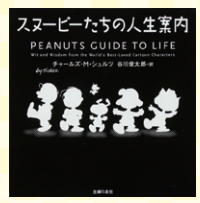
夢を見るから、人生は輝く。

モーツァルト

幼い頃から神童と呼ばれたモーツァルトですが、実は大変な努力家で苦労人でした。そんな彼は自身の感性や心の持ち方を大切にしていたようです。人生の目標、小さな喜び、好きなこと、何か一つ希望があれば心は豊かになる。それこそが人生の輝きなんでしょうね。

一生を終えて後に残るものは、
われわれが集めたものではなく、
われわれが与えたものである。

ジェラール・ショドリー（Gérard Chaudry）



ほんとのところ、
きみはすごく必要とされてる…

スヌーピー

人生はクローズアップで見れば悲劇だが、
ロングショットで見れば喜劇だ。チャップリン

簡単すぎる人生に、生きる価値などない。

ソクラテス



誰だって時につまづいて立ち上がって
「あぁ、もうダメだ」って
思った時からすでに２回戦が始まってる

BERRY GOODMAN / ライオン

「頑張れ！」ではなく「まだできることがある、できる力があるはずだよ」と言ってくれてるような…。
優しく背中を押してくれる曲のワンフレーズです。

人生は、よろこばせごっこ

やなせたろう / もうひとつのアンパンマン物語

人間が一番うれしいことはなんだろう？
長い間、ぼくは考えてきた。
そして結局、人が一番うれしいのは、
人をよろこばせることだということがわかりました。
実に単純なことです。
ひとはひとをよろこばせることが一番うれしい

（もうひとつのアンパンマン物語より引用）



いかがでしたでしょうか。読者の皆さまにも、
「おいおい、これを忘れてるぜ！」とか、
「私のとっておきの元気が出る言葉はこれ！」
なんてのもきっとおありだと思います。
よければそんなお便りを、お待ちしておりまーす♪



一つだけ教えておこう。
きみはこれからも何度もつまづく。
でもそのたびに立ち直る強さももってるんだよ。

大人になったのび太 / ドラえもんプラス⑤







8月号で甘酒の凄さを知り、2日に1回は飲むように心がけています☆ 苦手だった味もだんだん美味しく感じてきました（笑） 季節の変わり目、自己免疫力をあげて乗り切りましょう♪（ココラデスタッフ むっちゃん）

with コロナ

ランチ&テイクアウト

美味しいものを食べると、なぜだか笑顔がこぼれます
食べものは私たちの胃を充たし、体中に元気を運びます
人を良くする「食」大集合です

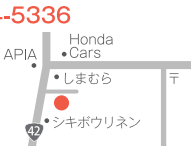
毎日が記念日になっちゃいそう
お箸で食べるビストロ料理



魚介類のスープカレー（パンorパスタ付き 10月1日～） **1,000円**（税込）
気軽に入れる店構えと価格帯、そして出てくる料理の重厚さ。このギャップに魅了されるファン続出。魚介たっぷり、この贅沢なスープカレーは店内でもお家でもいただけます。お持帰りは電話予約がスムーズ◎

aile（エール） ☎0739-34-5336

上富田町朝来1304-1
11:30～14:00（L.O.13:30）
17:30～22:00（L.O.21:30）
水曜・第2第3火曜定休日





鮮魚のポワレ２種ソース **1,100円**（税込）
（パンorライス、スープ、サラダ、コーヒー付き）
香ばしい鮮魚のポワレをバルサミコソースと、ダシのきいた白ワインソース、浅利風味のふわふわエスプーマが引き立てる♬味もルックスもしっかり堪能したい♡

見晴らしの良い広々テラス席が最高
心も体も充たすランチタイムを♪



チキン南蛮ランチ（ごはん、スープ、サラダ、コーヒー付き） **700円**（税込）
街から離れ、穏やかでおしゃれな佇まいにほっこり♪ランチはコーヒーまでついてこの価格！ごはんとスープのおかわりができ、満足度MAX♡ 季節果実がぎっしりのフルーツサンド他、サンドイッチ・ドリンクはテイクアウトもOK！

Bay Berry Cafe（ベイベリーカフェ） ☎0739-47-5025

上富田町朝来3871
（上富田スポーツサロン横）
10:00～16:00
ランチタイム11:00～
土曜・日曜定休日



おかず盛り盛り！今日のごはんは
火豚鶏が食卓に笑顔を灯します



火豚鶏特製オードブル **3,500円～**（税込）
一番人気の唐揚げをはじめ、子どもから大人まで喜ばれるラインナップでボリュームもたっぷり☆ オードブルは3,500円から、500円ごとに設定されている。予算や内容など、事前にリクエストがあれば対応してくれるとのこと。

火豚鶏（かぶとり） ☎0739-33-7997

田辺市東山1-5-14
11:30～L.O.14:00
18:00～LAST
持帰予約受付9:30～19:30
水曜定休日





弁当箱オードブル
1,000円～（税込）
ごはんは炊いたから、あとは美味しいおかずだけ！という日にはこれが嬉しい♡内容はご相談ください。単品料理のテイクアウト（価格は税抜）もあり。

肉！肉！旨いお肉が食べたい!!
さあ、お肉愛を充たそう



熊野牛 焼肉重 **1,200円**（税抜） ※土日限定で 税抜990円に！
やわらかなお肉をほおばると、旨みと香ばしさが広がる。お重にぎっしり並ぶのは、和歌山県のブランド牛・熊野牛。サラダやナムル、スープ付きです。他にも嬉しいコスパランチ多数♡広い店内は半個室に仕切られていて安心です。

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





焼肉弁当
500円（税抜）
焼肉の他に全部で10種類以上もある、このお値打ち弁当は、自社牧場を持つ精肉会社直営店だからできるワザ。電話予約ならお渡しもスムーズ◎

aile
生ビール1杯 300円
■本券1枚につき人数分ご利用いただけます
■ハイボール・チューハイにも利用可 ■他券併用不可
有効期間 2020年10月1日～11月30日

Bay Berry Cafe
プチデザートサービス
■ランチをご注文された方に限る
■本券1枚につき人数分ご利用いただけます
有効期間 2020年10月1日～10月31日

居酒屋かっぽう たか木
秋定食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10月1日～10月31日

クーポンも使ってね♪

火豚鶏
ワンドリンクサービス
■店内でお食事された方に限る ■ディナータイムも可
■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10月1日～10月31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10月1日～10月31日

'olu'olu cafe
ドリンクセット100円OFF
■本券1枚につきお1人様ご利用いただけます
■日替りランチご注文の方に限る
有効期間 2020年10月1日～10月31日

お好み焼 キリンヤ
食後のコーヒーサービス
■ランチタイムにお食事をされた方に限る
■本券1枚につき人数分ご利用可 ■土日祝ご利用不可
有効期間 2020年10月1日～10月31日

点線で切り取ってお店の方に渡してね♪

飛沫防止やアルコール消毒、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
秋のイチ押しメニューやテイクアウトメニューなどをご紹介しています。
入店時にはマスク着用や消毒など、お店やスタッフの指示にしたがい協力しましょう。

お店でも、お家でも恋しくなる 和食のほっとする優しさ



秋定食（1日20食限定、コーヒー、デザート付き） **1,500円**（税抜）
実りの秋の食材はとっても滋養豊か。鮮魚のお造りや旨みをとじこめた天婦羅、旬を迎える里芋のおまんじゅうなど、ゆるりと味わいたい。限定数があるので、お誘いあわせの際は予約がおすすめ。個室が多いので安心して寛いで。

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
（会席等の際はご相談ください）





おかず尽くし弁当（要予約）
1,000円～（税込）※写真は2,000円
お客様のリクエストで、おかずだけのお弁当ができました。メインのおかずに加え、お家で割烹の炊き合わせや和え物まで味わえるのは嬉しい限り。

誰かに教えたらちょっと鼻高々♬ きらめく海辺の穴場グルメ



ベーコンと野菜のトマトソーススパゲッティ **850円**（税込）
1階のラ・バンビーナではパスタセット（スープ・サラダ・パン付き）1,180円や各種ケーキなどもいただける。作りたてパスタのお持ち帰りは電話予約がスムーズ。その他、売店では冷凍のオリジナルソースやパスタも販売中。

道の駅 志原海岸 海来館（みらいかん） ☎0739-52-4100
白浜町日置2039-73
1F/9:00～18:30（平日）
9:00～20:00（土日祝）
2F/11:00～15:00（平日）
10:00～L.O.19:30（土日祝）



うなぎ弁当
980円（税込）
2階の食堂で店内・持帰りともに人気のメニュー。ふっくらしたうなぎのボリュームに思わず値段を二度見!?うなぎパワーで免疫力を高めちゃおう♪

時間をかけ想いを込めた“発酵玄米”で 身体の内側から健康的に



日替りランチ（1日20食限定） **880円**（税込）
小麦粉・白砂糖・サラダ油は不使用、身体に優しい自然食たっぷりのカフェ。味付けには梅酢・醤油麹・塩麹なども使用。テイクアウトは日替り弁当（前日予約）、ドライカレー、タコライスがあり全て700円。事前予約がスムーズです◎

'olu'olu cafe（オルオルカフェ） ☎090-6914-7109
田辺市南新町134
11:00～17:00
11:00～L.O.14:00
（ランチ＆テイクアウト）
月曜・火曜定休日



“紀の国みかんどり”が新登場 和歌山の恵みから生まれました



白浜deランチ／みかん鶏のチキン南蛮定食（日祝除く） **900円**（税抜）
漢方薬として珍重される、みかんの果皮の飼料で育った、紀の国みかんどりがチキン南蛮に♡しっかりした肉質で、滋味深い濃厚な味わい。特製のタルタルソースは柚子の隠し味でさわやか風味。日替りの小鉢とともに召し上がれ♪

お好み焼 キリンヤ ☎0739-43-0894
白浜町3300-16
11:00～L.O.13:30
17:00～L.O.20:30
火曜定休日





お好み焼 各種
860円～（税抜）
お持帰りで、いつものキリンヤの味が家庭でも。
皆さまお待ちかね、季節限定の牡蠣も入荷！
電話予約だとお渡しがスムーズ◎

※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。

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2020年10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

対人関係の中で、我慢を余儀なくされることがありそう。
冷静な対応で乗り切って。

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 渋皮栗のモンブラン

おうし座 4/20〜5/20

心穏やかに過ごしやすいとき。
後回しにしていたことなどは、この機会に整理していこう。

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] ルッコラのオリーブ油炒め

ふたご座 5/21〜6/21

遊びの中で、日常生活を楽しくアレンジするアイデアが湧いてきます。
楽しさを広めよう♬

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 鮭とイクラの親子炒飯

かに座 6/22〜7/22

周囲と心通わせ協力できるとき。
繋がりの有難さに感謝して、共に過ごす時間を大切にしよう♡

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] けんちん汁

しし座 7/23〜8/22

身近に困っている人がいたら、できる限りのサポートを！
先では得となり恩恵を得られます。

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 青梗菜のクリームシチュー

おとめ座 8/23〜9/22

所有欲が強くなりがちなとき。また、こだわりも強くなりますが、ある程度で妥協も必要です。

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] 秋刀魚の刺身

てんびん座 9/23〜10/23

新しい出逢いのチャンス。
ムードメーカーに徹し、周囲を優しい気持ちで和ませよう♡

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] カルチジョリム

さそり座 10/24〜11/21

必要な情報がどんどん入ってくるとき。今月は集中して沢山の中から吟味して選択しよう！

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] 柿とレーズンのラム酒マリネ

いて座 11/22〜12/21

少し落ち着きを取り戻し、穏やかに過ごせるとき。未来を見据えて、計画を立てて進めていこう。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] はちみつかりん湯

やぎ座 12/22〜1/19

ここで集中して頑張ることが出来たなら一山越えられそう！
あきらめない心で挑もう☆

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] 松茸のお吸い物

みずがめ座 1/20〜2/18

現状をぶち破るため、専門分野の知識を取り入れよう！早く取り入れる程、安心を得られそう。

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] むかごとエビのアヒージョ

うお座 2/19〜3/20

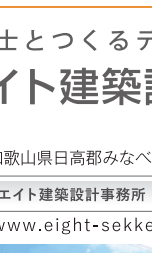
今まで頑張ってきた人は、大きな成果が得られるとき。
さらに迷わず行動に移していこう！

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] 銀杏と百合根のかき揚げ

天空では前半、変化の星・天王星と、破壊と再生の星・冥王星が凶角度を形成。さらに中旬、忍耐努力の星・土星も凶角度を形成。変化を伴う頑張りが必要に。けれど後半、幸運と発展の星・木星、極める星・冥王星が吉角度を形成。その頑張りの成果が期待できるとき。今を乗り切るアイデアを駆使して、止まらずにチャレンジ精神で突き進もう！

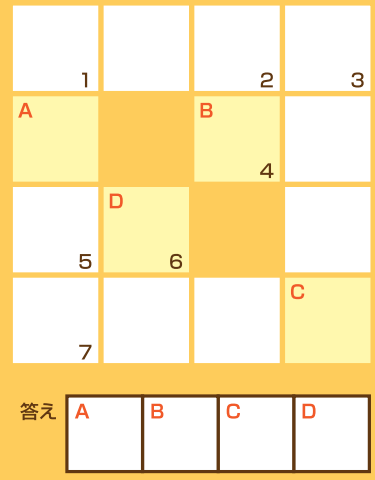
トラディショナル・アイズ
上級心理カウンセラー 玉置 サナ

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クリント・イーストウッドが10年ぶりに監督・主演した作品
❷スター・ウォーズでジェダイと相対する存在
❸江戸時代の礼服「裃」読み方は？
❻朧月夜との仲が明るみに出た光源氏が隠遁生活に選んだ地

ヨコのキー

❶落語家を別の言い方で
❹イカのは料理に使ったりするけど、タコは取り出しにくいから使わない
❺小さ〜いネジのこと
❼初夏に、赤いビーズ細工のような実をつける上富田町の町木は？

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 熊野やまももしろっぷ 3名様



提供：Kumano Berry
上富田町朝来1361-2（朝来駅構内）
☎0739-33-9610

●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. あなたの好きな名言・格言を教えてください
Q5. フリーペーパーココラボに関するご意見・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10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 ブランド でした♪

かってにハロウィンパーティー開催中
Trick or Treat or New Car?
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 コンビニ ヤマダ電機
※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。

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。
家族みんなが笑顔になるとき
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 10/1〜10/31
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

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
脱毛50%OFFキャンペーン
ワキ、口周り、眉周り、おでこ ほほ、鼻、あご、乳輪周り、へそ周り、ひざ周り 通常18,000円（税抜）を 1年各6回 9,000円（税抜）
顔全体脱毛 1年6回 30,000円（税抜） 1年12回 48,000円（税抜）
デリケートゾーン脱毛（V.I.Oライン） 1年6回 30,000円（税抜） 1年12回 48,000円（税抜）
次世代まつ毛アイリフト 5,000円（税抜）
Facial & Body 今月のお得なコース!
スリムボディ体験コース 1回コース 3,900円（税抜） 2回コース 4,900円（税抜）
フェイシャルトラブル別体験コース 1回コース 3,900円（税抜） 2回コース 4,900円（税抜）
ツルピカ毛穴コース 1回 4,000円（税抜）
アンチエイジング幹細胞導入コース 1回 通常16,000円（税抜）を 12,000円（税抜）
スリムボディコース 60分 通常20,000円（税抜）を 15,000円（税抜）
背面アロマトリートメント 40分 5,000円（税抜）
全身アロマトリートメント 60分 6,500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フ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）
10月11日（日）・18日（日）・25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。
10月定休日：毎週月曜日・10/4（日）・13（火）・20（火）・27（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

スマホを落としただけなのに 囚われの殺人鬼



レンタル 10/7[水]

［監督］ 中田秀夫
［原作］ 志駕晃

［キャスト］
千葉雄大　白石麻衣
北川景子　田中圭　原田泰造
成田凌　井浦新　他

2020年／日本／118分

長い黒髪の女性ばかりが狙われた連続殺人事件の解決から数ヶ月後。同じ現場から新たな死体が発見された。刑事・加賀谷は、かつて自分が逮捕した連続殺人鬼・浦野のもとへと向かう。獄中の浦野は「M」というダークウェブ上に存在する謎の人物の名を口にする…。

記憶屋 あなたを忘れない



レンタル 10/14[水]

［監督］ 平川雄一朗
［原作］ 織守きょうや

［キャスト］
山田涼介　芳根京子
蓮佛美沙子　佐々木蔵之介　他

2019年／日本／105分

人の記憶を消せる“記憶屋”っていう人がいるらしい―。大学生の遼一は、恋人・杏子にプロポーズをOKしてもらい幸せの絶頂にいたが、翌日から杏子と連絡が取れなくなってしまう。数日後、偶然に杏子を見かけ声をかけるが、杏子は遼一のことを一切憶えていなかった。

BOOK



メシが食える大人になる！ もっとよのなかルールブック

NOW ON SALE

［監修］ 高濱正伸
［ 絵 ］ 林ユミ
［出版］ 日本図書センター
［発行形態］ 児童書
1,430円（税込）

「成長は“だれか”とではなく、“昨日の自分”とくらべる」「人を変えるより、自分が変わったほうがラクだと知る」「“力を貸してあげたいな”と思ってもらえる人になる」など、厳しい時代を生き抜くために、いま、こどもたちに伝えたい50のルール!!

MUSIC

LEO-NiNE



10/14[水]

［アーティスト］ LiSA
［レーベル］ SACRA MUSIC
通常版 3,300円（税込）

3年振りのニューアルバム。アニメ『鬼滅の刃』の主題歌「紅蓮華」、アニメ『ソードアート・オンラインアリシゼーション』の主題歌「ADMAMAS」「unlasting」などを含む全13曲。ジャンルを飛び越えた自在な音楽性が彩るLiSAワールド全開の仕上がり。

CINEMA



劇場版 鬼滅の刃 無限列車編

10/16[金]

［監督］ 外崎春雄　［原作］ 吾峠呼世晴
［キャスト］ 花江夏樹　鬼頭明里　下野紘　松岡禎丞　日野聡　平川大輔　他

大正時代の日本。鬼に家族を皆殺しにされ、生き残った妹の禰豆子も鬼となってしまった炭治郎は、妹を人間に戻し、家族を殺した鬼を討つため、鬼狩りの道を進む。修業を終えた炭治郎たちは任務地・無限列車へ。鬼殺隊最強の剣士・煉獄杏寿郎と合流し、40人以上が行方不明になっているという無限列車の中で鬼と立ち向かう。

©吾峠呼世晴／集英社・アニプレックス・ufotable



劇場版 Fate/stay night [Heaven's Feel] III. spring song

ジストシネマ 10/3[土]

［監督］ 須藤友徳　［原作］ 奈須きのこ／TYPE-MOON
［キャスト］ 杉山紀彰　下屋則子　川澄綾子　植田佳奈　門脇舞以　伊藤美紀　他

手にした者の願いを叶えるという万能の願望機「聖杯」をめぐる物語を描いた大ヒットゲーム『Fate/stay night』をアニメ映画化。ヒロインのひとり間桐桜を通して「聖杯戦争」の真実に迫るシナリオルート「Heaven's Feel」が遂に完結。自らの罪とともに闇に溺れてしまった桜を守るため、衛宮士郎は遠坂凛と共闘し過酷な戦いに身を投じる。

©TYPE-MOON・ufotable・FSNPC

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

今日から俺は!! 劇場版	10月中旬まで
映画ドラえもん のび太の新恐竜	10月中旬まで
糸	10月中旬まで
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	10月下旬まで
TENET テネット 字幕	10月下旬まで
劇場版 Fate/stay night [Heaven's Feel]III. spring song	10/3(土)～
弱虫ペダル	10/9(金)～
劇場版「鬼滅の刃」無限列車編	10/16(金)～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

ソワレ	10月中旬まで
今日から俺は!! 劇場版	10月中旬まで
映画ドラえもん のび太の新恐竜	10月中旬まで
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	10月下旬まで
TENET テネット 字幕	10月下旬まで
劇場版 Fate/stay night [Heaven's Feel]III. spring song	10/3(土)～
糸	10/9(金)～
劇場版「鬼滅の刃」無限列車編	10/16(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



肩甲骨を立体的に
動かして、姿勢を
整えていきます。
11月号に続くよ♪

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-

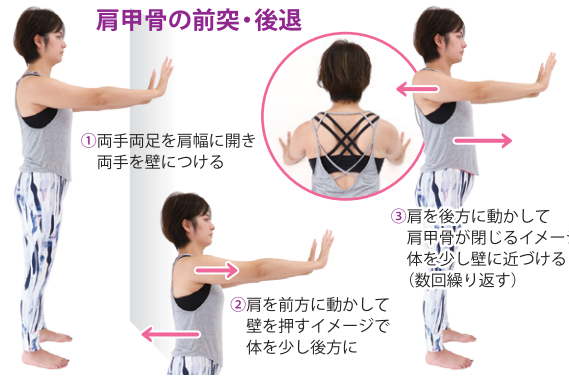
巻き肩の筋膜リリース（準備運動）

①拳を握って両腕を体の横に
②手首から腕・肩をねじる
（左右交互に 10回ずつ）



肩甲骨の前突・後退

①両手両足を肩幅に開き
両手を壁につける
②肩を前方に動かして
壁を押すイメージで
体を少し後方に
③肩を後方に動かして
肩甲骨が閉じるイメージで
体を少し壁に近づける
（数回繰り返す）



肩甲骨の外転・内転

①肘を肩の高さで直角に曲げ
手から肘までを壁につける
②手と肘をくっつけていく
※肩甲骨が動くのを感じよう
③次に肘を肩より後ろに開き
手のひらで壁を押す
※胸を壁に近づけるイメージ



子どもたちの未来を照らす 自信が持てる
コミュニケーション力を身につける

発達改善スクール
ハッピーテラス
とうけい神社前教室

ご予約お問合せ ☎0739-33-9380
受付時間 11:00～19:30 田辺市新屋敷町11（2階）
http://www.happy-terrace.com/
運営 高垣幸夢店

スタッフ紹介

保育所勤務時代にお世話した
発達に課題のある子がキッカケで
この春ここに転職しました!
指先を使うことが得意な私は
編物や裁縫を始めるとつい夢中に♪
今はあまりお出かけできないので
お休みはお家でよく読書。
子どもたちに読んであげたい本を
日々リサーチしてます♥

Facebook



保育士 中村 愛 なかむら あい
（愛称／あいちゃん　東陽中学校出身）

道具が無くても参加できる(*^^*)
はじめての山歩き



THE NORTH FACE Granule
ウエストバッグ
スリムで身体にフィットするシンプルなデザイン



THE NORTH FACE
ドットショットジャケット
秋冬に大活躍の防水性に優れたジャケット
軽量で、重ね着すれば微妙な温度調節も可能

THE NORTH FACE
ロングTシャツ
肌ざわり、着心地ともに◎

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
10/11(日) 真妻山 初心者には少しハードなコースです
（参加費 3,500円 / 定員12名）

次回は11/3(日) 浅草山ハイキング（田辺市鮎川）
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

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
「知らなかった」が見つかる!
樹木葬・海洋散骨相談サロン OPEN!





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



ここらでショット file 061

【編集後記】
あっという間に秋の風が吹いてきましたね。何をどうやったら地球は、数日でこんなに寒暖差をつけられるんでしょう。宇宙の壮大さを実感するできごとです。
そんな宇宙の中のちっぽけな胃袋も、涼しくなったとたんに食欲の秋にシフトします♪
皆さんお待ちかねのランチ特集です！今回はテイクアウトメニューも充実しております。























JA紀南限定　期間/令和2年10月1日(木)～12月31日(木)　JA紀南

未来づくりファミリーフォト 第2弾 キャンペーン

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!

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。

抽選で毎月50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10月・11月・12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

靴のMATUYA×MOONSTAR 共同企画
MOONSTAR SPORTH 秋のキャンペーン
9/18(金)～10/25(日)
対象商品を買って
抽選で10名様にスポルス1足プレゼント!
※キャンペーン対象商品をお買い上げ頂き専用応募はがきのアンケートにお答え頂いた方

自分に合う靴やっと見つけた
ムーンスタースポルスは女性が美しくあるために考えられたフットウェア

スポルス お買上げのお客様全員に粗品プレゼント♪
当店足型計測会 10/4(日)・24(土)

FOOT LIFE MATUYA TEL.0739-25-7150
OPEN 10:00～19:00 年中無休
田辺市稲成町字新江原3165(パビリオンシティA館2F)

朝来駅構内
口熊野かみとんだ観光案内所がリニューアル!

熊野やまもも各種商品をはじめ、ポップコーンやぱんだぱんだのパン、ひょうたんせんべいグッズなどを販売しています。
他にも子どもの衣類やおもちゃなどのリサイクルコーナー、図書の貸し出しコーナー、くつろぎスペースもございます。
お気軽にお立ち寄りください。

かみとんだ地域活性化商品券使えます

熊野やまももジュース 350円
〃 ソーダ 400円
築野食品のこめ油使用 オーガニックポップコーン
(塩)150円 (キャラメル)180円 (梅昆布茶)170円

口熊野かみとんだ観光案内所
Kumano Berry
運営/口熊野かみとんだ山桃会
TEL.0739-33-9610
営業時間 9:00～17:00 土日祝定休
Instagram はじめました



4時スク! 高校生パーソナリティー募集
田辺のラジオ局
FM TANABE 88.5MHz
TEL.0739-81-1237
〈新型コロナ感染症対策実施中〉
詳しくはHPを見てね!