

ココラデ:



ほんとは動画でみせたい!
#あつあつ飯テロ

2021新春
お年玉プレゼント



インタビュー
環境活動家 谷口 たかひささん
こちらで調査隊
「こたつとドラマがあれば
何もいらない♡」の巻

VOLUME 064
2021年1月1日発行
ic@lab
あなたといいコロボ

ネットヨタ和歌山 田辺店

with コロナ対策実施中

コロナウイルス感染拡大を防ぐため、お客様に安心して
ご来店いただくために様々な対策を実施しております。

グランドオープンフェア

1/9 土・10 日・11 祝



季節ごとに様々なイベントを行っており
ます。今回はエントランスに飾る絵
をみんなで作成☆



カウンター/ショールーム

家電など豪華賞品が当たる!!

大商談会 & ガラガラ抽選会
同時開催!!

ミニカー釣りにチャレンジ!!

※1人様1個お持ち帰りいただけます



ご来店プレゼント

ご来店の上、アンケートにご記入いただいた方に
福袋 キッチン便利グッズ
5点セットをプレゼント!!

※お1組様お1つ限り。
※数に限りがございます。
万一品切れの際はご容赦ください。

460袋限り

ご成約プレゼント

当店で新車をご成約いただいた方に
グルメギフト **もれなく**
「食撰便 極」をプレゼント!!

食撰便は選び抜いた食材の中から
お客様のお好みの商品を自由に選んで頂き、
お客様の元へ直接宅配するギフトプランです。

NetZ

ネットヨタ和歌山株式会社
田辺店 ☎0739-22-4979
和歌山県田辺市新庄町1895-3
営業時間 10:00 ▶ 18:30 / 火曜定休日



「みんなが知れば必ず変わる！」

もし、地球があと10年でダメになる、なんて言われたらどうだろう。怖いのは、これが「もし」ではないこと。地球温暖化といった気候変動問題から起きる海面上昇や森林火災、海洋生物に大きなダメージを与えている海洋プラスチックごみ問題など、今、私たちが抱えている様々な環境問題を解りやすく説いてくれるのが環境活動家の谷口たかひささんだ。昨年11月、ここ田辺でも2度目のお話会が開かれた。

「みんなが知れば必ず変わる！」この言葉を掲げ、谷口さんが環境問題について発信しはじめたのは2019年。最初は当時居住地だったドイツで。その2ヶ月後には日本での講演を始めた。1日に何ヶ所も周り、1年余りで国内外、オンラインも含め講演は350回以上に及ぶ。彼が訴える気候変動問題は、日本人が普段の生活ではあまり触れる機会のない内容が多く、データや実際に被災した人の声、環境問題に向き合う子ども達の声など非常に興味深い。イタリアでは2020年より気候変動問題の授業が必修となっていることから、世界中が自分ごととして環境問題と向き合おうとしているのがわかる。

谷口さん自身はマンチェスター大学への留学をきっかけに、イギリス人のエコ意識の高さに驚いたそう。「文化というか、生活の中にエコが根付いているんです。関心の有る無しではなく、環境を大事にするのが当たり前の文化だったので。そこで関心が高まったというより、僕もそれを当たり前に考えるようになったんです。ただ、気候変動問題の話をすると、日本は遅れてる、欧米はすごいと言う人もいますが、こういうのって優秀やよし悪しじゃないんです」誰かを責めたり悲観する前に、まずは自分ができることをしていくことが大切なのだ。「確かに大きな問題なので、どうしても私一人がやったところでってなりがちです。だから、人としてどうありたいかというところから、私一人でもなんとかするんだという人をちょっとでも増やしていけたらと考えます」まずゴミや食品ロスを減らす、マイカップ・マイボトルを使う、再生可能エネルギーやエコカーを選ぶ、など活動の大小は様々だ。すぐにできることとできないことがあるが、私たちの日々の小さな選択が未来を大きく変えるのだと谷口さんは話す。

毎日、いくつもの講演を続ける谷口さん。「くじけることはないの?」「なぜそんなに楽しそうなの?」講演の質疑応答ではそんな声も飛び出す。それに対して彼が伝えるのは「楽しみたいのであれば、絶望の方を向いたほうがいいです。諦めれば何もなくていいので。希望の方を向くのはちょっと勇気が要ります。「楽」と「楽しい」って漢字は同じですが、真逆なんです」厳しくも聞こえる言葉だが、それは暗中模索を続け折れそうになっている人へ、今まさに希望に向かって進もうとしているからだというエールだ。流れる水に逆らって前へ進むのは決して楽ではない。「希望に向かい続ければ、楽しいことも、自分のことを好きになれる瞬間もいっぱい待っています。楽しみたかったら1つだけ。言い訳せずに、できない理由を並べずに、希望から目を背けない。これだけをちょっと勇気を振り絞って心に留めてほしいです。どんな状況でも絶対に希望というものはあるの!」切迫した環境問題について語った後に谷口さんは、悲観的な話をしに来たのではないこと、これは「今ならまだ間に合う」という前向きな話なのだと言った。「最後は希望で終わってほしい。希望を持ってほしい。人って絶望では動かないので」



環境活動家
谷口 たかひささん



シーサイドイルミネーション

- 日時: 11月21日(土)~1月24日(日) 17:00~22:00
- 場所: 白良浜
- 内容: 冬の白良浜の護岸上をイルミネーションで飾った期間限定の光の公園
- 問合せ: 白浜町商工会青年部 TEL.0739-42-4686

南紀白浜パンダバンブーEXPO.2020

- 日時: 12月19日(土)~1月17日(日) ※開催時間は各会場により異なります
- 場所: 白良浜 三段壁 千畳敷 白浜町役場 JR白浜駅 南紀白浜空港 アドベンチャーワールド 他
- 内容: 著名なアーティストが手掛けた、竹を使ったアート作品の展示
- 問合せ: 南紀白浜パンダバンブーEXPO.実行委員会 contact@pantomo-tai.jp.
- 詳細: <https://panda-bamboo.jp/>

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。また来場の際は検温・マスク着用など主催者や会場の指示に従いましょう。



第95回 新春初泳ぎ

- 日時: 1月2日(土) 10:00~
- 場所: 田辺扇ヶ浜海水浴場
- 内容: 安全を祈願する神事の後、海に飛び込み初泳ぎを楽しむ ※今年は入場者全員の連絡先を記録、入水時以外は全員マスク着用、会場出入口にて要アルコール消毒
- 問合せ: 田辺水泳協会事務局 TEL.0739-25-3188 (タナベスポーツプラザ内) 12/29~当日 TEL.090-3271-3103(泉)

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「七草粥を作ろう」

- 日時: 1月7日(木) 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: 自生する七草を採取する
- 持物: 採集用具・ビニール袋・食器・箸など
- 服装: 防寒の準備・長靴・手袋
- 申込: 住所・氏名・年齢・電話番号を電話、FAXまたはメールで連絡
- 問合せ: ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252(FAX兼用) メール hikiwa@mb.aikis.or.jp

第45回 笑って笑ってPeek-a-Boo!

- 日時: 1月24日(日) 10:00~17:00
- 場所: ホテルシーモア 1Fロビー
- 内容: 心の癒し・体のメンテナンス、手作り雑貨や楽しいワークショップなど
- 問合せ: Cadog(きゃどく) TEL.0739-33-7689 メール cadogmbb@gmail.com

イベント制作 / 音響・照明・演出 / タレントブックイングに関することなら何でもご相談ください。



AHS エイ・エイチ・エス ステージ部門
TEL/FAX 0739-34-2956
<http://ahs-web.com>

環境活動家 谷口たかひささん お話会のお知らせ

- 2/1(月) 朝の部 田辺工業高校 / 日置中学校 (在校生対象) 「地球を守ろう」公式サイト
- 夜の部 白浜中学校 (在校生対象)
- 夜の部 新宮市にて調整中 (一般の方対象)
- 2/5(金) 昼の部 龍神中学校 (在校生対象)
- 夜の部 御坊市にて調整中 (一般の方対象)

※コロナ配布エリアを中心に一部のみご紹介しております。

<http://chikyuwomamorou.com/>

活動内容やお話会の日程はホームページにてご確認ください。

スズキ 残価設定クレジット「かえるプラン」

特別キャンペーン **1.9%** 実質年率 **かえるプラン**

対象車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 紀勢本線 GEO 大和屋 コンピ ヤマダ電機

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)

初売りは1月4日より開催! 本年もどうぞ宜しくお願い致します。

この地域にいてくれてありがとう といわれる会社になりたい



株式会社 高垣工務店
田辺市神子浜 2-20-14
TEL.0120-92-7768

技能訓練専門 サービス **おたえる〜む**
田辺滝内 / 田辺屋敷

発達改善スクール **ハッピーテラス**
とうけい神社前教室

Eyelash Salon

私たちが姉妹のプライベートサロン

コロナ対策実施中

メニューはこちら

まつ毛パーマ(¥6,500)を今だけ¥1,000OFF
完全予約制につき、周りを気にせずゆったりお寛ぎ頂けます。

sis [シス] 白浜町 1063-8 1F
TEL.080-7048-5894 完全予約制
営業時間 / 9:00~17:00
定休日 / 日曜日・不定休

各種イベントやパーティー、サークル、セミナーなどにフルハウス

レンタルルーム FULL HOUSE

- 飲食物の持込OK! ※飲食の提供は行っておりません
- カラオケ設備完備 ● 事前の下見も歓迎

大部屋 中部屋 小部屋

***** レンタル料金 *****
小部屋(10名程度)1時間 ¥3,500
中部屋(15名程度)1時間 ¥5,000
大部屋(20名程度)1時間 ¥15,000~

ご予約はLINEまたはお電話で前日迄!
LINE ID / 1124yoshio
TEL.090-3030-9020
田辺市上万呂 353-4 (熊野橋スグ)
営業時間 9:00~24:00 不定休

ほんとは動画でみせたい!

#あつあつ飯テロ



寒さの厳しくなるこの季節—。

身も心もHOTにしてくれるサムシングを
スタッフ、探しました! そして、見つけました!
さあ、続きは皆さんの目でお確かめください!

また食べたくなるアツアツうま辛
焼肉熊野はラーメンのお肉も半端ない!

「餃子はサラダ。」横浜からやって来た
生薄皮餃子のテイクアウト専門店!!



昨年のオープンから瞬く間に人気店に。インパクト大なコピーの意味は食べれば納得、餡には国産野菜がぎっしり! 透きとおるような薄皮に、野菜の持ち味とお肉の旨みが相まって、無限に食べたくなっちゃう♪ 基本、生餃子のテイクアウトだけどポイントを押さえた美味しい焼き方レシピ付きなので、お家でもモチリふわふわ食感を堪能できます。毎日、手作りしているの、数に限りあり。多数ご購入の方は予約が安心♡

薄皮餃子(生) 1箱(21個入) 750円
※冷凍餃子・焼き餃子は電話予約がオススメ

- 鶏の唐揚げ 300円
 - 生メンマ 300円
 - 自家製ラー油 250円
 - 餃子タレ 60円
- 税抜

やわらかジューシーな鶏の唐揚げはガツンと5個入り♪ 食べ応えのある極太の生メンマは、ピリ辛でビールとの相性も最高♡



餃子屋 玲玲
☎0739-33-9285

上富田町市ノ瀬 1955-3
11:00~19:00(売切次第終了)
水曜、第1・3木曜定休日(年始は1/7~)
※1月中の木曜は営業



運ばれてきた瞬間から動画に収めたい! ぐらぐら煮えたぎる石焼きのラーメン。うま辛スープで煮込んだ特製の牛バラ角煮を、ごろっと贅沢に投入! 続いてほうれん草とぜんまいのナムル、センターに卵を配した最強の布陣。スープの絡んだ麺をちゅるんと食べ進めると、前述の角煮が冰山の一角であることが判明。舌の上でほどけそうな衝撃のフワトロ角煮がスープの中から次々に現れるのだ。ランチ・ディナーいずれもオーダー可。

石焼きうま辛ラーメン 850円
※石焼きうま辛うどんにもできます

- 特選 熊野牛三種盛り(一人前) 3,500円
 - 黒毛和牛 和牛ロース(一人前) 990円
 - 食べ放題 3,980円コース(中学生以上)
 - お持ち帰り弁当 500円~
- 税抜

お持ち帰り弁当はほぼ500円からと驚きの価格で大好評。電話予約がオススメ。夜のお渡しもOK! (写真は焼肉弁当500円)



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 ※但し1/1は休業



※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。

※各店、感染症対策を実施しています。入店時のマスク着用や消毒など、たがいに協力しましょう。

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

TEL 0739-34-3344

Eメール info@icolab.jp

2021新春 お年玉プレゼント

《応募期間》2021年1月15日(金)まで ※必着

クロスワードの答えとご希望の賞品アルファベット、住所・氏名・年齢・職業・電話番号、それに本紙に関するご意見ご感想を必ず記入し、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ご応募ください。厳正なる抽選の上、ご当選された方には賞品または引換券を発送いたします。※引換券の場合、各提供店で賞品をお受取りください。

ご応募はお一人様につき1回限り《重複無効》

A



RISONEA オーバルチェア
(W600×D640×H850 SH430mm)

ひとつひとつ職人の手によって編まれたガーデンファニチャー。お庭でもお部屋でも絵になるラタン調の優しい風合い。

MOC FURNITURE
TEL.0739-33-7785
田辺市下万呂 554-4

1名様

B



ランチビュッフェご招待券(ペア)

美しい海を眺めながら堪能する山海の幸、たっぷり70品目の贅沢ビュッフェ。

SHIRAHAMA KEY TERRACE
by the ocean -buffet- ホテルシーモア
TEL.0739-43-1000 西牟婁郡白浜町 1821

2名様

C



和歌山県おさかな村 5,000円分お食事券

「食べる」「体験する」「学ぶ」をキーワードに魚のいろんな楽しみ方ができる村。おさかな料理や浜焼きBBQなど楽しみ方いろいろ♪

和歌山県おさかな村
TEL.0739-24-7800
田辺市新庄町北内之浦 3143-8

1名様

D



スタックストー バケツ 25L いずれか1つ

「はらぺこあおむし」や「バーバパパ」など、大人気なスタックストーのコラボバケツ。お部屋の収納や、お水を溜めたりと大活躍!

コンセプトショップ Rin
TEL.0120-02-0374
田辺市本町 14

2名様

E



映画ご招待券(ペア)+ポップコーン引換券

ジストシネマ田辺と御坊で使える映画鑑賞券をペアで。上映スケジュールはコラデアページをご覧ください!

ジストシネマ田辺
TEL.0739-24-0717
田辺市稲成町字新江原 3229 パピリオンシティ田辺C館3F

5名様

F



24.0cm ※相談可

CANVAS ALL STAR COLORS OX BEIGE

定番アイテムのカラーアレンジモデルとして、発売と同時に大ヒットを飛ばした大人気のベージュカラー♪ コーデの幅広さも◎

FOOT LIFE BY.MATUYA
TEL.0739-25-7150
田辺市稲成町字新江原 3165 パピリオンシティ田辺A館2F

1名様

タテのキー

- ① 赤ちゃんの入浴もこう言います
- ② ベッドが2台あるお部屋
- ③ OEカードの提示で映画が最大300円割引で鑑賞できる○○○シネマ
- ④ インドと間違えてアメリカ大陸へ…誰?
- ⑤ 男性着物の礼装といえば
- ⑥ 4本の辺の長さが全て等しい四角形の呼び方にもなっている植物は?
- ⑦ ノアの方舟に登場するノアの息子はハム、ヤペテ、もうひとりとは?
- ⑧ 雲の梯とステキに書かれる遊具は?
- ⑨ ブランドさば「こりゃ! うめえサバ」を食べられるのは和歌山県○○○○村
- ⑩ 明治時代では巡査はこう呼ばれました
- ⑪ がん治療で注目されるアラビックヤマトは、液状の何?
- ⑫ 今年は丑だけど 2024年は…
- ⑬ こだわりの木製家具や北欧雑貨が充実した田辺市本町のコンセプトショップ○○

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 答え | A | B | C | D | E | F | G | H |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|--|----|----|----|
| 1 | 2 | | | 3 | | | 4 | |
| 5 | | | F | 6 | | | B | 7 |
| 8 | | H | | 9 | | 10 | | |
| | | | 11 | | | | | |
| | 12 | | | 13 | | | 14 | |
| 15 | | | | 16 | | 17 | | |
| | | G | | | | | | E |
| | 18 | | | 19 | | 20 | | 21 |
| 22 | | | | 23 | | | | |
| | | | | | | | | |

ヨコのキー

- ① オリジナル家具や一枚板も品揃え豊富な○○○ファニチャーは下万呂にあります
- ② 鼻水が止まらない…まず何科に行く?
- ③ 打たれちゃった! あっ、出たからか…
- ④ ○○グリーンは苔のような色ってことね
- ⑤ EXILEのリーダーで所属事務所の会長!
- ⑥ お笑い第7世代のトリオ、名前の由来はドラゴンボールの神龍らしい
- ⑦ 本○○・黒○○・赤○○・白○○・銀○○といろいろあるけど、本当は全然別の魚
- ⑧ 海に続くようなインフィニティ足湯がステキなホテルシーモアの新たな呼び名
- ⑨ 鬼滅の刃・欄豆子の着物と言えば
- ⑩ 岩場でできた海岸、紀南は多いね
- ⑪ 伝票や帳簿の左側
- ⑫ 嵐の大野くんの趣味といえば♡
- ⑬ 至急電報は○○電、モールス符号が由来
- ⑭ 流行のスニーカーや足に優しいパンプスなどいろいろ揃うパピシ2階の靴屋さん



応募宛先
〒646-0061 田辺市上の山1-3-28
イコラボ「お年玉プレゼント」係
(応募フォーム <https://www.cocorade.net/present/>)



先月の「こころでクロス」の答えは **アマビエ** でした♪



ココらで調査隊

このコーナーは
私たちの喜びが
お送りいたします。



ココらでスタッフ
むっちゃん

「こたつとドラマがあれば何もいらなない♡」の巻

今年はおこもり正月なんて言われていますが、皆様どうもられます？
1日くらいは仕事や家事から離れて、自分時間を作れたら最高ですよ。
一気観もできちゃう今こそ、胸キュンで元気注入！ホロリでデトックス！
あのドキメキをもう一度！ドラマ三昧のススメ！！

1000倍返しだ！



主夫、舐めたらあかんぞ！



地味にスゴイ！

きのう何食べた？



©「きのう何食べた？」製作委員会

恋人同士のシロさんとケンジ。シロさんの日課は、お買い得な食材をすばやく吟味し、瞬時に夕食の献立を組み立てること。食費を25,000円以内に抑えるのが重要課題。そんな2人のほろ苦くもあたたかい毎日と、日々の食卓を描いた物語。

美味しくなごはんを食べながら、日々の出来事を語り合う二人の時間にほっこり。シロさんが節約のためスーパーで野菜を片手に考え込んだり、料理をパパッと作ったりする姿がかっこいい。デザートまで作ってくれるんです〜レシピ本まで発売されている人気作ですよ



むっちゃん

夢をかなえるゾウ



©読売テレビ

誕生日にフラれ、自宅マンションが火災にあい、とりあえず入居したポロアパートで「幸せになりたい」と涙ぐむ派遣社員・星野あすかの前に突然、関西弁を話すゾウの姿をした奇妙な生き物が…。「自分なあ、このままと2億%モテへんで」

古田新太演じる“自称・超有名な神様”がメーシャと、“幸せになりたい女”水川あさみ演じる星野あすかのコンビが最高！がメーシャから出されるナンセンスな課題に奮闘しながらも、本当に大切なことを教えてくれるところに心がストン30分でサッと観れるのもいい！



むっちゃん

姉ちゃんの恋人



©カンテレ

27歳、両親・彼氏なし。ホームセンターで働きながら、弟3人を養う主人公・桃子。そんな明るく前向きで、ちょっとガサツな姉ちゃんが、ある日、職場で恋に落ちた！ただ、ほほ笑みが素敵なその男は、何やら心に傷と謎を抱えていて…。

家族も職場もみんな良い人で、ほのぼのとした雰囲気。だけど主人公たちは、その雰囲気からは想像もできないような辛い過去を抱えていて…。登場人物みんなが周りへの思いやりに溢れていて、こんな言葉のかけ方があるんだと毎回、胸を打たれます。優しさに充ちた世界！



みかる

先生、俺にも恋愛してくれ！！



©特撮あさひ/編集社・TBS・K-Factory

火曜はハグの日



©TBSの南野/編集社・TBS

お前は天使だろ？



©TBS

はるたんが…好きです！！



©テレビ朝日

彼女はキレイだった



©2015 MBC

冴えない太っちょの少年からイケメンエリートに成長したソングジュンと、優等生の美少女から無職の残念女子になってしまったヘジン。15年ぶりの再会で気後れしたヘジンは美人の大親友に代役を頼むが…。勘違いとすれ違いの恋の行方は…！

みんな大好きソングジュン
このドラマを観て彼にハマった人も多いはず！
もどかしくてムズムズするけど、ドキメキが止まりません。胸キュンを超え、キュン死必至です！
あーまた観たくなってきよ



むっちゃん

アップロード ~デジタルなあの世へようこそ~



©AMAZON

2033年、人は死後、豪華な仮想現実へ意識をアップロードすることが可能になっていた。ネイサンはアップロード先の仮想現実のホテルで、現実世界にいる顧客サービス係のノラと出会う。ノラの助けで友情や愛、人生の意味を知っていくうちに…。

Amazonプライムで観れるオリジナルドラマ。
死後のヴァーチャル天国(?)から現世の人間とスマホで会話できたり、自分の葬式にデジタルで参加したりと、風刺の効いたコメディが最高！
観進めていくうちに、顧客サービスのノラの魅力にどっぷりハマってましたよ。シーズン2が楽しみ。



編集長

ドラマを観るなら動画配信サービス

U-NEXT ユーネクスト

コンテンツ数は20万本以上で国内最多！

見放題のラインナップ数はダントツ！課金が必要な最新作なども、毎月もらえる1,200円分のポイントを使って観ることができる。(1200円ポイントを差し引くと、月額2,189円が実質989円に！)特に韓国ドラマをたくさん見たいって人にはU-NEXTがオススメです。同時視聴アカウント数が4つもあり、家族みんなで楽しめるのも◎

Netflix ネットフリックス

世界最大級の定額制動画配信サービス

莫大な予算を注ぎ込んだドラマや映画など、オリジナルコンテンツの数々が最大の魅力。クオリティが高く、評価の高い作品が多い。海外のドラマや映画、国内外のアニメ好きにはオススメです！画質・同時視聴数を利用する人に合わせて、月額880円/1,320円/1,980円の3種類のプランが用意されている。

Paravi パラビ

日本最大級の国内ドラマアーカイブ

話題作中心の国内テレビドラマが見放題！主にTBS、WOWOW、テレビ東京の作品が豊富で、ドラマ以外にもバラエティ、ドキュメンタリー、音楽番組も楽しめて、テレビ好きにはたまらないラインナップ。

Hulu フルーツ

海外ドラマのコンテンツ数は最上位クラス

月額1,026円で7万本以上の動画が全て見放題！※Huluストア除く海外ドラマがほぼリアルタイムで観れる。国内番組も充実していて、特に日テレの番組がたくさん視聴できる。ドラマの見逃し配信も多く、また、バラエティは200本以上、アニメは700本以上とかなり充実している。

Amazonプライム アマゾンプライム

動画見放題、音楽聴き放題、さらにAmazon特典も！

Amazonプライム会員(年会費4900円/月額500円※学生は半額)で、動画配信以外にも様々なサービスが受けられる。また視聴できる対応デバイスが豊富で、同時再生も3台と、コストパフォーマンスは最高クラス！何と言ってもオリジナル作品がおもしろく充実しているのが嬉しい！

FODプレミアム エフオーディープレミアム

フジテレビ作品が最新から懐かしの月9ドラマまで月額976円でフジテレビ制作の新旧ドラマやバラエティ、配信オリジナル番組といった独占コンテンツを中心に、アニメ・映画など5万本以上が見放題！動画以外にも雑誌やマンガが数多く揃う。

dTV ディーティービー

月額550円で映画・ドラマ・アニメ・音楽などが充実

月額料金がかなりリーズナブルながら、コンテンツ数は12万本以上で、コストパフォーマンスが飛び抜けて高い。他の動画配信サービスに比べて、音楽コンテンツや韓流・華流(ドラマ/バラエティ)が充実しているのも特徴。

日頃お世話になってるテレビやレンタルに

プラスしたいのが動画配信サービス。
だけど、たくさんありすぎてどれを選んでも迷っちゃうんですよ！

そこでココラデスタッフが独自に
ピックアップしたサービスの特徴を
まとめてみました。

無料トライアルなどを利用して
自分に合ったサービスを見つけてみてね！



せんぶ
ええな？

アレ最後どうなったっけ？

情報は2020年12月にココラデスタッフが独自に調査したものです。あくまでも参考までお願い致しますm(_)_m アイコン素材 <https://www.iconpon.com/>

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2021年1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
周囲に頼られ、期待に応えた活動ができる。ライラせず時間にゆとりを持ち行動しよう。
[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] クエのバターホイール焼き

おうし座 4/20～5/20
有益な情報が入ってきやすいとき。専門的な知識も将来に向けて取入れ準備しておこう！
[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] ベリメニ

ふたご座 5/21～6/21
人の心に寄り添う優しさがあふれ、魅力がアップするとき♡
1対1でじっくり話そう。
[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] くわいチップス

かに座 6/22～7/22
人間関係のトラブルに要注意。感情的になるなど、わざわざ問題を起こす行動は止めよう。
[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 生麩のスイーツ

しし座 7/23～8/22
職場や仲間との絆が深くなる。持ちつ持たれつでサポートし合おう。
[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] ロマネスコのピクルス

おとめ座 8/23～9/22
今は日々の中で、楽しいと感じることを優先して。ストレスを貯めない心がけが大切。
[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 丸ごとみかんコンポート

てんびん座 9/23～10/23
家庭運・対人運良好☆ 人との繋がりの中で得られるものが、安心をもたらす、心が癒されるとき♪
[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] レンコンのハーブ炒め

さそり座 10/24～11/21
周囲とのコミュニケーションを密にとりこごう！問題の解決法も見つかりそう。
[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 葱とターサイの塩ラーメン

いて座 11/22～12/21
思考がクリアになるとき。分析力UPで、欲しかったものがお得な条件でゲットできそう☆
[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] イダコの煮つけ

やぎ座 12/22～1/19
誠実に努力してきたなら、成果が楽しみなとき。力強く実行していくことでチャンスを掴もう！
[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 鱈のジャークフィッシュ

みずがめ座 1/20～2/18
他者への援助は素晴らしいことですが、今はまず自分自身をしっかり構築して。問題の解決策を知って一気に関心解消！
[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] クラムチャウダー

うお座 2/19～3/20
周囲との関係性に暗雲が立ち込めそう。正論でも感情的にならないよう、客観視が大切。思考がクリアになるとき。
[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] 水餃子のレモン鍋

新しい年のスタートです！ 天空では前半、夢や理想の星・海王星が吉角度を形成。周囲と協力しながら事を進められそう。中旬は忍耐努力の星・土星、やる気の星・火星が凶角度に。ここは踏ん張りどころ。後半は変化の星・天王星と、発展の星・木星が凶角度に。状況は二転三転し大きな変化を伴います。対応できるよう事前準備をしておきましょう。

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 (白浜町十九洲47)
TEL.090-7481-8386
問題の解決策を知って一気に関心解消！
運氣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！

地元の情報をギュッと詰め込んだココラデで
皆さまを笑顔にできるよう
今年もスタッフ一同がんばります！

謹賀新年

あなたといっしょ
icolab

〒646-0061 和歌山県田辺市上の山 1-3-28
TEL 0739-34-3344 FAX 0739-34-3343

先月号でアンケートした
あなたが選ぶ「今年(2020年)の漢字」を大発表★

日本漢字能力検定協会が2020年「今年の漢字」を発表される前にもかわらず、読者投稿でもダントツで多かったのが「密」。すごいシンクロナス！そして「鬼滅の刃」や「コロナ減」などの理由で「減」も複数ありました。

他には、家族との時間が増えこの難局を乗りきるため深まった「絆」や、コロナに負けるな！の「勝」、医療従事者に尊敬と感謝を込めて「医」などがありました。ご応募ありがとうございました。

皆さまにとって「幸」多き年となりますように

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
樹木葬(合記) 15万円
樹木葬霊園(個別) 70万円～
「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～
最期は私たちが育てて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 365日24時間受付しております
お供養・お葬式のなかた 0739-25-4444
田辺市上の山1丁目10-5 https://cere.jp/ お気軽にお問合せください

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

スマホでも
聴けます。

謹んで初春のお慶びを申し上げます

詳しくはHPを見てね！

令和3年1月は
2日(土)より営業!

当店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。

1/2・3 16:30開店
1/4～ 通常営業

クーポン券
1,000円OFF

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

Instagram・LINE 限定の割引や特典情報を配信中！ Instagram ID: happiest.t LINE 電話番号検索: 0739811000

2021年 明けましておめでとうございます。

ハピエスト 福袋

Happiest Happy Bag

この他にもたくさん/の福袋をご用意しております。

| | | |
|---|--|---|
| 5,000円(税別) 福袋 下記メニューから3つ選択 ・フェイシャル毛穴そうじ ・フェイシャル泥パック ・背中トリートメント ・デコルテトリートメント ・ヘッドトリートメント ・かかと角質とり | 10,000円(税別) ボディ 福袋 下記メニューから3つ選択 ・スーパーSV脂肪溶解 ・PRセル脂肪分解 ・カササトリートメント ・リンパトリートメント ・EMS筋肉運動 ・遠赤ドーム | 30,000円(税別) ボディ 福袋 スーパーSV脂肪溶解 + PRセル脂肪分解 4回コース |
| 10,000円(税別) フェイシャル 福袋 下記メニューから3つ選択 ・スーパーSVカラーゲン再生 ・リフトアップ筋肉運動 ・美白生水素パック ・ポイントハーブ ・うるおい石膏パック | 30,000円(税別) フェイシャル 福袋 肌別メニュー 4回 + 美白生水素パック 1回 + 光フォトフェイシャル 1回 | 次世代まつ毛 アイリフト 5,000円 |

まつ毛エクステ 完全予約制 シングル 80本 4,500円 / フラットマツラッシュ 100本 6,500円
ダブル 100本 5,000円 / ラッシュ 80本 6,000円 / つけ放題 7,000円

1月10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日) 営業しております。

NATURAL ESTHETIQUE ハピエスト田辺 Tel.0739-81-1000
ナチュラルエステティックサロン [営業時間] 平日 AM10:00～PM7:00、土・日・祝 AM10:00～PM6:00
和歌山県田辺市南新万1-8 (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。

1月定休日: 毎週月曜日・1/1(金)・2/3(日)・12/26(火)・26(火)
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 (税別) ¥7,500～
・月2回コース (税別) ¥13,000～
・月4回コース (税別) ¥15,000～

RENTAL

TENET テネット



レンタル 1/8(金)

【監督・脚本・製作】
クリストファー・ノーラン

【キャスト】
ジョン・デビッド・ワシントン
ロバート・パティンソン
エリザベス・デビッキ
ケネス・ブラナー 他
2020年/アメリカ/150分

テロ事件阻止のための特殊部隊に参加していた名もなき男は、フェイと名乗る男からミッションを命じられる。それは「時間のルール」から脱出すること。キーワードはTENET。「その言葉の使い次第で、未来が決まる」。キーワードを使い、第3次世界大戦を防ぐのだ。

スター・ウォーズ スカイウォーカーの夜明け



レンタル 1/6(水)

【監督・脚本・製作】
J・J・エイブラムス

【キャスト】
ダイジー・リドリ
アダム・ドライバー
ジョン・ボイエガ
オスカー・アイザック 他
2019年/アメリカ/142分

ファースト・オーダーの最高指導者カイロ・レンは銀河各地に勢力を広げ、未知の惑星エクセゴルにたどり着く。そこで死んだと思われていたパルパティーンを秘密を知る。一方、ジェダイとして修行中のレイにもスバイからパルパティーン生存の報がもたらされる。

MUSIC

THE BOOK



1/6(水)

【アーティスト】YOASOBI
【レーベル】ソニー・ミュージック
エンタテインメント
完全生産限定盤
4,950円(税込)

「小説を音楽にするユニット」YOASOBI初のパッケージリリース! 2019年11月に公開された第一弾楽曲「夜に駆ける」は様々なランキングで1位を獲得。「あの夢をなぞって」「群青」「ハルジオン」など既存曲に新曲を加えた9曲を収録。完全生産限定の豪華仕様EP!

Start Line II



12/30(水)

【アーティスト】Fun×Fam
【レーベル】マリナーシティ
エンターテインメント
(ジャケットは写真違いで2タイプ)
3,000円(税込)

2021年1月に結成10周年を迎える和歌山地域密着型アイドルFun×Fam(ファンファン)の2ndアルバム。未収録新曲も含めた全14曲を収録。「大好きな故郷・和歌山を全国にアピール!」をモットーに走り続ける、全力系ご当地アイドルグループ。

CINEMA

罪の声

1/8(金)



【監督】土井裕泰 【原作】塩田武士
【キャスト】小栗旬 星野源 市川実日子 火野正平 宇崎竜童 梶原衣子 他

新聞記者の阿久津英士は、30年以上前に起きた昭和最大の未解決事件を追う特別企画班に選ばれた。その事件は犯人が脅迫テープに子どもの声を使用しており、阿久津はそれが気になっていた。一方、京都でテラーを営む曾根俊也は、父の遺品の中にカセットテープを見つける。何気なく再生してみると…。「俺の声だー」それは、あの未解決の大事件で犯人が使用した脅迫テープと全く同じ声だった。

花束みたいな恋をした

1/29(金)



【監督】土井裕泰 【脚本】坂元裕二
【キャスト】菅田将暉 有村架純 オダギリジョー 戸田恵子 岩松了 小林薫 他

京王線の明大前駅で終電を逃したことから偶然に出会った大学生の山音麦と八谷絹。好きな音楽や映画がほとんど同じだったことから、恋に落ちた麦と絹は、大学卒業後フリーターをしながら同棲をスタート。日常でどんなことが起こっても、日々の現状維持を目標に2人は就職活動を続けるが…。いつでも2人で一緒にいた20代の全部が、ずっと楽しかった。偶然からはじまった2人の最高の5年間。

レンタル情報 / WAY書店 TSUTAYA 田辺東山店 TEL.0739-81-2182
お得なクーポンや新作情報をLINEでお届け!
セルフフィットネス田辺東山店(同施設内) 新規入会受付中!

| ジストシネマ 田辺 | 0739-24-0717 | ジストシネマ 御坊 | 0738-32-3230 |
|----------------------|--------------|----------------------|--------------|
| ■ 劇場版「鬼滅の刃」無限列車編 | 大ヒット上映中 | ■ 劇場版「鬼滅の刃」無限列車編 | 大ヒット上映中 |
| ■ STAND BY ME ドラえもん2 | 1月中旬まで | ■ STAND BY ME ドラえもん2 | 1月中旬まで |
| ■ 新解釈・三國志 | 1月中旬まで | ■ 約束のネバーランド | 1月下旬まで |
| ■ 劇場版 ポケットモンスター ココ | 2月上旬まで | ■ 劇場版 ポケットモンスター ココ | 2月上旬まで |
| ■ 天外者(てんがらもん) | 1/1(金)~ | ■ 天外者(てんがらもん) | 1/1(金)~ |
| ■ 罪の声 | 1/8(金)~ | ■ 罪の声 | 1/8(金)~ |
| ■ ひとくず | 1/22(金)~ | ■ 新解釈・三國志 | 1/15(金)~ |
| ■ 花束みたいな恋をした | 1/29(金)~ | ■ 花束みたいな恋をした | 1/29(金)~ |
| ■ ザ・ファブル 殺さない殺し屋 | 2/5(金)~ | ■ ザ・ファブル 殺さない殺し屋 | 2/5(金)~ |

新型コロナウイルス感染症予防対策として、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ご確認ください
※上映内容は都合により変更する場合がございます

カンタン! 健康美

Ecocorade Exercise
こころでエクササイズ



寒まもあって
じっとしがちですが
体を動かしてみよう
けっこう爽快ですよ!

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-

全身運動でお正月太り解消 その①

①はじめは腕立ての姿勢(ストレートアームプランク)
※背筋を伸ばして体を真っ直ぐキープ



全身運動でお正月太り解消 その②

④①→②の体勢から右足を上げる
※高くより遠くへ伸ばすイメージ
⑤足をクロスさせながら下ろす
※腰をひねる際に傷めないよう注意!



和奏選手 WAKAYAMA Pacific Ocean's 7

筋育アカデミー

以前の様に試合ができない今も、体がなまらない様に練習は欠かせません。運動機能を高めるトレーニングもそのひとつ。体を部位ごとにもみすみまでコントロールするために、繊細な動きのトレーニングも多いんです。

オーバースクワット
バーベル(今回は棒)を頭上でキープしてスクワット。バランスを意識しながらするので、体幹や全身の筋肉を鍛えるうえでも効果的。これができるとケガが少なくなるらしいよ。

シングルフロントショルダープレス
胸元から前方(目の高さ)に向かってダンベルをゆっくりと持ち上げる。※肘は伸ばしきらない

ラットホップ
体勢を低くしたまま左右にジャンプを繰り返す。お尻まわりの引き締めとヒップアップに。

オープン(クローズ)ランジ
こちらバランスが重要。スクワットに比べて比較的軽い重量で負荷をかけることができる。

トレーニング科学は日進月歩。中には、トレーナーになるために勉強していた頃とは真逆のことが、今では常識になっていたりします。それくらい日々、新たな研究がなされているということですね。皆さんに新しい情報をお伝えできるよう常に勉強中です!

ジム以外でできるメニューもあります
お家時間をうまく使って頑張ってください!

バスドライバー
パー(パワー・ピボット)を使い応援旗を振るイメージで、体を左右に大きくひねる。

運動後はサロンド売ってる
プロテインで筋力アップ
今日は柳生さんオススメのキャラメル味をいただきますよ

【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

今日のアスリートフード 磯辺バター餅

- 【作り方】
- ①フライパンでお餅をこんがり焼く
 - ②バター・醤油を入れて焦げないように絡め、香ばしくなるまで火にかける
 - ③海苔を巻いたらできあがり



アスリートのエネルギー補給にもオススメなのが「お餅」。長時間連続して動けるカラダ作りが大切ですが、運動のためのエネルギー源となるのは、主にグリコーゲンです。摂取した糖質は消化・吸収されてブドウ糖となり、筋肉や肝臓にグリコーゲンとして貯蔵されます。そして筋肉に貯められたグリコーゲンは運動時に、肝臓に貯められたものは脳のエネルギーとなります。

- POINT
- 毎食糖質を多く含む主食を摂り、グリコーゲンの貯蔵量を回復させる。
 - 朝食でしっかりエネルギー補給。(朝はエネルギーが枯渇状態)
 - グリコーゲン貯蔵の回復力が高い運動後30分以内に糖質補給をする。
 - よく噛んで、消化・吸収を促進し、効率良くエネルギー補給する。
 - 糖質をエネルギーに換える働きビタミンB1やビタミンB1の吸収を高めるアリシンを含むものを一緒に摂る。

こころでシヨット file 064

【編集後記】

あけましておめでとうございます！旧年中はいろんなことがありましたが、読者の皆さまからのあたたかい言葉やクライアントの皆さまのお引き立てなどたくさんの方に支えられていることを改めて実感し、幸せもいっぱい感じる事ができました。いつも本当にありがとうございます。そして本年もどうぞよろしくお願い申し上げますm(_ _)m



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

HAPPY NEW YEAR 2021

小さいお子様も一緒にどうぞ♪

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。

水曜定休

☎ 0739-72-1810 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。

2021 1/4 ▶ 31

新春フェア

Happy New Honda

こひびきに〜

Honda e 宝来店で展示中!

12月28日~1月3日は休業。年始は1月4日より営業いたします。

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

| | | |
|---|--|---|
| <p>宝来店</p> <p>(0739) 22-9800</p> <p>田辺市宝来町2-6</p> <p>水曜・第2・4木曜定休</p> | <p>グルメシティ 夢田トンネル</p> <p>コンビニ 蔵ちろ</p> | <p>朝来店</p> <p>(0739) 47-0057</p> <p>上富田町朝来 1307-1</p> <p>水曜・第2・4火曜定休</p> |
|---|--|---|

ウル5ゴールド日本上陸。
ハイフを超えた最高峰の高級マシン

HIFU(ハイフ)とは、切らずにリフトアップができる「速攻小顔」の最新美容マシン。
シワやたるみ、肌のハリを改善したい方、しっかり効果を実感・持続させたい方にオススメです。

BEAUTY TECHNICS
URU FIVE GOLD

メディテックビューティー [田辺銀座通り店]

Tane. NEW OPEN

URU FIVE GOLD

お試しフェイスライン **5,980円** (税込)

- ◆アイリフト 初回 15,000円 (税抜)
- ◆頬ダブル 初回 20,000円 (税抜)
- ◆首顎下ダブル 初回 20,000円 (税抜)
- ◆全顔ダブル 初回 45,000円 (税抜)

※その他、ボディ等各種メニューございます。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス対策実施中※

Re L'ABEAUTE

ハーブ療法
顔(2g) 20,000円 (税抜)
顔+首(3g) 30,000円 (税抜)

メディテックビューティー Tane. 田辺銀座通り店

田辺市今福町86 (田辺銀座通り) TEL.090-3715-1208 完全予約制
営業時間 9:30~18:00 不定休 ※施術中はお電話に出られない場合がございます
《ライセンスサロン》・リアポータ/グランスキン/クレアスキン/アコライム・MTメタロン・Refa/MTG (カウンセリング無料)