

ココラデ

FREE
2
2021

ビューティー特集

Make me Happy

ここで調査隊

ニューノーマル時代の車選び

ここで調査隊

今さら聞けないSDGs

インタビュー

田辺市たなべ営業室
鍋屋 安則さん

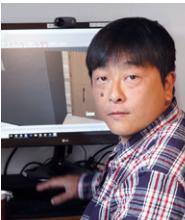
VOLUME 065
2021年2月1日発行

icolab
あなたといいコラボ

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。



お気に入りの雑誌やカタログを持参ください!
ほとんど毎日お金と間取りの
無料相談会やっています。

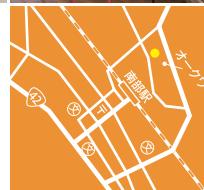
水曜定休 AM 9:00 ▶ PM 6:00

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。

0739-72-1810

お子様担当 設計補助
永岡 友美

小さいお子様も
と一緒にどうぞ!



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

0739-22-2858 (直営店・工場見学)

営業時間 9:00~17:00 年中無休

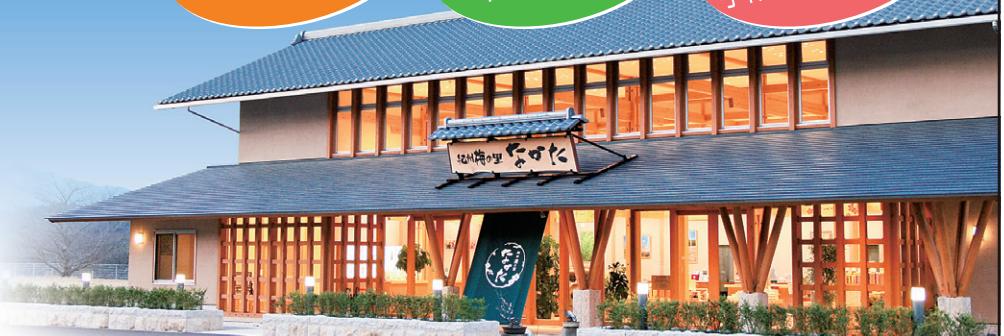
売店情報 <http://www.nakatafoods.co.jp/shop/>



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)



梅干・梅酒の試食・試飲、梅酒・梅シロップ
手作り体験は、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

「若者が輝く、ずっと住みたい街へ」

春一、大勢の若者が学びのために新天地へと羽ばたく。あるアンケートによると故郷を離れた若者の多くは“地元が好き”だと回答。しかし、将来、地元へ戻るかという問では“Yes”的数がぐっと減り、就きたい仕事がない、保守などの理由が挙がる。そうなると地元は人口の減少に頭を抱えることとなり、働き手の不足や空き家の増加による環境の悪化・売上げの減少な



田辺市たなべ営業室
鍋屋 安則さん

ど、1つの事柄から別の問題が派生。田辺市も例外ではない。この問題と向き合い、たなべ未来創造塾を立ち上げた田辺市の担当者、たなべ営業室の鍋屋安則さんにお話を伺った。

『10年20年先も住み続けられる、持続可能な地域をどうすれば作れるかを考えよ』これは7年前、田辺市長から鍋屋さんらに提出された課題。子どもを産み育てたいと思ってもらえる街に。そして、若い人たちが自分で仕事を生み出してイキイキ生活している姿が見られるように…。そんな新たなまちづくり戦略に向、市役所内にしながらもなく他部署と連携できる“たなべ営業室”が創設された。

鍋屋さんらがまず行ったのが地域経済の専門家探し。そこで出会ったのが富山大学地域連携戦略室長の金岡教授だった。『コンサルに丸投げしないこと。行政職員が自ら考えて汗をかけ。その覚悟があるなら協力する』そのときかけられた言葉は今も鍋屋さんの胸に突き刺さっているという。それから2年の歳月をかけて世の中の流れや地域づくりの手ほどきを受けた。「経済構造といった学問的なものと、田辺市についてもかなり勉強しました。1年半はほぼ計画作りで、提案とダメ出しの繰り返し。そして最後に教えていたいたのが富山県魚津市の事業、魚津三太郎塾だったんです。なるほどこれなら本当に地域を救えるかもしれない!深く学んだ後だったからそう強く思いました。こうして生まれたのが“たなべ未来創造塾”だった。

たなべ未来創造塾とは、さまざまな地域課題を解決するために、本業を生かしてできるビジネスモデルを創生する人材を育成すること。ここでは毎年約10名の塾生が半年に渡り、多様な専門知識を学び、演習やディスカッションを通じて自分たちの企業が生き残るために必要なものを考えていく。そして修了後は自分で練り上げたビジネスプランを実践に移していく。ここからが本当のスタートとなる。

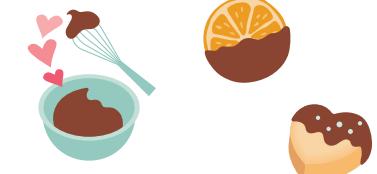
「僕らがやっているのは本当に小さなスマールビジネスです。けれど、それをたくさん生み出し、繋がれば点が線になり、いつか面に広がる。複雑に繋がり合えば簡単に潰れない。それが地域の強い力“産業”になると思うんです」。大企業を誘致しても、もしそれが無くなってしまえば全て無くなってしまう。それでは持続可能とは言えない。そくならないために地域の事業者同士がそれぞれ得意分野を発揮し、ひとりではできなかつた新たな事業を生み出す。そして地域の課題に合わせた新たな事業展開、それは地域の課題そのものをチャンスに変え、いざれ市民の住みやすさを向上させるだろう。「それを、自分たちの地域なんだから、自分たちでやっていく。挑戦する若い世代に対して地域の人たちが、よし!お前らやってみいよと応援したり、みんながそれぞれできることをする。その積み重ねが地域を変えてくんかなと思ってやっています」。

例年6月頃募集が始まるたなべ未来創造塾。コロナ禍に見舞われた昨年は、リモートも活用したこれまでにない1年となった。だが常識や働き方、世界の何もかもが大きく変わろうとしている今だから気付ける柔軟な発想で、今まで以上に住みよい“帰ってきてたい田辺市”が創造されることをこれからも期待して止まない。

2 EVENT February

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「カスミサンショウウオ」

- 日時：2月7日(日) 9:30～12:00
- 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：カスミサンショウウオの観察 ※要申込
- 持物：筆記用具・採集用具・ビニール袋など
- 服装：防寒の準備・長靴・手袋・マスク
- 問合：ふるさと自然公園センター
TEL.0739-25-7252



みなべ梅林ぶらむ工房の 梅マルシェ

- 日時：2月13日(土)・14日(日) (荒天中止)
9:00～15:00
- 場所：ぶらむ工房(みなべ町晚稻1187)
- 内容：地元キッチンカー・梅酢やきとりが並ぶ
グルメコーナー、ガラガラ抽選会など
アクセサリーやポーセラーツなどのワー
クショップ、作品の販売も同時開催
- 問合：ぶらむ工房 TEL.0739-74-2406

第46回 笑って笑ってPeek-a-Boo!

- 日時：2月21日(日) 10:00～17:00
- 場所：インフィニートホテル&スパ 南紀白浜
- 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：Cadog(キャドック) TEL.0739-33-7689
メール cadogmb@gmail.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。



～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>



突然ですが問題です!

- ①世界にはいくつの国があるでしょう?
- ②そのうち途上国は何か国?
- ③水道水をそのまま飲める国は何か国?

[答え]
①196か国 ※日本が承認した国数(日本含む)で、
国によって数え方は違います。
②約150か国 ※全世界の約74%にあたります。
③約10か国 ※飲めるが注意が必要な国は除外されています。

SDGsってなあに?

SDGsとは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称。

貧困、紛争、気候変動、感染症などにより、人類がこの地球で安定して暮らし続けるために、世界の人々が 2030年までに達成しなければならない17の目標を国連で決めました。

※2015年9月の国連サミットで採択されました。

SDGsは「誰ひとり取り残さない」世界の実現を目指しています。

簡単に言うと、世界中のすべての人が水道や電気が使って、学校に行き、食事に困らないようにならなければいけないのです。

例えばこんな問題も、

世界の5歳～17歳のこどものほぼ5人に1人
約3億3,000万人が学校に通っていない

最大の原因是貧困。親を助けるために働くくてはならないこどもや、生きるために何時間も水汲みをしなければならないこどももいます。学校に行けないと良い仕事に就けず、貧しさから抜け出しがまた困難に…。

世界の飢餓人口は約8億2,000万人

日本は食べ物を大量に捨てている食品ロス大国

地球上には世界中の人が食べられる十分な食料があるにもかかわらず、9人に1人が飢餓に苦しんでいます。因みに、日本の食品ロスは年間612万トン。1人当たりお茶碗1杯分の食べものを毎日捨てている計算です。

環境が破壊され地球温暖化が進んでいる

日本の二酸化炭素排出量は世界で5番目に多い

温室効果ガス(主に二酸化炭素)が大気中に放出され、地球の気温が上昇。地球温暖化は気候変動を引き起すため、南極の氷が猛スピードで溶けだす他、大雨による水害や自然発火による森林火災など、さまざまな悪影響を及ぼしている。

こころご調査隊

「今さら聞けないSDGs」の巻

SDGs(エスディージーズ)って聞いたことはあるけど詳しくは知らない…

私、ココラデスタッフむっちゃんもそのひとりです。
ヤバい!! こっそりググろう! 本も買って読んでみなきゃ!



編集長より「SDGsについて調査して」と
突然のムチャぶり…私、勉強しました!
世界中が抱える問題がたくさん!
でも、みんなで取り組めばきっと変わって
いくはず!
まずは知ることから一緒に始めましょう♪



※このコーナーは、書籍「こどもSDGs(KANZEN)」や
日本ユニセフ協会サイト「SDGs CLUB」を参考に、
勉強中のスタッフが心意気全開でお届けします。

ココラデスタッフ
むっちゃん

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



17の目標を色分けで分かりやすくアイコン化されてます。

できそうなことから始めよう

日常生活でもできることはたくさんあります。節水を心がければ、目標⑥
「安全な水とトイレを世界中に」、エコバッグを使えば海に流れ込むプラス
チックの削減につながり、目標⑭「海の豊かさを守ろう」に貢献できます。



このままでいいのかよお?

そんなわけで、私のはじめの取り組みを発表♪

- ①食べきれない食料はすぐに冷凍保存してロスを少なくする。
- ②シャワーのお湯を出しっぱなしにしない。
- ③早く寝るだけで誰かのためになる。(無駄な電気を使わない)
- ④募金する。(勉強してから募金箱にすぐく目がいくようになりました)

なによりも周りの人に思いやりをもって、助け合っていこうと思いました!



むっちゃんが参考にした
こちらの本をプレゼント!
応募は6ページにある
こちらでクロスから
もちろん、大人にも分かりやすく、入門編としてぴったり!

ビューティー特集

Make me happy

女性の「元気の素」を作るスペシャリストが大集合!
うつむき加減になりがちな今こそ自分を大切に一
アナタを幸せにするのは、アナタ自身なんです♡

•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。



貴方にぴったりのアイデザインは?
「似合うマツエク」でマスク美人

自分に本当に似合うマツエク、ご存じですか?
ここでは目の形や幅、髪色、洋服の好みや職業などを考慮してアイデザインを提案。さらにアイブロウケアと併せれば、もっと表情イキイキ。居心地の良いプライベート空間で、目元や脱毛など、ワンランク上の美に導く。



total beauty salon avoir アヴォワール
0739-34-2270 完全予約制

田辺市下万呂 411-4 2F
9:00~19:00 日曜、祝日定休
(マツエク・パーま最終受付 16:30)
(アイブロウケア最終受付 17:00)



寝ているだけで!?
全身深層美筋トレーニング

国産EMSマシンTMキューブは、特許取得の超音波や高出力LEDなど複合機能で深層筋や脂肪にアプローチ。短時間で驚きの脂肪燃焼。そして2/22、大人の女性が寛げる「隠れ家」サロン「ちのとふくのみせ Salon de Pertica」が南紀の台にOPEN! 詳細はQRコードから。



LAX re-more ラックスリモア
0739-25-5003 完全予約制

田辺市たきない町 12-20 (2F)
10:00~19:30 (日曜 18:00迄)
第1・2・3火曜、第4日曜・月曜定休
(顧問ドクター提携サロン)



肩こり・腰痛・猫背・体の歪み:
お困りの方、一度試してみませんか?

スマホやPC作業、寒さで筋肉がこわばっていませんか? 肩こりや腰痛、猫背、ひどいと頭痛まで。リセット整体は体を軽くゆらすだけで筋肉をほぐし、全身の流れを促すので「体が軽い」「スッキリ」を体感できるそう。女性に嬉しい効果も沢山あるので、ぜひご体験を♪



小顔矯正サロン CIEL SEREIN シエルスラン
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



夏までに綺麗を目指すなら今すぐ
速い、優しい、次世代型脱毛機



EXCIA エクシア
0739-33-7455 予約優先(女性専用)

田辺市東山1-15-3
10:00~20:00(最終受付 19:30)
月曜、第2火曜定休



最新鋭の美容機器を備えた女性専用サロン。美肌光脱毛機は、肌リスクを最小限に抑えたNPL方式で、肌に優しく痛みも少ないと評判。お子様も脱毛可。その他、アスリートも採用するEMSなど話題の機器が充実。施術は全て個室、シャワー完備のプライベート空間。



心身の健康をサポートする
8種類のエッセンシャルオイル



アロマタッチは8種類のエッセンシャルオイルを背中や足の裏に直接垂らし、4つの要因に働きかけてくれるトリートメント。ストレスの緩和、免疫力や血流アップ、自律神経のバランスを整えたい方にオススメ。他のお客様との接触のない、安心のプライベートサロンです♪

幸せをお届けする花とアロマの店 hacca ハッカ
0739-33-9893 完全予約制

田辺市磯間3-16
9:00~19:00
ご予約やアロマ講習会の情報は
LINE(右記QRコード)より



HIFU最高峰との呼び声高い
「ウル5ゴールド」が田辺市初導入!



メティテクビューティー Tane. 田辺銀座通り店
090-3715-1208 完全予約制

田辺市今福町86(田辺銀座通り)
9:30~18:00 不定休
詳しいメニューは下記サイトで
<https://tane-hifu.jp/menu/>



今、和歌山県でここにしかないHIFUマシン「ウル5ゴールド」の使用感がスゴイと話題! 皆さまのコンプレックス解消のお役に立ちたいと田辺市に3号店をオープン。今すぐのキレイはもちろんのこと、5年後10年後の「予防美容」を提唱。まずはお悩みを伝えてみて!



検温、消毒液設置、定期的な消毒や換気、マスク着用、ソーシャルディスタンスなど各店舗で感染症対策を実施しております。ご利用の際には、お店やスタッフの指示にしたがい協力しましょう。

みかろさんが「半ドン」という言葉を使っていたので、「ミニサイズの井のこと?」と聞き返すとなぜか変な雰囲気になりました... (笑) あとでちゃんと調べて理解しましたよ~ヽ(;)ノ (ココラデスタッフ むっちゃん)

cocorade 3

cocorade調査隊

「ニューノーマル時代の車選び」の巻



ずっと乗ってみたい。
お部屋みたいに居心地のいいクルマ。



センターフロアトレイ
運転席と助手席の間に
バッグなどが置けちゃう♡



シートバックテーブル
買い物フックとドリンクホルダー2個
が付いたテーブルが、運転席・助手席
の両シートの背面に。

フルフラットでさらり
快適なお部屋空間に♪



ROOMY

ルーミー カスタム G-T
ブラックマイカメタリック<X07>×パールホワイトⅢ<W24>[X99]

コンパクトサイズとは思えない広々とした室内を、ぜひお店で体感してください。使える収納も見処!
(営業 小山智也)



乗降用大型アシストグリップ
大人も子どもも、家族みんなの身長に合う高さに♪
グリップの太さも握りやすさを考えてますよ。

ネッツトヨタ和歌山株式会社
田辺店 ☎(0739) 22-4979

田辺市新庄町1895-3
営業時間／10:00～18:30 定休日／火曜



コンパクトでいて広い室内と荷室
ドライブやショッピングを快適にします。



サブトランク
荷室の床下にもうひとつの収納スペース。
普段あまり使わない荷物を入れておくのに便利♪

9インチHDディスプレイ搭載ナビ
高画質で大型だと見やすく操作もしやすいね!
ドライブ中も安心♡



BANDIT

ソリオ バンディット HYBRID MV
全方位モニター用カメラパッケージ装着車
メロウディープレッドバール ブラック 2トーンルーフ<EBC>



インパネアンダーボックス
運転席と助手席の間の足元にある収納スペース。
取り外しもできるし、ダストボックスとしても利用可能。



マイルドハイブリッド搭載で、低燃費と
静かな走りを実現!
安全機能もますます進化してより安心に。
(営業 原園大伍)

スズキモーター和歌山
アリーナ東山店 ☎(0739) 24-0195

田辺市東山2丁目31-20
営業時間／9:00～18:00 定休日／月曜(祝日除く)



DAIHATSU

レジャーで遊べる! 日常で使える!
乗り込むたびに、ワクワクする。



スカイフィールトップ
開放感パツグンのガラスルーフ。
もちろんスーパーUV&IRカット機能や
開閉式のシェード付き!
星空を眺めたり花見にもきっと大活躍。



ダイハツの軽自動車として
初めて電動パーキングブレーキ
を採用!さらにオートブレーキ
ホールド機能も付いて
「万が一」を軽減。



TAFT

タフト G 2WD アナザースタイルパッケージ
チルアウトスタイル+ ※ディーラーオプション装着車



軽自動車つついでいるから
こんなに安心感が増したんだ♪



カスタマイズでこんなにおしゃれを楽しめるのに、安全機能も充実! 老若男女にオススメします♡
(営業 中村有沙)

田辺ダイハツ販売 株式会社
口熊野店 ☎(0739) 33-7862

西牟婁郡上富田町生馬875-3
営業時間／9:30～18:00 定休日／火曜、第1・3月曜



TOYOTA

さりげないゴールドの輝きが、
見える景色を一変させる。

リラックスキャブテンシート

最大 830 mmのロングスライドで足元広々。
さらにオットマンやアームレストなどで
リラックス空間を演出できます。
内装はルーフやピラーも全てブラックで
高級感のある仕上がりに☆



ALPHARD

アルファード 特別仕様車 S "TYPE GOLD"
ラグジュアリーホワイトパールクリスタルシャインガラスフレーク<086>



スマートキーにも
ゴールドのメッキが



ゆったり皆でお出掛けしてほしい車です。
アットホームなお店なので、ご家族で遊びに来てくださいね!
(営業 玉置揚一)

トヨタカローラ和歌山
シーズ田辺店 ☎(0739) 24-1190

田辺市上の山1-12-27
営業時間／10:00～18:30 定休日／火曜



今回ご紹介している店舗はいずれも飛沫防止やアルコール消毒、定期的な換気など、感染症対策をしっかり行っています。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。



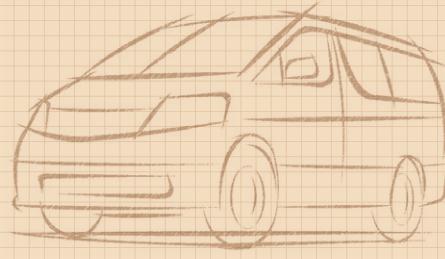
- 掲載の写真はイメージです。
- 本文の一部は読者モデルの感想であり、感じ方には個人差がございます。
- 詳しくは各掲載店にてお確かめください。

お出かけするなら自家用車、なんて人も増えたNew Normal時代。

移動手段としてだけでなく、快適性や安全性がより求められるようになってきたけど…

もう進化が止まらない☆ 燃費がなくて、遠出や車中泊でも快適で、安全性能も高い！

そんな一昔前なら夢のようなクルマが続々登場。ホントに生活様式が一変しちゃいそう♥



パッケージを自由に組み合わせて 自分だけのクルマづくりを楽しむ。

優しさと美しさを兼ね備えた
最高にオシャレなマツダ車



フリースタイルドア

センターオープン式の個性的なドア。
荷物だけじゃなく、子どもの乗り降り、
チャイルドシートの使い勝手もいいね！



MX-30

HIGHEST SET 2WD (FF)
セラミックメタリック(3トーン)



ヘリテージコルク

コンソールトレイとドアグリップ部に
あしらわれたコルクの温かみと
手触りが心地よさを演出。



ボディカラーとインテリアそして装備を組み合わせて、あなただけのMX-30を完成させましょう。
(営業 谷本大志)

マツダオートザム田辺
大和自動車整備 ☎(0739)34-0362
田辺市下三橋 1468-2
営業時間／10:00～18:00 定休日／水曜



タイムレスで洗練されたスタイル 変わってないようで、すごく変わった。



シートの質感もgood!



アレルクリーンシート
ダニやスギ花粉などの活動を
ほぼ完全に抑制!
ツートンカラーも可愛いね♡



ミニマルデザインなのに
必要な機能が揃つてます
ごくなり!



N ONE

N-ONE Original (FF)
フレームレッド



リアシートリマインダー
後席の荷物の置き忘れなど、
メーター表示と音でお知らせ♪



FFターボと6MTの
快適で爽快な走りを
体感したいあなたは
宝来店(☎22-9800)
ぜひ試乗ください!
(営業 中田真和)

Honda Cars 紀州南

朝来店 ☎(0739)47-0057
西牟婁郡上富田町朝来1307-1
営業時間／9:30～18:30 定休日／水曜、第2・4火曜



cocorade 5

Special Thanks / 読者モデル



Momo



Airi
(MOC FURNITURE)



Mayu



Shihio



Ai



Haru



ツカサ
(高垣工務店)



ほしー
(高垣工務店)



cocorade 5

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2021年2月

おひつじ座 3/21~4/19
忘れ物や早どりの言動には要注意。トラブルにならないよう余裕をもつて行動しよう!
[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] はまぐりの蒸し鍋

おうし座 4/20~5/20
今できることを最大限にやろう。自身を高めるための情報や良い物を取り入れていこう!
[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] 釜茹でズワイガニ

ふたご座 5/21~6/21
遠くに住む人との情報交換で新しい発見がありそう! 運気UPのポイントは気分転換です☆
[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] フィラデルフィアロール

かに座 6/22~7/22
不満が溜まりやすく、ストレスからの体調不良には要注意。心身のデトックスをしよう!
[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] ふきのとうの天ぷら

しし座 7/23~8/22
人との関わりの中で気づきが沢山あるとき。堂々とした発言・発信は、より信頼を得られます。
[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] ジャンドゥーヤ

おとめ座 8/23~9/22
神経質になりがちなとき。他人のトラブルに巻き込まれての精神的ダウンは避けたいところ。
[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] 紅玉のアップルパイ

てんびん座 9/23~10/23
少しの陰口・噂話から大きなトラブルにならないように注意しよう。楽しい話題なら◎
[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 大名巻き

さそり座 10/24~11/21
家族や仲間とハートフルな時間を過ごせそう。笑いの多い楽しい会話で盛り上がりよう♪
[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] わらびと里芋の煮つけ

いて座 11/22~12/21
近場を散歩するなど、ご近所づきあいを大切に。明るい笑顔と楽しい会話で気分も運気もUP!
[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] からし菜の炒飯

うお座 12/22~1/19
必ず使っていく、価値のある物には投資もよいとき。沢山の情報を取入れてから判断しよう。
[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] 牡蠣フライ

みずがめ座 1/20~2/18
斬新な改革案で、周囲への大きなサポート役となり動いていけるとき。慎重に確認をとり進めよう。
[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] ケジャン

春待人の季節。天空では1/31~2/21まで、情報と交流の水星が逆行。判断や確認はいつもより慎重に。前半、変化の天王星・やる気の火星と、生き方の太陽・拡大の木星・責任の土星が凶角度。大きな変化に翻弄されそう。中旬、お金・愛情の金星と、木星が強力な角度を形成。後半、変化の天王星が吉角度に。周囲と協力し、改革のビジョンを描こう!

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!!

			D
		2	3
	C		
4			
		B	
			5
A			
			6
7			

タテのキー
①力エルみたいなお財布のこと
②秋の田の～ときたら、わが衣手は何に濡れちゃった?
③こう呼ぶのは菌の増殖を抑える商品
④日本の食品〇〇は、1年間でなんと東京ドーム5杯分!
ヨコのキー
①世界には3億3,000万人も、ここに通えない子どもがいます
④木綿の美称「真木綿」なんと読む?
⑤1,000倍という意味で一すゞ
⑦この神様は前髪しかないそうです

答え A B C D

今月の賞品

B こどもSDGs
なぜSDGsが必要なのかがわかる本

2名様

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/>

●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. 飲食店のティーアウトは月にどれくらい利用しますか?
Q5. 今月のフリーペーパーココラデに関するご意見・ご感想など
※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
2021年2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「お年玉プレゼント」の答えは ムビヨウソクサイ でした♪

FM TANABE 開局10周年記念
ターマスマスコット人形

田辺市地域活性化商品券使えます

春待人の季節。天空では1/31~2/21まで、情報と交流の水星が逆行。判断や確認はいつもより慎重に。前半、変化の天王星・やる気の火星と、生き方の太陽・拡大の木星・責任の土星が凶角度。大きな変化に翻弄されそう。中旬、お金・愛情の金星と、木星が強力な角度を形成。後半、変化の天王星が吉角度に。周囲と協力し、改革のビジョンを描こう!

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

人形の詳細は
こちら

QRコード

◎インスタグラム・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

美容医療でも注目の最先端美容!

美容業界初エステティックプラズマ使用
肌本来の力を呼び覚ます進化系。

プラズマ美容登場!
驚異の若返りを実現//

プラズマ美容 導入キャンペーン
お一人様 1回限定 通常1回 25,000円(税抜)
2回 18,000円(税抜)

コース内容 クレンジング ▶ 洗顔 ▶ プラズマ美容 ▶ 幹細胞導入 ▶ 鎮静パック ▶ お仕上げ

NATURAL ESTHETIQUE
happiest TANABE

Before After

ハピエスト田辺ではIP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。
ハピエストの基本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。

ご予約はお早めに Tel. 0739-81-1000
2月定休日:毎週月曜日/2/2(火)・7(日)・16(火)

ハピエスト御坊 Tel.0738-52-7770 住所:御坊市湯川町財部722-2
happiest-beauty.com

スリムボディ 通常19,000円(税抜)
60分コース 1回 10,000円(税抜)
コース内容 スーパーSV脂肪溶解 + PRセルライト分解

- ・顔脱毛 各1回 6,000円
- ・V.I.O 各6回 30,000円
- ・デリケートゾーン脱毛 各12回 48,000円

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

次世代まつ毛アイリフト 5,000円

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~

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

お申込み・お問合せ
icolab イコラボ TEL 0739-34-3344 Eメール info@icolab.jp

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でも見えます!
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/

QRコード

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

RENTAL

糸



[監督] 濑々敬久
[キャスト] 菅田将暉 小松菜奈
山本美月 高杉真宙 馬場ふみか
永島敏行 竹原ピストル
倍賞美津子 二階堂ふみ
成田凌 斎藤工 柴倉奈々 他
2020年/日本/130分

北海道で育ち13歳で出会い初めての恋をする漣と葵。だが葵は母親に連れられ北海道を去ってしまう。8年後、21歳になり東京で偶然再会を果たすが、すでにお互い別的人生を歩み始めていた。さらに10年の時が流れ、2人は運命の糸によってふたたび…。

BOOK



2/9[火]

[著者] 佐伯泰英
[出版] 文藝春秋
[発行形態] 文庫
814円(税込)

人の縁と心意気が繋がって新造された小籠次の舟「研ぎ舟蛙丸」が、江戸の人々を大いに沸かせる。そんな中、雑な盗みを重ねていた「ニセ鼠小僧」が、ついに人を殺め一。元祖鼠小僧・奉行所・そして小籠次が、ありえないタッグを組んでニセ者の敗成に乗り出す!

ミッドウェイ



[監督・脚本・製作] ローランド・エメリッヒ
[キャスト] エド・スクレイン アーロン・エッカート
パトリック・ウィルソン ルーク・エバンス
豊川悦司 浅野忠信 國村隼
マンディ・ムーア デニス・クエード
ウディ・ハレルソン 他
2019年/アメリカ/138分

1942年、日米の攻防が激化する中、アメリカ軍は日本軍の目的地をハワイ諸島北西のミッドウェイ島と分析。真珠湾での雪辱を果たすため、全戦力を集中して勝負をかける。そしてついに、空中・海上・海中のすべてが戦場となる3日間の壮絶な戦いが幕を開ける。

MUSIC

SEKAI NO OWARI 2010-2019

2/10[水]



[アーティスト] SEKAI NO OWARI
[レーベル] トイズファクトリー
通常盤
3,630円(税込)

2010年2月10日に「幻の命」でデビューしたSEKAI NO OWARI。そのメモリアルな日に待望の初のベストアルバムをリリース。メンバーとスタッフが話し合い、デビューアルバム「EARTH」から最新アルバム「Eye」「Lip」までのなかからセレクトした全30曲収録。

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!



CINEMA



[監督] 廣田裕介 [製作総指揮・原作・脚本] 西野亮廣
[キャスト] 堀田正孝 芦田愛菜 立川志の輔 小池栄子 藤森慎吾 國村隼 他

厚い煙に覆われた“えんとつ町”。煙の向こうに“星”があるなんて誰も想像すらしなかった。紙芝居で星を語っていた今は生きブルーノと、その息子ルビッチを除いては、町のみんなに嘘つきと呼ばれ、ひとりぼっちとなったルビッチだったが、ハロウィンの夜、ゴミから生まれたゴミ人間・プペルが現れ、二人は友達となる。「星を見つけに行こう」互いを信じあって飛び出した二人が、大冒険の先に見た驚きの秘密とは?

新感染半島 ファイナル・ステージ

[監督] ヨン・サンホ [キャスト] カン・ドンウォン イ・ジョンヒョン キム・ドyun クォン・ヘヒョ 他

人間を凶暴化させる謎のウイルスが半島を襲ってから4年後。香港に逃げ延びていた元軍人のジョンソンが、ある任務で半島に戻ってきた。その任務とは、大金が積まれたトラックを回収し、半島を脱出すること。任務は順調かに思われたが、民兵集団に襲われてしまう。そんな彼を窮地から救ったのはミンジョン母娘だった。第73回カンヌ国際映画祭「オフィシャルセレクション2020」選出作品。



© 2020 NEXT ENTERTAINMENT WORLD & REDPETER FILMS.
All Rights Reserved.

ジストシネマ 田辺

0739-24-0717

- 劇場版 ポケットモンスター ココ
- 新解釈・三國志
- 約束のネバーランド
- 劇場版「鬼滅の刃」無限列車編
- 花束みたいな恋をした
- 新感染半島 ファイナル・ステージ
- 映画 えんとつ町のプペル
- 滝沢歌舞伎 ZERO 2020 The Movie

ジストシネマ 御坊

0738-32-3230

- 劇場版 ポケットモンスター ココ
- 新解釈・三國志
- 約束のネバーランド
- 劇場版「鬼滅の刃」無限列車編
- 花束みたいな恋をした
- 新感染半島 ファイナル・ステージ
- 滝沢歌舞伎 ZERO 2020 The Movie
- 映画 えんとつ町のプペル
- 新感染半島 ファイナル・ステージ

カンタン! 健康美

Ecocorade Exercise



寒さで固まった
体を伸ばしてみよう
回数より左右均等
心がけてみて

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-

ここからでヤセてみ隊 × PaOコラボ企画
× 筋育アカデミー

日々のトレーニングと同じく筋育に欠かせないもの、それは食事です。
筋肉をしっかりと育てるためには、筋肉の素になるものが不可欠。
なにより栄養バランスのとれた食事は、免疫力アップにも繋がります。

毎日のお食事

筋育中の和奏ちゃんはいつもの食事はもちろん、
口にしたお菓子などもカレンダーシェアアプリ
TimeTreeに写真を撮ってアップします。
それを前平先生がチェックしつつアドバイス♡



栄養指導



前平千津子先生(管理栄養士)

運動後30分は筋肉のゴールデンタイム

運動後や筋トレ後の筋肉は傷ついている状態です。運動後、一種の飢餓状態となっている体は栄養素をみるみる吸収していくので、運動後30分以内という時間はまさに筋育のためのゴールデンタイム! 筋肉を修復してくれるプロテイン(タンパク質)を摂ることはとても有効なことです。

●ホエイプロテイン(牛乳由来のタンパク質)
低カロリーで栄養が凝縮、吸収が早いのが特徴。
強靭な体を作りたい人向き。

●ソイプロテイン(大豆由来のタンパク質)
消化吸収速度がゆっくりのため、満腹感が持続。
皮膚や骨の強化、血流改善が期待できる。
女性らしい体形維持やダイエットしたい人向き。

お弁当の理想のバランスは炭水化物:たんぱく質:
ビタミン類=3:1:2(もしくは3:2:1)
主食、主菜、副菜を組み合わせて、全体でバランス
考えましょう。おかずは赤・緑・黄色の3色を彩り
良く☆ そうすると自然に栄養バランスも整いや
すいです。時間が取れないときは作り置きおかず
や冷凍食品の有効活用も。バランスのとれたお弁
当は見た目がおいしそうなだけでなく、体の健康
をしっかりサポートできますよ。



【作り方】

- ①ごはん[A]を混ぜておく。牛肉は焼肉のタレをもみこんで焼く。
- ②厚焼き玉子はスティック状に、きゅうりは千切りに、にんじんは千
切りにしてレンジで加熱し(600W約1分)、ごま油をからめておく。
- ③巻き簾に海苔をおき、手前1cm奥3cmあけてごはんを広げ、具材
をのせ、手前からしっかりと巻く。

今日のアスリートフード

キンパ(韓国風のり巻き)

材料(3~4人分)

- ・ごはん 2合分
- ・A ごま油 大さじ2
　　いりごま(白) 小さじ2
- ・牛薄切り肉 150g
- ・焼肉のタレ 大さじ3
- ・厚焼き玉子(市販) 小1本
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・焼き海苔 4枚

今日のアスリートフード

キンパ(韓国風のり巻き)

材料(3~4人分)

- ・ごはん 2合分
- ・A ごま油 大さじ2
　　いりごま(白) 小さじ2
- ・牛薄切り肉 150g
- ・焼肉のタレ 大さじ3
- ・厚焼き玉子(市販) 小1本
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・焼き海苔 4枚

道具が無くても参加できる(*^*)
はじめての山歩き

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

2/11(祝) 龍門山ハイキング(紀の川市) 7,000円 参加費

3/28(日) 長尾坂(熊野古道) 1,000円 お花見登山 参加費

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。

お問い合わせ・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 065

【編集後記】

寒さでくじけそうなこの時季。今号は「自愛くださいの想いを込めた癒しと美容と見てるだけでワクワクするような発見のあるクレマを特集♪ どんなときも楽しいことはきっとある! ココラデもちょっとお休みしてたインスタを随時更新していく予定)。みなさんと一緒にいたら嬉しい! フォローやコメントお待ちしてます!



高垣工務店
モデルハウス
in日高町小池付近

平屋以上、2階未満のおうち

毎週土日
見学できます



平屋暮らしに遊びゴコロを加えた、
設計士自慢のゆったり過ごしやすい
「高気密・高断熱」のおうちです。

見学ご希望の方は、お電話にて
お問い合わせくださいませ。
「今から行きたい!」「お子様連れ」
「初めまして」も大歓迎(^^♪

高垣工務店のモデルハウスでこんなことができる!
●高気密・高断熱で暖かい・涼しいおうちを体感。
●お子様連れでもゆったり落ち着いておうち相談。
●自分たちのおうちづくりを
何から始めたらいいかがわかる!

高垣工務店

検索



注文住宅
株式会社 高垣工務店 0120-92-7768
〒646-0025 田辺市神子浜2-20-14 <https://takagaki.net/>

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

ほっぷの
たるみ

まぶたの
たるみ

感染症対策
しております



~お試しキャンペーン~

エンドリングフェイシャル
通常価格 8,000円

初回
限定 3,900円

2021年2月28日まで

*個人の感想です。

美小顔矯正サロン Cute (キュート)

0120-553-809 預約制

営業時間 10:00~18:00 不定休

田辺市新庄町 3435-17



驚きのビフォー
アフターはコチラ

モスバーガー
Big-U
新庄公園

おつあつ温活メニュー

※写真はイメージです。

さかい特製担々麺 590円(税込 649円)
三元栗豚のチゲうどん 690円(税込 759円)

感染症対策実施中

炭火 焼肉屋さかい 田辺店
0739 23-2922
OPEN 17:00 - 23:30 (L.O.24:00)
田辺市目良43-18 (国道42号線沿い) 年中無休

クーポン券
1,000円OFF
炭火焼肉屋さかい田辺店
キャンペーン期間中は除外・他券との併用不可
有効期限 2021/2/1~2/28

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。

墓じまい・樹木葬・海洋散骨など

365日24時間受付しております
お気軽にお問合せください

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/>

セレモニーホールなかた
ロードソソ
ヨコ

49
田辺
日産
ヨコ