ココラデ

FREE 3 2021

ニューノーマル時代 新しいこと、はじめよう!

ここらで調査隊
絵本でほっこり★おうち時間

インタビュー
シンガーソングライター 夢奈(せりな)さん

クラウドファンディング
地元飲食店を応援したい!

VOLUME 066
2021年3月1日発行
icolab(イコラボ)
あなたといいコラボ

上富田町南紀の台パブリック分譲地
3月 モデルハウスオープン



はじめまして。

玄関から子供部屋まで感動がある
おしゃれでかっこいい、
超高性能な家具付き注文住宅

grit [グリット] です。



grit ARCHITECT

＼Welcome／ 施工実績はコチラ ホームページ

＼Follow Me／ 最新情報はコチラ インスタグラム

スズキモーター和歌山
55周年記念!!
3/31まで



たくさんのお客様に支えられ、
スズキモーター和歌山は
55年目を迎えることができました。
日頃のご愛顧に感謝をこめて、
お得なキャンペーンを開催中です。

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)



感染症対策もしっかり行ない、安心してお越しいただける環境を整えて皆様のご来店をお待ちしています。

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。



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



2回 無料体験レッスン
さらに入会された方にはテキスト代が無料!

入会金 通常1万円 半額 5千円 キャンペーン!
4月末まで

兄弟割引実施中
お二人目から 20%OFF

100%Pair Teaching
カナダ人のミッシェル先生と日本人の先生が必ずペアでの少人数制レッスン。ちゃんとフォローもあって安心♪

Happy course (0～3歳／1レッスン30分)
Ele course (6～12歳／1レッスン50分)
Pre course (3～6歳／1レッスン45分)
英検クラス (3級・4級・5級) (1レッスン50分)

インスタフォローしてね!

こども英会話教室 English World
SINCE2004
NEW SYSTEM
田辺市天神崎(エバグリーン田辺元町店様向かい)
TEL.0739-25-7105(火▸土 13:00~19:00)

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/

「なりたい自分になるために、その壹（いち）」

「音色がわかるようになってきて、初めて買ったギターです。つい最近ですけどね(笑)」大きなギターがますます大きく見えるような華奢な身体。可愛らしい第一印象は歌い出しから大きく覆される。しなやかで心地よく響く低音に驚き、次の瞬間にはもう心を掴まれている。この初見の裏切りはシンガーソングライター夢奈(せりな)さんの魅力のひとつに挙がるだろう。

母親の影響で看護学校に通う、かつての彼女はどこにでもいる普通の女の子だった、ある悩みを除いては。それがわかったのは高校時代。部活中に発作が起き、様子を見ていた先生に病院に行くことを勧められた。



シンガーソングライター
夢奈さん
せりな

医師に告げられた病名は“てんかん”。発作を繰り返す脳の病気だ。「人によっていろんな症状があるんです。言葉が出ないとか、記憶力低下もあって、看護学校時代はそれも悩みのタネでした…」必死で努力を重ねるも、じわじわと症状は進行し、少しずつ発作の間隔は短くなったー。「私の場合、意識消失もあって。これから実習も始まるという時期にとうとう学校で倒れてしまったんです。学校側もそんな生徒を実習先の病院に送り出すわけに行かず。手術もすることになって出席日数も足りなくなり…、諦めるしかありませんでした」

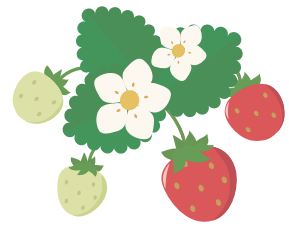
手術は無事に終えたものの、療養中も大きな喪失感はずっと拭えないままだった。「本当に大変だったんですよね、病気のせいもあったけど。頑張ったのになって」そうして体調が戻る頃には、働きながら勉強しようと、周囲の心配をよそに地元の病院で働き始めた。数年後、今度は一人暮らしをしながら県立医大で働くことに。「地元を離れ、ひとりになって考える時間が増えたら、自分が今、当たり前だと思ってたレールから外れてることに気付いたんです。急に野放しみたいな(笑)」自由でいいんだと気付いたとき、歌うのが好きな自分を思い出した。「バンド、してみよ！」

働きながら初めてのバンド活動。メンバーからはたくさんのことを教わった。ギターを手にしたのもこのときから。そうこうしている内に縁あってギターを本格的に習い始めることに、講師はアロエルートの松本そうすけさんだった。「松本先生には弦の張り方から教わりました。曲作りや歌詞の書き方、全部同時進行で。数ヶ月して少し弾けるようになったとき、デモ音源を作ってくださったんです。練習しながら作った1分ほどの曲が、先生に引き出していただいて、3分くらいのオリジナル作品になったんです」初めてCDに焼かれた自分の音に感動…するやいなや「配りに行こうと思ったんです、路上ライブで」。その数日後にはギターを手に、ひとり大阪行きの電車に揺られていた。初めての路上ライブは観客にデモ音源も渡せて、満足のいくものとなった。「やっぱり大阪は人がたくさんいるなぁ、うん、大阪やな！」

大阪を活動拠点に変え、とにかくライブハウスの戸を叩いた。わからないこと尽くしで、CD制作やライブのための講座など、危うく騙されそうになった経験もあるとか。「どんなにがんばっても明日どうなるかわからない」辛かった経験が背中を押す。思い立ったらまず行動。たくさんのライブやイベントで歌いながら駆け足のように2年が過ぎた。その間、シングルも3枚目が出せ、ワンマンライブもできた。けれど今度はコロナ禍という暗雲が立ち込めた。

ライブも思うようにできなくなり、バイト先付近でも感染者が出たため、緊急事態宣言中は活動を自粛することに。それでもステイホーム中は、ギターの練習がみっちりできたと笑顔を見せるのが彼女らしい。そして今年2月にはついに1stアルバム「壹(いち)」をリリース。一番最初にできたデモ音源に収められた曲も収録されている。「たくさんの人に自分の曲を聴いてほしいです。今はライブができないのが残念だけど」だが4月からはFM TANABEで番組がスタートするという嬉しい報せも。「ついロずさんでしまうような、何年経っても、いくつになっても愛されるシンガーソングライターになっていきたいです。私らしさが出せたと思う、そんなアルバムです。ぜひ聴いてください」

3 EVENT March

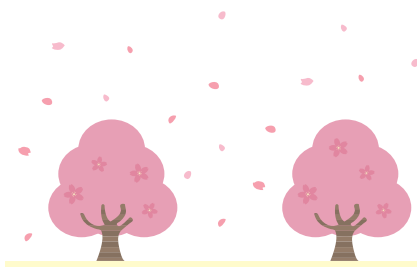


第47回 笑って笑ってPeek-a-Boo!
- 日時：3月7日(日) 10:00～17:00
- 場所：ホテルシーモア 1Fロビー
- 内容：心の癒し・体のメンテナンス、手作り雑貨や楽しいワークショップなど
- 問合：Cadog(きゃどっく) TEL.0739-33-7689 メール cadogmbb@gmail.com

動鳴気峡夜桜ライトアップ
- 日時：3月20日(土)～4月4日(日) 18:00～22:00
- 場所：動鳴気峡
- 内容：ヤマザクラやソメイヨシノが咲きほこる
- 問合：動鳴気峡桜まつり実行委員会事務局 TEL.0739-26-9929(田辺市観光振興課内)

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「海辺の生き物の観察」
- 日時：3月28日(日) 10:00～12:00
- 集合：元島の堤防を渡った場所 ※小学生以下は保護者同伴
- 内容：磯の観察
- 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
- 問合：ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

Bearsの手作り雑貨マーケット Part.24
- 日時：3月28日(日) 10:00～15:30
- 場所：紀南文化会館 1F 展示ホール
- 内容：布・革製雑貨、アクセサリー、クラフトテープ雑貨の販売、体験コーナーなど
- 問合：Bears TEL.0739-26-5604(松下)



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。

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



夢奈(せりな) 1st ALBUM 『壹(いち)』
2021.2.10 RELEASE
¥3,300(税込)

夢奈 serina YouTubeチャンネル

道具が無くても参加できる(*^^*)
はじめての山歩き

Sirex
マット(携帯座布団)
4つ折りで手軽に収納できる
尻当てクッション(収納袋付き)

THE NORTH FACE
ウエストバッグ
小物の収納に便利な
1.5L容量のスリムな
ウエストバッグ



mont-bell
U.L.ストレッチウインドジャケット
抜群の運動性と軽量性を両立したジャケット

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
3/28(日) 長尾坂(熊野古道) 参加費 1,000円 お花見登山
4/11(日) 高原~十丈王子ハイキング 参加費 1,000円 (熊野古道)
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

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



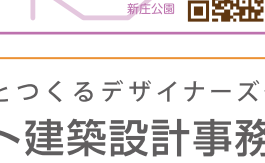
感染症対策しております



たるみがとれました?
※個人の感想です。

~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 税込
2021年3月31日まで

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
驚きのビフォーアフターはコチラ



Honda Cars 紀州南 × STOCK OUTDOOR アウトドア用品
コラボ開催中!



自由気ままに過ごす趣味の「秘密基地」

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

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









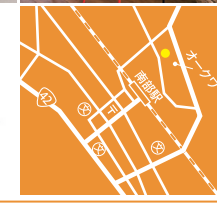


相談会・見学会のご予約はお気軽にお電話ください。





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。
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。

中芳養の路上で車がパンクして困っていた母を助けてくれた親切な方、その節はありがとうございました！今ではすっかり元気になり、快調に駆け回っております m(__)m（ココラデスタッフ みかる）



ここらで調査隊

「絵本でほっこり★おうち時間」の巻

大人も子どもも知らず識らずストレスを抱える1年が過ぎました。
絵本は、春のぽかぽか陽気のように、優しくて不思議な力を持っているような気がします。
さあ今日はちょっと癒やされちゃいましょー。



例によってココラデ編集部の個人的チョイスです♡

ココラデスタッフ
むっちゃん

絵本でスキンシップ

子どものころに読み聞かせてもらう絵本は
人生で初めての、本との幸せな出会い。

絵本は
「ことば」の宝箱☆



シリーズがいっぱい出てる絵本はやっぱりおもしろいよね







服が脱げなくなった男の子の話



『もうぬげない』

ヨシタケ シンスケ(作・絵)

「このまま服が脱げなかったらどうなるんだろう」という男の子の想像の話。笑えるし癒される♡子どもの頃の感覚がよみがえってきます。ヨシタケさんの作品の中でも一番のお気に入り!

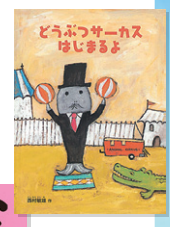
世の中には知っちゃあいけない
秘密もあるものです



『パンダ銭湯』

tupera tupera(作)

触れてはいけない部分に切り込む! まさか…本当に…? そういうのも絵本の醍醐味ですね。銭湯の描写の細かさも魅力!





おとなも
ビックリ♡



おまけの
おまけの
きしゃぽっぽ♪



びゅーん

絵本のなかの「おいしそう!」

あー、なんで絵本に出てくるごはんて
こんなにおいしそうなの!?



脱線したって
大いにけっこう♪

これ知ってる〜
この前ママがね〜

しろくまが「大好きなお弁当に
入ったらどうなるかなぁ」と想像する話



『おべんとうしろくま』

柴田 ケイコ(作)

みんな大好きお弁当! おべんとうの一部になっているしろくまが可愛すぎて、ページをめくるのが楽しい。ほんわかした世界観に大人は癒され、子どもは「なにこれ〜」と笑って一緒に楽しめる絵本です。

留守をしていたクマの親子の家に、
森で迷った女の子がやってくる



『3びきのくま』

トルストイ(作)　バスネツォフ(絵)

ココラデのむっちゃんが小さな頃から大好きな絵本! くまの家の中に入る時のドキドキがたまりません。3つのおわんのスープも何だか甘そうで美味しそう…ベッドもフカフカなんやろうな〜と想像しながら読んでいました。

しろくまちゃんがホットケーキを作ります
卵を割って、牛乳を入れて…



『しろくまちゃんのほっとけーき』

わかやま けん(作)

今まで出会ったたくさんのホットケーキも、このホットケーキにはかないません。それだけ子ども心をわしづかみにするあの描写。大人になった今も、焼きあがるまでの時間をワクワクさせてくれます。







えんとつだらけで煙に覆われた町で
"星"を信じた少年とゴミ人間の物語



『えんとつ町のプペル』

にしの あきひろ(作)

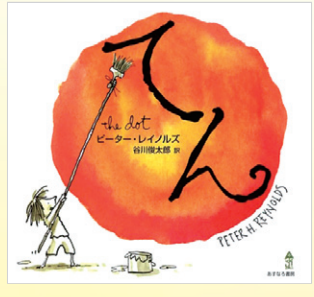
心温まるストーリーもさることながら、絵本界の常識を覆す完全分業制で描き込んだ絵に圧倒されます。この緻密に描かれた世界が、たくさんのクリエイターによって生み出される様は、まるで大作映画のようです。

大人も読んでほしい

美しい絵に癒やされたり、
時に物語にハッとさせられたり
大人へのメッセージが込められた絵本も数多くあります。



お絵描きが大嫌いなワシテ
"てん"からワシテが変わり始める



『てん』

ピーター・レイノルズ(作・絵)

「できない」「苦手」も誰かの一言で自信になる!この絵本は目からウロコでした〜。視点を変えて物事をとらえることがすごく大事だなぁ。それをすごくシンプルに伝えてくれる、大人に読んでほしい一冊です。

赤ちゃんが産まれ、ちょっとずつ
お姉ちゃんになっていくなっちゃんの話



『ちょっとだけ』

瀧村 有子(作)　鈴木 永子(絵)

幼い子どもでも、相手を思いやる気持ちはあって、そのために頑張ることもする。失敗することもあるけど、ちゃんと理由がある。育児中の人、兄弟がいる人、どんな人も共感できると思います。

イラスト　松下 きょうこ

あなたの
お気に入りの一冊は？



大人になってから読み返すと、あの頃とは違う感情になったり、感動がよみがえったり。
絵本は子どものためだけのものではないんですね。想い出のページをめくってみてはいかが？ あたたかい気持ちに包まれるはず♡

芥川賞受賞作品『推し、燃ゆ』をついにゲット！ まだ序盤ですが、推しがいる私にとって共感できる内容であることは間違いないでしょう♡ みなさんの“推し”は誰ですか？？（ココラデスタッフ むっちゃん）

新しいこと、
ニューノーマル時代
はじめよう！

ネイティブの発音と聞き取る力が身につく 春の入会キャンペーン実施中！



感染予防対策として手指消毒、マスクの着用、換気、空気清浄機の設置などを行っております。また学校が休校になる場合は、オンラインでの授業にも対応いたします。
入会特典として、スクールバッグプレゼント♪ YouTubeチャンネル「英会話ウィッシュボーン」ではワンポイント講座配信中！

ウィッシュボーン イングリッシュ アカデミー
☎0739-26-0686（田辺校）
田辺市宝来町26-23（田辺スポーツプラザ内）
LINE（@515lvwtg）でのお問合せも歓迎♪

英会話

100%ネイティブ講師によるオールイングリッシュ環境。「自然できれいな発音」「高いリスニング力」「生きた自然な会話力」が身につきます。
コースは幼児から一般の英会話ほか、英検（1級まで対応／当校は英検準会場）やTOEIC対策など目的別に様々です。
《春の入会キャンペーン（5月末まで）》
●グループ英会話 3,000円/4回
●英会話＋読み書き・文法
5,000円/4回



無料体験
レッスン受付中！

Willy（ウィリー）くん

いつからでも、どなたでも！ ぐんぐん上達「こんなに変わった！」



感染予防対策として手指消毒やマスクの着用の他、飛沫防止アクリル板も設置しております。またコロナ禍におけるもしものときに備え、リモート授業や在宅学習の準備もしております。
美しい文字は職場や日常でも役立つ一生モノの財産です。お子様の習いごと、大人の学びなおし、趣味にはじめてみませんか？

公文書写 田辺下屋敷教室
☎090-8212-5719（横畑）
田辺市下屋敷町57
火曜 15:00～19:00/ 土曜 9:00～12:00

習字・書写

「ペン習字」「かきかた」「筆ペン」「毛筆」お子さまから大人の方まで、くもんの書写は、選べる4教科。教材による学習で基礎からしっかり学び、自身の上達を診断シートの比較で実感♪
●入会金 3,500円（大人・子ども共通）
●大人（中学生以上）4,400円／月
●子ども（小学生以下）3,300円／月
《3月無料体験受付中！》
期間中、週1回の学習を最大3回まで教材を使った体験ができます。

楽しみながら学べます



講師 横畑 真理子

すぐに役立つ算数力と 一生ものの暗算力を身につけよう！



感染予防対策として、検温・手指消毒・マスクの着用、それから換気以外にも席の間隔を空けて配置するなどしております。
他にない教材と学習内容で、近隣の市町からも通う子どもたちもいます。学習内容の説明会・体験学習は随時開催・受付中！
お気軽にお問合せください。

叶計算実務学校
☎0739-42-3844
にしとんだ教室　しらはまさんばし教室
きたとんだ教室（教室・曜日は組合せ自由）

算数・そろばん・書道

算数の成績アップと珠算・暗算級の取得。一生ものの珠算式暗算をマスター！
●アバカスコース（小学生対象）
4,500円～6,500円/月
幼児用テキストと専用ソロバンで「数観念」が身につくよう数の基礎から学習。
●キッズコース（3歳～就学前児）
2,500円～4,500円/月
書道教室もやってます！
各教室の詳しい情報はホームページで
https://www.kanou-ssk.com/



新規ご入学で
キャラクターグッズ
プレゼント☆

学生からシニア、そして プロアスリートも利用する本格的な施設



全施設・備品に抗ウイルス抗菌加工を施しています。入館時の検温、手指消毒、マスク着用ほか、マシン間隔の拡張や使用後のアルコール除菌など、県のガイドラインを厳守しております。
資格を持ったトレーナーがサポートいたします。体験・見学は随時受付中！お気軽にお問合せください。

上富田スポーツサロン
☎0739-33-7888
上富田町朝来3871　第3金曜休館日
（上富田スポーツセンター内）

スポーツジム

☆スポサロおすすめプラン☆
●初心者説明会（全3回）※要会員登録
初めてジムを利用される方を対象にしたサポートプログラム。マシンの使い方、栄養カウンセリング、個人別メニュー作成を無料でさせていただきます。
●定額プロテイン・BCAAサービス
1日1回飲んでいただく定額サービス。
・プロテイン会員 2,200円
・BCAA会員 2,200円
・プロテイン・BCAA会員 3,300円



JSPO-AT（旧JASA-AT）
アスレティックトレーナー 柳生歩

授業やレッスンの詳しい内容は
QRコードでチェックしてね！

怪我の少ない身体づくり
こどもたちの成長段階に合わせた運動教室



専門資格を持ったトレーナーが、こどもたちの成長段階に合わせたトレーニングを指導。将来専門スポーツを始めるにあたり、怪我をしにくくするための正しい身体の使い方や、パフォーマンスアップのためのトレーニングといった様々なプログラムを用意しています。少人数制のためお申し込みはお早めに！

ムーブメントアカデミー
☎0739-33-7888
上富田校：上富田スポーツセンター
田 辺 校：田辺スポーツパーク

こども運動教室

●上富田校
小学1・2年生　火曜日18:30～19:45
小学3・4年生　火曜日18:30～20:00
（どちらか選択）木曜日18:30～20:00
小学5・6年生　木曜日18:30～20:00
（どちらか選択）木曜日20:00～21:30
中学生　水曜日17:00～18:30
（どちらか選択）水曜日19:00～20:30
●田辺校
小学1・2年生　月曜日16:30～17:45
（どちらか選択）月曜日18:30～19:45
小学3・4年生　月曜日18:30～20:00



見学や体験も大歓迎！

子どもをAIと共存する未来で
グローバルに活躍できる人に育てる



わかる喜びと、学ぶ楽しさを実感し、学習姿勢が身につけば学力は必ず向上します。できる子が通うのが玉井教室ではなく、玉井教室に通っているからできるようになるんです！
感染予防対策として、手指消毒、マスクの着用、換気の他、情勢に応じて全授業をZoomで対応いたします。

国語力重視 玉井教室
☎0739-26-2278
田辺市下屋敷町8-2
《自習室・オープンスペース完備》

学習塾

公式に頼らない図形脳を育てる『玉井式図形の極』公式を知らなくても解き方が思いつく算数的思考力『玉井式国語的算数教室』、なぜ？を考え、答えを書いて表現する理科『玉井式国語的理科教室』。玉井式の学習メソッドは、イメージング力を育てることを基盤にして、公式を使わずに公式を生み出すような能力育成学習を行っています。
年長から小学生、中学生、高校生までクラスを幅広く設けております。

みんな、一週間の無料体験に来てね



メアリー
（イメージキャラクター）

制限のある生活の中でも子ども達の成長は待ったなし。
それは大人だって同じです。
“経験”できることが限られている今も、私たちはたくさんのことを学べます。
「やってみたい」は「伸びしろ」です♬

今回ご紹介している施設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おります。

教えるだけの授業じゃない★
自分から楽しんで学びたくなる英会話



子どもたちは楽しむことが大切。成長に合わせフォニックスとサイトワードを使って読むことを学び、次第に語彙力を広げ、小学校卒業までに生きた英語での読み書き・会話ができることを目指します（目標英検5～3級）。感染予防対策として、手指消毒、検温、マスクの着用、空気清浄機の設置などをしております。

STUDY TIME スタディタイム
☎090-2019-8350
白浜町1063-8（喫茶コロニー）

英 会 話

レッスンは会話形式。英語で楽しく会話をすると自然と英会話の力が育ちます。教材を使った学習では、読む・書く・聞く・話すレッスンも行っております。
対象：小学1～6年生
クラスは学年別（レベルによる相談可）で少人数制。
時間は放課後（16:00～）で、1回45分のレッスンを月8回（週2回程度）。
●授業料（各クラス共通）8,000円／月
●教材費 5,000円（年2回 6月・12月）



白浜で英会話しませんか？

エドワード・
ミツル・イケダ

心と体のストレッチ♬
自分に向き合い日々のストレスを解き放とう



換気の行き届いた広い空間で、人数を制限して行っています。ヨガとピラティスを通し一人一人の身体と向きあう時間を提供します。身体のバランスを整え、免疫力をアップすることで、不調から解放へと導きます。そしてストレスフリーな生活を手に入れましょう！オンラインレッスンもご相談ください♪

ヨガ＆ピラティス スタジオ リコシェ
yoga & pilates studio Ricochet
☎090-1585-5747 完全予約制
田辺市たきない町28-13 リベロマーレ2F
（旧：康遊館）

ヨガ・ピラティス

目的別に様々なクラスがございます。
ダイエット・ボディメイク・産後ケア・シニアクラスなど。またパーソナルやお友達同士、家族や職場などでのレッスンもご相談ください！
●料金 1,400円～／1回
定額制・チケット制・1レッスンなどで料金が異なります。
●体験レッスン1回 1,000円
《体験レッスン増量キャンペーン》
この春4回までお試しいただけます！



FTPマットピラティス
インストラクターnozomi



ヨガインストラクター
miharu

- 掲載の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。
- 詳しくは各掲載店にてお確かめください。

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2021年3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

断捨離する事で運気が上昇☆ 力強い判断・行動ができて、問題は一気に解決の方向に！

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] アオリイカの沖漬け

おうし座 4/20〜5/20

未来に向かい、新しい一歩を踏み出せるとき。ベストな環境に身をおけるよう選択しよう。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] ベジート生春巻

ふたご座 5/21〜6/21

考え方に大きな変化が起こりそう。今だからできることは、できる時にやろう。時間を大切に！

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] 海鮮ちらし寿司

かに座 6/22〜7/22

冷静な判断ができ安定していくとき。先を見越して、必要な物事は早めに準備していこう。

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] 炸鶏排（ザージーパイ）

しし座 7/23〜8/22

気忙しく集中できない時も。人との付き合いは運気UP☆ 新しいことにチャレンジしよう！

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] ひろめのしゃぶしゃぶ

おとめ座 8/23〜9/22

なりたい自分になるために、必要な情報を得よう！できそうなところからすぐ実践♪ 理想的な展開に！

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] ヴィーガンスイーツ

てんびん座 9/23〜10/23

森林浴など、自然の中でリフレッシュしよう。身も心も、そして運気も回復に向かいます♬

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] 新玉ねぎのステーキ

さそり座 10/24〜11/21

人の意見に左右され、混乱しそうなとき。常に自身の座右の銘に基づいた言動を心掛けよう。

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 苺のモンブラン

いて座 11/22〜12/21

新しい仲間といった、末長いお付き合いとなる出逢いがありそう。積極的に行動しよう！

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] 筍とわらびの煮物

やぎ座 12/22〜1/19

予定が滞るなど、トラブルの予感。持てるネットワークを駆使して解決に当たろう。

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 春キャベツのトルティーヤ

みずがめ座 1/20〜2/18

思いがけない出来事から転じて、面白い状況になりそう。気持ちがワクワクするならトライしよう！

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] 椎茸としらすのアヒージョ

うお座 2/19〜3/20

抱えていた問題も、解決に向け力強く行動していけるとき。素直な気持ちを表現していこう♡

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 汁なし担々麺

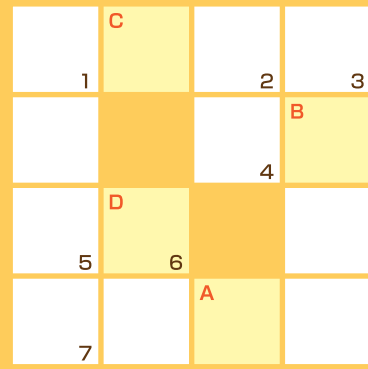
春の風が心地よい季節となりました。天空では前半、発展の星・木星が、知識の星・水星と吉角度を形成。有益な情報をゲットできそう。
中旬になると、理想の星・海王星と、楽しみの星・金星も吉角度を形成。春らしい穏やかな陽気のように、より良い未来をイメージして、何ごとも楽しみながら進めていこう！

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!!



タテのキー

❶もとは日本舞踊や日本音楽の用語、今はコンビ芸人がよく使います
❷昼間はずーっとついてくるのに、夜にはいなくなるものなーんだ？
❸90度より大きくて180度より小さい
❻NiziUの「エネルギッシュなリス」

ヨコのキー

❶森のバターと呼ばれる人気食材
❹大事の前に担ぎたくなるもの
❺アリエッティはなにぐらし？
❼石川〇〇〇〇の第一歌集「一握の砂」

答え

A	B	C	D

今月の賞品



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. 賞品名「映画ご招待券」とお書きください
Q3. 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業
Q4. YouTubeは視聴しますか？お気に入りのチャンネルはありますか？
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3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 チ キ ユ ウ でした♪

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

ハピエスト田辺店 11周年記念祭 日頃の感謝を込めて

最先端美容 エステティックプラズマの力で素肌力アップ

プラズマコース
プラズマフェイシャル2回 デコルテトリートメント付 効果絶大 通常56,000円(税抜)→ 39,000円(税抜)
プラズマ目元・まぶた集中ケアコース クマ・小じわ・たるみ・しみ 通常15,000円(税抜)→ 10,000円(税抜)
プラズマ毛穴ツルツルコース ツルピカ新メニュー 通常13,000円(税抜)→ 9,000円(税抜)

ボディコース
スリムボディ10回コース 通常180,000円(税抜)→ 99,000円(税抜)
スーパーSV(40分)＋リンパトリートメント or カッサトリートメント or EMS筋肉運動
スーパーSV(40分) 通常14,000円(税抜)→ 9,000円(税抜)

プラズマ導入キャンペーン 5月末まで
体験コース
プラズマ体験コース 通常50,000円(税抜)→ 2回 18,000円(税抜)
フェイシャルトラブル別体験コース 2回 4,900円(税抜)
スリムボディ体験コース 2回 4,900円(税抜)

脱毛コース
顔全体脱毛 1回 通常6,000円(税抜)→3,500円(税抜)
6回 通常30,000円(税抜)→20,000円(税抜)
12回 通常48,000円(税抜)→38,000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)
次世代まつ毛アイリフト 5,000円(税抜)

3月14日(日)・21日(日)・28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。
3月定休日:毎週月曜日・3/2(火)・7(日)・23(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

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〜



※写真はイメージです。
期間限定おすすめメニュー
上ハラミ(たれ・塩) 790円(税込869円)
上カルビ上ハラミ盛り 980円(税込1,078円) (たれ・塩)
感染症対策実施中
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
キャンペーン期間中は除く・他券との併用不可
有効期限 2021 3/1〜3/31
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

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♪
紀南のスーパーや公共施設等に設置しております。
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
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

エンタメ Pick Up!

RENTAL

浅田家！



レンタル 3/17[水]

［監督］中野量太
［原案］浅田政志
［キャスト］
二宮和也
黒木華　菅田将暉
風吹ジュン　平田満
渡辺真起子　北村有起哉　野波麻帆
妻夫木聡　他

2020年／日本／127分

浅田家の次男・政志は写真専門学校に進学。卒業制作の被写体に家族を選び学校長賞を受賞する。プロの写真家となってからも全国の家族写真の撮影を引き受けた。そんな折、東日本大震災が発生。かつて撮影した家族のことが心配になり政志は被災地に足を運ぶ。

スパイの妻 劇場版



レンタル 3/3[水]

［監督］黒沢清
［脚本］濱口竜介　野原位　黒沢清

［キャスト］
蒼井優　高橋一生
坂東龍汰　恒松祐里　みのすけ　玄理
東出昌大　笹野高史　他

2020年／日本／115分

1940年の満州。恐ろしい国家機密を偶然知ってしまった優作は、正義のためにその顛末を世に知らしめようとする。夫が反逆者と疑われる中、妻の聡子はスパイの妻と罵られようとも夫を信じぬく。そんな2人を太平洋戦争開戦という時代の大きな荒波が飲み込んでいく。

BOOK



にげてさがして

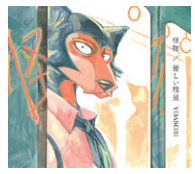
NOW ON SALE

［著者］ヨシタケシンスケ
［出版］赤ちゃんとママ社
［発行形態］単行本（児童書）
990円（税込）

にげるために、さがすために、きみのあしは、ついている。「逃げずに戦うことの大事さを説くお話」がある一方で、「逃げることで新しい可能性に出会うお話」があってもよいのではないか。著者のそんな思いが込められた絵本です。生きづらい世の中のすべての人へ。

MUSIC

怪物／優しい彗星



3/24[水]

［アーティスト］YOASOBI
［レーベル］SME
期間生産限定盤（DVD付）
1,608円（税込）

TVアニメ「BEASTARS」第2期主題歌。本能と種族を越えた愛の狭間に揺れる主人公の葛藤を、サウンド面、歌詞、ボーカルの全てで表現した楽曲は、YOASOBIの真骨頂でありながら、また新しい一面も見せる。
※2021年5月末日までの期間生産限定

CINEMA



©吉田修一／幻冬舎 ©2020「太陽は動かない」製作委員会

太陽は動かない

3/5[金]

［監督］羽住英一郎　［原作］吉田修一
［キャスト］原竜也　竹内涼真　ハン・ヒョジュ　ピョン・ヨハン　市原隼人　佐藤浩市　他

謎の秘密組織AN通信。この組織に属するエージェントは心臓に爆弾が埋め込まれ、24時間ごとに定期連絡をしなければ爆死する。エージェントの鷹野と田岡に過去最大にして最悪のミッションが課せられた。キーワードは「全人類の未来を決める次世代エネルギー」。その極秘情報をめぐり各国のエージェントたちとの命がけの頭脳戦を繰り広げる。刻々と迫る心臓の起爆装置のカウントダウン。時間がない！



©2021 Disney. All Rights Reserved.
©2021 Disney and its related entities

ラーヤと龍の王国

3/5[金]

［監督］ドン・ホール　カルロス・ロペス・エストラーダ
［キャスト］オークワフィナ　ケリー・マリー・トラン（日本語吹替）吉川愛　他

聖なる龍たちに守られた王国。人びとが平和に暮らすその王国を邪悪な悪魔が襲った。龍たちは自らを犠牲に王国を守ったが、残された人びとは信じる心を失っていった。500年の時が経ち、王国をふたたび魔物が襲う。聖なる龍の力が宿るという「龍の石」の守護者一族の娘ラーヤは、王国に平和を取り戻すため、姿を消した最後の龍の力をよみがえらせる旅に出る。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

劇場版「鬼滅の刃」無限列車編	3月下旬まで予定
ひとくず	3/11(木)まで
太陽は動かない	3/5(金)～
ラーヤと龍の王国 吹替	3/5(金)～
銀魂 THE FINAL	3/5(金)～
夏目友人帳 石起こしと怪しき来訪者	3/12(金)～
トムとジェリー 吹替	3/19(金)～
バック・トゥ・ザ・フューチャー 吹替	3/26(金)～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

劇場版「鬼滅の刃」無限列車編	3月下旬まで予定
ひとくず	3/4(木)まで
太陽は動かない	3/5(金)～
ラーヤと龍の王国 吹替	3/5(金)～
銀魂 THE FINAL	3/5(金)～
ファーストラヴ	3/19(金)～
夏目友人帳 石起こしと怪しき来訪者	3/26(金)～

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！

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



前回からの続き♪
2月号で紹介した
ウエストシェイプの
①②を先にやってね！

ピラティスインストラクター nozomi
撮影協力 yoga&pilates studio Ricochet -リコシェ-

ヒップアップエクササイズ

①膝立ちで左脚を真横に伸ばす
　右手は横に伸ばし左手で頭を支える
②息を吐きながら上半身を右側に倒す





③左脚を腰の高さに上げ下げする
（10回繰り返す）

④つま先で三角を描くように
左脚を前後にリズミカルに動かそう
（10回繰り返す）





⑤つま先で円を描くように左脚を回そう
（前回し・後回し各10回ずつ）

⑥今度は反対の脚で①～⑤を同様に！

ここらでヤセてみ隊 × PaO コラボ企画

筋育アカデミー

和奏（わかな）選手
WAKAYAMA Pacific Ocean's 7



約1年を通してアスリートの体づくりについて、専門の方からいろいろなことを教わってきた和奏ちゃん。
筋トレに加えてバランスの良い食事が筋肉を育てること、ストレッチや運動のし方で筋肉や関節の柔軟性を高めるなど、普段の生活ではあまり意識していなかったことがいっぱい。

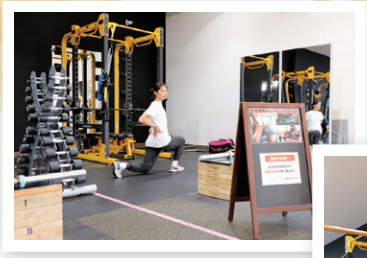


来月号はいよいよ卒業！和奏ちゃんの筋肉はどう育った!?

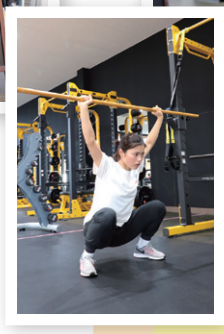
見てもらうって大切ですね！自分では気付けなかったことがいろいろあります。

運動能力を高めるために、どの筋肉をどう使うかを意識してトレーニングを積み重ねています。

上富田スポーツサロンにある
女性専用のトレーニングエリア











アスリートにとって必要な筋肉は「見せる筋肉」ではなく実践的な「使える筋肉」。競技に必要な動きや、怪我をふせぐために必要な筋肉。日常であまり使わない筋肉を鍛えるのは、地味な上にけっこうキツイ。

今月のアスリートフード
ポークソテーサルサ風



彩りの良いさっぱり味のサルサソース！
このレシピはビタミンB1、ビタミンE、ビタミンCがしっかりと摂れます♪

材料（2人分）

豚ロース肉――120g
塩――少々
コショウ――少々
小麦粉
サラダ油
ブロッコリー――60g

［サルサソース］
トマト――40g（約1/4個）
玉ねぎ――30g（約1/6個）
ピーマン――7g（約1/5個）
ポン酢しょうゆ――14g（大さじ1弱）
オリーブオイル――7g（小さじ2）
梅干し――1g
おろしニンニク――少々

1 豚ロース肉は塩・コショウをし小麦粉を薄くつけ、フライパンに油を引いて熱し中火でソテーし食べやすい大きさに切る。
2 トマト、玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。
3 ポン酢、オリーブオイル、おろしニンニク、包丁で叩いて潰した梅干しを合わせた中に、②を加えさっと混ぜ合わせる。
4 皿に①を盛り、③のソースをかけ、ボイルしたブロッコリーを添える。

豚肉はビタミンB1がダントツ多い！
ビタミンB1は糖質からエネルギーを作り出すときに活躍。糖質が多い食事の方や、運動をする人はビタミンB1をしっかりと摂ることが大切です。不足するとエネルギーがうまく作られず、疲れやすくなります。

豚肉にはたんぱく質も多い！
体の全ての細胞はタンパク質から作られています。タンパク質不足は細胞を弱らせ、免疫力を低下させ、疲労やケガ、病気の原因にも。

《POINT》
アスリートはご飯の量が多く、エネルギーも多く必要とします。特に意識してとることが大切な栄養素がビタミンB1。効率よく豚肉からとることをお勧めします。また、ビタミンB1の吸収を高めるのに効果的な栄養素アリシンが多い食材と一緒にとりましょう！
※例）ニンニク、ネギ、玉ねぎ、にら、ラッキョウなどを細かく切って使用しましょう

【取材協力】
上富田スポーツサロン
西牟婁郡上富田町朝来3871
☎0739-33-7888

【取材協力】
yoga&pilates studio Ricochet -リコシェ-
田辺市たきない町28-13 リベロマーレ2F
☎090-1585-5747

ここらでショット file 066

【編集後記】
暖かい風や霞んだ空、日ごと長くなる黄昏時。どれもが春の訪れを感じさせますね。
キラリと輝く水鞠が鼻からほとばしる様もまた、繰り返す春の風景… ヘックション!
今号は、新年度に向けてムクムクと膨らむヤル気を応援!習いごとをご紹介
こんな時期だからこそ、新しい刺激はきっと私たちを元気にしてくれるはず♪



ココラデ4月号 テイクアウト特集 地元飲食店を応援したい!

広告掲載費の一部をクラウドファンディングで集めています!どうか皆様のお力をお借しください。

弊社(イコラボ)は、地域のスポンサー様からの広告収入で毎月フリーペーパーを発行しております。しかし、コロナ禍という未曾有の危機に瀕し、一時はどの店舗も売り上げどころか人を集めることも許されない風潮となり、広告を打ちたくても打てない状況に陥りました。withコロナという新しい生活様式が定着してきた今もなお、先の見えない状況に身動きの取れない店舗も多くあります。このままでは我々も含め地元経済が衰退してしまいます。どの企業・店舗も工夫を凝らし、生き残りをかけて頑張っています。読者である消費者の皆様からも、地元にある大好きなお店を失いたくない、そんなお声もたくさんいただきます。

そこで、少しでも負担なくお店の宣伝をして頂きたいと思い、このプロジェクトを立ち上げました。もちろん度重なる自粛により疲弊しているのは飲食店だけではありません。毎日欠かすことのできない「食」を起点に、少しずつ消費を促し、地元の経済活動を微力ながら後押ししたいと考えております。不便な生活を送る今、少しでも地元で楽しい時間を過ごしてほしい。娯楽も地産地消で見出せるように情報を発信することで、地元経済の活性化を促すことができれば幸いです。



このプロジェクトについて

ココラデ4月号(4月1日発行)で、地元飲食店のテイクアウト特集をいたします。
掲載希望の飲食店様には通常の半額以下(最大無料)でご掲載いただくことで、コスパ良く宣伝し、売上に繋げてもらいたいと思います。広告掲載費の値引き分は、地元企業様からの「協賛金」やクラウドファンディングで得た「支援金」から負担いたします。もし目標金額に満たなかった場合は、弊社が不足分を補填させていただきます。

さらにクラウドファンディングのリターンとして、支援者様のお名前をココラデ紙面に掲載したり、今回掲載されるすべての飲食店で利用可能な割引クーポンを発行したり致します。使用されたクーポンは、弊社で後日換金させていただきます。

リターンの一部ご紹介



もっと応援コース 2,000円
●お礼の手紙とココラデ4月号をお届けします。
●ココラデ4月号にお名前(ペンネームOK)を掲載させていただきます。

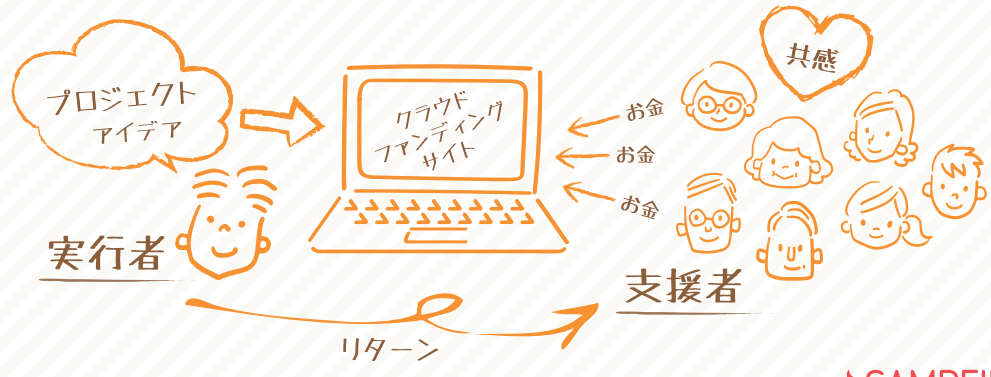


足を運んで応援コース 3,000円
●お礼の手紙とココラデ4月号をお届けします。
●500円分の割引クーポン2枚を進呈します。
※ココラデ4月号のテイクアウト特集に掲載された飲食店で使用できます。

お店を利用してさらに応援♬

クラウドファンディングってなに?

クラウドファンディングとは群衆(crowd)と資金調達(funding)を組み合わせた造語で、インターネットを通して自分の活動や夢を発信することで、想いに共感した人や活動を応援したいと思ってくれる人から資金を募るしくみです。本プロジェクトのように「購入型」の場合、支援者は金銭以外のモノやサービスといったリターンを受け取れるのが特徴です。



CAMPFIRE

クラウドファンディングにご協力お願いします

クラウドファンディングサイト CAMPFIRE(キャンプファイヤー)
「フリーペーパーココラデで紀南の飲食店を応援するページを作りたい」
https://camp-fire.jp/projects/view/385544
公開期限3月21日(日)

ワンコインからご参加できます!

あなたといいコラボ icolab(イコラボ)
〒646-0061 田辺市上の山1-3-28
TEL 0739-34-3344

少しでも多くの方にご賛同いただければ嬉しく思います。ご支援・ご協力のほど宜しくお願い致します。