# ココラデ FREE 4 2021



## 地元飲食店応援プロジェクト
# テイクアウト特集

インタビュー
白浜町役場民生課
**清宮 乙香さん**

ここらでヤセてみ隊×PaO
**筋育アカデミー**

VOLUME 067
2021年4月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

エコドライブ、美しい環境とモビリティーの楽しさを次世代へ。

\ NEW VEZEL 先行予約受付中! /

All-New VEZEL 2021年4月、登場

先行情報サイトはこちら



Photo: e:HEV Z(FF) ボディーカラーはプレミアムサンライトホワイト・パール メーカーオプション装着車 ■仕様ならびに装備は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

最新情報は先行情報サイトまたは店頭で!
iPhone、iPadをお持ちの方はお楽しみコンテンツも!



HONDA

**Honda Cars 紀州南**
営業時間:9:30〜18:30(サービス受付 18:00まで)

お客様に大切なお知らせ
弊社は4月28日(水)〜5月5日(水)までを
GW休暇とさせて頂きます。予めご了承ください。
※朝来店は4月27日(火)が通常店休日となっております。

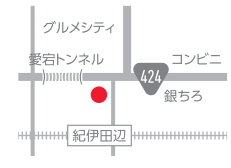


**朝来店**
〒649-2105 西牟婁郡上富田町朝来1307-1
定休日 毎週水曜日/第2・第4火曜日
☎0739(47)0057(代)






**宝来店**
〒646-0026 田辺市宝来町2-6
定休日 毎週水曜日/第2・第4木曜日
☎0739(22)9800(代)




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/

# 「白良浜でひらひらTシャツアート」

子どもから大人まで思い思いのデザインがプリントされ、連なる白いTシャツ。真っ青な海と空を背景に、潮風にひらひらとはためくその様は、さながら仲間同士で肩を組んでいるかのよう一。「これ、白浜でやったらめっちゃ映えるやろうなぁ♪」清宮さんの心を掴んだのは高知県黒潮町で毎年開かれているTシャツアート展。そこから、参加できる美術館"白良浜 deひらひらTシャツアート展"は芽を出した。



白浜町役場民生課
**清宮 乙香さん**
いつか

今年は"紀の国わかやま文化祭2021"の年。10月30日から約3週間にわたり開催されるこの文化の国体とも言われる国民文化祭は、和歌山の文化遺産や伝承文化を県内外に発信する祭典。そして県内でいくつもの催しがある中で、障害者交流事業のひとつを任されたのが白浜町役場民生課の清宮乙香さんだ。「せっかくなら誰もが参加できて、楽しめるものにしたい」そう考えあぐねているときに出会ったのがTシャツアート展だった。「最初はインターネットでTシャツを調達してって考えていたんですけど、紀北で繊維産業が盛んなことを考えると、すべて和歌山で手掛けた『Made in Wakayama』のTシャツっていうのはどうだろうと。しかもオーガニックコットン100%」全国に和歌山を発信するのだから品質にもこだわった。

しかし、いざTシャツを作ってみようと思い調べてみると…。「普段、Tシャツってもう完成品でしか見ないじゃないですか。今回、このイベントを企画するにあたって、Tシャツができるまでにこんなに工程があるんだって初めて知ったんです。こんなにたくさんの企業が関わってるんだってビックリしました」協力企業は生地製造、染色、裁断、縫製、印刷、タグ作成など多岐にわたる。今まで見えなかった原料から製品になるまでの間に、こんなにもたくさんの人が関わっている。協力企業の中には障害者の就労支援もあり、生地を一枚一枚ミシンで縫い上げ、洗濯表示はなんと消しゴムはんこで。イベント成功に向け、みんな一生懸命がんばっている。こうして1枚のTシャツが形になるまでには、実にたくさんの働く人々の思いや時間が込められている。「このために新たな機材を導入してくださったところもありますし、これだけ多くの方々にご協力いただいて仕組みもできましたので、それを1回きりというのはちょっともったいないと感じています。事業として継続できるものになれば理想ですが。価格や納期など、どの企業様も本当に無理を聞いてくださって、感謝してもしきれません」

認定NPO法人ころんに運営を委託し、いくつもの企業と連携しながらTシャツは着々とお披露目の日に向かって製造されている。そのTシャツにプリントされる作品は、目下募集中。「障害者交流事業として開催されるのですが、私としては、障害が有るとか無いとかは関係なく、地域と住民の皆さんが一体となってイベントを楽しんでもらいたいというのが一番にあるんです」それを体現できるのがアートなのだと清宮さんは目を輝かせた。絵画やイラスト、写真や書など画材は問わない。10枚以上の団体応募ならグループ展示が可能なので、合作やメッセージ、企業PRなど、作品のイメージの幅も広げやすい。

募集のための情報発信イベントもユニークで、今月には実際に車椅子で白良浜を走り体感するワークショップも開催。知らないことは学べばいい。そこにアートが加わることで、誰もが楽しみながら吸収できる。そうした取り組みがいつか、ユニバーサルデザインのまちづくりに繋がっていくだろう。いろいろな人が訪れる観光の街"白浜"にとって、どれもが意義のある催しになることは間違いない。

## 4 EVENT April

### 二人のアオ展
- 日時：4月2日(金)～28日(水) 9:00～17:00
- 場所：ゲストカフェ 口熊野1F Rcafe2（上富田町朝来1343-18）
- 内容：蒼月レインの水彩画による『叙情的なアオ』と那須真智子の写真による『煌きのアオ』異なるアオを堪能する二人展
- 問合：Rcafe TEL.0739-20-4865

### 花まつり
- 日時：4月3日(土)・4日(日) 10:00～16:00
- 場所：新庄総合公園 美術館前
- 内容：花の苗や鉢植えの販売、飲食コーナーやフリーマーケットなど
- 問合：NPO花つぼみ TEL.0739-26-8719

### 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「新緑のひき岩を歩こう」
- 日時：4月11日(日) 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
- 持物：筆記用具・採集用具・ビニール袋など
- 服装：帽子、手袋
- 問合：ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

### 第5回 あっそdeえきなかまるしぇ
- 日時：4月15日(木) 13:00～16:00
- 場所：JR朝来駅構内
- 内容：焼きたてパンやスイーツ、雑貨の販売など
- 問合：口熊野かみとんだ山桃会 TEL.0739-33-9610（口熊野かみとんだ観光案内所）

### 白良浜deひらひらTシャツアート展プレイベント ～車いすdeビーチ～
- 日時：4月17日(土) 9:00～14:00（雨天順延）
- 場所：白良浜
- 内容：車いす走行用ビーチマットなどの砂浜設置体験(10:30迄)、お持ちの車いすやイベント用車いすでの砂浜試走会
- 問合：認定NPO法人ころん TEL.0739-81-2388

### 第48回 笑って笑ってPeek-a-Boo!
- 日時：4月18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(きゃどっく) TEL.0739-33-7689 メール cadogmbb@gmail.com

### 癒しフェスティバル縮小型イベント ～ekimae癒しポチャ～
- 日時：5月1日(土)～3日(月) 10:00～16:00
- 場所：tanabe en+(紀伊田辺駅前)
- 内容：アジアングルメやスイーツ、雑貨の販売、もみほぐしやリラクゼーション、占いの他岡直哉アートギャラリー展も開催
- 問合：株式会社tetoteto TEL.0739-33-7539

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


紀の国わかやま文化祭 2021
白浜町障害者交流事業
**白良浜deひらひらTシャツアート展**
展示期間 2021年11月3日(祝)～7日(日)

作品募集

デザイン募集！
2021年8月31日締切
応募サイト　PR動画

■お問合せ　白浜町障害者交流事業運営事務局 認定NPO法人 ころん TEL.0739-81-2388


果物農家のパフェ。
季節に応じて、旬のフルーツをふんだんに使用したスイーツをお届けします。
産直市場 よってって いなり本館 2F
観音山フルーツパーラー
kannonyama fruit parlor
南紀田辺店 TEL.0739-33-7730
田辺市稲成町270-1 産直市場よってって いなり本館(2F)
営業時間10:00～17:00(L.O.16:30)
写真／春いちごと紀州犬の農園パフェ 2,190円

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4月30日まで
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

鍼・整体でアンチエイジング
美容鍼灸＋お顔の整体セット
たるみ・ほうれい線 諦めないでください！
初回お試しキャンペーン
通常初回13,200円(初検料含む)を
半額！6,600円
令和3年4月30日迄
山下整体院
0120-638-808
時間外の施術はご相談ください
完全予約制
田辺市神子浜1-24-11(田辺高等学校正門前)
午前9:00～11:30　午後3:00～6:30
定休日／日曜・祝日(木曜午後・土曜午後 休み)

フリーペーパー 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！
ココラデ 毎月1日 発行です
紀南のスーパーや公共施設等に設置しております。パソコンやスマホでもご覧頂けます。
発行日の1ヶ月以上前にお申し込みください！
www.cocorade.net/
お申込み・お問合せは icolab イコラボ
TEL 0739-34-3344
〒646-0061 田辺市上の山1-3-28
Eメール info@icolab.jp

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




よくお弁当を作りますが、なんかいつも似たような仕上がり。だからお店屋さんでお持帰りをすると、付け合せひとつとっても味付けや食材の組合せなんかが気が利いてて頭が下がります。（ココラデスタッフ みかろ）

## 地元飲食店応援プロジェクト

# TAKE OUT テイクアウト特集

そこかしこに花々が芽吹き、
春が「おいでよ」と誘ってます。
美味しいお弁当も、あなたを待っていますよ。

※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。

### 順のハンバーグの人気者POINT 自家製デミソース＆目玉焼きのせ！



**ハンバーグ弁当　700円** 税込

唐揚げ弁当　650円 ／ 一口カツ弁当　650円 ／ エビフライ弁当　650円
オムライス　550円 ／ カレーライス　550円 ／ カツ丼　650円 他
※お昼の注文は1時間前に、夕方お渡し分は15:00までに、多数の場合は前日要予約

**喫茶・お食事 順　☎0739-25-0531**

田辺市上屋敷2-13-13
7:00～17:30 日曜定休日
テイクアウト※時間外応相談
11:00～13:30
17:00～18:30




### 昭和34年創業、代々受け継いだ 老舗の味を凝縮した特選御膳

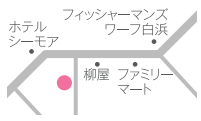


**特選ローストビーフ重＆季節の天ぷら御膳　1,450円** 税込

鯛めし＆特選ステーキ御膳　2,160円 ／ 特選ちらし＆ステーキ御膳　2,160円
季節の炊き込みご飯＆特選牛すき焼御膳　1,000円 ／ ローストビーフ丼　980円
季節の野菜カレー　650円 ／ 天ぷらうどん　800円 ／ 日替わり弁当　550円 他

**さきのや　☎0739-42-2023**

白浜町2996-4
7:00～18:00
受付時間（昼）12:00まで
受付時間（夕）17:00まで
年中無休




### ランチボックスは愛されて20年 実は、夕食にもオーダーできます☆

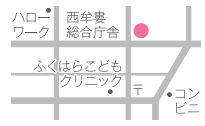


**ランチボックス（スープ別売）　756円** 税込

チーズいっぱいおぼれるオムライス リゾット風　972円
スパゲッティ各種　756円～ ／ チーズの入ったオムライス　756円
バニーニ（単品）　324円 ／ ミネストローネスープ　216円 他

**イタリア料理 ZUCCA（ズッカ）　☎0739-25-6068**

田辺市朝日ヶ丘21-1
ランチ 10:00～L.O.15:30
ディナー 16:30～L.O.19:00頃
日曜定休日（月曜は15:30まで）




### 「ココラデを見た」で DON全品100円OFF！4月末まで

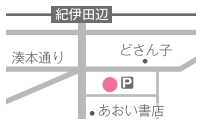


**豚角煮DON（味噌汁付き）　700円** 税込

牛スジカレーDON　600円 ／ 日替わりDON　700円 ／ 焼き肉DON　700円 他
丼メニューは耐熱容器なのでご自宅での温め直しOK
受付時間 9:00～お渡し 11:00～20:00 ※配達はご相談ください（16:00迄）

**旬彩居酒屋 膳　☎0739-26-8551**

田辺市湊25-16
17:00～23:00（L.O.22:30）
木曜定休日




### 世界三大料理のひとつトルコ料理が 我が家の食卓をエキゾチックに！

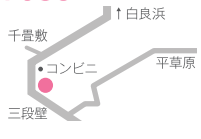



**本格トルコ料理 大満足４種のセット（専用BOX）　5,285円** 税込

《セット内容》キョフテ（トルコのハンバーグ）／ オーロラソース ケバブ
ピタパン ／ ピデ（トルコの舟形ピザ）／ バクラヴァ（トルコの焼き菓子）
※紬カフェのサイト（QRコード）からのリンク先Yahoo!ショッピングでも購入可（送料無料）

**紬カフェ　☎0739-33-7683**

白浜町2927-1704
のんびれっじ白浜1F
11:00～21:00（L.O.20:30）
火曜・第2月曜定休日
（第2月曜が祝日の場合は翌週に変更）




### 単品料理やラーメンも選べる！ 獅子林の本格中華弁当



**レディース弁当　600円** 税込

唐揚げ弁当　650円 ／ 酢豚弁当　650円 ／ おすすめ弁当　950円
豚のしょうが焼き弁当　650円 ／ 鶏の甘酢弁当　650円 他
※単品料理やラーメンなど全てテイクアウトOK

**中華料理 獅子林　☎0739-47-0375**

上富田町朝来2456-15
11:00～21:00
不定休




## Special Thanks

この度の地元飲食店応援プロジェクトに対し、ご覧のスポンサー様をはじめ、多くの方々にご支援や応援をいただき、深く感謝申し上げます。
おかげさまでクラウドファンディングの支援金と地元企業様からの協賛金を合わせ、概ね目標金額を達成することができました。

SUZUKI MOTOR WAKAYAMA
株式会社 高垣工務店
ネッツトヨタ和歌山株式会社田辺店
共に未来を創る お供養・お葬式のなかた

AHS エイ・エイチ・エス ／ ACE HAND ／ FM TANABE 株式会社 ／ 商品開発プロジェクト「神島屋」／ 株式会社さきのや ／ トヨタカローラ和歌山 シーズ田辺店
大和自動車整備株式会社 ／ 紬カフェ ／ HONDA Cars 紀州南 朝来店・宝来店 ／ monozukan ／ ROCKET DIVE 株式会社 ／ 和歌山トヨタ 田辺店（順不同・敬称略）

今回、取材でたくさんの飲食店にお邪魔しました。目の前には撮影用の美味しそうな料理が♪ ちょっとつまみ食いしたろと思ったけど…ガマン（←当然）今度テイクアウトしま～す♪（ココラデスタッフ むっちゃん）

# テイクアウト特集

## 魅惑の甘辛、追撃のスパイス やみつき必至のヤンニョンチキン



**ヤンニョンチキン弁当**（写真手前） **650円** 税込

レアチャーシュー丼（写真右奥） 800円 ／ からあげ弁当 600円
からあげ 2個250円～ ／ ヤンニョンチキン 2個300円～
週替りカレー 各900円 ／ あいがけ（週替りカレー2種） 1,000円 他

**Spice Curry hanabee（ハナビー） ☎080-5316-2507**

田辺市下万呂578-1
11:00～14:30（L.O.14:00）
17:30～22:00（L.O.21:00）
（土日祝のランチはL.O.14:30）
水曜、第2火曜定休日




## 大切な人と、大切な時間をお家で お皿に盛り付けるだけのコース料理



**TAKE OUT COURSE おうちでフルコース 5,500円** 税込

《コース内容》 前菜（7種のピンチョス）／ スープ（アワビととろろのビシソワーズ）
魚料理（魚介類のブイヤベース）／ 肉料理（牛フィレのステーキ）／ デザート（洋梨のムース） ※このコース料理は3日前までに要予約（受付時間 11:30～17:30）

**aile（エール） ☎0739-34-5336（要予約）**

西牟婁郡上富田町朝来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




## 専門店ならではの食感と味わい 食べたかったのは、この鰻。

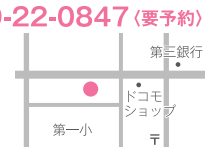


**うなぎ弁当（上） 1,900円** 税込

うなぎ弁当（並） 1,400円 ／ うなぎ弁当（特） 2,400円
うなぎ弁当（うなぎ1本） 3,400円 ／ うな玉ランチ弁当 800円（11:00～14:00）
鰻づくし二段重 3,800円 ※こちらは2個以上で前日までに要予約

**太田うなぎ店 ☎0739-22-0847（要予約）**

田辺市上屋敷1-1-35
8:00～18:00
お弁当受渡時間10:00～18:00
火曜定休日




## こんなのお家じゃ作れない♪ 割烹の味でリモ飲みがランクUP



**夜の家飲みオードブル 2,000円** 税込

松花堂風弁当 1,000円 ／ ステーキ弁当 900円 ／ 海老フライ弁当 700円 他
お寿司・お造りなどの単品メニューもテイクアウトOK 受付時間 10:00～19:00
オードブル（2・3人前） 3,240円～ ※こちらのオードブルは2日前までに要予約

**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
《仕出し料理承ります》




## 腸の元気のお手伝い からだ想いの、健やかランチです。



**日替わり弁当**（数量限定／写真手前） **700円** 税込

おにぎり（梅・おかか・高菜） 各200円 ／ 発酵玄米（1パック180g） 300円
ガトーショコラ 300円 ／ シフォンケーキ 180円 他
※小麦粉・白砂糖・サラダ油不使用

**'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 ※不定休あり




## 紀州備長炭＋南高梅＋はちみつ 果実味あふれる贅沢コラボの黒ピッツァ



**黒ピッツァ フルーツ 1,790円**（テイクアウト価格・箱代込み） 税込

マリゲリータ 1,440円 ／ ベーコンときのこの梅のピッツァ 1,630円
焼き卵サンド 630円 ／ ゆで卵サンド 630円 ／ 季節のフルーツサンド 730円 他
※表示の金額はテイクアウト価格（消費税・箱代込み）となります。

**Café de Manma（カフェ・ド・マンマ） ☎0739-72-2361**

みなべ町埴田1590-40
平日10:00～17:00（L.O.16:30）
土・日・祝 9:00～17:00（L.O.16:30）
水曜定休日




## 秘伝のふわふわ生地のお好み焼き あれもこれも、ぜ～んぶお持ち帰りOK



**お好み焼き 各種 950円～** 税込

焼きそば・焼きうどん 各770円～ ／ ホルモンそば・うどん 1,015円～
うす焼き 950円～ ／ ねぎ焼き 910円～ ／ チーズ焼き 1,100円～
ミックスモダン 1,320円 ／ 牛スジバター焼き 550円 ／ 豚キムチ炒め 825円 他

**お好み焼 キリンヤ ☎0739-43-0894**

白浜町3300-16
11:00～L.O.13:30
17:00～21:30（L.O.20:30）
火曜定休日




## 味、彩り、華のある具沢山なお弁当 桜の下で映える憩いのカフェめし



**春のちらし弁当**（要前日予約） **1,000円** 税込

日替わり弁当 600円 ／ 塩サバ弁当 600円 ／ オムライス（サラダ付） 700円
ハンバーグ弁当（和風orデミグラス） 650円 ／ エビフライ弁当 800円 他
受付時間 朝10時まで（8個以上は前日まで） ※4個以上で配達OK

**茶楽 ☎0739-83-3351**

上富田町生馬1192
8:00～18:00
木曜定休日




## フライパンで炒めるだけ!! かみのマロ特製牛ホルモン鉄板焼き



**牛ホルモン鉄板焼き**（真空パックでお渡し） **1,620円** 税込

オードブル 3,240円～ ／ ピザ（各種） 1,274円～ ／ 魚介のパエリア 1,814円
鶏からキングサイズ（ポテト付） 1,296円 ／ ロール寿司 972円 他
※当日予約可（電話予約がスムーズです）

**かみのマロ ☎0739-26-2925**

田辺市
11:00～14:00（L.O.13:30）
17:00～24:00（L.O.23:30）
月曜定休日
（祝日の場合は翌火曜）



## バラエティーに富んだメニューが家族みんなを笑顔にしちゃいます♪



**オードブル**（3～4人前／当日予約OK! 内容は応相談） **3,800円** 税込

カツとじ弁当　790円 ／ おろしハンバーグ弁当　740円 ／ さば味噌煮弁当　740円
サバ塩焼き弁当　740円 ／ 焼き飯唐揚げ弁当　840円 ／ 焼き飯酢豚弁当　840円
ジューシー唐揚げマヨ丼　690円 ／ 炭火焼鳥親子丼　640円 他

**カフェ＆ダイニング 桜香**　☎0739-47-1577

上富田町朝来643-1
8:30～20:00
火曜定休日




## 「たぶんいつも20品目は入ってます」健康と食材の宝箱、こしらえました



**宝箱弁当　600円** 税込

宝箱弁当の注文受付は、早朝から12:00頃まで
オードブル　3,240円～ ※オードブルの受け取りをお昼頃までにご希望の方は前日要予約、当日注文で夕方お渡しも可。

**むしやしない**　☎0739-25-6408

田辺市秋津町183-5
11:30～14:00（L.O.13:30）
水曜定休日




## お腹を幸せにするボリューム感！ごはんがすすむ！黄金比おかず



**とんかつ弁当　850円** 税込

日替わり弁当　550円 ／ からあげ弁当　650円 ／ チキン南蛮弁当　650円
生姜焼き弁当　650円 ／ 豚角煮弁当　750円 ／ エビフライ弁当　850円 他
オードブル　3,000円～5,000円　テイクアウト受付時間9:30～20:00

**火豚鶏**（かぶとり）　☎0739-33-7997

田辺市東山1-5-14
11:30～L.O.14:00
18:00～23:00（L.O.22:30）
水曜定休日
お弁当2個から無料配達（旧田辺市）




## やわらかお肉、技ありお野菜「美味しそう！」は栄養満点の証



**とんてき弁当**（写真手前）　**800円** 税込

肉巻きチーズフライ弁当（写真奥）　800円 ／ 味噌カツ弁当　840円
デミグラスとんかつ弁当　830円 ／ カツサンド　900円 ／ カツ丼　680円
エビフライ弁当　800円 ／ スタミナ弁当　800円 ／ きまぐれ弁当　780円 他

**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
11:00～L.O.14:30
17:30～21:00
水曜定休日




## 佐賀牛弁当1,680円が期間限定!! 半額の840円に!!



**佐賀牛弁当**（通常価格 1,680円）　**期間限定 840円** 税込

饗幕の内 1,280円 ／DXステーキ弁当 1,050円 ／ サーモンムニエル弁当 980円
焼肉弁当　650円 ／ 唐揚げ弁当　540円 他 ／ オードブル　3,500円～
焼鳥や一品（350円～）、サラダやピザなどもお持ち帰りできます。

**創作ダイニング 響**（きょう）　☎0739-24-1810

田辺市天神崎7-24
11:00～14:00
17:00～23:00
無休




## 「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!!



**生薄皮餃子**（1箱21個入）　**810円** 税込

鶏の唐揚げ　325円 ／ 生メンマ　325円 ／ 自家製ラー油　270円
冷凍餃子（1箱21個入）　810円 ／ 焼き餃子（1箱21個入）　810円
餃子タレ　65円 他　※冷凍餃子・焼き餃子は電話予約がオススメです

**餃子屋 玲玲**　☎0739-33-9285

上富田町市ノ瀬1955-3
11:00～18:00
（売切次第終了）
水曜、木曜定休日




## 新メニュー登場！柔らかな人気部位ボリューム満点の“牛ハラミ重”



**牛ハラミ重　1,080円** 税込

熊野牛焼肉重　1,080円 ／ 牛タン弁当　600円 ／ 焼肉弁当　540円
ビビンバ丼　540円 ／ 豚塩ダレ弁当　540円 ／ お持ち帰り冷麺　540円 他
手作りさつまいもケーキ　1,200円 ／オードブル 3,240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




## ちょっと大きめで具だくさん！アツアツふわとろ♡たこ焼き



**たこ焼き**（屋外販売所／土日10:00～16:00）　**6個入 500円** 税込

やきそば　500円（屋外販売所） ／ うなぎ弁当　980円 ／ 唐揚げ定食　980円
ロースとんかつ定食　980円 ／ カルビ焼肉定食　980円／ 天ぷら定食　1,200円
エビフライ定食　980円 ／ ハンバーグ定食　980円 他

**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
9:00～18:30（土日祝20:00まで）
《2F 飲食コーナー》
11:00～15:00（平日）
10:00～L.O.19:30（土日祝）




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
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。

※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

2021年4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

目標を持ち意欲的に活動できるとき。但し、早合点からの言葉遣いなど、言動には注意しよう。

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 春キャベツのキムチ風

## おうし座 4/20～5/20

抑えていた不満が爆発しそう。信頼できる人との気軽な会話を楽しむことで、悩む思考もクリアに☆

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] イカスミのパエリア

## ふたご座 5/21～6/21

将来のビジョンを明確にできるとき。経験を活かして、確実に出来ることから決めていこう。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] アスパラガスの春巻き

## かに座 6/22～7/22

気の緩みからの失敗に要注意。オンとオフを上手く切り替えて、余裕をもって進めていこう。

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] ローストビーフのサラダ

## しし座 7/23～8/22

自由への欲求が強くなるとき。旅行などで気分転換をしよう。解放感を感じることで運気アップ♡

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] 煮込みハンバーグ

## おとめ座 8/23～9/22

日頃会えていない人とじっくり話せる時間を作ろう。不安も解消でき気力もUPします↑↑

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] ハニーウォーター

## てんびん座 9/23～10/23

周囲の評価や見た目が気になりがち。自信を持って表現できるよう準備しておこう！

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] まりひめのスイーツ

## さそり座 10/24～11/21

周囲からのサポートを強く求められるとき。冷静な判断で対応し、無駄な労力は極力避けよう。

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] 破竹のグリル焼き

## いて座 11/22～12/21

気分のアップダウンが目立つとき。焦らず周囲と連携しながら、楽しむ気持ちを大切にして進もう♬

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 鶏の唐揚げ

## やぎ座 12/22～1/19

今後の方向性を決める重要な判断が必要なとき。周囲と納得いくまで話し合い決断しよう。

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] ふろふきカブ

## みずがめ座 1/20～2/18

情報過多となり混乱しがちなとき。整理しながら必要なものだけを厳選していこう。

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 山菜の天ぷら

## うお座 2/19～3/20

こだわりが強くなり、感情の起伏が激しいとき。トラブルの火種を作らないように注意して。

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] キクラゲとニラのスープ

春の光に新緑がまぶしい季節。天空では前半から中旬過ぎまで、発展の星・木星、努力と安定の星・土星が吉角度を形成。新しいスタートも順調に進められそう！後半は、愛情とお金の星・金星、忍耐努力の星・土星が凶角度を形成。急な出費や楽しみが制限されることも。後々に持ち越さず、早めの行動が吉☆

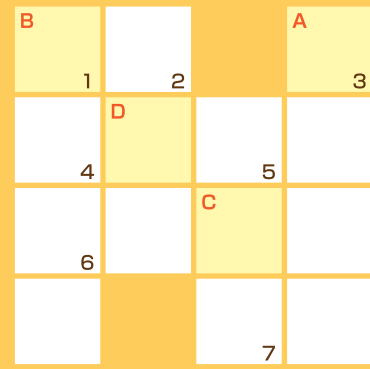

トラディショナル・アイズ
上級心理カウンセラー 玉置 サナ



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映画『るろうに剣心 最終章』がついに公開！タイトルを略すと？
❷現代は古い街並みなどによく使う、日本人の美意識を表す言葉
❸劣勢になるとこれが悪くなる
❺芸人が客を惹きつける最初のギャグ

### ヨコのキー

❶最近は「拡散」の方が使われてますね
❹古代エジプト神聖文字の解読の鍵となったのは〇〇〇〇ストーン
❻黄色のひし形に黒いイラスト、この道路標識は何標識？
❼その美しさから両腕を「隠してきた」と言われるのは何のヴィーナス？

## 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. 地元の気になるお店や「謎」に思っている場所は？
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4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 ボン ボリ でした♪













# エンタメ Pick up!

## RENTAL

### STAND BY ME ドラえもん 2



レンタル 4/7[水]

［監督］八木竜一
［脚本・共同監督］山崎貴
［原作］藤子・F・不二雄

［キャスト］
水田わさび　大原めぐみ
かかずゆみ　木村昴　関智一
宮本信子　妻夫木聡　他

2020年／日本／96分

ある日、優しかったおばあちゃんに会いたいと過去へ向かったのび太。「あんたのお嫁さんをひと目見たくなっちゃった」というおばあちゃんのために未来の結婚式を見せようと決意するが…。未来の結婚式当日、新郎のび太はしずかの前から逃げ出してしまう。

### きみの瞳が問いかけている



レンタル 4/2[金]

［監督］三木孝浩
［主題歌］BTS

［キャスト］
吉高由里子　横浜流星
やべきょうすけ　田山涼成　野間口徹
岡田義徳　奥野瑛太　般若　坂ノ上茜
森矢カンナ　町田啓太　風吹ジュン　他

2020年／日本／123分

不慮の事故で、視力と家族を失った明香里。罪を犯し、キックボクサーとしての未来を絶たれた塁。二人は出逢い、恋に落ちる。暗闇だった人生に再びやさしい光が射すような幸せな日々。だが、彼らの出会いは決して偶然ではなかった。運命に翻弄される2人は…。

## BOOK

### ふしぎ駄菓子屋 銭天堂⑮



4/7[水]

［著者］廣嶋玲子
［出版］偕成社
［発行形態］単行本（ソフトカバー）
990円（税込）

ふしぎな駄菓子を売っているふしぎな駄菓子屋、銭天堂のデータ収集を終えた六条教授は、次の計画に移る。研究所で作った駄菓子をばらまき、銭天堂に悪いうわさを立てて、紅子を苦しめようというのだ。六条教授とは、いったい何者なのか？そしてその目的とは？

## MUSIC

### Take a picture / Poppin' Shakin'



4/7[水]

［アーティスト］NiziU
［レーベル］ERJ
通常盤
1,599円（税込）

社会現象となり、2020年の顔とも言える彼女たちの期待すべき2ndシングルがついにリリース！今作は超大型タイアップ、コカ・コーラやソフトバンクのCMソングを含む新曲3曲を収録。さらにNiziUに夢中になれる初めてのダブルAサイドシングルになっている。

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！
セルフィットネス田辺東山店（同施設内）新規入会受付中！

## CINEMA



©2020 青山剛昌／名探偵コナン製作委員会

### 名探偵コナン 緋色の弾丸　4/16[金]

［監督］永岡智佳　［原作］青山剛昌
［キャスト］高山みなみ　山崎和佳奈　小山力也　池田秀一　浜辺美波　他

4年に一度開かれる世界最大のスポーツの祭典ワールド・スポーツ・ゲームスが東京で開催。それに合わせ最高時速1000キロを誇る世界初「真空超電導リニア」の開発が発表された。しかし、世界の注目を集める中、名だたる大会スポンサーが集うパーティ会場で突如事件が発生、企業のトップが次々と拉致されてしまう。



©和月伸宏／集英社 ©2020映画「るろうに剣心 最終章 The Final/The Beginning」製作委員会

### るろうに剣心 最終章 The Final　4/23[金]

［監督・脚本］大友啓史　［原作］和月伸宏
［キャスト］佐藤健　武井咲　新田真剣佑　青木崇高　蒼井優　伊勢谷友介　有村架純　他

かつて“人斬り抜刀斎”として恐れられていた緋村剣心は、日本転覆を企てた志々雄真実との死闘を終え、逆刃刀を置き神谷道場で平穏な日々を送っていた。そんなある日、何者かが東京中心部を相次いで攻撃。やがて剣心は、ある理由から剣心に強烈な恨みを持つ上海の武器商人・縁との戦いに身を投じていく。十字傷の謎を知る縁とは…？

### ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

| | |
|---|---|
| バック・トゥ・ザ・フューチャー 吹替 | 4月中旬まで |
| バック・トゥ・ザ・フューチャー PART2 吹替 | 4/2(金)～ |
| ファーストラヴ | 4/2(金)～ |
| るろうに剣心 ※旧作/一週間限定上映 | 4/2(金)～ |
| バック・トゥ・ザ・フューチャー PART3 吹替 | 4/9(金)～ |
| ライアー×ライアー | 4/9(金)～ |
| るろうに剣心 京都大火編 ※一週間限定 | 4/9(金)～ |
| 名探偵コナン 緋色の弾丸 | 4/16(金)～ |
| るろうに剣心 伝説の最期編 ※一週間限定 | 4/16(金)～ |
| 映画クレヨンしんちゃん 謎メキ!花の天カス学園 | 4/23(金)～ |
| るろうに剣心 最終章 The Final | 4/23(金)～ |
| アーヤと魔女 | 4/29(木)～ |

### ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

| | |
|---|---|
| すばらしき世界 | 4/2(金)～ |
| るろうに剣心 ※旧作/一週間限定上映 | 4/2(金)～ |
| ライアー×ライアー | 4/9(金)～ |
| ヤクザと家族 The Family | 4/9(金)～ |
| るろうに剣心 京都大火編 ※一週間限定 | 4/9(金)～ |
| 名探偵コナン 緋色の弾丸 | 4/16(金)～ |
| るろうに剣心 伝説の最期編 ※一週間限定 | 4/16(金)～ |
| 映画クレヨンしんちゃん 謎メキ!花の天カス学園 | 4/23(金)～ |
| るろうに剣心 最終章 The Final | 4/23(金)～ |

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



今月は楽しい動きで
背骨のストレッチ♪
身体も心も元気に
しましょう！

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-

### 背骨の柔軟と腹筋を鍛える

①足裏を合わせて背筋をピンと伸ばして座る
②息を深く吐きながらお腹を凹ませ（腹圧をかけ）背中を丸める
③息を吸いながら背骨を伸ばす
（10回ほど繰り返す）




④次は両脚を床から持ち上げ、腹筋を使ってバランスをとる
⑤息を吐きながら
ゆっくり上体を倒す
⑥ゆっくり上体を上げ④の体勢に戻る（数回チャレンジ）
※難しい場合は反動を使ってもOK
⑦最後に④の体勢のまま
ゆっくり後ろに倒れ、
できるだけ反動を使わず
④に戻る




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

※この記事は個人の感想であり、効果には個人差があります

今後もこの経験を活かして頑張ります！

筋育って正直、ただひたすら体を鍛えるイメージでした。筋肉の素になる食事や目的に沿ったトレーニングなど、学ぶことの多い1年でした。



指導の中では見えない筋肉の大切さも教わりました！これからも大事に育てていきます。筋肉は一日にしてならず♪

女子の7人制ラグビー“和歌山 Pacific Ocean's 7”愛称PaO（パオ）を応援するこの企画は、和奏選手とともに約1年をかけ、筋育をテーマにやってきました。筋トレはもちろんのこと、食事など様々な観点から強化を図る予定でしたが、コロナの影響が長引き、なかなか思うようにいかなかった1年でもありました。それでもアスリートのカラダづくりに必要な知識は、いっぱい学べたように思います！頑張った和奏選手、サポートしてくださった関係者の方々、そして応援してくださった皆様に本当に感謝いたします。

## 福井女子闘球倶楽部との合同練習



大会が延期されたので福井のチームと親睦を深めることに♥



タックラーをふっ飛ばして走りきる体幹も必要



セブンズ（7人制ラグビー）に必要なスキルは、15人制とはかなり異なります。



15人制と同じ広いフィールドを走りまわり、どんどん展開するスピード感のある試合運びが魅力。

コロナの収束がなかなか見込めない中で、スポーツ界はニューノーマル（ウイルスと共存する方向）へと進んでいます。コロナ対策を行いながら、少しずつ練習や試合が再開できるよう模索しています。そうして彼女たちのプレーが、多くのファンを魅了する日が早く来ることを願いたいと思います。和奏選手、1年間お疲れ様でした！今後の活躍を期待しています♪

**ココラデはこれからもPaOを応援しています！**

道具が無くても参加できる(*^^*)

# はじめての山歩き

THE NORTH FACE
**ロングスリーブ**
優れた吸汗速乾性で肌面のドライ感を維持。銀イオンによる抗菌防臭機能付き。



mont-bell
**ポケマスク**
通気性・速乾性に優れた布マスク。



本体内側のポケットに不織布やガーゼなどを挿入して使用

MAMMUT
**トレッキングパンツ**
丈夫で軽く、穿き心地が良いストレッチナイロン生地のパンツ。



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**

4/11(日) 熊野古道近野ハイキング　参加費 1,000円（中辺路町）
5/9(日) 嶽ノ森山ハイキング（古座川町）

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 067

【編集後記】
今号は本当にたくさんの方のご厚意でステキな特集ができました。
本当にありがとうございます。そして力を合わせて難局を乗り切るため、できましたら
掲載店をはじめ様々な地元のお店をご利用いただけると幸いです。ココラデにとっても、
皆さまの想いが詰まったこの4月号はいつも以上に特別な宝物となりました。





















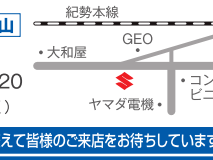


田辺市長選挙
田辺市議会議員一般選挙
あしたの田辺に この一票


みんなで選挙
投票日
令和3年 4/25日 執行予定
田辺市選挙管理委員会　田辺市明るい選挙推進協議会

人気の軽SUV
スズキハスラーに
特別仕様車が登場
360°プレミアムUV
&IRカットガラス他、
特別装備がズラリ！




ハスラー J STYLE 特別設定色
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。

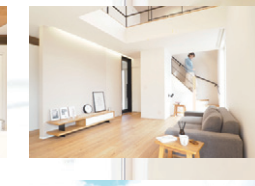

あなたの見た目年齢 変えます
たるみ・ほうれい線・二重あご
マスクによるトラブルでお悩みの方！

小顔矯正
エンドリングフェイシャル®
通常価格9,000円を
初回限定 3,800円 税込
《2回目以降はお得な割引券もございます》
感染症対策継続中
◆◆◆ 全身の凝りをゆるめる、リセット整体も大好評 ◆◆◆
小顔矯正サロン
CIEL SEREIN
シェルスラン
TEL 090-5468-6020 完全予約制
10:00～21:00 水曜、第4木曜定休
シェルスラン 小顔 で検索


白浜町3236-4 コーポ大浦203号

モデルハウスopen!
上富田町南紀の台パブリック分譲地
10:00～17:00［完全予約制］

grit ARCHITECT



いい家は、
暮らしも家族も
笑顔にする。
おしゃれでかっこいい。シンプルでスマート。
自然素材で気持ちいい。暮らしも家族も笑顔にするgritの家。
見学希望の方は、HPまたはInstagramよりお問合せください。
grit［グリット］
田辺市神子浜2-20-14
☎0739-25-2768
＼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



フリーペーパーココラデは毎月１日発行です　※日曜・祝日の関係で発行日が前後する場合もございます