ココラデ

FREE 8 2017

うまいビールが飲めるお店 2017 後編

クーポン付き!

インタビュー
たなべ大学実行委員
田代 優秋さん

ここらで体験記
終活イベント

VOLUME 023
2017年8月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

ここらで調査隊
エネランへGO!

ここらで調査隊
フォトジェニック★サマースイーツ

こだわりをキューブにつめこんで
誰もが憧れる街、マリブをイメージ
豊かな時間をシンプルに愉しむための家

ZERO-CUBE +FUN × カリフォルニア工務店
ZERO-CUBE MALIBU

ムダを省いた美しい正方形のフォルムにサーフ、
ビーチテイストをふんだんに盛り込んだ、
こだわりの住まいが誕生しました。





── ビーチスタイルを印象づける、こだわりのディテールたち ──
1Fはもちろん2Fにも大パノラマのウッドデッキを完備。
アクセントのルーバー、リビングにはヘリンボーンの壁とマリンランプ、
対面キッチン周りはホワイトタイルを施しかっこいいスペースに。

※画像はイメージです。
一部標準外のものが含まれています。

会場:上富田町岩崎

8/19(土)・20(日)
完成見学イベント!
両日10:00~17:00
予約制

1時間に1組様限定の見学会となります。
ご希望の方はお早めにお申込みください。

※お施主様のご厚意による見学会のため、申し訳ございませんが小学生以下のお子様のご同伴はご遠慮下さい。
※見学は新築をご希望の方に限定させて頂きます。ご了承下さいませ。

参加特典
●サマーグッズが当る! 抽選会!!
空くじなしの抽選会にチャレンジできます
●冷たいドリンクサービス!!
アウトドアスペースでおくつろぎください

お申込み
WEBサイト

NAGAOKA
注文住宅・規格住宅・リフォーム
株式会社 永岡建設
家族が健康で幸せに暮らせる家づくり
TEL.0739-72-5188
和歌山県日高郡みなべ町芝 221
営業/9:00~17:00 水曜定休日

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

「たなべ大学、まもなく開校します」

たなべ大学!? その名を聞いたほとんどの人が目を丸くする。しかし実際に大学ができるわけではなく、“若者が挑戦できる町”をコンセプトに、大学生に向けたトライアルショップのイベントなのだ。大学生の“やりたい”を応援しようじゃないかと多数の店舗の協力もあり、来月9月1日～7日の一週間に渡り田辺市で開催される。実行委員の1人であり、和歌山大学COC＋推進室で創業支援担当コーディネーターを務める田代優秋さんに“たなべ大学”とは一体何なのかを伺った。



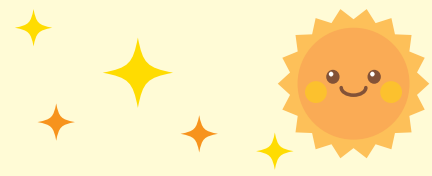
たなべ大学実行委員
田代 優秋さん
（ゆうしゅう）

「起業したいって学生はけっこういますが、だいたい何もできないまま就職となるので、在学中に実際に挑戦する機会があればと思っていまして」しかし大学生の参加費は店舗使用料として1万円と、いささかハードルが高そうだ。だが「そこがこのイベントのミソなところで」田代さんは続けた。「なんでもやっていいんだけど、1万円を稼げない挑戦だったら、将来ビジネスにはならないかもよ、頑張って」そんなメッセージが込められている。このイベントの目的は出店することだけでなく、収支計画など、そこへ辿り着くまでの過程に意義がある。もちろん材料費といった経費も学生たちでまかなうのだ。「学園祭の模擬店のようなものではなく、実際に社会に出てやるので、タダで何でもかんでもできるわけじゃない。営業中の店舗さんも使いますしね」確かに協力店にとっては期間中の売上げが下がるリスクを抱えながらの参加となる。また中には光熱費を設定している店舗もあるが、それに対しても「学生なんでリスクヘッジしてあげていて、売上の10％を原則考えています。売上げが無いのに光熱費がいくらってなったら、学生達は恐らくショボンとなっちゃうんで」そこはちょっと甘くしてあるのだと笑う田代さん。「本当に、参加協力店さんの心意気に支えられて出来てるイベントです。他県で同様の取り組みをしようという地域からは、20店舗も手を挙げてくれることがすごいと言われましたから。田辺市のように若者のチャレンジを応援しようって人がいてくれて初めてできる企画なんです」裏方で支える実行委員の努力も然り。

現在、和歌山大学など関西圏の大学生ら約10チームがこの課題に挑んでいる。参加募集を締め切ってから今まで、実はすでに脱落してしまったチームもあったそうだ。案や企画はいろいろ出ても、収支計画がうまく立たず諦めたり、学生の企画と店舗の使用条件がマッチしないことも。内容が変更になったり脱落したり、9月1日のスタートまで辿りつけるのかどうか…、実際の起業のようにシビアな中で頑張ってるという。「やればいいってものではなく、しっかり稼げるプランが立てられて、その上で実際に運営できるのかどうか。1万円を稼ぐのがどれだけ難しいかを体験してくれたら…」当日のオペレーションも含め、不安は尽きない。

各チームからはカフェや物販の他、体験型アトラクションなど、様々な企画案が出ているが、学生達のひらめきを形にするため創業支援に携わる田代さんも奮闘中だ。良い商材だからといって売れるとは限らない。これは社会経験がある人なら誰しもが大きく頷くところだろう。宣伝広告費や当日の店頭ポップなども学生らに委ねられている。自分たちのこだわりや、商品の魅力をどのように表現するか。伝わらなければ人の心は動かせない。「最低限のヒントだけ与えるようにしています。そうでないと企画からその学生の個性が失われてしまいますから」どれもたくさんの可能性を秘めており、思わずアドバイスをしたくなるのをグッと抑えて指導に当たっているそうだ。「将来、起業するための小っちゃな階段のひとつとして作ってあげたいんです」厳しい言葉を重ねながらも田代さんの眼差しはどこまでも優しい。まさに、かわいい子には旅をさせよ。「参加した学生が将来もし起業することがあれば、大阪や東京ではなく、田辺でやりたい、となるのも理想的ですね」夢が叶う街、そう呼ばれる日がいつか来るかもしれない。

EVENT 8 August



紀南ピースフェスタ 2017
- 日時：8月5日（土）12:00～16:00 展示ホール
  16:00～17:00 研修室
  8月6日（日）10:00～15:00 展示ホール
- 場所：紀南文化会館 展示ホール 他
- 内容：子どもと一緒に楽しめる体験ブースやカフェ、クラフトコーナーなど盛りだくさん
- 問合：紀南ピースフェスタ2017実行委員会
  TEL.090-5099-3753（津村）

第45回 ヤーヤー祭り
- 日時：8月8日（火）19:00～21:30
- 場所：田辺市商店街
- 内容：田辺市内中心部の9つの商店街が歩行者天国となり、各商店街による趣向を凝らしたイベントが催される
- 問合：田辺市商店街振興組合連合会
  TEL.0739-22-2960

白浜花火大会（荒天順延）
- 日時：8月10日（木）20:00～21:00
- 場所：白良浜
- 内容：早打ちスターマイン、仕掛け花火といった趣向を凝らした花火が夜空を彩る、特に湾全体を銀世界に包むナイアガラは必見
- 問合：白浜観光協会 TEL.0739-43-5511

山の日登山 冷水山へ登ろう
- 日時：8月11日（金祝）
  7:00 集合　田辺市龍神村ヤマセミの郷
  15:00 解散予定
- 行先：果無山脈・冷水山 1262.3m
- 定員：30名程度（先着）
  自力で集合場所まで来ることができ、山に登れる方　※小学生保護者同伴
- 料金：1人1,500円（ガイド料、資料代連絡費、サポートカー経費など）
- 問合：日程や集合場所などの詳細は下記まで
  スポーツショップオハナ TEL.0739-26-2378

大塔地球元気村2017
- 日時：8月11日（金祝）14:00～21:00
- 場所：富田川河川敷（鮎川）大塔水辺の楽校
- 内容：ライブやよさこい踊りといったステージイベントや、大塔花火大会（20:30～）など
- 問合：大塔地球元気村実行委員会
  TEL.0739-48-0301
  http://www.aikis.or.jp/~otomura/

扇ヶ浜まつり（小雨決行）
- 日時：8月12日（土）13:00～
- 場所：扇ヶ浜海水浴場
- 内容：巨大流しそうめんや元オリンピック選手・千葉すずさんによる親子水泳教室、魚つかみどり、昔ながらの夜店など
- 問合：田辺観光協会 TEL.0739-26-9929

熊野水軍埋蔵金探し
- 日時：8月26日（土）～30日（水）10:00～15:00
- 場所：白良浜
- 内容：熊野水軍の言い伝えにちなんで宝を探す人気のイベント
- 問合：白浜観光協会 TEL.0739-43-5511

第25回 富田川友遊フェスティバル
- 日時：8月26日（土）16:00～
- 場所：彦五郎公園
- 内容：出店やゲーム、演奏やダンスのステージイベントなど、フィナーレには約1000発の花火が夜空を飾る（花火大会20:00～）
- 問合：上富田町観光協会 TEL.0739-47-0550

たなべ大学
- 日時：9月1日（金）～7日（木）
- 場所：田辺市街
- 内容：大学生がキャンパスを飛び出して田辺の街で1週間チャレンジするトライアルショップ
- 詳細：https://tanabeuniv.wordpress.com/



情報は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下さい。何卒ご了承下さい。

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

HARVEST
BRIDAL FES 2017
ご予約優先
8.20 sun 10:00-17:00
《相談会》第1部受付12:30～/第2部受付13:30～
模擬挙式（キリスト式）
会場コーディネート見学
ウエディングケーキ試食
体験コーナー　アイテム展示
BRIDAL FES 大抽選会
成約特典
披露宴プランでご成約のお客様
ディズニーリゾート
ペアご招待（8万円分相当）
※交通費（大阪～東京）・宿泊費・パークチケット付
お食事プランでご成約のお客様
USJペアチケット プレゼント
※但し、フェアより2週間以内のご成約に限ります
Hotel Harvest
ブライダルフロント
TEL.0739-26-8595
田辺市新庄町2901-1 OPEN 9:00～18:00
harvest@bellclassic.co.jp

昨年は地球10周分走りました
5年連続 11台の最新型車両導入実績
無事故・無違反・ノートラブル
田辺観光バス
ティー・シー・トラベル
TEL0739-43-3363
西牟婁郡白浜町堅田2434-1

保険見直し・相談
LifeSalon
★夏休み企画★
お子様と一緒にご来店で
お菓子の詰め合わせ等が
当たるくじ引きに挑戦！
※保険の無料相談を受けられた方が対象です。
8/31まで
ご予約・お問合せは
ライフサロン南紀田辺店
0120-235-260
ライフサロン南紀田辺店 検索
田辺市宝来町8-13 営業 9:00～18:00 水曜定休

第8回 高垣まつり
The8th TAKAGAKI FESTIVAL
2017.8.6sun 12:30 OPEN!
OB様限定のイベントです 何卒ご了承くださいませ
今年は入場からわくわくさせちゃいます♥
参加型ゲームイベント
スタッフ総出演ステージ
お餅まき ハンドメイドコーナー
フードパーク etc.
今年も歌って踊ります♪
泣いて、笑って、人生トゥギャザー。
株式会社 高垣工務店
田辺市神子浜2-20-14
TEL.0739-25-2768
機能訓練専門 デイサービス きたえる～む
発達改善スクール ハッピーテラス

はじめまして！
スズキモーター和歌山の
モータロウです
モータロウ
ご来店お待ちしてまーす♪
スズキモーター和歌山 アリーナ東山
〒646-0022 和歌山県田辺市東山2丁目31-20
TEL 0739-24-0195　FAX 0739-24-8749
営業時間 9:00～18:00　月曜定休日（祝日除く）
8月の「モーター和歌山の日」は6日（日）となります

シーサイドドルフィンin扇ヶ浜に家族で行ってきました☆ 間近でイルカちゃん達のジャンプが見れてとても良かったです♫ ココラデInstagramにもUPしてまーす！（ココラデスタッフ ゆっきん）

ここらで ヤセてみ隊 第3話

#Nicoさん #2ヶ月で #ガチで #-5.3kgヤセました!!



Nicoさんレポート

まずはバランスの良い食事から！

大好きなジャンクフードを少しずつ減らしていく作戦をとりました。逆に、苦手だったお野菜を増やすようにして、食事の時は野菜から食べ始めることを習慣にしました

隙間時間の1分でも2分でも、ピラティスやストレッチを

ここヤセ撮影日には新しいピラティスメニューを教えてもらえるので飽きずに続けられてます。最初はキツかった動きも徐々にできるようになったのが嬉しかったです。それと、お腹をへこましながら呼吸するっていうのを日常生活では欠かしませんでした！

がんばったこと

やっぱり食事改善は大変でした もともと大好きだったジャンクフードを減らしたり、かなりがんばりました。特に生理前の溜め込み期はポテトチップスが食べたくて食べたくて…
でも、半分だけって決めて、お皿に移して食べたりしてたので完全に無しにはしませんでした。
お菓子のカロリー欄を写真で撮ってから食べたりもしました。

レタスが私の救世主

好きなドレッシングをちぎったレタスにかけてお腹をいっぱいに

自分のステータスを把握する

ダイエットアプリなどを使って自分の状態をグラフ化すると、体調のサイクルも分かり多少の体重の増減は気にならなくなります
写真でレコーディングダイエットができる気軽さは良いと思います。

みんなの応援♡

先生やAiriちゃん、スタッフさんがいなかったら、きっとサボっていたかも…。記録写真で体型の違いが見えるのも励みになります。

ピラティスレッスン

回を重ねる毎にどんどんメニューも増えてきました！
そして今回のレッスンではリンパを流す動きも取り入れました。





偶然だけど3人ウェアが
信号みたいに!!(笑)

ボディメイクレッスン始まりました♪スケジュール・お申込みはコチラ

ブログ　申込み

studio ricochet -リコシェ-
☎ 090-1585-5747
気になるレッスンの詳細はブログで！

リンパを流してカラダを浄化

溜まった老廃物はちゃんと流さないとね！
基礎代謝も上げて、痩せやすいカラダ作りを
目指そう！ Nicoさんがんばれ♪





リンパトリートメントで
デトックス痩身



リンパは左から流れて行くので
左足の末端からスタート

カプサイシン配合の
ホットジェルを使用





リンパの流れが滞っているところは痛みが…





足首～脇のリンパの出入り口は
普段から自分でほぐそう

動画で自宅ケア公開♪
QRコードを読み込んでね

登場人物



読者モデルAiri(アイリ)
多忙・一人暮らしなど
生活リズムが乱れやすい環境
目標:ヒップアップ&アブクラックス

読者モデルNico(ニコ)
野菜嫌いのジャンクフード好き
1日おきにヘルシー食を心がける
目標：10kg痩せてチャイナドレス



Nozomi(ノゾミ)先生
FTPマットピラティス
ベーシックインストラクター
ふたりをサポート♡

#ここヤセ
Instagramで活動を随時アップ！

【取材協力】
プライベートサロン Tane
御坊市薗244 本町1丁目 ☎080-4484-1293
OPEN 10:00～《完全予約制》不定休

ココラデ制作スタッフ募集！

■グラフィックデザイナー・DTPデザイナー

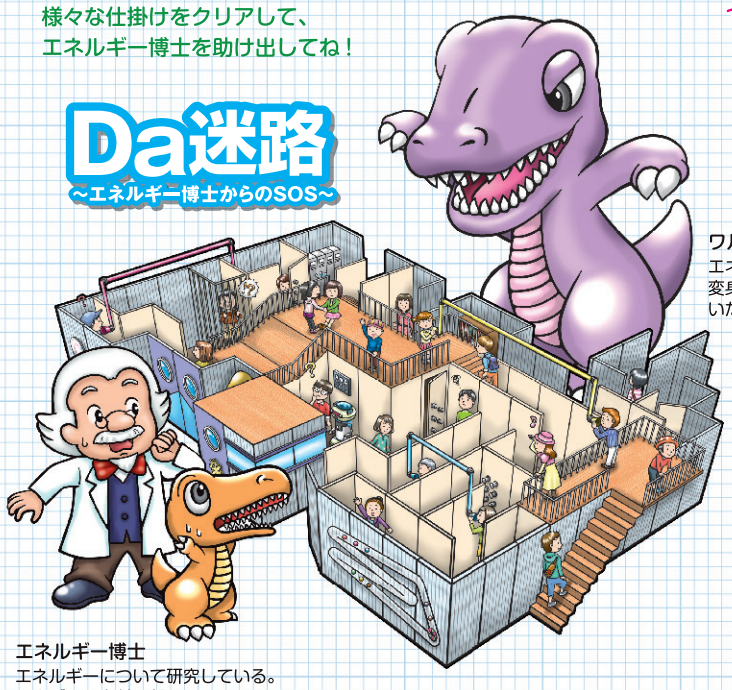
業務内容：主にフリーペーパーココラデや各種印刷物の企画・制作・デザインなど
応募資格：Illustrator・Photoshopの操作ができる方 ※実務経験のある方歓迎
雇用形態：正社員・パート

詳細は面談の上
優遇いたします

- お気軽にお電話ください -
icolab
TEL0739-34-3344
〒646-0061 田辺市上の山1-3-28
Eメール info@icolab.jp
※詳細はハローワークでもご覧いただけます
(求人番号 30030-02178471)

読者モデルAiri★Nanaの
ここらで調査隊
「エネランへGO!」の巻

この夏オープンした新アトラクションはもうチェックしましたか？
エネルギー博士の研究所には不思議な実験道具がいっぱい！
ある日エネゴンが、謎の液体を飲んでワルゴンになっちゃった!?
いたずらが大好きなワルゴンは、研究所の中にたくさんのトラップを
作って博士を閉じ込めてしまい…。
様々な仕掛けをクリアして、
エネルギー博士を助け出してね！



エネルギー博士
エネルギーについて研究している。
エネゴンの名付け親。

エネゴン
約6500万年前の恐竜。
チョコチップクッキーが大好物。

ワルゴン
エネゴンが謎の液体を飲んで
変身してしまった姿。
いたずらが大好き。

取材協力：白浜エネルギーランド
和歌山県西牟婁郡白浜町 3083
☎0739-43-2666
www.energyland.jp/

#迷路に挑戦







#この迷路、想像以上に手強いぞ





#数々のトラップをくぐり抜け…







※入館料とは別におひとり様300円が必要です。
※幼児のお子様は保護者の付添が必要です。
詳しくはお問合せください。

スマホの中は子どもの写真でいっぱい(´∀`)連写して整理せずに保存していたので、同じような写真ばかりで容量も不足がちに…。いざという時にカメラが使えないことがよくあります！(笑)（ココラデスタッフ そると）



うまいビールが飲めるお店 2017後編



ビールと合わせば最強コンボ☆ 絶妙な居酒屋料理に思わずうなる

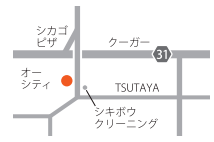
サクサクのにんにくチップとコチュジャンが食欲そそる絶品チャーシューに、具材の食感とともに甘みがじゅわ～っと広がるしゅうまいなど、鉄板なアテが続々登場!! 一軒で〆のラーメンまでイケるメニューバリエで使い勝手◎なお店。

ピリ辛ねぎチャーシュー　650円
海鮮or黒豚しゅうまい（4個）　450円
若鳥唐揚げ　600円
豆乳胡麻ラーメン　750円
サッポロビール（生中）　490円

炭火バル 火豚鶏 かぶと　税抜

☎0739-33-7997　coupon!

田辺市東山1-5-14
11:30～14:00
18:00～23:00
（L.O.22:30）
水曜定休日





洗練された味わいと繊細な佇まい 上質なのに普段遣いできる優秀店

ママだっておしゃれしてディナーを楽しみたい♡そんな声に応えて、お子様用のイスや食器、食べやすいメニューが。この雰囲気でファミリー歓迎なんてご褒美過ぎます（嬉泣）。気軽なアラカルトからコース料理まで、お洒落な創作料理で乾杯☆

シェアセット 2,200円（1名様）
・魚料理or肉料理・ピッツァ（3種類よりチョイス）
・本日のサラダ・日替りパスタ・デザート
※注文は2名より（写真は2名分）
アルコール飲み放題（90分）　1,500円
ソフトドリンク飲み放題（90分）　800円

創作レストラン 一刻 –Ikkoku–　税抜

☎0739-34-2228　coupon!

田辺市新庄町2744-58
セレナヴィータ1F
11:30～13:30
17:30～21:30
火曜定休日（8/15は営業）









新鮮！豪快！名物料理が目白押し これぞ紀州の「食」のおもてなし

地元や全国各地からの産地直送など、旬の鮮魚をこれでもかと集めた傳八盛りも然ることながら、皿一杯の国産牛を目の前で炙る肉寿司もインパクトでは負けていない。しかも脂が溶け出し、旨みが強調される頃合いでいただける逸品だ！

海鮮傳八盛り　1,980円
（本日の5品、選べる２品の7種盛り）
国産牛 肉寿司　690円
サントリーモルツ（生中）　500円
サントリーモルツ（特大）　1,100円
（生中の2.5倍）

紀州うまいもん家 傳八 でんぱち　税抜

☎0739-23-5501　coupon!

田辺市新庄町451-3
平日 17:00～L.O.22:30
土曜 16:00～L.O.22:30
日・祝 16:00～L.O.22:00
ご予約は平日のみ





毎週金曜日はベビフェに集合～☆ プレモル半額！で一週間を労おう

ビール半額DAYの他にも魅力がいっぱい！みんなでHAPPY♪になれちゃうこのボリューム感！そして誰かの“好き”がきっと見つかる、充実のメニューバリエ！カクテルや焼酎の品揃えもバッチリなので毎日だって楽しめますよ♡

ザ・プレミアム・モルツ（ジョッキ）　500円
（金曜日は半額の250円）
若鶏のから揚げ おろしポン酢添え　680円
生ハムとモッツァレラのカプレーゼ　680円
サーモンのカルパッチョ　680円
エビのアヒージョ バゲット添え　680円

ベビーフェイスプラネッツ 田辺店　税抜

☎0739-24-6556　coupon!

田辺市稲成町新江原3165
パビリオンシティ
（レストラン街）
平 日11:00～22:00
土・日・祝11:00～23:00





きらめく海をバックにパシャリ☆ 手ぶらBBQでこの夏一番の笑顔

キンッと冷たいビールが最高に欲しくなる絶好のロケーション♪屋外なのに魔法のジョッキで最後の一口まで美味しく飲めるのが嬉しい！海鮮に特選和牛、てっちゃんやミノなど幅広いメニューは単品や盛合せなどお好みで。ネット予約もOK！

ファミリーパック（1人前）　2,800円
海鮮盛（1人前）　3,500円
単品メニュー各種　500円～
飲み放題（2時間）
**　ビール＋チューハイ　2,000円**
**　のどごし〈生〉＋チューハイ　1,500円**

白浜BBQガーデン　税込

☎0739-42-2102　coupon!

白浜町2953-3
夏季営業時間
11:00～22:00
（L.O.21:00）
www.grampus.biz/









天然魚をはじめ、お眼鏡に適った 選りすぐりを一番美味しい瞬間に

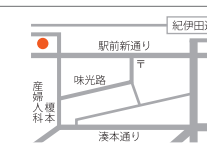
主張しすぎないのに個性豊かな味わい溢れるお造りは、これ目当てで訪れる県外ファンもいるほど。そしてド迫力の新メニュー、ガツンとした赤身の旨みを味わえる牛カツなど、大将が目利きが光る素材力いっぱいの極上のアテが並ぶ。

牛カツ　900円
馬刺し　1,200円
手羽先餃子（3本）　900円
お造り盛合せ　1,400円
アサヒスーパードライ（生中）　550円

魚ごころ　税抜

☎0739-24-7822

田辺市高雄1-1-38
17:30～
日曜定休



クーポンも使ってね♪

点線で切り取ってお店の方に渡してね♪



炭火バル 火豚鶏

ビール（生中）1杯サービス
ソフトドリンク可

■本券1枚で人数分ご利用いただけます
■ご注文時にご提示ください ■クーポンのみのご利用不可

有効期間 2017年8月31日

創作レストラン 一刻

ワンドリンクサービス

■本券1枚で1名様ご利用いただけます（お1人様1枚限り）
■ご注文時にご提示ください ■クーポンのみのご利用不可

有効期間 2017年8月31日

紀州うまいもん家 傳八

ご飲食10%OFF

■割引上限額は6,000円となります ■他券併用不可
■お会計時にご提示ください ■1回のお会計で1枚のみ有効

有効期間 2017年9月30日

ベビーフェイスプラネッツ 田辺店

ミニデザートサービス

■本券1枚で1名様ご利用いただけます
■ご注文時にご提示ください ■クーポンのみのご利用不可

有効期間 2017年8月31日

白浜BBQガーデン

焼おにぎりプレゼント

■ファミリーパックご注文の方に限る
■ご注文時にご提示ください ■他券併用不可

有効期間 2017年8月31日

- 掲載の写真はイメージです。
- 価格の表記は掲載店ごとに税込と税抜が異なります。
- 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。



フォトグラファー
Mikako

ここらで調査隊

「フォトジェニック★サマースイーツ」の巻

最近 Instagram ブームのせいか、この「フォトジェニック」という単語が流行っている模様。
これは写真映えのする、写真写りがよいと言う意味なのです。
私もフォトジェニックな写真を撮りたいよ〜！という皆さん、撮りましょう♪フォトジェニック
この７つのポイントをおさえれば、いいね！に一歩近づけるはず… ※効果には個人差があります!!

スマホでフォトジェニック 7つのポイント

1 レンズの皮脂や指紋を拭き取る

キャー！なんということでしょう（´д`）
ボカシ効果を使ってないのに画像がモヤモヤ〜
夏場は汗や皮脂でレンズが汚れやすいので気をつけて
ボカシはアプリにお任せしましょう♪

2 ピントを合わせる

写真の場合、ボケ担当はモテません！
スマホは画面に写った被写体をタップすると
自動的にピントを合わせてくれます
このひと手間が、アイラブユーです♪

3 ズーム機能は使わなくてよし

デジタルズームは拡大するほどに画像が劣化↘↘
アップの撮影と愛の告白は自分から動くことをオススメします♡
あとからアプリでトリミング（切抜）すればOK！

4 センターが一番カワイイとは限らない

主役なんだからド真ん中！なんてド直球だけど
残念ながらボール球です…。
もうお弁当のフタを開けたら日の丸弁当だった感じです。
ちょっと中心を外す、これだけでほらフォトジェニック♡
それと食べ物の場合、食べる人の目の高さから撮るのが王道。

5 光を操れ

特殊能力に目覚めたわけではありません。
かつては逆境扱いだった逆光ですが、
カメラの性能も上がり、Goodな感じの撮影が可能に。
ソフトな陰影による立体感で、美味しそうが増します。

6 手ブレを防ごう

脇をしめたり、イスや壁で体を固定しましょう
ココラデのカメラマンは息を止めてシャッターを
切るので、枚数が多いと酸欠でフラフラに…。

7 背景に気を付ける

ステキなカフェでパチリ☆としたのに
あらやだ、背景に使用感のあるおしぼりが!!
レシートやメニュー表、使いかけの取り皿など、
テーブルの上は思わぬ伏兵がいっぱい♪





#まるごとパインのカキ氷 #1,200円
かしの木 ルーブル
TEL.0739-26-1128
田辺市中万呂133-80
8:00〜21:00
水曜定休



#青いクリームソーダ #500円
菓匠 二宮
TEL.0739-22-1001
田辺市下屋敷町27
8:30〜18:00（喫茶 L.O.16:30）
水曜定休



#シェイブアイス(マンゴー) #600円
トライベッカ アイス ファクトリー
TEL.0739-24-8258
田辺市東山1-14-16（COUGAR.敷地内）
12:00〜17:00
不定休



#ハニーソフトバウム #460円（税抜）
和の香珈琲
TEL.0739-23-5252
田辺市新庄町450-1
8:00〜19:00（喫茶 L.O.17:00）
年中無休



#フルーツみつ豆 #600円
ねこ茶屋 田辺店
TEL.0739-34-5011
田辺市新庄町1667-2
8:30〜16:30（L.O.16:00）
ランチ11:00〜15:00



#和歌山産白桃パフェ #950円
cafe rurucoro カフェ ルルコロ
TEL.0739-24-0066
田辺市南新町173（田辺銀座通り）
11:00〜17:30（金曜のみL.O.21:30）
月曜定休日（祝日の場合は翌火曜）



※写真はイメージです

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2017年8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

リーダーシップを発揮して周囲を盛り上げよう♪夏限定の遊びを思いっきり楽しんで！

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] コットンキャンディー

おうし座 4/20〜5/20

足元がぐらつかないように基礎固めを強化しよう。
環境を整え落ち着きを取り戻そう。

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] じゃがバター

ふたご座 5/21〜6/21

刺激的な体験は身近なネットワークから。フットワーク軽く行動して充実した時間を満喫！

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] たこ焼き

かに座 6/22〜7/22

運気の上がり下がりが激しい時。
心身を労り、自分へのご褒美を強化してみて♡

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] おやき

しし座 7/23〜8/22

行き過ぎの行動には要注意…。
月半ばからは的確な判断力で対応でき、運気は安定していきます。

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] タンドリーチキン

おとめ座 8/23〜9/22

一番気になっていた箇所から進めて不要なものを整理しよう！
隠れた場所からお宝発見も☆

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] フォー

てんびん座 9/23〜10/23

日常生活の中に新しいものを取り入れて行こう。
笑顔に魅せられて対人運も良好に♬

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] スパボー

さそり座 10/24〜11/22

人付き合いに翻弄され、思考が混乱気味に。周囲を信頼して任せることで負担を軽減して。

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] まるまる焼き

いて座 11/23〜12/21

生活の役に立ちそうな情報はどんどん取り入れてみて！
驚きの感動体験が期待できそう♪

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] ドンドゥルマ

やぎ座 12/22〜1/19

お盆の帰省では、優しい声掛けと気遣いがポイントに。心の交流で穏やかな気持ちになれます。

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] シェイブアイス

みずがめ座 1/20〜2/18

夏限定の最先端スポットに出掛けてみよう！いつもとは違う刺激でドキドキ度もMAXに！

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] クレープ

うお座 2/19〜3/20

暑さと忙しさで体調不良の予感。
職場では日々の作業効率を見直し、時間短縮を試みて。

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] きゅうり一本漬け

夏本番！天空では前半、ギラギラ熱いエネルギーの太陽とやる気の火星の影響で熱くなりすぎる傾向が強まります。けれどそれも10日を過ぎれば緩やかに。しかしお盆あたりは特に愛情・金銭問題が浮上しやすいので注意が必要です。21日を過ぎた頃からは安定に向かうので、フォローは後半を選びましょう。



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（白浜町十九渕47）
TEL.090-7481-8386
〜成功を手に入れる為の特別な技術〜
何処でも学べない特殊な技術を伝授
占術学園エトワールゲイト開講中

ココラデスタッフ&読者モデルの地元でなんでも体験レポート！

ここらで体験記

FILE 23 「終活イベント〜エンディングノート〜」



読者モデル／momo







そろそろお盆ですね。セレモニーホールなかたさんでは月に1回、終活イベントとしてセミナーなどが開催されます。初盆・これからの供養・エンディングノートの書き方などテーマは様々。というわけで下万呂に先月オープンしたばかりの家族葬専門式場・一刻館にやって来ました。

家族葬って聞いたことはあるけど、実際に式場に訪れるのは初めて。祭壇も私が知ってるお葬式の雰囲気とは違って、とっても明るくて素敵で驚きました。大切な人を送りだすために、できるだけのことをしてあげたいって気持ちに添うような、そんな感じ。奥のお部屋も見せていただきましたが、こちらも綺麗でゆったり、ホッと人心地つける寛ぎの空間。

セミナーは1時間くらい。スライドを見ながらクイズも交えながら進むので分かりやすかったです。でもさっそく間違えた〜(笑) 今回はエンディングノートについてのお話もありました。説明を受けたら思ってた以上に興味深い内容！これは元気なうちに書くものだそうで、実際セミナーに訪れる方の中には40代くらいの方もいらっしゃるそうです。自分の人生を振り返ったり、離れていても家族に想いを残したり、この一冊に大事なことを全てしたためます。正直、家族を送り出すとか自分の終活っていうのは、まだまだ遠い未来のこと。そうであってほしい。だけど、誰もが迎えるその時に後悔したくないから、今から少しずつでも"知る"っていうことを始めてもいいのかも。改めて、一日一日を大切に生きていこう！自然とそんな気持ちになれて、すごく有意義な時間になりました♪





■ 店舗DATA
家族葬専門 下万呂一刻館（有限会社中田） 田辺市下万呂30-1 TEL.0739-25-4044
終活イベントの開催情報はfacebookでも公開中！「お葬式のなかた」で検索

カンタン！健康美

cocorade Exercise

ここらでエクササイズ



テレビを観ながらエクササイズ♪
息を吐くときは腹圧をしっかり意識しましょう！

ピラティスインストラクター nozomi
撮影協力 studio ricochet

ヒップアップエクササイズ

①右腕を枕にして首と頭を支え
膝を曲げた状態で横向きに寝る
後ろに倒れないよう左手で腰を支える

②左膝を天井方向へ開きながら
お尻の筋肉を締めて（中心に寄せて）いく
※つま先とかかと同士はくっつけたまま
※息を吐きながらしっかりお腹を凹ませる

③息を吸いながら元に戻す







背筋は真っすぐだよ
反対も同様にね♪

側筋のエクササイズ

無理しない程度に繰り返そう♪

①右腕を枕にして首と頭を支え
膝を曲げた状態で横向きに寝る
左腕は垂直に上げる

下半身は動かないようしっかりキープ！

②息を吐きながら上体を起こす
目線は腰に、下半身は後ろに
開かないようキープ
※上体を起こす際は腕で頭を支えてね♪





ほけんの窓口

生命保険
損害保険
無料相談!

どんなことでもおたずねください!

＊生命保険、介護保険
＊自動車保険、火災保険
＊持病がある方も申込しやすい保険

外貨建てや一時払いの生命保険商品の取扱いもございます

相談から加入手続き契約後のサポートまで
何度でも相談無料



パビリオンシティ田辺店 ☎0739-24-6580
■田辺市稲成町新江原3165パビリオンシティC館1F
■営業時間10時〜19時 ■定休日なし ■無料駐車場あり
ほけんの窓口 パビリオンシティ田辺店 検索
パビリオンシティ C館 1F
募集代理店 ほけんの窓口グループ(株)





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 H29 8/1〜8/31

お肉の大きさにより1〜3枚で提供させていただきます。

炭火 焼肉屋さかい 田辺店
田辺市目良43-18 0739 23-2922

夏のダイエットキャンペーン実施中!!

フェイシャル&スリムボディ月額制
・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〜 入会費無料 ※月々払いシステム

Body ボディ
プニプニ脂肪燃焼コース 5回 スーパースリムSV 通常50,000円（税抜）→ 35,000円（税抜）
カチカチ脂肪分解コース 5回 PRセルライト分解 通常45,000円（税抜）→ 31,500円（税抜）
脂肪撃退コース 10回 通常95,000円（税抜）→ 57,000円（税抜）
スーパースリムSV（5回）＋ PRセルライト分解（5回）
Before After

Facial フェイシャル
超美白コース 通常17,000円（税抜）→ 10,000円（税抜）
クレンジング 炭酸洗顔 CO2パック エレクトロポレーション お仕上げ

Hair removal 脱毛
脱3ヵ所コース 1年6回 50%off 二の腕・ひじ下・手の甲指 通常138,000円（税抜）→ 60,000円（税抜）
足4ヵ所コース 1年6回 50%off 太もも・ひざ周り・ひざ下・足の甲指 通常168,000円（税抜）→ 75,000円（税抜）

トラブル別体験コース 2回 5,000円（税抜） ※2回目別メニュー
ハピエストスタッフおすすめ
1回目 肌カウンセリング → デコルテトリートメント → クレンジング&炭酸洗顔 → 肌別メニュー お肌のトラブルに応じて全9種類から選択 → フォトフェイシャル コラーゲン・ヒアルロン酸増 ハリ・毛穴・シミ改善 → 高濃度O2美容 高濃度の酸素と共にシミシワ用の美容液導入 → お仕上げ 肩・ヘッドトリートメント

Before After 山下芳美様（80歳）

大人気 スリムボディ体験コース 1回 5,000円（税抜）
スーパーSV脂肪溶解 スーパーSV痩身3大効果
❶セルライト、脂肪溶解（サイズダウン）
❷引き締め効果（コラーゲン産生効果）
❸老廃物除去、体質改善（デトックス）
PRセルライト分解 ラジオ波で脂肪を柔らかくし老廃物を除去、サイズダウン効果バツグン
EMS筋肉運動 ハンドトリートメントの100倍以上の効果でセルライト痩を解消。

まつ毛パーマ 2,000円（税抜）
まつ毛エクステつけ放題
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。
完全予約制 5,000円（税抜）

8月6日(日)・20日(日)・27日(日) 10:00〜18:00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。
エステティシャン募集中 詳しくはお問い合わせ下さい。

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 [営業時間] 平日 AM10:00〜PM8:00、土・日・祝 AM10:00〜PM6:00
〒646-0013 和歌山県田辺市南新万1-8
ご予約はお早めに Tel.0739-81-1000 （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。
※8月定休日:毎週月曜日・8/1（火）・13（日）・15（火）・22（火）は研修のためお休みさせて頂きます。
http://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
ハピエスト橋本 Tel.0736-36-9101 [住所] 橋本市慶賀野190-2

エンタメ Pick Up!

RENTAL



『SINGシング』 8.2 WED

監督／ガース・ジェニングス
声／マシュー・マコノヒー　カーレット・ヨハンソン 他

劇場支配人を務めるコアラのバスターは取り壊し寸前の劇場の再起を賭け、世界最高の歌のオーディションを開催する。極度のアガリ症のゾウ、ギャングから足を洗い歌手を夢見るゴリラ、パンクロックなハリネズミなど、個性的なメンバーが人生を変えるチャンスをつかむためオーディションに参加する。



『本能寺ホテル』 8.2 WED

監督／鈴木雅之
主演／綾瀬はるか　堤真一

繭子はひょんなことから偶然たどり着いた路地裏の本能寺ホテルに宿泊する。すると彼女は、いつの間にか名将・織田信長が滞在する1582年の本能寺に迷い込んでおり、訳がわからないまま本能寺ホテルと安土桃山時代の本能寺を行き来し、信長や信長に使える小姓・森蘭丸と交流を深めていく…。

BOOK



『続 ざんねんないきもの事典』

監修／今泉 忠明
出版社／高橋書店（児童書）

NOW ON SALE

発刊1年で35万部超え『ざんねんないきもの事典』の待望の第2弾!! 1話完結なので、もちろん本書から読んでも大丈夫! 続編はオールカラー! さらに恐竜などの絶滅種も掲載。笑えて、ちょっとためになる“ざんねん”な生き物の真実がたっぷりつまった1冊。思わずだれかに言いたくなる! 生き物のオモシロ情報が満載。

MUSIC

『TYCOON』 8.2 WED

アーティスト／UVERworld（アルバム）



約3年ぶりとなるアルバムのリリースが決定! 最新アー写も公開。映画“銀魂”主題歌「DECIDED」をはじめ、TVアニメ“青の祓魔師 京都不浄王篇”オープニング・テーマ「一滴の影響」など全18曲を収録! 総収録時間78分59秒にも及ぶ大作になっている。

MOVIE



©Marvel Studios 2017.
©2017 CTMG. All Rights Reserved.

『スパイダーマン ホームカミング』 8.11 FRI

監督／ジョン・ワッツ
キャスト／トム・ホランド マイケル・キートン 他

15歳のピーター・パーカーは、昼間は普通の高校生、放課後は憧れのアイアンマンから貰った特製スーツに身を包み、スパイダーマンとしてNYの街をパトロール。そんなピーターの目標はアベンジャーズの仲間入りをし、ヒーローとして認められること。ある日、アイアンマンに恨みを抱く宿敵バルチャーによりNYに危機が。アベンジャーズに任せろという忠告も聞かず、1人で戦いに挑むピーターだったが…。

ROADSHOW

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

パイレーツ・オブ・カリビアン 最後の海賊 字幕	8月中旬まで
カーズ クロスロード 吹替	8月中旬まで
メアリと魔女の花	8月下旬まで
劇場版 ポケットモンスター キミにきめた!	8月下旬まで
怪盗グルーのミニオン大脱走 吹替	9月上旬まで
トランスフォーマー 最後の騎士王 吹替	8/4（金）～
スパイダーマン ホームカミング 字幕・吹替	8/11（金）～
ワンダーウーマン 字幕	8/25（金）～



©2016 Industrial Light & Magic, a division of Lucasfilm Entertainment Company Ltd., All Rights Reserved

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

パイレーツ・オブ・カリビアン 最後の海賊 吹替	8月中旬まで
メアリと魔女の花	8月下旬まで
劇場版 ポケットモンスター キミにきめた!	8月下旬まで
怪盗グルーのミニオン大脱走 吹替	9月上旬まで
スパイダーマン ホームカミング 字幕・吹替	8/11（金）～
カーズ クロスロード 吹替	8/19（土）～
ワンダーウーマン 吹替	8/25（金）～



©2017 WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC.AND RATPAC-DUNE ENTERTAINMENT LLC

《レンタル情報》
TSUTAYA WAY オーシティ前 田辺店
tel.0739-81-2182

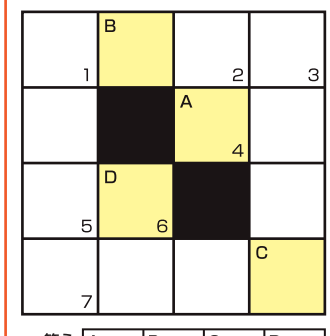
TSUTAYA WAYのうれしい情報をLINEでお届け!

《映画情報》
ジスト田辺店・御坊店

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

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

①海の象と書く動物は？
②ボクの母の妹にあたる人
③エネゴンが謎の液体を飲んだら何になっちゃった？
⑥トム・クルーズの娘の名前は？

ヨコのキー

①映画「メアリと魔女の花」の主題歌を歌うバンドは略して…
④スペイン語でBarのこと
⑤さるかに合戦では屋根に上って待機してました
⑦細かなシボがある絹織物

●今月の賞品



A 5名様
映画ご招待券（ペア）
提供：ジストシネマ田辺
☎0739-24-0717
http://xyst.jp/



B 1名様
キーチェーン付き
エネゴンぬいぐるみ
提供：白浜エネルギーランド
☎0739-43-2666

●応募方法
Q1～Q5のアンケートにお答えの上、ハガキにてご応募ください。
※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. LINEやInstagramなどのSNSを利用していますか？
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
2017年8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 マナツビ でした♪

市民パーソナリティ募集と説明会
「さあ、もう一度ラジオを」
日時 9月10日(日)午後2時 午後1時半開場（2時間程度）
場所 情報交流センター Big-U 研修室3
持物 やる気!!
参加無料
楽しくって、役に立って、元気になる田辺のラジオ局
FM TANABE 88.5MHz
7:00～22:00（日曜日は21:00）365日毎日生放送中!
お問合せは
FM TANABE 株式会社
〒646-0026 田辺市宝来町8-21 泉ビル 2F
TEL.0739-81-1237

人は生きていくうえで様々な
困難や辛苦を経験するものです。
独りで悩んだり
苦しんだりはしていませんか？
解決の道はきっとあるはずです。
女性弁護士による
安心の離婚相談
《取扱業務》・離婚・交通事故・債務整理・慰謝料・自己破産
・養育費・相続（遺産分割）・面会交渉・調停及び訴訟全般
・遺言の作成、執行・成年後見手続等・少年事件
足立法律事務所
073-435-0806
和歌山市本町1丁目43 和歌山京橋ビル2F
足立法律事務所 検索 http://adachi-l.jp/

新型 N BOX
この秋若場！ご予約承り中
営業部 熊瀬
Honda SENSING 先進の安全運転支援システム搭載
8月12日～16日は夏季休暇をいただきます。
Honda Cars 紀州南　9:00～19:00 水曜定休日
宝来店 (0739)22-9800 田辺市宝来町2-6
朝来店 (0739)47-0057 上富田町朝来1307-1

＼予約制／
不動産相続で揉めないための
相続勉強会 入門編 STEP2
ReLaif+
当セミナーは入門編から応用編まで計5回の開催となります
「トラブルにならない相続」を不動産のスペシャリストがお伝えします！
◆贈与　暦年課税制度・相続時精算課税制度・教育資金一括贈与
◆相続トラブル事例
◆遺言書①　遺言書の定義・遺言書の必要な方々・遺言書の種類
◆遺言書②　遺留分・遺言執行人・付言
◆エンディングノートの活用方法と練習
ご希望の方には無料で相続診断
《特典》エンディングノートプレゼント
場所：ReLaif+　日時：2017年 8月11日(金) 10:00～12:30
ReLaif+では、展示やワークショップなど
さまざまなイベントを開催しています。
また催したい方も、ぜひお気軽にお問合せください。
life style shop ReLaif+ (リライフ)
0120-947-845
田辺市栄町23番地 秋ぜんビル1F
営業時間 10:00-17:00 火曜・水曜定休
http://relaif.com/（お盆休み 8/13～16）
パートスタッフ募集。
土日祝に勤務可能で、パソコンの基本操作ができる方。詳しくはお問い合わせください。

ここらでノルディックウォーキング

最終回 「ポールを使った歩行練習 その④」

それでは基本動作を繰りかえしながら、
公園や車の少ないところを歩いてみましょう。
※前回までの基本動作を繰り返し確認しておきましょう。

ウォーキングのコツとして
普段は見ない景色を眺め、四季を感じましょう!
歩ける距離は人によって違います。
無理なく続けられる程度に
最初は週3回くらいで大丈夫だよ♪
そして徐々に距離を伸ばしたり、
コースを増やしましょう。
コースが3つ以上あると、
その日の気分で楽しんで歩けますよ。



楽しく笑顔で歩こう♪



《ノルディックウォーキング教室》
開催日時／8月20日（日）8:00～9:30
集合場所／新庄総合公園（美術館裏手の駐車場）

歩き終わったら全身の筋肉を伸ばすようにストレッチングしクールダウンしましょう

【資料提供】愛須康順（日本ノルディックウォーキング協会公認上級指導員）
スポーツショップ オハナ ☎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
※ハイキングなど、毎月イベント開催中! 詳しくはお問合せください。

ここらでショット file 023

【編集後記】（ココラデスタッフみかろ）
盛夏！キラキラの太陽とモコモコの入道雲♪ほんまに夏が、盛れてます!!
今号は先月に引き続き「うまいビールが飲めるお店 2017後編・クーポン付き」です。
そして調査隊は夏休みということもあり、豪華2本立て(*^^)v
かわいくって美味しいスイーツに出遅いに、スマホ片手にお出かけしよ～☆
そして今回のショットは白良浜※ やっぱり夏の海はアツ～い（笑）






















HAIR MAKE Grant 元町店



0120-798-887
田辺市上の山２丁目15-53
受　付/9:00～19:00(カット)
～18:00(パーマ・カラー)
～17:00(ストレート)
定休日/毎週月曜・第１火曜・第３日曜
ホットペッパー HAIR MAKE grant

Beauté by Grant 上富田店



0120-558-455
上富田町朝来 2463-4
受　付/9:00～19:00(カット)
～18:00(パーマ・カラー)
～17:00(ストレート)
定休日/毎週月曜・第１火曜・第３日曜
ホットペッパー beaut'e by grant

8月の定休日は毎週月曜のみです ※8/8(火)・8/20(日)は特別営業
8/14(月)～8/17(木)の期間はお盆休みを頂きます

8/1TUE▶8/31THU
ご新規様キャンペーン!!

カラー＆カット（ダブルカラー・ブリーチ別途）
通常価格 10,820円→ 6,800円（ロング込）

外国人風カラー＆カット
通常価格 11,570円→ 7,980円（ロング込）

外国人風エアウェーブ＆カット
通常価格 18,750円→ 9,880円（ロング込）

縮毛矯正＆カット
通常価格 15,660円→ 9,890円（ロング込）





ご新規様キャンペーン!! 8/1TUE▶8/31THU

トリートメント＆カット（シャンプー・ブロー込）
通常価格 3,560円→ 2,890円

パーマ＆カット（シャンプー・ブロー込）
通常価格 6,780円＋ロング料金→ 6,000円（ロング料金込）

縮毛矯正（シャンプー・ブロー込）
通常価格 8,760円→ 6,480円（ロング料金別・カット別）

ハイブリットカラー＆カット（シャンプー・ブロー込）
通常価格 7,130円＋ロング料金（ショート料金込）→ 5,800円（ロング料金込）

ファッションカラー＆カット（シャンプー・ブロー込）
通常価格 6,830円＋ロング料金（ショート料金込）→ 5,000円（ロング料金別）

Super Hair
会社HP

スーパーヘアー新万店
田辺市南新万 1-10
0120-676-711

スーパーヘアーみなべ店
みなべ町芝 409-11
0120-878-445

スーパーヘアー東陽店
田辺市湊 490-11
0120-622-866

スーパーヘアーロマンス店
上富田町岩田 209-2
0120-927-107

受　付/9:00～19:00(カット)
～18:00(パーマ・カラー)
～17:00(ストレート)
定休日/毎週月曜・第１火曜・第３日曜

8月の定休日は毎週月曜のみです
※8/8(火)・8/20(日)は特別営業
8/14(月)～8/17(木)の期間はお盆休みを頂きます