ココラデ

FREE S 2021

Thanks Mother's Day

インタビュー
木の工房 樫
樫本 弘さん

筋育アカデミー
ヒップメイク編

VOLUME 068
2021年5月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

撮影協力 /HANADAI

隠すBODYから魅せるBODYへ
和歌山初となるバストアップ痩身を導入!!

バストの垂れ　離れ　弾力減　ボリューム減



バストアップ痩身は生体疑似電流を流し、バストに必要なコラーゲン生成力やエラスチンがアップします。
また内臓下垂や姿勢改善、二の腕やせにも期待大。

バストアップ痩身（90分）通常¥12,800
キャンペーン価格 ¥9,800



「骨格」からキレイにしていく安全な美容技術です。
全身の不調は骨のゆがみから!?

美容整骨（身体のみ）通常¥13,200→初回 ¥8,800
〃　（小顔）　通常¥8,800→初回 ¥4,400





詳しくは Instagram

予約サイト

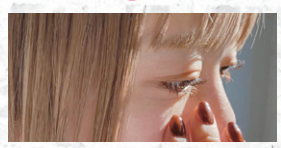
Pre má doll
PARTS CARE SALON

TEL 0739-34-2898（完全予約制）
田辺市朝日ヶ丘14-16-101
営業時間 10:00-19:30
定休日：木曜／第3日曜／第3月曜

2F re-more　LAX　1F premore



Baby skin peeling
ASLカプセリング工法という日本初の技術で作られたトリートメント。
お肌の不必要な老皮をきれいに取り除き赤ちゃんのようなプルプル肌に。
通常¥16,500
初回体験《限定価格》¥11,000



マツエク100束+カラー ¥9,800



FOOTネイル ¥6,600～
HAND 定額ネイル ¥6,600～

（予約優先）
TEL 0739-25-5003
田辺市たきない町12-20



コンプレックスを個性に変えるセレクトショップ
デザイン性にこだわりシンプルでいて存在感がある日常に"素敵"を表現できるお洋服屋さん。
Salon de pertica
上富田町南紀の台44-10
営業時間 11:00-17:00
営業日：火曜／金曜 etc.
LINE Call　Instagram



移転しました。

カフェコーナーは
しばらくの間
お休み致します。



Cake's Cafe Luce ルチエ
TEL.0739-26-7665
田辺市上万呂 326-57（旧味大幹）
OPEN 10:00-18:00
月曜定休日（祝日・イベントは営業）



ペン習字　筆ペン
かきかた　毛筆
KUMON
5月無料体験受付中!
火曜日 14:00～19:00 ／土曜日 9:00～12:00
《子どもも、大人も、5/11～5/29で3回まで無料体験》

お子様の習いごと、大人の学びなおし、趣味に一。
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。



感染症防止対策を行っています。
公文書写 田辺下屋敷教室
TEL.090-8212-5719（横畑）
田辺市下屋敷町57



詳しくはウエブで

モーター　和歌山
MWの日
復活しました!

今月は16日(日)



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）



ゴールデンウィーク休業日のお知らせ　5/1(土)▶5/5(水)



New Open!!

癒しを必要としているあなたのための
男女兼用リラクゼーションサロン

□Foot Bath（足湯）　□フットケア
¥550/10分　¥2,200/30分
¥1,650/30分　¥3,300/60分

□ヘッドマッサージ
¥2,200/30分　¥3,300/60分

□セットコース　¥3,850 ほか
（足湯/10分＋フット/30分＋ヘッド/30分）



salon de minet
PRIDAGE カレッジ リフレッシュヘッドトリートメントコース修了
- サロン・ド・ミネット -
090-5165-4188《完全予約制》
田辺市神子浜 1-9-11（305号室）
Open12:00～22:00（L.O.20:30）
木～日曜営業　LINE予約 @minet222



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/

「年を重ねた木々の調べを椅子に」

少し肌寒さの残るもののうららかな和歌山の３月。木の工房 樫(田辺市秋津町)による紀州産スギの椅子『KOGUCHIスツール』が令和２年度プレミア和歌山推奨品「審査委員奨励賞」に輝いた。プレミア和歌山とは、和歌山県の歴史や風土から生み出された、安心･安全な商品を県が推奨する“和歌山県優良県産品推奨制度”のこと。このKOGUCHIスツールを生み出した樫本弘さんに想いを伺った。



木の工房 樫
樫本 弘さん

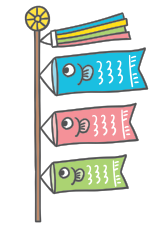
「プレミア和歌山のひとつとして認定はしてもらえるかなとは思っていたのですが、まさか奨励賞に選んでいただけるとは嬉しい限りです。これを機にさらに注目されたらという期待もあります」樫本さんが木工を生業としてから二十余年、紀州材や各地の針葉樹･広葉樹など国産材を使った家具や木製小物の製作を営んできた。そんな中、目込みが良く(年輪の幅が細かい)、美しい紀州材の“木目”を活かしたいと試作を重ねたKOGUCHIスツールが完成したのが１～２年ほど前。座面は幾何学模様のようにも見えるが、近くで見るとそれが緻密な木目だと気づく。商品名にもなっている木口とは、木材を切ったときに年輪の見える断面のこと。年輪が描く、同じようでいて少しずつ違う自然な模様が美しい。定規で引いた線とは異なる微妙な個性が面白く、ずっと見ていても飽きない不思議な魅力がある。「豊かな木の表情を活かした家具は沢山あると思いますが、ちょっと使い方を変えるだけで全く違う見栄えとなるのが面白いところ」特にスギは、夏目と冬目(年輪の層)がはっきりしているため、デザイン性に富んだ使い方もしやすいのだとか。「それにスギは柔らかいので接着剤も利きやすい。桜みたいな硬い木はかなり精密にしないと強度的にも難しいので、この作品に関してはスギならではと言えますね」

「まだまだやりたいことはいっぱいあるので、満足はしていないです。お客様からのオーダーが優先されますので、自身の創作活動は、その合間を縫ってになります。いつかオリジナルのものばかりを作って展示会などで買ってもらう、なんてことができたら理想ですね」また、この仕事をやっていて良かったと思える瞬間を尋ねると、「設計図を書いたり、加工方法を考えたりして、思い通りのものができたときが面白いです。それからお客様の要望にうまく応えられたときですかね」家具のオーダーにはそれぞれの人の想いが詰まっている、と樫本さんは言う。この場所に収まるもの、新築の家にぴったりなもの一。ちょっとしたサイドボードや部屋の扉など、その想いは多種多様。それによってどの樹種にするか、木目はどう見せる？どう組んでいこう…、使い心地やデザインなど、多くを語らない樫本さんだが、そのこだわりは挙げたら切りがない。「テーブルや小物など、これからこのKOGUCHIシリーズのバリエーションを広げていきたいとは思っています。どんなものがいいでしょうね！」あまり考えすぎると逆に良いものが作れないという樫本さん。このスツールも、塗装をして木目がはっきりしてくると…ときめいたり、ちょっとガッカリしたり。「同じ木でも、これは目が込んでてええなぁ、これはそれほどでもとか、無意識に選んだりしていますね。それがまた楽しい」同じものはふたつとない、そんな表情豊かな木目たち。「だから同じ模様のものを量産して欲しい、と言われると困ります(笑)」同じ木から切り出したものでも、まるで兄弟のように、似ているようで同じでない。おもしろい模様を見つければ、端材だって『捨てがたし』となるのだ。今日はどんな木と出会い、どんな表情を見せてくれるのか…、樫本さんが木と向き合う時間は尽きることがない。

EVENT may

第49回 笑って笑ってPeek-a-Boo!

- 日時：5月16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







第2回 田辺フェスティバル
～モノ作りと癒しのふれあい広場～

- 日時：5月23日(日) 10:00～16:00 (雨天決行)
- 場所：扇ヶ浜公園カッパーク
  (雨天時は新･武道館1Fピロティで開催)
- 内容：飲食ブースやフリーマーケット､リラクゼーション､ワークショップなど
- 問合：TEL.080-8921-0118(平)

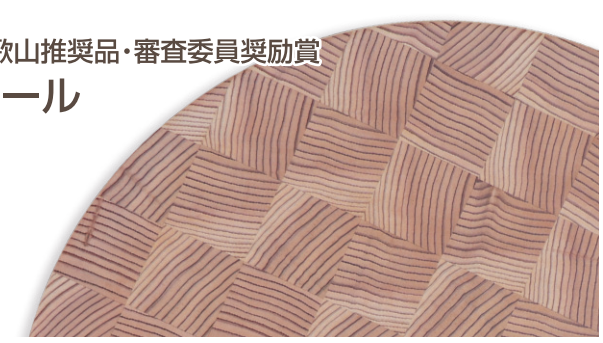
4月号に掲載の「ekimae癒しポチャ」は今般の情勢により7月23･24･25日に延期となりました。

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。



～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

令和2年度 プレミア和歌山推奨品･審査委員奨励賞
KOGUCHIスツール
木の工房 樫
Instagram
WEB SHOP



道具が無くても参加できる(*^^*)
はじめての山歩き
Salomon
ハイキングシューズ
軽さと機動性を重視したスリムなデザインで、快適な履き心地。
GRANITE GEAR
サコッシュ
地図やスマホなど、よく使うアイテムの収納に最適！
ヤケーヌ
フェイスマスク
紫外線対策を目的にした日焼け防止専用マスク。
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
5/9(日) 嶽ノ森山ハイキング(古座川町)
6/13(日) 護摩壇山・竜神岳・森林公園 参加費1,000円
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



モデルハウス 平屋以上、2階未満のおうち
in 日高町小池付近
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。
毎週土日、スタッフがお出迎えします！
見学ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください♪
平日やお仕事帰りもご相談ください。
高垣工務店のおうちづくりを知ってね
木枠にもこだわり抜いた窓際の憩いのスペース
存在感のある外観／ガルバリウム×無垢板×塗り壁
泣いて、笑って、人生トゥデザー。
株式会社 高垣工務店
〒646-0025 田辺市神子浜2-20-14
お問合せは、お電話･WEB･Instagramで
FREEDIAL 0120-92-7768
日高モデルハウス 検索









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 info@icolab.jp



新田真剣佑・眞栄田郷敦・林遣都・北村匠海の判別ができません…。アラ古希の母に「やだー信じらんなーい」とディスられる日々。福士蒼汰くんと中川大志くんはギリわかります！（ココラデスタッフ みかろ）

※当店は5月5日（水・祝）までゴールデンウィーク休暇を頂いております。予めご了承ください。

NEW VEZEL 登場

「新ドライブ体験」と「爽快空間」をぜひ店頭で!



とにかく、まずはこの一言。

かっこいい!

美しさと力強さを高いバランスで調和させているNew VEZEL。お客様もスタッフも見た人がまず声をそろえて「かっこいい!」とおっしゃいますね。





Photo（上段2点）：ヴェゼル 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（有料色：60,500円高）** メーカーオプション**[Honda CONNECTディスプレー+ETC2.0車載器（ナビゲーション連動）+ワイヤレス充電器（220,000円高）]**装着車 ■ETC2.0車載器を使用するには、別途決済用のETCカード、セットアップ作業（セットアップ費用）が必要となります。



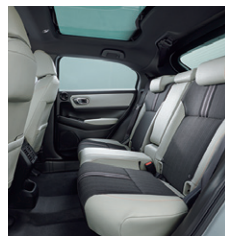
お客様の要注目ポイントはコレ!



新世代コネクテッド技術
Honda CONNECT*

お客様の声

仕事中に車内で休憩する事があるので、クルマがWiFiスポットになる機能が魅力的!



後席の足元
スペースにゆとり。

お客様の声

スタイリッシュなSUVだけど、後席がゆったり座れるしファミリーカーとしても使えそう!

＊「Honda Total Care」へのご加入、および「Honda Total Care プレミアム」へお申込いただくとご利用いただけます。詳しくは営業スタッフにお問い合わせください。■サービスの利用には条件がございます。詳しくはお近くの販売会社にお問い合わせください。Photo（下段2点）：ヴェゼル e:HEV PLaY ■メーター類は撮影のため点灯。■画面はハメコミ合成。■小物類は撮影のために用意したものです。

キャンペーン実施中で月々お手軽!

オススメ POINT

ヴェゼル 残価設定型クレジットキャンペーン実施中

Honda Financial Services 残クレ 残価設定型クレジット

実質年率 **1.9%**

予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。
一部のタイプ、カラーによっては登録までに時間を要するため対象とならない場合がございます。

【クレジット条件】
残価設定型クレジット
お支払い回数は36/48/60回

対象車種（新車のみ）	ヴェゼル/ヴェゼル e:HEV
所要資金（割賦元金）	50万円以上

ご契約にあたっては、株式会社ホンダファイナンスの審査が必要となります。審査の結果お受けできない場合がございます。

詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。 **株式会社ホンダファイナンス**

装備を充実させるか、個性をプラスするか。欲しいスタイルで選べるラインアップ。

先進装備を数多く採用したタイプ。〈メイン写真掲載車〉
ヴェゼル e:HEV Z 車両本体価格（消費税10%込み） **2,898,500円**※1
型式:6AA-RV5 1.5L 電気式無段変速機/FF

2トーンのボディーカラーと専用装備を採用。
ヴェゼル e:HEV PLaY 車両本体価格（消費税10%込み） **3,298,900円**※1
型式:6AA-RV5 1.5L 電気式無段変速機/FF

充実装備のベーシックタイプ。
ヴェゼル e:HEV X 車両本体価格（消費税10%込み） **2,658,700円**※1
型式:6AA-RV5 1.5L 電気式無段変速機/FF

ガソリン車タイプもご用意しております。
ヴェゼル G 車両本体価格（消費税10%込み） **2,279,200円**※1
型式:6BA-RV3 1.5L FF/CVT(トルクコンバーター付)車

上記価格には写真の有料色およびメーカーオプション、ディーラーオプションの価格は含まれておりません。

Honda Cars 紀州南スタッフが Hondaのクルマで行ってきた!

今回の行ってきた人：朝来店 嵯峨



フィット CROSSTAR 編



白浜・日置川エリアのキャンプ村までドライブに行ってきました。フィットなら荷物が積めるのはもちろん、大きなフロントウィンドウで運転もラクラク。道中の景色もバッチリ楽しめました!

ロケ地：向平キャンプ村
Photo：①②③④フィット e:HEV CROSSTAR（FF）ボディーカラーはサーフブルー メーカーオプション**[ルーフレール（44,000円高）]**装着車 ■「ルーフレール」を装着した場合、「シャークフィンアンテナ」が装備されます。■小物類は撮影のために用意したものです。■小物類の形状、サイズによっては積めない場合があります。■安全のため走行の際は荷物をしっかりと固定してください。

この荷物が **全部積める!**



キャンプビギナーの人でもフィットなら大容量の荷室でラクラク!

オススメのキャンプが楽しくなるアイテムをご紹介



ファイアースクエアケトル
平らで四角い、整理しやすい形のケトル。茶こし付きな上、なんとIHでも加熱ができるスグレモノ!



おにやんま君
着けているだけで蚊やハチが寄ってこない虫除け。薬剤を使わないので子供にも安心!



バーナー&コーヒーミル
部屋の中でゆっくり一息もいいですが、やっぱり外で挽きたてのコーヒーは格別! 外で比較的過ごしやすい今の時期に、ぜひ試してみてください!



今回使用したクルマ

FIT

週末に出かけたくなる、
エンジョイライフに応えるタイプ。

フィット e:HEV CROSSTAR 車両本体価格（消費税10%込み） **2,288,000円**※1
型式：6AA-GR6 1.5L FF/電気式無段変速機
上記価格には写真のメーカーオプションの価格は含まれておりません。

HONDA

Honda Cars 紀州南

営業時間：9:30～18:30（サービス受付 18:00まで）

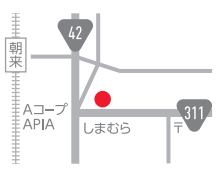
撮影協力：STOCK OUTDOORさま
ビギナーから上級者までオススメのアウトドア用品店。アウトドア用品で困ったときはオーナーに気軽に相談してみて。

STOCK OUTDOOR
■田辺市下万呂577-1 サンフェストプラザ1F
■TEL…0739-34-3033
■営業時間…11:00～19:00
■定休日…火曜日
オーナーの新田さん▶





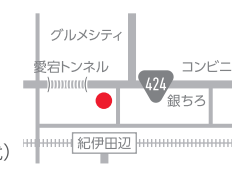
朝来店 〒649-2105 西牟婁郡上富田町朝来1307-1
定休日 毎週水曜日/第2・第4火曜日
☎0739(47)0057(代)



▼朝来店 公式Instagram



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)



※1 価格はすべて消費税（10%）込みの価格です。掲載価格には保険料、税金（消費税除く）、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。

●車両本体価格は応急パンク修理キット・標準工具・ジャッキ付きの価格です。●車両本体のみでもご購入いただけます。●販売会社でセットする付属品は別途です。●車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプション及びディーラーオプションの価格は含まれておりません。●写真は印刷のため、実際の色とは異なる場合があります。●詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

だんだんと暖かくなってきましたね！先日、張り切って衣替えをしました…が、日中は暑いのに朝晩は寒い(T_T) 半袖ばかりのクローゼットを眺めながら「去年の今頃何着てたっけ」と呟いています。（ココラデスタッフ むっちゃん）

2021.5.9 sun
Thanks Mother's Day



落ち着いたスモーキーカラーで
お部屋を憧れのシャビーシックに…♡

ドライフラワーも生花も「ココラデを見た」で10%OFF

（令和3年5月9日まで）

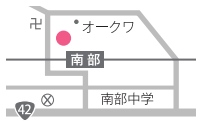


花言葉は永遠の幸福
フラワーバッグ 3,850円
※数量限定
カーネーション（ムーンダスト）とバッグのセット
ドライフラワーも選べます



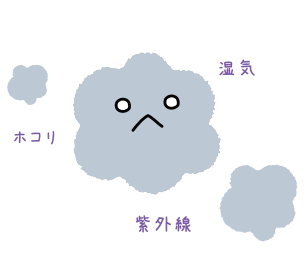
オーダー注文や鉢物を
ご希望の際はお早めに♬

HANADAI～chouchou fleur～ ハナダイ シュシュフルール
☎0739-72-1187
みなべ町芝571-3
10:00～
※お花のお渡しは時間外も対応
日曜定休日（5/9は営業します）



■ドライフラワーの扱い方

ドライフラワーを保存できる期間は一般的に2～3ヶ月。長くて1年程です。
保存している環境によって早くなったり長くなったりします。
（ドライフラワーが苦手なもの／湿気・紫外線・ホコリ）





湿気があるとカビが生えてしまう原因になり、見た目も悪くなります。
また、色褪せの原因にもなるので日光の当たらない場所に飾るのがGood！
ホコリがつかないように保管するか、たまる前にホコリをドライヤーで
飛ばしてください。

■ハムリボン

母の日はお母さんの代わりに“ごはん作り”もいいですね。
こんな風に、ほんのちょっと工夫すると特別メニューに大変身☆



①両端を少しカットしたスライスハムと
細切りにカットしたハムを準備。
※余ったハムはサンドイッチやポテトサラダの
具材にしてもイイネ！



②両端カットハムを山折り・谷折り・山折りにします。





ジャーン

③細切りハムでクルンと巻いて結んだら
楊枝等で留めましょう！



ライフスタイルショップとして リニューアルオープンしました！

ビーダッシュスタジオが、家具や生活雑貨の
お店に生まれ変わりました。



ミトン 2,200円

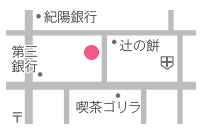


鍋敷き
1,650円



Danke
エコバッグ 1,320円

B.B.GENERAL STORE ビービージェネラルストア
☎0739-24-3530
田辺市今福町11
11:00～19:00
火曜定休日
オンラインショップ→QRコード



お出かけの日が待ち遠しい ココロ踊る春夏の新色

良いものは、手にしただけで伝わってきます。
丁寧に作られたこと、そして選ばれたこと―。

革の良さを活かした
こだわりのバッグ
B.stuff
ショルダーバッグ
27,500円



saya
サボ 2WAY ミュール
24,200円



WASHINGTON ワシントン
☎0739-22-7903
田辺市湊15-9（駅前通り）
10:00～19:00
火曜定休日





※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。

「美味しいごはんをありがとう」
「家族の身の回りのサポートをありがとう」
「いつもいつも、ありがとう」

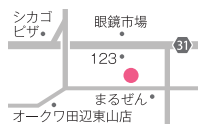
「ありがとう」はみんなを幸せにする魔法の言葉。

だけど、あなたの「ありがとう」で
いちばん幸せになれるのは、あなた自身です。
周りの人を大切に思える生き方は、
きっとあなたを幸せにしてくれるはず―。



Pen Terrace ペンテラス 田辺東山店

☎0739-81-0151
田辺市東山1丁目12-9
（WAY書店TSUTAYA田辺東山店内）
9:00～22:00



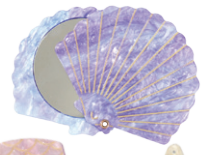
ステーショナリーや雑貨、韓国コスメまで「欲しかった♪」に出会えちゃう♥

気になる雑貨やコスメに囲まれた幸せ空間
母の日のプレゼントや自分へのご褒美に！



左から
#17 PLUM COKE
#19 ALMOND ROSE
#18 MULLED PEACH

話題のティント
rom&nd ジューシー ラスティング ティント
各種1,320円



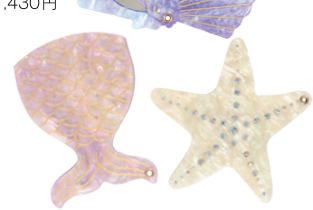
スライドミラー
各種1,430円



赤ちゃんのようなスベスベ肌を演出
innisfree
ノーセバム ミネラルパウダー
880円



メディヒール
クレンジングフォーム
各種1,320円



アパレル商品や
ファッションマスク等
豊富に品揃え

☆☆☆ギフトラッピング承ります☆☆☆







moumou
リードディフューザー 1,980円
3種（コットン・リネン・シルク）

■てのひらもみほぐし

母の日と言えば「肩たたき券」。でも今年はこんなプレゼントはどうでしょう。
それは「手のひらもみほぐし券」。手はとっても働き者。
そんな毎日がんばる手のひらを優しくもみほぐしてあげましょう。
和みかんのセラピストが伝授する“きもちいいコツ”もご紹介☆









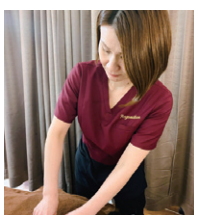
相手の親指と人差し指、薬指と小指の間に、自分の小指を差し込むと、
手のひらがグッと開いて“もみほぐし”の力が伝わりやすくなります。

指先（爪の付け根の両側）をギュギュッと
イタ気持ちいい強さでつまみます。
※1本10秒程度で1日2～3回まで。
自律神経のバランスを調整し、病気を予防したり、症状を改善したりすることができるそうですよ♪
それぞれの指で役割が違うそうですが、
薬指は交感神経を刺激するので普段はしない方がいいみたい。

Thank you!





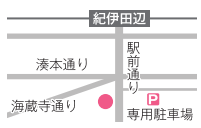






癒し処 和みかん 田辺店

☎0739-25-5575
田辺市湊23-14 ARAIビル1F
9:00～22:00《予約優先》
不定休
（LINE予約 @prj6186w）



お客様に寄り添う豊富なメニュー
贈り物に和みの時間を―

オールハンド手技でお疲れのところをもみほぐし
●もみほぐし（40分）2,750円
●もみほぐし（60分）3,850円
●もみほぐし（90分）6,050円

冷えにも◎ 血流を活性化させ疲労回復を促す
●足つぼ（30分）2,750円

当店一番人気のセットメニュー
●もみほぐし（60分）＋足つぼ（30分）6,600円

お好みのアロマオイルをお選びください
●アロマボディ（40分）3,850円

コースを選んでプレゼント！
●和みかんギフトカード



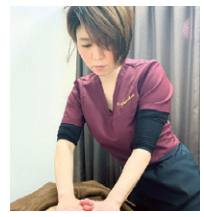
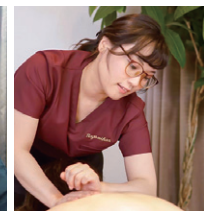
朝 割 ※9:00～12:00
●もみほぐし（30分）1,500円
●もみほぐし（60分）3,000円

シニア割 ※65歳以上 /9:00～12:00
もみほぐし（30分）1,000円





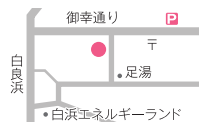



癒し処 和みかん 白浜店

（歯のセルフホワイトニング）

☎0739-33-7534
西牟婁郡白浜町890-104
9:00～22:00《予約優先》
不定休
（LINE予約 @832wjgrj）



— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2021年5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
欲しかった物が人のご縁で手に入るチャンス到来☆
昔の友人に連絡を入れてみよう！
[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] アシタバと豚肉の炒めもの

おうし座 4/20～5/20
進めていたことが軌道に乗り、成果が期待できるとき。
五感を満たす環境づくりをしよう。
[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] ブータン料理 エマダツィ

ふたご座 5/21～6/21
整理整頓や断捨離をすると、運気が上がるとき。思わぬ発見に心躍ることがありそう♬
[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] もずくの中華スープ

かに座 6/22～7/22
将来に向けて準備を先取りしよう。
仲間とのSNSの投稿や会話の中で、必要な情報が得られそう！
[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] とり貝のにぎり

しし座 7/23～8/22
周囲への気配りは忘れずに。
傲慢な態度は一気に運気を下降させます。思いやりのある行動を。
[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] ウニとアボカド丼

おとめ座 8/23～9/22
重箱の隅をつつくようなことは避けよう。計画が進まなくても、広い心で対応するよう努めて。
[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] イサギのサルティンボッカ

てんびん座 9/23～10/23
何の説明もなしに、答えだけ伝えるのはトラブルのもと。細部まで話し合う努力が必要です。
[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] カマンベールの酒盗和え

さそり座 10/24～11/21
人間関係の中で、新たな変動がありそう。自身の価値観の変化から心機一転学びを得られそう。
[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 新茶のフィナンシェ

いて座 11/22～12/21
継続は力なり、日々の作業をしっかりこなしていこう！
手抜きは厳禁です。
[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] ぜんまいのナムル

やぎ座 12/22～1/19
周囲を巻き込み、盛り上げていこう！
協力の輪が広がり、大きな成功に繋がります♡
[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 丸ごとメロンのポンチ

みずがめ座 1/20～2/18
基礎を見直してみよう。
直観が冴えるときなので、ひらめいたことは即座に取り入れてみて。
[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] 新じゃがのガレット

うお座 2/19～3/20
対人運が低迷しそうな気配。
感情のぶつけ過ぎには要注意。静寂の時間を作りリラックスを。
[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 春野菜の焼きうどん

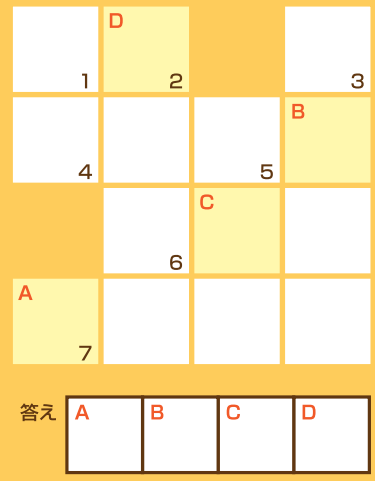
吹き抜ける風が肌寒くもある季節。天空では前半、太陽と変化の星・天王星が、努力の星・土星と凶角度を形成。仕事や生き方について改革を迫られることも。中旬から後半にかけては、お金と楽しみの金星、極める星・冥王星、努力と安定の星・土星が吉角度に。苦しいスタートも軌道に乗れば安定の兆し。良いビジョンを持ち改革を進めよう！

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!!



答え

A	B	C	D

タテのキー
❶南斗六星が含まれている12星座は○○座
❷「目は心の窓である」という言葉を残した古代ギリシャの哲学者
❸語源はポルトガル語のせっけん
❺このたびであり、この次でもある

ヨコのキー
❶ハワイ語で「ひょうたん」という意味の打楽器
❹江戸時代の子ども達はここで計算や読み書きを習いました
❻肉食性の昆虫で、中でもオニヤンマはアブやハチからも恐れられる
❼80年代に大人気だった「良い子悪い子普通の子」と言えば○○○○！

今月の賞品



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/

B 殺虫剤等不使用の虫除けグッズ おにやんま君 3名様



提供：STOCK OUTDOOR
田辺市下万呂577-1
サンフェストプラザ101
☎0739-34-3033

●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. ランチやカラオケなど、「おひとりさま」どこまでできますか？
Q5. フリーペーパーココラデに関するご意見・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
2021年5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 ハ ル カ ゼ でした♪

田辺のラジオ局
FM TANABE 88.5MHz
TEL.0739-81-1237
メッチャ！募集中♥
パーソナリティー
高校生もね♪
詳しくはHPを見てね！

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。
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。
☎ 0739-72-1810 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。

夏メニューもプラス!!
GRAND MENU START
※写真はイメージです。
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 5/1～5/31
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

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
プラズマ導入キャンペーン 5月末まで
最先端プラズマ美容
とにかく、ハリ・弾力が気になる方 ニキビ、ニキビ跡を改善したい方
毛穴、黒ずみ、皮脂が気になる方 フェイスラインのたるみ、ホウレイ線が気になる方
Before After
体験コース 通常1回25,000円（税込27,500円） ▶ 2回 18,000円（税込19,800円）
プラズマ3回コース 通常75,000円（税込82,500円） ▶ 54,000円（税込59,400円）
夏に向けた準備はハピエストにおまかせ!!
スリムボディ 1回 通常10,000円（税込11,000円）↓ 8,500円（税込9,350円）
スリムボディ 10回 通常100,000円（税込110,000円）↓ 50,000円（税込55,000円）
体毛の処理は大丈夫ですか？

ワキ	1回	1,500円（税込1,650円）	6回	7,800円（税込8,580円）
ひじ下	1回	5,000円（税込5,500円）	6回	27,000円（税込29,700円）
ひざ下	1回	6,000円（税込6,600円）	6回	33,000円（税込36,300円）
スタッフオススメ V.I.Oライン	1回	6,000円（税込6,600円）	6回	30,000円（税込33,000円）
人気No.1 顔全体	1回	6,000円（税込6,600円）	6回	30,000円（税込33,000円）
全身	1回	25,000円（税込27,500円）	6回	120,000円（税込132,000円）
全身（顔、V.I.O込み）	1回	35,000円（税込38,500円）	6回	180,000円（税込198,000円）

その他、各箇所お問い合わせください。
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（税込4,950円） つけ放題 5,000円（税込5,500円）
フラットマットラッシュ 80本 6,000円（税込6,600円） 100本 6,500円（税込7,150円） つけ放題 7,000円（税込7,700円）
次世代まつ毛アイリフト 5,000円（税込5,500円）
5月9日(日)・16日(日)・23日(日)・30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。
5月定休日：毎週月曜日・5/2(日)・11(火)・25(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 ¥7,500（税込¥8,250）～
・月2回コース ¥13,000（税込¥14,300）～
・月4回コース ¥15,000（税込¥16,500）～

エンタメ Pick Up!

RENTAL

罪の声

NEW RELEASE



［監督］土井裕泰
［原作］塩田武士

［キャスト］
小栗旬　星野源
松重豊　古舘寛治
市川実日子　火野正平
宇崎竜童　梶芽衣子　他

2020年／日本／142分

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い取材を重ねていた。気になるのは3人の子どもの声が使われた脅迫テープ。一方、京都でテーラーを営む曽根俊也が、父の遺品で見つけたカセットテープを何気なく再生してみると、そこには…。

約束のネバーランド

レンタル 5/19［水］



［監督］平川雄一朗
［原作］白井カイウ　出水ぽすか
［脚本］後藤法子

［キャスト］
浜辺美波　城桧吏　板垣李光人
渡辺直美　北川景子　他

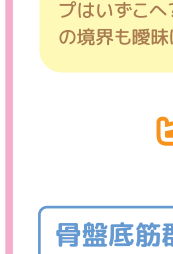
2020年／日本／118分

自然溢れる楽園のような孤児院。子どもたちは、いつか外の世界で幸せに暮らせると信じていた。ある日、里親が見つかり孤児院を去るコニーに忘れ物を届けようと「門」へ向かうエマとノーマン。だがそこで見たのは食料として出荷される無残なコニーの姿だった。

BOOK

ひとつむぎの手

NOW ON SALE



［著者］知念実希人
［出版］新潮文庫
［発行形態］文庫
781円（税込）

大学病院で激務に耐える平良祐介は、医局の最高権力者・赤石教授に、研修医の指導を指示される。彼らを入局させれば、念願の心臓外科医への道が開けるが、失敗すれば…。心臓外科医の真の使命とは、原点とは。リアルな現場で患者の人生を紡ぐ熱い医療小説。

MUSIC

LADYBUG

5/19［水］



［アーティスト］LiSA
［レーベル］SACRA MUSIC
通常盤
2,750円（税込）

ソロデビュー10周年を迎えるLiSAのアニバーサリーミニアルバム！収録される楽曲は全て新曲。LiSAのロック・ポップ・パンクなどのジャンルを飛び越えた自在な音楽性が彩る、ライブで盛り上がること間違い無しの“LiSAワールド全開”の内容に仕上がっている。

CINEMA

ゴジラ vs コング



©2021WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC.
& LEGENDARY PICTURES PRODUCTIONS LLC.

［監督］アダム・ウィンガード
［キャスト］アレクサンダー・スカルスガルド　ミリー・ボビー・ブラウン　小栗旬　他

モンスターの戦いで壊滅的な被害を受けた地球。人類は各地で再建を計り、特務機関モナークは未知の土地で危険な任務にあたりながら、巨大怪獣のルーツの手がかりを掴もうとしていた。そんな中、ゴジラが深海の暗闇から再び出現し、世界を危機へ陥れる。人類は対抗措置として、コングを髑髏島から連れ出す。人類の生き残りをかけた戦いは、やがてゴジラ対コングという未曽有の対決を引き起こす。

いのちの停車場



©2021「いのちの停車場」製作委員会

［監督］成島出　［原作］南杏子
［キャスト］吉永小百合　松坂桃李　広瀬すず　南野陽子　柳葉敏郎　小池栄子　西田敏行　他

長年にわたり大学病院の救命救急医として働いてきた白石咲和子は、ある事情から父・達郎が暮らす石川県の実家に戻り、在宅医療を行う「まほろば診療所」に勤めることに。これまで自分が経験してきた医療とは違うかたちでの“いのち”との向き合い方に戸惑いを覚える咲和子だったが、周囲の人々に支えられ、在宅医療だからこそできる患者やその家族との向き合い方を見いだしていく。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

ライアー×ライアー	5月上旬まで
るろうに剣心 最終章 The Final	6月上旬まで
名探偵コナン 緋色の弾丸	6月中旬まで
ガールズ＆パンツァー 最終章 第3話	5/7（金）～
ゴジラvsコング 字幕／吹替	5/14（金）～
いのちの停車場	5/21（金）～
るろうに剣心 最終章 The Beginning	6/4（金）～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

るろうに剣心 最終章 The Final	6月上旬まで
名探偵コナン 緋色の弾丸	6月中旬まで
ガールズ＆パンツァー 最終章 第3話	5/7（金）～
ゴジラvsコング 字幕／吹替	5/14（金）～
いのちの停車場	5/21（金）～
るろうに剣心 最終章 The Beginning	6/4（金）～

※上映内容は都合により変更する場合がございます

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！

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

カンタン！健康美

cocorade Exercise
ここらでエクササイズ



最初は難しくても
続けると少しずつ
回数も伸びてきます
無理せずマイペースで♪

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-

ヒップリフト

①膝を立てて仰向けになる
※かかとは自然に置ける位置に



②お尻から背骨の順にアップして
背骨からお尻の順にダウン
（10回繰り返す）



③仰向けのまま足裏を床につけて
膝を立てる



呼吸は止めずに鼻で吸って口で吐く♪

④両腕でしっかり床を押しながら
お尻を持ち上げる



⑤お尻を上げた状態で
右脚を天井方向に上げる



⑥お尻の位置を下げる
そしてまた上げる
（10回以上繰り返す）

⑦脚を入れ替えてお尻を
アップダウン

終わったら両手で膝をかかえて
ストレッチしましょう！



なんかお尻が左右に広がってる？
ただひたすらデカい…
サイズは合ってるのにズボンが下がる

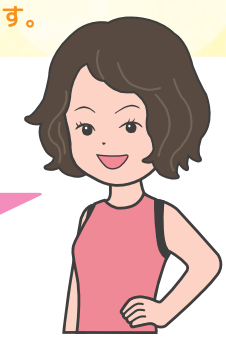
そこで、緊急企画！
3ヶ月集中★美尻計画スタート!!

筋育アカデミー
ヒップメイク編

「外国人みたいなプリッとまあるいお尻になるには？」
最近、女性から熱視線を送られるヒップライン。しかし残念なことに、そもそも日本人の骨格はお尻筋が発達しにくいのです！ポイントは骨盤の角度。他にも体質やクセ、姿勢、立ち方、歩き方でも変わってしまいます。

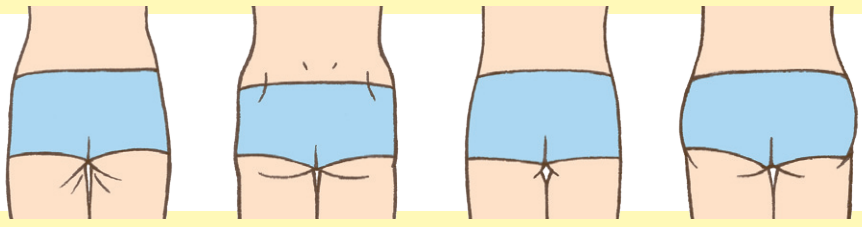
ジーパンなどのパンツスタイルが
なんかキマらない…
その原因はズバリ、おしりのカタチ！

今回、ココラデでは3人のモニターさんにご協力いただき、約3ヶ月でどこまで理想のヒップラインに近づくことができるかを、チャレンジしてもらいました！基本的には、週一回のレッスンと宅トレを可能な限り毎日。それに十分なストレッチとセルフマッサージをしていただきます。
ヒップアップと一緒に気持ちもアップしていきましょう♪



FTP マットピラティス
インストラクター nozomi

これが日本人にありがちな残念尻パターン



なだれ尻
重力に負けたお尻のトップはいずこへ？太ももとの境界も曖昧に。

四角尻
筋力の低下によるゲッソリ尻orスポーツで鍛えすぎたカチカチ尻。

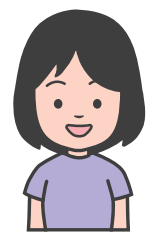
ペタ尻
痩せ型の人、筋力不足な人。立体感が無く、小尻と言うより…。

出っ尻
反り腰によるお腹ぽっこり、前ももパンパンという副産物まで…。

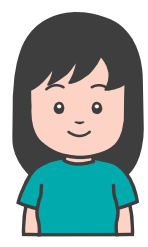
ヒップメイクに挑戦するモニターさん



A子さん（アラフィフ）
なだれ&ペタ尻
運動経験がなく体も硬いので、トレーニングが利きにくい状態。まずはストレッチに重点を置いたメニューで、関節の可動域を広げましょう。そして筋トレの効果を高めるために、体の正しい動かし方を身に付けましょう！



B子さん（アラサー）
四角&ペタ尻
かなり筋肉のついたアスリート体型。けれど体が硬いのでストレッチもプラス。B子さんは他の2人よりも高負荷でヒップメイクに挑戦しよう！ただし、美しく見せるため、筋肥大させたい部位・させたくない部位に注意が必要！



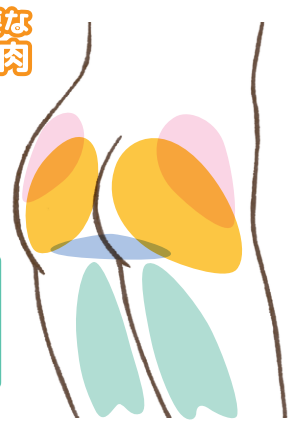
C子さん（アラサー）
出っ尻
運動経験もあり柔軟性のあるC子さん。ややぽっちゃり体型の彼女は、低負荷&高回数のトレーニングで心拍数を上げ、エネルギーの消費を促しつつお尻筋をアップしていきます。太ももも同時に引き締めて理想のヒップラインに♪





ヒップメイクの詳細は次号で紹介予定♪

ヒップメイクに必要な主な筋肉



骨盤底筋群（こつばんていきんぐん）
骨盤の底を支える複数の筋肉。引き締まったお尻を作るために大切な部分。

ハムストリングス
お尻の付け根から太ももの裏側、太ももから膝裏周辺にある3つの筋肉。美脚は美尻を演出♪

中臀筋（ちゅうでんきん）
脚を横に上げたり、股関節を支えたりする筋肉。ここが衰えると、お尻が横に広がっちゃう!?

大臀筋（だいでんきん）
その名の通りお尻の大部分を占める一番大きな筋肉。お尻の見栄えを大きく左右し、衰えると垂れる…。

イラスト／松下 きょうこ

【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（完全予約制）
ダイエット・ボディメイク・パーソナル etc.

ここらでショット file 068

【編集後記】
一年で最も気持ちのいい季節です！GWに子どもの日、母の日など行事も盛り沢山。
テイクアウトメニューを楽しんだり、ふだん後回しにしていたことをしてみたり、
今までとは違う遊び方をしてみたり…。せっかくだから、いろいろ考えてみましょう。
どんなときも今できることを大切に。もちろん、ゆっくり休むことも大切ですよ♪






















新しい“自分”“仲間”探しに挑戦

女性大学 きらっと

第11期生大募集!!

令和3年7月～11月（全5回） 9:30～11:30



対　象：JA紀南管内在住の概ね50歳までの女性
定　員：各会場 15名（応募多数の場合は抽選／最少催行各10名）
会　場：田辺会場 /JA紀南 中央購買センター２階
上富田会場 /JA紀南 上富田事業所２階
串本会場 /JA紀南 串本支所３階
応募方法：最寄り支所または、Aコープ各店に備え付けの申込書をご提出ください。
メールの場合、右記QRコードよりメール作成画面に進み、必要事項をご記入のうえご応募ください。
締　切：6月10日（木）
受講料：3,500円 ※合わせて女性会加入をお願いします。
託児（一時預かり）助成金あります。申込時にお問合せください。

	田辺会場	上富田会場	串本会場
第1回	7月8日（木）	7月9日（金）	7月13日（火）
第2回	8月3日（火）	8月6日（金）	8月19日（木）
第3回	9月10日（金）	9月9日（木）	9月8日（水）
第4回	10月19日（火）	10月20日（水）	10月21日（木）
第5回	11月9日（火）	11月16日（火）	11月10日（水）

お問合せ・お申込み
JA紀南 ふれあい課
TEL.0739-25-5806
田辺市高雄3-22-19

新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底した上で開催します。

仔犬・仔猫ドンドン入れ替り中!!



観賞魚・小動物・各種ペットも沢山揃っています。

コーナン pet plaza

ペットプラザ コーナン田辺店 ☎0739-26-7344

和歌山県田辺市下万呂748

●種別／販売・保管 ●登録番号、登録年月日／和歌山県27第6125号、令和3年4月1日
●登録有効期間の末日／令和8年3月31日 ●アトムはうすコーナン田辺店 ●代表者氏名・動物取扱責任者／坂井幸夫

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