ココラデ

6th Anniversary FREE 10 2021

ここらで情報チャンネル
地域のミカタ
意外と知らない街の車屋さん編

#ランチはじめてました

インタビュー
サクソフォニスト Nazukiさん

ここらでヤセてみ隊
1ヶ月チャレンジ

VOLUME 073
2021年10月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

世界遺産「高野参詣道町石道・熊野古道中辺路」を歩こう

和歌山県主催
参詣道環境保全トレッキング

高野参詣道 町石道
令和3年 11/14(日)
高野参詣道町石道コース
募集人員▶100名
参 加 費▶無 料
募集締切▶令和3年10月27日(水)

熊野古道 中辺路
令和3年 12/5(日)
熊野古道中辺路コース
募集人員▶100名
参 加 費▶無 料
募集締切▶令和3年11月17日(水)

新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。
写真提供：公益社団法人和歌山県観光連盟

お申込み 右記QRコードを読み取り、「参詣道環境保全トレッキング」参加者募集ページよりお申込みください。
■応募者多数の場合、抽選にて決定いたします。
■SNSアカウントをお持ちの方は優先的に決定をいたします。
※こちらのツアーはこの広告からの直接のお申込みを受け付けておりません。詳しくは、株式会社JTB和歌山支店のホームページを御覧いただき、お申込みください。
※各コースに送迎バスがございます。

お問合せ 株式会社JTB和歌山支店 担当：颯田(さった)/鈴木
TEL.073-432-1437 平日9:30～17:30(土日・祝は休業)
QRコードが読み取れない方は JTB和歌山支店 で 検索

楽しんで学びたくなる
こども英会話
無料体験・見学



●未就学児～
●月8回（週2回程度）
放課後（16:00～）1回45分
●授業料（各クラス共通）8,000円/月



生きた英語で読み書き！
楽しく英会話♪
エドワード・ミツル・イケダ

Study Time スタディタイム
TEL.090-2019-8350
西牟婁郡白浜町1063-8（喫茶コロニー）



日高モデルハウス案内会
ご希望の方に販売させていただきます

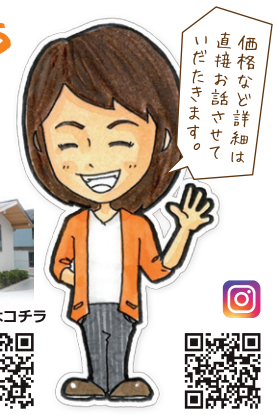


日高町小池付近



平屋以上、2階未満のおうち
大切な人と過ごす時間を想像したプランで、
お客さまのリアルな等身大のおうち。





標準設備や部屋の大きさを実際に見て確認できたり、
気に入ったスペースはそのまま自分たちのおうちのプランに活かせたりできます。

見学ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください♪

泣いて、笑って、人生トゥゲザー。
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
ご予約はコチラ
0120 FREEDIAL 0120-92-7768
日高モデルハウス 検索

全身をつつみこむ癒やしの香り



本キャンペーンは予告なく終了する場合があります。

MRC MADE IN JAPAN
COSMOS認定オーガニック化粧品取扱店

商品に関する情報はMRC公式サイトへ
http://mrc-corp.jp/
0120-875-222
西牟婁郡白浜町1500-11

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/

「オンラインで繋がる音楽のカタチ」

私たちに寄り添うように空間を染め上げ心に染みる音楽。サクソフォニストNazukiさんから聴こえてくるのは辺りを明るく照らすような音色。イベントやパーティー、ブライダルなどの会場を包む彼女の音楽は、サックスがこんなにも幅広い楽器なんだと教えてくれる。「曲によって表現も変わるので、ジャズだと息を漏らすような“嘆き”を意識したり、パーツや奏法を変えることで、金属的な音色や人の声に近い音を奏でたり」そんな音色と繊細なルックスを備えたNazukiさんの多彩な魅力に触れたい。

まだ新型コロナウイルスが海の物とも山の物ともつかなかった2020年の春先、イベントやステージが次々と中止になる状況はミュージシャンにも音楽ファンにも暗い影を落とした。「コロナ禍でステージに立てなくなり、今後のことを思い悩んだときにリモートでの演奏に行き着いたんです。でも私はステージに立つことしかしたことがなかったので、自分の力だけではとてもできない…」その時に力になってくれたのが、レコーディングを通じて知り合っていたプロデューサーのイケハラタカヒロさんだった。「彼がリモートの演奏をミックスしてひとつの作品に仕上げてくれたんです。私は人を集めただけ」と話すNazukiさん。彼女を介して、何人ものミュージシャンがリモートでコラボ演奏を発信したことは、テレビなどでも取り上げられたので、耳にした人もいるのでは？ また、県内のたくさんの方がリレー方式で歌い上げる企画など、彼女が発信する音楽はどれも優しいパワーに溢れている。



思いがけずインターネットで広がった彼女の世界だが、なんと遠くインドからもオファーが。「当初はまったく知らない人、知らない場所からのオファーに驚いたし、不安も感じました」イケハラさんが間に入り詳細を聞くと、その熱意に心動かされ音源を送ることに。そうして昨年末に出来上がったボリウッドらしいリズミカルでダンサブルなミュージックビデオは、あれよあれよという間に再生回数を伸ばし800万回を超えるまでに(2021.9月時点)。インド音楽とサックスとの相性の良さにも驚かされる。「最初は怖々でしたけど、チャレンジしてよかったです。第二弾も準備中です♪」

6月には世界に発信されているQMixx Radioにも出演。1時間すべて英語、しかもラジオ！「もう本当にプレッシャーでした(笑)。MCの方がすごくゆっくり話してくださって…」なんとかやりきったと話すNazukiさん。制限のある生活が、逆に世界との距離を縮めることになったのは、こうした彼女のバイタリティやチャレンジ精神によるところが大きいのかもしれない。

そんな活動を「化学反応」と話すNazukiさん。「プロデューサーとは、こんな風にコロナ禍がきっかけで一緒に活動するようになったんです。そうでなかったら全く違う世界の２人だったので、たくさんのことを学ばせてもらいました」ステージやライブでの演奏が主だったNazukiさんにとって、リモートやオンラインでの活動、遠く離れた相手とのセッションはまさに未知への扉。そして扉の向こう側に広がるのは“世界”だった。「和歌山を飛び出して、県外や国外のアーティストとの交流で、これからもっと自分のレベルを高めていきたいと思っています」

今はインターネットを足掛かりに、情勢が落ち着けば実際に海外で演奏できるよう準備を進めたいというNazukiさんだが、彼女にとって一度ここで演奏してみたい！という場所を尋ねると、「白良浜です。花火が本当にステキなので、あの花火の前で演奏してみたいです。それからアドベンチャーワールドのテーマソングを、ぜひ園内で♪ 一番の目標は世界ですが、こういう子どもの頃からの『やってみたいな』も叶えられたら嬉しいです」遊び心いっぱいのNazukiさんのチャレンジに、これからも目も耳も離せない。

YouTube チャンネル

LIVE・イベント等の出演情報は、コチラでご確認ください。

Instagram

10 EVENT October



弁慶市
- 日時：10月17日(日) 8:00～11:30（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：田辺市の物産品が揃う毎月恒例の朝市
- 問合：南紀みらい株式会社 TEL.0739-25-8230

第54回 笑って笑ってPeek-a-Boo!
- 日時：10月17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

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「秋の動・植物を観察しよう」
- 日時：10月24日(日) 10:00～15:00
- 集合：百間山渓谷駐車場 ※小学生以下は保護者同伴
- 内容：南紀生物同好会と共催で、秋の百間山渓谷の動物や植物を観察する
- 持物：弁当・水筒・筆記用具など
- 服装：長ズボン・長袖・手袋・帽子
- 問合：ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

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。

紀の国わかやま文化祭 2021
第36回国民文化祭・わかやま2021
第21回全国障害者芸術・文化祭わかやま大会
- 日時：10月30日(土)～11月21日(日)
- 場所：和歌山県内全域
- 内容：県内各地で開催される多彩な文化イベントや公演の詳細はこちらのQRコードから
- 詳細：https://kinokuni-bunkasai2021.jp/

Happy Hallowe'en in えきまえ
- 日時：10月30日(土) 10:00～16:00
- 場所：田辺駅前商店街一帯 (雨天決行・荒天中止)
- 内容：駅前商店街でハッピーハロウィン、空店舗を利用したイベント出店もあり 仮装してきたら良いことあるかも♪
- 問合：田辺市駅前商店街振興組合イベント事務局 TEL.0739-25-8230(南紀みらい株式会社)

チェーンロックフェス ～人と人との繋がりに感謝っ～
- 日時：10月31日(日) 12:00～17:00頃
- 場所：新庄総合公園 野外音楽堂 (雨天決行・荒天中止)
- 内容：小中高校コロナ対策として田辺市教育委員会に寄付するチャリティー音楽祭 募金活動・飲食店ブースあり、コスモスまつりも同時開催予定
- 出演：CROW STARS BAND・zi-band・アキラ・キシモトジュンイチ・ほりにしバンド
- 問合：チェーンロックfes実行委員会 TEL.090-3354-9323(さがの)
- 詳細：「一期一会チェーンロックfes」で検索

～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3-34-1
お気軽にお問合せください！
TEL/FAX 0739-34-2956
Website http://ahs-web.com

肌を見せないこの時季が始めどき！
美肌光脱毛
コース契約なし！安心の都度払い
毛周期関係なし
最短約6ヶ月で完了
白髪・産毛にも反応
美肌全身脱毛(顔・VIO除く) 通常価格16,500円 学割5,500円(税込) 22歳以下(メンズOK)初回限定
•お顔美肌脱毛 4,400円(税込)
•VIO脱毛 4,400円(税込)
•美肌全身脱毛＋お顔＋VIO 22,000円(税込)
•その他、各種パーツメニューもございます
メンズヒゲ脱毛 通常価格7,700円 「ココラデを見た」で初回限定5,500円(税込)
メディテクビューティー Tane.
田辺銀座通り店 田辺市今福町86
TEL.090-3715-1208《完全予約制》
※施術中はお電話に出られない場合がございます。
営業時間 9:30～18:00 不定休
詳しくはInstagram

もみほぐし＋整体
その痛み諦めてませんか？
偏頭痛、耳鳴り、手足のしびれ、腕・肩が上がらない、背中・腰が曲がってる、関節が痛い、曲げ伸ばしができない…。
全身整体(60分～90分) 通常4,000円を初回限定2,500円(税込)
全て手技で身体の芯までしっかりとほぐし、骨の歪み、むくみ、リンパの流れなどを整えていきます。
感染症対策に加え、新型コロナワクチン2回接種済です。
ワンランク上の全身整体 整体室 アロー
☎0739-20-1540 完全予約制
田辺市上秋津2672-3 営業/8:00～22:00
定休日/毎月14日・15日・24日・25日
奇絶峡 秋津野ガルテン 長野→ 209 上秋津小学校

第15回 TANABE BENKEI FILM FESTIVAL 田辺・弁慶映画祭
2021年11月 19(金)日 20(土)日 21(日)日
オンライン開催 会場開催
©2020「おらおらでひとりいぐも」製作委員会
招待作品「おらおらでひとりいぐも」
[開催日] 11月21日(日) 12:30～(予定)
[会場] 紀南文化会館 大ホール
監督・脚本／沖田修一 原作／若竹千佐子
出演／田中裕子 (2020年製作／日本／137分)
蒼井優 東出昌大 濱田岳 青木崇高 宮藤官九郎 ほか
前売 1,000円[11/20(土)まで] 会場窓口 1,300円
入場は和歌山県内在住者に限らせて頂きます
【お問合せ・お申込み】
田辺・弁慶映画祭実行委員会事務局
TEL.0739-26-9929 tbff 検索
配信作品や視聴方法などは公式サイトをご覧ください。

ココラデスタッフ募集！
主にフリーペーパーココラデの企画営業補助、取材のアシスト業務、設置協力店への配布や補充などをお願いします。
PCの基本操作ができて運転免許証がある方でしたらご応募可能。
フリーペーパーに興味のある方、人と接することが好きな方大歓迎！
時給 880円～
時間 9:00～17:30の間で応相談
休日 日曜・祝日他(振替休日あり)
女性活躍中 / 正社員登用あり / 委細面談
ご応募・お問合せ
icolab イコラボ
TEL.0739-34-3344
〒646-0061 田辺市上の山1-3-28
info@icolab.jp www.icolab.jp

NEW CLASS START!!
■ヨガ
■ピラティス
■ホットスタイル
■エアロビクス
■健美操
■サルセーション®
studio Ricochet
スタジオ リコシェ
studio Ricochet
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
(電話受付 9:30～20:00 日祝除く)
※レッスン中はお電話に出られない場合がございます。
スケジュール等詳しい内容はホームページでご確認ください。
https://pilatesroom-ricochet.storeinfo.jp/

草餅が大好きな娘が、よもぎの葉を知らないことが判明。私が子どもの頃はワサワサ生えていたのに、街育ちの娘は目にする機会が少なかったようです。もっと一緒にお散歩せねば…反省。（ココラデスタッフ みかろ）

#ランチはじめてました

※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。
※店舗の実施する感染予防対策にご協力をお願い致します。

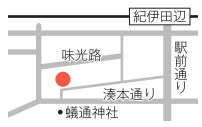
お客さまが利用しやすいようにと
夜だけじゃなく、ランチタイムの営業もはじめた店舗をご紹介☆
もっと知りたい人はココラデ Instagram でも公開中!

ココラデ



隠れ家 仁

☎090-9883-0674
田辺市湊9-7
ランチ/11:00～14:00
(※ランチは水・木・金・土曜のみ)
夜/17:00～
日曜定休日



天丼定食(コーヒー付き) 800円↑
数量限定 松花堂弁当(コーヒー付き) 1,600円→
牛すじカレーセット 800円
(味噌汁・サラダ・コーヒー付き)

食べ応えも充分

運ばれると、目に飛び込むのは、ドーンと海老が2尾!!自家製タルタルソースのかかる特大エビフライに季節のお菜が並ぶ松花堂弁当。天丼定食はお野菜の天ぷらも丼の淵からはみ出しそうなほど。炊合せやダシ巻きまで付いたお値ごろランチ。





かみのマロ

☎0739-26-2925
田辺市上万呂118-1
ランチ/11:00～L.O.13:30
夜/17:00～L.O.23:30
月曜定休日
(祝日の場合は翌火曜)



魚介たっぷりトマトソースパスタ 1,280円↑
＋デザートセット(サラダ・ドリンク・デザート) 480円
本日の日替わりパスタ 900円
本日の日替わりパスタセット 1,180円
パエリア 1,800円　**マルゲリータ** 1,280円→

お家でも楽しめる

パスタは日替わりの他、カルボナーラやジェノベーゼなど9種類。生地から手作りされたピザは生ハムとトマトのピザなど全部で6種。ミニサイズ(680円)もできます。テイクアウトでも、パエリアやパスタと並ぶ人気のメニューです。



N-ONE 編

Honda Cars 和歌山中央スタッフ試乗記

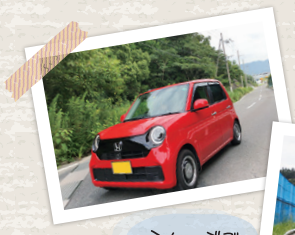
Hondaのクルマに乗ってみた!

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。

今回の乗ってきた人

朝来店 薮
ご紹介はほんの一部。まだまだあるN-ONEの魅力が知りたい方はぜひ当店で試乗してみて下さい。

気持ちよく加減速。連続カーブでもスッと曲がる!


ストレートでもカーブでも運転が楽々。


スムーズで軽快快適!


ブレーキをアシストするので連続カーブの山道でも安心。



Photo(全て):N-ONE Original(FF)
ボディーカラーはフレームレッド

今回試乗したクルマ
N-ONE
N-ONE Original
車両本体価格(消費税10%込み) 1,599,400円※1
型式:6BA-JG3 0.66L FF/CVT(トルクコンバーター付)

大きな窓と細かいデザインが普段の運転を気持ちよく!



運転席からライトの出っ張りが見えるので車幅感覚がつかみやすい!


駐車しやすい!


大きい窓で後方視認が楽々。

HONDA

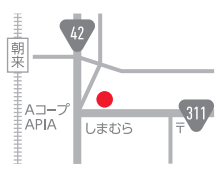
Honda Cars 和歌山中央

営業時間:9:30～18:30(サービス受付 18:00まで) ※朝来店、宝来店のみ

おクルマのことなら何でもご相談下さい。
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



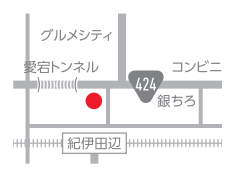
朝来店 〒649-2105 西牟婁郡上富田町朝来1307-1
定休日 毎週水曜日/第2・第4火曜日
☎0739(47)0057(代)



▼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。●販売店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。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

2ヶ月連続の車屋さん特集。打ち合わせから撮影まで楽しかった～!仕事の時とは違うスタッフさんの一面に驚きの連続でした(笑) 趣味を語る皆さん、とっても輝いてました♡(ココラデスタッフ むっちゃん)

ここらで情報チャンネル 地域のミカタ

意外と知らない街の車屋さん編

地元にあっても、存在は知っているけど行ったことないなーというお店ってありませんか？ 今回は街の車屋さんを、まるっと大解剖。ステキなスタッフに、気になるお店情報も楽しくご紹介します☆



HONDA VEZEL e:HEV PLaY（サンドカーキ･パール＆ブラック）

HONDA

新生「Honda Cars 和歌山中央」6拠点体制でパワーアップしました！



家呑みが増えたせいか、アテのだし巻き卵を極めました！

朝来店と宝来店＋県下4店舗に拡充

統合で店舗数が増え、在庫車もますます充実！
車種によっては納車までの期間が大幅に短縮。





お客さまのハートのネットを揺らすぜ！

車と過ごす有意義で楽しい時間を、毎月ココラデ紙面でご提案しています！
さて、今月は何かな～？

人気のNシリーズは中古車もあります



営業スタッフ 熊瀬 隆一

スタッフのフットサル率高めの当店。と言っても実はこれからデビューの僕です（笑）

Honda Cars 和歌山中央
朝来店 0739-47-0057

西牟婁郡上富田町朝来1307-1
営業時間／9:30～18:30
サービス受付／18:00迄
定休日／水曜日、第2･4火曜日

SUZUKI

長年、培ってきた経験値で 皆さまの「生活の足」を支えます！



子ども達も巣立ったのでバイクの封印を解除しました！



お車のことならお任せ！

新たに女性の営業スタッフも加わり、元気いっぱいにお客さまのカーライフをサポートいたします。
お店はAコープ紀南クックガーデン様向かいです。

これは通勤用↘



高雄店店長 成瀬 将史

休みの日はバイクをいじったり、釣りに行ったり、漢の時間を満喫。

お気軽にお越しくださいね





高雄店もよろしくね！

車の新しい買い方「スーパー乗るだけセット シンプル7」も好評！
高雄店(TEL.0739-25-5567)にお気軽にご相談ください。

スズキアリーナ田辺
田辺スズキ販売 0739-22-4416

田辺市下万呂567-1
営業時間／9:15～18:30
サービス受付／18:00迄
定休日／火曜日、第1･3水曜日



MAZDA CX-30 XL Package（ソウルレッドクリスタルメタリック）

mazda

ドライバーの走る歓びをご提案 アフターサービスも万全です！

富士山の裾野でキャンプ！最高でした☆



整備スタッフ 鈴木 貴子

キャンプ歴3年、かなりハマってます♪
でも休日は疲れて寝てることが多いかも。

広々空間、密にならない商談スペース

コロナ禍のため、展示車は屋外へ引っ越しスペース確保！
思いっきりソーシャルディスタンスがとれます（笑）







こう見えて整備士歴8年♪

点検、修理、車検もお任せ

自慢のチームワークで正確・スピーディーに！

マツダオートザム田辺
大和自動車整備 0739-34-0362

田辺市下三栖1468-2
営業時間／10:00～18:00
定休日／水曜日、第2土･日曜日



SUZUKI ワゴンRスマイル HYBRID X
（コーラルオレンジメタリック アーバンブラウン2トーンルーフ）



DAIHATSUタフトGターボ"クロム ベンチャー" 2WD
（スプラッシュブルーメタリック）



SUBARU BRZ S（WRブルー・パール）

地元密着型ディーラーを自負する お客様に寄り添ったサービス



明るくて居心地のいい空間
じっくりと向き合い、お客様にピッタリな
おクルマをご提案いたします！



営業スタッフ 坂口（はるや） 温哉
自社の野球チームに所属。
バスケやゴルフも大好き！







10月9日（土）・10（日）タイヤフェア開催！

田辺ダイハツ販売株式会社
本社　0739-22-2323

田辺市東山１丁目19-20
営業時間／9:30～18:00
サービス受付／17:00迄
定休日／火曜日、第1・3月曜日

TVで観たことのあるアレがある いろんな角度でクルマを体感！



営業スタッフ 松本 敦貴
空手歴は約10年。
こう見えて休日はケーキ作り
をするスイーツ男子です♪

お店は田辺バイパス沿いです♪



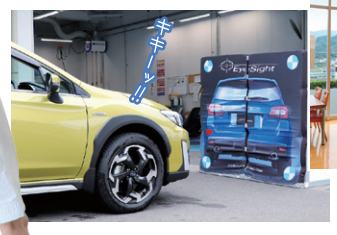
お車やフェアなどの最新情報、
地元情報、楽しい日常を綴った
スタッフブログは見応えアリ☆
下記QRコードから是非！



VRで先進体感試乗！
高速道路を走行している映像で、
臨場感あふれるバーチャル試乗。



牟妻の山並みがどこまでも



衝突被害軽減ブレーキを体感ください！
アイサイトの「プリクラッシュブレーキアシスト」。
毎月第一土曜・日曜開催。※時間はお問合せください

大阪スバル株式会社
田辺店　0739-23-1740

田辺市中万呂867-2
営業時間／10:00～18:00
定休日／火・水曜日

クルマ選びをお客さま目線でサポート モータロウのマークが目印



遊び心をかきたてるお店
天井に組まれたパイプにスポットライト。
まるでライブハウスを思わせるインテリ
アなのに、なぜかほっこりアットホーム
な雰囲気の店内。



スズキモーター和歌山
アリーナ東山店　0739-24-0195

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



SUZUKI ワゴンRスマイル HYBRID S/カリフォルニアスタイル
（オフブルーメタリック ホワイト2トーンルーフ）

- 掲載の写真はイメージです。実物と写真は色が異なる場合がございます。
- 本文の一部は取材スタッフの感想であり、感じ方には個人差がございます。
- 詳しくは各掲載店にてお確かめください。

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2021年10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、周囲を応援することでやり甲斐もUP！
熱い想いを表現しよう☆

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 発酵あんこのぜんざい

おうし座 4/20〜5/20

運気は上昇中↑↑ 願いを早く叶えたいなら生活スタイルの改善など、環境を優先的に整えて。

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] きのこのビーフシチュー

ふたご座 5/21〜6/21

お得な情報が得られそう！でも新しいものに手を出すときは慎重に。
現状を把握しよう。

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 折りたたみおにぎらず

かに座 6/22〜7/22

感情の起伏が激しくなりやすいとき。不安を感じたら家族や仲間の意見を参考にしよう。

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] さつまいもスティック

しし座 7/23〜8/22

情報交換や交流が上手くいき、心が安定するとき。助け合いの精神で今できることをやろう♡

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 柚子風味の塩焼きそば

おとめ座 8/23〜9/22

分析力が冴え、適格に判断ができそう。価値ある上質なものを取入れていきましょう。

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] うなぎの卵とじ丼

てんびん座 9/23〜10/23

人と人のご縁を繋いで、笑顔を増やそう！豊かな幸運が沢山舞い込んできます♪

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 鶏モモの山椒焼き

さそり座 10/24〜11/21

ふだん触らない場所の整理をすることで、思わぬ嬉しい発見がありそう。
直観を信じて行動を☆

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] イクラ丼

いて座 11/22〜12/21

未来の発展に必要なご縁が繋がっていくとき。思いやりの言動は信頼関係を深くします。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] 豚肉と柿の炒めもの

やぎ座 12/22〜1/19

今の現状に不満を持ちやすいとき。改革するには大きな痛手も…。
無理のし過ぎは×

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] パンプキンプリン

みずがめ座 1/20〜2/18

興味ある分野の専門家の意見を取り入れよう。ずっと欲しかった答えが見つかります♪

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] 鶏とむかごのグラタン

うお座 2/19〜3/20

対人関係でのトラブル等、情緒不安定に陥りやすいとき。
理解者を作り心身を整えよう。

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] ルッコラのナムル

収穫期を迎え、身体や心にもエネルギーが注がれる季節です。前半の天空では、生き方の星・太陽と、やる気の星・火星が並び、安定の星・土星と吉角度を形成します。やる気がUPして、力強く活動できそう。さらに後半は太陽に、発展の星・木星が吉角度を形成。先延ばしにせず動ける時に早めに進めていきましょう。

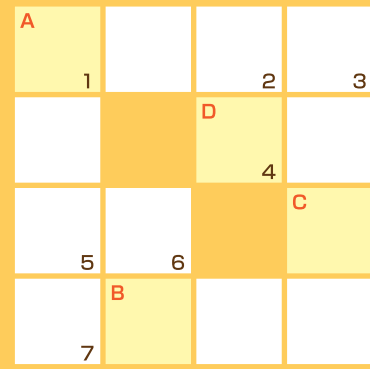
トラディショナル・アイズ
上級心理カウンセラー 玉置 サナ

白浜事務所（白浜町十九渕47）
TEL.090-7481-8386
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グリーンソフトは何味だっけ？
❷最近は聖地と呼ばれ観光名所にもなっている映画やドラマの〇〇地
❸火星探査車「パーサヴィアランス」のネーミングは日本語にすると…
❻これを知っていると、要領よく作業できたりしちゃいます

ヨコのキー

❶サラダ、グラタン、えんぴつと言えば
❹日本には43個あります
❺「ボーっと生きてんじゃねーよ！」と叱ってくるのは5才の〇〇ちゃん
❼『ザ！鉄腕！DASH！！』のコーナー、生態系を脅かす外来種を、美味しく食べて減らすのはグリル〇〇〇〇

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 チコちゃんに叱られる！しりとりぬいぐるみ 1名様



提供：株式会社見果てぬ夢 和歌山支店
田辺市高雄 3-12-5
☎0739-33-7260

●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. 好きな映画のジャンルは？その中でオススメの一作は？
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
2021年10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 ユ ウ ヤ ケ でした♪

道具が無くても参加できる(*^^*)

はじめての山歩き



belmont
消音熊よけベル
遠くまで音が届く真鍮鋳物製。消音できるので、電車やバスの乗車もOK。





ポイズンリムーバー
キャンプなどアウトドアライフで、虫刺され後の症状を軽減。

THE NORTH FACE
ベントリックスベスト
衣服内を適温に保つインサレーションベスト。

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

10/24(日) 熊野古道・北郡越えハイキング
11/23(祝・火) 高取山ハイキング(奈良県)

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

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





最新 速攻小顔
一度でリフトアップ効果実感
9Dハイフ
和歌山初導入



9Dハイフは、通常より3倍の照射密度で施術可能なので、速攻性と持続性がよくなってます。

こんな方にオススメ
・二重アゴを無くしたい
・頬のたるみを引き上げたい
・おでこのシワを浅くしたい
・ほうれい線を目立たなくしたい



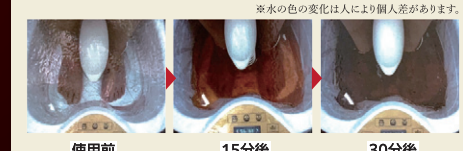




9Dハイフ全顔
（頬・あご下・目元）
通常価格 35,000円
(税込38,500円)

初回お試し価格
25,000円
(税込27,500円)

わずか30分で
身体の汚れが足の裏からミルミル・・・・
足湯デトックス 3,500円
(30分)
(税込3,850円)
※水の色の変化は人により個人差があります。



体調・食生活習慣により、足裏からの汚れの反応は人様々です。
あなたの不調をデトックスで解消しませんか？

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？

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。
スタッフ急募 詳しくはお問い合わせください。

10/10(日)・17(日)・24(日)・31(日)営業しております。10月定休日:毎週月曜日・10/3(日)・12(火)・19(火)・26(火)

インスタグラム・LINE限定の割引や特典情報を配信中!

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)〜
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。 グループ店舗 ハピエスト御坊 Tel.0738-52-7770 (住所)御坊市湯川町財部722-2 ホームページ happiest-beauty.com

エンタメ Pick up!

RENTAL

るろうに剣心 最終章 The Final



レンタル 10/13[水]

［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　土屋太鳳
北村一輝　有村架純　江口洋介 他

2021年／日本／138分

日本転覆を企てた志々雄真実との死闘を終えた剣心たちは、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。

劇場版 ヴァイオレット・エヴァーガーデン



レンタル 10/13[水]

［監督］石立太一　［脚本］吉田玲子
［原作］暁佳奈

［キャスト］
石川由依　浪川大輔
子安武人　木内秀信　戸松遥　内山昂輝
遠藤綾　茅原実里　水橋かおり　佐藤利奈
遠藤大智　八十川真由野　松元恵　他

2020年／日本／140分

戦争が終結して数年、人々は前を向いて歩み始めた。ヴァイオレットも大切な人であるギルベルトがどこかで生きていることを信じ、彼への思いを抱え生きている。そんな彼女に、ある少年から代筆の依頼が入る。一方で彼女が働く郵便社に宛先不明の手紙が届き…。

BOOK



ぼくはイエローで ホワイトで、 ちょっとブルー 2

NOW ON SALE

［著者］ブレイディみかこ
［出版］新潮社
［発行形態］単行本
1,430円（税込）

フリーランスで働くための「ビジネス」の授業。摂食障害やドラッグについて発表する国語のテスト。男性でも女性でもない「ノンバイナリー」の教員たち。自分の歌声で人種の垣根を超えた“ソウル・クイーン”。13歳になった「ぼく」の日常は、今日も騒がしい。

MUSIC

沿志奏逢 4



NOW ON SALE

［アーティスト］Bank Band
［レーベル］　Toy's Factory
通常盤
3,600円（税込）

志に沿って出逢い奏でる。Bank Bandの2枚組ベストアルバム完成！ Disc1には、彼らがこれまで制作した全オリジナル楽曲と、代表的カバーソング、そして未発表の新曲を収録。Disc2は名場面・名演奏を歴代フェスの中からセレクトし「LIVE BEST」として初音源化。

CINEMA



©2019 DANJAQ, LLC AND MGM. ALL RIGHTS RESERVED.

007 ノー・タイム・トゥ・ダイ　10/1［金］

［監督］キャリー・フクナガ　［キャスト］ダニエル・クレイグ　ラミ・マレック
レア・セドゥ　ラシャーナ・リンチ　ベン・ウィショー　アナ・デ・アルマス　他

現役を退きジャマイカで穏やかな生活を送っていたボンドのもとに、CIA出身の旧友フィネアスリックス・ライターが助けを求めにやってきたことから、平穏な日常は終わりを告げる。誘拐された科学者を救出するという任務に就いたボンドは、その過酷なミッションの中で、世界に脅威をもたらす最新技術を有した黒幕を追うことになるが…。ジェームズ・ボンドの活躍を描く「007」シリーズ25作目。



ⓒ横関大／講談社　ⓒ2021「劇場版 ルパンの娘」製作委員会

劇場版 ルパンの娘　10/15［金］

［監督］武内英樹　［原作］横関大
［キャスト］深田恭子　瀬戸康史　橋本環奈　小沢真珠　栗原類　どんぐり　渡部篤郎　他

代々泥棒の一家「Lの一族」の娘として生まれた三雲華は、代々警察一家の息子・桜庭和馬と恋に落ち、困難を乗り越え結婚、子宝にも恵まれ幸せに暮らしていた。そんなある日、華の父・尊が、泥棒引退を決意し、これまで迷惑をかけたと華と和馬に遅めの新婚旅行をプレゼントする。しかし、その新婚旅行こそ「Lの一族」最後の大仕事であり、華も知らない一族の秘密に触れる壮大な冒険となる。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

竜とそばかすの姫	10月中旬まで
かぐや様は告らせたい 天才たちの恋愛頭脳戦 ファイナル	10/14(木)まで
007 ノー・タイム・トゥ・ダイ 字幕	10/1(金)～
護られなかった者たちへ	10/1(金)～
僕のヒーローアカデミア THE MOVIE ワールド ヒーローズ ミッション	10/8(金)～
宇宙の法 エローヒム編	10/8(金)～
劇場版 ルパンの娘	10/15(金)～
ロン 僕のポンコツ・ボット 吹替	10/22(金)～
そして、バトンは渡された	10/29(金)～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

竜とそばかすの姫	10月中旬まで
かぐや様は告らせたい 天才たちの恋愛頭脳戦 ファイナル	10/14(木)まで
007 ノー・タイム・トゥ・ダイ 字幕	10/1(金)～
護られなかった者たちへ	10/1(金)～
僕のヒーローアカデミア THE MOVIE ワールド ヒーローズ ミッション	10/8(金)～
劇場版 ルパンの娘	10/15(金)～
CUBE 一度入ったら、最後	10/22(金)～
そして、バトンは渡された	10/29(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



ココラデ YouTubeチャンネル
動画でもチェックしてみてね！

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

ワンレッグトゥディップ



シングルレッグストレッチ



スイミング



ここらでヤセてみ隊 1ヶ月チャレンジ
「1ヶ月オートミールをやってみた!」

ダイエットはしたいけど、なかなか続かない…。そういう人、けっこういますよね。ダイエットの永遠のテーマかもしれません。でも、1ヶ月くらいなら頑張れるかも!? ならばやってみましょー!!ってことで、「ここヤセ1ヶ月チャレンジ」の第一弾は、最近テレビなんかでも見かけるオートミールに注目！ 実際に1ヶ月食べてみました！ はたしてその結果は？

（1日1～2食）

今回、参考にした書籍のひとつ



オートミール米化ダイエットレシピ
出版社：学研プラス　著者：これぞう



いろいろなダイエットに挑戦します
今回は初めてのオートミール
1ヶ月、美味しくがんばるぞー♪

ここヤセモニター
SAYAKA（30代）
カワイイ我が子が増えるたびに体重も増えてしまいました（T_T）
白ごはんが大好きです♪
お仕事と子育て、家事に頑張るママ

オートミールとは

オーツ麦をシリアルのように食べやすく加工したもので、栄養が豊富で健康的な食べ物。欧米では朝食や離乳食の定番に！

さまざまな種類があるよ♪











↖ほぼ原寸

クイックオーツ
薄く引き伸ばして乾燥させたオーツ麦をさらに細かく粉砕したもの。水分の浸透が早く、牛乳や豆乳をかけたり、ヨーグルトと混ぜたりふやかして使うレシピにオススメ。

ロールドオーツ
オーツ麦のもみ殻を取り除き、薄く引き伸ばして乾燥させたもの。粒感のある食感が魅力で、クセがなく色んな味つけに。お米やパスタなど主食の代わりにもオススメ。

オートミールのスゴイとこ 白米（1食分）と比べると…

オートミールは食物繊維や鉄分が豊富で、他にもたんぱく質やカルシウムなどの栄養価が高く“スーパーフード”と言われています。ビタミンB群やミネラル、アミノ酸も豊富に含まれています。

糖質も半分以下！

- 食物繊維 約6倍！
- カルシウム 約3.6倍！
- 鉄分 約6倍！
- カロリー 半分以下

オートミールに含まれる食物繊維は、不溶性・水溶性とも含まれているのも特長。またお腹の中で膨らむ性質を持っているので、少量で満腹感が得られ、糖質とカロリーが白米の半分以下で収まります。ただし食べすぎはNG! 栄養素の過剰摂取で体調をくずす場合があります。

※1食分はオートミール30g、ご飯150gで比較しています。日本食品標準成分表2020年版（八訂）を基に算出。

オートミールは電子レンジ調理OK! 簡単時短レシピ

オートミールは粥状にふやかすのが一般的。水や牛乳で浸し、鍋やレンチンで加熱すれば調理は完了♪ さらに参考書籍のように、加熱時間や水加減で、お米食感になる調理法も！

こうやって食べてみたよ♪
基本はご飯をオートミールに置き換えるだけ



昆布のお茶漬け

［主な材料］
□オートミール…30g　□水…50ml
□梅昆布茶（顆粒）…小さじ1/4
※梅昆布茶のお湯は分量外
□大葉…1枚　□梅干し…1粒
□とろろ昆布・塩昆布…適量

オートミールの豆乳チーズリゾット

［主な材料］
□オートミール…20g　□豆乳…200ml
□コンソメキューブ…1/2個
□ピザ用とろけるチーズ…10g
□卵…1個　□ブロッコリー…適量
□ベーコン…適量
□粉チーズ…少々　□コショウ…お好みで



インターネットで検索すると他にもいろいろなレシピに出会えます。あなた好みを見つけてね♪

忙しい朝は、納豆TKO（納豆＆卵かけオートミール）プラスおかずがヘビロテでした！



※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。

結果は…−2kg

ちなみに…、
ココラデ編集長とスタッフも
同じく約2kgヤセましたよ（^_^）v

次のチャレンジもお楽しみに♪

ここらでショット file 073

【編集後記】
抜けるような青空！トンボが気持ちよさそうに涼風に乗っていますね。
暑さやわらぎ、美味しいものも盛りだくさんの秋は一年の中でも充足した気持ちにさせてくれます。食欲の秋、行楽の秋、何をしても楽しい季節。
窓から風を入れながら、お部屋でゴロゴロしてココラデを熟読する秋も♪























