ココラデ

FREE 11 2021

ちょこっと お出かけグルメ

インタビュー
広報キャラバン隊
すみたにさん
（お笑いコンビ）

紀の国わかやま文化祭2021

第15回 田辺・弁慶映画祭

ここらでヤセてみ隊
1ヶ月チャレンジ

VOLUME 074
2021年11月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

県内全域からご来訪いただいております。

大好評 お顔の若返りコース!

いつまでも若々しく！をお手伝いします

最新技術をセットで受けられるお得な総合コース

お顔の若返りコース

（HIFU＋Sonic Wave＋イオン導入）
通常価格 35,000円 《特別価格》25,000円

●HIFU（ハイフ）
たるみやほうれい線が気になる方に。引き締まったフェイスライン、たるみのないパッチリした目で若々しさを取り戻しましょう。痛みがないと感激の声も続々！

●Sonic Wave
肌細胞の代謝（ターンオーバー）を早めて、若い頃のように透明感と張りのあるみずみずしい肌にします。シミが気になる方にも。

●イオン導入
ハイドロキノンやビタミンCを導入し、キメの整ったワントーン明るい肌に。

オプションメニュー
気になる手のシワや血管の浮きに
Sonic Wave［手の甲］5,000円
（お顔の若返りコースご利用のお客様限定）

脂肪を凍らせ排出！～クールテック～

ボディの引き締めコース

お腹・背中・腰・ウエスト
太もも・ふくらはぎ etc.（1ヶ所）39,000円

脂肪細胞だけをシャーベット状に凍らせ死滅させ、体外へ老廃物として排出させるクールテック。脂肪を凍結させた後は、ベテランのエステティシャンによるアロママッサージで全身をしっかりほぐし脂肪の排出を促します。肩こりや腰痛、足のむくみも改善され、気持ち良く綺麗になれます。また痛みもないので気軽に受けられると喜びの声をいただいております。

今年4月まで、大阪駅前梅田にある劇団四季で有名なハービスENTで診療してきましたが、緊急事態宣言下でビルの閉鎖が相次ぎ、故郷である和歌山に移転することとなりました。
是非、TNクリニックの施術をあなたも体験してみてください。



「お顔が若返ると、気分も明るくなって、一日中楽しく過ごせます」
「痛くなくて楽に施術を受けられるのが良かったです」
などなど、お客様からの声が続々！。

『痛くない、腫れない、短時間で確実に効果を出す』をモットーに、長年努力を積み重ね、皆様から高い評価をいただいています。
院長 西本 利文　京都府立医科大学医学部卒業
国際臨床抗老化医学会認定医

TNクリニック
11月1日より診療所をコチラに移転いたします
〒646-0005 田辺市秋津町180-15（なにわ歯科医院様隣）



ご予約 ご相談 090-1893-7715
お客様のご都合・ご予約に合わせて診察を行っている為、現在決まった診療時間・休診日を設けておりません。

ホームページ

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/

「紀の国わかやま文化祭2021が開催中」

“山青し 海青し 文化は輝く”のキャッチフレーズが目に飛び込んでくるポスターを県内のそこかしこで見かける。これは今まさに開催中の『紀の国わかやま文化祭2021』のポスター。実のところよく知らないという人のために、広報キャラバン隊隊長“すみたに兄弟”とメンバーの方にお話を伺いました！

この紀の国わかやま文化祭2021とは、『第36回国民文化祭・わかやま2021』と『第21回全国障害者芸術・文化祭わかやま大会』の2つの大会の愛称であり、文化芸術活動の発表・共演・交流などを行う国内最大の文化の祭典なのだ。この約1年の間、広報キャラバン隊は様々なことを企画し、多くの方に協力してもらいながらこの祭典を広めてきたという。“折り鶴プロジェクト”では、保育園や学校はじめ沢山の人達が作った、これまた沢山の折り鶴で、各会場に展示されるきいちゃんの折り鶴アート作品を制作。他にも“出前体験プロジェクト”では県内の子ども達が文化に触れ、楽しむ機会を作ってきた。

「ただコロナ禍ですし、なかなかイベントができない状況でどうやってPR活動をしていこうか最初は頭を抱えました。そこでメンバーがこれまでの国民文化祭のアンケートを調べてくれたんです。そしたら『どこで国民文化祭を知りましたか？』の一番多かった答えがポスターだったんです」。そして誕生したのが“ポスター2021プロジェクト”。約1年かけて県内全域に足を運び、2021枚のポスターを地元の企業や店舗に掲示させてもらった。「ありがたいことに、次のお店をご紹介いただいたり、僕たちのラジオでも『うちに貼りに来て！』って沢山のメッセージをいただいたりして」。もしナンバリングされたポスターを見かけたら、それはキャラバン隊が訪れた証なのだ。

すみたに兄・匡俊(まさとし)さんは、「実は僕、恥ずかしながら国文祭のこと何も知らなかったんです。文化祭ということで、趣味の祭典のようなイメージだったんですけど、いざ蓋を開けてみたらとんでもない話で、すごい方が集まって、文化祭に向けて腕を磨いてらっしゃるんです」。すると弟・佳洋(よしひろ)さんも「こんなにもたくさん、世界的にすごい人が和歌山にいるんや！って驚きました」と興奮気味に話す。「今までにない一大イベントなんで、和歌山県内で文化活動されてる方々もすごく力が入っていて、皆さんからも出演したいと積極的に手が挙がっているんです」 YouTubeにも投稿されている“盛り上げ隊紹介コーナー”でも、実際に何人もの参加者に会っているため、伝えたい気持ちも自然と熱を帯びる。「中でも障害者の方々の事業が一段と素晴らしくて。ほんまにバリアフリーで、目が見えない人でも紙しばいが楽しめるような、そういうものを作ってらっしゃったり」。キャラバン隊の活動を始めてから、数え切れないほどの感動や出会いがあったようだ。

「でも僕らがとにかくいつもお伝えしているのは、音楽や伝統芸能とか、これだけ沢山のカテゴリーがあったら絶対興味のあることが幾つかあるはずなんです！それはぜひ行っていただいて。そしてできたら、今まで興味の無かった文化にも触れてみてほしいですね。世界的な方が来て、間近で公演されたりするんで、またとない機会だと思うんです」

「それとやっぱり文化の継承ということで、お子さんやお孫さんも一緒に見せてあげてほしいです。子どもの頃に出会う世界レベルの文化はきっと印象に残ると思いますし、それでその子達が興味を持って、もしかしたら何かを始めるきっかけになるかもしれない。そんな風に繋げられたら嬉しいなって思います」

エリアやカテゴリ別に様々な催しがあり、その数なんと150事業以上。かなり多いので、ぜひ公式ガイドブックを手にとってほしいとのこと。役場などでの配布の他、公式ホームページにて電子ブックでの閲覧もできる。



11 EVENT November

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：詳細は本紙2ページ告知のQRコードよりご確認いただけます
- 詳細：https://kinokuni-bunkasai2021.jp/

白良浜deひらひらTシャツアート展

- 日時：11月3日(水)～7日(日)
- 場所：白良浜
- 内容：全国から集まった900枚以上のTシャツアートがひらひらします、青空マーケット、車いすdeビーチ、竹あかりライトアップ他
- 問合：認定NPO法人ころん TEL.0739-81-2388

EN-JOYマルシェ vol.8

- 日時：11月6日(土) 10:00～16:00 (雨天決行・荒天中止)
- 場所：tanabe en+（紀伊田辺駅前）
- 内容：今回は紀の国トレイナート2021とのコラボ開催、ワークショップ、アクセサリーやグルメなどの販売
- 問合：南紀みらい株式会社 TEL.0739-25-8230

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「秋のひき岩群を歩こう」

- 日時：11月7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
- 内容：秋のひき岩群で植物や昆虫に触れる
- 持物：水筒・筆記用具・採集用具・ビニール袋など
- 服装：長ズボン・長袖・帽子・手袋
- 問合：ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

紀南アートウィーク

- 日時：11月18日(木)～28日(日)
- 場所：和歌山県紀南エリア
- 内容：田辺駅前商店街や白浜町内をはじめ様々な場所で国際的な芸術家の作品を展示するアートイベント
- 詳細：https://kinan-art.jp/

第15回 田辺・弁慶映画祭

- 日時：11月19日(金)～21日(日)
- 内容：上映作品や詳細は本紙3ページを参照
- 申込：オンラインによるコンペ作品の鑑賞は公式サイトよりユーザー登録(無料)が必要
- 問合：田辺・弁慶映画祭実行委員会 TEL.0739-26-9929
- 詳細：https://tbff.jp/

弁慶市

- 日時：11月21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55回 笑って笑ってPeek-a-Boo!

- 日時：11月21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

第2回 すきっぷマルシェ

- 日時：11月23日(火祝) 10:00～15:00
- 場所：クオリティソフト(白浜町中1701-3)
- 内容：グルメブースやキッチンカー、雑貨販売、ワークショップ、縁日ブースなど
- 問合：すきっぷマルシェ実行委員会 TEL.090-5676-7059(栄マーケット)

癒しフェスティバル縮小型イベント ～ekimae癒しポチャ～

- 日時：11月23日(火祝) 10:00～16:00
- 場所：tanabe en+（紀伊田辺駅前）
- 内容：グルメブース、雑貨販売、もみほぐし、玉田伝一郎さんの昭和ジオラマ展など
- 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。詳しくは主催者またはお問合先まで。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



スタンプラリーに参加して文化祭を楽しもう！

会期中のイベント参加数に応じて、抽選でプレミア和歌山の豪華賞品をプレゼントします！応募方法などの詳細については、右の専用ホームページのQRコードからご確認ください。

専用HPはこちら

HP　facebook　twitter　instagram

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地 東別館5階
第36回国民文化祭、第21回全国障害者芸術・文化祭和歌山県実行委員会事務局
(紀の国わかやま文化祭推進局総務企画課)
TEL.073-441-2417 FAX.073-423-7120
E-mail:kinokunibunkasai2021@pref.wakayama.lg.jp 紀の国わかやま文化祭 検索

娘が体育で踊る県教育庁のダンス映像教材をYouTubeで鑑賞。振り付けを見て、誰でも楽しく全身運動ができるから必修になったのかなと感じました。上手下手よりも大切な目的がありそう♪（ココラデスタッフ みかろ）

第15回 田辺・弁慶映画祭 TANABE BENKEI FILM FESTIVAL

2021年11月 19日(金) 20日(土) 21日(日)

オンライン開催(無料配信) 紀南文化会館

入場は和歌山県内在住者に限らせていただきます。

配信の事前登録や視聴方法などは公式サイトをご確認ください。

《チケット購入・オンライン事前登録・お問合せ》
田辺・弁慶映画祭実行委員会事務局
TEL.0739-26-9929（田辺市観光振興課内）
田辺市新屋敷町1番地 tbff 検索

鑑賞券（前売1,000円）は事務局他、紀南文化会館でも販売しております。
当日券（1,300円/高校生以下500円）もございます。

主催／田辺・弁慶映画祭実行委員会　文化庁　厚生労働省　和歌山県　和歌山県教育委員会
第36回国民文化祭、第21回全国障害者芸術・文化祭和歌山県実行委員会
共催／田辺市

招待作品

紀南文化会館 大ホール ※鑑賞券（有料）が必要です。 11月21日(日) 12:00～

芥川賞＆文藝賞W受賞のベストセラーを「モリのいる場所」の沖田修一監督が映画化！
ひとりだけれど、ひとりじゃない。孤独の先で圧倒的な自由に辿り着いた75歳、桃子さんの“進化”の物語。



おらおらで ひとりいぐも

田中裕子
蒼井優　東出昌大 ／ 濱田岳　青木崇高　宮藤官九郎
田畑智子　黒田大輔　山中崇　岡山天音　三浦透子
／六角精児　大方斐紗子　鷲尾真知子

原作：若竹千佐子「おらおらでひとりいぐも」（河出文庫）
監督・脚本：沖田修一
（第2回田辺・弁慶映画祭 市民審査賞 受賞監督）

2020年製作／日本／137分
©2020「おらおらでひとりいぐも」製作委員会

ひとり暮らしの桃子さん。おらの今は、こわいものなし。

1964年、日本中に響き渡るファンファーレに押し出されるように故郷を飛び出し、上京した桃子さん。あれから55年。結婚し子供を育て、夫と2人の平穏な日常になると思っていた矢先…突然夫に先立たれ、ひとり孤独な日々を送ることに。図書館で本を借り、病院へ行き、46億年の歴史ノートを作る毎日。しかし、ある時、桃子さんの“心の声＝寂しさたち”が、音楽に乗せて内から外から湧き上がってきた！ 孤独の先で新しい世界を見つけた桃子さんの、ささやかで壮大な1年の物語。

コンペティション部門 入選作品

オンライン配信 ※視聴申込・登録（無料）が必要です。 11月19日(金) 19:00～

① スタートライン

11/19(金) 19:00～　2021年／日本（30分）



居酒屋で働き、空いている時間に路上ライブをして、プロの夢を追いかけているシンガーソングライターの竹村果穂。ある日、ライブに何度も訪れてくれている佐藤花鈴がギターの練習をしているところを見かける。自分に憧れを持ってくれていることを知り、花鈴のために歌を作ることを決める果穂。一緒に練習していき、徐々に上達していく花鈴。そして果穂のライブ中、聴いてくれている花鈴に路上ライブデビューするように促すが…。

② 距ててて

11/19(金) 20:10～　2021年／日本（78分）



写真家を志すアコとフリーターのサンは共通の友人とともに共同生活を始めたものの、事情により友人が家を出てやむを得ず二人暮らしをしている。アコは几帳面でストイック、サンはだらしなく自由気まま。正反対な二人の生活は微妙な空気に包まれている。そんなある日、二人の住む木造一軒家に不動産会社の男がやってくる。なんでもサンが買ったアコーディオンが原因で、近隣から騒音クレームが入っているというのだが…。噛み合わないながらも共に暮らす二人と、それを取り巻くちょっと変わった人々との日々を描いた4章構成のオムニバス。

③ PARALLEL

※本作品には流血・殺人など過激な描写が含まれます。

11/19(金) 22:00～　2021年／日本（84分）



幼少期に両親から虐待を受けていた舞は、その過去の記憶と折り合いをつけられず、親友の佳奈とただ時間を忘れて遊ぶ日々を過ごしていた。ある日、舞はアニメキャラクターのコスプレ姿で殺人を繰り返す、コスプレ殺人鬼に遭遇する。不思議と舞に興味を惹かれたコスプレ殺人鬼は自分の正体を隠し、舞に近づいていくのだった。舞は心の傷を、殺人鬼は自分の本当の姿を隠しながらも、二人は次第に仲を深め、見えない“何か”によって強く惹かれあっていく。しかし、お互いが隠している本当の姿を知ることは、別れを意味していた。

④ 情動

11/20(土) 9:30～　2020年／日本（30分）



新型ウイルスが蔓延し、未曾有の事態に陥った東京では、ロックダウンから三ヶ月が経とうとしていた。工場勤めのマモル（29）は、突発的に日常が途絶えたことで、人間としての感情を徐々に失っていく…。毎日毎日絶望的なニュースが流れてくる中で、先輩に裏切られ、恋人と衝突し、このご時世にも不感症になり、人間としての感情が徐々に蝕まれているとに、マモルはまだ気づいていなかった。最果てのその先に見えたマモルの景色とは一体…。生きる理由も、死ぬ理由も失った青年の儚く光る人間物語。

⑤ ミューズは溺れない

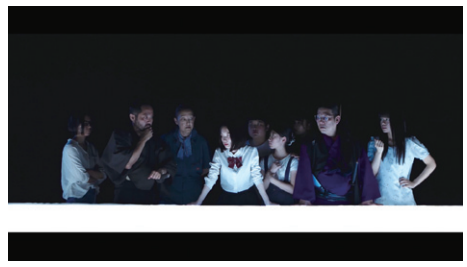
11/20(土) 10:40～　2021年／日本（82分）



美術部に所属する高校生の朔子（さくこ）は、漁港で船のスケッチをしている最中に誤って海に転落。それを見ていた同じ美術部女子部員の西原（さいばら）が、「溺れる朔子の絵」を描いて絵画コンクールで受賞。朔子の絵は学校に飾られるハメに。笑い者にされた朔子は、悔しさから「船」をモチーフとした造形物の創作に挑戦するも失敗。さらに父親・義母や、親友の栄美（えみ）と仲違いし、孤立してしまう。ある日、新聞社の取材を受けた西原が朔子をモデルに新作の絵を描くことを勝手に発表。しぶしぶ承諾する朔子だが、西原のある噂を耳にする…。

⑥ B/B

11/20(土) 13:30～　2020年／日本（77分）



2020年。担当大臣の汚職による東京オリンピック中止と新興宗教による毒ガス散布未遂事件。2つの大事件の影で起こったコンビニ経営者惨殺事件、通称「イカロス」。被害者の息子・士郎と交流のあった紗凪は、刑事から取り調べを受けることになる。解離性同一性障害を患う彼女と彼女の中に存在する人格たちは、それぞれの視点から回想を始めるが―。

⑦ 浮かぶ

11/20(土) 15:20～　2020年／日本（85分）



高校卒業を控えた春。町に残る最後の林が伐採されることになったことをきっかけに、主人公の結衣は林にまつわる、ある天狗伝説に触れる。結衣は、年子の妹である佳世が11年前に天狗による神隠しにあっていることを知ると、次第に自らの中で当時の記憶がよみがえる。「あの日、佳世の隣には私もいたのに、自分は選んでもらえなかった」“選ばれる”ということの意味について、天狗の神隠しから11年後の町に住む姉妹と彼女たちを見守る少年の物語。

⑧ 魚の目

11/20(土) 17:30～　2021年／日本（52分）



“魚の目に水見えず人の目に空見えず”そこにあるがゆえに、目の前のものは見えない。優等生の殻をかぶり自分の本心を出せない怜奈。先生と逢瀬を重ねる自由奔放な海。振り向かない幼馴染にシャッターを向け続ける楽人。密やかに愛する人の幸せを願う理。焦げつく恋の視線をぶつけるあかり。弱さを抱え、狭い水槽の中でもがき生きる彼女たちの青春群像劇。―私たちはまだ、弱さを上手く愛せないでいる。

※配信スケジュールはやむをえず変更になる場合がございます。予めご了承ください。詳細は公式ホームページをご確認ください。https://www.tbff.jp

和歌山県田辺市　創業明治30年 梅干・梅酒の専門店

紀州梅の里 なかた

〒646-0292 和歌山県田辺市下三栖1475
☎0739-22-2858（直営店・工場見学）
営業時間 9:00～17:00 年中無休
売店情報 http:www.nakatafoods.co.jp/shop/

梅干の試食 梅酒の試飲
工場見学 ギャラリー見学
梅酒・梅シロップ手作り体験(要予約)



梅干・梅酒の試食・試飲、梅酒・梅シロップ手作り体験は、感染拡大防止を考慮し、しばらくの間お休みさせていただきます。

紀州梅の里なかた あおい店
〒646-0031 和歌山県田辺市湊23番13号（紀伊田辺駅から徒歩5分）
☎0739-26-4848【営業時間】9:00～18:00 ※日祝は17:00まで（年中無休、年末年始に短縮営業あり）

製造販売元／中田食品株式会社
〒646-0292 和歌山県田辺市下三栖1475
☎0739-22-2486

「紀州梅の里なかた」では、従業員のマスク常時着用、手洗い徹底、手指の消毒、検温、体調管理、店舗の消毒の徹底、感染予防カーテンの設置等、感染拡大予防への取り組みを行っております。

残念ながらコロナ禍で、今年も田辺・弁慶映画祭は招待映画一作品を除いてオンライン開催となりました。それでもコンペの応募作品が例年とほぼ変わらず151作品。監督や俳優達の映画魂を感じます。（ココラデ編集長）

ここらでヤセてみ隊 1ヶ月チャレンジ

「1ヶ月フリパラツイストをやってみた!」



ここヤセモニター
SAYAKA(30代)

前回のオートミールチャレンジで見事1ヶ月で体重−2kgを達成!
お仕事と子育て、家事に頑張るママのダイエットは徐々に加速する!?

1ヶ月くらいなら頑張れるかも!?ってことで始まったダイエット企画「ここヤセ1ヶ月チャレンジ」その第二弾はテレビなんかでも紹介された、たった30秒で腹筋100回分!?フリパラツイスト! 今回から新たなモニターさんを加え、効果を実証してみました! 果してその結果は?



ここヤセモニター
MEI(30代)

同じく仕事や育児にと、日々時間に追われるアラサーママ♪

フリパラツイストとは

この体操はズバリ**腰を振るだけ**! なぜそれが**30秒で腹筋100回分の熱量**を期待できるかというと、広範囲の筋肉を効率的に刺激するから。さらに身体をひねることで、**乳び槽**というリンパの親玉のような大きな**リンパ管を刺激**。その結果、リンパや血液の流れが良くなり代謝やむくみの改善につながるのだとか。

1週目&2週目
フリパラ30秒(1日5セット)
キツく感じるのは初めの数日。
正しいフォームを心掛けながら、
気軽に続けられました。

日課になってきた3週目
フリパラ60秒(1日3セット)
また最初のキツさを感じた(笑)
慣れるまでに少し時間がかかったけど、なんだかんだで頑張れた。

ラストスパートの4週目
高速フリパラ10秒→休憩10秒を3回繰り返す(1日3セット)
こ、これはまた別物!?とにかく高速で腰を振る!
両手も振る! 案の定、筋肉痛になります(笑)

フリパラツイスト基本姿勢と動作



1 手は指差しのポーズ
(ピストルのカタチに)
※小指はギュッと握る



みぞおちも痛いけど、最初は意外と肩がヤバい(;;)



二の腕もちぎれそう(笑)
でもだんだんと慣れますよ

2 両手を肩の高さに開く
※肩甲骨を寄せる
肩が上がらないようリラックス

3 腰(足の付け根)を前に押し出してお尻を締める

4 膝はできるだけ閉じる
膝がくっつかない人も寄せる意識が大切



※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。

5 かかとを合わせてつま先を90度に開く

ちゃんと呼吸はしてね(笑)



体の中心に柱が一本通っているつもりで、みぞおちのあたりを絞るイメージで左右にひねってみてね♪

6 体の中心を意識しながら腰を左右にフリフリ

頭と足をなるべく動かさない
腰のあたりだけを振ろう!

慣れるまでは両手を固定
動きが安定してきたら
両手も自然にフリフリ

7 普段の生活の中で思いついた時にすぐやろう!
電子レンジの待ち時間を活用♪
お湯を沸かしたり、コーヒーメーカーの抽出待ちなどに。
洗面台(鏡)の前に立ったらフリパラ!を習慣にするとかね!

ココラデスタッフも一緒に挑戦しましたが、人によって筋肉痛の部位が違うのも面白いところ。多少の痛みは身体の改善に繋がる良い兆候らしいですが、痛みがひどい場合は無理は禁物です。負荷を調整しやすい体操なので、自分の身体と相談してやってみてね!

気になる 今回の結果は…

体操していると家族に不審がられました(笑)



ウエスト −3.5cm

体重よりも全身が引き締まる感じ

ウエスト −2.5cm



最初は腰のひねりが弱く軸もブレブレ…
でも毎日続けることで安定しました!

今回のこの企画はYouTube動画「高橋義人のフリパラ公式チャンネル」を参考にやってみました。

基本のフリパラはこちらのQRコードからご覧ください

フリパラの解説はこちらのQRコードからご覧ください

高速フリパラはこちらのQRコードからご覧ください

次のチャレンジもお楽しみに♪

品揃えに自信あり!!





子ども服 ベビー〜140cm
オールシーズンOK
人気ブランド高価買取中!
シミ・キズは不可



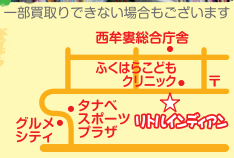
おもちゃ



絵本

一部買取りできない場合もございます

子供服★子供用品リサイクルストア
リトルインディアン
0120-267-488 もの市朝日ヶ丘10-10
10:00〜17:00 火曜定休 リトルインディアン 検索



Spacia スズキ×スライドドア
SMILE



モータロウ

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)



11月の「モーター和歌山の日」は14日(日)です

文字に、心に、いろどりを。

書

11月の無料体験受付中
子どもも、大人も、3回まで無料体験
9日・16日・30日(火曜日) 14:00〜19:00
13日・20日・27日(土曜日) 9:00〜12:00

KUMON
ペン習字 かきかた
筆ペン 毛筆

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

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!

紀南のスーパーや公共施設等に設置しております。パソコンやスマホからもご覧いただけます。

ココラデ 毎月1日発行です
www.cocorade.net/

発行日の1ヶ月以上前にお申し込みください!

お申込み・お問合せは
icolab イコラボ
〒646-0061 田辺市上の山1-3-28
Eメール info@icolab.jp
TEL 0739-34-3344

楽しんで学びたくなる
こども英会話
無料体験・見学



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

●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

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)



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



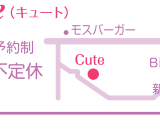


※個人の感想です。

〜お試しキャンペーン〜
通常価格8,000円
初回限定 3,900円 税込
2021年11月30日まで
＊感染症対策継続中＊

エンドリングフェイシャル認定サロン

美小顔矯正サロン Cute(キュート)
0120-553-809 予約制
営業時間 10:00〜18:00 不定休
田辺市新庄町3435-17



驚きのビフォーアフターはコチラ

ちょこっとお出かけグルメ

※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。

気づけばついつい恋しくなる
お店でいただく味はやっぱり元気が出ますよね
さらに知りたい方はココラデ Instagramでも公開中!

ココラデ

炭火焼肉屋さかい 田辺店
1,000円OFF
■1組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 ■他券併用不可
有効期間 2021 11/1～11/30
《クーポンは切り取ってお会計時にご提示ください》



居酒屋かっぽう たか木

☎0739-26-2188
田辺市新庄町2744-25
ランチ/11:30～L.O.13:30
夜/17:30～L.O.22:00
日曜定休日



- 会席料理 5,500円 ※前日までに要予約↑
  （牛しゃぶ・たら白子の天ぷらなど盛りだくさん）
- 松花堂弁当 1,100円 ※ランチタイム15食限定
  〃 （茶碗蒸し付き）1,650円もオススメ

※誠に勝手ながら本年のおせち料理はお休みさせていただきます。

ほっこり和食処

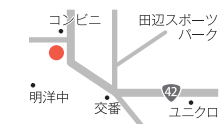
あらたまった会食でも、旬味を味わう気の利いた居酒屋としても使い勝手の良い人気店。ランチタイムでは限定の松花堂弁当が、お造りや焼き物、季節のものが味わえると好評！
「じも食べ応援食事券」「じも買い応援商品券」「リフレッシュクーポン」各種ご利用ください。


小上がりや大小の個室を完備



炭火焼肉屋 さかい田辺店

☎0739-23-2922
田辺市目良43-18
17:00～23:30
(L.O.23:00)
年中無休



- ファミリーセット(3人前) 4,818円↑
  （牛タン・牛ヒレ横・ロース・ハラミ・三元栗豚など）
- 定番4種盛り(たれ・塩だれ) 2,068円
  （牛ヒレ横・ロース・ハラミ・三元栗豚）
- 特選3種盛り(塩) 1,738円[数量限定]
  （黒毛和牛 希少部位・牛ヒレ横・上牛タン）

良いお肉を炭火で

お出かけグルメの王道、焼肉。さかいのお肉が美味しい理由は、最高の状態で提供するため店内で手間ひまをかけて手切りしているから。セットメニューはどれも人気部位がちょうどよく盛り込まれたお得な内容。好みの部位やサイドも追加しやすいのでリピーター多し。



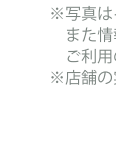
第4回

Honda Cars 紀州南スタッフが

Hondaのクルマで行ってきた!

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。

今回の行ってきた人



宝来店 吉田

乗ればわかるCIVICの良さ!
ぜひ試乗してください!

今回試乗したクルマ

NEW CIVIC



シビック EX(CVT)
車両本体価格(消費税10%込み) 3,539,800円※1

型式:6BA-FL1 1.5L VTEC TURBO FF/CVT(トルクコンバーター付)7スピードモード付+パドルシフト
左記価格には写真の有料色およびディーラーオプションの価格は含まれておりません。



Photo(全て):シビック EX(CVT) ボディーカラーはプレミアムクリスタルブルー・メタリック(有料色:60,500円高) ディーラーオプション[ドアバイザー(ステンレスモールタイプ/フロント・リア用左右4枚セット)30,800円、テールゲートスポイラー44,000円、ライセンスフレーム(ベルリナブラックタイプ)フロント用/リア用各4,500円](全て取付工賃別途)]装着車 ■イラストはイメージです。

HONDA

Honda Cars 和歌山中央

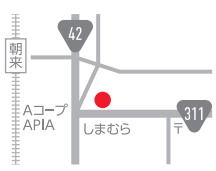
営業時間:9:30～18:30(サービス受付 18:00まで) ※朝来店、宝来店のみ

オススメ+1
今回ご紹介のEXタイプは『BOSEプレミアムサウンドシステム』を標準装備。お気に入りの曲を聞きながらのドライブがさらに楽しく!
■BOSE、Centerpointは、米国Bose Corporationの登録商標です。





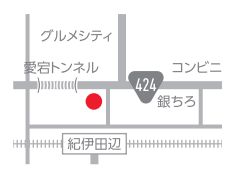
朝来店 〒649-2105 西牟婁郡上富田町朝来1307-1
定休日 毎週水曜日/第2・第4火曜日
☎0739(47)0057(代)



▼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。

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2021年11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

親しい人とより強い絆が深まるとき。
相手を思う気持ちを、素直に言葉にしてみよう。

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] カリフラワーのアヒージョ

おうし座 4/20〜5/20

感情の調整が難しいとき。
笑いを取り入れ、心を落ち着かせることで、運気の低迷を防ごう。

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 洋梨のサバラン

ふたご座 5/21〜6/21

計画が先延ばしになるなど、不安が重なりそうな気配。
急がば回れ。よい道筋を探そう！

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] きのこのハーブ炒め

かに座 6/22〜7/22

心が楽しいと感じることを優先してやっていこう！
新しい発見ができ、運気は急上昇☆

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] チーズフォンデュ

しし座 7/23〜8/22

自分の土台となる部分で不具合なものは徹底的に改革を！
熱い気持ちで取り組もう！

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] カブのふろふき

おとめ座 8/23〜9/22

発言する内容に要注意。
『身から出た錆』とならないように…。
ストレスには運動で気分転換を♡

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 桜エビと白菜の和風パスタ

てんびん座 9/23〜10/23

レベルアップのための学びが身に付きやすいとき。成就に必要な方法を探り、実行しよう♪

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] きなこスイーツ

さそり座 10/24〜11/21

集中して物事を進めよう。
本来の魅力や能力が開花し、今まで気付けなかったことまで発見☆

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] プーパッポンカリー風鍋

いて座 11/22〜12/21

運気の入れ替わりをスムーズに☆
要らなくなったものは思い切って断捨離しよう！

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] サバ缶のアクアパッツァ

やぎ座 12/22〜1/19

望まない問題に直面するなど、奮闘を余儀なくされそう。
心身を休める時間を持とう。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] 車麸のフレンチトースト

みずがめ座 1/20〜2/18

周囲から頼られヤル気がアップ！
勇気を持って劇的な改善・改革を進めよう。

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] クエの炙り

うお座 2/19〜3/20

不安を感じたら、分かり合える人にすぐに連絡してみて。話すことで安心できたなら運気は回復します。

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] 蓮根のナンプラーきんぴら

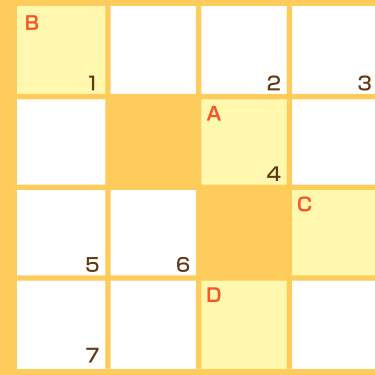
木枯らしの季節―。前半の天空では、生き方の太陽と、変化の天王星、さらにやる気の火星、考えの水星が、忍耐努力の土星と凶角度を形成。状況を好転させるには相当の努力と奮闘が必要になりそう。中旬からは太陽・水星・金星に、理想の星・海王星が吉角度を形成。前半の頑張りが実りホッと一息つけそう。よい未来を描きながら進めていこう！

トラディショナル・アイズ
上級心理カウンセラー 玉置 サナ
白浜事務所（白浜町十九渕47）
TEL.090-7481-8386
問題の解決策を知って一気に悩み解消！
運気を的確に把握し無駄のない行動を。
詳細は「玉置サナ」で検索！



ここらでクロス

クロスワードに答えご応募ください
抽選で下記の賞品をプレゼント!!



答え

A	B	C	D

タテのキー

❶「〇〇〇〇わかやま文化祭2021」は、県内で様々な催しがある文化の祭典
❷実社会を謳歌している人は何充？
❸流行に左右されない、ロングセラー商品なんかがこう呼ばれます
❻カプセルトイのOL風の女性が佇むのはコップのどこ？

ヨコのキー

❶打っ棄りや送り出しなど八十二種類あります
❹バーチャルYouTuberの草分け的存在、CGキャラのキズナ〇〇
❺ギザの三大ピラミッドのうち、最大のものは誰のものと言われている？
❼南無妙法蓮華経を初めて唱えた鎌倉時代の僧侶は？

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. ココラデでやってほしい、あなたが気になるダイエット方法は？
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11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 ツ タ ケ でした♪

体に負担をかけずに
背骨を整えるリセット整体
感染防止対策実施中
辛い痛みや症状でお悩みの方！





●初回お試しキャンペーン
リセット整体
通常価格6,000円を 3,000円
小顔矯正 エンドリングフェイシャル
通常価格9,000円を 3,800円
《令和3年11月30日まで》

◆◆◆ 小顔矯正は整体との相乗効果が抜群！ ◆◆◆

小顔矯正・整体サロン
CIEL SEREIN
シェルスラン
TEL 090-5468-6020 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



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



田辺のラジオ局
FM TANABE 88.5MHz
TEL.0739-81-1237
ナッチャ！ 募集中♥
パーソナリティー



あなたの肌のトラブル・お悩みはどっち?

9Dハイフ体験コース
全顔（頬・あご下・目元）



通常価格 35,000円（税込38,500円）
25,000円（税込27,500円）
60代 女性

9Dハイフはこんな方におすすめ
・リフトアップ、小顔にしたい方
・おでこのシワを改善したい方
・二重アゴを無くしたい方
・ほうれい線を目立たなくしたい方

プラズマ体験コース
2ヶ月以内のご来店で2回目は10,000円（税込11,000円）で施術



通常価格 25,000円（税込27,500円）
15,000円（税込16,500円）
29歳 女性

プラズマはこんな方におすすめ
・毛穴、黒ずみ、皮脂が気になる方
・ニキビ、ニキビ跡を改善したい方
・シミが気になる方
・目元の小ジワ、まぶたのたるみが気になる方

足湯デトックス（30分）
『出す』健康習慣。
身体ポカポカ、むくみスッキリ！
体内の老廃物を排出!!
3,500円（税込3,850円）



※水の色の変化は人により個人差があります。
〈おすすめデトックスコース〉
足湯デトックス(30分)＋ラジオ波代謝促進ケア(15分)
ラジオ波（深部温熱）でさらにデトックス効果が高まります。
9,500円（税込10,450円）

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。
11/14(日)・21(日)・28(日)営業しております。
11月定休日:毎週月曜日・11/2(火)・7(日)・16(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

ゴジラ vs コング



レンタル 11/3［水］

［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
レベッカ・ホール
ブライアン・タイリー・ヘンリー
小栗旬　他

2021年／アメリカ／114分

モンスターの戦いで壊滅的な状況の地球。人類は各地で再建を計り、特務機関モナークは巨大怪獣のルーツを探っていた。そんな中、ゴジラが再び姿を現す。人類は対抗措置としてコングを髑髏島から連れ出し…。人類生存をかけた争いは未曽有の対決を引き起こす。

あいが、そいで、こい



レンタル 11/5［金］

［監督］柴田啓佑
［脚本］村上かのん

［キャスト］
小川あん　高橋雄祐
長部努　古川ヒロシ　廣瀬祐樹
中垣内彩加　吉岡そんれい　黒宮けいた
氏原恭子　田上雅人　山田雅人　他

2018年／日本／115分

2001年夏、海辺の田舎町に住む高校生・亮は、罰として同級生とともに高校最後の夏休みにドルフィンスイムのボランティアをすることに。そこでイルカの調教師を目指して台湾からやってきた留学生・リンと出会うも、亮は対立してしまい…。【田辺・白浜ロケ作品】

BOOK



むかしむかしあるところに、やっぱり死体がありました。

NOW ON SALE

［著者］青柳碧人
［出版］双葉社
［発行形態］単行本（ソフトカバー）
1,485円（税込）

日本昔ばなし×本格ミステリふたたび！収録されたのは「かぐや姫」「わらしべ長者」「さるかに合戦」を含む5編。果たしてこれらの昔ばなしがどんなミステリになったのか。各作品を通してのテーマが隠されており、それぞれのつながりも楽しい短編集の第2弾！

MUSIC

Gifted.



リリース 11/3［水］

［アーティスト］BE:FIRST
［レーベル］B-me
初回生産限定盤
1,320円（税込）

SKY-HIによるボーイズグループオーディション“THE FIRST”から誕生した7人組ダンス&ボーカルユニット「BE:FIRST」。プレデビュー曲「Shining One」が各種チャートを席巻し話題沸騰の中、そしていよいよ11月3日に待望のメジャーデビューを果たす。

CINEMA



©2021 映画「そして、バトンは渡された」製作委員会

そして、バトンは渡された　10/29［金］

［監督］前田哲　［脚本］橋本裕志　［原作］瀬尾まいこ
［キャスト］永野芽郁　田中圭　岡田健史　石原さとみ　大森南朋　市村正親　他

血の繋がらない親に育てられ、4回も苗字が変わった優子。現在は料理上手な義理の父・森宮さんと2人暮らし。日々の悩みを抱えながら卒業式にピアノで演奏する「旅立ちの日に」を猛特訓中。一方、何度も夫を替え奔放に生きる梨花は、泣き虫な娘みいたんに目いっぱい愛情を注いでいたが、突然、娘を残して姿を消してしまう。そして、優子の元に一通の手紙が届き…。別々の物語は引き寄せられるように交差していく。



©Marvel Studios 2021

エターナルズ　11/5［金］

［監督］クロエ・ジャオ　［キャスト］ジェンマ・チャン　リチャード・マッデン
キット・ハリントン　サルマ・ハエック　アンジェリーナ・ジョリー　他

遙かな昔から地球に存在し、7000年もの間、人知れず人類を見守ってきたエターナルズ。最凶最悪の敵サノスによって半分が消滅させられた全宇宙の生命は、アベンジャーズの戦いによって復活したが、その時の強大なエネルギーによって新たな脅威が誕生し、地球に迫っていた。その脅威に立ち向かうべく、これまで身を潜めていたエターナルズが再び集結する。「アベンジャーズ エンドゲーム」後の世界を舞台に描く。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

007 ノー・タイム・トゥ・ダイ 字幕	11月上旬まで
護られなかった者たちへ	11月上旬まで
ロン 僕のポンコツ・ボット 吹替	11月中旬まで
劇場版 ルパンの娘	11月中旬まで
そして、バトンは渡された	11月下旬まで
マスカレード・ナイト	12月上旬まで
エターナルズ 吹替	11/5(金)～
孤狼の血 LEVEL2	11/12(金)～
ミラベルと魔法だらけの家 吹替	11/26(金)～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

007 ノー・タイム・トゥ・ダイ 字幕	11月上旬まで
護られなかった者たちへ	11月上旬まで
CUBE 一度入ったら、最後	11月中旬まで
劇場版 ルパンの娘	11月中旬まで
そして、バトンは渡された	11月下旬まで
マスカレード・ナイト	12月上旬まで
エターナルズ 吹替	11/5(金)～
孤狼の血 LEVEL2	11/12(金)～
ミラベルと魔法だらけの家 吹替	11/26(金)～

レンタル情報／WAY書店 TSUTAYA 田辺東山店　TEL.0739-81-2182
お得なクーポンや新作情報をLINEでお届け！
セルフ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

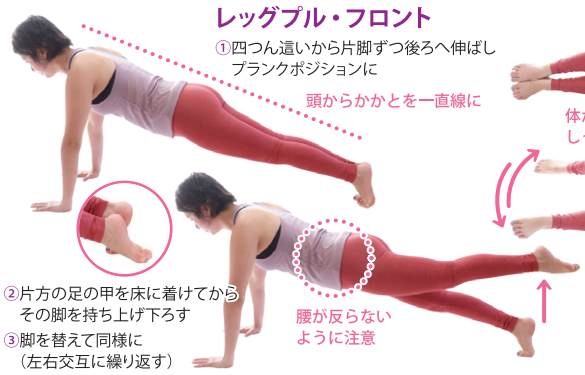
cocorade Exercise
ここらでエクササイズ



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-

レッグプル・フロント



①四つん這いから片脚ずつ後ろへ伸ばしプランクポジションに
頭からかかとを一直線に
②片方の足の甲を床に着けてからその脚を持ち上げ下ろす
③脚を替えて同様に（左右交互に繰り返す）
腰が反らないように注意
体が倒れないようしっかり支えよう

サイドシザース



①横向きに寝て頭と体を支えウエストを引き上げる
②脚が床につかないように前後に入替える（無理しない程度に繰り返す）
勢いをつけずに！

アラベスク



①三角のポーズからつま先立ちになる
②太ももとお尻の筋肉を使い片脚ずつ持ち上げる
③交互に脚を上げながら下ろす際に足の位置を少しずつ前に進める（何回か繰り返してね）

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Tシャツ
高い汗処理能力と適度な保温性、防風性を兼ねる。



Salomon
ハイキングブーツ
軽く柔軟でありながら、高いグリップ力と防水性を発揮。

mont-bell
EXライトウインドジャケット
独自の超軽量・極薄素材を使用。激しい運動時でもドライな着心地をキープします。

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

11/23(祝・火) 高取山ハイキング(奈良県)
12/5(日) 熊野古道紀伊路(海南駅~紀伊宮原駅)

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

家族のようにくらしに寄り添うタオルでありたい。

HIORIE
TOWEL FACTORY in JAPAN



今治タオルケット
ネイティブ柄（シングル）
¥7,128

<MADE IN JAPAN>

HIORIE 今治タオルケット
HOTEL'S（シングル）¥6,798
クラウドブルー／シルバーグレイ
ネイビー／モカブラウン



こっくり深みのあるニュアンスカラー



HIORIE ホテルスタイル（制菌）
ハンドタオル ¥473
フェイスタオル ¥726
ビッグフェイスタオル ¥902
バスタオル ¥1,892

優れた保温性
ムレずに消臭
お肌に優しい
HIORIE 冷えとり靴下
内側：シルク／外側：綿
2足セット
レディースサイズ
（22～24.5cm）
¥1,716

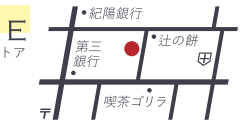


nükui sokid
Made in Estonia



北欧生まれ・北欧育ち
nukui sokid
ブランケットソックス
レディース（22～25cm）
メンズ（25～28cm）
¥2,860～

ライフスタイルショップ
B.B. GENERAL STORE
ビービージェネラルストア
TEL 0739-26-0076
〒646-0043 和歌山県田辺市今福町11
営業時間 11:00 ～／火曜定休日



online store

#住宅ローンの金利 #頭金 #利息 #返済額 #返済総額 #省エネ化 #地域密着 #メンテナンス #デザイン #性能 #子育て #暮らし #家賃

いえづくりかふぇ

皆様のご参加お待ちしております



お客様窓口 ほっしー

今月は11月28日（日）10:30~12:00（受付10:00）



「お家づくりは何からはじめたらいいの？」と感じられる方は多いです。何がわからないのか、何のためのお家づくりなのか、よくわからないまま何となくお家づくりを進めていくのではなく、納得しながらお家づくりをすすめていただきたい。そんな思いで「いえづくりかふぇ」を毎月開催しています。



代表 石山

泣いて、笑って、人生トゥゲザー。

ご相談・お問合せはお気軽にご連絡ください
株式会社 高垣工務店
☎0120-92-7768
〒646-0025 田辺市神子浜2-20-14
（受付時間 10:00～18:00　定休日／水曜・祝日）

いえづくりかふぇイベントページはこちら
https://takagaki.net/event/p8285/

ここらでショット file 074

【編集後記】
この11月は文化的な催しが目白押しの和歌山県です！紀の国わかやま文化祭2021では活動人口多めのものから、ちょっと珍しいものまで沢山の公演・展示・体験ができます。文化活動って、長い人生を歩む上でとても大切なものですよね。自分を表現できる趣味は、人生のいろんなシーンであなたを助けてくれるはず(´・∀・`) いつ始めてもイインデス☆





和歌山県在住の方限定

おひとり様1泊あたり 最大10,000円を割引！ 総旅行代金の1/2以内

※泊数・利用回数制限なし。日帰り旅行も同額。

クーポン券（リフレッシュクーポン）2,000円分ついてくる！

※県内の予め登録された土産店などで使えます。配布・利用開始をはじめ、詳しくは下記HPをご参照ください。
※クーポン券は予約先の宿泊施設や旅行代理店で受け取れます。

ご利用方法

予約・利用期間 12月31日(金)まで

※予算上限に達し次第終了となります。

1 参加事業者をチェックし、予約
2 電子チケットを購入
3 旅行に出発！
4 クーポン券の入手・利用

ご旅行は1月1日(土)チェックアウト分までが対象となります。

●電子チケットの所有は、1人50枚まで

●50枚を上回る枚数の所有が判明した時点で、50枚を上回ることとなった決済分については取り消されます。

お問合せ
わかやまリフレッシュプラン販売促進事務局
県民・参加事業者様専用コールセンター
時間 9:00~18:00（無休）
0120-280-180
フリーダイヤルがご利用頂けない方専用電話 090-8836-0180

※新型コロナウィルスの感染拡大により事業を中断・延長する場合があります。
電子チケットは計画的に販売しています。販売情報はHPをご確認ください。
詳細はこちらをチェック！ https://wakayama-refresh.com