ココラデ FREE 4 2022



テイクアウト特集
TAKE OUT 美味しい応援団

インタビュー
南紀みらい株式会社
地域産品プロモーション担当
長戸 千紘さん

ここらで調査隊
「超入門！はじめてのインスタグラム」の巻

星の導き ホロスコープ占星術

エンタメPick up!

ここらでエクササイズ

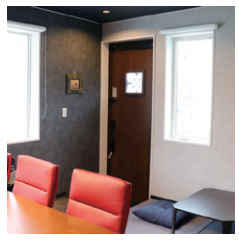
VOLUME 079
2022年4月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

#カルチャースクール #会議室 #パーティー #イベント #撮影スタジオ etc.
レンタルスペース SAKURA



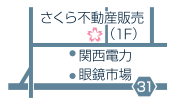
下見できます！
インスタもご覧ください
お一人様1時間 800円
（ご利用は2名様より）
ご利用時間/10:00-22:00
定員/2-10名（11帖）
駐車スペース/8台まで

春のさくらキャンペーン
2時間以上レンタルで 1時間分が無料！
ご利用の方全員が対象となります / 令和4年5月10日まで





設備/キッチン・冷蔵庫・トイレ・エアコン・空気清浄機・テレビ・Wi-Fiなど
持ち込み・デリバリーOK! カセットコンロ・鍋・食器等の貸出可（無料）
ご予約・お問合せ
さくら不動産販売（株）
TEL.0739-26-1233
（受付時間 10:00～18:00）
田辺市あけぼの36-11-2



0歳からのこども英会話
春の新学期生受付スタート!
2022年4/1(金)～5/31(火)



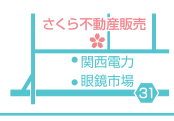
無料体験レッスン受講後、1週間以内にご入会の方（通常11,000円税込）
【入会特典】入会金1,100円税込
無料体験レッスン受付中
セイハ英語学院 SEIHA ENGLISH ACADEMY
パピリオンシティ田辺 教室
和歌山県田辺市稲成町3165
●お問い合せは エイゴはセイハ 0120-815-718

田辺市 南新万 分譲開始!
不動産買取ります!
相談無料
査定無料
広告無料



●交通/JR紀勢本線紀伊田辺駅より龍神バス16分 南新万1番地バス停下車徒歩4分 ●土地権利/所有権
●地目/宅地 ●接道/幅員5.8m私道に接道 ●都市計画区域内 ●用途地域/第2種中高層住居専用地域
●建ペイ率60% 容積率200% ●総区画4区画 ●引渡/相談 ●取引形態/売主 ●建築条件/無

不動産の総合プロデューサー
さくら不動産販売(株) TEL(0739)26-1233
土・日・祝日も営業中!
田辺市あけぼの36-11-2 定休日/水曜日、第1・3火曜日 営業時間/9:00～18:00
http://www.sakura2009.jp/ 和歌山県知事(3)第3643号・和宅建会員 広告有効期限/令和4年5月31日



《感染拡大防止対策実施中》
3人に1人は4歳から!
ピアノを始めるのに最適な年齢です。
4歳からのピアノコース



リズム・拍子感が身に付きます
楽譜が読めるようになります
ピアノが弾けるようになります
ピアノが大好きになります!
個性や表現力が育ちます!
初心者限定! おためし3回レッスン
「ピアノチャレンジ」で1ヶ月体験
参加料(3回レッスン) 7,700円(税込)
さらに!正規コースご入会の方には
入会金 半額 4月末まで
personality & harmony
カワイ音楽教室
田辺市今福町119 中田ビル1F
TEL.072-221-5600 [阪和事務所]
受付 10:00～17:00 (日・月・祝除く)
無料体験・おためしレッスンのお申込みはWEBで!
カワイ音楽教室 検索
https://music.kawai.jp

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/

「日常を楽しむことで見えるコト」

例えば旅先の、何気ない風景に趣を感じることはないだろうか。私たちの街にも、きっとそう感じる旅行者がいることだろう、見慣れてしまうと気付かないことまで―。そしてこの紀南も、Iターンの長戸千紘さんの瞳を通すと、まるで宝の山のように見えてくるのだから不思議だ。



南紀みらい株式会社
地域産品プロモーション担当
長戸 千紘さん

紀伊田辺駅前にある地域交流拠点tanabe en+(エンプラス)。1階はカフェスペースとアンテナショップとマルシェスペース、そして2階はセミナーの開催やメンバーが利用できるワークスペースとなっている。長戸さんが手掛ける1階フロアでは現在、コロナ禍の影響でターゲットを当初の観光客から地域住民にシフトする形に。駅前に来る人が限られる車社会の紀南だが、そんな中でもカフェのスイーツ目当てに訪れる人や、駅を利用する学生など、客層が地元の産品に触れる機会の少ない若い世代が多いことに気付くと「このカフェの待ち時間に地元の良いもの、ここにしかないものに目を留めてもらって『こんな良いものがあるんや』って改めて知る流れを作れたらって考えたんです。そのうち県外への贈り物は自分の地域のものを選ぶのが定番になったら嬉しいです。私も実際に田辺市で暮らすようになってから出会った良い商品がたくさんあるので」と長戸さん。そして地元の人が訪れる理由作り、そんな想いも込めて新メニューも開発した。地元のフルーツを凍らせて、その場で作るブレンドアイス。「材料の果物は冷凍するので食品ロスも減らせます。果物農家さん同士のコラボアイスを提案したりして、そこからまた生産者同士の繋がりも生まれたらいいなって」コロナ禍でどの事業者も厳しい現実に直面している今、だからこそ周辺の事業者と地域を盛り上げていきたい気持ちが強くなったと話す長戸さん。「市役所が移転すれば、駅前周辺の人通りにも変化があるはずです。すでにこの辺りにも新しいお店ができ始めていますし。点ではなく、面で捉えていきたい。今後は地元事業者のコラボ商品や駅前全体を使ったイベントなんかも考えていきたいです」

兵庫県出身の彼女が和歌山に移住してきたのは約10年前。ずっと憧れていた全国的にも珍しい和歌山大学の観光学部で学ぶため。日常生活から楽しみが多くなるような街づくりに興味があるという長戸さんは学内を飛び出し、和歌山市主催のリノベーションスクールにも参加。授業はもとより、普段の生活でも街の人との交流や、リアルな声を聴くことができたと話す。その後、移住事業などの経験も経て、縁あって南紀みらいから欠員の補充があると打診を受け、昨年4月にこの地にやって来ることに。弁慶まつりのよさこいや、和大有志による扇ヶ浜の海の家『バルデガハマ』にも参加したことがあり、すでに馴染みのある街だったという田辺。「しかも子どもの頃に私、合気道をしていて。不思議な繋がりがあって驚いています(笑)。私は兵庫の地元も大好きなんですけど、同じくらいこの田辺も好きなんです。故郷が増える感じがして楽しいです」

そして休日の楽しみはお散歩という長戸さん。「歩くというより、路上観察が好きなんです。古い看板に使われている文字や、建物の造りとか、計算されてない感じとか、現代にはない味があって」田辺の街並み、お店、そこに並ぶ雑貨やスイーツに至るまで、彼女にとってどれも興味を惹くものばかり。そして何より「日常を楽しむということは、そこに観光の可能性があるということ。新しいものを創っていくよりは"有る"ものを自分がどう見るかっていうことを考えています」新たな価値を見出す瑞々しい感覚。目指すのは、住む人にも観光で訪れる人にも目を向けた街づくり。

4 EVENT April



動鳴気峡夜桜ライトアップ
- 日時:3月26日(土)～4月10日(日) 18:00～22:00
- 場所:動鳴気峡
- 内容:ヤマザクラやソメイヨシノが咲きほこる
- 問合:動鳴気峡桜まつり実行委員会事務局 TEL.0739-26-9929(田辺市観光振興課内)

花まつり
- 日時:4月2日(土)・3日(日) 10:00～16:00
- 場所:新庄総合公園(美術館前)
- 内容:花の苗や鉢植えの販売、飲食コーナーやフリーマーケットなど
- 問合:NPO花つぼみ TEL.0739-26-8719

吉野熊野国立公園パートナーシップイベント 自然観察教室「新緑のひき岩を歩こう」
- 日時:4月10日(日) 9:30～12:00
- 集合:ふるさと自然公園センター ※小学生以下は保護者同伴
- 持物:筆記用具・採集用具・ビニール袋など
- 服装:帽子、手袋
- 問合:ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

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。

弁慶市
- 日時:4月17日(日) 8:00～11:30
- 場所:扇ヶ浜公園カッパーク
- 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58回 笑って笑ってPeek-a-Boo!
- 日時:4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

It's"商"time 田辺商工フェア
- 日時:4月23日(土) 10:00～17:00 24日(日) 10:00～16:00
- 場所:扇ヶ浜公園カッパーク・武道館1Fピロティ
- 内容:飲食店エリアや物販・展示エリア、消防車展示、自衛隊PRコーナー、ガラガラ抽選、お宝さがしなど
- 問合:田辺商工フェア実行委員会 TEL.0739-22-5064(田辺商工会議所青年部)

ノルディックウォーキング教室
- 日時:4月29日(金祝) 8:30～10:00
- 集合:新庄総合公園(美術館の裏手駐車場)
- 内容:年齢を問わず、みんなで楽しみながら体を動かしましょう ※必ず事前にお申込みください
- 問合:スポーツショップ オハナ TEL.0739-26-2378

イベント制作/音響・照明・演出/タレントブッキングに関することなら何でもご相談ください。
AHS Stage
AHS エイ・エイチ・エス ステージ部門
TEL/FAX 0739-34-2956
http://ahs-web.com

紀南応援情報紙 ココラデ
広告掲載店募集
紀南で広告・宣伝をお考えの方はぜひ一度ご連絡ください。
レスポンス広告・イメージ広告・求人広告などなど、しっかりとお話を伺い、最適の広告プランをご提案いたします。
紀南のスーパーや公共施設等に設置しております。
PCやスマホでも見れます。
www.cocorade.net/
毎月1日発行
※曜日の関係で発行日が前後する場合がございます。
発行数 10,000部
お気軽にご連絡ください
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









幅広いリスクに備えられる
安心のプラン
NEW
ひとの安心をデザイン
ひと・まとめプラン
くらしの保障、相談するなら
JA共済
●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
■JA共済ホームページアドレス https://www.ja-kyosai.or.jp
22481050107

ENJOY MORE HUSTLER!
自分仕様にカスタマイズ

●カーテープ
バックドアやルーフサイドへの装着ができる、アウトドアなどで活躍する定番アイテム。
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)
紀勢本線 GEO 大和屋 コンビニ ヤマダ電機
4月の「モーター和歌山の日」は17日(日)です



川島ケイジさんのコンサートを鑑賞予定が、急遽カメラマンとしてお手伝いさせていただくことに(^0^)／ 貴重な体験でかなりジョブレベルが上がった気がします。感謝！ (ココラデ編集長)

ここらで調査隊

「超入門！はじめてのインスタグラム」の巻

「ココラデさん、最近よく詳細はInstagramって書いてあるけど、見たくても見れないよ～（；д；）」という声を聞きつけて、“超”わかりやすくインスタグラムの始め方や使い方を紙面でご紹介します。
解説をしてくれるのは、Instagramアドバイザーで、読者モデルでもおなじみのAiriちゃん。

地元のお店が発信する耳寄りな情報も！



ココラデ・インスタサポーター Airi



まずはアプリをダウンロード

スマートフォンがAndroidの方はGoogle Playから、iPhoneの方はApp Storeからアプリをダウンロードしてね！

Google Play で手に入れよう

App Store からダウンロード

インスタグラムって？

Instagram、通称インスタ。
若者を中心に人気のSNS。画像や動画といった視覚的要素でのコミュニケーションに特化しています。同じ趣味を持つ仲間同士との交流や、情報収集ツールとしてお役立ちのアプリ。

●アカウントの作成（登録）

アプリを起動したら、いよいよアカウントを作成！

画面の手順通りに進めるだけ♪



さぁ始めよう！

準備しておいてね！

ニックネームや店名などなんでもOK 漢字も使えるよ

- 電話番号 または メールアドレス
- 名 前
- パスワード
- ユーザーネーム

他の人と同じものは使えないあなたを表す英数字の記号

1 メールアドレスか電話番号で登録

どちらかを入力して 次へ
入力した電話番号もしくはメールアドレス宛てに、SMSまたはメールで認証コードが届きます。

連絡先を同期させないのならどちらを選んでも大丈夫(^_^)v



2 送られてきた認証コードを入力

認証コードを正しく入力し、次へ を押して進む。

パスワードは忘れないようメモメモφ(..)

3 名前とパスワードを決める

名前は本名やフルネームでなくても大丈夫です！



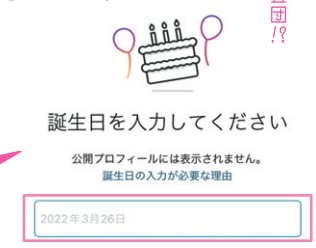
後で変更もできます

4 誕生日を入力

未成年者を守るためなどの目的があります。

サバを読み過ぎると…。

13歳未満はアカウントを作れません



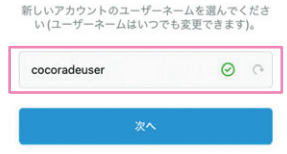


えっとぉ〜 あいりぴょん…

あいりぴょん…あいりっとん調査団!?

5 ユーザーネームを決める

英数字や記号で作られたユーザー固有のIDで、インスタグラム上での名前にはこれが使われます。



これも後で変更可能！

6 Facebookとの連携やプロフィール設定など画面に従って進めば完了

これらの設定は後から変更できるので、もし迷っているなら一旦「スキップ」してもOK♪

登録できたらさっそく見てみよう

画面下に出てくる虫眼鏡のマークをタップすると、「アカウント検索」や「ハッシュタグ検索」などの検索画面を表示することができるよ。



今回はこのページにある「QRコード」を読み取ってアカウントを表示してみて！

気に入った投稿にはいいね！してみよう

ハートアイコンをタップしてみて♡が♥になればOK!

アカウントをフォローすると相手が投稿した内容が画面に表示されるように♪

やり方は「フォローする」をタップする！ただそれだけです（笑）

お家の最新設備が興味深い！
モデルハウスやセミナーの開催状況もわかります

タナベハウス ショールーム住まいるラボ

タナベハウス tanabehouse_smilelabo



Panasonicのテクノストラクチャー工法による地震に強い家を和歌山県で建てています！
おしゃれでかわいいモデルハウスも公開中☆
日々の暮らしがハッピーになる、あなたのマイホームの夢を「帰りたくなる家」で叶えてみませんか？

キャンペーン情報やプロからの美容コラムまで読めちゃう

田辺市エステ／ハピエスト田辺

happiest.t



←投稿画像を素早くトントン（ダブルタップ）いいね！が付くよ

12周年祭開催中！
最新9Dハイフ、プラズマ美容導入店
デトックスマシーン（ゴッドクリーナー）完備
定休日、営業時間はハイライトをご覧ください。

株式会社スズキモーター和歌山

suzuki_motorwakayama



決算や新車情報を一生懸命伝えてくれるスタッフさんの姿に…♡

㈱スズキモーター和歌山公式インスタグラム「和歌山の元気」を応援しています。
明るく元気にをモットーに！元気をお届けしていきます！

ぬく森や

動画で炎のゆらぎを楽しんだりペレットストーブを設置した様子も見れちゃう

nukumoriya_jp



ハートアイコン→

和歌山県JR南部駅前にあるペレットストーブ専門店。
毎月第1日曜日は、ペレット燃料で焼くワンコインピザの販売をしています。
Open 9:00～17:00
Close 日曜日・月曜日

癒し処 和みかん

iyashi_dokoro_nagomikan

お得情報や空き状況などGET！スタッフさんの様子も楽しい



もみほぐし、足つぼ、リラクゼーション
癒し処 和みかん（なごみかん）です。
経験豊富なスタッフが皆様のご来店をお待ちしております。
9:00～22:00　不定休
※駐車場3台完備

超入門編 第2弾も準備中！お楽しみに。

ココラデでは「Instagramを始めたいけどちょっと不安」「時間がなくてできない」「もっとフォロワーを増やしたい」そんなお店や企業様のお手伝いをいたします。お気軽にご相談ください♪

買っちゃったー♪『三省堂国語辞典 第八版』（´ ω`）新語の「ぴえん」とか探すのも熱いけど、新語義も興味深い♡ 読んでてワクワクが止まりません！対比用に大昔の辞書も欲しい。（ココラデスタッフ みかろ）

テイクアウト特集

TAKE OUT 美味しい応援団

新生活のはじまりに、パワー充填！
お祝いごと、毎日のごはん、新しい友人を誘ってスイーツ♪
などなど「美味しい」はいつだってアナタの元気の素♡

「ホテルのランチ」とお出かけしよう♪ 一品ごとにプレミアムな春、満喫

インフィニート ホテル&スパ 南紀白浜　☎0739-42-2733

西牟婁郡白浜町2018

《ストロベリーフェア》
ラウンジ「パシフィック」にて開催中！
※テイクアウトも可能





「ジョヴァンニ」MEAL BOX（洋食）　2,500円



「凪」MEAL BOX（和食）　3,000円

※プレミアムクラブ会員様いずれも20%OFF!!
要予約（前日16：00まで）
お渡し11：30～13：30／17：00～19：00
《フェア開催期間／2022年4月24日まで》



魚介のパエリア



オードブル　3,240円～（写真のオードブルは5,400円）

魚介のパエリア 1,814円 ／ ピザ（各種）1,380円～ ※大きいサイズもございます
韓国風牛ホルモンの鉄板焼き（2～3人前）1,620円 ／ 焼鳥（1本）172円～ 他
※当日予約可（電話予約がスムーズです）

U know かみのマロ？ 記念日も日常も「お店の味」で特別になる

かみのマロ　☎0739-26-2925

田辺市上万呂118-1
11：00～14：00（L.O.13：30）
17：00～24：00（L.O.23：30）
月曜定休日
（祝日の場合は翌火曜）



ココラデInstagramでも写真や動画でさらにご紹介する予定です！要チェック！

※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。



3,000円の
オードブル



オードブル　3,000円～（写真のオードブルは5,000円）

一品物のテイクアウトもご相談ください（メニューはInstagramをご覧ください）
※当日予約も可能ですが、なるべく前日までにご予約ください
テイクアウト受付時間12：00～　お渡し時間18：00まで

鶏魚きっちん けんしろう　☎0739-25-1388

田辺市湊2-7
駅前センタ-ビル1F106号
17：00～24：00（L.O.23：30）
日曜定休日



ふわふわ食感♡ 自慢のつくねを筆頭に 名物ぎっしり！ やにこう盛り!!

フルーツ王国和歌山の苺！苺！苺！幸せすぎるストロベリーフェア♥



苺のティラミス / 苺のゼリー / 苺のプリン / 苺のムース　各880円

《フェア開催期間/2022年5月8日までの金・土・日》※4/29～5/8は毎日営業
全長23㎝！数量限定『苺のプレミアムビッグパフェ』3,300円 ※事前予約制
（2日前の18:00までにご予約ください！こちらはイートイン商品となります）

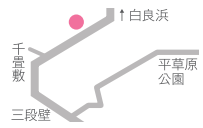
苺のプレミアムビッグパフェ



SHIRAHAMA KEY TERRACE　☎0739-43-1000

ホテルシーモア
西牟婁郡白浜町1821

【ホテル1階 KON BARにて販売】
14:00～17:00（L.O.16:30）



その場でまぜるブレンドアイス 紀南らしい味の世界、ひろがります



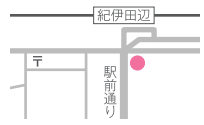


ブレンドアイス（写真はしらぬい）　400円～

ブレンドアイス いちご 420円 ／ ブレンドアイス しらぬい 400円
ブレンドアイス キウイ（なくなり次第終了）400円 ／スモモ梅のソーダ 400円 ／
温州みかんジュース 400円 ／ わらび餅ドリンク（黒蜜煎茶味）650円 他

tanabe en+（タナベエンプラス）　☎0739-33-9761

田辺市湊41-1
10:00～19:00（L.O.18:00）
年中無休



大人気のエビフライにハンバーグ ガツン！と食べごたえMAXのお弁当



スペシャル弁当　1,000円

日替わり弁当 550円 ／ とんかつ弁当 850円
からあげ弁当 650円 ／ガパオライス 550円
ちいさいお弁当（日替わり他各種）450円～ 他
オードブル 3,000円～5,000円
テイクアウト受付時間9:30～20:00



とんかつ弁当

火豚鶏（かぶと）　☎0739-33-7997

田辺市東山1-5-14
11:30～L.O.14:00
18:00～23:00　水曜定休日
お弁当2個から無料配達（旧田辺市）
上芳養、南部、上富田は個数に応じて





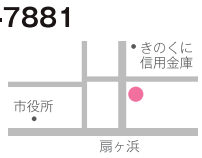
カレーライス　650円～（写真は野菜カレー＋きのこ＋ベーコン）

野菜カレー 800円 ／ カツカレー 900円 ／ すじ肉カレー 850円 ／ シーフードカレー 800円 ／ ハンバーグカレー 900円 ／ ふわふわ玉子のせ 150円 他
《テイクアウトは容器代プラス50円》 ※辛さ・ライスの量が選べます

思い出そのまま、ファンが繋ぐ先代の味 れんが屋のカレー、また食べれるね♪

れんが屋　☎0739-25-7881

田辺市新屋敷町78-2
11:00～14:00
（電話注文10:00～）
日曜定休日



サクサク天ぷらとおダシの甘み♪ これがこの価格で食べられるなんて！



天丼（写真前）　600円

かつ丼（写真奥）600円 ／ 牛すじカレー 600円　テイクアウト受付時間10:00～
※ランチ営業再開しました→ 天丼定食（小鉢2品・味噌汁・コーヒー付き）800円
牛すじカレーセット（小鉢・サラダ・味噌汁・コーヒー付き）800円 他



牛すじカレー

隠れ家 仁　☎090-9883-0674

田辺市湊9-7
11:00～14:00
17:00～
※昼の営業は水・木・金・土曜のみ
日曜定休日



— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2022年4月

～あなたが幸せになるために～
Traditional eyes
support by astrology

おひつじ座 3/21～4/19

家族サービスで想定外の出費の予感。けれどこの機会にストレス解消！思いっきり楽しもう☆

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] ホットハニーチキン

おうし座 4/20～5/20

大切な人達とのんびりできる時間を沢山つくろう。心を満たすことで日常生活を充実させよう。

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] 卵ともずくの中華スープ

ふたご座 5/21～6/21

良い物を持っていても、使っていないなら手放してOK♪本当に必要なものだけを残していこう！

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] 新茶の天ぷら

かに座 6/22～7/22

難しく考え過ぎるのはもうやめて。心躍るような情報を集めて、気楽に進められる計画を立てよう♡

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] いちごのモンブラン

しし座 7/23～8/22

趣味を充実させよう♬欲しかった物を買うなら今！人気サイトで情報を要チェック☆

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] そら豆とホタルイカのパスタ

おとめ座 8/23～9/22

人目を気にせず、やりたいことをやろう！情報交換を活発にし、モチベーションを上げると仕事運UP↑↑

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] ニラ醤油

てんびん座 9/23～10/23

趣味やレジャーを家族やパートナーと一緒に楽しもう♡身体を動かすスポーツが吉。

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] カスタードプディング

さそり座 10/24～11/21

どんなに辛くても、愛を持って怒りを伝えることは必要。未来の姿を想像し感情豊かに話を進めよう。

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] ごんぱちと牛蒡のきんぴら

いて座 11/22～12/21

五感を満たすものに触れ、心も満たしていこう♬楽しむことで人脈がどんどん広がります。

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] アフタヌーンティー

やぎ座 12/22～1/19

相手に合わせた会話を楽しもう♪最初は億劫でも心穏やかに楽しめるようになるでしょう。

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] ふきと破竹の炊いたん

みずがめ座 1/20～2/18

明るい声掛けをして周りのやる気を上げていこう！一致団結でき、良い状況に変化します。

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] あさりの豆ごはん

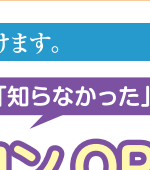
うお座 2/19～3/20

精神世界の知識を取り入れ自己改革。人気度もアップして欲しいものが手に入りそう☆

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] 蕪とアスパラのホットサラダ

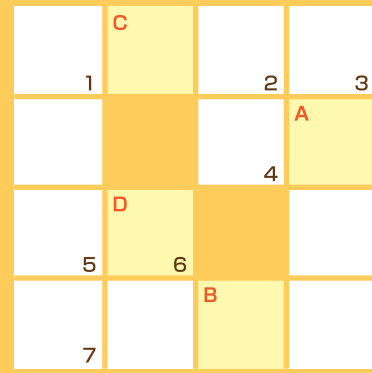
芽吹きの春、新年度のスタートです。前半、天空ではやる気の星・火星が、忍耐努力の星・土星と重なり、その後、吉角度が中旬まで続きます。初旬こそ踏ん張りが必要ですが、それ以降は安定してくる気配。後半、楽しみの星・金星と、夢や理想の星・海王星が吉角度を形成。現状のありがたさに感謝して、夢や理想を叶えるべく邁進していきましょう！

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びんびん物語で熱血だったのは？
❷『王様ランキング』で主人公ボッジの良き理解者である黒い生物
❸お～い、四月一日さ～ん！読み方は？
❻1,000はキロ、では1,000,000は？

ヨコのキー

❶〇〇〇〇は 今日もかがやく海に♪
❹何をならして奴がくる？
❺川島ケイジさんの『僕らが生まれた〇〇の町』は、みなべ町の公認ソング
❼たぬきの置物で有名なのは滋賀県の何焼き？

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. あなたが大変と思う家事は何ですか？
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
2022年4月15日（必着）
※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。
賞品引換券が届いた際は、お手数ですが提供店にて賞品と交換してください。

先月の「ここらでクロス」の答えは ホ オ ジ ロ でした♪

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
樹木葬・海洋散骨相談サロン OPEN!
「知らなかった」が見つかる！

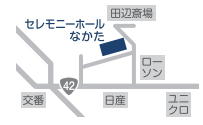





手元供養 お供養の多様化に合わせて「最愛の方の遺骨を身近に置く」という自由なかたちのお供養です。

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



FM TANABE オリジナル
ターマスマスコット人形
販売中！



田辺のラジオ局
FM TANABE 88.5MHz
TEL.0739-81-1237
詳細はこちら



花より焼肉
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 2022 4/1～4/30

炭火 焼肉屋さかい田辺店
☎0739 23-2922
OPEN 17:00－23:30（L.O.23:00）
田辺市目良43-18（国道42号線沿い）年中無休

ハピエスト田辺店 12周年記念祭 第2弾
Happiest TANABE 12th Anniversary

Other menu 次世代まつ毛アイリフト 5,500円（税込）

Other menu Facial menu Body menu
・デトックスマシーン（40分）
・毛穴黒ずみスッキリコース（ハイドラフェイシャル+美容針パック）
・トラブル別フェイシャル体験コース
・スリムボディ体験コース
各3,900円（税込）
通常税込4,500円～13,000円相当

Other menu Facial menu
・デトックスマシーン（40分）3回コース
・美白、シワケアコース（ダイヤモンドピーリング+フォトフェイシャル）
各9,900円（税込）
通常税込13,500円～20,000円相当

Facial menu Body menu
・小顔プレミアムコース1回（9Dハイフ[全顔]+プラズマフェイシャル）
・タルミ、ハリ肌コース2回（9Dハイフ+美容針パック）
・シミ、シワ、ニキビ肌質改善コース3回（プラズマフェイシャル）
・9Dハイフ2箇所（右記より選択→二の腕、お腹、腰、太もも、ふくらはぎ）
・ムクミ撃退コース3回（スーパーSV脂肪溶解+カッサトリートメント）
各39,000円（税込）
通常税込55,000円～77,000円相当

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。
4/10（日）・17（日）・24（日）営業しております。4月定休日：毎週月曜日・4/3（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 ¥8,250（税込）～ ・月2回コース ¥14,300（税込）～ ・月4回コース ¥16,500（税込）～
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

そして、バトンは渡された



レンタル 4/6［水］

［監督］前田哲
［原作］瀬尾まいこ

［キャスト］
永野芽郁　田中圭　岡田健史
稲垣来泉　朝比奈彩　安藤裕子
戸田菜穂　木野花　石原さとみ
大森南朋　市村正親　他

2021年／日本／137分

血のつながらない親の間をリレーされ、これまで４回も名字が変わった優子。現在は料理上手な義理の父・森宮さんと２人暮らし。一方、夫を何度も変え奔放に生きる梨花は、泣き虫な娘みぃたんに精いっぱいの愛情を注いでいたが、ある日突然、姿を消してしまう。

マトリックス レザレクションズ



レンタル 4/20［水］

［監督］ラナ・ウォシャウスキー

［キャスト］
キアヌ・リーブス
キャリー＝アン・モス
ヤーヤ・アブドゥル＝マティーン２世
ジョナサン・グロフ
ジェシカ・ヘンウィック　他

2021年／アメリカ／148分

もし世界がまだ「仮想現実＝マトリックス」に支配されていたとしたら、もし主人公ネオが救世主ではなかったとしたらー！ 疑ったこともないこの「世界」は、本当に「現実」なのか？ 未来を選ぶとき、世界は一変する。何を信じるべきか、自分の目で見極めろ。

BOOK

マスカレード・ゲーム



発売日 4/20［水］

［著者］東野圭吾
［出版］集英社
［発行形態］単行本
1,815円（税込）

解決の糸口すらつかめない３つの殺人事件。捜査によって判明した共通点は、その殺害方法と、被害者はみな過去に人を死なせた人間であることだった。刑事・新田、再びホテル・コルテシア東京へー。すべてはここから始まった。累計480万部突破、シリーズ集大成！

MUSIC

Mr.Children 2011-2015

Mr.Children 2015-2021＆NOW



発売日 5/11［水］

［アーティスト］Mr.Children
［レーベル］トイズファクトリー
通常盤
各 3,600円（税込）

デビュー30周年を記念した２枚のベストアルバム。それぞれの年代に発表されたスタジオ盤作品に、30年間のライブより厳選したライブ音源「LIVE盤」も収録。Mr.Childrenの「これまで」と「これから」を凝縮した、全曲リマスタリングの超豪華盤。

CINEMA



©2022 Warner Bros. Ent. All Rights Reserved Wizarding World TM Publishing Rights ©J.K. RowlingWIZARDING WORLD and all related characters and elements are trademarks of and ©Warner Bros. Entertainment Inc.



©2022 青山剛昌／名探偵コナン製作委員会

ファンタスティック・ビースト とダンブルドアの秘密

4/8［金］

［監督］デビッド・イェーツ　［原作・脚本］J・K・ローリング
［キャスト］エディ・レッドメイン　ジュード・ロウ　マッツ・ミケルセン　他

魔法生物を愛するシャイでおっちょこちょいな魔法使いニュートが、恩師のアルバス・ダンブルドアや魔法使いの仲間たち、そして人間（マグル）と寄せ集めのチームを結成し、史上最悪の黒い魔法使いグリンデルバルドに立ち向かう。その中で、ダンブルドアと彼の一族に隠された秘密が明らかになる。「ハリー・ポッター」シリーズの前日譚で、魔法生物学者ニュート・スキャマンダーの冒険を描く。

名探偵コナン ハロウィンの花嫁

4/15［金］

［監督］満仲勧　［原作］青山剛昌
［キャスト］高山みなみ　山崎和佳奈　小山力也　古谷徹　高木渉　湯屋敦子　白石麻衣　他

ハロウィンシーズンの東京・渋谷。警視庁の佐藤刑事と高木刑事の結婚式の最中に暴漢が乱入。一方、同じころ、過去の連続爆破事件の犯人が脱獄。その事件で殉職した松田刑事の同期・公安警察の降谷零（安室透）が、因縁の相手でもある犯人を追い詰めるも…。降谷零と、すでに殉職している松田陣平、萩原研二、伊達航、諸伏景光の通称「警察学校組」と呼ばれる5人がストーリーの鍵を握る。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

劇場版 呪術廻戦０	4月中旬まで
THE BATMAN ザ・バットマン	4月中旬まで
ドライブ・マイ・カー	4月中旬まで
SING シング ネクストステージ 吹替	4月下旬まで
映画 ドラえもん のび太の宇宙小戦争（リトルスターウォーズ）2021	4月下旬まで
バイオハザード ウェルカム・トゥ・ラクーンシティ	4/1（金）～
ファンタスティック・ビースト とダンブルドアの秘密	4/8（金）～
名探偵コナン ハロウィンの花嫁	4/15（金）～
映画 クレヨンしんちゃん ののはなニンジャ珍風伝	4/22（金）～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

劇場版 呪術廻戦０	4月中旬まで
THE BATMAN ザ・バットマン	4月中旬まで
ドライブ・マイ・カー	4月中旬まで
SING シング ネクストステージ 吹替	4月下旬まで
映画 ドラえもん のび太の宇宙小戦争（リトルスターウォーズ）2021	4月下旬まで
バイオハザード ウェルカム・トゥ・ラクーンシティ	4/1（金）～
ファンタスティック・ビースト とダンブルドアの秘密	4/8（金）～
名探偵コナン ハロウィンの花嫁	4/15（金）～
映画 クレヨンしんちゃん ののはなニンジャ珍風伝	4/22（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、また上映前までの食事の制限など、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-

ショルダーブリッジ



①仰向けの状態で膝を立てる
腕は少し広げて両脇に置く

②息を吸い、吐きながらまずは骨盤を後傾（腰と床の隙間を無くす）にしてからお尻から背骨を一つ一つゆっくりと上げる

③戻るときも同様に、息を吸い、吐きながら背骨をひとつずつゆっくり下ろしていく

（1セット10回を数セット繰り返す）



動画でも分かりやすく解説♪
ココラデYouTubeチャンネル
ぜひチェックしみてね！

スパインアーティキュレーション

①写真のスタートポジションから
手を交互に左方向に移動させ
上半身を回す



②左足の後ろに左手がついたら
ゆっくり腰を上げ
右手を後ろに回しながら
上体を反らす

③腰を下ろすと同時に
両手をスタートポジションに戻す

（数回繰り返す）



（反対も同様に）

ここらで体験記
ヨガで心と体に休息を

45分体験レッスン

ヨガは前からすごくやってみたかったんです！



今回体験したのは、
アウトドア大好き！
スポーツ大好き！
という読者モデルの
Sue（スー）さん。

何かと忙しく、緊張も多い新生活こそ、軽く体を動かしてみませんか？
そこで読者モデルのSueさんが、この春から新規受講生を募集中の
スタジオリコシェさんのヨガレッスンを初体験してきました！



ヨガの目的は、
「幸せに生きる」こと。
自分自身を大切に、
そして人に優しくしたり
物を大切にしたりする
のもヨガなんですよ。

ヨガインストラクター
RISA

スフィンクスのポーズ



ぐいぐい負荷をかけず
リラックスを心がけて



体の硬いとこ発見！

少しずつバランス良くできるようになりますよ♪



ん？こっち向きはやりにくいかも





太陽礼拝 ダウンドッグ



三角のポーズ



木のポーズ



バッタのポーズ





寝る前、自分自身に
「今日もありがとう
明日もよろしくね」
という気持ちを
伝えてみてくださいー。





今回、教えてくれたRISA先生は古典ヨガの先生。ヨガには『八支則（はっしそく）』という考え方や呼吸法のルールがあるそうです。お話を聴いてると、身体だけじゃなくて心も浄化されていく気がします。

取っ付きやすくて楽しかったです♪
苦手なポーズも、自分の体の弱い部位と向き合ういい機会でした。
身も心もリラックスできて、お疲れ気味の人にはぜひ一度体験してほしいです！

※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。

4月末まで
無料体験レッスン受付中！

参加ご希望の日程・クラスを下記QRコード、またはURLのRicochetホームページよりご確認ください。無料体験のお申込みは、ホームページまたはお電話にて受け付けております。この機会にぜひどうぞ♪

さらに!!10名様限定 体験当日入会で入会費無料!

この春スタート！ヨガ／ピラティス／ボディメイク／パーソナルトレーニング／ジュニアピラティス／シニアトレーニング 参加者募集中♪

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/

ここらでショット file 079

【編集後記】
日増しに春めいてきますね(^^)紀南の春はややもすれば初夏っぽいですが(笑)。
とにかく外で過ごすには良い季節ですね。自然の中でお弁当を広げたり、お家の庭先でごちそうを広げたり♪ 考えただけでワクワクします。そんな気持ちをそのまま反映!
今号はテイクアウト特集でした。シーンごとにいろいろなオススメをご用意しました♪






















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
ふんわりとした柔らかい編地で着心地のよさが特長。静電ケア機能付き。

SINANO
トレッキングポール
初心者にもおすすめのコスパが高い超軽量アルミ製

GREGORY
リュックサック
小ぶりにシンプル設計された女性にフィットする仕様。

Salomon
ハイキングシューズ
抜群のフィット感とクッション性ファッション性も◎

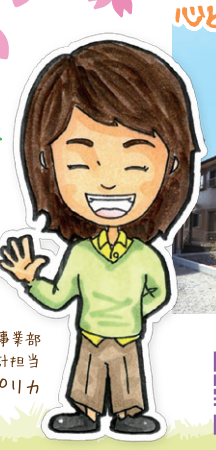
山歩きを始めたいと思っている方はぜひご参加ください!!
日本山岳ガイド協会登山ガイドが参加者のペースに合わせて山歩きの楽しさやコツをお教えします。

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
5/22(日) 風吹山ハイキング(串本町)
6/12(日) 潮見峠と清姫道ハイキング
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



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

モデルハウスを見に行こう!


詳しくはホームページを見てね
新築事業部 設計担当 パプリカ

心と体 both が健康でいられるおうち

上富田町 岡
お選びサイト2022

平屋以上、2階未満のおうち

日高町 小池

高垣工務店のお家を見に来ませんか?
いつでも皆さんのご来場をお待ちしています。
もちろん、押し売りや営業電話など一切ありません。
気軽にお越しください♪

Follow me!
泣いて、笑って、人生トータルガー。
株式会社 高垣工務店
〒646-0025 田辺市神子浜2-20-14
《お問合せ・見学ご希望の方》
お電話又はサイトの予約フォームから
☎0120-92-7768
10:00～18:00 定休日/水曜・祝日
https://takagaki.net/make/modelhouse/

スタッフ募集



アットホームな職場です♪
明るく真面目に業務に取り組める方
ご応募お待ちしております!
経験不問

ヨロシクネ
営業スタッフ おばぎ

正社員 ※試用期間あり
アルバイト


眺めの良い休憩室

月給/経験・能力を考慮し決定
資格/普通自動車免許
時間/9:00～17:00
休日/日曜・祝日(その他シフトによる)
※アルバイトの勤務時間・日数・賃金は応相談
※委細面談、電話連絡の上、履歴書をご持参ください

お気軽にお電話ください
谷口タイヤ
☎0739-22-2343
田辺市上の山1丁目19-18

