

ココラデ FREE 7 2022

夏の元気メシ☆

ここらで調査隊
「自然の曲線美！フェニックス褶曲」

インタビュー
南紀白浜観光協会
山田 伸子さん

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 082
2022年7月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

田辺市
Tanabe city Wakayama Japan

あなたの家の近くにやってくる！
マイナンバーカード出張申請窓口を開設します！

マイナンバーカード 出張申請窓口開設キャンペーン

出張申請窓口で
マイナンバーカードを取得して
特典をもらおう！

特典1
先着3000名様！田辺市ならではの
お得なノベルティをプレゼント！

特典2
9月30日までのマイナンバーカードの
申請で最大20,000ポイントがもらえる！



たなべぇ©T.M

たなべぇもニッコリ
申請窓口が近くに
来てくれるで〜

ニッコリの理由

7月の開催日程

- オークワパビリオンシティ 7/9(土)・7/16(土)・7/23(土)・7/30(土)
- 新庄総合公園 7/10(日)
- 弁慶市 7/17(日)
- たなべる 7/24(日)
- 芳養連絡所 7/31(日) 午前
- 新庄連絡所 7/31(日) 午後

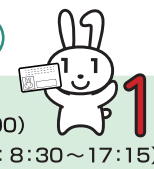
詳しい実施会場や窓口開設日は
QRコードからご確認ください。

＼ 必ずこちらをご持参ください ／

QRコード付き交付申請書 または 通知カード または 個人番号通知書

顔写真は当日に無料撮影！

詳しくはホームページをご覧ください 田辺市 マイナンバー 出張



田辺市出張申請窓口に関するお問合せ
委託先 / 日本旅行 TEL.0570-06-0059（月・水・金）TEL.073-436-1388（火・木）（受付時間：月〜金 10:00〜17:00）
そのほかカードの受け取り、マイナポイント等に関するお問合せ 田辺市 市民課 TEL.0739-26-9923（受付時間：8:30〜17:15）

マイナンバーカード事務局（株式会社 日本旅行）※本事業は、田辺市から委託を受けた「株式会社日本旅行 TiS 和歌山支店」が実施いたします。

韓国食材・ラーメン・お菓子・ジュース・調味料

韓国食品専門店

スーパーセンターオークワ
上富田店入口横で営業中！



「ココラデを見た！」でプレゼント！



7月中、来店時に「ココラデを見た！」とお伝えいただき、
お買い上げ500円以上でお菓子1個、
1,000円以上で袋麺1袋をプレゼントいたします！



韓国食品 ハナマート
HANA MART

韓国食品 ハナマート和歌山店 TEL.050-8883-6064
西牟婁郡上富田町朝来154-1（スーパーセンターオークワ上富田店入口横）
営業時間 10:00-19:00 @hanamart_wakayama

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/

「春夏秋冬、魅力あふれる白浜に」

こぼれる陽射しにいっそう白く輝く白良浜。この景色が見たくて大勢の人が訪れる夏の南紀白浜。けれどご存知でしたか？夏休み前にもちゃんとお楽しみが用意されていることを。南紀白浜観光協会の山田伸子さんにこの時季から夏、そして秋へと、南紀白浜の見どころを余すことなくお聞きしました！

まずは6月25日から開催中の『7★7(ななばた)in南紀白浜2022』。配布される7★7うちわを持ち、浴衣を着て町内の参加店へ行くと、お得な特典やサービスを受けられるというもの。「今年は28の店舗や施設が参画しています。もちろん男性も利用できます。これまでも沢山の人がこの街歩きを楽しんでいかれました。中には『昨年楽しかったから今年も』とリピートされるお客様もいらっしゃるんです」と声を弾ませる山田さん。浴衣や着物の人気が高まる中、着る機会がないという世論を反映させたこの企画。実際に『浴衣での街歩きに新鮮さを感じた♪』というカップルも多く、お得なサービスも受けられるとあって、旅先の思い出作りに一役買っている。「町内でも、浴衣姿での街歩きは雰囲気があるなぁと好評です」

最初の開催は2018年。「当時、女子で考えるイベントがしたいね、というところから始まって。季節的に“七夕”を軸にアイデアを出していったら『“浴衣”着たいよね』という話になり、今の7★7になっていきました」協会の会員である企業からも女性スタッフに実行委員として集まってもらい、毎年様々な企画も立てている。今年は参加施設の利用でもらえるシールを3枚集めると、抽選でペア宿泊券が当たるシールラリーを実施する。またシール1枚でもカルピスウォーター(数量限定)が当たるのだとか。期間中はインスタ映えスポットも出現するので、「#ななばた浴衣」「#大好き南紀白浜」のハッシュタグを付けて7★7らしい写真を投稿してみよう。

7★7は7月15日まで。そして17日(日)より入れ違いで始まるのが『SHIRAHAMA2022 花火ラリー』だ。8月28日までのお盆を除く毎週日曜の20時10分から約15分間、今年は1回800発で、なんと昨年の倍の花火が夜空を彩る。「毎週末の花火はお客様にとっても嬉しいみたいですね。1日に集中するより宿も予約しやすいですし。それと何度訪れても楽しめるように昨年は毎回演出を変えていたそうなので、今年も期待が高まります」

さて夏が過ぎてもお楽しみは尽きない。買って得する『南紀白浜クーポン付まち歩きmap』もこの秋発行予定。一冊1,000円で購入すると、掲載店で超お得なサービスが受けられる。クーポンは5枚付きで充分元が取れると人気だ。内容もグルメや温泉、アクティビティなど幅広いのも嬉しい。「その次は、昨年の秋から冬にかけて大好評だった 温泉むすめ 白浜帆南美(ほなみ)ちゃんのイベントの第2弾も予定しているんです」温泉むすめとは全国の温泉地を国内外に発信する二次元キャラクター。現在100人以上いる“温むす”のひとりである彼女のグッズ目当てに訪れたファンが、白浜温泉を知るきっかけを作っている。

このように町を盛り上げるための仕掛人達が様々な角度から新たな魅力を創造し続けている南紀白浜。「私は湯崎の出身なので、あの賑わっていた白浜町をまた見たくて頑張っています」と山田さんは力を込めた。これから一年で一番賑わう夏の南紀白浜。けれど秋以降も見どころいっぱい、地元民も「知らなかった」ではもったいない、私たちが楽しむ姿も、観光客に魅力をPRできる強力な媒体なのだから。



EVENT July

7★7(ななばた) in 南紀白浜2022
- 日時：6月25日(土)～7月15日(金)
- 場所：白浜町内 参加施設
- 内容：浴衣を着て7☆7うちわを持参で、お得な特典やサービスが受けられる♪
  また必ずもらえる「シールラリー」に参加すると抽選で宿泊券が当たる！
  さらに期間中はインスタ映えスポットも出現！ 7☆7らしい写真を投稿しよう
- 問合：南紀白浜観光協会 TEL.0739-43-3201
- 詳細：http://www.nankishirahama.jp/

田辺扇ヶ浜海水浴場 オープン
- 日時：7月1日(金)～8月31日(水)
- 場所：扇ヶ浜海水浴場
  更衣室・シャワー・トイレあり
  ※但しロッカーは利用不可
- 問合：田辺扇ヶ浜海水浴場
  TEL.0739-25-3393(期間中直通)

Bearsの手作り雑貨マーケット Part.27
- 日時：7月3日(日) 10:00～15:30
- 場所：紀南文化会館 1F 展示ホール
- 内容：布・革製雑貨、アクセサリー、クラフトテープ雑貨の販売、ワークショップなど
  その他、何があるかはお楽しみ
- 問合：Bears TEL.0739-26-5604(松下)

公務員合同説明会
- 日時：7月9日(土)
  13:00～16:30 受付12:30～
- 場所：文化交流センターたなべる 大会議室
- 内容：警察官・消防官・刑務官・海上保安官・自衛官が大集合!! スペシャリストが仕事内容の説明や相談に応じる、制服の試着など
  申込不要、保護者の参加も大歓迎
- 問合：自衛隊和歌山地方協力本部
  田辺地域事務所 TEL.0739-24-6219

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。

ふた超 小さなマルシェ
- 日時：7月10日(日) 10:00～16:00
- 場所：ふたかわ超学校(中辺路町・旧二川小学校)
- 内容：カレーやパン、おむすびや雑貨の販売など
- 同時開催：リユースパーティー
  音楽室シネマ『はりぼて』上映
  10:00～/13:00～/16:00～/19:00～
  ※前売1,200円/当日1,500円/高校生500円
- 問合：ふたかわ超学校 TEL.080-4393-0255(土山)
- 詳細：インスタグラム @futacho

第61回 笑って笑ってPeek-a-Boo!
- 日時：7月10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

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（小学生以下は保護者同伴）
- 教室：7/17 9:30～「昆虫の採集と標本の作製」
  ※弁当・水筒、持参のこと
  7/24 9:30～「植物の採集と標本の作製」
  13:30～「粘菌の観察」
  8/7 9:30～「プランクトンの観察」
- 場所：ふるさと自然公園センター
- 問合：持物などに関する詳細は下記まで
  ふるさと自然公園センター
  TEL.0739-25-7252

SHIRAHAMA2022花火ラリー
- 日時：毎週日曜日 20:10～20:25（荒天中止）
- 場所：白良浜
- 内容：7/17・24・31と8/7・21・28の計6回、各回約800発の花火が打ち上がる！
- 問合：南紀白浜観光協会 TEL.0739-43-3201
  まちなか総合案内所しらすな
  TEL.0739-43-5511

EN-JOYマルシェ vol.11
- 日時：7月18日(月祝) 10:00～16:00
  (雨天決行・荒天中止)
- 場所：tanabe en+（紀伊田辺駅前）
- 内容：ひさし下のマルシェスペースにて、グルメや雑貨などの「海の日マルシェ」を開催
- 問合：南紀みらい株式会社 TEL.0739-25-8230

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

Lapin
あたらしいラパンLC、誕生です。
どこか懐かしいのに、あたらしい。
マイナーチェンジ
Lapin LC
フォーンベージュメタリック
アーバンブラウン2トーンルーフ
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 セリア コンビニ ヤマダ電機
諸般の事情により現在、多くの車種で生産遅れが発生しております。
お客様にご迷惑をおかけいたしますことを、深くお詫び申し上げます。

たるみがキュッと小顔に−5歳若見え
たるみ・ほうれい線・二重あご
マスクによるトラブルでお悩みの方！
小顔矯正 エンドリングフェイシャル®
●初回お試しキャンペーン
通常価格9,000円を 3,800円(税込)
令和4年8月31日まで
◆◆◆◆◆感染防止対策実施中◆◆◆◆◆
7月限定！2回目ご予約で美容液1本(お試しサイズ)プレゼント
小顔矯正・整体サロン
CIEL SEREIN
シェルスラン
TEL 090-5468-6020 完全予約制
10:00～21:00 水曜、第4木曜定休
シェルスラン 小顔 で検索
大浦交差点 魚政 長生の湯 白浜町役場
白浜町3236-4 コーポ大浦203号

キーテラスから楽しいを発信
KEY SMILE
この夏のハイライトはビアガーデン「BEER TERRACE」。
波の旋律をBGMに、黄昏時から宵にかけて刻々と変わりゆく空のもと、開放的で贅沢なひとときを一。
BEER TERRACE 2022 6/1-9/30
夕陽・花火、白浜の夏の夜を満喫
花火や水平線に沈む夕陽を眺めるには最高のロケーション♪
夏の思い出になること間違いなし
セルフスタイルです
2時間いろいろ飲み放題
リキュールやノンアルコールシロップも各20種類以上ご用意。
年がら年中「ゆず」を聴いてます
ビュッフェレストランのお好きなお料理とデザートをチョイス！
※専用プレートで1回ずつご利用いただけます。
組合せは1,000種以上
予約いらずで楽しめるビアガーデン
ビュッフェ レストラン by the ocean 店長
那須 大希
Hiroki Nasu
出身地：白浜町
趣　味：365日ビールで晩酌
お酒が大好きなので、お客様にもこのビアテラスを存分に楽しんでもらえたらと思います。
大人 ¥3,850
price 小人 ¥1,155～¥2,695
※年齢(2歳～12歳)に応じて異なります
open hour 18:00-21:30 最終入場20:30
※雨天・強風中止 当日15時に決定します
SHIRAHAMA KEY TERRACE
〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町1821 ホテルシーモア
TEL.0739-43-1000
follow me!
SHIRAHAMA KEY TERRACE ご入浴引換券
＊ビアテラスでお会計の際、本券1枚をご提示ください。
＊ご利用のお客様全員に入浴券を進呈いたします。
有効期限 2022年8月31日まで
キリトリ線

ここのとこ「新しい学校のリーダーズ」にドハマリな私。きゃー♪久々に血沸き肉踊る感覚だわー！ 私も踊ってみたいけど、レベルが違いすぎて高確率で怪我しそう…ぼちぼち練習します。（ココラデスタッフ みかろ）

この夏、地球を感じよう！

ここらで調査隊

「自然の曲線美！フェニックス褶曲（しゅうきょく）」の巻



南紀熊野ジオパークの超おすすめスポット！
すさみ町のフェニックス褶曲（しゅうきょく）。
写真では見たことあったけど、いざ実物の前に立つと…
「でっかーぃ！」私たちがよく目にしている
人工物に覆われた地球ではなく、
まさに剥き出しの地球がそこに!!





海岸に到着



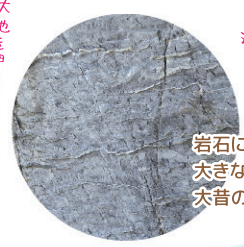
帰り道に迷わないよう目印を！
「もし地震などの災害が発生したら
この赤い目印に向かって一目散に
逃げてください！」とガイドさん。

フェニックス褶曲へは少し険しい雑木道を通ります。必ず南紀熊野ジオパークガイドと一緒に行きましょう。ちなみに今回、ココラデ調査隊に同行してくれたのは、2019年3月号でもご紹介した南紀熊野ジオパークガイドのケリーさんこと濱田千佐子さん。頼もしい助っ人と一緒に出発進行～♫

ぐにゃっと畳まれたような岩の構造を褶曲と言います。手作りの模型で褶曲のでき方を分かりやすく解説してくれました。中学校の理科の教科書にも採用されてるんだそうです。



大地を押し合う力で
グニャリと。



岩石に見えるこの縞模様は、
大きな圧力で押しつぶされた
大昔の海底の跡だそうです。



砂岩と泥岩の互層
なんかも見られるよ



イソヒヨドリ



鳥さん
はっけーん



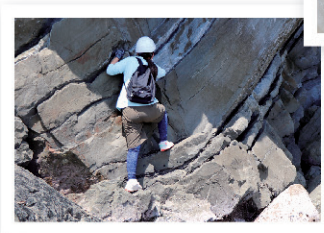
ソファーのような
でっかい岩







※フェニックス褶曲へは、天候・干潮のタイミング・
岩場での安全に細心の注意を払いましょう。



ガイドさんの指示に
しっかり耳を傾けて。
みんなが無事に帰れ
て初めて楽しい探検
になるのです。

ジオパーク

大地のなりたちだけでなく、その地域の歴史・文化・動植物・食などを通じて、大地と人の暮らしの関わりを実感して楽しむところです。
またジオパークの見どころとなる場所を**ジオサイト**と呼び、現在、南紀熊野ジオパークでは、107箇所のジオサイトを選定しています。



桑ノ木の滝



一枚岩



志原海岸



保呂の虫喰岩

南紀熊野ジオパーク
NANKI KUMANO GEOPARK

日本にはジオパークが43地域あり、和歌山県では「南紀熊野ジオパーク」が認定されています。エリアは、白浜町、上富田町、すさみ町、古座川町、串本町、那智勝浦町、太地町、新宮市、北山村、奈良県十津川村の一部の10市町村です。

ジオパークガイド

ガイド養成講座を修了したガイドのメンバーが楽しく安全に案内してくれます。ジオパークガイド1人につき、原則2人以上10人以下で参加できます。ただし「フェニックス褶曲」は、最大限の安全配慮が必要なため、ガイド1人につき、利用者数は5人までとなります。

料金はガイド1名2時間で5,000円から。お申込み・お問合せは、南紀熊野ジオパークガイドの会事務局（TEL.0735-67-7730）へ。





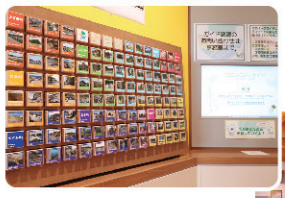
那智の滝

五感でジオを学び楽しもう！

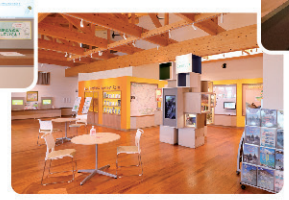
ここはジオを学ぶ出発点。まずはここでジオパークの概要を知ることから始めてみませんか。
館内には大型地形模型やプロジェクションマッピング、それにさまざまな体験や実験ができる展示コーナーがいっぱい。







ジオパークガイド常駐





ジオカード

専門家の先生が選んだジオサイトを学ぶことができる12枚のカード。裏面のクイズにもチャレンジしよう！
センター内に設置されたガチャを回してゲットしてね♪



南紀熊野ジオパークの情報発信や調査研究の拠点となる施設。ここでは大地のでき方を再現する体験装置、館内ガイドによる河川や津波の実験などで、南紀熊野の大地の成り立ちや自然の不思議を楽しみながら学ぶことができます。

南紀熊野ジオパークセンター

和歌山県東牟婁郡串本町潮岬2838-3（潮岬観光タワー西隣）
□TEL.0735-67-7100　□開館/9:00～17:00
□休館日/年末年始　□入館無料

今回のフェニックス褶曲への取材、改めて考えると大自然の魅力がいっぱい！ 子どもの頃、父親によく連れられて来ていた磯釣り。あまりにも見慣れすぎて当たり前の景色になっていました…。（ココラデ編集長）

夏のおすすめメニュー



夏だ！ビールだ！焼肉熊野だ!!
推し肉でスタミナチャージ！

3,280円コース（食べ放題80分）税込3,608円
80品以上／2名様～／お子様料金あり
3,980円コース（食べ放題80分）税込4,378円
110品以上／2名様～／お子様料金あり
※飲み放題80分 アルコール（+1,650円）
熊野牛焼肉重（ランチタイム）1,320円
※土・日限定（熊野牛フェア）1,089円



精肉卸直営店ならではの高品質な焼肉食べ放題。赤身の旨味と脂の甘みをしっかり味わえる夢の80分を過ごそう！ホルモン・ごはん＆麺類・デザートなど品数豊富で満足度120%！ランチも熊野牛のお重はじめ、お値打ちが盛り沢山♬

焼肉 熊野
☎0739-24-7750
田辺市新庄町2915-51
11:00～14:00（L.O.13:30）
17:00～23:00（L.O.22:30）
無休



※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。



BBQや宅飲みなら
お肉の専門店dishにおまかせ！

dishオリジナル肉惣菜 380円～
若どり半身揚げ 各540円
（塩味・スパイスカレー味・ガーリック味・レッドホット味）
鳥から揚げ 100g各180円
（塩スパイス味・チリソース味・塩ごま油味）
※揚げ物10:00～12:30/15:30～18:00
ご注文から5分程で揚げたてをご提供いたします



黒毛和牛センマイ湯引き／黒毛和牛カッパ湯引き／宮崎どり砂ずりヘタポン酢／宮崎どり皮湯引きポン酢／鹿児島県産親どり湯引きポン酢など、dishのお肉は一頭買いのため新鮮なホルモンをはじめ品揃えが豊富。

お肉とお惣菜の店 dish ディッシュ
☎0739-33-7708
田辺市上秋津2091-1
9:30～19:00
日曜・水曜定休日



先着粗品プレゼント！
おかげさまで12周年



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。

「田辺市プレミアム付商品券」使えます！

本格全身整体 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



グランドピアノがある教室



感染拡大防止対策実施中



初心者限定 おためし3回レッスン
「ピアノチャレンジ」で参加料半額！

参加料 半額 & 正規コース継続時入会金 半額
好評につき延長！

参加料（3回レッスン）通常 7,700円（税込）を 3,850円（税込）
入会金 通常 5,500円（税込）
参加料と入会金あわせて 6,600円もお得！

2022年7月末まで

体験及びレッスンの空き状況 ※令和4年6月末時点の情報です
●火曜日 14:30/19:00 ●水曜日 15:00/16:00
●木曜日 15:30/17:00/18:00
●金曜日 15:00/16:30/17:30/18:00
●土曜日 10:00/10:30/11:00/13:00/13:30

3歳からピアノを始めたい！それぞれ気持ちに応えるコースです
3歳ソルフェージュ



4歳からのピアノコース
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



おとなのピアノコース

＼おとな／ ＼子ども／
ボーカルコース

人気の土曜日AM枠 空きあります！
ピアノコース 10:00/10:30/11:00先着順♪

personality & harmony
カワイ音楽教室

カワイ音楽教室 田辺センター
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

暑くて食欲が出ないよ～
なんて言ってない？
夏を元気に乗り切るなら
やっぱ「旨い！」は
欠かせません!!



豚肉の旨味をがっつり味わえる厚切りカットのロースカツは、食欲を誘う爽やかな梅しそおろしが夏のオススメ。自家製タルタルソースたっぷりのチキン南蛮や柔らかなヒレカツなど、元気印が揃う定食は全品ご飯大盛り無料☆

からとん福福

☎0739-33-2100

田辺市東山1-6-5
11:00～L.O.20:00
8:00～10:00（お弁当配達受付）
無休



店内のお食事はじめました！
一品やお弁当のお持ち帰りも♪

三元豚梅しそおろしロースカツ定食 1,410円
三元豚梅しそおろしヘレカツ定食 1,460円
チキン南蛮定食 850円
からあげ定食（4個～） 750円～
日替り弁当 500円





ランチメニューに新たに加わったのは、和食の御膳。お造り・天ぷら・汁物に、その日の小鉢が何品か。いろいろ楽しめるので、ちょっとしたおもてなしにも喜ばれそう。オードブルやパエリア、ピザなどテイクアウトも好評です。

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）



ランチタイムに和の新メニュー
涼し気な佇まい“気まぐれ御膳”

気まぐれ御膳（ランチタイム）1,280円
ドリンクセット（+150円） デザートセット（+150円）
パスタ（日替わり他、各種） 900円～
ランチセット（サラダ＆ドリンク+280円）
オードブル（テイクアウト） 3,240円～
魚介のパエリア（テイクアウト） 1,814円



新教室開校！
小学1～6年生
無学年学習システムで楽しく学ぶ
英語
算数
国語
この勉強おもしろい！
楽しいから続けられる
無料体験学習受付中
《月謝一例》英算国 週2回 9,000円
夏期講習 中学1・2・3年生 5科目対応
新規塾生募集！
個別なのに安心価格
科目・曜日選択できます
《月謝一例》英数 週2回 16,000円
●ワンランクUPしたい！
●学校や塾の授業についてうまくついて行けない…
●基礎から勉強をやり直したい！
●部活や習い事と両立したい！
●高校受験が心配… ●不登校で悩んでいる…
個別指導 PAL 学習塾
田辺市朝日ヶ丘10-10 www.paljuku.jp
先ずはお電話ください
☎0739-34-2210（受付/月～金曜 12:00～21:00）
西牟婁総合庁舎
ふくはらこどもクリニック
タナベスポーツプラザ
PAL
グルメシティ

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。
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
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/
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

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2022年7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

好不調の波が大きく、感情の調整が難しいとき。1人で頑張り過ぎず素直に周囲に頼ろう！

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] うなとろ丼

おうし座 4/20～5/20

ご縁の大切さに気付くとき。自分のこだわりより、相手を理解する優しさが運気アップの鍵♡

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] トマトとチーズの春巻き

ふたご座 5/21～6/21

集中力が持続せず、うっかりミスが多発しそうな気配。慎重に確認作業を取り入れて。

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] 梅干しと豚しゃぶの素麺

かに座 6/22～7/22

直感が冴え渡るとき。周囲のサポート力が強化されます。自分の意思を優先して行動しよう！

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 青唐味噌の麻婆豆腐

しし座 7/23～8/22

諦めていた問題も再び乗り越えられるチャンス到来。断捨離をどんどんしていこう♪

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] ハモ鍋

おとめ座 8/23～9/22

積極的に行動することで、幸運の波に乗れるとき。予定通りに進まなくても焦らずに。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] スイカの皮のマリネ

てんびん座 9/23～10/23

すれ違いなど、大切な人との心の距離を感じやすいとき。焦らず急がず、適度な距離を保ってみよう。

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] ウニの冷製茶碗蒸し

さそり座 10/24～11/21

周囲との認識の違いがクローズアップされるとき。知識不足を感じたなら学びを取入れ努力してみよう。

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] 牛すじのフォー

いて座 11/22～12/21

才能が開花し、嬉しいご縁が繋がるとき。今ある魅力や出来ることをどんどん発信していこう！

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] みょうがとオクラの冷奴

やぎ座 12/22～1/19

地道に進めてきたことが認められるとき。さらなる探究心も芽生えそう。楽しいを最優先で☆

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 桃のスムージー

みずがめ座 1/20～2/18

余裕が出来るなど、心落ち着く時間が過ごせそう。日々を振り返り、心身を労わるご褒美を♡

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] ホルモンとゴーヤの味噌炒め

うお座 2/19～3/20

物事が上手くいきやすいとき。継続していることは諦めず、やり遂げる意志をより強化しよう！

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] カルビ

曇りがちな空模様。天空では前半、思考の水星、理想の海王星、やる気の火星と極限の冥王星が凶角度に。願いの成就には相当の努力を要しそう。中旬から水星と発展の木星、後半には楽しみの金星と安定の土星、方向性の太陽と理想の海王星が吉角度。しかし太陽と冥王星は凶角度に。一か八か、勝負の心で挑めばチャンスを掴めるでしょう。

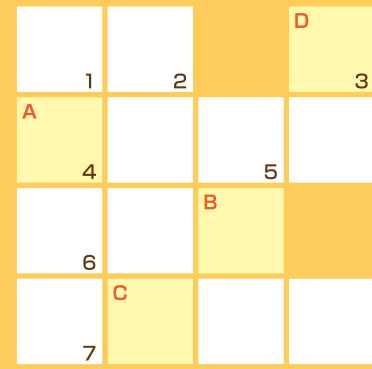
トラディショナル・アイズ
上級心理カウンセラー 玉置 サナ



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!!



タテのキー

❶浴衣を着て白浜町内の参加店をまち歩きするお得がいっぱいのイベント
❷石川五右衛門が、夕暮れ時の満開の桜を眺めて言ったよ
❸ハワイ語で「混ぜ合わせる」「擦る」みたいな意味の言葉
❺自衛官は特別職の〇〇〇公務員

ヨコのキー

❶疑問が心に浮かぶと持つ気持ち
❹コミックマーケットは通称コミケでは8月に開催されると…
❻英語のバケットがなまったらしい
❼平行四辺形は、2組の対辺と2組の〇〇〇〇がそれぞれ等しいね

答え A B C D

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. もしあなたがお仕事を探すなら、重要とするポイントは何ですか？
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

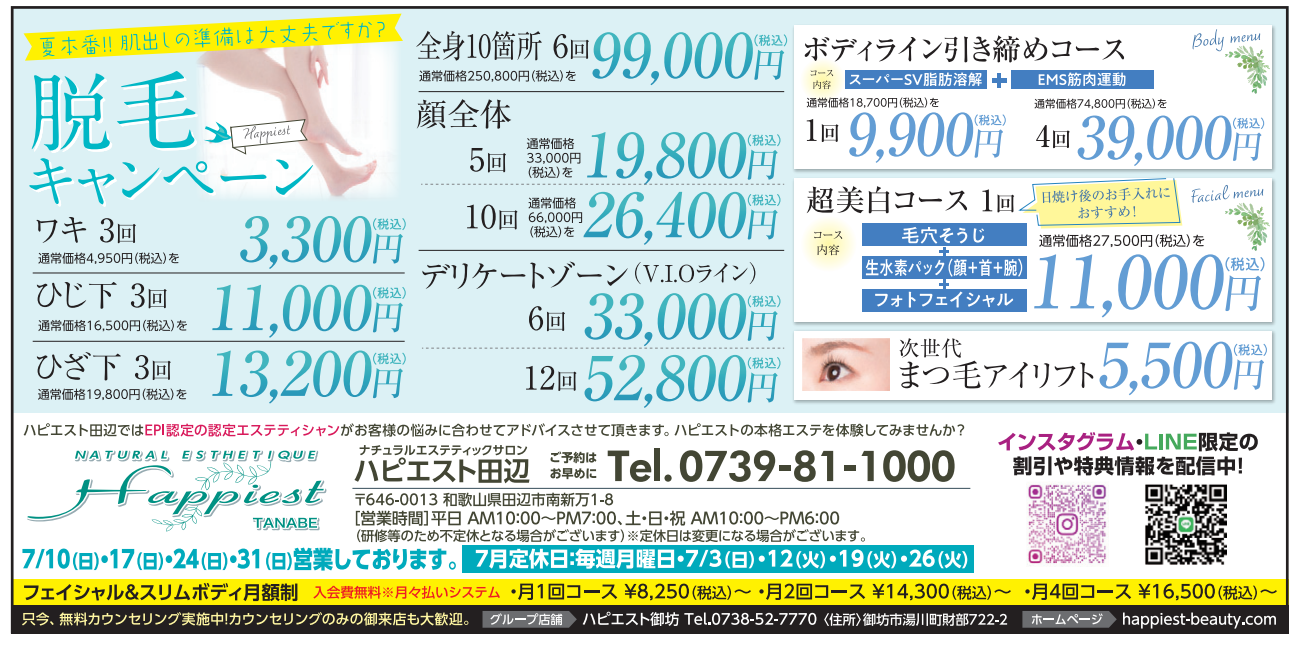
●締め切り
2022年7月15日(必着)
※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。
賞品引換券が届いた際は、お手数ですが提供店にて賞品と交換してください。

先月の「ここらでクロス」の答えは アジサイ でした♪









エンタメ Pick up!

RENTAL

THE BATMAN ザ・バットマン



レンタル 7/6［水］

［監督］マット・リーブス

［キャスト］
ロバート・パティンソン
ゾーイ・クラビッツ
ジェフリー・ライト
ポール・ダノ　コリン・ファレル
アンディ・サーキス　他

2022年／アメリカ／176分

両親を殺された過去を持つ青年ブルースは復讐を誓い、夜な夜な黒いマスクで素顔を隠し、犯罪者を力でねじ伏せる「バットマン」となった。そんなある日、権力者を標的とした連続殺人事件が発生。史上最狂の知能犯リドラーが犯人として名乗りを上げるが…。

余命10年



レンタル 7/22［金］

［監督］藤井道人
［原作］小坂流加

［キャスト］
小松菜奈　坂口健太郎
山田裕貴　奈緒　井口理
黒木華　田中哲司　原日出子
リリー・フランキー　松重豊　他

2022年／日本／125分

数万人に1人という不治の病に冒され余命10年を宣告された20歳の茉莉は、生きることに執着しないよう、恋だけはしないことを心に決めていた。ところがある日、地元の同窓会で和人と出会い恋に落ちたことで、彼女の最後の10年は大きく変わっていく。

BOOK

その本は



発売日 7/14［木］予定

［著者］又吉直樹　ヨシタケシンスケ
［出版］ポプラ社
［発行形態］単行本
1,650円（税込）

本の好きな王様がいました。王様は二人の男を城に呼び、言いました。「お前たち、世界中をまわって『めずらしい本』について知っている者を探し出し、その者から話を聞いてきてくれ」ふたりはたくさんの本の話を持ち帰り、王様のために夜ごと語り出したー。

MUSIC

1st Love



発売日 7/13［水］

［アーティスト］なにわ男子
［レーベル］ジェイ・ストーム
通常盤
3,000円（税込）

最高にピュアで最高にキュートな純度100%のファーストアルバムがここに完成!! 昨年大ヒットしたデビューシングル「初心LOVE(うぶらぶ)」、他バラエティに溢れた計10曲の新曲たち。この７人にしか生み出せない、胸キュンワールド全開で最高のキラッキラアルバム。

CINEMA



©2021 Universal Pictures and Illumination Entertainment. All Rights Reserved.

ミニオンズ フィーバー　7/15［金］

［監督］カイル・バルダ　［キャスト］スティーブ・カレル　ミシェル・ヨー　他
［吹替］笑福亭鶴瓶　市村正親　尾野真千子　渡辺直美　他

1970年代、ミニオンたちはミニボスとして崇拝する11歳の少年グルーのもとで日々悪事を働いていたが、ある日、グルーが何者かにさらわれてしまう。ミニオンのケビン、スチュアート、ボブは、グルーを救出するため奔走し、その過程でカンフーの達人マスター・チャウと出会う。ケビンたちはマスター・チャウに弟子入りを志願するが、その先にはさらなる険しい道が続いていた。



©原泰久／集英社 ©2022 映画「キングダム」製作委員会

キングダム2 遥かなる大地へ　7/15［金］

［監督］佐藤信介　［原作］原泰久
［キャスト］山﨑賢人　吉沢亮　橋本環奈　清野菜名　豊川悦司　佐藤浩市　大沢たかお　他

紀元前、春秋戦国時代の秦。天下の大将軍を志す戦災孤児の少年・信（しん）は、弟に玉座を追われた若き王・えい政（えいせい）と運命的な出会いを果たし、玉座奪還に成功する。半年後、隣国・魏が秦への侵攻を開始。歩兵となった信は劣勢を強いられる中、無謀とも思える突撃命令が下り…。原泰久の人気漫画を実写化した2019年公開の大ヒット映画「キングダム」の続編。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

映画 おそ松さん	7/7(木)まで
劇場版 ラジエーションハウス	7/14(木)まで
名探偵コナン ハロウィンの花嫁	7月上旬まで
トップガン マーヴェリック 字幕	7月上旬まで
ドラゴンボール超(スーパー) スーパーヒーロー	7月下旬まで
バズ・ライトイヤー 吹替	7/1(金)～
ミニオンズ フィーバー 吹替	7/15(金)～
キングダム2 遥かなる大地へ	7/15(金)～
ジュラシック・ワールド 新たなる支配者 吹替	7/29(金)～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

映画 おそ松さん	7/7(木)まで
劇場版 ラジエーションハウス	7/14(木)まで
名探偵コナン ハロウィンの花嫁	7月上旬まで
トップガン マーヴェリック 字幕	7月上旬まで
ドラゴンボール超(スーパー) スーパーヒーロー	7月下旬まで
バズ・ライトイヤー 吹替	7/1(金)～
ミニオンズ フィーバー 吹替	7/15(金)～
キングダム2 遥かなる大地へ	7/15(金)～
ジュラシック・ワールド 新たなる支配者 吹替	7/29(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 チャンネルも見てね!
動画でも 分かりやすく 解説してるよ

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

スパインムーブメント（フロアバージョン）



無理のない範囲でやってみてね♪

JA共済

出産・子育てを応援するJA紀南からみなさまにうれしいお知らせ

JA共済 アンパンマンこどもくらぶ

会員募集中！



それいけ！アンパンマン
©やなせ・F・T・N

入会金・年会費無料

先着150名様

募集期間 令和4年 7月～10月末まで

会員期間：入会日～令和6年3月31日まで

会員特典

- もれなく、出産・育児に役立つアンパンマン小冊子（全5回）・各種グッズをプレゼント！
- 出産・育児に役立つ情報誌を4ヶ月分プレゼント！
- 各種キャンペーン・イベントのご案内など、お得な情報をお届けします！

会員資格　JA紀南管内にお住まいで
①令和4年4月以降にご出産のご家族の方
②現在妊娠中で令和5年3月末までにご出産予定のご家族の方

申込方法　JA窓口に設置している所定の申込書に必要事項をご記入のうえ、最寄りの窓口、またはお伺いした職員へお渡しください。
※お申込みは1世帯につき、お1人様限りとさせていただきます。

お問い合わせはJA紀南各支所

JA紀南

22306000138

道具が無くても参加できる(*^^*)

はじめての山歩き



nalgene
広口水筒 0.5L
軽くて丈夫！カラーも豊富！ パッキン不要な広口キャップは、水など入れやすくお手入も簡単。

CARAVAN
トレッキングシューズ
入門者から中級者まで、履きやすさを追求したキャラバンの代表モデル。

GREGORY
バックパック
薄型でフィット感が高い、日帰りハイキングにぴったりな22L

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

8/11（祝）和佐又山ハイキング（上北山村）

9/19（祝）ひき岩群と岩屋山ハイキング

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

ノルディックウォーキング教室　日時：7/18（祝）8:00～10:00
※要申込・参加費500円　集合：新庄総合公園（美術館ウラ駐車場）

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



ここらでショット file 082

【編集後記】
蒸しますね～！ 今からこの調子で来月乗り切れるのでしょうか…。
いやいや弱気になってないで、しっかり食べて、しっかりとリフレッシュしなきゃ♪
土用の丑の日は「う」の付くものを食べると縁起がいいといういわれがあります。
「うなぎ」良いですよね、でも「旨いもの」でも良いよねと思う今日この頃です。






















Summer Sale
7/6 WED AM11:00 START!
You're invited.


田辺市今福町11 TEL 0739-26-0076 火曜定休日

30-50%OFF
※一部商品を除く

この夏人気のヒット商品大集合！
For ladies / baby / kids
B'-STUDIO Co., Ltd.
dash baby
ba earth de
B.S.T
7/6(水)から3店舗同時開催！

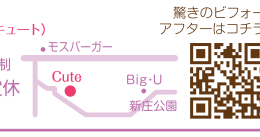
ホテルスタッフ募集！
①②③のいずれかを選択ください 週1日～5日勤務より選択OK
通勤手当/マイカー通勤可/社会保険完備(雇用形態に応じて)
料飲サービス
① 6:00～11:00
②16:30～22:00の間 3～5時間程度(時間要相談)
③ 6:00～22:00の間 8時間程度
シフト制 時給1,000円～
ルームアテンダント
①10:00～13:00 ②10:00～15:00
時給1,000円/高校生950円
(試用期間950円)
③18:00～21:30
時給930円
プール監視員(臨時)
令和4年7月16日～8月28日
DAIWA ROYAL HOTEL HOTEL & RESORTS WAKAYAMA MINABE
日高郡みなべ町山内348 TEL.0739-72-5543(担当/中崎・浜上)

参議院議員通常選挙
この一票 これが私の意思表示


18歳から投票できます。
みんなで選挙
投票日に予定がある方は 期日前投票ができます。
投票日 令和4年 7/10日 執行予定
田辺市選挙管理委員会 田辺市明るい選挙推進協議会

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
2022年7月31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


フリーペーパーココラデは毎月1日発行です ※日曜・祝日の関係で発行日が前後する場合もございます