ココラデ

FREE 3 2023

ビューティー＆大人の習い事
春から新しいワタシ

インタビュー
富田駅周辺と富田を楽しむ会
富田中学校二年生

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 090
2023年3月1日発行
icolab イコラボ
あなたといいコラボ

ココラデスタッフ募集
企画・営業・取材のアシスト等。詳しくは中面をご覧ください。

KUMON
ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆
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。

3月無料体験受付中
学習期間：3月11日(土)−3月31日(金) 3回体験可
各教室へのお問合せ TEL.090-8212-5719(横畑)
公文書写 岩代教室
みなべ町東岩代903-1
(東岩代集落センター内)
●水曜日14:00〜19:00
公文書写 田辺下屋敷教室
田辺市下屋敷町57
●火曜日15:00〜19:00
●土曜日 9:00〜12:00
※今般の情勢により、在宅での無料体験学習に変更させていただく場合がございます。

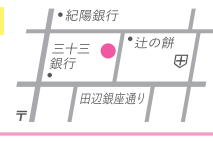
新年度 生徒募集!

小学生 1〜6年生 (月・水・木)
中学生 特進コース 一般コース
月謝(週2回一例)
●小学生 9,000円
●中学生 16,000円
無料体験受付中
5科目対応 (自由に選択可能)
塾生無料カウンセリング
勉強以外のご相談も受付けています!
個別指導 PAL学習塾
☎0739 34-2210 田辺市朝日ヶ丘10-10
(受付/月〜金曜 12:00〜21:00) www.paljuku.jp

0歳からのこども英会話教室
SEIHAは4月より日曜開校!
春の 新規入会受付スタート!
無料体験レッスン後、1週間以内のご入会で
入会金 無料! 通常:11,000円(税込)
講師は「日本人」と「外国人」2体制でしっかりサポート!

2023 3/31迄
セイハ英語学院 パビ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 0120-815-718 (エイゴはセイハ)

わくわく どきどき 入園入学 準備グッズ

OCEAN&GROUND レッスンバッグ FUN!FUN!FUN! (各色)2,530円
OCEAN&GROUND シューズバッグ FRILL (各色)1,980円
stample 水筒 1,870円
stample ランチボックス 1,320円
OCEAN&GROUND ネームホルダー FUNNYDAY (各種)1,100円
OCEAN&GROUND シューズバッグ FUN!FUN!FUN! (各色)1,980円
OCEAN&GROUND レッスンバッグ FRILL (各色)2,530円
stample レインブーツ (13〜20cm) (各色)2,530円
OCEAN&GROUND ネームホルダー SMILEDAY (各種)880円
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

残クレ特別金利 1.9%実施中!!
スズキ 大決算

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)


大決算商談会実施中!

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/

「紀伊富田駅でイベントします!!」



中川 詩絵美さん　坂本 知紗さん　曽輪 波月さん　森栗 陽士さん

大きく広がる空を背に、ちょこんと建つ可愛らしい素焼瓦の建物。こののどかな風景に溶け込む紀伊富田駅を中心に、来る4月9日(日)に5年ぶり2回目の『紀伊富田駅でイベントします2023』が開催される。富田地区の認知拡大や人口増加という課題の元、富田の魅力を伝える趣向を凝らした企画が地域住民や有志によって進行中だ。

そして今回、そのイベント運営に携わるメンバーとして白浜町立富田中学校2年生89名が参加するという。学年を代表して中川詩絵美さん、曽輪波月さん、坂本知紗さん、森栗陽士さんの4名から意気込みを語ってもらった。彼らに会うため富田中学校へ訪れると、ちょうど休み時間。顔を合わせた生徒たちから次々と「こんにちは!」と元気な挨拶が飛び出した。

企画立案の段階から参加しているこの取組みは"総合的な学習の時間(以下 総合)"の授業の一環なのだそう。「総合の授業では、富田の魅力を知ってもらって、住む人が増えていくような活動をしています」と中川さん。昨年の秋口からそれぞれ、スタンプラリー・まち歩き・物販・ワークショップ・写真展・広報と部門ごとに分かれて準備を進めている。「物販では富田の特産物や食材を使ったものを開発中です。ワークショップでは富田の魅力が伝わるような体験を、まち歩きやスタンプラリーでは、富田の良いところが伝わるようなルートを考えています。写真展では昔と今のまちの写真を集めて、その説明文を作っています。校区内に出かけて自分たちでも撮影していて、五色ヶ浜の写真はすごく気に入っています」と曽輪さんが説明を加えてくれた。「私、坂本と森栗は広報を担当していて、みんなの活動の記録写真を撮ったりしていて、富田中学校のインスタグラムも始めたので、そこでもPRをする予定です」

続いて企画を進める上で重要なこのまちの好きなところを聴いてみると、口を揃えて「自然が豊か♪」と答えてくれた。曽輪さんは「この景色の中を自転車を走らせて通学するのが楽しい」とも。そしてみんな同じように感じていることに"地域住民のあたたかさ"ということも挙がった。中でも坂本さんは「小4の時に和歌山市から引っ越してきたんですが、住民同士の関わりも深いし、道で会えば挨拶もしてくれるし、すごいなって感じました。下校の時も近所の人に『おかえり』って言われて『ただいま』って返しています」。校内に入って最初に感じた挨拶の明るさは、生徒たちが小さい頃から街ぐるみで育てられてきたもののようだ。

そしてこの授業を通して、それぞれが感じたことを話してくれた。曽輪さんは「住んでいる自分たちでも知らないものもあったので、それをもっといろんな人に伝えられたらって思いました」。中川さんは「初めてこういったイベントを運営する側に回り、想像よりいろんな人の協力があることを知り驚きました」。坂本さんは「自分たちの住んでいる地域に貢献できるっていうことに、すごく達成感が得られるだろうなと思っています。大勢で取り組むので、自分の意見を通す難しさが分かったし、そんな中で出てきて採用された案っていうのはやっぱりいいなって思いました」。森栗さんは「今までしゃべったことのない子とも、意見共有とかで話すことができて、良い案がでてきたりもして。そういう部分が良かったです」。そして「イベントに来たら、街そのもの全部を見てほしい。私たちには当たり前のように見えてる景色が、外から来た人にとっては珍しいものだったり、そういうものがいっぱいあると思う。だから隅々までいっぱい見ていってほしいです。全員でお待ちしています! イベント会場で声をかけてくれたら嬉しいな」と締めくくった。終始、はにかみながら中学生らしい表情を見せる4人だったが、内なる想いからは頼もしさを覗かせていた。

富田中学校 Instagram

イベントの詳細はこちら→

3 EVENT march

ラグビー体験会
- 日時:3月5日(日) 14:30～16:00
- 場所:上富田スポーツセンター 多目的グラウンドA(人工芝グラウンド)
- 内容:ラグビー体験やメンバーの試合の観戦、お菓子まきなど、参加賞ももらえるよ ※運動ができる服装でお越しください
- 問合:くちくまのクラブSeaca TEL.0739-47-5711

Bearsの手作り雑貨マーケット Part.29
- 日時:3月12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)

SCHOOL OF ROCK FES vol.1 ～とりもどせ!青春～
- 日時:3月12日(日) 13:00～
- 場所:情報交流センター Big･U 多目的ホール
- 内容:コロナ禍で披露できなかった活動を発表する高校生主催イベント バンドやダンスのステージ、写真展など
- 問合:アート・ホープ・ソリューションズ TEL.0739-34-2956

弁慶市
- 日時:3月19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6回 わいわいフェスタ
- 日時:3月21日(火祝) 10:00～14:00
- 場所:白浜会館
- 内容:詳細は本紙広告をご覧ください
- 問合:JA紀南ふれあい課 TEL.0739-25-5806

第61回全日本 花いっぱい 田辺大会
- 日時:3月25日(土)・26日(日) 9:00～15:00
- 場所:新庄総合公園ほか
- 内容:花いっぱいの花壇、ステージイベント、花いっぱい横丁(グルメ・物販)など 25日20時～ 扇ヶ浜にて約10分の記念花火
- 問合:事務局(田辺市建設部管理課内) TEL.0739-26-9966

動鳴気峡 夜桜ライトアップ
- 日時:3月25日(土)～4月9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 動鳴気峡桜まつりは4月2日開催
- 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)

第68回 笑って笑ってPeek-a-Boo!
- 日時:3月26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「海辺の生き物」
- 日時:3月26日(日) 13:00～15:00
- 集合:元島(元島の堤防を渡った場所) ※小学生以下は保護者同伴
- 内容:磯の生物の観察(寒い日は要防寒対策)
- 持物:筆記・採集用具、ビニール袋、長靴など
- 問合:ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

紀伊富田駅でイベントします 2023
- 日時:4月9日(日) 10:00～15:00
- 場所:紀伊富田駅とその周辺
- 内容:スタンプラリー、まちあるき、中学生が考えた商品の販売、体験、写真展など
- 問合:富田駅周辺と富田を楽しむ会 TEL.090-6052-2332

情報は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せ先でご確認ください。

「どうする和歌山の文化と芸術」
知事と語ろう トーク&コンサート
2023年 4月22日(土)
14:00開演〔13:30開場〕
会場／紀南文化会館
［全席指定］SS席8,000円／S席6,000円／A席5,000円／B席4,000円
［出演］岸本周平　さだまさし　澤和樹　コシノジュンコ　川島ケイジ 他
（タニガワ企画 TEL.073-436-4468）　公演情報はコチラ

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







最近、AIでのお絵描きが流行っていますが、「食べるシーン」が難しいらしいですね。食品の温度や形状、食器の使い方など、人間が一瞬で得る情報がいかに膨大か気付かされました。(ココラデスタッフ みかろ)



家族とともに成長する場所—
お庭・エクステリアが育む、心豊かな日常。

昨年、白浜町から田辺市にある系列店・グリーンサービス内に移転してきた白浜造園。花苗や観葉植物を販売する店舗と同じ敷地となり、以前よりさらに利用しやすくなりました。白浜造園の専門は「お家の顔」であるエクステリア、そして暮らしに彩りを添える庭づくりや植栽です。施主様が思い描くイメージに、住みやすさ・過ごしやすさを加えた施工をご提案。あなたの好みやライフスタイルに合せて、お住まいがもっとステキに、もっと豊かになるよう演出いたします。



お家の図面を見ながらお庭づくりや外構の提案。

シンボルツリーひとつとっても、成長スピードやお手入れの頻度など、植物の種類によって様々。相談の際は、家族の好みや性格、ライフスタイルを聴き取り、長く楽しめる植栽をご提案していきます。また植栽のライトアップのように、ご家族の安心に繋がる夜間照明＋エントランスの演出といった空間づくりもお任せください。





新築・リフォームのエクステリア工事、庭木の植栽・移植・撤去、カーポート、ウッドデッキ、テラス、フェンス、駐車場、タイル張り、ブロック積みほか、ドライガーデンやロックガーデンの設計＆施工もご相談ください。





園芸資材も豊富に品揃えしています。

ギフトラッピングも承っております♪



季節ごとに変わる観葉植物、花苗。Instagramもチェックしてね。





新築祝や開店祝といった贈り物にぴったりの観葉植物も多数ご用意しています。



多肉やエアプランツも♪

同じ種類の植物でも、大きさをいろいろ取り揃えております。気に入った植物と鉢で植付けもすぐにできますのでスタッフまでお声がけください。組合せ次第で雰囲気がガラッと変わりますよ！

植栽選びは実際の樹木を見ながら

サイズ感や葉や枝の広がりも、カタログで見るよりイメージが湧きます。
もちろん、お探しの樹木・お花・鉢があればお取寄せもできます。

植物のお手入れ方法などなんでもご相談ください



代表取締役 登坂 知広

白浜造園
田辺市新庄町2169-1（フラワーセンター グリーンサービス内）
TEL.0739-26-2090　営業時間 8:30～17:30



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、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のご応募をお待ちしております。

時給 890円～
時間 9:30～17:00
上記時間帯で4～5時間（応相談）

女性活躍中 / Wワークok
休日 基本土・日・祝
その他シフトによる（応相談）

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

キーテラスから楽しいを発信

KEY SMILE
ストロベリーフェア開催中

今年も待望のストロベリーフェア開幕！宝石みたいな苺たちが、バリエーション豊富なスイーツとなって、貴方をお待ちしております♡ あのパフェも昨年よりパワーアップ！

苺アイス
生クリーム
タルト生地
スポンジケーキと苺
ストロベリームース

■期間 5月7日(日)までの
土・日・祝日限定
※4/1・2は休業　4/29～連日営業
■時間 13:00～16:30
(L.O.16:00)
■場所 1階 KONBAR



苺ミルフィーユ ￥880

テイクアウトもできます！



苺クロッフル ￥880



苺タルト ￥880



和歌山県産イチゴで～す



《数量限定》
プレミアムビッグパフェ
￥3,300

※2日前の18時までにご予約ください。

ベーカリーコーナーでも苺商品販売中♥



夢はフラッと気軽に立ち寄れる自分の飲食店を持つこと。

料飲課主任
竹野 結梨
Takeno Yuuri
［趣味］飲食店巡り

昨年、私の企画したクロッフルが社内コンペで選ばれたのが嬉しかったです！パン職人さんからアドバイスをいただいたり、同僚達と相談しながら進めました。全力投球させてくれた会社にも感謝しています。

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!

KEY TERRACE内 ラーメン店
近日リニューアルオープン！
オープンまで今しばらくお待ちください

ここらで体験記
「プレミアムビッグパフェに挑戦！」

只今、白浜のキーテラスさんで開催中のストロベリーフェア。
数量限定で食べられるという巨大なプレミアムビッグパフェを
ココラデスタッフが果敢にもひとりで挑戦♥その結果は!?



ぜんぶ食べちゃっていいんですか？

大っきーい！でもイケるかも!?

パチパチ
キャンディードーム OPEN!





ドーン!







そして一番下にも逸材（ムース）が！



美味しすぎて半分まで食べたけど…



残り半分はスタッフ3人で美味しくいただきました！

食べ進めるごとに新たなスイーツ&苺が！どんどん味変ができて、作り手のサービス精神に感動☆たったひとりで完食した猛者もいたそうですが、せっかくなので家族やお友達みんなで分け分けしたいですね♪



ビューティー＆大人の習い事「春から新しいワタシ」

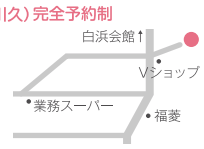
#自分を満たす　#ノーマスク準備　#笑顔に自信

ホテル川久で心ごと充たされる 贅を極めたラグジュアリーサロン



王宮SPAサロン 寛雅 -KANGA- カンガ
0739-42-3322（ホテル川久）完全予約制

白浜町3745（ホテル川久1F）
9:00～22:00
（最終受付19:00）
ホテル休館日はお休みとなります



★★★オープニングキャンペーン★★★
【日帰り温泉付きエステプラン】
※期間中は通常料金より10%OFF
さらに温泉入浴付きで下記料金となります

贅沢アロマトリートメント
（40分）10,800円

極上リフトアップフェイシャル
（60分）16,200円

2023年3月31日まで

ホテル川久に、まさに王宮の風格漂うサロンがオープン。期間限定のビジター向けプランを見逃さないで。コースはいずれも施術時間とは別にカウンセリング、ウエルカム＆アフターティー付きで、ゆったり優雅なひと時を過ごせる。ご友人やご家族、2名様での施術も対応。

Instagram



目指したい表情も、印象も 美眉でこんなに変わる、垢抜ける。



vif eyesalon ヴィフ
0739-34-3166 完全予約制

白浜町堅田2497-110
スマイリア桃の木104号
9:00～17:00
日曜、祝日定休



ホームページ

アイブロウケア 初回10%OFF
（通常4,500円を4,050円に）
2023年3月31日まで

- アイブロウケア（2回目以降）4,200円
  40日以内のメンテナンス 3,700円
- マツエク（100本）6,400円
- マツエク（上まつげ付け放題）8,000円
- ラッシュアディクト（1回目）4,400円
- ラッシュアディクトホームケア 11,000円

カウンセリングでなりたい眉型を決め、描いた輪郭線に沿って丁寧に整えていく。肌に優しいワックスで脱毛するので、仕上りの美しさは歴然。お仕上げのアイブロウメイクの際は、お手入れのこともご相談を。薄眉さんには眉育をして整えられる専用育毛剤も好評販売中♪





オールハンドでやさしくケア 老化角質を除き、むきたて卵肌に

小顔矯正・整体サロン CIEL SEREIN シェルスラン
090-5468-6020 完全予約制

西牟婁郡白浜町3236-4
コーポ大浦203号
10:00～21:00
水曜、第4木曜定休



ホームページ



★★★ お試しキャンペーン ★★★
老化角質除去フェイシャル
通常5,500円《初回限定》3,300円
※老化した角質をオールハンドでやさしく除去

小顔矯正（エンドリングフェイシャル）
通常9,000円《初回限定》3,800円
※リセット整体6,000円との併用で相乗効果も期待できます

2023年3月31日まで

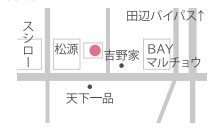
お肌のくすみ、ゴワつき、シミ、たるみなど、その肌トラブルの原因は、ターンオーバーの乱れによる、保湿成分の吸収力の低下かも。特に春先は、お肌の乾燥を感じがち。老化した角質をやさしく取り除き、保水力のある肌へ導きましょう。見て触れて、お肌の変化を実感♪

移転OPENで、さらに通いやすく “進化版”筋膜リリースを体感して

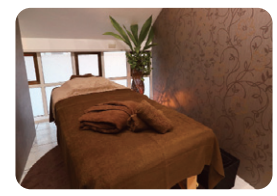


リラクゼーションエステサロン Hana
080-2537-5189 完全予約制

田辺市稲成町186 ヴィラYS 2F
9:00～19:00（最終受付）
不定休



Instagram



★★★ お試しキャンペーン ★★★
《進化版 筋膜リリース》
Mリリース（60分）※フットバス付き
通常20,000円《初回限定》8,700円

筋膜リリースセラピー（90分）
通常20,000円《初回限定》8,600円

プラセンタエステ《初回限定》3,000円

2023年3月31日まで
《男性の施術も受け付けております》

新たに痩身のオールハンドメソッドが登場！エビデンスを基に生まれた技術と、エステテクニックを融合した筋膜リリースの進化版。体の末端に向け、全身のポイントを細かくしっかりアプローチ。時間だけでなく、体の状態を見ながらの、とことん施術がありがたい。

19周年記念は特別なキャンペーン ＆手術不要の“糸リフト”が新登場



Medical+ LAX メディカルプラス ラックス
0739-25-5003 完全予約制

田辺市たきない町12-20（2F）
10:00～18:30
第1・2・3火曜、第4日曜・月曜定休
〈顧問ドクター提携サロン〉



予約サイト



19周年50%OFFキャンペーン
糸リフト 通常28,500円（糸6本込み）
《周年特別価格》14,250円

19周年サンキューキャンペーン
- 豊胸バストアップコース（40分）3,900円
- 痩身脂肪溶解（10ml）3,900円

2023年3月31日まで

メディカル提携を取り入れ、より医療美容に近づいたメニューが魅力。中でも韓国発の糸リフトは美容成分を含む18金の糸で、切らずにたるみを物理的にリフト。ダウンタイムなしで、さらに毛穴・ハリ・トーンアップ等にも期待大！今月は豊胸もお得♡ 写真下は左側が施術済み。

華やかに、上品に、目元を演出— マツエクサロンにリニューアル



Pre ma’doll プリマドール
0739-34-2898 完全予約制

田辺市朝日ヶ丘14-16-101
10:00～16:00（最終受付14:00）
［営業日］月曜、水曜、土曜
LAX（0739-25-5003）でも予約OK



予約サイト



リニューアル記念
ノベルティクッキー進呈中!
※数量限定 無くなり次第終了となります

まつげエクステ
- 3Dボリュームラッシュ 6,600円～
- フラットマットラッシュ 6,600円～
- バインドロック 9,900円～
  ※上記各メニューにはリペア保証が付けられます
- パリジェンヌラッシュリフト 6,600円～

通常の約3倍の持続力と話題のマツエク、バインドロックや、まつ毛を自然に長く見せるカールなど、いくつものメニューから目元をイメージ通りに演出できる。産休から復帰したアイリストMISAKIが、子育てをしながらの週3日営業となるため、早めのご予約がオススメ♪



スッキリするのは体だけじゃない!? 鏡の中の笑顔も見ちがえます

★★★田辺店・春のキャンペーン★★★

田辺店限定コース 7,500円
アロマボディ(60分)＋もみほぐし(30分)

プチご褒美コース 5,000円
もみほぐし(60分)＋頭&首ほぐし(15分)

2023年3月31日まで

- もみほぐし(40分) 2,750円〜
- 足つぼ(30分) 2,750円〜

寒暖差や環境の変化による『春バテ』で、体が重だるいときは長めの施術がおすすめ。肩や首に加え、頭も意外と凝っているもの。オールハンドで体の状態を見ながら、じっくりほぐされてみては？ キャッシュレス決済対応。ホットペッパーにもお得なクーポン有り！

癒し処 和みかん田辺店 なごみかん
0739-25-5575 予約優先

田辺市湊23-14 ARAIビル1F
9:00〜22:00
不定休
(LINE予約 @prj6186w)



ホットペッパー



美肌脱毛や春ネイルなど多彩に コスパ＆満足度重視のメニュー



★★★ お試しキャンペーン ★★★

美肌脱毛(全身)※お顔とVIO除く
通常16,500円《初回限定》9,800円

2023年3月31日まで

- ハンドジェルネイル 4,400円〜
- フットジェルネイル 5,500円〜
- マツエク(つけ放題) 4,500円〜

学生割引(脱毛・エステALLメニュー) 50%OFF

脱毛なのにお肌に優しいなんて!?その理由は脱毛照射と同時にイオン導入ができるから。その上、照射スピードはMAX0.1秒に1発。全身脱毛でもスピーディーにツルツル美肌に。マグネットや粘土ジェルなど、新作ネイルデザインはインスタグラムをチェックしてね♪

Relier ルリエ
080-1177-2419 完全予約制

田辺市新庄町1717-9
10:00〜(応相談) 不定休
詳細は「ルリエ 田辺」で検索
www.relier379.com



Instagram



1周年の感謝を価格に込めて— シミケア＆脱毛をはじめるなら、今



★★ アニバーサリーキャンペーン ★★

シミケア(10分ケアし放題)
通常6,000円《初回限定》3,900円

全身脱毛(お顔・VIO除く)
期間中ご契約で 通常20,000円→17,000円

2023年3月31日まで

シミケアモニター(若干名)募集
いくつかの条件を承諾すると、モニター価格に!
詳細はインスタグラムをご覧ください。

シミケアはペンシル式のポイントケアで、気になる部分のターンオーバーを促してくれる。こちらは術後のテープ不要。毛穴ケアなどとの組合せは特におすすめ！また、毛質・毛周期を選ばず照射できる美肌脱毛も始めどき。
夜間施術も対応可。忙しい人も諦めないで♪

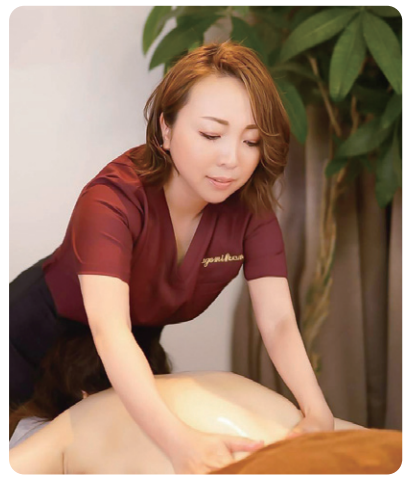
Facial & Body Salon Riche リッシュ
070-4781-8330 完全予約制

田辺市稲成町188-4
マルビシビル2-B
10:00〜/当日受付15:00まで
夜間の施術もお気軽にご相談を



Instagram





何かとあわただしい春だから、時間を見つけてキチンと休息

★★★白浜店・春のキャンペーン★★★

白浜店午前中限定 6,300円
※9:00〜12:00最終スタート
もみほぐし(60分) ホットタオル付き
＋足オイルリンパ(30分)

とろける贅沢コース10,500円
アロマボディ(90分) ホホバオイル使用
＋もみほぐし(30分)

2023年3月31日まで

ロングコースの人気が高まっている和みかんでは、利用しやすいキャンペーンも♪ゆっくりじっくり施術された後の爽快感はぜひ味わっていただきたい。足つぼやワックス脱毛など、多種多様なメニューはQRコードから確認を。
キャッシュレス決済対応。男女指名は無料。

癒し処 和みかん白浜店 なごみかん
0739-33-7534 予約優先

西牟婁郡白浜町890-104
9:00〜20:00
不定休
(LINE予約 @832wjgrj)



ホットペッパー





美のために自分の姿勢と向き合い 正しく体を使うエクササイズ

★★★ きれい応援キャンペーン ★★★

ピラティス パーソナルセッション
60分×2回分《ご新規様》6,000円

2023年3月31日まで

- パーソナル(60分) 5,000円
- グループレッスン(60分) 1,600円〜
- シニアクラス(60分) 800円〜

※お得な回数チケットもございます。
※入会金・年会費が別途必要です。

ピラティスとは、リハビリとして考案されたもので、体幹の安定力を向上・強化していきます。パーソナルでは姿勢分析をして、その人に必要な筋力を様々な道具を使って鍛え、ニュートラルな姿勢へと導いて行きます。10日に1回など、生活に合わせたレッスン日の相談も可。

ヨガ&ピラティス studio Ricochet リコシェ
090-1585-5747 完全予約制

電話受付 9:30〜19:00(日祝除く)
田辺市たきない町28-13
リベロマーレ2F



ホームページ



次世代の髪質改善ストレートで 髪をいたわりながら自然な艶髪に



★★★ KIDSカットキャンペーン ★★★

3月/おひなさまキャンペーン
KIDSカット《女の子限定》1,100円

4月/ひとつき早めのこどもの日キャンペーン
KIDSカット《男の子限定》1,100円

- KIDSカット(幼児〜高校生) 2,750円
- BIKAKUストレート 11,000円〜

後ろ姿の若見えを叶えるポイントは『髪』!!
サロンが推すBIKAKUストレートは、従来の縮毛矯正のイメージを覆す自然な仕上がりとダメージの少なさ。やわらかな手触りとツヤも好評♪スタッフの明るさと居心地の良さで、赤ちゃんから80代まで訪れる愛されサロン。

SUZUYO美容室
0739-22-5853 予約優先

田辺市東陽23-38
9:00〜18:00(最終受付/カラー・パーマ17:00、縮毛矯正15:30)
月曜、第1火曜、第3日曜定休



Instagram



10年後、20年後のキレイのために Tane.は根本からの改善を目指します



ウル5ゴールド/HIFU
お試しフェイスライン(4ブロック)
《ご新規様限定》5,980円

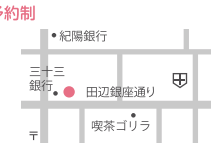
- キッズ全身美肌光脱毛 初回5,500円
※9歳〜22歳(お顔・VIO除く)
- 美肌光脱毛(全身) 16,500円
- 〃 (お顔) 4,400円
- 〃 (VIO) 4,400円

※脱毛はメンズも施術OK!

老化をストップしたい、気になる部位がある、もっと小顔に…、尽きないコンプレックスからお客様を解放できるよう、日々邁進中だと話すサロンオーナー。自身で効果を実感した施術のみメニューに取り入れているので、もちろん結果にも自信あり！まずは相談してみて。

セラピー&スクール Tane. 田辺銀座通り店
090-3715-1208 完全予約制

田辺市今福町86(田辺銀座通り)
9:30〜18:00 不定休
詳しいメニューは下記サイトで
https://tane-hifu.jp/



Instagram



- 掲載の写真はイメージです。
- ご紹介している店舗はいずれも感染症対策を実施の上、撮影時のみマスクを外すご協力を得て撮影しております。
- メニュー内容やその他情報は、掲載店の都合により変更される場合があります。
- 施術中は電話に出られないことがあります。ご了承ください。
- 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

2023年3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
溜まっていたストレスが噴出しそうな気配。温泉でゆったり心身を温めたり、自分のケアをしよう♡
[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] サヨリのカルパッチョ

おうし座 4/20〜5/20
勢いが大事なとき。信頼できる仲間作りを強化して、目的達成に向け計画を実践していこう！
[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] ウドのピクルス

ふたご座 5/21〜6/21
情報を共有することで、深い信頼を得られやすいとき。周囲を味方につけて難問も克服！
[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] ケンケン鰹のお造り

かに座 6/22〜7/22
感情のぶつけ過ぎはX 取り返しのつかない状態にならないよう心身のコントロールを。
[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] リンダールラーデン

しし座 7/23〜8/22
熱くなり過ぎで空回りしそうな気配。一歩下がって自分を見てみよう。整理整頓は吉☆
[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] パクチー餃子

おとめ座 8/23〜9/22
頼りにされることが増え、負担が増えてしまいそう。優先順位を決めてクリアしていこう！
[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 苺のパフェ

てんびん座 9/23〜10/23
健康問題がクローズアップされそう。生活スタイルを改めて見直すタイミングです。
[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] じゃばらドレッシング

さそり座 10/24〜11/21
ピンチがチャンスに変わりやすいとき。諦めずポジティブイメージで形勢逆転を狙おう♬
[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 花ちらし

いて座 11/22〜12/21
ケアレスミスが重なりやすいとき。念には念を入れ、基礎を重点的に注意深く進めよう。
[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] 新ごぼうと鶏の炊いたん

やぎ座 12/22〜1/19
趣味を通じて人脈が広がりやすいとき。無理して合わせることはせず、自分らしさで勝負♪
[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] 新玉ねぎの親子丼

みずがめ座 1/20〜2/18
気分のムラが出やすいとき。焦らず、客観視を徹底して。上質なものに触れる時間を持とう。
[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] 蛤とキャベツのチャウダー

うお座 2/19〜3/20
忙しくなりそうな気配。後々、追い込まれないように、早めに体制を整えておこう！
[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 薬膳カレー

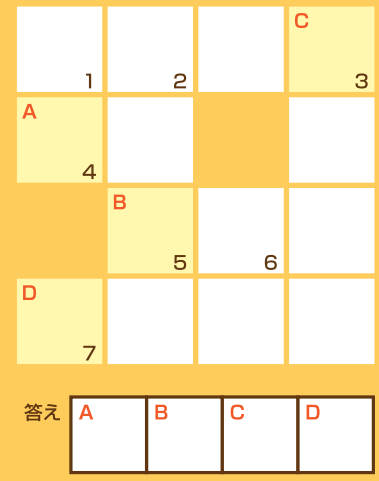
おぼろ月夜の天空では、前半、努力の土星、思考と意思疎通の水星、発展の木星、愛情と楽しみの金星が吉角度に。恋愛・趣味などで、誠実な人間関係が作れそう。中旬から理想の海王星が、エネルギーの太陽、やる気の火星と凶角度、パワーの冥王星とは吉角度に。理想に向けて、やる気スイッチが入りそう。運気の波に乗れるよう事前準備が必須☆

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
❶三段壁や那智の滝など、南紀熊野には107箇所の〇〇サイトがあります
❷外国語や外来語、カタカナ語をこう呼んだりします
❸長嶋茂雄終身名誉監督の口癖!?「〇〇〇〇」「ひとつの」「う〜ん、どうでしょう」
❻青龍は東、では玄武の方角は？

ヨコのキー
❶SDGs目標5.ジェンダー平等を実現しよう！ 3月8日は国際〇〇〇〇デー
❹Z世代がお怒りのご様子
❺お笑いコンビ・ヨネダ2000の謎ネタ絵の〇〇〇・実写〇〇〇…何!?
❼一昨年できた新省庁は何だっけ？

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. 母の日に贈りたいもの、もらって嬉しいものは何ですか？
Q5. 今月のフリーペーパーココラボに関するご意見・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
2023年3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 キ ド ケ でした♪

脱毛 ・全身※顔、V・I・O無し
1回 通常価格27,500円(税込)を 60%OFF(16,500円引き) 11,000円(税込)
6回 通常価格132,000円(税込)を 20%OFF(26,400円引き) 105,600円(税込)
12回 通常価格220,000円(税込)を 30%OFF(66,000円引き) 154,000円(税込)
・顔全体・デリケートゾーン(V・I・Oライン)
各6回 通常価格33,000円(税込)を 20%OFF(6,600円引き) 26,400円(税込)
各12回 通常価格52,800円(税込)を 30%OFF(15,840円引き) 36,960円(税込)
・ワキ 6回＋1回分プレゼント 8,580円(税込)
12回＋2回分プレゼント 14,520円(税込)
Thank you!
ハピエスト田辺
13周年
13th Anniversary
大感謝祭
ボディ
・骨盤矯正体験コース 1回 通常価格11,000円(税込)を 5,500円(税込)
・スリムボディ体験コース 2回 通常価格27,500円(税込)を 5,500円(税込)
フェイシャル
・美肌再生プラズマ体験コース 1回 通常価格27,500円(税込)を 16,500円(税込)
・リフトアップ体験コース 1回 通常価格17,600円(税込)を 5,500円(税込)
まつ毛
・次世代まつ毛アイリフト 5,500円(税込)
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。
3/12(日)・19(日)・26(日)営業しております。 3月定休日:毎週月曜日・3/5(日)・14(火)・21(火)・28(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 ホームページのアドレスが変りました happiest-cute.com



極コース 3,500円(お一人様90分) 全12品
贅沢コース 2,500円(お一人様90分) 全11品
〈ご予約限定〉3名様より2日前までにご予約ください。
宴会は美味しい焼肉
※写真は4人前のイメージです
宴会コースご予約限定!
飲み放題[90分] お1人様 1,300円 ※全員がご注文の場合のみ
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 2023 3/1〜3/31
炭火 焼肉屋さかい田辺店
田辺市目良43-18 0739 23-2922



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。
墓じまい 15万円〜
大切なご遺骨を今の最適な墓所へお引っ越し
樹木葬(合祀)15万円
樹木葬霊園(個別)70万円〜
樹木葬
「桜雲」という霊園で花々に囲まれて眠る
海洋散骨 委託5万円 合同12万円〜 チャーター25万円〜
最期は私たちを育んでくれた美しい海へと還りたい…
共に未来を創る
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
セレモニーホールなかた 田辺斎場 ローソン 交番 日産 ユニクロ



エンタメ Pick up!

RENTAL

沈黙のパレード



レンタル 3/3［金］

［監督］西谷弘
［原案］東野圭吾
［キャスト］
福山雅治
柴咲コウ　北村一輝
飯尾和樹　戸田菜穂　田口浩正　酒向芳
岡山天音　川床明日香　出口夏希　村上淳
吉田羊　檀れい　椎名桔平 他
2022年／日本／130分

数年前から行方不明だった女子高生が遺体で発見された。容疑者は、湯川の親友でもある刑事・草薙がかつて担当した少女殺害事件で、無罪となった男だった。今回も黙秘を貫き証拠不十分で釈放されたその男は…。夏祭りのパレード当日、さらなる事件が起こる。

ミッドナイト・マーダー・ライブ



レンタル 3/3［金］

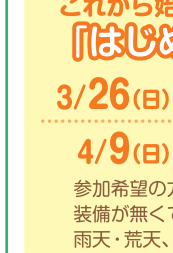
［監督・脚本］ロムアルド・ブーランジェ

［キャスト］
メル・ギブソン
ウィリアム・モーズリー
アリア・セロール・オニール
ナディア・ファレス　エンリケ・アルセ
ポール・スペラ　ケビン・ディロン 他
2022年／アメリカ／104分

ベテランDJ・エルビスの深夜ラジオ番組に、ゲイリーという男から電話がかかってくる。男はエルビスのせいで恋人が自殺し、復讐のため彼の妻子を監禁したと告げる。やり取りの間に警察が自宅を捜索するも妻子の姿はなく…。事件はさらに過激さを増していく。

BOOK

月と散文



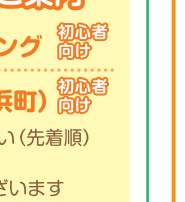
発売日 3/24［金］

［著者］又吉直樹
［出版］KADOKAWA
［発行形態］単行本
1,760円（税込）

いろんなものが失くなってしまった日常だけれど、窓の外の夜空には月は出ていて、書き掛けの散文だけは確かにあった―。『東京百景』から10年、待望のエッセイ集。リアル書店での購入で「KADOKAWAアプリ」特典企画も実施（ネット書店は対象外）。

MUSIC

「髙橋」開店50周年



発売日 3/8［水］

［アーティスト］髙橋真梨子
［レーベル］
ビクターエンタテインメント
通常盤 3,300円（税込）
初回限定盤［CD+DVD］5,500円（税込）

3月10日に迎えるレコードデビュー50周年を記念して、コンサートを主軸に歌手人生を歩んできた髙橋真梨子の、ステージでの歌唱回数TOP15曲をCD1枚にコンパイル。半世紀の歌手活動の中で彼女が愛してやまない、そしてファンからも愛され続けてきた名曲集・必聴盤。

CINEMA



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2023

映画ドラえもん のび太と空の理想郷（ユートピア） 3/3［金］

［監督］堂山卓見　［原作］藤子・F・不二雄　［脚本］古沢良太
［キャスト］水田わさび　大原めぐみ　かかずゆみ　木村昴　関智一　永瀬廉 他

空に浮かぶ謎の三日月型の島を見つけたのび太は、ドラえもんたちと一緒にひみつ道具の飛行船「タイムツェッペリン」で、その島を目指して旅立つ。たどり着いたその場所は、誰もがパーフェクトになれる夢のような楽園「パラダピア」と呼ばれ、のび太たちは、何もかも完璧なパーフェクトネコ型ロボットのソーニャと出会い、仲良くなる。しかし、その楽園には、大きな秘密が隠されていた。



©石森プロ・東映／2023「シン・仮面ライダー」製作委員会

シン・仮面ライダー 3/18［土］

［脚本・監督］庵野秀明　［原作］石ノ森章太郎
［キャスト］池松壮亮　浜辺美波　柄本佑　西野七瀬　塚本晋也　手塚とおる　森山未來 他

仮面ライダー生誕50周年企画作品として、「シン・エヴァンゲリオン劇場版」「シン・ゴジラ」の庵野秀明が監督・脚本を手がけて映画化。
主人公・本郷猛／仮面ライダー役に池松壮亮、ヒロイン・緑川ルリ子役に浜辺美波、一文字隼人／仮面ライダー第2号役に柄本佑を迎え、新しいオリジナル作品として描かれる。現代日本における最高のキャスト・スタッフが心血を注ぎ生み出す、新たなる仮面ライダーの物語。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

ラーゲリより愛を込めて	3月上旬まで
THE FIRST SLAM DUNK	3月下旬まで
すずめの戸締まり	3月下旬まで
レジェンド&バタフライ	3月下旬まで
鬼滅の刃 上弦集結、そして刀鍛冶の里へ	3月下旬まで
シャイロックの子供たち	3月下旬まで
映画ドラえもん のび太と空の理想郷（ユートピア）	3/3(金)～
シン・仮面ライダー	3/18(土)～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

ラーゲリより愛を込めて	3月上旬まで
THE FIRST SLAM DUNK	3月下旬まで
すずめの戸締まり	3月下旬まで
レジェンド&バタフライ	3月下旬まで
鬼滅の刃 上弦集結、そして刀鍛冶の里へ	3月下旬まで
シャイロックの子供たち	3月下旬まで
映画ドラえもん のび太と空の理想郷（ユートピア）	3/3(金)～
シン・仮面ライダー	3/18(土)～

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！
カフェスペースやダンススタジオなど、新たなテナントを加え、ますますサービス充実。

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-

サイドプランク



はじめての山歩き



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

3/26(日) 長尾坂お花見ハイキング　初心者向け
4/9(日) 西山ハイキング(美浜町)　初心者向け

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：3/5・4/2（日）9:00~10:30
※要申込・参加費500円　集合：新庄総合公園（美術館ウラ駐車場）

未経験の方も歓迎！　社会福祉法人 神愛会
介護・看護職員募集



詳しい求人情報はこちら



笑顔あふれるお仕事です
パートから正職員まで働き方はご相談ください

特別養護老人ホーム
愛の園
上富田町生馬316-56
（上富田スポーツセンター野球場隣）
TEL.0739-47-1234
http://www.shinai.or.jp

紀州材を活かした無垢の家



暮らしに寄りそう、小さな工務店
SHIN工務店
田辺市下三栖633-1　0739-20-8130

紀南応援情報紙 ココラデ
広告掲載店募集

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。
田辺市・白浜町・上富田町・みなべ町を中心に、紀南のスーパーや設置協力店などに設置しております。

●ディスプレイ広告（記事下広告）●企画広告（月別特集広告）●タイアップ広告（記事体広告）

紀南で広告・宣伝をお考えの方はお気軽にご相談ください。
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。

チラシ・ポスター各種印刷物　写真撮影（商品・建築・人物等）　WEBデザイン



最新号からバックナンバーまで、パソコンやスマホからいつでもココラデをご覧いただけます。

icolab イコラボ
お電話でのお申込み・お問合せ
TEL.0739-34-3344
〒646-0061 田辺市上の山1-3-28
info@icolab.jp　www.icolab.jp

広告に関するお問合せやデータ入稿などにもご利用ください。
www.cocorade.net

ここらでショット file 090

【編集後記】
街中で香る梅花に、お次は桜。紀南の春の訪れはちょっと贅沢な気がしますね。ウキウキとした気持ちをそのまま新年度に持っていけたらいいな♪ そんな思いで今号は「春から新しいワタシ」。日ごと明るく暖かくなっていく春の陽光のように、自分を磨いたり、労ったりして、新生活の準備ができたらいいですね。


和歌山県住みます芸人
わんだーらんど








シンガーソングライター
川島ケイジ



























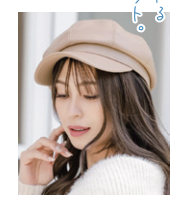












sleep Room produced by okakan
市民総合センター 紀陽銀行 sleep Room コンビニ
Follow Me! インスタフォローで全品500円OFF!!
tel 0739-34-2957 6 sakaemachi tanabe-city
open 10:00-19:00 closed Tuesday
只今、CLOSING SALE 絶賛開催中です! お買い得商品が満載ですよ ((´∀`))

コロナ禍で遅れておりました
Gallery Room 新店オープンは、
5月上旬を予定しております。
今しばらくお待ちくださいませ。
gallery Room

