ココラデ

FREE 4 2023

誰かに教えたくなる! 春の深掘りグルメ

インタビュー
ちひろ助産院
大平 昌子さん
寺田 早紀さん

ここらで体験記 産後ケアを受けてみた

ここらで調査隊 ライトビーイング(妖精)続報!

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 091
2023年4月1日発行
icolab(イコラボ)
あなたといいコラボ



その他パフェ/スイーツ/ドリンクメニューは下記QRコードよりご確認ください。

観音山フルーツパーラー
kannonyama fruit parlor
南紀田辺店 TEL.0739-33-7730
田辺市稲成町270-1
〈産直市場よってって いなり本館 2F〉
営業時間10:00～17:00(L.O.16:30)

塾生募集

無料体験実施中





高校入試実績 3年連続! 田辺高校合格者数トップクラス!

2023年 田辺高校(13人全員合格)
神島高校(7人全員合格)
近大和歌山高校(1人合格) 和高専(1人合格)
2022年 田辺高校(15人全員合格)
神島高校普通科(5人全員合格) 智弁和歌山高校(1人合格)
2021年 田辺高校(14人全員合格)

大学入試実績

2023年 国公立大学(10人以上が合格) ※推薦合格5人
早稲田大学(2年連続! 推薦合格) ※例年田辺高校でオール5の生徒が進学
その他、関関同立など難関私大多数合格!

その他の実績 開校6年間で、公務員試験＆田辺中学95%以上合格

- 毎週全教科指導で毎年オール5が20人以上出ています。
- 昨年度は、田辺中・東陽中・明洋中など5つの学校で学年1位の生徒が出ました。
- 勉強が苦手な生徒も個別指導で丁寧にケアしていきます。

小学生	希望の科目(算数・国語・英語・リスニング)を全て指導		
	週1コマ 月額6,000円	週2コマ 月額9,000円	週3コマ 月額13,500円
	中学受検コース(5教科・適正・作文・面接)を全て指導		月額15,000円

月額料金(税込)	英語(リスニング込)	数学	理科	社会	国語	全教科セット
中学生	7,000円	7,000円	5,000円	4,000円	5,000円	22,000円
高校生	8,000円	8,000円	6,000円	4,000円	5,000円	22,000円

◆授業料(月額)希望の教科を選択できます (税込)

入塾金0円
教材費0円
送迎代0円
月謝以外すべて無料!

◆◆◆保護者の方々へ◆◆◆

新高校1年の保護者の方々へ
●田辺高校クラスと神島高校クラスに分かれます。●集団授業で学校より早く進め、他の日は個別指導で1人1人丁寧に声をかけて、理解度を確認します。●1年時からコツコツ内申点を上げておき、国公立大学や難関私大の推薦合格を目指していきます。●高校生は各学年専用の建物を毎日無料で使用でき他の学年は立ち入り禁止です。これにより、勉強に集中できます。

高校2年・3年の保護者の方々へ
●田辺高校から徒歩1分の場所に各学年専用の建物が2棟できました。※他の学年は使用できません、受験時に下級生が出入りすると気が散る原因にも。●年中無休で朝から夜中まで使用できます。●学校から近いため気軽に通い、講師に質問もでき、受験勉強に集中できます。●自然科学科で1位の生徒や普通科Ⅱ型(ハイレベルクラス)で1位の生徒も通っています。

小・中学生の保護者の方々へ
●希望者全員が将来的に田辺高校に合格できるようなプランを組んでいます。
●希望者は、低い成績の状態からも合格させています。
勉強のスタートは早ければ早いほど、合格率が上がります。
※小・中学生担当講師(女性)は、理科の国公立大学と私立文系の最難関である慶應義塾(けいおうぎじゅく)大学にダブル合格の経歴を持ち、文系・理系のハイレベルまで対応できます。生徒からの人気も高く、合格後の高校生からの指導依頼も多く、家庭教師の予約は5年待ちです。ファイでは、このような実力派人気講師の指導を受けられます。



勉強だけではなく、小学生・中学生クラスは定期的にお菓子パーティーやクリスマスパーティーなど楽しいイベントを実施。

毎日通える 学習塾・予備校 ファイの
TEL.0739-20-4359
田辺市東陽20-18(携帯090-9707-4364)

新しくてきれいな教室で快適に勉強しませんか?
- 小・中学生の専用教室(たなべる[田辺市立図書館]前/築2年)
- 高校生・田辺中学生の専用教室(田辺高校から自転車で2分/築5年)
- 高校1年生専用教室(田辺高校から自転車で1分)
- 高校2年・3年生専用教室2棟(田辺高校から徒歩1分)

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/

「大切にされる経験を継いでいく」



生まれたての赤ちゃんを見たことはありますか？あの小さくて、ふやふやと頼りなくて、でも力強く産声をあげる命の塊。そんな赤ちゃんのお世話は、緊張と不安でドキドキ☆ 新米ママにとっては、命がけの出産の後のこの重責。心と体の疲労が、幸せと一緒に膨らみます。そんな産後ママをサポートするために数年前から厚労省が『産後ケア事業』を立案し、全国の自治体が独自の事業として動いています。ただ、まだまだ浸透しきっていないという実情も。自身も出産・育児を経験し、これまで約900人もの分娩をお手伝いしてきた、ちひろ助産院の大平昌子先生と、同じく子育て真っ只中の寺田早紀先生にお話を伺いました。

大平先生が助産師を志したのは看護学生だった頃。「研修で分娩を見て感動したっていうのもあるんですけど、何より助産師さんたちがめっちゃかっこよかったんですよ！大学病院の先生方を従えて、助産師主導で分娩する姿が“かっこえぇな～！”って」男女雇用機会均等法もない時代に活躍する助産師の姿は、当時ものすごく輝いて見えた。看護師資格を取得したのち、さらに勉強してやっと助産師国家試験の受験資格が得られる、そんな長い道のりを選んだ大平先生。「大阪から地元に帰り南和歌山医療センターで勤務する傍ら、助産院を開業するためにも地元の産婆さんたちと交流を図ろうと、育児相談会っていうのを始めたんです。平成７年頃、まだそういう活動が一般的でなかった時代に、先駆けて。相談役はベテランの産婆さんたちで、その時になんておっしゃっているかを私たちが見聞きして知識を学ぶ、という場にもしていました。これまでの日本の育児は、井戸端会議でおばあちゃんやお母さんから学べる文化があったのですが、核家族が増えて、困りごとを相談して学べる機会が減ってしまったんです」相談会を経て、ベテランの産婆さんとも交流を深めた大平先生の「開業したい！」という熱意に、後に国内最高齢の助産師として知られるようになる坂本フジエ先生が「一緒にやろう」と、共同出資で助産院を建てたのだとか。当時すでに74歳だった坂本先生だが、大平先生は実に20年間も傍で学ぶことができたと振り返ります。その時はボランティアで行われていた育児相談が、近年ようやく産後ケア事業として国が支援する形になったのです。

産後ケア事業は産後１年未満のママと赤ちゃんが、育児の相談や、育児支援の不足で困ったときにサポートしてもらえる行政サービスです。デイサービス型や宿泊型などがあり、内容は授乳や沐浴に関する相談、骨盤ケアなど様々。各自治体によって異なりますが、少ない負担金でケアを受けられます。分娩だけでなく、たくさんの新米ママのケアにも取り組んできたちひろ助産院では『赤ちゃんを心地良くできるママになろう』をキャッチフレーズに、アセスメントを重要視した指導を行っているそう。「赤ちゃんが“飲まない・寝ない・泣きやまない”ときの解決策って、昔は根性論だったんです。うちは赤ちゃん自身を評価して『赤ちゃんを、ママが、ちゃんと観察』できて、赤ちゃんを心地良くするすべを、お母さんに見つけてもらうところを教えています。大切なのはハウツーにならないようにすること。赤ちゃんの好みや性格もひとりひとり違うので」。そのようになったのには、赤ちゃんと向き合えていないママも増えてきているからだという。「３時間おきに授乳しなきゃと思いすぎて、タイマーをかけてきっかり３時間、赤ちゃんが寝ていても起こして授乳したりする人もいるんです。何時にミルクをどれくらい飲んだか、体重も測ってしっかり記録はするけれど、オムツ替えを無言でしたり。まるで飼育員さんみたいに」。お世話ではなく、作業として黙々とこなすケースに危機感を抱いているという。ネット社会で情報が溢れ、すぐ手に入るようになったが、反面情報が多すぎてこうしなきゃ！って思いすぎてしまう。赤ちゃんの泣き声から、“眠い・お腹がすいた”といった気持ちが分かるアプリまで登場している状況に「そんな状態で育てられた子が、共感力や思いやりが育つと思います？」今、どのような様子なのかをちゃんと見て、赤ちゃんの気持ちを慮る大切さを説いているのだそう。そしてセルフケアも。「ママ自身が今日はしんどいなー、ほんなら体のここ押しとこか。赤ちゃんがよく吐くから、ここさすってあげよか、とか。『手当て』のできるママになれるような技術を提供しています」。

1970年代の第二次ベビーブーム以降は、出生率はゆるやかな右肩下がりとなっています。昔の子だくさんママ達と比べれば、現代のおばあちゃん世代をはじめ多くのママは経験値が少ないことになります。十人十色の出産・育児も、10人知っている人はそういません。少ない経験と溢れる情報の中で一生懸命に我が子と向き合うママ達。現代の新米ママが特別なのではなく、これまでの親世代も、同じような環境で暮らし、大人になれば、きっと同じように迷い、悩んだことでしょう。毎日少しずつ成長していく赤ちゃんの変化を喜ぶには、心にゆとりが必要です。我が子の可愛さと疲労感・不安感は相殺されません。むしろ愛しいほど、頑張り過ぎてしまうことも。『しんどい』『イライラ』という体からのSOSをキャッチしたら、ぜひサポートを受けてください。各自治体も応援してくれています。そして傍にいるパートナーや家族も、一緒に子育てを楽しんで。たくさんの人に手を貸されて、み～んな大きくなりました。たくさんの人に愛されて、世界の広さ、多様さを子ども達は学んでいくのだから一。





『産後ケア事業とは』

産後ケアを必要とする出産後１年を経過しない女性および乳児に対して、心身のケアや育児のサポートなどを行い、産後も安心して子育てができる支援体制を確保すること。

助産師・保健師などの専門職が産後ママを応援します。



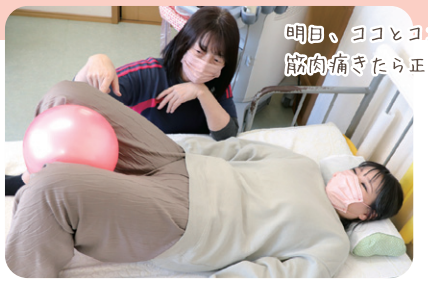
- **○母体の身体的ケア**
  睡眠時間の確保、食事の提供、マッサージや骨盤ケアなど
- **○授乳のサポート**
  授乳や搾乳の指導やアドバイス、乳房マッサージなど
- **○心理的ケア**
  カウンセリング
- **○生活指導**
  栄養管理、体操やエクササイズなど
- **○育児指導**
  沐浴・オムツ替え・だっこなどへのアドバイス

負担金やサポート内容は各自治体によって異なります。各窓口やホームページでお確かめください。

ここらで体験記

「産後ケアを受けてみた」

今回は産休中のなっちゃんが、骨盤ケアやセルフケアをちひろ助産院で習ってきました！産後の子育てがしんどいと感じるのは、お母さんの体が大変な状態にあるから。そんなときは産後ケアで体を労りましょう！ぜひ産後ケアを利用して、楽しく赤ちゃんと向き合って♪



産婦さんひとりひとりの状態を見て、適切な体作り･体操の仕方をアドバイスしてくれる。彼女は上半身に力が入りすぎているため、脚にも力を入れることを思い出してもらうようなトレーニングを実施。体幹を鍛えていく。



不規則な波型マットで足踏み。足の指を使って歩くことで、指先の感覚を取り戻していく。



母乳がつまったり乳腺炎になったときの体操も。





赤ちゃんを丸く抱っこしてあげることで、舌の動きも良くなり、母乳やミルク、今後の離乳食の進みもよくなるのだとか。

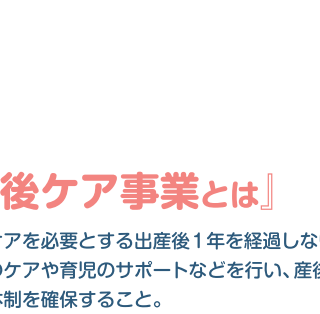


歩き方を見て何か気づいた先生に急きょ施術されるココラデスタッフ。

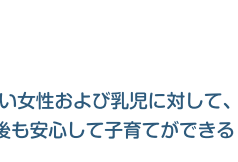


ママ歴７年目のスタッフまつかぜ





なっちゃん
@産休中



早すぎる寝返り、実は…

赤ちゃんの首がすわるのは、生後3～4ヶ月くらいと言われています。首がすわり、足の指をおしゃぶりするくらい腹筋がついた頃、だいたい4～6ヶ月頃に寝返りができる子が多いようです。「あれ？うちの子は首もぐらぐらなのに、2ヶ月で寝返りした!?」もし首や頭を支点に寝返りをしているようなら、抱っこや寝んねの体勢が合わず、「しんどいよ～、楽な姿勢に変えて～」というメッセージだったりします。

産後ケア事業を取材して感じたのは、悩んでしんどくなってからでは遅いかも？ということ。元気なまま、体を楽にする方法を知ったり、ちょっとした不安を取り除いて、ママも赤ちゃんも快適に過ごせるのがベストですよね。病気だって治療より予防が重要と言われてますから。先生から聴く情報は、昔と違う新たに解明されたことや、知らなかったこともいっぱい！（編集長）



ちひろ助産院への予約は電話やホームページのメールフォームから。どちらにお住まいでも利用できますが、提携市町村の方は先に利用券の受け取り等を申請してください。

ちひろ助産院 ☎0739-22-1138《要予約》
田辺市朝日ヶ丘3-20　www.iiosan-chihiro.com
9:00～12:00/13:00～17:00　土日祝 休診日

子育てがもっと楽しくなる！ママ歴17年目スタッフみかろ推薦図書



パパが育休とってみたら妻子への愛が深まった話
［著者］パパ頭
［出版］KADOKAWA
単行本　1,210円
都立高校の教師である著者が、育休を取得してみないと分からなかったことをつづったコミックエッセイ。



赤ちゃんに転生した話
［著者］茶々京色
［出版］KADOKAWA
単行本　1,100円
「赤ちゃんなんて楽勝」「チート転生で無双できる」と思ったが、能力がロックされた赤ちゃんの体は超不自由!! 医療従事者による赤ちゃんの生態マンガ。

4月から大学進学で巣立って行く息子。いつか来る日と分かってはいたけど、18年はあっと言う間でした。「優しく育ってくれてありがとう」「これからの人生が幸せであふれますように」（ココラデ編集長）

岸本周平 和歌山県知事　さだまさし シンガーソングライター　澤 和樹 ヴァイオリニスト　コシノジュンコ デザイナー　川島ケイジ シンガーソングライター



知事と語ろう

トーク&コンサート

「どうする和歌山の文化と芸術」



2023年 4月22日 土
14時開演〔13時30分開場〕
会場：紀南文化会館

第Ⅰ部 トークショー：和歌山の豊富な文化・芸術資源、観光資源について語ろう
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

第Ⅱ部 ライブステージ：さだまさし、澤 和樹、川島ケイジによる
出演：さだまさし　澤 和樹　川島ケイジ
「さだ工務店」倉田信雄（Pf）田代耕一郎（Gt）木村キムチ誠（Perc）徳澤青弦（Vc）伊能 修（Vn）
パンダ・トリオ「藝浜」上薗綾奈（Vn）城元絢花（Va）Yu-Ka（Cb）

〔全席指定〕 SS席：8,000円　S席：6,000円　A席：5,000円　B席：4,000円

〔チケット取扱い〕 タニガワ企画 073-436-4468 http://www.tanigawa-kikaku.com 公演情報はコチラ
紀南文化会館 0739-25-3033（窓口販売のみ）

主催：「どうする和歌山」実行委員会

後援：和歌山県、田辺市、みなべ町、田辺市教育委員会、田辺市文化協会、田辺観光協会、紀州田辺梅干（協）、みなべ町教育委員会、みなべ観光協会、紀州みなべ梅干（協）、（株）南紀白浜エアポート、（株）テレビ和歌山、（株）和歌山放送、（株）紀伊民報、（株）日高新報社、読売新聞和歌山支局、ニュース和歌山（株）、FM TANABE（株）、イコラボ



親子と地域がつながる BUY LOCAL

BUY LOCAL（バイローカル）とは、地元のお店や商品・サービスの素晴らしさを地元の子育て世代に知ってもらい、買い物をしてもらうことで、地域経済の活性化・循環につなげる取り組みです。

エアー遊具　ガラガラ抽選会　自衛隊・消防車がくるよ



たなべ商工フェア

おみせやさん体験
お店屋さん体験ができるよ！
タピオカジュース・うどん
ハンバーガー・クレープ
※当日予約制

お菓子まき
詳しい情報は Instagram でチェック！

65店舗が集合!!

2023. 4/22土・23日

10:00～17:00　10:00～16:00

出店情報やワークショップ情報はこちらのInstagramからcheck!

開催場所：ハナヨアリーナ（田辺市文里 2 丁目 36-23）

後援 和歌山県 / 田辺市 / 株式会社紀伊民報 / FM TANABE / 株式会社和歌山放送 / 田辺商工会議所

主催 田辺商工会議所青年部　田辺商工フェア実行委員会
646-0033 新屋敷町 1 番地　TEL：0739-22-5064　FAX：0739-25-2783

商工フェア

EVENT April

イベント情報も随時募集中です！
開催月の前月10日までにお申込みください。
なるべく多くの方が気軽にご参加できるイベントを優先に選定し掲載しております。
予めご了承ください。

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
  事前申込が必要な体験もあります
  詳細は右のQRコードより
- 問合：富田駅周辺と富田を楽しむ会
  TEL.090-6052-2332

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9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：新緑の植物や昆虫の観察
- 持物：筆記・採集用具、ビニール袋、帽子、手袋など
- 問合：ふるさと自然公園センター
  TEL.0739-25-7252

第12回 白浜商工祭 絆 ～様々な体験で一つの輪に～

- 日時：4月15日（土）・16日（日）10:00～16:00
- 場所：白浜会館
- 内容：飲食店や物産展、ゆるキャラ大集合、ステージイベント、自衛隊・消防・警察の車両展示、ラグビー体験、けんすいチャレンジ、豪華賞品が当たるビンゴ大会（各日15:00～）など
- 問合：白浜商工祭実行委員会 TEL.0739-42-4686

弁慶市

- 日時：4月16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

ふた超 小さなマルシェ

- 日時：4月16日（日）11:00～16:00
- 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『ストレイ 犬が見た世界』上映
  10:00～/13:00～/16:00～
  ※前売1,400円/当日1,600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

たなべ商工フェア 親子と地域がつながる BUY LOCAL

- 日時：4月22日（土）10:00～17:00
  23日（日）10:00～16:00
- 場所：ハナヨアリーナ
- 内容：詳細は上記掲載内容をご覧ください
- 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）

第69回 笑って笑ってPeek-a-Boo!

- 日時：4月23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

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。
詳しくは主催者側またはお問合せ先にご連絡ください。

ここらで調査隊

「ライトビーイング（妖精）続報！テレビ取材がやって来た」の巻

今回は今年1月号の調査隊でご紹介した、田辺市のお洋服屋さんで妖精が現れる!?という記事の続報です。『信じるか信じないかはあなた次第』です！前回の記事が気になる方は、ココラデサイトのバックナンバーをCheck

この発表がきっかけで



毎日現れることもあれば、しばらく姿を見せないこともある妖精さん。このときも姿が見えない日が数日続いていた…。うーん、よくテレビ番組だと「この日は残念ながら見れなかった」みたいなのが多いけど、このパターンになってしまうかもしれないなぁ、せっかく足を運んでくれるのに…と、心配しながら取材日を迎えたお店のオーナーの亜人夢さん。

お店や妖精について話したり







店内の様子を撮影したり

監視モニターに映る店内の様子を観察しながら、あれこれと説明をし始めると…







最近確認されたバタフライ型



この模様は4/2（日）19:00放送のフジテレビ『妖怪ランキング大百科2』で紹介されます！

もっと詳しくお知りになりたい方は、亜人夢さんのYOUTUBEチャンネルを。もっともっと興味のある方は実際にご来店いただくのも大歓迎だそうです。

実際に映像を見てみたい方はご連絡ください

（連絡先）090-3161-8812



亜人夢チャンネル
「妖精が舞う洋服屋さん！」

～良質な時間と空間を創造する総合クリエイトグループ～
イベント音響・照明・演出／映像制作／サウンドコンテンツ制作
YouTubeなどの動画編集や配信、また音響・映像に関する機材の購入から設置、アフターケアまでトータルでサポート致します。
AHS エイ・エイチ・エス
田辺市末広町 3-34-1F
お気軽にお問合せください！
TEL/FAX 0739-34-2956
Website http://ahs-web.com

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
2023年4月30日まで

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
エンドリングフェイシャル認定サロン
モスバーガー
Cute
Big-U
新庄公園
驚きのビフォーアフターはコチラ

『プリティウーマン』を30年ぶりくらいに鑑賞、めちゃ良い！ ただのシンデレラストーリーではない端々に溢れる思いやりと気遣い。くまだまさしの気持ちが解った。今こそ観てほしい♡（ココラデスタッフ みかろ）

誰かに教えたくなる！
春の深掘りグルメ

こんなところにこんなスゴイ人が！　こんな本格グルメ店が!?
そしていつものあの美味しさにはこんなヒミツが…。
お出かけがもっと楽しみになっちゃう春グルメ3選を
いつもよりディープにお届けしちゃいます❀

※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。



春のイタリアンBOX　3,000円/2人分　4月28日までの期間限定！
◇オリジナルピザサンド（モッツァレラ、季節野菜、モルタデッラハム）・ピンクソース
◇季節サラダ・バルサミコ酢ドレッシング　◇ローストビーフ+「トンナート」ソース
◇サバの「サオール」　◇梅干しとミントソースの冷製スパゲッティー　◇パウンドケーキ

※全て冷蔵料理のため、ご購入された日から3日以内に必ずお召し上がりください。
※要予約（前日の12時まで）プレミアムクラブ会員様は10～20%OFF
〈お受渡し時間〉11：00 ～ 19：30　〈お渡し場所〉ホテルフロント

和歌山県産まりひめを使用♪



まりひめ苺のシュークリーム 340円 / まりひめ苺のプリン 320円 / まりひめ苺大福 430円
カフェ／ラウンジ PACIFICにて4月28日までの期間限定。テイクアウトOK！



※季節や仕入れ状況によりメニュー内容が異なります

南紀の食材、新鮮な魚貝類、肉、野菜、米を使用した、オリジナル洋食メニュー。ランチは1,980円、2,750円、3,850円（写真左）、4,950円の4種のコースが用意されています。※要予約（前日まで）

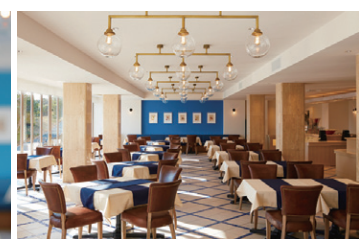
ランチに+500円で、温泉SPA（入浴時間14：00 ～ 18：00）のご利用が可能。
万葉集にも記される銘湯「行幸の湯」源泉から引いた由緒ある温泉。3種の湯殿はいずれもオーシャンビューの造り。

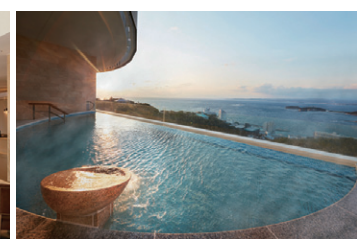
地元の食文化がさらに広がる「味覚」の融合
イタリア人シェフが生み出す本場仕込みのイタリアン

ミシュラン星付きレストランなどでシェフを務め、数々の受賞歴も持つイタリア人シェフ、タッファレッロ・アレッシオ。スペシャリテのリゾットは「ミラノで3本の指に入るベストリゾット」にも選ばれている。伝統的なイタリア料理をベースに、南紀白浜を堪能できる食材とイタリアの食材を掛け合わせた独自のイタリア料理を追求。テーブルに乗せられたときのトキメキに続いて、その味わいはきっと驚きの出会いがあるはず。馴染みの地元食材の新たな魅力を見出す匠の技をぜひ堪能してほしい。



料理長 TAFFARELLO ALESSIO
タッファレッロ・アレッシオ





インフィニート ホテル&スパ 南紀白浜

白浜町2018
TEL.0739-42-2733



季節のパスタ、窯焼きピッツァに加えスキレットめし登場！
青空広がる上富田の“タトンジョ”ガーデン

すさみ町のBUSH DE COFFEE（ブッシュドコーヒー）、アウトドアショップのBUSH DE BRUNT（ブッシュドブラント）のオーナーが手掛けたカフェということで、アウトドアアイテムをインテリアに使用した個性的でおしゃれな店内。テラス席からの眺めは深呼吸したくなる気持ち良さ。またオーナー考案のメニューは、カフェごはん・カフェスイーツの域を超えたこだわりよう。季節ごとのランチセット、通常ランチはピッツァ・パスタいずれか選べる週替りでご用意。いろいろ楽しみたいよくばりさんは、ピッツァとパスタ両方が楽しめるペアランチがお得です！


カルボライス 900円

男性からご飯ものメニューをリクエストされて誕生したペッパーライス♪
じっくり煮込んだ甘辛タレの自家製チャーシューがゴロゴロ入ったガツンカフェ飯。
そのひとつカルボヴァージョンは、熱々のスキレットに粉チーズたっぷりの卵をじゅわぁ〜っ！

桜舞うベーコンと春キャベツ、
新玉ねぎのドライトマトのオイルパスタ
1,000円 ※期間限定


ドライトマトは自家製


マルゲリータ 1,250円etc. 生地から作られたピッツァは窯焼きで本格的です♡

ランチタイム 11：00 〜 14：00
スープやサラダ、日替りフライ、
ドリンクのついたセットメニュー
やケーキセットもおすすめです。





カクテル「ゴッドファーザー」を
焼き込んだチョコレートケーキ♪




とろける甘さ♪
キャラメルチーズケーキ


ラテアートも
美しい

カフェラテ 600円
使用しているコーヒー豆は福岡にある
世界一の焙煎士・豆香洞コーヒーで焙
煎されたTATONJOオリジナル。
深煎りの薫り高い味わい。

上富田スポーツセンターで
スポーツ観戦しながらテイ
クアウトのポテトなんかも♪



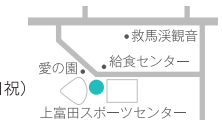
一人前を二人で
シェアできます！



ベーコンとキノコ、アスパラの
和風パスタ 1,200円

TATONJO GARDEN タトンジョガーデン

上富田町朝来3871
（上富田スポーツセンター内）
TEL.0739-47-5025
11:00〜18:00（〜21:00 土日祝）
木曜定休



止まらない物価高騰の影響を受け、今年3月からやむなく価格を改定。
「苦渋の決断。でも具材は絶対にケチりたくなかった！」と話す店主・みっちゃん。創業から45年、大きさ・焼き方にもこだわってきた変わらぬ味。厳選された具材のまさに「お好み」焼。この味のトリコになったファンが県内外から絶え間なく訪れます。



えびフライ定食 1,380円 ※4月〜8月までの期間限定

お好み焼（シングル）※テイクアウト容器 +30円
ぶた玉 1,045円　いか玉 1,045円　牛肉玉（和牛）1,150円
ミックス玉（牛肉・いか）1,200円　イノブタ玉（和歌山県すさみ産）1,300円
デラックス玉（有頭えび1尾・牛肉・いか）1,480円

お好み焼 キリンヤ

白浜町3300-16
TEL.0739-43-0894
11:00〜L.O.13:30
17:00〜L.O.21:00
火曜定休



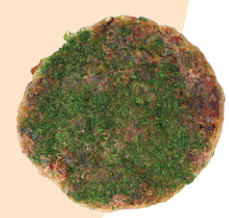
美味しさのヒミツぷち公開
その①〈グリーンボール〉
やさしい甘みがあり、キャベツより肉厚でやわらかく、ふわふわ食感のキリンヤのお好み焼と相性◎
その②〈青のり〉
あおさと比べると香りが良い高級品。加工されたあおさはフレーク状なのに対し、青のりは糸状なので歯にくっつきにくいとか!?
その③〈マヨネーズ〉
新鮮な卵と油を使った自家製。





常連さんだけの裏メニューが遂にレギュラー化！
焼きそば 海鮮ミックス（いか・えび・貝柱）シングル1,300円
※牡蠣が贅沢に入った海鮮かきミックス 1,750円は冬季限定









トレー付きお子様イスは、
鉄板から離れて座れるの
で安心して食べられます。






店内にはキリンがいっぱい!!
さて、何頭いるのかな??



— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2023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

周囲の協力で、やりたかったことが実現するチャンス到来。気合いを入れて進めていこう！

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] きゃらぶき

おうし座 4/20～5/20

大切な人のサポートをすることで、心身が満たされる時間となりそう。必要のないものは断捨離必須。

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] エビフライ

ふたご座 5/21～6/21

気の緩みから機密情報漏洩には気を付けて。大きなトラブルに発展しないよう要注意。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] 豚バラのマーマレード焼き

かに座 6/22～7/22

状況を変化させたいという、強い欲求が湧いてきそう。怖がらずチャレンジして現状を打破しよう！

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] もち鰹の刺し身

しし座 7/23～8/22

プライドからの強すぎる表現はバツ。オーバーアクションにも気をつけよう。協調性を大切に対応して♪

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] カチョエペペ

おとめ座 8/23～9/22

これまで計画してきたことが順調に進みそう☆ 流れに乗って新たな挑戦をスタートさせよう！

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] 新玉ねぎのステーキ

てんびん座 9/23～10/23

他人のトラブルに巻き込まれそうな気配。油断大敵。冷静な判断力を忘れずに対応しよう。

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] デコレーションスコーン

さそり座 10/24～11/21

穏やかな運気にリラックスできるとき♡ 日々を振り返り、心身ともに整えるチャンスです。

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] 春キャベツと鶏のサラダ

いて座 11/22～12/21

大抜擢されたり、活躍できたりする場面がありそう。守りに入らず、素早い判断で行動あるのみ☆

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 炊き肉

やぎ座 12/22～1/19

迷いが多いとき。優柔不断な態度はさらに不運を引き寄せます。自分を信じて決断しよう。

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] 牛肉と新牛蒡のしぐれ煮

みずがめ座 1/20～2/18

周囲の意見に翻弄されそうなとき。情報の裏側を自分でしっかり調べてから発言しよう。

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] カルボライス

うお座 2/19～3/20

良い物をたくさん引き寄せられる時期。自分への投資は吉♬ 直感に従い行動していこう！

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] うすい豆のチーズロースト

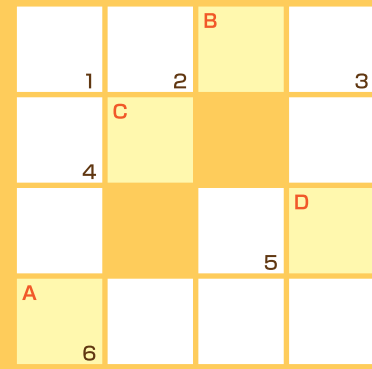
新生活が始まる4月、前半の天空では海王星・太陽・木星・水星が良い角度で並び、穏やかな発展が期待できる春のスタート。中旬、お金と愛の星・金星が、我慢の星・土星と凶角度を形成。少々努力が必要となりますが、後半、土星は生き様の星・太陽と安定の吉角度を形成。スタート時の思いを継続して、ブレずに力強い意思で進めて行きましょう。

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業績が伸びれば株主にも…♡
❷いにしへに使はれし言の葉
❸赤ちゃんが仰向けからうつ伏せにグルンと回転♬
❺卵の殻を割って、ヒヨコが生まれてきたよ

ヨコのキー

❶神様の思し召しに従い、ノアが大洪水から逃れるために造ったのは？
❹烏鷺（うろ）の争いや傍目八目（おかめはちもく）は何から来た言葉？
❺たいていは口や指、なかには手や歯で演奏する猛者達も！
❻口癖からついた異名 ○○○○八兵衛

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. 出産や育児で、こんなのがあったらいいなと思うサービスは？
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

2023年4月17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 **オ モ イ デ** でした♪

13th Anniversary Thank you!
ハピエスト田辺13周年大感謝祭 第2弾

脱マスク
マスクを外す準備できていますか？
フェイシャル
•美白リフトアップセレブコース
コース内容 ・背中トリートメント ・デコルテトリートメント ・フットトリートメント
＋ ・筋肉運動 ・光RFフォトフェイシャル or 9Dハイフ（フェイスライン・ほほ・目元）
通常価格37,400円（税込）を 11,000円（税込）
•マスク荒れ・毛穴改善コース
コース内容 生プラズマ＋プラズマ幹細胞導入＋無針水光注射（メソガン） 通常価格28,000円相当（税込）を 9,900円（税込）
まつ毛 •次世代まつ毛アイリフト 5,500円（税込）

薄着の季節到来‼今すぐスリムボディ目指しましょう。
春本番
ボディ •メリハリ美ボディ選べる10回コース
下記より選択 スーパーSV脂肪溶解・セルライト分解 EMS筋肉運動・骨盤矯正・遠赤ドーム カッサトリートメント・リンパトリートメント
通常価格79,200円（税込）を 55,000円（税込）
•スリムボディ体験コース 2回 通常価格44,000円（税込）相当を
1回目 スーパーSV脂肪溶解＋セルライト分解＋EMS筋肉運動
2回目 カッサトリートメント＋EMS筋肉運動 5,500円（税込）
脱毛 •顔全体・デリケートゾーン（VIOライン）
各1回 通常価格6,600円（税込）を 5,940円（税込） 各6回 通常価格33,000円（税込）を 26,400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。
4/9(日)•16(日)•23(日)•23(日)営業しております。 4月定休日:毎週月曜日•4/2(日)•11(火)•18(火)•25(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







エンタメ Pick up!

RENTAL

犯罪都市 THE ROUNDUP



レンタル 4/5［水］

［監督］イ・サンヨン

［キャスト］
マ・ドンソク　ソン・ソック
チェ・グィファ　パク・ジファン
ホ・ドンウォン　ハジュン
チョン・ジェグァン 他

2022年／韓国／106分

強行犯係に所属する怪物刑事マ・ソクトらは、犯罪者引き渡しのためベトナムへ。そこで待っていたのは冷酷な凶悪犯罪者カン・ヘサンの存在と彼が起こした誘拐事件だった。マ・ソクトは持ち前の正義感から現地警察の制止を振り切って強引に捜査を開始し…。

母性



レンタル 4/7［金］

［監督］廣木隆一
［原作］湊かなえ　［脚本］堀泉杏

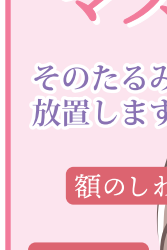
［キャスト］
戸田恵梨香　永野芽郁
三浦誠己　中村ゆり　山下リオ
高畑淳子　大地真央
吹越満　高橋侃　落井実結子 他

2022年／日本／115分

女子高生が自宅の庭で死亡した。発見したのは少女の母。事故なのか自殺なのか真相は不明なまま。物語は、悲劇に至るまでの過去を母と娘のそれぞれの視点から振り返っていくが…。同じ時間・同じ出来事を回想しているはずなのに、その内容は次第に食い違っていく。

BOOK

街とその不確かな壁



発売日 4/13［木］

［著者］村上春樹
［出版］新潮社
［発行形態］単行本
2,970円（税込）

その街に行かなくてはならない。なにがあろうと――〈古い夢〉が奥まった書庫でひもとかれ、呼び覚まされるように、封印された“物語”が深く静かに動きだす。魂を揺さぶる純度100パーセントの村上ワールド。
6年ぶりの最新長編1200枚、待望の刊行！

MUSIC



BUMP OF CHICKEN LIVE 2022
Silver Jubilee
at Makuhari Messe

発売日 4/5［水］

［アーティスト］BUMP OF CHICKEN
［レーベル］Toy's Factory
完全生産限定盤［Blu-ray］
7,700円（税込）

2022年7月に幕張メッセで開催された約2年半ぶりとなる有観客ライブのDay2を、アンコールまで余すことなく映像作品化。さらにライブ音源を収録したCD、ステージでのパフォーマンスや舞台裏の様子まで追った全56ページのライブフォトブックも付属。

CINEMA



ⓒ2021 DVV ENTERTAINMENTS LLP.ALL RIGHTS RESERVED.

RRR アールアールアール

ジストシネマ田辺・御坊 4/7［金］

［監督・脚本］S・S・ラージャマウリ　［原案］V・ビジャエーンドラ・プラサード
［キャスト］N・T・ラーマ・ラオ・Jr.　ラーム・チャラン　アジャイ・デーヴガン 他

1920年、英国植民地時代のインド。英国軍にさらわれた幼い少女を救うため立ち上がったビームと、大義のため英国政府の警察となったラーマ。それぞれに熱い思いを胸に秘めた2人は敵対する立場にあったが、互いの素性を知らずに、運命に導かれるように出会い、無二の親友となる。しかし、ある事件をきっかけに、2人は友情か使命かの選択を迫られることになる。史上最高濃度の映画体験を全身で浴びろ！



ⓒ2023青山剛昌／名探偵コナン製作委員会

名探偵コナン 黒鉄の魚影（サブマリン）

4/14［金］

［監督］立川譲　［原作］青山剛昌
［キャスト］高山みなみ　山崎和佳奈　小山力也　林原めぐみ　古谷徹　池田秀一　沢村一樹 他

東京・八丈島近海に建設された、世界中の防犯カメラをつなぐ海洋施設「パシフィック・ブイ」では、本格稼働に向け顔認証システムを応用した、ある新技術のテストが行われていた。一方、八丈島にホエールウォッチングに来ていたコナンのもとへ沖矢昴（赤井秀一）から気になる一報が。不穏に思ったコナンはパシフィック・ブイに潜入するが…。そして、八丈島に宿泊する灰原にも黒い影が忍び寄る。

ジストシネマ 田辺　0739-24-0717

すずめの戸締まり	4月上旬まで
THE FIRST SLAM DUNK	4月中旬まで
映画ドラえもん のび太と空の理想郷（ユートピア）	4月下旬まで
シン・仮面ライダー	4月下旬まで
映画イチケイのカラス	4/20（木）迄
RRR【2週間限定上映】	4/7（金）～
名探偵コナン 黒鉄の魚影（サブマリン）	4/14（金）～
東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編 運命	4/21（金）～
劇場版TOKYO MER 走る緊急救命室	4/28（金）～

ジストシネマ 御坊　0738-32-3230

すずめの戸締まり	4月上旬まで
THE FIRST SLAM DUNK	4月中旬まで
映画ドラえもん のび太と空の理想郷（ユートピア）	4月下旬まで
シン・仮面ライダー	4月下旬まで
映画イチケイのカラス	4/20（木）迄
RRR【2週間限定上映】	4/7（金）～
名探偵コナン 黒鉄の魚影（サブマリン）	4/14（金）～
東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編 運命	4/21（金）～
ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー	4/28（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！
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。

マスク着用は個人の判断が基本となります。
劇場入口・ロビーに消毒液を設置しておりますので、ご利用ください。
ご来場前に検温などの体調管理のご協力をお願いします。

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-



〈ストマックシリーズ〉プランク

①まずはウォーミングアップから
四つん這いの体勢になって肩甲骨を動かします
胸を下げて肩甲骨を引き寄せる
※翼状肩甲骨（写真参照）にならないよう注意！



↖肩甲骨の動きは動画でも確認できます

②両手で床を押し体を引き上げる
①②の動きを何回か繰り返してね



③肩甲骨をニュートラルに戻し
息を吐きながら腹圧をかけます

④体幹を安定させたまま
片足を後方に伸ばします



⑤さらに反対の足も伸ばしましょう
※この時も翼状肩甲骨に
ならないよう注意！

⑥体幹を安定させたまま
片足ずつ戻します

社会福祉法人 神愛会
有料老人ホーム 深和ホーム
入居者募集

料 金（お一人様の場合）
●入居料　20万円
（退去時に精算の場合は0円）
●賃料・管理費　88,000円～/月
●食事料　1,754円/日
（光熱費・介護費用は別途）
※ご夫婦用に2人部屋もございます
●賃料・管理費
月額13万円と15万円（2タイプ）



一人暮らしに不安を感じる、食事の準備が面倒、
今の住まいが不便、しばらく自宅を空けたいなどなど、
そんな時はご相談ください。
有料老人ホーム
深和ホーム TEL.0739-47-1234
上富田町岩田2754-2　入居のご案内はこちら→



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 ヤマダ電機 ・コンビニ
4月の「モーター和歌山の日」は9日（日）です！

タイ国厚生省認定証取得
タイ古式マッサージ



Option・頭ほぐし（15分）700円・クレイ足湯（15分）500円

Calm カーム
tel.0739-26-3039 完全予約制
田辺市中万呂94-3（理容室Calm内）
OPEN 9:30～18:00
CLOSED 月曜、第1月・火、第3日・月
LINE予約
丸政 濱本組 すき家 天王池 田辺バイパス

マスク美人から素顔美人へ



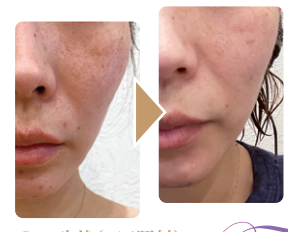
たるみの根本からリフトアップ
URU FIVE GOLD



全顔ダブル3回施術後→

HIFUフェイシャルメニュー
●アイリフト　初回 16,500円
●頬シングル　初回 16,500円
●頬ダブル　初回 33,000円
●首顎下ダブル　初回 22,000円
●全顔ダブル　初回 49,500円
お試しフェイシャルライン 5,980円

世界に先駆けて開発された
シャワーとジェットのWプラズマ
プラズマゼノデュアル
通常価格 19,800円を
初回（60分）12,800円



シミの改善（4回照射）



Tane. セラピー&スクール タネ 田辺銀座通りサロン
090-3715-1208
田辺市今福町86
営業時間 9:30～18:00
完全予約制 / 不定休
三十三銀行 田辺中央病院 田辺銀座通り
ホットペッパー

ここらでショット file 091

【編集後記】
WBCの感動を抱え迎える新年度！勝敗以上に得るものが多かった大会でした。
決勝の日は特別休暇の企業や、観戦させてくれた学校も…。子ども達も得難い経験ができたと思います☆ 感受性や仲間との一体感は教科書だけでは養えませんから。
ココラデも今号は誰かに教えたくなる深掘りグルメ！もちろん教科書には載っていません♪






















はじめての山歩き

THE NORTH FACE
ホライズンハット
これからの日差し対策に

GREGORY（JADE 28）
デイパック
より進化した背面が抜群の背負い心地と通気性を実現

SALOMON
登山靴
必要な機能をすべて備えた軽い履き心地と安定感のあるトレッキングシューズ

LEKI（クレシダ AS）
トレッキングポール
グリップ部分を女性にも握りやすく設計

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

4/9(日) **西山ハイキング**（美浜町） 初心者向け

5/28(日) **天神崎・日和山ハイキング** 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：5/14（日）8:30~10:00
※要申込・参加費500円 集合：新庄総合公園（美術館ウラ駐車場）

Web限定 先着45,000名様
キャンペーン期間中に「こども共済」の資料をご請求いただいた方に JA共済
23306000007
JA共済オリジナル **アンパンマンレッグウォーマープレゼント!!**

こども共済 資料請求キャンペーン



実施期間	2023年4月1日(土)～2024年3月28日(木) ※数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。
応募資格	キャンペーン期間中に「JAのはじめて共済」サイトからこども共済の資料をご請求いただいた方

「JAのはじめて共済」サイト
https://shiryo.ja-kyosai.or.jp/kodomo/lp01.html
JAのこども共済 検索
または https://www.ja-kyosai.or.jp からもアクセスできます。

※賞品はご請求いただいた資料に同封して発送させていただきます。
※賞品の仕様デザインが変更となる場合があります。
※当キャンペーンの賞品は、1家族につき1点となりますので予めご了承ください。※発送は諸事情により遅れる場合がございます。※賞品受取りの権利を他人に譲渡したり、金品に交換したりすることはできません。※パケット通信料等は利用者ご自身の負担となります。※当キャンペーンは予告無くサービス内容を変更あるいはサービスを停止・終了する場合がございます。※ご登録いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。※当キャンペーンやご加入に関するご不明点がありましたら、お近くのJAへお問い合わせください。



サイズ/身長：70~95cm
JA共済オリジナル アンパンマンレッグウォーマー
（仕様）素材：綿・ポリエステル・その他 ※イラストはイメージです。

子猫が生まれました
エキゾチックショートヘア



赤ずきんちゃんとオオカミ 販売者 亀山みらい
☎090-3038-7845 田辺市明洋町2-10-18
●動物取扱登録番号／販売：和歌山県04第6185号 ●登録年月日／令和4年6月29日
●登録有効期限の末日／令和9年6月28日 ●代表者氏名・動物取扱責任者／亀山和典

田辺・白浜エリアで施術が受けられます！
場所はご予約時にお知らせ致します

◆**老化角質除去フェイシャル**【60分】
お肌表面に蓄積した老化角質を除去するコース
スキンケアの基本、オールハンドでお肌に負担なく丁寧に取り除きます

◆**超美白パックトリートメント**【30分】
とにもかくにも美肌になりたい方へ

体験価格 各2,999円



当店は…
■ 歴25年のベテランエステティシャンが施術する徹底的な結果重視サロン。
■ お客様の7割が15年以上通っておられます。
■ アトピー・お肌の弱い方もご相談ください。
■ 毛穴・くすみが気になる方に特に喜ばれています。
■ 勧誘は一切いたしません！

本気でキレイになりたい方だけのエステサロン
ご予約・お問合せはお電話又はLINEで
999和歌山
和歌山県紀の川市桃山町市場233-3
090-2040-7334（土橋）

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