

ココラデ:

FREE
5
2023

インタビュー
プロライアスリート
山本 良介さん

HAPPY MOTHER'S DAY ありがとうのカタチ

ここらで体験記
ピラティスで“ゆがみ”ケア

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 092
2023年5月1日発行
icolab
あなたといこラボ

KUMON

くもん書写教室の先生になりませんか

教室開設説明会 (時間は10:00~12:00)
※25歳~60歳(女性)の方をお願いしています。

- 和歌山 5/16(火) 県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛 8階 802会議室
(JR「和歌山駅」よりバス5分「北出島」停留所下車すぐ)
- 田辺 5/17(水) 田辺商工会議所 2階 第1・2会議室
(JR「紀伊田辺駅」徒歩11分)

●事前にお電話またはホームページからご予約ください。※オンラインでの説明も対応しています。

ZOOMによるオンライン説明会 (要事前予約) (各30分)

- 5/22(月) 18:00~ ●5/24(水) 10:00~ ※【予約制】開催2日前までにお申込みください。
- 5/30(火) 10:00~ ●6/26(月) 12:00~15:00~

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です

5月無料体験学習(5/11~5/31) 生徒募集中!

公文書写 先生 検索

公文エルアイエル ☎ 0120-410-297

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。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。

5月無料体験受付中

学習期間: 5月11日(木)~5月31日(水) 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

キーテラスから楽しいを発信

KEY SMILE

「和歌山の食」×「フレンチ」×「ラーメン」

汁あり鯛担麵
(辛くない~3辛)
¥930~960

和歌山県産「真鯛」のフニートボウツンに、ごまだれを合わせ泡立てた新感覚の鯛担麵。

ランチ限定
鯛めしセット
¥1,100

大阪の人気店『だきしめ鯛』など、今話題のフレンチラーメンシリーズを展開する縁petit(株)監修。和歌山のエッセンスをふんだんに加えた、ここでしか味わえない一杯!

地元で調達した食材を
フレンチの技術でラーメンに。

常連リピート率No.1
病みつきの一杯。
濃厚だれに具材と
麵を絡めて豪快に。

汁なし鯛担麵
(1辛~3辛)
¥930~960

※写真はイメージです

まるでコース料理のような贅沢な一杯
伊勢海老noodle
¥3,200 数量限定

オープン企画
公式LINEクーポン
「鯛めし」サービス!
5月9日まで配布中

料飲支配人
加藤 航介
Kosuke Kato
(大阪府出身)

休日は家族とお買い物や公園に出かけてゆったり過ごすのが好きです。紀南に来る前は、よく東大寺南大門の仁王像に会いに行っていました。30分は無心で眺められます!

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

SHIRAHAMA KEY NOODLE だきしめ鯛
TEL.0739-43-8225 白浜町1779-10 (SEAMORE RESIDENCE KEY2 1F)
11:00~15:00(L.O.14:30)
17:00~22:00(L.O.21:30)

SHIRAHAMA KEY TERRACE
白良浜
フィッシャーマンズ
ワーフ白良
三段壁

follow me!
QRコード

「南紀白浜を舞台にトライアスロン大会開催！」

「世界中まわって、世界のトップ選手たちと競い、そんな当時の刺激的な競技生活は、今思い返すとすごく恵まれた時間だったと感じます」そう語るのは、18歳でトライアスロン選手としてデビュー以来、日本ジュニア選手権優勝、2008年北京オリンピック日本代表、ITUコンチネンタルカップ(アジアカップ)優勝5回、



プロトライアスリート
山本 良介さん

そして一線を退いた現在は、フリーランスアスリートとして活躍する京都府出身の山本良介さん。トライアスロン界のレジェンドと呼ばれる彼が、今年5月21日、3年ぶりに開催される「第8回南紀白浜トライアスロン大会」にゲスト選手として出場する。これまで第5回・6回と過去2回この大会に参加されている山本さんに、本大会の魅力について伺った。

「白浜はなんと言っても透明度の高い海。潮の流れを見るときに、海底地形などいろんなところがよく見えるんです」一般にトライアスロンのスイムはプールではなく海や湖、川などで行われる。「自分との闘いでもあるのですが、やはり一番は“対自然”。日によって表情が全く違う。陽射しや気温、風の向きや強さ、波の高さや潮の満ち引きなど、全て同じ条件なんてない。この自然をいかに攻略していくか…、そこへのチャレンジがトライアスロンの魅力なんだと思います」この美しい自然の景色も、いざ競技として向き合うと全く印象が変わると言う。

白良浜でのスイムを終えると、三段壁を通過し権現谷で折り返すバイクコースへと舞台は移る。この海岸線沿いを駆け抜けるコースも魅力的で、この南紀白浜は参加のリピート率が高い人気の大会だと山本さんは話す。「この海岸線沿いの周回コースは多少のアップダウンもありますが、僕自身そんなにキツくはないんです、ただ…旧空港へと登っていく最後のあの峠道、あれは国内大会の中でもかなりキツい…(笑)」大会前に選手が試走をするのはほとんどが周回コースのみで、旧空港へと向かう峠道はあまり走らないそう。35kmほどバイクで走り、最後にまさかこんなにキツイ峠道が待っているとは…と、多くの選手が憔悴しきった表情を見せるのだとか。「それでもずっと海を見ながら走れるので、ロケーションは最高です！」また旧空港から三段壁交差点、湯崎、白良浜、臨海を通り白浜会館へフィニッシュするランコースでは、「地元の方たちの声援もあり、とても力になりますし、嬉しいですね。ぜひ応援に来てください！」と顔をほころばせた。そして「誰しもレース中は何度かキツいと感じる場面が来ると思うのですが、それを乗り越えるために練習でメンタルを鍛え、そしていかに自分を鼓舞するか。時には諦めて途中でレースを止めることもあると思いますが、それを一歩ずつでもゴールに近づけていく、そうした自分との闘いが大切だと思っています」と大会参加者に向けてエールを送った。

25年という選手人生を振り返り、また日本代表選手として16年ほど世界と戦ってきた、この経験が得難い財産だと話す山本さん。「でもその渦中にいたときは、常にいろんなプレッシャーを感じ続けている状態で、気持ちに余裕がなかったですね。ただ周りの超一流選手はそれすらも糧にするというか、やはりすごいなって間近で見て思いました」状態の良いときは自然体で挑めるが、反面どうしても不安要素があるときは、失敗を怖れたり、周りの目を気にし過ぎたりしてしまうと



言う。「自分に自信を持てるような努力を積んでいけば、そんなこと一切感じる必要はないんでしょうけど。自信はやはり、トレーニングの積み上げの中でしか得られないと思っています。レース経験もそうですけど、やっぱり日々の一分一秒の積み重ねというか。そこからでしか生まれないものがあると思います。ただ、それでも自分自身に満足することはないのかな。特に僕はアジア大会でしか優勝経験が無くて、まだ見ていない景色があるんで。だけどもし世界一になっていたとしても、満足することはなかったんじゃないかな。アスリートはみんなそうだと思います」

引退した現在、いろいろとやりたいことがあると話す山本さん。「もともと僕は練習より遊びたいタイプだったんで(笑)」レースに必要なものを以外、全て削ぎ落とし、いかにレースに集中できるか…、そんな選手生活を過ごしてきた。これからは純粋にトライアスロンを楽しむ方向に一。そして「僕が現役のときもそうでしたが、子ども達がトライアスロンに触れる機会って少なかったんで、そういう場を増やしていきたいです。ただそこからトライアスロンを続けてほしいというよりは、野球やサッカーのように選択肢のひとつにトライアスロンがある、という環境になっていくのが理想です」人生の半分以上をトライアスロンに捧げ、誰よりもその魅力を知るからこそ、ハードルの高いイメージを払拭し、誰もがトライアスロンを楽しめる環境づくりにも目を向けていきたいと展望を語った。そして競技人口の増加が、アスリートの育成や競技生活に、より良い影響を与えてくれる未来を思い描き、これから山本良介さんのチャレンジは続いていく。

第8回 南紀白浜トライアスロン大会

和歌山県トライアスロン連合国体予選会

2023 5/21 SUN AM8:00 START



【競技場所】
スイム 1.5km

白良浜海水浴場 (750m × 2周回)

バイク 40.0km

白良浜

三段壁信号～権現谷信号 (3周回)

鴨居

旧空港 (3周回)

ラン 10.0km

旧空港 → 平草原公園 → 三段壁交差点 →

白良浜 → 瀬戸 → 江津良 → 白浜会館

トータル 51.5km

■お問合せ

南紀白浜大会事務局
(白浜町役場観光課内)
TEL.0739-43-6588



はじめての山歩き



Sunday Afternoons
アドベンチャーハット
大きな日よけで首の後ろも安心

SALOMON
(X ULTRA PIONEER MID GTX W)
トレッキングシューズ

finetrack
ジップアップTシャツ
半永久的な吸汗性を可能にした
春夏の定番ベースレイヤー

LEKI (LHASA)
トレッキングポール
素手でも手に馴染みやすい
「エルゴン コルク」を採用

GREGORY (JADE28)
デイバック
より進化した背面が
抜群の背負い心地と
通気性を実現

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

5/28(日) 天神崎・日和山ハイキング 初心者向け

6/11(日) 一願寺～射森峠ハイキング 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(美術館ウチ駐車場)

当店

試乗車人気コンキョウ

低燃費・意外と広々

1 ハスラー

圧倒的室内空間

2 スパシア

一度は乗ってみたい

3 ジムニー

大人気!新グレードLC

4位 ラパン

No.1ファミリーカー

5位 ソリオ

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)

GW休業期間のお知らせ! 5/1(月)から5(金)まで

痛くない! 熱くない! と人気の

美肌光脱毛

毛周期
関係なし

最短約
6ヶ月で完了

白髪・産毛
にも反応

●美肌全身脱毛 16,500円

●お顔美肌脱毛 4,400円

●VIO脱毛 4,400円

●メンズヒゲ脱毛 7,700円

●学生全身脱毛 初回 5,500円

スタッフ募集中!

Tane セラピー & スクール タネ 田辺銀座通りサロン

090-3715-1208 (完全予約制)

※施術中はお電話に出られない場合がございます。

田辺市今福町 86 (田辺銀座通り)

営業時間 9:30～18:00 / 不定休

たるみのない
キュッと小顔で

-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
エンディングフェイシャル®

初回お試し価格 3,800円

通常価格 9,000円を

リセット整体 3,000円

通常価格 6,000円を

令和5年5月31日まで

お顔の悩みは体を整えることで、相乗効果抜群!

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

白浜町役場 白浜町3236-4 コーポ大浦203号

スキルを活かして新しい環境でチャレンジしませんか?

EC事業・スタッフ募集

通販サイト運営 / 動画制作 / WEBディレクター etc.

私たちはECサイト、クラウドファンディングサイトの企画・運営、LPページの編集、YouTube動画資料作成・資料収集、SNS運営ほか全般を行っている企業です。また、自社のサイトやモールを運営する傍ら、他社のECサイトの運営も請け負っております。この度、新設された田辺事務所で新戦力を募集いたします!

【雇用形態】パート・アルバイト

【給与】時給 1,000円～1,500円

【勤務時間】応相談 ※勤務日数もご相談ください

【応募資格】Photoshop/動画編集ソフト経験者 優遇!

未経験でも
やる気のある方歓迎!

お問合せ
お申込み

E-be-A株式会社 田辺事務所

和歌山県田辺市稲成町3253-4 ALOFTビル1F

TEL.050-6875-5172 (平日10:00～15:00)

E-mail sesses8899@gmail.com

南紀白浜演劇祭

Shirahama Sustainability Sea

2023 6/4 10:45 START

ホテルシーモア [2階 グランドホール雅]

白浜の宝物。私たちの大好きなまち。
演劇・演舞・音楽・エンターテインメントを通し、笑い、涙、感動、そして共感。
アーティストたちによる圧巻のパフォーマンスをご堪能ください!

演舞「白浜の生命の喜び」 10:45～(約15分)

出演 / なかえ えみ

古代の生命が語りかけてくる。
古代祭神が遺る歓喜神社、湧き出る温泉、亜熱帯の草木を抱える森、遙かな海道をゆく潮、人びとの営み…自然と生命の喜びを演舞します。

ひとり芝居「旅立ちの詩～彼女たちの羅針盤～」 11:30～(約70分)

出演 / 谷ノ上 朋美

容姿コンプレックス、虐待、不妊、LGBT…「普通とは?」「こうあるべき」。人と比べてしまう、狭い世界から飛び出した時に気づく朝の光の優しさ。笑い、涙、渾身の一人芝居。

ひとり芝居「わたし」 13:30～(約50分)

出演 / 関根 淳子

発達障害女子の当事者演劇。ひきこもり女子が、「あのおとぎ話」の世界へ…? 小学生から大人まで楽しめる、ひきこもり冒険ファンタジー。

ドラッグクイーン 14:30～(約30分)

八方不美人スペシャルLIVE!

エスラダ&あきほイモ

新宿2丁目発ドラッグクイーン本格派ディーヴァユニット八方不美人による音楽ライブ! 今回、演劇祭の総司会も担当。楽しいトークとパワフルな歌声に目が離せない!

参加劇「海の豊かさを守ろう」 15:30～(約20分)

白浜町民・地元の皆さん

登場人物?は、ペットボトル、ビニール袋、そして、何かよくわからない弁当箱…笑えるけど偉いプラスチックたちの物語を白浜町民、地元の人たちが熱演します。

ミュージカル朗読劇「白浜竹取物語」 16:00～(約45分)

白浜オリジナルの竹取物語。竹をモチーフにメッセージ性に溢れる物語をコミカルに描きます。

チケット予約

※出演順や時間は予告なく変更する場合があります

チケット / 一人様 3,000円(税込)
※チケット1枚で全ての演目をご鑑賞いただけます。

ご予約・お問合せ / 株式会社MTC ☎050-3699-3171

主催 南紀白浜演劇祭実行委員会

よしもとのお笑いライブ in 紀南

～人気漫才師＆茂造大暴れ! 吉本新喜劇～

2023年 6月25日(日) 開演 14:30 ※開場45分前

料金 一般 5,000円 <税込・全席指定・前売当日比>

紀南文化会館 大ホール 〒646-0033 和歌山県田辺市新屋敷町1 主催・企画制作 吉本興業

出演者: GONGGOW, 回々7, アキラ, 祇園, 中込一子, 浅香あき恵, 辻本茂雄, 安尾信乃助, 五十嵐沙弥, 大杉あゆみ, 中山雄太, 高倉佳苗, 新島歌郎, レイチェル, 佐田将明, 本間健, 小村ゆう

和歌山県住みやす宣言 和歌山県住みやす宣言

5 EVENT may

イノブータン王国建国38周年祭

- 日時: 5月3日(水祝) 8:00～(雨天時は翌4日)
- 場所: すさみ海水浴場
- 内容: イノブタダービー、王国建国38周年祝賀パレード&記念式典、なんでも朝市、ステージイベントなど
- 問合せ: イノブタダービー実行委員会 TEL.0739-55-2293

白良浜海水浴場 海開き

- 日時: 5月3日(水祝) 8:30～
- 場所: 白良浜
- 内容: 本州で一番早い海開き、安全祈願の神事、各種イベント、一斉掃除など
- 問合せ: 南紀白浜観光協会 TEL.0739-43-3201

南紀白浜エアショー 2023

- 日時: 5月6日(土) (荒天時の予備日5月7日)
①11:00～11:30 / ②14:00～14:30 (ショーは予定時間の内の約15分間)
※天候により中止になる場合がございます
- 場所: 白良浜海上
- 内容: エアレース/エアロパティックパイロットの室屋義秀さんによるアクロパティック飛行
- 問合せ: 南紀白浜エアショー実行委員会 TEL.0739-43-3201 (南紀白浜観光協会)

マザーズ・デイ・マルシェ

- 日時: 5月13日(土) 10:00～16:00
14日(日) 10:00～15:00
- 場所: グリーンサービス(田辺市新庄町)
- 内容: 地元人気店によるスイーツやグルメ、雑貨の販売、ワークショップなど
- 問合せ: グリーンサービス TEL.0739-26-2090

2023 みなベミニあきんどカーニバル

- 日時: 5月13日(土) 10:00～15:00 (小雨決行)
- 場所: JA 紀州みなべ統合選果場
- 内容: みなべのグルメ・物産勢揃い、ユニボ運動体験、梅の種射的、おかいさんのふるまいなど
- 問合せ: みなべあきんどカーニバル実行委員会 TEL.0739-72-3225 (みなべ町商工会)

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「春の生き物を観察しよう」

- 日時: 5月14日(日) 9:30～15:00
- 集合: 9:30までに、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: 竜神山に登り、春の生き物を観察
- 持物: 弁当、水筒、筆記用具、採集用具(植物・昆虫)、ビニール袋、帽子、手袋など
- 問合せ: ふるさと自然公園センター TEL.0739-25-7252

弁慶市

- 日時: 5月21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
- 問合せ: 南紀みらい株式会社 TEL.0739-25-8230

第70回 笑って笑って Peek-a-Boo!

- 日時: 5月21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
- 問合せ: Cadog(きゃどく) 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。

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

こどもの日のプレゼントに

エキゾチックショートヘア 販売しています

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

親猫

無料体験受付中!

小学生 1～6年生 算/国/英

中学生 5科目対応 自由に選択可

PAL学習塾内に **フリースクール開校**

- 不登校サポート ●カウンセリング
- 学習面以外のご相談も受付ています

月謝(週2回一例)
小学生 9,000円
中学生 16,000円

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

今ある家をもっと住み良く、リノベーションはいかがですか?

もちろん新築も!

マネージメントもご相談ください

代表 坂本 伸一郎

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

●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

お電話でのお申込み・お問合せ **TEL.0739-34-3344**
☎ 7646-0061 田辺市上の山1-3-28
✉ info@icolab.jp 〽 www.icolab.jp

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ください。

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

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

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>



日常に「ごきげん」をプラスしてくれる
見て、触れて、使って心地いい生活雑貨。

Good vibes, Good feeling.
392 晴雨兼用傘(各柄)
折り畳み/UVカット99.9% ¥3,520



100%オーガニックコットン
harmonie アームカバー
無地/ボーダー ¥2,090

ユニークなモチーフが人気
La Cuoieria キーチェーン 本皮/イタリア製 ¥1,980



傘の内側にだけプリント
(収納巾着つき)



B.B.GENERAL STORE
ビービージェネラルストア
TEL.0739-26-0076
田辺市今福町11
営業時間/11:00～
定休日/火曜日



お任せラッピング無料★
(但し、箱代+¥100)



メッセージ
フレームハンカチ
¥3,500～

個性あふれる
幸せの福ろう飾り(各種)
¥1,600～



全ての商品にご希望のメッセージを手書きの文字アートでお入れします
※名入れに2～3日(ハンカチは1週間)ほどお時間をいただきます。

工房ずうみん
TEL.0738-22-0704

御坊市湯川町財部 654-1
(陶器のマスヤ内)
営業時間/10:00～18:30 不定休



Instagram



幸せの命名飾り(各種)
¥2,700～



ハンドメイドクリ
エーターによる
世界に一つだけの
切り絵アート(各種)
¥5,500～
(イーゼル別売)



B.stuff
ビントメッシュバッグ
(スズラン)
¥60,500

B.stuff ショルダーバッグ
(フランボワーズ)
¥22,000



B.stuff
ショルダーバッグ
(プルシャンブルー)
¥20,900



「履きやすさ」と「美しさ」に
こだわった華奢見えパンプス
RELAX ANATOMIC Monet
チェーンフラットバレエパンプス

ごほうびアイテムでモチベアップ
最旬の“大人映え”小物たち

yuko imanishi+
サンダル SAYA



RABOKIGOSHI works
本革ストーム風サンダル

Creer
RABOKIGOSHI
本革2WAY
サンダル



トレンドを押さえたラインナップ

Saya 本革
グルクシューズ

WASHINGTON
ワシントン
TEL.0739-22-7903
田辺市湊15-9(駅前通り)
営業時間/10:00～19:00
定休日/火曜日



Instagram



『ありがとう』を伝えるのに、贈り物をするのはなぜ？
だって使うたび、眺めるたびに、ずーっと『ありがとう』が伝わるから
1日じゃ足りないくらい、伝えたい気持ちがあるー



5月9日(火)～14日(日)は母の日フェア♥
13日・14日はマルシェも同時開催！

カーネーション
鉢植え(各種)

やさしい風合い
刺繍の鉢カバー



あじさい鉢植え(各種)

多肉植物・サボテン
各種ございます



観葉植物(各種)



母の日ギフトご購入で
「ありがとうピック」プレゼント♪

フラワーセンター グリーンサービス
TEL.0739-26-2090
田辺市新庄町2169-1 セール期間中
営業時間/10:00～17:00(～18:00)
定休日/水曜・木曜・祝日(セール期間中除く)



Instagram



マルシェの詳細は
Instagramをご覧ください

雑貨やスイーツ、おすすめの本を詰めて
気持ちを乗せたオリジナルギフトに♥



ほんやら堂 ローズギフトシリーズ

華やかなローズの香りに包まれたギフトシリーズ。
入浴剤やフェイスマスク、おやすみグッズなど
各種取り揃えています。



スイーツ、紅茶(各種)
思わずほっこり♡
お菓子や紅茶が伝えてくれる
「ありがとう」の言葉



ボディケア・スキンケア商品(各種)



WAY書店から「本」をギフトに添えて
算数と国語の力がつく 天才!!ヒマつぶしドリル
(ちよっとやさしめ/ふつう) 各¥1,210

モール糸タオルハンカチ
眠りハリネズミと葉

ペンギフト
(各種)

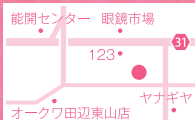


《この広告をご提示で》
こちらのラッピングを
無料でサービス!



ラッピングに
NEWデザイン登場!
※種類やサイズによって
価格が異なります。

PenTerrace 田辺東山店
TEL.0739-81-0151
田辺市東山1丁目12-9
(WAY書店 TSUTAYA 田辺東山店内)
営業時間/9:00～22:00 年中無休



Instagram



※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。

— ホロスコープ占星術 —

星の導き

2023年5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

心に思い描いたことが形になりやすいとき。プラス思考でよいビジョンを想像し続けよう！

[ラッキーカラー] マリンブルー

[ラッキーフード] 鯛だしラーメン

おうし座

4/20～5/20

強行突破は失敗に終わりそう。客観視を心がけ、改めて計画を立て直してみよう☆

[ラッキーカラー] レッド

[ラッキーフード] 花山椒の牛しゃぶ

ふたご座

5/21～6/21

こだわり過ぎて執着してしまいそうな気配。ストレスを溜め込まないようリフレッシュを心がけて。

[ラッキーカラー] コーラルピンク

[ラッキーフード] 玉ねぎソースのステーキ

かに座

6/22～7/22

噂話に花が咲き、余計なことを口走ってしまいそう…。自分の評価を下げないように要注意！

[ラッキーカラー] イエロー

[ラッキーフード] タコの炊き込みご飯

しし座

7/23～8/22

ここは大事！という箇所は念入りに強化しておこう。基礎を大切に、継続は力なり。

[ラッキーカラー] ホワイト

[ラッキーフード] ラディッシュの浅漬け

おとめ座

8/23～9/22

難しく考えるより、楽しいと感じることを優先しよう。意思はしっかり周囲に伝えよう。

[ラッキーカラー] オレンジ

[ラッキーフード] フルーツパフェ

てんびん座

9/23～10/23

準備していたことがスムーズに進みます。余裕ができれば心身の健康回復に時間を使おう♡

[ラッキーカラー] グリーン

[ラッキーフード] グリーンピースのかき揚げ

さそり座

10/24～11/21

対人関係のトラブルに巻き込まれそうな気配。感情移入しすぎないように、距離感を大切に。

[ラッキーカラー] ピンク

[ラッキーフード] 新茶のモンブラン

いて座

11/22～12/21

注意深く観察することが吉凶の分かれ道となりそう。緊張感をもって物事に取り組もう！

[ラッキーカラー] ブラック

[ラッキーフード] 生らっきょうの豚バラ炒め

やぎ座

12/22～1/19

未来の自分のために、目標設定を高めに再構築してみよう！やれることはまだまだあるはず。

[ラッキーカラー] ダークブルー

[ラッキーフード] ババ・ア・ラ・ワンカイナ

みずがめ座

1/20～2/18

新しい人脈が広がる気配。趣味や楽しみなど、心繋がる仲間達と遊ぶ時間を多くとろう！

[ラッキーカラー] ブラウン

[ラッキーフード] クラフト餃子

うお座

2/19～3/20

プラス思考の人を選んで会話をしよう。面白そうなことにはどんどん参加していこう！

[ラッキーカラー] シルバー

[ラッキーフード] ルッコラのサラダ

爽やかな季節です。天空では前半から中旬にかけ、発展の木星、楽しみの金星、コミュニケーションの水星、安定の土星、変化の天王星、夢や理想の海王星が吉角度を形成。願いを形にする理想的な流れに乗れそう。後半はパワーの冥王星、努力の土星が凶角度に。手抜き作業は後ツツケが回ってきます。余裕を持って早めに進めておきましょう。

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 (白浜町十九洲47)
TEL.090-7481-8386
問題の解決策を知って一気に関心解消！
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！

ここでクロス

クロスワードに答えお応募ください
抽選で下記の賞品をプレゼント!!

	1	2	3
C			B
	4		
		A	
			5
	D		
	6		

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのキー

① 白良浜海水浴場内にある、水着を着て入るプールみたいな露天風呂！
② おだてる時に担ぐのは神輿、では縁起を良くするために担ぐものは？
③ 身長が高い人にはこれがあるって言うよね
④ ワンちゃんが上手にできたら褒めてあげましょう♪
ヨコのキー
① 辻本茂雄さん扮する吉本新喜劇の人気キャラは〇〇〇〇じいさん
② トライアスロン感動のフィニッシュこの種目で迎えます！
③ ♪夏が来れば思い出す～♪どこ？
④ 正式発表はまだただけ決まったよ！

よしもと
お笑い
ライブ
in 紀南
～人気漫才師と
茂達大暴れ!吉本新喜劇～

A よしもとお笑いライブ in 紀南
ご招待券(ペア) 2名様

提供：吉本興業
問合：FANY チケット ☎0570-550-100
※都合により出演者に変更になる場合がございます。

B 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://xyyst.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. ご希望の賞品を一つ (アルファベットまたは賞品名)
Q3. 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業
Q4. どんな人をココラデでインタビューしてほしいですか？
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 イコラポ「ここでクロス」係

●締め切り

2023年5月16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。

先月の「ここでクロス」の答えは **ウ ブ ゴ エ** でした♪

大切な方へプレゼントに... 自分へのご褒美に...

母の日キャンペーン

全身アロマ
トリートメント

100分
通常価格11,000円(税込)を
8,800円(税込)

コース
内容

デトックスマシーン
(30分)

全身アロマトリートメント
(足裏全体+背中+デコルテ)

フェイシャル
新メニュー

こんな悩み
ありませんか？

・とにかく毛穴が
気になる方
・ニキビ、ニキビ跡、
脂性肌の方
・シミ、小じわが気になる方
・今までの毛穴そうじで
満足できなかった方

ボイズニングケア 美肌に必要なこと=洗う事

Step.1 深層洗浄 Step.2 深層覚醒 Step.3 ミクロマッサージ

ソニックスクラブ「深層洗浄」 イオンフォレシオン&「導入」
ソノフォレシオン

ミクロマッサージ「覚醒」

ダーマスクライバー体験コース **8,250円**(税込)

通常価格16,500円(税込)を

サロンでしかできない【深層洗顔】たった60分で素肌革命!ぜひご体感ください♪
メンズの方も一度ご相談ください。

ハビエスト田辺では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いただきます。ハビ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
ハビエスト田辺 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。

5/14(日)・21(日)・28(日)営業しております。 5月定休日:毎週月曜日・5/7(日)・16(火)・23(火)

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 田辺市御坊 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更しました> happiest-cute.com

番組応援団
募集!!

ガンバレー

1,000円から受付!
詳しくはHPを見てね!

田辺のラジオ局
FM TANABE 88.5MHz
TEL.0739-81-1237

紀南の夏は
すぐそこに

夏メニュー登場

GRAND
MENU
START

※写真はイメージです。

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 5/1～5/31

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

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～

最期は私たちが育ててくれた
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

田辺市
交通 日産 三和

cocorade 6

RENTAL

非常宣言



レンタル 5/3 [水]

【監督・脚本】ハン・ジェリム
【キャスト】ソン・ガンホ イ・ビョンホン チョン・ドヨン キム・ナムギル イム・シウン キム・ソジン パク・ヘジュン 他

2022年/韓国/141分

パク・ジェヒョクが娘と搭乗した航空機で乗客が次々と急死した。地上では飛行機へのパイオテロ予告がありベテラン刑事ク・イノが捜査に乗り出す。緊急着陸の交渉を始める国交省大臣スッキ、副操縦士ヒヨンスは乗客の命を守るべく奮闘するも機体はついに…。

BOOK

メメンとモリ

発売日 5/31 [水]



【著者】ヨシタケシンスケ
【出版】KADOKAWA
【発行形態】児童書
1,760円(税込)

「生きる意味」や「生きる目的」って必要ですか？身も蓋もない言葉の中にだけ、希望を見出せるときもある。ラテン語の「メメントモリ(いつか必ず死ぬことを忘れるな)」をテーマにした、ヨシタケシンスケが描く「人は何のために生きてるの？」の話。

ブラックナイトパレード



レンタル 5/17 [水]

【監督・脚本】福田雄一
【原作】中村光
【キャスト】吉沢亮 橋本環奈 中川大志 渡邊圭祐 若月佑美 藤井美菜 山田裕貴 佐藤二朗 玉木宏 他

2022年/日本/108分

受験も就活も失敗、彼女なしのフリーター・日野三春は、ある日、黒いサンタ服の男に「今日から正社員だ!」と連れ去られ、北極の「サンタクロースハウス」という会社で超激務のブラックサンタとして働くことに。だが、その会社にはある秘密があり…。

MUSIC

ひみつスタジオ

発売日 5/17 [水]



【アーティスト】スピッツ
【レーベル】Polydor Records
通常盤 3,300円(税込)
初回限定盤 [CD+DVD] 5,258円(税込)
// [CD+Blu-ray] 5,808円(税込)

約3年半ぶりとなる17作目のオリジナルアルバム。劇場版『名探偵コナン 黒鉄の魚影(サブマリン)』主題歌「美しい嘘」、映画『劇場版「きのう何食べた?」』主題歌「大好き」、2021年TBS系「news23」エンディングテーマ「紫の夜を越えて」ほか、全13曲収録。

CINEMA



© 2023 劇場版「TOKYO MER」製作委員会

劇場版 TOKYO MER 走る緊急救命室

4/28 [金]

【監督・脚本】松木彩 【キャスト】鈴木亮平 賀来賢人 中条あやみ 要潤 小手伸也 佐野勇斗 ジェシー(SixTONES) フォンチー 葉々緒 杏 仲里依紗 石田ゆり子 他

オペ室を搭載した大型車両で事故や災害現場に駆け付ける都知事直轄の救命医療チームTOKYO MER。「待っているだけじゃ、救えない命がある」チーフドクター・喜多見は、爆発事故が発生した横浜・ランドマークタワーにいち早く向かうとするが…。厚労大臣が新設したエリート集団YOKOHAMA MERの鴨居チーフは「安全な場所で待っていないくては、救える命も救えなくなる」と真逆の信念を激突させる。



© UNIVERSAL STUDIOS

ワイルド・スピード ファイヤーブースト

5/19 [金]

【監督】ルー・ルテリエ 【キャスト】ヴィン・ディーゼル ミシェル・ロドリゲス タイリース・ギブソン クリス・リュダクリス・ブリッジス ジェイソン・モモア 他

パートナーのレティと息子ブライアンと3人で静かに暮らしていたドミニク。しかし、そんな彼の前に、かつてブラジルで倒した麻薬王レイエスの息子ダンテが現れる。家族も未来も奪われたダンテは、12年もの間、復讐の炎を燃やし続けていた。ダンテの陰謀により、ドミニクと仲間たち「ファミリー」の仲は引き裂かれ、散り散りに。さらにダンテは、ドミニクの愛するものへと矛先を向ける。

ジストシネマ 田辺	0739-24-0717	ジストシネマ 御坊	0738-32-3230
THE FIRST SLAM DUNK	5月上旬まで	THE FIRST SLAM DUNK	5月上旬まで
映画ドラえもん のび太と空の理想郷(ユートピア)	5月上旬まで	映画ドラえもん のび太と空の理想郷(ユートピア)	5月上旬まで
シン・仮面ライダー	5月上旬まで	シン・仮面ライダー	5月上旬まで
劇場版TOKYO MER 走る緊急救命室	5月下旬まで	ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー	5月下旬まで
名探偵コナン 黒鉄の魚影(サブマリン)	6月下旬まで	名探偵コナン 黒鉄の魚影(サブマリン)	6月下旬まで
東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編 運命	6月下旬まで	東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編 運命	6月下旬まで
レット・イット・ビー 【2週間限定上映】怖いものは、やはり怖い(夢判断、そして恐怖体験へ2)	5/12(金)~	銀河鉄道の父	5/5(金)~
ワイルド・スピード ファイヤーブースト	5/19(金)~	ワイルド・スピード ファイヤーブースト	5/19(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ください
※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



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-

(ストマックスシリーズ)アブドミナルカール

①まずは仰向けになって膝を立てる
※腰と床との間に手のひらが入るよう骨盤の位置を調整してね



④次に両足を持ち上げ
スネは床と平行にキープ



⑥息を吐きながらもう一度しっかり腹圧をかけ
両手で頭を押しながら上体を起こす
※上体を戻すときも腹圧をかけたままで(5回を目標にがんばろう)

側弯症(そくわんしょう)

側弯症とは背骨が左右に弓なりに曲がり、ねじれている状態。痛みやこりの出現、内臓の圧迫、進行すればコルセットや手術が必要なケースも。

こんな人は要注意!

- ①肩の高さが左右で違う
- ②肩甲骨の高さが違う
- ③ウエストラインに左右差がある
- ④前屈すると背中の高さが左右で違う



体のゆがみは歩き方にも現れます

なぜピラティスをするの?

ピラティスはリハビリとコンディショニングの目的で、ドイツで考案されました。身体の内側に意識を集中させ、身体の筋肉を鍛えゆがみのない柔軟性のあるしなやかな身体を目指します。

指導者 Nozomi
(保有資格)
・FTP マットピラティス
・側弯症ピラティス



これ以上より〜(TAT)

※1回のレッスンで正しい位置に整えても、それはあくまでも短期的なものです。日常生活での癖を修正したり、体を支える筋力を鍛えたりして定着させる必要があります。また、先天性の症状、疾患による症状の改善は難しいですが、悪化させないための体づくりに繋がることも考えられます。

ここらで体験記 「ピラティスで“ゆがみ”ケア」

長時間のスマホやデスクワーク、生活習慣の影響で現代人の背骨は「ゆがみ」「ねじれ」だらけ!?
悪化すれば側弯症のリスクも…。今回はピラティスで美しく、健康的な姿勢を作るパーソナルセッションを受けてきました!



息を吐きながら
リングを押し込んで前に〜

ピラティスリング

エクササイズのバリエーションをひろげる、弾力のあるリング状の器具。某有名フィットネスゲームに使われるコントローラーの原型とも!?



体験者 ASUKA

今回、ピラティスのパーソナルセッションを体験したのは、学生時代バレーボールで鍛えたASUKAさん。現在はヘルニアの症状もあり、弱った部位をかばうためにいろんなところに歪みが生じて…。

before after



右肩が少し下がってる

腰の高さにも左右差が…

正しい方向に動かせるように骨盤を支えます。難しい動きじゃないのにキツイと感じるのは、普段の動かし方に癖があるから。自己流トレーニングの落とし穴でもあります。



背骨の歪みを測るデジタルアプリで約1時間のセッション後に計測。2°の変化がありました。

立ち方にも変化が!



after

【お問合せ・ご予約】

ヨガ&ピラティス studio Ricochet リコシェ
☎090-1585-5747《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



こころでシヨット file 092

【編集後記】

山の緑が、深い萌黄から深みが増して、木々の成長を感じます。
 体も心も軽くなるような気持ちのいい気候とGWを重ねた人は親切ですね。
 今号の特集は「ありがとうのカタチ」母の日やお祝いごと、自分へのご褒美、
 そして日常を素敵にするためのアイテムが並ぶショップをピックアップ。



JA紀南限定

期間/令和5年5月1日(月)～9月30日(土)

未来づくりファミリーフォト

仲良しファミリーの
 写真をお送りください。
 お子様だけの
 記念写真も大歓迎!

キャンペーン

皆様のご愛顧に感謝して、JA紀南では、管内にお住まいの方を
 対象に、「未来づくりファミリーフォトキャンペーン」を実施中。

抽選で、笑顔あふれるファミリーの写真が
 マグネットタイプのオシャレなフォトフレームに!

抽選で毎月20名様に

マグネットタイプのオシャレな **プレゼント!**
アクリルフォトフレーム

チャンスは5月・6月・7月・8月・9月の5回!
 応募方法など詳しくは、QRコードを読み取ってキャンペーンサイトへ

画像はイメージ



是非、この機会に
 ご応募ください。



おかげさまで20周年
20th
 当キャンペーンに関するお問い合わせ先
 JA紀南 金融共済普及部
 TEL.0739-23-3519

和歌山県産のいちごを
 贅沢に使用しています。

季節に応じて、旬のフルーツを
 ふんだんに使用した
 スイーツをお届けします。



季節限定
 5月頃まで

春いちごと紀州犬の農園パフェ
 ￥1,980 税込

和歌山産のイチゴをふんだんに使用
 しており、自家製イチゴアイスと、濃
 厚なヒラタチオアイスをイチゴと良い
 相性です。
 パフェの上にはホイップと生クリーム
 をあしらった紀州犬のイラストがのび
 ます。
 新鮮な苺と、濃厚なアイスは、この季節
 で、口当たりが最高のスイーツです。
 美しさとおいしさ、両方を楽しめます。



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)



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。

※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。※バケット送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な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。