

ココラデ:

FREE
6
2023

パン時々
スイーツ

ここらで調査隊
噂のチャットGPTを
使ってみよう

インタビュー
Mrs of the Year 2023
世界大会ファイナリスト
菅谷 礼香さん

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 093
2023年6月1日発行
icolab
あなたといニコラボ

4年ぶりに \ たくさんのお声をいただきました /
帰ってきた!!

■ 期間 2023/6/1(木)~7/14(金)
休館日があります 9/2(土)~9/30(土)
ご確認ください ※ 除外: 7/15(土)~9/1(金)

エネラン行くななら今!

最大半額 おひとり 1,000円

地元感謝割引券 期間 2023/6/1(木)~7/14(金)
9/2(土)~9/30(土)

・本券1枚につき1グループ有効
・他割引との併用は不可

おひとり様 (幼児以外)

1,000円

白浜エネランド



通常料金 地元感謝割引料金

シニア (60歳以上)	1,800円	最大半額! 1,000円
大人 (高校生以上)	2,000円	
小人 (小中学生)	1,400円	
幼児 (3歳以上)	600円	

※ 幼児は通常料金です

お問合せ TEL.0739-43-2666
〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町3083

HAPPY FATHER'S DAY 6/18 SUN

ギフトラッピング無料

THE NORTH FACE
スクエアロゴ
キャップ

THE NORTH FACE
ショートスリーブ
ヒストリカルロゴTシャツ

THE NORTH FACE
スウィープ
ウエストバッグ

THE NORTH FACE
ヌブシショーツ

RVCA
バケットハット

THE NORTH FACE
ショードスリーブ
ヌブシティー

都会に行かなくても
見て、触れて、買える!!



CHUMS
リサイクルチャムス
ウエストバッグ

Columbia
ヤングストリート
ショードスリーブ
クルー

アウトドア・ライフスタイル
セレクトショップ

Giraffe [ジラフ]
TEL 0739-25-3131
和歌山県田辺市宝来町24-26
ダイエー 田辺SC店1F
(シューズショップきりんや横)
OPEN 10:00-20:00 年中無休



「行動の美を競う。ライバルは自分」

華やかなドレスに身を包む彼女は『ミセスオブザイヤー 2023』世界大会ファイナリストの菅谷礼香さん。上富田町出身で田辺市に暮らす彼女はエステやヨガ、そしてウォーキングのインストラクターとして活動しつつ、シングルマザーとして育児にも奮闘中だ。だが美しいポーキングで笑顔を向ける姿とは裏腹に「私はとにかく自分に自信がなくて。人前に出たくないし、話したくないし、目立ちたくない…そう思ってずっと生きてきたんです」とはにかんだ。

ミセスオブザイヤーは2020年が初開催のまだ新しいコンテスト。「以前からお話になっている方から出場しないかとお話をいただいて。でも第一声で『無理ですよ』と(笑)」即答してしまったという菅谷さん。「けれどその方から、もっと自信を持って何にでもチャレンジしてみても背中を押されて、こんなネガティブな自分を変えられるんじゃないかなって」一歩前に踏み出すきっかけになったという。「やらずに諦めるより、やってみてダメだったほうがいかなって、その時は少し軽い気持ちでエントリーしてみたんです」

だが思いがけず和歌山大会で準グランプリを受賞し、日本大会への切符を手にしてしまった。「最初は和歌山大会も日本大会も内緒で行ったんです。気恥ずかしくて」しかしそんな風になんとか出場して赴いた日本大会は、想像をはるかに超える場所だった。「大会前に全国各地からファイナリストが集まって、数日かけて講習を受けるんです。その時にとんでもなく場違いなところに来ちゃったと痛感しました」エリア大会を勝ち抜いてきた出場者達は、ウォーキングも振る舞いも、全てに磨きがかかっていた。「もっとできることがあったはずなのに、努力もせずに、田辺だからレッスンに行けなかったとか、できない言い訳ばかりしてた自分に気付いたんです」そうして帰ってきたときの心の内は「やり残した」という後悔でいっぱいだった。「このまま終わっちゃダメだ。せめてやるだけやって終わろう」そして、もう一度参加することを決めた。

翌2022年の和歌山大会でも準グランプリを獲得、日本大会へ。「この時はたくさんの方に出場することを伝えて、応援団まで来てくださって。皆さんと会場でひとつになれたような感覚でした。」一年しっかり準備し、周りの期待を力に変えて臨んだステージは昨年とは違うもののように映った。こうして迎えた2023年の世界大会は「日本大会まではドレスウォーキングとスピーチだけでしたが、世界大会ではさらに英語でのスピーチ、そしてタレントショーという趣味や教養、特技などを披露する5分間の審査もあるんです。もう何から準備したらいいのかわからないまま走り出した感じで。だけど周りの方が実行委員会を立ち上げ、すごく助けてくださったんです」世界に向けて紀南をアピールするにはと考える、タレントショーで「弁慶ゲタ踊り」をしたいという菅谷さんの一言で、一緒にステージで踊りたいという立候補者も出て、数ヶ月の練習を経て今回は貸切バスで会場へ赴いたという応援団。

残念ながら賞は逃したものの、仲間との一体感、やり切ったという充足感はいくら以上無い程の価値があった。だからこそ「今度は誰かのお役に立ちたいんです」

Mrs of the Year 2023
世界大会ファイナリスト
菅谷 礼香さん



《報告会のご案内》
6月11日(日)14:00
上富田文化会館

と菅谷さん。初めてチャレンジしたときから約2年、コンテストを通して「心の勉強」を重ねたという。このために勉強したウォーキングでは講師の資格も取り、自分が成長していくのを実感した。「ミセスオブザイヤーの『行動の美を競うコンテスト』という言葉に感銘を受けたんです」コンテストで求められるのは、その立ち居振る舞いや生き方。自身の経験を生かして次はお手伝いする側で誰かを支えたいと菅谷さんは話す。良くありたいと努力する人は、性別や年齢を問わず輝いて見えるもの。さあ、みんなで輝こう。

6 EVENT June

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「初夏の海辺を楽しもう」

- 日時: 6月4日(日) 9:30~12:00
- 集合: 9:20までに天神崎丸山公衆トイレ横広場
※小学生以下は保護者同伴
- 内容: 天神崎の自然を大切にすると共に
- 持物: 筆記・採集用具、ビニール袋など
- 服装: 海水に濡れてもよい服装、帽子、長靴、手袋
- 問合: ふるさと自然公園センター
TEL.0739-25-7252

南紀白浜演劇祭

- 日時: 6月4日(日) 10:45~17:00(終演予定)
- 場所: ホテルシーモア 2F グランドホール雅
- 内容: 演劇・演舞・音楽・エンターテインメントを通して、笑いあり涙ありのオムニバスステージ
- 料金: 3,000円 ※1枚のチケットで全演目鑑賞可
- 問合: 南紀白浜演劇祭実行委員会
TEL.050-3699-3171

南紀白浜 しらら市

- 日時: 6月11日(日) 8:00~12:00
- 場所: しらら・はまゆう公園 (小雨決行)
- 内容: 白浜のいいもんうまいもんが集結、地域特産品を特価で販売、ゆるキャラも登場!
- 問合: 白浜町商工会 TEL.0739-42-4686

Mrs of the Year 2023世界大会 ファイナリスト 菅谷礼香 紀南deプレゼンショー in 上富田

- 日時: 6月11日(日) 開場 13:30 開演 14:00
- 場所: 上富田文化会館
- 内容: 世界大会のタレントショーで1位を獲得した下駄踊りやドレスワークなど、Mrs of the Year WORLD 2023でのパフォーマンスを再現した感謝の報告会



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。

ビーチライフ in 南紀 2023

- 日時: 6月18日(日) 9:30~16:00
- 場所: 田辺扇ヶ浜海水浴場・白良浜海水浴場
- 内容: 詳細は本紙3ページをご覧ください
- 主催: NPO法人日本ビーチ文化振興協会

ヨガムドラ和歌山たなべ 2023

- 日時: 6月18日(日) 6:00~18:30(雨天中止)
- 場所: 田辺扇ヶ浜海水浴場
- 内容: 詳細は本紙3ページをご覧ください
- 問合: ヨガムドラ和歌山たなべ実行委員会
TEL.0739-20-1498(榎本)

弁慶市

- 日時: 6月18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71回 笑って笑って Peek-a-Boo!

- 日時: 6月18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(きゃどく) TEL.0739-33-7689
メール cadogmbb@gmail.com

BEACH RUGBY JAPAN TOUR 2023 第26回 ビーチラグビー白浜大会

- 日時: 6月24日(土)・25日(日)
- 場所: 白良浜海水浴場
- 内容: タックルなし、ビーチスポーツとして進化させた新しいスタイルのラグビー
- 問合: ビーチラグビー白浜大会実行委員会
TEL.090-3653-7590

第10回 南紀田辺・扇ヶ浜 オープンウォータースイミング

- 日時: 6月25日(日) 競技開始 9:20~
- 場所: 扇ヶ浜海水浴場
- 内容: 自然の水の中で行われる遠泳競技
- 問合: 南紀田辺・扇ヶ浜オープンウォータースイミング事務局(田辺商工会議所内)
TEL.0739-22-5064

イベント制作 / 音響・照明・演出 /
タレントブックイングに関すること
なら何でもご相談ください。



AHS エイ・エイチ・エス ステージ部門
TEL/FAX 0739-34-2956
http://ahs-web.com



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(14人全員現役合格) ※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
	中学受験コース(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

◆◆保護者の方々へ◆◆

ファイの合格実績が高いのは、受験に勝つ仕組みを知っているからです。大切なのは「全教科のバランス」です。数学に100時間かけて20点上げるよりも、5教科に20時間ずつかけて10点ずつ上げる方が合計点は高くなります。「毎日5教科指導」しているファイの講師は、各科目のポイントや生徒の苦手なところを熟知しています。志望校合格率を上げるために、ぜひファイに来てください。

●中学生・高校生の保護者の方々へ

毎日無料でプロ講師による個別の補習が受けられます。通常授業だけで理解できなくてもきちんとフォローします。追加料金などは、一切いりません。

●小学生の保護者の方々へ

小学生指導は誰でもできそうなイメージですが実は一番デリケートで、生徒への影響力も大きく、将来を左右しかねません。そこで、小学生・中学生指導にファイのエース講師を担当させています。理系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) 大学法学部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6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** 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(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2分/築5年)
●高校1年生専用教室(田辺高校から徒歩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)

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!

ほっぺのたるみ

二重あご

まぶたのたるみ

たるみがとれました!

～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6月30日まで

美小顔矯正サロン **Cute** (キュート) 驚きのビフォーアフターはコチラ
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
モスバーガー Cuto Big-U 新庄公園

紀南応援情報紙 ココラデ 広告掲載店募集

ココラデ7月号は、求人サイト連動企画!
『**ココラデ**で求人情報』

紙面への掲載にプラスして、求人サイトにもより詳しくご紹介いたします。新サイトとの連動企画に伴い、今回は特別にモニター価格でご提供です! お気軽にお問合せくださいませ。

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。
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 TEL.0739-34-3344
イコラボ 〆 〒646-0061 田辺市上の山 1-3-28
info@icolab.jp www.icolab.jp



田辺扇ヶ浜海水浴場

- 親子はだし運動会 ※事前募集
- 海辺の安全教室 ◀遊佐雅美
- ご当地ゆるキャラ徒競走・ゆるキャラと写真撮影
- ビーチバレーボール4人制 『佐伯美香カップ』 ※事前募集
- モルック ● セレモニー ● ビーチクリーン

＜コラボレーションイベント＞
ヨガムドラ和歌山たなべ2023

親子で楽しめるイベントがいっぱい！

2023 6/18日 9:30-16:00

※一部事前募集あり

Beach Life in

ビーチライフ in 南紀2023

NANKI



参加費 無料

白良浜海水浴場

- フライングディスクゲーム
- 海辺の安全教室 ◀遊佐雅美
- ビーチテニス体験会 ● ビーチラグビー体験会
- ビーチサン跳ばし大会 ● 梅干しの種飛ばし大会
- ビーチクリーン

＜コラボレーションイベント＞



佐伯美香
バレーボールアトランタオリンピック
ビーチバレーボールシドニー・北京オリンピック出場



遊佐雅美
ライフセーバービーチフラッグス
世界チャンピオン

第8回全日本ビーチアルティメット選手権大会

主催/NPO法人 日本ビーチ文化振興協会 後援(予定)/国土交通省近畿地方整備局、田辺市、田辺市教育委員会、白浜町、南紀エリアスポーツ合宿誘致推進協議会

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



パン時々スイーツ

雨の日は憂鬱

なんて考えるのはもったいない
と思ってしまう。



ブレンドアイス (不知火・いちご etc.) 400円～

地元農家のフルーツで作るクラフトアイス。
オーダーを受けたら、季節ごとに変わる様々な果実
とアイスをMIX。みかんは品種を変えて通年販売♡

enplus café エンプラスカフェ

田辺市湊41-1 (紀伊田辺駅前)

☎0739-33-9761

営業時間 / 10:00～19:00



凍らせた果実を
そのまんまその場で
アイスにしちゃうよ



スコーン (川添茶・川添紅茶)
各 300円

果樹園の恵みを
つめ込んだ宝石箱



梅産地の農園パフェ 1,490円

梅のジャム、ムース、シャーベット、甘露煮と幾通りも
の梅の味を愉しむことができる。グレープフルーツ
ゼリーも入って、酸味と苦味が良いアクセントに。

観音山フルーツパーラー

田辺市稲成町270-1

(産直市場よってって いなり本館2F)

☎0739-33-7730

営業時間 / 10:00～17:00 (L.O.16:30)



和歌山県産
旬フルーツの農園パフェ
1,690円



食べ比べたくなる奥深さ



ふわっサクッ！
やみつきクッキー



抹茶／チョコ／コーヒー／アールグレイ 各200円

チョコチップ入りのねじりパンは4種類。アクセント
にナッツやピールを足し算したのもあったりと、そ
れぞれの素材とチョコとのペアリングを楽しんで♪

焼きたてぱん D'oh! ドウ

田辺市湊15-12

☎0739-81-2810

営業時間 / 9:00～17:00

定休日 / 月曜日、火曜日



メレンゲクッキー
& ブレッツェル 350円

とろろ濃厚チーズが
クセになる！



ガッツリサンド (サラダ付き) 各1,045円

ハムとチーズグラタン (写真下) / チキンとチーズ (写真上)
トーストをサクッと頬張ると、とろろ濃厚チーズにガッツ
リのフィリング。大満足なドリンクセットは1,320円。

café FAB

西牟婁郡白浜町1111-47

☎0739-42-4821

営業時間 / 8:00～19:00 (L.O.18:30)

定休日 / 木曜日 (祝日の場合は営業)



← Take out OK!
↓



レアとベイクドの
三層仕立てク

コンビチーズケーキ
[紅茶(左) / プレーン(右)]
各 490円



♪ ゼート気分がアップしそうな
アジアンスイーツ & グルメタ

はっさくサンデー 750円 (期間限定)

ミルク感ある濃厚アイスに映える、はっさくのほのか
な苦味と酸味。ボトムにはつるりとしたオーギョー
チャー。常時2～3種類の季節のサンデーが味わえる。

白浜水果店 <しらはますいかてん>

西牟婁郡白浜町1384-9

☎0739-43-8334

営業時間・定休日はInstagram
でご確認ください



ひとくち肉まん (1個) 250円

重なる食感を楽しむもよし
一枚ずつ味わうもよし



ミルフィーユデニッシュ 324円

平らに焼き上げたデニッシュ生地、練乳入りのクリームをサンド、ミルフィーユ仕立てに♪デニッシュのバターの香りに練乳クリームが相性抜群。

Cafe de Bale カフェドバレ
西牟婁郡白浜町堅田2500-127
アレーズド・バレ SHIRAHAMA 1F
☎0739-42-2887
営業時間/10:00～17:00
定休日/火曜日、水曜日



思いもよがない
しっとりもっちり食感♡



全粒粉100% 216円

パン屋さんの軒先の香り

ほおばった瞬間の幸せ。

スイーツのきらめき

カラダのすみずみまで充たす
甘やかな時間。

みつ豆に、あんこ、白玉、ソフトクリーム
全部のせという幸せ



白玉ソフトあんみつ 880円

昭和8年創業。老舗ならではの繊細な技は、商品ごとに作り分けた自家製あんこからも窺える。白蜜や白玉、寒天で織りなす懐かしくも色あせない味。

菓匠 二宮

田辺市下屋敷町27 ☎0739-22-1001
営業時間/9:00～18:00
(喫茶コーナー 13:00～L.O.16:30)
定休日/水曜日、火曜不定休



新味「ブルーベリー」登場！
ハマる♡もちもち食感



くずバー (1本) 250円

無添加・無着色なんやで♡



かき氷 (いちごミルク) 650円

いちごシロップもミルクも全て手作り！新鮮な苺で数日かけて仕込むこだわりよう。これを古座川の湧水のふわふわかき氷に♡ 氷蜜は10種ほどと充実。

白 安 はくあん
西牟婁郡白浜町堅田2497-39
☎090-9043-1981
営業時間/10:00～17:30 (L.O.17:00)
定休日/木曜日、第2・4金曜日



焼き立てデーズナ



みたらし団子 (1本) 120円

動物パンの可愛さは
子どもも大人もキュン♡です



動物パン 各123円

店内に並べられたなんとも可愛いニコニコ笑顔は、約8種類の動物パン。ひとつひとつ丁寧に作られた形・表情に思わずニコッリしてしまいます♪

morinopan KINOMI

田辺市新庄町493-4
☎0739-26-0606
営業時間/9:00～18:00
定休日/月曜日、火曜日

耳まで風味豊か♡



角食パン (一斤) 305円

只今、店舗建替えのため
仮店舗にて営業中



杏仁ミルクプリン 420円 (季節限定)

地産のフルーツを中心に、素材にこだわったケーキが並ぶ、地元愛され店♡ 杏仁ミルクプリンを引き立てる旬の果実は、その時季のお楽しみ。

ケーキハウス シャモニー

西牟婁郡白浜町1384-15 (新地長屋)
☎0739-42-4826
営業時間/10:00～19:00頃
定休日/木曜日



ブルーベリーのタルト 480円 (季節限定)



ブルーベリーの
クリーム♪

※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6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

心に浮かんだ人に連絡してみ☆
情報交換することで、早々に問題解決の突破口が見つかりそう。

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] ホットサンド

おうし座

4/20～5/20

新しい気付きやアイデアが浮かぶとき。理想やこだわりを磨きをかけ、集中して進めよう！

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] トマトの肉詰め

ふたご座

5/21～6/21

吉凶混合の運氣。注意深く周囲を観察して判断することで、ピンチを切り抜けます。

[ラッキーカラー] レッド
[ラッキーフード] 枝豆のペペロン炒め

かに座

6/22～7/22

縁の下の力持的的なサポートをすることで好評価を得られそう。古い資料の中にヒントが！

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] アジの南蛮漬け

しし座

7/23～8/22

ポジティブに周囲を盛り上げていくことで、運氣はさらに上昇！体力強化は必須ポイントに☆

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] 冷やしタコ焼き

おとめ座

8/23～9/22

計画通りにいかないことにイライラしそう。可能性があるなら別ルートも視野に入れて。

[ラッキーカラー] ブラウン
[ラッキーフード] 果物のひんやりスイーツ

てんびん座

9/23～10/23

先を見据えた意見が評価されるとき。確信がある内容なら、強めの発言で伝えよう！

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] バミヤ

さそり座

10/24～11/21

お金の貸し借りは極力避けたいとき。大きな問題に発展しないよう慎重に判断しよう。

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] 青梅の甘露煮

いて座

11/22～12/21

周囲への影響力が強くなるとき。期待に応えられるよう気合いを入れ、堂々と表現しよう。

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] 白玉あんみつ

やぎ座

12/22～1/19

丁寧に進めてきたことが花開くとき。最後の仕上げは、より力強く早急に進めていこう！

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] ミョウガとキュウリの浅漬

みずがめ座

1/20～2/18

心身の疲れが溜まりそうな気配。趣味や楽しみなど、気分転換をしっかり取り入れて♡

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] ウニの炊き込みご飯

うお座

2/19～3/20

無理をして頑張っても結果が伴わないとき。自分自身を労りながら、慎重に選択するのがベスト。

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] 豚肉の生姜焼き

梅がぶっくと実を結び、紀南は慌ただしい季節。前半から中旬まで天空では楽しみの星・金星や、コミュニケーションの星・水星と、夢や理想の星・海王星が吉角度を形成。趣味や楽しみの時間が多くとれそうとき。後半は忍耐努力の星・土星や海王星が凶角度を形成。気の緩みには要注意。オンオフの切り替えで集中力を強化しましょう。

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!!

D			
1	2	3	
		B	
4			
			C
	5		6
	A		
7			

答え

A	B	C	D

タテのキー

①地球では28.9%を占めます
②一般的にはこうだよ〜ってこと
③「石化け」という特技を持つ川魚
④ラップのYO! ライムはYO! ○○を踏むって意味なんだYO!
ヨコのキー
①企画したり計画を立てたりすること
②飛行機で運んできたよー♪
③菅谷礼香さんは、Mrs of the Year 2023〇〇〇大会のファイナリスト
④鎌倉幕府で、北条家が政治の実権を握るために独占した役職は？

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. 今年の夏にしたいことや、予定していることは？
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「ここでクロス」係

●締め切り

2023年6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「ここでクロス」の答えは **オワライ** でした♪

和歌山県田辺市 創業明治30年 梅干・梅酒の専門店

紀州梅の里 なかた

〒646-0292 和歌山県田辺市下三栖 1475
☎0739-22-2858 (直営店・工場見学)
【営業時間】9:00～17:00 【定休日】水曜日 ※年末年始に短縮営業あり
【売店情報】http://www.nakatafoods.co.jp/shop/

梅干・梅酒の試食・試飲、梅酒・梅シロップ
手作り体験は、感染拡大防止を考慮し、
しばらくの間お休みさせていただきます。

紀州梅の里なかた あおい店
〒646-0031 和歌山県田辺市湊23番13号 (紀伊田辺駅から徒歩5分)
☎0739-26-4848 【営業時間】9:00～18:00 【定休日】火曜日 ※年末年始に短縮営業あり

製造販売元／中田食品株式会社
〒646-0292 和歌山県田辺市下三栖 1475
☎0739-22-2486

「紀州梅の里なかた」では、従業員のマスク常時着用、手洗い徹底、手指の消毒、検温、体調管理、店舗の消毒の徹底、感染予防カーテンの設置等、感染拡大予防への取り組みを行っております。

芳醇な肉の旨味

期間限定
おすすめメニュー

黒毛和牛
中落ちカルビ
(たれ・塩・きざみわさび)

980円(税込1,078円)
※写真は黒毛和牛中落ちカルビ(きざみわさび)980円(税込1,078円)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 6/1～6/30

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

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

リクエスト
サポーター

募集中!!

詳しくはHPを覗いてね!

営業時間変更のお知らせ

あさ10時開店です!
ご不便をおかけしますが
宜しくお願い致します。

※自動車販売店の広告です

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 10:00～18:00 月曜定休日(祝日除く)

スズキ愛車無料点検実施中!

cocorade 6

RENTAL

ある男



レンタル **6/7** [水]

【監督・編集】石川慶
【原作】平野啓一郎

【キャスト】
妻夫木聡 安藤サクラ 窪田正孝
清野菜名 眞島秀和 小敏千豊
坂元愛登 山口美也子
仲野太賀 真木よう子 柄本明 他
2022年／日本／121分

亡くなった夫の身元調査という奇妙な相談を受けた弁護士・城戸。依頼者の里枝は再婚相手の大祐と幸せに暮らしていたが、ある日、不慮の事故で夫を失う。ところが疎遠だった大祐の兄が訪れると、遺影を見て弟ではないと告げ…。夫は名も知らぬ全くの別人だった。

BOOK



オルタネート

発売日 **6/26** [水]

【著者】加藤シゲアキ
【出版】新潮文庫
【発行形態】文庫
990円(税込)

マッチングアプリが必須となった現代。東京のとある高校を舞台に、3人の若者の運命が、鮮やかに加速していく。恋とは、友情とは、家族とは、人と“繋がる”とは何か。悩み、傷つきながら(私たちが)「世界との距離をつかむまで」を端正かつエモーショナルに描く。

パーフェクト・ドライバー 成功確率100%の女



レンタル **6/9** [金]

【監督・脚本】バク・デミン

【キャスト】
バク・ソダム
ソン・セビョク キム・ウィソン
チョン・ヒョンジュン
ヨン・ウジン ヨム・ヘラン
ハン・ヒョンミン 他
2022年／韓国／109分

ワケあり荷物を届ける特殊配送会社「特送」。ある日、ドラテクのスペシャリスト・ウナが受けた依頼は海外逃亡を図る賭博ブローカーとその息子を港まで運ぶこと。だが思わぬアクシデントにより…狭い路地裏で繰り広げられるド派手で命がけのカーチェイス。

MUSIC

アイドル



発売日 **6/21** [水]

【アーティスト】YOASOBI
完全生産限定盤 ※数量限定
オリジナルポストカード付
2,200円(税込)

アニメ『推しの子』主題歌としても話題沸騰中の楽曲を完全生産限定盤でリリース。アニメ描き下ろしイラストで彩られた、7inchレコードサイズの紙ジャケット仕様。英語版を含む計4曲、赤坂アカが今回のために書き下ろした「アイドル」の原作小説「45510」も収録。

CINEMA



ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー 公開中

【監督・脚本】アーロン・ホーバス マイケル・ジェレニック
【吹替】宮野真守 志田有彩 畠中祐 三宅健太 関智一 武田幸史 他

世界的人気ゲーム「スーパーマリオ」シリーズをアニメーション映画化。ニューヨークで配管工を営む双子の兄弟マリオとルイージが、謎の土管を通じて魔法に満ちた新世界に迷い込む。はなればなれになってしまった兄弟は、絆の力で世界の危機に立ち向かう。ピーチ姫、クッパ、キノピオ、ドンキーコング、ヨッシーなど原作ゲームシリーズでおなじみのキャラクターも多数登場する。



リトル・マーメイド 6/9 [金]

【監督】ロブ・マーシャル 【キャスト】ハリー・ベイリー ジョナ・ハウアー＝キング
ダビッド・ディグス メリッサ・マッカーシー ハビエル・バルデム 他

海の王国を司るトリトン王の末娘で、世界で最も美しい声を持つ人魚姫アリエル。まだ見ぬ人間界に憧れる彼女は、嵐に巻き込まれた人間のエリック王子を救うため陸に上がる。人間界への思いを抑えきれなくなったアリエルは、海の魔女アースラに提案され恐ろしい取引を交わす。その内容は、3日間だけ人間の姿になる代わりに、美しい声をアースラに差し出すというものだった。

ジストシネマ 田辺	0739-24-0717	ジストシネマ 御坊	0738-32-3230
■わたしの幸せな結婚	6/15(木)まで	■わたしの幸せな結婚	6/15(木)まで
■名探偵コナン 黒鉄の魚影(サブマリン)	6月下旬まで	■銀河鉄道の父	6月中旬まで
■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	■名探偵コナン 黒鉄の魚影(サブマリン)	6月下旬まで
■劇場版TOKYO MER 走る緊急救命室	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
■ワイルド・スピード ファイヤーブースト	6月下旬まで	■ワイルド・スピード ファイヤーブースト	6月下旬まで
■ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー	7月中旬まで	■ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー	6月下旬まで
■リトル・マーメイド	6/9(金)～	■リトル・マーメイド	6/9(金)～
■インディ・ジョーンズと運命のダイヤル	6/30(金)～	■インディ・ジョーンズと運命のダイヤル	6/30(金)～
■東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編 決戦	6/30(金)～	■東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編 決戦	6/30(金)～

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

Ecocorade Exercise

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-

クラムシェル

まずはウォーミングアップから
始めましょう(股関節のはめ込み)

①腕に頭をのせ横向きに寝ます
曲げた両ヒザの間にボール
もしくはペットボトルをはさむ

②はさんだボールを滑らせて
上側の脚を前方に押し出す

③次に上側の脚を後方に引く
(②③を繰り返す / 反対側も同様に)

④ここからが本番!
写真のような体勢から
上側の足の親指を
下側の足の甲に重ねる



股関節とヒザは
直角に曲げる

ヒザは上がるところまで

⑤つま先とかかとをくっつけた状態で
息を吐きながら上側のヒザを上げる
吸いながらヒザを閉じる
(適度に繰り返す / 反対側も同様に)

体が後に倒れないよう注意

JA紀南限定
未来づくりファミリーフォト
キャンペーン

期間/令和5年5月1日(月)～9月30日(土)

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!

おかげさまで**20周年**

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

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
アクリルフォトフレーム
プレゼント!**

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。

季節限定
7月頃まで

和歌山県産 紅小玉すいかパフェ
¥1,490(税込)

和歌山県産の旬のすいかを
ふんだんに使用した夏パフェ。

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。

※写真はイメージです。

ハピエスト 6月おすすめメニュー

脱毛コース

- ・ワキ 1回 **1,650円**(税込)
- ・襟足 1回 **2,750円**(税込)
- ・ひじ下 1回 **5,500円**(税込)
- ・ひざ下 1回 **6,600円**(税込)
- ・背中 1回 (肩～20cm下) **6,600円**(税込)
- ・顔全体 1回 **6,600円**(税込)
- ・デリケートゾーン 1回 (VIOライン) **6,600円**(税込)
- ・全身脱毛 1回 (顔、VIO無し) **27,500円**(税込)

ダーマスクライバー 体験コース 1回 通常価格16,500円(税込)を **8,250円**(税込)

コース内容

- STEP1 深層洗浄
- STEP2 深層覚醒
- STEP3 ミクロマッサージ

スリムボディ体験コース 2回 通常価格44,000円(税込)を **5,500円**(税込)

コース内容

- 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 カットトリートメント＋EMS筋肉運動

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いただきます。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

6/11(日)・18(日)・25(日)営業しております。 **6月定休日:毎週月曜日・6/4(日)・13(火)・20(火)・27(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 ※1月1回コース ¥8,250(税込)～ ※2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)御坊市湯川町四郎722-2 **ホームページのアドレスが変更しました** happiest-cute.com

Instagram・LINE限定の
割引や特典情報を配信中!

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)

cocorade 7

こころでシヨット file 093

【編集後記】

山々に木々の青がちらほらの紀南の6月はまさに「梅」と「雨」の季節ですね。
今号は「パン時々スイーツ」を特集。暑さと湿度で気持ち上がらないときの救世主！
がんばった後は美味しいパンやスイーツで幸せホルモンを出してご自愛くださいませ。
今月はビーチ周辺のイベントも増えてきて、夏が始まっているのを感じますね。



父の日ギフト・プレゼント 6.18sun

ヨコヤ&オキシ YOKOYA & OXY
☎0739-22-0464 OPEN 9:00 ~ 19:30
田辺市南新町175 (田辺銀座通り) 火曜定休日

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

それいけ! アンパンマン
©やなせたかし/フリーベル監・TMS・NTV

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。

※商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。
※商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。※賞品受取の権利を他人に譲渡したり、商品に交換したりすることはできません。※バケット通関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する又はサービスを停止・終了する場合がございます。※登録いただいた個人情報、JAおよびJA共済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
(仕組) 素材: 綿・ポリエステル・その他 ※イラストはイメージです。

富田駅前、中田公益社内に
暮らしの香りを提案する「**香**」オープン!

置いて眺めるのも美しく、
焚くこともできる紙のお香です。
様々に表情を変えながら
香りを愉しめます。

PAPER INCENSE HA KO

中田仏香堂 / 中田公益社
西牟婁郡白浜町栄 610-1 (JR富田駅前)
TEL.0739-45-1296
9:00 ~ 17:00 (葬儀 24時間受付)

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 365日24時間受付しております
田辺市上の山1丁目10-5 <https://cere.jp/> ☎0739-25-4444
お気軽にお問合せください

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。

先着粗品プレゼント! おかげさまで **13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~80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。

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