

FREE IDEA WITH NO  
STEREOTYPE IMAGES

# ラカン

vol.262  
Lacan Free Paper Manufacture  
October / 2021

おいしさ  
いろいろ、  
サンドイッチ



## 毎月第2金曜日は 女性限定でお得な日! Lady's Festa!



他メーカー車でも  
OKです!  
お気軽に  
お越しください!

試乗車あります!  
新型アクアDEBUT! NEW AQUA



オイル交換  
¥500  
(軽自動車限定)

今回は  
10/8(金)  
撥水洗車  
¥500  
(全車種OK)

レディースフェスタご来店の  
先着20名様(ハンドメイドの  
リボンヘアゴムをプレゼント!)

365日  
24時間  
対応!  
和歌山トヨタ「緊急サポートセンター」  
夜間や早朝、定休日でも安心!  
万一の事故・故障でお困りの際は (和歌山トヨタのお客様のみ対象)  
☎0120-099-188



和歌山トヨタ 田辺店  
田辺市上の山1-24-8 9:30~18:00  
定休日:火曜日・祝日の月曜日  
☎0739-22-5333 wakayama-toyota.jp

## 事前相談 無料

葬儀の相談は身内や友人、職場の上司など様々ですが  
葬儀のプロである「なかた」にお任せください。  
費用・葬儀の流れ・手続きなど  
あらゆる心配事を解決します。

セレモニーホールなかた  
田辺市上の山1-10-5 ☎0739-25-4444  
・文里 一刻館 ・下万呂 一刻館  
・みなべ 一刻館 ・中田公益社(白浜)  
<https://cere.jp>  
樹木葬・海洋散骨  
家族葬から社葬まで  
お供養のなかた



ゆったりと席の間隔を  
あけた店内。これからの  
季節は縁側のテーブ  
ルも気持ちいいですよ。

9月17日、リニューアルオープンした「ねむの木食堂」。姉妹店「カフェ朴」が  
しばらく休業となりますが、新メニューとして登場した「いろいろプレートセット」  
は2つのお店のいいところ取りをした内容で、これが大好評。和食をベー  
スにしたおかずがプレートに7種類。ていねいにとった出汁の味わいが  
ほっこりさせる味噌汁、黒米入り玄米(白米かチョイス)のセット。他にも酵  
母パンと各種ケーキの販売も。楽しみが増えた「ねむの木食堂」へ、ぜひ。  
※週末はちょっと混み合うので平日がおすすです。

ねむの木食堂  
田辺市中辺路町真砂1-2  
☎0739-64-1400  
☎11:00~17:00(ランチL.O 14:00)  
☎月・火曜日  
※テイクアウトメニューも豊富です!



## ねむの木食堂 Renewal

いろいろ  
プレートランチ  
1,400円

他にベーグルやフォカッチャなどを使った「本日の  
サンドイッチセット1,300円」や「ハッシュドビーフ  
セット1,300円」など食事メニューはいろいろと。

次回 2021年 11月1日 発行

LACAN 発行所: 株式会社ラカン 〒646-0004 田辺市下万呂577-1 サンフェスト・プラザ205  
TEL:0739-81-3266 FAX:0739-81-3267 E-mail: info@lacan.jp 撮影: STUDIO CACCI 細野ユカ  
※本誌掲載の記事・イラスト・写真の無断転載、コピーを禁じます。 ※広告掲載についてのお問い合わせはメールまたはお電話です。

※撮影時のみマスクを外してもらっています。みなさんは常時マスクをつけておりますのでご安心ください。

季節のフルーツサンド  
(土・日のみの販売)  
350円～



## D'oh! の 季節のフルーツサンド

八百屋さんが一番おいしい状態のフルーツを届けてくれ、それをたっぷり使ったフルーツサンドはほんと魅力的。見た目のかわいさはもちろんフルーツのボリュームがすごいです。カットした断面だけにフルーツを見せる、なんてセコイことはせず端っこのまでしっかりフルーツが、ほわっと軽いクリームのバランスも最高。

焼きたてぱん D'oh! ドゥ  
田辺市湊15-12(駅前通り)  
☎0739-81-2810  
🕒7:30～17:30  
土・日 8:30～17:30  
📅火曜日



## 山崎屋の ミックスサンド

昔ながらの喫茶店のサンドイッチが無性に食べたくなる日ってないですか?山崎屋といえばハンバーグ定食が人気だけど、ミックスサンドがまたおいしいんです。柔らかな食パンに挟まったハムときゅうりと玉子のシンプルな味わい。食べやすいサイズにカットされているのも店主のやさしさ。

山崎屋  
白浜町堅田2497-42  
☎0739-42-5157  
🕒8:00～17:00  
📅水曜日



ミックスサンド  
600円



唐揚げサンド 291円 (イトイン 297円)  
だし巻き卵サンド 302円 (イトイン 308円)



## THE BROT の 唐揚げサンドとだし巻き卵サンド

パスタやシチューに合うドイツの田舎パンにジューシーな唐揚げをサンド。ゆで卵感たっぷりのタルタルソースとの相性も抜群なサンドイッチです。もう一つは、毎朝焼いているネギ入りだし巻き卵のサンドイッチ。こちらは全粒粉入りのもっちりしたパンを使っています。どちらもランチや小腹のすいた時におすすめ。

TEH BROT ipe wakayama ザ・ブロット  
田辺市稲成町532  
☎0739-20-7503  
🕒10:00～16:00  
📅月・火曜日  
(月曜日が祝日の場合は営業  
振替で水曜日休業)



## mon chouchou の ローストビーフサンド

醤油ベースのオリジナルソースがめちゃおいしいローストビーフを、なんと140gも使ったローストビーフサンド!3枚のトーストにローストビーフが3段とボリュームたっぷりなサンドイッチ。こんなに食べられない、と思うでしょ。食べれるんです!ソースの軽やかさと野菜もたくさんで重くなく、女性もペロリと完食。カップルで半分こもアリですね。

mon chouchou モンシュシュ  
田辺市上ノ山1-15-25  
☎0739-33-7077  
🕒11:00～17:00(ランチ13:30 L.O.)  
土・日・祝 9:00～17:00  
📅水曜日・第4木曜日



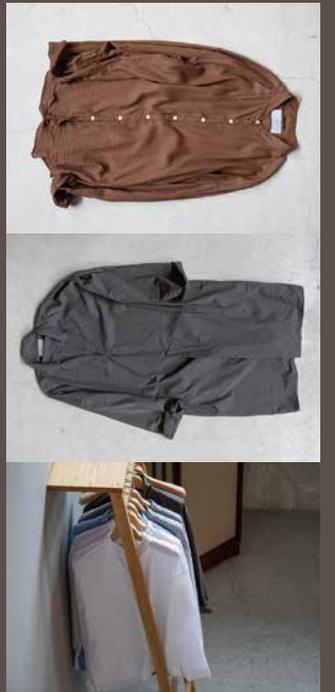
ローストビーフサンド  
1,650円



サンドイッチ食べたいたい!

食べ応え満点で男性も好きながつつり系から昔なつかしい喫茶店のサンドイッチまでこれ一品で満足できるとっておきのサンドイッチをご紹介します

自分の気持ちに正直に  
 作りたい時につくりたい服を  
 つくっていききたいなあ



2021年の秋、コンセプトはそのままに、4型を基本にサイズ感を少しだけ変えた7色のシャツ、天然素材にひと手間加えたかっこいいコートなど今すぐに着たくなる服が並んでいます。

MUYA ムヤ  
 白浜町1946  
 金～月曜日 12:00～17:00  
 H.P. muya.shop



## 着ること・住まうこと・食べることを提案する MUYA



コーヒー570円/紅茶570円/オレンジジュース500円/リンゴジュース500円/クリームソーダ600円/本日のデザート570円/ホットドッグ950円(ポテト・ピクルス・スープ付き)



喫茶MUYA ベイクドチーズケーキとガトーショコラは人気メニュー。あったかいコーヒーや紅茶とどうぞ。



黒に染めなおした「ブラックレーベル」。これ、おすすめです。

「服が主張するのではなく、それを着ている人が主役であること。日本製で、いい生地を使って、幅広い年代、女性男性ともに着れる、愛着が持てるようなシャツを作っています」  
 2014年、自らの姓をブランド名にした「MUYA」を立ち上げた時はシャツのみを作っていた。女性用男性用と分けて、どちらでも着れて着る人の雰囲気でも様変わりするように。これにはこれを合わせて、とかこう着るのがお洒落、とかはない。あくまで着る人が主役でどんな時でもどんな風に着てもその人らしくなる服。  
 休日、MUYAのシャツとジャージでソファに寝転んで映画を観る。セットアップに合わせてお世話になった方に会いに行く。シャツの上にパーカーを羽織って海へ散歩。  
 どんなシーンにもMUYAはしっかりとくる。

中辺路町カフェ・ド・リッカさんでは陶芸体験ができますよ。陶芸家 二貝清一氏の登壇の修復も終わり、カフェ下には陶芸ギャラリーもオープン。事前連絡の上、是非どうぞ。/カフェ・ド・リッカ TEL:0739-64-0102(水・木曜日 休み)

求人…庭工房では一緒に働いてくれる仲間を募集しています。店舗販売およびリース植物のメンテナンス(土・日入れる方)、造園業(体力のある方)、植物が大好きな方、お待ちしております。/上富田町朝来2299 TEL:0739-47-0700

令和3年度  
参詣道環境保全トレッキング



12/5  
(日)

熊野古道  
中辺路

11/14  
(日)

高野参詣道  
町石道

写真提供:公益社団法人 和歌山県観光連盟

トレッキングを楽しみながら  
世界遺産の保全活動に参加しよう!

「熊野古道」や「高野参詣道」は世界でも稀少な道の世界遺産ですが、紀伊山地は年間を通じて雨が多く、また、観光客の増加に伴い、道の傷みも確認されています。この「道」を良好な状態で保全し次代に引き継いでいくためには、多くの人々の理解と協力により、継続性のある保全活動を展開していくことが重要です。一般の人が世界遺産の保全活動に携われるのはここだけです!ぜひこの機会に、世界遺産を守る活動にご参加下さい。

●密を避けるため少人数のグループに分かれます。

高野参詣道「町石道」コース 熊野古道「中辺路」コース

日程:11月14日(日) 日程:12月5日(日)  
募集締切:10月27日(水) 募集締切:11月17日(水)

- 募集人員:各コース 100名 ●参加費:無料!
- 食事:なし(ご希望の方はオプションでお弁当をご用意)
- 選定方法:抽選で決定 (SNSアカウントお持ちの方を優先します)
- 申込方法:WEBサイトよりお申し込み

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。  
(主催)和歌山県 (企画・実施)JTB和歌山支店

▼WEBお申し込みはQRコードから!



QRコードが読み取れない方は  
JTB和歌山支店 で 検索

お問い合わせ: (担当 嶋田/鈴木)

株式会社JTB 和歌山支店  
〒640-8033 和歌山市本町1-43  
和歌山京橋ビル2階  
☎073-432-1437  
🕒9:30~17:30 📅土・日・祝日

こちらのツアーはこの広告からの直接のお申し込みを受け付けておりません。詳しくは、株式会社JTB和歌山支店のホームページを御覧いただき、お申し込みください。



今回は、「田辺ダイハツ販売株式会社 口熊野店」の営業部直販課  
中村 ありさ さんにお聞きしました!

- Q** ダイハツさんの軽自動車って他のメーカーさんと何が違うのですか? 初めて車を買うのですが、どこのがいいのかわからないです。(19歳・女性)
- A** 今回の軽自動車は安全装備や走行性能など微妙な差はあるものの大きな違いはありませんので、フィーリングを大切にして見比べて頂くのが一番だと思います。ポイントは2つです。①運転席に座ってみてどう感じるか。内装の質感やボタン類の配置は使い勝手がよさそうか。ちなみにダイハツは内装の質感や収納力でお褒め頂くことも多いんですよ! ②思い切って試乗してみましょう! 毎日使用するルートイメージして上り坂や狭い道なんかも走ってみても良いかもしれませんね。
- Q** 軽自動車はほとんど値段が上がってますよね? 普通車より安いから良かったのに、なぜ? って素朴な疑問です(42歳・女性)
- A** 最近の軽自動車って高いですね。それもそのはず数年前には高級車だけの装備だったものがアレコレついてるんですよ。自動追従機能やパノラマモニター、近年ではブレーキサポート機能まで装備されてきています。ドライブの快適性や安全性を求めるユーザーが増えていることも理由の一つかも知れません。シンプル装備もお選びいただけるようになっているので詳しくは店頭へ!
- Q** 最近の車のデザインは全然おもしろくなくてどのメーカーも似たり寄ったりな感じがします。昔の車を探していたら「フェロー(FELLOW)」がものすごく可愛くてかっこよくて! これ、復活したら私100台売りますけど! 復活してください!(30歳・女性)
- A** フェローいいですね☆わたしも大好きです! 過去の遺物となってしまうのはあまりにも惜しいです! ダイハツ工業の商品企画担当者に必ず伝えておきます! 貴重なご意見ありがとうございます!! ちなみに私はコンパノが好きです♡

次号(11/1発行)も田辺ダイハツさんです。  
あなたの質問事項をラカンにメールで送ってください。✉info@lacan.jp

お片づけできていますか? お片づけ好きですか? モノを整理したり効率よく収納したりが苦手な人にこんな質問は酷ですね。「どうせすぐ使うから」「片付けてもすぐ散らかるし」だから仕方ないんだ、このままでいいんだと言いがちなんだけど、本音は「なんとかしたいのよ」なんです。そんな時Rebase organize 榎本けいこさんに指導してもらおうか、いっその事、整理収納アドバイザー2級の資格を取得するのもいいアイデアですね。「実は、誰でも整理収納のポイントや秘訣を知れば問題解決、とはならないんです。家族がいるならなおさらで、夫やパートナー、子供が相変わらずだからストレスで毎日イライラ...という風に心の余裕をなくしているパターンも。そこでエニアグラムを活用すると驚くほどの効果が出ているんです」

エニアグラムとは「本質を本人に気づいてもらう」心理学。それぞれが持っている特性を理解する事で、家族間だけでなく友人関係、仕事のチームや職場関係も改善していくというものです。エニアグラム診断を受けた人から「自己肯定できて気持ちが楽になった」「相手の欠点と思っていたことを理解する事でイライラがなくなった」「お片づけが気楽にできて無理しない自分に変わった」など、自己理解と他人理解ができるようになったという声が届いているのです。「エニアグラムはスタッフを抱えている経営者やチームのリーダーという役割を持っている方にこそ受けてもらいたい心理学なんです。スタッフに無理に合わせるのではなく、個性を尊重しながらいい関係性で仕事に取り組めるはずですよ。うまく人間関係を作れない、のではなく「自分と相手を理解する」ことが大事なんですよ! ストレスのない毎日をおくりたい人、まずは問い合わせを!

●エニアグラムセッション...2時間 5,000円



リベース・オーガナイズ  
Rebase organize

榎本 けいこ

エニアグラムお片づけ士®アンバサダー  
整理収納アドバイザー1級  
整理収納アドバイザー2級認定講師  
●問い合わせはインスタDMから



エニアグラムで  
お片づけ&  
対人関係の  
悩みを解決

秋ってことで、  
かわいいBoonと一緒に陶芸教室

Boon  
グレード:STYLE\*ホワイトリミテッド SA111\*/2WD  
色:ホワイト×パウダリーベージュメタリック  
本体価格:1,639,000円

田辺ダイハツ販売株式会社 口熊野店 上富田町生馬875-3 9:30~18:00/定休日:火曜日、第1・3月曜日  
☎0739-33-7862 tanabe-daihatsu.jp

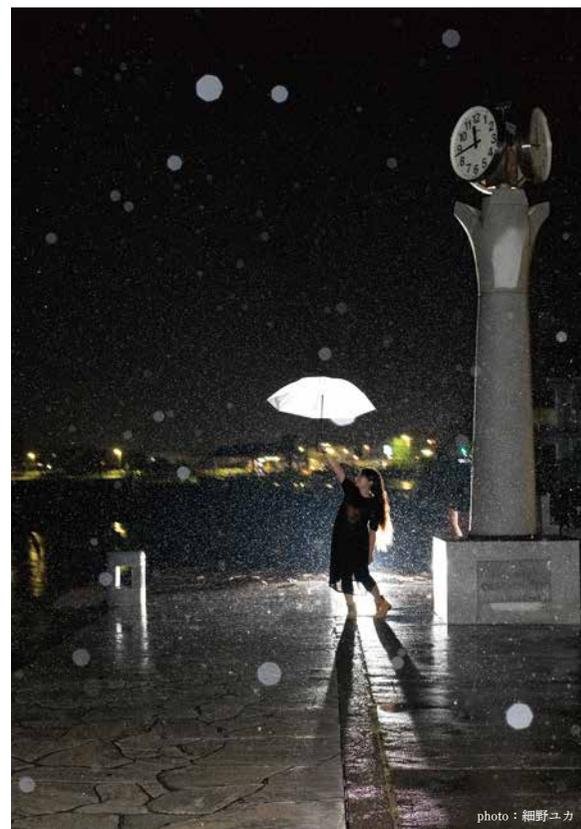


photo: 細野ユカ

おんなたちの写真展

六文舎にて田辺市・上富田町在住4人の「おんな」たちによるグループ展が開催されます。テーマはなく年齢や職業も違う女性たちが、日常の中からふと撮った写真を展示しているのが難しい知識や感想などは不要。「なんだかいいな」「これ好きだな」という気持ちにさせてくれる写真が展示されます。写真展には行ったことがない、興味はあるけど展示会って入りづらい...など、今まで馴染みがなかった方もゆったりとした時間が流れる六文舎なら大丈夫。おいしいカレーを食べたり珈琲を飲みながら写真と共に楽しみください。

10月4日(月)~10月16日(土)  
11:00~19:00/場所:六文舎

中村ありさ/写真家 玉置夕希子/元絵描き  
平 侑貴恵/助産師 細野 ユカ/カメラマン



ひとこし 早生ミカンのYN26っていうのが、めっちゃ美味しい♡甘さと酸っぱさのバランスがサイコー/田辺市H・M

ひとこし こないだ妊婦健診で病院に行ったときのこと。受付の看護師さんに名前を呼ばれても、採血や検尿のための指示を受けても無言のまま返事ひとつしない人ばかりなのに驚いた。これから子供を産もうっていう人たちに、生まれてきた子供に何を教えるのかな? /田辺市A-1