

魅力いっぱい、  
美浜町



## 5/30 中万呂に移転しました!

### つむら鍼灸整骨院

肩こり、腰痛、ギックリ腰、交通事故後の不調や痛み、五十肩、捻挫、テニス肘や野球などのスポーツ整体など、幅広い年代に支持されている「つむら鍼灸整骨院」が中万呂に移転オープンしました。駐車場を備えた新しい診療所は明るく心地いい空間で心身ともにリラックスできるようになっています。個室もあり、お子さん連れやプライバシーを重視される方にも安心して治療に専念できるはず。各種保険にも対応しているので不調を感じたら我慢せず気軽に相談してみてください。

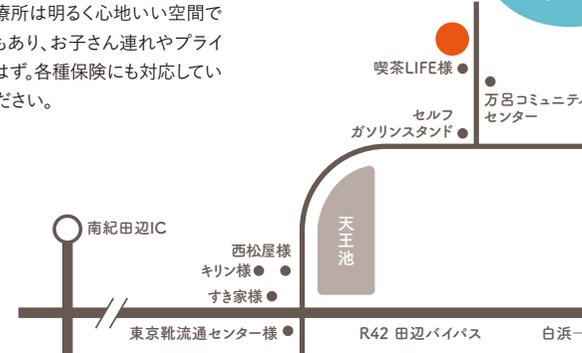
単に痛みを取るのではなく、その原因を丁寧に分析し最適な治療とアドバイスをしていきます。オリジナル治療コースも提案してくれるので安心です。



スマホやパソコンによる猫背、巻き肩、肩こり、ストレートネックなどは本人が気づかないまま悪化させてしまいがち。気になる時に早めに相談を。

ストレスや更年期障害のホルモンバランスの崩れから自律神経が乱れ、不眠やイライラ、だるさといった症状に悩む人が増えています。「自律神経といえはつむら鍼灸整骨院」と言われるほど多くの治療実績があります。

喫茶LIFEさんの  
となりです。  
この看板を見つけて  
くださいね!



田辺市中万呂26-12 ●駐車場完備  
☎0739-24-7078(予約優先制)  
平日 8:30~12:00(最終受付)/15:00~19:30(最終受付)  
土 8:00~12:30(最終受付)  
☒土曜日の午後/日曜・祝日



LINE予約

つむら鍼灸整骨院

8:30-12:00  
15:00-19:30  
休日：土曜午後/日/祝

今年で4回目となるEAT JAPAN北海道「北海道特別ランチビュッフェ」がスタートしました!今回は北海道フェアならではの特別メニューに北海道プレート1皿(タラバガニといくら)が付く内容。ビュッフェ内容は北海道産牛ステーキ、青つぶ貝うま煮、ホタテ、ジンギスカン、鮭ちゃんちゃん焼き、蟹みそ汁、北海勝手丼(マグロ・サーモン・甘エビ・ホタテ・イカウニ)、シーフードピザ、グラタンなどなど…北海道の美味しいものが全て食べ放題です!白浜にしながら北海道を食べ尽くす特別企画。期間は7月18日まで。お見逃しなく!(北海道プレートは食べ放題ではありません)

- 北海道ランチ: 大人1名 3,850円
- 小学4~6年生 2,695円 / 小学1~3年生 1,925円  
2歳以上の未就学児 1,155円  
(未就学児はビュッフェのみ・北海道プレートは付きません)
- 北海道プレート追加: 1皿 2,200円

期間中は、ランチBOXも北海道メニューに変わります!  
・北海道 勝手丼BOX  
・北海道牛ステーキBOX  
…各1,200円

SHIRAHAMA KEY TERRACE  
ホテルシーモア

白浜町1821  
☎0739-43-1000  
※価格はすべて税込



## SHIRAHAMA KEY TERRACE presents EAT JAPAN 北海道 第4回

7/18(月)まで!!  
11:30~14:30 (L.O 14:00)



蟹といくらの  
北海道プレート!  
1人1皿

次回 2022年 7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。



### 日ノ岬・アメリカ村 カナダミュージアム



美浜町三尾482  
☎0738-20-9015 入館料:高校生以上150円  
🕒10:00~16:00 📅火曜日/年末年始

コーヒー400円/紅茶350円/カフェオレ500円/手作りケーキセットドリンク代+100円/メープルクッキー200円/メープルシロップ1,800円/メープルシュガー1,300円

「なぜ、美浜町にアメリカ村が?」と言う人も多いでしょう。明治以降、美浜町三尾はカナダへの移民を送り出した地域であり、その移住した人たちが成功を収め帰国後にカナダでの暮らしと文化を三尾に根付かせました。ペンキで塗られた横板張りのオシャレで可愛い外国風の家が並び「アメリカ村」と呼ばれるようになったのです。やがて月日は流れ、アメリカ村の家々は空き家になり老朽化して取り壊されてしまいました。そんな中、カナダ移民のシンボルでもある民家を「カナダミュージアム」として公開し、彼らの歴史と地域にもたらした文化、カナダでの足跡を展示しています。帰国者の古きカナダでの暮らしと、カナダ移民のバイオニア「工野儀兵衛」の物語を知ると「紀州人の強さと誇り」を感じずにはいられません。カフェ「メープル」で淹れたてのコーヒーを飲みながら、時の流れを感じてください。



しいぎきのおうち

## 美浜町

魅力いっぱい、



それはそれは美しいロングビーチと松林が印象的な美浜町。田辺から、ちょっと足を伸ばせばOKな距離感だからクルマで、バイクでお出かけを楽しんで。

### なずな くらしの道具とお茶



「なずな」で出合えるのは、日々のくらしの雑貨です。台所で使うさまざまなモノをメインにお財布やポーチ、籠バッグなどなど。1つ1つ手にとり手触りや重さを確認しつつ、さてどんなふうに使おうかなとワクワクする気持ちで眺めていると、あっという間に時間が過ぎてしまいます。それぞれの雑貨は店主が実際に使って納得したものだけでなく、気になる雑貨は作家さんの工房を訪ねていくというこだわり。「手作りのものや大量生産できないものを中心に揃えています」毎日使うもの、生活に根ざした道具をくらしの中に。

カフェコーナーもおすすです。有機栽培無農薬コーヒー豆の他、コールドドリンク用のシロップは、きび砂糖を使って店主が手作りのものなど体に優しく安全な材料で提供。ドリンクだけのメニューですが、どれも本当に美味しいですよ!



カフェラテにチョコレートの香りと甘みを加えたカフェモカ550円/香りと味わいが最高においしい。おかわりも用意されたアイスティー450円

美浜町和田1138-72

☎0738-24-3809

🕒12:00~17:00

📅不定休

(インスタとHPでお知らせ)



築100年以上の民家をリノベーションしたお店。もともとゲストハウスを予定していたけれどコロナ禍でカフェ営業することになったのですが、これがすごく良いきっかけとなり「ゲストハウスをオープンしてもこのカフェは続けるつもりです。旅のひとと地元のひとの交流の場になれることがわかったから」と、オーナーの山本さん。曜日ごとに料理人が替わるスタイルが好評でそれぞれにファンができるほどの人気メニューになりました。使われている食器やお盆などもこの家に残されていたものをリユース。店内の家具もしっかりと使い続けているところも魅力です。「昔の建物や道具ってすごいんです。きちんと拭いて磨いて、少しだけ手を加えるだけでよみがえり、私たちが助けてくれるものになってくれるから」小さな子どもを連れて行っても安心なカフェです。ゆっくりゆったり過ごしてください。



美浜町和田2618

☎090-7675-7237

🕒11:30~15:00

📅水曜日/土・日・祝日

※その他長期休暇あり



「取材時の気まぐれランチ1,080円」  
天然酵母のペーグル(キャベツとにんじんのラペ・車軸カツソース・タルタルソース)・そら豆のポタージュ・朝採り春菊と水菜の自家製にんじんドレッシングのサラダ・新玉ねぎとトマトとむね肉のマリネ・じゃがいもとローズマリーのガーリックグリル/台湾カステラ200円/チーズテリーヌ400円



暑かったり寒かったり、一日の気温差が大きいので体調を崩している人も多そうですね。それだけでなく日々ストレスの中にいる人は要注意です。1時間も30分でもスマホを手放して浜辺や緑の中を散歩するとかなり気分が変わっていいようです。/田辺市T・S



3年ぶりにモチガツオを食べた。あああ紀南で暮らしていて幸せ、と心から思うほどおいしかった。魚屋AMADAさん、ありがとう!!/田辺市S・Y

サンバルコに入ってすぐ右に、ヤナギセイサクショのショップ「BAUM」があります。「ヤナギセイサクショのアンテナショップ」として4月1日から週2日だけオープン。僕たちのリアル名刺というギャラリーというか…ひとりで表現できないけど、お客様との会話を楽しめる場所です。」人気定番アイテムにもなっている真鍮のブローチや豆皿のほか、リング・プレスレットなどのアクセサリ、革のピアスといった直接身につけるものだけでなくインテリアアイテムが増えているのも魅力。中でもフェイクグリーンが面白い!ユリさんが空間デザイナーであることから、超リアルなフェイクグリーンが手に入るのだそう。「お部屋に植物を置きたいけれど子供が小さいから、アレルギーで植物を置けない、衛生面から諦めてる、などいろんな方のお話を聞くと残念に思っていたのですが、フェイクなら大丈夫なんじゃない?ってことで増やしていったんです」海で拾ったビーチコーミングとグリーンとの組み合わせや照明ペンダントを作ったり…無限に広がる2人のアイデアと技術で、オリジナルアイテムがみっちり詰まった空間です。ぜひ、足を運んでみてください。



**バウム**

白浜町湯崎1976(サンバルコ内)

土・日曜日

10:00~17:00



HP

**BAUM**  
Design+Create  
ヤナギセイサクショ



グラノーラセット 800円(+200円でドリンクセットも)  
3種類のグラノーラとプリズボール3種類



エナジーボール 800円(+200円でドリンクセットも):スーパーフードを使用した栄養価の高いエナジーボール。自家製グラノーラとココナッツ、フルーツをトッピング。アサイーボール/グリーンボール(モリンガ)/イエローボール(サジー)の3種類。ヘンプシードやクコの実などの追加トッピングも選べますよ。



**BED & BREAKFAST**  
**Sampark**

**サンバルコ**

白浜町湯崎1976

☎090-8936-3974

☎カフェ営業日:土・日曜日

10:00~17:00(L.O)



クルマの入らない狭い路地、階段の先の急な坂を登ったところにサンバルコがあります。振り返ると海が見える最高の場所。B&Bのゲストハウスとして昨年3月にオープン。長引くコロナ禍のため今は、1日1組の宿泊と週末のカフェ営業をしています。夫婦そろってヨガのインストラクターでありヘルシーでシンプルなライフスタイルから、カフェメニューはとても個性的。「日常生活で不足しがちな栄養素がたっぷり含まれたスーパーフードの食材をメインにしています。ゲストハウスのお客様の朝食も同じく、体の内側からキレイになっていただきたいな、と思っています」また、テイクアウトもできるベーグルサンドも人気です。いちごと白あんクリームチーズ530円/生ハム&アボガドタルタル510円/あんバター450円などのほか、旅するベーグルはオススメ!毎月、各国の食材や伝統料理をもとにしたベーグルが目見え。取材時の5月はカナダ。スモークサーモン&クリームチーズ550円でした。6月はメキシコです。お楽しみに!

※B&BとはBed and Breakfastの略で、宿泊と朝食のみをセットにした宿泊施設です。



スムージー(テイクアウト)600円:パープル(アサイー)グリーン(モリンガ)イエロー(サジー)/ベーグルサンド:ベーグルサンド2つ以上注文のお客様には+200円でドリンクセットに。/手作りグラノーラ500円・600円・800円:ミルクをかけたりそのままほりほりと楽しんで。お酒のつまみにする人も多いのだとか。

新鮮なコーヒーの美味しさと香りを楽しんでいただける自家焙煎コーヒーもおすすです。産地の特徴を生かし、柔らかな酸味も含めて味わっていただきたいとの事。「豆の購入もできます。おいしい状態で飲んでもらいたいという話をしているので、少量ずつ定期的に買ってくださいお客様も増えています」

イタリアンソーダ 各400円/  
コーヒー-350円/カフェラテ  
400円

ワッフルメニューは、シンプルに生地だけのプレーン(230円)、あんバター(480円)、クッキー(410円〜)などいろいろ。メニューから選んでくださいね!

カップワッフル 各650円(実店舗のみの販売)

**cafe かぎあな**

街の人気スイーツ「サクサクのワッフル」といえば「cafe かぎあな」。「ホイップクリームやフルーツを入れるととっさりしてしまうのでサクサクの食感を大切にしてくれて何回も何回も作り、やっとオリジナル生地が出来上がったんです」と、店主。現在は実店舗が休業中のためしばらくはキッチンカーでの販売のみですが、毎朝焼いたワッフル生地を注文が入るたびに少し炙ってサクサク感を出しているのだとか。「お客様にお渡した後すぐに食べてもらうのがベスト。もちろんとっさりしたのが好きという方もいらっしゃいますが、ぜひ軽い噛みごたえと一緒にサンドしたホイップクリームの美味しさを味わっていただきたいです」高校生を始め幅広い年代に人気のスイーツ。真っ赤なかわいいキッチンカーを見かけたら、ぜひぜひ〜!

上富田町朝来984-3  
☎070-7640-5830  
●実店舗はしばらく休業  
●実店舗とキッチンカーのメニューと価格は一部異なります  
●キッチンカーの営業日・時間についてはインスタでお知らせ



# 丸田屋で働こう!!

飲食業未経験でも大丈夫!!



正社員

**A** 月給:200,000円~  
 休暇:完全週休2日制  
 勤務時間:1日8時間(残業0時間)

**B** 月給:231,000円~  
 休暇:完全週休2日制  
 勤務時間:1日10時間(残業2時間含む)

パートアルバイト

<調理・洗い物・ホール>  
 時給:1,000円~(研修期間も1,000円~)  
 勤務時間:11:00~23:00のうち数時間  
 (シフト相談可)

中華そば 丸田屋 南紀白浜店  
 白浜町堅田2498-1 ☎0739-43-1245  
 ☎11:00~22:00(L.O 21:30) ☽月曜日  
 ※感染状況により営業時間等 変更する場合があります。



今回は、アウトドアグッズのお店「STOCK OUTDOOR」の  
 新田さんにお聞きました!

- Q** 小学生の男の子2人の母です。インドア派で、キャンプなどの経験がありません。でも休日に親子でアウトドアを楽しみたいので、初心者向けのハイキングスポットを教えてください。ちなみに休日は家族で和歌山市の大型スーパーへ行くか、新庄公園か、息子も夫もゲームばかりで、正直うんざりしてるんです。
- A** パパは子供さんたちのコミュニケーションツールとしてゲームを選んでいるのかもしれないですね。素晴らしいです。だってちゃんとコミュニケーションとってるんですもん。でもゲームだけじゃなくって外へ出て一緒に遊ぶのもすごく大事だとボクは思います。地元の豊かな自然から学ぶことはたくさんあります。田辺の市街地から車で少し走ると「ひき岩群」って岩山があります。遊歩道が整備されていて安心して歩けます。展望台まで行くと絶景が広がります。お弁当食べにとか、お菓子食べに行こうとか、まずはご家族を連れて行ってみてください。パパさんと子供さんたちが少しでもお外が好きになってくれたらいいのにな。
- Q** ソロキャンプをしたいと思っています。必要最低限で考えてどのくらいの予算があれば揃えられますか?ストックアウトドアさんへ行って聞けばいいのでしょうか、経験豊富なすごいキャンパーのお店な感じがして素人の私に行くには気が引けます。女性のソロキャンプの注意点がありますか?
- A** 楽しい楽しいソロキャンプの世界へようこそ。やりたいと思った日から貴女はソロキャンパーです。予算なんてお金出せばいくらだって揃えられるし、無ければないで工夫出来ると思います。何でもキャンプ用品じゃなければいけないことはないんです(店主がこれ言ったらダメやな)。今はネットで何でも調べることが出来るし、お客様の方がめっちゃ詳しい事もあるし、ボクなんか教えられてばかりですよ。ちょうど新しくスタッフ(未経験)が入ったので、みんなであーだこーだ言いながら勉強してみませんか?ちなみに女性ソロキャンプの注意点はボクみたいな男性の鋭い視線から逃れることやと思います。

今回は3回シリーズの2回目!「新田さんに聞きたい」という方はラカンにメールで質問を送ってください。✉lala@lacan.jp

Cheers Garden



ヨーロッパのアンティークは扉やアイアングッズなど色々



cheers\_garden



shopshop\_cheers\_garden  
 (オーナメント・鉢)



antiques\_cheers\_garden  
 (ガーデンアンティーク)

## TNクリニックの高濃度ビタミンC点滴 ガン予防

アメリカの国立ガン研究所が「ライナス・ポーリング博士(ノーベル賞2度受賞)の発見によって、高濃度ビタミンCは正常な細胞に影響を与えず、ガン細胞だけを殺す副作用のない理想的な抗ガン剤である」と発表しました。FDA(アメリカの厚労省)が全世界で使用されている高濃度ビタミンC製剤を調査して、アイルランド製のものが最もガン予防に効果が高いことも判明しました。TNクリニックでは、このアイルランド製の高濃度ビタミンC点滴を取り入れています。

●高濃度ビタミンC点滴…12,000円



院長 西本 利文

医学博士/京都府立医科大学医学部卒業  
 国際臨床抗老化医学会認定医  
 ヨーロッパ在住中にアンチエイジングと予防医学を研究。現在、日本に数台しかない機器を使って若返り施術を行っています。

予防医学とアンチエイジング  
**TNクリニック**

田辺市秋津町180-15(駐車場あり) www.tn-clinic.com  
 完全予約制 ☎090-1893-7715



### チアーズガーデン

上富田町朝来610  
 ☎0739-47-0163  
 ☎10:00~18:00  
 ☽月・火曜日  
 ※HPブログから花苗の入荷情報をチェックしてください。

大好きな薔薇から始まったチアーズガーデン。「子どもも独立し、自分の時間を作ろうと考えていた頃、両親が遺してくれた豆腐屋跡を見た時'わたし、ここで薔薇屋さんをしたい'って思ったの。ほんと、ひらめきって感じで」以来、大工さんや家族に手伝ってもらい1年かけて改装。店主55歳の時、2014年の春にtool&antiqueの店チアーズガーデンがオープンしました。イギリスの鉢やオーナメント、ガーデンアンティークをメインに薔薇苗、花苗など店主の「好き」がぎゅっと詰まった商品が揃っています。ガーデンツールやアンティークを求めて地元の人だけでなく県外のリピーターが多く訪れる素敵なお店。「お客様が来てくださりいろんなお話や情報交換をするのが楽しいですね。ありがたいことです。わたしのパワーの源はお客様です。お客様に喜んでいただけることがわたしの一番の喜びであり、お店を続けられる原動力です」いつも明るく元気いっぱいの店主に会いに行ってみてください。今まで以上にガーデン造りが好きになりますよ。



植物と鉢の相性を考えながら選ぶのも楽しい。



埼玉県「花日和」さんのベチュニア・ホイップマカロン「ショコラプラン」。チアーズではこういった旬の花苗が入荷しています。

以前から気になっていたのだけど田辺の商店街、湊本通りから本町までの道路がギザギザの変則的なヘンテコ色になってるやつ。道路工事の途中?仕上げをいつするの?と。何でも、視覚的にクルマのスピードを抑えるためにしたものらしい。ええ~!! 変なの…ほんまにそれで効果出てるのかな。/田辺市S・Y

ひとこと 4年生の息子に、名詞のあたまに丁寧な「お」を付ける言葉を教えていた時のこと。私が「お味噌汁」や「お母さん」なんかもそうやでと言うと、息子の「ふ〜ん、おかつぱとか?」には思わず吹き出しました。/田辺市M・Y