

秋
の
た
の
し
み
方



TNクリニックの予防医学、 アンチエイジング

医学博士 西本 利文
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、日本に一台しかない
機器を使って若返り施術を行っています。

高濃度ビタミン点滴

今、最も注目されているヨーロッパ製ビタミンC点滴。免疫力が上がるので体の中からパワーが湧いてきて気力、体力が充実し、元気が出ます。うつ状態の改善や冷え性の改善、また副作用のない抗がん剤としてがんの予防、治療にも用いられています。もちろん美肌効果もあり、シミ・肝斑が薄くなります。

高濃度ビタミン点滴…8,000円

お顔やボディ、サプリーで当院に通われている方…5,000円

深部加温で内臓脂肪減少

お腹周り引き締めコース

岩盤浴や温泉は温まりますが体の奥まで熱は届きません。マイクロ波深部加温は、大腸や内臓脂肪のある体の芯まで熱が届き、SonicWaveの強力音波との併用で効率よく内臓脂肪を減少させます。大腸がんの予防効果もあります。クールテックで脂肪を冷却溶解させるコースも選べます。

深部加温機器+SonicWave…20,000円

お得な3回コース…50,000円

お顔と首のたるみを取ってシミを薄くする

若返りコース

●小顔になってシワがなくなり、目がパッチリします。

HIFU+SonicWave+イオン導入パック…20,000円

お得な3回コース…50,000円

●コースを受けられた方は、若くなったお顔が元に戻らないように維持するお得な価格のアフターケアをご用意しています。

月に1回…10,000円

ボディ全身引き締めコース

二の腕・背中・お腹・太もも・ふくらはぎ
施術直後にプロポーションが良くなっています。

1回…35,000円

お得な3回コース…90,000円

ダイエットに効く医薬品サプリメント

通常は1種類程度を処方されることが多いですが、当院では効能が異なる3種類の医薬品サプリメントの組み合わせで、高いダイエット効果を発揮させます。

●リベルサス…食欲を抑える・脂肪の吸収を抑える
●フォーシーガ…炭水化物やブドウ糖が脂肪になって
体に溜まる前に体外に排出させる

●メトグルコ…糖質、脂質の吸収を抑える

3種類 1ヶ月分…10,000円

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



メール

次回 2022年 12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。

ランチはベーグルサンドとスープ・サラダ・ドリンクのセット
(1,300円)がおすすめ。チキンやシーフード、野菜など数種
類のベーグルサンドから選んでください。



ベーグルの存在すら知らない人が多かった
14年前の2008年「セジョリ」はオープンしまし
た。バターや牛乳、卵を使わずヘルシーで
ローカロリーのベーグルはたちまち女性の間
で大人気に。むっちり、もっちりした生地の美
味しさは口コミでどんどん広がり今や大阪か
らこのベーグルを求めてやってくるほどに。
早朝から作りはじめ常時、約12種類のベー
グルがずらりと並びますが、開店時間にいく
とすでに半分くらいに。品切れになる前に取り
置き、の連絡がどんどん入ってくるのです。だ
から、くれぐれもお早めにね！

C'est joli BAGEL&CAFE
セジョリ

海南市重根1981-25 たつペパーク内
☎073-487-5314
🕒10:00～17:00／ランチタイム 11:30～14:00
🔥火・水曜日



ブラックペッパー、イチジク、チーズ、オレンジピール、クランベリー、よもぎ…どれも
美味しくて選ぶのが大変！／カヌレやスコーン、クッキーなどの焼き菓子も人気。



今、暮らしの中に香りを取り入れる人が急増中。仕事
や人間関係に疲れたり、忙しく時間に追われる人だけ
でなく、なんとなく気分を変えたいという人が多くなっ
ているのです。嗅覚から癒しを取り入れる方法としてラ
カンがおすすめするのが、天然のエッセンシャルオイ
ルとホワイテージです。アロマテラピーのスペシャリ
ストが提案するBLOOM&BERRYのアイテムは100%
植物性。ケミカルな香りは人間に良い効果を与える
とは言いがたく、疲れが増すこともあります。玄関にリ
ビングに寝室に、タオルにシュッとスプレー。気持ちのい
い香りに包まれると心と体がすーっと楽になりますよ。

BLOOM&BERRY フルーム&ベリー

海南市重根東2-11-16 ☎073-488-5148

🕒金・土・月曜 13:00～16:00

✉info@bloomandberry.com

※来店の際は直前でもいいので電話で連絡を。



心をほぐす香りを、日常に



オーナーの清水美和さんは、1994年から約30年近くフランス
菓子のお菓子教室を運営。その後、アフタヌーンティーが楽し
めるカフェへと変わりました。

美しいテーブルコーディネートにワクワクドキドキ…。でも、大
丈夫。オーナーの気さくな人柄と笑顔にホッとくつろげる雰囲
気がいっぱいです。

まずアミューズが運ばれ、かぼちゃのポタージュやライスコ
ロケ、キッシュの美味しさを堪能した後に、季節のスイーツや
スコーン、サンドイッチなど約10種類が3段の専用スタンドに
盛り付けられ提供されます。その華やかさと可愛らしさと言っ
たらもう、思わず声が出てしまうほど。下の段から順に食べて
いくと、素材にこだわっていていいに作られたことがわかりま
す。「お友達が親子でゆったりと過ごす方が多いですね。
ちょっと疲れたから美味しいものを食べて充電したいとお一
人で来られる方もいらっしゃいます」自分を大事にする時間を
ここで過ごしてほしいと話すオーナー。確かに、忙しい日が続
いた後に来たくる場所です。大切な人と素敵な時間を過ごし
てみてください。

ANGELIQUE miwa

アンジェリック ミワ

和歌山市鷹匠町1-11

☎090-3874-3599

🕒11:00～17:00 📅日曜日



パリ発ナチュラルフレーバーティー マダムクリスティーの
数ある茶葉の中からケーキに合う5種類を厳選し、ポット
サービスでたっぷり楽しむことができます。世界中から
集められアッセンブルされた茶葉に使用される香料は、
フランス グラス地方で生産される天然由来の精油を
使用しています。アールグレイ タンゴブルーはベルガモット
・柑橘系フレーバー・マリーゴールド・ヤグルマギクの
花びらをブレンドしています。



お誕生日や記念日にはオリジナル
ケーキを。旬の味覚をふんだんに使
用したオーダーケーキなど(ホール
のみ)は7日前までに予約。15cm
3,000円～18cm 4,000円～(※注
文は公式LINEから)／焼き菓子は常
時販売しているので、いつでもOK！



アフタヌーンティーは
7日前までに要予約。
1人 4,200円

ここでしか味わえない特別な美味しさと
ゆったりした時間



11月限定!スペシャルランチ企画 ipe wakayama × ステーキダイニング ゆかり

かわいいスイーツと焼きたてパンが人気のipe wakayamaからうれしい
お知らせ!11月限定のランチメニューが登場します。白浜の「ステーキダイ
ニング ゆかり」とのコラボ企画で、毎週 金・土・日の11:00～14:00まで
スペシャルランチが食べられるのです。「ゆかり」の前菜とパスタ、「THE
BROT」のパン、「わより」のスイーツがセットで1,600円!予約なしでもOK
ですが、待つのはちょっと…という方は席に限りがあるので、できるだけ
予約がおすすめです。(予約はipe wakayamaに電話、またはインス
タDMで)とてもおいしいステキなスペシャル企画。お見逃しなく!

ipe wakayama イペ・ワカヤマ

田辺市稲成町532 🕒月・火曜日

わより ☎0739-20-1023

🕒10:00～18:00

THE BROT ☎0739-20-7503

🕒10:00～18:00



週末、2階カフェスペースで夜カフェをオープンしています。秋の夜長をおいしいスイーツとコーヒ
ーでゆったり楽しんでみませんか?ケーキセットの他アルコール、ノンアルコールカクテルもあります。
／夜カフェ:18:00～22:00(L.O 21:30) ※夜カフェオープン日はインスタをチェックしてください。



店主の向井 剛さん。もっと話を聞きたくなるほどおもしろい人です。

珈琲っておもしろい いろんな美味しさを味わって

日本の古語で「秋津」は「とんぼ」を意味するのだとか。大きくとんぼのイラストを配したロゴマークが印象的な西八丁珈琲店はオリジナル焙煎のコーヒーテイクアウトと豆の販売をしています。「コーヒー嫌いのほとんどは古い豆のコーヒーを飲んで、それ以来飲まなくなったという人が多いんです。新鮮なコーヒー豆で淹れた本来の美味しさを味わってほしくて、豆の仕入れと少しずつ焙煎する方法を続けています」一つの地域でも農園ごとに味が変わるので、「ブラジルのあの地域のあの農園の豆」という風に細かく注文をして仕入れ、気温や湿度に合わせて焙煎時間を調整し可能な限りベストな状態に仕上げていきます。フルーツのような酸味のあるもの、深いコクのあるもの、ガツンとくる香りを引き出すものなど常時、約10種類の豆が用意されています。「何回かテイクアウトで来てくれているお客様が、家でコーヒーを淹れたくなくてミルを買ったんです、と話してくれた時は本当に嬉しかったですね」忙しい仕事の合間に飲むコーヒーと休日ゆっくりと飲むコーヒーは違って当然。新鮮なコーヒーは冷めても美味しいんです。自分好みの豆に出合えていないなら、ぜひ西八丁珈琲店へ。店主といろんな話をしながらあなたにとって最高の珈琲豆を手に入れてください。



様々な場所でイベント出店しているのとんぼのロゴマークを見かけたら気軽にコーヒーを楽しんでみて！／お待ちせ！ドリップ教室も近々再開します。日程はインスタをチェック！

※常時マスクをつけておりますが、撮影時のみマスクを外してもらっています。

西八丁珈琲店

田辺市秋津町189-8
☎0739-24-3030
平日 7:00～10:00／15:00～20:00
土曜 7:00～20:00
日曜 7:00～17:00
※季節で変更あり
☎不定休



SHIRUSU ie
ame nochi kurashi

この度事務所が移転しました。



海の見える高台でカフェのような空間の中、
打合せをしませんか？

Workshopも随時開催予定です。
11/20Sun アルコールインクアート
11/23Wed～27Sun クリスマスリース作り予定
詳細はInstagram・ライン@にて随時配信！

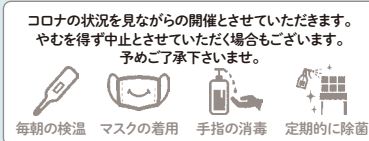
完全
予約制

SHIRUSU ieの並ぶ景色 in 中芳養

11/5sat～13sun

①10:00～ ②12:00～ ③14:00～ ④16:00～ ⑤18:00～

青いガルバリウム鋼板に玄関漆喰の白さと軒に施工したレッドシダーが目を引く外観に、内装は奥様の可愛らしさが所々に使われています。スイッチやタイル、小物、リビングの遊びスペースなどは見どころ満載。なんと！お隣さんもSHIRUSU ie！モスグリーンとミッドナイトブルーのおうちが並びます。冬フェススタート！！冬の体感とテイストをお楽しみください。



ご予約はこちらから
ホームページ、
TEL他でも受付中



株式会社 山本建築工房

田辺市たきない町12-20／Open 9:00～18:00
☎0739-25-5775
yamamotokenchikukobo.com



ある日のまかないランチ

ランチタイムもカフェタイムも
あなたの行きつけに、ぜひ！



Kagerou Cafe

カゲロウカフェ

季節のフルーツやその時々のおいしいものをサンドした生かげろうが大人気のカフェ。見た目の可愛さも人気のひとつですが、毎日出来立てのフレッシュなおいしさが、たくさんのファンの心をわしづかみしているのです。軽い口当たりだから1人で2個3個とオーダーする人も多く、塩ミルクやキャラメルの他にこれからはマロンなど、秋の生かげろうが楽しめます。

ランチで注目のが平日のみのメニュー「本日のまかない(プチスイーツ付き)」900円。その日によって変わるメニューで、内容は当日にならないとスタッフもわからないというワクワクのランチ。但し、数量限定でなくなり次第終了なので、くれぐれもお早めに！写真はある日のまかないランチ。



白浜町1279-3
☎0739-42-3129
☎8:00～18:00
Cafe&Bar 18:00～20:00
☎年中無休



ジューシーなカツとたっぷりの野菜が入った「ヒレカツサンド950円」は一口サイズにカットしてくれているから女性に大人気のランチメニューです。お肉たっぷりの「ポロネーゼ900円」とり
とんファームの平飼い卵を使った「ふわとろタマゴサンド500円」もおすすめ！平日10:30～14:30は+200円でセットドリンクもあります。

PRESENT HOUSE

プレゼントハウス

10月、かわいいショップがオープンしました。第2駐車場となりの「プレゼントハウス」は、その名の通り誰かにプレゼントしたくなる素敵なアイテムがたくさん！海外のさまざまな雑貨をメインに食品やボディケアアイテムまで、オーガニックとサステイナブルをコンセプトにしています。「本当に安心して安全なものをプレゼントしたいという方や自分用に買いたいというお客様が来てくれています」通販でしか手に入らなかったあんなモノやこんなモノ。最新情報に敏感な女子なら、ぜひ！

☎9:00～18:00
☎不定休

Kagerou Cafeで使えるお得なクーポンをプレゼント！

右のクーポンを切り取ってお持ちください。
※ご注文前にスタッフにクーポンのご使用をお伝え下さい。

coupon!
カフェご利用時
生かげろう(プレーン)
1本プレゼント!
※完売の場合は、かげろう1本プレゼント

PRE SENT 11月27日(日)14:30～／紀南文化会館 大ホール 映画「お終活 一熟春！人生、100年時代の過ごし方」の特別鑑賞券を、2名1組として、5組の方にプレゼントします。
ご希望の方は lala@lacan.jp までメールでお申し込みください。先着順となります。当選者にはメールにて返信いたします。(ラカンまで受け取りに来られる方に限りますのでご了承ください)

小学生から
大人まで
種類豊富!

卒業袴

レンタル絶賛受付中!!

レンタル料金
18,700円~
(税込)

県外への
持ち出しOK!

営業時間外(早朝)の
ヘアセット&着付けOK!
(早朝料金1,100円)

STYLISH BRIDE

完全予約制

しこう
(有) 紫 光

田辺市東陽8-29 ☎0739-24-3441
9:00~18:00/年中無休



今回は、串本町大島のパン屋さん「nagi」の
山本キャップにお聞きしました!



Q

子どもの頃からパン好きで、大人になってからはナギさんヘドライ
ブがてら月2回は必ず買いに行っています。が、私の子どもがまさか
の小麦アレルギー。米粉のパン(小っちゃいサイズ)コーナーがあれば
うれしいです。小麦、卵アレルギーの子が割と多いです。
(田辺市/30代)

A

小麦アレルギー対応としての米粉パンは、通常のパンと設備や作業
環境を分けられない為、作っていません。一方、米の消費拡大の貢
献として今後作ってみたいと思っています。卵、乳製品の使っていない
パンは数多くあるので、スタッフに尋ねてみてください!

Q

パンのベストな保存方法と温め方を教えてください。
(田辺市/40代)

A

食パン、ハード系、クロワッサンなどシンプルなパンは食べやすい大き
さでラップしジップロックに入れて冷凍保存がおすすめです。菓子パン、
惣菜パンはラップに包んで冷蔵保存がおすすめです。パンの温め方
法。忙しい朝は、アルミホイルに包んでトースターで温め、しばらく余
熱でトースター内に放置してください。ゆっくりとした朝はパンの種類
によって様々な工夫ができます。書ききれないので、お店でスタッフに尋
ねてください!もしくはネットでも沢山見つけられます。

Q

ハード系と昔ながらのやわらかいパン、どちらも大好きな私。日曜日に
ナギさんへ屋過ぎに行くとき品切れが多いのですが、取り置きが送って
もらうことはできますか?(白浜町/20代)

A

パンのお取り扱い、発送はもちろん可能です!お電話頂ければ対応さ
せて頂きます。また、パンの当日お徳セットの発送は、随時SNSで募集
しております。投稿を見かけましたらご依頼をお願い致します。

今回は3回シリーズの2回目!「山本キャップに聞きたい」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



STOCK OUTDOOR ** COLUMN 大きな木の下 #2

(9月の発行から次の号が無かったの)よく
待つて頂いたものです。

1ヶ月は長い!夏休みが終わって久しぶりに
会ったクラスの子になった女の子がなんだか妙に大
人っぽくなったって聞いて長い!長いぜ!嘘。

(自己紹介の続き)
溪流釣りに行くようになって沢や山道を歩くよう
になり、次第に自然の中を歩くことが楽しくなっ
て、山の中でキャンプもするようになりました。そ
れがなんとも言えず楽しい。

キャンプで食べる温かいご飯、夕陽が沈みだん
と暗くなっていく瞬間の空の色、夜が深まるにつれ
て動物たちの気配が濃くなり、昼間とは別世界な
感じ。山の朝の空が白み始めたころから静かに釣
りをする。

それがボクの原点です。
ボクのお店のフィロソフィーは
「自然と繋がり、感動を分かち合う。」です。
自然体験を通じて、お客様と感動をシェアしたい
と思っています。でもたまに店主が独り楽しんで
る時もあるけどな。

お店はカフェマイユ(ケーキ屋さんの)のビルの一画で
す。ボクは甘い食べ物が大好き、そしてビルの真ん
中には大きな木があります。その木がとても好き
なんです。店主のボクが大きな木の下で日々
思ったことや感じたことをコラムにしたいと思い
ます。

コラムの名はもちろ
ん「大きな木の下」
次号へ続く

田辺市下万呂577-1
サンフェスト・プラザ1F
☎0739-34-3033
☎11:00~19:00
休 火曜日



「パンとコーヒーと世界遺産 in 関鶏神社」 11月12日(土)10:00~16:00 世界遺産 関鶏神社にて、パンとコーヒーと神社のイベントが開催されます。人と人、神社と人、パンとコーヒーと。
「と」で繋がる世界が広がります。西宮市、和歌山市~新宮市まで人気のコーヒー店やパン屋さん20店舗が集合。こんな素敵なイベントは初めて!みなさん、ぜひぜひ!

wan+life
dog rescue team



ひどい状態だった小型犬も今ではこんなに元気に!!



年々、ペット業界は大きく拡大を続けています。社会情勢の
変化からペットを飼う人が増え続け、それと同じように放置
されたペットや虐待を受けるペット、また悪質なブリーダー
やペットショップも増えていると言われています。上富田の
ワンライフは、悪質ブリーダーや捨てられた犬の保護から
里親探しまで県内外にかけて活動しています。常時この施
設では小型犬から大型犬まで50頭が暮らしています。保護
した後するのは、まず獣医に診てもらって必要な治療や手
術を行い、元気になるまでしっかり面倒をみることに。うち
にはドッグトレーナーが3人いるのですが、虐待されていた子
はなかなか人間を信用しません。でも根気よく声かけしな
がらスキンシップをとっていくうちに、安心できる場所なん
だとわかってきますね。この間はうちのスタッフが3日間
ケージの中で一緒に寝て、やっと落ち着いてきた子もいま
す。犬が悪いのではなく、そういう状態にした人間のせいな
んです。20歳から犬の保護をするようになって30年以上。
犬たちの餌代や医療費、人件費は全て自前で賄っているとい
います。「市や県、国からの補助金などは一切ないです
よ。だからもう大変です。中型犬や大型犬には運動も大切
なので全天候型のドッグランを作りました。犬たちが日増し
に元気になっていくとうれしいし、元気な状態で里親さんと
出会い長らく暮らしてくれることが私たちの仕事であり、や
りがいいなっています」代表の島田さんは他の仕事をしな
がら、そこから生まれる収入を全てワンライフの活動に充
てています。もし、捨てられた犬を見つけてワンライフに保
護を求めるなら、里親さんと出会うまでの餌代だけでも
寄付をしてください。

wan+life dog rescue team

ワンライフ

上富田町朝来326-358
☎090-4643-0656

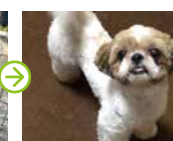


全身関節炎のワンちゃん。やさしくなると吠えるのをやめて甘えてきます。



前足2本が変形した状態で保護した土佐犬。

■里親希望の方には家族構成や家庭環境など詳しく聞き取りをし、自宅を訪問した
上でお試し期間の後、里親さんになっていただく流れになっています。「年齢や環境を
考えたり、犬とどう過ごしたいのかなどお話を聞きます。犬の習性や性格が合うかも
大事ですし、どれだけ世話できるかが重要ですね。あと、高齢の方には仔犬はおす
めしません。今は元気でも病気になって入院したり施設に入ることになったから面
倒を見る人がいないと相談に来られる方が多いのが理由です」
■ワンライフは毎月、大阪や神戸で犬と里親が出会うための譲渡会活動をしていま
す。毎回、家族連れでの来場が多く、家族の一員となる犬との出会いを求めて多くの
方が来られているそうです。
■毎週火曜日、大阪から獣医師が来てTNR(避妊手術をして元の場所に放す)をして
います。野良猫がいて困っているという方がいたら相談してください、との事。
費用:メス 9,000円・オス 6,000円 次回11/8日・9日



県外のブリーダーに潜入
しあまりの酷さに怒りを
おぼえた島田さん。ただ警
察に通報しても解決には
繋がらないので同じ思い
を持った人たちと何とか
清掃にこぎつけ、このブ
リーダーを営業できないよ
うにし、犬は全て保護した
ということです。

今回、記事には書けないような凄まじい状
況の中にいる犬たちの話を聞き、ペットを取り
巻く実態を知らずいたことを反省すると
ともに、命ある動物をモノ扱いするような悪
質ブリーダーの根絶と、病気を持った仔犬と
知っていながら販売するような悪徳ペッ
トショップはなくなれば、と取材中感じた
次第です。(ラカン 朱)

--- 支援のお願い ---

ワンライフの活動に賛同、
または支援や協力をしてくださる方へ。
医療費・支援金は下記まで

【郵便局: 00900-7-252255 ワンライフ】



犬と人間が幸せになる社会を目指して