

FREE IDEA WITH NO  
STEREOTYPE IMAGES

# ラカン

vol.285

Lacin Free Paper Manufacture

October / 2023

朝ごはん食へに行こ。



## プチラカン

今年のプチラカンは**11月15日**に発行します！！

11月1日の月刊ラカンは  
休刊となります！

やっと、やっと、賑わいが戻ってきた街。  
気兼ねなく家族で、仕事仲間と、友人たちと、行きたいお店に行きましょう。  
プチラカンでは、いろんなジャンルのお店や気になる企業をたくさん紹介します。お楽しみに！！

●掲載のお問い合わせは電話、またはメールで。 TEL:0739-81-3266/メール:lala@lacan.jp



SHIRUSU ie  
ame nochi kurashi

インスタ  
ストーリーにて  
日替りメニュー  
UPしてます！



DELIC&ZAKKA MOM.



11:00~17:00  
TEL:0739-33-2069  
日・祝 定休日  
田辺市東山2丁目26-30  
(加藤商会様となり)

完全  
予約制

## OPEN HOUSE

9/23sat~10/29sun

in 印南町 (※詳細な場所をご予約時にご案内します)

内・外観共にかっこいいブラックをきかせたおうち。  
お施主様のご厚意で約1ヶ月、ロングランで開催させていただきます。

高台に建ち、裏からの景色はバツグン！  
(C値:0.22cm/m<sup>2</sup> UA値:0.39W/m<sup>2</sup>・K Q値:1.16W/m<sup>2</sup>・K)

①10:00~ ②12:00~ ③14:00~  
④16:00~ ⑤18:00~ ※時間外もご相談ください。



詳細はInstagram、  
LINE公式アカウントにて配信します！  
ご予約もこちらからできます。



ふつうに永く暮らせる家を作るための  
**STUDY!**

SHIRUSU ieの暮らしと家づくりを学ぶ  
住まい方(暮らし方)は生きていく中の  
様々なことつながりを持っています。  
よい家づくりするためのお話をしましょう。

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

## natura

hair relaxation

「美容・癒し・健康」をコンセプトとするサロン「natura」では、酸素エステといわれる高気圧酸素カプセル「OXYRIUM(オキシリウム)」が大人気です。何年前にはアスリートが疲れをとったり体調管理やケガの治りを早くするために一時ブームになったことがありますが、今では酸素カプセルそのものが進化し、疲労回復・健康増進はもちろん、美肌やアンチエイジング、ダイエット、ストレス解消などにも効果が認められているほど。身体全体に均等に圧力をかけることにより骨格や筋肉にバランスを整え、本来の形に戻すことから骨盤の歪みや産後の骨盤矯正、肩こり、腰痛などに悩む方に大変喜ばれています。

### 酸素エステ(高気圧酸素カプセル)

1回60分 3,000円  
定期的に入ることで高い効果が得られるため、チケット制を導入

### ヘッドスパメニュー

・メディカルスパ(45分)...6,000円  
・ゆったりヘッドスパ(60分)...6,400円

### アロマエステメニュー

・ヘッドイマルマ(60分)...6,600円  
・リンパ洗浄(60分)...8,600円  
・アロマオイルトリートメント  
...(60分)6,800円/(90分)9,800円



## 酸素エステで美しさと癒しと健康を！

高濃度酸素が毛細血管まで届き、  
細胞自体を若返らせる効果が期待されます。

ほとんどの方が眠ってしまうほど心地よく、カプセル内での約60分の睡眠は通常の3~4時間の睡眠効果があるとされています。疲れが取れづらい、身体が重たいと感じる方におすすめです。

血行が促進され、美肌に欠かせないコラーゲンの合成や新陳代謝が高まり、くすみのない透明感のある肌へと変わっていきます。

ただ寝ているだけで有酸素運動をした時と同じ効果が期待されるため、ダイエット、運動不足、お年寄りの方にも。

天気頭痛に悩んでいる、気分が落ち込む、更年期症状が...そんな方にこそおすすめです。

特別  
キャンペーン  
2023/11/30  
まで

初回限定！酸素エステ+  
ヘッドスパ or アロマエステメニュー  
同時ご利用の場合、合計金額の20%OFF



元看護師で臨床経験のあるスパニスト/  
エステティシャンです。  
初めての方には丁寧な  
カウンセリングを行います！

natura ナトゥーラ

みなべ町東吉田628-1  
☎0739-72-1255(完全予約制)

☎9:00~18:00(最終受付)

☎日・月曜日

キャッシュのみ(PayPay・クレジットカード等不可)



次回 2023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:lala@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。



# Cafe de mie カフェドミー

モーニング  
8:30~11:00



カレー風味のジャキジャキキャベツとソーセージをふわもちのパンにはさんだホットドッグモーニングが人気。ホットドッグ・目玉焼き・ベーコン・サラダ+本日のサラダ+ヨーグルト・フルーツにドリンクがついて750円。ちょっとボリュームのある朝食を食べたい時にめちゃくちゃおすすめです。他にトーストモーニング700円もあります。

## ほっこり気分させてくれる 手作りの朝食をどうぞ

7月29日にオープンした「カフェドミー」は、食事もケーキも全て手作りにこだわっています。中でもモーニングは11時までOKなのがうれしい!子どもや夫を送り出した後ゆったりとモーニングを食べながら過ごすのもストレス解消の1つ。また、出勤前に丁寧に作られた朝食を食べたり。何かと忙しい朝時間。たまには「ミー」で自分をいたわってくださいね。



田辺市中屋敷町5-1  
☎0739-34-5771  
🕒8:30~18:00(17:30 L.O.)  
ランチ 11:30~14:00  
ケーキタイム 14:00~18:00(17:30 L.O.)  
🗓月曜日



広々とした店内ですがこれからの季節、テラス席も気持ちいいですよ。

モーニング  
8:00~11:00

## おしゃれなカフェもいいけれど 昔ながらの喫茶店の懐の深さにハマってしまう

1981年創業のケルン。山登りが趣味の夫婦で営む喫茶店のモーニングは当時のままで、バタートースト・サラダ・ハムエッグ・ナポリタンが一皿に。そこにコーヒーか紅茶がついて580円!「注文を受けてから麺を茹でるからちょっと時間がかかるよ」卵の下のナポリタンはモチモチでほんとおいしいですよ。レコードから流れる音楽、常連さんと若い観光客が会話する声、何もかもが素敵。



ホットコーヒーはサイフォンで、アイスコーヒーは1杯ずつドリップで。丁寧に淹れるコーヒーは一日のスタートにぴったり。



田辺市湊8-12  
☎0739-22-7432  
🕒8:00~18:00/日曜日のみ 8:00~12:00  
🗓日曜日の午後から

## 喫茶軽食 ケルン



朝ごはん  
食べに行こ。

## 森の中でいただく スペシャルなモーニング

今年1月にオープンしてまたたくまに人気店となった小さなレストランセトル。静かな森の中で食べるモーニングは本当に心地いい気分させてくれます。この日は旬の無花果とマスカルポーネのバケットトーストでしたが、季節によって変わります。休日の朝ちょっと早起きして、仕事の前においしい朝食を、という方におすすめです。

モーニング  
金曜・土曜のみ  
7:00~9:00  
(予約不可)



## Settle セトル

9種類の野菜と3種のナッツとプリプリの海老がたまらなく美味しい「シュリンプベジボウル」は1,000円/トースト1枚500円。ドリンクはコーヒー、紅茶各400円/バナナスムージー450円など



上富田町朝来3491-1  
☎090-9113-7565  
🕒ランチ 12:00~  
ディナー 18:00~  
🗓不定休(インスタでお知らせ)



## 'olu 'olu cafe オルオルカフェ

モーニング  
8:30~11:00

## 気持ちよく1日をスタートさせる ヘルシーモーニング

腸内環境を整えるメニューで人気のオルオルカフェにモーニングが登場しました。いつもなら簡単に済ませていたり、朝食抜きという人にも是非ともおすすめしたい内容です。グレープシードオイルの自家製ドレッシングの彩りサラダとふわりオムレツに、白砂糖不使用の手作りジャムのヨーグルト。体が喜ぶラインナップです。

田辺市南新町134  
☎090-6914-7109  
🕒8:30~17:00  
🗓月・火曜日



彩り野菜と自家製サラダチキンがおいしいモーニングはドリンク代+350円。自家製もちもち米粉パンまたは発酵玄米おにぎりのどちらかを選んで。





simon



●予約は2名～、コース料理のみで1人6,500円～(金額に応じてコースを組み立ててくれる)

2016年のオープン以来、「予約が取れない店」と評判なのは変わらずで…「本当にすみません。カウンター6席の小さな店なので」と塚原氏。和食のようでイタリアンのようで、志門の料理は独特のおいしさに溢れている。だから、どんな店?と聞かれれば「美味しいお店」と答えるしかない。「和食、イタリアン、フレンチとジャンル分けしたくなかったんです。ただ、地元の素材で美味しいものを作りたいと思っていて、そうなるというんなアレンジをするようになりました」丁寧に引いた鰹と昆布の出汁、種類豊富なチーズ、酒盗と生クリームを合わせる、油揚げの中にブルーチーズと黒にんにく仕上げは醤油とハチミツ…。それぞれの合わせ方と調理方法が志門流で、誰もが満足する料理となる。料理に合うワインや日本酒の提案がまた楽しいので、ぜひぜひ早めに予約の電話を。



野菜、魚、肉、一番美味しい時期を見極めて献立を決めていく。懐石という八寸のイメージで7品の料理をワンプレートに。



天然の真鯛の酒蒸し マグロの酒盗のクリームソース



焼きなすを太刀魚で包み揚げ出し、べっ甲あんでき仕上げ



焼き秋刀魚のペペロンチーノ



志門 しもん  
田辺市湊9-7 雨風倶楽部1F  
☎0739-34-3389  
🕒18:00～(予約の時間に依りて)  
🚫不定休  
●予約は必ず電話で。

短い秋を、  
おいしい料理で楽しみましょか



串本に本店を構える、クレープリー トモの田辺店がipe wakayama店内にオープン! ガレットのお店は田辺初となり、すでにお昼時には2階のカフェスペースが満席になるほどの人気ぶりだ。

そば粉を使用したガレットはフランス ブルターニュ地方で生まれた郷土料理で、薄く伸ばした生地に旬の野菜や卵、肉料理や魚料理などをトッピングしたもので、トモのガレットはレギュラーメニューの他に、田辺ならではの素材を使った日替わりガレットも登場する。いずれも見た目以上の食べ応えがあり、その美味しさはちょっとうれしくなるほど。好みのガレットに200円プラスすればスープ・サラダが付くセットもあり、チョイスに迷ったら「日替わりガレットランチ(1,000円)」もおすすめ!



ラカンが特におすすめしたいのが、クレープ。何種類かある中でもっともシンプルな「バター&シュクレ(800円)」を是非に! 超有名クレープリー「アルシオン」出身のオーナーによる手仕込みの生地は、まさに日本一のおいしさと自負している。これはもう食べないわけにはいかんでしょう。ヨーロッパの高級バターの風味といい、生地のためらかな食感とサクとした食感のバランスが最高。



田辺ガレット・クレープリー トモ  
田辺市福成町532  
☎080-5802-9049  
🕒11:00～18:00(17:30 L.O.)  
🚫月・火曜日/他に不定休あり  
本店:串本町串本1820-3  
ビジネスホテル串本1F

田辺初!  
本格ガレットと  
クレープのお店がオープン!

CREPERIÈ TOMO



自家製ローストビーフガレット1,000円。やわらかなローストビーフがたっぷり、そこに焦がしバターソース、バルメザンチーズ、新鮮野菜には自家製ドレッシング…何もかも手作りで旨さがギュッとプレート上に表現されている。(他にTOMO!特製ガレットリュリンプ900円や自家製ロースハムのコンプレット850円などもある)  
※ガレットはそば粉を使用しているため、そばアレルギーをお持ちの方は召し上がらないようにしてください。







## 子どもの可能性をどんどん引き出す、下村塾

東京理科大学理工学部数学科卒/大学時代に中学高校の数学教員免許取得。3年間のアメリカ駐在を含め(株)東芝で30年勤務。地元田辺に戻り3年前に下村塾を開校。「子どもには無限の可能性があり、それを導いてあげるのが大人の役割だと思っています」学ぶ機会を全ての子供達に提供したいからと、授業料も安く設定、入塾テストもありません。



**下村塾** しもむらじゅく  
田辺市下屋敷93  
☎090-5191-9304  
🕒10:00~23:00  
📅日曜日



HP

■入会金無料・テキスト代無料  
小学生:5,000円/月(週2回・4時間)  
中学生:10,000円/月(週2回・6時間)  
■小/中/高/大学・専門学校受験対応  
■個別授業/不登校生徒学習支援あり

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  
📅火曜日



ネイルとフェムケア「melia」の  
平しおりさんに聞きました。

- Q** 23歳 独身です。生理前、生理中の悩みがあり婦人科に行くしかないのか…でも男の先生やしややなあ、と思ってたら友人からメリアさんの事を聞きました。カウンセリングは一回おいくらですか?
- A** カウンセリング自体は無料で行っておりますが、完全予約制サロンとなりますので、公式LINEからご予約ください!
- Q** 真剣に付き合いました彼氏がいます。実はデリケートゾーンの見た目?という色々気になることが。友人に見てもらおうけにもいかず、病院はなおさら行けず。予約はどのようにすれば?
- A** デリケートゾーンのお悩みは人と比べられないからこそ、変じやないかな?ってコンプレックスに感じたり、1人で悩んだりしている方がほんとに多いです。ですが、見た目もカタチも十人十色です!お客様とたくさんお話しをして気持ちがラクになったと言ってくださいる方もいらっしゃいますし、コンプレックスも愛おしく自分を愛せるきっかけになってもらえたら嬉しいなあ!と思います!

ご予約は公式LINEよりお願いします!



今回は「おうちの買い方相談室」の  
住宅専門ファイナンシャルプランナー 小山 葵さん。  
☎ lala@lacan.jp まで質問を送ってください!

## STOCK OUTDOOR COLUMN 大きな木の下で #13



暑さも少しずつ和らぎ、山登りやハイキングのシーズンになってきましたね。  
山登りという「しんどい」「怖い」などのイメージを持たれる方は少なくないかと思えます。でも当店の山登りイベントに参加してもらうと山の魅力や楽しみ方がわかり少しイメージが変わってくると思います。  
先日、長野県の山「木曾駒ヶ岳」に行ってきました。和歌山からは遠いけどみんなで乗り合わせて運転も交代で行くと楽ちんです。  
帰りの道中なんかは、やっぱり道の駅に寄って地元の商品をお土産に買うのが楽しみのひとつです。みんなで面白い物を見たのを見せあいっこするんだけど、プレゼンタイムの始まり。ポクも買お、ワタシもそれ買ってよ。さらに追加で買ってしまいます。  
隣に見えているオシャレな洋菓子屋さんも気になるのでつい寄ってしまいます。  
ふと道路の看板を見ると「人生の楽園の舞台となったパン屋さん」だとお。それは行かなくや。  
なかなか帰路の高速道路に乗らせてくれません。  
高速道路にやっと思つたら、次はサービステリアがポクたちの行く手を阻んでます。  
ご当地の食材を使ったフランクフルトやメンチカツ、ソフトクリーム、サービステリア限定のお土産。山登りで消費したカロリー以上に摂取してしまうんですよ。  
車の中では食べ物の話題には事欠きません。ラーメン食べたい。おすすめのカフェは?など。レンタカーの返す時間が迫ってきてドギマギしてる店主を尻目に、初めて参加される方もいつもの参加してくださってる方もワイワイ賑やかに楽しく帰ってくるのです。あつ。山登りの話は皆無でしたね。その話はまた後ほど。



メンズ専門バーバー  
**Y's BARBER** ワイズバーバー  
田辺市宝来町9-13  
☎0739-33-2542(予約優先)  
🕒9:00~18:30  
📅月曜日/第1・3日曜日



髪と頭皮の健康を考えて「頭浸浴」を取り入れています。高濃度炭酸泉で頭皮の毛穴の汚れを除去、さらに血行もよくなるのでつやのある髪を維持できる上に抜け毛の予防にも効果が期待されています。そして何よりもリラックス効果が高いことも人気の理由。



美容院はちょっと苦手、緊張する…といったシャイな方や、大人のカッコよさを求めている方、彼氏や夫に今よりカッコよくなってもらいたいという方にお知らせ!メンズ専門のバーバーが9月にオープンしました。昔ながらの理容室(数髪屋さん)とはちょっと違うクールなバーバーが人気上昇中。おしゃれ感度の高い男性や、20代~40代のビジネスマンから注目されているけれど、紀南には少ないのが現状でした。Y's BARBERはお客様のプライバシーと居心地の良さを重視して、マンツーマンの予約優先バーバー。高いメンズカット技術でお客様にぴったりなヘアスタイルを提案してくれます。一番の注目は、丁寧なシェービング。顔、耳、あご下、うなじまでスッキリ綺麗に整えてくれ、一度行くとその心地よさと仕上がりにきっと満足するはず。

- カット+シャンプー+シェービング…3,300円
- カラー…4,000円~

### メンズブランド 「ELEVATE」のスキンケアアイテム

男性の肌は一般的に皮脂が多いと言われがちですが、意外と隠れ乾燥肌の状態の人が多いためです。余分な皮脂を抑えつつ水分を補充して健康的な肌に導くアイテムを使ってみて。アイブロー、ファンデーションもあるので気軽に相談を。フェイスウォッシュ2,200円/バランシングローション3,300円/テクスチャーコントロール3,300円



シャンプー、ハードジェルなどヘアケアアイテムもおすすり。



# Y'S BARBER

カッコいいスタイルだけでなく丁寧なシェービングと  
スキンケアを求めるならY's BARBER