



中華のお昼ごはん

2024 **2.4** sun

参加  
無料

11:00~15:45(雨天決行)

@和歌山県立情報交流センター Big・U

## けんこう フェスタ

体のこと、こころのこと。

### 講演会

**第1弾** 明日、知人に教えたマンモグラフィ  
13:00~ 講師:主任放射線技師 川嶋 里佳 先生

近年、9人に1人が罹ると言われている乳がん。その乳がん検査の一つであるマンモグラフィですが、「乳房を挟んで撮影する痛い検査」という印象が強いのではないのでしょうか。何故挟んで撮影するのか、検査についてのお話や自宅でできる乳房のセルフチェックの方法など、この講演を聞いて知人を誘って乳がん検診受けてみようかな、と思えるような内容となっています。

**第2弾** 子どもが学校に行けなくなる前に  
~おとなができること~  
14:20~ 講師:小児アレルギー科医長 土生川 千珠 先生

人が幸せに生きるためには、体・こころ・環境が健全であることが大切です。子どもが大人になる前の「思春期」は、こころと体のバランスがとりにくくなり、朝起きられず、登校がつかなくなる場合があります。思春期の子どもは、親にすべてを話さなくなるために、周囲の大人はどう対応すればいいのか不安になりませんか?保護者の方、学校の先生、医師の方に向けて、わかりやすくお話させていただきます。ぜひ、この機会にご参加・ご相談ください。

しあわせてなんですか?お金をたくさん持っていること?他人に羨ましがられる生活?欲しいものはなんでも手に入ること?でも、どんなに物質的に豊かでも体と心が健康でないと満たされませんよね。毎日を健康で暮らすことが何よりも大切。私たち南和歌山医療センターのスタッフは、皆さまの治療と健康維持のために存在しています。どんな些細なことでもかまいません。こんな事聞いてもいいのかなでもかまいません。どうぞお気軽にご相談ください!

実行委員会からのメッセージ



コロナ禍の影響で4年ぶりとなる「けんこうフェスタ」。あらゆる病気の相談や治療後の相談、がんの相談をはじめ、認知症検査や心理検査などを無料で体験できるイベントです。キッチンカーの美味しいランチやコーヒーの販売もあります。ご家族そろって、またお友達同士で来場ください!お待ちしております!

### イベント各種

各ブースに回り  
スタンプを集めて景品GET!  
(なくなり次第終了)



「はまゆう保育所」の園児による絵画展



- ・ちびっこ白衣撮影会
- ・お薬分包体験
- ・BLS
- ・骨密度測定



- ・よろず医療相談
- ・がん相談
- ・認知症検査
- ・心理テスト

おいしいものいっぱい!  
キッチンカーも  
やってくるよ!

お菓子まきもあるよ!



- コーヒーテイクアウト 西八丁珈琲店
- 焼菓子 山の上の小さな洋菓子店meguru
- ホットドッグ ふく田屋

- 大学いも KITCHEN SU
- とろとろ牛すじカレー Skykitchen
- おむすび むすび家

お問い合わせ  
独立行政法人 国立病院機構  
南和歌山医療センター  
田辺市たきない町27-1 ☎0739-26-7050

次回 2024年 3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。

# 和

大将とスタッフの笑顔と元気がパワーが来店客をハッピーにさせる

何を食べてもおいしいけど、炒飯と餃子は特におすすめや!と知人からアドバイスを受けるも、今回はランチを注文。今日の「日替わりランチ(土・日・祝は休み)800円」は、みそラーメン・骨なし唐揚げ・冷奴・ライスがスタンバイ。ラーメンの旨さは十分満足で、ここの唐揚げがとにかくおいしい!皮のサクッと感と肉のジューシーさが格別。大将曰く「温度と揚げ方」。たまた、最後に唐揚げを残しておいて口に入れてと固くなる残念な店があるが、和の唐揚げは、それが無い。次回は炒飯と餃子を注文するよー。

※正月にはかなりの注文が入る大人気テイクアウト「焼豚(約1.5キロ)」は、1本4,700円。その美味しさは口コミで広がり大阪から買いに来る人も。また「オードブル」は5~6人分 5,900円~もあり。いずれも前日までに予約を!



一皿に八宝菜・唐揚げ・酢豚・焼豚が盛り、ご飯とスープが付いた「中華定食」は1,400円!コスパ最高メニューです。他に4種類のごはん(焼き飯・天津飯・中華丼・麻婆丼)と4種類のラーメン(醤油・塩・みそ・とんこつ)の中から一つずつ選ぶ「セットメニュー」950円も人気!



中華料理 和 かず  
田辺市上の山2-15-55  
☎0739-25-2567  
🕒11:00~13:30 / 17:00~20:30  
🔥火曜日



ピカピカの厨房が見えて「照軒と同じくらい綺麗や」と言う「照軒は親父の店やねん」となるほど!



「油淋鶏定食1,375円」はムネ肉1枚は使っているボリュームと、サクカリッの春巻き、サラダ、ご飯、ラーメンがセットに。(ラーメンは台湾・醤油・豚骨・塩・台湾塩の中から好きなの選べます)※お子様定食825円もあり

毎週水曜日は生ビール(中)300円。昼からご機嫌な人もちらほらと。



「五目焼きそば935円」は野菜、海鮮など具材がたっぷり。なかなか麺にたどりつけず、これ一皿で満腹。/どんなにお腹いっぱいでも、やっぱりこれは外せない「小籠包660円」。他に「桃まんじゅう」「エビ餃子」「揚げミルクまん」など台湾料理ならではの一品もオススメです。

# 香福源

さて、今日は何食べる? 豊富なメニューから一つを選ぶのも楽しみの一つ

もう、ほんとに、これでもかってボリュームなんです。定食に普通サイズのラーメンがそのまま付いているから、かなり胃袋大きめの人も「お腹パンパン!」に。台湾料理は、中華料理をベースに台湾独自のアレンジが加わったもので、八角やセロリ、パクチーなどの香りの強い食材や香辛料がふんだんに使われ味がさっぱりとしているのが特徴といえます。「香福源」のランチに行くなら、かなりお腹をすかせていってくださいね!午後からどころか明日への元気までチャージできますよ。

# CHINESE LUNCH

# 中華のお昼ごはん

もうお腹いっぱい、しばらく中華はいいわと言ったのに次の日に店の前に立っている。トロリとしたあんのような底無しの魅力にハマるしあわせな時間を堪能してください。

# 天津楼

個室でゆっくり本格中華のランチ近所のおっちゃんからマダムまでが通う店

長年地元の人たちに愛されている中華料理の店「天津楼」。美味しさの秘訣は、本場中国から取り寄せる材料で作る、この店オリジナルの豆板醤。それぞれのメニューに使われる調味料だから、天津楼の料理の旨さがぎゅっと引き締まるというわけだ。常連さんの多くが昼ごはんを選ぶのが数量限定の「平日日替わりランチ1,200円」。日替わり2品とサラダ・ライス・スープ付き。他にも「からあげ定食1,300円」やボリューム満点の「中華定食ヤキメシ付き2,100円」、酢豚、小エビの天ぷら、揚げ餃子、玉子焼きサラダ、ザーサイなどの「中華定食1,580円」も人気。さて、今日は何のメニューでお腹を満たしますか!?



天津楼といえば「天津飯」。溢れるギリギリのところまでたっぷり! 850円



コクと旨味があふればかりの「マーボー飯」は無心で食べてしまうほどの美味しさ。揚げ餃子3個付きで1,380円

天津楼 てんしんろう  
田辺市あけぼの44-6  
☎0739-25-5799  
🕒11:00~14:00 / 17:00~21:00  
🔥水曜日



ラーメンは硬め、柔らかめ、指定できますよー



土曜、日曜もやっける「ランチセット」はミニ丼とラーメンがセットで900円、5種類のミニ丼(ミニといってもボリュームあり)と5種類のラーメンから好きなものを選んでね。/ある日の「日替わり定食」は、野菜たっぷりの焼きそばと旨すぎ炒飯、春巻と冷奴とスープ。



# 照軒

値打ちある昼中華なら照軒のランチセットと日替わり定食

子どもの頃から中華といえばこの店、という常連さんや上富田町やみなべ町からも通うお客さんが多い「照軒」は、今年で42周年。街中華として、八宝菜・唐揚げ・麻婆豆腐・エビチリ・酢豚など定番の一品料理は通常サイズだけでなくミニもあるから、あれこれオーダーできるのが嬉しい!いつ来ても変わらぬ安定の美味しさで、孫を連れて3世代が通うというのも納得。お腹すかせて行ってください!



開店から42年、2代目とともに厨房に立つ店主。



ドンと並んだ焼豚は1本4,500円(約2キロ)。必ず2~3日前に予約してね。



照軒 しょうけん  
田辺市新万33-17  
☎0739-25-2471  
🕒11:30~13:30(L.O) / 17:00~19:30(L.O)  
🔥火曜日(たまに連休あり)

ひとこ 今号は、ラカン初の「中華料理」特集。どのお店も美味しいのはもちろんだが、ボリューム感にも大満足。お昼はお弁当を持参、または食べに家へ帰る、という人が多い地域だが、プロの手による「ランチメニュー」をもっと楽しんでほしいな。夜はもっと濃い内容の料理が楽しめるので、ぜひ参考に!

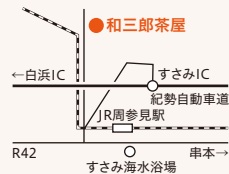
すさみ町 線香水車のカフェ 仏坂 和三郎茶屋 (仮称)

# 一緒にお店づくりをしてくれる店長大募集

熊野古道「安居の渡し」から歩いて1時間ほどの地に、築80年以上の古民家をリノベーションしたカフェがオープンします。現在修復途中の線香水車に隣接したカフェでは、土間やかまどなど昔の古民家の造りを再現し、五感で感じる田舎の原風景とおいしいごはんでおもてなし。そこで、熊野古道を歩く観光客や地元の方の憩いの場となるようなカフェと一緒に作っていくスタッフを募集します！未経験者や遠方にお住まいの方でもスキルに応じてお仕事をお任せしますので、思いや熱意があれば大丈夫。私たちと一緒に新しいことに挑戦しませんか？

勤務地：和歌山県西牟婁郡すさみ町  
 休日：週休二日制(有給休暇あり)  
 勤務時間：9:00～18:00の間でシフト制  
 (実働8H・休憩1H)  
 運営：合同会社ロックフィールドわかやま  
 月給：25～35万円+出来高払い  
 試用期間(1ヶ月)月給18万円  
 ※残業代は別途支給  
 ※採用当初は研修として別店舗にて勤務  
 手当：住宅手当・役職手当(能力、資格、経験に応じて支給)・交通費・賞与あり  
 その他：社会保険・車通勤OK・資格取得補助・社員割引制度・店舗視察手当・他店舗交流会

【主な業務】  
 ・店舗運営に関する業務全般  
 ・店舗売上数値計画、行動計画の作成  
 ・取引業者の選定と決定  
 ・各種広告媒体の作成  
 ・スタッフ教育  
 ・メニュー開発 など



合同会社ロックフィールドわかやま  
 〒649-2102 和歌山県西牟婁郡上富田町岩田31

代表社員：井潤 洸介 TEL:090-4282-3542  
 問い合わせ先：grfw.saiyou@gmail.com

OPEN予定日  
 7月中旬～下旬  
 ※プレオープン期間あり

こんな方を歓迎します！  
 明るく、元気にお仕事ができる方  
 思いやりがある方  
 積極的・主体的に考え、動ける方  
 カフェ業態未経験者  
 地方創生・地域活性化に取り組みたい方  
 独立希望者



# AO cafe

4月グランドオープン。  
 ただいまプレオープン中です。

コーヒーについてうんちくを語る人が急増するほど、ここ何年かコーヒーが注目されています。確かに深い世界ではあるけれど、人それぞれ好みとその日によって飲みたくなるコーヒーも変わってくるもの。ただ、ほっとしたい時や予定のない時間をコーヒーとともに過ごすのは、誰にとっても至福の時間でもあります。白浜のホテル「キータラス ホテルシーモア」1階のKON BARでは「AO cafe」がプレオープン中。毎日ていねいにハンドドリップで淹れるコーヒーが好評です。仕事や読書のほか、考え事をしたり、空想したり、ただただのんびりと過ごせる場所。忙しい大人にとって必要な事ですね。それからそれから、お待ちせしました。4月から醸酵ドリンクも販売されますよ。レモン・キウイ・早生みかん・ポンカン・紅玉りんご・青りんご・キンカン・柿などが目見え。楽しみで仕方ないと言う人も多いのでは？コーヒーと醸酵ドリンクで体と心を癒しましょう。



Haluhi.のチーズケーキ600円  
 日替わり焼菓子400円～

自分にとって「いい時間」を過ごす場所を  
 探している人におすすめしたい

取付日は「マダガスカル レッドブル  
 ボン1,000円」と「グアテマラ マリアー  
 ジュ800円」の2種類のコーヒー。

AO cafe アオカフェ  
 白浜町1821 SHIRAHAMA KEY TERRACE  
 HOTEL SEAMORE 1F KON BAR内  
 ☎0739-43-1000(代表)  
 🕒10:30～17:30(L.O 17:00)  
 🌧️水・木曜日



## 「エイジングケアしながら、無料で子どもの成績アップ」 えっ、そんなこと可能なの？



免疫力を高める点滴、中性脂肪、糖尿病、高血圧などの体の不調だけでなく、顔のたるみやシワ、シミの改善に高い評価と結果重視で人気のクリニック「TNクリニック」が、子どもさんの成績アップで反響を呼んでいます。対象となるのは、TNクリニックに通院されている方の子どもさん(中学生・小学生)に限ります。

院長は超有名進学校の東大寺学園の卒業生です。そこでの勉強の進め方を参考にして、数学と理科の重要ポイントを押さえながら、一步一步着実に理解しながら授業を進めるといふもので、ここでの授業内容が完全に頭に入って整理されるので基礎から固められた実力がつきます。顔のたるみを引き締めにくるお母さん、中性脂肪や高血圧、糖尿病を治しにくるお父さん、また、免疫力を高めがんと予防に効く高濃度ビタミン点滴を受けにくるなど、なんらかでTNクリニックに通院している方の子どもさんの授業は無料で受けられます。

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。ヨーロッパ在任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る。



月に1～2回通院されると、子どもさんは月に何度か授業を受けることができます。



塾ではないので、授業だけ受けたいと申し込むことはできません。あくまでTNクリニックに通院されている方の子どもさんに限ります。

TNクリニック  
 田辺市秋津町180-15  
 ☎090-1893-7715 ●完全予約制

## 最高の口どけ、芳醇な香り 本物のショコラを大切な方へ



本当に美味しいショコラとは、口に入れた瞬間カカオ特有の香りが広がり、同時に舌の上でとろけていく。その絶妙なタイミングと芳醇な味を出すには手作りではなければ出せないのだとか。50年以上の経歴を持つショコラティエ山本恵祥氏のテンパリングにより、一つ一つ丁寧に作り上げていくショコラはまさに宝石。バレンタインデーの2月14日までの期間、かげろうカフェ店頭で販売されています。(ネットでも購入OK)但し、数量に限りがあるので早めに取り置きの連絡をするのがベター。大切な方へのプレゼントに、また自分へのご褒美に、ぜひ！



トリュフ 15個 3,000円  
 フォンダンショコラ 1,200円  
 生チョコ 12個 1,200円

他にトリュフ5個入りや龍神梅酒ショコラ、トリュフと生チョコのセットなど様々なショコラが並んでいます。最高のショコラは、完全な温度管理とゴッドハンドから生み出される。/名古屋で有名なパティシエとのコラボもあり、フランスから直輸入された最高級クラスのショコラ原料が驚きの価格で仕入れることができたため、今年のショコラはプレミアムクオリティながらリーズナブルな価格で販売している。



2/15(水)～2/14(木)

カフェでは期間限定メニューが登場  
 手作りのポタージュスープが添えられた特製ステーキや肉汁溢れるハンバーグ、ふんだんにイチゴとキウイが入ったフルーツサンドなどのメニューがカフェで楽しめます。お見逃しなく！

Kagerou Cafe カゲロウカフェ  
 白浜町1279-3  
 ☎0739-42-3129  
 🕒8:00～18:00/ランチ 10:30～(なくなり次第終了)  
 Cafe&Bar:18:00～20:00  
 🌧️年中無休(臨時休業あり)



ひとこと 家庭内で「ありがとう」を何回言ってますか？質問。家族に対して「ありがとう」を言っている人ってふだんから素敵な雰囲気を感じているなあ、と。お互いに「ありがとう」を言い合える家族はいいですね。

ひとこと 2月14日はバレンタインデー。しれっとしている場合ではない。やっぱりこういう日は楽しまなくては！片思いの人にチョコ、彼氏や旦那さまにチョコ。それもいいけど、ちょっとした贈り物として「はい、どうぞ」と気楽に渡してみても、いつもありがとうやお疲れ様、ご苦労様です、と言う気持ちをチョコに託して。

令和七年成人対象

# 振袖展示会

2024 2/10.Sat~3/31.Sun



完全予約制

TEL 0739-24-3441

早期お申込にて  
割引あり!

STYLISH BRIDE

しこう  
(有) 紫光

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



おしえて!



小山さん

おうち暮らしのお金 相談オフィスの  
小山さんに聞きました。

Q

マイホームが欲しいけれど、頭金はほぼない状況です。フルローンは無謀ですか?共働き、子どもはおりません。夫30歳、私29歳です。

A

頭金が無くても住宅ローンを組む事は可能です。ただ、借りられる金額と無理なく返せる金額は同じとは限らない事や、住宅ローンを組んだ後の家計で貯蓄ができるかどうかなど、様々な視点から検証、シミュレーションをして判断をした方がいいですね。ただ、頭金を貯めているうちに住宅ローンの金利が上がってしまったら、せっかく頭金を貯めたメリットがなくなることもあるため総合的に判断する必要があります。

Q

貯蓄の事やマイホームを手に入れたいと毎日考えている主婦です。小山さんは、ぶっちゃけ話や本音で教えてくれると聞きました。同じような悩みをもっている主婦4人グループなんですが、訪問セミナーをお願いできますか?費用はどのくらい?

A

訪問セミナーは可能です。受講費用は内容によって変わりますので一度、個別にご相談下さい。

mail: koyama@oobf.co.jp



Q

質問です!新ニーサはおすすめですか?やるべきですか?一言で返事ください!

A

投資のリスクが許容できるならやった方がいいです。

次回は3回シリーズの3回目!「小山さんに聞きたい」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



## 路地裏から失礼しますっ #16

STOCK OUTDOOR \* COLUMN

とある店主の休日  
その日はハイキングに行くこととあって、少し離れた街までドライブがてら車を走らせてたんです。  
たまに行くその街には小さな食堂があって、新鮮なお魚が美味しい。まあ食べるのが好きなので、ボクはそこでお昼ご飯を食べたんです。(ハイキングに行く前に店のお母さんが、  
「今日は近くでお餅まきやから寄ついでよ」と声を掛けてくれたので、せっかくだから、と教えてもらった場所まで行つたんです。(ハイキングの予定よりちょっと優先かよ)  
地元の方々が集まっていて、小さな食堂に一緒にお参りして始めるのを待ちます。  
しばらくすると餅を乗せた軽トラが颯爽と到着。段ボールに餅が入ってるんでしょね。次々と運び込まれます。  
「んっ?だ:大根っ!」  
大きな大根が宙を舞うのかっ!と思いきや、当たつたら危ないのであとで欲しい人に配るそうなんです。  
これはあまり見たことない餅まきだ、とボクはテンションが上がります。  
地元の代表の方の挨拶があり、いよいよ待ちに待った餅まきが始まりました。  
たっくさんのお餅がまかれる中、  
「あ、あれはパン!」  
餅に混じりジャムパンやメロンパンなどのパンが無いんです。餅よりパン、餅よりパン!とまるでお経のように入頭の中で唱えながらパンに狙いを定める。やはり地元のお母さん方が取るのが上手で、ボクはオロオロとするばかり。  
餅まきもいよいよ終盤戦、出てきたのはまさかの「伊勢海老」  
生きた伊勢海老が宙に舞った瞬間、こちらの方向に。ボクは無我夢中で手を伸ばしたんです。  
吸い込まれるように伊勢海老が飛んできて無事キャッチ。  
なんとも縁起の良いお餅まきでした。  
ちなみにその日のハイキングは諦めました。道中いか  
に楽しむかも重要ですからね。ではまた来月。



ただいまプレオープン中。春物も入荷しつつあります。お楽しみに!



登山ガイドなどの資格を持ち、ハイキングやキャンプなど専門知識がいっぱいの店主 新田さん。

アウトドアのセレクトショップ。品揃えにこだわりがあると人気の「ストックアウトドア」が下屋敷町に移転しました。  
テント・タープ・寝袋・ハンモックのほか、バックパック、靴、トップスやパンツ、アウトドアはもちろん家庭でも使えるキッチングッズやランタン、ライトなどアウトドアに関するものならなんでも揃っているのが、このお店。「お客様とっと密な関係でいられるようなコミュニティを作り、この店がいろんな情報拾場の場であり、いろんな企画をみんなで練ることができる場になったらいいなあ、と考えてるんです」店主 新田さんのカッコつけないやさしい人柄がそのまま表現されている新店舗は、誰にとっても居心地のいい空間。

### ストックアウトドア

田辺市下屋敷町18-3  
☎0739-34-3033  
🕒11:00~19:00  
🗓️水曜日  
●駐車場は紀南キリスト教会の前



## STOCK OUTDOOR



2階、3階はゲストハウスにするため改装中。これが完成すれば、いよいよグランドオープンです。

3月にゲストハウスとともにグランドオープン!  
自然の中で遊ぶ楽しさと、  
自然に感謝する気持ちを持っている人集まれ!



SHIRUSU ie  
ame nochi kurashi

完全  
予約制

## OPEN HOUSE

1/20sat~2/4sun

in 田辺市中三栖 (※詳細な場所はご予約時にご案内します)

ブルーのガルバリウム鋼板にアクセントで真っ白なシックい。27坪の平屋のおうちが完成しました。

明るく天井が高い空間がポイント!

(C値:0.28cm/m<sup>2</sup>・UA値:0.33W/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。



アンバサダー様宅訪問会  
in 田辺市秋津町

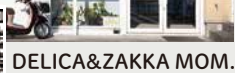
2/18sun ①10:00~②14:00~

2020年完成の物件ですすでにお住まいの  
オーナーさまのお話が聞ける  
貴重な見学会です。

### 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

配達  
はじめました!  
詳細は  
インスタにて



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)