

お得なクーポンあり!! 20P

vol.10

2015 3/20

take free

¥0

オトナのオトコの南紀ライフマガジン

identity

南紀
発

麺ど
好に
きも

feature

10周年を迎えたBig・Uの、「これまで」と「これから」。
特定非営利活動法人 和歌山IT教育機構
情報交流センターBig・U

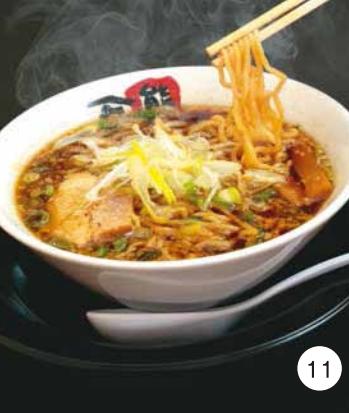
interview

シンガー・ソングライター
思い歌に乗せて 和歌山から発信
さつきのあきさん

lifestyle

男性向け生活情報を紹介
麺特集・クルマ・保険・グルメ
トピック・占い… etc.

ロケ地／麺家 口熊野食堂



オトナのオトコの南紀ライフマガジン
identity vol.10
 bimonthly 2015 3/20
 take free

03 卷頭特集 **feature**

10周年を迎えたBig・Uの、「これまで」と「これから」。

特定非営利活動法人 和歌山IT教育機構
 情報交流センターBig・U

05 **interview**

シンガー・ソングライター
 思い歌に乗せて 和歌山から発信
さつきのあきさん

06 ARE YOU READY?

「前」編集長のカラダ改造日記 第7回

06 白浜男児 石田ゆうすけの Over the Border

lifestyle

男性向け生活情報

07 和歌山トヨタ自動車 田辺店

麺特集!!

どうにも麺好き 男なら最後の一滴まで飲み干せ

11 麺家 口熊野食堂

12 中華料理 和

13 らーめんハウス 担担

14 ペスカトーレ

12 麺屋 神びれ

13 紀州 とら八

14 C-M-O-O-N

13 旬彩居酒屋 膳~zen~

15 海鮮問屋 丸長 田辺店

16 紀州 とら八

17 旬彩居酒屋 膳~zen~

18 酒菜処 Sushi hide

19 **pickup lady** 梶本 真悠 さん

19 **topic** 今日食べるのが、未来の自分を作る。
 自分の健康に投資しよう!!

20 **information**

identity Coupon

21 ホロスコープ占星術 星の行路



STYLE factory
 田辺市文里2-37-1 2F TEL 0739-26-5395
 営業時間／11:00～20:30 定休日／火曜日



NEWS !

人気の「カリモク60」Kチェアに、ウッドフレーム(3色)と張地(9柄)を自由に組み合わせてオリジナルソファを作れるフェアを、4月27日(月)までの期間限定で開催中!



ファッショニズムを楽しむよう
 にインテリア空間も自由な発
 想で自己表現してほしい。
 そんな想いから生まれた「スタ
 イルファクトリー」。スマホやバ
 ソコンなどからは感じられない
 モノ一つ一つの持つ質感や醸し
 出す雰囲気を味わっていただき
 ため、店内にはスタイルリッシュ
 な家具やアートな照明、気持ち
 ゆとりと楽しさを与えてくれ
 る雑貨が溢れています。

流行のメイソンジャー、や
 OLDチーク、アイアンを使つ
 たビンテージ感いいっぱいの照
 明、デーブルなど、トレンドアイ
 テムから長く使いたい定番ま
 で、「スタイルファクトリー」は
 多彩な雑貨、インテリアが揃う
 セレクトショップだから、一挙
 にトータルコーディネートでき
 るのが魅力。自分のものはもちろん、大切な
 人へのプレゼント選びにもおす
 めです。



こだわりのインテリアで、
 空間を自由にデザイン。
 スタイルに。

新生活をもっと自分らしい

10周年を迎えたBig・Uの、「これまで」と「これから」。

特定非営利活動法人 和歌山IT教育機構



Corporate Profile
特定非営利活動法人 和歌山IT教育機構
理事長 釜中 莉子
情報交流センターBig・U
館長 山口 実
〒646-0011 田辺市新庄町3353-9 情報交流センターBig・U
TEL 0739-26-4111

「知恵」と「努力」で懸命に、



「田舎暮らし応援県わかやま」後藤梨沙さん

**予算が減った分、頭を使え。
多彩なアイデアが窮地を救つた。**

まずは初心者に向けてーー系講座を開催。また施設を知つてもらうためフリーマーケットなどのイベントも積極的に催した。さらに、当時田辺にはなかったテイクアウト型カフェやビュッフェレストランを誘致し、訪れたくなる場所作りを推進。目論みは成功し、今ではすっかり愛される空間となつた。利用者増により県からの委託費は減少。山口館長は「それでもできることの



**目標は全国での知名度アップ！
U・Iターンの推進にも注力。**

「10周年を機に、もっと『いつ来ても変化があつて面白い』と思つてもらえる施設にしていきたい。そのためには、もっと縁の下に潜つて頑張らないと」飽くなき挑戦心を見せる山口館長。

今後の目標は「田辺周辺以外、さらに全国にBig・Uを知つてもらいたい」ということ。そのため現在勢力的に取り組んでいるのが、「田舎暮らし応援県わかやま魅力発信事業」。全国を相手に、地域資源を活用して現地を知つてもらう手伝いをしたり、様々な企画を実施したり、SNSで情報発信したりと活発な活動を展開している。

「これまで地域の人々に支えられてきた。この10周年の感謝を地域の人々に返せるようなイベントや企画を今年中にしたい」。Big・Uの過去と未来を見据え、山口館長は抱く思いをこう話してくれた。



Big・U設立のそもそもその発端は、旧白浜空港跡地への大学の創設。認可も下りていたが知事の交代劇で一旦白紙となり、当時脚光を浴び始めていたIT（情報技術）を普及させるための施設として再建設に投入された多額の税金は他地域の受注業者へと流れ、地元が潤うことなかつた。ITに対する理解も當時まではなかつた。

否定的な意見の嵐。
苦しい時代を乗り切つた訳は。

自由度を上げたかった。こちらではなく、来場者の都合に合わせたいから。予算が減った分、頭を使えばいい。」と話す。

だなく、地元の人々にどうては「何をする施設か分からぬ」「税金の無駄遣い」ということに。館内に設置した意見箱には厳しい意見が多数寄せられ、直接クレームを付ける来場者もいたという。



「税金の無駄遣い」。和歌山県立情報交流センターBig・Uができた2005年当初、地域の人にはそう揶揄されていた。それを、今や年間約40万人が利用する人気施設へと変貌させたのは、同館の開館以来指定管理者として運営を継続している和歌山IT教育機構（Wi-te）だ。同機構専務理事で、Big・U館長を務める山口実さんが取つた秘策とは。そして、10周年を迎えたBig・Uの今後の展望は。

クラウン60周年

「伝統の継承」と「たゆまぬ変革」



いつの時代も変わらぬ王者である為に
クラウンは変わり続けるー。

軽に相談を。
60周年の還暦にあたり、昨年夏から放送されているテレビCMで話題となつた「空色」「若草色」の2色の特別仕様クラウンを、4月1日～30日の期間限定で注文受付。ハイブリッド車「アスリートS」「アスリートS Four」をベースに、ピアノブラック塗装のフロントグリルや白基調の内装など、特別感たっぷりの仕様となつていて。爽快感、開放感に満ちた2色の特別なクラウン、この期間だけの限定販売なのでぜひお見逃しなく。「和歌山トヨタ」では日々の支払いが楽になる残価設定型割賦も取り扱っているので、気

和歌山トヨタ自動車 田辺店



和歌山トヨタ自動車 田辺店
田辺市上の山1-24-8
TEL 0739-22-5333
営業時間／9:30～19:00
定休日／火曜日

和歌山トヨタ自動車 本社
和歌山市美園町2-65
TEL 0120-36-1106
(お客様相談テレホン)



CROWN
Re BORN
60th

クラウン誕生60周年記念 特別仕様車
空色edition / 若草色edition

クラウンの60年は、未来に挑戦し続ける革新の歴史。



大切な未来を守るために、
「安心」をお届けします。

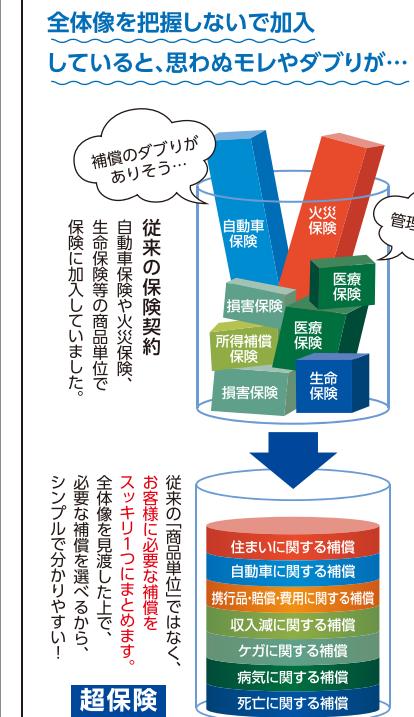
JR紀伊田辺駅

- 1 和歌山県内3店舗を展開。
充実の専門スタッフが対応します。

- 2 損害保険・生命保険の
専門代理店です。

- 3 保険の見直しや加入で迷つたら
お気軽にご相談下さい。

だから、毎日の暮らし
もっと「安心」。



株式会社 小松保険事務所
Komatsu Insurance Office

■ 田辺店 (日高店)
〒646-0032 田辺市下屋敷25
営業時間 月曜~土曜日 9:00~18:00
TEL 0120-179-929 駐車場有

■ 本店 (日高店)
〒644-0044 日高郡美浜町和田985-2
TEL 0120-930-747

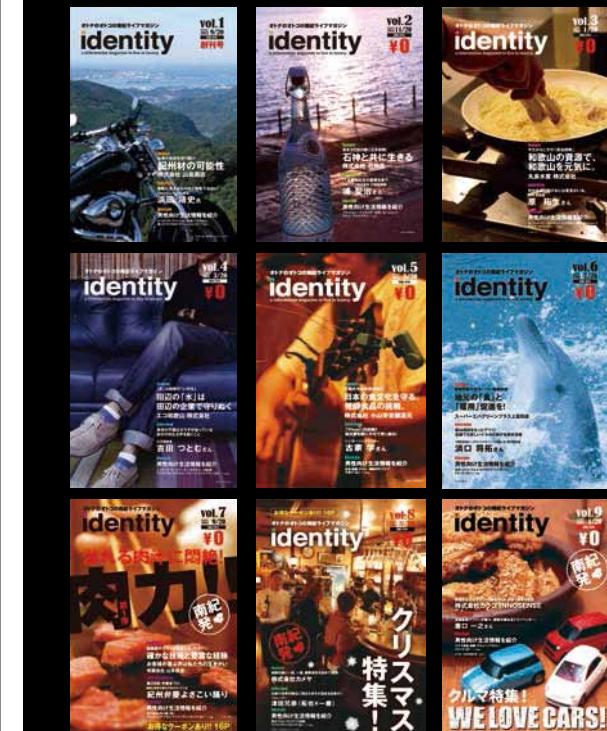
■ オーケワセントラルシティ店
〒641-0007 和歌山市小雜賀805-1
TEL 0120-858-929



麺どうにきも

なにげない日常生活の中、どうにこうとも食べたくなる時が
往々にしてある魔性の食ジャンル「麺」。
かつてシリクロードを経て到達した麺類は、米食文化の日本に
あつてもはや体と心の芯まで浸透し、我々を捕えて離さない。
ラーメン、パスタ、うどんにそば。今日は、どの麺でキメようか。

飲一最後男(メン)
飲み干せ。
まで。

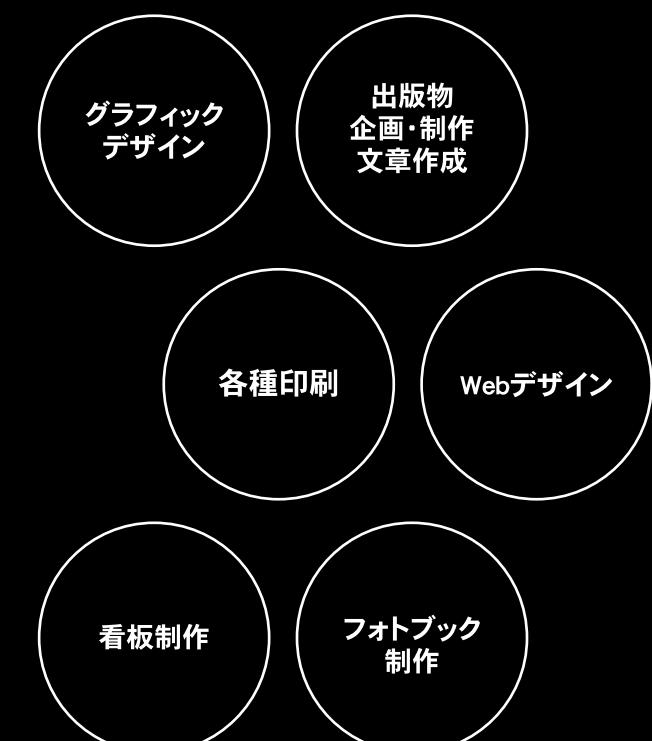


オトナのオトコの南紀ライフマガジン

identity

identity発行元
デザイン・イラスト・広告企画/制作
PIECE ONE

〒646-0042
和歌山県田辺市南新町136銀座ビル3F
TEL&FAX 0739-25-0808



具沢山な「チャンポン」は、ひとくちごとに高まる中毒性！

とろみを帯びたスープから立ちのぼる湯気が、最初のご馳走。たっぷり野菜とエビ、イカ、豚肉など盛り沢山の具材と麺が醸成する複雑な旨みを、あっさりスープがしっかりとまとめ上げる。「中華料理 和」で圧倒的人気を誇るメニュー「チャンポン」650円は、ひとくちごとに虜になる謎の中毒性が魅力。サイドにはリピーター多数の「焼ギョーザ」5個300円をいち押し。薄皮の中になめらかな具がぎっしり、こちらは生での持ち帰りもOKで、家庭でも感動の味わいを堪能できる。昼はお得な日替わりやセット、定食も提供。



中華料理 和



田辺市上の山2-15-55
TEL 0739-25-2567
営業時間／11:00～13:30、17:00～21:00
定休日／火曜日
※スタッフ募集中!!



【中華料理 和】
チャンポンの
650円



大好評の声に応え、
あの黒い奴が帰ってきた!!

「麺家 口熊野食堂」の
「口熊野ブラックラーメン」
780円

人気 No.1 メニューは、技ありスープが決め手の一杯！

来客の大半が注文するという看板メニュー「神びれらーめん」は、豚骨、鶏ガラ、背脂を主体に長時間じっくり煮込み、玉葱やニンニク、生姜など数種の野菜に昆布、鯖節を効かせた技ありスープが真骨頂。コクがあるのにすっきり、夕食にも飲み会帰りの〆にも最適！ トッピングのチャーシューは目の前で炙ってくれ、香ばしい匂いが食欲を刺激する。ほかにもラーメンは種類豊富、色々試してみてほしい。

レンゲが止まらない激ウマの「やきめし」をはじめ、「スープチャーハン」「チャーシュー丼」などご飯物も充実。



麺屋 神びれ



「麺屋 神びれ」の
神びれらーめん
850円

12 identity vol.10

麺家 口熊野食堂



上富田町生馬748-2
TEL 0739-47-6595
営業時間／10:30～14:00、17:30～21:00
定休日／水曜日
※スープがなくなり次第終了

クーポン20P

行列ができる人気店「麺家 口熊野食堂」で、期間限定で販売される新商品「口熊野ブラックラーメン」。いつも大好評だったため、満を持しての再々登場が叶った。豚骨と鶏ガラを煮込んで濾した清湯（チンタン）スープに醤油をブレンド。さらに香り高い魚介出汁を足したオリジナルスタイルで、見た目はその名のとおりブラックながら、味わいはすっきり。新しい和歌山ラーメン「口熊野らーめん」や魚介ベースのトリプルヌードル「魚○らーめん」などの定番メニューとはまた違った「口熊野」の世界をのぞきたい人は、ぜひ早めに体験してほしい。特にランチタイムは激混みの同店、諦めたという人も多いのでは。どうしても食べたいという人は、平日午後1時以降が狙い目。

バター、黒胡椒、魚介。
香りの競演が、珠玉の一皿に。

白浜の青い海に面し、まるで地中海のような雰囲気。そんな同店では店名と同じ名のスパゲティー「ペスカトーレ」が大人気。バター香るオイルベースで、ゴロゴロ入ったイカやエビ、タコなどの魚介が抜群の満足感。パスタは大盛りに加え、大勢でシェアしやすい1.8倍になる特盛りも登場。

厨房には、まるでこの店の心臓のような手作りの石窯が鎮座。ここから生み出されるナポリ風ピツツァに加え、隠れファン多数の「石窯パン」430円も要チェック。中身ぎっしりふわふわ、バターの風味でそのままでも絶品！ 数量限定、お早めに。



ペスカトーレ



白浜町300-4
TEL 0739-43-7580
営業時間／11:30～14:00、17:00～LO21:00ごろ
定休日／火・水曜日(祝日の場合営業)

クーポン20P



深夜の空腹もお任せあれ。
個性派のこの一杯！

飲み会帰りの小腹を満たしてくれる、頼れる一軒。人気はもちろん「担担麺」。豚ひき肉とニンニク、一味が織り成す塩味ベースのウマ辛スープに、ふわとろの溶き卵がまろやかさをプラス。初級から舌が燃える極上級まで辛さ調整可能、癖になる人多数。辛いのが苦手な向きも安心。その他、しょうゆ、みそ、高菜などラーメンの種類が豊富だ。

一品料理も充実しているからここでしっかり食べるのもOK。人気のギョーザをはじめ、チャーハンや天津飯、チャーシュー丼もある。21時までは3種のかなりお得な定食各900円も提供している。

らーめんハウス 担担



クーポン20P
田辺市湊1189 MSビル1F
TEL 0739-25-8280
営業時間／18:00～LO翌3:00、日曜～LO翌2:00
定休日／火曜日



「担担麺」の
800円

柚子香るあったかうどん〆て、
満足度の高い酒席に。

地物の旬の鮮魚や上質な肉を囲炉裏で焼いて、旨い酒を一口、また一口。そんな美酒美食の宴の後をしっかり〆てくれるのが「とら八」の「鴨うどん」だ。

アジ、サバ、カツオ、イワシの混合削り節で取ったあっさり出汁に柚子が香るこの一杯。細麺はツルリと食べやすく、最後にお腹を落ち着けてくれる。うどんorそば、温or冷を選べるから、その日の気分に合わせてどうぞ。素のうどん、そばは各430円で提供。物足りない向きには、太刀魚やエビなどカラリと揚がった天ぷら各種580円～をトッピングするのもオススメ。

紀州 とら八



田辺市湊1000
TEL 0739-22-4991
営業時間／18:00～LO22:30
定休日／水曜日、第1・3火曜日



宴の席をしっかり〆る、
絶品居酒屋ラーメン。

人気の居酒屋「膳」で、これまで常連さんだけが知っていた絶品裏メニュー「塩バターラーメン」をここで初公開！ メインストリートから少し入った路地にある同店だからこそ「飲んだ後、〆までここでゆっくり楽しんでいいってほしい」との思いを込め、要望があった時に提供している。

滋味たっぷりのあっさり塩味のスープに、トッピングのバターでコクをプラス。深い味わいのチャーシューとほんのり甘いコーンが名脇役として華を添える。

同店のラーメンメニューはこの一品のみ。渾身の一杯、ぜひ味わってみてほしい。

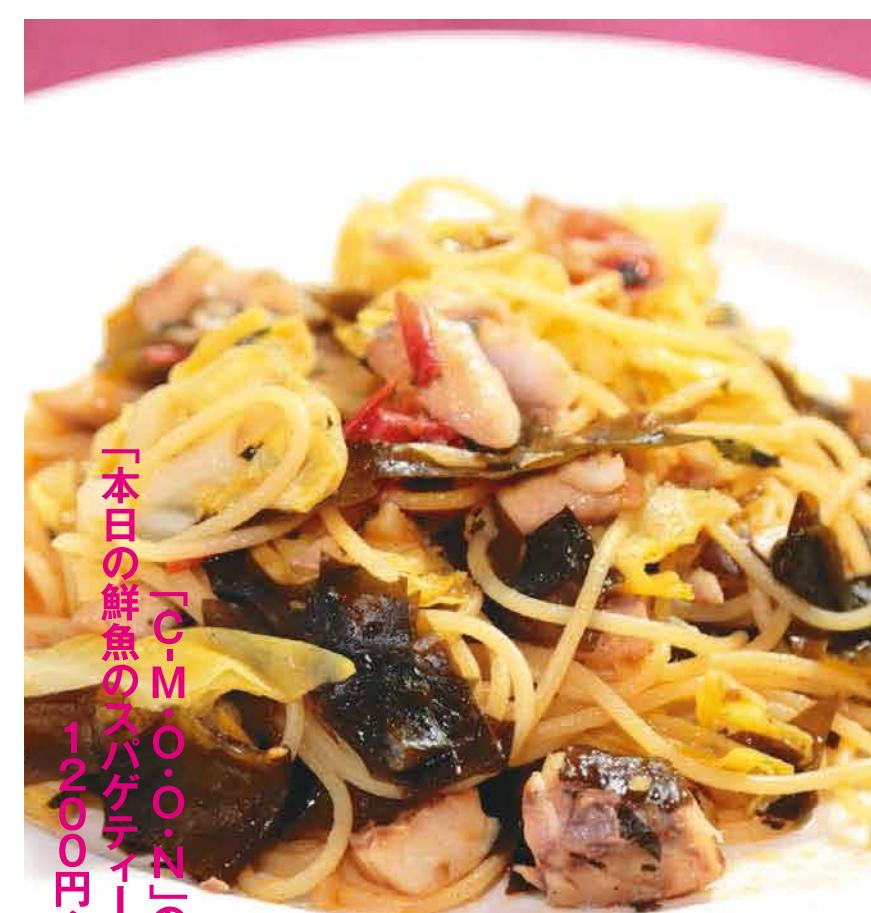
旬彩居酒屋 膳～zen～



クーポン20P
田辺市湊1062
TEL 0739-26-8551
営業時間／17:00～23:30(LO23:00)
定休日／木曜日
駐車場／稻垣モーターパーク



「膳」の
680円



地元イサギとヒロメ、「あやめ農園」さん春キャベツのオイルソース

「C-M-O-O-N」の
1200円



田辺市東山1-5-9
TEL 0739-22-8001
営業時間／11:30～LO21:00
17:30～LO21:00
定休日／木曜日、第3水曜日
<http://www.h-cmoon.com>

古民家の囲炉裏端で、
しつとり愉しむ大人の宴。



紀州 とら八



田辺市湊1000
TEL 0739-22-4991
営業時間／18:00～LO22:30
定休日／水曜日、第1・3火曜日



築100年以上の古民家をリノベーションした空間は、日本人の心にしつくり馴染む居心地の良さ。店内には囲炉裏のある席も設けられ、食材を炭で焼きながらゆつたり杯を傾げ憩いのひとときを過ごすことができる。

地元産の鮮魚を中心的に、焼き物の素材は様々。「本日のおすすめ」の「焼き物」メニューから選んで、じっくり堪能しよう。囲炉裏席は3テーブルなので、早めの予約で押さえたい。

囲炉裏席のほか、気軽に掘りごたつのテーブル席、生け簀を選んで、じっくり堪能しよう。酒屋から割烹まで多彩に揃うから、いろんなシーンで活躍するはず。梅肉ソースやポン酢、ドレッシング、刺身醤油まで自家製にこだわった絶品料理を、ゆっくりご堪能あれ。

旬の味覚満載の春会席で、心華やぐ歓送迎会を演出。



海鮮問屋 丸長 田辺店



田辺市新庄町3143-8
TEL 0739-24-7800
営業時間／11:00～15:00(LO14:30)
16:30～21:30(LO21:00)
土日祝11:00～21:30(LO21:00)
定休日／無休

出会いと別れが交差する春。行く人、来る人のおもてなし歓迎会に華を添えてくれるのが「丸長」の「紀州の春会席」3500円だ。梅酒、磯間のしらす、田辺産のひとはめなど地元食材をふんだんに使用。特に強肴「桜鯛」とひとはめの南高梅しゃぶは必食の逸品。野菜だけをじっくり煮込んで作った滋味たっぷりの出汁が鯛の味わいを引き立てる。ほかにも春野菜の天ぷらなど、この季節ならではの美味が満載。飲み放題は90分+1500円。無料のカラオケサービスや送迎バス（いずれも要予約）など宴会に便利なサービスも充実。佐賀県直送の「活いか」を姿造りにしたものなど、多彩な魚料理を味わえる同店。店内には生け簀や巨大氷槽などがあり、看板娘・クエのなこもお出迎えしてくれる。

限定酒からツウ好みまで。
全国の銘酒に、酔い痴れる夕べ。



酒菜処 Sushi hide



田辺市湊1147-2
TEL 0739-34-2613
営業時間／17:00~24:00(L023:30)
定休日／日曜日

クーポン20P



全国各地から季節に応じて厳選した日本酒が集結する一軒。ツウやマニアが唸るようなレアな酒がリーズナブルに揃うから、なかなかに侮れない。日本酒は季節に応じて月に2回程度入れ替えており、3月後半は「十四代」「王祿」「而今」「天狗舞」「生酒」など珠玉の銘酒がラインナップ。「龍泉」「残響」などプレミアムな銘酒も時にはあるので、「ぜひ味わってみたい!」という人はマメにチェックを。

逸品揃いの料理の中、お勧めのアテは「グリームチーズの酒粕漬け」。濃厚なチーズともろみ味噌の組み合わせはやみつき必至! 冷酒をキュッと流し込めば忘我の境地に。名物「炙り鰯の棒寿司」も必食。頬張った瞬間に脂の甘みが口の中にいっぱいに広がり、それはもう飲み込みたくなるほどの旨さ。

店主の想いが詰まった
居酒屋で大満足の宴会を!



旬彩居酒屋 膳~zen~



JR紀伊田辺駅
田辺市湊1062
TEL 0739-26-8551
営業時間／17:00~23:30(L023:00)
定休日／木曜日
駐車場／稻垣モーターパーク

クーポン20P

「すべての人をハッピーに」との思いを込めたおもてなし。が、「膳」が多くの人に対する理由。歓送迎会や大型連休中の仲間との宴会などの楽しみひとときを約束してくれる。カウンターとテーブル席を含め最大27人まで一部屋に入れるから一丸となつて盛り上がりがれる。15人以上なら貸切もOK。「旬のおまかせコース」は前菜、サラダ、お造り、揚げ物、焼き物、ご飯物など多彩な内容。3000円、肉がより上質になる4000円の2種類を用意している。本誌読者はできるだけお早めに。テーブル席は半個室にもできるので、少人数の宴でも気兼ねなくどうぞ。

限定で「鍋コース」もGWまで対応可。コース料理にセットできる飲み放題はなんと2時間1500円と超お得。人気店につき、席やコースの予約ができるだけお早めに。

identity information

2015.3 ▶ 4 [3.20発行]

※天候、主催者の事情により内容が変更または中止になる場合がございます。
※お問い合わせは各主催者様に直接お願いします。identity発行元では対応いたしません。
※identity発行元は主催内容に一切の責任を負いません。

和歌山県立情報交流センター
Big・U



◎【趣味発見!パソコン超入門 はじめの一歩】

インターネットの基本操作、検索方法、便利なサイトのご紹介。

■日程 4月10日・17日・24日
金曜日13:00~16:00(全3回/9時間)

■費用 5,000円(教材費込み)

■定員 15名(最少構成人数5名)

■内容 初めてパソコンに触れる、超初心者向け!

電源の入れ方からネットの操作方法まで
じっくりお教えいたします!

※Windows8.1を使用しての講習です

■問い合わせ・申し込み先

情報交流センターBig・U

TEL 0739-26-4111

◎カフェ&ワークショップVol.5

■日程 4/19(日)13:00~17:00

■場所 Big・U研修室2

■内容

おいしいケーキとコーヒーを楽しみながらのづくりませんか? ケーキセッタ付き入場チケットが必要です。

●大人チケット:1,000円(ケーキセット付き) ●親子チケット:1,650円(ケーキセット2枚付き) 当日ピッグユーハン受付にて販売※お子様だけの入場はできません。必ず保護者同伴でお願いします。

■問い合わせ

情報交流センターBig・U

TEL 0739-26-4111

identity Coupon

下記に掲載されているお店で使用することができます。
お店にご来店時に、クーポンをご提示ください。

ペスカトーレ

大盛り
サービス!

らーめんハウス 担担

おつまみ「メンマ」
サービス!

旬彩居酒屋 膳～zen～

ファーストリンク
無料!!

酒菜処 Sushihide

店長オススメの日本酒
+1品
500円(税抜)

麺家 口熊野食堂

煮卵トッピング
サービス!

1枚につき1枚まで
期間:2015年4月30日まで 済

1枚につき1枚
期間:2015年4月30日まで 済

1枚につき4名様まで
その他のクーポン併用不可
期間:2015年4月30日まで 済

1枚につき1名様
期間:2015年4月20日まで 済

1枚につき1個
期間:2015年5月20日まで 済

ジストシネマ田辺

3.20 FRI ▶



(C)2014 Twentieth Century Fox Film Corporation

ジスト田辺店 http://www.oe-net.jp/

「ナイトミュージアム エジプト王の秘密」

監 督／ショーン・レビ

キャスト／ベン・スティラー

ロビン・ウイリアムズ

オーウェン・ウィルソン

コメント／ダン・スティーブンス

真夜中になると展示物が動き出す博物館で起こる騒動を描いたベン・スティラー主演の人気アドベンチャー「ナイトミュージアム」のシリーズ最終章となる第3弾。アメリカ自然史博物館で展示物たちに命を吹き込んできたエジプト王の石版が、その魔力を失いつつあった。博物館の仲間たちが2度と動けなくなるのを恐れたラリーは、石版の謎を解く鍵が大英博物館にあると知り、仲間たちや息子ニッキーを連れてロンドンへと向かう。どうにか潜入に成功した彼らは、石版をつくったエジプト王ファラオやアーサー王伝説の騎士ランスロットと出会って大冒険を繰り広げ、ロンドンの街にまで飛び出していく。

ROADSHOW

【ジストシネマ田辺】

- 映画ドラえもん のび太の宇宙英雄記 (スペースヒーローズ) 4月下旬まで
- トイ・ザ・ウツズ字幕 4月下旬まで
- ナイトミュージアム エジプト王の秘密吹替 3/20(金)～
- 暗殺教室 3/21(土)～
- 名探偵コナン 楽火の向日葵 4/18(土)～
- 映画クレヨンしんちゃん オラの引越し物語 サボテン大襲撃 4/18(土)～
- 寄生獣 完結篇 4/25(土)～
- シンデレラ 4/25(土)～

(上映内容は都合により変更する場合がございます)

informationに関するお問い合わせは

デザイン・イラスト・広告企画/制作

PIECE ONE

〒646-0042 和歌山県田辺市南新町136 銀座ビル3F

TEL0739-25-0808

H.P 090-1157-8022 (丸山) H.P 090-3565-1496 (石黒)

pickup lady

榎本 真悠さん

ENOMOTO MAYU

1990年10月2日 てんびん座

田辺市出身 回転寿司スタッフ

「心鮨」で働き始め、この3月でちょうど1年。そんな榎本さんは「アットホームな職場。お店のスタッフも常連さんも仲良しで優しいし、毎日楽しい」といきいきした笑顔で話す。席案内や注文の承り、会計などホールでの業務を中心に、デザートの盛り付けも担当。多彩なメニューが揃うなか、榎本さんのお気に入りは「やっぱりマグロ」、オススメは「鯛天茶」だとか。

接客をする上で心掛けていることは「常に笑顔で」。「高校生のバイトさんが新しく入ってくる時季。お手本になれるよう頑張りたい」と、この春への意気込みを語る。

休日は友人とご飯を食べたり、ダーツで遊んだりと充実。好きな言葉は「一生懸命」と言うとおり、オンもオフも“一生懸命”に過ごしている。



topic

今日食べるものが、未来の自分を作る。 自分の健康に投資しよう!!



「今日食べているものが明日の自分の身体を作っている」。その当たり前の事実を考えない人、お腹がいっぱいになれば何でもいいと考えている人も多い。早い、安い、旨いの食生活で心と体の調子を崩す人が増えている現代社会で、健康な食事をするのは意外と難しい。安心・安全な食材は高価で、コストダウンをするにはそれなりの食材に頼ることとなりがちだ。そのしわ寄せは、いつか自分の身体に返ってくる。

既に健康診断の数値に表れてはいないだろうか。とにかく、食べるもののが自分の身体を作ることを早く知ることが重要だ。健康を害してからでは、遅いのである。

そんな生活から脱却するため、まずは一日の食生活を振り返るところから始めよう。何をどこで食べたか記録するのもいい。

独身男性は特に、丼やラーメン、チャーハンなど炭水化物系の食べ物に依存してしまうことが多いのでは。更に、出来合いの弁当や惣菜で済ませ、炊飯器を持っていないという人もいると言う。朝・昼・晩の食事のなかで、一番主導権を握れるところ

を野菜中心にするだけで、かなり栄養バランスが取れる。そして何より、「バランスを良くしよう」と考えることで、自分の行動が少しずつでもシフトチェンジできる。この一步は、後の自分にとって大きな一歩となる。未来の自分の身体へ、少しの時間と、少しのお金を使って、投資をしよう。

誰もが「食べること」と「生きること」が自然に繋がると、日本の医療費も少なくなる、かも知れない。



【記事監修】
～人と大地をすこやかに～
クオリティライフ株式会社

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町83-68
TEL 0739-43-2610
http://qualitylife.co.jp/
たまな食堂 http://nfs.tamana-shokudo.jp/
たべもの商店 http://tabemono-shop.jp/



HONDA イズム

「世のため人のため、自分達が何かできることはないか」

創業者・本田宗一郎が語つたといつ志。

「いつも笑顔が溢れる」。そんな表現がぴったり当てはまるお店。週末にはオリジナルイベントなどを開催しており、誰もが気軽に立ち寄れる雰囲気だ。取材日の店内は、有名店のお取り寄せスイーツで来場者をおもてなししており、まるでカフェでくつろいでいるようだった。



Honda Cars 田辺 稲成店



田辺市稻成町46-6
TEL 0739-24-4500
FAX 0739-24-4538
営業時間／8:30～19:00 (4月1日から9:00～に変更)
定休日／水曜日

「お客様の笑顔のために」をモットーに、オイル交換や車検・愛車のメンテナンスなども分かりやすい説明と評を博している。買い物ついでにちょっと顔を出せる。そんな気軽さが嬉しい。注目の新型車も続々登場。話題の6人乗り新型「JADE」は、2月13日に発売されたばかり。その名のとおり「翡翠」のような美しさと、ミニバンクラスの居住性＆ユーティリティを実現。店頭には試乗車も用意しているので、その乗り心地の良さをぜひ一度お試しあれ。

HONDA
は
人!!

星の行路

ホロスコープ占星術

2015年4月の運勢

9/23～10/23 ♎ 天秤座

対人運好調！ 結婚やビジネス等、繋がりが必要と考えているなら行動する時。異業種交流会等、社会的活動の場に出かけてみよう！

10/24～11/21 ♂ 蟻座

仕事面で面倒な雑用を押しつけられるなどストレスがたまりそう。自然の中に身を置くなどリラックスできる時間を必ず取り入れて！

11/22～12/21 ♋ 射手座

恋愛運、レジャー運絶好調！ 春の草原を自由に駆けまわるよう行く先々でハツラツとした笑顔で元気を周囲にプレゼントです！

12/22～1/19 ♌ 山羊座

基礎、基盤をしっかりと創り上げる時。ビジネスモードでずっと来たなら支えてくれる人と心通わす時間を大切にしましょう。

1/20～2/18 ♍ 水瓶座

ユニークな発想や発言が周囲を驚かせ人気運好調！ 身近な所での情報交換に幸運の鍵がありそう！ 通信機器を最大限に活用しよう。

2/19～3/20 ♀ 魚座

急に物質欲が出たり、何かと物入りになるなど金運急降下。必要な時にきちんと使えるよう計画的に行動しよう。

3/21～4/19 ♈ 牡羊座

成果を勝ち取れるような力強い運気。迷いを捨てて情熱的に描るきない強い意思を持ちリーダーシップを發揮して前進あるのみ！

4/20～5/20 ♉ 牡牛座

停滞ムードが漂いそう。そんな時こそ慌てず急がず周囲の状況をしっかり観察し自身の行動を振り返りながら丁寧に進めていこう！

5/21～6/21 ♊ 双子座

和やかな雰囲気に包まれ仲間と共に賑やかな時を過ごせます。未来の夢や情報を共有することでさらに楽しさがヒートアップ！

6/22～7/22 ♋ 蟹座

責任あるポジションを任されそう。目的を明確に周囲に伝えていくことで団結力が強くなります。ここ一番は強気で攻めよう！

7/23～8/22 ♌ 獅子座

未来に向けて手がけていたことが進み出し手応えを感じられそう！ 高度な専門知識を取り入れる等難しい内容程チャレンジしよう！

8/23～9/22 ♍ 乙女座

周囲の慌ただしさに巻き込まれないように。あれもこれもと手を出さず優先内容を明確にして集中して進めていきましょう。



～あなたが成功する為に～
トラディショナルアイズ
〒649-2324 和歌山県西牟婁郡白浜町十九瀬47
TEL/FAX 0739-45-2129 携帯 090-7481-8386
E-mail traditionaleyes@gmail.com
http://traditionaleyes.jimdo.com
※占星術にはあなたの出生時間が必要となります。



神々が鎮まる癒しの聖地。美しい自然に囲まれた熊野で今の自分を変えたいと願う方々へ西洋占星術を使った心理カウンセリングで輝く未来を創るためにサポートをしています。

上級心理カウンセラー
玉置サナ

identity vol.10の発行にご協力をいただいた関係先各位に厚く御礼申し上げます。

オトナのオトコの南紀ライフマガジン **identity**

identity [vol.10] / 2015年3月20日発行

発行所 PIECE ONE
発行日 2015年3月20日
発行者 丸山 健 (PIECE ONE)
編集長 石黒 裕次郎 (foolB)
制作 山本 賢 (kinari)
写真 山本 賢 (kinari)

本誌の編集におきまして、ご協力いただきました関係者各位に厚くお礼申し上げます。本誌は、PIECE ONEが独自に取材したもので、取材は2015年3月に行ったものですので、それ以降に内容が変更されている場合があります。ご利用の際は、あらかじめお確かめください。

※本誌に掲載しているデータは2015年3月現在のものです。
※本誌記事、写真、イラストの無断転載・放送は固くお断りいたします。

■本誌に関するお問い合わせは

PIECE ONE
〒646-0042
和歌山県田辺市南新町136 銀座ビル3F
TEL&FAX 0739-25-0808

identity 設置ご協力店一覧

【本誌掲載店】

- 【田辺市】
 - TSUTAYA WAY
 - オーディ前田辺店
 - WAY書店
 - パセオリオンティ田辺店
 - ジスト田辺
 - 和歌山放送
 - 優越館
 - 和歌山県立情報交流センターBig-U
 - (株)ホンダキャッシュ宝来店
 - アルティエヌ
 - 紀伊田辺駅前店
 - 田辺商工会議所
 - SOFT BANK 紀伊田辺店
 - オルハーベース南紀田辺
 - カオケYOU+ユウゴルフ
 - オートバックス田辺店
 - FM TABANE (株)
 - スキアリーナ田辺
 - 多屋孫善商店
- ジーンズショップクーパー
- プレジール
- モスバーガー南紀白浜店
- 酒のダイナミック
- トマ&オニオン 田辺店
- 三万五千石木舡EH製業(株)
- 南和歌山医療センター
- バニラカワ
- ヘアクリスタル
- 季楽里
- CABERO
- ジャンボタナベゴルフセンター
- Re-barrack
- Honda Cars 田辺 稲成店
- Switch
- くろも接骨院
- 烧肉 竜虎
- 秋津野直亮所きでら
- Cafè ミル
- 週鮮 心館
- 旬彩屋酒屋

掲載店以外にも設置させていただいております。上記設置店になくなってしまった場合は下記までお問い合わせください。

次回 identity [vol.11] は 2015年5月20日 発行予定です。

広告掲載に関するお問い合わせは

デザイン・イラスト・広告企画／制作

PIECE ONE

〒646-0042 和歌山県田辺市南新町136 銀座ビル3F

TEL0739-25-0808 H.P 090-1157-8022 (担当／丸山)

各種広告制作・印刷も承ります。お気軽にお問い合わせください。

【個人情報の取り扱いについて】

読者の皆さまからお預かりした個人情報は、当社が責任を持って管理します。

なお、本誌掲載の広告主が収集する個人情報の取扱いに関しては、各々の広告主にお問い合わせください。



開館 10 周年を迎える Big・U。
各所に新しい取り組みがなされ、
さらに、便利に使いやすい Big・U へ！



新しいがいっぱい！

4月1日から館内では最新のノートパソコン、実習室では新たにタブレットの貸出や新しいプロジェクトを導入。

その他にも新講座も続々開設している Big・U にぜひお越し下さい。新しい発見があるはず！



指定管理者 特定非営利活動法人 和歌山IT教育機構
和歌山県立情報交流センターBig・U

〒646-0011 和歌山県田辺市新庄町3353-9
Tel 0739-26-4111 Fax 0739-26-3822 <http://www.big-u.jp/>
■開館時間 AM9:00～PM9:00 ■休館日 毎週月曜日

会議や少人数のワークショップに最適!!
グループ研修室は10名様まで対応。夜間18:00-21:00までの使用で1,010円と使いやすさ抜群です。ご不明な点はお気軽に問い合わせください。