

CHUNICHI

# Mie♡Yell

三重に元気を、三重から元気を

vol.3

June 2022. 6

発行部数：402,700部  
 発行日：毎月1回  
 第4金土曜に各戸配布  
 発行エリア：桑名市、いなべ市、東員町、四日市市、  
 菟野町、川越町、朝日町、鈴鹿市、  
 亀山市、津市、松阪市  
 (一部地域を除く)  
 発行元：(株)中日三重サービスセンター  
 TEL 059-236-6000  
 みえーる編集室  
 TEL 059-253-3411 FAX 059-236-6001  
 E-mail mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp



## お茶の生産量 全国3位 三重からの 抹茶と夏のエイジングケア

三重県で生産されたお茶のことを「伊勢茶」といいます。三重県はお茶の生産量が静岡県、鹿児島県に次いで全国3位。鈴鹿山脈の麓に広がる北勢から南勢地域では、1000年以上前から伊勢茶の栽培をしています。

その緑茶には、お肌や細胞の老化を防いだり、リラックス効果など健康と美容につながりやすい成分が豊富に含まれています。特に抹茶は、香り高いおいしさだけでなく、茶葉を石臼などで挽いて粉にし、うま味と健康成分を丸ごとカラダに取り入れられます。

※『伊勢茶.net』では、おいしいお茶のいれ方やお茶に秘められた効能などが紹介されています。伊勢茶をもっと生活に取り入れましょう!

### エイジングケア

緑茶には、肌の白さを保つ働きのあるビタミンC、肌の老化防止に欠かせないビタミンAやカテキンなど複数の抗酸化物質が含まれています。  
 毎日お茶を飲むことは、カラダの細胞の老化予防や生活習慣病予防となります。

### リラックス効果

緑茶に含まれているうま味成分テアニンには、リラックス作用があります。ストレス緩和や睡眠の質を改善するなど、心身の疲労を回復させ、気分を落ち着かせることができます。

### ISE MATCHA CAFE (伊勢抹茶カフェ)

鈴鹿市長沢町914  
 営業:  
 13:00~17:00(月・火・水・金)  
 10:00~17:00(土・日)



### PRESENT

石臼挽き伊勢抹茶カステラ (1,620円/税込)

1本を3人にプレゼント!

※詳細は4面をご確認ください。



抹茶は、レング造りの炉で乾燥させた「碾(てん)茶」と呼ばれる茶葉から作られます。手間を掛けて作った香り高い抹茶を、スイーツやドリンクなどに商品化して販売しています。  
 「お茶のうま味、甘みの成分は、テアニンというアミノ酸です。うま味成分テアニンが日光を浴びると、健康成分のカテキンへと変化します。緑茶に含まれるカテキンには生活習慣病の予防効果がありますが、急須に残った茶葉に多くの栄養が含まれています。茶葉を丸ごと摂取する抹茶は、うま味と健康成分を丸ごと摂取できる最強の飲み物です」

☀️ ☀️ ☀️  
 こちらに話をうかがいました

### 伊勢抹茶株式会社

鈴鹿市長沢町915



代表取締役 羽田敏明さん



## 夏期講習 3,300円

税込・全学年共通 テキスト代不用!

各校先着 8名様限定! 90分x4回(1対2) 通常授業料17,055円(中3生の場合)

1対2の個別指導 講師1人に生徒2人

1対1の個別指導 講師1人に生徒1人

完全担任制 5教科対応 小1~高3対象

やる気スイッチ

晩中学校1年 石川結実さん  
 私は親の勧めで私立中学受験に挑戦することになりました。そのためにIEに3年生から通い始めました。最初は友達と遊ぶ生活に慣れず、たくさん勉強しなければいけないので、嫌で仕方ありませんでした。しかし、5年生の時に、晩中学の学校説明会に行き、学校の雰囲気などに魅力を感じ、この環境で学びたいと強く思うようになりました。毎日大変な勉強勉強でしたが、IEの先生の指導・アドバイスもあり、夢だった晩中学に合格することができました。これから勉強に励み、中学・高校という新しい学校生活を送っていきます。

津高校1年 小林佳司君  
 僕は、中3になってから、「津音に行きたいな」という気持ちでIEに入塾しました。入塾する際、先生に「目標を明確に」と言われ、最初は、「絶対無理やん」と思っていました。しかし、夏休みに、IEの先生に勧められ、ほぼ毎日、長時間、IEで自習をするようになりました。結果、偏差値も上がり、秋以降は、志望校を津高に変え、自習に励みました。自習中、沢山の先生から励まされ、どんどん、成績は上がっていき、おかげで、1年前には合格できました。3年後の大学入試に向け、今も、IEで頑張っています。

三重大学1年 高江準先生  
 私は三重大学を第1志望にしていました。しかしながら、高校1年生の学年順位は下から数えた方が早いような順位でした。危機感を覚え、高1の6月からIEに入塾しました。入塾後、数学の小森先生、英語の久保先生と中田先生の熱心な指導もあり、高3の秋頃には、学年でも半分以上の順位まで上がりました。そして、なんと第1志望の大学に進むことが出来ました。サポートしていただいた先生や先生方には感謝しきれません。今は生徒経験を生かし、講師として頑張っています。

<p><b>完全担任制</b> <b>5教科対応</b> <b>小1~高3対象</b></p> <p>やる気スイッチ</p>	<p><b>平田町校</b> 059-375-1551 鈴鹿市平田2丁目2-1</p>	<p><b>羽津校</b> 059-332-1190 四日市市羽津5丁目1-7(新津屋敷駅前)</p>	<p><b>小古曾校</b> 059-348-7688 飯沼市小古曾5丁目1-9</p>	<p><b>橋本前校</b> 059-397-7560 四日市市橋本町1丁目12-1F</p>	<p><b>鈴鹿校</b> 059-381-3315 鈴鹿市長沢4丁目140(ルキキビル)2F</p>
<p><b>個別指導 スクールIE</b></p> <p>お近くのIEでお気軽にお問い合わせください。 (午後2時~午後10時 日祝を除く)</p>	<p><b>平田町校</b> 059-375-1551 鈴鹿市平田2丁目2-1</p>	<p><b>旭が丘校</b> 059-380-1109 鈴鹿市東旭が丘1-15-1</p>	<p><b>河芸校</b> 059-253-8641 津市河芸町上野701-1(三ノ巣トピア2F)</p>	<p><b>津新町駅前校</b> 059-221-5850 津市新町1丁目12-6</p>	<p><b>高茶屋校</b> 059-238-0501 津市高茶屋5丁目1-50</p>





なつめ薬局・Cafe 薬食同源  
 代表 藤田恵美子さん  
 薬剤師・医学博士  
 薬膳コンシェルジュ/薬膳茶エバンジェリスト  
 生命科学文化推進機構 評議員



なつめ薬局は、どこの処方箋でも受け付けます

滋養強壮食品  
**ナツメ**は美スイーツ

薬剤師 & 薬膳コンシェルジュ  
 藤田恵美子さんが最もお勧めする薬膳食材はナツメ。

中国では『1日にナツメを3個食べると老いない』と言われています。

ナツメは、リラックスして眠る効果があり、イライラや心身の疲れに有効、栄養価が高く美肌に良い食材。やさしい甘みがありドライフルーツ感覚で取り入れやすい薬膳食です。

「ちょっとおながすいた時に、私はお菓子の代わりにナツメをつまんでいます。美肌、アンチエイジングに良い、優秀な美スイーツですよ」



なつめ薬局・Cafe 薬食同源  
 津市広明町 371 ハシモトビル 101  
 ☎ 080-4845-2020  
 営業 9:00-17:00 (月・木)  
 9:00-18:00 (火・水・金)  
 10:00-17:00 (土)

何だかダルイ・むくみがち・お肌のトラブル

梅雨の不調は**薬膳**でのりきる

「薬膳とは旬の食材を ふだんの食事に取り入れること」

梅雨におこりがちな「だるさ」「頭痛」「むくみ」「湿疹」「食欲不振」といった症状。東洋医学のひとつである薬膳では、湿気の多い時期はカラダに余分な水分がたまることで体調不良が起こりやすくなるため、余分な水分をカラダの外に速やかに排せつする食材を食事に取り入れることが大切、とされています。

体質や季節を考えた上で、旬の食材を取り入れれば、それが薬膳。梅雨は、カラダの余分な水分を外に出すためにトウモロコシ、キャベツやはと麦、あずき等の豆類を。これからの暑い時期は、カラダの熱を冷ます、ナス、キュウリ、スイカ、トマトのような夏野菜が効果的です。

薬剤師 & 薬膳コンシェルジュへ不調を相談

調剤薬局併設の薬膳カフェ **Cafe 薬食同源**



薬膳カフェが「未病と食事」を考える場に

なつめ調剤薬局に併設する「Cafe 薬食同源」は、コロナ禍以降、ひとりでお訪れるお客様が多いそう。幅広い世代の人が「自分らしい時間を過ごしたい」「元気になりたい」「キレイになりたい」という思いで訪れ、薬膳スイーツや薬膳茶を楽しみながら、漢方や薬膳を気軽に取り入れられています。薬膳食材や薬膳茶を体調にあわせて調合してもらえるので、旬の食材と一緒に試してみてください。

水分の代謝を促進

梅雨のジメジメ季節におすすめ **八宝粥**

雑穀や豆類、木の实など、カラダに溜まった水分を排せつする作用のある薬膳食材が入った「八宝粥セット」。炊飯ジャーでお米と一緒に炊き込めば出来上がり。



なつめ薬局  
**八宝粥セット** 1,200円 (税込)

- ナツメ・クコの実 (老化予防)
  - 蓮の実 (心の安定を促す)
  - はと麦 (むくみや肌トラブルを改善)
  - 松の実 (免疫力を高める)
  - 小豆 (利尿作用をもつ)
  - 緑豆 (夏バテ予防)
- 約 100g

**交通安全祈願**

— 毎日承っております —  
 受付時間/8:30~16:30

**多度大社**

みなごさんばい  
 0120-375381

多度大社 検索 Instagram

**柴犬ブリーダー 鈴鹿の呂苑**

健康で良質な子犬を安心価格でお譲り致します。  
 みんなのブリーダー(インターネット) 東海四県販売実績NO.1  
 全国展開賞犬 雄犬・雌犬在籍しています。

赤柴 20万~  
 黒・白柴 23万~  
 豆柴 25万~

近県はもとより福岡、長崎、■又、海外香港のお客様もおられます。福島各県から見学に見え 私が作用した。最大努力でご契約頂いて初ます。 チャンピオン犬になっていきます。

子犬・犬舎見学希望の方は予めお電話にてご連絡下さい。

鈴鹿市伊勢町921番地の1 TEL.080-5298-6353  
 (販売) 伊勢町19-3号 r14.12-r19.4.11 吉野店 鈴鹿市伊勢町1.2km (約3分)  
 http://www.mecha.ne.jp/suzusato\_email/suzusato@mecha.ne.jp

**新築・建替・リフォーム**

土地・建物の事ならなんでもご相談ください。

業務内容

- 不動産売買・仲介
- 土地・建物管理関連全般
- 土地活用コンサルティング

株式会社 **名阪トータルサポート**

〒510-0822 三重県四日市市芝田一丁目11-25  
 宅地建物取引業：三重県知事(1)第3585号  
 TEL:059-327-6018 FAX:059-327-6021  
 Mail:office@meihan-support.jp

地域の皆様へ愛され八十余年  
 たたみのことならお任せください!

有限会社 名TatamiLife  
**谷口製畳** 熊本県産畳表店  
 セキスイ[IMIGUSA]特約店

本社:四日市市東女町2997-118 鈴鹿営業所:鈴鹿市平田2-10-6  
 ☎ 0120-45-5045 ☎ 0120-78-9178

**ふれ愛プラン**

家族葬 ゆう「愛」葬  
 ~みうちだけのお葬式~

コスモス倶楽部  
 会員様価格

葬儀費用 総額 **19万9,760円(税込)**

入会金 1万円のみ

お葬式でお悩みのではありませんか?  
**お葬式事前相談受付中**

葬儀・法要 ENDING HALL  
**愛灯館**  
 店名: 鎌名西・多度  
 阿下喜・大友・東員・朝明

株式会社 ほくせり  
 〒511-0854 三重県桑名市蓮花寺1598番地 TEL.0594-24-4444 FAX.0594-24-4448  
 0120-31-4242

**Panasonic リフォーム Club**

リノベーション・水周りのリフォーム・  
 外壁塗装等あらゆる住まいの御相談承ります

**リファイン鈴鹿みなみ**  
 イケダアクト 株式会社  
 鈴鹿市稲生2丁目19-14 (稲生公民館西側)

一期一会  
 お客様との出逢いを大切に致します。 ☎ 0120-577-373



いろいろなフレーバーで大豆ミートのからあげを楽しめるキッチンカー

大豆ミートで作ったからあげを、三重県内を中心に各地のイベント会場に出向き、キッチンカーで販売している『からあげ CAFE pontasien (ポンタージェン)』に行ってきました!

大豆ミートとは?



左から 甘だれ、うま塩、ほうじ茶塩、ハニーマスタード

大豆ミートは、油を搾った後の脱脂大豆を主原料とした『代替肉』の一種です。鶏もも肉に比べて低カロリー、低脂肪、高タンパクというヘルシーな食材として注目を集めています。



取材班の中で一番人気だったのが、昆布だしの旨味が引き立つ「うま塩(プレーン)」。次いで、ほんのりマスタードで甘くて食べやすい「ハニーマスタード」。衣がサクサクでお肉感もあり、とてもおいしいです。注文後に揚げるので、アツアツの揚げたてが楽しめます。



大豆ミートのからあげ うま塩(プレーン) 4個 ¥400 6個 ¥550(税込)

大豆ミートのからあげでヘルシーにお口もおなかも大満足♪

出店スケジュール

- ★6/25 (土) 10:00-16:00 partage marche (伊賀市)
- ★6/26 (日) 10:00-15:00 ウイズよしむら大展示会 (鈴鹿市)
- ★6/28 (火) 10:00-16:00 あぐリネット三重中央 JA 産直ひろば (津市)
- ★6/29 (水) 10:00-16:00 椿大神社 椿茶園 隣 (鈴鹿市)

Instagramで随時更新



取材協力 からあげ CAFE pontasien



pontasien 本多理恵さん

大豆ミートのからあげを作るきっかけは、女手一つで私を育ててくれた母の存在です。母は昔から鶏肉が食べられない人でした。キッチンカーを始める際「自分の1番大切な人に食べてもらいたい」と思いました。オープン初日、おいしそうにからあげを頬張る母の姿を見たときは泣いてしまいました。母のように鶏肉が食べられない人にも、おいしいからあげを食べてもらいたいです。

第2回 三重アンティークフェア in 亀山市文化会館

開催日時 7/2 (土)・3 (日) 9:30~16:30 9:30~16:00

骨董品の査定 委託販売 致します

- ◆竹久夢二オリジナル版画 ◆着物
  - ◆刀剣 ◆昭和レトロ ◆象牙 ◆健康食品 他
  - ◆特別出品 亀山裁判所証言台(大正時代)
- 関宿夢二館 露地裏

0120-169-510 0120-169-510 亀山市関町新所 1761

**薬** つめ水虫・腰痛・ひざ痛  
ご発送も承ります  
詳しくはホームページで! 「キノシタ薬品」で検索!

**キノシタ薬品**  
鈴鹿市算所5丁目15-16 (清和小学校正門前)  
☎(059)378-5382 本店  
営業時間 AM8:45~PM7:00 定休日 毎週火曜日

**良薬** あります  
**腰痛 しびれ ひざ痛**  
整形外科でも治らない方 ご相談ください。

環境にやさしい企業を目指します

わたしたちは、印刷にかかわる制作から配達まで、トータルで環境にやさしいシステムを構築し、持続可能な社会への実現を目指します

**中日高速オフセット印刷株式会社**

本社・セタ工場 〒462-0647 名古屋市中区金城西丁3番19号 TEL (052)914-1711(代表) FAX (052)914-7913

辻町南工場 〒462-0032 名古屋市中区辻町二丁目1番3 TEL (052)918-0758(代表) FAX (052)918-0759

URL <https://www.c-offset.co.jp>



Health & Beauty

# ワタシ磨き

マスクをしたまま サクッと顔トレ まぶたのたるみ おでこのシワ 対策

マスクを外した時、お顔に自信を持てるように

## 顔ヨガ

簡単2ステップ  
おでこロック

「顔ヨガ」は、表情筋を鍛える、顔の筋トレです。この「おでこロック」は、目の周りにある眼輪筋という筋肉を使います。  
まぶたのたるみ、おでこの横ジワ対策に、マスクをしたままでもできる手軽な顔ヨガを紹介します。



●取材協力  
バランスボール、顔ヨガインストラクター  
INOmama 代表  
小野 有美子さん（桑名市）

2人の男児のママ。自身が喘息やアトピーに悩み、妊娠・出産後、産後うつをきっかけに、自分でケアする方法を学び、顔ヨガ、バランスボールインストラクターとして活動を開始。行政・医療・企業と連携した活動を広げています。

BLOG  
Instagram

おでこロック



Step.1

両手をおでこに当て、おでこ眉が動かないようにして目を細めます。これを10秒キープ。  
※まぶしいものを見るイメージです。

目を見開く！



Step.2

目の周りの筋肉だけを使って、目を大きく見開きます。これを10秒キープ。  
※眉とおでこは動かさないように！

NG!



目を細めたり見開いたりした時に、眉が上がっておでこにシワが寄る人は、**眼輪筋**を使わずにおでこの筋肉を使っています。  
おでこのシワの促進につながってしまいますのでしっかり**眼輪筋**を鍛えましょう！

鍛えて使う筋筋  
眼輪筋



# mie Recipe

## 旬感 レシピ

### 夏野菜グリル 時短でラクつく

使ったのはこれ

四日市産  
萬古焼のグリルプレート

高温の魚焼きグリルで調理できる萬古焼の耐熱食器。加熱すると遠赤外線効果で食材の旨みが引き立ちます。根菜類は甘みが引き出され、肉や魚はふっくらジュシーに焼き上がる優れた調理器です。

アツアツをそのままテーブルへ

フィッシュグリラー (2,200円/税込)  
商品提供/佐治陶器株式会社  
https://saji.co.jp  
☎ 059-331-1171

WEB

Present

フィッシュグリラー (萬古焼/佐治陶器) 1つを3人へプレゼント  
※詳細は右下参照

☆調味料にこだわりを！

- オリーブオイル
- 岩塩 (塩)
- 黒コショウ
- にんにく (みじん切り)

適量

パルサミコ酢・・・適量

野菜の香ばしグリル Recipe

- ①お好みの野菜や具材を食べやすい大きさに切りボウルに入れて★の調味料と混ぜ合わせる。
- ②グリルプレートに①を並べ、お好みでチーズや香草を乗せる。
- ③魚焼きグリルに入れ、やや強めの中火で約10分加熱。表面の焼き具合を見て加熱時間を調節する。
- ④出来上がりには、パルサミコ酢を振りかける。

時短調理  
魚焼きグリルを汚さない  
萬古焼グリルプレートを使って 旨みUP

根菜類は短時間でホクホクに

老化防止 疲労回復 に効果的！  
トマト





こんな人はぜひ一度ご相談ください

# 矯正歯科

上顎前突 正中離開 交叉咬合 歯生 下顎前突 過蓋咬合 空歯開列 開咬

●大人の矯正 約50万円程度  
●子どもの矯正 約5万円～約35万円程度  
※自由診療です  
※症状によって料金が異なります

診療日 月 火 水 木 金 土 日  
午前 9:30～14:00  
午後 15:30～19:00

水・祝・日曜休診  
13:00～17:30  
9:00～13:30  
15:00～18:30

伊オンタウン桑名新西方内  
☎0594-27-5454

歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科  
桑名はらだ歯科クリニック  
桑名市新西方7-22 イオンタウン桑名新西方内

Mie Yell 6月号 読者プレゼント

応募締切 2022年 7月1日(金)  
※はがきは消印有効

- ① 伊勢抹茶 石臼挽き伊勢抹茶カステラ 1本 ----- 3人
- ② なつめ薬局 ナツメ (50g) 1袋 ----- 3人
- ③ 佐治陶器 株式会社 フィッシュグリラー (萬古焼グリルプレート) 1つ ----- 3人  
※色は選べません

応募方法 Eメール、はがき、WEBフォームで受付。いずれか1点のみ。複数のご応募は最終受付のみ有効とします。

必要事項 希望プレゼント番号、住所、氏名、年齢、電話番号 (※送付先記載 および不明な点があった場合の問い合わせ用) [任意] よろしければ、新聞の購読・未読、みえーるの感想・要望も一緒にお願いします。  
※個人情報取得について一当プレゼントの抽選、発送にのみ使用し、終了後はすみやかに破棄・消去いたします。ただし、情報提供・ご要望をお寄せいただいた場合は、事後ご連絡させていただく場合があります。

当選発表 賞品の発送をもって発表とします。 ※7月下旬発送予定

応募先: mie-yell@chunichi-mie-cc.co.jp 宛先: 〒514-0131 津市あつた1丁目1番地2  
件名: [みえーるプレゼント] 4日三サービスセンター内みえーる編集部  
本文: 必要事項を記入してください。 住所: 必要事項を記入してください。

右の2次元コードから簡単応募!

満喫 旬味 輪そば

桑名希蔵が丘 6-9-6  
☎0594(21)3882  
営業時間 11:00～14:00

ロボット草刈機 ロボット芝刈機

HONDA Husqvarna  
和同産業株式会社

暑い夏の草刈りをロボットで解決!

株式会社 ナリッコ  
三重県亀山市迎法寺町231  
お問合せは ☎0595-85-0519

配送業務社員・パート 業務拡張につき募集中!

営業社員

桑名・四日市・鈴鹿・松阪伊勢 各営業所  
【時間】(月～金) 8:30～17:00  
(土) 8:30～12:00 (15:00)  
\*交代勤務  
【休日】日曜・祝日・夏期・年末年始 他

未経験者大歓迎

月給 168,000円～238,000円 + 各種手当 別途支給  
資格 準中型免許以上、45歳迄(省令3号のイ)  
待遇 昇給年1回、賞与年2回、社会保険完備、交通費支給(当社規定に準ずる)、試用期間あり(3か月)

パート同時募集 時給/1,000円、要準中型免許以上、交通費規定支給 ※詳細は面談にて

■折込広告の企画、立案、配達  
株式会社 中日三重サービスセンター TEL.059-236-6000  
お問い合わせは、津本社 採用担当まで。まずはお気軽にお電話ください。