

三重に元気を、三重から元気を  
CHUNICHI

2023 **3**  
Vol.12

# Mie♡Yell

三重で味わえる絶景、オハイブルーを訪ねて  
風光明媚（めいび）なリアス式海岸が連なる熊野灘。透明度の高い海は、陽光の差し加減で多様な表情、色彩を見せてくれます。

熊野灘の一面、尾鷲市九鬼町にあるオハイは「オハイブルー」と呼ばれる、美しい海と切り立った岩場が望める絶景スポットです。これまでは山道を約1時間半かけてたどり着く秘境でしたが、釣り船を利用した『オハイクルージング』が昨年8月から始まり、足元や体力に不安のある方や子ども連れでも、気軽に訪れることができるようになりました。

釣り船九鬼水軍の船長鈴木瑛二さんは熊野灘の美しさに魅せられ、4年前に愛知県岡崎市から移住。陸では『海鮮バーベキュー』『浜焼き屋』や、ゲストハウス『緑場せいじら』なども営みます。

「よそ者だからこそ分かる尾鷲の魅力を生かし、一日ゆっくり楽しめる観光スポットにしていきたい」と鈴木さんは話します。

## great VIEW POINT

### 船でしか行けない場所“蛇の口”

ダイビングスポットとして人気の蛇の口。九鬼の海は透明度が高く、船上からも海の中の生き物たちがよく見える。



漢字で『大配』と書いてオハイ。配には「崖」という意味があり、オハイとは『大きな崖』を表す名称だそう。そんな断崖絶壁に囲まれた海が特に美しく輝くのは、光の差し込む午前中。



クルージングならではの！  
運が良ければ、ウミガメやイルカに出合えるかも。

### オハイクルーズ/ロックフィッシュガイド 九鬼水軍

尾鷲市九鬼町203-4  
☎ 080-2080-3080  
遊覧所要時間 約1時間40分  
1チャーター 最大6人 20,000円  
\*要予約  
\*荒天時には中止の可能性あり  
\*時期によりルート変更あり



### 海鮮バーベキュー 浜焼き屋

営業時間  
ランチ（土・日）  
11:30～14:30 (L.O.14:00)  
ディナー（金・土）  
16:30～19:30 (L.O.19:00)  
\*要予約（詳細は問い合わせください）



### 手ぶらがうれしい

### クルージングの後は本格海鮮BBQ

道具や炭の準備、面倒な後片付けなどを気にせず楽しめるのがうれしいポイント。尾鷲のブリや九鬼のマンボウにウツボなど、豊富な地元食材から好きな物を好きなだけ選ぶセルフ式。つつい取りすぎたしましそ！



期間限定  
『桜ふりとあっぱ貝の定食』  
(3月中旬～5月初旬) 2,500円  
\*上記期間のランチ営業は定食のみ

シジャモ、ウツボ、アカエビ、ブリかま、マンボウ、トコジン、渡利ガキ、サザエ。以上8品、約2人前で7,100円。

### Present

来店時に「みえーる見たよ！」で  
アツパ貝1個プレゼント！(定食提供期間中は小鉢1品になります)

## <モンロワール>ラヴィアンショコラ

～チョコレートのある暮らし～をテーマにした、『ラヴィアンショコラ』。モンロワールオリジナルの割れチョコシリーズです。全8種類の中から好きな風味をお選びいただくことができます。



160g 1,080円  
240g 1,620円  
320g 2,160円  
◎2階 菓子売場

※写真は160g

<モンロワール>とは  
木の葉の形のチョコレートで人気の神戸発のチョコレートショップです。

CHOCOLATE HOUSE  
Mon Loire  
KOBE・OKAMOTO

サービス袋  
リーフメモリー  
250g 1,080円



## =ラヴィアンショコラ= 50%増量 キャンペーン 引換券

お買いあげの際、本券をお持ちいただくと  
160g 1,080円を **240gへ増量** いたします。

◎期間：2023年3月24日(金)→31日(金)  
◎場所：2階 菓子売場(モンロワール)

モンロワールの姉妹ブランド<ベルプラージュ>もこの春同時にオープンしました。



トーチチョコ 9個入 1,080円



## 5階 催会場では 物産展をぞくぞく開催！ ※最終日は午後5時まで。

第21回 春の北海道大物産展

3月28日(火)まで 好評開催中

よる7時まで

茶屋 [札幌] 麺屋雪風 濃厚味噌らーめん

実演 [余市町] うに乃世産屋 四日市店限定 世産屋うに&海鮮弁当

魅惑のクラフトドリンクフェス Craft Drink

◎4月5日(水)→9日(日)

ビールをはじめ、日本酒、洋酒、コーラなどを特集！イートインコーナーも！！

[三重] 伊勢角屋 麦酒 伊勢角屋 麦酒 ペールエール

[岐阜] LONG GOOD クラフト・ジントニック

近鉄四日市店の最新情報は 近鉄百貨店アプリで！

www.d-kintetsu.co.jp

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

Kintetsu 近鉄四日市



2023  
4.1  
[土]

# 中勢グリーンパーク(津市あのとつ台) 新エリアオープン

津市あのとつ台5の中勢グリーンパークに4月1日、新エリアがオープンします。カフェ、ドッグラン、キッチンカーエリアなど、多彩な楽しみ方ができる公園として施設の充実を図ります。

当日9時45分からオープニングセレモニーが開かれます。その他、新年中々小学2年生が対象の記念イベント「外遊びフェスティバル」「わくわくスポーツ体験」(いずれも定員に達しているため、当日キャンセルがあれば受け付け)、芝そりゲレンデ、ドッグランなど有料施設が無料開放されます。



- 2 **パークセンター** 各種レンタルサービス受付。落とし物、迷子の相談も。
- 3 **トイレ** 多目的トイレはオストメイト対応。ペーパーシート、可動手すりあり。
- 5 **キッチンカーエリア** 定期的に、イベントを開催予定。
- 6 **【有料施設】バーベキュー場** 木製柵で囲われたブース、中(2カ所)小(3カ所)。利用は、1日・午前のみ・午後のみで、料金が異なる。バーベキュー用具(コンロ、トング、網、炭)はレンタルも可能。予約は、「中勢グリーンパークホームページ」で。
- 8 **【有料施設】ドッグラン** 大型犬用と中・小型犬用の2つのエリア。ドッグラン遊具や、夏季限定でプールを設置。料金は1頭・1日単位。犬の大きさなどで異なる。平日限定で利用可能な1カ月バスポートもあり。
- 9 **【有料施設】芝そりゲレンデ** 滑走面は、人工芝で最大角度の異なる2面。ゲレンデをソリ(持ち込みまたは無料レンタル)で滑れる。  
※ 学校・幼稚園などの行事(遠足など)での利用は無料。

各施設の利用時間・料金など詳細はホームページで  
**中勢グリーンパーク** ☎ 059-269-7900  
 指定管理者 三幸株式会社 \*3月中は ☎052-561-0500 へ



## 中勢グリーンパーク内に「カフェ」がオープン!

いっぱい体を動かして、おなかがすいたら「つハッチ」へ。地元産材料にこだわったメニューは体も心も満たしてくれます。テイクアウトして、青空の下でどうぞ!



### 県産食材を使い、出来たて提供

三重県の生産者から直接届く産品を使い、店内で調理。県産小麦粉ニシノカオリを練り込んで熟成させた自家製皮のギョーザ、3種類の県産小麦をオリジナル配合したピザ生地など、出来たて、安心安全なメニューを提供します。



あさい農園の完熟ミニトマトを使用。コトコト煮込んだソースを使ったピザは絶品です。



**プレゼント Present**

(株)ハッチ より  
 こども用キャラクターお弁当箱とコップ

セットで**5人**へ

\*画像はイメージです。実際のプレゼントとは異なります。 \*詳細は4面

**カフェつハッチ**  
 ~津市のいいとこ発見カフェ~

☎ 090-1786-0288  
 営業時間 9:00~17:00  
 定休日 火曜日(祝日を除く)



おかげさまで1周年 読者のみなさまのご来場をお待ちしています!

**「みえーる1周年記念ブース」を開設**

中勢グリーンパーク 新エリアにて 4/1(土)10:00~

新エリアオープンイベント会場で、4月に創刊1周年を迎える「みえーる」の記念ブースを開設します。アイシングクッキーとキングカズが登場した、創刊号の縮刷版入り記念品、パンチボール(風船)(各先着100人)、バルーンアートを配布。また、バックナンバーの展示や賞品がもらえる「みえーるクイズラリー」を開催します。

2月号掲載 モンペトルさんのアイシングクッキー

Mie-Yell

Instagram

**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

ロボット芝刈機で  
 芝刈りライフを快適に!

Husqvarna

HONDA

和同産業株式会社

三重県内でのロボット草刈機  
 ロボット芝刈機のお問合せは  
 ☎ 0595-85-0519

弊社 ナリッコ

三重県亀山市辺法寺町231

LUANA

LUANA

HITCHEN.CAR.LUANA

行楽帰りにお立ち寄り下さい

会席料理 **5,500円**~  
 ランチ ¥1,980(税込)~  
 もご利用致しております

**鮭の上**

Instagram

亀山市川合町1197-50  
 ☎0595-83-5400 定休日 毎週水曜日  
 営業時間 11:30~21:30(LO 21:00)

ふれ愛プラン

**家族葬**

ゆう「愛」葬

~みうちだけのお葬式~

葬儀・法要  
 ENDING HALL  
**愛灯館**  
 桑名・桑名西・多度  
 阿下喜・大安・東員・朝明

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)**

お葬式でお悩みではありませんか?  
**お葬式事前相談受付中**

株式会社 ほくせい 本社 〒511-0854 三重県桑名市蓮花寺1598番地 TEL.0594-24-4444代 FAX.0594-24-4448

株式会社 **ほくせい** お葬儀24時間  
 総合受付ダイヤル ☎ 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**

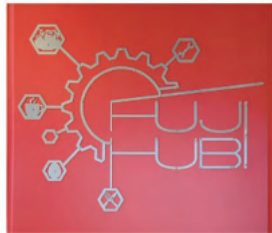
イケダアクト 株式会社

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





# モノづくりステーション

## コジハブ FUJIHUB 人が集う交流拠点に

巨大なガラス張り、カーピットを思わせる外観。中へ入れば、金属素材で作られたインテリアが並び、クールな空間が広がります。

カフェスペースではランチタイムが近づくにつれ、シニア世代から、ペット連れのファミリー、女性、ビジネスマンの人たちが次々に訪れていました。

FUJIHUBを運営するのは、自動車部品開発会社のフジ技研。ものづくりを体感できる工場カフェをつくる予定が、地域への熱い思いから、養鶏場やトマト農場の運営も行うことに。

新鮮な卵や野菜を使った料理、「食」を通じて、多様な目的を持った人たちがFUJIHUBへ集います。挑戦する人、つながりたい人たちを結び付け合うハブ（中核）となり、いなべ市から、新しいにぎわいを生み出しています。



食器  
インテリア  
自社製



**自動車部品のプレートやイスを楽しむ**  
食器、イスやテーブル、インテリアなど、カフェの大半が本社の自動車部品開発チームによるオリジナル製作。

### 地元のこだわり食材を販売

地元農家の無農薬野菜、フジ技研が運営する養鶏場の「いっちゃんたまご」を販売。



### 食

### 新鮮な地元食材を使ったメニュー

カフェでは、新鮮な鶏卵をふんだんに使った食事やスイーツが並びます。ランチタイムは、人気メニューがすぐに売り切れます。



日替わりたまごかけ定食 / 800円 (11:00 ~ 21:00)  
みたらし風味の醤油プリン / 300円



### 集

とにかく広く明るい

### イベントスペース チャレンジする人を応援



取材時スモールマルシェを開催中  
FUJIHUBで食事をするだけで、無料でスペースを借り独自のイベントを開催できます。

### ワークショップ



「スプーンづくり」他、大人も子どもも楽しめるものづくりワークショップを開催中。3Dプリンターも有り！

### カフェスペース



取材時交流会開催中  
**セミナー、ビジネス会議が可能**  
カフェスペースを利用して、セミナーや会議を開催できます。モニター画面を使用しているプレゼンテーションも可能です。



(株)フジ技研 常務取締役 鏡谷有紀さん

FUJIHUBは、(株)フジ技研が営む、「モノづくり」をテーマとした施設。地域のチャレンジする人たちが集う場になることを目指しています。

### コジハブ FUJIHUB

いなべ市大安町鍋坂 2366-1  
☎0594-37-3471  
営業時間 / 9:00 ~ 21:00 定休日 / 毎週火曜日



### プレゼント Present



焼き菓子詰め合わせ  
20人へ \*詳細は4面

### ドッグ・ラン



**癒**  
カフェにはわんこ同伴OKエリア有り  
わんこ(犬)同伴のお客さまたちがランチを楽しむ姿が。  
カフェから眺めの良い外庭には小・中型犬用のドッグランがあります。

## 春の大掃除 自宅に取りに来てくれる

### ブックオフの出張買取をご存知ですか?

**本だけじゃない! 大量のおもちゃ、本やゲームも売れる**

**ポイント① 出張費無料!** 自宅まで来てくれるから簡単に売れる **出張エリア** 四日市市

**ポイント② 専門スタッフが査定!** ジャンル担当者が1点1点査定するので安心

お売りいただける商品は右記の二次元バーコードよりご確認ください

WEBからのお申込みはコチラ **ブックオフ四日市出張買取** 検索

お電話からのお申込みはコチラ **Tel. 059-349-5808** 電話受付時間 10時~18時

**BOOK-OFF SUPER BAZAAR 1号四日市日永店**

店頭買取限定クーポンブックオフスーパーバザー1号四日市日永店 買取金額 **10%UP**

# 薬

## 爪水虫・耳鳴り・めまい ご発送も承ります

つけ薬と電動ヤスリ 詳細はホームページで

**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

## 柴犬ブリーダー 鈴鹿の邑苑 子犬販売

柴犬(5~8才) 里親募集! 無料でお譲りいたします

赤柴 20万~  
黒柴 23万~  
豆柴 25万~

近県はもとより、福岡、長崎、福島各県から見学にみえ、ご契約頂いております。又、海外香港のお客様もおられます。私が作出した雄犬、アメリカでチャンピオン犬になっています。

子犬・犬舎見学希望の方は予め電話にてご連絡下さい

雄犬、雌犬在籍しています

全国展入賞犬

平成28年全国展会場にて撮影

(販売) 鈴鹿第19-3号 r4.4.12~r9.4.11 http://www.mecha.ne.jp/~suzusato e-mail suzusato@mecha.ne.jp  
鈴鹿市伊船町921番地の1(鈴鹿ICから1.2km ※約3分) TEL.080-5298-6353 古市健治

# 腰痛 しびれ ひざ痛

## 良薬 あります

整形外科でも治らない方 ご相談ください。



Health & Beauty

# ワタシ磨き

## 顔ヨガ

Version.9

「顔ヨガ」は、表情筋を鍛える顔の筋トレです

### アゴ周りのたるみを解消して写真写りアップ!

だいきょうこつきん

#### 大頬骨筋トレーニング 簡単2ステップ

### 姫スマイル

口角をぐっと上げて笑顔キープ。その表情が小顔&ほうれい線解消に効果あり! 余分なお肉を移動させてフェイスラインをスッキリさせましょう。



#### Step.1 ニッコリ笑顔

上の歯がしっかり見えるまで頬全体をぐっと持ち上げてニッコリ笑う。



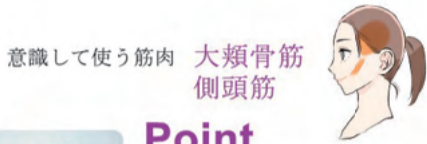
#### Step.2 姫スマイル

顔を両手で支えて、1の表情を固定する。頬の筋肉を持ち上げながら、顔の下半分の力は抜いて。

「顔ヨガ」は今号で終了します。5月から新コーナーがスタートします。



●取材協力  
INOmama 代表  
小野 有美子さん (養名市)  
健康経営アドバイザー、  
バランスボール、顔ヨガインストラクター



意識して使う筋肉

### Point

手を離して姫スマイルキープ  
頬と口角の形状記憶ができれば、手を離して姫スマイルの表情を5秒ほどキープしてみてください。



## mie Recipe 旬感レシピ

自律神経のバランスが乱れやすい季節の変わり目は

ぶづき米を主食にしてみる



代謝を整えるビタミンやミネラルが豊富な玄米。「でも玄米は食べづらい」という方にお薦めなのが「ぶづき米」。玄米の栄養を残しつつ、白米と同様に炊飯でき、食感もポソポソし過ぎません。



初めての人は7ぶづきご飯から始めてみましょう。

### ぶづき米はお米の選び方が大事



ぶづき米、玄米を食べる時に気になる残留農薬。選ぶ時は、できるだけ自然の力で育てた、安全安心なお米を選びましょう。

## Recipe レシピ

炊飯ジャー使用

### 7ぶづき米をおいしく炊くコツ

7ぶづき米は、白米と同じ設定で炊けます。

#### Point!

- ★ささっといいで、浸水は2~3時間  
浸水時間が長すぎると、「ヌカのにおい」が炊き上がりに影響することがあります。
- ★塩をひとつまみ入れる
- ★保温したままにしない  
ぶづき米は、炊飯器で保温したままにしておく、ヌカ臭さが気になります。おひつや保存容器に移し冷蔵庫で保存するとおいしさを保ちます。

### プレゼント

「実りの百年米」ぶづき米お試しセット(1,700円)を5人へプレゼント。※詳細は右下参照



使ったのはこれ

《実りの百年米》食べ比べセット  
ぶづき米 (3/5/7ぶづき各300g)  
※ネットショップで購入可能(期間限定)

商品提供 / KIMOTO ファーム  
いなべ市北勢町京ヶ野新田下周囲 450

こんなお米の買い方ができる!

地図から食味値をみて田んぼを選んでお米を購入

Click

Net Shop

# 矯正歯科

大人の矯正  
約30万円~  
約50万円程度

子どもの矯正  
約5万円~  
約35万円程度



院長 原田 聡

※自由診療です  
※症状によって料金が異なります

イオンタウン養名新西方内  
休診日/水曜・日曜・祝日

### 歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科

## 養名はらだ歯科クリニック

養名新西方 7-22 イオンタウン養名新西方内

☎0594-27-5454

養名はらだ歯科クリニック 検索

## Mie Yell 3月号 読者プレゼント

応募締切 2023年 3月31日(金)  
※はがきは消印有効

- ① (株)ハッチ ▶ こども用キャラクターお弁当箱とコップセット ----- 5人
- ② FUJIHUB ▶ 焼き菓子詰め合わせ ----- 20人
- ③ KIMOTO ファーム ▶ 「実りの百年米」ぶづき米お試しセット ----- 5人

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(発送伝票記載 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・要望も一緒にお寄せください。  
※個人情報取り扱いについて...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。 ※4月下旬発送予定

Eメール宛先: mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp  
はがき宛先: 〒514-0131 津市あつ台1丁目1番地2 中日三重サービスセンター内 みえーる編集室  
本文: 必要事項を記入してください。 うちら: 必要事項を記入してください。

### E判定のあなたが

# 国公立・難関私大

## 1年で逆転合格する

### 秘訣

知りたくありませんか?

1ヶ月 通い放題  
あなたに合った/  
個別カリキュラム  
作成!

3/31までの申込で、  
春期講習  
25% OFF

春期講習の詳細はこちらで確認  
ください



一般的な個別指導は大学生講師の科目指導だけ。AXIV ACADEMYは違います。大学生講師の授業では対応できないところを担当プロコーチが責任を持って管理する個別指導塾です。

AXIV ACADEMYは  
大学受験専門 lon1 個別指導塾

## <速報> 2023年度 合格実績

- 国公立大学..... 3名
- 関関同立..... 3名
- 南山大学..... 2名
- 愛知・名城・中京大学... 13名

※桑名校・四日市校の合格実績です(3/10現在)

詳細な合格実績はこちらから▶



担任プロコーチと専属トレーナーのサポートを受けて1ヶ月間勉強すれば必ず成績は上がります!一緒にがんばってみませんか?

## AXIV ACADEMY

桑名校 〒511-0077 三重県桑名市末広町13 2F,3F  
☎0594-23-8606 受付時間/14:00 - 21:50 (日月を除く)

四日市校 〒510-0074 三重県四日市市鶴の森1-2-19 マルキビル 4F  
☎059-355-5066 受付時間/14:00 - 21:50 (日月を除く)

