



三重に元気を、三重から元気を

CHUNICHI

2023 8
Vol.17

Mie♡Yell

ちよつと遅めの
大人の
夏休み

「長かった夏休みがもういよいよ終結。子どもたちの休みが終わった。大人の番!」今宵は「ちよつと遅めの大人の夏休み」をテーマに、県内の癒やし空間を堪能しました。

清流のせせらぎ、降り注ぐ木漏れ日、岩肌を覆うコケ・シタ類。五感に働き掛けるロケーションが、日常を忘れさせてくれる赤目四十八滝。夏の疲れを癒やすのにぴったりな、涼感あふれる名所です。

豊かな自然に癒やされる 赤目四十八滝

赤目五瀑(ごばく)と呼ばれる代表的な滝をはじめ、奇岩、コケ類、水生生物など、さまざまな表情を見せる赤目の自然。

雨の日は、木々や岩の色合い、コントラストが一層鮮やかとなり、人も少なくお勧め。ただし足元は注意です。

ペットを連れての入山も可能です。規定などはホームページをご確認ください。



赤目五瀑 布曳滝

赤目五瀑 千手滝

マウンテン・ゴリラの岩

生き物に癒やされる 日本サンショウウオセンター



赤目四十八滝の入り口にあります

特別天然記念物のオオサンショウウオをはじめ、イモリやウーパールーパーなどかわいい生き物がいっぱい!

水族館プロデューサーで、赤目四十八滝の魅力伝える地域創造カードバイザー中村元さんのお話

「赤目四十八滝はオオサンショウウオだけでなく、滝川の魚類、カエル、コケ類など特徴ある生き物の宝庫です。それらの展示に加え、名張市の自然環境や文化に関わる総合的な情報を発信できる仕組みをつくってきたい。赤目四十八滝の活性化や増客のために、将来的に日本サンショウウオセンターを、他にはない魅力を持った水族館へ整備していくことを目指したい」と話していました。

体験型エコツアーも充実! 各ツアーの期間・料金などはホームページにて



「滝に打たれて自分をみがくECO ツアー」は、修験道の修行の地であったという歴史に基づく体験。滝に打たれた後は、温泉でゆったりと過ごせます。

他にも
『清流冒険ツアー』
『ガイドと歩く苔さんぽ』
『恐びの聖地赤目四十八滝でマインドフルネス体験』
など、癒やしの体験がたくさん!

特定非営利法人
赤目四十八滝渓谷保勝会
名張市赤目町長坂 671-1
☎0595-41-1180
[問い合わせ]9:00~17:00
入山料 大人500円 子ども250円

半券を切り離した後はしおりとして使える特別バージョン! Present
『赤目四十八滝入山券/2枚』を 5人へ
※詳細は4面

551 HORAI
実演
【大阪】551 HORAI 定番おすすめBセット
原46個・焼売10個・焼餃子15個
2,550円

第19回 4年ぶりに集結!
期間中 よる7時まで
※最終日は午後0時で閉場。
全国 うまいもの 大会
◎8月30日(水)~9月4日(月) 詳しくはこちらへ!
◎5階 催会場

初登場
【岐阜】恵那川上屋
栗きんとん 4個入 1,080円

8/30(水) 期末決算
一日限り
近鉄百貨店 カード会員さま & アプリ会員さま
特別ご招待会
コスメやファッション などいち早く秋ものが 一挙に届く! 10%・30%引
夏もの価格分や 賞品交換時の 限定お買得品
※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

【北海道】鮭龍蝦 実演
北海道産 特大帆立の炙りと四大ガニの 食べ比べプレミアム弁当
1折【各日限定数30】 2,700円

【北海道】道の駅なかかわ 実演
宗谷黒牛・猿払産ホタテ貝柱 ステーキ重DX
1折【各日限定数30】2,484円

【福岡】オスビスターレ 実演
スフォリアテッラ各種
1個 380円

【新潟】なかよしミート 初登場
山桜いぶし骨付きももハム (スライス) 164g 1,296円

【広島】八天堂 実演
くりむパン各種
カスタード 1個 320円

www.d-kintetsu.co.jp
Kintetsu 近鉄四日市



カフェを含め同館を設計したのは、日本を代表する建築家内藤廣さん。船底を思わせるアーチ状の内部空間が特徴で、建築の教科書にも取り上げられる代表作です。館そのものがアート作品と呼べる、美しい造りになっています。

Present 鳥羽市立海の博物館 **5人**へ
ベア招待券
有効期間 2024/3/31まで ※詳細は4面

event schedule

7/15▶11/23	特別展 三重のさかな伊勢エビ
9/5▶2024/1/4	企画展 しまたね × おおたはるか 「鳥羽の植物 山と港、海と島」
9/9	トコロテンアレンジ料理教室 (要予約)
9/16▶17	海の博物館オリジナルアイス 限定販売
10/28	三重のさかな 伊勢エビ料理教室 (要予約)

※各イベント詳細はHPをご確認ください

神明神社 石神さん

鳥羽三女神の1つで、古くから地元の海女たちが豊漁と安全を祈願する社として信仰を受けてきました。女性のパワースポットとしても人気。胸に秘めた思いがかなうかも？

鳥羽市相釜町1385
☎ 0599-33-6873
※神社前道路が大変狭いため「海女文化資料館(鳥羽市相釜町1238)」へも来てください



ちよんしんといふ
マコや真珠がわかい!



昔から海女が魔除けとして身につけるドーマン・セーマンが祀られたお守りも人気



海女のテラス

海拔162mからの眺望が楽しめる鳥羽展望台『海女のテラス』。青い海と空が広がるパノラマの絶景は、日ごろのストレスを忘れさせてくれる開放感が味わえます。店内には鳥羽志摩地域の『うまもん』が一堂に並びます。

鳥羽市国崎町大岳3-3 営業時間 9:30~16:30
☎ 0599-33-6201 定休日 水曜



さあ出かけよう!
南鳥羽へ

鳥羽市立海の博物館

サステナブルな漁の担い手として、世界から注目を集める海女。その海女をはじめ、三重の漁村文化を今に伝えるのが『海の博物館』です。併設されるカフェ『あらみ』には、海女が採取したテングサ(海藻)を煮出し、冷やし固めたトコロテンや、地元のカキを使ったカレーなど、海を感じるメニューがそろいます。『海と人』の歴史や文化を学んだ後のプレークタイムに、『海』をおいしく味わうのもいい!

鳥羽市浦村町大吉 1731-68 開館時間 3/1~11/30 9:00~17:00
☎ 0599-32-6006 12/1~2月末日 9:00~16:30
休館日 6/26~30・12/26~30 ※最終入館は閉館30分前まで



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 株式会社 和同産業株式会社
三重県内でのロボット芝刈機/ロボット芝刈機のお問合せは ☎ 0595-85-0519
三重県亀山市辺法寺町231

介護職員初任者研修 受講生募集
おまの生活援助従事者研修 受講生募集
介護職員初任者研修 説明会(要予約)10.20(金)13:30~15:00
募集期限 10.31(火)まで 受講
研修期間 11.21(火)~R6.3.15(金) ※うち通学9日
生活援助従事者研修 説明会(要予約)9.1(金)13:30~15:00
募集期限 9.11(月)まで 受講
研修期間 10.4(水)~12.14(水) ※うち通学9日
応募要件/受講内容
▶三重県に住居登録をし備っていない概ね70歳未満の方。また、研修終了後、福祉・介護職場に就職していただける方。
▶通学/通信学習/職場体験2日
通学および説明会会場
三重県社会福祉会館(津市) 津市桜橋2-131 平日9:00~17:00
三重県社会福祉協議会(津市) 津市桜橋2-131 平日9:00~17:00
三重県福祉人材センター TEL 059-227-5160

外壁・屋根塗装 リフォーム
夏に塗り替えセール開始!
外壁・屋根塗装工事代金 10% OFF
住まいの外装リフォーム **ガイソー** 津/鈴鹿店
0120-444-125

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)**
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
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 FAX 0594-24-4448
株式会社 ほくせい 桑名駅前24時間緊急対応ダイヤル ☎ 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

大自然に囲まれた園内を散策

きもとファーム ダリア園

開園期間：9月下旬～10月下旬



鮮やかに咲き誇るダリア園をゆっくりと散策
目の前に広がる山並みとのコントラスト
秋イチオシの、リフレッシュ&撮影スポットへ

KIMOTO Dahlia Garden



ダリア
Dahlia



Photogenic



約70種類、約3,300本が咲き競う

3000㎡に及ぶ園内に、大小色鮮やかなダリアが秋風に揺らめきながら咲き誇る「KIMOTO ダリア園」。

園内には、展望台や休憩スポットがあり、ゆっくりと散策しながら鮮やかな花々の撮影を楽しむことができます。

今年は、ハート♡フレームをダリアで演出する予定、スイートな撮影スポットになりそうです。また、車イスで園内を散策できます。ぜひ大切な方と一緒に訪れてリフレッシュを！

開園予定や
現地の様子は
Instagramで
発信中！



ダリア園
Instagram

KIMOTO ダリア園 (入園無料)

いなべ市北勢町京ヶ野新田下周囲 450
(株式会社きもと 三重工場 第三工場西側)

Present
P 駐車場
株式会社きもと
三重工場 第三工場
西側駐車場
*車椅子の方向への駐車場があります。

きもとファーム【実りの百年米 300g】5人へ
詳細は4面へ



きもとファーム
Homepage

プレゼント



※写真の一部は、2022年のダリア園の様子です。

YOSHIKEI ミールキット宅配サービス

ヨシケイ 秋のミールキット祭り

1年に1回 ミールキットの祭典

特典 スペシャル限定 コラボメニュー

キャンペーン締切 10月11日(水) 17:00
9/11週～10/16週お届け対象

やみくもママは、はじめてのあうち料理の新定番！
ヨシケイをはじめ、おためし5Daysご利用の方に

300円 (税込)

ヨシケイ三重

0120-07-0593

9:00～18:00 月曜日～金曜日毎日受付
059-334-7003

CutMeal 9/25週
CutMeal 10/16週
山本ゆり
甘辛豚&温玉のせ
ほうれん草のクリーム煮

CutMeal 10/2週
Mizuki
サーモンの
彩りマヨソース

CutMeal 10/16週
3時のヒロイン
ガリバチキン
トマト煮込み

今年大人気!!
再販決定!

糖尿病・自律神経の乱れ
ご発送も承ります

薬

詳しくはホーム
ページで!
「キノシタ薬品」
で検索!

効く つめ水虫
塗り薬と電動爪ヤスリあります

キノシタ薬品

キノシタ薬品本店
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

耳鳴
難聴
めまい
腎臓の弱り

耳鼻科でも
治らない方、
ご相談下さい。

整形外科で治らない方の
治療用 コンドロイチン
ぜひお試しください

首
肩
腰
膝

腎虚

水捌けを改善

Health & Beauty
ワタシ磨き

歯科医師考案
家庭でできる
セルフケア

鍛えるではなく 整える が正解!

**ガチガチになっている肩を緩める
肩こり改善リンパケア**

小田まどか さとう式リンパケア上級講師/セラピスト

歯科医師が、食いしばり・顎関節症改善ケアから考案した、美容健康法を指導。口腔から整え、筋肉を緩めてリンパが流れやすくなる体に!あらゆる美と健康の悩みは解決します。

【施術越えのセルフケア体験会日程】
★オンライン 9/3(日) ★津松菱百貨店 9/17(日)
★桑名駅前サンファーレ2F 9/24(日) 各14時から

問い合わせ先
LINE公式▲

口腔から整え、筋肉を緩め、リンパが流れやすくなる体へ
がんこな肩こりに効く

大胸筋はがし

Point!
肩の状態を確認し、凝っている方から始めましょう。胸椎の皮膚に触れて、腕を外に開いて肘を上下に揺らします。

大胸筋はがしの方法は動画で説明しています。



01



8回を2セット!

02



8回を2セット!

脇の下に手を当てて、肘を前に出し上下に揺らします。

03



スタート

一方に8回!

ゴール

脇の下からみぞおちの方へ、斜め下方向に軽く надаさります。

肩が軽くなり、息もしやすくなります。

mie Recipe
旬感 レシピ

アレンジしやすい!
ひやむぎ

夏はそうめん。でもさすがにちょっと飽きてきたなあ...という時はひやむぎ。ひやむぎは、そうめんよりも麺が太いので食べ応えがあり、調理のアレンジを楽しみやすいヌードル(麺)です。

Point! レモンと糖質で元気に!
レモンに含まれるクエン酸は、新陳代謝を促し疲労回復を早めてくれます。体を動かすエネルギーとなる糖類とレモンと一緒に食べると、クエン酸が糖類をエネルギーに変える手助けをしてくれます。

RECIPE ひやむぎ with
レモンバターソース

★材料 (1~2人前)

- ひやむぎ...180g
- ベーコン...3枚(約50g)
- バター...20g
- レモン...1個(輪切り含)
- ニンニク...1片
- レモン汁/50cc
- 塩コショウ...適量
- パセリ...1本

★つくり方

- ひやむぎは沸騰したお湯で茹で、水洗いします。
- ニンニク、ベーコン、パセリはみじん切りにし、レモンは飾り用を取り、残りは果汁を絞っておきます。
- フライパンでバターとニンニクを弱火にかけます。
- バターが溶けたら、レモンの絞り汁を加えて乳化するまでよく混ぜ、ベーコン、パセリを加えます。
- ひやむぎをフライパンに入れ、④のソースによく絡め、塩、コショウを加えて味を整えます。
- 皿に盛り付け、レモンの輪切りを飾ります。

今回使ったのはコレ!

渡辺手延製麵所

兄弟職人の手作り麺は、ツルツルで艶出しバツグン!

Present

渡辺手延製麵所
【金魚印】大矢知手延ひやむぎ (3束入り225gX3) 5人へ
※詳細は右下参照。

四日市のひやむぎ
ホームページにレシピが満載!

有限会社 渡辺手延製麵所
四日市市川北1-13-9
☎ 059-366-3522

Online shop

Home page

婚活 今が始めどキッ!

「みえー」を見てお申込の方は、入会金 **20,000円OFF!**

初回カウンセリング無料

三十三マリッジプラザは、三十三銀行のパートナー企業である三十三地域創生(株)が運営する結婚相談所です。

日本結婚相談所連盟IBJ

〒515-0017 三重県松阪市京町 510番地

三十三マリッジプラザ

営業日 日・月・水・木・金 (定休日 火・土・祝)

ご予約・お問合せ先 ☎ 0598-67-5461 営業時間 9:00~17:00 ホームページ

Mie Yell 8月号 読者プレゼント 応募締切 2023年 9月1日(金) ※はがきは消印有効

① 赤目四十八滝渓谷保勝会	▶ 赤目四十八滝入山券 / 2枚	-----	5人
② 鳥羽市立 海の博物館	▶ 海の博物館 ペア招待券	-----	5人
③ きもとファーム	▶ 実りの百年米300g	-----	5人
④ 渡辺手延製麵所	▶ 【金魚印】大矢知手延ひやむぎ (3束入り225gX3)	-----	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(既読既視無視お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、みえーの感想・要望も一緒にお願いします。
※新聞購読・未読は抽選結果に影響しません。

当選発表 賞品の発送をもって発表とします。 ※9月下旬発送予定

応募先 Eメール: mie-yell@chunichi-mie-so.co.jp はがき: 〒514-0131 津市のつ台1丁目1番地2 中三重サービスセンター内 みえーの編集部

本文: 必要事項を記入してください。 うら: 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!

愛護生募集 運動不足解消!!

健康 ボウリング教室 初心者向き!

お申込先 **鈴鹿グランドボウル** 鈴鹿市三日市町赤土1053

担当講師 プロボウラー **石野 宏**

TEL. 059-382-3232

★開始日の3日前までにお電話または店頭にてお申込ください

各コース 全6回

受講料 おひとりの様 税込 **3,000円**

ゲーム代・買靴代・教材代・団体損害保険代を含む

2023年 **火曜コース** 10月17日(火)~
(10月) 17日・24日・31日 (11月) 7日・21日・28日 **13:00~14:30**

2023年 **金曜コース** 10月6日(金)~
(10月) 6日・20日・27日 (11月) 10日・17日・24日 **13:00~14:30**

※弊社社員・過去受講者のお申込はご遠慮ください。

柴犬ブリーダー 鈴鹿の昌苑

柴犬(5~8才)里親募集! 子犬販売しております

全国展開 雄犬・雌犬在籍しています。

赤柴 20万~
黒・白柴 23万~
豆柴 25万~

※近頃はもとより福岡、長崎、又、海外香港のお客様もおられます。福岡各県から見学に見学 私が作りました、最大レベルでのご褒美をいたします。チャンピオン犬になります。

子犬・犬見学希望の方は予めお電話にてご連絡ください

鈴鹿市伊勢町921番地の1 TEL 080-5298-6353 (長崎) 095-919-3号 r14.12~r9.4.11 古手塚 鈴鹿昌苑

http://www.mechane.jp/suzusato e-mail suzusat@mechane.jp

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

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)

Mie Yell
企画・編集/みえー編集部 〒514-0131 津市のつ台1丁目1番地2 ● 次回 9月22日(金)発行
問い合わせ/TEL 059-253-3411 FAX 059-256-6001 E-mail mie-yell@chunichi-mie-so.co.jp