

園芸・ガーデニングに役立つお店を掲載(2面広告欄)



Life with PLANTS

レースのカーテン越しの柔らかな光と風通しの良い場所がスキ



雨や霧など、空気中の水分を吸収して育つエアプランツ(正式名称ティランジア)。生産量日本一の『南紀グリーンハウス』代表芝崎裕也さんは、出身地である御浜町の気候がエアプランツの主な原産地の中南米と似ていることに着目し、栽培を始めました。紀伊半島の地形と朝晩の寒暖差によって起こる朝霧『風伝おろし』が美しい葉を育てます。

置くだけで空間に彩りを添える**エアプランツ**の魅力

原種は700種以上、園芸種と合わせると1,000種を超える多彩さが魅力の一つです。土を必要としないため、どこにでも飾ることができ、アレンジの幅も豊富。壁に吊るしたり、ガラスの器に入れたり、**アート**や**オブジェ**を飾る感覚と同様に、自分の好きなスタイルに組み合わせることができます。**育てるインテリア**として楽しみながら、エアプランツの魅力に触れてみてください。

▼人気上昇中の『ピカシダ』も取り扱う。鹿の角のような形をした葉が特徴的。



ガラス容器いろいろ

コーヒーフィルター

**南紀グリーンハウス**  
御浜町上野 118-3  
☎ 05979-4-1090  
1996年設立。専用の栽培ハウスに100種以上をそろえる。国内シェアは約40%で、全国の園芸店やホームセンターに出荷しています。  
ふるさと納税でも入手可能です。

**エアプランツアソートセットを5人へ**  
\*内容は選べません

**Present**



**TIP!**  
水をやったら、しっかり乾かして！  
水は週 2～3 回を目安に、夕方から夜に霧吹きなどを使い、株全体がしっかり濡れるようたっぷりやりませう。手に持った感じが軽かったり、葉先が丸まったりしていたら、バケツやボウルなどに水を張り、約1時間、逆さまにして沈めます。  
株元に水が溜まったままだと、腐ってしまう可能性があります。しっかりと水を切り、風通しの良いところで乾かしませう。



どこでも 国内も 海外も  
**ネットしたいなら**

データ通信  
**月300GB!**

**ホリエのWiFi**  
HORIE NO WiFi Powered by X-mobile.

本体実質無料・事務手数料無料  
月額 **3,800円**(税別)  
(4,180円(税込))

「レンタル申込受付中」  
当店でのご相談を!!

スマホ・タブレット・  
ゲーム機の**修理**も  
お任せください!

オープン記念キャンペーン  
10/23 ~ 11/30

**10/23 四日市店 OPEN しました!**

**修理代金 30% OFF!**

スマホ12画面修理 24,000円 ▶ **16,800円**  
スマホ12バッテリー修理 12,000円 ▶ **8,400円**

**Xモバイル 四日市店**  
TEL: 059-337-9905  
四日市市生島町267-10  
営業時間 10:00~18:00  
定休日 水曜・年末年始

次Xモバイル四日市店オープン記念  
修理代金 **30% OFF**  
\*WEBにて事前予約  
\*地サービスとの併用不可  
\*2023.10.23 ~ 11.30まで利用可



ガーデニング初心者さんでも大丈夫! 寄せ植えのポイント

久居農林高等学校 ガーデニングコース 2年生のみなさん に教えてもらいます!

庭がなくても、ベランダや玄関先など省スペースでいろいろな草花を楽しむ寄せ植え。好みの花や植木鉢を選んで、自分だけのコンテナガーデンを作ってみませんか?  
忙しい日々でも、花を愛でる時間は特別。水やりや花がら摘みは癒やしの時間になるかもしれません。

用意するもの

- ・苗 (高さが違う4種類) 5本
- ・植木鉢 直径30cm 高さ13cmのボールプランター
- ・園芸用培養土 約4リットル

便利グッズ

- ・ガーデニング用手袋
- ・ジョウろ (ペットボトルで代用可能)
- ・土こぼれ対策の敷き物 (レジャーシートなど)



今回使った苗はこちらの4種類です!

- アルテルアンダ (赤葉セネシオ)
- クアエア (メキシコハヤナギ)
- パンジー
- テランセラ (アキランサス)



01 レイアウトを考えよう

空の植木鉢に、ポットのまま苗を置いて配置を考えます。草丈の高いものを奥に、低いものを手前に置くことでバランスよくなりますよ。

02 最初に入れる土の量

植木鉢に適量の土を入れます。培養土には軽石も含まれており、この大きさの植木鉢なら、鉢底石は不要です。次に苗を置いて、ポットの中の土と、鉢の内側の線が同じ高さになるように土の量を調整します。



03 苗を外し植える

苗の根本を人差し指と中指で挟み、手首を返しポットを外します。苗は奥から手前の順に植えます。根は崩さずそのまま、正面から見て、美しく見えるように。



04 土を入れ植え込めば完成

苗と苗の間、中央部分に土を入れます。軽く土を押さえつつ、鉢の内側の線まで入れればOK!



植え終わったら、鉢底から透明な水が出てくるまで、たっぷり水をやります! 普段の水やりは土が乾いてからたっぷり。

長く楽しむためのお手入れ方法

追肥

1カ月に1回程度、緩効性肥料を置き追肥します。花数が多い種類を植えた場合や植物の元気がないときは即効性のある液体肥料もお勧め。ただし、容器に記載のとおり薄めて使ってくださいね。

花がら摘み

枯れた花を見つけたら摘み取ります。養分が種に取られず、次の花を咲かせるために使われます。



テランセラは、学校で挿し木をして育てたものを使用しました。

文化祭で公開するビッグアート(花文字)は、さまざまな色のテランセラを使い表現しています。

久居農林高等学校  
津市久居東鷹跡町105  
TEL 059-255-2013



校内に農産物販売所あります

生徒のみなさんが作った野菜・加工品・卵花などの生産物を一般の方へ販売しています  
営業時間 ▶ 平日 13:30 ~ 16:00 ※土曜・日曜・祝日は休み

Let's gardening! ガーデニングに役立つお店が大集合!

**グリーンテラス はなようび**  
個人育種家さんのパンジー・ピオラ特集

魅力爆発! サトウ園芸さん育種の「パンジー・ドラキュラ」をはじめ、ピオラ「ノーヴェルヴァーク」をはじめ、プティフル、ナラフラセクション、evolve など全国の個人育種家さんのパンジー・ピオラが順次入荷します。

LINE公式アカウント 友だち募集中 #544mhp  
毎月1回、最新入荷イベント開催中! 友達追加で100円クーポンお返し!

グリーンテラスはなようび 四日市ICからすぐ! homepage  
TEL 059-394-5225 三重郡菟野町福村45-1  
営業時間 9:30~18:00 定休日 夏季・冬季のみ曜日

農業屋 60 朝9時~夕方4時 農業屋 三重菟野農場  
花と野菜と食の **農場祭** 開催中!  
苗の生産農場を一般開放! わくわくイベント 一面の新鮮苗農場直売!  
花のタイムサービスや寄せ植え体験、直売会など  
花苗・鉢花バイキング 季節のお花が選み放題!たくさん買うとさらにお買い得!!  
うまいもん広場 美味しい原台やキッチンカーが大集合!!  
大人気! 詰め放題 野菜や果物が詰め放題!  
HPにて最新情報を公開!!

10月 27日(土)~29日(日)  
11月 17日(土)~19日(日)  
12月 9日(土)・10日(日)

個人宅・お店・企業さまの **お庭のお困りごとご相談ください!**

見積り無料! 高木の剪定 伐採  
従業員募集中! 詳細は下記TELまで  
解体工事  
その他 不用品の処分等も承ります。詳細はお問合せください。

コーエイ化工株式会社 四日市市川原町100番地 (JSR四日市工場内)  
TEL/FAX 059-347-5231 Mobile 090-3833-4632

**胡蝶蘭の店 花だより**

当店の通販は1985年から開始、長い歴史と実績が自慢です。胡蝶蘭を知り尽くし、自信を持って選んで発送しています。

お問い合わせ **鈴鹿フラワー**  
鈴鹿市石業町2457-239  
TEL 059-374-3584  
https://hanadayori.com

※写真は白の大りん5本立ちです。



一年を通して“四季折々の表情が楽しめる場所”レッドヒルヒーサーの森  
 今が見頃の秋バラは、春に比べ花の数やサイズはやや控えめですが、バラ本来の魅力である濃い色合いと強い香りが特徴です

2022年の様子



赤塚植物園FFCパビリオン青木太郎さん

初心者さんでも大丈夫！  
一度失敗した人も  
再チャレンジ！

バラは栽培が難しいと思われがちですが、ちょっとしたコツを押さえれば、家庭でも鉢植えで楽しめます。

## お家で育てるバラQ&A

- Q1.「バラを育ててみたい！」でもガーデニング初心者には難しそう・・・
- Q2.土の種類が多くてどれを使えばいいかわからない
- Q3.剪定(せんてい)がこわい。“いつ”“どのくらい”切ればいい？
- Q4.多い？少ない？水やりの量とタイミングは？

用意するもの

- バラ苗
- 植木鉢(幅50cm以上)
- 培養土
- 元肥
- スコップ
- 作業用手袋
- 園芸シート



**A1.** まず大切なのは品種選び。耐病性が高く、病害虫に強い品種を選んで栽培の難しさを軽減しましょう。予防対策も大事！月1回程度の消毒を忘れずに。

上級者見え！

初心者さんへおすすめ3品種

### レヴリ

藤色で中心にブラウンが入ることもあるニュアンスカラーが特徴。大きくならず、繰り返しよく咲く。紫系のバラの中では、大変育てやすい。



ミエル・ドウ・フォレ  
暑さ、病気にとても強く、初心者さんが安心して育てられる品種。



### シルクロード

今冬、本格的に発売される。ほとんど無農薬で育てられる、現代を代表する最新・最強品種。

**A2.** 植物にはそれぞれ適した土があります。初心者さんは必要な用土があらかじめ配合された専用土を使うのがお勧め。土と元肥を混ぜるとき、握ると軽く固まる程度に水を加えるのがポイント。



花摘み剪定



更新剪定

**A3.** 秋バラは花が咲いたら早めに花摘み剪定を行い、株に栄養をまわします。休眠期(2月頃)に行う更新剪定は思い切りよく！株元から20cm程度のところでカットして。

**A4.** “ちょいやり・ついやり”はNG！土の表面が濡れる程度の少量の水やりは良くありません。根を張らなくても水分補給ができてしまい、育ちが悪くなります。土が乾きそうなら1日1回、鉢底から水が流れ出るまでたっぷりやりましょう。時間は気温が上がる前の朝がおすすめ。休眠期は控えめに。

Tip /

二重鉢にすることで、植え替えや移動がしやすくなります。土の温度上昇を防げるのもメリット。

## レッドヒルヒーサーの森

株式会社赤塚植物園

津市高野尾町2877

☎ 059-230-7789

休園日 木曜

営業時間 9:30~17:00(冬16:00)

里山維持協力費

一般500円~1,200円

中高生 半額 / 小学生以下 \*無料

\*保護者同伴に限り大人1名につき子ども2名迄

Present

ペア招待券を5人へ

有効期限 2024.5.31迄



家族葬 ふれ愛プラン  
**ゆう「愛」葬**  
 ~みうちだけのお葬式~  
 コスモ倶楽部 会員様価格  
 総額 **19万9,760円(税込)**  
 入会金 1万円のみ  
 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**  
 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  
 株式会社 ほくぜん  
 0120-31-4242

**薬** 糖尿病・自律神経の乱れ  
**ご発送も承ります**  
**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**  
 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

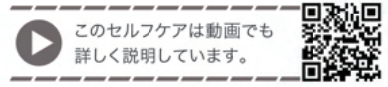
**Panasonic リフォーム Club**  
 リノベーション・水周りのリフォーム・  
 外壁塗装等あらゆる住まいの御相談承ります  
**リファイン鈴鹿みなみ**  
**イケダアクト 株式会社**  
 鈴鹿市稲生2丁目19-14 (稲生公民館西側)  
**一期一会**  
**0120-577-373**

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。  
**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

## ポッコリお腹対策！ 呼吸+骨盤底筋ケア



歯科医師考案

### 家庭でできるセルフケア

口腔から整え、筋肉を緩め、リンパが流れやすくなる体へ

### 骨盤底筋は、緩めて使う！

顎舌骨(がくぜっこつ)筋、横隔膜、骨盤底筋は連動しています。大腰筋をなでて緩めると骨盤底筋も緩み、機能を取り戻します。

取材協力 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「さとう式リンパケア」を指導。

体験会/インストラクター養成講座予定

★さとう式リンパケア講座説明会(無料)  
オンライン 毎週木曜日 20時~21時

★インストラクター養成講座  
津サロン 11/11(土)スタート



4回繰り返す

右腕を上げ、左手で右手の親指側から肩にかけてやさしくなる。



4回繰り返す

右腕を上げたまま、左手で右手の小指側から脇、大腰筋に向かってやさしくなておろす。終わったら足踏みをして呼吸が深くなることを確認。

More  
01と02のケアの後、大胸筋と大腰筋もなでてリンパの流れをさらに促しましょう。



右手で大胸筋をやさしくなでさせる。



両手を大腰筋にあてて上下になでさせる。

## mie Recipe 旬感レシピ

### お肌のサポーター カボチャ

カボチャには、紫外線による酸化を防ぐβ-カロテンやビタミンEが豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAとしても働き、老化予防や、がん予防を期待できます。ビタミンAが不足すると皮膚が乾燥しやすくなります。

**ポイント** カボチャのカロテンは油と一緒に吸収率がUP!

カボチャの脂溶性β-カロテンは、油で調理することで吸収率が上がります。

### 焼きグリルで焼くと 甘くホクホクに



耐熱陶器:グリルプレート/2,640円  
TOJIKITONYA(陶古焼)



根菜類はグリルで焼く!

魚焼きグリルは、高温で焼き上げるので、根菜類を外側はパリッと、中は甘くホクホクに!

### カボチャの煮物が苦手な人はグリル焼きに! カボチャのチーズ焼き

#### ★材料 (2人前)

- ・カボチャ.....1/4個
- ・とろけるチーズ.....3枚
- ・オリーブオイル.....適量
- ・塩.....少々
- ・コショウ.....少々

**耐熱陶器を使用**  
魚焼きグリルやオーブン、トースターに使用できる耐熱陶器を使用。無い場合は、アルミホイルを使用します。

#### ★作り方

- ① カボチャは種とわたを取り除き、皮付きのまま7mmの厚みに切ります。
- ② 耐熱皿(または、アルミホイル)に①のカボチャを並べ、オリーブオイルを全体へふりかけ、塩をふります。
- ③ ②を魚焼きグリルに入れ、強火で約10分加熱します。
- ④ とろけるチーズをカボチャ全体の上へのせて、さらに1、2分ほど加熱し、焼き上がりに、コショウをふります。

## 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!

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

**Husqvarna** 0595-85-0519

**HONDA** 0595-85-0519

和同産業株式会社 三重県亀山市辺津寺町231

## Mie-Yell 10月 読者プレゼント

応募締切 2023年 11月3日(金)  
※はがきは消印有効

① 南記グリーンハウス	エアークラッシュ アソートセット	5人
② レッドヒルヒーサーの森	レッドヒルヒーサーの森 ペア招待券	5人
③ 中目三重サービスセンター	三重県民手帳 2024年版 (表紙色:伊勢エビレッド/三重県ブルー)	10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 (別途印刷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。

当選発表 賞品の発送をもって発表とします。 ※ 11月下旬発送予定

応募先: mie-yell@chunichi-mie.co.jp

宛先: 〒514-0131 津市あのつ台1丁目1番地2 中目三重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。

### 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)

### 柴犬ブリーダー 鈴鹿の邑苑

柴犬(5~8才)里親募集! 子犬販売  
無料でお譲り致します

全国展開犬舎 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、海外希望のお客様もおられます。福島各県から見学に見え 私が作りました、最大ア党力でご契約頂いております。

子犬・犬舎見学希望の方は予めお電話にてご連絡下さい

鈴鹿市伊弉町921番地の1 TEL 080-5298-6353  
(長崎)長崎県19-3号 r1.4.12-r9.4.11 古手塚 鈴鹿市4-6-12a (約3分)  
http://www.mechane.jp/suzusato e-mail susuzato@mechane.jp

## GoTo 折込 キャンペーン

初めての折込を  
ご検討中のお客様

限定 6か月以上  
折込されているお客様

### Mie-Yell にも、チラシを入れることができます

折込広告を使ってみませんか?  
中日新聞販売店がお手伝いします

チラシの原稿  
デザインデータお持ち込み  
※原稿作成も可能です  
ご希望の内容をパソコンで作成します [料金別途 8,800円~]

チラシの印刷  
サイズや印刷方法など選べます  
上質紙使用の厚紙印刷や  
充実したコート紙を使った印刷など、  
お客様のニーズに応じます。

特別価格 6,380円 46% OFF

印刷料金の1枚あたり275円まで印刷原稿代が無料。超過分はお客様負担となります。

全量宅配サービスとは  
中日新聞読者世帯への折込に加え、未購読世帯にもチラシ配布を行うサービスです。(カバー率80%)  
※詳細については折込担当へお問い合わせください。詳しくは最寄りの販売店へ、※サービスを行っている地域があります。

詳細は、  
中日 お近くの  
中日新聞販売店まで  
お問い合わせ下さい。

Mie-Yell  
企画・編集/みえーる編集部 〒514-0131 津市あのつ台1丁目1番地2 次期 11月24日(金)発行  
問い合わせ先/TEL 059-253-3411 FAX 059-236-6001 E-mail mie-yell@chunichi-mie.co.jp