

三重に元気を、三重から元気を
CHUNICHI

2023 11
Vol.20

みんなの Mie♡Yell

仲間とわいわい
二人でゆっく

気分や好みに合わせて楽しんで！

駅 近、なのに隠れ家的。近鉄四日市駅から徒歩5分、ビルの2階にある craft beer HOP CROWD (ホップクラウド)。ここでは、国内外のさまざまなクラフトビールを、タップや缶、ボトルで楽しむことができます。小規模ブルワリーならではの、造り手のこだわりや遊び心がダイレクトに反映された、個性的で多彩な味が魅力です。

「とりえず…」のビールじゃ、もったいない！

フルーティーなものや苦味の強いもの、チョコレートを感じさせる濃厚なものまで味わいはさまざまです。色も豊富で“映え”にも拔かりなし！ 気の置けない仲間と会話や料理を楽しみながら、自分好みのビールを探してみませんか。



『桃の惑星アウトオブギャラクシー』
S 900円 / M 1,250円 / L 1,650円
味もネーミングも個性的！



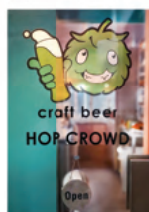
和牛100%パティ
チェダーチーズ

黒毛和牛ローストビーフ
レタス・オニオン



濃厚なチーズと、ソースのピリ辛が
たまらないトルティーヤチップス
チリコンカン。ハラペーニョをトッ
ピングすれば、ますますビールが
進むこと間違いなし！

10kg以上ある和牛の塊肉から仕込むローストビーフサンドとアメリカンメルトサンドは、どちらも人気定番メニュー。他にも、締めに食べたいスパイシーカレーラーメンなど、充実のフードメニューも見逃せない。



craft beer HOP CROWD

四日市市諏訪栄町2-8 諏訪花園ビル2F

☎ 059-327-7578

営業時間 16:00 ~ 0:00

※日曜のみ 13:00 ~ 21:00

定休日 月曜

来店時に
みえる見たよ！



Present

『柿の種のスモーク♡』
プレゼント！

*1グループにつき1個

*2023.12.10迄



1. どれにしようか迷ったら気軽に声をかけてください！

2. 1. 気さくな笑顔で迎えてくれるオーナーの横野由加さん。彼女の人格と、開店時間の早さもあって、女性1人での来店も珍しくないそう

2. 常時6~9種類のタップを開けている

3. 少量ずつ飲み比べができる『ピアフライト』

オトクなクーポンは コチラ▶▶▶

やっぱりボウリングが好き？

鈴鹿グランドボウル
鈴鹿市三日市町赤土田 1053
TEL: 059-382-3232

津グランドボウル
津市垂水 915-1
TEL: 059-227-7415

いつでも使える“午前中”おトクなクーポン！

OPEN ~ 正午までの受付で、
2 ボウリング おひとり様 税込 1400円
ゲーム

平日利用時は貸衣装付き！！

鈴鹿グランドボウル・津グランドボウルでご利用可能

有効期間：2023年12月21日まで

▼1枚のご提示で5名様までご利用可▼上記店舗でのみご利用可▼大会・予約でのご利用不可▼他券併用不可▼前金制となります

“平日”使える おトクなクーポン！

5 ボウリング おひとり様 税込 1690円
ゲーム

平日利用時は貸衣装付き！！

鈴鹿グランドボウル・津グランドボウルでご利用可能

有効期間：2023年12月21日まで

▼1枚のご提示で5名様までご利用可▼上記店舗でのみご利用可▼大会・予約でのご利用不可▼他券併用不可▼前金制となります

“週末”使える おトクなクーポン！

5 ボウリング おひとり様 税込 1890円
ゲーム

平日利用時は貸衣装付き！！

鈴鹿グランドボウル・津グランドボウルでご利用可能

有効期間：2023年12月17日まで

▼1枚のご提示で5名様までご利用可▼上記店舗でのみご利用可▼大会・予約でのご利用不可▼他券併用不可▼前金制となります

dinner time

ノンアルコールメニューも充実の
飲み放題がうれしい

この冬、忘・新年会をやりたいたいなど考えている方も多いと思います。素材にこだわったおいしい料理を囲む楽しい時間は、きっと話も弾みます。Cafe&Kitchen Nano. はアルコールはもちろん、カフェならではのノンアルコールメニューも充実。今年の年末は、みんなでワイワイ楽しませませんか？

♪ 料理 5品 ● サラダ ● 揚げ物 ● 一品料理 ● 肉料理 ● 締め料理
*料理の内容は異なる場合があります (写真は3~4人前)

♪ デザート (+500円でパフェに変更可) ▶ 飲み放題 ● アルコール [生ビール/グラスワイン/梅酒/チューハイ11種/ハイボール7種/カクテル8種] (90分) ● ノンアルコール [ノンアルコールカクテル5種/ソフトドリンク8種/コーヒーなどカフェ系7種]

女子会コース (2人前~) 3,850円/人

♪ 忘年会も応援 / 予約の方限定

女子会コースの「肉料理」を「黒毛和牛A5ランクステーキ」にランクアップ



Cafe&Kitchen Nano. は2020年11月22日オープン。コロナ禍を乗り越え今年3周年を迎えました。おいしい料理はもちろん、空間やおもてなしで、感動や喜びをお客さまに感じていただけるよう努めているそうです。料理がテーブルに届くまで、こだわりの内装やインテリアも楽しんでみては？

カフェのオープン以降、キッチンカーや居酒屋も始めています。

▼ キッチンカー Instagram: @kitchen_nano_kc
▼ 餃子酒場 あわよくば Instagram: @awayokuba

オーナー 土田健司さん

サプライズでお祝い!!

誕生日・結婚記念日・還暦祝いなど特別な日に、お祝いプレートをおオーダーしてみませんか？

特別なプレートに5種類のスイーツとメッセージを添えて。花火とBGM 演出で盛り上がること間違いなし!

前日までに電話で予約をお願いします

お祝いプレート (花火・BGM付き) 2,000円

lunch & cafe time

落ち着いた空間で“至福のひとつき”を

肉たっぷりの野菜・お肉・雑穀・ヘルシーのサラダ・大満足!

全制覇したい! アイスクリームパフェ 1,000円

定番メニューは、写真2種類の他に京ほうじ茶/アールグレイ/コーヒー/モンブラン/チョコレート/ベリーヨーグルトの8種類。他に月替わりの限定パフェあり。

プリンアラモード 宇治抹茶

Nano Sweets ギフトにも good TAKE OUT できます!

期間限定 洋梨のタルト

スイーツは全て手作り。ティラミス、ケーキ、タルトなど季節に応じた期間限定スイーツも。

チキン南蛮プレート 1,500円

黒毛和牛A5ランク ローストビーフステーキ 1,800円

* ワンドリンク付き スープはおかわり自由

ランチメニューは、ミニ丼と副菜のNano. 御膳、ハッシュドビーフのオムライス、日替わりパスタなど他にもいろいろ。キッズプレートあり。

プレゼント Present

お食事券 1,000円分 [使用期限: 2024年2月29日]

* 詳細は4面 3人へ

他のメニューも Instagram で!

Cafe&Kitchen Nano.

津市江戸橋1丁目113 KTGレジデンス江戸橋 1F ☎ 059-264-7270

営業時間 ランチ ▶ 11:00~14:00
カフェ ▶ 11:00~17:00 (LO 16:00) 17:00~18:00 クローズ
ディナー ▶ 18:00~22:00 (LO 21:00)
* 日曜はディナー営業なし

定休日 水曜

駐車場 敷地内3台 第2駐車場あり

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 三井物産株式会社

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

三井物産株式会社 三重県桑名市辺途寺町231

ミシン販売&修理

※全メーカー取扱代理店

500円 点検・調整

修理見積り 無料

JANOME ND-601 特別価格 ¥19,800

三重ミシン ☎ 0120-315-348 松阪市久米町 1271-4

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

ふれ愛プラン ゆう「愛」葬

~みうちだけのお葬式~

葬儀・法要 ENDING HALL 愛灯館

葬名・葬名西・多度 阿下直・大安・東員・朝明

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 ほくせり ☎ 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 お客様との出会いを大切に致します。 ☎ 0120-577-373

川の流に桑名の歴史を感じながら
お泊りできるカフェ



建築ファンならぜひ訪れて

桑名は川を感じる「水」の町。
9月にオープンした「ムギノワ」は、お堀に面し、歴史を感じながら地元時間を過ごすことのできる、カフェ&ベーカリーレンタル空間。東京で活躍する三重県出身の建築士さんが設計、デザインしました。

1F むぎのお宿「みなと」



泊まって楽しむ
2Fのカフェで、女子会や同窓会を開催したらそのまま1Fでお泊り会を楽しんで。親戚や遠方からのお客さまに泊まってもらい、城下町桑名を散策する楽しみ方も。

◆むぎのお宿「みなと」宿泊料金
3名：21,000円 / 4名：26,000円 他

2F



桑名もち小麦パロネーゼパスタ 1,700円

桑名もち小麦パンケーキミックス 10人へ
*詳細は4面

プレゼント Present

もっちり感が絶妙
桑名もち小麦を生みだした
MuGicafe 姉妹店 ムギノワ

「桑名もち小麦」を素材に、お餅のようにモチリとした食感のパンケーキやパン、パスタなどを商品化。「桑名の面白さ」を食から発信してきたアイデアマン保田さん。そんな保田さんもう一つのこだわりが、建築デザイン。「お堀に遊覧船を浮かべ、船着き場となるカフェと宿を作りたい」と、推しの建築士に直接思いを伝え設計を依頼しました。建築好きの方にも訪れてほしい「お泊りもできるカフェ」です。



ムギノワ 桑名市片町 38 番地
カフェ営業：11:00 ~ 17:00
定休日：火曜
☎ 090-2925-9871



オーナー 保田と志彦さん



ムギノワから川沿いに歩いて夜を散策

徒歩 1分 宿水辺 もっと大勢でリラックス&お泊りしたい時

6人でもお泊りできる、ムギノワ姉妹店(宿)。昭和感たっぷりのインテリアが並ぶ広々とした部屋。窓からはお堀を眺めることができます。お問い合わせはムギノワへ。

徒歩 1分 桑名宗社
徒歩 5分 MuGicafe

ユネスコ無形文化遺産に指定される「石取祭」が行われる神社。夜はライトアップされ荘厳。
「桑名もち小麦」のパンケーキやパスタを味わえる1号店。古民家を再生した昭和感満載のカフェ。

全コース 全科目 対応
正社員コーチが学習計画を立案する新プラン開講!
まだ間に合います! 受験生入塾受入中!

学習効率最大化のための
大学受験 専門
1on1個別塾

新プラン開講記念
「みえーる」を見たで
冬期講習 12月末まで※
1ヶ月無料
正社員コーチが学習計画を立案する新プラン開講!
※受験生除く

冬期講習 詳細
LINE QR 桑名校
LINE QR 四日市校

AXIV ACADEMY
桑名校 〒511-0077 三重県桑名市赤坂町13 2F, 3F ☎0594-23-8606 受付時間/14:00 - 21:50 (日休を要)
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 (日休を要)

糖尿病・自律神経の乱れ
薬 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

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
関節軟骨の摩擦 (コンドロイチン) 骨棘 首 肩 腰 膝 腎虚
水捌けを改善

Health & Beauty

ワタシ磨き

壁を使って簡単!

寝ながら 下腹スッキリケア



このセルフケアは動画でも詳しく説明しています。



歯科医師考案

家でできる 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

姿勢の崩れによって飛び出た内臓を本来の位置に戻し、ポッコリお腹を解消するケア

●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。
セルフケア体験会開催予定
12/16(土) 14時から
会場:KKC健康スクエア
ウエルネス四日市健診クリニック
四日市市日永西3丁目5-37
問い合わせ: ☎059-271-8545



01



Point!
腰が反っている方は背中側をしっかりと床につけてください。膝の角度は80度くらい。

足裏を壁に付けて仰向けに寝ます。手のひらを外側に広げ、ゆっくりと呼吸をします。

02



足はそのままの状態を肘を曲げ、再度呼吸をします。お腹や肩の力を抜いていきます。

03



①~③をお腹がスッキリするまで繰り返しましょう。

少しアゴを上げ、「やったー!」という手の動きで手を挙げて呼吸をすると、胸に息が入ります。

Check!



①~③を繰り返し行った後に確認!

膝を抱えた時、股関節の可動域が広がって、やわらかくなっていることが確認できます。

新聞を購読されている世帯はもちろん、購読されていない世帯にもチラシをお届け!

Mie's Yell と一緒に **チラシ** を配布しませんか?

9月号で読者アンケートを実施! アンケート結果の一部をご紹介します

読者のみなさま、ご協力ありがとうございました
今後とも「みえーる」と「チラシ」をよろしくおねがいいたします

高い集客率!
57.4%
チラシを見て
お店に行った

効果が長期継続
77.2%
チラシを保存して
おくことがある

みえーるを発行している会社です
「みえーるを見た」とお伝えください!
チラシ配布のお問い合わせは
㈱中日三重サービスセンター
☎ 059-236-6000

プレゼント
Present
中日ドラゴンズ
カレンダー 2024
3人へ
応募は右のプレゼント欄から

近頃の「中日新聞販売店」で
注文販売受付中!

主力選手が勢揃いした迫力ある壁掛けカレンダーです
中日ドラゴンズ カレンダー 2024
サイズ/たて53cm×よこ38cm(14枚綴り) ※仕様は変更になる場合があります
1,400円 (本体:279円 消費税:1279円)

ドラゴンズカレンダーについて詳しくはホームページをご覧ください
<https://www.doracale.jp>
ドラカレ2024 検索

Mie's Yell 11月号 読者プレゼント 応募締切 2023年12月1日(金)
※はがきは消印有効

① ムギノワ	▶ 桑名もち小麦パンケーキミックス	----- 10人
② CafeKitchen Nano.	▶ お食事券 1,000円 使用期限:2024年2月29日まで	----- 3人
③ 中日三重サービスセンター	▶ 中日ドラゴンズカレンダー 2024	----- 3人

※特典ポスターは付きません

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(発送記録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。
◎新聞購読・未読は抽選結果に影響しません。
※個人情報取扱について 当プレゼントの抽選、実施にのみ使用し、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。 ※12月中旬発送予定

Eメール 発先: mie-yell@chunichi-mie.co.jp 発件名: 「みえーるプレゼント」 本文: 必要事項を記入してください。

はがき 発先: 〒514-0131 津市のつ台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 発件名: 「みえーるプレゼント」 本文: 必要事項を記入してください。

郵便 右の2次元コードから簡単応募!

冬期講習も個性別指導で、やる気スイッチON!

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

個性別診断テストで先生との相性もバッチリ!

完全担任制 5教科対応 小1~高3対象

まずはお試し無料体験へ **体験授業 0円** 大好評受付中

今なら新規ご入会で **入会金 0円** 23年11月1日から12月31日までにご入会いただいた方へ

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)

桑名中央校 0594-27-4050 桑名市千代田前38 岡村ビル2F	いなべ校 0594-82-1177 いなべ市北勢町東生田3605-1 2F	川越富洲原校 059-361-6700 三重郡川越町豊田378-2 2F	羽津校 059-332-1190 四日市市別名5丁目1-7 (羽津郵便局隣)	四日市桜校 059-325-3600 四日市市智橋町3454-1	小古首校 059-348-7688 四日市市小古首5丁目1-9	桶狭前校 059-397-7560 四日市市桶狭前158-1 ハミルトンビル1F
鈴鹿校 059-381-3315 鈴鹿市鹿野寺町845	平田町校 059-375-1551 鈴鹿市買所2丁目2-1	亀山校 0595-96-8189 亀山市東町1丁目7-14	河芸校 059-253-6641 津市河芸町上野701-1(ミニストップ並び)	一身田校 059-233-4119 津市一身田平野字北浦366	津新町駅前校 059-221-5850 津市新町1丁目12-6	高茶屋校 059-238-0501 津市高茶屋5丁目1-50

お問い合わせ / TEL 059-253-3411 FAX 059-236-6001 Email mie-yell@chunichi-mie.co.jp

Mie's Yell
企画・編集・みえーる編集室 〒514-0131 津市のつ台1丁目1番地2 ● 発行 12月8日(金)発行
問い合わせ / TEL 059-253-3411 FAX 059-236-6001 Email mie-yell@chunichi-mie.co.jp