



温活で冬の寒さに負けない体に

近年注目が高まっている温活。体を内側から温めることで、さまざまな健康効果を得ることができます。食べ物や飲み物は温活の重要な要素の一つ。温かいものを取ることで血行が良くなり、免疫力も高まります。

普段の食生活に取り入れやすい方法で、冷え知らずの体を目指しましょう!

手間なく手軽に一振り

道の駅やサービスエリアを中心に販売される『辻さん家のかける生姜』をはじめとした新感覚調味料シリーズ。食品の原材料を製造し企業間取引をメインとする辻製油(松阪市)が、その技術力を生かし一般消費者に向けた商品を開発しました。特殊な抽出法を用いてフレッシュな風味を保った顆粒タイプの調味料は使い勝手抜群。少量で味わいや香りがしっかりと楽しめます。生やチューブタイプ調味料と違い繊維質がないので飲料にも利用しやすく、また日持ちするのにも特長です。

いつもの食事や飲み物にちょっと一振り、お手軽温活始めてみませんか。

辻製油株式会社

松阪市嬉野新屋庄町565-1
0120-52-8080

商品はECサイト、または土産物店などで販売



地域の皆さまに
広く知っていただきたい◎



数量限定の商品
販売会を不定期
に開催。詳細は
HPまたはインス
タをチェック!!

みつけて!ベストマリアージュ

今日は何と合わせる?

寒い季節になると恋しくなる『鍋』。具材とスープの組み合わせでできるバリエーション豊富な鍋料理にけるだけ、混ぜるだけの新感覚調味料をプラスして手軽においしさ無限大。一口食べれば体も心もポカポカに!



辻さん家の
かける生姜
× コンソメ
ピリッと辛く爽やかに香る



辻さん家の
とける唐辛子 ×
鶏ガラスープ
辛み成分のみ抽出!
刺激が食欲をそそる



ビタミンB・ビタミンE
白菜 × 豚肉

食べる直前に加えることで
より香りが引き立つ

TIP! 紅茶、コーヒー、みそ汁や塩おむすび、アイスクリームなどにまぶして。アルコール飲料に入ればオリジナルカクテルのできあがり。他にもいろいろ。意外な組み合わせからお気に入りが見つかるかも。

辻さん家の
かおる柚子
× 和風だし



Present
新感覚調味料
ギフトセット 5人へ

*詳細は4面

内容: とける唐辛子 16g・かける生姜 13g・かおる柚子 12g / 各1本 822円(セット2,400円)

今年も国内外から魅力あふれるショコラが勢揃い!

詳しくは近鉄百貨店アプリで!

VALENTINE CHOCOLAT COLLECTION

バレンタインショコラコレクション2024

1/24(水)→2/14(金) 5階 催会場

近鉄百貨店アプリ
2月14日(水)まで

会場で使える「100円クーポン」プレゼント!

期間中、一勘定1,000円以上お買いあげて1枚ご利用いただけます。
※お一人さま1回限り。

ゴティバ [ベルギー] フルーツバスケットアソートメント 10個入 3,888円

ビエール マルコリーニ [ベルギー] コフレ クール 9個入 4,428円

シルスマリア 桶野川生チョコレート 16粒入 2,484円

ロイズ ボテトチップチョコレート [オリジナル] 190g 864円

東方巻 ご予約承り
◎承り期間:2月2日(金)まで
◎お渡し日:2月3日(土)
◎1階 食品売場
海鮮をはじめ、洋風など多彩に取揃えました。

茅乃舎・椒房庵フェア
◎2月7日(水)→13日(火)
◎1階 フードパティオ
〈茅乃舎〉茅乃舎だし 240g(8gx30袋) 2,268円

ビエール・ルドン [ベルギー] シャトー・ル ポワ 10個入 3,996円

近鉄百貨店カード 会員さま

特別ご招待会

有名ブランド・有名メーカー品を
店頭展示価格から

10%~30%引

※一部商品を除く

対象: ●KIPカード ●近鉄友の会 会員証カード
●近鉄クレジットカード(外部カード)

アプリスペシャル
デイズ ◎各商品 ¥300
近鉄百貨店アプリ会員さまに
「500円分クーポン」をプレゼント!

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

www.d-kintetsu.co.jp

Kintetsu
近鉄四日市

ココロも温まるおやつはコレ! 焼き芋専門店

小さい頃母が石油ストーブの上にアルミホイルを巻いたサツマイモを置いて焼き芋を作ってくれていたのと、ノスタルジーを感じながら訪れた焼き芋屋さん。
焼き芋はサツマイモを焼くだけの調理法なのに、それぞれのお店こだわりの焼き方あり専門店の味を買い求める人々を魅了しています。

焼き芋や 芋笑

独自で研究し編み出した焼き加減は、サツマイモの味を最大限に引き出す。



産地から仕入れたサツマイモを丁寧に選別し、気温や湿度に応じた焼き加減で、2時間かけて焼いています。


Price 紅はるか M 300円 L 500円
冷やし焼き芋 M 350円～ etc. 品種や仕入れにより、変動する場合があります。

1年間の試作期間で焼き加減の研究を重ねて、2020年に訪問販売を開始。翌年より店舗を構え営業しています。

気さくなオーナーの河合さん。焼き芋に関するこだわりもすごいです。飼育されているメダカの水槽も必見です。ぜひ、店舗を訪れてください。

河合さん お勧めの食べ方

焼き芋に
バナナアイス を添えて



健康のためにも、栄養価の高い焼き芋を普段の生活にぜひ取り入れてください。
オーナー 河合忠洋さん

芋笑へ来店のご案内

読者のみなさまへお得なお知らせ

みえー見せーど!

来店時に **20%OFF** (期間限定 2024年2月27日まで)

焼き芋や 芋笑
亀山市西町 559-2
☎ 090-6574-0141
営業時間 ▶ 10:00～18:00
定休日 ▶ 水曜、木曜
駐車場 ▶ あり

プレゼント
焼き芋 3本(引換券)
*詳細は4面10人へ



壺やき芋 いも庵

専用の壺(つぼ)でゆっくり焼き、皮が焦げずにねっとり甘い焼き芋が特徴。



時季に応じて産地を変え、一番適する熟成したサツマイモを選んで使用しています。

Price 壺やき芋 380円 冷凍壺やき芋 420円
やき芋ソフト/やき芋シェイク 各 380円 etc.

★生乳たっぷりのソフトクリームに、ペースト状にした焼き芋とかりかりを添えて、食感も楽しい。

★愛犬のおやつはいかが?
わんちゃん用 ぼしやき芋 480円

▲滑焼の、伝統工芸士の技により作り出された壺やき芋専用の壺を使っている。

こだわりの壺やき芋の他に、壺やき芋を使用した体に優しい甘さのスイーツもご用意。スタッフ一同来店を心よりお待ちしております。
オーナー 大東さつきさん

昔の教室を再現した部屋の中は、棚から机の中まで懐かしいアイテムがあふれています。
*レンタルスペースとしての利用も可能。詳細は店舗へ。

2階
1階
スペース

壺やき芋 いも庵
津市中河原 298 番地
☎ 070-1623-1112
営業時間 ▶ 11:00～18:00
定休日 ▶ 火曜
第2、第4水曜
駐車場 ▶ あり

プレゼント
壺やき芋 1本(引換券)
*詳細は4面 5人へ



ちいさな焼き芋やさん poteco

信頼する農家から直接買い付けたこだわりのサツマイモを焼き芋に。



オーナーのお勧めはシルクスイート。甘すぎず、繊維少なめで、まるで洋菓子のスイートポテトみたい。

Price シルクスイート 少し大きめ M 250円
紅はるか S 150円 M 200円 etc. 品種や仕入れにより、変動する場合があります。


栄養士で料理講師でもあるオーナーの自宅がお店です。出窓から販売するスタイル。
扱う品種は、紅はるか、安納芋、シルクスイート、ふくむらさきなど。全国各地の農家から直接取り寄せ、その時一番おいしいものを焼き芋に。
当日販売の品種、焼き上がり時間などはInstagramのタイムラインで公開しています。

芋の産地だけでなく生産者によって味が違うので、食べ比べがお勧めです。InstagramのDMで予約いただければ、好みの品種などできる限り対応します。

個人宅が店舗となっています。玄関のインターホンは鳴らさず、備え付けのベルで呼び出しをお願いします。

ちいさな焼き芋やさん poteco
四日市市茂福町 2-18
営業時間 ▶ 火～木曜 8:30～10:30
火～木曜 16:00～17:00
土曜(月2回) 8:30～12:00
定休日 ▶ 日曜、月曜、金曜、土曜(営業日もあり)
駐車場 ▶ あり

土曜の営業はInstagramで案内されます



2月9日 第2金曜

バレンタインにこだわりたい!

10種類以上をご用意!

- 生チョコ箱 ◆いちごのロール
- 4号デコレーション ◆ホワイトチョコ
- 1/2スクエアズ ◆ ¥1,400
- NYチーズタルト ◆ ¥800

数量限定のため売り切れる場合がございます。
#お菓子のアントニオ
#お菓子のアントニオ

4号デコレーション 通常価格(¥2,300)
ハートの生チョコ ¥1,400

アントニオ 員弁郡東町城山1-2-2
☎ 0594-76-6566
*Close: 水曜日

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

外壁・屋根塗装 リフォーム

冬塗替えセール開始!

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

住まいる 外装リフォーム

0120-444-125

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-600 送料 ¥19,800

三重ミシン

0120-315-348

松阪市久米町 1271-4

公務員2024年度受験

23年11月～3月コース (途中入校)
24年4月～9月コース募集中!

★1月末までのお申し込み特典★
入学金 35,000円OFF
授業料 10%OFF

23年度合格実績 (1次試験)
市役所、県職員等...のべ107名合格
警察官、消防官等...のべ65名合格

説明会 30分程度の個別制
1/27(土)・28(日)・2/3(土)・4(日)▶13:00～15:00
平日(月～金)▶16:00～18:00

参加方法/お電話またはメールでご予約ください。
会場/当学院 [E-mail] miekoumuin@wish.ocn.ne.jp

三重公務員を目指すなら http://miekoumuin.net

三重公務員学院

059-224-8890 津市津島364-8番地3号3F(津市津島西出口徒歩2分)

ロボット芝刈機で 芝刈りライフを快適に!

三重県内でロボット芝刈機/ロボット芝刈機のお問合わせは

0595-85-0519

HONDA 三栄電機株式会社

0120-31-4242

ふれ愛プラン ゆう「愛」葬

～みうちだけのお葬式～

家族葬

コスモス倶楽部 会員様価格

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

19万9,760円(税込)

入会金 1万円のみ

株式会社ほくせん

0120-31-4242

今年こそ、辛い冷えにサヨナラを。

“ツボ押し”で根本から改善 冷え知らずの体に!

血流が悪くなることで、手足が冷たい、体が冷えて眠れない、肩こりや頭痛などといったさまざまな症状が現れます。冷え性にはいくつかの要因がありますので、その要因を知って、すぐに実践できる効果的なツボを押し、冷えの根本的改善を目指しましょう。

こちらにお話を伺いました



鍼灸(しんきゅう)師
堀田 三華子さん



鍼灸院華蓮(桑名市)院長
(一社)三重県鍼灸師会 理事・広報委員長

鍼灸と食生活で妊活から産後までトータルサポート
※現在は新規受け付けを妊活治療・逆子治療・美容鍼・産後ケアに限定

ツボ押しで簡単セルフケア

冷えに効果的な足のツボを刺激することで、血行が良くなり、体温を上げる効果が期待できます。

足が冷えている時や下半身が寒いなど感じた時には、まずこのツボを押し试试看!

冷えの基本ツボ

ツボを押すときのコツ

- 強さ 気持ち良いくらい
- 時間 5~10秒
- 回数 1日3~5セット



三陰交(さんいんこう)
足の内くるぶしから指4本上の骨の後ろ側を押す。

陰陵泉(いんりょうせん)

膝を立て、すねの内側をなぞり指の止まるところを押す。



あなたはどのタイプ?

冷え性チェックリスト

当てはまるものにチェックを入れ、数が多かったところがあなたの冷えタイプかも?!

下半身の冷えタイプ

- 夕方には足がむくむ
- 座っている時間が長い
- 足がだるいと感じることがある
- 動くのがおっくう

・1時間に1回は立ち上がり、お尻の筋肉をほぐしましょう。
・背伸びなど軽く短時間でできる運動を夕方に取り入れましょう。



下半身の冷えに効果的なツボは...

水泉(すいせん)
足のかかとの内側で、かかとと内くるぶしの間を押す。

手先・足先の冷えタイプ

- 仕事などが忙しく休息が少ない
- 食事を3食とってない
- 肩がこる
- シャワーまたは朝入浴する

・鉄分やビタミンの不足でも冷え性は起こります。魚や肉、野菜などをバランス良く食べるようにしましょう。
・リラクゼーション時間をつくりましょう。(39~41℃の湯船に入るなど)



手先・足先の冷えに効果的なツボは...

太衝(たいしょう)
足の親指と人差し指の間を足の甲へと上がついていき、骨で止まるところを押す。

内臓の冷えタイプ

- 胃がもたれる
- 汗をよくかく
- 常に何か食べてしまう
- 便秘もしくは下痢になりやすい

・炭水化物と脂質の食べ過ぎに気を付けて、夜寝る3時間前には食事を済ませましょう。
・汗をかいた時はこまめに拭きましょう。



内臓の冷えに効果的なツボは...

中脘(ちゅうかん)
おへそとみぞおちの間にありますので、おへそから指4本分のところを押す。

プチ情報

鍼灸師さんに聞いた

冷え対策にお勧めのカイロの貼り方

足が冷えてどうしようもない時は、かかとの上を包むようにしてカイロを貼るのが効果的。また、妊活や生中の方は、スポンのお尻ポケットに貼るとお尻の冷え対策になります。



ツボ押しはいつ行ってもOK!

足が冷えている時やリラックスしている時、デスクワーク中でも気軽に出来ます。イスに座って足を組んでしたり、ツボを足で押ししたりしても効果はありますよ。



Present



初めての
おissett
3人へ
詳細は4面

2月3日(土) 節分恵方巻き
ご予約承ります。

並 1,200円(税込) 今年東北東
鰻、玉子、海老2本、キュウリ、椎茸、干瓢、奈良漬

特上 2,500円(税込)
並巻+トロ、アナゴ

極 6,000円(税込)
特上巻+ウニ、
子持ら昆布、車海老

●ランチ1,980円~(税込)
●会席料理5,500円~(税込)

亀山市用台町1 197-50
TEL 0595-83-5400
定休日 毎週 水曜日
営業時間 11:30~21:30
(10:21:00)

鮭の上

中継レストラン
翠泉
すいせん

**翠泉
オリジナル弁当**

職場でのお食事に
お気軽にご利用下さい。

四日市市桶町小倉780-4
11:00~13:30 17:30~20:30
TEL.(059)398-2121まで
定休日 火曜日

薬 免疫力あげる薬あり!
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!

治療用 腰痛・ひざ痛
肩こり・首痛
コンドロイチンあります

キノシタ薬品
鈴鹿市算所5丁目15-16
(清和小学校正門前)

TEL(059)378-5382 本店
営業時間 AM8:45~PM7:00
定休日 毎週火曜日

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

営業時間 AM8:45~PM7:00
定休日 毎週火曜日

増改築・リフォーム

ハヤシ住宅(株)

詳しくはホームページを
ハヤシ住宅(株) 検索

☎(059)382-0938

鈴鹿市西条4丁目50番地 文化会館北100m

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

全国個人買犬 雄犬・雌犬在籍しています。

赤柴 20万~
黒・白柴 23万~
豆柴 25万~

近頃はもとより福猫、長崎、又、海外有数のお客様をおられます。
福島各県から見学に見え 私が作りました、最大アアの方で
ご契約頂いておます。 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 TEL 012-19-4111 寺町建 伊勢町4-12番(角3号)
http://www.mecha.ne.jp/ susasato_email susasato@mecha.ne.jp

耳鳴り・難聴
キーン めまい 腎虚

腎臓から癒す
専門薬あります

爪白癬を治そう!
キレイな爪を取り戻す。

皮膚科で治らなかった方
是非ご来店下さい。

キノシタ薬品 爪白癬 Q検索

ザァー 耳鼻科では
治りません

Health & Beauty

ワタシ磨き

口腔から整え、筋肉を緩め、リンパが流れやすくなる体へ

歯科医師考案 家庭でできるセルフケア



このセルフケアは動画でも詳しく説明しています。



動かすのは口だけでOK!

あによべ体操

じょういんとうえん
舌位を上げるケアにより上咽頭炎の
予防が期待できます

●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・顎関節症ケアから考案した健康法「さとう式リンパケア」を指導。

身体スッキリ! 軽く! リンパケア施術体験

「みえるで見たよ!」で施術20%OFF! 2月末まで有効

60分 10,000円⇒8,000円

90分 15,000円⇒12,000円

(併行矯正・ケア指導付き)

津市西阿漕町岩田5-23

☎ 090-7867-1364

要予約



LINE

01



大きく口を開けます。動かすだけではなく、実際に声を出す方が効果的です。

02



口を横に広げます。歯を食いしばらないように注意しましょう。

03



口をすぼめます。舌は奥に下げるのがポイントです。

04



顎に向かって伸ばすように、舌を思い切り出します。

Check!

「あによべ」を10回ほど繰り返したら、口を閉じて深呼吸をします。こまめに行う習慣をつけましょう。

mie Recipe
旬感 レシピ

冷蔵庫で停滞中のお正月の残り物で...
スペイン料理

ニンニクの香りが食欲をそそる アヒージョ

「アヒージョ」は、オリーブオイルとニンニクで、魚介類やキノコなどを煮込んだスペインの定番料理です。
オリーブオイルに、ニンニクや具材の旨みが溶け出すので、バゲットを浸して食べてもおいしく、お酒のおつまみにもぴったりです。

アヒージョ人気の具材

- 野菜系: ブロッコリー, アスパラ, トマト
- きのこ系: マッシュルーム, エリンギ, シイタケ
- お肉系: ベーコン, ソーセージ, 鶏肉
- 魚介系: エビ, タコ, 牡蠣
- その他: チーズ, アボカド, アンチョビ

Recipe レシピ

たこ焼き器でアヒージョ風

★つくり方 スキレットやミニフライパンでも調理OK!

- ① エビ、タコ、シメジ、ジャガイモは一口サイズに切りキッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ② ☆を混ぜ合わせます。
- ③ たこ焼き器の穴へ②を1/3まで入れ、弱火で加熱し、①の具材を加えます。
- ④ 具材に火が通ったら出来上がりです。

★材料 (2人分)

- ・エビ.....60g
- ・タコ.....60g
- ・シメジ.....1/4株
- ・ジャガイモ.....1個
- ・オリーブオイル.....100ml
- ☆ すりおろしニンニク.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/2

オリーブオイル控え目!



今回使ったのはコレ!



Present
佐陶陶器株式会社より「お父さんのたこ焼き器」を1人へプレゼント
※詳細は右下参照

商品提供/佐陶陶器株式会社
四日市市小杉町332
☎ 059-331-1171



ホームページ

新たな習い事にチャレンジして
仲間の輪、広げてみませんか?

鈴鹿グランドボウルのプロボウラーが教える
楽しく健康ボウリング教室

みんなで楽しく、しっかり学べるボウリング教室です。

選べる2コース 各コース全6回開催

受講料金 (全6週分)

3,000円 税込

●全6回分のゲーム代・貸靴代・傷害保険料を含みます。
●その他の費用は一切かかりません。

- 火曜コース 2024年 2月13日(火)~
(2月) 13日・20日・27日
(3月) 5日・12日・26日 13:00~14:30
- 金曜コース 2024年 2月16日(金)~
(2月) 16日
(3月) 1日・8日・15日・22日・29日 13:00~14:30

お申込み期限 各コース初回日の2日前まで

※弊社会員様・過去に受講された方はご遠慮願います



グランドボウル
公式キャラクター

★お電話にてお気軽にお問合せください★

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

Mie Yell 1月号 読者プレゼント

- ① 辻製油 ▶新感覚調味料 ギフトセット 5人
 - ② 焼き芋や芋笑 ▶焼き芋3本(引換券) 10人
 - ③ 焼き芋いも庵 ▶焼き芋1本(引換券) 5人
 - ④ 三重県観光協会 ▶初めてのお灸セット 3人
 - ⑤ 佐陶陶器 ▶高古焼 お父さんのたこ焼き器 陶器製のたこ焼き器本体とたのみのセット 1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。
※個人情報取得について一当プレゼントの抽選・発送のみ使用し、終了後はすみやかに破壊・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。 ※2月下旬発送予定
- 応募 2024年 2月2日(金) ※はがきは消印有効
- 宛先: mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp
件名: 「みえるプレゼント」
本文: 必要事項を記入してください。
- はがき 宛先: 〒514-0131 津市のつ台1丁目1番地2
中目三層サービスセンター内 みえる編集部
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!

たくさん笑って下さい! 人気の二人の会話で楽しいひと時を。

特撰落語会 二人会

4/26(金) 開演 13:30
四日市市文化会館 第一ホール
全席指定 4,300円

プレイガイド 1/27より販売!

- グリル四日市 (四日市市文化会館内)
- チケットぴあ Pコード 523-565
- ローソンチケット Lコード 324480
- イープラス エアリス ネット販売



2/10(土) 開演 13:30 柿安シティホール (徳島県吉野町)
特撰落語会 三遊亭小遊三・林家たい平 新しくはエイフル企画まで
主催:チケット申込先 エイフル企画株式会社
☎ 0120-241-052 もしくは 03-6240-1052

Mie Yell
企画・編集/みえる編集部 〒514-0131 津市のつ台1丁目1番地2 ● 次回2月23日(金)発行
▶紙面に關する問い合わせ/TEL 059-253-3411 E-mail mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp