



春、お出かけの季節到来です
家族や友人と、もちろんおひとりさまを存分に楽しむもよし
三重の「プチ旅」をお届けします



三重に元気を 三重から元気を
CHUNICHI
みえの Mie♡Yell
2024 3 Vol.24

海と山、尾鷲を全身で感じる旅へ

『都会のような刺激はないけれど、海と山が近く心癒やされる居心地の良さが尾鷲の魅力ですね。県外はもとより、もっと多くの三重県人にも知ってもらえたら』と尾鷲出身の支配人野田憲司さんは話してくれました。

『海鮮レストランイサバヤ』では尾鷲湾を眺めながら地元産の魚介で水揚げされた魚介を使った食事を味わえます。旬を生かしながら、安定したおいしさを提供できるのは水産会社直営ならではの強味。魚介以外の食材も地域の農家と連携し、地元産を積極的に使っています。

尾鷲北ICから約10分、尾鷲の海が一望できる高台にある『夢古道おわせ』は全国的にも珍しい海洋深層水の入浴施設と、水産会社直営の海鮮料理レストランを併設した複合施設です。

今年3月上旬に一部リニューアルした『夢古道の湯』で使用するのは尾鷲湾沖の水深415メートルからくみ上げた海洋深層水。独自の濃度で保たれた湯は清浄性が高くミネラルも豊富。保湿、保温効果が期待でき、湯上がりの肌はしっとり湯冷めもしにくいそう。尾鷲ヒノキのサウナに入れば、森の香りに包まれどこのこと間違いない!



海洋深層水のお風呂と尾鷲ヒノキのサウナに入った後に、おわせ海洋深層水とその塩を使ったサイダーはいかが?
カラダの「内から」「外から」
尾鷲がしみこむ～



イサバヤの二枚看板「海鮮がいな井(写真:海鮮9種・みそ汁付き1,800円)」と「海鮮ステーキ(写真:プリ/ごはん・みそ汁付き1,800円)」。地元食材を使ったサラダや総菜、スイーツの「手作りデリバイクング(500円/単品注文不可)」も人気です。

「カレーはないの?」という利用者からの声に応え開発した「イサバヤカレー(1,000円)」。特産の唐辛子「虎の尾」のほどよい辛みがクセになる!

リニューアル直後だからこそフレッシュなヒノキの香りを楽しんで!

尾鷲ヒノキのまな板は取材スタッフも思わず購入!1枚1枚違う木目に、選ぶ表情は真剣そのもの。他にもカツオの生節など尾鷲のえもんが並びます。

お土産を選ぶ時間って楽しい!



尾鷲湾に浮かぶ「井財島」。赤い鳥居が目印で、干潮時には歩いて島に渡れます。不動尊を祀る「村越不動尊」ではタイムリングが楽しめる。架かる虹が見られるかも。どちからも夢古道おわせから徒歩数分。ちよつと足を延ばしてしまいませんか?

「ちよつと寄り道」
尾鷲湾に浮かぶ「井財島」。赤い鳥居が目印で、干潮時には歩いて島に渡れます。不動尊を祀る「村越不動尊」ではタイムリングが楽しめる。架かる虹が見られるかも。どちからも夢古道おわせから徒歩数分。ちよつと足を延ばしてしまいませんか?

もっとみんなに 地域連携イベント開催!!
来て!みて!知って!ほしいから

スタンプラリーで豪華賞品をGET!
熊野古道八鬼山麓ウォーク
2024 04.20(土) 05.31(土)
*詳細はHPをご確認ください

Present *詳細は4面
夢古道の湯より
▶入浴招待券2枚1組5人へ (平日・休日共通/使用期限2024.09.30まで)
海鮮レストランイサバヤより
▶お食事券1,000円分3人へ (使用期限2024.09.30まで)

夢古道おわせ
尾鷲市向井12-4
☎0597-22-1124
営業日 年中無休 *臨時休業有

夢古道の湯
営業時間 10:00～21:30 *受付終了21:00
大人(中学生以上) 700円(休日750円)
高齢者(65歳以上) 600円(休日650円)
子供(4歳以上小学生) 350円(休日350円)
4歳未満 無料

海鮮レストランイサバヤ
☎0597-23-0877
営業時間 11:00～14:00

たくさん笑って下さい!人気の二人の話芸で楽しいひと時を。

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

林家たい乎 桂宮治

好評発売中! プレイガイド

■グリル四日市 ※月曜休 (四日市市文化会館内) ■チケットぴあ Pコード523-565
■ローンチケット Lコード32480 ■イープラス ※高校生の入場はできません

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

12秒に1食売れているみそかつセット

名古屋メシの代名詞・本場夫人気店 矢場とん

みそかつセット

昭和22年創業、名古屋名物みそかつの老舗、矢場とんよりレンジで温められる「みそかつ」の味が再現された「本場」産の良質な豚肉を職人技で仕上げた「秘伝のみそだれ」生炊きで仕上げた「秘伝のプレソ」

ドで生まれたパン粉だから実現するサクサク、サクシユが愛憎込めて作られた絶妙な味は、一度食べれば、もう手放さないうま味。こだわりの味を是非ご自宅で賞味ください。

冷凍便でお届け! 温めるだけの簡単調理!

内容量 ●豚肉×100g×2 ●卵むね30g×4 ●みそだれ50g×4

特別価格 **2,980円** 送料込み
1セット(4食分) +代引き手数料

さらに、2セット購入で代引き手数料無料(440円)
※お支払い/代引きのみ(手数料440円/税込)ご自宅へお届けに限りです。

ご注文は 今すぐ! ☎050-1868-6822 10時～17時 (土日祝も受付)

お届け/注文受付後、クール便にて5日前後で到着。●お支払い/代引き(手数料440円/税込)●送料込み●北海道・沖縄は別途1,000円/税込。●商品/商品の性質上お取り、万一不具合がある場合は1週間以内にご連絡ください。●お取り消し/返品/交換は、商品/DMの発送日以前での使用取しを要します。

株式会社 矢場とん 454-0027
愛知県名古屋市中川区 広町3-1-78

オリーブ園 & イチゴ狩り

in ナガシマファーム

日本で唯一の、樹齢2000年のオリーブ大樹。この古代ローマ時代から生き続けているオリーブの巨木は、約1800本のオリーブの木が立ち並ぶ「ナガシマファーム」のシンボルツリーとして中央に構え、今や人気撮影スポットに。オリーブ畑を散策(無料)したら、隣のイチゴ園でイチゴ狩りを。春の外気が気持ちいい、穴場のお出かけスポットです。



オリーブ園



併設のショップ&カフェ

ショップでは、オリーブオイルはもちろん、オリーブやイチゴを使った焼き菓子、調味料、麺などの加工品、雑貨、スキンケア商品などが販売されています。カフェでは、長島産のオリーブやイチゴを使用した季節のグルメやオリジナルスイーツが味わえます。



たっぷりオリーブオイルがかかった、爽やかな味のソフトクリーム。

オリーブの収穫時期である10月下旬頃には、普段は見られない搾油の様子を見学できます。



現在はこちらのミニボトルのみ販売中



エキストラバージンオリーブオイル



ミニボトル (200ml 600円)

100%長島産の手摘みのオリーブの実のみを使用したオリーブオイル『エキストラバージンオリーブオイル(120ml 3,000円)』。秋に収穫し冬から販売すると、毎年短期間で完売する人気商品です。

ショップで買える! お勧めオリーブ商品



オリーブ グレイス (520円)

オリーブフックッキー (850円)

イチゴ狩り



ナガシマファーム内のイチゴハウスは高設栽培。立ったまま、歩きながらイチゴ狩りが楽しめます。広い通路は車いすやベビーカーでも利用可能です。人気品種の「章姫(あきひめ)」が40分間食べ放題! 練乳とチョコソースが用意されていますので、甘みプラスの味わい方も楽しめます。

営業期間 5月中旬頃まで(生育状況により変更あり)
営業時間 10:00~17:00 (最終受け付け16:00)
予約 (2週間前~前日までの事前予約) ☎0594-45-2000 (当日の空き状況確認) ☎0594-45-1515

大人	2,700円
小学生	2,100円
幼児(3歳以上)	1,600円
幼児(2歳)	900円
幼児(1歳以下)、乳児	無料

ナガシマファーム
桑名市長島町松蔭 443-1
☎0594-45-0321
営業時間 10:00~17:00
※季節や時期により異なる
定休日 不定休
駐車場 あり(無料)
【湾岸長島IC】を降りてすぐ



オリーブマルシェ
さまざまなお店が揃うマルシェイベントを毎月不定期で開催予定。
4月の開催は
27(土)~28(日) 10:00~16:00
詳細はHPをチェック!!

プレゼント
なばなの里 イルミネーション
招待券2枚1組...3人
長島温泉 湯あみの島
招待券2枚1組...3人 詳細は4面

深く濃くなる、「年齢シワ」に朗報!

60歳で衝撃! シワありません!

目元・ほろけい線のシワまで改善!

- シワを気にせず思いっきり笑えます。
- シワ改善に、美白もできるのが嬉しい!
- すんっと伸びるクリームが気持ちいい!

シワ改善 美白効果 ハリ対策

厚生労働省承認 シワ改善有効成分配合

通常価格 2,800円(税込3,080円)
特別価格 **980円** 半額以下
(税込1,078円+送料別)【1世帯1回限り2名様まで】

0120-009-019

ロボット芝刈機で芝刈りライフを快適に!

自動で刈るから手間いらず! 草でもOK! 毎日刈るからゴミも出ない!

まもなく発売です! DROP & MOW 小型タイプ 100m以下にお勧め

Husqvarna Makita HONDA

☎0595-85-0519

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

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

総額 19万9,760円(税込)

入会金 1万円のみ

0120-31-4242

自由な春を体感しよう 松阪農業公園 ベルファーム



チューリップがもうすぐ見頃です!

2004年のオープンからこの春20周年を迎えるベルファーム。「地産地消」「スローフード」をテーマとし、農業公園という新しい形態の市民公園として多くの人々に親しまれています。園内の散歩、ショッピング、ランチにティータイム、大型遊具や芝生広場もあって幅広い世代で一日中楽しめる公園です。

開園当初有料だった「イングリッシュガーデン」は、無料公開されています。チューリップは30品種約9400球がボランティアによって植栽されました。品種によって開花時期が異なります。どんな花に出合えるでしょう。ガーデンには、バラ、アナベル、スイレン、コキアなどの四季折々を彩る植物も豊富。ぜひ違う季節にも訪れて、移り変わる庭の表情を楽しんでみてください。



*掲載写真は2023年撮影も含まれています

買

松阪商會 (地場産品)
毎月他にもいろいろなイベント開催中詳しくはHPで

HANA マルシェ
4/6(土) 7(日) 雨天中止
10:00~15:00
主催: 松阪商會・ベルファーム

クワトロ補貨マルシェ IN ベルファーム ~ spring
3/30(土) 31(日) 雨天中止
10:00~16:00
主催: クワトロ補貨マルシェ実行委員会

First マルシェ
4/6(土) 7(日) 雨天中止
10:00~16:00
主催: クワトロ補貨マルシェ実行委員会

食

さあ今日は何を食べてみようかな?

おしたも (弁当・惣菜)
おたまで

やさしい畑 (ベーカリー)
やさしい畑

しまかせ食堂
しまかせ食堂

ガーデンカフェ ルーベル

地元産の野菜をふんだんに使った野菜ソムリエ考案のランチは、月替わりでメニューが変わります。

野菜ソムリエの手づくりランチ (デザート・ドリンク付き) 1,400円
*土・日はデザートが盛り合わせになり1,500円

ガーデンカフェテラス 3/24(日)~

県産の材料にこだわったジェラートのフレーバーは、期間限定を含め常時10種類以上。四日市酪農の低温殺菌牛乳を使い、ルーベルのパティシエが手作りしています。
シングル 430円 / ダブル 560円

遊

大型遊具の他に、「ユニバーサルデザイン遊具」が設置されています。障がいの有無や年齢などにかかわらず、誰もが遊べるように、車いすのままや移乗しやすく設計された遊具です。

なかよし広場 (ユニバーサルデザインの遊び場)
クラウドファンディングで設置された遊具です

ハンモック型遊具
ハーネス付きバケットフラジコ
オムニスイナー
複合遊具

体験

さまざまな体験イベントを開催

【通年】 松阪牛のしぐれ煮・松阪牛の肉みそ / 松阪牛 & 旬野菜のピザ / ぶねおねハーブせっけん / 季節の大福
【季節限定】 季節のタルト / 松阪牛の肉まん / 低温殺菌牛乳のアイスクリーム
【月例】 草木染め / フラワーアレンジメント
【定期】 草木染め (上期 4~9月、下期 10月~3月)
【特別体験】 みそ作りなど随時

親子で きわみん体験
きわみんも きわみん (サツマイモ品種シルクスイート) について学んだ後、植え付け、観察、収穫、調理を全3回で行う「親子農業体験学習」です。イベントでも人気の芋掘りやタルト作りができます。開催は6月より全3回。詳細は4月以降に確認を。

各体験の詳細、申し込みはHPで

20周年関連イベント

3/2(土)~ カウントダウンウォールの設置
3/23(土) ガーデンカフェテラス オープンセレモニー アナベルの植樹会 (事前募集済み)

4/13(土)~21(日) 「全国陶器市」
4/20(土)、21(日) **誕生祭イベント** 要予約
「クッキーでデコろう! アンバーサリーケーキ作り体験」
・1組(1台・15cm) 一般 3,300円
ベルファーム会員 3,000円
・定員20組(1組3名まで)
*3歳~中学生までは必ず大人も参加

5/18(土)、19(日) 「第1回 グリーンマーケット」
20周年記念の一環として新イベントを開催
植物全般、ガーデニング雑貨など

松阪農業公園 ベルファーム
指定管理者 株式会社 松阪協働ファーム
松阪市伊勢寺町 551-3
☎ 0598-63-0050
開園時間 ▶ 9:00~17:00 (施設により営業時間は異なる)
定休日 ▶ 水曜 (祝日の場合営業)
*5月は無休 *臨時休業の場合あり

Present

ガーデンカフェ ルーベル ジェラート (ダブル) 無料券
使用期限: 2024年8月31日
*応募詳細は4面 20人へ

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

市役所・県職員・警察官・消防官・国家・保育士など
公務員2024年度受験

24年4月~9月コース
募集中!

★3月末までの申し込み特典★
入学金 **25,000円OFF**
授業料 **5%OFF**
23年度合格実績 市役所、県職員等...のべ109名合格 (1次試験) 警察官、消防官等...のべ65名合格

説明会 30分程度の個別制
3/23(土)・24(日) 30(土)・31(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下さい
会場/当学院 [E-mail] miekoumuin@wish.ocn.ne.jp
■三重で公務員を目指すなら http://miekoumuin.net

三重公務員学院 合格できない方は、パソコンを駆使します
〒510-2248 津市光明寺3-6-13 (津駅前西口徒歩5分)
☎ 059-224-8890

薬 耳鳴り・難聴の専門薬
ご発送も承ります

治療用 脊柱管狭窄症 ひざ関節炎
コンドロイチンあります

詳しくはホームページで「キノシタ薬品」で検索!

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 毎週水曜日

各種ご宴会承り中
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

鯛の上

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)

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

眠れない つめ水虫

厚み 変色
変形 治りますよ!!

脳神経薬あります。

Health & Beauty

ワタシ磨き

背中、丸まっていますか？

猫背、巻き肩が気になる方に キラキラパタパタ体操

●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。
「セルフケアマスター養成講座」
完全オンライン 無料体験説明会
毎週木曜 全4回 ※3/28・4/4・4/11・4/18
zoomにて 20時から21時30分

LINE

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。



01



腕を広げ、手のひらを正面に向けます。

03



手の甲で太ももにタッチするように、「パタ パタ パタ パタ」と腕を4回動かします。

02



手のひらを外側へひねるように、「キラ キラ キラ キラ」と腕を4回動かします。

04



02をもう一度行った後、肩を上下に「ストン ストン ストン」と4回動かします。

Point!

手首から先だけではなく、肩から腕全体を動かすことを意識して行いましょう。

More!

余裕があれば腕を少し後ろへ持っていく。02~04を繰り返しましょう。

「家庭でできるセルフケア」は今号で終了します。4月から新シリーズがスタート！

mie Recipe

旬感 レシピ

アズキ 小豆の力で健康に

アズキは、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄やカルシウムといったミネラルやポリフェノールなど、さまざまな栄養素をバランスよく含んでいます。
こうした栄養素をとることで、便秘や貧血予防、冷え性改善、高血圧や老化予防など、**体質の改善**につながることが期待できます。

Recipe レシピ

炊飯器調理 甘口

ゼンざいがゆ


★つくり方

- ① サツマイモは一口サイズにカットします。
- ② 炊飯器に全ての材料を入れてかきまぜます。
- ③ 白米を炊くように通常の炊飯モードで炊いて、できあがりです。

★材料 (2人分) 残ったごはんはOK

- ゆであずき(砂糖入り)・・・150g
- ごはん・・・100g
- サツマイモ・・・100g
- 水・・・400ml

＼雑穀米や餅米入りごはんを使ってもおいしい！



使ったのはコレ

Present

井村屋株式会社より「北海道カップゆであずき」を10人へプレゼント ※詳細は右下参照

■商品提供 井村屋株式会社 津市高茶屋 7-1-1

QRコード

「ぜんざいは漢字で書く」と「ぜんざい善哉」

善哉はよきかなとも読めることから、「物事がうまくいくように」と、何かをスタートさせるときや、新しくチャレンジするときや縁起を担いで食べられているパワーフードです。



グランドボウルで あそぼっ

★国道23号線沿い・28レーンで元気に稼働中★

ボウリングするなら、津グランドボウル

津市垂水 915-1
TEL: 059-227-7415

店舗サイトでオトクな情報配信中!!

お得なボウリングクーポン♪

2 ボウリング ゲーム以上で 1 ゲーム 無料

▼1枚のご提示で5名様までご利用可▼大会・予約でのご利用不可▼他券併用不可▼前金制

津グランドボウルのみご利用可/有効期限: 2024年4月26日(金)

Mie's Yell 3月 読者プレゼント

応募締切 2024年3月29日(金) ※はがきは消印有効

① 申込書あり 夢凸遊の酒	入浴招待券2枚1組 5人	④ ナガシマファーム	長島運送受渡みの輪 招待券2枚1組 3人
② 申込書あり 夢凸スライダパヤ	お食事券1,000円分 3人	⑤ ヘルファーム	ガーデンカフェルーベル ジェラート(ダブル)無料券 20人
③ ナガシマファーム	なばなの園イルモーション 招待券2枚1組 3人	⑥ さとう式リンパケア フレクサーソックス	小田まどか先生 5人

※色は選べません。サイズはSかMを指定してください。
※抽選日: 2024年6月2日

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なります。

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・求読、みえーるの感想・要望も一緒にお願いします。

※新聞購読・求読は抽選結果に影響しません。
※個人情報取扱の取扱いについては「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きます。ご了承ください。」

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

応募用紙

Eメール	宛先: mie-yell@chunichi-mie-so.co.jp 件名: 「みえーるのプレゼント」 本文: 必要事項を記入してください。	はがき	宛先: 〒514-0131 津市あつ台1丁目1番地2 中三重サービスセンター内 みえーる編集部 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!
------	--	-----	---	-----------------

Mie's Yell 2nd Anniversary

01 backnumber

バックナンバーの公開を始めます

4月上旬

2年分のバックナンバーをウェブで公開します。

みえーるの発行元『中三重サービスセンター』のHPから。

バックナンバーの公開に合わせて、これまでの取材先をピックアップ特集します。

「Playback みえーる」を4月号で掲載

02 playback

創刊2周年を迎えます

Mie's Yell

企画・編集/みえーる編集部 〒514-0131 津市あつ台1丁目1番地2

印刷/次刊 4月26日(金)発行

▶紙面配布に関する問い合わせ/TEL:059-253-3411 Email mie-yell@chunichi-mie-so.co.jp