

三重に元気を、三重から元気を

CHUNICHI

2024 4  
Vol.25

# みえーる Mie♡Yell



30歳まで大阪の企業に勤めた邦生さん。「父の思いを継ぎたい」と2代目に。現在は妻幸子さんと共に2人で店を切り盛りしています。



**坂本小屋**  
津市美杉町川上 2705-26  
☎ 059-274-0703  
定休日 火曜（祝日営業）  
営業時間 11:30～17:00  
\*前日までにて要予約  
\*2人～受付



薄めの衣で仕上げた唐揚げ。クルッと丸まった形は新鮮さの証です。



お造りコース（春・夏）4,900円  
あぶり焼き2尾・山菜・唐揚げ・日露蕎麦・お造り・炊き込みご飯・吸い物・漬物・アザシ

コースは3,850円～。他にも季節限定や単品メニューも豊富。いつでもおいしいアマゴが提供できるのは養殖だからこそ。



おかわり必須 うまっ!!

## 里山の自然と味わうご馳走 坂本小屋（津市）

**津** 市美杉町の奥深く、隠れ家のように建つ『坂本小屋』。四季折々の里山の自然と、原種のアマゴが年間を通して楽しめます。

昭和40年代半ば、溪流釣り好きな先代坂元忠一さんは、乱獲や環境の変化によって減少した坂本川の原種のアマゴを残したいとの思いから独学で養殖を始めました。その素晴らしさをより多くの人に知ってもらうため5年後には坂本小屋を開店。現在は2代目の邦生さんが環境の変化に適応しながら採卵から飼育まで手掛けています。

ごっつおう

**店** 舗敷地内で丹精込めて飼育されたアマゴは、ほんのりピンク色のきめ細やかな身質と、あっさりとした癖のない味わいが特長です。

店のいち押しは『お造りコース』。新鮮な状態だからこそ楽しめるお造りをはじめ、あぶり焼き、甘露煮、唐揚げなど、さまざまな調理法で魅力を余すことなく引き出したアマゴのご馳走が並びます。

「先代の頃から原種にこだわり、本来の姿やおいしさを保つよう日々試行錯誤をしています。ぜひ坂本川のアマゴの味を楽しんでほしい」



一番人気の隠れの小屋。坂本川が望める開放的なロケーション。

**バックナンバー公開開始!!**

バックナンバーをウェブで公開！みえーるの発行元『中日三重サービスセンター』のHPからご覧いただけます

おかげさまで創刊2周年!!

みえーる  
**Mie♡Yell**

2nd ANNIVERSARY

2面では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してご紹介しします

**Playback みえーる**

## ペンギン

Penguin がやってくる!

2024年 **ふれあい動物園**

4月26日(金)→5月6日(月・振休)

午前10時～午後5時 ※入場は午後4時30分まで

近鉄百貨店四日市店 5階催会場

株式会社青空 / 近鉄百貨店四日市店 / 四日市市諏訪堂町7-34 / 展示 / 四股第R3-10号 / R3.11.4 / R8.11.3 / 藤田 亜美

**ふれあい動物園 100円 割引券**

近鉄百貨店四日市店 5階催会場  
本券1枚で2名までご利用いただけます。※他の割引との併用はできません。

**入場料** ※3歳未満は入場無料

大人（中学生以上）…… 1,000円

子ども（3歳～小学6年生）…… 600円

【主催】近鉄百貨店四日市店  
【後援】四日市市・四日市市教育委員会・菟野町・朝日町教育委員会（順不同）  
【協力】株式会社 青空

**スイーツ&グルメ期間限定販売**

◎5月1日(水)→7日(火)

◎2階 近鉄パーキング連絡通路

初登場  
黒船

アンジェリーナ

◎5月8日(水)→14日(火)

◎1階 フードパティオ

崎陽軒

◎1階 たごさく前

なた万厨房

◎5月15日(水)→21日(火)

◎1階 フードパティオ

551HORAI

◎2階 デリシャステージ

ねんりん家

近鉄四日市店の最新情報は近鉄百貨店アプリで!

www.d-kintetsu.co.jp

近鉄四日市

KIPSカード・近鉄友の会 会員さま

**特別ご優待会**

4/27(土)→5/6(月・振休)

◎各層 対象売場 ※一部除外品がございます。

有名メーカー・有名ブランド品などが

**10%～20%off**

2024 近鉄夏のコスメティックフェア

4月24日(水)～5月28日(火)

◎1階 化粧品売場 ほか

おすすめの商品情報やイベントなど詳しくは特設WEBサイトへ

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。



### 御在所ロープウェイ

記事掲載:2022年12月号1面



**「開通65周年記念」抽選プレゼント**

4/29日はロープウェイの開通記念日。御在所ロープウェイ公式LINE@のお友だち追加で65名様様にロープウェイ往復乗車券が当たります!  
※当選した乗車券は2024年4月27日～4月29日に1回限り有効です

猿野町湯の山温泉  
TEL 059-392-2261  
時間 9:00～17:00  
定休日 不定休(強風などの荒天時運休有)

### 壺やき芋 いも庵

記事掲載:2024年1月号2面



**こだわりの壺やき芋**

専用の壺(つぼ)を使い、ゆっくり焼くことで皮が焦げず、ねっとり甘い仕上がります。昔の教室を再現したイートイン・スペースは、仲間とワイワイ盛り上がること間違いなし!

津市中河原298番地  
TEL 070-1623-1112  
時間 11:00～18:00  
定休日 火曜・第2第4水曜

### ムギノワ

記事掲載:2023年11月号3面



**お泊まりできるカフェ**

お堀の水辺に面し、歴史散策の拠点にも最適。紙面掲載後も新たなカフェメニューが続々と加わっています。  
東京で活躍する、三重県出身の建築士さんがデザインした店内も見どころ。

桑名市片町38番地  
TEL 090-2925-9871  
時間 1:00～17:00  
定休日 火曜

### にぎわいの森

記事掲載:2022年7月号1面



**お出かけしよう、カジュアルな森へ。**

パートナーやお子様、愛犬と一緒に、リフレッシュ!にぎわいの森は、気軽に自然の癒しを感じられる施設。行列ができるパン屋など、いなべの食を楽しむ人気店が6つあります。詳細はQRコードから。

いなべ市北勢町阿下番31  
TEL 0594-72-7705

### からあげCafe pontasien

記事掲載:2022年6月号3面



**ヘルシーにお口もおなかも大満足!**

大豆ミートは、油を搾った後の脱脂大豆を主原料とした「代替肉」の一種。鶏もも肉に比べ低カロリー、低脂肪、高タンパクというヘルシーな食材として注目を集めています。

三重県内を中心に各地イベント会場に出向き、キッチンカーで販売しています。出店スケジュールはインスタで随時更新しております。ぜひお越しくださいませ♥

### yokubaru

記事掲載:2022年5月号1面




**見た目も味も新感覚のかき氷**

プレミアム食パン 土曜・日曜のみ数量限定販売  
GWはお試し価格 通常1斤¥580が ¥380

鈴鹿市庄野共進1-4-15  
TEL 059-392-6627  
時間 11:00～19:00(LO18:45)

### okudo中村舎

記事掲載:2023年9月号3面



**五感で味わう、おいしい時間**

築約20年の旧庄屋敷で、かまど炊きのごはんが味わえるokudo中村舎。いなべ産の食材で作る「究極の卵かけご飯定食」など、昔の暮らしや日本の伝統が味わえる空間です。

いなべ市藤原町西野尻1040番地  
TEL 0594-37-4014  
時間 11:00～16:00(LO15:00)  
定休日 火曜・水曜

### なつめ薬局

記事掲載:2022年6月号2面



**薬局併設の薬膳カフェ**

調剤薬局に併設される「Cafe薬食同源」は、体の調子を整える薬膳スイーツで、だるさ、むくみ、食欲不振などをおいしく改善してくれます。薬剤師で薬膳コンシェルジュの藤田恵子代表が、体調に合わせた薬膳食材や薬膳茶の調合もしてくれます。

津市広明町371ハシモビル101  
TEL 080-4845-2020  
時間 9:00～17:00(月・木)  
9:00～18:00(火・水・金)  
10:00～17:00(土)

### FUJIHUB

記事掲載:2023年3月号3面



**自動車開発支援会社が運営する「工場カフェ」**

直営の鶏舎で採れた新鮮卵と地元素材を使った料理、スイーツなどが楽しめます。ワンちゃん同伴可でドッグランも併設。月・水・木・金曜はランチバイキングを実施中です。各種イベントも随時開催しています。

いなべ市大安町鍋坂2366-1  
TEL 0595-37-3471  
時間 9:00～21:00  
定休日 火曜

### 南紀グリーンハウス

記事掲載:2023年10月号1面



**少ない手間でお部屋を緑化**

空気中の水分を吸収し、土がなくても生育するとうもろこしのような不思議な植物エアプランツ。  
鉢(土)が不要のため、インテリアのように自由にアレンジが楽しめます。

御浜町上野118-3  
TEL 05979-4-1090

### 辻製油株式会社

記事掲載:2024年1月号1面



**原材料メーカー発の新感覚調味料**

食品の原材料メーカーが開発した、新感覚調味料シリーズ「かける生姜」『とける唐辛子』「かおる柚子」。顆粒タイプで使いやすい手も抜群。同社ECサイト、道の駅などで販売しています。

松阪市堤野新屋庄町565-1  
TEL 0120-52-8080

### レッドヒルヒーサーの森

記事掲載:2023年10月号3面



**四季を味わう里山庭園**

赤塚植物園グループが運営する里山庭園です。絵画を彷彿とさせる「スイレン池」、大木が立ち並ぶ「レッドウッドの森」など、四季それぞれの表情が楽しめます。  
4月下旬からフジが、5月中旬からは春のバラがシーズンを迎えます。

津市高野尾町2877  
TEL 059-230-7789  
時間 9:30～17:00(※16:00)  
定休日 木曜

### 中華レストラン翠泉

記事掲載:2023年4月号2面



**本格中華をカジュアルに!**

仲間や家族と気楽に楽しめる本格中華です。各種セット、単品、お得なランチなど多彩なメニューを用意。オードブル、弁当などテイクアウトも可能です。

四日市市楠町小倉780-4  
TEL 059-398-2121  
時間 11:00～14:00 17:30～21:15  
※土日祝日の17:00～  
定休日 火曜日

### 焼き芋や 芋笑

記事掲載:2024年1月号2面



**全国焼き芋選手権銀賞受賞**

研究を重ねノウハウを蓄積した焼き加減が、イモの持つ味わいを最大限に引き出します。気さくな河合忠志オーナーと、店内に並ぶ複数の水槽に飼われた、かわいいメダカたちが迎えてくれます。

龜山市西町559-2  
TEL 090-6574-0141  
時間 10:00～18:00  
定休日 水曜、木曜

### お菓子のピック モンパクトル

記事掲載:2023年2月号2面



**5月の川柳ケーキ「初夏の風」(1080円)**

川柳ケーキとは…2021年6月から「技術と感性を磨こう!」と毎月新作を考え販売しています。  
川柳はお客さまからも随時募集中。句が選ばれた方には、そのケーキをプレゼント

名張市東田原2732-4  
TEL 0120-48-6636  
時間 9:30～18:00  
定休日 毎週月曜(祝日の場合は要問合せ)

### らーめん門蔵

記事掲載:2022年7月号3面



**新商品「伊勢かぶせ茶つけ麺」**

鈴鹿の特産品かぶせ茶と、鈴鹿産小麦あやかりをブレンドして仕上げた「伊勢かぶせ茶つけ麺」の販売をスタートします。お茶の香りと和風つけスープの組み合わせが絶妙な一品です。

鈴鹿市伊勢町1953-6  
TEL 050-5487-5870  
時間 11:00～15:00, 17:00～22:00(月～金)  
11:00～22:00(土日祝)



# 四日市ばんこ焼

# 陶器まつり

2024

5/18(土)・19(日)

9:00-18:00 9:00-17:00

会場 四日市ドーム他

今年も四日市ドームに  
萬古焼をはじめとした  
美濃焼・信楽焼・瀬戸焼など  
産地の焼き物が並びます。



## 今年の楽しみ方



※写真は全て2023年の陶器まつりの様子

### 1 ごはん鍋がお得!

チェックポイント



炊飯用の土鍋「ごはん鍋」でお米を炊くと、モチリとした味わい深いごはんが炊き上がります。お値打ち価格で買えるのがうれしい!



### 2 作家さんの世界観にキュン!

作家さんの個性的な陶器が並ぶブースも目を引きます。一瞬でひとめぼれしてしまうステキな陶器に出合えるかも。



### 3 掘り出し物アリ!

ワゴンに積まれて隠れているかも!? お値打ちな上、写真映え効果バツグンで良質の器もかなり出ています。とにかく、早い者勝ち!



## 陶器まつりを楽しむための「3つの攻略法」

~ 2023年陶器まつりのおさらい ~

### 1 午前中から行こう!

良いモノは、早いうちに売れてしまいます。昨年の開場時には長蛇の列ができていました。



### 2 キャッシュレスが便利

PayPayで支払い可能なブースも多いので、行列のできる所はキャッシュレスで。

### 3 丈夫なバッグは必須

陶器はかさばると、とにかく重い! 歩いて見て回っても負担にならないバッグが大事。

リピーターさんにきてみて!

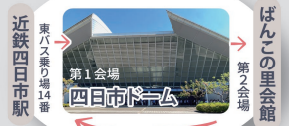
2023年陶器まつりで大正解だった掘り出し物

- 贈り物にできる食器も多数発見! ティーポット
- 木製の道具やカトラリーも有り。カッティングボード
- 使い勝手が良過ぎてヘビロテ中! ラーメン鉢

■四日市ばんこ焼 陶器まつり  
お問い合わせ: 萬古陶磁器卸商業協同組合  
☎ 059-331-3496



## 無料シャトルバス 運行



近鉄四日市駅 東バス乗り場14番

プレゼント Present

萬古焼の手作り  
カップ&ソーサー 1客  
5人へ 詳細は4面



## 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 ガリコ

三重県内でのロボット芝刈機  
ロボット芝刈機の右側合わせは  
☎ 0595-85-0519

和同産業株式会社  
三重県亀山市迎法寺町231

# 薬

相談はキノシタ薬品で  
ご発送も承ります

耳鳴り・難聴  
専門薬あります!!

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  
営業時間 AM8:45~PM7:00  
定休日 毎週火曜日

ダイヤモンドシート サファイアシート

ドラゴンズを応援しよう!  
プロ野球観戦チケット  
ガールズシリーズ2024/セ・パ交流戦  
中日 vs 楽天  
バンテリンドーム ナゴヤ  
6月8日(土) 14:00 試合開始

ワールド・ドリームサーカス 三重公演  
イオンモール津南 西側駐車場 大テント特設会場  
公開観劇/コンサート/プレイガイド/電子観劇  
前売り券販売 ▶ 2024年5月26日(日)まで

プレゼント  
みえーる  
読者のみなさまへ  
毎月のご愛読ありがとうございます。みえーるは創刊2周年を迎えました。日頃の感謝を込めて、プレゼントを用意しました。たくさんの応募をお待ちしています。これからも「三重に元気を、三重から元気を」をコンセプトに紙面をお届けします。応援をお願いします!

10人  
SS指定席2枚組  
※応募方法は4面

株式会社 中日三重サービスセンター

# つめ 水虫

肥厚爪 巻き爪

爪を削れずお悩みの方、お気楽にご相談下さい。

治療薬 あります!!



Health & Beauty

## ワタシ磨き

みこまい  
**巫女舞**  
エクササイズ®

巫女道の深い呼吸と姿勢が  
**心と体の安定**につながる

「巫女舞エクササイズ」は、巫女舞の動きをベースにしたエクササイズです。姿勢を正し、呼吸を整えて、体幹にゆっくりアプローチすることで、自分の心を安定させることにもつながります。

山田舞 巫女舞エクササイズ® 創始者

ヨガ講師だったとき、生徒から「巫女の動きに似ている」と言われたのをヒントに考案。元巫女に舞や作法を教わり、2019年『巫女舞エクササイズ』として発表しました。今は自身も巫女として神道を伝えるほか、健康指導、美容技術養成など多岐にわたって活動しています。株式会社アイ代表。

New!



今から本コーナーを担当する山田舞さん

基礎編 たんでん  
**丹田**を意識して、ゆっくり呼吸をしましょう

丹田は、へそから握りこぶしひとつ下の高さの内側にある「気の中心点」といわれるツボです。ここに意識を向けて、息を6秒間かけて吸い、8秒間かけて吐きます。

**Point 1**  
息をする時は歯を見せないようにして、ストローで吸うように細く長く行います。

**Point 2**  
足先はガニ股や内股ではなく、真っすぐ前を向くようにしましょう。



姿勢は真っすぐ  
呼吸がしやすい状態まで頭を上げる  
腹式呼吸を意識する  
お尻を締める  
丹田

動画でも詳しく説明しています

mie Recipe

## 旬感 レシピ

カルシウム不足のサイン  
イライラする、疲れがとれない  
皮膚が乾燥する・・・など

カルシウム クエン酸  
**牛乳とレモン**の組み合わせで  
**カルシウムの吸収率アップ!**

レモンに含まれるクエン酸には、カルシウムを腸の中で溶けやすい形に変える「キレート作用」があり、牛乳に含まれるカルシウムの吸収率を高める働きがあります。

レモンは、ビタミンCや疲労回復に効果的なクエン酸が豊富に含まれています。

牛乳 200ml で、卵 1 個より多いタンパク質や、成人女性が 1 日に必要なカルシウム量の 1/3 が摂取できます。

Recipe レシピ

牛乳にレモン汁を混ぜるだけでとろみがついてヨーグルト風に

## レモンラッシー風

★つくり方

- ① カップに注いだ牛乳に蜂蜜を加えて、しっかり混ぜ合わせます。
- ② ①にレモン汁を加えて混ぜ合わせ、とろりとしてきたら出来上がりです。

★材料 (2人分)

- 牛乳・・・ 200 ml
- レモン汁・・・ 大さじ 2
- 蜂蜜・・・ 大さじ 1

使ったのはコレ!

■商品提供  
大内山酪農農業協同組合  
大紀町大内山 3248-2

三重県内の学校給食でおなじみの大内山牛乳。毎朝、県内の牧場で集乳された新鮮な牛乳が、学校や販売店へ配達されています。

ホームページ

# グランドボウルで あそぼっ

津グランドボウル  
津市垂水 915-1  
TEL: 059-227-7415

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

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

おひとり様  
**2** ボウリング  
**1400円** (税込)

平日利用時は貸靴付きに!!

▼下記店舗でのみご利用可▼会費・予約でのご利用不可  
▼他券併用不可▼前金制▼本券1枚で5名様までご利用可

津グランドボウル・鈴鹿グランドボウルでご利用可能  
有効期限: 2024年6月末日まで  
(ただし2024年5月3日～6日はご利用いただけません)

1ゲーム **"ワンコイン"** クーポン

ボウリング  
**1** ゲーム **500円** (税込)

割引適用は本券1枚のご提示につき  
同グループ内各ゲーム分までとなります

▼下記店舗でのみご利用可▼会費・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・鈴鹿グランドボウルでご利用可能  
有効期限: 2024年6月末日まで  
(ただし2024年5月3日～6日はご利用いただけません)

## Mie's Yell 4月号 読者プレゼント

応募締切 2024年5月3日(金)  
※はがきは消印有効

① 坂本小屋	▶ 食事券 1,000円分	・使用期限: 2024年7月20日 4,900円以上のコース限定	5人
② 高古陶磁器卸商業協同組合	▶ 萬古焼の手作り カップ&ソーサー 1套		5人
③ 中三重サービセンター	▶ プロ野球観戦チケット 6月8日(土) 中三 vs 楽天	▶ バンテンドームナゴヤダイヤモンドシート 2枚 または サファイアシート 2枚 (シートは選べません)	2人
④ 中三重サービセンター	▶ ワールド・ドリームサーカス SS 指定席 2枚		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 (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。

※個人情報の取扱いについて一当プレゼントの抽選・発送にのみ使用し、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。 ※ 5月下旬発送予定

はがきの宛先が変わりました

宛先: mie-yell@chunichi-mie-cc.jp  
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。

宛先: 〒510-0834 四日市市ときわ5丁目2-48  
中三重サービセンター 四日市(営) みえーる係  
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!

## 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  
阿下喜・大安・東員・朝明

家族葬  
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)

お葬式でお悩みではありませんか?  
**お葬式事前相談受付中**

入会金 1万円のみ

株式会社ほくせん  
〒511-0854 三重県桑名市蓮花寺1598番地 TEL: 0594-24-4444 FAX: 0594-24-4448  
お葬儀24時間  
総合受付ダイヤル 0120-31-4242

Mie's Yell

企画・編集 / みえーる編集室 〒514-0131 津市あのか台1丁目1番地2 ※ 5月24日(金)発行

▶紙面配布に際する問い合わせ / TEL: 059-253-3411 E-mail: mie-yell@chunichi-mie-cc.jp