

三重に元気を、三重から元気を  
**CHUNICHI**

2026 3  
Vol.48

# みえ - 3 Mie♡Yell

## ここから始める 新生活、新習慣

新生活のスタートに小さな習慣をひとつ  
今の自分にできることから始めてみませんか

### Step1 40℃の湯に15分

40℃の湯船に15分、首までしっかり漬かることで深部体温が上がり、眠りにつきやすくなります。冷えやすい手足を温め、体の中心と末端の温度差を減らす事も大切です。入浴は就寝時間から逆算し、冬は30分～1時間前、夏は1～2時間前に終えましょう。

「できれば7時間。忙しくて6時間は確保してほしい」と、睡眠カウンセラーの西川奈瑠子さんは話します。睡眠は自律神経のバランスを保つための大切な時間です。脳と体が回復することによって集中力や判断力が高まり、作業効率の向上や疲れにくさにつながると思います。

### Step2 寝る前には「リラ〜〜ックス」

寝る前は休息の神経「副交感神経」の活動を優位にする必要があります。ゆっくりと深い呼吸を意識することが大切。実際に「リラ〜ックス」と声に出すと息を吐くことに意識が向き、力が抜かやすくなります。心にたまっていたモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行えば気持ちも緩み、眠りに入りやすくなります。

特に成長期の子どもには十分な睡眠が不可欠。眠っている間に分泌される成長ホルモンが体の発達を促します。また、記憶の整理や感情の安定にも重要な役割を果たし、学校生活のパフォーマンスにも良い影響が期待されます。

### Step3 スヌーズ機能は使わない

寝て起きてを繰り返すと血圧の変動が大きくなり、活動的になる神経「交感神経」と「副交感神経」のバランスが崩れます。これが自律神経の乱れとなり、睡眠の質の低下に。目覚まし時計のスヌーズ機能は使わず1度のアラームで起きましょう。睡眠慣性(寝ぼけ)が小さくなり、目覚めもすっきり！

良眠のための3Steps

にしかわなるこ  
JCSP 認定睡眠改善カウンセラー  
日本スキンケア協会認定スキンケアアドバイザー  
独立開業支援アカデミー認定エステティシャン

個別カウンセリングを中心に、睡眠の質と日中のパフォーマンス向上をサポートしています。生活習慣、住環境、行動などを基に、一人一人に合わせた具体的な改善策を提案。専門知識と行動変容支援を組み合わせ“無理なく継続できる”実践的なアプローチを得意とします。一児の母として、子育て世代の生活リズム支援にも対応。

「足りてますか？」  
朝すっきり起きられない、日中に強い眠気がある、些細なことで感情が揺れやすい……。こうした変化を感じたら、睡眠不足のサインかもしれません。

### 良い眠りのために

「起床後すぐに朝日を浴びたり、夕方から部屋の照明を少しずつ落としたりすると効果的です。中でも取り入れてほしいのが入浴。就寝90分ほど前にお風呂に入るだけでも、眠りにつきやすくなりますよ」

新生活が始まると、通勤通学の時間や人間関係、生活リズムが大きく変わります。環境の変化によって自律神経が乱れ、緊張が続きやすい状態に。その負担を和らげる鍵のひとつが「睡眠」です。

### PRESENT \*応募詳細は4面

睡眠カウンセリング  
30分無料券 10人へ

SleepLIVE 三重店  
dormir

四日市市羽津山町1-15  
(メゾン志氏野1階美容室 karch 内)  
☎ 059-328-4087

\*完全予約制  
【1回】睡眠改善カウンセリング(1回60分)7,500円  
【体験】脳波測定+睡眠改善アドバイス(1回45分)19,000円  
【コース】大人の睡眠改善カウンセリング(1回60分×4回)28,500円  
【コース】赤ちゃんママの睡眠改善カウンセリング(1回60分×6回)42,000円



季節限定品や定番のスイーツ

実演  
第2弾限定  
【札幌】きよたペリーファーム 生いちごパフェ

第1弾 第2弾  
季節限定  
【札幌】ロイズ 生チョコレート(ストロベリー)

第24期  
春の北海道大物産展

第1弾 3月11日(水)→17日(火)  
第2弾 3月18日(水)→24日(火)

◎5階 催会場

\*北海道の加工品・産品を厳選しておりますが、原材料は北海道産以外のものも使用しております。

北の美味を豪快に詰め込んだ贅沢弁当!

夜よる7時まで  
※3月17日(火)・24日(火)は午後5時で閉場。

お得なクーポンや詳しくは近鉄百貨店アプリで

実演  
第2弾限定  
【標茶町】ポプズバーガー  
ポプズバーガー

茶屋  
初登場  
第2弾限定  
【北広島】中華そば 六心  
鰹と鶏の中華そば

実演  
第2弾限定  
【富良野】ふらの和食すずかけ  
スワイガニと帆立の北海天井

実演  
第1弾 第2弾  
【函館】五稜郭 谷ふじ  
函館物語

POP☆CUTE♪SEXY♡  
水森亜土 新作展

「Minnie the Moocher」1st ALBUM  
「春の4時」  
「恋の4時」

新作映画からグッズまで  
展示即売★お楽しみに

3/26(木)~30(月)  
5階 催会場 ※最終日は午後5時で閉場。

\*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

近鉄四日市



# オーラルケア見直してみませんか

口の健康!



毎日の歯磨きをはじめとするオーラルケア、どれくらい意識していますか？ 自分の歯を守ることは、健康寿命を長くすることにつながります。大切な歯のために普段からできることを考え、実行しませんか。三重県歯科医師会の伊東学常務理事に、話を聞きました。

## 「磨いている」と「磨けている」は別

意識して歯磨きをしないと、毎日同じ所を同じように磨きがちになり、歯ブラシの当たっていない部分に汚れが蓄積します。

磨き残しを防ぐには、歯ブラシを当てる順番を決めると良いでしょう。例えば、奥歯から反対の奥歯までの表側を磨いた後に、折り返して裏側を磨いていくなど。さらに、鏡を見て歯ブラシがくまなく当たっているかチェックしながら磨くと、より効果的です。



## 歯間のケアも重要！

### デンタルフロス

子どもから大人まで広い年代に適した歯間ケアツール。歯ブラシのみのケアでは歯間のプラークを除去しにくいので、併用すると効果的です。

### 歯間ブラシ

歯と歯の間を清掃します。歯間の広さに合わせて毛先サイズを選びましょう。サイズは歯科医院で相談できます。

## 間食の時間を決めましょう

食事をすると、食べ物や飲み物に含まれる糖から虫歯菌が酸を作り出す影響で口の中が酸性になります。酸性の時間が長いほど、歯を溶かすリスクが増えます。

唾液には、口の中の状態を食事後30分程度かけてゆっくりと中性に戻す役割があります。

歯を守るためには「酸性になっている時間を短くする」ことが大切です。時間をかけて少しずつ間食を取るのではなく、時間を決めて取ると良いでしょう。また、唾液をより多く出すために、よく噛んで食べる事も有効です。一口につき30回以上噛むよう意識してみましょう。

## 口の健康のためにセルフケア+プロフェッショナルケア

日々のセルフケアに加えて、歯科医院でプロのケアを受けることで、トラブルを予防しましょう。ブラッシングの指導、自分に合ったツールの選び方や使い方のアドバイスも受けることができます。「何かおかしいな」という時だけではなく、定期的に状態を診てもらうことで、虫歯や歯周病などのトラブルの早期発見・治療につながります。3カ月から6カ月に一度の定期健診が理想です。

生活環境が変わると、ストレスで食いしばりや歯ぎしりが起こることがあり、これらは歯に悪い影響を及ぼす場合があります。引っ越しなどをした場合でも、かかりつけとなる歯科医院を探すことを新生活の目標の一つとしてみましょう。



## 口の状態チェックリスト

- 口臭が気になる
- 起きた時に口の中がネバネバしている
- 硬い物が噛みにくい
- 歯がグラグラする
- 歯茎が腫れることがある
- 歯磨きをすると血が出る



当てはまる項目があれば、問題を抱えているサインかも？

\*応募詳細は4面  
**PRESENT**

口のセルフケアセット **10**人へ  
(歯ブラシ2本、歯磨き粉30g×4本、Y字型デンタルフロス2本)

## 三重県歯科医師会

津市桜橋2丁目120-2  
☎ 059-227-6488



取材協力  
常務理事  
伊東学さん



### セルフケア

歯磨き、歯間ブラシやデンタルフロスなどでのケア。歯茎から出ている部分のプラークを取る。



### プロフェッショナルケア

治療や投薬処置を受けたり、歯茎の中に隠れている部分のプラークを取る。歯ブラシでは取れない歯石を取る。

# 四日市市が 住み替えを応援します!

子育てするなら「四日市」



四日市市  
マスコットキャラクター  
こにゅうどうくん

**対象者** 市外からの転入者 または 市内賃貸住宅からの転居者  
一戸建て中古住宅への住み替えを支援します!

**支援1** 空き家の取得費用を支援 (子育て世帯・若年夫婦世帯) 支援1・2併用で最大100万円補助

固定資産税等の2年分相当額 最大20万円補助

親世帯と直線2km以内で近居する場合  
固定資産税等の4年分相当額 最大40万円補助

**支援2** 空き家を取得した際のリフォーム費用を支援  
リフォーム費用の1/3 最大50万円補助

※「立地適正化計画に基づく居住誘導区域」または「地区空き家等活用計画を定めた地区」の空き家を取得した場合は10万円を加算

制度の詳細についてはお気軽にお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。

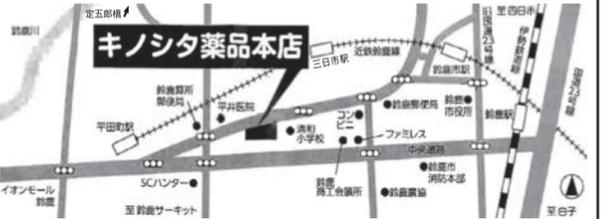
こちらの二次元コードから詳細をご覧ください



住み替え支援制度、空き家・空き地バンクのお問い合わせ先  
**四日市市役所** 都市整備部 都市計画課 **TEL.059-354-8272**

# 薬 ち つめ水虫 良薬あります!

**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 AM9:30 ~ PM6:00  
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。

Health & Beauty  
ワタシ磨き

# 開運眉 & 若見え Lesson

## 目指すは幸せ顔『眉&若見え』編

顔つきがきつく見られる。怒っているように見える…。その“不機嫌顔”、もしかしたら眉が原因かも。

取材協力 敏感肌専門×肌育美容家 森下沙織

「いくつかからでも輝ける」をモットーに、女性の自信を引き出す美容家。肌本来の力を育てる「肌育」や「開運眉講座」など、美容と運気を融合したアプローチを展開。

美容トークショー開催！春の肌育&大人のヘアケア術  
【日時】4/25 11:00～11:30 春の肌育  
14:00～14:30 大人のヘアケア  
【会場】近鉄百貨店四日市店1階化粧品売場  
グリーンコスメティックガーデン  
詳細はInstagramを確認ください▶



### PART10

### 笑顔のカギは“曲線”

直線的な眉は強い印象に。なだらかな曲線をイメージするだけで、表情は和らぎます。自分の骨格に沿って、少しずつ描き足すのがコツ。自然な丸みを生かしましょう。ピンクブラウンなど暖色系で血色感をプラスすると、より幸せ顔へ。



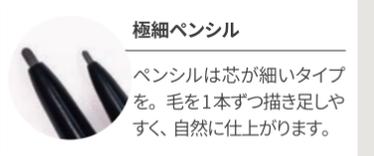
- ① 一歩引いて完成度アップ  
眉だけに集中せず、顔全体を見ましょう。描いたら鏡から少し離れてバランスを確認。反り返りに気づいたら整える。顔全体を見直す癖をつけて。
- ② 焦らずブラシで整える  
描いていて濃くなったり、思ったよりラインが強くなってしまったら大丈夫。スクリュースブラシで優しくぼかせば、自然な仕上がりになります。
- ③ 色の差で立体感を  
毛の無い部分は髪色よりやや暗めのペンシルで、1本ずつ毛を足すように描きます。眉マスカラは暖色系を選ぶと血色感が加わり、多幸感のある優しい表情に。

#### 今さら聞けない？眉メイク「基本のキ」

ペンシルは肌に対して斜め45度に構えて。立てて持つと線がくっきり出過ぎてしまうため、やや寝かせて持つのが自然に仕上げるポイントです。



おすすめアイテム



▶「開運眉&若見え編 Lesson」は今回で終了です。次回から新シリーズがスタート。

### HOWAパークフェスタで

## みえーる創刊4周年記念

### 特別ブース出店決定！

# 4.12日

10:00～16:00 雨天中止

Follow me!



## パンチボール

みえーるのインスタフォローで

## プレゼント

1周年イベントで子どもに大人気。あのパンチボールが帰ってきた！

配布開始時間  
①10:00～  
②13:00～  
各回150個配布



写真はイメージです

#### HOWAパークフェスタ

日時 2026年3月15日・4月12日(みえーるの出店は4月12日のみ)  
場所 HOWAパーク(中勢グリーンパーク)津市あつた5-757-1  
主催 HOWAパークイベント実行委員会/津市  
\*イベントの詳細は、HOWAパーク公式Instagramで。



#### HUNTER SHOP HILLの ジビエペットフード



鹿もも肉ジャーキー

農作物などを荒らす有害鳥獣として捕獲された野生のシカを活用。『捨てられる命の一つでも価値あるものに』をコンセプトにした品がそろいます。

セレクト品なども販売予定です。

2024年1月号掲載

#### 壺やき芋専門店いも庵の いもスイーツ



鬼まんじゅう

通常、予約販売の鬼まんじゅうを販売します。イモ本来の味わいを生かした、芋けんぴ、チップス、ドーナツも！

遊びに来てね！

家族みんなで

みえーるのブースはのほりが目印

## ★初心者大歓迎！運動不足解消に★

# 健康ボウリング教室

各コース  
6回

## 2026年4・5月 受講生大募集

受講料 1コース(6回) 3,000円/人 税込  
6回分のゲーム代・シューズ代・教材代・団体障害保険料 全込み価格！

※グランドボウル会員・過去受講者のお申込みはできません。ご了承ください。

毎週火曜日コース  
13:00～14:30

4月14日 4月21日 4月28日  
5月12日 5月19日 5月26日

毎週金曜日コース  
13:00～14:30

4月17日 4月24日 5月8日  
5月15日 5月22日 5月29日



プロボウラー  
いしの ひろし  
石野 宏

ボウリングは長く楽しく続けられる  
屋内型スポーツです。  
みんなで仲良く一緒に学びましょう！！



鈴鹿グランドボウル TEL 059-382-3232  
三重県鈴鹿市三日市町赤土 1053



## Mie Yell 読者プレゼント PRESENT

応募締切  
2026年 3月20日(金)

- ① 睡眠カウンセリング 30分無料券 ... 10人
- ② 口のセルフケアセット ... 10人
- ③ 中日ドラゴンズデスクカレンダー(3月始まり) ... 5人
- ④ 大たまごっ展(名古屋 PARCO) 入場券 ... 5組 10人

※③④の詳細はWEB(みえーるのプラス)をご覧ください

WEBフォームから  
応募方法

WEBフォーム、またはEメール、はがきでご応募ください。  
※一人につき1点のみ有効。複数のご応募は最終を受け付けます。

右の2次元コードから簡単応募！  
Eメールから  
宛先: mie-yell@chunichi-mie-sc.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  
必要事項を記入の上、下記宛先へお送りください。  
宛先: 〒510-0834 四日市市ときわ5丁目2-48  
中日三重サービスセンター 四日市(営)  
みえーる係

#### 必要事項

希望プレゼント番号、氏名、住所、電話番号、年齢  
【任意】よろしければ、新聞の購読・未読(抽選結果に影響しません)、みえーるの感想、要望、取り上げてほしいテーマやお店も一緒にお寄せください。

賞品の発送をもって当選発表といたします。(氏名、住所、電話番号を正しくご記入いただけないと、発送できない場合があります。)  
※個人情報の取扱いについて...当該プレゼントの抽選・発送に使用し、終了後はすみやかに破棄いたします。ただし、情報提供・要望をお寄せいただいた場合、ご連絡させていただくことがあります。寄せられた意見や感想は、個人が特定されない範囲で活用する場合があります。

## 綾小路きみまろ 爆笑ライブ in 三重

チケット好評発売中！

5月17日(日)  
14時開演(13時開場)  
三重県文化会館 大ホール  
全席指定  
5,500円  
※19歳未満入場不可  
※華い入席をご希望のお客様は、ご購入前に鞆飼興業へお問合せください。



詳細・お申し込みは  
鞆飼興業 後援  
【主催】鞆飼興業 ☎052-221-1166(平日10時～18時)  
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11 土地地名古屋ビル4階

## 結果の出ないダイエット、やめませんか？ 50代からダイエットを成功したいなら 耳ツボダイエット

無料カウンセリング(初回のみ120分)で耳ツボダイエットがあなたにピッタリ合っているかを判断します。



58歳  
院長:岡崎香織  
いなべ市 整体院 かわり  
員井町北金井1860-2 ☎0594-73-0528

【偽アカウントにご注意を】X(旧Twitter)で、みえーるの偽アカウントが確認されています。不審なDMやURLを開かないでください。

Mie Yell 企画・編集/みえーる編集室 〒514-0131 津市あつた1丁目1番地2 ▶次回 4月10日(金)発行 ▶紙面配布に関する問い合わせ/TEL 059-253-3411 E-mail mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp