



今回は、栃木市が創業を目指す方を応援する「蔵の街とちぎビジネスプランコンテスト」において入賞し、市内で活躍されている方をご紹介します。平成30年11月に片柳町にオープンし、「カラダがよるこぶサンドイッチ」をコンセプトに野菜たっぷり提供する『eat me sandwich』。店主で「野菜ソムリエ」の資格を持つ籠谷めぐみさんにお話を伺いました。

自分と同じように創業を目指す人を応援したい

「野菜で人を幸せに」という籠谷さん。現在、サンドイッチの販売は毎週金・土・日の3日間で、それ以外の日には仕込みや、副業のお勤めに出るという多忙な日々。それでも空いた時間に店舗を利用して、ワークショップや「プチ創業」したいという女性を応援するためのコラボイベントを開催しているそうです。

「忙しいですが、将来的には毎日営業できればと考えています。それに創業を目指す方に具体的なアドバイスができる起業コンサルタントもしてみたいです。」とさらなる活動にも意欲的です。

eat me sandwich・野菜ソムリエ Pro (蔵の街とちぎビジネスプランコンテスト2017女性創業者特別賞) こもりや 籠谷 めぐみ さん

野菜や果物の魅力を伝える

野菜ソムリエを目指したきっかけを伺いました。「5年間、飲食店の店員を経験したあと、知人の勧めで野菜ソムリエを取得しました。当時は20代で取得している人はわずか5%ほどで、チャンスも多いと感じました。」

期待通り、仕事の依頼は数多く舞い込み、雑誌・ブログへの執筆作業や講師もこなされてきたそうです。「健康食やダイエットなど、他の資格の知識も役に立ちました。人に何かを伝えることが好きなんです。」



色鮮やかなベジサンドイッチは抜群の「断面萌え」！ (モノクロでごめんなさい！)

街の魅力を発信や地産地消を目指して

今後の展望をお聞きすると「栃木市、蔵の街が大好きなので、その魅力を発信していきたいですね。そのためにも地元の農家さんと繋がって野菜を仕入れ、地産地消を進めることも目標です。」とのこと。

「野菜好きな方も、野菜不足の方も気軽に食べに来てください。忙しい方にこそ野菜を食べてほしい、という気持ちを込めて『野菜のファストフード』という言葉で流行らせたいです！」とたくさんの夢を語っていただきました。



睡眠は体と心と脳の栄養

「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠は人間にとってとても大切なものです。成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌されます。また、脳は眠っている間に、その日に起こったことや学習したことなどの記憶の整理を行っています。睡眠が不足すると、落ち着きがなくなりキレやすくなるほか、日中の注意力が下がり、勉強や運動を頑張れません。

アメリカのNational Sleep Foundationの研究によれば、6歳～13歳の望ましい睡眠時間は9～11時間です。お子さんの睡眠は足りていますか？ よりよい睡眠(快眠)のための6原則を家族で心がけてみましょう。

- ①朝の光を浴びる/②昼間に活動する/③夜は暗いところで休む/④規則的に食事をとる/⑤定期的に排泄する/⑥カフェイン・アルコール・ニコチンや、過剰なメディア接触(スマホ・ゲーム)を避ける

睡眠不足は肥満につながりますし、美容の大敵でもあります。睡眠を見直し、快眠で健康な心と体と脳をつくりましょう。 生涯学習課 ☎(21)2490



チケットの不正転売を失くそう！

コンサートやスポーツなどの興行チケット不正転売が、社会的な問題となっっています。チケットに関するトラブルを防ぐため、以下のポイントに注意しましょう。

不正転売をしない

6月から「特定興行入場券の不正転売の禁止等による興行入場券の適正な流通の確保に関する法律」(チケット不正転売禁止法)が施行されました。この法律に違反すると、1年以下の懲役もしくは100万円以下の罰金またはその両方が科せられます。(招待券など無料で配布されたチケット、転売禁止の記載がないチケット、販売時に本人確認が行われていないチケット、日時指定のないチケット等は対象外です)

チケットの購入時は公式販売サイトか確認

インターネット上のチケット転売仲介サイトでは、価格や手数料が高額であったり、転売禁止だと気が付かずに購入しても、キャンセルできないことがあります。公式サイトと間違えて、海外のチケット転売仲介サイトから購入してしまうケースもあります。

転売チケットを購入する際は、転売禁止でないか確認

規約で第三者への譲渡、転売などを禁止している場合があります。不正転売チケットは、利用できないように無効となったり、入場時の購入者本人確認により、入場できないおそれがあります。

正規(公式)のリセールサイトを利用

急用や急病で行けなくなった場合、公式リセールサイトを利用して転売することが可能な場合がありますので、検討しましょう。

消費生活センター(入舟庁舎内) ☎(23)8899 / FAX(23)8820

相談業務の案内 相談は無料で秘密は厳守します。気軽にどうぞ。市内の方であれば、どの窓口でも相談できます。

Table with columns: 相談 (Consultation), 日時 (Date/Time), 場所/問合先 (Location/Contact). Rows include: 弁護士相談, 法律相談, 市民相談, 消費生活相談, 合同相談, 人権相談, 配偶者等からの暴力(DV)相談, いじめ相談電話, 青少年相談, 家庭児童相談, 児童虐待相談, 婦人・ひとり親家庭相談, 障がい児者相談, 就労支援相談, 高齢者相談, もの忘れ相談.

新築住宅 リフォーム エクステリア・店舗・インテリア お住まいの事なら何でもご相談下さい! ★まずはお電話下さい! 見積り無料!! アフティ 住所: 栃木市城内町2-48-4 電話: 0282-22-7207 FAX: 0282-22-7209

10月1日(火)より入学願書受付スタート! オープンキャンパス開催 10/26(土) 開催時間: AM10:00~12:00 実施会場: 各学校の校舎内にて開催

塗り替え・リフォームをお考えの方 安心と満足が出来る地元密着店の当社へ! お客様のお役に立ちます。 オオアク建装工業株式会社 栃木市箱森町51-28 TEL0282-22-5981