



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 籍谷

Jappy

子育て

めぐみさん



広報とちぎ

10月号

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、「カラダがよろこぶサンドイッチ」をコンセプトに野菜たっぷりで提供する『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。

#### 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!)

#### 街の魅力の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』という言葉を流行らせたいです!」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

▼ 83 「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 $\sim$  13 歳の望ましい睡眠時間は $9\sim11$  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 規則的に排泄する/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

#### かららる できる。 窓

#### 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 / 🚾 (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。 相談業務の案内 市内の方であれば、どの窓口でも相談できます。

#### 日 時 10月11日(金)、25日(金) 11月8日(金)、22日(金) 10時~12時 弁護士相談(事前に要予約) 11月21日 (木) 10時~12時 大平隣保館 2 階相談室 ☎(43)6611 ☎ 0120-46-7830 (弁護士が法的な見解等を助言) 藤岡公民館 第 1·2 会議室 藤岡市民生活課☎ (62)0905 11月分:10/1(火)~ 12月分:11/1(金)~ 都賀総合支所 別館 2 階 会議室都賀市民生活課☎ (29)1124 10月21日 (月) 10時~12時 (各日8時30分より受付) ※同じ案件での相談は2回ま 西方総合支所 1 階 会議室 西方市民生活課☎ (92)0308 11月26日 (火) 10時~12時 で(異なる会場で相談して も同様)。 10月17日 (木) 10時~12時 大平地域福祉センター ふるさとふれあい館 /社会福祉協議会大平支所☎ (43)0294 10月1日(火)、15日(火) 9時~12時 法律相談(事前に要予約) ※栃木市社会福祉協議会主催 **宅地建物相談(予約開始: 10/1(火)8** 10月18日(金) 時30分~)(売買や賃貸借、所有と管理) 10時~12時 本庁舎 2 階 市民相談室 市民生活課**☎** (21)2122 本庁舎 2 階 市民相談室 市民生活課☎ (21)2122 ~金曜日 寺~ 17 時 9 時 (日常生活の問題など) 消費生活相談(商品やサービスなど消費生活全般) 月~金曜日 9 時~ 16 時 10月8日(火)、21日(月) 10時~12時 本庁舎 2 階 市民相談室 市民生活課**☎** (21)2122 ◆11月21日(木) 10時~12時 大平総合支所 1 階 相談室 大平市民生活課☎ (43)921 合同相談 藤岡公民館 1 階 研修室 藤岡市民生活課☎ (62)0905 (行政相談・人権相談) 10月21日 (月) 10時~12時 ◆移動県民相談も同時開設 11月26日(火) 13時30分~15時30分 岩舟総合支所 1 階 相談室 岩舟市民生活課**☎** (55)7763 大平隣保館☎(43)6611 ፻፬0120-46-7830 月~金曜日 8時30分~17時15分 人権相談 厚生センター☆ (24)2444 人権・男女共同参画課☆ (21)2161 配偶者暴力相談支援センタ-☎(21)2218 月~金曜日 9 時~ 16 時 配偶者等からの暴力 (DV) 相談 月~金曜日 9 時~ 17 時 本庁舎 / 青少年育成センター ※土日祝日・時間外は留守電・FAX ☎ (24)0667 🚾 (21)2690 いじめ相談電話 **青少年相談** (非行問題・不登校など) 月~金曜日 9 時~ 17 時 本庁舎 / 青少年育成センター ☎ (23)6566 W (21)2690 月~金曜日 9 時~ 16 時 本庁舎/家庭児童相談室(子育て支援課内) ☎(21)2227 **家庭児童相談** (0 ~ 17 歳の子 どもとその家族) 本庁舎/子育て支援課**な** (21)2226 ※左記以外の時間は**な** 189 (児童相談所全国共通ダイヤル) 月~金曜日 8 時 30 分~ 17 時 15 分 児童虐待相談 婦人・ひとり親家庭相談 本庁舎 / 子育て支援課 🏗 (21)2229 9 時~ 16 時 障がい児者相談(福祉サービス の利用・障がいを理由とする差 別・合理的配慮及び虐待防止) 本庁舎/障がい児者相談支援センター (障がい福祉課内) ☎(21)2219 M(21)2682 就労支援相談 (事前に要予約) 第1·3月曜日13時~21時 第1·3土曜日17時~21時 栃木勤労青少年ホーム☎ (22)3113 第2·4月曜日13時~21時 第1·3土曜日13時~16時 (40 歳未満の就労相談) 大平勤労青少年ホーム☎ (43)5191 本庁舎/栃木中央地域包括支援センター ☎ (21) 2245・2246 高齢者相談 (介護や福祉、生活全般、虐待) 8 時 30 分~ 17 時 15 分 高齢者相談

10月11日(金) 10時~11時30分

# 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!!



http://www.cc9.ne.jp/~afty/

アフティ <sup>住所: 板</sup>電話: 0

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!

10/26 | オープンキャンパス開催 | 開催時間:AM10:00~12:00 | 実施会場:各学校の校舎内にて開催 | 皆さんのご参加をお待ちしています >

原書・受付スタート!
名国家資産取得に対応!
◆看護師◆◆助産師◆
◆理学療法士◆◆作業療法士◆
◆介護福祉士◆◆姆科衛生士◆

**もの忘れ相談** (認知症の専門員による相談)

② マロニエ医療福祉専門学校 「A 市 市 今 泉町 2-6-22 (元 学案 内室 ) 全 20282-28-0020 (元 学案 内室 ) 全 20282-28-0020 (元 学案 内室 ) 全 20285-20-3550

### 塗り替え・リフォームをお考えの方

本庁舎 1 階 市民スペース/栃木中央地域 包括支援センター☎(21)2171·2246

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。

日本塗装工業会会員・栃木県知事許可(般・27)第14124号

オオアク建装工業株式会社 栃木市箱森町51-28 TEL0282-22-5981 (お見積り・ご相談無料)