



蔵の街とちぎビジネスプランコンテスト 2024 優秀賞
バランスボールダンス講師

かにさわ かな
蟹澤 佳奈 さん

市内のクリニックや子育て支援センターで、出産間もないお母さんのためのバランスボール教室を開き、このたび蔵の街とちぎビジネスプランコンテスト 2024 優秀賞を受賞した「かにちゃん」こと蟹澤佳奈さんにお話を伺いました。



Instagram

バランスボールで元気を取り戻す
元々は警察官だった蟹澤さんは出産を機に退職されました。「今は無くなってしまいましたが、大通りの栃木警察署にも勤務していました」と笑顔で話します。現在は2人の男の子を育てるお母さん。2人目を出産する際に体調を崩されたそうです。「2人目が3,700gと大きかったんです。赤ちゃんはとても元気だったのですが、私は歩くのも困難な状態でした」と当時を振り返ります。

以前からバランスボール教室に通い、その素晴らしさを知っていた蟹澤さんは産後2か月、本調子ではないものの教室に復帰。バランスボールで運動をするうち、半年後には、すっかり元気を取り戻したそうです。

ポンポン弾むと、とにかく楽しい
「バランスボールで、ポンポン弾むのは、とにかく楽しいんです。運動が苦手な方でも楽しいので続けられると

心のこもったカリキュラム
蟹澤さんの教室では、参加者同士の『たいわ時間』を設けています。参加者はペアになって、テーマに沿った会話をします。「赤ちゃんは可愛いですが、お話をしてくれませんか。子育て中はどうしても孤独になりがち。『たいわ時間』で大人同士のお話を楽しくて欲しいです。また職場復帰へのリハビリにもなると思っています」と産後のお母さんの気持ちを考えたカリキュラムを提供しています。

この『たいわ時間』がきっかけで、参加者から『はじめてママ友が出来ました』という嬉しい報告があったことを、笑顔で教えてくれました。気になる方はぜひ蟹澤さんのInstagramをチェックしてみてください。



STOP温暖化!

カーボンニュートラル

食べ残しゼロ・地産地消に取り組もう!

食べ残しゼロの取り組みで1世帯当たり年間8,900円の節約!
ゴミを削減することで焼却コストの削減!
地元産の旬の食材を積極的に選ぶことで、輸送に係る温室効果ガスも排出削減!
新鮮で安心な食材で健康的な食生活をしながら地域にも貢献!



令和7年3月、消費者庁では、食品の「消費期限」と「賞味期限」の表示についてガイドラインの改正案を公表するなど、食品ロス量削減などを促進するための取り組みが広がっています。

栃木市ゼロカーボンシティ
実現に向けたロードマップ



問 カーボンニュートラル推進課 ☎(21) 2591

CO2

食べ残しゼロで
約 5.4kg-CO2/世帯 削減!
地産地消で
年間約 8kg-CO2/人 削減!



明るい選挙キャラクター

蔵の街とちぎ♡めいすいくん

選挙管理委員会からお知らせです



問 選挙管理委員会事務局 ☎(21) 2531

都賀総合支所期日前投票所 都賀第2投票所 が変わります

7月執行予定の参議院議員通常選挙より、都賀公民館の複合化に伴い、都賀第2投票所(下新田、中新田、橋本、上新田にお住まいの方)は、(旧)都賀公民館から(新)都賀総合支所1階(都賀町原宿573)に変わります。
また、都賀総合支所期日前投票所も(新)都賀総合支所1階に変更になります。



藤岡第2投票所が変わります

7月執行予定の参議院議員通常選挙より、藤岡第2投票所(西前原、蛭沼西南、蛭沼北中、蛭沼三横、蛭沼両原、戸崎、富吉1区、富吉2区、富吉3区、中根台、六人内、中根新田、志辺、西原にお住まいの方)は、旧藤岡第二中学校から藤岡富吉集会所に変わります。



大平総合支所期日前投票所が変わります

7月執行予定の参議院議員通常選挙より、大平総合支所期日前投票所が大平総合支所駐車場仮設プレハブから大平総合支所新館1階に変わります。



問 クリーン推進課 ☎(31) 2447

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」の機能が拡張されます

6月2日から、ごみの分け方・出し方を手軽に検索したり、ごみの収集日をお知らせする機能がついたケータイアプリ「さんあ〜る」に次の機能が追加されますので、ぜひご活用ください。

詳細はこちら▶



チャットボット機能

調べたいごみの名称などを入力して表示された候補の中から調べたいものをタップすると「ごみの種類」や「処分方法」、「一番近いごみの収集日」などが表示されます。

WEB版さんあ〜る

パソコンのブラウザ上でも「ごみと資源の収集日カレンダー」、「ごみと資源の分け方・出し方」、「ごみと資源の分別早見表」、「市からのお知らせ機能」などの機能を利用することができるようになります。

Amazon Alexa連携機能

スマートスピーカー「Amazon Alexa (アマゾンアレクサ)」での音声案内に対応します。初期設定をした後に例えば「アレクサ、ごみ出し情報を開いて」、「アレクサ、〇〇の捨て方を教えて」のようにスピーカーに向かって話しかけてみてください。
【アプリのインストール】各ストアより「さんあ〜る」で検索しダウンロードしてください。
《対応 OS》iOS 8.0 以上 / Android 4.2 以上 ※アプリは無料です。ただし、通信料は利用者負担です。

ケータイアプリ
▼「さんあ〜る」ダウンロード▼

