

「地域全体で子どもを見守るまちづくり」にご協力ください

2023年5月より、佐賀市はイワタニ九州株式会社および株式会社otta※1と連携し、佐賀市内の市立小学校区内において、「IoT技術を活用した登下校見守り事業」を実施いたします。

「見守り人アプリ」をインストールするだけで見守り活動に参加できます。
「地域全体で見守るまちづくり」を実現するため、ぜひご協力ください。

※1 IoTを活用した見守りサービスの運営を行っている企業



地域の見守りに参加されたい方

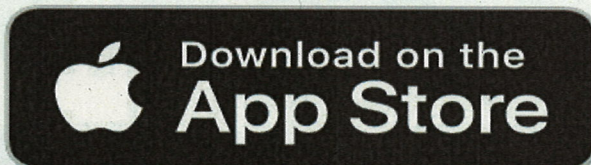
見守り人アプリ (無料)

あなたの地域の安心・安全を担う「見守り人」になるためのアプリです。

日々の操作は不要！インストールするだけで、いつもの通勤や散歩やお出かけが地域の安心に貢献する見守り活動になります！



インストールはこちら！



iPhone、iPadの方



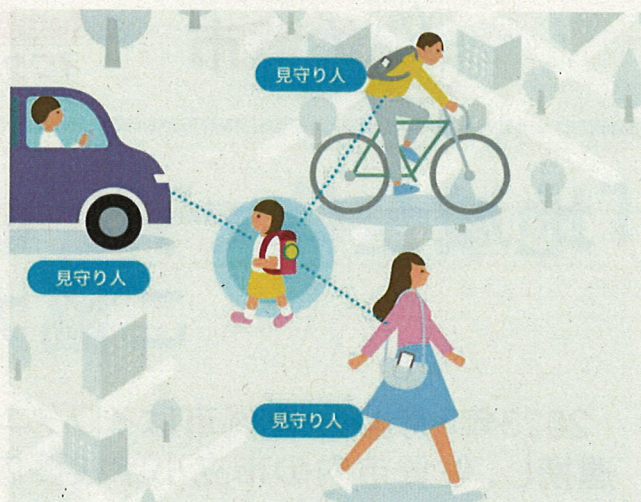
Android端末の方



○ 見守るためには

アプリをインストールした後はBluetoothと位置情報を常に有効にして、「START」ボタンをタップしてください。

毎日の操作は必要ありません。



○ 地域の見守りに参加できる

見守り端末を持つお子様とすれ違った場所をあなたのスマホ経由で保護者に伝えます。

※見守り人の情報は伝わりません。

見守り人アプリについての
詳細はこちら



○ よくあるご質問

Q. 見守り人にも子どもの位置が通知されますか？

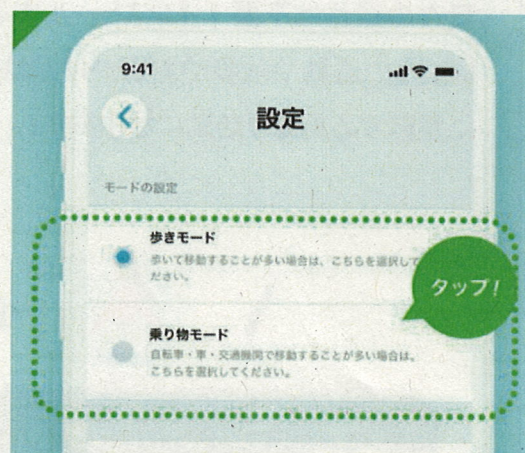
A. いいえ、通知されません。「見守り人」にはすれ違った子どもの個人情報とは通知されない仕組みになっています。

Q. 見守り人の情報は保護者に伝わりますか？

A. いいえ、伝わりません。「見守り人」の情報については、保護者（otta利用者）にはわからない仕組みになっています。

Q. 車や電車に乗っているときでも使えますか？

A. 設定画面にて「歩きモード」と「乗り物モード」の切り替えができます。利用頻度が多いモードに設定してください。



見守り人アプリに関するお問い合わせ先

ottaサポートセンター 0570-003-722

受付時間：月～金（祝日、年末年始を除く）9:00～18:00

お問い合わせ
フォームはこちら





「整えよう、カラダ」



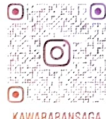
街なかのおすすめ空き店舗情報更新中!

www.kawaraban-web.com

公式HP



Instagram



KAWARABANSAGA

まだ以前と同様とまではいかないけれど、だいぶ日常に戻ってきました。梅雨が終われば暑い夏がやってくることで、まさに今がカラダの整え時かもしれませんね。ウォーキングやランニングをやるのもいいですし、ヨガやフィットネス、ダンスなど、もしくは体を動かすのが苦手な人は坐禅もいいかもしれません。ヘルシーな食事はもちろん大事なのですが、フィジカルやメンタルの視点からも、カラダを整えていこうという特集です。

01 羽を伸ばして、鍼灸時間

鍼灸roomはりつばさ

ライター
佐賀県野上2270番地
中村 玲那

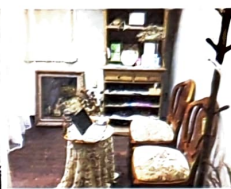
心身を労る選択肢のひとつとして「鍼灸治療」はいかがですか? 興味はあるものの、なかなか挑戦できないという方は結構いるのではないのでしょうか。実はわたしもその一人でした。そんな方にオススメなのが鍼灸room「はりつばさ」です。

院内には大きなレースカーテンと天井に吊された数々のドライフラワー、シャビーシック風の家具や小物たち。鍼灸院のイメージを覆すお洒落な空間で緊張がほぐれます。専門学校時代の恩師の「鍼灸院が一つ増えることで、お客さんの選択肢も一つ増える」という言葉が印象に残っているという院長・中村さん。初めての方でも通いやすい鍼灸院を目指し、現在に至ります。

メインメニューは「はり治療」。まず施術前に、今の身体の状態についてオリジナルイラストを使って丁寧にカウンセリング。実際の治療では、不安要素の一つだった鍼の「痛み」はほとんどなく、むしろ心地よく寝てしまいたいそうなくらい。わたしはお腹と足先が冷えていたのですが、段々と身体中心が巡ってくるのがわかりました。施術後には季節に合わせたお茶を出してもらい、身体も心もすっかり温まりました。

「背中に翼が生えたように身軽になって、自由に生きて欲しい」と店名に込められた想い。何気ない雑談の中から心身状態を紐解くヒントも出てくるようで、中村さんはお客さんとの会話を大事にしています。最近調子がイマイチだなあと感じている方、休日に好きなカフェに行って羽を伸ばすように、「はりつばさ」に足を運んでみてはいかがでしょうか。また、不妊治療としてのお灸もおすすめのようです。インスタでは可愛いオリジナルイラストをつかった発信をしているので、ぜひご覧下さいね。

[INFORMATION]
鍼灸 room はりつばさ ●080-5840-3409●佐賀市成草町 1-32 K' Sビル 2F●営業時間 / 10:00 ~ 20:00(変動あり)●定休日/日曜・不定(その他休みはInstagramをチェック)●駐車場/あり(店舗南側駐車場・入り口すぐ左手側1台分)●LINE / @rer7457b●Instagram @haritsubasa



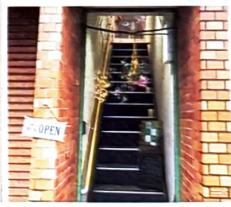
シャビーシック風のインテリア



院長の中村さん



ホッとつろげる院内。天井にはドライフラワー



階段を上がって二階へ

02 トレーナーと二人三脚で理想のボディを手に入れる!

ハレトレ

ライター
さみしがりの一匹狼
田村 史子

加齢とともに体力の衰えを感じ始めた私は、筋力トレーニングが気になって仕方ありません。フォトスタジオ「ハレノヒ」直営のパーソナルトレーニングジム、ハレトレを訪ねました。ハレトレは「ハレノヒ」姉妹店の「レミレス」店内奥にあります。トレーニングジムって広々としてマシンがたくさんあるイメージですが、こちらはこぢんまりとした空間でマシンの数も少ない…。聞けば、機能性の高いマシンを備える少数精鋭的な構成で、筋力マシン・ストレッチマシン・有酸素運動マシンが同じ空間にあるジムは極めてめずらしいか(つまり、ワンレッスンですべてを利用することができるのです)。フォトスタジオ直営だけあって、ウェディングや成人式などセレモニーを控えた方の利用もあるそうです。

ハレトレは、その人の経験や性格、生活習慣に合ったトレーニングを指導します。トレーニングだけでなく疲労した部位をマッサージするなどのケアや栄養面の指導も受けられるのは、パーソナルトレーニングジムならではの嬉しいサポート。利用時間は貸し切り状態でマンツーマン指導を行うため、人目を気にせずトレーニングできるのも嬉しいですね。

トレーナーは弓さん、栗原さんのお二人。なんと栗原さんは現役のプロ陸上選手でもあるのです。弓さんも陸上選手として長く活躍した方。利用者へ寄り添いながら、アスリートならではの専門性の高い指導をして下さいます。

自分に合ったトレーニングの仕方は分からないし、一人で地道に続けることが苦手な私には心強い環境です。元氣な毎日を過ごしたい、本気で体を鍛えたい方にオススメです!

[INFORMATION]
ハレトレ ●0952-37-1774●佐賀市呉服町 2-18 ON THE ROOF ビルディング 2F (レミレス内)●営業時間 / 8:00 ~ 22:00 (完全予約制のため予約時間のみ営業)●定休日/月曜・不定休●駐車場/あり(場所は要問合せ)●HP <https://haletre.com/>●Instagram @haletre7803



最新鋭のマシンを用いて、的確なトレーニングを行います



大好評のボディメンテナンスで日ごろの疲れも取れます



ビル1Fカフェの脇をって直接店内へ



貸し切り状態のため、予選でも気兼ねなく利用できます



トレーナーの弓さんと栗原さん



市民ライターがつくる。

さがん街なかMAP



かわらばんのWEBサイトを見るよ



03 自分らしさを大切に。がんばらぬヨガの「場所」

yoga shala くすの木



講師 山本 洋子
ヨガインストラクター
資格取得



静かな環境の中でヨガの練習。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じていきます。

「yoga shala くすの木」の「shala」はサンスクリットで「場所」という意味をもつ言葉です。仕事だった、家庭だった、学校ではなかなか味わえない、ここでしか味わえない、本家のヨガならではの「場所」として、ヨガの中心を大切にしながら、心と体のつながりを感じていきます。ヨガの中心を大切にしながら、心と体のつながりを感じていきます。ヨガの中心を大切にしながら、心と体のつながりを感じていきます。

このようなリラックス系ヨガのほかには、動きと静の多いレッスン

05 心が踊ると身体も整う

コレットダンススタジオ



講師 山本 洋子
ヨガインストラクター
資格取得



心と体のつながりを感じながら、ダンスの楽しさを味わっていきます。

健康と美容のためにヨガのみならず、ダンスも行うという方が増えています。コレットダンススタジオでは、心と体のつながりを感じながら、ダンスの楽しさを味わっていきます。心と体のつながりを感じながら、ダンスの楽しさを味わっていきます。心と体のつながりを感じながら、ダンスの楽しさを味わっていきます。

お話を伺うと、美しい姿勢の美山先生、先生は学生時代に社交ダンススクールに入ったときから好きになりました。

06 一人一人に合った指導方法を意識!

Make&Space



講師 山本 洋子
ヨガインストラクター
資格取得



一人一人のペースに合わせて、丁寧な指導を行います。

「今日の取材でお会いしたんだけど、講師の先生は、型を教えるだけでなく、その人の体や心を見て、自分に合った指導方法を意識して、一人一人に合った指導を行います。一人一人に合った指導を行います。一人一人に合った指導を行います。

学生時代の体育が苦手だったという方、ジムに行くと怖くてできないという方も、ぜひ参加してみてください。

04 体づくりをしながら女子カッパ

ザハラ ベリダンススタジオ



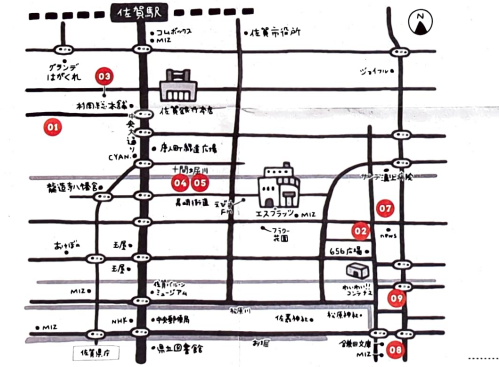
講師 山本 洋子
ヨガインストラクター
資格取得



体づくりをしながら、心と体のつながりを感じていきます。

Zahara Belliance Studio (ザハラ ベリダンススタジオ) のyoko先生のヨガは、初心者から上級者まで、幅広いレベルの方々が参加されています。心と体のつながりを感じながら、体づくりをしながら、心と体のつながりを感じていきます。

このようなリラックス系ヨガのほかには、動きと静の多いレッスン



パシフィック通訳・翻訳事務所

通訳・翻訳 012-15-1101
TEL 0952-23-1146 FAX 0952-23-1106

街なかかわらばん

市民ライター募集中!!

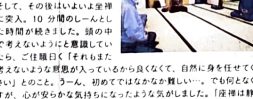
街なかかわらばんの市民ライターに become... 街なかかわらばんの市民ライターに become... 街なかかわらばんの市民ライターに become...

09 人生初の坐禅体験を松川屋で

松川屋・坐禅会



講師 山本 洋子
ヨガインストラクター
資格取得



静かな環境の中で、心と体のつながりを感じていきます。

2020年10月より、毎月第3高野寺の松川屋で坐禅会が行われています。人生初の坐禅体験を松川屋で... 人生初の坐禅体験を松川屋で... 人生初の坐禅体験を松川屋で...

の理想をもち、そのためのステップのようでした。そして、その後はいよいよ坐禅に突入。10月間のレッスンと坐禅会に参加し、心と体のつながりを感じていきます。

08 お風呂とサウナで体を整える

温浴施設 あいらぶゆ



講師 山本 洋子
ヨガインストラクター
資格取得



お風呂とサウナで、心と体のつながりを感じていきます。

からだを整えるには、お風呂とサウナが効果的。心と体のつながりを感じていきます。お風呂とサウナが効果的。心と体のつながりを感じていきます。お風呂とサウナが効果的。心と体のつながりを感じていきます。

お風呂とサウナで、心と体のつながりを感じていきます。お風呂とサウナで、心と体のつながりを感じていきます。お風呂とサウナで、心と体のつながりを感じていきます。

わいわい!!コンテナ2情報

整えよう、カラダ。
わいわい!!コンテナ2で



最近「整う」と良く耳にしますが、整うって何だろう…と考えてみたところ、私たちに思い浮かぶのは、美味しいごはんを食べて、よく眠って、よく笑うことでした。コンテナには毎日いろいろな方が来館され、いろいろなドラマが巻き起こります。小さなお子さんをお連れの方、人生の先輩方、近くのお店に行ったついでの方、流行りの漫画を読みたい方。講座に参加をする方、講座を聞きたい方、聖地巡礼のゾンビさん。

100人いたら100通り「整い方」があって、自分たちが思う「整い方」を探す場所として使ってもらえると嬉しいです!今回はコンテナで行われている講座の一部を紹介します。

[INFORMATION] わいわい!!コンテナ2 090-9586-9445 ●佐賀市呉服元町2番地内 ●開館時間/10:00~18:00 ●休館日/月曜

ママヨガ

小さいお子さんがいてなかなか運動出来ないという方、お子さん連れでおしゃべりしながらヨガしてみませんか?



■日時:6/15(木) 10:30~11:30
■参加費:500円(期間限定価格)
■定員:5組(お子さん連れOK)
■お問合せ:090-3661-1050(ナノヤ・重松奈々)

簡単トレーニング ストレッチ塾

みんなで楽しく体を動かしませんか?お家でできる簡単なトレーニングやストレッチを一緒に身につけて、生活の質を高めましょう!



■日時:5/28(日)
■午前の部 11:00~11:30 トレーニング、11:45~12:15 ストレッチ
■午後の部 14:00~14:30 トレーニング、14:45~15:15 ストレッチ
■定員:各レッスン5名まで
■お問合せ:090-8620-2165またはインスタグラムのDMまで
(パーソナルトレーニングスタジオSUNNY SIDE 代表 Manami)

子育てママの
エッセイ

子育てでちょっと一息つきたい
ときの、私の整え方



子育てをしていると、一つの作業に集中して取り組むことは至難の業。常に複数のタスクがある状態で、しかも優先順位に関係なくトラブルを処理しなければならない場面が多いです。

さて、息抜きと言ってもなかなか難しいものです。子育ては日々区切りなく続いているので、意識して息抜きの時間を取ることが大切だと実感しています。可能であれば家族や子育てでサービスに頼り、子育てから一旦離れ、そして、一人の時間や趣味の時間を作ること、気持ちに余裕が生まれるのではないのでしょうか。そんな時、限られた時間をついついたくさんのことに使ってしまうことになるのですが(そういう日ももちろん必要ですよ)、やっぱり息抜きは心身ともにゆったりできることが重要。ここは思う存分、引け目など感じ

ずにゆったり過ごしてほしいところ。限られた時間を確保できた時に、最適な息抜き方法は何か?私は状況に応じて、右の①~③から選びます。

一つ一つは大したことでなくても、その時にどの方法がベストなのかを考えると一番の息抜きができて、日々の整え方を心がけられます。子育ての毎日は時に想像を絶する忙しさではありますが、自分の整え方と折り合いをつけながら、明日の一步を踏み出す力を養っていききたいですね。

① 考える時間

子育てだけではなく SNS などの情報からも離れ、スマホを触らずにぼんやりとしてみたり、日々を振り返ったり。

② 行動する時間

趣味に出かけたり、温泉でリフレッシュしたり。友達とランチしたり、お買い物したり。

③ 休む時間

くたたくなってしまった時には、自宅でゆっくりと動画配信サービスをひたすら観たり、コーヒーを飲みながら音楽を聴いたり。

TOPICS

唐人町に「CYAN.(シアン)」がNEWオープン



中央大通りを佐賀駅からお濠方面に南下。唐人町の佐賀醤油隣に、美容室「CYAN.(シアン)」がニューオープンしました。お店は癒しのひと時と与えてくれる、完全予約制のプライベートサロン。「一人一人のお客さんとしっかり向き合うことで、長くスタイリングのお手伝いをしていく」というコンセプトの下、美容師歴約20年のキャリアを持つスタイリストの木村さんが、マンツーマンで一人一人にあったスタイルを提案してくれます。

「シアンという色が色の三原色の一つで、様々な色を表現するのに欠かせない色であるのと同様に、自分たちもお客様にとって不可欠な存在でありたいんです」と木村さん。お店のスタンスは店名にも込められています。

店内は白を基調としたシンプルな内装で、全て DIY。入口にはドライフラワーが飾られており、外観ともマッチしています。ファッション性にも富んだお店も多い唐人町にも、自然に溶け込んでいきそうな素敵なお店です。

[INFORMATION] CYAN.(シアン) 0952-97-8462 ●営業時間/10:00~17:00(完全予約制) ●定休日/日曜、祝日 ●駐車場/なし ●料金/カット税込4,950円、カラー5,500円~ ※予約はQRコードより(お一人営業されているため、予約はWEBからがスムーズ)



TOPICS

ブティック「news」が呉服元町へ移転OPEN



22年間愛敬で営業してきたブティック「news」が、新しく進化して呉服元町にやってきました。4月27日のプレオープン時には、ショップで扱うブランド「1%」のデザイナーである小川修平氏が来店し、OPENに花が添えられました。

news で扱っている洋服は、デザインがシンプルなものからデザイン性に富んだもの、カラーバリエーションも暖色系から寒色系、ダークからビビットまで幅広く展開されているのが特徴。「お客様に新しい可能性、ご本人がまだお気づきでないようなスタイリングの提案ができるよう、自然な接客や商品構成を意識しています」とオーナーの林さん。

そして、今回の移転 OPEN の特徴としては、アパレルコーナーの隣にクラフトビールやジンの販売兼試飲スペースができたことが挙げられます。林さんはお酒にも詳しいということで、クラフトビール好きの方はそちらに立ち寄ってゆっくりくつろぐのもありかもしれません。また、6/3、4にはそばの中庭でマーケットも実施するそう。ぜひ、足をお運びください。

[INFORMATION] 服酒と美酒と装飾と news 0952-22-9005 ●佐賀市呉服元町7-20 ●営業時間/13:00~20:30 ●定休日/木曜 ●駐車場/あり ●インスタグラム/sshookkoo3(オーナー林さんのアカウント)

健康寿命延伸!

シニア向け運動スタジオ「アルスタ」

「運動」の先にあるもの

- ✓ 足腰の筋力向上
- ✓ メタボ・生活習慣病の予防
- ✓ 100歳になっても元気!



学びと運動の健康スタジオ



木原店 佐賀市木原1丁目22-6 TEL:070-1252-5399
営業時間 9:00~18:00 (土・日・祝日休み)

無料体験受付中!



街かわらばん INFO ごあんない

ご意見・ご感想、お問い合わせはコチラへ

街かわらばん 編集室

〒840-0826 佐賀市白山二丁目7-1 エスプラッツ2F
[特定非営利活動法人まちづくり機構ユマニテさが内]

TEL 0952-22-7340
FAX 0952-22-7346
MAIL kawaraban@humanite-saga.com



新年度が始まって一か月半が過ぎました。新しい環境、組織でスタートした方は多いと思いますが、そろそろ疲れも出てきた頃ではないでしょうか?そういう時は、ぜひ街なかで整えてください!(編集長 庄野 雄輔)

●アートディレクション・デザイン/松本健児(PINEBOOKS) ●イラスト/山本朋(YAMAHASHI DESIGN) ●ライター/中村玲那、田村史子、高橋香歩、原口美希、谷口幸恵、安水舞子、庄野雄輔、江里口里紗、宮崎英徳、大坪美和

エリマネにゆうす No.61

発行日：2023.6.9

エリマネとは…佐賀市中央大通りエリアマネジメント協議会の略称で、町の住民やCSO（市民活動団体）民間企業、公務員など多彩なメンバーで構成されています。駅から伸びる中央大通りを中心市街地の「背骨」とらえ、まちの活性化につながるいろいろな企画を模索しています。

令和4年度 第2回目のエリマネ会議は見学会でした！

◆2023/5/14(木) 19:00~20:10

令和5年度 第2回目のエリアマネジメント協議会 は、先月見学ができなかった地域の平島公民館見学会再チャレンジ！とても素敵な建物で、空間が素晴らしい公民館に仕上がっていました。写真でしかお伝えができませんが、みなさんも非一度見学されてはいかがでしょうか。

<https://www.facebook.com/area.mgmt.saga>

(佐賀市中央大通りエリアマネジメント協議会)



暗くなってからもとても素敵です



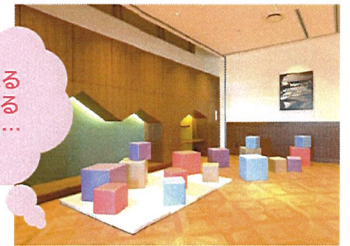
佐賀市・LMLより

◆サガマチランデブーいよいよ再開◆

「サガマチ・ランデブー」はサービスを順次再開しています。街なかのお店やイベント情報を随時更新していますので、ぜひご利用ください。

新規会員登録や500円クーポンの発行などは6月12日から開始予定です。ご期待ください♡

子どもが遊べる
スペースがある
などの情報も…
get



★ランデブーマガジン★

いろんな特集配信します☆

休日ランチ特集では…

美味しいものを食べながらゆっくり会話を楽しんだ後は、なんとなく元気になっていた、そんな経験ありませんか？家族やママ友、恋人や友達…気の置けない人たちと休日ランチでリフレッシュしましょう。おすすめのお店をご紹介します。



報告！佐賀こども食堂

◆5/19佐賀こども食堂は約80食を作りました。

先月から2回目の会食だったので前回よりも慣れたせいか、最初から元気にお話をされたり、子ども達も大人と喋っている子が多いような気がしました☺

また、今回はバルーン作りをしているねねさんもこれら子ども達も嬉しそうにバルーンで遊んでいました。

3年ぶりに折り紙お兄さんも来られ子ども達に囲まれていました✧

個人の方よりお菓子やジップロックの寄付も頂き有り難いばかりです。

今月も支援をいただいた石丸食肉(株)様、日本中国料理協会佐賀県支部様、九州ダイエツクック様、ゴールドラッシュ高木瀬店様、佐賀東信用組合様、フードバンクさが様、一般社団法人実践倫理宏正会様、個人の方々、本当にありがとうございます。～佐賀こども食堂Facebook投稿より～



発行：佐賀市中央大通りエリアマネジメント協議会
連絡先：佐賀市唐人館二丁目5-15 TOJIN館2F