

わたしの開業ストーリー

佐久市岩村田でハワイアンバル「カフェダイニングラニカイ」を開業したのは、2022年2月17日です。ハワイのラニカイ・ビーチから店名をつけました。高校生までは旧望月町布施（現在の佐久市布施）で生まれ育って、卒業後は東京に出てずっと秘書の仕事をやっていたんです。でも両親が他界したことがきっかけで、夫は佐久の人ではないんですけど、夫婦で2017年にこちらに戻ってきました。

じつは最初、故郷の布施で開業しようと考えていたんですよ。布施は高齢化と過疎化が進んでいるので、お弁当やピザとかのデリバリーに需要があるんじゃないかと思って。でも、まずは佐久平駅付近でお店を始めて、広く知ってもらってから布施でやったほうがいいのかという意見があり、こちらで開業することにしました。

お店をやるのは初めての経験だったので、商工会議所の方にも事業計画書を作るところから手伝っていただき、本当に助かりましたね。いまも商工会議所の方が時々顔を出してくださって、「看板作るのに補助金使いませんか」など、色々アドバイスをいただいています。

近所の方々にとっての 気軽な交流の場になることを目指して

ハワイアンバルにしたのは、私が何度もハワイに行って大好きだからです（笑）。お店のコンセプトは、ひとつは海のない佐久市の中でハワイを感じてもらえるような場所を作りたいということ。もうひとつは、地元のお米とか野菜、お酒などでハワイの料理を再現して、それを食べていただくということです。「あー懐かしい、ハワイを感じた」って言うてくださるお客様もいて、そういう声を聞くと、とてもうれしいですね。あと、ご両親に連れられてきた小学校1年生の子が、うちを気に入ってくれて、かわいい常連さんになってくれています。

いまはランチタイムのお客様のほうが多いのですが、22時までやっているのも、もっとディナーのお客様が増えたらいいですね。それと、 Consent もいたるところにあるので（笑）、カフェタイムにワーキングスペース風に使っていただくのも大歓迎です。将来的にはこのお店が、近所の人たちが気軽に立ち寄って交流できる、コミュニケーションの場になればいいなと思っています。

担当経営支援員より

ひとこと

開業1周年、おめでとうございます！
お店のコンセプトからメニュー、借入などの創業計画作成の相談に対応させていただきました。荻原さんは、地元の食材を使ったハワイアンバルを開業したいという熱意にあふれており、より良いお店を作るためひたむきに計画を作成されました。まるでハワイに来たかのような非日常を感じられる素敵なお店が完成し、私もとても嬉しいです。

今後も大勢のファンづくりや商売繁盛のため、補助金活用など支援を続けていけたらと考えています。
荻原さんの挑戦を応援し続けます！（経営支援員 丸山祐佳）

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。

第1回 荻原恵子さん カフェダイニング・ラニカイ



旧望月町出身。2022年に開業。飲食店を始めたきっかけのひとつは、父が病気に倒れたあと「食」の大切さに関心をもったため。食生活アドバイザーやフードマイスターの資格も取得。

わたしのイチオシ

ハワイアングリル

チキンorポーク（夜はビーフ）、有頭海老、スパムなどをグリルした、ボリューム感あるプレート
（税別1,200円）。

cafe dining Lanikai

カフェダイニング・ラニカイ



2階も合わせると60席の広い店内は、開放感にあふれている。



住所 佐久市岩村田1756-1
電話 0267-78-3044
営業時間 11:30～15:00・17:00～22:00（日曜日は11:30～17:00その他詳細はお店のウェブサイトにてご確認ください）
定休日 水曜日・毎月第2火曜日

取材・文＝（株）バーネット 写真提供＝荻原恵子

わたしの開業ストーリー

生まれは長野県長野市です。16歳ぐらいのころから県内のプロダクションに所属し芸能活動を始め、その後、東京に出て役者やモデルの仕事をしていました。同時に、小さなころから高校を卒業するまで、新体操やチアガール、ヒップホップ、ジャズなど、さまざまなダンスをやっていて、踊るのは大好きだったんですね。

東京で芸能活動をしていたある時、MV（ミュージック・ビデオ）の仕事でひょんなことからダンスを踊ることになったんです。その時「やっぱり私にはダンスしかない!」と思い、プロのダンサーの道に進むことを決めました。ベリーダンスを始めたのは、2002年ごろのこと。当時は日本であまりやっている人がいなかったの、これなら第一人者になれるだろうって考えたんです。そうこうするうちに結婚し、そして3人の子どもを授かりました。年子で育児が大変だということもあり、手助けしてもらおうと2018年に母が暮らしていた佐久穂町にやってきました。そこで、すぐにダンス教室を始め、「白樺舞踊団」という創作舞踊集団も結成しました。

佐久の子どもたちの夢を後押ししたい

佐久穂のダンス教室には、産休・育休中のママがけっこう来てくれていたんですよ。小さな子どものいるママって、行くところがなかったりして本当に大変なんですよ。そこで、子ども連れで来られるようなダンススタジオを本格的に始めたいと考えるようになり、佐久でベリーフィットを開業することにしました。でも、スタジオ経営なんてしたことがなかったので、最初は右も左もわかりません。そこでスマホで「佐久創業」と検索したら、「佐久商工会議所」という検索結果が出たんですね。それですぐに電話したら、今も担当してもらっている方がてきばきと応対してくれて、物件探しから書類作りまで手伝ってくれました。「商工会議所って、こんなにいろいろなことをやってくれるんだ」とびっくりしたことをよく覚えています。

2022年に開業して、ママさんから「子ども連れで通えるレッスンがなかったから、すごく助かります」と言われたときは、とてもうれしかった。途中からキッズのためのダンスレッスンも始めたんですが、その結果、イベントなどで親子で共演することが増えたので、「自分の子どもたちと一緒に舞台に立てるのが、すごく楽しかった」と言ってくれたママさんもいます。これからは、子育て中のママたちが通いやすいダンススタジオであると同時に、芸能やダンス、モデルなどの仕事に挑戦したい子どもたちの夢の後押しもしていきたいと思っています。そういう夢って、東京に行かないとかなわないと思われがちじゃないですか。でも、そんなことはないはず。絶対、佐久からスターを出したいですね!

担当経営支援員より

ひとつ

内藤さんのヴィジョンに基づいて、商工会議所が補助金申請、資金調達、PR、創業計画書の作成などのお手伝いを行い、ダンススタジオのテナントを紹介することができたことは、非常によかったと思います。商工会議所は、地域経済の発展を促進するために、地域の企業や個人事業主の支援を行っています。内藤さんのように熱意を持って創業に取り組む方を支援することは、商工会議所の使命でもあります。これから始まる新たな事業にも期待しており、商工会議所としても引き続き支援していきます。お困りごとがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。（経営支援員 林 章良）

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。

第2回 内藤 未映さん



Dance & Body studio (ベリーフィット)
Belly Fit

ベリーフィット



長野市出身。2022年に開業。2022年には「ぞっこん!さく市」で受講生とともにベリーダンスショーを披露。イベントに合わせた振り付けをつけることもできるため、さまざまなイベントなどの出演オファーがぞくぞくと舞い込んでいる。

わたしのイチオシ

タレント養成・第1期生募集中!

芸能界を目指す人をはじめ、才能を磨きたい方を募集中です。スクール受講は小学生以上22歳くらいまで。

Dance & Body studio Belly Fit

ベリーフィット



2022年には「ぞっこん!さく市」で受講生とともにベリーダンスショーを披露。イベントに合わせた振り付けをつけることもできるため、さまざまなイベントなどの出演オファーがぞくぞくと舞い込んでいる。



住所 佐久市岩村田 3162-10

岩村田テナント 2F 東

電話 090-6495-6411

レッスン詳細やスケジュールなどは、ベリーフィットHPを参照 (<https://saku.belly-fit.info/>)。

取材・文 = (株)バーネット 写真提供 = 内藤未映

わたしの開業ストーリー

出身は千葉県で、こちらに来る前は千葉で塾講師や教室の運営をしていましたが、個人で「個太郎塾」という学習塾を開こうと思って退職したんです。この塾は、おもに首都圏で展開しているフランチャイズチェーンの学習塾で、自分の好きな土地で開校できるんですよ。ちょうどそのころ結婚し、夫婦ともに軽井沢が好きだったので、「じゃあお隣の佐久平で開校して、佐久平に住もう」ということになり、2012年に移住してきました。

それからずっと塾の経営と講師をしていたのですが、どんなにがんばっても成果の出ない子どもというのがいるんですよ。なぜだろうと思って調べていたら、「発達障害」という言葉に突き当たった。最近では、発達障害もだんだん「その子の個性」というふう認識されるようになってきていますが、現実問題として学校や塾などで周囲となじめない子もいるわけです。そこで、そういった子たちの居場所を作りたいと思って、2021年4月に合同会社さくらぼを立ち上げ、「さくだいらキッズらぼ」を始めました。

子どもたちに、さまざまな体験を提供する

起業・開業するにあたっては、商工会議所さんに本当にお世話になりました。それ以前にも各種補助金のことで相談させてもらったり、佐久市のIT導入の補助金を紹介していただいたりしてつながりはあったんですが、「さくだいらキッズらぼ」を開業するにあたっては、銀行の融資を紹介していただいたり、テナントを格安で紹介していただいたりとあらゆる面でサポートを受けることができ、とても助かりましたね。

「さくだいらキッズらぼ」が提供しているサポートは、子どもたちを預かる「放課後等デイサービス」、個別または集団療育を行う「児童発達支援」、学校や園との連携を図って子どもたちの困りごとを解決する「保育所等訪問支援」の3つです。私は長年学習塾をやっていますが、塾とは異なり、学校の勉強や受験以外のさまざまな体験を子どもたちに提供できるのが「さくだいらキッズらぼ」をやって一番よかったなと思うことです。たとえば、去年は子どもたちだけでレモネードを販売して、その収益を寄付する「レモネードスタンド」という取り組みを実施したりしました。いま「さくだいらキッズらぼ」に通っているのは小学生が多いのですが、これからは中学生、高校生、さらには大人の発達障害にも対応し、さらにその先の就労支援をできるようにしていきたいと、計画を立てているところです。

担当経営支援員より

ひとこと

移住に合わせ個人で創業され11年、いち早くプログラミング教室を始めたり、SNS (TwitterやInstagramなど) での発信を取り入れるなど、経営が大変な時も知恵と工夫で乗り越えられてきました。2年前に新たな法人を設立し、福祉サービス業を開始、他地域にも展開するなどそのご活躍を聞き嬉しく思います。眞島さんは、地域に必要とされるサービスや課題解決に取り組む熱意にあふれた経営者で、経営方針もしっかりしています。今後も何か始める時や困ったときはいつでも気軽に相談してもらえるよう、支援を続けていけたらと思っています。(経営支援員 磯貝 智哉)

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。

【第3回】眞島和明さん さくだいらキッズらぼ



千葉県出身。2022年に開業。2012年佐久市岩村田で学習塾「個太郎塾」を開校。さらに2021年には合同会社さくらぼを創業し「さくだいらキッズらぼ」を立ち上げる。そのほか八洲学園大学付属高校提携通信制高校、プログラミング教室も運営している。児童指導員、不登校訪問専門員の資格ももつ。

わたしのイチオシ

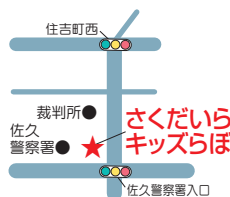
中学生・高校生も対象です

「さくだいらキッズらぼ」での受け入れは、未就学・小学生だけではなく、中学生・高校生も対象にしています。ぜひ、そのような年齢のお子さんをもつ保護者の方にも知っていただきたいです。

さくだいらキッズらぼ



(上) さくだいらキッズらぼでの1コマ。(下) 4月1日に開催されたバザー(フリーマーケット)の様子。子ども達が店員となり活躍しました。



住所 佐久市岩村田1158-13 2F
電話 0267-78-5825
詳細は、さくだいらキッズらぼHPを参照 (<https://s-k-l.com/>)。

取材・文 = (株)バーネット 写真提供 = 眞島和明

わたしの開業ストーリー

【第4回】うち ぼり 内堀ひろみ さん えんむすび

もともとは東京の生まれです。夫が御代田出身で、結婚を機に30年以上前にこちらに越してきました。佐久に来てから検査技師として市内の病院で働いていたんですが、ずっと前から漠然と食べ物屋さんをやりたいと思っていたんです。そんななか、まだ病院に勤めていたころに中込の商店街が空き店舗見学会をやっていて、それに参加してから、お店をやりたいという思いが具体的にふくらみましたね。

そういう縁があったことや、子どもたちがお祭りなどでお世話になっていたり、私も仕事帰りによく利用していたりして馴染みがあったので、お店をやる場所は最初から中込の商店街と決めていました。それで、定年退職後しばらく経った2022年4月に、塩むすびとお惣菜と豚汁を販売する「えんむすび」を開業したんです。

店名の「えんむすび」は、「人の縁」と「塩むすび」からつけました。塩も「エン」と読みますからね。おむすびは塩むすび一本で行こうというのは、最初から考えていたことです。私が好きなもありますし（笑）、塩むすびだとできたての温かいのをお出しできるので。温かい食べ物を提供したかったというのは大きかったですね。それと、塩むすびって、水、米、塩という神棚にあげる3つの食材だけでできているんです。だから、まさにジャパニーズ・ソウルフードなんじゃないかなと。もちろん、お米は地元のものを使っています。

「人間の体は食べたものでできている」から、毎日の食事が大切

お店をやっていて一番うれしいのは、やっぱりお客さんと会話をしながら、おむすびを作るときです。「ちょっと疲れているから、塩強めにして」とか、そういうちょっとしたコミュニケーションが楽しいです。もっとも開業当時は、慣れない経営のことで頭がいっぱいだったので、楽しく思えるようになったのはごく最近のことなんですけどね。

開業前には、商工会議所さんに本当にお世話になりました。「佐久創業塾」に参加して創業計画書の作り方から、細かく教えてもらったり。しっかりとした創業計画書があったので、この店舗を借りるときも話がスムーズに進みましたね。それに佐久市の「空き店舗対策事業補助金」を受ける際にも、とてもお世話になりました。

私は和漢薬膳師という免許をもっているのですが、将来的には薬膳の知識を活用した季節ごとのお惣菜なども提供したいと考えています。人間の体ってすべて、食べたもので作られていますよね。だから、食べ物はとても大事。とくに、子どもがずっと元気でいられるよう、親御さんがうちの店がきっかけで、毎日の食事の大切さや、薬膳の効果などに気づいてもらえるようになったらいいなと思っています。



東京都出身。結婚を機に佐久市に引っ越し、市内の病院で検査技師として30年を過ごす。退職後の2022年4月に開業。和漢薬膳師（薬膳マイスター）の資格を所持している。

わたしのイチオシ

もちろん「塩むすび」!

当店の塩むすびは100円とワンコインでお買い求めいただけます。「ちょっとだけ食べたい」という方には小サイズ(50円)も提供しています。

えんむすび



塩むすびは、注文を受けてから握るので、いつでもできたて!



住所 佐久市中込1-21-12
営業時間 月～金 11:00～14:30 / 15:30～18:00
定休日 土・日・祝

担当経営支援員より ひとつ

長年の思いを実現された創業者さんです。創業を決意される前から情報収集や事業に役立ちそうな催しに参加するなど、事前に十分な準備をされていました。正直、支援員としては「付加価値の高いものを販売してきちんと利益を出してください」といった助言をさせていただくのですが、内堀さんの場合は、ご自身が長年温めてきたお店のイメージがしっかりしていましたので、創業後もきちんと経営されていける方だと思いました。逆に、こうした創業のあり方もあるのだと教えていただいたケースでした。(経営支援員 桜井 一孝)

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。

取材・文＝(株)バーネット

さいとうみきお
【第5回】 齋藤幹夫 さん
オ・サラチーノ

わたしの開業ストーリー

出身は東京で、高校卒業まではプロ・サッカー選手を目指していました。ただ、それが現実的に難しくなり、次の夢として料理人の道に進みました。専門学校で調理師免許を取得してから、老舗の洋食屋さんを皮切りに修業をはじめ、その後、フレンチの店でも働きました。そんななか、イタリアンの店で働く機会があって、そこから一気にイタリアンにはまってしまいましたね。イタリアンって料理の幅があるので、作っていてすごくおもしろい。加えて、イタリアの風土と文化に根付いているところが好きです。いつかは独立して自分のお店を考えていたので、イタリアンの店を出すことを決心し、5年ほど前にイタリアのナポリまで修業に出ました。

帰国後、最初は妻の実家がある東京・文京区に店を出そうと考えていたんです。でも、いい物件が見つからずに「地方でもいいかな」と思い始めていたとき、たまたま佐久という土地を知りました。それで店舗の空き物件を検索してみたら、ちょうどいい物件があったので、開業がより具体的になりました。はじめて佐久を訪れたときの印象は、「空が大きくて、気持ちいいな!」というものでしたね。

「イタリアを感じる」
と言ってくださるお客さんも

開業にあたっては、商工会議所さんに大変お世話になりました。イタリアンの店を開くなら絶対、ピッツアの窯とそのための煙突が必要だと思っていたんですが、そうすると改装費用が莫大になります。だから、銀行融資を受けたり各種補助金を申請する必要があって、そんな面倒な手続きなども商工会議所さんには親切に手伝っていただきました。

2022年6月に開業してから1年ほど経ちましたが、最初は佐久に知り合いがひとりもいなかったのに、お客さんがお客さんを呼んでくれる感じで、おかげさまで順調です。何人かのお客さんに「佐久に来てくれてありがとう」と言われたときはうれしかったですね。あと、イタリアで生活したことのあるお客さんに「イタリアを感じる」と言っていたこともあります。将来的には、人を育てるということもしてみたいですね。私は1年間だけ小学生にサッカーを教えていたことがあって、自分がやるのと教えるのってまったく違うんですが、できない子ができるようになるのを見るのが本当に楽しかったんですよ。だから、これからは、さらにお店のお客さんを増やしながらか、スタッフも増やしていって、オ・サラチーノをどんどん発展させていきたいと思っています。

担当経営支援員より
ひとこと

慣れない土地での創業で不安も大きかったと思いますが、ご自身のビジョンがしっかりしていたため、開業までかなりスピーディーに進めていかれたことを覚えています。長年の料理人としての経験やナポリでの修行経験を活かして佐久で活躍されていること、とても嬉しく思います。旬の野菜や佐久鯉など地元の食材を使ったメニュー開発にも積極的です。これからも地域に根ざしたお店として地域内外の方々から愛されるようサポートできたらと思っています。

(経営支援員 丸山 祐佳)

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。



東京都出身。都内各所の洋食・フレンチ・イタリアン料理店で修業したうえで、イタリア・ナポリに留学して研鑽を積む。2022年6月に開業して現在に至る。

わたしのイチオシ

ピッツァ・サンジェナーロ

耳の部分にリコッタチーズとサラミを、そして真ん中はマルゲリータ。焼き上がりにはタラッリ(アーモンド入り塩味クッキーのようなもの)をまぶしています。



オ・サラチーノ



開放感あふれる店内には、ナポリを感じる絵や写真がたくさん陳列されています。

住所 佐久市岩村田2329-1 なんだ館内
電話 0267-77-7177
営業時間 11:30～14:00(L.O.)
17:30～21:00(L.O.)
定休日 火曜日+不定休
Instagram osarracino_saku



レジカウンターには、「PIZZA SOSPESA (ピッツァ・ソスペザ)」と書かれた募金箱があります。これは、ナポリのパール(カフェ)にみられる、「あとで来る誰かのために代金を支払っておく」という喜捨(募金)の文化。よろしければぜひ、ご協力ください。

取材・文＝(株)バーネット 写真提供＝オ・サラチーノ

【第6回】中島忠昭・美和さん ビストロ・コパン

わたしの開業ストーリー

私（忠昭さん）の生まれは南佐久郡南相木村で、妻（美和さん）は群馬県高崎市出身です。私もパティシエの妻もフランスでの修業経験があるのですが、向こうで出会ったわけではなく、帰国後、私が東京の店で働いていたときに知り合って結婚しました。妻は私と知り合う前から、ずっとレストランのパティシエとして働いていたんですよ。レストランではケーキ屋さんとは違って、デザートを出してその場で食べていただくわけで、そこでしか出せないデザートがあったり、温度管理なども重要です。レストランのパティシエは、そこが魅力だと彼女は言います。

結婚して1、2年経った2017年の年末、佐久にやってきました。ふたりとも、子育ては田舎でしたいという思いが共通していたんですよ。自分たちのお店を開くというのも、最初から決めていたことです。その後、佐久や軽井沢でシェフとして働くかわら開業準備に勤しみ、2020年の3月に開業しました。お店をこの場所にしたのは、単純に景色かな（笑）。お互い東京では窓のない店で働くこともあり、とにかく外の景色が見えるところがよかった。ここは、浅間山が正面に見えて働くにも最高ですし、お客さんにも喜んでもらえますね。

来て下さったお客さんを ひとりも逃さないという気持ちで

商工会議所さんには、開業前から融資の件などを相談していたんですが、本格的にお付き合いさせていただくようになったのはコロナ禍になってからですね。持続化補助金の申請手続きなどは書類作成が大変で、自分たちだけではなかなか書き上げるのが難しかったのですが、そういう面で助けていただき、本当にありがたかったです。

いま夫婦で一番心がけているのは、来て下さったお客さんをひとりでも、一組でも逃さないということです。そのお客さんが知り合いの方に「あそこにこんなお店があったよ」って言ってくれば、店の知名度も広がるわけですから。当初から、私たちは宣伝をほとんどしていなかったの、口コミが命だと思っています。

開業して一番よかったことは、私は、自分の満足いく料理を出せるということ。雇われだと原価の問題などで難しかったことが、自分の店なら思い通りにできますから。また妻は、新鮮な野菜や果物がすぐに手に入り、それを提供できることに喜んでいます。将来的に、店を大きくしようとか、店舗を増やそうとかということは今のところ考えておらず、もし子どもたちが望むなら跡を継げるぐらいの感じで、ずっとこの店を続けていければと思っています。



忠昭さん／長野県南佐久郡南相木村出身。子どもの頃から料理づくりが好きで、東京や軽井沢のフレンチ料理店など、さらにフランスでの修業を経て、2020年3月に開業。
美和さん／群馬県高崎市出身。上京し、小さいころからの夢だったパティシエの道に進む。東京のレストランや渡仏して腕を磨き、結婚・出産を機に佐久へ移住し開業する。

わたしのイチオシ

キッシュプレート



当店のキッシュは、一般的なものよりもフワフワでとても柔らかいのが特長です。キッシュが苦手とおっしゃるお客さん

が、召し上がってみて「キッシュの概念が変わった!」とファンになっていただいたことも。

ビストロ・コパン



田舎道にぽつんとある、シェフとパティシエのご夫婦が営むアットホームなビストロです。オレンジ色のサインボード（看板）が目印。

住 所 佐久市下平尾419-8
電 話 0267-74-0795
営業時間 ランチ 11:30～14:30
ディナー 18:00～22:00
定 休 日 日・月曜日

※ディナーは前日までの、ご予約のコースのみ営業となります

ウェブサイト <https://www.slow-style.com/gourmet/copains>

担当経営支援員より

ひとこと

コロナ禍の中での2020年3月の創業は、外的要因とはいえこれ以上ない厳しいスタートでした。しかし、持続化補助金を活用し屋外テラス席の設置などの対策を行い、感染対策と売上向上に努められました。そのような努力もあり、料理と接客のクオリティでお客様を魅了し、口コミとSNS（Instagram）で評判が広がり、今では繁盛店へと成長されています。イベント出展などで知名度を上げる計画もあり、さらなる成功が期待されています。商工会議所としても、今後も最大限にサポートしてまいります。一つ一つのチャレンジを乗り越え、成功を共有できる日を楽しみにしています。頑張ってください！（経営支援員 林章良）

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。

わたしの開業ストーリー

わたしは、出身は軽井沢町で、大学までは上田市にいました。それから東京に出ていろいろな仕事をしたうえで、28歳のときに整体師になる道を選びました。整体師を目指したのは、単純に子どものころからマッサージをするのが好きだったからです。かなり小さいころのことですけど、祖母がいうには、寝ている家族を端から順にマッサージしていたそうです。自分ではあまり記憶がないんですけどね(笑)。

それで、多数の整体院を展開する大手の会社に入社し働きながらスクールに通って資格を取りました。その後7年間、東京で整体師として働いていましたが、いつかは長野に帰りたいという気持ちがありました。こちらに戻ってきて2021年6月に「ここはな整体院」を開業したんです。

故郷の軽井沢ではなく佐久で開業しようということは、最初から決めていました。軽井沢だと別荘に滞在しているお客さんが大半になりそうで、それだと、どうしても一見(いちげん)さんが多くなってしまうと考えたんです。でも、整体って何回か続けて診断する必要があるんですね。だから、じっくり地域に密着できて、長期間にわたってお客さんとつきあっていけるという点で、開業するなら佐久しかないと思っていました。

お客さんにとっての「癒しの場」を少しでも身近に

開業するにあたって、商工会議所さんには大変お世話になりました。開業を決めたはいいのですが、なかなかいい店舗物件が見つからなかったんですよ。それで相談に行ったら、空き店舗補助金のことなども教えていただいて、月に3万円も出してもらえるなんてすごいなって(笑)。それと、開業して1年ほど経ってから人を雇いたいと考えたときも、商工会議所さんで得た人脈から整体師さんを紹介してもらって、本当に助かりました。

「ここはな整体院」を開いて一番感じたのは、大手にいたときはお客さんが来るのがどこか当たり前だったのが、自分でやるとまずお客さんを連れてこないとならないということですね。開業当初は、私の父が道行く人にチラシを配ってくれて、それを見て来てくださった方もいたんですよ。お陰様で、半年ぐらいで軌道に乗せることができました。

この仕事をしていて一番のやりがいは、施術が終わったあと、お客さんの「とても楽になった」という声を聞くことです。もう、それに尽きますね。そんな「癒しの場」が少しでも身近になるように、将来的には県内の東信、北信あたりにも店舗を増やしていけたらいいなと思っています。

担当経営支援員より

ひとつこと

開業時期が新型コロナウイルス感染症流行の真っただ中という事もあり、正直心配ではありましたが、しっかりとした創業計画、ビジョンを持っていたので、いずれ経営は軌道に乗るものとは思っていました。しかしそんな予想をはるかに超えて、コロナ禍でもファン(お客様)を増やし、1年後には従業員を採用するなど、早いペースで事業を拡大されています。それはやはり「整体」に対する前向きな姿勢とお客様に対する想いが強いからだ、今回の取材に同行し感じました。

競合の多い業界ではありますが、今後更なる発展を目指すときに、商工会議所が少しでもお役に立てればと思います。今後のご活躍を期待しています。

(経営支援員 桜井 一孝)

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。

【第7回】金井達則さん ここはな整体院



長野県北佐久郡軽井沢町出身。大学卒業後、東京で仕事に就くが、28歳の時に一念発起し整体師の道へ進む。その後、東京で資格を取得し修業したうえで、2021年に佐久市にて開業。店名は、愛娘の名前からつけた。

わたしのイチオシ

全身骨盤調整

当店の施術は、全身骨盤調整や3点骨盤調整などいくつかのコースがありますが、やはり体全体をチェックするという意味では、全身骨盤調整をおすすめします。痛い箇所ではなく、そのほかの部位に問題を抱えているということも多いんですよ。

ここはな整体院



佐久警察署の隣にあります。金井院長の人柄が人気で、リピーターもたくさんいらっしゃいます。

住所 長野県佐久市岩村田5037-6
佐久平イースト2F
電話 0267-78-5769
受付時間 10:00～20:00
定休日 日曜日

ウェブサイト <https://cocohanaseitai.com/>



取材・文＝(株)バーネット 写真提供＝ここはな整体院

わたしの開業ストーリー

【第8回】新倉万穂さん エデン (Eden)

出身は宮城県の仙台市です。私も夫も、はじめは別の仕事に就いていたのですが、そのあと夫婦ともどもホテル業に転職して、2人で10年間ほど全国各地のホテルを回っていました。そのホテル業のときに最初に赴任したのが松本で、信州がとても気に入って。なので、自分たちでお店を開こうと思った際にこちらに移住してきました。

長野県のなかでも佐久に決めたのは、とにかく佐久のレタスが大好きになっちゃったんですよね。だから、最初からサンドウィッチをやろうと考えていたんじゃなくて、このレタスを一番活かせるのはなんだろうということから、サンドウィッチに行きついたんです。

開業は2021年の春です。オープン後しばらくしてから、「甘いものもほしい」というお客様の要望がけっこうあったので、サンドウィッチだけでなく、マフィンやシフォンケーキなどの焼き菓子も作るようになって、だんだんとメニューが増えていきます。

地産の食材を通して、 佐久の魅力を発信したい

お店をオープンするにあたって、商工会議所さんにはとてもお世話になりました。商工会議所って、最初はちょっと怖い印象があったんですけど、相談してみたら皆さん本当に親切で。空き店舗補助金など、こちらが知らなかったこともたくさん教えてもらいました。「佐久に関することでわからないことがあれば、なんでも聞いてください」とウェルカムな雰囲気で助かりました。

オープンしてからは、とにかく認知度を上げなくちゃと思って、軽井沢町や上田市で開催されるマルシェなどのイベントに出店して販売したりもしました。その時に使用する小型冷蔵ショーケースも、会議所の方から勧められた補助金で導入したんですよ。そんな努力もあってか、いまでは佐久の外から来てくださるお客様も多いですね。昨年からはインターネットでの焼き菓子の通販にも力を入れていて、さらに今年からは、ふるさと納税の返礼品にも登録させていただきました。

今後も夫婦2人でやっていきたいので、店舗を増やすつもりはなく、地域に密着しながら、地元の人たちに愛されるお店にしたいですね。店名のエデンには「楽園」とか「楽しい場所」という意味があるんですけど、うちがお客様にとって、そういう場所になれたらいいなという思いを込めてつけました。その上で、レタスをはじめとした地産の食材を通して、佐久の魅力をいろんな人に知ってもらえたらうれしいですね。

担当経営支援員より

ひとこと

創業され2年半、当時からコロナという社会の急激な変化に順応する、新倉さん夫婦の決断力と行動力が経営の大きな推進力となっていると感じます。決断力で言えば、お客様の要望を汲み取り、シフォンやタルト、マフィンなどの商品を開発、ふるさと納税返礼品への登録も行いました。行動力で言えば、さく市への出店の他にも上田や軽井沢等市外でのマルシェにも積極的に参加をしたり、補助金を活用しInstagramでの広告や通販も開始するなど、小規模事業者ならではの小回りが効く強みを活かしています。現在は、比較的リピートの割合が高い現状を課題としてとらえており、今後も伴走をしていく中で新規顧客の開拓など支援を続けていきたいと思います。

(経営支援員 磯貝 智哉)

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。



宮城県仙台市出身。前職を経てホテル業に転職し、全国各地に赴任したのちに佐久市に移住する。2021年にサンドウィッチのテイクアウト専門店として開業。その後、シフォンケーキやタルトタタンなどの焼き菓子の製造・販売も始め、現在では焼き菓子のインターネット通販も行っている。

わたしのイチオシ

シフォンケーキ

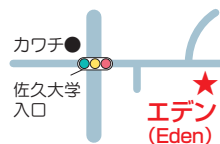
高原卵と長野県産小麦を使った焼き菓子です。小さなお子さんでも食べやすいと好評で、赤ちゃん連れのお客さまが一度に10個もお買い求めされることもあるんですよ。お子さんがたくさんいる集まりでも食べてもらえているようです。



Eden エデン



サンドウィッチは、新鮮なレタスをはじめボリューム満点! 写真は、レタスとハムのくるくるサンド(490円)。ぜひご賞味あれ。



住所 佐久市岩村田2328-2 アンペリアル佐久
電話 0267-78-3349
受付時間 9:00~17:00 (木曜日10:30~17:00)
定休日 水曜日

Instagram eden_sandwich

取材・文 = (株)バーネット 写真提供 = エデン

わたしの開業ストーリー

なか やま まさ みち
第9回 中山正道 さん
 さ く まさ こう さく じょ
佐久正工作所

生まれは長野市で、すぐに佐久に来て育ちました。小学生のころから、漫画とかイラストとか描くのが好きだったので、建築や機械の設計図を描く仕事をしたいと考え、東京の専門学校に行ったんですよ。でも、東京で生活したいとは思わなかったから、卒業したら佐久に戻ってきました。

こちらで就職するとき、機械の設計図を描くつもりで考えていたのですが、縁あって金型をつくる会社に入ることになりました。金型って簡単にいえば、たい焼きをつくるときの金属の型みたいなもんですよね。実際は立体なのでもう少し難しいんですが、会社に入ったときはそんなこともよくわからなかった。でも、わからなかったから、逆に新鮮でおもしろかったですね。

その会社に16年ほど在籍して、そのあと会社を移ったりもしたのですが、ずっと金型一筋です。2000年代には、のべ8年間ほど中国の工場に出向して、工場長や総経理(日本でいう社長)として現地の人に金型の技術講習をしたりもしていました。

「運とタイミング」で金型一筋の人生

そんなふうに、ずっと会社に勤めて金型をやっていたんですが、ある時、心筋梗塞で倒れてしまった。ちょうどそのころ、勤めていた会社が佐久の工場を閉鎖して群馬に移転するという話になり、この身体で群馬に通うのは無理だなどと思って独立を決意したんです。そのことを会社に話したら、移転で閉じる工場の機械を安く購入させていただけることになり、さらに閉業する佐久穂町の岩井工作所さんからも設備や備品、消耗品を譲っていただきました。それもあって「工作所」の名前を継がせていただき、自宅の物置を工場に改造して、2021年の10月に開業しました。

開業した当初は、商工会議所さんとは付き合いがありませんでした。でも、経理関係を税理士さんに頼み続けるのはちょっと負担だなと感じていて、そのことを人づてに会議所で相談したら、自分たちで経理をやる方法を懇切丁寧に教えてくれた。もっと早く相談すればよかったって思いましたね。今後は補助金のことなど、いろいろ積極的に相談していきたいと考えています。ふり返ってみると、自分は「運とタイミング」で生きてきたなと、しみじみ感じます(笑)。これからは、現場で自分が金型を作るのと並行して、若い人や外国の人に金型製作の技術指導もしていくつもりです。そうやって、技術を継承していきたいですね。



長野県長野市出身。佐久で育ち、東京の専門学校で学んだのち、佐久の榎山金型工業(現・コガネイールド)に入社する。中国・天津への出向などを経て柴田合成佐久工場に転職。柴田合成が佐久工場を閉鎖するのに合わせて独立。携帯電話、パチンコスロット、自動車、医療品等の金型部品加工に従事し、熟練した経験と技術を持ち取引先から厚い信頼を得ている。

わたしのイチオシ

金型部品加工の技術指導

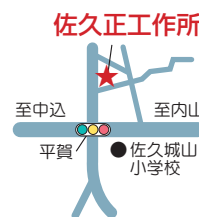
最近では、各社が海外などで制作した金型に不具合などがあると、わたしのところにレスキューを頼まれることも多くなりました。これまでに培ってきた経験から金型を修整することはもちろん、技術者の方に指導をする機会も多くなってきています。

佐久正工作所



物置を自分の手で改造してつくった工場は、作業場と機械が所狭しと並ぶコンパクトかつ効率的な空間。

住所 長野県佐久市平賀3518
 電話 0267-73-9181
 定休日 土・日



担当経営支援員より

ひとつ

～経理の実務をお手伝い～

佐久正工作所さんは創業を機に経理作業を自身で行うことにして、商工会議所に相談に訪れました。青色申告も含めて記帳から決算までの一連の手続きでご不明な点をお手伝いさせていただきました。奥さんが経理を担当されていらっしゃるのですが、わからないことはそのままにせず丁寧に解決し、経理面からもしっかりと経営をサポートされています。商工会議所では、個人事業主の皆さんに対して記帳から決算・申告までの経理実務について個別支援しています。また、地元税理士の先生の協力を受け確定申告期には相談会も開催しています。経理でお悩みの方、お気軽にご相談ください。

(経営支援員 林 章良)

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。

わたしの開業ストーリー

 井上隆太郎さん
 第10回 井上寅雄農園

生まれは長野県佐久市で、高校まではずっと野球に打ち込んでいました。高3になって将来を考えたとき、父は農業とは関係のない会社を創業し経営していたんですが、祖父がりんご農家をやっていたんですね。それで自分も農業をやりたいと思って、東京の大学の農学部に進学しました。

ただ、祖父の農園の売上は高いものではなく、そのままだでは生計を立てるのは難しいとも感じていました。そんなところに、ITの力を農業に活用するという動きが世の中に出てきて、「これだ!」と思ったんです。ITを活用しながら、農業をきちんと生業として成り立つような経営がしたいと考え、大学卒業後さらに2年間、日本農業経営大学で勉強し、そのあとはオランダのイチゴ農園法人で研修したり、会社というものを知ろうと思い、3年間企業で働いたりしました。

そうしたあと、2019年の7月に井上寅雄農園を開業し、同年12月にイチゴ狩りをオープンしました。「井上寅雄」というのは祖父の名前です。祖父の農地で農業やらせてもらうので、その名前をつけようと思いました。起業の4ヶ月程前に祖父は亡くなったんですが、自分の名前が使われることを喜んでくれたみたいです。

生産面積を広げていきながら、いずれは法人化へ

当初は個人事業主として始めましたが、開業から1年後に法人化しました。起業当初は商工会議所とのおつき合いはなかったんですが、ホームページをつくる際に小規模事業者持続化補助金を受けようと思い、それを手伝ってもらったことで縁ができました。いまでもいろいろと手助けしていただいていますし、僕のほうも佐久市でイベントがあるときは時間がある限り必ず手伝いにいったりして、Win-Winな関係ですね(笑)。

イチゴの栽培は温度の管理が非常に大切なんですが、井上寅雄農園では温度管理をITで完全に自動化しています。ほかにも、水をやるタイミングや肥料の濃度などもITで管理しています。観光農園なので、生産したイチゴの5〜6割は、イチゴ狩りに来たお客さんに食べてもらって、残った分は出荷したり加工品にして販売したりしています。おかげさまで経営は順調で、始めたときの農地は13アールでしたが、今は45アールまで拡大しました。

これからも生産面積は広げていくつもりです。おそらく10年以内に、現在の6倍くらいまでは広げられると考えています。それと、せっかく法人化したので、ゆくゆくは上場を目指したいですね。

担当経営支援員より

ひとつこと

～補助金申請をお手伝い～

井上さんは「きちんと利益を出せる仕組みを作り、これからの農業を行う人々への指針になりたい」との強い決意を持って創業しました。またイチゴ狩りの観光農園を通じて佐久市を観光スポットとして、地域経済への貢献もしたいとの気概をもって取り組んでいます。昨シーズンにはイチゴ狩りに15,000人ももの来場者があり、今後はその数を倍増させて30,000人を目指しています。井上さんの高い理念と気概に感銘を受け、補助金申請のお手伝いをさせていただきました。今後も井上さんの挑戦に寄り添い、サポートをしてまいります。

当所では中小企業診断士による「補助金申請個別相談会」も毎週火曜日に開催しております。お気軽にご相談ください。
 (経営支援員 林 章良)

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。



長野県佐久市出身。高校卒業後、玉川大学農学部に進学。卒業後に日本農業経営大学で学んだうえで、オランダに渡ってイチゴ農園で研修を受け、さらに帰国後、東御市の企業に入社し新規事業としてイチゴ栽培に従事する。2019年、井上寅雄農園を開業し、翌年には法人化して現在に至る。

わたしのイチオシ

企業の懇親や研修目的でのご利用もおすすめ

最近では、学校や企業などの団体さんのご利用も増えています。農業研修(体験)の一環として、あるいは社員同士の懇親を目的としたものなど、ご利用の方法はさまざまですが、ふだんは味わえない体験を通じてきっと得るものがあると思います。

井上寅雄農園



佐久平駅から車で5分、中佐都ICから車で3分という好立地で、遠方からも簡単に訪れることができます。



住 所	長野県佐久市岩村田1731-2
電 話	080-1264-6035 (イチゴ狩り予約用)
営業時間	スタンダードプラン・プレミアムプラン 10:00～18:00、 ナイトプラン 18:00～21:00
定休日	なし

取材・文＝(株)バーネット 写真提供＝井上寅雄農園

わたしの開業ストーリー

POLA中込駅前店

生まれは佐久市で、高校まで地元で過ごしました。子どものころから自分のくせっ毛にコンプレックスがあって、それがきっかけで最初は美容師になりました。高校卒業後に東京の美容学校に通い、それから原宿の美容院で働いていました。

でも、そのお店でヘッドスパを受けているお客さまが、とてもスッキリした顔になるのを見て、髪を切るより人を癒す仕事がしたくなっちゃったんですよ。それで美容師を辞めて、お客様のアフターフォローでエステも行っている化粧品会社に就職しました。そこでは8年くらい勤めていたんですが、14年前、娘が3歳のときに、夫もこちらの生まれなので佐久に戻ってきたんです。それから、佐久市役所の近くにあるPOLAのお店で共同経営者のひとりとして働くようになり、さらに2023年8月に独立して、中込でお店をオープンしました。

POLAのいいところは、インナーケアもすごく充実しているところです。インナーケアというのは、簡単にいえばサプリメントなどで体の中から美しくするという。やっぱり人間は口に入れたものでできあがっていますから、外側だけでなく、内側も大切にすると、きれいが叶いやすいと思います。

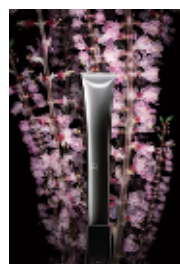


長野県佐久市出身。高校卒業後、東京・池袋の美容専門学校に通い、美容師として勤務する。結婚後、東京・八王子の化粧品会社に就職して研鑽を積み、2009年に家族とともに佐久へUターン。その後、POLA中込原店の共同経営者を経て2023年に独立し、中込駅前にPOLA中込駅前店をオープンして現在に至る。

わたしのイチオシ

アイゾーンクリーム

目の周りにある眼輪筋を再生させることで、目をパッチリと開くことが期待できる目元ケア商品です。女性はもちろん、男性にもおすすめです。私自身も試してみたら、ケア後5日目くらいから、目がまんまるにパッチリと開いたので、びっくりしました(笑)。



「いきいき佐久美人を増やす」のが使命

商工会議所さんとおつき合いするようになったのは、独立開業を心に決めてからです。「佐久創業塾」というのがあるのを知って、自分のためになりそうだと感じて応募しました。そこで開業の具体的な手順も教えてもらいましたし、開業したいと思っている人の集まりですから、周りからすごい刺激ももらって。そのときにできた仲間とは、いまでも連絡を取りあっているんですよ。それと、開業前の融資関係の手続きなども商工会議所さんに手伝ってもらいました。親身になって応援してくださったのが印象的です。

この仕事をしていてよかったと思うのは、やはりお客さまに喜んでもらったとき。「シミが薄くなった」とか、「目がパッチリ開くようになった」という声を聞いたり、エステを受けて「気持ちよかった」とて起きてくださるのを見たりすると、本当にうれしくなります。

私自身は、「いきいき佐久美人を増やす」ということを使命と思ってやっています。もちろん、どの年代の方がいらしても、あるいは男性でも女性でも、お役に立てることはたくさんあるので、美容健康に関する悩みがあったら気軽に相談してほしいですね。

POLA 中込駅前店



中込駅を降りてすぐの所に位置しています



住所 佐久市中込1-21-2 VIPビル1F
電話 0267-88-6702
営業時間 10:00～16:00(エステ最終受付)
定休日 日曜、祝日

取材・文＝(株)バーネット 写真提供＝POLA 中込駅前店

担当経営支援員より

ひとつ

～あなたの創業をサポートします。佐久商工会議所の創業支援～

当所では、創業を考えている方や創業間もない方を対象に、中小企業診断士を講師に迎え、創業に関する知識やノウハウを体系的に学ぶことができる「佐久創業塾」を例年開講しています。

杉岡さんも本講座に積極的に参加いただき、講義はもちろんのこと、志を同じくする参加者との交流を深め、ご自身の夢に向かって事業をスタートされました。その後も補助金申請なども継続的にサポートさせていただいております。

佐久商工会議所は、あなたの創業を全力でサポートします。創業塾だけでなく、個別の創業相談にも随時対応しておりますので、お気軽にご相談ください。地域の起業家が成功に向けて一歩踏み出せるよう、我々がお手伝いいたします。

(経営支援員 林 章良)

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。

わたしの開業ストーリー

私は上田市の出身で、学校を卒業した後、スーパーマーケットのツルヤに就職し上田中央店で働いていました。高校が水泳部で運動はそれなりにしていたんですが、とくにジムで体を鍛えるといった経験はなかったんです。でも会社員時代に、痩せていて手脚が長い自分の体形に自信がもてなくなってきて、一念発起してライザップの会員になってみたんです。そうしたら確実に体形が変わって、さらに体形が変わることで内面が変わって、すごく前向きになれたんです。そんな体験をみんなにもしてほしいと思うようになり、ライザップで今度はトレーナーとして働きはじめました。

ライザップで働いていたころは、お客様とのコミュニケーションに力を入れたことで、ライザップの全トレーナー約500人中1位に選ばれたこともあるんですよ。それが自信になって独立を考えるようになり、NSCA-CPTというパーソナルトレーナーの資格も取得して、2023年5月にパーソナルジム ウイングを開業しました。

ひとりでも多くの人に 「自分が変わった」と感じてもらえるように

開業する場所については、上田や小諸も考えてはいたんですが、自分のイメージにピッタリ合う空き店舗が佐久に見つかったので、こちらでオープンさせていただくことにしました。商工会議所さんと知り合ったのは、店舗の内装工事をはじめたころですね。内装の業者さんが「商工会議所に行ってみなよ、力になってくれるよ」って紹介してくださったんです。すぐに連絡を取って、それからは補助金関係などについて本当に手取り足取り、教えてもらいました。

オープンしてからそろそろ1年が経ちますが、この仕事をしていて一番うれしいのは、私自身もそうだったように、やはり「自分が変わった」と感じてもらえる瞬間ですね。女性のお客様の「ウエストにくびれができてうれしい」という声を聞いたり、あと60代の方も通ってくださっているんですけど、腰痛持ちだったのが治ったとか、膝が痛くて曲がらなかったのが曲がるようになったという声もありました。そういうことに、少しでも自分が力になれたのであれば本当にうれしいですね。

将来的には、故郷の上田にも店舗を出したいという夢があります。でも、いまはしっかり佐久で経営を安定させて、いろいろな人のサポートができればいいなと思っています。

中小企業相談所より

ひとつ

代表の清水さんは前職の同期であり、創業相談で来所された際はお互いに驚きました。令和5年5月に開業され、お客様満足度を第一に着実に登録者数を増やしています。商工会議所として創業相談では事業計画書の作成、創業資金のあっせん、空き店舗補助金の申請支援を行い、創業後は小規模事業者持続化補助金の申請を支援しました。

清水さんのご出身が上田であるため、佐久地域との繋がりが薄いということから青年部への加入を提案しました。今年度青年部では会員間の交流促進を第一に会員増強に努めており、異業種交流の場としては最適です。当所青年部は会員交流やまちゼミ等の活動を通じて、企業の発展と豊かな地域経済社会を築くことを目的に活動をしています。

(中小企業相談所 小須田晃太)

中小企業相談所では、創業を目指す方のご相談を行っています。事前にご予約のうえ、お越しください。

第12回 清水崇弘さん パーソナルジム ウイング



長野県上田市出身。学校卒業後、スーパーマーケット・ツルヤに就職し、上田中央店に勤務。ライザップ入会后、途中からはトレーナーとして活躍し、パーソナルトレーナーの資格を取得。その後2023年5月に独立し、パーソナルジム ウイングを開業する。

わたしのイチオシ

ボクシングミット打ち

男女ともに大人気なボクシングミット打ちは、ストレス解消にもなり気分爽快です。脂肪を燃焼させる効果もあり、またスタイルアップ効果がとても高いミット打ちを、まず体感してみてください。

Personal Gym WING

パーソナルジム ウイング



小海線・北中込駅
からほど近く、線路
沿い・道路沿いにあり
ます。お車でお越し
の際は、店舗前か、
店舗正面「ろうきん」
の隣に砂利の共用
駐車場(道路側)が
ございますので、そ
ちらもご利用いた
だけます。

住 所 佐久市中込3465-6
東城ビル1階南
電 話 090-9353-6147
営業時間 10:00～21:00(完全予約制)
HP <https://personalgym-wing.jp>
Instagram personal_gym_wing



取材・文＝(株)バーネット 写真提供＝Personal Gym WING