



石巻市相野谷

「楽・健・美」実践カフェ

ピザカフェおひさまや

代表者：相澤 千鶴子

住 所：石巻市相野谷字六本木23-2

創 業：2019年2月11日

営業日：土・日・月

HP <https://r.goope.jp/ohisamaya>

Facebook <https://www.facebook.com/ohisamaya/>

Instagram @pizzacafe_ohisamaya



01

創業への想い

健康を薬だけに頼らないで「楽・健・美」を実践するカフェが近くにほしいとの思いから

一人ひとりが太陽のような明るく温かい存在でいられますように。

震災の影響で生まれ育った旧河北地区に移り住み、自然豊かな四季折々の景色に癒されながら畑を耕し、旬の野菜を自家栽培しています。体力・精神的にも豊かになり、田舎暮らしの良さを再認識しました。

しかし近くには、ほっと一息できるようなカフェがなく、メタボリックシンドロームやストレス・高血圧症などを薬だけでは回復させることに疑問を感じていました。薬だけに頼らず気楽に楽しく健康的で美味しいものを取り入れ、元気にいきいき暮らす「楽・健・美」をテーマとした雰囲気のカフェにしたいと創業しました。

商品への思い・こだわり・特徴

ピザは地元野菜と奈良県発祥の楽健寺天然酵母を使用

ピザは天然酵母にこだわり、りんご、人参、長芋、ごはんを発酵させて作るパン種を使うことで、栄養豊富な身体に優しい旨みのある生地が特徴。できるだけ地元産食材を使い、手づくりトマトソースや田舎味噌、野菜、ホヤ、明太子、手づくりツナなどをトッピング。昔懐かしい家庭的な味のナポリタンや栄養バランスのよい酵素玄米とキーマカレー、自家焙煎コーヒー、家庭菜園野菜や海産物も直売しています。

また、足で全身を踏みあう健康法「楽健法」の施術も提供するなど、自然に集まる人やそれぞれが持ち寄るモノを繋ぎ「ありがとう」が循環するアットホームな居場所になっています。

創業で苦労した事

経営者になり、人を雇う難しさを知りました

6年前に小さなパン屋を始めました。会社で雇われていた時とは正反対の立場になり、責任の重さや人の優しさ、有難みを感じながらも、人を雇う難しさを知りました。理想と現実の違いも学びました。そんな経験から自分一人の努力に限界を感じていた頃、創業塾に誘われ、支援制度を教えてくださいました。

はじめは、審査項目にプレゼンテーションがあることから、人前に出て話すことが何より苦手な私。絶対に無理と諦めていました。が、協力してくれる方が現れ、半分諦め、半分開き直り精神でチャレンジしてみました。結果ですか？心臓が飛び出るくらいバクバクし、自分でも何を話しているのか分からない状態でしたが、有り難いことに支援していただけることになりました。

支援で助かった事、役に立ったこと

補助金はもちろん
各種申請や経営についての相談

支援をいただき助かった事は「創業に関するすべて」です。人件費、水道光熱費、広告宣伝費、設備費等の補助金はもちろん、申請に関することから経営相談まで困ったときに何でも相談に乗っていただき、とても助かりました。



これから創業する人へのアドバイス

無理せず周りに頼る

何ごとも「こだわり過ぎず」「がんばり過ぎず」できないことは無理せず、できる人に頼りましょう。

【活用した支援】

- ①石巻市創業支援補助金
- ②宮城県スタートアップ加速化支援事業
- ③石巻産業創造(株) 創業開成塾
- ④石巻産業創造(株) 経営相談会
- ⑤石巻市6次化専門家派遣支援

