

自己紹介

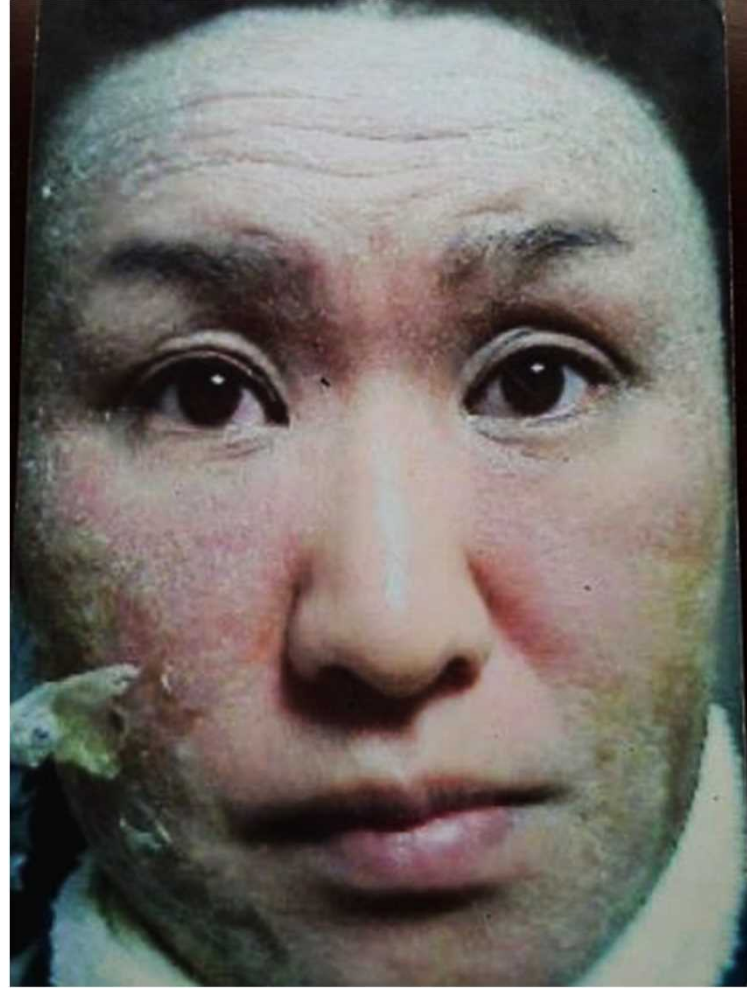
- 氏名 堂脇 聖美(どうわき さとみ)
- 出身地 北海道旭川市
- 役職 2011年より 餅café & stay わが家 経営
-
- 経歴 北海道立旭川商業高等学校卒業後、旭川市内で主に経理事務職として勤務し、妊娠を機に退職。
-
- 生後間もない頃から重症のアトピー性皮膚炎で、20年間薬物治療を受けたが、限界を感じ、
- 2009年に豊富温泉でのアトピー湯治療養の為、1歳半の息子と豊富町へ移住し、2010年ふれあいセンターコンシェルジュデスクにて湯治相談に従事。
-
- 2011年より豊富町内の自宅兼店舗にて 餅café & stay わが家を開業。
- 2015年3月より、湯治滞在者向けに、移住体験ホーム、stayわが家をオープンし、
- アトピー療養者の生活・自立支援、親子湯治サポートに取り組む。
-
- 現在、14歳の一人息子の育児を中心に、餅café、移住体験ホームを経営しながら、これまでの様々な経験から
- モットーにしている言葉、「生きるコトはつなぐコト」をテーマにした、ハンドメイドマーケット等のイベント開催や
- Café店内などで様々なジャンルの講師によるランチ付き講座などを行っている。
-
- 餅caféわが家では北海道産食材、道北食材を中心にしたメニュー作りを心がけ、豆を使った料理を
- ココロヨロコブ「ありが豆(とう)料理」と名付け、現在、「ありが豆(とう)料理家」としての活動も
- ライフワークとして取り組んでいる。
-
- 2016年よりカラーセラピーを軸としたお話し会もスタート。
「tsunagu∞トーク・ヒーリング」と名付け、自分自身と向合う時間のお手伝いをしています。

てっぺん宗谷で私らしく生きること



Photo by 豊富町役場 能登屋将宏
シーニックバイウェイ北海道 宗谷ルート賞作品

豊富町へ移住した頃



豊富温泉での湯治でアトピー性皮膚炎 が改善するまでの私たち親子



奇跡が起こった様な、
夢の様な現在

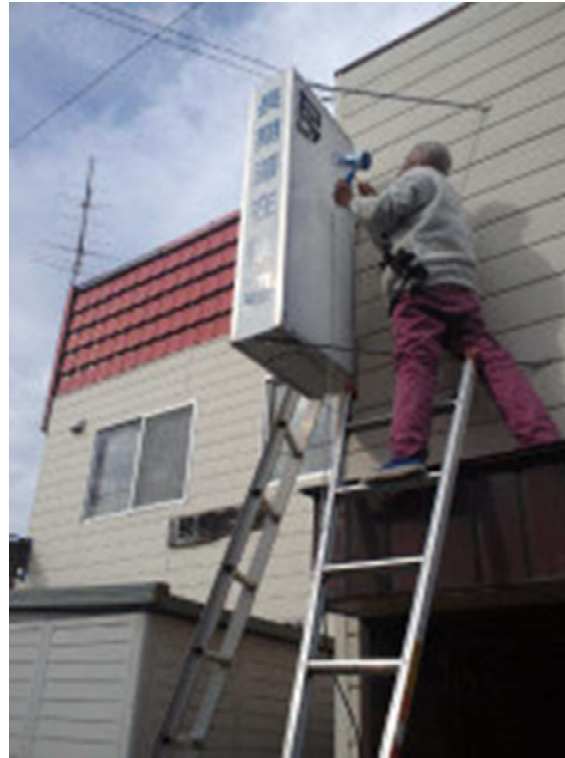
炎症が治まり、息子は湯治が必要無い状態が続いています



健康になった今だから出来る事をしたい！



全て手作りで



看板も、
のれんも、
店内の飾り
も、
業者さんに
頼まず、自
分の出来る
範囲で手作
りしての
スタート

今でも手直しを続けています！



自分が欲しかった場所を作る

お母さんの笑顔を守りたい！



お母さんの笑顔は子供の心の一番の栄養！

開店当初は16畳のプレイルームも作り、お客様にご利用いただいていた





いつの間にか、わが家は
地元の皆さまや、近隣市町村、
湯治滞在中の皆さまが
自然と繋がる場所になりました

ありのままの自分で

心地良い距離感で

繋がれる場所。





お客様からの持ち込み企画が

盛りだくさん！

おひな様のケーキ作りも
親子で作れば最高の思い出に。

子供パティシエの真剣な顔！



開店から10年。現在でも、日々、DIYでお店づくり



コロナ禍の中での営業に合わせて、お客様同士が
向かい合わない様に新しく作ったカウンターテーブル

コロナ禍の中での営業に合わせて、お客様同士が
向かい合わない様に新しく作ったカウンターテーブル



去年からは少人数制で貸切営業

これまでの様に大人数での集まりはできなくなりましたが、コロナ対策をした上での貸切食事会やランチ付講座などを開催しています



道北の食材でカラダとココロがヨロコブ料理を！



「ありが豆（とう）料理」と名付けて。。

地域と繋がり生まれた新メニュー



豊富町内のパン屋さんにお問い合わせ
完成したわが家オリジナル
餡入り食パンに北海道バターを乗せて。

「ありが豆（とう）すと」



稚内市上勇知の平飼いたまご
カヤニファームのたまご乗せて。

「たまごのせ焼きもち」



昨年より全てのメニューを
テイクアウト方式に変更



道北の食材で豊かに暮らす





これまでも、時々、お弁当のご依頼は
ありましたが、特に、この2年は、
時短営業や休業のお店もあり、
お弁当のご注文が増えました



ありが豆（とう）料理家としての活動







さまざまな場所で
沢山のご縁を
いただき
料理講座や
お弁当作りも
させて
いただきました

みんなが繋がる場をつくる



グリーンルーム講座での学び

緊急事態宣言時、町の運動施設が使えなくなり、全ての仕事が無くなった時、すぐに新たな試みをスタートさせ大成功！



豊富町の
地域資源

サロベツ湿原、
大規模草地、
稚先内海岸などの
大自然
豊富温泉や酪農業

豊富町の
新たな魅力

美味しくて大人気の
多様な飲食店
活躍する多種多様
な人たち

豊富町の
新しい観光の形

長期湯治
ワーケーション
湯治留学

ワーケーション専用スペース



このスペースは豊富町の湯の杜ぽっけという物産センター内にあり、この中にはカフェも併設されていたり、スイーツ、アイスも販売されていて快適に過ごせます

豊富町でのプチ移住体験の場を作る



プチ移住体験ハウス、stayわが家について

- 2015年3月より、現在の住居兼店舗の2階で、4部屋の移住体験ホームをオープンしました。
- 現在は愛知、静岡県からのアトピー長期滞在の方たちと一緒に暮らしています。
- 豊富温泉での湯治で健康になるサポートはもちろんですが、豊富町への移住や自立支援も目的としており、現在お住まいの2名の方のうち、1名はもともとのヨガ講師というスキルを活かし、温泉振興、健康増進担当として町内外で活躍されていますし、もう一人の方は町内の企業に半年間契約社員として勤め、現在はNPO法人に転職され元気にお勤めされています。
- お二人とも、住民票も豊富町へ移し、町民として町に溶け込んで生活されています。
- 同じ病を持つ者同士が、良い距離感で支え合い、生活する場、豊富町への移住への足掛かりになればとの思いもあって、移住体験ホーム stayわが家を運営しています。
- 1人暮らしを目指していた方は、まずはわが家に暮らしながら体調に無理のない範囲で勤務され、自信を持てた所で、念願の一人暮らしをスタートされました。
- 私にとっても、カフェわが家から、もう一歩、「今の自分に出来ること」を進めたばかりで、これから更に住みよい場として築き上げていかなければならないと思っています。
-

餅café & stay わが家 ホームページ <http://tsunagu8wagaya.jimdo.com/>

移住者 5 人の想いはひとつ

宗谷

豊富町

湯治のまちを盛り上げ隊



湯治のために豊富町に移住してきた5人のメンバーで構成される「豊富温泉もりあげ隊」。豊富温泉のおかげで元気な暮らしを手に入れたから、何か恩返しできるような活動をしたい」と、代表の林明日美さんを中心に昨年3月に結成された団体だ。「豊富温泉にあっという間にかたみにしよう」という活動テーマのもと、ハンドメイドマーケット「つなぐ市」の開催や、夏季限定で「身体にやさしい地産地消」をコンセプトにしたカフェやヨガ教室などの活動を行っている。「これからも活動を通して、名前の通り温泉を盛り上げていきたいですね」と林さん。

な活動をしたい」と、代表の林明日美さんを中心に昨年3月に結成された団体だ。「豊富温泉にあっという間にかたみにしよう」という活動テーマのもと、ハンドメイドマーケット「つなぐ市」の開催や、夏季限定で「身体にやさしい地産地消」をコンセプトにしたカフェやヨガ教室などの活動を行っている。「これからも活動を通して、名前の通り温泉を盛り上げていきたいですね」と林さん。

豊富温泉もりあげ隊

<http://moriagetai.jimdo.com/>

Facebook <https://www.facebook.com/toyotomi.moriagetai/>

いつだって踏み出せる、新しい一歩



2015年1月4日
北海道新聞全道版で
紹介していただきました



オープンの頃からの
新聞記事でバッグを
作ってプレゼント
してくださった
稚内市のお客様



これまでに新聞やテレビ番組
雑誌など、様々なメディアの方たち

に取材をしていただく機会がありました
アトピーの事、豊富温泉のこと、

移住について。色々な生き方がある事、
今、アトピー性皮膚炎で苦しんでいる
方に少しでも希望を感じていただきたい



湯治移住体験者としての活動



塩崎元厚生労働大臣にお会いする機会をいただき、豊富温泉での湯治移住体験を熱心に聞いてくださいました。豊富町長、副町長、豊富町議会議長様と。

豊富町で地域と繋がり豊かに暮らし



私自身も、てっぺん宗谷の
魅力のひとつになれるよう、

自分だけの花を咲かせて生きる事！