



リモートワークの実体験を活かし、「こんな場所が欲しかった」をカタチに

## 小諸駅のまど代表 金山裕美さん

閉鎖されていた小諸駅「みどりの窓口」が、昨年10月、開放的な電源カフェに生まれ変わった。クリスマス時期、小諸幼稚園の園児が大きな窓ガラスいっぱい描いた絵に和んだ人も多いだろう。ここ「小諸駅のまど」の店内には、駅前時代の駅名看板などが飾られている。メニューは、小諸

商業高校と丸山珈琲のコラボで生まれた「小諸商業ブレンドコーヒー」をはじめとする小諸の味のほか、長野県名物の一つ「いろは堂」のおやきも提供。「駅近くのお店には直接足を運んでいただきたいので、少し離れた所のお店のものを取り扱うようにしています」と代表の金山裕美さん。父の哲也さんと二人で

店を切り盛りしている。哲也さんは小諸出身。東京でリフォーム業を営んできた。裕美さんは東京生まれ。母と祖母を看護し、看取った。父と二人、今後どうしたら笑って暮らせるかを常に考えていた。2017年、空き家になっていた哲也さんの母の実家を取り壊す話を持ち上がった。裕美さん

にとっては夏休みに訪れた思い出の家、壊したくはなかった。いずれは小諸に戻りたいという哲也さんの思いもあり、親子でリノベーションを始めた。約3年間、東京と小諸を行き来し、寒い冬にはホテルに泊まり、リモートで会社の仕事をこなしつつ作業した。そんな時、今後の維持管理のヒントを求めて小諸市の「おしゃれ田舎プロジェクト」のセミナーに参加した。起業の予定はなかったが、この物件を案内され、鉄道好きの哲也さんは一目で気に入った。

電車や高速バス移動のリモートワーク。裕美さんは、外のベンチで寒さに震えながらパソコンすることもあった。充電設備と無料Wi-Fi、喫茶。自分が駅周辺で欲しかったものを広く提供したい。ここなら人と関わるのが好きな父も楽しく過ごせるのではと考え父娘での移住開業を決意した。「観光客も鉄道ファンも学生も地域の人も、ゆるやかに繋がる場が作れたら嬉しいです」。取材中、店に鉄道写真を寄贈しに来た人が居た。直後に来店したお客さんと哲也さん、3人で写真を眺め自然と話が弾む。その様子に裕美さんの理想の店の姿を垣間見た。

ゆらさんの四季の薬膳  
**寒い冬は血流に注意!**



凍り付くような寒い日が続いています。中医学ではこの時期の寒さを「寒邪」と呼び、からだの中の陽気を傷つけるため関節痛や脳血管障害、高血圧などが引き起こされます。加えてコロナ禍による運動不足による生活不活発病の心配も。それを予防するためには血液不足を補い、体内の乾燥を改善する食材を積極的にとることが大切です。

体内乾燥を予防する食材としては、黒豆、山芋、かぶ、きくらげ、ほうれん草、にら、いか、ぶり、蟹、牡蠣、スッポンなどがおススメ。血を補い、運動機能の低下を防ぐことができるのは黒豆、きくらげ、しめじ、人参、ほうれん草、黒ゴマ、アーモンド、カシューナッツ、あさり、穴子、あんこう、鰻、牡蠣、鮭、ぶり、にしん、まぐろ、いか、卵など。そして、必ずからだを温める調理法を選びます。

加えてたとえ家の中でもこまめにからだを動かす、信州人ならば誰もが知っている、ズクを出すことが大事です。

(国際中医薬膳師・小清水由良)



IT関係の会社で人事の担当をしていた裕美さん、「店での活動を通じ、地域のことを学んでいきたいです」。お店の詳細はTwitter、Instagram、Facebookでも。アカウントは@komoroekinomadoで検索。



父の哲也さんと。店はガラス張りなので、ロータリーがよく見える。学生さんは温かな店内でお茶を飲みながら勉強したりして迎えや電車などを待つことができそうだ。

(取材・文 村松 マヤ)