

ふきのとう

発行所 軽井沢町商工会女性部
発行責任者 大工原 亮子
編集責任者 菱田 早苗



企画・実行・共感

みんなで考え、参加し
楽しみ感激をともに！



新しい観光を考える

軽井沢観光協会事務局長 工 藤 朝 美

別荘文化を背景に明治時代から栄えてきた軽井沢は、新幹線の開業や大型施設の進出で、平成になっても一層の進化を遂げてきました。

令和に入り、だれもが予想していなかった新型コロナウイルス感染症の襲撃は世界にダメージを与え、わが町、軽井沢も大きな打撃を受けました。その結果、世間は業績を伸ばす勢力と落ち込みが拡大する勢力に二極化する、いわゆるK字回復現象が明確に表れ、我々観光業は大きな痛手を被ることとなりました。

新型コロナウイルス感染症が終息しても、今後は団体的な行動は分散化され大勢から少數へ、物見遊山からこと消費の観光へ大きく変わっていくでしょう。

今までと同じことをしていたのであれば、周りに後れを取り観光業は衰退してしまう危機感は歪めません。

このような状況下の中で軽井沢観光協会は、これまでの地域の結束を新しい観光に変えるべく、浅間山麓を取り囲む^{*}6市町村（浅間山麓観光推進協議会）の広域を周遊するEバイク（電動アシスト自転車）を活用した動画作成を計画しました。



※Eバイク（クロスバイクタイプの電動アシスト自転車）

なぜ、軽井沢から軽井沢以外の場所にお客さんを連れて行くの？と思われるかもしれません、この連携がこれからの観光業の中で必要とされる長期滞在とリピートの向上に繋がる広域的な観光連携で、コロナ終息後のインバウンド復活に必須なアクティビティであると考えているからです。

コロナ禍の中で世の中の流転速度は加速し、どんどん変化していきます。現代のトレンドをしっかりと掴み、最新のアップデートを試みながら、今年度は動画を作成し情報の蓄積を行いながら、来年度からは着地型旅行商品の造成を町内の旅行会社と試みたいと思います。

※群馬県 長野原町、嬬恋村、長野県 東御市、小諸市、御代田町、軽井沢町

楽しさこそ事業の本質

軽井沢町商工会長 中里順一



この度、令和3年度通常総代会にて会長に選任されました、中里順一です。もとより微力ではございますが、会員皆様方のご協力のもと大変厳しい社会情勢のなか全力で取り組んでまいる所存ですので、よろしくお願ひ申し上げます。

さて、未だ新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響は大きく、ワクチン接種が進んできたとは言っても依然として観光地軽井沢の我々商工業者を取り巻く環境は厳しいものが有りますが、ウィズコロナの対策とアフターコロナの対応策を、皆さんと共にわが町軽井沢の未来像を含め検討し早急に進めたいと考えます。

また、女性部の皆様方におかれましては部の活動はもとより、本会事業、各支部の活動に常に積極的に参加ご協力頂いておりますことを厚く御礼申し上げます。

私は、各事業を行う時にだいぶ前に聴いた講演会の話を思い起こします。それは、「楽しさこそ指導の本質」と云う講演で、その楽しさを相手に感じさせた時に、その指導は見事に実現していくと云うお話でした。その十箇条をこっそりお教えしますと、「1. したい事をする 2. 全力を挙げて活動する 3. 出来なかつた事が出来るようになる 4. 知らないことを知る 5. 考えだし、工夫し、創り出す 6. 共感しあえる 7. 存在を人に認められる 8. 良いことをする 9. 良いものにめぐりあう 10. 好きな人と一緒」以上の楽しさを、事業に置き換えて考えてみたりしています。

女性部の皆さんも、大工原部長を中心にお仲間を増やし、楽しい事業展開をしてその活動を通じて、商工会活動に対する理解や周知を深めるとともに、私たちの住む地域豊かな生活環境を築くため、女性の立場から自己の経営安定を図るとともに、地域商工業の進行発展の良き協力者となることを期待しています。

人が優しく助け合いながら生きていく

前女性部長 荒木 クミ子



私の任期中最後の仕事として、6月24日長野メトロポリタンに於いて開催された「関東ブロック商工会女性部交流研修会」に出席して参りました。三年間の任期中、長野県商工会女性部連合会佐久支部長、長野県商工会女性部連合会副会長の重責を、会員皆様からのご協力、商工会職員皆様からの温かいサポート等、多くのお力添えを基に恙無く勤める事が出来ました事に衷心より感謝申し上げます。

任期後半で新型コロナウイルス感染症の影響により全てが中断されてしまい残念ではありましたが、常に皆様の活発なご意見を頂きながら事を決め行動してこれられた事は何よりだったかなと自負しています。障がい者福祉に関わるお手伝いがもう少し出来ればよかったなど反省もあります。

今回の関東ブロック交流研修会の発表に於いても、福祉に関する活動の発表が何例かありました。たくさんの集いの中には会員20～30人などと存続の難しい会も有り、世の中の厳しい現実を突きつけられた想いでした。大きな災害を受けた会の方は、災害の多かったこの年、災害を諸に受け困りはてたそんな時、頑張る事が出来た原点は会員同士の強い団結心があったからだと断言していました。現在も助け合いながらの日々を過ごしているとの事です。この発表に、女性部の重大な根っこはここに要約されている事と強く感じ取りました。

他町の商工会を知ると、まだまだ軽井沢の商工会は恵まれていると私は思います。だからこそ、この町の人が優しく助け合いながら生きていく術を日々心得ている商工会本会・青年部・女性部、団結力を持って町への貢献、商工業の発展へと尽力を続けていける団体でありたいと願っています。

皆様方のご健勝を祈念申し上げます。

これからの女性部活動に思うこと

新女性部長 大工原 亮子



今年度より3年間、女性部部長をつとめさせていただきます、大工原亮子です。

女性部に入会して初めての通常総会に出席した時、あふれる女性のパワーを感じ興奮したことを今でも鮮明に覚えています。

ここにいる方々が軽井沢の商売をささえているんだなあーと感じた瞬間でした。以来、商工会活動には長く関わって参りましたが、なぜか女性部活動との関わりは浅く、皆様のご協力なしでは何も出来ません。

長引くコロナ禍の中、生活は一変しましたが、共に歩む知恵や、今だからこそできる、したいことなども身につけたように思います。

昨年は計画していた事業を思うように実施することが出来ませんでした。最近は、徐々にではありますが、ワクチン接種も進んで参りました。

今年こそ、色々な事業が実施できるのではと期待しております。

「何をする時も楽しく !!」が私のモットーです。

新型コロナウイルス感染症対策には十分に気を付けて、出来ることから少しづつ、楽しく始めていけたらと思っております。

皆様のご協力をいただきながら、何をするべきか、何が出来るかを考えていきたいと思いますので、3年間どうぞよろしくお願ひいたします。

便利大学「苔玉作り教室」・ 研修会「軽井沢検定の話」へ参加して

OWL K 小林 真以奈

この度女性部新役員となりました軽井沢支部小林真以奈と申します。

11月の素晴らしい秋晴れの中において、ホテル鹿島の森様のご厚意ご配慮により、感染症予防対策を踏まえながらの広々とした会場にて「苔玉作り」「軽井沢検定の話」の便利大学へ参加させていただきました。折に、商工会女性部の憧れの先輩方とご一緒できまして、素敵な皆様に惹かれるひと時から、心の温まりを思い出し嬉しくなりました。「苔玉作り」においては秋山先生ご指導のもと、日本の伝統と苔のアートのお話を聴き「苔玉」を制作いたしました。苔を巻く土台の土玉を作るコツをつかめずにいる私の様子を見かねて、先輩方が声をかけてください手を貸してくださいましたことにより、とても素晴らしい苔玉の完成を叶えられました。そのさり気ない優しさを、とても尊敬せざるにはいられません。ありがとうございます。

「軽井沢検定の話」では軽井沢WEB検定の問題を何問か解きました、答えを合わせながら荒木前部長より興味の沸くお話を聴きました。軽井沢を支えてきた先人の方々、そして芯を支えてきた女性の素晴らしいを感じまして、どちらも日本の奥深さを知り得た大変有意義な会へ参加させていただきました。

昨今、様々な観点から、自分の姿勢や人との距離を考えて行動することを一つ



として過ごしておりましたので、さり気ない優しさに心の温まる瞬間を思い出す女性部の会は、素晴らしいと思います。私たちを取り巻く環境は、ふとした優しさを忘れない大切なものをこれから必要な芯として、繋がっていくように思います。

まだまだコツをつかめずに四苦八苦している私ではありますが、少しでも皆様のお役に立てるようコツコツと努力して邁進して参りたいと思っております。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

ふきのとう活動報告 (R3.4月～R3.7月末日まで)

4月 6日	監査会（高橋監事、藤巻監事、荒木女性部長）	商工会館
4月 9日	第1回常任委員会（14名）	商工会館
4月 14日	令和3年度通常部員総会（28名）	商工会館
4月 20日	県女性連佐久支部通常総会 及び東信地区商工会女性部研修会（2名）	佐久市 「佐久平プラザ21」
5月 10日	県女性連通常総会 及び商工会女性部リーダー研修会（2名）	長野市 「ホテルメトロポリタン長野」
5月 14日	第2回常任委員会（13名）	商工会館
6月 16日	第3回常任委員会（12名）	商工会館
6月 16日	苗配布（株）ＫＩＤＯ・地域振興委員	
6月 24日	関東ブロック商工会女性部交流研修会（1名）	長野市 「ホテルメトロポリタン長野」

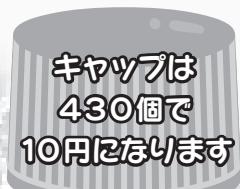
エコキャップ活動報告

～未来あるちいさな命を救うために～

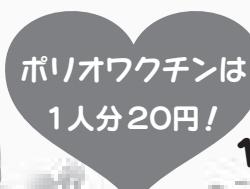
女性部の皆様、日頃はエコキャップ回収活動に多大なるご協力を頂き厚く御礼申し上げます。昨年から今現在もコロナ禍で様々な困難を強いられている事業所さんも多いかと存じます。そのような中でもエコキャップ回収活動に心を寄せていただき、お届けくださることに感謝いたします。

2020.8月から2021.7月末日までの回収量

456kg 912円 45人分のワクチン



キャップは
430個で
10円になります



ポリオワクチンは
1人分20円！

キャップ860個で
1人の子どもの命が救えます。

ペットボトルのキャップは商工会でお預かりできます。
今後とも皆様のご協力をお願いいたします。

美しい髪へのお手入れ方法

乾かしやすさ&まとまり感がさらにUP！

1. 週に一度はトリートメントをする

- ・3分ほどおいて流すとより効果的



2. ドライヤーで乾かす前にヘアオイルをつける

- ・ドライヤーの熱から髪を守つてあげる

ヘアオイルには2つのタイプがあるので
乾かす前に付けるオイルを選びましょう



3. 頭皮マッサージをする

- ・お風呂上がりが効果的
- ・トニックをつけるのもよい

頭と顔は
つながっている



頭皮の血行がよくなると顔の肌色がよくなる
マスクの下の気になるたるみが解消される

大切なのは
毎日コツコツ積み上げる！！
毎日続けることです。



挟み込み塗布

全体になじませた後、
中間～毛先のキューティ
クルを整えるように挟み
込んで塗布し、よくなじ
めます。

後頭部の内側塗布

手のひらに残ったセラム
またはジェルセラムを、
後頭部の内側の根元付
近からなじませ、全体
に行き渡らせます。

～おすすめ頭皮マッサージ～
村木宏衣さん

「10秒で顔が引き上がる
奇跡の頭ほぐし」

テレビ番組で紹介され話題に!!
ネット配信の動画を
チェックしてみて下さい。

美しい肌のために

マスクの下も油断は禁物

マスクがあればOK !! と
“すっぴん”で外に出ると…

- ・マスクは紫外線を通してしまでの
日焼けによる肌あれシミの原因に…
- ・マスクによって肌がこすれてカサカサになり
肌あれふきでもの的原因に…

1. 日焼け止めは必ず塗る（家にいる時も塗る事をおすすめします）

2. 外出時はファンデーションまで塗るとより効果的

3. ワセリン系のクリームで肌を保護してあげる

ヘアオイル参考例

- ・La sana、
- ・L'OREAL ELSEVEなど
(ドラッグストアにて購入可)
- ・mLBOn エルジューダ各種
(ヘアサロン等で購入可)

ワセリン系 クリーム参考例

- ・イハダ薬用クリマバーム
(ドラッグストアにて購入可)
- ・クリスタルヴェール
(ヘアサロン等で購入可)

取材協力／オリオン美容室



看板ねこのジルちゃん

野菜の王様 ケール

海外セレブたちも美容と健康のためにサラダやスムージーで取り入れてるスーパーフード

Enjoy!

おうち時間

かるいざわ・ガラスの森
小野寺 みどり

アブラナ科の野菜で栄養バランスがとてもよい!!

健康

葉酸：貧血対策
カルシウム・ビタミンK
：骨の健康維持（カルシウムは牛乳の2倍）
ルテイン：目の健康維持

美容

食物繊維：便秘対策
カリウム：むくみ対策
ビタミンACE：アンチエイジング効果

カロテンはトマトの5倍
血中中性脂肪値を低減

食後高血糖を抑える
腸を整え便秘を予防

ビタミンCで美白効果
肌の老化（酸化）を予防

ケールを使った簡単レシピ

《レシピ提供》
Karuizawa Plus（株）



ケールとバナナのスムージー

- バナナ1本を5等分ぐらいにする
- ケールの葉、1~2枚を水洗いし、サラダくらいの大きさにちぎる
- バナナ、ケール、牛乳（または豆乳）150ml、氷3~5粒をミキサーに入れて攪拌スタート
- ソーサーの音がウーンになったら出来上がり

ケール+オレンジ+パインアップルの組み合わせで、スッキリ爽やかなスムージーに！



ケールのナムル風

- ケールをさっと湯通しする
- ごま・塩・ごま油で味付ける
※シラスを加えると美味



美味しく食べるポイント

お湯をたっぷり沸かした鍋に塩を少々入れ、ケールを1~2分だけ下茹でする

ケールは発地市庭等で購入できます

ケール&ベーコン炒め

- ケールとベーコンを食べやすい大きさに切る
- お好みの油（オリーブオイル・サラダ油etc）でベーコンを炒める
- ケールを入れてさっと炒める
- 塩とこしょうで味つけする

住まいについて

(株)市川保工務店

市川 幸恵

1

フローリング

住

まいの床で最も多く使われているフローリングは大きく分けて2種類あります。1つ目は無垢フローリングで、ほとんどの場合オイル仕上げが施されています。表面に塗膜がないため水分や洗剤の成分が染み込みやすくシミや変色の原因になるので注意が必要です。普段は乾いた雑巾でホコリを取る程度で十分ですが、汚れが気になる時だけ固く絞った雑巾で拭きます。

保護効果がなくなる前に塗り直すことで、防汚効果を高め長期間美しさを保つことができます。(※メーカー推奨の方法・塗装剤で再塗装する)

2つ目は合板フローリングで、ほとんどウレタン塗装仕上げが施されています。雑巾で掃除しますが、住宅用の中性洗剤を含ませて掃除も可能です。

2

クッションフロア

表

面は塩化ビニルと
いう樹脂でで
きており、そ
の下にはウレ
タンの発泡層があります。

表面の塩化ビニル層により水分の吸い込みがほとんどなく、汚れは簡単に落とすことができ、強く擦らずに、薄めた中性洗剤を使って丁寧に拭き取るようにします。お手入れしやすい素材ですが、傷や汚れを防いで長持ちさせるためにワックスで保護することもおすすめです。

3

畳

原

材料であるイグサや藁などは高い吸湿性があるため水拭きが苦手です。ぬれた雑巾で拭いてしまうと、光沢が損なわれたり黒ずんでしまいますので、基本的には畳の目にそって乾拭きをします。カーペットなどをひいてしまうと、畳が本来持っている湿度を調整する機能が働かなくなってしまい、ダニやカビなどの発生の原因となってしまうので気付けたいポイントです。

秋のカラッとした天候は
床のお手入れには最適な天候です。
好天を利用してスッキリしてみては
いかがでしょうか。



～床のお手入れ～

夏 は裸足で過ごすことが多くなり、庭やウッドデッキなどへの出入りも頻繁になるため、皮脂汚れや砂汚れで住まいの床は汚れがち。そのまま放置すると、汚れが落ちにくくなり床材の劣化につながります。そこで素材に合わせたお手入れ方法をご紹介したいと思います。





アットテラス(株)
小川 笑里奈



冷凍ブルーベリーで お手軽ジャム



初夏に庭先で沢山実をつけるブルーベリーですが、実は冷凍するのがおすすめです！

サプリメントでもよく耳にするアントシアニン・ビタミンC・抗酸化物質の含有量は、冷凍する事によって増えるというデータもでているそうです。たくさん収穫できたブルーベリーを冷凍し、そのままシャーベットのように食したり、ワインや炭酸にいれてドリンクとしていただくのも美味しいですが、今回は電子レンジで簡単にジャムを作る方法と、そのジャムを使った楽しみ方についてご紹介致します。

- 材
料**
- 冷凍ブルーベリー50g
 - 砂糖15g
 - レモン果汁大さじ1/2

作り方

1. 大きめの耐熱ボウルに全部いれザクザク混ぜる。
2. 600Wで2分程度加熱する。(ラップ無しで)
3. アクをとり、また2分加熱する。

※オレンジ・いちご・ぶどう・りんごでも作る事が出来ます。



※お砂糖なしで加熱後に
ハチミツをくわえてもオススメ

Arrange Recipe フルーツソースのアレンジレシピ



ステーキのブルーベリーソース

《材料(1人前)》

- ステーキ用の牛肉 300g
- にんにく...1かけ
- バター...大さじ1
- ウスターソース 適量
- ケチャップ...適量
- ブルーベリーソース 適量

《作り方》

1. フライパンにバターを温めながら、にんにくが色づくまで炒め、一度取り出す。肉をお好みの硬さに焼く。
2. 肉を取り出したフライパンに白ワインを入れ、アルコールを飛ばす。
3. ウスターソース、ケチャップ、ブルーベリーソースを入れて弱火で煮込む。
4. 煮立ったら火を止め、バターを加えてまぜ、ステーキにかける。

ブルーベリーソースのスイーツトースト

《材料(1人前)》

- 食パン 1枚
 - バナナ 半本
 - ブルーベリーソース お好みで
 - クリームチーズ 適量
 - アーモンド...少々
 - バター 適量
1. パンにバターを塗る。
 2. バナナをスライスし、パン全体に並べる。
 3. ブルーベリーソースをお好みでかけ、クリームチーズをのせる。
 4. オーブントースターでこんがりするまで焼く。
 5. お好みでアーモンドなどのナッツをちらして出来上がり。

令和3年度女性部
通常部員総会 R3.4.14

- 任期満了に伴う役員改選が行われ、荒木前部長から大工原新部長にバトンタッチされました。新体制となり大工原部長を中心に女性部を盛り上げていきます。



新・旧役員さんで記念写真



便利大学
「苔玉作り教室」
&
研修会
「軽井沢検定の話」
R2.11.10

- 女性部の皆さんのがセンスが光る個性あふれる作品が出来上りました。



地域の花植え（軽井沢支部）



地域の花植え（新軽井沢支部）



ふきのとう65号を発行にあたり原稿を寄せてくださった皆様、心よりお礼申し上げます。新型コロナウイルス感染症の渦中、出来る事を探りながら、新体制でスタートいたしました。

私達の広報誌で軽井沢町商工会女性部の元気なパワーが少しでもお届け出来れば嬉しく思います。



市川 幸恵



小川 笑里奈



小林 真以奈



菱田 早苗



小野寺 みどり