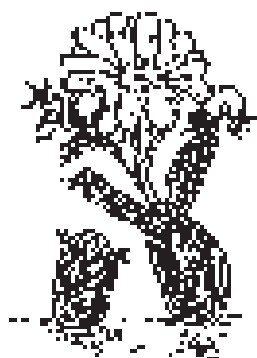


# ふきのとう

発行所 軽井沢町商工会女性部  
発行責任者 本島和美  
編集責任者 野中美智子



令和6年度通常部員総会

企画

実行

共感

みんなで考え、参加し楽しみ 感激をともに!

退任にあたって / 前部長あいさつ

## 3年間で 振り返って

2021年4月、私が女性部部长を仰せつかったのは新型コロナウイルス感染症の真っ只中でした。先の見えない中、これからの3年間でどのように組み立てていけばいいのだろうか?と心配が頭をよぎりました。

5月、第1回目の常任委員会が開かれ、会議を進めていく中で、これからの3年間は何の心配もなく突き進めるということがすぐにわかりました。

初めて女性部の通常総会に出席した時、「軽井沢の商売を支えているのはここに居る女性達」と感じたことを思い出しました。それは何年か経った今でも変わらず感じたことでした。とはいえ新型コロナウイルス感染症の影響は否めず、出来る事業も制約されるものでした。ただ、我が軽井沢町商工会女性部の常任委員のメンバーはやれるときにやれることをと、みんな前向きに取り組んでくれました。

研修旅行は狭いバスの中に長時間かけて遠くまで行かなくても町内で研修会をとということになり、ロングイングハウスのシェフにリンゴのパイ包みの実習をしていただきました。ランチの最後には自分の作ったパイ包みをデザートにいただくなど、とても思い出深い研修会となりました。

(有)リゾートライフ

大工原 亮子



この年の便利大学は、スポーツ庁の企画に乗りカーリング体験をしました。このことを佐久支部の部長会議で発表したところ、次の年には臼田町商工会女性部の方達が研修旅行を兼ねてカーリング体験とランチをしていただきました。また次の年には県女性連佐久支部親睦事業としてカーリング体験と軽井沢レストランランチ企画に、予定を上回る50名以上の参加があり賑やかに開催されました。我が女性部メンバーもお迎えする側として大勢の方が参加してくれました。

3年間のたくさんの事業が次から次へとめどなく楽しく思い出され、何をするにも一人では出来ず皆様のご協力にはただただ感謝のみです。

女性部部长を受けたことで、佐久支部の部長会議にも出席し、たくさんの方と知り合い勉強させていただき、貴重な経験となりました。会議の中でも軽井沢が一番活発に事業に取り組んでいると羨ましがられました。私は本当にいいメンバーのもと3年間部長を務めさせていただき幸せ者です。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

これからの軽井沢町商工会女性部の益々の発展を心よりお祈り申し上げます。

着任にあたり / 新部長あいさつ

## 年度はじめに あたって

**今**年度より商工会女性部部長を務めさせていただきます、旧軽井沢 しむら薬房 本島和美です。

昨年まで委員として、3期各委員会を経験させていただきました。前部長の大工原さんのパワーと委員の協力により活動を行うことができました。

本年も引き続き一つ一つの事業を委員の皆様と話し合いながらいきたいと思っています。

**商工会**女性部は昭和53年5月22日に創立され、今年で46年目になります。

私も先代から引き継ぎ入部し、40年が過ぎました。母から娘へ、お嫁さんへと引き継がれ女性部は続いております。

近年軽井沢に移住され起業し、軽井沢商工会女性部の事業活動にご賛同いただき入部してくださる方も増えております。嬉しい限りです♡

今期も事業に際し、皆様のご意見を多数お寄せください。

**コロナ禍**で自粛生活もあり、地域との交流も少なくなっておりましたが、今年は女性部の輪を広げたいと思っています。

(株)しむら薬房

本島 和美



皆様、お一人お一人が働く女性に声を掛け合って、仲間作り、友達作りをして女性部を盛り上げていただきますようご協力をお願い申し上げます。

また、女性部と一緒に創立した青年部との交流も行いたいと思っています。

「笑顔で楽しくなければ おもしろくない!」をスローガンに委員、一同で務めさせていただきます。

**3年間** よろしく願い申し上げます。

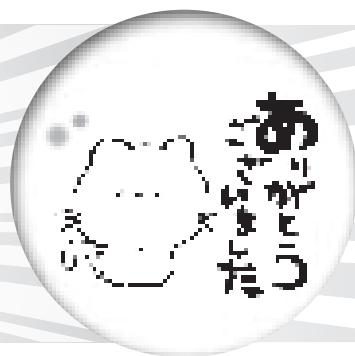
●本島新部長による就任のあいさつ  
(通常部員総会にて)





# エコキャップ回収活動

## 終了のお知らせ



軽井沢町商工会女性部では、平成20年よりエコキャップ回収活動を行ってまいりましたが、諸般の事情により 令和6年6月30日をもって終了させていただくこととなりました。

長い間、皆様のご支援ご協力を賜り誠にありがとうございました。

今日まで回収活動にご協力を頂いた町内事業者様並びに学校、各団体の皆様、部員の皆様、大変ありがとうございました。

軽井沢町商工会女性部



### エコキャップ回収を終了します

軽井沢町商工会女性部では、ペットボトルキャップを分別回収することにより、再資源化を促進し、キャップの売却益で世界の子どもたちにワクチンを届けることが出来る、そんな身近なことから始められるボランティアの一環として、2008年3月よりエコキャップ回収活動を行って参りました。

2024年6月末まで、約16年あまりの間の活動で集められたキャップ回収量総計は、

**エコキャップ約 16,830Kg、  
ワクチン購入代金 77,109 円、  
3,847 名分のワクチンを送っています。**



これまでの皆様の長年のエコキャップ回収へのご協力に感謝いたします。



# エコキャップ 活動終了

(有)あらき  
荒木 クミ子

平成20年3月号からエコキャップの活動報告が掲載され、以降17年間皆様方のご協力により続ける事が出来ました。

町内企業をはじめ衛生企業様、社協の皆様、女性部を退会した後もずっと協力して下さった園部悦子さん、部員の皆様ありがとうございました。多くの方の命に貢献出来た事は女性部の歴史にも素晴らしい功績を残した事と存じます。小さな活動を積み重ねた重みを改めて感じています。皆様に感謝の意を表したく思います。

## 商工会では回収しませんが、活動は行われています。

エコキャップ運動とは、ペットボトルのキャップ（エコキャップと呼ぶ）を収集し、そのリサイクルで発生した利益を、発展途上国の子ども向けワクチン代として寄付する運動です。

## なぜペットボトルキャップがワクチンに変わるの？

キャップは粉碎処理され、家電製品などを作るためのリサイクル素材になります。そのため、キャップはキロ単位で売却することができ、その売却益を寄付することができます。普段捨ててしまうキャップでも、約2キロ（約860個）でポリオワクチン1人分相当の20円になります。

## ペットボトルキャップがワクチンに変わるまで



## 念願の 手話言語条例制定

**請願書**提出後三年目、令和六年三月に軽井沢町手話言語条例制定を成し得る事が出来ました。他町村では市町村長立候補の際に公約として言語条例を打ち出し、制定に持ち込む例があります。この近くでは上田市、小諸市です。町として町民からの請願で条例制定にまで達したのは長野県内では軽井沢町が初めてでした。

何の不自由もなく生きている多くの人間には、理解できない難しい日々の生活、お互いに平等である人間の権利の中に有りながら、不自由を常としている方々の少しでも手助けができればと思い立った行動が、理解を頂けたと思っています。

**手話**は子供の頃から身に付けていくことができれば、これに越した事はありません。お陰様で現在教育関係の場で手話を体験する機会を頂けまして聾者、通訳士、会員の皆様が手分けして子供達とふれ合っています。覚えも早く、深い興味を示してくれ興味津津の姿にこちらも本気で熱気が漲っています。

小さな今のこの活動が必ずや大きな輪になって世の中に生きてくれる事を信じています。

手話言語条例  
普及協議会  
代表

(有)あらき

荒木 クミ子



日赤の皆様にも体験して頂けまして必要性を強く感じて下さった様子でした。

**他人事**ではなく我が身と捉えお互いの幸福の為に周りに目を向けて生きて行きたいと思っています。

福祉とは常に目の前に有る。

### 手話サークル のご案内

毎週水曜日  
19時30分から21時まで  
中央公民館

楽しい空気が大好きな集まりです  
お試し参加してみてください

隔りのある人もない人も、住民も来訪者も、  
心を通わせ理解し合える地域社会を目指し

## 手話言語条例が制定されました

軽井沢町議会第142回定例会で、軽井沢町手話言語条例が制定されました。

始まりは…

4年5月、町民から「  
軽井沢町手話言語条例の制定を求める意見が提出されました」

4年6月、町民から「  
手話言語条例の制定を求める意見が提出されました」

5年3月、町民から「  
手話言語条例の制定を求める意見が提出されました」

6年6月、町民から「  
手話言語条例の制定を求める意見が提出されました」

町民の願いを叶えるため…

- 町民が安心して生活できる社会の実現
- 町民が安心して生活できる社会の実現
- 町民が安心して生活できる社会の実現
- 町民が安心して生活できる社会の実現

(軽井沢町議会広報紙「議会だより軽井沢 No.142」より)





## 着物の 基本の立ち姿

軽井沢追分宿、油やの内に御座います着物木蓮の野中です。昨年、日本最大着物コンテスト京都コレクションで、ミセスなでしこ日本準グランプリを頂き、今年は、この大会の講師として、ファイナリスト様の和装ウォーキングとスピーチのご指導をさせて頂いております。

今回は、**着物を着た時の美しい立ち姿**、について、ご紹介させていただきます。

お着物を着た時の**大切な3つの首！**をご存知でしょうか？まずはお首ですよね、そして、手首、足首、です！

- ① **足首**の足は基本揃えて立ちます。両足が不揃いになって乱れていると、雑なイメージとなり品がありません。立っている時は常に足を揃えるようにします。
- ② 次に**手首**です。手首から指先の動きは、ご自身の気持ちを表現します。指先は、揃えておきます。物をとる時、襟を正すときなどの仕草も手首から指先までしなやかに動かします。
- ③ 次は**首**です。女性が着物を着るときは、必ず襟を抜きますよね。襟足を見せ、首は長く見せることで、女性らしさを演出します。お着物の襟を抜くのもそのひとつです。首の筋肉が衰えて来ると、知らずに首が前に出てきます。首の位置を正すよう心がけます。首をつきださず、顎を下げすぎない、など、注意してよりお首を長く見せるようにしましょう。

着物木蓮

野中 美智子



また、鏡などで、ご自身の姿勢をチェックしましょう。

体を横に向けます。**頭、肩、足首が一直線**にあるか、チェックします。

**巻肩、反り腰でないか**、チェックします。お着物を着ている時は、**肩甲骨を寄せて、デコルテを開きます**。

そして、**目線はやや上**を見ます。

お写真など撮る時も、この基本の立ち姿に気をつけて、ポーズします。

### 【お写真を撮られる時の注意点♥】

片足のどちらかに重心をおき、もう片方の足をくの字に曲げて、膝と膝を重ねます。そして、上半身を斜めにし、前の肩を少し落とします。

このポーズをしますと、着物姿がスッパリとしてかなり細く写る事が出来ますので、ぜひお試しください。

お着物を着ましたら、ちょっとした工夫でより美しく見せることが出来ますので、ぜひお試しください。

また、綺麗に見せる着物の所作などもまた機会が御座いましたら、お伝えしたいと思います。

この度は最後までお読み頂き、ありがとうございました。御座いました。

# 家族でできる おもてなしレシピ



## 椎茸のステーキ

～エビとクルミのアンサンブル～

これから旬を迎えるシイタケが主役になる一皿と、  
気軽に作れるアクアパッツアを、  
軽井沢ロンギングハウス 野菜がおいしいレストランの  
宮澤シェフが教えてくれました。

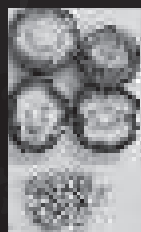


### 《 材料（4人前） 》

大きめの椎茸 4 個、  
小エビ 16 尾、  
クルミ・ニンニク適量、  
生パンチェッタ 4 枚、  
バルサミコ酢 100 cc

### 《 手順 》

1. 椎茸の軸を取り、火が通りやすいように  
格子状に包丁を入れて素揚げする。
2. 椎茸の軸はみじん切りに、  
エビは一口大に切っておく。
3. オリーブオイルで②とクルミを炒め、  
最後に刻みにんにくを入れる。
4. 素揚げした椎茸の上に③とチーズを乗せ  
200℃のオーブンで 4 分。レンジだと 700W で 3 分。
5. 煮詰めたバルサミコ酢を添える。



バルサミコ酢はお鍋で 1/3 ほど煮詰める。  
生パンチェッタの代わりに生ハムでも OK。  
エビの代わりにホタテでも OK。

シェフからの  
コメント

生パンチェッタの脂が余熱で溶けて美味しさを増します。  
椎茸は油で焼いても OK。エビやクルミと相性抜群です。

## 信州サーモンと舞茸のアクアパッツア



### 《 材料（4人前） 》

- A・信州サーモン4切れ（1切れ50g）生サーモンでも OK。  
B・舞茸 100g（手で軽く割く）・長ネギ1本（斜めにスライス）  
・ニンニク10g（刻み）  
C・水500g + ブイヨン5g 又は貝の出汁500g  
・ブラックオリーブ 60g（種抜き 半分カット）  
D・ミニトマト12個（半分カット）

### 《 手順 》

1. フライパンに油を引き塩をした信州サーモンを両面軽く焼き、バットに一度置き  
そのフライパンに B を入れ軽く炒め C を入れ 5 分煮る。
2. 5 分経ったら A と D を入れ 3 分煮る。
3. 最後に塩で味を整える。お好みで EX オリーブオイルを入れても OK。

完成形はカラーページ（裏）へ



## 花苗育て方 POINT!



6月にお手元に届けられたお花は元気に育っていますか？

ちょっと元気が無くなってきた、越冬するにはどうしたらいいかな？  
などお花の配達をさせていただいたフラワーメイトさんに聞いてみました。  
ぜひ参考にして下さい。

### ニューギニアインパチェンス

- やや半日蔭の場所
- 暖効性の置き肥を1か月に1回程度与える。
- 土が乾いたら水をあげる
- 鉢を大きめに植え替えしてやると良い株になる。
- 越冬させる場合は室内に取り込み5度以上で管理



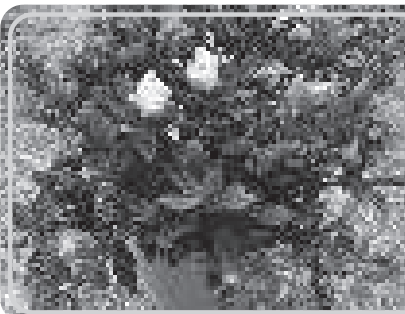
### ハイビスカス・プチオレンジ

- 夏はやや半日蔭の場所
- 暖効性の置き肥を1か月に1回程度与える。
- 土が乾いたら水をあげる
- 鉢を大きめに植え替えしてやると良い株になる。
- 越冬させる場合は室内に取り込み5度以上で管理。



### サフィニア・ももいろハート

- 風通しの良い日なた（できれば雨の当たらない場所）
- 暖効性の置き肥を1か月に1回程度与える。
- 土が乾いたら水をあげる
- 鉢を大きめに植え替えしてやると良い株になる。
- 越冬させる場合は室内に取り込み5度以上で管理。



### くちなし

- やや半日蔭の場所
- 暖効性の置き肥を1か月に1回程度与える。
- 土が乾いたら水をあげる
- 鉢を大きめに植え替えしてやると良い株になる。
- 越冬させる場合は室内に取り込み5度以上で管理。





## モンステラ



- 室内の明るい場所
- 暖効性の置き肥を春から夏の終わりまで与える。
- 土が乾いたら水をあげる
- 鉢を大きめに植え替えてやると良い株になる。
- つる性なので伸びてきたら支柱も用意して誘引する。
- 越冬させる場合は10度以上で管理。



## マンデビラ



- 日当たりの良い場所
- 暖効性の置き肥を1か月に1回程度与える。
- 土が乾いたら水をあげる
- 鉢を大きめに植え替えてやると良い株になる。
- つる性なので大きく仕立てたければ支柱も用意する。
- 越冬させる場合は室内に取り込み10度以上で管理。



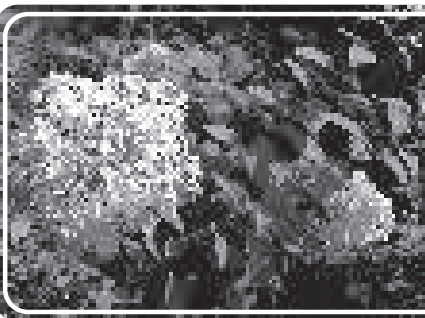
## チランドシア・キアネア (ハナアナナス)

- 室内の窓際などの明るい場所
- 水は土が乾いたらあげる。※お届けした鉢は穴が開いていないので水が溜まったら捨てる。冬は乾燥気味にする。
- 肥料は5月、7月、9月に緩効性の肥料を少しだけ与える。
- 越冬させる場合は室内で5度以上で管理する。
- 一度咲いた株にはもう花は咲かない。新しく脇から出てくる株を育てる。(花が咲くまでには3年ほどかかる)



## うつぎムーンライト

- やや半日蔭の場所。庭植えがオススメ。
- 春に暖効性の置き肥を与える。



# お知らせ



令和 6 年度  
(2024 年)

## 便利大学 について

今年度の女性部  
便利大学は、右記を  
予定しております。

● 時期 ●

12月の第一週頃

● 場所 ●

軽井沢ガラス工房

● 内容 ●

キャンドルと  
フォトフレーム作り

クリスマスシーズンに  
ぴったりの内容と  
なっております。  
大勢の皆さんの  
ご参加をお待ち  
しています！



← 軽井沢  
ガラス工房



令和6 (2024) 年度

## 研修旅行

11月



今年度も女性部研修旅行を実施いたします。

日帰りバス旅行にて、下記予定しております。

確定しましたら、部員の皆様には商工会よりお知らせを  
別途お送りさせていただきます。皆様お誘いあわせの上、  
多くの部員のご参加お待ちしております。

時期：11 月

場所：あしかがフラワーパーク（栃木県）

那珂湊おさかな市場（茨城県）昼食、お買い物

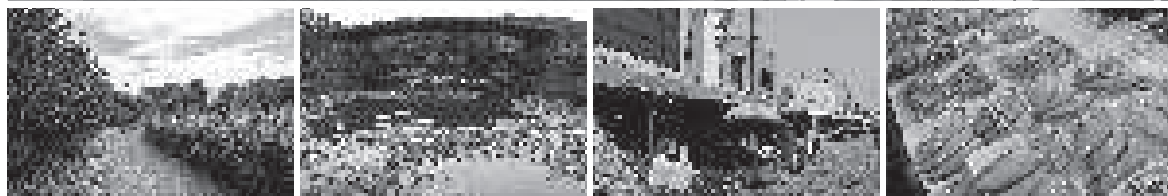


←あしかが  
フラワーパーク  
(栃木県)



←那珂湊  
おさかな市場  
(茨城県)

\* 予定のため、変更になる場合がございます。



## ふきのとう活動報告 (R6.4月～R6.7月末日まで)

4月 5日	県女性連佐久支部監査会・部長会議	佐久穂町「くまへい」
4月 9日	監査会（荒木監事、利根川監事、大工原女性部長）	商工会館
4月10日	第1回常任委員会（10名）	商工会館
4月17日	令和6年度通常部員総会（31名）	グランドエクシブ軽井沢
4月24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（3名）	小諸市「音羽」
5月 9日	県女性連通常総会及び商工会女性部 リーダー研修会・主張発表大会（10名）	長野市 「ホテルシャトレーゼ長野」
6月 4日	第2回常任委員会（10名）・ 新旧役員引継会（16名）	NEMOTOLABO
6月19日	花苗配布	商工会館
7月23日	県女性連佐久支部部長会議	佐久市 「佐久平プラザ21」

## 軽井沢を知ろう！

## 軽井沢検定

（ ）に入る語句を①～④の中から選択してください。（答えはページ下）

問1

御影用水は全長七里（約28km）の（ ）と全長九里（約36km）の湯川用水からなる。

- ① 岩村田用水      ② 沓掛用水      ③ 千ヶ滝用水      ④ 長倉用水

問2

軽井沢バイパスは、車道部には厚さ35cm、自転車部には（ ）cmの山砂を入れ、冬季の凍結を防ぐ工夫がされた。

- ① 5      ② 25      ③ 55      ④ 95

問3

A. レーモンドの設計による聖パウロ・カトリック軽井沢教会は、昭和10年（1935）に英国人（ ）によって設立された。

- ① E. カニングハム    ② J.G. ウォーラー司祭    ③ N.G. マンロー    ④ ワード神父

問4

昭和31年（1955）8月3日に南軽井沢・地藏ヶ原で開催された（ ）開会式に皇太子殿下（現上皇陛下）が御臨場された。

- ① 長野国体    ② 日本ゴルフ選手権    ③ 日本ジャンボリー    ④ 馬事国際大会

（軽井沢検定3級模擬試験、軽井沢観光協会公式テキストブックより）



通常部員  
総会  
R6.4.17



● 退任された大工原前部長  
お疲れ様でした。



世界共通の「アイラブユー」手話 で優しさ広げよう



(軽井沢町議会広報紙  
「議会だより軽井沢 No.142」より)

軽井沢町  
手話言語条例  
制定

主張発表  
大会  
R6.5.9



家族でできる  
おもてなしレシピ

● かるいざわ・ガラスの森  
小野寺みどりさんが出場し、優秀賞を受賞されました。

● レシピはp9に  
あります。

信州サーモンと舞茸の  
アクアパッツァ



椎茸のステーキ  
Steak with Shiitake



広報部より

変わりゆく世の中ですが、伝統ある軽井沢町商工会女性部広報誌ふきのとうを、新しいメンバーで無事発行出来たことをとても嬉しく思います♡  
3年間どうぞよろしくお願いいたします。

