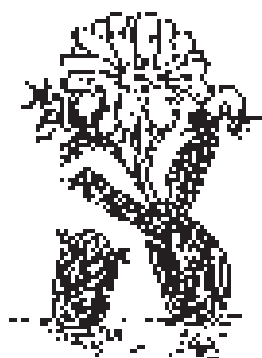


ふきのとう

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7年 講演会・新年会及び送別会

企画

実行

共感

みんなで考え、参加し楽しみ 感激をともに!

一年を振り返って

県女性連 佐久支部・上小支部 親睦事業

女性部長
(株)しむら薬房

本島 和美



この度「ふきのとう」へ寄稿するにあたり、女性部総会から始まったこの1年を思い浮かべますと、実際多くの体験や経験をさせてもらったことを感謝しています。今回はその中で特に感動したことや心に残ったことを中心に述べてみたいと思います。

長野県商工会女性部連合会は4支所あります。私たちは東信支所に属し「16商工会」上小支部会と佐久支部会、軽井沢女性部は佐久支部会に属します。事業内容には、県女連総会・リーダー研修会・主張発表大会・支部親睦事業等があります。その親睦事業になりますが、今期は軽井沢で東信地区合同での開催のご要望があり「ボッチャ体験」を開催する運びとなりました。



11月12日風越公園総合体育館にて、12商工会会員70名近い方が参加されました。近年パラリンピックの正式種目となり日本人選手が数多く活

躍されています。軽井沢スポーツ推進委員の方にルール、戦略など指導していただきました。練習後、各支部1チームの3回戦、1対1の対戦が始まると会場は終始熱狂の渦状態でした。『なんでそこに行くの!』『あ～ダメダメ』『わあ～逆転勝ち! やった～!』こんな歓声が嬌声となってあちこちで聞こえます。他支部からは、「帰ったら女性部でボッチャ体験会をしようと話し合いました」など、私にとりましてはとても意義ある楽しい経験でした。



終了後は、お楽しみのランチ交流。旧軽井沢に移動し二会場に分かれ「つ

るとんたん様」で沢山の種類のうどんの中から好きな物を、大きな器にビックリして『こんなに沢山食べられる?』と言いながらもしっかり召し上がり『満腹です!』と楽しそうでした。町案内は「お店&地図」のパンフレットにて説明を致しました。初めて旧軽井沢に来た方も「地図があり良かった。このお店に寄って行きます。」と喜んで下さいました。



もう一つの会場は、銀座通りの和食、洋食の「ネモト ラボ様」『おしゃれな素敵なお店でとても美味しかった!また来たいです。』『大満足です。』と喜んで頂きました。ネモト様では軽井沢部員が他支部の間に座って町の情報など地域のお話に女子トークで盛り上がり、他支部から「地元の人達と一緒にテーブルを囲み町の情報や色々で交流が出来たのでとても楽しく嬉しかったです。」と、また「軽井沢部員からも色々な業種の方と交流出来たことは意義ある良い機会でした。」と意見もいただきました。



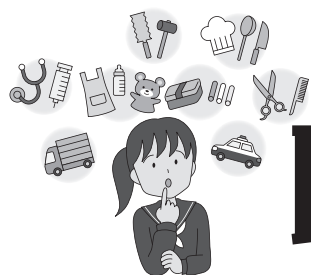
その後、佐久支部部長橋詰さんをはじめ 11 支部部長の皆様から沢山の感謝とお礼のメッセージが届きました。

「ボッチャ体験」は親睦事業の 1 つになりますが、楽しく全員でできた事は本当に素晴らしいということを改めて実感しました。軽井沢部員の日頃からのおもてなしが通じたのだと思います。皆様、ご協力頂きましてありがとうございました。



終わりにりましたが、会場を提供して下さいました「つるとんたん様」「ネモト ラボ様」には厚くお礼を申し上げます。





軽井沢中学校生

職場体験学習

先日、先生に習ったように、職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。

職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。

職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。

職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。

先日、先生に習ったように、職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。職場体験の準備が整ったので、早速職場体験に出かけました。



【目 的】 総合的な学習の一環として、2 学年生徒全員が職場体験を行います。実際に働くことを通して、自分を見つめ、進路を見据えることができるようにします。



自江戶幕府の成立後、江戸の町は急速に発展し、江戸文化が形成された。

[illegible]

この仕事は、例年、12月10日頃より22日頃までの15日程度にわたって行われ、その間に各自治体の関係機関・関係者から、1日あたり100名程度の応募があるといわれる。応募の多いのは、12月10日の初日と、12月22日の最終日である。この日は、午前8時から午後5時までの間、各自治体の関係機関・関係者から、1日あたり100名程度の応募があるといわれる。

Author's Note:

[illegible]

傳授重要已味市、中敷工と對知、讀し、金、油、糧、米、以、上、六、本、を、其、時、ヨ、リ、サ、シ、テ、
其、後、福、達、寺、に、入、り、方、丈、を、以、て、其、中、に、カ、ニ、ニ、テ、修、行、し、て、其、時、至、り、也、

答：(1) 在正交情形下， \mathbf{A} 和 \mathbf{B} 的乘积 \mathbf{AB} 的秩等于 \mathbf{A} 和 \mathbf{B} 的秩的较小者，即 $\text{rank}(\mathbf{AB}) = \min\{\text{rank}(\mathbf{A}), \text{rank}(\mathbf{B})\}$ 。
 (2) 在一般情形下， \mathbf{AB} 的秩满足 $\text{rank}(\mathbf{AB}) \leq \min\{\text{rank}(\mathbf{A}), \text{rank}(\mathbf{B})\}$ 。
 (3) 在一般情形下， \mathbf{AB} 的秩满足 $\text{rank}(\mathbf{AB}) \geq \text{rank}(\mathbf{A}) + \text{rank}(\mathbf{B}) - n$ ，其中 n 是 \mathbf{A} 和 \mathbf{B} 的列数。

二、研究目的：研究目的在於探討我國目前之社會福利政策，並分析其對社會福利政策之影響，以期能為我國社會福利政策之改進提供參考。

令和 6 年度 視察研修旅行に参加して

新軽井沢支部 榎井上 小林 里恵



11月22日、女性部研修旅行に参加しました。今回の視察研修先は茨城県大洗磯前神社・那珂湊おさかな市場・栃木県あしかがフラワーパークです。

バスの中では行程表と旅のしおりで、研修先の予習をしました。このような事前準備がしっかりなされていて期待感はさらに膨らみました。たわいないおしゃべりや、車窓からの風景を楽しみながら、大洗磯前神社に到着しました。こちらは、医薬・厄除・福の神様が祭られており、年頃の私たちには大変ご利益があると思いながら参拝いたしました。また、主祭神である大己貴命が降臨した場所と言われる鳥居は90段の石段を下りた海岸の先に見える海の中に建ち、素晴らしい眺めでした。

近くのホテルで海の幸のランチを味わい、活気あふれる那珂湊おさかな市場でお買い物を楽しんだ後は、日本三大イルミネーションで知られる栃木県あしかがフラワーパークへと向かいました。こちらではオーナーの早川さんに出迎えていただき、パークの案内をしていただきました。

500万球のイルミネーションとプロジェクションマッピング、そして園内に咲き誇る花が見事に融合していて大変感動しました！！この感動を味わおうと国内外からのお客様が引きも切らず、JR両毛線「あしかがフラワーパーク」駅が開設されたほどだそうです。

オーナー早川さんは、本島女性部長のお知り合いということもあり、特別にご案内して頂き貴重なお話が聞けました。帰る際には最後まで手を振ってバスをお見送りしてくださいました。

今回の研修旅行を企画して頂いた部員の皆様、事務局の中尾さん、安全を心がけ運行して頂いた軽井沢観光様のおかげで大変有意義で大満足な研修旅行となりました。

ありがとうございました。

素敵な フォトフレーム

㈱サイクルメイト 松崎 和江



12月13日、軽井沢ガラス工房様で開催された便利大学に参加致しました。元来不器用な私には苦手な作業かと躊躇したのですが何事も経験かと思い申し込みました。

当日はこの冬一番の寒い朝でした。実は、申し込みの段階では何を作るかは決めていなかったのですが、完成見本を見てフォトフレーム作りにしました。

まず、ベースをクリスマスカラーと決めたまでは良かったのですが、材料を前にしてなかなか作業が進みません。カラーフィルムシールを手に取り、取っかえ引っかえ並べては、配置と色合わせをするのですが、ここがセンスを問われる所かと、結構迷うものです。あとから考えると、この作業に一番時間と神経を使ったのでは無いでしょうか。そうこうする内に何とかシールを貼り終わり、手順に従ってリード線の工程になりました。残り時間に追われ作業が雑になってしまいましたが、リード線で囲まれたカラーフィルムが光を通して見ると、まるでステンドグラスです。あれ程悩んだ色合わせもそれなりに味わい深く、なかなかの出来映え！終了時間ギリギリでしたが、おかげ様で満足の仕上がりとなりました。

その後、軽井沢プリンスホテルのウエストにあるプリムローズビュッフェにて、美味しいランチと楽しいおしゃべりで親睦を深めました。何かと気忙しい師走のひと時、心もおなかも十分に満たして頂きました。

この企画に携わってくださった、軽井沢ガラス工房・伊藤様、担当役員様、事務局の方々に感謝致します。

ありがとうございました。

女性部

講演会

新年会

送別会

に参加して

ギャラリー花の妖精 松田 優佳

2025年1月14日・旧軽井沢ホテル音羽の森で開催された講演会、新年会兼送別会に参加させていただきました。

講師の先生は、一般社団法人 健康福祉広域支援協会 代表理事 中村崇先生。テーマは『毎日笑顔で元気に！～体幹を鍛えよう～』です。席に着くとフレイルについての資料が配られ、この資料にそって先生の軽快でわかりやすいお話が始まりました。『これから私達は健康で元気に長生きするために自分で体と心を鍛え、予防・改善して毎日楽しく生きていきましょう。』フレイルとは、健康と要介護の中間の状態、この時期の予防の大切な3本の柱は『身体活動』『社会参加』『栄養』なのだそうです。

まず始めに『身体活動』日常生活で身体を動かす為、隙間時間でからだを作る方法を学びました。ずくなしの私でも毎日続けられる運動です。こうしてみんなで、元気に運動していると会場は笑い声と笑顔でいっぱい。これぞ『社会参加』です。仲間がいて楽しい時間を過ごし、おしゃべりしたり考える事によって自然に脳を鍛え、心を豊かにしている。そういう時間を自分自身で作る事がフレイルには大切なのだそうです。最後に『栄養』今日のもうひとつの楽しみは、ホテルの素敵な会場で色々な世代のお仲間と会話をしながらお料理をいただき、これで3つの大切な柱がそろいました。これらはとっても幸せな事なのですね♡

私は今日の講演会に参加できて健康寿命が延びました。企画してくださった方々に感謝です。中村先生は今日の講演に参加できなかったお仲間やご家族に伝えて下さいねとおっしゃいましたが、『中村先生、佐久にあり!!』などと聞けばまだまだ教えていただきたい事がたくさんあります。又の講演を楽しみにしています。

ありがとうございました。

家族でできる おもてなしレシピ

今回はお酒にあう
2品にしました♪



ドライフルーツと チーズのテリーヌ

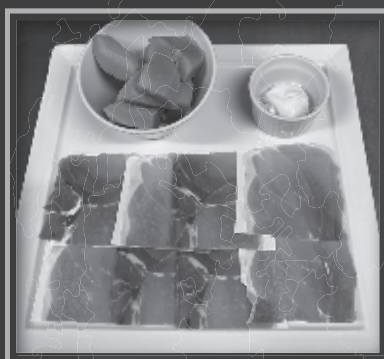


《 食材 》

- A クリームチーズ 300g
- B てんさい糖（白砂糖）5g
- C 塩 1g
- D レーズン 40g
- E ドライイチジク 40g
- F クルミ 40g



- 《 作り方 》
- ① クリームチーズをレンジで柔らかくする。
 - ② 1にB,Cをいれ滑らかになるまで混ぜる。
 - ③ DEFを5mぐらいに刻み、
2にいれ均一になるまで混ぜ、
150gに分けラップで棒状にする。
 - ④ 一晩冷蔵庫で冷やし固め、一口大にカットしお皿に盛る。



カボチャと生ハムのベニエ

《 食材 》

- A カボチャ（蒸し、皮を取った状態）200g
- B マヨネーズ 15g
- C 生ハムスライス（1枚を2分の1カット）

【 D ベニエ生地 】

- ・薄力粉 125g
 - ・塩 2g
 - ・ベーキングパウダー 2g
 - ・水 200g
- 上記全てボールに入れ混ぜる

- 《 作り方 》
- ① A,Bをボールで混ぜ、一つ20gの玉を作る。
 - ② Cで1を包む。
 - ③ Dに2をいれ180度の油で揚げる。
 - ④ お皿に盛り付け、お好みでコショウや粉チーズを振り掛けてもおいしいです。



完成形はカラーページ（裏）へ

軽井沢

散策

スポット

だいぶ暖かくなってきました
心と体のために

お散歩はいかがですか？

広報部員おすすめの散策スポットをご紹介します。
知っているようで知らない、町内の散策スポットへ
ぜひ足を運んでみてください。



- ①旧軽井沢ロータリー（桜）
- ②神宮寺（樹齢 400 年しだれ桜）
- ③ロンギングハウス（桜）
- ④塵芥処理場（桜）
*お花見目的入場時間：
8:00A.M. ～ 4:00P.M.（平日のみ）
- ⑤室生犀星記念館（苔）
- ⑥旧ゴルフ通り（苔むした浅間石石積み）
- ⑦三笠カラマツ並木
- ⑧雲場池（新緑、コブシ、紅葉）
- ⑨長倉神社近隣（藤）
- ⑩密蔵院（藤）
- ⑪塩沢通り（カツラ並木：ハート型の葉）
- ⑫タリアセン・イングリッシュローズガーデン（バラ）
- ⑬レイクガーデン（バラ）



ふきのとう活動報告

（R6.8月～R7.3月末日まで）

9 / 3	第3回常任委員会（13名／商工会館）
10 / 11	県女性連佐久支部部長会議 （小諸市「スタラス小諸」）
11 / 8	「軽井沢・冬ものがたりぐるっとマルシェ」プチプレゼント作成作業 （18名／商工会館）
11 / 12	県女性連佐久支部・上小支部親睦事業「軽井沢でポッチャ体験」 （8名／軽井沢町）
11 / 22	視察研修旅行 （24名／茨城県・栃木県方面）
12 / 13	便利大学「彫り絵ガラスとキャンドルとフォトフレーム作り」 （20名／軽井沢ガラス工房）
1 / 14	講演会・新年会及び送別会 （30名／旧軽井沢ホテル音羽ノ森）
2 / 1	「軽井沢・冬ものがたりぐるっとマルシェ」抽選会お手伝い （5名／商工会館）
2 / 12	第4回常任委員会（12名／商工会館）

退職のご挨拶 綿林 里奈

2024年9月1日付で軽井沢町商工会の経営支援員として赴任し、女性部の副担当として、着任後の1月14日には新春講演会と新年会に出席させていただきました。当日の運営や団結力、パワー溢れる皆様より、逆に元気をいただき非常に新鮮で有意義な時間となりました。未経験の仕事ということもあり、当日ご迷惑をおかけしてしまった事もあったかと思いますが温かく接してくださり、ありがとうございました。

商工会は、「笑顔で楽しくなければおもしろくない！」という本島部長のスローガンのもと、働く女性、家事育児に励む女性の味方としてとても地域にとってなくてはならない存在だと思います。

私事ではありますが、2月末をもって退職します。略儀ながら、最後の挨拶となる事をお詫び申し上げます。短い時間でしたが、ありがとうございました。新しく体制も変わりつつある商工会と、地域の皆様の発展を心より応援しています。

ごあいさつ

軽井沢町商工会 女性部の皆様へ

長野県商工会
連合会

土屋 初代



昨年9月1日付で33年間勤務した軽井沢町商工会から長野県商工会連合会東信支所へ異動となりました。

33年前、亡き土屋玉代女性部長の時に、商工会が役場内にありパートとして入社した時から女性部を担当させていただいて、女性部員皆様に育てられ、ここまで勤められたこと深く感謝いたします。私が商工会に入社した時は20代半ばで、右も左もわからない私を女性部皆様が、優しく指導してくれたことを今も鮮明に覚えています。昔は女性部も1泊2日の研修旅行もあり和気あいあい楽しかったです。

こんな私も今年が60歳で定年になります。定年すぐの異動には晴天の霹靂でした。「異動、どうして私なんだろう??地元なの??」という気持ちしが先でした。支所と言っても県連本部の仕事をしています。東信・上小支部の会長、青年部、女性部、17商工会をまとめています。慣れない仕事で老体にムチをうってやっています。昨年11月の県女性連佐久支部・上小支部親睦事業の際は、本島女性部長をはじめ参加していただいた役員、部員の方々に、ご協力いただき事業が無事に終わりましたこと遅ればせながらお礼申し上げます。軽井沢での「ポッチャ体験・軽井沢でのランチ」は、軽井沢町商工会女性部皆様のおもてなしの心が最高で素晴らしかったです。多数の参加商工会女性部の方々がとても楽しく満足して帰られました。軽井沢町商工会女性部皆様の「おもてなしの心」の賜物です。今年度初めの1月14日には旧軽井沢音羽ノ森で女性部講演会、新年会兼送別会へお招きいただきありがとうございました。講師の楽しいお話・美味しいお酒とお食事、皆様にお会いして心が癒されました。久しぶりにお会いして思ったことは、軽井沢町商工会女性部の皆様は、いつまでも若くお綺麗で皆様との記念写真は大事な宝物になりました。

本音は定年、定年延長まで地元軽井沢で勤務したかったです。県連が一元化になればと思っています。この原稿が発行される時は、私は支所統合で新幹線通勤で本部の長野勤務になっていると思います。往復2時間以上かけて通勤するようになります。

定年までは退職しないと思いますが?この歳で長い通勤時間と慣れない仕事についていけるか不安です。不安になった時は皆様の事を思い出して頑張ります。

最後に、軽井沢町商工会女性部皆様の益々のご発展と健康をご祈念申し上げます。いつまでもお元気で素敵で活発な女性部の皆様でいてください。私も軽井沢町商工会女性部の皆様をお手本に美しく歳をとりたいと思います。自宅は軽井沢にあり軽井沢の住民なので町でお会いする機会があると思いますが、お会いした時は気軽に声をかけてください。長い間、お世話になりありがとうございました。

と、原稿校正をお願いされた矢先に番狂わせと大どんでん返しがおきました。軽井沢町商工会の新人、綿林さんが2月末で退職と他の商工会職員が退職するとの事で、2月中旬までは長野へのことでしたが急遽、軽井沢町商工会へ戻れるとのことで2月の三連休明けの2月25日に正式に県連専務より内示を伝えられました。これも異動の時と同じく、ものすごくびっくりしました。

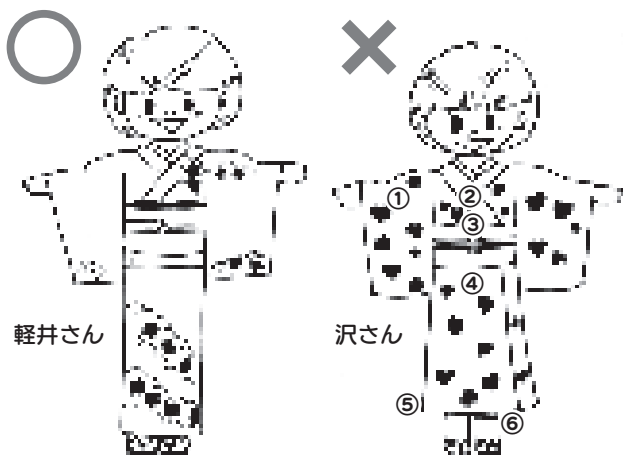
3月からは軽井沢の応援と支所の仕事の掛け持ち、支所統合の引越し作業で大忙しです。令和7年4月1日付で、また軽井沢町商工会勤務になります。盛大に送別会をしていただいたので、お恥ずかしいですが4月から出戻り(笑)でまた皆様とお会いしますが、今まで以上によろしく願います。軽井沢町商工会でお会いしましょう。また、皆様とお会いできてとても嬉しいです。何卒よろしくお願いいたします。

お着物 マナー講座

☆結婚式にお呼ばれしたミセス編

着物 木蓮 野中 美智子

最近の傾向では、新郎・新婦のお母様、仲人夫人は黒留袖、親類、一般ゲストの方は、訪問着を着用される方が多く見られます。格式の高い礼装の訪問着は、フォーマルなシーンにぴったりなお着物です。そこで！訪問着のマナーを学びましょう。



○軽井さんは、きれいに訪問着をきていますね。
では沢さんの着方のどこがいけないのでしょうか？

着方の言葉の意味

- 右前→右を先に合わせる着方
- 左前→左を先に合わせる着方
(死装束)
- 上前→着物を着ている時、
上に来るのが上前
- 下前→着ている本人から見て
右側下に来るのが
下前

①お着物全体に柄付け

お着物全体に柄付けのある（上下逆さにしても同柄）小紋を着ています。小紋は洋服で言うとかジュアルですので結婚式には向きません。（訪問着は襟から胸、上前身頃から後身頃へと柄のつながりがあります。）

②左前に着付けている

縁起の悪いとされる着方です。（右前に着付けましょう。）

③帯揚げをしていません

帯揚げ、帯締め、重ね衿などを用いてフォーマル感をアップしましょう。
帯揚げ→刺繍や箔使いのもの、絞り
帯締め→平組、丸組、角組

④おはしりがありません

身丈が御自身の身長に合っていないと（短い）おはしりが取れない場合があります。体に合ったサイズのお着物を着用しましょう。

⑤裾広がり（スカート）になっています

脇線が前から見えないようにし、右脇線のラインが内側に入るように着付けますと、裾つぶまりになって、スッキリ着る事ができます。

⑥足袋が全部見えています

カジュアルな着物（紬や木綿・ゆかた）などでは、着物の裾を短めに着ることはありますが、フォーマルシーンは訪問着の場合、足首が見えないよう、裾は長めに着て、上品な着姿になるよう着付けましょう。



研修旅行
R6.11.22



講演会・新年会
送別会
R7.1.14



県女性連
佐久支部・上小支部
親睦事業
R6.11.12



便利大学
R6.12.13



軽中生
職場体験学習
受け入れ



家族でできる
おもてなしレシピ

ドライフルーツと
チーズのテリーヌ

カボチャと
生ハムのベニエ

●レシピは p9 にあります。

広報部より

『ふきのとう』最後まで楽しんで頂けましたでしょうか。春の訪れが待ち遠しい内容や子供達の体験談など、一味違う内容となっております。

今後もより良い広報誌『ふきのとう』をお届けしていきたいと思います！

広報委員 柳澤 知恵美