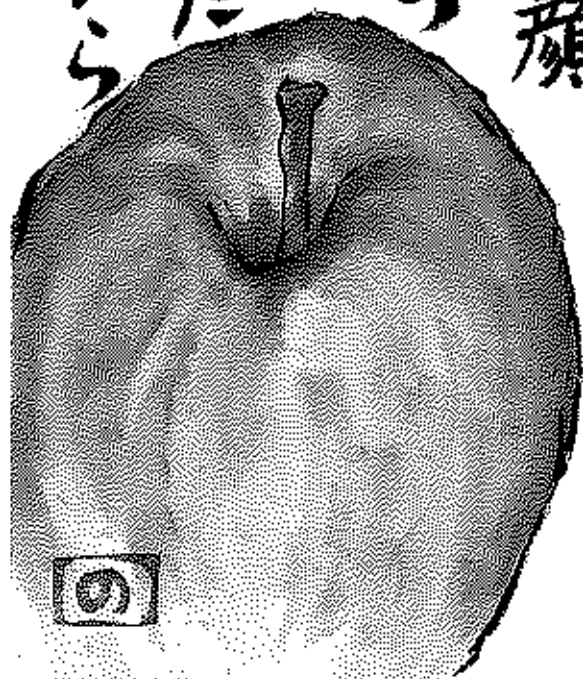


# ふきのとう

発行所 梛井沢町商工会女性部  
発行責任者 藤巻 富子  
編集責任者 荒木 クミ子



笑顔  
親から  
もたら  
顔だから



リンクを造ることを第一にしなければならぬが、この点に就きましては、国土、萬平、星野の御協力に依りまして、面目を施すことが出来たわけでありませう。

日光の見学を通して考えられる事は、帯に短し太すきに長しの軽井沢のリンクを、競技の目的に應ずる規格に合わせて整備することでありませう。ファイブアーとして二十米と四十米を基準にして、この比率で、もつと大きくする。例えば、二十五米の五十米という様にすることでありませう。

ホツケートのリンクとしては、二十六米の六十米で、日光の製銅所リンク或は東照宮リンクの規模にする。スピードとしては、三百三十三米の準公認のリンクが、四百米の正規のコースを取る事が必要であります。折角で来たこれだけのリンクを、規格に合うものに改変することを今年の第一の課題とすべきであります。

現在長野県には、日光の細尾を凌駕する

スケートリンクは、一カ所もありません。自然の条件に恵まれた軽井沢に、長野県が他県に対して誇るに足るは勿論の事、国際的な競技をも行うことのできるリンクを造るべきであります。そうしてこそ、本日に軽井沢の氷の上に華が開いたと申しませう。

この様な国際的なリンクを造る場合には、オスロムのリンクのように夏は陸上競技場となり冬は撒水式のリンクに使用することが出来れば、大スタンドを設けて真に効率の高いものになります。スケートのみの貯撒水式のものでなければ駄目だと思われ、これは利用率が少いので、国際的なものにする場合にも困難が多いわけです。この二方式のいずれかを採用しなければならぬのですが、軽井沢の気候条件のもとに前者を採用することができる技術が築きあげられることを希望いたします。

町民の皆様の大なる御協力と御研究を願う次第であります。

皆さん、軽井沢の氷の上に華を咲かせようではありませんか。

現在いま伝えたい先人の念おも  
 1952年(昭和27年)3月号の記事  
 まさに軽井沢の原点に、  
 先人の努力と先見の明を見た。(1)

# 氷の華

観光委員長 小林 郷平

日光を見なければ結構といわれたい」とい  
 う標語まで出来ている華麗な東照宮と、名瀑  
 華嚴の滝と清冽な中禅寺湖、戦場ヶ原と湯元  
 の温泉地帯を持つて日光は春と秋は修学  
 旅行の団体を賑わし、夏は避暑と  
 観光客で満ちています。この  
 観光収入は七億といわれております。その  
 日光ですら兩三年前町会議員の一行が軽井  
 沢に参りました。なぜ軽井沢の避暑客は長  
 く滞在せられるかを調査せられました。そ  
 の結論として、テニスコート、ゴルフ場の

様な運動施設が日光には少ないので、軽井沢に学  
 ばなければならぬといつて帰られたさうであり  
 ます。俄然、その冬から失業救済事業を起して、  
 スケート場の設備を始め、兩三年がかりで、国体  
 のスケートをも招致できる立派なスケート王国を  
 築き上げました。寝食の冬で、夏の働かぬ元のも  
 クアミになる軽井沢の冬をおさますが逆は日  
 光に学ぶという事は真に残念なことですが、こ  
 れを止むを得ずまい。兎もあれ日光の見学と、  
 この冬のスケートの催しで、軽井沢の冬も氷の上  
 で華が咲くことを如実に味わうことができました  
 のは、冬の軽井沢建設に幸先のよい第一歩を踏み  
 だした次第です。

町の観光課を中心に、全町の皆様の御支援を得  
 て、軽井沢のスケートを力強く推進させていまち  
 にと存じます。

昨年の夏、全日本スケート連盟の会長であられ  
 る竹田の宮殿下が二日間逗留して、軽井沢の全域  
 を隈なく御覧になられたりして幾つかの国際スケー  
 ト場の候補があげられたのでありますが、その際、  
 殿下は、軽井沢では、何処でも滑れるようには沢山

## 「思い出」

軽井沢町商工会 事務局長 宮島 安彦

軽井沢町商工会の事務局長 宮島です。

今回女性部広報誌『ふきのとう』に寄稿の依頼を頂きましたが、何を苦こうか悩んでおります。

今回の『ふきのとう』が発行になると同時にわたくしの商工会キャリアが終わりを告げることとなりますので、商工会キャリアを辿ってみたいと思います。

昭和55年7月に隣町の御代田町商工会に記帳専任職員として採用され、翌年より経営指導員を拝命しました。御代田町商工会勤務の折には、講習会等軽井沢町商工会と合同で開催しており、軽井沢町商工会の会員の皆様とも顔なじみが多くできました。

平成10年には、北御牧村商工会へ人事交流により異動。小さい村のため団結力が強く、オウム真理教の入村阻止活動が、異動早々に起こりましたが、村民の皆さんの団結力の強さを改めて感じました。この団結力が商工会活動の原動力でありました。

平成16年に東部町と北御牧村が合併し東御市が誕生。商工会は、1年遅れて合併しました。合併に伴い北御牧村商工会を解散させる手続は、辛いものでありました。合併し東御市商工会に異動しましたが、ここでは指導員3名・補助員2名・一般職員4名の大きな事務局となりました。指導員・補助員がすべて男性であり、女性部担当となりました。東御市商工会の女性部も研修会・ボランティア等活発に活動しており、大変いい経験をさせていただきました。

平成20年には長野県商工会連合会に異動、経営指導課に配属され、商工会活動全般に携わりました。県青連・県女性連活動も担当致しまして、平成21年に開催した関東ブロック女性部研修会を軽井沢プリンスホテルで開催した折には、地元軽井沢町商工会の女性部と青年部の皆様に多大なるご協力を頂きましたことを思い出します。

翌年の平成22年7月に軽井沢町商工会に異動となりました。御代田町商工会に勤務していたこともあり、顔見知りの会員さんも多く心強く思いました。

平成26年より現職となり、今日に至っております。女性部の皆さんと直接的な関わりはございませんが、活発に活動していただいていることに感謝申し上げます。軽井沢町商工会は、事業運営において地域振興事業は各支部及び青年部女性部が中心になり活動をしていただき、事務局は経営改善普及事業に専念できる体制が取られており、これこそが商工会のあるべき姿そのものです。

今後も厳しい経済情勢が続くと思われませんが、会員および役職員一丸となり軽井沢町商工会が発展することを祈念申し上げます。

ありがとうございました。 合掌



宮島事務局長を囲んで (H29.3.31)

## 軽井沢高校生が 事業に対して思うこと

軽井沢高校 生徒会長 中山 友太ブルーノ

今年の1月26日、2月2日に軽井沢町役場の方々に来てもらい、軽井沢町の未来を考える町づくりワークショップというのをやらせていただきました。軽高生30名くらいで五つのグループに分かれ話し合っていくのですが、そこで軽井沢町の事業に対してたくさんの意見、要望があがっていましたのでそれをいくつかご紹介したいと思います。「値段が安くて高校生でも気軽に入れるお店が少ない。」「軽井沢といえばこの店!というのが分からない。」「本屋が無い。」「どこに何があるのか分からない。」このように事業に対する不満はたくさんあったのですが、逆にポジティブな面での意見もいくつかありました。例えば、「時給が高く高校生でもアルバイトができるお店がたくさんある。」「プリンスショッピングプラザがあってとても便利。」「ツルヤの品揃えがすごくいい。」などたくさんの意見がありますが高校生である私たちが一番口にしていたのが「高校生が入りやすいお店が少ない。」ということでした。

軽井沢といえばリゾート地、そしてその高級感です。それにちなんで軽井沢町はオシャレで高級感のあるお店でいっぱいです。外から見ているだけでステキだと感じますが、軽井沢町の高校に通う普通の高校生にとっては高嶺の花なのです。入り口の扉を開ける勇気はありません。じゃあどうするのかというと、雰囲気や柔らかくて値段が比較的安いお店を探すのです。軽井沢にそんな都合の良いお店がどこにもないと思いきや、目立っていないだけでたくさんあるのです。軽高生はまだそれに気づいていません。

つまり軽高生が事業に対して一番言いたいのは、そういった高校生でも気軽に入れるようなお店のマップを作るなどして町の中で少しでも目立たせて欲しいのです。そうすれば、高校生のみならず色々な人が軽井沢町を味わえると思います。

まだ未熟で何も分からない私たちですが、今後とも軽井沢高校をよろしく願い致します。私たち軽高生も町に貢献できるよう活動していきます。

## 職場体験学習を通して思うこと

軽井沢中学校 岩井 亨

軽井沢中学校2学年では、10月に職場体験学習を行いました。僕がお世話になったのは、プリンスショッピングプラザ内のタリーズコーヒーでした。

そこでは飲み物を30種類、食べ物を80種類提供するため、朝から準備をとっても忙しくやっていました。開店すると、カウンターでコーヒー作りが始まりました。でもこんな時にも裏では皿洗いをしている人がいます。働く人にはこのような裏方の人がいるから店が成り立つのだなと思いました。自分達もダスター交換や台ふき、皿洗いなどをこまめに行いました。しかも、ずっと立ちっぱなしだったのでとても大変でした。客として来た時に感じた居心地の良い空間は、裏で働く店員さん達の頑張りによって作られているのだと実感しました。

2日間の経験を通し、僕にとっての「働く」とは、『自分、そして相手のために、どんな事でも心をこめて行う』ことだと思いました。今回の経験でもそんな人達がたくさんいました。僕はまだ働きはしないけれど、学校生活でも相手に何かする時は心を込めてしてあげたいと思いました。

軽井沢町にとっては、「心のこもった居心地の良い空間作り」が大切だと思います。僕は本を読むのが好きです。しかし、軽井沢町に現在本屋はありません。もし可能ならば、本屋をつくっていただきたいです。そうなればさらに軽井沢町が「居心地の良い空間」になると思います。僕達軽中生も、学校がより楽しく居心地の良い場所になるように、「誰とでもあいさつ」を目標に校内であいさつ運動を実施しています。いずれはその輪を町全体にも広げていけるようにしたいと考えています。僕たちが生活しやすい環境が大人だけでなく僕たち自身の手で作りに出せるように、生徒会でも頑張っていきたいと思います。



## ふれジョブ応援団募集中！

篠崎 晃子

「行ってきます！」保護者に見送られ、子どもがサポーターさんと一緒に受入れ企業へと向かう……。これは「ふれジョブ」という活動のスタート場面です。

【ふれジョブって何？】それは2003年、岡山県から始まった活動で、現在23府県に活動の輪が広がっています。私の息子も参加しています。

その地域に住んでいる障害があったり支援が必要な児童・生徒（小5～高3）が、週に1回1時間、サポーターさんの付き添いのもと、受入企業にて職場体験を行います。それを半年間続けます。そして月に1回、子どもや関係者が集まり定例会を行い、子どもがどんな活動をしたか発表をします。活動自体はこんな感じです。

「それで、どんな効果があるの？」と思われた方が多いでしょう。実は、絶大な効果があるのです。それはすぐに表れるわけではなく、じわじわとそして確実に表れます。

障害がある子や支援が必要な子の中には、苦手なことが多く自信が無かったり、コミュニケーションをとることが苦手な子が少なくありません。職場体験の時、

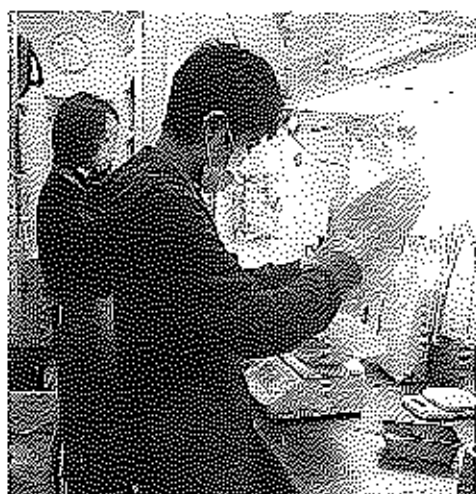




児童や生徒は受入企業の担当者やサポーターさんに「集中力があるね!」「挨拶がよくできたね!」「笑顔がいいね!」「丁寧にできたね、助かったよ」などと褒められます。これを毎週続けると、最初は定例会に参加しても無表情で下を向いていて何も喋れなかった子どもが、6ヶ月後には笑顔で皆の前で自分の意見をしっかりと伝えるようになるのです!

なぜ、そのような変化が起きるのでしょうか?それは、継続して褒められることにより「自信」つくからに他なりません。また、障害のある子どもが地元で溶け込むことで、彼らを支える住民の緩やかなネットワークが生まれます。地域の方たちに子どもの存在を知っていただき、成長を共に喜んでいただけることはとても嬉しいことです。是非一度、お気軽に定例会に遊びにいらしてください。そして、ふれジョブの応援団になっていただけたら…と思っています。

※お問い合わせは荒木クミ子さんまでお願いします。



レストランウイング 鵜飼 美香

はじめまして。鵜飼美香と申します。数年前に実家の軽井沢に戻って参りました。両親がレストランウイングを起業し今年で36周年となりますが、当初は朝から晩までお手伝いの毎日でしたので、中高時代の遊びたい盛りに皿洗いやサービスでみっちり働くのが嫌で嫌でしょうがありませんでした!!でも今思えばその経験が今現在の私の基礎を作ってくれたのだと、両親に感謝しております。

現在はレストラン経営とプロシンガー業を両立させて頂いておりますが…。本気でやればやるほど自分の力不足を実感し、大きな壁に立ち尽くす事もあります。その都度、家族をはじめ周りの方々に支えられ協力頂いている事に感謝の気持ちでいっぱいになります。数年前に町外でレジャー会社を設立し、シンガー兼代表取締役として活動していた時も商工会の会員さんにいつも励まされておりました。現在は会社も譲り、ゼロからのスタートという気持ちでレストラン業とシンガー業に携わらせて頂き、毎日色々な事を勉強させて頂いております。

昨年より女性部に入部させて頂き、小さい時から働く姿をみては「カッコイイ!!」と憧れてきた大先輩の女性の皆様と同じ会に参加させて頂けるのは、たいへん光栄な事ですので…。実は最初の会では緊張と嬉しさでキョロキョロしておりました。そのあと参加させて頂いた軽井沢マルシェでは、学生時代バイトで経験した蕎麦やうどんの麵振りを担当させて頂けたので、緊張と嬉しさで、いつも以上に気合を入れて臨みました。ずっと軽井沢で切り盛りされている女性の皆様と販売できる事がなによりも嬉しかったです。数百食があっという間に売り切れた喜びもひとしおで、そのあと帰り際に見た打ち上げ花火が格別で、寒さも忘れるほどの美しさでした!!

一人では何もできませんが、多くの経験を積み重ねられた大先輩の皆様と一緒できる事に感謝しつつ、これからも精進して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



## ～軽井沢生活

### 14年目を迎えて～

#### 軽井沢ホテル ロンギングハウス 越 まなみ

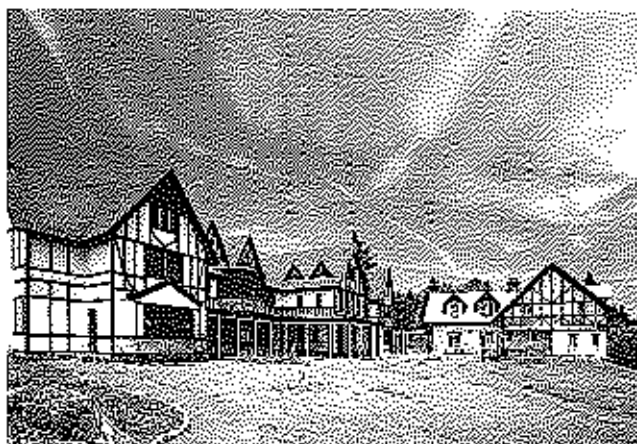
1月の女性部講演会・新年会に初めて参加をさせていただきました。サンクゼールさんの講演と聞いてとても楽しみにしていました。昔はペンション経営をしていてそこから今現在の大きな会社になった話を是非聞いてみたかったです。

ご挨拶が遅れましたが私は軽井沢ホテル ロンギングハウスの越まなみと申します。軽井沢という地に移り住んだのは2004年です。就職先で選んだのは、行ったこともなかった軽井沢でした。軽井沢駅に降りた当時のことを今でも鮮明に覚えています。一番印象的だったのは何といっても空気が綺麗だったことです。

職場にもなった当時のロンギングハウスはスタッフの人数も少なく、毎日が日々戦場でした。無我夢中に働いて、夏の軽井沢の恐ろしさを知りました。サンクゼールさんの講演会の時に頂いた絵本を見ながらそんな事を思い出していました。少しずつ軽井沢生活にも慣れて自分に余裕が出てきたときに商工会の新軽井沢支部に入りました。またそこで地元の方の温かさに触れて、もっともっと軽井沢が大好きになりました。ここ数年は軽井沢がもっと良くなるためには？もっとお客様が来軽してくださるためにはどうしたらいいのか？など考えることが多くなりました。

今回商工会女性部に入部をさせていただきましたが、なにか1つでも力になれることがあればいいなと思っております。軽井沢という町の私が大好きなところが、別地域から来た人に対してとても大切に温かく迎えてくれるというところです。私も自分にしてもらったように、次世代にそれが浸透していくようにしたいと思えます。

講演会では自社にも取り入れることができそうな事柄もありました。参加することができ、本当に良かったと思います。



—野菜がおいしいレストラン  
軽井沢ロンギングハウス—

お家で簡単  
YOGA

テーマ  
\* 骨盤・股関節 \*

緊張や疲れで強張った内臓を緩め、  
骨盤を正しい位置へと導いていきます



朝に行えば一日気持ちもゆるりと穏やかに♡ 夜に行えば一日の疲れをリセットしてくれます  
頑張ってポーズを取るぞ～、ではなく、伸びている部分を自然に感じながら行うようにしましょう

スプタ・パッタ・コーナーサナ (横たわった合せきのポーズ)



5～10分位います

※ HOW TO ※

- ①：横に寝たらお尻の下にクッションやブランケットを置く
- ②：足裏を合わせるように内ももを開いていく
- ③：骨盤を天井に対して平行にしていく

- 徐々にお腹の中が広がっていきます
- 目を閉じながらゆっくり呼吸を繰り返しながら感じていきましょう

注意点★足裏が合わさらないようであれば開脚で行う  
★首が痛いようであれば頭の下に枕を置いて◎

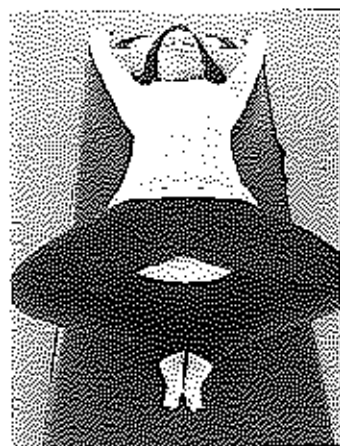
効 能♡腰痛、便秘の軽減、感情の安定、月経中の不調緩和



◀ 肘を曲げて顔の横へ



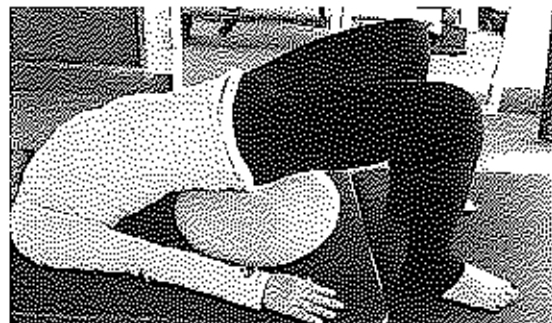
両手を耳の横で万歳▶



軽井沢町商工会女性部  
ふきのとう #57

## セツ・バンダ・サルヴァンガーサナ（橋のポーズ）

通常の橋のポーズよりも緩やかな橋を目指して行います。  
一つ前のポーズで緩んだお腹の中・お尻はそのまます意識して行いましょう



### ※ HOW TO ※

- ①：膝を立てて脚を腰幅に開いて置く
- ②：手は身体の横に、手のひらを下に向ける
- ③：ゆっくりとお尻をクッションから離して上げていく

●お尻を上げすぎず、背骨から膝が一直線になるところでゆっくり呼吸をしていきます

●お腹の中、太ももの外側、背骨が開いていくのを感じましょう

注意点★手のひら・脚の裏を床につけ、小指側に体重を乗せる意識を

★太ももの内側・お尻に力を入れて上にあげないように注意

効 能♡頭痛・不眠の軽減、背骨のストレッチ、ストレスの緩和



shinkokyu

pilates / yoga / treatment

最大6名の少人数制のグループレッスンやプライベートレッスン・トリートメントを行う小さなスタジオです。

レッスンスケジュールはホームページより確認ください。(HP [shinkokyu.me/](http://shinkokyu.me/))

グループレッスン …………… ￥1,500～

プライベートレッスン …… ￥6,500～

トリートメント …………… ￥7,500～

住 所/軽井沢町大字長倉 4428-1 (国道 18 号沿い 駐車場あり)

ご予約/080-8847-1982 (予約制 ショートメール可)

軽井沢町商工会女性部  
かきのとう 157



## 活動報告 (平成28年8月～平成29年3月)

日付	内 容	出席	場 所
8月	ふきのとう第56号発行		
9/7	県女性連佐久支部親睦マレットゴルフ大会	1名	佐久市立公園マレットゴルフ場
9/8	常任委員会	13名	商工会館
9/29	おいしい信州フード佐久地域セレクション 佐久地域県庁物産展	3名	長野県庁
10/23	サンケイスポーツ軽井沢リゾートマンション 出店及びボランティア	7名	軽井沢プリンスホテル
10/24	若者・女性経営者等資質向上セミナー	2名	小諸市「ベルウインこもろ」
11/2	研修旅行「伊那食品工業、養命酒研修と早 太郎温泉・分杭峠」	23名	伊那市・駒ヶ根市方面
11/7	便利大学・青年部と共催 (ボウリング大会・懇親会)	11名	プリンスホテル カンフェディングやまと
11/8～11/9	商工会女性部全国大会 (福島大会)	2名	福島県郡山市
11/26	軽井沢冬ものがたり2017 マルシェ物販	13名	軽井沢駅前
1/18	輪リンクセール講演会及び新年会	45名	グランドエグジブ軽井沢
1/26	県女性連レディースフォ・ラム2016	3名	諏訪市「HAKO 華月ホテル」
3/11	大観望遠イベント 軽井沢から届けよう復興「丸」	6名	軽井沢発地市民館
3/16	常任委員会	14名	商工会館

## エコキャップ活動報告

～世界でワクチンがないために  
命を落とす子ども1日4000人～

(2016.8月～2017.3月の回収量)

**4280円 856キログラム 214名分のワクチン**

女性部の皆様、いつも、エコキャップの回収活動にご協力いただき有難うございます。女性部を卒業されたOB部長さんからも提供を頂いております。この場をお借りして御礼申し上げます。  
女性部は引き続き、社会貢献活動として、このエコキャップ回収活動を推進して参ります。今後ともご協力よろしくお願ひ致します。



小規模事業者の経営を応援する！

# エキスパートバンク制度

《専門家を無料で派遣し、経営課題の解決を支援します。》

▶ 経営上の課題、問題点の解決を支援します。お気軽にご相談ください。◀

エキスパートバンク制度とは？	この制度は、地域の商工会・商工会議所などを相談窓口として、相談者（小規模事業者等）の経営に際して、専門知識を有する専門家（エキスパート）を派遣し、具体的、実践的で適切な指導、助言を行うことを目的とするものです。 ※小規模事業者等とは、常時雇用する従業員数が商業・サービス業5人以下、その他は20人以下の高工業者及び創業を予定する者のことです。
専門家はどんな人ですか？	地域内の小規模事業者等が必要としている各種の専門的、実践的な知識、技術、技能等を有する次のような人です。 ①技術等に熟する実務に10年以上の経験を行う人 ②技能等に熟する公的資格を有し、かつ、実際に5年以上の経験を行う人 ③技能等に熟する指導・教育機関に所属し、指導、教育、研究に5年以上の経験を行う人 ④上記前各号に掲げる者と同等以上の技能等及び経験を有すると認められる人 主に、長野県中小企業支援センターに登録されている専門家の中から派遣します。専門家名簿はこのセンターのホームページで見ることが出来ます。 <a href="http://www.kcn.prof.nagano.jp/tyogen/tyugenhome.jsp">http://www.kcn.prof.nagano.jp/tyogen/tyugenhome.jsp</a>
指導回数及び費用は？	1企業について年間10日間まで、無料です。それを越える場合は3分の1の受益者負担より指導が可能です。また、材料費等がかかる場合は申込み者の負担となります。
相談・申込みは？	ご相談・お申込みは、軽井沢町商工会 45-5307 までお電話ください。

【個人情報の利用目的（通知）】 エキスパートバンク事業における相談者が申込書に記載する個人情報については、相談内容に対する指導・助言を行うため（及び全国商工会連合会・長野県等への実績報告）に利用します。なお、本事業の内容から、相談に際しての専門家（エキスパート）等に対し、相談者の個人情報を提供するものとします。

▶ 相談内容はいろいろ



▶ ご利用の流れ



軽井沢町商工会女性部  
かきのことろ #57



女性研修旅行 H28.11.2



長野県を代表する名企業のおもてなしの心を学ぶ ゼロ地域協のパワーを浴びて、ますます美しくなりました!!



便利大学・青年部と共催 H28.11.7

「サンクセール」に学ぶ  
経営理念



講演会  
新年会

H29.1.18



特賞「サンクセール員」で新年会大盛り! 女性部専業所からたくさんのお年玉プレゼント!



《漫画家日別 藤原あゆみさんのお話》

笑って暮らすも一生 泣いて暮らすも一生  
泣いて暮らすも 笑って暮らすも 同じ一生  
♪人生楽しんだもの勝ち!!

皆様のご意見をお聞かせください



荒木クミ子



大工原亮子



伊藤まり子



小松美加



小林明子