

女性会だより

白山商工会議所女性会 第六二号



研修会

「食育アカデミー」「震災食セミナー」



ご指導いただいた管理栄養士の竹内先生



ポリ袋を真空にする方法を学びました



テーブルごとにチャレンジ！！



この状態で10~20分煮ます



彩り良く出来ました

九月十七日（水）午前十時より商工会議所三階研修室において「震災食セミナー」が開催されました。平成二十三年三月東日本大震災が発生し、私たちは、自然災害が「いつ」「どこで」誰の所に降つてくる

家族のみならず周りの人達に食で勇気・生きる力を提供できたらと願っています。震災食は、最小限の水で作る超カンタン・栄養満点なレシピです。

いざという時の為に、日頃から練習してみてはどうでしょうか。時間のない時や一々二人前しかいらない時、アウトドアでも利用できます。

火（カセットコンロ）、水・鍋・ポリ袋（市販のアイラップ不透明なもの）・食材・調味料これだけあればOKです。温かい食事は本当にありがたいものです。ただお腹を満たすだけの配給では、人の心を励ますことがなかなか難しいものです。

何よりも大切な水を大切に使う事も日頃から意識したいものです。煮込みも手早くできます。今回は、新聞紙でお皿を作り サランラップを引いて食器を作りました。しているので長時間かかる



美味しくいただきました



食育アカデミー 震災食セミナー レシピ

○ごはん（1人前）

A 米（無洗米）・・・80g（1/2カップ） 水・・・120ml

・ポリ袋にAを入れ 水を張った鍋に沈めて空気を抜き袋の口を結び30分置く。

これを火にかけ沸騰したら火をやや弱め、沸騰を保ち沸騰後20分で火をとめ10分蒸らす。

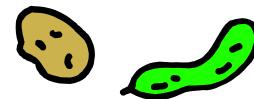
○高野豆腐の煮物（2人前）

A 高野豆腐・・・小10個（30g） 人参（斜め薄切り）・・・30g

オクラ（3等分斜め切り）・・・2本 昆布茶・・・小さじ1/4

てんさい糖・・・小さじ1 醤油・・・小さじ1

水・・・100ml（1/2カップ）



・ポリ袋にAを入れ 水を張った鍋に沈めて空気を抜き袋の口を結ぶ。

これを火にかけ沸騰したらやや火を弱め沸騰を保つ。沸騰後20分で火をとめ10分蒸らす。

○大豆とひじきの煮物（2人前）

A 大豆水煮・・・80g ひじき（乾）・・・3g

刻み薄揚げ・・・20g 昆布茶・・・小さじ1/4 てんさい糖・・・小さじ1

醤油・・・小さじ1 水・・・大さじ2

・ポリ袋にAを入れ 水を張った鍋に沈めて空気を抜き袋の口を結ぶ。

これを火にかけ沸騰したらやや火を弱め沸騰を保つ。沸騰後20分で火をとめ10分蒸らす。

○キムチ和え（1人前）

A 切り干し大根・・・10g 人参（千切り）・・・15g ニラ（適当な長さに切る）・・・4本

昆布茶・・・小さじ1/4 水・・・大さじ2

B てんさい糖・・・小さじ1/2 醤油・・・小さじ1/2 キムチの素・・・小さじ1/3

・ポリ袋にAを入れ 水を張った鍋に沈めて空気を抜き袋の口を結ぶ。

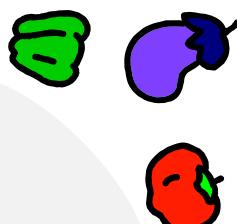
これを火にかけ沸騰したら火を弱め沸騰を保つ。

沸騰後10分で火をとめ取り出し、調味料のBを加えて味をなじませる。

○ようかん（1袋分）

A ゆであずき・・・190g（1缶） てんさい糖・・・50g

水・・・150ml（3/4カップ） 粉寒天・・・1袋（4g）



・ポリ袋にAを入れ 水を張った鍋に沈めて空気を抜き袋の口を結ぶ。

これを火にかけ沸騰したらやや火を弱め沸騰を保つ。沸騰後10分で取り出し、

袋ごと水を貼った容器（冷水ならなお良い）に入れ固める。

経営セミナー

明日からできる！

誘客につながる地域・

お店の取組み

九月十八日（木）商工会議所三階研修室において、商工会議所と女性会の共催で㈱ジーアンドエス代表取締役 萩原扶未子氏を講師に迎え経営安定セミナーを開かれました。

萩原氏はジェンダー（男女の特性）活用のコンサルティングを主体に活躍されています。

「二〇三〇運動」これは、女性管理職を二〇三〇年までに三割生む方針を政府が発表しています。

「男女平等」と言われますが、体力の違いは勿論『男らしさ』『女らしさ』そ

の特性を互いに認めるところから女性管理職の育成、女性社員の活性化が計られます。

日本は人口減少化社会に突入しています。

人口の拡大

が「成長の鍵」となります。その

チャンスとなるのが北

陸新幹線開業です。上

京帰省の容

易、旅行先

選択の拡大、滞在時間の

拡大、観光

ビジネスの可能性アップな

どがメリットと考えられます。石川県は、歴史・文化

に深く、自然災害が少なく、

安全安心な地域というイメージから人が来県すると同時に情報の流れが活性化され、大きなイベントがやり易くなりま

す。そして、他地域との連携がしやすくなりります。

不特定多数を狙うのではなく、特定少數を狙う。客数を増やすのではなく客単価を上げるべき、大量生産販売品ではなく、手間のかかる個別対応品を売るべき、小企業は小さいから負けているのではなく雑魚の生き方を知らないから負けていくことがあります。

「強者に勝つには弱者はポインツを絞っていく」ちよつと耳の痛い話ですが、「己を知る」「分相応に生

り、「雑魚（ざこ）は磯辺に競合に勝つ！」ことです。

ランチエスターって何？フレデリックランチエスターは英国人エンジニアです。

安全安心な地域というイメージから外国人観光客が増加しています。

広域から人が来県すると同時に情報の流れが活性化され、大きなイベントがやり易くなりま

す。また、逆に流出していくこと

あります。これからは全国がライバルです。

「ランチエスター戦略で競合に勝つ！」ことです。

きる」「チャンスは身近にあるもの、自分の感性を磨きその身近にあるチャンスを自分の物にする」そんな努力が現在の経営者に求められているのではないでしょか。

神戸総会に参加

十月二日（木）、三日（金）全国商工会議所女性会連合会神戸総会が神戸ポートビアホテルにて開催されました。

全国から一五〇〇余名が集い、当所女性会からは吉田会長をはじめ九名が参加しました。

来る二〇一五年十月に開催される石川全国大会に向けてのPRを兼ての参加となり意気込み十分に県内各単会との連携も強く特別な

た。

元気にすることを使命として「思いやりの心」で女性が活き活きと活躍できる地域を目指して活動して参りました

（白山）のユーモアあふれる力強いPRで会場が一気に

式次第に基づいて進行し、石川県のPRへと進み大画面でのPR映像が流れ、応援に駆け付けてくれた「ひやくまんさん」、大会長の木下八重子氏（七尾）、実行委員長の宮川昌江氏（金沢）、広報部長の吉田三和子氏

が変わりました。参加者全員も舞台に上がり木下大会長の「ようこそ加賀、能登、金沢へつなごう心 石川で」のスローガン宣誓に続いて「お

想いの総会となりました。

冒頭山崎登美子会長より

「来年一月で阪神・淡路大震災より二十年の節目を迎えます。ここまで復興を成し遂げた地域の皆様からの

姿に大きな勇気を頂きました」と述べられ、今回のテーマ「限りない可能性を求めて」とあるように地域を

「元気にすることを使命とし

めで」とあるように地域を



上) ひやくまんさんを紹介。
会場が湧きました
下) 石川全国大会の参加を呼びかけました

待ちしておりました！」の大合唱を行いました。その後、次回開催地の石川県に連合会旗が手渡され終了しました。

大会終了後の記念講演会では、静岡県立大学グ



ローバル地域センター特任教授 小川和久氏による「日本の危機管理は万全か」と題した講演会が開催されました。

小川氏は自衛隊で航空機整備を学び新聞や雑誌記者

を経て 日本初軍事アナリストとして外交・安全保障分野で政策立案に携つたり、国家安全保障に関する委員とと共にドクターへリを実現させました。

講演での開口一番、「日本は安全危機管理に慣れていない」と語られました。日本は島国、海に守られてきました。危機に遭遇したことがありません。また植民地支配されたこともありません。第二次世界大戦後、アメリカ軍に占領されたのが初めての危機と言えます。

だからこそ、素晴らしい日本独自の文化も開花しました。

日本人は危機に対するセンスはDNA的と言つてよい程欠けてい

ます。厳しい指摘だが納得がいってしまう。ならどうすればよいのか。



危機管理は安全保障災害対策を含め常に対応を進めていく必要があります。先進国中で最も劣等生であるという自覚を持つべき、当事者意識が希薄であること

南海・南海地震（東海地震）と東南海地震、南海地震が同時発生するという仮定の下で想定された南海トラフにおける連動型巨大地震のことでの備え、異常気象や自然災害等から「人命を守る」ことです。自衛隊・消防・警察が各々の特性を生かし連携してこそ大きな力になります。今はそれが力一杯活動しているが、連携プレーが出来ていません。今後起き得る可能性がある有事に対して法整備や首都機能の一部移転など議論していくことも必要です。

最も大切なのは、私たち国民一人一人が危機意識をもち、自分の身は自分で守らねばならない事、自分たちで出来る対策は家族・地

域の協力関係だと痛感しました。

また、翌日は企業研修会が行われ、阪神・淡路大震災記念一人と防災未来センターと森永乳業神戸工場を見学、視察しました。



石川全国大会に向け団結を一層深めました

【新入会員の紹介】

(株)ムツミ（若宮）

木村 由美子さん
楽天生命保険(株)代理店
(深瀬新町)

中村 恵美子さん
（よろしくお願いします）



ちょっと寄り道

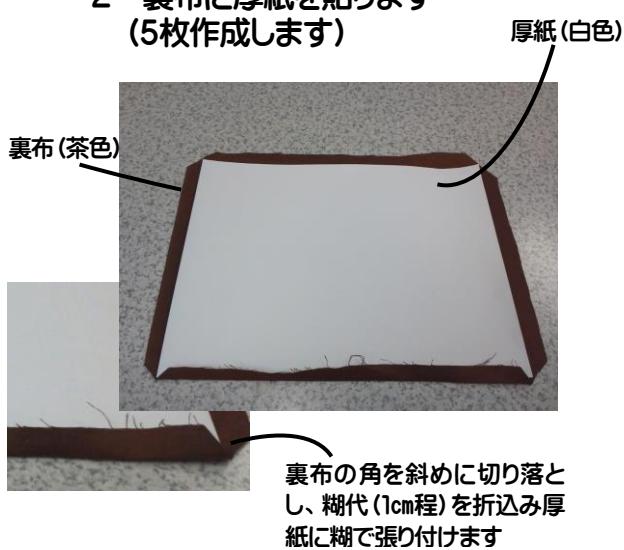
カラーBOX用 収納箱を作りましょう

材料 : 段ボール箱、厚紙5枚（側面用4枚・底用1枚）、
布2種類、レースシール、木工用ボンド、はけ

- 1 段ボールの周りを布で巻き、
上部を折り込んで、ふちをボ
ンドで貼ります



- 2 裏布に厚紙を貼ります
(5枚作成します)



- 3 裏に貼り付けます



- 4 レースを貼ります



ポイントは裏布を貼る事です
表地の始末 & 段ボール箱が素敵な収納箱になります



F T
A E
X L

一
二
七
六
一
三
八
二
一