

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

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」誰の所に降ってくる

か分からない、そんな不安がとつても身近に感じられる世の中になってきました。いざという時、私たちは、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かと願っています。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。一つの鍋で作れるのです。おかゆからデザートまで

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。いざという時の為に、日頃から練習してみてもうしようか。時間のない時や一〜二人前しかいらぬ時、アウトドアでも利用できます。

しているのが長時間かかる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。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。



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



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）

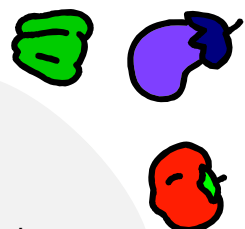
- A 大豆水煮・・・80g ひじき(乾)・・・3g
刻み薄揚げ・・・20g 昆布茶・・・小さじ 1/4 てんさい糖・・・小さじ 1
醤油・・・小さじ 1 水・・・大さじ 2
・ポリ袋にAを入れ 水を張った鍋に沈めて空気を抜き袋の口を結ぶ。
これを火にかけ沸騰したらやや火を弱め沸騰を保つ。沸騰後 20 分で火をとめ 10 分蒸らす。

○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、
商工会議所と女性の共催
で（株）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が
開かれました。

萩原氏はジェンダー（男
女の特性）活用コンサル
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。

日本は人口減少社会に
突入してい
ます。交流
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
それ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
すくなり大
学や専門学
校生が求め
やすくなり
ます。また、
逆に流出し
ていくこと

もあります。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。

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。
ランチエスターの格言よ
り、「雑魚（ざこ）は磯辺に
鯨は沖に」生き物には、そ
れぞれにふさわしい生存領
域がある。小企業は、小さ
な市場で大きな占有率を取
ることが基本です。

不特定多数を狙うのでは
なく、特定少数を狙う。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
る。

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

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うか。

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ピ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を兼ね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

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「限ら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「思いやりの心」で女性が生き活きと活躍できる地域を目指して活動して参りましょう。」と挨拶がありました。

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)、実行委員長宮川昌江氏(金沢)、広報部長の吉田三和子氏



(白山)のユーモアあふれる力強いPRで会場が一気に石川県ムードに変わりました。参加者全員も舞台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



- 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ったり、国家安全保障に関する委員として小渕内閣で官房長官と共にドクターヘ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的と言っ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ふ。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が大きな問題です。二十一世紀最大の課題は国際テロであり、将来懸念されている首都直下型地震や巨大地震と言われている東海・東

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、三連動地震とも呼ばれる）への備え、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。今はそれぞ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され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―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

～よろしくお願ひします～



年末の大掃除
片づけ苦手な
人も大丈夫

ちょっと寄り道

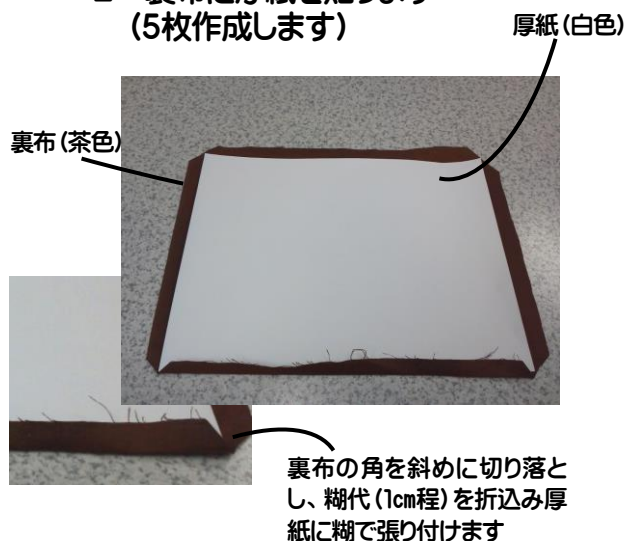
カラーボックス用 収納箱を作きましょう

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