

景気低迷の影響により、保険料収入は大きく減少

21年度は経常収支で

約9億2,000万円の赤字決算に

21年度の決算と事業報告が、7月15日(木)に開催された組合会で承認されました。景気低迷を背景とした被保険者数・標準報酬月額・標準賞与額の減少により、前年度から大幅に保険料収入が落ち込み、経常収支では9億円を超える赤字決算となりました。

保険料収入の基礎となる
数値が軒並みダウン

21年度の日本経済は100年に1度といわれる大不況に陥り、企業収益は大幅に悪化、雇用環境も改善の兆しが見えず、試練の年となりました。

その影響は、高齢者医療への重い納付金負担を抱える健保組合には保険料収入の減少として現れ、収支両面から厳しい財政運営を強いられることとなりました。

こうした状況は当健保組合においても例外ではなく、実質的な財政状況を示す経常収支では9億1,999万円もの赤字決算となりました。21年度の平均被保険者数は前年度比3.17%減の27,177人、平均標準報酬月額と同2.45%減の33万2,562円、被保険者1人当たりの標準賞与額は同16%減の70万1,471円です。

63万3,540円と、保険料収入の基礎となる数値が軒並み大幅減となり、保険料収入は同9%減の97億6,570万5千円となりました。また、皆様の医療費である保険給付費は同0.4%減の57億3,964万円ですが、被保険者1人当たりでは同2.9%増の21万1,196円、高齢者医療のための納付金は同2%増の46億9,711万7千円となり、保険料収入だけでは保険給付費、納付金をまかなうことができない状況となりました。

なお、21年度の決算残高6億6,024万2千円のうち、3億6,275万5千円を22年度への繰越金とし、1億4,755万7千円を準備金、1億4,938万円を別途積立金として積み立てました(残り55万円は財政調整事業繰越金として処分)。

22年度も厳しい
財政運営となる見通しに

収入の不足分については、前年度からの繰越金に加え、別途積立金を取り崩して対応いたしました。22年度も立ち直りの糸口が見つかからない状況が続くことが予想され、皆様のご理解・ご協力をいただき、保険料率を引き上げて収入の改善を図ったところです。しかしながら、なお10億円を超える経常赤字が見込まれており、21年度と同様、別途積立金を取り崩しての財政運営となる見通しです。

当健保組合ではこうした状況に対応するため、今後も効率的な事業運営に取り組んでまいります。

介護勘定でも準備金を
繰り入れて対応

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収しています。介護勘定においても、一般勘定と同様の理由から保険料収入が落ち込みました。収入の不足分は、介護準備金より8,000万円を繰り入れ、対応いたしました。

また近年、保険給付費の増加が顕著であるため、皆様の健康管理・健康増進の一助となるような事業展開も引き続き行っていく方針です。皆様にはこうした状況にご理解いただき、ご自身の健康にご留意いただきますようよろしくお願いいたします。

21年度に実施した主な事業

皆様の健康管理・健康増進のために行う保健事業では、健診事業を中心に実施いたしました。ここ数年、各種健診の受診者数は増加傾向にありましたが、21年度は厳しい企業業績の悪化・インフルエンザによる受診抑制から受診者数が減少しています

●各種健診の受診者数

人間ドック	3,919人	<前年度比	▲196人>
生活習慣病健診	14,438人	<前年度比	▲1,163人>
女性生活習慣病健診	1,941人	<前年度比	+245人>
若年者健診	4,417人	<前年度比	▲272人>
特定健診	992人	<前年度比	▲81人>

「うつ」の方が増えています

ー21年度決算よりー

病气やけがが原因で労務不能となり、給与が支払われなくなったとき、生活の安定のために支払われる傷病手当金の支給総額は前年度比5.6%増の2億3,035万円となりました。労務不能となった傷病名では、うつ病が多いことが挙げられます。

当健保組合のホームページに、メンタルヘルスコンテンツ「こころしなやかに」「こころの耳(厚生労働省)」を新たに設置しましたので、ぜひご覧いただき、心の健康にご留意ください。

21年度 収入支出決算 一般勘定

支出 112億6,583万7千円
経常支出 111億2,733万2千円

収入 119億2,607万9千円
経常収入 102億734万2千円

収入支出差引額
6億6,024万2千円

経常収支差引額
▲9億1,999万円



21年度 収入支出決算 介護勘定

収入

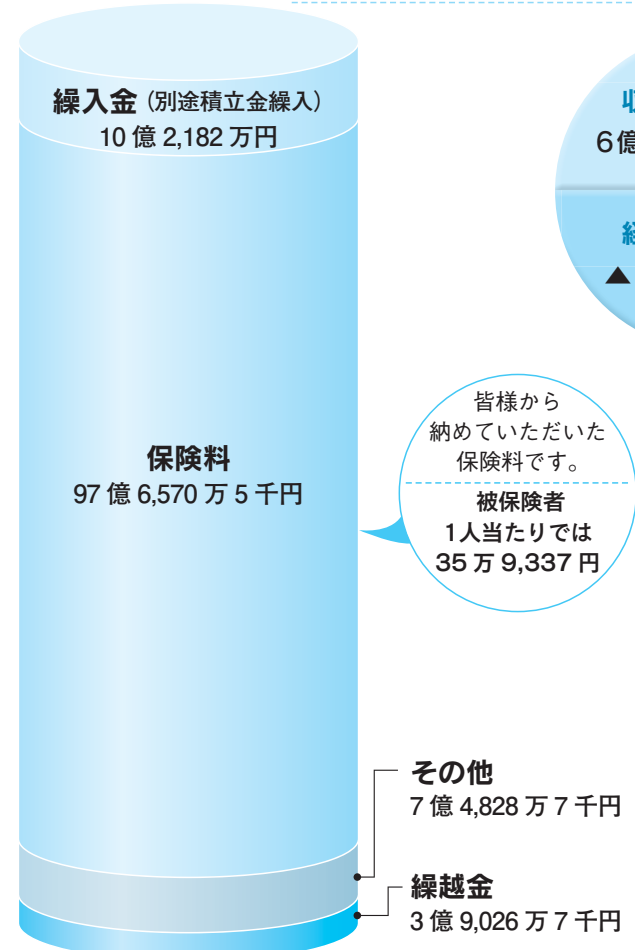
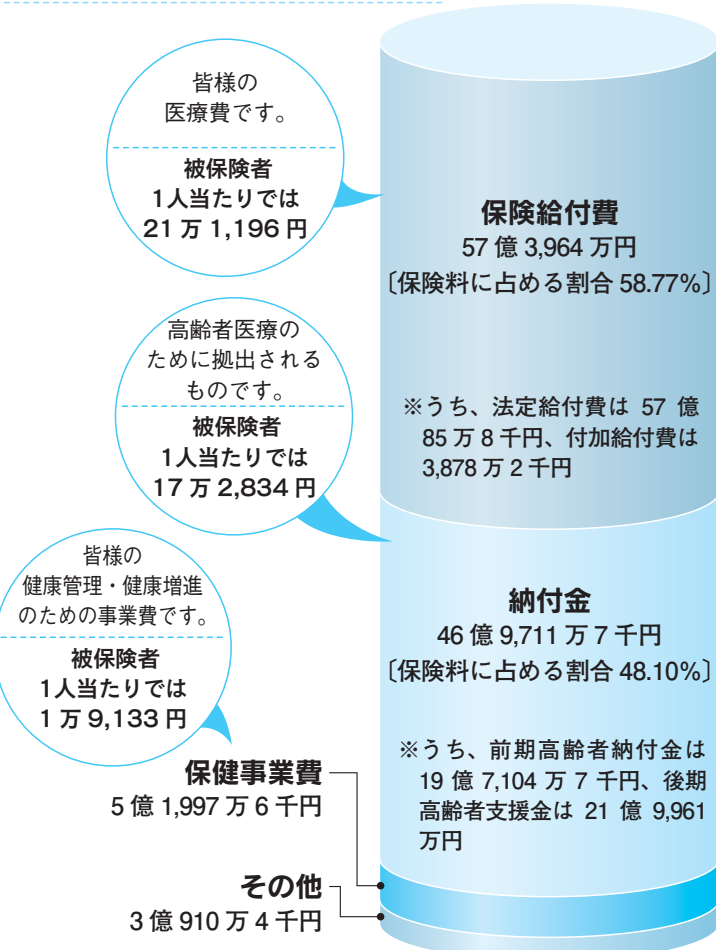
介護保険収入	8億1,504万9千円
繰越金	4,909万8千円
繰入金	8,000万円
雑収入	15万7千円
計	9億4,430万4千円

支出

介護納付金	8億7,942万9千円
介護保険料還付金	12万円
計	8億7,954万9千円

21年度の基礎数値〔介護勘定〕

平均介護保険第2号被保険者たる被保険者	12,916人	<前年度比	▲1.24%>
平均標準報酬月額	38万3,874円	<前年度比	▲2.95%>
標準賞与額(被保険者1人当たり)	70万1,471円	<前年度比	▲17.76%>
保険料率	11.9%		



21年度の基礎数値〔一般勘定〕

平均被保険者数	27,177人	<前年度比	▲3.17%>
平均被扶養者数	24,237人	<前年度比	▲2.75%>
平均標準報酬月額	33万2,562円	<前年度比	▲2.45%>
標準賞与額(被保険者1人当たり)	63万3,540円	<前年度比	▲16.00%>
保険料率	79%		

健診項目別の有所見率 **ワースト** 5

この**有所見の意味**とは？

血液検査は、さまざまなことがわかりますので、よく健診結果をご覧ください。

【糖代謝】

血液中の糖分を調べる検査です。数値が高い（または陽性）と、糖尿病または糖尿病予備群の疑いがあります。

【便潜血】

大腸で出血があるかどうかを調べる検査です。陽性の場合、大腸がんの疑いがあります。

【尿酸代謝】

血液中でプリン体が分解されると、尿酸という老廃物になります。数値が高いと、痛風や腎臓病の原因となることがあります。

【上部消化管】

食道、胃、十二指腸を調べる検査です。それぞれ粘膜の状態などをチェックします。

【血液一般】

赤血球やヘモグロビン、白血球など血液中の成分を調べる検査です。

【肝機能】

肝機能が正常かどうかを調べる検査です。数値が高いと、肝臓病が疑われます。

【脂質代謝】

血液中のコレステロール、中性脂肪を調べる検査です。数値が高いと、動脈硬化のリスクがあります。

【腎泌尿器】

血液および尿で腎機能を調べます。異常値から慢性腎炎などが見つかることもあります。

第5位 便潜血

有所見率 **4.79%**
(67 / 1,398 人)

第4位 上部消化管

有所見率 **5.06%**
(66 / 1,305 人)

第3位 血液一般

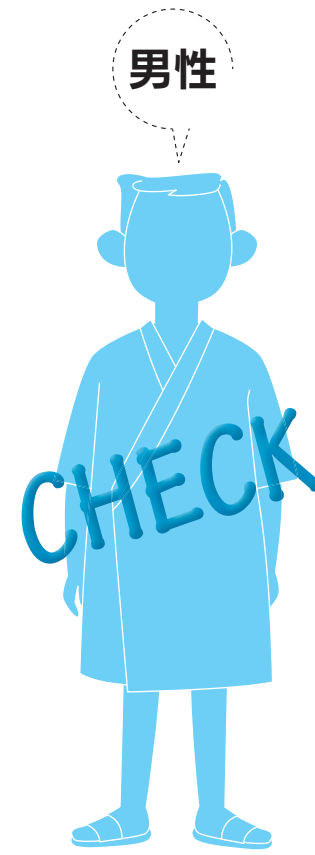
有所見率 **6.83%**
(117 / 1,713 人)

第2位 脂質代謝

有所見率 **8.44%**
(146 / 1,729 人)

第1位 腎泌尿器

有所見率 **9.20%**
(159 / 1,729 人)



※ここでは、全受診者に対し、要再検査・要精密検査・要医療機関受診の割合を有所見率としています（治療中の方は含んでいません）。

第5位 糖代謝

有所見率 **6.25%**
(296 / 4,733 人)

第4位 尿酸代謝

有所見率 **6.44%**
(288 / 4,475 人)

第3位 上部消化管

有所見率 **6.68%**
(279 / 4,174 人)

第2位 肝機能

有所見率 **13.57%**
(642 / 4,732 人)

第1位 脂質代謝

有所見率 **20.69%**
(979 / 4,732 人)

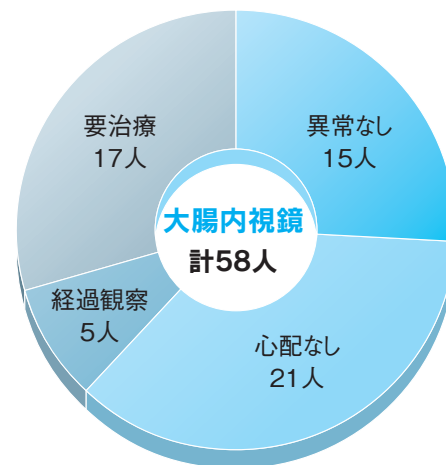
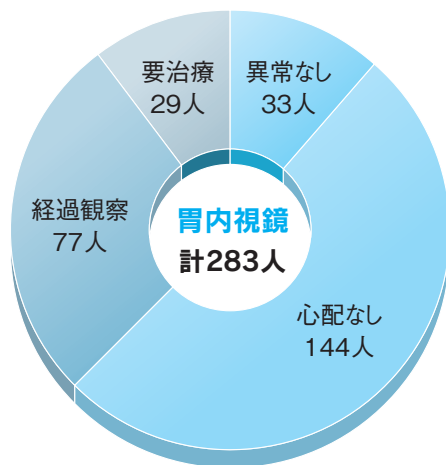
男性では「脂質代謝」、女性では「腎泌尿器」の有所見率が高い結果に

21年度、両国健診センターでは7,103の方が健診を受けました。今号では、両国健診センターの健診結果をもとに、有所見率の高いものをご紹介します。早期発見・早期治療のためには、やっぱり健診が重要です。この結果をご覧ください。少しでも受診者が増えれば幸いです。

健診結果あ・か・ると

3 「胃・大腸内視鏡検査」判定の割合

…胃がん・大腸がんを発見するために行う検査です

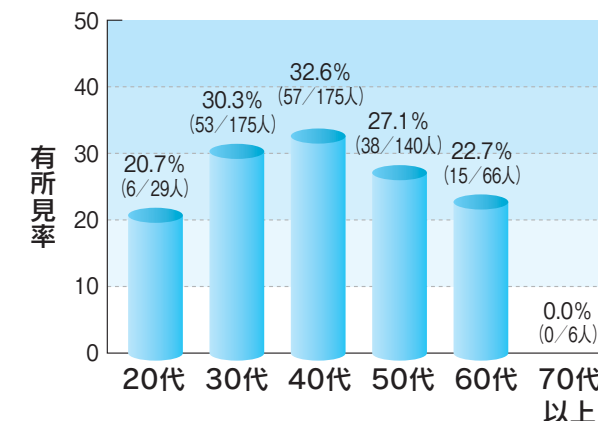


※大腸検査は22年度より中止いたしました。

2 「乳腺超音波」有所見者数

…乳がんを発見するために行う検査です

※ここでは、全受診者に対し、経過観察・要再検査・要精密検査・要治療・治療中の割合を有所見率としています。



1 「悪性疾患疑い」と「がん」発見者数

※健診の結果、医療機関受診のために出した紹介状に対し返信があったもの。

	悪性疾患疑い	がん
呼吸器	5	0
上部消化管	4	4
下部消化管	1	1
腹部超音波	5	0
肝臓・胆のう	4	0
腎臓・尿路	2	0
乳房	6	0
婦人科	15	0
その他	2	1
合計	44	6

良くない受診 **Change!** 正しい受診へ
受診のマナーとルールを守りましょう。

知って
おきましよう

お医者さんの かかり方

良くない受診 1
**休日・夜間
に
病院にかけ込む**

良くない受診 3
**はしご受診
をくり返す**

同じ病気で、あちらの病院、こちらの病院と何軒もの病院にかかるのは、同じような検査がくり返されたり、同じような薬が処方されるので、医療費がかさむだけでなく、かえって体に悪い影響を与えることも。

●転医をくり返すと、初・再診料だけで2倍にも

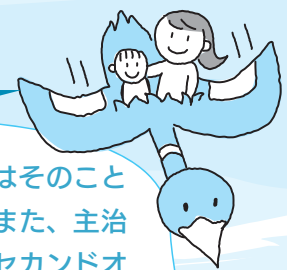
	同じ病院に通う場合	転医をくり返した場合
1回目	初診料 2,700円 (+検査料等)	初診料 2,700円 (+検査料等)
2回目	再診料 690円	初診料 2,700円 (+検査料等)
3回目	再診料 690円	初診料 2,700円 (+検査料等)
合計*	4,080円	8,100円

*初診料と再診料の合計額。検査料等を加えると、その差はさらに大きくなります。



Change!

受けている治療に不安があるときには、まずはそのことをお医者さんに伝えて話し合ってみましょう。また、主治医以外のお医者さんの意見を聞きたいときは「セカンドオピニオン」という方法も。セカンドオピニオンはれっきとした診療行為のひとつです、迷わず申し出てください。



はしご受診を
くり返す
渡り鳥患者



STOP

休日・夜間に
病院にかけ込む
夜行性患者



STOP



STOP

休日や夜間に開いている救急医療機関は、一刻を争う緊急性の高い患者を受け入れるためのもの。平日や日中、病院を受診する時間がないからなどの理由で、自分の都合で救急医療機関に行くのはやめましょう。

また、休日や深夜(22時~6時)に病院・診療所に受診すると、たとえば初診の場合、休日加算 2,500円、深夜加算 4,800円がそれぞれ医療費(初診料)に加算されるため、家計負担も重くなることを知っておきましょう。



Change!

インターネットの情報サイトを活用したり、病気の予防知識を身につけるなど、日ごろから健康管理に気をつけましょう。まず電話相談などを利用するのもひとつの手です。

●小児救急電話相談(#8000)では、小児科の医師や看護師から症状に応じたアドバイスが受けられます。
※利用できる時間はお住まいの自治体によって異なります。

●救急相談センター(#7119)では、救急車を呼んだほうがいいのか、病院へ行ったほうがいいのか、緊急性の判断や応急手当のアドバイス、医療機関の案内などが救急隊経験者や看護師から24時間受けられます。

薬を上手に利用しましょう

薬のもらいすぎに注意

薬が余っているときは、お医者さんや薬剤師に相談してみましょう。

のみ合わせによっては副作用が...

お薬手帳を有効に活用して、いま処方されている薬をお医者さんや薬剤師に伝えて、のみ合わせに注意しましょう。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)の利用を

先発医薬品よりも費用が安く済みます。お医者さんや薬剤師にジェネリック医薬品の利用について相談してみましょう。

「明細書」を活用しましょう ~原則として無料で発行されます~

従来から発行されていた「領収書」では知ることのできなかった診療内容が詳しく書かれているのが、「明細書」です。これが平成22年4月から原則として無料*で発行されるようになりました。明細書には、受けた検査や治療内容が詳しく記載されています。そして、どんな診療にいくらかかったのかも知ることができます。わからないことがあったら、医療機関に問い合わせましょう。
※すべての医療機関ではありません。

良くない受診 2
**なにが
なんでも
大病院**

大病院は専門的な検査や治療、医師の教育を行う役割をもっています。ちょっと体調が思わしくないから、とすぐに大病院に行くのは、より高度な検査や治療を必要としている患者への妨げとなることもあります。

Change!

自宅や勤務先の近くの医院・診療所などにかかりつけのお医者さんを持ち、気になることがあったら、まずはそのお医者さんに相談しましょう。もしも、大きな病気が疑われるようなときには、高度な医療が受けられる大病院等に紹介状を書いてもらうことができます。

なにがなんでも大病院
大病院志向患者



セロトニン・ウォーキングで うつ病を予防!

メタボ予防やダイエットのための有酸素運動として人気のウォーキング。体だけでなく、心の健康にも役立つことをご存じですか？

うつ病などの心の病の増加は、**セロトニン不足が原因**



厚生労働省の調査によると、平成20年にはうつ病をはじめとする気分障害の患者が1004万人を超え、9年間で2.4倍に増加しました。心の病が増加する背景として、生活習慣の乱れが、脳内の「セロトニン」不足を引き起こしていることが挙げられます。

セロトニンは脳内の神経伝達物質のひとつで、快楽をつかさどる「ドーパミン」と、ストレスに反

応する「ノルアドレナリン」の2つを適度にコントロールし、精神を安定させる役割があります。このセロトニンが不足してくると、ストレスをコントロールできずにキレやすくなったり、うつ病やパニック障害、摂食障害などにつながります。

セロトニン不足度 CHECK!

あてはまるものに☑をつけ、点数を合計しましょう。

- 朝、寝起きが悪い
- 寝つきが悪く、よく眠れない
- 低体温、低血圧がみだ
- キレやすく、いつもイライラする
- 表情がトロンとしている
- あまり運動しない
- パソコンを長時間使う
- ほとんど太陽の光を浴びない

6~8点 重度のセロトニン不足です。
3~5点 セロトニンがやや不足しています。
0~2点 特に問題ないでしょう。

高温多湿で細菌類が増殖しやすい夏に、気を付けたいのが**食中毒**。まずは、**家庭の中で徹底予防を心がけましょう。**

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着していたり、有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることで起こる健康被害で、主に下痢・腹痛・嘔吐などの胃腸症状を起こします。さらに、発熱や倦怠感といったかぜと似た症状が出る場合もあり、生命にかかわる深刻な事態にもなりかねません。

原因となるのは、サルモネラ菌や腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌、ポツリヌス菌など細菌性の

蒸し暑い夏だからこそ要注意

食中毒を シャットアウト!

ものが主流ですが、最近では感染力が強く、人から人へうつる危険性の高い腸管出血性大腸菌（O157など）や、ウイルス性のノロウイルスなどにも注意が必要です。ただし、食品に細菌やウイルスが付着していても、味・色・においなどの変化がないため、簡単に見分けられないのも、食中毒のやっかいな点といえるでしょう。

食中毒予防の大原則は、原因となる細菌などを食品に「付けない」「増やさない」「やっつける」の3つ。厚生労働省の調査によれば、食中毒の約1割は家庭での食事が原因となっています。菌が繁殖しやすいこの季節、次のことに注意して、食中毒から身を守りましょう。

●家庭でできる食中毒予防のポイント●

<h4>購入</h4> <ul style="list-style-type: none"> 肉・魚・野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入する 肉汁や魚の水分などがもれないよう、ビニール袋に個別に分けて持ち帰る 生鮮食品や冷凍食品など、温度管理の必要な食品は、買い物最後の最後に購入し、寄り道せずに帰宅する 	<h4>保存</h4> <ul style="list-style-type: none"> 冷蔵・冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐ冷蔵庫へ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持し、食品を早めに使いきる 食品の保存の前後は、石けんで手や指をよく洗う
<h4>調理</h4> <ul style="list-style-type: none"> 冷凍食品は、室温で解凍せず、冷蔵庫の中や電子レンジで解凍する 十分に加熱する(目安は中心部の温度が75℃で1分以上) 肉や魚の汁が、果物やサラダなどの生で食べる食品や調理済みの食品にかからないように注意する 	<h4>処理</h4> <ul style="list-style-type: none"> 残った食品は、冷えやすい浅い容器に小分けして保存する 残った食品の温め直しは十分に加熱する(目安は75℃以上。汁物は沸騰させる) 時間のたったもの、少しでもおかしいと感じたものは捨てる

“食中毒を防ぐ”調理器具の取り扱い法

まな板……食材を変えるたびに熱湯をかけて消毒します。また、肉用・魚用・野菜用とそれぞれ使い分けるとより安全です。

包丁……まな板と同様に扱います。また、食品を触った手で握ることの多い柄の部分や刃の付け根も細菌がたまりやすいので、歯ブラシなどを使ってよく洗ってから、熱湯をかけて消毒しましょう。

ふきん・たわし・スポンジ……ふきんは漂白剤に一晩つけ込み、たわしやスポンジは熱湯をかけて殺菌してから乾燥させましょう。

集中して歩くとセロトニンの分泌が活性化

セロトニンの分泌を増やすには、乱れた生活習慣を改善するとともに、太陽の光を浴び、「リズム運動」を意識的に行うことが大切です。もっとも手軽でおすすめなのが、セロトニン・ウォーキングです。

セロトニン・ウォーキングのポイント

- 余計なことを考えず、歩くことに意識を集中する
考えごとやおしゃべりをしながら散漫に歩くと、効果が低くなります。自分の歩調や呼吸、腹筋などを意識して歩きましょう。
- 胸を張って元気よく、リズムカルに早歩きする
頭の中で「イチ・ニ・イチ・ニ」と唱えたり、和太鼓など歌詞がなくリズムのよい曲を聴きながら歩くのもおすすめです。普通の曲ではメロディーに気をとられ、効果が低くなるためご注意ください。
- 時間は5~30分で疲れないうちに歩く
疲労はセロトニンの分泌を抑制するため、無理は禁物です。
- 太陽の光を浴びる
セロトニンは朝、目から入る太陽の光の刺激で分泌されるため、朝に日光浴をかねて歩くと効果的です。

集中力が高まる
前向きな気持ちになる
気持ちが落ちつく
表情が引き締まり、姿勢がよくなる
朝の目覚めがよくなる

セロトニンが増えると、心も体も元気に!

セロトニンを増やすには、リズム運動の継続が不可欠です。一般に、始めて3カ月後には効果が実感できるでしょう。

全国硝子業健保のホームページは、メンタルヘルスコンテンツが充実!
 上手にストレスコントロール
 働く人のメンタルヘルスポータルサイト
「こころしなやかに」
「こころの耳」 (厚生労働省)
 いずれもトップ画面からご利用できます。悩む前にぜひご覧ください。
<http://www.glasskenpo.or.jp/>

TO 扶養家族のいる加入者の皆様

「被扶養者の再認定」を行います

今秋、法律に基づく被扶養者資格の確認を行います。詳細が決まり次第、事業主様を經由してご通知いたしますが、扶養家族のいる加入者の皆様には「健康保険被扶養者確認調書」ならびに添付書類等の提出をしていただくことになります。

なお、今回は再認定終了後に保険証の更新を予定（平成23年度）しています。新しい保険証は再認定後の情報をもとに発行いたしますので、期限までの提出にご協力をお願いいたします。

TO 加入者・扶養家族の皆様

「ジェネリック」に替えた場合のねだんの違いをご案内します

今秋から、皆様が医療機関から処方される医薬品を、ジェネリック医薬品に替えた場合のねだんの違いをご案内いたします。ジェネリック医薬品は、特許が切れた医薬品を他の医薬品メーカーが製造・販売する医薬品で、開発コストがかかっていないため、安価なのが特徴です。このジェネリック医薬品を皆様にご選択いただくことで、医療費を節減させるのがねらいです。

対象は、今秋以降、医療機関に受診され、医薬品を処方された皆様です。ねだんの違いを実感していただき、ジェネリック医薬品をぜひご選択ください。

TO 加入者・扶養家族の皆様

健康保険で「はり・灸・あん摩・マッサージ」を受けた場合、いったん全額立て替えが必要になります

健康保険で「はり・きゅう師」「あん摩・マッサージ師」(以下、「はり灸師等」という)から施術を受けた場合、窓口で自己負担分(原則3割)をお支払いいただき、残りの健康保険分は、はり灸師等からの申請により、はり灸師等へ直接支払いを行っています。これを、10月1日から、いったん皆様に施術料の全額を立て替えていただき、その後当健保組合へ健康保険分を請求していただく方式に変更いたします。

近年、はり灸師等からの不適切な申請が後を絶たないため、療養費の原則である「立替え払い」とし、より適正な保険給付を行うことといたしました。利用される皆様には、ご不便をおかけいたしますが、皆様の保険料を適正に使用するためですので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

変更年月日	平成22年10月1日施術分より
申請方法	<ul style="list-style-type: none"> ①療養費支給申請書 「はり・きゅう用」「あん摩・マッサージ用」 ②施術料の領収書原本 ③医師の同意書(医師の同意は3カ月ごとに必要)

当健保組合の理事・議員が代わりました

当健保組合理事・議員の任期満了による総選挙が5月26日(水)に行われました。就任された理事・議員は次の方々です。

《任期：平成22年5月29日～平成25年5月28日》(敬称・役職名省略)

選定議員		
理事長	鈴木 竹敏	榊鈴竹
理事	中村 桂吾	中金硝子(株)
	菅原 實	菅原工芸硝子(株)
	村松 邦男	松徳硝子(株)
	小泉 忠明	榊小泉硝子製作所
	島本 光男	三和フロスト工業(株)
	七島 徹	柏洋硝子(株)
	阿部 裕	岡本硝子(株)
監事	前田 憲二	全国硝子業健保組合
	岩澤 康行	岩澤硝子(株)
議員	大久保 保	榊大久保製薬所
	植野 清	榊メガネドラッグ
	下垣内秀二	榊ライクス
	村田 貴志	浜屋ガラス(株)
	松林 功	興亜硝子(株)
	小池 孝司	日硝興産(株)
	榎本 晴康	コーニングジャパン(株)
	佐々木勝廣	AGC硝子建材(株)
	小池 良幸	RHトラベラー(株)

互選議員		
理事	木下 真一	榊池田硝子工業所
	松田 良夫	松田硝子工芸(株)
	菅井 信二	竹本容器(株)
	土屋 昌彦	AGCガラスプロダクツ(株)
	松本 作太	ジオマテック(株)
	吉島 重治	目黒化工(株)
	伊藤 昭樹	東工業(株)
	丸山 光二	不二硝子(株)
	高橋 基之	第一硝子(株)
	山岸 龍弘	山春硝子工芸(株)
監事	岩村 宗通	東京理化器械(株)
	小森 浩	八洲貿易(株)
	中村 健二	榊スマイルドラッグ
	小山 正敏	東京特殊硝子(株)
	三橋 達夫	マテックス(株)
	廣田 聖	マグ・イソパール(株)
	平崎 純二	柴田科学(株)
	岡庭 啓二	榊シンクロン
	金子 義治	日本板硝子ビルディングプロダクツ(株)



③日本聖公会 軽井沢ショー記念礼拝堂

宣教師A.C.ショーが設立した軽井沢最古の教会。現在の建物は1895(明治28)年に建てられたもの。礼拝堂の裏手にはショーの別荘がショーハウス記念館として移築・復元されている。

●見学 9:00～17:00(時期により変更あり。礼拝、挙式時は見学不可)
●休日 不定休
●電話 0267-42-4740



④室生犀星記念館(旧居)

1931(昭和6)年に建てられた犀星の別荘。平屋造りの趣のある家屋と、犀星自らが築いたといわれる苔庭が美しい。

●開館 9:00～17:00(7～10月、GWのみ)
●休館日 期間中無休
●入館料 無料
●電話 0267-45-8695(軽井沢町教育委員会)



⑤万平ホテル

1894(明治27)年に軽井沢初の外国人避暑客向け欧米風のホテルとして創業。1936(昭和11)年建築の現在の本館は、長野県佐久地方の養蚕農家をイメージして設計された。

●電話 0267-42-1234
<http://mampei.co.jp/>



②軽井沢聖パウロカトリック教会

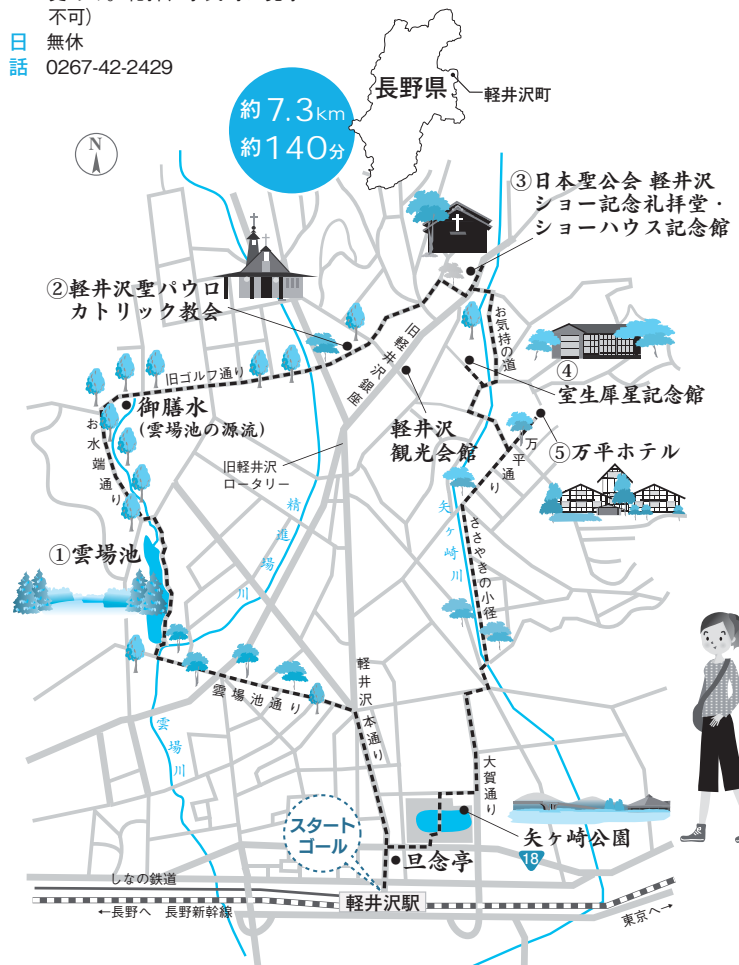
日本近代建築の父とも呼ばれる、アメリカの建築家アントニン・レーモンドが設計し、1935(昭和10)年に設立された教会。

●見学 7:00～18:00(時期により変更あり。礼拝、挙式時は見学不可)
●休日 無休
●電話 0267-42-2429



①雲場池

かつては冬に白鳥が飛来したことからスワンレイクという愛称をもつ。1周25分ほどの遊歩道が整備され、水面に映る緑の木々や悠々と泳ぐ水鳥を眺めながら散策を楽しめる。



ACCESS

●電車 JR東京駅から長野新幹線約75分
JR長野駅から長野新幹線約35分

問い合わせ

軽井沢町観光経済課 ☎0267-45-8579
<http://kanko.town.karuizawa.nagano.jp/>
軽井沢観光協会 ☎0267-41-3850
<http://karuizawa-kankokyokai.jp/>

「軽井沢」を歩く

緑さわやかな避暑地

避暑地としての軽井沢の歴史は、明治時代から始まる。この地の気候と自然に心をひかれたカナダ生まれの宣教師アレクサンダー・クロフト・ショーが最初に別荘を建て、その魅力を広めた。涼やかな高原の空気と木々の緑を満喫しながら、古きよき別荘地の風景を堪能しよう。

浅間山の裾野に広がる高原の町の玄関口、軽井沢駅から歩き始め、まずは雲場池へ。透明度の高い静かな水面にせり出すように茂る木々の緑、空や雲が織り成す景色を堪能しながら池に沿って北へ進み、水源の御膳水にも立ち寄り。高く伸びたミミの並木が続く別荘地帯を抜け、旧軽井沢銀座の裏通りに入ると、傾斜の強い三角屋根が特徴的な軽井沢聖パウロカトリック教会がある。歩を進めると、宣教師A.C.・ショーが布教活動の拠点とした礼拝堂に着く。緑の木立の中にひっそりと建つ木造の礼拝堂は、静かな佇まいに包まれ、旧軽井沢銀座のにぎやかさとは対照的だ。矢ヶ崎川沿いにお気持の道を南下していき、西岸に渡って脇道に入ると、大正から昭和にかけて活躍した文人、室生犀星の純和風の別荘が保存されている。脇道を戻り、万平通りに出よう。左へ行くと、ショーとの交流がきっかけとなった旅館から欧米風のホテルへと改装し、軽井沢の発展とともに歩んできた万平ホテルだ。高原の森の空気を胸いっぱい吸い込みながら万平通り、ささやきの小径を南下して進み、軽井沢駅近くにある矢ヶ崎公園へ。園内にある橋の上からは、その形から避暑に訪れた外国人たちにテーブルマウンテンと呼ばれた離山が正面に見える。かつての軽井沢の風景に思いをはせながら散策を楽しんだあとは、避暑地としての魅力を再発見できたら。

夏野菜のココナッツカレー

たっぷりの夏野菜と肉をバランスよくとれる、マイルドな辛さのタイ風カレーです。長く煮込まなくていいので手早くでき、野菜の食感も楽しめます。

トマト

赤い色素成分のリコピンには、ビタミンEの100倍ともいわれる強力な抗酸化作用があり、動脈硬化予防に役立ちます。酸っぱさのもとであるクエン酸には、疲労回復効果も。



材料(2人分)

鶏もも肉……………約150g
玉ねぎ……………1/2個
トマト……………1個
オクラ……………6本
なす……………1本
カレー粉……………大さじ1
A [ココナッツミルク…100cc
塩……………小さじ1/2
ごはん……………約300g
サラダ油……………大さじ1
塩、こしょう……………少々

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切って塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切りにし、トマトは一口大に切る。オクラは軸を切り、板ずりしてからななめ半分に切る。なすは乱切りにして水(分量外)に5分ほどさらす。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の鶏もも肉、玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら、①の残りの野菜を加えてさっと炒め、カレー粉を加える。香りがたったらAを加え、とろりとするまで煮る。
- ③器にごはんを盛り、②をかける。

1人分
598kcal

塩分
1.9g



*簡単に作る

コツ

小麦粉でルーを作る必要がなく、野菜と一緒にカレー粉を炒めるだけでいいのでお手軽です。

料理制作/鈴木 薫

撮影/吉田 篤史 スタイル/朴 玲愛