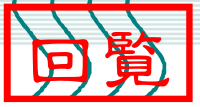




“つくれる文具屋さん”の本阪賞文堂がお届けする  
輝くステキな女性にささげる、ミニ情報誌です。

第245号  
2023年  
10～11月号  
発行

# いどばた辞典



## いきいき悠々生活

### 「衣替え」のこと

本人は、古来より、服装と  
ではの感性があります。日  
その背景には、日本なら

校、家庭にも衣替えの意識  
が浸透したと言われている  
ます。

以来、一般の職場や学  
校、家庭にも衣替えの意識  
が浸透したと言われている  
ます。

「衣替え」は、10月1日を目安に  
夏服から冬服へ、6月1日を目安に  
冬服から夏服へと替える風習です。  
衣替えは平安時代に中国から伝  
わった慣わしで、宮中行事として年  
に2回衣を替えるようになりまし  
た。江戸時代になると着物の種類が  
増えたため、気候に合わせて年に4  
回衣替えをするよう、武家社会で定  
められ、これが庶民にも広がってい  
きました。明治時代に洋服が取り入  
れられると、役人や軍人な  
どが制服を着るようにな  
り、曆も新曆に変わったた  
め、夏服と冬服を年に2回  
替えるようになりました。

季節感や文化があるというところを、  
忘れないでほしいものです。

柄にしたほうが馴染むでしょう。

今も、10月1日に全てを冬物に  
する方はほとんどいないと思いま  
すが、10月に入ったら、秋らしい  
装いを心掛けるようになるのでは  
ないでしょうか。温暖化が進んでい  
る現在は、10月になってTシャツ  
を着る日があっても、いかにも涼し  
げな夏の絵柄ではなく、秋らしい色

は野暮なこととされてきました。  
今も、10月1日に全てを冬物に  
する方はほとんどいないと思いま  
すが、10月に入ったら、秋らしい  
装いを心掛けるようになるのでは  
ないでしょうか。温暖化が進んでい  
る現在は、10月になってTシャツ  
を着る日があっても、いかにも涼し  
げな夏の絵柄ではなく、秋らしい色



暮らしの「？」を解決します！

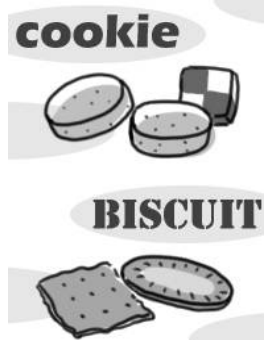


### ～ 「クッキー」と「ビスケット」の違いは？～

クッキーとビスケットの  
一番の違いは、国による呼称  
の違いで、日本で「クッキー」や「ビスケット」と  
呼ばれているものが、アメリカでは両者を「クッ  
キー」、イギリスでは「ビスケット」、フランスでは  
「ビスキュイ」と呼びます。

日本では、ビスケットは幕末に携帯食として広  
まり、クッキーは戦後、アメリカ文化が多く入っ  
てきた時期に広まったこともあり「ビスケットは安  
価なもの、クッキーは高級なもの」というイメージ

がついたと考えられてい  
ます。そのため、ビスケッ  
トのような安価なものを  
「クッキー」として売るこ  
とは、消費者の誤認に繋が  
ると考えられ、1971年に  
全国ビスケット協会が、ビ  
スケットとクッキーの基準を定義しました。その  
定義による区別を簡単にいえば、成分に含まれる  
糖分と脂肪分の合計が40%以上で、手作り風の外  
観を有するものが「クッキー」、それ以外のものが  
「ビスケット」とされています。



いどばた調査隊



# 5歳若返るヒケツ

## ～ ミネラルウォーターを活用～

美容のためにミネラルウォーターを選ぶ際の基準の一つが、「硬度」です。硬度とは、マグネシウムとカルシウムの合計含有量の指標で、WHOの分類では、軟水0～60mg/L未満・中硬水60以上120mg/L未満・硬水120以上180mg/L未満・非常な硬水180mg/L以上…となっています。

軟水・硬水それぞれの特徴を知り、用途に合わせて使い分けることが大切です。

軟水は「まろやかで飲みやすく、日々の水分補給に活用しやすい」「代謝アップにつながり、肌やダイエットのためにもよい」とされています。

硬水は「マグネシウムやカルシウムといったミネラルの補給が期待できる（運動後など）」「マグネシウムが便秘解消に役立つ」「クセが強いため、十分な量は飲めないこともある」「普段飲み慣れない人が飲むと、お腹を壊すこともある」となっています。

それぞれの体質やその時々体調などに合わせて、使い分けるといいでしょう。ぜひ、ご活用してください。



今月の処方箋  
あなたが転んでしまったことに関心はない。  
水から立ち上がることに関心があるのだ。  
— エイブラハム・リンカーン（米国・元大統領）

## 先人の言い伝え ことわざ百選

### 高を括る

「高を括る」とは、相手の力量や物事の程度を予想すること、また大したものではないと甘く見ること、侮ることなどを意味することわざです。「高」は、「生産高」などの言葉にも表れているように、物事の程度を表しています。「括る」は、「括弧かっこで括る」のように、ひとまとめにして区切ることを指しています。何事においても、事を行う

前に何かしらの推測をするでしょう。たとえば、スポーツの試合前に「相手の力量がどれぐらいなのか？」とか、買おうとする物が「どれぐらい役に立つのか？」とかいう状況です。「高を括る」は、そういった事前の予測が甘い場合に多く使われます。



## 暮らしのリフォームQ&A

【Q】シャワーヘッドの取り替えを考えています。新しい機能や、交換方法を教えてください。

シャワーヘッドの交換は、ねじ部分から古いヘッドを外して新しいヘッドと交換するだけなので簡単です。ネジ部分にパッキンが付属している場合は、忘れずに取り付けてください。節水型や、水流を楽しめるものなど、近年は様々な機能のシャワー



ヘッドが登場しており、気軽に付け替えて楽しむことができます。ぜひ、お試しください。



手元で吐水、止水切り替え可能なボタン付き (TOTO)



旋回水流による断続感ある強い刺激 (TOTO)



塩素をビタミンCで低減し、髪や肌にやさしい (TOTO)



# 美味食材を味わう

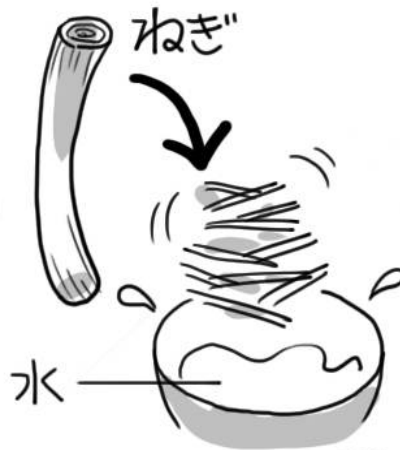
## とっておき★旬レシピ

### 10月のとっておき★カリッと香ばしい♪さんまの立田揚げ(竜田揚げ)

① さんまは頭を切り落とし1尾を4つにぶつかりにし、腹わたをきれいに抜いて水洗いし、(A)に漬ける。



② ねぎは白髪ねぎにし水にさらす。



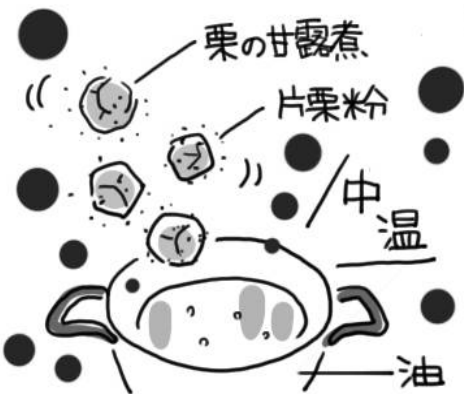
#### 材料(2人分)

さんま: 2尾  
栗(甘露煮): 4個  
ねぎ: 1/3本  
片栗粉: 適量  
揚げ油: 適量

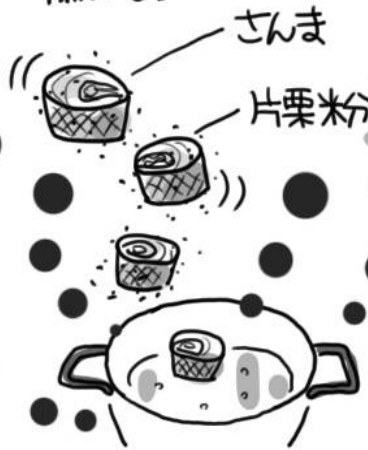
#### (A)

しょうゆ: 大さじ1  
みりん: 大さじ1  
料理酒: 大さじ1/2

③ 栗の甘露煮は水気をふき、薄く片栗粉をつけ、中温の油で揚げる。



④ さんまの水気をふき片栗粉をまぶして揚げる。



⑤ 器にさんまを盛りつけ、白髪ねぎと栗を添える。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

## ご存じですか?

秋になると、スーパーや魚屋さんに旬のさんまが並ぶようになりますね。良いさんまを選ぶポイントは(1) サイズが大きい、(2) ウロコが銀色に輝いている、(3) 目が黒く澄んでいる、(4) お腹がしっかり張っていて身が反り返っている、(5) 口先や

尾のつけ根が黄色…の5つです。定番の「塩焼き」はもちろん美味しいですが、せっかくならいろいろな食べ方で楽しみたいものですね。さんまには、体内では作られない必須アミノ酸をはじめ、ビタミン A・B12、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸) などが豊富に含まれています。



美味しい胡麻油を食べて  
ギフトカードやお肉を当てよう!

## マルホン胡麻油 えらべるおいしさプレゼントキャンペーン

今回の「えらべるおいしさプレゼントキャンペーン」の商品『マルホン胡麻油』の製造販売を行っている竹本油脂株式会社（本社・愛知県蒲郡市）は、1725年に灯明油の製造からスタートした日本最古の搾油会社です。1900年代の初頭には主力製品を灯明油から食用油へ転換し、現在は界面活性剤の開発なども行っています。ごまの新鮮な香りと余韻のある味わいを感じさせる『マルホン胡麻油』は、同社の「料理をおいしくするために」というこだわりが込められています。

本キャンペーンでは、対象商品のレシート・納品書など1枚を1口とし、公式ラインを通じて応募すると、

「Amazonギフトカード 5,000円分」「6種類から選べる! 厳選・肉グルメギフト」が抽選で各50名に当たります。はずれた人には、「Amazonギフトカード500円分」のWチャンス賞も用意されています。奮ってご応募ください。



## マルホン胡麻油 えらべるおいしさプレゼントキャンペーン

### 【賞品】

- <いろいろな使えておいしい! コース>  
Amazonギフトカード 5,000円分 50名様
- <マルホンと一緒に食べておいしい! コース>  
6種類から選べる! 厳選・肉グルメギフト 50名様
- <Wチャンス賞>  
Amazonギフトカード 500円分 4,900名様

### 【応募方法】

対象商品を購入し、そのレシート・納品書などを撮影。マルホン胡麻油LINE公式アカウントを友だち追加して、自動送信の内容に従って、アンケート・ご希望の賞品・レシート画像の送信を行う。

### 【キャンペーン期間・締切】

レシート有効期間 2023年6月1日(木)~11月30日(木)  
応募締め切り 2023年11月30日(木) 23:59

【キャンペーンサイト】 <https://www.gomaabura.jp/sa2023cp/>

### 【お問い合わせ】

マルホン胡麻油 えらべるおいしさプレゼントキャンペーン事務局  
メール窓口: info@maruhon2023cp-sa.com  
※土日・祝日・年末年始(12月28日~1月4日)を除く  
受付時間: 10:00~17:00





元気の出る

ことだま  
言葉



1番の説教者は「こころ」である。

1番の教師は「時間」である。

1番の本は「世の中」である。

1番の友達「神様」である。

■  
トキトキの格言  
■  
■  
■



## 夢を描けば何でも叶う...そんな手帳を求めて



「うん十年振りの浜松町界限は凄〜く賑やかでした」

10月8日～9日、東京都立産業貿易センター浜松町館で開催された“手帳の市2023”は、手帳好きや手帳に興味のある人の為のイベントで、日本手帳クリエイター協会さんが主催し、展示販売やワークショップ、トークイベントが行われました。出展者(社)は全国のクリエイター、ショップ、メーカーで、手帳や文具の魅力を発信! 三角くじやおみくじ、スタンプラリーなどの企画も開催されとても楽しいイベントで、“手帳の市2023”は、将に夢を描けば何でも叶う手帳を探す場所でした。(因みに、来場者の9割以上は女性の皆様方でした。)

出展者の中で、個人的に特に興味を持ったのは山形県上山市にある文具屋さん“おかげさま文具店”さんです。女性のオーナーさんが運営している小さな文具屋さんで、地域を活性化している手法は、今後の木阪賞文堂の“運営”、“表現”の参考にしたいと思いました。良い出会いでした。4年振りの東京は益々洗練されていて、と〜っても疲れましたが(;^\_^A、とても心地良いものでもありました。今回の情報は地域のお客様に還元していきたいと思っています。(記:木阪泰之)



# 柳井市観光協会高校生部会 躍動中!

～ インスタ開設 即 フォロワー驚愕の2000名越え ～



柳井商工高等学校3年生の生徒さん7名が、課題研究として「私たちの住む柳井市の魅力発見と地域を盛り上げる」をテーマに取り組みをされており、柳井市観光協会の高校生部会として令和5年4月から活動を開始されています。高校生部会”の有る観光協会は、全国的にも大変珍しいのではないかと思います。約半年間、複数回 親会と会合を重ね、また地域の情報を地道に収集。満を持して、9月からは柳井市観光協会高校生部会のインスタグラムを開設し高校生の目線で柳井市の魅力を発信していっしょにやります。また、左のデザインは柳井市観光協会高校生部会のロゴマーク、今後いろんなシーンで目にする機会が多くなるでしょう。柳井まつりでは、販売やイベントサポートにスタッフとして活動予定とのことです。とても楽しみにしています。(記:木阪泰之)



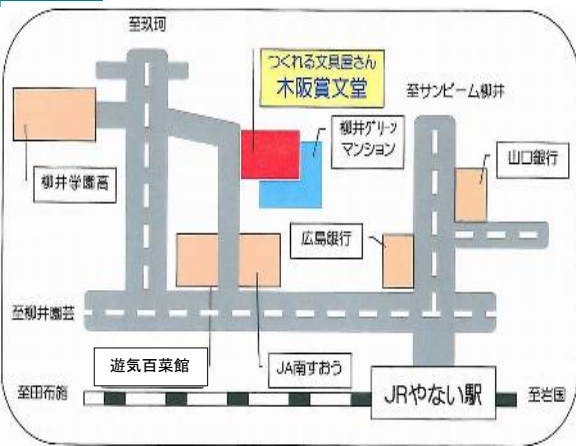
## そうだ！ 賞文堂！ 行こう！ 会社名 つくれる文具屋さん (有) 木阪賞文堂

### ◆今月のおすすめ 商品(サービス)のご案内

925 35シャープペンシル/425 25ボールペン限定モデル  
**これは完売必至か!? ロイヤルブルーVer**



ステッドラーが日本支社を設立してから50年目となる記念イヤーを祝したシャープペンシル&ボールペンです。アニバーサリーモデルに相応しい高級感のあるロイヤルブルー&ゴールドで仕上がってます。9253505 RB 定価:2700円(シャープペン) 42525F9 RB 定価:3000円(ボールペン)※数量限定商品のため、ご希望の本数・商品が確保できない場合がございますがご了承ください(記:文堂スタッフ)



赤い屋根の木阪賞文堂です。

遊気百菜館さん(旧Aコープ柳井店)近く、柳井グリーンマンション前。JR柳井駅より450m、車で約70秒。

『市内だから歩いて行ける、市内なのに車でいける』20台駐車OKですよ!ご来店お待ちしております。(木阪記)



中央店スタッフの似顔絵です。

■スタッフ人数8名(中央店7名、白壁店1名)

★年賀状印刷用チラシも絶賛準備中。金魚ちゃん&龍デザインですよ (:^o^)

・モットー 『当社の商品・サービスを通じてお客様を幸せにすること!』

・会社の場所 〒742-0035山口県柳井中央3-9-2

(柳井グリーンマンション前)

・連絡先 **TEL(0820) 22-0150**

★ホームページ <https://sirakabe.com>

★Eメール [info@sirakabe.com](mailto:info@sirakabe.com)

