



“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248号  
2024年  
1~2月号  
発行

# いどばた辞典



いきいき  
悠々  
生活

## プライベートブランド (PB)

具体的な例を紹介すると、全国にあるコンビニで知られているセブンイレブンの「セブンプレミアム」です。飲料・お菓子・お酒などの高級志向の高い食品や、生活必需品・日常雑貨など幅広いラインナップを取り揃えています。また、安価で商品を買えることで知られるドン・キホーテのプライベートブランド「情熱価格」も有名です。

プライベートブランド(PB)とは、わが国やすくいは流通業者やスーパー・コンビニといった小売業者が独自に企画し、直接販売されるブランド製品のことです。「この店舗でしか買えない」「この地域限定」といった希少性があり、近年は食品だけでなく、洗剤などの日用品から家電までプライベートブランドの商品が増えています。

プライベートブランドは価格が安いものが多いので、同じような商品でもよりコスパが高いというメリットがあります。但し、必ずしも製造者が明確ではないこともあり、不安を抱く人も一定数いるようです。価格に引っ張られて品質も良くないという場合もあります。これらを踏まえたうえで、上手に取り入れると良いでしょう。

安さだけでなく品質も追求したもので、食品・シャンプー・洗剤などの消耗品に加え、かばん・キャリアケース・テレビ・ノートパソコンといった電化製品まで販売されています。他にも、「トップバリュ(イオングループ)」「コープ(生協)」「グレーストバリュ(西友)」などが浸透しています。



暮らしの「？」を解決します！



いどばた調査隊

## ～「春節」とは？～

「春節」は、中国における旧正月(旧暦でのお正月)の呼び名です。中国では春節が1年で最も重要な祝祭日とされており、新暦のお正月(1月1日)よりも盛大に祝われます。春節は、一年を約354日と定めている旧暦に基づくので、現代で使われている新暦(グレゴリオ暦)の上では毎年日付が異なります。1～2月の間の特定の1日が春節となり、2022年は2月1日(火)、2023年は1月22日(日)でした。2024年の春節は2月10日(土)

です。中国では毎年春節の前後7日間ほどが連休となるため、この連休期間には多くの中国人が国内外で休暇を楽しみます。

ラッキーカラーである赤色のものや「倒福」と呼ばれる縁起物を飾ったり、爆竹や花火を鳴らしたりなど様々な慣習があります。花火などは、災いをもたらす想像上の生き物「年(ニエン)」が大きな音が嫌いという伝承に由来するもので、「邪気を追い払う」という意味が込められています。





# 5歳若返るヒケツ

## ～サーモンのアンチエイジング効果～

「サーモン」には、様々な栄養が豊富に含まれており、最近ではアンチエイジングやダイエットに効果が期待されることでも注目を集めています。ちなみに、加熱用を「サケ（鮭）」、生食用を「サーモン」と呼び分けることがあるようですが、ここでは「サーモン」と表記します。

含まれている栄養成分には、必須脂肪酸の「EPA（エイコサペンタエン酸）」「DHA（ドコサヘキサエン酸）」「ビタミンD」「アスタキサンチン」などがあります。このうち、アンチエイジングに効果があるのは「アスタキサンチン」です。

サーモンのピンク色のもととなる、脂溶性の天然色素成分です。ビタミン E の1000倍と言われるほど抗酸化力に優れており、アンチエイジングの強い味方。紫外線によるダメージを予防するはたらきもあるとされ、美肌・美白効果やシワの抑制作用も期待されています。眼精疲労や眼の病気予防、筋肉の疲労抑制にも効果的です。この冬は、ぜひサーモンを積極的に取り入れてみましょう。



不遇の時代が長いほど、  
自分の中に蓄積されるものは大きい。

— 東山魁夷（画家・版画家）

# 今月の処方箋



先人の言い伝え

## ことわざ百選

### 一念岩をも通す

物事に挑戦するとき、岩のように堅く大きな障害があつたとしても、必死になって取り組めば、その壁を乗り越え目的を果たすことができるという意味です。「一念」は、「一途に思いを込めること」「何かをしよう」と一筋に思う心」を表し、ただ頑張るだけではなく、「信念を持つこと」「ひたむきになること」といったニュアンスが含まれます。

『韓詩外伝』に登場する熊渠の子や、『史記（李広伝）』に出てくる李広という武将が「草の中にある石を虎と見間違えて弓を射たら、その矢は刺さるはずのない石に突き刺さった」という故事に由来します。類義語には「為せば成る」「が挙げられます。



## 暮らしの17フォーム Q&A

【Q】子どもがドアで手を挟んでしまわないような、安全なドアはありますか？

まずは「勢いよくドアを閉めない」「ゆっくり締まるようドアクローザーを調整する」など予防も大切です。

引戸の場合、閉まる直前にブレーキがかかり、ゆっくり閉まる商品（ソフトクローズ）があります。折戸にも、

すきまがでず指を挟まない構造の商品が各メーカーから発売されています。今あるドアに後付けて指はさみを防ぐ製品もあります。

例えば、セイキ販売（株）の「指はさまんぞう」は、ドアの隙間にスクリーンのようなカバーを設置するという商品です。両面テープと釘で施工できるので設置も簡単です。





美味しいお茶漬けを楽しんで

岩手県産米をゲット！

## 丸美屋「家族のお茶漬けキャンペーン」

丸美屋は、QUOカード(1,000円分)や、岩手県産のお米「金色の風」(5kg)が抽選で当たる「家族のお茶漬けキャンペーン」を開催しています。

対象商品である、丸美屋「家族のお茶漬けシリーズ」を購入し、各パッケージについている「今日もおいしくマーク」(応募マーク)を、はがきに貼って送るというものです。マーク「1枚コース」「2枚コース」があります。

キャンペーンは10月から5か月間にわたり「総計6,500名様に当たる」と掲げられていますが、毎月抽選が行われているため、1~2月応募の当選者は(はずれた人に「丸美屋商品詰め合わせ」が当たるWチャンス

を含めて)、計2,600名となります。

また、丸美屋では様々なキャンペーンを行っているため、対象商品および応募マークをご確認のうえご応募ください。詳細はキャンペーンサイトに掲載されています。ぜひチェックしてみてください。



### 丸美屋「家族のお茶漬けキャンペーン」

#### 【賞品】

1枚コース QUOカード(1,000円分) …… 合計 3,000名(※1~2月応募は1,200名)  
2枚コース 岩手県産米「金色の風」5kg …… 合計 500名(※1~2月応募は 200名)  
Wチャンス 丸美屋商品詰め合わせ …… 合計 3,000名(※1~2月応募は1,200名)

#### 【応募方法】

対象商品パッケージの「今日もおいしくマーク」をご希望のコースの枚数分、応募ハガキまたは郵便ハガキにテープ等でしっかり貼付し、ご希望のコースと応募口数・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢(任意)・電話番号をご記入のうえ、下記の宛先までご応募ください。

※ お一人様何回でもご応募いただけます。

【応募締切】 2024年2月29日(木) 当日消印有効

#### 【応募先(送り先)】

〒100-8779 日本郵便(株) 銀座郵便局留  
丸美屋「家族のお茶漬けキャンペーン」W係

【キャンペーンサイト】 <https://cp.marumiya.co.jp/kazokucha/details.html>







## 美味食材を味わう

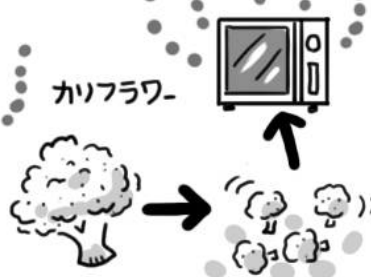
# とっておき★旬レシピ

## 1月のとっておき★酸味がポイント♪かぼちやとカリフラワーのマヨグラタン

- ① かぼちやはワタと種を取り、さっと洗い、2cmの角切りにする。ぬれたまま乾いたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけてレンジ(600W)で約1分30秒加熱する。



- ② カリフラワーは小房に分け、ぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけて、レンジ(600W)で約1分30秒加熱し、塩をふる。



材料(2人分)

かぼちや: 150g  
 カリフラワー: 100g  
 塩: 少々  
 マヨネーズ: 大さじ2½  
 + 仕上げ用

- ③ ボウルに①と②を入れ、マヨネーズで和える。



- ④ ③を耐熱容器に入れ、表面にマヨネーズでラインを描き、オーブトースターで軽く色がつくまで焼く。



【参考】kewpie (キューピー) とっておきレシピ <https://www.kewpie.co.jp/recipes/>

## ご存じですか?

マヨネーズは、サラダに欠かせないものとして多くの家庭の冷蔵庫に常備されているものでしょう。最近では、そのコクや酸味、油分などを活かして、サラダ以外の様々なお料理に使われるようになりました。ネットでもたくさん紹介されています。

代表的なものが、「炒め油として使う」「下ごしらえに使う」「隠し味として入れる」「お菓子作りに使う」などです。また、麺類にかけたり、納豆と組み合わせたり、サラダに使うとしても他のドレッシングと混ぜたりという方法もあるようです。アレンジ法は多岐にわたるので、ぜひご活用ください。



元氣の出る  
ことだま  
言霊



此(こゝ)の道を行けばどうなるのかと  
危ぶむなかれ  
危ぶめば道はなし  
ふみ出せば  
その一足が道となる  
その一足が道である  
わからなくても歩いて行け  
行けばわかるよ

■ 清沢 哲夫 ■ ■ ■

(哲学者・宗教家)



## ～災害時知っておくと役立つ！3つの豆知識～

災害関連ニュースが絶えない現在、改めて備えることの大切さを再認識しています。只「備えること」も非常に大切ですが、災害が発生したとき状況を大きく左右するのは「知識」といっても過言ではありません。今回は、今すぐ知っておきたい防災の豆知識3つをご紹介します！☆**1.備蓄用品は一人当たり“最低3日分”、できれば7日分用意しましょう**◇食料：1日“3食分”目安(=計9食分)◆飲料水：1日“3リットル”目安(=計9リットル) ◇携帯トイレ：1日“5回分”目安(=計15回分)**2.ラップやゴミ袋が避難所で大活躍**\*大きなゴミ袋は、頭を通す穴を開ければ雨具や防寒着として◎\*ラップは水を貯める容器・食器代わりや、ガーゼの上から巻けば包帯の役目も果たします！**3.段ボールは防音・保湿に有効**⇒床に敷いてマット代わりや、寒さを凌ぐための断熱材としても利用することができます。ほかにも災害時の避難所で騒音を軽減するための間仕切りなどいろんな用途で活用できます。1月5日以降 2024防災カタログを希望される市内事業所様にお配りしています。**様々な防災用品や豆知識が**掲載されていますのでぜひご活用ください。令和6年能登半島地震でお亡くなりになられた皆さまに謹んでお悔やみ申し上げますとともに、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。被災地で救済と支援活動にご尽力されている方々に深く感謝の意を表します。(記：木阪泰之)



## 「いつも同じものを買う人より冒険する人の方が運が良くなる」

昨年来の運動不足、年末年始の出不精生活は如実に体型の一部(腹部)に変化をもたらせますね。(；\_ゝA これはイカ〜ン！と、新年を機に心を入れ替えて久々のランニング習慣定着させることを決意。別に靴が無いわけではないにもかかわらず、自ずとスポーツショップのシューズコーナーへ。ランニングシューズ探しで目に留まったのが今まで履いたことのないメーカー、HOKA。ショップ店員さんが『日々の生活で履いていて疲れにくくなったんですよ』との一言や各種サイトの評判の良さ、特有のデザインに惹かれて購入を決意しました。特に、脳科学者の中野信子さんの著書『運のいいひと』の中の「いつも同じものを買う人より冒険する人の方が運が良くなる」の一文が背中を押してくれました。実際に履いてみることで新たなランニング環境にワクワク感が広がりました。心地よいシューズに足を入れると、思った以上にクッションが効いているので自然な動きで走ることが出来そうです。以前の様にいろんな大会に出ることは考えておりませんが、日々の有酸素運動の習慣は何としても根付かせたいものです。久々のランニングは、運動習慣を楽しむという極めて初歩的な心構えが大切なこと、気持ちの切り替えや挑戦の意志も同時に重要であることを実感しました。汗をかくのはやっぱりすがすがしいですね。(記:木阪泰之)



## そうだ！常文堂！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

捺すたびに 心ときめく 私のしるし (シャチハタ社製)  
いつもの捺印が特別な体験へ『LIPIN』受付開始



いつもの捺印が「特別な体験」へ。まるで本物のリップのようなデザインの、リップ型のネーム印「LIPIN」です。押すときはもちろん、眺めているだけでも気分が上がります。目に留まるたびに思わず嬉しくなってしまう。2022年11月にシャチハタ購入応援サービス「Makuake(マクアケ)」においてピンクゴールドの商品を先行予約販売したところ、プロジェクト終了時には、目標の2,351% (総額11,755,660円/購入者2,477人)に達成したという驚異の人気商品。本年より木阪賞文堂でもようやく店頭にて受付をスタートすることが叶いました。(記:賞文堂スタッフ)

季節柄、贈り物としてもゼッタイ喜ばれます!!

■スタッフ人数8名(中央店7名、白壁店1名)

★お客様で今年は創業130年を迎えることとなりました。11月2(土)~4(月)日、イラストレーターのみzutamaさんを8年振りに柳井にお迎えする予定です。

・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!』

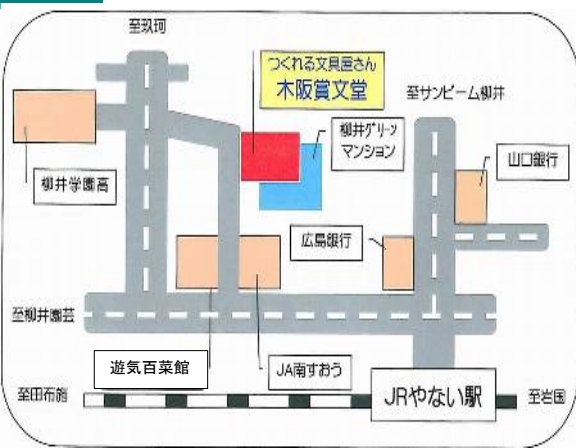
・会社の場所 〒742-0035山口県柳井中央3-9-2

(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)



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。