“つくれる文具屋さん”の木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。

いどばた辞典

第250号
2024年
3~4月号
発行

回覧

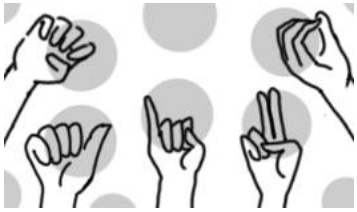
いきいき悠々生活

手話を学びたい人が増加

最近は、ドラマや子ども番組、歌の振り付けなどで手話を目にする機会が増え、興味がわいてきたという人が増えています。「手話を使ってボランティア活動がしたい」「仕事場に聴覚障がいがある方が訪れた際に対応ができるようになりたい」など、もともと手話を学びたいという人は少なくありません。

手話を学ぶためには、まず「地域の手話講習会や手話サークルに参加」「専門学校・高等教育機関等の養成校に通う」などし、講師からしっかり教えてもらうという方法があります。いずれも、自分が足を運びやすい場所や条件などを検索して、問い合わせてみましょう。

また、独学で勉強する方法も様々あります。自分のペースで進めたいという人には、「教育テレビの番組」、「書籍」、最近は、スマホやタブレットを使って手話を学べる「学習アプリ」や、手話を使ってロールプレイングゲームにチャレンジする「手話学習ゲーム」などが公開されています。



手話には膨大な種類の表現方法があるため、初心者が一度にすべて覚えるのは大変なことです。そこでまず、単純な「指文字」から覚えるというのが、オススメの勉強法です。指文字を使えるようになると、手話の語彙が少なくて伝えられない単語があっても、指文字で1文字ずつ表現することができます。最初に、自己紹介する際に必要な「挨拶」と「名前」の表現方法を覚えるのも良いでしょう。

手話に興味のある方は参考にしてみてくださいね。

暮らしの「？」を解決します！ いどばた調査隊

～ カフェでのPC作業のマナー ～

カフェでパソコン作業をしている人がいるのは、かなり日常的な光景になってきました。お店側が認めていれば、自分のパソコンを持ち込むことそのものはマナー違反ではありません。（但し、お店のコンセントで充電ができるかどうかは確認を）

アンケートによると、多くの人は「特に何も思わない」という感覚のようです。しかし、カフェの店員さんたちは「長居されると困る」「もっと商品を注文してほしい」と感じることも多く、周りのお客さんたちは「混雑するから邪魔」「〝出来る人アピール〟をしているのでは？」という印象を持ってしまうこともあるようです。

周囲を不快にさせず、かつ自分も円滑に作業をするためには、「2時間で退店する」「マウス・キーボードは音が小さいものを」「1人席を利用する」などをしっかり意識することが大切です。また、席を離れるときは、パソコン本体はもちろん、周辺の貴重品の管理は自分で責任をもって行いましょう。

5歳若返るヒケツ

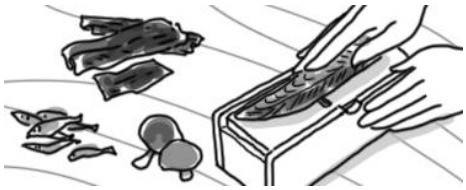
～「だし（出汁）をとってみよう」～

「だし（出汁）をとる」＝「手間がかかる」というイメージがあるため、市販の顆粒だしを使っているという方が多いでしょう。しかし、昆布やかつお節などからだしをとり、おみそ汁をはじめ様々な和食に使うことには、様々なメリットがあります。

生活習慣病への対策として医師も推奨しており、特にかつお節の成分が有効と考えられています。減塩・疲労回復・血流改善などの健康効果があり、さらに、ダイエットにも繋がると言われています。だしを積極的に摂取するほど太りにくい体をつくることができるそうです。

グツグツしたり濾したり…だしを取るのは面倒という印象を抱いている人も多いですが、水と一緒に削り節や昆布を容器に入れ、冷蔵庫に一晩置いておく『水出し』という方法でもだしを取ることができます。水出しで取っただしは雑味が出にくく、クセのないすっきりとした味わいが特徴です。

日頃は顆粒だしを使っているという人も、ぜひ一度お試しください。



今月の処方箋

その日をちゃんと生きること。
人生にこの日は一度しか訪れない。
―エリック・クラプトン（英国のギタリスト）

先人の言い伝え

ことわざ百選

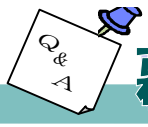
釈迦に説法

「仏教の開祖であるお釈迦様に対して、仏法を説く」という状態を表しており、二つの使い方があります。

一つは「自分よりよく知っている人に対して〝教える〟という愚かな行為をしてしまった（または「しようとしている」）という場合です。

もう一つは、自分をへりくだって、目上の人に対して「僭越ながら・・・」という気持ちを込め、物事を教えようとするときです。

「価値がわからないものに高価なものを与えること」を表す、『猫に小判』や『馬の耳に念仏』などの類義語と勘違いされることも多々あるようですが、これは謝りなので注意してください。



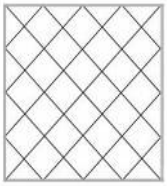
暮らしのリフォームQ&A

【Q】窓のリフォームは、すべて自由にできますか？

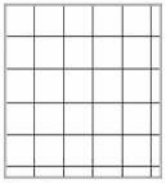
住居の壁が耐力壁の場合は、窓を大きくしたり、新しく設けたりは難しいでしょう。耐力壁以外の壁なら、おおむね自由に窓の大きさの変更や新設が可能です。

防火・準防火地域内の場合、延焼のおそれのある部分は、火災の熱でガラスが割れても飛び散らず、延焼を防ぐ効果がある網入りガラスにしなければいけません。火災防止のためには、「ひし形クロスワイヤータイプ」や「枡目型ワイヤータイプ」などの網がクロスしているものが適しています。ただし、防火認定を取得しているシャッターなどを設置すれば、網入りガラスでなくても大丈夫です。

まずは、業者さんとしっかり相談してみましょう。



ひし形クロスワイヤータイプ



枡目型ワイヤータイプ

美味食材を味わう

とっておき★旬レシピ

3月のとっておき★すっきりとしたトマト風味♪ごろごろ野菜のチキンミネストローネ

材料（4人分）
鶏もも肉：1枚
塩：小さじ1/2
こしょう：少々
キャベツ：1/4個
じゃがいも：2個
にんじん：1/2本
玉ねぎ：1個
セロリ：1/3本
にんにく：1片
オリーブオイル：大さじ1
黒こしょう：適宜（あらびき）
(A) カットトマト：380g程
みりん：大さじ2
洋風スープの素：大さじ1（顆粒）
塩：小さじ1/4
水：600ml

① 鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、塩、こしょうをふる。キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリはそれぞれ小さめのひと口大に切る。にんにくはみじん切りにする。

② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら鶏もも肉、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらにんじん、じゃがいも、セロリを加えて2~3分炒める。

③ (A)を加えて強火にし、沸騰したら中火にして野菜がやわらかくなるまで15分程煮る。

④ 器に盛り、黒こしょうをふる。

【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？

ミネストローネは「トマトスープ」のイメージが強いですが、本場のイタリアではトマトが必須というわけではなく、「野菜・豆類の煮込み料理」という趣です。家庭料理の一つで、決まったレシピはありません。使う野菜も季節や地方によって様々で、これにパスタや穀類などを加えるのが一般的です。さらに、味に深みをだすため、豚肉を加工した「グアンチャーレ」「パンチェッタ」などが使われることが多いですが、日本ではあまり手に入らないので、ベーコンが代用されます。今回はチキンですが、いずれにしても、栄養バランスのとれた料理と言えます。

懸賞に応募して得しちゃおっ！

長年人気のうどんスープを味わって

かわいい「どんぶりペアセット」を当てよう！

ヒガシマル醤油『ファン感謝祭!! うどんスープ60周年キャンペーン』

ヒガシマル醤油株式会社（本社・兵庫県たつの市）は、近畿・西日本を地盤とするうすくち醤油の代表的企業として知られています。醤油以外の調味料も多種販売していますが、特に「うどんスープ」「ちょっとぞうすい」「ちょっとどんぶり」などの粉末製品が人気です。

1964 年に発売した「うどんスープ」は、西日本のみならず全国的にも大人気となり、うどん以外のメニューにも活用されるなどロングセラーとなっています。

『ファン感謝祭!! うどんスープ 60 周年キャンペーン』では、対象商品のレシートをはがき、または Web で送ると、抽選で 1500 名の方にうどんスープの「キャラクターどんぶりペアセット」が当たります。きつねうどんの「コンちゃん」、たぬきうどんの「ポン子ちゃん」、天ぷらうどんの「えび代さん」をはじめ、たくさんのキャラクターが描かれたオリジナルどんぶりとなっています。ぜひチェックしてみてくださいね。

ヒガシマル醤油『ファン感謝祭!! うどんスープ60周年キャンペーン』

【賞 品】 キャラクターどんぶり ペアセット … 合計 1500名様 《500名×3回》

【応募方法】 対象商品を1品以上購入したレシートを1口とし、はがきまたは Webでご応募ください。

◆はがきで応募…レシートを貼り、必要事項を記入のうえ、応募先へ送付

◆Webで応募…レシートを撮影した画像を、キャンペーンサイト内にある応募フォームにアップロードし、必要事項を入力して送信

【応募締切】 第1回 2024年3月31日（日）
第2回 2024年4月30日（火）
第3回 2024年5月31日（金）

【キャンペーンサイト】
https://www.higashimaru.co.jp/enjoy/campaign/campaign02.html

【応募先】 〒541-8699 日本郵便株式会社 大阪東郵便局留
「ファン感謝祭 うどんスープ60周年キャンペーン」係

【お問い合わせ先】
ヒガシマル醤油株式会社 お客さま相談室
TEL：0791-63-4635《受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日を除く）》

元気の出る ことだま 言霊

「一瞬一瞬、人生を楽しもう」
と決めました。
朝起きてから夜寝るまで、
自分が楽しいと感じることを
中心にして生きる、
というのを実践しています。

■ 本田 健 ■■■

（自己啓発書作家）

~A2サイズの紙原稿持参。コピー出来ますか?~

時には、些細なことだと思っていたことが意外にも大きな壁にぶつかることがあります。たとえば、**A2サイズの紙原稿**を持っているのに、コピーを取る場所が見つからないという状況･･･。これまでもそんなお客様にご来店頂きました。データをお持ちであれば、A2でもA1でも出力できるのに・・・。泣く泣く頭を下げお断りをしていました。しかし、ようやく光が差し込む時がやってきたのです。この度、木阪賞文堂は**プリンターとスキャナー一体型**のEPSON製大判プリンターを導入。その性能はありがたいことに**A2サイズの紙原稿**でも**スキャンをしながらそのままコピー(フルカラー可)が対応できます**。地元のお客様のお困りごとに、ようやく寄り添う事が出来ます。新プリンターの運用は3月後半から開始しますので、お気軽にご相談ください。あなたのお困りごとが地域の新たな可能性への扉を開くきっかけとなるかもしれません。

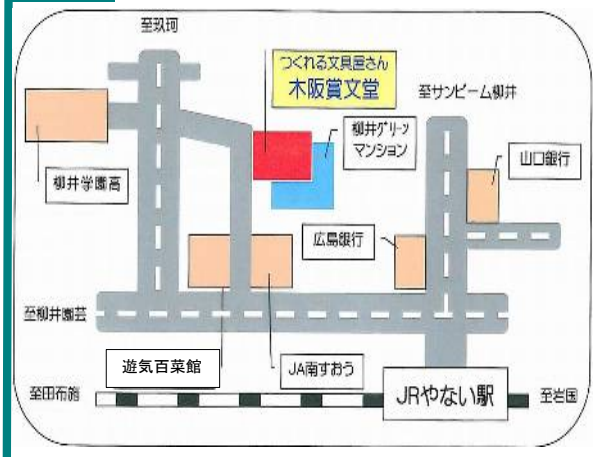
(記：木阪泰之)　※現行大判プリンターも、従来通りの大判プリントは対応しております。

「これは凄い～！ Canvaを使ってキャンバってみます！」

最近、みんなが使っている便利なツールを見つけました！
それがCanvaです。このオーストラリア生れの画像デザインソフトは、無料プランでも充実していて、とっても人気があるんです。
しかも、パソコンはもちろん、スマホやタブレットでも使えるんです。
Canvaを使えば、今までハードルの高かった画像作成が感覚的で簡単に出来るので、各SNSのトップ画像やサムネイル、展示会のチラシなどが自分で作成出来ます。
プロが使う難しい専用ソフト（イラストレーター、フォトショップ等）は使いこなせない…という方にもぴったり。私も試験的にCanvaの無料プランを使ってみましたが、驚くほど使いやすくて便利だったので、有料プランに移行する予定です。（つくれる文具屋さん木阪賞文堂が利用している複数の現行ソフト（アプリ）に仲間入りです。）素材やレイアウトが豊富過ぎて最初はちょっと戸惑うかもしれません。(;ˆωˆ)　さぁ、素敵なデザインを作って、自分らしさを表現しましょう！

（記:木阪泰之）

そうだ！賞文堂！行こう！



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450㍍、車で約70秒。

『市内だから歩いて行ける、市内なのに車で行ける』
20台駐車OKですよ！ご来店お待ちしています。（木阪:記）

中央店スタッフの似顔絵です。

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

MARVEL ヒーローデザイン
ステーショナリー誕生!

MARVEL　LIHIT LAB.　© 2023 MARVEL

世界中で人気の MARVEL ヒーロー（「スパイダーマン」「ヴェノム」「アイアンマン」「キャプテン・アメリカ」）デザインのステーショナリーを、数量限定発売。シリコン製なので、何と言っても丈夫で扱いやすいです。このシーズン、**贈られたら喜ばれる方も多いのでは。**尚、一番最初にお買い上げ頂いたキャラクターは意外にも「ヴェノム」でした。　**新生活に向けて気分が上がるアイテムです。**（記:賞文堂スタッフ）

■スタッフ人数8名（中央店7名、白壁店1名）

★**柳井の**（白壁の町並み）**マンホールのデザイン**を、もっと地域活性化に利用できないかな‥現在絶賛思案中です。(;ˆωˆ)　※今年は、柳井市白壁の町並みが、重要伝統的建造物群保存地区に選定されて40年の節目の年なのです。

・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**