



“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252号

2024年

5~6月号

発行

回覧

いきいき悠々生活

熱中症対策の水分補給

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、

熱中症になりそう・なっ
てしまったという場合は、



暮らしの「？」を解決します！



～「動物注意」の道路標識は地域で違う？～

動物注意の標識は、警戒す
べきことや危険を知らせる
“警戒標識”の一種で、正式には「動物が飛び出す
おそれあり」という名称です。動物が飛び出すおそ
れがある地点の手前30～200mの左側の路端に
設置するよう定められ、色や形も規定されていま
す。過去に衝突事故があった現場だったり、地形的
な要素だったり様々なることを考慮して立てられ
ていますが、標識内に描かれている絵そのものは
特に統一されていません。よく見られる図柄は、シ

カ・タヌキ・サルなどで
すが、同じタヌキやサルで
も、地域によって向きが異
なっていたり、かわいらし
いタッチだったり様々
です。日本全国にはその地
域にしか見られない、レア
なデザインのものも多数存在します。



衝突事故などの危険防止のほか、人と野生動物
の共存という観点からも、この標識を見たらいつ
もよりちょっぴりやさしい運転を心がけてみるの
もいいかもしれません。

いどばた調査隊



5歳若返るヒケツ

～「体内時計」を整えるには…～

私たちの体内には時間のリズムを刻むメカニズムがあり、1日単位で調整されていると言われてい
ます。そのメカニズムは「体内時計」と呼ばれ、光と食事の刺激で無意識のうちに日
リセットされているそうです。体内時計が乱れると、老化のスピードが速まったり、メ
タボリックシンドロームになったりすることわかっています。

人の体内にある「メラトニン」という成分は、夜間に分泌量が増え昼間の分泌量は少
ないという明確なリズムを持ち、体内時計に情報を伝えています。体内時計を整えるた
めにはメラトニンをきちんと

分泌させて深い眠りを得ることが重要ですが、夜に強い光を浴びると分泌が抑制さ
れて、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。特に気をつけたいのが就
寝前のスマートフォン。画面のブルーライトが目から強い刺激を伝え、脳に「朝だ
」と誤った認識をさせてしまうのです。体内時計を整え、老化防止のためには、ま
ず夜間のスマホ、特に寝室での利用は控えましょう。



今月の処方箋

一を聞いて十を知るよりも、
一を聞いて一を実行に移すべきである

—鑑真（奈良時代の僧侶）

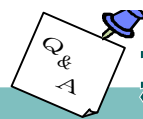


先人の言い伝え

ことわざ百選

紺屋の白袴

善剛は「こんや」または「こ
うや」、白袴は「しろばかま」
または「しらばかま」と読みま
す。他人のことに忙しくて、自
分のことをする暇がない状態
を意味しています。
「紺屋」は染物屋の総称でも
とは、藍染め屋のことを指し
ていました。忙しい藍染め屋
が人のために仕事をし、自分
の袴は染めずにいつも白袴を
はいている様子が由来とされ
ます。
「職人としての誇り」「職人
の不養生」を挙げることがあ
ります。しかし、あえて白い袴
を身につけることで、染料を
扱う技術力の高さ「絶対に袴
を汚さない」という心掛けな
ど「職人としての誇り」「職人
気質」を表している
という
説もあり
ます。



暮らしのリフォームQ&A

【Q】フローリングの床を歩くとギシギシと音がしたり、部分的に沈み込む感じがします。どのようにリフォームすればよいでしょうか。

古くなった床のリフォームには、全部剥がして張り替える方法と、今あるフローリングの上に重ね張りする方法があります。腐食部分がある場合は、補修した上で重ね張りしますが、傷みの程度によってはすべて張り替える必要が出てくるかもしれません。

重ね張りは、費用や時間を節約でき、床が2重になるため丈夫になるのがメリットです。厚みの分段差ができやすくなるので、厚みを抑えた重ね張り専用の床材も開発されています。しかし、畳やカーペット、クッションフロアのような柔らかい床の上に張ることはできません。床の状態や費用の説明を聞いたうえで、適した補修方法を選びましょう。





美味食材を味わう

とっておき★旬レシピ

5月のとっておき★ほんのり酸味のあっさり汁物♪卵とトマトの中華スープ

① トマトはひと口大の乱切りにする。



② 鍋を中火にかけてごま油、ねぎ、しょうがを入れて炒める。鶏ガラスープを入れ、煮立ったらトマトを加える。



材料(2人分)

- トマト: 1個
- ごま油: 小さじ2
- ねぎ(みじん切り): 大さじ1
- しょうが(みじん切り): 小さじ1
- 鶏ガラスープ: 2カップ
- 片栗粉: 小さじ2
- 卵: 1個
- パクチー: 適宜
- (A) しょうゆ: 小さじ1
- 塩: 1/2茶
- こしょう: 1/2茶

③ 再び煮立ったら(A)で調味し、片栗粉を倍量の水で溶いて加え、全体にとろみをつける。

(A)



片栗粉 + 水

④ 卵を割りほぐし、箸を伝わせて加え、半熱状になったら、おたまでよく混ぜて器によそう。好みでパクチーを散らす。



完成!

ほんのり酸味のあっさりした汁物です♪

【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?

コンソメや鶏ガラスープを常備しているご家庭も多いでしょう。コンソメは、ブイヨンに肉・玉ねぎ・にんじん・セロリといった野菜を加え、出たアクを取って澄んだ琥珀色に仕上げたスープのことを指します。鶏ガラスープは、肉が少しだけ残っ

た状態の鶏の骨が使われており、どちらかと言えばコンソメの方がより濃くはっきりとした味わいで、味付けがしっかりした料理を好む方向けと言えるでしょう。コンソメよりも控えめな味わいをしている鶏ガラスープは、あくまで料理のベースやスタートラインを決める初めの調味料という位置付けです。



美味しいせんべいを食べて
現金5,000円をゲットしよう!

天乃屋「歌舞伎揚売上No.1キャンペーン」

1953年に設立されたお菓子メーカー・株式会社天乃屋（本社・東京都武蔵野市）は、1960年に発売したせんべい「歌舞伎揚（かぶきあげ）」が人気となり、同社の看板商品となりました。日本で古くから親しまれてきた「せんべい」と「歌舞伎」、両方の伝統文化を伝えようと、包装袋に歌舞伎の舞台上で使用されている定式幕（緞帳、萌葱・柿・黒の三色で構成されている一番代表的な幕）の模様を取入れ、歌舞伎揚と命名したそうです。

女優の芦田愛菜さんが子役時代に、共演者から好きな食べ物を聞かれて歌舞伎揚を挙げたり、2023年、WBCのために訪日したメジャーリーグ公式のクレア

記者が歌舞伎揚を絶賛したりと、有名人からの人気を物語るエピソードも残っています。

本キャンペーンでは、バーコード2枚1口で応募すると、抽選で1,000名の方に現金5,000円が当たります。ぜひチェックしてみてください。



天乃屋「歌舞伎揚売上No.1キャンペーン」

【賞品】 現金 5,000円 … 1,000名様

【応募方法】

対象商品に印刷されたバーコードを2枚1口として、ハガキにしっかりと貼り、郵便番号・住所・お名前・年齢・性別・電話番号・お買い求めの店名、ご意見・ご感想等を明記の上、下記宛先へご送付ください。



【応募締切】 2024年7月31日(水) 当日消印有効

【応募宛先】 〒208-8691 日本郵便武蔵村山郵便局私書箱第23号
『歌舞伎揚売上No.1キャンペーン』係

【キャンペーンサイト】 https://www.e-amanoya.co.jp/campaign_2024/

【お問い合わせ先】

株式会社天乃屋『歌舞伎揚売上No.1キャンペーン』係
TEL:042-560-6665 受付時間 9:00～17:00(土日祝を除く)



元気の出る
ことだま
言葉



永遠に生きるつもりで

夢を抱け。

今日死ぬつもりで

生きろ。

■ ジョー・ホームズ・デーリン ■

(アメリカの映画俳優)



～ 足もとのマンホール ～

柳井市白壁の町並みが、**重要伝統的建造物群保存地区**(以下伝建地区)に選定され今年で40年。全国で127箇所ある伝建地区の中で、柳井市は20番目の選定。近年は特に選定されること自体が大変ハードルが高いようで、40年前の諸先輩方のご苦勞と情熱には頭が下がる思いです。秋にはささやかでも節目の行事を、また記念事業として町並みの施設等を周遊する**オリジナルのパスポートの制作**も思案中です。このパスポートのメインデザインは、柳井市のマンホールの蓋。“白かべの町並み”、“やないし”と刻まれておりとても素敵なデザインで、これはアートだな～と感じます。可能であればTシャツや雑貨類も準備したいものです。(デザイン使用申請～承認済) 上を見て進むのも大事ですが、足元にはいろんなヒントやお宝が隠されているのかもしれない。柳井市のマンホールもそんな町の宝のひとつ……。町並みの可能性を信じて疑う事なく、暮らす人や訪れる人々がウエルビーイングを感じる町並みとなる未来に期待し、一歩ずつ前進したいものです。(記：木阪泰之)



「金魚美抄2024」金沢21世紀美術館で開催中!!



よろしかったらまずは下のQRコードを読み込んで

みてください。(石川テレビ公式チャンネルおでかけ中継)

金魚美抄2024は、金魚をモチーフにしたアート作品を展示する展覧会です。石川、三重、広島の3会場で巡回展が予定されており、金沢では2024年4月26日から5月26日まで、金沢21世紀美術館の市民ギャラリーBで開催されます。アーティストたちが様々な技法で金魚の美を表現し、訪れる人々を魅了しま

す。特別展示では、**山口県柳井市の**

民芸品「金魚ちょうちん」を使用したオブジェも出現します。またミニチュア作家の小林美幸さんの作品の中には柳井市木阪賞文堂の店舗も・・・。金沢、三重はちょっと遠いなあ・・・とおっしゃる方は広島会場(9~10月、三次)に是非お出かけください。金魚美抄2024は、金魚の美をさまざまな視点から楽しめる素敵なイベントですね。(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

「MONO」のビッグなぬいぐるみが付録に!!
宝島社『MONO文具BOOK Vol.3』5月9日発売!



宝島社発行、トンボ鉛筆協力のムック本『MONO文具BOOK Vol.3』(税込3410円)が2024年5月9日、全国の書店、ネット書店で発売されます。限定のスペシャル付録は、トンボ鉛筆「モノ消しゴム」そっくりのふわふわ、もちもちのビッグなぬいぐるみ!!パソコン作業のアームレストに、デスクでのお昼寝に、ワーキングチェアのクッションに、仕事や勉強のおともにもぴったりかも。社長はしっかり予約していました。(;'ω')

(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)

★金魚ちょうちんぬいぐるみマスコット、目下制作中です! 8月に間に合うかな・・・!?

・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!』

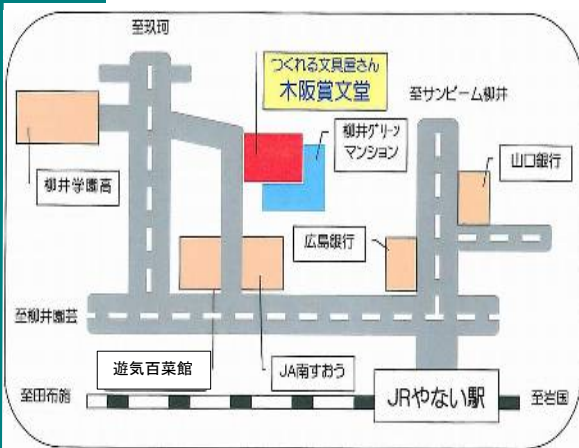
・会社の場所 〒742-0035山口県柳井中央3-9-2

(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



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、市内なのに車で行ける』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。

