



“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

回覧

「成人式」は18歳じゃない?

18歳で式典を行なっているやうです。
20歳を対象とした式典であることを明確にして

成人式の対象年齢については各自治体が独自に決めることができます。そのため、多くの自治体では従来どおり20歳での成人式を行なっています。全国の約90パーセントの自治体が、従来通り

成人年齢が18歳に引き下がられたことで、「成人式はいつ参加するの?」「私の成人式はいつ?」と疑問を抱く方が増えています。実は、法律上の成人年齢と成人式の対象年齢は必ずしも一致していません。

2022年(令和4年)4月から

いじことに関して

いきいき 悠々 生活

は、「試験との重複を回避するため」「高校生の時点で衣装をレンタルするなど、式に伴う経済的負担を軽減するため」「現在も20歳とされている飲酒年齢との整合性がとれないため」など、現実的な理由が挙げられます。



暮らしの「?」を解決します!



～機能性表示食品とは？～

最近、様々な商品で見かける「機能性表示食品」の表示。ラベルなどには「脂肪の吸収を抑える」「BMIが気になる方に」といった言葉が掲載されています。

「機能性表示食品」とは、企業が科学的根拠に基づいて機能性を表示した食品のこと。食品の機能性や安全性について、各企業が「科学的根拠」を消費者庁に届け出ることで表示が可能になります。あくまで企業の責任で行われるものであり、国が個別に審査や認可をしているわけではありません。

ん。「BMI・体脂肪を減らすのを助ける」などの文言も科学的根拠に基づいているからこそ表示が許されているものです。

ただし注意したいのは、医薬品のように「病気の治療や予防」を目的としたものではなく、あくまで健康の維持・増進をサポートする食品であるという点です。商品には「1日当たりの摂取目安量」や「摂取方法」が記載されているため、表示をよく確認して正しく摂取することが大切です。



いどばた調査隊



5歳若返るヒケツ

～「干し柿」の持つ効果～

秋から冬にかけて、
スーパーや道の駅でよく見かける「干し柿」。干し柿は、食物繊維やミネラル、抗酸化物質など、健康に役立つ栄養がギュッと詰まった「天然の栄養補給食」とも言える存在です。まず、干し柿には食物繊維が多く含まれています。とくに不溶性食物繊維が豊富で、腸の動きをサポートし、便通の改善に役立ちます。便秘が気になる方にとっては、自然なサポート食品といえるでしょう。また、 β カロテンやビタミン C、ポリフェノールなどの抗酸化成分が含まれています。これらの栄養素は、体の酸化を防ぎ、細胞の老化を抑え

る働きがあるといわれています。さらに、カリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出する働きがあります。これにより、むくみの軽減や血圧の安定につながります。外食が多くて塩分をとりすぎやすい人にも適しています。

但し、1日1個、多くても2個までが適量とされています。ほかの糖質や甘いものもとっている場合は、調整することが大切です。



先人の言い伝え ことわざ百選

鳥因られて飛ぶことを忘れず

「かごの中に入れられている鳥は、いつも広い空を飛びたいと願っている。人も、自由を望まない者はない」ということを表しています。

鳥は小さな鳥籠の中に閉じ込められても、もともと自由に飛び回ることができるため、本能的に空を飛ぶことを忘れません。人も、自由が制限されたり、思うように行動できない環境にあつたりしても

自由に生きることの大切さや、その願望を忘れない：ということに通じます。人が、自由や夢を追い求めること、その力を持ち続けることの大切さを伝えていきます。出典は、中国の宋時代の政治家・蘇軾（そよく）の「秀州僧本塗静照堂」という説があります。



今月の処方箋

愛とは人の心を喜ばせたいと乞い希う、純粹な善意の現れである

宇野千代（日本の小説家）



暮らしのリフォーム Q&A

【Q】 減築を検討しているのですが、
 主なメリットを教えてください

ライフスタイルの変化とともに、使われない部屋がでてくることがあります。有効活用できず、負担に思うなら、減築を検討するのもひとつの手です。減築すると、床面積が減るため固定資産税や維持費用が安くなります。家が狭くなるため掃除などの家事負担が減り、光熱費の節約にもつながります。さらに、家の一部を取り壊すことによって、採光を確保できるかもしれません。たとえば、部屋に囲まれ薄暗かった部屋の隣の部屋を壊す、家の中心部に中庭を造る、2階を取り壊し天窓を付ける、といった方法です。ただし、床面積が減ると収納スペースも減るので、荷物の処分などを考える必要があります。

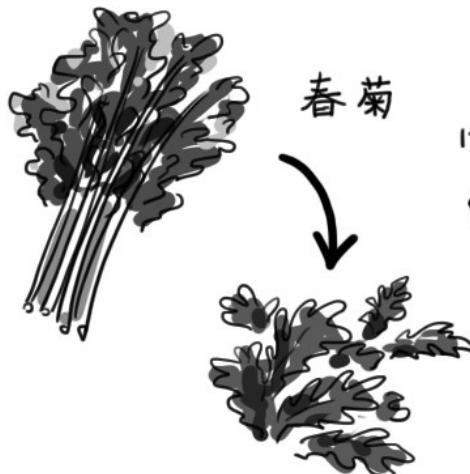


美味食材を味わう

とておき★旬レシピ

1月のとておき★ほろ苦さが魅力♪春菊とにんじんと油揚げのごま和え

① 春菊は葉を摘み取る。



② にんじんは1cm厚さに
切って薄切り。
油揚げは2cm角に切り。
熱湯を回しかける。

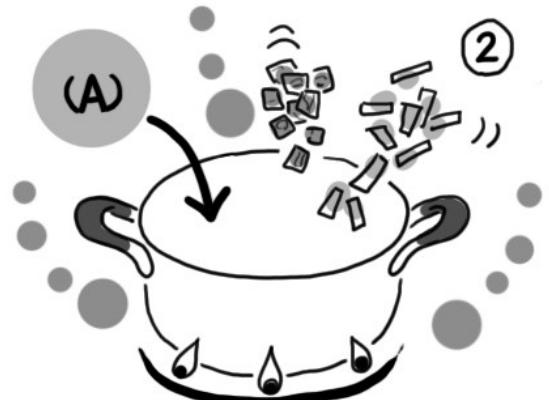


材料 (2人分)

春菊 : 50g
にんじん : 3cm
油揚げ : 1/2枚

(A) かつおだし : 2/3カップ
みりん : 大さじ1
しょうゆ : 大さじ1
(B) すりごま(白) : 大さじ2
しょうゆ : 小さじ1
砂糖 : 小さじ1

③ 鍋に(A)と②を入れて煮立たら
弱火にし、煮汁がなくなるまで
混ぜながら煮る。



④ ③に(B)と①を加えて和える。



【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？

春菊は地中海沿

岸を原産地とする

キク科の植物です。古くから中国や日本などのアジア諸国で食用として栽培されており、特に中国では薬草としても用いられてきました。日本には奈良時代に伝わったとされ、江戸時代には広く栽培され、春に黄色

い小さな菊に似た花を咲かせるため、「春菊」という名が広まりました。現在でも冬の鍋料理やおひたしなどに欠かせない食材です。

独特の香り成分である「テルペノイド」にはリラックス効果があり、精神的な疲労を和らげる作用もあります。



2月28日「ビスケットの日」に向けて

クイズに答えて賞品をゲット！

2026 ビスケットまつり

一般社団法人全国ビスケット協会は、ビスケット業界の調和と発展を図ることを目的として、1927(昭和2)年5月に設立。以来、幾度かの名称の変更を経て、2012(平成24)年4月に一般社団法人全国ビスケット協会となりました。2月28日「ビスケットの日」は、同協会が1980(昭和55)年に制定。1855(安政2)年のこの日、長崎に留学していた水戸藩の柴田方庵が、同藩の萩信之助にパン・ビスケットの製法を書いた「パン・ビスコイト製法書」を送りましたが、これがビスケットの製法を記した日本初の文書とされています。また、ビスケットの語源がラテン語で「二度焼かれた物」という意

味の「ビス・コクトゥス (bis coctus)」であることから、「に(2)どや(8)く」の語呂合せもあるそうです。

本キャンペーンでは、「2月28日は何の日?」というクイズに答えると、抽選でトラベルギフトやビスケットセットが当たります。奮ってご応募ください。



2026 ビスケットまつり

【賞品】 【A賞】「JTBトラベルギフト10万円分」 …28名様
【B賞】「ビスケットセット」 …2,280名様

【応募方法】

- Web(パソコン・携帯電話・スマートフォンなど)から応募
キャンペーンサイトから「応募入力フォーム」にアクセスし、必要事項をご入力ください。
- はがきで応募
キャンペーンサイトよりダウンロードした応募ハガキ、または郵便ハガキに、①クイズの答え ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④職業 ⑤郵便番号 ⑥住所(フリガナ) ⑦電話番号を明記の上、下記へお送りください。



【応募宛先】 〒135-8799 日本郵便株 深川郵便局 私書箱105号
一般社団法人 全国ビスケット協会
「ビスケットの日」キャンペーン事務局係

【応募締切】 2026年3月9日(月) Webは正午まで／はがきは必着

【キャンペーンサイト】 <https://www.biscuit.or.jp/campaign.html>



柳井金魚ちょうちん、全国の“魚あかり”と出会います!

この度、和歌山県で開催される「日本あかり博」に、柳井金魚ちょうちん が参加します。開催期間は 2026年1月17日（土）～3月29日（日）まで。今回、柳井にとって少し特別な、三つの「初めて」が重なります。

一つ目は、

「三大魚あかり」が国内で初!一堂に会すること。

- ・青森県弘前市の「金魚ねぷた」、
- ・新潟県新潟市の「鯛車」、
- ・そして柳井の「金魚ちょうちん」。



全国でも珍しい、魚の姿をした提灯あかりが、今回初めて同じ場所で紹介されます。

柳井金魚ちょうちんが、

全国の灯り文化と肩を並べる貴重な機会です。

二つ目は、

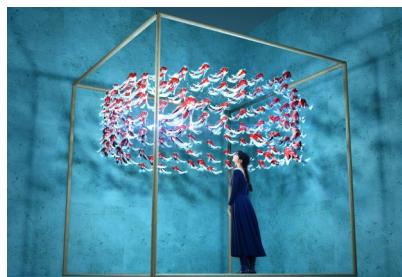
体験型展示「フィッシュサーキット」の初公開。



これは、現在柳井市の伝建地区で展開している「シークレットミュージアム」の新たな試みで、全国の“シンボルフィッシュ”たちが、光るコースをユーモアたっぷりに走る展示です。今年の柳井での常設公開を前に、和歌山でひと足早く披露されます。

三つ目は、
約100匹の金魚ちょうちんが上空を泳ぐ、前例のない演出。

金魚ちょうちんのまち・柳井でも、これまで実現したことのない光景が広がります。夜空に揺れる金魚ちょうちんが、光のプログラムに合わせて、波のようになります。



柳井金魚ちょうちんは、北前船の時代から商いとともに育まれてきた、このまちの記憶そのものです。金魚

ちょうちんを“民芸品”としてだけでなく、

北前船が運んだ柳井の物語として、これからも大切に伝えていきたいものです。和歌山県は少し遠い場所ではありますが、開催期間中、機会があればぜひ現地でその光をご覧頂ければ幸いです。

(記：木阪泰)



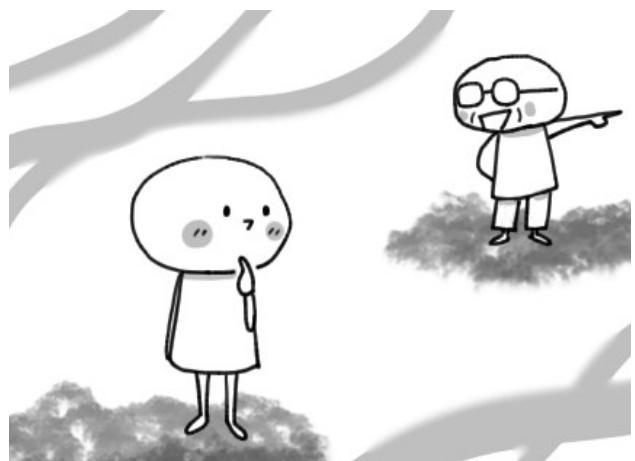


親の顔色をうかがつて
言いなりになるとしようか。
だが、それは
君自身の人生なんだろうか…
そうじやないだろう。

—岡本太郎—

(芸術家)

元気の出る ことだま 言雲



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

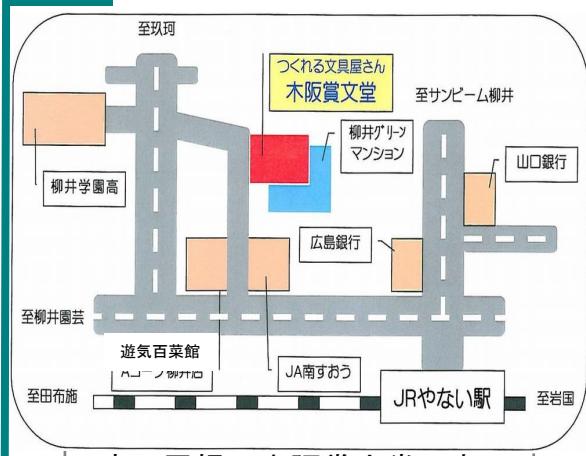
◆今月のおすすめ商品(サービス)のご案内

UVプリンター導入予定です！

※3月～



昨年秋から検討していたUVプリンター。今春木阪賞文堂に導入予定です。えっ!?こんなモノにも印刷できるの…と、立体物への印刷が可能となり、つくれる文具屋さんとしてのサービスの幅が少し広がりそうです。ちなみに、このプリンターは年末“あめと～く”特番でも紹介されていました。地元の皆様のお役に立ちたいなあ…といつも思っています。(スタッフ)



赤い屋根の木阪賞文堂です。

遊気百葉館さん(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！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。

■スタッフ人数10名(中央店9名、白壁店1名)

★今春～、白壁店にて“やない～ね！笑&商福おみくじ”を始めようと思います。

- ・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

