



“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。

第275号  
2026年  
4～5月号  
発行

# いどばた辞典



## いきいき悠々生活

### 「今治タオル」のこだわり

0年の歴史を持つ日本最  
「今治タオル」です。13  
す人気となっているのが

特に、近年国内外を問わ  
用途や日常使いで選ばれ  
ています。

「今治タオル」は、日本三大ブランドの  
「今治タオル（愛媛県）」「泉州タ  
（大阪府）」「おぼろタオル（三重  
（「）をはじめ、「UCHIINO（内  
（「）KEEUCHIORGAN  
（「）イクウチ オーガ  
ニック」などの有名ブラ  
ンドがあり、それぞれ「安  
心・安全・高品質」や「や  
わらかさ」「吸水性」などの  
特徴で人気を集め、ギフト  
用途や日常使いで選ばれ  
ています。

「今治タオル」は、日本三大ブランドの  
「今治タオル（愛媛県）」「泉州タ  
（大阪府）」「おぼろタオル（三重  
（「）をはじめ、「UCHIINO（内  
（「）KEEUCHIORGAN  
（「）イクウチ オーガ  
ニック」などの有名ブラ  
ンドがあり、それぞれ「安  
心・安全・高品質」や「や  
わらかさ」「吸水性」などの  
特徴で人気を集め、ギフト  
用途や日常使いで選ばれ  
ています。

夏は、山・海をはじめ、お出かけ  
する機会が増える時期です。しかし  
「立っているだけでも汗が出る」と  
いう場面は多々あるので、普段使い  
からお出かけまで、使いやすいタ  
オルを持っておきたいものです。

大級のタオル産  
地・愛媛県今治市  
で作られる高品  
質ブランドです。  
独自の品質検  
査を実施してお  
り、その一つに  
「5秒ルール」があります。タ  
オルを水に浮かべたとき、5秒以内に  
沈み始めるかどうかを確認し、今治  
タオルの最大の特徴である「吸水  
性」を確認しています。このような  
品質基準をクリアしたものだけが、  
今治タオルのブランドマークをつ  
けることができるというわけです。

また、世界初「タオルソムリエ資  
格試験」を導入しています。「生活  
の中で、タオル選びをもっと楽しん  
で、豊かな生活シーンの実現に  
貢献する」というのがソムリエの役  
割で、これまでに全国で4,000  
名以上のタオルソムリエが誕生し  
ています。



また、世界初「タオルソムリエ資  
格試験」を導入しています。「生活  
の中で、タオル選びをもっと楽しん  
で、豊かな生活シーンの実現に  
貢献する」というのがソムリエの役  
割で、これまでに全国で4,000  
名以上のタオルソムリエが誕生し  
ています。

また、世界初「タオルソムリエ資  
格試験」を導入しています。「生活  
の中で、タオル選びをもっと楽しん  
で、豊かな生活シーンの実現に  
貢献する」というのがソムリエの役  
割で、これまでに全国で4,000  
名以上のタオルソムリエが誕生し  
ています。

また、世界初「タオルソムリエ資  
格試験」を導入しています。「生活  
の中で、タオル選びをもっと楽しん  
で、豊かな生活シーンの実現に  
貢献する」というのがソムリエの役  
割で、これまでに全国で4,000  
名以上のタオルソムリエが誕生し  
ています。

また、世界初「タオルソムリエ資  
格試験」を導入しています。「生活  
の中で、タオル選びをもっと楽しん  
で、豊かな生活シーンの実現に  
貢献する」というのがソムリエの役  
割で、これまでに全国で4,000  
名以上のタオルソムリエが誕生し  
ています。

また、世界初「タオルソムリエ資  
格試験」を導入しています。「生活  
の中で、タオル選びをもっと楽しん  
で、豊かな生活シーンの実現に  
貢献する」というのがソムリエの役  
割で、これまでに全国で4,000  
名以上のタオルソムリエが誕生し  
ています。

また、世界初「タオルソムリエ資  
格試験」を導入しています。「生活  
の中で、タオル選びをもっと楽しん  
で、豊かな生活シーンの実現に  
貢献する」というのがソムリエの役  
割で、これまでに全国で4,000  
名以上のタオルソムリエが誕生し  
ています。

暮らしの「？」を解決します！



### ～ 浴衣にも着物のようなマナーがある？～

浴衣は、古くから受け継が  
れてきた伝統的な装いの一  
つですから、気を付けるべきポイントはあります。  
まず、浴衣を着る際は右側の衿を体に当て、その  
上に左側の衿を重ねる「右前」が基本です。左前は  
故人に対する着せ方で、縁起が悪いとされていま  
す。また、着丈も長すぎたり短すぎたりしないよう  
に注意し、適切な長さに調整することで、見た目  
が美しくなります。

また、浴衣を着ているときは、派手なアクセサ

リー（ネックレスや大ぶりの  
ピアス）は避けます。  
歩く時・立っている時は  
背筋を伸ばしておくこと  
を意識します。椅子がある  
ところでは、深く腰掛ける  
のを避け、少し浅く座るよ  
うに心がけましょう。  
食事の時など何かを触る

場面では、腕まくりをしたり、勢いよく腕を上げた  
り伸ばしたりするのはNG。袂を軽く押さえるよう  
にしましょう。



いどばた調査隊



# 5歳若返るヒケツ

## ～椅子スクワット～

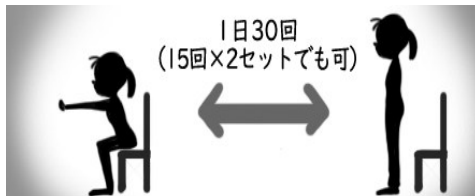
スクワットは、太もも、お尻、体幹など下半身の大きな筋肉を鍛えられる筋トレとして知られています。基礎代謝向上による脂肪燃焼、冷え・むくみの改善、ヒップアップ、姿勢改善、生活動作の向上に高い効果が期待できることがわかっています。様々なやり方がありますが、最も手軽で安全な方法が、リハビリの臨床現場でもよく行われる運動の一つ「椅子スクワット」です。

椅子を置き、座った状態から立つというのを繰り返すだけです。椅子に座る「着座動作」と立つときの「立ち上がり動作」を反復することで、膝に無理がかからず

スクワットと同様の効果が期待できると言われています。

但し、急激に腰を掛けると腰の骨（腰椎）に負担を掛けることもあるため、ポイントは「ゆっくり座ること」です。それを意識すれば安全に足の筋肉へ負荷を掛けることができます。

1日30回（15回×2セットでも可）以上を目安にすることが推奨されています。ぜひ、チャレンジしてみてください。



# 今月の処方箋

幸福は香水のごときもものである。  
人にふりかけると自分にも必ずかかる。

エマーソン（米国の哲学者・作家）



先人の言い伝え

## ことわざ百選

### 転石苔を生ぜず(転石苔むさず)

「転がり続ける石には苔（こけ）がつかない」ということですが、もとはイギリスのことわざに由来し、二通りの解釈があります。「職業や住居を転々と変える人は、地位や財産を得ることができずに大成しない」というネガティブなもの、「常に活発に行動している人は、古い慣習などにとらわれずに時代に取残されることがない」というポジティブなものです。イギリスでは前者・アメリカでは後者のような使い方がされるようです。日本ではイギリスと同じように「転々と職業や住居を変え人は成功できない」という意味で使われ、「石の上にも三年」ということわざが類義語とされています。



## 暮らしのリフォームQ&A

【Q】 築30年の戸建ての家を、  
リフォームでよみがえらせたいたのですが…。

リフォームで外観や内装をリニューアルすることは可能です。場合によっては壁や屋根の修繕も必要でしょうが、新築より低予算でできる場合が多々あります。ただし、建物の構造自体に問題があると、表面的な所をせっかくリフォームしても見た目がきれいになるだけで「家は長持ちしない」ということになります。

構造的な老朽化・シロアリ・雨漏りなど、リフォーム前のチェックは不可欠と言えるでしょう。しかし、これには別途費用がかかるので、まずは信頼できる業者に相談してアドバイスを受けましょう。





美味しいレトルト食品と

オリジナルブレンドの七味がセットで当たる！

## DONBURI亭専用「限定七味セット」プレゼント!!キャンペーン

「DONBURI（どんぶり）亭」は、江崎グリコが提供するレトルト食品のシリーズで、温めるだけで簡単に美味しい丼物が楽しめるという製品です。主に、牛丼・親子丼・中華丼・カレー南蛮丼・すき焼き丼などの種類があり、非常時の保存食としても人気があります。

現在、対象商品を1点購入したレシートで応募すると「DONBURI 亭専用 限定七味セット」が抽選で当たるというキャンペーンを行っています。

国内でも広く知られている七味唐辛子の老舗ブランド『根元 八幡屋儀五郎』とコラボで、DONBURI 亭の牛丼と中華丼、それぞれに合わせたオリジナルブレンド

の七味唐辛子がセットされています。

キャンペーン期間の合計当選者数は 1000 名ですが、第1回はすでに終了しているため、6月締め切りの第2回の当選者は500名となります。

奮ってご応募ください。



### DONBURI亭専用「限定七味セット」プレゼント!!キャンペーン

【賞品】 DONBURI亭専用 限定七味セット … 500名(第2回のみ)

【応募方法】 対象商品を1個以上購入したレシートを1口として応募可能

◆WEB(スマートフォン)で応募

Glicoメンバーズ会員登録する。レシートを撮影後にサイトにログインし、応募ページで撮影したレシート画像をアップロードして応募

◆ハガキで応募

レシートを郵便ハガキに貼り、郵便番号・住所・名前(フリガナ)・年齢・電話番号を記入して郵送

【応募締切】 2026年6月30日(火)

WEB応募は23:59まで/ハガキ応募は当日消印有効

【応募宛先】

〒530-0043 日本郵便株式会社 大阪天満橋郵便局留

Glico「DONBURI亭専用『限定七味セット』プレゼント!!キャンペーン」係

【キャンペーンサイト】 <https://cp.glico.com/donburi-2026cp/>





# 美味食材を味わう

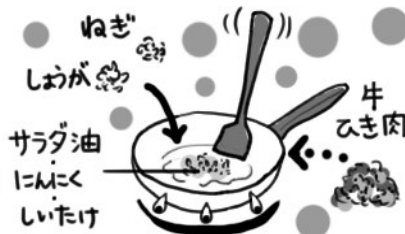
## とっておき★旬レシピ

### 5月のとっておき★厚揚げは味がからむようそぎ切りに♪厚揚げのそぼろ煮

① 厚揚げはサッとゆでて油抜きをしてから、一口大のそぎ切りにする。干しいたけはもととして粗みじん切りにする。



② フライパンに油、にんにく、しいたけを入れて中火にかき、香りが立つまでゆっくり炒める。しょうがとねぎを加えて炒め合わせ、ひき肉も加えて(まろまろ)になるまで炒める。



#### 材料(2人分)

- 厚揚げ: 1枚
- 牛ひき肉: 100g
- 干しいたけ: 2個
- にんにく(みじん切り): 小さじ2
- しょうが(みじん切り): 小さじ1
- ねぎ(みじん切り): 大さじ2
- 青ねぎ(斜め切り): 1本
- サラダ油: 小さじ2
- 酢: 小さじ1
- 片栗粉分: 大さじ1
- (A) 煮汁
  - 水: 200ml
  - しょうゆ: 小さじ2
  - 酒: 小さじ2
  - オイスターソース: 小さじ1
  - 鶏ガラスープ(顆粒): 小さじ1
  - 砂糖: 小さじ1/2

③ (A)を加えて1分ほど煮る。

④ 厚揚げを加えて5分ほど煮て、酢を加える。片栗粉を倍量の水で溶いて加え、全体にとろみをつける。

⑤ 器に盛りつけ、青ねぎを散らす。



【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？

干しいたけは、生しいたけを乾燥させたもの。乾燥させることで、しいたけの保存性を高めています。また、乾燥させることによって栄養素が凝縮されるので、生よりも優れた効能・効果が期待できるとも言われます。

水で戻してから、煮物や汁物、茶わん蒸し、炊き込みご飯などに使用し、戻し汁は、だしとして使われます。しいたけが乾燥する過程で、酵素と熱の働きによって香り成分(レンチオニン)と、旨み成分(グアニル酸)が増えます。生しいたけのおよそ10倍ものグアニル酸が含まれていると言われます。



# 余談・金談 (きんだん)

～柳井金魚ちょうちんの物語を集めてみたい～

先日まで放映されていたNHKの朝ドラ「**ばけばけ**」。我が家では、少し特別な思いでそのドラマを見ていました。というのも妻は松江出身で、毎年のように松江を訪れていることもあり、知らず知らずのうちにその世界観にすっかり引き込まれていたからです。

**小泉八雲**といえば、有名な作家であり日本研究者です。私は長らく代表作『**怪談**』は、八雲が松江に滞在していた時期に書かれたものだと思い込んでいました。しかし実際は、八雲が亡くなる一年前に東京で書き上げられた作品であり、その後、世界的な超ロングセラーとして読み継がれていく事になります。各地に残る不思議な言い伝え等を、八雲と妻セツが驚くほどの熱量で収集し、一つの物語として編み上げた・・・その背景を知ると、作品の奥行きもまた違って見えてきます。そんなことを考えているうちに、ふと柳井のことが頭に浮かびました。

白壁の町並みにある町並み資料館では、「**お鐘金魚**」のご**利益**がすごいと評判で、御礼参りに再び柳井を訪れる方も少なくないと聞きます。近年、柳井の金魚ちょうちんは全国的な知名度を持つようになりました。あるタレントの方は、闘病中に部屋に金魚ちょうちんを飾り、そこから元気をもらっていたとブログで紹介されていました。金魚ちょうちんは、単なるお土産や装飾ではなく、人それぞれの思い出や願いが宿る存在なのかもしれません。

そこでふと考えました。

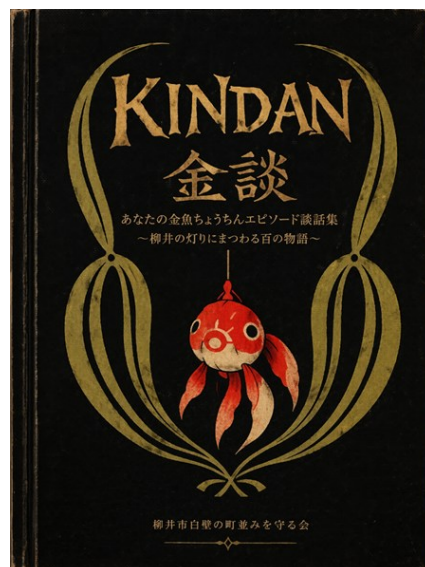
地域や年齢、性別、職業を問わず、「**金談 (きんだん)**」——**あなたの金魚ちょうちんエピソード談話集**を作ってみたら面白いのではないかと。

ちょうど今年の夏は、**第35回柳井金魚ちょうちん祭りの記念大会**でもあります。柳井金魚ちょうちんを「**モノ**」としてではなく、

「**コト**」として深く掘り下げる機会にできたらと思うのです。例えば、百話ほどのエピソードを集めて一冊の小さな冊子にまとめる。柳井市観光協会のホームページやSNSなども活用しながら、全国から思い出を集めることができれば素敵です。

もしかすると、その一つ一つの小さな話が、未来の柳井の宝物になるかもしれません。

八雲が怪談を集めたように、**金魚ちょうちんの物語**を集めてみる。そんな試みも、白壁の町並みによく似合う気がしています。金魚ちょうちんの数だけ、きっと物語がある。



そんな「金談」を柳井の町で少しずつ集めてみたいと思っています。

(記：木阪泰)

元気の出る

ことだま  
言葉

嫌な話になっても、顔だけは笑うようにしているのよ。井戸のポンプでも、動かしていれば、そのうち水が出てくるでしょう。同じように、面白くなくても、にっこり笑っているら、だんだん嬉しい感情が湧いてくる。

樹木希林

(俳優)



そうだ! 賞文堂! 行こう!

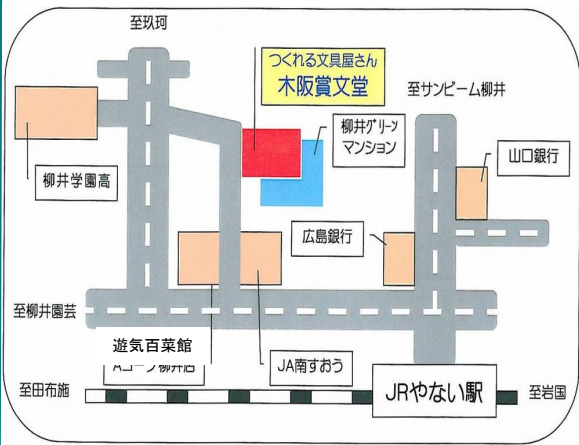
会社名 つくれる文具屋さん(有)木阪賞文堂

◆今月のおすすめ 商品(サービス)のご案内

文房具博士ちゃん紹介 カドループ消しゴム

4月11日放送のテレビ朝日系「サンドウィッチマンと芦田愛菜の博士ちゃん」で「春のピンポイント文具具」が特集! 社内でも拍手喝采だったのが、SEED社のカドループ。消しゴムのカドループが永遠(?)につくれるあの発想...さすが日本の文具力! 思わず「それ欲しかった!」と唸る逸品に、テンション上がる季節です。木阪賞文堂では、この他にも「文房具博士ちゃん」で紹介されたアイテムを店頭にてご用意しております。ぜひお近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。

(記:賞文堂スタッフ)



赤い屋根の木阪賞文堂です。

遊気百貨館さん(IBA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。

■スタッフ人数10名(中央店9名、白壁店1名)

★今夏の柳井金魚ちょうちん祭り(8/13)、本場の弘前ねぶたが登場。これは楽しみですわね~。

・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)

