

“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。

いどばた辞典

第277号

2026年
7～8月号
発行

回覧

人気の「ハンディファン」

最も大きな特徴は、充電式バッテリーで動作するため、持ち運び可能というところです。手持ち（ハンドヘルド）、首掛け、卓上など様々な利用シーンに対応し、ほとんどがバッグに入るコンパクトサイズで、種類も豊富です。安価なモデルが多いことで若い人にも購入しやすく、熱中症対策における必需品として広く普及してきました。

暑い時期の屋外での運動や活動時に、ハンディタイプの扇風機「ハンディファン」を使用している人をよく見かけます。うちわや扇子などは常に自分で手を動かさなければなりませんが、ハンディファンはスイッチをおすだけで自動的に送風してくれるので、手軽で便利な暑さ対策グッズとして年々人気が高まっています。

いきいき
悠々
生活

一方で、ハンディファンは落下や衝撃で内蔵のリチウムイオン電池が破損すると、発煙・発火・破裂する恐れがあります。昨年はスマホや携帯用バッテリーの火災・爆発事故がニュースとなりましたが、ハンディファンも落としたり衝撃を与えたりしないように注意し、夏場の車内など高温になるところへの放置・濡れ（雨や飲み物）・長時間の過充電……は厳禁です。異常（異臭・熱さ・膨張）を感じたらすぐに使用を中止しましょう。さらに、気温が体温を超える（35℃以上）環境では、ファンからの風も熱風となり、涼しくなるどころか逆効果ということも。対策として、濡れタオルやスプレータイプのミストなどと組み合わせることが勧められています。



～「緑のカーテン」は効果あるの？～



緑のカーテン（グリーンカーテン）は、つる性植物をネットに這わせ、窓の外や壁面を覆う「自然のカーテン」のこと。直射日光を遮って室温上昇を抑え、植物の蒸散作用で周囲の気温を下げる効果があり、エアコン使用を減らす省エネ・節電対策として夏の風物詩となっています。環境省によると、日光を約80%カットし、表面温度を約4～11℃下げる効果があるとされています。しかし「試したものの効果がない」という人も……。主な原因は、「葉

が十分に繁らない（ツルが伸びない）」「西日など時間帯による日射遮蔽不足」「設置場所（軒下・鉢のサイズ）の不備」と考えられます。効果を最大化するポイントは、まず品種の選定でしょう。ゴーヤは成長が早く葉も茂りやすいため、初心者にもおすすめです。鉢のサイズを大きくし、適切なタイミングで水と肥料を与え、すだれなどと併用するのもより効果的です。



暮らしの「？」を解決します！

いどばた調査隊



5歳若返るヒケツ

～ 低GI食品 ～

「低GI食品」とは、食後の血糖値の上がりにくい食物のことで、近年、食後の眠気やだるさの改善、ダイエットにも良いと注目を浴びています。GI値（Glycemic Index）は、ブドウ糖を100とした場合の糖質の吸収度合いを示す指標で、55以下が低GIに分類されます。具体的には、玄米・全粒粉パン・そば・大豆製品・葉物野菜・きのこ類・海藻類・ナッツ類・低脂肪乳製品などです。腹持ちが良く、インスリンの過剰分泌を抑えて太りにくい体質へ繋がるとされており、「茶色い炭水化物を選ぶのが一つの目安」と言われ、白米よりは玄米、うどん

よりそばが低GIになります。食べ方としては、野菜（ベジタブル）から食べる「ベジファースト」や、よく噛んで食べることが推奨されています。

もともと、和食は洋食に比べて、血糖上昇抑制がある食事としても知られていますが、高GI食品と言われる白米・パン・芋などでも、みそ汁や食物繊維など低GI食品を組み合わせと一緒に食べることで、その影響を抑制できます。



今月の処方箋

人生ってやらなければよかったことより、やっておいてよかったことの方が多い。

重松清（日本の作家）



先人の言い伝え

ことわざ百選

漁夫の利

「当事者同士が争っている間に、第三者がまんまと利益を横取りすること」を指します。中国の戦国時代の思想・外交を記した書物『戦国策（せんこくさく）』が由来です。

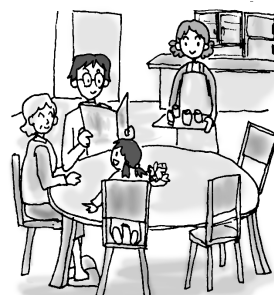
川のほとりで、シギがハマグリの肉を食べようとくちばしを差し込んだところ、ハマグリは殻を閉じてそのくちばしを挟み込み、そのまま膠着状態が続きます。やがて、そこに漁夫が現れ、動けなくなっている二者を見て両方とも簡単に捕らえてしまいました。



暮らしの17フォームQ&A

【Q】 キッチンとリビングをつなげてダイニングルームにする場合、テーブル選びのポイントは？

2つの部屋を繋げると部屋が広くなるわけですから、その分、空間の演出が雰囲気を大きく左右します。ファミリー向けダイニングなら、テーブル選びは重要なポイントです。テーブルもインテリアの一つだと考えれば、機能性とともに部屋になじむデザインや色がおすすめと言えます。家族にお子さんや高齢者がいれば、四角いテーブルより角のない丸テーブルのほうが安全で、配膳もスムーズになります。さらに、熱いお皿・お茶、場合によっては鍋などを置いても大丈夫のように、耐熱性のある素材を選びたいものです。参考にしてください。



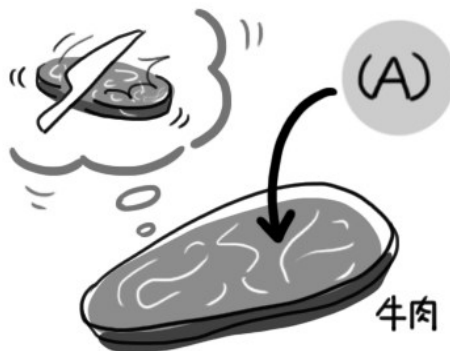


美味食材を味わう

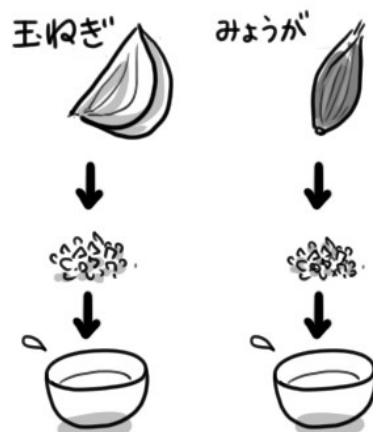
とっておき★旬レシピ

7月のとっておき★柑橘類をしばらく酸味を効かせて♪あっさり和風の香味ステーキ

- ① 牛肉は肉たたきや包丁の背などで厚さ1cmになるようにたたき、(A)をまぶし、5分おいて味をなじませる。



- ② 玉ねぎとみょうがはそれぞれみじん切りにして5分ほど水にさらす。



材料米斗（2人分）

牛肉（ステーキ用）

100g×2枚

玉ねぎ：50g

みょうが：1本

水菜：2本

レタス：1枚

サラダ油：1/2杯

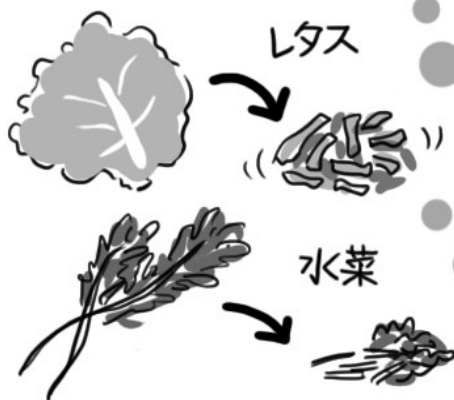
すだち：適宜

(A) しょうゆ：大さじ1

酒：大さじ1

黒こしょう：1/2杯

- ③ レタスは4cm長さ、5mm幅の細切りにし、水菜は4cm長さに切る。



- ④ フライパンを熱してサラダ油を薄くなじませ①を焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返して両面を焼く。



- ⑤ ④を器に盛りつけ、②の玉ねぎ、みょうがの水気を切ったのせ、③、すだちを添える。



【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？

今回のレシピで用いる「すだち」と、同じ柑橘類の「かぼす」は「見た目がそっくりで区別がつきにくい」と言われることがあります。すだちは徳島県産で、小さく爽やかな酸味があります。かぼすは、大分県産で、大きくまろやかな酸味が特徴です。

見た目とサイズにも違いがあります。すだちは小ぶりでピンポン玉程度の大きさ、皮は薄く鮮やかな緑色が特徴です。一方、かぼすは比較的大きく、テニスボール程度のサイズで、皮はやや厚めで緑色が濃いものもあります。見た目だけでは区別が難しい場合もありますが、サイズの違いが最も分かりやすい目安です。



『ストリートファイター』の限定グッズが

合計約30万名様にその場で当たる！

『リアルゴールド』×『ストリートファイター』コラボキャンペーン

日本コカ・コーラ株式会社、エナジードリンクブランド『リアルゴールド』において、世界的な人気を誇る対戦格闘ゲームシリーズ『ストリートファイター』とコラボレーションしたキャンペーンを行っています。期間中、対象製品を購入してラベルに記載の二次元コードをスマホで読み込み、キャンペーンサイトにアクセスするとポイントが貯まります。貯めたポイントで、『ストリートファイター』限定コラボグッズや PayPay ポイント100pt が抽選で当たるといったものです。【1 ポイントコース】は PayPay ポイント 100pt が 30 万名に、【3 ポイントコース】はオリジナル QUO カード 3,000 円

分が 250 名、ゴールドタンブラー(2 種セット)が 500 名に、【20 ポイントコース】はオリジナルスカジャンが 50 名様に、またはワイヤレスヘッドホンが 50 名に当たります。【3 ポイントコース】と【20 ポイントコース】は 10 月 4 日までですのでご注意ください。



『リアルゴールド』×『ストリートファイター』コラボキャンペーン

【賞品】

1ポイントコース／ PayPayポイント100pt:	30万名様
3ポイントコース／ オリジナルQUOカード3,000円券:	250名様
ゴールドタンブラー(2種セット):	500名様
20ポイントコース／ オリジナルスカジャン:	50名様
ワイヤレスヘッドホン:	50名様

【応募方法】

購入した対象製品のラベルにある二次元コードを読み取り、キャンペーンサイトにアクセスし、年齢を選択後、LINEまたはXでログインしてください。
応募ボタンから応募すると、抽選の結果が表示されます。
当選しなかった場合、LINEシェアまたはXシェアをすることで再抽選にチャレンジできます。

【応募締切】 2026年12月27日(日) 23:59まで

3ポイントコースと20ポイントコースは2026年10月4日(日)まで

【キャンペーンサイト】

<https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands/real/mileage-202604>





スツキー！ ラッキー！ ヒロサツキー！

～今年の夏は、弘前がもっと好きになる～

今年の「柳井金魚ちょうちん祭り」には、青森県弘前市から約30名もの皆さんが、「弘前ねぶた」とともに柳井へお越しになります。

私も2019年にご縁をいただいて以来、何度も弘前を訪ねてきました。そのたびに強く思うのです。

「弘前は、何度でも帰ってきたくなる町だ。」

歴史ある町並みの美しさはもちろんですが、それ以上に心に残るのは、町の皆さんの温かさです。歴史を慈しみ、人を大切に、自分たちの町に誇りを持って暮らしている。その姿勢が町全体に自然と息づき、訪れる人を優しく包み込んでくれます。

私たち柳井市民にとっても、弘前から学ばせていただくことは本当にたくさんあります。

歴史と文化が息づく城下町

弘前は約400年前、津軽藩の城下町として栄えました。現存十二天守の一つである弘前城をはじめ、武家屋敷や明治・大正期の洋館、趣あるれんが造りの建物、そして今も多くの人でにぎわう土手町商店街。歴史が今も人々の暮らしの中に自然と息づいています。

ただ町を歩くだけで、その町が紡いできた時間の流れを肌で感じられる——。そんな贅沢な時間を味わえる、日本でも数少ない魅力あふれる城下町です。

五感で楽しむ、弘前の「食」と「珈琲」

そして、弘前は言わずと知れた食の宝庫です。

まず訪ねていただきたいのが、老舗「三忠食堂」。名物の「津軽そば」と「焼き干し中華そば」は弘前を代表する味です。焼き干し（煮干しを香ばしく焼いたもの）の深いうま味が広がるスープは、一度味わえば忘れられません。気取らない店の雰囲気も心地よく、漫画『美味しんぼ』にも登場した名店です。気軽に立ち寄れるのも魅力です。

夜は「川丁 蔵座敷本店」で、津軽の郷土料理と地酒をゆっくり味わうのがおすすめです。精肉店ならではのすき焼きやしゃぶしゃぶはもちろん、新鮮な海の幸も絶品。夏には、岩木山麓で育つブランドとうもろこし「嶽きみ」の天ぷらもぜひ味わっていただきたい一品です。揚げたてをひと口頬張れば、その驚くほどの甘さに思わず笑みがこぼれます。そこへ青森を代表する銘酒「豊盃」を合わせれば、津軽の豊かな恵みを心ゆくまで堪能する、至福のひとときが待っています。

そして、私が弘前を訪れる楽しみの一つが「珈琲」です。弘前は「珈琲の街ひろさき」と呼ばれるほど、個性豊かな喫茶店やカフェが点在しています。私はお気に入りのペンとノートを持って喫茶店に入り、美味しい珈琲をいただきながら、ゆっくり物思いにふける時間が大好きです。そんな何気ないひとときに、新しいアイデア

が生まれたり、仕事の整理ができたことも少なくありません。

もちろん、弘前といえば「りんご」。アップルパイも外せません。市内には個性あふれる名店が数多くあり、「今日はどこのお店で、美味しい珈琲と一緒にアップルパイをいただくか」と迷う時間さえ、旅の楽しみの一つになります。

……とはいえ、私が弘前を訪れる一番の目的は、現地の皆さんや行政の方々との打ち合わせです。食や珈琲を楽しむのは、その合間のほんのひととき。どうぞ誤解なさらないでくださいね。

文具屋の視点から見える、町の姿

文具屋を営む私としては、やはり現地の文具店にも足が向きます。土手町にある老舗「平山萬年堂」さんを訪れるたび、「地域に愛される文具店とは、こういうお店なのだな」と深く感動します。

店には人が集まり、自然と会話が生まれ、その町の日常があります。文具屋には、その土地の文化や人柄が映し出されている——。そんな大切なことを、弘前であらためて教えていただきました。

二つの町を結ぶ「赤い金魚」の絆

約二百年前、一人の柳井の商人が弘前で「金魚ねぶた」と出会いました。その時の感動が、のちの「柳井金魚ちょうちん」誕生のきっかけになったと言われています。

時を超え、歴史を超え、今もなお二つの町を結ぶ赤い金魚は、多くの人とのご縁を運び続けています。今年のお祭りでは、ぜひ弘前からお越しの皆さんに、「ようこそ柳井へ！」と温かく声を掛けてみてください。そして、いつの日か、今度は私たちが弘前を訪ねてみませんか。

きっと帰りの荷物には、りんごやお土産だけではなく、弘前で出会った人たちの笑顔、少し覚えた津軽弁、そして「また帰ってきたい」と思える温かな思い出が、はちきれんばかりに詰まっていることでしょう。

この夏、弘前の皆さんを柳井へお迎えできることを心からうれしく思います。そして、この大切なご縁が未来へと受け継がれ、柳井と弘前の交流がますます深まっていくことを願っています。

「スツキー！ ラッキー！ ヒロサツキー！」

この夏は、ぜひ弘前という素敵な町にも思いを寄せてみてください。きっと、あなたも弘前が好きになるはずです。



弘前×柳井 交流 記念ポロシャツ

第35回 柳井金魚ちょうちん祭り

第35回 柳井金魚ちょうちん祭り 弘前×柳井交流記念ポロシャツです。
胸元には、津軽伝統ねぶた絵師・松岡泰仙氏が本企画のために特別に
描き下ろした、唯一無二のオリジナル「見送り絵」をデザインとして
採用しました。ドライ仕様で、着心地も快適です。

襟付きのポロシャツなのでオン・オフ兼用。是非ご愛用ください。

FRONT

BACK

胸元デザイン

「見送り絵美人」と
「弘前ねぶた」の
文字を配置



プリントサイズ：69×100mm

背面デザイン

向かい合う「金魚ねぶた」と
「柳井金魚ちょうちん」
をデザイン！



プリントサイズ：281×300mm

"LET'S GO TOGETHER"

この言葉には、
「弘前の皆さんには柳井へ、
柳井の皆さんには弘前へ」。
お互い新たな交流を育んで
いこうという願いを
込めています。

生地・素材

- ドライポロシャツ（ポリエステル100%）
- 150 g/m² メッシュ（4.4oz）
- 吸汗速乾・UVカット機能付きで快適！

色：ネイビー

サイズ：M/L/LL/3L



吸汗速乾



UVカット



通気性



軽量

サイズ表（単位：cm）

サイズ	身丈	身幅	肩幅	袖丈
M	68	50	46	21
L	71	53	48	22
LL	74	56	50	23
3L	77	60	53	25

販売価格

※1枚あたりの金額です。

3,000 円

（税込）



【在庫数】

M：34枚／LL：18枚
L：45枚／3L：3枚

**在庫が無くなり次第
終了**

注文書

※下記申込書に必要事項をご記入ください。

お名前	サイズ	枚数	小計
様	M・L・LL・3L	枚	円
様	M・L・LL・3L	枚	円
様	M・L・LL・3L	枚	円

ご注文・お問い合わせ先

合計枚数

枚

合計金額

枚

企画・販売元

柳井市白壁の町並みを守る会

ご注文・お問い合わせ先

(有)木阪賞文堂

TEL.0820-22-0150

FAX.0820-22-9506

※普段はこのいどばた辞典で個別商品を大きくPRすることは殆どありませんが、折角の機会ですので…。(;'▽')

350枚限定

第35回柳井金魚ちょうちん祭り記念

柳井金魚ちょうちん マフラータオル

弘前ねぶたまつりでも親しまれる金魚キャップを見た瞬間、
「柳井にも、もっと気軽に身につけられるものを。」そんな想いから生まれたのが、
このマフラータオルです。恥ずかしがり屋の柳井の人にも普段使いしやすい
デザインを目指しました。スポーツ(観戦)やお仕事・お祭り・そして日常使いまで
幅広くご活躍してくれそうです。背景には、あえて明るいDIC78カラーを採用。
柳井金魚ちょうちんと「YANAI」のロゴが映える、柳井らしさあふれる
一枚に仕上げました。安心の日本製(今治)



柳井らしさが
ギュッとつまった
オリジナルデザイン！
インパクトのある
デザインで注目度
アップ！！



① 全体デザイン



② たたむとコンパクトに



③ 首にかけやすいサイズ感♪



④ 着用イメージ

販売価格(1枚)

1,650円
(税込)

- サイズ
約20.3cm×110cm
- 素 材：綿100%
- 日本製(今治)

金魚ちょうちんマフラータオル 注文書

ご注文日 年 月 日

お名前 様

ご住所 〒 -

お電話番号

商品名	単価(税込)	数量	金額
金魚ちょうちん マフラータオル	1,650円	枚	円
合計金額(税込)			円

ご注文・
お問い合わせ先

(有)木阪賞文堂

山口県柳井市中央3丁目278-2

TEL 0820-22-0150 FAX 0820-22-9506

✉ info@sirakabe.com



※普段はこのいどばた辞典で個別商品を大きくPRすることは殆どありませんが、折角の機会ですので…。(;'▽')



あきらめる理由を探すんじゃなくて、
あきらめない理由を探せ。

— 三浦 知良 —
(プロサッカー選手)

元気の出る
ことだま
言葉



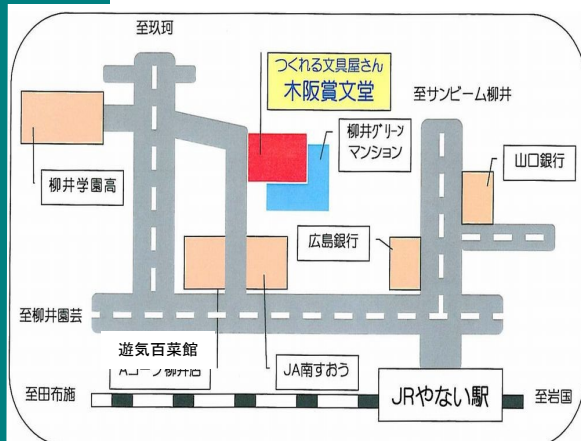
そうだ！賞文堂！行こう！

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

YA-NIGHT Notebook ノクターンedition III 登場

YA-Night Notebook—ノクターンシリーズ第三弾。夜想(ノクターン)の世界観を少しずつ広げる人気シリーズです。2026年日本文具大賞グランプリ受賞のマルマン「スパイラルノート」をベースに、150ページ・太リング仕様を採用。表紙には柳井金魚ちょうちんをカラー箔押しであしらひ、夜のひらめきを美しく綴る一冊に仕上げました。8月第一週から店頭に並びますよ。



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。

■スタッフ人数10名(中央店9名、白壁店1名)

★先日、仕入取引先様の創業80周年の式典で 初めてヒルトン広島に。

非日常空間で過ごす時間は、とっても素敵だなあ～と感じましたねえ。

・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>

