

ついに秋らしくなってきましたね。しかし、来月はもう『師走!』びっくり!



フルマラソン完走 現在272回!

# 走り続ける 文具屋さん



裏も  
ご覧  
下さい



空飛ぶ配達  
はできません  
が。。。 (笑)

R元/11月号 No.124

商品とともに『愛情』と『情報』を  
添えてお届けします!

官浪の『チョツとお邪魔します』

ダイニング&バー「PRIMAVERA」さん



JR立花駅北へ徒歩3分、立花東通り商店街にあるダイニング&バー。「世界の創作料理と銘酒を用意して、ご来店をお待ちしています!」と気さくなオーナーの永吉 守さん。立花でオープンしてから4年、昨年6月にリニューアルオープンされました。店内は「赤」と「黒」を基調にしたお洒落で、落ち着いた空間です。店に入ると洋酒のボトルがズラリ! その種類の多さにビックリ。バーでありながらフードメニューも充実しています。おすすめは、スペイン産の切り立て生ハム「ハモンセラノ」(680円)、海老とブロッコリーのアヒージョ(880円)が絶品です。ドリンクは生ビール、スコッチウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラム、テキーラ、リキュール...数多く取り揃えられています。純水にこだわり、水割りには3種類の純水でいただけます。この冬のイチオシ宴会コースは、約50種類のドリンク100分飲み放題付きの海鮮坦々鍋コース(5,000円)です。仲間との飲み会、忘年会に是非ご利用ください。

### 【お店データ】

店名:ダイニング&バー「PRIMAVERA」  
住所:尼崎市立花町1-7-17 1F  
TEL:06-4950-0647  
営業時間 17:00~翌3:00 (L.O)  
定休日:月曜日



### 【取扱品目】

- 一般文具・事務用品・各種オフィス家具
- OA機器およびOAサプライズ
- 教科書、教材、学校設備具
- ゴム印、印判、各種印刷
- 記念品、粗品等のギフト用品
- 名札、プレート等別注品

〒660-0861

尼崎市御園町40番地  
(株)本田盛文堂尼崎

TEL:06-6412-1547  
FAX:06-6413-9763



会社QRコード

## 今月のオススメ商品情報!

3M スリーエム ジャパン(株)

屋外や水周りでも使える!

今までにない付箋が日本初の発売

「ポストイット エクストリームノート」

【家庭】作り置きや管理やベランダのプランターにも



【非常時】災害などの緊急事態にも



【飲食店】シンク内や冷凍庫内にも



【建設業】作業の確認や安全管理にも



【製造業】作業の指示などにも



【学校・官公庁】野外活動や荷物の仕分けにも



### 【価格】

- ①76 mm×76 mm 3パッド オレンジ、グリーン、イエロー  
(1パッド45枚) 900円(税別)
- ②76 mm×76 mm 12パッド オレンジ、グリーン、イエロー、ミント  
(1パッド45枚) 3,550円(税別)

☆ 通販にはない『顔が見えるサービス』を提供します!

走り続ける文具屋さん

官浪直通 090(1240)8438  
E-mail kan0024kn@bca.bai.ne.jp



官浪QRコード

走り続ける文具屋

検索

# 官浪の『文房具雑学』 ～バレットジャーナル編～

## 人生の時間を有効活用できる！

バレットジャーナルとは、ニューヨーク在住のライダー・キャロル氏が考案した「箇条書きの手帳術」のことで、最近日本でも普及してきました。「バレットジャーナル」という手帳があるのではなく、**予定ややりたいこと、考えていること**などをノートとペンを使い、それぞれ短いフレーズにまとめて記録するものです。したがって、バレットジャーナルに必要なのはノートとペンだけで始められます。好きなノートとペンを用意して自分でカレンダーや予定、目標、ToDo リストなどを作成し、書き込んでいきます。カレンダーや予定だけではなく、体重・食事・睡眠時間の管理・旅行の計画・読みたい本のリスト・レシピのメモ・自分の目標……など何を書いてもOKなのがバレットジャーナルの魅力です。予定はすべて箇条書きにし、**KEY(ルール)を使ってタスク管理する**。「KEY」とは、箇条書きしたものに付ける記号のことです。その日にやるべきことは先頭に「・」を書き、完了したら「×」と付け、移動したタスクには「>」、すぐにではなく後でもいいものには「<」を付けるといったルールを自分で決めます。市販の手帳に比べ、自分でルール決めるなどの必要がありますが、自分だけのオリジナル手帳を作っていけるところがいいですね。バレットジャーナルで使う文房具はノートとペンですが、おすすめのノートは「ロイヒトウルム 1917」のドット方眼ノートが一番人気です。ペンは細かい文字が書き込める「ユニボール RT1 0.28mm」、穏やかな淡い蛍光ペン「マイルドライナー」などもおススメです。またページデザインや線引きに「マスキングテープ」や、手帳用に特化した「手帳用シール」、「ふせん」、その他デコアイテムなど素敵な文房具の中からお気に入りを見つけましょう。バレットジャーナルは、1冊のノートを通して、過去と現在、未来をじっくりと見つめることができます。紙に書き出すことで、頭の中がすっきりし、自分と向き合う時間が生まれ、理想的な暮らしを送ることができます。「**箇条書きだけで人生がうまくいく!**」さあ、あなたも始めませんか？



バレットジャーナル



ロイヒトウルム



マイルドライナー



マスキングテープ



手帳用シール



### 第28回 文具塾は11/16(土)です!

【開催要項】開催日時:11/16(土)18:00～ 会場:弊社(本田盛文堂尼崎4F)  
参加費:3,500円 ※文具塾のみの参加は無料です。

今回の文具塾は、走り続ける文具屋さんによる「手帳の講座」を開催します。新しい年を迎えるダイアリーの選び方についても解説させていただきます。その後、ペン習字師範による「ペン習字教室体験」としてペン習字の基本を教わり、実際に皆さんにペン習字を体験してもらいます。そして懇親会では恒例となりました「ミニ講座」ですが、今回は弁護士の先生をお招きし、事件・事故に巻き込まれたら・・・「知らないと損をする法律の話」がテーマです。他では聞くことができない貴重な裏話があるかも。。。毎回参加者が増え、嬉しく思っています。お気軽にお問合せください!

## 第120回 エコ内窓最高!



(株)スティ・コンサルティング  
代表取締役 依岡聡  
ただいま12年目!

先月、自宅にYKKAPのエコ内窓『プラマード』をリビングへ設置しました。これは、過去に他の部屋に設置して、断熱・遮音効果が出ることが実証済みで冬は特に結露が激減します。夏の暑さが減少・冬の寒さ(特に隙間風対策)の減少という優れものです。なので、エアコンの使用電気量も少なくなります。(あくまでも私見ですが。。。)新しいお家は2重ガラスになっていますが、1枚ガラス(我が家)のお家には嬉しい商品です。室内温度の変化は『窓』が一番大きいことが実証されています。さらに、今なら『エコポイント』がもらえます!部屋が寒いな～と思われる方はこの際にご検討いかがでしょうか?