

# Me ~ dia2

THE NEWS FROM NAGOYA UNIV.COOP



## CONTENTS

<input type="radio"/> Co-op Information	2
<input type="radio"/> 学生委員会だより	4
<input type="radio"/> Bound for 東京	6
<input type="radio"/> moo × 2の名大生協イート Navi!	8
<input type="radio"/> 日本見聞録	10
<input type="radio"/> ショッカータイムス	12
<input type="radio"/> 頭翔智閃	16
<input type="radio"/> Me ~ dia 伝言板	18
<input type="radio"/> ゆうべのひとこえ	20
<input type="radio"/> 全新歓公示	24
<input type="radio"/> 新入生に声を贈ろう	25
<input type="radio"/> 卒業・修了予定のみなさんへ	26
<input type="radio"/> 編集後記	27

～生協理事会室・学生委員会からのお知らせ～

# Co-op Information

あけましておめでとうございます。2005年最初のMe～diaです。さて、年度末が近づき、生協でも様々な動きがあります。おかげでいつものフェアを載せる場所がなくなってしまったので、代わりに生協の情報の手の入れ方を紹介します♪

## 生協のCD・DVDの取扱について

2005年3月1日より、北部購買でのCD・DVDなどの音楽ソフトの店頭販売をせず、注文のみの対応とします。

なお、注文の場合でも通常で10%割引、新譜の事前予約(14日前まで) 15%割引は変更ありません。



←北部購買CDコーナーの最後の勇姿。在庫が80%OFFセールで売られました。

### 撤退の理由

最近の音楽ソフト業界をめぐる状況は、レンタル業や中古ショップの増加、インターネット音楽配信サービス、インターネット通販等も広がりを見せてきています。そのような状況の中で音楽ソフトの利用は、5年前に比べて約半減しています。音楽ソフトは仕入れ条件の関係上ほとんどが買い取り(返却できない在庫)のため、このまま店頭在庫での販売を続けると在庫は増え続け、名大生協の経営を圧迫することになります。既に全国の大学生協の多くが在庫販売から撤退をしています。名大生協理事会としてこのようなことを鑑み<sup>かんが</sup>残念ではありますが、2005年3月1日から店頭在庫の販売から撤退し、注文のみの利用とさせていただきます判断をしました。(告知より引用)

### CD・DVDの注文の仕方

注文は北部購買・医学部購買・大幸購買で受け付けます。

1. カタログや雑誌でメーカー名・アルバムタイトル・アーティスト名・アルバムNO(このNOが大切です!!)を調べてください。
2. 店舗に注文書があるので必要事項を記入してください。
3. 入荷日数は、取次店・メーカーの在庫有無で違いますが、3日～1週間ぐらいかかります。

## \*\*\*\*\* 生協の情報を手に入れるには…

### ■生協のWebページ

アドレスは(<http://www.nucoop.jp/>)です。ここでは食堂・購買のフェアなど、最新の情報を入手できます。

### ■生協かわら版

購買の入り口付近にあるビラ置き場にあります。ここでは、購買の週替わりのフェアなどの情報を入手できます。



○今回のページ下は？

今回は「行ってみたい外国」、「冬のイベント」です。みなさんの春休みの予定はどうですか？旅行もまだまだ間に合いますし、どこか行ってみませんか？

(編集部)

## 理系ショップの営業時間の延長等について

### 営業時間について

理系ショップでは2005年3月から土曜日の営業を16時閉店から18時閉店に延長します。

#### 理系ショップの営業時間(3月から)

平日	8:00 ~ 21:00
土曜	10:00 ~ 18:00
休日	閉店

### 雑誌の扱いについて

営業時間の延長に伴い品揃えや商品構成の見直しをするにあたり、2月19日をもって雑誌の取り扱いを以下の理由により取りやめさせていただきます。雑誌は出版社から取次店を通じて販売店・書店(生協)に届きます。この時、毎号の販売実績に応じて販売店への配本部数が調整されます。理系ショップの売り上げは書籍の10万円前後/月と少なく、このまま秋まで続けても取次店から配本されなくなるからです。

## 卒業・修了予定のみなさんへ ～各種手続きの案内～

2004年度卒業・修了予定のみなさんへは、12月中に自宅(帰省先)宛に手続きに必要な書類を送付しました。名大を離れるか留まるかで手続きが異なります。以下で簡単に説明しますが、分からない場合は北部厚生会館2階組合員コーナーでお尋ねください。

### 卒業・修了し、名大を離れる人へ

『生協の脱退手続き』が必要です。」

#### ー『生協の脱退手続き』

#### 必要な書類

- 脱退届  組合員証
- 払出票→組合員コーナーに置いてあります。
- 生協組合員加入者証(出資金預かり証)

●「脱退届」・「払出票」を記入見本にしたがって記入し、「組合員証」(COPAカードまたは緑色と白のカード)及び「生協組合員加入者証」を北部厚生会館2階組合員コーナーへお持ち下さい。

### 進学・休学・留年などで名大に留まる人へ

『生協の更新手続き』『共済の継続手続き』が必要です。」

#### ー『生協の更新手続き』

#### 必要な書類 所属変更届

●「所属変更届」を記入見本にしたがって記入し、組合員コーナーにお持ち下さい。郵送でも結構です。

#### ー『共済の継続手続き』

学生総合共済・学生賠償責任保険の有効期限は加入時に想定された卒業・修了年度までになっていますので、継続手続きが必要です。

自宅(帰省先)宛に継続手続きの案内が12月に送られていますので、自宅(帰省先)へ手続きの状況をご確認下さい。

#### 必要な書類

- 払込取扱票(生協組合員コーナーでも手続きできます)
- 掛金(プランによって異なります)
- 「払込取扱票」に必要な事項を記入し、掛金を添えて郵便局で支払い手続きをしてください(2年間の継続で、加入プランを変更しない方はコンビニでも手続が可能です。)

### 書類を受け取っていない

#### 生協組合員加入者証をなくした場合

1月26日以降に「組合員証(と生協組合員加入者証)」を組合員コーナーにお持ち下さい。紛失された方はその旨組合員コーナーでお申し出下さい、台帳を確認します。

テスト終われば春休み。長い春休みを何もしないで過ごすのはもったいないですね。「Bound for 東京」では東京への行き方についての記事があります。楽しく計画して、充実した春休みを過ごしてください♪

文責:理事 吉村久美子

行ってみたい外国  
オーストラリア。中学二年のときにホームステイしたときは、冬のために誰もいない海を眺め、お金が足りなくてコアラを抱いての写真撮影をあきらめ、何より英語が話せなかったのが、そのときのリベンジがしたい。プリズベン(ホームステイ先)以外の場所にも行きたい。(のん)

# 学生委員会だより

みなさんこんにちは。もう今年度最後のMe~diaですね。  
学生委員会は新入生歓迎活動に、新年度からの活動についての予定を組んだり  
と忙しいながら充実して活動をしています。  
これからの2ヶ月を、4月からの生活に活かせるよう充実して過ごせるといい  
ですね。

## 12月～1月の活動

### ■現在進行中のプロジェクト

#### ●生活班活動プロジェクト

来年度からの生活班活動の改善について話し合っています。  
現在ある、食生活班・学生に読書をすすめる班・ユニセフ班のこれからの活動  
内容や方針をどうするかについて話し合っています。  
同時に、新学期開始までに学生委員会や総代・生協委員のありようについて  
も同様に、うまく機能していけるように考えています。



←声カード

#### ●声カード総集編冊子

ふだん組合員のみなさんに書いてもらっている声カードの総集編のよう  
な冊子を発行しようと計画中です。  
今まで張り出された声カードの中からいくつかピックアップして、その声  
カードがどのような流れを辿っているのかなども掲載しながら作っていく  
予定です。

#### ●班活動報告

##### ユニセフ班

ユニセフを通じて『スマトラ沖地震・  
津波』への支援について計画中です。  
生協の店舗に募金箱を設置してあ  
るので、募金にご協力下さい。

##### 学生に読書をすすめる班

『学読冬の陣』という名前で、班員  
が冬にまつわるお薦めの本を南部書  
籍に陳列させてもらいました。  
ぜひ南部書籍に足を運んでお薦め  
本を手にとってみてください。

##### 食生活班

Me~diaの連載記事『ショッカータ  
イムス』を掲載しています。  
また、4月には料理講習会も予定  
しています。

## ■新入生歓迎活動

### ○工学部推薦入試対応

12月3・4日に工学部推薦入試がありました。1日目・2日目共に工学部推薦入試の受験生向けの冊子を配布したり、相談&おもてなしコーナーを設置し、受験生が現役の名大生と話ができる場を提供したりしました。冊子によって大学生活で役に立つ情報を提供し、おもてなしコーナーでは、お菓子やお茶・防寒対策用のカイロを用意しました。遠方から来た受験生の人なども、話をして帰ってもらえました。

→工学部推薦入試の様子



↑Live!! Meidai!!表紙

### ○新入生歓迎冊子 Live!! Meidai!!

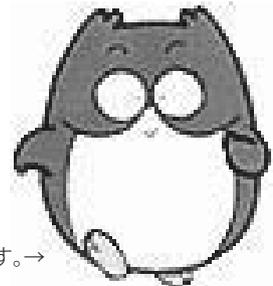
名古屋大学に入学する新入生に役に立つ情報を載せた冊子が完成しました！授業の形態やレポートについて大学の勉強に関することから、サークルやアルバイト、自動車学校などなど広い範囲をカバーしています。

ウェブ上にも情報を載せる予定なので、興味のある人は覗いてみて下さいね。

### ○共済学習会

共済のシステムやその理念についての学習会を開きました。共済の内容について一通り学習した後、これからの共済の活動をどのようなものを行っていくかについても考える時間をもちました。

共済のマスコットキャラのタヌローです。→



### ○しんかんWeb2005

新入生それぞれの要望に応えるために、Web上に掲示板を設置して、新入生に質問してもらって、在学生在が答える、という形をとって活動しています。



<http://sc.coop.nagoya-u.ac.jp/sinnkan/>

## ■全国総会に出席しました

12月11,12日に全国総会に出席しました。

全国から参加者があり、これから先一年間の大学生協の活動について話し合いました。

大学生協の『学びと成長』や『経営の健全化』などについて話し合いを持ちました。

### 参加者の感想

今回、初めて全国総会に参加しました。全国の大学生協のあらゆる取り組みについて知ること、これからの活動に対するモチベーションが上がったと思います。とても充実した2日間を過ごすことができました。来年もぜひ参加したいと思っています。

文責：常任理事 前中 允瑠

ベルギーに行ってみたいです。古いお城がたくさんあって、風景もきれいで。アントワープにある聖母大聖堂にも行きたいなあ。ちなみに、アントワープはフランダースの犬のモデルになった町です。(みっくす) ス페인。世界最高レベルのサッカーが見てみたい。(リジュ)

# Bound for 東京

さあ、テストが終われば春休み♪春休みどこ行こうかな？と迷っている人に、お台場・銀座・渋谷・原宿などがある、日本の中心、大都会東京へのアクセス方法を紹介します。お手軽な手段だけでなく、マイナーな手段も紹介します。

使ってみよう!

～こんな手段～

早く行くなら

## ① 新幹線

この移動手段が1番早い。なんと名古屋～東京間がのぞみで約1時間40分で行ってしまいます。また、乗り遅れても15分程度経つと次の新幹線が来るので安心です。東海道新幹線には、のぞみ、ひかり、こだまがあります。のぞみは新横浜か品川駅までノンストップで行けます。2003年10月から自由席が作られたので、利用しやすくなりました。ひかりは、静岡、浜松などの主要駅に止まります。最近ではのぞみの本数が増加した分ひかりの本数は減ってきています。こだまは、新幹線の各駅停車で、3時間かかります。東京行きにはオススメはできません。新幹線のデメリットは、なんとといっても料金が高いことです(下記)。また、風景を楽しみたい人は、オススメできません。お金に余裕があり、時間を節約したい人にはベターです。

### 料金

片道乗車券6,090円 学割(2割引) 4,870円  
のぞみ指定席4,690円  
ひかり・こだま指定席4,490円 自由席 3,980円

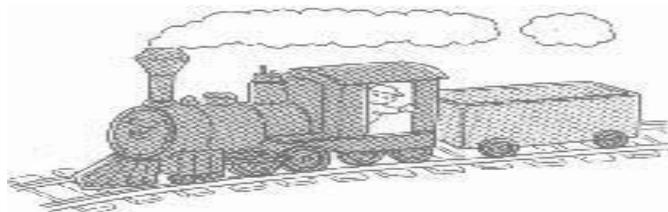
### \*早得きっぷってご存知？

東京方面行きでは、ひかり指定席が片道9,200円で行くことができます。学割を使った場合の9,360円と比べると少しお得。この切符の難点は、一週間前までに予約をしなければならず、予約した列車の変更ができないなど普通のきっぷに比べて制約が多いことです。

お得なのは

## ② 高速バス

青春18切符のシーズン以外では、学生がお世話になる経済的な手段です。最大のメリットは、東京～名古屋を片道4,000円で行けることです(バス会社、日時により異なる)。夜行バスも充実していますし、値段が少し高くなりますが、トイレ付きのバスや足元ゆっつりのバスなどもあり、サービスが充実しています。デメリットは、時間が約7時間かかってしまうことです。睡眠をバスでとれば、時間を効率よく使えてGOOD!



18切符シーズンなら

## ③ 普通列車 (JR在来線)

通常片道乗車券6,090円、学割を使うと4,870円で行けますが、なんと、青春18切符を使うと2,300円で行けてしまいます。日帰りで行くことも可能です。この手段のデメリットは、時間が6時間もかかり、体力的にきついです。また夜行列車以外では乗り換えをしなければいけないので、途中下車して、楽しむのも手です。大勢の友達と一緒にいくと、長旅も苦にならないかも知れません。あらかじめ時刻表で乗り換えを調べて快速列車を乗り継いで行きましょう。

僕のおすすめ!

## ～青春18切符～

これが青春18切符だ～



### ☆青春18切符とは？

青春18切符とは、毎年春休みや夏休み、冬休みにあわせて販売される、JRの普通列車や快速列車に1日中乗り放題・乗り降り自由という切符です。名前にある「青春」という言葉や「18」という数字から「年齢制限があるのでは？」という疑問が出てきますが、誰でも利用することができます。

値段は1枚11,500円で、1枚で5回分利用できます。1人で5回分利用する方法や5人で利用する方法が便利です。もちろん、3人で日帰り旅行して、余った2回分を誰かが利用するのも手です。

### ○乗ることができるのは？

青春18切符で乗ることができるのは、JRの普通列車・快速列車の自由席です。普通列車・快速列車の指定席に座りたい場合は、別に指定券を購入すれば乗ることができます。「ホームライナー」などでも同様に、ライナー券を別に購入すれば乗ることができます。今度から新しく、「青春18切符+グリーン車券」でグリーン車自由席にも乗ることができるようになりました。

### ○18切符で乗れる夜行列車を利用しよう。

東京～大垣間を走る夜行列車に1日1本走るムーンライトながらがあります。大垣始発東京行きは全席指定席。東京発大垣行きは、小田原から自由席になる車両がありますが、座れないことが多いので、指定席を購入したほうが良いでしょう。特に春休みは利用する人が多いので発売日(1ヶ月前から販売開始)に購入することをお勧めします。

●新幹線・特急列車・急行列車に乗ることができません。もし乗車する場合には特急料金や急行料金に加えて、乗車する区間の乗車券も必要となります。また、名鉄・近鉄などの私鉄や以前JRだった区間も乗ることができません。

#### \*3月といえば

3月に毎年恒例のJRダイヤ改正があります。今年は、3月1日にあります。

青春18きっぷを利用して前日からムーンライトながらに乗車したいときには、日付が変わるまでの停車駅までの乗車券が必要です。0時をまわるまでは普通乗車券で乗車ということになります。大垣行きでは横浜までの乗車券、東京行きでは大府までの乗車券が必要です。東京-横浜450円、名古屋-大府320円です。臨時列車のムーンライトながらは、違う場合もあるので時刻表をみて確認してください。

行ってみたいな

## ～どこで買うの？～

JR切符は、JR主要駅のみどりの窓口・旅行会社などで購入できます。また、生協の北部厚生会館や南部厚生会館の旅行サービスセンターで購入することができます。生協では、切符の注文をして15～20分くらい待つと購入できます。駅で長い列を待つより、授業の合間に生協で切符を買うと便利ですね。

高速バスに関しても生協で取り扱っていますし、インターネットで探す方法もあります。

今回の東京行き紹介は、どうだったでしょうか？いろいろな行き方を探すのも楽しいですよ。せっかくの春休み、どこか遠くに出かけてはいがですか？

文責: シュウセイ

☆ 名大生協イト Navi ! 最終回

そろそろテストの季節ですね。図書館に急激に人が増えて来る時期です。食堂もお昼に集中しなくなる時期です。この機会に食堂しっかり利用しましょう★そしてしっかり勉強をして、単位も落とさないように！！

さてさて、今回でイトNavi!も最終回。今回は、去年鶴舞キャンパスにできた、名大で一番新しいカフェ、CAFE CRANEに取材に行ってきました。

CAFE CRANE

☆ 今回のお店

◇名大生協のニューフェイスカフェ

医学部医学科のある鶴舞キャンパス。その医学部基礎研究棟の二階に新しくできたカフェがあるというので早速突撃取材に向かった隊長！しかし基礎研究棟の中は、内装がきれいなだけで普通の学部棟…。カフェのある気配がせず、ほんとにこの中にカフェがあるの？と思って2階にいくと、なんと、文総の自習スペースみたいなところにちょっとしたカフェが！！壁に付けられた看板をみて、ようやくここが目的地だとわかりました。内装はテーブルとイス、カウンターが備え付けられており、それなりに快適そう。



▲お店にはカウンターがあり、ここで引き立てコーヒーなどを注文できます。

▼お店のデコレーション。スタッフ一同お店の環境には気を配っています。



■Shop data—お店情報

▽営業時間／

平日：10:00 ~ 18:00 土曜・休日：閉店

▽場所／

医学部基礎研究棟



## 責任者・高浪さん



## ■ Tencho file

—広報活動がんばりたいです！！

CAFE CRANEはIBカフェと同じく普段はパートさんが切り盛りしているようです。責任者は鶴舞キャンパスの購買の店長さんが兼任しているらしいです。

CAFE CRANEはいいお店何だけど広報活動が不十分でみんな知らないのがちょっと残念とのこと。広報活動をがんばってきたいそうです。

## ■ Interview with Tencho—インタビューしてきました。

むー：こんにちは！インタビューのむーです。

高浪：CAFE CRANEの責任者の高浪です。今日はよろしくお願いします。

むー：早速ですが、仕事をする上で気をつけていることはありますか？

高浪：東山と比べると来られる方が決まっているので、お客さんをすごく大事にしています。医学部の方は野菜ジュースなどの健康系のドリンクを買われるかたが多く、炭酸のみものは飲まない人が多いので、置いてある品物



▲CAFE CRANEにあるケーキ。どれも一つ250円です。

▶ケーキはカウンターで注文できます。



も気を遣っています。またほかのカフェとは違う特色として、ケーキを常に販売しています。秘書さんや、学部の女の子がよく買いに来ます。



これが噂のユジャロン。ゆずアイーのもとです。マーマレードみたいな感じ。

むー：おすすめの品物はありますか？

高浪：挽きたてのコーヒーがおすすめです。またゆずティーの素であるユジャロンも売ってますよ★

むー：最後に利用者一言お願いします。

高浪：ご利用ありがとうございます。入れてもらいたい商品を言ってもらえると助かります。可能な限り対応します。

むー：ありがとうございました

いかがでしたか？名大生協で3つめのカフェ。スタッフみんな優しくとてもいい雰囲気でした。帰りに、ナビ隊長は4つケーキを買って帰りました。鶴舞キャンパスは利用しない人も多いけど、話の種に行ってみてはいかが？

今回でイートナビは最終回です。ご愛読ありがとうございました。

文責：むー

# 日 本 見 聞 録

第4回

連 載

今回の「日本見聞録」は、ロシアからの留学生・ナターリアさんにお願ひしました。ナターリアさんから見た日本人の不思議なところや、日本人がロシア人を勘違いしているところなどを紹介していただきました。

## 遠くても近いロシア

大学院国際開発研究科M1  
ナターリア・メテリョーワ(ロシア)

皆さん、こんにちは。私はナターリアと申します。去年の3月24日に日本に来ました。

日本に来る前にロシアの大学で5年間日本のことを勉強していましたが、日本に来て、勉強した事と実際違う事がたくさんあります。今からロシア人の目で見た日本の事について話したいと思います。時々日本人を見て不思議に思った事がいくつかあります。以下にいくつか挙げていきます。

### 日本人の不思議なところ

- ・男性がレディファーストではありません。
- ・男女ともアイロンを使う人は少ないです。
- ・日本ではマンガを読んでいる人が多いです。マンガを読むことが読書だと思っている人が多いです。
- ・アルコールの度数の違うお酒を一度に色々飲む人が多いです(ロシアでは度数をじょじょに上げて飲みます)。
- ・人はこちらが見ていない時はじっと見ているのに、目を合わすと、見ていないふりをする人が多いです。
- ・地下鉄、電車で新聞、雑誌、携帯のメール等、のぞき見をしている人が多いです。
- ・日本では知り合い以外に挨拶も、もちろん会話もしません。
- ・カンパイは一度しかありません。
- ・日本はごみの分別をしないとダメです。

- ・家族以外の親しい友人が少ないと思います。
- ・進物等、お返しをするという風習がロシアにはありません。
- ・早起きをする人が多いです。
- ・カラオケが上手な人が多いです。
- ・テレビ、メディアを使った首相の年頭の挨拶がありません。
- ・ホームパーティをあまりやりません。
- ・ロシアでは文字を書く時はペンを使う人がほとんどで、鉛筆は使いません。

### ロシア人と日本人の同じところ

次にロシア人と日本人の同じところを述べます。

- ・栄養ドリンクを飲む人が多いです。
- ・愛国心が強いです。
- ・音楽で感情を表す人が多いです。
- ・両親を大事にしている人が多いです。
- ・親しくなったら、親切にしてくれる人が多いです。
- ・自然を大事にする人が多いです。
- ・頑張り屋さんが多いです。
- ・ロシアではワビサビ、物のあわれ、一期一会などの日本的な言葉と同じ意味の言葉があります。

### 日本人がロシア人を勘違いしているところ

次は日本人がロシア人を勘違いしているところを述べます。

- ・ロシア人は70度のVODKAを毎日飲んでいると思っています。寒いからお酒で暖めていると思っています(ロシア人でもお酒がダメな人もたくさんいます)。
- ・日本のロシアンティーにはマーマレードやジャムが入っていますが、ロシアでは入っていません。
- ・ロシア人はみんなコザックダンスをすと思っています。
- ・プーチン大統領はあやしいと言う人が多いです。目つきが悪いとよく言われます。

## ロシアの冬の行事

今からロシアの冬の行事の説明をします。

日本では12月25日はクリスマス、31日は大晦日、1月1日はお正月です。

ロシアでは1月1日はお正月、1月7日がクリスマス、そして1月14日は旧お正月です。ロシア正教では1月7日がキリストの誕生日とされています。

12月20日から30日の間に各家庭で家族全員で森に行き、今年使うTREE(松)を切りに行きます。家に持ち帰り、部屋に置き、みんなで飾ります。クリスマスツリーのように星やボールなどをみんなが思い思いにつけます。去年の飾りに毎年新しい飾りを増やしていきます。飾りに年数を入れたり、名前を書いたり、願い事を書いたりします。木の下にはプレゼントがいっぱいあります。ロシアではプレゼントを「寒さおじいさん(サンタクロース)」、「雪子(孫娘)」、うさぎ、きつね、リスからもらえるのです。たくさんのプレゼントでツリーの周りにはあふれています。

31日の夜は全員で集まり、0時前から大統領の挨拶が始まり、新年を迎え、大統領の乾杯の音頭で新しい年を祝いま

す。HAPPY NEW YEARを祝った後、友人宅へ遊びに行ったり、友人とともに町へ出て、遊びます。多くの子供達がこの日だけは朝まで思いっきり遊びます。

1月7日はクリスマスです。朝、教会に行き、お祈りをし、天使のカードを交換したり、プレゼントを交換したり、お菓子を食べたりします。ロシアでは天使は守り神と言われ、とても好まれています。

1月14日は旧お正月です。1月1日と同じように町ではイベントもたくさんあり、家族や友達同士で旧お正月を祝います。もちろん、プレゼントは欠かせません。

TREEは旧お正月が終わるまで飾ってあります。

たくさんのプレゼントがもらえるこの季節はロシアの子供達にとって、恋人たちにとって、家族にとって、とても楽しい、素敵な季節です。

## 最後に

これでロシアの紹介を終わります。もし皆さんには興味があったら、必ずいつかロシアに行ってみてください。そしてロシアの冬を楽しんでみてください。

ハバロフスクから日本の新潟まで飛行機で1時間45分で来れます。しかし、新潟から名古屋まで四時間ほどかかり、ロシアから日本より新潟から名古屋のほうが時間がかかります。遠い国ではなく、実は近い国です。

これを機会に、もっと交流を深めていけば、遠くても近いロシアではなく、もっと身近な国になると思います。信じています。

## ロシア連邦(Russian Federation)はこんな国



■面積	積	1,707万km <sup>2</sup> (日本の45倍、米国の2倍近く)
■人口	口	1億4,550万人(2002年10月国勢調査)
■首都	都	モスクワ
■民族	族	ロシア人が総人口の81.5%と圧倒的多数を占め、残りを多くの少数民族が占める多民族国家(ロシア人に次ぐのはタタール人で3.8%、次いでウクライナ人2.9%、チュバシ人1.2%等)
■主要言語		100以上の言語があるが、ロシア語が公用語。
■宗教	教	ロシア正教がもっとも優勢であるが、多民族国家を反映してイスラム教、仏教、ユダヤ教等多数の宗教が混在。

(外務省ホームページ <http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/russia/data.html>より)

文責 留学生委員会

# ショッカータイムス

第28回

## 第一章 特集ページ

～コーヒーの不思議～

あれよあれよという間に今年度ももう終わりですね。試験期間中は不規則な生活になって体調を崩しがちです。食事はバランス良く摂り、インスタント食品などに偏りすぎないように気をつけましょうね！

さて、今回の特集はコーヒーについてです。深夜までのテスト勉強。やってくる睡魔…。そんな時にはコーヒーを飲む人が多いのでは？でもコーヒーが嫌っている人も多いでしょう？今回はそんなコーヒーについてのトピックをお届けします。

### 1…コーヒーって？

☆あなたはコーヒーについてどれくらい知っていますか？☆



#### ●コーヒーとは

コーヒーの木から採れる「コーヒーチェリー」と呼ばれる真っ赤な木の実を乾燥させて作られたのがコーヒー豆です。このコーヒー豆を煎り、細かく粉状に挽き、お湯で蒸らした物がコーヒーです。コーヒーの発祥地はエチオピアで、千年以上前から飲まれてきたと言います。日本人一人当たりの年間消費量は283杯で、コーヒー豆の輸入量は世界第3位なんです。

#### ●コーヒーの効能

コーヒーはアルカリ性飲料で、その中に含まれる成分は300種以上といわれています。中でもコーヒー成分のクロロゲン酸、カフェー酸、カフェイン、褐色色素などには老化の元凶といわれている活性酸素を抑える効果があるとされています。また、カフェインには、利尿効果、刺激作用、活腸作用等の効果があるとされています。

さらに、コーヒーのその苦味と酸味、香りが、何よりも精神的なリラックスを誘ってくれます。

#### 1. 血流促進や利尿効果の、カフェインの働き

コーヒーに含まれるカフェインには血の流れを促進したり、利尿効果を高め、目覚めをすっきりさせたりする効果があります。また血流が促進されるということは、寒いときには体が暖まり、暑い夏には暑気当たりを防いでくれると言うことです。

#### 2. 肝臓の働きを促進。二日酔いにも効果！

二日酔いとは、アルコールが肝臓で分解されて、炭酸ガスになる途中でできるアセトアルデヒドが原因です。コーヒーのカフェインには肝臓の働きを活発にし、アセトアルデヒドを早く分解してくれる作用があります。また、カフェインには利尿効果もあり、老廃物を排泄してくれる働きもありますので、二日酔いのあとも体がスッキリとした気分になります。東北大の発表によれば、肝硬変の発症リスクを低下させる可能性があると言うことです。

#### 3. ダイエットにもひと役。

カフェインには血液中脂肪の濃度を上昇させる作用があります。つまりエネルギーの代謝を良くして脂肪酸を分解するのです。ただし、お砂糖とミルクを使い過ぎてはいけませんよ。過ぎたるは猶及ばざるがごとし…。



温かいコーヒーでリラックス！

## 2…コーヒーQ&A

☆コーヒーに関する疑問にお答えします☆

**Q1 コーヒーを飲むと胃が痛くなる？**

**A 場合によります！！**

前述のカフェインには胃酸の分泌を促す働きがあります。だから、食前の空腹状態にコーヒーを飲むと胃壁に強い負担がかかって良くないのですが、逆に食後のコーヒーは胃酸の分泌で食事の消化を助けてくれると言うことです。コーヒーが胃に悪いのではなく、カフェインが胃液の分泌を促しただけです。

**Q2 コーヒーは心臓に悪いの？**

**A そんな事はありません！**

「コーヒーを多く飲むと、心臓病にかかりやすくなる。」と言うことが以前は言われていましたが、最近の研究ではそのような証拠は見当たらないことが分かりました。心臓病は、不規則な生活や喫煙やストレスが原因で起こることが多いのです。規則正しい生活を送る。これが健康の秘訣ですね！

**Q3 コーヒーって大人限定の飲み物？**

**A そんな事はありません！**

日本では、子供のコーヒーは体に良くないと思われがちですが、それは誤解。カフェインの摂りすぎが良くないと言うだけのことです。

**Q4 コーヒーは血圧に良くないのでは…？**

**A そんな事はありません！**

「適度なコーヒーの飲用では、血圧に影響しない。」という研究結果が多く出ています。

血圧の上昇と、コーヒーの飲用は関係ありません。

～以上のことから～

- ・空腹状態での飲用は避けましょう。
- ・飲みすぎには注意しましょう。

この2点を守って、おいしいコーヒーを楽しみましょう！

## 3…コーヒーレシピ

☆少しの工夫でいつものコーヒーがグレードアップ！☆

### コーヒーのおいしい淹れ方

#### ●ポイント1:蒸らし30秒

最初に注ぐお湯の量がポイントです。最初に少し、丁寧にお湯を全体に行き渡らせたら、注ぐのを止める。

お湯を注ぐとコーヒーの豆はふっくらと膨らんでくる。それが落ち着く(表面が平らになる)まで蒸らすことが大切。その間30秒くらい。

#### ●ポイント2:湯温82～85℃

お湯の温度は82～85度。ポットの蓋を開けて、手をかざして5秒くらい我慢できる程度の温度。

- ・インスタントコーヒーは、95度が適温(香りを出す為)。
- ・コーヒーに向いている水は軟水 ミネラル(カルシウム・マグネシウムなど)が少ない、日本の水道水に代表される軟水が向いている(紅茶と一緒にすね！)。



### カフェ・ショコラチーノ

#### (材料)

- 深煎りのコーヒー 100cc
- チョコレート・シロップ 30cc
- 泡立てた牛乳 60cc
- ココア粉 少量

#### (作り方)

カップにチョコレート・シロップを入れ、コーヒーを注ぎ込みます。泡立てた牛乳が山盛りになるように注ぎ、ココア粉を振りかけて完成！

他にも、応用編としてチョコレートシロップの代わりにココアを入れると、カフェ・ジャバになります。アイスコーヒーにコーラを入れると、コーヒーコーラ。アイスコーヒーにアイスクリームを浮かべてコーヒーフロートにしても良いですね！

さまざまなアレンジで、自分なりに楽しんでみてください！

# 第二章 料理魂

## 餃子

餃子 (10個分の材料)			
餃子の皮の材料		餃子の具の材料	
薄力粉	100 グラム	白菜	500グラム
強力粉	100 グラム	ニラ	75グラム
塩	小さじ 1/2	牛・豚ひき肉(合い挽き)	150グラム
熱湯	125cc	塩	小さじ1
		サラダ油	大さじ1
		(調味料)	
		塩	小さじ1
		オイスターソース	
			大さじ1/2
		こしょう	小さじ1
		ごま油	大さじ6
		にんにく	お好みで



### 作り方(餃子の皮)

1. 大きめのボウルに薄力粉、強力粉、塩を入れて混ぜ合わせ、中央をくぼませる。
2. 熱湯を少しずつ加えて、まわりの粉をくずしながら混ぜていく。
3. まとまってきたら、表面がなめらかになるまでよく練る。
4. ラップに包み、1時間寝かせる。
5. 4.の生地を直径2cmくらいの棒状に伸ばし、約5gずつにちぎる。
6. 麺棒を手前から向こうに動かして薄い円形にのばす。

(ふちは薄く、中央は少し厚めにする。)



熱湯に気をつけましょう。



よくこねるのが  
おいしくなるコツ！



これを10円玉のサイズに  
ちぎっていきます。

### 作り方(餃子の具)

1. 白菜はゆでてから水分をきって、みじん切りに、にらはみじん切りにし、一つにまとめておく。
2. ボウルにひき肉を入れ、調味料、胡麻油を加えてよく練る。
3. 2.に1.とおろしニンニクを加え、よく混ぜ合わせたら、バットに入れて冷蔵庫で休ませる。
4. 3.を皮で包み、フライパンに油をひき、餃子を並べて焼く。

大きじ1の片栗粉を水1/2カップで溶いたものを加えて、ふたをして強火で焼いてもOK。



皮に対して具を少なめに  
しましょう。



フライパンをよく熱して  
から焼きましょう。



# 完成!

### 感想

12月の終わりに料理会をやりました。今回は餃子。しかも皮から作るということで、全員いつも以上に気合を入れて作りました。

作ってみた感想は、意外と簡単(!)でした。さらに、食べてみた感想は、とってもおいしい!皮なんて面倒くさいと思う人も多いかもかもしれませんが、食べてみると違いが分かります。皮の外はパリッと。そして中はもちり。なかなか市販の皮では味わえない、独特の食感なんです。

餃子は手作りしようとする、量が多くなるのが難点。1人分だけ作るのも味気ないですしね。だから、餃子パーティをすることをオススメします。

### あとがき

今回はコーヒー特集でした。コーヒーって体にいいんですね。紅茶党の私ですが、コーヒーのいれ方は紅茶と似ているので、私もこれから飲んでいこうかなと思います。

前回のショッカータイムスを見た人からオリジナルレシピの投稿がありました。今後の参考にしていきたいと思いますので、みなさんも是非自慢のレシピを投稿してくださいね。

さて、今年度のMe~diaも今回で最後となり、班活動も世代交代となります。まだまだ未熟な1年生ですが、来年度もショッカーをよろしくお願いします。

文責 ショッカー

#### ○冬のイベント

冬と言ったら屋根雪下ろし。身長ぐらい積もった雪にスノーダンプをつきさして1m四方ぐらいの大きな固まりで落とすのが気持ちがいい。雪をある程度落とした頃には2階に届くぐらいの雪山が屋根の下にできていて、その上に飛び降りるのがまた気持ちいい。家族総出の一大イベントです。(のん)

# ★ 頭翔智閃 ★

~あたまかけるちえのひらめき~

こんにちは。みなさんの脳をほどよくマッサージする『頭翔智閃』のページです。  
クイズ&パズルの全問正解者から抽選で1名の方に1,000円分の図書券をプレゼント！  
アンケートに答えを書いて送って下さい。クイズを解いて楽しんで、当てて喜びましょう！

## ○前回の解答○

→の方向に読んだときに意味が通る二字の熟語ができるように口に漢字を入れて下さい。

ちなみに⑥は「大」でも意味が通るのかな？地名だったので難しかったかもしれません。

- |   |                               |   |                               |   |                               |
|---|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| ① | 明<br>↓<br>流 → 星 → 霜<br>↓<br>座 | ② | 音<br>↓<br>悪 → 質 → 感<br>↓<br>量 | ③ | 命<br>↓<br>夢 → 中 → 立<br>↓<br>国 |
| ④ | 結<br>↓<br>口 → 実 → 際<br>↓<br>行 | ⑤ | 青<br>↓<br>滑 → 空 → 気<br>↓<br>間 | ⑥ | 極<br>↓<br>広 → 東 → 海<br>↓<br>山 |
|   |                               | ⑦ | 大<br>↓<br>陣 → 地 → 価<br>↓<br>面 | ⑧ | 万<br>↓<br>唯 → 一 → 途<br>↓<br>門 |

ト	ウ	ジ	コ	ウ	ネ	ツ	ヒ	カ	ツ	カ	イ	シ	ユ	ウ	サ	カ
ナ	ユ	ト	ウ	シ	ナ	カ	セ	ン	ド	ウ	フ	リ	エ	キ	ワ	
カ	ミ	カ	ク	シ	ク	リ	ト	ラ	イ	タ	ン	ス	ラ	イ	ム	
イ	ラ	イ	エ	ク	セ	ル	ナ	ン	テ	ツ	ヒ	ト	カ	ラ		
イ	カ	ン	リ	ア	カ	イ	シ	サ	ン	ミ	ヤ	ク	キ	リ	リ	
エ	キ	ン	ス	キ	ー	カ	ヤ	ブ	キ	マ	イ	ヨ	ユ			
ア	ベ	ノ	ナ	カ	マ	ロ	アイ	リ	ヨ	ク	ホ	ン	シ	ユ	ウ	
ガ	ク	イ	ス	チ	ズ	ツ	ミ	ホ	ロ	ボ	シ	キ	ウ	イ		
ジ	ニ	ガ	ツ	キ	ヨ	ミ	ズ	ナ	ウ	マ	ン	ゾ	ウ	キ	チ	
ヨ	ツ	ヤ	ウ	キ	ヨ	ウ	ア	ヒ	ル	ク	ジ	ラ	イ	カ		
ウ	キ	ジ	ク	シ	ホ	ン	カ	ジ	ユ	ア	ト	ガ	キ			
シ	ヨ	ウ	サイ	ミ	ン	ト	ル	ー	ム	サ	ー	ビ	ス	ク	リ	
ヤ	タ	エ	リ	マ	キ	ト	カ	ゲ	シ	マ	ル	ビ	サ	ギ		
ケ	イ	タ	イ	デ	ン	ワ	ギ	オ	ン	マ	ツ	リ	ト	リ	シ	マ
ン	ネ	ロ	リ	リ	ー	ス	ジ	ン	ア	ト	ラ	ン	テ	イ	ス	

■の文字を並べかえて意味の通る言葉を作ろう!!

左から並べると、ネ・ツ・ネ・マ・ン・シ・ン  
並べ替えれば…

**ネンマツネンシ**。「年末年始」でした。

今回の当選者は**エイトセンシズ**さんです。

おめでとうございます。

### ◆正解者◆

あさ 芋焼酎 エイトセンシズ かときち  
気をつけダルマ 玄米フレーク シウォン じょ 新之助  
Love 白 そう ダニー・チュン ちか 没一 魔術師  
みかん メガネ君 モリゾー cours T@K (敬称略)

## ○間違い探しde頭翔智閃○

やり方は知っての通り、二つの絵を見比べて間違いを探すだけ。  
 それでは今回のお題に行ってみよう!!

## ●今回のお題●

今回のお題は「頭翔智閃」の始まる前に「Me～dia Puzzle Center」を連載していたSHOからの出題です。

右の二つの絵には**12個**の間違いがあります。探してください。

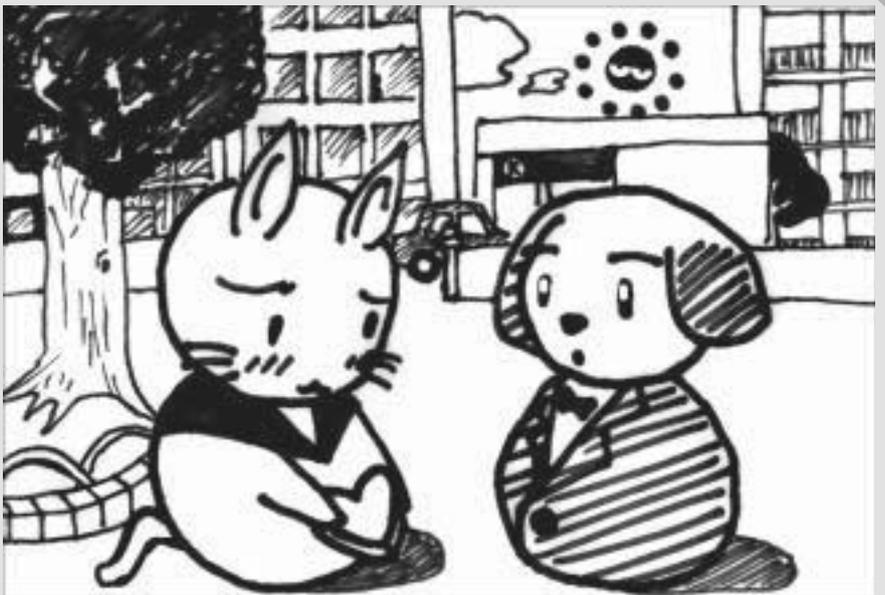
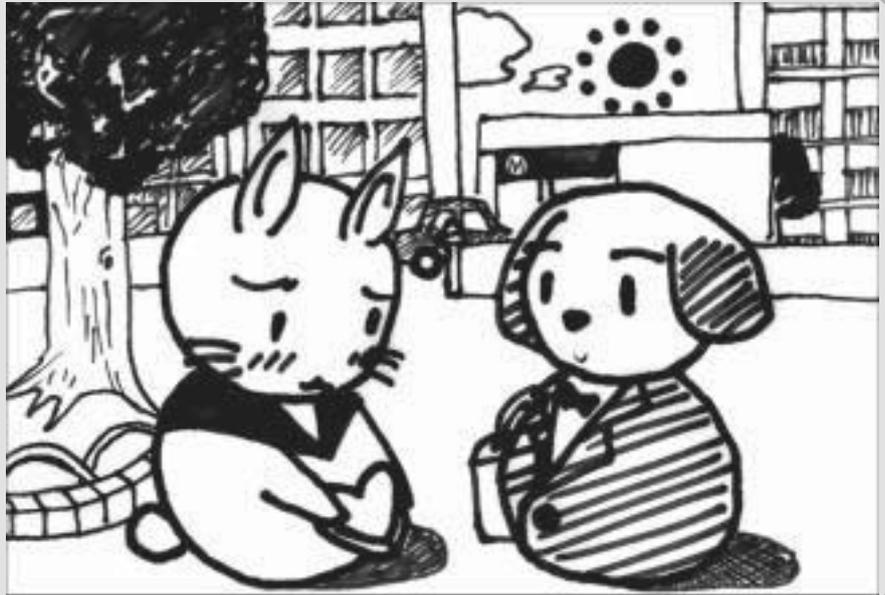
「こんなのもあり!?!」な間違いもあるので、注意深く探してください。

さてさて、いつも通りなら、図書券は全問正解者がいる場合は抽選で、ということになります。が、もしも全問正解者がいなかったときは…

一番たくさん間違いを見つけた人に図書券をプレゼントします!!

なので、「全部見つけられなかった～」という人も見つけた間違いを全部アンケート用紙の解答欄に記入してください。

それでは、たくさんのご応募お待ちしております☆☆☆



Special Thanks To SHO  
 文責:のん

# Me~dia 伝言板



2月。冬から春へ。卒業・進学という節目の季節、そして花粉が飛ぶ季節でもあります。でも寒いものは寒いのです。こたつに入ってのんびり伝言板を読んで投稿してみませんか？

## 前回募集した投稿 その1 花粉症について



ずっと花粉症で目と鼻をやられてましたが、去年くらいに治りました！ヨーグルトとか効くらしい。  
(気をつけダルマ)

花粉症の原因は花粉だけでなく、排気ガスや食生活にもあるという話を聞いたことがあります。たくさんヨーグルトを食べたんですか？  
(みっくす)



花粉症にはヨーグルトが効くとテレビでやっていたので、1月頃から食べてました。なのに効かなかったよ、ヨーグルト！！(かときち)

個人差があるということなんですか。自分に合った物が見つかるといいですね。  
(みっくす)



花粉症は過去2回くらいかかったな。あとは例年かからない不思議な体質だ。  
(エイトセンスズ)

うらやましいです〜。(みっくす)



花粉症対策は出掛けるのは夜にするです。最近は夜遅くまでやっている店も多いし、大学生だと春休みとかで学校行かなくてもいいんで昼は家でゆっくり休んでます。  
(モリゾー)

花粉症って昼がひどいんですね。休みが長い大学生の利点を生かしてゆっくりして下さい。(みっくす)



小学生の時に比べると、かなり症状が軽くなりました。特に対策とかとってこなかったんですが…何故だろう。しかしまあ現代病ですよ。アレルギー体質の人が多いですし。  
(そう)

アレルギー体質の人は昔より増えているらしいですね。化学物質が原因とか言われていますが、実際はどうなのでしょう。(みっくす)



高校の卒業式、教室で育てていたポトスをもらいました。やたらと成長して、今では元の倍くらいになっています。  
(白)

ポトスってどんどん大きくなりませんか？それにしても、思い出の品に植物というのは珍しいですね。水をやるたびに高校の時の思い出がよみがえるようでよいと思います。  
(みっくす)

## 前回募集した投稿 その3 卒業シーズン



高校の卒業式で式の間は全く涙は出なかったんですけど、式の後教室に戻って担任の話が始まると涙もろい僕も含めて9割の生徒が涙涙…というかほんまに皆号泣でした。3年間同じクラスメイト同じ担任だったからその分余計に悲しさがこみ上げました。今でも高校のメンバーとは何かあるごとに花見や飲み会をしています。これからも切りたくても切れない縁で結ばれた友達とは一生付き合っていきたいです。  
(玄米フレーク)

涙って伝染しますよね。一人泣き始めるとどんどん周りに広がって。  
(みっくす)

# みんなのお金事情

～リバイバル～



冬は何かと出費が多いのでなかなか貯金できませんよね。だから私はもうずっと500円玉貯金をしていますよ。500円玉を見つけたら貯金箱に入れるという手軽さが私には合ってるみたい。たまにしかないの、そんなにつらくないしおすすめですよ！けっこうたまりますよ☆  
(かときち)

500円玉を1缶ためると100万円という貯金箱を見た記憶があります。そういう貯金箱を使っているのでしょうか。最近、貯金箱も工夫が凝らされているものが多い見かけます。面白いものを買おうと、思わずお金をいれたいくなります。お金をいれると動くとか…。続かないんですけどね。  
(みっくす)



食事はサンドイッチなどのパンを週何日、生協で取るのを週何日と設定して、節約しています。なかなか満腹にならないのがつらいですがガマンです。  
(みかん)

食費の節約。そしてその代償として空腹との戦い…。自宅生の1ヶ月の食費(外食費)の相場ってどのくらいなのでしょう。下宿生の永遠のテーマだと思っていましたが、自宅生でも変わらないんですね。  
(みっくす)



中学の時オーストラリアにホームステイに行ってきました。国際交流ってとても楽しいです。大学生のうちに少なくとも1回は留学したいです。留学先はフランスかアメリカで。  
(あさ)

留学ですか。フランスということは第2外国語、フランス語選択ですか？せっかく学んだのだし、留学して実践してみるのもいいですよ。(みっくす)

前回募集した投稿 その2

## 外国の体験談

旅行や留学の思い出や、外国へのあなたの想いを語ってください。



海外に行ったことは無いんですが韓国に行きたいです。本場のキムチが食べたいです。(決して冬ソナブームにのっかってるわけではないです)  
(芋焼酎)

やはり本場のモノは味が違うのでしょうか。韓国はキムチのほかにも美味しそうな食べ物がいっぱい。辛い物好きな人だけでなく、美味しい物を食べたい人はぜひ。最近はお手頃価格で行けるらしいですし。  
(みっくす)

### ● Me ~ dia 伝言板

#### 取り扱い説明書●

この伝言板は、右の投稿テーマについての投稿や普段感じると思うこと etc. を、Me ~ dia を通じて交流するページです。

#### 投稿の仕方

おてがみ…学生委員会室(南部食堂裏)までもってくる。

アンケート…アンケートの「伝言板への投稿」欄に記入する。アンケートは声カードボックスに投函してね。

## 4月号の投稿テーマ

### 名大内のお気に入りの場所

名大内のオススメスポット、その理由を教えてください。メジャーからマイナーまで幅広く募集します。

### 好きな季節とその理由

あなたの好きな季節はいつですか？理由も併せて教えてください。

### 新学期への抱負

新学期。それは新しい始まり。Me ~ dia 伝言板であなたの抱負を宣言してみませんか？

### その他

何でもどうぞ。例えば、単位の神秘・資格について・生協に対する質問などなど。

このページはみなさんの投稿によって作られています。  
どしどし投稿してください。

文責(コメント) みっくす&くみ  
イラスト にゃお

読者と筆者・編集部を結ぶアンケートのページ

# ゆうべのひとこえ

From Reader From Editor



Me~dia2の記事はいかがでしたか？

## Co-op Information

こういったイベントがあると盛り上がっていい感じです。(モリゾー)

→お祭りで盛り上げるぞ！という目的もあって実施していますので、いい感じでした。(足立)

大抽選会があるなんて嬉しいですね。ただ3,000円以上買うのはきついか…。(かときち)

→レシート合計で3,000円以上ならばよいので、購入でこつこつ買ってためとか、ちょっと高い本を買うなどと応募しやすいかと思えます。次の機会にまたよろしくお願ひします。(足立)

17日の15%OFFのときに本を買いました。3,000円以上だったので大抽選会に応募しました。当たるといいな♪(COURS)

→結果が張り出されましたが、みなさんちゃんとチェックされましたか？僕も応募しましたが…。(足立)

季節が変わる度に色々なフェアなどがあって楽しいです。(玄米フレーク)

→こんなフェアがあるといいな～、という要望などもあれば教えてください。(足立)

未だに仮組合員証なんですけど僕(2年)。本物、もらいそこねた…？(白)

→北部厚生会館2階の生協本部まで至急お越しください。(足立)

## 学生委員会だより

学生委員の人が何をしているのかが分かっていいです。(ちか)

→これからも活動の内容を伝えていきたいと思ひます。(編集部)

早いものですね。もう新歓の時期が…。(魔術師)

→推薦入試の対応や冊子制作などあるので、学生委員会の新歓は早くなっています。最近の様子は今回の学生委員会だよりで報告しています。(編集部)

## BRAIN REVOLUTION 21

単純なゲームの方がみんなに分かってもらいやすいところがいいですね。(モリゾー)

→シンプルな中にこそ奥深さが潜んでいるんだと思ひます♪(ゆう)

「algo」っておもしろそう♪だけど数学の力はUPするのか？(エイトセンス)

→数学の力というか、数学を通して身につけられる論理的思考能力は、「algo」を通してUPすると思ひますよ★(ゆう)

頭を使うので他にも色んなものを紹介して下さい。(ちか)

→また何かあれば是非紹介します★(ゆう)

アルゴいいですねー。手軽で、難しすぎないから取り組みやすいです。たまにこういうもので頭のストレッチして頭を柔らかくしないと。(かときち)

→楽しみながら頭も柔らかくなるので一石二鳥です♪(ゆう)

algoを南部生協でも取り扱ってほしいです。いろいろ他の物と一緒にまとめ買いしようと思ひますので。駆け引きが好きなので興味があります。沸きました。(みかん)

→職員さんをお願いしてみたところ、南部生協にも置いてもらえることになりました☆近々置かれると思うのでお楽しみに♪(ゆう)

とりあえず部屋をキレイにしたい人のための大掃除指南

とりあえず物を増やさない！これに尽きます。そうは思っているものの、ちょこちょこ買うとすぐにあふれちゃうんですね。(かときち)

→何も買わなければ散らからない。物質は保存するという自然界のもっとも基本的な法則ですね。(ジュンヤ)

物を買わない。汚れない。かわりに生活感を失います。(魔術師)

→生活感を失わず、しかも部屋をきれいに保つことは難しいですね。緻密な購入計画が必要です。(ジュンヤ)

ティッシュのカラ箱は、本たてのしきりとして重宝しています。(ちか)

→ちょうど文庫本が収まるサイズですよ。仕切りを有効活用することは収納術の基本です。アドバイスありがとうございました。(ジュンヤ)

一年間使わなかった物は捨てる。これだけだぶん収納スペースが増えます。(モリゾー)

→なるほど。使わない物を思い切って捨てる基準を設けるのもいい手かもしれません。(ジュンヤ)

より広い家(部屋)に引っ越す!(爆)  
(エイトセンス)  
→思い切って20畳くらいの部屋に引っ越してしましましょう。これで多少散らかって大丈夫だ!あ、しまった!範囲が広くて掃除が面倒い!←筆者の現状  
(ジュンヤ)

### なぜ注意報発令中

インフルエンザって筋肉痛になるんですね。そう思うと毎年インフルエンザになるかも…。  
(モリゾー)  
→気がついたら友達がインフルエンザを引いていたりして…。今年は大丈夫ですか?  
(くみ)

中学・高校とカゼしらず、しかし大学に入り3回ダウン。若さを失ったか?  
(魔術師)  
→大学での生活に何か原因があるかもしれないですね。例えば栄養不足とか、長い通学によるストレス・空気の悪さとか。  
(くみ)

僕の場合、のどは60回ぐらいのうがい  
で治っていきます。ただ熱が出ると辛い。  
今年の冬は1回軽くひいたので、もう大丈夫です。  
(エイトセンス)  
うがいは1. ぐちゃぐちゃうがい、2. ガラガラうがいらしいです。(気を付けダルマ)  
→いろんなうがいの仕方があるんですね。舌を出してうがいをするとう効くというも聞いたことがあります。(くみ)

やはり体力が一番重要ですよ。例えば、おかゆと雑炊の違いって何でしょう?  
(そう)  
→基本的には同じだそうですね。炊いたものを洗って炊くものを雑炊というとかいろいろ説があるようです。(くみ)

体が弱いので、今回の記事は役に立ちそうです。風邪に効く食べ物が好物だったのでよかったですと思いました。(みかん)  
→風邪に効くオリジナルメニューのレシピがあれば教えてくださいな。(くみ)

moo × 2 の名大生協イト Navi !  
ゆ〜どん、気になってはいたのですが行く機会は無く…。参考になりました。  
(そう)  
→是非利用してみてください☆ (むー)

生協食堂界のヨン様-「ヨン様なりきり福袋(←デパート初売りの目玉商品だそうです)」も活用して身も心もヨン様になってみては…。(ダニー・チュン)  
→それは是非店長さんに勧めなくては…  
(むー)

文系学部生に北部にあるゆ〜どんはキツイ。(魔術師)  
→確かに、普段なかなか北部食堂まで足を運ぶのはきつとおもいます。たまに北部に行く用事があったらよかったら寄っててください。(むー)

ゆ〜どん遠いです。あと目立たない。いつも帰り際に気づきます。(白)  
→何か入り口で、広報ができるとう良いかもしれません☆ (むー)

なんか久しぶりにゆ〜どん行きたくなつたな。(エイトセンス)  
→僕も、取材しに行った時にまた行きたくなりました☆ (むー)

63円のサラダは嬉しいですね。でも実はちょっと気になる事が。野菜はどの程度洗ってくださっているのでしょうか?コストの面から??と思う今日この頃です。(うえずぎようこ)  
→どうなのでしょう。今度機会があったら調べてみます。(むー)

最近寒いので、暖かいものが食べたい。(COURS)  
→ですよ。ゆ〜どんなら、うどんとかそばとか、北部食堂なら鍋物とかが良いんじゃないでしょうか?あと、自炊でキムチ鍋なども温まりますよ☆ (むー)

授業が理学部棟なのでほとんど北部周辺には行かないけどこういったこだわりとかがあったんだなあと思い、行ってみる価値を見いだすことができましたよな気がします。(玄米フレーク)  
→ありがとうございます。イトNavi!を読んでこういったことを言っていただけるとすごく嬉しく思います。(むー)

### ショッカータイムス

栄養が詰まりに詰まった魚を食べるのは健康を左右するとさえ思いました。下宿生で、家ではまったく魚を食べないので、食堂ではなるべく魚を食べてずっと体の調子を良いままの状態を保ちたい。  
(玄米フレーク)  
→そうなんです。魚は栄養たっぷり。食堂でもおいしく調理されているので、是非食べてみてください。(ショッカー)

魚には大根がよく合うな。いきのいい魚の選び方も合わせて載せるとよかったです(目を見る!とか) (エイトセンス)  
→ご意見ありがとうございます。確かに魚を選び方も重要なポイントですよ。次回以降の課題にします。(ショッカー)

せっかくなら魚卵の栄養も書いてほしいな。ぼくはタラコがあればごはん何杯でもいけます。(芋焼酎)  
→魚卵ですか。そこまでは気づきませんでした…。すいません。たしかにおいしいですね。私はイクラが大好きです!でも、高い…。(ショッカー)

ブリと言えば照り焼きが定番ですが、何度かだとクドくてあきてしまいます。そこで私は「ブリの塩焼き」を好んでいます。買って来た切り身に塩をして一晩冷蔵庫へ、それを焼いてもっと good にしたければレモンをしぼって、美味ですよ!(うえずぎようこ)  
→ありがとうございます。勉強になります。ブリの塩焼きにレモンをぎゅっと…。想像するだけでお腹が空いてきました…。(ショッカー)

自分がつくるプリンにはかなり自信があります。(気をつけダルマ)  
→お～！そうなんですか！是非レシピと作ったプリンの写真を送ってください。Me～diaに載せたいと思います。(シヨッカー)

キャラメルソースを作るのって難しいんですよね？(COURS)  
→そうなんですよ。私たちも一度失敗し、二回目ようやく成功しました…。でも、レシピ通りにやれば大丈夫です！…多分。(シヨッカー)

プリンって結構少ない材料でできるんですね。「茶わんむし」はよく作るんですが…。(ダニー・チュン)  
→そうなんです。実は茶碗蒸しより簡単なんですよ。ただし、蒸し加減に要注意です。(シヨッカー)

### 頭翔智閃

キクを一概に葬式の花とするのはどうかと思われ…。「葬式によく使われる」ではどうですか？(そう)  
→あ、確かにそうですね。他にも色々なことに使われています。「葬式によく使われる花」ということでお願いします。。(のん)

“年末年始”ですよ！？最初10のタテを“タ”にして答えが出ずかなり悩みました…。(かときち)  
→どんな言葉をいれたのかは分かりませんが、悩んで頂けると作者としてもうれしいです。(のん)

縦14(＋横13)だけは調べないとわからなかった…。(T@K)  
→確かに個人名とかは知らないで分からないですね。でも他は解かれてしまったということで、これからも難しいけど正統派なクロスワード作りに精進します。(のん)

### Me～dia 伝言板

他の人の意見も聞いて同感だったり、自分では思いつかない考えがあったりして見るのが楽しみです。(玄米フレーク)  
→担当者もアンケートでたくさんの方の文章を見るのを楽しみにしています。(みっくす)

冬のチャリやだなあ↓(シウオン)  
→風を切って走るの春や夏だけでいいですよ。最近は寒くなると家まで自転車を押して帰っています。家から大学が近いので。(みっくす)

寒さのぎぎ…最後に行きつく所は皆「重ね着」だと思います。(ダニー・チュン)  
→重ね着は温かそうですけど…私みたいな服に限りのある下宿生が重ね着しすぎると、大変なことになってしまうのです。特に雨が続いた日なんて。もっと洗濯の回数を増やせばいいんですけどね。きっと。(みっくす)

バイトで年収103万はどうやって稼ぐんですか(モリゾー)  
→聞いた話によると、家庭教師をたくさん入れつつ、コンビニの深夜バイトなどもやるとかなりたまるといえますよ。問題は本業の勉強との兼ね合いですかねえ。大学生はすること多いですし。(みっくす)

年賀状、手書きしたのをスキャンして印刷しました(笑)(T@K)  
→元が手書きだし、スキャンして印刷したって温かさは伝わるといえますよ。大切なのは年賀状を書いた想いということ。いまだに返信できていない人たちがいて、寒中の時期も過ぎてしまったのではないかと不安になっている人が言うことではないですけど。(みっくす)

顔のイラストがかわいいですね。一つだけ別系統！？←星☆(そう)

→顔のイラストはほとんどこちらで用意しているのですが、自作の絵がある人はそのイラストを使っているんですよ～。そうさんももしよかったら、次回はイラスト付きでアンケートを出してみてください。(みっくす)

### ゆうべのひとこえ

読んでいるとMe～dia10をまた読みたくなります。(モリゾー)  
→今度はMe～dia12を読み返してください。(編集部)

おお！僕のコメントが載った！なんかうれしいな。ローマ数字って文字化けするのかわ～へえ、へえ。(エイトセンチズ)  
→Iや①は、機種依存文字といって、MacとWindowsの間でメールの交換をするときは(月)とかに変換されて意味分からなくなるから注意が必要です。(編集部)

「チョココロク」とはどんな味がするのかな？甘くて油分が多い？！太るモトじゃないんですか？！(うえすぎようこ)  
→実際に食べた人に聞いてみました。曰く、「味は、コロクの衣とチョコレートが胃の中で不調和音を奏でる。また、食べると確実に太る気がする。」だそうです。ただ、話のネタとしてはいいとのことなので、ぜひ一度ご賞味あれ♪(編集部)

アンケート回答者に新しい名前が増えましたね。(COURS)  
→今回も新しい名前が増えました。梓いっぱい回答者の名前があって幸せです。(編集部)

### 全新歓公示

もうこんな時期だなんて何だかあつという間ですね。(メガネ君)  
→1年間って短く感じるけど、その中でよかったこと辛かったことなどが詰まっているといいんじゃないかなと思います。(くみ)

合格祈願袋も全新歓が配ってたんですね。意外なところで色々活動して、すごいです。(かときち)  
→10月～4月まで色んな所で活動します。(全新歓)

地獄の細道、次回は細道側です。告知ありがとうございます。忘れないようにせねば…。(そう)  
→新入生が不快に思わないような細道をつくっていきましょう。勧誘よりは紹介をメインにお願いします。(全新歓)

## ページ下

季節はずれだけど

「**サンタさん、プレゼントください**」

僕ならおだやかな生活ですね。(魔術師)  
僕は“ポーッとする時間”が欲しいですね。何かと忙しいので1日中青空の下で寝ころんで心を癒したいです。

(玄米フレーク)

壊れないパソコンが欲しいです。(白)  
僕も地下室ほすい！(エイトセンス)  
欲しい物も煩惱も面白かったです。私自身の欲しいのは健康(特に視力)で、煩惱は読書への情熱と将来の不安です。なぜか深刻めいていてすみません。(みかん)

全コーナーの中で一番面白いです。

(T@K)

→ありがとうございます(笑)。編集部員の普段の？一面をご覧ください。(編集部)

除夜の鐘…今まで108回ちゃんときけたことがないです。本当に108回ついているのかなあ？(メガネ君)

→途中で数え間違えたり、飽きてしまったりしているかもしれません。(編集部)

県名の由来はナルホドと思いました。岐阜も気になります。(じよ)

→岐阜は、織田信長が中国の周が岐山(ぎざん)を中心として中国を統一したことにちなんでつけたと言われていました。(編集部)

県名の由来おもしろい！！自分の県も知りたくなっちゃった。(COURS)

→インターネットで探してみると結構見つかりますよ。(編集部)

## 表紙・裏表紙

手書きだから味がありますね。(シウオン)  
→ありがとうございます。ペンとかでなぞらずに、鉛筆のまま印刷するとあんな感じになるんですよ。これからも味のある絵をいっぱい描いていきたいと思っています。(にゃっこ)

世界はサンタの手の平のなか。そんなコトを思った。(白)

→私の絵がそんなことを考えさせたとは…。でも、確かにサンタクロスは、あらゆるものを超越した存在のようなかんじがしますね。(にゃっこ)

あ～、クリスマスですね。X'masの'はいらないって聞いたことがあります。つい書いちゃいますけどね。日本以外ではどうでしょ？(そう)

→え！？そうなんですか？初耳です。日本以外は…、今度インターネットで調べてみます！(にゃっこ)

やけに切ない感じのする詩ですね。喜びのクリスマスが欲しいよ。(魔術師)

→喜びのクリスマスがみなさんにやってきているといいですね♪(ゆう)

裏表紙はクレヨンで描いたんですか？ほのぼのしてて、和みます。この時期は心がずさんでるので…。(かときち)

→太い鉛筆で書いてみました。心までずさんでしまったてはもったいないですよ☆(ゆう)

裏表紙。詩がおもしろかったです。「手離さなければよかったとは思いたくないな」なんて心情がよく表れてますよね。

(うえずぎようこ)

→はい。少し想いを込めて書いてみました。楽しんで頂けて光栄です☆(ゆう)

## Me~dia 12 アンケート回答者(敬称略)

文学部1年	芋焼酎
文学部1年	魔術師
経済学部1年	かときち
情報文化学部1年	あさ
工学部1年	没一
農学部1年	気をつけダルマ
農学部1年	シウオン
農学部1年	じよ
農学部1年	新之助 Love
文学部2年	白
文学部2年	そう
理学部2年	エイトセンス
理学部2年	玄米フレーク
理学部2年	メガネ君
農学部2年	ちか
文学部3年	みかん
理学部3年	COURS
工学部3年	T@K
理学部4年	メカ沢
工学部M1	モリゾー
法その他	うえずぎようこ
法その他	ジャンバラヤ
国際開発研究科	ダニー・チュン

<今回のアンケートは23枚でした。>

## Me~dia 12 アンケート当選者(敬称略)

経済学部1年	かときち
情報文化学部1年	あさ
農学部1年	シウオン
農学部1年	新之助 Love
文学部2年	白
文学部2年	そう
理学部2年	玄米フレーク
理学部3年	COURS
工学部M1	モリゾー
法その他	うえずぎようこ

●当選者の皆様おめでとうございます。

図書券は後日発送致します。

●今後もMe~diaをよろしくお願いします。

冬になると筋トレを日課に組み込みます。筋トレのメニューは腹筋→腕立て→無意味にはしゃぐ→奇声を発する、です。これを30分続けていると脂肪が燃焼して体が温まってきます。そして暖房を使わなくても快適に冬の夜を過ごすのです(ジュンヤ)

# ぜんしんかん 全新歓公示

～その2～

2005年度全学新入生歓迎実行委員会の構成団体とオブザーバーが決定しましたのでお知らせします。

## ○構成団体○

- ・名古屋大学消費生活協同組合学生委員会
- ・名古屋大学全学学生自治会連合会
- ・名古屋大学体育会
- ・名古屋大学文化サークル連盟
- ・名大祭一・二年生実行委員会
- ・名大祭本部実行委員会 (50音順)

## オブザーバー

以下の団体が2005年度全新歓のオブザーバーとなります。

- ◇工学部ウェルカムパーティー実行委員会
- ◇名古屋大学応援団
- ◇名古屋大学下宿用品リユース市実行委員会
- ◇理学部自治会新入生歓迎実行委員会 (50音順)

## 推薦地獄の細道

2月16日(水)に行います。**\*推薦合格おめでとう袋**の配布をし、同時に**\*一括納入**をします。

## 前期・後期試験対応

2月25日(金)と3月12日(土)に行います。受験生に対し、試験会場までの道案内をしたり、**\*合格祈願袋**を配布したりします。

## 前期・後期地獄の細道

3月14日(月)、15日(火)と3月26日(土)に行います。前期、後期とも豊田講堂で行います。**\*合格おめでとう袋**の配布や部活やサークルの紹介をします。ここでは**\*一括納入**と各種新歓企画の受付を行います。

## 新旧交歓会

4月3日(日)、クラス役員の選出をして終わるだけでなく、友達作りを出来るような、クラスのまとまりの第一歩としてやっていきます。

## 入学祭典

4月5日(火)の大学入学式の後に行います。場所は豊田講堂内とテラスです。講堂内のステージパフォーマンスやテラス特設ブースでの部活、サークル紹介があります。

## ◆◆全新歓用語集◆◆

### \*構成団体

構成団体とは「名古屋大学に所属する学生団体で、新入生を歓迎する意志があり、全新歓の活動に際して人員、資金が出せる団体として、本会において参加を認められた学生団体を指し、会議に置いて自由な意見は認められ、議決権を有す(全新歓規約)」団体のことをいいます。

### \*オブザーバー

オブザーバーとは「名古屋大学に所属する学生団体で、新入生を歓迎する意志があるが、全新歓の活動に際して人員、資金を十分に出せない団体として、本会に置いて参加を認められた学生団体を指し、会議において自由な意見は認められるが、議決権を有さない(全新歓規約)」団体のことをいいます。

### \*一括納入

入学手続き時に全学生に納入してもらっています。このお金は名大祭、体育会、文サ連、全学会の活動資金となります。学生が自らの学生生活をおもしろくする活動のために使われているんですよ。

### \*合格祈願袋、(推薦)合格おめでとう袋

新入生に渡す企画紹介パンフレット、『入学準備ガイド』、部活・サークル紹介パンフレットetc.が入っています。皆さんももらったことがあるはずですよ。

2005年度全学新入生歓迎実行委員会

# 新入生に 声を贈ろう

「冬来たりなば春遠からじ」という言葉がありますよね。  
 そう、もうすぐ春です。  
 春にはたくさんの新入生が入ってきますね。  
 そこで新たな名大生へメッセージを贈ってみませんか？  
 先輩としてアドバイスや、歓迎・励ましの言葉etc...  
 みなさんからの一言をお待ちしています。

## 昨年度の声

合格おめでとうございます。  
 どのような大学生活にするかはあなた次第。  
 有意義にすごしてください。(R)

家と講義を往復するだけではなく、  
 大学を使いこなそう！（かぼ）

入学おめでとう。  
 4年間の学生生活を  
 悔いのないようにして下さい。(さくらもち)

あなたの大学生活はあなたが造る物です。  
 後悔ないように毎日頑張りましょう。(みかん)

## 声を贈るには？

Me～dia2アンケートの「新入生に声を贈ろう」欄に書いて下さい。  
 みなさんから寄せいただいた声はMe～dia4に掲載します。  
 直筆のコピーを想定していますが、  
 それが都合悪い方はその旨をアンケートに書いてお送り下さい。  
 皆さんの温かい声をお待ちしています。

文責 名大生協学生委員会

# 卒業 修了

# 予定のみなさんへ

2004年度3月(2005年3月)に名古屋大学・大学院を卒業・修了する予定のみなさん。生協に関する手続はもうお済みですか?ここでは、「まだ手続してない」「なにをやればいいんだっけ?」という方のために、生協に関する手続を簡単に説明します。

どっちの手続が必要かな?



大学・大学院を卒業・修了し、就職などで名大から離れる人は……

**A. 生協の脱退手続** が必要です。

進学・休学・留年などで、まだ大学にとどまる人は……

**B. 生協の更新手続**と

**C. 共済の継続手続**が必要です。

## A. 生協の脱退手続

- 2004年度卒業・修了予定のみなさんへ、12月中に自宅(帰省先)宛に手続に必要な書類を送付しました。まず、その書類の中から①「脱退届」、②「払出票」を準備してください。
- ①「脱退届」、②「払出票」を記入見本にしたがって記入し、「組合員証(COPAカードまたは緑色と白色のカード)」及び「生協組合員加入出資金預り証」を、北部厚生会館2階組合員コーナーにお持ちください。
- 何らかの都合で書類を受け取れなかった方・生協組合員加入者証を紛失された方は「組合員証」(と「生協組合員加入者証」)を組合員コーナーにお持ちください。

## B. 生協の更新手続

- 2004年度卒業・修了予定のみなさんへは、12月中に自宅(帰省先)宛に手続に必要な書類を送付しました。まず、その書類の中から①「所属変更届」を準備してください。
- ①「所属変更届」を記入見本にしたがって記入し、北部厚生会館2階組合員コーナーにお持ちください。
- 何らかの都合で書類を受け取れなかった方も、組合員コーナーにお越しください。
- 組合員証の有効期限のほか、共済・学賠の有効期限も、加入時に想定された卒業・修了年度までになっています。合わせて変更の手続をしてください。

→「3.共済の継続手続」へ

## C. 共済の継続手続

- 2003年度卒業・修了予定のみなさんへは、自宅(帰省先)宛に手続に必要な書類を送付しました。その書類の中から「払込取扱票」を準備してください。
- 「払込取扱票」に必要事項を記入し、掛金を添えて郵便局で支払い手続をしてください(2年間の継続で、加入プランを変更しない方はコンビニでも手続が可能です)。
- 何らかの都合で書類を受け取れなかった方も、組合員コーナーにお越しください。

このほかにも分からないことなどがあれば、名大生協のホームページを見るか、北部厚生会館二階の組合員コーナー(052-781-1111)までお越し下さい。

# The editor's notes

編集後記

りじゅ

冬休みはゆっくりと過ごせると思っていたのに、課題やレポートのために、あまりゆっくりとできなかった。その上、2月からは嫌なテストが待ち構えている。今期はコマが多いから相当しんどそうだ。テストが終わると新歓活動が再開する。新歓活動が終わると、もう授業が始まっている。これでは、のんびりとしてられないな。まあ、ただ時間を持って余しているよりは、少しぐらい忙しいほうがいいのかも知らない。(りじゅ)



今年、初めて名古屋の冬を経験しているのですが…とても寒いですね。実家では1月になってから着ていた服を今年は11月から着ていたり、ハロゲンヒーターにはりついたりしています。もっと寒いところから来た人たちには笑われそうですが、そして、寒さより辛いのはひたひたと近づいてくるテストですね。緊張すると記憶が飛んじゃうんですよ。「ああっ、さっきまでみてたところじゃん！」みたいな…人って書いて飲み込んだって私には効果ないんです。(みっくす)



もうすぐ、大学に入って1年が経とうとしています。早いものですね。さて、大学に入って変わった事は、電車に乗るようになりまして。去年1年間で、特急列車は、帰省でお世話になるしらさぎを始め、サンダーバード、はくたかななどに乗りました。新幹線では、のぞみ、ひかりレールスター、ときなどに乗りました。もちろん、快速アクティーなどのJR在来線にも乗りました。今年は、JR東海の特急・近鉄やパズネットが使える私鉄・東京や大阪の地下鉄・高速バスのうちいくつかは乗りたいな～と思っています。(シュウセイ)



自転車のライトの電球が切れたので、思い切って「マジ軽ライト」に交換しました。マジで軽い！原理としては、タイヤのスポーク部分に磁石が入った部品を取り付け、ライトに内蔵されたコイルの近くを磁石が横切るときに発電をするというものです。「フレミングの法則」を応用したものです。接触部が無いので抵抗が無く、音もしません。白色発光ダイオードを使用しているので寿命は5000時間程度らしいです。たぶん自転車の方が先に壊れます。<http://www.magicallight.jp/> (すの)



この間ついに新しいパソコンを買いました☆おかげで、家でMediaの記事を書いたりパズルを作ったりDVD録画ができたりなど便利で楽しいのですが、今回のパズルはSHOさん作となっております。時間がなかったんですね、たぶん。来月こそは自分でパズルを作るのでおてやわらかにお願いします。ちなみに今回の間違い探し、自分は10個しか見つけられませんでした…。みなさんはぜひ12個全部見つけてくださいな。(のん)



今年は意外と暖冬のように寒かった気がします(;-)お正月あたりから急激に寒くなって、名古屋でも雪が降ったらいいですね。最近地震も多いし、台風多かったし全く地球はどうなっているんでしょう？さて今回でイトナビも最終回でした。今までご愛読ありがとうございました。もしかしら、生協まつりなどで今までのイトナビの記事をまとめた単行本を作るかもしれません。そのときはまたよろしくお願いします。(むー)

## Information

お知らせ

Me-dia2のアンケート締め切りは2月28日必着です。読者の皆様のご意見をスタッフ一同心からお待ちしております。

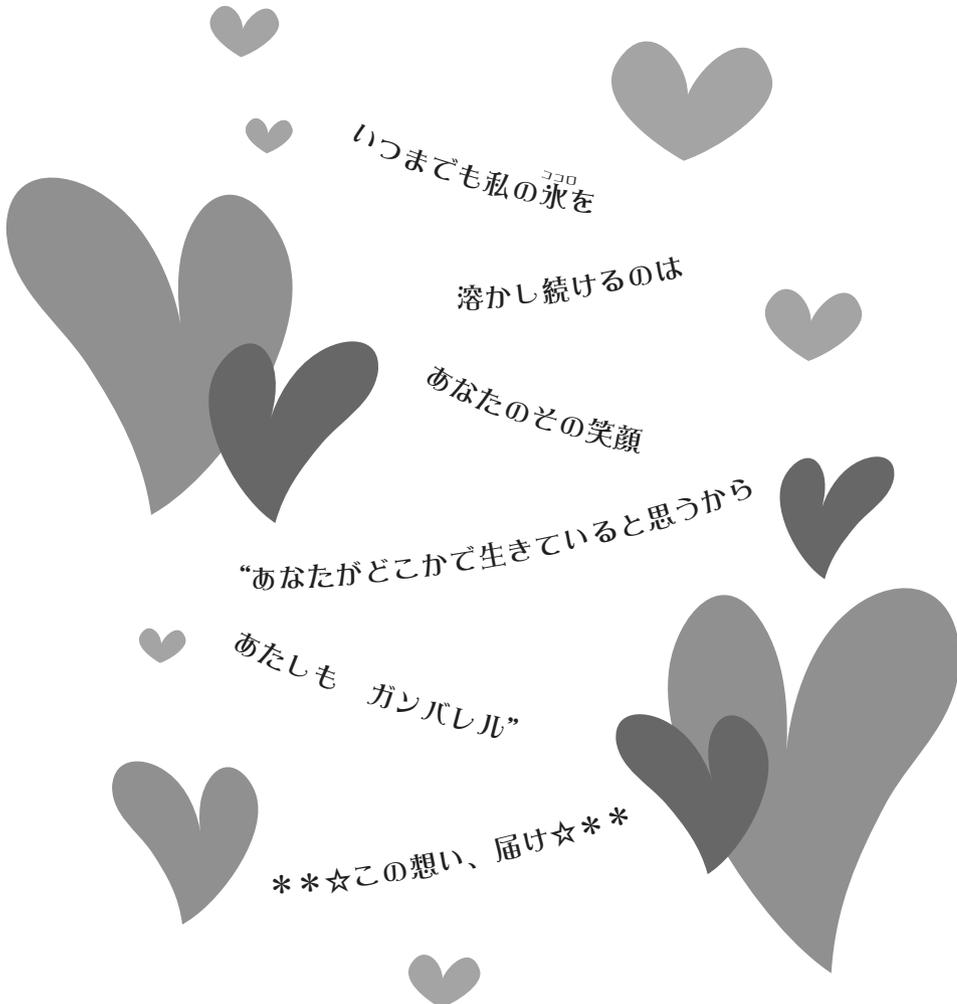
次号Me-dia4は4月上旬頃発行です。お楽しみに!!

## Editorial Staff

足立裕太	小笠原光規
金井盛秀	奥村卓大
竹内利樹	片山友愛
福崎怜奈	春原雅志
松澤希	西川真理
寺沢優美	毛利宗弘
前中允瑠	吉田純也
	吉村久美子

## Colophon

Me-dia2 (#98)  
2005年2月1日発行  
発行 名大生協理事会  
編集 名大生協学生委員会  
Me-dia編集部  
Tel 052-781-5195[直通]  
Mail student-c@coop.nagoya-u.ac.jp  
印刷 名大生協印刷部



いつまでも私の<sup>ココロ</sup>氷を

溶かし続けるのは

あなたのその笑顔

“あなたがどこかで生きていると思うから

あたしも ガンバレル”

\*\*\*この想い、届け\*\*\*

名大生協ニュース「Me～dia」は名大生協学生委員会が編集し、理事会が発行しています。Me～diaは名大生協の活動・総代生協委員の活動を組合員に伝え、意見を頂く場でもあり、また、様々な生活の知恵などを伝える場でもあります。みなさんのご意見を反映させ、よりよい生協にしていくために、ご意見やご感想をお待ちしております。