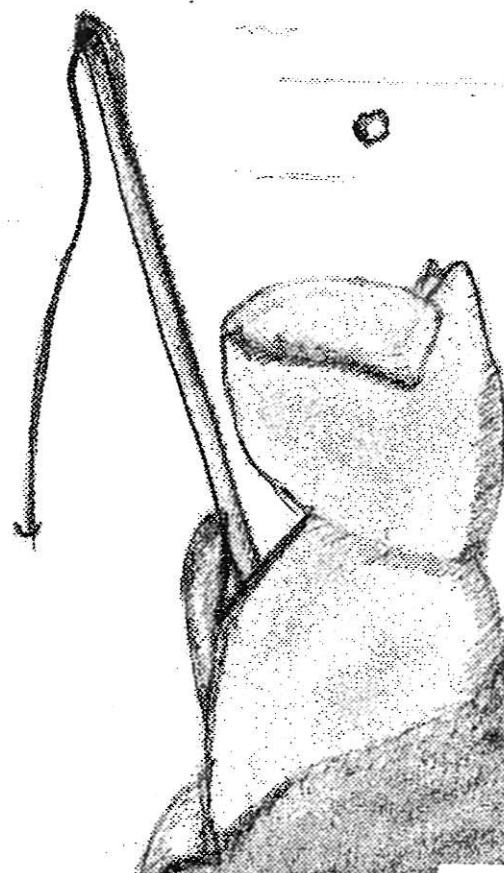


2000 名大生協ニュース

Me~dia

12



今号のおすすめ

- ひとりでできないもん!?
- 稲造でGO!!
- Cook It Easy! 【番外編】
1年生料理対決

編集：名大生協学生委員会Me~dia編集部

発行：名大生協理事会

Me~dia 12

CONTENTS

COOP INFORMATION	3
稲造でGo!!	6
折り鶴に託すへいわのねがい	13
ショッカータイムス	14
共済の回覧板	18
ひとりでできないもん!?	20
狂乱読書日記	26
Cook It Easy!	30
くるくるリサイクル	34
ちょっと一息30分間パズル	38
ゆうべのひとこえ	40
全新歡公示	46
編集後記	47



生協理事会・学生委員会からのお知らせ

Nagoya university

COOP INFORMATION



From 学生委員会



★ 新入生歓迎活動を行います ★

新入生歓迎活動とは？

新入生歓迎活動(以下新歓)とは、読んで字の如く、新入生を歓迎する活動です。大学生活という新しい環境に入ってくる新入生は、不安も希望も持っています。「大学に入ったら、~について勉強しよう!」とか「バイトを頑張るぞ!」と思っている新入生。「下宿を始めるんだけど、最初は何を揃えればいいんだろう?」とか「どうやって授業を取ったらいいんだろう?」とちょっと不安に思っている新入生。

そんな新入生たちに、一筋の光明をもたらすもの。それが新歓です。



▲新入生のつどいの様子

1泊2日で新入生と直接ふれあって、大学生活についてのアドバイスをしたり、ゲームをしたり、将来の夢について語り合ったりしました。

〈参加者の声〉

- ・友達できたし、まじでおもしろかった。
- ・先輩の意見が聞いて勉強になった。

今年もそんな新歓を組合員の皆さんと一緒に作っています。新歓を作っていくみんな(Co-operといいますが)で、「自分が新入生の時は~だったなあ」とか「~についてを知りたかった」などといったことを話し合っています。まだ、実際にどんな活動を行うのかは決まっていますが、新入生にとって役に立つことをやりたいと思っています。

自分が新入生だった時を思い出して、知りたかったことや、やってほしかったことなどがありましたら、アンケートに書いて下さい。今後の活動の参考にさせていただきます。



▲冊子

大学生活についてのアドバイスや、知っておいてほしい情報などを載せた冊子を作りました。

〈今月のページ下コラム〉

前半は、就職・資格の情報をお知らせします。後半は、学生委員のみんなに、今年1年振り返ってもらって感想を書いてもらったり、今号の記事について取り上げたりしています。まずは就職・資格の情報から。

新月 新米試食会をやりました

11月15日(水)に新米試食会をやりました。これはMe~dia 7で報告した農業体験ツアーで植えた苗からとれた新米を留学生の人たちと一緒に食べようというものです。日本人にも留学生にも楽しんでもらえるような企画を用意しました。今年も多くの留学生の参加がありました。

2時間というあまり長いとは言えない時間ではありましたが、ゲームをやったり、料理を食べたりしながら色々な話がありました。企画が終わる頃には留学生・日本人に関係なく、みんな仲良く話せるようになっていました。

今後も留学生と交流できるような企画を催したいと思っていますので、今回参加された方も、今回は参加できなかった方も是非ご参加ください。



太陽 経済学部推薦入試対応を行いました

11月17日(金)に経済学部の推薦入試を受けた受験生に、経済学部推薦入試対応を行いました。受験後の受験生に、温かいお茶を出したり、お話ししたり、自分達で作った、経験者の言葉などの載った冊子を配ったりしました。

この対応によって受験生はリラックスして帰ることができたようです。

対応者の感想

- ・ここで話ができ良かったと言ってくれたのが印象的。また会いたいと思ってくれているといいな。
- ・早く大学生になりたいと言ってくれたのが嬉しい。もっとたくさんの人と話したかった。



生活班からの報告&お知らせ

ユニセフ班

ユニセフ班では11月21日(火)~24日(金)までの南部地区の生協まつりにあわせて、以前紹介したユニセフグリーンティングカードの販売を行いました。今回はクリスマスや雪景色など、かわいい絵柄のカードが多く、多くの方に興味を持ってもらえたようです。今年は大幸地区の生協まつり(12月13日(水)~15日(金))でも販売する予定なので、もしよろしければそちらの方にも是非来て下さい。

学生に読書をすすめる班

11月10(金)~11日(土)にかけて、8時間耐久読書を行いました。これは班員が8時間本を読み続ける(食事をしたりはしましたが)というものです。今回読んだ本については冊子を作り、皆さんにご紹介する予定ですので、楽しみにして下さい。

声カード班

中華まんの人気投票アンケートを店舗内で行っています。あなたの好きな中華まんを教えてください。



<就職活動応援書籍(1)>

12月になり、就職活動を始める人が多くなる時期になりました。でも、最初は何をして良いかわからない、という人も多いかと思います。そんなとき参考になる書籍を紹介していきます。

○理事会室だより○

～購買部だより～

- 生協まつりに続く購買企画として

パソコン&オーディオビジュアルフェア

が以下の日程で行われます。

日程 11月27日(月)～12月8日(金)

場所 北部,南部,医学部購買,医学部情報機器店

↓期間中、以下の商品が「特別割戻し」の対象です↓

パソコン本体と周辺機器、家電品、
オーディオ機器、ビデオ機器、カメラ

ほかにも、超特価品、台数限定品の日替わり特価商品を多数用意致しますので、ご期待下さい。購買などで配布中のチラシもご覧下さい。

～書籍部だより～

- 講談社版 日本の歴史

～もう、古い日本史は消して下さい。

00巻(日本とは何か/網野善彦) } 2巻セット、2,400円
01巻(縄文の生活記/岡村道雄) } (定価の20%OFF!)
(全26巻、全巻予約も受付中) <12月末まで>

- 雪と氷の科学者、中谷宇吉郎集 岩波書店刊(全8巻)
～科学随筆に作品を精選しました。各巻4,600～5,000円。
予約出版です。内容見本あります。<予約メ切12/25>

- 決定版 三島由紀夫全集(全42巻)
～新発見原稿も多数収録。各巻5,800円。全巻購読者にもれなく
検索CD-ROM(非売品)を進呈! 詳しくは、店舗までパンフレット
をご請求下さい。

- 梅原猛著作集 小学館刊(全20巻)
未刊行作品も多数収録しました。各巻4,300円。

- 岩波講座 現代化学への入門(全18巻)
～化学との出会いがうれしくなる!
内容見本あります。ご請求下さい。

～旅行・サービス部だより～

- 冬休み、春休みに運転免許をとるなら

以下のプランがおすすめです。

◇ウインタープラン (12月から3月までの入校)

高校生や大学生で自動車学校が混雑するこの時期に、1日2時限の技能教習が実施できます。自分の予定にあわせてスケジュールが組めるので、忙しい方でもらくらく免許取得できます。

◇宿泊免許取得プラン (12月から5月までの入校)

合宿形式で集中して教習を受けるので、最短14日(AT限定の場合)で卒業が可能です。3食付きなので余計なお金はかかりません。交通費も一部負担されますし、早期申込割引・グループ割引などの特典もありますので、お気軽に旅行・サービスセンターまでお問い合わせ下さい。

～食堂部だより～

- どさんこラーメン祭り

ボリューム満点の麺と特製スープで、

北海道の味をどうぞ。

麺は太めのちぢれ麺で、ふだんの50%増し!!。スープは、本場北海道の味噌、醤油、塩を用意致しました。

以下の7つのバリエーションを揃えて、各360円～札幌野菜味噌、札幌味噌焼き豚、札幌味噌コーンバター、旭川醤油、旭川焼き豚醤油、函館イカ塩、函館鮭塩バター<北部麺コーナー、理系中華、南部食堂、医学部食堂でどうぞ。>

- 牛トロ丼

毎年好評のメニューに特盛りが加わります。

牛トロ丼(並)450円、牛トロ丼(特盛り)580円

<北部食堂、理系カフェテリア、医学部食堂、南部食堂、フレンドリー南部でどうぞ。>
(なお、表示価格は税別です。)

文責：常任理事 杉本寛幸
理事 弘津義範

5000 5000 5000 5000 5000 5000

稲造でGo!!!

「ああ、あまり金がない……。でもどこか遠くに行きたいなあ。5000円ぐらいで。」
てなわけで、5000円で旅行に行ってみました。

行ってきた人

So-Lee(読み:そーり):工学部一年生。自他ともに認める鉄道ファン。
まあしい(読み:まーしー):理学部一年生。趣味はぶらりと一人旅。地球大好き環境派。

So-Lee(以下そ~):「さてさて、どこに行く?」

まあしい(以下まあ):「東に行きたいなあ、うん。」

そ~:「そうだな、それなら俺は西の方、伊勢ぐらいかな?」

まあ:「いいんでない。」

そ~:「じゃあ、まず手始めに安く行ける方法でも調べてみるか。」

~しばらくおまちください~

そ~:「伊勢に行くならやっぱ近鉄かな。」Rよりも安いしね。」

まあ:「いろんなところに行きたいんだけど何かいいキップないかなあ?」

そ~:「『青空フリーパス』っていいんでない?」

まあ:「2040円は安いなあ。二川(豊橋の隣)まで行けるし、これにしよう。」

そ~:「こっちは……。『伊勢・鳥羽ジョイフリー』かな。」

▽生協の旅行サービス

「安く旅に行きたい!」そんな事を思ったら生協の旅行サービスをご利用下さい。この時期でいえばスキーやスノーボードのバックプランなどが4000円くらいからとなっています。

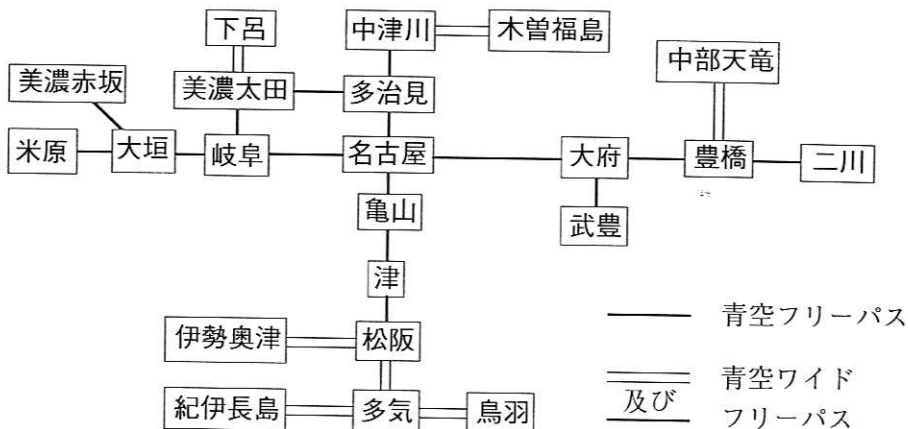
その他にもチケットの手配から旅行計画の相談までいろんな事を行っています。この記事の最後に詳しい事が載っているのでそちらもご参照下さい。

そんなこんなで、行って来た二人の旅日記をみていただきましょう。

まあしいの旅日記

*青空フリーパスとは

フリー区間で普通列車(快速も含む)自由席が2040円で乗り降り自由。土日祝日に利用できます。有効期間は1日限りですが、24時間であちこち行きたいという人にはうれしいキップです。ほかにも、さらにフリー区間の広い青空ワイドフリーパス(3570円)というキップもあります。ただし自動改札は利用できません。



11月1日(水)

- 11:00 南部の旅行サービスセンターで青空フリーパスを申し込む。申込用紙をちょっと書くだけ。カンタンカンタン。
後で来てくれたって。
- 14:40 サービスセンターに行った。青空フリーパスを手に入れた。2040円。



11月4日(土)

- 7:15 今名古屋駅のホームにいる。2番乗り場から新快速豊橋行きに乗ろう。
- 7:20 めっちゃこんでる、と思ったらほとんどの人が名駅で降りた。さあ出発。

- 8:00 ^{がまごおり}蒲郡駅に到着。
- 8:08 海へ向かって歩く。ああ、朝陽がまぶしい。
とりあえず竹島に行こう。

- 8:35 竹島に着いた。海が穏やかで、爽やかな朝だ。
カモメがいっぱい。
- 8:45 島全体が神社で、静かでかなりいい雰囲気。
【この旅がうまく行きますように】
お賽銭に100円。福種銭(100円)を買った。
中身は5円玉だった。



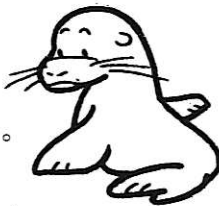
- 8:54 島の反対側に来た。すごい海がきれい。
- 9:00 落ち着いたいい島だった。けっこうおすすめ。
次は竹島水族館(※1)に行こう。



- 9:12 エリカ号(※2)発見! 世界一周したんだって。
- 9:16 水族館に入る。外見はちょっとほろいだが…。
いろんな魚がいっぱいだあ! オキシドラス? ジャがいもみたい。
アカエイ、美味ってあんた…。
トラフザメ、エイとぶつかって大暴れ。他の魚はかなわんなあ。
あっカブトガニだ! ハリセンボンだ!

- ハコフダ、これドラえものの海底鬼岩城にでてたな。
サカサナマズ、なんなんだこいつ。
ラージグラスフィッシュ、骨が見えるう!
ブラインドケープテトラ、目がないよお!
コバンザメ、君単独で泳いじゃダメだよ。
タラバガニは足が少ないんだよね。ああ楽しい。
アシカショーを見よう!

- 10:30 アシカのナナちゃんすごいなあ。
小さいけどここ楽しくていいよ。
- 10:47 水族館を出る。ファンタジー館に行こう。



蒲郡駅

駅でシーサイドマップをもらえば無事に目的地に着けるでしょう。



△竹島

海岸より約400m沖にあり、国の天然記念物に指定されている。
島全体が八百富神社。
日本七弁天のひとつ。

※1 竹島水族館

直径4mの回遊水槽、11mのアクアランドなど52個の水槽に450種4000点もの生物を展示。
トラフザメやカブトガニなど見逃せない生き物がたくさんいます。誰でも楽しめる愉快的アシカショーも見ることができます。

入館料500円。開園時間:9:00~17:00

※2 エリカ号

家族で世界一周した手作りのヨット。竹島水族館の前にあります。

- 11:00 ファンタジー館到着。ここの場所わかりにくいよ。全部貝で作られている、まるで竜宮城だね。
石が暗闇で青く光っている。まるでラピュタだね。巨大なアンモナイトがっ!貴重な貝がたくさんあるよ。
- 11:30 向かいに三河のえびせんべいの館がある。ここでえびせんべいを試食しまくってしまった。
だって30種類くらいあるんだもん。おなかいっぱい。
- 11:45 生命の海科学館に向かって出発。歩く…歩く…歩く…。



◁ ファンタジー館

世界110カ国、大小5000万個の貝が創り出す神秘的な世界。夢いっぱいのファンタジーワールドが楽しめます。巨大なアンモナイトの化石などもあります。写真は竜宮城。 入館料700円。9:00~16:00
向かいの三河せんべいの館「やどかり亭」では、工場直送、出来立てのせんべいが数十種類も用意されています。
昼食処として、海底レストランなどもあります。

- 12:10 生命の海科学館(※3)に到着。1、2階は無料だって。3階は700円。とりあえずただのここだけ見てまわる。プレシオサウルス、クジラの化石があった。ちょっと感動。
- 12:26 蒲郡駅に向けて出発。



※3 生命の海科学館

生命の誕生とその進化を示す数々の化石や隕石などをハイテク画像で分かりやすく解説、展示。さらに、インターネット体験や、ゲームが楽しめます。
入館料(3階のみ)700円。9:00~21:00

- 12:33 駅に着く。電車の時間にぴったり。お昼ご飯はどうしよう。
えびせんの食べ過ぎでそれほどお腹空いてないなあ。
- 12:50 豊橋駅到着。二川まで行こう。
- 13:02 豊橋駅発。
- 13:08 二川着。
- 13:31 二川宿本陣資料館に到着。徒歩10分はうそだね。
- 14:04 やじさんときたさんがいた。
東海道ファンにはおすすめかな、うん。
- 14:08 腹減ったから中原屋でまんじゅう3個買った。(231円)
- 14:14 まんじゅう食べながら移動。豊橋総合動植物園へ。



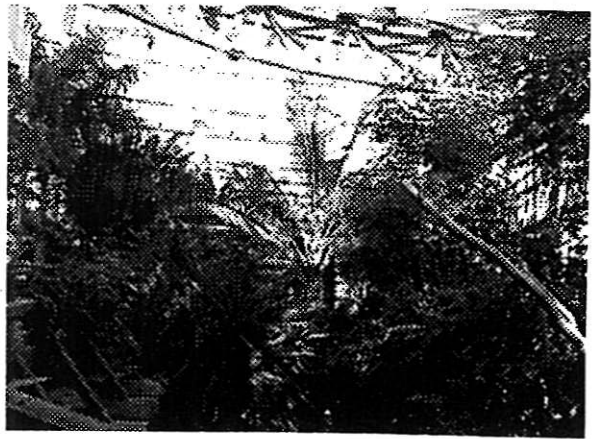
二川宿本陣資料館 ◁

「東海道」「二川宿」「本陣」という3つのテーマで展示されています。
本陣も公開されており当時の雰囲気を楽しむことができます。
写真は本陣、上段の間。 入館料300円。9:30~4:30

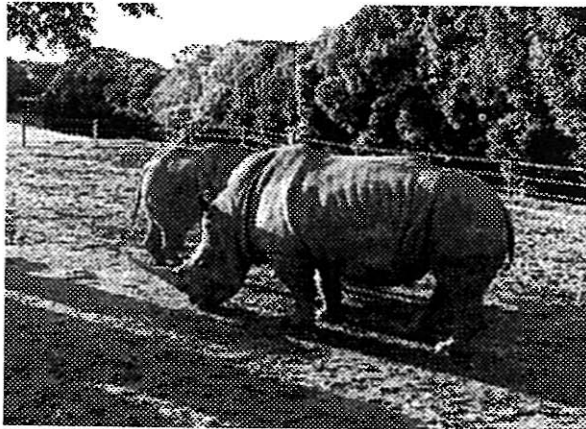
14:33 到着、そして入園。温室に入る。
 ジャングルだ! マンゴーだ! パパイヤだ! バナナだ! わーい。
 花がきれいだよ。温室は楽しいよ。
 日本の庭園に行った。冬はダメだね。みんな枯れてる。
 白熊がケンカしてる。すごいね。サービスいいね。
 とにかく広い! 全部まわるのにけっこう時間がかかった。

16:25 あと5分で閉館だから出た。

結局、自然史博物館(園内)には行けなかった。
 けど600円は安いと思うよ。
 ああ腹減った。豊橋行って何か食べよう!
 時間がない。地下資源博物館は行けそうにないなあ。
 プラネタリウムがあるらしいのだが。残念。



△ジャングル(温室)



◁サイ



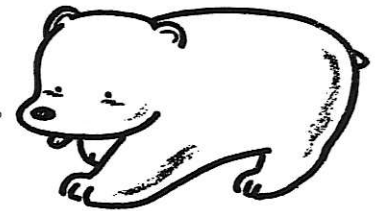
豊橋総合動植物園

二川駅から南へ約20分ほどで行けます。

園内には動物園、植物園遊園地、自然史博物館、野外恐竜ランドなどがあります。

入園料600円。9:00~16:30

16:50 二川駅発。
 16:58 豊橋駅到着。ストリートミュージシャン、バラバラ、アカペラで歌っている人がいた。
 17:23 駅で駅弁のおにぎり(210円)買って、もう行こう。
 17:39 岐阜駅行き普通に乗る。眠い、寝よ、岐阜だったら戻ればいいだけだ。



18:10 何故か岡崎で下車。寝たので元気!
 丹波屋でおはぎを2つ(210円)買った。
 残金9円。ここからが冒険の始まり。しばしばらぶら。

19:00 本屋で立ち読みしたら遅くなった。
 19:06 岐阜駅行き普通に乗る。

19:44 またまた何故か共和駅で降りた。共和は何となく好きな町だ。
 本屋のはしご。(5軒)とにかく歩いた。
 21:13 そろそろ帰ろう。区間快速大垣行きに乗る。次の次は名古屋駅だ。
 21:27 名古屋駅に到着。やっぱり名古屋は大きいな。
 フリーバスだと2040円のところを普通に行くと2830円かかります。
 790円の得です。

かかった費用 (円)

青空フリーバス	: 2040
お賽銭	: 100
福種銭	: 100
竹島水族館	: 500
ファンタジー館	: 700
二川宿本陣資料館	: 300
中原屋のまんじゅう3個	: 231
豊橋総合動植物園	: 600
駅弁のおにぎり2個入り	: 210
丹波屋のおはぎ	: 210
計	: 4991

最後に一言:お昼ご飯はちゃんと食べようね!

So-Leeのぶらり伊勢参り

伊勢方面に行くにあたって、通常価格で切符を買くと案外高い。というわけで、お得キップを探してみることに。それで見つけたのが近鉄の「伊勢・鳥羽ジョイフリー」というキップ。これは、近鉄名古屋駅～伊勢市駅間の往復乗車券と、近鉄の伊勢市駅～鳥羽駅間が乗り降り自由という周遊券、そして、三重交通バスの一日乗り降り自由の「伊勢鳥羽みちくさきっぷ(1 day)」がセットになったというキップ。これだけで、伊勢や鳥羽の大概の観光地をまわることができます。値段は3610円。なお、名古屋発ではなく桑名発なら3160円、四日市発なら2850円です。

伊勢に来たからにはまず伊勢神宮をお参りするというのが礼儀というもの。伊勢神宮は外宮と内宮に分かれていて、内宮には皇室の御祖神が、外宮には産業の神がまつられています。お参りの順番は外宮→内宮が昔からの習わしということで、まずは歩いて外宮へ向かうことに。静かでいいところだけど、外宮の周りには、これといったものがあまりない。というわけで、お参りをすませてから内宮に向かうことにしました。



△内宮入口 (宇治橋)

内宮まではバスで移動。4 kmと書いてあったから、そんなに時間はかからんだろう、と思っていたら、内宮に着くあたりで渋滞に巻き込まれ、結局40分もかかるはめに。日曜だから仕方ないか…。

内宮は外宮よりもはるかに来る人が多いよう。確かに、内宮のほうがいろいろあるからなあ。そして、宇治橋(内宮の入口の橋)をわたって、いざ境内へ。外宮も広いけど、こっちはもっと広い気がする。さらに、緑も豊か。参道を歩いていたら鹿を二匹ほど見かけた。飼われてるものだろうか？それとももしかして野生？写真を撮ろうと思っていたら、どこかに行ってしまった。残念。

内宮でのお参りをすませた後に寄ったのが、おはらい町という門前町。宇治橋から、参宮街道にそって続いています。土産物屋も多くあり、色々な伊勢名物があるもんだ、とか思いながら見てまわる。試食もいくつか。いろいろ美味しかった。ちなみに、赤福の本店も、ここおはらい町にある。でも、この町のおもしろいところは、伝統的な町並みを残しているところでしょう。趣のある建物が並んでいてとてもいい感じ。いかにも門前町、という感じがする。郵便局なんかも、同じような建物になっています。買い物や試食に熱中するのもいいですが、こういった町並みを見てまわるのも楽しいでしょう。

人で賑わうおはらい町 ▽





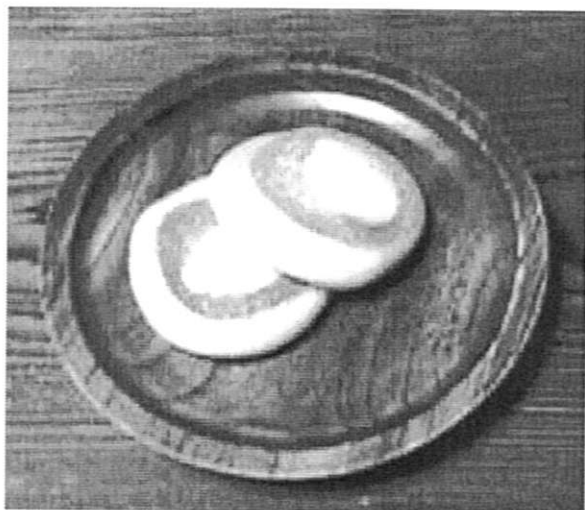
1時も過ぎ、そろそろお腹も空いてきたなあ、ということで寄ったのが、おかげ横町。おかげ横町は、赤福本店の西側にある、江戸時代や明治時代の建物を再現したというところ。伊勢名物も、ここに来ればだいたい売っている、というところ。

◁ おかげ横町

その中にある「ふくすけ」といううどん屋で、伊勢うどんを食べる。伊勢うどんは柔らかく太い麺と、濃いつゆが特色のうどん。これが美味しい。つゆの味もそんなに濃いわけではなく、充分飲める。つゆにもいろんな栄養とかミネラルとかが含まれているので飲みましよう、とのことだった。一杯400円。



△伊勢うどん



△へんば餅

時計を見るともう5時近くを指している。よって、帰ることに。明野駅には急行は止まらないので、普通電車に乗って、終点の伊勢中川駅で急行に乗り換え。あとは名古屋まで一直線である。雨に降られたのが残念だったけど、なかなか充実した旅行になったと思う。

まだお金に余裕があるので、へんば餅を食べに行く。へんば餅も、おかげ横町の中にある店で売ってる。しかし、残念ながら行ったときにはもう売り切れていたもので、売っているへんばやさんに行く。「へんばや」は、宇治山田駅から数駅西の明野という所にある。残念なことに、明野駅は、周遊区間から外れているので、200円の乗車券を買わなくてはならないけれども。

「へんばや」で、へんば餅を2個買う。へんばやも、なかなか趣のある建物。柔らかい餅の中にこしあんが入っていてとても美味しい。おかげ横町で売り切れてたのがよくわかる。これはいい発見であった。是非皆さんにも食べていただきたい。

かかった費用	
伊勢・鳥羽ジョイフリー	: 3610円
お賽銭	: 20円
伊勢うどん	: 400円
宇治山田駅～明野駅間運賃	: 200円
へんば餅 (2個)	: 140円
計	: 4370円

～後日談～

そ～:「やっぱり旅っていいよね。」

まあ:「うん、そうだね。これから冬休みもあるし、旅をするのもいいかもね。」

そ～:「5000円なら、京都や奈良あたりまで往復できるし。メジャーなところだけじゃなくて、他にも穴場は色々あるかもね。」

まあ:「京都へはJRだと学割使って4030円だからぎりぎりだね。ところで京都駅が新しくなったの知ってる？駅も広いから、見てまわるのもいいかも。お金に余裕があるんだったら街も見てまわれるよね。清水寺とか。金閣寺とか。」

そ～:「穴場を探すなら、まあしいが使った青空フリーバスや、冬休みなら青春18きっぷを使って、ふらりと知らない駅に降りてみるっていうのもいいかもね。」

まあ:「うん。」

そ～:「そんなこんなで行って来たわけですが、5000円でも十分楽しめる旅になります。」

まあ:「今度の休日にでもふらりと出かけてみてはいかがでしょう。」

▽旅行サービスセンターはこんなに便利！

そうそう、旅行に行くなら旅行サービスセンターを使うというのもひとつの手。そんなわけで旅行サービスセンターの紹介です。

鉄道乗車券については、

JR……普通乗車券・特急券等の他、青空フリーバスや青春18きっぷ、その他諸々の企画切符もここで買えます。発券は1～2時間ほどでできます。

私鉄……ほぼ全国の私鉄の乗車券を買うことができます。また、発券もすぐにできます。

私鉄の企画切符(伊勢・鳥羽ジョイフリーなど)は、JTBで扱っているものなら買えます。

なお学割も使えますが、買うときには学生証が必要です。

他にも、

- ・高速バスの乗車券、フェリーの乗船券、国内・国際航空券
 - ・レンタカー
 - ・宿泊施設の予約(JTB・学生協が契約しているところ)
 - ・ユースホステルの会員加入申込
 - ・各種ツアーの申込
- などを申し込むことができます。

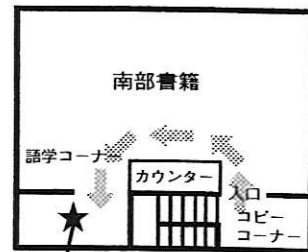


さらに、旅行関係以外でも、

- ・自動車学校の申込
 - ・国際学生証の発行
 - ・各種チケット(ユリカ・テレカ・前売り券)購入
- など、色々なことが申し込めます。

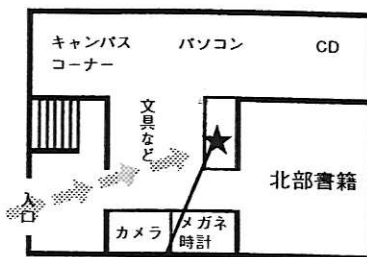
利用してみてもいいでしょうか？

南部厚生会館2F



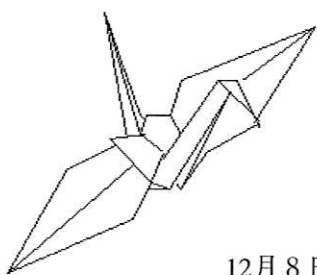
旅行サービスセンター

北部厚生会館1F



旅行サービスセンター

文責 So-Lee、まあしい



折り鶴に託す へいわのねがい

12月8日。この日が何の日か分かりますか？ 1941年12月8日、そう、真珠湾攻撃の日、日本が悲惨な戦争に突入した日です。(ただしアメリカでは時差のため7日です。)その戦争の悲惨さを語るものの1つに、原爆投下があります。



▲ 各地から広島に送られた千羽鶴

◎今ではその日に…

原爆投下のあった8月6日、9日を中心に、「Peace Now!」というセミナーが毎年開かれます。

学生委員会では、毎年何人かが参加し、他大学の学生と交流し、平和について考えてきています。

Peace Now! って何？

Peace Now! とは、全国の大学生が集まり、平和とは何か、どうしたら平和な生活を築いていけるのかなどを話し合うセミナーで、広島、長崎で行われます。

なおこのセミナーは、大学生協の組合員なら誰でも参加することができます。

◎みなさんへのお願い

来年のPeace Now! には、みんなで折り鶴を折って、千羽鶴にして持っていきと思っています。(なお99年のPeace Now! にも折り鶴を持っていきましたが、その時は2000羽ほど折って持っていくことができました。)

そこで皆さんにお願いがあります。広島、長崎に持って行く鶴を、一緒に折ってくれませんか？ アンケートと一緒に送って下さい。また、皆さんの平和に対する思い、願いなども、同時に募集したいと思います。こちらの方も、アンケートに書いてお寄せ下さい。

送り方は？

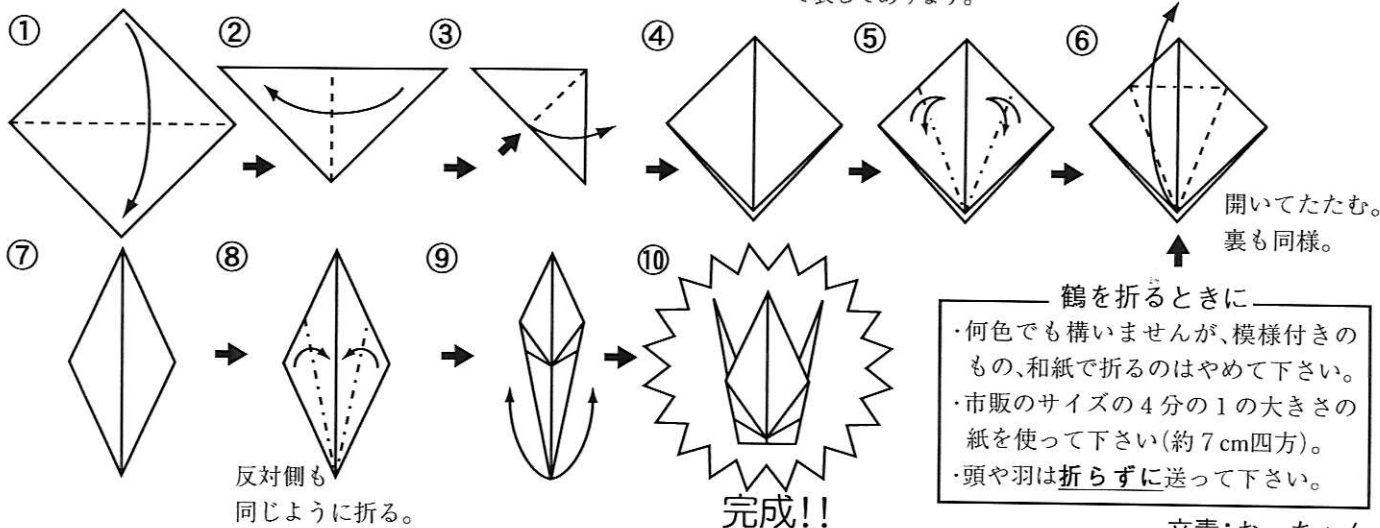
右の図のように、折り曲げたアンケートの内側に、セロハンテープなどで落ちないように貼って送って下さい。またその時、のりしろを利用して筒状を保つようにして下さい。

封筒のように袋状にして、その中に入れて下さっても結構です。



～鶴の折り方～

点線は谷折り、一点鎖線は山折りで表してあります。



鶴を折るときに

- ・何色でも構いませんが、模様付きのもの、和紙で折るのはやめて下さい。
- ・市販のサイズの4分の1の大きさの紙を使って下さい(約7cm四方)。
- ・頭や羽は折らずに送って下さい。

文責:おーちゃん

おまつか〜^{第3回}たいむす

そろそろ寒くなってきましたねえ…こういうときはなべを食べてお酒を少しいれて温まりたいものですね。というわけで、今回はお酒となべ料理を特集します。では、はりきって行きましょー!!

目次

第一章:お・サ・ケ♡ …年末・年始何がと飲む機会の多くなるお酒についての特集。

第二章:料理魂!! …寒い冬に…。やっぱなべ料理でしょう!

第一章:お・サ・ケ♡

酒は太る!?

まずは右の表をご覧ください。一番下のご飯と比較すれば、一目瞭然!! 酒はカロリーが高いのだ。

- **ビール**…コップに一杯飲んだら、ご飯一杯分くらいのカロリーがあります。さらに、アルコール分が低いので、強い人は特にご注意を!
- **焼酎**…カロリーは高いけど、そんなにたくさん飲むもんじゃないので。
- **日本酒**…こちらもたくさん飲むものじゃなし。
- **チューハイ**…気安く飲めてしまうチューハイ。しかし、調子に乗って飲んでいると、痛い目に。
- **ウイスキー**…これはさすがにたくさん飲めないでしょう。しかし、カロリーは激高。
- **ワイン**…これは少し低いかも。とりあえず、ある程度飲んで、酔えて、カロリーもあまりないですな。

▼お酒とそのカロリーの関係

酒の種類	350ml当りの カロリー [kcal]	アルコール 40ml分の量 [ml]	アルコール 40ml分のカ ロリー
ビール	150	800	340
焼酎	500	166	270
日本酒	400	270	310
ウイスキー	180	800	680
チューハイ	250	100	215
ワイン	750	270	200
ご飯一杯分	300		

*40mlは、気持ちよく酔えるぐらいのアルコールの量です。(もちろん個人差はあります。)

酔いの段階

酔い方には段階があります。酔っている人の様子を見ても、様々な状態があることがわかりますよね。その段階を4つに分けてみて、そのときの特徴や対処法を見ていきましょう。

①ほろ酔い	特徴	いつもより饒舌になる。陽気になる。本音をつい言ってしまう。
	対処法	判断力が鈍っていることがあるので、飲ませ過ぎない。
②酩酊	特徴	まっすぐ歩けない。同じことを繰り返して言う。吐き気がする。
	対処法	すぐにでも飲むのをやめさせる。
③泥酔	特徴	意識がもうろうとして、言っていることが分からない。 一歩も歩けない。激しく吐く。
	対処法	決して一人にしない。吐くときに横向きにさせる。(気管に詰まるのを防ぐ。)
④昏睡	特徴	揺すっても、名前を呼んでも何の反応もない。
	対処法	即座に救急車を呼ぶ。

色々思い当たる節がある人もいるんじゃないですか？ 酔い方によっては、他人に迷惑をかける上、自分の命も危うくなります。お酒を飲むときは注意しましょう。

二日酔い

「お酒は大好きだけど、次の日が…」という人は結構いるんじゃないでしょうか。二日酔いというのは、アルコールを分解した時にできるアセトアルデヒドという有害物質が肝臓で十分に分解されないことによって起こる、頭痛や胸焼けなどの急性の中毒症状のことです。

予防策としては“飲まない”ことが一番いいんですが、そういうわけにもいかない場合もあるのでそのときは、

1. 自分のペースで適量飲む(これが一番大事)
2. 空腹のときは飲まない(何か食べながら飲む)
3. “いっき飲み”をしない(二日酔いどころの騒ぎではなくなります)

つい飲み過ぎてしまったら、

4. たっぷり睡眠をとる(寝てる間にアルコールを分解します)
5. 糖分やビタミンを摂る(アセトアルデヒドの分解に役立ちます)

ちなみに、「迎え酒」はアルコールの麻酔作用による一時的なごまかしなのでやらないように!下手をすると依存症になります。



今回のお酒特集はいかがだったでしょうか。大量のお酒は毒以外のなものでもありませんが、適量であれば人と人とのコミュニケーションを円滑にし、また私たちの健康を維持してくれます。

みなさんも“酒は飲んでも飲まれるな”を合言葉に、楽しくお酒と付き合ってください。

文責:ハル、しんや、みや、サワッティー、ファイター、かん

第二章:料理編!!

紅葉の美しい秋も終わりを迎え、雪の待ちどおしい冬になりました。でも寒いのは嫌だ、というあなたにぴったりの料理をご紹介します。今回のテーマは鍋物。とても寒い冬の日、友達を集めてあつあつの鍋をみんなでつついて語り合う、というのもなかなかいいものですよ。

ピリ辛キムチなべ

材料(四人分)

豚薄切り肉(モモかロース)	:200~300g
白菜キムチ	:100g
糸こんにゃく	:1袋
生しいたけ	:4個
にんじん	:1/2本
万能ねぎ	:1/2束
木綿豆腐	:1丁



作り方

- 1… 豚肉は半分に切る。キムチと万能ねぎはざく切り、しいたけはそぎ切り、にんじんは短冊切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくは下ゆでしておく。
- 2… なべに水4カップと固形スープ1個、酒大さじ3を入れて煮立て、キムチを汁ごと入れる。味をみてしょうゆ大さじ2~3で調味し、材料を入れ、アクをすくいながら煮る。

みそ煮込みなべ

材料(四人分)

薄切り豚肉	:200~300g
ニラ	:1~2束
白菜	:1/2株
合わせみそ	:大さじ6

作り方

- 1… ニラと白菜はざく切り、にんじんは輪切りにする。
- 2… なべに湯4カップと酒大さじ3を入れ、合わせみその半量をとき入れて調味し、豚肉、野菜類を入れて、味をみて少しグツグツ煮る。具と合わせみそを足しながら煮て、好みで七味唐辛子や刻みねぎを添える。



ギョーザなべ

材料(四人分)

ギョーザの具	: 豚ひき肉、鶏ひき肉各70~80g、ニラのみじん切り1/2束、しょうが、ニンニクのすり下ろし各少々
ギョーザの皮(大判)	: 1袋
生しいたけ	: 4個
えのきだけ	: 1パック
しめじ	: 1パック
白菜	: 1/4株
豆腐	: 1丁
しらたき	: 1袋
昆布	: 20cm



作り方

- 1… なべに昆布とたっぷりの水(約5カップ)を入れて、20から30分おく。
- 2… ギョーザの具の材料を良くねりませ、ギョーザの皮に少し少なめにのせて包む。
- 3… しいたけはそぎ切り、えのきとしめじはほぐし、白菜はざく切り、豆腐は角切り、しらたきは下ゆでしておく。
- 4… 昆布と湯を入れておいたなべを火にかけて煮立て、ギョーザ以外の具材を加える。半ば火が通ったらギョーザを並べてフタをし、4~5分煮る。大根おろし、ポン酢しょうゆ、ラー油などを好みに合わせて入れる。

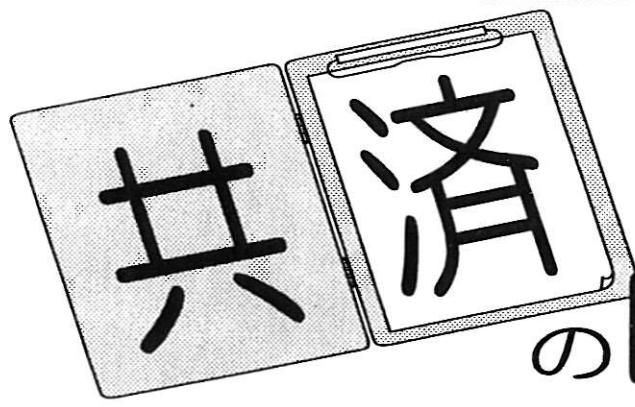
いやあ、おいしそうですねえ…。寒さが強くなるこの時期、温かい鍋をみんなで楽しく食べてうっとうしい寒さを吹き飛ばしてしましましょう！あと、鍋パーティーをするなら少しお酒を入れるとより一層暖まりますし楽しいものになりますよ。でも、ここで注意。**お酒は二十歳になってから!!**です(笑)

文責:キングショッカー、ファイター

さて、今回のショッカータイムスはいかがだったでしょうか？これからは体にはとてもこたえる寒ーい季節、冬です。風邪をひきやすいこの季節、この記事を読んで、鍋パーティーをひらいてちょっとお酒を入れたりなんかしてみんなでわいわい騒いで、心も体も暖めて風邪なんかとは無縁で元気いっぱい過ごせたらいいなと思っています。ちなみに次回のショッカータイムスはMe~dia 2です。内容は未定で~す(笑)お楽しみに!!

文責 食生活班

<資格取得支援情報(5)> 初級システムアドミニストレータ・基本情報処理技術者試験は、ともに1年に2回、春と秋に実施され、春期は4月第3日曜、秋期は10月第3日曜に実施されます。次回の平成13年度春期試験は、4月15日に実施され、願書受付は1月5日から2月2日です。受験料は5,100円、受験会場は名古屋、豊橋、四日市、岐阜などです。



の回覧板

みなさん、もう12月ですね。12月といえばクリスマスに大晦日などイベントがたくさんです。昔から師走というように何かと忙しい時期です。こんな時期だからこそ体調を崩しがちなのが現状です。そこで、ここでは最もポピュラーで、誰もがおなじみ(?)のカゼの予防について取り上げます。

■カゼってどんな病気？

簡単にカゼっていますが、厳密には「カゼ」というのは独立した病気ではありません。異なる原因によっておこる「呼吸器系の病気」を総括したものをカゼというのです。つまりカゼは主に喉から始まるということ。これから先の話をする上での基本になるので覚えておいて下さいね。

▽共済からの予防提案

共済とはケガや病気で困っている大学生に、全国の大学生がお見舞い金をおくる制度です。それだけでなく学生が健康的な生活を送れるように、様々な活動をしています。その一つとしてケガや病気を事前に防ぐ予防提案を行っています。

■カゼにかかる人は…

1人が1年間にかかるカゼの平均回数は約6回といわれています。「今までカゼをひいたことがない」という人はいないでしょう。このように誰もがかかるであろうカゼですが、意外にも無関心・無防備な人が多いのです。

右の図は1996～1998年の3年間の共済の給付件数をもとにした、12月に起こりやすい病気のデータです。カゼの発生率がかなり高いことが分かるかと思えます。単純にカゼだけですめばよいのですが、問題なのはこじらせて肺炎になるケースが多いことです。これは助け合いアンケート(下のコラム参照)によると、「少し熱っばいけど大したことないと思って無理をした」とか「咳がひどかったけど、特に気にせず外を歩いていた」というものが主な原因のようです。カゼをひくと熱が高くなることからエネルギーの消費が増えます。その状態で無理をするとどんどん身体のエネルギーがなくなり、抵抗力が下がり、肺炎などの大きな病気に発展していくのです。

事 由	12月件数	3年間件数	発生率
急性鼻咽頭炎(かぜ)	46件	236件	19.5%
急性気管支炎	22件	116件	19.0%
インフルエンザ	28件	196件	14.3%
マイコプラズマ肺炎	16件	116件	13.8%
腹膜炎	16件	120件	13.3%
単純疱疹	14件	120件	11.7%
肺炎	87件	755件	11.5%
腸閉塞	21件	193件	10.9%

▲12月に起こりやすい病気 (1998年 学生総合共済調べ)

▽助け合いアンケートって？



助け合いアンケートとは、実際に共済の給付を受けた人が、自分の体験を書き込むアンケートです。事故や病気になった経緯や、そうってしまったときの感想、そしてそれに対する予防などを書いてもらっています。共済ではこの助け合いアンケートをもとに、様々な事故や、病気の予防提案をしています。この記事も助け合いアンケートをもとにして、それにいくらかの情報を加えて作成しています。

■風邪の予防をしよう！

さて、ここまではカゼについて述べてきましたが、ここからはどうしたらカゼにかからないかを紹介していきます。カゼの予防法はけっこう簡単。どれも手軽にできるものばかりです。明日からでも始めてみましょう！

▽マスクをしよう！

…カゼは呼吸器系の病気で、その原因はウイルスの侵入です。と、いうことはウイルスの侵入を防げばよいのです。実際はマスク程度では侵入を防げないウイルスもありますが、鼻や喉の粘膜を刺激して抵抗力を減らす空気中のほこりやちりを防げるので、人混みでマスクをするのは有効な予防法です。



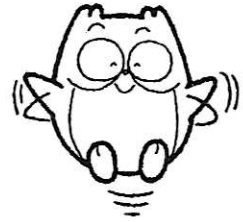
ゆい 厚着…

▽お風呂に入ろう！

…入浴は、新陳代謝の促進や、発汗作用により皮膚をきれいに保つという効果があります。皮膚をきれいに保つことで、感染の予防・病原菌の侵入を防ぐことができます。さらに血液の巡りが良くなることで身体の疲れがとれますし、抵抗力も正常になります。何よりも気持ちいいし、開放感に浸れますよね！

▽温かくしましょう！

…寒いと空気中のウイルスが長い間生存するので、その分カゼにかかる可能性が高くなります。さらに冬は暖房を使うので室内の換気が不十分になりやすいのもカゼにかかりやすい一因でしょうか。それ以外にも身体のどこかが寒さを感じると、その部分の血管が収縮し、さらに喉の粘膜の血管も反射によって収縮します。こうなるといろいろな機能が障害され、喉の抵抗力も低下してしまいます。寒いと感じたら我慢せず厚着することが大切です。



▽うがいをしよう！

…うがいによって喉に付着したウイルスを洗い流す効果はほとんどないのですが、マスクと同じく「喉をきれいに保つ」という効果があります。「外から帰ったらうがいをする」のは簡単かつ有効な予防法です。

■カゼにかかってしまったら…

カゼには特效薬はなく、直すためには栄養をつけ抵抗力を強くしなければいけません。そのためには無理をせず充分睡眠をとって安静にしたり、身体を温かくして抵抗力が下がらないようにしなければいけない。またカゼをひくと極端に身体の水分がなくなっていくので水分の補給は欠かせない。ということで、「栄養」、「安静」、「保温」、「水分」の4つが、風邪の予防・治療の基本だと言えるでしょう。以下にそれらを踏まえた簡単な療法を紹介してみます。

▽卵

…卵には身体を温め血液の循環を良くする働きがあります。卵に日本酒を入れ温め、半熟になったときに蜂蜜を入れた卵酒は効果抜群です。

▽ねぎ・しょうが

…ねぎ・しょうがには身体を温める働きがあります。下宿生にとっても比較的冷蔵庫にあるものではないでしょうか？煎じたり、スープに入れて飲んだりすると効果があります。

▽みかん

…知っての通りビタミンC が豊富です。これは予防に役立つというより、ひいたとき症状を緩和する効果があるというのが実際のようなので。絞汁に熱湯を加え、蜂蜜を入れたものを飲むとよいです。

カゼは軽くみていると簡単にかかってしまうものです。自分の身体を大切にして健康な身体で年末・年始を過ごして下さい。みなさんが健康に21世紀を迎えられますように…。 文責 ひで

<資格取得支援情報(中休み)> 資格は実際役に立つのかといった議論はありますが、持っていないよりは持ってる方がいいと思うのが人情というもの(笑)です。生協ではスタディガイドという資格に関する情報を満載した冊子を無料配布しています。詳しくは書籍でお問い合わせ下さい。

ひとりでできないもん!?

～お掃除マスターへの道～

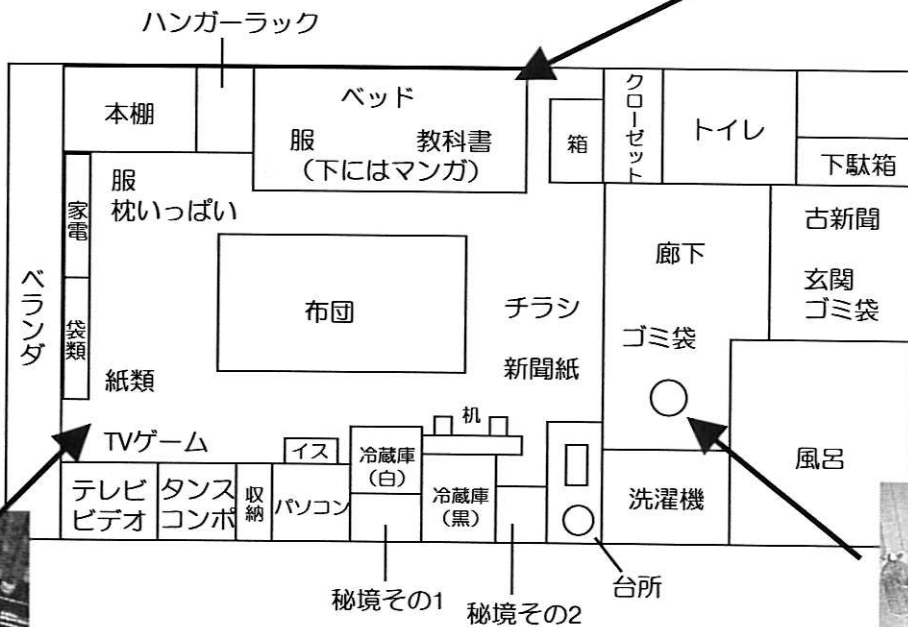
もうすぐ20世紀も終わり。部屋をきれいにして気持ちよく21世紀を迎えてみませんか？
 ということで、実際にとある下宿生の部屋を掃除してみました。自分の部屋を掃除するときの参考にもしてみして下さい。

部屋の様子 ～現代の秘境、下宿生宅～

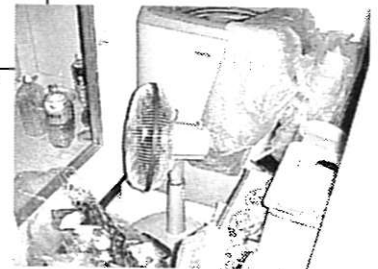
- ・約10畳。実験的に、3週間全く掃除をされずに放置されている。
 (ただしそれ以前から掃除されていない箇所もいくつかある。)
- ・ベッドの上には服と教科書が散乱、そのため本人は床に布団を敷いてそこに寝ている。
- ・新聞とチラシが床一面に散乱し、小物が至る所に散らかっていて足の踏み場もない。
- ・ペットボトルが大量に物陰に潜んでおり、いつ現れるか分からない。(あゝこわい)
- ・秘境と呼ばれる所が2つあり、1つは1年半以上も保存されている。(すごいです)
- ・いたるところにほこりが積もっている。
- ・何故か机が立っている。机を普通に置けないほどのすさまじさ!?



▲お掃除前の様子(ベッド付近)



▲TV付近の様子



▲扇風機付近の様子

☆お掃除奮戦記☆

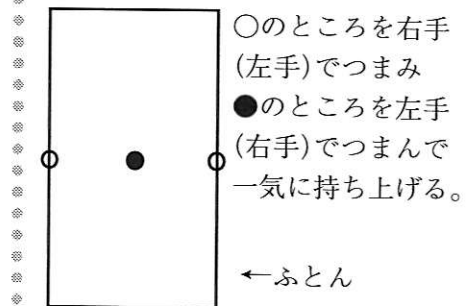
登場人物紹介

まつあん:法学部3年、この部屋の主。指導者として君臨。自らも秘境を担当する。
 まあしい:理学部1年、リサイクル班で下宿生。主な担当は、台所周り、秘境。
 もすら:工学部1年、自宅生。リサイクル班の期待の星。ペットボトル担当。
 So-Lee:工学部1年、下宿生。彼の部屋は狭くて汚い。担当は、雑貨と写真撮影。
 あやこ:医学部保健学科1年、自宅生。ナイスな記録係。
 ひで、わか:審査員。

▼まずは敵を知ることから…

まあ: 作戦考えようよ。
 まつ: じゃあ、もすらはペットボトルよろしく。
 もす: 風呂場借ります。
 もすら、ペットボトルをつぶしにかかる。
 まつ: まずふとんをしまおう。
 まあ: ふとんのたたみ方の裏技知ってます?
 まあしい、裏技披露。
 一同: すごい!
 もすら、棚の裏からペットボトルを発見。
 もす: 何でこんなところにペットボトルがあるの?
 まあしい、新聞、チラシを片付ける。ペットボトルがどんで
 てくる。中身が残っているものも。もすら激怒。(※1)
 まあ: ペットボトル膨らんでるよ。全然飲んでないものもあるし。
 まあ: ケチャップ落ちてるよ。冷蔵庫に入れなきゃ。
 まつ: まだ開けてないからいいよ、そのまま。(※2)
 まあ: 新聞とかはどうします?
 まつ: しばってまとめといて。
 もす: スプレー缶は穴あけなきゃ。(※3)
 もす: さっきチラシの上でこけたよ。あっ、また大量のペットボトルが玄
 関から…。

▼19:05



○のところを右手
(左手)でつまみ
●のところを左手
(右手)でつまんで
一気に持ち上げる。
←ふとん

※1 ペットボトルはついたまりがち。
 ※2 早めに片付けましょう。ふたを取って、洗ってつぶせばOK!
 ※3 保存方法はものによってまちまちです。ただ、開封済みのものは賞味期限までもたないので要注意。
 ※4 穴を開けて捨てないと、ゴミ収集の際に爆発の恐れなどがあります。ご注意ください。

▼15分経過

▼計画を立てよう!

まつあん、洗濯物をたたむ。もすらはひたすらペットボトルつぶし。まあしい、So-Leeはチラシ整理。もすら、缶詰の空き缶発見。
 もす: まつあーん、どうせ酒飲みながらつまみ食べてドラクエでもやってたんでしょ。
 まつ: 勝手な言いがかりつけんな。
 まあ: 耳かきホコリかぶってますよ。
 まつ: よくこんなところ住んでたなあ、俺。

<資格取得支援情報(6)>

(前ページの続き)なお、第82回から従来の名古屋、豊橋、岐阜、四日市のほかに愛知県岡崎市でもTOEICの公開テストができるようになっています。詳細は<http://www.toeic.or.jp>まで。

まあ：掃除機ある？床のもの全部ベッドに上げてから、かけよっか。
 あや：でもまず上の方から片付けた方がいいよ。掃除の基本。
 まあ：じゃあまず台所周りをやろう。洗い物しよう。
 三角コーナーにパリパリになったヨーグルトの空き箱。その他
 いろんなものが入ってる。
 まあ：三角コーナーの使い方間違ってるよ。ごみ箱になってる。
 まつ：台所周りからでたごみの一時置き場に使ってたから。
 かびたペットボトル発見。So-Lee、じゃまする。もすら、本棚にぶ
 つかる。だんだん疲れてきたようだ。



▲台所整備前

※4 100円ショップでは便利な掃除用品や整理用品をたくさん売っています。利用するのも一つの手でしょう。

まあ：何でうちの洗い物してないのにひとんちのしてるんだろ。
 まつ：あ、湯飲み欠けてるのがあから気をつけてね。
 まあ：どこに干すんです、これ(コップ)？
 まつ：これ(コップ立て)に。こないだ100円ショップで買ってきた。(※)
 So-L: 本はどこに？
 まつ：ベッド下のスペースにつんどいて。
 まあ：空き缶入れる袋ちょうだい。

▼ご利用は計画的に ~計画立てたら実行しよう！~

まあしい、台所掃除。もすら、ペットボトル。So-Lee、床のチラシ
 や細かいもの整頓。

▼30分経過



▲台所完了！

※5 不純物が混ざっているとリサイクルすることができません。ペットボトルや缶にごみやたばこの吸い殻等を詰めないようにしましょう。こういうゴミは、可燃や不燃など適切に処理しましょう。
 ※6 秘境その1。
 ※7 消耗品は早めに捨てましょう。どれが古いのか分からなくなることも!?
 ※8 一人暮らしです。

もす：かびたペットボトルは不燃で捨てますよ。
 まつ：うん。So-Lee、チラシ片付けて。いると思われるものはおいといて。もう大人なんだから判断できるよね？
 So-L: んな無茶な。
 まあ：まつっあん、一人でこんなにたくさんコップ使うの？一つか二つにしてあと全部しまっておけばいいのに。これって三週間分？
 まつ：そう。三週間何もしないでほっとくところなるんだよ。
 もす：結論。まつっあんはダメ人間。
 まつ：やかましい。
 まあ：コップいろんなところから出てくるよ。
 まつ：楽しいだろ。
 もす：このペットボトル膨らんでる。怖いよ。
 あや：どうなってるの？
 もす：中身が発酵してアルコールになってんじゃない？気化して膨張してるんだよ。やっばろくでもないね、まつっあん。(※5)
 So-L: 冷蔵庫とパソコンの間(※6)どうしよう。手をつけられない。
 まつ：とりあえずほっといて。
 まあ：賞味期限切れの焼きそばソース発見。
 まつ：ついに切れたか。
 まあ：この歯ブラシの多さ何？(7本)右の上の歯と左の上の歯用とか？(※7)
 もす：いったい何人家族ですか？(※8)
 まつ：うるさい。文句あるか。

まあ：台所終了した。台所の前にあるダンボールの中ヤバイよ。

未知の世界。(※9)

まつ：そこしばらく手を着けてない。

まあ：なんかいろんなおかし出てきた。

まつ：捨てて。食べてもいいけど命の保障はしないよ。

みりん、しょうゆ、もち、カップ麺、期限切れ。カレーとソースは無事。

まつ：もすら、牛乳パックどうする？

もす：洗って切り開きます。(※10)

ラベルのない銀の缶詰発見。

まあ：…これ何？

まつ：たぶん桃。わかんない。おいとけ。

まあ：おいしい。二日前が期限のみそ汁の具発見。

まつ：まだ食える。

ラーメン、しょうゆ、期限切れのものがいっぱい。整頓続く。

So-L：けっこうきれいになるもんだね。

まつ：すごいな。

まあ：ペットボトル発見ー。

もす：またー？(激怒)

まあ：ねえ、これなに？

ハンカチに包んだ弁当箱らしきものの発見。一同恐怖におののく。

まつつあんは平然。

おそろおそろ開けてみると…、洗ってあるタッパーだった。

まあ：エビのしっぽとか出てきたらどうしようかと思った。

まつ：洗ってあるに決まってるだろ。(※11)

まあ：ねえ、ここ(コンロ下の戸棚)食器収納用だよ。使おうよ。(※12)

まあ：食器ここに入れときますね。

まつ：このコーヒー(ペットボトル入り)大丈夫かな？…あ、ダメだ。

ミルクと思われる白い分離物あり。期限は約半年前。まつつあん、再び冷蔵庫にしまう。(※13)

もす：ダメならこっちに出して下さいよ。

まつ：あ、そっか。

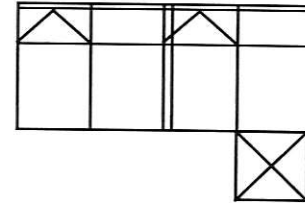
もす：やっぱダメ人間だ。

一同、けなしあいをはじめ。

※9 秘境その2。

▼45分経過

※10 牛乳パックの切り開き方



▼1時間経過

※11 使った食器はすぐ洗いましょう。

※12 台所周りには結構スペースがあるもの。上手く使えばずいぶんとすっきりするものです。

※13 後回しにしていると後で大変なことになります。面倒臭がらずに潔く捨てましょう。

▼最強の敵、現る！ ～まあしい秘境に散る(?)～

つづいて冷蔵庫裏の秘境その2に挑戦。普段全く手を着けなかった所。まつつあん、自らやる。他の人に見られたくないらしい。賞味期限切れのものいっぱい。ふりかけ、だしのもと、ごま油、マヨネーズ、お茶、etc.

まあ：うどん発見。「手打ちうどんは生きてます」だって。

まつ：じゃあ、もう死んでるな。

手打ちうどん衰弱死。

▼1時間15分経過

<Me~dia裏話(1)>稲造でGo 今号の目玉記事ですが、実はこれはまあしいとSo-Leeだけでなくまつつあんも参加するはずでした。彼は原付で5000円でどこまで行けるかを試そうとしたのですが…。さてみなさんはどこまで行けると思いますか？(次ページへ続く)

まだまだ秘境その2からいろんなものが。賞味期限一年前のもの続出。サラダ油、コンソメ、紅茶、ごま、砂糖、片栗粉、麦茶、お茶漬、海苔佃煮、鮭フレーク、インスタントみそ汁。

まあ：まっつあん、もうやめたい。ここまでヒドイとは思わなかった。

まつ：お前が秘境を探ろうとするからだ。大丈夫、あとちょっと。

まあ：空気悪い。まっつあん、ぜんそくになっちゃうよ。(※14)

So-L：なんでこんなに缶詰があるの？(※15)

まつ：保存用に買ってそのまま食べずに置いてあるから。で、中には忘れちゃうものもあって、さっきみたいな悲惨なことになるんだ。

もす：まっつあんー、ペットボトル全部で65本。

まあ：つかれたよー、あそぼっかー。(※16)

まあしい、こわれはじめる。

まつ：そろそろ仕上げに入ろう。

▼ 1 時間30分経過

※14 ホコリっぽいところを掃除するときは換気をよくし、マスクをするなどしましょう。

※15 缶詰などは長持ちしますが、つい期限を忘れがち。できれば月に一度はチェックしたいものです。

※16 ずっと単調な作業をしていると疲れてきます。時には休憩や気分転換も必要!?

▼そして伝説へ… ～まっつあんはダメ人間?～

かつて秘境その2 だった場所に棚を移動。平机の上には避難させておいたいろんなものがいっぱい。

もす：ちゃぶ台返しやっいいい?

あや：よくないと思うよ。

まあしい、掃除機をかける。まっつあん、平机の上のこまごましたものを片付ける。

棚に食料品をしまふ。再び期限切れのもの処分。酢、ごま油、コショウ。ベッドの上はもうキレイ。床を片付け掃除機をかける。まあしい、布巾をぬらしてジャー、レンジ、冷蔵庫周辺を拭く。なぜかレンジのコンセントが入っていない。使っていないのか。

So-L：ゴミ袋どかせばきれいになりますね。まっつあん、今日からはベッドで寝れますね。

まつ：新聞とチラシ分けて。

もすら、ホコリ取りをかける。

あや：ゴミ袋どかそうよ。新聞しぼるヒモないの?

So-L：掃除機をかけよう。

もす：あれ、こんなとこ(ベッド下)に飲みかけのペットボトルが…。

ラストスパート。みんな頑張る。ヒモ発見。新聞紙と広告をを分けてしぼる(※17)。広告の紙質は分けなくてよさそう。まあしい、かなりお疲れ。まあしい、So-Lee、平机の上を片付け。もすら、掃除機片付け。あやこ玄関整頓。あとは細かいところをまっつあん。最後にベッドを整えて終了。

まつ：よし、そんなじゃこんくらいで終わろう。お疲れさん。

お掃除終了。

▼ 1 時間45分経過

▼ 2 時間経過



▲風呂場に集めたゴミ

※17 紙類は散らばりやすいので、まとめてヒモなどで縛っておきましょう。分別方法は地域ごとに異なるので注意。

▼ 2 時間15 分経過

<感想>

まつ：おかげできれいになった。みんなありがとう。

でも、この3週間は何度片づけたい衝動に駆られたことか…。

まあ：ほこりっぽくて喉が痛い。期限切れの食品の発掘は楽しかった。

もす：なんで賞味期限が切れたものがたくさんあるんだよ～……!?

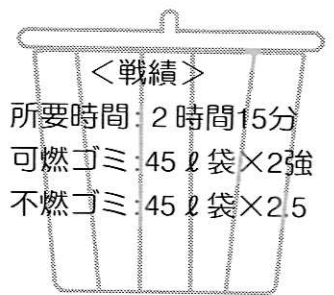
So-L：2年後、私の部屋がこうならないように気をつけたい。

あや：下宿生の実態を改めて知ることができた。



<審査員からの講評>

あふれていたものが整理され、予想以上にきれいになっていた。数時間では限界があるだろうと思っていたが、何人が集まるとここまでできるんだと感心した。友達は大げさにしないと…。(わか)



掃除前

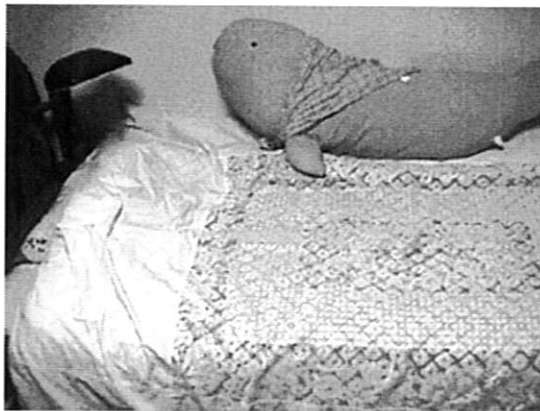


掃除後

あれだけ汚かった部屋が、人の住める環境になっただけでもすごいと思いました。最初水回りには食器とかカンなどが散乱していたのがなくなり、全面に渡って埋まっていた床が見えるようになっていました。

全体的に掃除前後で違っていたのは、物の絶対的な量。要らない物は捨て、使わない物は棚などに片付けるということがしっかりおさえられていたと思います。タンスの裏や食器棚の中など適当に片付けられていたところもありましたが…。ま、片付けは上手くできていたと思いますよ。(ひで)

掃除後



掃除前

さて、いかがでしたでしょうか。普段のお掃除を怠ると、このようなひどい有り様になってしまいます。実際、汚したのは3週間だったはずのまつあん宅も、デンジャラスゾーンがいっぱいでした。日頃は気にしない箇所も、大掃除ということで、思い切ってきれいにしてみてはいかがでしょうか。

文責：お掃除隊一同

<Me~dia裏話(2)> 共済の回覧板 笑い話の次は少し真面目に。カゼ対策を扱った共済の回覧板ですが、この記事は「カゼにかかったときの民間療法を知りたい」というダニー・チュンさんの前号のアンケートから作られる事になりました。アンケートにはダニー・チュンさんの知っている民間療法も載っていたので紹介します。(次ページへ続く)

狂乱読書日記

もりかわ
～森川さん(北部書籍職員)のお話&本紹介～

いよいよ冬も本格的になり、20世紀も終わりを告げようとしています。このページを読んだ今日から本を読み始めれば、ミレニアムの思い出としてきっと一生涯心に残りますよ。



職員さんに聞いてみました!

森川さんってどんなひと?

- ・優しく包み込んでくれるお母さんのような人(話をしてみるとよくわかります)
- ・本の販売に関しては人一倍こだわりと熱いハートをもっている人

今回、インタビューに応じて下さったのは、生協北部書籍の職員・森川さんです。

一まずは自己紹介をして下さい。

森川:森川まさ子といます。北部書籍で洋書全般(理系書)の担当をしています。授業が始まる前に先生たちが紹介して下さる洋書の参考書を1ヶ月前から入荷しています。その中には絶版になってしまった本もあります。

一それってとても苦労しませんか?

森川:そうですね。

一本を仕入れる様子を具体的に教えて下さい。

森川:洋書は基本的にどの本も高いです。それで、必要な数を適当に直接出版社の方に注文するという形式をとっています。だからこそ、本の売れ行きにはとても敏感です。

一実際、学生は洋書を買いますか?

森川:買ってくれる人も結構いらっやいますね。でも、中には先生によって参考書を買うかどうか決める人もいますね。最近の学生さんはあまり本を買わなくなりましたね。ただ、私が言っておきたいことは、将来大学院へ行かれる方は、早い内に英語で書かれた本を読んでおいた方が論文を読んだり書いたりするのにとても役に立つということです。

一買う人は学生がほとんどですか?

森川:先生もよく買ってくださいますね。ただ、スペースの関係があつて、むやみやたらに本を置くことができません。だから先生方の研究にマッチングしそうな本を取り寄せるようにしています。

一どうやって判断してるんですか?

森川:その先生が専門に研究しているこ

とをお聞きしたり、研究テーマを調べたりしてそれらをコンピューターに打ち込んでおく訳ですよ。そのデータを元に本の紹介をしています。

一凄く大変そうですね。

森川:そんなことはないですよ。キャッチボールをしてみたいでとても楽しいですよ。

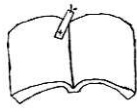
一書籍で働いていて思うことはありますか?

森川:私は10年ぐらい前、アメリカの本屋さん何軒か行ったことがあるんですけど、アメリカの本屋って面陳列なんですよ。だから多くの種類から選ぶことはできないんですよ。それに比べて日本の本屋さんはアイテムが多くていいですね。それで喜びを覚えました。

一たくさんのお本の中から選ぶことができるというわけですね。

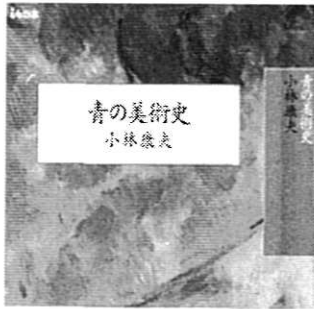
森川:そうですね。

一どうもありがとうございました。



森川さんのお薦め本紹介

自然界にあまり存在しない色である「青」の歴史



限りなきものへの探れ
これは人類の
青の歴史-物語である。

青の美術史
小林康夫著
ポラ文化研究所
1,800円(税別)

本屋の店員であるにもかかわらず、書評での紹介を読んで初めて知り、取り寄せた本です。

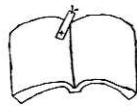
私は絵画鑑賞が好きで、よく美術館へ足を運びますが、感覚的・情緒的な見方をしてしまいます。もっと絵に対する理解を深め、鑑賞に生かしたいと思い、様々な美術書に当たってみました。どれも内容が専門的すぎて、消化不良を起こしていました。

しかしこの本は、これまで読んできたものとは、一味違いました。表題にある通り、「青」をキーワードに、古代から二十一世紀へと引き継がれゆく絵画の流れが語られています。それはまさに美と感性の人類史です。

同時に、「青」という色の歴史についても詳しく述べられています。本来、自然界にはあまり存在しない色である青を顔料として抽出するのは非常に難しかったことなど、色と人との関わりの歴史も垣間見えました。

セザンヌ、シャガール、ピカソなどの作品にも見られるように、印象的な青を用いた絵画に出会うことはよくあります。

画家が好んで使う色、青の魅力を通して、芸術作品を鑑賞する眼が少し鍛えられたように思いました。



書籍部からのお知らせ

▽南部書籍企画紹介

○12月～2月の企画

* カタログブックフェア(15%off)

11/13(月)～2/10(土)

書籍にあるカタログに載っている本のフェア。89社、839セットのすごくたくさんの中から選ぶことができます。辞典、文学や人文からこどもの本まで様々なジャンルがあるので、ぜひオススメです。今すぐ書籍へ行ってカタログをもらおう!

*三省堂ブックフェア

*司法試験書フェア

・辰巳法律研究所、早稲田経営出版、TAC出版

ともに12/4～12/末

▽北部書籍企画紹介

○12月～2月の出版社企画

*朝倉書店(15%off)

12/4(月)～1/11(木)

理学・工学・医学・農学・人文科学・家政学など学術専門書、大学の教科書を出版しています。この出版物について、より詳しい情報を得たい方は、以下のホームページまでアクセスしてみてください。

<http://www.asakura.co.jp/>

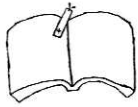
*東大出版会(20%off)

1/9(月)～2/15(木)

日本の創造的で清新な学術研究の結果を、学術書という表現で出版しています。

文責 がい Special Thanks to 森川さん

<Me~dia裏話(3)> Cook It Easy 副題にもあるようにももとは「学生委員の1年生全員によるお料理対決をしよう」という発案から記事にまでなりました。ですが日程が合わなかったため(実は料理に自信がなくて逃げた?)結局、もすらとまあしい、そしてSHOの3人の対決になったのです。そしてますみ&みなこに加えて、実は料理歴13年のひでが加わり評価をしました。



おすすめ作家と作品紹介

～江國香織氏～

Me~dia 6 での村山由佳さん、Me~dia 10 でのパウロ・コエーリョ氏に続き、今回は江國佳織さんを紹介します。多作な人ですし、有名な作品も多いので「名前は聞いたことがある」という人も多いのではないのでしょうか？今回も比較的安くて読みやすそうな作品を3つ紹介します。興味を持てる作品があれば、ぜひ読んでみて下さい。

■江國香織ってどんな人？

1964年東京生まれ。目白学園短期大國文科を卒業し、アメリカのデラウェア大学に、1年短期留学する。89年「409ラドクリフ」で第1回フェミナ賞を受賞。91年刊行の『きらきらひかる』がベストセラーになる。92年には『きらきらひかる』で、紫式部文学賞、『こうばしい日々』で坪田譲治文学賞を受賞。98年『ぼくの小鳥ちゃん』で路傍の石文学賞を受賞。『都の子』、『落下する夕方』、『すいかの匂い』、『神様のボート』、『冷静と情熱のあいだ』など著書多数。絵本の翻訳も多い。瑞々しい感性から紡ぎ出される作品世界で、多くの読者を魅了している。

絵本の翻訳

少しだけ左の紹介文に書きましたが、江國さんは絵本の翻訳をたくさんしています。僕にとっての江國さんの第一印象は「絵本を書いている人」だったくらいです。ですが絵本でも小説でも一貫して彼女の作品は「優しさ」を抜いていると思います。「小説は面倒だ」という人は、絵本の作品を読んでみてはどうでしょうか？絵本はプレゼントにしても喜ばれると思います。



江國香織氏の作品紹介

恋すること、信じあうこと…



きらきらひかる

江國香織作
新潮文庫 400円（税別）

私たちは十日前に結婚した。しかし、私たちの結婚について説明するのは、おそろしくやっかいである…。笑子はアル中、睦月はホモで恋人あり。そんな二人は全てを許し合って結婚した、筈だったのだが…。セックスレスの奇妙な夫婦関係から浮かび上がる誠実、友情、そして恋愛とは？傷つけ傷つけられながらも、愛することを止められない全ての人々に贈る、純度100%の恋愛小説。

（以上裏表紙の紹介文より）

率直に読んだ感想を言うと、「これのどこが恋愛小説なの？」というものです。それくらい普通(?)の恋愛小説とかけ離れた内容です。僕はこの物語の主題はむしろ、恋愛感情よりももっと奥が深く複雑な「思いやり」とか「相手をいたわる気持ち」で結びついた「優しい」人間関係なのではない

かと思います。「相手に対して優しくありたい」「この人を大切にしたい」そんな心を持った笑子と睦月という2人が、お互いを思い行動するんだけど、その想いを相手に上手く伝えることができない。上手く伝えられないけど、気持ちだけは膨らみ空回りをし、それによって自分が傷つき、相手も傷つけてしまう。でも相手への想いを捨てることができない。笑子と睦月の姿はそんな関係を如実に物語っていると思います。

「率直に言えば、恋をしたり信じあったりするのは無謀なことだと思います。どう考えたって蛮勇です。それでもそれをやってしまう、たくさんの方の向こう見ずな人々に、この本を読んでいただけたら嬉しいです」という作者自身によるあとがきがこの物語がどんなものかを、最もよく表しているのではないのでしょうか？

親友ってなんだろう？



ホリー・ガーデン
江國香織作
新潮文庫 476円 (税別)

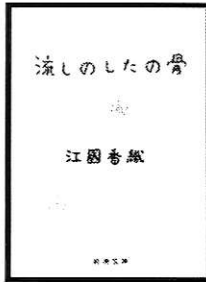
果歩と静枝は高校までずっと同じ女子校だった。ふと気付くといつも一緒だった。お互いを知りすぎていた。30歳目前のいまでも、二人の友情に変わりはない。傷が癒えない果歩の失恋に静枝は心を痛め、静枝の不倫に果歩はどこか釈然としない。まるで自分のことのように。果歩を無邪気に慕う中野くんも輪に加わり、二人の関係にも緩やかな変化が兆しはじめる…。心洗われる長編小説。

(以上裏表紙の紹介文より)

お互いを知っている関係、しかし、相手を思いやるあまり、言いたいことをお互いに言い合えない関係。果歩と静枝の関係はそんな関係です。この物語のテーマは「友情」でしょうか？日記のように果歩と静枝の生活が綴られていく形なので、いま

ち何が言いたいかわからないというのが正直な感想です。ただこの物語を読んで「親友」というものについて考えさせられました。静枝と果歩はお互いのことを自分のことのように考え苛立ったりするのですが、それは、それほど深く相手のことを思っているからなのか？ただの押しつけの感情なのか？相手にとっては迷惑ではないのか？そう考えると、「他人のために」とはどういう意味なんだろうと思ってしまいます。でも自分も果歩や静枝のように、無意識に相手のことを考えてしまう。そしてそういうことをやめられない。そんなところが不思議なんだけど、妙に安心できてしまいます。「人の優しい心」というものに触れることができる作品ではないかと思います。

ごく平凡な家族の物語



流しのしたの骨
江國香織作
新潮文庫 514円 (税別)

いまはなにもしていず、夜の散歩が習慣の19歳の私こと子、おっとりとして頑固な長姉そよちゃん、妙ちきりんで優しい次姉しま子ちゃん、笑顔が穏やかで一番平らかな‘小さな弟’律の四人姉弟と、詩人で生活に様々なこだわりを持つ母、規律を重んじる家族想いの父、の六人家族。ちょっと変だけれど幸福な宮坂家の、晩秋から春までの出来事静かに描いた、不思議で心地よくいとおもしろい物語。

(以上裏表紙の紹介文より)

この物語はどこにでもありそうな家族の、ごく普通な生活が取り上げられているので、物足りなく感じたりする人もいるかもしれません。ただこの作品の良いところは、家族のお互いを大切に思う心や、何気ない会話の中に見られる「安心感」。そして、「家族だけは自分のことをわかってくれる」

という理想的な家族の信頼関係がごく自然に描かれていることだと思います。そういったものがあまりにも自然に描かれていて、読んでいるうちになんだか落ち着いてる自分があるのにはびっくりしてしまいました。

この物語を読んで思ったのは「何も語っていない」ということです。たんとんと物語が進み、そこで積極的に何かを伝えようとはせず、文章の中から読者に何かを感じてほしいという作者の態度が感じられたのです。あとがきの「僕はこう感じ 考え 思い 物語ったそれが僕のこの本を読んだ気分。(中略)大事なものはみんな自分の中に持っている」という言葉は、「読者に何かを感じて欲しい」という作者の態度を最も良く表しているのではないのでしょうか？

江國香織さんは僕にとっては「名前は知ってるけど…」というくらいの作家でした。でも僕のまわりにはけっこう彼女が好きな人が多く、何度も薦められたので読んでみました。読んでみての感想は「優しいな」というものです。何気なく流れていく文章なんですけど、その底には優しさがある。そして「優しさとはなんなんだろう？」ということのを改めて考えさせられる。そういうところがいいのかなと思います。少しでも興味を持たれた方は、ぜひ一度読んでみてくださいね！

文責 ひで

さてここからは学生委員の振り返るそれぞれの1年です。記念すべきミレニウムだったこの1年、学生委員の彼女(彼)らにとってはどんな年だったのでしょうか？あんまりMe~diaとは関係ないですが、みなさんの2000年がどんな年だった教えていただけると嬉しいです。よろしければアンケートに書いてお寄せ下さい。

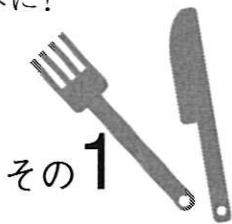
1年生料理対決

COOK IT Easy!

番外編

最近めっきりと寒くなってきましたね。寒くなってくるとなかなか家事にかかる時間が少なくなってきましたか？そこで、寒くて料理を作るのがめんどくさーい！という人におすすめの簡単料理をご紹介します。

今回はいつも料理を担当している“ますみ&みなこ”に加えて、学生委員の1年生、SHO、もすら、まあしいの3人に料理を担当してもらいました。そして、“ますみ&みなこ”には審査員を担当してもらい、アドバイスをもらいました。今回はいつもと違った味付けのものができるとおもいます。お楽しみに！



その1

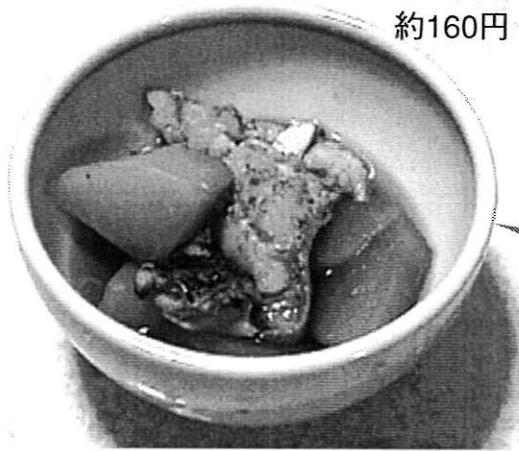
大根と鱈の煮物(1~2人分)

by SHO

○材料

- ・大根 5cmぐらい(多すぎたねえ)
- ・鱈 1切れ(少なかったねえ)
- ・醤油 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・料理酒 大さじ1.5
- ・砂糖 少量

約160円



○作り方

1. 大根を切る。今回は輪切りにしてから10等分しました。できるだけ大きさを揃えましょう。
2. 大根と鱈を鍋に入れる。
3. 鍋に材料がひたる程度に水を入れ、醤油、みりん、料理酒、砂糖を加える。
4. 弱火で25~30分程度じっくりと煮る。
5. 大根に箸を刺して、かたかったらさらに煮る。
6. 器に盛りつけて完成です。

大根の栄養価

カロチン、ビタミンCの他、様々な酵素、特にβ-アミラーゼ(多糖類を分解する消化酵素)を多く含むため、消化不良、胸やけ、二日酔などに効果的。もちろん食物繊維も豊富です。

大根のビタミンCは加熱などしなくても放置しておくだけで失われていくので注意。大根おろしなどにしておくと空気に触れる面積が大きいためその傾向が強くなります。

大根と^{たら}鱈の煮物・改(1人分)



○材料

・大根	4～5cm
・にんじん	1/2本
・鱈の切り身	1切れ
・ごま油(なければサラダ油)	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・酒	大さじ1
・みそ	小さじ2

○作り方

1. 大根は皮をむき、7～8mmの輪切りにしてから、放射状に6～8等分にする。にんじんも皮をむき、縦半分に切ってから5mm幅に切る(半月切り)。魚は5～6切れに切る。
2. 鍋に油を入れて熱し、大根とにんじんを入れて2～3分炒める。全体に油が回ったら、材料が隠れるくらいまで水を入れ、沸騰させる。沸騰したら砂糖、酒、みそを入れ、かき混ぜながらみそを溶かす。
3. 再び沸騰したら魚を入れる。蓋をして、煮汁がほとんどなくなるくらいまで15分ほど煮る。

Memo

- ・しょうゆ味にするなら、みその代わりにしょうゆ大さじ1を入れます。
- ・みそを入れるときは、小さな器に煮汁を少しとってみそを溶かしてから入れるといいでしょう。



里芋の煮物(1～2人分)

by もすら

○作り方

1. 鍋に水とダシの素と里芋を入れ煮る。
2. 5分位たったら砂糖、酒、しょうゆをいれる。
3. 弱火で30分位煮る。里芋に串がすんわり通るようになったらできあがり。



○材料

・里芋	4つ
・砂糖	大さじ3.5
・酒	50ml
・しょうゆ	80ml
・水	400ml
・ダシの素	大さじ2

約140円

里芋の栄養価

里芋のぬめりには体内に入ると解毒作用を持つ栄養素が含まれ、胃壁や腸壁の潰瘍を防止し、内臓を強化するほか、老化防止作用を持つ唾液線ホルモンの分泌を促す効果があります。

5～6時間以上水に漬けたものは、芽の表面がかたくなり、柔らかくなくなりくいので注意しましょう。

<学生委員の2000年(例2)> がい

今年の5月に正式に学生委員に就任して以来7ヶ月ほどが過ぎようとしています。始まって早々に総代生協委員会議を任されて、戸惑うことがたくさんありましたが次第になれてきました。来年度も体を壊さないように頑張ります。

いっしょに
どうせ



みそ汁(3人分)

○材料

・人参	1本
・ネギ	1/2本
・大根	1/3本
・干し椎茸	4つ
・里芋	4つ
・酒	50ml
・水	400ml
・あわせみそ	大さじ5

○作り方

1. 材料を切る。人参、大根はいちょう切り、里芋、干し椎茸は半分切る。いしづきは好みに応じて。ネギはぶつ切り。
2. 鍋に水を入れて火にかける。材料は火の通りにくい物から(大根、干し椎茸、里芋、人参、ネギ)入れる。みそを除く調味料はこのときに入れる。
3. 10分位たったら、みそを溶かして1分たったらできあがり。

約270円(3人分)



Memo

もっと辛いのが好きな人は、唐辛子を輪切りにしてから入れるといいでしょう。

里芋の煮物・改(1~2人分)

○材料

・里芋(冷凍)	200g(約12個)
・唐辛子	1本
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・水	1カップ(200cc)

○作り方

1. 唐辛子は種を抜いておく。
2. 鍋に凍ったままの里芋、唐辛子、砂糖、しょうゆ、水を入れ、中火にかける。沸騰したらやや火を弱め、ときどきころがしながら、水分がほとんどなくなるまで煮る。



その3

親子丼(1人分)

by まあしい

○作り方

1. たまねぎをスライスして1分レンジでチン。ねぎ、鶏肉を切っておく。
2. しょう油とみりんをフライパンに入れ中火で火をつける。
3. ねぎ、たまねぎ、鶏肉をフライパンに入れふたをする。
4. 鶏肉に火が通ったら溶き卵を入れ、3分の1くらいタマゴに火が通ったら火を消しご飯にのせる。



○材料

・たまねぎ	半分
・鶏肉	1/2枚
・しょう油	大さじ1杯
・みりん	大さじ1杯
・タマゴ	1個
・ねぎ	約15cm

○値段

約90円+ご飯

いっしょに
どうぞ



めった汁(1人分)

○材料

・さつまいも	1こ
・じゃがいも	小2こ
・にんじん	1本
・たまねぎ	半分
・かたくちいわし	2匹
・豚肉	80g
・みそ	適量
・かつおだし	

○作り方

1. かつおだしとかたくちいわしでだしをとる。
2. にんじん、じゃがいも、さつまいも、豚肉を切って、だし汁で煮込む。
3. あくを取ってみそを入れる。

○値段

4人分で420円

ねぎの栄養価

ねぎ独特のニオイは、アリシンという成分が中心。そして、その成分には、体温上昇、脂肪燃焼、脳の活発化、殺菌力、などの4つの効果がある。

保存時は、あまり細かく切らないで、冷凍保存すると良い。解凍は自然解凍で。細かく切って生で10分以内に食べると最も効果的に摂取できる。

(発掘あるある大辞典<http://www.ktv.co.jp/ARUARU/>より)



親子丼・改(1人分)

(A)

○材料

・玉ねぎ	1/2個
・鶏もも肉	1/3 ~ 1/2枚(100g)
・にら	3 ~ 4本
・卵	1個
・ご飯	どんぶり1杯
・しょうゆ・みりん	各大さじ1

○作り方

1. にらは2cm長さに切る。
2. あとは上と同じように作る。卵を入れる直前ににらを散らし、軽く火を通す。

(B)

○材料

・太ネギ	1本
・鶏もも肉	1/3 ~ 1/2枚(100g)
・しょうが	1かけ
・卵	1個
・ご飯	どんぶり1杯
・しょうゆ・みりん	各大さじ1

○作り方

1. 太ネギは4cmくらいの輪切りにしてから、縦半分に分ける。しょうがはすりおろす。鶏肉は1口大に切る。
2. しょうゆとみりんを小型のフライパンか鍋に入れ、中火にかける。ねぎ、しょうが、鶏肉を入れる。あとは上と同様に作る。

文責 ますみ&みなこ &SHO、もすら、まあしい

<学生委員の2000年(2)> もすら 今年はいきなり爆発音から始まった。その正体は近くの公園であった打ち上げ花火だった。それから無事に大学に合格し今に至る。これじゃ何もしてないように聞こえるなあ。正直なところ色々ありすぎてここには書ききれないというのが本音。日が経つのが早く感じられるほど充実した1年だった。



ゼロ・エミッションの名大祭を目指す 名大祭の報告

——第41回名大祭模擬店販売品目・容器・廃棄物調査より——

すでに半年前となってしまった名大祭のことですが、半年後の名大祭のためにぜひご一読いただきたいと思います。

秋の大学祭シーズンもあっという間に過ぎてしまいました。「秋革祭」や近くの大学で行われた大学祭に足を運んだ方も多いのではないでしょうか。最近になって、「環境」に配慮した大学祭を行うところが全国的に広がってきています。名古屋大学でも、2年前から名大祭本部実行委員会に「環境対策部」が設置され、環境のことを考えた名大祭づくりがすすめられています。名大生協のリサイクル班は、名大祭の環境対策部の方の呼びかけに応じて、環境サークルSong Of Earthとともに名大祭における環境対策に取り組んでいます。

わたしたちリサイクル班は、これまでも模擬店から発生するごみを中心に対策づくりをすすめてきましたが、今回の名大祭では、Song Of Earthと合同で「容器」に焦点を当てて、どのような容器がどれだけごみとして発生しうるかを調査しました。

◎どのような調査をしたの？◎

全ての模擬店出店団体を対象に聞き取り調査を行いました。調査した項目は、

- ・出店団体の構成(メンバー、出店回数など)
- ・販売品目
- ・容器の形
- ・容器の材質
- ・容器の購入量
- ・容器の価格(単価)
- ・容器の購入時期



などです。

また、「どの商品がどのような容器を使っているのか」が分かるように工夫しました。

◎調査の結果◎

▼表1 出店回数について

内訳	出店団体数	割合(%)
初めて	34	35
複数回 (うち常連)	63 (38)	65 (39)
調査総数	97	100

○出店団体

名大祭本部実行委員会に模擬店の出店を申請したのは115団体でした。そのうち、出店取りやめ・調査漏れを除いて97団体から回答を得ました(回答率84%)。

「調査漏れ」というのは、聞き取りを行ったのが主に土曜日(6月10日)だったことや再調査をするための準備のミスによって、平日や日曜日のみ出店する団体や豊田講堂前テラスで出店していた団体に調査を行うことができなかった、または、忘れていたためです。

初めて出店する団体は35%に対して、2回以上出店している団体は65%です。また、毎年出店している常連さんは39%です(表1)。また、どのような団体が出店しているのかなども調べていますが、それは次の機会でお知らせしたいと思います。

○販売品目

模擬店で売っているものを連想してみましよう。みなさんはどれだけ思い浮かべることができますか？

今年の名大祭では実に58種類もの商品が並んでいました(調査対象分のみ)。

5店以上の模擬店が販売していた商品が表2にあるものです。

全体の約半数のお店で売られていたものがジュースやビールです。そのうち、缶や500mlのペットボトルをそのまま売るお店と、1.5リットルのペットボトルなど大容量のバックに入ったジュースをコップに注いで売るお店がそれぞれ半数です。

「環境にやさしい模擬店運営」という観点から、これから模擬店を出店しようとする団体に対して何らかのアドバイスをすることは可能でしょうか。

確かに、約60種類にのぼる商品について全てにアドバイスすることは難しいかもしれません。しかし、「油を大量に使う場合」といったようにうまくカテゴライズしていけば、適切なアドバイスが行うことができるのではないかと思います。

▼表2 販売品目数及び割合

販売品目 (58種類・201品目)	販売店数	割合(%)
ジュース・ビール	48	49
焼きそば	16	16
焼き鳥・ねぎま	12	12
かき氷	11	11
たこ焼き	10	10
お好み焼き	8	8
フランクフルト	8	8
たません	7	7
クレープ	6	6

「ゼロ・エミッション」って？

「エミッション」の意味は英語で排出。産業の製造工程から出るゴミを、別の産業の再生原料として利用する「廃棄物ゼロ」の生産システムの構築を目指します。地球サミットで「持続可能な開発」が採択されたのを受けて国連大学が提唱。95年4月からスタートしました。国連大学では、具体化を目指す企業に人材を派遣するなど、積極的に推進をしています。(環境gooより) <http://www.eco.wnn.or.jp>

<学生委員の2000年(4)> あや 2000年。今年は私にとって正に激動の年でした。大学に入ったこともその1つですが他にもたくさんの変化、たくさんのお会いがありました。いいことも、嫌なこともたくさん。嬉しいことも、辛いことも。来年はどんなこと、どんなお会いがあるのでしょうか。何が起ころうとも私は私の信じた道を歩いていたいと思います。

○容器の推定購入量

これが、環境団体が行うべき調査ですよ。

「容器の推定購入量」とは、名大祭のために各模擬店が入手した容器の総量だと思ってください。はじき出した数字はあくまで推定ですが、ほぼ実態に近いのではないかと思います(表3)。

この調査項目は、環境負荷がなるべく低くなるような容器の提供を模擬店にお願いすることを目指すものです。表3では紙・プラスチックと発泡スチロールと分けて計算しています。

今後は、紙とプラスチック、再生紙かそうでないかなどの種類に分けて計算していきます。

今回の名大祭では、最終的に埋め立てられる量を減らすために「再生紙トレイ」を導入しました。手続きの問題から注文締め切りの時期が早く、多くの注文をとることができなかつたようですが、それでも(トレイ、バックなどを合計して)約11000個を購入していただきました。

ちなみに、容器に関する環境対策としては、今回の名大祭のように「再生紙トレイ」を導入する方法のほかに、「洗い皿」といって使い終わったお皿を大学祭や模擬店に返すという方法があります。いずれも実用段階には至っておらず、どの大学でも試行錯誤を繰り返しています。

▼表3 使われた容器の種類と推定購入量

容器の形	容器の材質	推定購入量(個)	主な用途
カップ	紙・プラスチック	約16,000	ジュース・ビール、 焼き鳥・ねぎま
	発泡スチロール	約4,000	かき氷
トレイ	紙・プラスチック	約13,000	たこ焼き、やきそば
	発泡スチロール	約4,000	焼き鳥・ねぎま
バック	再生紙・プラスチック	約7,500	やきそば、お好み焼き

表3をご覧になって、皆さんはどのように思われますか？ まあまあの量？ 多い？ 少ない？

◎まとめ◎

今回の調査は「漠然とした考えで環境対策をしたくない」との思いから行いました。見た目で見分けることもありますが、それらの問題の解決を具体的にしていくときには、現状を具体的に捉えることが必要になります。

効果ある環境対策とは何か、わたしたちは名大祭本部実行委員会・環境対策部のメンバーと一緒に考えてつづけていきたいと思えます。

最後に、ご協力いただいた模擬店の担当者の方に深くお礼申し上げます。お忙しいなか、本当にありがとうございました！

文責 名大生協リサイクル班

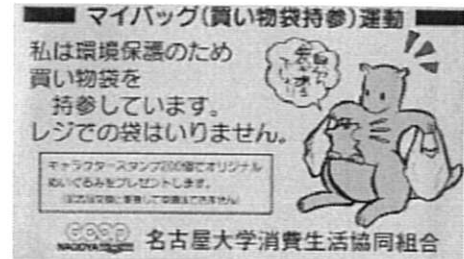
リサイクルNEWS

▼マイバック運動

～環境を考えるカンガルー～

生協店舗やコンビニなどで買い物をすると、買ったもののビニール袋に入れて貰えますよね。だいたいその袋はその場限りで使ったあとは捨ててしまうのではないのでしょうか。それでは買い物をするたびにゴミが増えてしまうことになり、環境に対して良くないですよ。

そこで生協店舗ではレジでの袋の使用を減らそうと、「マイバック運動」というのを始めています。この運動は店舗で買い物をした時に「袋はいりません。」というスタンプを1つ押ししてもらえ、その個数に応じて記念品がもらえるというものです。ゴミ減量のため是非参加してみてください。

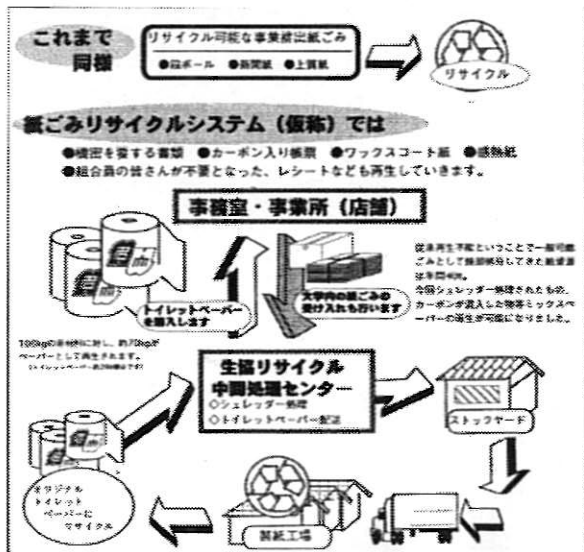


▲マイバック運動のスタンプカード

マイバック運動は現在生協の各店舗で行っています。店舗にはこのカンガルーのぬいぐるみが置かれていますが、これはスタンプ200個でもらうことができます。挑戦してみたいかがでしょうか？

▼古紙の回収運動

～可燃ゴミが大幅減少!～



名大生協では大学と協力して古紙の回収を行っています。回収した古紙を大学内にある「古紙中間処理施設」で処理し、ロールペーパーに変えていきます。このロールペーパーを大学各所のお手洗いで使用するという形で1つのサイクルができています。

現在は、研究室を中心に古紙の回収袋を配布し、日々の生活で出てくるあらゆる紙ゴミ（一部禁忌品もありますが）を回収しています。これによって、大学内の可燃ゴミが6割も減少したそうです。最終的には可燃ゴミが実施前の1割未満になるとか…。今後、院生だけでなく、学部生も関わられるようなシステムを作り上げていく予定です。



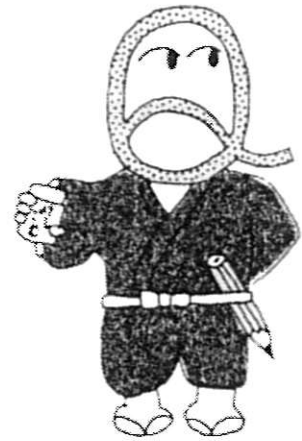
▲古紙を回収してできたロールペーパー

<学生委員の2000年(6)> わか え、もうあれから1年間経ったのですか？果たして何をしたのでしょうか？今振り返ると、医学部大幸学生委員会の委員長をやらせていただいたり、今期に入り実習があったりと色々考え、考え、考えた1年間だったと思います。今後はこれまで考えたことを実行できたらいいなと思います。

ちよつと一息

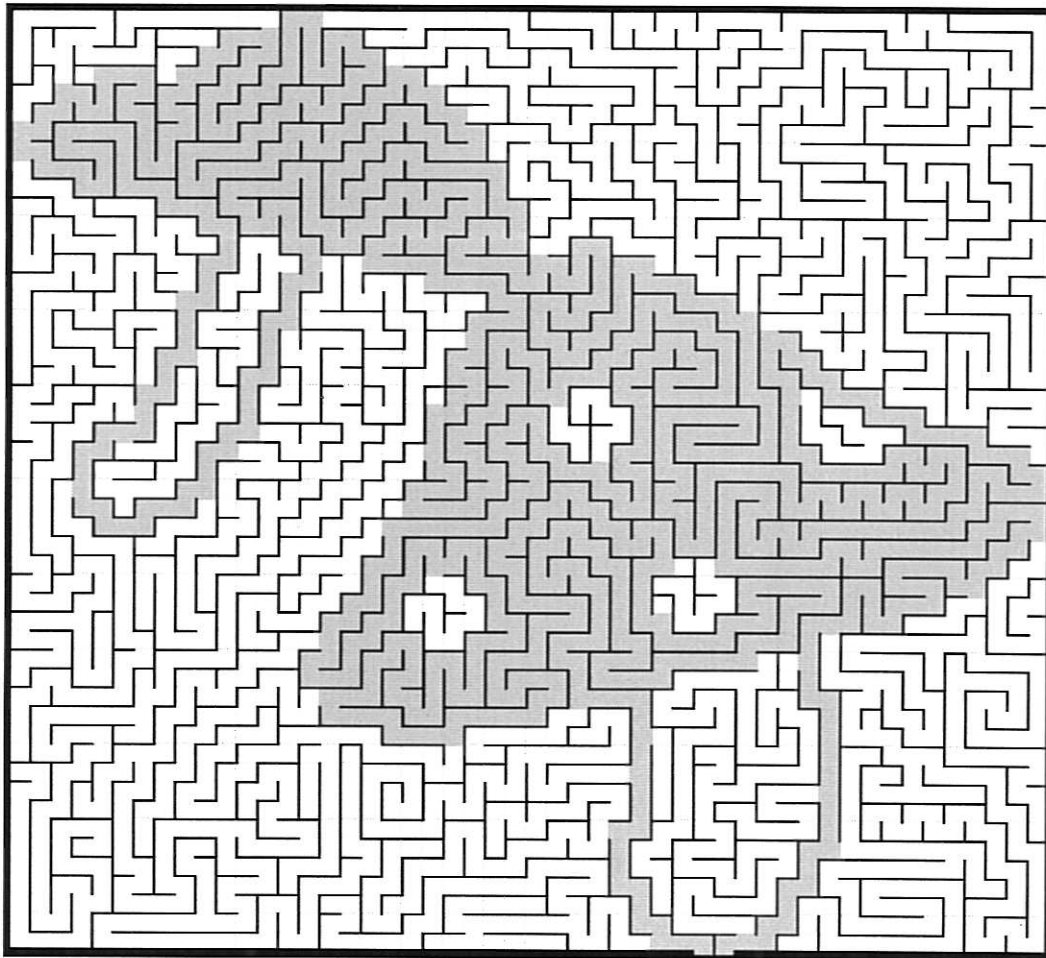
30分間 パズル

前号の解答
迷路



▲たんたんさん画きのこ

解答



正解者発表

今回の正解者は、

ふぐ
真・たたしー
三宅こうた
たんたん
パルス
みかん娘

Matrix

ダニー・チュン
もじゃくん
りんりん
オフル
(敬称略)

以上の11人でした。

GOAL ← ← START 正解は「きのこ」でした。



Let's Try!

漢字穴埋め

≡ ☆ルール説明 ☆ ≡

今回は、漢字を使ったパズルです。

まず、右の例を見て下さい。漢字四つと空白のますが並んでいますよね。この中央の空白に、あてはまる漢字を入れて下さい(右の例では「動」です)。正しく入れると、二字熟語が4つずつできます(例では「行動」、「運動」、「動力」、「動作」の4つです)。

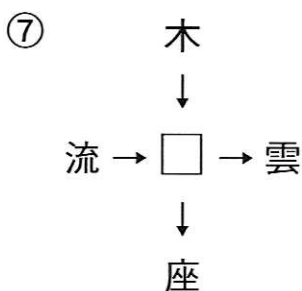
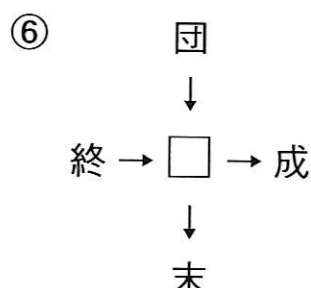
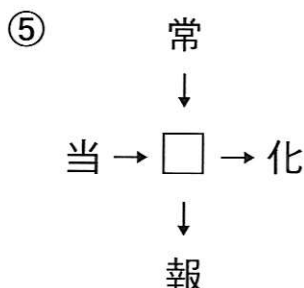
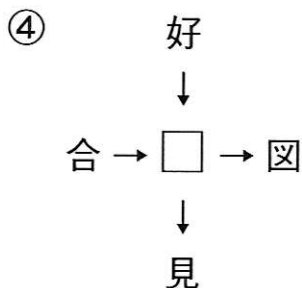
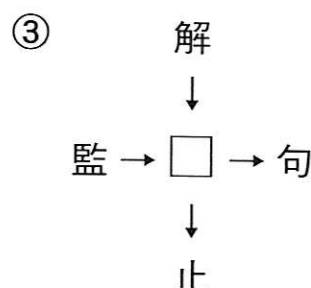
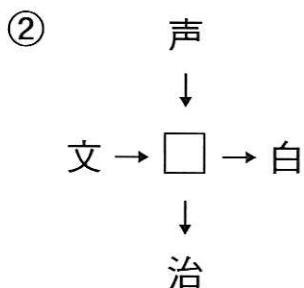
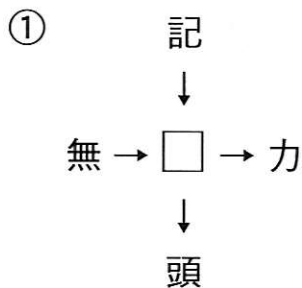
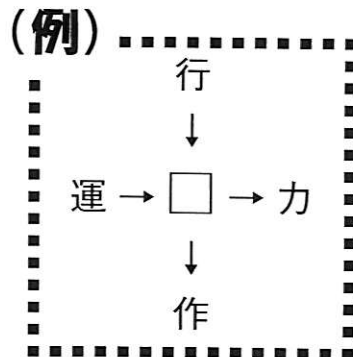
次に、空白に入れた漢字を分解して、下の表にある24文字から消して行ってください(例では「動」を「重」、「力」に分解して表から消します)。また、例えば「媒」が「女」、「甘」、「木」に分かれるように、3つの部分に分解するものもあります。なお、一度消した漢字を再び消すことはできません。

分解してできた漢字をすべて消すと、漢字がいくつか残ります。その残った漢字を組み合わせてできる二字熟語が、今回の答えです。

それでは、Let's Try!



▲ふぐさん画きのこ



大	口	土	土	寸	木
木	木	日	日	日	日
月	心	心	心	今	生
示	立	田	安	糸	更



▲りんりんさん画きのこ

文責 みなこ

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



▼アンケートで変わります！

全点15%オフはいいですねえ。しかし金曜日は大卒なので私には関係ない出来事のようにです。(アザラシ)

→前号のゆうべの中にあつたこの意見を生協理事会にあげたところ「大卒や鶴舞の方には、予約で15パーセント引きで買えるようにする。または特別に日を設定する」ということになるそうです。こういう形でもMe~diaのアンケートは使われています。どんどん意見をあげて下さいね。(常任理事/市川智英)

Me~dia 10の記事は
いかがでしたか？

COOP INFORMATION

プリペイドカードをもってユリカみたいに1万円かうと500円プラスみたいにしてほしいなあ。(真・たたしー)

プリペイドカードの増額がしやすくなると嬉しいです。個人的には、生協店内とかが屋店内にあって、いつでも増額できたら嬉しいです。(みかん娘)

→この件に関してはまだ生協の理事会でも話されている最中ですが、プリペイドカードがより便利に使えるようになればいいですね。(常任理事)

どんな班があつてどんな活動をしているのかけっこうよくわかつた。(たんたん)

→うれしいアンケートありがとうございます。今号から担当は代わりましたが、これからも皆さんのお役に立つような情報載せていくようがんばっていきます。(常任理事)

私も生協のバックプランで自動車学校に通っています。追加料金のことを考えなくてもいいし、うまくいけばお金が戻ってくるので良いですよ。(もじゃくん)

→僕も生協のプランを利用して免許を取得しました。料金が安くなっていて、プラン特有の特典もあつて、とても便利でしたよ。利用してみても？旅行サービスに行けばありますよ。(常任理事)

オータムフェアいいね。コーヒー安い嬉しすぎ♥(りんりん)

→ありがとうございます。フェアはいろいろと安いすよね。先日の南部の生協まつりでもお菓子とかとても安かつたですよ。(常任理事)

食堂部だよりを詳しくしてほしい。(MK)

→申し訳ありません。Me~diaを書いている時期(みなさんの手に渡る2週間くらい前)でははっきりしない情報が多いのでこういうことになってしまいます。できる限りそうならないように気をつけます。(常任理事)

おでかけしましよ

青少年公園のスケート場は広くていいよ。(りんりん)

→新しい施設なのできれいですしね。(SHO)

駐車場の有無や料金をちゃんと書いてもらえると行く気がする。(MK)

→なるほど。スペースの問題で掲載しなかつたのですが……。今後の参考にさせていただきます。(SHO)

一日乗車券の中に毎月8日だけのものも入れた方がよかつたですね。620円です。(環境切符と言います。)(うえすぎようこ)

→知らなかつた……。 (SHO)

愛知青少年公園しかいつたことはないけどバターゴルフやいろいろあつて1日中たいくつはしなかつた。(三宅こうた)

→愛知青少年公園の施設は1週間はかけないと遊び尽くせません。(SHO)

森林公園はいい所だと思う。桜の季節がオススメ。(Matrix)

→私は落葉の季節が好きですね。冬はちょっと雰囲気変わるかも……。 (SHO)

青少年公園は確かに広大で園内移動に一苦労しますね。(ゴーカーが使えれば良いのですが…)あと、定光寺でオリエンテーションをして遭難しかけた人の話を聞いたことがあります。(ダニー・チュン)

→以前、青少年公園に行ったときは園内バスが気軽に利用できましたが……。まだありますよね？ (SHO)

名古屋図書館探検隊

市内の他の図書館についても特集してほしいです。(Matrix)

「～図書館」以外でも、ウィルあいち(女性問題)、県芸術文化センター(芸術関係)、あいち国際プラザ、名古屋国際センター等の図書室が専門書など多くビデオも借りられてよいです。(ダニー・チュン)

→いろいろあるんですね。知りませんでした。今度行ってみようと思います。

(ほほ)

県図は予算の関係から、コンピュータがちょっと古かったけど(2～3年前、今はどうなっているかしら？(うえずぎようこ))

→今の県図書の検索用コンピュータは新しくなっています。一度見に行ってみようでしょうか。(ほほ)

イマイチよく場所を知らなかったのが今回場所がわかってよかった。貸し出しカードの作り方も詳しく載っててうれしい。(たんたん)

→ありがとうございます。そうしていただけると班員達の苦勞が報われます(号泣)。(ほほ)

県図書は時々行ってました。千種図書館は文庫が多いというのなら、今度行ってみようと思ってます。情報、ありがとうございます。(みかん娘)

→千種図書館は名大から近いので、ぜひ利用してみてください。一部マニアな文庫もありますよ。(ほほ)



自転車整備してますか？

理系コンビニにも空気入れ置いて欲しいです。(りんりん)

→管理などの問題で即答することはできませんが、空気入れを置けるように検討いたします。ですが生協の自転車を買って下さいね(笑) (購買部/後藤)

無灯火は自殺行為です。
(ジャイアンじゃ@いや～ん)
ライトは必ずつけるべき。車運転しているとよく思う。(Matrix)

→僕も最近自動車免許を取ったのですが、自転車の動きってとっても怖いんですね。自転車を運転しているときは何とも思わなかったことが、車に乗るようになってとても危険に思えてくるものです。無灯火はその典型といえるでしょう。本当に危険なのでライトはしっかりつけましょう。(ひで)

みんな面倒で放っておいたら事故になって、ぞっとする話ばかりで自分の自転車を点検してしまった。(三宅こうた)

→実際に事故に遭うまでは「馬鹿馬鹿しい!」とってしまうものです。紹介例のうち泥よけとカゴは自分の体験なので最近ではけっこう神経質になっています。暇なとき、ほんの少しずつでも点検して置くと、事故率はぐっと減るそうですよ。(ひで)

最近車が多いんだけど、やっぱり自転車は必需品!坂の多い地域に住んでいる私は自転車も傷みやすいので、「自転車整備のポイント」がよかった。(たんたん)

→屋根付きの駐輪場に置いておくのは基本中の基本です。サビがつくのとならないのでは自転車の寿命に格段の差が出ます。特にブレーキはサビると嫌な音を立てますし、効きも悪くなる…。保管や整備は気を付けましょう。(ひで)

自転車は3週間に1度は抜けてなくてもタイヤに空気を入れた方がよいそうです。毎日使うものだから大切にしなければ!
(もじゃくん)

→そうですね。自転車は使う人にとっては毎日お世話になる道具。大切に使用してあげましょうね。(ひで)



Cook It Easy!

これらの料理はオリジナルですか。さつまいもとヨーグルトは合わないような気が…。(さくや)

→以前にも書きましたが、レシピは全てオリジナルです。さつまいもの甘さと、ヨーグルトの酸味はなかなかですよ。だまされたと思ってお試しを。(みなこ)

さつまいも大好き。でも焼きいもがやっぱり一番かな。(Matrix)
秋でさつまいもといたらやっぱり焼きいもだよ。簡単、やくだけ。(三宅こうた)

→焼きいもはおいしいですよ。でも、焼きいも以外でさつまいもを食べるには? ということで、いろいろ考えてみました。いかがだったでしょうか?(みなこ)



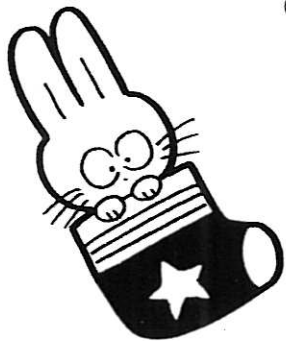
<学生委員の2000年(10)> こもりん もうあれから1年ですか、1年ってずいぶん早いですねえー。3年になって、ますます忙しくなって、あんまり「これができた」というのはなかったのかもしれない。ほーっとしているとあつという間に過ぎていってしまいますね。来年は院試等も控えているので、何か目標を持って行動したいと思います。

無精な私はさっと料理はほとんどしないと思うけど、これを読んでちょっとは料理にチャレンジしてみたいと思った。
(たんたん)

→ありがとうございます。そう言っていただけるととても嬉しいです。今回は1年生が料理にチャレンジしていますので、タンタンさんもこれを機会に(?)挑戦してみたいかがでしょうか。
(みなこ)

スープが意外にうまかった。カレーはちょっと…。
(オフル)

→さつまいもの汁物という味噌をつかうことが多いので、コンソメ風味にしたらどうかということで作ってみました。おいしいと言ってもらえてなによりです。カレーはさつまいもの甘さが出るとおいしいのですが、カレーの辛さとしては刺激が弱いですね。ただ辛いのが苦手な人にも食べてもらえるカレーだと思うので皆さんもつくってみてください。
(ますみ)



くるくるリサイクル

不燃とか可燃とか包装についているといいのに。
(りんりん)

→可燃ごみと不燃ごみの定義は各自治体によって異なるので難しいのではないのでしょうか。また、自治体によって処分場の処理能力も異なるので分別方法を全国で統一するのもなかなか難しいでしょうね。ごみの分別ひとつをとってみても奥が深いものですね。
(やすみや)

分別の専門家になると金がもうかるのではないか。ベンチャーでやってみる?
(ジャイアンじゃ@いや〜ん)

→今やりサイクルはビジネスとして成り立ちうるものです。今までなかった分野なので、当然チャンスはあると思います。ぜひやってみてください。
(やすみや)

ゴミの分別に未だとまどっている私。いつも思うんだけど、マックのカフェ・オレの容器。あれはどこに捨てればよいの?
(たんたん)

→家庭で捨てるか学校で捨てるかよって分け方が変わってきます。家庭で捨てる場合、プラスチックの部分は洗ってプラ製容器包装として、アルミの部分は不燃ごみとして出して下さい。学校で捨てる場合は、不燃ごみとして出してください。
(やすみや)

包装容器の分別は未だによく分からない。
(Matrix)
きちんと守ってゴミを出しています。ようやく最近慣れてきました。(もじゃくん)

→容器包装の分別って難しいですよ。実は私もよく分かっていません。ですがもじゃくんさんが言ってるようにやればそのうち慣れてくるものです。難しく考えすぎず、やれるところからやればいいのではと思います。
(やすみや)

関係ないですが、うちの地域で、プラスチックトレイを汚れたままりサイクルに出している人がいました…洗うのって常識だと思ったのですが。
(みかん娘)

→汚れたトレイをリサイクルに出すと、不純物が混入する原因になるのでちゃんと洗って出しましょう。また余談ですが、私たちリサイクル班は紙バックを回収しているのですが、ここでも洗ってないバックがあり、臭ったりカビが生えたりして困っています。(当然リサイクルできません。)
(やすみや)

Listen! Listen!

こんな風に地雷がつくられていたとはとてもショックでした。(真・たたり〜)
対人地雷ってひどいなア。
(ジャイアンじゃ@いや〜ん)

→そうです。ひどいんです。こんなに簡単にわかることなのになくならない。つらいですね。
(ひろに〜)

ポスターが手書きであるところが良いと思います。
(さくや)

→ありがとうございます。あれらのポスターはユニセフ班の班員で頑張ってるものなので、そう言ってもらえると嬉しいです。
(ひろに〜)

そもそも対人地雷なんてものが私はダメです。手足を吹き飛ばす程度って…考えるだけで痛くなります。(みかん娘)

→そうですね。実際に自分の手足が吹き飛ばされることは想像もしたくないですよね。でも、そういった兵器が実際にあり、被害を受けている人がいると思うと…。早く兵器のない世界になって欲しいものです。
(ひろに〜)

経口補水塩を初めて聞きました。これからも頑張ってください!!協力します。
(もじゃくん)

→ありがとうございます。そうやって言ってもらえると、「頑張ろう!」という気になります。今後も色々なことを伝えていくつもりなので、是非読んで下さい。
(ひろに〜)





ショッカータイムス

おいしい材料のえらび方があるのがよかった。(ふぐ)

→やっぱり同じ値段なら新鮮なものを買った方がお得ですからねえ。(岩さん)

とても役に立った。さっそく今晚からつかってみよう!! (真・たたしー)
 選び方・料理方ともに楽しく読みました。サンマ・オープン焼作ってみたいですね。(MK)

→サンマのオープン焼きはみんなで作ってみんなでつづくのがオススメです。(岩さん)

サンマの保存方法は知らなかったのが助かりました。さっそくやるつもりです。(うえずぎようこ)

→これから寒くなるからものが腐りにくい季節だけど用心にこしたことはないですね。(岩さん)

こういうの、好きです。(ジャンバラヤ)

→私も好きです(笑) (岩さん)

おいしい材料のえらび方があるのがよかった。(ふぐ)

→やっぱり同じ値段なら新鮮なものを買った方がお得ですからねえ。(岩さん)

キノコを「うまい」と思えたときに大人だなと感じます。(ジャイアンじゃ@いや〜ん)

→…そうかもしれない…納得(爆) (岩さん)

昨日サンマを食べた。選び方1~4まで全部あてはまっていた。うまかった。でもキノコは嫌いなんだよね。(タンタン)

→お残しは許しませんでえ〜(笑) (岩さん)

サンマにキノコ…ああ、私の好物で…。よりおいしく食べるためには重要なページです。後々までとっておかねば!(みかん娘)

→キノコが好きというのはうらやましい…。(岩さん)

狂乱読書日記

心理学ブックフェア期待しています。(ジャイアンじゃ@いや〜ん)

→これを機に心理学に興味を持つ人が1人でも増えるといいなと思ってます。(がい)

有斐閣がいつブックフェアをするか教えて下さい。(うえずぎようこ)

→今年中にはフェアをする予定はありません。来年以降は今後決めていく事になりますので、声カードなど(アンケートでも当然いいです)で、いつ頃にフェアが欲しいか出して下さい。それをもとに検討しますよ。(南部書籍/村瀬)

本がもう少し安ければ、読んでもいいんだけど。(さくや)

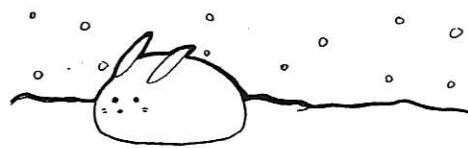
→ハードカバーで人気を博した本が、文庫本で安く売られるというケースがまれにあります。そういった本はお買い得じゃないかなと個人的には思います。(がい)

アルケミストだったら楽しそうだしだめになりそう。(三宅こうた)
 紹介されていた「アルケミスト」は以前読んだことがあります。RPGのノリで読めます。「名大出身の作家特集」が見たい。(ダニー・チュン)

→「アルケミスト」は紹介文にも書きましたが気軽に読める本です。値段も安いし、生協にも売っているのぜひ読んでみてくださいね。「名大出身の作家紹介」ですか。名大出身の作家って誰がいるんでしょう?名大助教授の森先生は名大出身ではないですよね?(ひで)

私も飯田圭織好きです。イクラやタラコは好きですが…。ねっ外村さん。(もじゃくん)

→やっぱり飯田圭織です(笑)。でも魚の卵系はやっぱり好きになれません。でもたらこスパゲティは食べます。(外村)



ちょっと一息30分間パズル

むずい!!けどといた!!スーパーマリオのきのこことしいたけ。(真・たたしー)
 スーパーマリオ。(りんりん)
 シイタケとベニテングダケに見えます。(ダニー・チュン)

<学生委員の2000年(11)> めぐみ 今年一番の思い出は、合宿プランを使って友人3人と北海道の自動車学校に通ったことです。ゆったりとした環境で3週間も過ごせて、車校に通って、おいしいものを食べて、いろんな所に行って…。普段かなり忙しい生活を送っているの、ゆっくりできるとも貴重な時間でした。車校の合宿を考えている人にはぜひ北海道をお薦めします!!ってなんか一年の振り返りになってないな。ま、いっか。

→水玉模様のきのこということ、やはりスーパーマリオなんですね。あまり食べられそうな感じではないですね。きのこ狩りに行く人は気をつけましょう。(みなこ)

いつもながら燃えます!!太めのペンで塗っていたら楽だったのですが、裏うつりしてしまった…てへ(笑) (みかん娘)

→いつもありがとうございます。ペンで塗ると楽しきれいにできていいですが、私としては間違えた時が怖いです。みかん娘さんは大丈夫だったでしょうか?(みなこ)

ナンバークロスの単語へんなのが多い。(三宅こうた)

→ちょっと作者の趣味(?)が出てしまいましたね。今回の熟語は一般的なものを集めてみたつもりですが、どうでしょうか?(みなこ)



ゆうべのひとこえ

ゆうべのひとこえの印刷具合がいつもと違う気がしたのですが…。(ふぐ)

→印刷の様式が違ってみたいです。学生委員会室のiMacも超過労働気味ですからねえ(笑)。今回はそうはなってないですよ。(編集部)

みなこさんの努力に気づけてうれしいです。(ジャイアンじゃ@いや〜ん)

→こういう裏話(?)ができるのはこのコーナーしかありませんからね。記事に限らず何か質問とかあればアンケートで送ってみて下さい。(編集部)

けっこう常連になってます。(さくや) みんなの発言がおもしろい。私もみんなを楽しませるような文を書きたいなあ。(たんたん)

→そう思って書いてるとさくやさんみたいに常連になるんですね(?)。アンケートに回答して下さる方々にはとても感謝しています。Me~diaがずっと発行されてるのもアンケートの応援とかがあるからなんですよ。みなさんどんどんアンケート書いて下さいね。(編集部)

ここに自分の感想が載っていると嬉しいですよね。Me~diaでまず見るのは、このページに自分のがどれだけあるかということ(笑) (みかん娘) 生協委員の方のコメントの方が多くて、うれしくなりました。いつもありがとうございます。(もじゃくん)

→ゆうべのひとこえは編集部と読者のみなさんによって作られるページです。いろんな層の方々が回答されるともっともっと面白くなるし、Me~diaそのもののレベルも上がります。どんどんアンケート書くだけでなく、お友達にも勧めてみて下さい。(編集部)

今回のアンケートの意見がいくつ載るか楽しみ。(Matrix)

→これも含めて6つでしたね。ページの関係上載せられる意見には限りがありますが、できるだけ意見を載せるつもりです。どんどん書いて下さいね。(編集部)



表紙・裏表紙・編集後記

よく分からん表紙だ。(ジャイアンじゃ@いや〜ん)

→今年度は名大内の風景を描いています。Me~dia10の表紙もある場所の風景を描きました。名大内にもこの様に季節を感じられる場所もありますので、皆さんも探してみてください。(わか)

いい絵ですね、ホッとします。後方は東山タワーですか?せっかくなので、木の名前と簡単な木の説明などなさるといかがでしょうか?(ジャンバラヤ)

表紙の絵うまい!!でもこの実は何の?なのですか?(もじゃくん) ザクロの葉っぱってこんなんだっけ?とじっと見ました。食べることにムチューで、葉っぱは気にしたことなかったから。(うえずぎようこ)

→これってザクロなんでしょうか?私はイチジクだと思っていました。しかし、確信はありませんので詳しい方はお教えください。私の絵にも問題があると思いますが…。(わか)

各編集者の自画像が楽しい。いつもここでMe~diaをつくってるんですか?(たんたん)

→Me~diaは南部食堂裏の学生委員会?というところで制作しています。興味があれば見に来ていただいてもけっこうですよ。(編集部)



ページ下コラム

とても役立つまめ知識がサイコー!!
(真・たたしー)

→ありがとうございます。そう言っただけだとページ下コラム作ってよかったと思います。(編集部)

生協オリジナル丼(赤い容器)はレンジ可能ですか?これを専用捨てるゴミ箱はありませんか?(MK)

→レンジ可能です。専用捨てるゴミ箱は今のところはないので「不燃」に捨ててください。(編集部)

漢字検定で級をとるのは大学生以上はきびしいんじゃないかな。パソコン使っていると読めても書けなくなっちゃった。(三宅こうた)

→学生委員会にも最近漢字の苦手な人が増えています(わかとかすぎっちとか)。毎回毎回Macに頼りきりだからでしょうか。でも一部には漢字検定所持者もいますよ。(編集部)

あー。TOEIC受けてみたい。TOEIC入門の本で何かおすすめの本ありますか?(たんたん)

→「TOEICスコア別攻略シリーズ」(旺文社 税別2000円)が最もポピュラーな書籍です。TOEIC関係の本では南部書籍で一番売れています。CDもついて最初にはうってつけです。(南部書籍/村瀬)



Me~diaで取り上げて欲しいこと、その他何でもお書き下さい。

本部の栗田さん。大幸の件で責められてますけど大幸も頑張ってると思います。応援しています。(ジャンバラヤ)

→ありがとうございます。東山キャンパスと大幸キャンパスの間には実際かなりの差があるのですが、その差を少しでも埋められるよう頑張っていくつもりです。応援して下さいね。(栗田)

あまり購買へ行かない(遠い)ので久しぶりにMe~diaを読みました。以前よりもずいぶん記事が増えた気がして読みごたえがありました。これからはマメに読みたいと思います。(MK)

→ありがとうございます。Me~diaはアンケートの要望などによってどんどん読みやすいものになっていきます。購買まで行かなくても理カフェにもあるのでこちらもご利用下さい。(編集部)

生協の取り組みや生活情報が満載しているいいが、アンケートの数が寂しい気がする。時間があればアンケートでいろいろ提言したいと思っているので、スタッフのみなさん頑張ってください。(パルス)

→そうですね。読者のみなさんにたくさんアンケートを書いて、提言していただくとそれだけ大変にはなりますが、それ以上に励みにもなるしもっともっと楽しいMe~diaにできます。生協のあり方だって変えられるかもしれません。どんどんアンケートを書いて提言して下さいね。(編集部)

Me~dia10アンケート回答者(敬称略)

- ダニー・チュン (他・M2)
- もじゃくん (保健・2)
- ジャンバラヤ (法・4)
- オフル (工・2)
- 三宅こうた (工・4)
- MK (理・D3)
- みかん娘 (文・2)
- Matrix (工・M2)
- りんりん (理・2)
- パルス (理・3)
- たんたん (文・1)
- 真たたしー (工・3)
- ふぐ (工・3)
- さくや (工・4)
- ジャイアンじゃ@いや〜ん (教・M1)
- うえずぎようこ (法・他)

Me~dia 10 アンケート当選者(敬称略)

- ダニー・チュン (他・M2)
- ジャンバラヤ (法・4)
- オフル (工・2)
- MK (理・D3)
- みかん娘 (文・2)
- りんりん (理・2)
- 真たたしー (工・3)
- さくや (工・4)
- ジャイアンじゃ@いや〜ん (教・M1)
- うえずぎようこ (法・他)

●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。
<今回のアンケートは16枚でした。>

▼たんたんさんのアンケート裏面です。

☆ 我が家のシコー

(誰に可相でも試してわかる! 豆腐入りシコー)
材料: 普通のシコーの材料 + 豆腐 1丁 (木綿 絹は硬いから)、5~6人分

- 1 市販のシコーミキサーシコーを作る。
- 2 完成間際は: 適量は大豆の「豆腐」を入れ可。(豆腐から水が出るので少し濃いめに)
- 3 コトコト コトコト。 形を崩さないよう、味を馴染ませる。(味かみつけて豆腐はサイマク)
- 4 4. 完成! 11分、完成!

お試しあれ! (責任はとりませんがホントに我が家にとりまわす)



全新歡公示

この度、2001年度全学新入生歓迎実行委員会が発足しました。

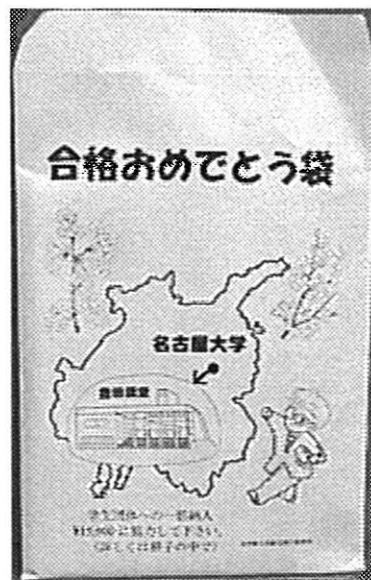
この委員会は、以下のオブザーバー1団体を含む9団体で構成され、新入生の不安と期待に応え、共に生き生きとした活気あふれる名古屋大学づくりをすすめる仲間として温かく迎えようとするものです。

構成団体

- ・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
- ・名大祭本部実行委員会
- ・名古屋大学嚶鳴寮
- ・名古屋大学消費生活協同組合学生委員会
- ・名大祭一・二年生実行委員会
- ・名古屋大学応援団

オブザーバー

- ・名古屋大学医学部新入生歓迎実行委員会



◀ 去年新入生に配布した「合格おめでとう袋」

◎昨年度の主な取り組み◎

- | | |
|---------------|-------------------------|
| ・ 推薦入学手続き時 | :合格おめでとう袋を配布 |
| ・ 二次試験時 | :移動相談員、合格祈願袋を配布 |
| ・ 合格発表・書類手続き時 | :合格おめでとう袋を配布 |
| ・ 入学手続き時 | :地獄の細道、一括納入 |
| ・ 4月初旬 | :All Meidai、自主入学式「入学祭典」 |

新入生歓迎活動を重要な取組みと位置づけ、名古屋大学全体で新入生の不安と期待に応え、共に名古屋大学を活気あるものにしていく仲間として迎える、新歓をつくりたいと思います。団体・個人・形式を問わず、ご意見のある方は所属構成団体を通じて、或いは直接、上記のいずれかの団体まで文書で提出して下さい。

2001年度全学新入生歓迎実行委員会

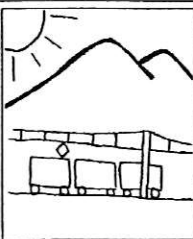
編 集 後 記



僕の大好きな冬が近付いてきました。冬の幸せはこたつとみかんに集約されます。果糖は0~10℃程度で最も甘くなるらしいので、冷房のない所に置

いておきましょう。おいしいですよ。みかん激LOVE。でも、抱きしめません。つぶれるから。あと、冬は虫が少ないのもポイント高し。

(SHO)



11月も終わりに近づくとつれ、日も短くなり、寒さも厳しくなってきました。寒さを凌ぐためにはこたつは必需品!!てなわけで、先日生協でこたつを購入

したのですが、いかんせんまだこたつ布団を購入していないので、暖まることができません。そろそろ買いにいかなくては辛いかな?あ、冬服も足りてないや……。ああ、財布が風邪をひきそうです。(So-Lee)



雪国の人から、雪国の人でない人へ一言。雪国出身だからといって、みんなが特別スキーやスノーボーが上手いわけではないんだよ。本当に上手いのは、雪の上で歩いたり、雪の上で自転車でドリフトすることなんだよ。

でも良い子はまねしないでね。良い子は雪かきするんだけどね。わかってくれたかな?

(まあしい)



もう冬ですね。寒い~。静岡県民の私にとって名古屋の寒さは耐えられません。雪もほとんど見たことなかったの

のかなあ?

昨年名古屋での雪には感動!今年は降るのかなあ? (ますみ)
自慢ではないですが、私の下宿はわりと広いです。しかし、寒くなってくるとそれがあだになります。空気が暖まらず、寒いのはなんの。人恋しくなります。大勢で鍋なんかいいいですね。(みなこ)



お掃除終わりました。疲れました。開放されました。記事のためとはいえ、我が家の恥をさらすのは心苦しかったです。あ、念のために言っときます

けど、いつもこんな状態にしてるわけじゃないですよ。いや、ホント。でも、このMe~dia12が出る頃には部屋ももどおりに...!?とにかく今回はピエロ役に徹しました。もう年寄りですし...。(まっ)



12月です。年末です、世紀末です。年の初めに立てた目標は成し遂げられましたか。私の目標のうちのひとつは、2000年問題に耐えるだったのですが、

どうやらそれに限っては達成できそうです(いまさら)。ふたつめは....、ああ、このクリスマスもシングルベルだなあ(泣)。ほかの目標については、またの機会をとということで(;;)。 (すぎっち)

Me~dia 12読者アンケートの締切は12月22日です。

読者の皆様一人一人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~dia 2は1月29日発行予定です。おたのしみに!!

Me~dia 12(#73) 2000年12月4日発行

発行 名大生協理事会

編集 名大生協学生委員会 (東山・大幸) Me~dia編集部 (Tel 052-781-5195 [直通])



大野和徳	浜口亜矢子	杉本寛幸	市川智英	智原大郎	傘谷祐之
佐久間圭介	松原宏	鶴岡みずほ	上杉春香	中西恵美	徳竹弘行
竹内匡史	岩橋崇	弘津義範	大島佑介	松崎彰宏	内藤圭子
竹溪翔	小粥啓太郎	若本隆司	小森弘之	山口恵美	濱野克俊
中村幸代					藤原善文

印刷 名大生協印刷部

Me~diaは再生紙を使用しています。

Me~dia編集部E-メールアドレス: media@sc.coop.nagoya-u.ac.jp 御意見等どしどしお寄せ下さい。お待ちしております。

Merry

X'mas



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。みんなの意見を反映させ、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。