

名大生協ニュース

# Me ~ dia

め~でいあ

10

2001 年度第 4 号



## 今号のおすすめ

知っ得! サービスセンター

さあ行こう、果実狩り!

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~dia12 CONTENTS

COOP INFORMATION	3
恋愛講座	6
つぼ押し一番！快適通学	8
クリスマスケーキを作ってみよう！	10
ショッカータイムス	12
知っ得！サービスセンター	16
みずほの食堂大好き！	20
狂乱読書日記	24
金八への道（笑）	28
ハンターへの道	30
全新歓公示	32
投稿ページはじめます	33
ゆうべのひとこえ	34
編集後記	39



生協理事会・学生委員会からのお知らせ

Nagoya University

# COOP INFORMATION

## ○理事会室だより○

～生協のお店やウェブページ(<http://www.coop.nagoya-u.ac.jp/>)でのお知らせと合わせてご利用下さい～

### 書籍部だより ～2001年度後期教科書販売のご案内～



#### 全学共通科目・文系学部専門科目

期間 10/5(金)～10/26(金)

場所 南部書籍店舗 \*土日祝は閉店します。



#### 理・農学部専門科目

期間 10/5(金)～10/26(金)

場所 北部書籍店舗 \*日祝は閉店します。

お早めにお求めください。  
例年、講義開始後は混雑します。



#### 工学部専門科目

期間 10/4(木)～10/22(月) \*土日祝は閉店します。

場所 北部厚生会館裏の特設プレハブ



### 購買部だより ～北部購買営業時間延長(試験実施)のご案内～

●組合員の皆さんの声にお応えして、以下のように営業時間を延長します●

北部厚生会館1階。10/9～12/21の平日。(土曜日はこれまで通りの営業時間です。)

8:00～10:00 → 購買のうち、パン・ドリンク・文具・日用品が利用できます。

10:00～17:30 → 購買、書籍、旅行サービスなど、すべて利用できます。

17:30～19:00 → パン・ドリンク・文具・日用品・写真・時計・めがねが利用できます。

より便利に利用して頂けるために、営業時間の見直しを進めていきたいと思っております。利用してみでの感想や意見などを、声カードやアンケートを通じてお寄せください。



<さ～て今号のページ下は?>

今号のページ下コラムでは各学生委員の前期の反省、感想および後期の目標、抱負を掲載します。また、今回はいつものなぞなぞコーナーとは趣向を変えて小学生の問題を取り上げます。(SHO)

## From 学生委員会

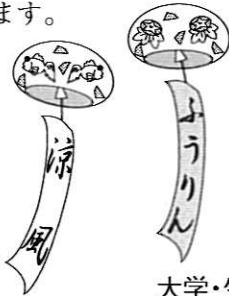
# 総代生協委員活動

### 総代・生協委員会議

今年も総代生協委員会議を行うということを前回お伝えしましたが、今回はその会議で話し合っていくテーマが決定しましたので、それをご報告します。

#### プリペイドカードをもっと使いやすくしよう

このグループでは、プリペイドカードをよりよくすることを目指して活動を行っています。現状では、プリペイドカードを使っている人はまだ多いとは言えません。だから、どんなプリペイドカードならみなさんが使いたいと思うのかをアンケートなどで調べ、その声に答えられるようなものにしていきたいと思ひます。



#### 店舗・食堂のここを直してほしい

このグループでは、食堂や店舗の営業時間の延長を目指して活動を行っています。現在の営業時間では、文系地区では食堂が早く閉まってしまうので、夕食をとれないという意見や、北部の店舗も、欲しいものがあったても5限後には買えないのは不便だという意見が出ました。このグループでもみなさんにアンケートをお願いしていきたいと考えています。

#### 大学・生協の周りの環境を良くしよう

このグループでは、大学内の環境を改善していくための活動を行うっていくことになりました。そこで、現在生協の行っているマイバッグ運動について知らない人が多いだろうという意見から、まずはこの運動を広めていく活動を行っていくということになりました。



### 生活班活動

#### ☆リサイクル班

ただいま、南部地区の牛乳パック回収BOX(ミルクン)を修繕中です。7月中には何とか仕上げようと思ひていますので、その時にはどんどん牛乳パックをリサイクルして下さい。さらに、理系地区(理カフェ予定)でも新しく牛乳パック回収BOX(パッケン)を作っています。こちらも完成したらどんどん利用して下さいね。

それと、ひとつお願いがあります。ペットボトルを資源に出すときは、必ずふたを取って下さい。ペットボトルがつぶれません。さらに、洗ってあると嬉しいです。あと、ラベルは無理にはがす必要はないそうです。

# 総代会報告

5月25日(金)に総代会が開催されました。総代会では、今後生協でどんな活動を行っていくのかを以下の10個のグループにわかれて話し合いました。

#### ☆食堂の改善グループ☆

食堂グループでは昼時の混雑を解消して欲しいという意見が多く出ました。他には、営業時間を延長して欲しいといった意見もありました。

#### ☆外国語学習(英語)グループ☆

このグループの参加者は、受験英語ではない、使える英語について興味ある人が多かったようです。留学したい、留学生と気軽に話せる機会が欲しいなどの意見が出ていました。

#### <新入学生委員紹介>

新しく学生委員の仲間が加わりました。法学部1年の松尾涼子さん。あだ名は「りょう」「りゃんりゃん」などです。明るい良い子で、なかなか個性的な意見をよくいってくれます。新しい学生委員会のムードメーカーと言えますね。

## ☆勉学研究支援(パソコン)グループ☆

参加者のほとんどが「パソコンを持ってはいるが、使いこなすまではいかない」といった意見でした。名古屋大学はコンピュータを気軽に使える環境が整っているの、それをより積極的に使うための提案などを行ってあげればいいのではないかという意見がありました。

## ☆お店の品揃え・サービス改善グループ☆

ここでは、お店に対する自由な意見を出してもらいました。もっと早くから営業してほしいとか、土日もっと営業してほしいなどの意見ができました。また、マイバッグ運動などへの取り組み方について店舗によってばらつきがあるなどの意見もできました。

## ☆共済グループ☆

このグループでは共済や学賠についての紹介をしたあと、共済に関連してどのようなことが身の回りにあるかなどを出し合いました。いつ起こるかかわからない危険に対して備えるためにも共済について知らせ、すすめていく活動をもっと行った方がいいだろうという意見も出ました。

## ☆外国語学習(中国語)国際交流グループ☆

このグループでは、中国からの短期留学生の方を交えて話が行われました。留学生の方に色々な質問に答えていただき、楽しい話し合いができました。今後もこういった交流ができる機械を増やして欲しいという意見も出ました。

## ☆平和グループ☆

戦争でない状態が平和と捉える人や、自分のせいではないことで苦しむ人がいない状態が平和だと捉えている人など、参加者の平和に対する認識は様々でした。戦争や平和について、私たちはもっと勉強した方がいいという意見が出ていました。

## ☆勉学研究支援(読書)グループ☆

このグループでは、本を薦めるにはどのような方法があるのかや、品揃えについての意見が出ました。前者については読みやすいものからすすめるのがいいのではないかという意見が出ました。後者については、専門書は多いのだが文庫本が少ないなどの意見から、もっと色々な種類のものを用意して欲しいなどの意見が出ました。

## ☆ユニセフグループ☆

組合員の多くがユニセフについてあまり知らないことが、問題ではないかということが話されました。そこで、今後はユニセフの活動や組織について、組合員の皆さんに知らせていく活動が必要だということが話されました。

## ☆環境グループ☆

環境の中でも身近な、ゴミ分別についてやりサイクルについて話されました。牛乳パックの回収やマイバッグ運動について知らない人が多いようなので、それらについてもっと積極的に知らせて行く必要があるのではないかということが話されました。

# 名大祭盲導犬企画

名大祭期間中の6月9日、10日に、Peace Clubの企画として、盲導犬体験歩行企画を行いました。ここでは、盲導犬の歴史や、実際に盲導犬を連れている視覚障害の方に出会ったとき気をつけることなどをまとめたPOPを展示したり、盲導犬グッズの販売を行ったりしました。

また、10日には、お昼の前と後の2回、希望された方に実際に盲導犬と一緒に歩いてもらいました。参加者からは「見えないということは本当に怖い。ただ見えない状態で歩くのと盲導犬と歩くのでは安心感が違う」などの感想をいただきました。

今回の企画に参加された方には多くのことを知ってもらえたと思います。普段生活する中で、知らないが故に他の人を危険にしているということは結構多いのではないのでしょうか。例えば点字ブロックや、スロープの上に自転車を置いてしまったりすることはありませんか？そうすることで、それを必要としている人は確実に困ってしまいます。だから、そういったことを他人事ではなく、自分も関わる問題としてしっかりととらえることが必要ではないのでしょうか。



▲盲導犬と一緒に歩いているところ

文責 常任理事 杉本寛幸 弘津義範

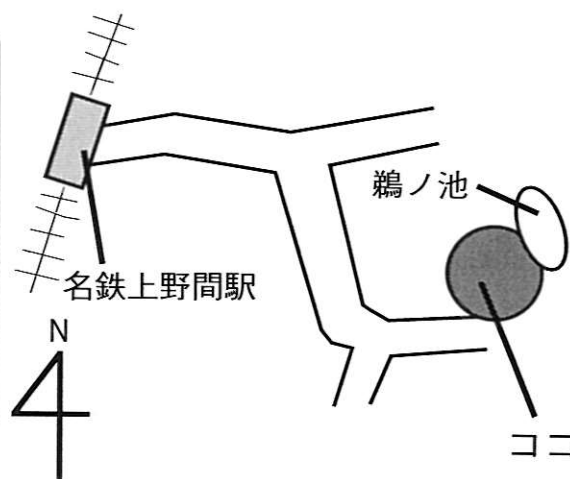
# さあ行こう、**果実**狩り！

10月になりました。秋です。秋といえば食欲の秋。秋の食べ物はたくさんありますが、その中でも、もぎたての果実を食す果実狩りを紹介したいと思います。ここで紹介するところは全て日帰りで行けるところなので、ちょっとした休みにでも、友達を誘って新鮮な旬の果実を味わってみてはいかがでしょうか？

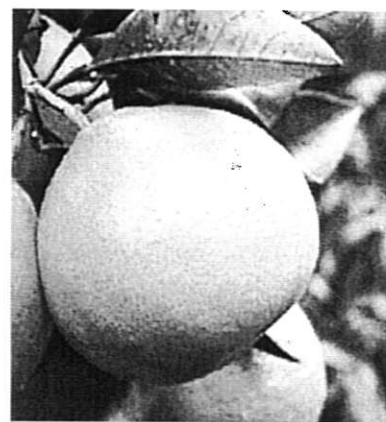
## ○ジョイフルファーム<sup>う</sup>鶉の池（みかん）

平成8年に観光農園として出来ました。みかん狩りの他に、有機栽培野菜の即売、バーベキューレストラン、また季節によってはイチゴ狩り、芋掘りもあります。山の入口にあるので、バードウォッチングも楽しめます。

- ・実施時期：10月中旬～11月上旬
- ・所在地：愛知県知多郡美浜町上野間中新田10
- ・みかん狩りの料金：大人1100円、小学生650円、幼児450円
- ・制限：時間制限なしで食べ放題
- ・予約：不要      ・定休日：無休
- ・営業時間：9：00～17：00
- ・交通（名古屋駅から）：名鉄新名古屋駅から内海行きに乗車、「上野間」下車、約1.5km。（上野間駅から電話予約にて送迎あり）上野間駅までの運賃は片道940円です。

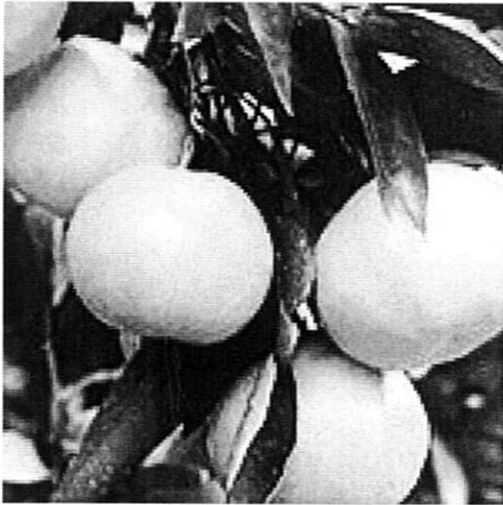


▲ジョイフルファーム鶉の池入口正面



## ○南知多グリーンバレイ (みかん)

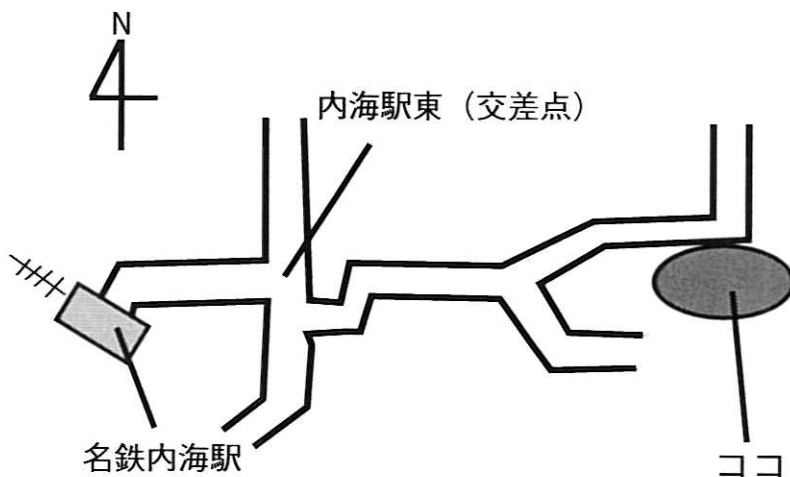
様々なアスレチック(どんな人でも楽しめるものです)や、バンジージャンプ、パターゴルフがあるレジャーランドです。またデイキャンプ場もあります。アスレチックやパターゴルフで運動をして爽やかな汗をかいた後に、もぎたてのみかんを食べればおいしいこと間違いなし! 冬にはイチゴ狩りも楽しめます。



- ・実施時期：10月中旬～11月上旬
- ・所在地：愛知県知多郡南知多町内海打越77-1
- ・みかん狩りの料金：大人1100円、小学生650円、幼児450円
- ・制限：時間制限なしで食べ放題
- ・予約：不要                      ・定休日：無休
- ・営業時間：9：00～17：00
- ・交通（名古屋駅から）：名鉄新名古屋駅から内海行きに乗車、内海下車、タクシーで約10分。内海駅までの運賃は片道1090円です。

### ◆お得なきっぷ ◆

南知多グリーンバレイへは、名鉄パノラマパックがお得です。内海駅までの電車料金(往復) + 内海駅から南知多グリーンバレイまでのタクシー代(往復) + 入場料がセットになっています。生協では購入できませんが、名鉄各駅の窓口で購入できます。新名古屋駅からは3270円です。



▲南知多グリーンバレイ

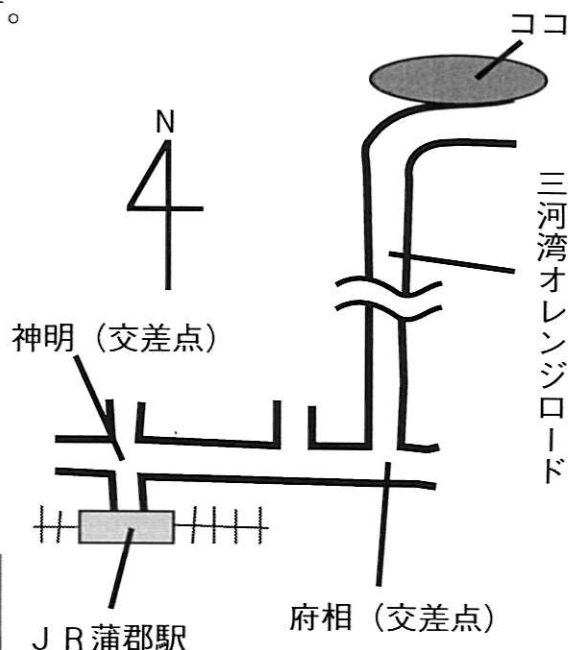
(中央はスカイコースター  
32mの高さから横にスイングするアトラクション)

いろいろな活動を通じて、学生委員会に自分がある意味を見つけようがんばってきました。これからも最重要課題です。前期はとりあえず、パシリの座を獲得。.....。(なお)

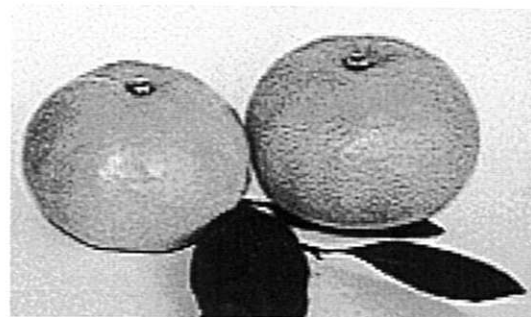
## ○蒲郡オレンジパーク (みかん)

蒲郡オレンジパークは、地域農業者と都市生活者のふれあいの場としての「ふれあい農業公園」です。みかんの他に、イチゴ、メロン、ぶどうなど、季節により、1年中様々な果物狩りが楽しめ、新鮮で甘くさわやかな味を味わえます。さらにハウスみかん狩りもあります。果実の生ジュースも販売されているので、果実狩り後に一杯いかがでしょう？他にも芝生広場や洋ラン園などがあります。駅からの公共交通機関が無いので、駅からはタクシーを利用することになりますが、大勢で行けば安く済みます。

- ・実施時期：10月～12月\*
- ・所在地：愛知県蒲郡市清田町子栗見1-93
- ・問い合わせ先：0533-68-2321
- ・みかん狩りの料金：1100円
- ・制限：時間制限なしで食べ放題、土産1kg付き
- ・予約：要
- ・定休日：無休
- ・営業時間：9：00～17：00
- ・交通（名古屋駅から）：JR 東海道本線「蒲郡」駅下車。タクシーで約15分。JRの運賃は片道950円です。タクシーは大体片道1600～2000円です。



▲蒲郡オレンジパーク入口



### みかんの意外な効用

みかんにビタミンCが多く含まれているのは皆さんもご存じだと思いますが、最近みかんの果肉に含まれる「β-クリプトキサンチン」という色素に、発ガン抑制作用があることが発見されました。みかんを1日2個食べるだけで効果があるそうです。



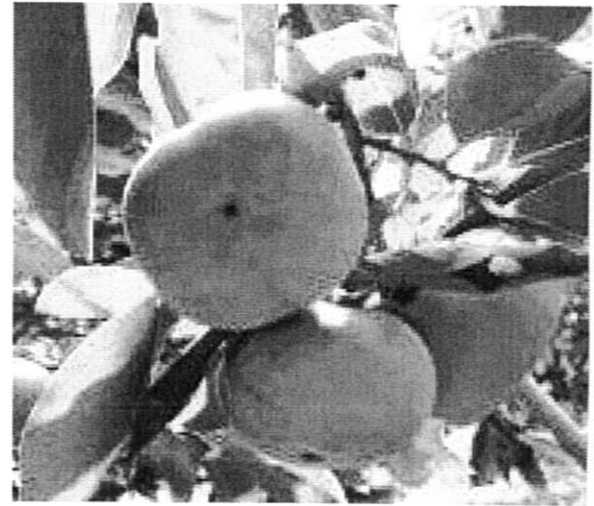
## ○石巻観光園（柿・みかん）

みかんと柿を栽培しています。この農園では、有機質の肥料を用いたり、農薬削減に努めているので、有害なものを一緒に取り込む量が少なく、安全です。柿は5種類（早生次郎、次郎、伊豆、富有、諫早）もあるので、食べ比べしてはいかがでしょうか？みかんは早生みかんです。予約が必要なので注意して下さい。

また、この農園がある豊橋市北東地域は、次郎柿の里でもあります。

ここも蒲郡オレンジパーク同様、駅からタクシーですが、みんなで行けば安くなるので大勢で行ってはどうでしょうか？

- ・実施時期：10月上旬～11月下旬
- ・所在地：愛知県豊橋市石巻西川町字向山5-1
- ・問い合わせ先：0532-88-3890
- ・料金：柿狩り：大人1300円、小人900円  
みかん狩り：大人1000円、小人700円
- ・制限：制限時間なしで食べ放題、みかん狩りは大人のみ1.5kgのお土産付
- ・予約：要                      ・定休日：無休
- ・営業時間：9：00～16：00
- ・交通（名古屋駅から）：名鉄新名古屋駅から「豊川稲荷」行き乗車、「豊川稲荷」下車、タクシーで約10分。豊川稲荷駅までの運賃は片道1080円です。



▲次郎柿

### 柿の栄養・効用

柿には大変多くビタミンCが含まれています。大きめの柿1つで大人の1日の必要量を満たします。他にはカロチンも多く含まれています。また、柿に含まれる「タンニン」という成分には、二日酔いや悪酔いを予防する効果があります。お酒を飲む前に食べておくと良いでしょう。

いかがでしたか？少しでも果実狩りに興味を持っていただけたら幸いです。もぎたての新鮮な果実は、普段何気なく家で食べているものとはきっと違う味がするでしょう。そして気候や視覚だけでなく、味覚でも秋を感じてみてください。

ジョイフルファーム鶉の池、南知多グリーンバレイ、蒲郡オレンジパークは簡単な地図があるので、生協でレンタカーを借りてみんなで行くのも楽しいと思います。この機会に生協を利用してみてください。

文責：おかちゃん

# おさんぽ

## ～名大から名駅へ歩こう～

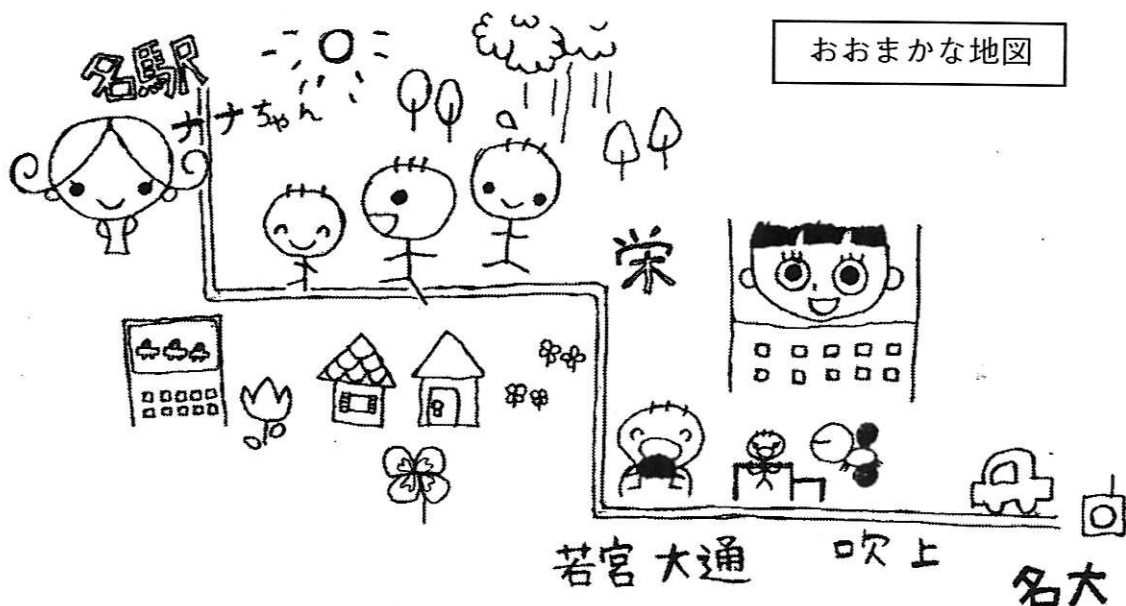
何気なく歩いていると、ささいなことに感動したり、体を動かしていい気持ちになったりします。今回はそんなお散歩の楽しみを紹介します。そのため、学生委員のメンバーで名大から名駅まで散歩してみました。

### ～出発前のことば～

- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| まあい(スーパーにくわしい先輩)   | :帰省するので荷物がでかい。歩くのは慣れてるので余裕。 |
| おかちゃん(がんばりやの一年生)   | :体力ないので大変だと思いますが…がんばります。    |
| ふるとも(マイペースな一年生)    | :お散歩楽しみ。                    |
| ふみえ(おっとりしてやさしい子)   | :途中で脱落しないようにがんばります。         |
| SHO(ポテチ大好きな編集長)    | :目標は完走。                     |
| すぎっち(パソコンにくわしい委員長) | :平常心を保っていられるようにがんばる。        |
| ひろに～(怖い外見の優しい先輩)   | :一度くらいはこういうことやっとうかな…。       |

### ～見送りのことば～

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| がい(静かだけど頼りになる三年生) | :皆暑さでひからびないようにゴールしてね。 |
|-------------------|-----------------------|



## 8:09 学生委員会室(名大)

みんなで名駅に向けて出発だ。ジージーとせみさんが鳴いている中を歩き始めました。蒸し暑いけど、夏らしくていいかな。

大学内でこどもがラジコンで遊んでいるのを見た。かっこいいな。こどもを見てるとなつかしい気分になれるね。



▲くるまやさん

大学を出て鏡池通を歩いた。広い道だな。

道中、涼しい風がひゅーと吹いた。とっても気持ちいい。こんなことに感動できるのも散歩のいいところだな。出かけてきてよかった。

もうすぐ吹上公園だ。そろそろ歩き慣れてきたかな。

吹上公園の近くのくるま屋さんで30年前の車を見つけた。こんなのはじめて見た。珍しくていいね。

## 9:15 吹上公園

やっと吹上公園に着いた。木が生い茂って緑がいっぱいだ。日陰が多くて過ごしやすい。でも蚊が多いのがちょっと難点。

ひと休みしてから鉄棒で遊んだ。公園の遊具ってなつかしい。子どもの頃はよく公園で走り回って遊んだな。

今日は少し蒸し暑いけど、またからっと晴れた日に来たいな。



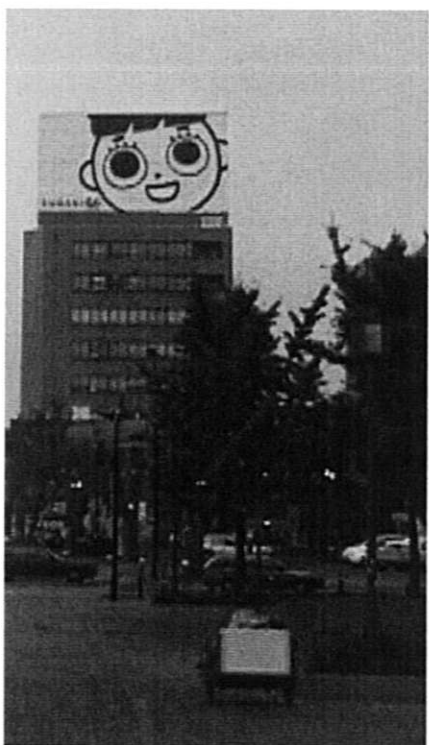
▲吹上公園でみんなと

前期の学生委員としての活動を振り返ってみると、正直に言って、あまり参加できなかったと思います。あまり活動していないうちに、月日が流れて終わってしまったという感じです。これからの抱負としては、少しでも多くの活動に参加していきたいというところです。(ペー)

- 9:20 名駅に向けて吹上公園を出発
- 9:30 しばらく歩くと、ちいさな公園を見つけた。花田公園というらしい。こぢんまりしていて明るい感じがする。晴れた日はひなたぼっこにいいかな。
- 9:50 また歩き始めた。今度は、通りに「あるところにはたもちや」という店を見つけた。かわいくてなんだかいね。  
雨がどひゃーと降り出して少し残念。
- 10:13 矢場町まで来た。  
ビルの上にぞうさんの絵が描かれてる。おもしろいね。  
歩いていると、お日さまが顔を出し始めた。うれしいな。  
栄の近くに来ると、ビルにおっきなテレビがくっついていて、車の映像がうつってる。たまに見ると新鮮な感じがする。



▲花田公園



▲栄の近く

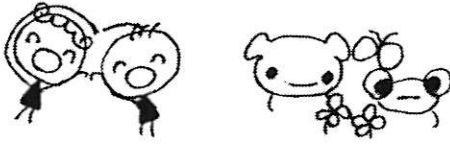
- 10:30 東海銀行に入ってちょっと休憩。  
外に出ると晴れていて気持ちいい。  
歩き出すと、今度は街路灯にしゃちほこの飾りがついているのを発見。名古屋らしいかな。



伏見駅近くには噴水があった。水がふわーと出ていた。涼しげで、夏にはいいね。

ふと見上げると青空に雲が浮かんでいて。青と白がきれい。

広小路通りを歩いていたら、変なモニュメントをいっぱい見つけた。びっくりしたけど、なごやかでいいな。



▲おもしろい形の石のある交差点

11:21

やっとナナちゃんの前に着いた。

その後でタワーズのエレベーターに乗った。ガラス張りだから空がみえたよ。

15階に着くと下に色んなものが見えた。ビルの上にCocaColaと書いてあるボールがぐるぐるまわっている。はじめて見る名古屋城、赤、白、緑、青とカラフルなぐるまたち、道行く人がちっちゃく見える。高いところから見るのはこわいけど、おもしろいよ。

名駅地下に行ってきたしめんを食べた。つるつるしていておいしいな。

### ～感想～

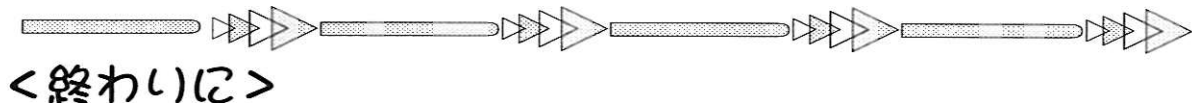
ふみえ : 思ったよりは大変じゃなかったけど、ちょっと疲れた。ふるともと一緒にいると楽しい。

SHO : 割と涼しい日だったからまだOKってところ。楽しむことができたと思う。でもこの企画、実は往復するつもりだったらしく、それはかんべんしてくれえ（泣）と思った。

おかちゃん : 片道は楽しいと思った。でも帰りは勘弁してください。

すぎっち : この名古屋、まだまだ未知の領域はあるんだなあ…。特に芸術作品の多さは…

ふるとも : ついた。幸せ。るるん。今度また歩こ。



### <終わりに>

暇なときに、歩いて、あるいは自転車で、あてもなく出かけることはありませんか。または同じ目的地へ行くのに普段と違う道を通ってみることはありませんか。そんなときには小さな新しい発見が色々あると思います。いいなっと思える公園、お店、風景などを見つけては少し幸せな気分になります。あたたかいな、涼しいな、と感じるだけでも気持ちがいいものです。ふと見つけた公園でひなたぼっこをしたり、図書館でゆっくり雑誌を見たりと自分なりに楽しめると思います。

散歩に限らず、自分なりにリラックスする方法を見つけて、みなさんが元気に生きていけるといいと思います。

文責 ふるとも

前期を振り返ってみると、なにかもが中途半端だったような気が…。なにひとつやり遂げたって気がするものがないですね。反省。いろんなもの、ことに手を出したけれど、納得のできる結果を出せてません。後期はもっと充実させていきたいな。授業もちゃんと聞いて。寝てたら起こしてください。(りょう)

# 知っ得! サービスセンター

## ～映画編～

この時期、テストも終わってほっと一息ついている人も多いと思います。折しも季節は芸術の秋、映画界も話題は豊富です。「陰陽師」「ブリジット・ジョーンズの日記」等の話題の新作も目白押し。みなさんこの機会に映画館で映画を観ませんか? スクリーンで観る映画は大迫力で感動的です。ここでは生協を利用してお得に映画を観る方法をお教えします。

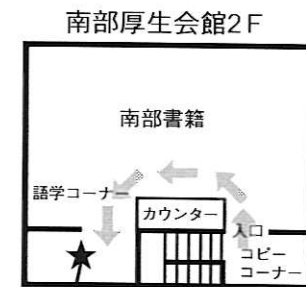
### 生協で前売り券を買おう!

#### ◇生協の前売り券とは?

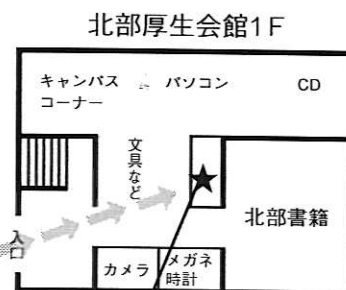
生協では北部、南部旅行サービスセンターで映画の前売り券を販売しています。生協で買うメリットとしては、前売り券が映画別ではなくて映画館別になっているので見たい映画が変わってもその映画館で上映されている映画なら対応できる事です。また大学内で買えるのでちょっと思い立った時でも気軽に買える事等も大きなメリットでしょう。ちなみに、今どこの映画館で何の作品が上映されているかは旅行サービスセンターで確認できます。

### 注意

- ・ 前売り券の有効期限は映画館によって違うので旅行サービスセンターで確認しましょう。
- ・ 前売り券は映画館でサービス割引の企画がある日には使えない場合があるので注意しましょう。



旅行サービスセンター



旅行サービスセンター

# ←生協で扱っている映画館→

## ○コロナシネマワールド (名古屋駅周辺)

学生共通鑑賞券…¥1,200 一般共通鑑賞券…¥1,500

## ○HERALD CORPORATION (伏見、白川公園周辺)

共通鑑賞券…¥1,300

## ○中日本興業株式会社直営館 (グランド・ピカデリー)

映画御鑑賞券…¥1,300

## ○東映・東映パラス劇場 (栄、セントラルパーク周辺)

特別鑑賞券…¥1,200

## ○名古屋松竹座

映画鑑賞券…¥1,300

## ○名古屋シネマテーク

ROAD SHOW TICKET…¥1,400

## ○東宝直営劇場

特別鑑賞券…¥1,300

## ○三越映画劇場 (北部のみ取り扱い)

ご鑑賞前売りペア券…¥1,900 (ペア券。ただし1人で2回使用も可。)

▲見本 (これはグランド・ピカデリーのもの) です。

\*) 各映画館の場所は旅行サービスセンターで確認できます。

旅行サービスセンターでは映画の前売り券の他にも青春18切符等の様々なチケットを取り扱っています。またチケットだけでなく旅行や自動車学校の案内も充実しているので見ているだけでも楽しいですよ。

気軽に行ってみましょう!

文責 P5 SPECIAL THANKS なお



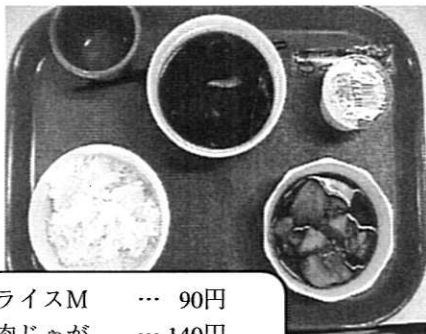


さてさて、この時はフレ南は北海道フェアをやってました。こういうフェアがあるから生協の食堂って新鮮なんだよね☆てことで、そのフェアのメニューを選んでくれたのはりゃんりゃん。「このコロッケは何でドーナツ型をしているんでしょうねえ？」そんなこと私に聞かれても…。食べてみりゃわかるんじゃない？どう？わかった？「わかりません！」ダメじゃん。「揚げやすいようにって感じかなあ」

さて、りゃんりゃんはヨーグルトとサラダをつけてますな。甘い物とお野菜とは女心をくすぐるメニューですなあ。こんだけ揃って336円、お得でっせ旦那!



ドーナツチーズコロッケ	…100円
サラダM	…100円
ヨーグルト	… 60円
ライスS	… 60円
<b>合計336円 (税込み)</b>	



ライスM	… 90円
肉じゃが	… 140円
豚汁M	… 120円
ミルクプリン	… 60円
<b>合計430円 (税込み)</b>	

So-Leeは、いつも豚の入ったメニューを選ぶんだよなあ。「豚汁Mください！」あら、やっぱり。「俺はいつも豚汁頼むんですよ」へえ、何で？「具がいっぱい入ってて、栄養ありそうだから」なるほどね。これに肉じゃががつければ栄養満点お袋の味って感じよね。そんでもって、大学生協ご用達(?)のミルクプリンをプラス、ってか。「これがなきゃ始まらないでしょ!(笑)」

でもフレ南って「女の子のための食堂」ってイメージがあるからかもしれないけど、大食いのSo-Lee君を満足させられる量なんでしょうか？っていうのも杞憂だったみたい、Mサイズのライスでしっかりカバーしてました。

さて、私も目新しいメニューを選んでみたよ。ポークフリッターだって。(しまった、豚の入ったメニューを選んでしまった…。So-Leeと同類なんて、嫌だあああ…)なんだか天ぷらっぽいんだけど、食べてみると、さくっとした歯ごたえ、柔らかい肉、甘みのあるタレがなんとも言えずマッチしております!これはうまい!今週のイチオシだあ!

りゃんりゃんはヨーグルト、So-Leeはミルクプリン、とそれぞれデザートをつけているから、私もデザートをつけてみました、わらび餅!涼しげな風貌に惹かれて、つい。フレ南って時々ケーキやまんじゅうを出してるんだよね、ついつい甘い物に惹かれてしまう女の子の気持ち、わかりますう?



ポークフリッター (ポテトフライ付)	…180円
ライスS	… 60円
わらび餅	… 50円
<b>合計304円 (税込み)</b>	

今回は2回目の取材だったけど、フレ南は相変わらず素敵な食堂。女の子の気持ちをがっしりつかんで離さないね!男の子にも、栄養満点のお袋の味を用意して待っています。是非ともご利用下さいな~♪

んでもって、次号のMe~dia  
ね!

次は花の木だあ!→

## レストラン花の木って?

知る人ぞ知る、教授や院生ご用達の、名大生協内で最も高価な食堂なのです!学部生はまず行かないという伝説の食堂!場所は理系地区で、理カフェの隣にあります。「グリーンサロン東山」という綺麗な建物に入るとすぐ左が花の木ですよ。入れば「何名様ですか?」と丁寧に聞いて席に案内してくれ、「何にいたしますか?」とメニューを渡してくれる。こ…ここは本当に大学の食堂ですか?まさにレストランの名がふさわしい!お金は結構かかりますが、他の食堂と違って混雑もないし、値段相応の味とサービスを約束します♡



←グリーンサロン  
東山



おいでませ→  
花の木へ…

## 〇月〇日 気持ちいいくらい晴れ 初めて花の木へ行く

今日は花の木に行く日!この日に至るまでが大変だった…。「今度花の木行こうと思うんだ、誰か一緒に行かない?」その値段を知っている人は顔色を変えてこそこそ逃げ出す!これじゃあ取材にならないよ〜。

てことで、時間と経済力が余っていきそうな大人(4年生)をターゲットにしよう!「ひでさん、今度一緒に花の木行きませんか?」「別にいいぞ」「あと、他に一緒に来てくれそうな人知りませんか?」「そんなもん1年生を誘えばいいだろう!」というわけで、ゆきが連れてこられたのでした。

ところが当日…。「今日定期を忘れたから切符を買って大学まで来たんだ、というわけでゆき、金貸してくれ!」とひでさん。残金400円のため大学内の郵便局に寄った私は、「しまったあ〜、古い通帳持ってきちゃった、これじゃあお金おろせないや、ごめんゆき、お金貸して!」…おかしいなあ、経済力の余っていきそうな大人を誘ったはずなのに、なぜか1年生にたかっている(笑)。「ここでおごってくれたら、ゆきはヒーローだよ!」「はっはっはっはっ、2倍返しでお願いしますよ!」そんなにこやかな会話を繰り返しているうちに、花の木に到着したのでした…。

### ☆21秘取材裏話☆

恒例の写真撮影。食堂の中で、椅子の上に乗って写真を撮るのはかなり恥ずかしい…はずだった私もかなり慣れたもので、結構開き直ってきた。

ところが、今日は“あの”花の木。周りは穏やかに談話する教授や院生。落ち着いた物腰のウェイトレスさん。大人な雰囲気この場で、椅子に乗って、写真を撮るだってええ!?! 私の身長では背伸びをしても撮影できず、諦めて椅子に乗ることに。「早くしろよ〜、うどんがのびちまうだろ〜?」と

温かい声援を送って下さるひでさん。「あっ、みずほさんの右後ろの人、異物を見るような目でこっち見てますよ」と追い打ちをかけてくれるゆき。結局、恥ずかしさに耐えながら撮影完了!しばらく膝を抱えて切なさを噛みしめた後、気を取り直して改めて取材!「さあてひでさん、ごはんの感想を教えてください!」「あ〜?誰かさんのせいでうどんがのびた」

私の周りとはとっても温かい人たちばかりです。

ゆきのごはんは、オススメと書いてある「花ノ木」。お昼だと110円でプラスできるオレンジジュースを加えています。いや～、それにしても花の木のごはんって、すごい豪華だね～。どう、ゆき。お味はいかが？「ごはんがおいしいです」「う～んと、他にない？」「お茶がおいしいです」他に言うことないんかいっ！でも、確かにお茶はおいしい！ちゃんと1つ1つきゅうすで入れてくれるお茶なんだもん！

…ってそれはいいから、あんたのメニュー独特の感想はないの？「さんまって、煮てもイケるんだなって思いました」おっと、言われてみれば本当だ。さんまって焼き魚ってイメージがあったけど、煮てもおいしいらしいですよ。さらに、茶碗蒸しまでつけてるし、豪華なお食事です。



花ノ木 …880円  
100%ジュース…110円  
合計990円（税込み）



尾張御前 …880円  
シャーベット…110円  
合計990円（税込み）

私のごはんは「尾張御前」。110円でプラスできるのでシャーベットをつけました。豚カツがとにかくおいしいっ！カリッと揚げたての味で、肉がとおっても柔らかいし、コクのあるソースとあわせるとすごくおいしいっ！こんなにいっぱい食べられるかなあって思ったけど、無事吃完了ました！ちなみに、豚カツにかけるのは、味噌とソースと選ぶことができます。赤みそが苦手な私は迷わずソースだったけど、好みに応じて選べるのが嬉しいね！あとは温泉王子と漬け物がついています。

ちなみにシャーベットはゆず味。冷たく爽やかなおいしさが心を打ちます♪一度お試しあれ！

ひでさんのごはんは「和麵茶屋」。うどんは冷やしうどんにすることもできます。でも今回は普通に熱いうどんということで。ひでさん、おいしいですかー？「うん、ダシがきいててすごくおいしいよ。フレ南のうどんよりおいしいかな」ひいっ、さっき取材しに行ったばかりなのに！そんなこと言っているんですか！「そりゃ値段の差だろう」う…まあ確かに。あと、この丼物はなんですか？「牛肉の入った、ビビンバみたいなやつだな。これもおいしいよ」本当だ、おいしそう～。

メニューを見ると、定食だけでなく丼物やうどんを単品で頼むことができるみたい(600円くらい)。ケーキセットも売ってたりするし、店内はオシャレで落ち着いてるし、ちょっと贅沢がしたい時には来てもいいかなって思いました。お客の年齢層が高くて(教授や院生しかいなかった…)学部生は肩身が狭い気もするけど、一生に一度は冒険するのもいいですよ！



和麵茶屋 …700円  
ホットコーヒー…110円  
合計810円（税込み）

というわけで、今回の取材も無事終了～。いやはや、経済喫茶については残念だったけど、念願の花の木に初めて行くことができたから満足なのだ！さて、次回はどこへ取材に行こう？(そろそろネタ切れ…)ネタの提供をどんどんお願いします、アンケートじゃんじゃん書いてねっ！じゃあ、次回Me~diaもお楽しみに!!

文責みずほ

みずほの

# 食堂大好き！

番外編



～北部メニューにふりがなが付くまで～

## ●これは、食堂記事に寄せられた1つのアンケートから始まった…。

これはMe~dia 4のアンケートに寄せられた、ダニー・チュンさん（ペンネーム）からのご意見です。

以前北部食堂でメニューが読めなくて困っている欧米人風の人がありました。確かに日本語で注文するのは大変そう。すべてのメニューに記号か数字をつけては…。

（ダニー・チュン）

## ●そこで生協職員の栗田さんの所へ！

そこで、慌てて生協の職員さんである、食堂担当の栗田さんの所に駆け込みました！「栗田さん、Me~diaのアンケートでこんな意見があったんですけど！」そこで栗田さんからのお返事を、そのままMe~dia 6の「ゆうべのひとこえ」のコーナーに載せました。

1つのメニューに対して2つ以上の名称をつけると混乱の元ですから、ローマ字表記かカタカナ表記を付け加える、というのでどうでしょうか？どちらがいいのがご意見お待ちしております。

（みずほ）

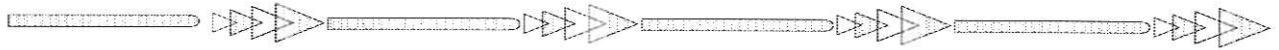
## ●ダニー・チュンさんからお返事が来たぞっ♡

その後、ダニー・チュンさんから、Me~dia 6のアンケートが届きました！

「日本語メニューに苦勞している外国人」の意見にみずほさんが「そのような表記が望ましいか」と前向きに検討して下さる声を下さってうれしいです。「平仮名のふりがな」なら勉強にもなるし、日本人の方も「豚汁」→「とんじる？ふたじる？」と迷うことがなくなってよいのではないのでしょうか。

（ダニー・チュン）

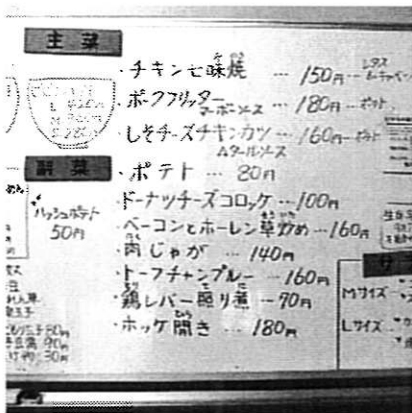
Me~dia 6のアンケートが切が急なこともあって、アンケート到着がMe~dia 7の印刷に間に合わず、Me~dia誌上ではつきりとお返事することができなかったので、この場でお知らせしますね。



### <北部食堂>

メニューには、ダニー・チュンさんの要望にお応えして、ひらがなでふりがなを付けることにしました。カタカナの予定だったのですが、ダニー・チュンさんのMe~dia 6のアンケートが届いてから急遽ひらがなに変更になりました。

右の写真はディスプレイの「ササミ野菜カツ」です。→鉛筆ですが読み仮名がついているのがわかりますか？



### <フレンドリイ南部>

こちらのメニューは手書きなので、ふりがなを付けることは簡単です。早速実施しています。特にこの辺りは留学生の方が多いでしょうから、ぜひご利用してほしい所です。

← 左の写真は、フレ南に入ってすぐにあるホワイトボードです。写真にすると見にくいですねー。でも実際、丁寧に読み仮名が書かれていますからぜひお確かめになって下さいな。

### <南部食堂>

こちらには元々カタカナのふりがなが付いていましたが、外国人の方には読みにくいでしょうか？もし、平仮名がよいと言うのでしたら検討してもらうようにします。でも、ここの食堂のメニュー札は、東海の大学生協に共通して作られているものなので、変更にはやや時間はかかることはご了承下さい。

### <理系地区食堂>

こちらで「ふりがなをつけてほしい」という要望は聞かれたことはないのですが、ふりがなを付けるように検討する方向です。

さてさて、これでご満足いただけましたか？生協に寄せられた声は、可能な限りちゃんと実現します。組合員に優しい生協にするために、皆さんもどんどん意見を持ってきて下さい！

そして、貴重なご意見を下さったダニー・チュンさん、本当にありがとうございました！これからもよろしくお願いたします！

文責：みずほ

# 狂乱読書日記

～浜川さん(医学部書籍店長)のお話&本紹介～

夏休み、終わっちゃいましたね。「夏休みはどこへ行ったんだ～!」と叫びたい人もたくさんいるんじゃないでしょうか?これを書いている僕もそのうちの一人です。でもまあ後期もはじまるんで、頭を切り換えて秋の夜長に本でも読みましょう。



## 職員さんに聞いてみました!



▲浜川さん

今回、インタビューに応じて下さったのは、生協医学部書籍の店長、浜川さんです。

—まずは自己紹介をして下さい。

浜川:医学部書籍で店長をしています、浜川知子といいます。現在の仕事を始めて十年ぐらい経ちます。南部書籍に前は勤めていました。こちらに来た当初、鶴舞キャンパスは書籍部のみで、今のようにプレイガイドやパソコン関係の部はなかったんです。

—現在されているお仕事を教えてください。

浜川:店の管理、新刊の発注、外の病院への配達、医書委員、店舗のマネジメントです。

—医書委員とはどういう人ですか?

浜川:全国の五ブロックから選出されて医書店舗の問題解決を目指す仕事をしています。委員は東京で行われる会議に参加して、医学書店舗の方針について考えたり、企画を組んで出版社に交渉したり、様々な問題を解決したりしています。医学書は一冊あたりの価格がとても高いので、仕入れ値を交渉するのはとても重要なことなのです。また、書籍店舗の中でも医学部店は本校と離れたところにあたり、大学・病院との関係も特殊性があり個別の対応が必要なんです。

—店舗のマネジメントというと具体的にどんなことですか?

浜川:不良在庫を整理したり、人の管理をしたり、企画(フェア)について考えたりしています。

—お仕事をされていてやりがいを感じるのはどんなときですか?

浜川:医学科の人は六年学んだあと、研修にいったり、また戻ってくるので長いつきあいができるんですよ。大学の医者は留学する人が多く、帰ってきて自分の知っ

ている店員さんがいたりすると嬉しいらしいですね。

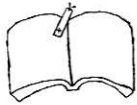
—話は変わって、浜川さんの好きな本はなんですか?

浜川:いろんな本を読みますがエッセイ・歴史ものが好きです。漫画が好きですね。手塚治虫さんの「リボンの騎士」「ブラックジャック」とか「ドカベン」「釣りキチ三平」「美味しんぼ」なんかが好きですね。

—最後に、学生に対して思うことはありますか?

浜川:勉強をする人としらない人の2極分化が進んできているように思います。今年は特に目立ちますね。国試、卒試に必要なレベルまで学生さんが到達できるのか、しそうなのかは書籍にいると分かるんですよ。ぜひ、自分にとって楽しめるものや自分を高める本を読んでほしいですね。

—どうもありがとうございました。



## 浜川さんのお薦め本紹介

「毎日、毎日、あらゆる面で、僕はどんどん良くなってる」

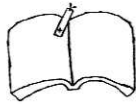


十二番目の天使  
オグ・マンディーノ著  
坂本貢一訳  
求龍堂  
1200円(税別)

「爽やかな風が体の中を通り抜けていった。」この本の読後感を一言で表すとしたらそんな感じ。世の中の幸せを独り占めした男が、妻と息子の交通事故をきっかけに絶望のどん底へたたき落とされてしまう。生きる意味を見失った男が親友の薦めでリトルリーグの監督に無理矢理させられてしまう。ところが、そのチームを通じて十二人の天使達に出会う。そのうちの一人の天使が…。あらすじを少し述べると大体こうです。

僕がとても印象に残ったのは、一人の天使であるティモシー・ノーブルが大切にしている二つの言葉です。一つは「毎日、毎日、あらゆる面で、僕はどんどん良くなってる!。」この言葉はポジティブに自分を持っていく自己暗示のフレーズで、僕自身とてもポジティブな人間なのでとてもすんなり受け入れられました。もう一つは「絶対、絶対、絶対、絶対、絶対、絶対、あきらめる

な!」というものです。これはとてもパワフルな言葉で、どんなに困難なことが目の前に立ちただかってもこの言葉を頼りにすれば絶対に乗り越えられる、そんなパワーを与えてくれます。実際この作品の中でも体方面、技術面で一般の子どもよりも劣っているティモシーだけど、この言葉を胸に秘め、時には大きく声に出してがんばっている姿が描かれています。そんな姿を見て、絶望に打ちひしがれていた男が次第に勇気づけられ、生きる意味を見いだしていくこととなります。ストーリー全体の印象としては、話の展開がとてもスムーズで、250ページ近くあるにもかかわらず、話に引き込まれてあっという間に読み終えることが出来ました。クライマックスでは感動すること間違いなしです。ぜひ読んでみて下さい。(今回、紹介文を書いたのがいいです。)



## 書籍部からのお知らせ

2001 11/15 (木) ⇒ 2002 2/9 (土)

## カタログブックフェア

10月末～11月初めに配布されるカタログの中に紹介されている本、CD-ROMが15%引きで手に入る嬉しいフェアです。

辞典や人文・社会、文学・芸術から子どもの本まで幅広い種類の中からお気に入りのモノを見つけて下さい。



文責 がい Special Thanks to 浜川さん

今年の前期は新しい仲間がたくさん増え、楽しく、にぎやかに活動してることができました。来期も、活動を行っている自分達も楽しめるように、がんばっていきます。もちろん、みなさんにとって「よかった」と思ってもらえるような活動を心がけていきます。(ひろに～)



# おすすめ作家と作品紹介

～スペンサー＝ジョンソン＆ニック＝レビー～

今回で7回目を向かえる作家・作品紹介ですが、今回は最近(?)話題になっているネズミとハムスターの本、『チーズはどこへ消えた?』『ひまわりの種は誰が食べた?』の2冊を紹介します。それほどページ数はないですし、字も大きくて読みやすいです。内容は人間の生き方・価値観についてのものなので誰でも読めると思います。ぜひ読んでみて下さい。

## ■ スペンサー＝ジョンソンってどんな人?

医療博士、心理学者。心臓のペースメーカー開発にも携わる。様々な大学や研究機関の顧問を務め、シンクタンクに参加する一方著作活動が続けている。その功績を認められハーバードビジネススクールの名誉会員。主な著書に『1分間マネジャー』(共著)『1分間意志決定』、『人生の贈り物』他多数。心理学者という肩書きが示すように、人間の心理という側面から価値感や生き方についてを述べた著作が多く、アメリカをはじめ多くの国でその著書は読まれている。

ポジティブであること

『チーズはどこへ消えた?』に顕著ですが、スペンサー＝ジョンソン氏の作品には「ポジティブであること」の大切さが説かれています。思い悩んでるだけでは状況は変わらない。だから行動する。こういう内容からか、ビジネスマンを中心に多くの読者に読まれているそうです。

## スペンサー＝ジョンソン氏の作品紹介

### 常に前向きに生きていくことが成功に…



#### チーズはどこへ消えた?

スペンサー  
＝ジョンソン 作  
門田美鈴 訳  
扶桑社  
838円(税別)

この物語に登場するのは

ネズミのスニッフとスカリー、小人のヘムとホー。2匹と2人は「迷路」の中に住み「チーズ」を探します。「チーズ」とは私たちが人生で求めるもの、つまり仕事、家族、財産、健康、精神的な安定…等々の象徴。「迷路」とはチーズを追い求める場所、つまり会社、地域社会、過程…等々の象徴です。

この一見シンプルな物語には状況の急激な変化にいかに対応すべきかを説く、深い内容がこめられているのです。(表紙裏の紹介文より)

この本が発売されたのは今年の11月。それから継続的に売れ続け、テレビ、新聞、雑誌でずいぶんと話題にのぼった本なので、書店に行かれる方ならたいてい一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか?

内容はというと、紹介文にもあるように、2匹と2人が迷路の中でチーズを探すというお話です。2

匹と2人は苦勞しながらやがて大量のチーズを見つけます。そこで小人のヘムとホーはそこに家を作り住み着きます。ネズミのスニッフとスカリーは今まで通りチーズを探し続ける生活をします。食料は十分にあり、2匹と2人は幸せになりました。しかし、ある時突然、大量にあったチーズが無くなってしまいます。さて、この非常事態に2匹と2人はどのように対応していくのでしょうか?と、言った内容になっています。

この本の主題は「2匹と2人によって暗示される価値観、生き方」つまりポジティブであることの大切さだと思います。至って単純な事なのですが、ポジティブであることは変化の目まぐるしい社会の中で、とても大切かつ効果的なものだと思います。100ページ弱で読みやすい本ですし、生協書籍でも売っているので、ぜひ読んでみて下さい。



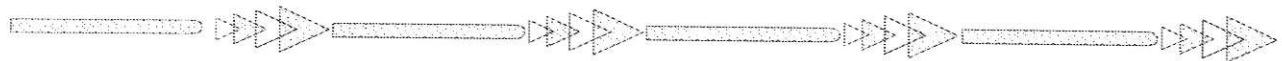
## 協調と調和の精神

ニック＝レビー氏の作品に共通するのは「協調と調和」という精神です。誰もが人より多く欲すれば争いになり、心の安まる暇がなくなること、ハムスターとウサギの対比から描いています。必要以上に欲しがらない事の大切さと、相手を理解し信頼し、協調することの大切さを彼の作品は示しています。

## ■ニック＝レビー氏ってどんな人？

植物学博士、心理学者。心の世界を探索する一方、講演会やセミナーを通して、多くの人々に21世紀のビジョンを語り続けている。数々の出版物に監修者、編集者として携わっている。著書に『ひまわりの種は誰が食べた？』、『ハムスター村ひまわり学園』がある。

スペンサー＝ジョンソン氏と同じように心理学者として、人間の心理的側面から生き方や価値感について述べているが、「競争」や「変化」ではなく「協調」「調和」に重点を置き、『チーズはどこへ消えた？』を批判している。社会風刺的な作風も特徴的。



## ニック＝レビー氏の作品紹介

## 本当の幸せは身近なところに…



ひまわりの種は誰が食べた？

ニック・レビー著  
中央アート出版社  
838円（税別）

「働かざる者は食うべからず」という諺は、大変な誤りだ。この世に生きる全てが、そこに存在するだけでお互いに貢献しあっている。

最善の方法はそれを心から望む者の前に必ずあらわれる。

すべての者が他の誰よりも多くを手にするなんてことは不可能である。簡単な算数だ。

奪う者がもっとも怖れていることは奪われることである。

変化も変化に対する対応もいろいろある。大切なのは誰の幸せのためにどれを選択するかだ。

(表紙裏の紹介文より)

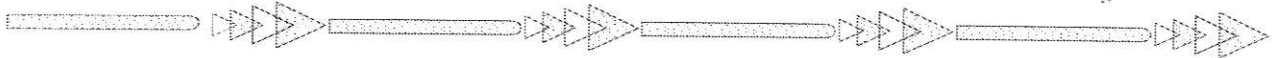
僕はこの本より先に第二作の『ハムスター村ひまわり学園』を読んで、好きになったので一作目のこちらも買いました。この『ひまわりの種は誰が食べた？』は前に紹介した『チーズはどこへ消えた？』の批判本になっています。タイトルや装丁、状況設定が似ていたりするのはそのためです。

この本の内容は、2匹(羽)のウサギと、2匹のハム

スターが子どもを作り、村が出来るところからはじまります。最初は十分な食料と水があり、幸せな村だったのですが、繁殖するにつれて食料は不足し、水も汚染され、ついには村に住むことが困難になります。ここで全てのウサギと若くて元気なハムスターは他の土地を探して旅に出る。そして旅に耐えられない年寄りや、体の弱いハムスターは、村にとどまって村の復興のため努力します。そしてウサギもハムスターも新しい村(町)を作るのですが…。という感じです。

この本の主題はハムスターが作り上げた村と、ウサギが作り上げた町の比較でしょう。一方は自給自足でのどかなくらし、一方は競争社会で他のところから物資を奪うくらし、果たしてどちらが本当に幸せなのでしょう？

こちらも100ページ弱で可愛いハムスターの絵が多く非常に読みやすい本になっています。生協書籍でも売っているので、ぜひ読んでみて下さい。



今回は最初に話題になった本とその批判本を紹介してみました。といってもどちらの本からも学ぶことはあって、別にどっちが正しいとかそういうことはないのではないかと思います。どちらの本も非常に読みやすくするための本だと思うので、ぜひ買って、読んでみて下さい。買う価値は十分にありますよ。

文責 ひで

【国語】漢字「頭」の部首は？

1.まめ 2.かい 3.おおがい 4.ひやく 5.やまいだれ

# ショッカータイムス

## 第8回

つらかったテスト期間が終わりを告げ、暑苦しい夏も終わって収穫の秋!てなわけで、今回の特集はズバリ『米』。日本人の食の原点に迫ります。

### 第1章 米

やっぱり日本人といえば米でしょう。その歴史は深く、はるか弥生時代にまでさかのぼります。非常に長い間、食生活の基盤となってきた米について詳しく見ていきましょう。

#### ◆ごはん一杯分(150g)の栄養価

##### カロリー

222cal

身体や体の組織を動かす

##### 脂質

0.75g

脂肪に含まれるエネルギー源

##### タンパク質

3.9g

血や肉、細胞など身体の基本をつくる

##### 糖質

47.6g

炭水化物に含まれるエネルギー源

##### カルシウム

3mg

骨や歯を丈夫にする

##### 鉄

0.15mg

血液のもと。不足すると貧血を起こすかも



##### ビタミンE

0.3mg

体内の細胞や血管の若さを保つ

##### ビタミンB1

0.05mg

体の調子を整え、夏バテを防止する

##### 食物繊維

0.6g

便秘やガン、成人病を防ぐ

##### ビタミンB2

0.02mg

体の調子を整え、美肌を作る

米は毎日何となく食べているだけでも健康に大きく貢献しているんですね。次は米のおいしい炊き方の紹介です。

## ●お米のおいしい炊き方

### 1. 洗い方

水を加え、軽くかき回す程度に洗い、手早く水を捨てます。その後水を加え軽く押しよるとぎ、それを2~3回繰り返した後、ざるに上げて水切りします。米は意外に吸収がよく、といでいる最中にぬかを含んだ水が吸収されるので、平らな洗い桶がよいでしょう。



### 2. 水加減

米の量に対して、水は普通1.2~1.5倍が適量とされていますが、これを目安に多くしたり、控えたりします。新米の場合は、米1に対して水1の割合が適当です(軟質米は少なめに、硬質米は多めに)。一度に3カップ以上の米を炊く方がよいです。

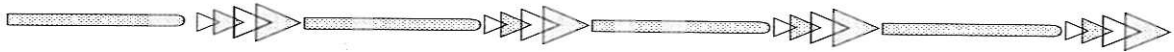


### 3. 給水時間

水加減をした米を炊く前に、夏は30分間くらい、冬は2時間くらい、水に浸したまま放置し、よく水を吸わせます。十分な吸水時間がない場合には、ぬるま湯に少なくとも30分間はつけて下さい。

### 4. 蒸らし方

1. 火を止めたら、そのままの状態ですら10~15分間蒸らし、その後軽くかき混ぜます。
2. さらにごはんをおいしく食べるためには、よく乾かしたおひつにご飯を移すことが望まれます。
3. 蒸らしてふたを取るとき、ふたについた水滴をご飯にかけないようにします。
4. ご飯をそのまま釜の中に置く場合は、ふたと釜との間にふきんを入れておきます。



## ～ごはんの豆知識～

### ▽朝ごはんを食べよう

朝食を抜くと、食事と食事との間隔が長くなり、身体がエネルギー源を蓄えようとするので、食べたものが皮下脂肪になりやすく、太ってしまうことがあります。また、次の食事は腹ぺこの状態で食べてしまうので、つい食べ過ぎてしまいます。人間の体は、昼よりも夜の方がエネルギー源を蓄積する働きが強くなるので、夕食(特に寝る前の間食)を少なくして、一日の活動のエネルギー源である朝食をよくとることが、やせるために重要です。

### ▽お米も鮮度が大切

暖くなる4・5月、お米の保存期間(おいしさが保たれる)は1ヶ月が目安。さらに気温が上がる6・7月は20~25日を、高温多湿になる真夏は約15日を目安にして下さい。精米後の期間の短いものを選ぶとよいです。保存するには、風通しがよく、涼しくて暗い場所が適当です。

米についていろいろと知っていただいたところで、次ページからは米を使った料理の紹介です。ぜひ挑戦してみてくださいね!

[理科]ほ乳類の心臓の作りは?

- 1.一心房一心室 2.一心房二心室 3.二心房二心室 4.心房は一つで心室はたくさん 5.ゼンマイ仕掛け

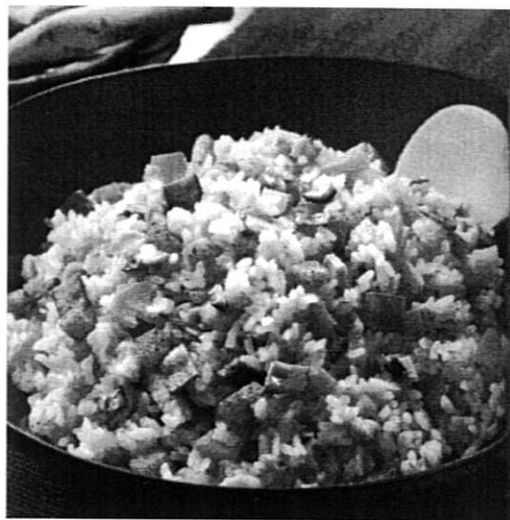
## 第二章 料理魂

では、第一章米特集にのつとつて、今回はごはん料理だ！ごはんといえばやっぱり炊き込みご飯でしょう。あのごはんに染み込んだだしの味がいいよね～。

### 炊き込みごはん

#### 材料（一人前）

米	0.5合
だし	180cc
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
鶏胸肉	大 1/4枚
にんじん	1/4本
生しいたけ	1枚
ごぼう	5cm
さやえんどう	2～3枚
こんにゃく	大 1/4枚



#### 作り方

- ①、だしのもとでだしをとっておきます。
- ②、米をといでざるにあげ、30分から1時間置きます。
- ③、鶏肉は1cm角に切り、酒としょうゆをからめて10分ほどおき、下味を付けます。
- ④、炊飯器に米とだしを入れ、酒、しょうゆ、塩を加えてかき混ぜます。
- ⑤、米の上に具をのせたら、混ぜずにそのままスイッチを入れて炊きます。
- ⑥、炊きあがったらかき混ぜて出来上がりです。

秋といえばキノコの季節。しいたけをまいたけとかしめじにしてもおいしいよ♪みんなで集まって一緒に作って食べるとさらに楽しいよ♥これぞ一人暮らしの醍醐味でしょう。

続いてチーズリゾットのレシピ紹介です。イタリアのお粥みたいなものです。お米は和食だけでなく洋食でもおいしいよ。

## チーズリゾット

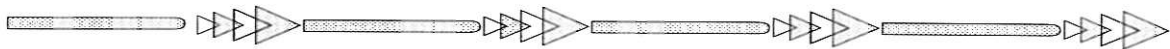
### 材料（一人前）

米	0.5合
新玉ねぎ	1/2個
大根の葉	適量
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	1/4カップ
コンソメのもと	1/2個
粉チーズ	大さじ3
塩、こしょう	少々



### 作り方

- ①、鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ（みじん切り）を中火で炒めます。
- ②、米（洗わない）を加えてひと炒めし、白ワインを加えます。
- ③、スープを少しずつ加え、全体を混ぜてふたをし、弱火で3分ほど煮る。これを数回に分けて入れます。
- ④、スープが少なくなったら大根の葉と粉チーズを加えて混ぜます。
- ⑤、塩、こしょうで味を整え、器に盛ったら仕上げに粉チーズをひとふり。



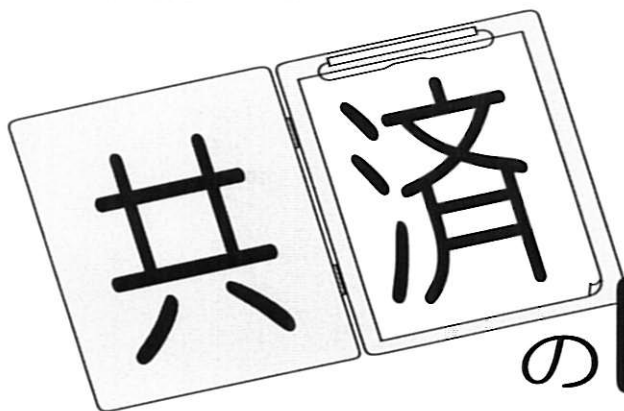
## あとがき

今月は日本の主食、お米の収穫時期というわけで、お米について調べてみました。どうですか？なかなか優秀なものでしょう、お米も。もうすぐ新米が出ますから、今回掲載したお米のおいしい炊き方を一回やってみて、いつもよりおいしくお米を味わって下さい。またレシピの方も炊き込みご飯、リゾットと米で統一してみたので、簡単ですからそれもぜひ挑戦してみてください。

文責 ショッカー一同

[算数]ひし形の面積の求め方の公式は？

1.底辺×高さ÷2 2.底辺×高さ×2 3.辺の長さの総和 4.対角線1の長さ×対角線2の長さ÷2 5.常に1999



# の回覧板



こんにちは。長い夏休み、そして試験期間も終わり、いよいよ後期の授業が始まりますね。前期が終わってからの2ヶ月半、みなさんどのように過ごしてきましたか？この期間についつい夜更かしくなってしまうたり、食生活が乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか？

そこで、今回の「共済の回覧板」では、食生活チェックリストというものを載せてみました。これは、今、自分の食生活がどんな状態かを自分で調べるためのものです。得点が高ければ高いほど、あなたの食生活はしっかりとしているということになります。

今回はいつもの「共済の回覧板」とは違い、みなさんに参加していただけるかたちのものにしました。是非やってみてください。

## ■食生活チェックリストの使い方

各項目について、自分に最も当てはまると思う番号を選んでいって下さい。そして、各番号ごとの点数を加算していって下さい。点数は、以下の例のように対応しています。

例) 1, で、2. の「週3日以上」を選んだら、3点加算されます。

1. 色の濃い野菜(ほうれん草、にんじんなど)を100g 1日1

皿食べていますか？

1. 週6日以上

2. 週3日以上

3. ほとんどない

5. 30

このようにチェックをしていき、最終的な得点を見て下さい。

## ★ お願い ★

右のチェックリストの、25の項目への答えと、合計得点をMe~diaのアンケートで教えてください。それを基に、今回の食生活チェックリストの平均得点を出し、また、今後のMe~diaの記事作成の参考にさせていただきたいと思っております。ご協力をお願いします。

## 食生活チェックリスト

氏名 \_\_\_\_\_

## 食事バランス

- |  |          |          |           |       |
|--|----------|----------|-----------|-------|
| 1, 色の濃い野菜(ほうれん草、にんじんなど)を100g 1日1皿食べていますか?    | 1. 週6日以上 | 2. 週3日以上 | 3. ほとんどない | 5・3・0 |
| 2, 色の薄い野菜(キャベツ、タマネギなど)を1日2皿(200g)くらい食べていますか? | 1. 週6日以上 | 2. 週3日以上 | 3. ほとんどない | 5・3・0 |
| 3, 牛乳(200cc)を1日1本飲んでますか?                     | 1. 週6日以上 | 2. 週3日以上 | 3. ほとんどない | 5・3・0 |
| 4, 魚・肉・卵などをいろいろ食べていますか?                      | 1. 週6日以上 | 2. 週3日以上 | 3. ほとんどない | 5・3・0 |
| 5, 豆腐や大豆製品(油揚げ・納豆)を食べていますか?                  | 1. 週6日以上 | 2. 週3日以上 | 3. ほとんどない | 5・3・0 |
| 6, 海藻類(わかめ、のり、ひじき)を食べていますか?                  | 1. 週6日以上 | 2. 週3日以上 | 3. ほとんどない | 5・3・0 |

## 食習慣

- |  |           |                    |           |       |
|--|-----------|--------------------|-----------|-------|
| 7, 朝食は週に何日くらい食べていますか?                  | 1. 週6日以上  | 2. 週3日以上           | 3. 食べない   | 5・3・0 |
| 8, 1日の食事回数は?                           | 1. 3回     | 2. 2回              | 3. 不規則    | 5・3・0 |
| 9, 主食、主菜、副菜が揃っている食事を食べていますか?           | 1. 1日2食以上 | 2. 1日1食            | 3. ほとんどない | 5・3・0 |
| 10, 夜食を食べていますか?                        | 1. ほとんどない | 2. 週3日以上           | 3. 週6日以上  | 5・3・0 |
| 11, 間食(おやつ)を食べていますか?                   | 1. いいえ    | 2. ときどき            | 3. はい     | 5・3・0 |
| 12, 清涼飲料水やスポーツ飲料を飲んでますか?<br>(1本-350ml) | 1. いいえ    | 2. はい(1日 本)        |           | 5・0   |
| 13, 機能性食品(飲料)を利用していますか?                | 1. いいえ    | 2. ときどき            | 3. よく利用する | 5・3・0 |
| 14, たばこを吸っていますか?                       | 1. いいえ    | 2. はい(1日 本)        |           | 5・0   |
| 15, アルコールを飲みますか?                       | 1. いいえ    | 2. はい(毎日・週に・月に 回位) |           | 5・0   |
| 16, 友人や家族と一緒に食事をしていますか?                | 1. 1日2食以上 | 2. 1日1食            | 3. ほとんどない | 5・3・0 |

## 健康チェック

- |   |                |           |                 |                |         |
|---|----------------|-----------|-----------------|----------------|---------|
| 17, 起床時間は?  | 1. ほとんど一定( 時頃) | 2. 不規則    |                 | 2・0            |         |
| 18, 就寝時間は?  | 1. ほとんど一定( 時頃) | 2. 不規則    |                 | 2・0            |         |
| 19, あなたの生活リズムは?                                       | 1. 規則正しい       | 2. 時々乱れる  | 3. 不規則          | 4・2・0          |         |
| 20, 健康のために食事に気をつけていますか?                               | 1. はい          |           | 2. いいえ          | 4・0            |         |
| 21, 健康のために運動をしていますか?                                  | 1. 6~7日/週      | 2. 4日/週   | 3. していない        | 4・2・0          |         |
| 22, あなたは健康だと思っっていますか?                                 | 1. はい          | 2. いいえ    |                 | 0              |         |
| 23, あなたの普段の体調はいかがですか? 次の項であてはまるのはどれですか?               |                |           |                 | 1-4<br>他-0     |         |
| 1. いたって健康   | 2. 疲れやすい       | 3. 肩こりがする | 4. 立ちくらみ、めまいがする | 5. 胃の具合が悪い     |         |
| 6. 生理不順   | 7. 食欲不振        | 8. だるい    | 9. 風邪をひきやすい     | 10. イライラする     |         |
| 11. 時間に関係なく眠い   | 12. 腹痛         | 13. 便秘    | 14. 食べ物アレルギー    | 15. 最近やる気が起きない |         |
| 16. 下痢しやすい  | 17. 眠れない       |           |                 | 0              |         |
| 24, 今のあなたのスタイルは?                                      | 1. 太りすぎ        | 2. やや太ってる | 3. よい           | 4. やややせている     | 5. やせすぎ |
| 25, 今のあなたの食生活で困っていることは?(できれば、この項目への答えをアンケートにもお書き下さい。) | (              |           |                 | )              |         |

食生活診断結果 \_\_\_\_\_ 点

## [社会]

日本で一番南にある県は?

1. 沖縄県 2. 徳島県 3. 秋田県 4. 佐賀県 5. 廃藩置県

## ■得点結果の見方、使い方

みなさん、結果はどうでしたか？100点満点中、何点だったでしょう？ここで、みなさんにチェックリストを使ってもらったわけですが、自分の得点が、平均と比べてどれくらいなんだろう？とか、自分の得点だったら、どれくらいの健康度(?)なんだろう？というのが気になっている人も多いのではないのでしょうか。そこで、ここでは、何点とれたらどれくらいの健康度(?)なのかをまとめてみました。対策マニュアルも載せていますので、参考にして下さい。

得点圏	健康度	この得点圏の編集部的人数
91～100点	健康体です。全く問題ないです。	0人
61～90点	おおむね健康です。	4人
31～60点	やや健康です。	3人
0～30点	不健康です。	2人

### 結果発表～Me～dia編集者編～

最高得点	82点
次点	68点×2人
3位	64点
4位	56点
5位	52点
6位	34点
7点	25点
8位	19点

平均得点 52点

### ★対策マニュアル

\*)これは、Me～dia編集者のアンケートのデータを基に書いています。

#### 「食事バランス」の項目について…

ここでは、野菜類と海藻類を食べている人が少ないようです。野菜類であれば、野菜炒めなど、炒めたり、蒸したりすると多くの量を食べることができます。また、海藻類であれば、みそ汁を食べたり、ごはんを食べるときにのりを一緒に食べるなどするように心がけてみましょう。

#### 「食習慣」の項目について…

ここでは、清涼飲料水を飲んでいる人が多いようです。清涼飲料水を飲む代わりに、家からお茶を持ってくると健康にも、経費削減にもいいですね。また、下宿生の多くは、友人や家族と一緒に食事をするのが難しいですね。朝食や夕食を一緒にとるのは難しいかもしれませんが、昼食なら学部や研究室の友人と一緒にとれると思います。交流の意味も含めて、そういった人たちと一緒に昼食をとるようにしてみましょう。



#### 「健康チェック」の項目について…

ここでは、健康のために食事に気をつけている人が多かったです。しかし、それに反して、健康のために運動をしている人は少なかったです。食事は1日の生活の中でほぼ必ずとるものなので、その時に健康のことも考えてとるようにはするけど、運動は1日の生活の中で必ずするものではないので、あえて健康のために行おうとはしないということでしょうか。しかし、適度な運動は心身の健康にかかせないものです。例えば、授業の空き時間などに友達を誘って学内を散歩してみてもどうでしょうか？新しい発見などがあって楽しいと思いますし、健康のためにもなるので、おすすめです。



自分の食生活について振り返って見たわけですが、いかがでしたか？健康は生きていく上で最も重要なことの1つだと思います。ですので、心身の健康を保つためにも、適切な食事、適度な運動を心がけてみてください。ちなみに生協の食堂では、みなさんの健康のことを考え、栄養のバランスのとれたメニューをご用意しております。是非ご利用ください。みなさんが、心身共に健康な大学生活を送れるよう気をつけることを祈っております。

文責 ひろに～



# お茶々のチャチャチャ♪

## ~人気発表の巻~

7月10日から17日にかけての一週間、南部購買前の掲示板にて、日本茶の人気投票を行いました。

1人3票まで投票して頂いた結果、投票人数は24人、総投票数は50票でした。

アンケートにご協力頂いた皆様、ありがとうございました。

ということで、さっそく結果発表~♪(コメントしているのは声カード班の班員です)

### 栄光の第一位 ★ まろ茶 (10票)

私も個人的には「まろ茶」がオススメなので、この結果は納得です。(byふみえ)

### 惜しくも第二位 お~いお茶・生茶 (各々9票)

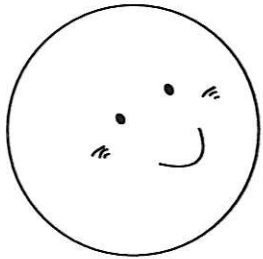
「お~いお茶」は本当に息の長いヒット商品ですね。そこに新勢力の「生茶」が今後どこまで迫れるか楽しみですね。(by

### 次点 旨茶 (7票)

ちなみに、「お~いお茶・新茶」「お~いお茶」「旨茶」「緑茶」「せん茶」「しみじみ緑茶」「静岡茶」「生茶」「まろ茶」が投票対象でした。

このアンケートを行った時点では、南部購買・パンだが屋には「GREENS」が置かれていなかったため、どのくらいの方が「GREENS」を飲んでいるかを調べてみました。ちなみに、今回のアンケートで生協店舗に置いて欲しいお茶を聞いたところ、「爽健美茶」「十六茶」「りんご紅茶」「麦水」「ゴーヤー茶」「さんびん茶」などの声が寄せられました。

### <GREENSの集計結果>



・毎日飲む	…2人
・週2~3回、週1回くらい	…0人
・たまに飲む	…3人
・飲まない	…6人

…あまり飲まれてないようですね。名大生には人気がないのでしょうか？(回答数が少ないので正確なコメントは出来ませんが…)  
(by近藤)

投票して頂いた皆様には申し訳ないのですが、投票人数が少ないため今回の結果をすぐに活かすことは出来ません。しかし、アンケートの数をもっと多く集まれば、人気の商品を一定期間安く提供できる可能性があります。今回は日本茶でしたが、それ以外にもお菓子やアイスなど、人気投票してみたい商品があれば、Me~diaのアンケートでお知らせください。店頭の声カードにも要望を寄せて頂けると嬉しいです。

文責 名大生協声カード班

[英語]

牛肉を英語で言うと？

1.cow 2.meat 3.ton 4.beef 5.UnhappyWedding

# HUNTER

## ～ハンターへの道～

### 四次試験

珍獣、怪獣、財宝、秘宝、魔境、秘境…、およそ未知なるもの、貴重で入手困難なものを追いつけることを職業とする者たちをハンターと呼ぶ。それゆえハンターの仕事は珍しいものを見つけ出すことである。そのためにはノリの良さ、暇な時間、人に呆れられても続けられる強靱な精神力、そして閃きが必要とされる。ゆえにライセンスを受けた正式なハンターは名大中のごく一部の人間から羨望のまなざしで見られ、任務のためのあらゆる便宜が図られるかもしれない。ハンターとは名大中のエリート中のエリートなのである。そんなハンターを目指す人々への第一歩が、この「ハンターへの道」である。

#### 前号の解答

四次試験を始める前にまずは三次試験の解答から。試験内容は、右の建物の正式な名前及びこの建物で出来ることであった。それでは正解を発表する。

#### 正式名称

アメニティハウス

#### できること

・フレンドリィ南部で食事

など

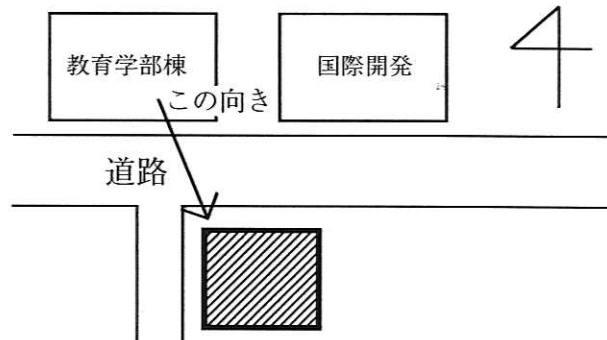
フレンドリィ南部営業時間

11:00～14:00

定休日 土・日・祝日



▼写真を撮った角度 北



## 三次試験合格者は

あきみつくす カネゴン さくや  
ダニー・チュン tama

くろひつじ だし りんご K.K

デストラーデ(背番号39) φτ

(敬称略)

昇格 ハンター2步手前へ

ハンター3步手前へ

目ざとい人へ

以上の11名を合格とする。

今回の昇格条件は「フレンドリィ南部」と解答した者が1つ、正確に「アメニティハウス」と解答した者が2つランクが上がる。これまでの試験に合格できなかった者、受験しなかった者も四次試験を受けることは可能であり、成績によっては飛び級も可能であるので頑張ってもらいたい。それでは四次試験を始める。

## ◆四次試験

○右の建物の正式な名前は？

○右の建物で出来ることは？

(複数回答可)

～参考資料～

この建物は日中、多くの人で賑わっており、特に昼に長い行列を見ることができる。また、その周辺には自転車等が多数見られる。

◇答えは…

Me~diaアンケート用紙に専用欄を設けてあるのでそこへお書きください。記入したアンケートは生協各店舗の声カードボックスetc.へ(詳しくは今号の「正しいアンケートの答え方」をご覧ください)。



▲この前を通る人は多いのでは

## 今後の試験は…

今回の試験では「ハンター2步手前」から「もうちょっとでハンター」へとランクが上がる。まだ、ランクがない人も「この建物で出来ること」の問いの結果次第では「もうちょっとでハンター」にランクが上がる事が出来る。最高のハンターを目指してほしい。五次試験は次号(Me~dia12)である。 文責 もすら

# 正しいアンケートの答え方

必修、1.5単位

担当教官 So-Lee

みなさん、Me~diaアンケートに御協力下さい。Me~dia編集部ではみなさんの声を募集しています。しかし、最近アンケートの回収数がめっきり減って寂しい限りです。そんなわけで、今回は、

## 「正しいアンケートの答え方」

をお送りいたしたいと思います。

まず始めに…

### アンケートに記入する

Me~diaアンケート用紙は、毎号Me~diaに挟まれています。そこに各記事の感想をお書き下さい。必ずしも全部回答して頂かなくても構いませんが、できるだけ回答していただくと幸いです。



次に…

### 声カードBOXに投函する

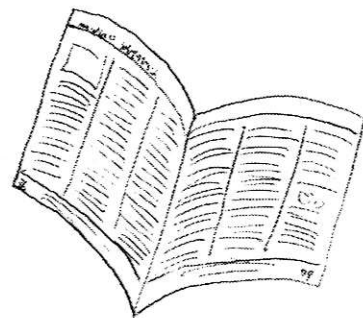
さて、ご回答いただいたアンケートですが、生協の各店舗・食堂の声カードBOXに投函して下さい。後日アンケートは編集部へ届けられて、編集部・記事書き一同一喜一憂いたします。



すると…

### 次号のMe~diaにて…

アンケートに記入していただいた感想や質問の一部を「ゆうべのひとこえ」に掲載します。ページ数など都合上、全てのアンケートに対する返事を掲載できませんが、編集者・記事書き一同必ず目を通しております。



さらに…

### 図書券500円が当たる！！

アンケートにご協力いただいた方々の中から抽選で毎号10名様にあたります。



Me~dia編集部では、皆さんからのアンケートを励みに頑張っています。

よりよいMe~diaを作るため、アンケートにご協力ください。

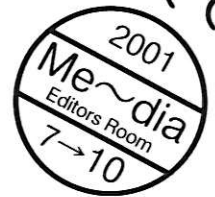
## よろしくお祈いします。

文責 So-Lee

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~dia7の記事は  
いかがでしたか?

## COOP INFORMATION

ごくろうさまです。

(バンスロー(中日))

→ありがとうございます。(弘津)

ダンボールも回収してほしいです。大きいので可燃ゴミで捨てにくいからです。

(さくや)

→段ボールは、生協では受け入れきれないという理由で回収していません。さくやさんが、お住まいの区の方で回収していると思います。区役所に聞いてみたらいかがでしょうか？

(こいけん)

学内で牛乳パックを回収してくれるなんて、牛乳消費量1リットル/日の自分には大助かりです。(デストラード(背番号39))

→飲んだらゴミとして捨てずに北部か南部の回収BOXに入れて下さい。回収してリサイクルします。(リサイクル班)

夏にやりたいと思うトコロがツボをついて載っていた。

(くろひつじ)

→役立ててもらえたようでありがとうございます。それでは、今度の冬にやってみようと思うことがあればアンケートなどでお寄せください。期待に添えるような記事ができるかもしれませんよ。

(杉本)

中途半端な気持ちで総代に立候補しなくてよかった。いろいろ大変で自分にできたかどうか。(aki)

総代会ではいろいろなことを話しているのですね。(ふうりん)

総代会ではこんなにたくさんのことについて話し合ってますね。大変そうですね。(だし)

→生協で今後どんな活動を行っていくのがいいのかを総代や生協委員の方と話すのは、私たちとしてはとても有意義で、楽しいものでした。ここで話されたことを今後の活動に活かしていきたいと思います。(弘津)

夏休み旅行できるかな～？(aki)

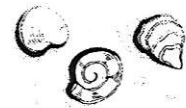
旅行センターか…。旅行に行きたいな。(K.K)

→大学生のうちはそれなりに時間があるものです。夏休みや秋休み中に行けなかった人も、冬休みなどまだまだ機会はたくさんありますよ。(杉本)

CO-OPのとくと、COOPのとくがあることがわかった。旅行に行きたいの。(φε)

→そっ、それは…。できるだけ統一して使うようにしているのですが、時々混じってしまうようです。ちなみに、<http://www.co-op.or.jp/>も <http://www.coop.or.jp/>も生協のページにつながるんですよ。

(杉本)



## 天の花★地上の華

花火職人のロマンチックぶりがいいです。

(バンスロー(中日))

→花火職人のロマンチックさのおかげでいろいろな美しい花火が見れますね。花火職人に感謝感謝です。(おかちゃん)

かけ声の由来をはじめて知りました。(さくや)

→僕も初めて知りました。友達にも教えてあげてください。(おかちゃん)

手筒花火を撃ちてえ。

(デストラード(背番号39))

→豊川市に問い合わせしてみはどうでしょうか？(おかちゃん)

名古屋市は花火大会ないんですね…。地元は海の近くだったんで遠出しなくても見れたのに…(aki)

→名古屋にも花火大会はありますよ。来年はぜひ行ってみてください。(おかちゃん)

どうして三河地方の花火大会ばかりなんですか？僕は、矢田川の花火大会が好きです。(りんご)

→三河に集中したのはたぶん偶然です。インパクトのある手筒花火と全国的に有名な三河花火の本場が三河にあったからです。矢田川の花火、行ってみたいです。

(Rookie)

## [音楽]

ソプラノリコーダーで全ての穴をふさいだらどんな音が出る？

1.ド 2.ミ 3.ソ 4.シ 5.音は出ない。

岡崎の花火は小学生のころ行ったきり  
 だけどこれだけ紹介されるとまたあらた  
 めて行きたくまりました。(カネゴン)

→ぜひ来て下さい。地元びいきですが、岡  
 崎の花火は本当にいいですよ。

(Rookie)

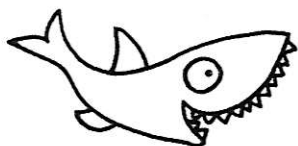
夏は地元で花火見学。(tama)

→楽しそうですね。私は残念ながら花火  
 大会には行きませんでした(><)来年こ  
 そは…!(ふみえ)

明石市の事故、たいへんですね。(花火  
 とは関係なかったかな?)(K.K.)

→楽しいはずの花火大会で、あんな悲惨な  
 事故になるなんて、本当に残念でした。

(ふみえ)



#### ショックertime

栄養をとるために、たくさん食べるほ  
 うがよいのでしょうか。(さくや)

→量よりも、バランスを考えた方がよい  
 です。(みや)

最近授業に出る気がしないのは、ビタ  
 ミンB、C、ナイアシンの不足が理由だっ  
 たんですね。(デストラード(背番号39))

→多分そうですね。僕も出る気がしません。  
 (みや)

とうとう夏風邪らしきものにかかってし  
 まった(苦)。ポ○リスウェットなるものを  
 しばらく飲んでいて治ってしまった。も  
 しかして単なる欠乏症?(aki)

→ポカ○スウ○ットにそんなに栄養はな  
 いと思います。夏風邪ですね。(みや)

レバー、アボガド、ブルーなんて意識  
 しないとたべませんね。

(バンスロー(中日))

→僕は、意識しても食べません。(みや)

栄養不足がそんなに怖いものだったな  
 んてショックです。ところでショッ  
 カーって何?(くろひつじ)

→その質問にはお答えできません。

(みや)

自宅生なので、栄養のことなど、気をつ  
 かったことはないのですが、この栄養表はあり  
 がたいです。勉強してみます。(だし)

→自宅生なら、大丈夫!(みや)

野菜のみで作れるメニューを紹介して  
 下さい。(tama)

→次回は、野菜料理に決定!(みや)

昨日は、カレーを作りました。でも自宅  
 生はあまり料理をしないっすね。

(あきみっくす)

→でも、手伝いをした方がよいでしょう。  
 いつか、自立したときのために。(みや)

こういう情報はありがたいです。

(ふうりん)

→どうも。これからもショックertime  
 スをよろしくお願いします。(みや)



#### 狂乱読書日記

職業柄(?)北部書籍ばかり出没する私。  
 南部書籍前の階段が私をますます遠ざけ  
 てしまう…(汗)。(aki)

→運動不足解消のためにも、階段を登り  
 ましょう。(がい)

今回は何となくマニアックな感じがし  
 ました。(さくや)

→人はそれぞれ得意分野を持っていて、そ  
 の部分を掘り下げていくとマニアックのも  
 のになってしまうものです。(がい)

入荷するしないはどう決めているので  
 しょうか?(バンスロー(中日))

→出版社ごとに書店への配本パターンが  
 あって、それにもとづいて入荷します。た  
 だ、それだけだと欲しい本が入荷しない場  
 合が多いので、売れそうな本は冊数を指定  
 して注文を出します。(猿谷さん)

宇宙には興味があるので、「ハッブル望  
 遠鏡が見た宇宙」おもしろそうです。

(K.K.)

→もう少し細かい説明をお求めの方は、  
 理学部の福井康雄先生の著書、「大宇宙の  
 誕生」(光文社)などがございます。

(大嶽さん)

ハリーポッター人気ですね。名大では  
 何人ぐらい読んでいるのでしょうか。生協  
 では山積みですね。(ふうりん)

→3巻は予約で80冊、他に20冊ぐらいで  
 100冊売れました。1巻、2巻も少しづつ、売  
 れています。(猿谷さん)

大嶽さん、天文少年って感じで瞳の輝  
 きが伝わってくるようでした。

(くろひつじ)

→まだ幼児だった頃に手塚治虫の作品  
 「鉄腕アトム」がテレビ放映され、かじり  
 つくように見えました。この影響が大き  
 かったようです。(大嶽さん)

芸能人ももの紹介してほしいです。

(tama)

→芸能人もものというとなんか本でしょ  
 うか?飯島愛さんの『プラトニックセック  
 ス』とか爆笑問題の『爆笑問題の日本史原  
 論』とかでしょうか?何か良いものが  
 あったら教えて下さい。(ひで)

**みずほの食堂大好き!**

次は中央食堂に期待したいですが、たぶん花の木なんでしょうね。(りんご)

→中央食堂は生協の食堂でないのご存じですか?花の木は見破られちゃいましたね、あはは。(みずほ)

理カフェは夜までやっているのは知りませんでした。久しぶりに行ってみます。(さくや)

→知らなかったんですか、それはいけないなあ。ぜひ行って見て下さいね♡(みずほ)

未だに理中、理カフェ未確認。地図でも入れといてくれたらよかったかな。(aki)

→はうっ、申し訳ありません!豊講側の地域にあるのですが、もう発見できましたか?理学部棟の近くです!(みずほ)

沖縄フェアとかやってるのは知りませんでした。「沖縄そば」などデパートの物産展や沖縄県「わしたショップ」(中区栄)で買うとと一っつも高いので、食堂でお値打ちに食べられるなら有難いのですが。(ダニー・チュン)

→沖縄そば?そんなものがあるとは初耳です、おいしかったらぜひ食堂でも扱ってほしいですね!生協では色々なフェアをやっているの、見逃さないで下さいね♡(みずほ)

夜のメニュー紹介はないんですか?(tama)

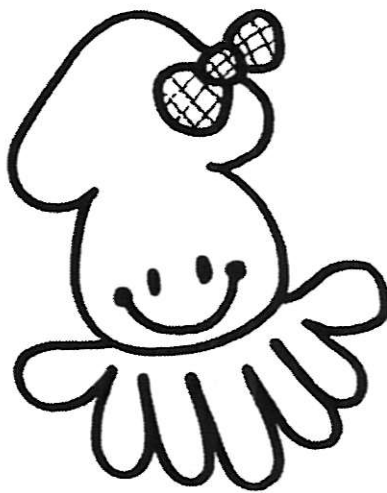
→昼と夜のメニューが違うとは驚きです、知りませんでした!機会があったらそんな特集もしてみたいですね。(みずほ)

北部食堂のラーメン屋では、大盛り券を2枚買うと3玉になるという、かくれメニューのようなものがあるらしいですが、理系中華は4玉ですか…びっくりです。(だし)

→私もびっくりです。とても一人では太刀打ちできません。隠れメニューの存在は知りませんでした、貴重なご意見ありがとうございます、他の読者の皆さんも、私の知らない情報がありましたらぜひ教えて下さいね、お待ちしております!(みずほ)

め~でいあを見て理カフェに行きました。(あきみつくす)

→本当ですかあ~!?めっちゃくちゃ嬉しいですう~!はうっ、口元がゆるんでしまうわっ♡もうっ、あきみつくすさんてば、おだてるの上手なんだから♡(みずほ)

**食堂のおいしい使い方**

私も時間差が最も有効な手段だと思えます。(さくや)

2限を切って早目に行くor3限を切ってゆっくり食べるというのもありですね。(デストラード(背番号39))

→時間差利用は本当に有効な手段だと思いますよ。食堂の店長さんやバイトの人も、「一回ヤマがあって、それが過ぎるとガラガラになる」と言っていますし…。是非活用して下さいね。でも授業は切りすぎると単位に関わるので程々に。どうしても切るならせめて20分早く退室する、20分遅刻していくといった程度にして下さいね。(ひで)

食堂の前の行列を見ると昼抜かすこと多かった(泣)。(aki)

→こんな記事を書いているが僕自身も行列の凄まじさに若い頃(?)は食堂利用を避けていたものでした。でも最近は大まに時間を外して利用しています。行列にめげないで生協食堂を利用して下さる組合員の方々には心から感謝します。(ひで)

私は食べるのが遅いので30分も外すまず授業に間に合わんでしょう…。(くろひつじ)

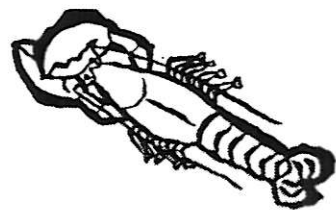
→まあ遅刻するのもたまにはいいんじゃないでしょうか(暴言)?(ひで)

時間をズラせばすいてくるのはわかっているけど、遅くなるほど選べるメニューの種類が減ってしまうのはやはり残念。(ダニー・チュン)

→そうですね。時間を外していくことの最大のネックがそれです。ハッシュドポテトが売り切れてて何度涙を呑んだことか(笑)。スムーズな利用か、豊富な選択肢か、非常に迷うところです。(ひで)

人混みが苦手なので3ヶ月に1回利用すればいいほうの食堂だが紹介されていた時間帯で今度利用してみようかなあと考えた。(カネゴン)

→「記事を読んで〇〇する気になりました」というのは記事書きにとって最高の褒め言葉なんです。ありがとうございます。今後もいろいろな情報発信をしていきますのでよろしくお祈りします。また、何か紹介してほしい事などありましたらアンケートにてお寄せ下さい。(ひで)

**[図工]**

水の上に絵の具をたらしその上から紙を置いて模様を写し取る技巧をなんという?  
1.マブリング 2.シルクスクリーン 3.タンギング 4.ハミング 5.忍法写し取り

共済の回覧板

今年、6月から30℃を越す日が続いているので、早くも夏バテ気味です。暑くて眠れないのが一番困ります。(だし)  
クーラーはやばいね。

(バンスロー(中日))

冷房に頼らないように気をつけます。

(さくや)

→今年は何のすごく暑かったですよね。最高に暑かった時は40度近くありましたから(泣)。暑くて眠れないとどうしても冷房に頼ってしまうものですが、冷房に頼りすぎると身体にとっても悪いです。冷房は必要最小限で済ませられるとよいですね。(ひで)

冷たい飲み物を飲みすぎちゃいけないなんて知らなかった…。冷蔵庫にいったい水道水(←貧乏)を冷やしているのに。

(くろひつじ)

病み上がりの身には痛すぎる!(aki)

→冷たいものばかり摂っていると体調を維持することが非常に難しくなります。夏バテになるとそれだけ抵抗力もおちますし。水分をとるのは大事ですがあまり冷たいものは控えて下さいね。(ひで)

暑いけど運動しないとダメですね。

(K.K)

→大学生はただでさえ運動不足になりがちです。暑いとなおさらです。暑くても寒くても散歩をすとか自転車にのるとかくらいの運動をできるとよいですね。

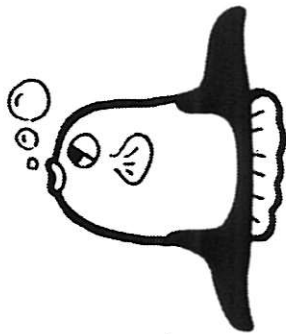
(ひで)



こういう情報もありがたいです。

(ふうりん)

→この「共済の回覧板」はみなさんに健康な生活を送ってもらうために、様々な情報を提供しています。身近な健康上の不安や、知りたいことなどありましたら、アンケートでお寄せ下さい。(ひで)



ハンターへの道

毎回かろうじて正解しているような…。改めて問われると正式名称などウロ覚えの建物ばかりです。(ダニー・チュン)

正式名称が自信ないので直接見に行きます。(りんご)

→その場所に行くとき正式名称が書いてあったりします。分からなかったら調べに行く、それがハンターです。(もすら)

建物の正式名称や、意外な利用方法が分かったりして、なかなかおもしろいですね。普通、知らないですよ、正式名称なんて。(だし)

→実は、僕も調べるまで知らなかったりします。調べると意外な利用の仕方が分かって面白いです。(もすら)

今回もわかりやすかった。けど南部や情報学部棟周辺の建物ばかりじゃないですか?(1年向けのクイズなのか?)

(カネゴン)

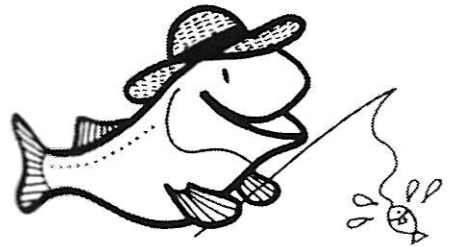
→最初は、簡単などころから出しました。これからどんどん難しくなっていく…かもしれません。(もすら)

今まで全部分かっていたのに出さなかったのがくやしすぎる。(aki)

→これからでも、まだハンターになれる可能性はありますので、頑張ってみてください。(もすら)

試験官のもすらさんは食堂大好きのみずほさんにシメられたんですか?(φτ)

→その後もめまして、いまだに交戦中です(嘘)。(もすら)



ページ下コラム

夏におすすめは、山登りです。山は都会よりも涼しいし、いい運動になるし、ビールもうまい。最高ですよ。(だし)

今年の夏はバイトに里帰りに中免取得(予定)と忙しくなりそうです。

(デストラード(背番号39))

→夏休みの過ごし方は人それぞれで、どれもいいなって思えてしまいます。みなさんはどのような夏休み(秋休み)を過ごされましたか?(編集部)

りゃんりゃんへ。これからもよろしくっす☆ (あきみっくす)

→よろしくです☆ちなみに学生委員会も何卒よろしくお願ひします。(りょう)

ひそかにいろいろ書いてありますね。”豆知識予備校”?(aki)

→けっこういろんなことが書いてありますよね。これも毎回苦勞して考えている成果です。今度はどんなネタを載せましょうか?(編集部)



## 表紙・裏表紙・編集後記

Me~dai再発見はアンケートに入っていないのね。(バンスロー(中日))

→国家の陰謀です(嘘)。(ゆき)

表紙、とてもよいです。哲学的な顔が何ともいえません。(くろひつじ)

→ありがとうございます。あの子は最初、ぱっちりおめめでした。(なお)

今回は手描き風のイラストが多くてよかったです。特に表紙裏の手がはさみになっているカマキリ!!Me~diaの専用マスコットにしてほしい位気に入りました。(ダニー・チュン)

→残念ながら彼は夏季限定とあいになりました。「ア・〇・ポテト」と共存できないのです。(ゆき)

ラッコが涼しげで、とてもよいです。(だし)

→涼しげな動物候補はいっぱいいて迷っちゃいました。(なお)

ラッコのやる気のなさが大好きです。(あきみつくす)

→そーなんです。やる気ゼロなんです。エサを食べる気にもなりません。(なお)

## ゆうべのひとこえ

がいさんはボンセ派ですか?パチョレック派ですか?(バンスロー(中日))

→やはり、安打製造器のパチョレックが好きです。(がい)

おもしろいです。ただの感想だけでなく、新たな情報が加わっているところもよいです。(ふうりん)

→それだけみなさんの感想が我々にとってヒントになると言うことです。アンケートを読んでいるうちにネタが思いつくなんて事がけっこうあるんですよ。(編集部)

明らかに、このコーナー、ページ数が、増えてるっばいす。(あきみつくす)

一つ一つの感想にしっかり答えている。こんな冊子見たことない(驚)!(aki)

→記事書き一同話好きで、アンケートに対してたくさんのお返事を書くのでページ数は通増してしまっています。密かに人気No.1の記事だったりしますからね。でもたくさんすぎるのもよくないので5p以上にならないように努力します。(編集部)



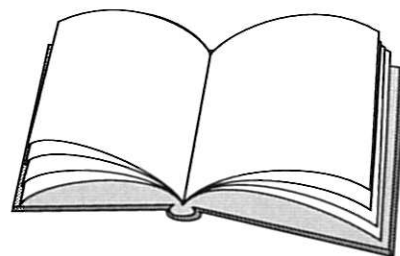
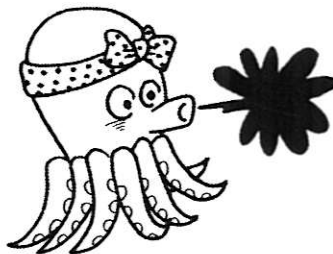
## その他

ラッコが1日にどれだけの魚介類を消費するか知っていますか?(くろひつじ)

→1日に4350~5300カロリー!(人間は2000~3000くらい)だそうですね。体温が38度、これが30度以下になるとラッコは死んでしまうためこれだけのカロリーが必要だとか。可愛い顔して大食らいなんですね。(ひで)

アンケートは保存されているのでしょうか?(さくや)

→少なくともここ数年分は保存されていますよ。たまに読み返して記事の参考にしたりもしています。(編集部)



## Me~dia7アンケート回答者(敬称略)

カネゴン	(工・4)
デストラーデ(背番号39)	(工・1)
tama	(農・1)
φτ	(理・2)
aki	(工・1)
K.K.	(農・M1)
さくや	(工・M1)
りんご	(工・4)
あきみつくす	(法・1)
バンスロー(中日)	(教・M2)
ふうりん	(法・1)
ぼんず	(法・1)
ダニー・チュン	(国際開発・M2)
だし	(工・M2)
くろひつじ	(農・1)

## Me~dia 7 アンケート当選者(敬称略)

tama	(農・1)
aki	(工・1)
K.K.	(農・M1)
さくや	(工・M1)
りんご	(工・4)
あきみつくす	(法・1)
バンスロー(中日)	(教・M2)
ふうりん	(法・1)
ダニー・チュン	(国際開発・M2)
くろひつじ	(農・1)

●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15枚でした。>

[家庭科]ニンジンに多く含まれる栄養素は?

1.タンパク質 2.炭水化物 3.カロチン 4.脂肪 5.やさしさ

# お詫びのページ

Me~dia7の記事およびアンケート用紙に間違いがありました。

- ・ 天の花★地上の華  
8ページ 同一文が繰り返されている。
- ・ 食堂のおいしい使い方  
29ページ (誤) Sサイズうどん90円  
(正) Sサイズうどん110円
- ・ アンケート表面 (誤) Me~dia6の記事はいかがでしたか?  
(正) Me~dia7の記事はいかがでしたか?
- ・ アンケート表面 「Me~dai再発見」の項目がない。
- ・ アンケート表面 「編集後記」の項目が2箇所ある。
- ・ アンケート裏面 (誤) 締切日は6月19日です。  
(正) 締切日は7月31日です。

以上の点が間違っておりました。謹んでお詫びいたします。

今後はそのようなことがないように編集部一同注意し、読者のみなさんに喜んでいただける記事を作るために頑張っていきたいと思  
います。今後もMe~diaをよろしく願います。

文責 Me~dia編集長 S H O

# 編 集 後 記

	<p>みなさまいかがお過ごしでしょうか。食堂記事に参加したりよう(みずほさんにはりゃんりゃんとも呼ばれます)でございます。経済喫茶には是が非でも行</p>		<p>先日、レンタルで「リトルダンサー」を見ました。ストライキ中の炭坑で働く炭坑夫の家に生まれた主人公が、「ダンスなんて女がする物だ。」という家族と</p>		<p>初めてのテストが終わりました。普段から勉強することの大切さがよく分かりました。今回は果実狩りの記事を書きました。実はこの記事はMe~dia7</p>
<p>きたかった…。しかし普段なかなか入る勇気が出ないのは何故でしょうねー。今度こそ行きたいです。ところで秋と言えば私はやっぱり食欲の秋!今回の記事にもありましたが、果実狩り良いですねー。フルーティーですねー。果物って素敵。(りょう)</p>		<p>衝突しながらダンスを続けていく話なのですが、見ているうちについつい引き込まれて上映時間の2時間がとても短く感じました。主人公のダンスもかなり上手でした。結構練習していると思います。久しぶりに出会った良作です。(P5)</p>		<p>の締め切り直後から密かに作ってたもので、完成まで約3ヶ月を費やしました。秋は免許を取りに行きます。今年の秋には間に合わないと思いますが、来年こそは車で行きたいです。レンタカーは生協で。(おかちゃん)</p>	
	<p>ども、So-Leeです。10月といえば秋、秋と言えば食べ物。秋の私は食欲旺盛です(いつも食欲旺盛ってツッコミは無しな)。9月は梨でしたが、10月とな</p>		<p>今年の夏休みは、ひさしぶりに"夏休み"という感じがしたような気がしましたね。というのも、試験勉強以外には特にレポートなどもなく、宿題に追われてばかり</p>		<p>ようやく秋ですね。暑すぎず寒すぎず、過ごしやすい季節なので私は秋が大好きです(春は花粉が舞うから大嫌い)。秋といえば読書の秋、スポーツの秋、勉学の秋など色々考えられますが、やっぱり注目したいのは食欲の秋。柿や秋刀魚など、秋の味覚を味わうのが楽しみです。ところで、先日共通教育棟のマックで「秋のフィッシュカツレツバーガー」というものを食べたのですが、その中に入っていた魚って何でしょう? (SHO)</p>
<p>れば柿、栗でしょうか。もうしばらくすると蜜柑です。最近では青い蜜柑がスーパーに並び、値段もそこそこなので、いつも買おうか悩んでしまいます。まあ、もう少し様子見でしょうか……。 (So-Lee)</p>		<p>いたこれまでとはちょっと違っていましたから。しっかり休んで、いろんな人に会って、ちょっぴり勉強して、後期へ向けて良いスタートがきれそうです。あとは、試験の結果次第か…。えっ? 出会いといっても、そんなに大したものはないですよ。(すぎっち)</p>			

Me~dia 10読者アンケートの締切は10月31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 12は12月5日発行予定です。おたのしみに!!

Me~dia 10(#78) 2001年10月9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])



秋田 幸 範	富田 裕 幸	小泉 憲 司	藤岡 敏 彰	弘津 義 範	小森 弘 之
大西 亜 弥	中村 一 臣	竹内 匡 史	松原 宏	若本 隆 司	中西 恵 美
岡田 将 行	深谷 文 絵	竹下 博 之	岩橋 崇	市川 智 英	松崎 彰 宏
杉山 将 宏	古川 智 子	竹溪 翔	小粥 啓 太郎	上杉 春 香	
高橋 直 子	松尾 涼 子	浜口 亜 矢 子	杉本 寛 幸	大島 佑 介	

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。



「ほみ」  
「あま」

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。