

Me~dia

10

2003年度
第4号



CONTENTS

2	CO-OP INFORMATION
4	学生委員会だより
6	ドッカ〜ングラグラ
10	Moo×2の名大生協イートNavi!
14	学読班がやってきた
16	ショッカータイムス
20	PC ANTHEM
24	Me~dia Puzzle Center
26	Me~dia伝言板
30	ゆうべのひとこえ
35	編集後記

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

～生協理事会室・学生委員会からのお知らせ～



CO-OP Information

～後期も頑張っていきましょう♪号～



みなさん、楽しい秋休みは満喫できましたか？でも、いつまでもお休み気分じゃいけませんよ？そう、後期が始まります。気温も涼しくなってきた、過ごしやすくなってきました。

新しい季節の始まりに、生協を利用して上手く気持ちを切り替えましょう。



◇教科書販売のお知らせ◇

10月になりました。後期の講義が始まります。講義といえば、教科書が必要になりますよね？そこで、書籍部から教科書販売のお知らせです。各学部の教科書は以下の通りに販売されます。新しい教科書を手にとって、頑張ってお勉強してくださいね。買い忘れることのないように注意してくださいね。

工学部専門科目

10/6(月)～20(月)

北部生協東特設プレハブ

10:00～17:00

※)8,9日は朝9:30から販売しています。また、土日・祝日は営業していません。

理・農学部専門科目

10/7(火)～24(金)

北部書籍店舗

10:00～17:30

※)土曜日は販売時間が10:00～14:00となります。日・祝日は営業していません。

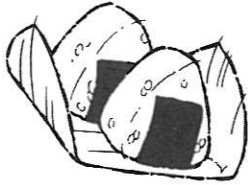
全学共通、文系専門科目

10/7(火)～24(金)

南部書籍店舗

10:00～17:30

※)日・祝日は営業していません。



10月の食堂部企画



秋と言えば「食欲の秋」ですね。そんな季節に、みなさんに美味しく食事してもらおうための企画をいくつか用意させていただきました。内容もいろいろあって、栄養バランスにも気をつけています。どれを食べるか選ぶのに迷ってしまうかもしれませんね。

場所:南部食堂、フレ南、北部食堂、理カフェ、大幸食堂、医学部食堂

※注)期間は決定ではありません(9月現在)ので大体の期間だけ掲載しておきます。ご了承ください。

以下の期間から各店舗で企画を行う期間が選ばれます。ぜひ、実際に食堂に足を運んでみてください。

○青魚を食べよう!○

何かと食生活が乱れがちな大学生。肉料理以上に口にしないのが魚料理だと思います。でも、それじゃ健康的な食生活とは言えません。

というわけで、生協では今回大衆魚である青魚をみなさんに食べていただこうと思います。栄養バランスにも優れた美味しい魚料理を、この機会にぜひ食べてみましょう。

期間:10月中旬(10/14~17)

品目

- ・ごまたっぷり!!鰯フライ
- ・揚げ鯖の味噌田楽
- ・秋刀魚の酢味噌煮
- ・秋刀魚の蒲焼き丼
- ・鰯の磯辺揚げ
- ・鯖のおろし煮



○秋の炊き込みごはん○

季節にあわせてごはんも変わります。ごはんで味わう秋の味覚をお楽しみください。

期間:10月前半(9/29~10/17)

品目

- ・きのこごはん
- ・栗ごはん
- ・秋刀魚ごはん



他にもこんなに企画が盛りだくさん♪

- 新じゃがコロケが届きました!!(9/29~10/17)
- アンコール!九州・沖縄ラーメンフェア(10/14~24)
- グラタンセット(10/20~24)
- 和菓子企画(10/27~31)
- おでん

秋の楽しみ方は人それぞれです。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋といろいろありますが、学生のみなさんは勉学の秋も忘れないようにしましょうね。その上で「自分の秋」を楽しみましょう。生協は、そんなみなさんの秋もサポートしますよ♪

文責:常任理事 坂 陽介

special thanks: 星野 由美

☆学生委員会だより☆

■大学説明会で高校生向けの企画をしました。

8月6～8日に行われた大学説明会のときに、名大を訪れた高校生に対して相談コーナー(雑談を含む)・冊子配布・道案内をしました。



▲相談コーナーの様子

□相談コーナー

高校生が大学生と話が出来る相談コーナーを、休憩所になっていた食堂に作りしました。三日間通して多くの高校生が訪れて、学部について・受験勉強について話したりしました。案内ビラをもってわざわざ相談コーナーを訪ねてきた高校生もいました。「受験まで」ではなく、「入った後」のことに興味をもってもらい、受験勉強をがんばってもらえたら…と思います。

～～参加した高校生の声～～

- ・名古屋大学は大きくて広い。
- ・受験勉強の相談をした。
- ・学部でどんな勉強をしているのかを聞いた。
- ・バイト・下宿・サークルetc.について聞いた。

～～参加した大学生の声～～

- ・まだ受験の実感がわからないという人もいた。
- ・高校3年生は大学生活よりも受験の話が主になっていた。推薦入試の話もでた。

□冊子配布

話だけでは伝えにくい点は、冊子「ざっくばらんに名大生活」という冊子にまとめ、食堂で並んでいる高校生に配りました。また、理系の高校生のために大学で数学がどのように使われるか、ということをもとめた「大学で数学がどのように使われるかわかる本」という冊子を作って配りました。

□道案内

名大は広く、建物の場所がわかりにくいと思い、午後にある学部の説明会の場所(工学部の場合は研究室)への道案内をしました。大学生と高校生でまったり話をしながら説明会に行けたらいいなとツアー形式にしました。

参加した高校生も、企画した側も楽しむことが出来てよかったと思います。来年はもっといろんなことをやってみたいと思います。



学生委員会のWebページが新しく生まれ変わります。

学生委員会をWebページをリニューアルします。新しいページでは、学生委員会の活動紹介や各班活動の報告をしたり、Me~diaがWeb上で読めるようになる予定です。現在製作中ですので、もうしばらくお待ちください。

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

■いろいろなセミナーに行ってきました。

夏休みに他の大学の学生委員会と話をしたり、あるテーマについて考えたりするセミナーに参加しました。セミナーで学んだことを今後の活動に活かしていこうと思います。

□PeaceNow! in Hiroshima

Peace Now!に参加する以前、私も平和を望んでいなかったわけでは無いのですが、そういった活動が実際に影響力をもつのか?と疑問に思っ、何も無い内から考えることも諦めていました。でも、広島で平和活動をしている人に会って、目に見える結果が残されなかったとしても、関わった人たちには平和の心が残る、ということをお教えされました。

平和ということは、大上段に構えて取り組まなくても、ふだんの何気なく思えることの端々に、平和の意識を持って生活するだけでも達成できる。

この気持ちを大切にしていきたいと思っています。(前中允瑠)

□サマーセミナー

サマーセミナーでは、東海地域の大学生協の学生委員が集まり、4月から7月にやってきた活動の振り返りをしました。そして今後この経験を生かすためにはどうしたらいいか、また、色んな人を巻き込んで楽しく活動していくにはどうしたらいいかを交流しました。(吉田純也)

□共済セミナー

みなさんは「共済」を知っていますか?入学したときに生協の加入と同時に入っている人が多いと思います。ケガや病気をして困っているときに北部二階の組合員コーナーで申請をすると給付金がもらえます。では、ケガや病気をしないと入学時に払ったお金はどうなるのでしょうか?そのお金は、ケガをして困っている人への給付金に使われています。見えなくても人と人の関わりがある「共済」をもっと見えるものにしていきたいと思っています。



(吉村久美子)

■職業について調べています。(総生会議)

今年の総代生協委員会会議では「就職」をテーマに、R-CAPを受けて「自分はどんな人間なのか、どんな職業に向いている人なのだろう」ということを知り、それを材料に『自分の就職について考える』ということをやってきました。そしてR-CAPで一番適正だと出た職業や自分の今一番興味のある職業について「それは“実際には”どんな職業なのだろう」ということを調べていきました。

一年生のうちに職業を調べてみることで、職業の楽しいところはもちろん、苦しいところや厳しいところも知ることができ、“大学生活これから何を頑張ったらいいのか”、“仕事に対する考え方”など得るものが多くあったように思います。今後はそれらの報告をまとめて一つの冊子にしようと考えています。参考になる部分があるかと思うのでご期待ください。



～・～班活動報告～・～

7月以降の各班活動の活動を報告します。

◆◇学生に読書をすすめる班◆◇

4月のベストセラーの中で興味のあるものを読んで、感想を班員の前でプレゼンしています。今回のMe~diaに記事を書いています。

◆◇声カード班◆◇

「私のおすすめ」を南部購買で始めました。今は2つ貼っていますが、どんどん増やしていく予定です。おすすめアンケートBOXは南部購買にあります。

◆◇食生活班◆◇

今回のMe~diaでは「サプリメント」を特集しています。是非ごらんください。

◆◇大幸班◆◇

生協探索をして大幸の生協について調べて発表したり、ほけたんを書いたりしています。

◆◇文化交流班◆◇

10月25・26日にある留学生ワークショップを手伝おうと考えています。これからはもっと留学生の交流企画をしていきたいと思っています。

◆◇ユニセフ班◆◇

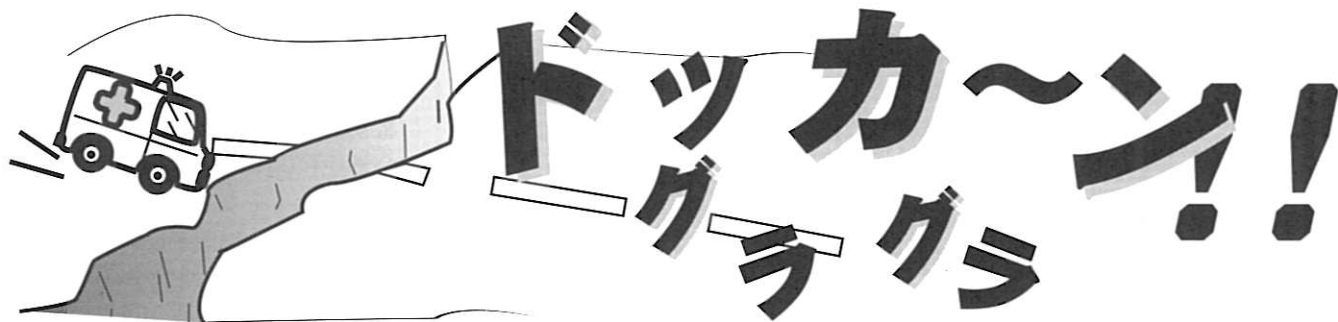
もっと学生に働きかける活動を増していきたいです。Peace Now!参加メンバーに話を聞いて勉強会をできないかとも考えています。

◆◇リサイクル班◆◇

あまりレジ袋の使用量が減っていないそうなので、マイバッグ運動を活発にするためにポスターを作っています。牛乳パック回収も行っています。

※班の活動に興味がある人はアンケートで連絡ください♪

文責:吉村久美子



阪神大震災の悲劇、東海地震の発生予想から何年も過ぎました…。あれから、私たちの地震への備えはどうなっているのでしょうか?「何だ、地震なんかいつまでたっても起きないじゃないか」と高を括っていませんか?

「そんなことない、物資はみんな揃えて置いてあるよ」という人、でも、アナタも忘れていませんか?「ココロの備え」。そうです。モノを揃えるのは勿論大事ですが、いざ地震が起こったときにどう対処するか、いかにパニックを起こさずに平静でいられるかだって同じくらい、ひよっとするとそれ以上に大切なんです。

ここでは、そんなココロの備えについて提案したいと思います。

天災は忘れたころにやってくる!

…とされていますが、東海地震は古くから発生が警告されていたこともあり、断層の歪みなどによる予知が盛んで、法整備も整っています。では、実際にその予告はどのように発表されるのか?図にして見てみましょう。

断層に異常が発見される。

地震はどのように

地震の専門家によって、警戒宣言発令の是非について判定会議が行われる(この段階において発表が行われる)。

発表されるか

警戒宣言が発令された時点で、鉄道・バス等の交通機関は運行休止、スーパーは閉店になってしまいます(コンビニは極力営業)。地震が起こらなくても解除されるまでは数日かかります。

?ギモン?

判定会議招集の時点で避難すべきか?それとも、警戒宣言時点で避難したらいいのだろうか?

東海地震の予測に使われているこのような体制は、世界で初めての試みです。なので、実際に上手く動くかや、本当に予測できるのかというのも分かりません。警戒宣言等を過信せずに出なかった場合を忘れずに考えるのが大切でしょう。

判定会議で避難などの準備、警戒宣言で避難した方が良いでしょう。

とはいえ、突然起こり得る場合があるのも事実。起こったらどうなるのだろうか?というわけで、次のページでは地震の体験者に話を聞いてみましょう! Go!

体験者は語る～阪神大震災とは～

-----地震が起こったとき、まず感じたことは何ですか？

何も感じませんでした。というより、感じたり考えたりすることができなかつたという方が近いと思います。寝ている最中だったこともあると思いますが、**地震が起こるかも知れない、と夢にも思わなかつた**ことが一番の理由じゃないかと思えますね。何よりまず瞬間的に地震だということすらわからなかつた位でしたから。

-----といますと？

そうですね、私の周りでは「工場の爆発」と思った人がいますね。少し変わったあたりでは「ポルターガイスト」とか。勿論地震だと分かつた人もいるんでしょうが、それぐらい地震という観念が抜けてしまっていたのかも知れません。



▲ 地震にかかればバスですらもミニカーの様に…。



▲ さながら戦後の焼け野原…このように荒れ果ててしまうかも

-----地震が起こってからはどうしていました？

机の下にみんなで隠れていました。懐中電灯はわかりやすいところに置いていたので、灯りは確保できていました。むろん電気も通ってなかつたのでテレビはつけられなく、仕方なくポータブルラジオ(※1)で情報を手に入れていましたね。電源が無くても聞けましたから。幸いなことに私が住んでいたところは被害も少なかつたのですが、今思えば家の中にいないで、すぐにでも出られるようにしていた方が良かったのかな、と思えますね。当時は家族が一緒にいたのでいくら気持ちも落ち着いていましたが、今は一人暮らしなのでその点とても不安ですね…。

-----地震の時は連絡は大変ですね。連絡がないと不安になりますね。

ええ。やっぱり地震が起こった時は**電話は繋がりませんし。(※2)**震災からしばらく経ってから、地震の被害が大きかった場所を見に行つたのですが、その場所を見たときは怖かつたですね。

-----どういったところが？

戦後、焼け野原跡で消息を訪ねるのに壊れた家の壁に連絡を書いていたようなことを聞いたことがあると思いますが、それに似た状態でした。焼けてしまった家の前の看板に避難場所が書いてあったりするのを見ると、地震の怖さを改めて感じましたね。



▲ 高速道路も壊れてしまいます…。

※1: テレビと違い、持ち運びができさらにそれ自体の電源を持っているので万が一の避難所生活でも役に立ちます。最近では東海地方の民放ラジオ局が合同で「外出の際にはラジオ」ということでキャンペーンを行っているようです。

※2: 地震が起きると一斉に電話回線が込みあい、まず電話はかかりません。

時間が掛かるものの、メールは届く可能性があります。

緊急時の連絡手段とは**災害用伝言ダイヤル**があります。録音する側は

1711-1-被災者の電話番号で録音でき、

再生する側は

1711-2-被災者の電話番号で録音が聞けます。「イナイ」と覚えましょう。携帯電話・一般電話・公衆電話のどれからでも使えます。

なお、「災害用伝言ダイヤル」は災害時にのみ使用できます。

「あなたのところが、きれいだから なんでもきれいに見えるんだなあ」-相田 みつを-
いつまでも、きれいな心を持っていたいなあと思わせる言葉です。
「キレイだねっ。」と素直に言えたらいいな。いろんな意味で…(すによ)

地震対策のススめ

i)『大切なのは想像力』

災害対策室の方々のお言葉。防災展示館(9月1・2・3日にゆ〜どんで開催)の時に頂いたメッセージでもあります。実際に想像してみると、揃えるべき物、問題点など色々気が付いていいと思うよ!『人間は想像したことでないと動けない』という言葉、まさにその通り!



▲“ぶるる”で地震の揺れを想像



ii)いのちだいじに

ほとんどの地震対策マニュアルを読んでも、まず第一に述べられているのは“自分を”守ること。世知辛く思えるけど、『自分が無事でいない限りは何もできない』、ということだね!

iii)臨機応変に

地震に関して基本的なマニュアルはあるものの、個人の立場・状況などが大きく変わってくるので、共通の部分は少なく、細目は各々で考えなければいけないんだ!そこで、想像力が必要となってくるわけさ…。

iv)持っておきたい物

最低限、靴と懐中電灯だけは持って出よう!ガラスなどが散乱していて危ないからな!判定会議が招集された場合、警戒宣言が出るまでの間風呂桶に水をためたりなどしておく、飲料水が確保できて安心だ!ラジオがあると情報を手に入れるのに便利だ!



まずはドア!そしてガス!

とりあえず、屋内で地震に遭った際の一番基本的な対処の仕方はこうだ!

まずはドアを開ける!…

建物がゆがんだりしてドアが開かなくなることがあるからな!
開けっ放しにするんだぞ!
ガスを使っていた場合、ガスを止めるのも必要だ!

安全に避難を!……………

避難東海地震の場合、揺れは2分までには収まると言われている。
揺れが収まったら避難を開始しよう!
ただし、余震や崩れそうな建物には十分気をつけるんだぞ!
あとは臨機応変!自分で考えることに意味があるんだ!忘れちゃいけないぞ!

地震についてもっと知りたい!

地震についての情報を
上手に取り入れるには・・・

○静岡に注目○

地震研究の先進地域である静岡県の情報に気をつける(静岡大学含む)。

○災害対策室見学○

環境学研究棟にある災害対策室をのぞきに行ってみる。11月頃に本格的に展示等を開始する予定らしいです。

○名大博物館へGo!○

断層の様子などについて知りたいのなら名大博物館。詳しく開設されていて、とてもわかりやすいです。



地震関連オススメ本



「大震災生存の達人」

“あなたは突然の災害を生き残れるか？”戦史・軍事の現場を踏んだ作家によるサバイバルのための情報が収められた一冊。具体的な道具の扱い方から、「リーダーシップの必要性」、果ては「遺体をどのように扱うか」までも幅広く論じた一冊。これさえあればどんな地震が来ても怖くない？

柘植久慶著 小学館文庫 514円。

「ゆ・ら・ぎー10代が体験した阪神大震災」

その名の通り、10代の阪神大震災体験インタビュー。ここには、新聞やテレビでは語られない、美化されていない“現実”が描かれている。ボランティアに参加した者、それを横目で眺めていた者…。地震の現実を知るにはぴったりの一冊といえるだろう。

黒沼克史著 集英社 1,300円。



地震はなんといっても災害の中で一番恐ろしい物です。何も考えないでただ怖がっているよりも、想像力をたくましくしてできる限りの事態に備えておけば戦々恐々として生活することもなくなっていくのではないのでしょうか？

SPECIAL THANKS TO 名古屋大学災害対策室の林さん・木村さん

文責:みつを

むーむーの
moo^{x2}の
名大
生協 イート **N**ナビ **!**
第1回

こんにちは。今回から新連載の「名大生協イートナビ」。レポーターを努めさせていただきますむーです。このコーナーはいつもみんなが使っている、食堂の紹介をしちゃいます。よろしくお願いします。

さてテストが終わったと思ったら、もう、後期の授業…。秋休みはあっという間です。でも、忘れちゃいけないのが食欲の秋! いろんな食べ物が美味しくなる季節です。さあ、生協の食欲の秋を堪能しましょう!

今回は一年生や、文系学部の人がよく利用する南部食堂についてレポートします。

南部食堂

☆ 今回のお店

■ Shop Data — お店情報

- 店名 : 南部食堂
 形式 : カフェテリア(自由にメニューが選べる)
 営業時間 : 11:00~13:30(カフェテリアコーナー)
 11:00~14:00(麺コーナー)
 土日は休み
 特徴 : 南部購買のとなり、共通教育棟の南東にある。
 昼休みになると共通教育棟前の道にまで行列を作る。
 一階にはパンだが屋という購買がある。



↑ 南部食堂の様子

■ Reporter's Comment — 南部食堂って…

共通教育棟の南東に大きくたたずむ建物、南部食堂。お昼にはごはん食べる人の大行列が出来ます。料理をとるまでに、10分近く……長かった。

南部食堂は自分でメニューを選んで定食を作れるカフェテリアコーナーと、ラーメンや、カツ丼などを売っている軽食コーナーに分かれています。ここで販売されている素ラーメンはなんと180円! 安くて美味しい人気メニューです。スープはしょう油、塩、みそ、白湯(パイタン)の4種を選ぶことが出来ます。

またカフェテリアコーナーは品揃えも格段に多く、サラダバーもあり、ピラフや、みそカツ丼や、牛カルビ丼、など他の食堂ではお目に掛からない物ばかりです。

店長・高浪さん



■ Tencho File — 高浪店長の第一印象

いい記事を書くぞ!と意気込んで、さっそく南部食堂の厨房へ。高浪店長は、仕事着に身を包み、南部食堂の掃除をしているところでした。仕事のじゃまをしてしまったかな?と思ったら、高浪店長は、こちらの突然の取材にも快く答えてくれ、とても気さくでいい人でした。(ありがとうございました)

バイト先の店長さんがこんな人だととてもいいなあ…。



■ Interview with Tencho — 店長にインタビューしてみました。

Q—南部食堂店長として気をつけていることってありますか?

A—食事を適温提供する事です。例えば、デザートなどは冷たい方がよいですよ。そういったのは、直前まで冷蔵庫に入れておきます。また逆に温かい方がよいものは温蔵庫に入れておきます。

Q—店長だけが知っている(笑)南部食堂の秘密などあったら教えてください。

A—特にはないですねえ…(笑)

Q—今年から南部食堂で流れているラジオについて教えていただけませんか?

A—そうですね。きっかけはこれだけ広いホールに殺風景だなと感じたこ

とです。そこでラジオをかけてみたら好評だったと言うことです。組合員さんの大半から、よい、かわったねといった声もあり。とてもよかったと思います。

ラジオは学部1年生を主に対象にしています。基本はZIP-FMをかけています。フェアがあるときにフェアの音楽をかける事で、その雰囲気作りにも役に立てようかと思っています。

Q—店長のお薦めメニューがあったら教えていただけますか?

A—丼ものはお得です。軽食コーナーのみそカツ丼、カツ丼はオーダー入ってから作るので出来立てほやほやが食べられますよ。他大から遊びにきた人はよく食べてくれます。



Q—利用者に一言あればよろしくお願ひします。

A—声カードが書ききれてなくて申し訳ありません。

アドバイスもらったりもします。オール50円引きセールとか。

あとは、流行りの物が分からないですね。若い子の感性とかが(笑)そんなわけで、もっと(メニューなど)リクエストをして下さると嬉しいです。音楽のリクエストも受け付けますよ。

豊田の中京大学では学生のDJとか、サークルの紹介とかをやっていますね。

最後に席取りや、割り込みがよくあります。他の方に迷惑が掛かるのでそれはしないようお願いいたします。

どうもありがとうございました。

さあ次のページは、みんなのおススメ昼食だよ!→

今日の昼食

今日はどんなお昼ごはんを食べようかな

■ What is "KYOU NO CHUUSHOKU"? - 「今日の昼食」とは？

「今日の昼食」とは、ナビ隊長むーと、ナビ隊員たちが、自分達のおすすめお昼ごはんを食べて、昼ご飯を紹介する昼時名大生食堂日記である。食堂大好きなみんなのお昼ごはんをとくにご覧あれ！



■ Today's Member - 今日のメンバー

- むー (理2男) 全食堂制覇を夢見る生協イートナビゲーター。おいしいものに目がない
- くみ (理2女) ワゴンセール大好き女子大生。お昼ごはんは300円まで。
- すの (工2男) パソコン駆使して何でもこなすぜスーパーマン。単に雑用係とも言う。
- ゆう (教2女) 心理学志望。朝ヨーグルト食べるのが日課。

むー流 中華和風定食

僕が選んだのは、一見ミスマッチなあんかけそばと、お魚。あんかけそばは安い割にボリュームがそこそこあってグッド。お魚を選んだのは普段お魚を食べないから…悲しいかな下宿生。

値段も420円とそこそこお得。個人的にはみそ汁40円は安いと思うゾ！

MENU~

ごはん(M)	…90円
あんかけ焼きそば	…130円
魚の塩焼き	…140円
みそ汁	…40円

計(税込み) …420円



ボリューム ★★★★★☆
 お得度 ★★★★★☆
 栄養バランス ★★★★★☆



ボリューム ★★★★★☆
 お得度 ★★★★★☆
 栄養バランス ★★★★★☆

MENU~

素ラーメン	…180円
サラダ	…100円

計(税込み) …294円

くみ流 素ラーメンセット

くみちゃんの選んだのは素ラーメンとサラダ。素ラーメンはなんと180円という驚異の安さ。しかも、「おながふくれてはッピー」だそうで。サラダは栄養バランスをとるため？他にも、ラーメンに、わかめか何かを入れると良いかも。でも、このメニューを見る限り足りないのはタンパク質…本人は「チャーシュー60円…300円超えちゃう…」と悩んでいた。

すの流 店長おすすめセット

すのくんは店長のお薦め品。出来立てでアツアツのカツ丼が何ともおいしそう。みそ汁や漬け物もついていて和風テイストです。ちょこっと贅沢をしたい時にはオススメの一品です。テスト前には、コレを食べて、試験に「勝つ!」というのはいかががでしょうか…? ちなみにカツ丼単品だと350円です。

MENU~

カツ丼セット … 500円
(カツ丼、みそ汁、サラダ、漬け物)

計(税込み) … 525円



ボリューム ★★★★★
お得度 ★★★☆☆
栄養バランス ★★★★★



ボリューム ★☆☆☆☆
お得度 ★★★★★
栄養バランス ★★★★★

ゆう流 軽食ヨーグルトセット

MENU~

ごはん(S) … 60円
たことわかめの酢の物 … 60円
フルーツヨーグルト … 80円
みそ汁 … 40円

計(税込み) … 252円

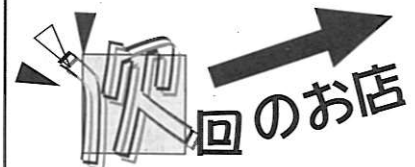
最近不規則な生活をしているゆうちゃん。今日はあまり食欲がなかったらしく、少な目なラインナップ。組み合わせはみそ汁と酢の物にヨーグルトという何とも不思議な組み合わせ。きいてみると、「朝ヨーグルトが食べられなかったから」とのこと。でも、全体として、あっさりしていて不規則な生活をして弱ったおなかにもやさしそう。

いかがでしたか? 今回は南部食堂の店長さんに突撃インタビューをしてきました。おすすめメニューや、ラジオのことが聴けて良かった! メニューも多いし、あきないなあ…また食べにこよう。

それしても、南部食堂の人の多さはすごい。人が多いとあんまりゆっくりできないのが残念。今度3限が空いているときにゆっくりと来よう。

あなたのお昼ごはん募集!!

あなたのいつも食べているもしくはおすすめのお昼ごはん募集します。自分だけが知っているお得なお昼ごはんの食べ方、おいしい組み合わせなどどしどしアンケートに書いてね! 良かったものは次号の記事に載せたいと思います。

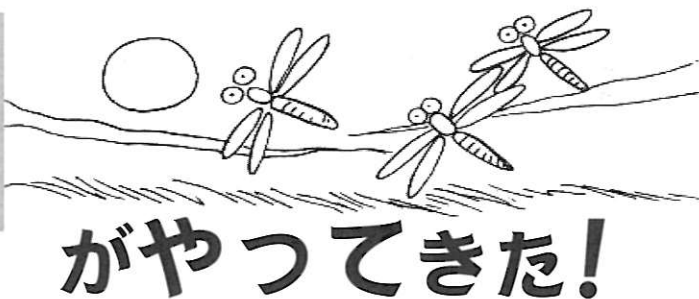


北部食堂だよん! 楽しみにね!!

文責:むー

「よくもオレのラジオ体操第一を覗き見やがったな!」
つっこみどころが多すぎて反論できません。迷言です。(SHO)

がく 学 読 班 はん

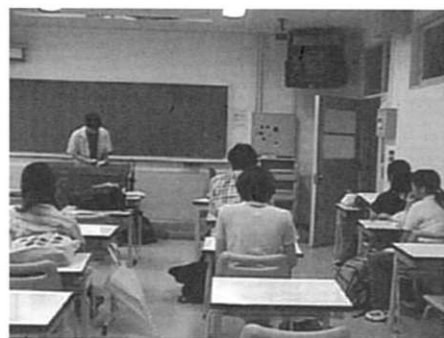


がやってきた!

「秋と言えば...読書の秋だ!」、ということでやってきました学読班です。4月以来ですね。覚えてますか?今回は学読班の今やっている活動の紹介と共に、本の楽しみ方を紹介したいと思います。

学読班とは!?

学読班は生協の総代生協委員活動、「生活班」の一つで、本当は“学生に読書をすすめる班”といいますが(でも長いから学読班♪)。週一回集まって本についての交流、本を使っての交流(つまりは本の貸し借り♪)をやっています。今班員は約20人います。



▲班会はこんな感じ(発表中)

▼学読の活動紹介いたします▼

第一弾

ベストセラーを読もう!!



まず初めに、学読班ではベストセラーを読んでみようということになり、“本やタウン”で調べた全国4月のベストセラーの中から気に入った本を選び、それを読んでみることにしました。タイトルだけで選んだものもあったので、どんなのかちょっとドキドキもの♪

世の中で“売れている本”というのは取っつきやすいものです。何せ売れているのですから、それなりに面白いという証拠でもあります。(たまに人気のある本は読まないなんて人もいたりしますが...)。本を読みたいけど、どの本がいいか分からないという人は、ベストセラーを読んでみるのなんてどうですか?

▼こんな本を読みました。



『よく見る夢』
シドニィ=シュエルダン
アカデミー出版(上、下巻)

本の帯に『20ページ読んで途中で止められた人はスゴイ』みたいなあおり文句がついて、確かに読みやすかったし、途中まで「この先どうなるの?犯人って誰?」とドキドキしました。話の流れはとてもおもしろいと思いました。場面の変わり方とかも。

3人女性の関係は?ストーカーって誰?次はどうなる?犯人誰?と、謎があって、読んでいる側に、先が読みたくて仕方が無いって思わせる手法、スゴイと思いました。(いけちゃん)

シドニィ=シュエルダンの作品はどれも、読んでいて息もつかせぬ展開にドキドキしっぱなしです。章の変わり目に残る謎や、話全体の進み方は「一度読み始めたら止まらなくなる!」まさにそういうものです。あのあおり文句は嘘ではないです。今まで本はつまらないと思っていて読んでいなかった人は彼の本を読んでみて下さい。絶対に面白いです。

第二弾

名言集を作ろう!

前班長さんから提案がありました。「名言集作ろうよ」と。いいんじゃない?それ。ってことでやってみることにしました。もうすぐ夏休みだし、「夏休みに読んだ(今まで読んだ)本とかマンガの中で『これはいい!』っていう言葉があったら書き出してみよう!」ということです。

本の中では、登場人物や著者が名台詞を言うことがあって、「いいこと言うなあ」とか「カッコいいな」と思うことがありますよね?そういう気に入った言葉を一度書き出してみるの面白いと思います。いいなと思った言葉は心の中に留めておきたいですね。

例えば

『サボテンは水の中に生える必要はないし、蓮の花は空中では咲かない。シロクマがハワイより北極で生きる方を選んだからといって誰がシロクマを責めますか。』

(「西の魔女が死んだ」梨木香歩)

…「自分が楽に生きられる場所を求めたからといって後ろめたく思う必要はない」ってね。(りょう)



●●● これからの予定

『学読コーナー』を作るぞ。

*学読コーナーとは...

学読班員オススメの本を、班員自作で紹介文を書いて、書籍に特設コーナーを作ってしまうおう!というものです。

募集!

皆さんのお薦め紹介文を募集します。そのうち学読コーナーで紹介するかも!!ぜひ紹介文を送って下さい。

- ・アンケートで封筒を作って、その中に紹介文の紙を入れてください。
- ・【本のタイトル、作者、出版社、紹介文】を書いて下さい。

★あなたの名前も忘れずに。

紹介文は...

あらすじではなく、その本のどこがどういう理由で好きで、みんなにも読んでもらいたいかということが大事です。その部分でみんなのココロを惹きつけるのです。あなたの超オススメを教えてください。お待ちしております。

◇お薦めの一冊◇

しゅんおうめいふ 『春王冥府』 著:真堂 樹 集英社コバルト文庫 定価420円



…蘭陵は育ての王を殺された。殺した本人である燕王は蘭陵の自由を奪った代わりに、音曲も学問も武術も一流の師をつけた。いつか彼を殺そうと思ながら彼の側で琵琶を弾き続ける蘭陵。ある日、隣国の寧の使者がきてから、燕王と蘭陵の関係は大きく変わっていく...

■中華ファンタジー(?)。複雑な人間感情の絡み合いがステキ。真堂樹さんの魅力が詰まっている一冊。彼女の他の本も読みたくなるかも?! (ゆき)

トライ 『T.R.Y.』 著:井上 尚登 角川文庫 定価686円



…20世紀初頭、清朝の革命軍に協力することになった日本人伊沢修が、日本軍から革命のための武器をだまし取ろうというお話。

■華麗なまでのだましの手口には圧巻させられます。そんな圧巻さもさることながら、「新しい自分たちの国を作ろう」という革命にかける人々の熱意にはちょっとした感動することまちがいなし!織田裕二主演で映画にもなりました。それと比較してみるのも面白いです。(がさ)

あわりに。

秋にも色々ありますが“読書の秋”も選択肢に入れてみませんか?読書好きな人もそうでない人も、今回紹介した読書の楽しみ方をやってみてください。又、皆さん自身でも新しい本の楽しみ方を見つけてみてください。

文責 学読班

オススメその1【ベビースターラーメン】

→小腹が空いた時にちょうど良いサイズ。あなたはキャラクターの名前を全部言えますか?

ショッカ~タイムス

~第1章 今さら! ?サプリメント特集号~ 第20回

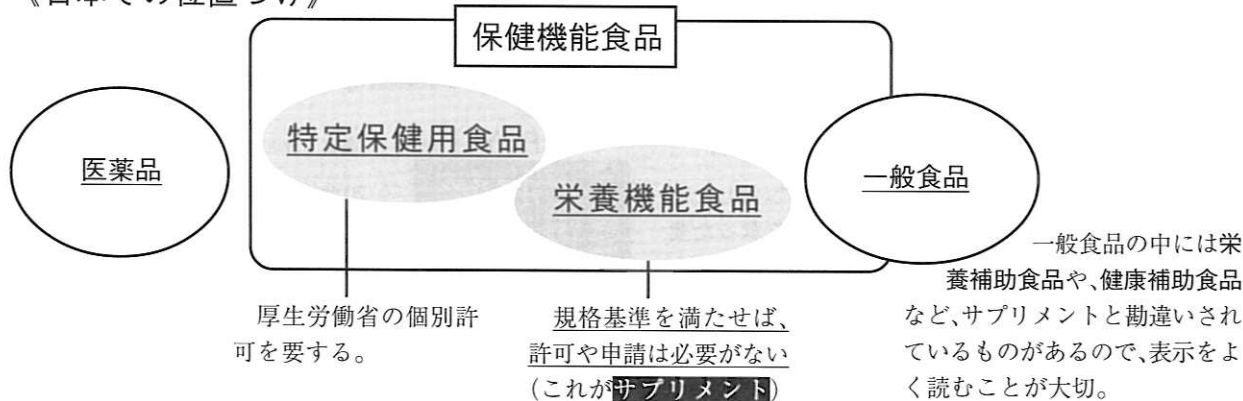
テレビ番組や、CMを始め最近の健康ブームのおかげで、近頃では知らない人はいないくらいになった、「サプリメント」という言葉。皆さんの中にも、薬局やコンビニなどあちこちで見かけるサプリメントを積極的に利用している方は多いかと思えます。そこで、今回ショッカータイムスではあらためてサプリメントについて迫ってみることにしました!

1. サプリメントの定義

“supplement”という単語は本来“補足”という意味で、それが転じて、“不足している栄養を補うための食品”すなわち「栄養補助食品」というカテゴリーを表す言葉となりました。多くはタブレットや液体、粉末など、薬のような形をしていますが、あくまでも食品の範疇に入り、原材料も自然界にもともと存在する天然の成分のみを使用することが義務づけられています。これが現在の日本におけるサプリメントの定義(しかし、法的な定義ではない)です。

一方アメリカでは、1994年に栄養補助食品健康教育法が制定され、サプリメントは医薬品と食品の中間の存在として位置づけられるようになりました。これによって「糖尿病に効く」とは謳えなくとも、「血糖値を正常の範囲に保つ」というような、症状に対する効果をはっきり記すことができるようになり、消費者の関心が高まると同時に、メーカー側の競争も激化し、商品全体のクオリティが上がり、市場全体も急成長しました。

《日本での位置づけ》



2. サプリメントを選ぶポイント

- 
- 成分表示が明確か
 - 有害物質が除去されているか
 - 数種類の有益な栄養素が入っているか(ビタミンについて)
 - どのような加工方法で作られているか
 - 体内できちんと吸収されるか
 - 天然栄養素で作られているか
 - 値段では判断しない

▼「とにかく成分にこだわりたい」「きちんとした基準を満たしているものでないと安心できない」という人は次のマークを参考にサプリメントを選ぶようにすると良いでしょう。



医学や栄養学の面からある種の保健効果が期待できると認められた食品に対して、その効果の表示を許可(厚生省)



健康補助食品について、含有成分、安全・衛生面、パッケージ表示などについて基準を設け審査を行い、適合した製品にマーク表示を許可(日本健康・栄養食品協会)

日本のサプリメントを巡る問題

...アメリカのサプリメントは症状を明示して効果をうたうことが出来ますが(明確に病名をあげて効果をうたうことは出来ません)日本ではこの栄養補助食品という法的定義はありません。食品か薬品かです。ためしに日本製のビタミン剤を見てください。もし効能があるとすれば、それはサプリメントではなく“薬品”です。

...栄養素は一般的に単独では吸収されにくく、またその栄養素が働く場合には、他の栄養素を必要とします。

よくコンビニで売られている安価なサプリメントなどは栄養素を単品で販売していますが、そう言った物を取り続けている場合、その栄養素を消費する時に体に蓄積されている他の栄養素を消費します。その結果欠乏症にかかってしまう可能性が出てくるのです。

...脂溶性のビタミン(ビタミンA,D,E,K)については過剰症についても注意しなければなりません。パッケージの注意事項をよく読み、用法・用量を正しく守って摂取しましょう。

...サプリメントの表示によく“天然成分ですから、副作用の心配はありません”といった表現を認めますが、天然であるから副作用がないというのは、全く誤りです。

私たちの体内にあるホルモンも“天然”と言えますが、外から過剰に摂取すれば、体内のホルモンバランスが崩れて有害ですし、トリカブトやフグの毒性などを挙げれば、天然というだけで安全とは限らないことが、お分かり頂けると思います。

天然・合成栄養素の違い・特徴

- 合成栄養素は一般に白っぽい、天然栄養素は白っぽくはあるが複雑な色をしている(たとえば白米と玄米の違いくらいだそうです)。
- 合成栄養素にはあまりにおいが無い。
- 天然栄養素の錠剤は一般に大きい。合成は小さい。
- 食後服用は一般に合成品が多い。一方、天然栄養素は食品に近いのでいつ飲んでも吸収されやすい

体の不調	有効成分
ストレス・鬱	セントジョンズ・ウォート
イライラ	カバカバ、カルシウム、ビタミンB群
目の疲れ	ブルーベリー、ぶどう種子
体脂肪を落とす	ガルシニア、異性化リノール酸、キチンキトサン、Lカルニチン
ダイエットをサポート	ギムネマ、ヤーコン、バナバ、パントテン酸
肌荒れ	ビタミンC、ビタミンE
疲労	ビタミンB12、ローヤルゼリー
禁煙する時に	サルフォニル
免疫力を高める	アガリクス・ブラゼイ、プロポリス、βグルカン、亜鉛
抗酸化力を高める(若返り)	セレン、ビタミンC、ビタミンE、βカロチン、リコピン、DHEA
高コレステロール	補酵素Q12、ググル、レシチン
アレルギー	ビタミンC、ケルセチン

注意!

●輸入サプリメントの危険性

海外で製造される商品は、海外の基準で製造されており、もちろん日本の規制はききません。高規格に誘われて手を出すケースが多いようですが、事故が起きて、その保証ができないケースがほとんどです。また、日本では副作用があり、医薬品になっているような成分が、外国ではサプリメントとして流通しています。

オススメその3【ミルクプリン】

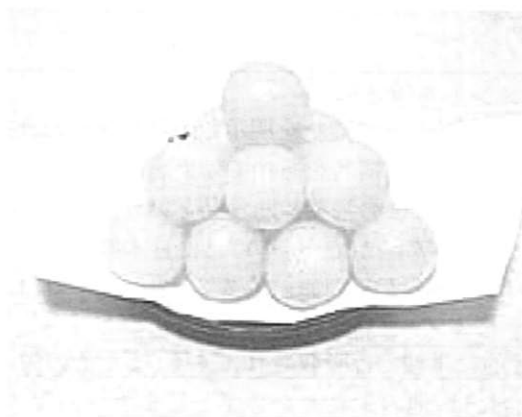
→購買でも食堂でも人気のプリン。その魅力は安さ・甘さ・白さ!なんと北部では自動販売機でも販売しています。食後のデザートにいかが...?

第二章 料理魂

月見だんご

材料(3, 4人分)

上新粉	…150g
白玉粉	…100g
熱湯	…約100cc
水	…約100cc
砂糖	…45g



作り方

1. ボウルに上新粉、砂糖を入れ、熱湯でこねる。
最初は熱いので、箸などでかき混ぜ、冷めてきたら手でこねる。
2. 水で溶いておいた白玉粉をボウルに加え、みみたぶの硬さ程度にこねる。
3. 直径3センチくらいの棒状に伸ばし、包丁で適当な大きさに切り分ける。
4. 手で丸く形を丸めながら、沸騰したお湯に入れる。始めは下に沈んでいるが、しばらくすると浮いてくる。
浮いてきてから2〜3分茹でたら出来上がり。
5. 氷水を入れたボウルに入れて冷ます。
水加減が、とってもむずかしいお菓子です。

■□月見だんごのいわれ(由緒)□■

旧太陰歴の秋は七・八・九月でその中日の八月十五夜が満月の日に当たり「仲秋の名月」として親しまれてます。この時期は「里芋」の収穫期で里芋をお供えするところから「芋名月」とも云われます。今年(平成15年)は、9月11日でした。

また、秋の名残りの名月、旧太陰歴の九月十三日の満月は「十三夜」です。この時期「そら豆」の収穫期で豆をお供えするところから「豆名月」と言われています。

今年(平成15年)は、10月10日です。



蒸し鶏

材料 (4人前)

鶏肉	250 g
白ネギ	1本
しょうが	1/2個
中国パセリ	適量
トマト	3個
ブロッコリー	1個
レタス	2枚
レモン	1/2個
ごま油	適量
(下味)	
塩	小さじ1
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
陳皮粉	小さじ1/2
こしょう	} 各適量
ごま油	
白ネギ	
しょうが	



作り方

1. 鶏肉をフォークで突いて全体に穴を開ける。
2. 鶏肉を一時間ほど下味に漬けておく。
3. 鶏肉を耐熱皿に入れてラップをかけて電子レンジで5分加熱する。ひっくり返して更に3~4分加熱する。
(この時の蒸し汁は捨てないで下さい)
4. 蒸し上がった鶏肉を一口大に切り、皿に盛りつけて白ネギ・細く切ったしょうが・中国パセリをトッピング。
5. トマト・レモン・ブロッコリー・レタスを添え、鶏の蒸し汁をかける。
6. 熱したごま油を上からかけて出来上がり。

■□蒸し鶏について□■

これはいわゆる「薬膳」とかいうカテゴリに入るらしいです。今回サプリメントの特集をしてみたので、健康つながりと言うことで(笑)。食べ物で健康管理、病気治療を行う、中国医学の「医食同源」ってやつですね。次は薬膳についてしらべてみようかな？

~あとがき~

ふうう~。今回のショッカータイムスもう終わりか...疲れたなあ。ビタミンBでも摂取しようかな。ぐびぐび、ぶはあ~。うむ、回復(ってどっかのホラーゲームみたいに不自然な回復の仕方だ)。

さて、今回は巷で流行のサプリメントについて迫ってみました。果たしてみなさんの参考になりましたでしょうか？本当は栄養素の欠乏症や過剰症について詳しく触れたかったのですが、ページの都合で敢えなくカットに。まあ本来はサプリメントに頼らずに規則正しい生活を送っていれば問題ないんですが...忙しい現代人にはなかなかそうも出来ないようで、それがそもそもサプリメントが登場するきっかけになったらしいです。

みなさん、くれぐれも健康には気をつけてくださいね。

文責：ショッカー

オススメその5【COOP FAMILYココナッツサブレ】

→甘くておいしいサブレ。食べるなら一人より友達と食べるのがおすすめです。

PC ANTHEM

Personal Computer を活用しよう

迫り来るウィルスの恐怖

フリーソフトの紹介を中心に書いてきた本連載だが、今回は趣向を変え、ウィルス対策について特集する。ウィルスといえば、最近「Blaster」と呼ばれるウィルスが流行し、ちょっとした話題になった。ウィルスの被害としては

- ・勝手に再起動するなど、おかしい挙動をする
- ・ハードディスクやBIOS内のデータを消去する
- ・実行ファイルやマクロなどに感染し、実行した全てのパソコンに感染する
- ・さらなる感染のため、Eメールなどを送信する

などがある。実害のないウィルスはごく少数で、多くのウィルスが困った症状を引き起こす。手間暇かけて作った大事なデータを消されたり、Windowsの起動すらできなくなってしまうこともある。また、アドレス帳などに記録された知人にも感染しようとしてEメールを送るため、他者にも迷惑をかける可能性がある。

10年ほど前であれば、ウィルスに感染する可能性は今ほど高くなかった。パソコン自体の普及率が高くなかったし、感染経路もフロッピーディスクとCD-ROMが主体で、あとはちょっとしたパソコン通信程度(それでも被害は続出した)。しかし、現在はインターネットが普及し、Eメールによるデータのやり取りも頻繁に行われている。そのため、ちょっと油断していると簡単にウィルスに感染してしまうのである。



ウィルス対策を行おう!

ウィルスはきちんと対策をしていれば滅多に感染しない。個人で行うべきウィルス対策として、以下の事があげられる。

- ・Windowsを最新の状態にする。
- ・アンチウイルスソフトを導入する。
- ・アンチウイルスソフトを最新の状態にする。

これだけのことでウィルスの被害をほとんど食い止めることができる。次ページ以降では各対策を詳しく説明していこう。

対策その1：Windowsを最新に！

これはWindowsXPを使えという意味ではない。買ったばかりだから大丈夫ということはないので、よく読んでほしい。

Windowsは非常に複雑なOSであり、たくさんのセキュリティホールが存在する。ウィルスの多くはこのセキュリティホールを利用して感染、実行する。Windowsの開発元のMicrosoftではセキュリティホールが発見されたら速やかに修正パッチ(セキュリティホールをなくすプログラム)を製作し、インターネット上のWebサイトで公開している。

問題は、多くのWindowsユーザーがこの修正パッチをダウンロードしていないことだ。この夏に流行したBlasterもセキュリティホールを利用するため、修正パッチがインストールされたパソコンには感染しないのだが、その修正パッチはBlasterが流行するより1ヶ月以上前に既に公開されていた。にもかかわらず世界中で被害が相次いだのは、ユーザーが対策を全く行わなかったことを証明している。

修正パッチをダウンロード、インストールする方法は実に簡単で、インターネットに接続した状態で「WindowsUpdate」を実行するだけだ。WindowsUpdateはWindows98以降のOSに標準で組み込まれており、通常はスタートメニューから実行できるほか、定期的に自動で実行される場合も多い(その場合、確認のメッセージが表示される)。セキュリティ関係の修正パッチは「重要な更新」に区分されている。どれをインストールすればいいかわからない場合、とりあえず重要な更新を全てインストールしてしまおう。

セキュリティホール

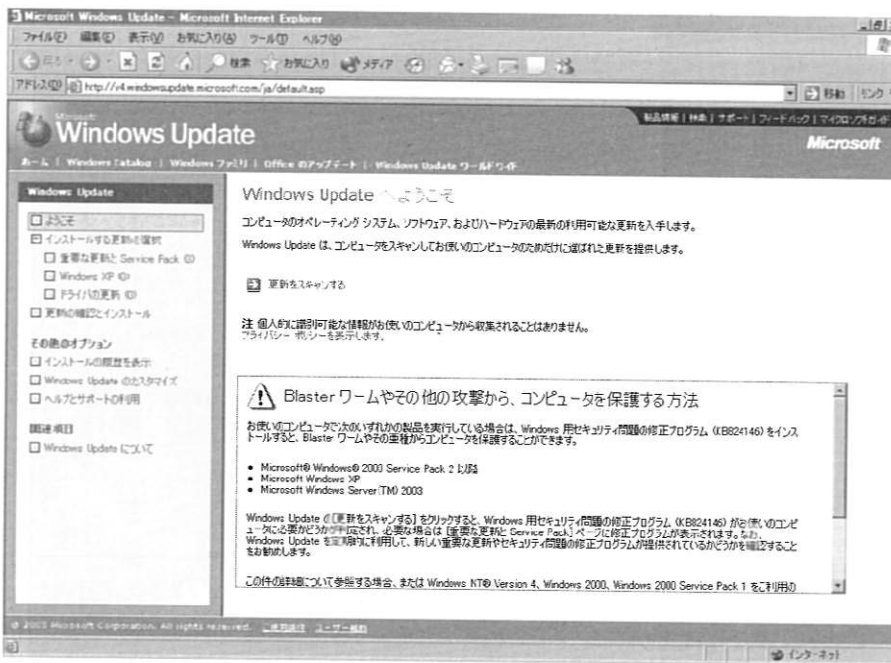
……………って何？

簡単に言うと、OSのバグなどが原因で、ハッカーやウィルスがコンピュータに侵入できる方法があるってこと。これを放っておくとウィルスやハッキングの被害にあう可能性が高く、極めて危険。でも、WindowsUpdateなどで修正できるから安心。

よくわかれ

WindowsUpdateの手順

- ① まずはスタートメニューから「WindowsUpdate」を実行する。
- ② Internet Explorerが起動し、WindowsUpdateのサイトに接続される。
- ③ 最新のWindowsUpdateモジュールがインストールされていない場合、自動的にインストールされる。インストールするかどうかの確認ダイアログが表示された場合、内容を読んだ上で「はい」を選んでいく。
- ④ 左下の写真の画面になったら、「更新をスキャンする」をクリック。
- ⑤ 必要な更新がリストアップされる。
- ⑥ 内容を確認し、もし必要ならば項目を追加、除外。
- ⑦ インストールするをクリック。時間がかかるので、お茶でも飲みながら優雅に待つ。



↑最新のWindowsXPでWindowsUpdateを行った。「更新をスキャンする」をクリックすると、必要な修正パッチが自動的にリストアップされる。

オススメその7【チョコボール】

一箱を開けるときのあの緊張感がたまらない。ちょっとしたおやつになります。

対策その2：アンチウイルスソフトの導入

セキュリティホールを塞ぐだけでなく、アンチウイルスソフトをインストールしておくことで、さらに安全な環境となる。アンチウイルスソフトとして有名な物には「ウイルスバスター」「Norton AntiVirus」「McAfee」などがあり、メーカー製パソコンを買うと初めからインストールされていることも多い。もしこれらのソフトを持っていないのなら、購入してでもインストールすることをオススメする。これらのソフトをインストールすると定期的にハードディスクの内容をチェックし、ウイルスに感染していないかどうか調べてくれる。また、Eメールを送受信する際にも、メールにウイルスが含まれていないかチェックし、含まれていれば駆除する。

注意してほしいのは、インストールしただけで既に感染したウイルスを駆除できたり、感染しようとするウイルスを阻止できるというわけではないということだ。インストールしたあとで、ハードディスク内のファイルをチェックして初めてウイルスを発見、駆除できる。Eメールなどで感染するウイルスについては受信した時点で駆除できるが、フロッピーディスクやCD-ROMから感染したファイルをコピーしてしまうケースには対処できない。そのため、定期的に(1ヶ月に1回でもいいので)ハードディスクの内容を調べさせる必要がある。多くのアンチウイルスソフトは自動的に週一回程度の頻度でスキャンを実行する。それらをキャンセルした場合には手動でスキャンを実行しよう。

多機能化する

アンチウイルスソフト

アンチウイルスソフトはもとはハードディスク内のファイルがウイルスに感染しているかどうかを調べ、ウイルスを駆除するものだった。しかし最近ソフトごとに付加価値を持たせ、競合製品との差別化を図っている。

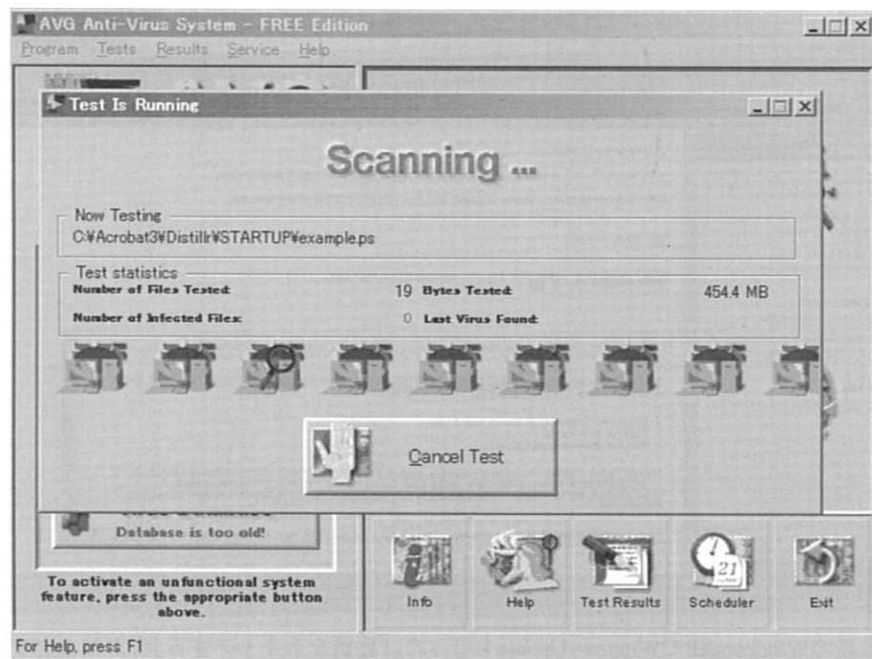
多くのソフトはEメールの送受信の際にもウイルスチェックを行うようになった。また、ハッカーの侵入を防ぐファイアウォールの機能を持つものも増えつつある。

また、システムメンテナンス用のソフトとセットになったパッケージもあり、お買い得感が高い。

フリーのアンチウイルスソフト

「AVG 6.0 Free Edition」というアンチウイルスソフトは無料で使用できる。ハードディスク内のチェックやEメールのチェックなど、一通りの機能は持っている。既に他のソフトを持っている場合でも、複数ソフトを併用することでウイルスの検出率が上がるため、持っていて損はない。

英語版だが、特に操作が難解なこともなく、問題なく使用できた。トラブルがあったときのメーカーのサポートなどを利用しないのであれば、十分に実用的だ。



対策その3：アンチウイルスソフトを最新に

アンチウイルスソフトはハードディスク内のファイルの内容を解析し、ウイルスのデータベース(定義ファイルとも呼ぶ)と照合することでウイルスを発見する。その原理ゆえに、データベースよりも新しいウイルスを検出することができず、駆除できない。そのため、各アンチウイルスソフトはインターネットを

利用して開発元の会社のサーバーから最新のデータベースをダウンロードする機能を持っている。ウイルスの被害を被った多くのユーザーは、アンチウイルスソフトをインストールしただけでデータベースを最新の物にしていなかったために感染している。必ずデータベースは最新の物にしておこう。

なお、購入後もしくはインストール後に一定期間が経過するとデータベースの更新ができなくなる場合がある。これはそのソフトの使用期限が過ぎたためである。こうなった場合は有償で使用期限を延長するか、新しいソフトを導入しよう。

さらに対策：脱OutlookExpress

ウイルスはWindowsのセキュリティホール、Eメールソフトのセキュリティホールも利用する。メールソフトといっても様々な物があり、ソフトごとにセキュリティホールは異なる。

数あるEメールソフトの中で最もウイルス感染率が高いのがMicrosoftのOutlookおよびOutlookExpressである。Outlookシリーズは特別セキュリティホールが多いわけではないが、ウイルス感染率は圧倒的に高い。その理由は、ユーザーが多いことである。OutlookExpressはWindowsに標準で付属するし、Outlookはオフィスでのスケジュール管理とメール管理のデファクトスタンダード(事実上の標準)であるので、世界中に膨大なユーザーを抱えている。それ故、ウイルスの制作者はこれら

のソフトのセキュリティホールをつくウイルスを作ることが多いのである。

Outlookシリーズ以外のEメールソフトとして、「Eudora」「Becky」「Shuriken」など様々な物がある。いずれもOutlookシリーズ

と比べればユーザーがかなり少ないので、ウイルス感染率は低くなる。もしOutlookシリーズを使う理由がなければ、Eメールソフトの乗り換えを検討してみてもいいかもしれない。



↑超マイナーかつ機能も少ないため、安全ではある(笑) 私は使いません。

ウイルスの被害は意外なほどに多い。筆者のパソコンに感染しようとしたウイルスは今年だけで5件もある。ウイルス対策を怠っていたら感染してしまう可能性が極めて高い。読者の皆さんもウイルスの被害に遭わぬよう、十分な対策をし、安全な環境を作ってほしい。

文責 SHO

オススメその9【ムーンライト・ミニ】

→さくさくした食感のシンプルなクッキー。「ミニ」サイズなので、お昼ごはんのお供やおやつにいかが？

Me~dia Puzzle Center

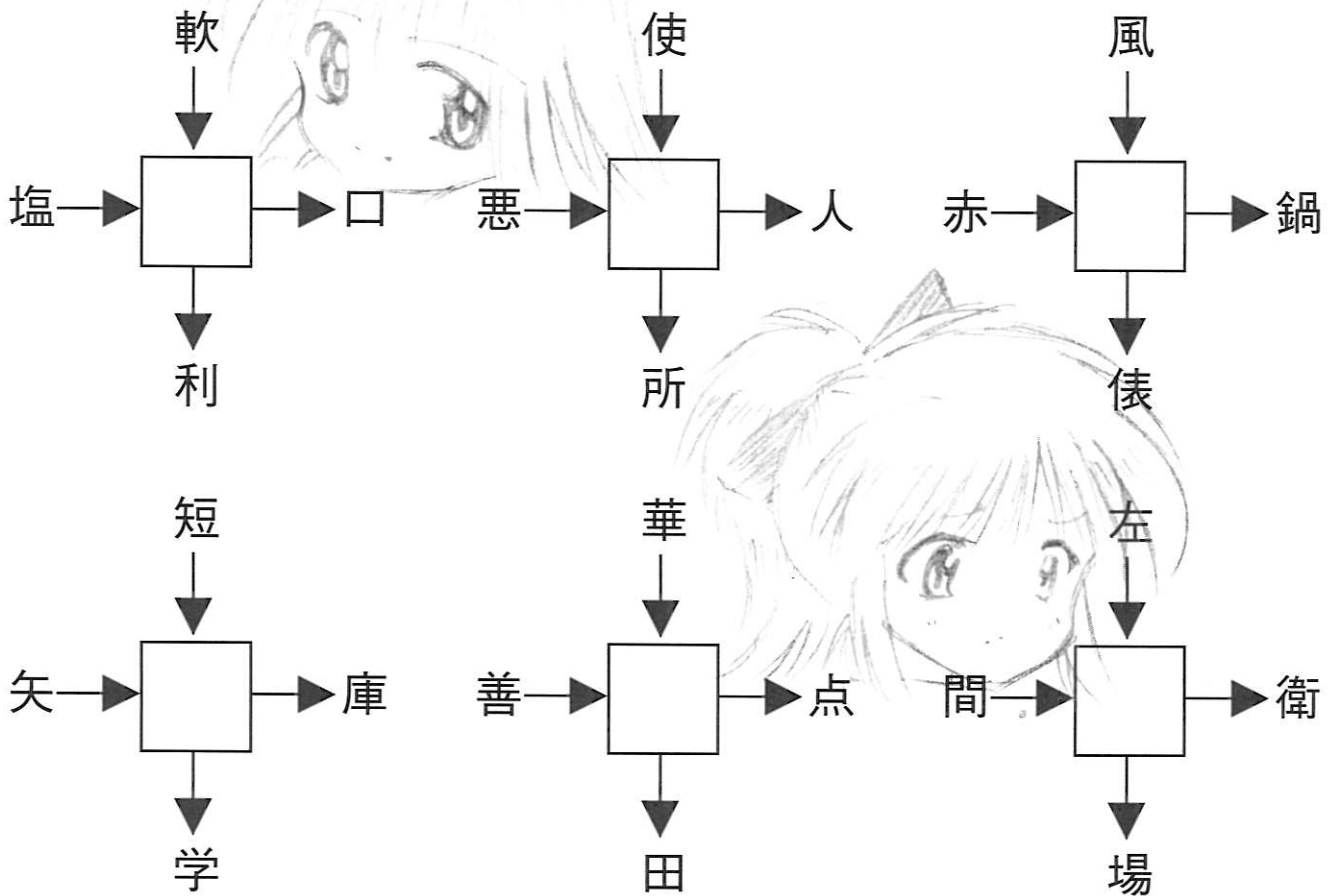
愛唯: 良い子の皆さん、お待たせしました。Me~dia Puzzle Center の時間です。

絵譜: 悪い子の皆さん、お待たせしました。真面目に頭を使って更正する時間です。

愛唯: 今回は二字熟語ね。□の中に漢字を一文字入れて、矢印の方向に読める四つの二字熟語を作ってください。

絵譜: えー? 難しいよー。やりたくない。あたし、真面目に頭使うの苦手だしー。

愛唯: ………。更正が必要なのは絵譜ちゃんじゃ……。



愛唯: 一問だけちょっと難しいのはやっぱり、作者がひねくれてるからなのかな?

絵譜: あたし、こーゆー文系っほいのって苦手ー。

愛唯: そんなに難しい言葉を使ってるわけじゃないし、文系とか理系とか関係ないんじゃない?

愛唯：さて、次はナンバープレイスね。

絵譜：それぞれの列に1から9まで入れるやつだっけ？

愛唯：そうよ。それに加えて、 3×3 の四角の中にも1から9までを1つずつね。

絵譜：難しそうだよー。あたし、こーゆー理系っぽいのが苦手ー。

愛唯：よーするに得意な分野ってないのね？

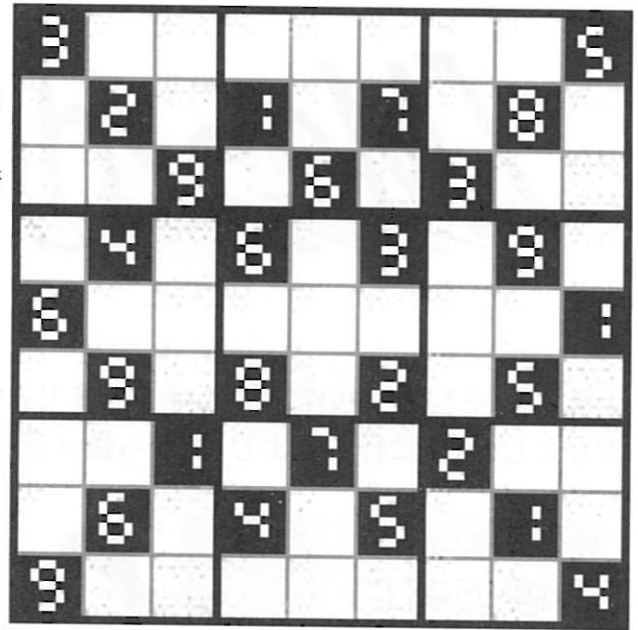
絵譜：そんなことないよー。鉛筆ころがすのが得意だよー？

愛唯：それって……。運頼みじゃどうしようもないでしょ？

絵譜：そうでもないよ。それだけでセンター試験で9割とって、この大学に来れたわけだし。

愛唯：そ……。そう……。すごいわね……。

絵譜：えへへ。



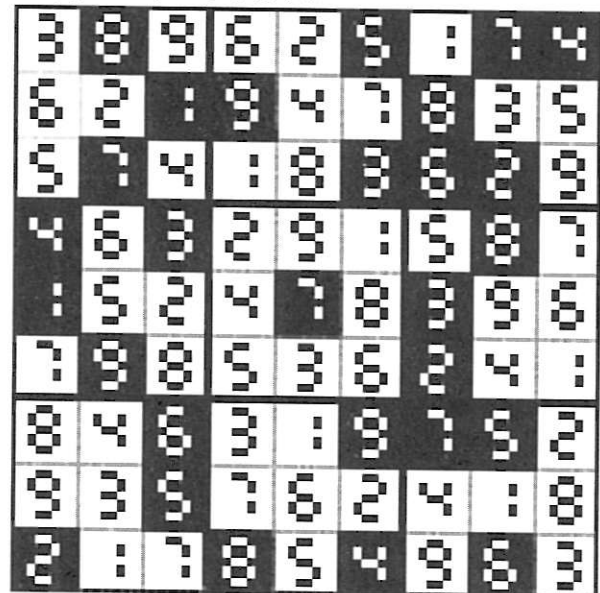
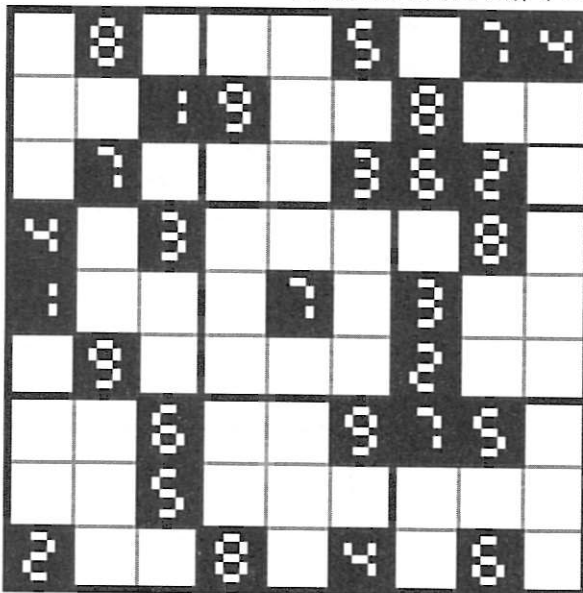
ナンバープレイスのルール

以下のルールに従い、白マスに数字を書き込んでいきましょう。

！縦と横の各列にはそれぞれ、1から9までの数が一つずつ入ります。

”太線によって 3×3 マスごとに区切られた9つの大きな正方形にも1から9までの数が一つずつ入ります。

例えば左の問題を解くと、右の解答のようになります。



確かに各列各列と各正方形の中に1～9までの数字が一つずつ入っていますね。解き方は各自で考えてみましょう。

文責 SHO

オススメその11【シゲノの極細水性】

→細いので小さな文字でも書けます。水性なので書き味も滑らか。いろいろな色が揃っています。

Me~dia伝言板

秋の夜長スペシャル

秋です。そして、ついに後期も始まりました。後期はどんなことをやってみたいですか？読書をするもよし、遊びに行くもよし。後から振り返って満足できる時間の使い方をしたいですね！

前々回募集した投稿

「訪問販売に

ついて」

朝刊や訪問販売にまつわるエピソードや相手が一発で引っ込む断り方etc.を募集しました。



新聞のことわり方

- 学校で毎日読んでいる。
- 分別が厳しいこともあり、ゴミを出したくない。
- お金がない。

これだけ言えばすんなり諦めてくれますヨ。(和三盆)

この間、新聞の勧誘がうちに来たときに、言ってみました。

- ・学校で毎日読んでいる。
- 「でも、ゆっくり読めないでしょ」
- ・ゴミを出したくない。
- 「我が社は月一で回収してますヨ。」
- ・お金がない。
- 「役にたつからムダではない」

という感じで一筋縄ではいかなかったです…。成功した人は是非教えてください。



やっぱりむやみにドアを開けないのが一番いいのではないのでしょうか？チェーンをかけてドアを開けるとか…。私は、少し前に、相手が誰なのか確かめずにドアを開けてしまいました。そしたら新聞の勧誘をしに来た人だったので、「どうやって断ろう…」と考えていたら、中学生にでも間違えられたのか、「お父さんかお母さんいる？」と聞かれてしまいました。結局何の勧誘もされなくて良かったんですけど、何か複雑な気分でした。(MOMO)

ドアを開ける前に覗き窓を見る癖を付けているといいと思います。

ただし、マンションの場合、訪問販売の人が一つの階のチャイムを片っ端から押し、その階のどこかで待っているということもあります。チャイムが鳴ったのに誰もいない、おかしいな、と思ってドアを開けてみたら、こちらに気づいて、勧誘をしてくるということもあるそうです。

「お父さんかお母さんいる？」と聞かれたそうですが、MOMOさんはきっと若く見られた…んだと思います。プラス思考でいきましょう。



日本語がわからないフリをすれば一発で引っ込んでくれます。ただ、「英字紙もありますヨ」と言ってきた新聞やさんもいました。(ダニー・チュン)

日本語がわからないフリですか。フリが下手だと逆につけ込まれそうですね。

にしても、ダニー・チュンさんの「英字紙もありますヨ」という書き方がとても賢そうな感じですね(笑)



新聞の勧誘ってヤクザみたいで大っキライ。なんでそんなに高圧的なんだっつ。 (あべ)

人によるんじゃないでしょうか。きっとフレンドリーな新聞の勧誘をする人もいます。たぶん。

お詫び



Me~dia7の一部のアンケートをこちらの不手際によって載せることが出来ませんでした。ごめんなさい。

前回募集した投稿 その1

「〇〇の秋」

食欲の秋・勉強の秋・読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋…と色々な秋がありますが、どんな秋を過ごしたいですか？自分なりの秋を投稿してみてください。



秋といえばお月見ですね。秋風を全身で感じて月のくまなきを見る。風流じゃないですか。とデタラメな古語を使いつつ、実はお団子を食べるのが一番の楽しみだったりします。

(メガネ君)



月でも眺めながら俳句でも詠んでみようかな。種田山頭火みたいな自由律で。

(かぼ)

今年の十五夜は10月11日です。ちなみに満月は10日なので、十五夜＝満月とは限らないようです。晴れるといいですね。インターネットで調べてみると地域によってお供えも違うです。でもやっぱり月見よりお団子でしょうか。

月を見てステキな俳句が出来たらぜひ送って下さい♪



やっぱ読書の秋でしょう。今年は真保裕一の小説などを読んでみたいです。

(SPEED DEAMON)

ちょうどよく涼しい窓辺で読んでみたり…。風流ですねえ。

今回のMe~diaには、学生に読書を薦める班の記事があるので是非読んでみて下さいね。



「旅行の秋」(というかどうか分かんないけど)にしたい!9月後半～10月前半の休みで京都に行きたいです。紅葉はまだかなあ?金閣寺とか銀閣寺とか清水寺とか…有名なのに行ったことがないので、ぜひ見に行きたいです!考えるだけでもワクワク♪旅行は計画を考えてる間も楽しいですよ。(N・H)

秋休みに旅行する人って多いですよ。秋の京都といえば、紅葉!と言いたいところですが、見頃は11月だそうです…銀閣では10/4～12/7まで秋の特別公開をやっているようです。与謝蕪村・池大雅の襖絵も見えるそうですよ。



祭りの秋です。Me~dia10月号が発行される頃はちょうど名古屋まつり直前ですよ。東山動物園、博物館、美術館(常設展)、名古屋城など市の施設はまつり最終日無料開放されますよ。一日乗車券などでこの機会にすべて見てまわるのも良いかも。(ダニー・チュン)

名古屋まつりってあるんですね。初めて知りました。インターネットで調べてみたら、いろんな所でいろんなイベントがあるようです。

第49回名古屋まつり

10月10日～12日

名古屋のいろんなところで、様々なイベントをしています。「郷土英雄行列」というのがあり、信長・秀吉・家康etc.の武将がパレードをします。



いろいろあると思いますが、「行動の秋」というのはどうでしょうか。夏休みも終わり、そろそろ落ち着いて自分の決めた目標にチャレンジできる季節だと思います。要は「思い立ったが吉日」「善は急げ」の精神です。

(HAZEL)

後期の始めでもあるし、心新たに何かやってみるのもいいですね。せっかくの大学生活だから後から振り返って後悔のないようにしたいですね。もしよければ報告してください♪



秋…別れの秋です。ラジオっ子だったんですが、お気に入りのDJはいつも9→10月の番組改変でアンテナから遠ざかっていきます。でもラジオの電源入れてればまた聞けると思っています。Radio Magic☆

(移入エンドウ)

ラジオの番組改変は春と秋にありますが、移入エンドウさんの好きなDJは秋に去ってしまうのです。でも、秋は同じように出会いの季節でもあります。お気に入りのDJさんに出会えるといいですね。



今年は食欲の秋だけは避けたい。(RYU)

でも、秋の食べ物って何故かおいしいですよ。特に果物がおいしい季節です。今年もMe~dia編集長の実家から送られてきたぶどうをみんなで食べました。

→次のコーナーは「ダイエットについて」です。

◆手裏剣◆アノ忍者が使うやつです。いくらスポーツでも危険じゃないか?と思ったらゴム製の軟式手裏剣もあるらしいので安心して出来ます。

手裏剣普及協会→<http://isweb23.infoseek.co.jp/sports/seiryuka/>

前回募集した投稿 その2

「ダイエット について」

リバウンドしにくい(しない)ダイエット方法や、成功例・失敗例を募集しました。



ダイエット特集をお願いします。暑いと言っては動かず、寒いと言ってはコタツの番をした結果、やせないのです!!(アタリマエですが…)。
(うえずぎようこ)

ほっそりさんになることは女の子の永遠の夢とします(独断)。しかも、健康的なほっそりさんがいいですよ。ということで、読者の方からのダイエット情報を募集しました。無理のないダイエットを心がけましょう♪

そこで考えて見ました…

理想の

ダイエット生活



■おもしろ変換ミス■

- ・紀州→奇襲
奇襲の梅酒…なんか恐いです。
- ・至急そのあたり→死泣訴のあたり
何だか早くして欲しいと願って?いるようです。
- ・三冊→惨殺
惨殺の本を読みました…



根気がないので…(いつも1日坊主)体育の講義をムリヤリとる!とかが一番私のような人間には効果的かもです。(でもとらない)
(くろひつじ)



ビンボーダイエット。その名の通り、お金をほとんど持ち歩かなくて、間食がなくなります。お金もたまって一石二鳥…(?) (てん)



毎日日本縦断
(ネオ☆ゴルバッチョ)

- 06:30 起きてラジオ体操をする。
- 07:00 朝食もきっちりとする。
- 08:00 歩いて大学へ。
…授業中…
- 12:00 友達と食堂へ。サラダ・魚など栄養バランスも考える。

長続きさせる!

- ダイエットの最大の難関とも言えるのは私達の心がけです。例えば…
1. 達成しやすい目標を作る。
 2. あきらめない。
 3. 友達と励まし合う。

満腹感を得る!

- 食事の量を減らすと、食べたことに満足せず、他のものを食べて結局いつもと変わらなかったということはありますか?それを防ぐために
1. 見た目が多いものを食べる。
 2. 時間をかけて食べる。

運動をする!

- 食べる量を減らすだけでは痩せません。出来るだけ運動するように心がけましょう。例えば…
1. 大学内の移動は徒歩。
 2. スポーツにはまってみる。

…授業中…

- 16:30 スーパーでお買い物。
- 18:00 夕食を作る。今夜は、もやしとえのきがメインの炒め物。
- 22:30 寝る前にストレッチをする。
- 23:00 健康のために早めに寝る。

普段意識しないで打ち間違えているものを、わざわざメモして送ってもらいました。納得いくものがきっとあるはず(?)

- ・アーセナル→あー背なる
そもそもアーセナルとは…?
- ・一晚失踪→一晚疾走
おつかれさまです。
- ・教科外教育論→教科概況行く論
概況を行くんですね♪
- ・テツandトモ→鉄安堵とも
とても癒し系(?)のようです…

- ・阪神優勝→班親友小
友小しましたね♪
 - ・資格を取らないと→死角を撮らない都
TOEICも車の免許も死角です。
 - ・蝶が飛ぶ→腸が飛ぶ
ひらひらと腸が舞う…。
- 結構怖い系の変換が多いですね。



夏はバイトです。お金がありません。旅行は3つあります。どうしよう…。(ぷー)

旅行にバイトっていいですね♪長期休みを思う存分使えるのが今しかないと思うと、いろいろやってみるのがいいかもしれませんね。

名大穴場スポット



豊田講堂の裏には職員食堂という食堂があります。テレビがあって、マンガ雑誌なども置いてあるんですよ。あと、豊田講堂裏には床屋もあつたと思います。

(SPEED DEAMON)

そうなんですか？初めて知りました。職員食堂っていうのもしかしたらちょっと高めのお値段なんですか…。(ドキドキ)。

わらびもちの謎



このへんってわらびもちやさん来ますよね？「つめたいつめたいわらびもち」って…。わたしの地元広島にもいるんですが、東京の人には通じないんです。どのあたりがやつらの出現範囲

なのでしょう？

P.S.こないだやたら明るいのも来た。「わらびもちだよもちもち〜♪」って…。

(くろひつじ)

…ということで、出来るだけ聞いてみたのですが、全都道府県制覇は難しかったです。

今のところは愛知県・福井県・兵庫県・広島県しかないようです…。もしかして愛知県と広島県は仲がよいのでしょうか??

引き続きわらびもちの屋台(?)の目撃情報をお待ちしています。



●Me~dia伝言板

取り扱い説明書●

この伝言板は、普段感じること・思うこと等々をMe~diaを通して交流するページです。また、様々な疑問に出来る限り答えていこうと思います。

投稿の仕方

おてがみ…学生委員会室まで持ってくる。南部食堂の裏にあります。アンケート…アンケートの「投稿へのメッセージ」欄に記入する。

今回募集する投稿

冬休みの野望

次のMe~diaが発行される時はもう12月です。どのように冬休みを過ごしますか？オススメ旅行スポット・お年玉はいつまでもらえるのか？などを大募集。

名大トリビア

名大の人しかわからないけど、知ってたらなんだかお得？といったトリビア(ムダ知識)を募集します。名大穴場スポットもこちらへどうぞ。

私の健康法

あなたのオススメの健康法を募集します。目が疲れた時・なんとなくだるい時・ついでにやる気が起きないとき、どんなことをしますか？

その他

何でもいいです。今まで募集したものでいいです。例えば、単位の神秘、バイトについて、資格について、知恵袋、生協に対する質問などがありました。

このページはみなさんの投稿によって作られています。どしどし投稿して下さい。

文責(コメント)

くみ

special thanks to

にゃお

読者と筆者・編集部を結ぶアンケートのページ

ゆうべのひとこえ

From Reader From Editor



Me~dia7の記事は
いかがでしたか?

COOP INFORMATION

旅行や車校の手続きも大学でできるなんて便利だと思いました。(ぶー)
→ご利用ありがとうございます。みなさんに満足していただけるように生協も頑張っています。これからもどんどんご利用ください。(坂)

健康まつりはとてもにぎわったようですね。私もアルコールパッチテストをやりたいのですが気づいたら終わってました。(N・H)
→次回こそはぜひいらしてください。いっしょに楽しみましょう。お待ちしております。(坂)

生協まつりを南部でもやってほしい。(マガ)
→一年生と文系の学部の方は南部地区にいらっしゃいますからね。貴重な意見として今後の参考にさせていただきます。(坂)

生協への

煮朴な疑問解決コーナー

「プランゾ」の意味を教えてください。(SPEED DEMON)

→イタリア語で「昼食」という意味です。

展示PCでネットするのはOK?

(つきぐみ)

→OKですが、入り浸って他の人の迷惑にならないようにお願いします。

事故マップっていいと思う。キャンパスの中でケッコウ、ヒヤリとする事があるので気をつける参考になります。(うえずぎようこ)

→私も時々ぶつかりそうになったり…。事故に遭ったり、遭わせたりしないように気をつけてくださいね。今回の事故マップでそういう普段の何気ないところから気をつけてもらえるようになると素敵ですよ。(坂)

折り込みの夏休み中の営業時間が有り難かったです。(ダニー・チュン)

→夏休みの営業時間は気になりますよね。みなさんの役に立つことができたようで幸いです。これからもMe~diaをよろしく願います。(坂)

1年なのに、理カフェが好きで、ときどき理カフェまで足を運んでいます。(かぼ)

→ご利用ありがとうございます。授業に間に合ってますか?少し遠いですが、遅刻しないように気をつけてくださいね。(笑)(坂)



- 3 - 3 - 3 -

弥栄! -祭を100倍楽しむ方法-

夏はやっぱり祭ですよ!!あーこれで彼氏がいればなあ…(あべ)

→ですよ〜。一人で行ってもそれはそれで楽しいんですが、人数がいればもっといいですよ〜ハア。

(みつを)

弥栄の意味を今まで知りませんでした。勉強になります。どて煮は名古屋名物なんですね!これも知りませんでした。NOVAうさぎはかなりはやってるらしいですよ。ある意味広告塔(苦笑)(N・H)

→元ネタは「千と千尋の神隠し」です…。夜店の地域と時代の違いなんかを調べると面白いかもしれませんね。(みつを)



「日本ど真ん中まつり」も「YOSAKOIソーラン祭り」も若者のエネルギーの爆発だよ。スカッと夏にふさわしい。

(うえずぎようこ)

→「日本ど真ん中まつり」を大学生が始めたって聞いてびっくりしました。祭りに限らず何かを始める動力源になればな…と思いました。(みつを)

縁日なら毎月13日=八事・28日=覚王山でもあります。産直の野菜が安く買えるし、串カツ屋台ではキャベツ食べ放題で重宝してます。

(ダニー・チュン)

→お役立ち情報ありがとうございます。下宿生なので、野菜が安いのはありがたいです。今度行ってみようかなあ…。(みつを)

かき氷特集～夏を乗り切ろう♪～

久しぶりにかき氷を食べてみました。一気に食べて鼻がキーンとなると暑さも忘れます。(え?変ですか?) (メガネ君)

→今年は残暑がすごく厳しいので、今の時期でもおいしく食べられますね。(さゆり)

突撃取材ありがとうございます!丸筆さんのかき氷はとってもおいしそうですね!ぜひ行きます。マウンテンのはワンダフルですね!たぶん行きます。(くろひつじ)

→あれはおいしい取材ですよ(笑)。ただし、マウンテンは必ず複数で…。(さゆり)

前マウンテンのショートケーキ味かなんかのスパゲティたべたけどちょっと私にはムリだった。(あべ)
→私はマウンテンのスパゲティを食べたことないのですが、見た感じ「絶対無理!」と思います。(さゆり)

マウンテンのかき氷はすごいですね。しかし、時間がたつと溶けてテーブルが水びたしに…。(かき)

→そりゃもちろんこぼれます!私たちもかき氷の山を崩すのに苦労して、机がベタベタになりました。(さゆり)

マウンテンを取り上げているのはおもしろかったが、ダブルサイズを注文してほしかった。(かぼ)

→ダブルサイズなるものがあるのですか?何がダブルなのか気になります…。(さゆり)



- 3 - 3 - 3 -

かき氷ってどこで食べても一緒だって思ったから、「マウンテン」なんて見てビックリ。(うえすぎようこ)
→私がかき氷が運ばれてきたときは、初めて見る大きさ(高さ?)だったのでビックリしました。(さゆり)

冷たいものの食べすぎに注意!

(つきぐみ)

→はい、十分気をつけます。みなさんも気をつけてくださいね。(さゆり)

今からでも間に合う!?

かき氷のおいしい店情報!

●桜台高校のそばのつくし。つくしサワー最高。(てん)

●池下のごとうフルーツの、生ジュースをかけたかき氷は絶品♡夏限定で少し高いけど食べるカチあります。(あべ)

●伊勢神宮参道の「赤福かき氷」がオススメ!(かぼ)



- 3 - 3 - 3 -

下宿生ふぁいと!

帰省は高速バスに限る。寝てれば着くし。(HAZEL)

→長距離にはいいかもしれませんが、でも景色を楽しめる電車の旅(帰省)もオススメです。(くみ)

下宿生って夏休みまるごと帰省する人が多いんですね。私はてっきり1週間くらい帰るだけだと思っていたので、「9月の試験のために勉強道具を持っていきましょう」に驚きました。(N・H)

→人によって違いますね。名古屋は暑いから夏休みはほとんど実家で涼むという人もいるし、名古屋でバイトやサークルなど予定のある人は帰省する期間は短いようです。(くみ)

だいぶ帰省のコツもわかってきたこの頃ですが、空き巣対策は気を抜かないようにしなくちゃですね。私はテレビのオンタイマーをつけて帰ります。(くろひつじ)

→空き巣は忘れたところにやって来ます。予め対策をするのが大切です。(くみ)

自宅生なので、帰省のことは考えなくてすむから楽(?)です。帰ることだけでも大変ですね。(RYU)

→確かに大変ですが、帰るのは楽しみでもあります。(くみ)

自宅生なので、一人暮らしするようになったら参考にしたいです。(オーロラ)

→ありがとうございます。これからも参考になるような記事を目指します。(くみ)

旅行サービスセンターでJAFの入会・継続手続きをやってるのは知りませんでした。(SPEED DEMON)

→生協のHPに書いてありました。購買や食堂の情報も載っているので、ぜひ活用してみてください。(くみ)

しみぬきの方法を教えてください!

とりあえず、洗剤は汚れの外側から中心に向かってポトポト落とさないと汚れが広がる、と中学の家庭科で習いました。習っただけですが。(N・H)

こすらないことですね。自分でできるに越したことはないですけど、どうしてもムリだったら白洋舎かホテルの中のクリーニングに出すと、どんなシミでもとってくれますよ。(あべ)

市販の「インク消液」はしょうゆシミなどにもOKです。(ダニー・チュン)

その前にシミをつくらないことが大事。(SPEED DEMON)

ベランダで野菜をつくるう

ベランダで野菜を作ることができ
るなんて思ってもみなくて驚いた。
(オーロラ)

→日光と愛があればどこでも野菜は
育つのです。(ジュンヤ)

ちっちゃいプランターで野菜育て
たら、かわいいだらうなと思いました。
(てん)

→食べずにとっておきたいですね。
(ジュンヤ)

今年はベランダのパセリが大豊作
です。(ぼち)

→豊作を感謝してパセリ祭りをしよう。
(ジュンヤ)

前、「いきなり黄金伝説」でベランダ
栽培してた女優が、ダイコンをカラ
スに食べられてました。カラスにも
注意!! (あべ)

→都会のカラスは頭がいいので気を
つけましょう。(ジュンヤ)

絶対枯らしてしまいます。(ぶー)
→多分愛が足りないからだと思いま
す。(ジュンヤ)

我が家はベランダがありません。そ
れでも通路側でニラを作ろうとした
のですが日当たりが悪くてダメでし
た。(うえすぎようこ)

→やっぱり日当りは重要ですね。で
もニラってのがナイス。(ジュンヤ)

いや、つくらないでしょ普通。
(HAZEL)

→やる前からできないと諦めるのは
一番つまらんとアインシュタインが
言っていました。(ジュンヤ)

アボガドを育てている人がいると
はビックリです。(かぼ)

→ウチはさらにキウイも育てていま
す(実話)。(ジュンヤ)

アボガドまだ大きくなってると
すか!? 観察日記つけてください。
(笑) (メガネ君)

→先日実物をみたら50cmくらいまで
成長してました。実がなるのが楽し
みですね。(ジュンヤ)

ショッカータイムス

紅茶に適した水が「水道水」なんて
びっくり! (てん)

→18へえ〜ぐらいの話題ですよ。
(ショッカー)

紅茶って深いんですね〜。ティー
バッグばかりじゃなくて本格的に葉
にもこだわってみたいになりました。
(くろひつじ)

→ティーバッグといえば、某ファミ
レスでティーバッグ入りの紅茶(い
くら飲んでも定額の)をひたすら飲
み比べしていた感じの悪い客は僕ら
です。(ショッカー)

ペットボトルの紅茶は香料などが
入っていて香が嘘っぽい。自分で淹
れるのが一番です。(ダニー・チュン)

→あれは正確には紅茶でなくて「紅
茶飲料」らしいですね。(ショッカー)

フレーバーティーは日本人はにが
てに思う人が多いかもしれません。
(移入エンドウ)

→一般的にはそうかも知れないです
ね。この間知り合いから頂いた缶入
りのアップルティーは美味でしたが、
(ショッカー)

(ショッカー)

紅茶好きなので参考になりました。
おしゃれっぽいカフェで飲むのも好
きです。コーヒーが飲めないの。
(ぶー)

→あ! 僕もコーヒーはダメです。
(ショッカー)

非常にタメになりました。これを
読んで蕪蓄垂れるようにします。(笑)
(HAZEL)

→そう言ってもらえて光栄です。嫌
われない程度にウンチク垂れちゃっ
て下さい。(ショッカー)

牛肉を生で食べるのはちょっとた
めたいです。(ネオ☆ゴルバッチョ)

→? 牛肉は生でないよ。
(ショッカー)

牛肉サラダはごまダレもおいし
い。レイアウトが雑…。ビーフサ
ラダと冷やし中華は好きです。

(ズェピア・オベローン)
→雑ですんまそん。(ショッカー)

「パスタあれこれ」(いろんなパスタ
の作り方)をやってほしい。(マガ)

→らじゃ。機会があれば今度挑戦
してみます。(ショッカー)



PC ANTHEM

Media Playerも進化しましたねえ。
CDジャケット(?)画像の表示部分
の「無駄」に爆笑。私も無駄だと思いま
す。目が回りそう。あれ? PCだとC
Dは回転しない?? (N・H)

→無駄ですよ。いつもオフにし
ちゃいます。(SHO)

PCで自分のオリジナル音楽コレクションをつくりたい。(マガ)
→簡単に作れますよー。自作曲のコレクションという意味でなければ。

(SHO)

ミニコンボの代わりにラジカセを使ってもいいんですか?

(SPEED DEMON)

→それもありません。パソコン付属のスピーカーより音がよいラジカセならば。勿論コンボの方が満足度は高いです。

(SHO)

パソコンはあまりわからないけど今度やってみたいです。(リー)

→ぜひ挑戦してください。(SHO)

相変わらず役に立つ記事。これからも頑張れ

(HAZEL)

→ありがとうございます。今後も頑張ってネタを探します。(SHO)

このコーナーで音楽系の特集が出るのを待ってたのでよかったです。

(ノーマルライス)

→音楽ネタっていうのは一番書きたい内容だったりします。自分のパソコンは音楽製作用途に特化しつつありますし。

(SHO)

フリーソフト紹介

「窓の中の物語」

オンライン小説を読むためのソフト。縦書き。ウィンドウズ上に本を再現して読めます。ページをめくる音やアニメーションはご愛敬。

<http://www6.ocn.ne.jp/~exist/news.html>
で手に入ります。(つきぐみ)

Me~dia Puzzle Center

1stがスイカ、2ndがコーラ、3rdが魔女ですよね?

(RYU)

→正解です♪

(SHO)

答①スイカ②coke③魔女と猫

このパズルに取り組んだ後のMe~diaは使い古した教科書のようにポロポロになっていました。すべて解くまでに約2週間かかりました。

(ダニー・チュン)

→そこまで……。ご愛読感謝します。

(SHO)

1stはマスをぬりつぶしたり×印を書いたりせず、輪郭線だけを書きながら解きました。2ndは、空マスに×印を書くだけで解きました。どちらも結構簡単でした。魔女は手強いですね。まだ解けてません。

(かぼ)

→すごいです。制限プレイは極めゲームの証ですよ。(SHO)

(SHO)

イラストロジック大好きなんですよー。ゲームボーイ(モノクロ時代)の「マリオのピクロス」とか。

(N・H)

→なつかしー。一時期話題になりましたよねー。

(SHO)

友達がやってたけど授業90分費やしてました。

(ぶー)

→ひまつぶしにどうぞ。(SHO)

(SHO)

こんな大きいイラストロジックどうやってつくったんですか?

(SPEED DEMON)

→フリーの製作ソフトがありますよ。(PC ANTHEMも書いてるSHO)

(SHO)

今回はかなり途中で詰まりました。満身創痍って感じです。

(みかん)

やりごたえ抜群でしたよねー。

(SHO)

Cook It Easy

いいないいな、クッキーとか作ってみたい。

(てん)

休日にヒマだったら作ってみようと思います。

(マガ)

初心者の人にもできそう。(ぶー)
この夏は久しぶりにクッキーつくりたいです。

(RYU)

→ぜひ挑戦してください。初心者でも簡単ですよ。

(SHO)

ロックケーキは一度作ってみたいです。キュウリの漬け物を入れる独創性にも拍手(笑)

(かぼ)

梅干し入れちゃったですか!?かなり強烈ですね。

(メガネ君)

きゅうりの漬け物を入れようという発想がいい。(ネオ☆ゴルバッチョ)

→お褒めに預かり光栄です。オリジナルティにはちょっと自信が。

(SHO)

表紙・裏表紙

表紙のまちがい探しは5か所見つけてあとはお手上げ。太陽の表情がシュールです。

(ダニー・チュン)

→顔はイースター島のモアイ像をちょっとだけ意識して描きました。

(SHO)

間違い探し楽しめました。(チャラ)

→問題を製作する側もかなり楽しめました。

(SHO)

表紙の間違い探しで5つはすぐにわかったが、残り二つは区別がつかない。

(猛虎)

→よく見ると違います。注意深く見て下さい。

(SHO)



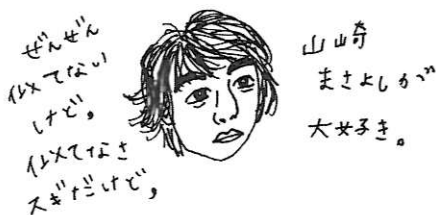
- 3 - 3 - 3 -

自分としてひたすら存在するとい
うコトへの決意のようなものをすご
くかんじさせられました。いつもなが
ら感動です★ (くろひつじ)
→ありがとうございます☆強く生き
ましょう。(ゆう)

最近やっと好きな人ができたの
に、その人にはすでに彼女が…かな
りへこんでる私になぐさめのポエム
をつくってください。心にしみるや
つを…(なみだ) (あべ)
→もうそろそろ立ち直った頃でしょ
うか。今回も前向きなポエムに仕上
がっています。少しでも力になればら
なと思います。(ゆう)

ゆうべ・編集後記・ページ下

ページ下のおすすめスポットおも
しろかった。(てん)
→ありがとうございます。涼しく
なったら是非足を運んでみてくださ
いね。(編集部)



日本ど真ん中祭りって名古屋でや
るんですね。なぜか岐阜県だとばかり…
(N・H)
→でも日本の重心は岐阜県郡上郡美
並村になるそうですよ。(くみ)

今回はアンケートの回答者が多く
てよかったですね。私も金網からひ
ろっていただけてとても嬉しいで
す! (うえすぎようこ)
→いきなりアンケート数が2倍にな
り、編集部としてもうれしいかぎり
です♪ (編集部)

自分のが載っててびっくりです。本
当に載るんですね。友達のも載ってて
びっくりです。(ぶー)
→本当に載るんです。(編集部)

編集後記、うまくまとまってセン
スの良さを感じます。ページ下も全て
読ませてもらってます。(かぼ)
メンバーが新しくなったみたいで
すね♪応援してます☆ (あべ)
→ありがとうございます。みなさんか
らそのような意見を頂くと編集部と
してもとても嬉しいです。これからも
よろしくお願いします。(編集部)

Me~dia編集部のE-メールアドレ
スって変わったんですね。
(SPEED DEMON)

→気づいてくれる人がいるとは!気軽
にメール送ってくださいね。(編集部)

この前は図書券をいただきありがと
うございました。これからも読みます。
(ぶー)

図書券当たってる!!! (感涙)ありが
とうございます!「後日発送」とはいつ
ごろでしょうか。楽しみに待ってま
す。忘れたころに?それはそれでうれ
しいかも。(N・H)

→おめでとうございます。Me~dia7の
図書券は既に発送済みです。ちなみに
編集部からの手紙も一緒に…
(編集部)

「のりしろ」にのりをつけている人
が全体の何%くらいいるのかわりた
いです。(ネオ☆ゴルバッチョ)
→Me~dia7のアンケートでは27人中
13人で、48.1%です。ちなみに、郵便で
送られて来たのは27人中1人で3.7%
です。(アンケート係)

Me~dia7アンケート回答者(敬称略)

文学部1年	N・H
文学部1年	リー
法学部1年	マガ
法学部1年	つきぐみ
理学部1年	かほ
理学部1年	メガネ君
農学部1年	てん
農学部1年	ぶー
農学部1年	チャラ
農学部1年	ぼち
農学部1年	モニモニ
文学部2年	みかん
経済学部2年	あべ
工学部2年	ネオ☆ゴルバッチョ
工学部2年	猛虎
理学部2年	RYU
医学部2年	オーロラ
工学部3年	ズェピア・オベロン
農学部3年	ノーマルライス
農学部3年	くろひつじ
農学部3年	移入エンドウ
医学部3年	dera1st
工学部4年	HAZEL
理学部4年	SPEED DEMON
工学部M2	かき
法学部その他	うえすぎ ようこ
国際開発研究科その他	ダニー・チュン

<今回のアンケートは27枚でした。>

Me~dia7アンケート当選者(敬称略)

法学部1年	つきぐみ
農学部1年	ぶー
農学部1年	モニモニ
農学部3年	移入エンドウ
農学部3年	くろひつじ
理学部1年	かほ
経済学部2年	あべ
医学部3年	dera1st
工学部4年	HAZEL
国際開発研究科その他	ダニー・チュン

- 当選者の皆様、おめでとうございます。
図書券は後日発送致します。
- 今後もMe~diaをよろしくお願いします。

編 集 後 記

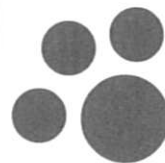


この夏の私の一大イベントは、免許を取りに長野まで合宿に行ったこと。さすが合宿だけあって15日間で取れました。通学制で免許取る人の話を聞くと、最低1ヶ月はかかると聞いていたので、お

得な感じがします。私が難しかったのはS字(道がくねくねしてます)と縦列駐車ですね。教官に「ムリ〜」と文句を言ったのを覚えています。でも特にこれといって失敗もせず、一人で行ったのですが友達もでき、楽しい経験となりました。まだ免許を取っていない人は合宿部はオススメです! (さゆり)



夕焼けに 沈め沈むる 赤とんぼ 静かな夜に 笑う三日月
今回のページ下では短歌が作れなかったのでもここで。なんとなく思いついた秋の情景を歌にしてみました。作ってるのは真夏の昼間なのでいろいろ欠けていると感じるかもしれませんが、その辺は三日月といっしょに笑って見逃してください。秋はまだまだこれからですね。勉強や遊びだけでなく、いろいろなことに挑戦してみましょう。(ばん)



暑い夏が終わって(まだ暑いけど)、秋になります(当たり前)。秋と言えば?... 読書(言うと思ったでしょ?)。後期は学読コーナーをメインにやっていきたいと思っています。今年

は班員以外の人も募集してみようかな、なんて思っています。どしどし書いてみてください。班だけじゃなくて、みんなで楽しくやれる活動ができたらいいなと思っています。こんどは北部でもできたらと思うことも...(いつになるかはちょっと...)。[学生に読書をすすめる班]を略したら? (学読班)



おひさしぶりです。原発の民、むーです。今回ちょっと張り切って記事を書いてみました。はじめてなので、記事の出来具合は微妙なのですが...。いかがでしょう...? とところで今年の夏は寒かったですね...。それで、残暑が厳しかった... テスト勉強はかどらないちゅーねん! 10月もっと涼しくなるといいんですけどね... (むーさん)



デジカメを買いました。最近、近所の自然とか夜景とか自分のコレクションを部屋中に並べた風景とかをたくさん撮ってます。合成写真作るのも楽しいです。ふと本屋で写真雑誌を手に取り、投稿のページを広げってみました。きれいな風景や、ほほえましい家族の写真が載ってて癒されました。秋は空が澄んでいるし紅葉も綺麗だし、写真撮るにはいい季節だと思っています。と言っても日本の四季はどれも綺麗なんですけどね。(ジュンヤ)



Me~dia Puzzle Center, PC ANTHEMなどを書いているSHOです。今回は問題の製作ミスが相次ぎ、何度も問題を作り直す羽目になりました。シクシク。私のお気に入りのバンド

「Stratovarius」「SonataArctica」「SymphonyX」「RoyalHunt」。分かる人にはわかると思いますが、北欧系のメタルばかりです。北欧系のメタルはキャッチーかつ美麗なメロディとスピード感が特徴。また、美しく響くバラードも数多くあります。洋楽ということで敬遠されがちですが、CDショップやレンタル店で見かけたときはぜひ手に取ってみてください。(SHO)

表紙絵(ジュンヤ)...当初はツインテールだったのですが、秋っぽさを出そうということでロングにしました。

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。

Me~dia編集部e-mailアドレス: me-dia@imac.to

Me~dia 10(#90) 2003年10月1日発行

発行 名大生協理事会

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



高山 さゆり
前中 允瑠
小笠原 光規
片山 友愛

春原 雅志
西川 真理
毛利 宗弘
吉田 純也

吉村 久美子
岡田 将行
坂 陽介
竹 溪 翔

竹下 博之
松原 宏

印刷 名大生協印刷部

Me~diaは再生紙を使用しています。

次号Me~dia12は12月8日ごろ発行予定です。おたのしみに!!

通り過ぎる女神
近すぎて見えない、明日

そよ風が運ぶ 君の匂い
色とりどり 鮮やかな一瞬と
月の光に賭ける想い

無垢なまま 私達は
駆け続けるよ

昨日と変わらない明日を
変え続けるよ

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きたいために、ご意見やご感想をお待ちしております。