1月号 TAKE FREE

Me~dia vol.200

皆さんのおかげでついに200号を突破!!

これからも全力疾走!!

特集記事

・かるたやったるか

・発見！あの日のMe~dia

編集：名古屋大学生協学生委員会 Me~dia 編集部

発行：名古屋大学生協理事会　発行日：2023年1月13日

Me~dia vol.200

TAKE FREE 1月号

今月の Me~dia は記念すべき「vol.200」となります。お楽しみください。
さて今回の目玉記事は「かるたやったるか」です。他にも様々記事が載っているので、ぜひ読んでみてくださいね。

CONTENTS

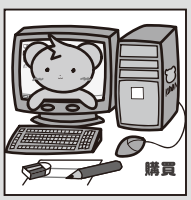
3	Co-op information	生協店舗からのお知らせです。
5	かるたやったるか	百人一首に興味ありませんか？
9	発見！あの日の Me~dia	過去の Me~dia 記事をピックアップ！
14	たくみつうしん 組通信	共済についてのお知らせです。
16	Me~dia 伝言板	読者の皆さんと Me~dia 編集部との交流の場です。
18	Me-dia Square	読者の皆さんからのアンケートをご紹介します。
20	問違い探し	1月のクイズ記事です。
22	学生委員会だより Nagoya University Co-op student committee News	最近の学生委員会の活動をお知らせします。
23	編集後記	編集部員たちからのコメントです。

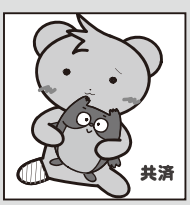
文責：もりりん

ページ下

みなさんこんにちは！ここはページ下です。最初のテーマは「1月1日の過ごし方」です。
初詣だ。（きょうじ）

生協からのお知らせです。





Co-op Information 1

この記事、「Co-op Information」では、毎号生協のお得な使い方や生協各店舗からのお知らせを掲載していきます。お見逃しなく！

食堂部からのお知らせ

食堂パスに関するお知らせ

○ 2022 年度食堂パス利用期間

2022 年度の食堂パスは 2023 年 2 月 4 日 (土) をもって利用期間が終了いたします。「残高返金制度」に基づく精算額のご報告と 2023 年度の継続申込のご案内は 2023 年 2 月中旬以降に保護者様宅へお送りいたします。

○ 2023 年度継続・新規お申し込みのご案内

2023 年のプラン

①基本プランA：580

★1日1食程度利用される方、例年半数以上の方が申し込まれています。
★登校頻度が高い1年生におすすめのプランです。自宅生の方も多く利用されています。

春学期：2023年04月10日(月)～2023年08月01日(火)
秋学期：2023年10月02日(月)～2024年02月02日(金)

利用限度額	年間利用日数	最大利用額
580円／1日	平日 157日 土曜 27日	106,720円
購入額	96,000円(税込)	最大10,720円お得！

②基本プランB：1160

★学部生の方で、一人暮らしやサークル活動などキャンパス滞在時間が長い方、大学院生の方など、一日2食利用を想定される方におすすめ
★持ち帰ることができる冷凍弁当も食堂パス対象なので、家での食事も安心です

春学期：2023年04月10日(月)～2023年08月01日(火)
秋学期：2023年10月02日(月)～2024年02月02日(金)

利用限度額	年間利用日数	最大利用額
1160円／1日 土曜は580円まで	平日 157日 土曜 27日	197,780円
購入額	159,000円(税込)	最大38,780円お得！

③いつでもプラン

食堂、購買の営業日ならいつでも利用できる、いつでも安心のプラン

一人暮らしの方や理系学部・大学院生の方におすすめ
★生協の食堂・購買が営業している日は、いつでも一日利用限度額※まで利用できるプランを用意しました。
★夏季休業期間も実家に戻らない予定の方には、おすすめのプランです
※1 平日1,160円を基本とし、土曜・夏季期間および特別提供日は580円を限度額としています。

春学期：2023年04月10日(月)～2023年08月01日(火)
夏休み：2023年08月02日(水)～2023年09月30日(土)
秋学期：2023年10月02日(月)～2024年02月02日(金)

利用限度額	年間利用日数	最大利用額
1160円／1日 土曜、夏期期間は580円まで	平日 157日 土曜／夏季 63日	218,660円
購入額	178,000円(税込)	最大40,660円お得！

※夏期期間中の土曜日・お盆期間は休業につき、使用できません

2022 年度からの継続の方：

2 月中旬以降にお送りする継続申込の案内をご覧のうえ、お手続きください。

新規申込ご希望の方：

各食堂店舗で配布予定の「2023 年度食堂パスのご案内」リーフレットをご覧ください。

ページ下

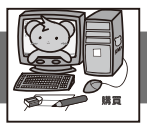
うーん、とりま宇宙旅行？ (サメ)
初日の出 → 寒空のなかで焼き餅 (aiki)

食堂商品および食堂製造商品の価格設定について

大学生協食堂は 2023 年 2 月まで値上げしないでがんばります

原材料・原油等の価格高騰や円安の影響により、安定した食材確保が厳しい状況が続いています。提供価格を維持するために最大限の経営努力を行ってきましたが、人件費や物流費が、今後も更に上昇することが予想されるため、従来の価格を維持することが困難な状況になりました。つきましては、食堂商品および食堂製造商品の価格改定を実施いたします。何卒、ご理解をたまわりますようお願い申し上げます。組合員の皆さんの“健康的な食生活”を守り、今後も大学生協は愛される生協であり続けられるよう組合員満足の向上に努めてまいります。

購買に関するお知らせ



夜遅い時間や土日の研究のとき、忙しくて食堂に行けないときなどに、冷凍の生協手づくり弁当 / 丼はいかがですか？
購買店舗および出張販売所で好評の「まんぷくランチ BOX」や「丼」は生協の食堂で毎朝手づくりしています。
人気の「まんぷくランチ BOX」や「丼」を“いつでも”“どこでも”……お好きな時･必要な時に召し上がっていただけるように、
冷凍商品として開発し、この秋から医学部購買・大幸購買でも販売がスタートしました。
真空包装後に冷凍しているため、電子レンジで温めれば出来立てと変わらないお食事を召し上がることができます。

〇メニューの一例
価格：冷凍弁当 550 円（税込）　冷凍丼 450 円（税込）

【デミ玉ハンバーグ弁当】

【炭火焼き鳥丼】

召し上がり方

- すぐに召し上がらない場合は、極力、購入後 30 分以内に冷凍庫に保管ください。
- 温めは、業務用電子レンジ（1800W）で約 2 分 30 秒、家庭用電子レンジ（500W）で約 7 分 30 秒です。
- 温め後は、すぐにお召し上がりください。（温めた後そのままにしておくと品質が劣化します）
- 賞味期限は購入後最低 1 週間以上ある商品を販売します。（賞味期限：製造後 90 日）

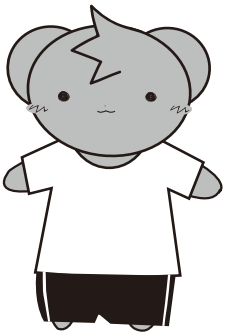
文責：理事 田中芙由子

ページ下

実家でコタツでごろごろ (ヒズモ)
今を生きるのに精一杯だよ (ファモ)

かるたやったるか

かるた やったるか



はじめに

皆さんは「百人一首」と聞くと何を思い浮かべますか？古典の授業で出てきた和歌であったり、坊主めくりであったりその印象は様々であると思います。

そんな中でも今回は「畳の上の格闘技」とも称される競技かるたについて紹介していきたいと思います！記事の後半では、Me~dia を作成している私たち学生委員が「源平合戦」という百人一首を使った遊びを行った様子を掲載しています。皆さんもぜひ参考にしてみてください！

百人一首とは

現在一般的に使われている百人一首は、藤原定家によって選ばれた小倉百人一首というものです。大化の改新などで有名な天智天皇から、承久の乱の際に佐渡へと流された順徳院までの百人の歌人からそれぞれ一首ずつ選ばれています。「小倉」という名前は京都の小倉にある定家の山荘にて選ばれたとされることから、このように名づけられていると言われています。

一般社団法人全日本かるた協会

今回の記事での百人一首のルールは一般社団法人全日本かるた協会に定められた規則を参照しています。どのスポーツもそうであるように競技かるたにも細かいルールが多くあるため今回の記事では説明できていない部分も多くあります。全日本かるた協会のホームページにはそれらのルール、マナーについて詳細に書かれています。競技かるたについてのコラムなども掲載されているので、競技かるたに馴染みのない方でも楽しむことが出来ます。

◀一般社団法人
全日本かるた協会
https://www.karuta.or.jp/

かるたコラム

競技かるたについてのプチ情報を緩くお伝えしていきます！

読み方

競技かるたでは、読手は前の札の下の句、次の札の上の句の順に読みます。例えば、前に出た札が「誰をかも知る人にせむ高砂の松も昔の友ならなくに」で、次に出る札が「かくとだにえやは伊吹のさしも草さしも知らじな燃ゆる思ひを」である場合、読手は次のように読み始めます。「松も昔の友ならなくに、かくとだにえやは伊吹のさしも草」このように普段聞きなれない読み方をするので、初めて試合を見ると多少困惑するかもしれません。

実際には読唱には様々な決まりがあり、奥が深い世界です。試合を見る際は読み方にも着目してみてください。

決まり字

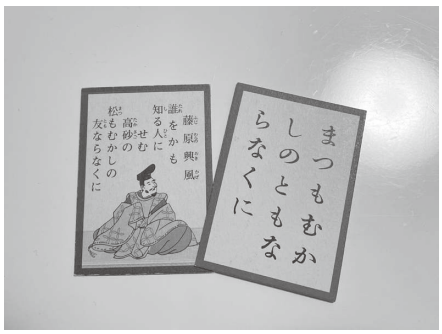
左で紹介したように、競技かるたでは上の句を聞いて、下の句を取らなければいけません。その際に重要になるのが「決まり字」というものです。これは、上の句のどの部分まで聞けば、100 首の中から 1 首に決めることができるかという決定音のことをさしています。先ほどの「誰をかも知る人にせむ高砂の松も昔の友ならなくに」だったら「たれ」、「かくとだにえやは伊吹のさしも草さしも知らじな燃ゆる思ひを」であれば「かく」が決まり字です。競技を行う場合は基本的に決まり字を聞いて札をとるため、競技かるたを始めるための最初の手順でもあります。

ページ下
家族でおせちを食べる（加）
寝る（もりりん）

かるたやったるか

競技かるたの進め方

1. 始める前に



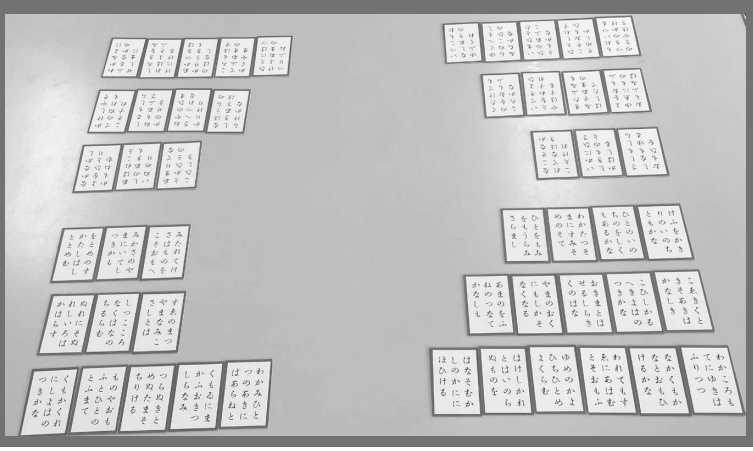
▲左：読み札、右：取り札

一般的な百人一首の札には作者の絵が描かれた読み札と文字だけが書かれた取り札があり、競技かるたでは取り札を使用して試合を行います。また、競技かるたの試合では原則審判が付きません。そのため、どちらの取りになるのかは競技者間で決めることになります。その中でもどちらの取りか決めることができない場合は会場内に数人いる審判員にどのような状況かを説明するなどして判定を下してもらうことができます。

ここまでが試合前に必要な基本情報です。次に暗記時間についてみていきます！

2. 試合開始

競技かるたは100枚ある札の中から50枚を使用します。（取り札は50枚使用しますが、100枚すべて読まれます。）50枚の札を25枚ずつ自分と相手で分けて、自分の札を上段、中段、下段の三段のどこかに並べます。格段の間は1 cm、自分と相手の上段の間は3 cm空けます。横幅は87 cmという規定がありますが、それぞれの段の中にそろえれば自由に札を並べられます。札を並べ終えたら15分間の暗記時間が始まります。この間に札の位置を多少変えることができますが、必ず相手に札の変更を伝えなければなりません。



3. 試合中

競技かるたは自分の陣にある札を早くなくしたほうの勝利です。もし、自分の陣の札を取った場合はそのままですが、相手の陣の札を取った場合は自分の陣の札から好きなものを相手に送ることができます。そのため、試合中は札の位置が入れ替わり、最初の暗記の時だけでなく常に暗記をし直さなければなりません。また、札が読まれていくにしたがってその場にある札の決まり字も変化していきます。例えば「つ」から始まる札は「つく」と「つき」の2枚なので、2文字目まで聞かなければなりません。しかし「つく」が先に出た場合「つき」は「つ」と聞けば取ることができるので決まり字は1文字になります。複雑ですがこれが競技かるたの楽しみの一つです。

また、競技かるたにはお手つきがあります。読まれた札が場に無いが札に触ってしまった場合と、読まれた札がある陣と違う陣の札を触ってしまった場合がお手つきになります。お手つきをすると相手から札を1枚送られてしまうので、試合の結果にも響きますが精神的にも響きます。とてつもなく強い相手と試合をすると、自陣に残った札の枚数が最初よりも増えているという現象が起こってしまうこともあります……

ページ下

祈る（ファモ）
日本とハワイで2回年を越してみたいね（りゅう）

番外編1～源平合戦～

ここまで競技かるたのルールを見てきましたが、少しハードルが高いですよね .....
ということでここからは百人一首を使った「源平合戦」というもう少し簡単な遊びを紹介していきます！

① 2～3 人の 2 グループに分かれる
　源平合戦は 2 つのグループに分かれて行います。2～3 人と表記しましたが、もう少し多い人数でもできます！

②札を分配する
　100 枚の札を裏向きにしてかき混ぜてから人数に合わせて分配します。チームの人数が違う場合は、それぞれのチームの合計が同じ枚数になるように分配してください。

③札を並べる
　互いに向かい合って並び、札を表向きにして自分たちの方向に向けて並べます。この時競技かるたの時と同様に 3 段に分けて並べます。

④試合開始
　読み手が読み上げた札を取っていきます。競技かるたと同様に上の句が読まれた時点で取ることができるので、決まり字を覚えておくとより早くとることができます。また、源平合戦では自分のチームの札がなくなった方が勝利となるので、相手チームの札を取った場合相手チームに札を送ります。

番外編 2 ～坊主めくり～

　根本的になぜ上の句を読まれて下の句を取らねばならないのだ、と考える方にもう一つ別の遊びです。坊主めくりという名は聞いたことがある方も多いのではないでしょうか。もはやかるたではないと言われてしまうかもしれませんが、百人一首を使用しているので紹介します。

坊主めくりでは取り札ではなく読み札を使用します。
①数人で円になり、切った読み札を裏返しにして真ん中に置く
②山の中から順に 1 枚ずつめくっていき、自分の前に見えるようにして置いていく
③読み札の絵の中には殿、姫、坊主の 3 種類があるので、出札が殿ならそのまま自分の前に置く、坊主なら自分の出札をすべて中央に表向きにして捨てる、姫ならば中央に放棄されている札をすべて取る
④中央の山 (裏向きの札) がなくなるまで続けていき、最後に 1 番多くの札を持っていた人が勝ち

　今回は大石天狗堂のホームページで説明されていたルールを掲載しましたが、坊主めくりには多くのローカルルールが存在するので、様々なルールを調べながら楽しんでください。

▲左：殿、中央：坊主、右：姫

源平合戦やってみた

前のページで紹介した源平合戦を学生委員会で実際にやってみました。ほとんどの人が百人一首を覚えていなかったのですが、楽しく取ることができました。皆さんもぜひやってみてください！

感想

久しぶりにカルタやって楽しかったので、これからもたまにやって年始に家族でやろうと思いました。まずは 100 首全部覚えないと……
(aiki)

自分の目の前にあった札を取られたときの悔しさったらないですね。読み手が上手でした。ありがとう！
(ふゆ)

カルタをする、カタルシスを得る。カルタゴに行きたくなるが、多分かたる場所が違うカルボナ〜ラ。(訳 : 楽しかったですｯ！)
(まこちゃーん)

狙ってた札で、「次、来る！」って思ったらほんとに来ました。ちなみに取れませんでした、覚え方間違えていました。
(つるみん)

次はお手つき無しでやらない？
(ファルモ)

うた一覧を PDF にして配布してほしいです！次はもっととるぞー！
楽しかったのでまたやりたいです。
(作者不詳)

「あっ、聞いたことある！」と思っても、上の句と下の句を両方知っていないと札は取れないものですね (笑)
(のこのこ)

礼を言う
俺はまだまだ強くなれる
（海賊狩りの佐宗）

文責：青ミカン

ページ下

皆さんはどんなお正月を過ごしましたか？
続いてのお題は「年末年始に食べておいしかったもの」です。

発見！あの日の Me~dia

過去に執筆された「あの日」の Me~dia の記事から、編集部が選んだ特に秀逸な特集記事を復刻掲載するこのコーナー。
今回はどんな記事に出会えるのでしょうか……。

文責：はやそう

「発見！あの日の Me~dia」って？

編集部員が過去の Me~dia から選んだ記事を、毎号 1 つずつ掲載していきます！
紹介している記事を読めば、他の記事も読みたくなること間違いなし！

今回は…… 2017 年 1 月号 から！

PICK UP

どこかへ行きたい ~ ドライブ始める編 ~
（文責：コリー）

運転免許は持っているけれど、なかなかドライブできてない …… そんな方はこの記事を参考にして、春休みにドライブの予定を入れてみてはいかがでしょうか。

※復刻記事は、フォントが現在と異なっていたり情報が最新のものではなかったりする場合がありますが、それも含めてお楽しみください。

OTHER CONTENTS

- STARGAZER ―冬の陣―
- 使いこなす、ショートカット

など

これまでの
あの日の Me~dia

4 月号 パスタを作ろう！
内容：パスタのレシピ紹介

6 月号 関数電卓の使い方
内容：関数電卓の使い方

7 月号 語呂合わせの美学
内容：日本語遊び

10 月号 名大の野鳥～身近な野鳥～
内容：名大の野鳥の紹介

12 月号 ニャンともすごい！ねこのふしぎ。
内容：ねこの生態・習性紹介

1 月号 どこかへ行きたい ~ ドライブ始める編 ~
内容：ドライブの始め方

「Web Me~dia」もチェック！

次ページから紹介する過去の記事を読んで、「他の記事も気になる！」「昔の Me~dia ってどんなの？」と思ったら、Web で過去の Me~dia を読んでみましょう！
右の二次元コードから過去の Me~dia を読むことができます！

▲名大生協ホームページ
Me~dia デジタルブック版
https://www.nucoop.jp/coop/coop_492.html

ページ下
うーん、とりま宇宙食？（サメ）
年越しそば（きょうじ）

どこかへ行きたい

～ドライブ始める編～

文責：コリー

～もくじ～

- 導入
- どこかへ行きたい～始まりは唐突に～
- 役に立つ!! 1日自動車保険
- レンタカーどこで借りる？
- コラム～標識クイズ～ 1&2
- ドライブ必須アイテム集
- 最後に ～ドライブはいいぞ～

導入

期末テストが近づいてきました。皆さん単位足りてますか？僕はギリギリです(汗)。さて、春休みの予定は決まっているでしょうか。まだ決まってないそんな方に僕はドライブをおすすめします。大学生は大体の人が普通免許を持ってますよね。しかし、免許は持ってるけどほとんど運転はしないっていう人も多いはずです。車でどこか遠いところに行くのはとても楽しいです！鉄道やバスではルートが決まっていますが、車は道路がある限りどこにでも行けるのでより自由度の高い旅行が出来るといえます。それに、運転に自身がある人はドライブデートができ、デートの幅が広がります。つまり、車には夢が詰まっています！そして幸いなことに名古屋の周辺は温泉街にレジャー施設にアウトドア、いろんな観光地があります。これはドライブして遊びに行くしかない！ということで、この記事ではドライブをあまりしたことがない人向けに、どんな準備が必要かを紹介します。ドライブを始めるきっかけになってくれればなぁと思っています。

コラム1～標識クイズ～

初歩的な標識のクイズです。全部分かりましたか？

(1) 国道はどっち？

(a)

(b)

(2) 標識はどっち？

(a)

(b)

答え (1), (a) (2), (a)
(1) は (b) は県道。

ページ下

お米がいつもおいしい (ファモ)
おせち料理 (ヒズモ)

どこかへ行きたい～始まりは唐突に～

ドライブしようと思い立つときどんなことがきっかけですることになるか分かりません。

例えば自然を感じたいと思ったときとか聖地巡礼したいって思ったり、単にどこか遠くの世界を見てみたいと思ったりすることがきっかけになるかもしれません。そんなふうに思ったとき、ドライブは自由にどこでも行くことができるます。鉄道やバスなどの路線が決められた交通機関と大きく違う点です。

ドライブしたいと思い立ったとき、次にすることは車の調達です。レンタカー (後述) だと基本的な自動車保険は自動で入れますが、親の車が使えるとか、友達の車を使うなら 1 日保険に入ることをお勧めします。

○ 役に立つ!!1日自動車保険

1 日保険はここ数年で登場したサービスで現在 1 日保険を提供する会社は数社に限られています。1 日保険のメリットは先ほど述べたように友人や親の車など、自身が自動車保険の対象になっていない車を運転するとき保険に入ることができ、万一の事故に備えることができる点です。1 日 500 円 (又は 1,500 円) で保険に入ることができます。基本的なサービスは対人・対物保障がつき、期限が 1 日ごと (連続で 7 日間申し込み可能) で申し込みがスマホのみ (ただし例外はあります) でできるという点です。しかし各社に特徴があるので内容をよく比較して申し込むとよいでしょう。今回は中でも 3 社を挙げて説明します。

・ちょいのり保険 (東京海上日動)

○東京海上日動が提供する 1 日自動車保険サービスです。一日保険の始まりはこのちょいのり保険で、現在一番多く利用されています。サービス内容はオーソドックスな 1 日 500 円または車両保障がついて 1,500 円です。

・1DAY 保険 (三井住友海上)

○この保険の特徴は申し込み、支払いがセブンイレブンでできるためスマホを持ってないガラケーユーザーや 3 台キャリア (au, ソフトバンク , docomo) 以外のスマホユーザーでも利用できる利点があります。さらに 1,800 円払えば手荷物を保障してくれます。

・ワンデーサポーター（あいおいニッセイ同和損保)

○ 1 日車両保険といっても保険が適用される時間が 1 日単位と 24 時間単位の表記の違いで変わってきます。

◎ 1 日単位ではその日付が変わるまで適用されます。

◎ 24 時間単位ではまるまる 24 時間保険が適用されます。例えば 9 時 55 分に申し込んだら翌日の 10 時まで適用されます。

ワンデーサポーターと 1DAY 保険は 24 時間単位での利用なので、より柔軟に保険を利用することができます。さらにワンデーサポーターは 500 円の掛け金でも事故時に生じる移動費と宿泊費が保障される利点があるので、遠出したときの事故で生じる余計な宿泊費などを保障してくれます。

参考文献　1 日自動車保険　<<http://xn--1-9f7a34gyz2az65acfqwjm.biz/kiso/background.php>>

○ レンタカーどこで借りる？

レンタカーでドライブするなら基本的に 1 日 5,000 円程度 (一番安い乗用車タイプ) で利用でき、+1,000 円程度で車両保険をグレードアップして利用できます。中でも大手のレンタカー会社のいいところは新車同然であったりしてとても走り心地が良いところです。人によるかもしれないですが、筆者は毎回大変満足して利用しています。最近はもっと安く利用できるレンタカー会社も出てきたりして選択肢が広がりました。

まずは大手レンタカー会社について説明します。タイムズレンタカーは会員登録すると基本料金が 20% オフになりお得に利用できることや車両保障も充実しているのでオススメです。トヨタレンタカーは少々料金は高めですが、内装が一番充実している感じを受けます。例えばカーナビに Bluetooth 機能がついてたり、中には USB 差し込み口や AUX 端子がついてたりもしている車もあるところが魅力です。そういった内装に関しては面倒ですが、レンタカー会社に電話して確認してみるといいです。ちなみにトヨタレンタカーはネット申し込みなどでは現金での清算はできなくて、クレジットカードやコンビニでの支払いになるので注意してください。

ジャパンレンタカーは名古屋に本社があり全国展開していないレンタカーですが、一般的にレンタカーの営業所は夜 8 時 9 時に閉まってしまうのですが、ジャパレンは 24 時間営業しておりしかもカラオケが併設されているのが特徴的です。24 時間営業なのでいつでも何時からでも借りられるところがとても魅力的です。思い立ったときにすぐ出発 !! なんて自由なこともできちゃいます。

ページ下

お餅 (さそう)
栗きんとんしか勝たん (加)

今まで述べた3社はいずれも大学生協がおすすめする「大学生協東海地区限定のプラン」があります。このプランには大きな利点があります。なんと前日貸し出し、後日返却が無料で追加出来てしまうのです。つまり、24時間かりるときに前日貸し出し、後日返却を使えば40時間も借りれることが出来るんです。少し遠いところに行くときに深夜に移動して日中は遊んで夜中に戻ってくるなんてこともできちゃいます！名大生協では南部と北部購買の旅行サービスセンターで申し込めます。申し込み窓口の方が丁寧に対応してくれたり、サービスが良かったりするので筆者はオススメします。

つぎに最近街中でよくみる格安なレンタカーについて紹介します。格安レンタカーは何といっても安さが売り何ですが、共通している安さの理由は大手レンタカーと違い中古車を使用することで車の仕入れ値を抑えているからなんだそうです。また、ニコニコレンタカーではガソリンスタンドや整備工場などが副業として営業していることが多く、車の整備や修理などもそこでできるので整備費や場所代も削減できるので12時間2,525円という低価格でサービスを提供することができるのです。しかも基本的な保障はついてくるので万一の事故にも対応できます。また、ガッツレンタカーというガッツ石松がマスコットになっている会社は窓口をネットに限定したりすることで人件費をとことん削減し、貸し出す車種を軽自動車中心にした結果なんと1日2,000円で車を借りることができるんです!!注意してほしいことが2点あります。格安レンタカーは格安なだけに、車に最初から傷がついていることもあるようです。それに気づかずに返却のときに傷をつけたつけてないので揉めることもあるようなのでドライブする前に必ず傷の有無と位置を確認するといいでしょう。できれば写真にとっておくこともおすすめです。また、カーナビは基本料金に含まれず、オプションでの利用になるので注意が必要です。最近ならスマホでカーナビ代わりにしてもいいかもしれません。

最後にそれぞれの会社での乗用車1日を借りた時の簡単な料金表を載せます!!

レンタカー料金比較!!

※乗用車で一番安いクラスでの比較です。

	12時間	日帰り（生協版）	日帰り（3/31までのプラン）	オプション
タイムズレンタカー	6,480	5,000	4,800	ETC&カーナビ標準装備、ETCカード無料、免責保障制度1,080円/日（生協プランは表示料金に含まれています）
トヨタレンタカー	5,400	6,480（~24時間）	5,300	ETC&カーナビ標準装備、ETCカード324円、免責保障制度1,080円/24時間（生協プランは表示料金に含まれています）
日産レンタカー	7,884	6,000	5,000	ETC要確認、カーナビ標準装備、免責保障制度1,296円/日（生協プランは表示料金に含まれています）、セーフティーアドバイスシステム（初心者や21歳以下の方に安全運転のセルフチェックと事故防止のアドバイスが受けられます。）
ジャパンレンタカー	4,300			ETC&カーナビ標準装備、免責保障制度1,080円/日
ニコニコレンタカー	2,525			ETC標準装備、カーナビ540円/日，免責保障制度1,080円/日、宅配レンタカー 片道1,340円　往復2,570円
ガッツレンタカー	2,000（~24時間）			ETC 500円/日、カーナビ500円/日、免責補償制度500円/日

以上のことを踏まえて自分にあったレンタカー探しをしてみてください!!

図の補足ですが、日産レンタカーはセーフティーアドバイスシステムという簡単な運転の講習が受けられます。久々の運転だったり免許がとりたて（1年以内）で運転に不安があるという方は日産レンタカーを利用してみるといいでしょう。

参考文献

タイムズレンタカー　<<http://rental.timescar.jp/price/regular/>>

トヨタレンタカー　<<https://rent.toyota.co.jp/service/>>

ジャパンレンタカー　<<http://rental.timescar.jp/price/regular/>>

ニコニコレンタカー　<<http://www.2525r.com/service/reason.php>>

ガッツレンタカー　<<https://guts-rentacar.com/reason/>>

コラム2～標識クイズ～

(1)

(2)

(3)

(4)

答え(1)指定方向以外進行禁止、(2)一方通行、(3)斜線減少(4)最高速度

初歩的で、実際ドライブに出かけたときによく見る大切な標識です。全部分かりましたか？

ページ下

鍋（りゅう）
朝の雑煮（つるみん）

ドライブ必須アイテム集

ドライブに必要・役に立つアイテムを紹介します。実際に使ってみて良かったものなどを紹介します。ぜひ楽しいドライブをするために用意してみてください。

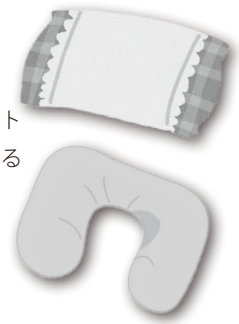
眠気ざまし

ドライブ中に眠くなることはよくあります。そんなときは眠眠打破やガムを噛んで眠気をふっ飛ばしましょう!!
または、仮眠するのもオススメです!!

ミュージックプレイヤー

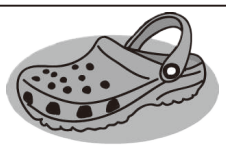
ドライブに音楽は欠かせないですよね。
レンタカーのカーナビにはBluetooth機能がついてるものもあるので車内で音楽を流すのに便利ですよ。
もしくはトランスミッターを使って音楽を流すのもアリです!!

枕



長時間運転すると当然疲れてきます。そんな時は無理せず休憩するのがベストです。しかし、シートを倒して横になるだけでは意外と体と合わないせいで寝れないこともあるので、そんな時枕があるだけでも変わってくるのでおすすめです。

サンダル



これは意外に使えるアイテムです。
休憩時に靴が蒸れてしまって気持ち悪いときにサンダルにはきかえると快適な気分になります。
替えの靴下もあると足の気分転換になるので持っていくといいでしょう。

最後に～ドライブはいいぞ～

実際にドライブした体験談を紹介します。9月半ばごろ、レンタカーを使ってラフティングに行ってきました。場所は星空がきれいな阿智村のすぐ近くの天竜峡です。レンタカーはタイムズレンタカーJPタワー支店の生協プランを使いました。車はETC&カーナビ標準搭載で、助手席にはAUX端子とUSB接続端子があり、スマホの充電に心配はありませんでした。

名大から2時間ほど153号線北上すると天竜峡に到着しました。ちなみにラフティングは雨天でも出来るそうで、雨で川増水してました(汗)。川が茶色くなって、ところどころ渦が巻いてたので流されるんじゃないかってひよってました。でも渦を巻いているところはガイドさんが上手くかわしてくれたし、増水した川がいい感じに荒れていて楽しかったです。

最後に、ドライブするときは程良い緊張をもって周囲の状況をよく見て、イライラすることなく相手に譲る精神で、なにより標識を守ることが、安全運転に重要なことです!!! セーフティドライブで楽しい春休みを過ごしてください!!

天竜峡【長野県飯田市】

旅行等のお問い合わせは南部・北部旅行サービスセンターへ!!

北部旅行サービスセンター　平日 10:00～15:00

南部旅行サービスセンター　平日 10:00～15:00

ページ下

みかん(加)
みんなの幸せだよ(ファモ)

た組通信

たぐみつうしん

た組通信では健康に関すること、学生総合共済のこと、日々活動している中で感じたことをお伝えします。

1月号

文責：K1 , ともまる

↑タヌロー

明けましておめでとう！

↑彼

あけおめ！手をケガしてるみたいだけどどうしたの？

テニスをしてて転んだ拍子に手首を痛めちゃったんだ……

テニスをする前の準備はちゃんとしたの？

準備か……やらなかった気がするなあ。そういえば、あの日は寒くて体が思うように動かなかったよ。

冬は筋肉が緊張してケガをしやすいから気を付けないとね。

どんな準備をすればケガを予防できるの？

教えてあげるよ！名大のみんなも参考にしてみてね！

共済掲示板

名大生が実際に給付を受けた共済金支払い事例を紹介します。

部活動

通院　60 日

→支払共済金　120,000 円

■当時の状況

男子ラクロス部の活動中、相手選手と激しく接触し転倒。足首をひねる。

自転車での事故

通院 12 日　入院 2 日　手術 1 回　固定具保障

→支払共済金　114,000 円

■当時の状況

帰宅中に自転車で転倒し右手親指を骨折。

急性虫垂炎

入院3日　手術1回

→支払共済金　80,000 円

■当時の状況

帰宅途中に腹痛があり、夜に病院へ行った。

・病気 , ケガでの入院
・ケガで 1 日以上の通院　　etc……

上記に心当たりがあったら**北部厚生会館 2 階の組合員コーナー**までお気軽にご相談ください。

※詳しい内容については CO･OP 学生総合共済パンフレットをご覧ください。

ページ下

美味しいものがたくさん並んでましたね！
続いてのお題は「新年のあいさつ」です。

ケガ予防！運動前準備

ウインタースポーツ楽しんでいますか？スキーやスケート、スノーボードなど、冬でしか楽しめないスポーツはたくさんあります。しかし、冬は気温が低く筋肉が収縮するため、ケガしやすい季節でもあります。そのため、防寒着を着たり、ストレッチで体を温めたりしてから運動することをおすすめします！今回は効果的に体を温めることが出来る方法を４つ紹介します。

①ウェア

風速が１ｍ/ｓ上がると体感温度が1℃下がるといわれています。なので、防寒着には防風性の高いウインドブレーカーやウォームアップジャケットがおすすめです。また、体温調節がしやすいように、簡単に羽織れるものを選ぶようにしましょう。

②カイロ

かじかんだ手をカイロで温めている人は多いと思います。しかし、素早く体を温めたいときは首の後ろにカイロを当ててみましょう。首には太い血管が通っているので、効率よく全身を温めることが出来ます。また、低温やけどには気を付けましょう。

③飲み物

体を芯から温めたいときは、温かい飲み物を飲むのもいいでしょう。特にココアや紅茶は体を温める効果が大きいといわれています。自販機やコンビニで入手しやすいと思うので、ぜひ運動前に飲んでみてください！

④ストレッチ

緊張した筋肉をほぐすにはストレッチが一番です！ストレッチの種類の中では体を動かしながら行う「動的ストレッチ」がおすすめです。具体的には、ラジオ体操や、体育の授業でやっている準備体操などが効果的です。

参考文献

・「冬に最適なウォームアップは？体を温める準備運動の効果」https://allabout.co.jp/gm/gc/405526/（2022/12/01）
・「プロスタントマンに聞く！冬の遊びや運動でけがをしないための柔軟体操」https://www.zenrosai.coop/anshin/anshinnews/32042.html（2022/12/01）

ページ下

うーん、とりまあけおめ？（サメ）
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。（きょうじ）

Me～dia 伝言板

ついに 2022 年も終わり、2023 年に突入しました。新年が楽しみな一方で、もうすぐテストやレポートもありますね……。皆さんの新年の抱負を参考にしながら頑張っていきましょう！

語るぜ!新年の抱負!

ここで抱負を語って、スタートダッシュを決めましょう！

Me～dia 伝言板とは

この伝言板は、投稿テーマに関する読者の皆さんからの投稿とそれに対する返答によって、Me～diaを通じて交流するページです。

時間をもっと有効活用する（TFT の人）

なんだかんだ無駄な時間を過ごしてしまいますよね。今年こそは頑張りたい！

小さな夢への冒険と挑戦（虹陰夜の琴詩）

虎穴に入らずんば虎子を得ず。
どんどん挑戦していきましょう。

早寝して授業中ずっとおきとく！（きつねうどん）

1 月は寒くて起きるのが大変そうですが頑張ってください！

課題を溜めない（ハムカツバンズ）

溜め込み過ぎていつの間にか提出日前日に。こんな思いは二度としたくないです。

サークルを盛り上げる（寝耳に水）

寒くなるこの季節、サークルを盛り上げてテストまで頑張っていきましょう。

もっといろんなところに行く（K+）

コロナによる制限もどんどんと少なくなっていくと思われるのでたくさん出かけましょう！

ページ下

Happy new year ！（ヒズモ）
元気してる？（ファモ）

正月太り解消法

年越しとともに襲い掛かる「正月太り」。どう解消しましょうか……知恵求む!!

雪かき（TFT の人）

運動にもなるし、邪魔な雪もどかせて一石二鳥ですね。

自然観察（寝耳に水）

自然観察してても正月太りはそのまま進行してしまうような気も……。

来月から運動頑張る（ハムカツバンズ）

今月はとりあえず何も気にせず楽しんじゃいましょう！

年末年始は毎日がチート day だから大丈夫（きつねうどん）

正月ぐらいはそんなこと気にしなくてもいいということですね。ありがとうございます。

元日に伊勢神宮に行く（しぐのん 2）

まさかの神頼み……。神様どうかお願いします。

注目！

4月号の投稿テーマはこちら！

自己紹介で必ず言うこと

初めて会う人への自己紹介。どんなことを言おうか迷ってしまう人必見です。

新生活のおすすめグッズ

新生活が始まる人も多いはず。ぜひ皆さんのおすすめグッズを参考にさせてください。

投稿〆切

1月31日(火)

投稿したい方へ

・本誌に挟まっているアンケートの所定の欄へコメントを記入する

・〆切までに出す

あなたのコメントがMe～diaを彩る!!

文責：りゅう

ページ下

何も考えず「おつかれ～」って言い出しそう（つるみん）

続いてのお題は「2022 年に置いてきたもの」です！

Me-dia Square

ここは前号のMe~diaのアンケートから作られるページ、つまりMe~dia読者のみなさんの声が集まる広場です。
今月もみなさんの心のこもったアンケートを選りすぐってお届けします！

ゆうべのひとこえ

Co-op Information

和菓子特売会がきになりました。
(寝耳に水)

和菓子美味しそうですよね！予約して食べてみましたか？私はたべそこねました。
(田中芙由子)

潤して、ふゆ

試しに使ってみようと思った。
(しぐのん 2)

ぜひぜひ使ってみてください！あかぎれなどができる前に塗って予防するのが大事ですよ。(ふゆ @ 私の手はあかぎれ祭り)

発見！あの日のMe~dia

知られざるねこの生態面白い。
(K^{+})

見つめ直してみると、結構面白い生態していますよね！ねこは可愛いだけじゃない！
(はやそう)

Me~dia伝言板

年越しの「好きな……」へのコメントが面白かったです。紅白見て一緒に歌うのは共感すぎます。(きつねうどん)

こちらも楽しくコメントさせてもらいました(笑) 今年の紅白も楽しみですね～
(まこちゃーん)

め～でぃあ大喜利

1 位もらった。
(ハムカツバンズ)

みなさん、いつも面白い回答をくださりありがとうございます！(ヒズモ)

裏表紙

ツイッター風でかわいいし、面白いなと思いました。(きつねうどん)

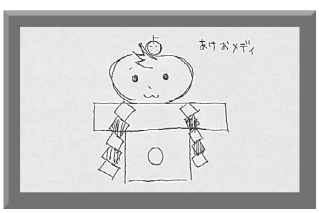
ありがとうございます！かわいくできました！(きむち)

Me～dia美術館

～ここはアンケートに描きこまれた絵画を紹介する展示室～
今回もたくさんのイラストありがとうございました！
いつも編集部一同楽しみにしています。これからもたくさんの応募をお待ちしております!!

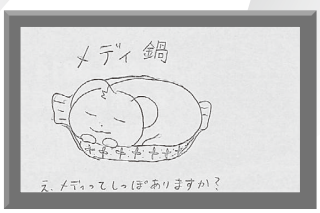
画：虹陰夜の琴詩

羽根付きしているメディ……
つよそうです！



画：ハムカツバンズ

鏡餅になっちゃったメディですね！
めでたい！



画：きつねうどん

メディ鍋かわいいですね。メディはしっぽあります！

ページ下

うーん、とりま地球？(サメ)
心のけがれ (ファモ)

め～でぃあ大喜利

～先月のお題～

鍋に入っていた意外なものとは？

1 **おかあさんのへそくり (きつねうどん)**
お年玉ということでね……

2 **ドライアイス (ハムカツバンズ)**
開けた瞬間に白い煙がもくもくでてきそう。

3 **さらに鍋 (虹陰夜の琴詩)**
マトリョーシカかな (笑)

今月のお題

おみくじに書いてあった衝撃の言葉とは？

今回は 1 月号ということで正月に関するお題です。みなさんは初詣で神社に行っておみくじをひきましたか？ひいたおみくじを見てみると衝撃の言葉が !?

Web Me~dia

https://www.nucoop.jp/coop/coop_492.html
過去の Me~dia の記事はこちらから↑

◆Me~dia7 アンケート回答者◆

ハムカツバンズさん、寝耳に水さん、
きつねうどんさん、K^+ さん、
虹陰夜の琴詩さん、TFT の人さん、
ふわふわたまごのエビチリ丼さん、
しぐのん 2 さん

以上 8 名

図書カード当選者

ハムカツバンズさん、寝耳に水さん、きつねうどんさん、
K^+ さん、虹陰夜の琴詩さん、TFT の人さん、
ふわふわたまごのエビチリ丼さん

当選おめでとうございます！今後ともMe~diaをご愛読ください。

みなさんの愛のこもったアンケート、
編集部員一同、楽しみにお待ちしております！

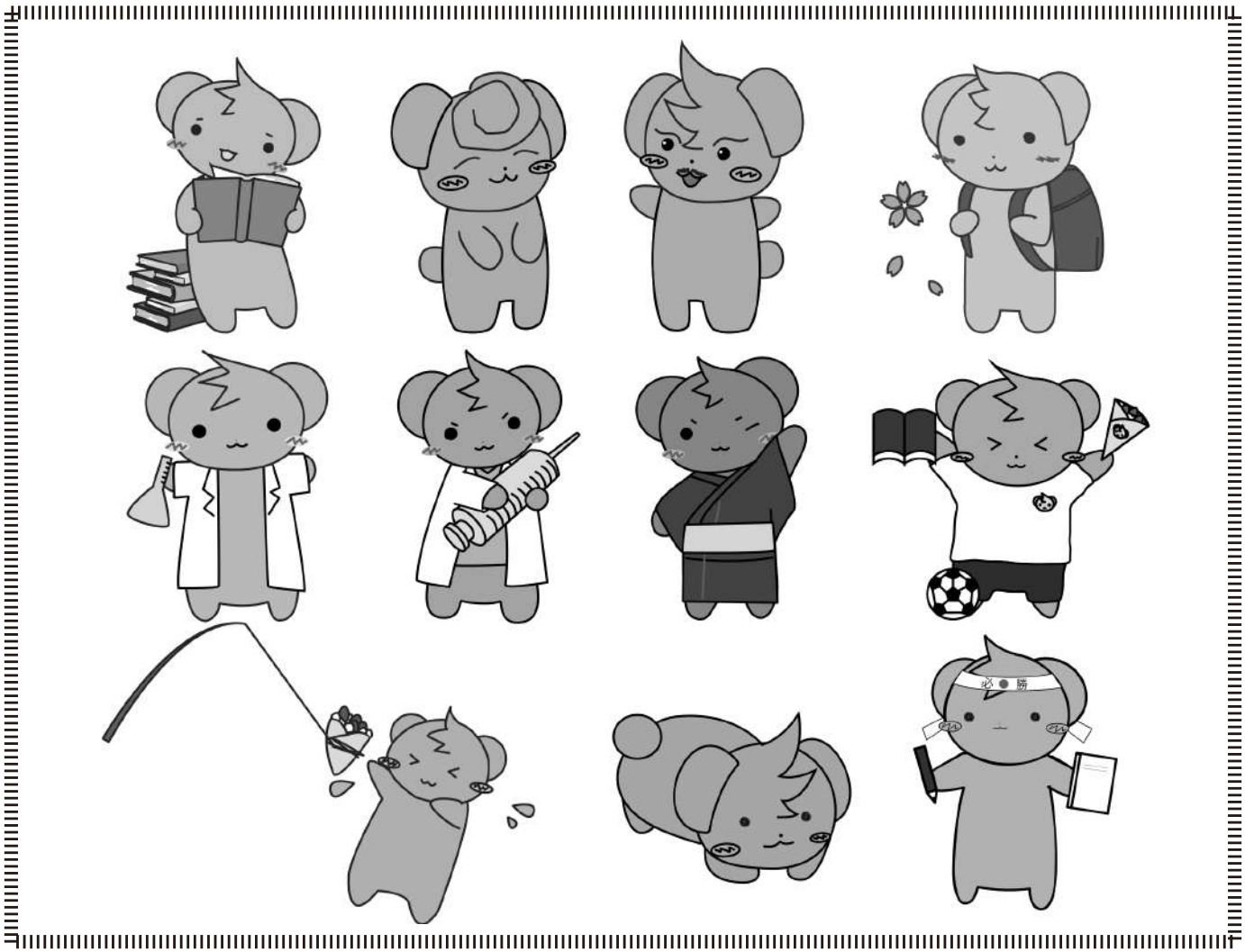
今月号のアンケート〆切は
1月31日(火)です。 お待ちしております！

文責 : ヒズモ

ページ下

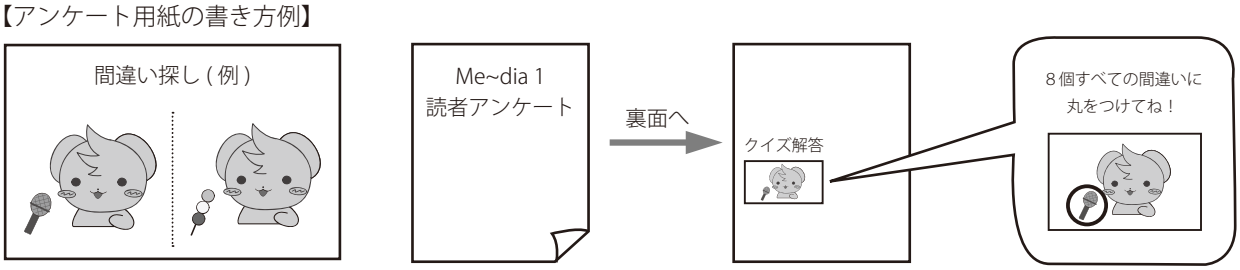
10 代 (さそう)
片付けのやる気 (ヒズモ)

間違い探し



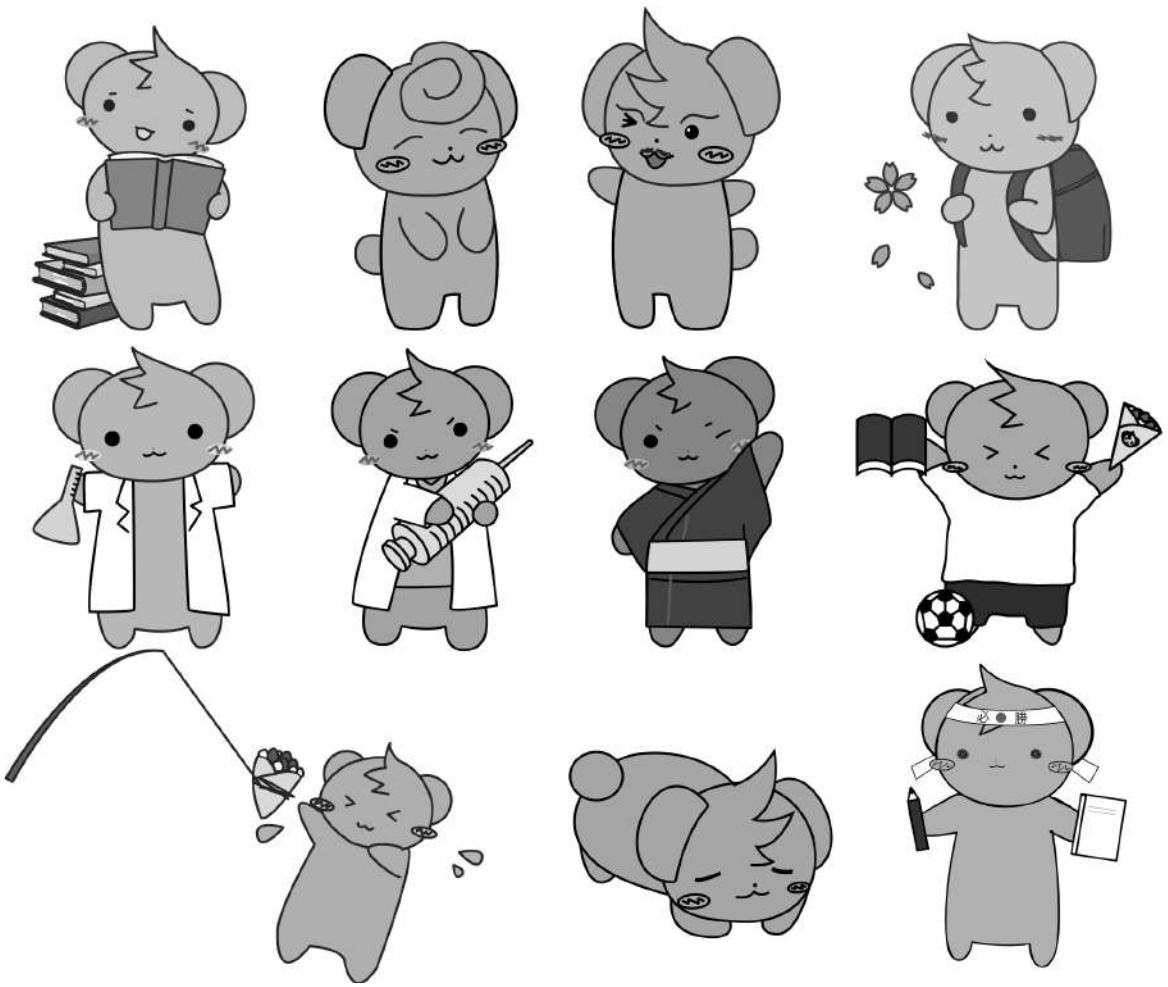
これまでの Me~dia に登場してきたメディたちをたくさん連れてきました！
皆様の中にも「このメディ見たことある！」なんて方がいるのではないでしょうか。
アンケート用紙に解答用のイラストがあるので、間違いだと思う箇所に〇をつけて送ってくださいね。
間違いは全部で 8 箇所あります。全て見つけられるかな？

【アンケート用紙の書き方例】



ページ下

スーパー猫の日 (青ミカン)
2 と 3 と 337(りゅう)



【前号のアンケート問題の答え】

正解は「ハッピークリスマス」

★超難問クロスワードを全部埋められた人は天才！
皆様、分かりましたか？

前号の図書カード 1000 円分の当選者は

しぐのん 2 さんです！

おめでとうございます‼

今月号のアンケート〆切は

1 月 31 日 (火) です！

皆様、奮ってご応募ください‼

トラ (加)
残像 (つるみん@その速さ 5G)

学生委員会だより

Nagoya University Co-op Student Committee News

読者のみなさま、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。私は年末年始帰省をせず、初めて一人で迎えることになりました。さみしかったですが、案外楽しいものでした。おでんおいしい。

文責：長谷川公彦

東海ブロックフェスティバルに参加しました！ [12/10(土)]

12/10(土) に名古屋工業大学で開催された東海ブロックフェスティバル（略称：TBF）に参加しました。東海地域の各校から参加した学生委員会が、それぞれの生協で力をいれている活動を発表しあいました。

名古屋大学生協の活動としては総代会と理事会について発表しました。5月に行う総代会の存在が、学生の声を生協の運営に反映する上で非常に大事なこと、またその総代会で決定した目標を達成するために理事会で事務的な決定を行い、それを元に生協の運営を行っていることを伝えました。

東海ブロックなのにも関わらず、東北大学等からも学生が参加しており、幅広く意見を交換することが出来ました。また、他大学の活動でも興味深いものもあり、私たちも取り入れてより良い生協を目指したいとの気持ちを新たにしました。

▲ 発表した資料の一部

全国総会視聴会・第 4 回ブロック運営委員会に参加しました！ [12/17(土)]

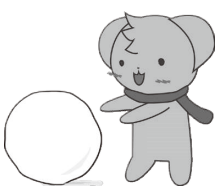
全国総会視聴会・第 4 回ブロック運営委員会に参加しました。今年の生協の運営を振り返り、来年の経営方針や議案の採決やそれに伴う質疑応答を行いました。全国総会は別場所で行われたので配信を見る形で、議決権としては書面議決でしたが、画面越しでも提案者の熱意が伝わってきました。また、議案に対する意見として各生協の取り組みなどを共有しました。

その後、第 4 回ブロック運営委員会を行いました。愛知県ユニセフ協会の設立や東海ブロックでの方針の決定等も行われました。また、新しい執行代が執り行う初めての理事会でもありましたが、非常にスムーズに進みました。

その後、全国総会の代議員による交流会も行われました。

▲ 全国総会での議案提案の様子

昨年の 10 月から学生委員長を努めています、長谷川です。いつかの Me~dia でパソコン比較の特集記事を書いて以来の記事になります。本当は前号の 10 月号から交代でしたが、非常に立て込んでいて、前委員長に代わりに書いてもらいました。今月号から約 1 年間お世話になります。よろしくお願いします！



ページ下

最後のお題は「新年『○○おみくじ』何をひこう？」です。
動物おみくじ (ヒズモ)

祝200号！

編集後記

表紙

メガネなくした。サンタさんまだやってるかな。
(ファルモン)

目次

最近、時間があってやるべきこともあるのにやる気が出ないという状態が続いています。やる気を出す方法を模索中です。(もりりん)

あの日の Me~dia

朝寒くて布団からなかなか抜け出せない今日この頃です。毎朝数十分の格闘の末になんとか起きてます。
(はやそう)

Co-op Information

食堂の北海道フェアの時に食べた、チーズじゃがもちがとってもおいしかったです。来年もあったら絶対食べます。(田中芙由子)

特集記事

久しぶりに百人一首をしたら全く払えませんでした。配置が覚えられないので反省点がたくさんです。
(青ミカン)

Me~dia Square

最近寒くなってきたので毛布を買いました。暖房なしでも暖かくして寝ることができるのでおすすめです。
(ヒズモ)

クイズ

飲食店でハーフサイズの麻婆豆腐を注文したのですが、美味しくておかわりしてしまいました。ハーフサイズとは？(つるみん)

Me~dia 伝言板

年末ジャンボ宝くじを初めて購入しました。結果は皆さんの想像通り、すべて外れ、社会貢献しただけになりました。(りゅう)

編集後記

師走ですね。すごく忙しいです。師走って、「師すら走る」っていう意味だからこの漢字なんですかね？だとしたら、先人のネーミングセンスに天晴です。(ぴよりん)

アンケート締め切り日は **1月31日(火)**

次号発行は **3月13日(月)**

ページ下

じくじおみくじ。書いてある内容が全部回分(つるみん)
これにてページ下は終了となります。次号もお楽しみに！

隔月年6回発行　通巻200号　昭和63年11月　創刊　■発行部数：300部　■配布場所：生協店舗など
■発行：名大生協理事会　■編集：名大生協学生委員会　■印刷：名大生協印刷部　■発行：2023年1月13日

固定されたツイート

MeddyBear　@me~dia_daisuki　いつも

これ内緒なんだけど、名大生協が発行している Me~dia っていう機関誌があって、名大生にとって有益な情報がたくさん載ってる。でもってちゃんとおもしろい。悪いこと言わないから一回手に取ってみて。マジでおすすめ。

#Me~dia　# 名大　# 名大生協　# 名大生協学生委員会

3　22　1128

MeddyBear　@me~dia_daisuki　1 月

北部食堂行って最新の Me~dia1 を手に入れた !! 早く読みたくて仕方ないけど、まずはレポート終わらせてから。今月もめっちゃおもしろそう !!
過去の Me~dia も Web から見れるから、勉強の合間に気分転換として読むのもあり。読者アンケートも忘れずに書かなきゃなー！

#Me~dia　# 名大　#Me~dia1 月号　#WebMe~dia

2　22　12

名大生協ニュース『Me~dia』は、名大生協・学生委員会・総代・副総代の活動をみなさんに伝えるフリーマガジン(無料配布誌)です。生活の知恵、生協の活用法の紹介を通じて組合員のみなさんによりよい大学生活を提案します。みなさんの意見を反映させ、より名大生の生活に密着した内容にしていくため、本誌アンケートにご協力をお願いします。 みなさんのご意見、ご感想をお待ちしております。

Me~dia編集部　名大生協学生委員会