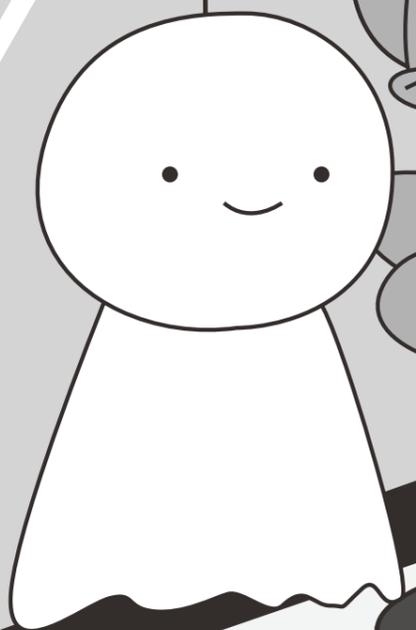


Me~dia vol.196



特集記事
・続けよう!ヨーグルト生活
・発見!あの日のMe~dia

6月号 **TAKE FREE**

Me~dia

vol.196

TAKE FREE
6月号

梅雨になり、雨模様になってきました。Me~diaを読んでハッピーな気分になりましょう！さて今回の目玉記事は「続けよう！ヨーグルト生活」です。新歓の様子なども載っているので、ぜひ読んでみてくださいね。

CONTENTS

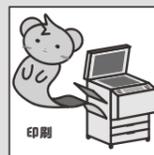
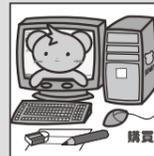
3	 Co-op Information	生協店舗からのお知らせです。
5	 ヨーグルト生活	4月号に引き続き、ヨーグルト記事第2弾です！
12	 Me~dia	過去の Me~dia 記事をピックアップ！
16	 た組通信	共済についてのお知らせです。
18	 Me~dia 伝言板	読者の皆さんと Me~dia 編集部との交流の場です。
20	 Me~dia Square	読者の皆さんからのアンケートをご紹介します。
22	 学生委員会だより Nagoya University Co-op student committee News	最近の学生委員会の活動をお知らせします。
24	 抜け落ち日記	今号のクイズ記事とはある日記の穴埋め問題です。
26	 総代 Report	最近の総代活動についてお知らせします！
27	 編集後記	編集部員たちからのコメントです。

文責：ほうじ cha



生協からの
お知らせです。

CO-OP Information 6



北部旅行センターからのお知らせ



● 夏の帰省の交通手段は生協へ

・JRの切符

乗車券・特急券の購入はもちろん。青春 18 きっぷなどのチケットも購入可能です。
また、帰省だけではなく、就職活動の際もご利用ください。

・JRバスチケット

全国の JR バスチケットがご購入いただけます。(一部対象外の地域があります。)

学割証は全学教育棟などの発行機で事前に準備ください。



● 語学留学の相談はお早めに

渡航型、オンライン型どちらのご相談も可能です！

語学留学参加のためには情報収集が必要不可欠！お気軽に北部旅行センターへお問い合わせください。また大学生協オリジナルのオンラインプログラムも夏休みに向けて実施予定です。セミナー、相談会なども定期的に行っていますので、生協ホームページやメルマガ、公式 LINE をチェックしてください。

● 免許を取得するなら今！

6月末までの入校であれば、追加技能教習無料のお得な「春プラン」でお申込みができます。なお、夏休みは混み合います。ぜひ、早めに入校して、コツコツ教習に通いましょう。





書籍からのお知らせ



● 書籍がいつでも 10%割引!

名大生協では、Meicaのご提示で **いつでも書籍が 10%割引** に!
長い通学時間のお供に、雨の日お家籠りのお供に書籍を購入しませんか?

また、大学生協のオンライン書籍注文サイトを利用すると、店頭になく書籍も **10% 割引** で購入することができます。
さらに店頭受取にすると、送料無料で買うことができます!
オンライン書籍注文サイトでは、専門書からコミック、雑誌まで幅広く取り扱っています。ぜひこちらもチェックしてみてください!



▲大学生協のオンライン書籍注文サイトはコチラ
<https://online.univ.coop/book/>

● よりお得! 15%割引フェアも開催(ブックスフロンテ限定)

毎年恒例! サイエンス社演習書フェアを開催します。
大学院入試対策書籍も対象になっています!

開催期間: 6/1 (水) ~ 6/30 (木)
割引: 通常 10% → 15% に!
対象書籍: 約 80 銘柄 名大生協 HP からご確認ください。



▲名大生協 HP はコチラ
https://www.nucoop.jp/news_2/news_detail_368.html



● TOEICの申込も名大生協で! (ブックスフロンテ限定)

名大生協で TOEIC の申込を行うと、TOEIC 参考書・演習書 15% OFF クーポンをプレゼント! 夏休みに挑戦してみませんか?
6月には 7/24 (日) 午前・午後、8/21 (日) 午前・午後開催の 4 日程お申込みができます。詳しくは生協 HP をご覧ください。

文責: 理事 木村有里



続けよう!



この記事は「ヨーグルト生活を続けて欲しい!」という記事担当者の熱意によって構成されています♪ 4月号を見てヨーグルト生活を始めた方もそうでない人もぜひ一度読んでみてください!

【4月号の振り返り】

- ヨーグルトの正体
- ヨーグルトに含まれる成分
- ヨーグルトの効果
- 購買職員さんおすすめヨーグルト を紹介しました!

web版 Me~dia はこちら↓↓



URL: https://www.nucoop.jp/me-dia/bnum/no195/index.html#target/page_no=1

🐮 本記事の構成

その1

ヨーグルト効果を
実感するための……

選び方編

- 1 乳酸菌の違い紹介
- 2 ヨーグルト選び
のステップ

その2

ヨーグルト生活を
楽しむための……

食べ方編

- 1 ヨーグルトに合う
食べ物
- 2 ヨーグルトに
ひと工夫
- 3 ヨーグルトレシピ



その1 ヨーグルトの選び方

次の【1】から【5】の順番で自分に合ったヨーグルトを選んでみましょう!ヨーグルトの効果をより実感できるかも!?

【1】 乳酸菌の違いを知る

ブルガリア菌

乳酸菌の一種で独特の酸味や風味をもたらしている。国際規格でヨーグルトの種となる菌はブルガリア菌とサーモフィラス菌と決められている。他の菌を使ったヨーグルトもこれらの菌を組み合わせで作られている。

【効果】

腸内環境改善 便秘解消
免疫力アップ 美肌導入

ガゼリ菌

乳酸菌の一種。腸まで届き、腸内に長くとどまることができる。中でもラクトバチルス・ガゼリ SBT2055 というガゼリ菌は、日本人の腸内から検出されることが非常に多い善玉菌で、腸にしっかり定着する時間が長い。

【効果】

腸内環境改善 免疫力アップ
ダイエット効果

ビフィズス菌

善玉菌の一種。強い殺菌力のある酢酸を作り、悪玉菌の増殖を抑える。ビタミンB群やビタミンKを合成する働きもあり、貧血や肌荒れ予防に効果がある。年齢やストレスとともに減少するため、継続的な摂取が必要。

【効果】

腸内環境改善 免疫力アップ
アレルギー緩和 貧血予防
美肌導入 コレステロール現象

シロタ株

乳酸菌の一種。生きてそのまま腸に到達する。腸内のビフィズス菌を増やし、悪い菌を減らすとされる。ビフィズス菌は大腸で働くのに対し、シロタ株は小腸で働く。小腸と大腸では働きが違うため、シロタ株の摂取も大切。

【効果】

感染症・ウイルス予防
ノロウイルス発症時の発熱日数の短縮
花粉症や便秘・下痢の改善

R-1

乳酸菌の一種。株式会社明治が保有する6000以上の乳酸菌ライブラリーから選抜された乳酸菌。体の免疫力を高めるNK細胞を活性化させるEPS(多糖体)を作り出すため、免疫に関わる様々な効果がある。

【効果】

インフルエンザ予防 腸内環境改善
リウマチ予防 肌トラブル予防



乳酸菌の違いを理解できたら【2】へ進んでみよう!

参考文献
<https://tech-swing.net/yogurt/r1-yogurt/>
<https://www.fressay.co.jp/journal/202003-3/>
<https://himitsu.wakasa.jp>

【2】

自分に合う乳酸菌を選ぶ

ほとんどの乳酸菌で腸内環境を整える効果がある。従って、それぞれの効果を見て自分の悩みを解消してくれそうな乳酸菌を選ぶことがコツ!

【3】

【2】の乳酸菌が豊富な商品を選ぶ

菌の種類	商品名
ブルガリア菌	【明治】ブルガリアヨーグルト
ガゼリ菌	【雪印メグミルク】ナチュラル恵 megumi
ビフィズス菌	【森永】ビヒダス BB536 プレーンヨーグルト
シロタ株	【ヤクルト】ソファール プレーン
R-1	【明治】プロビオヨーグルト R-1 プレーン

【4】

【3】で選んだ商品を試す

1日あたり100~150g程度を摂取する。それを2週間続けてみる。
※それぞれのヨーグルトで推奨されている食べ方があれば、それに従う。

【5】

2週間後の効果を調べる

【効果一覧】

- ・便秘や下痢が解消した。
- ・お腹の張りが無くなった。
- ・ニキビが減り、肌が綺麗になった。etc
→腸の悩みが改善したり、美肌効果を感じたりすれば効果が出たということ。

ちょっと待った!!

Q. 自分に合うヨーグルトを見つけるまではなんの効果もないの!?

A. NO

これはあくまでも乳酸菌の話。ヨーグルトには「カルシウムの吸収率が牛乳よりもいい」「不足しがちなビタミンが含まれている」などたくさんの効果が! (詳しくはMe~dia4月号をチェック) 自分に合うヨーグルトが見つからなくても、ヨーグルトを食べ続けるだけで体に嬉しい効果が期待できる!



効果あり

継続的に
摂取する

効果なし

【1】から
やり直す

参考文献
<https://www.karakoto.com/wqfnq/>



その2 ヨーグルトの食べ方



【ヨーグルトに合う食べ物】

食物繊維は善玉菌の餌になってくれるため、乳酸菌を多く含むヨーグルトと一緒に食べることで効果が増す。また、ビタミンCはヨーグルトにあまり含まれない栄養素であるため、それを多く含む食材と共に食べることでバランスよく栄養を摂取できる!!

ここからはヨーグルトのトッピングにおすすめの食材を紹介!

ヨーグルト×いちご、柿・いちじく、りんご

いちご: ビタミンCを多く含み、栄養的にもヨーグルトとの相性も抜群。甘味も強く、酸味のあるヨーグルトによく合う。細かく切ってから入れた方がヨーグルトによく馴染むからおすすめ。

柿・いちじく: 甘みがヨーグルトの酸味にとても合う。熟して柔らかくなった柿・いちじくは、ヨーグルトに入れるとジャムみたいになってとても美味しい。

りんご: 食物繊維が豊富で栄養的相性もいい。はちみつをかけるとデザートみたいでさらに美味しい。

ヨーグルト×レーズン、ナッツ

レーズン: 食物繊維を多く含む食材。半日以上漬け込むと、レーズンがヨーグルトの水分で膨らむので満足感を得ることができる。

ナッツ: 栄養豊富なナッツを気軽に摂取できる。噛み応えもいい。はちみつをかけて食べるとおいしい。

ヨーグルト×変わり種

芋けんぴ: さつまいもは食物繊維を多く含む。甘味もあり、酸味のあるヨーグルトによく合う。カリカリとした食感を持つので満足感を得られる。

あんこ: 濃厚なギリシャヨーグルトとの相性が抜群! だまされたと思って試してほしい。

【ヨーグルトにひと工夫】



1. ホットヨーグルトを作る

ヨーグルトは冷たいため、冬に食べることは億劫なことがある。そこでヨーグルトをレンジで40秒くらい温めることで、冬の寒い日でも温かく食べることが出来る。ヨーグルトを温めることで固形部と液体部に分離する。固形部はポロポロとしていて濃厚で美味しい。乳酸菌は60℃以上で死滅するが、他の善玉菌の餌として働く。

3. ラッシーを作る

ヨーグルトと牛乳・豆乳を1:1の割合で混ぜるだけ。そこにはちみつやジャム、砂糖を加えて混ぜると濃厚なスムージーみたいに甘く美味しい飲み物になる。レモン汁を大さじ2杯加えるのが本来の作り方だが、加えなくても十分に美味しい。いつものプレーンヨーグルトに飽きたときでも美味しく味わえる!

2. おからパウダーを入れる

ヨーグルトにスプーン一杯くらいのおからパウダーを入れて混ぜるだけ。おからとヨーグルトを組み合わせることで、糖や脂肪の吸収を抑えてくれる効果が期待できる。おからの味はあまり無いので気にならない。ギリシャヨーグルトのようにクリーミーな食感になる。

4. 水切りをする

ボウルにざるを重ね、キッチンペーパーをのせる。その上にヨーグルトを加え、ラップをかけ、冷蔵庫で6時間ほどおく。こうすることで水きりヨーグルトができる! クリームチーズみたいに濃厚な味で美味しい。ボウルに残った液体はホエーといい、ドリンクにしたりお肉に漬けて柔らかくしたりできる。

【ヨーグルトレシピ紹介】

ヨーグルト味噌汁

【材料】

ヨーグルト	60g
だし汁	900ml
味噌	40g
人参	1/2本
しめじ	1株
乾燥わかめ	適量
玉ねぎ	1玉

【作り方】

1. 野菜をお好みの形に切る。
例) 人参→半月切り、玉ねぎ→薄切り
2. 鍋にだし汁、わかめ、野菜を入れ柔らかくなるまで煮る。
3. 鍋の火を止め、味噌・ヨーグルトを溶きながら入れる。全体を混ぜ合わせ、お椀に盛る。



鮭のヨーグルト味噌漬け

【材料】

鮭	4切れ
舞茸	1株
塩	少々

ヨーグルト	150g
味噌	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ4

【A】

【作り方】

1. 鮭に塩をすり込んでおく。
2. ボウルに【A】を入れる。味見をして調整する。
3. 鮭を入れ、半日から1日置く。
4. 3の鮭、舞茸をオーブンで10分焼く。



鶏肉のヨーグルト煮込み

【材料】

鶏もも肉 200g
にんじん 1本
なす 1個
キャベツの 4枚

ヨーグルト 200g
トマトケチャップ 大さじ2
砂糖 小さじ1
醤油 大さじ1

【A】

【作り方】

1. 人参、なす、キャベツ、鶏肉は一口大に切る。
2. 中火で鶏肉を炒め、色が変わったら野菜類を入れ炒める。
3. 【A】を入れ、蓋をして返しながら15分煮る。



ヨーグルトレーズンサンド

【材料】

クッキー 偶数枚 (好きなだけ)
ヨーグルト 200ml
レーズン 120g

【作り方】

1. 保存容器にヨーグルトとレーズンを入れよく混ぜる。冷蔵庫に入れ6時間以上おく。
2. クッキーに1を入れ、サンドする。

ヨーグルトの酸味で味を深めてくれたり、かすかな甘みでコクを出してくれたり……。ヨーグルトを料理に追加するだけで劇的においしくなります!是非お試しください!



参考文献

<https://www.meijibulgariayogurt.com/recipe/detail-363.html>
<https://www.meg-snow.com/recipe/detail/2808.html>
<https://www.meijibulgariayogurt.com/recipe/detail-12.html>
<https://www.meijibulgariayogurt.com/recipe/detail-13.html>



～番外編～【読者さんのオススメ】

○オートミール(トリ)

【記事担当者コメント】

オートミールは水溶性、不溶性両方の食物繊維をバランスよく含む食品なのでヨーグルトにぴったりだと思います!担当者は試したことなかったので、やってみます!!

○はちみつ(まりも)

【記事担当者コメント】

はちみつおいしいですよ!個人的には他のトッピングだけで甘みが足りないと感じたときに沢山かけています♪優しい甘さがとてもよく合いますよね♪

○えごま油とシリアル(chasora)

【記事担当者コメント】

えごま油は小さじ1杯だそうですけどどんな味がするのかとても気になります!シリアルの甘さとえごま油の風味の良さでおいしそうです!ただ、えごま油食べたことない……(笑)

○フルグラ(カルビー)(しぐのん)

【記事担当者コメント】

フルグラもいろいろありますもんね!中でもカルビーのフルグラはフルグラの王様!というイメージがあります!フルグラをのせたらヨーグルトを永遠に食べられますよね♪

○ヨーグルトだけ(とまと)

【記事担当者コメント】

つ、強い……!ですよ!ヨーグルトそのものにも酸味とかすかな甘みがありますもんね!私も一度、ヨーグルトだけを味わって食べてみようと思います!

○ブルーベリー、バナナ(いちべア)

【記事担当者コメント】

生の果物の状態ですかね……?ブルーベリーは濃厚な甘みが特徴的だと感じるので、一度試してみたいと思います!バナナも濃厚な甘みが最強に合いますよね♪

○パン(びよんす)

【記事担当者コメント】

パンと一緒に食べてもおいしいですよ!トーストの上にギリシャヨーグルトと粒あんを載せて食べるのもおすすめです。もしよかったら試してみてください(ハ▽ハ)

○パイナップル(なかのん)

【記事担当者コメント】

パイナップルもおいしいですよ!とても甘いパイナップルの時は特に美味しく、いつも幸せな気持ちになってます♪その上にはちみつをかけてもおいしいので試してみてください!

○コーンフレーク、

マーマレードジャム、

パンかけ醤油(さぼてん)

【記事担当者コメント】

コーンフレークも軽くてサクサクした食感がいいし、マーマレードジャムの甘みとピールの苦みがいいですよ!……ん?パンかけ醤油……?初めて聞きました!ヨーグルトと醤油は発酵食品同士で合いそうですけど……。今すぐ調べてみます!

沢山のご回答ありがとうございました!

【終わりに】

2号連続でお届けしたヨーグルト特集はいかがでしたか?記事担当者のヨーグルト愛がきっかけで始まったこの特集ですが、そんな担当者自身も知らないヨーグルトの魅力が沢山ありました。大学生のこの時期は授業、サークル、バイト、自動車学校など忙しい時期だと思います。ストレスもたまりやすかったり、食生活も乱れがちになったりしちゃいますよね。そんな時、この記事を読み出して「ヨーグルト生活始めてみよっかな……。」と思っていただけならこんなに嬉しいことはありません!しかし食べすぎはよくないので、適切な量を守り、よりよい食生活をお送りください!

文責:びよりん



発見! Me~dia

数年前に執筆された「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：ハム

「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、毎月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…… 2016年6月号 から!



これまでのあの日のMe~dia



PICK UP

関数電卓を使おう!

(文責:ちーちゃん)

実はよく分からないままだった関数電卓の使用方法についてかなり詳しく書いてあります。意外に知らない人もいるかとも思い採用しました。

※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

- ベジたべる
- プロジェクトR~分別者たち など

- 4月号 パスタを作ろう!
内容:パスタのレシピ紹介
- 6月号 関数電卓を使おう!
内容:関数電卓の使い方
- 7月号 ??????
- 10月号 ??????
- 12月号 ??????
- 1月号 ??????



▲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

「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!

関数電卓を使おう!

関数電卓を持っているみなさん!ちゃんと使ってますか?ケータイで計算できるからいいやーなんて思っている人、もったいないなあ。操作がたくさんあって難しいと思う人もいるかもしれないですね。そこで、関数電卓のとても便利な機能や、パッと見ただけでは分かりにくい操作などを紹介します! この特集を読んで、関数電卓をもっと効率よく使ってみましょう! (CASIO 関数電卓 fx-JP900-N)

画面上部のシンボルは何?

S	SHIFTを押して、キーがシフトモードになった状態を表します。
A	ALPHAを押して、キーがアルファモードになった状態を表します。
D R G	セットアップの「角度単位」の設定状態を表します。 (D:度数法、R:弧度法、G:グラード)
M	独立メモリーに数値が格納されている状態を表します。
→X	変数メモリーに数値を登録時、変数名の入力待機中を表します。
√□	セットアップの「入力/出力」で数学自然表示入出力、または数学自然表示入力/小数出力が選択されている状態を表します。

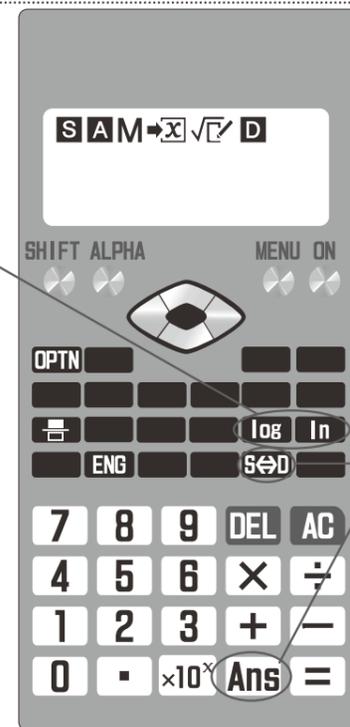
このボタンは何?

log と ln

log は常用対数(底が10)
ln は自然対数(底がe)
として扱われます。

例: $\log 4 = 2$
 $\ln 4 = 1.38\dots$

● 底の値をaに変えるには?
log a SHIFT b と押すと $b = \log_a b$ と表せます。



SE/D

とは
数学自然表示入力と小数入力の切り替え
例: $\frac{1}{6} \Leftrightarrow 0.16\dots$

Ans

とは
実は計算結果は保存されています!
2つ前までの計算結果ならこのボタンで呼び出せますよ!

Ans

アンサーメモリー
直前の計算結果が保存されてます。

ALPHA Ans

プレアンサーメモリー
2つ前の計算結果が保存されています。

10の累乗の表記を変えてみよう

答えを書く時に、……あれ?小数点どこだ? 10の何乗だっけ?ってなるお悩みを解決します!

入力 画面

1225 [=] 1225

ENG 1225

1.225×10³

10の累乗が3ケタ大きく表されます。

SHIFT ENG 1225

1225×10⁰

10の累乗が3ケタ小さく表されます。

単位の变换だって簡単に計算したい!

kJとJ混じって計算しちゃった!やり直し~なんて実はしなくても大丈夫です!エンジニアリング記号というものがあります。

一覧はコレ!↓

1:m	2:μ	3:n
4:p	5:f	6:k
7:M	8:G	9:T
A:P	B:E	

複数の計算式や答えを見たいときは?

計算式をコロンで区切って入力すると、複数の計算式と答えを見比べることができます!

3 **×** **3**

ALPHA **(:)** 3 × 3:4 + 4

4 **+** **4**

= を押すたび、右の2画面が交互にできます。

3 × 3 = 9

4 + 4 = 8

ちがう単位の数値で計算してみましょう!

1 **0** **OPTN** **3** (エンジニアリング記号) **6** 10k

+ **1** **0** **OPTN** **3** (エンジニアリング記号) **7** 10k+10M 10010000

=

ちゃんと単位がそろった値が出てきます。便利ですね!

最小二乗法をラクに計算しよう!

さあ、いよいよ応用編です。

みなさん実験のときなど、最小二乗法を用いてデータを関数で近似しますよね。計算疲れませんか?そこで、大変な統計値の計算を、関数電卓でカンタンに出してしましましょう!今回は例として、y=a+bxに近似できる場合を考えます。

①とその前に!

最小二乗法をまだ習っていない方 or お忘れの方のために、式を復習しておきます。

今回はy=a+bxに近似できる場合を考えるので、a、bは

$$a = \frac{\langle x^2 \rangle \langle y \rangle - \langle x \rangle \langle xy \rangle}{\langle x^2 \rangle - \langle x \rangle^2}$$

$$b = \frac{\langle xy \rangle - \langle x \rangle \langle y \rangle}{\langle x^2 \rangle - \langle x \rangle^2}$$

(*) <> は平均を表します。

で与られます。準備はいいですか?

②まずはデータ入力画面を出そう

入力 画面

MENU **6** (統計計算) を選択

2 (y=a+bx) を選択

③データの入力をしよう

右の画面にデータを入力しましょう。

1	x	y
2		
3		
4		

例: **1** **=** **2**

1	x	y
2	1	0
3	2	0
4	3	0

= **3** **=**

次の操作でyのデータに移りましょう。



	x	y
1	1	4
2	2	5
3	3	6
4		

4 **=** **5**

= **6** **=**

	x	y
1	1	0
2	2	0
3	3	0
4		

④いよいよラストパート!

i) 統計値を見てみよう

統計エディタ上で

OPTN **3** (または、統計計算画面上で)

OPTN **2** (2変数統計計算一覧) を選択

● 統計計算画面は、統計エディタ上で **AC** を押すと出てきます。

ii) 統計値を呼び出そう

統計計算画面上で

OPTN **2** (平均) を選択

● を押すと、もっといろんな値が出てきますよ!

⑤式に当てはめよう

(*) より、

$$a = \frac{\frac{14}{3} \cdot 5 - 2 \cdot \frac{32}{3}}{\frac{14}{3} - 2^2} = 3$$

$$b = \frac{\frac{32}{3} - 2 \cdot 5}{\frac{14}{3} - 2^2} = 1$$

完成!

どうですか?大分計算が楽になりましたね!関数電卓にはここでは紹介しきれなかった便利機能がまだまだたくさんあります。どんどん使って、効率よく計算をしてくださいね!

文責: ちーちゃん

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。

6月号

文責:ばーかー

↑タヌロー

↑彼

↑

↑

↑

共済掲示板

名大生が実際に給付を受けた事例を紹介します。

交通事故

入院 3日×10,000円=30,000円
 手術 1回×50,000円=50,000円
 通院 90日×2,000円=180,000円
 →計 260,000円の給付

■当時の状況

自転車で走行中に横断歩道で乗用車と衝突し、左鎖骨を骨折した。

ケガ

通院 3日×2,000円=6,000円
 →計 6,000円の給付

■当時の状況

釣りをしていた際に海に転落し、コンクリートで腕を擦りむいた。

ケガ

通院 38日×2,000円=76,000円
 →計 76,000円の給付

■当時の状況

地下鉄の階段で足を踏み外した。

・病気・ケガでの入院
 ・ケガで1日以上通院 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学生総合共済パンフレットをご覧ください。

こころとストレス



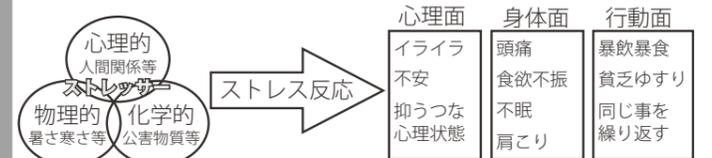
皆様は慌ただしい新学期を経て、今の環境に慣れてきた頃でしょうか。そんな頃に気づく自分のストレス具合。五月病という言葉があるように、この時期は多くの人にとってストレスがたまりやすいです。中でもこの新学期で今までと全く違う環境になった方は、特にストレスがたまっているのではないのでしょうか？
 そこで、ストレスというものをよく知り、その対処法について考えていきましょう。

1.メンタルヘルスとは？ 2.ストレスとは？

メンタルヘルスとは、心の健康のことです。心の健康を保つための行動を指すこともあります。メンタルヘルスが必要な対象は以下の様な方達です。

- ①活動していても過度なストレスにさらされている人
 - ②ストレス関連疾患や精神障害の症状を呈している人
- 結局のところ、全ての人に必要なものなのです。

心やからだにかかる外部からの刺激をストレッサー、ストレッサーに適応しようとして心や体に生じる様々な反応をストレス反応といいます。下記の症状が長く続くということは、過度なストレス状態になっているかもしれません。自分のストレスサインを知り、早めのセルフケアをすることが大切です。



3. ストレスのセルフケア(「ストレスコーピング」)

自分のストレス状態に上手く向き合っていく方法の1つとして、「セルフモニタリング」を紹介します。セルフモニタリングのやり方は簡単です。メモ用紙に自分のストレス体験を書き出してみてください。その時沸き上がった感情など、どんなに小さなことでもできるだけ具体的に書いておくのがポイントです。たとえ負の感情だとしても、その感情も含めて温かく自分を客観視します。また、コーピング(対処法)も具体的に書きましょう。例えば、「音楽を聴いた」だけではなく、どんな音楽を、どのタイミングで聞かかなども書くといいです。最後に、感想などを書いて、このコーピングを100点満点で採点してみましょう。

↓以下はセルフモニタリングの一例です↓

いつ	どんなストレス体験？	どのコーピング(対処法)を行った？	結果と感想	点数
4月25日	授業中、みんなの前で発言をさせられた。	次の範囲の勉強を家に帰ってから1時間程度行った。	恥ずかしかったことを何度も思い出してしまい、集中も気分転換もできなかった。	50点

4. ストレスによる症状がひどくなったら

- ①周りの人に頼ってみましょう。家族や友人など、信用できる人に相談してみてください。話すだけでも症状は変わるかもしれません。
- ②機関に頼りましょう。名古屋大学には学生相談総合センターがあります。詳しくは、webで検索してください。
- ③病院に行ってみましょう。自分では対処できなくなってきたら、ためらわずに病院に行きましょう。

コラム ~ストレスなどによる代表的な精神疾患と症状~

PTSD (心的外傷後ストレス障害)	うつ病	パニック障害	強迫性障害	摂食障害
生死に関わるような危険な体験によって強い恐怖を感じ、それがトラウマとなり、何度も思い出されて恐怖を感じ続ける病気。	「憂鬱である」「気分が落ち込んでいる」などと表現される症状を抑うつ気分といいます。この抑うつ気分の程度が強い状態である場合をうつ病と呼んでいます。	不安障害の1つです。不安障害における不安は、誰もが経験する不安とは少し異なり、はっきりした理由がないのにいつまでも続いたりするものです。	強迫観念にかられ、不安を打ち消すために強迫行為を繰り返してしまいがちです。例えば、トイレのたびに「手の汚れ」を強く感じ、その不安から執拗に手を洗い続けたりします。	単なる食欲や食行動の異常ではなく、体型や体重が自己評価につながるといふ過剰な観念に基づく食行動の重篤な障害です。

Me~dia 伝言板

段々暑くなってきましたね！みなさん、衣替えはできましたか？まだまだ暑い日が続くと思います。健康には気を付けてください！

新入生にこれはダメと伝えたいこと

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。伝言板で集まった「これはダメ」ということをしないようにしましょう。

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。



趣味を犠牲にして、勉強し過ぎる (虹陰夜の琴詩)

適度に息抜きしましょう！



無灯火自転車 (元会長)

危険なので、必ずライトは付けましょう！



落単 (ミネラルウォーター)

落単しないように、気をつけてください。



図書返却期限切 (医学白紙)

借りた本は忘れずに返しましょう。



屋ごはんに炭水化物を食べ過ぎる事 (きつねうどん)

眠くなっちゃいますからね～



カレンダーに予定だけ入れて後回しにする (ハムカツパンズ)

あとから大変なことになりますよ！



年度始めあるある

年度始めはうっかりミスしてしまう事ありますよね。今回は皆さんの年度始めあるあるを紹介しします。



電車乗り遅れがち (まりも)

電車通学あるあるですね！



学食が混む (とまと)

座るところ探すの大変です。



5月に体調を崩す (さぼてん)

5月病ってやつですかね？



忘れ物が不安 (元会長)

初回の忘れ物は嫌ですよ～



1限寝坊 (銅磨)

生活リズム直すの大変です。

投稿×切

6月8日(水)

注目!

7月号の投稿テーマはこちら!

夏休みの予定
夏休みは長いのでやりたいことをするいい機会です。皆さんは夏休みに何をしますか？

暑さ対策料理
今年も暑くなりそうですね！皆さんイチオシの暑さ対策料理を教えてください。

投稿したい方へ
まだ使っていないアンケートの欄へコメントを記入するページがあります。あなたのコメントがMe~diaを盛り上げます！

文責: さとを



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びすぐってお届けします！

ゆうべのひとこえ

Co-op Information

普段行かない大幸・舞鶴キャンパスの店舗を訪れてみたくまりました！（鍋磨）

いつもとは違う店舗に行って新しい発見をしてみてください！（松高亜樹）

生協店舗ラリー「名大周遊」

新入生向けにもこういった企画はいいですね。私は運動がてら、久々に歩き回りました。（医学白紙）

名大周遊に参加して下さりありがとうございます！これをきっかけに、いろんな生協店舗に足を運んでみてくださいね。（ふゆ）

始めよう！ヨーグルト生活

ヨーグルトの種類がこんなにあるなんて知りませんでした。意外なヨーグルトのお供が知りたいです！（きつねうどん）

ヨーグルトの種類は色々あるのでぜひ試してください♪今号では意外なお供をたくさん紹介しています！（びよりん）

た組通信

共済については抜かりなし。（ハムカツパンズ）

流石です！共済のことをより多くの人に知ってもらうために情報発信をしていきたいですね！（ばーかー）

あの日のMe~dia

塩とパスタだけの生活で体を壊してばかりだった母の友人の娘を思い出しました。（元会長）

素パスタがクセになる感じは僕も分かるので、体調に気を付けます。（つるみん）

Me~dia伝言板

見やすく面白かったです。（ミネラルウォーター）

ありがとうございます！他にも面白い記事がたくさん作成しているのでぜひ読んでみてください！（プー）
い感性を刺激しそうです。

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。これからも皆さんの応募をお待ちしております！！



画：虹陰夜の琴詩

最近暑い日が続いていますね。寒暖差が激しいので体調には気をつけましょう！



画：きつねうどん

半熟しか勝たん。



め〜でのあ大喜利

～先月のお題～

2週間くらいなら忘れなさそうな事件簿



履修登録をすっかりし忘れた
(月とすっぽん)

2週間どころか、この先ずっと忘れなさそうですね！



Me~dia アンケートで当選
(ミネラルウォーター)

いつも読んでいただいております。



側溝に10円落としてしまう事件
(chasora)

私も自販機の下に100円落としたことがあります！今でも覚えています(笑)



友達が友達にあげた誕生日プレゼントがカラスに食べられた
(マリチロ)

びえん。



全学教育棟内で迷子
(虹陰夜の琴詩)

私は入る教室を間違えて、違う授業を受けそうになったことがあります(汗)

たくさんのご回答ありがとうございます！
今後とも Me~dia をぜひ読んでくださいね♪

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↑

今月のお題

白Tシャツを着ているときにやってはいけないこと

お気に入りのTシャツだと特に気を付けたいですね。
皆様の素敵な回答をお待ちしています！

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メ切は
6月8日(水)です。お待ちしております！

文責：ちのばん



学生委員会だより

Nagoya University Co-op Student Committee News

皆様、こんにちは！名大生協学生委員会です。6月になり、梅雨の時期がやってきました。雨のじめじめした雰囲気にならず、元気よくいきたいですね。そんな季節ですが、現在学生委員会では夏のOpen Campusに向けて準備中です。それでは学生委員会だより、スタートです。

文責：安東桂汰

新入生歓迎活動を実施！

新入生歓迎リーフレット

「名大ことはじめ」



▲「名大ことはじめ」の表紙

新入生が快適に大学生活をスタートできるよう、入学準備や大学生活に関する役立つ情報を提供するリーフレットを制作しました。内容の考案、記事の編集をすべて学生が行っています。今年度は持ち運びやすいようにしたいという思いからリーフレット形式で発行し、たくさんのお情報を新入生にお届けすることができました。

履修登録説明会

「とととこマスター！履修登録」



▲企画のロゴ

新入生の悩みの種である履修登録について学生委員がサポートすることを目的に、履修登録期間に合わせて4月3日・4日に説明会を開催しました。今年度から初めて実施した企画でしたが、TwitterやInstagramを用いた広報が新入生に幅広く届いたこともあり、2日間累計で500名以上の新入生に来ていただきました。運営した学生委員も大きなやりがいを感じられた企画となりました。

新入生歓迎企画「CONNECT+」



▲グループで交流を深めました

新入生同士のつながりを作ることを目的に、学部別で交流ができる企画を開催しました。それぞれ1時間ずつという短時間ではありましたが、とても盛り上がりがありました。併せてキャンパスツアーも行われ、利用する施設について紹介しました。

「名大一受けたい第二外国語の授業」



▲企画のロゴ

大学生になると始まる第二外国語。どの言語にしようかな、という新入生の悩みに答えるべく、実際に講義を行っている先生方に各言語の特徴を講義形式でお話していただきました。その後、録画した動画をしんかんWeb上で公開しました。



2022年度の新生歓迎活動は、「しんかんWeb2022」でも紹介！新歓リーフレット「名大ことはじめ」のWeb版や、大学生活のスタートダッシュに役立つ「名大生のしおり」の記事を掲載しています。また、新学期以外の学生委員会の企画も紹介！右の二次元コードからぜひご覧ください！



<https://sc.coop.nagoya-u.ac.jp/nusc/sinkan2022/>

中間や期末試験を頑張って乗り越えましょう！！最後のお題は「お星さまにお願いしたいこと」です。オンライン授業希望（きょうじ）

教科書販売等ガイダンス [4/1(金)]

新入生の教科書購入などについて説明をする、教科書販売等ガイダンスを運営しました。4つのタームに分けて行われたガイダンスでは、生協店舗の使い方の紹介、教科書販売について実際の書類を使った説明、英語試験についての説明などが行われました。

多くの新入生がスタッフとして参加し、ガイダンス運営に関わりつつ、スタッフ全員で交流しました。元気いっぱいな新入生スタッフと一緒に活動でき、とても充実した時間になりました。



▲外での来場者誘導です。スムーズに入れるよう誘導してくれました。



▲資料配布の様子です。来場者に対してはきはきと声を掛けてくれました。



▲てきぱきとした案内のおかげで、無事にガイダンスを運営できました。

総代 meeting#1[4/13(水)・15(金)]

総代 meeting は総代・副総代が集まって、生協の取り組みに関わる企画や各SS・生活班の活動報告などを行う場です。第1回の総代 meeting は4/13(水)と15(金)に行われました。

総代 meeting#1では、SS・生活班の紹介と所属決定をしました。どのSS・生活班も気合いが入った発表で、新入生を惹きつけていました。各SS・生活班での交流も行い、和気あいあいとした時間を過ごしました。

また、生協からのお知らせでは、生協店舗の有用な情報を生協職員の方に教えていただきました。



▲総代活動 QUIZ！今後の活動の紹介をクイズ形式で行いました。



▲TFTの発表です。理念や活動内容を楽しくプレゼンしてくれました。



▲生協の職員さんから、生協店舗についての紹介をしてもらいました。

3月～4月の活動を振り返ってみると、本当にいろいろなことがあったと実感できずね。新メンバーも続々入ってきており、これからの活動が楽しみです！

8月に行われるOpen Campus 学生企画の準備も着々と進んでいます。昨年の経験を活かし、よりよい学生企画の運営に向けて頑張ります！

【今後の予定】

6月下旬：総代 meeting#3

7月上旬：Me~dia7 発行

8/9,10,12：Open Campus 学生企画



抜け落ち日記

ごきげんよう、皆様。

ちょっと助けたいことがあります。昨夜、コーヒーを飲みながら日記を書いていたら、なんとコーヒーをこぼしてしまいました。そのせいで日記の文字の一部が抜け落ちてしまいました。

幸いにも”同じ文字は同じシミ(番号)がついている”ようで、共通した文字を入れれば文章が成立します。なんとか皆様の鋭い推察力を活かして、シミ(番号)で隠れた文字をずばり言い当てて欲しいです。

例題

漢字 | かな

〇月×日 晴れ

隣の①はよく牡①を食う①だ

となりの①やくはよくか①をくう①やくだ

左側：ひらがなで抜け落ちたところ
以外を漢字で書き起こしました

右側：ひらがなで抜け落ちたところを
示しています

①には
「き」が入る

※左側で漢字を指定している場合は、読み仮名の内どれか一文字を数字で表します。
「漢字：隣の①は→隣の客は」→「ひらがな：となりの①やくは→となりのきやくは」

※左側の漢字には
客、蠣(牡蠣)が入る

とある釣り日和な一日

漢字 | かな

〇月×日 晴れ

昔から魚②りが好①でよく行く④ですが、こ②間はず
ちょっと残②な結果になりました。

そ④日はスズ①を②いに①浦トン③ルという有名
エリア④周辺へ行①ました。バチ抜けと言って、お
およそ春前後④時①にイソメやゴカイ類が砂から水
中へ這い出てくるシーズンがあり、それを捕食しにく
るスズ①を②る、という②り方があります。そ④②り
方で、朝から②り具を買いそろえて、昼からしばらく
②りをしていました。中々②れず、①分転換にサツパ
(ママカリとも呼ばれる小魚)をサビ①で②ろうとも
した④ですが、それも全然②れず、①つけば日が沈
んでいました。夜釣りも②けた④ですが、②れません
でした。

最初②り場に②いたと①は小魚やボラ④大群が
いて魚自体は結構見えていた④で、なんだかすごく②
れる①がしていました。ですが、②れる①がする日ほ
ど結果が②いてこない④で、結①一①も②れず、
無③でした。

むかしからさかな②りがす①でよくいく④です
が、こ②あいだはちょっとざん③んなけっかになりま
した。

そ④ひはず①を③らいに①ぬうらとん③るとい
うゆうめい④えりあ④しゅうへん④い①ました。ばちぬ
けといって、おおよそはるぜん④ご④じ①にいそめや
ごがいる①がすなからすいちゅう④ではいなくてくるし
ーずん④があり、それをほしよくしにくるすず①を②る、と
いう②りかたがあります。そ④②りかたで、あさから
②りぐをかいそろえて、ひるからしばらく②りをしてい
ました。なかなか②れず、①ふんてん④かんにさつぱ
(ままかりともよばれるこぎかな)をさび①で②ろう
ともした④ですが、それもぜんぜん②れず、①つけ
ばひがしづんでいました。よづりも②つけた④です
が、②れませんでした。

さいしょ②りばに②いたと①はこぎかなやぼら④
たいぐん④がいてさかなじたいはけっこう④みえていた
④で、なんだかすごく②れる①がしていました。で
すが、②れる①がするほどけっかが②いてこない④
で、けっ①よくいっぴ①も②れず、む③んでした。

米の食べ方に対するこだわり

漢字 | かな

〇月△日 くもり

お②に②するこだわ②は、人それぞれあるかと思
②ます。炊く具②であった②、何と②緒に食べた②か
であった②と、そんなお②事情につ②てちょっと書②
てみ②うと思②ます。

まずかたさですが、僕はかた②のほうが好きです。
②飯器を使うときも、水の②を若干少な②にして②ま
す。ラー②ンのパ②カタが好きだった②、パスタも
固ゆでが好きだった②で、基本この②は固②派です。

あと、②緒にたべるものとして、食べるラー油が②
好きです。②②で瓶の半分くら②たべてしまうことも
あ②、ご飯が進みすぎて危険です。

皆様も、②②②してみ②て②②お②ラ②フをお過②し
ください。

おこ②にた②するこだわ②は、ひとそれぞれある
かとおも②ます。たくぐあ②であった②、なにと②つ
しよにたべた②かであった②と、そんなおこ②じよ
うにつ②てちょっとか②てみ②うとおも②ます。

まずかたさですが、ぼくはかた②のほうがすきで
す。す②はんきをつかうときも、みずの②ようをじゃっ
かんすくな②にして②ます。らー②んのば②かたが
すきだった②、ばすたもかたゆでがすきだった②で、
きほんこのたくぐあ②はかた②はです。

あと、②つしよにたべるものとして、たべるらーゆ
がだ②すきです。②つか②でびんのはんぶんくら②
たべてしまうこともあ②、ごはんがすすみすぎてきけ
んです。

みなさまも、②②②②②してみ②て②②おこ②ら②
ふをおす②してください。

アンケートクイズ

答えの文字を、その番号順に下の枠に
合うように並べ替えて、ある言葉を作ってください！

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

クイズに正解した方には、抽選で1名様に
図書カード1000円分をプレゼントします。



〇4月号の名大周遊の答え〇

名大の中をたくさん周れたでしょうか。答えはこちら！

キーワード
①名大生協
②クレープ
③マスコット

連想されるのは
メディ・ベア

みなさんは正解していましたか？

当選者とアンケート〆切

Meica 1,000円分の当選者は……
裏表紙で発表します

今月号のアンケート締め切りは、
6月8日(水)です。
ふるってご応募ください!!

文責：つるみん



総代 Report Vol.2

そうだ いれぼーと

総代・副総代は、名大生協の組合員(≒名大生)の代表として、生協や組合員の生活をよりよくするために、様々な活動を行っています。このページでは、その活動の一部をご紹介します！

総代 meeting#1

総代 meeting#1 という総代・副総代の集まりを 4/13(水)、4/15(金)に行いました。今年度最初の総代 meeting であり、多くの総代さんが参加してくださいました。

今回は、参加者の多くが初めて総代となった1年生ということで、総代についてのクイズや、所属するSS・生活班の決定を行いました。各班での交流も行い、今年度のSS・生活班活動の内容なども話し合いました。



▲クイズの様子



▲各SS・生活班での交流の様子

SS・生活班活動

SS・生活班は総代・副総代と生協学生委員が所属するグループです。SSは購買や書籍といった生協の店舗に直接かかわる活動を行い、生活班は防災、国際貢献など、それぞれのテーマに沿った活動を行っています。現在、以下の4つのSS・生活班が活動中です。

書籍SS 書籍部との協力のもと、本が好きな人もそうでない人も読書がしたくなるように、企画を行っています！

購買SS 購買部と協力して、店舗に学生の目線を取り入れ、店舗をよりよいものにする活動を行っています。

防災班 組合員や地域の方への防災意識を高めるべく、非常食の試食会などの防災に関わる活動をしています。

TFT Table For Two という取り組みを通して国際貢献に関わる機会を提供する活動をしています。

総代活動 Q&A

総代や副総代とその活動に関してよくある質問とその回答を紹介します！

【Question】
総代会では何が行われているのですか？

【Answer】
総代会では1年間の生協の運営方針の決定や、理事、監事の選挙を行っています。総代が議決権を持っており、副総代も傍聴することが可能です。今年度の総代会は5月25日(水)に行われました。

今後も、総代活動に関する皆さんの質問にお答えしていきます。何かあれば、ぜひ Me~dia のアンケートにてお寄せください！

総代会については次号でお知らせします！

文責：青ミカン

編集後記

文責 きょうじ

☆表紙

最近、地下鉄が混んでいて2本くらい乗れずにいます。早く人が少なくなると感じながら通学しています。(このこ)

☆目次

6月14日は世界献血者デーだそうです。僕も最近献血に通い始めたのですが、名古屋には献血ルームがたくさんあるのでぜひ気軽に行ってみてください！社会貢献にもなるのでおすすめです。(ほうじ茶)

☆続けよう！ヨーグルト生活

宿題をやって「よし、できた！」と思ったら、提出するのを忘れました。頑張ったのに……今すごく悲しいです。(ぴよりん)

☆Co-op Information

最近、鶏むね肉にハマっています。安くて健康的な食材なので、買い込んでしまいます。切り方や下準備の方法を工夫するだけで鶏もも肉のように柔らかくできるんですよ。気になった方は調べてみてくださいね。(理事 木村有里)

☆あの日の Me~dia

だんだん暑くなってきましたが、きっとまだ序の口なのでしょうね……この時期は、クーラーをつけずにどこまでしのげるかという記録に挑戦してしまいます。窓を開けて扇風機をつけて……もうちょっと我慢できる気がします(笑)(ふゆ)

☆た組通信

対面授業が多くなってきたこの頃です。何かと印刷するものが増えてきて、プリンターの必要性を感じています。ですが、場所もとるので迷ってしまいますね……(ばーかー)

☆Me~dia 伝言板

どの学部も対面授業が増えたようで去年よりも校内や食堂が賑やかな気がします。名大ってこんなに人いたんだ！と驚きます。(さそを)

☆Me~dia Square

誰か一緒にショッピング行きませんか。ご連絡お待ちしております。(ちのぼん)

☆学生委員会だより

学生委員会にもたくさんの新入生が入ってくれました。直近ではオープンキャンパス学生企画の運営があるので、参加者のみなさんに「参加してよかった」と思ってもらえるように頑張ります！(安東桂汰)

☆クイズ

この間、昼に鶏肉を600g、夜に牛肉を500gくらい食べました。その1週間後くらいに、夜に牛肉を800g近く食べました。まだまだ肉、食べたいです。(つるみん)

☆裏表紙

その昔、ある家で朝に6台炊いたはずの炊飯器の中身が、夜になると半分以上無くなっているということがあったそうです。我が家でした、僕が食べました。すみません。(つるみん)

☆編集後記

皆様大学には馴染めましたか？友人はできましたか？ぜひぜひ後悔のないように大学生活をお過ごしください。(きょうじ)

アンケート締め切りは

06月08日(水)まで

次号発行は

07月04日



生協店舗ラリー

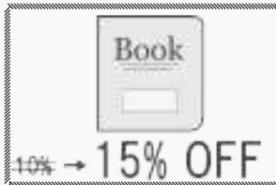
名大周遊→ 当選者一覧

しみりょう	トリ	絶対匿名	さかな
HAL2022	最悪の世代	かしわもち	医学白紙
鈴木	まちこちゃ	さららちゃん	きつねうどん
さぼてん	ケープラ	あっちー	TFTの人
ほうじ茶	マリんチロ	ぴよんす	鍋磨
しぐのん	岡村隆洋	いちペア	虹陰夜の琴詩
8号車のぷりん33	なかのん	まりも	ハムカツパンズ
猫吹雪	chasora	とまと	ミネラルウォーター
月とすっぽん	ふりりん	サト	元会長

無記名 4名

名大周遊にご参加頂いた皆様、ありがとうございました。これからもぜひ Me~dia をご愛読ください！

～サイエンス社演習書フェア開催～



期間限定で
約 80 銘柄が 15% OFF !

開催期間 :6/1 水 - 6/30 木
※詳細は名大生協 HP からご確認ください。



▲名大生協 HP はコチラ

https://www.nucoop.jp/news_2/news_detail_368.html

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たいため、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