

Me~dia

10月号

TAKE
FREE

vol.209

特集記事

カーシェアで楽しむ
カーライフ

発見！

あの日の Me~dia



Me~dia

vol.209

TAKE
FREE
10月号

秋学期が始まりましたね。夏休みから少しずつ生活習慣を戻していきましょう！

さて、今月の特集記事は「カーシェアで楽しむカーライフ」です。運転したいけれどなかなか機会がないという方、必見です！！

CONTENTS

3	Co-op Information	生協店舗からのお知らせです。
6	カーシェアで楽しむカーライフ	カーシェアリングの魅力をご紹介します。
11	発見! あの日 Me~dia	過去の Me~dia 記事をピックアップ！
15	た組通信	共済についてのお知らせです。
18	Me~dia 伝言板	読者のみなさんと Me~dia 編集部との交流の場です。
20	Me~dia Square	読者のみなさんからのアンケートをご紹介します。
22	怪盗メディの挑戦状 リターンズ	怪盗メディから謎解きの挑戦状が届いています。
SS・生活班 活動の ページ	26	総代 Report
	27	購買SS
	28	学食日和
30	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。
31	編集後記	編集部員たちからのコメントです。

文責：ももたつ



生協からの
お知らせです。

CO-OP Information



食堂に関するお知らせ



● WORLD MENU フェア

食堂で世界旅行気分を味わおう！「WORLD MENU」フェア

提供期間：10月7日(月)～10月19日(土)

提供商品：提供日は各店舗のメニュー案内をご確認ください。



○マヌルカンジャンチキン

単品 385 円

マヌル(にんにく)とカンジャン(醤油)の効いた韓国風のにんにく醤油チキンです。



○チキンケバブサラダライス

528 円

トルコを代表する料理！エスニックな香辛料で焼き上げたチキンとシャキシャキ野菜の組み合わせ。



○カオソーイ(タイ風カレーラーメン)

517 円

タイ北部で親しまれている麺メニュー！ココナッツミルク入りのまろやかな味わいのカレースーブラーメンです。

● ご協力ありがとうございました

「丼-1 グランプリ」丼メニュー募集に 110 通の応募がありました！

昨年の 93 通を上回るご応募、本当にありがとうございました。

7月3日(水)に、一次選考を通過した9品の試作&試食を応募者のみなさん方と行い、現在提供に向けてレシピの最終確定を行っています。

優秀作品の提供は、10月下旬～11月上旬を予定しています。楽しみにお待ちください！

食堂利用者アンケートのご協力ありがとうございました

今年度は、843 名の方にご協力いただきました。

アンケートの結果および 24 年度秋学期～25 年度春学期の改善内容は、ホームページにてご報告いたしますので、ぜひ、ご覧ください！

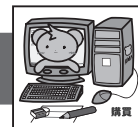
南部食堂 1 階 Mei-dining がプチリニューアルします！

食堂アンケートや総代 meeting でのご意見をもとに、混雑感の軽減とメニューバリエーションの充実を目的に、入口の増設とメインカウンター周辺の改装を行いました。

人気の「手仕込み唐揚げセット」のクイックコーナーはもちろん、主菜や惣菜サラダなどのプラスワン商品も充実して、“組み合わせるのが楽しい食堂”にパワーアップしています。ぜひ、ご利用ください！



購買に関するお知らせ



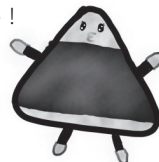
● いつでもできたて冷凍シリーズにおむすび登場

いつでもできたて冷凍シリーズ（食堂パス対象）に、おむすび登場です！

生協の手づくり冷凍商品として、しっかりした食べ応えのおむすびを提供します。

「油揚げの五目きんぴら」や「混ぜ込み和風ツナマヨ」など4アイテム。

朝食やちょっと小腹が空いたときに最適の商品です。ぜひ、お試しください！



● iPad のご案内

大学生協店舗で iPad が購入できます！

名古屋大学内でも iPad を活用している学生が増加しています。

生協では、各種 iPad、Mac 等をエデュケーション価格で取り扱いをしております。

iPad 10th(64GB ～)

10.9 インチ

シルバー・ブルー等

税込組価

54,800 円～



iPad Air

11/13 インチ～

スペースグレイ・ブルー等

税込組価

89,800 円～

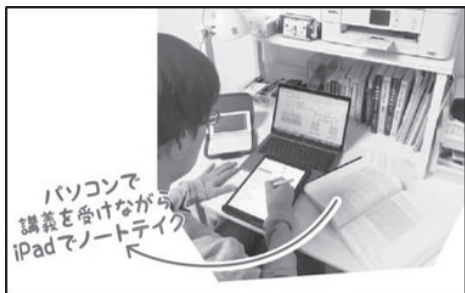


※ 上記価格は 8/25 時点のものととなります。価格は予告なく変更される事がございますので、ご了承ください。

iPad Pro、iPad mini、Apple Pencil、Mac 各種については下記取扱店舗にお問い合わせください。

iPad 活用事例

iPad を活用することで効率の良い学習を進めることができます。



お問い合わせ 名古屋大学消費生活協同組合

北部購買：hokubu-joho@coop.nagoya-u.ac.jp フロンテ：fronte@coop.nagoya-u.ac.jp 医学部店：igakubu-joho@coop.nagoya-u.ac.jp



● 自動車免許取得に関するお知らせ

自動車学校 まだ通っていない……

そんな方は、お早めに生協へご連絡ください。新しくなった北部旅行センターへぜひお越しください。

自動車学校は 12 月から 3 月の間が 1 年の中で最も混み合います。

早めのご相談、早めのお申込み、10 月中の教習予約をおすすめします。

10 月から大学近くの自動車学校に通うなら「名大生マイプラン」がおすすめ！

大学から無料スクールバスで通える「中部日本自動車学校」、「茶屋坂自動車学校」の専用プランなので、通学に便利です。

名大生マイプラン入校日

【名大生マイプラン（中部日本自動車学校）】

10/5(土) 10/12(土) 10/19(土) 10/26(土)

集合時間：13:00

【名大生マイプラン（茶屋坂自動車学校）】

10/5(土) 10/12(土) 10/26(土)

集合時間：11:00

※プラン詳細は右の二次元コードから



▲ プラン詳細

https://www.nucoop.jp/service/service_356.html

各種相談会を実施しています

1) 学内相談会

自動車学校スタッフによる相談会です。生協提携校すべて(4 県 39 校)のご相談を承ります。

ぜひお気軽にお立ち寄りください。

実施時間 11:00 ～ 14:45(事前予約不要)

会場 南部食堂出口(雨天時 南部生協プラザ(南部厚生会館 2 階))

2) 運転免許個別相談

オンライン(Zoom)または北部旅行センターにて
生協スタッフと個別相談できます(事前予約必要)。

※予約は右の二次元コードから



▲ 運転免許個別相談予約サイト

<https://www.nucoop.jp/wfm/driverlicence/>

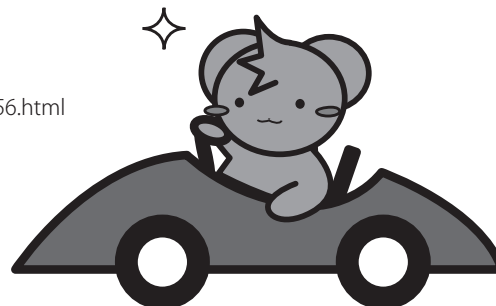
自動車学校の入校申し込みは WEB からでも可能です

※申込みはこちら



◀ 自動車学校入校申し込みサイト

https://www.nucoop.jp/service/service_356.html



文責：理事 金田いおな



カーシェアで楽しむカーライフ

文責：あおりんご

突然ですが、運転免許をお持ちのみなさん、車の運転ってどのくらいしていますか？一人暮らしの方は特に、なかなか車を運転する機会がないという人も多いのではないのでしょうか。筆者は、実家暮らしではあるものの親2人で1台という形で車を持っているので、自分が車を運転できる機会はほとんどありませんでした。しかし、そんな筆者がカーライフを楽しめるようになったきっかけとして、「カーシェア」がありました。今回は、カーシェアってどんなものの？というところから、便利な使い方の例まで、ご紹介していきます！運転免許を持っている人もそうでない人も、楽しんで読んでいただけると幸いです！

そもそもカーシェアとは？

まずカーシェアとはなんなのかという話ですが、簡単にいうと、レンタカーより手軽に車を借りることができるシステムといったところですね。レンタカーは、店舗に出向いて書類を書いて、免許証を出して、といったことが必要なので、店舗の営業時間内に貸し借りを行う必要があります。少し手間がかかる印象です。しかし、カーシェアは事前に免許証や自身の情報を登録しておくことで、スマホで予約するだけですぐに車に乗ることができます。30分から利用することができるので、少し出かけたいときにはカーシェアが最適です。



比較して最適なサービスを見つけよう

カーシェアで有名なのは、「タイムズ」です。タイムズは全国でカーシェアやコインパーキングを提供しています。しかし、筆者が利用しているのは「カリテコ」です。カリテコは名鉄グループのサービスなので、愛知県を中心に展開されています。筆者がカリテコを選んだ理由は、安さ、普段使っている manaca をカードキーとして使用できるところ、名鉄協商パーキングを無料で使用できるところにあります。タイムズも、ガソリンを入れたり洗車したりすることで受けられる割引が大きかったり、置かれている台数が多く車種が豊富だったりする点が魅力的です。他にもカーシェアを提供している会社は多数あるので、比較して自分に合ったカーシェアサービスを探してみてください。



▲カリテコの HP

<https://www.cariteco.com/>



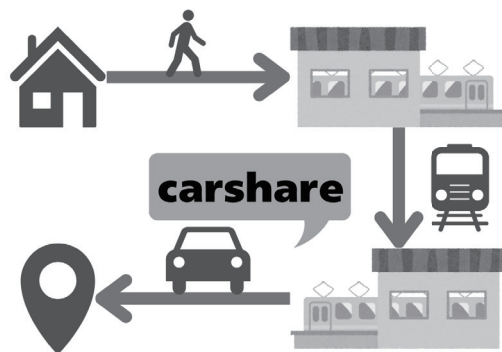
▲タイムズの HP

<https://share.timescar.jp/>

こんなときにおすすめ

カーシェアの利用シーンとして、友達とのドライブや遠出、ちょっとした買い物、送迎などがあります。運転練習にも活用できます。特に公共交通機関が発達していない場所への移動には車が便利です。レンタカーの店舗は駅から遠くにあるような場所も多いように感じますが、カーシェアは駅の近くのパーキングにある場合が多いです。そのため、行きたい場所に近い駅まで電車で行ってから車に乗ったり、友達と集合しやすい駅から乗ったりすることができます。

他にも、カーシェアでは様々な車種の車に乗ることができるので、いろいろな車に乗ってみたい人にもおすすめです。筆者も様々な種類、メーカーの車に乗って楽しんでいます。個人的にお気に入りの車も見つかり、車を買う時が来たらこんな車がいいな、と妄想しています。



カーシェアの使い方

以下に記載しているのは、カリテコの場合です。詳細な使い方は、各カーシェアのサイト等を確認してください。

1. 利用者登録

初めて利用する際は、利用者登録が必要です。免許証の写真、学割プランに
する場合は学生証、自身の顔写真、住所などの情報を送信します。審査に数日
かかったため、初めてカーシェアを利用する予定がある場合は早めに準備しま
しょう。

2. クレジットカード登録

利用者登録が済んだら、クレジットカードも登録します。支払いは、クレ
ジットカードで月ごとに引き落とされます。

3. 車を予約する

借りる場所、車種、時間などを決めてスマホで予約します。車種は、4人乗
りの軽自動車をはじめとして、7人乗りの大きい車や、BMW もありました。
車種によって料金が異なります。貸し出し時間は始めに決める必要があります
が、途中で延長も可能です。

4. いざ乗車

車のある場所に着いたら、カードキーで鍵を開けます。助手席の前に車の鍵
がささっているの、それを取ると貸し出し開始になります。返却するまでは
その鍵を使えるので、カードキーは不要です。出発前に、車の周りの点検、ミ
ラーや運転席の調整をしましょう。筆者の場合は初心者マークも貼ります。初
めて乗る車の場合、ギアチェンジやサイドブレーキなどの使い方も確認してお
くと良いでしょう。筆者はいろいろな車に乗ってきましたが、車ごとにハザー
ドランプのボタンの位置が様々なので、押そうとする度に空振りしています。

5. 自由にドライブ！

ガソリンは半分になったら補充するのがマナーです。タイムズの場合は洗車
もするとさらに割引が受けられるようです。カリテコの場合は名鉄協商パーキ
ングを無料で使えるので、活用してみましょう。

6. 時間内に返却

予約時に決めた返却時間までに、借りた場所に返しましょう。貸し出し時
間の延長は、アプリからも車のナビからも可能です。忘れ物がないかを確認し
て、カードキーを使って鍵を閉めます。筆者はスマホを車内に忘れたまま返却
してしまったことがありますが、友人のスマホで問い合わせの電話をしたと
ころ、すぐに鍵を開けてもらえて助かりました。



借りる場所を選ぶ画面
(筆者撮影、カリテコアプリ)

予約画面
(筆者撮影、カリテコアプリ)



車の後ろの窓ガラスにカードキーをかざすところがあります。
(筆者撮影、カリテコの場合)



車内に入っている鍵を取り出したら貸出スタート。
(筆者撮影、タイムズの場合)



これってどうなの？

利用料金はどれくらい？ ガソリン代や保険料は？

利用料金は車種によって変わりますが、カリテコとタイムズの場合は、軽自動車なら 15 分で 200 円程度。6 時間を超えると距離料金もかかってくるので、カーシェアを使用する場合は 6 時間までの短時間のドライブがおすすめ！逆に遠出する場合はレンタカーを使うのがよいかもしれません。また、本来は月額基本料金がかかるものもありますが、学生なら月々の料金が無料というプランもあるので要チェックです！

そして、カーシェアの魅力の 1 つだと思うのが、利用料金以外のガソリン代や保険料がかからないことです。ガソリンは、車内にガソリンカードが入っているので、それを使用してガソリンを入れることができます。さらに、ガソリンを入れると利用料金が割引かれるので嬉しいのです。保険料も利用料金に含まれています。カーシェアは、定期的にメンテナンスされているものの、毎回行われている訳ではないので、ガソリン補充や車内の美化など、利用者のマナーが大切になります。



八事日赤駅付近で借りた「シエンタ」
(筆者の友人が撮影 @ 豊田市駅)

大人数でも乗れる車はあるの？

数は少ないですが、7 人乗りの「シエンタ」や 7～8 人乗りの「アルファード」や「ノア」、「セレナ」があります。カリテコでは、八事日赤駅付近にシエンタ、栄駅付近にアルファードがあります。タイムズでは、本山駅付近にノア、今池駅付近にノアとセレナがあります。

筆者は、シエンタを借りて 7 人でドライブしたことがあります。大学生 7 人が乗るには少し狭かったですが、大人数でわいわい乗れて楽しかったです。大きい車は時間あたりの利用料金が高くなりますが、その分多くの人数で割り勘できるので、大人数でのお出かけこそ大きい車にチャレンジしてみたいですね。

初心者でも使っていいの？

初心者だからダメ、という決まりはありません。筆者自身も免許取得から 1 年も経っていませんが、カーシェアを活用しながら運転に慣れてきました。筆者は実家暮らしなので、初めてカーシェアを使うときは地元の駅の近くから乗り、知っている道を走ってみました。一人暮らしでなかなか運転の練習ができないという人は、運転のできる人を誘ってカーシェアで練習してみるのもいいかもしれません。初心者であろうとなかろうと、安全には十分に気を付けて運転することが第一です。



行き先で返却できないの？

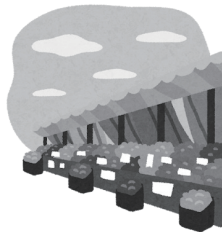
カーシェアは、シェアサイクルとは違って借りた場所以外への返却は原則できません。そのため、乗った場所に最後に帰ってくるようなドライブ計画でないと有効活用できないのです。少し不便ではありますが、利用シーンに合わせて交通手段を選んでみてください。また、たとえば行き先でお店に入って車を動かしていない時間も料金は変わらず発生しますので、気をつけてください。



筆者のカーシェアエピソード

地元の友達とドライブ

行き先：半田赤レンガ建物
目的：マルシェ
乗った場所：地元のとある駅付近
乗った車：ek ワゴン
利用時間：4 時間半
利用料金：3,366 円



地元の友達とドライブをしようということで、半田赤レンガ建物で行われていたマルシェへ。ek ワゴンは鍵を挿して回してエンジンかけるといふタイプの車で、最初は戸惑いましたが小さくて2人で乗る分には運転しやすかったです。半田のマルシェではおいしいものを食べたり飲んだりしました！



香嵐溪へドライブ

行き先：香嵐溪（豊田市）
目的：ぶらぶらする
乗った場所：「八事日赤前第4」
乗った車：シエンタ
利用時間：6 時間
利用料金：5,500 円



学生委員会の同期、後輩と7人で香嵐溪へ！香嵐溪といえば紅葉ですが、みたらし団子や五平餅、アイスを食べたり、川の水で涼んだり、おみくじを引いたりして夏でも楽しめました。なんといっても、7人で車に乗っておしゃべりしている時間がとても楽しかったです。ドライブの醍醐味ですね！



運転練習がてら遠くの方へ

行き先：旬楽膳 日進店、三田製麺所 豊田インター店
目的：運転練習、ご飯
乗った場所：「本山第3」
乗った車：タフト
利用時間：4 時間
利用料金：3,168 円



運転練習がてら車でしか行けないような場所に行きたいと思ってカーシェアを使いました。旬楽膳というスーパーで出店しているキッチンカーに立ち寄り、その後は豊田市の三田製麺所というお店でつけ麺を食べました。長時間のソロドライブでしたが、Bluetooth でスマホから音楽をかけて楽しめました！



駅から離れた飲食店へ

行き先：麺処 大智
目的：豊橋カレーうどんを食べる
乗った場所：「豊橋駅前」
乗った車：ヤリス
利用時間：1 時間 45 分
利用料金：1,254 円



学会のアルバイトが愛知大学の豊橋キャンパスであったとき、豊橋カレーうどんが食べたいと思い、豊橋出身の先輩に教えてもらったお店へ。駅から少し離れていたのでもカーシェアを使いました。豊橋市は路面電車が走っているので少し緊張しましたが、交通ルールを復習していったこともあり無事に走れました！



※料金や車種などの情報は、執筆時点のものです。変更されている場合があります。

運転免許を持っていない方へ

自動車学校、最初は億劫だけど……

運転免許を持っていない方も、この記事を読んで少しでもドライブっていいな、楽しそうだな、と思っていただけたでしょうか？筆者は自動車学校に通い始めるまでは、なんで今免許を取らなきゃいけないんだ、面倒くさいな、と思ってしまっていました。しかし、自動車学校にいざ通い始めてみると、できることがどんどん増えていくのが楽しくて、夢中で通っている自分がいました。通っていくうちに、早く一人前に運転できるようになりたい、早く免許が欲しい、と思うようになり、それならばもっと早く通い始めていればよかった、と思いました。

まだ運転免許を持っていないよという方は、自動車学校入校の際にぜひ生協を活用してみてください！お得に入校することができたり、追加技能教習の料金が無料になったり、スケジュールを立ててもらえる「名大生マイプラン」という特典が受けられたりします。詳しくは、大学生協のホームページをご覧ください。また、Co-op Information(p.5)にも自動車学校について記載されているのでぜひご覧ください。

名大近くの自動車学校

中部日本自動車学校

名大生の人気 NO.1 の自動車学校。八事駅の近くにありますが、名大からスクールバスが出ているので通いやすく、空きコマに自動車学校に行くこともできます。校内もきれいで、TOYOTA 直営なので教習車の運転もしやすそうです。



茶屋坂自動車学校

大幸キャンパスに近い自動車学校。「チャジコー」と略されているようです。チャジコーも中部日本自動車学校と同様に名大からスクールバスが出ています。また、インストラクターを指名できるので、楽しく通えそうですね。



あとがき

今回のカーシェアの記事はいかがでしたでしょうか？正直、筆者は6月号のシェアサイクルの記事に引き続きとっても楽しく執筆させていただきました。感謝です。書いていて、自分は車が好きなんだな～と実感しました。車種とかには詳しくないですが、ドライブは非常に楽しいです。よく「車乗りたい～」と呟いています。しかし、県外での運転や高速道路の運転は自動車学校卒業以来したことがないうえ、駐車が下手なので、まだまだ初心者です。これからもカーシェアを活用しながら、たくさんドライブしたいです。

みなさんも、この記事をきっかけにカーシェアやドライブに少しでも興味を持ってくださると嬉しいです。一緒にカーライフを楽しみましょう！

今回少しマルシェの話題が出てきましたが、筆者はマルシェ好きでもあります。いずれはマルシェの特集記事も書きたいと思っているので、そのときはまた読んでいただけると幸いです。では、また Me~dia でお会いしましょう！



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：ヤマネコ

「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…… 2013 年 10 月号 から!



PICK UP

紅葉狩へ行きたい

(文責：ふるっしー)

名大周辺で紅葉を楽しめる場所がいくつか取り上げられています。また、北海道は 10 月が紅葉のピークらしいので北海道のオススメも載っています。名大の周辺は必見ですよ!
※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

- ・メディイラコン
- ・豆。

など

これまでの
あの日の Me~dia

4 月号 作ってみたい家ごはん

内容：豆腐で作る北京ダックの紹介

6 月号 600YEN の小旅行

内容：名古屋のスポット紹介

7 月号 突撃! 隣の名大生

内容：とある名大生の紹介

10 月号 紅葉狩へ行きたい

内容：紅葉狩スポット 2 選

12 月号 ? ? ? ? ?

1 月号 ? ? ? ? ?

「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



紅葉狩へ 行きたい

久しぶりに登場したこんな感じの記事。

どうもこんにちは、今月号も登場したふるっしーです。Me～dia 愛好家の上級生ならお分かりいただけるかもしれませんが、帰ってきた「行きたい」記事です。え、知らない? そんなことでは Me～dia 検定4級ですよ。「Me～dia バックナンバー」で検索して昨年度7月～12月号を確認してみてください。しましたか? おめでとうございます、これであなたも Me～dia 検定3級です。Me～dia 検定……誰か作ってよ。

さてさて、秋といえば紅葉狩です。そもそも紅葉狩ってなんなんでしょう。〇〇狩といえばブドウや梨、桃にイチゴが有名だと思います。一狩り行こうぜ! なーんて言うてみたくなりますよね。本来「狩り」という言葉は獣を捕まえる意味で使われていましたが、次第に野鳥や小動物を捕まえる意味に広がり、さらに果物などを採る意味でも使われるようになったと言われています。そうした流れの中、「狩り」が草花を眺めたりする意味にも使われ、紅葉を眺めることを「紅葉狩」と言うようになったのです。どうやら狩猟をしない貴族が自然を愛でる行為を狩りに例えたことがきっかけという説もあるみたいですが、果たして真相はいかに。この続きは文学部の人に任せます。経済学部 の僕には荷が重いです。

語源の話はこれくらいにしてそろそろ本題に入ります。今回の「行きたい」記事では名大周辺からはるか彼方北の大地まで、オススメの紅葉狩スポットを紹介します。紅葉は編集室で色付いているんじゃない、現場で色付いているんだ! というわけでいずれも実際に筆者が訪れた場所となっています。名大周辺のスポットに関しては8月下旬、35度のところけそうな日に自転車で行ってきました。日焼け止めを塗るのを忘れて紫外線にやられました。ちょうど新聞で「紫外線は百害あって一利なし」という記事を読んだところだったのに……。でも日焼け止めの話をすると「え、男なのに気にするの?」って言われるんですよ。いくら男でも百害を好んだりはしませんよ。たぶん。

日焼けの話はこれくらいにしてそろそろ本題の続きです。秋は長期休暇がないので紅葉を見に遠出するのは難しいかもしれません。秋に出かける時間もお金も意欲もないよう……そんなあなたのために Me～dia が、『紅葉狩へ行きたい』記事があるんです! この記事を読んで紅葉狩を疑似体験するもよし、実際に行ってみるもよし、ディスプレイ越しに狩るもよし。夏休み明けでいまいちテンションの上がない時期ではありますが、秋っぽいこと＝紅葉狩をして楽しんでもらえたらと思います。



名大付近で 紅葉狩

まずは徳川園です。江戸時代に主流だった大型庭園同様の様式をしており、高低差を利用して小川や池が作られています。意外と広いので普通に散歩目的で行くのもアリだと思います。園内のいたるところに紅葉があり、どこに行けば紅葉が見られるか心配する必要はありません。受付のお姉さんが言っていたので間違いありません。「特に見どころと言えばどこですか!？」とお姉さんを問い詰めたら教えてくださいました。黒門口に入っすぐの虎仙橋の下から見る紅葉が綺麗だそうです。最初の方に書いた通り園内には高低差があるため、橋から飛び降りなくても歩いていけば自然とたどり着くことができます。

徳川園



Access

JR 中央線：大曽根駅から徒歩約 10 分
地下鉄：大曽根駅 or 車道駅から徒歩約 15 分
市バス：「徳川園新出来」 停下車徒歩 3 分
自転車：名大駅 1 番出口から約 30 分

Point

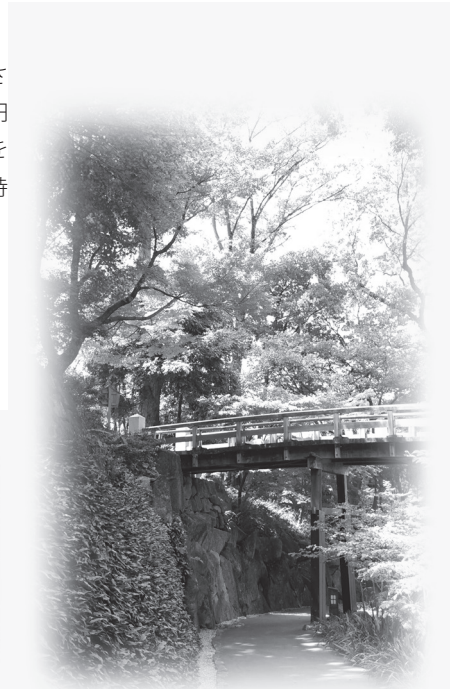
- ・ 虎仙橋の下から見る紅葉が GOOD !
- ・ 徳川美術館は無料で入館可! (要名大学生証)

ちなみに徳川園の隣には徳川美術館が併設されています。徳川園に入るには入園料が 300 円かかりますが、徳川美術館には名大の学生証を提示すれば無料で入ることができます。この特権を活かすために行くのもアリだと思います。

虎仙橋の下から見ると.....



↓ 園内には休憩所も



東山動植物園

大学からもっと近い紅葉狩スポットを求めて東山動植物園へ。植物園には紅葉する樹木が 500 本以上あり、紅葉狩の季節にあわせていろいろなイベントを行っています。東山植物園には奥池と也有池の 2 つの池や日本庭園など、紅葉を狩るのに適したスポットがいくつもあります。写真は奥池から望んだ風景。思わず立ち止まってしまうました。動物園に行くついで、星ヶ丘に買い物に行くついでなどに立ち寄ってみるのもアリだと思います。ただ植物園はめちゃくちゃ広いので多少の覚悟は必要かもしれません。



北の大地で 紅葉狩

は～るばるきたぜ函館～♪というわけで北海道です。函館ではなく札幌周辺ですが……。北海道での紅葉の見ごろは10月頃。ちょうどこの記事が皆さんの手元に届いているころですね。今回チョイスしたのは北海道大学、大通り公園、北海道開拓の村です。ベタなところが中心なのは仕方ないんです。北海道行くの初めてだったからベタなところに行きたかったんです。でも札幌に行って北大で紅葉狩ってなかなか趣がありませんか？ありませんか。他大を歩くのって楽しいと思うんですけどね。趣とは違うか……。と、とりあえず見ていきましょう！



↑紅葉並木

クラーク像→
少年よ大志を抱け！



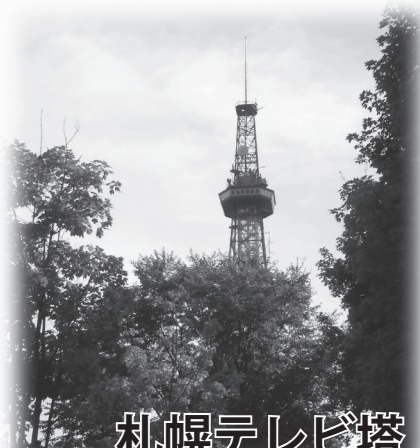
まずは北海道大学。北大は札幌駅のすぐ近くにあり、アクセスは抜群にいいです。敷地も広く、場所によって地下鉄の最寄駅が変わるほどです。北13条門から約400メートル紅葉並木が続き、キャンパス内を歩きながら紅葉狩を楽しむことができます。

北海道大学にはご存知「少年よ大志を抱け」のクラーク像があります。他にはポプラ並木などもあります。各所に北大グッズを買う場所もあり、観光地としての地位を確立しています。北海道の観光誌を開くと必ず北大が載っています。札幌のお土産屋さんには大抵札幌農学校クッキーが売っています。我が名大は……あまり見かけない気がするなあ……なんだろうなあ……。



続いては大通公園及び北海道庁周辺。大通公園は1丁目～13丁目まであり、各丁により異なる雰囲気味わえます。なかには外国にいるかのような雰囲気のあるところも。北海道庁は赤レンガの建物で、敷地内の紅葉との共演を楽しむことができます。また正門前には紅葉並木が広がり、街中を歩いているだけで紅葉が楽しめます。写真を撮る観光客が多く見られるのもこのあたりです。

また札幌テレビ塔付近の紅葉も一見の価値あります。見上げてごらん、そこには紅葉とテレビ塔……。



最後は北海道開拓の村。新札幌駅から歩いて10分ほど、札幌駅からはバスも出ています。北海道開拓の過程における文化や生活が再現されており、愛知県でいうところの明治村のようなイメージです。敷地内にはナナカマドやカエデが多く植えられていて、歴史的建造物とセットで見る景観は見ごたえがあります。敷地内の紅葉は9月中旬には色づき始めていました。さすが北海道。

afterword

いかがでしたでしょうか。紅葉狩も楽しいですがそのために遠出するのも楽しいものです。北海道クラスの遠方は厳しいにしても、徳川園など普段の生活では行かないような場所にも魅力はあります。ぜひ楽しい紅葉狩ライフを。

文責：ふるっしー



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。

10月号

文責：ノザワ



↑タヌロー

秋学期が始まったね。

そうだね。
夏休みは楽しかった？



楽しかったよ！スイス、フランス、
韓国、中国に1ヶ月の旅行をしてき
たんだ。

それはすごいね。海外旅行は楽
しいよね。ところで、夏休みの
宿題は終わったの？



↑彼



え？旅行のこと、深掘りしてくれな
いの？

宿題の進捗の方が大事だよ。



あれあれ？旅行に呼ばれなかった
から拗ねてるのかな？

(´・ω・`) ヨボーン



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。

交通事故

通院 5 日

→支払共済金 10,000 円

■当時の状況

左折で公道に出る際に、車と接触し、ねんざした。

自宅でのケガ

手術 1 回・通院 20 日・固定具あり

→支払共済金 110,000 円

■当時の状況

自宅で掃除中に転倒し、机で手を強打して骨折。

悪性腫瘍

入院 9 日・手術 1 回

→支払共済金 140,000 円

■当時の状況

就活中に病気になった。原因は分からない。

・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1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。



季節の変わり目!

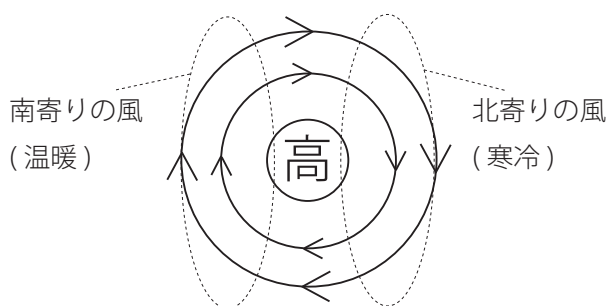
秋の風邪予防



秋の訪れを感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。気温の変動が激しいこの季節は、風邪を引きやすい時期でもあります。特に、日々の気温差が体に負担をかけ、免疫力が低下しやすくなります。また、空気の乾燥もウイルスが活動しやすい環境を作り出すため、風邪のリスクが高まります。この時期に体調を崩さないためには、適切な対策が欠かせません。この記事では、秋の風邪対策として実践すべきポイントを詳しく解説します。

1. 季節の変わり目と風邪の関係

中学校の理科や大学の地学で習った方もいるかもしれませんが、秋になると日本の夏の空を支配していた太平洋高気圧の勢力が弱まります。すると、大陸から来た移動性高気圧の影響を受けるようになります。北半球における高気圧の風向は時計回りですが、この風の向きが気温に関係しています。高気圧の東側では北寄りの風が吹いているため、気温がやや低くなります。西側では南寄りの風が吹いているため、南の温暖な空気が流れ込み、気温がやや高くなります。秋はこの仕組みにより、日々の気温差が大きくなっています。



この気温変動は、体が適切に対応するのを難しくし、特に体温調節が不十分な場合、免疫力の低下を引き起こす可能性があります。また、秋特有の湿度の変化も風邪を引き起こす要因の一つです。空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜の防御機能が弱まり、ウイルスが侵入しやすくなります。さらに、寒暖差によるストレスが自律神経に影響を与え、免疫系のバランスが崩れることで、免疫力が弱まります。このように、秋は環境的な要因が重なり、風邪を引きやすい季節になります。

2. 風邪の予防方法

風邪を予防するためには、日常生活における基本的な習慣が重要です。まず、十分な睡眠を確保することが風邪予防の基本です。睡眠不足は免疫力を低下させ、ウイルスへの抵抗力を弱めます。毎晩規則正しく、質の良い睡眠をとることで、体がウイルスに対抗する力を保つことができます。夏休みで夜更かしすることに慣れてしまった方は、早く正常な生活リズムに戻しましょう。

次に、バランスの取れた食事も重要です。ビタミンC、亜鉛などの栄養素は免疫機能をサポートし、風邪のリスクを低減します。野菜や果物、魚などを積極的に摂取することが推奨されます。秋は食欲の秋と呼ばれるほど美味しい食べ物が多い季節です。食べ過ぎには注意しないといいますが、秋を楽しむためにも、風邪を予防するためにも、しっかり1日3食食べましょう(自戒)。

また、外出時には気温の変化に対応できるよう、重ね着し、気温に応じて脱ぎ着できる服装を心がけましょう。

3. 風邪を引いた場合の対処法

万が一風邪を引いてしまった場合、早期に適切な対処を行うことで、症状の悪化を防ぎ、早期回復につなげることができます。まず、十分な休養をとることが最も重要です。体がウイルスと戦うためにはエネルギーが必要ですので、仕事や学業を無理に続けず、できる限り横になって休むことが大切です。また、症状が長引いたり悪化したりする場合は、早めに医師の診断を受けることをお勧めします。

学生生活110番に加入されている方は、病院案内をしてくれる生活相談サポートを受けることができます。一人暮らしを始めてから病院に行ったことがない場合、こちらを利用すると良いでしょう。

参考：名古屋大学消費生活協同組合ホームページ

<https://www.univcoop.or.jp/gakusei110/>

ウェザーニュース

<https://weathernews.jp/s/topics/201710/120195/>

気象庁

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kisetsu_riyou/tenkou/gaisetu.html



夏の全国共済セミナー [8/22(木)～24(土)]

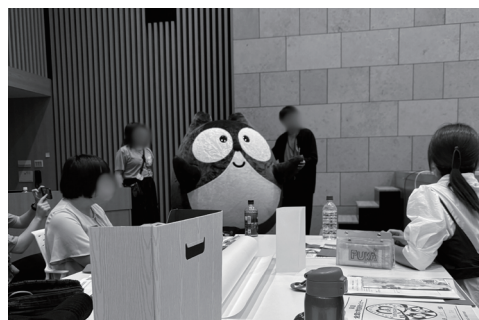
8/22(木)～24(土)に東京都多摩市のLINK FORESTにて開催された「全国共済セミナー」に学生6名と職員が参加しました。このセミナーでは「たすけあいの輪」をひろげるというテーマのもと、全国の大学から学生・職員あわせて500人以上が一堂に会し、学生総合共済に込められた想いや今後の共済活動の可能性についてグループワークや分科会を通じて考えました。

中でも特に参加者が深く学ぶことのできた企画について、読者のみなさんと共有したいと思います。

企画1

「対話で実感する共済におけるたすけあい」

まず、共済の仕組みについて学びました。共済は全国の学生組合員が出し合った掛金で運営されていて、病気やケガをした人にその掛金の一部が共済金として支払われています。つまり加入者は間接的に全国の困っている仲間を助けているというわけです。



▲ タヌローです。でかい(小並感)。



▲ 昼ご飯。シューマイがおいしかったです。

企画2

「"わたしたち"の声と参加から未来へ」

ここでは共済の保障制度と他大学の共済活動について学びました。大学生協の共済の歴史は古く、学生総合共済が始まったのが1981年です。ニーズの変化のため、保障制度は大きく変わりました。しかし、この当時から現在に至るまで「たすけあい」という本質は変わりません。

企画3

「セミナーの終わりとながりののはじまり」

"わたしたちの共済"を支える共済活動の四本柱とつながりから、たすけあいの輪を拡げることが重要であることを学びました。加入者や組合員に健康に過ごしてほしいという共済活動の目的を明確にし、どんな活動をすべきか考えました。



▲ 自大学の参加者と話し合う時間もありました。

