

# Me~dia vol.207

特集記事

シェアサイクルしゃ~

発見!あの日のMe~dia



6月号

TAKE  
FREE

## Me~dia

vol.207

TAKE  
FREE6  
月号

6月になり、中間試験も終わり前期の終わりが見えてくる時期になりました。

さて今回の目玉記事は「シェアサイクルしや〜」です。サイクリングが好きな人もそうでない人も、ぜひ読んでみてください。

## CONTENTS

3	CO-OP Information	生協店舗からのお知らせです。
5	シェアサイクルしや〜	シェアサイクルについてまとめています。
9	総代 <small>そうだい</small> Report	最近の総代活動についてお知らせします！
10	発見! あの日 Me~dia	過去のMe~dia記事をピックアップ！
16	た <small>たくみつうしん</small> 組通信	共済についてのお知らせです。
20	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。
22	Me~dia Square	読者の皆さんからのアンケートをご紹介します。
24	漢字合成 クイズ	今月のクイズ記事です。
26	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。
27	編集後記	編集部員たちからのコメントです。



生協からの  
お知らせです。

# CO-OP Information 6



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！



## 購買部からのお知らせ



### ● 毎月のフェアのご紹介

今年の5月から各購買店舗で、「毎月〇日は××の日」というフェアを開催しています。対象商品にポイントが付く等、お得にご利用いただけます♪

実施するのは以下の3つです。

- 毎月8日はだんごの日
- 毎月19日はシュークリームの日
- 毎月25日はアイスの日(5月～10月)

※対象商品は各店舗にて都度発信します。店頭ポスターや生協HP、サインージュをご確認ください

※長期休暇中など、店舗によっては実施しない場合がございます



## 書籍部からのお知らせ



### ● 書籍がいつでも 10%割引！

名古屋大学生協書店では、大学生活に欠かせない教科書・辞書・参考書、専門書など様々な本を取り扱っており、本を購入する際に、**組合員証 (Meica・大学生協アプリ)** をレジでご提示いただくと **【10% OFF!!】** で本をご購入いただけます。

普段の生協書店での本の購入もご提示で **【10% OFF!!】** となります。

一般書や文庫や雑誌、教科書参考書や英語対策本、マンガなどもご提示で **【10% OFF!!】** です。

人気の本や新刊の本も、組合員証 (Meica・大学生協アプリ) をご提示いただくとお買い得です。長い通学時間のお供に、雨の日におうちで過ごすのに書籍を購入しませんか？





## 食堂部からのお知らせ



### ● 6月10日(月)～21日(金)スタミナフェア開催!

蒸し暑い夏を元気に乗り切るための元気応援メニューが登場です!

ガーリックのパンチが効いた「とんかつトマトガーリック」や「にんにく油そば」、ネバネバ系食材で体の内側から元気になる「ねばねば丼」など、食欲が落ちてきたときにも食べやすいメニューです。

その他にも、丼-1 グランプリのメニュー募集や七大学戦コラボメニューの提供など、随時、企画を行っていますので、店頭やHPにて check してくださいね♪



▲ 季節・イベントメニューの告知  
はコチラでご確認ください。



## 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。



### ● 夏休みに海外研修・語学留学しよう!

大学生協が企画する、夏休みの海外プログラムは5月中に申し込みすると早割があります。参加を迷っている方はぜひ生協北部旅行センター、南部生協プラザにてご相談ください。

#### ● 【短期語学留学アクティブ】7か国13都市を設定



◀ 短期留学アクティブ  
詳しくはこちら

#### ● 【テーマのある旅】ヨーロッパ3コース、アジア2コースを設定

異文化交流や視察研修など、普通の観光旅行ではできない内容の大学生協オリジナルツアーです。



◀ テーマのある旅  
詳しくはこちら

### ● 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」でお申し込みができます。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。

文責：理事 田中英由子



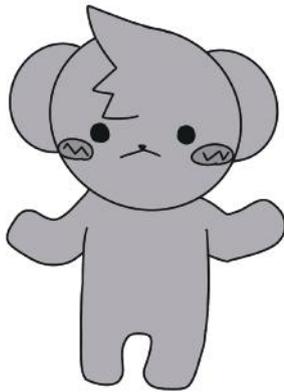
# シェアサイクルしや〜

文責：あおりんご

## はじめに

みなさん「シェアサイクル」ってご存じですか？使ったことがないという方も多いのではないのでしょうか。学生委員に聞いてみたところ、15人中15人、回答した全員がシェアサイクルを使ったことがないとのことでした。

今回は、シェアサイクルを使ってみて、その便利さや手軽さに驚いた筆者が、シェアサイクルの魅力を広めたいと思い記事を執筆しました。読んでみて気になった方は、ぜひシェアサイクルデビューしてみてください！



## そもそもシェアサイクルとは？

シェアサイクルって、聞いたことはあってもどんなものかよくわからない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。シェアサイクルとは、自由に自転車を借りられるシステムです。各地にポート（専用の自転車置き場）があり、近くのポートから自転車を借りて、行き先の近くのポートで返却します。つまり、必ずしも借りた場所に返しに行く必要がないのです。さまざまな会社を取り扱っているため、各サービスで料金換算の仕組みや特徴が異なります。

## シェアサイクルの魅力

シェアサイクルの大きな魅力は、いつでも、安価に自転車に乗ることができることです。駅から少し遠い場所に行きたいときや、わざわざ電車に乗るまでもないけれど歩くのは大変な距離の移動のときなどに使うと快適です。早朝でも深夜でも無人で貸し借りが自由にできるのも便利な点のひとつです。



## ～主な3つのサービス比較～

### チャリチャリ

- ・名古屋駅を中心にポートが設置されているが、その端が池下や御器所なので、名大付近には設置されていない。
- ・1分単位で料金が発生する。
- ちよこっと乗るだけなら特にお得！  
(数分なら100円もかかりません)
- ・他県にもあるので、旅先でも使えるかも。
- ・イメージカラーは赤。



筆者撮影@愛知大学前

### カリテコバイク

- ・名古屋市内のポートの設置範囲が広く、ポート数も多い！
- ・30分単位で料金が発生するため、5分乗っても30分乗っても同じ料金。
- 少し長めの時間乗るのに適している。
- ・名鉄のもので、他県にはない。
- ・d払いも可能。
- ・イメージカラーは赤。



筆者撮影@名古屋駅 ナナちゃん人形付近

### HELLO CYCLING

- ・愛知県(名古屋、岡崎、安城、蒲郡)、岐阜県の一部、および他県の各所にもある。
- ・愛知県は15分ごとに料金が発生する。PayPayやキャリア決済も使用可能。
- ・チャリチャリやカリテコバイクはタイヤが小さいタイプの自転車だが、HELLO CYCLINGは普通サイズのタイヤ。
- ・イメージカラーは黄色。



筆者撮影@金山駅前

## ～活用事例～

ここまでシェアサイクルのサービスごとの違いを紹介しました。この後は詳しい使い方を紹介しますが、そもそもシェアサイクルってどんなときに使うんだろう？と思っている方もいらっしゃるかもしれません。歩いたり電車に乗ったりするのが面倒なときや、旅先で自転車を使いたいときなどに使うのが定番かと思います。通勤で使用する人もいます。ここでは、実際に筆者がどんなときにシェアサイクルを使ったかを紹介합니다。

#### 短距離の乗り換えが面倒だったとき

東別院からささしまライブに行きたいときがありました。電車で行くには、1回乗り換えてさらに歩くか、2回乗り換える必要がありました。距離的にはそんなに離れていないのに、電車だと時間がかかる。そんなときにシェアサイクルが役に立ちました。電車では390円～600円かかるところが、シェアサイクルを使うと210円でたった15分で移動できました。そのときは電動自転車を使ったので、電動でない自転車ならもっと安価に移動ができます。

#### 終電がなくなってしまったとき

これは特異な例だと思うのですが、終電をのがしてしまったりもシェアサイクルに助けられました。このときは、最寄り駅まであと1駅のところで電車がなくなりました。歩いて帰るには1時間弱かかる、タクシーも見当たらない、というときに、HELLO CYCLINGを使いました。HELLO CYCLINGは12時間で1,000円という料金設定がありました(地域によって異なります)。そのため、それを使って家に帰り、一晩家に置いておいて、翌朝返しに行きました。タクシーでは何千円かかるところでしたが、なんとか1,000円で帰れて安心しました。そして、電動自転車だったのであまり疲れることなく乗ることができてよかったです。



## ～使い方～

シェアサイクルの使い方がわからないという方も多いのではないのでしょうか？実は、使ってみると意外と簡単なんです。基本はアプリひとつで完結するので、鍵をなくすということもありません！今回は「チャリチャリ」での場合を説明します！

### はじめの場合

#### ① アプリをインストール

「チャリチャリ」というアプリをインストールします。



iPhoneの方



Androidの方

#### ② 新規登録を行う

アプリにメールアドレスとパスワードを入力します。するとチャリチャリからメールが届くので、そのURLから名前、生年月日、電話番号、クレジットカード（バーチャルカード可）を登録しましょう。



### 登録ができたなら

#### ① ポートを探す

アプリでは、どこにポートがあるか、ポートには電動自転車は何台あるか、電動でない自転車は何台あるか、残り何台駐輪できるかを確認することができます。地図だけでなく、ポートの周辺の写真も載っているので行き慣れない場所でもポートを見つけやすいです。

#### ② 鍵を開ける

ポートに着いて、乗る自転車を決めたら、自転車を解錠します。自転車に二次元コードがついているので、アプリの「鍵をあける」というボタンからカメラを開き、その二次元コードを読み込むと、自転車の鍵が開きます。鍵を開けたら料金が発生し始めるので、準備ができてから解錠しましょう。

#### ③ 行き先まで乗る

行き先付近にポートがあるか確認し、そのポートに向きましょう。電動自転車の場合、ハンドルについているスイッチを押さないと電源がつかないので注意しましょう。



目的地を入力してポートの場所を検索できる



実際のチャリチャリアプリの画面



電動アシストのスイッチ



#### ④ 鍵をかける

目的地付近のポートについたら、自転車を施錠します。施錠が完了すると、ライド終了となり料金換算も終了します。施錠は、自転車本体についているレバーを下げればOKです。施錠したら、アプリにライド終了のお知らせが来ているか確認するようにしましょう。ライドが終了すると、料金が表示されます。料金は月に1回引き落とされます。



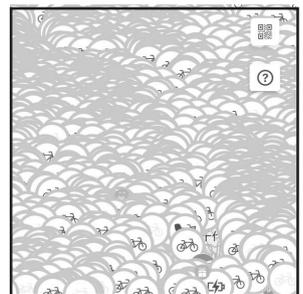
今回は「チャリチャリ」の例で紹介しましたが、他のサービスだと解錠方法が少しずつ異なります。車両をアプリで予約して借りるものや、アプリに表示されたパスコードを自転車に入力すると鍵が開くものもあります。基本的にはアプリに従って簡単に行うことができます。さまざまな種類のシェアサイクルがあるので、いろいろ試してみてお気に入りを見つけるのも楽しいと思います！

### 〜おまけ〜

最後に、HELLO CYCLINGのアプリを見ていたら、東京のポート数がすごいということに気づいたので、ちょっとしたおまけとしてお届けします！名古屋駅周辺と比べてもすごい量です。これだけあったらどこからでも乗れるし、返却場所にも困らなさそうです！東京に行ったらシェアサイクルがどれくらいあるか探してみたいです。



↑名古屋駅周辺



↑東京都

### 〜あとがき〜

今回の特集記事では、シェアサイクルについて、サービスを比較したり、活用事例や使い方を紹介したりしました。いかがでしたでしょうか？シェアサイクルについて全く知らなかったという方にも、少しでも興味を持っていただけましたら幸いです。学生委員でもまだ誰も使ったことがないので、この記事を読んで使ってみよう！という声を聞ける日が楽しみです。

また、私もまだまだ使う頻度が少なく、カリテコバイクは1度も使ったことがないので、シェアサイクルを有効活用していろいろな場所に行ってみよう。旅行先でも使ってみようかなと思っています。

実は、名大の近くにはシェアサイクルがあまりありません。いつか、名大の中にもシェアサイクルのポートが設置されて、自由に乗り降りできるようになったら便利だろうと思います。



# 総代 Report Vol.2

— そうだ いれぽーと —

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 4/23 (火) にフレンドリィ南部で、4/25 (木) に南部食堂 2 階 彩～ Sai ～で行いました。

SS・生活班について説明をし、その後 SS・生活班の班分けを行いました。また、生協で行っているサービスについて説明した後、総代・副総代からの質問に答える時間を設けました。2 日間で 160 名以上の総代・副総代が参加し、「レストラン花の木で食堂バスが使えるか」などの質問を受けました。



▲ SS・生活班紹介の様子



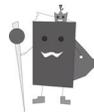
▲ 生協について質問をしている様子

## 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は購買や食堂、書籍といった生協の店舗に直接かかわる活動を行い、生活班は国際貢献など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。



食堂SS

昨年度より新たに設立されたSS・生活班であり、食に関するあらゆる活動を行います。

TF

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。



## 総代ガイダンス

クラス結成会の日に総代・副総代になってくださった方に対して、生協と総代・副総代についての説明会を行いました。

同日の部活・サークル紹介にも参加し、多くの方に学生委員会の紹介をしました。



▲ 総代ガイダンスの様子

文責：もりりん



# 発見! あの日の 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：ヒズモ

## 「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!



これまでの  
あの日のMe~dia

今回は…… 2018年10月号から!



## PICK UP

### 600YENの小旅行

(文責: もりりん)

600円をもって名古屋観光をしてみませんか?無料で入れる名古屋のスポットがたくさん載っています!みなさんもまだ行ったことの無いスポットが見つかるかも?

※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。  
※現在ドニチエコきっぷは620円です。

## OTHER CONTENTS

- ・秋だ!食欲だ!!クレープだ!!!
- ・まっしゅ・る一む

など

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 ??????

10月号 ??????

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](https://www.nucoop.jp/coop/coop_492.html)



文責:もりりん

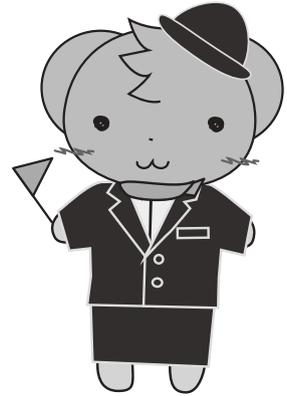
# 600 YEN の 小旅行

## ある日のふたり



旅行にでも行きたい気分……。でも、お金はない。

そんなときでも、600円だけで安く休日を過ごす方法があるよ。



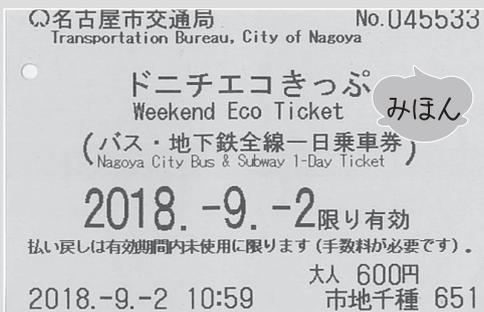
## 600円に抑えるには



右のルールを守って安く楽しもう!

- 一. 交通費は600円にする(ドニチエコきっぷ使用)。
- 一. 入場料が無料の場所のみ行く。
- 一. 飲食物は自分で持ってくる。

## こらむ ドニチエコきっぷとは



ドニチエコきっぷ

名古屋市営交通が発行している一日乗車券で、市バス・地下鉄全線が乗り放題となります。土曜・日曜・休日限定で大人は600円。平日だと同内容で850円するため、お得な切符です。

次ページから

各スポット紹介に移ります。



## こらむ なごや得ナビ



なごや得ナビロゴ

「なごや得ナビ」の対象となっている施設で、ドニチエコきっぷ・一日乗車券を提示すると特典が受けられます。例えば入場料割引などです。入場料の払える方は、利用してみてくださいね。



## スポット一覧



★★★★★: おすすめ度

全スポット、編集部員が  
実際に行ってきました。



## スポット紹介の見方

**平和公園アクアタワー**  
★★★★★

本業は水道施設のタワー。小高い場所にあるので、名古屋を一望でき、濃尾平野を堪能できるスポット。名古屋大学も見れるのでぜひチャレンジしてほしい(中京テレビ東山タワーの近く)。望遠設備が無いので双眼鏡などの遠くが見えるものを持って行こう。  
開館時間: 10時~16時  
定休日: 土・日曜日・祝日以外 (12/29~1/3)  
所在地: 名古屋市中千代区平和公園一丁目内  
アクセス: 市バス「ヶ丘ヶ丘」下車すぐ  
URL: <http://www.water.city.nagoya.jp/category/prshisetsu/1422.html>  
一緒にいきたい: 平和公園

スポットに関わる写真

スポット名&おすすめ度

説明&コメント

スポットの情報

### こらむ 名大生なら……

みとこ!行っとこ!  
**トコトコ美術館**

▲「みとこ!行っとこ!トコトコ美術館」ロゴ

名大生なら、名古屋市美術館などの施設に無料で入られます。今年のMe~dia4月号(vol.177)掲載の記事「みとこ!行っとこ!トコトコ美術館」でも特集しましたので、そちらの記事もぜひご覧くださいね。





## 平和公園アクアタワー



本業は水道施設のタワー。小高い場所にあるので、名古屋を一望でき、濃尾平野を堪能できるスポット。名古屋大学も見られるのでぜひチャレンジしてほしい(中京テレビ東山タワーの近く)。望遠設備が無いので双眼鏡などの遠くが見えるものを持って行こう。

開館時間：10時～16時

定休日：土・日曜日・祝日以外(12/29～1/3)

所在地：名古屋市千種区平和公園一丁目地内

アクセス：市バス「光ヶ丘」下車すぐ

URL：<http://www.water.city.nagoya.jp/category/prshisetsu/1422.html>

一緒に行きたい：平和公園



## レトロでんしゃ館



名古屋市交通局の市電を中心に展示されている。名古屋の交通を長く支えた市電の発展から廃止までを写真とともに知ることができる。実際の市電も展示されており、中吊り広告は当時のものを復刻している。細かな展示物もマニアに嬉しいものとなっている。

開館時間：10時～16時

定休日：毎週水曜日(祝祭日の場合は翌日)、年末年始(12/29～1/3)

所在地：日進市浅田町笹原30 名古屋市交通局日進工場北側

アクセス：地下鉄鶴舞線「赤池」駅下車(2番出入口)徒歩約7分

URL：<https://www.kotsu.city.nagoya.jp/jp/pc/ENJOY/TRP0000498.htm>



## ガチャ2ミュージアム



カプセルトイの展示を行っている。室内に所狭しとカプセルトイが並んでいる姿は垂涎物である。展示ジャンルも多岐にわたるので、誰でも必ず「ビビっ」とくるものが見つけられるはず。また、カプセルトイの販売も行っているの、ガチャってみては?

開館時間：JETTYの営業時間に準ずる

定休日：JETTYの営業日に準ずる

所在地：名古屋市港区港町1番7号(JETTY 2階)

アクセス：「名古屋港」駅下車(3番出入口)徒歩5分

URL：<http://pier.nagoyaaqua.jp/jetty/>

一緒に行きたい：名古屋港水族館

# 楽しむ





## でんきの科学館

★★★★★

電力インフラに関わる歴史が学べる施設。様々な模型があって視覚的にも楽しめる。浜岡原発の縮小模型は圧巻である。最初の道の絵画は見るだけでも楽しい。中学校の理科の復習にもなると思います。名古屋の中心部にあるのも行きやすくて良い。

開館時間：9時30分～17時

定休日：毎週月曜日（祝祭日の場合は翌日）、第3金曜日、年末年始

所在地：名古屋市中区栄二丁目2番5号

アクセス：東山線・鶴舞線「伏見」駅 4番出入口から東へ徒歩2分

URL：<https://www.chuden.co.jp/e-museum/>

一緒にいきたい：名古屋市科学館



## 名古屋市港防災センター

★★★★★

防災について学べる施設。伊勢湾台風や地震の展示が行われている。それだけでなく、煙避難体験や地震体験、3Dシアターなどの体験型施設があるので、身をもって防災の必要性が学べる。実物の消防ヘリなども展示されている。この時代に行くべき場所かも。

開館時間：9時30分～16時30分（体験は16時まで）

定休日：月曜日（祝祭日の場合は翌日）第3水曜日、年末年始（12/29～1/3）

所在地：名古屋市港区港明一丁目12-20

アクセス：地下鉄名港線「港区役所」1番出入口北へ 徒歩3分

URL：<http://www.minato-bousai.jp>

一緒にいきたい：ガチャ2ミュージアム

# 学 ぶ



## 下水道科学館

★★★★★

名古屋の下水処理に関して学べる施設。体験型アトラクションなどがあり、子供でもわかりやすく学べる工夫がされている。しかし、子供にはハイレベルなものも。子供が「うんちくん」の帽子を取りあって遊んでいた。外に各地のマンホールも展示されている。

開館時間：午前9時30分～午後4時30分

定休日：月曜日（祝祭日の場合は翌日）12/29～1/3

所在地：名古屋市中区名城一丁目3-3（名城水処理センター1階）

アクセス：地下鉄名城線「名城公園」1番出入口 徒歩5分

URL：<http://waterlab.nagoya/>

一緒にいきたい：名城公園



# 知る



## 三菱 UFJ 銀行貨幣資料館

★★★★★

日本トップの展示数を誇る貨幣資料館。日本は勿論、世界の貨幣も展示している。世界に3枚しかない大判の実物展示もある。浮世絵の展示コーナーも併設。歴史好きには楽しい施設。

開館時間：9:00～16:00（入館は15:30まで）

定休日：月曜日、祝日、年末年始

所在地：名古屋市東区赤塚町25番地

アクセス：名古屋市営バス「赤塚白壁」停 徒歩1分

URL：<http://www.bk.mufg.jp/csr/contribution/kids/gallery>

一緒に行きたい：徳川園・徳川美術館



## ブラザーミュージアム

★★★★★

ブラザーの事業とミシンの歴史について展示が行われている。最新機器の展示コーナーでは刺繍や切り絵の機械を体験できる（制作物の持ち帰り可）。ミシンの歴史のコーナーでは、世界中のミシンが壁に展示している。トイレの花が刺繍で作成されていた。

開館時間：10時～17時（水曜日のみ10時～19時）

定休日：日曜日・祝日・ゴールデンウィーク・夏期連休・年末年始

所在地：名古屋市瑞穂区塩入町5番15号

アクセス：地下鉄名城線「堀田駅」下車1番出入口。徒歩3分

URL：<http://www.brother.co.jp/museum/>



## マザック工作機械ギャラリー

★★★★★

工作機械で作製されたサンプルと実際に稼働する工作機械が見られる。工作機械が動いている様はSFチックで面白い。見学後のアンケートに「工作機械の購入予定があるか」という項目があったのが衝撃的。展示数が少ないのはやや気になる点。

開館時間：10時～17時

定休日：毎週月曜日（祝祭日の場合は翌日）、年末年始、展示機入替え期間

所在地：名古屋市東区葵1-19-30

アクセス：地下鉄東山線「新栄町」駅（1番出入口）と直結

URL：<http://www.mazak-artplaza.jp/gallery/>

一緒に行きたい：ヤマザキマザック美術館



# 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、CO・OP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：ザワ



.....Zzz

↑タヌロー

ねえ、起きてる？



↑彼



.....！うん、起きてるよ。

最近、疲れているよね、タヌロー。



そうね。昨日は23時までバイトをして  
いたからね。



大変だね。僕は働いてないのに。



じゃあ彼はどうやって生活費を捻  
出しているの？

リボ払い？っていうのを利用してい  
るよ。無制限だから便利だよ！



いや、それはやめたほうがいいん  
じゃないかな.....。

## 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。

### 下顎前突症

入院9日・手術1回

→支払共済金 140,000円

#### ■当時の状況

生まれつきの身体的な問題だったが、日常生活に支  
障をきたすため手術した。

### 交通事故

通院15日・固定具あり

→支払共済金 50,000円

#### ■当時の状況

自転車で通学中に車と衝突した。

### 部活中のケガ

入院5日・手術1回・通院9日・固定具あり

→支払共済金 138,000円

#### ■当時の状況

部活動で試合中に左肩を脱臼した。

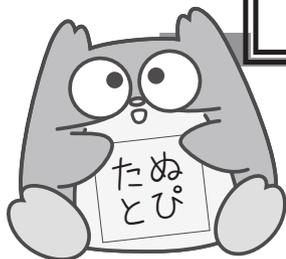
- ・病気・ケガでの入院
- ・ケガでの通院 etc.....

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。



# カロリーと健康



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？  
食生活や生活リズムが崩れたりしていませんか？新しい環境では、カロリー摂取量、消費量が変化する場合があります。健康的な生活をおくるために、カロリーを管理するのは重要です。そこで今回は「カロリーと健康」という題目のもと、健康を維持するために有益な情報を提供していきます。

## I. 消費カロリーについて

### (i) 基礎代謝量

皆さんは「基礎代謝」というものをご存知でしょうか？基礎代謝とは生命維持(心拍や呼吸など)のために必要な最小限のエネルギーのことを指します。つまり基礎代謝は何もせずとも消費されるエネルギーであり、脂肪を燃焼しやすい体を作るためにこれを増やすのは重要であるとされています。

基礎代謝量は、体重と年齢によって概算値が算出されます。概算値は以下のようになります。

性別	男性			女性		
	基礎代謝量 基準値 [kcal/kg/日]	参照体重 [kg]	基礎代謝量 [kcal/日]	基礎代謝量 基準値 [kcal/kg/日]	参照体重 [kg]	基礎代謝量 [kcal/日]
12-14歳	31.0	49.0	1520	29.6	47.5	1410
15-17歳	27.0	59.7	1610	25.3	51.9	1310
18-29歳	24.0	63.2	1520	22.1	50.0	1110
30-49歳	22.3	68.5	1530	21.7	53.1	1150
50-69歳	21.5	65.3	1400	20.7	53.0	1100

参考:「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-02-004.html>

例えば体重52.3kg、19歳男性の場合、基礎代謝量は基礎代謝量基準値[kcal/kg/日]と体重[kg]の積で表されるため、以下のよう  
に計算できます。

$$\begin{aligned} \text{(基礎代謝量)} &= 24.0[\text{kcal/kg/日}] \times 52.3[\text{kg}] \\ &= 1255.2 [\text{kcal/日}] \end{aligned}$$

年齢が上がるにつれて、基礎代謝量基準値が減少しているのがわかるね。



### (ii) 運動で消費されるエネルギー

カロリー消費量を増やすために欠かせないのが運動です。運動で消費するエネルギー量は以下のようになります。

	速歩	ジョギング	ランニング	自転車	水泳	スクワット
運動強度 [メッツ]	4.00	6.00	8.00	4.00	8.00	5.00
体重 [kg]	体重別エネルギー消費量 [kcal/h]					
45	189.00	283.50	378.00	189.00	378.00	236.25
50	210.00	315.00	420.00	210.00	420.00	262.50
55	231.00	346.50	462.00	231.00	462.00	288.75
60	252.00	378.00	504.00	252.00	504.00	315.00

参考:「厚生労働省 運動で消費するエネルギー量」  
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/07/dl/s0725-9f-21.pdf>  
「スクワットの消費カロリーはどれくらい？」  
<https://www.descente.co.jp/media/sports/training/26188/>



例えば体重が52.3kgの人が30分間自転車を使った場合、消費カロリーは運動強度[kcal/kg/h]、体重[kg]、運動時間[h]の積に1.05をかけたものなので、以下のように計算できます。

$$(\text{消費カロリー})=4.00[\text{kcal/kg/h}] \times 52.3[\text{kg}] \times 0.5[\text{h}] \times 1.05 \\ =109.8[\text{kcal}]$$

基礎代謝量と比べるとかなり少ないですね。

## コラム ～勉強は運動？～

実は勉強でもカロリーを消費します。考えるという作業はカロリー消費につながるため、数学の問題のようなしっかり考える必要のある問題を解くときの方が多くのカロリーを消費します。勉強したらお腹が空いたという経験がある人も多いでしょう。

$$(\text{消費カロリー})=1.77[\text{kcal/kg/h}] \times (\text{体重}[\text{kg}]) \times (\text{時間}[\text{h}])$$

※性差による補正は十分に小さいため無視したという計算式で表されます。

例えば、52.3kgの人が1時間ほど勉強すると92.5kcal消費します。ランニング13分のカロリー消費量に相当しますね。

参考:「勉強カフェ」

<https://learning-gym.com/blog/029/>

## II. 摂取カロリーについて

日々の活動には適切なカロリーの摂取も欠かせません。そこで次は、摂取カロリーを見ていきましょう。厚生労働省では身体活動レベルで1日の推定エネルギー必要量を定めています。

- I. 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
- II. 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
- III. 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

推定エネルギー必要量は以下ようになります。(単位:kcal)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
12-14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15-17歳	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18-29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30-49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50-64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

参照:「厚生労働省 食事摂取基準 p.84」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>

筆者の4月12日のエネルギー摂取量は、朝食が32kcal、昼食が320kcal、夕食が820kcalだったので、一日の合計摂取カロリーは1,172kcalとなります。18-29歳男性の活動レベルIIの推定エネルギー必要量が2,650kcalであるため、かなり不足していますね。皆さんはどうでしたか？



カロリーの過剰摂取の方が注目されているけど、カロリーの不足もめまいや胸痛などの症状が起こる可能性があるから、ダイエットしようと考えている人も、最低でも基礎代謝量分のエネルギーは摂取するようにしよう！筆者のように朝食をサプリだけで済ませないでね！

次のページで、重要なお知らせをするよ！



# 自転車点検実施のお知らせ

5年ぶりに自転車点検を行います！内容は以下の通りです。

日時：10月開催予定 ※変更の可能性があります

場所：名古屋大学東山キャンパス

内容：無料でブレーキやチェーンの調整、油さし、空気入れ等を行います（ライトやベルの有料交換も併せて行います）

☆今回は自転車点検に関連して、日頃からやっておけるとよい、**自分でできる自転車メンテナンス**についてご紹介します。

## 0. 準備

ベランダや室内で行う場合は、飛び散った汚れやクリーナーが周囲に付着するのを防ぐため、新聞紙やシートなどを敷いておきましょう。屋外で作業する場合も、近隣への配慮を忘れずに。

## 1. 洗淨

- (1) 車体を水で軽く濡らし、ほこりや汚れを浮かせます。
- (2) 中性洗剤や自転車専用クリーナーなどを使って、スポンジや柔らかいブラシなどで泡立てながら洗います。
- (3) 水でクリーナーとともに汚れを洗い流します。乾いた布で拭き上げれば水滴の跡も残りません。

< Point ! >

### ① 汚れやすい場所のチェック！

雨上がり後の水撥ねで汚れるフレーム下側や、普段は掃除しづらい場所（ハンドルから伸びているコード、タイヤ間の本体フレーム溶接部など）には当然のことながら汚れがたまりやすいので、チェックしながら洗いましょう。

### ② 掃除する場所にあったブラシを使おう！

自転車には掃除しにくい場所もありますが、それぞれの場所に適した掃除道具を使えば、掃除が楽になりますよ。

### ③ 拭き取るタイプのクリーナー

本来は水洗いがおすすめですが、水が使えない室内では、汚れを拭き取るタイプのクリーナーを用いるという手もあります。

### ④ 高圧洗淨は×！

一気に汚れを落としたいという気持ちはわかりますが、高圧洗淨は避けましょう。各部の動きをスムーズにするためのグリスを落としてしまったり、フレームの中に水が入り込んでさび付いてしまったりする恐れがあります。

## 2. 注油

洗淨とセットで注油も行いましょう。特に、チェーンはペダルをこぐ力を車輪に伝える重要な部分なので、しっかりケアしましょう。

### <注油の仕方>

- (1) まずはチェーン専用クリーナーで汚れを落とします。クリーナーの飛散防止のため、布を添えながら作業しましょう。
- (2) チェーンが稼働するコマに合わせてチェーン専用オイルを注します。洗淨時同様、オイルが垂れるのを防ぐため、布を添えながら作業しましょう。

< Point ! >

### ① チェーン注油は下側で

オイルは遠心力で外側へ浸透していくので、チェーンの注油は下側で行いましょう。

### ② チェーン以外

チェーンの他にも注油すべきところがありますが、反対に注油してはいけないところもあります。

### <注油すべきところ>

- ・ブレーキ可動部
- ・変速機可動部

### <注油してはならないところ>

- ・ヘッドパーツ（ハンドルを切るときに動くところ）
- ・ボトムブラケット（ペダルがついているバーの根本）
- ・ペダル（そのバーとの接合部）
- ・ハブ（タイヤの中心軸）
- ・ブレーキシュー
- ・リム（ホイール外枠）

上記の6つです。特に下2つは、注油してしまうとブレーキが利かなくなり大変危険です。

## 3. 最後に

日頃の手入れを自分で行えば、自転車への愛着がわくだけでなく、不調にも気づけます。ぜひ、時間が空いたら自転車の手入れをしてみましょう！



# Me~dia 伝言板

6月になりましたね！新入生のみなさんも大学生活に慣れてきた頃ではないでしょうか？梅雨でジメジメとした気分になりますが、不快な気分を吹き飛ばして春学期後半も頑張っていきましょう！

## 梅雨の時期の過ごし方

6月といえば雨ですね。みなさんの梅雨の時期の過ごし方を聞いてみましょう！

## ● 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。



## (家で)本を読む (10water、まなみん、フミヤ)

これが一番多い回答でした！やはり、読書はインドアの定番ですね。



## 映画を見る！(419)

こちらもインドアの定番ですね！最近では動画配信サービスも充実してますね。



## 室内施設で遊ぶ (たいがー)

こちらは体を動かす回答ですね！雨の日でも動かさなくなっちゃいます。



## いつもは人が多い場所で 散歩(たくと)

雨の日のいいところですよ！



## 梅干しづくり手伝う！ (えだ)

お家の手伝いですかね？おいしい梅干しを目指しましょう！



## カエルと一緒に歌を歌う (サト)

カエルとの輪唱、楽しそうですね！



## 6月に祝日を作るなら？

今年も例年通り6月に祝日がありません。祝日のない月に祝日を作ってしまうでしょう！



## 雨の日(シグノ、たいがー、はいねずみ、ゆう)

やはり6月といえば雨ですね。一番多い回答でした！



## 紫陽花の日(みはち)

オシャレな日ですね！梅雨の時期の綺麗な花といえば紫陽花ですよ。



## 6月18日雨傘の日(虹陰夜の琴詩)

カレンダー上にある「11」が雨に見えたとのこと。よく考えられていますね！



## 花火の日!(東雲)

どんよりとした気持ちを花火の力で吹き飛ばせそうですね！



## 梅雨入り・梅雨明け記念日(日付は毎年変わる)(サト)

梅雨が来るのが楽しみになりますね！

注目!

## 暑さ対策

夏になり暑さが厳しくなってくる時期ですね。オススメの暑さ対策を募集します！

投稿×切

# 6月5日(水)

投稿したい方へ

- ・本誌に挟まっているアンケート
- ・またはWebアンケートの所定の欄へコメントを記入する
- ・×切までに出す



あなたのコメントがMe~diaを彩る!!

文責:ヒズモ

## 夏休みにしたいことは?

7月になるとそろそろ夏休みですね。みなさんの夏休みの計画を知りたいです！

7

月号の投稿テーマ  
はこちら!



# 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

文具20% offなのは初めて知りました。(419)

大学生になってもまだまだ文具は使いますよね！他にもお得なものが色々ありますよ〜。(金田いおな)

#### メディの新入生お悩み相談室

メールの書き方がわかりやすかった(ゆう)

お役に立てたようで何よりです！メールの書き方って意外と教えてもらえないものですよ〜。(柊)

#### 発見！あの日のMe~dia

MONCHANさんの語りが絶妙でおもしろかった。(きつねうどん)

MONCHANさんの語り面白いですよ！自分も読んでいて、惹き込まれてしまいました。(ヒズモ)

#### た組通信

彼→彼太へのマイナーチェンジがありましたね……。 (10water)

そこに気づくとは……やはり天才か。  
 ※ちなみに6月号でもとに戻っていますので安心ください。(ガガ)

### Co-op Information

生協店舗の場所が一目見て分かるような地図があったのが助かりました！営業時間の記載もありがたかったです。(ささ)

キャンパス内は広くて迷っちゃいますよね。営業時間は生協アプリでも確認できます！(金田いおな)

#### メディの新入生お悩み相談室

自身のレポートを書き始めた頃を思い出し、レポート初心者にとっては良い情報だなと思った。(半チャーハン大盛り)

自分が新入生の頃を思い出しながら執筆しました。レポート作成能力を持ったまま、あの頃に戻りたいです。(柊)

#### 発見！あの日のMe~dia

ぜひ料理を作ってみます(フミヤ)

ぜひぜひ作ってみてください！こういうレシピを見ながら作るのも料理の面白さですね。(ヒズモ)

#### た組通信

共済手続きについて知れてよかった(コロン cat)

共済のことを知ってもらえてあなうれし。今後ともよろしくお願いします。(ガガ)

### Co-op Information

生協について知らないことがあっておもしろかった。(にゃんこ大先生)

生協は色々な取り組みをしています！メルマガや公式LINEでも発信しているので要チェックです！(金田いおな)

#### メディの新入生お悩み相談室

今でも助かる部分があります……ありがたい……(虹陰夜の琴詩)

私もまだまだ分からないことばかりです。勇気ある知識人になれる日は遠い……。 (柊)

#### 発見！あの日のMe~dia

美味しそうだったが7時間……(いちべア)

時間をかけなければ真に美味しい料理は作れないですよ……。まあ、自分は時短レシピで行かせてもらいますがね。(ヒズモ)

#### た組通信

親知らずも?!(田井中敏)

必ずしも共済金が出るとは限らないみたいですよ。気になる方は北部厚生会館1階の組合員コーナーまで!!!!(ガガ)



# め〜でのあ大喜利

〜先月のお題〜

ぎりぎり許される遅刻の言い訳は？



道端に倒れているバス停の標識助けてたら遅れちゃった(田井中敏)

ご年配の方を助けていたという言い訳はよく聞きますがまさかのバス停!? でも直すのは大事ですからね!



日本標準時とは言われていなかったので……(半チャーハン大盛り)

これは日本時間の〇〇時って言わなかった人が悪いですからね。みなさんも集合時間を伝えるときは気を付けましょう。



ちえんぴえん(フミヤ)

遅延証明書があれば万事解決!かわいく言って成功率をあげましょう!

今月のお題

## 傘が絶対に盗まれない方法を教えてください。

傘を盗まれた経験がある人は少なからずいるはず。ちなみに筆者は3回くらい傘を盗まれました……。傘が絶対に盗まれないおもしろい対策を募集します!

Web Me~dia



[https://www.nucoop.jp/coop/coop\\_492.html](https://www.nucoop.jp/coop/coop_492.html)

過去の Me~dia の記事はこちらから↑

## 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さんの応募をお待ちしております!!



画: 10water

クレプを食べるメディ。とっても嬉しそうですね。



画: 虹陰夜の琴詩

メディが跳び箱10段に挑戦!  
メディの表情がかわいいですね。

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5日(水)**です。お待ちしております!

文責:たいしょー





今回のクイズ記事では、「漢字」をテーマにしたクイズを扱います。その名も「漢字合成クイズ」です。漢字のパーツを組み合わせて意味の通る二字熟語を作ってください。

例題を用意したので、そこから解いてみましょう！

### 例題

- ① 人, ツ, 冫, 了, 一, 一
- ② 小, 又, 厂, 食, ノ, 二, |



### 例題の答え

#### ① 大学

「大」は「一」と「人」「学」は「ツ」と「冫」と「了」と「一」

#### ② 赤飯

「赤」は「小」と「ノ」と「二」と「|」

「飯」は「食」と「厂」と「又」

例題は解けましたか？それでは本編です。⑤の問題だけ常用漢字（小学校から高校までに習う漢字）ではないのでかなり難しいですが、現代文の授業で誰もが見たことがあると思うので、頑張って解いてみてください！

## 本編



- ① 糸, ノ, 日, |, 土, 日
- ② 寸, 羽, 一, 尸, □
- ③ イ, 一, 女, 土, 土, 彡, |, 日
- ④ 心, □, □, 冫, 虫, 門
- ⑤ 冫, 皿, 木, 心, 冫, 丁, 木, 艹, 一, 豕

ヒント：④の問題では、「冫」をかんむりとして使いません。

## アンケートクイズ



①から⑤の熟語の読み仮名の頭文字を並べて、ある言葉を作ってください！



◀こちらの二次元コードからもクイズに応募できます

クイズに正解した方の中から抽選で1名様に**大学生協電子マネー1,000円分**をプレゼントします。

○4月号「名大周遊」の答え○

答えは分かりましたか？正解はこちら！

## クレープ

全ての箇所をまわられましたか？

当選者とアンケート✂切

大学生協電子マネー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5日(水)**です。  
ふるってご応募ください!!

文責：ガガ、ブルーハワイ



# 学生委員会だより

Nagoya University Co-op Student Committee News

6月になりましたね！新入生のみなさんは新生活に慣れましたか？雨の日が続くと洗濯物が乾かなくて、もやもやした気分になりますよね。筆者は雨の日用の防水靴を買って対策もばっちりです。6月からは春学期も後半に入っていきます。春学期の残りの時期も気を引き締めて楽しんでいきましょう！

文責：柿下創

## 対面交流企画「CONNECT:Dash」を開催しました！ [3/5(火)～3/30(土)]

3/5(火)～3/30(土)の期間に、新入生向けの対面交流企画「CONNECT:Dash」を9日間開催しました。「新入生が新学期の不安を解消できるように」という思いでこの企画を開催しました。9日程のうち1日目は推薦入試合格者、最終日は全学部、それ以外の日程は各学部の新入生を対象にしました。

昨年度開催した「CONNECT:DIVE」でも行ったフリートークやキャンパスツアー、食堂体験、謎解きに加えて、今年度はクイズ、先輩との交流企画を行いました。400人以上の方に参加していただき、多くの新入生に楽しんでいただくことが出来ました。



▲「CONNECT:Dash」での様子

## 「とっところマスター！履修登録なのだ」を開催しました！ [4/2(火)、4/3(水)]

4/2(火)、4/3(水)の2日間で「とっところマスター！履修登録なのだ」を開催しました。今年度も1年生の履修登録期間に、情報セキュリティ研修から履修登録完了までを幅広くお手伝いしました。マニュアルや時間割を学生委員会が独自でまとめ、新入生に履修登録をスムーズに教えられるようにしました。

今年度も事前予約と当日整理券の両方の枠を用意し、200人以上の新入生に参加していただきました。また、今回は生協の学生団体であるReNUにもスタッフのご協力をお願いしました。参加してくださった皆様、ありがとうございました！



▲「とっところマスター！履修登録なのだ」での様子



# 編集後記

## 表紙

ジューンブライドということで、メディにウェディングドレスを着せてみました。可愛く描けたので満足です。

(加)

## 目次

日常が固定化されすぎて編集後記に書くことがない今日この頃です。しかもこの内容も以前書いたことがあるっていう。

(もりりん)

## 特集記事

春休みに、埼玉の北欧テーマパーク「メツア」に行きました！湖のそばでお昼寝をして、そよ風が気持ちよくて幸せでした！

(あおりんご)

## あの日の Me~dia

6月といえば雨、雨といえば鮎ですね。自分はソーダ味の「雨」が好きです。みなさんは好きな鮎の味はありますか？

(ヒズモ)

## Co-op Information

お気に入りの雨傘に出会いました。ほとんどは晴雨兼用の折りたたみのが欲しかったけど……。雨の日がちょっと楽しくなるならいいか。

## た組通信

塾バイトを始めたいです。でも2年生の6月からやるのは少し遅いですよね……。経験者の方からのアドバイスが欲しいです。

(ガヲ)

## Me~dia Square

気づいたら2年生になっていました。この1年間で、残りの大学生活を充実させる方法を現在模索中です。

(たいしょー)

## クイズ

静かな空間にいるとつい笑ってしまうのって僕だけでしょうか……。そのせいで30分の動画の録音に2時間くらいかかりました。

(ブルーハワイ)



## Me~dia 伝言板

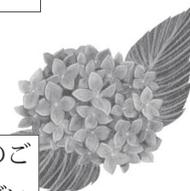
今この記事を書いている横で友人が将棋をし始めました。自分は将棋のルールは分かるのですが、駒がすぐになくなるので苦手です。

(ヒズモ)

## 裏表紙

名大周遊へのたくさんのご参加、誠にありがとうございました！今後も Me~dia のことをよろしく願いいたします。

(柊)



アンケート締め切り日は

**6月5日(水)**

次号発行は

**7月5日(金)**



生協店舗ラリー

# 名大周遊 → 当選者一覧

4/11(木)~4/28(日)に、生協店舗ラリー「名大周遊」を行いました。  
問題に答えて、大学生協電子マネー 1,000円分が当選した方々を紹介します！

りぼ	雪丸う	しゅうま	ゾノちゃん
たふ	もくじ	わーだー	はりねずみ
サト	トモキ	りょーた	かのえいこ
ゆー	フミヤ	生協万歳	デカーナル
東雲	からす	なおふみ	フラワーベル
ゆう	たけし	まいちゃ	たけのこダコ
ささ	みはち	らんたん	シチフキジン
えだ	SS軌道	あくつん	きつねうどん
419	10water	いちベア	虹陰夜の琴詩
dnn	天文くん	mr1206	にゃんこ大先生
m26	まなみん	コロン cat	半チャーハン大盛り
シグノ	はるなん	パスタッタ	いっぱんかいけいよ
みるく	たいがー	しょうぞう	
プリン	田井中敏	みにとまと	

当選おめでとうございます！

名大周遊にご参加いただいた皆様、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！



◀ Web アンケートも実施しています  
ご協力よろしくお願ひいたします

## 名古屋大学 Open Campus 2024 学生企画 スタッフ大募集



◀ Open Campus 学生企画スタッフの応募はこちらから  
URL : <https://www.nucoop.jp/wfm2/oc2024>

昨年度に引き続き、今年度も Open Campus スタッフ  
を募集します！今年度の Open Campus は、8/8(木)  
と 8/9(金)に実施します！企画内容の詳細・お申込  
みについては公式 X(旧 Twitter) または Instagram か  
らご確認ください。ご参加お待ちしております！