たぐみつうしん
た組通信

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：ヨウ

↑タヌロー

明けましておめでとう！

今年もよろしくね！
まだまだ大学に行くとき寒いよね。タヌローは寒さ対策って何してるの？

↑彼

マフラーと手袋とカイロは欠かせないよね！
あとは温かいものを食べて体を温めるとかかな。

それ、僕もやってる！
最近はずっと食堂でカレーを食べてるんだ。

そうなんだ。
僕も大学に行く前に温かい飲み物を飲むようにしたんだ。
通学中もポカポカだよ。

なるほど！朝ごはんと一緒に、何か飲んでから出かけようかな。

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。

帰宅途中の転倒

通院 7 日・固定具あり
→支払共済金　34,000 円

■当時の状況

大学からの帰宅途中に足首をひねり転倒した。

■給付を受けた人の声

「足元には気を付けてください。」

脱臼

入院 8 日・手術 1 回・通院 50 日・固定具あり
→支払共済金　250,000 円

■当時の状況

筋力トレーニング中に脱臼した。

■給付を受けた人の声

「あらゆる危険を想定して生活しよう！」

手指のケガ

通院 1 日
→支払共済金　2,000 円

■当時の状況

家で料理をしていて指を切った。

■給付を受けた人の声

「今回は自分の不注意で起こった部分が大きいので、当たり前のことでも気を付けるといいと思います。」

・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。

ページ下

納豆餅（らま）
醤油餅をスライスチーズとのりで挟む !!（らま）

温かい飲み物で冬を乗り切ろう！

「温かい飲み物＝体を温める飲み物」というわけではありません。温かい飲み物でも飲み物が持つ性質により体を冷やしたり温めたりします。

体を温める飲み物

白湯（さゆ）
水を沸騰させて50度程度に冷ましたもので、最も手軽にとれる温かい飲み物でしょう。朝一番に飲むといいですよ。

紅茶
発酵食品には体を温める作用があります。そのため茶葉を発酵させているウーロン茶、ほうじ茶などもおすすめです。

スープ
食事に1品プラスとして。多様なアレンジができ、具材に根菜や発酵食品を入れるとさらに保温効果が期待できます。

ココア、赤ワイン
血管を拡張して血流をよくする働きのあるポリフェノールが豊富に含まれています。さらに赤ワインはブドウを発酵させているため、その点でも体を温めます。

生姜湯
体を温め風邪予防も期待できる生姜。チューブの生姜で作るレシピもあります。

体を冷やす飲み物

コーヒー
コーヒーに多く含まれるカフェインには利尿作用があるため、体内の水分を排出すると同時に体温まで逃がしてしまいます。さらに、血管を収縮させる働きもあり何杯も飲むと手足が冷えやすくなります。

緑茶
紅茶と違い緑茶は茶葉を発酵させません。また、カフェインが多く含まれているので、体を冷やしやすい飲み物です。

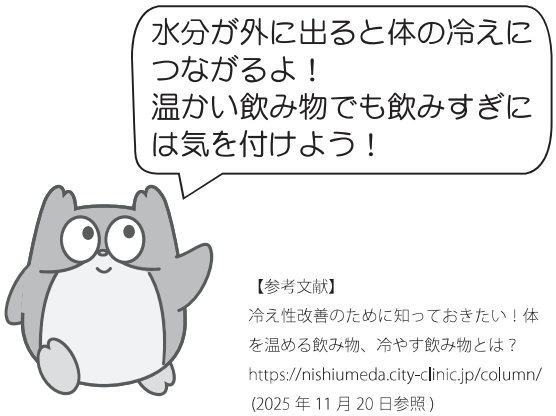
麦茶
麦茶の原料である大麦には、体を冷やす作用があるといわれます。麦茶には利尿作用のあるカリウムが多く含まれ、体の熱を体外に排出する働きがあります。

ビール、ウイスキー
麦が原料のビールやウイスキーも、麦茶と同様にカリウムが多く含まれています。アルコール度数が高いお酒は急激に体温が上がりますが、酔いがさめるとその反動でいっそう体が冷えてしまうので注意が必要です。

糖分は体を冷やす？

白砂糖を摂取すると、血糖値が急激に上がり一時的に体温は上がります。しかし、人間の体には血糖値を一定に保とうとする働きがあるため、急上昇した血糖値を下げようとします。すると急激な血糖値の低下が起こり、体温低下へとつながってしまいます。

どうしても甘みがほしい時は、体への負担が少ない甘味料がおすすめです。（メープルシロップ、ハチミツ、黒糖、てんさい糖など）



【参考文献】
冷え性改善のために知っておきたい！体を温める飲み物、冷やす飲み物とは？
https://nishiumeda.city-clinic.jp/column/
（2025年11月20日参照）

ページ下
ぜんざい（すみ）
お雑煮（てしけー）

Me～dia 伝言板

始まりました 2026 年！今年は午年でございますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。人間万事塞翁が馬とはよくいったもので、物事が幸か不幸かは分からないものなので、希望を持って生きていきたいです。

新年の抱負

今年をどんな年にするか、想像が広がりますね。みなさんの新年の抱負を教えてください。

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。

心身ともに健康に生き延びる（大夫丈人）

心身ともに、というところが沁みました。ぜひ健康に１年をお過ごしください。

日進月歩（虹陰夜の琴詩）

どんな分野でも大事なことですね。

メリハリをつけて行動すること（いつかトランペッターに）

私は睡眠にメリハリをつけたいです。

英会話をもっと上達できるように（Tm-Ho）

英会話！できるようになったら海外旅行がより楽しくなりそうですね。

課題に余裕を……（2026 もよろ☆）

とても大事なことですね……。私も頑張ります。

就活を終活！（いぐち）

リズムが良くて素敵です。応援しています！

ページ下

定番の食べ方に飽きたら変わり種を楽しむのもよさそうですね！
次のお題は「地元のお雑煮の具」です。

おすすめの鍋料理

冬になると温かい鍋が食べたくなりますね。みなさんはどんな鍋料理が好きですか？

豆乳鍋（うる）

私も大好きな鍋です。今年はまだ食べていないので食べたいです。

酸辣湯鍋（917）

体が温まりそうですね。酸辣湯鍋つゆが売られているっぽいので、見つけたら食べてみたいです。

牡蠣豆乳鍋（ミニトマト）

初めて聞きました。こんな贅沢な鍋があっていいのでしょうか。

あごだしに蟹爪。〆に雑炊。最高。（大夫丈人）

私は食べたことありませんが、美味しそうなのが良く伝わってきました。

闇鍋（いぐち）

やってみたいなあ、と思いつつもまだ食べたことがありません。

注目！

4月号の投稿テーマはこちら！

「春が来た!」と感じる瞬間

あなたが「春が来たな～」と実感する瞬間はいつですか？私は、バスから満開の桜が見えると春を感じます。

新生活の「三種の神器」は?

一人暮らしや通学で、これがないと生きていけない！というアイテムを教えてください。

投稿〆切

1月25日(日)

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
- 〆切までに出す

あなたのコメントがMe～diaを彩る!!

文責：なべちゃん

ページ下

水菜(?)、もち、人参、鰹節（ぶる）
大根、ニンジン、白みそ（すみ）

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

特集記事

あまり意識してなかったけど、「このしくみはどうなってるんやろ…？」って考えながら生活するとより世界が広がりそうだなぁと思いました！説明に使っている図がめっちゃわかりやすいんですが、どうやってつくってるんですか？（いつかトランペッターに）

身のまわりを調べてみると新しい発見があるかもですね！記事中の図やメディは、すべてPowerPoint で作成しています！（たいしょー）

た組通信

アレルギー持ち or 疑いのある人、かゆみ止めの錠剤もぜひ備蓄を。（大夫丈人）

確かにアレルギーや持病がある方は、その薬も常備する必要がありますね。自分に必要なものを備えましょう！（くくるん）

学読本舗。

知らない本がけっこうあって読みたくなりました。(917)

新たな本に触れるチャンスですね！面白そうな本ばかりでどれから読もうか悩みます。（ヨウ）

発見！あの日のMe~dia

コーヒーの種類の特集がとても面白かった。（ミニトマト）

今回の特集ではたくさんの種類が紹介されていましたが、それぞれの違いを感じながら、味わうのも乙なのかもしれませんね。（ハル）

Co-op Information

割引ということで、本を見てみる気になる。(Tm-Ho)

これまでの「学読本舗。」で紹介されている本もぜひこの機会にお手に取ってみてください！（本多心杏）

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：ボルシチ

プレゼントにedi○nのシールがついているのを見たときにサンタさんの真実に気が付きました。

画：ペコちゃん

僕も小さい頃は顔出し看板で遊んでいました。

ページ下

かまぼこ（てしけー）
もちと餅菜（ハル）

め～でぃあ大喜利

～先月のお題～

クリスマスツリーのてっぺんに輝いていた意外なものとは？

1 **青色 LED(Tm-Ho)**

偉大なる先生方に敬意を表します。

2 **太陽 (うる)**

冷え切った人の心を温かくしてくれるでしょう。

3 **七色に光る名大学長人形 (大夫丈人)**

名大あったか大学宣言でおなじみの杉山総長ですね。

今月のお題

こたつからの画期的な脱出方法

お正月といえば、こたつですよね。こたつはブラックホール並みの吸引力があり、一度入ると抜け出せなくなりますよね。そこでみなさんにはこたつからの脱出方法を考えてほしいです。

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~dia12アンケート回答者◆

いつかトランペッターに さん、ペー さん、からす さん、うる さん、ミニトマト さん、互いに素 さん、いぐち さん、Tm-Ho さん、2026 もよろ☆ さん、虹陰夜の琴詩 さん、大夫丈人 さん、917 さん

以上 12 名

大学生協電子マネー当選者

いつかトランペッターに さん、からす さん、うる さん、ミニトマト さん、互いに素 さん、いぐち さん、Tm-Ho さん、2026 もよろ☆ さん、虹陰夜の琴詩 さん、大夫丈人 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25日(日)です。 お待ちしております！

文責 : ﾉｻﾞﾜ

ページ下

餅と正月菜 (なべ)
↑同じく (りゅ)

文責：たっくん

生成 AI とどう向き合うべき？

生成 AI と、そのリスクとは

近年急速に普及した生成 AI は、膨大なデータを学習し、新しい文章・画像・音声・動画などを**自動で生成する**技術です。

その根底にあるのは、大規模言語モデル (Large Language Mode：LLM) と呼ばれる仕組みで、インターネット上のテキストや書籍などのデータを解析し、**次に最もふさわしい単語や表現を予測**することで文章を作り上げていきます。

生成AIが優れている点は、単なる検索装置ではなく、**学習した情報を組み合わせ**、あたかも人間が考えたかのような文章や画像を生む能力を持つところにあります。

この能力が教育・医療・ビジネスなど多くの分野で革新をもたらしていますが、その一方で、以下のような深刻なリスクも生まれています。

- サークルの予定表やゼミ資料を AI chatbot に貼り付けて質問した結果、**非公開データが外部に送信**された
- 主に大学生を対象とした実験で、科学系の学習タスクで AI に頼りきると、理解度 (正答率) が**最大で25%**も下がったという報告がされた

これらからも分かるように、AIとどう向き合っていくかが大切です。

あなたはどう向き合う？

生成 AI が大学生活に深く入り込む今、どう向き合うべきでしょうか？

レポートの下書きを作らせる、アイデアを整理する、理解できない部分だけヒントをもらうといった**補助的な使い方**に絞るのは一つのやり方です。

一方で、何もかも任せてしまえば、自分で考える力が少しずつ落ちていくリスクがあります。

さらに、個人情報や大学の内部データをそのまま入力すると漏洩につながる可能性もあります。

便利さに頼りきるほど、気づかないうちに大事な情報を渡してしまうかもしれません。

便利さと、自分の力、そして安全性といった、様々な観点から、どう向き合っていくか、考えてみてもいいかもしれません。

豆知識

AI は「意味」を理解していない

人間のように文章の内容を理解しているのではなく、**次に来る単語の確率**を計算して文章を作っているだけ！自然な文章を書けるのは、膨大なデータをもとにパターンを掴んでいるからなんです！

編集後記

私も、大学のレポート課題を生成 AI を参考にして取り組むことがよくあり、今この記事を書いていて自分の日本語能力の低下に気づいてしまったため、生成 AI に頼りすぎないようにします！

ページ下

みなさんの地元ではどんな具材を使っていましたか？ちなみに正月菜と餅菜は同じ野菜で、愛知の伝統野菜です。次のお題は「初詣で何を願う？」です。

総代 Report Vol.6

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ていきます！

文責：柊

おにぎりアクションに参加しました

10 月 7 日 (火) から 11 月 15 日 (土) まで、「おにぎりアクション 2025」が開催されました。おにぎりの写真を SNS または特設サイトに投稿すると、1 枚の投稿につき給食費 100 円 (給食 5 食分に相当) が、アジア・アフリカの子どもたちに寄付されるという取り組みです。

名大 TFT では、メンバーから募集したおにぎりの写真を X に投稿して、おにぎりアクションに参加しました。また、購買 SS では、おにぎりアクションを広報する POP を購買店舗に掲示させていただきました。購買 SS の取り組みについては、Me~dia12 月号で紹介しています。

さらに、今年は 11 月 18 日 (火) から 11 月 30 日 (日) まで、「おにぎりアクション FOR JAPAN」も開催されました。こちらは日本の子どもたちに食支援が届くという企画です。おにぎりアクション 2025 では 1,166,605 食の給食を、おにぎりアクション FOR JAPAN では食事チケット総額 100 万円分を、アジア・アフリカ、そして日本の子どもたちに届けることができました。

おにぎりアクションは 2015 年に始まりました。みなさんも、「おにぎりアクション」をきっかけに、食の不均衡について考えてみませんか？

参考：https://onigiri-action.com/

▲実際の投稿

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　**最も新しい SS・生活班**であり、食堂部と協力して**食に関するあらゆる活動**を行います。

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。

総代コラム vol. 7

声カードの設置場所

この「総代コラム」でも何度か話題にあがっている声カード。どの店舗にあるかご存じでしょうか？

たとえば南部食堂では 1 階 Mei-dining 出口の左側 (Me~dia も同じ場所！) に、北部食堂ではレジ横の長机に、カード・投函場所ともに設置されています。その他購買店舗にも設置されているため、ぜひ探してみてください。

SS・生活班活動を始めとした総代活動は、組合員のみなさんのよりよい大学生活に貢献することを目指しています。「大学生活がもっとこうなればいいなあ」などの意見があれば、ぜひアンケートや声カードなどで教えてください。

「総代 Report」のアンケートもお待ちしております !!

SS・生活班活動については次のページへ！

ページ下

まず前年の感謝 (りゅ)
平穏な生活 (ぶる)

購買SS

みなさん、こんにちは！
購買 SS です。
今月号は購買での企画実施報告です！

文責：購買 SS 担当　たいしょー

購買 SS マスコットキャラクター
こっこちゃん

購買 SS の使命、それは**生協の購買をもっともっと活発にすること！**

みなさんが生協の購買にもっと行ってみたくなるような内容をお届けします！

今月号は、「**お菓子の家**」についてと「**ダースの日企画**」の実施報告、「**リ・リパック**」のことについてです！

○ お菓子の家を作りました！

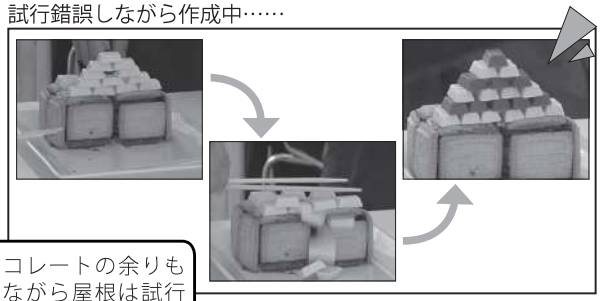
お菓子の家は、森永製菓「お菓子の家を作ってみよう」のレシピを基に組合員にお菓子の家を作成して楽しんでいただく企画です。名大生協では昨年度「お菓子の家　建築資材　初級編」を販売していましたが、今年はバージョンアップして帰ってきました！

12 月 1 日 (月) から 12 月 12 日 (金) までの間、チョイスやダース、小枝などのお菓子がセットになっている「お菓子の家　建築資材　上級編」を販売しました。このセットの中にはチョコなどのお菓子はもちろん、お菓子の家作りには欠かせないチョコペンが付属されています。購買 SS では、こちらのセットを使ってお菓子の家を作成しました。その様子を撮影し、南部購買のサイネージで流しました。ここでは当日の様子を写真でお伝えします！

作成に使ったお菓子たち

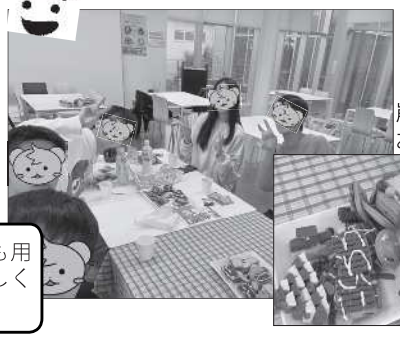
チョコペンで頑丈に！

試行錯誤しながら作成中……

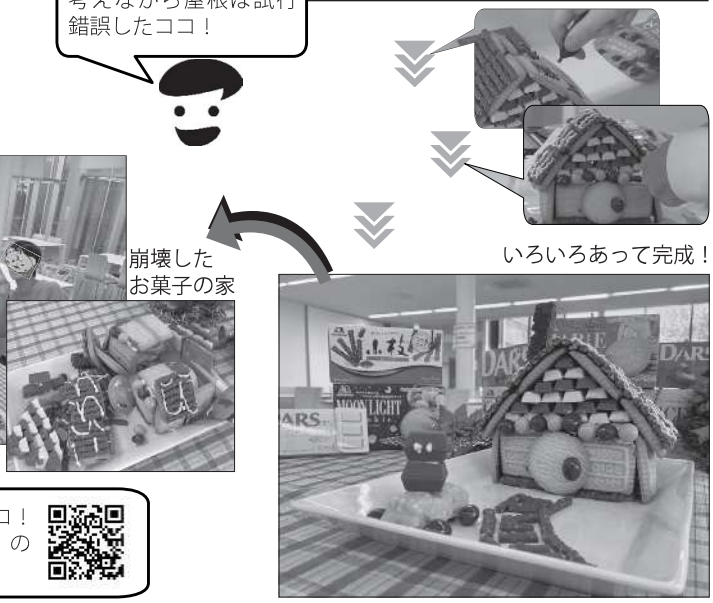


チョコレートの余りも考えながら屋根は試行錯誤したココ！

作成中はこんな感じで撮影しながらやってたココ！



崩壊したお菓子の家



いろいろあって完成！

最後にはジュースも用意してみんなで楽しく食べたココ！

作成の様子は南部購買のサイネージで流したココ！
実は「名古屋大学生協新入生サポーター」の YouTube チャンネルでも公開しているココ！

ページ下

期末テストが無事に終わること (みぃ)
今年一年も生き残れますように (たいしょー)

○ ダースの日企画を開催しました！

12 月 12 日 (金) はダースの日！ということで、南部購買、北部購買で企画を実施しました。店頭で、「さいころ 3 つを振りその目の合計が 12 になった」とき、ダースブランド商品 1 つ 12%OFF(当日限り) の割引券を配布しました。実はこのゲーム、内容は購買 SS の総代さんにアンケートを実施して決まったものです。今までダースの日に購買店舗で企画を実施しておらず、今年になって初めて実施した企画でしたが、南部購買、北部購買ともにとても盛り上がっていました。

▲ ダースの日ポスター

▲ 企画当日の様子 (北部購買)

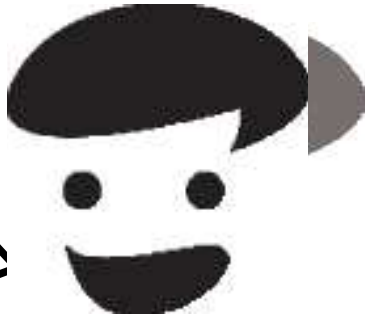
○ リ・リパックについて

* 学食 BENTO は、生協の購買店舗のホットコーナーで販売されている丼などの弁当を指します

みなさんはリ・リパックを知っていますか？土曜日の北部食堂や、学食 BENTO* の手作り丼で使用されている、リユース＆リサイクルができる容器 (パック) のことです！容器にフィルムが貼られており、使用後はフィルムをはがしてから容器を回収します。回収された容器は、再生センターにて再生原料ペレット・再生シートとなり、新たにリ・リパックが製造される仕組みです。

なんとこのリ・リパック、
フィルムをはがし生協で用意した回収ボックスに入れることで、

ごみの量を通常の 20 分の 1 にまで減らすことができる！ ココ！


▲気持ちが入って大きくなって
分身したこっこちゃん

気持ちが入りすぎて分身して巨大化してしまったこっこちゃんはさておき、実は南部購買の回収ボックスでは二択テーマを用意し、みなさんにリ・リパックの容器を使って投票していただきました。今までのテーマは以下の通りです。今後は、購買店舗に関するテーマで投票も行えたらと思いますので、みなさんが普段使っている購買店舗への要望もぜひリ・リパックを使って教えてもらえたらなと思います！もちろん声カードで伝えてもらっても大丈夫ですよ！

過去の投票テーマ一覧 (**太字＋下線**がより投票数の多かったもの)

・じゃがりこ	**サラダ味**	vs チーズ味	・旅行に行くなら	**ユニバ**	vs ディズニー
・旅行に行くなら	**北海道**	vs 沖縄	・本山に行くなら	**歩き**	vs 電車
・午後の紅茶	**ミルク味**	vs レモン味	・おごってもらうなら	**焼肉**	vs 寿司
・好きなのは	きのこの山	vs **たけのこの里**	・あなたはどっち派？	**極細ポッキー**	vs アーモンドクラッシュポッキー

ページ下

お金、お金、お金 (もりりん)
健康、健康、健康 (すみ) ←本当にそれな (まめ) ←わかる ……(ハル)

学食日和

こんにちは !! 食堂 SS です。食堂 SS では、食堂に関する活動を行っております。今回は、食堂利用が少し楽しくなる機能についてご紹介します。

文責：食堂 SS

食堂で摂った栄養をグラフで見てみよう！

体調を崩しやすい季節ですが、皆さんは毎日の食事でしっかりと栄養をとれていますか？大学生協アプリ (公式) では日々の食堂の利用履歴から、栄養グラフを確認できます。栄養グラフとは一食当たりの摂取目安量に対する栄養価の充足度のグラフのことです。ぜひアプリを開いて、栄養グラフをチェックしてみましょう。

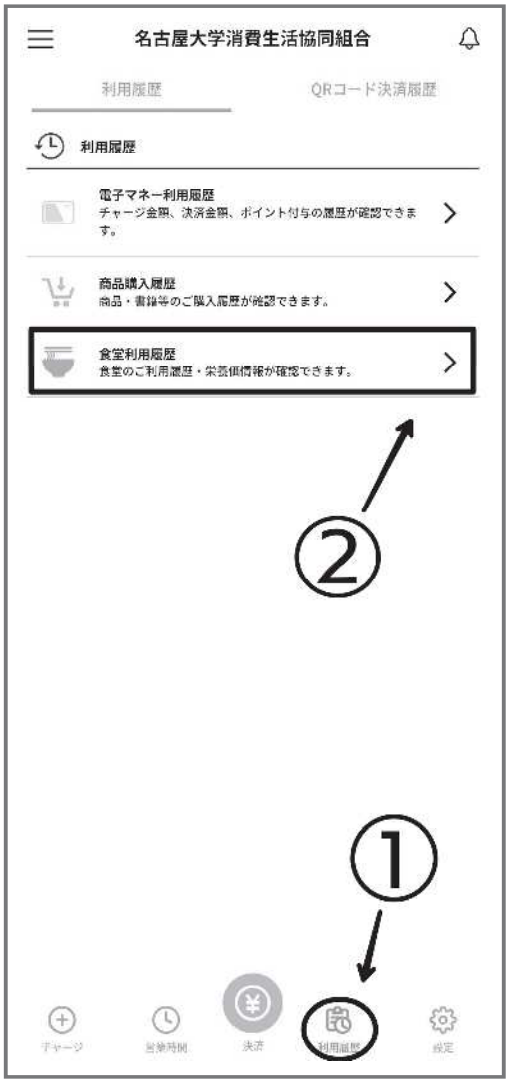
～やり方～

まず、大学生協アプリ (公式) を開きます。

①右下の利用履歴をタップします。

②上の食堂利用履歴を選択します。

③右上の三本線を開きます。



▲食堂 SS のキャラクター トントン

ページ下

健康って本当に大切ですよね ……。
次のお題は「お年玉でもらうなら何をもらいたい？」です。

～やり方（つづき）～

④タブの一番下の「食堂利用履歴」から「自分の食堂利用履歴」を開きます。

⑤活動量を、低い・普通・高いから選択します。

⑥最終利用日と前月１か月間平均の栄養グラフが表示されます！
また、スクロールすると朝・昼・夜の食堂利用頻度も確認できます。

＜活動量の目安＞
低い：一日のほとんどを座って過ごしている人
普通：座っていることが多いが、通学で歩く・軽い運動をしている・立ち仕事をすることがある人
高い：徒歩の移動や立ち仕事が特に多い人、活発な運動をする習慣がある人

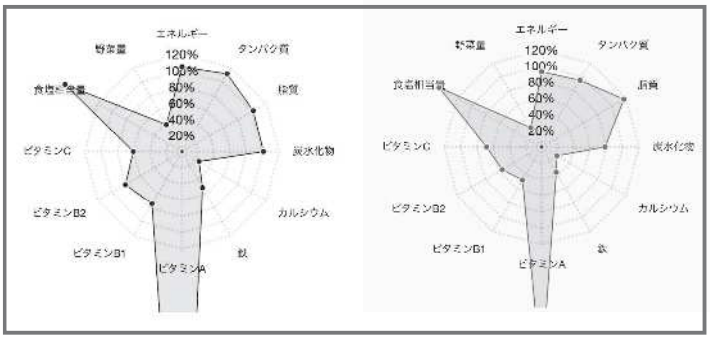
ページ下
渋沢さん（たいしょー）
諭吉さん（みぃ）

学生委員の栄養グラフを調査 !!

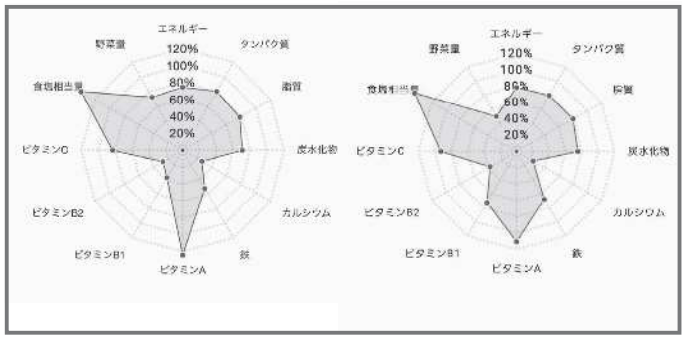
学生委員の栄養グラフ (前月 1 か月間平均) を調査してみました。多くの人に当てはまる傾向もあれば、人によって大きな差がある項目もありました。今回はビタミン A と C の傾向別に分けて記載しています。ぜひ、皆さんの栄養グラフとも比べてみてください。

◎ビタミン A が多いタイプ：

ビタミン A は脂溶性のビタミンで卵や、レバー、ほうれん草などに多く含まれています。



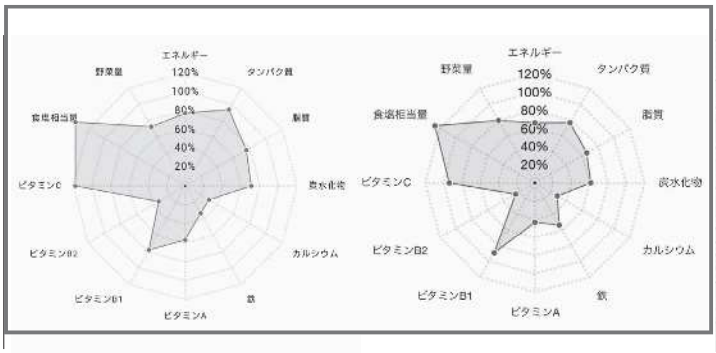
▲ビタミン A の項目がグラフを突破していますね。摂りすぎにも気をつけましょう。



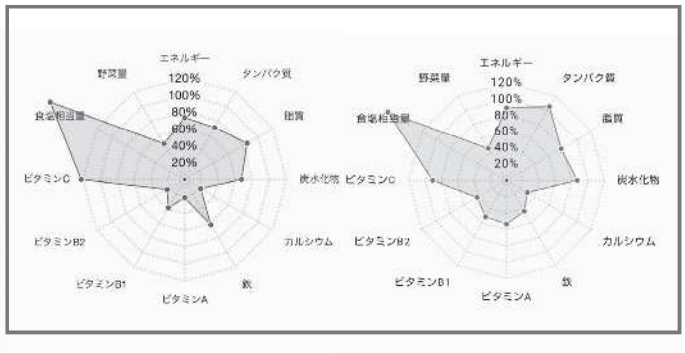
▲ビタミン C も必要量を摂取できていますね。

◎ビタミン C が多いタイプ：

ビタミン C は水溶性のビタミンで果物全般や野菜、特に赤パプリカに豊富に含まれています。



▲野菜量も摂れているタイプ。きちんと野菜を摂った結果のビタミン C 量ですね。豚肉などに含まれるビタミン B1 も多い傾向です。



▲食塩相当量も多いですね。麺類や汁物を多く食べていると高くなりやすいのかもしれません。

まとめ

全体的に食塩相当量が多く、カルシウムの摂取量が少ない傾向にありました。麺類はスープも栄養価の情報に反映されるため、影響があったのかもしれません。とはいえ、栄養価に気を付けて食事を摂ることはとても大事です。これからも栄養グラフを活用して、健康的な学食ライフを送りましょう。

ページ下

聖徳太子 (万)(すみ)
やる気！(まめ)

学生委員会だより

Nagoya University Co-op Student Committee News

2026 年が始まりましたね！
みなさん、今年の抱負は何ですか？
私は自分のやりたいことを見定めることです。もうすぐ 3 年生になるということで、将来についてもしっかり考えないといけません。勉強も学生委員会もアルバイトもやりたいことはたくさん、興味もたくさんです！
これからも色々なことに挑戦して興味のあることを見つけていきます！文責：宮本瑞貴

ポッキーの日企画を行いました。［11/11(火)］

▲企画の様子

11 月 11 日 (火) に、南部購買と北部購買にてポッキーの日企画を行いました。ポッキーもしくはプリッツを 2 箱購入していただくごとにポッキー型くじを 1 回引いていただき、それに合わせた景品をお渡ししました。購買ごとに景品は少しずつ違いましたがお菓子詰め合わせなど豪華な景品がありました。たくさんある景品のなかでも一番人気だったのは、3 等のポッキーやプリッツ型のシューター (バルーン) でした。シューター狙いで何度もくじにチャレンジする組合員の方が何名もいらっしゃいました。みなさんはゲットできましたか？

▲企画後の学生委員の様子

南部購買や北部購買もポッキーの日企画にちなんだ装飾をして、陰ながらポッキーの日を盛り上げていました。
どちらの購買でも想像以上に多くの組合員の方が参加してくださり、ポッキーの日企画を楽しんでくださいました。非常に多くのみなさまが盛り上がってくださったので、運営側もとても楽しく活動することができました。

みなさんはポッキーの日、
ポッキーやプリッツを食べましたか？
それぞれの行事にのっかって
イベントに合った食べ物を
食べてみるのも楽しいですよ！

ページ下

卒論 (もりりん)
たくさんの生協書籍 15% off 券 (てしけー)

東海ブロックフェスティバルに参加しました。[11/29(土)]

11 月 29 日 (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 (通称：TBF) に参加しました。名大学生委員会からは 1 年生 6 名、2 年生 5 名、3 年生 1 名の計 12 名が参加しました。

TBF では、各大学がこの 1 年間で行った企画の中から 1 つを選び、ブース形式で出展しました。各大学で行った企画について互いに学びあい、高めあいました。また各大学の時間では、1 年間の方針について各大学の学生委員会で話しあいました。1 年生～ 3 年生まででこれからの活動について話し合う良い機会となりました。

TBF 後には職員さんと共にみんなでご飯を食べに行きました。なかなか話す機会のない職員さんともお話することができ、とても良い時間となりました。名大生協学生委員会では普段、班ごとに分かれて活動しているため、班が異なる委員同士がなかなか交流できないところがあります。この機会でご飯に行くことができ、学生委員同士でも交流をすることができました。

▲話し合いの様子

▲全体写真

これまでに比べて非常に多くの委員が参加することができたセミナーでした。TBF で話し合った方針を参加できなかった委員にも共有し、これからの活動をより活発にしていきたいです。

セミナーの持ち帰りを行いました。[11/22(土)]

※持ち帰りとは……セミナーに参加できなかった委員に学んだことを伝えること。

11 月 22 日 (土) の部会 (週に 1 度行っている会議) の後に、9 月 27 日 (土)、28 日 (日) に行われた「みぎあし fest. 夏の陣」と 10 月 11 日 (土) に行われた「けんこうあんぜんセミナー」の持ち帰りを行いました。ReNU(学生アドバイザー) と合同で行い、少しではありますが交流もすることができました。

みぎなつの持ち帰りとして行動宣言を行い、各団体に分かれてこれからの活動について話しあう時間もありました。

今後の活動に活かしていきます。

ページ下

お年玉って何歳までもらえるんでしょうか……。
次のお題は「期末テストの乗り越え方」です。

ついに 2026 年が始まりました。みなさんが高校 3 年生だったとき、多くの人は共通テストに挑戦したのではないでしょうか？そんな数年前の思い出を思い返すが如く、共通テスト形式のクイズに挑戦してみましょう !! 嫌な記憶を思い出してしまう人は、すみません !!

問 1　次の会話は、記事「数学、感じてマスか？」を読んだ太郎さんと花子さんが、記事の内容にある４×４の魔方陣について話しているものである。会話中の空欄 ア に当てはまる数と、空欄 イウ に当てはまる数を組み合わせたものとして、最も適切なものを以下の解答群から一つ選べ。

太郎　ねえ、この記事にある魔方陣の話、面白かったね。特に、発行日の「2026 年 01 月 13 日」を使った４×４の魔方陣（記事内表）がすごいと思ったよ。

花子　そうね。縦、横、斜めのどの列の和も同じ数になるのが魔方陣だったわね。この和を定和というのよ。この魔方陣の定和を S としましょう。

太郎　この魔法陣の各列の和をいくつか計算してみたけど、例えば 1 行目は 20+26+1+13=60 だったから S=60 で良さそうだね。

花子　記事には「1 以上の整数かつ同じ整数は 2 回以上登場してはいけない」という制約があったわね。この魔方陣に使われている 16 個の数字の和を T とすると、魔方陣の性質から、定和 S は T を使って計算できるはずよ。

太郎　なるほど。４×４の魔方陣だから、全ての行の和を足すと、ちょうど全ての数字を 1 回ずつ足すことになるね。つまり、

$$T = \boxed{ア} \times S$$

ということになるね！

花子　その通り。ところで、メディが自分の誕生日「20」「07」「04」「02」を横並びで使って４×４の魔方陣を作りたいって言っていたわよね。定和が S’＝33の魔方陣を作ろうとし、その４つの数字 1 行目に配置するとしましょう。

太郎　なるほど。例えば、誕生日の一番最後の数である「2」が１行目の４列目のセルに入るとするね。魔方陣の性質から、４列目の縦の和もS’＝33になるはずだ。

花子　そうね。その場合、４列目の残り３つのセル（２行目、３行目、４行目）に入っている３つの数字の合計をＣとすると、Ｃの値は［イウ］になるんだね。

［ア］～［ウ］の解答群

①［ア］：2、［イウ］：31
②［ア］：4、［イウ］：31
③［ア］：4、［イウ］：33
④［ア］：8、［イウ］：58

問2　次の会話は、記事「生成AIとどう向き合うべき？」を読んだ太郎さんと花子さんが、生成AIの仕組みとリスクについて話しているものである。会話中の空欄［エ］および［オ］に当てはまる語句の組み合わせとして、最も適切なものを以下の解答群から一つ選べ。

太郎　ねえ、この記事にある生成AIの話、考えさせられたね。特に、AIがまるで人間のように文章を生み出す仕組みがすごいと思ったよ。

花子　そうね。記事によると、生成AIの根底にあるのは大規模言語モデル（LLM）という仕組みで、大量のデータを解析して次に最もふさわしい単語や表現を予測しているらしいわね。

太郎　なるほど。自然な文章が書けるのは驚きだ。でも、記事の「豆知識」のところには、AIは文章の「意味」を理解しているわけではないって書いてあったのが印象的だったよ。AIは、人間のように意味を理解しているのではなく、次にくる単語の［エ］を計算して文章を作っているだけ、とね。

花子　そうね。便利だけど、あくまで「道具」だと理解しておくことが大切ね。自分で考える力が低下したり、理解度が下がったりするリスクもあるわ。

ページ下

冬休みくらいから準備しておく（ハル）
前々から勉強する（まめ）

太郎　リスクの中でも、特に注意が必要なのが情報漏洩だよね。記事には「サークルの予定表やゼミ資料を AI chatbot に貼り付けて質問した結果、［オ］が外部に送信された」という深刻な例が挙げられていたよ。

花子　大学の内部データや個人情報をそのまま入力するのは危険だわ。私たちは便利さと、自分の力、そして安全性といった、様々な観点から AI と向き合うべきね。

［エ］、［オ］の解答群

① ［エ］：確率、［オ］：非公開データ
② ［エ］：記憶、［オ］：誤情報
③ ［エ］：記憶、［オ］：機密文書
④ ［エ］：思考、［オ］：機密文書

問3　次の会話は、記事「30 分 Me~dia」を読んだ太郎さんと花子さんが、学園祭で展示する新聞記事の作成について話しているものである。木でできたカエルの置物（ギロのような楽器）について、記事に書かれている『最近、一度企画で使われた』実際の用途として最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。

太郎　この「30 分 Me~dia」の記事、面白いね。普段読んでいる冊子の裏側を知ることができるし、「レアハンバーグの謎」の記事は特にためになったよ。

花子　そうね。でも、この記事自体が「30 分で作成してみた」という趣旨だから、記事完成までに行われている工程を紹介する意図が強いみたい 。私たちも記事を作らなきゃいけないから、制作過程の苦労やポイントに注目して読んでみよう。

太郎　制作側の苦労といえば、まず誤字脱字が多いんだね。特に「〇〇してみてください」の「みる」を漢字で書いてしまうミスが多いって 。僕も気をつけなきゃ。

花子　あとは、記事の内容の「事実確認」も大切みたいよ。筆者も、クリスマス飾りの件で、自分が調べたことがすぐに変わっていることに気づいたって書いてあるね。

太郎　ああ、「委員会室の掘り出し物」で、入り口にはハロウィン飾りが飾られていると書いたけれど、実はもうクリスマスの飾りに替わっていた、という話だね。これは、自分で調査したことでも、すぐに確認し直す必要があるという良い例だ。

花子　　そうね。ところで、「委員会室の掘り出し物」の記事、委員会の部屋にある変わったものを紹介しているけど、「木で出来たカエルの置物」の使い道が面白かったわ。

太郎　　ギロみたいな楽器だよね。あれ、結局は「ベジチェックの企画」でチラシが風で飛ばないようにするためのおもりとして使われたんだ 。本来の用途とは違うけど、役に立っていてすごいな。

解答群

① 参加者を和ませるための、鳴き声のクオリティが高い楽器として利用された。
② 風でチラシが飛ばないようにするための、おもりとして利用された。
③ 委員会室に眠る古い道具の一つとして、企画の展示品として利用された。
④ ○×判定のおもちゃの代わりとして、音が鳴る道具として利用された。

アンケートクイズ

問1	
問2	
問3	

問１～３の答えをそれぞれ記入してください。

◀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。

○ 12 月号「足し算クロス」の答え○

答えは分かりましたか？正解はこちら！

6

	23	36	8		21	3
24	8	9	7	4 / 7	3	1
21	6	3	1	4	5	2
16	9	7	4 / 15	3	1	14
	12 / 13	4	8	9 / 12	4	5
39	4	5	7	9	6	8
17	9	8	6	3	2	1

すべて埋めることはできましたか？

当選者とアンケート〆切

大学生協電子マネーの当選者は……

917 さん

です！

今月号のアンケート締め切りは、
1 月 25 日 (日) です。
ふるってご応募ください !!

文責：パキノ

ページ下

前の日は寝る (みぃ)
分からない部分は友達に聞く (しば)

編集後記

表紙

私の人生で、かまくらを作れるほど雪が降ったのは小学一年生の冬、一度限りです。かまくらは滑り台付きでした。羨ましいでしょう。(すみ)

数学、感じてマスか？

クロソイドについて書いていたら遊園地に行きたくなりました。春休みに行こうかなぁ、でもその前にテストかぁ……。(たいしょー)

30分 Me~dia

当初は10分でモデル記事を書くつもりでいたのですが、10分では半分も完成しなかったため、急遽30分に時間を延ばしました。
(りゅ)

Co-op Information

高速バス300円引きには本当に助けられています。名古屋～梅田は高速バスで3時間ほどなので、プチ旅行にぴったりです！(本多心杏)

あの日の Me~dia

テスト、レポートと大変な時期ですね……。朝食を摂ってエネルギーチャージ！寒い冬もテストも乗り越えましょう！(まめ)

クイズ

今年の共通テストは1/17、1/18に実施されるようです。私も解いてみるつもりなのですが、現役時代の半分も取れる自信がありません。
(パキノ)

Me~dia 伝言板

せっかくおすすめの鍋をたくさん教えてもらったので、作ってみたいと思います！個人的にNo.1の鍋を見つけたいです。(なべちゃん)

Me~dia Square

今年の二次試験は2/25～2/27に実施される模様です。解いてみる気持ちは微塵もないのですが、現役時代よりも点数を取れないと思います。
(ﾉｻﾞﾜﾅ)

た組通信

今まで生姜湯は飲まず嫌いだったのですが、この前飲んでみておいしさに気づきました。粉末タイプも売っているのでぜひお試しあれ。
(ヨウ)

生成AIとどう向き合うべき？

私も共テを受けようかなと思っているので、ぜひパキノさん、勝負しましょう。負けたら、センター分けにしてください。(たっくん)

アンケート締め切り日は **1月25日(日)**

次号発行は **4月1日(水)**

ページ下

「早めにやる」という回答がたくさんですね……。頑張りましょう。
これにて、ページ下は終了です。また4月号でお会いしましょう！

あなたは食パスをもう使ってる？

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

Me~dia【メーディア】1月号
隔月年6回発行　通巻217号　昭和63年11月　創刊　■発行部数：250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：2026年1月13日