

10月号

TAKE  
FREE

# Me~dia

vol.204

## 特集記事

- ・おにぎり特集
- ・発見！あの日の Me~dia



# Me~dia

vol.204



まだまだ暑い中ではあります秋学期が始まりました。頑張っていきましょう。  
さて今回の目玉記事は「おにぎり特集」です。  
前号の続きとなっていますが今月号だけでも楽しむことができます。

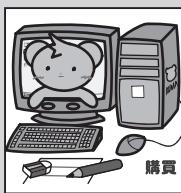
## CONTENTS

3	<i>Co-op Information</i>	生協店舗からのお知らせです。
6	<b>おにぎり特集</b>	前号のおにぎり特集の続きです。
13	<b>総代 Report</b>	最近の総代活動についてお知らせします！
14	<b>発見！ Me~dia</b>	過去の Me~dia 記事をピックアップ！
18	<b>た組通信</b>	共済についてのお知らせです。
20	<b>Me~dia ブログ</b>	読者の皆さんと Me~dia 編集部との交流の場です。
22	<b>Me~dia Square</b>	読者の皆さんからのアンケートをご紹介します。
24		今月のクイズ記事です。
26	<b>○ 学生委員会だより ○</b> 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	<b>編集後記</b>	編集部員たちからのコメントです。

文責：もりりん



生協からの  
お知らせです。



# Co-op Information 10



## 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」フェアを開催します！

提供期間：10月10日(火)～10月21日(土)

提供商品：提供日は各店舗のメニュー案内をご覧ください。



▲メキシカンハンバーグ

単品 363円

(セットは価格が異なります)



▲ケバブライス

528円



▲コムタンラーメン

495円

### ● 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93通の応募がありました！

昨年の49通を大きく上回るご応募、本当にありがとうございました。

7月19日(水)に、一次選考を通過した十数品の試作&試食を応募者の皆さんと行い、

現在、提供に向けてレシピの最終確定を行っています。

最優秀作品の提供は10月30日(月)～11月7日(火)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、839名の方にご協力いただきました。

アンケートの結果は、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。





## 購買に関するお知らせ



### ● iPad のご案内

#### 大学生協店舗で iPad が購入できます！

今年に入って名古屋大学内でも iPad を活用して学習をしている人が増加しています。

生協では、各種 iPad の取り扱いをしております。ノート整理に、オンライン講義の受講にご活用いただけます。

まだ、お持ちでない方はぜひお買い求めください。

詳細は各購買店舗カウンターにてご確認ください。

#### iPad 活用事例

iPad を活用することで効率の良い学修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月以降の時期が 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)】

10/7(土) 10/15(日) 10/21(土) 10/28(土)

集合時間：土曜日…13:00 日曜日…9:00



▲ プラン詳細

<https://www.nucoop.jp/service/>

【名大生マイプラン(茶屋坂自動車学校)】

10/7(土) 10/21(土) 集合時間：11:00

※プラン詳細は右の二次元コードから

### 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38校)のご相談を承ります。

その場でのお申込みも可能！ぜひお気軽にお立ち寄りください。

実施時間 11:00～14:00(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/>

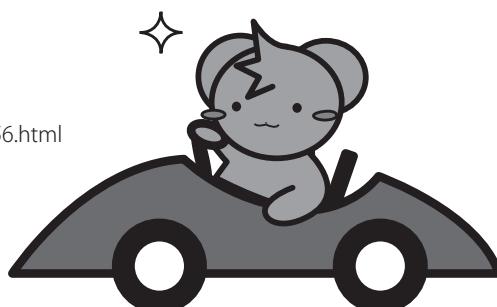
### 自動車学校の入校申し込みは WEB からでも可能です

※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](https://www.nucoop.jp/service/service_356.html)



文責：理事 田中美由子



# おにぎり特集

## ～おうちおにぎり編～

前号はコンビニや購買で購入できるおにぎりをご紹介しましたが、今号ではおうちでおにぎりを作ろう！をテーマに様々なおにぎりのアイデアをご紹介します♪がつりおにぎり、疲労回復おにぎり、家にあるものおにぎり、ご当地おにぎりというようにカテゴリー分けしてご紹介！また、王道ではないけど美味しいとされるおにぎりの具を対象に、学生委員にアンケートを実施。上位に入った具を紹介するとともに、その具でおにぎりを作ってみました！この記事を見て、おにぎりを作ろうと思ってもらえば幸いです！

### ● 目次

#### ・がつりおにぎり

お昼ご飯がおにぎりだけになってもいい！そんな満足感のあるおにぎりの具だと、準備の手間も少なくなってるよ。時間がない、でも食べ盛りな大学生にとって満足できるようなおにぎりをご紹介します♪ご紹介しきれなかつたおにぎりもあるので、今回の記事を見て興味を持った方はぜひ調べてみてください！

#### ・疲労回復おにぎり

様々な具を組み合わせができるおにぎり。組み合わせる具を工夫することで、疲労回復効果のあるおにぎりを作ることもできます！疲労回復効果のある具と、炭水化物である米とを組み合わせて、疲れを癒やし次の活力となる食事をとることができるので、様々なアイデアをご紹介します！

#### ・家にあるものおにぎり

スーパーへ買い物に行く時間も無くなったり、めんどくさくなったりすることってありますよね。そもそもおにぎりは簡単に作れることが大きなポイントなので、思い立った時にすぐ作りたい！そこで、家に常備されていることの多い食材を使っておにぎりを作ってみました！

#### ・ご当地おにぎり

愛知県で有名な「天むす」をはじめ、日本には様々なご当地おにぎりが存在します！また、その土地で有名な食材をおにぎりの具にした、そんなおにぎりレシピもたくさんあります。そこで、ご当地おにぎりや特徴的な食材を使用したおにぎりアイデアをご紹介します♪あなたの地元のおにぎりが紹介されているかも……？

#### ・学生委員おにぎり

定番ではない意外な食材が、実はおにぎりの具として適していることもあります。そこで、意外性のある食材から「この具だったら美味しそう」というものを学生委員に選んでいただきました！上位の具材は筆者が実際に作って食べてみました。果たしてどんな具材が選ばれたのでしょうか？

ご紹介するおにぎりについて、筆者が作ってみた感想や味についてお伝えします！詳しくレシピをご紹介するわけではないので、「へ～こんな具材の組み合わせがあるんだ」というようにゆるくご覧いただければと思います♪また、ほとんどのおにぎりがレシピを気にする必要もないくらい簡単に作れたので、気になる方はぜひ作ってみてください！裏話なのですが、1日で計7つのおにぎりを作ったのでご飯3合分を一気に使い果たしました。おにぎりは1日1つか2つくらいまでにしておいた方がいいですね(笑)



# がつりおにぎり

## ● 肉巻きおにぎり

肉で巻いた肉巻きおにぎりは、がつりしたおにぎりの代表格といえるのではないでしょか。実は宮崎県のご当地グルメだそうです！お肉とご飯を一度に味わえる、そんな多幸感のあるおにぎりですが、肉が剥がれてしまうという悩みがあるそう……。そこで、肉が剥がれにくくなる方法を調べてみました！

- ・肉は薄くて幅が広い薄切り肉を使う
- ・ご飯が見えていると崩れる要因になるので、全てを覆うように肉で巻く
- ・フライパンで焼くときは、焼き目がつくまで動かさないなど、様々な工夫がありました。作ってみる際は、それらも参考にしてみるといいかもしれません♪



(参照)

<https://www.hotpepper.jp/mesitsu/entry/kinniku/19-00010>

【こま切れ肉でOK】崩壊しない「肉巻きおにぎり」作りのポイントとは【筋肉料理人】

<https://kireimama2016.com/nikimaki-onigiri/>

肉巻きおにぎりが崩れるのを防ぐ4つのコツ！お弁当にも大人気のレシピ

<https://macaro-ni.jp/53896>

簡単「肉巻きおにぎり」の作り方&人気レシピ！保存方法も伝授

## ● 爆弾おにぎり

爆弾おにぎりとは、球形をして全体が海苔で巻かれたおにぎりを指します。中の具は自由ですが、複数の具を組み合わせてたっぷり入れるのが特徴だそう！ワインナー、豚肉、卵といったお弁当のおかずを一度に味わえる、そんなおにぎりを作ることも可能です！

今回は、鮭フレーク、炒り卵、チーズを組み合わせた爆弾おにぎりを作ってみました！海苔は手巻き寿司用を使用し、巻くときに4つの角から切り込みを入れることで綺麗に巻くことができました。ボリュームたっぷりでしたが、中の具が1種類だけではないので飽きることなく食べることができます♪お弁当箱におかずやご飯を詰めていくのではなく、全部おにぎりにしちゃうのもありかも！と思いました♪



(参照)

<https://delishkitchen.tv/recipes/286328531246383421>

1個で満足♪ 満腹ばくだんおにぎり

DELISH KITCHEN



# 疲労回復おにぎり

## ● ベーコン梅干しおにぎり

ベーコンの主原料である豚肉は、ビタミンB1を豊富に含んでいます！ビタミンB1は炭水化物に含まれる糖質をスムーズにエネルギーに変える働きがあるので、疲労回復に抜群の効果を発揮します！梅干しに含まれるクエン酸にも、疲れのもととなる乳酸の蓄積を抑えたり、疲労物質の排出を促したりする働きがあり、疲労回復の効果があります。そのようなベーコンと梅干しを組み合わせたベーコン梅干しおにぎりは、疲れた時にぴったりのおにぎりです♪

今回は、梅干しをご飯に入れ、ベーコンを外から貼ってみました。……が、ベーコンがぼろぼろとはがれてしまうので(笑)、先にベーコンをご飯に混ぜ込んでおくといいかもしれません。意外な組み合わせなので、試してみてください！



(参照) <https://athtrition.com/221208/>

部活・スポーツ後の疲労回復に役立つ！おすすめおにぎり 5選  
<https://www.kumaiheinoume.co.jp/blog/umeblog/22719#:~:text=%E6%A2%85%E5%B9%B2%E3%81%97%E3%81%AE%E3%82%AF%E3%82%A8%E3%83%B3%E9%85%B8%E3%81%AB%E3%81%AF%E3%80%81%E7%96%B2%E3%82%8C%E3%82%92%E5%8F%96%E3%82%8B%E7%96%8B%E5%8A%B4,E7%94%9F%E7%94%A3%E3%81%99%E3%82%8B%E5%83%8D%E3%81%8D%E3%82%82%E3%81%82%E3%82%8A%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82>  
 梅干しが持つクエン酸の効果／効能とは？含有量についても解説

## ● 炒り卵と鮭おにぎり

卵にも鮭にもタンパク質やビタミンB1が豊富です。ビタミンB1が疲労回復の働きがあることはベーコンと梅干しのおにぎりの説明の時に書きましたが、タンパク質にも疲労回復の効果があります！卵や鮭に含まれるタンパク質は動物性タンパク質ですが、動物性タンパク質は心身どちらの疲労にも効果的だとされています。筋肉の修復に役立つだけではなく、精神的な疲れに関係するホルモン、セロトニンの材料であるアミノ酸「トリプトファン」なども多く含んでいるためです。

今回はご飯の下味として少しお酢を垂らして食がすすむように工夫しました！炒り卵を作つて鮭フレークと共に具としてご飯の中に入れ、握っただけで完成了！



(参照)

<https://athtrition.com/221208/>  
 部活・スポーツ後の疲労回復に役立つ！おすすめおにぎり 5選  
<https://alinamin.jp/tired/fatigue-recovery.html>  
 疲れた時こそ食べるべき、疲労回復に役立つ食べ物



# 家にあるものおにぎり

## ● 味噌炒り卵おにぎり

ご飯や海苔の他に、卵と味噌とマヨネーズさえあればできるおにぎりです！味噌とマヨネーズは1:1の割合で混ぜておいて、それをご飯と混ぜ込んだ後に炒り卵を加えて混ぜ込めば完成します。

今回は家にあった赤味噌を使って作ったのですが、思ったよりも赤味噌の塩味が軽減されました。出身地や家庭によって異なる味噌が家にあると思うので、違った味噌を使って作ってみるのも楽しそうだなと思いました♪作るのもすごく簡単でした！ご飯と混ぜ込むことで全体に味噌を行き渡らせることがコツかもしれません。ただ、固形味噌を使ったのでマヨネーズとなかなか混ざらず……。液体味噌を使うのもいいかもしれないなと感じました！



(参照)

<https://uf-polywrap.link/articles/WAp7b?page=3>

「やっぱ、おにぎりの具がない…」そんな時のお助けおにぎりレシピ10選

## ● お吸い物おにぎり

家に常備されていることが多い、お吸い物の素をふりかけのように使用したおにぎりです！用意するものはご飯、海苔、お吸い物の素だけと、思いついた時にパッと作ることができます。味付けがしっかりとしているので、失敗なく美味しいおにぎりを食べることができます♪お吸い物の素は種類が多いので、自分の好みに合わせて色々な味を試してみるのも楽しそうですね！

温かいご飯にお吸い物の素を混ぜ込んで作りました！お吸い物の素はもともと溶けやすいものであるからか、ご飯の水分ですぐに溶けて満遍なく混ぜ込むことができました(^^)炒り卵などの別の具を加えてもボリュームが増したり美味しくなったりして、アレンジの幅が広そうだなと感じました！



(参照)

<https://uf-polywrap.link/articles/WAp7b?page=3>

「やっぱ、おにぎりの具がない…」そんな時のお助けおにぎりレシピ10選



# ご当地おにぎり

## ● スタミナレタスおにぎらず（鳥取県）

JA 全国女性組織協議会による「47 都道府県のおむすび集合」より気になったおにぎりを選んでみました！取り上げるのは、鳥取県のスタミナレタスおにぎらず！スタミナレタスというと「レタスでスタミナがつくのかな？」と思いつがちですが(笑)、スタミナという言葉は具であるスタミナ納豆から来ています♪鶏肉や豚肉のミンチをショウガ、ニンニクなどで炒め、ひきわり納豆を加えたスタミナ納豆は知られざる鳥取の名物！それをおにぎらずのようにレタスで巻いたこのおにぎりは簡単に作ることができ、しかも美味しいそう！

ちなみに、紹介されていた他のおにぎりの中にはイチゴやリンゴを使った独創的なおにぎりもたくさんあったので、気になる方は是非チェックしてみてください♪



(参照)

<https://www.maff.go.jp/j/syounan/keikaku/soukatsu/attach/pdf/gohan-1.pdf>

47 都道府県のおむすび集合

(写真元)

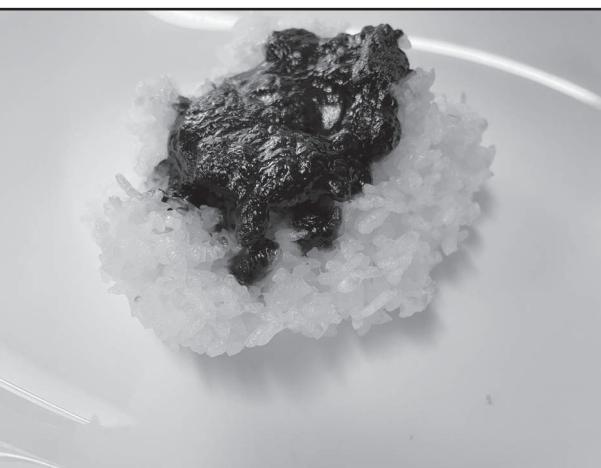
<https://www.maff.go.jp/j/syounan/keikaku/soukatsu/attach/pdf/gohan-1.pdf>

47 都道府県のおむすび集合

## ● 五平餅風おにぎり（長野県、岐阜県、愛知県）

五平餅は長野県南部から岐阜、愛知県北部にかけて広がる郷土料理です。必要な材料も少なく、作り方も簡単です！パッと作れるもので郷土を感じることができると、ただ美味しいだけではない、どこか心が豊かになった感じがしませんか??

今回は、ご飯をスプーンの腹でくりつぶして丸め、味噌とみりんを混ぜて(黒すりごまが我が家になかったので……)たれを作りました。その後、たれをご飯の上に乗せ、トースターでご飯の周囲がきつね色になるまで焼きました。みりんを入れることで味噌の角が取れ、美味しく作ることができました！ただ、加熱時間が足らなかったので味噌が生っぽくなってしまい……(涙)もう少し加熱時間を増やした方がいいと思いました。



(参照)

<https://www.onigiri-japan.com/archives/1471>

【岐阜県】五平餅



# 学生委員おにぎり

定番ではない意外な食材が、実はおにぎりの具としてあってるということもあります。そこで、意外性のある食材から「この具だったら美味しそう」というものを学生委員に選んでいただきました！上位の具材は筆者が実際に作って食べてみました。  
果たしてどんな具材が選ばれたのでしょうか？

## ● 具ランキング

<span>1位</span>  <b>チーズ</b>	<span>2位</span>  <b>肉じゃが・煮卵</b>
--	---

## ● 肉じゃがおにぎり

肉じゃがをそのまま具として使ってみました！炊いたご飯に肉じゃがを混ぜ込み、海苔を巻いて完成！というとでも簡単レシピになりました♪味は想像以上に美味しかったです！じゃがいもやにんじんなど様々な具を一度に味わえるような感覚でした。また、ご飯に混ぜ込んだことで肉じゃがの味がご飯に染み込み、ご飯だけでも美味しく食べることができました♪肉じゃがを前日の夜に大量生産しておいて、翌朝のおにぎり作りに使うのも時短になっていいんじゃないかなと思いました！

裏話で、今回は写真撮影のためにわざわざ肉じゃがを作りました（笑）具から作ると結構な時間と手間がかかるので、やっぱり余った時に使うのがいいなと思います（笑）



# 終わりに ~前号のアンケート結果とともに~

2号続けておにぎりを特集させていただきました。これを機に、少しでもおにぎりに興味を持っていただけたら幸いです♪最後に、おにぎりに関する取り組み「おにぎりアクション」をご紹介します。おにぎりアクションとは、おにぎりの写真をSNSまたは特設サイトに投稿すると、NPO法人 TABLE FOR TWO Internationalを通じてアフリカ・アジアの子どもたちに給食をプレゼントできる取り組みです。今年の開催は10月4日(水)~11月17日(金)なので、気軽に参加してみてください！

おにぎりアクション URL <https://onigiri-action.com/>

## 塩が1番！

とてもシンプル！友達がコンビニとの塩むすびの違いについて熱く語ってくれたことがあったのですが、シンプルだからこそ味付けがとても大事そうですね！

## ツナマヨ

いいですね！ツナマヨおにぎりを食べすぎて、冒険するために最近はツナマヨ以外の具を選びがちです(笑)でも、やっぱりツナマヨに帰ってきます。あいらぶツナマヨ。

## 梅

梅のおにぎりは特に夏に食べたくなります！酸味ももちろんなんですが、旨味もあるなって思います。疲労回復食材でもあるので、一石二鳥！

## エビマヨ

エビマヨも美味しいですよね！個人的な印象ですが、エビマヨはあまり店で見ないような気がしてレアだなって思っています。だから、見かけたら思わず選んでしまいます(笑)

## 卵

卵は生卵？ゆで卵？煮卵？錦糸卵？…(以下略)なくらい色々な可能性を見せてくれますよね！今回は炒り卵のおにぎりを紹介したのですが、卵、やっぱりいいなと思いました！

## 焼きそば

焼きそばパンならぬ焼きそばおにぎり！個人的に、パンに合うものはご飯にも合うだろ理論を持っているので(笑)、美味しいそうです！背徳感もまたスパイスですね……！

## いくら

いくらおにぎり、コンビニだと高級おにぎりの部類に入つて憧れます！関係なさすぎるんですが(笑)、最近いくらは鮭だけでなくマスの魚卵のことも指すと知りました。

## 野沢菜

野沢菜おにぎり、気になって調べたのですが、ご飯に混ぜ込むだけではなく葉っぱをノリがわりにするおにぎりもあるんですね！どちらも美味しいそうです……！

## 明太子玉子合い盛り

テレビで卵焼きと明太子まるまる1個が乗ったご飯が紹介されてて最高だったので、絶対美味しい！爆弾おにぎりにしたら握れるかも……？(めちゃ大きくなりそうだけど笑)

## 鮭(真ん中に入れのではなくほぐしていれる)

ほぐしていれることで、鮭の旨味がご飯全体に行き渡るの最高ですよね！私は普段、ほんって真ん中に入れちゃうのですが、たまにやるとこっち美味しいなってなります。

## 明太子

明太子はやっぱり美味しいですね！これも、真ん中に入れるとほぐして全体に行き渡らせるのでまた違った美味しさがありそうです♪



文責：ぴよりん



# 総代 Report Vol.3

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！

## 総代 meeting#3

総代 meeting#3 という総代・副総代の集まりを 6/29(木)に行いました。春学期最後の総代 meeting であり、多くの総代・副総代さんが参加してくださいました。

今回は、総代会の結果について、理事会から報告がありました。また、夏休み前、最後の総代 meeting だったので夏休みに気を付けるべきことをクイズ形式で考えました。



▲理事会の報告の様子



▲クイズの様子

## 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。



今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。



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。



## 丼 -1 グランプリ

7/19(水)にフレンドリィ南部で第10回丼-1 グランプリの選考会を行いました。丼-1 グランプリとは、応募された丼メニューを参加者で試食して人気投票を行うものです。上位のメニューは10月以降、実際に食堂のメニューとして提供されます。また、1位のメニューは名大的代表として東海地区の本選に駒をすすめます。

今年は 93 件の応募から食堂のスタッフが十数品を選び、その中から人気投票を行いました。何が投票で人気だったのかは実際に食堂に行って確認してみてください。

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：加

## 「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い！



今回は…… 2013 年 4 月号 から！

## PICK UP



### タイピング

(文責：ふるっしー)

1 年生の皆さん、もう大学には慣れましたか？ 初めてのレポートに戸惑った方もいるかもしれません。そんな 1 年生の方や、実はタイピング苦手だよっていう 2 年生以上の方必見の内容です。タイピング上級者はショートカットキーにご注目。  
※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

- ・豆。
- ・てりーたんのドキドキ IT 教室なんだおなど

これまでの  
あの日の Me~dia

④月号 ○○の法則

内容：法則の名前紹介

⑥月号 100 年前の入学試験

内容：100 年前の入学試験問題と解答

⑦月号 旅に出たい

内容：旅行先や見どころ紹介

⑩月号 タイピング

内容：早く正確にタイピングする方法

⑫月号 ※お休みします

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 つてどんなの？」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！



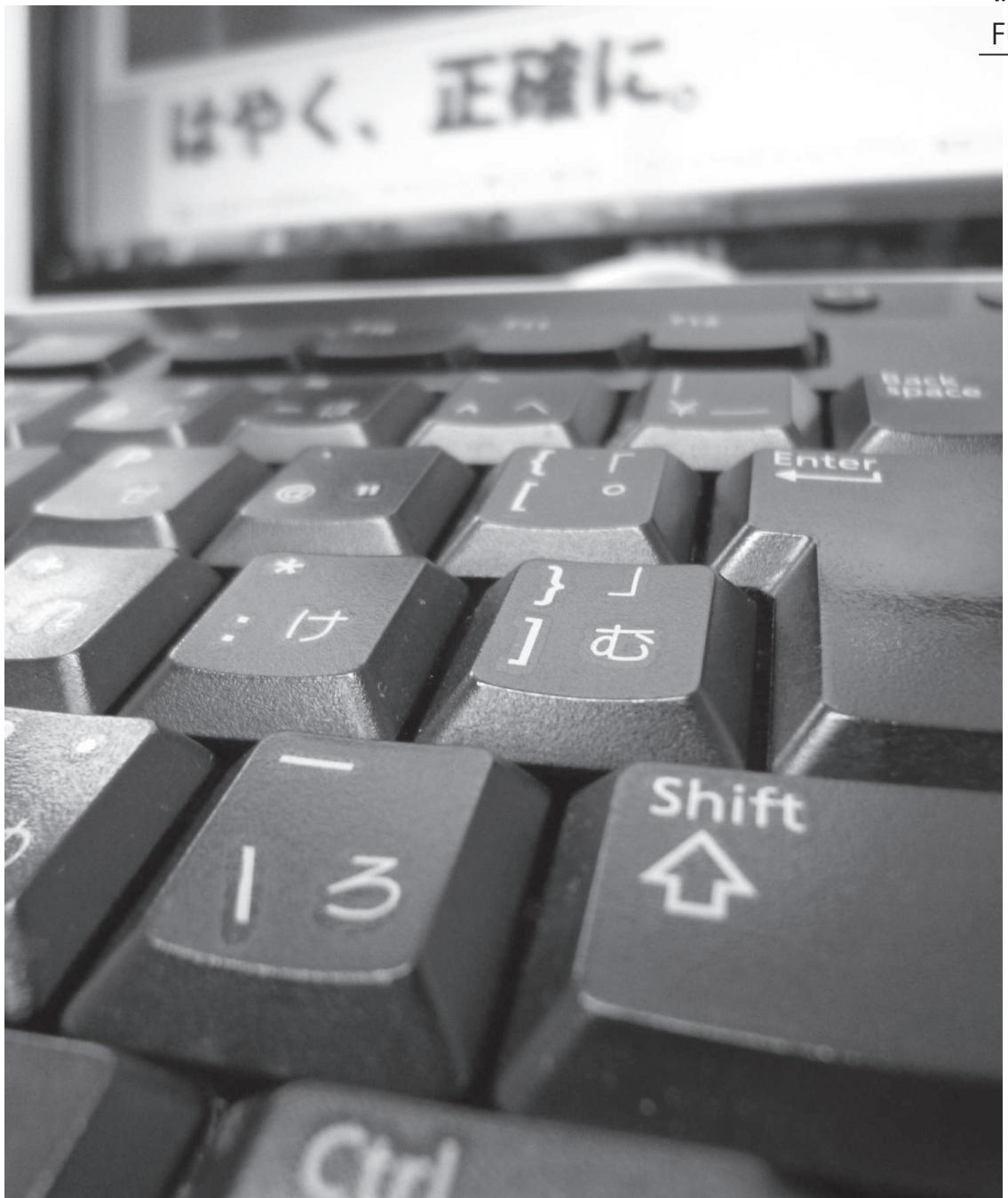
▲名大生協ホームページ

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)



特集記事  
2013 タイピング



# はやく、正確に。

「誰よりもはやく文字を打ちたい」子どものころ、誰もが一度は抱いたそんな夢を叶えるお手伝いをさせていただきま……え、そんなこと思ったことない？じゃあ変えましょう。「もっとはやく文字を打ちたい」レポートを書いているとき、誰もが一度は抱いたそんな思いを叶えるお手伝いを……え、だったらネタをくれって？それは自分で考えてくださいよ。僕も自分のことで手一杯ですよ。

それはさておきタイピングです。高校の情報の授業や大学の情報リテラシー等で習ったかもしれませんね。この記事はあまりパソコンに慣れていない新入生、タイピングの仕方なんて気にせず我が道を突き進んでいる上級生向けの内容となっています。そのため内容は実に基本的なものです。タイピングくらいできるわい！って人は2ページ後のショートカットキー紹介まで飛んでもいいですよ。



# STEP1

## ホームポジション

まずはタイピングの基本からいきましょう。右手の人差し指をキーボードの J、左手の人差し指を F に置いてください。すると左手の小指が A、薬指が S、中指が D、右手の中指から順に K、L；にきますよね？この状態を「ホームポジション」と言います。両手の人差し指の部分、J と F のところにある突

起が目印です。タイピングをするときはまずこの位置に指を持ってきます。こうすることで、キーボードを見ないでもミス無く打つことができるようになります。ゆ、指が勝手にホームポジションにいらっしゃうよお……ってなつたらもう言うことなしです。打つたら戻る、ホームポジション。

# STEP2

## 各指の守備範囲

ホームポジションを覚えたたら次は各指の守備範囲を覚えましょう。

個人差があるので一概には言えませんが、一般的には下の図で区切られているように動かします。まあホームポジションの位置から無理のないように、って感じですかね。人差し指の守備範囲が広くて萌えます。ちなみにスペースキーは親指、両サイドの Shift キーだとか Enter キーなんかは小指で打ちます。一番非力なのにがんばる小指さんに萌えます。まるで打撃はあまり振るわないけど守備は一流の英智選手のよう。間違えました超一流です。

もちろんこれは基本形なので、押す指は自分が押しやすく、最も近い指で良いです。例えば、「z」なら左手の小指、「w」なら左手の薬指が基本ですが、指の長さや稼働域に個人差があるので、必ずしもこの通りに押す必要はありません。とはいっても、「z」を押すのに人差し指を使ったり、中指を使うことはやめた方が無難です。近い指で且つ押しやすいと思う指ということを意識するといいと思います。ちなみに僕は P を薬指で打ちます。試しに「ポップコーン」って打ってみてください。小指とか無理ゲーすぎてもう……。

## 上達のポイント



- ・ホームポジションを守る！
- ・キーボードを見ないように意識する！
- ・全アルファベットをキーボードを見ずに打てるようにする！
- ・数打って慣れる！

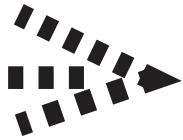
そのために……

- ・まずはこの指、まずはこの行……という小さな目標を立てる
- ・パソコンで日記をつける、チャットをする
- ・歌を口ずさみながら歌詞を打っていく（上級） etc...



# STEP3

## より、快適に



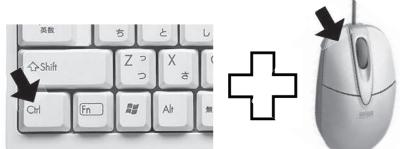
さて、タイピングの仕方を覚えたら次はより快適にパソコンを使うために「ショートカットキー」をマスターしましょう。有名どころだと Ctrl+C でコピー⇒Ctrl+V で貼り付けでしょうか。レポートを書く時に

重宝しますよね、しゃがめですけどね。そんな便利なショートカットキー、腐るほど数があるのでここではレポート作成で頻繁に使う Word で役立つであろうものを紹介していきます。

### Case1. フォルダ間移動してえ！

あっちのフォルダにあるデータをこっちのフォルダに移したい、ドラッグ & ドロップできたら便利なのに……(‘・ω・’)

⇒そんなときはフォルダを Ctrl+ ダブルクリック！別窓で開いてくれます。楽です。



### Case2. 別名保存してえ！

こないだから作ってたレポート、ちょっと雲行きが怪しくなってきたから別名保存したいなあ。ファイルから別名保ぞ……あ、上書き保存しちゃった……('A')

⇒そんなときは F12 をポチッとな！別名保存してくれます。楽です。



### Case3. スペルチェックしてえ！

英語でレポート書いたはいいけどスペル間違ってるところないかな。不安……((pq° ω°))

⇒そんなときは F7 をポチッとな！文章校正とスペルチェックをしてくれます。楽です。



### Case4. あのころに戻りてえ！

久しぶりにレポートの続きをやろっと。こないだの続きをはつと……あ、文章の途中を直してるんだった。前回どこで終わったかわかんないよお……(‘>ω<。)

⇒そんなときは Shift+F5 をポチッとな！前回の続きをカーソルが移動します。楽です。



## まとめのようなもの

今回紹介したのはあくまで基本形。我流のタイピング法を確立するのも 1 つの選択です。編集部の OB には人差し指タイプで僕より早い人もいます。マジパネエ。この記事が皆さんタイピン GOOD な PC ライフの手助けとなりますように。



文責：ふるっしー



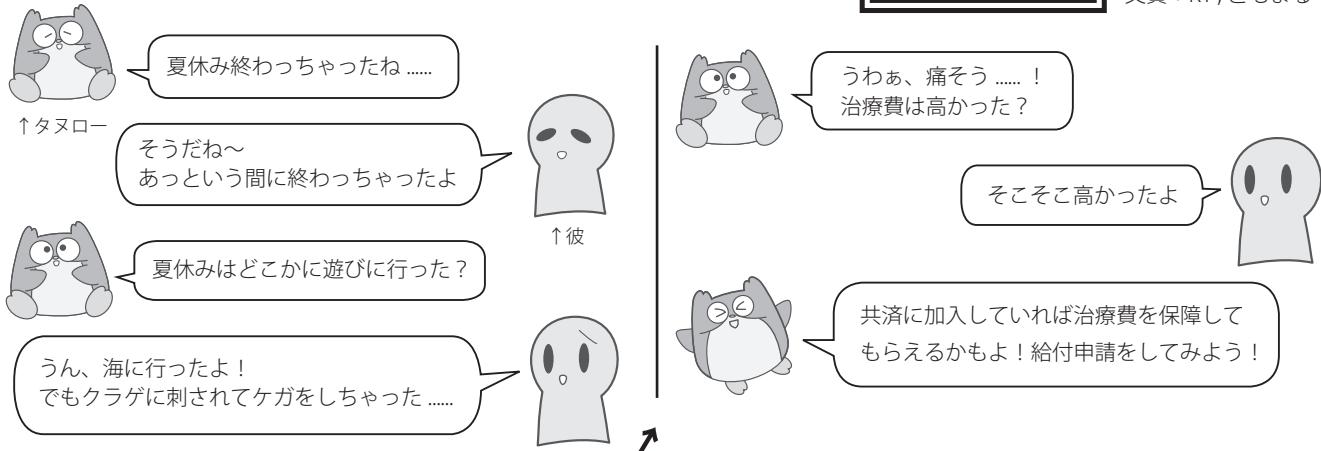
# た組通信

たぐみつうしん

た組通信では健康に関すること、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。

10月号

文責：K1, ともまる



## 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。

### 部活中の事故

通院 2 日

→支払共済金 4,000 円

#### ■当時の状況

バレーボールの練習中にサーブボールが左側頭部に当たってケガをした。

### 自転車事故

通院 5 日・固定具あり

→支払共済金 30,000 円

#### ■当時の状況

自転車に乗っているときに転倒した。前に投げ出されて、腕の骨が折れた。

### 扁桃炎

入院 4 日

→支払共済金 40,000 円

#### ■当時の状況

ストレスで扁桃炎を発症した。

- ・病気・ケガでの入院

- ・ケガで1日以上の通院

- ・下宿の空き巣被害

etc.……

上記に心当たりがあったら新北部厚生会館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。



**Point!**

## 10月に体調不良を引き起こす2つの要因

### ①気温・気圧の変化

秋は夏から冬への季節の変わり目であるため、昼と夜の寒暖差が激しくなり、気圧が大きく変化するようになります。その結果、自律神経のバランスが乱れて、疲れやすくなったり食欲がなくなったりします。こういった「秋バテ」を予防するには、冷え込む夕方や朝に上着を着たり、冷たいものを控えたりすることが有効です。さらに、十分な睡眠のためにウォーキングやストレッチで血行を良くすることもいいでしょう。

### ②体内リズムの乱れ

夏休み期間中に夜更かしが多くなり、体内リズムが乱れてしまった人も多いのではないでしょうか？体内リズムが乱れると、疲れやすくなったり日中でも眠くなったりします。体内リズムを元に戻すため、毎朝太陽光を浴びて、朝食を必ず食べるようにしましょう！また、就寝前にパソコンやスマートフォンをあまり見ないようにしましょう。

## 参考文献

- ・『意外と多い「秋バテ」兆候と対策』, <http://www.itokukai.or.jp/column/disease/post-5392/>, 医療法人医徳会真壁病院
- ・『体内リズムが乱れがちな夏休みの過ごし方と生活のポイント』, <https://kentei.healthcare/column/1608/>, 健康管理検定

以上の項目に気を付けて、秋学期も健康な学生生活を送りましょう！



共済金が給付されるか迷ったときは、とりあえず組合員コーナーに行ってみましょう。

また「**共済マイページ**」というWebサイトから、共済への加入状況の確認や共済へのお手続きが出来ます。**ケガによる通院**に関する共済金の申請はこのWebサイトから行うことが出来ます！24時間、どこでも利用できるので、組合員コーナーが閉まっている期間はぜひ利用してください！

※組合員コーナーは**新北部厚生会館1階**に移転しました。

**共済マイページはこちらから→**



# Me～dia 伝言板

秋がやってきました。読書の秋にスポーツの秋、それから食欲の秋！今月号では読者の皆さんができる「秋」を募集しました。読むとお腹がすいてしまうかも？ぜひおやつと一緒にお楽しみください。

## 秋に食べたいもの

食欲の秋ですね！皆さん思い浮かべる秋の味覚はなんですか？

### いもくりなんきん、かき、さんま（とうもろこし）

秋の味覚の欲張りセット！これらを食べないと秋は始まりませんね。

### ● 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。



### マロン、パンプキン、スイートポテトのスイーツ (K+)

モンブランにかぼちゃプリン、秋のスイーツは盛りだくさんですね。



### 焼き芋！！甘いやつ！！ (きつねうどん)

芋の種類によって甘さが異なるそうですね。食べ比べをしてみるのも楽しそう！



### キノコ（人口感無量）

舞茸に椎茸に松茸、いろいろありますね。松茸食べたいなあ。



### 栗きんとん大福 (ケロッち)

まさに鬼に金棒！一緒に飲むのはコーヒー？お茶？



## 秋は〇〇

もうすぐ秋ということで枕草子風に皆さんの秋を教えてもらいました！



## 気温差（水素）

秋は季節の変わり目。体調を崩さないように注意です！



## 秋刀魚（ゆたほん）

秋の味覚と言えばやっぱり秋刀魚ですよね。私は大根おろしと一緒に食べるのが好きです。



## 京都（さとす）

京都の紅葉ってきれいですよね。私も一度訪れてみたいです！



## うさぎ（オロゴン）

月見っていいですね！子供のころには月で本当にうさぎが餅をついていました。



## 夏休み（ヌヌーピー）

秋なのに「夏」休み。大学生の夏休みみてとても長いですよね。

注目!

## 寒さ対策

冬はやっぱり寒いですね。この寒さを乗り切るための方法を教えてください！



1  
月号の投稿テーマ  
はこちら！

※ Me~dia 見直しのため 12月号は休刊します。

投稿〆切

10月22日(日)



## 2023年自分に一言

皆さん、今年1年はどうでしたか？今年の自分を振り返つて、何か一言お願いします！

投稿したい方へ

- ・本誌に挿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:終、たいしょー



# 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読者のみなさんのが集まる広場です。

今月もみんな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

### 和同開珎

Bの方がとても難しかったです.....家族に聞いてやっとわかりました(笑)  
(TFTの人)

自信作のクイズです。楽しんでもらえて、嬉しいです。(ヒズモ)

### Me~dia 伝言板

風鈴の音を聞く機会が減ったように感じます。なんか懐かしい。(さつき)

風鈴の音、素敵ですよね！私もベランダに置きたいです。(加)

### おにぎり特集

様々なコンビニや身近な生協のおにぎりが比較されていておもしろかったです。  
(きつねうどん)

楽しんでいただいて嬉しいです！今回は家で作れるおにぎりレシピを紹介していますので、ぜひご覧ください♪(ぴよりん)

### 発見！あの日のMe~dia

スマホ代が自分持ちになりそうなので、格安SIMの記事が読みたいたいなと思いました。  
(さつき)

一般的な使い方するなら HIS モ○イルがお勧めできそう！(さそを)

### た組通信

雨の日も楽しく過ごせそうですね。  
(カッキー)

LET'S ENJOY RAINY DAY!! (K1)

### Co-op Information

10月2日のオープニングセールを狙っています。(さつき)

オープニングセールやってるといいですね！私も狙っています。(田中英由子)

## 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応募をお待ちしております!!



画：虹陰夜の琴詩

まるで千手観音のような手さばき  
ですね。



# め～で～あ大喜利

～先月のお題～

夏祭りであつたら嬉しい屋台といえば？



## 単位すくい(きつねうどん)

何度も並んじゃいそうですね。



## 瞬間冷却エアーシャワーを浴びさせてくれる屋台(ケロッち)

ずっと留まっちゃいそう(笑)



## これから周る屋台のすべてで運の良さが3倍になる屋台(虹陰夜の琴詩)

一番最初にいきたい！

今月のお題

## 「Trick or Treat」とドアを開けて、出くわしたくない光景は？

今月は10月！10月といえばハロウィンの季節ですね。今回の  
お題はそんなハロウィンに関するものです。みなさんはハロウ  
インの名を借りてお菓子をせがんだことありますか？

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~dia7アンケート回答者◆

虹陰夜の琴詩さん、TFTの人さん、  
ゆたぽんさん、さとすさん、むつむつさん、  
オロゴンさん、人口感無量さん、水素さん、  
タカハシサチコさん、サトさん、ヌーピー<sup>さん</sup>、くまさん、ケロッちさん、とうもろこ<sup>さん</sup>、  
ドーナツさん、K+さん、こじまだよさん、  
きつねうどんさん

以上18名

### Meicaポイント当選者

ゆたぽんさん、さとすさん、オロゴンさん、人口感無量さん、水素さん、  
サトさん、ヌーピーさん、ケロッちさん、とうもろこしさん、  
こじまだよさん、

当選おめでとうございます！今後ともMe~diaを愛読ください。

あなた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！  
※ Me~dia 見直しのため12月号は休刊します。

今月号のアンケート〆切は  
**10月22日(日)**です。お待ちしております！

文責：さつき





今月のパズルは秋の単語ひらがなスケルトンです！スケルトンは文字数の合うマスに単語を埋めていく、クロスワードのようなパズルです。スケルトンの本来の意味は「骨組み」であり、盤面の形状からその名がつけられたと考えられています。文字数や文字の重なるマスをもとにパズルを解いてみてください！

## スケルトンのルール

- リストの言葉をすべて盤面に組み込みます
- リストの言葉はすべて1回しか使えません
- 1マスにひらがなが1文字ずつ入り、入る方向は上から下、左から右のどちらかです
- 最後に残った単語が今回のクイズの答えです

### リスト（小文字も大文字で書いてあります）

#### 2 文字

あき：秋

#### 4 文字

あきかぜ：秋風

いわしぐも：鰯雲

#### 6 文字

まつぼつくり：松毯

いね：稻

こうよう：紅葉

かきのたね：柿の種

まつよいぐさ：待宵草

すぎ：杉

こすもす：秋桜

さつまいも：薩摩芋

#### 3 文字

しじま：静寂

しようり：勝利

はろういん：ハロウィン

#### 9 文字

じやつくおらんたん：  
ジャック・オ・ランタン

ししょ：司書

あかとんぼ：赤蜻蛉  
あきうらら：秋麗

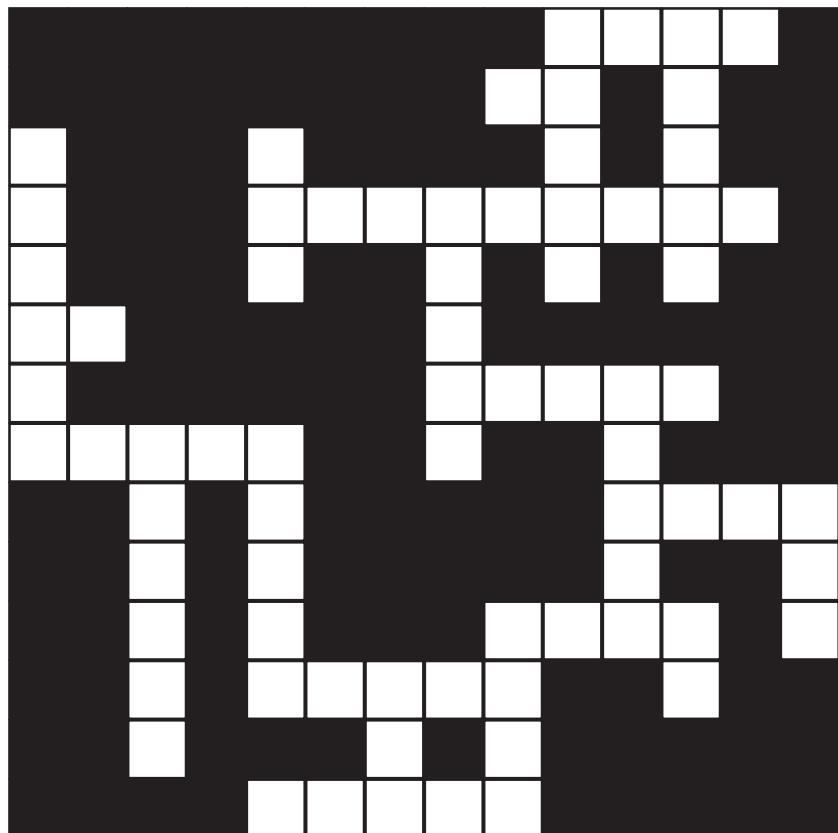
やまよそう：山粧う

りんご：林檎

りつしゅう：立秋



# すべてのマスを埋めてください！



## アンケートクイズ



◀こちらの二次元コードからも  
クイズに応募できます

最後に残った単語を答えてください！

クイズに正解した方の中から抽選で1名様に  
**Meica ポイント 1,000円分**をプレゼントします。

○7月号「和同開珎」の答え○

答えは分かりましたか？正解はこちら！

## 風鈴

当選者とアンケート〆切

Meica 1,000 円分の当選者は……

**ドーナツさん**

今月号のアンケート締め切りは、

**10月 22日(日)**です。

ふるってご応募ください!!

文責：ヒズモ



# 学生委員会だより

Nagoya University Co-op Student Committee News

現在、私の身のまわりでポ○モンスリー  
プが流行っています。かくいう私も一度入  
れてみました。アプリを開くや否や、版権物  
の可愛いお顔が！しかしながらウキウキで  
設定を始める私の指は、ある文章でとまり  
ました。「眠りの約束（時間）を決めてね」  
……眠る時間なんて決められるか。  
そっと閉じました。

文責：長谷川公彦

## オープンキャンパス学生企画を行いました！ [8/7(月)、8/8(火)]

8月7日(月)、8日(火)に名古屋大学オープンキャンパスが開催され、学生委員会は学生企画を行いました。

今回のオープンキャンパスは4年ぶりの対面開催となりました。ここ3年はオンラインで対談企画のみを行っていましたが、今年は久しぶりの対面で参加者の皆さんとお話しできました。また、それに加えてキャンパスツアー、クイズラリー、質問コーナー、動画企画、資料室などの企画も行いました。また、外部スタッフとして名大生の皆さんに手伝っていただきました。ありがとうございました。

対談企画は豊田講堂内のアトリウムにて行いました。受験勉強や大学生活について参加者の学生さんとお話する企画で、多くの受験生にお越しいただきました。皆さんたくさん質問されており、非常に真剣な表情で聞き入っている様子でした。

キャンパスツアーでは、名大生が名大内を案内しながら解説も行いました。学生生活ルートと名大といえばこれ！ルートの2つから選べるようになっており、それぞれ全学教育棟などの1年生で主に使う建物を巡る範囲と、山の上体育館や図書館等を巡る範囲になっていました。こちらも暑い中にも関わらず毎回10人くらいのグループを率いて案内していました。



▲ 対談企画の受付（手前）と実施風景（奥）



▲ 道案内兼クイズラリー受付

クイズラリーでは、学生委員が手作りした名大生協オリジナルキャラクター「メディ・ベア」の消しゴムハンコを、名大内の重要な地点のパラソルに配置しました。そこでクイズに正解できたらハンコを押してもらえ、一定数集めたら景品がもらえる、というものでした。学部企画までまだ時間がある学生さんにもご参加いただき、楽しんでいる様子でした。暑い中でしたが、クイズラリー用紙の裏のマップを見て名大の端まで行ってみた猛者もいました。

質問コーナーや動画企画、資料室などは学生企画のWebサイト「OCWeb」で行いました。名大生への質問がたくさん来ており、みんなで一つ一つ回答を考え、掲載しました。

最後になりましたが、我々の学生企画にボランティアで参加された方、非常に多くの手助けをして頂いた入試課・生協の方々ありがとうございました。今年の経験を活かして、来年もぜひ、受験生のお手伝いをしたいと思います。



# 編 集 後 記

**表紙**

火ってずっと見てられるよ  
なあ(ファモ)

**目次**

秋学期が始まりました。や  
る気が出ません。どうしたら  
やる気がでるのでしょうか。ど  
うしましょう、春学期にも似  
たようなことを書いた気がし  
ます。(もりりん)

**おにぎり特集**

なんか、あっという間に  
10月になった感じがします。  
年々時間が経つのが早くなる  
感じがするのは、年をとった  
からでしょうか?笑  
(ぴよりん)

**Co-op information**

秋学期が始まりましたね。  
Me~dia を読んで心機一転、  
頑張っていきましょう!  
(理事 田中美由子)

**編集後記**

初めて Me~dia の作成に携  
わりました!先輩にこの栗と  
柿の配置を褒めていただき  
て、楽しい作業でした。次号  
では他のページも書いてみた  
いです!(あたりんご)

**た組通信**

秋はおいしいものが多いの  
で食べ過ぎに注意したいで  
す。記事でも書きましたが、  
組合員コーナーは新北部厚生  
会館の1階に移転したので  
ご注意を!(K1)

**Me~dia 伝言板**

秋は涼しくて過ごしやすい  
ですが、急な気温の変化に  
は注意しないといけません  
ね。風邪は引きたくないなあ  
……。(たいしょー)

**Me~dia Square**

秋は毎年花粉症にやられて  
苦しい季節なのですが、雰囲  
気は一番好きです。今年は京  
都に出向いて、紅葉を嗜みに  
行くのがとても楽しみ☆  
(さつき)

**クイズ**

秋と言えば睡眠の秋ですよ  
ね!最近は某寝て仲間を捕ま  
えて育てるゲームにはまって  
います。みなさんもぜひやり  
ましょう!(ヒズモ)

**裏表紙**

最近は読書に再び興味を持  
ち始めたので、この秋は読書  
の秋にしたいと思います。本  
いっぱい買うぞ~!(加)

アンケート締め切り日は

**10月22日(日)**

次号発行は

**1月12日(金)**

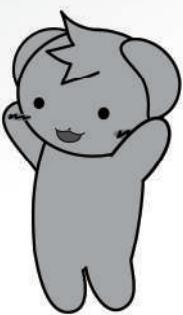
# Web Me~dia

昔の記事から最新の記事まで読める！

気になる方は、メディアの持つ  
二次元コードからチェック！



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



★大切なお知らせ★  
Me~dia 見直しのため、12月号は休刊です。1月号をお楽しみに！

名大生協学生委員会 SNS  
Instagram・X(旧Twitter)  
ぜひフォローしてね！



@NUCOOP\_MEDDY\_CLUB



X(旧Twitter)  
@meddy\_club

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へ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。みん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【メディア】10月号

隔月年6回発行 通巻204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9月29日