



vol.3
2012. December

巻頭集

図書館活用術 02

読書のバトル

第2回 武庫女ビブリオバトル 04

武庫川でアクティビティ 06

熊野の郷へ行こう! 08

冬に負けない 女子のスズメ 10

contribution page!!(皆さんからの投稿コーナー) 12

HOROSCOPE 2012年12月~2013年3月 14

RECIPE「ミニカップケーキサレ」 15

Schedule 16

図書館活用術

普段は図書館を利用することが少なくても、試験前になるとレポート作成や試験勉強のために図書館に足を運ぶ人は多いと思います。いざ図書館に行っても、本や資料の探し方が分からない、ということはありませんか？今回は中央図書館の活用術を中心に取材しました。



資料の探し方

パソコンを利用しよう

大学オンラインサービス「図書館蔵書検索・各種申し込み」で蔵書を調べられます。ワンタイムパスワードを設定すれば、自宅からでもアクセスできます。

資料のタイトルがあいまいでインターネットを使って確認したい時は、図書館1階に設置されているパソコンを利用してください。検索サイトに接続できるので、資料名を確認することができます。

他にも図書館ホームページの「情報検索」という項目をクリックすると、学科別に使えるデータベースを紹介しているページにリンクします。この機能を使って資料や論文を検索することもできます。中には有料のデータベースもありますが、大学が使用料を負担しているので、学内のパソコンで使えば、無料で利用できます。

学外の図書館も利用しよう

資料検索しても、大学図書館に置いていない資料もあります。その場合は、レファレンスデスクで「図書館間相互利用」というサービスを受けてください。このサービスは、他大学の図書館などにある資料を借りたり、コピーを取り寄せたりすることができるものです。資料を所蔵している図書館に直接訪問して利用することもできます。その場合は、紹介状の発行を申請してください。これらは、紹介状以外では別途料金が必要になります。



中央図書館の職員さんに聞く

質問コーナー



図書館職員
川崎 安子さん

Q パソコンで本を探していますが、タイトルだけでどんな内容が分からないときがあります。本の内容が知りたい時は、どうしたらいいですか？

A 図書館の1階にあるレファレンスデスクで、レファレンスサービス*を受けてください。

*レファレンスサービスとは、図書館利用に関する案内や調査を行うサービスです。

Q レポートを作成するときにお薦めの資料は？

A 本を使うのもいいですが、テーマによっては論文を読んで作成するのもいいと思います。先行研究や最新の動向を知ることができるので、本と並行して活用してください。論文は「CiNii」や「NDL-OPAC」などを使って検索するといいです。

Q 図書館の検索結果の中の所在に「教研」という言葉が入っていることがあります。この「教研」ってどこですか？

A 研究所棟の4階の教育研究所にあります。学生にも貸し出しています。研究所棟まで行って借りてください。研究所棟は西門を出てすぐ右手に見えるれんがの建物です。

Q 卒業後も図書館は利用できますか？

A はい。卒業後も利用できます。また、保護者の方もご利用いただけます。



現代女性作家コーナーを知っていますか？

“読書に関わるアンケート調査”を基に選んだ、よく読まれる日本の女性作家の文庫本約800冊が置かれているコーナーです。今後も冊数を増やしていく予定です。

女性作家コーナー貸出人気図書!!

GOSICK:ゴシック (角川文庫:15887)	桜庭一樹 著
Anego (小学館文庫)	林真理子 著
蹴りたい背中 (河出文庫)	綿矢りさ 著
夜のピクニック (新潮文庫:お-48-6)	恩田陸 著
きみはポラリス (新潮文庫:み-34-10)	三浦しをん 著
仏果を得ず (双葉文庫:み-22-01)	三浦しをん 著
図書館の神様 (ちくま文庫:せ-11-11)	瀬尾まいこ 著
食堂かたつむり (ポプラ文庫:お5-1)	小川糸 著
こうふくみどりの (小学館文庫:[に17-4])	西加奈子 著
あなたの呼吸が止まるまで (新潮文庫:し-68-2)	島本理生 著
肩ごしの恋人 (集英社文庫)	唯川恵 著
号泣する準備はできていた (新潮文庫:え-10-12)	江國香織 著
がらくた (新潮文庫:え-10-16)	江國香織 著
夜明けの図書館 (Jour comics)	荻野タオ 著
女のシゴト道 (文春文庫:[お-50-1])	大田垣晴子 著

読書に関わるアンケート調査にご協力ください

MUSESの“一般アンケート”の中にあります。皆様の読書について教えてください。12月31日まで行っています。

附属図書館のホームページにも情報が満載です。大学ホームページの附属図書館のボタンをクリックしてチェックしましょう。

読書のバトル!

第2回

武庫女ビブリオバトル



秋といえば、皆さんはどんなことを思い浮かべますか？ 食欲の秋？ スポーツの秋？ それとも読書の秋ですか？
 武庫川女子大学はそんな秋である9月28日、メディアホールで、読活プロジェクト「Lavyの扉」の一環として第2回武庫女ビブリオバトルを開催しました。
 今回は8組の学生が出場し、お薦めの本を紹介しました。

ビブリオバトルとは？

- 発表者が読んで面白いと思った本を、順番に1人5分間で紹介する。
- その後、参加者全員で、その紹介した本に関するディスカッションを行う。
- すべての紹介が終了した後、『どの本が一番読みたくなったか?』を基準に投票を行う。

(知的書評合戦ビブリオバトル公式サイト参照)

第2回 武庫川ビブリオバトルでは

8組13人の学生がくじにより2組ずつに分かれて本を紹介する、マッチプレーの形で競いました。それを聞いた聴衆（観客）が挙手して勝者を決め、勝ち残ったグループの中から、審査員が最優秀賞や優秀賞を決めました。

エントリー作品

- 有川浩『県庁おもてなし課』…………… 大日2年・高橋 伶奈 さん
- 森絵都『カラフル』…………… 大日1年・山本 美穂 さん
- 三浦しをん『舟を編む』…………… 大英1年・望月 利乃 さん
- 森絵都『カラフル』…………… 大心4年・川崎 香菜 さん、石野 真佐美 さん
- よしもとばなな『王国—その1 アンドロメダ・ハイツ』…………… 大情2年・大倉 尚子 さん
- 瀬尾まいこ『幸福な食卓』…………… 短教2年・北 なづ菜 さん
- 有川浩『キケン』…………… 大環1年・白澤 愛美 さん、短日1年・齋藤 優翔 さん、幸田 真智子 さん
- 宮部みゆき『プレイブ・ストーリー』…………… 大情1年・畑 千弥 さん、中森 咲貴 さん、中村 安希 さん

会場には、学生や先生など、約100人が集まりました。
 開会前の出場者は用意した資料を読んだり、グループの人と最終確認をするなどして、一様に緊張していました。
 今回のビブリオバトルにはゲスト審査員として『美人の日本語』などの著書で知られる本学の卒業生で作家の山下景子さんが来場されました。
 出場者は聴衆に話しかけるように本を紹介したり、用意した映像（画像、もしくはパワーポイント）を使ったり、自分の印象に残った本の一節を朗読したりと、さまざまな手法で本を紹介しました。

山下さんのコメント

「本」を読むということは出会いです。一冊の本との出会いだけではなく、登場人物や考え方や言葉などさまざまな出会いがあります。時には人生を変える出会いになります。皆さんの本の魅力を伝える姿がとても印象的で、本を書く人の気持ちと似ていました。また、パフォーマンスも上手で、ひきつけられるように聞いていました。



ゲスト審査員 山下景子さん



スクリーンを使いながら大きな身ぶりで

紹介する本の感想を話しました



会話をしながら



本を見せながら



挙手によって投票中…

最優秀賞

糸魚川学長から!!

よしもとばなな
 『王国—その1
 アンドロメダ・ハイツ』
 大情2年
 大倉 尚子 さん



前回のビブリオバトルは体調を崩して参加することができなかったで、今年はリベンジという形で臨みました。言葉で構成されている本を、改めて自分の言葉で伝えるのにも苦労しました。この「王国」は-その4-まで続きがある物語ですが、1冊ごとに物語の幕引きがあります。「あと3冊続きを読まなければいけない」と気負わずに、軽い気持ちで-その1-を読んでください。自分の大好きな本をたくさんの方に紹介する機会をいただけて、本当にうれしかったです。



優秀賞の紹介



有川浩『県庁おもてなし課』
大日2年・高橋 伶奈 さん



瀬尾まいこ『幸福な食卓』
短教2年・北 なづ菜 さん

編集担当:野山 綾音

取材協力:松永 夕貴子、葛谷 志織、桑原 今日子、東 奈穂

武庫川で アクティビティ



私たちの通う大学の名前には、「武庫川」という地名が入っています。今まで意識せずに何度も書き、口にした武庫川ですが、実はどんなところなのか私たちはよく知りません。武庫川女子大学の学生なのに、このまま武庫川に触れずに卒業するのはもったいない。皆さんに「ほんとうの武庫川」を伝えるためにM*archメンバーが、水の流れと空気と光を肌で感じました。

武庫川駅を降りてすぐの河川敷に行きました！

- 武庫川とは…
- ・兵庫県篠山市に水源がある二級河川
 - ・武庫川駅近くはハゼ釣りの名所！



武庫川駅はホーム全体が川の上にある珍しい駅



実は…武庫川学院の創設時(昭和14年)の仮校舎は武庫川沿いにありました！



武庫川河川敷では、こんなことができるよ！！



オブジェがお出迎え

武庫川に降りると鼻っ先に視界に飛び込んでくる謎の遊具！川の中に入って遊ぶことができます。

もちろんこんなこともできる



水辺だからできる水切り遊び

石を投げて、跳ねた回数を競い合うのもよし、黙々と投げ続けるのもよし。水面に広がる波紋がとってもキレイ。



童心に返ってブランコ

周りに木が少いため、女子大生がブランコで遊んでいてもあまり目立ちません。皆さんが最後にブランコに乗ったのは、いつですか？



開放的なバドミントン

風に吹かれてしまうため、シャトルの動きが予想できない！バドミントンが体験できます。周リへの配慮を忘れずに！



物思いにふける

河川敷にはたくさんの坂があります。お気に入りの場所を探してみてください。



感傷に浸る

川に四つん足で佇むのは河川敷のお約束。いつまでより蒼直になれるかもしれません。



ランニング

武庫川では毎月、マラソン大会が行われています。走り距離の目安になる立札もあっていますよ。



寝る



仰向けになると、広くて青い空が見えます。日光浴を楽しめます。

武庫川の魅力は少しでも伝わったでしょうか？実はこの記事も、ほんとうの武庫川のほんの一部を紙面で伝えているだけに過ぎません。文字で目にする「武庫川」が気になったら、実際に河川敷を訪れてみてください。地名でしか知らなかった武庫川は、記事では書ききれないほど、自然があふれていました。

熊野の郷へ行こう!

武庫女の体育祭で使用する総合スタジアムの目の前にある
鳴尾浜温泉、熊野の郷。
学校から近いということもあり、武庫女生の利用も多いそうです。
そんな熊野の郷へお邪魔してきました!
寒い冬に心身ともに温まりたい人、運動をしてかいた汗を
きれいさっぱり流したい人は、ぜひ熊野の郷へ!
今より、もっともっとキレイになれるですよ!



岩盤浴 (ストーン・スパ)

あんなにも汗を
かけるのかと
ビックリした。
ずっと体がぽかぽか
していた!



暖められた石板の上に寝転ぶと、カラダの芯から温まります。
大量の汗でストレス解消!!
毎週月曜日はデトックスデー! 岩盤浴をフリータイムで楽しめます♪

岩盤浴の時間と場所は、当日予約制となります。

「ハイミツヒクローバー」や
「ドラゴンボール」などの
漫画も充実!

塩を体に
こすりつけるなんて
初めて!

サウナ

塩サウナ

遠赤外線サウナ



Menu

入湯料 (サウナ込)
〈平日〉850円 〈土・日・祝〉950円

入湯料+VIPルーム
〈平日〉1,700円 〈土・日・祝〉2,000円

入湯料+岩盤浴30分コース
〈平日〉1,400円 〈土・日・祝〉1,700円

入湯料+岩盤浴60分コース
〈平日〉1,800円 〈土・日・祝〉2,100円

※メニューの詳細は、熊野の郷のホームページをご覧ください。

お土産コーナー

家族や友達同士でも楽しめる
レストランや、お土産コーナーも
あります。
和歌山県の熊野古道が由来で
ある熊野の郷では、和歌山物産
コーナーも設けられています。

熊野の郷
人気No.1ドリンク
岩泉のむヨーグルト



大好評! 紀州南高梅



お風呂

地下1000mから湧き出る44℃の天然温泉。
弱アルカリ性のお湯で疲れをほぐし、
美肌にも効果あり! 和風とバリ風の2種類の浴槽があります。
(和風・バリ風は1週間ごとに男女入れ替え)

和風

バリ風

毎月たのしい
イベント実施!!

温泉ソムリエのおすすめ

- 〈美人入浴法〉
- 一、温泉では、「かけ湯」→「入浴」→「体を洗う」
の順番で入ろう
 - 二、体は手で洗おう
 - 三、美肌洗顔法*
 - 四、あがり湯は新鮮な温泉で
 - 五、保湿剤は入浴直後に塗ろう

美肌洗顔法

まず顔の汚れを取る準備をします。新鮮な湯口のお湯に浸したタオルを軽く絞りにかぶせます。
次に洗顔フォームで洗います。手で洗うことはもちろん、体を洗うよりもやさしく、ゴシゴシ擦らず「やわらか洗顔」することがポイントです。

VIPルーム

普段味わえない
大人な時間で、
リラックスできた♪

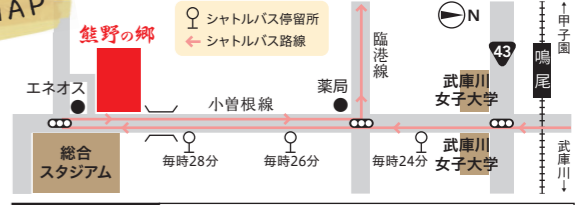


専用カウンター・バーやテレビモニター付きのリクライニング
チェアを利用できます。忙しい日常から解放された気分になれます。

さらに!
ボディケア、韓国式あかすり、タイ
古式、そして本格的なエステも体験でき
ます。

メニューが豊富で、心から安らぐこと
のできる空間です。詳しいメニューと各
種の値段は、熊野の郷ホームページ
をご覧ください。きっとあなたのお気
入りのコースが見つかりますよ!

MAP



[平日]10:00～24:00 [土曜]10:00～24:00 [日・祝] 7:30～24:00
〒663-8142 兵庫県西宮市鳴尾浜1丁目1番3号
TEL:0798-44-4126
<http://www.kumano-no-sato.com/index2.html>

編集担当:松永 夕貴子
取材協力: 大倉尚子、奥田 暁子、川崎 瞳、葛谷 志織、野山 綾音

冬に負けない 女子のススメ

生活の中で起こる体の悩みのあれこれ。自然にあるもので解決できたら、うれしいですね。そこで、薬学部の石黒京子先生（専門：天然物機能化学）にお話を伺いました。

最近私たちにもなじみ深くなってきたハーブも、生薬（葉になる植物を乾燥させたもの）の一部。普段、よく見るアロマやハーブティーは、生薬の中でも精油という成分を含んだものが使われています。精油とは、天然の化学物質が集まってできたもの。それらは構造や動きによって、さまざまな作用や香りを持ちます。

例えば…

抗うつ作用 憂鬱な気分を明るくし、高揚させる作用。
イランイラン ベルガモット ラベンダー

催眠作用 眠気を誘う作用。
オレンジ・スイート カモミール ローマン

抗菌作用 細菌から体を守る作用。
タイム ティートリー ユーカリ

健胃作用 胃の不調を緩和し、健康にする作用。
オレンジ・スイート バジル フェンネル



石黒京子先生

冬場の乾燥からくる 湿疹やかゆみ

みかんの皮を干したものを（陳皮）をお風呂に入れると湿疹やかゆみに効きます。これからの時期にたくさん食べるみかん。今まではそのまま捨てていました…。



体の冷え

ジンジャー（生薬では生姜という）は血液の流れを良くし、体を温めてくれます。しょうが湯という粉状のものも売っているので、それを溶かして飲むと便利!!



暖房でぼかぼか 勉強中の眠気

レモンの匂いを嗅ぐと、眠くならないと言われています。



どれも、すぐにできそうなことばかり! ぜひ、この冬に試してみたいですね。

毎日の生活に役立つ ワンポイントアドバイス

毎日使う化粧品。コロコロ変えていませんか? いろいろなものを体に入れると、そのたびに抗体ができてしまいます。抗体は、多くできすぎるとアレルギーになります。だから、肌に合わない但至少でも感じたら、すぐにやめることが大切。そのまま使い続けると、異物を排除しようとする働きで、少し触っただけでアレルギーが出るようになってしまうことも…。あまりいろいろ使わず、今、肌に合っているものを使っていきましょう。



薬用植物園

1986年、浜甲子園キャンパスに造られました。正門から入って右奥にある560㎡ほどのスペースでは、バジルやミントなどよく目にするものから、ウコンやシナモンなど名前は知っているけれど植物自体は見たことがないというものまで、さまざまな植物を見ることができます。

摘みたてハーブで、お茶も頂けます。薬用植物園はいつ訪れてもよいそうです。季節ごとに变化する植物の姿は一見の価値アリ!! 詳しくは薬用植物園ホームページへ <http://ph.mukogawa-u.ac.jp/~botanic/>



案内してくださった 藤原さん



薬用植物園



ウコン

ウコンの茎には特に撃きました。こんな植物だったんですね。



ナツメ

生のナツメをいただきました。リンゴのような味がしました。

植物園から研究室に帰ってくると、手の甲にかゆみが…。蚊に刺されてしまいました。石黒先生が何やら液体を塗って下さいました。すると何とも不思議。数分後にはかゆみが、うそのように消えました。これは驚き! あまりの効き目に感動し、帰りに少し分けていただきました。

ホウセンカの花びらをアルコール度数35%の焼酎に漬けて、3日過ぎたもの。家庭でも作れます。



ハンドクリームを作ろう

続いて、これからの季節に大活躍! 学生会のハーブ・園芸同好会の皆さんにハンドクリームの作り方を教えていただきました。

今回は…。石黒先生から「発汗作用があり、血流が良くなるから冷えにいい」、ハーブ・園芸同好会の方からは「リフレッシュ効果や抗菌効果もあるよ」とお薦めいただいたので! ペパーミント（メントール）の精油を使うことに決定。

材料 (約30g分)
●ホホバオイル 25ml
●ミツロウ 大さじ1/2
●シアバター 2g
●精油 1~2滴 (匂いの強さを調整)



1 ホホバオイルとミツロウを加えたビーカーを湯せんにかける。



2 ミツロウが溶けたら、湯せんから外して混ぜやすい容器に移し、軽くかき混ぜながらシアバターを加えて溶かす。



3 シアバターが溶けたら、保存用の容器にゆっくり流し込む。



4 スプーンでかき混ぜながら冷まし、周りが少し固まりはじめたら好みの精油を加えてよく混ぜる。

- ⚠ 冷蔵庫で保存し、2~3週間経て使い切る。
- ⚠ 乳幼児、妊娠中、授乳中、てんかんの人は使用不可。
- ⚠ 精油は不用意に複数の種類を混ぜない。

感想

- いつも触れることのないミツロウなどを触ることができて、楽しかったです! 色をつけたり、香りを変えたりもしてみたいなと思いました。
- これからの寒い季節にピッタリなので、また作ってみたいです。
- 余計なものを加えていないので、使っていて安心でした。材料も手に入りやすいものばかりなので、オススメですよ!



ハーブ・園芸同好会のみなさん、ありがとうございました

今回お邪魔したハーブ・園芸同好会は、毎週水曜日4、5限に活動中。

見学などお問い合わせは、ハーブ・園芸同好会（廣岡雅未部長）のアドレス (herb_engel@yahoo.co.jp) まで。

編集担当: 平松 稜子 取材協力: 葛谷 志織、松永 夕貴子 11



CONTRIBUTION PAGE!! vol.3

皆さんからの投稿コーナー

読者の皆さんと作っていくページです。今回のお題は『クリスマス・年末年始』

お寺での年末年始

私の父方の実家がお寺なので、年末年始はいつも大忙しです。ですが、私にとってその忙しさが年末年始を感じさせてくれる大イベントとなっていて、毎年楽しみにしています。

大英 みい さん

プレゼントの隠し場所は…

私が小学生の時、クリスマスに親からスーパーファミコンをもらいました。その隠し場所が、なんと洗濯機の中でした!! 探すのにひと苦労しましたが、見つけたときの感動は今でも忘れません。

大環 江成和子 さん

コスプレ店長との夜

クリスマスイブの夜、店長(40代独身)とコンビニでバイトしていました。サンタコスさせられそうになったけれど、断固拒否してサンタエプロンのみを着て接客していました。ちなみに店長は全身サンタコスをしてました。

お客さんも来ないのに、よくやるなーと思って見てました。笑
大日 もう二度とやりたくない。 さん

ノート先輩、早とちり?!

ノートパソコン!!! 年末までにノートパソコンが欲しいよ!!
PCまだ持ってないのに、早まってPC用メガネ(JINS)だけ買っちゃったよ!!
~ノート先輩、重い腰を上げてタウンワークを手取る~の巻。

大日 ニート先輩 さん

サンタさんが来た?!

小学校の時、クリスマス日にピーンポーンとチャイムが鳴って、お姉ちゃんが玄関を開けたら、誰も居なくて、子どもたち3人分のクリスマスプレゼントが置いてあった!!

サンタは本当に居ると思った出来事です。
大心 ももたろうと鬼 さん

お正月といえば、お餅!

お餅をいっぱい食べました^o^
しょうゆと砂糖のタレで甘辛にして食べたり、チーズとのりで挟んで食べたり、しょうゆとみりんを合わせたタレをつけたりして、おいしく食べました。
幸せ!!! ^o^

大日 もち子 さん

年末年始は地元の友達とカウントダウン!!

大英 ☆ さん

大みそかはみんなで紅白! 年始はお母さんの手作りおせちを家族全員で食べる! 年末年始はみんな一緒にです!!

大情 さっちゃん さん

私の家では、毎年お正月に親戚30人程が集まり、すき焼きを食べるのが恒例行事となっています!! お正月にしか会えない親戚も多いので、とても楽しみにしています☆

大日 うさぎ さん

授業が休講になればいいのになあって、彼氏とイルミネーション見に行く!

大日 にゃっきー さん

年末年始に、鏡餅を作りました。地元の風習で、餅は七段あります!!

大環 キャンン さん

今年こそ彼氏とクリスマスを過ごしたい。(希望)

大日 おぐらりあん さん

24日にプレゼントもらって25日に売りさばく

大情 ぺろぺろ さん

彼氏にクリスマスプレゼントを渡すとき、恥ずかしかったので「サンタさんから預かったんだけど!!」と言って渡しました。恥ずかしい。

短生 たろたろす さん

お年玉をもらいに町を練り歩く!

大情 にゃほにゃほ さん

今年こそ彼氏作って聖なる夜を過ごすぞー☆(笑)

大情 びーやま さん

・ディズニーカウントダウン行ったよー 寒かった~ 😊
・クリスマス前にフラれたことあるよー笑

大情 ちゃんゆー さん

年末は毎年コンサートに行ってます。一年間の中で一番はっちゃけてます。今年も行くぞ♡

大情 なたーしゃ さん

Family party
Friend party
年末大さうじ、年始live smileage love!!!

大日 あきこlove♡

クリスマス・年末年始はアルバイトをして過ごします。お給料もUPしているので稼ぎ時😊

大情 Shippo さん

来年こそは「クリスマスに、オーストラリアで、サーフィンに乗ったサンタさんを見に行きまーす!」って言いたいな~…。

新薬 カピバラもふもふ さん

パーティー!!!したい!!!
アメリカン!!!
外部から人呼んでDance Party!!!♡♡
派手にしたーい☆

大情 Pちゃん さん

ONEXT!

次のお題は『入学当初のエピソード』

投稿方法

学内に設置された投稿用紙にご記入の上、募集BOXに提出してください。またはkohok@mukogawa-u.ac.jpまで、所属・氏名をご記入の上、メールでご提出ください。(メールの件名には「M*arch vol.4 投稿」とご記入ください) 詳細はinfo@MUSESをチェック!

【投稿用紙・募集BOX設置場所】

●公江記念講堂地階 アゼリア入り口 ●クリステリア2階 入口 ●日下記念マルチメディア館2階 入口

皆さんの投稿をお待ちしています。

編集担当: 葛谷 志織

Aries
おひつじ座 (3.21-4.19)

[全体運]
積極的に動けば成功を収めることができそうです。心配する必要はありません。たまには周りに頼るのもいいかも。
[恋愛運]
積極的にかましましょう! 受け身ではないですね。
[勉強運]
英語の成績が上がりそ

Taurus
おうし座 (4.20-5.20)

[全体運]
目先の利益ではなく先を見据えてもっと動きましょう。きつと道は開けます。運動すると心が軽くなりそうです。
[恋愛運]
不平を言わず、相手の愛情を待ちましょう。きつと分かってくれます。
[勉強運]
粘り強くいきましょう! 不屈の精神が大切です。
[金運]
たくさんお金が出ていきそうです。うまく節制しましょう。
[ラッキーアイテム]
ピアス

Gemini
ふたご座 (5.21-6.21)

[全体運]
自己過信が強く、意地を張ってしまいそうです。素直になって! 大勢で遊ぶといいでしょう。
[恋愛運]
短気やうぬぼれは相手とうまいかない原因になりそうです。
[勉強運]
実力不足で目標が達成できなそうです。今は耐えましょう。
[金運]
癒しグッズにお金を使うと吉。
[ラッキーアイテム]
入浴剤

Cancer
かに座 (6.22-7.22)

[全体運]
窮地に追い込まれそうです。しっかり考えて動きましょう。誰かがあなたを助けてくれるかもしれません。
[恋愛運]
何が起ってもヤケを起さないとおとなしくしましょう。
[勉強運]
なかなか前進しなそうです。あまり無理をしすぎるとよくありません。
[金運]
うまくやりくりできそうです。
[ラッキーアイテム]
ピンクの小物

HOROSCOPE 2012.12~2013.3月の運勢 by 天文部

Leo
しし座 (7.23-8.22)

[全体運]
中立的な立場にいるとよさそうです。客観的に考えることが大切! ゆったり過ごすことと余裕が持てます。
[恋愛運]
思い描いているように進みます。一緒にスポーツをするとうさそうです。
[勉強運]
平均的な結果になりそうです。誰かと一緒に勉強するとよさそうです。地道に頑張らしましょう。
[金運]
衝動買いでお金を使ってしまうようです。
[ラッキーアイテム]
香水

Virgo
おとめ座 (8.23-9.22)

[全体運]
自己中心的になってしまいそうです。周りを見余裕を持ちましょう。リラックスすることが大切です。
[恋愛運]
些細なことでもヒステリーを起してしまうかも。落ち着いて話をしましょう。
[勉強運]
手抜きをしないように、スランプに陥るかもありません。
[金運]
衝動買いでお金を使ってしまうようです。
[ラッキーアイテム]
香水

Libra
てんびん座 (9.23-10.23)

[全体運]
ピンチに陥っても脱出することが出来ます。友達か助けてくれそうです。友人関係が吉です。
[恋愛運]
告白のチャンスです。自分の気持ちを正直に相手に伝えましょう。
[勉強運]
勉強に対する意識を変えれば何か変わりそうです。部屋をきれいにするとやる気が上がりそうです。
[金運]
欲しいものにお金を使うとよさそうです。ただし買い過ぎはよくありません。
[ラッキーアイテム]
くまのぬいぐるみ

Scorpio
さそり座 (10.24-11.21)

[全体運]
非協力的な態度をとってしまいトラブルになりそうです。周りのことも考えて! 公園に行くとうさそうです。
[恋愛運]
あいいもにしていると長続きしなそうです。思ったことは伝え方がいいでしょう。
[勉強運]
誰かと一緒に勉強するとよくいかなさそうです。
[金運]
今月は出費がかさみそうです。
[ラッキーアイテム]
友達からももらったもの

Sagittarius
いて座 (11.22-12.21)

[全体運]
悩みが解決します。いつもいいことをすると何かあるかもしれせん。カレーのような辛いものがよさそうです。
[恋愛運]
うまくいかなかった人はふっさきることが出来ます。次頑張らしましょう!
[勉強運]
成績が上向きになります。自分にご褒美をあげましょう。
[金運]
しっかり貯金しないと困るかも。
[ラッキーアイテム]
唐揚げ

Capricorn
やぎ座 (12.22-1.19)

[全体運]
心機一転また再スタートをきることができそうです。前とは違うやり方がいいかも。激辛料理を食べるといいでしょう。
[恋愛運]
状況が変わるかもしれませんが、いい流れになりそうです。
[勉強運]
新しいことに挑戦するのがよさそうです。何かを得られそうです。
[金運]
友達との思い出にお金を使うとよさそうです。
[ラッキーアイテム]
白いもの

Aquarius
みずがめ座 (1.20-2.18)

[全体運]
よい友人もでき、充実した日々を送れそうです。このまま気を引き締めていきましょう。
[恋愛運]
何をかうか考えて買うとうまいくさいます。友達からの紹介がよさそうです。
[勉強運]
頑張った分満足した結果が得られそうです。このまま気を引き締めていきましょう。
[金運]
何をかうか考えて買うとうまいくさいます。友達からの紹介がよさそうです。
[ラッキーアイテム]
新しいもの

Pisces
うお座 (2.19-3.20)

[全体運]
よく考えて動くといいでしょう。先輩と食事に行くとうさそうです。鍋料理が吉です。
[恋愛運]
心のつながりを大切にすれば、きつとよくいきます。
[勉強運]
焦らず自分のペースを進めるとよくいきます。目標の達成ができています。
[金運]
自分のために何かを買うとうさそうです。
[ラッキーアイテム]
万華鏡

パーティーにもぴったり☆
ミニカップケーキサレ

材料 (ミニカップ12~14個分)

ホットケーキミックス 150g
卵 1個 (なくてもOK)
粉チーズ 大さじ2杯 ☆
マヨネーズ 大さじ2杯
塩コショウ 適量
玉ねぎ 1/2個
ルーコンパロウ 60g
パプリカ (黄色・赤色) 50g
じゃがいも 大1個 300g
塩コショウ 少々
牛乳 100~200ml ☆
クリームチーズ 40g程度
バジル または パセリ 少々



作り方

- ケーキサレ (あらかじめ準備しておくこと)
- オーブンを180度に予熱しておく
 - 1 玉ねぎ、パプリカ、ルーコンを小さ目にカットする。(パプリカは飾り用に少しおいておく)
 - 2 大きめのボールに☆の分量を加え、混ぜたら1の材料を加えへらで混ぜ合わせる。
 - 3 カップに入れやすくするためにビニール袋に2を入れ、角をはさみで切ってカップに8分目くらいまで入れる。
 - 4 予熱したオーブン180度で焼く。

ポテトクリーム

- 1 じゃがいもの皮をむき、小さ目にカットして水をふりかけ電子レンジで8~10分やわらかくなるまで加熱する。
- 2 ☆のクリームチーズを耐熱皿に入れラップをして20秒くらい加熱する。
- 3 2のクリームチーズと塩コショウを加え、熱いうちにすりこぎかマッシャーでつぶし☆の牛乳で少しずつのばしていく。(この時かなりやわらかめにしないとうまく絞る袋から出ません)
- 4 3を絞る袋に入れてケーキサレの上に絞って、飾り用のパプリカ、パセリ、バジルをかけてできあがり。

一口メモ

フランス料理の一種。チーズやトマトを混ぜ込んだものが多く、甘くないお惣菜ケーキとして食べられています。アレンジしやすいので、パーティーだけではなく、メインやおやつにもピッタリです。



RECIPE
by 食物栄養部

Schedule

12月

16日(日)	公募制推薦入試(後期)
24日(月・祝)	天皇誕生日の振替休日 【月曜日の授業実施】
25日(火)	冬季休暇開始

1月

7日(月)	冬季休暇終了
8日(火)	後期授業再開
19日(土)	大学入試センター試験 ~20日
21日(月)	後期授業終了
22日(火)	授業等調整期間 ~23日、2月2日~15日
24日(木)	一般入試A(前期)【休講】 ~25日
26日(土)	後期定期試験期間開始

2月

1日(金)	後期定期試験期間終了
2日(土)	特別学期授業開始 授業等調整期間 ~15日
8日(金)	特別学期担任ガイダンス
10日(日)	一般入試B(中期) ~11日
20日(水)	後期および特別学期 追・再試験 ~23日
25日(月)	学院創立記念日【休講】

3月

2日(土)	一般入試C(後期)	20日(土・祝)	短大卒業式 大学院・専攻科修了式
4日(月)	特別学期授業終了	21日(木)	大学卒業式

facebook

武庫川女子大学 / 武庫川女子大学短期大学の
Facebookページを開設しました。

<http://www.facebook.com/MWULavv>

編集担当: 松永 夕貴子

編集後記

この号が、2012年度の学生広報スタッフ「M*arch」編集メンバーが企画・取材・編集する最後になります。

次号からは、新メンバーが、さまざまな情報を発信していきます。

M*arch vol.3はいかがでしたか。何も分からない所から出発しましたが、早いもので最後の担当となりました。振り返ってみると、M*archの制作は“出会い”の一言に尽きると思います。また、今回の取材で使った30g容器を採って、半日歩き回ったことも、今では笑える話です。M*archはこれからも続きます。スタッフだけで育てるのはなく、読者の皆さんと共に育っていく冊子であってほしいと心から願ってやみません。お世話になった方々、ありがとうございました。

(平松 稜子)

1年間M*arch制作に関わらせていただきありがとうございました。この1年間、いろいろな所に行ったり、誌面のレイアウトを考えたりと、とてもいい経験になりました。特に、2号の企画にある「武庫女周辺を調べてきました!」では、自分でお店にアポイントを取るという慣れないことも体験しました。私は今号でM*arch制作に関わるのが最後になりますが、まだまだM*archは続きます! みなさん、これからもM*archをよろしくお願いします。(野山 綾音)

冊子を作ってみたい! ただそれだけの気持ちで飛び込んだM*arch制作。想像していたよりも大変でした(笑)。試験期間にも作業したり、締切りに追われたり…。辛い時もありましたが、頑張れたのはM*archのことが大好きだから。自分たちで企画し、取材し、デザインして出来上がったM*archが、武庫女生の手に渡っていくのが、うれしくてたまりませんでした。どの号も我が子のように、かわいいです。5人で力を合わせて頑張ってきたことを誇りに思っています! 少し寂しいけど、これからは読者としてM*archを愛していきたいなと思います♡

(葛谷 志織)

今回のM*archも楽しんでいただけましたでしょうか?

M*archに携わることで、私の夢がひとつ叶いました! ずっと憧れていた冊子制作はすごく大変でした。でもそれ以上に、とても楽しかったです。学内だけでなく、学外にもたくさん取材に行きました。取材を通して経験できた楽しいことや、おいしいものを皆さんと分かち合いたい! という気持ちで記事を書いてきました。多くの人にこの気持ちが伝わっていると、うれしいです。

今回で担当が終わるのは正直、すごく寂しいです。M*archという名前を決めた日のことを思い出します。M*archを楽しみに待ってくれ、読んでくれる人がいるから、今まで続けることができました。

1年間ありがとうございました! たくさんの人に支えられているM*archを、これからもよろしくお祈りします(*^。^*)

(松永 夕貴子)

大学内を1時間半ぐるぐる歩き続けたり、武庫川で仰向けになったりする企画を担当させていただきました。

屋外に出ることが多かったので、まだ足の甲に日焼けの跡がくっきりと残っています。「今まで大学で発行してきた冊子とは違ったことがどこまでできるか」をテーマに企画を立ててきました。

これからも、皆さんに楽しんでいただける題材を探していきたいと思います。

(大倉 尚子)