

vol.10  
2015.April

March

巻頭  
特集

春から始めるエクササイズ!  
～心も体も健康に～

02

手帳のカスタマイズ術 06

野菜を知らう! ～春の野菜とメイドin西宮～ 08

CONTRIBUTION PAGE!!(皆さんからの投稿コーナー) 12

HOROSCOPE 2015年4月～6月 14

RECIPE「しらすとアスパラガス・ベーコンのスパゲティ」 15

Schedule/マナーde武庫女美人 16

# 春から始めるエクササイズ! ～心も体も健康に～

皆さんは学内に「トレーニング室」という施設があるのを知っていますか？  
トレーニング室は第2体育館2階のG-22、G-23にあり、ここには約20種類の  
器具がそろっています。武庫女生であれば誰でも無料で利用することが  
できるので、休み時間や空きコマなどのちょっとした時間に足を運んで体を動  
かしませんか？



## \*トレーニング室 利用時間

授業で使用している時間以外は、いつでも利用することができます。  
使用前は必ずトレーニング室前の掲示板で空き時間をチェック！

春は新しいことに挑戦したくなる季節ですね。  
今年こそ「運動をしよう!」と思っている人も多いのではないのでしょうか？  
日頃、運動不足を感じているあなた! ジムに通うのはちょっと…というあなた!  
学内で体を動かせる施設や、家で簡単にできるトレーニング方法をご紹介します。



## レッグプレス

プレートに足を乗せ、膝を伸ばすことで  
太ももとお尻のトレーニングができます。  
座って行うので、スクワットよりも簡単で楽です!

## トレッド・ミル

自動的に回転しているベルトの上を走ったり、  
歩いたりする器具です。  
速さや傾斜を設定できるので初めての方でも自分の  
ペースで行えます。



## エアロバイク

自転車をこぐのと同じ動作なので、運動が苦手な人や  
運動初心者の人でも始めやすいマシン。  
少し前傾姿勢になりますが、一定の負担を加えたまま  
行うので下半身のシェイプアップに効果的です。

## (注意事項)

- ・トレーニング前後は必ずストレッチを行きましょう。
- ・トレーニング室、更衣室ではマナーを守って利用しましょう。
- ・着替えやシューズなどの貸し出しはしていないので各自持参してください。

## \*スポーツ施設利用案内

トレーニング室の利用以外でも健康・スポーツ科学科の  
先生が教室を開放して講座などを行っています。

提供期間: 2015年5月11日(月)~7月17日(金)  
2015年9月25日(金)~11月27日(金)

- トレーニング室による健康教室  
日時: 金曜日 17:00~19:00(前期のみ)  
場所: 第2体育館2階トレーニング室(G2-22)
- GYROTONICエクササイズによる身体コンディショニング  
日時: (前期)  
木曜日 16:30~18:00(事前予約制)  
土曜日 13:00~15:00(事前予約制)  
(後期)  
水曜日 16:30~19:30  
場所: 第2体育館2階トレーニング室(G2-23)
- 肩こり・腰痛などの体操(ストレッチ)、指導リハビリ相談と介護法  
日時: 木曜日(事前予約制)  
場所: 第1体育館3階体育室5(G1-36)
- ストレス・マネジメントとメンタルサポート  
日時: 金曜日(事前予約制)  
場所: 第1体育館アネックス3階心理学実験室(GA-305)
- トレーニング相談、アスレティックリハビリテーション相談  
日時: 月曜日~金曜日 17:00~20:00(事前予約制)  
場所: 第1体育館3階コンディショニングルーム(G1-37)

参照: STUDENT GUIDE for Campus Life 2015 P125  
※利用の際は利用日当日に各施設で受付をしてください。  
開放期間は変更になる場合があるので、事前にトレーニングルームの  
掲示板で確認してください。



肩凝り、腰痛の悩みを抱えている武庫女生も多いのでは？  
 そうなる前に予防することから始めましょう。  
 椅子やベッドを使って簡単に出来るトレーニングを  
 健康・スポーツ科学科の武岡健次先生にお伺いしました。

## \*肩凝り対策

### 首の筋肉を鍛えよう！

6~7kgある頭部を支えるには女性の首は細すぎるそうです。  
 首の凝りからくる偏頭痛の予防のためにも、首の筋肉を強くすることが大切です！

- ・椅子に座って姿勢を正す
- ・首を動かさなくて、首の力だけ入れる
- ・これを前、後ろ、左右の四方向行う



### 肩甲骨の筋肉をほぐそう！

前、後ろ20回くらいずつ回すのが目安です！お風呂上りに行くと血流がよくなるのでより効果的♪すでに肩が凝っている場合にも効き目があります。

- ・椅子に座り、姿勢を正す
- ・写真のように手を肩にのせて、肘で円を描くように回す



姿勢が大切！



健康・スポーツ科学科 武岡 健次先生

## \*腰痛対策

### 腹筋を鍛えよう

腰痛予防のために腹筋を鍛えることも大切だと言われています。まずは10回行いましょう。

- ・ベッドの上であお向けになる
- ・膝を曲げて上体を起こす

※つらい場合はおへそを見るだけでもOK！



### 大腿部後面のストレッチ

ストレッチをした時に腰を痛めないように、まずは足の筋肉を30秒間伸ばしましょう。2~3セットを繰り返しましょう。

- ・足を伸ばし足首を上げる
- ・太ももと腹筋に力を入れて息を吐きながら膝を伸ばして上体を曲げる

※つらい場合は反対側の足を曲げてOK！



### 股関節前面のストレッチ

腰痛の原因の一つである血行不良を改善しましょう。左右30秒ずつ行います。

- ・ベッドの上であお向けになる
- ・片方の膝を曲げ、両手で持つ
- ・もう片方の足を伸ばしてベッドから下ろす

※骨盤から太ももの骨に付いている筋肉(腸腰筋)が伸びているかチェック！  
 片方の足を下ろさずに行うとあまり効果はありません。



### \*まとめ

肩凝り・腰痛体操は、椅子やベッドがあれば簡単に出来るので普段から意識してやってみようと思いました。トレーニング室では、様々な器具を使って普段の生活では使わないような筋肉を伸ばしながらトレーニングすることができて楽しかったです！  
 自分のできる範囲で無理なく行えるので、皆さんもぜひトレーニング室を利用して夏へ向けてシェイプアップしましょう。

編集担当：小川 陽香(大環4年)、穂本 麻奈美(新健3年)、土橋 つばさ(大情3年)



# 手帳のカスタマイズ術

最近、学生のスケジュール管理のパートナーとして、自分の思いや考えを書き記すことができる手帳が、再び選ばれる傾向にあるようです。そこで、今回は手帳をもっと見やすく、書き込むのが楽しくなるようなステーションナリーをご紹介します！

おすすめ  
ステーションナリー

紙にテープをさっと引くだけで、簡単にデコレーションできるアイテムです。

デコラッシュ

思い出の写真やチケットを手軽に貼れて持ち運びに便利なサイズです。

両面テープ

ポケットシール

手帳に貼ることで、シールや付箋などを収納できます！

では実際に使ってみましょう→

まずは、手帳選びから！デザイン・実用性など、自分に合った手帳を探しましょう！

## ☆マンスリー&ウィークリータイプ

月間と週間で記入するところが分かれている手帳です。月間ページには予定を、週間ページには日記を書くかのように分けて使うこともできます♪

## ☆バーチャルタイプ

時間単位でスケジュールを管理したい人におすすめです。1日ごとに時間が区切られているので細かく予定を記入することができます。

## ～手帳の利点～

- ・「書く」という作業で脳が活性化し、記憶力がUPする。
- ・過去の出来事を振り返ることができ、思い出として「形」に残すことができる。
- ・自分の人生の足跡になる。 →手帳=自分自身の分身！
- ・自己流にアレンジすることで、世界でたった一つの手帳になる。

## POINT★フリクション

専用のラバーで文字を消すことができるため、急な予定変更にも対応可能！色のバリエーションも豊富なので、予定の種類（テストやアルバイト）によって、色を使い分けると見やすくなります♪

## POINT★シール②

罫線を利用した種類もオススメです。

## POINT★デコラッシュ

長期の予定も、分かりやすくアレンジすることができます。短く引けば、シールの代わりにもなります！

実際におすすめステーションナリーを使って手帳をカスタマイズしてみました！ポイント項目も参考にしながら、自分なりに工夫してみてくださいね。



## POINT★シール①

特別な日に貼って、アクセントを付けたい時に便利☆

## POINT★手書きイラスト

枠内にイラストを描くことが密かなブームに!? オリジナリティがさらにアップし、手帳を確認するのが楽しくなりそう♪

学内の売店（第1体育館アネックス1階）でもペンやファイル、付箋などかわいいステーションナリーが売っているのでぜひ足を運んでみてください。しかも、通常価格よりも安く購入できますよ！

皆さんも予定を立てて、新しい出会いを探しに出掛けてみてはいかがですか？さあ、お気に入りの手帳と、とっておきのステーションナリーで、スマートにスケジュール管理をしましょう！きっとその手帳はすてきな学生生活の宝物になるはずですよ☆





# 野菜を知ろう! ~春の野菜とメイドin西宮~



皆さんは野菜を身近に感じたことはありますか？  
 多くの方が毎日食べている野菜。ですが、意外に知らないことがあるかも！？  
 栄養価や効用、栽培している方の思いなど…今回は今まで知らなかった  
 野菜の情報の中から今が旬の“春の野菜”と“メイドin西宮”をご紹介します！



**Q** この中で春の野菜はどれでしょう？

ハクサイ キャベツ ゴボウ トマト ダイコン

**A** キャベツとゴボウです。

P.9で詳しくご紹介します。



## 旬の野菜の四つのイイコト

### 栄養価が高い

自然の恵みを存分に受けて育つので、  
 栄養価が高くおいしい♪

### 味が濃くておいしい

旬の時期はうまみや香りが増して味が  
 濃く感じられる。

### 鮮度がよくて安い

旬でないものはハウス栽培や遠方からの  
 輸送費がかかる。旬の食材は必要以上の  
 手間がいらぬため、安く売られている。

### エネルギーも削減

ハウス栽培される食材は冬でも室内を  
 温めるため、ガスや電気などを大量に  
 消費して作られる。例えば、イチゴなら  
 冬のハウス栽培のものより、春の旬  
 のものの方が環境にもいい♪

## 春が旬の野菜を紹介します！

### ゴボウ

旬：4月～5月 / 11月～2月

特徴：春のゴボウは特に香りが良い。  
 皮をむくと風味や栄養が逃げて  
 しまうため、皮はむかずにたわ  
 して泥を洗い落とす。

栄養素：水溶性食物繊維

効用：血糖値やコレステロール値を下げ、  
 腸内の有害物質を排出する。



### アスパラガス

旬：4月～6月

特徴：グリーンアスパラガスとホワイト  
 アスパラガスがある。ホワイトア  
 スパラガスは収穫前に土をかぶせ  
 て育てたもの。栄養価はグリーン  
 アスパラガスの方が高い。

栄養素：ビタミンB1、ビタミンB2、  
 アスパラギン酸(アミノ酸の一つ)

効用：スタミナを付けて疲労回復

P.15でアスパラガスを使ったレシピを紹介しています。



### さやえんどう

旬：4月～6月

特徴：若いさやを食べるのがさやえんどう。  
 実を食べるものはグリーンピー  
 ス。さやと実を食べるものはスナッ  
 プえんどう。えんどうの若芽をつる  
 ごと収穫したものが豆苗。

栄養素：ビタミンC

効用：シミ、そばかすの予防。免疫力の向上。



### キャベツ

旬：3月～5月

特徴：春のキャベツは葉肉と色が薄い  
 のが特徴。柔らかい。

栄養素：ビタミンC、U(キャベジン)

効用：胃腸の調子を整える。  
 肝臓の解毒作用(二日酔いに効果的)  
 ビタミンC、Uは加熱すると減少  
 するので春キャベツは生で食べ  
 るのがおすすめ！



### その他の食材

旬：2月～4月

### 卵

特徴：冬から春は産卵量が減りますが、  
 鶏の体内で長い時間をかけて  
 成熟される卵は、栄養価が高い。  
 ただし、有精卵のみ。

栄養素：たんぱく質、カルシウム、  
 鉄分、必須アミノ酸など



卵は栄養価の優等生！





**Q** 武庫女周辺は住宅地が多くて田畑を見たことないけど、野菜は栽培されているのかな？

**A** 栽培されています。

西宮で野菜を栽培している方々などを紹介するサイト「あぐりっこ西宮」を運営している「西宮流」の岡本順子さんにお話を伺いました。

### 西宮の農業

西宮市は消費地（大阪）から近く、水はけがよいという特性があり、昔は多くがいちご畑でした。今はほうれん草、小松菜、春菊、ハクサイ、ねぎ等の軟弱野菜が作られています。軟弱野菜とは葉物野菜のことで、鮮度が落ちやすくビタミンやポリフェノールが多く含まれるのが特徴です。また西宮北部では水田が広がっている土地もあり近年、農業に注目が集まっています。しかし田畑が年々減少しているのが西宮の現状です。田畑面積は西宮市総面積の2%にも及びません。



今回はそんな状況のもと、甲子園で野菜を作られている田中和弘さんをご紹介いただき、取材に行ってきました！

### 年に10種類以上の野菜

田中さんの畑では小松菜やほうれん草、枝豆、ブロッコリーなど年に10種類以上の野菜が育てられています。取材に伺った1月初旬には収穫時の大根や、水菜などの軟弱野菜と呼ばれる葉類が見られました。これから夏野菜の栽培に向け、トマトやナスは2月中旬に種をまき、4月～5月の連休ごろに苗の植え替え、6月下旬に収穫となり、1年中いろいろな野菜の姿が見られます。



### 「生が一番おいしい」

発酵牛ふんとワラで土作りをしています。さらに、無農薬で栽培されているため葉についた虫はすべて手作業で取られています。「虫が多くて土の濁きが早い夏が特に大変」と田中さん。天気が良いと1時間毎に水やりが必要で家を空けられないとおっしゃっていました。このこだわりと苦労から、安心でおいしい野菜は作られます。「その時期に適したもんしか作らへんから、生が一番おいしい」。



### 野菜を直売

田中さんが作られた野菜は、畑のすぐ横にある「コンビニエンスストア タナカ」で買うことができます。新鮮な野菜を求め、芦屋から買いに来られるお客さんもいらっしゃるとか。「野菜を作り続けているのはお客さんが楽しみにしていてくれるから」。生産者と消費者の交流はお互いにとって大切な時間であることが分かりました。

### 今回ご協力いただいた

### 「西宮流（にしのみやスタイル）」とは？

西宮にとことんこだわった地域情報サイトです。またインターネットだけではなく、ららぽーと甲子園で西宮市情報発信スペース「クリエートにしのみや」を運営されています。ここには、西宮の観光パンフレットやマップ、お店情報のチラシがずらりと並ぶほか、交流スペースもあり、気軽に訪れることができます。



Wi-Fi もありますし、スペースもありますので西宮の事をちょっと知りたいなと思われたら気軽に来てくださいね！  
西宮流 <http://nishinomiya-style.jp/>  
クリエートにしのみや 西宮市甲子園八番町1-100 ららぽーと甲子園2階  
営業時間：10:00～18:00 定休日：火曜日

### まとめ

いかがでしたか？ 普段食べている野菜にも、作り手の皆さんの思いがたくさん詰まっています。自分が食べている野菜について知ること、作り手の皆さんの思いを感じることでよりおいしく、野菜を楽しむことができるのではないのでしょうか。

編集担当：宮本 直実(大英3年)、土橋 つばさ(大情3年)、萩原 穂波(短日2年)



おジャ魔女どれみ  
(コスプレグッズを持っていました)

新健 さきつちよ さん

大好きなサクランボになること。  
ちなみに双子の姉の夢は  
メロンになること。

短日 ほう さん

幼稚園の先生、お嫁さん、お母さん、  
英語をペラペラに話せるようになる

大環 HM さん

# CONTRIBUTION PAGE! vol.10

読者の皆さんと作っていくページです。

今回のお題は 『幼いころの夢』

母がよく家でパンを  
作っていたからパン屋さん

短日 床 さん

何にもなりたくなくてニート  
願望でした。子どもっぽ  
くない夢だな〜と、当時も  
思っていたけど、やっぱり  
かわいくないですね(笑)

大日 たかちゃん さん

水族館が大好きだったので  
イルカショーのお姉さん

大情 あるばか さん

本を読むことが好きだから小説家

短日 むらさきいも さん

サッカー選手  
↓  
エレベーターガール★  
大情 くりめ さん

ピアノの先生

大英 ゆりん さん

お花屋さん  
お花を摘むのが好きで  
お花のアクセサリを作ったり  
蜜を吸ったりしていました

短日 じゅうたん さん

幼稚園の頃は  
お花屋さんと言って  
いればかわいいかなど  
思っていました

新健 がんちゃん さん

宇宙飛行士になって  
宇宙の謎を解明  
したかった!!

大日 きよんたろう さん

セーラームーン、モー娘。を諦め、ケー  
キ屋、お花屋、パン屋、看護師をメー  
ンに、朝は郵便職員と漁師、夜は道路  
工事現場(アスファルトに限る)の人。  
そして翌日の朝はアナウンサーにな  
ることでした…よくばり

大環 肌荒れかさかさ さん

お笑い芸人

新健 芸人なりそこね さん

漫画家になりたかった!  
つけペンまで  
買ってたなあ(笑)

大日 べけぼん さん

周りの女の子が  
ケーキ屋さんののに、  
私は大工さん。  
なぜこんなに男らしいのか

大情 今はなよなよー さん

セーラームーン  
幼い頃、私は世界を  
守りたかったんです

大日 あだちこりらくま さん

看護師さん

大英 ふくちゃん さん

バレーボール選手

新健 ちゃん さん

ヒーロー  
↓  
保育士  
↓  
お嫁さん♡(笑)

短日 うどん娘 さん

食べるのが  
大好きなので  
パティシエ(^^)♡

大心 ぼによ さん

Next

次のお題は 『至福のひとつとき』

皆さんの投稿をお待ちしています。

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.11 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 広報室前とアゼリア入り口 ● クリステリア2階 入り口 ● 日下記念マルチメディア館2階 入り口

編集担当:小川 陽香(大環4年)、籾本 麻奈美(新健3年)



# HOROSCOPE

2015.4~6月の運勢 by 天文部

**♈ おひつじ座 Aries** (3.21-4.19)

**【全体運】**  
物事が順調に進み、願いがかないそうです。希望や新しい活力が湧き、レベルアップできるかも。

**【恋愛運】**  
共通の趣味を持つ友達や、バイト先の人と友情から恋愛に発展するかも。理想的な恋愛になりそうです。

**【勉強運】**  
目標を高く持つことでうまくいきそうです。想像力を働かせて新しいことに挑戦してみるのもよいでしょう。

**【金運】**  
共済の趣味を持つ友達や、バイト先の人と友情から恋愛に発展するかも。理想的な恋愛になりそうです。

**【ラッキーアイテム】**  
ウサギ

**♉ おおうし座 Taurus** (4.20-5.20)

**【全体運】**  
トラブル続きでパニックになってしまいかも。慎重に進めて、大きなミスを防ぎます。

**【勉強運】**  
計画倒れになってしまいかも。慎重に進めて、大きなミスを防ぎます。

**【恋愛運】**  
誤解から致命的なケンカにつながる恐れがあります。衝突は避けて、思いやりの気持ちで大切に。

**【金運】**  
できるだけ出費を抑え、貯蓄するように心がけましょう。

**【ラッキーアイテム】**  
ポルド一色のアイテム

**♊ ふたご座 Gemini** (5.21-6.21)

**【全体運】**  
充実した日々で、意欲的に活躍できそうです。やって来るチャンスを生かしましょう。

**【勉強運】**  
協力してくれる人が現れて、満足のいく結果になりそうです。

**【恋愛運】**  
収入が増えそうな予感。思いの通りに出費して良きそうです。

**【金運】**  
収入が増えそうな予感。思いの通りに出費して良きそうです。

**【ラッキーアイテム】**  
野外スポーツ

**♋ かに座 Cancer** (6.22-7.22)

**【全体運】**  
思うように物事が運ばず、嫌気が差してくるかも。意地を張らず、高望みしないようにしましょう。

**【勉強運】**  
夢と現実のギャップに落ち込んでしまいかも。身近な目標を持って、コツコツ頑張りましょう。

**【恋愛運】**  
相手に対する期待を寄せ、負担になっているかも。無理に貯蓄するのがよいでしょう。

**【金運】**  
あまりよくなさそうです。無理に貯蓄するのがよいでしょう。

**【ラッキーアイテム】**  
星モチーフのアイテム

**♌ しし座 Leo** (7.23-8.22)

**【全体運】**  
目上の人からの理解や信頼が得られそう。広い心を持つことで上手くいきそうです。

**【勉強運】**  
明確な目的を持ってやる気になり、成績は良くなっていくでしょう。

**【恋愛運】**  
尊敬できる年上の人と相性が良いでしょう。あなたのことを支えてくれそうです。

**【金運】**  
パワースポットへ出掛けるとさらに良くなりそうです。

**【ラッキーアイテム】**  
ボランティア

**♍ おとめ座 Virgo** (8.23-9.22)

**【全体運】**  
新しいことへのスタートをするのに最適な時期です。思い切ってイメチェンしてみるのもいいかもしれません。

**【勉強運】**  
成績が大きく変動しやすい時期にあります。切り替えを大切に、粘り強く頑張ることで報われそうです。

**【恋愛運】**  
お互いに甘えたりが、依存関係になりがちかも。好意の押し付けにならないか注意して。

**【金運】**  
新しいことへのスタートをするのに最適な時期です。思い切ってイメチェンしてみるのもいいかもしれません。

**【ラッキーアイテム】**  
ハト

**♎ てんびん座 Libra** (9.23-10.23)

**【全体運】**  
新しいことへのスタートをするのに最適な時期です。思い切ってイメチェンしてみるのもいいかもしれません。

**【勉強運】**  
成績が大きく変動しやすい時期にあります。切り替えを大切に、粘り強く頑張ることで報われそうです。

**【恋愛運】**  
お互いに甘えたりが、依存関係になりがちかも。好意の押し付けにならないか注意して。

**【金運】**  
新しいことへのスタートをするのに最適な時期です。思い切ってイメチェンしてみるのもいいかもしれません。

**【ラッキーアイテム】**  
ハト

**♏ さそり座 Scorpio** (10.24-11.22)

**【全体運】**  
心身ともに安定した時期です。ダイエットなどもうまくいき、さらにキレイになるチャンスです。

**【勉強運】**  
頭がさえずやく、友達の協力によって成績はさらにアップしそうです。

**【恋愛運】**  
受け身の姿勢を取ることや、心ない関係で、愛情が深まりそうです。

**【金運】**  
遠出の旅行に出掛けるのが良いでしょう。

**【ラッキーアイテム】**  
スマイルの花

**♐ いて座 Sagittarius** (11.23-12.21)

**【全体運】**  
突然の変化を向かえそうです。体調やストレスには気を付けましょう。

**【勉強運】**  
なかなかやる気が起こらず、計画倒れになってしまいかも。ミス防止に努めましょう。

**【恋愛運】**  
愛情が冷めてきてしまいかも。また今はなかなか良い人とも巡り会えそうにありません。

**【金運】**  
無駄遣いになってしまいかも。出費は控えましょう。

**【ラッキーアイテム】**  
ろうそく

**♑ やぎ座 Capricorn** (12.22-1.19)

**【全体運】**  
精神的に不安定な面もありますが、既成概念にとらわれずに行動できそうです。

**【勉強運】**  
得意分野だと自分の力が発揮できて、成績が伸びる予感です。

**【恋愛運】**  
子どもっぽい人に引かれそう。友達のような関係で、自由な恋愛になりそうです。

**【金運】**  
得意分野だと自分の力が発揮できて、成績が伸びる予感です。

**【ラッキーアイテム】**  
個人的なメーク

**♒ みずがめ座 Aquarius** (1.20-2.18)

**【全体運】**  
気分がころころ変わりやすいです。調子に乗らず、肌や髪の手入れなど自分を磨くとよいでしょう。

**【勉強運】**  
気まぐれな態度が原因で仲間割れしてしまうかも。共同作業するときは気を付けましょう。

**【恋愛運】**  
恋愛でも目移りしがちで、長続きせず。浮気性だと思われてしまいかも。

**【金運】**  
気分がころころ変わりやすいです。調子に乗らず、肌や髪の手入れなど自分を磨くとよいでしょう。

**【ラッキーアイテム】**  
薄い黄色のアイテム

**♓ うお座 Pisces** (2.19-3.20)

**【全体運】**  
スランプに陥ってしまいかも。疲れがたまっているようなので、無理なダイエットはせず、体を休めましょう。

**【勉強運】**  
やる気が出ず、同じことの繰り返しになりがちかも。目的や行動を明確にしましょう。

**【恋愛運】**  
ずれ違いやはっきりしない態度で愛情が冷め、マンネリ化してしまいかも。

**【金運】**  
無駄遣いになってしまいかも。出費は控えましょう。

**【ラッキーアイテム】**  
宇宙モチーフのアイテム

## RECIPE by 食物栄養部

### しらすとアスパラガス・ベーコンのスパゲティ

【材料】(2人分)

釜揚げしらす	20g	パセリ(みじん切り)	大さじ2
アスパラガス	5本	オリーブオイル	大さじ3~4
厚切りベーコン	60g	[A]オリーブオイル	大さじ4
スパゲティ(1.4mm)	200g	[B]釜揚げしらす	20g
ニンニク(みじん切り)	大さじ1	塩・コショウ	適宜
赤唐辛子(みじん切り)	1本分		



- 【作り方】
- 1 アスパラガスは根元の堅い皮をむき、縦に2~3mm幅に切ったあと、さらに細切りにする。
  - 2 フライパンに[A]のオリーブオイルを熱し、[B]の釜揚げしらすを加えて揚げ焼きにする。  
※油がはねるので注意
  - 3 お湯3Lに塩小さじ5(分量外)を入れ、スパゲティを袋に表示されている時間よりやや短めにゆで、湯を切る。
  - 4 3をゆでている間に、フライパンにオリーブオイル大さじ3~4とニンニク、赤唐辛子を入れ、強火にかける。煮立ってきたら弱火にして、ニンニクがきつね色になるまでじっくりいためる。
  - 5 1とパセリ大さじ1、厚切りベーコン、塩・こしょう各少々を加えて中火にし、アスパラガスがしんなりするまでいためる。3のゆで汁大さじ2と釜揚げしらすを加え、スパゲティを加えて混ぜる。味見しながら塩・コショウ(各少々)で味を調べて器に盛り、2と残りのパセリを飾る。



火を通しやすくするために、アスパラガスをできるだけ細切りにするのがポイント。しらすとアスパラガスで春が感じられる一品です◎



切り取り線に沿って切ると、保管が便利ですよ！

CUT





# Schedule

4月

3日(金)	大学入学式 ・文、健康・スポーツ科学部 9:30～ ・生活環境、音楽、薬、看護学部 13:30～ 新入生オリエンテーション ～7日
4日(土)	短大入学式 9:30～ 新入生オリエンテーション ～7日 大学院・専攻科入学式 15:30～
7日(火)	2年次以上前期担任ガイダンス
8日(水)	前期授業開始 ※共通教育科目を除く
9日(木)	共通教育科目の授業開始
29日(水・祝)	昭和の日【水曜日の授業実施】

5月

8日(金)	水曜日の共通教育科目のみ授業実施
16日(土)	体育祭
17日(日)	体育祭

武庫女の魅力を  
日々発信中



mwu\_Lachouette

www.facebook.com/  
mwuLachouette

[ マナー de 武庫女美人 ]

公共の場でのマナーを考えて周囲への  
配慮ができる女性になりましょう!

電車の中でメイクをした  
り大声でしゃべったりしてい  
ませんか?

また、歩きながらやエレ  
ベーター中での飲食は周囲  
の人の気分を害するだけで  
なく、前方不注意による転  
倒などの危険を及ぼす場合  
があるので慎重みましょう。

M\*archのキャラクター むっこちゃん



## 編集後記

2015年度の制作メンバーです。  
1年間、よろしくお願いします。



受験生の頃から読んでいたM\*archの制作に携わることができて、とてもうれしく思っています。みんなで何か一つものを作り上げることの難しさや、やりがいを感じています。武庫女の魅力をたくさん伝えられるようがんばります! 1年間よろしくお祈りします!

(橋本 麻奈美)

念願の冊子制作をすることができ、うれしいです! 学科で学んだ技術を存分に生かしていけたらと思います。そして、皆さんの大学生活をより充実させるためのヒントとなるコンテンツを、分かりやすくお伝えしたいです。それでは、新メンバーでお届けする、M\*archをお楽しみください!

(八尾 歩)

学生広報スタッフになりたいと思っ  
たM\*archを、実際に制作することが  
できて本当にうれしいです。一つものを作り  
上げることの楽しさや、多くの方の支えがあ  
ることを実感しました。皆さんにもっと武庫  
女の魅力を知ってもらえるような、すてきな  
冊子を作れるように頑張ります。

(小川 陽香)

制作メンバーになって、これまでに発行さ  
れた9冊に込められた思いを感じています。  
皆さんがM\*archを手にとってくださることが  
私にとって何よりの喜びです。思いがこも  
った情報盛りだくさんの冊子をメンバーと共に  
作っていきますのでよろしくお願いします!

(萩原 穂波)

引き継ぎメンバーとして今年度もM\*arch  
制作に携われることを本当にうれしく思  
います。新メンバーと充実した時間を過ごせる  
ことが楽しみです。自分がやりたいことを詰  
め込みながら、読者の皆さんに楽しんでもら  
えるすてきな冊子を作っていきたいと思  
います! どうぞよろしくお祈りいたします!

(土橋 つばさ)

今回からM\*arch制作に携わることが  
できて本当にうれしいです。初めての冊子制作  
では、自分たちで作る楽しさと大変さを  
実感しました。M\*archをより多くの人に親  
しんでもらえるよう思いを込めて、作ってい  
たいと思います。1年間よろしくお祈りします!

(宮本 直実)

