

vol.11
2015. SUMMER



巻頭
特集

美白で夏を乗り切ろう! 02

甲子園大調査 06

学内の癒やしスポット「かくろう」に行こう! 10

CONTRIBUTION PAGE!!(皆さんからの投稿コーナー) 12

HOROSCOPE 2015年7~9月 14

RECIPE「ヒリ辛冷しゃぶ」 15

Schedule/マナー-de武庫女美人 16

美白で夏を乗り切ろう!

そもそもどうして紫外線は肌に悪いの?

紫外線は波長が長く、表皮だけでなく、肌の奥まで到達するUV-A(紫外線A波)と、波長が短く表皮に届くUV-B(紫外線B波)の2種類があります。



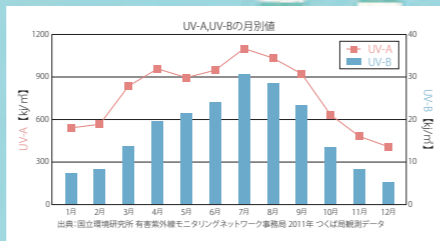
UV-Aは約30%が表皮を通り抜けて真皮まで届くと言われています。コラーゲンやヒアルロン酸を作り出す細胞を損傷させてしまうので、シワやたるみの原因になります。天気や季節、時間帯にかかわらず1年中降り注いでいて、ガラスを通過するので屋内にいても注意が必要です。赤みや炎症が起きにくいので、日焼けをしたという実感がなく、知らない間にUV-Aを浴びているケースは多いようです。

UV-Bはシミ・そばかすの原因!



UV-Bは肌の表面で吸収されるので、肌の表皮の細胞を損傷し、やけどのように赤くなるなど、目に見えて分かる症状が出ます。これがシミ、そばかす、皮膚がん、乾燥の原因です。UV-Bは夏の正午前後に最も強くなると言われています。

いよいよ夏本場! フェス、海水浴、BBQ、キャンプなど太陽の下で楽しむイベントがたくさんありますね♪でも、7~8月は年間で紫外線量が最も多い時期。皆さんはきちんと紫外線対策ができていますか? 日焼け対策をして夏を満喫しましょう!



Q. 目から入った紫外線で日焼けするって本当?

A. 本当です。白内障の原因が紫外線だということから分かるように、目は紫外線によって炎症を起こしてしまいます。紫外線による炎症が刺激になって脳に伝えられると、防衛反応としてメラニンが生成され、日焼けしてしまうということです。サングラスをかけて目からの日焼けを予防しましょう。



Q. 曇った日は日焼けしにくい?

A. いいえ。薄い雲だと紫外線の80%以上が通過するので、日焼けしてしまいます。晴れた日と同じように対策をするとよいでしょう。



日焼け止めに表記されているSPFとPAの違いを知っていますか?

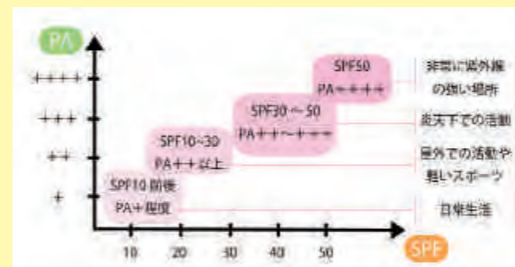


SPFとは

SPFはSun Protection Factorの略で、主にUV-Bの防止効果を表す目安の値です。数字が大きいほど効果が高くなります。紫外線を浴びてから日焼けする(=紅斑という赤い斑点が出る炎症)まで、個人差がありますが約15分~20分です。SPF30の日焼け止めを塗ると、日焼けをするまでの時間を30倍遅らせることができるという意味です。また、日焼け止めは時間が経つとともに効果が減ってきます。こまめに塗り直しましょう。

PAとは

PAはProtection Grade of UVAの略で、主にUV-Aの防止効果を表す目安の値です。UV-Aに対する効果の高さを+の多さで示し、皮膚の黒化が起こる原因を防ぎます。



| | |
|--------|------------|
| PA++++ | 極めて高い効果がある |
| PA+++ | 非常に効果がある |
| PA++ | かなり効果がある |
| PA+ | 効果がある |

日焼け止めの正しい塗り方を知りましょう!

- ①化粧水や美容液で肌を整えます。
- ②日焼け止めに肌をむらなく伸ばして塗ります。
(※擦り込むようにして塗らない! 肌への刺激を増幅させてしまいます!)
- ③2~3時間おきに塗り直しましょう。

これはだめ! 日焼け止めのNG

- 乾燥した肌に塗ると、肌がさらに乾燥してしまいます。
- 去年の日焼け止めを使う→保存方法によって雑菌が繁殖していたり、品質そのものが変化したりしている場合があります。
- 紫外線に当たる直前に塗る→肌に日焼け止めがなじむまでの間に、日焼けをしてしまう恐れがあります。



場面に合った日焼け止めを選び、健やかな肌で夏を乗り切りたいですね。



次のページでは、体の内側から美白になる方法を紹介します。

これがハーブの実力!

ハーブは、昔から薬用植物と言われ、心身をリラックスさせたり、胃の消化を助けたり、病気の予防や手当をしたりといった効果があり、あらゆる場面で幅広く活用されています。今回は、その中でも「美白効果」に注目しました!

実は、ハーブには、シミの原因となるメラニンの生成を防ぐ効果があり、紫外線を浴びた肌のケアに最適なのです! また、メラニンはストレスを感じるによっても生成されます。ハーブの持つリラックス効果によってストレスを解放させ、メラニンの生成を防ぐことができます! さらに、自然治癒力や免疫力を高める効果もあります。外からだけでなく、体の内側からもハーブを取り入れて、ナチュラル美白を目指しましょう☆

～美白効果もあるハーブティー～

カモミール

肌の炎症を抑え、再生をサポート。
安眠効果もあり、ハーブティーとして人気。



ローズヒップ

含まれているビタミンCは、
レモンの約20倍!
シミを予防する効果がある。

ペパーミント

胃の調子が悪いとき、
消化を助けてくれる。
血行をよくする働きがある。



ハーバルバス

～お疲れ肌をお風呂でケア～

ハーブの香りと成分は、疲れた心と体を癒す効果があります。

ガーゼの袋に入れたフレッシュハーブやドライハーブをそのまま、お風呂に浮かべたり、エッセンシャルオイルを数滴入れたりすることで、気軽に楽しめます♪

美白パック

～ハーブティーで作ろう!～

- ①濃い目にハーブティーを入れる。
- ②冷蔵庫に入れ、冷やす。(よく冷やすことで、ハーブの成分が肌に浸透しやすくなります!)
- ③コットンに浸して、肌にのせる。

☆顔だけでなく、首元や膝、肘のケアにも使えます!
※敏感肌の方は必ずパッチテストを行ってください。
異常があれば使用しないでください。

約20分で、しかも家にあるもので簡単に作れます! 今回は、リラックス効果のあるローズマリーの精油を使って作りました。



①無添加せっけん(50g)を1~2cm角の大きさに切る。



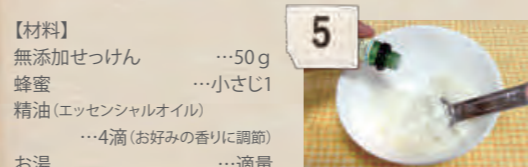
②切ったせっけんを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500w)で40秒加熱する。



③電子レンジから取り出し、スプーンでせっけんをつぶす。



④少しお湯を入れ、液状にする。そこに、蜂蜜(小さじ1)を入れ、混ぜる。



⑤精油を4滴入れ、混ぜる。
☆せっけんが固まる前に、手早く作業しましょう!



⑥⑤をシリコン型に入れる。
☆あらかじめ、シリコン型にサラダ油を塗っておくと、取り出しやすい!



⑦せっけんが固まったら、シリコン型から外して完成!

かわいくラッピングして、お友達にプレゼントすると喜ばれるかも☆

出典【コープステーション】
<http://www.coop-net-station.net/handmade/1105/aromasoap01.html>

薬学部の石黒京子先生(専門:天然物機能化学)に、「精油」についてお話を伺いました。

精油とは、エッセンシャルオイルともいわれます。精油には、鎮静作用、消化・食欲増進作用、殺菌・抗菌作用などがあります。この精油がハーブなどの植物の香りの“もと”になっています。

アロマオイルと精油、何が違うの?

精油は、花、果実、樹皮など天然の素材から抽出されたもの。アロマオイルは、精油から人工のポプリオイルまでを含み、人工香料を混ぜたものが多いです。



薬用植物園にて

まとめ

アロマソープは作っている途中も、とてもいい香りで癒やされました♪ 体の外側からだけでなく、内側からも日焼け対策をして、ナチュラル美白を目指しましょう☆

浜甲子園キャンパスにある薬用植物園には自由に入ることができるので、皆さんも行ってみたいは?

「甲子園」大調査

こうしえん



武庫女生であれば誰でも知っているであろう「阪神甲子園球場」。でも、その球場がある街、「甲子園」について知っている人は少ないのではないのでしょうか。「甲子園=野球」というイメージだけではもったいない!

今回は私たちが歴史、周辺地域、観戦、武庫女との関わりなど様々な角度から「甲子園」について調査しました。「甲子園」という街の魅力を知ること、毎日の大学生活がもっと楽しくなるかも!?

この街が「甲子園」と呼ばれる理由

「甲子園」という名前の由来は、阪神甲子園球場が完成した年と関係があります。

球場が完成したのは1924年(大正13年)8月1日。この年は、十干十二支の最初にあたる「甲」と「子」が60年ぶりに出会う年だったことから縁起がよいとして「甲子園」と名付けられました。そこから次第に、球場周辺の地域も「甲子園」と呼ばれるようになりました。

阪神甲子園球場の歴史

阪神甲子園球場の建設は1924年の周辺地域の開発構想の一環として行われました。阪神甲子園球場完成後、遊園地、動物園、水族館、総合競技場、テニスコート、競技用プールなどが設けられ阪神間のレジャーゾーンとして栄えていきました。阪神タイガースは今年で創立80周年、阪神甲子園球場は開設91年目を迎えました。2007年秋から2010年春に大規模改修され、現在の姿になりました。



西宮市ならではの
アノ場所で開催される

小学校連合体育大会・中学校連合体育大会

西宮市内の小・中学校が阪神甲子園球場で行っている連合体育大会(通称:小連体・中連体)。阪神甲子園球場のリニューアル時は開催されなかったものの、昭和32年から今も続くイベントです。西宮市の小・中学校に通う児童・生徒さんに話を聞いたところ、「球場に行くこと自体は特別なことではなかったけど、球場の芝生を踏んだことは初めてで気持ちよかった」と市外の子が羨むような感想も。「球場から遠い学校の子はバスで2時間ほどかけて毎年来ている」「小連体・中連体の歌がある」「友達が代表リレーの選手に選ばれた!」など、小・中連体が西宮市の子どもたちにとって一大行事であることが分かりました!

取材の中で、お父さんも小連体に出場されたというお話もありました。親子そろって阪神甲子園球場の土を踏んだということは、西宮市民にとって誇りなのではないでしょうか?

球場付近で見つけた○○○

大力食堂のカツ丼と高校野球優勝校のネームプレートが入った車止め。カツ丼(大盛)は食べ盛りの青年のための量なのだそうです。店主さんが人数分の取り皿を用意して下さいます。ぜひ、お友達とシェアしてみたいかがでしょうか。

発見!



発見!

甲子園 × 西宮市

阪神甲子園球場と関わりのある人・場所を訪ね、さらに深く甲子園について調査しました。



すさのお 素盞鳴神社

阪神甲子園球場のすぐ南に位置する神社で、甲子園神社と呼ばれることも。ボール型、ベース型、トラ型のお守りや絵馬、阪神タイガース元監督の星野仙一さんが揮毫したボールのモニュメントなど、甲子園にちなんだものがたくさんあります!



阪神甲子園球場に行ってきました!!



〇月×日(△)
天気:晴れ



阪神甲子園球場に到着。ツタはまだまだ成長中。緑の阪神甲子園球場が待ち遠しい!



試合開始前。天気が良くて、風が気持ちいい! なんとなくピクニックに来た気分♪



試合開始と同時に、観客の声援と売り子さんの声で響く阪神甲子園球場。TVの中継から伝わる様子とは違った雰囲気だなあ。



追加点で観客のテンションもMAX! 周囲の人とハイタッチしたり歌ったりのお祭り騒ぎ。喜びを共有できてうれしい!



勝ち試合。試合後のジェット風船が飛んでいく様子は、とても綺麗(^_^) 球場全体がカラフルになって圧巻の景色。また阪神甲子園球場で観戦したいな。

甲子園 × 女子



TORACO DAY

「元気がかわいく、オシャレも応援も楽しむ女性」を「TORACO」と名付け、「女の子がタイガースと甲子園を楽しむ3日間」を目的としたイベントが「TORACO DAY」です。イベント開催中はファッションモデルのトークショーや種類豊富な限定スイーツの販売など、うれしい特典も盛りだくさん!!

観戦するなら、TORACO DAYが狙い目です★

甲子園 × 支える人



売り子のアルバイト

球場でアルバイト経験していたことのある友人に話を聞いてみると、「しんどかったけど、お客様の存在がありがたい」と答えてくれました。また、以前よりも「甲子園愛」が深くなり、「甲子園」をより身近に感じるようになったそうです。観客から選手への愛・スタッフから「甲子園」への愛…たくさんの愛によって野球観戦の一体感が生まれているのでしょう。

まとめ

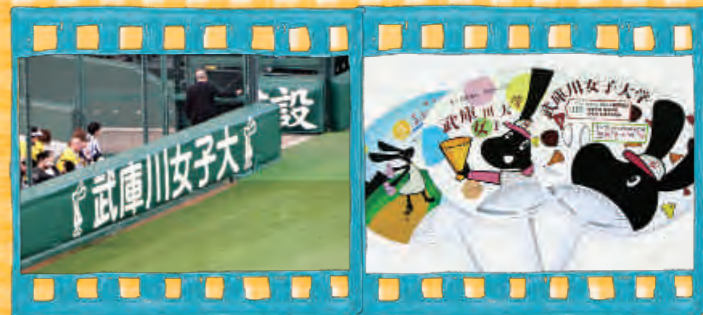
阪神甲子園球場は、地域の中心であり、周囲の人たちからも愛されていることが分かりました。調査をして、私たちも「甲子園」というところをより身近に感じる事ができました。今年の夏は「甲子園」に行ってみてはいかがでしょうか?

甲子園 × 武庫女



武庫女デー

甲子園に一番近い大学・武庫女にも甲子園とのつながりがあります! その一つが「武庫女デー」です。武庫女のバトン・チアリーディング部のパフォーマンスや、武庫女のキャラクター・Lavyと阪神タイガースのキャラクター・トラッキーたちがダンスを披露します。さらに、当日先着で配られるうちわを、私たち学生広報スタッフ La chouette* (ラシュエット) がデザインしたり、当日の様子取材・レポートしたりして「武庫女デー」を盛り上げます。



球場にも武庫女の名前が!! 球場にあるこの看板を探してみてください!! 武庫女デーで配布したうちわ♪

学内の癒やしスポット、「がくそう」に行こう!

「がくそう」って何?

学生相談センター、略して「がくそう」です。悩みや不安なことがある。そんなときに一緒に考え、武庫女生のサポートをしてくれる場所です。また、自分を表現する練習をできるような様々なプログラムが設けられています。



さわ 茶話やかアワーに参加しました!

取材日は「がくそうカフェ」といって、コーヒーや紅茶、お茶などたくさんの飲み物が用意されていました。各自で飲み物を入れ、紅茶のいい香りに包まれた多目的室でゆったりとした時間を過ごしました。「大学にいる感じがしない!」という私たちの感想に、「それが狙いなんですよ」と学生相談員の竹山さん。「大学は意外とグループ活動が多くて疲れることもあると思います。そんなときに、ほっと息抜きできる場所を作りたい」と話してくださいました。

学生相談

臨床心理士の資格を持った学生相談員が話を聴いてくれます。時間は1回につき50分程。継続的に相談を受け、少しずつ自分を理解していくことができます。

※予約制
(空いていれば当日受付でも相談可能)

グループ・プログラム

季節にちなんだイベントや創作活動、お菓子作りなどを行う「茶話やかアワー」と、リラックス&リフレッシュをテーマに大学を離れて行う「1泊アワー」の2種類のプログラムがあります。「茶話やかアワー」ではものを作ることによって自分を表現したり、新たな自分を発見できたりします。他の学生との交流の場にもなります!

※プログラムによっては事前予約が必要

サロン

開室時間中は自由に利用できる空間。音楽が流れていて、雑誌やお茶もあるので、ゆっくと時間を過ごすのに最適です!

※土曜日を除く



利用案内 (場所/開室時間)

中央キャンパス
西門を出てすぐの研究所棟2階
月~土
午前9:30~午後5:00

浜甲子園キャンパス
研究管理棟1階
火・金
午前9:30~午後5:00

※長期休暇中や行事により変更することがあります

HPアドレス <http://www.mukogawa-u.ac.jp/~gakusou/>

予約方法

開室時間中に来室
または電話
TEL 0798-45-3528

利用対象者

武庫川女子大学に
在籍中の学生

相談員さんより

学生相談センターと聞くと、利用したことのない人には敷居が高く感じられるかもしれません。でも、「誰かとしゃべりたい、話すことが苦手だから就職活動の面接やゼミでの発表の練習をしたい」といったことで構いません。講義の合間の休憩場所としてもサロンをご利用いただけます。ぜひ気軽に来てください。

まとめ

初めて「がくそう」を利用してみて、その居心地の良さに驚きました。リピーターも多いという「がくそう」。皆さんも一度、利用してみたいはががでしよう?

ラーメンを食べて、
ポテトチップスを食べながら、
好きな動画を見ているとき
大日 ごりら さん

金澤食堂の
カツ丼を食べているとき。
おばちゃん大盛りください!!
大環 HDKLV さん

干されているとき
大英 ゆりん さん

大好きな
アーティストの
ライブに行くとき!!
大情 はる さん

CONTRIBUTION PAGE! vol.11

読者の皆さんと作っていくページです。

今回のお題は『至福のひととき』

コーヒーと一緒に
お母さんが作ったケーキを
食べる時♡♡
大食 まほちん さん

寝ているとき♡
大日 なっさん さん

通学中の電車の中で
武庫女の図書館で借りた
本を読むときが幸せです♡
大食 mirai さん

おいしいご飯を
たらふく食べているとき
大日 ぼー さん

テレビに映った
イケメンを見たとき
大情 だいじょん さん

おいしいコーヒーを
飲んでいるとき♡
大情 くりまめ さん

パンを
つくっているとき
(*´ω*)
大食 なかさん さん

ももクロの黄色を
追いかけているとき♡
ウリャ! オイ!
ウリャ! オイ!
大環 O譯OO子 さん

最近一人暮らしを始めた
ので、夜に自分の好きな
おつまみを作ってお酒と
一緒にテレビを見ながら
食べ飲みするとき
大日 あくえり さん

大好きなEXILEの
ライブ映像を
見ているとき♡
大英 たかぼー さん

豆腐を
食べているとき
大応 いーじー さん

漫画を
読んでいるとき
大情 まっつん さん

2度寝を
するとき
大英 くらゆり さん

ミュージカルを見て
余韻に浸るとき
大食 はるかす さん

アイドルのDVDを
見ているとき
大日 オレンジパーカー さん

実家近くの
田舎の一本道を
早朝に散歩するとき。
誰もいない静けさが
最高!
短日 ほう さん

入浴中
(´ω´)♡
大情 ごんちゃん さん

Next

次のお題は『印象に残ったプレゼント』

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.12 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)、穂本 麻奈美(新健3年)

HOROSCOPE

2015.7~9月の運勢 by 天文部

♈ おひつじ座 Aries (3.21-4.19)

[全体運] 八方美人な態度を取ってしまい、板挟みになりそう。よく考えて決断して。
[恋愛運] 背伸びせず、等身大のあなたで付き合います。ライバルの出現にも注意。

[勉強運] あれこれ手を出さず、苦手科目を集中的に勉強するといいでしょ。
[金運] 流行っているから、という理由で物を買うのは控えたほうがよさそうです。
[恋愛運] 趣味や旅行よりも体のケアや美容に使うとよいでしょう。
[ラッキーアイテム] レモン

♌ しし座 Leo (7.23-8.22)

[全体運] 今までうまくいってなかったことが、うまくいきそう。強い信念を持って行動してみてください。
[恋愛運] 片思いの人は告白のチャンスがやってくるかも。自分の正直な気持ちを伝えてみて。

[勉強運] 意識しながら勉強時間を確保することで、目標を達成できそうです。
[金運] 地元や、懐かしい場所へ出かけるなどレジャーに使うとよいでしょう。
[ラッキーアイテム] 金属のアクセサリ

♎ いて座 Sagittarius (11.23-12.21)

[全体運] リーダーシップが発揮できそう。判断力と行動力で目標を達成できそうです。
[恋愛運] 頼れる年上の男性と相性がよさそうです。障害もなくなり、強い絆が生まれそうです。

[勉強運] 人に教えることで理解が深まり、より成績が上がりそうです。
[金運] 収支が安定しそうです。体力が必要な仕事が多いでしょう。
[ラッキーアイテム] エメラルド

♉ おうし座 Taurus (4.20-5.20)

[全体運] 一度つまづいてしまうとやる気がなくなり、中途半端な結果になってしまいそうです。
[恋愛運] アピールしても見えないかも。今は自分磨きを頑張るとよいでしょう。

[勉強運] 予定をしっかり管理して、コツコツ続ける勉強法を心掛けましょう。
[金運] 趣味や旅行よりも体のケアや美容に使うとよいでしょう。
[ラッキーアイテム] ひまわり

♍ おとめ座 Virgo (8.23-9.22)

[全体運] 思い通りに物事が進みそうです。何事にも前向きな姿勢で取り組んでください。
[恋愛運] 一緒にいて心が落ち着く人と、理想的な予感。

[勉強運] 思い通りに物事が進みそうです。得意分野で力が発揮できそうです。
[金運] 新しい洋服を買ったり、行ってみたい場所へ遊びに行ったりするとよいでしょう。
[ラッキーアイテム] 新鮮な野菜や果物

♏ やぎ座 Capricorn (12.22-1.19)

[全体運] 好意の押し付けになっというかに注意して。視野を広く持つことを心掛けましょう。
[恋愛運] 自分勝手に相手に束縛していないか注意して。思いやりの心が大切です。

[勉強運] 勉強するときは気持ちよく切り替えて、粘り強く取り組むことで報われそうです。
[金運] 欲は出しすぎないように気を付けて。しっかり睡眠を取って体を休めましょう。
[ラッキーアイテム] 青藍色のアイテム

♊ ふたご座 Gemini (5.21-6.21)

[全体運] どんどん運気が上昇していきそうです。直感に従って行動するとよいでしょう。
[恋愛運] 一目惚れや運命的な出会いがあるかも。大胆な行動に出てもうまいくいそうです。

[勉強運] 大きな目標が見つかったり、勉強に対する集中力もアップしそうです。
[金運] よいバイト先が見つかったり、時給が上がったりするかもしれません。
[ラッキーアイテム] チョウ

♎ てんびん座 Libra (9.23-10.23)

[全体運] プライドの高さや、見栄の張り過ぎが原因で、トラブルを起こしてしまいがち。
[恋愛運] 相手を尊重し理解し合える関係になれるそう。心のつながりが大切にしたい。

[勉強運] 遅刻やミスが増えてしまいがち。努力することが発揮できそうです。
[金運] 無駄な出費が増えそうです。本当に必要か、買う前にもう一度考えましょう。
[ラッキーアイテム] オウム

♐ みずがめ座 Aquarius (1.20-2.18)

[全体運] 個性を伸ばすチャンスです。何かを試してみよう。新しい自分に出会えそうです。
[恋愛運] 楽しく気楽な恋になりそうです。相手を束縛しすぎないように心掛けて。

[勉強運] 発想力が働き、応用が効きそう。新しいことを勉強するのもよいでしょう。
[金運] おしゃれなところに出かけたり、ファッションにお金を使ったりするとよいでしょう。
[ラッキーアイテム] 鏡

♋ かに座 Cancer (6.22-7.22)

[全体運] 人間関係に恵まれそうです。様々な刺激を受けて、よい変化が訪れるでしょう。
[恋愛運] 相性はとてもよさそうです。あなたがリードしてあげるとさらによい関係が続きそうです。

[勉強運] 友達と一緒に勉強するのはかどりそう。得意分野で活躍できそうです。
[金運] ヘアトリートメントなど髪に使うとよいでしょう。また2人旅に出掛けるとよい思い出ができそう。
[ラッキーアイテム] ミツバチ

♏ さそり座 Scorpio (10.24-11.22)

[全体運] 何事にも真剣に取り組みそう。自立はしなくても、周りから頼りにされる存在になれるそう。
[恋愛運] 相手を尊重し理解し合える関係になれるそう。心のつながりが大切にしたい。

[勉強運] 計画的にコツコツ勉強すると、テストでベストが狙えそうです。
[金運] 出費を抑え貯金すること、さらによくなりそうです。
[ラッキーアイテム] 色彩を抑えた服装

♓ うお座 Pisces (2.19-3.20)

[全体運] 過去にこだわり、無駄な時間を過ごしてしまいがち。新しい目標を見つけよう。
[恋愛運] きちんと相手と向き合うことでうまいきそうです。浮気には気を付けましょう。

[勉強運] だらだらと勉強するとすぐにやる気を失いそう。真剣に取り組んで。
[金運] 無駄遣いしてしまいがち。今は貯金するのが無難でしょう。
[ラッキーアイテム] トランペット

RECIPE by 食物栄養部

ピリ辛冷しゃぶ

- 【材料】 (4人分)**
- 豚肉 300g
 - サニーレタス (またはレタス) 4~5枚
 - 玉ねぎ 1/2個
 - パプリカ(赤) 1/2個
 - パプリカ(黄) 1/2個
 - トマト 1個
 - もやし 1袋
 - ニンニク 1かけ
 - ショウガ 1/6個
 - 長ねぎ 10cm程度
- 【A】**
- しょうゆ 大さじ4
 - 砂糖 大さじ4
 - 酢 大さじ3
 - ごま油 大さじ2
 - いりごま 大さじ1
 - 豆板醤 小さじ1



【作り方】

- 玉ねぎは薄くスライスし、パプリカは0.5cm幅、トマトは食べやすい大きさにそれぞれ切り、もやしは塩ゆでする。サニーレタスはちぎって水洗いしておく。
- 長ねぎ・ニンニク・ショウガは、みじん切りにし薬味として使う。
- 【A】の調味料と、3を合わせてタレを作る。
- お湯を沸騰させ、豚肉をさっと湯に通し、氷水で冷やす。
- 1の野菜と4の豚肉をお皿に盛り付け、上からタレをかける。



暑くて食欲がないときでも、おいしく食べられます◎
ピリ辛のタレで食欲UP!



切り取り線に切り、原簿に便利です。

CUT

Schedule

| | | |
|----|--------|---------------|
| 7月 | 20日(月) | 海の日【月曜日の授業実施】 |
| | 23日(木) | 授業等調整日 |
| | 28日(火) | 前期授業終了 |
| | 29日(水) | 前期定期試験期間開始 |
| 8月 | 4日(火) | 前期定期試験期間終了 |
| | 5日(水) | 夏季休暇開始 |
| 9月 | 1日(火) | 授業等調整期間 ~14日 |
| | 14日(月) | 夏季休暇終了 |
| | 15日(火) | 後期担任ガイダンス |
| | 16日(水) | 後期授業開始 |

| | | |
|-----|--------|----------------------------------|
| 10月 | 6日(火) | 前期追・再試験 ~10月末 ※一部の学科は、11月上旬まで |
| | | 校祖の日【授業実施】 |
| | 12日(月) | 体育の日【月曜日の授業実施】 |
| | 15日(木) | 土曜日の授業実施 |
| | 16日(金) | 文化祭 ~18日 |

| | | |
|-----|--------|----------------|
| 11月 | 3日(火) | 文化の日【火曜日の授業実施】 |
| | 25日(水) | 月曜日の授業実施 |

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]

気持ちよく自習室を使えるように、
一人一人が意識をして、ルールを守りましょう

自習室を自分だけの部屋だと思って利用していませんか？ こぼれた飲み物や食べ物が原因でパソコンなどの情報機器が破損する恐れがあるため、MM館内の教室、図書館などの自習スペースでは飲食が禁止されています。また、周囲の人への迷惑になるので、自習室での私語は慎みましょう。



M*archのキャラクター むっこちゃん

編集後記

女子の天敵である「日焼け」をテーマに進めてきました。日焼け止めについての正しい知識や、日焼け後のケアに良いとされているハーブについても石黒先生への取材を通して知ることができました。日焼け対策をしっかりと行い、楽しい夏を過ごしましょう！

(橋本 麻奈美)



皆さんご存じの【甲子園】を3人で調査してきました！ 普段何気なく見ていた甲子園ですが、探索や野球観戦を通して、改めて地域を結ぶ役割を果たす、大切な場所であると感じました。そして、試合で盛り上がるのもよし！ 静かに歴史に浸るのもよし！ といったように、甲子園には、まだまだ私たちの知らない楽しみ方がありそうです！

(八尾 歩)



学生相談センターを取材しました。実際に訪ねてみると、相談員の方々は優しく、茶話やかアワーもリラックスできるひとときでした。取材に行くまでは『かくそう』の存在をうっすらとしか知らなかったのですが、今回知ることができて良かったです。この特集を通して、もっと多くの学生に『かくそう』を利用してもらえたらうれしいです。

(萩原 穂波)

