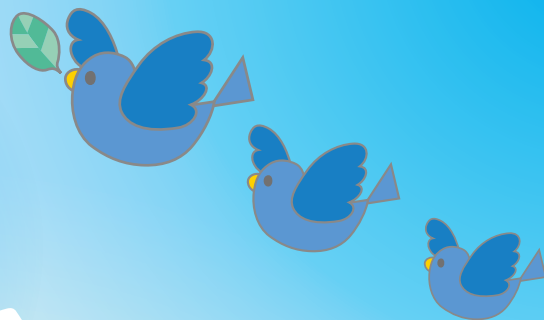




vol.14
2017. SPRING



百均DIY!! ～新生活を華やかに～… 02

mwu.jpについて知ろう!… 06

これを見れば丸分かり!? 武庫女グルメMAP!… 10

CONTRIBUTION PAGE!(皆さんからの投稿コーナー)… 12

HOROSCOPE 2017年4月～6月… 14

RECIPE「鱈と春野菜のトマトチーズ焼き」… 15

Schedule/マナーde武庫女美人… 16

百均DIY!! ~新生活を華やかに~

新生活が始まるシーズン。新たな趣味としてDIYはいかがでしょう。思いもよらない物で簡単にDIYできちゃいます! なんと今回使用した物はすべて100円ショップで買える材料のみです! #DIYを付けてSNSに投稿し、趣味の輪を広げてみませんか? DIYでお部屋をかわいく飾って、新生活をスタートしましょう!(*^_^*)

NO.1

CANDY POT



お部屋に飾るとオシャレでさらに小物もかわいく収納できるキャンディーポットの作り方を紹介します!



【準備するもの】

- ・プラスチック容器
- ・プラスチック製植木鉢、受け皿(セットで販売)
- ・取っ手パーツ(2個)
- ・キリまたは電動ドライバー
- ・接着剤(ボンド・グルーガン)
- ・ステッカーまたはシール



【作り方】

①植木鉢と受け皿をひっくり返し、植木鉢は側面の真ん中に、受け皿は中央にキリまたは電動ドライバーで穴を1つ開けます。



②穴を開けた植木鉢の側面と受け皿に取っ手を接着剤で取り付けます。

③植木鉢の底とプラスチック容器の底をくっつけます。



④お好みでステッカーなどで飾り付けて完成

NO.2

PHOTO FRAME



両面タイプのフォトフレームを利用し、ガラス部分を生かしたアンティーク風のフォトフレームを作ります!



【準備するもの】

- ・木製フォトフレーム両面タイプ
- ・アーチ型留め金ハンドル(ネジ付き)
- ・お好みのステッカー
- ・インスタントコーヒー
- ・接着剤
- ・ドライバー



※飾りでお好みの雑貨(例:造花など)を使用してもOK!



【作り方】

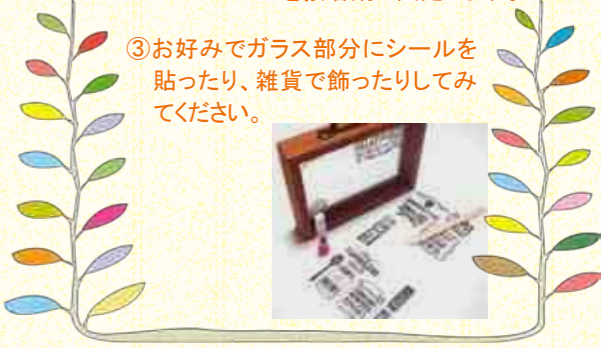
①ハケでコーヒーをフォトフレームの木製部分に色ムラなく丁寧に塗り、こげ茶色に染めます。



コーヒーは濃いめに、エスプレッソぐらいがGOOD!

②フォトフレームを十分に乾かし、上部中心あたりにハンドルを接着剤で固定します。

③お好みでガラス部分にシールを貼ったり、雑貨で飾ったりしてみてください。



KURUMI BUTTON

くるみボタンは、ボタンとしてだけでなくヘアゴムやヘアピンの飾りとしても使用できます。「キット」を使って自分の好きな柄のくるみボタンを作ってみませんか？



【準備するもの】

- ・くるみボタンキット(中)
[ボタン上部…(A)
ボタン下部…(B)]
- ・好きな生地
- ・ヘアゴム
- ・台座付きヘアピン
- ・接着剤

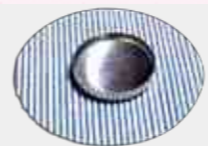
(A) (B)



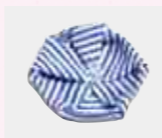
【作り方】

※生地サイズはキットに従ってください。

- ①生地を直径約5.5cmに切り取ります。
柄のある生地の場合柄が真ん中になるように切ると作りやすくなります。

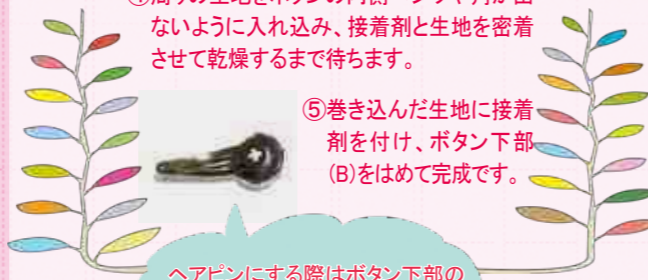


- ②ボタン上部(A)を裏返し、内側に接着剤を薄く塗ります。



- ③生地表面を下にして、その上に②のボタン上部を置きます。このときに生地柄がボタン上部の真ん中になるように置いてください。

- ④周りの生地をボタンの内側へシワや角が出ないように入れ込み、接着剤と生地を密着させて乾燥するまで待ちます。



- ⑤巻き込んだ生地接着剤を付け、ボタン下部(B)をはめて完成です。

ヘアピンにする際はボタン下部の突起を取り除いてください。



今回作ったキャンディーポット、フォトフレーム、くるみボタンを並べて飾ってみました。手作りする自分好みの雑貨にできるので、さらに楽しいですね。

皆さんも自分のお気に入りのものをぜひ作ってください！

便利グッズ紹介

あなたの生活を少しだけ楽に、
そして楽しくするグッズを集めました。

DIY企画で100円ショップ巡りをしたところ、いろいろな便利グッズを見つけたので紹介します。こんなに便利な商品がどれも100円ショップで手に入って、さらにお財布にも優しいので、ぜひ活用してみてください！

まわるホッチキス



通常のホッチキスの機能はもちろん、ホッチキス本体が360度回転するので、中とし製本もラクができます！

三角スティックのり



のりと容器が三角形になっているので、プリントの端までのり付けでき、机上でコロコロと転がることもなく便利です。

しょうゆスプレー



プッシュすると、しょうゆが霧状で出てくる仕組みです。少量で均一に広がるのでかけ過ぎを防ぎ、減塩にもつながります。ダイエットをしている方や健康志向の方におススメです。

エッグタイマー



卵と一緒に鍋に入れるだけで、卵のゆで加減が一目でわかります。見た目もとてもかわいいです。



mwu.jpについて知ろう!

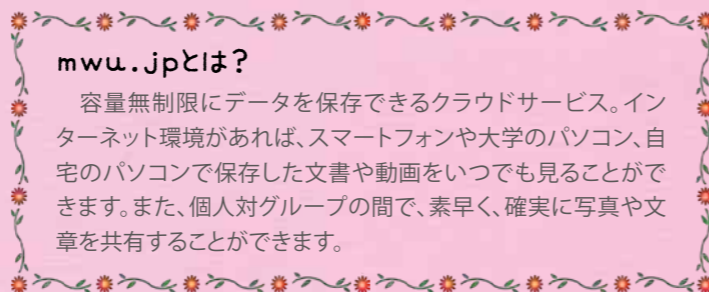
2016年9月16日に新しく仲間入りした、武庫女のクラウドサービス「mwu.jp」。そして、武庫女生にとって欠かせない「MUSES」。どちらも分かりやすくご紹介します! まず、ICTヘルプデスクの岡本慎一さん、院田稔昭さん、柳沢真司さんにお話を伺ってきました!

Q1. ICTヘルプデスクでは、どんなことをされていますか?

mwu.jpの使用方法やLavy spotの接続方法を学生にサポートしています。

Q2. SMART CAMPUS計画について教えてください。

Wi-Fiスポットを全キャンパスに整備し、クラウドサービス【mwu.jp】を新設しました。このクラウドサービスはデータを保存したり(容量無制限)、インターネット上でレポートなどを提出したりできます。SMART CAMPUS計画の詳細はmwu.jp/iで確認してください。



Q3. 学生にどのように活用してほしいですか?

まずはmwu.jpを使ってみてください。mwu.jpのGoogle Driveにデータを保存しておくことで、USBがなくてもインターネット環境があればパソコンやスマートフォンからデータを見ることができます。その他にもmwu.jpは、様々な場面で役立つので気軽に使ってほしいです。



このページでは、とても便利なGoogleアプリについてご紹介します!

ICTヘルプデスク
担当者の
オススメ機能!!

Google Photo

容量無制限で、高画質の写真を保存できます。また検索機能を使うと、場所、物、人物ごとに分類された形で一覧表示されるので、見たい写真をすぐに見つけられます。家族や友達と共有アルバムを作っておけばいつでも写真が保存でき、思い出をシェアするのに最適です。

Google Classroom

先生からの連絡を受け取ったり、課題の提出を行ったりできます。このアプリを通して、学外からでも先生やクラスメートといつでも連絡を取ることができるので、便利です。

Google Calendar

手帳が手元になくても、スマートフォンやパソコンでスケジュール管理ができます。通知設定しておく、登録した日時にお知らせが来るので、大切な予定を忘れる心配はなくなります。大学用とプライベート用など複数のカレンダーを1つのアプリで管理することができて、とてもオススメです。

【Googleアプリの共通点】

1. 時間や場所を問わず、利用できる!
2. 複数のユーザーとデータ共有できる!
3. 自動保存が可能! 保存ミス、保存し忘れの心配なし!

【mwu.jpショートカット集】

☆ブラウザにmwu.jp/〇と入力するだけで、各アプリが起動!

- 例 mwu.jp→Google Drive (基本保存領域)
mwu.jp/c→Google Classroom (クラスルーム)
mwu.jp/y→Google Calendar (カレンダー)
mwu.jp/w→Google Docs (ワープロソフト)
mwu.jp/e→Google Sheets (表計算ソフト)
mwu.jp/s→Google Slides (プレゼンテーションソフト)

ICT
ヘルプデスク

場所: 東館地階 (学生部前)

✉ : help@mwu.jp (24時間受付)

☎ : 0798-45-9919



Lavy spot ってなに？

Lavy spotとは？

図書館など一部の場所では使用できなかったWi-Fiが、私たち学生の要望を受け、全キャンパスで使用できるようになりました。

(中央キャンパス、浜甲子園キャンパス、上甲子園キャンパス、丹嶺学苑研修センター)

Wi-Fiスポットは全キャンパス合わせて250か所もあり、1度接続すればキャンパスが違って自動でつなげることができます。

皆さんに親んでもらうために、学内のWi-FiスポットはLavy spotと名付けられました。

Lavy spotに接続してみよう！

【接続方法】 ※ユーザー名とパスワードはMUSESのログイン時と同じです。



Android

1. アプリ→設定→無線とネットワークを開きLavy spotを選択
2. ユーザー名とパスワードを入力し接続をタップします。



iPhone

1. 設定→Wi-Fiを開きLavy spotを選択
2. ユーザー名とパスワードを入力し接続をタップします。

※うまく接続できない場合は、ICTヘルプデスクに連絡してください。

やめよう、歩きスマホ

Lavy spotが設備され、武庫女内のインターネット環境がとても快適になりました。

そんな中よく見かけるのが、学生の歩きスマホ。「ちょっと見るだけ…」その行動が、大きな怪我や事故につながることもあります。スマートフォンを使うときは立ち止まり、周りの迷惑にならないように配慮して使用しましょう。



MUSESって 知ってる？

【MUSESの便利な情報をご紹介】

info@MUSES (掲示板)

学外からでも大学情報をゲット！ info@MUSES(掲示板)の中の「info@MUSES情報検索」を使えば、学内掲示板では掲示期間が終了して見られなくなってしまった情報も見ることができます。

履修(Registration)

今期履修した合計単位数、今までの履修を含めた修得見込単位数を「共通教育」「基礎教育」「専門教育」などの科目区別に確認できます。「標準時間割科目・資格科目・その他履修登録・確認」から画面中央にある「履修確定科目一覧」を確認してください。

シラバス(Syllabus)

学年やクラス、曜日など時間割の条件を入力するだけで受講したい授業の「授業計画」や「評価方法」を確認できます。また、「受講上の注意」では、授業を受けるうえで準備すべきことが載っていることもあるので最後までしっかり確認しましょう。

教育支援システム^{ミューズ}MUSES (Mukogawa Women's University System Educational Support) は、学生と大学をつなげるとても大切なツール。mwu.jpの機能とは違う便利な使い方がたくさんあります！中でも私たちがMUSESを使ううえで「知っておくと便利だ」と感じる情報をピックアップしてご紹介!! どう使えばいいのかわからないあなた！恥ずかしくていさら人に聞けないあなた！必見です。

教員業績

教員名を入力すると、オフィスアワーの日時、研究室の場所、連絡先などの情報が載っています。相談したいときや書類の提出のときなどに役立ちます。

キャリア支援

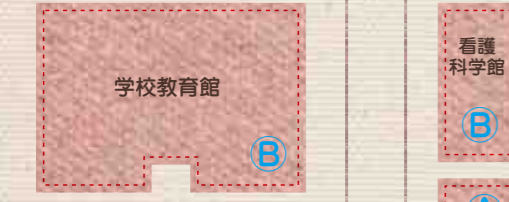
就職活動時に使うイメージですが、大学・短大、学年問わず就職活動を本格的に始める前にもためになる情報がたくさんあります。例えば、「キャリアガイダンス・イベント申し込み」には、これから開催されるキャリアガイダンスやイベントの内容が一覧表示されています。1・2年生もぜひチェックしてみてください。

武庫女にこんな便利なクラウドサービスが導入されたとは！
武庫女生が学びやすく、過ごしやすくなるように環境が整備されました。活用しなきゃもったいない！ぜひ、利用してみてくださいね♪

これを見れば丸分かり!?

武庫女ぐるメMAP!

武庫女にはたくさんの食堂があることを知っていますか?
M*arch vol.14では中央キャンパスにある食堂を徹底解剖!
学生だからこそ知っているお得な情報盛りだくさんでお送りします!



A 内野家 ~華SAKU~

場所 学校教育館の東
営業時間 月~金 朝 8:30~11:00
昼 11:00~16:00
夜 17:30~22:30
土 11:00~15:00
(月曜日 夜営業休み)
平日の朝は、武庫女生限定で100円朝食(おにぎり、おかず、みそ汁)を販売しています。運がよければ朝にパンが販売されていることも! アットホームな雰囲気、自然食にこだわったメニューが特徴です。

B 金澤 <昼販売>

場所 ブックセンター前、学校教育館1階、看護科学館1階
営業時間 月~金 11:00すぎ~12:40
(学校教育館のみ 土 11:00すぎ~12:40)
完売次第終了します。営業時間がほかの食堂と比べて短いので注意が必要! 「組み合わせせ食券」の購入・使用が可能です! ぜひ活用しましょう!

C 内野家 <朝販売>

場所 第2体育館前
営業時間 月~金 8:30~11:00
学生の強い味方、100円朝食はこちらでも8:30から購入可能! (月曜日のみ9:00から販売) 華SAKUさんの店頭販売と同じメニューを学内でも購入することができます。

D M cafe

場所 日下記念マルチメディア館 3階
営業時間 月~金 10:30~15:00
土 10:30~13:30
9:00ごろには焼きたてのパンが販売されます! MM cafeは、武庫女内でパンの種類が1番豊富! パスタやカレーなどの軽食、カフェラテやカフェモカ、フラッペなどのドリンク、デザートなどなど... ほかにも品ぞろえが豊富です!

E Buddy-Buddy

場所 もみの木広場
営業時間 火~木(不定期) 11:00~15:00
からあげ付きの焼きそばや、クレープ、チュリツスが人気! 武庫女以外のイベント営業では500円で売られているロングポテトが武庫女価格の300円! 追加料金なしで明太子味などのトッピングもできます!



M*archのキャラクター むっこちゃん

F アゼリア

場所 公江記念講堂 地下1階
営業時間 月~土 11:00~14:00
うどん、そば、カレーは10:00から販売しているので、少し早めのお昼ご飯にぴったり! パンは10:30ごろ、焼きあがり次第販売が始まります。14:00くらいに行くとパンやお弁当が割引されていることもあります。



H アゼリア販売

場所 文学1号館前、図書館前
営業時間 月~金 11:45~12:30
焼きたてのパンだけでなく、からあげ丼、お弁当などのご飯ものや、ドリンクなども販売されています。アゼリア食堂まで行かなくても移動の合間に購入できて便利です。



I 1階 マクドナルド

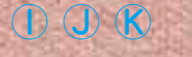
営業時間 月~金 9:45~17:00
土 9:45~15:30
ドリンクはすべてセルフサービスです。Mサイズのドリンクは、なんと飲み放題! 携帯やスマートフォンのクーポンも使えます。

J 2階 金澤食堂

営業時間 月~金 10:00~15:00
土 10:00~14:00
※臨時変更される場合があります。中央キャンパスの中で唯一、食券を利用する食堂です。日替わりのお得なサービスメニューは行ってみたいのお楽しみ! 450円、500円のランチメニューのほか、100円でわらび餅も購入できます。

K 3階 ファミリーマート

「組み合わせせ食券」3000円で3200円分の食券が購入できます! 金澤食堂注文カウンター、または金澤食堂移動販売先で「組み合わせせ食券をください!」と注文すると購入できます。
営業時間 月~金 8:00~20:00
土 8:00~18:00
1番人気はファミチキです! お昼休みは大混雑しているので要注意! 同じフロアに電気ポットや電子レンジもあり、自由に使用することができます。



クリステリア



武庫女Style QRコード

食堂名が緑色の食堂は学生広報スタッフが運営するHP「武庫女Style」でも紹介しています。もっと詳しく知りたい方はこちら!

地図上のアルファベット(青字)は、各食堂の場所を示しています。

編集担当: 村島 由花(大日4年)、久我 菜月(大食3年)、藤永 真実(大日1年)

韓国のりです。
朝ごはんにも
食べています。
大日 アイス

期間限定のチョコレートのお菓子!!
毎年この季節になると、
つい買ってしまいます。
CMのガッキーがかわいくてツボです♡♡
大英 たかぼー

ヤクルト
大情 ほほほ〜ん

カッコいい外人の
映像を見ること!!
大日 おむらいす。

とっこハム太郎
を見ることです。
大情 はこつき

ヨーグルトや
プリンを凍らす!
大日 そらまめ

ロックバンドの
[Alexandros]です。
大環 あぼろ

松岡修造さん。
松岡修造さんの動画
を見るのにハマっています。
心も身体も画面も
熱くなります。
大食 しらす

CONTRIBUTION PAGE! vol.14

読者の皆さんと作っていくページです。

今回のお題は『今、私の中でコレが熱い!!!』

婚活エッセイ本を
あさって読むこと!
(就活の次は婚活!!)
大情 PPAP

カフェ巡り、
パン屋さん巡り。
大英 くま

百人一首
大心 ハウスメイト

テーブルトークRPGを
友人間するのが
熱いです。
大食 タウリン

コンビニスイーツ巡り!!
ローソンのコンビニスイーツ
がおいしいです。
レモンチーズケーキが美味!
大情 まりちゃん

海外ドラマ♪
特にSHERLOCK♪
大日 かぶ

ドラッグストアで
化粧品のテスターを
試すこと。
大日 ごりら

ランニング! 健康にいいし♪ 楽しいし♪
リフレッシュできて仲間もできる♪
とってもいい健康習慣だと思います(^^)/
大食 OG ひろみん

夜中に友達と
長電話♪
大食 みかん

1人映画鑑賞
大日 餅月

梅こんぶ
大英 くらゆり

20歳の誕生日記念に
買った一眼レフで
写真を撮ること。
大日 ウホゴリ

目薬をどれだけうまく、
素早くさせるかを
研究しています。
大食 徳川

Next

次のお題は『真夏の〇〇体験』

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.15 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 エレベーター前

HOROSCOPE

2017.4~6月の運勢 by 天文部

♈ おひつじ座 Aries (3.21-4.19)

【全体運】
自らの不注意によりトラブルに巻き込まれそう。無責任で善悪な行動は控えましょう。話し合いの場を設けることも大切です。

【恋愛運】
すれ違いの時期が長く続きそう。自分中心で行動するのではなく、相手の尊重するよう心掛けましょう。タイミングがカギとなりそうです。

【勉強運】
目標が達成できそう。マンネリ化していたものに変化が出て、素晴らしい成績を取る可能性大。

【金運】
自分のためにお金を使う機会が増えそう。趣味への出費が吉。旅行へ出掛けるとさらに吉。

【ラッキーアイテム】
スケッチブック

♉ おうし座 Taurus (4.20-5.20)

【全体運】
幸運が舞い込んできそう。何事にも臨機応変に対応できるよう心掛けましょう。自由な心を持ち続けることが大切です。

【恋愛運】
無理な関係に耐え切れなくなりそう。わがままな行動は控えましょう。相手の表面ばかりではなく、内面を見るように心掛けることが大切です。

【勉強運】
最高潮となり、長期計画を立てるとさらに良い結果が得られそう。進歩を遂げ脚光を浴び、充実感を味わうことができるでしょう。

【金運】
ルーズな行動により金銭面で周りからの信用を失いそう。欲を出さず、周りとつなぐ方法を第一と考えましょう。

【ラッキーアイテム】
白いネックレス

♊ ふたご座 Gemini (5.21-6.21)

【全体運】
楽しい未来が待っています。人間関係に恵まれ、良い選択ができるでしょう。ぜひたくを伸ばせばさらなるチャンスが訪れそう。

【恋愛運】
バランスの取れた真面目な付き合いが続きそう。思いやりを持って理想に向かっ進んでいくことができるでしょう。

【勉強運】
海外留学など普段とは違った場面で本来の力を発揮できそう。空き時間は資格習得の勉強が吉。

【金運】
金銭の貸し借りがやめまじり。目には見えないトラブルのもととなります。

【ラッキーアイテム】
地図

♋ かに座 Cancer (6.22-7.22)

【全体運】
無気力な期間が続きそう。自己過信は良くありません。強引な行動は控え、忍耐強さを鍛えとると良いでしょう。

【恋愛運】
無理な関係に耐え切れなくなりそう。早めに判断するよう心掛け自己犠牲な行動は控えましょう。

【勉強運】
ミスをする場面が多くなりそう。自分の勘には頼らず冷静に考え、何事にも意欲を持って取り組みましょう。

【金運】
充実しているとても良い状態です。自分のために使う機会を増やしましょう。細かいことにこだわらない行動が吉。

【ラッキーアイテム】
文庫本

♌ しし座 Leo (7.23-8.22)

【全体運】
希望がかなない何事も長続きそう。積極な態度を心掛けると理想に近づけることができます。

【恋愛運】
思い掛けない運命的な出会いを果たしそうです。円満な関係を築き幸せな恋愛をすることができそうです。

【勉強運】
スランプに陥りやすい時期が続きそう。できるまを心掛けると理想に近づけることができます。

【金運】
将来を長い目で見た貯金が吉。金銭トラブルに巻き込まれたとしても、時間が解決してくれるでしょう。

【ラッキーアイテム】
栄養ドリンク

♍ おとめ座 Virgo (8.23-9.22)

【全体運】
明るい未来が待っています。生きがいを見つけることができるでしょう。回復期間を設けても良いかもしれません。

【恋愛運】
曖昧な夢見がち恋愛が続きそう。目移りから必要なたたき合いを。気持ちの対立が起こる予感。押しつけではなく、相手をリードすることを心掛けるとう良いでしょう。

【勉強運】
成績の上下が激しくなりそう。あれこれと複数の手に出すのではなく、一つに絞って取り組むと吉。

【金運】
思わぬ出費が続きそう。本当に必要なかどうかを吟味してから買しましょう。必要な物へ集中的に出費すると良い状態へ向かいます。

【ラッキーアイテム】
ルーズリーフ

♎ てんびん座 Libra (9.23-10.23)

【全体運】
窮地に追い込まれそう。取り返しのつかないことが起きるのを避けるためにも、すぐに信用することは控えましょう。

【恋愛運】
やりにくく機会が訪れてます。思いを告げるチャンス。自分の気持ちに正直になりましょう。

【勉強運】
得意な分野をさらに成長させるよう努力すると報われるでしょう。将来を見据えたい。キャリア関係の活動を始めるのも良い結果に恵まれます。

【金運】
誘惑に負けて出費が多くなりそう。意志を強く持ちましょう。金銭の貸し借りは信頼低下のもととなります。

【ラッキーアイテム】
金庫のアクセサリ

♏ さそり座 Scorpio (10.24-11.22)

【全体運】
相手を思いやることは重要ですが、好意の押し付けには注意しましょう。また依頼心が強くなる期間になりそう。

【恋愛運】
徐々に愛情が深まるお付き合いができそう。受け身でも良いので、良い関係でいられるでしょう。

【勉強運】
集中力がなく、なかなか進まない場面が多くなりそう。共同作業よりも個人作業を増やすと吉。

【金運】
不安定な収入が続きそう。費やす時間と収入が合っているかどうか、もう一度確かめましょう。

【ラッキーアイテム】
緑黄色野菜

♐ いて座 Sagittarius (11.23-12.21)

【全体運】
リーダーシップを発揮される時。目標を達成する判断力と行動力が統率力に優れています。強気で挑みましょう。

【恋愛運】
理想的で素晴らしい恋愛をすることができそうです。共通の趣味や興味でさらに意気投合できそうです。

【勉強運】
新企画やアイデアが幸運をもたらすでしょう。得意分野から周りの人に見られる機会があります。目標を高く持つと吉。

【金運】
出費が多くなったとしても思わぬ場面で返ってくるでしょう。損得を考えながら行動を心掛けましょう。

【ラッキーアイテム】
ものさし

♑ やぎ座 Capricorn (12.22-1.19)

【全体運】
周囲から認められること。プライドを高く持つのではなく、思いやりを持って行動を待ちましょう。

【恋愛運】
困難や反対を乗り越え、真実の愛をつかむことができるでしょう。情熱的な恋愛を長く続けることができそうです。

【勉強運】
周囲から認められること。プライドを高く持つのではなく、思いやりを持って行動を待ちましょう。

【金運】
マイペースな行動が吉となるでしょう。直観を重視する。大きな幸運が舞い込んでくるかもしれません。

【ラッキーアイテム】
サプリメント

♒ みずがめ座 Aquarius (1.20-2.18)

【全体運】
辛抱強さによって困難から脱出できそう。運が強く、どのような場面でも実力を最大限に発揮することができるでしょう。

【恋愛運】
愛情の押し付け合いとなりそう。自分勝手に振る舞うのではなく、真剣さを持って相手に接しましょう。

【勉強運】
リーダーとなり周囲を導く機会が増えそう。運が強く、どのような場面でも実力を最大限に発揮することができるでしょう。

【金運】
未練があり後悔が大きくなりそう。海外に縁があり国際結婚を考えてみるのも良いかもしれません。

【ラッキーアイテム】
皮の財布

♓ うお座 Pisces (2.19-3.20)

【全体運】
無駄がなくなりとした考えを持って行動できるでしょう。良識ある行動から頼りにされる機会が増えそう。

【恋愛運】
ライバルに勝つことができそう。海外に縁があり国際結婚を考えてみるのも良いかもしれません。

【勉強運】
勘が鋭く新しいことで失敗します。頭の回転が速くなる期間なので、リフレッシュする時間を作りましょう。

【金運】
満ち足りた生活が送れそう。必要なことばかりでなく、娯楽に充てる資金を増やしてもいいかもしれません。

【ラッキーアイテム】
切手

RECIPE by 食物栄養部

鯖と春野菜の トマトチーズ焼き

【材料】(2人分)

- 鯖の切り身 2切れ
- 玉ねぎ 中1/2個
- トマト 中2個
- アスパラガス 100g
- しめじ 一房
- ブロッコリースプラウト 少量
- オリーブオイル 大さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- 有塩バター 10g
- ピザ用チーズ 適量
- 小麦粉 適量
- 塩・コショウ 少々

【作り方】

- 鯖を一口大に切り、塩・コショウを少々振り、小麦粉をまぶす。
- 玉ねぎを縦薄切りにし、トマトをくし形に切る。アスパラガスは洗って長さ3~4cmの斜め切りにする。しめじは下部を切り落とし、束をほぐして洗う。
- フライパンにバターを熱して鯖の両面をこんがり焼いて取り出す。
- 3のフライパンをきれいに拭き、オリーブオイルを熱して玉ねぎをしんなりとするまで炒めアスパラガスとしめじを加えてさらに炒める。
- 4にトマトとケチャップを加え、トマトから十分に水分が出るまで炒める。
- 皿に鯖を並べ、5の野菜とソースを盛り、上にピザ用チーズを適量かける。
- 予熱250℃のオーブンで5~8分程焼く。チーズの表面にブロッコリースプラウトを飾る。



一口メモ

オーブンで焼く時間はチーズの量や器の大きさによって違います。少し焼き色が付くぐらいが目安です。

切り取り線に沿って切ると、簡単に便利に切れます。



Schedule

| | | |
|---------|---------------|------------------------|
| 4月 | 1日(土) | 大学院・専攻科入学式 16:30~ |
| | 3日(月) | 短大入学式 13:30~ |
| | | 新入生オリエンテーション ~6日 |
| | 4日(火) | 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 |
| | 7日(金) | 2年次以上前期担任ガイダンス |
| | 8日(土) | 前期授業開始 ※共通教育科目を除く |
| | 12日(水) | 共通教育科目の授業開始 |
| 29日(土祝) | 昭和の日【土曜の授業実施】 | |



| | | |
|----|--------|-----|
| 5月 | 20日(土) | 体育祭 |
| | 21日(日) | 体育祭 |

武庫女の魅力を
日々発信中



mwu_Lachouette



www.facebook.com/
mwuLachouette



mwu_Lachouette*



[マナーde武庫女美人]

食事中、友達との会話に

夢中になっていませんか？

食堂のテーブルには限りがあります。混雑時、食べ終わった人は席を譲りましょう。

その席にあなたの大事な人も座ります。

使い終わった後は、きちんと後片付けをしていますか？ 次に使うのはあなたの友達かもしれません。席を離れる前に一度振り返って確認しましょう。



M'archのキャラクター むっこちゃん

編集後記

学生広報スタッフになり初めての冊子制作でしたが、取材はもちろんDIYコーナーの内容を決めたり、レイアウトまで自分たちで考えたりと、良い経験がすることができとても楽しかったです。皆さん、新生活に向けて新しい趣味を発見しませんか？ これを機にDIYを始めてみましょう！



金田 笑実 高島 碧衣 東野 穂佳 石谷 友美

mwu.jpについて知らない点が多かったのですが、ICTヘルプデスクの皆さんに詳しいお話を聞くことができて本当に良かったです。これから利用する機会がたくさんあると思うので、既存のシステムと合わせて上手に活用していきたいです。使い方に疑問があれば、M'arch vol.14をぜひ参考にしてください！



宮本 直実 松本 歩子 安田 真基子 岩城 彩音

毎日通っている大学ですが、知らなかった場所で移動販売がされていたり、各食堂の営業時間を詳しく知れたり取材を通して、新たに発見することができました。どうすれば見やすいページになるのか、レイアウトを考えるのが大変でしたが満足度の高い仕上がりになりました！ ぜひ、皆さんも武庫女グルメMAPを見て、食堂に足を運んでみてください！！



久我 菜月 藤永 真実 村島 由花