

vol.16
2017. WINTER



巻頭
特集

あなたにぴったりの冬の過ごし方は? ……02

星の魅力～初めての天体観測～…04

寒い冬は室内でまったり ポカポカのススメ…06

Let's go 冬旅!…08

あなたに贈るシネマ…10

CONTRIBUTION PAGE!(皆さんからの投稿コーナー)…12

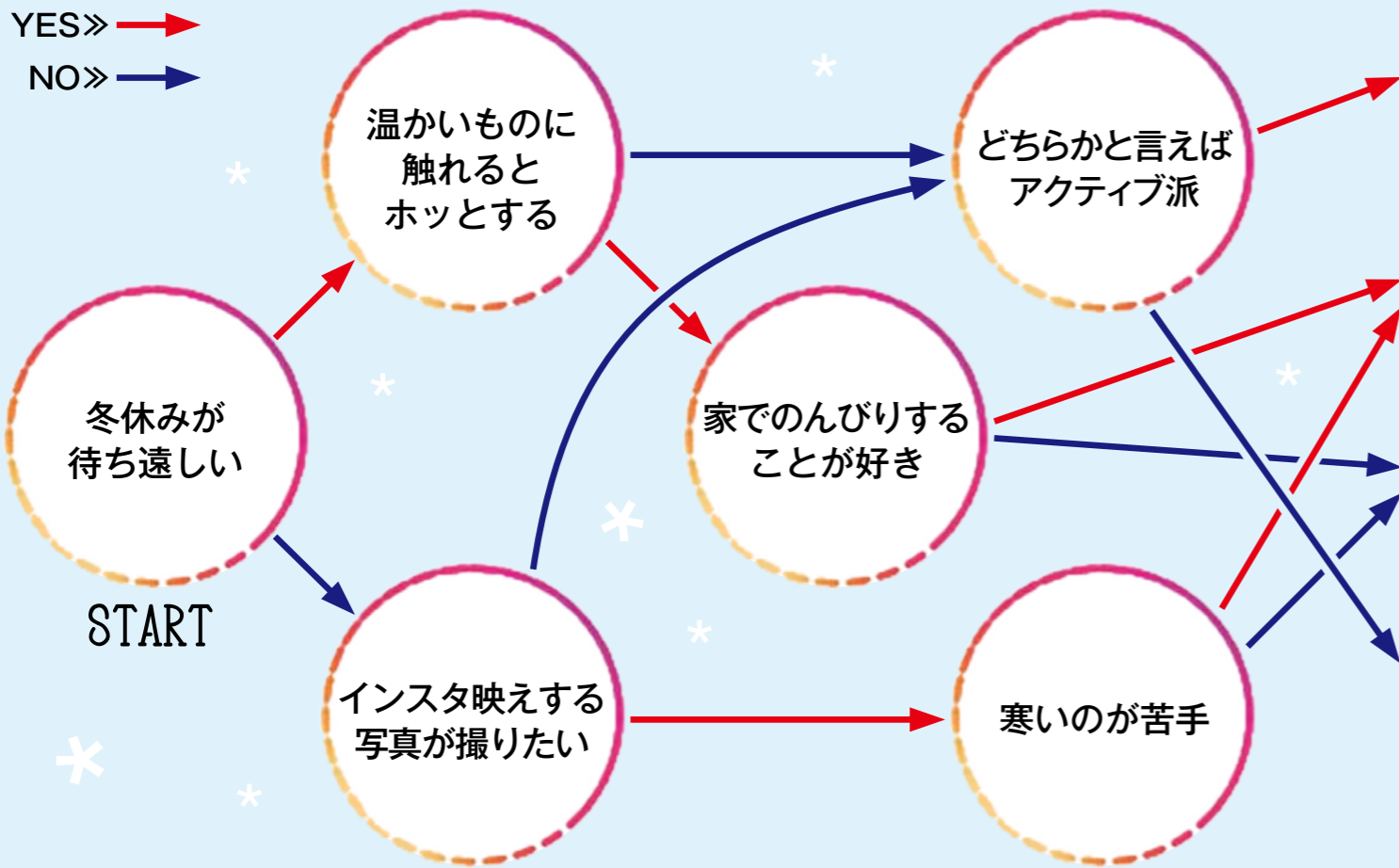
HOROSCOPE 2017年12月～2018年3月…14

RECIPE「キウイ大福」…15

Schedule/マナー-de武庫女美人…16

YES» →

NO» →



冬を充実させたい
あなたは!



星の魅力 ~初めての天体観測~
澄んだ冬の夜空はとってもきれい…!
誰でも簡単に天体観測できる方法、
お教えします★

P04~05



ホッと温まりたい
あなたは!



寒い冬は室内でまったり ポカポカのススメ
体の中から温まりたい…。飲めばポカポカ♪
温かいスープやドリンクを飲んで、
ホッと一息してみませんか？

P06~07



お出掛け好きな
あなたは!

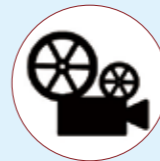


Let's go 冬旅! 冬は外で楽しみたいあなたに
長期休みにはやっぱり旅行!
ゆっくりのんびり温泉旅行プランや
武庫女生限定★格安スキー旅行プランを紹介♪

P08~09



お家でゆっくり
したいあなたは!



あなたに贈るシネマ
武庫女で人気の映画をランキング♪
M*archメンバーのおすすめ映画も紹介しちゃいます!
気になる映画は要チェック☑

P10~11

もっとM*archを
楽しみたい人は➡

CONTRIBUTION PAGE! P12-13
あなたの『わが家or私だけの決まり事』は?

HOROSCOPE P14
この冬、あなたの運勢は?

RECIPE P15
甘くて幸せ♡「キウイ大福」

星の魅力

～初めての天体観測～

寒い冬も外で過ごしたい人にオススメの過ごし方は「天体観測」です！冬は夏に比べて暗くなるのが早く、空気も乾燥しているので、星がきれいに見えます。

天体観測に最適な場所や観測方法、冬に見える星座を天文部の顧問をされている情報メディア学科の株本訓久先生に聞いてきました！

冬の夜空に一番早く昇ってくるのが、**ぎょしゃ座**です。星座の中を天の川が横切っているため、とても美しい星座です。



ふたご座はもっとも古い星座の一つです。



おうし座に含まれているすばる(プレアデス星団)は、枕草子や車のメーカー名、すばる望遠鏡の語源となるほど知名度があります！

オリオン座は一等星が二つあり、都会でも見つけやすい星座。またオリオン座の中のM78星雲はウルトラマンの故郷とされています。



おおいぬ座を形成する星の一つであるシリウスは、全天一明るい星です。そのため古くから世界各地で注目を集めていて、古代エジプトでは、ナイル川の氾濫を示す星として扱われていました。

夏の星座である「**さそり座**」が地平線からあがってくると、冬の星座の「**オリオン座**」が沈むのはどうして？

ギリシャ神話で、狩人のオリオンが乱暴な態度だったため、大地の神は毒サソリにオリオンを殺すように命じました。それから、オリオンはサソリを恐れるようになったことが理由だと言われています。

また、オリオン座の隣にある、おおいぬ座とこいぬ座はオリオンがいつも狩りに伴っていた猟犬だと言われています。

美的感覚から天文学を学び、神話や天体の平面的なことや空間的なことを研究。現在は天文学者を研究しています。



武庫川女子大学
生活環境学部 情報メディア学科
株本 訓久 先生

Q. 先生が天文学に興味を持ったきっかけは？

小学校3年生の頃から、兄と見ていたNHKのテレビ番組の影響で、天文に興味を持ちました。当時、兄の望遠鏡でよく星を眺めていました。

Q. 星や天体の魅力は？

暗くてよく分からない宇宙の**非日常**で神秘的なところが魅力の一つです。

Q. 天体観測を楽しむ秘訣とは？

人それぞれの楽しみ方があると思います。眺めているだけでも楽しいですが、星座や星の特徴、神話などそれぞれの知識があるとより楽しむことができます。

都会の空がだめで田舎の空がいいなんてことはありません。都会の中にある月や一等星を見るのも乙なものです。

Q. 天体観測におすすめの場所は？

周りに高い建物がなく、空を照らす光がない所です。

Q. 今までで星がきれいに見えた場所は？

近場だと丹嶺学苑研修センター(★)、兵庫県立大学西はりま天文台(★)、兵庫県の川西市北部(★)です。ちょっと足を伸ばす場所だと、和歌山県紀美野町や鳥取県佐治村の天文台。遠方だと、沖縄県の石垣島・西表島です。



Q. 天体観測で注意することは？

星の瞬きによって観察しやすい方法は異なります。例えば、星が瞬いて見え、発見しやすい**冬は肉眼で、反対に夏は望遠鏡**を使って見るのがオススメです。

1人や女性だけで夜に出歩くのは危険なので、ツアーや星を見るイベント、天文台だと安全に天体観測ができますよ。



寒い日は室内でホッと一息つきたいと思うことも多いですね。そんな時のお供に、体を中から温めるスープやドリンクを紹介します。

寒い冬は室内でまったり ポカポカのススメ



普段のちょっとした行動で、ほんのり温かい生活を過ごしてみませんか？簡単にできる温まり方を紹介します！

あと一品欲しい時に！

ほうれん草と豆ときのこのスープ

ほうれん草は冬が旬！
ビタミンCや鉄、葉酸が豊富な野菜です



材料

ほうれん草 25g	豆乳 80ml
ミックスビーンズ 20g	水 50cc
しめじ 20g	コンソメ 小さじ1/3
バター 小さじ1/4	塩・こしょう 少々

作り方

- ほうれん草をゆで、水気を切ったあと、1cmに切る。
- バターを熱し、しめじとミックスビーンズを炒める。
- 2に水とコンソメを加え、2分ほど加熱する。
- 豆乳を加え温め、塩・こしょうで味付けする。
- 仕上げに1のほうれん草を加えて完成！

出典：おいしい健康「ほうれん草と豆ときのこのスープ」
<https://oishi-kenko.com/recipes/5759>

これを食べて冬を乗り切ろう！

生姜



生姜に含まれるショウガオールという成分が血行を促し、新陳代謝を活発にします。紅茶との相性抜群です！

甘酒



甘酒に含まれているビタミンB群が代謝を促して身体を温めます。食物繊維やオリゴ糖による整腸作用も期待できます！

意外な組み合わせ!? 紅茶ココア



材料

ティーパック 1個
水 200cc
ココア ティースプーン3杯分

作り方

- お湯を沸かして、紅茶を入れる。
- ココアを入れて混ぜる。

出典：クックパッド「紅茶ココア」
https://cookpad.com/premium_service/flyers/tsukurepo_recipes/710698

ココアのアミノ酸と
という成分が、血管を拡張させ、
血行を良くしてくれます！

冬に最適な入浴剤！

寒い日は、お風呂に炭酸系の入浴剤を入れましょう！

炭酸ガスが皮下内に入り、血管を広げることで血流量が増え、身体が温まりやすくなります。



出典：日本浴用剤工業会
<http://www.jbia.org/knowledge3.html>

いつでも、どこでもできるツボ押しで寒さ対策！

命門

小指の第二関節の真ん中にあるツボを命門といい、このツボを押すことで血行促進効果を期待できます。

ツボを押すときは、少し強めに押しもみしましょう。何度ももんでいると、手足の末端がゆっくと温まってくるのが実感できます！



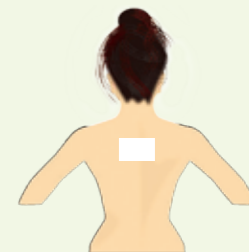
出典：寒い冬の過ごし方
<http://samusa-taisaku.com/hieshou-tubo/>

カイロの貼り方

寒い冬には欠かせないカイロ。そんなカイロを貼る効果的な場所があるんです！

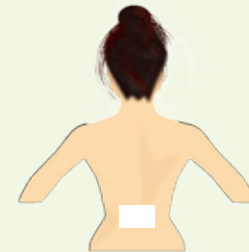
風門

肩甲骨の間にある風門。ここには、お腹に流れていく大きな血管があり、胃腸が温められ、身体全体の血行が良くなります。背中の筋肉を温めることで、肩こりを改善する効果も期待できるかも！



仙骨

お尻の割れ目の少し上にある仙骨。ここを温めると、自律神経が活発に動き、血行が良くなります。座っていると足元が冷えてしまうので、特に下半身を温めてくれる仙骨はおすすめです！

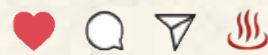


出典：日本気象協会
<http://www.tenki.jp/amp/suppl/sumiyo/2016/11/25/17721.html>

Let's go 冬旅!

冬は外で楽しみたいあなたに

城崎温泉



#アクセス

大阪方面から JR特急はまかぜ・JR特急こうのとり「大阪駅」
→「城崎温泉駅」
所要時間 約2時間40分/交通費 4,940円

神戸方面から JR特急はまかぜ「三ノ宮駅」→「城崎温泉駅」
所要時間 約2時間30分/交通費 4,620円

冬休みや長期休みの醍醐味^{たいごみ}といえばやっぱり旅行！今回は実際に城崎温泉、有馬温泉に行ったことのあるM*arch制作メンバーおすすめのスポットやグルメを特集しました♪
武庫女生だけが参加できる安心で楽しいツアーもご紹介します♪

おすすめグルメ&スポット



#湯あがりぷりん
とろとろで濃厚なプリン！スイーツ好きにはたまらない一品です♪ 手作りで個数に限りがあるので、早めに買いに行くのがおすすめです。
場所 円山菓寮 城崎店

#城崎マリンワールド

イルカショーやアシカショーは、かわいいだけでなく迫力満点です！アジ釣りができる場所もあり、釣ったアジはすぐに天ぷらにしてくれます。
アクセス 全但バス「城崎温泉駅」→「日和山」
所要時間 約10分/費用 310円
入園料 大人2,470円



#但馬牛バーガー
但馬牛100%のハンバーガーは、ジューシーで食べ応え抜群です！おいしいジェラートやドリンクもありますよ☆
場所 城崎珈琲倶楽部



一言アドバイス

すべての外湯に入りたい人は、外湯巡りの真ん中あたりにある旅館に宿泊するのがおすすめです。
外湯は、それぞれ定休日が違うので事前に調べていくとスムーズに外湯巡りができますよ！

有馬温泉



#アクセス

・バスの場合
①阪急バス「三宮」→「有馬温泉」
所要時間 約45分/交通費 700円
②さくらやまなみバス「西宮北口」→「有馬温泉」
所要時間 約50分/交通費 670円

・電車の場合
神戸市営地下鉄「三宮」→「湊川公園」→神戸電鉄「湊川」→「有馬口」→「有馬温泉」
所要時間 約1時間/交通費 770円

おすすめグルメ&サービス

#有馬サイダー

甘すぎずさっぱりしていて、炭酸好きにはおすすめ！



#炭酸せんべい

あるお店では賞味期限5分!?
その理由はぜひ買って確かめてみてください！

#イージーランブル (電動カート)

有馬温泉は坂が多いのであると便利！4人乗りで普通自動車免許があれば運転可能です。

出典:有馬温泉観光協会HP
<http://www.arima-onsen.com/>

温泉紹介

一、金泉
冷え性、傷などに効果あり。
二、銀泉
高血圧症、飲用すると食欲増進に効果あり。



スキー・スノーボード講習会



毎年、運動部委員会が企画・運営している講習会の2017年度の情報を紹介します♪



期間: 2018年3月5日~3月8日
場所: 北海道のサホロスキー場
募集: 1月頃に50人ほど募集
費用: 5万円

スキー・スノーボード以外にも伝統文化を体験したり、札幌観光をしたりする予定です。北海道に安く安心して行けて、講習会でスキー・スノーボードが上達することはもちろん、学科・学年を越えたたくさんの方の出会いもあることが魅力です!! 講習会に関する詳細は、学内掲示板などでお知らせします。



まとめ

有馬温泉は日帰りで行くこともできます。また、他にも学内募集ツアー企画には文化部委員会主催の日帰り文化体験ツアーもあります。2017年は6月にうどん打ち体験などができる淡路島ツアー、9月に自然と触れあえる屋久島ツアーを開催しました。武庫川女子大学の近くには旅行会社があり、旅行の計画を立てるにはとても便利です!! 長期休みは友達や家族と旅行をして過ごしてみたいいかがですか?

あなたに贈るシネマ

「寒い冬は室内でゆったり過ごしたい…」 「授業の空き時間に映画を見たい！」 そんなあなたに武庫女のキャンパスで映画を見ることが出来る場所やおすすめの映画情報をお届けします。

「武庫女で映画を楽しもう！」

映画本数600本以上!! LLライブラリ

武庫女のLLライブラリではいつでも映画が見放題! LLライブラリについてスタッフの下垣充穂さんに伺いました。LLライブラリは語学を磨くために40年以上前に開設されました。映画だけでなく海外ドラマや教材なども取り扱っています。利用方法はとても簡単です。使用届に記入し、カウンターで受付をするだけ! LLライブラリであなたのお気に入りの映画を見つけてみては?



文学2号館 2階(L2-25) 月曜日～金曜日 9:15～19:00 土曜日 9:15～16:30

映画総選挙2017

映画をきっかけにLLライブラリとLL library blogを知ってもらい、利用してもらおうとLLライブラリで「映画総選挙2017」が開催されました。総投票数207票!

映画総選挙を開催した中で下垣さんが意外だったことは、途中まで「タイタニック」が一位でしたが、最終結果の時には「フラガを着た悪魔」が逆転したことです。

映画総選挙2017 上位3作品!

👑 フラガを着た悪魔

👑 ハリー・ポッター

👑 タイタニック

映画のコメントや3位以降の詳細な結果は「LL library blog」で紹介しています。「LL library blog」はこちらから→



「Skypeルーム」

全学科の学生対象に無料で英語レッスンを受けられます。予約はWeb上でいつでもどこでも行うことができ、レッスンの10分前でもレッスン予約が可能です! 英会話以外も学べるようにライティングのレッスンなども取り扱っています。おすすめの使い方は、LLライブラリで映画やドラマ、教材を使って英語をインプットし、Skypeルームで実際に使ってみてアウトプットすることです! 気になる方はLLライブラリのカウンターにお越しください!



文学2号館 2階(L2-26) 月曜日～金曜日 10:30～18:00

「これは見るべき! おすすめの映画」

「この映画だけは見てほしい!」 おすすめの映画をM*arch制作メンバーによるオリジナルの評価と連想するキーワードと一緒に紹介します。私たち学生広報スタッフのWebサイト「武庫女Style」でも映画紹介をしていますので、こちら合わせてご覧ください。

「武庫女Style」はこちらから→



★【22年目の告白】 キャスト: 伊藤英明、藤原竜也



【評価】
物語★★★★★
配役★★★★★
演出★★★★☆
映像★★★★★
音楽★★★★☆

#スリラー #ミステリー #ハラハラ #どんでん返し

【コメント】

少し怖いシーンもありますが、最後までどうなるのかわからず、終始緊迫感がありました。予想外の展開や結末に驚かされます!

★【最強のふたり】 キャスト: オマール・シー、フランソワ・クリュゼ



【評価】
物語★★★★★
配役★★★★★
演出★★★★★
映像★★★★☆
音楽★★★★★

#ヒューマンコメディ #心温まる #笑える #感動

【コメント】

クソツツ笑えて、主人公二人の友情に感動しました! 劇中で流れる音楽もすてきで、何度見ても最高の映画です!

【私の中のあなた】 キャスト: キャメロンディアス



【評価】
物語★★★★★
配役★★★★★
演出★★★★★
映像★★★★☆
音楽★★★★☆

#ヒューマンドラマ #家族愛 #感動 #切ない #涙

【コメント】

家族それぞれの思いが丁寧に描かれている作品です。バラバラになりかけた家族が、絆を強めていく姿に感動しました。

【ヒロイン失格】 キャスト: 山崎賢人、桐谷美玲、坂口健太郎



【評価】
物語★★★★☆
配役★★★★☆
演出★★★★☆
映像★★★★☆
音楽★★★★☆

#コメディ #恋愛 #笑える #切ない

【コメント】

役者が全力で演じていて、今まで見た映画の中で1番面白かった作品です。ヒロインらしからぬ演出も面白く、大好きです。

「まとめ」

普段から映画を見ている人も見ていない人も楽しめる映画ばかりです。ぜひ、武庫女でおすすめの映画を見つけてこの冬を過ごしてください。★がついている映画はLLライブラリにもあります。また、LLライブラリやSkypeルームもぜひ活用してください!!

プロ野球のオリックス
バファローズの試合が
テレビ放送される日は
必ずそれを見ます
大情 KEY

我が家では食器洗浄機のことを
「ジョッキー」と呼び、
「ジョッキーにお弁当箱入れといて〜」
と言っています
大日 ターニップ

ショートケーキのイチゴは
最後に食べる
大心 ブルー

朝ごはんは
絶対に家族全員が
そろって食べます
大演 やさ

メロンパンを
買うなら絶対に
イスズベーカー！
大食 コリンちゃん

世界一おいしい
おばあちゃんのカレーには
レーズンが入ってます
大心 もち

夏は家で飼っている猫のために
エアコンをつけて外出し、
冬はこたつを猫が占領していると
家族は入れません。
猫が一番
新健 おねこさま

CONTRIBUTION PAGE! vol.16

読者の皆さんと作っていくページです。

今回のお題は **わが家 or 私だけの決まり事**

お風呂からあがったら、
家族の誰かに報告する
大演 ポコポコポコ

朝8時までに大学に
着くようにしています
大応 きいろいとり♪

スイーツを
食べるときは、
家族4人が平等に
なるように4分割
大情 まりちゃ

本棚は
ジャンル分け+
作者のあいうえお順に
並べてプチ図書館に
します
大日 文子

スイカは
フォークとナイフを
使って食べる！
そうすると甘くないところ
から食べられるので
甘く感じられます
大英 すいか

お母さんと
1日1回ハグをする
大日 まりーあんとわねっと

晩ご飯はダイエットも兼ねて
18時までに食べ終える！
新健 しおちゃん

毎年、誕生日には大好きな鶏肉料理を
たくさん作って食べます！
誰にも分けずに好きなものだけに満たされる
至福の時です
大英卒 とん

お兄ちゃん、お姉ちゃん
より先に結婚しては
いけない
大演 つな

おじいちゃんがダジャレを言うと、
拍手するという決まりがあります
大日 いぬめろん

月に1回、母と姉と
一緒に外食をして
いろんなお店を見つける
ようにしています
大応 りんご

一番最初に
お風呂に入る人は、
湯船にレモンの絞り汁
(キャップ1杯)
を入れる
大食 も

お弁当はフォークを
使って食べます
大教 トトロ

扇風機の掃除は
お父さんが担当
大日 ば

Next

次のお題は『最近キュンキュンしたこと』
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.17 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

2017.12~2018.3月の運勢 by 天文部

♈ おひつじ座 Aries (3.21-4.19)

【全体運】
細かいことは気にせず、堂々と自信を持って行動すると良いでしょう。自分のことだけでなく周りの人のことも考えて行動すると、さらに幸運を呼び寄せます。

【恋愛運】
相手にあまり感情的にならないよう心掛けます。客観的に公平な判断を必要とする時期です。正しいと思ったことはその場で主張しましょう。

【勉強運】
周りの環境に影響されて、目の前が見えていない状況が続きます。広い視野を持って勉強に励みましょう。

【金運】
自分がやりたいこと・欲しいものに投資すると良いお金の使い方が見つかります。またプレゼントなど、相手にやる気・愛しさを伝えるのに効果的です。

【ラッキーアイテム】
15cmものさし

♉ おうし座 Taurus (4.20-5.20)

【全体運】
迷うことはありません。自分の純粋な気持ちを信じ行動しましょう。自身の直感を疑わなければ必ず道は開けます。

【恋愛運】
相手からの愛情を意欲して感じ取るように心掛けます。また、見返りを求めず、安定的な関係が築けるでしょう。

【勉強運】
自身で見つけた新しい勉強方法を取り入れることは止めず、迷った場合は先輩やその道に詳しい人に相談すると良いでしょう。

【金運】
自分が本当に望んでいるものが再確認してから使いたい。また、見返りを求めず、安定的な関係が築けるでしょう。

【ラッキーアイテム】
シンプルな手鏡

♊ ふたご座 Gemini (5.21-6.21)

【全体運】
困難な状況が訪れても、リテラシーとして自然体の自分になりましょう。リラックスすることで、自分が持っている本来の力を発揮することができます。

【恋愛運】
何も考えずに相手に接近することは控えましょう。感情をコントロールして突き進むと吉。

【勉強運】
困難であっても迷っていないで立ち向かう必要がある時期が迫っています。自分の強い意志・決断力を持って行動すると達成することができます。

【金運】
変化は突然訪れます。今ある貯金を見直ししておくことで、突然の変化に対応できる準備をしておきましょう。

【ラッキーアイテム】
ブルーのタイアリー

♋ かに座 Cancer (6.22-7.22)

【全体運】
今の状態を続けず、目標を持って取り組みましょう。漠然としているうちに、大きなチャンスを逃してしまう可能性があります。

【恋愛運】
自分のバランスを崩してまで相手に合わせる必要はありません。相手に合わせるよりも、まずは自分らしさを押し出しましょう。

【勉強運】
直感で欲しいと思ったものを、買ってから後悔する時期です。後になって後悔するよりも、その場で良い判断をする良いでしょう。

【金運】
望んでいるものを手に入れることができず、達成したときは、さらなる欲を持つのではなく、初心に戻ることをおすすめします。

【ラッキーアイテム】
方位磁石

♌ しし座 Leo (7.23-8.22)

【全体運】
周りの言葉に惑わされずに、ムキにならず、楽な気持ちで過ごしましょう。自然体であれば、力を発揮すべき時を知ることができます。

【恋愛運】
感情的になって行動しても結果はついて来ず、迷った時間は減らす、とにかく相手に向かって突き進んでいきましょう。

【勉強運】
ストレスを溜め込んでいませんか。時には誰かに自分の悩みを聞いてもらう時間も必要です。親しい人と話す場を意識して作りましょう。

【金運】
たくさんのお金が来ます。やりたいことが見つかれば消費は惜みません。すぐに行動することが大切です。

【ラッキーアイテム】
バラの香りのハンドクリーム

♍ おとめ座 Virgo (8.23-9.22)

【全体運】
自分自身を振り返る時間をとると良いでしょう。もしも、身近に過去の自分と同じような立場の人がいれば、手を差し伸べると良いでしょう。

【恋愛運】
自分自身を振り返る時間をとると良いでしょう。もしも、身近に過去の自分と同じような立場の人がいれば、手を差し伸べると良いでしょう。

【勉強運】
楽をしようとはせず、今続けていることをこれからも継続するようにしましょう。努力の積み重ねが勝るものはあります。

【金運】
本気で必要な消費を、一度振り返ってみましょう。何が本当に必要か、自分の中で曖昧になっているのであれば要注です。

【ラッキーアイテム】
新品の歯ブラシ

♎ てんびん座 Libra (9.23-10.23)

【全体運】
リーダーシップを発揮する時です。自己中心にならず、周りの人々を思いやる気持ちを持って突き進むことで、自然と人づいてきます。

【恋愛運】
自分の良い面ばかりを見ているかもしれませんが、両面を合わせて見ることで初めて現状を認識することができます。

【勉強運】
自分の自信が持てるまで、特に日々の積み重ねを大切にしましょう。見えるだけではなく、実践で使えるレベルまでできるように繰り返しましょう。

【金運】
自分の欲で使ってしまう。先んじて貯蓄をしておくことで、将来を考えた多めに貯蓄するように心掛けてみましょう。

【ラッキーアイテム】
貯金箱

♏ さそり座 Scorpio (10.24-11.22)

【全体運】
初対面の人を外見だけで判断しがちです。偏見を持たずに正面を向いて接するように心掛けましょう。

【恋愛運】
相手の良い面ばかりを見ているかもしれませんが、両面を合わせて見ることで初めて現状を認識することができます。

【勉強運】
自分の欲で使ってしまう。先んじて貯蓄をしておくことで、将来を考えた多めに貯蓄するように心掛けてみましょう。

【金運】
自分の欲で使ってしまう。先んじて貯蓄をしておくことで、将来を考えた多めに貯蓄するように心掛けてみましょう。

【ラッキーアイテム】
方位磁石

♐ いて座 Sagittarius (11.23-12.21)

【全体運】
過去の取り組みが評価される時期です。諦めない心を持つことで、チャンスやタイミングを逃しません。

【恋愛運】
自分の気持ちに素直になりましょう。自然体な自分を出してあげれば相手もあなたに引かれ、おのずと近づいてきます。

【勉強運】
過去の取り組みが評価される時期です。諦めない心を持つことで、チャンスやタイミングを逃しません。

【金運】
自分の気持ちに素直になりましょう。自然体な自分を出してあげれば相手もあなたに引かれ、おのずと近づいてきます。

【ラッキーアイテム】
サプリメント

♑ やぎ座 Capricorn (12.22-1.19)

【全体運】
現状打破する思い切った行動が必要となる時期です。何が駄目かどうかは後で分かるか、後には行動に移しましょう。

【恋愛運】
多額な支出で悩まされる場面がこの先ありそうです。金額と良い関係を築く。相手に必要なものを、あなたに頼ってくれることを持っているかもしれません。

【勉強運】
自分ができる範囲のことはすべて行動してみましょう。何かを犠牲にしなければならぬ場面も出てくるかもしれませんが、犠牲になることで初め得られるものもあります。

【金運】
多額な支出で悩まされる場面がこの先ありそうです。金額と良い関係を築く。相手に必要なものを、あなたに頼ってくれることを持っているかもしれません。

【ラッキーアイテム】
日記帳

♒ みずがめ座 Aquarius (1.20-2.18)

【全体運】
自分勝手にならず、まずは自分のお世話になっている人々に尽くす機会を作りましょう。さらに深い信頼関係が結ばれるチャンスが訪れそうです。

【恋愛運】
相手に自分の夢や思いを伝えてほしい機会です。相手にたくさん愛や情を素直に伝えてみましょう。

【勉強運】
一つの方法を試して取り入れ、他の方法も試してみよう。一度でいいから自分にとっての方法が適しているかを見極めることが大切です。早とちりは避けましょう。

【金運】
毎日を浪費して過ごしていませんか。使いすぎは避けず、金銭の使い方も見直しましょう。

【ラッキーアイテム】
体温計

♓ うお座 Pisces (2.19-3.20)

【全体運】
変化に不安を感じるならば、今までの経験を行動に取り入れてみましょう。過去の学びは必ず役に立ちます。

【恋愛運】
相手との約束や時間などの決められたことは必ず守りましょう。相手からの信頼を得ることで、さらに道は開けます。

【勉強運】
変化に不安を感じるならば、今までの経験を行動に取り入れてみましょう。過去の学びは必ず役に立ちます。

【金運】
自分の得意な分野から始めるのではなく、複数をさらに得意にすることで、得意な分野をカバーすることも大切です。

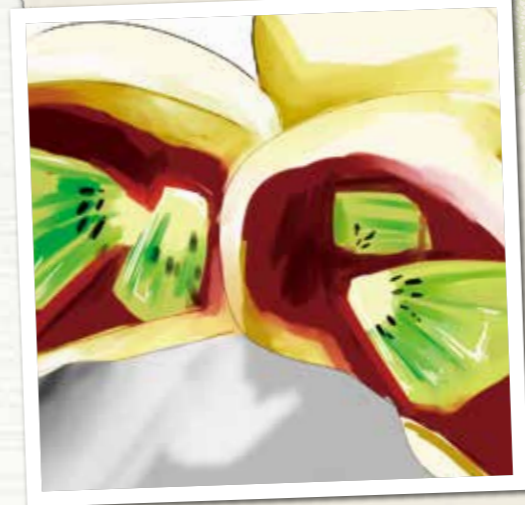
【ラッキーアイテム】
はちみつどろ

RECIPE by 食物栄養部

キウイ大福

【材料】(4人分)

- キウイ 大1個
- こしあん 100g
- 白玉粉 50g
- 水 60cc
- 砂糖 25g
- 片栗粉 適量



【作り方】

- キウイは皮をむいて縦半分に切り、さらに縦半分に切り、さらに横3等分に切る。
- 耐熱ボウルに白玉粉と砂糖を合わせ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。
- 2のボウルをラップでおおい、レンジ(600W)で1分30秒加熱する。取り出してゴムべらでねり混ぜて、もう一度ラップをしてレンジ(600W)で2分加熱する。
- ゴムべらでかき混ぜて生地が半透明になったら片栗粉の上に取り出し、生地の上に手早く片栗粉をまぶす。
- 4等分にまとめたキウイを、4等分したこしあんでも包む。
- 4の生地が冷めたら4等分にし、5を包んで完成。



一口メモ

大福の生地が完成したあとで、キウイをこしあんに入れて包むことで、キウイの水分が出たベトベトになることがなくおいしく食べられます。

切り取り線に沿って切ると、保存に便利です。

CUT

Schedule

12月	23日(土・祝)	天皇誕生日【土曜日の授業実施】
	25日(月)	冬季休暇開始
1月	7日(日)	冬季休暇終了
	9日(火)	後期授業再開
	13日(土)	大学入試センター試験 ~14日【休講】
	17日(水・23日(水))	授業等調整期間
	24日(水)	一般入試A(前期) ~25日【休講】
	26日(金)	後期定期試験期間開始

2月	1日(木)	後期定期試験期間終了
	2日(金)	特別学期授業開始
		授業等調整期間 ~15日
	10日(土)	一般入試B(中期) ~11日【休講】
	20日(火)	後期および特別学期 追・再試験 ~23日
	25日(日)	学院創立記念日
3月	3日(土)	特別学期授業終了
	6日(火)	一般入試C(後期)
	20日(火)	大学卒業式
	21日(水・祝)	短大卒業式 大学院・専攻科修了式

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]

公共の場でマナーを考えて
周りの人への配慮ができる
女性になりましょう!

歩きながらスマートフォンの画面を見たり、操作したりするのはやめましょう。視界が極端に狭くなり、周りの人や自分がけがをする可能性があります。常に周りの人や安全に配慮して、使ってよい時と場所、適切な使い方を判断しましょう。



M*archのキャラクター むっこちゃん

編集後記

この号が2017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様々な情報を発信していきます。



M*archの制作を通してスケジュール管理などについても学ぶことができた1年でした。皆さんの協力のもと無事Vol.16も発行できてひと安心です。ありがとうございました! (東野 移住)

M*arch vol.16を手にとりいただきありがとうございます。毎号、メンバーに支えられながら楽しく制作できました。これからもM*archをよろしく願います! (久我 菜月)

私自身、映画を見るのが好きなので、武庫川生のおすすめの映画を聞きながら今回の企画を進めるのはとても楽しかったです。LLライブ러리やSkypeルームをたくさんの方に活用してほしいです。(岩城 彩音)

M*archの制作では、レイアウトを考えたり、見やすくするために修正を行ったり、ブログやSNSの掲載内容を考えたり、やることはたくさんありましたが、そのどれもが充実して楽しい1年間でした。M*archを制作できてよかったです! (高島 碧衣)

入学時からM*archを作りたいと思い、制作メンバーになりました。1年間M*arch制作に関わって、初めてのことがばかりでしたがたくさん貴重な経験しました。毎号、冊子が完成するたびに嬉しいです。ありがとうございました。(石谷 友美)

学生広報スタッフに入り、初めて担当したプロジェクトがM*archでした。大変だったこと、やめたくなったこと、初めて知ったこと、楽しかったことなどいろいろありましたが、挑戦してよかったなと思います! (金田 笑美)

M*arch制作を通して、自分たちのアイデアを形にすることの楽しさと難しさを知ることができました。今号は様々な冬の過ごし方を紹介しているので、自分に合った冬の過ごし方を見つけてみてください!! (藤永 真実)