



vol.17
2018. SPRING

巻頭
特集

早起きでむこGIRL……02

徹底解明! 学生サポートスタッフの活動…06

MWU電子図書館をスマートに活用しよう…08

CONTRIBUTION PAGE!(皆さんからの投稿コーナー)…12

HOROSCOPE 2018年4月～6月…14

RECIPE「鮭のレモンクリーム煮」…15

Schedule/マナーde武庫女美人…16

早起きでむこGIRL

新しいことを始めたくなる季節ですね! 何をするにもやる気が湧いてきます(^_^) そんな季節に私たちがオススメしたいことは『朝いつもより早く起きる=朝活』です。あなたの新生活にプラスになる朝活のメリットを紹介합니다。実際にやってみた人も興味がある人も一緒にこの春から始めてみませんか?

肌の調子が良くなる

午後10時~午前2時までの4時間のゴールデンタイムに睡眠を取ると、成長ホルモンの分泌量が増えます。

太りにくい体質に

早起きをすることで脂肪の燃焼を助けてくれるミトコンドリアが働き、脂肪が筋肉に変わります。また成長ホルモンによって、太りにくい体質になります。

生活リズムが整う



心にゆとりがでる

早起きをし、太陽の光を浴びることでココロとカラダのバランスを安定させる『セロトニン』別名『癒やしのホルモン』が分泌され、目覚めが良くなります。

ぐっすり眠れる

先ほど出てきた『セロトニン』は夜になると『メラトニン』通称『睡眠ホルモン』に変わり、自然と眠りに就くことができます。

【参考元】 <https://hatarakus.jp/asakatu>
<https://docoic.com/12676>
<http://raorsh.com/asakatsu>

早起きのコツ

遮光カーテンを開けて寝る!

目の出とともに太陽の光を浴びられるからです。徐々に明るくなるので、一番起きやすい方法かもしれません。眠りに就くときも遮光カーテンを開けておくことで月の明かりが部屋に差し込みます。

寝る時間を早める

いつもより2時間早く起きるのであれば、2時間早く寝ましょう。人間が取るべき睡眠時間は6~8時間です。決して睡眠時間を削ってはいけません。

朝起きてからすることを書き出しておく!

朝の予定を明確に見えるようにすることで「しなければならぬ」という気持ちになり、自然と起きられます。

朝起きてからすることの準備をしてから寝る!

例えば資格の勉強をするのであれば、机の上に資格の教科書、ノート、筆記用具など必要なものをすべて準備しておきましょう。「やらざるを得ない状況」をつくることで、起きる気力も増します。



これをするときミは三日坊主になってしまう!
やってはいけない5つのこと

- ・遅く寝ること
- ・寝る前にスマートフォンやパソコンを見ること
- ・起きる時間を一気に早めること
- ・早起きのために睡眠時間を削ること
- ・「早く起きること」を目的にすること



オススメの朝の活動

QRコードを読み取って詳細をチェックしてみよう!

ウォーキング・ランニング

学内の教室移動は、エレベーターを使わず階段を利用して体を動かしましょう!健康増進にもつながります。

Vol.1「Let's エコロサイズ ごはんと階段とシゲキ」



資格の勉強

資格取得の勉強時間にあててスキルアップしませんか?武庫女には資格取得をサポートしてくれる場所があります。

Vol.13「資格でSTEP UP!! in 武庫女」



朝は人間にとって最も集中力の高まる時間です。この時間を朝活として有効利用できるようなオススメの活動を、これまでの「M*arch」のバックナンバーと合わせて紹介します!少し早く起きて余裕を持った1日をスタートしましょう!

ストレッチ

日頃の運動不足は学内のトレーニング室を利用して解消しましょう!椅子やベッドを使って簡単にできるストレッチなども紹介しています。

Vol.10「春から始めるエクササイズ!~心も体も健康に~」



本・新聞を読む

本や新聞を読んで、教養のある女性に☆☆☆
Vol.9「冬はのんびり活字ライフしませんか?春までに“できる女”になる!」



朝活でヘア美女

登校までの忙しい朝でもできる「簡単・かわいいヘアアレンジ♪」を紹介します!

教えていただいたのは、鳴尾駅の近くにある美容院「FRAIS HAIR (フェイスヘア)」のスタイリスト・安積宏美さんです(*^^*)

QRコードを読み込むと、それぞれの詳しいやり方を動画で確認できます。ヘアアレンジの幅を広げて毎日の大学生活やおしゃれを楽しもう!

ロング



ぐる前に髪全体にヘアクリームをつけるまとめやすいですよ!

長さを生かしたアレンジ

後ろで一つに編み込み or 三つ編みをする。ゆる〜くするのが今っぽい!



セミロング



後れ毛は「もみ上げ・こめかみ」を少量ずつ

ハーフアップお団子

ハーフアップをする。この際に後れ毛を出しておく。毛束をローブ編み or 三つ編みし、巻き付けゴムで止める。



ショート



ぐるりんぱ

トップの髪を少し高め位置でくくり、ぐるりんぱ。そして両サイドの髪をくくり、もう一度ぐるりんぱする。



営業時間 平日 10:00~20:00
土・日・祝 10:00~19:00

お問合せ 0798-43-3336

WEB
http://www.fraishair.com

QRコードからアクセス



徹底説明!

学生サポートスタッフの活動

何か新しいことを始めようとしているあなたに、様々な出会いや発見がある学内公認ボランティア「学生サポートスタッフ」の活動をおすすめします!

「学生サポートスタッフの活動って何をするの?」そんな疑問を解消すべく、学生サポート室の職員の皆さんにお話を伺いました。

Q. そもそも学生サポート室ってどんなところ?

A. 学修面や学生生活でサポートを必要とする学生を支援しています。どなたでも利用できますが、特にサポートを必要とする学生本人の意志や考えを尊重しながら、各学科や関係部署と連携し、サポートします。



学生サポート室の職員の皆さん

Q. どんなときに学生サポート室に行くの?

A. けがや病気・障がいなどで授業や学生生活でのサポートが必要な場合はもちろん、どんな小さなことでも困ったらいつでもお立ち寄りください!

Q. 学生サポートスタッフは何をするの?

A. 学生サポートスタッフにはノートテイクやアテンダント、サポーターなどがあります。誰でも参加できる学内外での無料講習もあり、空きコマなど自分のペースでサポートが必要な学生の支援や支援方法の広報活動などもします。学生サポート室に来ていただければ、詳しい内容を説明します。

場所 学生サポート室 中央キャンパス東館地下1階106
開室時間 平日 9:00~17:00
土曜日 9:00~13:00

学生サポートスタッフの声を聞きました!

- ① どのような活動をしますか?
- ② どんなときにやりがいを感じますか?
- ③ 普段の生活で生かされていることはありますか?
- ④ 最後に一言!

【ノートテイク】



生活環境学部 情報メディア学科2年生
濱田 真波 さん

- ① 活動は週に1コマです。サポートを利用している学生の希望に寄り添えるように、コミュニケーションをしっかりとることを心掛けて要約筆記をしています。
- ② 自分が要約筆記をしたノートを見て内容を理解してもらえた時はうれしかったです。少しでも役に立てて良かったと思いました。
- ③ 「試験に出る」という一文では、定期試験なのか国家試験なのか、どの試験に出題されるのかが伝わりません。サポートを必要としている学生が困らないように、言葉一つ一つの細かいところにも気を配るようになりました。
- ④ 他の活動では得られない経験ができ、自分を成長させてくれます。人の役に立ちたいという気持ちが少しでもある人は、ぜひ学生サポートスタッフの活動を始めてみてほしいです。

【ノートテイク】



文学部 心理・社会福祉学科1年生
齋藤 百香 さん

- ① 週に1コマ、耳の聞こえない学生に授業の内容を筆記で伝えます。スライドなどには書かれていない補足説明なども行いながら、二人体制で要約筆記をします。要約筆記の基礎は学内の無料講習会で学びました。
- ② まだまだ未熟ですが、感謝されたり、頼りにされたりするとうれしくなります。
- ③ 授業の内容や先生の発言で重要だと思う部分を簡潔にまとめる力が付きました。
- ④ 講習を受けたからといって、絶対にノートテイクになる必要はありません。まずは、皆さんに興味を持ってほしいです。

【アテンダント】

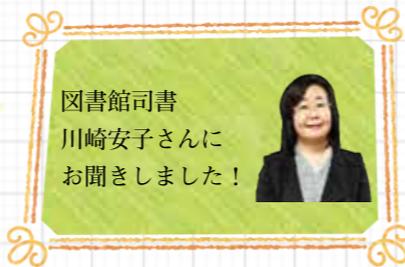


短期大学部 心理・人間関係学科1年生
穴田 夏希 さん

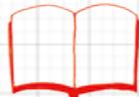
- ① 自分自身の授業の合間や休憩時間などに合わせて、サポートを利用している学生の授業の中の補助やトイレ、ベッドなどへの移動の手伝いを行います。あらかじめ、専門の方にどのようにサポートするのか教えていただきました。
- ② サポートを利用している学生から「ありがとう」と言ってもらえたときです。
- ③ 相手のことを考えた言動ができるようになり、小さなことにも興味を持つようになりました。
- ④ 自分の知らない世界を知ることができます。その経験は必ず自分にとってプラスになります!

MWU電子図書館をスマートに活用しよう

武庫女の中央図書館を賢く、楽しく利用し、武庫女での新生活をさらに充実したものにしませんか？ 武庫女生活をスマートに過ごすための図書館の活用方法を図書館司書の川崎安子さんに取材してきました。新しく導入されたサービスを中心に紹介します！ これであなたも中央図書館利用マスター！



オススメ



「365誕生星占い」

武庫女の電子書籍の中で一番手軽に楽しめる書籍です。電子書籍の使い方を知るにはぴったりなので、ぜひこの一冊から気軽に始めてみてください！

「国内文学賞作品」

電子書籍では、直木賞や芥川賞などの国内文学賞受賞作品も読むことができます。手元に置いておきたい気に入った小説が見つかった人は、紙書籍を購入するのも良いかもしれません！

いつでもどこでも読書

2017年10月から武庫女の図書館に電子図書館が導入されました。附属図書館の公式ホームページにある「MWU電子図書館」のページからmukogawa-u.ac.jpのID/PWでログインして利用することができます。24時間貸し出し可能なので、通学中や授業の空きコマにスマートフォンなどで手軽に読書が楽しめます。

ココがすごい！

電子書籍では、しおりやメモ登録のほか、音声読み上げ機能や本文検索機能なども搭載されています。返却日が過ぎてしまっても自動的に返却されるので、返却するのをすっかり忘れてしまっても大丈夫です。自分に合った利用方法を見つけてみてください！

ジャンルも豊富

国内文学賞受賞作品から、絵本、自己啓発本、教員志望向けの情報誌まで幅広いジャンルの電子書籍が利用可能です。利用画面では、特集に合ったオススメの電子書籍や貸し出しランキングを表紙の画像付きで紹介しているため、気になる本を棚から探す感覚で本を選ぶことができます。最大20冊の電子書籍を14日間貸出可能です。

スマートフォンやタブレット端末、パソコンから簡単に利用できる！



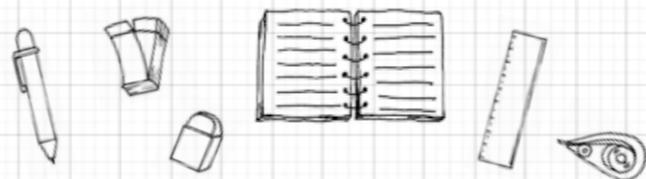
Check!!

附属図書館の公式ホームページ内にある「MWU電子図書館」のリンクをクリックするとこのような利用画面が表示されます。簡単にチェックできるのでぜひ見てみてください！



教員を目指す人には必読のコンテンツ！

電子書籍では、教員採用試験の過去問（兵庫県/神戸市/大阪府/大阪市）や教員志望者のための情報・教養誌なども利用できます。どの問題集を買うか悩んでいる人！ 電子書籍を利用すれば自分に合った1冊を見つけることができます。



英語多読書も利用できる！

「英語多読書」を、Web本棚「ブックログ(book log)」を使った電子ブックで利用できます。学内からアカウントに登録すれば、ダウンロードして自分のスマートフォンやタブレット端末等から利用できるので、学外でも英語を学ぶことができます。中央図書館5階には、「英語多読書」の専用コーナーがあるので紙書籍や電子書籍を合わせて上手に利用してみてください！

※5月からMWU電子図書館でも英語多読書を利用することができます。

正しい文章の書き方を学べる！ 「日本語ライティング支援デスク」



日本語ライティング支援デスクとは？



中央図書館1階 学習・研究支援カウンターにある「日本語ライティング支援デスク」では、レポートや卒業論文などの正しい文章の書き方を分かりやすく指導してくれます。日本語の文章なら何でも相談に乗ってくれます。7・12・1月の指定日に開設しますので、スケジュールは附属図書館の公式ホームページを確認してください。



こんな人にオススメ!



- ・はじめてレポート課題に取り組む1年生
卒業論文に取り組む大学4年生や短大2年生!
- ・お礼状や目上の人へのメール文書作成が
必要な実習生!!

✓ 利用方法

1回30分の予約制で、予約がなければ1回のみ延長可能です。予約の際は、「日本語ライティング支援デスク相談予約票」と原稿を学習・研究支援カウンターに提出してください。

✓ 丁寧に指導してくれる!

提出した原稿に直接朱入れする形でチェックしてもらいます。指導してくれる専門の先生は司書資格も持っており、相談内容に合った参考文献やデータベースの紹介まで指導してもらえるので、レポート作成を一から学ぶことができます。

他にもある! 利用しないともったいない!! 図書館活用方法!

中央図書館では、本を借りること以外にもたくさんの利用方法があります。知って得するサービスや利用方法を紹介します。

図書自動貸出機(中央図書館1階)

「図書自動貸出機」は、急ぎの用事があるのにカウンターが混んでいる場合や自分が借りる本を対面で知られたくない人にオススメ。タッチパネル式なので操作は簡単。「図書自動貸出機」で本を借りても、すぐにカウンターに行けばスタンプラリーのハンコを押してもらえます!



ノートパソコンの貸し出し(中央図書館1階)

中央図書館1階のカウンターでノートパソコンを借りることができます。館内であればどこでも利用可能です。授業の空きコマに課題を終わらせたい人にオススメです! Wi-Fiも完備。借りる際は、「M.I.C.」の提示が必要です!!

ライフデザイン・スタジオ(中央図書館5階)

約1万冊の就活・資格対策本のほか、情報検索専用パソコンや英語の文章を指導してくれる「ライティング・プラザ」があります。



マルチメディア・ラウンジ(中央図書館1階)

視聴覚資料(DVD・CD-ROM・CDなど)や博士論文・修士論文・卒業論文(大心・大情のみ)を閲覧することができます。視聴用機器の貸し出しや大判カラープリンターの印刷サービスも行っています。



今回取材を通して、武庫女の図書館には、大学生活を充実させる利用方法があることを改めて知ることができました。魅力的なサービスが盛りだくさんなので利用しない手はありません!! 掲載しきれなかった取材内容は、学生広報スタッフのブログ「Muko Log」にアップしているので、チェックしてください♪ 自分に合った図書館の利用方法を見つけ、スマートな武庫女生を目指しましょう!

バイト先に来る
ヤマト運輸の担当者が
爽やかでイケメンなお兄さんに
変わったこと♡
大日 そらまめ

2歳の姪が大きなソフト
クリームの置き物を
食べようとしている写真が
送られてきたこと
院食 ちー

寒くて手をさすっていたら、
彼氏が私の手を取って自分のポケットに
入れてくれた時
短英新 のぼ

CONTRIBUTION PAGE! vol.17

読者の皆さんと作っていくページです。

今回のお題は **最近キョクキョクしたこと**

混んでる電車内で
彼氏が先に入って、
私の席だけ取ってくれたこと
大日 えりこ

電車で高校生の
男の子が妊婦さんに
席を譲っていた！
大日 セルプゴ

バイトで重たいものを
持っていたら、
先輩が黙って
代わってくれた
大心 は

嵐のコンサートで
5階席にいた私たちの方まで、
櫻井くんが何度も大きく手を
振ってくれたこと♡♡
大日 天然水ピュアの森

ワンちゃんと京都の
ライトアップに行きました(^o^)
清水寺の紅葉を一緒に見に行けて
幸せでした
大食 ちよろんぼ

好きな人が、
バイト終わりに電話で
「お疲れ様」と
言ってくれた♡
大日 カイロ

カラオケでちょっと寒いな～
と思って腕をさすっていたら、
何も言わずにそっと
暖房を入れてくれたこと
大食 くらげ

髪を切ってくれた美容師の
人がイケメンだった!!
短英新 いちご

駅でこけてカバンの中身を
全部バラまいてしまった時、
運転手さんがわざわざ電車を
停めて降りて来てくれて中身を
拾うのを手伝ってくれました。
その後の停車駅でも
私の所にきてケガの心配まで
してくれました
大日 まほ

クリスマス
シーズンのUSJは、
赤ちゃんがサンタさんの
コスチュームを着ていて
とっても癒されました(*≧▽≦*)
大日 コーヒー大好き

マンガみたいな
話ですが、幼馴染と
付き合うことになりました!
デートの後はいつも
家まで送ってくれて
キュンキュンします♡
大食 フジ

サークルの
新入生歓迎会で
仲良くなった
イケメンに
電車で壁ドン
されたこと
大教 みつまめ

先輩の照れ顔を
見たとき
大食 ゆちょん

先輩が
「いつもありがとう」
と笑顔で言って
くれた
大環 さかちゃん

バイトのイケメン
先輩がわざわざ
走って来て「髪切った?」
と言ってくれたこと。
その「髪切った!」の
ジェスチャーが
可愛かった…
大情 みりん

靴を買いに
行って試着した
ときにイケメンの
販売員さんが
靴紐を結んで
くれた
大情 まる子

シートベルトを
し忘れていた時、
不意打ちで運転席から
手を伸ばして
着けてくれた!
大食 のぼ子

三宮でネコを
なでた
大築 にゃ〜

喫茶店でバイト
していたら怖そうなお
じさんが来店され、
注文を聞くと「…リンゴ
ジュースみたいなもの
ないですか?」と言。
かなりキュンとしました
大情 鬱

HOROSCOPE

2018.4~2018.6月の運勢 by 天文部

♈ おひつじ座 Aries (3.21-4.19)

【全体運】
損得を考えず、純粋な気持ちで進めば自然と未来は開けます。あまり悩まずに、直感を信じて選択すると良いです。
【恋愛運】
理想の相手に出会える予感。同じ価値観を持つ人物と距離が近づきやすくなります。普段よりも積極的に行動しましょう。

♉ おうし座 Taurus (4.20-5.20)

【全体運】
集中力が長続きしない時期に差し掛かります。まずは一度立ち止まり、今立てている計画を見直し、立て直す必要があれば、迷わずアタックすると良い結果が得られるでしょう。
【恋愛運】
理想の相手に出会える予感。同じ価値観を持つ人物と距離が近づきやすくなります。普段よりも積極的に行動しましょう。

♊ ふたご座 Gemini (5.21-6.21)

【全体運】
自分のために使う自由な時間を多く確保できそうです。肩の力を抜くことで、さらに新しい発想を持つことができるでしょう。
【恋愛運】
自信を持って行動しますが、周囲の目や他人の意見が気になるかもしれません。自分自身の価値観を大切にすると良いでしょう。

♋ かに座 Cancer (6.22-7.22)

【全体運】
突然のトラブルに巻き込まれそうです。周りに流されず、自分の意志を持って主張するように心掛けましょう。
【恋愛運】
意見のすれ違いが良からぬ結果を生み出すので、あまり押し寄せずその場で思ったことは伝えるようにするとトラブルを回避できそうです。

♌ しし座 Leo (7.23-8.22)

【全体運】
衣食住が充実しバランスの取れた生活を送ることができそうです。周りを思いやる心を持つことで、さらに良い生活を続けることが期待できます。
【恋愛運】
衝動費が多くなり、思わぬ出費が重なりそう。本当に今必要なのかどうか、冷静な心で見極めるよう心掛けてください。

♍ おとめ座 Virgo (8.23-9.22)

【全体運】
恵まれた環境で活気にあふれる時期。あまり深く悩まずにどんどん行動すると良いでしょう。何か新しいことにチャレンジすると良い結果が得られるでしょう。
【恋愛運】
恋愛のチャンス到来。人目は気にせず、思いのままに行動しましょう。少し先の将来を考えながら対話すると、さらに良い機会を手に入れることが期待されます。

♎ てんびん座 Libra (9.23-10.23)

【全体運】
冷静さを失わずに何事にも取り組むと良い結果が得られそうです。見かきで判断するのは控えて深く知ることを心掛けましょう。
【恋愛運】
先が見えない恋愛を続けてしまいがち。悩みがあれば一人で抱え込まず相手に相談し、共有する相手を作ると良い結果が得られるでしょう。

♏ さそり座 Scorpio (10.24-11.22)

【全体運】
漠然とした不安に襲われるような時期に差し掛かりそうです。悩んでいても始まりません。行動することで明確なビジョンが見えてきます。
【恋愛運】
理想の相手に出会うことができそう。相手に求める行動は控えてプレゼントを用意するなど、相手に尽くす行動を増やしていくとさらに良い結果が得られます。

♐ いて座 Sagittarius (11.23-12.21)

【全体運】
リーダーシップを発揮する時期。グループの中心に立つ機会が増えそうです。物事を進めることに固執するのではなく、メンバー一人ひとりのことを考えて行動しましょう。
【恋愛運】
あまり良い出会いに恵まれませんが、徐々に気持ちが冷めていきそう。自分勝手な行動は控え、相手思いやる気持ちを持ちましょう。

♑ やぎ座 Capricorn (12.22-1.19)

【全体運】
穏やかな時間が続きそう。今までの努力が周りの人々に認められる場面が増えそう。何事も公平な態度で臨むと良いでしょう。
【恋愛運】
将来を見据えた支出をするように心掛けましょう。使うべき時を判断して出費することが大切です。

♒ みずがめ座 Aquarius (1.20-2.18)

【全体運】
人の意見を聞かず、自分勝手な行動が目立ちそうです。失敗したなら反省する時間を作りましょう。見かけを取り入れ、視野を広く持ちましょう。
【恋愛運】
意図的になっていませんか。周りや周囲の目や他人の意見が気になるかもしれません。自分自身の価値観を大切にすると良いでしょう。

♓ うお座 Pisces (2.19-3.20)

【全体運】
衝動的な行動で良くない結果を導きそうです。自己中心的な考えは捨て、周りの人々を思いやる行動を増やしましょう。
【恋愛運】
相手の本心が見えてきそう。自分のペースを優先するのではなく、相手のペースに合わせた行動が実を結ぶと予想されます。

RECIPE by 食物栄養部

鮭のレモンクリーム煮

【材料】(2人分)

- 鮭 2切れ
- アスパラガス 4本
- 玉ねぎ 1/2個
- 無調整豆乳 200ml
- ブイヨン 1/2個
- 塩・コショウ 少々
- 片栗粉 適量
- オリーブオイル 適量
- レモン 1/2個



【作り方】

- 鮭を食べやすい大きさに切り、塩と片栗粉をまぶす。
- アスパラガスは3cmぐらいの長さに切り、塩茹でする。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイルをひき、鮭と玉ねぎを加えて炒める。
- 鮭に火が通り、玉ねぎがしんなりしたら無調整豆乳、ブイヨン、塩・コショウを加えて沸騰しないように煮込む。
- 5にアスパラガスとレモン汁を加えてとろみが出たら火を止める。
- 6を皿に盛って、レモンの皮をすりおろしたものを上に飾って完成。



一口メモ

レモン風味のさっぱりしたクリーム煮です。パスタを加えてアレンジしても美味しいですよ! (^_^)!

切り取り線に沿って切ると、簡単に便利ですよ!

CUT

Schedule

4月	4日(水)	大学入学式 ・文、健康・スポーツ学部 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
	5日(木)	短大入学式 9:30～ 新入生オリエンテーション ～7日
	7日(土)	2年次以上前期担任ガイダンス 大学院・専攻科入学式(16:30～)
	9日(月)	前期授業開始 ※共通教育科目を除く
	11日(水)	共通教育科目の授業開始

5月	19日(土)	体育祭
	20日(日)	体育祭
	30日(水)	【土曜日の授業実施日】

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
自分の荷物を
放置していませんか？

荷物を置いたままその場を離れると、物を失くしたり忘れ物をしたりする原因になります。貴重品は常に持ち歩き、荷物を置いたままその場を離れないようにしましょう。



M*archのキャラクター むっこちゃん

編集後記

今号で学生広報スタッフのM*arch編集メンバーが企画・取材・編集する最後の「M*arch」制作になります。2012年の創刊から6年間、本当にありがとうございました。



M*arch vol.17を読んでいただき、ありがとうございます。初めて冊子制作に参加し、自分たちの考えや思いを目に見える形にする難しさを知りました。しかし、それと同じくらい一から作り上げる達成感と喜びを感じることができました！M*arch制作は今号で最後となりますが、皆さんのココロに残るような冊子であればいいと思います。(中野 江里子)

M*arch vol.17を手にとって、読んでいただきありがとうございます！読んでくださった皆さんの新生活が充実するものになればうれしいです。今回、初めてM*arch制作に携わりましたが、制作を通して出会いや発見があり、自分自身の成長にもつながったと感じています。制作に協力してくださった皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。(鍋木 遥)

私は14号からM*archに関わったので、制作することのうれさと最終号となる寂しさを感じながら今号を制作しました。制作を通して出会ったたくさんの方々から刺激を受け、それをもとに今号は動画制作にもチャレンジしています！とても内容の濃いM*archになっているので、楽しんでもらえたらうれしいです!! (岩城 彩音)