



vol.4
2013. April

M*arch (マーチ)

巻頭
特集

武庫女の今を切り撮りたい!! 02

MUSES活用術! vol.1 06

すぎえり、いーさん、きょんの寮生活にZoom in! 08

CONTRIBUTION PAGE!!(皆さんからの投稿コーナー) 12

HOROSCOPE 2013年4月~6月 14

RECIPE「生ハム&チーズの洋風手まり寿司」 15

Schedule/マナーde武庫女美人 16

武庫女の今を 切り撮りたい!!

きれいな花を見つけた時や友達と旅行に行った時など、私たちはその瞬間を切り取ろうとして写真を撮ります。デジタルカメラと携帯電話やスマートフォンをみんなが持つようになって、前よりも気軽に撮影できるようになりました。しかし、簡単に撮れるようになった分、写したいものをファインダーや画面で見て、シャッターを押すだけで終わっていませんか？

このコーナーでは、少しの工夫だけでいつもよりきれいな写真を撮ることができるテクニックを紹介します。

カメラで撮るための基礎知識

- ・人物を撮る
- ・建物を撮る
- ・植物を撮る
- ・写真アプリの紹介

この流れで解説します!

写真を撮るためのテクニックについて、 フォトグラファーの瀧本峰子さんにお話を伺いました!



瀧本 峰子 (たきもと・みねこ) さん

学生時代に学生新聞社で活動したことをきっかけに、フォトグラファーを目指す。現在は関西を拠点に、料理本、女性向け情報誌、旅行ガイドブックなどの撮影に携わっている。

写真を撮る時はその場の緊張を和らげて、いつも「楽しい環境」になるように心掛けています。写真は「見せるもの」であり、データとして残ることを意識しましょう。何を撮りたいのか、テーマを決めて撮っていくことが大切です。最近の若い人は写真のセンスがいいので、良い写真をたくさん見て、さらにセンスを磨いてほしいです。

【写真を撮るための基礎知識】



姿勢



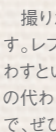
写真を撮る時は、どんなカメラを使っても、シャッターを押す時にカメラが固定されていることが大切です。カメラを動かさないことはもちろん、脳を締めて腕が動かないようにしましょう。

光



光は写真の大切な要素になります。写したいものの後ろに光源のある状態を逆光、その反対の状態を順光といいます。逆光だと写したいものが暗くなってしまいます。できる限り逆光は避けてください。

室内では真上から、そして窓から光が入ってくるので、光の向きに注意してください。また、黄色くなりがちな室内の人工の光よりも、太陽のもつ自然光の方が美しく撮ることができます。



撮りたい対象に光を集めるために、「レフ板」というものを使います。レフ板で光を反射させて撮るものに当てることで(空間に光をまわすといいます)、明るくくっきりとした写真ができます。また、レフ板の代わりに身近にあるコピー用紙などの白いものでも効果はあるので、ぜひ使ってください。

レフ板を使うと・・・

レフ板無し



レフ板あり



影が少なくなって
明るく写る!

TOPIC

左から入ってくる光は、なぜか人間を落ち着かせる効果を持つそうです。物を撮ったり人物を撮ったりする時は、左から光が入るようにすると、いつもより落ち着いた写真を撮ることができるかも!?

人物をうまく撮影するには?

準備ができたなら外へ行きこ!

アップ



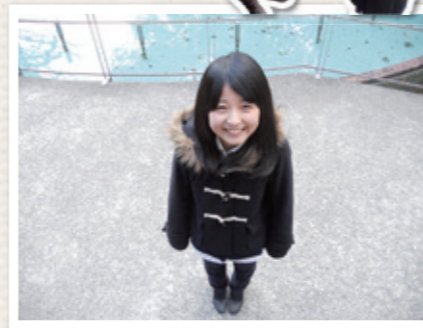
失敗

十分いい写真だけれど、ちょっと証明写真みたい?

改善アドバイス

- ・こんな風にちょっと上から撮ってみると、かわいく撮れる!
- ・撮影中の声掛けも忘れずに

成功



大人数

失敗



目をつぶってしまった!

成功



離れ過ぎているし楽しくなさそう

改善アドバイス

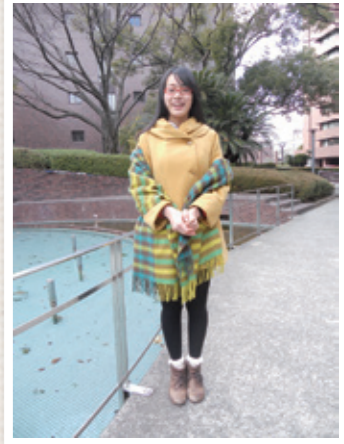
- ・友達との隙間を空けずにくっつこう!
- ・撮るタイミングをあらかじめ決めておくことで、目つぶりを防ぐ

全身

失敗



成功



表情は自然でバッチリ!のほほ、頭から木が生えている?!

表情やポーズが固い

改善アドバイス

- ・リラックスできるように撮影者が話し掛ける
- ・撮る前に、人物だけでなく周りの景色にも気を配る

建物と植物の撮り方!!

建物:学院記念館

建物



建物が切れてしまった...

失敗

改善アドバイス

- ・カメラを引いて建物全体を収めよう!
- ・斜めからのアングルで全体を写そう!

成功



建物&人物



建物が切れてしまった!人も小さくて目立たない...

失敗

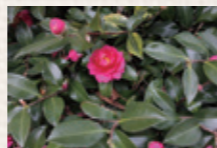
改善アドバイス

- ・午前か午後か、背景がキレイに撮れる時間帯を見極めよう!
- ・人物をカメラに近づけ、手を上げるなどの動きを出そう!

成功



植物



陰で花が暗くなってしまった...花が小さくて寂しい(泣)

失敗

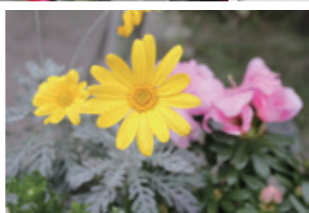


改善アドバイス

- ・レフ板を使って花を明るく見せよう!
- ・主役の花を決め、カメラをぐっと近づけてみよう!



成功



お薦めアプリ紹介コーナー

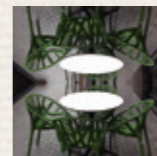
いろんな雰囲気の写真が撮りたい!



FxCamera (Android・iOS 対応/無料)
©Bitcellar, Inc.

このアプリにはインスタントカメラ風や魚眼レンズ風、シンメトリーなどのモードが五つあり、工夫次第で様々な雰囲気の写真を撮ることができます。音声付きの音写真を撮る機能も!

こんな写真が撮れる!



友達に見せる面白い写真が撮りたい!

漫画カメラ (Android・iOS 対応/無料)
©2012 Supersoftware Ltd.

全部で32種類もある漫画風フレームを選んで、思わず笑ってしまうような面白い写真を撮ることができます。



いつもの風景が面白くなる!

まとめ

- ・何を表現したいのかテーマを決めて撮る
- ・脇をしっかり締めて、カメラと腕が動かないようにする
- ・レフ板、光源の向きに注意して光を有効に使う!

～人物～

- ・被写体となる人がリラックスできるように声掛けをする!
- ・人物ばかりに気を取られず、周りの景色にも気を配る

～建物～

- ・真正面よりも少し斜めから撮ってみる!
- ・人を際立たせたい時はカメラに近づいてもらい、手を上げるなどの動きを出してもらおう
- ・建物がカメラのフレームから切れないように注意!

～植物～

- ・全体を撮るよりも主役を決めて、カメラをギリギリまで近づける!



光や角度などのささいなことに気を付けるだけで、ずいぶん違った写真を撮ることが分かりました。取材しただけで、写真に対しての構え方が大きく変わりました! 瀧本さん、ありがとうございました。

春になり暖かくなると、桜や鉢植えの花、出掛けた先の風景、そして新しい出会いが私たちの目にたくさん飛び込んできます。一瞬一瞬を忘れないように写真に閉じ込める時、少し工夫をするだけで、後で思い出される風景は大きく変わります。今しかない瞬間を切り撮る時、これらのテクニックを使ってみてくださいね。

編集担当:奥田 暁子(大日3年)、福田 かほる(大日3年)、大倉 尚子(大情3年)



MUSES活用術! Vol. 1

Q: MUSESって何?

教育支援システム「MUSES」(Mukogawa Women's University System for Educational Support)は、「教育サービスを充実させること」を目的に開発されたシステムです。MUSESは大学の情報を簡単に素早く手に入れることができる、いわゆる電子掲示板です(^^)MUSESには、各学科の情報はもちろんのこと、キャリアガイダンスに関するお知らせ、ボランティア活動、就職活動など、学生生活において必要な情報が多く載っています。学内には、掲示板も設置されていますが、学生が登学していない日や初期演習など担任の先生と話す機会がなくても、学生が情報を入手することができるようにMUSESが設けられました。

学生のためのMUSESについて伺いました。



学生部長
松井 徳光先生
(食物栄養学科教授)

MUSESの良いところ

1. 場所を問わず、大学の情報を得られる
2. 学生が情報を「知らない」ことで起きる不利益をなくす
3. 情報を自ら入手し、活用する力を養う

つまり…MUSESを見ないと損をするのです!!

1. 場所を問わず大学の情報を得られる

登学していない日も、初期演習などで担任の先生と話す機会がない時でも、自宅で簡単に大学の情報を得られます。携帯電話・スマートフォン・PCから閲覧できます。今や社会でも、スマートフォンやPCなどの電子媒体はビジネスツールの一つとなり、私たちにとって必須のものとなっています。だからこそ、そのツールを使ってMUSESの情報を見る「習慣」を身に付けることが大切です!!

2. 学生が情報を「知らない」ことで起きる不利益をなくす

「今日が登学禁止って知らなかった!」「○○セミナーがあったのに知らなくて参加できなかった」「工事中でいつもの道が使えない」…。こんな風に学生が情報を知らなかったために、不利益を被ることがないように、MUSESには常に最新の情報が満載。担任の先生からの連絡や各学部との連絡もinfo@MUSESに載っているので、見落とさないようにしましょう!

3. 情報を自ら入手し、活用する力を養う

MUSESには掲示板の他に欠けや成績などの情報も載っています。こうした情報は更新されても、学生に通知が届くことはありません。それは、学生が自ら情報を得る力をつけるためです。

実は、MUSESを使うと

こんないいことがあるんです!

社会に出て働くために、学生のうちに身に付けなければならない、**自立性・主体性・積極性・実行力**が養われます。社会では他人任せではなく、自ら情報を手に入れ、積極的にその情報を使い、行動するという力が求められます。「MUSESを見る」。これは単純な行動のように思えますが、この習慣を付けることは、自分が知らないうちに、この大切な四つの力を育てることへとつながっているのです!

MUSESの知っておきたい機能

▶メール受信設定

メール受信設定では、info@MUSESに情報が掲載されたことをお知らせするメールを受け取る設定ができます。この設定をしていると、info@MUSESに掲載された通知の連絡が、MWUのメールアドレスに届きます。info@MUSESには、大学のいろいろな情報をはじめ、所属している学科からの連絡もあり、知らないと不利益になることが多く掲載されています。いつでもどこでもinfo@MUSESを確認できるように、メール受信設定をしましょう!

さらに

私たち学生一人ひとりには、Webメールアドレスがあります。このメールには「転送機能」があること知っていましたか? Webメールの転送設定に自分の携帯電話・スマートフォンのアドレスを登録しておけば、Webメールに届いたメールがそのまま転送されます。大切な情報を見逃さないためにも、就活や先生とのやり取りでも使用するWebメールをより快適に使うためにも、ぜひ転送機能を活用してください!!

▶Personal File

皆さんはMUSESに「Personal File」というものがあることを知っていますか? Personal Fileには、自分が学内で活動したこと以外にも学外で行ったボランティア活動やその活動で得た賞の記録を残しておくことができます。学外での活動は、自らが報告しない限り大学側が把握することは困難です。努力したこと、現在頑張っていることはPersonal Fileにどんどん自分で書き込んでいきましょう。この記録は就職活動を行う上でも役に立つと思いますよ!

まとめ

普段何気なく使っているMUSESですが、転送設定など知らなかった機能もあり、まだまだ自分がうまく使いこなせていないことが分かりました。MUSESをうまく活用することで、私たちの学生生活はもっと便利で快適なものになると思います。学生のことを考えて設けられたMUSESを、私たちももっと上手に活用していきましょう!

編集担当: 奥田 咲子(大日3年)、堀 由紀那(大心3年)



寮に住んでいる乙女ってどんな生活をしているの？
ご飯は？ 部屋は？ 友達は？ 気になることがいっぱい！
その実態を探ろうと、私たち3人は武庫川女子大学の
五つの寮に潜入調査してきました☆

【寮務委員長さんへの質問】

- ①寮に入ったきっかけ
- ②良かったと思ったこと
- ③一番の思い出
- ④これからこういう寮になってほしい
- ⑤次に入ってくる武庫女生へのメッセージ

Let's go!!



啓成寮

短健2年
堀 千夏さん



1961年に設置された現存する一番古い寮です。「啓」とはひらくこと、知識を開発することを意味する言葉。自ら学んで立派な自己を作り上げてもらいたいという願いが込められています。収容人数は90人です。

質問の回答

- ①地方出身なので
- ②アットホームで、先輩も後輩も温かいところ
- ③学寮体育祭の応援合戦で優勝したこと。現在6連覇中☆
- ④当たり前のことをできるようにしてほしい
- ⑤人がすごく温かいので寂しくないし、楽しいです。規則もありますが、きちんとしていれば楽しく過ごせます。ぜひ啓成寮に来てください！

隣の貞和寮と
食堂・お風呂を
共同で利用しています！



淳正寮

新薬2年
山本 美穂さん



1964年に浜甲子園キャンパス内に設置されました。淳正とは素直で正しいという意味。創設以来、素直で正しく礼儀を重んじ、規律と責任を尊ぶ寮風の確立に努め、大きな成果を上げています。収容人数は99人です。

質問の回答

- ①勉強する上で学校に近く、食事の心配もないから
- ②先輩との関わりの中でたくさんのが学べる
- ③学寮体育祭で団結力が深まったこと
- ④これからもあいさつをし、明るくてアットホームな寮になってほしい
- ⑤先輩もみんな優しく、勉強しやすい環境が整っているので、お薦めします。

寮生の大半が薬学部の学生。
勉強に集中したい、そんな
薬学部の学生にぴったり！



堅忍寮

大心2年
榎谷 由子さん



1975年に開設された寮です。寮の名前には、学生が堅忍不拔の意思をもって初志の貫徹を目指すような、心の強い者となるようにとの願いが込められています。収容人数は102人です。

質問の回答

- ①寮だと親も安心だから
- ②いろいろな学科・学年の人がいて友達が増えた
- ③学寮体育祭の盛り上がりは最高でした！
- ④みんなが思いやりをもって生活できるようにしてほしい
- ⑤集団生活なので、気を遣ったり、プライベートの時間が少なかったりしますが、友達がいっぱいできるので、楽しみにしててください！

堅忍寮オリジナルの
寮則によって、気持ち良く
生活できます。



貞和寮

大情2年
明道 里奈さん



1984年に開設された寮です。貞和には貞節をわきまえ、集団生活における規律を守り、内面的情操を培うようにとの願いが込められています。収容人数は159人です。

質問の回答

- ① 親の勧め
- ② 他では経験できない集団生活
- ③ サプライズで誕生日を祝ってもらえたこと
- ④ 他の寮に比べ人数が多いので、学年・学科関係なく会うたびに楽しく会話できる寮になってほしい
- ⑤ 厳しいイメージがあると思いますが、それ以上に寮でしか味わえない楽しさがあります。

自分たちで企画し、文化祭で模擬店を出すほど仲がしい!!



イベント

学寮体育祭!!

毎年、秋に開催され、寮ごとに競い合います。見どころはなんとといっても応援合戦!



寮ごとのイベント

- ✿ 甲子園球場でプロ野球観戦 (啓成寮、貞和寮)
- ✿ パーベキュー (若草国際寮)
- ✿ クリスマス会 (淳正寮、堅忍寮、若草国際寮) etc...



食事

ある1週間の献立 (メイン)

- 月 牛肉の煮合せ
- 火 鯖の生姜煮
- 水 おでん
- 木 チキンカツ
- 金 赤魚のかず漬け焼き
- 土 煮込みハンバーグ
- 日 鶏肉の治部煮



若草国際寮

大環2年
柳沼 里奈さん



2004年に開設された、留学生もいる寮です。国際交流に興味・関心があり、留学生に対する日本語のサポートや、異文化交流に積極的に参加できることが入寮の条件になります。収容人数は54人です。

質問の回答

- ① 実家から遠く離れ、一人暮らしは不安だったから
- ② 少人数ならではの同学年との交流や留学生との交流があり、友達も増えた
- ③ 学寮体育祭や、クリスマス会、パーベキューをしたことが思い出
- ④ 他学年との交流を大事にしてほしい
- ⑤ 堅苦しいイメージを持たずに、気軽に寮に入ってほしいです。

あえてルールを強要しないのが若草流☆



寮の魅力は伝わりましたか?

それぞれの寮でいろいろな違いがあり、楽しんで取材できました。寮と聞くと、堅そうなイメージがありましたが、どの寮も一人ひとりが楽しそうに暮らしている、笑顔があふれる場所でした。



!! アクセス

| | A 淳正寮 | B 啓成寮 | C 堅忍寮 | D 貞和寮 | E 若草国際寮 |
|-------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 中央キャンパスまで | 徒歩15分 | 徒歩4分 | 徒歩5分 | 徒歩4分 | 徒歩15分 |
| 浜甲子園キャンパスまで | 徒歩5分 | 徒歩15分 | 徒歩15分 | 徒歩15分 | 自転車20分 |
| 上甲子園キャンパスまで | 自転車25分 | 自転車20分 | 自転車20分 | 自転車20分 | 自転車10分 |



編集担当: 桑原 今日子(大日3年)、杉山 笑理(大日3年)、東 奈穂(大情2年)

※寮務委員長さんは取材当時の方です。

入学当日の電車の中で、地元の幼なじみとばったり！ 同じような黒い制服だなーと思っ
てると、なんと、同じ武庫女に入学したそうで！
さらにどこの学科か聞くと、同じ学科！！
一緒に大学へ向かうと、同じクラス！！
入学式当日からうれしすぎて、テンション
上がりましたっ(*^^*)

大日 ふあーみー さん

全てが新鮮でした！
入学当初ということで、みんな気合いが
入っていて、お弁当を食べる時は膝の
上にハンカチを置いて、ご飯が終われ
ばお化粧直し…と“THE 女子”という生
活でした！入学当初の話ですが…(笑)

大英 偏ラビーちゃん♡ さん

制服で通う期間が終わって、私服
になった途端、それまでに仲良
くなった子が誰が誰だか分からな
くて焦りました！

大英 ほっしー さん

友達をつくれるかがかなり心配
でした。
が！！ すぐに仲良くなり、4年生
の今でも付き合っている大切な
人たちです☆

大環 ポポ さん

サークル・部活のチラシをもらい
過ぎて歩道橋や正門でぶちまけ
るという恥ずかしい思い出。
(後から「あの子もらいすぎやろ」
との声も 笑)

大食 なつみかん さん

読者の皆さんと作っていくページです。

今回のお題は『入学当初のエピソード』

老け顔なので、入学したてなのに
同級生に道や教室をめっちゃ聞
かれました！！ 困った…。
私も分かりません…。

大日 もっさん さん

入学当初はめっちゃ緊張していたけど、同じ学科の子
とは、2、3日で仲良くなった。
知り合ってた日は浅かったけど、すぐに仲良くなれた
のを今でも覚えています♪
そしてこの時、「武庫女に入ってよかった！」と思った☆
武庫女大好き♡

大演 みいP さん

CONTRIBUTION PAGE! vol.4

施設名をH館など言われても、全
く分からず、あわあわしたこと！！
今年は新入生に場所を聞かれる
立場になりました♡
みんなが、あわあわしている姿が
初々しくて、かわいかったです。

大日 なつみい さん

友達が
ファッション雑誌
(VIVI)の人に
写真を撮られていた。

大日 にこちゃん さん

MM館の地下スタジオを
見学しに行った。
本格的で感動したよー☆

大情 しこりん さん

mixiの武庫女のコミュニティで
知り合いを作っていたため、
会ったこともない子から
名前を呼ばれてびっくりした！

大教 きてい さん

女子だけの生活というのが
未知の世界で不安でしたが、
実際、生活すると毎日とても
楽しく過ごせるようにま
だなりました！

大情 さきっちょ さん

友達ができるか
不安だったけど、
高校の時よりいろんな
地域の友達が増えた♪

大情 なたーしゃ さん

期待と不安を抱き
キャンパスライフに
飛び込んだその先は…
盲腸宣言、初手術。

短日 なたでこ さん

人見知りが激しくて、
じっとしていたけど、
話し掛けてくれて今happy♡
団や部活、教職にボランティア…
いやー忙しく充実してたね!!

大日 あきちゃんらびゅ さん

人の多さと
エレベーターの
混み具合に驚いた。

大日 本の虫 さん

入学2日目。
ホームシックで
徳島帰省。

短日 はーみん◎ さん

担任の先生が厳しそう
で怖いと思っていたけど、
本当はとっても穏やかで
ほんわかした人柄で
びっくりしました。

大日 くら さん

最初に配られる名簿に
名前が載ってなくて
焦ったけど、
裏面に載っていた。

大心 みーちゃん さん

Next 次のお題は『今年の夏休みはどう過ごしたい?』

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.5 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 入口 ●日下記念マルチメディア館2階 入口

編集担当: 奥田 暁子(大日3年)、桑原 今日子(大日3年)

♈ おひつじ座 Aries (3.21-4.19)

【全体運】
トラブルやアクシデントに巻き込まれ、望んでいない方向に進んでしまいがち。どんな時でも焦ってはいけません。

【恋愛運】
タイミングが合わず、進展させることが難しくそうです。

【勉強運】
動向が早とちりが多くなりそうです。確認はしっかりと行いましょう。

【ラッキーアイテム】
指輪

♉ おうし座 Taurus (4.20-5.20)

【全体運】
何があってもやり通す前向きな気持ちがあれば、困難な状況を打開し、問題を解決することができます。

【恋愛運】
積極的な行動で障害を乗り越えることができます。

【勉強運】
早めに勉強をすれば良い結果が得られそうです。計画的に。

【ラッキーアイテム】
チョコレート

♊ ふたご座 Gemini (5.21-6.21)

【全体運】
突然の大きな変化による新しい道や可能性を見つけることができる。

【恋愛運】
相手の嫌なところが見えて険悪な雰囲気になりそう。

【勉強運】
致命的なミスをしそうです。油断せず慎重に進めましょう。

【ラッキーアイテム】
腕時計

♋ かに座 Cancer (6.22-7.22)

【全体運】
自分の望みや希望がはつきりしないために、思うような状況に持っていけないかもしれません。

【恋愛運】
気持ちがはつきりせず曖昧になってしまいそうです。お互いしっかりと話をする機会を。

【勉強運】
集中力が続かず、はかどらないかも。友達との勉強は避けた方がはかどりませぬ。

【ラッキーアイテム】
赤いもの

♌ しし座 Leo (7.23-8.22)

【全体運】
問題から距離を置き、考え直してみることで新しい道が開けそう。再スタートを良い形で切れるでしょう。

【恋愛運】
過去の恋愛への未練を断ち切り、新しい恋へ踏み出しましょう。良い出会いがあります。

【勉強運】
新しい分野に挑戦すること良きそうです。うまくいくでしょう。

【ラッキーアイテム】
ストール

♍ おとめ座 Virgo (8.23-9.22)

【全体運】
状況を安定させることができ、明るく進んでいくでしょう。

【恋愛運】
こじれていた関係もすっきり落ち着くでしょう。進展がありそうです。

【勉強運】
バランスのいい方法で進めることができます。

【ラッキーアイテム】
白いスカート

♎ てんびん座 Libra (9.23-10.23)

【全体運】
良い状況の流れの中に入れて、悲観的に受け止めてはいけません。

【恋愛運】
自分のチャンスが巡ってきています。自分に自信を持って積極的にいきましょう。

【勉強運】
目標と今のギャップに苦しみそうです。休息はしっかりと取りましょう。

【ラッキーアイテム】
友達とおそろいのもの

♏ さそり座 Scorpio (10.24-11.21)

【全体運】
悲観的になって疲れてしまいがち。悩みは誰かに相談すると良いでしょう。

【恋愛運】
はっきりしない気持ちや態度で、相手を疑ってしまいそうです。

【勉強運】
自分がどうしたいのかわからなくなってしまう。障害ができるかもしれません。

【ラッキーアイテム】
携帯

♐ いて座 Sagittarius (11.22-12.21)

【全体運】
落ち着いて状況が見られず視野が狭くなり、状況の進展が進まなくなりそうです。心に余裕を。

【恋愛運】
自分勝手な態度をとってしまい、相手に不信感を抱かれてしまうかも。

【勉強運】
目の前のことを考え過ぎると失敗しそうです。先のこと考えて動きましょう。

【ラッキーアイテム】
紅茶

♑ やぎ座 Capricorn (12.22-1.19)

【全体運】
自分の展開や変化がまったく見えず、後ろ向きになってしまいがち。一度リラックスしてみると良い考えが浮かぶかもしれません。

【恋愛運】
心を開いていないかも。想いを伝えることが大切です。

【勉強運】
スランプに陥ってしまいがち。気長に待ちましょう。

【ラッキーアイテム】
本

♒ みずがめ座 Aquarius (1.20-2.18)

【全体運】
自分のペースで地道に進めると良い結果が得られます。周りとは比べず。次のステップに進みます。

【恋愛運】
相手に対し思いやりを持つことで良い関係が築けそうです。

【勉強運】
自分のベースで地道に進めると良い結果が得られます。周りとは比べず。次のステップに進みます。

【ラッキーアイテム】
ブーツ

♓ うお座 Pisces (2.19-3.20)

【全体運】
焦らずに落ち着いて状況を見ることにより、チャンスをつかむことができます。

【恋愛運】
自分の魅力を最大限に表現することができます。積極的な行動を心掛けましょう。

【勉強運】
芸術系の勉強がうまくいきそうです。美術館などを巡るのも吉。

【ラッキーアイテム】
ピアス

生ハム&チーズの洋風手まり寿司

【材料】(12個分)

- 米 1合
- ◆ 酢 大さじ1と1/2
- ◆ 砂糖 小さじ1
- ◆ 塩 小さじ1/4
- 新たまねぎ 1/4
- 生ハム 6枚
- クリームチーズ 50g (切れてるものなら3個)

■ 以下トッピング(お好みで)

- ミニトマト 2~3個
- きゅうり 少々
- 粗挽き黒こしょう 少々
- オリーブオイル 少々

CUT



切り取り線に沿って切ると、保存に便利です。



【作り方】

- お米はといで30分以上吸水させ、いつもより水をやや少なめに固めに炊く。
- ◆を合わせ、500Wレンジで20秒加熱し、よく混ぜて砂糖と塩を溶かしておく。
- 新たまねぎはみじん切りにして水に5分ほどさらし、ザルにあげた後はキッチンペーパーなどに包んで水気をよく切っておく。
- トッピングを用意する場合は、ミニトマトはヘタを取って4等分のくし形に切り、きゅうりは薄く輪切りにスライスする。
- 炊きあがったご飯をボウルなどに入れ、2と3を加えてしゃもじで切るように混ぜ冷ます。
- ラップを広げ、生ハム→クリームチーズ→酢飯の順にのせる。
- ラップをキュッと絞り、手まり寿司を作る。これを12個分作る。
- お皿に並べる。お好みできゅうりとミニトマトを飾り、粗挽き黒こしょうをふりかけ、オリーブオイルをかける。
- 生ハムの塩気があるので、そのままでもおいしいですが、お好みで塩か醤油をつけていただきます。



一口メモ



新たまねぎは、水気をしっかり切ってからご飯に加えないと水っぽい酢飯になってしまうので注意!
生ハムをサーモンに換えても、おいしいですよ!
その場合は、トッピングにレモンスライスを入れるのがオススメ!
2種類作って大皿に並べたらパーティーの主役に!

Schedule

4月

- 3日(水) 大学入学式
 ・文・健康・スポーツ科学部 9:30～
 ・生活環境・音楽・薬学部 13:30～
 大学新入生オリエンテーション ～6日
- 4日(木) 短大入学式 9:30～
 短大新入生オリエンテーション ～6日
- 6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 15:00～
- 8日(月) 前期授業開始 ※共通教育科目を除く



- 10日(水) 共通教育科目の授業開始
 29日(月・祝) 昭和の日 【月曜日の授業実施】
 30日(火) 土曜日の授業実施

5月

- 8日(水) 月曜日の共通教育科目のみ授業実施
 18日(土) 体育祭
 19日(日) 体育祭



[マナー de 武庫女美人]

NG: かばんは机の上に置かない!

正しくは…
 他の人の迷惑にならないように
 椅子の上または床に置きましょう。



傘をさして歩くときは
 周りの人のことを
 考えて◎

人とすれ違う時は
 ぶつからないように
 傘をかき上げて歩きましょう。

M*archのキャラクター
 むっこちゃん

編集後記

2013年度の制作メンバーです。
 1年間、よろしくお願ひします。



M*archを初めて見たとき「自分もこれを作りたい!」と思いました。もともと冊子制作は自分の夢の一つだったので、大学で経験ができることが本当にうれしいです。学生目線で、皆さんが発行を楽しみにしてくれるような冊子を作っていきたいと思います。一年間よろしくお願ひします!

(堀 由紀那)

学生のうちに何か記念に残るものを作ってみたい! と思い、今号からM*archの制作スタッフになりました。M*archの由来通り、大学と学生の架け橋になるものを作れるように、精いっぱい頑張ります!

(奥田 暁子)

自分たちの手で作る喜びを感じながら、冊子を通して皆さんにとって有用な情報を提供していきたいと思います。私なりに全力を尽くしていきますので、一年間よろしくお願ひします!

(杉山 笑理)

初めてM*archを手にした時に、「学生だからできる、形に残せるものがあるんだ!」と感動し、「私も作りたい!」と思いました。その時に感じたM*archの魅力さをさらに引き立て、盛り上げていけるように一年間頑張ります。

(福田 かほる)

初めてM*archを手にとった時、学生が作ったということに驚き、自分も制作に関わりたと思ったことを覚えています。その夢がかなない、今号からM*archの制作担当となることができ、本当にうれしいです。もっと多くの人にM*archを知ってもらえるように、全力で頑張っていきます。

(東 奈穂)

読者の一人として楽しく読んでいたM*archに携われる日が来るなんて夢にも思っていなかったので、すごくうれしいです! (^o^)/ 武庫女の魅力をたくさん伝えられるように頑張ります。よろしくお願ひします!

(薬原 今日子)

今号では巻頭特集を担当させていただきました。もう一年M*archに携われることを本当にうれしく思います。これまでとはまた違った発見を、新メンバーと一緒に伝えたいです。どうぞよろしくお願ひします!

(大倉 尚子)

切り取り線に沿って切ると、保存に便利ですよ!

