



vol.5
2013. July



巻頭
特集

海が近い一鳴尾浜へ歩いて行こう! — 02

MUSES活用術! vol.2 06

世界にとびだせ!グローバル女子 08

CONTRIBUTION PAGE!!(皆さんからの投稿コーナー) 12

HOROSCOPE 2013年7月~9月 14

RECIPE「ピリ辛肉味噌サラダうどん」 15

Schedule/マナーde武庫女美人 16

海が近い

—鳴尾浜へ歩いて行こう!—

大学付近の海辺にある「鳴尾浜公園」をご存じですか。夏といえば「海」ということで、今回は中央キャンパスから南西へ歩くこと30分のところにある「鳴尾浜公園」をご紹介します。

鳴尾浜公園への行き方

附属中・高の前を通り..



到着!



笠屋町の交差点を右折



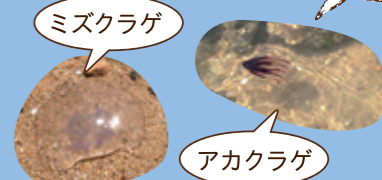
出発!

正門を出て南へ



海には生き物がいる

地球の7割は水で覆われているため、多くの生き物は海の中で暮らしていますが、そのうちいくつかの種を鳴尾浜でも見ることができます。ここでは海で暮らす生き物を餌とする水鳥やクラゲなどを紹介! あなたは何種類見つけることができますか?



毒があるので注意!

鳴尾浜には干潟があるので、潮干狩りを楽しめます。熊手や石を使って掘ってみましょう。※貝毒に注意してください



貝殻を拾って、砂遊びで作った山の飾りにしちゃえ!

ATTENTION! 鳥獣保護区

野生生物を保護したり、管理したりするために、鳴尾浜には鳥獣保護区域が定められています。4~5月の間は立ち入ることが出来ないの気を付けましょう。遠くから鳥をたくさん見ることができるかも?



海には歴史がある

人が集まる場所には必ず歴史があります。
鳴尾浜周辺にはどんな時代があったのでしょうか？

娯楽施設と飛行場

戦前、甲子園周辺にはたくさんの娯楽施設があり、鳴尾浜周辺には競馬場がありました。

戦争が始まると競馬場は飛行場になり、現在は附属中高や団地になっています。

校歌にある「ムコノウラワ」って？

武庫川女子大学校歌の2番に登場する「武庫の浦曲」。これは、武庫川の注ぐ鳴尾浜のことを示しているのかも？昔はたくさんの船が訪れていたのかもしれない。

高校野球のメッカだったことも

鳴尾浜のすぐ横には「全国中等学校(現高等学校)野球大会」の第3回大会から甲子園に移る第9回大会まで試合会場として使われていた野球場がありました。浜の入口付近には記念碑が建っています。ちなみに近くにはタイガース2軍の本拠地である阪神鳴尾球場があります。



海には遊び場がある



ベンチや机があるので、お菓子を持っていけばパーティもできます！ 申請をすればバーベキューを楽しめる場所もあります！

波打ち際でよくあるシーンを再現できる！



鳴尾浜横の公園には遊具がいっぱい！子どもがたくさんいます。

鳴尾浜に行ってみた感想は？



学校からは少し歩きますが、浜が近づいてくると潮の匂いが漂ってきてテンションが上がりました！

当日は天気が良く、気温も高かったので歩いているうちに汗ばんできました。散歩がてら行くのをおすすめします！

これからやってくる暑い季節のために熱中症の対策をまとめました！



熱中症に気を付けよう

熱中症とは？

高温環境下で体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能がうまく働かなくなったりして起こる障害のこと。屋外だけでなく屋内でも発症します。

主な症状

気温、湿度が高い、日差しが強いなどの非常に暑い環境下において

- 体温が高くなる
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい
- 吐き気

などの症状が現れたら熱中症を疑ってください。

熱中症になったときは…

応急措置として以下のことを行いましょう。

- 涼しい環境へ避難する
- スポーツドリンクなどで水分、塩分の補給をする
- 衣服を脱がせたり、水をかけたり、うちわであおいだりして体を冷やす

病状が改善しない場合には医療機関へ行きましょう。



熱中症を予防しよう！

熱中症は死に至る可能性のある恐ろしいものです。しかし予防法を知っていれば防ぐことができます。



予防法

- 日傘や帽子を用い、直射日光を避ける
- 小まめに水分を補給する
- 黒っぽい衣服は避ける、襟元はゆるめるなど服装を工夫する
- 汗をかく習慣を身に付け、暑さに備えた体作りをする
- 集団の活動の場ではお互いに配慮する(環境省熱中症環境保健マニュアルより)

大学周辺、知っているつもりでも、まだまだ知らないところがあるのだなと思いました。皆さんも、大学の近くで夏を感じてみませんか。熱中症に気を付けて、すてきな夏を送りましょう！



編集担当:大倉 尚子(大情3年)、東 奈穂(大情2年)
取材協力:桑原 今日子(大日3年)、杉山 笑理(大日3年)

MUSES活用術！

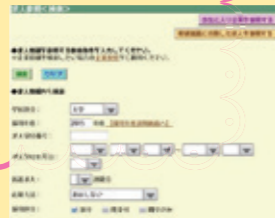
Vol. 2

今回はMUSESの中でも就職活動に役立つ情報満載のキャリア支援のページについて紹介します！

< 求人参照 >

MUSESメニューのキャリア支援の中にある「求人参照」のページでは、自分に合った業種や職種、勤務地、資格をもとにして求人検索ができます。さらに、大学・短大、採用年度、応募方法などからも、求人情報を絞れます。「新着求人参照」は、リアルタイムで随時更新されるため、早く情報を手に入れた人にはオススメのページです。

「OG・OB等参照」では、卒業生の情報もあり、「先輩方がいつ頃から就活を始めたのか」や「何社受けたのか」などを知ることができ、とても役立ちます。



< キャリア・就職等相談申し込み >

就活って今の時期は何をすればいいの？ どんな職業があるの？ 履歴書やエントリーシートの添削をしてほしい！ などの就活や、自分の将来に関する様々な相談に、キャリアセンターのスタッフが1対1で応じてくださいます。

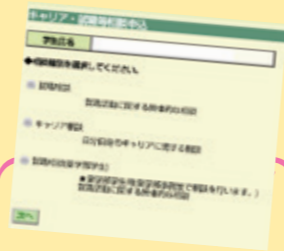
申し込み画面を開くと、カレンダーが表示されます。相談時間は30分ごとの予約制で、相談したい応対者と、相談したい時間帯を自分の都合に合わせて設定できます。授業の空きコマや昼休み、放課後などを使って、積極的に活用しましょう！

◆相談時間◆

月～金：9:10～16:30

土：9:10～11:40

※1回の相談30分



< 履歴書・自己紹介書作成 >

MUSESメニューのキャリア支援の中にある「履歴書・自己紹介書作成」のページでは、アピールポイントとして、「授業・ゼミ・研究・資格」などを始めとする7項目が用意されています。まず、そこから自分が最もアピールしたいことを指定してください。次に、研究課題または興味ある科目、自己の特徴、志望動機などを具体的に入力する欄があります。項目に沿って文章を入力するだけで、簡単に履歴書と自己紹介を作成することができます。さらに、自己紹介の作成ではPersonal Fileに登録されている情報をあらかじめ引用してくれます。

この機能を使うと、履歴書・自己紹介を清書する前に書きたいことを明確にし、整理することができます。どちらも突然書き始めるのは難しいので、ぜひこの機能を使って一度書きたいことをまとめてみましょう。



まとめ

MUSESの「キャリア支援」の中には様々な機能があることを改めて知りました。「就職活動を始める時」が来ないと、なかなか開かないページかもしれませんが、これをうまく活用すれば役立つ情報を得ることができ、スムーズに就活を行う手助けになると思います。この機会にぜひ、キャリア支援のページを活用してください！

キャリアセンターってどんなところ？

キャリアセンターはキャリア、就職情報が集まる拠点であり、貴重なコミュニケーションの場です。求人情報はもちろんのこと、就職に関する本やビデオも利用できます。全学年の学生が自分のニーズに合わせて利用できるので、就職活動中ではない学生も気軽に足を運んでみてください。



場所：中央キャンパス公江記念館1階

月～金：8:50～18:20 (窓口取扱：17:00まで)

土：8:50～14:20 (窓口取扱：13:05まで)



キャリアセンターで配布しているキャリアサポートハンドブックには今回紹介した機能に加え、MUSESのキャリア支援についてより詳しく載っています。こちらもぜひ見てください！

編集担当：杉山 笑理(大日3年)、福田 かほる(大日3年)、堀 由紀那(大心3年)

世界にとびだせ! グローバル女子

武庫川女子大学では、アメリカ分校への留学プログラム(各学科・全学科対象)や、国際交流室が主催している短期留学(夏期・春期)などがあり、国際交流・海外留学に力を入れています。今回はその中からアメリカとオーストラリアへの留学を紹介します。

アメリカMFWI編

本学のアメリカ分校・MFWI(Mukogawa Fort Wright Institute)は、ワシントン州のスポケーン市にあります。MFWIでは、学生たちが生きた英語を学べるよう、様々な留学プログラムを用意しています。(プログラムの対象学科・学年・留学期間は右下の一覧表をご覧ください。)



学が

授業



クラスは少人数制で授業は全て英語で行われます。アットホームな雰囲気、先生との距離が近いのが特徴です。ゲームなどをしながら"実際に使える英語"を楽しく学ぶこともあります。

寮生活



MFWIでは、全員が寮生活をします。寮ではRA(Resident Assistant)と呼ばれるアメリカ人女子大生と一緒に生活し、RAが企画するゲームやお菓子作りなどの活動をしたり、休日にはRAと一緒に町に出掛けたりします。

ホームステイ



留学中に1泊2日または2泊3日のホームステイがあります。土日に実施されることが多く、様々なパーティーやイベントが行われます。短期間ですが、交流が深まり、帰国後もメールや手紙のやり取りをする学生もいます。

遊ぶ

楽しくて快適なスクールライフ! イベントもあるよ!



●ハロウィーン(仮装パーティー)

●シアトル旅行

●野球観戦

●Bloomsday(市民マラソン)

など

※プログラムによって異なります。



教えて!! あなたの体験談



大英3年
岡村 麻以さん

まず、日本の授業スタイルとの違いに驚きます。先生との距離が近いので、自然と積極的になれることが良いところだと思えます。朝早く起きて勉強することもあり大変でしたが、日常生活で使える英語を習得できました。私は***レギュラープログラム(4カ月)**の後、さらに4か月間学が***エクステンションプログラム**にも参加し、そこでプレゼンテーションをしたのが一番印象深いです。事前にはリサーチを重ねて、人前でスピーチしたことはとても達成感がありました。また、休日には街に出て買い物をしたり、RAの家でクッキー作りをしたりして楽しみました。

※レギュラープログラム
英語文化学科の1年生末から2年生初めにかけて4か月間と、英語キャリア・コミュニケーション学科1年生後期の4か月間のプログラム

※エクステンションプログラム
英語文化学科のレギュラープログラム終了後、さらに英語力を高めたいという希望者対象の4か月間のプログラム

食べる

学生食堂 commons で朝・昼・晩の食事をします。大人気のサラダバーはかわり自由!! ホットケーキやワッフルも学生に人気のメニューです。



<学科別・MFWI留学プログラム対象学年・留学期間一覧>

対象学科	対象学年	留学期間
大英	2年生全員	2月上旬~5月下旬(4か月間)
短英	1年生全員	9月上旬~12月下旬(4か月間)
大英	2年生希望者	9月上旬~12月下旬(4か月間)
大教	2年生希望者	9月上旬~12月下旬(4か月間)
大食	2年生希望者と4年生希望者	8月(3~4週間)
大薬	薬学科5年生の希望者	8月~9月(4週間)
薬学部	薬学科2~4年生と健康生命薬科学科2~3年生の希望者	8月~9月(3週間)
大環短生	全学年の希望者	8月(3~4週間)
大日短日	大学1~3年生と短大1年生の希望者	2月~3月(3週間)
全学科	全学年の希望者	8月(3週間)



寮のみんなでパーティー!



グランドキャニオンへの旅行で

オーストラリア編



国際交流室が主催する、全学科対象の春期短期留学プログラムです。オーストラリアのクィーンズランド州・ケアンズにあるJCU (James Cook University) に、2月下旬から3月中旬にかけての約3週間、ホームステイをしながら通います。認定単位として共通教育科目の特別英語演習4単位が取得できます。英語学習だけでなく、日本で過ごす春休みとは一味違った体験ができます。



学ぶ

オーストラリア留学では、現地の大学、JCUに通います。自分で定期券を買い、バスに乗って通うのは最初はドキドキしますが、すぐに慣れるので大丈夫です！ 登校初日には、クラス分けのための簡単な英語力テストがあります。それを元にレベル別で5クラス程度に分かれて、授業を受けます。授業は全て英語で行われますが、今まで勉強してきた英語の知識があれば理解できるものなので、心配はいりません！



ーホームステイー

留学期間中は、参加者全員が一人1家庭に滞在します。ホームステイ先には、子どもが手を離れたご夫婦や、シングルマザー・ファーザーなど、いろんなご家庭があります。家族とも毎日英語で話すので、英語力をUPできます！



遊ぶ

土、日曜は大学の授業がないので、ホストファミリーと過ごしたり、友達と遊んだりと自由な時間を過ごせます。

例えば、オーストラリアの世界遺産を訪れたり、ケアンズの中心地であるシティーへ行ったりと楽しみ方は様々です。

プログラムに含まれているアクティビティーでは、船に乗ってグリーンアイランドへ行き、シュノーケリングがグラスボードを楽しめます。どちらも普段は目にすることのないサングや熱帯魚を間近で見ることができます。他にもアクティビティーは盛りだくさん!! 思い切りオーストラリアを満喫できますよ^^



無料で入れるシティーのプール



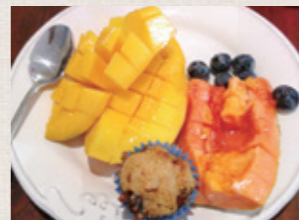
シュノーケリング



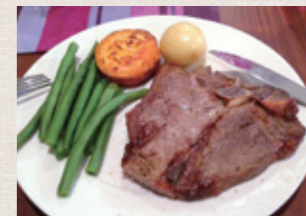
食べる

朝・昼・晩のご飯は、基本的にはホストファミリーが用意してくれます。お昼のお弁当は家庭によって異なり、ホストファミリーが作ってくれる場合と、自分でお弁当を作って行く場合があります。お弁当といっても日本とは違い、サンドイッチや果物をそのまま持って行くスタイルが一般的なので、簡単に用意できます！ 果物の丸かじりが日常になりますよ〜(笑)

事前にホストファミリーに伝えておけば、外食も可能で、友達とオーストラリアのグルメを満喫することもできます！



〈朝食〉
マンゴー・パパイア・ブルーベリー、
手作りのカップケーキ



〈夕食〉
骨付きビーフ!!
&
付け合わせの野菜



教えて!! あなたの体験談



訪問した幼稚園前で



大日3年 中塚理子さん

英語をあまり話すことができなかったのですが、大学やホームステイ先で生活をしていくうちに、だんだんと耳が慣れて、英語が聞き取れるようになりました！

みんなでアクティビティーに行き、話したことの無かった違う学科の子とも仲良くなれたのでうれしかったです。違う国の知らない家庭に入るのは不安でしたが、自分の成長につながったと思います。

〜国際交流室〜

国際交流室はマルチメディア館の1階にあります。留学や海外旅行ガイドブック、TOEIC・TOEFL・ハングル能力検定・中国語検定の問題集を借りることもできるので、ぜひ足を運んでみてください!!



まとめ

アメリカとオーストラリアの短期留学の様子は伝わりましたか? この他韓国や中国でも武庫女オリジナルのプログラムがありますので、自分が気に入ったものや挑戦したいものを選んで、ぜひ留学を経験してください! 必ず自分の力になりますよ!

毎年地元の夏祭りに行っています！
今年は浴衣を着て行って
美人コンテストに出て
堂々の参加賞をgetしたい！！

大心 お腹ペコペコ丸 さん

友達が、スウェーデンに留学
するので、その友達を訪ねに
スウェーデンに行ってみよう。

大情 ささき さん

主にサークル活動を頑張りたい \(^o^)/
合宿で水着が着られるように痩せたい！！！！！！
あとは、彼氏を作りたい(^o^)コぶううーん

大心 まいまいぶー さん

今年の夏休みは、友人とディズ
ニーランドに行きたいです！
今年はディズニーランドが30周年
なので、ショーやアトラクション
を楽しんで、そしてお土産もたくさん
買って、朝から晩まで夢の国気
分を味わいたいです！

大食 モナ王 さん

CONTRIBUTION PAGE! vol.5

読者の皆さんと作っていくページです。

今回のお題は

『今年の夏休みはどう過ごしたい？』

沖縄に行ってスキューバをしたり、
おいしい物をいっぱい食べたりして、
夏を満喫する。

短生 ゆきのやど さん

USJにたくさん行きたいです。
あと、実家に帰って鍋パーティー
をしたいです。
寮の人たちとたこパもしたいです。

大日 206号室 3号 さん

今年の夏はインターンシップなど新しいことに
挑戦したい！
あと、ダイビングのライセンスを取りに行ったり
夏フェスに行ったり、思いっきり夏を満喫したい！

大日 ノースフェイス1号 さん

地元に戻省して、教習所に通って
車の免許を取りたい。
そして、地元の友達と遊ぶ♡
夏にしかできないことをやりたい！！

新健 206号室 1号 さん

避暑地を巡りたい！！
今年は涼しく過ごしたい。

大日 元祖なつみ
大魔王 さん

運転免許を取って
海に行きたい！！

大教 コアラのマーチ さん

南国の海が見えるホテルで
ごろごろしたい♡セレブ♡♡
もう海に入ってはしゃげる
若さはないのです。

大心 ことりっぶ さん

バイトで忙しいけど、
彼氏と一緒に花火大会に行く
計画立ててる☆
浴衣美人になって
驚かせたいっ(>_<)♪

短日 まなモン さん

こっちでできた友達と
たくさん遊びたい！
友達の地元とかも行ってみたい♡
あと、夏休み明けには
5kg痩せてます！(笑)

短人 206号室 2号 さん

寮に入っているので
実家に帰って、
学費を払ってくれている
親の手伝いをしたいです。

大日 にこにこ さん

ヨーロッパ旅行！！
バイトで貯めたお金で、
スペイン～イタリアへ
旅行します！！ 友達と！！
就活が始まる前なので、
旅行にはいっぱい行きたくて、
他にもディズニーとか
計画してます！！

大環 ちろ さん

旅行！！
希望は、北海道で
牧場巡り(^o^)/

大日 ふぁーみー さん

家に帰りたい。

短健 S.R さん

今年こそ
セクシーな水着で
泳ぎたい♡♡

大情 やまびー さん

今まで地元の夏祭りしか
行ったことがないので、
西宮の夏祭りに行ってみよう♡
屋台のおいしい食べ物を食べて、
踊りを見て、、、、

今からとても楽しみです♡

大日 雪見だいふく さん

自転車で
四国一周の旅！！

短健 ももちゃん さん

Next 次のお題は『教えて！ あなたの防寒対策』
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.6 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]
しっかりと自分の考えを持って行動をすると良い結果に結び付きそうです。無駄のない生活を心掛けましょう。

[恋愛運]
積極性に欠けて、なかなか事が前に進みません。勤がさえている時期なので思い切って行動しましょう。

[金運]
自分磨きに使うのが吉。外面より内面の美しさを。

[ラッキーアイテム]
日焼け止め

♉ おうし座 Taurus

4.20-5.20

[全体運]
思うように事が運ばず、モヤモヤしそうです。考え過ぎずに、しっかりと休息を取りましょう。

[恋愛運]
相手に期待し過ぎてはいけません。内面をよく見極めましょう。

[金運]
自分へのご褒美を貰うと良いかも。

[ラッキーアイテム]
アロマキャンドル

♊ ふたご座 Gemini

5.21-6.21

[全体運]
気持ちにムラが出やすく、落ち着かない時期になりそうです。規則正しい生活を心掛けましょう。

[恋愛運]
感情に任せて行動するのは禁物です。周りの声にも耳を傾けましょう。

[金運]
集中力が欠けて、飽きっぽくなりそう。しっかりと計画を立てると良いでしょう。

[ラッキーアイテム]
せっけん

♋ かに座 Cancer

6.22-7.22

[全体運]
思いがけない失敗をすることも。それでも諦めずに向き合うと、新しいアイデアが生まれそうです。

[恋愛運]
周囲からの反対を受け、心変わりしてしまいう。時には思い切った決断も大切です。

[金運]
何事にもやる気が起きず、ダウンしてしまいう。いつもとやり方を変えてみると良いかも。

[ラッキーアイテム]
時計

♌ しし座 Leo

7.23-8.22

[全体運]
社交力や決断力が光る時期です。何か新しい事を始めると、幸先の良いスタートが切れそう。

[恋愛運]
個性的な人とお近づきになれるそう。一緒にいて楽しい関係が築けそうです。

[金運]
良いアイデアに恵まれるでしょう。応用問題に挑戦してみると良いかも。

[ラッキーアイテム]
手鏡

♍ おとめ座 Virgo

8.23-9.22

[全体運]
いろいろなき事に興味を持って、大胆な行動がとれそうです。ただ、軽率な行動は慎みましよう。

[恋愛運]
相手の事を落ち着いて買ってしまうそう。その結果、受け身になってしまいう。

[金運]
独創的な感性を生かせる時期です。クリエイティブな作業がはかどりそう。

[ラッキーアイテム]
ユニークな化粧品

♎ てんびん座 Libra

9.23-10.23

[全体運]
何事も徐々に好転するでしょう。悩みは時が解決してくれるので、静かに待つのが吉。

[恋愛運]
相手の事を落ち着いて買ってしまうそう。その結果、受け身になってしまいう。

[金運]
行き詰まっても地道に努力しましょう。だんだんやる気が出てきます。

[ラッキーアイテム]
猫のモチーフ

♏ さそり座 Scorpio

10.24-11.21

[全体運]
社交的になれそうです。裏表のない正直な気持ちで接すると人気者になれるかも。

[恋愛運]
真面目なお付き合いができそう。同じ目標を持つとより良い関係を築けそうです。

[金運]
バランス良く合理的な勉強法を見つげると、良い結果に結び付きそうです。

[ラッキーアイテム]
レモン

♐ いて座 Sagittarius

11.22-12.21

[全体運]
思わぬトラブルに巻き込まれるかも。はっきりしない噂などには惑わされないで。

[恋愛運]
先行きが見通せず、曖昧な関係になりそう。まずは自分の気持ちを優先しましょう。

[金運]
計画的にお金を使うように心掛けましよう。

[ラッキーアイテム]
神秘的なもの

♑ やぎ座 Capricorn

12.22-1.19

[全体運]
認識の甘さから、行動が裏目に出てしまいう。物事に臨む時は冷静になるよう心掛けましよう。

[恋愛運]
自分勝手になってしまいう。意地を張らずに心を開いてみて。

[金運]
オーバーワーク気味で気落ちしてまいう。まず一つの事をやり遂げることを目標にましよう。

[ラッキーアイテム]
写真立て

♒ みずがめ座 Aquarius

1.20-2.18

[全体運]
わがままが失敗を招きそう。無理に自分の意見を押し通すのはやめましよう。

[恋愛運]
致命的なケツカが勃発しそうです。発言や行動には注意した方が良さそう。

[金運]
ミスが多くなりそう。落ち着いて余裕のある計画を立てましよう。

[ラッキーアイテム]
お守り

♓ うお座 Pisces

2.19-3.20

[全体運]
良いチャンスに恵まれ、物事が好転するでしょう。タイミングを逃さないようにポジティブ思考を心掛けましよう。

[恋愛運]
思いがけない運命的な出会いがあるかも。気になる人とは円満な関係を築けそうです。

[金運]
集中力が増加し、良い結果を残せそう。思い切った大きな目標を立ててみるのも良いかも。

[ラッキーアイテム]
刺繍の入った小物

ピリ辛肉味噌 サラダうどん

【材料】(2人分)

- 豚ひき肉 150g
- 長ネギ 15cm
- しょうがみじん切り 大さじ1
- しいたけ 2個
- たけのこ水煮 50g
- ごま油 大さじ1と1/2
- 豆板醤 小さじ1
- レタス 2枚
- きゅうり 1個
- 冷凍うどん 2玉
- めんつゆ(3倍濃縮) 適量
- マヨネーズ 適量

- A
- 水 100cc
 - 鶏がらスープの素 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酒 小さじ2
 - 味噌 小さじ1と1/2
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 片栗粉 小さじ1



【作り方】

- 長ネギ、しいたけ、たけのこはみじん切りにする。Aを合わせておく。きゅうり、レタスは千切り、トマトは5mm厚さの輪切りにして半分に切る。ゆで卵は半分に切る。
- 熱したフライパンにごま油大さじ1をひき、しょうが、豆板醤を炒める。香りが出てきたら強火で豚挽き肉を炒め、色が変わって、ぼろぼろになったら長ネギ、しいたけ、たけのこを加えて炒め合わせてからAを加える。とろみがつくまで強火でグツグツ煮詰める。
- たっぷりの湯で冷凍うどんをゆでる。ゆで上がったら冷水でもみ洗いして、ぬめりをとりザルにあげて水気をよく切り、ごま油大さじ1/2で和えておく。
- 器に3を入れ、レタス、きゅうり、トマト、肉味噌(適量)をのせて中央にゆで卵をのせる。マヨネーズをしぼる。ストレートに戻しためんつゆを大さじ2~3杯かけてよく混ぜて食べる。

一口メモ



これからどんどん暑くなってきますが、炭水化物と野菜が一度に取れちゃう優れたものです。作り方もとっても簡単。一度作ってみてね!

切り取り線に沿って切ると、保存が便利ですよ!

CUT



Schedule

7月

15日(祝)	海の日【月曜日の授業実施】
25日(木)	授業等調整期間
27日(土)	前期授業終了
29日(月)	前期定期試験期間開始



8月

3日(土)	前期定期試験期間終了
4日(日)	夏季休暇開始

9月

2日(月)	授業等調整期間 ~14日
14日(土)	夏季休暇終了
17日(火)	後期担任ガイダンス
18日(水)	後期授業開始
23日(月祝)	秋分の日【月曜日の授業実施】

10月

4日(金)	校祖の日に伴う諸行事【授業実施】
5日(土)	前期追・再試験 ~10月末 ※一部の学科、11月上旬まで
6日(日)	校祖の日
17日(木)	月曜日の授業実施
18日(金)	文化祭 ~20日
30日(水)	月曜日の授業実施

11月

23日(土祝)	勤労感謝の日【土曜日の授業実施】
---------	------------------

[マナー de 武庫女美人]

ノックの回数の意味

2回はトイレノック
面接などのときは
ノックは3回しましょう!



M*archの
キャラクター
むっこちゃん

学外でも学内でも

エスカレーターに乗るとき、

階段を上るときは

左右のどちらかに寄りましょう!

周りの人の迷惑にならないようにしましょう!

編集後記



M*archのvol.51はいかがでしたか。
今回は大学から約2km離れた鳴尾浜へ取材に行きました。
取材をしたこの日は晴天で、アスファルトの道がとても暑かったのをよく覚えています。
浜辺のベンチが涼しく、道中に汗をかいたので、用意していた塩味のスナックがすぐ無くなりました。
写真には写りませんが、たくさんの小さな魚が群れて泳いでいる様子や何匹もの魚が跳ねている風景から、鳴尾浜にはたくさんの生き物が息づいていることを肌で感じることができました。

取材者の人数が足りなかったり、天候が悪くなってしまったりして、取材は何度も中止になっていたのですが、いろいろな条件が合いようやく行くことができた取材でした。

私たちM*arch編集メンバーはみんな学年も学科も違うため、同じ学生広報スタッフとはいえスケジュールを合わせるのが大変な面があります。しかし、違う分野の人間が集まっているからこそ、様々なひらめきが生まれる効果が大きいとよく感じます。

次号も全員のアイディアで誌面を彩り、皆さんにお届けしたいと思います。

大倉尚子

切り取り線に沿って切ると、保存に便利です!

CUT