

vol.15
2017. SUMMER

武庫女
M*arch (マナ)

巻頭
特集

夏を乗り越えよう ~暑い夏に発症しやすい病気~… **02**

暑い夏も爽やかに! デオドラント人気ランキング… **06**

学内アルバイトを知ろう!… **08**

どっちが好き? まさかの食べ合わせ!? 武庫女でお菓子大調査!!… **10**

CONTRIBUTION PAGE!(皆さんからの投稿コーナー)… **12**

HOROSCOPE 2017年7月~9月… **14**

RECIPE「夏野菜とベーコンの冷製パスタ」… **15**

Schedule/マナーde武庫女美人… **16**

夏を乗り越えよう

～暑い夏に発症しやすい病気～

脱水症・熱中症

症状

めまい、ふらつき、頭痛、吐き気、意識障害、けいれん



脱水症・熱中症の原因は？

身体の中の水分が少なくなることで発症します。汗だけでなく、嘔吐や下痢などでも脱水症になります。



脱水症・熱中症の予防法は？

室内ではエアコンなどで温度を調節し、外出時は日傘などを使用して暑さを避ける。また、のどが渇いていなくても、水分補給をするように心掛けてください。

今年の夏はどのように過ごす予定ですか？夏はどんな過ごし方をしていても熱中症などの病気になる危険性があります。そんな夏に気を付けたい病気の原因や予防法について、「健康サポートセンター」で看護師をされている田中美智子さんに取材してきました！また、熱中症予防や暑さ対策に効果的なグッズも併せて紹介します！



脱水症・熱中症の対処法は？

むやみに動かずにしゃがんで、水分補給をしましょう。体温が上昇している場合は大きな動脈が通っている首元や脇の下を冷やすのも効果的です。もし意識がもうろうとしていれば、すぐに救急車を呼んでください。



熱中症になりやすい場所は？

炎天下の場所や風通しが悪く、温度や湿度の高いところです。室内でも熱中症になる恐れがあります。窓を開けて風通しを良くしたり、直射日光の当たる部屋はカーテンやブラインドで日光を遮ったり、エアコンの温度調節をしたりしましょう。

夏風邪・冷房病

症状

【夏風邪】下痢や腹痛、のどの痛みや発熱

【冷房病】頭痛、肩凝り、むくみ（冷え症と似た症状）



夏風邪・冷房病の原因は？

身体が冷えることで発症します。冷えると血液の循環が悪くなり、消化器機能などが低下してしまうからです。



夏風邪・冷房病の予防法は？

身体を冷やさないようにしてください。室内と室外の温度差をなくすことも大切なので、室内ではカーディガンを羽織るなどして体温調節をしましょう！

+α 生理痛も冷えが大敵

冷房の効いている部屋にいるとお腹が冷えますよね。お腹が冷えると子宮の収縮も強くなり、生理痛がひどくなります。生理中は夏でもカイロでお腹を温めるのがオススメです！

夏の病気にかかりにくくするための4か条

- 1日3食きちんと食べる！
- きちんと睡眠をとる！
- ストレスを溜め込まない！
- 体力をつける！

基本的なことが大切！



今回、ご協力いただいた

健康サポートセンター

◎ 場所：中央キャンパス

日下記念マルチメディア館1階

◎ 開室時間：月～金 9時から17時

土 9時から16時

◎ 電話番号：0798-45-3545（内線：6311）

～スタッフの方からのメッセージ～

学内で気分が悪くなったら連絡を！どこでも飛んできます！健康についての相談にも乗り、私たちにできる最大限のサポートをします！



知っておきたい！ 夏にはそろえたい6つのもの

暑い！暑い！とにかく暑い！

クーラーの効いた部屋から出たくない…という人も多いのでは？
そんな方に外出先で使える熱中症対策&冷却グッズを紹介します！
このグッズで暑い夏を快適に乗り越えましょう！



スポーツドリンクの
糖分が気になる方に

1 塩麦茶

【作り方】

麦茶1ℓに対して
塩を1g入れます。
この塩の量は体内の塩分濃度に
最も近くなるようにしていま
す。

【効果】

麦茶には体温を下げ、血液を
サラサラにする効果がありま
す。

【感想】

個人差がありますが塩の味は
あまりしないので飲みやすいで
す。



熱中症予防の
塩分補給に!!

2 塩あめ

M*arch制作メンバーで食べ比べをして
ランキングをつけました。

1位 塩分チャージタブレット

しっかり塩味がおいしい



2位 in塩分+

ちょうどいい甘さでラムネみたい



3位 GREEN DA-KA-RA

スポーツドリンクの味がして
食べやすい



番外編 塩サイダー

とてもシュワシュワしていて炭酸
が好きな人にはおすすめ



かわいく、
おしゃれに♡

3 水に浸すスカーフ

水に浸すとひんやりと感じ
るスカーフ。首に巻くのはも
ちろん、手首や頭にも巻くこ
とができます。

サラサラした手触りのものや、保冷剤を
入れることができます。
ものもあります。繰
り返し何度も使える
ので便利です。



汗が気になる方に

4 春夏用機能性インナー

春から夏にかけて気になる“汗”。インナーで汗対策をしましょ
う！体にフィットしたインナーを着ると、汗がまんべんなく吸
収されて体温の上昇が抑えられるので、汗を気にせず快適な夏を
過ごすことができます。



【特徴】

- ・サラサラでなめらかな肌触り
- ・汗をかいてもすぐ乾く生地
- ・体にフィットする伸縮素材
- ・抗菌防臭をし、消臭もする特殊加工

外でも涼しく
いたい方に

5 クールスプレー

衣服やタオルにスプレーするだけで、一瞬で冷たく
なる！これがあれば、夏の外出も怖くない！
頭髪用や香りの付いたものもあるので、自分の好み
や場面に合ったクールスプレーを見つけましょう！



熱中症の
情報確認に

6 熱中症アラート (iPhone、Androidアプリ)

熱中症の警戒度を市町村別に確認できる無料アプリ
です。熱中症は自分が気付かない間に悪化しているも
の。このアプリを利用して熱中症になりやすい時間帯
を把握し、熱中症対策をしましょう！

【解説】

- ・コメント部分を押すと、熱中症予報も確認できます
- ・過去の熱中症の警戒度はグラフで表示されています
- ・設定をすれば、警戒度が高い時に通知が届きます



©日本気象株式会社

暑い夏も爽やかに!

デオドラント 人気ランキング

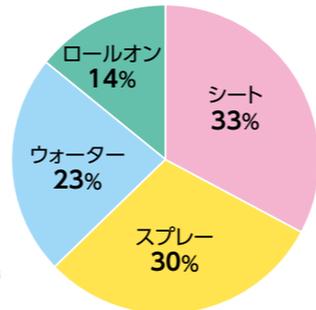
~Deodorant Ranking~

鮮やかな青空、うれしい夏の到来ですね。ただ気温もどんどん高くなり、気になるのは湧き出る汗。その臭い対策としてデオドラント商品の力を借りているでしょう…。最近ではドラッグストアやコンビニへ行けば、数多くの商品が並んでいますね。しかし困ってしまうのは…種類がたくさんありすぎて、一体どれを選んだら良いが分からない!!

そんな悩めるあなたに向けて、武庫女学生100人に大調査! 多くのデオドラントの中から、タイプ別のランキング形式でご紹介します(^^)

デオドラントの基本4タイプの中から、よく使う&好きなデオドラント商品を選んだアンケート結果の円グラフです。1番人気はシートタイプ! スプレータイプが僅差で2位という結果になりました。

人気の秘密はというと「他タイプよりも、汗対策を確実にできるから」「持ち運びしやすい!」「昔ウォータータイプをバックのなかで、こぼしてしまっ…」といった機能性や他タイプと比較した意見まで挙げられました。



各タイプの人気商品ベスト3をご紹介します!!

シートタイプ

- 1位 **ビオレ**
- 2位 **Ban**
- 3位 **Ag+**

スプレータイプ

- 1位 **8×4**
- 2位 **Ag+**
- 3位 **Ban**

ウォータータイプ

- 1位 **シーブリーズ**
- 2位 **Ban**
- 3位 **8×4**

ロールオンタイプ

- 1位 **Ag+**
- 2位 **8×4**
- 3位 **デオナチュレ**

きっと参考になる! デオドラント比較

各デオドラントで、武庫女学生に人気なタイプがシートタイプだと分かりました! そして人気の次に気になるのはその性能。1位から3位までの商品について、M*arch制作メンバーで試した結果をまとめました。



| 商品名 | 拭いた瞬間のスースー度 |
|----------------|---|
| ビオレさらさらパウダーシート | ★★★★★ 拭いた直後の冷たさはすぐ消えるが、拭いた後のサラサラ感は続くので気持ちがいい。 |
| Ban | ★★★★★ 使い終わった後もずっと冷たさが続く。最もスースーした時間が長かった商品もこちら。 |
| Ag+ | ★★★★★ 拭いた直後の暑さを和らげる冷たさは一番。ただ、冷たさの持続性がないのが難点。 |

シートタイプのスースー度比較



番外編

こちらでは番外編として、シートが大判で拭きやすいメンズ商品のGATSBYとメンズビオレもご紹介!

GATSBY ★★★★★
拭いた瞬間のスースー度が圧倒的に強い。冷た過ぎると感じるかもしれない。

メンズビオレ ★★★★★
女子用ビオレシートに比べ、冷たさの持続性・シート自体の保水力が最も高かった。

ぜひこの結果を参考に、皆さんも試してみてください。

ウォータータイプのこぼれ対策

シーブリーズの公式サイト(※1)にも掲載されている通り、ワンタッチのウォータータイプは非常に漏れやすいので、注意が必要です。カバンの中に入れておくと、気付いたら中身がこぼれてしまっていたということもあるでしょう。この問題の対策をご紹介します!

- ・スプレーボトルに入れ替える。
- ・ゴムやマスキングテープでフタが外れないように留める。

ちょっとした手間がこぼれ対策になります! ぜひ皆さんも試してみてください。



※1 参考元 (<http://www.seabreezeweb.com/faq/qa/>)

デオドラントの使用期限って?

皆さんのお家にもワンシーズンで使い切れなかったちよっぴり残ったデオドラントが眠っていませんか? 捨てるにはもったいないけど、デオドラントには一般的に使用期限は明記されず今年も使えるのか気になる。そんな疑問にお答えします!

基本的に未開封のものを常温で保管した場合、製造から3年間経過しても有効性、安全性はもちろん、使用上も問題がないように作られています。

ただし、開封後はなるべく早めに使い切ることを心掛け、ニオイの変質や中身の変色があれば使うのは控えて下さい。できる限り、デオドラントはワンシーズンで使い切りましょう!

参考元 (<http://www.lion.co.jp/ja/support/faq/product/285>)



学内アルバイトを知ろう!



皆さんは、武庫女のキャンパスでも働けるアルバイトが募集されていることをご存じですか?

武庫女では、在学生を対象にアルバイト情報を提供しています。アルバイトは大学外でもできますが、キャンパス内のアルバイトなら、より安心・安全な環境で働くことができる、授業の空き時間をより有効活用することができます、などいろんな利点があります。

でも、学内でどんなアルバイトを募集しているかわからないこともありますよね? そこで、大学公認でアルバイト紹介サイトの運営やスタッフ派遣をしている株式会社ナジック・アイ・サポート(以下“ナジック”と呼びます。)やスチューデント・ジョブ制度を利用してみてはどうでしょうか。

アルバイト紹介サイトを利用しよう!

武庫女では学内掲示板などだけでなく、「aines/アイネス学生アルバイト情報ネットワーク」を通して、武庫女生の皆さんにアルバイト情報を提供しています。

詳細は武庫女生専用ページ aines.net/mukogawa-u/ をチェックしてください。

スチューデント・ジョブ制度 (学内アルバイト派遣スタッフ)



「スチューデント・ジョブ制度」は学内で安心・安全にアルバイトができる制度で、大学公認のナジックからの「スタッフ派遣」という形で紹介されています。この制度では、学内掲示板などでは紹介されていない学内アルバイトの募集もあります。

在学中に学内アルバイトの参加を予定・希望する人は、まず「スタッフ登録」が必要なので、随時開催される「スタッフ登録説明会」に参加してください! 「スタッフ登録説明会」の詳細は学内掲示板を確認してください。

実際に学内でアルバイトをしている 武庫女生に話を聞きました!



金城 ひかりさん

英語キャリア・コミュニケーション学科 2年生

入学式での記念写真撮影



Q. どこでアルバイトがあることを知りましたか?

A. 学内のアルバイトを紹介するナジック・アイ・サポートにスタッフ登録をしているので、今回はその募集から入学式のアルバイトがあることを知りました。

Q. なぜ学内アルバイトをしようと思いましたか?

A. 私はMFWI留学や就職活動があり長期のアルバイトは条件が合わなかったため短期のアルバイトを探していました。学内のアルバイトは短期で募集しているものが多く、勤務時間も短いものがあるのでアルバイトがしやすいと知ったからです。

Q. 学内アルバイトの良いところはどこだと思いますか?

A. 自分の知っている大学でアルバイトをするから安心できることが良いところだと思います。また、イベントごとにアルバイトが募集されるのでその都度応募できるところが魅力だと思います。

他の方法でアルバイトを見つけた



宮本 栞里さん

情報メディア学科 2年生

武庫女内のマクドナルド



Q. どこでアルバイトがあることを知りましたか?

A. マクドナルドのテーブルの上に置いてある広告で知りました。スチューデント・ジョブ制度にはなかったため、アルバイトの詳細は店員さんに直接伺いました。

Q. 職場の雰囲気はどうですか?

A. アットホームな雰囲気です。働きやすいです。学生だけでなく社員の方やパートの方もいるので、分からないことがあっても丁寧に教えてくださいます。

Q. 学内アルバイトの良いところはどこだと思いますか?

A. やはり授業や部活の隙間時間を有効活用できることが一番の利点だと思います。授業と授業の間にアルバイトができるので気分転換にもなっています。また、知り合いと会えることも多く、話題になったり友達の輪が広がったりすることがうれしいです。



どっちが好き？まさかの食べ合わせ!? 武庫女でお菓子大調査!!

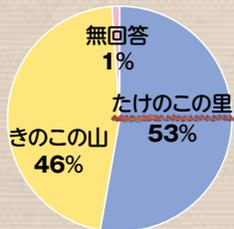
皆さん! お菓子は好きですか?
いつもどんなお菓子を食べていますか?

お菓子の好みは十人十色! 今回は、武庫女生100人にお菓子の好みや、
試してみたい食べ合わせなどをアンケート調査しました★☆☆



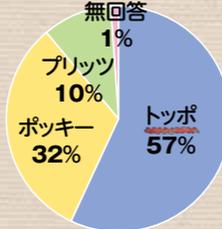
どっち派論争! あなたはどっち派?

きのこの山 vs たけのこの里



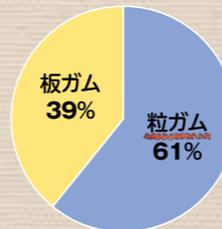
この2つは、どっち派論争の代表と言っても過言ではないのでは!? 今回のアンケートでも1番の接戦となりましたが、武庫女生はたけのこの里派が多いという結果になりました!

ポッキー vs トッポ vs プリッツ



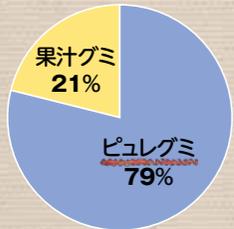
アンケート結果を見ると、たけのこの里が好きという人がトッポが好きで、きのこの山が好きという人がポッキーが好きという割合が高かったのが興味深かったです!

板ガム vs 粒ガム



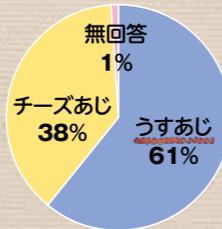
粒ガムの勝利となりました! 粒ガムのほうが味が長続きし、板ガムよりも個数が多いので人気なのではないでしょうか。

ピュレグミ vs 果汁グミ



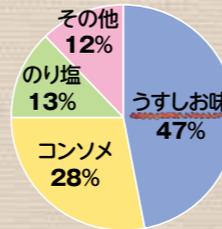
こちらは、ピュレグミの圧勝となりました! ピュレグミ独特の甘酸っぱさが人気なようです。

カルチーズあじ vs カールうすあじ



うすあじ派が過半数でした! 東日本はチーズあじが人気ですが、西日本はうすあじが人気なようです。関西にゆかりのある学生が多い武庫女ならではの結果ですね!

ポテトチップスは何味派?



定番のうすしお味派が1番人気でした! その他の味では、関西だししょうゆ派が多数いました。さすが関西ですね! ちなみに、好きなポテトチップスのメーカーは、断トツでカルビー(76%)が人気でした。

予想外!? まさかの食べ合わせ特集!

インターネットで見つけた面白い食べ合わせを6種類ピックアップし、アンケートで「試してみたい食べ合わせ」を選んでもらいました。その結果ベスト3となった食べ合わせを実際にM*arch制作メンバーで検証してみました!

チョコレート+チーズ



作り方
板チョコで固形チーズをサンドします。
感想
チョコレートの甘みにチーズの塩味がマッチ! 口の中で上手に味が混ざるとおいしいです!

ベビースターラーメン+マシュマロ



作り方
ベビースターラーメンを耐熱皿に敷き詰めてその上にマシュマロを置き、電子レンジでマシュマロが膨らむまで温めます。
感想
マシュマロが冷めると甘さが増してしまうので、トロトロのうちに食べるのがポイントです!

ブタメン+牛乳



作り方
ブタメンに温めた牛乳(200ml)を入れて3分待ちます。
感想
お湯ではなく牛乳にすることで、まるで濃厚なシチューやグラタンのような洋風な味わいに!!

武庫女生おすすめの 食べ合わせをご紹介します!

アンケートで尋ねてみると武庫女生おすすめの食べ合わせがたくさん寄せられました! その中から厳選した2つを、M*arch制作メンバーで検証しました!

マシュマロ+食パン



作り方
食パン全体にマシュマロを置きます。マシュマロに焦げ目がつくまでトースターで焼きます。
感想
マシュマロがとろけておいしいです! さらにココアパウダーを食パンにまぶしてからマシュマロを乗せて焼くとよりおいしいです!

(提案者:大日3年まるさん)

バニラアイス+七味唐辛子



作り方
バニラアイスの上にお好みの量の七味唐辛子をトッピングします。
感想
食べた直後は、バニラアイスの味が強いですが後から七味唐辛子の辛さがやってきます。甘さと辛さの絶妙なバランスが癖になるかも!

(提案者:大日3年ポッケさん)

まとめ

検証してみた結果、M*arch制作メンバーの間では、ブタメン+牛乳が1番人気でした! どの食べ合わせもおもしろく感じるかどうかは個人差がありますが、新たな味に出会えるかもしれないので興味のある方はぜひ試してみてください!(*^_^*)



行きたかった舞台の
抽選に当選して、
見に行けたこと!

大情 なっちゃん

金沢に弾丸日帰り旅行! 自転車をレンタル
して観光地巡り。新鮮な海鮮丼や石川県産の
材料で作られたアイスクリームなどを食べて
満喫しました

大食 フード

人生初の海外旅行でバリ島へ♪
ご飯がおいしすぎて体重が3kg増えたという
「真夏の夏太り体験」(笑)

大心 ぼんちゃん

CONTRIBUTION PAGE! vol.15

読者の皆さんと作っていくページです。

自転車に乗っていると
虫がへばり付いてくる

大日 ☺

行こうと思っていた花火
大会が全部中止になり
行けなかった・・・

大情 KEY

田舎のおばあちゃんの家で
アプに追いかけ回された

大日 そらまめ

当時住んでいたマンションの目の前の建物が改修工事で
立ち入りできなくなったと同時に、我が家に霊が出没!
その霊が私と体型や雰囲気そっくりだったらしく、
家族が私と見間違える事態に・・・!

大情 コムギ

自転車で8km先の公園に行った後に、
陸上部の練習で同じコースを走ったのが
本当にキツかった。今では良い思い出です

大日 オレンジ

小6の時に、嵐の
コンサートグッズを
買うために国際
競技場の外で7時間
待ち続けたこと
短英新 れたす

夏休み中の3週間、
ほぼ毎日バイト
をし続けて
15万円稼ぎました

大食 ポタニカル

中学生の頃、
吹奏楽部で夏休みに
朝から夕方まで
毎日練習していたことが
良い思い出です

大情 もちこ

中学校の友達と
毎年恒例の花火をして、
積みもった話を持ち寄って
盛り上がります♪

大教 ぶーさん

小さい頃、
川でBBQをしていたら、
まるで桃太郎の物語かのように
桃が流れてきたので、
家族でいただきました
(たぶん、川の上流で誰かが
冷やしていた桃だと・・・)

新薬 73ツッカラビー

小1の夏休み、
プールに入る前の着替えが
面倒になり家から
水着のままで学校へ・・・
今思えば、何を考えて
いたのか(笑)

大日 文子

旅行先で大きな
スイカを買って車に積んで、
家に帰って荷台のドアを
開けたら勢よくスイカが
転げ落ちて自動的にスイカ割り
状態に(笑) 床についた部分を
削りながら食べました(笑)

大日 おんぶちゃん

台湾に旅行に
行ったこと
大情 プーさん

蚊に刺されやすい体質で、
ある日蚊よけ対策を
全くせずに1日過ごしたら、
30か所以上も刺されていました。
それ以来必ず対策を
しています

大食 フジワラ

BBQで
マシュマロの
焼き技を取得
しました!

大英 やま

夏休みは
4日に1回しか
太陽の下に
出ない・・・

大情 夏も冬もキライ

Next

次のお題は『わが家 or 私だけの決まり事』
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.16 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

2017.7~9月の運勢 by 天文部

♈ おひつじ座 Aries (3.21-4.19)

【全体運】
チームやグループなどで中心に立つ機会が訪れそうです。計画通りに進まなくても責任感を持って最後までやり通しましょう。

【恋愛運】
1人で抱え込むのは控えましょう。周りの人を疑わずに信じることで、良い結果に恵まれます。

【金運】
1人で抱え込むのは控えましょう。周りの人を疑わずに信じることで、良い結果に恵まれます。

【ラッキーアイテム】
麻のハンドバック

♉ おうし座 Taurus (4.20-5.20)

【全体運】
目標に到達し、自身の理想に歩み寄る時期です。努力が報われ、満足いく結果を得ることができそうです。

【恋愛運】
相手からの助けもあって、自身の出費は少なくなりそうです。もう一度相手のこと、自分自身のことを見直す時間を作りましょう。

【金運】
相手のことにより偏見を抱きがちで、相手のことをよく見直す時間を作りましょう。

【ラッキーアイテム】
革の財布

♊ ふたご座 Gemini (5.21-6.21)

【全体運】
希望がかなない、何事も長続きしそうで、欲を出さずに浪費を控えるとともに、幸福が続きそうです。

【恋愛運】
1人で悩むのは避けよう。相手のことをよく見直す時間を作りましょう。

【金運】
お金の貸し借りはやめましょう。目には見えなくても、相手のことをよく見直す時間を作りましょう。

【ラッキーアイテム】
青色のカラペン

♋ かに座 Cancer (6.22-7.22)

【全体運】
自身の魅力が磨かれるとき。心機一転して新しい趣味を持つことで、新たな出会いが訪れそうです。

【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。

【金運】
トラブルに巻き込まれたとしても自身の問題解決能力によって良い方向へ進むことができます。人からの親切心を大切にしましょう。

【ラッキーアイテム】
うくいず色のファイル

♌ しし座 Leo (7.23-8.22)

【全体運】
望み通りに物事が進み、満足した時期が続きそうです。必要以上の出費を控えることでさらに幸福が続きます。

【恋愛運】
新たな出会いが訪れそうです。周りに合わせることは控え、自分らしさを大切に行動しましょう。

【金運】
新しい出会いにより、周囲の協力により、満足した時期が続きそうです。必要以上の出費を控えることでさらに幸福が続きます。

【ラッキーアイテム】
花柄の小物

♍ おとめ座 Virgo (8.23-9.22)

【全体運】
周りの人々から信頼される機会が増えます。人からのアドバイスに感謝して実行に移す吉。

【恋愛運】
無理な関係を耐え切れなくなりそうです。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。

【金運】
自分のための出費が増える時期。旅行などのアウトドアに、相手の外見ばかりではなく、内面を見るように心掛けることが大切です。

【ラッキーアイテム】
手鏡

♎ てんびん座 Libra (9.23-10.23)

【全体運】
新しい知識と情報を駆使することで、良い方向へ進むことができます。感情的にならずに冷静に行動することが大切です。

【恋愛運】
今まで続いていた関係に耐え切れなくなりそうです。自分勝手な行動は控えましょう。相手の外見ばかりではなく、内面を見るように心掛けることが大切です。

【金運】
安定した収入を手に入れることができます。日ごろお世話になっている人々へ感謝の気持ちを形にするように、相手の外見ばかりではなく、内面を見るように心掛けることが大切です。

【ラッキーアイテム】
招き猫

♏ さそり座 Scorpio (10.24-11.22)

【全体運】
幸運が舞い込んできそうです。何事にも臨機応変に行動しよう。自由な心を持ち続けることが大切です。

【恋愛運】
恋のライバルに勝つことができそうです。海外に縁があり、国際結婚を考えてみても良いかもしれません。

【金運】
トラブルが起きたとしても、時間が解決してくれます。焦らずに今、自分が何ができるかを考えましょう。

【ラッキーアイテム】
天然石のブレスレット

♐ やり座 Sagittarius (11.23-12.21)

【全体運】
何もかも望み通りに進み、幸せな時期が続きそうです。欲を出さず、足を知るのも大切です。

【恋愛運】
目立った進展はなく、お互いが自己中心的になりがち。相手のことを考えた上で会話するように心掛けましょう。

【金運】
誘惑に負け、目先のものに費しがちです。今何が重要なか、もう一度考え直しましょう。

【ラッキーアイテム】
日記帳

♑ やぎ座 Capricorn (12.22-1.19)

【全体運】
周りに流されずに自身の知識と情報を駆使することで、良い方向へ進むことができます。相手の外見ばかりではなく、内面を見るように心掛けることが大切です。

【恋愛運】
誘惑に負け、目先のものに費しがちです。今何が重要なか、もう一度考え直しましょう。

【金運】
誘惑に負け、目先のものに費しがちです。今何が重要なか、もう一度考え直しましょう。

【ラッキーアイテム】
日記帳

♒ みずがめ座 Aquarius (1.20-2.18)

【全体運】
話し合いなどで中心に立つ機会が訪れそうです。思ったように進まなくても仲間を信じて最後までやり遂げる努力をすることで成果は得られます。

【恋愛運】
エネルギーにあふれた状態が続きます。妥協せず、何度もチャレンジし続けましょう。そうすれば思いは相手に届きます。

【金運】
失敗が連続しそうです。ネガティブになりがちですが、失敗を糧にして努力し続けることを勧めます。

【ラッキーアイテム】
樹脂で作られたアクセサリ

♓ ほうお座 Pisces (2.19-3.20)

【全体運】
状況が大きく好転する時期です。新しい環境に慣れない状態が続きそうですが、自分らしさを大切にすることで成果を得ることができます。

【恋愛運】
頑強は頑強だっただけ収入を得ることができそうです。相手はどう感じているのか、話し合ってみる時間を作りましょう。

【金運】
状況が大きく好転する時期です。新しい環境に慣れない状態が続きそうですが、自分らしさを大切にすることで成果を得ることができます。

【ラッキーアイテム】
腕時計

RECIPE by 食物栄養部

夏野菜とベーコンの冷製パスタ

【材料】(3人分)

- パスタ 200g
- なす 大1本(約130g)
- トマト 中2個(約160g)
- ベーコン 95g
- オリーブオイル 大さじ1
- 麺つゆ 大さじ1
- 塩・コショウ 適量



【作り方】

- 1 トマトのヘタの反対側に、薄く十字に切り込みを入れて熱湯にくぐらせて皮を湯むきます。
- 2 なすと1のトマトを2cm角、ベーコンを5mm幅の短冊切りにする。
- 3 熱したフライパンにベーコンを入れて強火で炒める。ベーコンの香りが出てきたらなすを入れて中火で炒める。
- 4 なすがしんなりしてきたら、トマトを入れて中火でサッと炒める。炒め上がり直前に塩・コショウを軽く加える。
- 5 炒め終わったらボールに移し、オリーブオイルと麺つゆを大さじ1ずつ入れて和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- 6 お湯3ℓに塩小さじ5(分量外)を入れて、袋の表示より1分程長くパスタを茹でる。
- 7 パスタが茹で上がったならザルに入れて湯を切り、冷水で締める。
- 8 7をしっかり水切りして皿に盛り、5をパスタにかけて出来上がり。



一口メモ

夏らしさを出すために冷製パスタを紹介しました。パスタの代わりにそうめんを使ってもアレンジしてもOKです!



切り取り線に沿って切ると、簡単に便利に切れます。

CUT

Schedule

| | | |
|----|--------|-------------------------------|
| 7月 | 17日(月) | 海の日【共通教育科目のみの授業実施】 |
| | 25日(火) | 授業等調整日 |
| | 28日(金) | 前期授業終了 |
| | 29日(土) | 前期定期試験期間開始 |
| 8月 | 4日(金) | 前期定期試験期間終了 |
| | 5日(土) | 夏季休暇開始 |
| 9月 | 1日(金) | 授業等調整期間 ~14日 |
| | 14日(木) | 夏季休暇終了 |
| | 15日(金) | 後期担任ガイダンス |
| | 16日(土) | 後期授業開始 |
| | 18日(月) | 敬老の日【月曜日の授業実施】 共通教育科目の授業開始 |
| | 23日(土) | 秋分の日【土曜日の授業実施】 |

| | | |
|-----|--------|---------------------------------|
| 10月 | 5日(木) | 前期追・再試験 ~10月末 ※一部の学科は11月上旬まで |
| | 6日(金) | 校祖の日【授業実施】 |
| | 17日(火) | 土曜日の授業実施 |
| | 20日(金) | 文化祭 ~22日 |
| 11月 | 3日(金) | 文化の日【金曜日の授業実施】 |

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】

公共の場でのマナーを考えて
周囲への配慮ができる女性に
なりましょう。

日傘を差すとき、太陽からの日差しを避けることばかりに気を取られていませんか？日傘を差して歩いている時は、あなたが思っている以上に道幅を取っています。周りを歩く人の事も考えて、日傘を使いましょう。



M*archのキャラクター むっこちゃん

編集後記



前回は初めての制作で右も左も分からず、がむしゃらに走りましたが、今号は2回目だったので読者が楽しめる冊子にすることを一番考えて制作しました。企画内容はもちろん、レイアウトも凝っているので細部までご覧ください！
(東野 穂佳)

「M*arch vol.15」を読んでもらってありがとうございます。気になった特集はありましたか？これから、気になる情報や役立つ情報をどんどん紹介していきたいと思えます。次号もお楽しみに！
(高島 碧衣)

今回紹介した夏対策のグッズは、どれも身近なところで手に入れやすいものばかりです。私は塩麦茶を実際に試したことをきっかけに、これから飲んでみようと思います。皆さんもぜひ参考にしてみてください！！
(石谷 友美)

私は「夏を乗り越えよう～暑い夏に発症しやすい病気～」のページを担当しました！私自身、熱中症などの予防法や症状を改めて知ることができました。今年の夏はしっかりと熱中症や夏風邪の予防をして、楽しみましょう！
(金田 笑美)

「M*arch vol.15」を手にとっていただきありがとうございます。今号のテーマは「夏」！暑い夏を乗り切るための情報が満載です！メンバー全員で検証を行いながら今号も楽しく制作することができました！
(久我 菜月)

担当した企画「お菓子大調査」を通して、武庫女生のお菓子に関するリアルな意見を知ることができて面白かったです。食べ合わせの検証では、M*archのメンバーと一緒にワイワイしながら検証することができて楽しかったです！
(藤永 真実)

今号ではすべての取材先にお話を伺うことができました。取材する中で、取材先の方の思いや考えにたくさん触られたので、その思いや考えが皆さんにも届いてほしいです。
(岩城 彩音)