

vol.7
2014. April



巻頭
特集

意識しよう防災!
もし、今地震が起こったら… 02

ムコ女生105人に聞いたコト 武庫研(ムコラボ) 06
本を借りるだけじゃない!! 図書館の魅力再発見!!! 08
CONTRIBUTION PAGE!!(皆さんからの投稿コーナー) 12
HOROSCOPE 2014年4月~6月 14
RECIPE「ふわふわ卵のハッシュドビーフ」 15
Schedule/マナー-de武庫女美人 16

意識しよう防災!

もし、今地震が 起こったら…

阪神淡路大震災から19年、東日本大震災から3年が経ちました。

近年では、南海トラフ沿いで大きな地震が高い確率で発生すると予想されています。今一度、防災対策について考えてみませんか。

もし自分が大学にいるときに地震が起こったら、どう行動すればいいのか。仮想体験を交えながら、武庫川女子大学の取り組みや日頃からできる対策を紹介します。



〈教室にいる場合〉

Point!

地震が発生したら、慌てず、冷静に行動することが重要です。まずは身を守りましょう。

- 姿勢を低くする。
- 机の下に入るか、かばんなどで頭部や体を守る。
- 揺れが収まるのを待つ。
- ガラスの飛散に備えて、窓から離れ、頭上からの落下物に注意する。
- 薬品、実験器具を使用する実験中の時は、薬品等がかからないように、実験器具から離れる。



Point!

揺れが収まったらドアを開けて出口を確保し、地震発生から3~5分経ったら、安全確認をしましょう。

- 近くにいる人がけがをしていないか。
- 周りで火災は発生していないか。
- テレビやラジオで津波警報・大津波警報を確認する。

Point!

安全確認が終わったら、余震に備え、安全な場所に避難し、館内放送や教職員の指示に従いましょう。

- なるべく複数で行動する。
- エレベーターは使用しない!
- 階段、非常階段を利用する!
- 慌てて走って、出口に殺到しない。

Point!

地震後は、煙による人災や、アルコールなどの有機溶剤による爆発の危険があります。

- キャンパス内では指定避難建物(中央キャンパスは、文学1号館・南館・日下記念マルチメディア館など)に避難する。
- 地下にいる場合は地上に出る。
- 津波警報が発令された場合は、3階以上に避難し、11~13階にいる場合はそれよりも下へ避難する。

大学の取り組み

前ページでは、地震が起きたとシミュレーションして災害の対処法を紹介しました。大学ではどのような対処を考えているのでしょうか？そこで、武庫川女子大学の防災対策検討プロジェクトメンバーである、施設課の重岡譲さんにお話を聞きました。

1. 避難

大学にある建物は90%が耐震診断をクリアして、耐震化されています。「防災対応マニュアル」に記載されている指定避難建物に避難。津波警報が発令された場合は、3階以上に避難して待機しましょう。



2. 停電

地震が発生するとすぐに停電になるので、夜間照明として懐中電灯とランタンの使用を検討中。

3. 情報発信

大学内の各建物にある放送設備で指示が出ます。ただし、停電になると放送は使用できなくなり、また津波がくれば中止されます。そこで、トランシーバーとハンドマイクを使用して情報を発信。大学には、99台のトランシーバーを常備する予定で、上甲子園キャンパスや附属中学校、高等学校とも連絡が可能。外部の情報を得るために、ラジオ60台の購入も検討中。



4. 二次災害

地震発生後に注意すべきことは火災。避難経路として、非常階段や停止したエスカレーターを使用。その時、煙が入らないように自動でシャッターが降りる仕掛けになっています。さらに、消防車や救急車の手配が困難な場合に備えて、武庫川学院レスキュー隊が組織されています。エレベーターに閉じ込められた人の救出など、大学内で解決できる体制が整っています。



5. 備蓄品

現在大学には、ヘルメットやロープなどの防災用品を収納したキャビネットが7台設置されています。また、学生1人に付き2日分の水と食料を常備する予定。今後は、簡易トイレと懐中電灯を各トイレに設置することや、毛布・マットなどの備蓄品を充実することが検討されています。

今できること

今、私たちができることにはどんなことがあるでしょうか。

ホイッスル
閉じ込められた
ときのため



懐中電灯
最近は小型の
ものも多い



食べ物、
飲み物



武庫川女子大学・
武庫川女子大学短期大学部
防災対応マニュアル
※持ち歩きには携帯用が便利。
詳しい対策は冊子でチェックしてね!



※設置場所はアゼリア入口前、
東館1階インフォメーション・スクエア、
MMカフェなど

持ち歩き用の防災ポーチを作るのもお勧めです。

備える

- ・災害時の連絡方法や避難経路、避難場所を家族と相談して決めておく
- ・家具の配置を工夫する
- ・非常持ち出し品や非常備蓄品を準備しておく

※非常持ち出し品の例
貴重品、非常食、ラジオ、懐中電灯、応急医療品、衣類、雨具、タオル、ティッシュなど

※非常備蓄品の例(3日分が目安)
飲料水、カンパンやビスケットなどの非常食品、使い捨てカイロ、ビニールシート、簡易トイレなど

災害はどのくらいの規模で、いつ起きるのか、誰にも予想することができません。

皆さんは、何か防災対策をしていますか？武庫川女子大学では、災害に備えた対策がしっかりと整えられています。私たちも今からできることに取り組みましょう。防災についての知識を身に付けることも立派な備えの一つです。少しずつ、必要な対策をしていきましょう！

いつかくるかもしれない、「その日」のために。

編集担当：福見 あずさ(大日4年)、 淵上 智子(大英4年)、 東 奈穂(大情3年)

施設課
重岡譲さん



重岡さんをはじめとする防災対策検討プロジェクトの皆さんは、備蓄品を準備するとともに、避難訓練の実施を考えています。そのため、「津波避難計画書」を作成し、武庫川女子大学の防災対策をますます強化したいと、熱く語っておられました。

持ち歩く

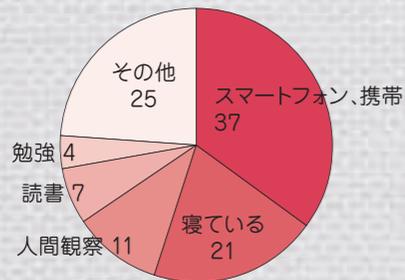
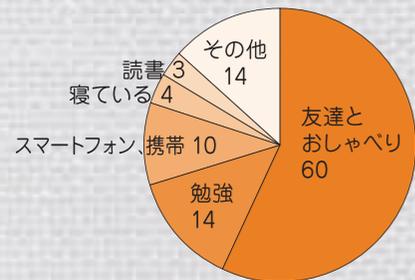


武 | 庫 | 研

ム
コ
ラ
ボ

空きコマの過ごし方は？

通学時間の過ごし方は？



友達とおしゃべりが半分以上。家が近いので帰宅、という意見もありました。

通学中にスマートフォンや携帯を触っている人をよく見掛けますが、意外と多かったのが人間観察。どんな人を見ているのか気になるところ…。

日々、ムコ女生の実態を研究している

「ムコ女生研究室(ムコラボ)」。

研究員ヒラタとフクミが研究した結果を、今回は特別にM*arch誌上で発表する。

空きコマの過ごし方は？

好きなおやつは？

普段、メイクはどのくらいしているのか？ など

ムコ女生自身が、「知りたいけど、なかなか聞けない！」

こうした疑問の数々を、我々研究員が調査してみた。

勉強がはかどる場所ランキング

- 1位 中央図書館 50人
- 2位 自宅 32人
- 3位 MM館 5人
- 4位 カフェ 3人
- 5位 食堂、通学中のバス・電車等 2人

ダントツ1位は中央図書館！

昨年リニューアルしたばかりの中央図書館はP.08からの特集をご覧ください。

ムコ女生徹底解析！！

好きなおやつは？

- 1 チョコレート系 56人
- 2 スナック系 18人
- 3 グミ 11人
- 4 おつまみ系 6人
- 5 アメ 3人
- その他 11人

おすすめのおやつを教えてくださいました！

- 焼きもちようかん
「1個30円でつるつと食べられます！糖分補給にピッタリ！」
- ハリポー
「果物の味！！果汁感！！」
- ファミリーマートのタルトシリーズ
「タルト生地がサクサク！」

ファッション雑誌は読んでいますか？

- 読んでいる…58人
- 読んでいない…47人

読んでいる人の中では、non-no(9人)、mina(8人)が比較の人気でしたが、全て少数票でバラつきがありました。他はJILLE(4人)、JJ(3人)、Ray(3人)、mer(3人)など。皆さんそれぞれ自分の好きな雑誌を読んでいるようです。

● 普段メイクはしていますか？

- はい……87人
- いいえ…17人

● 「はい」と答えた方、どのくらいメイクをしていますか？

- 1 フルメイク…21人
- 2 ベースのみ……8人
- 3 フルメイク(リップなし)…5人

フルメイク
ベース
アイライン
アイシャドー
マスカラ、眉
チーク、リップ



ムコ女生代表
むっこちゃん

〈ムコラボ・調査報告〉

今回の調査で、ムコ女生の大学生活や嗜好品を垣間見ることができたのではないだろうか。この調査が、皆さんの大学生活のさらなる充実や参考につながれば幸いである。ムコ女生の実態を探る我々の調査は、まだまだ終わらない…。新たな発見とともに今後も報告してゆく所存である。

本を借りるだけじゃない!! 図書館の魅力再発見!!!

皆さんがいつも利用している武庫女の図書館。それぞれに並々ならぬこだわりが込められているのをご存知ですか? 知れば知るほどもっと使いたくなる『中央図書館』『薬学分館』『甲子園会館分室』の魅力を紹介します。

図書館のいろは

利用時間

中央図書館: 月~土 9:00~20:00
薬学分館: 月~土 9:00~20:00
甲子園会館分室: 月~金 10:30~19:30

座席数

中央図書館: 1,498席
薬学分館: 166席
甲子園会館分室: 24席

貸出冊数と期間

中央図書館 } 学生は10冊まで14日間
薬学分館 } 大学院生は20冊まで14日間
甲子園会館分室 } ※資格関連の書籍は3冊まで1泊2日

※別の図書館にある本を借りたいときは取り寄せることができます。



ココがこだわり

『学生目線で長時間滞在できる憩いの場』

大幅な改装をして2013年11月にグランドオープンした中央図書館。従来の図書館の堅苦しいイメージをなくして、長く滞在できる憩いの場を目指し、各フロアのゾーニングを行い、静かに過ごせる場所と、友達と話をしたりご飯を食べたりできる場所を分けています。

MUSESでのWEBアンケートや、ワークショップを開催して学生らの意見を取り入れ、一人席を増やしたり、スマートフォンなどの充電ができるコンセントをいろいろな場所に設置したりしています。そして、全館で無線LANを使ったネットワーク接続が可能なので、使い慣れた自分のパソコンを全席で利用できます。



スタッフ・ユニフォーム

中央図書館のリニューアルに際して、職員とSSLC(Student Staff for Library Commons)のユニフォームができました。生活環境学科の学生と阪急百貨店が共同で作成し、作業の邪魔にならないように内ボタンにしたり、女性の体を電磁波から守る布を内側に付けたり、女子大ならではのこだわりがたくさん詰まっています。色は2種類あり、職員は青色、SSLCはピンク色です。

資格・就職活動関連資料に特化したフロア(5階)

学生からの要望が多かった就職活動関連の本や武庫女で取得できる資格の参考書を多く取りそろえています。(貸出は3冊まで、期間は1泊2日)書店で買う前に内容を比較したり、気になるページだけをコピーしたりできます。また、5階の運営はSSLCの学生が担当しており、POPの制作などもしています。

また「資格サポート窓口」には専門スタッフが常駐し、エクステンション講座の受講申込が可能です。



ライブラリー・カフェ(1階)



図書館に入っすぐ左が完成したばかりライブラリー・カフェ。一人席や二人席など少人数向けの席が多く、一人でも気兼ねなく利用することができます。



コミュニティ・ルーム(1階)

カフェの奥、スクリーンの裏にある一室。ミーティングに使ってもいいし、鍵が掛けられるので就職活動の時にここで着替えることもできます。空いていれば、誰でも利用できます。

教えて!

文庫の位置

リニューアル以降、学生から文庫の移動先について多くの質問が寄せられています。文庫は地下のS字の椅子の奥の電動集密書架の中に収蔵されています。



薬学分館



ココがこだわり 『集中したい人向け！ 静かな勉強空間』

薬学部の学生や附属中高の生徒が利用する薬学分館。その魅力は静かに勉強できることです。

個別の勉強スペースがしっかりと確保されており、勉強に集中しやすい環境になるよう配慮されています。



2階フロア(出入口)

2階から出入りします。書籍は医学書、薬学書などを中心にそろえられています。



雑誌閲覧スペース

薬友会(薬学部の学生と教員から構成)寄贈のファッション雑誌や一般雑誌を読むスペースがあります。



AVブース

ここでは、豊富に取りそろえられたDVDやCDを視聴することができます。息抜きにどうぞ！



1階フロア

薬学分野の学術雑誌(和・洋)が置かれています。

ブランケットの貸出

受付でブランケットの貸出を行っています。寒い時期にはうれしいサービスです♡(中央図書館でも行っています)※ブランケットの数には限りがあります。

甲子園会館分室



ココがこだわり 『建物の雰囲気そのままに！ ホット落ち着く和みの図書館』

甲子園会館は昭和5年に建設された旧甲子園ホテルで、国登録有形文化財に登録された、貴重な建物です。

附属図書館甲子園会館分室(以下、分室)にはホテル時代の雰囲気がそのまま残っています。



分室では、M.I.C.を“見せて”入室。M.I.C.リーダーを設置しないのは、文化財である建物に手を加えないという、分室ならではのシステムです。

建築学科に関する本が多いのも、分室の特徴です。

そんな中、大きなコーナーを占めているのが「近代建築の巨匠」と呼ばれるフランク・ロイド・ライトに関する本と、トルコに関する本。甲子園ホテルを設計した遠藤新氏はライトの愛弟子であり、この分室はライトのデザインをイメージして閲覧機などを特注されたそうです。また、上甲子園キャンパスにはトルコ文化研究センターがあるので、トルコに関する本も多数置かれています。

ポカポカと日差しに包まれ、ホットできる図書館でした。



まとめ

図書館といえば「中央図書館！」「本を借りるだけのところ」、というイメージがありませんでしたか？取材を通して本を借りる以外にも勉強したり、景色を見ながらくつろいだりといういろいろな利用の方法がある場所だと再発見しました。

特に用事がなくても、図書館に行ってみてはいかがでしょうか？この機会に大学図書館をもっと利用してください。



CONTRIBUTION PAGE! vol.7

読者の皆さんと作っていくページです。

今回のお題は

『ドキドキ! 初恋エピソード♡』

幼稚園で女の子に人気だった男の子に、初めてバレンタインチョコを渡しました。母と一緒におうちを訪ねて手渡しです!!
でも、その子の事は好きではなく、ただチョコをあげるという行為に喜びを感じていました。
なぜあの男の子だったのか、不思議でなりません。

大日 ことり さん

小学校1年生から3年生まで好きな人がいました。
3年生の時に意を決してバレンタインに告白しようとしたのですが…その子のランドセルの中の山盛りのチョコを見てしまったのです。
とても切ない思いをしました! ㄣ。。

大情 あんばんまん さん

幼稚園の時に、人気者の足が速い男の子が好きだった。バレンタインにチョコをかばんに突っ込んでいたら、ホワイトデーにお返しをもらえたのがいい思い出です!

大日 うさぎ さん

小さいときからずっと一緒にいた男の子。
お母さん同士も高校の同級生。
3歳から一緒に遊んでました。
足も速くてクラスの人気者。
ちょっと近付きにくい雰囲気になった小学校。
ここで、幼なじみ特権を発揮♡
みんなが憧れる人の1番近くで1番仲いい女の子の座をget♡
付き合うことはなかったけど、今でも連絡がくるとキュンとします。

大食 ベコちゃん さん

初恋は…青い木コ型ロボット。
そう、ドラえもん。

大日 あっこ さん

りりしいまゆげ、引き締まった口元…
そして宙を舞う手ぬぐい(←ポイント)!!

彼の名は遠山金四郎
(高橋英樹さん! まあさの父!)

ニックネームは金さん

当時本職は江戸北町奉行。

大食卒 地下室の住人さん

小4。
席替えで「近くの席、同じ班になりますよーに」と願っていたこと。
でも、実際になったら恥ずかしい(笑)。
ソワソワ…(笑)。
内心、めーっちゃうれしい!!!!!!

大教 あかりんご さん

中学3年間好きだった男の子に、たまたま第3ボタンをもらったのですが…
成人式で5年振りに会った一言目が「俺のボタン大事にしてる?」と真顔で言われて顔から火が出るほど恥ずかしかったです。
「えっ! 持っていない」と真顔で言ったのですが、まだ大事に持っています(><)
絶対捨てない大切な思い出です!

大日 しばわんこ さん

幼稚園のまーくん♡
卒業式にツーショットを撮りました。

大心 ジャスミン茶 さん

中1のときに中3の先輩とお昼休みや10分休みに階段ですれ違うときにちょっと話すのがドキドキ♡でした。

大情 しーい さん

困った時いつも助けてくれたステキな彼。けがした私をおぶって家まで送ってくれた♡無口で何を考えてるか分かりづかったけど、すごくかっこよくて優しい人でした。

大食 ラブンツェル さん

今日が予備校に通う最後という日。エレベーターを待っていると、ここでよく話をした彼が後ろからやってきた。エレベーターが来たので、一緒に乗ろうとしたら、彼は乗らずに「さよなら」と言った。後になって気付いた…彼は、私がエレベーターを待っている間、寂しい思いをしないようにと、話し掛けてくれていたのだ。

大食 aiai さん

好きだった男の子(しょうた君)に、落ちてしまった消しゴムを取ってもらったのですが、恥ずかしくて「ありがとう」と言えませんでした(小4)

大情 しこりん さん

ない!!! 私だけじゃないはずだ!!!! (壁を殴りながら)

大日 めん さん

幼稚園のときに、服にABCのアプリケを付けてもらったんですが、それがいつも気になっていました。思えばそれが「横文字」との初恋でしたね♡

日文 satokats さん

幼稚園の時に好きだった男の子に「好きな人って俺?」と聞かれたけれど、恥ずかしくて答えられませんでした!(笑)好きって言えば良かった!!

大情 でこぼん さん

幼稚園くらいの頃、家が近所でわりと仲良かった男の子。小学校にあがったら同じクラスになって、2人で一緒に帰ってました。一緒に遊んだ記憶は忘れてしまいましたが、2人で下校したのが印象に残ってます)

大日 えんびつ さん

幼なじみのけいちゃん♡
2人で手をつないで入園式に参加しました♡

大心 マシュマロ さん

小学生の頃、好きな男の子と2人きりになった時の胸の高鳴り♡

大教 ほんたろう さん

小1の時に5歳年上の兄の友達に初恋(笑)兄と違って優しくイケメンな彼にドキドキしてました。けど私が小2の時には、すでに向こうは中学生。会うことも少なくなって終わりました(笑)

大食 こんこん さん

Next 次のお題は『学生のうちにやりたいこと』
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.8 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 ●クリスタリア2階 入り口 ●日下記念マルチメディア館2階 入り口

編集担当: 平田 彩陽(大日4年)、土橋 つばさ(大情2年)

♈ おひつじ座 Aries (3.21-4.19)

【全体運】
何事も上手くいく最盛期です。大きな目標を持つことで、理想の自分に近づけそうです。長所を生かして行動するのが吉。

【恋愛運】
一目ぼれの予感。周囲からも祝福される恋愛ができてそうです。海外に縁があるかもしれません。

【金運】
早起きは三文の得です。規則正しい生活を心掛けると良い事があるかも。
【ラッキーアイテム】
卵

♉ おうし座 Taurus (4.20-5.20)

【全体運】
幸運の良いスタートが切れるそうです。何かを始める良い機会かもしれません。独創的な発想も支持されそうです。

【恋愛運】
モチ期がきそう。新しい恋の始まりかもしれません。冷静に判断をしましょう。
【ラッキーアイテム】
新しい服

♊ ふたご座 Gemini (5.21-6.21)

【全体運】
今は試練の時かもしれませんが、直面して乗り越えていくと大きな成長が望めます。

【恋愛運】
自分が献身的に相手に尽くす場面が増えそう。根気よく耐える恋愛になりそうです。

【金運】
コソコソ貯金できそうです。買い物で気分転換するのも良いかも。
【ラッキーアイテム】
長編小説

♋ かに座 Cancer (6.22-7.22)

【全体運】
向上心に欠け、怠惰な生活に陥りそう。また、見栄やプライドの高さで周りを振り回しそうです。

【恋愛運】
わがままや気まぐれで爽やかな恋愛になりそう。相手に嫌われる前に自分を見詰め直しましょう。

【金運】
なかなか集中できず、ミスや無駄な行動が増えそう。しっかりと睡眠時間を確保しましょう。
【ラッキーアイテム】
バラの花

♌ しし座 Leo (7.23-8.22)

【全体運】
良い運に恵まれる時期です。長く付き合えて信頼できる友人に出会えそう。臨機応変な対応を心掛けると良いでしょう。

【恋愛運】
思い掛けないチャンスがあるかも。幸せな恋愛ができてそう。また、大胆に思い切った行動で円満

♍ おとめ座 Virgo (8.23-9.22)

【全体運】
やり始めたことが中途半端に終わるそうです。また、自信が持てず、不安定な状態にあります。実現可能な計画を立てましょう。

【恋愛運】
周りが見えない恋愛になりそうです。気持ちが落ち着いて行動しましょう。
【ラッキーアイテム】
指輪

♎ てんびん座 Libra (9.23-10.23)

【全体運】
意地っ張りな態度で冷たい人だと思われてしまいそう。周囲の人に歩み寄る広い心を持って行動しましょう。

【恋愛運】
なかなか思いが伝わらず、すれ違いが増えそう。また心を開くことができず、自己中心的になってしまいそうです。

【金運】
無計画にお金を使って後悔しそうです。落ち着いて行動しましょう。
【ラッキーアイテム】
指輪

♏ さそり座 Scorpio (10.24-11.22)

【全体運】
生きがいとなるものが見つかり、充実した日々を送ることができそう。また、意欲的になると大きな進歩が望めます。

【恋愛運】
最高の恋人に出会えるかも。素直に想いを伝えることが吉。恵まれた幸せな恋愛ができてそう。

【金運】
お金に困ることは少ないです。自然に触れるのが吉です。
【ラッキーアイテム】
スポーツ用品

♐ いて座 Sagittarius (11.23-12.21)

【全体運】
前途多難で嫌気が差してしまいそう。悲観的になって周りに当たってしまうこともありそうです。しっかりと休息を。

【恋愛運】
相手に期待すぎず、思い通りにしない恋愛になりそう。理屈ばい態度は愛想を尽かされる原因となってしまう。

【金運】
今は貯金するのが良いでしょう。
【ラッキーアイテム】
ウサギ

♑ やぎ座 Capricorn (12.22-1.19)

【全体運】
モヤモヤしていたことが良い方向へ進みそう。強い信念を持って行動すると、ピンチから脱出することができそうです。

【恋愛運】
迷いがなくなり、見通しが今後は貯金するのが良いでしょう。
【ラッキーアイテム】
ウサギ

♒ みずがめ座 Aquarius (1.20-2.18)

【全体運】
突然の変化によって苦境に直面しそう。良い転換の時期だと割り切ると、新しいことに取り組むと良い方向へ進みそうです。

【恋愛運】
辛い別れや周囲からの反対があるかもしれません。無理は禁物です。
【ラッキーアイテム】
卒業アルバム

♓ うお座 Pisces (2.19-3.20)

【全体運】
トラブルが発生して不安な気持ちになりそうです。ハッキリしないことはあまり深く信用しない方が良いでしょう。気を強く持つことが大切です。

【恋愛運】
降参の多い恋愛になりそう。多くの情報に振り回されて、自分を見失ってしまいそうです。

【金運】
計画倒れになり、やる気が起きない状態になりそう。ミスで計画はあまり深く信用しない方が良いでしょう。気を強く持つことが大切です。
【ラッキーアイテム】
枕

ふわふわ卵のハッシュドビーフ

【材料】(4人分)

牛肉	200g	■ふわふわ卵	
玉ねぎ	中1個	卵	4個
水	450ml	牛乳	大さじ2
市販のルー	半箱	塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ1	サラダ油	大さじ2



- 【作り方】
- 1 玉ねぎは薄切り、牛肉は一口大に切る。
 - 2 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒めしんなりしたら牛肉を加えて炒める。
 - 3 ②に水を加え、沸騰したらあくを取り弱火で15分煮込む。一度火を止め、ルーを加えて溶かし、再び火を付け弱火でとろみが付くまで約10分煮込む。
 - 4 ボウルに卵を割り、牛乳、塩、コショウを加えて混ぜる。フライパンにサラダ油をひいて熱し、卵液を入れ半熟状に仕上げる。
 - 5 器にご飯を盛り、半分にハッシュドビーフ、半分にふわふわ卵をのせれば出来上がり。



ふわふわ卵が焦げないように、卵液を入れたら素早く混ぜながら加熱することがポイントです。また、サラダ油の代わりにバターで加熱させるとバターの香りが広がってさらに美味しくなります。出来上がりの際に好みでチーズを加えるのもオススメです。

切り取り線に沿って切ると、保存に便利です！

CUT

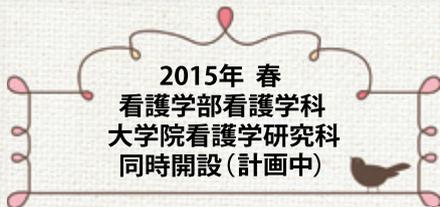
Schedule

4月

3日(木)	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～ 新入生オリエンテーション～8日
4日(金)	短大入学式 9:30～ 新入生オリエンテーション～8日
5日(土)	大学院・専攻科入学式 15:30～
8日(火)	2年次以上前期担任ガイダンス
9日(水)	前期授業開始 ※共通教育科目を除く
10日(木)	共通教育科目の授業開始
29日(火・祝)	昭和の日【火曜日の授業実施】

5月

2日(金)	土曜日の授業実施
8日(木)	火曜日の授業実施
17日(土)	体育祭
18日(日)	体育祭



[マナー de 武庫女美人]

少しの配慮で、
自分も周りも気持ちよく！
通学マナーで好印象！

通学時は道幅いっぱいには広がって歩かず、左右のどちらかに寄りましょう。スマートフォンを使いながらや音楽を聴きながらの歩行は、思わぬ事故につながる場合がありますので控えましょう。また、友達とおしゃべりに夢中になり過ぎず、近隣の方や自転車など他の通行者の迷惑にならないよう十分に配慮しましょう。



M*archのキャラクターむっこちゃん

編集後記

2014年度の
制作メンバーです。

1年間、よろしくお願ひします。

大好きなM*arch制作に携わることができると、みんなと一つのものを作り上げていく面白さ、大変さを実感しています。M*archを通して、武庫女っていいな！をたくさん見付けていきたいと思ひます。よろしくお願ひします！
(測上 智子)

1年生の頃からずっとやりたかったM*arch制作に携わられて、本当うれしいです。皆さんにもっと武庫女を好きになってもらえるような、すてきな一冊を作れるよう頑張ります。
(川崎 瞳)

今回、多くの方に支えられてM*archが作られていることを知りました。また、自分たちで考えて制作することの喜びと充実を感じました。この両方をいつも忘れず、冊子制作に取り組んでいければと思います！
(福見 あずさ)

引き続きM*archの制作に関われることを本当にうれしく思ひます。取材を通して得たこと、感じたことを読者の皆さんと共有できるような冊子にしていきたいです。どうぞよろしくお願ひします。
(東 奈穂)

初めての冊子制作、とても楽しかったです！特に、P.06～07のアンケート調査は、試験前の1月中旬に行いましたが、皆さん快く引き受けてくださり、本当にうれしかったです。たくさんのご協力、ありがとうございます！
(平田 彩陽)

1年生の頃からやりたかったM*arch制作に携わることができ、大変光栄です。たくさんのごことを吸収して、そして自分がやりたいことをいっぱい詰め込んだ冊子になるよう頑張ります！よろしくお願ひします^^
(土橋 つばさ)

今回、図書館の取材を担当しました。取材を通して知らなかった図書館の活用術等を知り、新たな武庫女の魅力に気付きました！この一年間、新しいことを知るワクワク感を皆さんにもお届けできるように頑張ります！
(星野 瑛美)

