



vol.9  
2014. December

巻頭  
特集

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！ 02

- 武庫女のことをもっと知り隊 06  
身近だけど知らないSNSのワナ 武庫研(ムコラボ) 08  
CONTRIBUTION PAGE!!(皆さんからの投稿コーナー) 12  
HOROSCOPE 2014年12月～2015年3月 14  
RECIPE「エビと卵のマカロニグラタン」 15  
Schedule/マナー-de武庫女美人 16

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！

寒い冬には家の中で本や新聞を読んで、教養のある女性を目指しませんか？  
今回は、附属図書館職員 川崎安子さん、広報室の中島正樹室長に  
活字に親しむコツを教えてくださいました。

### 読書に興味を持つには、どんな心掛けや コツが必要だと思いますか？

ドラマ化や映画化された作品の原作を読むことから始めてみてはどうでしょう？ 本を読み慣れない人にとって、読書はかなり体力と想像力が必要です。好きなストーリーであれば、最後まで読めるはず。

また、中央図書館の1階にある「現代女性作家コーナー」では、本好きの学生さんたちが選んだ一押しの小説を約1,500冊揃えています。こちらもおススメ。

今なら、スタンプラリーに参加すると、写真にあるクリアファイルや、トートバックなどのオリジナルLavyグッズがもらえます。



12月から登場！  
New Lavy グッズ

### 川崎さん Select!

武庫女生にぜひ読んで欲しい本

#### 『みをつくし料理帖シリーズ』

著者名:高田郁 出版社:角川春樹事務所  
18歳の女料理人、漣が主人公の時代小説です。今夏、10冊目が刊行され、シリーズ完結となりました。人情あり、愛情あり、料理レシピまであり、何度も美味しい作品。



#### 『白蓮れんれん』

著者名:林真理子 出版社:集英社  
NHKの「花子とアン」で再び脚光を浴びている本作。はたから見ればリア充そのものの女性が年下の男と駆け落ち。それも大正時代。しかもノンフィクション。面白くないわけがない！



附属図書館職員 川崎 安子さん

### 川崎さんが考える

「教養のある女性」とは？

私自身まだ道半ばですが、極めたいと思うことに一意専心し、学び続ける努力をすることで、教養もまた自然に備わるように感じます。一朝一夕にはいけません。

### 川崎さん Select!

教養が身に付く本

#### 『一色一生』

著者名:志村ふくみ 出版社:講談社

染織家・人間国宝の志村ふくみさんによるエッセー。「この世界で生きてゆく」という覚悟ができたとき、人は強くなり、成長できるのだと思います。何より文章がきれい！！



#### 『聞く力:心をひらく35のヒント』 『叱られる力(聞く力;2)』

著者名:阿川佐和子 出版社:文藝春秋

コミュニケーションの達人である阿川佐和子さんのエッセー。初対面の人と何を話せばよいのか分からない! という方には持つてこいのエピソードが満載です。



M\*arch編集担当で『聞く力』を読みました!

様々な人にインタビューをしてきた阿川さんの体験談は、人と話すときに気を付けたいこととして参考になります。(平田)

1番心に残っている言葉は、“人に話を聞くことで、自分の心をときめかせたいのです”。この考え方は新鮮でした。人と話すことに対する苦手意識・緊張感が和らいだように感じます。(萩原)

メールやSNSのやりとりよりも、人と向かい合って話を聞くことで、分かることや気付く気持ちがあるのだと感じました。(澁上)

早速、本を手にとってみたいくなりましたか？  
次は、社会人の必需品、新聞に触れてみましょう！



# 新

## 聞を読んで自立した女性になろう



### 何のために自立した女性になる必要があるの？

自立とは、自分の意見を持ち行動するということです。自分で問題を見付け、解決するためには何をすればいいのかを考えなければなりません。さらに、急速に変化し続ける社会の流れを把握して、一人の女性として対応していかなければなりません。これらは、私たちが社会人になった時に必要とされているので、大学生のうちに“自分で考えて行動する力”を身に付けておきましょう！

### 就活に役立つって聞いたけど…

役立ちます！ 筆記よりも論文やレポート、面接での一言一言が就活ではライバルと競う上で重要だと言われます。自分の話が社会の流れに沿っていれば、説得力がありますよね。

広い知識を持っていることは、こういった場面で有利になりますよ！

### 豆知識！

朝刊と夕刊に掲載される記事の文字数は、なんと新書1冊分以上。アナウンサーでも、読み上げるのには11時間もかかる量！ 新聞は見出しをチェックして、関心がある記事や一面をピックアップして読むことがポイントです★



## 新聞活用術

### 1. 読む

まずは読んでみましょう！ 社会の出来事をたくさん知ることができます！ 新聞の上のほうに、**社会** **国際** のような見出しがあります。これを活用すれば自分の関心のある記事を簡単に探すことができますよ！

### 2. 書く

記事の内容がよく分かるうえに、新聞の文章を書き写すことは文章力アップにつながります！

### 3. スクラップ

自分が関心のある記事は切り取って、スクラップしましょう。こうすることで後々見返した時に、物事の流れがよく分かるようになります！ 分からないことは辞書で調べてみるとさらにGOOD！ 就活生にオススメです！

新聞の良さは、ただ流れるニュースではなく、背景を通して解説し、内容を整理してくれるところにあります。

### まとめ

活字離れていると言われていた現在ですが、活字に慣れ親しむことは私たちをすてきな「できる女性」へと導いてくれることでしょう。さむーいこの冬は、お家でできる自分磨きとして、活字ライフを送ってみてはいかがでしょうか？



広報室長  
中島 正樹 さん

編集担当：平田彩陽(大日4年)、洲上智子(大英4年)、星野瑛美(大情2年)  
編集協力：八尾歩(大情3年)、萩原穂波(短日1年)





1939年に、武庫川の河畔に創設された武庫川学院は、今年、創立75周年を迎えました。本学の教育理念の基となる立学の精神は、高い知性・善美な情操・高雅な徳性を兼ね備えた女性を育成するというもので、各教室に掲げられています。学生の私たちは、日頃それらのことをどれだけ知っているでしょうか。法人室 瀧居豊室長にお話を伺いました。

### 立学の精神って？

各教室に掲示されている立学の精神を見たことがありますか？この教育理念は1939年に校祖・公江喜市郎先生によって、掲げられました。その中に、「建国の理想に尊い、平和的な国家及び社会の形成者として、高い知性と善美な情操と高雅な徳性とを兼ね具えた有為な女性を育成する」という一文があります。

- 「高い知性」とは常に真理を追い求める、すぐれた知性
- 「善美な情操」とは感性豊かな、潤いのある心
- 「高雅な徳性」とは人を思いやり、人のために尽くす精神

これらのことを心に留め、人・家庭・社会に貢献できる女性を目指してほしいですね。



1949年 武庫川学院女子大学 開学の様子

### さらなる高みを目指すために・・・

近年、武庫川女子大学では「教職協働」という考え方が重要視されています。これは教員と職員が連携し、教育研究の充実や学生支援をしようという考え方です。また、大学をよりよくするには、学生の意見が必要だと考えられており、定期的には在学生を対象とした満足度アンケートが行われています。最近では2012年に行われました。そこには、学生の思いをくみ取らなくてはいけないという教職員の気持ちが含まれています。アンケート結果を踏まえ、図書館やトイレの改修、食堂や売店の充実、ベンチの増設など快適な環境作りが進められています。

また、2010年には10年以内の卒業生を対象とした満足度アンケートも行われました。この結果をもとに、卒業生への支援が見直されたり、本学での外国語教育やゼミ教育・各学科の授業内容の改善が図られたりしました。

良いところをさらに伸ばし、問題を解決することで、より満足度の高い、魅力ある武庫女へと成長し続けています。

法人室  
瀧居 豊 室長



### 西門～東門の通り抜け

登下校をする際、西門を利用される方も多いのではないのでしょうか。春になると美しい桜が私たちを迎えてくれますよね。実はその桜並木、もともとは西宮市の市道だったのです。



近隣住民の方の協力で、長年の提案であった『西門』は昭和49年に開通しました。

こうして、毎年4月初めの花見時には東門（現在は使われていません。）から西門までの150メートルを市民に開放し、武庫女の通り抜けとして親しまれていました。

### 武庫女には夜間の部があった！？

戦後、武庫女には「二部」と呼ばれる夜間の部（大学は1962年3月まで、短期大学部は1988年3月まで）がありました。戦後で職場環境が厳しい中、昼間の勤務をしながら17時半の授業開始時刻に登校することは学生の誰もが苦労していました。しかし、休み時間にはお互いの悩みを語り合い、苦労は多いものの、生きがいのある学生生活を共有し楽しんでいました。

今回、武庫女について調べて、歴史や立学の精神に込められた想いを知ることができました。また、私たちの知らないところで教職員の皆さんがよりよい授業をするためにいろいろな工夫をしていることが分かり、武庫女生であることを誇りに思いました。

### 武庫女ならではの特別学期

後期が終わった2月から始まる「特別学期」。この特別学期は1986年度から実施されており、学部、学科、学年関係なく様々な講座を受講することができます。開講される授業は、料理や資格、語学、スポーツなど普通の授業とは一味違ったものばかりです。



当時の神戸新聞に掲載された記事

### 応援合戦は紅白にも出場していた！？

毎年恒例、武庫女の体育祭の目玉とも言える「応援合戦」には素晴らしい歴史があります。実は1988年の大晦日、「NHK紅白歌合戦」に出場していたのです。また、1970年の「大阪万博」、1985年の「ユニバーシアード神戸大会」の開会式、1997年「なみはや国体秋季大会」の前夜祭で演技を披露するなど、いろいろな方面から注目されているのです！人々に大きな感動を与える「応援合戦」に、ぜひあなたも参加してみてください。



1985年、「ユニバーシアード神戸大会」の開会式

編集担当：川崎瞳（大英4年）、東奈穂（大情3年）  
編集協力：小川陽香（大環3年）、穂本麻奈美（新健2年）

# 武 | 庫 | 研

ム  
コ  
ラ  
ボ

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)」。今回は多くの人々が利用しているLINE、Twitter、Facebookの三つのSNSについて調査してみた。

p.09 ムコ女生に聞いたSNSのトラブル事例！！

p.10 SNSの利用で起こるトラブル

p.11 SNSの利用で気を付けること

## SNSとは Social Networking Service

インターネット上のコミュニケーションツール。スマートフォンの普及による手軽な情報発信や、友人同士のコミュニケーションツールとして利用者が増えている。

### LINE

世界での利用者は4億人以上。日本では5000万人以上が利用している。スマートフォンでの利用が主で、友達と無料通話をしたり、メッセージを送ったりすることができる。特徴としては相手にスタンプという大きな顔文字のようなイラストを送って自分の気持ちを伝えることができる。

### Twitter

世界での利用者は2億4100万人。そのうちの76%がモバイル端末からアクセスしている。140字以内の短い投稿(ツイート)を入力して共有するサービス。ツイートとは英語で鳥のさえずりを意味し、つぶやきとも言われている。

### Facebook

2014年3月現在、利用者数12.8億人以上の世界最大のSNS。著名人や企業が宣伝活動に使うなど様々な影響力がある。特徴として実名登録することが挙げられる。

【出典:SMMLab <http://smmlab.jp>】  
ソーシャルメディアマーケティングラボ

## ムコ女生に聞いた、SNSのトラブル事例！！



姉がFacebookで友達からフォローされたので、フォローしたら、友達のなりすましで「今度会いましょう」などのメッセージが届くようになった。その後、友達のなりすましをブロックしたのでそれ以上何もなかった。



友達がアカウントを乗っ取られ、グループLINEのメンバーを全員退会させてしまうということがありました。その後そのアカウントを削除し、新しく作り替えていました。



友達がLINEアカウントを乗っ取られ、犯人から私宛てにウェブマネーを購入するように仕向けるメッセージが届いた。友達に乗っ取られている可能性があることをメールで伝え、友達はLINEの運営会社にアカウント停止を求めた。



Twitterで、ある有名人についてつぶやいたら、その有名人のファン(知らない人)からたくさんお気に入り、リツイートされた。怖かったのですぐにアカウントに鍵をかけた。

## SNSの利用で起こるトラブル

アンケート結果からSNSの利用によるトラブルは、友達に乗っ取りなどに遭うことによって、自分や別の友達にも被害が及ぶ事例が多く集まりました。

友達がトラブルに遭ったということは、私たち自身も気を付けなければいけません!ここでは、SNSの利用方法を見直すきっかけになるように、SNSでのトラブル対処法や利用時に気を付けるべきことを紹介します。



### ■ アカウント乗っ取りの対処法 ☆乗っ取りにあった場合は速やかに対処すると同時に、他のSNSまたはメールなどで周囲の人に知らせましょう!



- ①アプリを再インストール後、ログインを試みる。
- ②ログインできない場合は、LINEのお問い合わせフォームへアクセスし、乗っ取りの被害を連絡する。
- ③アカウントが削除されるので、新しいアカウントを作成する。



- ①パスワードを変更する。
- ②アカウントに登録したメールアドレスが自分以外からアクセスできないことを確認する。
- ③アプリとの連携を解除する。
- ④他のアプリでもTwitterと同じパスワードを使用している場合はそのアプリのパスワードを変更する。



- ①パスワードを変更する。
  - ②変更できない場合は、自分の使用している機器に対応するヘルプセンターへアクセスする。
- ※スマートフォンまたはタブレットの場合は「モバイルブラウザヘルプ」へアクセスする。

### ■ トラブルを未然に防ぐ! パスワード設定は慎重に

IDやパスワードはSNSの利用において必須です。よくないと思いつつも、「使い回し」をしているそこのあなた!!ここで紹介する二つのポイントを参考に、パスワードを設定してみてくださいはどうか?

#### 【1】「単語」をやめて「文章」にして、各単語の1文字目を大文字にする

例えば、SNSで使用しているパスワードが「mukolabo(ムコラボ)」であれば「mukolabo」→「MukolaboNoCyouusa」(ムコラボの調査)とします。

•そこに、数字を加えたとお良くなります。

「MukolaboNoCyouusa」→「6kolaboNoChou3」(6コラボの調3)

•また、母音(aiueo)を取ることによって、他の人に意味が分かりにくくなります。

「6ukolaboNoChou3」→「6klbNCh3」

#### 【2】各SNSの固有ワードを自分で作る

先ほど考えたパスワードをそのまま複数のサイトに使用しては意味がありません。そこで、それぞれのSNS独自の用語を利用します。

例えばLINEの場合、パスワードを「Kidoku」(既読)とします。

頭文字「K」と文字数「6」を並べた「K6」が作れます。

•さらに強化するためには、アルファベットと数字を1つずつずらして置き換えます。

「K」→「L」と「6」→「7」とずらすので、「K6」→「L7」

•これを先ほど【1】で作ったパスワードと組み合わせます。

「L7」+「6klbNCh3」→「L76klbNCh3」

最初に【1】で作ったパスワードとここで考えたルールを覚えていれば、他のSNSやサイトのパスワードにも同じように利用できます。

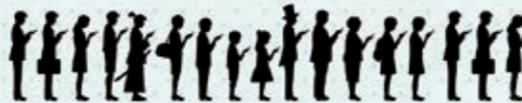
## SNSの利用で気を付けること

### ■ 投稿する前にその発言、ちょっと待った!!

自分にその気がなくても何気ない発言が、他の人の気分を害することがあります。具体的に発言した悪口は「名誉毀損罪」となり、漠然とバカにするような発言は「侮辱罪」に該当します。その時の感情のまま発言を投稿すると個人情報が流出し、投稿の内容によっては退学や内定の取り消しにつながることもあります。

### ■ 写真の取り扱いに注意しよう

SNSに友達との写真を載せることは誰もが当たり前のように行っていますが、本人の許可なく撮ったり、その写真を勝手に使用したりするのは肖像権の侵害です。友達に、一言声を掛けて撮影の許可を得ると同時に、SNSに投稿する場合はその了承も得てから投稿しましょう。



### ムコラボ研究員のまとめ報告



今回なぜこのテーマを選んだのか、自分たちの周りで起きたトラブルや伝えたいことをムコラボ研究員フクミ、ミヤモト、ドバシの3人が話し合いました。  
※以下、フクミ:(F)、ミヤモト:(M)、ドバシ:(D)とします。

(F) 今回はSNSを利用してトラブルに遭ったことがあるか、アンケートを取ったけど、2人は友達や周りの人の話も含めて何かエピソードはある?

(M) うーん。テレビで知ることはありますけど、自分自身の体験はありませんね。ただ、授業風景の写真をTwitterに載せてしまった子が、「授業中に撮影してはいけないし、写っている本人に許可なく写真を載せてはいけない」と注意されたことがあるという話を聞いたことがあります。

(F) そんな事があったんや!!でも確かに、写真を無断で載せるのはよくないね。授業中に撮影するのは、もってのほか!!

(M) そんなに重要なことだと思う、軽い気持ちで写真を載せるのは、著作権や肖像権といった問題もありますし、写真を載せられた人が嫌な気持ちになるということを考えなければいけませんね。

(D) 私たちは普段、気軽にSNSを利用していますが、危ないことに巻き込まれることもあるんだと頭に入れて、これからはSNSを利用してほしいですね。もちろん私たちも気を付けたいです!



編集担当: 福見 あずさ(大日4年)、土橋 つばさ(大情2年)  
取材協力: 宮本 直実(大英2年)

大雨が降っていて、トラックが横を通った時に、頭から砂まじりの水をかぶったことがある...

大英 たこぼっくり さん

高いヒールの靴を履いていたら階段から落ちた。するとそこに10円が落ちていて「ラッキー」と思っていたら、駅員に渡すと、「あげる」と言われて募金をしてコンビニに行くと財布が開いていた。(=落としたのは自分のお金)

大環 うま さん

鳴尾駅から学校に向かう途中、自転車をこぎながら必死に髪をブラッシングしている女性を見掛けた。結構なスピードを出しているにもかかわらず、ブラシで髪をとかしながら器用に人を避ける、その運転さばきに感動を覚えた。

大日 ナメケモノ さん

# CONTRIBUTION PAGE! vol.9

読者の皆さんと作っていくページです。

今回のお題は

『通学中の珍エピソード』

家のカメが脱走して数日後通学路で車にひかれて死んでいた... ☹️

大食 ゆきりん さん

いつも寝ているので特にはないです。でも降りる駅で絶対に目が覚めます👏

大日 しばわんこ さん

雨女なので、だいたい曇りの日に外に出ると雨が降る...

大情 くりまめ さん

満員電車で何も持つところがなく立っていました。電車が停止し、吹飛ばされそうになったら誰かが手を引っぱってくれて助けてくれました。

大日 GOジラ さん

向かい側のホームにいる大学生と目が合ったと思ったらその人がヒップホップ(?)を踊り出した(笑)

大情 きょん さん

友達の自転車のカゴにバナナが入れられていた。房ごとだった。

短生 ぶなしめじ さん

信号が変わるギリギリだったので、勢よく自転車をこいでたら、横断歩道の真ん中に靴を落としてしまいました...

大情 ほい さん

昔、学校に行こうとした途端、鳥のフンを頭にくらって泣いた。

新健 ちよす さん

自転車通学の私は、ごくまれに高校時代の友人(今も仲良し♡)とすれ違う。好きなアーティストや趣味など共通点の多い私たちは、ある日、何の打ち合せもなしにピンクのパーカーに白スカートと茶色のブーツという双子コーデですれ違っていた...!

大英 こも さん

入学した次の日、朝の電車で知らないおじさん(推定40歳後半)に、「ずっと見ていました、付き合ってください!」と告白されたこと。高校は自転車通学で電車でめったに乗っていなかった。人違いの告白で、振ったこっちも悲しかった。

短日 ベコ(°-°) さん

家を出た瞬間に自転車ごと家の前の川に落ちた。

大日 白いロココヘイ さん

へびの脱皮を見て幸せ。

大日 まりも さん

阪神タイガースの試合終了後の電車に乗っている人の雰囲気今日の勝敗が分かる。

大日 さしみ大好き さん

よくセミに尿をかけられます。

大教 たらちゃん さん

高校時代、電車で通学していました。1時間に1本しか電車がいないため、ギリギリの時間に改札を通ると、駅員さんがアナウンスをして電車を停車させてくれました。

大情 麻婆 さん

シカの子どもと遭遇し、にらみ合い開始。

→遅刻

大日 NAKATSUKA さん

三宮から奈良行きの快速急行に乗って通学中に、居眠りをしてしまい、目が覚めると...!!「生動なう...」もちろん1限には間に合わなかった。

梅田行きの電車に乗れば良かったのに...

大日 魔術師 さん

音楽を聞きながら、大学に向かっている時、知らないおばさんがめっちゃ話し掛けてくるなーと思ったら「チャック開いてんで!!!」と教えてくれていた。チャックは全開だった。

大情 しい さん

Next

次のお題は 『幼い頃の夢』

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.10 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 入り口

編集担当:平田 彩陽(大日4年)、土橋 つばさ(大情2年)

編集協力:小川 陽香(大環3年)、穂本 麻奈美(新健2年) 13

# Schedule

## 12月

14日(日) 公募推推薦入試(後期)  
23日(火祝) 天皇誕生日【火曜日の授業実施】  
25日(木) 冬季休暇開始

## 1月

7日(水) 冬季休暇終了  
8日(木) 後期授業再開  
17日(土) 大学入試センター試験【登学禁止】～18日  
20日(火) 後期授業終了  
21日(水) 授業等調整期間～22日  
23日(金) 一般入試A(前期)【登学禁止】～24日  
26日(月) 後期定期試験期間開始  
31日(土) 後期定期試験期間終了

## 2月

2日(月) 特別学期授業開始  
授業等調整期間～14日  
10日(火) 一般入試B(中期)【登学禁止】～11日  
19日(木) 後期および特別学期 追・再試験～23日  
25日(水) 学院創立記念日【休講】

## 3月

2日(月) 一般入試C(後期)  
4日(水) 特別学期授業終了  
20日(金) 大学卒業式  
21日(土祝) 短大卒業式  
大学院・専攻科修了式



## [マナー de 武庫女美人]

食堂を利用する際は、座席数に限りがあるので荷物などを置いて席を取るのはやめよう。食事が終わったら椅子をきちんと戻して、次の人が気持ちよく利用できるように意識しましょう。



M\*archのキャラクター  
むっちょちゃん

## 編集後記

この号が2014年度の学生広報スタッフ「M\*arch」編集メンバーが企画・取材・編集する最後になります。次号からは、新メンバーが様々な情報をお届けします。

M\*arch制作を通じて、様々な事に目を向け、考え、学ぶことができました。号が進むにつれ、私たちもM\*archも成長できたと感じます。そして何より、みんなと作ることでできて楽しかったです！ ありがとうございます！

(大英4年 洲上智子)

あつという間の1年間でしたが、ずっとやってきたかった冊子制作に携わることができて、本当にうれしかったです。ページのレイアウトやアンケート案を考える作業は大変でしたが、とても楽しかったです。ありがとうございます！

(大日4年 平田彩陽)

M\*archの制作に関わること2年間。あつという間の日々でした。伝えたいことを形にする過程は、何度経験しても苦労ばかりでしたが、その中でしか得られない、経験も多かったです。制作にご協力いただいた方々、また手に取ってくださった読者の皆さん、本当にありがとうございました。

(大情3年 東奈穂)

毎号、完成した喜びもそこそこすぐに次号へ取り組む日々は、忙しくも充実した1年間でした。今は、一緒に制作してきたメンバーと支えてくださった方々、取材などご協力してくださったすべての方への感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

(大日4年 福見あずさ)

制作メンバーになって、1年経ったんだなあ…と振り返ってみればあつという間でした。大変なこともありましたが、多くの人の協力によってこの冊子ができているのだということを感じました。このメンバーで3冊のM\*archを作ることができて幸せでした♡ 私は次号も引き続き制作に関わらせていただくので楽しめ、より愛されるM\*arch作ってみたいですよ！

(大情2年 土橋つばさ)

M\*archを作りたいと1年生のときから言い続け、vol.7から制作プロジェクトメンバーとなり、今号がついに最後の作業となりました。自分たちで企画を練り、一からレイアウトを考え、少しずつ冊子になっていくのはやりがいと達成感がありました。また、PhotoshopやIllustratorを使っている作業も楽しかったです。どれも貴重な経験で、M\*archの制作に携わることができて本当に良かったです。

(大英4年 川崎瞳)

1年間M\*arch制作に関わらせていただいた、冊子作りのこと以外にも様々なことを学びました。M\*arch作りに挑戦できたことは、私にとって思っていた以上に大きな成長の一步になった気がします。1年間ありがとうございました！

(大情2年 星野瑛美)

# HOROSCOPE

2014.12~2015.3月の運勢 by 天文部

**♈ おひつじ座 Aries** (3.21-4.19)

**【全体運】**  
やる事がことごとく裏目に出てしまいそうです。落ち着いて自分のやるべきことを見極めながら行動しましょう。

**【恋愛運】**  
衝動買いで浪費が多くなりそうです。それは本当に必要なものなのかを。少し距離を置いて考えるのも良いかも。

**【ラッキーアイテム】**  
車

**♉ おうし座 Taurus** (4.20-5.20)

**【全体運】**  
楽しみにしていたことが取り消しになって落ち込んでしまいそう。リフレッシュすることも大切。

**【恋愛運】**  
周囲からの反対で愛情が冷めてしまいそうです。一度立ち止まって考えるのも良いかも。

**【ラッキーアイテム】**  
金色のもの

**♊ ふたご座 Gemini** (5.21-6.21)

**【全体運】**  
願いが通じて良い方向に進みそうです。またそれが強い自信につながり、脚光を浴びることになるかも。

**【恋愛運】**  
迷いが無くなり、告白や仲直りのチャンスが来そうです。自分の気持ちに正直になりましょう。

**【ラッキーアイテム】**  
金属のアクセサリ

**♋ かに座 Cancer** (6.22-7.22)

**【全体運】**  
低迷期を脱出して、立ち直れそうです。ただ、怠け癖が出てしまいその反省を忘れないことが重要です。

**【恋愛運】**  
一途でひたむきな恋ができそう。また、昔の恋が再燃するかも。

**【ラッキーアイテム】**  
ロウソク

**♌ しし座 Leo** (7.23-8.22)

**【全体運】**  
周囲との均衡がうまく取れず悩むそうです。また先入観や偏見に惑わされて、判断ミスをしてしまいそう。

**【恋愛運】**  
性格の不一致でギクシャクしてしまいそう。お互いに理解し合う姿勢で向き合しましょう。

**【ラッキーアイテム】**  
ハチドリ

**♍ おとめ座 Virgo** (8.23-9.22)

**【全体運】**  
決断力にあふれ、率先の良いスタートを切れそうです。個性を伸ばす良い機会かもしれません。

**【恋愛運】**  
楽しくて気楽な恋ができそうです。また、新しい恋の始まりの予兆がありそう。束縛しないことが大切です。

**【ラッキーアイテム】**  
宇宙

**♎ てんびん座 Libra** (9.23-10.23)

**【全体運】**  
執着心がなくなり、悪縁や悪習慣を取り除くことができそうです。また悩みが解決してスッキリしそうです。

**【恋愛運】**  
気晴らしに自分が楽しめることに使うのが良いでしょう。

**【ラッキーアイテム】**  
イヤリング

**♏ さそり座 Scorpio** (10.24-11.22)

**【全体運】**  
トラブル続出でパニックに陥ってしまいそう。わがままが失敗につながりそうです。周りの人の話をよく聞いて行動しましょう。

**【恋愛運】**  
衝突や誤解などの障害の多い恋愛になりそう。また、一度壊れると修復は難しそうです。

**【ラッキーアイテム】**  
稲妻

**♐ いて座 Sagittarius** (11.23-12.21)

**【全体運】**  
辛抱強く、コツコツと努力すると実りそうです。欲を出さずに自制して、穏やかに過ごすのが吉です。

**【恋愛運】**  
安定した心地よい関係を築けそうです。真面目な人が運命の相手かもしれません。何事も素直に受け止める姿勢。

**【ラッキーアイテム】**  
虹

**♑ やぎ座 Capricorn** (12.22-1.19)

**【全体運】**  
わがままが過ぎて、反発を買ってしまいそうです。また、過信から意地っ張りになりがちです。自分を見直す良い機会かも。

**【恋愛運】**  
気の迷いで誘惑や困難に負けてしまいそうです。一途な気持ちを大切にしましょう。

**【ラッキーアイテム】**  
柏の木

**♒ みずがめ座 Aquarius** (1.20-2.18)

**【全体運】**  
迷いや誤解が消えて、何事も徐々に好転していきそうです。急がず、時が解決してくれるのを待つのも良いかもしれません。

**【恋愛運】**  
時間がかりそうですが、受け身で待つのが、理解し合える関係が築けそうです。

**【ラッキーアイテム】**  
月

**♓ うお座 Pisces** (2.19-3.20)

**【全体運】**  
向上心が出て地道に事を進めることができそうです。また、核心を突いた発言で縁の下力持ちはなれそうです。

**【恋愛運】**  
思慮深く、相手のことを尊重できそうです。深いところで理解し合える大人の関係を築けそう。

**【ラッキーアイテム】**  
自然を感じるもの

## RECIPE by 食物栄養部

### エビと卵のマカロニグラタン

【材料】(2人分)

冷凍むきエビ	100g	固形コンソメ	1個
マカロニ	100g	バター	30g
玉ねぎ	1/2個	卵	2個
小麦粉	大さじ2	ピザ用チーズ	100g
牛乳	15ml		



- 【作り方】
- 1 エビは塩、酒(各少々)を加えた熱湯で色が変わるまでゆでる。
  - 2 マカロニは水1ℓに塩小さじ1を加えた熱湯で表示時間ゆでる。
  - 3 卵はゆで卵にし、切っておく。
  - 4 鍋にバターを中火で溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
  - 5 いったん火を止め、小麦粉を振り入れる。中火にかけ焦がさないように気を付けながら、粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。
  - 6 牛乳を3~4回に分けて注ぎ、ダマにならないようによく混ぜる。とろみがついたら、コンショウ少々、あらく砕いたコンソメを加える。
  - 7 6にエビを加えてさっと混ぜる。
  - 8 火を止めてマカロニを加え、全体にソースが行き渡るように混ぜる。
  - 9 耐熱容器に薄くバター(分量外)を塗り、8を半量ずつ入れ、ゆで卵とチーズをのせ200度のオーブンで15分ほどこんがり焼く。



あつあつのグラタンは冬にぴったりです!  
具と一緒に炒めながらホワイトソースを作るのでとっても簡単にできます◎



切り取り線に沿って切ると、簡単に便利ですよ!

CUT