

Please check our SNS!

奈良女子大学 生協学生委員会 WINDY(ウィンディ)は、
年間を通して様々な企画を行っています。

- ・受講相談会
 - ・Beauty Health Lab
 - ・七夕まつり
 - ・自転車点検
 - ・#better myself
- …他にもたくさん!

詳しくは WINDY の SNS で♪

▼X(旧 Twitter)

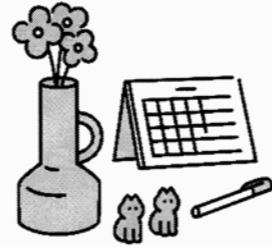


@nwu_windy

▼Instagram



@nwu_windy



食堂やカフェのメニューなどの情報が知りたいなら…
ここを Check!

▼X(旧 Twitter)



@nwu_seikyo

▼生協 HP

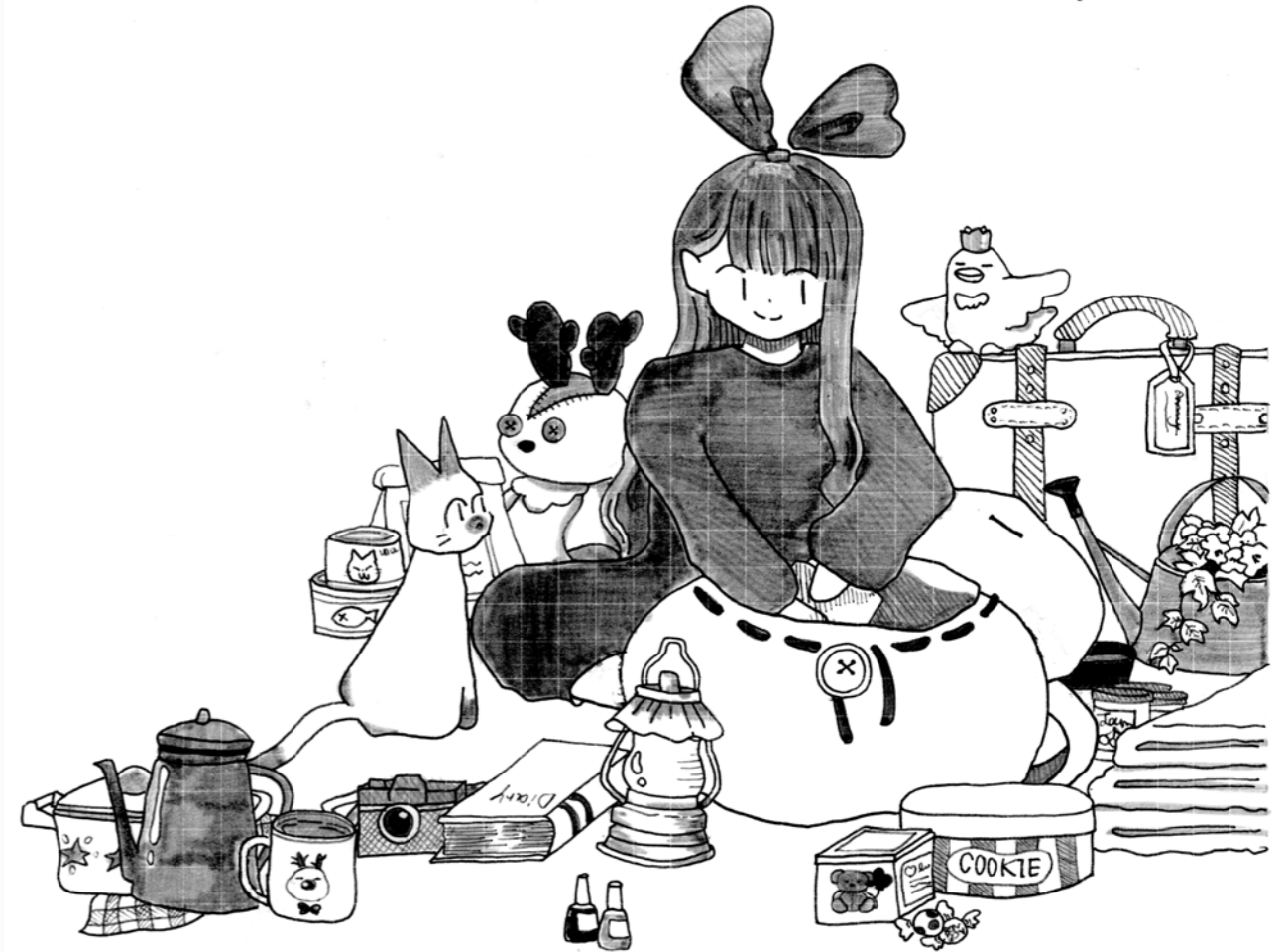


<https://narajo.u-coop.net/>



奈良女子大学生協学生委員会WINDY

奈良女 wiki



CONTENTS

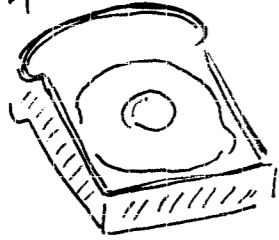
1 ごあいさつ

2 What is 生協か

3 Na Na Na

4 購買書籍部

6 食堂



9 カフェ

10 大学生協アプリ

11 新入生のしおり

12 全体マップ

14 学館マップ

16 ならじょすたでい

22 カバンの中身

24 ナラジォバイト

26 ナラジォプライベート



28 しくじり先生

30 自宅生のページ

32 寮生のページ

34 下宿生のページ

37 引越したナラ

38 生活お役立ち情報

42 Must Item list

44 防災関連

48 はらペコさんのページ

52 編入生のページ

WINDY主催!

54 新学期イベント情報

WINDYは
興味のある人は
WINDYの新歓活動
(茶話会)に来てみてね!

#better myself 2024

04/17(水)・18(木)



大学生になって、
自分をプロデュースしてみたい人
はぜひぜひご参加ください!!

メイク・ファッション・ヘア・美容
たくさんの知識を身に付けて、
これからの大学生活を
より楽しいものにしてみませんか?



ぶあいさつ

WELCOME to Nara Woman's University!

キラキラの学生生活が待ちきれないみなさん!!

この冊子は皆さんの奈良女ライフがより充実したものに
なるように、私たち WINDY 全員で心をこめて作成しました♡

奈良女生にとってタメになる情報やわくわくする情報も
たくさん詰めこまれています!!

皆さんの奈良女ライフが最高にキラキラしたものに
なりますように♡

WINDY とは?

私たち『^{うんてい}WINDY』は...

『奈良女子大学生協学生委員会』です。
現在新3回生18人、新2回生17人で
活動しています♡

主に

- ♡ 受験生応援、新入生サポート
- ♡ 生協組合員さんの還元イベント
(大学食堂での七夕パーティー、
クリスマスパーティー等)
などの活動を行っています!

困ったことがあれば
お声かけください!
お助けします♡

ピンクのパーカー
がロシツが
目印!!

それでは... **START!**

購買書籍部

Hanakomachi

営業時間：月～金 10:00～17:00

大山乳業のおいしい牛乳

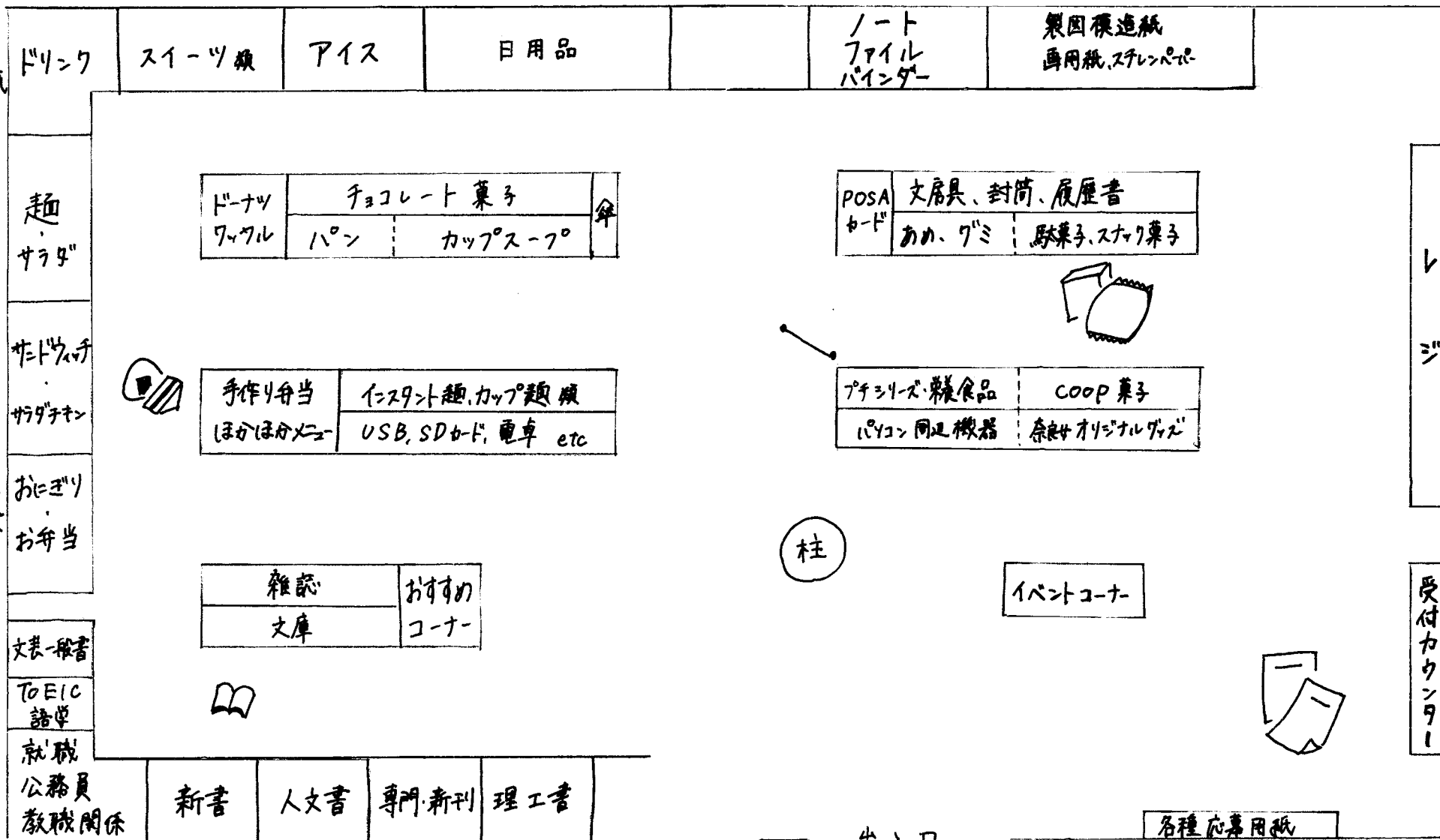
大学生協の牛乳は
鳥取県の大山牛乳!
赤いパックが目印で
コーヒ-味もあり大人気

殺虫スプレーや
エチケット用品など
急な必需品も手に入る!

教職関係や住環境学科が
使うアイテムも、大学の購買で
すぐには買えるから安心

奈良オリジナルグッズ

ペン、ファイル、3.5人などの
文房具だけでなく、
ゴルフやもみかといった
お菓子も! 地元への
お土産にいいかも!



購買で買うとお得!

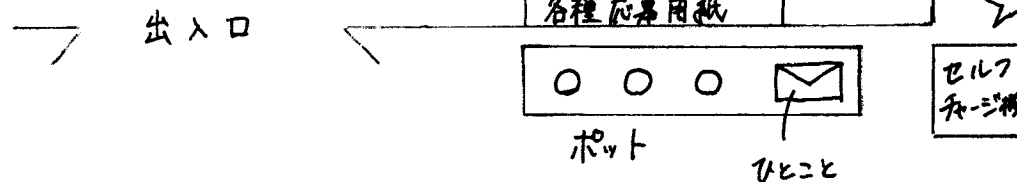
- ・本... 10% off
- ・文房具... 20% off

「大学生協のオンライン
書籍注文サイト」という
サイトで購入すると、
本、マンガ、CD、DVD
10% off

受付カウンターで

- できること
- ・自動車学校の申し込み
- ・パソコン、電子辞書の
注文・修理
- ・本・教科書の注文
- ・TOEIC、各種検定の
申し込み
- ・宅配便
- ・宝塚歌劇や野球観戦
チケットの購入
etc

シヨシカは
入口の右側にある
機械か、レジで
チャージができる!



ならじょの

食

堂

koto koto kitchen

月～金 11:00～13:30

ほっこり亭

月～金 17:00～19:00

(売り切れ次第終了)



日替りランチは大好評♡
←写真はみんなから特に
人気のとり天!!



←小鉢は自分の好きなものを選ぶよ



夕食はテイクアウトも
選べて便利!!
冬は鍋も出て体が
温まります♡



SHI café



Dear deer!

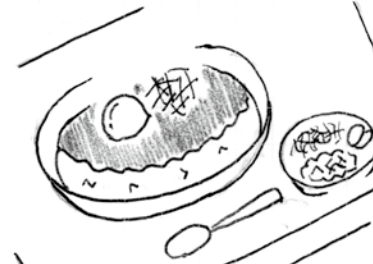
営業時間

11:00 ~ 15:00

メニュー

Lunch

- ・カフェランチセット (日替わり)
- ・カレーライスセット



Dessert

- ・季節のパフェ
- ・パンビのお散歩パフェ
- ・チョコパフェ
- ・抹茶パフェ
- ・カップパフェ



← 随時変わるよ!!

- ・キャラメルナッツパフェ
- ・わらびもちパフェ
- ・ほうじ茶プリンパフェ
- ・ハニーレモン
ヨーグルトパフェ
etc

カフェランチセット 例

- ① 蒸し鶏の明太マヨ丼
- ② オムライス ~ デミソース or 明太クリームソース ~
- ③ ベーコンとかぼちゃの
パンプキンクリームパスタ
- ④ トマトチズリゾット
- ⑤ 塩だれカツ丼

落ち着いた雰囲気だから
オンライン授業やお友達との
おしゃべりの場にも
オススメ!!

大学生協アプリ


アプリってどんなもの？


大学生協の組合員証、生協店舗内で
生協電子マネーでのスマホ決済ができます。


チャージ方法


- ① レジ (食堂・カフェ・購買)
- ② コンビニ
- ③ クレジットカード ④ チャージ機

大学生協アプリで何ができる？

- ① デジタル組合員証 

いつも持っているスマホだから
忘れにくく、提示しやすい！
- ② 買い物をするとポイントが貯まる 

お買い上げ客単の 0.5% が
ポイントとして付与されます。
次回から利用可能！
- ③ 店舗情報がわかる 

営業時間や臨時休業などを
確認できます。
- ④ お得な情報配信 

店舗からお得な情報をお届け！
自動車学校の申し込みも可能。

スマホの画面にバーコードを表示させるだけで、
スピーディーに買い物することができます！

最新情報等を check!
大学生協のホームページもご覧ください！

アプリ利用開始までの手順や、
主な機能・使い方の説明を
動画で見ることができます。

※ 『大学生協アプリ受験生
応援 Edition』をご利用の
方も、新しくこちらのアプリを
ダウンロードしていただく
必要があります。



URL:
<https://u-coop-net/appli.html>

奈良女子 新入生のしおり

4月

- エントランスイブ 入学式前に同じ学部・学科の子と仲良くなるチャンス♡
- 入学式 (入学宣誓式) 入学おめでとう!!!
スーツの準備を忘れずに!
- ガイダンス WINDY主催の『時間割ってどんなふうに組むの?』
受講相談会で詳しいことが相談できます!
- 健康診断
- 履修登録
- 教科書販売
- PCセットアップ ▶ 生協HP参照

5月

- ★ GW 4月頑張ったあなた!
旅行したりコンビニしたり... 休みを満喫しよう!! (科目ごとに異なります)
- 履修登録取消期間 11.7.20日
- 中間考査 11.7.20日

6月

- 期末考査 7月1日~8月1.2日 (夏休み前)に
行われます

7月

- 恋都祭 (学園祭 3日間)

8月

- ★ 夏休みスタート!! 大学生の夏休みは約2ヶ月!
やりたいこと全部やっちゃおう!! (8月第2週頃~9月最終週)

9月

- 成績照会 9/31 前期終了!!
- 後期ガイダンス

10月

- 後期スタート!!

11月

- 恋都祭 (学園祭 3日間)

12月

- 履修登録取消期間
- 冬期休業 (12/29~1/3)

1月

- 共通テスト休み

2月

- 期末考査 3/31 後期終了!!

3月

- 成績照会 (8月第4週頃)

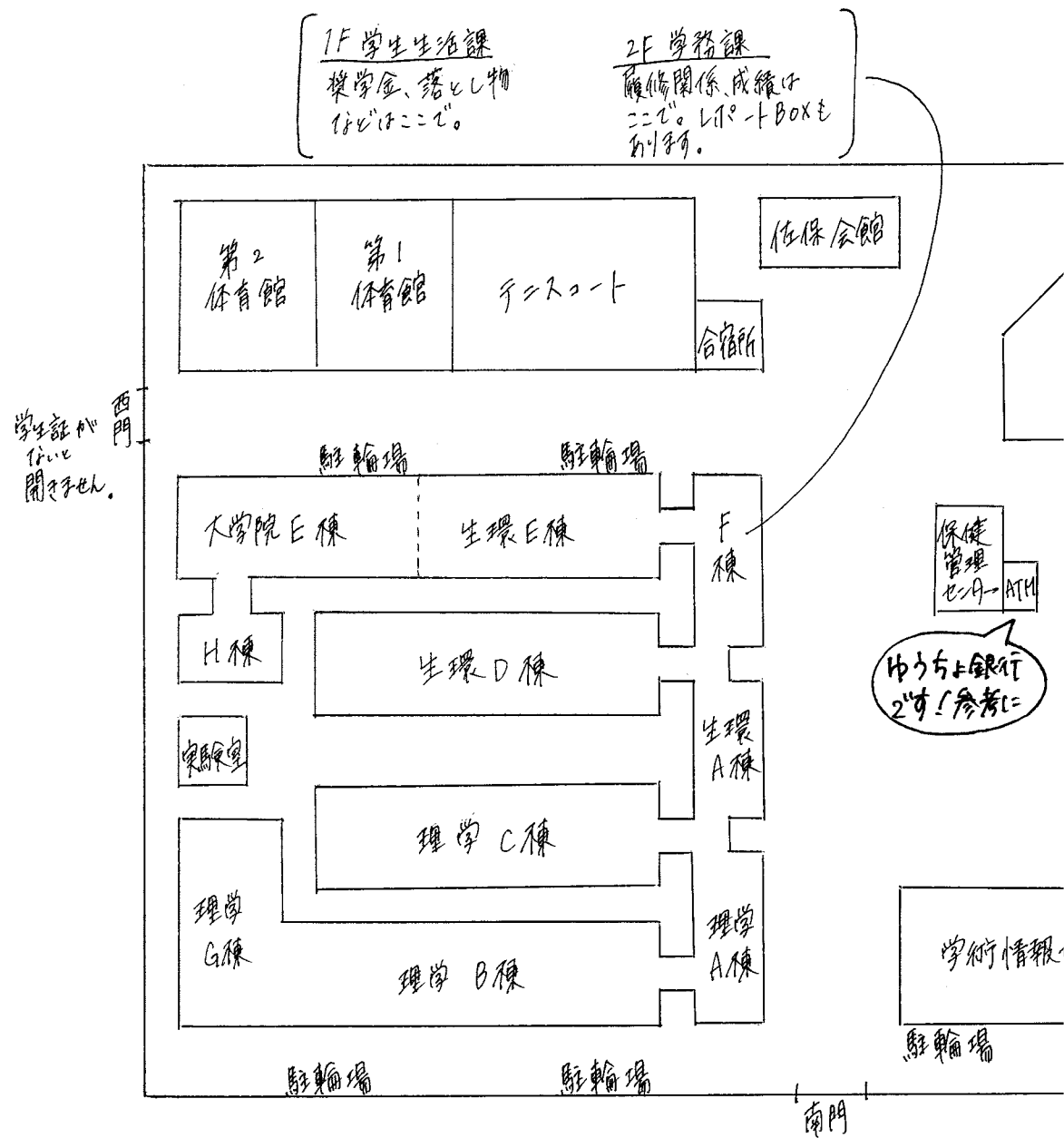
奈良女子の1年の流れをざっと紹介します!
(大学HP/修学案内/学籍課)

※ 詳しい日程は
エントランスイブガイダンスでの配布資料
や大学HP、生協HP
をご覧ください。

【WINDY公式 SNS (Twitter・Instagram) での情報配信予定です。

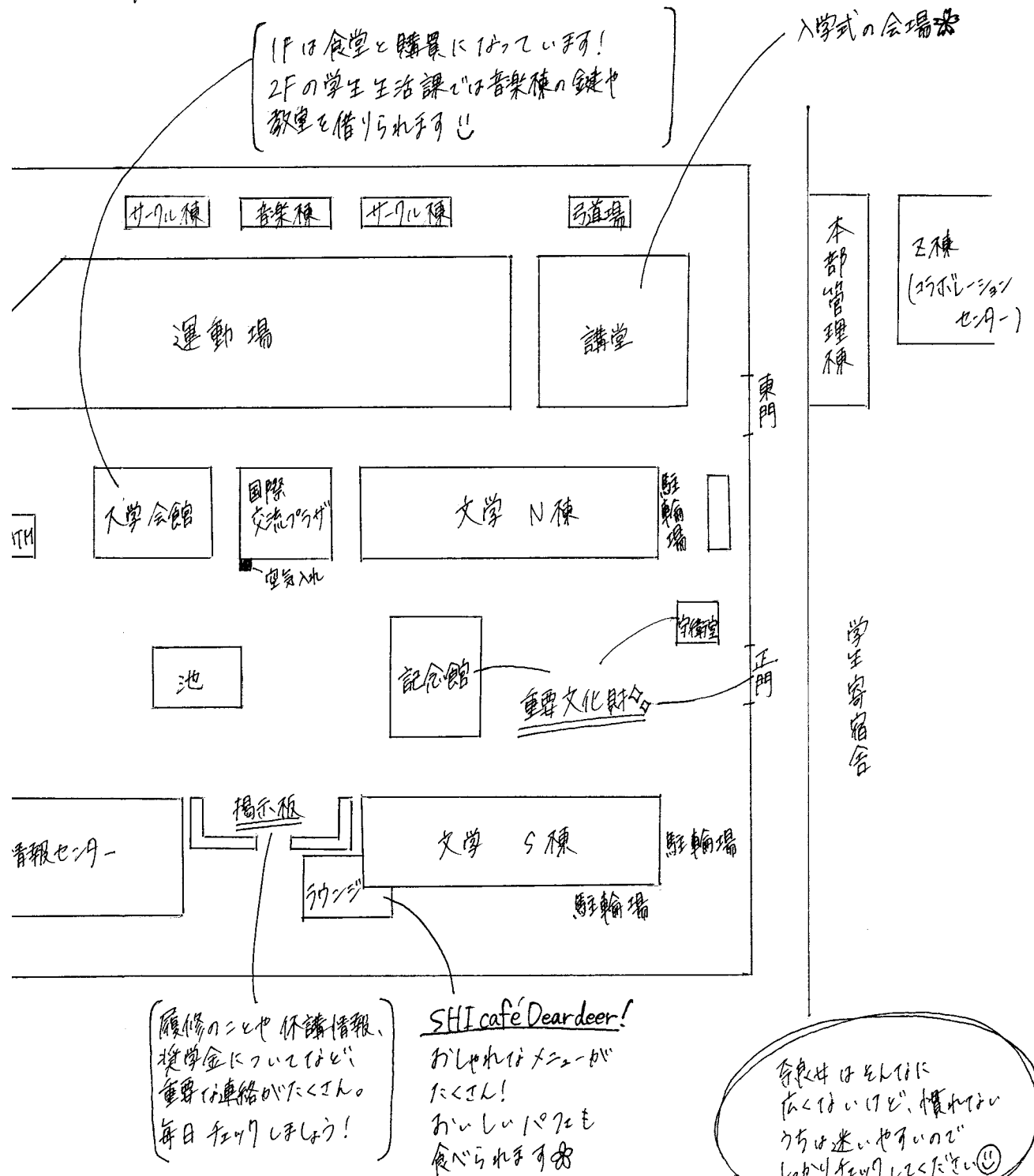
9月第4週頃! 単位が石確認できたら

奈良女MAP



鹿もたくさん
遊ばに来り可也

- ・大学HP
- ・キャンパスライフ (入学時に配布される冊子)
にも詳しい地図があるのよ!
そちらも見てください!



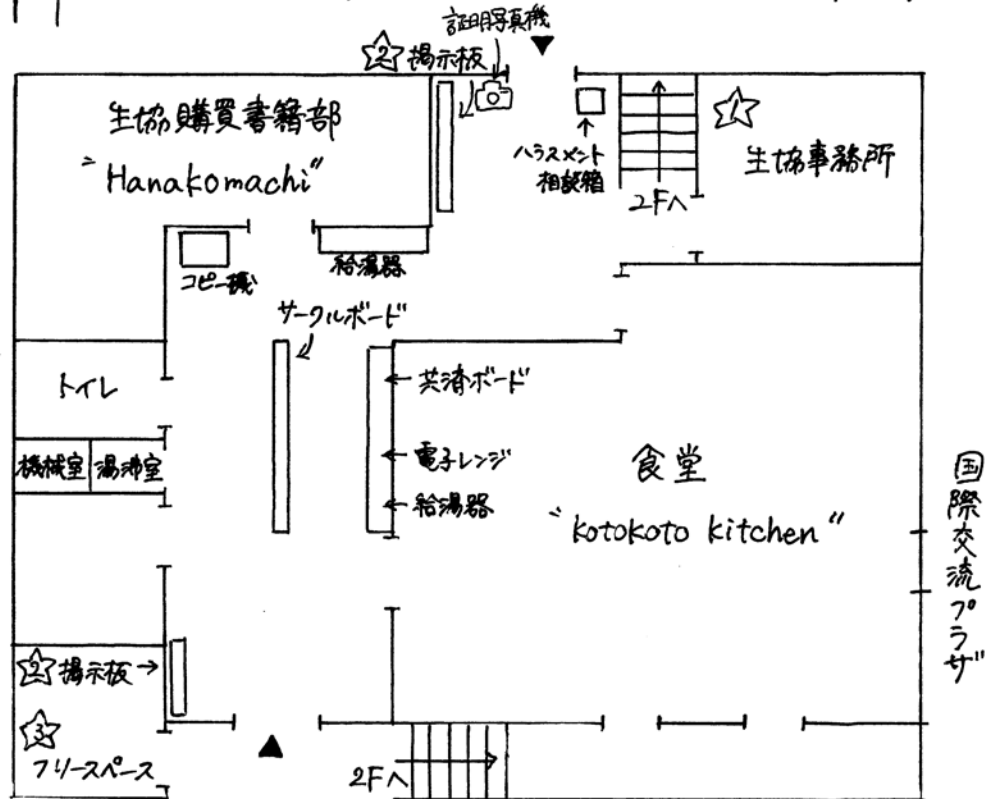
学館MAP

月～土 9:00～21:00
日・祝 閉館

学館とは... 大学会館。

食堂や購買が入った建物のことで、空きコマや
昼休みなど、たくさんの奈良女生が利用します。

1F

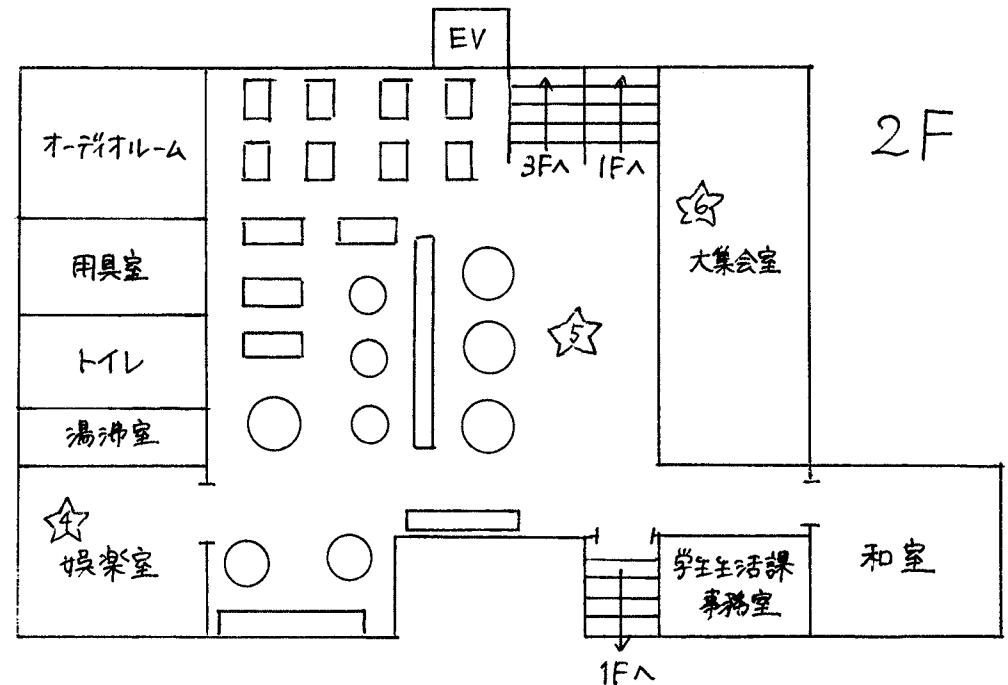


☆ 学生会館 [月～金 10:00～17:00]
TEL. 0742-23-5016
学生会館があり、職員の方が
いらっしゃいます。
共済関係の申し込みはこちらへ！

証明写真機
アルバイト等で証明写真が必要
になった時にはここで撮影が
できます。

☆ 掲示板
アルバイトの求人情報、
教科書譲渡のチラシはココでcheck！

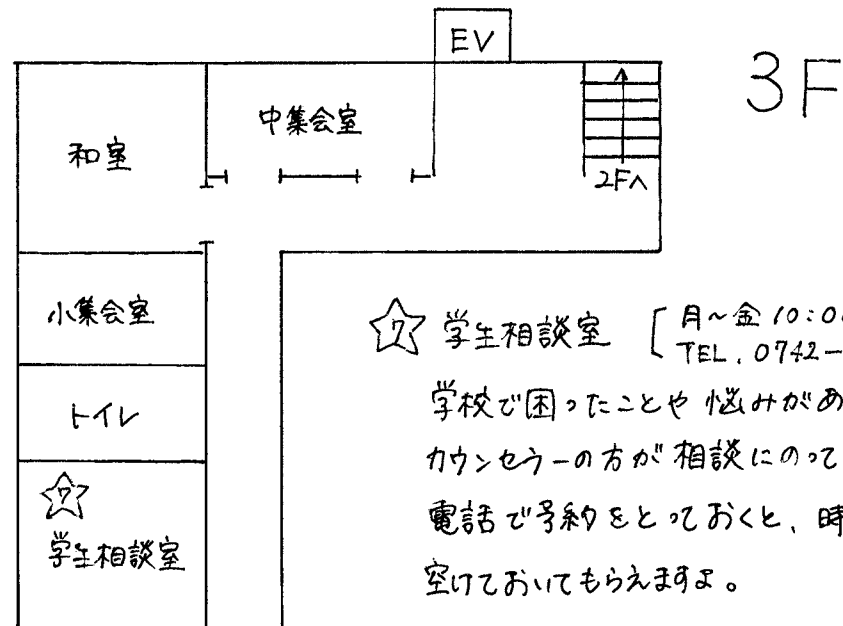
☆ フリースペース
4月の教科書販売は
こちらで行われています！



☆ 娯楽室
畳のスペースが
ある部屋です。
4月には、部活動や
サークルの茶話会が
行われます。

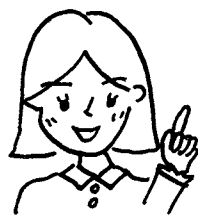
☆ 共同談話エリア
勉強したり、ご飯を
食べたり、友達とおしゃ
べりしたり、色々な
使い方ができます。

☆ 大集会室
ステージがあり、
ライブやファッションショー
など公演が行われます。
授業で使うことも！！



☆ 学生相談室 [月～金 10:00～17:00]
TEL. 0742-20-3925
学校で困ったことや悩みがあれば、
カウンセラーの方が相談にのってくれます。
電話で予約をとっておくと、時間を
空けておいてもらえます。

ならじょすたて



ここでは先輩の1回生のときの時間割を紹介!

大学生と高校生は全然違う!
時間割を自由にたてられることを楽しみにしているこの君、
慎重に計画を立て、楽しい大学生活をスタートさせよう!

Q7 奈良女にはどんな授業があるの?

A7 大きく分けて3種類の科目があるよ!

- 教養教育科目 ... 一般教養を身につけるよ! いわゆる^{「ハネー」}「一般教」
このうち、外国語・体育・情報は「基礎科目群」
で、学部に関係なく必修だよ!
その他の「教養科目群」は自由に選べるよ!
- 専門教育科目 ... 各学部・各学科それぞれの専門的な授業だよ!
他学部の授業をとっている人もいるよ!
- キャリア教育科目 ... 卒業後の就職・進学など将来設計に
役立つ授業だよ!

Q8 何に気をつけたらいいの?

A8 ルールをきっちり理解して、やりたいことを整理すること!

時間割作りには考えることがいっぱい! 決められたルールの中で
資格取得に必要な授業や自分の必修授業をきっちり入れていこう!

- 与りたい資格、免許(教職、学芸員など)
- 深く学びたい分野
- 必修授業(専門、外国語、体育、情報など)

Q3 第二言語は何から選べる?

A3 学部によって選べる言語が異なるよ!

- 文学部 ... ドイツ語, フランス語, スペイン語, 中国語,
ロシア語, 韓国語
- 理学部 ... ドイツ語, フランス語
- 生活環境学部 ... ドイツ語, フランス語, スペイン語, 中国語, ロシア語
(生活情報通信科学コースを除く)
生活情報通信科学コース ... ドイツ語, フランス語, 中国語
- 工学部 ... ドイツ語, フランス語, 中国語

選べる言語の種類だけでなく、必要な単位数も学部学科コースにより異なり、
詳しくは、入学後にもうえる冊子でチェック!
何の言語を学んでみたいか考えておくのもいいかも!

Q4 授業時間は?

A4 1日5コマ、1コマ90分の授業があるよ!
2コマと3コマの間の昼休みは50分だよ!

1コマ	9:00 ~ 10:30
2コマ	10:40 ~ 12:10
3コマ	13:00 ~ 14:30
4コマ	14:40 ~ 16:10
5コマ	16:20 ~ 17:50

1コマは9:00から開始だよ!
遅刻しないように気をつけよう!

次のページからは、
先輩たちの1回生前期の時間割を
大公開!

<文学部 にき>

月	火	水	木	金
	デジタル イングリッシュ	情報処 理入門		デジタル ライティング リテラシー
フランス 語IA	基礎 漢習D	パサージュ	フランス 語IA	社会集団 家族心理 学
フランス 語IB		奈良女子 大学入門	ことばと 文化	
健康 運動実習	なる学	人類史	フランス 語IB	
	読書教育 -こころの 知は誰か?-			シンガ ー論入門

学科選択に迷っている人はくれぐれも武に対する一般教養があれば取れたほうがいいかも!

<理学部 数物科学科 数学コース希望>

月	火	水	木	金
数学物理 の歩き方	コンクリ ンシブ イングリッシュ	微分積 分学I 漢習A		デジタル イングリッシュ
	微分積 分学IA		ドイツ語	
微分積 分入門		奈良女子 大学入門	健康 運動実習	線形代 数学IA
ドイツ語	情報処 理入門		女性 リサーチ論	線形代 数学I漢習
				シンガ ー論入門

コースにふれて取らなければいけない数学が違ふから要注意!

<文学部 めり>

月	火	水	木	金
	コンクリ ンシブ イングリッシュ	情報処 理入門		デジタル イングリッシュ
フランス 語IB	基礎 漢習F	生活と 色彩		社会集団 家族心理 学
教育・学 校心理学		奈良 好大学 入門	フランス 語IA	健康 運動実習
フランス 語IA	心の研究 史概論	心の科学 への招待	フランス 語IB	
	奈良と 教育			シンガ ー論入門

行きたい学科・コースが決まっていたので専門科目でも1年生から取れるものは入れました!

<理学部 数物科学科 物理学コース希望 (リル)>

月	火	水	木	金
数学物理 の歩き方	コンクリ ンシブ イングリッシュ	微分積 分学IB		デジタル イングリッシュ
ベーシック サイエンスI		パサージュ	ドイツ語	
微分積 分学入門	微分 積分学I 漢習B	奈良 好大学 入門	健康 運動実習	
ドイツ語	パサージュ	情報処 理入門	基礎の 物理A	線形代 数学IB

頑張ったら1年の間に一般教養を取りきれそうから、かなりたくさん入れた人もいます!

<理学部 数物科学科 数物連携コース希望>

月	火	水	木	金
数学物理 の歩き方	コンクリ ンシブ イングリッシュ	微分積 分学I	パサージュ	デジタル イングリッシュ
ベーシック サイエンスI			ドイツ語	
微分積 分学入門	物理学 実験	奈良女子 大学入門	健康運動 実習	
ドイツ語	情報処 理入門		基礎の 物理A	線形代 数学IB

必修も一般教も取らなさいって書いてあるけど、詰め込みすぎには注意!

<理学部 化学生物環境学科 生物科学コース>

月	火	水	木	金
化学生物 環境 数学I	コンクリ ンシブ イングリッシュ	パサージュ		デジタル イングリッシュ
基礎細胞 生物学	化学生物 環境学 入門	生活と 色彩	ドイツ語	健康 運動実習
	生物環境 科学基礎 漢習I	奈良女子 大学入門	地域の 人と暮らし	化学のた めの 物理IB
ドイツ語		情報処 理入門	基礎の 物理B	

2回生の間に第2外国語と英語とを水は、2回生で外国語をとらななくても大丈夫!

<理学部 化学生物環境学科 化学コース>

月	火	水	木	金
化学の ための 物理I	デジタル イングリッシュ	微分積 分学概論I		コンクリ ンシブ イングリッシュ
基礎化学 1	化学生物 環境学 入門	生活と 色彩	ドイツ語	
日本の美 と芸術	アジア学 入門	奈良女子 大学入門	基礎化学 2	
ドイツ語			情報処 理入門	

教職をとる人ととらない人の差が激しい! 教職をとるとも、とつめつめになりすぎ...

<理学部 化学生物環境学科 環境科学コース (しら)>

月	火	水	木	金
化学生物 環境 数学I	デジタル イングリッシュ	微分積 分学概論I	地球環境 科学IB	コンクリ ンシブ イングリッシュ
地学実験 I	化学生物 環境学 入門	健康運動 実習		
フランス語		奈良女子 大学入門	フランス語	環境科学 基礎 1073107
	政治学	情報処 理入門		環境科学 基礎10 73107漢習

第2外国語はドイツ語選択がよかったから、フランス語をとりました!

<生活環境学部 食物栄養学科 ふくろせん>

月	火	水	木	金
食物科学概論	プログラミング イングリッシュ		基礎生物 学実習	コンピュータ イングリッシュ
有機化学1	基礎化学 実習	生化学1	制服学 実習1	
777英語	食品加工学	栄養好 大学入門	777英語	情報処 理入門2
ハサジ	健康運動 実習	現代の 倫理	住環境 学概論	調理学 実習D
				調理学 実習D

この授業は理系の内容が多いので文系出身は
看合みに勉強しておいた方がいいかも!

<生活環境学部 住環境学科 コト>

月	火	水	木	金
	コンピュータ プログラミング イングリッシュ		建築一般 構造学	コンピュータ プログラミング イングリッシュ
心身健康 学概論I	パソコン ジュ	生活と 色彩	心身健康 学概論II	
ドイツ語 IA	情報 処理入門	栄養好 大学入門	ドイツ語 IB	現代の 倫理
空間 表現実習	住生 活学		住環境 学概論	健康 運動実習
				ジューダ 論入門

他の学科に比べると卒業要件単位が少し多い
ので、1回生から取るものはとっておいた方がいいかも!

<生活環境学部 心身健康学科 (すもたん)>

月	火	水	木	金
	コンピュータ プログラミング イングリッシュ			コンピュータ プログラミング イングリッシュ
心身健康 学概論I	生涯 スポーツ論	生活と 色彩	心身健康 学概論II	体育・ スポーツ 事論
	アジア学 入門	栄養好 大学入門		情報処 理入門
	健康運動 実習I	心の科学 への招待		韓国語 初級
				ジューダ 論入門

この心身健康学科の概論はIとIIの
2種類があります!

<生活環境学部 文化情報学科 生活文化学コースみん>

月	火	水	木	金
	コンピュータ プログラミング イングリッシュ			コンピュータ プログラミング イングリッシュ
文化情報 学概論		日本国 憲法	経済 政策	生活と 情報 倫理
中国語I	アジア学 入門	栄養好 大学入門	中国語I	Global Studies and Commu- nication A
	ジューダ 生理学	心の科学 への招待	女性 リーダー論	健康 運動実習
				ジューダ 論入門

この履修は友達と協力した方がいいかも!

<生活環境学部 文化情報学科 生活情報通信科学コース>

月	火	水	木	金
プログラミング 言語I	プログラミング イングリッシュ	パソコン ジュ	プログラミング 言語実習	コンピュータ プログラミング イングリッシュ
文化情報 学概論	パソコン ジュ	健康運動 実習	プログラミング 言語実習	生活と 情報倫理
中国語		栄養好 大学入門	中国語	情報処 理入門
応用 数学I	こぼの くみ		女性 リーダー論	情報処 理技術II
	生活文化 人知能			

この1回生前期からプログラミングの授業が
始まります!

<工学部 ころね>

月	火	水	木	金
化学基礎/ 生体基礎	プログラミング イングリッシュ	情報処 理入門	物理 基礎	コンピュータ プログラミング イングリッシュ
電子工学	健康運動 実習		自己 プレゼンI	
	プログラミング 基礎	栄養好 大学入門	地域の 人暮らし	造形基礎 実習I
中国語			中国語	価値創造 体験実習
批判的 思考	微分積分 確率統計			

必修が多いです!物理・生物・化学の授
業があるので高校でやっていた教科書は
予習しておいた方がいいかも!



自分にこんな時間割
組めるかな...?

と悩みのそのあなた!!

ぜひ 受講相談会 に来てね!



WINDYの先輩が何でもお教えします!
毎年たくさんの1回生が来てくれているよ!
予約不要で参加できます! 気軽に来てね!



WHAT'S IN MY BAG?

「大学生って何を持ち歩いているの？」

01 大学生の定番 item

●勉強

パソコン、iPad、電子辞書
教科書、ルーズリーフ、ノート
ファイル、筆箱

Pick up //

“スケジュール帳”

小テストやレポートの提出日など... 大学生は自分でスケジュールを管理することが必須！お気に入りのスケジュール帳を買って充実した大学生活を送ろう！

●プライベート


スマホ、モバイルバッテリー、
折り畳み傘、お財布、
パスケース、ポーチ、水筒




お家の鍵や学生証などの貴重品はいつも決まった場所に入れるように心がけよう！

02 バックの種類

Q. 普段学校に持っていくバックは？

A. リュックサック 
— 87%

トートバック 
— 60.3%

※WINDY内調べ

((パソコンは取り手付きのカバーに入れて持ち歩いている人もいますよ~))



inf.

“ロッカーを利用しよう”

体育館シューズ、体操着、白衣
教科書、辞書などは自分専用
ロッカーに入れると荷物を減らせる！
※詳しくは掲示板をcheck!

Q. バック選びのポイントとは？

A. 色・形・容量

どんな服装にも合わせやすい黒やベージュなカラー、デザインのバックが9割め授業によって荷物の量も様々だから日によって使い分けてみるのもいいかも！




03 先輩たちのバックの中身紹介



✓パソコンoripad、教科書、ノート、ファイル
手帳、イヤホン、筆箱、電子辞書、折り畳み傘
サブバック、キーケース、財布、ポーチ、チョコ

point /

図書館で本を借りたり、帰りにお買い物することもあるので、サブバックを持ち歩くようにしています。


 (こっき < 文学部 新2回生 >

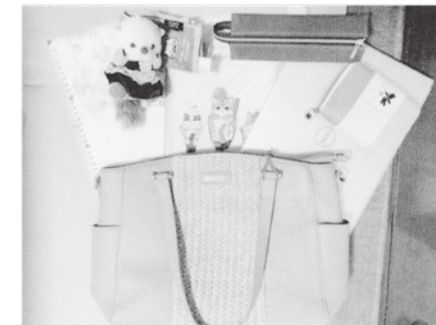


✓パソコン、教科書、手帳、イヤホン、筆箱、モバイル充電機(パソコン用)、折り畳み傘、エコバック、眼鏡、財布、ハンドクリーム

point /

専門の教科書が重いのでもリュックを使いこなすことが多いです。自分の好きな色の持ち物や好きな匂いのハンドクリームは気分が上がるからオススメ！


 ふくちゃん < 生環・食物 新3回生 >

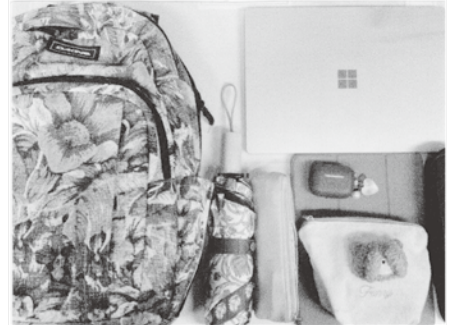


✓パソコン、教科書、ルーズリーフ
ファイル、筆箱、ハンカチ、財布

point /

教科書とルーズリーフやファイルに分けると忘れてしまうので、全部1つにまとめるようにしています。


 めいめい < 理・化生環 新3回生 >



✓パソコン、タブレット、イヤホン、筆箱
充電コード(パソコン用)
折り畳み傘(晴雨兼用) 財布、ポーチ

point /

教科書をスキャンして、レシメを取り込んでipadでノートをとることで荷物を減らしています。パソコンを使う授業が多いので充電コードは必須です。

 シュナ < 工学部 新2回生 >

ナラジョバイトのリアル

(WINDY内 & 一部部外奈良女生調査)

Q1. いつバイト始めた?

一番多かったのは、1回生の5月(ゴールデンウィーク明け)。
夏休みなどの長期休み中、後期が始まったタイミング(10月)
など節目となる時期月に始める人も多かったよ!



Q2. バイト先をえらぶときの決め手は?

みんなが最も重視していたポイントは、
やっぱり「時給」。通いやささや
髪色自由などおしゃれOKかどうか、
自分の憧れの仕事かを重視する人も
いたよ☆

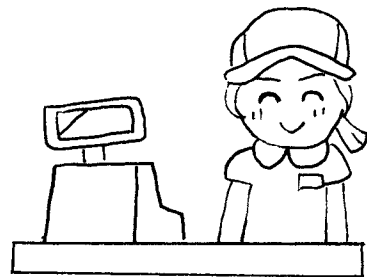
Q3. なんのバイトしてる?

- 第1位 飲食
- 第2位 塾講師・チューター
- 第3位 ホテル・旅館

圧倒的1位は飲食!
他にも、ブライダルスタッフ、
観光ガイド、学内でバイト
など種類はたくさん!
自分に合ったところを
探してみよう♪

Q4. バイト先, どこで知った?

スマホアプリ or 先輩や友人・
知人の紹介で知ったという
人が8割! 学内の掲示板
や店頭の貼り紙を見ている
人もいたよ!



Q5. 掛けもちしてる?

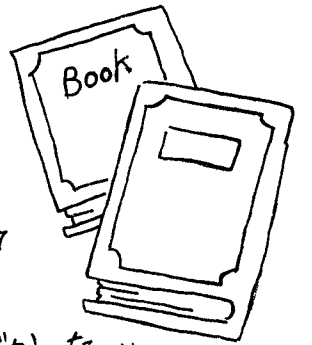
1つのみの人が60%, 2つ掛けもちしている人が25%,
なかには3つ、4つ掛けもちしている人も!!
もちろん初めは1つで十分だけど、掛けもちすると、
いろんな経験ができる・人間関係の幅が広がるという
メリットも!

Q6. バイトをえらぶ時の注意点は?

- ブラックじゃないか確かめること
- 奈良女の先輩がたくさんいると安心
- 髪色、ピアス、爪などの規則
- 交通費支給の有無
- シフト制の方が都合がつきやすい
- 家の近く/通いやすいか
- 人間関係が良いか
- テスト前・帰省のときに休めるかどうか

Q7. バイトでのエピソードは?

- 朝早くのバイトは規則正しい生活が送れる
- バイト先の先輩がご飯連れていってくれた☆
- 先輩からいろいろなお話をきくことができる
- 夜遅くまで働くと、翌日の1限がすごくしんどかった...



Q8. おすすめのバイト教えて!

- 塾の事務! 電話対応やパソコンでの資料作成は社会に出ても役立つ!
- スターバックス/無印良品 働いている人たちがみんな優しい!
- 社員割引があるところ
- 生活習慣をくずしたくないなら、夜遅くなりすぎないバイト先がおすすめ!



ナラジョプライベート

奈良女生の気になるプライベート、ちょこっと公開です!!

大学生にな、2からの生活をイメージしてみてください!

1 空きコマは何してる? (在学生内調べ・複数回答可・2023年8月現在)

- | | | |
|-----|----------------|--------|
| 1st | 試験勉強・課題 | 番外編 |
| 2nd | 友達と大学で過ごす | 一旦家に帰る |
| 3rd | 空きコマをできるだけ作らない | 仮眠をとる |

- ◆ 課題に取り組んだり友達と遊んだり、学内で有効活用する人が多い!
家が近い下宿生は一旦家に帰る、という人もいます。

2 放課後は何してる? (在学生内調べ・複数回答可・2023年8月現在)

- | | | |
|-----|-------|--------|
| 1st | 課題をする | 番外編 |
| 2nd | 睡眠をとる | 買い物に行く |
| 3rd | 家事をする | バイトをする |

- ◆ 放課後にはコツコツ課題をこなしている人が多いようにです。
家事や買い物、バイトなど日々大忙し!!

3 休日は何してる? (在学生内調べ・複数回答可・2023年8月現在)

- | | | |
|-----|--------|-------------|
| 1st | 睡眠をとる | 番外編 |
| 2nd | 買い物に行く | バイトをする ・ 課題 |
| 3rd | 家事をする | 友達と遊ぶ |

- ◆ しっかり寝て日々の疲れを解消しつつ、平日にはできない用事を
手とめてこなしている人が多いようです!

4 休日のおすすめの過ごし方 (WINDY内調べ・2023年8月現在)

- 家で過ごす
のんびり過ごしたり、しっかり寝る、作り置き等の家事、アニメや漫画などの趣味
- 朝早く起きて活動する
散歩に行く、カフェのモーニングに行く、バイト
- 1人で出かけたり、友達と遊んだり
奈良巡り、奈良国立博物館(割引があります!)、カフェ巡り、お泊まり
- ◆ やっぱり休む日とアクティブに動く日、メリハリをつけて充実させましょう!

5 長期休暇のエピソード (WINDY内調べ・2023年8月現在)

- 実家に帰省する
地元の友達や家族と過ごす、親が好物を作ってくれた
- 友達と旅行に行く
- バイトをたくさんいれる
- 運転免許を取る
- ◆ バイトをいれすぎて疲れてしまったり、帰省で免許取得が
難しくなってしまうたりした人も! 計画的に過ごしましょう!

6 恋人はいる? (在学生内調べ・74件・2023年8月現在)

はい — 10.8%

いいえ、その他 — 89.2%



しくじり先生のページ (WINDY調べ)

ならじよ しくじり先生 @ 学校 (31)

みんな～！学校でのしくじりエピソード教えて！

やっぱり、寝坊や遅刻かな笑
授業の15分前に起きたり、4階まで
ダッシュしたり...

あるあるだね～笑

私は課題の提出日まちがえて
出し忘れたことがあるよ(；)
あとパソコンの画面が割れちゃって
焦った...でも、生協で買ったパソコン
だから無料で修理してもらえたの☆

それは助かる！

わたしは空きコマをいっぱい作った
ことですかね...。家との行き来がめん
どうで、結局授業いければ良かった
と思いました～。
ところで先輩のしくじり話はなんで
ですか？

うちは集中講義の日程把握してなくて、
気付いたら1回も行かずに終わった泣
あれはショックだったな～(；)

それは大変だ...

ならじよ しくじり先生 @ 私生活 (31)

みんな～！今度ほプライベート
でのしくじりエピソード教えて!!

お金稼がたいからってバイトを入れ
すぎちゃったな...。あの時は朝起
きるのがほんとに大変だった(；)

学校と両立できるくらいに
バイトするのが大事だね～

私は光熱費の振りこみを忘れてて
1回電気止まったことがありました...

うそ!?
1人暮らしに慣れてない時は
気をつけないとだね～(；)

私は情報に疎くて... イベントとか
後から知ることが結構あったな～。
SNSとか友達から情報集めるの
は大事だと思ったな～!

なるほど～情報収集は大事だね!

あとは... 出会いがないこととか?

あっ...
女子大だから出会いは少なめだね... (；)
参考になりました! みんなご協力ありがとう～☆

※この会話はアンケート結果に基づいたフィクションです。

～あとがき～

新人生のみなさんも4年間に1回くらいは"しくじる"ことがあるかも
しれません...。反省はしても落ちこみすぎることなく頑張りましょうね!

自宅生のページ



みなさん こんにちは ☺

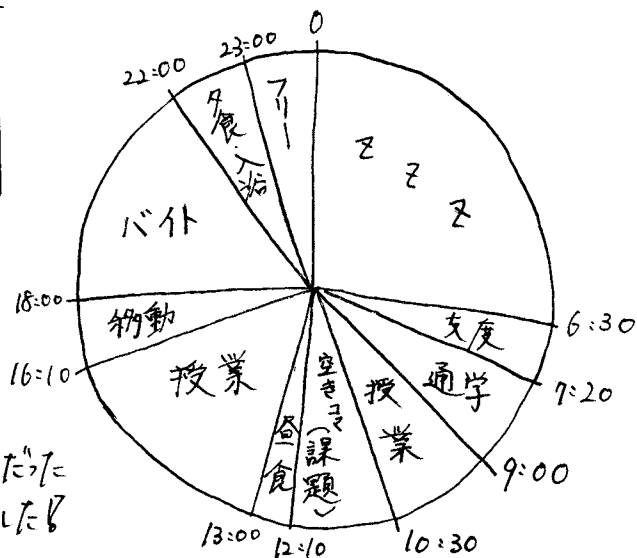
ここでは、奈良女に通う自宅生について詳しく紹介していきます。

まずは 私の自己紹介から ↓

名前 しろ 皖 大阪府
学部 理 学 部
新3回生 バイト 週 3~4

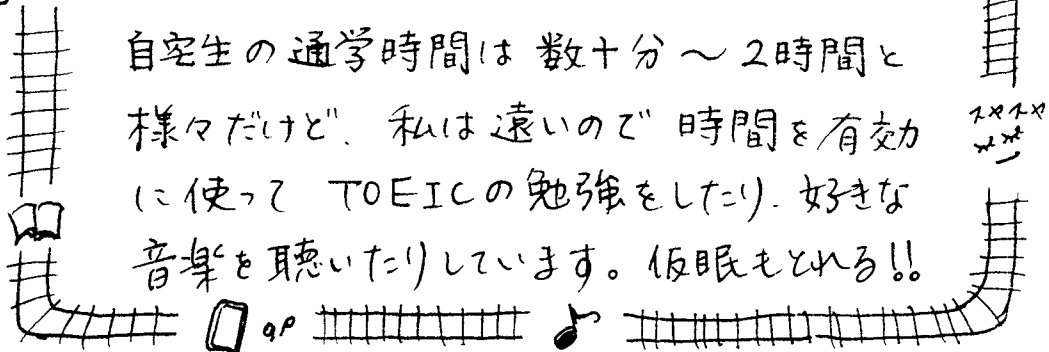


趣味が釣りで
誕生日がシラカズの日だったので、"しろ"になりました!



1 通学中は何してる?

自宅生の通学時間は数十分~2時間と様々だけど、私は遠いので時間を有効に使って TOEIC の勉強をしたり、好きな音楽を聴いたりしています。仮眠もとれる!!



2

自宅生の...

メリット & デメリット

- ★ 家族がいるから 寂しくない。
- ★ 寄り道ができる。
- ★ バランスのよい食事がとれる。作ってもらえる。
- ▼ 起床が早い。
- ▼ 通学に少し疲れる。
- ▼ 交通状況を常に気にしないとイケない。↳ 遅延・遅休など。

3 自宅生の定期券事情

前期は8月上旬に、後期は2月中旬に終わるからそれに合わせて買おう!
定期があれば寄り道もできる。おすすめは西大寺や鶴橋、難波や心斎橋など。

自宅生でもサークル活動を楽しんでいる人もいます。アルバイト経験もできます。空きコマには友人とくつろいだり、楽器の練習をしたり。やりたい事全部やってみよう!!



寮生のページ

このページでは、奈良せの1回生が住む新寮(S棟)を紹介します。

新寮(S棟)とは

令和4年度から使用が始まる新しい寮です。
 1回生と編入生が対象で、3人1組となって家電などをシェアしながら共同生活をします。
 1回生については、2回生になるタイミングで、旧寮(K棟・3棟)へのお引越しがあります。
 入寮の方法など詳しい情報については大学HPをCheck!

寮生活のメリット

- 大学に近い…寮は大学正門のすぐ道向かいにあるので、通学時間を考える必要がありません。
- とても安心…日中は寮母さん、夜間や土日祝は警備員さんがいらっしゃいます。また、小さい宅配ボックスが1人1人あります。
- 友達づくり…学部や学科をこえて友達ができます。
- 寮費が安い…アパートなどを借りるより格段に安いです。

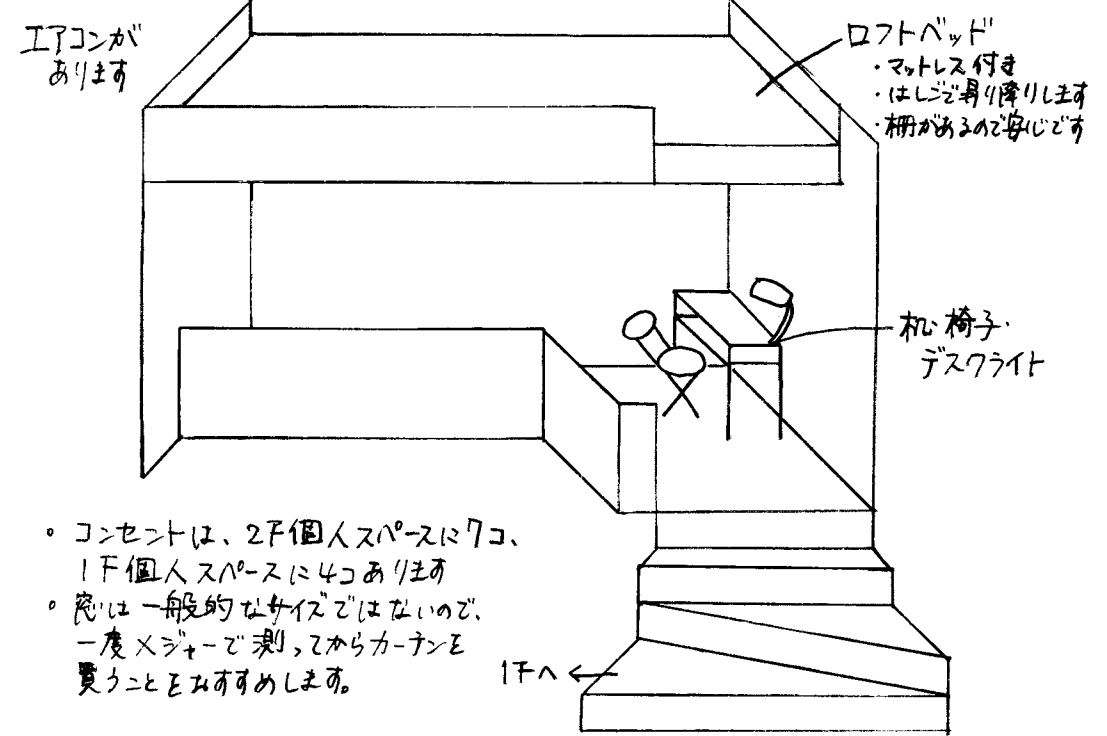
寮生活のデメリット

- 個人スペースが狭い…新寮の個人スペースはかなり狭く、様々な場面で工夫が必要です。ストレッチ等をするのはかなり難しいです。
- 他の寮生に気を遣う…生活音や声はかなり隣に響きます。1回生の間には家電を3人でシェアするので、使いたい時に使えないことも。
- 友達を家に呼ばない…寮生以外は敷地内に入れません。

新寮内部

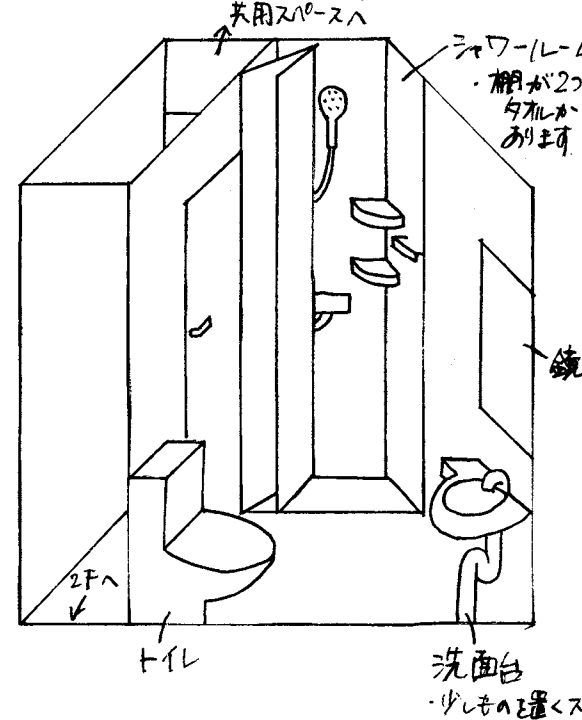
※一例です。窓の位置や大きさ、天井の高さ等は部屋により異なります。

〈2F個人スペース〉

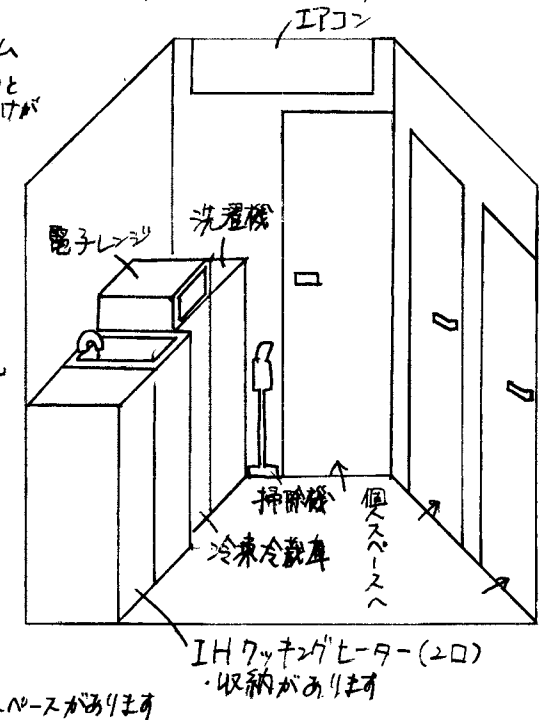


- コンセントは、2F個人スペースに7コ、1F個人スペースに4コあります。
- 窓は一般的なサイズではないので、一度メジャーで測ってからカーテンを買うことをおすすめします。

〈1F個人スペース〉



〈1F共用スペース〉

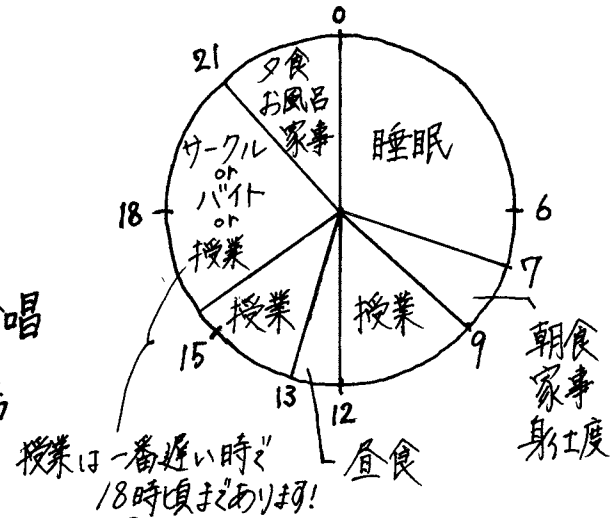


🌸 下宿生のページ 🌸

春から1人暮らしをする人へ! 下宿奈良女生の紹介ページ!!

🌸 1日のスケジュール

- ♡ 名前 シュナ
- ♡ 学年 新2年生
- ♡ サークル ミュージカル
バドミントン・合唱
- ♡ バイト 塾・飲食店



🌸 お部屋選びのPOINT

① セキュリティ

- ・ 2F以上
- ・ 大きな道に面している
- ・ 女性学生専用マンション
- ↳ 車の音が気になる人は要check!
- ・ モニター付きインターフォン
- ・ 補助錠付き
- ・ オートロック
- ・ 宅配BOX
- ↳ 後付けする場合は大家さんに!

② 立地

- ・ スーパー・コンビニ・駅・学校との距離
- ・ 街灯は十分な

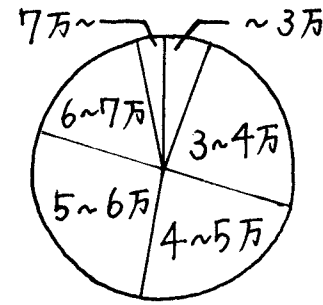
③ その他

- ・ 築年数
- ・ 日当たり
- ↳ 古くても、リフォームなどでキレイになっている所もあります!
- ・ 設備

- ・ IH or ガス
- ・ エアコン or セパレートバス

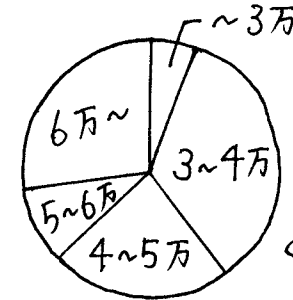
🌸 家賃はいくら?

※ 奈良女生へのアンケート 2023年10月現在



立地や築年数、設備等が大きく変わります!!
譲れない条件、妥協できる条件を決めて、お気に入りのお部屋を見つけよう!!

🌸 生活費はどれくらい? (家賃を除く)



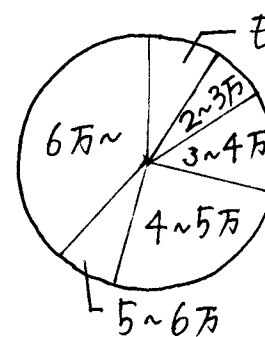
♡ 光熱費

↳ ガス or オール電化、契約会社によって、大きく変わります! 高くても1万円以内に抑えている人が多いです。

♡ 食費

↳ 1~3万と幅広い結果に! 自炊 or 外食によって大きく異なります!

🌸 仕送りもらってる?



仕送りをもらっていない人もいますが、ほとんどの人はバイト代+仕送りで生活しています! 1年生の初めのうちは、揃えなければいけないものが多く、お金がかかるため、多めにもらっている人が多いです。生活に慣れてきたら、バイトも始めてみましょう!

🌸 初期費用

- ♡ 引越し費用
- ♡ 電気・ガス・wifi 関連工事費
- ♡ 家具・家電・生活用品
- ♡ 教科書等学習用品

新品を買うだけでなく、実家のものを持ってきたり、フリマを利用したり、工夫しましょう!!

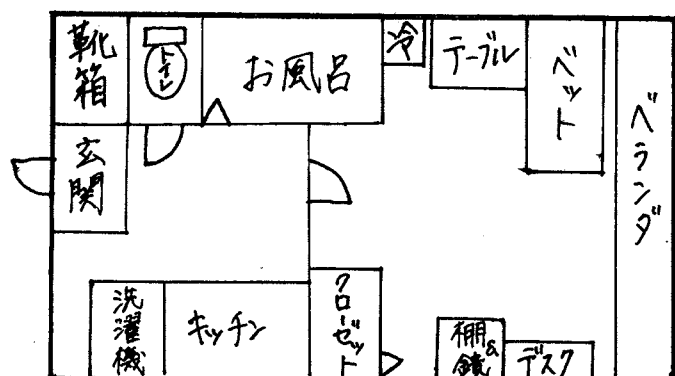
🌸 下宿生のメリット

- ♡ とにかく全部が自由! 自分のペースで生活できることが最大のメリット! 料理や掃除など、基本的なスキルが身に付き、家事をこなすための効率的な時間の使い方もマスターできます!!
- ♡ 保護者への感謝の気持ちを強く感じることができたり!
- ♡ 友達と家でパーティーしたり、お泊まり会したり...などは下宿生ならでは!!

🌸 下宿生のデメリット

- ♡ 起る時間、家計管理など、全てが自己責任です。
- ♡ 家事を全て自分でしなくてははいけません。空きコマなどを有効活用して、掃除や買い物を済ませましょう! 食材の買い置きには要注意! 賞味・消費期限もよく確認してね!

🌸 私のお部屋の間取り



1K6畳

- ♡ 私のお部屋は収納スペースがとまらないうえ、ベッドを背の高いものにして、ベッド下に棚の収納を作っています。
- ♡ 家具はネットやIKEA、大和郡山市にあるニトリで、ある程度の家電は地元で買い、親の車で運ばれた。
- ♡ 日用品はニトリや100均、奈良の商店街でそろえました!

新生活を思いっきり楽しめよう!!

引っ越したナラ

2020年10月の情報です。
各HPを良く確認してください。

住民票を移すナラ

- 1 地元の役場で転出届を申請
 - 2 転出届を持って奈良市役所へ
 - 窓口 奈良市役所
平日 8:30~17:15
TEL (0742) 34-4730
詳しくは市役所のHPを Check!
- ⚠️ 注意 転出届の発行から14日以内に手続きを行う必要があります。

- ### 住民票を移すメリット & デメリット
- メリット
 - 公的手続きが楽!!
 - ...パスポートの取得や選挙の投票、運転免許の申請が奈良でできます。
 - デメリット
 - 成人式の手続きが必要!!
 - ...事前に申請すれば、地元の成人式に出席することができます。
 - 詳しくは各自治体に!

運転免許をとるナラ

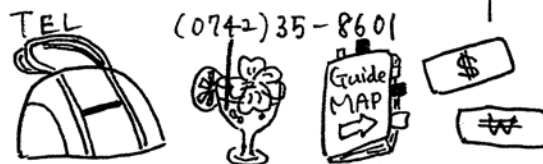
- 🔍 奈良県内の自動車学校に通うか、短期合宿に行く人がほとんどです。
 - 🔍 いずれにせよ、最終試験については本籍地(住民票のあるところ)で受けることになります。
 - 🔍 ナラ生が通いやすいのは...
 - 春日自動車学校 (0120) 010-189
 - 奈良自動車学校 (0742) 45-4666
- 短期合宿でも生協の学割がきくとこがあるよ、チェックね!



パスポートをとるナラ

- ✓ 通常、パスポートの申請は本籍地で行いますが、奈良県内でも手続きをすることができます。
- ✓ 窓口 ナラファミリー5F 奈良県旅券事務所
- 申請時間 平日 9:00~17:00
- 受け取り 月・金・日 9:00~17:00
火・水・木 9:00~19:30
- TEL (0742) 35-8601

- ✓ 必要なもの
- 1 住民票(移さない人は必要です)
- 2 戸籍抄本 印は謄本 (6ヶ月以内のもの)
- 3 証明写真 (6ヶ月以内のもの、3.5cm×4.5cm)
- 4 保険証
- 5 免許証 (あれば楽にできます!)
- 6 学生証
- 7 最新の郵便物 (アドレスの住所がわかるもの)
- 8 保護者の署名(未成年者のみ)

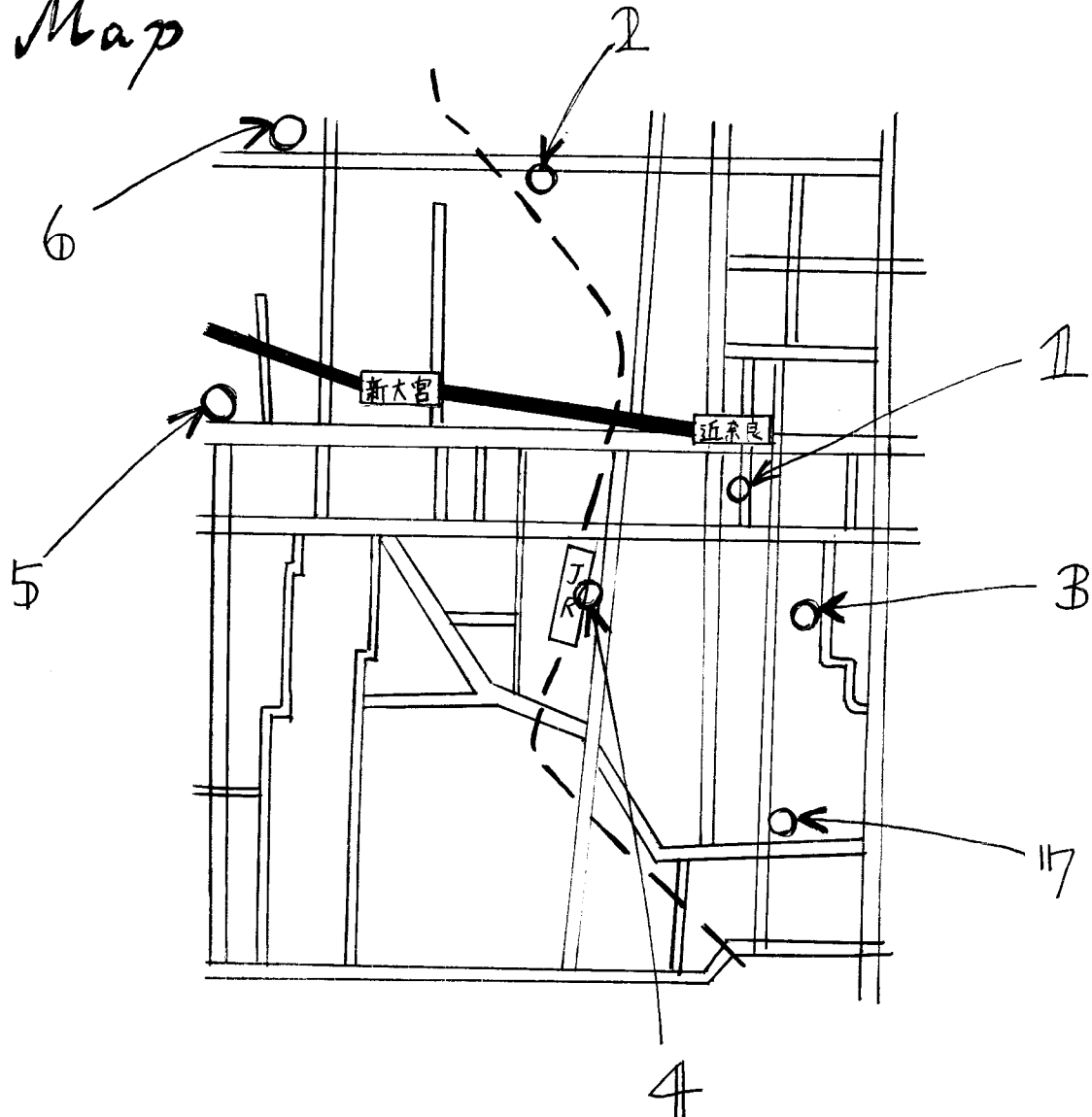


生活お役立ち情報

スーパーマーケット

奈良女周辺には様々な種類のスーパーがあります。
そのうちのいくつかをご紹介します!!

Map



PAKET (奈良店)
 ① 8:30 ~ 22:00
 ▷ 大学から1番近い
 ▷ お値段的には普通?
 ▷ ハーゲンダッツが時々
 40% OFF!!

アイスカット (法蓮店)
 ② 9:00 ~ 22:00
 ▷ 8のつく日に安売り!!
 ▷ 新鮮なものの多い印象
 ▷ 品ぞろえ◎

Okest (餅飯殿店)
 ③ 9:00 ~ 20:00
 ▷ 輸入品など変わったものが多い
 ▷ ちょっと高級志向?
 ▷ 100均が併設

KOHYO (JR奈良店)
 ④ 7:00 ~ 0:00
 ▷ イオン系列
 ▷ ちょっとお高め?
 ▷ 遅くまで営業している便利!!

ピタ (ミナラ店)
 ⑤ 9:00 ~ 19:00
 ▷ 商品全てがビッグサイズ!!
 → パーティ向きかも
 ▷ 他のスーパーより安く売っている物も
 ▷ オリジナル商品も多数

業務スーパー (奈良店)
 ⑥ 9:00 ~ 21:00
 ▷ 安い! 大量!!
 ▷ 品ぞろえ◎
 ▷ 自社製造の冷凍食品など
 コスパ◎

ビッグナナ (本店)
 ⑦ 9:00 ~ 21:00
 ▷ 品ぞろえ◎
 ▷ 夕方にはお惣菜が50% OFF!!
 ▷ 2Fに100均やクリーニングあり



⚠ あてんしょん!! ⚠

書いてあることは全て(次ページも含め)中の人の主観 & 2022年11月時点の情報です。
 実際に行ってみて、お気に入りを見つけてね!!
 うまく組み合わせたり、買い物上手になれるかも!?

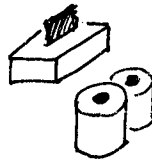
ドラッグストア編

サンドラッグ

奈良店, 奈良東向き店
(9:00~21:00) (10:00~21:00)

奈良法蓮店
(9:00~21:00)

割引クーポンが
頻りに配られてお得!!



マツモトキヨシ

ピエラ奈良店
10:00~21:00

コスメの品ぞろえ
アキのクーポン



スギドラッグ

奈良東向店
(9:00~21:00)

アプリでポイント付与
キャンペーンをよくしている

ドラッグセイムス

近鉄奈良店
9:00~21:00

東向商店街の中で
お店の中が一番広い



ダイコクドラッグ

JR奈良駅前店, 近鉄奈良駅前店
(9:05~21:20) (9:05~20:50)

お菓子などの食料品

ポイントカードやアプリを
使っておトクに買い物
してみよう!!

家電生活用品編

エディオン ミ・ナール店
10:00~20:00
JR奈良・近鉄奈良駅から
無料シャトルバス有り!

大学の近くで家具や
家電を販売している
お店はないので事前
準備がおすすめです!



大きな家電は
ネットで購入
するのも
おすすめです!

narafamily
9:00~22:00(イオンスタイル)
大和西大寺駅から徒歩5分!
ユニクロや無印など
お店の種類が豊富



イオンモール大和郡山
10:00~21:00
(イオンモール専門店街)
JR郡山駅から直通バス約5分
近鉄郡山駅から
直通バス約10分



新生活 Must item list

WINDY内アンケートにより、必需品をまとめました!!!
ぜひ参考にしてくださいね!!

♡日常生活編♡

★★★★★ 星5

- 印鑑 身分証(保険証)
- Wifi 冷蔵庫
- 掃除機 → スティックタイプだとコンパクト!
夜間はワキワキのワイパーや
コロコロで!!
- フライパン・鍋
→ IH or ガス 要CHECK!
- 炊飯器 食器類
- 電子レンジ → トースター付きが便利
- ベッド 体温計
- 布団枕 → 生協での販売有り
- 自転車 常備薬
- 防災袋 → 詳しくは 45 ページ!
- カーテン → サイズ CHECK!
- テッシュペーパー、トイレットペーパー
- ハンドソープ ボンソープレシャープ
(リンス)
- タオル類 洗濯機
- 部屋孔用品 (もちろん洗剤も!)

★★★★★ 星4.5

- 洗濯かご → 2つあると便利!
- ハンガー 延長コード
- 絆創膏

★★★★ 星4

- 電気ケトル カーペット
- 電気スタンド 殺虫剤
- 虫除け ベランダ用サンダル
- 勉強・PC用机・イス
→ 折りたたみ式でも良いので
部屋の広さに合わせて選んね。
- 本棚・カラ-BOX
- 全身鏡, 卓上鏡

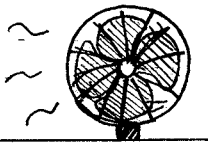
★★★★ 星3.5

- 目覚まし時計 テレビ
- 爪切り ゴミ箱
- ドライバー ブックエンド
- 裁縫道具

★★★ 星3 は 次のページへ →

★★★ 星3

- アイロン 扇風機 こたつ



♡学校生活編♡



日常生活編はここまで!
次は学校生活に必要なもの
を見ていこう!

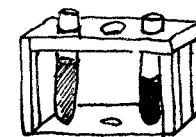
★★★★★ 星5

- ジャージ、体育館シューズ、スニーカー → 健康運動実習で使うよ。
- USBメモリー フォトプリンター (※学内でも無料印刷可能)
- パソコン 電子辞書

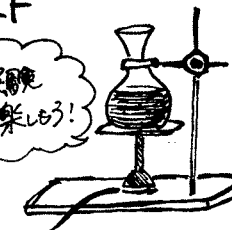
生協での
販売有り!

★★★ 星3

□高校のテキスト



実験
楽しそう!



□白衣 → 実験がある学部

□エプロン、三角巾

→ 生環で調理学実習をとる人は
必須!
(食物栄養学科では専用の帽子と
調理用白衣を1学年入学後に購入
します。)

筆記用具、1+1(ルーズリーフ)
ファイルも勿論必須だよ!



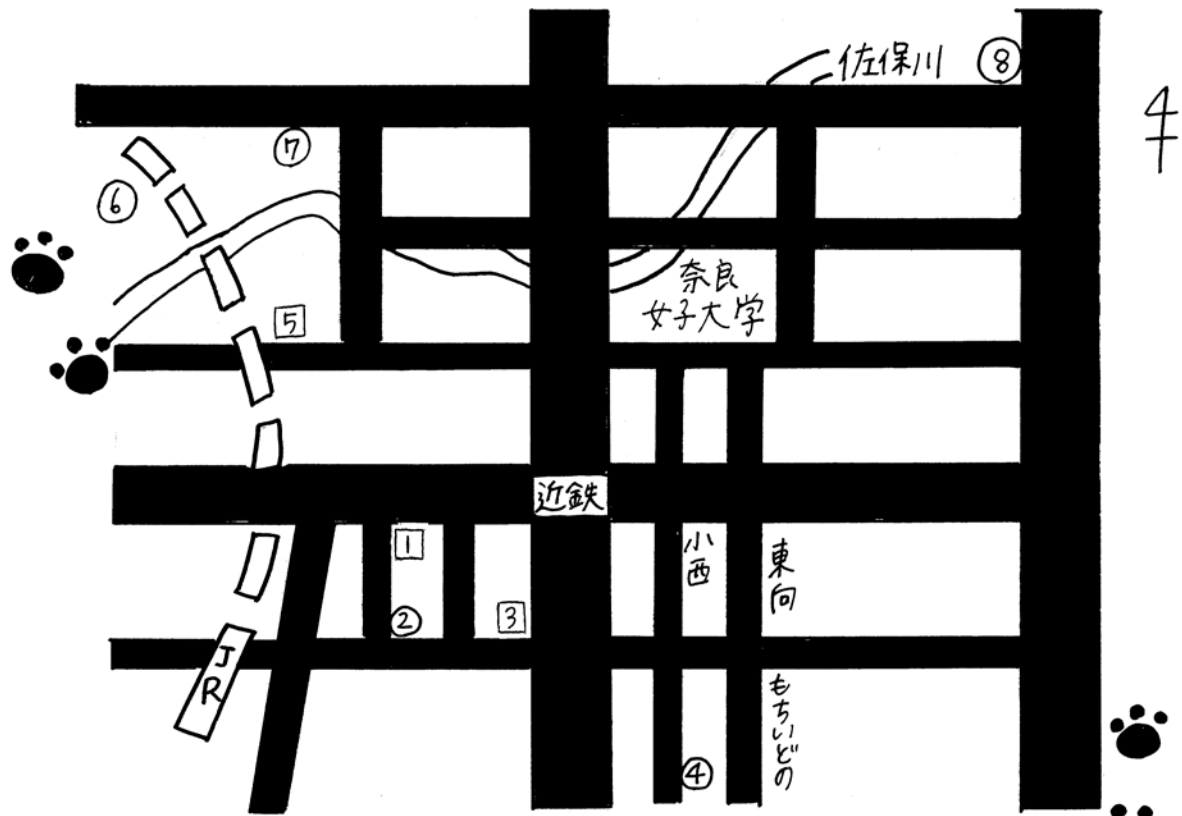
♡その他♡

- 受験票 (大学入学共通テスト&二次試験) → 5~6月の成績開示に必要!
- 浴衣、制服 → お祭り、UST等 イベントに♪
- マンガ、雑誌、小説等の本、DVD ノートパソコン、焼き器 → 大活躍

ホームページ

防災の準備

奈良女生向け避難所マップ



- ① 男女共同参画センター
- ② 大宮児童館
- ③ 中部公民館
- ④ 椿井小学校
- ⑤ 中人權文化センター
- ⑥ 佐保川小学校
- ⑦ 佐保小学校
- ⑧ 若草公民館

奈良女子大は二次避難所に指定されています!

○は一次避難所、□は二次避難所です。
二次避難所は、一次避難所のみでは対応できない場合に開設されます。

防災リュックを用意しよう



中身は...

- ♡ ラップ
- ♡ レインポンチョ
- ♡ 手動発電 2 LED ライト
- ♡ 携帯用ミニトイレ
- ♡ ホッチャンコ水筒
- ♡ アルミホイール
- ♡ ホイッスル
- ♡ 布テープ
- ♡ 油性マーカー
- ♡ 肌すきリシート
- ♡ ウェットティッシュ

奈良女生協会で
見購入可能!!

※販売期間は新学期期間のみです。

実践してみよう ローリングストック法

備蓄の新しい方法である「ローリングストック法」をご存知ですか?



- ① 食料や生活用品を備蓄
- point ② 日常生活で消費
古いものから使っていく
- ③ 消費した分を新しく購入
- point 直後に不足分を買い足す

【参照】
日本気象協会 トクする! 防災
備蓄の心得

今日からできる防災準備

✓自宅から一番近い避難場所を把握

災害が起きたときにまずどこへ行くべきかを覚えておきましょう。分からない人は「奈良女生向け避難所マップ」をよく見ていざという時にパニックにならないよう覚えておきましょう。



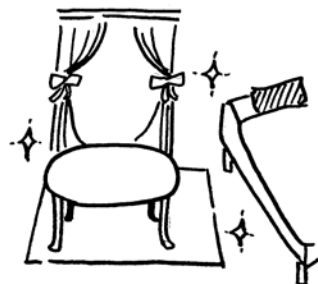
✓家族・友人でLINEグループをつくる

安否確認の際に有効となるのがLINE。特に一人暮らしの場合は自分の現状を伝えることが重要。家族や友人とグループをつくらせておき、無事な場合はスタンプ1つ送るだけでも確認がとれます。



✓部屋をオシャレ感覚で安全にレイアウト

わざわざ家具の転倒防止用品を買って固定するのは面倒ですよね。それよりも、部屋が広く見えるように高い位置にモリを乗せないとか、背が低くなって見えないよう床にモリは置かないで動線をつくるなど、「オシャレなインテリア」にする感覚でレイアウトしてみてください。



✓災害グッズを準備しておく

災害用に、自宅に非常用袋としてリュックなどに持ち出せるグッズを準備しておくことが必要です。また食料は、日常で自分がよく食べるものを3日分多めに用意しておくことがオススメ。



【参照】

TOWN WORKマガジン 災害でパニックにならないために「一人暮らしの大学生」が今日からできる防災準備 <http://townwork.net>

防災メモ 保存版

⚠️自分の家から1番近い避難所は？

- 施設名...
- 所在地...
- 電話番号...

⚠️家族との連絡手段

知ってる？

災害用伝言ダイヤル ☎️



災害時に安否等の情報を音声情報として蓄積し、録音、再生できるボイスメールです。

① 無料で利用できます ①

伝言録音時間：1回の伝言あたり30秒以内

伝言蓄積数：電話番号あたり1~20伝言

使用方法

171 → 伝言の録音なら → **1** → 相手の電話番号
171 → 伝言の再生なら → **2** → 相手の電話番号

はらポンさんのレシピ

奈良生にきて!

キッチングッズ! 水だけは揃えな!

👑 つかう! → ティップ、電子レンジ、フライパン、包丁、まな板
鍋、計量カップ、計量スプーン、タッパ、炊飯器

👑 つかう人も
つれない人も → ボウル、ざる、葉箸、シリコン皿、おたま
フライ返し

👑 もっている人も
いる → ハラ、ピーラー、スライサー、キッチンばさみ

番外編 電子レンジ用調理器具が今アツい!!!!
パスタをゆでるのに便利♡ 色々な種類があるよ! 百均でも売ってる◎

全部一気にそろえると
めっちゃお金がかかるよ
必要に応じて少しずつそろえよう!

奈良生にきて!

調味料いろいろ!!

👑 いる! 油・しょうゆ・塩

👑 まある! さとう、ニしょう、酒・みりん

👑 いる人は
いる! 酢、みそ、マヨネーズ、ケチャップ、めんつゆ

番外編 みんなのもっている人も!

ゴキウ、チューブ(レインコ、しょうが、あさび)
やしにくのたれ、豆板醤、ポン酢 などなど!!

最初はお金をかけるかからない
から、多めの値段はあっても
小さめサイズを買う人も!

私は、バリエーションの
和風から油が
手放せません♡

おすすめ 食材保存方法♡

👑 ニほん
3合炊き炊飯器 → 冷凍 → 食べる前に
温かい湯に → レンジで
うやうや → 凍 → 干

私は、金属の具をカットして、ジップロック袋に
入れて冷凍してある。食べたいときは金属の具と
一緒に袋に入れてお湯で茹でる。

👑 ぱん
1枚ずつラップ → 冷凍 → 凍ったまま
トースター
or
袋のまま → 冷凍 → 自然解凍

👑 おにく類
1回ずつラップ → 冷凍 → 解凍して
して小分け! → 調理

👑 葉もの
お湯から → 冷凍 → 解凍
1回ずつラップ → 凍 → or
熱湯に!

point
• ラップで2重orジップロック袋での保存がおすすめ!
• 下ごしらえしてから冷凍すると便利だよ♡

冷凍した食材は
3週間以内に食べよう!

奈良生にきて! レシピを探すルール♪

1. レシピブック ... 購買や本屋さんで自分に合った本を見つけよう!
2. クックパッド ... たくさんレシピある! 「○○殿堂入り」or「人気」の調理本と
評価なくても有名レシピが♡
3. TV番組 ... まよの料理、まよの料理ビブス
4. SNS ... Twitter, Instagramでおもしろい料理の
5. その他 ... 食堂の職員さんにメニューのレシピを学ぶことか? 生かすよ!
WINDYでもレシピをまとめているので要チェック♡

YouTubeも
いいね!

あせらず自分のペースで挑戦しよう!

はらぺこさんのページ2

これから自炊をしにくいのが不安...という下宿生や寮生の方必見!!
奈良女生はふげんじんなものを作っているのか、WINDY内で聞きました!!

これは外せない!! 定番メニュー



・カレーライス
お肉と野菜が同時にとれる。
しかも簡単にこむだけ!!

・オムライス
上にかけるソースをこむだけ!!



・親子丼
卵と鶏肉など少ない材料
でできる!!

・パスタやうどん
ごはんを炊くのがめんどろな時に
ぴったりの超・お手軽レシピ!!

もう一品ほしい時にぴったり!! つくりおきメニュー

・人参しりしり
人参をすきやきのタレで炒めるだけで
簡単にできるよ!!

・かぼちやの煮物
みんな大好きしほこり和風の味つけ。
夜まで煮こんで栄養たっぷりろう!!

・セリ千し大根
これを食ると実家を思い出します!!
具材をたっぷり入れてつくるのがおすすめ!!

・モやしナムル
電子レンジを使えばとても時短。
モやしは安いのでお財布に優しい!!

学校やバイトで忙しい時に
つくりおきがあると便利!!
休日など日時間のあるときに
つくってみよう!!

奈良女生の知恵 in キッチン

① 食材の保存は冷凍がおすすめ!!

- ・ ごはん... 1食分ずつラップに包む ※ あったかいうちに冷凍庫へ!!
- ・ きのこと... ばらばらにしてジップロックに入れる。
- ・ 野菜、肉... 食べやすい大きさに or 1回分ずつラップに包む

② 缶詰を活用しよう!!

シーチキン、コーン、果物などが安く、賞味期限も長く便利。
トマト缶を使うと、トマト煮や本格カレーが簡単に!!



奈良女生が教えるお手軽レシピ大公開!!

・ カップスープパスタ

- ① クリーム系のカップスープを記載のレシピどおりにつくる。
- ② ゆでたパスタ麺をスープにかき混ぜたら完成!!



・ お好み焼き

〈材料〉キャベツの千切り 1/4個、鶏ガラスープの素 大さじ1、片栗粉 大さじ1

- ① 材料を全てポリ袋に入れてもみもみ!!
- ② 油を引いたフライパンに①を入れて両面こんがり焼く。
- ③ お好みでソースやマヨネーズをかけて完成!!

お肉やシーフード、
ミックスを入れると
もっと豪華に!!

・ シーザーサラダうどん

- ① ざるうどんの上にレタス系のサラダとカリカリベーコン、温泉卵をのせる。
- ② めんつゆとシーザーサラダドレッシングをかけて完成!!



・ 炊飯器のボタン1つで超・簡単 かぼちやバター

〈材料〉かぼちや 1/4個、水 かぼちやの半分、バター 大さじ1、砂糖 小さじ1
材料を全部炊飯器に入れて、**炊飯** ボタンを押して待つだけ完成!!

・ 豆腐あんかけ

〈材料〉豆腐 1丁(150g)、きのこ好きだけ、めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3、
水 50ml、片栗粉 小さじ2

- ① フライパンにきのこ、めんつゆ、水を入れて煮る。
- ② 煮立ったら水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ レンジであたためた豆腐に②をかけて完成!!

たまには外食を
して、頑張る自分に
ごほうびを!!
忙しいときごはんは
しっかり!!

自炊はむりせずに自分のペースでやろう!!
疲れたときには大学生協食堂に行くのがおすすめ。

新入生のみなさん? 『編入生』って何者!?

～編入生のページ～ by BLOOM

「新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます」という入学式のこぼれ。
着慣れないスーツに身を包む新大学1年生たち……の中に。

〈3年生〉の〈新入生〉が紛れ込んでいる!

それが私たち、「編入生」———!!!

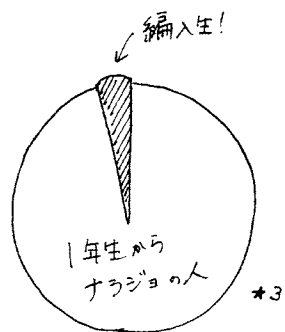
「編入生」って何?

- ✓ しても平たく言えば、「大学3年生で転校してきた人」のこと。
夏～秋に行われる編入試験を突破し、奈良女子大学の3年生として入学します。
- ✓ 高等専門学校にいた人、短期大学にいた人、4年制の他大学にいた人、大学を卒業したことがある人など、編入生のバックグラウンドは多種多様です。

どれぐらいいるの?

✓ 学部生 2086人に対して編入生は59人*2
つまり…

全学部生の 約 **2.8%**!



*1 1年生から在籍の学生 *2 奈良女子大学HPより令和3年度5月1日時点の情報 *3 図はイメージです。

新入生(1年生から在籍している学生)と何が違うの?

- ✓ 大きく言えば、「個人によ、て入学時の状況が異なること」です。
新入生の方はほぼ全員が1年生、単位ゼロからのスタート。でも編入生は手持りの単位数や必要な授業が個人によ、て違います。履修登録ひとつとっても、「先生がほとんど組んでくれた」「認定予定の単位数しかわからなかった」など様々。
したがって、必要なサポートも個人によ、て異なるのです!

そんな編入生のサポートに特化するのが **BLOOM** です!

BLOOMって何?

- ✓ 正式名称を「奈良女子大学生協編入生委員会 ^{ブルーム} BLOOM」とする、学生生協の組織のひとつです。
入学した時点で学部生としての残り時間はあと2年。単位取得に進路選択に大忙し。大学で使える設備、て何かある? 履修登録の方法は? 今からでもサークルって入れる? 学生生活についてわからないことがたくさんあるけど、誰にきけばいいかわからない……と、何かと大変な編入生。
せっかく奈良女に来たんだから、めい、ほい奈良女を楽しんで&活用してほしい!! そんな思いで活動しています。

何人で活動しているの? 内容は?

- ✓ 2021年に設立し、2022年度時点で7人がメンバーとして活動しています。
- ✓ 編入生対象入学前説明会
編入生向けの、入学時に配布する冊子の制作 など、現時点では奈良女での生活のスタートダッシュのサポートをメインにしています。
- ✓ Twitter (@nwu_s_bloom)での情報発信も行っています。
気になる方はのぞいてみてくださーいね!!

新メンバー 随時募集 しています!!

一緒に編入生の学生生活をサポートしませんか?
新入生からも編入生からも大募集中! ちよとでも興味がある・話してみたい・活動を見学したい…そんな方はぜひ上記 Twitter まで! DM(ダイレクトメッセージ)でのご連絡お待ちしております!

編入生の方へ

本冊子とは別に、編入生の方々向けの冊子をお配りしています。
編入生向けの学生生活Q&A、先輩インタビューなどが盛り込まれているので、ぜひそちらも聞いてみてください!

奈良女へのご入学おめでとうございます♪

Entrance Eve -エントランスイブ-

日程：4月3日（水）

対象：新入生・編入生

場所：大学構内の各教室

※詳しい時間・場所はSNSにてお知らせします

▼X(旧Twitter)



@nwu_windy

▼Instagram



@nwu_windy

同じ学部のお友達とゲームなどをします

参加費は必要ありません！

例年9割を超える方にご参加いただいています！

入学式前の友達作りの場としてご活用ください♪

2024

\\ 受講相談会開催! //



待ちに待ったキャンパスライフ!

でも履習登録って難しそう...

何から考えたらいいの〜!? 😞

そんなあなたに朗報!

今年も受講相談会を開催します!

履習登録のお悩み、先輩や友達と

一緒に解決しましょう ✨

日時：2024年 4月 5日(金)、8日(月)

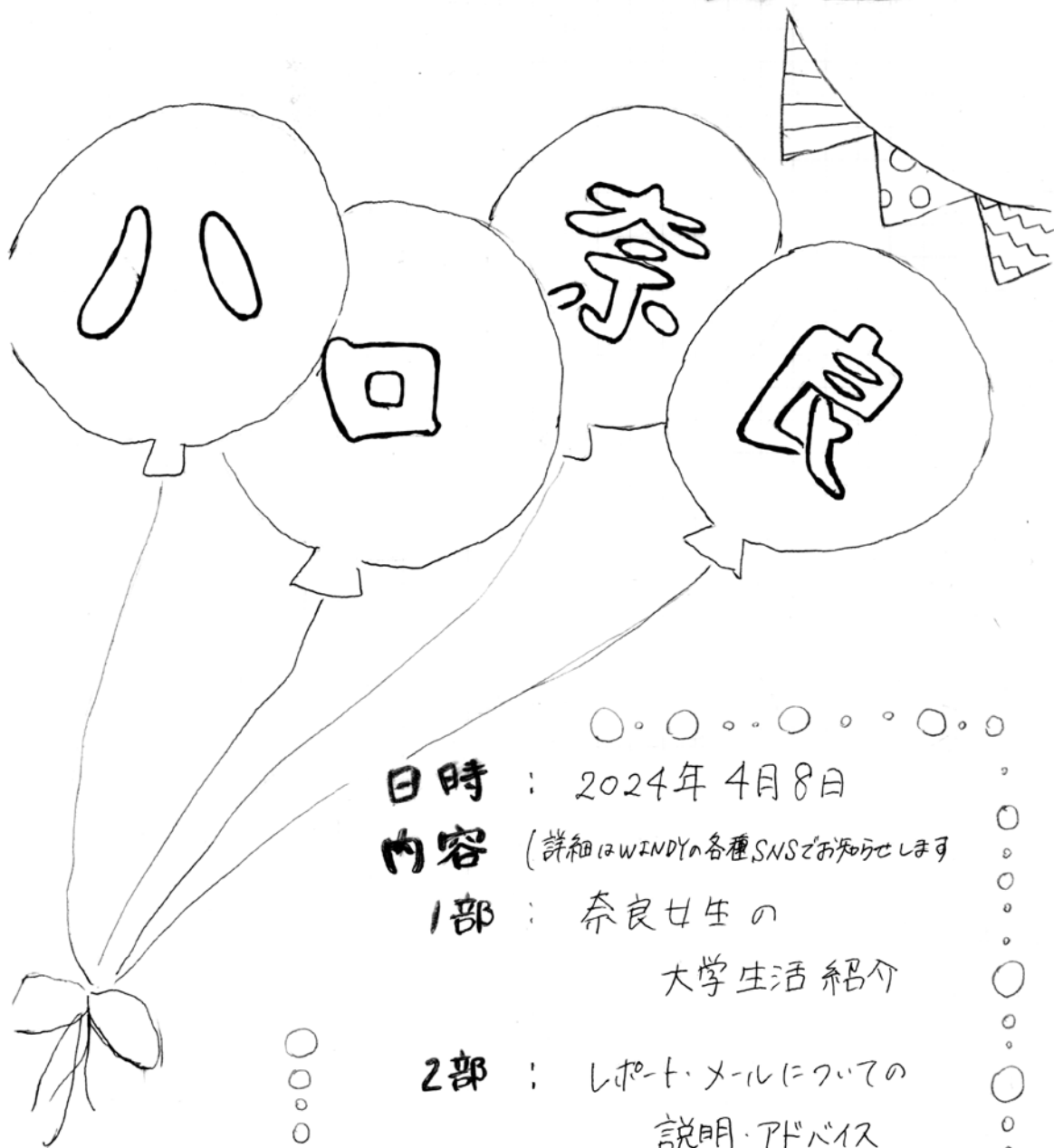
17:00~19:00

途中参加・退場OK!

会場は学部、学科、エスなどで異なります。

後日 WINDY 公式 SNS 等でお知らせします。

八口-奈良女生



日時 : 2024年4月8日

内容 (詳細はWINDYの各種SNSでお知らせします)

1部 : 奈良女生の
大学生活紹介

2部 : レポート・メールについての
説明・アドバイス
大学生活の目標宣言

時間 : 2時間程度