

# 奈良女ウィキ

NWU

Letters

Future

History

Double  
Cherry

today

-blossoms

Human Life  
and  
Environment

Science

Deer

作成

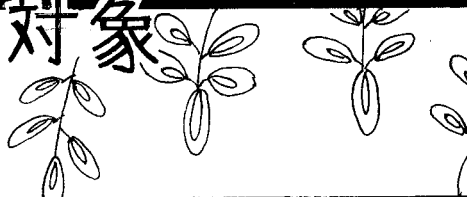


奈良女子大学生協  
学生委員会

WINDY

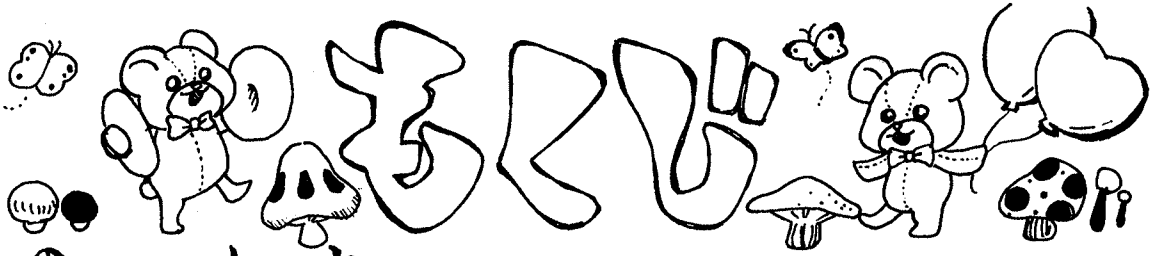


対象



2021年度  
新入生





## Page 内容

1	ご挨拶、WINDYについて	28	奈良女しくじり先生
2	What is 生協?	30	自宅生のページ
3	学生の"もしも"に備える	32	寮生のページ
4	共済の活動について	36	下宿生のページ
5	新入生スケジュール	39	引越したナラ
6	奈良女マップ	40	マストアイテムリスト
8	学館マップ	42	防災のページ
10	NaNaNaについて	48	防災リュックを用意しよう
11	ジョシカについて	44	今日からできる防災準備
12	購買書籍部	45	防災メモ
14	食堂	46	腹ペコさんのページ
16	奈良女の食堂	48	おすすめ簡単レシピ
17	カフェについて	50	編入生のページ
18	ならじょすたでい	52	エントランスイブ
20	鞆の中身	53	受講相談会
22	クラブ・サークルについて	54	ハロー奈良女生
24	バイトについて		
26	プライベートについて		

# ごあいさつ

♥ Welcome to NWU ♥

~Nara Women's University~

◆キラキラの大学生活が待ち切れない皆さんへ!  
この冊子は皆さんの奈良女LIFE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☺  
タメになる情報、ワクワクすること、沢山沢山つめこみ  
ました!! ぜひ楽しんで読んで下さい♡

皆さんの奈良女LIFEが最高にキラキラしたものに  
なりますように♡

# WINDY っ?

私たち WINDY は.....

『奈良女子大学生協学生委員会』です。

現在新3回生 32人 新2回生は10月現在  
で活動しています!! \* 募集中です!

主に

♡ 受験生応援、新入生サポート

♡ 生協組合員さんへの  
還元イベント  
(七夕パーティー  
クリスマスパーティー)

などの活動を行っています!

「ビクビクか  
ホロホロ  
か」  
目印!!

Windy girl

困った声かけてね  
お目覚まし♡

それでは... **START** →

# What is 生協?

## 生協って何だろ? \*



生協は **生活協同組合** の略だよ。共同組合といっのは、同じ目的を持った人達が集まってみんなが助け合う組織のことで、Co-op<sup>コープ</sup>とも呼ぶよ。同じ目的は **より良い大学生活** のことだね。

つまり、一人一人が **出資金** を出し合い **組合員** とはり、協同で **運営・利用** する組織だよ。

**出資**

組合員一人一人が持ち寄った出資金を生協のお店の運営などに活用

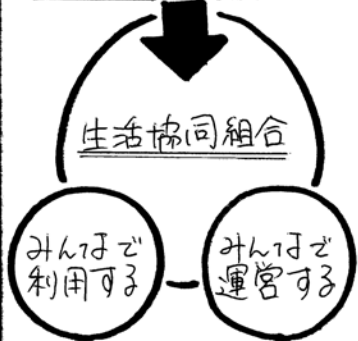
みんなが出資する(加入)

**利用**

組合員みんなが購入した商品や食堂やカフェで様々なサービスを利用。

**運営**

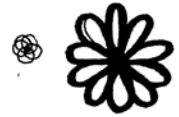
運営の主役は組合員。組合員の声をまとことカードなどで様々な場を受け止め、活動・事業に活かす。また各学部で選ばれた組合員の代表である総代さんは、総代会で意見を出したり、生協の事業計画や予算などの議案について議決する。



## 一般のコンビニやスーパーマーケットとの違いは? \*

食品や日用品が売り場に並び、商品を販売している生協のお店と、コンビニやスーパーは同じように見えるよね。大きく違うところはコンビニなどは売り上げることとを目的としているのに対して生協は組合員自らが出資し、自分たちのくらしを守り、くらしの質を向上させることを目的とする組合員自身の組織であることだよ。「大学生活をより良くしたい」というねがいを実現するために、みんなが利用し、意見を出し合って運営しているよ。

## 生協とは... \*



出資・利用・運営をすべて組合員が行っているから

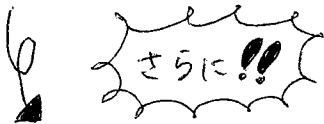
**組合員の組合員による組合員のための組織。**

私達WINDY(奈良女子大学生協学生委員会)は、組合員の一員としてみんなのニーズ(要望)に寄り添って活動をしているよ!!

# 学生の<sup>66</sup>も<sup>99</sup>し<sup>66</sup>に備える

## ✎ 学生総合共済 (生命共済)

学生総合共済は、“学生どうしの助け合いの制度”!!  
 まず共済に加入するとき、掛金を支払う。すると、ケガや病気など  
 “もし”の時に、全国のみんが支払った掛金からお見舞金 (給付金)  
 がもらえます 😊 学生のための共済だから、掛金は少ないです 😊



## 🎓 日常生活の**もし**

たとえば... ・自転車で乗っていて他人にケガを負わせた  
 ・インターネットやプリント中に賠償事故をおこした

➡ 学生賠償  
責任保険

## 🏠 一人暮らしの**もし**

たとえば... ・水もれをおこしてしまった  
 ・台風、風水災で家財に損害があった

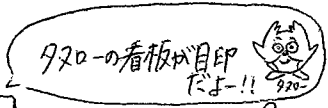
➡ 一人暮らし特約  
 ※一人暮らし特約のみの加入は  
 できません。学生賠償責任保険  
 にセットでつけることができます。

## 👤 扶養者の**もし**

たとえば... ・扶養者になった  
 ・扶養者が事故で重度の後遺障害を負った

➡ 就学費用  
保障保険

\* **もし**のことが起ったら、まずは、食堂横の **生協事務所** に行ってみてください!



\* 自分などの共済・保険に加入しているかは、  
 ジョシカード (p.11) の裏面で確認できます!

# 共済の活動は.

まだまだいっぱいあるタヌ〜!!  
これからほかで紹介するタヌよ〜♡



学生総合共済 マスコットキャラ  
タヌ-

## BHL (Beauty Health Lab)

春と秋にWINDYと生協が主導して行っている企画タヌ!!  
栄養士さんと直接相談できるブースがあって、食生活の改善に  
役立つと間違いない!! 一人暮らしのみんなも安心タヌね!!  
他にも様々な測定器を用いて、みんなの健康状態を  
チェックできちゃうタヌよ〜!!

- \* 体脂肪率
- \* お肌の状態
- \* 筋肉量
- \* 血管年齢
- \* 血圧
- \* ヘモグロビン量 etc...

## 🌸🍷🚲 (自転車点検会)

- 🍷 この春と秋の年2回行っている企画タヌ!!
- 🍷 通学や買い物に自転車を使う人が多いけど、自分ではなかなか
- 🍷 点検できないうタヌ!! そのほかみんなのために、自転車屋さんか
- 🍷 無料で自転車を点検してくれるタヌよ〜!!

学生のみねさんが、"安心、安全"なキャンパスライフを送るための  
活動を行っているタヌ!♡

詳しくは、WINDYのtwitterを  
CHECK!!

# 奈良女新入生のしおり

入学式

4月4日(日)

幻面ならスーツが必要!

オンラインでもバイトで  
スーツを使うこともあるよ

▲ 大学HP

ガイダンス

先生方から大学生活について  
色々なお話をきく日。

大切な話は"かりた"から、  
メモを取りながら  
しっかり聞こう

▲ 大学HP

教科書販売

時期を確認すべし!!  
般教は本当に受けるか  
見定めてから買う人が多い。

英語は第1回目から  
持っていった方がいいよ

▲ 生協HP

受講相談会

「履修ってどうしたらいいの?」  
「第2外国語は何にしよう…」

様々な疑問や不安を  
WINDYの先輩方が  
解消するよ!!!

▲ WINDYツイッター

PCセットアップ

例年説明会を行っておりましたが、  
今年はセットアップマニュアルの冊子と動画を  
配布・配信予定です。

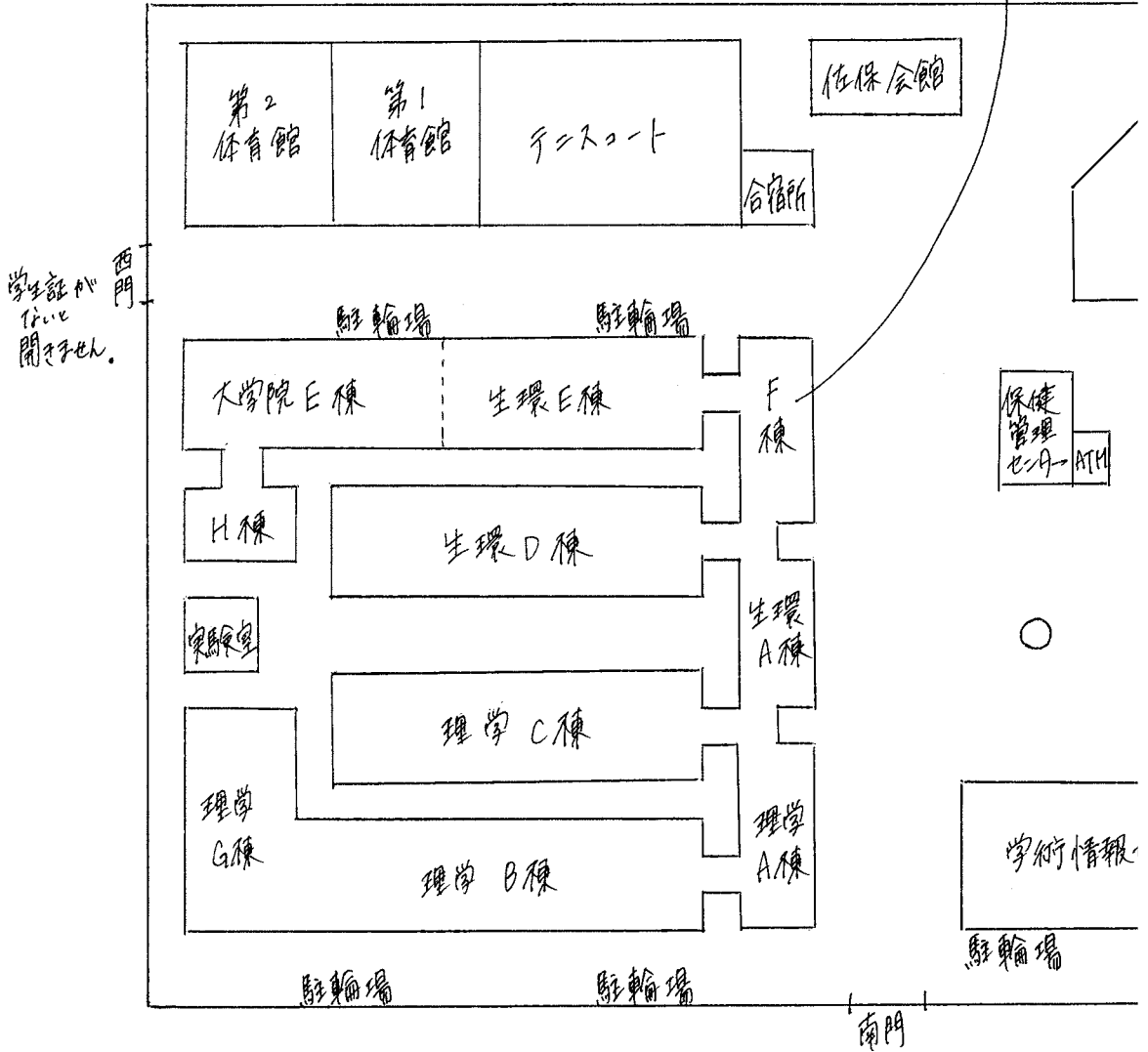
日程は

▲ をCHECK  
してお!!

# 奈良女MAP

1F 学生生活課  
 奨学金、落し物  
 貸しはこび。

2F 学務課  
 履修関係、成績はこび。  
 二重。レポートBOXも  
 別室。

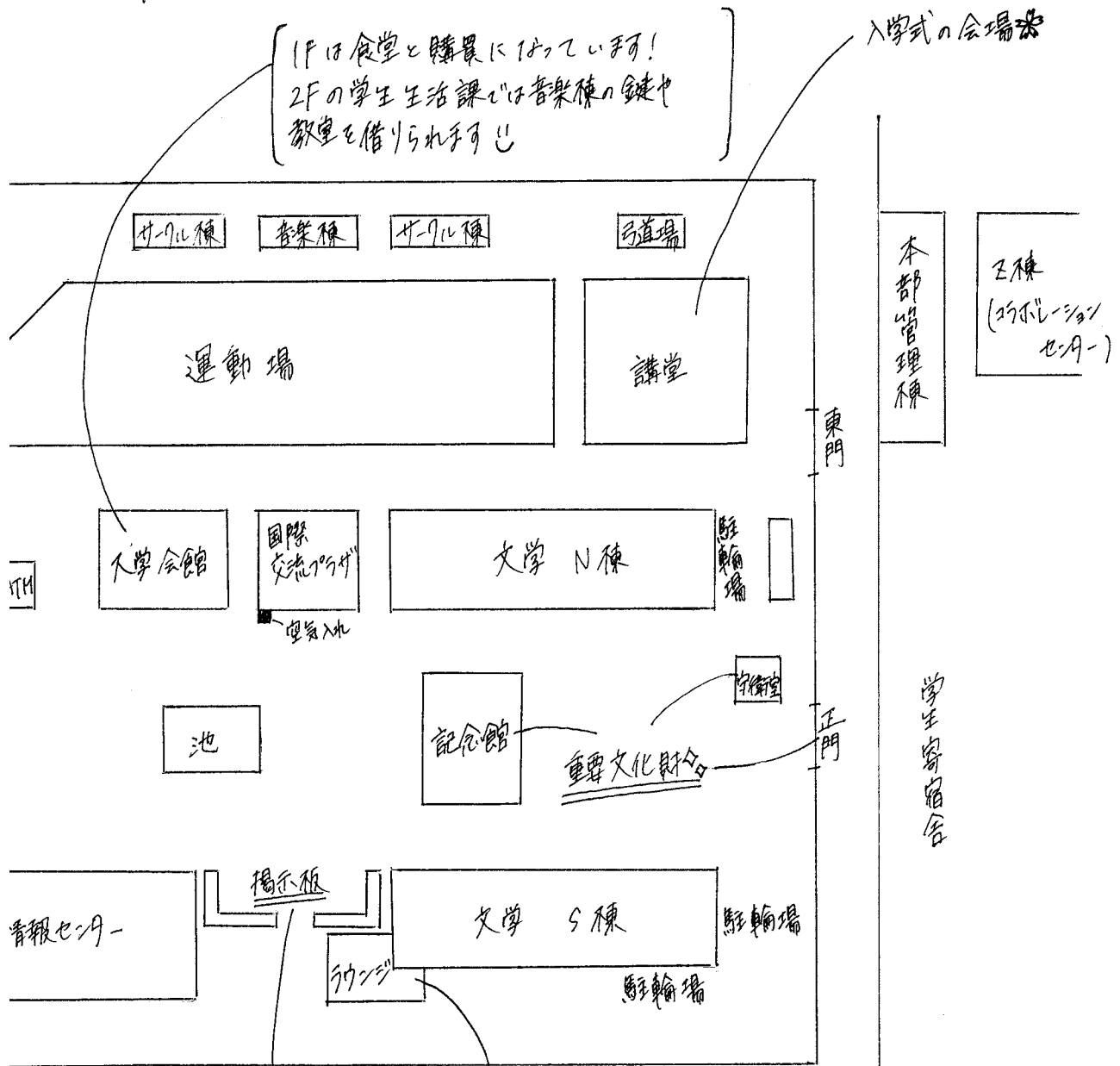


鹿もたくさん  
 遊ばに来り可

近鉄奈良駅から(一番近い)南門。  
 夜間、休日学生証がほしい開きません。



- ・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!



1Fは食堂と購買に決まってる!  
2Fの学生生活課では音楽棟の鍵や  
教室を借りられちゃいます

履修のシヤや休講情報、  
奨学金についてほび、  
重要な連絡がたくさん。  
毎日チェックしよう!

Cafe Dear deer!  
おしゃべりメニューが  
たくさん!  
おいしいパンも  
食べられますよ

奈良はほんとに  
広くていいけど、慣れな  
うちは迷いやすいのよ  
しっかりチェックしてください! 😊

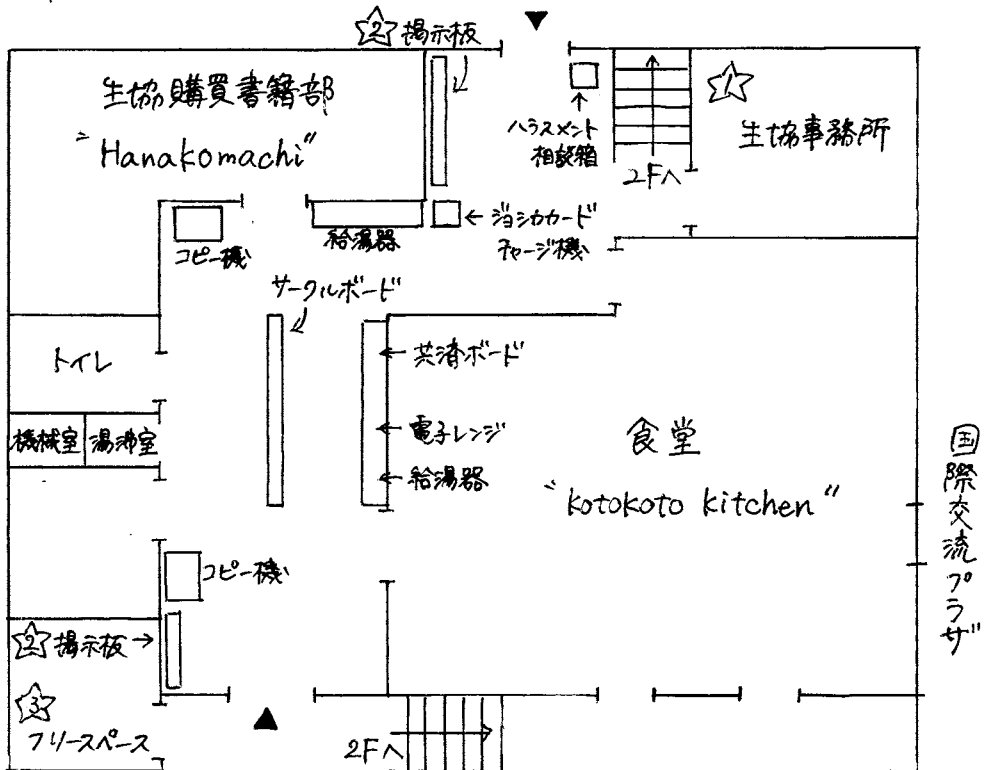
# 学館MAP

学館とは... 大学会館。

月~土 9:00~21:00  
日・祝 閉館

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しょ

1F



☆ 生協事務所 [月~金 10:00-17:00]  
TEL. 0742-23-5016

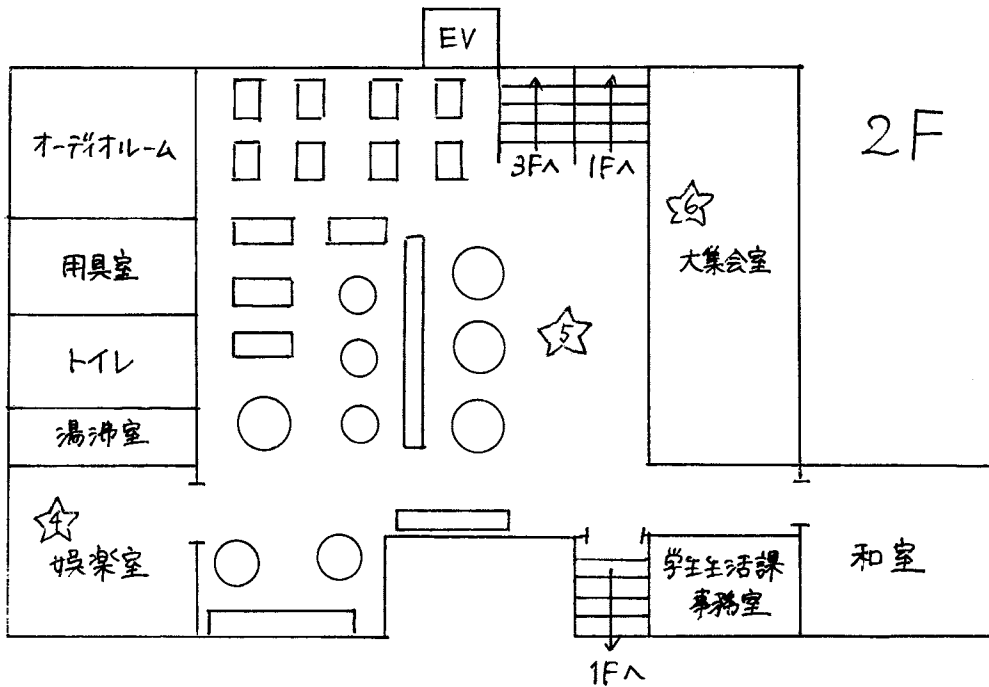
生協本部があり、職員の方が  
いらっしゃいます。消シカカードや、  
共済関係の申し込みは こちらへ!

☆ 掲示版

アルバイトの求人情報、  
教科書譲渡のチラシはココを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きます!



☆ 娯楽室

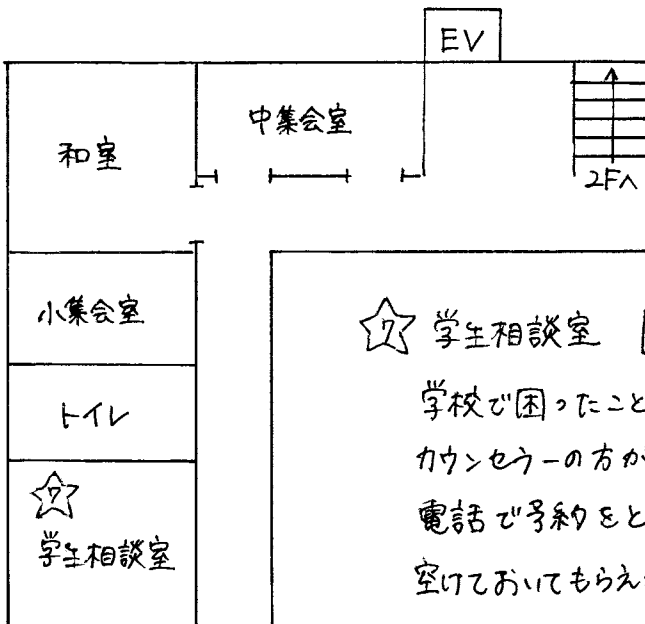
畳のスペースがある部屋です。  
4月には、部活動やサークルの茶話会が行われます。

☆ 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。

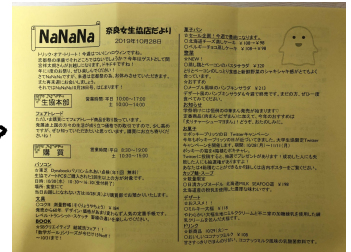


# Nanana

—新入生歓迎号—  
奈良女生協だより

Nananaは毎週月曜日発行

生協職員から組合員の皆さんへのお便りです。  
お店の情報を お伝えしていきます。



〈 受取方法 〉

- ① 生協公式LINE
- ② 購買、食堂レジ
- ③ 購買前 ホットのコーナー



※ 今週のメニューやおすすめ商品満載  
重要な連絡やお店やWINDYの企画なども  
掲載しています

生協事務所でできること

タヌローの看板が  
目印だよ!

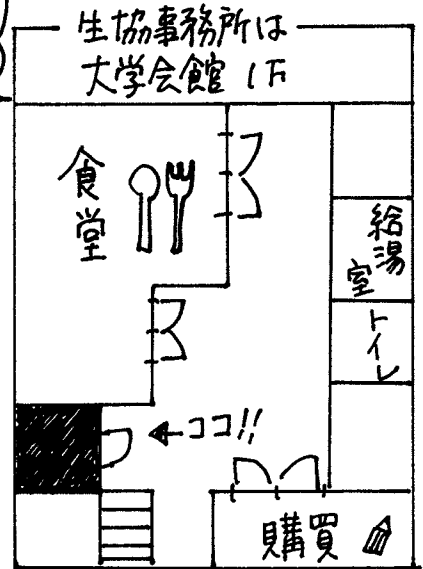
## 1 ショピカカード

- ・ 加入、更新、紛失再発行、住所変更  
定期チャージなど

## 2 共済、保険のご相談

- ・ 加入、加入確認、給付申請ができます。
- 下記のような場合は ご相談ください。

- ～ けがや事故で通院、入院、手術した方
- ～ 病気で入院、手術した方
- ～ 心の病で通院、入院した方
- ～ 父母扶養者がなくなった方
- ～ 他人にけがをさせたり、他人の物を壊し  
見舞いを求められた方
- ～ 一人暮らしで火災、水災、盗難に  
遭われた方
- ～ その他、学生生活でのお困りごと。





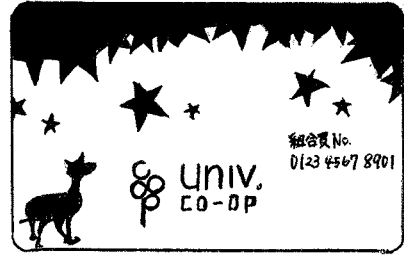
# ジョシカカード

## ★ジョシカカードとは

奈良女生協に加入するともらえる  
組合員証のこと

ICOCAカードのように現金をチャージして  
使います。

食堂、カフェ、購買、学内の一部の自販機  
で使える学内電子マネーです。



## ★買い物をするとポイント還元される!!

200円ごとに1ポイント。

(食堂、カフェ、購買の文具、食品、飲料の  
購入にポイントがつき、100ポイントたまると  
100円が自動チャージ!)

## ★チャージが簡単

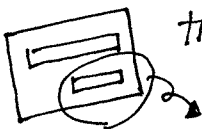
チャージ方法は次の3つ

- ① 購買、食堂、カフェのレジにてチャージ
- ② 購買棟のチャージ機にてチャージ
- ③ 申請による定期チャージ

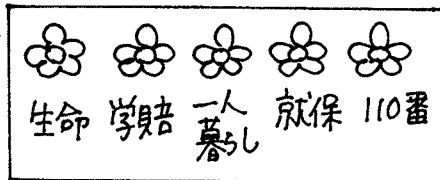
## ★買い物がスゴイ

機械にカードを置くだけでお支払い  
レジが混む昼休みにはとても便利。

## ★学生総合共済の加入状況がわかる!



カードの裏には....



前期合格の方は  
→ エントランスイブで受取

後期合格の方は  
→ 入学後生協事務所で  
受取

加入していると  
花の中央に  
丸いシールが  
貼られています

- ✿ 生命共済
- ✿ 学生賠償責任保険
- ✿ 学生賠償責任保険  
一人暮らし特約
- ✿ 就学費用保障保険
- ✿ 学生生活 110番



# 購買書籍部

営業時間 月～金 10:00～17:00

※購買で買うとお得※

本: 10% off / 文房具: 20% off

Honyaclub.com というサイトで受け取り先を奈良女生協にすると、本マンガCD DVD も 10% off になります。

下宿生あるある。  
突然 G が出現。  
家グモが出現。

## ※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を使用しています。赤い紙パックが目印です。これにカルシウム不足も解消!! ほんのり甘くておいしい味です。

## ※奈良女オリジナル《パンサンド》

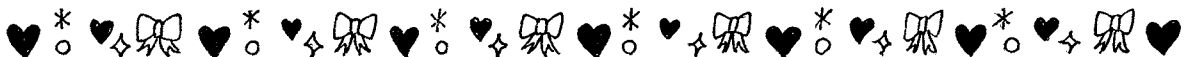
奈良女生の要望から作られました!! 全粒粉パンに野菜がたっぷり♡「栄養が偏っているな...」と思うあなたに!! 期間限定の味もあって年中楽しめますよ♡



## ※手作り弁当

昼休みにミーティングが... 谷そんな時に!! The 弁当, 丼物, おかずだけ等、色々あります。リサイクルができるリリパックを使用しています。ジョシカカードにポイントが貯まります☆

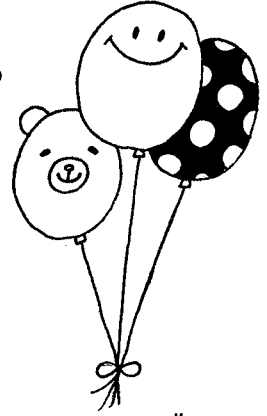
飲み物 	デザート類 	アイス 	日用品, 虫よけ 白衣 etc.
週末のこぼれびに♡			
麺類 サラダ チキン 	和菓子 ドーナツ ワッフル	企画菓子 パン類	チョコレート かさね カップスープ
サンドウィッチ※ パスタ サラダ	15:00~ からあげ ポテト 冬には... 肉まん!?		
おにぎり  お弁当!!	※ 手作り弁当 & ほかほか Xニュー	インスタント カップ麺類 USB, SDカード, 電卓 ヤホン etc.	
文芸一般書 TOEIC 語学 就職 公務員 教職	雑誌 文庫	オスマ の本	
	新書	人文書	専門・新刊 理工書



※この情報は2019年10月現在のものです。配置は変更になることがあります。

# Hanakomachi

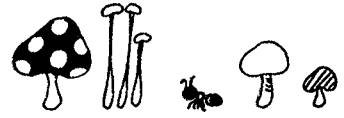
※長期休暇中はホームページを見てね



「アルバイトをしたいけど履歴書ってどうやって書くの...」そんなときには購入GO!!

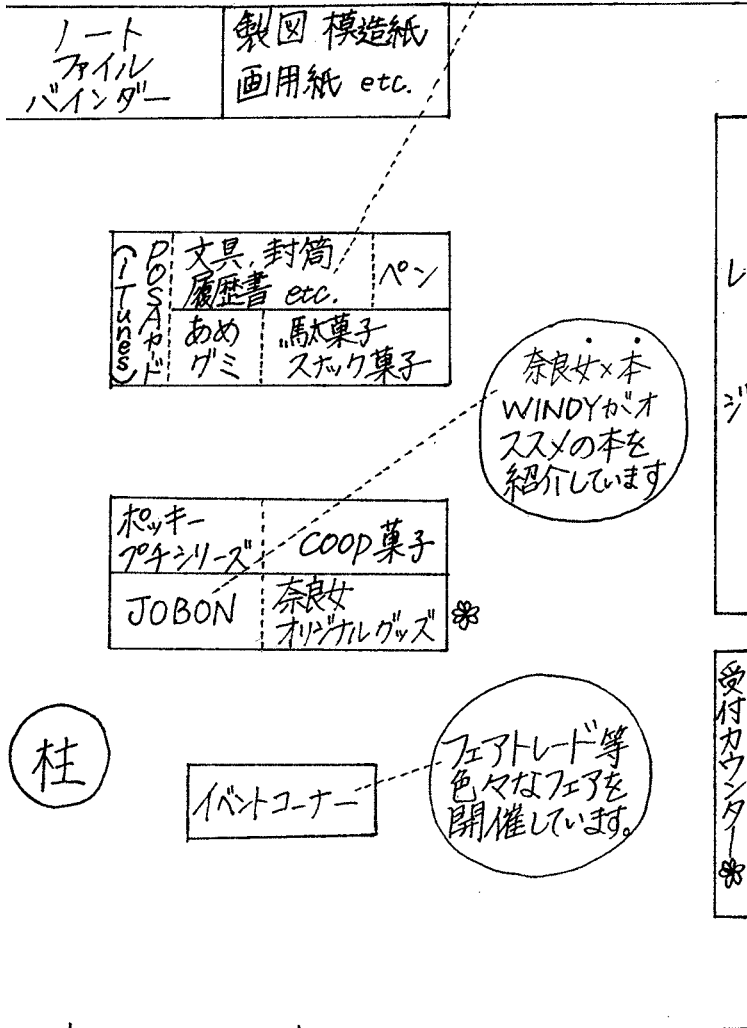
## ※奈良女オリジナルグッズ

・ペン、ファイル、ふせん、マグカップ、バッグやゴフール等可愛い商品がたくさん♡♡♡地元へのお土産はこれで決まり♪もなかややくず餅等和菓子もあります。



## ※受付カウンター

・自動車学校の申し込み  
・パソコン・電子辞書の注文・修理  
・本や教科書の注文  
・TOEIC・各種検定の申し込み  
・宅配便  
・宝塚歌劇や野球観戦のチケット購入  
etc.  
様々なことができます!!



ノート  
ファイル  
バイナダー

製図 模造紙  
画用紙 etc.

文具、封筒  
履歴書 etc. ペン  
あめ 駄菓子  
グミ スティック菓子

奈良女×本  
WINDYがオ  
ススメの本を  
紹介しています

ホッキー  
アキシリーズ COOP菓子  
JOBON 奈良女  
オリジナルグッズ

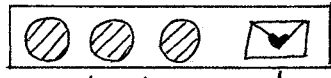
柱

イベントコーナー

フェアトレード等  
色々なフェアを  
開催しています。

受付カウンター

出入口  
ヒート  
アンケート

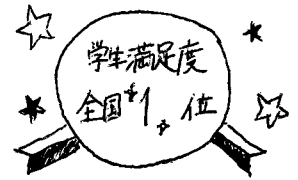



ヒートカード

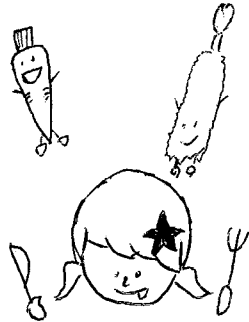
食堂の入り口




# 食 堂



昼食  
KOTO KOTO Kitchen  
11:00 ~ 13:30  
 ♪♪



夕食  
ほこり亭  
17:30 ~ 19:00  
 ☆☆☆



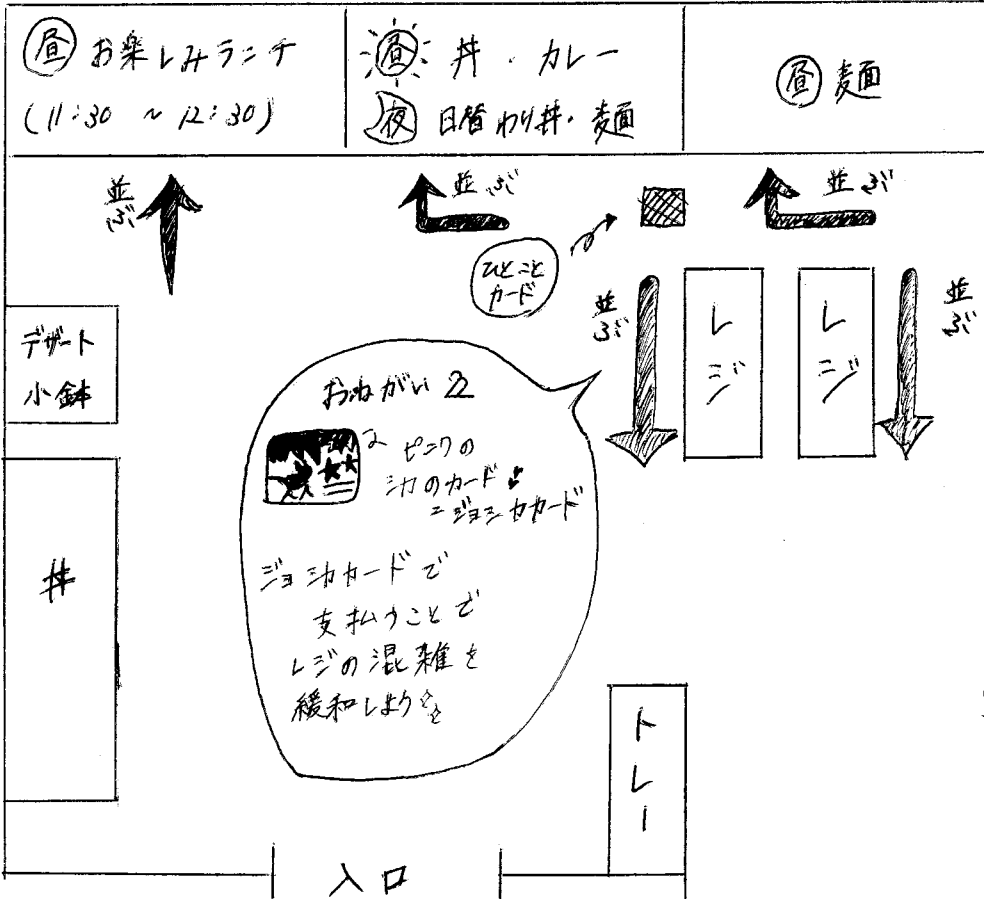
↑ 11:30 ~ 12:30の様子



↑ 12:45の様子



↑ 混雑時の食堂



お楽しみランチの内容等は Twitter で check できるよ!

毎日のお昼・夕食が「楽しみ」になるね。





<おしとカード>  
奈良女子協会の  
ワエエを自由に  
書いて下さいを  
あなたの願いが  
叶うかも大!

過去には……  
「ぶためんが」  
食パン  
↓  
販売にぶためん  
が置かれるように  
なったことも……

KOTO KOTO Kitchenも雨沢亭も  
どちらも同じ食堂だよ! 運営は、  
奈良女子大学の生協が行っています。  
お母さん・お姉さんスタッフが私たちの  
喜びそうなメニューを考え、地元の  
おいしい野菜を使いながら毎日、心を  
込めて、作ってくれています。☺  
△アレルギー表示はありません

N棟側出入口

下膳口	シンク	シンク	シンク	シンク	シンク	シンク	シンク
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

おねがい4  
下膳口では、「ごちそうさまでした」と言おう!  
つくってくれた方への感謝を忘れずに☆



おねがい3  
下膳するときには……

! ゴミは  
ゴミ箱へ!

! 湯のみ  
スプーン  
陶器などは  
棚の箱へ!

! 食器は  
シャワーで  
軽く洗い  
流して奥の  
シンクへ!

出合  
↓  
出合  
↓  
出合  
↓  
出合

☀️ 天気が  
良ければ外で  
食べようね  
混雑時には  
意外と穴場  
かも!

ドレッシング おはし等	お茶
----------------	----

スクリーン

おねがい1  
11:45 ~ 12:30 は ゆずりあいタイムです。  
多くの人で混雑するので席はゆずり合おうね

( 食堂に席が空いていなかったら… テラスやNICIA!!  
学館2Fや外で食べるかあるいはお昼時を避けたらと  
ゆずりあいを考えようね )



電子レンジ	湯沸かし ポット
-------	-------------

テラス側出入口



お昼は「お楽しみランチ」という日替わりセットが毎日のたのしみです♡  
麺や丼もありますよ。



koto koto kitchen

(月)~(金) : 10:30~14:30

(土)  
長期休み : 11:00~14:00

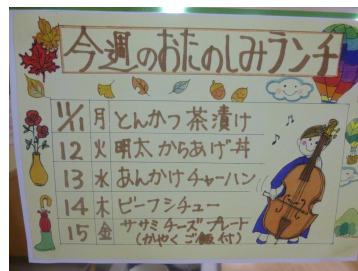
（ま）ニリ亭

(月)~(金) : 17:30~19:00



奈良女の食堂は  
美味しくて、安い！

ナ  
ラ  
ニ  
リ  
亭  
の  
食  
堂



他大にも珍しい  
夕食営業は  
奈良女の食堂の  
強みでもあります



大人気!ランチ・おしゃべり・空きコマに!!

# Cafe Dear deer

営業時間: 11:00 ~ 13:00

大人気すぎて  
お昼の時間は  
長蛇の列る

メニュー: **Bunch**

Cafeランチセット(日替わり)

カレーライスセット(サラダ付き)

ビーフ or ホワイト

2種類の  
ソースが選べる  
オムライスが  
人気な

**Dessert**

季節のパフェ

バ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

奈良女の先輩考案!!  
おもわず笑みが  
こぼれます



季節のパフェ

- フルーツパフェ
  - 抹茶パフェ
  - ほうじ茶パフェ
  - パンプキンパフェ
- etc.

目指せ!コンプリート!!



Cafeランチセット

メニュー例

- (月) チキンヨーグルトカレー
- (火) 秋鮭ときのこの和風パスタ
- (水) オムライス
- (木) ミートエッグ丼
- (金) プレートランチ



# ならびよすたてい



大学生って自分で好きな時間割つくっていいんでしょ!?  
好きな科目いっぱい入れて、休みもいっぱいつくって  
いいんでしょ!?

人生そんなに甘くないわよ...  
新生がまずはじめにとまどうのが時間割づくりよ!  
大学生になる前に時間割のこと知っておきなさいな!



Q, どんな授業があるの?

A, 奈良女では大きく分けて3種類あるよ!

◎教養教育科目... 一般教養を身につけるよ。いわゆる「コンパス」  
このうち、外国語・体育・情報は「基礎科目群」で、  
学部関係なく必修だよ!  
その他の「教養科目群」は自由に選べるよ。

◎専門教育科目... 各学部学科それぞれの専門的な授業だよ。  
他学部の授業も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。

⚠ 学部学科によって必修授業の種類や授業の回数は変わります!!

Q, 1回生は何に気をつければいいの?

A, 時間割づくりのルールをきちんと理解して、  
自分のやりたいことを整理すること!!

◎時間割づくりは実は考えることがいっぱいあるよ!  
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!



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

考えておくと  
決めやすいよ!!!



# 先輩たちの1回生前期 時間割を大公開!!!

- ◎1日の授業は5コマまで
- ◎1コマ90分、昼休みは50分

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

## <文学部\そと>

	Mon.	Tue.	Wed.	Th.	Fri.
1	中国語	コンソリ ハンシブ イングリッシュ	日本史 概論A	中国語	アフリカ カル イングリッシュ
2	↓	基礎 演習	日本国 憲法A	↓	
3	中国言語 文化概論	アジア学 入門			健康運動 実習I
4		なら学	現代宗教 学への 招待	情報処理 入門I	
5					シスター 論入門

文学部は週4コマ第二外国語があって、授業の進度が早いのでたいてい!! 基礎演習では2000~4000字のレポートを書く練習もします!! しんどかったです...

## <生活環境学部生活文化学科\じゅじゅ>

	Mon.	Tue.	Wed.	Th.	Fri.
1		アフリカ カル イングリッシュ	生活文化 学入門	日本と ヨーロッパ	コンソリ ハンシブ イングリッシュ
2	いのちと 健康		日本国 憲法A		
3	ドイツ語 IA	歴史学	奈良女子 大学入門	ドイツ語 IB	情報処理 入門I
4		なら学		女性 リサーチ論	健康運動 実習I
5				シスター 文化論	シスター 論入門

## <理学部化学生物環境学科\ゆきめろ>

	Mon.	Tue.	Wed.	Th.	Fri.
1	化学のための 物理I	アフリカ カル イングリッシュ	微積分 概論I		コンソリ ハンシブ イングリッシュ
2	基礎化学 II	化学生物 環境入門	日本国 憲法A	ドイツ語 IB	健康運動 実習I
3	日本の美と 芸術	歴史学	奈良女子 大学入門	基礎化学 I	
4	ドイツ語 IA	なら学	情報処理 入門IB		線形代数 学概論I
5					

必修がかなり少ない学科です! 生活文化学入門では、プレゼン・ディスカッションや発表などを行い、生活文化学科の各専門領域の紹介を聞いたりました!

理学部の第二外国語はドイツ語orフランス語どいたのがドイツ語です! 化学が急に難しくなるのとっても大変! 化学生物環境学科ですが数学があります... 他の授業にも出てくるので数学もがんばりましょう!!!

私もこんな時間割つくれるかな... ♪

**受講相談会 にぜひ来てね!!! => P. 53 へ!!!**  
WINDYの先輩が何でも教えてくれるよ! 毎年たくさん来てくれているよ!!! 待ってます!!!



大学生の

# カバンの中身

○奈良女性のカバン

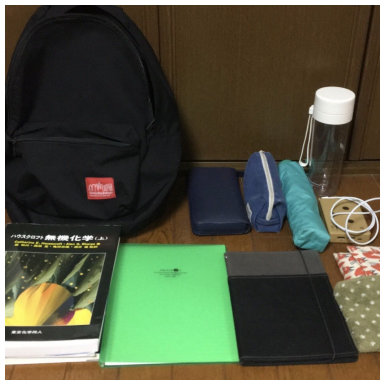


## ▽ ととちゃん(文/新2回)

- ・ファイル・ルーズリーフ・教科書・ノート
- ・スケジュール帳・筆箱・電子辞書・ポーチ
- ・財布・モバイルバッテリー

(ニダカリ)

場所を取らないように折りたたみ式の財布と薄いポーチを使用よ!  
重くないように気を付けてます



## ▽ いづみ(理・化学/新2回)

- ・教科書・ルーズリーフ・スケジュール帳・ハンカチ
- ・ペンケース・モバイルバッテリー・折りたたみ傘
- ・筆箱・財布・水筒

(ニダカリ)

リュックは買わないように水筒を持ってくるよ!  
雨傘は常に使えりリュックがはさめるよ!



## ▽ わかば(生環・心身/新3回)

- ・ファイル・ルーズリーフ・教科書・ポーチ
- ・スケジュール帳・筆箱・財布・パスケース
- ・ハンカチ・ティッシュ・10/20
- ・折りたたみ傘

(ニダカリ)

いつでも課題ができるようにパソコンを持ち歩いて  
います。かばんはパソコンが入るのを確認よ!

## ○ カルシの種類 (WINDY内調査、複数回答可、回答件数23件、R1.10月現在)

① リュウウ — 60.9% (14人)

① トービウウ" — 60.9% (14人)

③ ショルルA"-ルウウ" — 13.0% (3人)

## ○ 定番アイテム

### ▽ 勉強関連

筆箱、ルーズリーフ、電子辞書、MP3プレイヤー、教科書、PC、USBメモリ

### ▽ ファイブ

学生証、水筒、KTのキー、モバイルバッテリー、財布、持ち出し金、IPアドレス、目録

### ▽ 学部・学科別

(理学部)

安全メガネ、関数電卓、白衣

(生環・住環境)

大まな定規(50cm定規)、Xシヤ(コンピュリス)製図シャペル、カッター

## ○ ロムカ-のススメ

### ▽ 大まかな配置

- ・ 文学部(20生主) — D010
- ・ 生活環境学部 — D011
- ・ 理学部
  - 教物 — B105
  - 生物 — B102
  - 化学 — C221
  - 環境 — G103

### ▽ よく置かれるもの


- ・ 体育館シューズ
- ・ 辞書
- ・ 教科書
- ・ 体操着
- ・ 白衣
- ・ 他、重なるもの

申し込み不要! 詳しくは掲示板を干エウ!

# ならじょくらぶ、

奈良女には部活やサークルがたくさんあるよ!!

「大学の部活やサークルってどんなのがあるの?」って思っているそのアナタ!! ここでは奈良女のクラブについて紹介します♡

そもそも... 部活とサークルの違いって何? ??

部活 → 活動を通して成果を残すことを目標としたもの。  
中には活動日が多いものも!

サークル → 基本的に楽しむことを目的としたもの。

部活と比べると活動日が少なく、雰囲気も優しい!!

知らずあるほう!

+α! 「イナレ」って何 — ??

多くの人が大学に入って初めて耳にするであろう「イナレ」というワード...  
「イナレ」とは、「インターカレッジ (intercollege)」の略称。  
「大学間の」という意味で、他大学の学生と一緒に活動しているサークルのことを指すよ!

## 部活

※ イナレサークルには☆印をつけています。

### ・運動系

バドミントン部 硬式テニス部 ☆アイススケート部 舞踊部  
ソフトテニス部 サッカー部 バスケットボール部 卓球部  
モダンダンス部 陸上競技部 なぎなた部 弓道部  
バレーボール部 ☆オリエンテERING部 ハンドボール部 合気道部  
気球部 水泳部 剣道部 ラクロス部 スキー部

### ・文化系

ESS 社会科学研究会 葦の会 写真部 競技かるた部  
美術部 演劇部 社会科学研究会 書道部 点訳部  
古美術研究会 華道部 キリスト者学生会 天文部 文芸部  
Nara Colle (服飾サークル) 茶道部 漫画研究会 放送局 B-naRadio

### ・音楽系

音楽部 ギターマンドリン部 吹奏楽部 Jazzy Club 管弦楽団  
軽音楽部 piano-forte 箏曲部 飛鳥会 能楽部 観世会



サークル ※ イニシャルサークルには★印をつけています。

- **運動系** ALO (スノーバダイビング) ★Bike (硬式テニス) ★Blue Berry (硬式テニス)  
ラブフイフティーン (硬式テニス) ★Bombers (サッカー) ★京大散策の会 (登山)  
★DOWNHILL (アウトドア) ★toy box (バドミントン)

• **ボランティア系** みどり組 チーム奈良女 たんぽぽ わかたけ会 HUA

- **その他** LINE (ダンス) PA★BO (ダンス) コトノハ (フリーポーパー) 切り絵  
ふらふら (カフェ) DIY (もの作り) YMCA (リーダーボランティア)  
古代衣装同好会 短歌 奈良の食プロジェクト あく"り31" (農業)

• **委員会** 恋都祭実行委員会 生協学生委員会 WINDY

△ 2019年10月現在  
WINDY内言聞への  
情報です。

→ ここにかかれてあるもの以外にもまだまだあるよ!



／ そんなにいっぱいあったら 選べないよ〜!

＼ 入る前にクラブの雰囲気も知っておきたいし...

そんなときは... **茶話会** へ行こう!!!

『茶話会』って??

→ クラブの上回生とおかしやご飯を食べながら楽しくおしゃべりする会のこと! クラブについて気になることを聞いてみよう!  
体験ができるクラブもあるよ。茶話会の情報は入学式で  
もらえるビラや部活紹介、twitterなどをCHECK!!

**先輩の声!** サークル・部活に入ると...

良かったこと

① 交友関係が広がる!!

先輩や後輩、学部学科や大学も  
問わず、多くの人と仲良くなれる!!

② ストレス発散、息抜きになる!!

悪かったこと

① 忙しい

・ 自由時間が減る  
・ バイトをしづらくなる

② お金がかかる

・ 交通費や部費などがかかる

最後に...

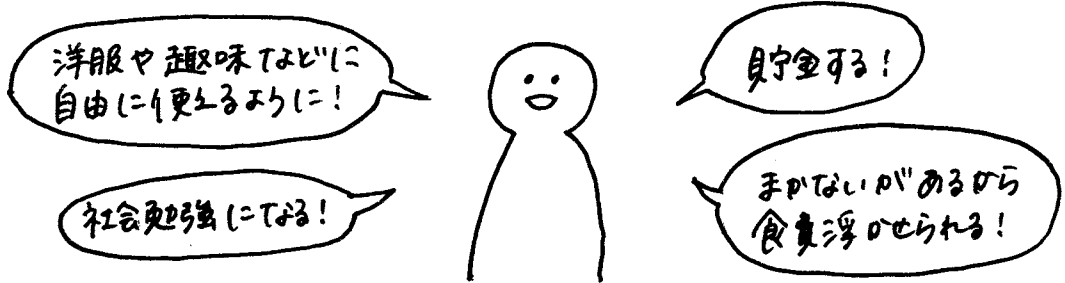
部活・サークルに入るかどうか、いつ入るかは個人の自由!!

自分のスタイルに合わせて部活・サークルについて考えてみてね ☺

# ナラジョバイト

☆ みんなの疑問、まとめて解決!! ☆

## Q1 なぜバイトある?



## Q2 いつバイト始める?

1回生の4月 or GW明けから始める人が

多いです! 夏休みに長く帰省したいなら後期から始めるのもアリかも 😊 2回生から始める人も中にはいるので、新しい環境に慣れたから - 自分の好きなタイミングで始めましょう!!

## Q3 どうやって始めたらいいの?

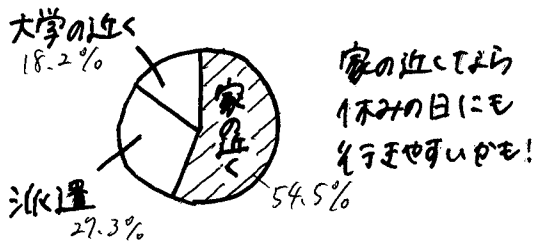
- ① 情報を集める ... ( ♡ バイト情報誌、アプリ  
♡ 学館IFの掲示板  
♡ 店内の貼り紙 など )
- ② 職種を決める
- ③ 応募する ... 電話やアプリなど
- ④ 面接を受ける 履歴書など、指定されたものを忘れずに!!

## Q4 何が決め手?

- ♡ 通いやすい
- ♡ 高時給
- ♡ まわりの人がいる
- ♡ ナイル、髪色自由
- ♡ 雰囲気 など...

自分が「ここはイヤくない!」と思うポイントを決めておくと探しやすいかも 😊

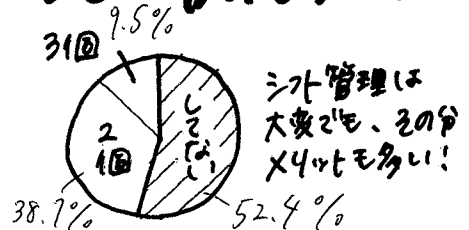
## Q5 どこでバイトしてる?



家の近くは休み日にも行けるかも!

※ WINDY 内調べ (2020/9 現在)  
(実家暮らし対象)

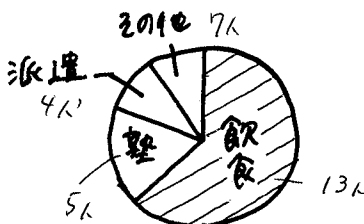
## Q6 どれくらいシフト管理してる?



シフト管理は大変でも、その分バイトも多い!

※ WINDY 内調べ (2020/9 現在)

## Q7 実際、奈良女生はどっかでバイトしてる?



◎ 募集数が多い分、飲食バイトの人が多い!

◎ その他には... ドラッグストア、文房具店、ホテル、テニスパーク など!

※ WINDY 内調べ (2020/9 現在)  
複数回答可

## Q8 どのくらい時給??

最低賃金

奈良 838 円

京都 909 円

大阪 964 円

※ 厚生労働省 HP (2020/10 現在)

◎ 職種により時給は大きく変わるのでよく調べてみよう!!

# \* 奈良女プライベート \*

奈良女生のプライベートをちょこっと公開!

## Q1. 空きコマって何してる?

買い物に行く  
 試験勉強  
 課題  
 友達と話す  
 お菓子を食べる  
 カラオケに行く  
 ランチや  
 カフェに行く  
 下宿、寮生は  
 家で洗濯  
 お昼寝

実家通いなので空きコマを作らないという人も!  
 皆空きコマはフル活用してます。

## Q2. 放課後って何してる?

☆  
 家でずいずい  
 買い物に行く  
 夕食づくり  
 カフェに行く  
 カラオケに行く  
 ☆  
 課題  
 友達と話す  
 通話する  
 ☆  
 バイト、習い事、  
 部活に行く  
 大忙し! サークルを  
 掛け持ちする子もいます

### Q3. 休日、て何してる?

バイト  
部活

課題

実家に帰省  
旅行ある

ゲームをする

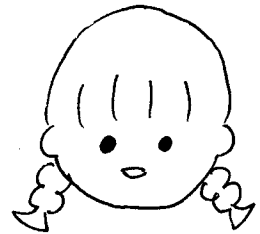
お寺巡り  
ライブ  
舞台観劇

家事、買い物  
ゴロゴロある

サブスク見る  
動画見る  
通話する

ランチ、カフェ、  
ディナーに行く

趣味に没頭! 奈良女にはいろんな  
趣味を持つ人がいます。びっくり



### Q4. 長期休暇って何してる?

旅行する  
実家に帰省



推し活 ☆

地方に住む  
高校の同級生を  
言方ねる ☆

短期留学する  
祖父母の家に行く

部屋の  
模様替え

ユニバに行く  
地方観光

☆ ☆

資格の勉強をする

2ヵ月もある長期休暇は大学生の特権!  
今しかできないことを楽しもう!

# 奈良女しくじり先生

—俺みたいになるな!!—

(WINDY調べ)



レポート溜めすぎて落単

レポートや課題は出された日  
その日にや、もしくはおススメ  
×します。  
大変だけれど単位だけは落  
とさないように



寝坊で遅刻り  
or 欠席

学校だけでなく、  
バイトでも起こりやち。  
テストで遅刻りして  
経馬券があるかも。  
ワセいならない  
よい!!



履修登録ミス



授業を組む時は1年間  
分を考えると上手に組め  
ます。  
失敗しない履修登録を!!



シフト入れすぎ  
で頻死

長期休みは  
寝る時!!  
だけれど無茶な  
シフトは組まないで。



履修登録??不安だな。  
という方は、WINDYが  
責任もってお答えします!!  
ぜひ受講相談会へ  
いらして下さい♡

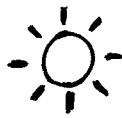
◎テスト期間も  
忙しいので!!



# いやなんで"やねん!!"系編

IPコンフクト、しまつて  
 窓開けて、しまつて  
 ついでに冷蔵庫も  
 開けて、しまつて  
 湯船のお湯も出し、しまつて

ホームシックになつても泣かないで



# 一人暮らしのあなたに系編

- ・調味料の揃え過ぎに注意!  
 → 結局使わないものが"出てくるかも。定番のものが"揃つていけば"良い。必要になったら買い足そう!!
- ・使わない家具・家電に注意!  
 → 部屋が狭くて置けなかつたり、学校に1冊ある、というニリで不要なものが"出てくるかも。悩んだら一度暮らしから考えよう。ちなみにプリンターは学校のぞ使えるよ♡

# ドキドキワクワクの大学生!!

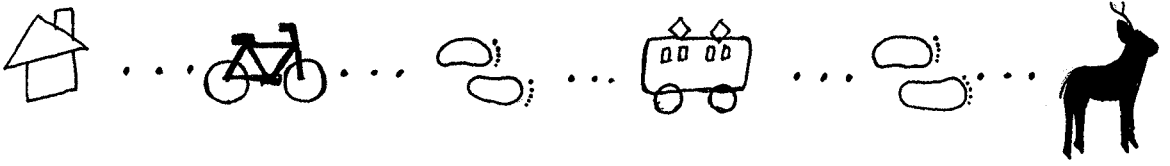
大学生らしくはじけちゃおうな  
 た"けどお原真いかな  
 しくじらないよう  
 気をつけて!!



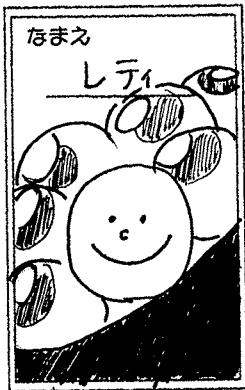
- ・パソコンショップ、家電量販店、ホームセンターが"近くない。  
 → 馬車2馬車行くぞお店はあります!!

ネットショップも  
 ありだよ!!

# 自宅生のページ

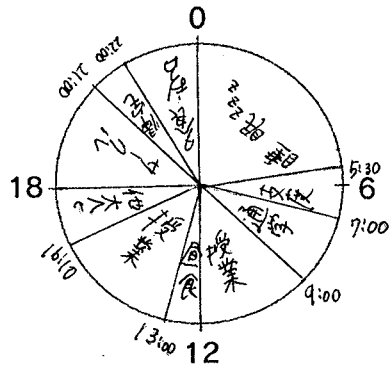


みなさん こんにちは 😊  
 ここでは、奈良女に通う自宅生について  
 詳しく説明していきます！  
 まずは、私の自己紹介から～



学部・学科・専攻  
理  
 新 3 回生  
 寮・下宿・自宅(大阪)  
 サークル  
 他大のダンスサークル  
 バイト  
 短期バイト

## ▼1日のタイムスケジュール



「イクラがやきやきで知ら」になりました

## 1 通学中は何してる?? ☹️

自宅生の通学時間は人におてバラバラ。  
 でもみんな時間を有効に使うために  
 本を読んだり、音楽を聴いたりしていますよ。  
 ちなみに私はよく寝ています...



## 2 自宅生の定期事情...

前期は8月上旬、後期は2月下旬に終わるから、それに合わせて買う人が多いよ！  
WINDY内言調査(2019,10月現在)では6か月or3か月を買う人が多いよ！定期があれば"寄り道"もできる！  
難波・鶴橋・西大寺などが オススメ👍

## 3

### 自宅生のメリット・デメリット

- | 💡 メリット             | 💡 デメリット                   |
|--------------------|---------------------------|
| ✓ 家事をしなくていい!!      | ✓ 朝起きるのが早い!!              |
| ✓ 家族と一緒にたから寂しくない☺️ | ✓ 忘れ物をしても取りに帰れない... 泣     |
| ✓ バランスの良い食事がとれる    | ✓ 交通状況を気にしないといけない → 遅延・遅休 |



下宿生・寮生を羨ましく思うこともあるけれど、帰れば"日月かりが"ついでに、温かいご飯があるのは、自宅生の特権！長い通学時間も慣れれば楽しいひとときになるよ☺️

# 寮生のページ

by. しゅじゅ

奈良女の寮ってどんなところ？ 寮生活を紹介します！

## ★ 寮生のメリット

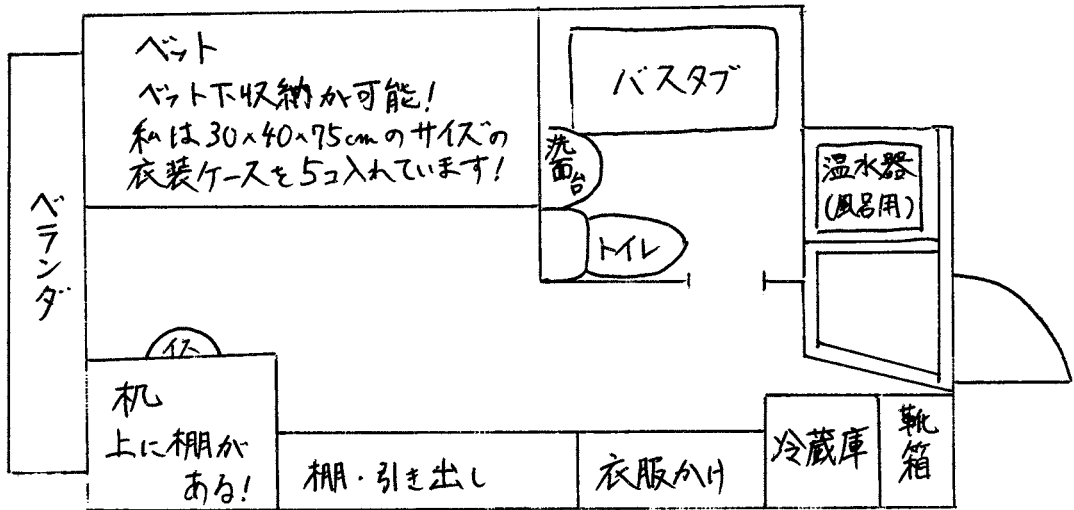
- 大学が近い！  
大学の目の前にあるので、空きコマは帰れるし... 登校も楽！ かなり大きなメリットです！
- 友だちができる！  
学部、学科もこえた友だちができます！  
同じフロアの友だちとは共同キッチンでパーティーも...  
もしもの時も近くに友だちがいたら安心ですね♪
- セキュリティもはっちり◎  
平日の昼間には寮母さんが、夜間、土日祝は警備員さんがいらっしゃいます。入館も学生証がないとできないので、防犯もバッチリ！
- 寮費が安い！  
これはかなり助ってます... 親御さんも安心◎
- 設備が充実！  
共同キッチン、共同洗濯機・乾燥機... 各部屋にはエアコン、冷蔵庫、備え付けの家具などがあります！

## ★ 寮生のデメリット...

- 部屋が狭い...  
ユニットバスも狭めです...。
- 他の人に気を使う...  
壁がわりと薄いので、隣の人の声や廊下の足音、話し声も結構聞こえます。また、共同のキッチンや洗濯機は、やっぱり混んでいて使えない時間もあります...
- 別棟への引越しかある...  
敷地内の別棟へのお引越しか3回生になるとあります...

★寮生のお部屋 各部屋によって左右反転です。

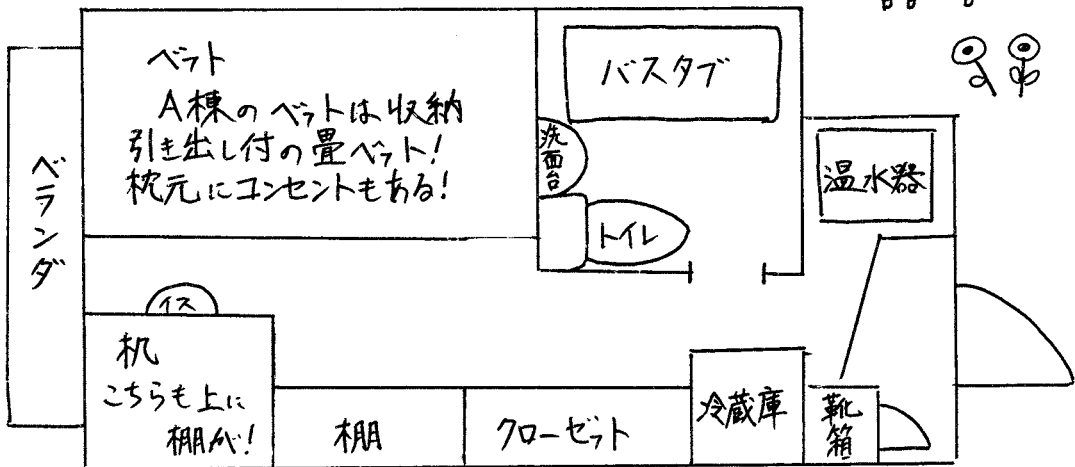
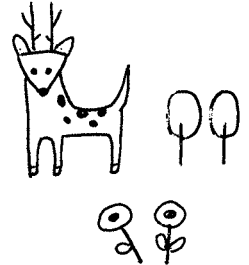
〈K棟・3棟〉



- エアコン、冷蔵庫、照明器具は備付です。お部屋によっては、電子レンジも付いています。(共同キッチンにも電子レンジはあります。)

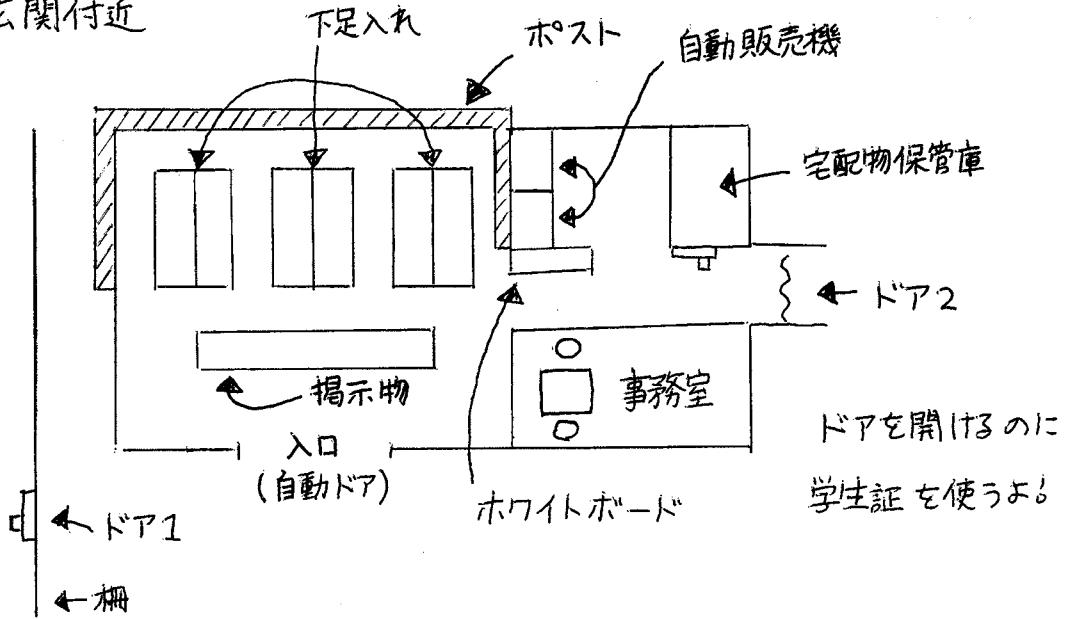
〈A棟〉

リゾのネカ →



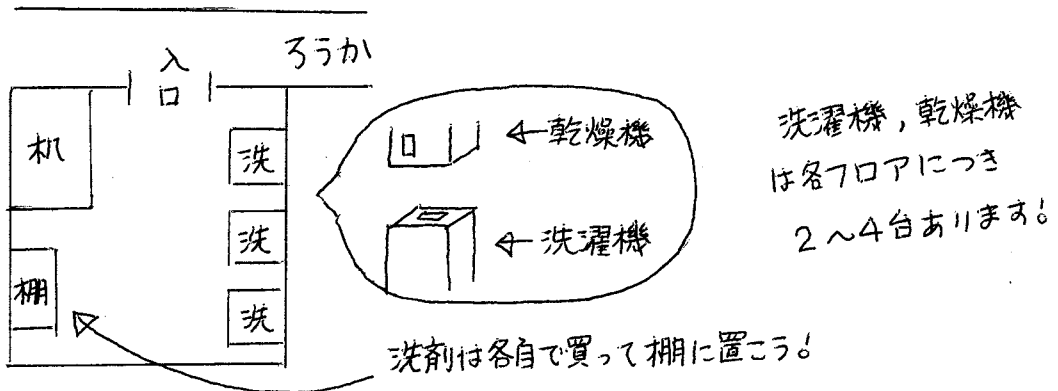
- A棟はK・3棟よりも狭めなお部屋です。
- 冷凍庫と冷蔵庫が別々で備付けられています。
- 床がタイルなので冬は底冷えも... ラグやマットがあると◎。

玄関付近



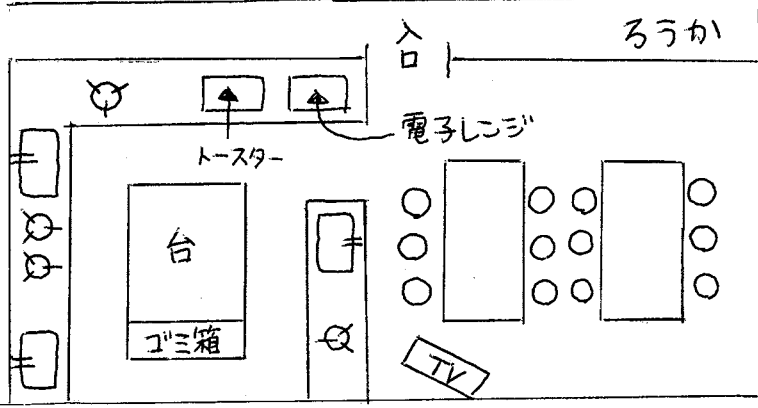
- ・宅配物を受け取る時は、ホワイトボードに貼ってあるネームプレートを事務室へ持って行ってサインをしよう!
- ・寮生活で困ったことがあれば事務室へ! お昼の巡回時や深夜以外はとても優しい寮母さんや守衛さんが相談にのってくださいます!

共用スペース ～洗濯室編～



- ・利用時間は 17:00 ~ 23:00 音が響くので時間外の利用は禁止!
- ・1フロア全員で使うので混む...。空きコマを有効活用しよう!  
(私のフロアは LINEグループを使って 使用状況を共有しているよ!)

# 共用スペース ～ラウンジ・キッチン編～



一緒に課題したり、IP-Partyしたりするよ♡

コンロはIHです!!

使用時間は23時まで

- ここでの電気代・水道代・NHK受信料などは共益費となります。
- キッチンで出たゴミは当番制にしたりして分担しているよ!
- 火・金か燃えるゴミ、木かプラスチックの収集日で、ビン・缶・ダンボール・ペットボトルは外のゴミ捨て場にいつでも置けるよ!

## 入寮するために

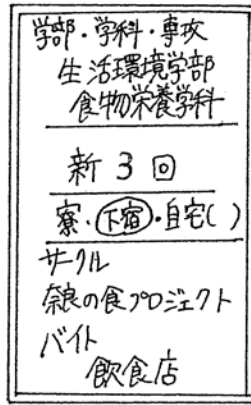
- 寮の定員は1学年約80人であり、応募条件は通学片道2時間以上かかる人で条件をみたしている人の中から経済状況などを考慮して選考されます。倍率は1.8倍です。
- 申し込みは合格通知と共に送られてくる書類で行います。前期試験、後期試験など試験時期間わず申請できます。書類の提出は入学手続き時に行うことができます。
- 選考結果は奈良女子大学HP上および郵送で行います。
- 選考日から入寮日までの期間は短いので入学ギリギリが通常です。
- もしものために下宿先も探しておきましょう!

- ### 費用 (月によって変動します)
- 寄宿料 4700円程度
  - 共益費 6000円程度  
(警備代・水道代・清掃代)  
(共用スペース電気代)
  - 個室の電気代 3000~4000円
  - ネット代 3000円くらい  
(希望者のみ)

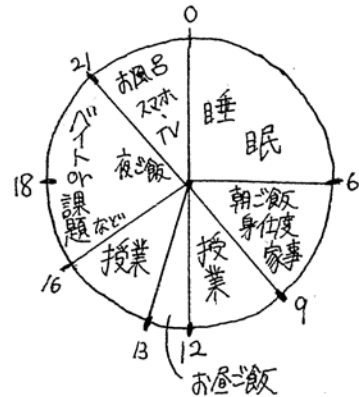
- ### アドバイス
- 寄宿料と共益費はゆうちょ銀行での引き落としなので通帳の準備を!
  - 寮は男子禁制です。男子を借りるときはあらかじめ寮母さんに伝えておこう!
  - 門限はありません。深夜の帰宅は足音など注意!!

# 下宿生のページ

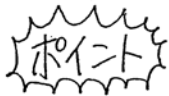
自分のペースで楽しみながら暮らすのがコツ★



## ▼ 1日のタイムスケジュール



## 🌸 お部屋選びについて



### ① セキュリティ

後から付ける場合は必ず  
大家さん or 不動産屋に相談!!

- 2F以上
- インターフォン
- 大きな道に面していない
- 補助錠付き
- 宅配ボックス
- 女子学生専用マンションアパート
- オートロック
- 通路の照明

### ② 立地

- 大学との距離
- スーパー, 駅, コンゼニ, 病院との距離
- 街灯はあるか
- ~エリア別~
- 花芝 / 東向き北商店街 / きたまち
- もちいどの商店街 / やらぎの道

### ③ その他

- 築年数 (古くても内装は新しくきれいな所もあるよ!!)
- 部屋の日当たり
- 広さ, 収納
- キッチンの設備 (IH or エプロン)
- バス, トイレ別 or ユニットバス

# 家賃はどれくらい～??

～3万	3～4万	4～5万	5～6万	6万～
15.4%	46.2%	15.4%	7.7%	15.4%

# 🌸 生活費はいくら～??

<生活費全体(家賃除く)>

～3万	3～4万	4～5万	5～6万	6万～
23.1%	30.8%	23.1%	15.4%	7.7%

ここで注意!!  
生活費(特に食費)の管理は大切!!  
スマホやノートで家計簿を付けたりして節約上手になろう!!

<1か月の仕送り>

もらっていない	～4万	4～5万	5～6万	7万～
23.1%	15.4%	23.1%	23.1%	15.4%

↑ 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るよ!!  
1回生の初めのうちは特にそろえる物が多くてお金が結構かかるから、多めにもらっている人が多いよ。  
慣れてきたらバイトも始めてみよう～!!

# 🌸 下宿生のメリット!

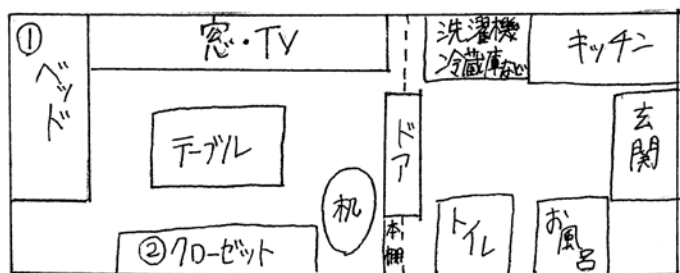
- ◎ とにかく全部自由です!! 他人の目を気にせずに生活できる  
ところが最大のメリット!!  
家の中のことは全て自分でやるので自立できます★  
また、親への感謝の気持ちを強く感じるすることができます。

- ◎ 毎日の生活スケジュールを自由に組むことができます!!  
バイトをしたり、京都・大阪に遊びに行ったり、奈良の美味しい食べ物を食ったり♡ 自分の好きなように時間を使えるよ
- ◎ 友達と家でパーティーしたり、友達の家泊ったり...などは下宿生ならではの楽しみ!!
- ◎ 帰りが遅くなくても電車の時間ないを気にしないでいいし、誰にも怒られない!! ただし、夜は暗いので帰り道は気を付けてね♡

## 🌸 下宿生のデメリット

- △ 寝坊しても自己責任!! 遅刻しないように起床・就寝時間を一定にしよう!
- △ 食材を買ってご飯の準備をする、掃除・洗濯など家事は全て自分で行わなければいけません!! 慣れてくれば要領良くなるよ。
- 👉👉👉 天気予報は毎日必ずCHECK!! 洗濯物を干す時は注意してね。  
また、食べ物は買い過ぎないように、消費期限なども確認してね。
- △ 生活リズムが乱れないように!! 夜ふかし注意 ⚠️

## 🌸 私のお部屋の間取り



- ① ベッドの下は収納スペースとして洋服やタオルを入れているよ。生協のふとんはオススメ!!
- ② クローゼットの中にハンガーや洗剤などをストックしています! 布団をしまえる場所は必須!!

👉👉👉 奈良女付近は家具屋さんがないので、地元で事前に購入して配送すると◎  
(奈良で買いたい場合は若羊山市に行くときニトリやイオンがあるよ!!)  
食器などの小物は近くの100均でもOK

## 🌸 最後に.....♡

一人暮らしの経験はきっと将来の役に立ちます!! ホームシックにならな家族と電話しよう!! 家族のありがたみ、あたたかさを感じられるよ。  
新生活を思いきり楽しもう!!



# 引っ越したナラ

2020年10月の情報です。  
各HPを以て確認してください。

## 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!

③ 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  
たくさんあるよ、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あります。

✓ 窓口 たらファミリー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(移していない人は必要です)

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(あると楽にできます!)

⑥ 学生証

⑦ 最新の郵便物

(アートの住所がわかるもの)

⑧ 保護者の署名(未成年者のみ)





# 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)  
or2
- 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  
コロコロぞ!!
- 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
- バッド       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!
- ティッシュペーパー、トイレットペーパー
- ハンドソープ       ボックスソープ  
(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でね。
- 本棚・カラ-BOX
- 全身鏡, 卓上鏡

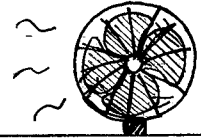
### ★★★☆☆ 星3.5

- 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。

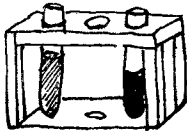
USBメモリー  フォリナー (※学内でも無料印刷可能)

パソコン  電子辞書

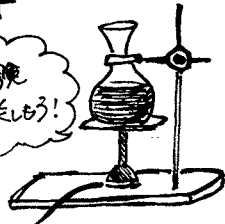
生協での販売有り！

\*\*\* 星3

高校のテキスト



実験  
楽しい！



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年入学後に購入します。)

筆記用具、H-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 (イベント用) に♪

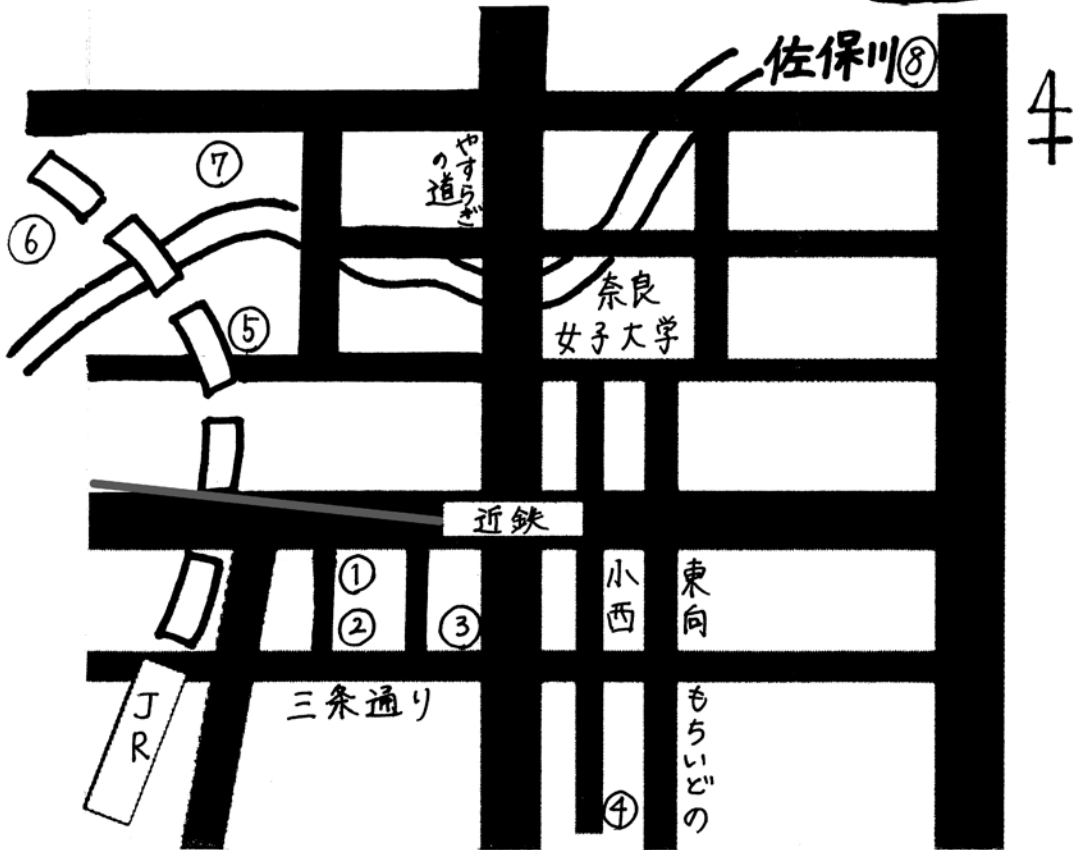
ホムパーティで

マンガ、雑誌、小説等の本、DVD  ホットプレート、たこ焼き器 → 大活躍

備えあれば  
憂いなし....

# 防災のページ

奈良女生向け  
避難所マップ



① 男女共同参画センター    ⑤ 中人權文化センター

② 大宮児童館

⑥ 佐保川小学校

奈良女は

③ 中部公民館

⑦ 佐保小学校

二次避難所に

④ 椿井小学校

⑧ 若草公民館

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...

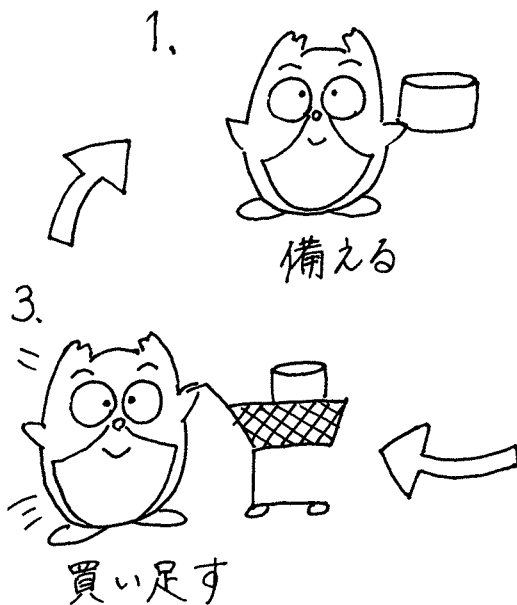
※販売期間は新学期期間のみです。

奈良女生協で  
購入可能!

- ラップ
- アルミホイル
- 携帯用ミニトイレ
- 肌すっきりシート
- パチャンコ水筒
- 手動発電2LEDライト
- 軍手
- 布テープ
- ウェットティッシュ
- レインポンチョ
- ホイッスル
- 油性マーカー

## 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
2. 日常生活で消費  
point 古いものから使っていきう!
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確認

災害が起きたときにまずはどこへ行くべきかを知っておきましょう。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備えておきましょう。

## ☑ 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かっておき、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ノを乗せないとか、散らかって見えないうちに物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。まだ食料は、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

⚠️ 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。

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  
→ 伝言の再生なら → 2 → 相手の電話番号

# はらへんさんのページ

奈良生にきて!

## キッチングッズ! これだけは揃えたい!

全部一気にそろえると  
めっちゃお金がかかるよ  
(必要はこいってゆかりそろえよう!)

👑 つかう! → スープ、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、タッパー、炊飯器

👑 つかう人も  
つかわない人も → ボウル、ざる、菜箸、アルミホイル、おたま  
フライパン

👑 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♡色んな種類があるよ! 百貨でも売ってる◎

奈良生にきて!

## 調味料いる順!!

👑 いる! 油・しょうゆ・塩


👑 まあいる! 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

最初はつかわれるかわかんない  
から、多少あ値段あてても  
小さめサイズを買う人も!

番外編 二んなのをもっている人も!

ゴキウ、チューブ(レモン汁、しょうが、わさび)  
やまにくのたね、豆板醤、ポン酢 などなど!!

和は、ハルヒの奈良漬の  
和風ら油が  
手放せません♡ 



おはあめ **食材保存方法♡**

私は、金属の具をカットし、ジップ付き袋に入れて冷凍しています。食べたいときは金属たがと一緒に銅に入れるのが「ミグム」。

**ごはん**

3合炊き炊く → 温かいうちにラップ → 冷凍 → 食べる前にレンジで干す

**パン**

1枚ずつラップ or 袋のまま → 冷凍 → 凍のままトースター or 自然解凍

**おにく類**

1回ずつラップして炊く! → 冷凍 → 解凍して調理

**葉もの**

汁とゆで汁から1回分ずつラップ → 冷凍 → 解凍 or 熱湯に!

point

- ラップが2重 or ジップ付き袋での保存がおはあめ!
- 下ごしらえしてから冷凍すると便利だよ♡

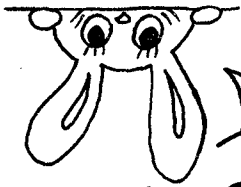
冷凍した食材は3週間以内に食べよう!

**レシピを探すツール♪**

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」って調べると課金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でおもしろな料理紹介
5. その他 ... 食堂の職員さんにメニューのレシピをまよこがとけるよ! WINDYでもレシピをまとめているので要チェック♡

YouTubeもいろいろ!

あせらず自分のペースで挑戦しよう! ♪



WINDY 視点

# オススメ 簡単レシピ

## 🌸 ちゃちゃっとできる編 🌸

### ■ これさえあればできる材料

- ・ 鶏ガラスープ(粉末) ・ コンソメキューブ ・ トマト缶
- ・ キムチ ・ キャベツ (切らず保存しておくが便利)
- ・ 玉ねぎ ・ にんじん ・ レタス ・ 卵 ・ ウイナー

### ～スープ～

- 🍷 中華スープ ... 鶏ガラスープ, 好きな野菜(上のを全ていれてもよし)とき卵, 水, ウイナー
- 🍷 コンソメスープ ... コンソメキューブ, 好きな野菜, 水, ウイナー
- 🍷 ミネストローネ ... トマト缶, コンソメキューブ, 好きな野菜, 水, ウイナー
- 🍷 キムチスープ ... キムチ, 鶏ガラスープ, 好きな野菜, 水, ウイナー

### ～ご飯～

- 🍷 チャーハン ... ご飯, 鶏ガラスープ, 卵, ウイナー, レタス
- 🍷 キムチチャーハン ... 上のチャーハンにキムチを追加
- 🍷 トマトリゾット ... トマト缶, ご飯, ウイナー, 水, チーズ, 玉ねぎ
- 🍷 チーズリゾット ... ご飯, コンソメキューブ, 牛乳, チーズ, 玉ねぎ, ウイナー

～炒め物～

🍆 野菜いため ... 好きな野菜, 鶏ガラスープ, レウゆ, ウィナー (ベーコンでも豚でも鶏でもO.K.)

🐷 豚キムチ ... キムチ, 豚肉, お好みで野菜追加

## 🍆 市販のルー活用編 🍆

～カレールー～

1. シンプルにカレーライス
2. カレーライスの上にチーズとゆで卵からのトースターで焼きカレー
3. 水と鶏ガラスープ足してカレーうどん
4. チャーハンにカレー少し加えてカレーチャーハン
5. 野菜炒めにカレールーを混ぜて入れてカレー炒め
6. 焼きそばにカレールーを混ぜてカレー風味焼きそば

～シチュールー～

1. シンプルにシチュー
2. ご飯にルーをかけてチーズのけとトースターでトリア
3. 水と鶏ガラスープ足してクリームうどん
4. トマト缶足してトマトクリームパスタ
5. 牛乳 & シーフード & キャベツ足してクリームチャウダー

## 🍆 作り方 🍆 🐰 🍆 🍆 🐰 🍆

### ○中華スープ

1. 野菜を食ベやすい大きさに切る。
2. 鍋に野菜と野菜がひたるくらいまで水を入れ、中火でやわらかくなるまで煮こむ。(5分くらい)
3. 鶏ガラスープの素を味をみながら加える。
4. 溶き卵を流し入れて完成。

(玉ねぎは半透明, 芯がやわらかくなるまで煮こむ)

### ○トマトリゾット

1. 玉ねぎ, ウィナーを食ベやすい大きさに切る。
2. フライパンに油をひき, 1を入れ中火で炒める。
3. トマト缶(80g), 水(80ml), コシカブ(1)を入れ沸騰させる。
4. ご飯を入れ水気が少なくなるまで炒める。
5. チーズを入れて完成。



# 編入生のページ

編入生のみなさんこんにちは😊 このページでは、先輩編入生の方々からのメッセージを紹介していきます!!

- ① 学部学科コース ② 編入してよかったこと
- ③ 編入前に不安だったこと、困ったこと
- ④ ③ の実際はどうだったか、対処法など

聞いてみてよ!!



- ① 文学部社会情報学コース
- ② 自分の学びたいことに向き合える環境があること、環境が変わることによって新たな発見や気づきがあること
- ③ 友達ができるかどうかや、一人暮らしの家事ができるか不安。
- ④ まだたくさん友達がいるわけではないが、真摯に勉強や卒論テーマに向き合う人が多く刺激になっているため、これからが楽しみ!

- ① 生活環境学部住環境学科
- ② ずっとやりたかった建築の勉強ができて嬉しい!
- ③ 専門知識が少なかったこと、授業が忙しいと事前に聞いていたこと。
- ④ 知識についてはその都度覚えることで何とかこなした。忙しいは本当に辛い。軽い気持ちで編入すると大変なことになると思う。対処法としては、課題のスケジュール管理をしっかりとやること。あとは気合いと根性。





- ① 生活環境学部 住環境学科
- ② 人とのつながりが広がった。知識量や人脈など、就活や社会人になったときの強みができた。
- ③ 元々いる奈良女の子たちと仲良くなれるか。また、単位変換がどれくらいできるか入学後にならないと分からないので、どんな単位がどれくらい必要かが分からなかったことが不安だった。
- ④ みんな優しく、仲良くなりやすかった。また、単位は努力次第でどうにかかります!! 2年間の計画をしっかりと立てることが大事だ"と思います。

① 理学部化学生物環境科学部生物科学コース

② 私立大学に比べ、学費がかなり安いこと。学生生活支援機構の第一種奨学金だけでも学費を賄えるのでありがたい。また、私立とは異なり試験に理科系科目が必須であり学生が同程度の知識を持っているため、授業中の会話も通じやすい。

③ 授業についていけるか、環境の変化に慣れ染めるか。また、コロナの影響もあったため、仲良い子ができるかも不安だった。



④ 授業がオンラインだったため、スケジュール管理が大変だった。しかし、先生方が質問をしやすくする配慮をしてくださったので、授業を理解しやすくなった。また、頻度は少ないものの実習などで同回生と話ができ、分からないところを教えてくださいましたのでとても嬉しく、心強かった。

① 生活環境学部住環境学科

② 研究室配属

③ 単位変換がどれくらいされるか、授業についていけるか。

④ 単位は思っていたより認定された。授業レベルは合っていると思うが、受講しなければならぬ科目がとて多々、しんどい。編入前からの先輩がいたので、単位のとりかたについては相談できた。



# Entrance・Eve

— エントランス・イブ 2021 —

新入生  
歓迎  
企画

◦ 対象：新入生・編入生

◦ 日にち：4月3日(土)(対面開催の場合)

※ Zoomを使用しオンラインで開催する場合は  
後日奈良女子大学生協ホームページでお知らせ  
いたします。

◦ 場所：大学構内の各教室

予約不要・参加費無料!

例年9割を超える方に参加頂いています!

友達づくりの場としてぜひ活用してください。

日時・開催方法は新型コロナウイルスの感染  
状況により判断し、3月20日までは最終  
確定して奈良女子大学生協ホームページ、Twitter、  
公式LINE等でお知らせいたします。

# 受講相談会

新入生のみなさん!!

大学の授業は高校と大きく違い、

自分で時間割を組まなくてはなりません!

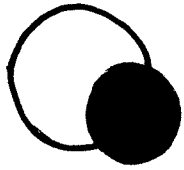
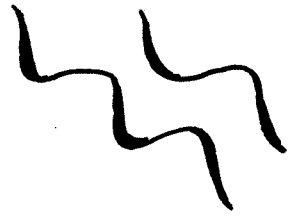
「単位ってなに?」「どうやって授業を取るの?」

といった疑問にWINDYがお答えします!

履修への不安を解消し、楽しい大学生活を  
はじめましょう~ ♪

- 日時や場所については決まり次第、  
WINDY公式 Twitterなどでお知らせします。
- 予約不要・参加費も不要です。
- ぜひお気軽に参加してください♡

# ハロー



# 奈良女生

～ 未来の自分をのぞいてみよう ～

新入生の皆さん!!

大学生活は想像以上にあるという間に  
過ぎていきます。目的をもった大学生活を送るために  
これからの自分について考え、計画を立ててみませんか。

私たちと一糸者に「はじめの一步」  
を踏み出しましょう!

◎参加する場合は

事前の申し込みが必要になります。  
詳細は決まり次第 WINDYの  
Twitter等でお知らせします。

\*これは「大学生活スタートアップセミナー」とは

異なりますが、併せて受講に頂くと、より良い  
大学生へのスタートがきれると思います。「大学生活  
スタートアップセミナー」の詳細については、「奈良女  
生の学びがイト'2021」をご覧ください!!



# Please Check our SNS

私たち奈良女子大学生協学生委員会 <sup>ウインド</sup>WINDYは  
年間を通して様々な企画を行っています。

- ・受講相談会
- ・自転車点検会
- ・留学相談会
- ・七夕まつり
- ...他にもたくさん!!



詳しくは WINDYの Twitter で♪



奈良女子大学生協学生委員会

WINDY @nwu\_windy

食堂やカフェのメニューなどの情報を知りたいなら...



奈良女子大学生協

@nwu\_seikyo

生協の Twitter!

公式LINEも是非友達追加してみてね♡



HP: narajo.u-coop.net