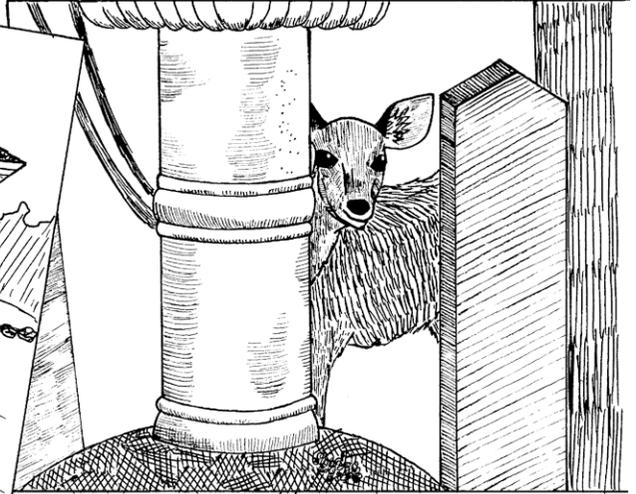
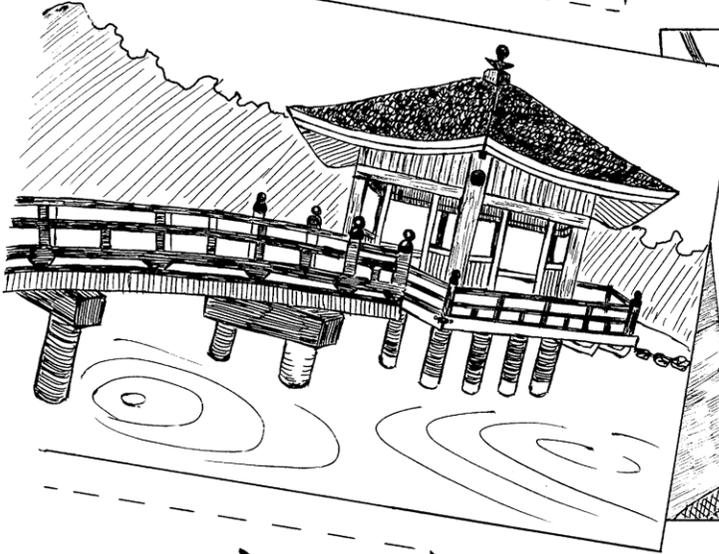
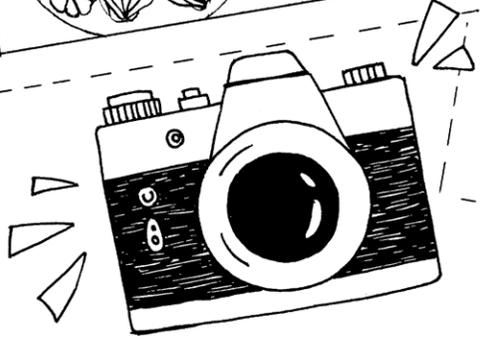
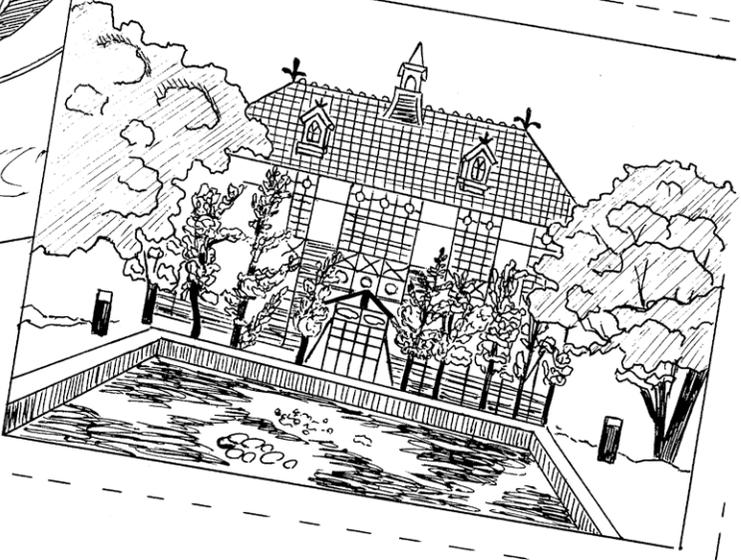


奈良女子大学生協学生委員会
WINDY



奈良女ウィキ



もくじ

ページ 内容

- | | | | |
|-----------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | ご挨拶 | 30 | 奈良女しくじり先生 |
| 2 | What is 生協? | 32 | 自宅生のページ |
| 3 | 学生のもしものに備える | 34 | 寮生のページ |
| 4 | 共済の活動 | 36 | 下宿生のページ |
| 5 | 奈良女新入生のしおり | 39 | 引っ越したナラ |
| 6 | 奈良女マップ | 40 | Must item list |
| 8 | 学館マップ | 42 | 防災のページ |
| 10 | Nanana | 43 | 防災リュックを用意しよう |
| 11 | ジョシカカード | 44 | 今からできる防災準備 |
| 12 | 購買書籍部 | 45 | 防災メモ |
| 14 | 食堂 | 46 | はらペンさんのページ |
| 16 | 奈良女の食堂 | 48 | はらペンさんのページ2 |
| 17 | カフェ Dear deer | 50 | 編入生のページ |
| 18 | ならじょすたでい | 52 | エントランス イグ |
| 22 | カバンの中身 | 53 | 受講相談会 |
| 24 | ならじょくらぶ | 54 | ハロー奈良女生 |
| 26 | ナラジョバイト | | |
| 28 | ナラジョプライベート | | |

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 11人 新2回生 26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!

ヒョウパカ
ホロシリ
が
目印!!

Windy girl

困った時声をかけてね
お目印です♡

それでは... **START** →

What is 生カカ?



生協って何だろう?

生協は生活協同組合の略だよ。共同組合というのは、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。

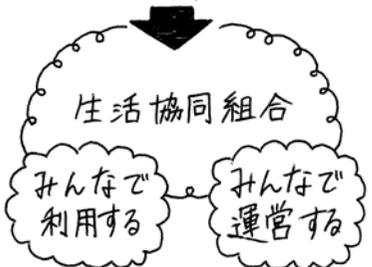
つまり、一人一人が資金を出し合い組合員となり、協同で運営・利用する組織だよ。



みんなが出資する(加入)

出資 組合員一人一人が持ち寄り、た出資金を生協のお店の運営などに活用。

利用 組合員みんなが購買の商品を購入したり、食堂やカフェで様々なサービスを利用したりする。



運営 運営の主役は組合員。組合員の声をひとつとカードなど様々な場で受け止め、活動・事業に生かす。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って?

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上げることを目的に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)に寄り添った活動をしているよ!

学生⁶⁶の⁹⁹ももに備える

📎 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
 “もも”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 😊



さらに!!



日常生活の**もも**

たとえば... ・自転車で乗っていて他人にケガをさせた
 ・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**もも**

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**もも**

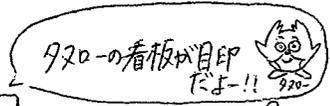
たとえば... ・扶養者になった
 ・扶養者が事故で重度の後遺障害を負った



就学費用
保障保険

* **もも**

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



共済の活動はまだまだいっぱいあります！
新入生のみなさんも要チェック!! 〇〇+

BHL (Beauty Health Lab)

学生総合協済 マスコットキャラ

タヌロー

新入生のみなさん! 新生活への不安はありませんか?
そんなあなたに!! うっつけの企画です!
あなたの健康状態を確認して新生活の第1歩を踏み出す
サポートをします!
開催は6月頃の予定です。
詳細は決まり次第WINDY公式SNSでお知らせします!

チャリ点 (自転車点検会)

春と秋の年2回

通学や買い物に自転車を使うけど、なかなか自転車の点検をする機会がない... そんな学生に向けた企画です!!
自転車屋さんが無料で自転車点検をしてくれる点検会や
おうちでもできる自転車のチェック方法の配信をしています!
(今後の情勢によって開催方法を変更する場合があります。)
こちらも詳細はWINDY公式SNSでお知らせします!

これらのように、学生のみなさんが "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ます!

奈良女新入生のしおり

入学式

4月4日(月)

対面ならスーツが必要!

オンラインでもバイトで
スーツを借りることもあるよ

▲ 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

対面での説明会を行う予定です。セットアップ
マニュアル冊子の配布もあるよ!!!
(情勢により変更する場合がございます。)

▲ 生協HP

日程は

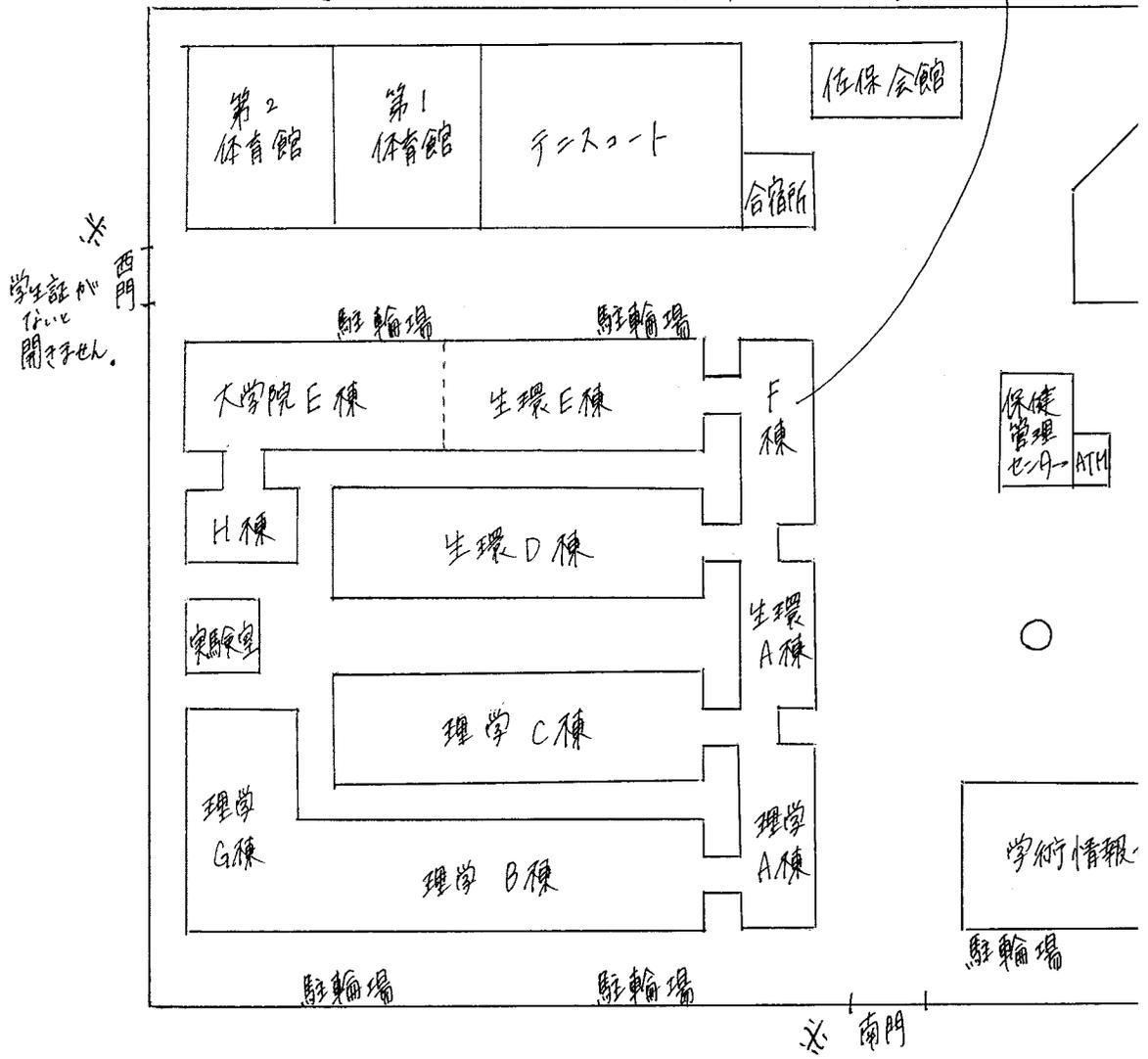
▲ をCHECK

してね!!

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。
 LIP + BOXも
 あり。



鹿もたくさん
 遊ばに来るよ

近鉄奈良駅から1番近い門。
 夜間、休日学生証がほしいときは

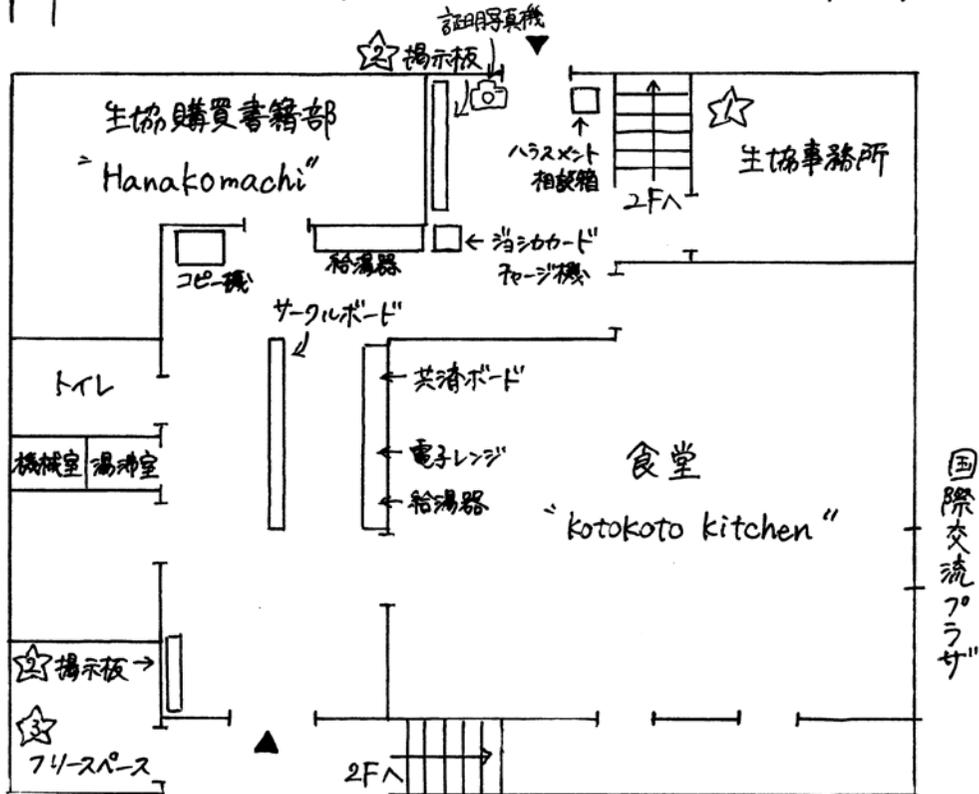
学館MAP

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



☆ 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。ジョシカードや、
共済関係の申し込みはこちらへ！

📷 証明写真機

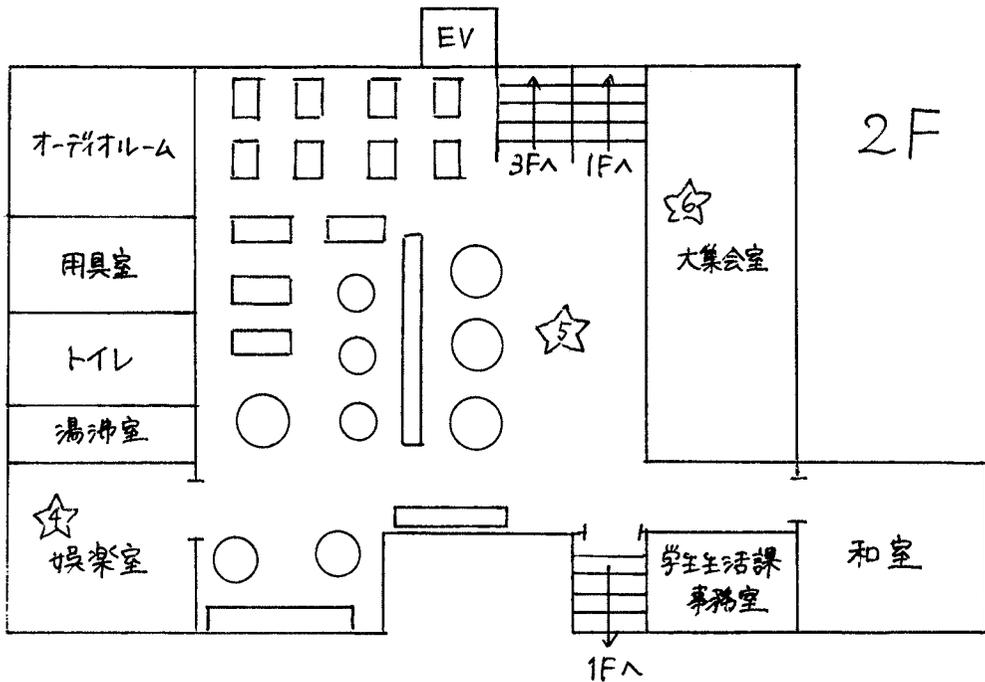
アルバイト等で証明写真が必要
になった時にはここで撮影が
できます。

☆ 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

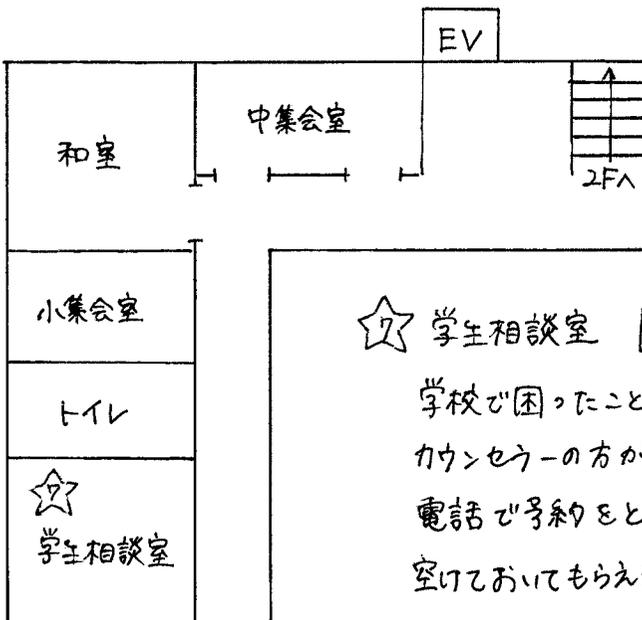
畳のスペースがある部屋です。
4月には、部活動やサークルの茶話会が行われます。

☆ 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。



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

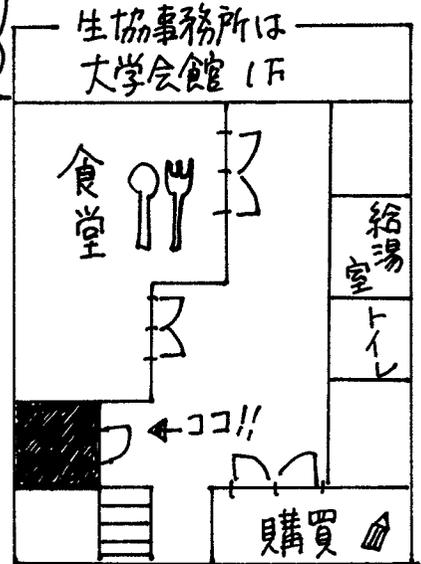
- ・ 加入、更新、紛失再発行、住所変更
定期チャージなど

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
- ～ 父母扶養者が亡くなった方
- ～ 他人にけがをさせたり、他人の物を壊し
賠償を求められた方
- ～ 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。





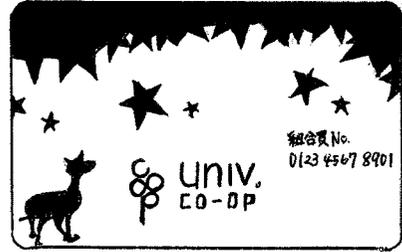
ジョシカカード

★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

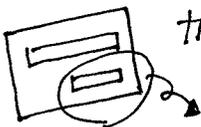
チャージ方法は次の3つ

- 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

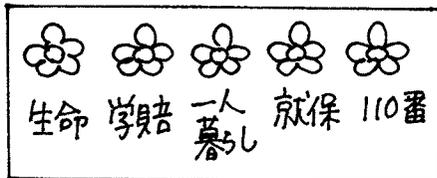
★買い物がスゴイ

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....

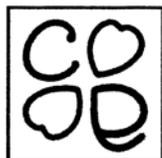


前期合格の方は
→ エントランスイブで受取

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!! 蒸し鶏と野菜が入っていて低カロリーなのにボリューム!! 期間限定の味もあります♡



※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。リサイクルが出来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☆

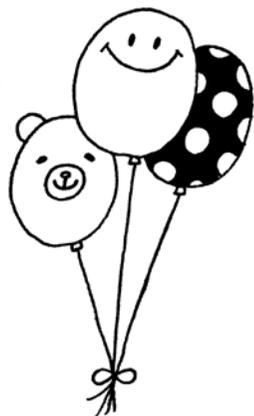
飲み物 	デザート類 	アイス 	日用品, 虫よけ 白衣 etc.
週末のこほりびに♡			
麺類 サラダ チキン	和菓子 ドーナツ ワッフル	企画 菓子 パン類	チョコレート かさ も カップスープ
サンドウィッチ※ パスタ サラダ	※ 手作り弁当 & ほかほか メニュー	※ インスタント カップ麺類 USB, SDカード, 電卓 etc.	
おにぎり お弁当!!	雑誌 文庫	オスマ の本	
文芸一般書 TOEIC 語学 就職 公務員 教職	新書	人文書	専門・新刊 理工書



※この情報は2021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。

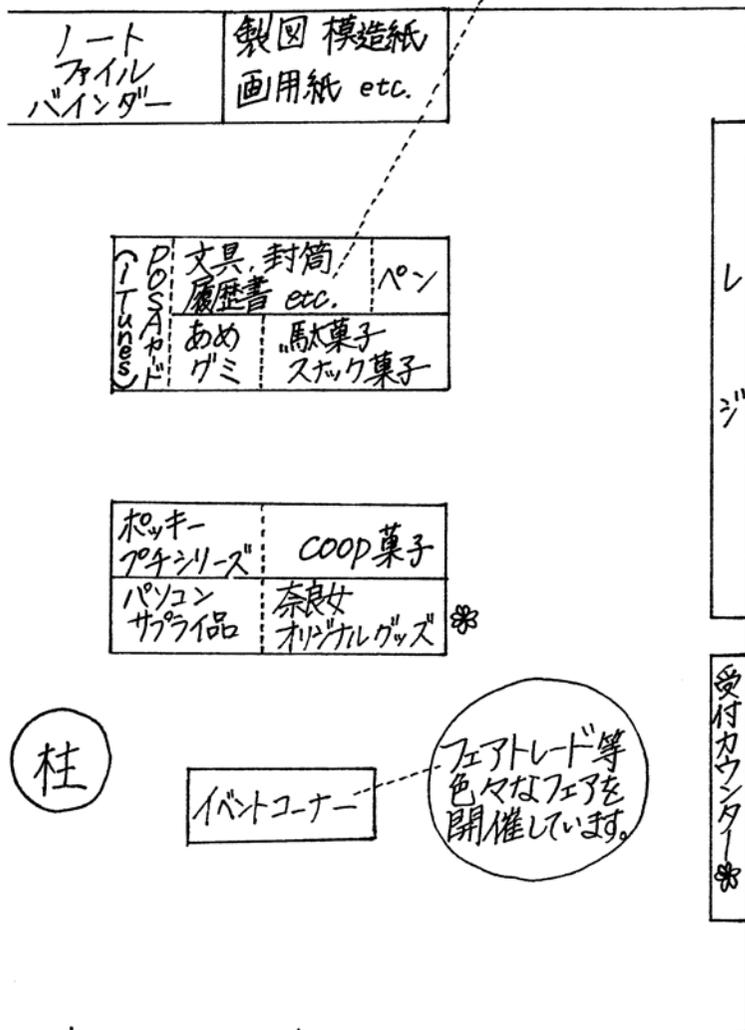
Hanakomachi

※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へGO!!

※奈良女オリジナルグッズ

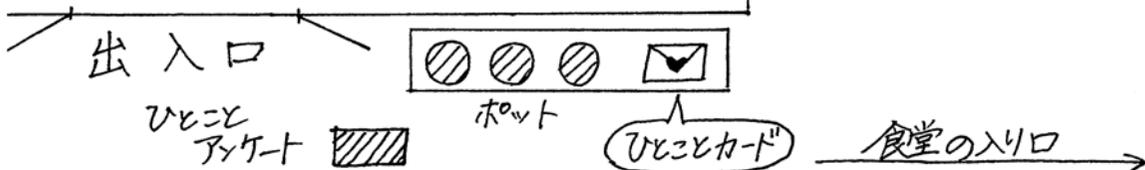


・ペン、ファイル、ふせん、マグカップ、バッグやゴフール等可愛い商品がたくさん♡♡♡地元へのお土産はこれで決まりなもなかやくず餅等和菓子もあります。



※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!!





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。



奈良女の食堂は美味しくて、安い！



ナ

ラ

ニ

リ

の

食

堂



koto koto kitchen

(月)~(金) : 11:00~13:30

(土) 長期休み : 11:00~14:00

(ま)ニリ亭

(月)~(金) : 17:30~19:00

(売り切れ次第終了)



他大に珍しい夕飯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 ~ 15:00

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

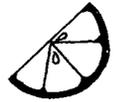
バンビのお散歩パフェ

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!!



バンビのお散歩パフェ

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



ならじょすたて



ここでは先輩の一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その君!!
慎重に計画を立て、楽しい大学生活をスタートさせろ! (笑)



奈良女にはどんな授業があるの?

A、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“パンヨー”。
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!

👉 学部・学科によって必修授業の種類や授業の回数も変わります。



何に気をつけてたらいいの?

A、ルールをきちんと理解して、やりたいことを整理すること!

時間割づく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ちんと入れよう!



・やりたい資格、免許(教職・学芸員など)
・深く学びたい分野
など...

先輩たちの1回生前期の時間割を大公開！！

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

〇 1日の授業は

5コマ!!

〇 1コマ 90分

昼休み 50分!!



遅刻可なりよ！

<文学部 リー>

	月	火	水	木	金
1	中国語	多文化コミュニケーション	情報処理入門Ⅰ	中国語	コンピュータ応用Ⅰ
2	↓		日本国憲法A	↓	社会・集団・家族心理学
3	教育・学校心理学		奈良女子大学入門		健康運動実習Ⅰ
4		こころのしくみ		パワージュ(34A)	基礎演習
5					

☆Point

前期は必修科目がたっくん!!
第2言語も週4コマと大変だよ、予習・復習を頑張りましょう!

<生活環境学部 心身健康学科 トルテ>

	月	火	水	木	金
1	食物科学概論	多文化コミュニケーション			コンピュータ応用Ⅰ
2	心身健康学概論	生涯スポーツ論	日本国憲法A	心理健康学概論2	根拠学実習B
3	ドイツ語 2A	情報処理入門Ⅰ	奈良女子大学入門	ドイツ語 2B	異文化理解と国際協力
4		健康運動実習Ⅰ	調理学実習G	↓	生活環境学概論
5					

☆Point

生活健康、臨床心理、スポーツ健康の3つのコースの開講科目を編み取りやすい!! どのコースにも対応できるため、各コースの単位数に注意が必要!

<生活環境学部食物栄養学科ゆきみ>

	月	火	水	木	金
1	食物科学概論	分析化学Ⅰ 実験Ⅰ		基礎生物 学実習	コンピュータ グラフィック 実験Ⅰ
2	有機化学Ⅰ	基礎化学 実習	生化学Ⅰ		
3	中国語	食品加工学	奈良女子 大学入門	中国語	情報処理 入門Ⅰ
4		健康運動 実習Ⅰ	レポート 51B	日本語 と文学	調理学 実習 ↓
5	環境と健康				

☆Point☆

授業は理系の内容が多いので、文系出身は春休みに有機化学や生物の勉強をしておいた方がいいかも！

<生活環境学部住環境学科おんちゃん>

	月	火	水	木	金
1	食物科学概論	分析化学Ⅰ 実験Ⅰ		心の科学への招待	分析化学Ⅰ 実験Ⅰ
2	心身健康学概論	建築一般構造学	日本国憲法A		
3	ドイツ語IA		いのちと健康	ドイツ語IB	情報処理入門Ⅰ
4	建築図学	住生活学		住環境学概論	健康運動実習Ⅰ
5					

☆Point☆

他学科と比べ卒業要件単位が少し多いので、1回生から取れなかったら取った方がいいと思います！

<理学部数物科学科・物理学コース希望>

	月	火	水	木	金
1	数物物理の歩き方	分析化学Ⅰ 実験Ⅰ		心の科学への招待	
2		レポート 47B		ドイツ語IB	
3	微分積分学入門	微分積分学Ⅰ 実習B		健康運動実習Ⅰ	Global Studies and communication A
4	ドイツ語IA	工学	情報処理入門Ⅰ	レポート 34A	線形代数ⅠB
5					

☆Point☆

コースによってとらえられがたいので、数学が違ってくるから要注意！



<理学部数物科学科・数学コース希望>

	月	火	水	木	金
1	数物物理の歩き方	分析化学Ⅰ 実験Ⅰ	微分積分学Ⅰ 実習A		コンピュータ グラフィック 実験Ⅰ
2	いのちと健康	微分積分学ⅠA	日本国憲法A	ドイツ語IB	
3		工学入門	奈良女子 大学入門	健康運動実習Ⅰ	線形代数ⅠA
4	ドイツ語IA		情報処理入門Ⅰ		線形代数Ⅰ 実習
5					

☆Point☆

頑張った1年の間にレポートを取りたいから、お休みに入る人もいますよ！

⚠ 詰めすぎには注意！

<理学部 化学コース 中子>

	月	火	水	木	金
1	化学のための物理 I	コンピュータハンズオン/イングリッシュ	微生物化学概論 I		リフレカールイングリッシュ
2	基礎化学 I	化学生物環境学入門	日本国憲法 A	ドイツ語 IB	健康運動実習 I
3		アジア学入門	奈良女子大学入門	基礎化学 2	
4	ドイツ語 IA		情報処理入門 I		現代代数学概論 I
5					必修論 入門



教職をとる人にとつてはい人の差が激しい。教職をとる人は日本国憲法の授業をとるけど、楽は授業だから教職をとつてい人もとつてよ。

<理学部 環境コース ズンちゃん>

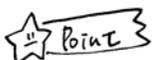
	月	火	水	木	金
1	化学生物環境数学 I	コンピュータハンズオン/イングリッシュ	生活と色彩	地学概論 I	リフレカールイングリッシュ
2	基礎化学 I	化学生物環境学入門	健康運動実習 I	ドイツ語 IB	
3	日本の美と芸術	生物環境科学基礎演習 I	奈良女子大学入門	地域の人と暮らし	環境科学基礎プログラム ミック
4	ドイツ語 IA	↓	情報処理入門 I	基礎の物理 B	環境科学基礎プログラム ミック実習
5	部活史と部落差別	↓			



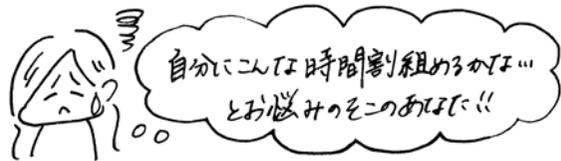
後期の自分ために前期の科目を多めにとつてけど、時間割の詰めすぎには注意です！

<理学部 生物コース ミルン>

	月	火	水	木	金
1	化学生物環境数学 I	コンピュータハンズオン/イングリッシュ	パーズ 8A		リフレカールイングリッシュ
2	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 IB	健康運動実習 I
3		生物環境学基礎実習 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 I
4	ドイツ語 IA	↓	情報処理入門 I	基礎の物理	
5		↓			



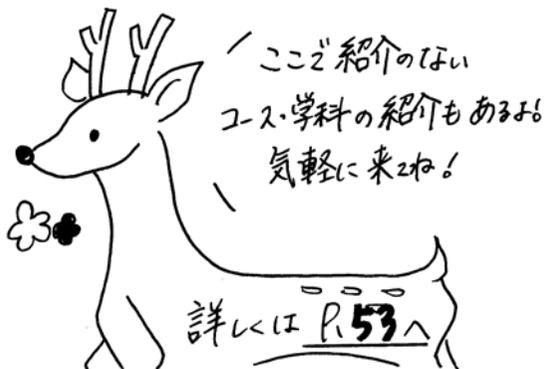
1回生の間に英語とドイツ語を2種類か取りきつてしまえば2回生以降は外国語取らなくてよくなるよ！



ぜひ

受講相談会 に来ね。

WINDY が何ぞもお教えします！
毎年たくさんの一回生が来られるよ！



奈良女生の カバンの中身

大学生って何を持ち歩いているの??

ここでは 奈良女生のカバンの中身を紹介していきます!

これを読んで、春から始まる入学生活の準備を進めてください!!



○ 先輩のカバンの中身

▶ ちよこみな (文/新2回)



[もろもの]

パソコン、ルーズリーフ、教科書、ノート、電子辞書、ポーチ、筆箱、財布、パスケース、単語帳、水筒

[こだわり]

スキマ時間に勉強ができるように単語帳を持ち歩いています! 歩くことが多いのでカバンが重くならないようにも気を付けています!

▶ てでい (理・教初/新3回)



[もろもの]

iPad、日傘、教科書、パソコン、鍵入れ、財布、ポーチ

[こだわり]

iPadでノートを電子化しています! 配布されるPDFにそのまま書き込むことができます! 鍵入れは、趣味の鍵あみで作った手作りです!

▶ きゅらら (生環・性環/新2回)



[もろもの]

パソコン、ルーズリーフ、教科書、ポーチ、筆箱、財布、パスケース、水筒、奈良女でもらえる消毒液

[こだわり]

自宅通いで通学時間がそこそこあるので、電車で読みたいものがあったら持って行っています! 😊 学校でオンライン授業を受ける時はイヤホンも忘れずに!

○ 定番アイテム

- ▶ 勉強関連 ... パソコン, iPad, 教科書, ファイル, ノート, ルーズリーフ, 筆箱, 電子辞書
- ▶ プライベート ... 学正証, ジョシカード, 水筒, メイクポーチ, 財布, バスケース, スマホ, モバイルバッテリー, 折り畳み傘, ステジュール帳, 目薬, イヤホン etc...
- ▶ 学部・学科別 ... [理学部] 安全メガネ, 白衣, 関数電卓
[生活環境学部 住環境学科] 鞆固用具 (大きい定規, コンバックス, 鞆固用シャーペン, カッター など)

○ カバンの種類 (WINDY内調べ, 複数回答可, 回答件数32件, R3.10月現在)

1. リュック - 84.4% (27人)

教科書, パソコン ... と大学生の持ちものは以外と多い!!
荷物が多い日には, 何でも入れられるリュックが便利!!
定番の黒リュックを使っている人が多い印象です!



2. トートバッグ - 50.0% (16人)

リュックに比べて, 荷物をさっと取り出すことができ便利!!

荷物の量や, その日の服装などで使い分けしている人が多いです!
自分に合ったバッグを見つけよう!!



○ ロッカーのススメ

▶ 大まかな配置

- ・ 文学部 (2回生まで) - D010
- ・ 理学部 { 数物 - B105 (今は使えませんが)
- { 生物 - B102
- { 化学 - C221
- { 環境 - G103
- ・ 生活環境学部 - D011

▶ よく置かれるもの

- ・ 体操着
- ・ 体育館シューズ
- ・ 辞書
- ・ 教科書
- ・ その他, 重なるもの

1人に1つロッカーが割り当てられます! 申し込めは不要です。
詳しくは入学後に学内の掲示板でチェックしてみてください!!

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タマ!!
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、雰囲気か緩い!!

知らずあるはあ!

＋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 ※ イニカレサークルには★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)
ラブフイフイーニ (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) エリ系会
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内言問への
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な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!
休馬舎がでてるクラブもあるよ。茶話会の情報は入学式で
もらえるビラや部活紹介、twitterなどでCHECK!!

※コロナ禍のためオンライン開催が多いよ!

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 ☺



みんなの疑問、
まとめて解決!!

Q1 なぜバイトする?

- ♡洋服や趣味などに自由に使えるように
- ♡社会勉強になる
- ♡貯金する
- ♡まかないがあるから食費が浮く



Q2 いつバイト始める?



1番多いのは
1回生の4月 or GW明け!
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、新しい環境に慣れてから、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1Fの掲示板上
 - ♡ 店内の貼り紙 etc
- ②職種を決める
- ③応募する → 電話やアプリなどで
- ④面接を受ける
履歴書など、指定されたものを忘れないように!!



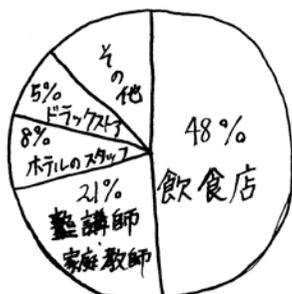
Q 4 何が決め手?

♡通いやすい ♡高時給 ♡まかないがある
♡ネイル・髪色自由 ♡雰囲気 など...

自分が「ここはゆずれない!!」と思うポイントを決めておくと探しやすいかも♡



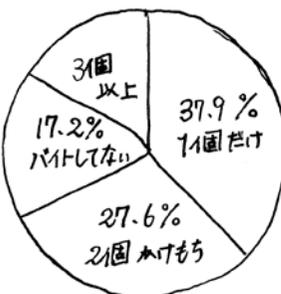
Q 5 どこでバイトしてる?



飲食店は人気みたいですね

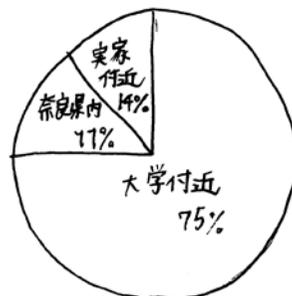


Q 6 かけもちしてる?



バイトしてないの子も一定数います!!

Q 7 実際どこでバイトしてる?



(奈良県内の値は奈良市を除いてます)

大学付近なら授業終わりにすぐに働きに行けるよ!!

実家の人は実家付近にすると長期休暇の時も働きやすいよ!



Q 8 ぶっちゃけ時給って...

<最低賃金>

♡奈良 → 866円 ♡大阪 → 992円
♡京都 → 937円 (R3, 10月現在)
▼職種により時給は大きく変わるので、よく調べてみよう!

ナラジヨプライベート

ここでは奈良女生のプライベートをちょこっと公開します😊

Q1. 空きコマ、何してる？ (WINDY内調べ、複数回答可、32件、2021/10現在)

- ① 試験勉強・課題 — 91% (29人)
- ② 友達と大学で過ごす — 88% (28人)
- ③ 家に帰る — 66% (21人)



大学内で課題をしたり、友達と過ごしたりする人が99%！
下宿生の方は大学から家が近いので、帰る人も99%！

Q2. 放課後、何してる？ (WINDY内調べ、複数回答可、32件、2021/10現在)

- ① 家事をする — 84% (27人)
- ② お買い物に行く — 81% (26人)
- ③ バイトをする — 72% (23人)



休日よりも放課後にバイトをする人が99%だよ！
奈良女生の放課後は大忙し！

Q3. 休日、何してる？ (WINDY内調べ、複数回答可、32件、2021/10現在)

- ① お買い物に行く — 97% (31人)
- ② 友達と遊ぶ — 91% (29人)
- ③ 家事をする — 84% (27人)



休日にお出かけをして、リフレッシュする人が99%！
充実した休日を送っているね♪

Q4. 休日のおすめの過ごし方 (WINDY内調べ. 2021/10現在)

- 家でゆっくり過ごす (た、ぶり睡眠、映画・アニメを見る)
- 友達と遊ぶ (観光地巡り、ご飯に行く、ショッピング)
- カフェ巡り (奈良は素敵はカフェがたくさん! 1人で入りやすいお店もある)
- お散歩 (近所、寺社周辺など)
- 家事をする (家の掃除、1週間分のおかずを作り置きする)
- 朝早く起きて活動する ○ メイク・コーディネートの研究

Q5. 長期休暇のエピソード (WINDY内調べ. 2021/10現在)

- 実家に帰省
 - 長く帰省するためにはやくからバイトのシフトや冷蔵庫の中身を調整した
 - 家族や地元の友達と会うのはとても楽しかった
- 友達と遊ぶ
 - 観光地巡りや思い出の場所巡りをした
 - ZOOMをフタいで遊んだ
- 運転免許を取る
 - 合宿に行った
 - 教習所にかかっていた
 - 実家で運転の練習をした
- バイトをいくつかよりたくさん入れる
- インターンに参加 ○ 忙しくてできなかった。ジャンルの勉強を始める

Q6. 恋人はいる? (WINDY内調べ. 33件. 2021/10現在)

はい — 15% (5人)

いいえ — 85% (28人)



出会いが少ないという意見や、恋人がいなくても毎日が充実していて本当に楽しいという意見があるよ!

奈良女しくじり先生

WINDY調べ

油断は禁物

コロナ禍ではオンライン授業も
 多くな中、居眠りをしとしまい...
 目が覚めると授業は既に終わって、
 200mの先生と「対」になっ2いた!
 と2も気づかず、居眠りしないようにする
 のはもちろん、退社を忘れずに!



学校に忘れ物

パソコンの付属品があるマウスやタッチペン
 は意外と存在を忘れがち。
 でも、なかつたら不便になることも...
 失ったから気づく大切さもあるけど、忘れ物は
 なるべくしないように気を付けよう!
 イヤホンとかも忘れないように!

下宿場所が...

通学が運動しよう!と大学から離れた所に
 住むと...
 でもなんのメリットも余裕がなく2、いつか講義が
 始まるギリギリに駆け込み...
 住む場所はよく考えたうえ2決めよう!
 近すぎ2寝坊なん2こともあるけど...笑



バイト三昧

パン屋さんのバイトは朝が早い
 頑張ったからさんバイトを入れた方がいいけど、
 疲れすぎ2学校生活が死にかけた...
 学業に支障が出ないよう、シフトはよく考え2組
 むろ...
 バイトに関するページも参考にし2ね!

パソコン破壊...
 大学生にとってパソコンは必需品。
 レポートを買い取り、メールのやり取りをレポート。
 3万円はパソコンの液晶を割ってしまった！
 どうなるかと思っただけで、生協のパソコン部から、
 無料で修理してもらえた！
 パソコンの購入は生協もアリだね。



契約は慎重に。
 電力会社の訪問販売が来た際、よく話を聞か
 ずに契約書にサインしてしまった。
 次の日、ワーキングオフをして契約解除。
 一人暮らしだと自分一人が対応しなければ
 いけなく困ることも多いけど、
 サインはよく考えよう！

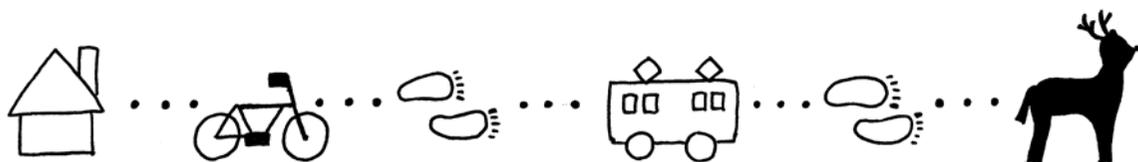
オンラインでも
 オンラインの試験では、教科書やノート、参考書
 などを見ない方がいい。
 だからといって1-題が挑むと、時間ない、全然
 わからないと2人やらわんや。
 どんな形式があっても、テストの勉強は
 しっかりやっておこう！



履修登録で
 履修登録は新入生にとって最初の難関。
 資格に必要な科目、卒業できる単位数
 ややこしく全然わからないと失敗すること多
 そうですね。しっかりと確認しよう。
 WINDYの履修の相談にのる奨講相談会もあるから
 気軽に参加しよう！

他にも新品のスマートフォンを壊したり、机の下で寝て頭をぶつけたり、友だちと違う人へ
 声をかけたしまったら...先輩たちも色々な苦い経験をしてるよ！
 だから、みんながみんなの力を出して乗り越えよう。みんなも乗り越えることばかりは挑戦し
 て、克服してキャンパスライフを！みんなと会える日を楽しみにしよう♪

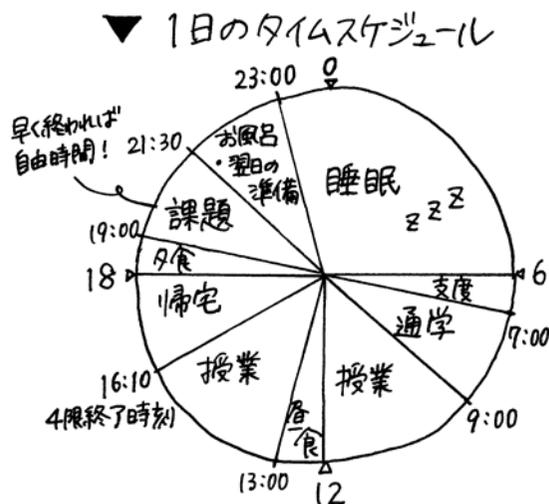
自宅生のページ



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	生活環境学部 住環境学科
学年	新2回生
自宅	兵庫県
サークル・バイト	軽音楽部・写真部 バイトはこれから見つけます!



1. 通学中は何してる??



自宅生の通学時間は、日によって、人によってもバラバラ。
 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、予習したりしていますよ～！
 ちなみに私はよく寝ています... zzz

2. 自宅生の定期券事情.....

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内調査(2019.10月現在)では、
6ヶ月or 3ヶ月を買う人が多いよ！最近だと、
コロナで授業形態が急変するかもしれないから、
様子を見ながら1ヶ月ずつ買うのもあり！☺
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

- ✓ 家事をしなくていい！！
- ✓ 家族と一緒にだから
寂しくないよ
- ✓ バランスの良い食事がとれる

☆ デメリット

- ✓ 朝起きるのが早い！！
- ✓ 忘れ物をしても
取りに帰れない
- ✓ 交通状況を気にしないと
いけない→遅延・遅休等..

下宿生・寮生を羨ましく思うこともあるけれど、帰れば
明かりがついていて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

奈良女の寮ってどんなところ？ 寮生活のメリット・デメリット。
新寮の情報などを一部ご紹介！！

😊、寮生のメリット

- ・ 大学から近い！！
大学の目の前にあるので空きコマにすぐ帰れる！ & 登校も楽！！
- ・ 友だちができる！！
学部・学科をこえた友だちができます！
もしもの時も近くに友だちがいたら安心ですよ♪
- ・ セキュリティもばっちり！！
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、防犯もばっちり！！
- ・ 寮費が安い！！
アパートを借りるより格段に費用が抑えられます♡

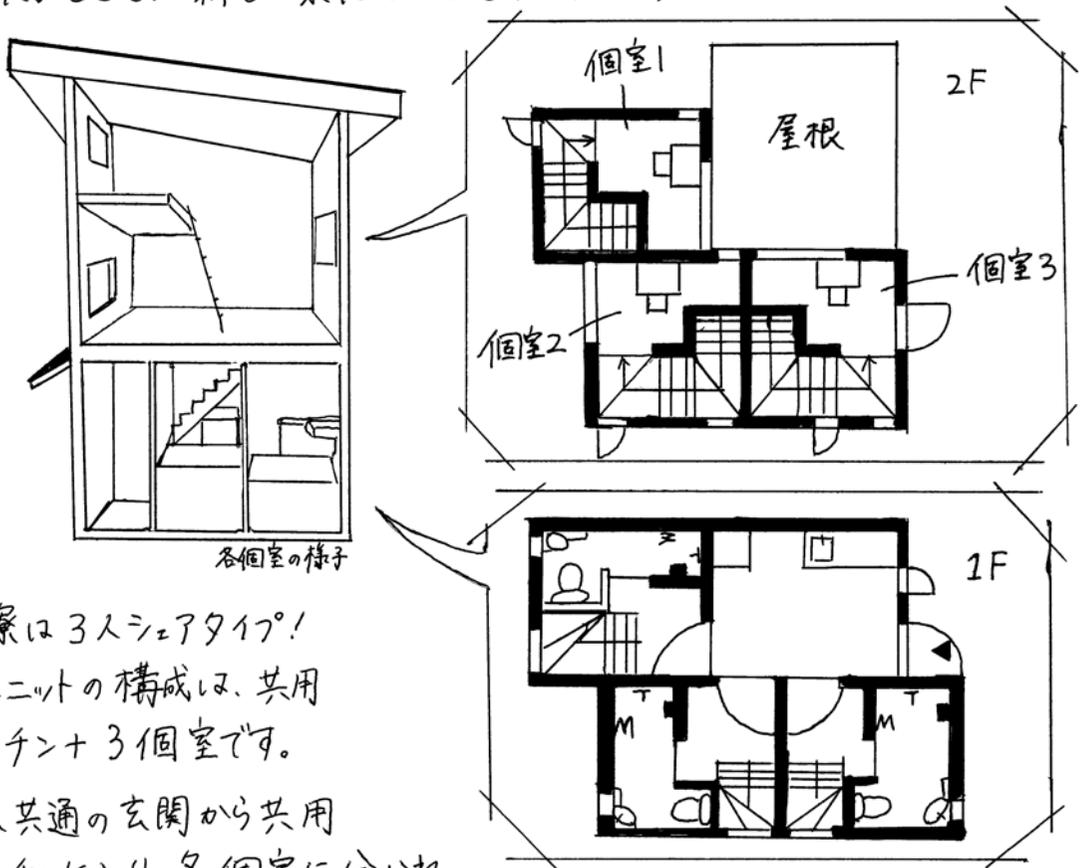
😞、寮生のデメリット ※旧寮生の声

- ・ 部屋が狭い…
ユニットバスも狭めです…。
- ・ 他の人に気を遣う…
壁が割と薄いので、隣の人の声や廊下の足音、話し声も結構聞こえます。
キッチンや洗濯機は、やっぱり混んでいて使えない時もあります。

④ 新寮に入居されるみなさんは2回生になる段階で旧寮へのお引越しがあります。

☆ 新寮について

奈良女子大学創立110周年を迎えるにあたり、学生寮の一部が建て替えられました。ここでは新しい寮についてご紹介します!!



各個室の様子

新寮は3人シェアタイプ!

1ユニットの構成は、共用キッチン+3個室です。

3人共通の玄関から共用キッチンに入り、各個室に分かれます。

1Fにシャワー・トイレなどの水回りが集約されていて、2Fはロフトベッド付の個人のリビングとなっています☆

◇ 入寮するには?

定員は約80人の予定で、通学に片道2時間以上を要する学部生に入寮資格があります。条件を満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。近年の平均倍率は約1.5倍です。

→ 詳しくは大学HP (▶ 学生生活 ▶ 学生寄宿舍・下宿の案内 ▶ 奈良女子大学学生寄宿舍) も Check!!

④ 寄宿料等についても決定次第こちらに掲載されます。

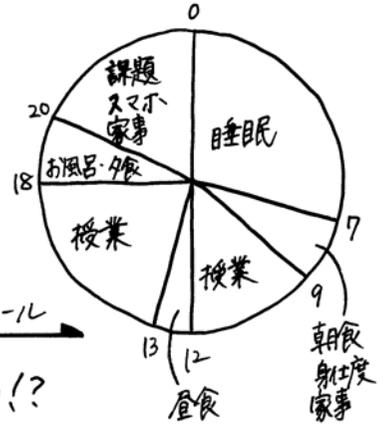


選考日から入寮日までの期間は短いので、入学ギリギリが通常です。そのため下宿先も探しておきましょう!!

下宿生のページ

1人暮らし始める
前に要チェック!!

- 名前 もんちゃん
- 所属 生活環境学部 住環境学科 新2回
- 部活 オリエンテering部



1日のタイムスケジュール

1人暮らしをするにあたって知っておくといいかも!
という情報を集めました!!

お部屋選びについて

ポイント① セキュリティ

- ・2F以上
- ・女子学生専用 マンション・アパート
- ・モニター付きインターフォン
- ・オートロック
- ・宅配ボックス
- ・大きな道に面していない
↳ 車の通行音が気になる人も要チェック!
- ・補助錠付き
↳ 後から付ける場合は必ず
大家さん or 不動産屋さんにご相談!

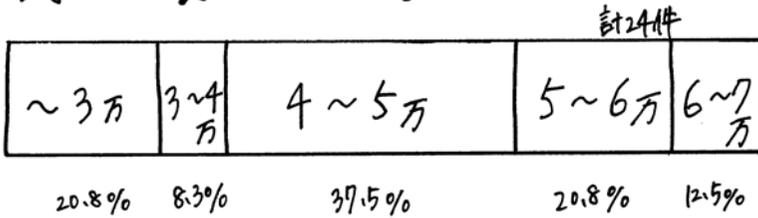
ポイント② 立地

- ・スーパー、コンビニ、駅、病院との距離
- ・学校との距離
- ・街灯は十分にあるか

ポイント③ その他

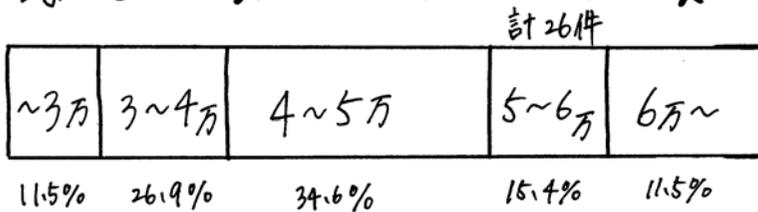
- ・築年数
↳ 古くてもリフォームなどで
きれいになっている所もあるよ!
- ・日当たり
- ・設備 { IH or ガス
バス・トイレ別 or エニットバス
浴室乾燥機

🌸 家賃はどれくらい？



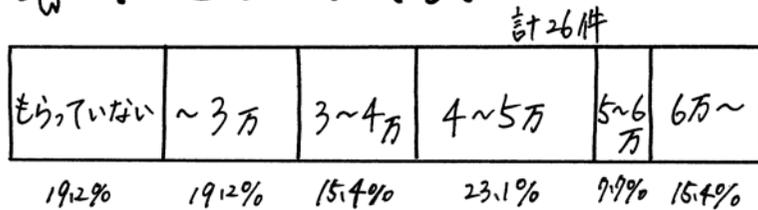
立地や築年数が大きく変わります！

🌸 生活費はいくら？ (家賃を除く)



何にどれだけお金を使ったか家計簿をつけて管理をしよう！

🌸 仕送りもらってる？



奨学金を受けている人も！

仕送りをもらっていない人もいるけれど、ほとんどの人はバイト代+仕送りで生活しています！

1回生の初めのうちは揃えなければならぬ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 (荷物は保護者の車で運んだり、宅配便を利用して送ったりしよう！)

・家具・家電・調理器具・食器類

・教科書類

この他にも 急な出費があるかも？

・Wi-Fi 開通工事費 など

生活用品を実家から持ってくるなど工夫しよう！

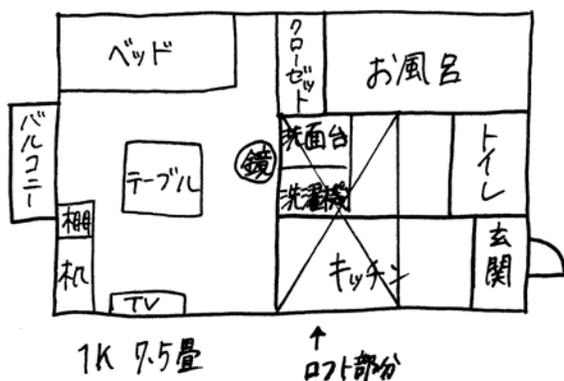
✿ 下宿生のメリット

- ・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くし、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！
また、保護者への感謝の気持ちを強く感じることもできます！
- ・友達と家でパーティーしたりお泊まり会をしたり...などは下宿生ならでは！

✿ 下宿生のデメリット

- ・全てが自己責任です！寝坊しないように生活リズムは一定に！
- ・家事を全て自分でしなくてはなりません。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！食材の買いすぎには注意し、賞味・消費期限をよく確認してね！

✿ 私のお部屋の間取り



- ・私の部屋はロフト付きなので、スーツケースや布団、ずいぶんは使わないものを置いています。
- ・家具は大和郡山市のイオンで注文し、家電は地元の家電量販店で購入し、それぞれ親の車でアパートまで運びました。その他の日用品はネットショッピングや駅近くの100均で揃えることができます。

新生活を思いっきり楽しめましょう！！

引っ越したナラ

2020年10月の情報です。
各HPを必ず確認してください。

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
たくさんあるので、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)





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

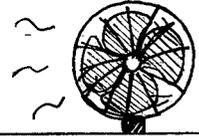
★★★★ 星3.5

- 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。

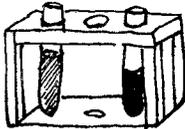
USBメモリー フォリナー (※学内でも無料印刷可能)

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、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 (イベント用) に♪

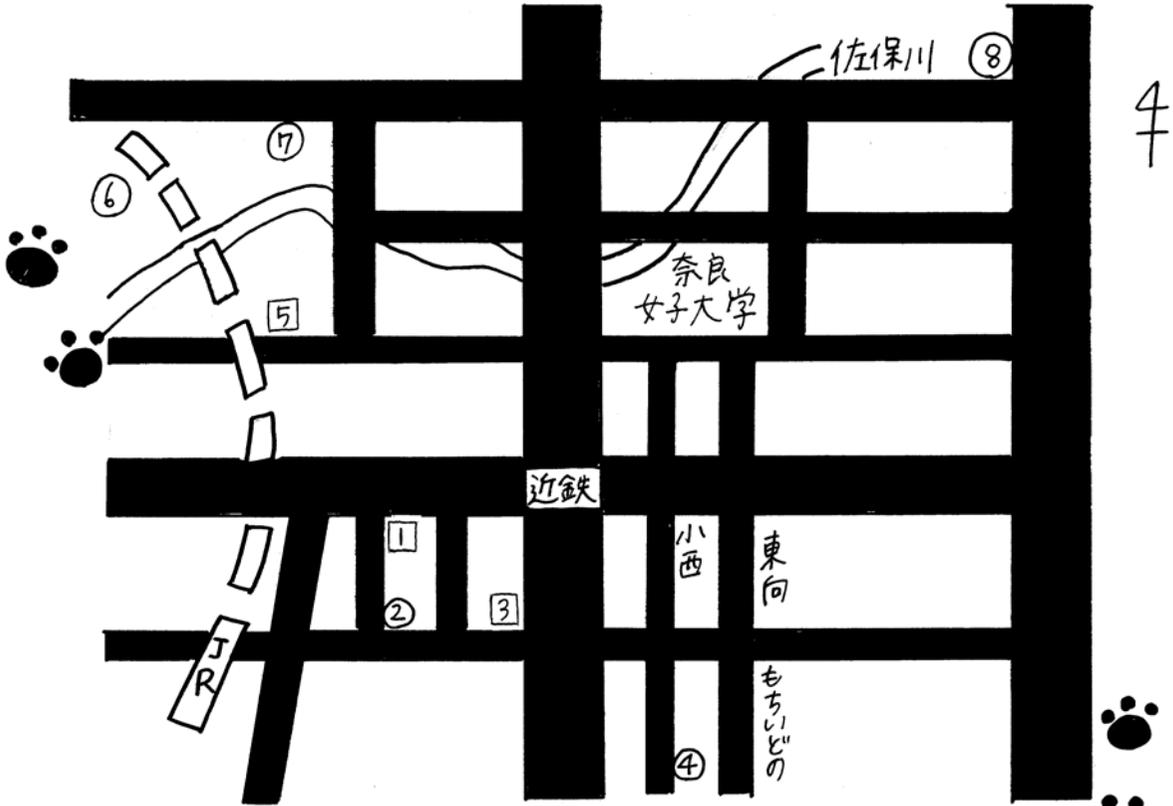
ホムパーティー

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

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

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
- ♡ ハンカチンコ水筒
- ♡ アルミホイール
- ♡ ホイッスル
- ♡ 布テープ
- ♡ 油性マーカー
- ♡ 月経すきリシート
- ♡ ウエットティッシュ

・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

② 日常生活で消費
point 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石確認

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
向け避難場所マップ」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。



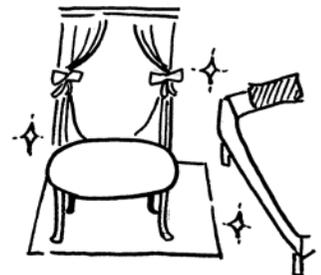
✓家族・友人でLINEグループをつくる

安否石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、無事な場合はスタンプを送るだけで
も石確認がとれます。



✓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、散らか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×王

⚠️ 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! これだけは揃えとけ!

全部一気にそろそろ
めっちゃお金かかるよ
(必要はこいってゆわろ3325?)

👑 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、タコピ、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 → ハら、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!!

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!

👑 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

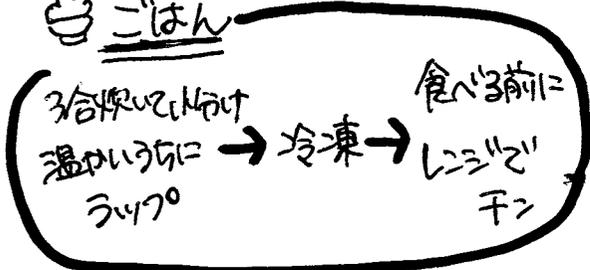
番外編 ニんじんのをもっている人も!

ゴキウ、チューブ(レモン汁、しょうが、わさび)
やしにのたれ、豆板醤、ポン酢 などなど!!

和は、パンが奈良漬の
和風ら油が
手放せません♡ 

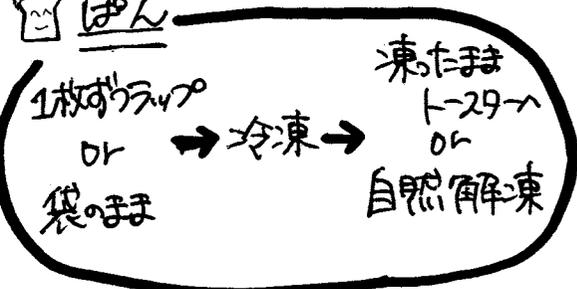
おはあめ **食材保存方法♡**

ごはん

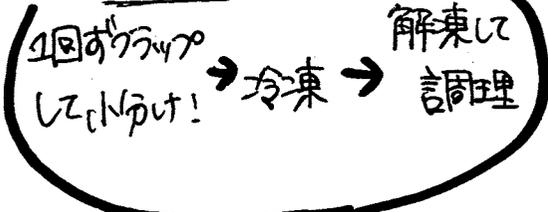


私は、金属の具をカットして、ジップ付き袋に入れて冷凍してはる。食べたときは金属たがと一緒に銅に入れるのが2倍。ム。

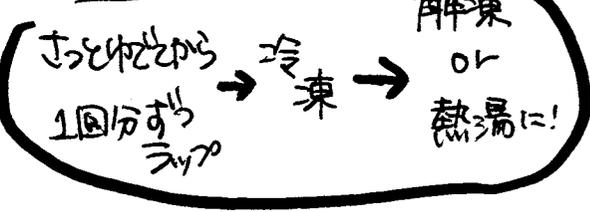
パン



おにく類



葉もの



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! 「〇〇殿堂入り」 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さそって貰えるよ! 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!

はらぺこさんのページ2

これから自炊をしていくのが不安...という下宿生や寮生の方必見!!
奈良女生はみかんどんなんの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!!



- ・ 親子丼
卵と鶏肉など少ない材料
でできる!!

- ・ オムライス
上にかけるソースをこむのも◎

- ・ パスタ & うどん
ごはんを炊くのがめんどうな時に
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!!

- ・ かぼちゃの煮物
みんな大好きしっとり和風の味つけ。
皮まで煮こんで栄養たっぷりとうちが

- ・ 切り干し大根
これを食べ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!!

学校やバイトで忙しい時に
つくりおきがあると便利!!
休日など時間のあるときに
スズミミヨ



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

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ためたら完成!!



• 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 お好みご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!!



• 炊飯器のボタン一つで超簡単 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)、きのこ好きなだけ、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、頑張り自分の
ごほうびを♡
忙しいごはんは
しっかりと!!

自炊はむりせおに自分のペースでやっていたら
疲れた時には 大学生協食堂に行くのがおあめ

編入生のページ



編入生のみなさん、こんにちは!!

ここでは、先輩編入生からのメッセージを紹介します!!

【質問内容】

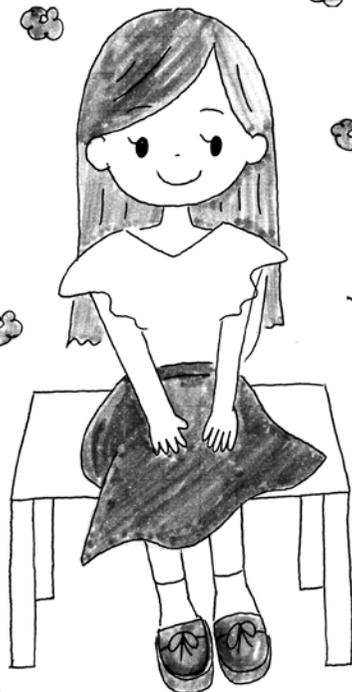
- ① 奈良女に編入して良かったことは何ですか？
- ② 編入時に困ったことや不安だったことは何ですか??



① 編入生にチューターの方が
ついてくれたので、分からない
ことを教えてもらうことができ、
不安がなくなりました。

② 奈良女の授業についての情報が
少なく、単位が取れるのか、
編入前の大学の単位が
どれくらい認められるのか
不安でした。

文学部言語文化学科
ヨーロッパアメリカ言語文化学コース



① 立地がいいことです。
京都・大阪に行きやすいです！
奈良女から歩いて興福寺や
東大寺に行くことができます。
気分転換もできます。
先生や学生さんが優しいです。

② コロナ禍で友達ができるか
不安でした。

理学部数物科学科数学コース

Entrance・Eve

エントランス・イブ 2022

対象：新入生・編入生

日にち：2022年4月3日(日)

参加費

無料!!

開催方法：対面開催(予定)

場所：大学構内の各教室



例年9割を超える方に

ご参加いただいています!!



友達作りの場として活用してくださいね!

*開催方法は新型コロナウイルスの感染状況により変更する可能性があります。変更となった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。

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?」
そんな疑問に WINDY がお答えします!

大学生の最初の関門『履修登録』を
一緒にのりこえ、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!
- 予約不要・参加費も不要です
- ぜひお気軽に参加して下さい♡

ハロー 奈良女生

新入生のみなさん!!

大学生活は新しい挑戦の連続!

「なにかから始めよう…」

と不安を感じていませんか?

先輩たちが「大学生活で役に立つ!」

と思った情報をお話しします

先輩の話をお聞くなりな

“自分のやりたいこと”について

じっくり考えてみましょう!

参加する場合は

事前の申込みが必要となります。

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講座」

とは異なりますが、併せて受講して頂くとより良い大学生活へのスタートがきれれると思います。

※「大学生活スタートアップ講座」

の詳細は決まり次第

WINDYのTwitter等で

お知らせいたします。

Please Check our SNS

私たち奈良女子大学生協学生委員会 ^{ウインドー}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