

PLEASE CHECK OUR SNS!

奈良女子大学生協学生委員会WINDY(ウァンティ)は、
年間を通じ様々な企画を行なっています。

- 受講相談会
- 留学相談会
- セブマツリ
- Beauty Health Lab
- 自転車点検会
- …他にもたくさん!

詳しくはWINDYのSNS♪

▼ Twitter



@nwa-windy

▼ Instagram



@nwa-windy

食堂やカフェのメニューなどの情報が知りたいなら…

Twitterや公式LINEをチェック!

▼ Twitter



奈良女子大学生協
@nwa-seikyo

▼ LINE



奈良女子大学生協
学生委員会WINDY

HPは下記のURLから!
narajo-u-coop.net



奈良女 wiki

R5



奈良女子大学生協学生委員会WINDY



ページ数 内容

- | | | | |
|----|-------------|----|----------------|
| 1 | ご挨拶 | 30 | 奈良女しくじり先生 |
| 2 | What は 生協? | 32 | 自宅生のページ |
| 3 | Nanana | 34 | 寮生のページ |
| 4 | 購買書籍部 | 36 | 下宿生のページ |
| 6 | 食堂 | 39 | 引越したナラ |
| 8 | ナラジョの食堂 | 40 | 生活お役立ち情報 |
| 9 | カフェ | 44 | Must item list |
| 10 | 大学生協アプリ | 46 | 防災のページ |
| 11 | 奈良女新入生のしおり | 47 | 防災リュックを用意しよう |
| 12 | 奈良女 MAP | 48 | 今日からできる防災準備 |
| 14 | 学館 MAP | 49 | 防災メモ |
| 16 | ならじょすたでい | 50 | ほらペコさんのページ |
| 22 | かばんの中身 | 54 | 編入生のページ |
| 24 | ならじょくらぶ | 56 | エントランスイブ |
| 26 | ナラジョ バイト | 57 | 受講相談会 |
| 28 | ナラジョ プライベート | 58 | ハロー奈良女生 |
| | | 59 | Better Myself |



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

って?

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 25人 新2回生 18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!

ピンクパーカー
赤と白の
ストライプ
が目印!!

Windy girl

困ったら声をかけてね
お目かけします♡

それでは...

START ➡

What is 生協?



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で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。

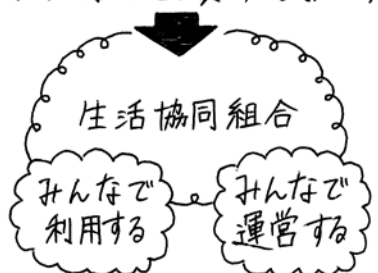
つまり、一人一人が資金を出し合い組合員となり、協同で運営・利用する組織だよ。

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。

みんなでお金を出す(加入)

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り上げを収益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、みんなで利用し、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!

NaNaNa

NaNaNa、何?

20年以上も発行を続けている奈良女生協の店舗情報!

食堂、購買書籍部、
SHI cafe Dear deer! の
オススメメニューやお買い得商品、
生協本部からのお知らせなどを
掲載中!



短い宣伝文句の中にも各商品担当者の
ビシッとした味わいが隠されていることも!?
奈良女生協をお得に使い尽くすにはNaNaNaで
情報収集を!

どこで手に入るの?

1. 生協LINEから
2. 食堂、購買書籍部、
3. 購買書籍部の店舗外の
SHI cafe Dear deer! ポットの隣で
それぞれのレジ前で



電子版は
週末に配信

紙版は
月曜日に配布

~ 生協事務所 ~

各種手続きや困ったことカバ
あったときに来てね!

食堂入口左の方の
階段の下にある!

食堂	
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日(木) 19:00~21:00
5月10日(木) 21:00~23:00	6月10日(木) 21:00~23:00
5月10日(木) 23:00~01:00	6月10日(木) 23:00~01:00
5月10日(木) 01:00~03:00	6月10日(木) 01:00~03:00
5月10日(木) 03:00~05:00	6月10日(木) 03:00~05:00
5月10日(木) 05:00~07:00	6月10日(木) 05:00~07:00
5月10日(木) 07:00~09:00	6月10日(木) 07:00~09:00
5月10日(木) 09:00~11:00	6月10日(木) 09:00~11:00
5月10日(木) 11:00~13:00	6月10日(木) 11:00~13:00
5月10日(木) 13:00~15:00	6月10日(木) 13:00~15:00
5月10日(木) 15:00~17:00	6月10日(木) 15:00~17:00
5月10日(木) 17:00~19:00	6月10日(木) 17:00~19:00
5月10日(木) 19:00~21:00	6月10日

☺☺ 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 「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学生協にすると、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「パンザンド」

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♡

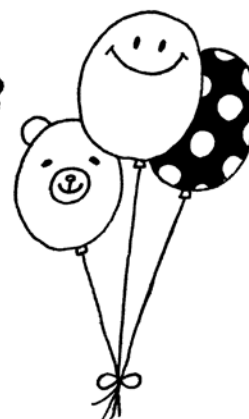
※手作り弁当

昼休みにミーティングが... みたいな時に!! 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。

飲み物	デザート類	アイス	日用品、虫よけ
 MILK	週末のこほうびに♡		白衣 etc.
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 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	オスミの本
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

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...」そんなときには購買へGO!!



ノート ファイル バインダー	製図 模造紙 画用紙 etc.
文具、封筒、 履歴書 etc. あめ ゼミ	パン 駄菓子 スタック菓子
ホッキー アタシス パソコン サプラ品	COOP菓子 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。

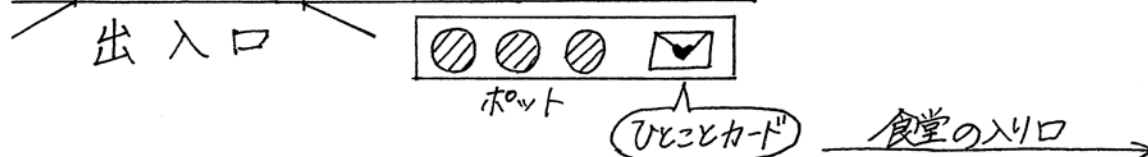
※奈良女オリジナルグッズ

・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!!



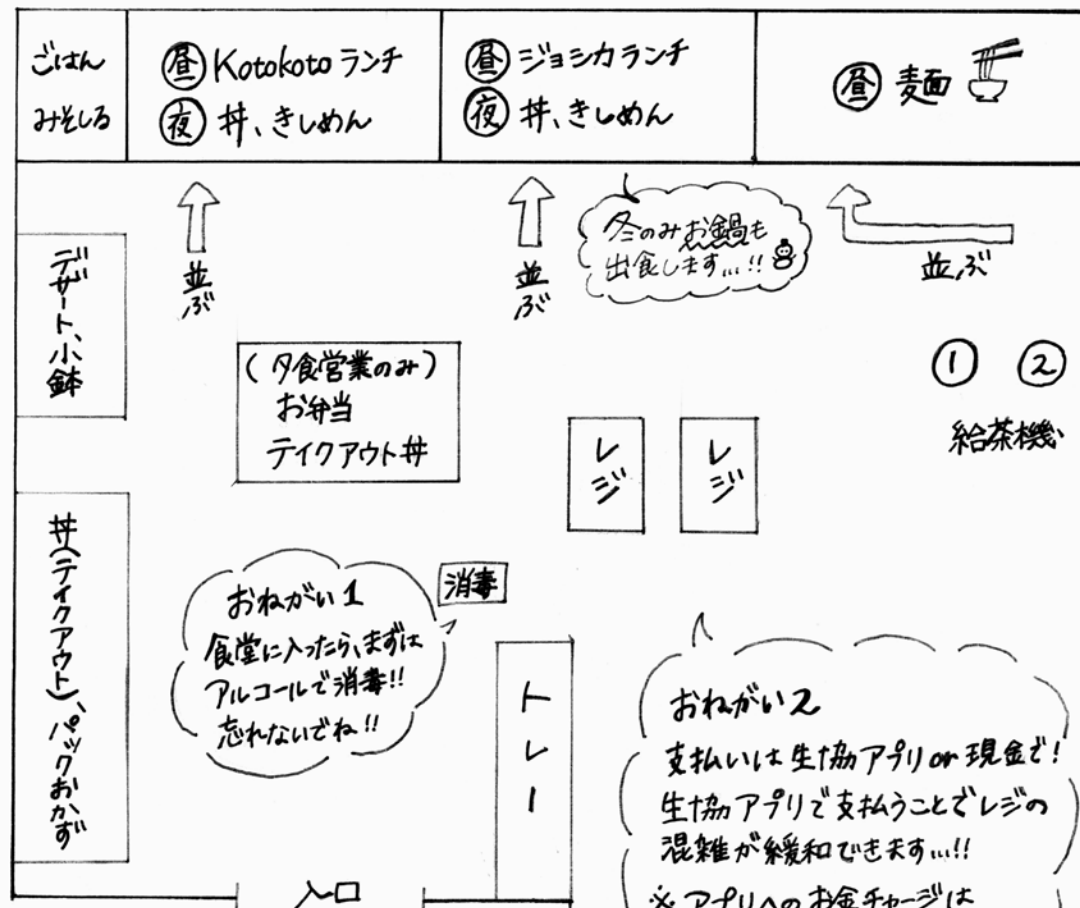
※この情報は2022年11月現在のものです。配置は変更になることがあります。

☆学生満足度 全国第1位☆ 食堂

昼食(11:00~13:30)
Koto Koto Kitchen

夕食(17:00~19:00)
ほっこり亭

なにより次第
終了です

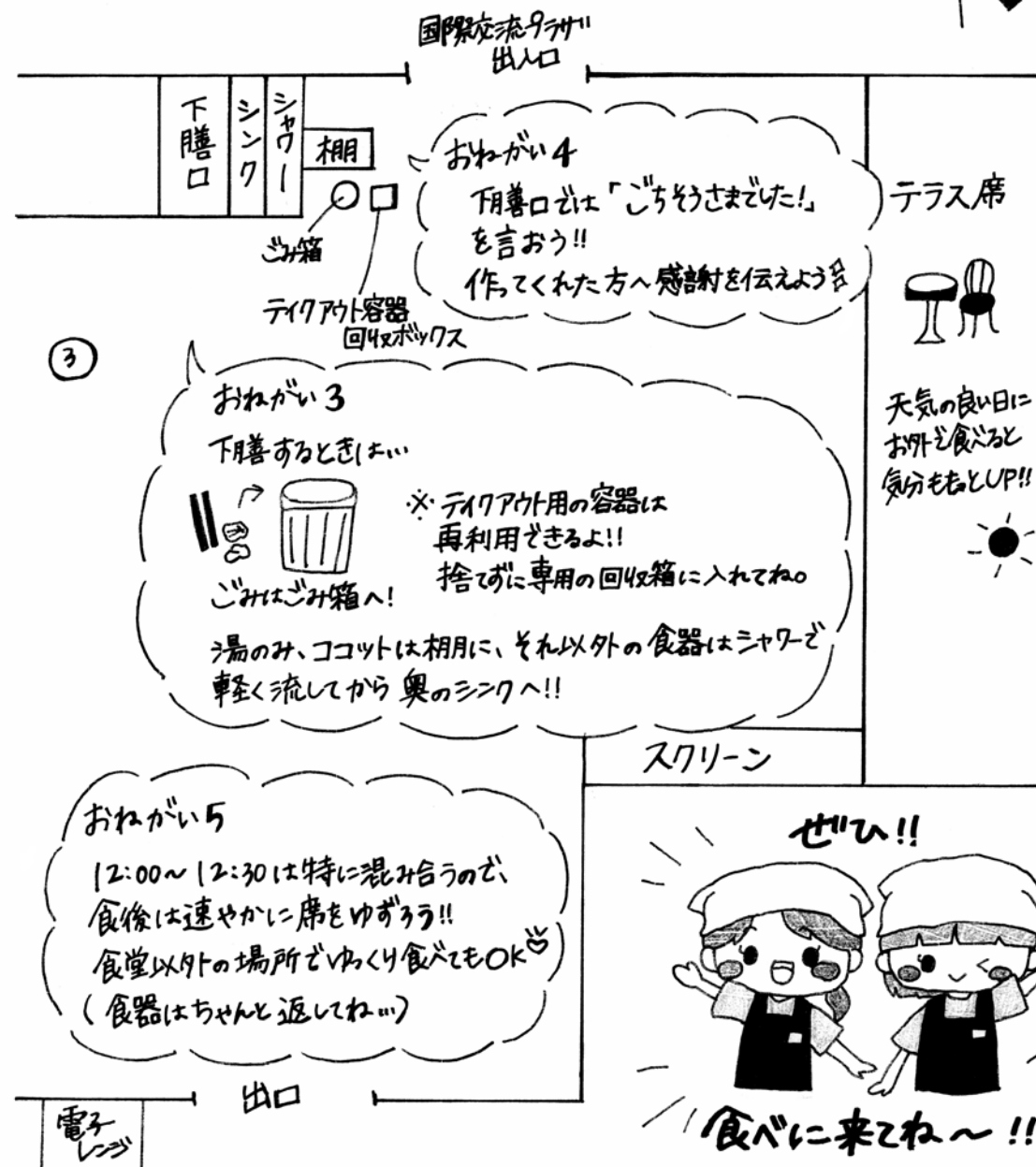


その日のメニューは、
奈良女生協のTwitterで
チェックできるよ!!
毎日のごはんが楽しみ

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
メニューを考えて、毎日心を込めて
作ってくれています!!

ちなみに、生協にリクエストしたいことが
ある方は、**ひとことカード** を使おう!
過去には、「3月17日は、お母さんが食べたかった!!」

購入したお母さんが
置かれるように?!





お昼はジョシカ・Kotokoto
の2種類の目替わりランチが
毎日のメニューです♡
麺や丼もありますよ。



奈良女の食堂は
美しくて、安い！



Koto Koto Kitchen	
ジョシカランチ 450円	Koto Koto ランチ
28(月) カルボナー	28(月) 湯玉
29(火) 若鶏唐揚げ	29(火) ヤムンからあげ丼
30(水) ドライカレー	30(水) まぐろ丼
1(木) あんかけ天丼	31(金) とり天
2(金) 豚カツ BBQソース	1(土) おでん
3(土) 豚汁	2(日) 毎朝チキンカツ丼
4(日) 豚汁	3(月) 鶏チキンカツ丼
5(月) 豚汁	4(火) マンゴ焼きパン
6(火) 豚汁	5(水) 抹茶ブリュレ
7(水) 豚汁	6(木) 豚汁
8(木) 豚汁	7(金) 豚汁
9(金) 豚汁	8(土) 豚汁
10(土) 豚汁	9(日) 豚汁
11(日) 豚汁	10(月) 豚汁
12(月) 豚汁	11(火) 豚汁
13(水) 豚汁	12(木) 豚汁
14(金) 豚汁	13(金) 豚汁
15(土) 豚汁	14(土) 豚汁
16(日) 豚汁	15(日) 豚汁
17(月) 豚汁	16(月) 豚汁
18(火) 豚汁	17(火) 豚汁
19(水) 豚汁	18(水) 豚汁
20(木) 豚汁	19(木) 豚汁
21(金) 豚汁	20(金) 豚汁
22(土) 豚汁	21(土) 豚汁
23(日) 豚汁	22(日) 豚汁
24(月) 豚汁	23(月) 豚汁
25(火) 豚汁	24(火) 豚汁
26(水) 豚汁	25(水) 豚汁
27(木) 豚汁	26(木) 豚汁
28(金) 豚汁	27(金) 豚汁
29(土) 豚汁	28(土) 豚汁
30(日) 豚汁	29(日) 豚汁
31(月) 豚汁	30(月) 豚汁



ナ
ラ
ニ
ヨ
の
食
堂



Koto Koto Kitchen
(月)~(金): 11:00~13:30



(まっさり亭 ※営業しない日
あります)
(月)~(金): 17:00~19:00
(売り切れ次第終了)



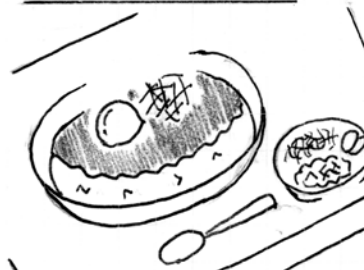
他大にも珍しい
夕食営業は
奈良女の食堂の
強みでもあります



営業時間 11:00 ~ 15:00

メニュー

Lunch



- ・カフェランチセット (目替わり)
- ・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、生協店舗内で便利に使える電子マネーとして利用できます。

あれもこれもスマホでできる!! / 大学生協アプリでできること

① デジタル組合員証

いつも持っているスマホだからおれにいい! 提示しやすい!



③ 店舗情報が見られる!

営業日時、臨時休業など確認できます。



② 買い物をするとポイントがたまります!

お買い上げ額の0.5%がポイントとして付与されます。次回からのお買い物から利用可能に。



④ お得な情報配信

店舗からのお得な情報をお届け! 自転車学校の申し込みも!



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ができます。

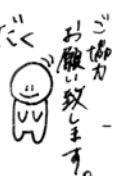
大学生協のホームページもご覧ください!



アプリにはまだまだ機能が追加される予定です。最新情報等はぜひ公式HPを参考に!

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

『大学生協アプリ受験生応援Edition』とご使用の方も、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。



奈良女子

新入生のしおり

4月

- ・ エントランスイブ
- ・ 入学式 (入学宣誓式)
- ・ ガイダンス
- ・ 健康診断
- ・ 履修登録
- ・ 教科書販売
- ・ PCセットアップ

入学式前に同じ学部・学科の子と仲良くなるチャンス♡

入学おめでとう!!!
スーツの準備を忘れずに!

WINDY主催の受講相談会で詳しいことが相談できます!

時間割ってどんなふうに組まないうろー

奈良女子の

1年の流れをざっと紹介します!

(大学HP/修業案内/学籍表)

※ 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) でも情報配信予定です。

5月

★GW

4月頑張ったあなた! 旅行したりかんぱりしたり... 休みを満喫しよう!

6月

- ・ 履修登録取消期間
- ・ 中間考査

11月7日(日) 科目ごとに異なります!

9月

- ・ 成績照会
- ・ 後期ガイダンス

9月第4週頃! 単位が石裏紙で!

9/31 前期終了!!

7月

- ・ 期末考査

レポート・筆記試験など方式は科目によって異なるのでシラバス・LMSをチェック! 15週目に行われることが多いです。資料持ち込みOKなことも!

7月第1週~8月第1週(夏休み前)に行われます

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)

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)

1月

- ・ 共通テスト休み

2月

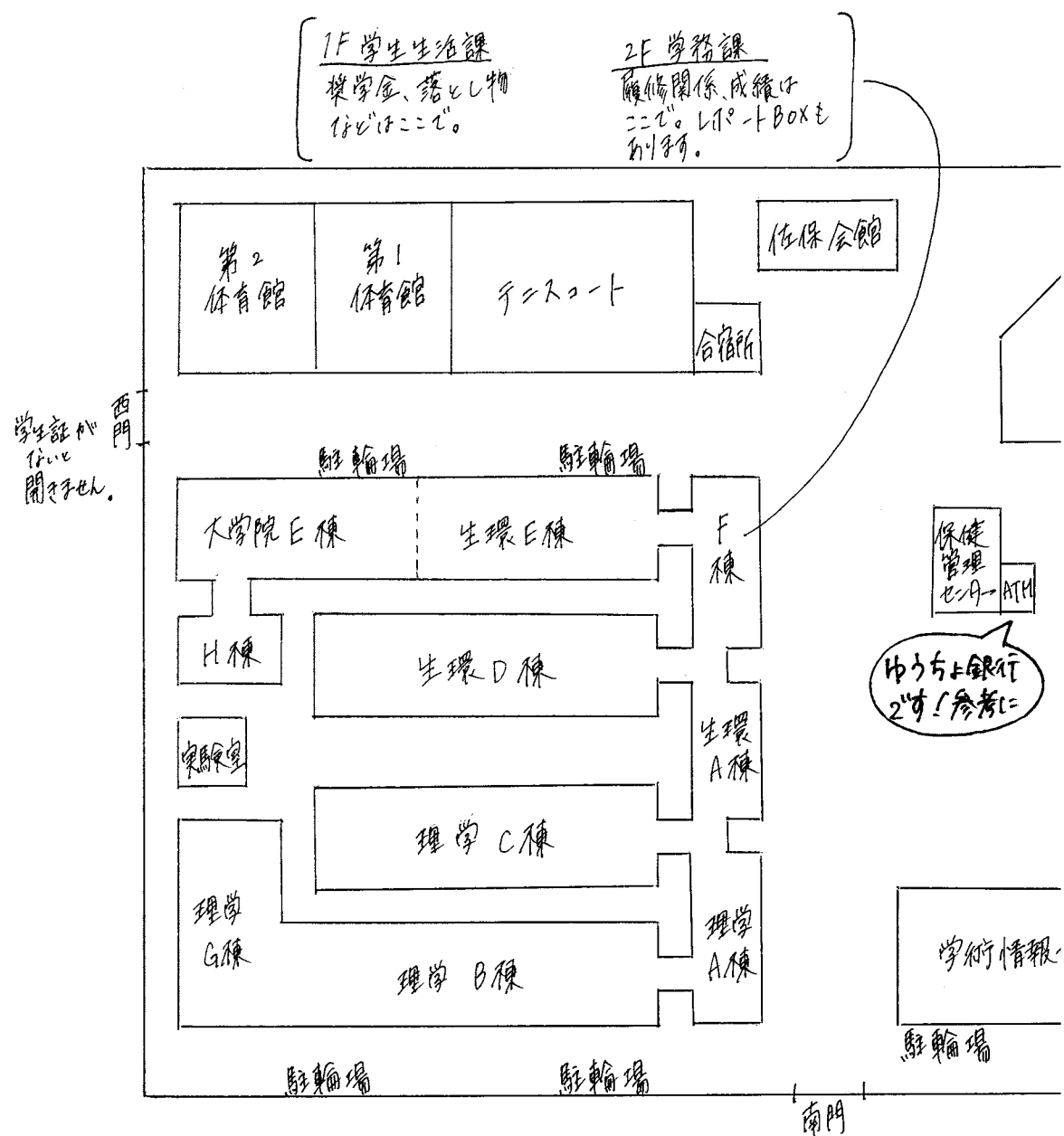
- ・ 期末考査

3月

- ・ 成績照会

3/31 後期終了!!

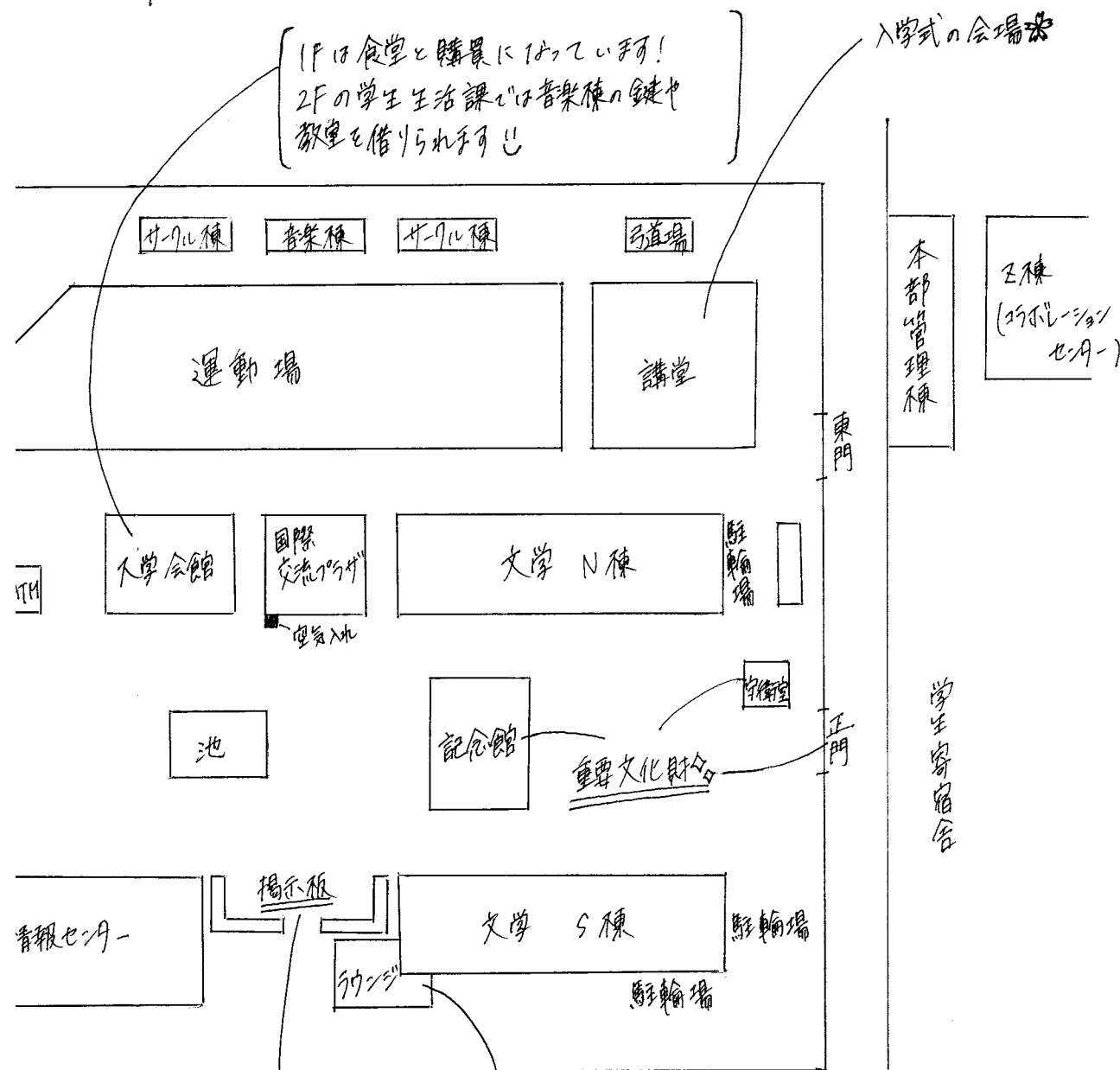
奈良女MAP



鹿もたくさん
遊びに来ます

(近鉄奈良駅 から1番近い門。
2022年11月現在、学生証が
ないとは開きません!)

- ・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!



(履修のシラや休講情報、
奨学金については
重要連絡が来ます。
毎日チェックしよう!)

SHI cafe Deardeer!
おしゃべりメニューが
たくさん!
おいしいソフトも
食べられます

奈良女はとにかく
広くていいけど、慣れな
うちは迷いやかいのよ
しっかりチェックしてね!

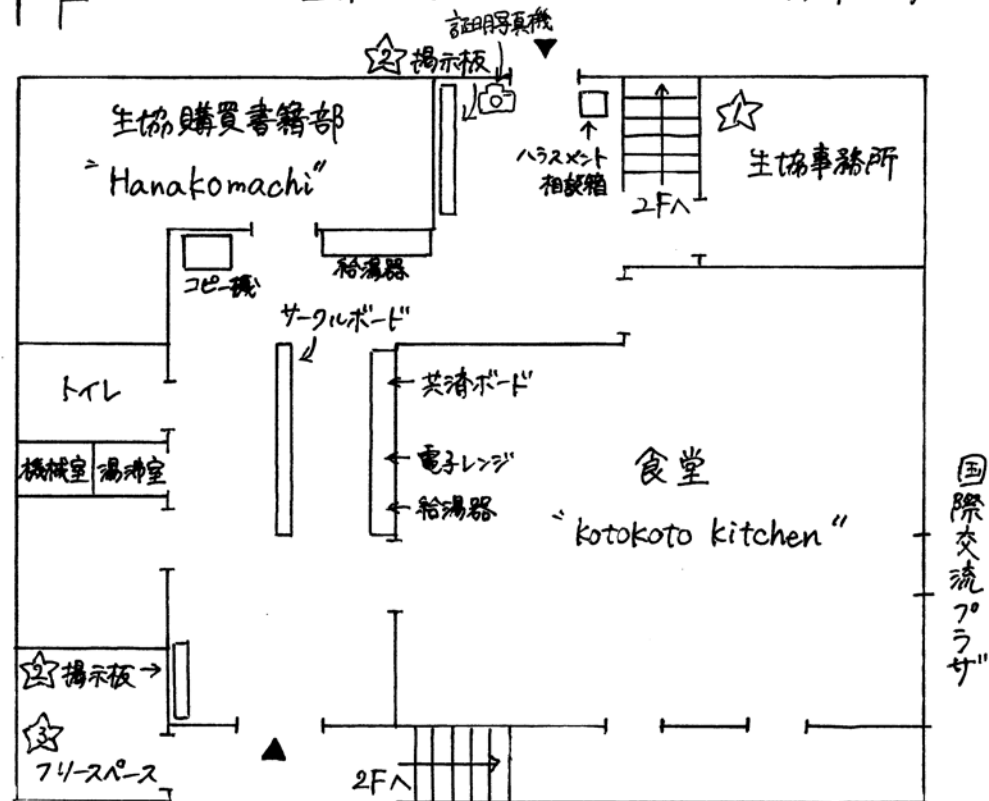
学館MAP

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。

月～土 9:00～21:00
日・祝 閉館

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。
共済関係の申し込みは こちらへ！

☆ 掲示板

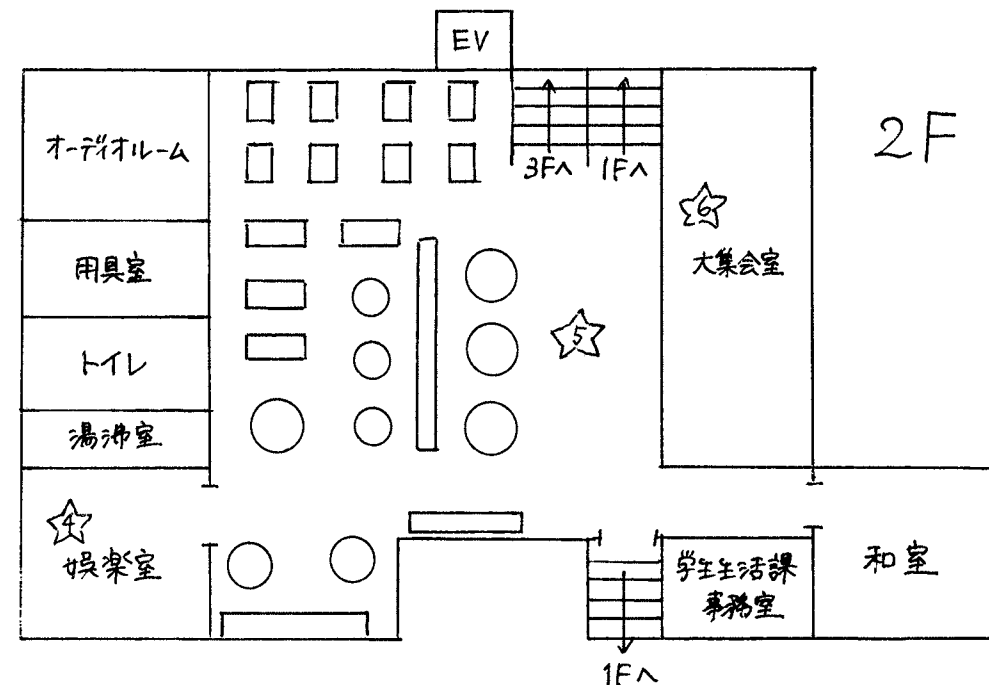
アルバイトの求人情報、
教科書譲渡のチラシはココをcheck！

📷 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。

☆ 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

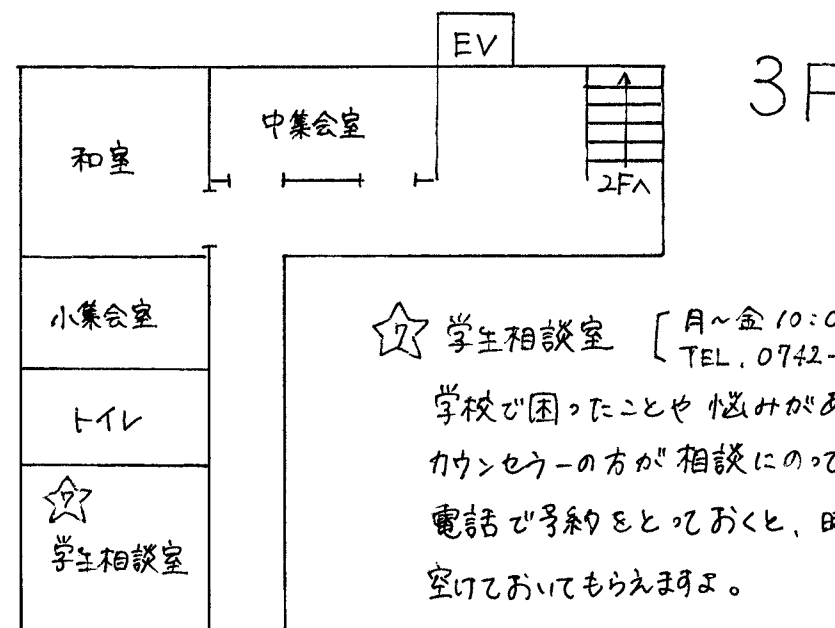
畳のスペースが
ある部屋です。
4月には、部活動や
サークルの茶話会が
行われます。

☆ 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よ。

ならじょすたでい



ここでは先輩の1回生のときの時間割と紹介!!

大学生と高校生は全然違う!

時間割を自由になてられることを楽しみにしているその君!
慎重に計画を立てて、楽しい大学生活をスタートさせよう!!

Q. 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 ... 一般教養と身に付けるよ! いわゆる^{パンチョー}“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!

Q. 何に気をつけたいの?

A. 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っちりと入れていこう!

✿ とりたい資格・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)

あらかじめ考えておくと
決めるやすいよ!



Q. 第2言語は何から選べるの?

A. 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
から選べる!

✿ 理学部 ... ドイツ語・フランス語 から選べる!

✿ 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) 韓国語 から選べる!

生活情報通信科学コース ... ドイツ語・フランス語・中国語 から選べる!

✿ 工学部 ... ドイツ語・フランス語・中国語 から選べる!

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ます!
詳しくは入学後にもらえる冊子でチェック!!
何の言語を学んでみたいのか考えておくといいかも ...!

Q. 授業時間は?

A. 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付けよう!!

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 シロ >

	月	火	水	木	金
1	中国語	オランダ語 イングリッシュ	日本アジア 言語文化学 入門A	中国語	コンパニオン イングリッシュ
2	中国語	基礎 演習	日本国 憲法	中国語	社会・集団・ 家族心理学
3			奈良女子 大学入門		
4	健康運動 実習I	国語史 概論A		情報処理 入門I	
5		奈良と 教育		学校経営と 学校図書館	ゼミナール 入門

memo

前期は必修科目がたくさん!!
前期の健康運動実習は、学部学科
関係なく必修です...!

< 文学部 れもん >

	月	火	水	木	金
1		コンパニオン イングリッシュ	情報処理 入門I	フランス語	オランダ語 イングリッシュ
2	フランス語	基礎 演習		フランス語	
3	フランス語	歴史学	奈良女子 大学入門		
4	健康運動 実習I	国語史 概論A	現代 宗教学への 招待	日本の言語 と文学	
5					ゼミナール 入門

memo

文学部は第2言語が週4コマと大変
です! 予習・復習を頑張らねば!

< 理学部 数学科・数物連携コース希望 >

	月	火	水	木	金
1	数学物理 の歩き方	コンパニオン イングリッシュ	微分 積分学I	パサージュ 17B	オランダ語 イングリッシュ
2	ベシフ サイエンスI			ドイツ語	
3	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I	
4	ドイツ語	情報処理 入門I		基礎の 物理A	線形代数 学IB
5					

memo

必修も般教も取るべきじゃないけど
詰め込みすぎには注意!

< 理学部 化学生物環境学科
化学コース るん >

	月	火	水	木	金
1	化学の ための 物理I	オランダ語 イングリッシュ	微分積分 学概論I		コンパニオン イングリッシュ
2	基礎化学 I	化学生物 環境学 入門	生活と 色彩	ドイツ語	健康運動 実習I
3	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	
4	ドイツ語			情報処理 入門I	線形代数 学概論I
5					

memo

教職としての人としない人の差が激しい!
教職としての人の時間割はもっと詰め詰め
になります...!

< 理学部 数物科学科・数学コース希望 >

	月	火	水	木	金
1	数学物理 の歩き方	コンパニオン イングリッシュ	微分積分 学I 演習A		オランダ語 イングリッシュ
2		微分積分 学IA		ドイツ語	
3	微分積分 学入門		奈良女子 大学入門	健康運動 実習I	線形代数 学IA
4	ドイツ語	情報処理 入門I		女性 リーダー論	線形代数 学I演習
5					ゼミナール 入門

memo

コースにより取るべき科目は多い
数学が通うから要注意!

< 理学部 数物科学科・物理学コース希望 リル >

	月	火	水	木	金
1	数学物理 の歩き方	コンパニオン イングリッシュ	微分積分 学IB		オランダ語 イングリッシュ
2	ベシフ サイエンスI		パサージュ 56B	ドイツ語	
3	微分積分 学入門	微分 積分学I 演習B	奈良女子 大学入門	健康運動 実習I	
4	ドイツ語	パサージュ IA	情報処理 入門I	基礎の 物理A	線形代数 学IB
5					

memo

頑張った1年の間に般教を取りきれちゃう
から、かなりたくさん入れる人もあるよ!

< 理学部 化学生物環境学科
生物化学コース ミルン >

	月	火	水	木	金
1	化学生物 環境 数学I	コンパニオン イングリッシュ	パサージュ 8A		オランダ語 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	健康運動 実習I
3		生物環境 科学基礎 演習I	奈良女子 大学入門	地域の人 暮らし	化学のための 物理IB
4	ドイツ語	生物環境 科学基礎 演習I	情報処理 入門I	基礎の 物理B	
5		生物環境 科学基礎 演習I			

memo

1回生の間に英語とドイツ語と2種類ずつ
取りきれば、2回生以降は外国語を
取らなくていいって楽かも!

< 理学部 化学生物環境学科
環境化学コース レイラ >

	月	火	水	木	金
1	化学生物 環境 数学I	オランダ語 イングリッシュ	微分積分 学概論I	地球環境 科学IB	コンパニオン イングリッシュ
2	地学実験I	化学生物 環境学 入門	健康運動 実習I		
3	フランス語		奈良女子 大学入門	フランス語	環境科学 基礎 応用演習
4		政治学	情報処理 入門I		環境科学 基礎 応用演習
5					

memo

第2言語はドイツ語選択が9割に達する
フランス語を取りました!!

< 生活環境学部 食物栄養学科 ふくらめん >

	月	火	水	木	金
1	食物科学概論	プログラミングイングリッシュ		基礎生物学演習	コンピュータイングリッシュ
2	有機化学I	基礎化学演習	生化学I	概観学実習I	
3	フランス語	食品加工学	「奈良女子大学」入門	フランス語	情報処理入門I
4	パターンプラクティク40A	健康運動実習I	現代の倫理	住環境学概論	調理学実習D
5					調理学実習D

memo

授業は理系の内容が多いので文系出身は春休みには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 心身健康学科 ほももん >

	月	火	水	木	金
1		コンピュータイングリッシュ			プログラミングイングリッシュ
2	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・スポーツ事象論
3		アジア学入門	「奈良女子大学」入門		情報処理入門I
4		健康運動実習I	心の科学への招待		韓国語初級I
5					生涯論入門

memo

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 住環境学科 リーヴ >

	月	火	水	木	金
1	食物科学概論	コンピュータイングリッシュ		建築一般概観学	プログラミングイングリッシュ
2	いのちと健康		生活と色彩	心身健康学概論II	
3	ドイツ語	アジア学入門	「奈良女子大学」入門	ドイツ語	情報処理入門I
4	空間表現演習	住生活学		住環境学概論	健康運動実習I
5					生涯論入門

memo

他学科と比べると卒業要件単位が少し多いので、1回生から取れるものは取っておくのがいいと思います！

< 生活環境学部 文化情報学科 生活文化学コース らぶる >

	月	火	水	木	金
1	食物科学概論	プログラミングイングリッシュ		ファンタジーと心理学法	コンピュータイングリッシュ
2	文化情報学概論		生活と色彩		生活と情報倫理
3	中国語	情報処理入門I	「奈良女子大学」入門	中国語	
4		社会学	心の科学への招待	女性リーダー論	健康運動実習I
5					生涯論入門

memo

生活情報通信科学コースと比べると必修は少ないです！

< 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
1	プログラミング言語I	プログラミングイングリッシュ	パターンプラクティク2A	プログラミング言語演習	コンピュータイングリッシュ
2	文化情報学概論	パターンプラクティク47B	健康運動実習I	プログラミング言語演習	生活と情報倫理
3	中国語		「奈良女子大学」入門	中国語	情報処理入門I
4	応用数学I	ことばのしくみ		女性リーダー論	情報処理技術I
5		生活文化と人工知能			情報処理技術I

memo

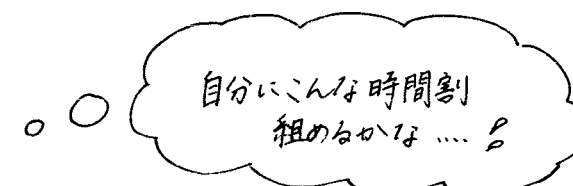
1回生前期からプログラミングの授業が始まります！！

< 工学部 こくね >

	月	火	水	木	金
1	化学基礎/生物基礎	プログラミングイングリッシュ	情報処理入門I	物理基礎	コンピュータイングリッシュ
2	電子工学	健康運動実習I		自己プロセスI	
3		プログラミング基礎	「奈良女子大学」入門	地域の人と暮らし	造形基礎演習I
4	中国語	プログラミング基礎		中国語	価値創造体験演習
5	批判的思考	微分積分確率統計			

memo

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なかった教科は予習しておくといいかも！



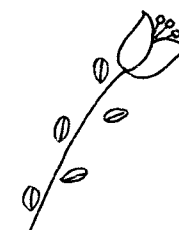
...とお悩みのそのあなたに！！

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！

詳しくは P.57へ ➡



かばんの中身



大学生って何を持ち歩いているの??
このページでは奈良女生のかばんの中身を紹介します!

定番アイテム

- 勉強関連 ... パソコン, iPad, 教科書, ファイル, ルーズリーフ, ノート, 筆箱
- プライベート ... スマホ, 財布, ハンカチ・ティッシュ, 水筒, ポーチ, 折り畳み傘, パスケース
スケジュール帳, モバイルバッテリー
- 学部・学科別 ... 理学部: 安全メガネ, 関数電卓, 白衣
生活環境学部 住環境学科: 製図用具
(大まかい定規, コンパス, 製図用シャープペン, カッター)

かばんの種類 (WINDY内調べ, 複数回答可, 回答件数40件, R4 10月現在)

- 1 リュック - 85% (34人)
- 2 トートバック - 55% (22人)

黒などのベーシックなカラーが強い印象
荷物の量や服装に合わせて使い分けられている人も
いるよ!!

ロッカーのススメ

○大まかな配置

- ・文学部 (2回生まで) - D010
- ・生活環境学部 - D011
- ・理学部 { 数物 - B105
生物 - B102
化学 - C221
環境 - G201
- ・工学部 - 2F 5棟とH棟間の廊下

○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

⚠️ ロッカーの使用に申し込みは不要です。詳しくは掲示板を確認してみてください!!

先輩のかばんの中身

○ちょこみな (女 / 新3回)



〈持ちもの〉

財布, パスケース, 折り畳み傘, 筆箱, ポーチ, パソコン
ノート, ルーズリーフ, 教科書

〈こだわり〉

言語系の授業以外はメモすることが少ないとのことなので、
ルーズリーフを使っています。時間が空いたときに課題が
できるようにパソコンを持っておくと便利かも!

○あしゅ (生環・心身 / 新3回)



〈持ちもの〉

財布, 筆箱, ハンカチ, ポーチ, iPad, ワイヤファイル
折り畳み傘

〈こだわり〉

iPadをノートとして活用することで荷物の量を削減しています。
紙のレジメが配られる場合もあるので、ワイヤファイルは持ち
歩いています!!

○リル (理・数物 / 新2回)



〈持ちもの〉

ファイル, 教科書, 筆箱, 財布

〈こだわり〉

カバンが重くならないように心がけています。

○ころね (エ / 新2回)



〈持ちもの〉

筆箱, パソコン, ファイル, ポーチ, ルーズリーフ, 教科書
財布, 水筒, パソコン充電器, イヤホン(パソコン), マウス
ワイヤレスイヤホン

〈こだわり〉

プログラミング等の授業でパソコンを頻りに使うため、充電ケーブル
とマウスがあると便利&安心。必修や専門の教科書は厚めだから
みんなロッカーに置いてます!!

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、雰囲気も緩い!!

知らずあふふ!  「インカレ」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「インカレ」というワード...
「インカレ」とは、「インターカレッジ (inter college)」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

※ インカレサークルには★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 ★オリエンテーリング部 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 華の会 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
古典美術研究会 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 ※ インカレサークルには★印をつけています。

・運動系 ALO (スノーボードダイビング) ★Bikke (硬式テニス) ★Blue Berry (硬式テニス)
ラブファイティーン (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 (フリーペーパー) エブリ絵
ふりしめ (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 あぐり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。

→ ここにかかれてい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??

→ クラブの上回生と先輩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!
体験食ができるクラブもあるよ。茶話会の情報は入学式で
もらえるビラや各クラブ紹介、twitterなどを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♡

ナラジョバイト

(WINDY 内調査)

なぜバイトする？

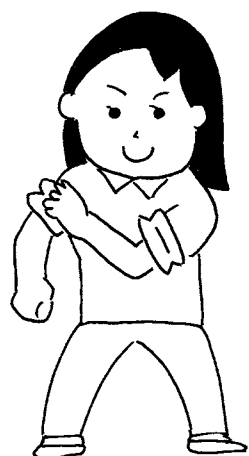
- ・推しに貢ぐため！
- ・友達との遊び代、ご飯代
- ・貯金
- ・まかないがあるから食費が浮く！
- ・生活費を稼ぐため



いつバイトを始める？

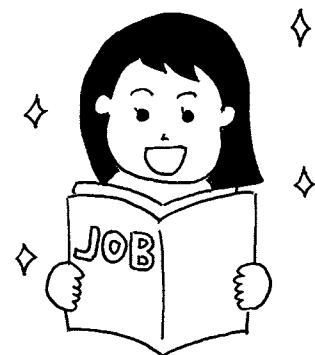
1番多いのは、
1回生の4月 or GW明け！

夏休みに長く帰省したいのであれば、
後期から始めるのもアリです。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！



どうやって始めたらいいの？

- ① { バイト情報誌・アプリ
学館1Fの掲示板
店内の貼り紙 など } 情報を集める
- 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!!



何のバイトをしてる？

- 1位 飲食店店員 (15人)
- 2位 塾講師・チューター (10人)
- 3位 イベントスタッフ / ホテルスタッフ
(2人) (2人)

その他にも...

観光バイト, カラオケ店員, 巫女,
コンビニ店員, 学内バイト, 児童福祉事業所
アパレルショップ店員, ドラッグストア店員 など



掛け持ちしてる？



WINDY内では 約33% の人が、
2つのアルバイトを掛け持ちしています。
半数の人が / つしかバイトをしていないとの
回答でした。中には、3つ、4つ 掛け持ち
している猛者も... 身体を壊さない程度に、
バイトをするのも良い経験になると思います！

おすすめバイトのPR！

- ・個人経営の飲食店はアットホームで、
賄いももらえます！
- ・学生の少ないと、テスト前にがっつり
休ませてもらえるかも...
- ・ホテルやブライダル系は、正しいマナーや言葉
遣いが学べるので、おすすめです！
- ・個別指導はおしゃべりが好きな子は
楽しめると思います！
- ・飲食などの接客は、人と話すことに慣れ
るし、自分の新たな長所が見つかるかも!?



ナラジプライベート

奈良女生の、気になるプライベートをちょこっと公開します!!
大学生になってからの生活をイメージしてみてくださいね☆

1. 空きコマは何してる? (WINDY内調べ・複数回答可・2022年9月現在)

- | | |
|-------------------|--------|
| 1位 試験勉強・課題 | その他... |
| 2位 友達と大学で過ごす | ・家に帰る |
| 3位 空きコマをできるだけ作らない | ・睡眠をとる |

🌸 課題を1人で友達と過ごしたりする人が多い!
下宿生は家が近いので家に帰る、という人も結構います。

2. 放課後は何してる? (WINDY内調べ・複数回答可・2022年9月現在)

- | | |
|-----------|---------------|
| 1位 睡眠をとる | その他... |
| 2位 家事をする | ・買い物に行く |
| 3位 バイトをする | ・課題をする ・カフェ巡り |

🌸 奈良女生は毎日の生活に疲れを感じる人が多いようです
家事やバイト、買い物に課題など大忙し!

3. 休日は何してる? (WINDY内調べ・複数回答可・2022年9月現在)

- | | |
|-----------|---------------|
| 1位 睡眠をとる | その他... |
| 2位 買い物に行く | ・バイトをする ・勉強 |
| 3位 家事をする | ・友達と遊ぶ ・カフェ巡り |

🌸 日々の疲れをいかり解消しつつ、友達と遊んだりしてリフレッシュしている人が多いようです! それぞれ充実した休日を過ごしています😊

4. 休日のおやすみの過ごし方 (WINDY内調べ・2022年9月現在)

- 家で過ごす (のんびりする, よく寝る, 掃除や洗濯等家事をする, 映画・アニメなど趣味や好きなことをする)
- 朝早く起きて活動する
- お寺・神社, カフェ巡り (歴史的な建物やおしゃれなカフェが奈良には沢山! 奈良国立博物館は割引料金で入れるのでオススメ多)
- 友達と遊ぶ (お泊まりするのも良いですね!)
- 1人で出掛ける (行ったことのないところも◎)

🌸 バイトの入りやすさには注意!! 課題は平日のうちに済ませましょう!

5. 長期休暇のエピソード (WINDY内調べ・2022年9月現在)

- 実家に帰省 ・地元の友達や家族と過ごす時間を楽しんだ
・実家の快適さを実感した...
- 友達と遊ぶ ・オンラインで遊んだ ・旅行に行った
・友達の地元に行った
- バイトをいつもより多く入れた
- 今までできなかった勉強を本格的に始めた
- 運転免許を取る ・合宿に行く, 教習所に通う
(帰省した時に地元で取る人も!)

6. 恋人はいる? (WINDY内調べ・33件・2022年9月現在)

はい ——— 6.5%
いいえ ——— 87.5%



しくじり先生

WINDY
調べ



一般教養の最終レポートを
出したつもりが、白紙のファイルを提出...
おかげで単位を落としてしまいました...。
学んだことを正しく評価されないのは
くやしいね...ちゃんと確認して余裕を
持って提出しよう!!

自転車のタイヤに空気を入れるのを
サボりすぎてしまい、パンクしちゃった!?

学生110番に加入していたので、電話をして
助けてもらうことができました!!
また、奈良女には「無料の空気入れや自転車点検
会」がありますので、それを利用しましょう!



生協で買ったパソコンの画面を
割ってしまいました...

生協で買ったパソコンだったんで、同じ機種の
パソコンを生協で無料で貸し出してもらえました!
おかげで課題やレポートの提出に困らず、生活に
支障をきたさずに済みました!!

バイトと授業が被ってしまい、
一度授業を休んでしまいました...

オンデマンド授業だと思ってバイトを入れたら、
オンラインだった...集中講義の日程を把握もれ
てしまっていた...といったことがおこらない
ように、スケジュールリングしていきましょう!!



慣れない環境での大学生活、もちろん失敗だってあります!!
「自分はいくらに...」「自分がこうなった時どうしよう」と
おこりうる失敗を想定して、イメージしておきましょう!!

大学生活にバイトで自由な時間と
お金が増えた!!ウキウキ推しに
貢いでたらどんどんお金がなくなった...

自由なことが増える分、自分で管理しなければ
ならないことが増えます。お金はもちろん、
時間や生活リズムも自己管理です。規則正しい
充実した大学生活を目指していきましょう!!



朝起きられなくて、授業に遅れました。

土曜日に朝起きたら授業がすでに始まっていた
授業に遅刻したり、テストの日に朝起きるのが
遅かったため、急いで家を出たら、アパートで
ころんで足をねんざしました。結果、テストに
遅れてしまったり、このような体験をした学生
もいます。勉強や単位、健康にも影響するので
自己管理を意識しましょう!!

履修登録がこれていいのかわからない。

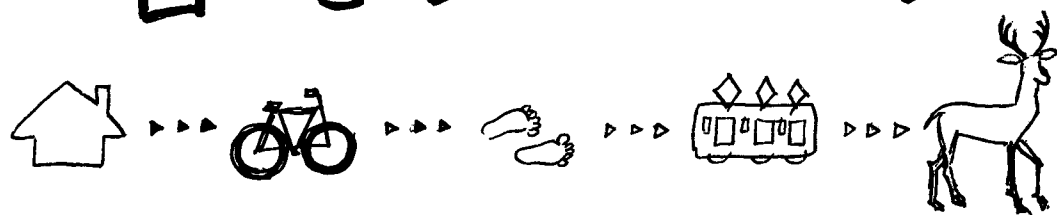
ガイダンスで授業のことや履修登録について
説明されるけど、覚えられないといけなことが
多くてとても大変...自分の学部の授業は
もちろん、教職や学芸員を目指すための時間
割を考えるのはさらに大変。
そんな時はWINDYの行っている受講相談
を利用して、素敵な大学生活のスタートを
しましょう!!



<最後に...>

しくじっても、なんとか大学生活はなんとかなります!!
たくさんの人と助け合っていけば大丈夫!!
奈良女でやりたいことを充実させていきましょう!!

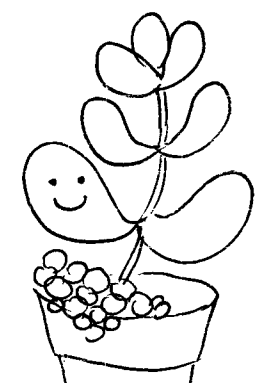
自宅生のページ



みなさん こんにちは ☺

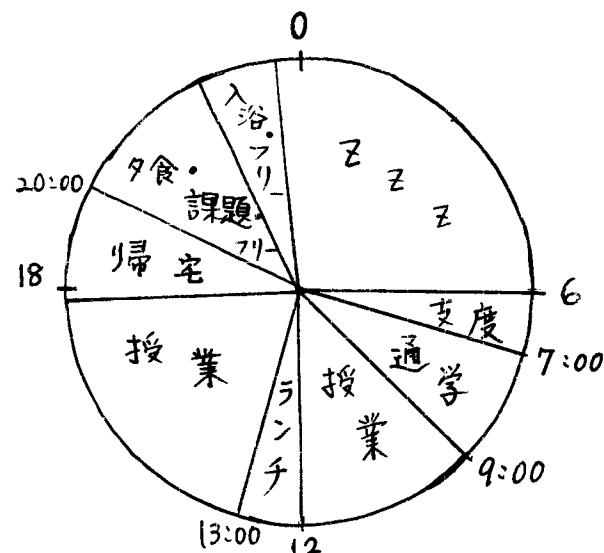
ここでは、奈良女に通う自宅生について詳しく紹介していきます。

まずは 私の自己紹介から \ ♪ /



多肉植物を育てています。名前は Succulent から。先輩がつけてくれました。

名前 きゅらら
学部 生活環境
新3回生
自宅 兵庫県
サークル 軽音楽・写真
バイト 週1~2回



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。 | ▼ 起床が早い。 |
| ★ 寄り道ができる。 | ▼ 通学に少し疲れる。 |
| ★ バランスのよい食事がとれる。作ってもらえる。 | ▼ 交通状況を常に気にしないといけない。
↳ 遅延・遅休など。 |

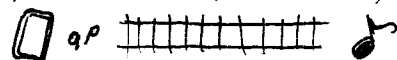
3 自宅生の定期券事情

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。

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う。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!!



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 奈良女の寮、特に1回生が住む新寮について説明します☆

◎新寮とは・・・令和4年度から使用が始まった新しい寮です。1回生と編入生が対象で3人1組となって家電などもシェアしながら共に生活します
入寮方法や、条件などは大学HPをチェック!

1回生については

※2回生になると、旧寮へのお引越しがあります ☆

寮生活のメリット

- ・ 大学に近い ... 通学時間も考えなくてもいいので時間の余裕ができる♪
- ・ 安心のセキュリティ ... 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
- ・ 友達ができる ... 学部をこえた友達ができます! 特に同室の子とは仲良くなれます!
- ・ 寮費が安い ... アパートを借りるよりも格段に安いです

寮生活のデメリット

- ・ 部屋がせまい ... 新寮はかなりせまいです洗濯物を干したりすることにも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...
- ・ 人に気をつかう ... 隣人の話す声や、生活音がまあまあ聞こえます1回生の間は、家電を3人でシェアするので使いたいときに使えない...ということも寮の規則で、寮生しか敷地内に入れません...
- ・ 友達を家によべない ...

新寮内部

<2F>

エアコン付

※一例です窓の位置や大きさ、天井の高さ等は部屋によります!

机、いす
デスクライト
基本ここで勉強

ベッド
はしごで昇り降りします
柵があるので
落ちる心配ナシ!

※コンセントは2階に7コ1階(個人)に4コあります

※窓は一般的なサイズではないので、一度メジャーを測ってからカーテンを買い物をオススメします!

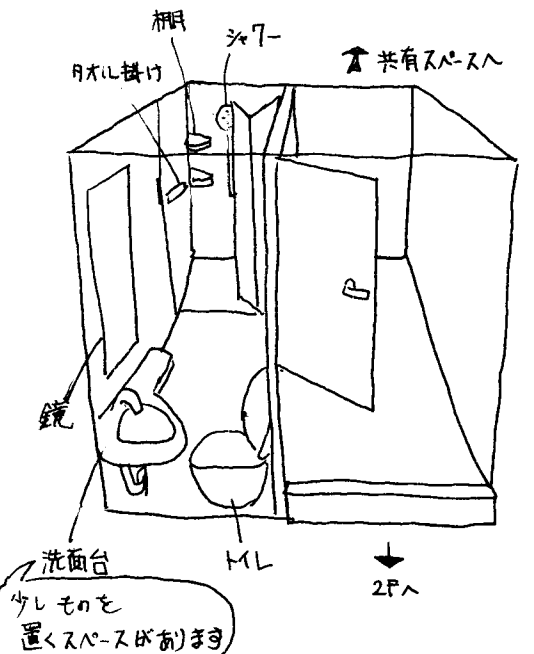
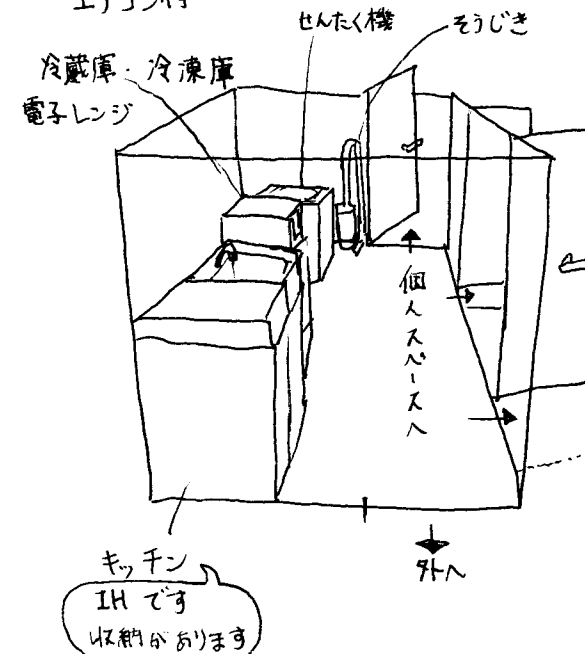
個人スペース

<1F>

エアコン付

共有スペース

個人スペース



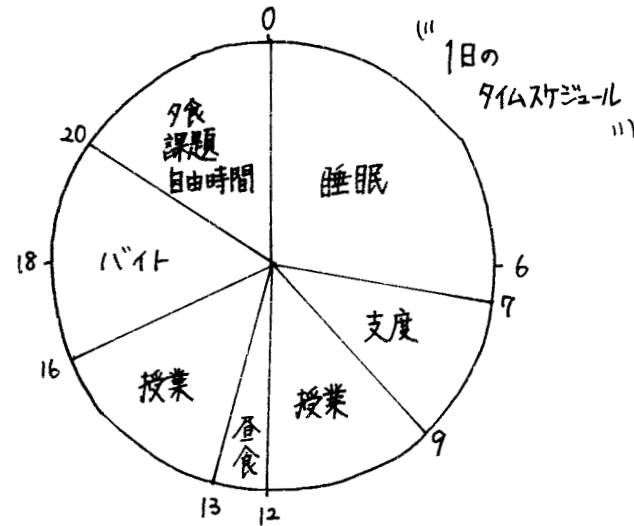
※共有スペースのものの使い方は同室になった子と相談しよう☆

下宿生のページ

ここでは、1人暮らしをする奈良女生についてご紹介☆
1人暮らしを始める前に要チェック!

担当者

名前	もんちゃん
学年	新3回生
学校までの距離	徒歩5分
サークル・バイト	オリエンテーリング部 パン屋さん



お部屋選びのポイント

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
- ・オートロック
- ・モニター付きインターフォン
- ・宅配ボックス

- ・大きな道に面していない
- 車の騒音が気になる人は要チェック!
- ・補助錠付き
- 後付けする場合は大家さんに確認! ⚠

② 立地

- ・スーパー・コンビニ・駅・学校との距離
- ・街灯は十分にあるか

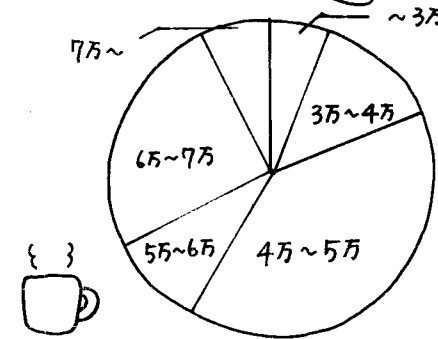
③ その他

- ・築年数 → 古くても、リフォームなどでキレイになっている所もあるよ!
- ・日当たり
- ・設備 (IH or ガス、ユニットバス or セパレート etc...)



奈良女生にアンケート

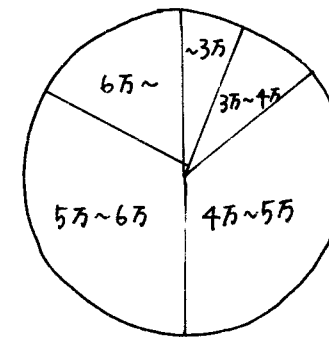
・家賃はいくら?



立地や築年数、設備などで大きく変わります!
ゆずれない条件、妥協できる条件を整理して、お気に入りのお部屋を見つけよう! 



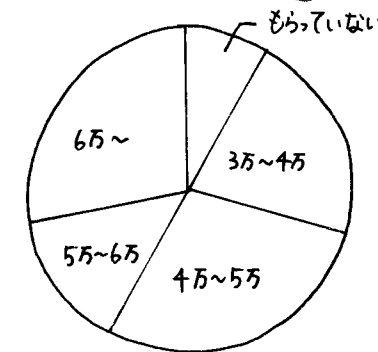
・生活費はどれくらい? (家賃を除く)



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ほとんどです。

食費... 1万円~4万円と幅広い結果に!
自炊をするか、外食をするかで大きく変わります。お弁当を作って昼食代を抑えている人も!

・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!
特に入学してすぐの頃は揃えなければいけないものが多くお金がかかるため、99めにもらっている人が99いです。
大学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~

- ・引越費用
- ・家具・家電・生活用品
- ・電気・ガス・Wi-Fi 開通工事費
- ・教科書等学用品

全てを新品で揃えるのではなく、実家から持ってきたり、フリマサイトを利用したりして工夫しましょう!

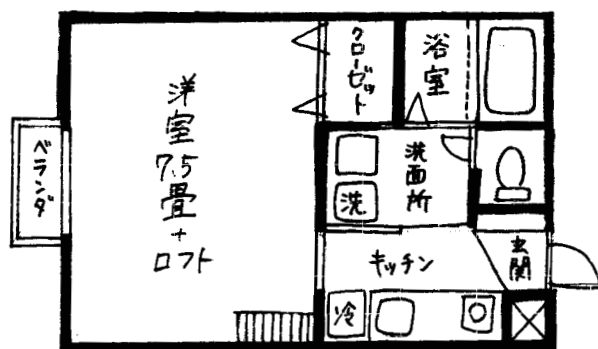
下宿のメリット

とにかく全部が自由! 自分のペースで生活できます。
料理や掃除などの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!
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!

下宿のデメリット

起きる時間、家計管理など全てが自己責任です!
また、家事を全て自分でしなくてはなりません。課題に追われてつい家事を後回しにすることも... 空きコマなどスキマ時間を有効活用して、効率良く行いましょう。
自炊に関して、食材の買いすぎ・賞味・消費期限切れには注意しましょう。
食堂も利用しながら、無理なく自炊を楽しみましょう!

私のお部屋の間取り紹介



私のお部屋はロフト付きなので、スツーカーやシーズンオフのものなど、使用頻度が低いものを置いています。

家具は大和郡山市のニトリ、家電は地元の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商店街で揃えることができます。

1人暮らしには不安がつきもの...

準備をしっかり行い、新生活を楽しみましょう!!

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!
③ 注意 転出届の発行から④4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

- ① 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。
春日自動車学校 (0120) 010-189
奈良自動車学校 (0742) 45-4666
- ② 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。

短期合宿でも生協の学習がきくとろがあるよ、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(あれば楽にできます!)
- ⑥ 学生証
- ⑦ 最新の郵便物(アパートの住所がわかるもの)
- ⑧ 保護者の署名(未成年者のみ)

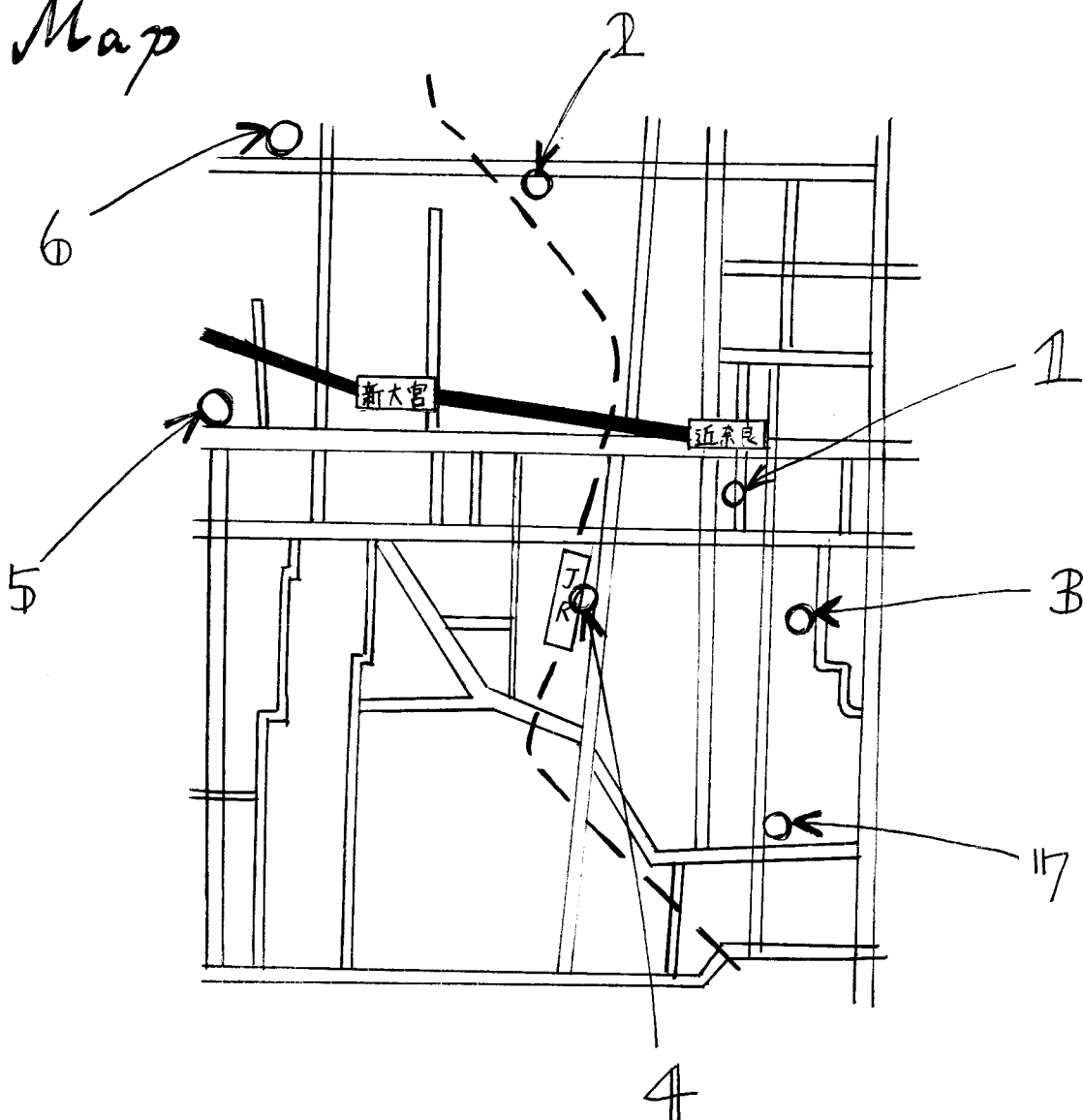


生活お役立ち情報

👉 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 ② 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!!

プライスカット (法蓮店)
 ② ③ 9:00 ~ 22:00
 ▷ 8のつく日に安売り!!
 ▷ 新鮮なもの多い印象
 ▷ 品ぞろえ◎

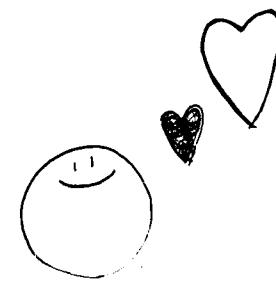
Okeest (餅飯殿店)
 ③ ④ 9:00 ~ 20:00
 ▷ 輸入品など変わったものが並ぶ
 ▷ ちょっと高級志向?
 ▷ 100均が併設

KOHO (JR奈良店)
 ④ ⑤ 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!!

ビッグ (ミナラ店)
 ⑤ ⑥ 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 ⑦ 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◎

ビッグナラ (本店)
 ⑦ ⑧ 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

♡-♡-♡-♡-♡
ドラストの
アプリを入れると
クーポンが使える
お得!
♡-♡-♡-♡-♡

サンドラッグ
奈良店・奈良東向き店
🕒 9:00~20:45(奈良店)
10:00~20:00(奈良東向き店)
月に一回15%オフクーポンが
配布される!

1

紹介した3店舗
全部でPayPayが
使えます!

ドラッグセイムス
近鉄奈良店
🕒 9:00~21:00
お菓子やパンなど
食品の種類も豊富

2

マツモトキヨシ
ゼエラ奈良店
🕒 10:00~21:00

一日一回アプリでクーポンが
当たるルーレットが回せます

3

👉 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!

1

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

2

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

3



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)
など
- ☐ Wifi ☐ 冷蔵庫
- ☐ 掃除機 → スティックタイプだとコンパクト!
夜間はワックルワイパーや
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 47 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 ☐ ボディソープシャンプ
(リンス)
- ☐ タオル類 ☐ 洗濯機
- ☐ 部屋干し用品 (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

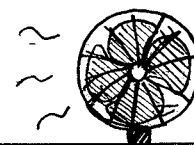
★★★★ 星3.5

- ☐ 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!

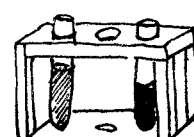
★★★★★ 星5

- ☐ 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 ☐ プリンター (※ 学内でも無料印刷可能)
- ☐ パソコン ☐ 電子辞書

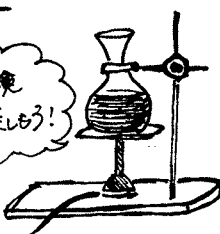
生協での
販売有り!

★★★ 星3

- ☐ 高校のテキスト



実験
楽しもう!



- ☐ 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年入学後に購入
します。)

筆記用具、ノート(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♪

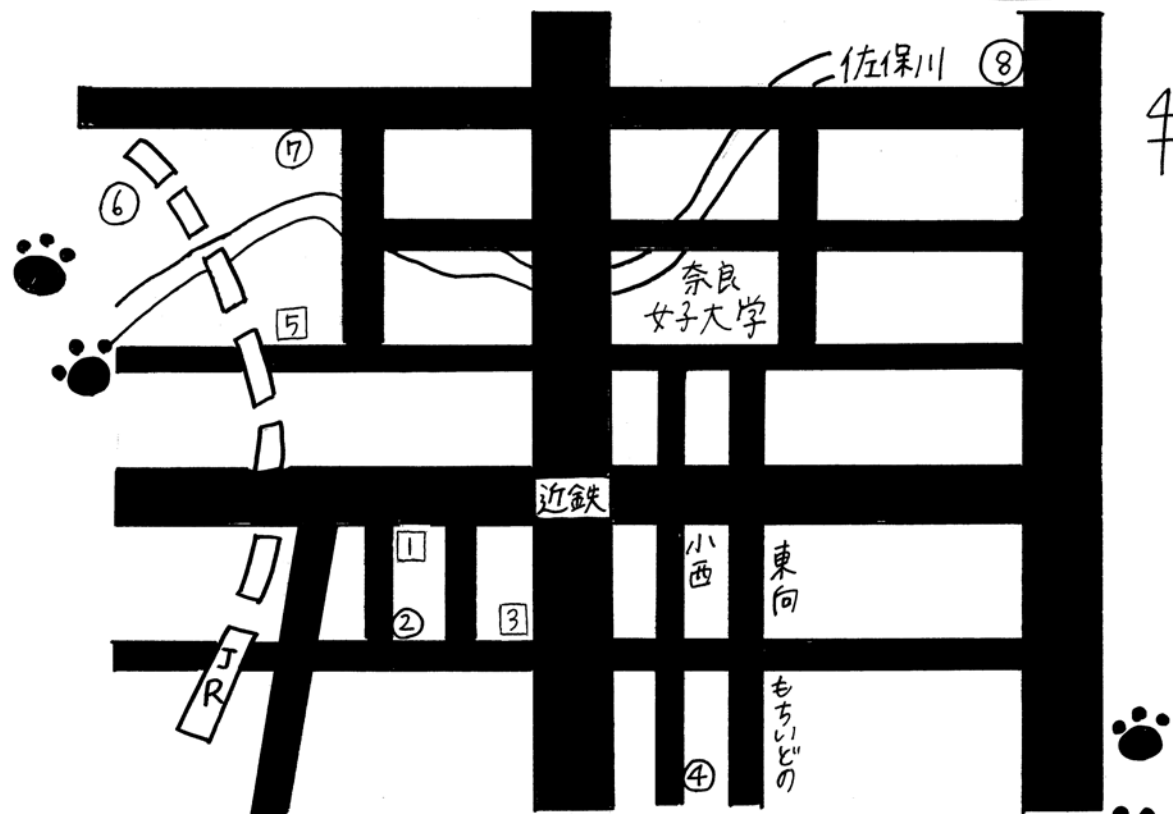
ホームパーティー

- ☐ マンガ、雑誌、小説等の本、DVD ☐ ノートパソコン、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

○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。

奈良女子大は
二次避難所に
指定されています!

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2LEDライト
- ♡ 携帯用ミニトイレ
- ♡ ペンチャンコ水筒
- ♡ アルミホイール
- ♡ ホイッスル
- ♡ 布テープ
- ♡ 油性マーカー
- ♡ 月経すきリシート
- ♡ 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

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把握

災害が起きたときにまず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。



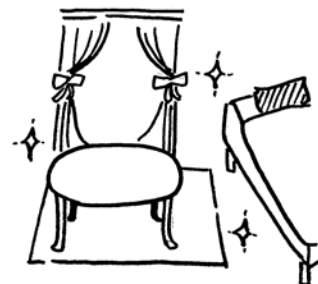
✓家族・友人でLINEグループをつくる

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、背丈から見て見えないよう床にモノ
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 171



災害時に安否等の情報を音声情報として蓄積
し、金録音、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
→ 伝言の再生なら → 2 → 相手の電話番号

はらポンさんのハッピー

おめめ
おめめ

キッチングッズ! ニュートンは揃えたい!

👑 つわう! → テップ、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

👑 つわう人も
つわうない人も → ボウル、ざる、箸、シリコンオイル、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! 百貨店でも売ってる◎

おめめ
おめめ

調味料いる順!!

👑 いる! → 油・しょうゆ・塩

👑 まあいる! → さとう、こしょう、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 ニんなのをもっている人も!

コンソメ、チューブ(にんにく、しょうが、あさび) やきにくのたれ、豆板醤、ポン酢 などなど

最初はつかいにくいから、ちゃんないから、多めの値段あっても
小さめサイズを買う人も!

私は、バスマチオの
和風から油が
手放せません♡

おめめ おめめ 食材保存方法♡

👑 ニはん → 3合炊き炊飯器 → 冷凍 → 食べる前に
レンジで
チン

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。食べたいときに鍋やスープと
一緒に鍋に入れておけるのがマイブーム。

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

👑 おにく類 → 1回ずつラップ → 冷凍 → 解凍して
調理

👑 葉もの → しっかりと水気を拭いて → 冷凍 → 解凍
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めめ!
・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!

おめめ おめめ 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
間違いなく有名レシピが♡
3. TV番組 ... ままの料理、ままの料理ビブス
4. SNS ... Twitter, Instagramでおもしろな料理の
写真
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が出来るよ!
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 & うどん
ごはんを炊くのがめんどい時に
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の 作り置きメニュー

- ・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!!

- ・七かり千し大根
これを食す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っても時短。
モやしは安いのでお財布に優しい!!

- ・かぼちゃの煮物
みんな大好き! ほんのりと和風の味つけ。
夜まで煮こんで栄養たっぷり!!

学校やバイトで忙しい時に
作り置きがあると便利!!
休日な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... 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、賞味期限も長くて便利。
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いめたら完成!!



・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 かぼちゃバター

＜材料＞ かぼちゃ 1/4個、水 かぼちゃの半分、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ってみよう!!
疲れた時には 大学生協食堂に行くのがおすすめ。

新入生^のに^は「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も包む新大学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?

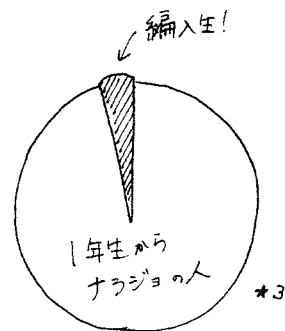
✓とても平たく言えば、「大学3年生で転校してきた人」のこと。
夏～秋に行われる編入試験を突破し、奈良女子大学の3年生として入学します。

✓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
手持ち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}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、は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(@nwsu_bloom)での情報発信も行っています。
気になる方はぜひ覗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(ダイレクトメール)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、ぜひそちらも開いてみてくださーい!

Entrance Eve

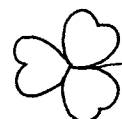
エントランス・イブ 2023

対象:新入生・編入生

日にち:2023年4月3日

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!

参加費
無料



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、

大学の授業は高校までとは違い、

自分で時間割を組まなくてはなりません!



どうやって授業をとるの?

単位、般教、教職科目、集中講義...
初めて聞く言葉ばかり...?

そんな皆さんの

“初めての履修登録”

をWINDYがサポートします!

・日時:4月5日(水)&6日(木) 17:00 ~

・場所:大学構内 各教室

詳細は大学生協HPや

WINDYのTwitter, Instagram等で
お知らせします。

予約・参加費
不要

毎年 この相談会で

履修登録を済ませる新入生が多くいます!

是非、ご参加ください♪

ハロ♡奈良女生!!

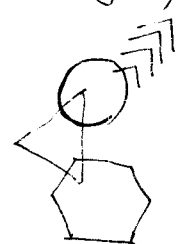
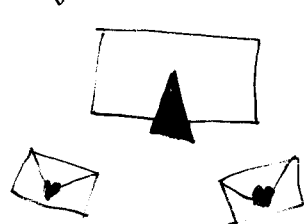
ハロー奈良女生 こと.

△ ハロ奈良 では...

ニ奈良女生のあなたの為に!

不安なことを解消する

お手伝いをします!!



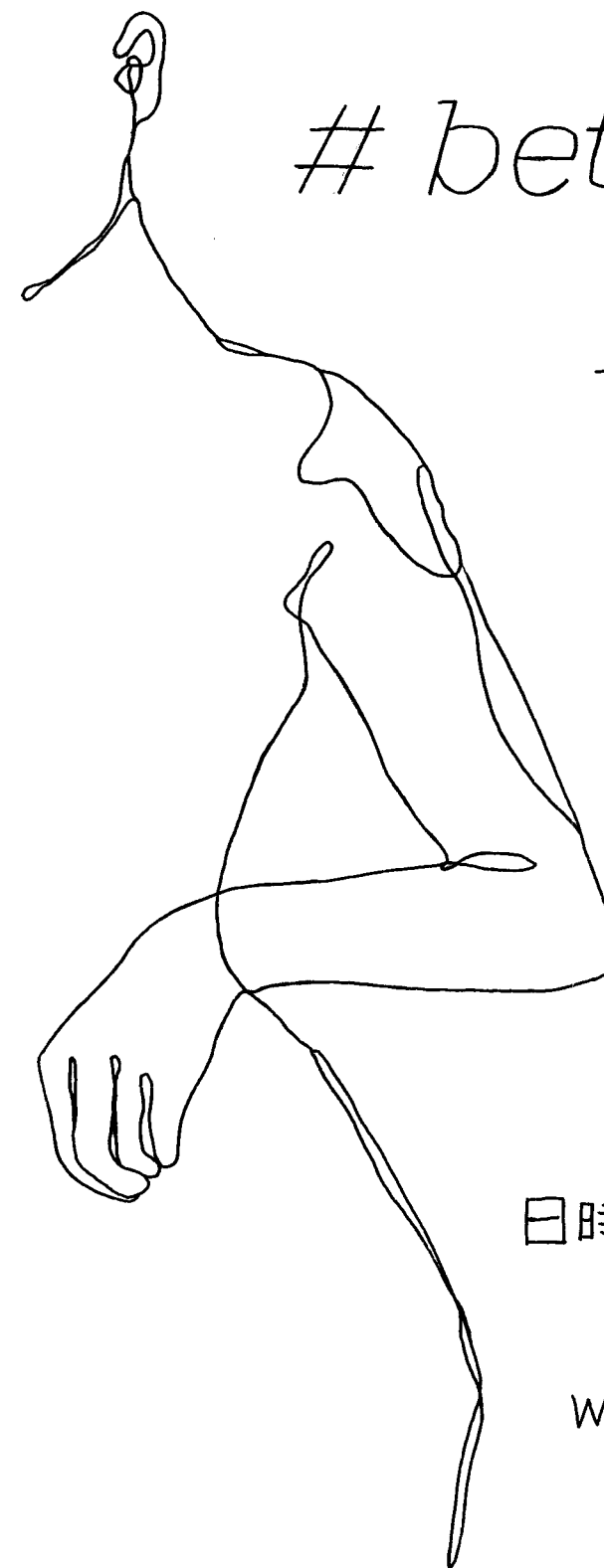
1部では、メールの書き方
課題の提出方法などを教えます!

2部では、パソコンを使って実践練習!

開催日時は...

です!!

4月7日(金)
13:00~



better myself

奈良女生のための

ヘア
×
メイク
×
ファッション
×
美容

レクチャー講座

日時：4月8日(土)

場所などの詳細は
WINDYのTwitter, Instagramで
お知らせします!

自分磨きしたい奈良女生、集まれ〜♪

