



Enjoy!  
your new life

ならじょういき

# Narajo Wiki 2025

奈良女子大学生協学生委員会

WINDY

# CONTENTS

- ・ごあいさつ …… 1
- ・What is 生協 …… 2-3
  - 生協とは
  - 生協を利用しよう
- ・購買書籍部 …… 4-5
- ・ならじの食堂 …… 6-8
  - 全体マップ
  - 食堂メニュー
- ・ならじのカフェ …… 9
- ・大学生協アプリ …… 10
- ・新入生のしおり …… 11
- ・奈良女マップ …… 12-13
- ・学館マップ …… 14-15
- ・ならじすたてい …… 16-21
  - 履修ガイド
  - 先輩たちの時間割
- ・What's in my bag? 22-23
- ・ラジオバイト …… 24-25
- ・ラジオプライベート …… 26-27
- ・しくじり先生 …… 28-29
- ・自宅生のページ …… 30-31
- ・寮生のページ …… 32-33
- ・下宿生のページ …… 34-36
- ・引っ越したナラ …… 37
- ・生活お役立ち情報 …… 38-41
- ・Must Item List …… 42-43
- ・防災情報 …… 44-47
- ・はらへこさんのページ …… 48-51
  - 自炊のHowTo
  - お料理レシピ紹介
- ・編入生のページ …… 52-53
- ・WINDY主催の …… 54-55
  - 新学期イベント
- ・共済のページ …… 56

## Please check our SNS!

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

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

詳しくは WINDY の SNS で♪

▼X(旧 Twitter)

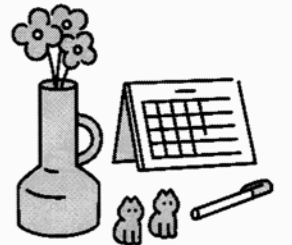


@nwu\_windy

▼Instagram



@nwu\_windy



食堂やカフェのメニューなどの情報が知りたいなら…  
ここを Check!

▼X(旧 Twitter)



@nwu\_seikyo

▼生協 HP



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



# ごあいさつ

Welcome to Nara Women's University

キラキラの大学生活が待ちきれない皆さんへ!

この冊子は皆さんの奈良女での生活がより充実したものに  
なるように、私たち“WINDY”全員で心をこめて  
作成しました😊

奈良女生にとって、タメになる情報やワクワクする情報  
がたくさんつめこまれています!!

皆さん一人ひとりの奈良女ライフが素敵なものに  
なりますように☆

## “WINDY”とは?



私たち“WINDY”の正式名称は、

「奈良女子大学 生協 学生委員会」

です! 現在新3回生17人 新2回生

25人で活動をしています。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。  
(大学食堂での七夕やクリスマス企画など)

などの活動を行っています!

それでは

# START !!

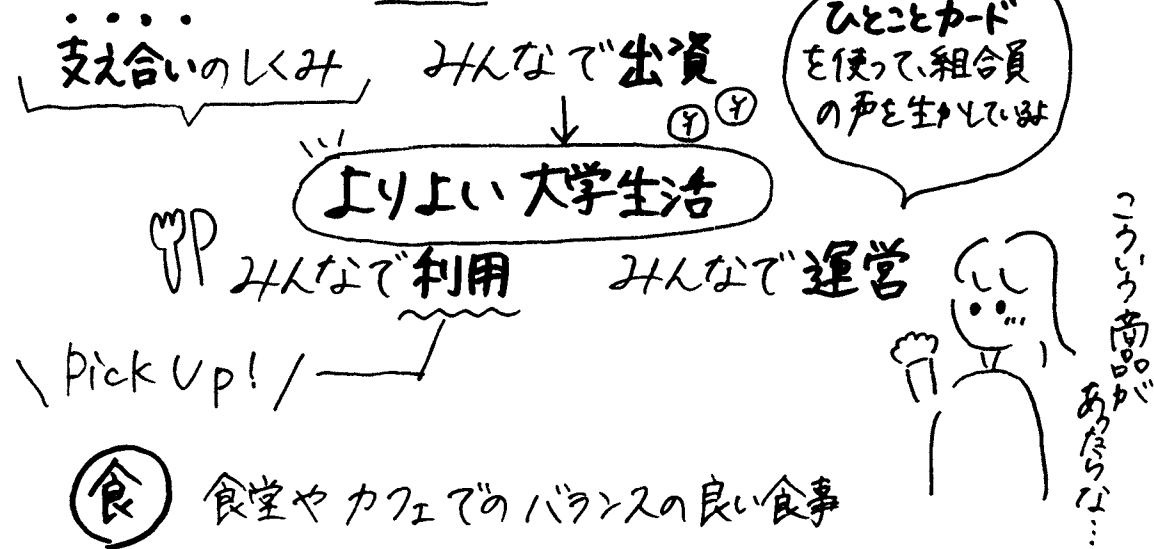
ピンクパーカー・ポロシャツ  
が目印です!

# What is 生協?

## 生協って何?

— 生協は、よりよい大学生活を送るために、学生や教職員などの組合員が出資金を出し合い、運営を行っています。

組合員の生活全体を様々な事業を通じてサポートしていくための協同の組織です。



- ① **食** 食堂やカフェでのバランスの良い食事
- ② **学び** 安心して使えるパソコンの提案  
文具の組合員価格での購入・書籍の10%割引  
TOEICなどの資格検定、サブスクリプションの申し込み
- ③ **その他** 教習所の申し込み  
就活支援、振袖・袴のレンタル など

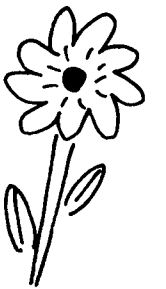
大学生活がより充実したものになるようサポートします!!  
(共済についてはP56~Echeck)

# 生協を利用しよう

## 奈良女子大学生協の店舗

- ① 購買書籍部
- ② 食堂
- ③ カフェ (SHI cafe Deat deat)

## 店舗情報の集め方



— 20年以上も発行を続けている奈良女生協の店舗情報Y-フレット

— 毎週ごとの食堂やカフェのメニューや購買のお買い得商品の情報を掲載



紙版

↓  
生協の店舗で!

電子版

↓  
生協公式LINE  
生協公式X

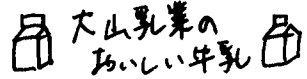


※P57を参照

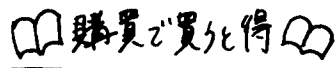
# 購買書籍部

営業時間：月～金 10時～17時

イベント用品など  
急な必需品も!

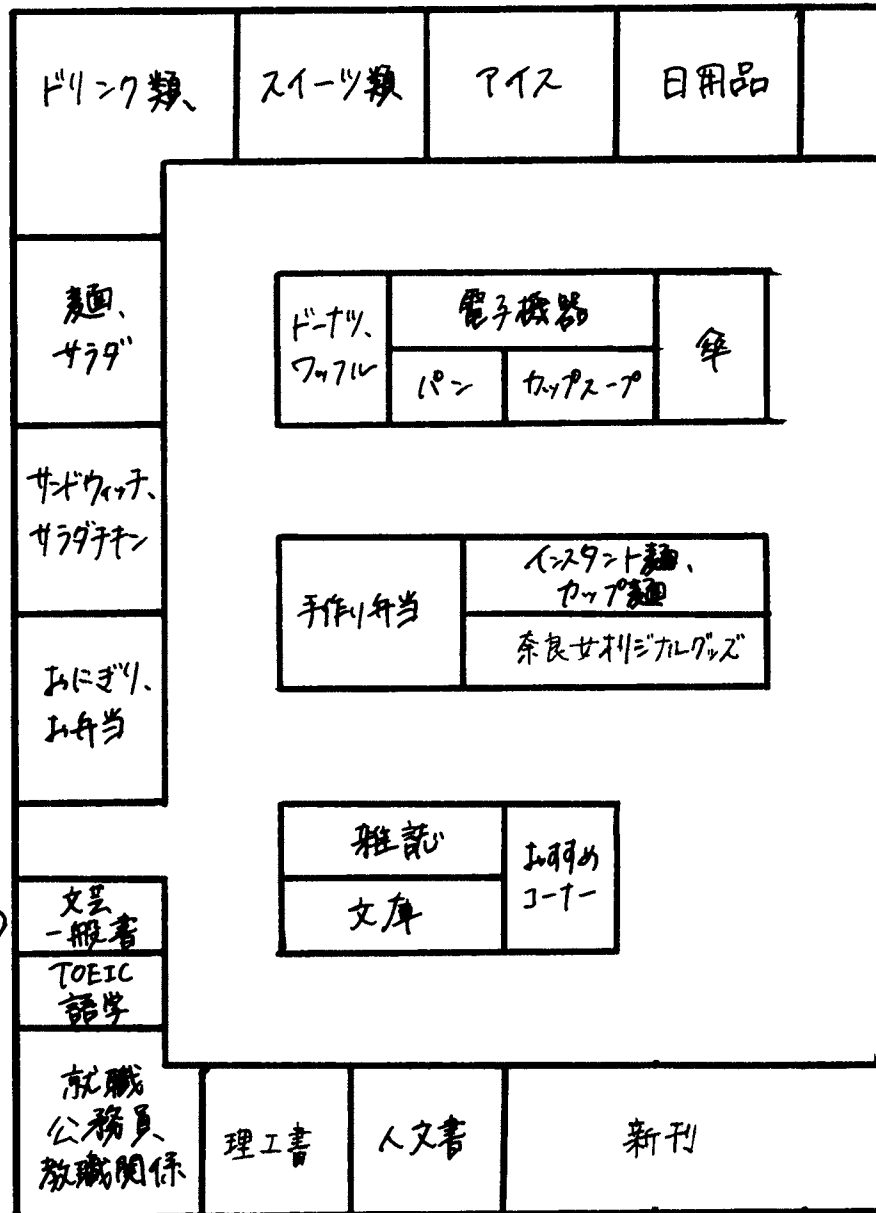


大学生協の牛乳は  
鳥取県の大山牛乳!  
コーヒー味などもあり  
大人気!



本 ... 10% off!

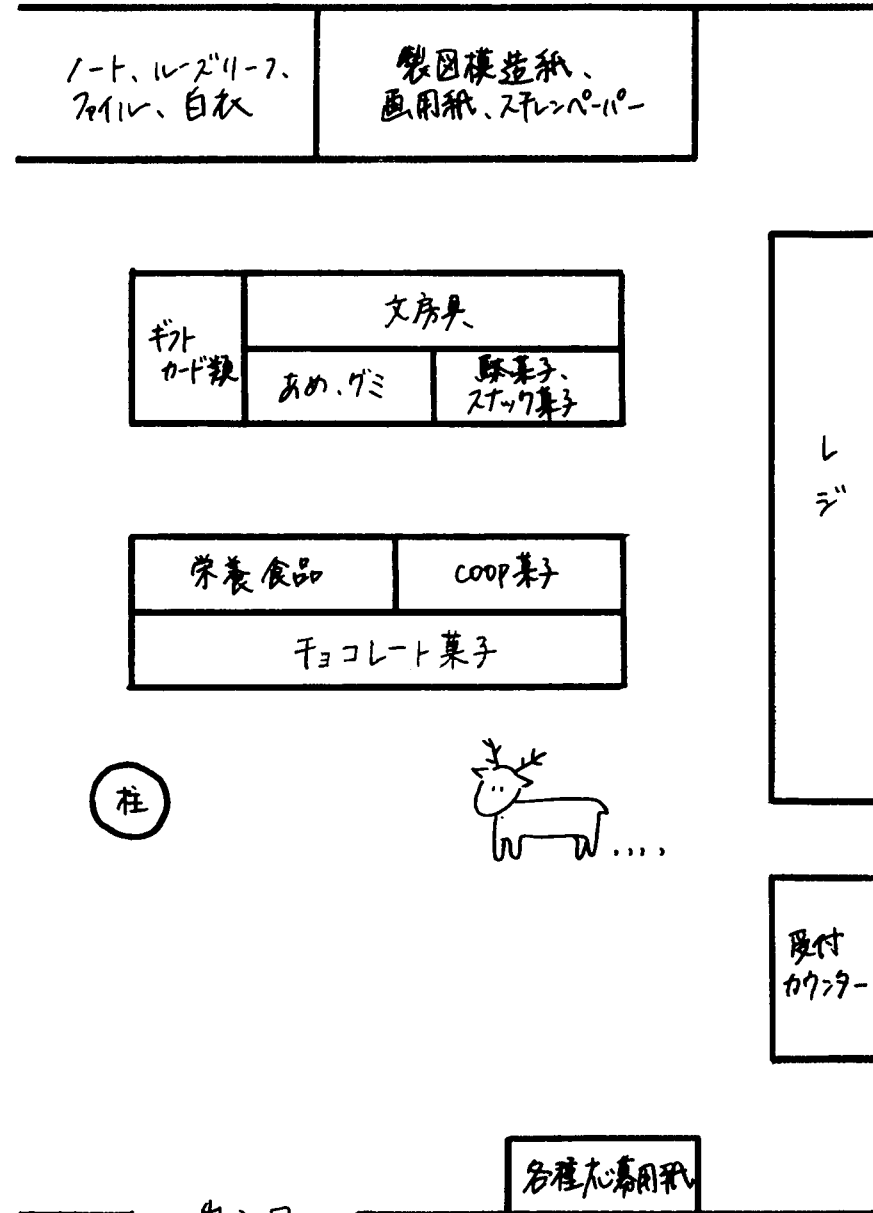
「Honya club」  
というサイトから  
ネット注文できます!



教科書や資格関係の本以外にも、  
本や雑誌が売られています

# Hanakomachi

教職関係や住環境学科で使うアイテムも  
大学の購買で買えないから安心!



♡奈良女子オリジナル  
グッズ♡

ペン、ファイル、ふせん  
などの文房具だけでなく、  
たし、ジョーフルや  
お菓子も!  
地元のお土産にも  
いいかも

☆夏付カウンターで☆

- ・自動車学校の申し込み
- ・パソコン、電子辞書の  
注文、修理
- ・本、教科書の注文
- ・TOEIC、各種校舎の  
申し込み
- ・宅面し便

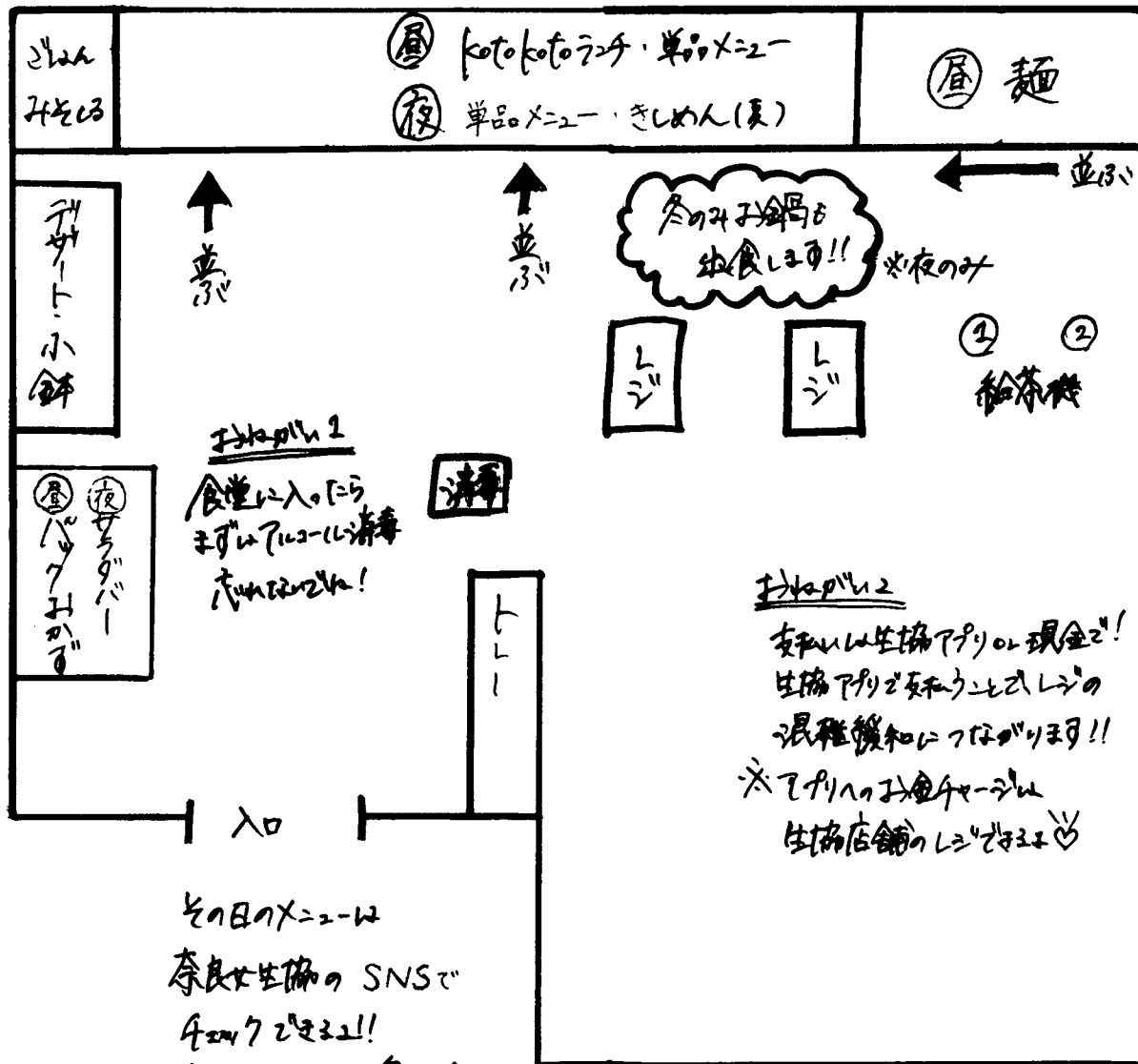
生協マネー  
ニコデージ  
ができます

学生満足度  
全国第1位

# 食堂

昼食 (11:00 ~ 13:30)  
Koto Koto Kitchen

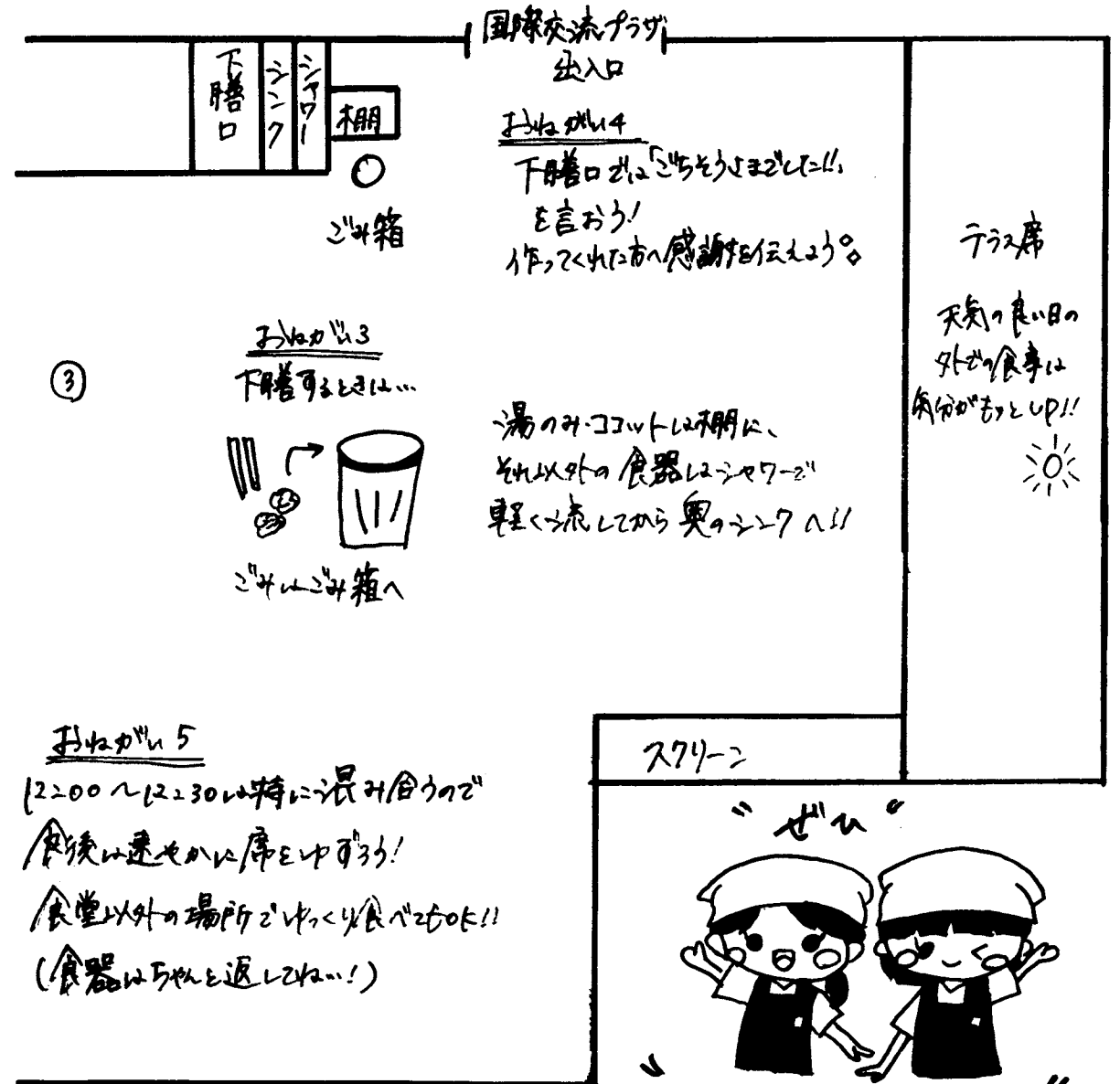
夕食 (17:00 ~ 19:00)  
ほろり亭  
※2024年次第  
終了可



その日のX2-は  
奈良生協の SNSで  
チェックでき!!  
毎日のメニューが楽!!

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  
スタッフが私達の喜びを  
X2-を考へ、毎日バリエーション  
作ってくれています!!

生協にリクエストしたいことか  
ある方は「ヒートシート」に  
便しよう!!  
過去にも...  
「バリエーションの食事は!!」  
↓  
購買にバリエーションが  
置かれます!!

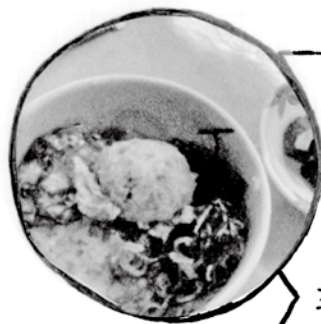


ならじょの  
食堂

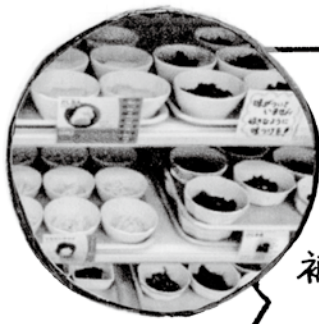
❖ kotokoto kitchen | 月~金 11:00~13:30 ❖



ひがわ  
○日替りランチ  
ごはん+主菜・副菜・  
おみそ汁のセット  
栄養バランス&  
満足感をGET!



○丼  
○カレー  
○麺類  
主菜単品もあるよ!



こぼち  
○小鉢  
種類豊富!  
足りない栄養を  
補うのにぴったり

❖ ほっこり亭 | 月~金 17:00~19:00 ❖

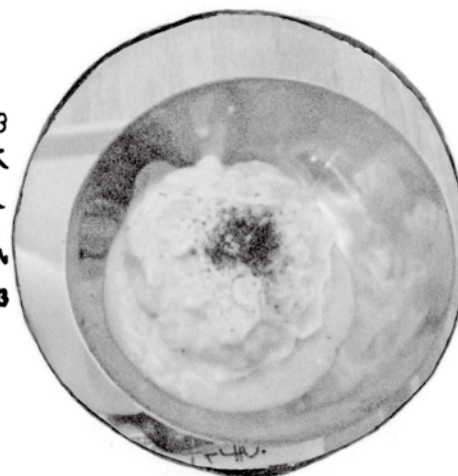


○日替り  
鍋/きしめん  
サラダバーや  
丼・おかずの単品販売も  
ありますよ

ならじょの  
カフェ

❖ SHIcafe Dear deer! | 月~金 11:00~15:00 ❖

大人気



ふわとろ オムライス

○日替り  
ランチセット  
○カレーライス  
セット  
etc...  
おいしくておしゃれな  
カフェランチよ

パフェ  
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  
etc...  
どれもまちがいないおいしさ!!

季節のパフェは一定期間  
毎に新しくなるよ!  
例) 苺とフルーツのパフェ  
・紅茶とレモンの  
さわやかパフェ  
・からびもち  
パフェ



<アクセス>  
食堂 → N棟横の学館1F  
カフェ → S棟横のラウンジへ!



# 大学生協アプリ

## 大学生協のアプリって?

大学生協の組合員証!  
生協店舗内で生協電子  
マネーでのスマホ決済ができます。

## チャージ方法

- レジ(食堂・カフェ・購買)
- コンビニ
- チャージ機
- クレジットカード
- 銀行口座

## 大学生協アプリのいいところ

- スマホに入ったデジタル組合員証だからすぐに提示しやすい!
- 決済後付与されたポイントは即時マネー化される!
- 食堂やカフェ、購買の営業時間かわかる!
- 店舗からのお得な情報をGETできる!

スマホ画面に  
QRコードを表示  
させてうくらく決済!



## ミールシステム

事前に食費を大学生協に  
預け、一日あたりの限度額  
まで食堂やカフェ、購買を  
利用できる生協食堂の「食  
の定期券」。決済は大学  
生協アプリを通し行われます。

## 大学生協のホームページ

アプリ利用開始までの手順や、  
主な機能、使い方の説明を動画  
で見ることが出来ます。最新情報  
もご確認下さい。



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

# 奈良女子 新入生のしおり

奈良女子の1年の流れをざっと紹介しましょ(大学HP/修学案内/学年暦を)

## 4月

- エントランス 入学式前に同じ学部・学科の子と仲良くなるチャンス!
- 入学式(入学宣誓式) 入学おめでとう! スーツの準備と忘れずに!!
- ガイダンス
- 健康診断 WINDY主催の夜講相談会で先輩に相談できましょ!!
- 履修登録
- 教科書販売
- PCセットアップ ▶ 生協HP参照
- 履修登録取消期間

## 8月 ★夏休みスタート!!

奈良女の夏休みは8月第2週頃  
から9月末まで約2か月!!  
やむを得ず全部やっちゃおう!!

## 9月

- 成績照会 取得単位の確認できましょ!
- 後期ガイダンス

## 9/31 前期終了!

## 5月

### ★GW

慣れぬ環境で頑張らねば!!  
旅行は2人1泊4日...  
休みを満喫しよう!

## 6月

- 中間考査 7・8週目頃に行われる!  
科目によって異なり  
中には無い科目も!!

## 7月

### ◦ 期末考査

レポートや筆記試験などの方式は科目に  
よって異なるので、ミラーズ・LMSでチェック!!  
7月末~8月第1、2週(夏休み前)に  
行われます!  
資料持込忘れずに!!

## 10月 後期スタート

- 11月 志都祭 <sup>B</sup>
- 12月 冬期休業 <sup>(12/9 ~ 1/3)</sup>

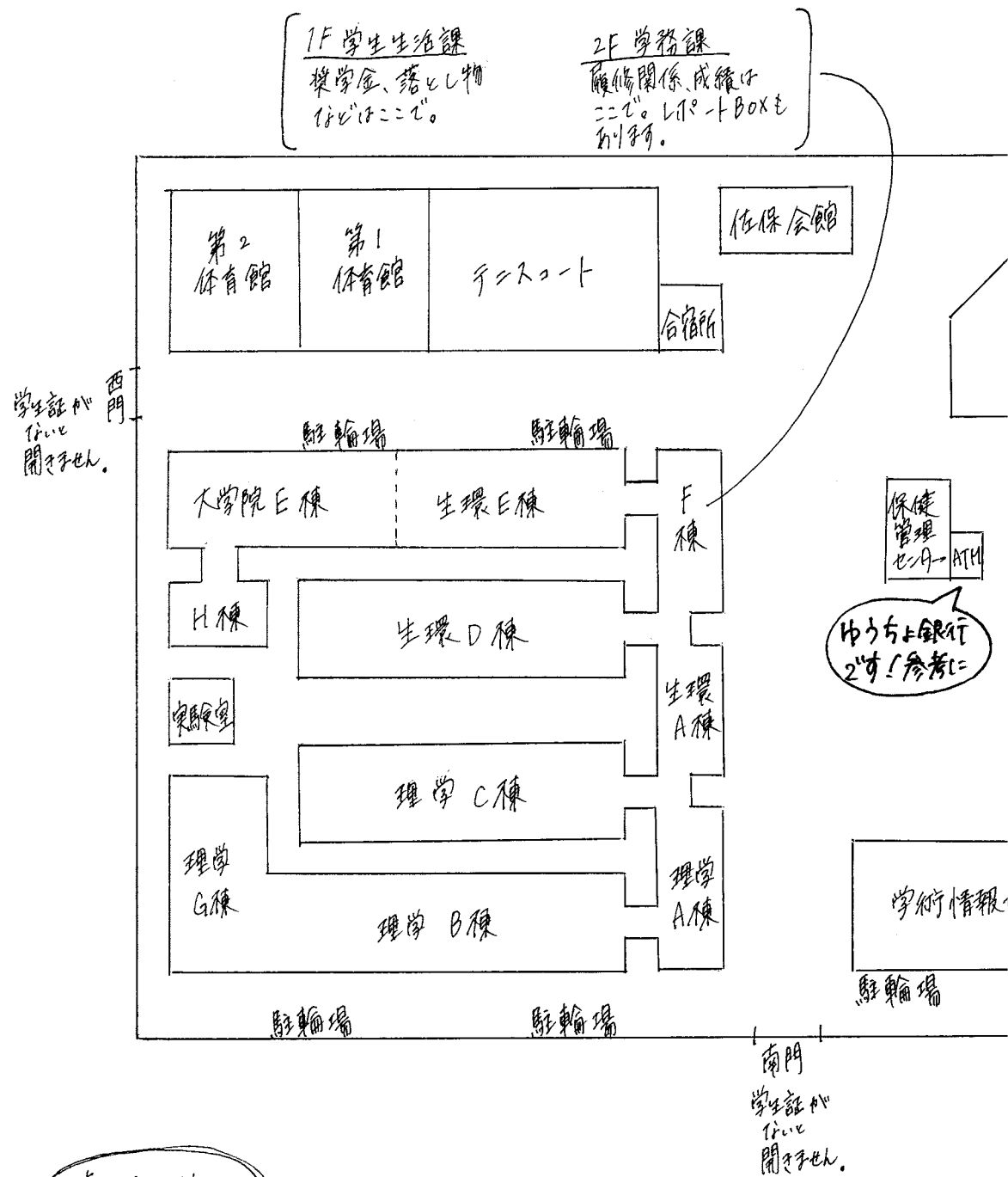
## 2月 期末考査

## 3月 成績照会

## 3/31 後期終了!

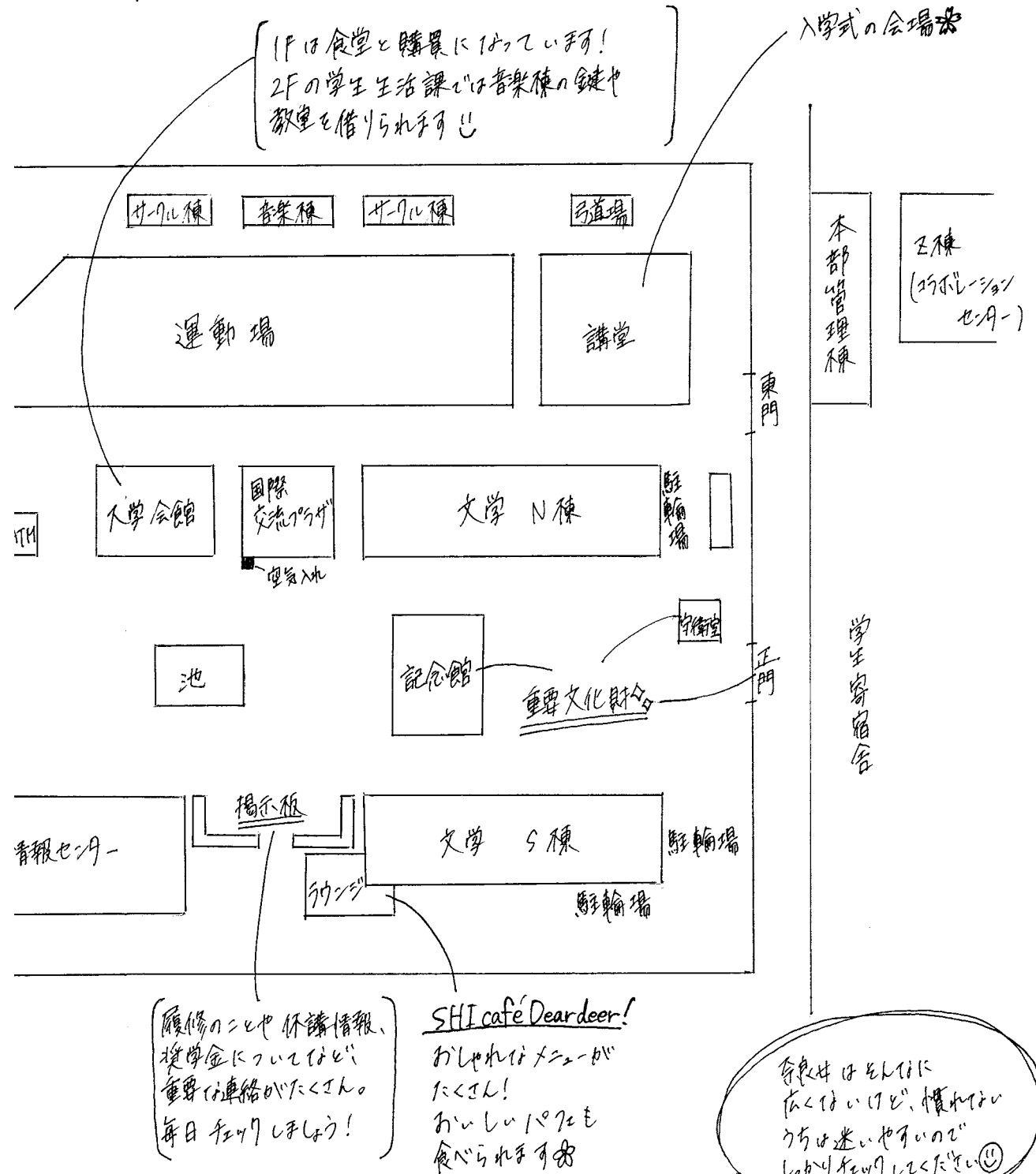


# 奈良女MAP



鹿もたくさん  
遊びに来ます

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



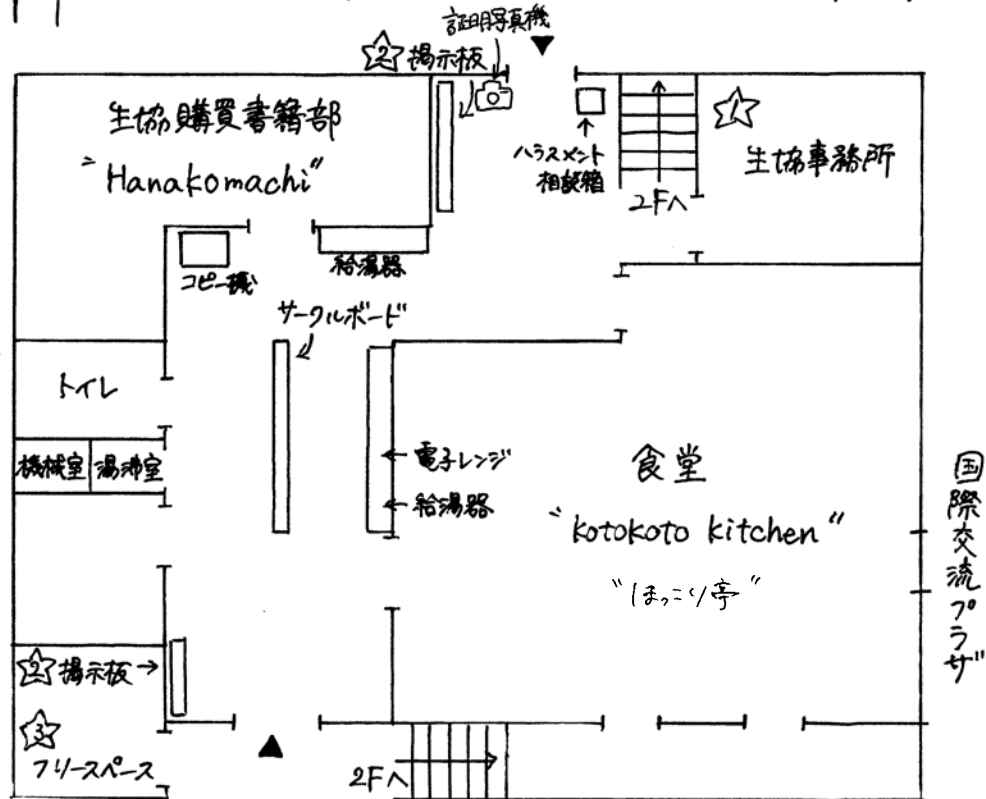
# 学館MAP

月～土 9:00～21:00  
日・祝 閉館

学館とは... 大学会館。

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

1F

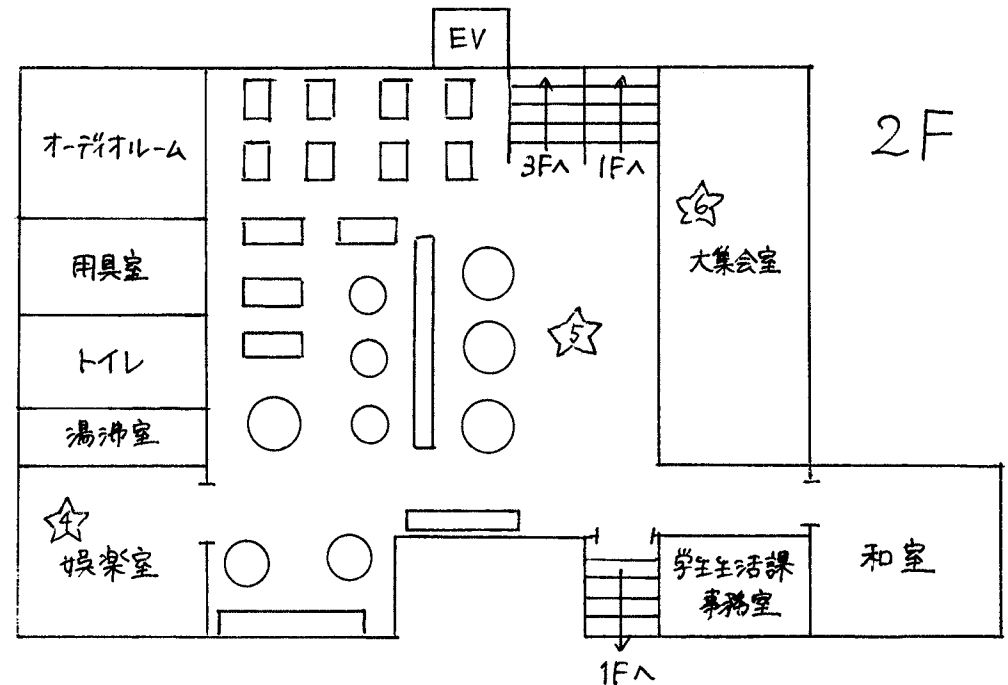


☆ 生協事務所 [月～金 10:00～17:00]  
TEL. 0742-23-5016  
生協本部があり、職員の方が  
いらっしゃいます。  
共通関係の申し込みはこちらへ!

☆ 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。

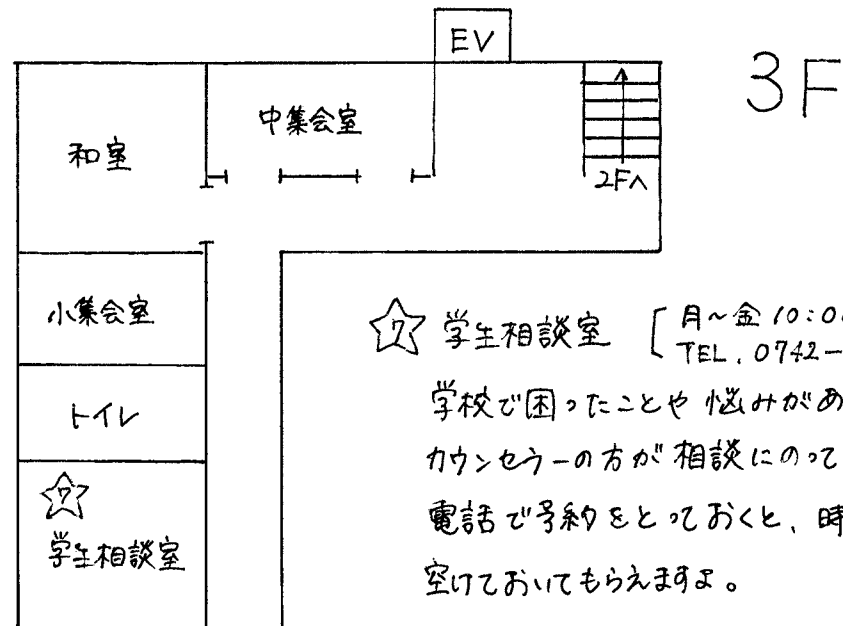
☆ フリースペース  
4月の教科書販売は  
こちらで行われています!



☆ 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。

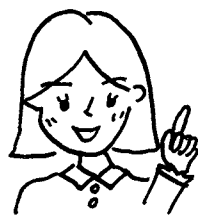
☆ 共同談話エリア  
勉強したり、ご飯を  
食べたり、友達とおしゃ  
べりしたり、色々な  
使い方ができます。

☆ 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。

# ならじょすたて



## ここでは先輩の1回生のときの時間割を紹介!

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

## Q7 奈良女にはどんな授業があるの?

A7 大きく分けて3種類の科目があるよ!

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

## Q8 何に気をつけたらいいの?

A8 ルールをきっちり理解して、やりたいことを整理すること!

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

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

## Q3 第二言語は何から選べる?

A3 学部によって選べる言語が異なるよ!

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

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

## Q4 授業時間は?

A4 1日5コマ、1コマ90分の授業があるよ!

2コマと3コマの間の昼休みは50分だよ!

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

1コマは9:00から開始だよ!  
遅刻しないように気をつけよう!

次のページからは、  
先輩たちの1回生前期の時間割を  
大公開!

<文学部 にき>

月	火	水	木	金
	17777777 17777777	情報処 理入門		17777777 17777777
17777777 IA	基礎 演習D	17777777	17777777 IA	社会 心理学
17777777 IB		「奈良」 女子大学 入門	17777777 文化	
健康 運動 実習	17777777	人類史	17777777 IB	
	奈良2教育 17777777			17777777 論入門

④ 学科選択に迷っている人は少しでも気になる一般教養科目は取ったほうがいいかも!!

<文学部 あき>

月	火	水	木	金
中国語I	17777777 17777777	17777777 17777777	中国語I	17777777 17777777
中国語I	基礎 演習D	日本国 憲法	中国語I	現代の 倫理
日本の 美と芸術	歴史学	「奈良」 女子大学 入門		
健康運動 実習	国語史 概論		情報処 理入門	
教職論				17777777 論入門

④ 言語文化学科コース志望の方は日本アジア言語文化学入門Aを取ろう!

<理学部教物科学科教物連携コース希望> <理学部 化学生物環境学科 化学コース>

月	火	水	木	金
数学物理 の歩き方	17777777 17777777	微分 積分 学I	17777777	17777777 17777777
17777777 サイエンスI			ドイツ語	
微分積分 学入門	物理学 実験	「奈良」 女子大学 入門	健康運動 実習	
ドイツ語	情報 処理入門		基礎の 物理A	線形代 数学IB

④ 必修も一般教も取らなければいけないけど、詰め込みすぎには注意!

月	火	水	木	金
	17777777 17777777	微分積分 学概論	17777777	17777777 17777777
基礎 化学I	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
	アジア 学入門	「奈良」 女子大学 入門	基礎 化学I	化学 の力の 物理I
ドイツ語 IA	情報 処理入門			線形代 数学 概論I

④ 一般教養は単位が取りやすいやつを取ろう!

<理学部 教物科学科 数学コース希望>

月	火	水	木	金
数学物理 の歩き方	17777777 17777777	微分 積分学 演習A		17777777 17777777
17777777 IB	微分積分 学IA	日本国 憲法	17777777 IA	17777777
		「奈良」 女子大学 入門	健康運動 実習	線形代 数学IA
17777777	17777777 生理学	情報処 理入門	女性 リーダー論	線形代 数学IB

④ コースにおいて取らなければいけない数学が、産学から注意!

<理学部 教物科学科 物理学コース希望>

月	火	水	木	金
数学物理 の歩き方	17777777 17777777	微分積分 学IB		17777777 17777777
17777777 IB		生活と 色彩	17777777 IA	
微分積分 学入門	微分積分 学I 演習	「奈良」 女子大学 入門	健康 運動実習	
17777777			基礎の 物理A	線形代 数学 IB

④ 教職をとるととととと大変になるらしい!!!

<理学部 化学生物環境学科 生物科学コースアーツ>

月	火	水	木	金
	17777777 17777777	化学 概論I	地球環境 科学	17777777 17777777
基礎 細胞 生物学	化学生物 環境学 入門	日本国 憲法		健康運動 実習
	生物 環境科学 基礎実習	「奈良」 女子大学 入門	17777777 IA	現代の 倫理
17777777 IB		情報 処理入門	基礎の 物理	
				17777777 論入門

④ 基礎生物学は予習必須で小テストもあるのだから前の時間を予習の時間にできるよにはした!

<理学部 化学生物環境学科 環境科学コースはる>

月	火	水	木	金
化学生物 環境科学 I	17777777 17777777			17777777 17777777
基礎 化学I	化学生物 環境学 入門	健康運動 実習	17777777 IA	
17777777 IB	アジア学 入門	「奈良」 女子大学 入門	基礎 化学II	環境科学 基礎 17777777
数学入門			社会学	

④ 1回生の間で第2外国語と英語をとれば外国語をとらなくても!

〈生活環境学部 食物栄養学科 らん〉 〈生活環境学部 心身健康学科 みい〉

月	火	水	木	金
食物科学概論	プログラミング 入門			コンピュータ 応用
有機化学I	基礎化学演習	生化学I	基礎生物学演習	現代の倫理
ドイツ語IA	食品加工学	奈良女子大学 入門	ドイツ語IB	情報処理入門
パソコン	健康運動実習	心の科学への招待	住環境学概論	調理学実習
パソコン				シミュレーション入門

↳ 理系の内容の授業が多いので文系出身の方は春休みに勉強しておいたほうがいいかも!

月	火	水	木	金
	コンピュータ 応用	人体生理学		プログラミング 応用
心身健康学概論I	生涯体育論	生活と色彩	心身健康学概論II	現代の倫理
フランス語IB	ことばのしくみ	奈良女子大学 入門	フランス語IA	
	健康運動実習	心の科学への招待		
				シミュレーション入門

↳ 選択必修の授業はできるだけ取っておこう! 後々楽になるらしい!

〈生活環境学部 文化情報学科 情報通信科学コース〉

月	火	水	木	金
プログラミング言語I	コンピュータ 応用		プログラミング言語演習	プログラミング 応用
文化情報学概論		健康運動実習	↓	現代の倫理
中国語	情報処理入門	奈良女子大学 入門	中国語	
応用数学I	パソコン	社会学	情報処理技術I	↓
	生活文化と人工知能			

↳ 必修が多いし重いからどっかの曜日で楽な日があるといいかも!

〈生活環境学部 文化情報学科 情報通信科学コース〉

月	火	水	木	金
プログラミング言語I	コンピュータ 応用		プログラミング言語演習	プログラミング 応用
文化情報学概論		健康運動実習	↓	生活と情報倫理
中国語	アジア学入門	奈良女子大学 入門	中国語	情報処理入門
応用数学I	パソコン	女性リーダー論	情報処理技術II	↓
	生活文化と人工知能			

↳ 履修は反対と協力しよう!

〈生活環境学部 住環境学科 あじゅ〉 〈生活環境学部 文化情報学科 生活文化学コースふりい〉

月	火	水	木	金
食物科学概論	プログラミング 入門		建築一般構造学	コンピュータ 応用
いのちと健康		生活と色彩	心身健康学概論I	
中国語I	ことばのしくみ	奈良女子大学 入門	中国語I	
空間表現演習	住生活学		住環境学概論	健康運動実習
	現代校と職業			シミュレーション入門

↳ 他学科と比べると卒業要件単位が9単位多いので1回生から取れるものはとっておくといいかも!

月	火	水	木	金
食物科学概論	コンピュータ 応用			プログラミング 応用
文化情報学概論	若さのしくみ		経済政策	生活と情報倫理
フランス語IB		奈良女子大学 入門	フランス語IA	情報処理入門
	シミュレーション生理学	調理学実習	現代校と職業への招待	健康運動実習
				シミュレーション入門

↳ 教職王としかい人は教職の科目を忘れないように早めにとろう!

〈工学部 なぎ〉

月	火	水	木	金
化学基礎	プログラミング 入門		創造工学的 応用	コンピュータ 応用
生体基礎	プログラミング 応用		物理基礎	プログラミング 応用
電子工学	健康運動実習	批判的思考I	自己プロジェクト	
フランス語IB	プログラミング 基礎	奈良女子大学 入門	フランス語IA	造形基礎演習I
パソコン	↓	情報処理入門		価値創造体験演習(PBL)
	微分積分 確率統計		パソコン	

↳ パソコンは他の学部の先生の授業受けれるからオススメ!!

〈工学部 らん〉

月	火	水	木	金
化学基礎	コンピュータ 応用		創造工学的 応用	コンピュータ 応用
生体基礎	プログラミング 応用		物理基礎	プログラミング 応用
電子工学	健康運動実習	生活と色彩	自己プロジェクト	批判的思考I
ドイツ語IA	プログラミング 基礎	奈良女子大学 入門	ドイツ語IB	造形基礎演習I
	↓		情報処理入門	価値創造体験演習(PBL)
批判的思考I	微分積分 確率統計			

↳ 必修でいっぱいになっちゃう!  
物理・化学・生物は復習しておく◎

# What's in my bag?

♡ 毎日の持ち物について、奈良女生にアンケートをとってみました! ♡

## Q1. 大学には何を携えているの?

※ WINDY内調べ

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 勉強に必要なもの</li> <li>パソコン、iPad、電子辞書、</li> <li>教科書、ノート、ルーズリーフ、</li> <li>ファイル、筆箱</li> </ul> | } | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ プライベートアイテム</li> <li>スマホ、モバイルバッテリー、</li> <li>お財布、パスケース、ポーチ、</li> <li>折り畳み傘、水筒</li> </ul> |
|---|---|--|

### ◎<sup>9</sup> スケジュール管理

小テストやレポートの提出など、大学生は自分でスケジュールを管理する必要がある!! 自分のお気に入りのスケジュール帳やアプリを使って、充実した大学生活を送ろう!

### ◎<sup>9</sup> 貴重品

お家の鍵や、学生証などの貴重品は、いつも決めた場所に入れておく!

### ◎<sup>9</sup> ロッカー

体操着や体育館シューズ、教科書、辞書、白衣、製図用具などは自分専用のロッカーに入れておく。荷物を減らせて便利!  
※詳しくは掲示板をcheck!!

## Q2. 普段学校に持っていくバッグは?

- リュックサック ... 68.2%
  - トートバッグ ... 56.8%
- ◎ バッグを選ぶときには、色・形・容量を確認しよう!

### ◎ 「ショルダーバッグやポシェットを携えて行く」という人も、

「パソコンは持ち付きのカバーに入れて持ち歩く」という人も!

### ◎ 授業によって荷物の量も様々だから、日によって使い分けしてみるのもいいね!

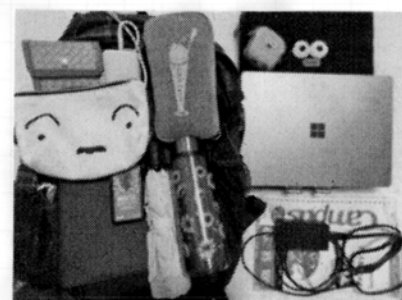
## ♡ 先輩たちのバッグの中身紹介 ♡

### ● あさぎ <文学部 新2回生>



- リュック
  - ... パソコン、iPad、モバイルバッテリー、イヤホン、折り畳み傘、筆箱、(教科書、ファイル、電子辞書)
- ポシェット
  - ... スマホ、財布、エコバッグ、ティッシュ、メイク道具

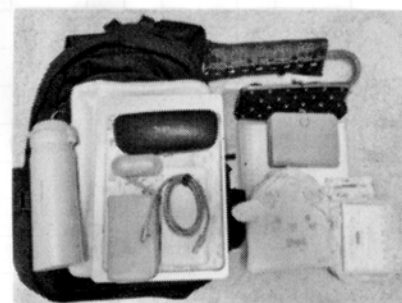
### ● なぎ <工学部 新2回生>



- パソコン、教科書、手帳、筆箱、
- ルーズリーフ or ノート、イヤホン、
- モバイル、パソコンの充電コード、
- 折り畳み傘(晴雨兼用)、財布、
- ポーチ、水筒、ミンティア

眠気覚まし  
おすめ!

### ● あじゅ <生活環境学部 新2回生>



- パソコン or iPad、教科書、筆箱、
- ルーズリーフ、ファイル、ポーチ、財布、
- ハンカチ、ティッシュ、ウェットティッシュ、
- モバイルバッテリー、眼鏡、水筒、
- 折り畳み傘(晴雨兼用)、キーケース

### ◎ 学校帰りに買い物をするためにサブバッグを持ち歩いたり、iPadで教科書をスキャンしたり、レジュメを取り込んだりして荷物を減らすのもオススメ! ☺

### ◎ 学部・学科に必要なものについて、入学後のガイダンスをよく聞こう!

# ナラジョバイトのリアル

(WINDY内 & 一部部外奈良女生徒調査)

## Q1. なんのバイトしてる?

第1位 飲食

第2位 塾講師、チューター

第3位 ホテルスタッフ、イベントスタッフ

圧倒的1位は飲食!  
他にもアパレルやコンビニ、  
学童スタッフ、フライタルなど  
種類はたくさん!



## Q2. どこでバイトしてる?

1番多かったのは大学付近!  
京都府高の原のオンやオンラインの  
人もいたよ!

## Q3. バイト先をえらぶときの決め手は?

みんなが最も重視していたポイントは、やはり「時給」。  
通いやすさや髪色・ネイルが自由などおしゃれOKかどうか、  
自分の憧れの仕事かを重視する人もいたよ。



## Q4. バイト先どこで知った?

スマホアプリ or 先輩や友人・知人の紹介  
で知ったという人が8割! 学内の掲示板  
や店頭の見張り紙で知ったという人もいたよ!

## Q5. 掛けもちしてる?

1つのみの人が40%、2つ掛けもちしている人が50%! なかには  
3つ、4つ掛けもちしている人も...  
もちろん初めは1つで十分だけど、掛けもちするといろんな経験が  
できる・人間関係の幅が広がるというメリットも!

## Q6. バイトをえらぶ時の注意点は?

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

## Q7. バイトでのエピソードは?

- ・バイト仲間とご飯やお出掛けをしたり、人間関係の幅が広がった
- ・まかないがとっても美味しい
- ・バイトしすぎで扶養から外れないようにくれぐれも気をつけてください!
- ・小料理屋のバイトをはじめ、和食の美味さが少しわかるようになりました!

## Q8. オススメのバイト教えて!

- ・朝が得意な人は朝バイトがわり良い  
1日スタートします!
- ・塾講師! 時給高い!
- ・オンラインのプログラミング講師
- ・学童バイト! 子ども好きにはおすすめ!
- ・カフェ! 学生が多くて治安がいい!
- ・飲食! 貝有いが美味しいところ  
オススメする
- ・お店が小さいほど、お客さんが  
少ないから働きやすい気がする!

# ナガノナイト

奈良女生の気になるスライベート、少し公開。  
これからの生活をイメージしてみてください！

## 👉 空きコマは何してる？

- 1 友達と大学で過ごす
- 2 空きコマをできるだけ作らない
- 3 試験勉強・課題

### 番外編

- ・一度家に帰る
- ・寝る

友人とのおしゃべりや勉強などで、学内施設を利用する人が多いようです。家が近い人は一旦帰ることもあります。

## 👉 放課後は何してる？

- 1 バイト
- 2 寝る
- 3 家事

### 番外編

- ・買い物
- ・試験勉強・課題

各々のしたいことやすべきことをしているようです。バイトに家事に勉強に…日々大忙し！

## 👉 休日は何してる？

- 1 バイト
- 2 寝る
- 3 家事

### 番外編

- ・買い物
- ・友人と遊ぶ

しっかり寝て日々の疲れを解消しつつ、たっぷりある時間を使って友人と遊ぶ人もいます。

## 👉 休日のおすすめの過ごし方

「朝活、早起き」

掃除、買い物（土日はスーパーの卵が少し安くなる！）  
やらなければいけないことをさっさと終わらせる

「家で過ごす」

たまった家事をする、寝る、ごろごろする、  
趣味（読書、映画、アニメ）

「一人ででかけたり、友達と遊んだり」

バイトをしつつ友達とも遊ぶ、ひとりカラオケ、遠出、  
美味しいものを食べる、奈良散策

## 👉 長期休暇のエピソード

「実家に帰省」

帰省しておいしいものを食べて健康的に過ごす、  
母校に顔を出す、地元の友達と遊ぶ

「旅行」

国内旅行（大学生は活動の幅が広がって楽しい！）、  
海外旅行（旅行会社のツアーが安い時に！）、  
舞台やライブの遠征、奈良に家族や友達を呼ぶ

「普段できないことをする」

地元の車校に通うと地元の友達に会えることも！、  
朝にシフトを入れると規則正しい生活が送れる

## 👉 恋人はいる？

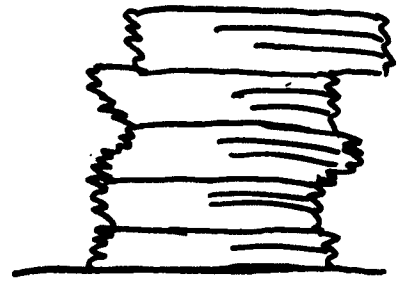
はい：14%    いいえ：76.7%

その他：いませんが推しがいるので何もいません！、  
絶賛募集中、出会いがないです！



慣れない環境での大学生活, もちろん失敗だらけあります!  
WINDYの"しくじりエピソード", ぜひ参考にしてくださいね~♪

1. 課題にまつわるしくじり



計画的に取り組めない。今ギリギリのレポートだ!!!  
溜め過ぎてしまった!!!  
提出しなつても下書きのままだった!

課題に追われるのはあるあるだね!!!  
余裕をもて終わらせてほしいものだよ。

2. バイトにまつわるしくじり



同時に2つ始めてしまい, ストレスで体調崩した!!!  
あまり調べずに始め後悔した!!!

スケジュールや雰囲気など, 働いてはじめて分かる  
ことはたくさん! 大学との両立もネックだよ。

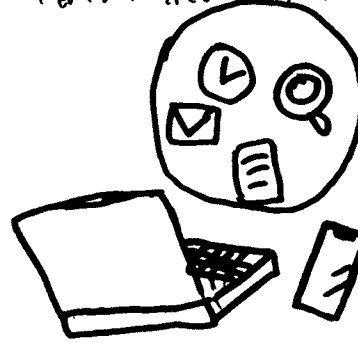
3. 生活に関するしくじり



洗濯の際, 洗剤と柔軟剤を入れ間違えた!  
空きコマを潰すの, 意外と大変!!!

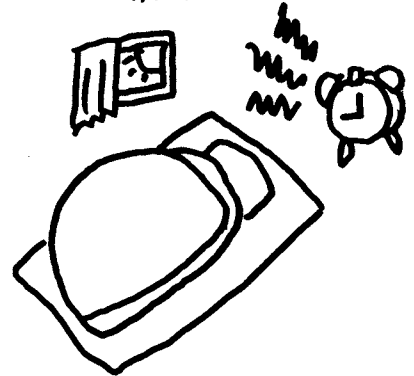
一人暮らしならこれは家事トラブルは切実!  
空きコマも, 案外中途半端なんですよ!!!

4. 情報収集にまつわるしくじり



履修登録を間違えた!!!  
掲示板やメールの見落としがあった!!!  
休講になったと知らずに教室に来しまった!!!  
大学からの情報はばらけてはいはことあるぞ!  
見落としさないようなチェックは重要!

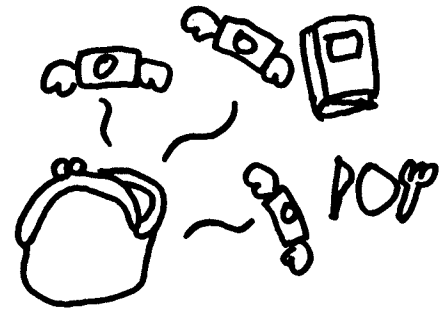
5. 寝坊にまつわるしくじり



TOEICを受験できなかった!!!  
授業に遅刻してしまった!!!  
寝坊を繰り返して単位を落とす!

朝の早起きは管束通ずるね!!!  
規則正しい生活を心がけたいものだよ。

6. お金にまつわるしくじり

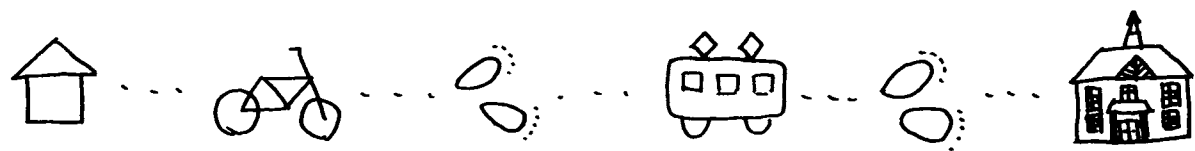


お金の管理が大変!!!  
必要のない教科書を買ってしまった!  
外食で出費が嵩んでしまった!

これほどより大きなお金の管理が  
必要になると, 考えることが多くて大変だよ。

いかにできたか? 大学生活には, しくじりの元がたくさん!  
でも, たとえしくじりでも, 周りの人に頼ればなんとかなるかも!!!  
失敗を恐れず, 色々なことにチャレンジしてみよう♪

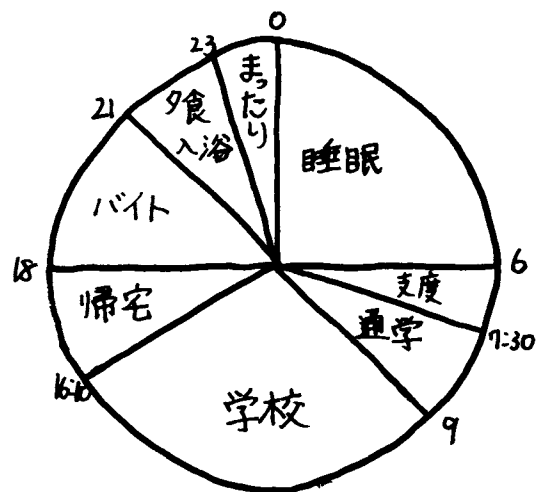
# 自宅生のページ



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  
詳しく紹介していきます

まずは私の自己紹介から

名前	みちえ	学部学科	生活環境学部 住環境学科
自宅	大阪府	学年	新2回生
バイト	週1~		



推しの名前と自分の名前  
を足し合わせて、「みちえ」  
になりました!

## 1 通学中は何してる?

自宅生の通学時間は、数十分~  
数時間と、人によって様々です。  
私は1.5時間程かかるので、予習を  
したり、仮眠をとったりしています

## 2

自宅生の

### メリット & デメリット

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ・家事をしなくていい     | ・朝早く起きないといけない    |
| ・家族がいるから寂しくない  | ・交通状況を気にしないとイケない |
| ・バランスのよい食事をとれる | ・忘れ物をしても取りに帰れない  |

## 3

### 自宅生の定期券事情

前期は8月上旬、後期は2月中旬に  
終わるから、それに合わせて購入  
しよう!  
通学証明書は入学式の日にも  
もらえるよ

一人暮らしがいいなと思うこともある  
けれど、近くに家族がいる安心感は  
大きいです。通学時間も楽しもう!!

# 寮生のページ

このページでは、奈良せの1回生が住む新寮(S棟)を紹介します。

## 新寮(S棟)とは

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

## 寮生活のメリット

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

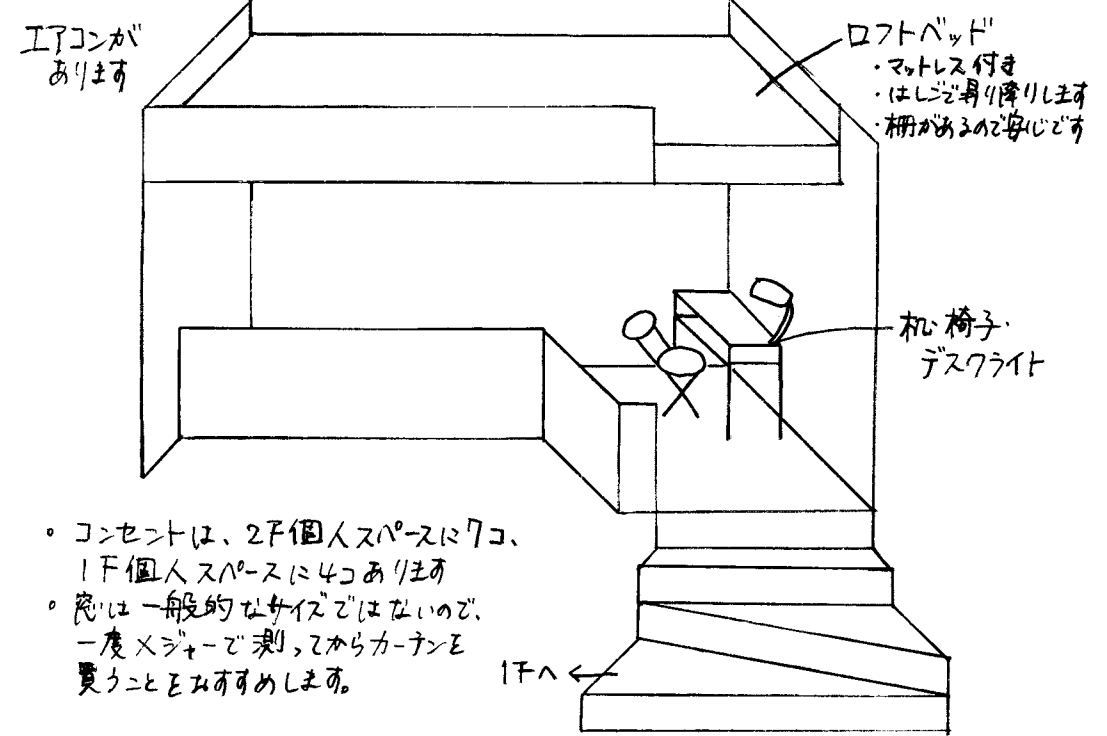
## 寮生活のデメリット

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

## 新寮内部

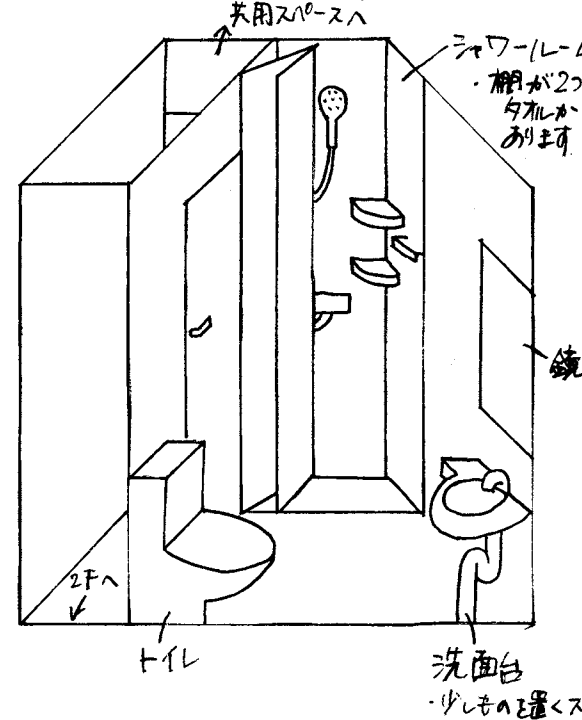
\*一例です。窓の位置や大きさ、天井の高さ等は部屋により異なります。

〈2F個人スペース〉

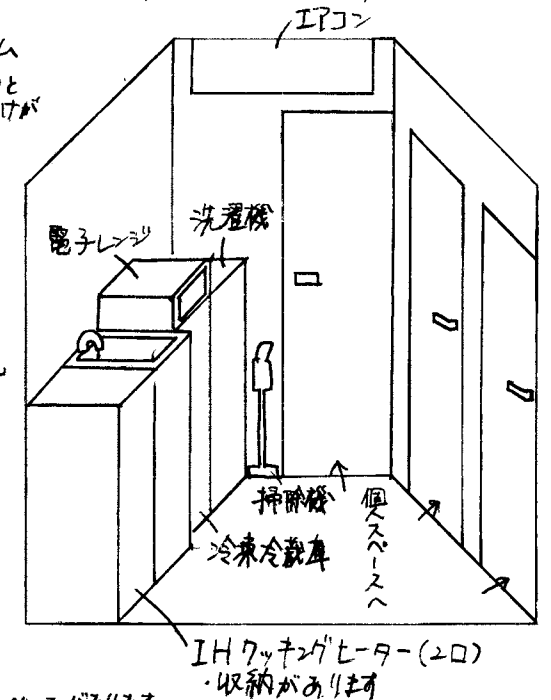


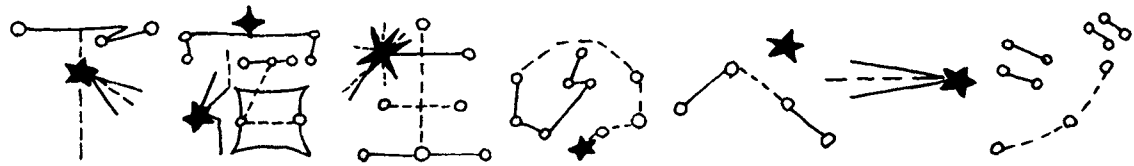
- コンセントは、2F個人スペースに7コ、1F個人スペースに4コあります。
- 窓は一般的なサイズではないので、一度メジャーで測ってからカーテンを買うことをおすすめします。

〈1F個人スペース〉



〈1F共用スペース〉





春から1人暮らしをする人へ! ここでは下宿についてご紹介いたします

## ☆下宿生のスケジュール

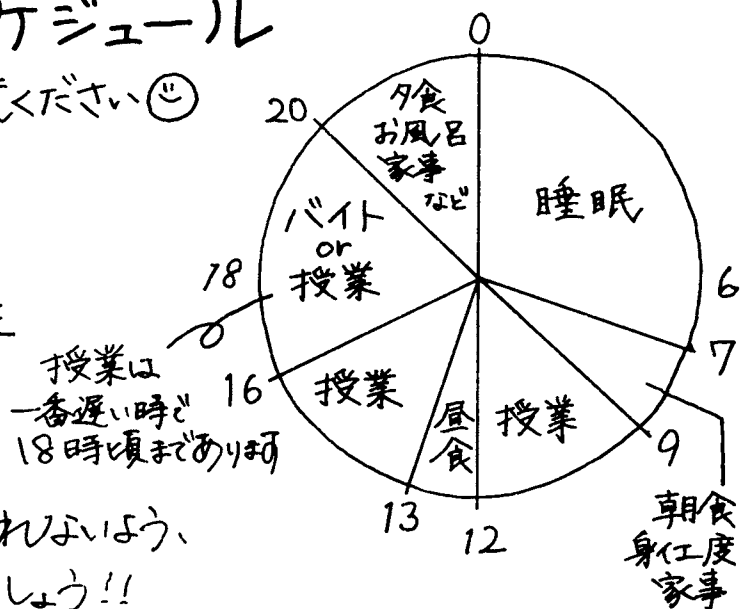
例として私の1日をご覧ください😊

◇名前: さやか

◇学部: 文学部

◇学年: 新2年生

◇バイト: 学童



生活週間が乱れないう、意識して生活しましょう!!

## ☆お部屋選びのポイント💡

### ① セキュリティ

- ・2F以上
- ・女性学生専用マンション
- ・モニター付キーインターフォン
- ・オートロック・宅配BOX
- ・大きな道に面していない  
↳車の音が気になる人は要Check!
- ・補助錠付
- ↳後付可能な場合は大家さんに!

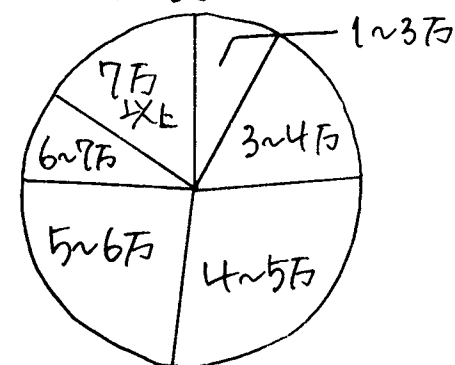
### ② 立地

- ・スーパー・コンビニ・駅・学校の距離
- ・街灯は十分か

### ③ その他

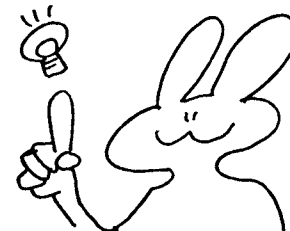
- ・築年数  
↳古くてもリフォームなどでキレイになっているところも!
- ・日当たり
- ・設備 { IH or ガス  
エアコン or セールトバス

## ☆家賃はいくら?

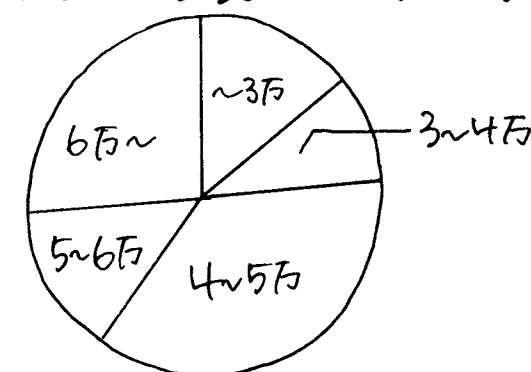


立地や築年数、設備等で大きく変わります!!

譲れない条件、妥協できる条件を決めて、お気に入りの部屋を見つけよう👁️



## ☆生活費はどれくらい?



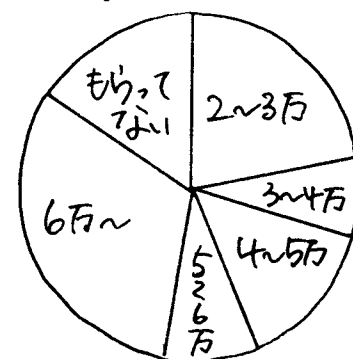
### ◇光熱費

↳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77%いる

### ◇食費

↳1~3万と人によって様々  
自炊 or 外食によって大きく異なります!

## ☆仕送りもらってる?



仕送りをもらっていない人もいるけれど、ほとんどの人はバイト+仕送りで生活している。1年生の初めのうちは揃えなければいいけど、お金のかかるため、多めにもらっている人が77%いる。

生活に慣れてきたら、バイトも始めてみましょう!

## ☆初期費用

### ◇引越し費用

### ◇電気・ガス・wifi関連工事費

### ◇家具・家電・生活用品

### ◇教科書等学習用品

新品を買うだけでなく、家のものを持ってきて来たり、

フリマを利用したり...工夫しましょう!

# ☆下宿生のメリット●

とにかく自由!!  
これは最大のメリット☆  
自分のペースで生活  
できます。その上基本  
的な家事スキルも  
身に付けられることが  
できちゃいます!

保護者への  
ありがたみを感じる  
今までやってもらって  
いたことを自分でやる...  
これ以上以上に感謝  
するようになります!

人を招きやすい!  
家で友達とパーティ  
したり、お泊まり会  
したり...これは  
下宿生ならでは!!  
外泊もしやすい  
です☆



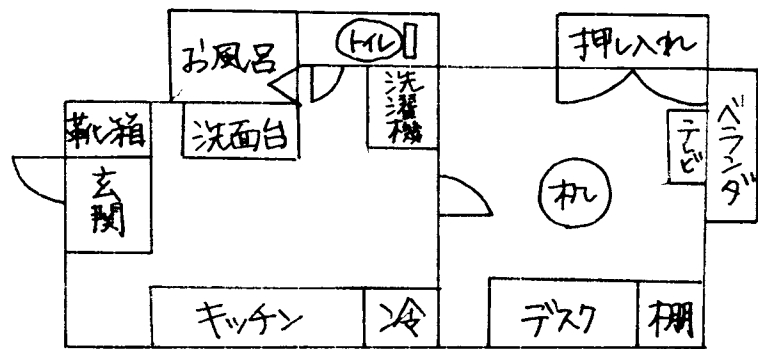
# ☆下宿生のデメリット!⚠

自己責任  
起床時間、家計管理など  
自由なぶん、すべて自己責任です。  
自己管理もしっかりしましょう!

家事はすべて自分で!  
今までやってもらっていた家事も、  
すべて自分でしなければいけません。  
隙間時間を有効活用しましょう!  
食材の買い置きには注意!!



# ☆私のお部屋の間取り



◇私の隣に部屋  
には洗濯機と冷  
蔵庫の備えが  
でした!大きい家  
電を買わなくてよか  
たのはラクでした!  
◇ある程度のおは  
地元でそろそろ足  
らないものを奈良  
で買いました!

それでは、  
新生活楽しんで下さいね!!

# 引っ越したナラ

2024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) 34-1111
    - 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!

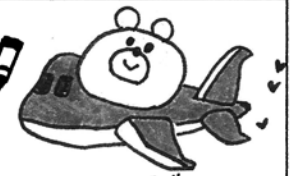
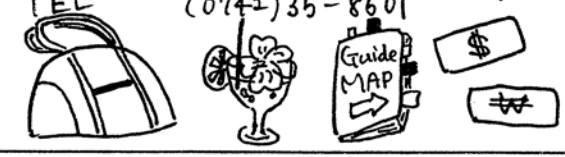
## 運転免許をとるナラ

- 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。
  - いづれにせよ、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 (0742) 23-1531
  - 奈良自動車学校 (0742) 45-4666
- 短期合宿でも生協の学割が  
きくとこがあるよ、チェックね!



## パスポートをとるナラ

- ✓ 通常、パスポートの申請は本籍地  
で行いますが、奈良県内でも手続きを  
することができます。
  - ✓ 窓口 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(移さない人は必要です)
  - 2 戸籍抄本 印は謄本  
(6ヶ月以内のもの)
  - 3 証明写真  
(6ヶ月以内のもの、3.5cm×4.5cm)
  - 4 保険証
  - 5 免許証(あれば楽にできます!)
  - 6 学生証
  - 7 最新の郵便物  
(アドレスの住所がわかるもの)
  - 8 保護者の署名(未成年者のみ)

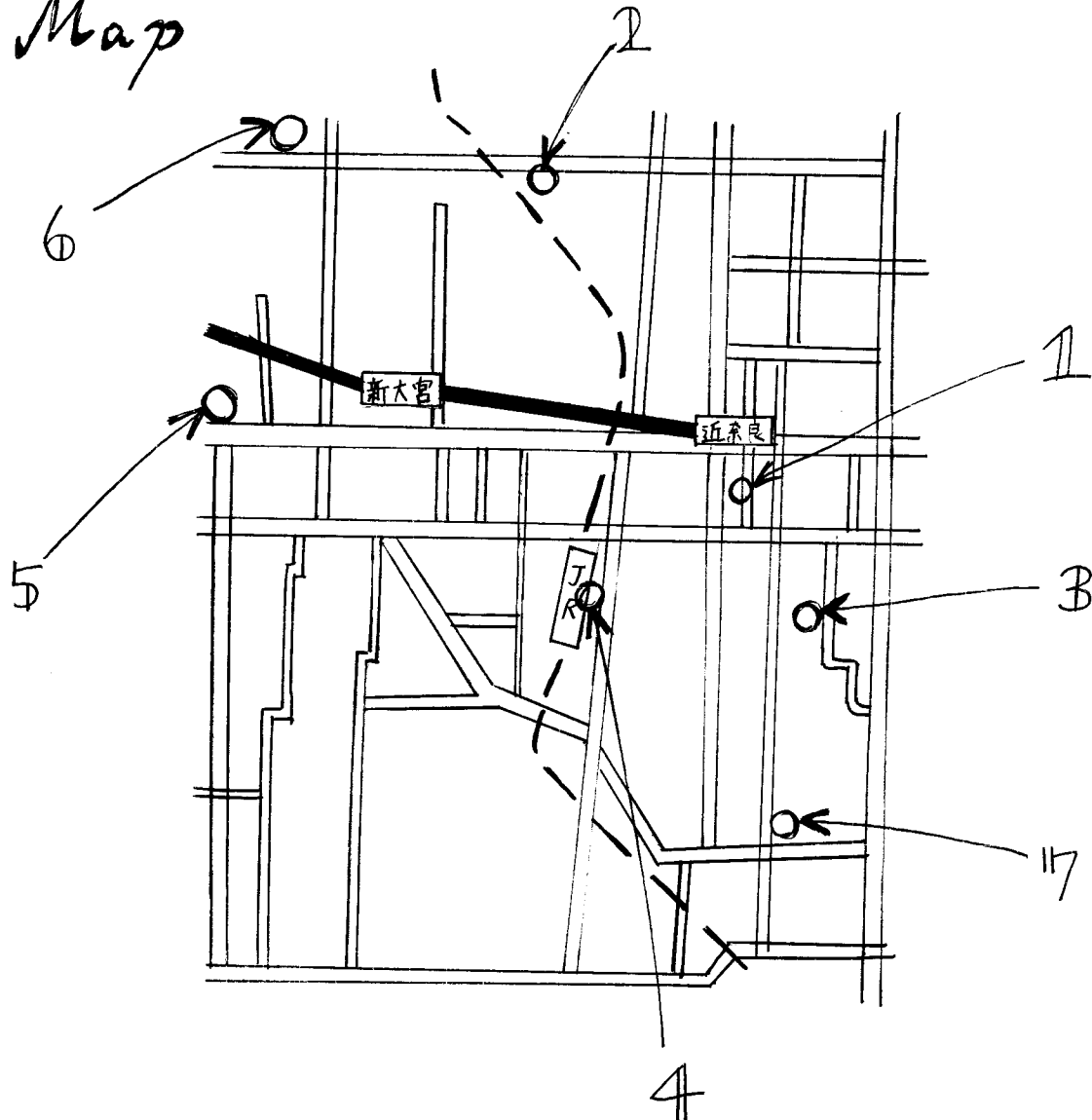


# 生活お役立ち情報

## スーパーマーケット

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

### Map



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

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

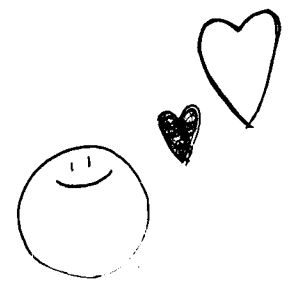
**Okest (餅飯殿店)**  
 ③ 9:00 ~ 20:00  
 ▷ 輸入品など変わったものが並び  
 ▷ ちょっと高級志向?  
 ▷ 100均が併設

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

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

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

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



⚠ あてんしょん!! ⚠

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

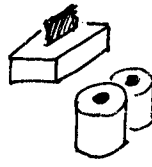
# ドラッグストア編

## サンドラッグ

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

奈良法蓮店  
(9:00~21:00)

割引クーポンが  
頻りに配られてお得!!



## マツモトキヨシ

ビエラ奈良店  
10:00~21:00

コスメの品ぞろえ  
アキのクーポン



## スギドラッグ

奈良東向店  
(9:00~21:00)

アプリでポイント付与  
キャンペーンをよくしている

## ドラッグセイムス

近鉄奈良店  
9:00~21:00

東向商店街の中で  
お店の中が一番広い



## ダイコクドラッグ

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

お菓子などの食料品

ポイントカードやアプリを  
使っておトクに買い物  
してみよう!!

# 家電生活用品編

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

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

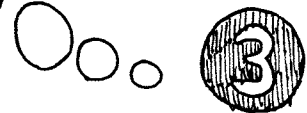


大きな家電は  
ネットで購入  
するのも  
おすすめです!

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



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



# 新生活 Must item list

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

## ♡日常生活編♡

### ★★★★★ 星5

- 印鑑  身分証(保険証)
- Wifi  冷蔵庫
- 掃除機 → スティックタイプだとコンパクト!  
夜間はワキワキのワイパーや  
コロコロで!!
- フライパン・鍋  
→ IH or ガス 要CHECK!
- 炊飯器  食器類
- 電子レンジ → トースター付きが便利
- ベッド  体温計
- 布団枕
- 自転車  常備薬
- 防災袋 → 詳しくは 44 ページ!
- カーテン → サイズ CHECK!
- テッシュペーパー、トイレットペーパー
- ハンドソープ  ボンソープレシャープ  
(リンス)
- タオル類  洗濯機
- 部屋孔用品 (もちろん洗剤も!)

### ★★★★★ 星4.5

- 洗濯かご → 2つあると便利!
- ハンガー  延長コード
- 絆創膏

### ★★★★ 星4

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

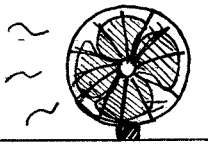
### ★★★★ 星3.5

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

★★★ 星3 は 次のページへ →

### ★★★ 星3

- アイロン  扇風機  こたつ



## ♡学校生活編♡



日常生活編はここまで!  
次は学校生活に必要なもの  
を見ていこう!

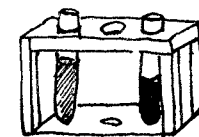
### ★★★★★ 星5

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

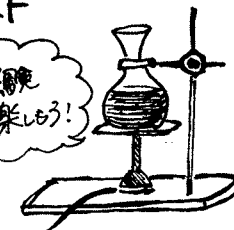
生協での  
販売有り!

### ★★★ 星3

#### □高校のテキスト



実験  
楽しそう!



□白衣 → 実験がある学部

#### □エプロン、三角巾

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

筆記用具、1+1(ルーズリーフ)  
ファイルも勿論必須だよ!



## ♡その他♡

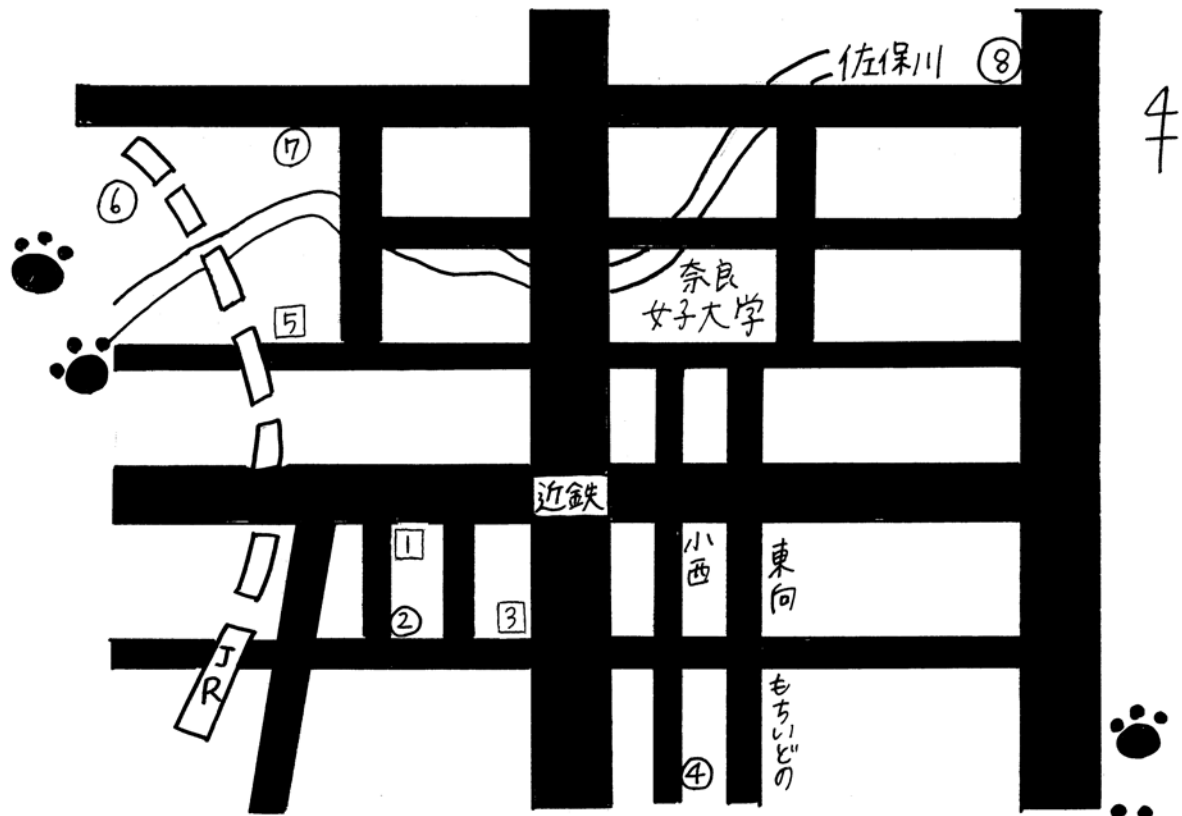
- 受験票 (大学入学共通テスト&二次試験) → 5~6月の成績開示に必要!
- 浴衣、制服 → お祭り、UST等 イベントに♪
- マンガ、雑誌、小説等の本、DVD  ノートパソコン、焼き器 → 大活躍

ホームページ



# 防災の準備

奈良女生向け避難所マップ



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

奈良女子大は二次避難所に指定されています!

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

# 防災リュックを用意しよう



中身は...

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

奈良女生協会で  
見購入可能!!

※販売期間は新学期期間のみです。

# 実践してみよう ローリングストック法

備蓄の新しい方法である「ローリングストック法」をご存知ですか?



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

【参照】  
日本気象協会 トクする! 防災  
備蓄の心得

# 今日からできる防災準備

## ✓自宅から一番近い避難場所を把握

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



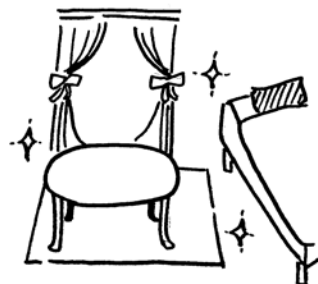
## ✓家族・友人でLINEグループをつくる

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



## ✓部屋をオシャレ感覚で安全にレイアウト

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



## ✓災害グッズを準備しておく

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



### 【参照】

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

# 防災メモ 保存版

## ⚠️ 自分の家から1番近い避難所は？

- 施設名...
- 所在地...
- 電話番号...

## ⚠️ 家族との連絡手段

### 知ってる？

## 災害用伝言ダイヤル ☎️



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

① 無料で利用できます ①

伝言録音時間：1回の伝言あたり30秒以内

伝言蓄積数：電話番号あたり1~20伝言

### 使用方法

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

# はらへんさんのレシピ

奈良生にきて!

## キッチングッズ! 水だけは揃えな!

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

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

**👑 もっている人も  
いる** → ハラ、ピーラー、スライサー、キッチンばさみ

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

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

奈良生にきて!

## 調味料いろいろ!!

**👑 いる!** 油・しょうゆ・塩

**👑 まある!** さとう、ニしょう、酒・みりん

**👑 いる人は  
いる!** 酢、みそ、マヨネーズ、ケチャップ、めんつゆ

**番外編** みんなのもっている人も!

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

最初はつかい始めるかゆかない  
から、多めの値段はあっても  
小さめサイズを買う人も!

私は、バリエーションの  
和風から油が  
手放せません♡

## おすすめ 食材保存方法♡

**👑 ニほん**  
3合炊き炊飯器 → 冷凍 → 食べる前に  
温かい湯に → レンジで  
うぐろ 干す

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

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

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

**👑 葉もの**  
さつまいもから → 冷凍 → 解凍  
1回ずつラップ → 熱湯に!

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

冷凍した食材は  
3週間以内に食べよう!

## 奈良生にきて! レシピを探すルール♪

1. レシピブック ... 購買や本屋さんで自分に合った本を見つけよう!
2. クックパッド ... たくさんレシピある! 「○○殿堂入り」or「人気」の調理本と  
評価なくても有名レシピが♡
3. TV番組 ... ままの料理、ままの料理ビブス
4. SNS ... X(旧Twitter)、Instagramでおもしろい料理の
5. その他 ... 食堂の職員さんにメニューのレシピを学ぶことが出来るよ!  
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

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

## これは外せない!! 定番メニュー



・カレーライス  
お肉と野菜が同時にとれる。  
しかも簡単にこむだけ!!

・オムライス  
上にかけるソースをこむだけ!!



・親子丼  
卵と鶏肉など少ない材料  
でできる!!

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

## もう一品ほしい時にぴったり!! つくりおきメニュー

・人参しりしり  
人参をすきやきのタレで炒めるだけで  
簡単にできるよ!!

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

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



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

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

## 奈良女生の知恵 in キッチン

① 食材の保存は冷凍がおすすめ!!

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

② 缶詰を活用しよう!!

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



## 奈良女生が教えるお手軽レシピ大公開!!

・ カップスープパスタ

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



・ お好み焼き

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

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

お肉やシーフード、  
ミックスを入れると  
もっと豪華に!!

・ シーザーサラダうどん

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



・ 炊飯器のボタン1つで超・簡単 かぼちやバター

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

・ 豆腐あんかけ

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

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

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

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

✿ 新入生  
なのになのに  
3年生?

# 「編入生」って何者?

～編入生のページ～ by 奈良女子大学生協 編入生委員会 BLOOM

「新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます」という入学式のことば。

着慣れないスーツに身を包む新大学1年生たち……の中に、

〈3年生〉の〈新入生〉が紛れ込んでいる!

それが私たち、「編入生」~~~~!!!!

## ✿ 「編入生」って何?

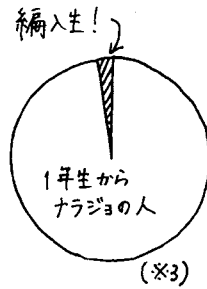
- ・簡単に言えば、「大学3年生で転校してきた人」のこと。  
夏～秋に行われる編入試験を突破し、奈良女子大学の3年生として入学します。
- ・高等専門学校にいた人、短期大学にいた人、4年制の他大学にいた人、大学を卒業したことがある人など、編入生のバックグラウンドは多種多様です。

## ✿ どれくらいいるの?

- ・学部生2067人<sup>(※1)</sup>に対して、編入生は56人<sup>(※2)</sup>

つまり……全学部生の約 **2.6%** !!

- ※1: 1年生から在籍の学生
- ※2: 奈良女子大学HPより令和5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?

- ・大まかに言うと、「個人によっ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人によって違います。履習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分からなかった」など様々。したがって、必要なサポートも人によって異なるのです!

そんな編入生のサポートに特化するのが **BLOOM** です!  
ブルーム

## ✿ BLOOMって何?

正式名称を「奈良女子大学生協 編入生委員会 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。大学で使える設備って何がある? 履習登録の方法は? 今からでもサークルって入れる? 学生生活について分からないことが沢山あるけど、誰に聞けばいいかすら分からない……と、何かと大変な編入生。せっかく奈良女に来たんだから、めいっぱ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、2024年度時点で25人がメンバーとして活動しています。
- ・★ 編入生対象エントランスイブ  
★ 編入生向けの、入学時に配布する冊子の制作 など  
現時点では奈良女での生活のスタートダッシュのサポートをメインにしています。
- ・X(旧Twitter)(@nwu-s-bloom)での情報発信も行っています。  
気になる方は、ぜひのぞいてみてくださいね♪

## 新メンバー 随時募集 しています!!

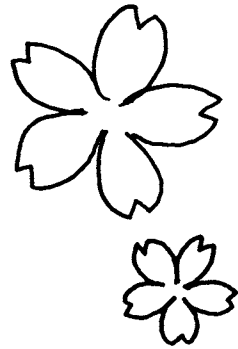
一緒に編入生の学生生活をサポートしませんか?  
新入生からも編入生からも大募集中! ちょっとでも興味がある・話してみたい・活動を見学したい……そんな方は、ぜひ上記X宛でのDM(ダイレクトメール)か、右記メールアドレスまで! 連絡お待ちしております! [Xアドレス: narajo.bloom@gmail.com]

## 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い!

参加率はなんと9割以上!?  
入学前に同級生と交流するチャンス!!

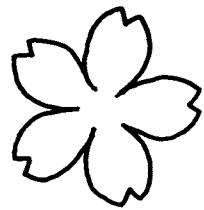
# エントランスイブ



日時 4月3日(木)

場所・時間 学部学科によって異なります

詳細や申し込みのご案内は後日WINDY公式SNSでお知らせします!  
お見逃しなく!



同級生とゲームなどを通して交流を深める最初の機会です!  
毎年たくさんの方が参加してくださっていてご好評をいただいております!  
ぜひお越しください!お待ちしておりますよ

公式SNSはこちら!  
Instagram, X @nwu\_windy

# ハロー奈良女生

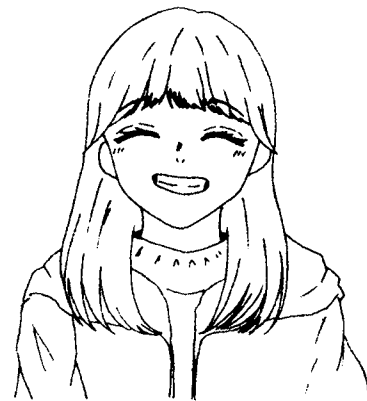
日時: 2025年4月8日(水) 13時~

場所: G201

内容: これからの大学生活を送るうえで

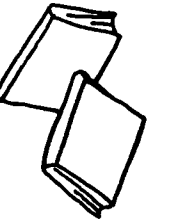
おうえんポイントや、  
レポート・メールについての  
説明・アドバイスなどを  
ご紹介します!!

皆さんに会えるのを  
楽しみにしています!  
ぜひ来てください!!



通称「ハロ奈良」  
詳細はWINDYの  
各種SNSをご確認ください

# 受講相談会



2. 3回生が履修の基本を解説&相談に乗ります!

両日参加でも1日のみ参加でも大丈夫!

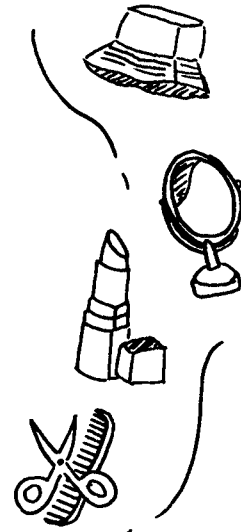
2日とも同じ内容です。

開催日時: 4月7日(月)、8日(火) 17:00~18:30

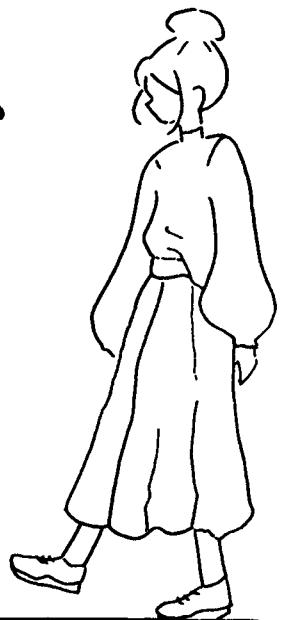
場所や持ち物などの詳細は、  
WINDYのSNSでお知らせします!



# #better myself 2025



WINDYは  
「春からメイクにチャレンジしたい! ちとオシャレを楽しみたい!」  
という新入生の皆さんをサポートします!  
奈良女生のリアルを知ること間違いないです!



場所: 学生会館2階 大集会室

日時: 4月15日(水)・17日(木) 14:40~17:50

詳細はWINDYのSNSからお知らせします!

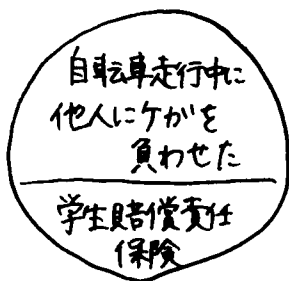
# 大学生生活の“もしも”に備える

～安んびが充実した大学生生活につながる～

一人暮らし、アルバイト、部活やサークル、インターンシップなど  
大学生は自由に様々なことに挑戦できる楽しい時期です  
しかし、行動範囲が広がるからこそ、  
様々な「リスク」が増えます。

そこで...

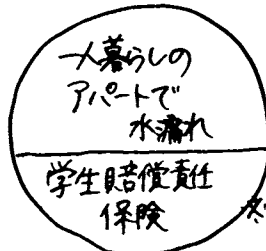
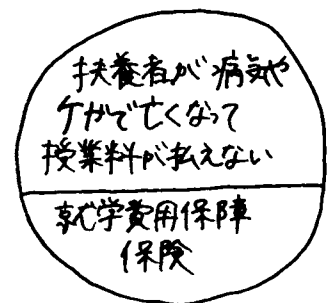
大学生協には様々なタイプの「保障制度」があります



※一人暮らし特約なし



詳しくは、  
同封の「Coop学生総合共済」  
のパンフレットをご覧ください。



※一人暮らし特約あり

Q 手続き方法が分からない

Q この場合、て給付されるのかな?



困ったら  
生協事務所へ!  
(食堂の3フロア)