

奈良女 wiki

2026

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
- ならじょの食堂 ... 6-8
 - 全体マップ
 - 食堂メニュー
- ならじょのカフェ ... 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
- ならじょすたでい ... 16-21
 - 履修ガイド
 - 先輩たちの時間割
- What's in my bag? ... 22-23
- ナラジヨノバイト ... 24-25
- ナラジヨノライブート ... 26-27
- しゅり先生 ... 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 ... 38-39
- Must Item List ... 40-41
- 防災情報 ... 42-45
- はらぺこさんのページ ... 46-49
 - 自炊のHowTo
 - お手軽レシピ紹介
- 編入生のページ ... 50-51
- 共済のページ ... 52-53
- WINDY主催の
新学期イベント ... 54-56
- WINDY公式SNS ... 57

ごあいさつ

Welcome to Nara Women's University!

キラキラの学生生活が待ちきれないみなさんへ!
この冊子は皆さんの奈良女ライフがより充実したものに
なるように 私たちWINDY全員でバツこめて作成しました!!

奈良女生にとってタメになる情報~~も~~やわくわくする情報~~も~~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☆



ういんでい

WINDY

とは?

私たちに「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 25人, 新2回生
21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
(大学食堂のセタ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!!!

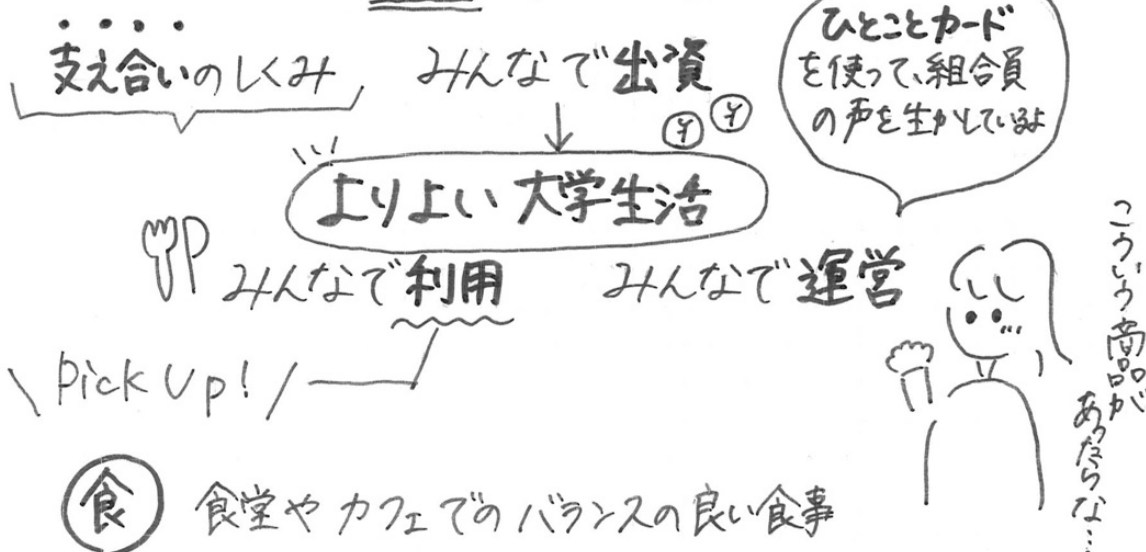
START!

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 食堂やカフェでのバランスの良い食事

② 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 P 50 ~ E check)

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 café Deat deer!)

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
店舗情報リーフレット

— 毎週ここ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



※ P55 を参照

購買書籍部

営業時間：月～金 10時～17時

エレクトロニクス用品など
急な必需品も！

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！
コーヒーマイルなどもあり
大人気



購買で買うと得

本 ... 10% off!

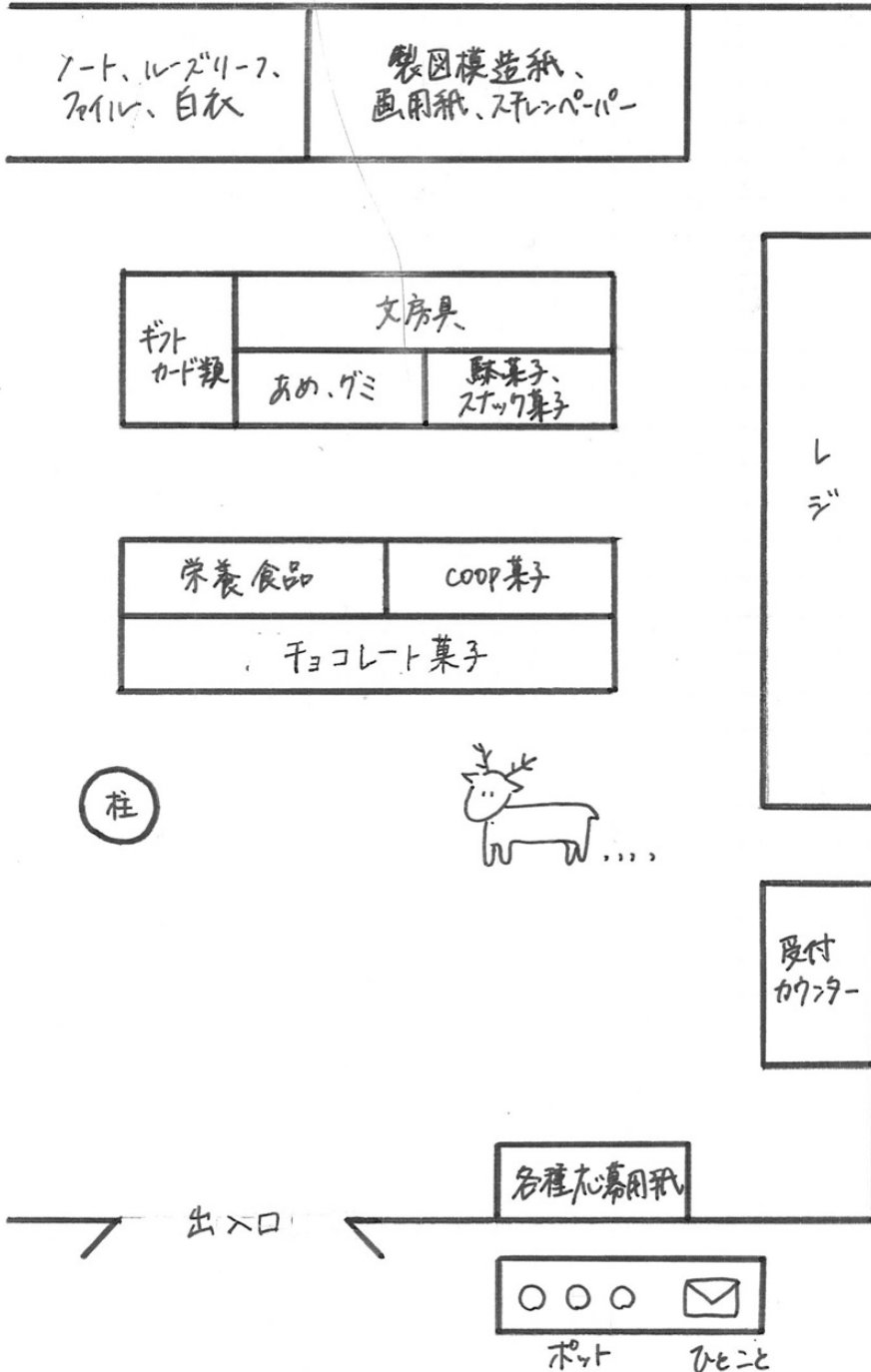
「Honya club」
というサイトから
ネット注文できます！

ドリンク類	スイーツ類	アイス	日用品								
麺、 サラダ	<table> <tr> <td>ドーナツ、 ファル</td><td colspan="2">電子機器</td><td>傘</td></tr> <tr> <td></td><td>パン</td><td>カップスープ</td><td></td></tr> </table>			ドーナツ、 ファル	電子機器		傘		パン	カップスープ	
ドーナツ、 ファル	電子機器		傘								
	パン	カップスープ									
サブウエッジ、 サラダチキン	<table> <tr> <td rowspan="2">手作り弁当</td><td colspan="2">インスタント麺、 カップ麺</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="2">奈良女子オリジナルグッズ</td><td></td></tr> </table>			手作り弁当	インスタント麺、 カップ麺			奈良女子オリジナルグッズ			
手作り弁当	インスタント麺、 カップ麺										
	奈良女子オリジナルグッズ										
おにぎり、 お弁当	<table> <tr> <td>雑誌</td><td colspan="2">お好み コーナー</td><td></td></tr> <tr> <td>文芸 一般書</td><td colspan="2">文庫</td><td></td></tr> </table>			雑誌	お好み コーナー			文芸 一般書	文庫		
雑誌	お好み コーナー										
文芸 一般書	文庫										
TOEIC 語学											
就職 公務員 教職関係	理工書	人文書	新刊								

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
大学の購買で普通に買えるから安い



♡ 存良オリジナルグッズ♡

ペン、ファイル、ふせん
などの文房具だけでなく、
ゴキブリや
おなかといった
お菓子も!
地元へのお土産にも
いいかも

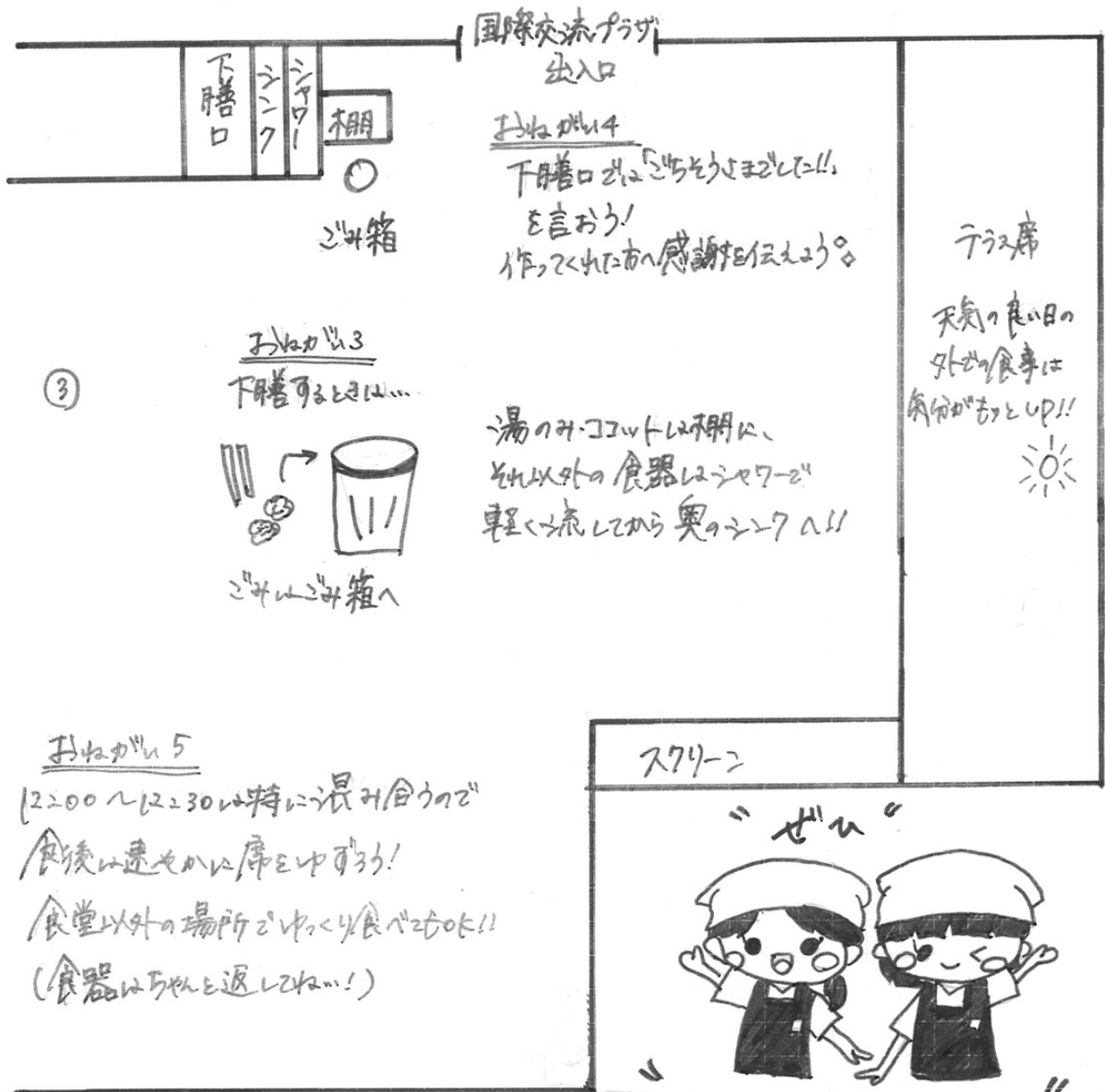
☆ 受付カウンターで☆
できること

- ・自動車学校の申し込み
- ・パソコン、電子辞書の注文、修理
- ・本、教科書の注文
- ・TOEIC、各種模範の申し込み
- ・宅面便

生協マネーと
ニッポンファーマー
で買えます

運営は奈良女子大学の生協が行っている。お母さんお姉さん、スタッフが私たちの喜びそうなおメニューを考えて、毎日バリエーションを作ってくれている!!

生協にリクエストしたいことがある方はひとひとカードを使おう!!
過去には...
「B型肝炎が食べたい!!」
↓
購買にB型肝炎が置かれるように!!



ならじょの
食 堂

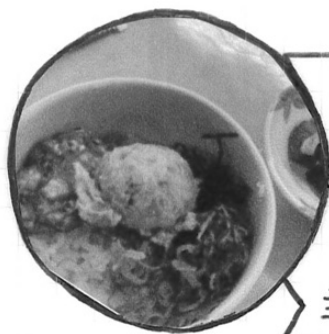
❖ kotokoto kitchen | 月～金 11:00～13:30 ❖



人気メニューの「とり天」!

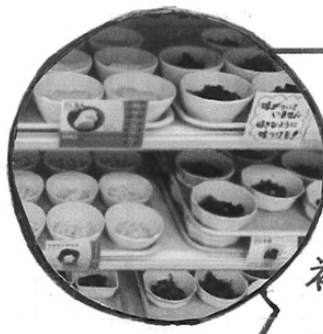
ひがわ
○日替りランチ

ごはん+主菜・副菜・
おみそ汁のセット々々
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!



こばち
○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 ❖



テイクアウトもできて便利

○日替り
鍋/きしめん

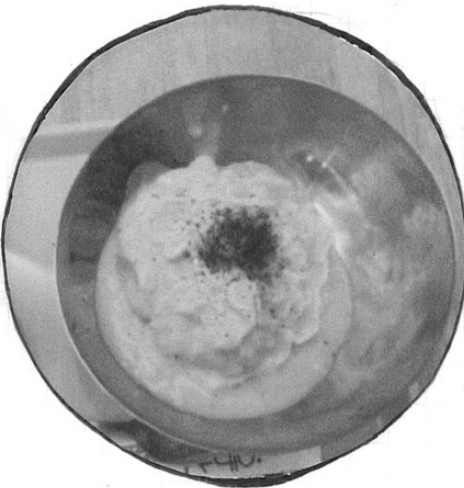
(冬) サラダバーヤ (夏)

丼・おかずの単品販売も
あります♪

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♪

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
・紅茶としもじの
さわやかパフェ
・わらびもち
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 分かる！
- ・店舗からのお得な情報をGETできる！

スマホ画面に
バーコードを表示
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
生協アプリを通い行われます。

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

奈良女生の1年の流れをざっと紹介します♪ (大学HP/修学案内/学年暦を)

4月

- イントラ=スイング 入学式前に同じ学部・学科の子と仲良くなるチャンス!
- 入学式(入学宣誓式) 入学おめでとう! スーツの準備を、忘れずに!!
- ガイダンス
- 健康診断
- 履修登録 WINDY 主催の後講相談会で先輩に相談できます!!
- 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

5月

★ GW

慣れない環境で頑張る、がんばる!!
旅行レジャー、インバウンド...
休みを満喫しよう!

6月

- 中間考査 7・8週目頃に行われるよ!
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形式は科目によって異なるので、シラバス・LMSをチェック!!
7月末～8月第1、2週(夏休み前)に行われます!
資料持込込み可なこと!!

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月末までと約2か月!!
やりたいこと全部やらせよう!!

9月

取得単位の
確認ができます!!

- 成績照会
- 後期ガイダンス

9/31 前期終了!

10月 後期スタート

11月 京都祭^{B3}

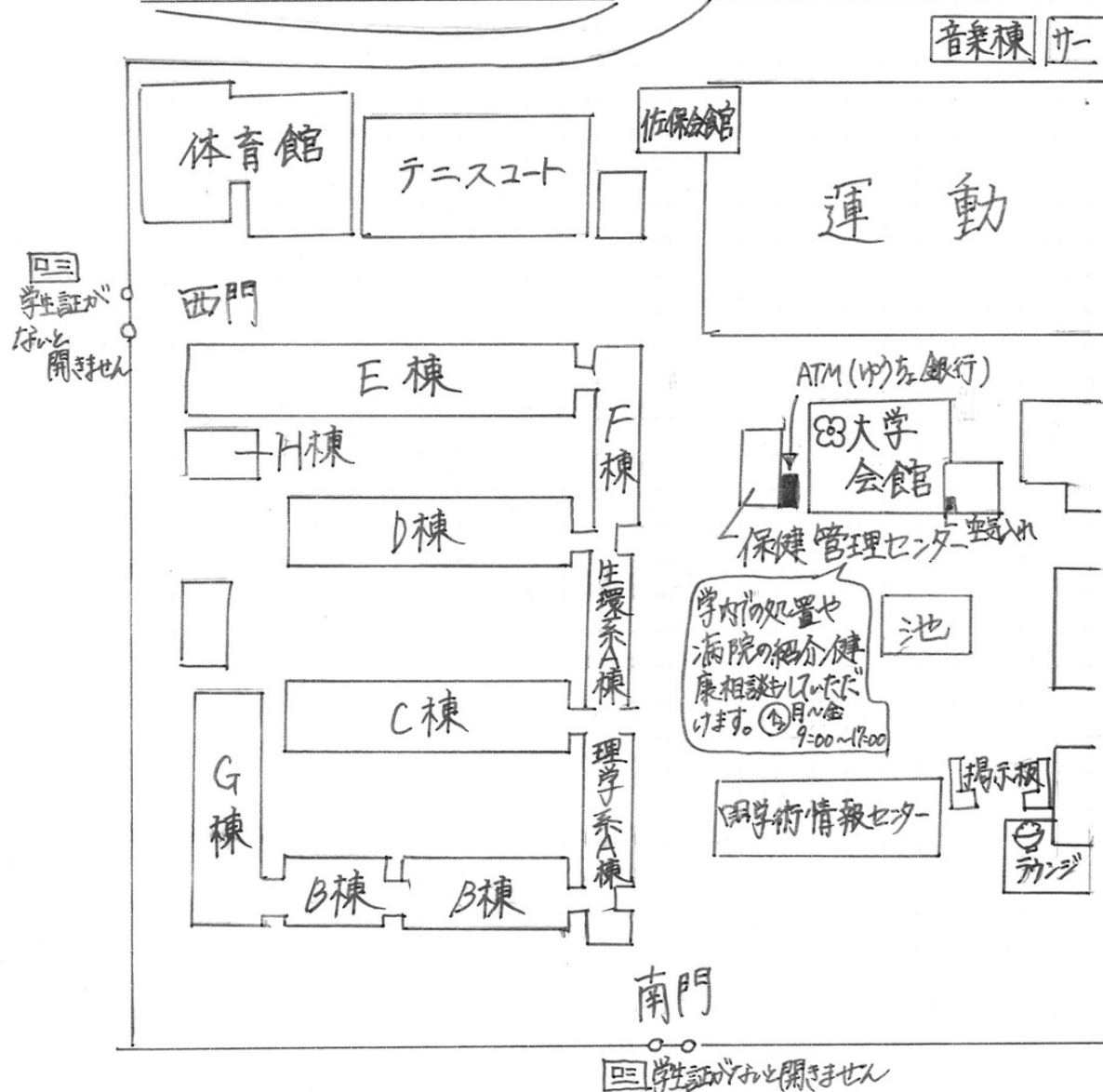
12月 冬期休業(12/26～1/3)

2月 期末考査

3月 成績照会

3/31 後期終了!

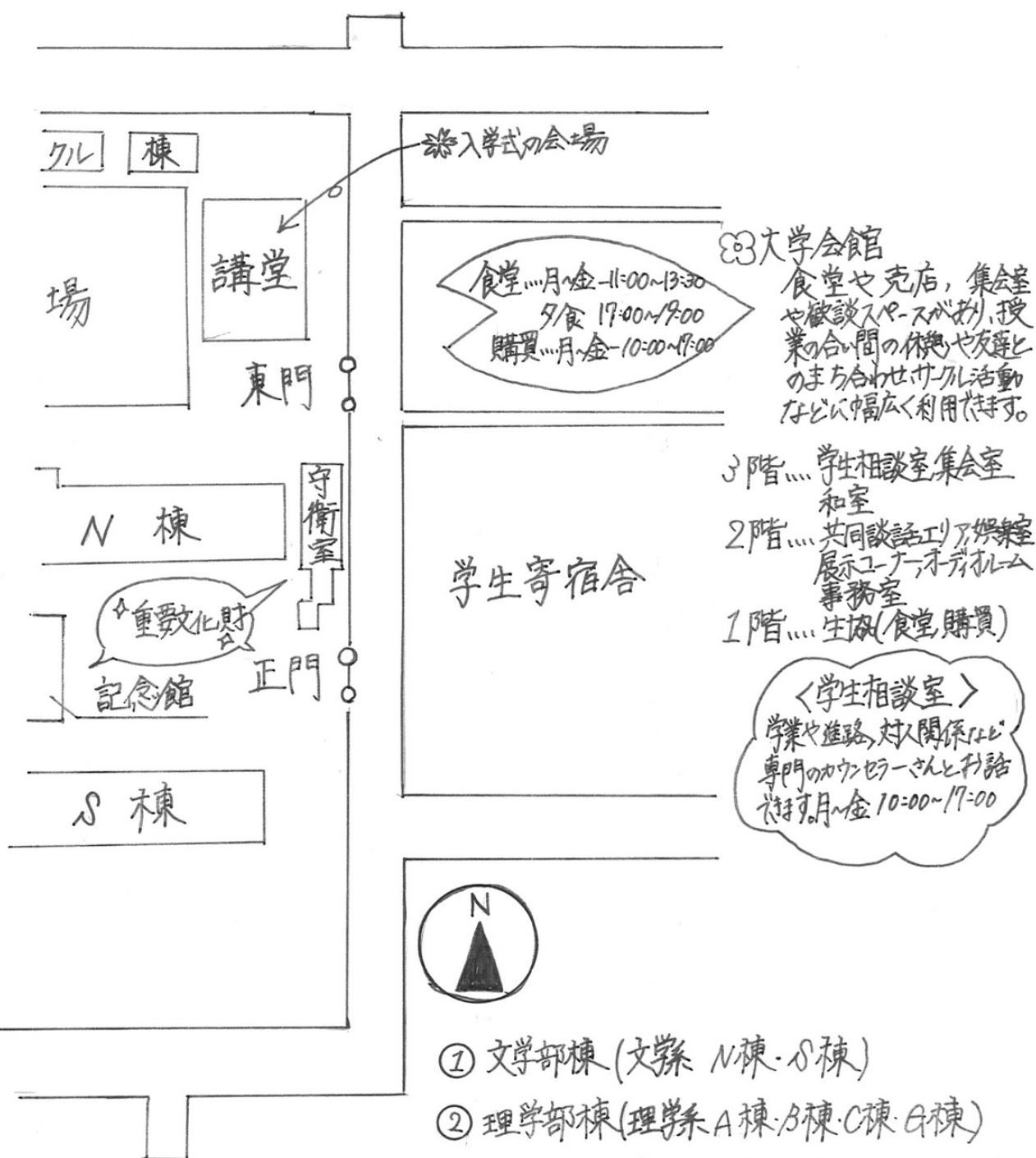
ナラジヨマップ



☺ カフェDear deer! (ラウンジ)
人気のパスタやオムライス、井など
おしゃべりランチも日替りで提供
しています。パフェもあります!!
① 11:00～15:00

近鉄奈良駅

③ 図書情報センター
図書、雑誌等の各種資料
はもちろん、自習用パソコン
や多彩な閲覧スペースなどの
学習設備が揃っています。



- ① 文学部棟 (文学系 N棟・S棟)
- ② 理学部棟 (理学系 A棟・B棟・C棟・G棟)
- ③ 生活環境学部棟 (生環系 A棟・D棟・E棟)
- ④ DMG MORI棟 (工学系 H棟)

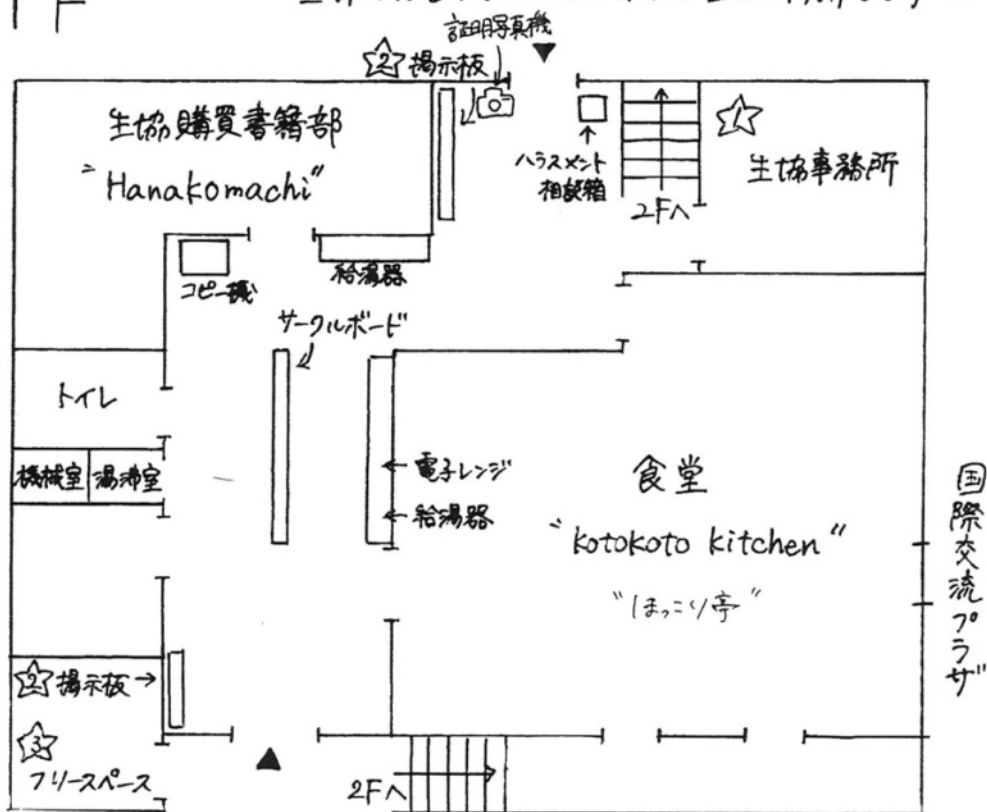
学館MAP

学館とは... 大学会館。

月~土 9:00~21:00
日・祝 閉館

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

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
いらっしやいます。

共済関係の申し込めは こちらへ！

証明写真機

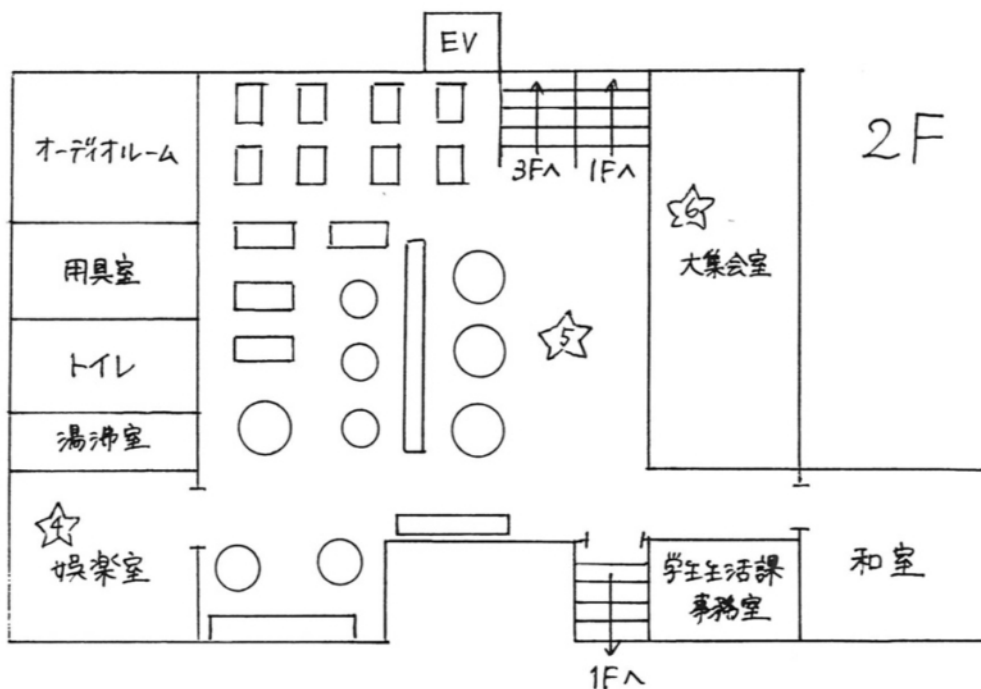
アルバイト等で証明写真が必要
になった時には ここで撮影しが
できます。

☆ 掲示版

アルバイトの求人情報、
教科書譲渡のチラシはココをcheck!

☆ フリースペース

4月の教科書販売は
こちらで行われています！



☆ 娯楽室

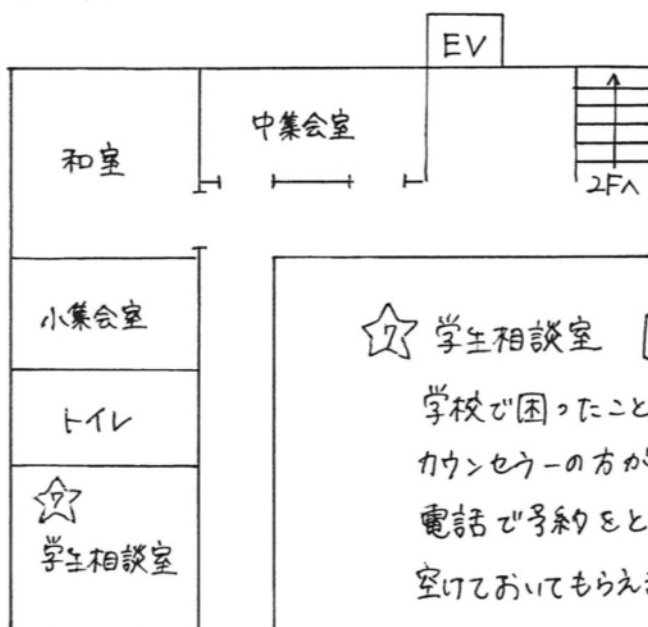
量のスペースがある部屋です。
4月には、部活動やサークルの茶話会が行われます。

☆ 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。

ならじょすたでい



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よう!

Q1. 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“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・各学科で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!

Q2. 何に気をつけたらいいの?

A. ルールをしっかり理解して、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)

Q3. 第二言語は何から選べる?

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
- 理学部 ... ドイツ語、フランス語
- 工学部 ... ドイツ語、フランス語、中国語
- 生活環境学部 ... ドイツ語、フランス語、スペイン語、中国語
(※学科を除く) ロシア語、韓国語
- 生活情報通信科学コース ... 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・コースごとに異なります。
必修の授業と被っていないかも要確認!
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か考えておくといいかも?!

Q4. 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

1コマ目は9:00からスタート

2コマ 10:40 ~ 12:10

遅刻しないように気を付けよう!

3コマ 13:00 ~ 14:30

4コマ 14:40 ~ 16:10

次のページからは
先輩たちの1回生前期の時間割を

5コマ 16:20 ~ 17:50

大公開!!

< 文学部 しゅろ >

月	火	水	木	金
	オリエタル イングリッシュ	日本アジア 言語文化学 入門A		アジア イングリッシュ
	基礎演習	日本国 憲法A	ドイツ語IA	社会・集団 家族心理学
ドイツ語IB		「奈良」好 大学入門	ドイツ語IB	健康運動 実習
ドイツ語IA	国語史 概論B	韓国語 初級I	情報処理 入門	
教職論A			教育学 概論	

< 文学部 あお >

月	火	水	木	金
中国語I	アジア イングリッシュ	日本アジア 言語文化学 入門A	中国語I	オリエタル イングリッシュ
中国語I	基礎演習	日本国 憲法A	中国語I	
中国言語 文化学 概論A	アジア学入門	「奈良」好 大学入門		政治学
健康運動 実習	社会学		情報処理 入門	
教職論A				

< 理学部 教物科学科 数学エス希望 >

月	火	水	木	金
数学物理 の歩き方	オリエタル イングリッシュ	微分積分 学I演習A		アジア イングリッシュ
フランス語 IB	微分積分 学IA	日本国 憲法A	フランス語 IA	アジア イングリッシュ
		「奈良」好 大学入門	健康運動 実習	線形代 数学IA
アジア イングリッシュ	シスター 生理学	情報処理 入門	女性 リーダー論	線形代 数学I 演習

< 理学部 教物科学科 物理学エス希望 >

月	火	水	木	金
数学物理 の歩き方	オリエタル イングリッシュ			オリエタル イングリッシュ
いのちと 健康	微分積分 学IB	日本国 憲法A	フランス語 IA	
微分積分 学入門	微分積分 学I演習	「奈良」好 大学入門	健康運動 実習	
フランス語 IB	シスター 生理学	情報処理 入門	基礎の 物理A	線形代 数学I

＜理学部数物科学科数物連携コース希望＞

月	火	水	木	金
数学物理 の歩き方	コンピュータ イングリッシュ	微分積分 学Ⅱ	ハサージュ	プログラミング イングリッシュ
ベシク サイエンス			ドイツ語 IB	
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 IA	情報処理 入門		基礎の 物理A	線形代 数学IB

＜理学部化学生物環境学科化学コース＞

月	火	水	木	金
	プログラミング イングリッシュ	微分積分 学概論Ⅰ	ハサージュ	コンピュータ イングリッシュ
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Ⅱ	化学の ための 物理Ⅰ
ドイツ語 IA	情報処理 入門			線形代 数学 概論Ⅰ

＜理学部化学生物環境学科生物科学コース＞

月	火	水	木	金
	プログラミング イングリッシュ	化学 概論Ⅰ	地球環境 科学	コンピュータ イングリッシュ
基礎細胞 生物学	化学生物 環境学 入門	日本国 憲法A		健康運動 実習
	生物 環境科学 基礎実習	奈良女子 大学入門	フランス語 IA	現代の 倫理
フランス語 IB		情報処理 入門	基礎の 物理	
				シンガー論 入門

＜理学部化学生物環境学科環境科学コース＞

月	火	水	木	金
	プログラミング イングリッシュ	微分積分 学概論Ⅰ	地球環境 科学	コンピュータ イングリッシュ
基礎 化学Ⅰ	化学生物 環境学 入門	健康運動 実習	基礎 生物学Ⅰ	
フランス語 IB		奈良女子 大学入門	フランス語 IA	環境科学 基礎 プログラミング
数学 入門		情報処理 入門	基礎の 物理	環境科学 基礎 プログラミング 演習
教職論				

＜生活環境学部 食物栄養学科 ここ＞

月	火	水	木	金
食物科学 概論	フットボール イングリッシュ		パサーシュ	コンピュータ イングリッシュ
有機 化学Ⅰ	基礎化学 演習	生化学Ⅰ	基礎生物 学演習	
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
数学 入門	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
				↓

＜生活環境学部 心身健康学科 うら＞

月	火	水	木	金
	フットボール イングリッシュ	人体 生理学	スポーツ 政策論	コンピュータ イングリッシュ
心身健康 学概論Ⅰ	生涯スポーツ 論	日本国 憲法A	心身健康 学概論Ⅱ	
フランス語 ⅠB	アジア学 入門	「奈良」女子 大学入門	フランス語 ⅠA	情報処理 入門
数学入門	健康運動 実習	心の科学 への招待		

＜生活環境学部 心身健康学科 るい＞

月	火	水	木	金
食物科学 概論	コンピュータ イングリッシュ	人体 生理学	スポーツ 政策論	フットボール イングリッシュ
心身健康 学概論Ⅰ	生涯スポーツ 論	日本国 憲法A	心身健康 学概論Ⅱ	
フランス語 ⅠB	アジア学 入門	「奈良」女子 大学入門	フランス語 ⅠA	情報処理 入門
被服学 実習	健康運動 実習	調理学 実習	住環境学 概論	
		↓		

＜生活環境学部 住環境学科 ずく＞

月	火	水	木	金
	コンピュータ イングリッシュ		建築一般 構造学	フットボール イングリッシュ
統計学	経済学	生活と 色彩	心身健康 学概論Ⅱ	
フランス語 ⅠB	こばと 文化	「奈良」女子 大学入門	フランス語 ⅠA	政治学
空間表現 演習	住生活学		住環境学 概論	健康運動 実習

＜生活環境学部 住環境学科 シェレフ＞

月	火	水	木	金
	プログラミング イングリッシュ		建築・設計 構造学	イングリッシュ
いのちと健康	経済学	生活と色彩	心身健康 学概論Ⅱ	パソコン
中国語	ことばと文化	「奈良女子 大学入門	中国語	情報処理 入門
空間表現 演習	住生活学		住環境学 概論	健康運動 実習
				ジェンダー論 入門

＜生活環境学部 文化情報学科 生活文化学コース＞

月	火	水	木	金
	プログラミング イングリッシュ			イングリッシュ
文化情報 学概論	経済学	日本国 憲法A	経済政策	生活と 情報倫理
フランス語 IB	ことばと文化	「奈良女子 大学入門	フランス語 IA	情報処理 入門
パソコン	ジェンダー 生理学	バリの科学 への招待	住環境学 概論	健康運動 実習

＜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	プログラミング イングリッシュ		プログラミング 言語演習	イングリッシュ
文化情報 学概論		健康運動 実習	↓	生活と 情報倫理
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
	生活文化と 人工知能			↓

＜工学部＞

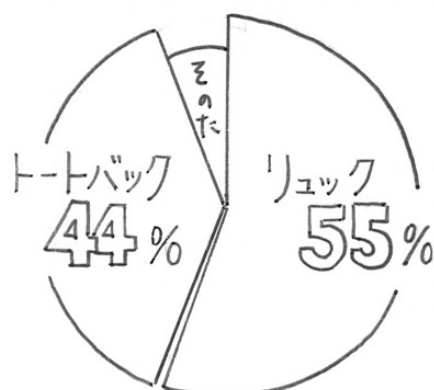
月	火	水	木	金
化学基礎 生体基礎	プログラミング イングリッシュ		創造と デザインの 理論 物理基礎	イングリッシュ
電子工学	健康運動 実習	批判的 思考Ⅰ	自己 マネジメント	
フランス語 IB	プログラミング 基礎	「奈良女子 大学入門	フランス語 IA	造形基礎 演習Ⅰ
パソコン	↓	情報処理 入門		価値創造 体験演習 (PBL)
	微分積分 確率・統計			

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 ☆

※ WINDY内調べ

Q1 普段学校に持っていくバッグは?



☆ 他にも「ポシェットを持って行く」という人や、「パソコンは持ち手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が様々だから、日によって使い分けるのもアリ ☺

☆ バッグを選ぶ時には、
色・形・容量を確認しよう!!

Q2 大学に何を持って行っているの?

勉強に必要なもの

パソコン, iPad, 電子辞書, 教科書,
ノート, ルーズリーフ, ファイル, 筆箱,
スケジュール帳

プライベートアイテム

スマホ, モバイルバッテリー, 財布, 水筒
折り畳み傘, パスケース, ポーチ, ハンカチ,
ティッシュ

☆ 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ことが必須!! 自分のお気に入りのスケジュール帳や アプリ を上手く活用しよう!!!

☆ 貴重品 ☆

家の鍵や学生証等の貴重品は、いつも決まった場所に入れよう!

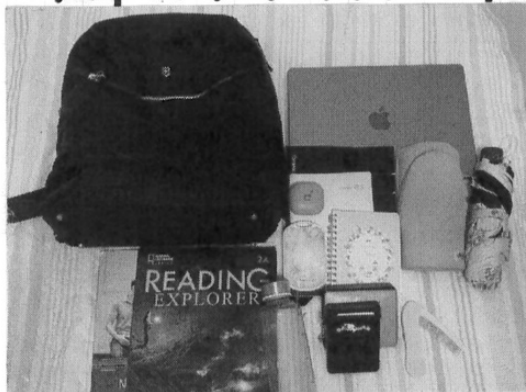
☆ ロッカー ☆

体操服や体育館シューズ, 教科書, 辞書, 白衣, 製図用具等は、自分専用のロッカーに入れておくと、荷物を減らせて便利! 防犯面で不安があれば、南京錠を買ってロッカーにつけている人もいるよ!!

※ 詳しくは掲示板を check !!!

他には、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 ♪

☆先輩たちのバッグの中身紹介☆



★しゅう (文学部 新2回生)

パソコン or iPad, 筆箱, 日傘,
イヤホン, モバ充, 財布, 定期,
教科書, ノート, 小まゝメモ帳, 手帳,
くし, 水筒



★りう (理学部 新2回生)

iPad, ルースソーフ・教科書, 筆箱,
イヤホン, ポーチ, 折りたたみ傘,
水筒, 汗拭きシート, 目薬



★なき (工学部 新3回生)

パソコン, 教科書, 手帳, 筆箱,
ルースソーフかノート, イヤホン,
モバ充, パソコンの充電器, 財布,
折り畳み傘 (晴雨兼用), ポーチ, 水筒

☆ スマホと手帳どちらもでスケジュール管理するように
しています!!



★ずく (生活環境学部 住環境学科) 新2回生)

パソコン, イヤホン, 筆箱, 歯ブラシ,
財布, ルースソーフ, 教科書, ハンカチ,
水筒, ポーチ (カッター・ウェットティッシュ,
ポケットティッシュ, 薬)

★ 学部・学科で必要なものについては, 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内調べ

Q1 なんのバイトしてる?

1位 [◇] 飲食

2位 塾講師・チューター

3位 イベントスタッフ

飲食が一番多い!

スタバやユニバ

ホテル、コンビニなど

種類はたくさん☆

Q2 どこでバイトしてる?

1番多いのは大学付近!

自宅通学の人には自宅付近

でしている人もいます

Q3 いつから始めた?

1年生ゴールデンウィーク前

が最多!! 多くの人が

1年生のうちに始めているよ!

Q4 掛け持ちしてる?

1つのみの人が約50% 2つ掛け持ちは約40%

3つ以上掛け持ちしている人も...

Q5 週何日働いてる?

(学校があるとき)

週2,3日の人が75%!

週4,5日の人は20%

週に6日働いている人も!?

無理しない程度に

バイトも元々張ろう!

Q6 時給はいくら?

(2025年8月時点)

1000円~1099円: 35%

1100円~1199円: 35%

1200円~ : 30%

奈良県は2025年11月から最低賃金

が1051円に上がったよ!

Q7 面接の服装は?

スーツや綺麗な服装
がため! 普段着の場合は
モトーンがおすすめ!

Q8 面接のアドバイスは?

ニコニコしてハキハキと話す
ことが大切! 募集条件に
当てはまっていることも大事!

Q9 バイトをえらぶ時の注意点は?

- ・働いている人の雰囲気!
- ・髪色ピアス等の規則
- ・交通費支給の有無
- ・家に近い/通いやすい
- ・テスト前、帰省前に休めるか
- ・奈良女の先輩がいると安心

Q10 バイトをえらんだ決め手は?

時給を気にしている人がとても多かったよ!

飲食だと賄いがあるのかどうかも決め手に!
他にも憧れや交通の便、シフトの入りやすさという声も

Q11 バイトでのエピソードは?

バイトの仲間と遊びに行ったり、ご飯に行ったり
して交友関係が広がった! 運動会をした人も!!
忙しくてもやりがいを感じることも多いよ!

Q12 おすすめのバイトのPRを!

- ・飲食! 賄いが美味いところ!
- ・塾講師は時給が高い!
- ・オスス×令 接客も学べる!
- ・朝が得意な人は朝バイト
すると良い! 日かスタートできる!
- ・客層が良いお店はクレーン
- ・学童バイト! 子ども好きにオスス×令
も少なく働きやすい!

ならじょプライベート

奈良女生的気になるプライベート、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. 試験勉強・課題
3. 一度家に帰る、空きコマをできるだけ作らない

番外編
・買い物
・カフェ巡り

放課後は何してる？

番外編
・ササゲ利用
・試験勉強

1. バイト
2. 家事・寝る
3. 買い物



休日は何してる？



1. 寝る
2. 家事
3. 買い物・バイト

番外編
・友達と遊ぶ
・実家に帰省する

休日のおすすめの過ごし方 品「朝活・カフェ巡り」



- ・早起きして、カフェやパン屋のモーニングに行きましょ!
- ・奈良の美味しいご飯屋さんに行く!

合「家で過ごす」

- ・お昼過ぎまで寝て、バイトして、ぐだぐだして寝るエエ
- ・ラジオを聴いたり読書をしたりして過ごす 国

品「車で出かけたり、友達と遊んだり」

- ・健康ラジオオススメです
- ・大阪まで遊びに行く 白:



長期休暇のエピロード



合「実家に帰省」

- ・地元の友達と遊ぶ
- ・車の免許取得!

品「旅行」

- ・韓国旅行に行って普段できないことを体験! 東京に行きましょ!



はい: 31.8%
いいえ: 54.5%



恋人はいますか?

しくじり先生

慣れない大学生活では、失敗してしまうことだってあります。WINDYメンバーのしくじりエピソードを
ご照覧ください。。。

学校でのしくじり

完成したレポートをあとで読み
直そうとして、そのまま提出し忘れた...

レポートは完成したらすぐに出すのが吉

教授からの連絡を
見ておらず、授業がない日に
学校に来てしまった...

大学からのメールは要チェック!



寝坊した



ミールシステムの
利用をおすすめ

食費が足りず、月の後半イ
ご飯を抜くことが多くあった...

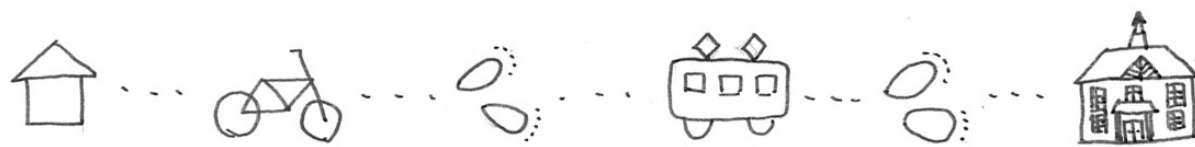
細かな出費の積み重ねに
要注意

帰省の際に、下宿先の鍵を
実家に置いてきてしまった...



しくじりを恐れぬ勇気と、転んでもただでは起きない
気概とが、あなたの大学生活の助けとなるでしょう...

自宅生のページ

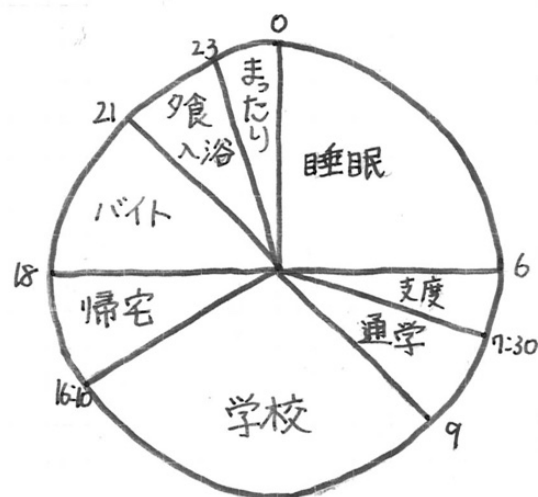


みなさん、こんにちは
ここでは奈良女に通う自宅生について
詳しく紹介していきます

まずは私の自己紹介から

名前	みちえ	学部学科	生活環境学部
自宅	大阪府	住環境学科	
バイト	週1～	学年	新3回生

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
気にしないといけない |
| ・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
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組となっていて家電などをシェアしながら共同生活します。
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やいます。
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…学部や学科をこえた友達ができます。
- ・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

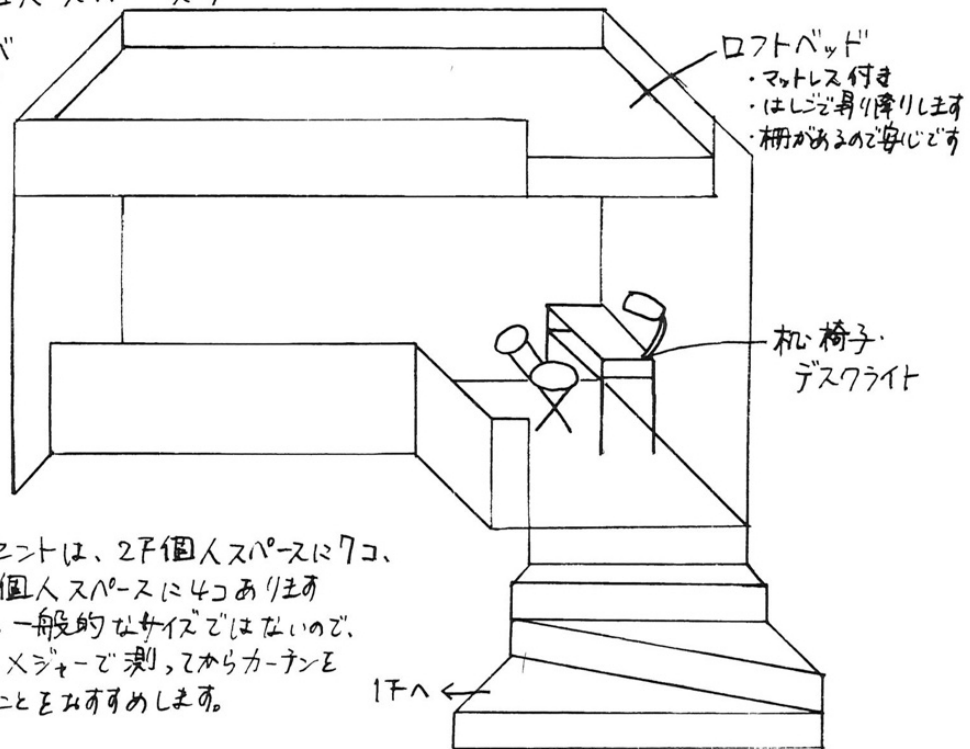
- ・個人スペースが狭い…新寮の個人スペースはかなり狭く、様々な場面で工夫が必要です。
ストレッチ等をするのはかなり難しいです。
- ・他の寮生に気を遣う…生活音や声はかなり隣に響きます。
1回生の間には家電を3人でシェアするので、使いたい時に使えないことも。
- ・友達を家に呼ばない…寮生以外は敷地内に入れません。

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ます。

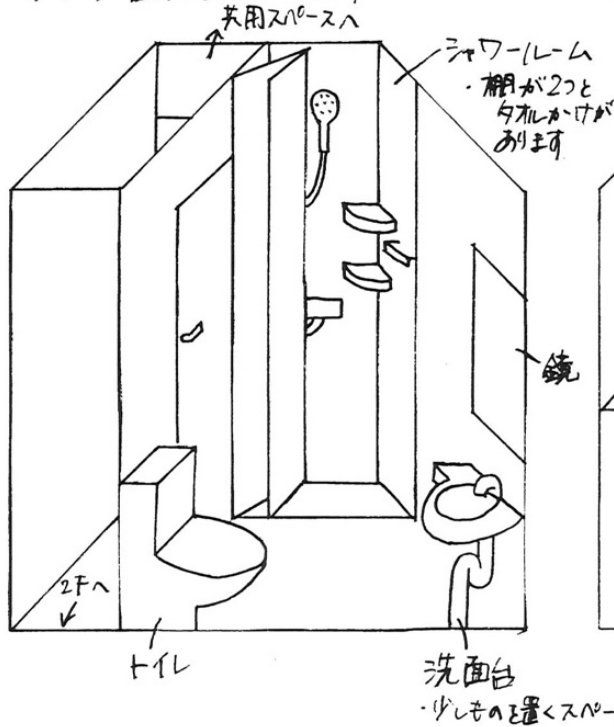
2F個人スペース

エアコンがあります

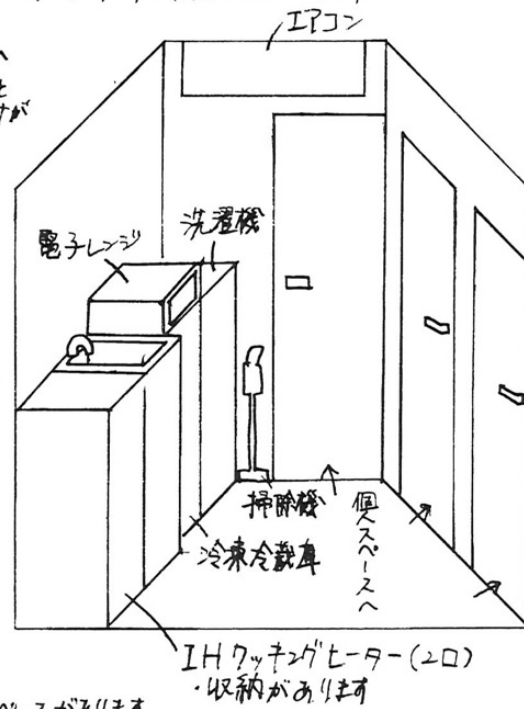


- ・コンセントは、2F個人スペースに7コ、1F個人スペースに4コあります
- ・窓は一般的なサイズではないので、一度メジャーで測り、それからカーテンを量ることをおすすめします。

1F個人スペース

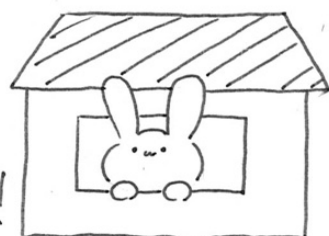


1F共用スペース



下宿生のページ

こんにちは！
 ここでは下宿について紹介します！
 このページを読んで一人暮らしが少しでも楽しみになってもらえれば嬉しいです！



下宿生の一日



バイトがある日の一日です♪
 帰ってきてからダラダラしていると
 つい夜更かししてしまいます(；)
 気をつけたいです
 家事はバイトがない日に
 しています(；)

お部屋選びのポイント

① セキュリティ

- ・ 2F以上
- ・ 女性専用マンション
- ・ モニター付きインターフォン
- ・ オートロック、宅配Box

- ・ 街灯は十分か
- ・ 治安は良いか

② 立地

- ・ スーパー、コンビニ、駅、学校までの距離

③ その他

- ・ 日当たり
- ・ 設備 { IH or ガス
 ユニットバス or セパレート

住む前に
 見に行くのが
 オススメです



❁ 下宿のいいところ

① 大学が近い

通学時間が短い
ので、その分バイト
や趣味に時間を
使うことができます。

② 自立できる

自分で家事やお金
の管理ができる
ようになって、
自信がもてました。

③ 人を招きやすい

地元の友達を招いて
お泊まり会をしました！
とっても楽しいです！

。～。。～。。～。。～。。～。。～

❁ 下宿の大変なところ

① 孤独を感じる

一人の時間が多く、
自由な反面、寂しさを
感じることもあります…。
最初はとてもつらかったです…

② 家事が大変

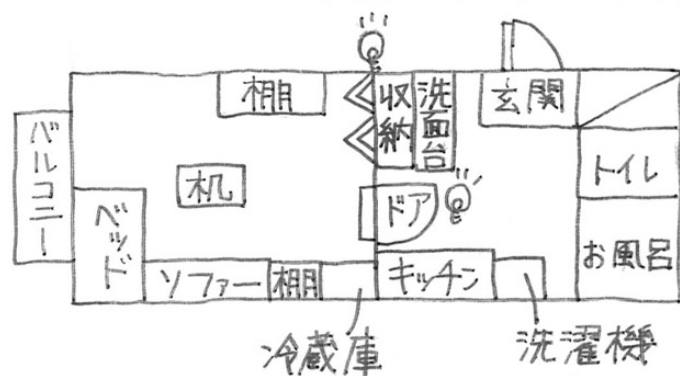
疲れているときに、ご飯を
作るのはとても大変です。
食事をぬいてしまうことも…。

大変なこともあります、少しずつ慣れていきましょう！

。～。。～。。～。。～。。～。。～

❁ 私の部屋の間取り

最後に私の部屋の間取りを紹介します！参考までに…

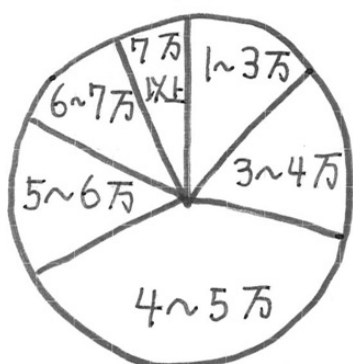


💡 リビングとキッチンが
別の部屋になっている
ところが良いです！

💡 クローゼットが大きくて
便利でした！

一緒に一人暮らしを楽しみましょう！

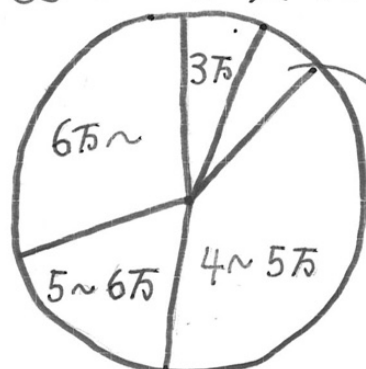
🌸 家賃はいくら？



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物件を見つけましょう♪

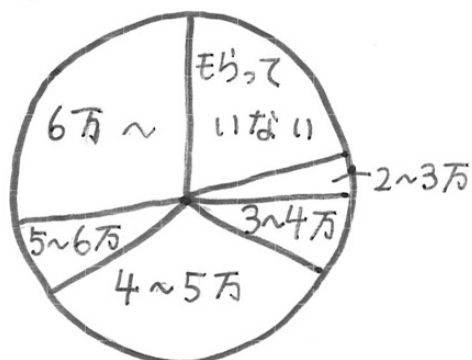
🌸 生活費はいくら？



食費は、1~3万円と人によって様々です。バイトでまかないがないと節約できます。

体に悪いので、食費を減らすために食べないというのはやめましょう!

🌸 仕送りはもらってる？



ほとんどの人は仕送り+バイト代で生活しています♪ 1回生の初めのうちは揃えなければいけない物が多く、想像以上にお金がかかります💰

🌸 初期費用

・引越し費用

・電気・ガス・wifi関連

・家具・家電・生活用品

・教科書代

一人暮らしで、お金の使い方を身につけましょう♪

引っ越したナラ

2024年10月の情報です。
各HPを正確に確認してください。

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!
- 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。
- 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。

- ③ ナラジ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3があるよ、チェックね!



パスポートをとるナラ

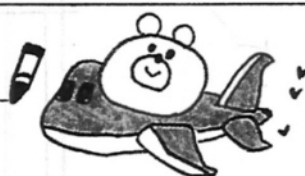
✓ 通常、パスポートの申請は本籍地で
行いますが、奈良県内でも手続きをす
ることができます。

✓ 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 または 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 (あつと楽にできます!)
- 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 ○ 奈良県周辺にあるスーパーのうち、いくつかを紹介!

1. PAKET (奈良店) ① 8:30~22:00

- 大学からいちばん近い! ○ お値段的には普通...?
- お惣菜の種類が豊富!

2. OKest (餅飯殿店) ① 9:00~20:00

- 新鮮なものが多く印象! ○ 中に自炊もあって便利!
- お店の前ビナニ焼きやドリンクが販売されています!

3. A-プライス (奈良店) ① 9:00~18:00

- 一般の人でも利用できる業務用のスーパー!
- いろいろな調味料が売られています!

4. プライスカット (法蓮店) ① 9:00~22:00

- 8のつく日が特に安い! ○ 品ぞろえ豊富!

5. KOHYO (JR奈良店) ① 7:00~24:00

- イオン系列のお店! ○ JR奈良駅に隣接!
- 奈良のお土産もそろっています!

6. ロピア (ミ・ナーラ店) ① 9:00~20:00

- 内容量が多い商品がたくさん!!
- お肉の種類が豊富!

○ ショッピングモール ○ []内は最寄り駅です!

1. nara-family [近鉄大和西大寺駅]

① 9:00~22:00 (イオンスタイル)

2. ミ・ナーラ [近鉄新大宮駅]

① 10:00~20:00

3. イオンモール大和郡山

[JR郡山駅、近鉄郡山駅]

① 10:00~21:00 (イオンモール 専門店街)

4. イオンモール高の原

[近鉄高の原駅]

① 10:00~21:00 (イオンモール 専門店街)

○ ドラッグストア ○ ぜひ実際に行ってみて、お気に入りを見つけたいです！⑤

1. サンドラッグ アプリビターホンがもらえてお得☆

奈良店 (小西さくら通り、㊟ 9:00~21:30)

奈良東向き店 (東向商店街 ㊟ 10:00~21:30)

奈良法蓮町店 (やすらぎの道 ㊟ 9:00~21:00)

2. スギドラッグ アプリビターホンがプレゼントされています！

奈良東向店 (東向商店街 ㊟ 10:00~22:00)

3. ダイコクドラッグ ポイント●倍デーが多く、全品10%OFFの日も◎

近鉄奈良駅前店 (小西さくら通り、㊟ 9:05~20:50)

JR奈良駅前店 (㊟ 9:05~21:20)

4. ドラッグセイムス 広々とした店舗でお買い物できます♪

近鉄奈良店 (東向商店街 ㊟ 9:00~21:00)

5. ウエルシア 夜遅くまで営業していて便利！

奈良駅前店 (JR奈良駅付近、㊟ 4:00~3:00)

奈良法蓮店 (㊟ 8:00~24:00)

6. マツモトキヨシ 化粧品の品揃えが豊富◎!!

ビエラ奈良店 (㊟ 10:00~21:00)

7. ファーマシー 木のりた オrganic製品が充実！

JR奈良駅前店 (㊟ 9:00~21:00)

○ 家電 ○

☆ ショーシン 奈良店 ㊟ 10:00~19:00

奈良女からいちばん近い家電量販店！

△「生活お役立ち情報」の
ページに書いてあることは、
中の人のお見込みです。
2025年11月時点での
情報になります。

△ 大学近くで家具や家電を販売しているお店は少ないので、

事前準備やネットでの購入がおススメ！



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!
夜間はワイヤレスワイパーや
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 ☐ バランダーサンダル
- ☐ 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

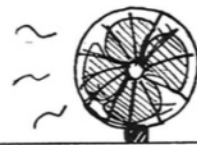
★★★★ 星3.5

- ☐ 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。

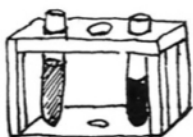
□USBメモリー □プリンター (※学内でも無料印刷可能)。

□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
調理用白衣を例年入学後に購入
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 イベント用に♪

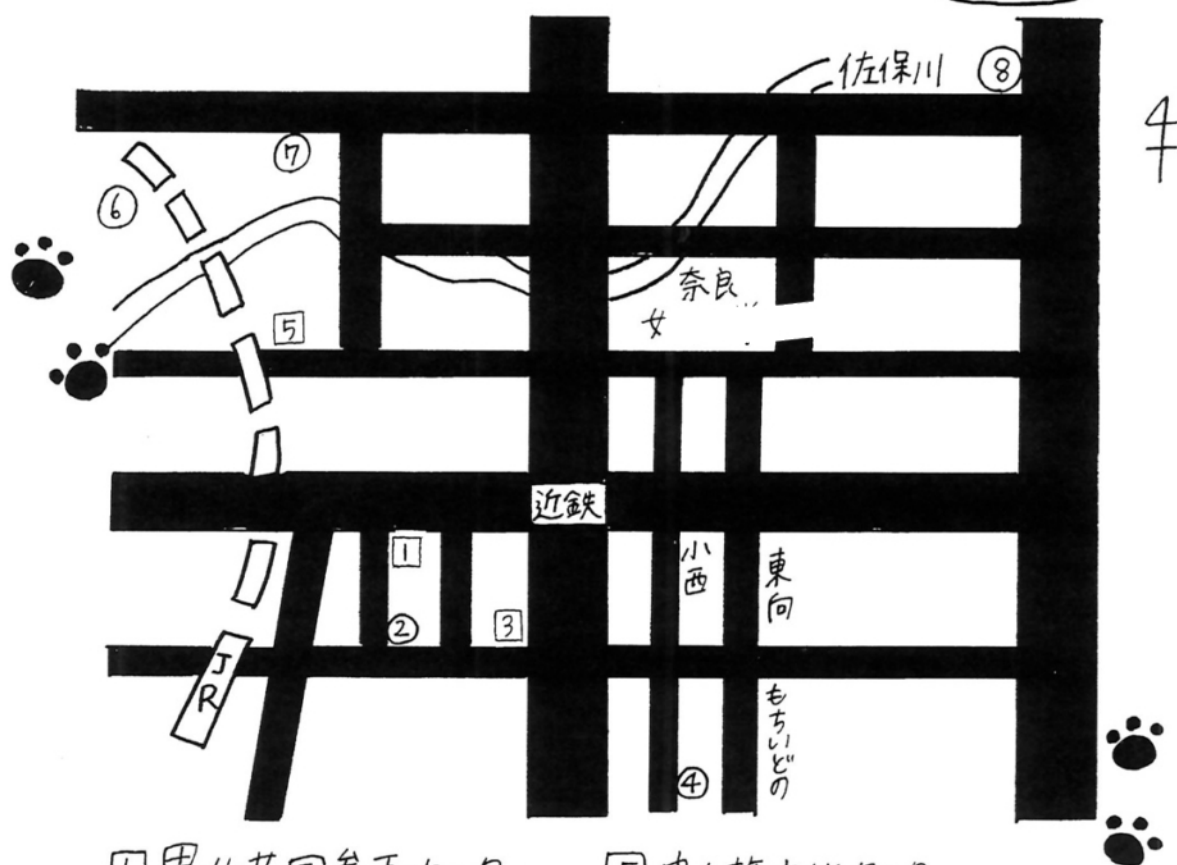
ホームパーティーで

□マンガ、雑誌、小説等の本、DVD □ホットプレート、トースター

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 | ⑤ 中人権文化センター |
| ② 大宮児童館 | ⑥ 佐保川小学校 |
| ③ 中部公民館 | ⑦ 佐保小学校 |
| ④ 椿井小学校 | 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LEDライト
- ♡ 携帯用ミニトイレ
- ♡ ハンカチンコップ
- ♡ 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。



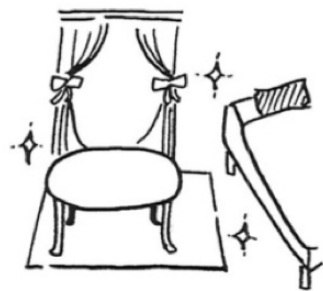
✓家族・友人でLINEグループをつくる

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っ
ておき、無事な場合はスタンプを送るだけで
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、背丈から見て見えにくいよう床にモノ
は置かない？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×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
→ 伝言の再生なら → **2** → 相手の電話番号

はらぺこさんのページ

1人暮らしスタート!!
キッチングッズ優先度ガイド

★必須

まずはこれだけでOK!

- ☐ 電子レンジ
- ☐ フライパン(深め)
- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ タップー
- ☐ ラップ
- ☐ 菜箸 (or トング)

→ 週末や朝食だけの自炊
でもOK!

●あると便利

自炊が増えたら追加

- ☐ 鍋
- ☐ 炊飯器
- ☐ ボウル
- ☐ ざる
- ☐ お玉
- ☐ フライ返し
- ☐ キッチンばさみ

→ 週に2~3回自炊する
ようになれば!

▲なくてもOK

料理を楽しむ人へ

- ☐ 計量カップ
- ☐ 計量スプーン
- ☐ ピーラー
- ☐ ヘラ
- ☐ アルミホイル
- ☐ スライサー

→ その他自分が気になった
ものも購入してみても◎

□番外編: せいろ

→ 料理の幅を広げたい人、時短料理に興味がある人向け!
蒸すだけでごちそう! ヘルシーで素材の旨みそのまま食べられる!
Amazonや無印良品でも買える♪

[調味料編]

★必須

最低限基本セット

- ☐ 油
- ☐ シェウヤ
- ☐ 塩
- ☐ 砂糖
- ☐ 塩こしょう

→ 代用が効かない
基本の味

●あると便利

自炊が増えたら追加

- ☐ みりん
 - ☐ 酒
 - ☐ 麺つゆ
 - ☐ ポン酢
 - ☐ みそ
 - ☐ 酢
 - ☐ マヨネーズ
 - ☐ ケチャップ
 - ☐ 鶏がらスープ
- インスタントで代用も可

→ 和洋中の味の幅が広がる

▲なくてもOK

料理好き向け

- ☐ 焼き肉のたれ
- ☐ チューブ調味料
(ニンニク、生姜)
(わさび)
- ☐ コンソメ
- ☐ 豆板醤
- ☐ コチュジャン

→ 基本料理では
代用可能

最初は使いきれないかわからないから、
多少お値段はあっても、小さめサイズを買う人も◎

おすすめ!

食料保存方法

□ごはん🍚

3合炊いたら
小分けで → 冷凍 → 食べる前に
ラップ or タッパ → レンジで
チン!

♪ 温かいうちに分けると美味い!

□パン🍞

1枚ずつ
ラップで → 冷凍 → 凍のまま
包む → トースター
or 自然解凍

♪ 小分け冷凍で長持ち & 使いやすい!

□お肉類🍖

1回分ずつ
ラップで → 冷凍 → 調理前に
小分け → 解凍

♪ 下味をつけてから冷凍するとその持調理可!

□野菜類🥬

サッと洗って
水気を切り → 冷凍 → 解凍 or
ジッパロ or タッパ → そのまま調理

♪ 葉物はキッチンペーパーで包むと長持ち!

Point!

- ・ ラップで二重 or ジッパロ 付き袋での保存がおすすめ!!
- ・ 日付ラベルをつけると管理がラク!
- ⚠️ 冷凍食材はなるべく 3週間以内に食べよう!!

奈良女生
いようたし

レシピを探すツール🎵

- レシピブック ... 購買や本屋さんで自分にあった本を見つけよう!!
- クックパッド ... たくさんレシピがある!
「〇〇殿堂入り or 人気」と調べると課金しなくても有名レシピが♪
- TV番組 ... きょうの料理、きょうの料理に「ギターズ」
- SNS ... Instagram, X (旧 Twitter), Youtube などでおしゃれな料理♡
- AI ... 家にある材料を入力すればレシピを教えてくれる!
(Chat GPT など) ... 時短やアレンジも相談できるよ!
- その他 ... 食堂の職員さんにメニューのレシピをまねこわができる!
WINDYでもレシピをまとめているので要チェック!

あせらず自分のペースで挑戦しよう!

はるぺこさんのページ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、ふげんど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!!



- ・ 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だけ!!

- ・ 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
みんな大好きしほこり和風の味つけ。
皮まで煮こんで栄養たっぷり!!

- ・ 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!!



- ・ 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!!

学校やバイトで忙しい時に
つくりおきがあると便利!!
休日など見時間のあるときに
ふくみよう!!

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回分ずつ分けラップに包む。



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らめたら完成!!



・ 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!!

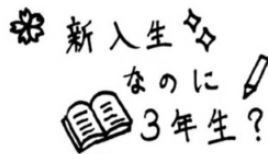
・ 豆腐あんかけ

＜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
しっかりと!!

セルフはむりせず自分のペースでやていこう!!
疲れた時には 大学生協食堂に行くのがおススメ。



❁ 新入生

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は。
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？

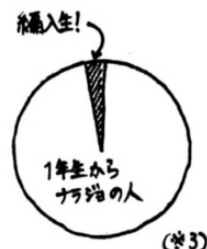
- ・簡単に言えば，「大学3年生で転校してきた人」のこと。
夏～秋に行われる編入試験を突破し，奈良女子大学の3年生として入学します。
- ・高等専門学校にいた人，短期大学にいた人，4年制の他大学にいた人
大学を卒業したことがある人など，編入生のバックグラウンドは多種多様です。

❁ どれくらいいるの？

- ・学部生2067人^(※1)に対して，編入生は56人^(※2)

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？何容は？

- ・ 2021年に設立し、2025年度時点で23人がメンバーとして活動しています。
- ・ ★ 編入生対象 エントランスイヴ
★ 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！[メールアドレス: 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入学式でお配りしています。
- 📖 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！

もしもの時にあなたを守る

大学生のための保障

大学生活にはたくさんの学びや人との出会いがあり、様々な経験をする機会があります！
楽しいことがたくさんある反面、病気やケガ、事故に遭う可能性もあります

例えば... 実験中に器具の使い方を誤ってケガをしてしまった
新しい人間関係のストレスで心が疲れてしまった
自転車で事故を起こして相手にケガを負わせてしまった など

このように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！

⑥ CO・OP学生総合共済

ケガや病気にそなえるたすけあいの制度
24時間365日、学内外、国内、海外を問わず保障
こころの病にも対応

Q 学生賠償責任保険 (一人暮らし特約なし)

自転車乗車中、日常生活、正課の講義・サークル・アルバイト・インターンシップ中などにおける賠償事故を24時間365日、国内・海外を問わず保障する保険

Q 学生賠償責任保険 (一人暮らし特約あり)

日常生活および実習中の他人に対する賠償責任、さらに借用住宅の損壊や家財の損害・盗難などを保障する保険

Q 就学費用保障保険

扶養者が病気やケガで死亡、またはケガで重度後遺障がいを負った結果、学生が扶養されなくなった場合の学費費用等をサポート

Q 手続き方法が分からない...

Q この場合って給付申請できるの?

⇒ 困ったら
生協事務所へ!
(食堂の横にあるよ)

詳しい保障内容については同封の「CO・OP学生総合共有」パンフレットをご覧ください

WINDYの共有活動

WINDYは学生のみなさんのケガや病気を予防するための活動を行っています!

☆自転車点検会 (夏と秋に実施)

業者さんが自転車の点検、修理を行ってくれます

安全に自転車に乗るためにぜひご参加ください!

☆ヘルシーFESTA

栄養士さんに食生活の悩みを相談することができます

他にも、野菜の摂取量を測定したり、体組成を測ったりできる

体験ブースもあります!

入学準備説明会

入学準備に必要なものの紹介や楽しい奈良サライフを迎えるための
お手伝いをします！質問コーナーもあるのでぜひご参加ください！！

日程：（オンライン）2/20、3/8、3/13、3/16、3/20、3/27

（対面）3/15、3/22

時間：日程や形態によって異なります

詳細や申し込みのご案内は奈良女子大学生協HPや、
WINDYの公式SNSをご覧ください。



毎年参加率90%超え!?
入学前に同級生と交流するチャンス!!

エントランスイブ

日にち 4月3日(金)

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！

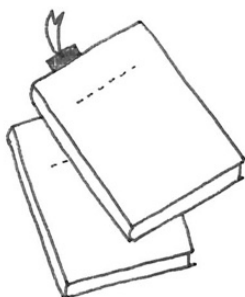
同級生とゲームなどをしながら交流を深める最初の
機会です！ぜひお待ちしております♡

公式SNS Instagram: X → @nwa_windy

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日のみでも大丈夫！
2日とも同じ内容です◎

開催日時：4月6日（月）、7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
2026

WINDYは
“春からメイクに挑戦したい！”
“もっ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。
ぜひご参加ください！



場所：学生会館 2階 大集会室

日時： 4月15日（水） 4月16日（木）

第1部 14：40～16：10 第2部 16：20～17：50

どちらも同じ内容です！

◎ 詳細は WINDYの SNS でもお知らせします！

ノハロ一奈良女生

日時： 2026年 4月7日（火） 14:30~16:30

※ 開催場所など、詳細は WINDYの各種SNSを
ご確認ください！

これからの大学生活を送るうえで
おさえておきたいポイントや、
レポート・メールについての
説明・アドバイスを2部構成で
ご紹介します♪



✿ 編集後記 ✿

ならじょWikiを最後まで読んでくださり、

ありがとうございました！

春から始まる奈良女での生活は想像できましたか...？

同封のならてくまっぷりを含め、奈良での生活を楽しむ

手助けになれば幸いです。

次年度以降のならじょWiki, ならてくまっぷりがよりよいもの
になるよう、アンケートへの回答をお願いします！

ならじょWiki
アンケートフォーム



ならてくまっぷり
アンケートフォーム



Please check our SNS !

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

- ・ 受講相談会 ・ ヘルシーFesta
- ・ 夏祭り企画 ・ 自転車点検会
- ・ #better myself …他にもたくさん！

詳しくはWINDYのSNSで♪

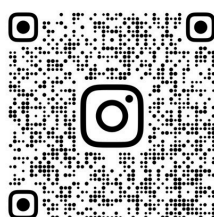
X（旧Twitter）

@nwu_windy



Instagram

@nwu_windy



LINE

オープンチャット



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 !

奈良女子大学生協
公式X（旧Twitter）

@nwu_seikyo



奈良女子大学生協
HP

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



