

Sagamachi

「さがみはら」「まちだ」を大学生の視点から見る情報誌

Vol.22
2017
Spring - Summer

夢じや終われない

新生活、あかるい未来

特集

ユメの芽 夢を追いかける学生たち

ベジ活のすゝめ

FUCHINOBE CAFÉ MAP

鶴川団地のステキ発見！

NEW STAGE 音楽好きなわたしの新しい場所

春だから知りたいお酒の場での飲みマナー

Take Free

ご自由にお取りください

¥

0

さがまち学生Club下半期を振り返って

本部班 **上村**:代替わりが頻繁な、さがまち学生clubですが、いつの間にか私も古株と呼ばれるようになってしまいました。とても感慨深いですね。しかし、まだまだビチビチの大学生なので元気に頑張ります！／**西澤**:イベントや取材に参加し様々な経験を積むことができました。私は、4月から社会に出るので活動に参加することができなくなりますが、さがまちは私を成長させてくれた大切な存在です。ありがとうございました！／**藤岡**:今期のさがまちでは普段の活動以外にも、学生活動報告会へ参加して他の学生団体と交流がもてたり、自分たちとはまた違った活動をしている学生さんとお出会うことができてとてもいい経験になりました！今後も、いろんなイベントに参加していきたいです！／**三浦**:今期は前期とはまた違った多くのイベントに参加することができて、非常に有意義な半年間でした。来期も多くの活動に積極的に参加していきたいと思います。／**森本**:初めてのさがまちで戸惑うことが多いながらも、周りのメンバーに助けられて半期を無事終えることが出来ました！誌面のお手伝いも楽しかったです～

イベント班 **古藤**:多くの方との繋がりを感じた後期でした。さがまちで経験した事を就職先で生かしたいです。さがまちの一員として活動できて良かったです。約1年間ありがとうございました！／**小西**:イベント班として活動してきました。あまり参加することができませんでしたが、学生が主体となって1つのことを成し遂げることとでもやりがいがあることだなと感じました。あいおい食堂のイベントでは人と人の繋がりはとても大切なことだと感じたので、大人も子どもも気軽に集まれる場所がもっと増えていけばいいなと思いました。／**新保**:今回さがまちに参加させていただき、様々な人に出会い良い刺激をもらえました。学校などで忙しく参加できなかったがイベントなど良い経験になりました。ありがとうございました。／**鈴木**:後期には様々なイベントを通して自分の得意・不得意な所を発見したり、地域の取り組みや現状を知ることができたりと学んだ事が多く、とても貴重な体験をすることができました。／**長沼**:今期は初めて紙面班の記事作成に関わらせていただいたり、イベントで司会をさせていただいたり、忙しかったですがとても充実した活動が出来ました！次はもう一歩地域に踏込んだ挑戦をして行きたいです！／**西久保**:下半期もイベント班で活動させていただいて、特に印象に残ったのがショートフィルムフェスティバルの音響をやらせてもらった事です。普段まったく出来ないような体験ができて新鮮な気持ちでイベントに参加できてよかったと思っています！

紙面班 **赤羽**:企画書や記事のデザインを考えたり、アガをとって取材をしたりと沢山の体験をすることが出来ました。中でも情報誌が手元に届いた時が嬉しくて心に残っています。／**飯田**:紙面製作は今回が2回目でした。前回より複雑で頭を悩ませることも多くありましたが、その分吸収できることも多くあり貴重な経験になりました。／**岡嶺**:参加できない日が多く続いてしまいましたがみなさんの積極的な姿勢や優しさに救われました。微力でしたがみなさんとさがまちの活動に参加することができてとても良い経験になりました。／**小川**:ライブハウスに潜入し、生のライブを見て、カッコいい写真をたくさん撮影できて…さがまちは普通の大学生なら会えないような人と繋がれたり、人が輝く瞬間を誰かに伝えることができる場所です。／**河奈**:後半はなかなか予定が合わずに参加出来なく迷惑かけてしまい申し訳無く思っています。自分で企画をしたりいろいろな経験ができて本当に良かったです。／**川村**:今号で大学とさがまちは卒業しますが、学生時代に悪戦苦闘しながら相模原市・町田市の魅力を形にして発信することができ良い思い出になりました。ありがとうございました。／**中山**:今回初めてさがまちに参加してもらい他大の人の交流もすることができたくさん刺激をもらいました。イベントのお手伝いも少しさせてもらいとても良い経験をする事ができて良かったです！／**福岡**:さがまちに入り、後半のほうはあまり参加できませんでしたが会議に出席した際にはたくさんの方と関わる事ができたり学校生活ではできないような貴重な経験ができたと思います。／**山本**:今回さがまちに初めて参加させて頂き、最初は分からないことだらけでしたが皆さんが温かく接してくれたおかげで無事半期を終えることが出来ました。イベントにも参加でき、たくさんの人と交流が出来て良かったです！

映像班 **石井**:私は企画や撮影することが初めてで、半年間やって映像を作る過程を学べました。考えることが多く、大変でしたが良い経験です。ありがとうございました。／**大林**:学生clubとしてでなければ取材できない場所に取材ができたことで、学生のうちにやりたい事の可能性が広がりました！これからもどんどん新しい事に挑戦していきたいです！／**落合**:映像作りを中心にいろんな人達と出会い、新たな自分を発見したりとここでき出来な多くの経験をさせて頂きました。すごく楽しかったです！ありがとうございました。／**光武**:新しい方が入ってきて下さったり、新しい意見が増えとても参考になったりと勉強になりました。／**山野**:以前よりもみんなが積極的に活動するようになったように感じました。前期から続けて所属している人が多いというのもあると思いますが、みんなの意識が変わってきたものもあると思います。

【今号の参加学校】

和泉短期大学 / 桜美林大学 / 相模女子大学 / 湘北短期大学 / 玉川大学 / 多摩美術大学 / 東京家政学院大学 / 法政大学 (50音順)



事業紹介

学生情報局

「さがまちバンバン」放送中！

コンソーシアムの参加大学の学生が制作する地域情報番組「さがまちバンバン」。様々な視点で制作したオリジナル番組をWEBで公開しています。是非ご覧ください。

<https://sagamachi.jp/eizou/banban>

さがまちコンソーシアムについて

「さがまちコンソーシアム(正式名称:公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム)」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO法人、企業、行政などさまざまな主体が連携し、それぞれの特性を活かした協働を通じて、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に、2007年(平成19年)6月に設立され、2010年(平成22年)4月に一般社団法人になり、同年10月に公益認定をいただきました。

加盟機関 (50音順)

【大学等】青山学院大学/麻布大学/和泉短期大学/桜美林大学/北里大学/國學院大學(人間開発学部)/相模女子大学/相模女子大学短期大学部/サレジオ工業高等専門学校/湘北短期大学/女子美術大学/玉川大学/多摩美術大学/東京家政学院大学/東京造形大学/法政大学/山野美容芸術短期大学/和光大学/町田・デザイン専門学校

【企業等】小田急電鉄株式会社/株式会社紀伊國屋書店/株式会社さがみはら産業創造センター/株式会社JTBコーポレートセールス/株式会社町田新産業創造センター/株式会社八千代銀行/株式会社横浜銀行/相模原商工会議所/町田商工会議所

【公益法人】一般財団法人生物科学安全研究所/一般財団法人町田市文化・国際交流財団/公益財団法人相模原市まち・みどり公社/公益財団法人相模原市民文化財団/公益社団法人相模原市薬剤師会

【NPO法人】NPO法人相模原エスティアート/NPO法人さがみはら市民会議/NPO法人CCCNET

【行政】相模原市・町田市

【参助会員】株式会社F-Design/株式会社三越伊勢丹 伊勢丹相模原店/社会福祉法人みずき福祉会

「さがまち」No.22

大学と地域の情報を大学生視点でお届けする情報誌

発行月：2017年3月

発行所：公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

URL：https://sagamachi.jp E-Mail：info@sagamachi.jp

「さがまち」22へのご意見・ご感想を、はがきまたはEメールでお寄せください。

郵送先：〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 相模女子大学内

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム事務局宛



国民年金基金とは…

国民年金に加入している自営業者やフリーランスなどの方が、より豊かな老後生活を送れるように、国民年金(老齢基礎年金)に上乗せする公的な個人年金です。



学生TV-CM放送中

神奈川県国民年金基金のTV-CMを地元大学生が制作しました。制作されたCMは右記の番組で放送されています。是非ご覧ください！

現在、学生CMが放送されている番組

tvk「tvkニュース」「tvkNEWSハーバー」
J:COM,ITSCOM,JCNなど「かながわ情熱アスリート」
※過去に放送されたCM動画は神奈川県国民年金基金HPをご覧ください。



夢を追いかける学生たち

平等な時間の中で、抱く「夢」は人それぞれ。また夢のカタチも、ひとそれぞれ。夢を追いかけている人は、どんなきっかけでその夢を抱き、叶えるためにどんなことをしているのでしょうか。

今回の記事は、さがまち編集スタッフと同じ学生で、夢を追いかけている人に注目しました。学生の彼ら、彼女らが描く「夢」とは。さがまち編集スタッフが彼ら、彼女らの夢について詳しくインタビューをしました。同じように今夢を追いかけて頑張っている人、夢を諦めかけている人、夢を探している真っただ中の人、夢なんてクサいと思っている人も、いま一度立ち止まって、自分の「夢」について見つめ、考えるきっかけになるはずです。また、彼ら、彼女らのひたむきさに感動し応援したくなるはずです。この記事を読んで、この間にも、同じ「今」を生きる彼ら彼女らを応援するとともに、あなたも新しい一歩を踏み出してみませんか。



元吉 海生

桜美林大学造形学部

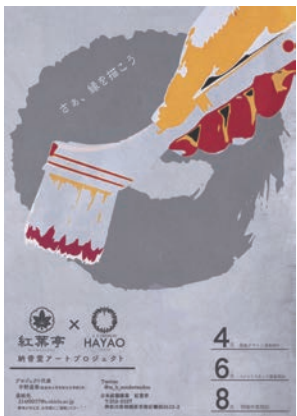
「デザインや表現の力で街を豊かにしていきたい。」そう語るのは、桜美林大学でグラフィックデザインや写真を主に学ぶ元吉海生さんだ。彼は高校を卒業後、デザインとは無縁の大学に進学。進学後、自分がやりたいことはこの学部ではないという思いから前大学を辞め、現在はデザインや表現の力で若者と文化、地域に根付いたものをつなぐようなアクションを起こすことを目指し、学生生活を送っている。

また彼は桜美林大学の「アートサークルはやお」で代表を務め、相模原・町田でアートをを用いた地域の活動に取り組んでいる。具体的には相模原市の紅葉亭にある納骨塔の地下に壁画を描くプロジェクトなど。彼個人としては、友人のバンドのジャケット制作やロゴ制作なども行っている。

まず「アートサークルはやお」とはどういった団体なのですか？

「アートサークルはやお」は、僕の4,5年上の先輩が学部の交流を深めるために作り出した。トンネルや納骨塔の地下に絵を描くなど、アートを通して地域と繋がる活動を1,2年前からやっています。現在は、来年3年生になる学生を中心に30人弱で活動しています。

それでは、元吉さん自身のお話をお伺いします。



大学ではどんなことをなさっていますか？
また、そのことに興味を持ったきっかけがあったら教えてください。

僕はグラフィックと写真をメインで勉強しています。絵はたまに描きますね。
絵を描くことは小さな頃からずっと好きで、高校の文化祭のときのクラスTシャツ制作が中でも印象に残っています。デザインを考えるのとかが好きで楽しくて、めちゃくちゃ凝っていましたね。

では将来は、今大学で学んでいることを活かした仕事を？

そうですね。将来は、デザインなどの表現の力で街を豊かにしていきたいです。そう思った理由はいくつかがあって。まず、僕個人が町田市の方との仕事を通して、地域活動をした経験から。

また僕の実家が東京の下町の町工場で、幼い頃から周りの方々にすごくお世話になっていた。地域のつながりを常を感じて暮らしてきたことが大きいです。最近、個人のお店が減っていて、それに伴ってお祭りなどのイベントが昔に比べて薄いものになっているなど感じています。下町で地域のコミュニティのあたたかさ

がとても悲しいなって思うんです。
だから将来は、デザインや表現の力で若者と、地域に根付いた文化・慣習などをつなぐようなアクションを起こしたいなと思うようになりました。

あと、どこに行っても同じ景色が広がることがないように、その地域にはこれがあるというのをデザインの力で残していきたいなとも思っています。

「若者と、地域に根付いた文化・慣習をつなぐ」とは？

若い人っておしゃれなものに興味津々だし好きな人が多いですよ。だからその特性を地域活性に活かせたらと考えています。

最近、町田市の忠生地区の方々と仕事をする機会があったのですが、実際に地域を動かしている方ってだいたいお爺さんお婆さんなんです。それで若い人たちをどう呼び込んだらよいかわからないと相談されることが多くて。

僕はグラフィックを専攻していてグラフィックやデザインの力ってすごいな、人を引き寄せる力って強いと感じています。だからこそ、それを活かして若い人を呼び込むようなアクションを起こすことです。

忠生地区以外にも活動されているのですか？

はい。相模原市・町田市で開かれたイベントのポスター制作や、学生団体向けの仕事もたまにあります。湘野辺大学という、湘野辺近辺の3大学（麻布大学・桜美林大学・青山学院大学）が集まってできた学生団体があるのですが、そのロゴを作りました。あと直近では、友達バンドのCDジャケットを作りました。コンセプトが大人になる、理性がつく瞬間

だったんで、赤ちゃんがサングラスをしてにやついているデザインにして…と、様々な活動（仕事）をしています。



さまざまな活動をされている元吉さんですが、今、自分を突き動かすものはありますか？

んん何だろう…！って言えば、お金をもらってやっていることですね。お金をもらうからこそ相手と対等な関係になれるし、自分たちの技術を評価してもらっていることにもなります。だから、いただく報酬に見合った活動はしようという毎回心がけているし、それがモチベーションになっています。



和光大学現代人間学部

シバタ カラル

「悲しいこと苦しいことの真っただ中にいる人たちにグッと刺さるような、トゲのある作品を作っていきたい。」そう語るのは、和光大学に在籍しながら『サヨナラの最終回』というバンドでフロントマンとして活動するシバタカラルさんだ。

「サヨナラの最終回」は2015年より活動を開始。繊細さを持つボーカルと荒々しさを持つボーカル2人が織り成す歌声は対極的で聴く人を飽きさせない。昨年5月には下北沢MOSAICにてツアーファイナルを行い大成功を収めた。また2017年3月27日には下北沢ツアーファイナルが開催される予定で、今後の活躍も期待される。

また彼はバンド活動以外にもCDジャケットのデザインやフライヤー制作、さらに町田を音楽で盛り上げる「アンダーザフラミンゴ」という活動もしている。



相模女子大学栄養科学部

長沼 静

「人を笑顔にできる仕事がしたい。」そう語るのは、相模女子大学に在籍する長沼静さん。管理栄養士がしっかりとサポートする飲食店の「コンサルタント」になるという夢を持つ大学一年生だ。

彼女は洋菓子店での社会経験をしながら、現在は大学で栄養学を学んでいる。また同時にFTUA (TABLE FOR TWO University Association: FT University 連合：ヘルシーなメニューを提供して売り上げの一部を発展途上国の給食費に充てようという取り組み)の関東支部のコアメンバーとして活動したり、地域に関わるボランティア活動に取り組んでいる。

初めてステージに立ったのはいつですか？

小学生の時からピアノをやったり吹奏楽部に所属していたりと、音楽をやりながらステージに立つ機会は小さい頃からありました。バンドとして初めてのステージは大学のサークルで、十九歳の時でした。

そこで弾き語りしたら褒めていただけて、徐々にライブハウスで演奏するようになり、そうしているうちに、バンドを組む前から僕が憧れていた人に「一緒にバンドやらないか」って言ってもらえて。それから今のメンバーとバンド活動をするようになりました。

バンドでステージに立つ良さは何ですか？

これまでいろんな音楽をやってきましたが、ステージが楽しい！と思ったのはバンドが初めてでした。

合唱や吹奏楽は個というより、集団でどれだけ美しいかが大切だし見られるところだなと思いついて、バンドも確かにそういうところもあるけど、集団でやりながらもちゃんと個も見てもらえます。そういうところじゃないですかね、良さって。そこに惚れてバンドにハマってしまいました。

なるほど、素敵ですね。それでは夢を叶えるために、今どんなことに取り組んでいますか？

「サヨナラの最終回」としてはCDのリリース、ライブ活動などがメインです。

僕個人としてはポスターやイラストを描いたり町田を絡めた記事を発信していくウェブマガジンのサイトを作ったりしていますね。あとは、町田を音楽の街にするための活動もしています。というのも町田にはライブハウスもスタジオもたくさんあるし、楽器を背負って歩いている人もたくさん見るけど、町

「コンサルタント」になろうと思った具体的なきっかけや、エピソードを教えてください。

今の夢を見つけるまでは、これといって特に夢はありませんでした。ただ、バレンタインに自分が作ったお菓子を母と兄がとても喜んでくれたことがとても嬉しかったので、具体的な職業とは別に自分の夢について考えたとき「人を笑顔にできる仕事がしたい」と思うようになりました。

なので、高校卒業後は専門学校に進学し、調理師免許を取って地元洋菓子店に勤め始めました。それから何年か経つなかで、「自立しなければ！どうせやるなら自分の好きなことを本格的にやりたい！」と思い、何のあてもないまま上京しました。そして上京して何年か経ったとき、小田原にある地産地消をテーマにしたお店の店長をやってみないかとお声を掛けていただいて。それから何年かそこで店長として働きました。



田で音楽がピックアップされている印象は何か今一つな気がしていて。だから自分たちも有名になることや本当にかっこいいバンドを呼ぶなどして、町田を若者の音楽で溢れさせて都心に負けないくらい盛り上がることを目指した活動もしています。

では大学卒業後は、バンド活動に専念しますか？

そうですね、そうしようと思っています。でもバンドだけではなく僕個人はイラストを描くことや地域を盛り上げるための活動など興味があることがいくつかあるので、それらと並行しながらバンド活動に専念していくつもりです。

今後は、どんな音楽を作っていきたいですか？

「サヨナラの最終回」のテーマは「膝を抱える誰かに」です。というのも、僕自身いじめられっ子だったんです。昔、だから友達に楽しそうに盛り上がっている中に入りたくても入れなくて。そんな時、彼らの楽しそうな声が聞こえないようにイヤホンで耳を塞いで、好きな

「コンサルタント」を目指すと思ったのは、そこでの経験が大きくて。というのも洋菓子店の従業員って多忙なのと頻繁にケーキを食べるのでよく体を壊すし、ほとんど健康診断の結果が良くありません。あと、お店とつながりがある農家さんがガンを亡くなることがあった。そういうことを目の当たりにしたとき、従業員の労働環境を見直し、従業員やお店に関わる人の健康をより良くできるような仕事をしたいと思いました。

また洋菓子店は販売と製造でまわっています。私はほとんど販売を担当していたのですが、会社を辞める半年前に少しだけ製造も担当したことがあって。日々、本当に手一杯の状況で、両立の難しさを痛感しました。そんなとき、両方を見て適切なアドバイスをくれるところがあつたらうまくお店がまわるのにと気づきました。それらが「コンサルタント」を目指すそうと思っただけです。

なるほど。

社会経験が今の長沼さんの夢を作ったのですね。では、夢を叶えるために今取り組んでいることはありますか。力を入れていることとか。

第一は、大学で栄養学を学ぶことですね。その合間を縫って地域連携活動などさまざまなことに取り組んでいます。

一番力を入れていることは、FTFでの活動です。最近、FTUAのメンバーで週末レンタルスペースを使ってカフェを経営しようという計画しています。発展途上国に寄付ができること、私たちがやっている活動を知ってもらう良い機会になること、自分で一度経営してみたら今まで分からなかったことが分かるかもしれないので。他にも自分が興味を持ったものとはとにかく何でもやるようにしています。

それは、やはり過去のエピソードですね。今はもう乗り越えましたけど、絶対的な傷にはなっていて。けどそれがガソリンになっていて。その経験が今の人のつながりに生きているなと思います。

CD1枚作るにも多くの人が関わってくれているんです。現状にとどまって、その人たちに裏切ることをないように、恩返しができるように上に行くんだと、その人たちが自分を高めてくれていきますね。日々、人の繋がりを背負いながら、それが原動力になっています。

それはなぜですか？

コンサルタント業って様々な知識が必要だと思うんです。ものの流れや生活の様子が分からないと良いコンサルティングができないのではないかなと。

だから今はいろんな人とふれ合い、話をするために興味を惹かれたものを何でもやるようにしていますね。

では、大学を卒業した後は本格的にコンサルタント業をという感じですか？

んー卒業後というより在学中から始めて、卒業後は本格始動することを考えています。

そうなんです、それってかなり大変そう..。

実際とても大変だと思います。でも、やっている人もいるので不可能ではないかなと。在学中は、どなたかと一緒にコラボレーションして商品を作ってお店を出して、そのお手伝いをしたいです。

夢を叶えるためのモチベーションという、原動力は何ですか？

「人を笑顔にできる仕事したい」という目標と、大学進学を決意したときに応援してくれた人たちを裏切れないという気持ちですね。もちろん夢を追いかけ続けることが無謀だと思ってしまうこともあります。同年代の人たちは結婚していたり、子供がいたりするのに私だけ時が止まっていて青春を追いかけ続けているみたいな感じで不安にもなります。しかしだからこそ、ここまでできたら何がなんでも夢を叶えるしかない！と思っています。





相模原の美味しい魅力が集まる

sagamix



旬の採れたて野菜は安くて栄養もたっぷり。どんな野菜を食べればいいのか迷ったら、地元のお店に足を運んでみよう！

と、言うことでやってきたサガミックス！相模大野駅すぐのポーノ二階にあるこのお店は「ジモトのもの、ジモトの人に。」をテーマに、相模原市内のこだわり商品を取り揃えたアンテナショップです！農産物や肉・卵や加工品など、相模原の様々な特産品が集まっています！

そんなサガミックスの一角にある農産物のコーナーには、毎日採れたての野菜が入荷されています。

契約農家は相模原中にあり、いつも新鮮で生き生きとした野菜が提供できるように、一日何回かに分けて次々と農家さんの手によって運ばれて来ます。

その中には、障がい者、高齢者の方々とへ社会福祉活動

最近人気急上昇中の野菜が、「菊芋」です。テレビで菊芋の特集がされた時には、購入希望者が殺到したそうです！

菊芋は三月中旬くらいまでの期間限定商品ですが、その時の旬なものを味わえるのがこのお店の魅力でもあります。

中でも春先に大人気なの



菊芋

サガミックスと契約して

いる農家さんは、「生産履歴記録簿」を記録することが決められており、そこには土作りから種まき、収穫まで、その野菜がどんな風に

また、夏にはズッキーニが入荷されます。このズッキーニ、ただのズッキーニではないのです。500ミリリットルペットボトルよりもひと回りもふた回りも大きいビッグサイズなのです！もちろん、味は真正銘本物です。値段も一本150円前後と、とてもお手軽価格なので、お土産として何本も買っていける方がいらっしゃるのか。こんなに巨大なズッキーニ、もらった人のびっくりした顔を想像すると、こちらまでワクワクしてしまいますね！

編集後記

さがまち学生クラブに入って間もなく1年。イベント班に所属していた私は、これまで「情報誌さがまち」とは無縁でした。そんな所に突如舞い降りた今回のお話。管理栄養士を目指す私は真っ先に担当に立候補しました。しかしすべてが初めての事ばかり。祈っています。

sagamix	
住所	相模原市南区相模大野3-2-1 ポーノ相模大野SC 2F
営業時間	10:00～21:00
電話番号	042-705-8455
WEB	http://sagamix.jp



たけのこ、ズッキーニ

だ地元知られていない魅力をもつ。と、店長の西塚さん。まだまだ相模原には美味しい魅力がたくさんあります！契約農家さんともども増える予定だそうです。これからますます楽しみです。連休などには楽しいイベントも企画されるようです！

皆さんもサガミックスで新しい相模原の魅力、発見してみませんか？

相模原や町田にも、美味しい野菜がたくさんあることを知っていますか？忙しい日々の生活に追われて、あまり野菜を食べられていない方も多いのではないのでしょうか。

今回はそんな皆さんの食生活を見直すきっかけとして、「ベジ活(野菜を積極的に食べる活動・生活)」

にスポットを当て調査しました。採れたての野菜はあなたの身体を健康に保つ手助けをしてくれます。

この記事を読んだら野菜を生活に取り入れてみたくなること間違いなし！相模原・町田の美味しい野菜を食べて、レッツベジ活！充実した人生を手に入れましょう！

相模原・町田の旬の野菜を上手に取り入れて
充実ライフを手に入れよう

ベジ活のすゝめ

ところで野菜、食べていますか？

皆さんは日ごろ、どんなものを食べていますか？大学に入ってびっくりしたのですが、お弁当と称してお昼ご飯に甘いパンやお菓子を持ってくる学生が意外と多いのです！また、ラーメンやパスタなどの一品料理やハンバーガーなどのファストフードも大人気です。これらの料理はエネルギー量は十分あり、お腹はいっぱいになるのですが、野菜をあまり食べることが出来ずに栄養素が偏ってしまいがちです。

そもそも、なぜ野菜を食べないといけないの？

食べ物から得なければならない必要な栄養素は50種類以上あるといわれています。栄養素はそれぞれ単独で働いているのではなく、サポートし合って共同で作業を行っています。炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素も、ビタミン・ミネラルのサポートがあって初めて代謝がスムーズに行われます。したがって、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜の摂取が不足してしまうと栄養素のバランスが崩れ、生活習慣病の原因にもなってしまいます。そうならない為に、一般的に一日350gの野菜を摂取することが推奨されています。

1 日350gの野菜を食べることは、実は簡単！

一日に350gもの野菜を摂るのは大変だと思われがちですが、実は意外と簡単に食べられてしまう量なのです。きゅうり1本、トマトなら半分で約100gあります。そのままおいしいので、調理せずに丸かじりしてもいいのです。ほうれん草や小松菜などは一束250g近くもあります。葉物野菜は火を通すとボリュームが減り、あっという間に一日

分の野菜を食べることができます。

大切なのは「意識」をすること。主菜にカットしたトマトを添えてみたり、インスタントラーメンに茹でたほうれん草をプラスしてみたり、あまり構えず気軽に野菜を摂り入れてみましょう。

どんなに面倒くさがり屋さんでも手間なし簡単！ おすすめレシピのご紹介

野菜が大切だということは分かっていても、いつも冷蔵庫に野菜をストックしておくのは大変です。使い切れなくて腐らせてしまうことを考えると面倒くさくなってしまふ方もいらっしゃるかもしれません。

そんなあなたにお勧めしたいのが「ピクルス」です。どんな野菜でも相性抜群！余った野菜があったら適当な大きさに切って漬けておき、日々の食事にプラスしてみてください。

野菜をもりもり食べられる手作りピクルスの作り方

【材料】

- 酢 200cc
- 水 200cc
- 砂糖 大さじ5
- 塩 小さじ2

【作り方】

1. 材料をすべて鍋に入れて火にかけ、溶かす。
 2. 好きな野菜をひとくち大に切って、ピクルス液に一晩漬けて入れて出来上がり！
(生で食べられない野菜はレンジでチン！火を通してから漬けてみましょう。)
- 日持ちの目安：冷蔵庫で1週間以内



古本屋カフェ Bookcafe Sunnyday Ring

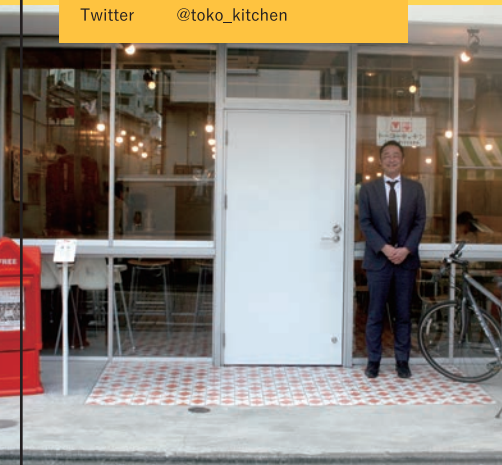


住所 相模原市中央区淵野辺 1-13-12
営業時間 10:00-22:00 月曜定休
電話番号 050-5307-3132
アクセス 駅から徒歩 6 分
Twitter @sunnydeyring2
Facebook facebook.com/sunnydayring/

一昨年にオープンしたこちらのお店は、店長の岩崎翔さんが自身の地元相模原に「面白いカフェを作りたい」との想いで始めた個人経営店。一つ一つDIYで作られた店内は、お客さんから貰ったアートやハンドメイド作品や、ジャンルを問わない数多くの本が並び、見事な調和と落ち着きを感じさせる。充実したメニューは全てワンコイン以下、ドリンク、フードともにお客さんからの意見を取り入れながらバリエーションを増やしている。

「僕らのやっていることは『大人の愚ふざけ』です。ただ、これからも面白いことを続けていきたい。なとは思いますが」と語る姿からは、学生のようなチャレンジ精神やお茶目さと同じに周りを大切に想う優しさ伝わってきた。

住所 相模原市中央区淵野辺 3-6-5
営業時間 8:00-20:00 年中無休
電話番号 042-707-0370
アクセス 駅から徒歩 2 分
WEB www.fuchinobe-chintai.jp/
toko_kitchen.html
Twitter @toko_kitchen



トーコー キッチン

淵野辺駅周辺の賃貸物件を扱う東郊住宅社が運営するトーコーキッチンは、一昨年冬に2代目社長の池田峰さんが始めた淵野辺駅から徒歩2分の食堂だ。ガラ

ス張りの明るい雰囲気を持つこの食堂のメニューは朝食が百円、ランチが五百円という驚きの価格、日替わり、週替わりメニューの存在も学生にとってはかなりありがたい。ところがいざ足を踏み入れようとしてみると、そこにトーコーキッチン最大の秘密が隠されている。実はこのお店、賃貸契約者に配布される「入居者専用キー」がないと入れないのだ。原則入居者とその知り合いに限られたコミュニティは第二の家のような安心感を生んでいる。

池田さん自身も一日に何度も足を運んで積極的に入居者とコミュニケーションをとっているという。「キー」という共通点を通じて温かい交流と笑顔が生まれるトーコーキッチン。初回は誰でも入店可能だそう。ぜひ、独特の空間に触れてみてはいかがだろうか。



青山学院 大学

相模原キャンパス

プラネット淵野辺
キャンパス

桜美林 大学

01

桜美林大学、青山学院大学、麻布大学などをはじめ多くの大学が集まるJR横浜線「淵野辺駅」。駅前は古くからの商店街が並び、一方、近年オープンしたばかりの地域密着型コミュニティカフェが密かに地元の学生から人気を集めている。

今回は淵野辺の一角にあるコミュニティカフェがどんな想いで経営しているのか、自らのカフェ我慢や苦労話を伺うことにした。彼らはみな、地元の学生や住民一人ひとりと向き合い、接し、交流を持つことで独特なコミュニティをそれぞれ生み出していた。



Prism Cafe

住所 神奈川県相模原市中央区淵野辺 4-16-1
桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス 1F
営業時間 11:00-17:00 日曜・祝日定休
電話番号 042-704-6286
アクセス 駅から徒歩 0 分

淵野辺駅北口を降りると目の前に見える桜美林大学PFC1階にあるのは、「学食風カフェ」をテーマにしたブリズムカフェ。名前のとおり明るい光が差し込み、森をイメージした内装は自然と心を落ち着かせる。このカフェを経営するのは桜美林大学の学生サポーター会社、株式会社ナルド。同大学淵野辺キャンパスに食堂がないことから、

「安い」「早い」「量が多い」という学食のようなメニューをカフェという勉強に適した静かな環境で提供したい！という想いから経営を始めたのだそう。

現在はカレーなどワンコインの通常メニューにお客さんからの要望を受けた新作ランチを追加し、これから春の年度切り替わりに向けて試行錯誤し、メニューを随時増やしていく予定



麻布 大学

さがまちの魅力を探しに行く

鶴川団地のステキ発見!

鶴川団地センター名店街

住所 町田市鶴川6-7
WEB <http://www.turukawa.com/>
アクセス 小田急小田原線「鶴川」よりバスで8分、
バス停「センター前」から徒歩1分

実は町田にはシャッター街と
は無縁の商店街があります。穏
やかな鶴川駅からバスで15分、
鶴川団地の中にある鶴川団地セ
ンター名店街。ここは中央の広
場を見守るような形で内向きに
20店舗以上のお店が軒を連ね
ています。周囲を団地が囲み、見
守られているような感覚で利用
ができる場所ですが、ここは全
国でも珍しい空き店舗がほとん
どない商店街なのです。

そこで、その情報を聞きつけ
た我々がまち学生C.L.U.Bの
メンバーが、その実態を探るべ
く鶴川団地に足を運び調査をし
ました。各地でシャッターを下
ろすお店が多い中、約50年続く
この商店街は一体なぜこん
なにも未だ活気があるのか。

商店街に最も長く寄り添って
きたお店の一つでセンター名店
街会長を務める「佐藤商店」さ
ん。子供達と毎日音楽や勉強、レ
クリエーションを通して成長を
見守る「和音の木」さん、町田の
名産品を作り続ける人気店の
「ル・ソレイユ」さんの三店舗の
店主の方にインタビューをさせ
ていただきました。

そこには各店舗それぞれの利
用者の方とのコミュニケーション
の仕方があり、そして一貫し
て温かい鶴川地域への愛と、店
舗間で連携の取れた商店街の実
態がありました。外からは見え
にくい商店街の魅力を紙面で
オープンにお見せします。

鶴川団地を見続けてきた

肉屋
佐藤商店

店の右手正面には、鶴川
団地の住民の方々から高い
支持を得ている焼き鳥販売
所。入口には、近所の小学校
からの社会科見学に対する
お礼のお手紙がシワ一つな
く貼られています。そんな
精肉店である佐藤商店は老
舗が立ち並び商店街の中
も商店街ができた当初から
営業されている老舗中の老
舗です。

佐藤商店の店主である佐
藤さんは鶴川団地センター
名店街の会長を務めている
方。聞くところによると、生
まれてから結婚された今
でも鶴川団地に住まわれて
いる生粋の「鶴川団地ポー
イ」なんだとか。ということ
でシャッターが下りてい
る店が一つもない「鶴川団
地センター名店街の秘策を
伺いました。

名店街では、月に一度店主
たちが集まって会議を開い
ているとのこと。商店街には
20店舗以上の店があるわけ
ですから月一回の会議とい
っても簡単なものではな
いでしょう。それだけ店主の
方々が街を愛し守ってい
こうと一致団結されているの

だなぁと感じました。また、
近々耐震工事が行われ、別の
場所に移らなければならな
いのだとか。戻ってくるのは
難しいとおっしゃっていた
佐藤さんですが「戻るとも
ないのですか。」という質
問に対しては「戻ってきま
す。戻りたいです。」と即答。
昔から続く商店街を守って
いきたいと力強く語ってい
ました。

また生粋の「鶴川団地
ボーイ」である佐藤さん。
佐藤さんが子供のころ商
店街中央の広場でボール
遊びをしていた時、佐藤さ
んの放ったボールが「浅野
屋さん」お蕎麦屋さんの
窓を割ってしまったとい
う思い出話や、佐藤さんの
奥さんが骨折をしてし
まったときに近所の方が
「大変そうだから」とパン
をくださったというエビ
ソードなど多くの「鶴川団
地人情物語」を聞かせてい
ただきました。「なんで骨
折なのにパンなんでしょ
うね。」と笑いながら話す
佐藤さん。他にも様々なエ
ピソードをお聞きしたの
ですが、この狭い枠の中で



楽しい記憶の詰まった場所

音楽教室
和音の木

平日の午後3時ごろ、私
達がお邪魔した時にはす
でに室内は子供の元気な
声で溢れていました。スタ
ジオで楽器を演奏する子
やボランティア講師の方
と数学の勉強をする子。
そして小学校の学習机
で宿題を頑張る子にアド
バイスをしていたのが和
音の木主催の和田智恵子
さんでした。鶴川で生まれ
育ち、幼い頃から団地の友
達が多く、ザリガニを釣っ
たり走り回って遊んだ和
田さんにとって鶴川団地
は一言で表すと「楽しい記
憶しかない場所」。近年団
地に減ってしまった子供
の声を呼び戻し、ママのた
めに子供を預かれる施設
を作ろうと、保育士の資格
を取りました。そして経験
を積むため今は午前中は
保育士として働きながら、
午後は子供の預かりや、高
齢者も参加できる音楽教
室などを開いています。子
供には学校や自宅への送
迎も対応しているそうで、
子育て中の親御さんに週
一日でも落ち着ける日を
作って欲しいという想い

から行っています。送迎対
応ができるのはまさに和
田さんが鶴川をよく知っ
ていて、地域の小学校のお
およそ中間に位置する鶴
川商店街の教室ならではの
だと感じました。

取材班が伺った日は十
名以上の子供たちが元気
に遊んでいました。取材後
は和田さんも含めたみん
なで外に出てゴム跳びを
始めました。数日前に先生
から教えてもらった飛び
方をもう習得する子供た
ち。私たちも参加させても
らい楽しんでいると、通り
かかったご年配の方が「懐
かしいわね」と声をかけて
下さいました。通行中の

方々は子供たちをよく気
にかけているようで、声を
かけて下さる方も少なく
ないそう。以前スィカ割り
をした時は立ち止まって応
援してもらったことも
あったとか。何気ない交流
があることがこれからも
団地で暮らす人の中で必
要な生きる力になってい
くのだと思います。

以前地域の方に「ここが
子供の声で明るくなって
よかったと言ってもらえ
た。嬉しかった」と話す和
田さん。「寺子屋」の考え方
を踏まえた、ここ和音の木
から鶴川団地の新しいコ
ミュニケーションが生ま
れ始めています。

ここでお店を続ける魅力

パティスリー
ル・ソレイユ

鶴川団地の一角にル・ソ
レイユという洋菓子店が
あります。ル・ソレイユと
は、フランス語で「太陽」を
意味していて、商店街の憩
いの場である「太陽の広
場」があることと太陽のよ
うに温かいお店にしたい
という想いから名づけら
れたそう。屋過ぎに、
我々取材班がお邪魔する
と、幸せな甘い香りととも
に温かい雰囲気が出てい
ました。

ここにお店を出す以前、
東京の大手企業に勤めてい
たオーナーの目下さん。鶴
川団地にお店を出すにつ
かは、団地の方から声をか
けてもらったことでした。
商店街の中心にある広場が
気に入ったこと、小学校が
近いこと、団地の温かみが
子供と安心して住むことが
出来る環境だと感じたこと
からここにお店を出そうと
決めました。

鶴川団地にお店を出し
てから、以前の仕事では直
接見ることが出来なかつ
たお客さんの反応が見ら
れるようになり、その良さを
ひしひしと感じている

はとても納まりきらない
ので、気になった方は是非
一度佐藤商店に足を運ん
でみてくださいね。

月一の会議や住民同士
の交流も団地の魅力です
が、団地の中だけの交流で
はとどまりません。鶴川団
地では月に一度商店街の
広場を使ってイベントが
開催されています。イベン
トの主催は団地の外の団
体を呼んで行っているそ
う。毎月開催されるイベン
トの中でも夏に行われる
夏祭りは、人が歩けなくな
るほど集まるのだとか。団
地の方々はもちろんのこ
とその方々のお孫さんや
近隣の住民の方など、たく
さんの人が集まってくる
そうです。

と云います。例えば「この
ケーキのいいところと、
あっちのケーキのいいと
ころを合わせたものはで
きますか?」「こんなもの
が食べたい」とお客さんか
らアイディアをもらった
り、ケーキを受け取ったと
きのお客さんの嬉しそうな
顔が見られたり。

最近では、来月100歳になる
おばあちゃんの誕生日
ケーキをどうしようかな
と考えることがあつ
たそう。ちなみにこのこ
の誕生日ケーキは目下さん
の可能な限りリクエスト
に応えてくれるため、一人
ひとつずつ違うものが出
ていくそうです。

来上がりです。それゆえお
店に飾ってある誕生日
ケーキの写真を取るたび
に、お客さんとの思い出が
よみがえると云います。

学校帰りにお店に遊び
に来てくれる子どもたち
もいて、その子どもたちが
成長していく姿を見られ
るのも嬉しいといひます。

今回初めて鶴川団地を
訪れてみて、住む人、訪れ
る人を自然と温かい気持
ちにさせてくれる場所だ
と感じました。そんなあ
な温かみを感じることで
ある空間から生まれたお菓
子を、是非味わいに行つて
みてはいかがでしょう。



音楽好きなわたしの新しい居場所

この春何か新しいことを始めたいと思っている人に、ぜひ足を運んでもらいたい場所がある。それは町田ThePlayHouse。昔からこの街の人に愛されてきたライブハウスだ。

ライブハウスといえば暗くてうるさくて怖い、初心者には行きにくいイメージがあるかもしれない。だがそんなイメージを払拭するくらいライブハウスは楽しく、くせになる場所であることを今回お伝えしたい。

今回私たちはブッキングマネージャーの祖父江さんにインタビューし、さらに町田ThePlayHouseのライブにもお邪魔させていただいた。ライブハウスに行くのは初めてだったが、そこにはかっこよくて暖かい世界が繰り広げられていた。今回はその様子のレポートも含めつつその魅力に迫る。

フラミンゴが"皆さんを
お出迎え!!

ドリンワイで
きれる
なよ!

ブッキングマネージャー
祖父江健さんが語る
ライブハウスの魅力

かつこいいも
楽しいも
現場にある



僕音楽も好きでバンドもやってたけどどっかというところイブキッズだったんですよ。僕らの親世代はライブハウスといえませんが、そんなイメージの中、ドキドキしながら見に行くと、すごくバンドがかっこよく見えたんですよ。上京した時はまず新宿ロフトに行きました。当時の自分たちが影響を受けたロックミュージシャンがライブをする場所だったので、新宿ロフトは白黒の市松模様の床なんです。それを実際見て興奮して、他にも色々なライブを見に行つて、東京にはかっこいい人が出ているライブハウスがたくさんあるんだと気づき通うようになりました。

とあるバンドにくっついてライブのお手伝いをさせて頂いた時もありました。そこで楽器のセティング方法とか演奏の技とかバンドの音楽への向き合い方を見ているうちになんとか裏方を覚えて、軽音部だったこともあり、好きなことだったんで自然と覚えていきましたね。ここで働くきっかけも、以前の会社を辞めた後に、やっぱり現場行きたいなと思い返して、20年前、プレイハウスの照明をメインに現場からスタートしました。

ライブが一番だということ

昔、毎月レギュラーで出演していたバンドがいたんですけど、いきなりワンマンライブで照明やれって言われて。僕そのバンドは受付が多くて一回も照明経験なかったんです。でも曲は知ってるだろってことで任せられました。そしたら手書きの楽譜の束をどっさり渡されて、中を見たらいつもと違うギターソングが入ってたりして。これは大変だなと。そして当日ほぼ動員記録に近いくらいパンパンにお客さんが入ってそれは緊張しましたね。でもライブってそういうこと。毎日がそんな戦いです。戦いを乗り切るにはバンドとの信頼関係も重要です。今思えば、そんな日々の現場の緊張感が好きだったんでしょうね。

ライブハウスには初心者もハードルが高いようなイメージがあるかもしれませんが、例えば評判の良いラーメン屋を友達と食へに行くみたいな感覚で来たらいいと思うんですよ。実際行ってみて自分の中でアリかナシが決めて、他にも美味しそうなところがあったら今度はそっちに行けば楽しみが広がるじゃないですか。だから食わず嫌いせず一回食へに来てほしいと思います。そして気になるバンドが出てるなら時間が許す限りその前後のアーティストも見てほしい。きっとその中に自分の好きはあると思いますし、かついい演奏するドラマーやギタリストを見逃さないでほしいので。

本当にいい音楽はライブハウスにあります。演奏したい人も見たい人も遠慮なくドアをコンコンしてほしいです。(取材日:2017年1月)

ACCESS

町田The Play House

住所 町田市中町1-18-15 クローヴビル1F
TEL/FAX 042-851-8311/042-729-1830
mail info@theplayhouse.jp/
Facebook <https://www.facebook.com/machidatheplayhouse/>
Twitter @machidatheplayhouse



小田急町田駅から徒歩4分。フラミンゴの置物が目印。30年の歴史を持つ老舗のライブハウスだが約6年前にリニューアルオープンしたため内装はとても綺麗で初めての人にも親しみやすい。ホールとステージの距離はとても近いためアーティストのライブへの熱意が直に感じられる。地域に密着したライブハウスをコンセプトに学生やインディーズ、メジャーアーティストなどのライブ・イベントを開催。客層も学生から大人まで様々。

今出演しているアーティストを調べる際はFaceBookをチェック。

音楽は画面の中だけで満足してたらもったいない!

町田市教育委員会生涯学習センター
市民大学受講者募集
 自然散策や福祉、国際学などの連続講座を実施しています。夜間、土日の講座もあり、年間700人以上の方が受講。町田市HPからも申込みできます。締め切りは4月5日(水)。
ボランティア募集
 障がいのある方と一緒に音楽・スポーツなどをやってみませんか？まずは、見学においてください。
 【問合せ】生涯学習センター
 町田市原町田6-8-1(109MACHIDAのビル)
 【TEL/FAX】042-728-0071 / 042-728-0073
 【Mail】syougaig120@city.machida.tokyo.jp
 ※件名に「○」について問い合わせ」と明記のこと

女子美術大学
女子美オープンキャンパス2017
 7月15日(土)10:00~16:00、7月16日(日)10:00~18:00、7月17日(月・祝)10:00~16:00 在学生による大学案内や模擬授業・体験授業・工房見学・キャンパスツアー、学生作品展示・持参作品講評・入試参考作品展示・個別進学相談等を実施します。
 <相模原キャンパス・杉並キャンパス同時開催>
 【問合せ】女子美入試センター
 【TEL】042-778-6123
 【Web】http://www.joshibi.ac.jp/admission/opencampus



青山学院大学
青山学院大学 オープンキャンパス2017
 大学紹介、理工学部(理系)、社会情報学部(文理融合系)、地球社会共生学部(社会科学系)の学部学科紹介・模擬授業・研究室公開、在学生によるキャンパス見学ツアー等が実施されます。チャペルでは2回の歓迎礼拝のほか、学生制作の紹介ビデオを上映します。参加をご希望の方は本学Webサイトより申込みを行ってください。(2017年6月末頃受付開始予定)
 【日 時】7月16日(日)10:00~16:00
 【WEB】http://www.aoyama.ac.jp/
 【問い合わせ】入学広報部 入学広報課
 【TEL】03-3409-0135

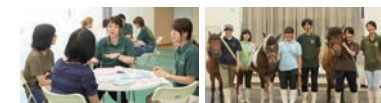
東京造形大学
ZOKEI賞選抜作品展
 東京造形大学では、学部・大学院の研究成果を学内外の多くの方に披露する場として毎年1月に「ZOKEI展」を開催し、特に優秀な作品に対して「ZOKEI賞」を授与しています。本展では受賞作品の中から附属美術館で選抜したデザインや絵画、彫刻にいたる様々な分野の作品をご紹介します。
 【開催日】5月23日(火)~6月21日(水)
 ※日曜・祝日休館、ただし6月4日(日)は開館
 【TEL】042-637-8111(代表)

玉川大学
玉川大学継続学習センター
2017年春の講座お申込み受付中!
 継続学習センターでは、春講座(4月~8月)のお申込みを開始しています。芽吹きの春、新しい事を始めてみませんか？
 ●講座例:小筆書道/落語を楽しむ/英語でYOGA/ハワイアン・フラ/宅建試験対策講座
 その他多数開講!
 ●4/15(土)体験講座【無料・要申込み】
 ペーパークラフトアートを楽しむ 10:00~12:00
 ボタニカルアート入門 13:30~15:00
 【問合せ】玉川大学継続学習センター
 【営業時間】月~土 9:00~17:00
 【TEL】042-739-8895
 【WEB】http://www.tamagawa-tucl.com/

社会福祉法人みずき福祉会 町田福祉園
さぼ☆どり2017~人が集まり・育つ魅力的な施設づくり講座~
 人との関わりが楽しい。信頼できる仲間に関われて幸せ。自分の仕事を周りの人に自慢したい。誰かを応援したくて仕方がない。毎日がワクワクで充実...そんな、「人生と仕事が楽しくなるヒント」をもらえる講座です。関係性と主体性が高まるスキルを磨いてみませんか？
 ※最新情報は、facebookグループ「知的・発達障がい者福祉サポーターズ ドリームプラン・プレゼンテーション」、「さぼ☆どり」よりご確認ください。
 【日時】2017年8月5日(土)・6日(日)
 【会場】社会福祉法人滝乃川学園石井亮一筆子記念館2F講堂
 【参加費】無料(※要事前申込)
 【問合せ】社会福祉法人みずき福祉会町田福祉園内
 さぼ☆どり事務局 担当:富岡 一明
 〒194-0203 東京都町田市図師町971-2
 【TEL/FAX】042-793-2819 / 042-793-2815
 【Mail】sapidori@machidafukushien.com

多摩美術大学 生涯学習センター
公開講座「アトリエのにおい」ー創造の現場にふれる1日
 作品が生み出される空間を体感してみませんか。
 5/27(土)日本画「顔料の不思議ー色紙に豆を描く」
 6/24(土)プロダクトデザイン「マインドセット 心にアンテナを立てよう!」
 9/16(土)芸術学科「美術記事を書く」
 【時間・場所】10:30~15:30、八王子キャンパス
 【受講料】各5,000円全3回13,500円(演習費等含む)
 【問合せ】多摩美術大学生涯学習センター(八王子キャンパス)
 〒192-0394 東京都八王子市鎌水2-1723
 【Mail】life@tamabi.ac.jp
 【WEB】http://www.tamabi.ac.jp/life
 【TEL】042-679-5707

麻布大学
★平成29年度上半期イベント情報★
 6月4日(日)ミニ・オープンキャンパス
 8月5日(土)・6日(日)オープンキャンパス
 麻布大学ではなにを学べるか知っていますか??
 動物・医療・食物・環境...本学ではあらゆることに取り組んでいます。そんな「麻布大学」のすべてを知ることができるイベントを開催いたします!
 皆さまのご来場をお待ちしています。
 【問合せ】広報・IR室 042-769-2032
 【Mail】koho@azabu-u.ac.jp
 【WEB】https://fanclub.azabu-u.ac.jp/
 【twitter】@azabuuniv



和泉短期大学
和泉短期大学(児童福祉学科)
オープンキャンパス2017
 保育士、幼稚園教諭養成校(創立61年)
 【日時】
 4月22日(土)13:30~16:00
 5月28日(日)13:30~16:00
 6月17日(土)13:30~16:00
 7月8日(土)10:30~14:00
 7月29日(土)10:30~14:00
 8月26日(土)10:30~16:00
 無料スクールバス:湘野駅発・相模大野駅発
 【問合せ】和泉短期大学 広報渉外ユニット
 【TEL】042-754-1133
 詳細はホームページをご覧ください。

伊勢丹相模原店
JOSHIB I SETAN
~イセタンまるごとジョシビ~
 4月26日(水)~5月7日(日)
 伊勢丹相模原店4階=特設会場
 女子美術大学の学生さんが制作した様々なアート作品を伊勢丹相模原店にて展示いたします。ワークショップイベントも開催。みんなでアートを楽しもう。
 ※詳しくは4月26日号の伊勢丹通信をご覧ください。
 【問合せ】伊勢丹相模原店
 【TEL】042-740-1111(大代表)
 【営業時間】10:00~19:00



さがまち学生Club 活動中!

今号を制作した「さがまち学生club」とは、コンソーシアム加盟校の学生が「学生のチカラでまちを盛り上げる」をコンセプトに、まちづくり活動を企画・実施する学生主導型プロジェクトです。

今後も地域情報誌の制作やメディアを利用したPR活動、新イベントの企画立案など、地域のまちづくり活動に取り組みます。



さがまち学生Club
公式Twitter, Facebook 公開中!



春だから知りたいお酒の場での飲みマナー

この春から新社会人になる人がたくさんいます。そんな方に向けて、なかなか知る機会のないお酒の場でのマナーについて、メンバーの周囲の大人にヒアリング調査し、大学生目線で「そうなんだ!」と思ったものをピックアップしました! 仕事をすすめるうえで、重要なコミュニケーションの機会である飲み会。そんな場で自分の株をあげる6つのルールを紹介します。

飲み会は、新社会人にとって自分をアピールできる絶好の機会でもあります。お酒が入り、誰もが自由に言いたいことを言いたくなる場だからこそ、しっかり「聞き役」もこなしていきましょう! 相手の話をちゃんと聞くことで高感度アップです! きっと上司に気に入られるはず。

ジョッキの生ビールなら必要ありませんが、瓶ビールの場合は、お酌をしないといけません。特に注ぎ方に気をつけましょう。ビールの場合は右手で持って左手を軽く添え、瓶のラベルが上になる状態で注ぎましょう。また注ぐ時に瓶がグラスに触れて音を立てないように注意しましょう。

ビールを注ぐときは、ジョッキを添えて注ぎましょう。

飲み物が手元に来たら、からといって、すぐに飲むのはNG。乾杯をするまでは我慢です。意外と知られていないのは、目上の人と乾杯する時は、相手よりグラスやジョッキを高く掲げると失礼になること。油断すると忘れてしまいそうなので気をつけましょう!

座る位置はどこがいい? 上座・下座の基本になるのは出入口。上司の人から奥に座っていき、新入社員は入り口に一番近い席に座るようにしましょう。下座は、注文をとるなど世話をするのに一番便利な席だからです。新社会人ならば、気を配って注文や取り分けなどこまめに動くようにしましょう。

お酌するときって? 日本酒の場合もお酌が必要です。銚子の中ほどを持ち、片手で注ぐのがマナー。左手を添えるのはマナー違反ですのでご注意ください。お酌をするタイミング。これ微妙ですね。基本的にはグラスやおちょこが3割ぐらいまで減ったらお酌するようにしましょう。

上司に誘われての飲み会の場合、全額おごってもらっちゃうなんてことも結構あるそうです。そうなった時は、ちゃんと「ありがとうございました」「楽しかったです」と感謝の気持ちを口に出して伝えましょう! 人と人とコミュニケーションです!、これは大事ですね!

飲み会の最後に...

周りに気を使ったり上司から思わぬお説教をくらったりといういろいろな面もある飲み会ですが、本音が聞ける貴重な場でもあります。また、オープンな人も増えてきましたが、お酒が入らないと本音が話せない人は結構いて、普段は聞けない貴重な情報が手に入る場でもあるそうです。新社会人のみなさん、みんな飲んで飲み会に参加して、人間関係を築いてください!

編集後記

