

一緒に 虹の旗を 作りませんか？

広報局魅力体験会

日時：4月18日(水)

場所：8号館2階0822号室

持ち物：筆記用具

対象：新1, 2回生

実際に記事作りを体験できます。

少しでも興味がある方は
ぜひご参加ください！

生協学生委員会・広報局

mail : nijihata.kitcoop@gmail.com

Twitter : @nijihata_kousen

なにかあればこちらまで!!



記事を書いてみたい、
絵や写真が好き、
デザインをやってみたい、
なんでもいいけど雑誌作りにかかわってみたい。
どんな理由だって構いません。

広報局では、企画・取材・レイアウト・編集
といった雑誌作りにおけるすべての工程を
自分たちで行っています。

編集者のひとりとして、誌面づくりに挑戦してみませんか？
何もわからなくても、私たちが全力でサポートします。

広報局で、お待ちしております。

虹の旗 12にのぼり4月号 2018年3月25日発行 通巻第226号 ■制作/京都工芸繊維大学学生協学生委員会広報局 ■発行/京都工芸繊維大学生活協同組合理事会 住所:〒606-0962 京都市左京区松ヶ崎御所海道町 電話:075-781-5359 ■印刷/株式会社きんしんコム

眠たくなる、予感。

虹の旗

NIJII no HATA
PRESENTED BY
KYOTO INSTITUTE of
TECHNOLOGY
COOP STUDENT COMMITTEE
PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

Volume 226
2018.4
TAKE FREE

特集
おやすみ
大作戦

今月のHERO&HEROINEは新1回生!

尾本壮平 田家沙也香

教員紹介 武田実 教授

街角宅急便 宝が池公園

今月のパズルひとりにしてくれ



あと1分、あと1分—。
重ねる言葉は魔法のよう。

虹の旗 Vol.226
2018.4

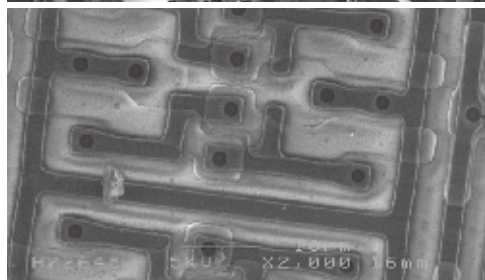
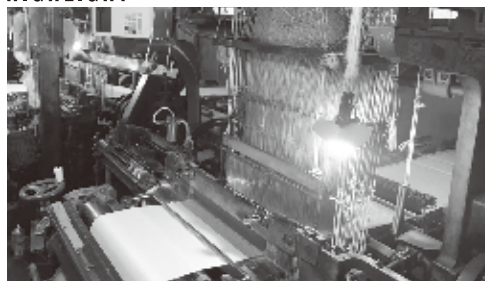
CONTENTS

特集 **おやすみ
大作戦**

- 03 INTRODUCTION
- 05 HOW TO
- 11 TESTING
- 12 ALL NIGHT
- 13 GOODS

- 15 情報工学課程
尾本 壮平 さん 今月のヒーロー
- 17 応用化学課程
田家 沙也香 さん 今月のヒロイン
- 19 電気電子工学系
武田 実 教授 教員紹介
- 22 宝が池公園 街角宅急便
- 24 お試し企画 ある理系の独り言
- 25 クローズアップ読者
- 27 生協 with Your Life
- 30 今日のパズル ひとりにしてくれ
- 31 生協学生委員会 委局紹介
- 34 Editor's Essay

HIGHLIGHT



お料理企画始動!



生協食堂
場所: **ORTUS**
日時: **5月19日(土)**
16:30~

健康な食事づくりを目指しませんか?
料理が苦手なアナタも、
すでに得意なアナタも大歓迎!
管理栄養士さんがお料理の基礎から
しっかりレクチャーしてくれます。
作った料理はその場で皆で食べます。
夕食にどうでしょう!

特集

おやすみ 大作戦★

どうして人は眠るのか？

人それぞれ理由があるだろう

眠たいから、

健康な体を保つため、

夢を見るため、

辛い現実から逃げるため…

私は明日をより良く生きるためだと思う。

虹の旗の読者が健康な心と身体を保つため、

そしてより良い明日を過ごしてもらいたいことを願い、

この特集を組んだ。

作戦1

— 快適な眠りのために 謎を解明せよ —

私たちは、睡眠についてどれくらい知っているのだろうか。おやすみ大作戦を成功させるために、まずは世間で知られている睡眠についての俗説や皆が気になる睡眠の疑問を調査していこうと思う。それを踏まえて私たちが快適な睡眠をとるための次なる作戦を考えよう。

Q1

睡眠中の金縛りの正体は？

金縛りの正体は睡眠麻痺というレム睡眠の親戚です。レム睡眠というのは眠っている間に目玉が急速に動く状態で、この間は運動神経に指令が伝わらなくなっています。レム睡眠は本当は眠ってから眠りが一度深くなった後に出てきますが、これが眠ってすぐに出てくることがあります。その場合、眠ってすぐに頭が中途半端に働いているのに体が動かない状態となります。これが金縛りですね。このときは手足に信号が伝わらず動かせませんが目玉は割と動かせるので、意識がはっきりしていて金縛りを感じたら目玉を動かすと金縛りが解けやすいといわれています。金縛りは締め切りに追われているときなど、気になることがたくさんあるときに起こる場合があります。



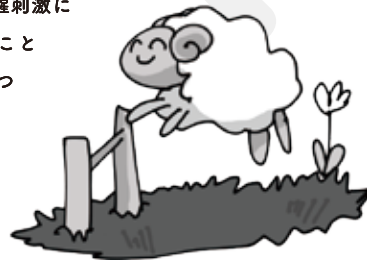
Q2

羊を数えたら眠れる？

これは少なくとも日本では迷信です。日本語では羊を数えても眠れません。英語では羊は単数形でも複数形でも sheep なので、one sheep, two sheep... と数えると呼吸が整って落ち着きやすくなります。

なぜこの話が生まれたかという、羊が平和的な動物なので頭に浮かんでも覚醒刺激にならないからです。もしもゴジラを数えてしまうととても寝られませ

んね。つまり、覚醒刺激になるような余計なことを考えずに眠りにつきましようという話が羊の話に変わったのだと思います。



照明をつけて寝てもらったら困りますよ。睡眠と関連のあるホルモンの中にメラトニンというものがありますが、このホルモンは夜になったら出てくるようになっています。でも、明るいところで寝るとメラトニンは出なくなり、夜だという情報が脳に伝わらず、具合が悪くなります。だから、天井の主照明は消灯して下さい。豆電球も消して完全に消灯するのが嫌な人は光源が目に入らない足元に小さな明かりを置くと良いとおもいます。また、睡眠では気持ちの問題でも重要なので幽霊が出そうな青白い光は止めましょう。照度が低いときは白熱電球の光が一番人間に適合しますよ。



Q3

明るいところで眠っても大丈夫ですか？



少しの時間しかなくても完全に徹夜はしないで寝てください。普通の体内時計を持っている人では、眠気のピークが来る明け方くらいに体の深部の体温が最低になる

のですが、その体温最低点の時間をすこしでも含むように眠ってください。これをアンカースリープといいます。アンカースリープは災害救助時などでも重要で、救助する側もアンカースリープをとらないと危険です。だから、非常時の睡眠に関する研究分野もあります。そして、もう1つの眠気のピークが来る昼過ぎに30分以内の仮眠をとみましょう。2回の眠気の谷間があるので、それに従った方が脳のためにも良いですよ。

Q4

少ししか眠る時間がないとき、起きていますか？

Q5

エナジードリンクは体に悪影響がありますか？

最悪の場合、死ぬ危険があります。一缶程度では大丈夫ですが、薬物に限らずカフェインにも致死量や依存、中毒症状などがあるので、毎日飲んだり、飲みすぎたりすると体に悪いです。カフェインが分解されて効果を発揮するまでに20~30分ほどかかるので、眠気が解消しないとすぐに飲みなおすこともよくないですね。また、エナジードリンクだけでなくカフェインの錠剤などを併用して死亡した人もいるので、カフェインに頼りすぎない方がよいと思います。課題に追われている気持ちはよくわかりますが、1度眠った方が絶対にはかどると思いますよ。



Q6

昼夜逆転を元に戻すには？

自分の体内時計を社会生活と合わせることで、そのためにはまず睡眠負債を無くしてください。とにかく借金を少しずつ減らしていき、借金が無くなってはじめて時刻の調整の問題に移れます。もし調整のための時間が取れるときはとことんまで寝て借金を返しましょう。荒療治を行う人は、起きる時刻を1日に1時間ずつずらしていき、1周したときに体内時計を合わせたりしますが、そのときに睡眠負債が無くなっていないといけなくてとてもきついと思います。

夜型から朝型に直していくときは1日や2日で一気に早くするのは難しいので少しずつ後ろに慣らしていくしかありません。朝起きる時は明るいので社会生活に一番なじみやすい時間帯です。真冬でなければカーテンを開けて太陽の光を入れるなどして、光の助けを借りるのが1番生理的理になって、楽な方法です。



授業中に眠くなる1番の原因は睡眠不足です。まずは睡眠負債を無くしていきましょう。他にも、講義内容が自分の興味と合わないや外部刺激が睡眠を促す刺激になってしまいます。

また、1日に2回ある「意識の谷間」も関係しています。もともと、約半日周期で眠気がピークになるタイミングが存在しており、1回目のピークは明け方になります。普通ならば寝ている時間ですが徹夜しているときはこの時間帯がとても眠たくはなりません。そして2回目が昼過ぎです。ご飯を食べると消化器官が働いて眠くなりますが、昼ご飯を食べなくても意識の谷間の影響で昼過ぎには眠気が訪れます。意識の谷間は車の運転にも影響していて、明け方と昼過ぎには交通事故率が高くなります。

Q7

どうして授業中に眠くなるのですか？

作戦★2

—具体的な睡眠の知識を蓄えよ—

睡眠の俗説を徹底解析したところで、では具体的にどうすれば快眠を得られるのだろうか？
時間・身の回り・目覚めの3つの視点から見ていくぞ。

何時間眠ればいいのか？

最低限必要な睡眠の量は人それぞれです。成人で統計を取ると7時間くらいの睡眠で体の調子がまずまずという人の割合が高くなりますが、全ての人にとって7時間睡眠がベストとは言えません。例えば子供は脳を発達させるためにも10時間くらい睡眠が必要です。まともに睡眠をとらないと成績が悪くなるという研究結果も出ています。最低限必要な睡眠の量は人それぞれですが1-2時間はもちろ

ん、3~4時間だけで足りる人は多くないと思います。

睡眠の量を確保できないと睡眠負債が増えていきます。これは借金と同じようにどんどんと貯まっていき、最終的には眠ってしまうか、死んでしまいます。眠れなかったことで直接死に至ることはなくても生活習慣病やほかの病気にかかりやすくなったり交通事故に遭いやすくなったりしてしまいます。

時間

ではいつ眠ればよいのでしょうか。まず22時~深夜2時、いわゆるゴールデンタイムに必ず寝なければいけないというのは、時計の時刻でいうのなら本当ではないです。なぜなら、時計の時刻ではなくその人の体内時計が何時かということの方が重要だから。

ゴールデンタイムの話はおそらく成長ホルモンから来ていると考えられますが、まず睡眠と関連のあるホルモンというのはいくつか種類があり、それらは体内時計の影響をかなり受けます。ただその一つであるメラトニンは暗くて夜という情報を脳に送るため、夜でも明るい環境で寝ると分泌が抑えられて不調をきたします(前ページ『明るいところで寝るのはだめ?』参照)。

成長ホルモンの場合は、体内時計よりも眠るということトリガーがかかって出ることの方が大きいそうなので、眠りに落ちてからどれだけスムーズに深いノンレム睡眠にすうっと落ちるかということの方が成長ホルモンの効果に関わっているでしょう。総合して、必ずしもゴールデンタイムに寝なければいけないわけではないですが、自分の体内時計の夜早いうちに眠るのがオススメです。

ゴールデンタイム



寝具・寝衣

寝具に関しても個人差があるため、あまり気にしすぎる必要はありませんが、柔らかくても硬すぎてもうまく眠れないでしょう。これは人間の体と布団が接する部分が平らにはならないということ、個人で体重も凹凸の深さも筋肉の硬さも違うことによります。しかし常識的に考えてまず重たいのは頭と腰なので、そこをホールドし、刺激しないというのが大切でしょう。

寝衣は、まず季節を考えましょう。夏にはさらりとした生地、冬には保温できるものなど季節感に合わせた生地で吸湿性・放散性があるとよいでしょう。あと、変な刺激をつけないこと。締め付けすぎたりチクチクしたりせず、睡眠を邪魔しないことが大切です。さらに補足するとおなか回りが外気にさらされない形の方がいいでしょうね。体幹部の温度を下げすぎるとよくないので。

寝る前スマホはだめ

寝る前にスマートフォンを触るのは、言わずもがな、よくありません。スマートフォンの液晶ってバックライトを含んでいますよね。これは、枕もとにスタンドがあつてその光で本を読むのとは全く状況が違うんです。スマホも電子書籍も光つるものを直視しており、紙で反射される光とは脳に与える刺激が違います。それに、スマートフォンの光の中にはブルーの成分が多く、相対的に覚醒作用が強いです。よって寝る前には極めてよろしくないといえるでしょう。

俗にいう、1.5時間の倍数の睡眠時間をとると目覚めやすいというのは、理論的に全くの間違ひではありませんが、実際にそれで計算してうまく目覚めることは不可能です。まず、1.5時間、これはレム睡眠とノンレム睡眠の周期の平均値です。しかし個人でも1回の眠りの中に固定の周期があるわけではなく、計算することはできません。

ですが、眠りが浅くなるタイミングはレム睡眠とノンレム睡眠の境目なので、そこに関して一般的な見解は間違っています。眠ってる人を見ると、体がかすかに動いてちょっと経ったくらいのタイミングが起こすのに最適です。また、現実的に起きやすい目覚め方については以下の方法があります。まず枕もとをちょっとずつ明るくして行って、最後にアラームをちょっと鳴らすというもの。または、深い眠りの時は聞こえないくらいの小さい音量の音をアラームの前から鳴らしておいて、眠りが浅くなった時にそれに気が付いて起きるなどが簡単でしょう。いずれも、アラームの30分前くらいからセットするのが無難です。

身の回り

寝姿勢

まず前提としてわかっておくべきなのが、体つきがみんな違うということ。したがって共通の正解というものはありません。また、夜眠ってから朝起きるまでずっと同じ姿勢の人という人はほとんどいません。寝返りをうったりすることで必ず眠る体勢は変わります。よって、入眠時の体勢については深く考える必要はないでしょう。自分の好きな体勢が安心する寝姿勢なので、自由に寝てください。

ただ、寝返りをうてない、これは問題です。若い人は基本的に大丈夫ですが、高齢者で体力が落ちてきて寝返りが極端に少なくなっている人などは心配ですね。

目覚め

作戦3

— 健康な生活習慣を身につけよ —

どれだけ頭で考えても、実行しないと始まらない。これまで蓄えた知識を使い、真に快適な眠りのための生活リズムを実践しよう。やること自体はとても簡単で、普通のこと。今までおざなりにしてきた本当に健康な生活を、今こそ取り戻そう。

1
朝、窓から入ってくる太陽の力を借りて、自然に目覚める。



2
明るい環境のもとで朝ごはんを食べる。体を活性化させるのにごはんはとても大事。



3
日中、部屋の中に引きこもらずにある程度太陽の恩恵を受けて暮らす。体も適度に動かす。



4
そうすると自然に眠くなっていくはずだから、あとは、それを邪魔しない。スマホは邪魔するからやめておこう。



夢のはなし

という名のデスクこらむ

僕にとって夢を見ることは趣味の一つだ。朝起きたときに寝ぼけた頭で夢の続きを想像したり、夢の中でデジャブを感じて懐かしくなったりする。今回は夢について少し違った楽しみ方を紹介しよう。

明晰夢(めいせきむ)というものを知っているだろうか？ 明晰夢とは自分で夢と自覚しながら見ている夢のことである。

自由に空を飛ぶことも、好きな料理を食べることも、したいことをなんでもできる。まさに夢のような夢のことだ。そんな明晰夢を見る方法について自分なりの方法を簡単に書いていく。

まず身体の状態。徹夜後や、二度寝するときなどすぐ眠りに付けるような状態が好ましい。

次にみたい夢を細部までイメージする。あの人に会いたい、空を飛びたい、特殊能力を使いたいなど…自分の想像力を膨らませる。

それからは身体力を抜いて、頭の中は無心になるのではなく自分の思考を観察するようにすると、うまくいけば意識がある状態で夢に入ることが出来る。

ただ、初めのうちは夢の中で意識を強く持ちすぎて目が覚めるということが多くある。そういうときは夢の中になにか物をつかめば夢から覚めない。

注意点

明晰夢のように夢の中で覚醒している状態では頭を休められていないので、明晰夢になったときの目覚めはいつもより悪くなる。ほどほどに楽しもう。おやすみなさい。

睡眠の意義

本特集作成にご協力いただいた小山先生より、睡眠不足になりがちな大学生に向けて一言頂いた。

私たちが学生の頃は健康優良児みたいな生活をしてたわけじゃないから、余計に心配するんだけど(笑)やっぱり思うのは、社会人になってから大変やろうなあ…ということですね。一番大変なのは、朝の通勤。最近、朝起きれなくて会社辞めましたって人が増えてるらしい。それはちょっと、悲しいよね。皆それぞれに就活でしんどい思いをして就職していくわけなのに、もったいないと思います。

それと、某広告代理店で問題になりましたけど、新入社員の自殺問題ね。自殺率が上がるんです、睡眠がとれてないと。仕事で失敗して、その分を取り返すために夜遅くまで仕事して、睡眠不足になって、また失敗するという悪循環に陥ってしまう。睡眠のマネジメントという言葉があるんですが、これもちゃんとやるようにしないと、働く側は死活問題だし、企業側でも損ですよ。

だから、今のうちに睡眠のマネジメントを自分でできるようになってほしい、ということが一つ。あと、もうすこし睡眠に目を向けてほしいということ。快眠という考え方はどこから出てきたかという、もっとも昔、外敵が多くて睡眠が危険なものだった時にさかのぼります。危ないんだけど、睡眠をちゃんととることによって脳を発達させて、体の生理的な機能をメンテナンスすることが生きながらえるには必要だから、「眠りは気持ちいいことだ」という感覚が生じるようになったんだと思います。必要なんですよ。だから、睡眠を邪魔ものにしないでね、ということをお学生さんに伝えたい。睡眠を減らして効率よく生活したい！なんて思わないでください。それにももちろん美容にも影響しますので(笑)

協力：

小山恵美(こやまえみ)

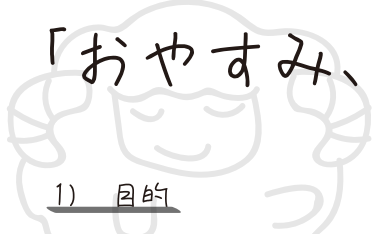
京都工芸繊維大学
情報工学・人間科学系 教授

学部担当：デザイン経営工学課程、デザイン・建築学課程
大学院担当：デザイン経営工学専攻、デザイン学専攻、設計工学専攻(博士後期課程)



「おやすみ、ロジャー」の効果について

実験実施日 2018年3月1日 実験報告者: 広報局一同 13:50 気温15℃ 湿度37%



1) 目的

早く寝つけることが快眠の一要素であることは確かであるように思われる。「おやすみ、ロジャー」は、読み聞かせると子どもが上手く寝つくと最近話題の絵本だ。この本の公式HPには次のように記されている。



眠りたくても眠れないうさぎのロジャーが、だれでも眠らせてくれる「あくびおじさん」のもとを訪ねる。このシンプルなストーリーのなかに、眠くなる心理学的な仕掛けが満載。「もっともっと」「ゆっくりゆっくり」など、眠りたい気持ちになる言葉が効果的に繰り返されます。

広報局はこの本が絶大な威力を秘めていると推測し、実験によってその効果の程を検証しようと考えた。

2) 実験方法

この本の公式HPには次のように記されている。

【注意】車を運転している人のそばで絶対に音読しないこと。

高度に集中力を要求される運転中でさえ眠気を催す効果があるなら、記事制作中は尚更眠くなるはずだ。今回は、局員の一人Kに協力してもらい、Kの朗読の下記事制作を行うと何人が寝落ちするのか、その人数により効果を検証した。向かい合わせに机を合わせた1041教室で、9人の局員が朗読をBGMにPC画面とにらめっこした。

3) 実験結果

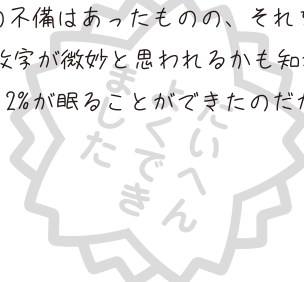
全員が眠気を覚え、

9人中2人が寝落ちした。

4) 考察

朗読は30分以上に及んだ。会議室にはKの情感豊かな朗読と、合間に無機質なタイピング音だけが響いていた。各々がKの声を聞きながら自分の担当する記事制作に勤しんだ。雪だるま式に莫大な睡眠負債を抱えた広報局員の鼓膜に、うとうとフクロウのセリフが溶け込んだ。

この本はHPにもある通り同じ言葉を繰り返したり、またあくびの指示が含まれていて、心理学的に眠くなる効果が実証されている。作業中ということもあり100%指示に従うことは困難であったこと、そして局員全体がそもそも寝不足であったことなど、精密な実験結果を曇らせるいくつかの不備はあったものの、それを差し引いても本書の効果は強烈であったと言わざるを得ない。9人中2人という数字が微妙と思われるかも知れないが、記事制作中で、眠るのに適しているとは言い難い環境において30分で22.2%が眠ることができたのだから、十分に睡眠を促す効果があると言って差し支えないと考えられる。

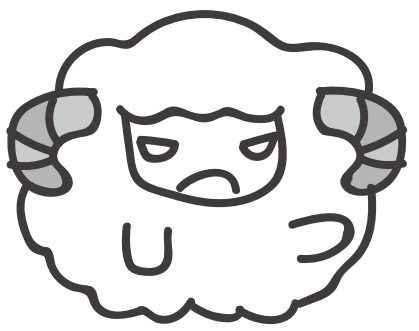


課題

かーだい 【課題】

- 1 与える、または、与えられる題目や主題。
- 2 解決しなければならぬ問題。果たすべき仕事。

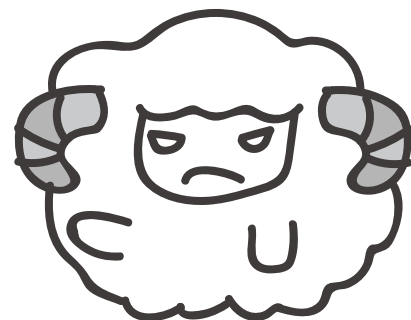
ひしやうなものは、ハンチング、
 【ひしやうな】EPOの回復
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、



は？徹夜？そんなただの自己満足ぞろ。人生の悪循環の始まりぞ。睡眠不足のせいで失敗して、そのせいで課題が長引いて、また寝られへん。このサイクルで追いつめられてメンタルブレイクするくらいぞったら、一発睡眠かまして楽になってまえぞ。気持ちええぞ。快眠のおかげで不注意も減るし、精神的に安定して幸せな日々がお前を待ってるわ。

どちらを取るか？

——二者択一の世界に君は迷い込む



すいーみん【睡眠】

- 1 ねむること。ねむり。周期的に繰り返す、意識を喪失する生理的な状態。
- 2 活動を休止していること。

【ひしやうなものは】枕
 【てくちやう】EPOの回復
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、
 【てくちやう】かがれた、かぶた、

睡眠

カルみんの森

深夜X時。ふと気が付けば、僕はパンツ一丁で森の中に寝っ転がっていた。
布団の中でずやすや眠っていたはずなのにどうして？
僕の安眠グッズは？
ああ、早く見つけて僕の快眠を取り戻さないと。

START

快眠に一番必要なのはリラックスした気持ちだから。安眠グッズは絶対に持つべき！ってわけじゃない。けど、自分で選んだものに囲まれるときってやっぱり安心できるよね。



パジャマ

世の中にパジャマを着て寝る人は意外と少ないらしいけど、やっぱり寝心地は最高。吸汗だけでなく発汗、そしてなによりリラックスできる肌触り。いつものパジャマは、どんなグッズよりも安心感を与える。



外国映画などでは裸で寝ている人も多いが、日本は湿度が高いので裸で寝るとべとべとしてよくないんだとか。

まくら

枕が変わると寝られないなんて人もいるくらい大事なグッズ。でも人の頭はそれぞれで、ベストな枕もそれぞれ違う。朝起きて肩が凝っていたらそれは合っていないから、タオルで調節したり違うものを探そう。



人間の体は重いので、枕や敷布団など体の下に敷くものは、どうしてもへたってしまう。だから、いずれは買い換えたいといけないらしい。大好きなあの枕とも、いつかお別れしなければならいなんて...



ライト

明るい照明は、体のホルモンの働きを妨げてしまうから眠るときには使わない。でも真っ暗だと落ち着かない人は、淡目のライトを足元などに置くといい。視界に直接入らなければ眠りを邪魔することもない。



アロマオイル

成分が直接快眠に関わってくるわけではなさそうだけど、心身をリラックスさせるには定評があるアロマ。自然由来の優しい香りや自分の好きな香りなど、お好みでどうぞ。



あたたかい飲み物

ホットミルクやハーブティーは安眠に効くなんて言われているけど、結局気持ちが落ち着くならなんでもいいみたい。暖かいカップを持つと手先も温まってリラックス効果抜群。



アイマスク

視界を遮る以外にも目のまわりを温めて筋肉をほぐすタイプなど、最近はいろいろな効果を持つものが出てきている。でも大事なことは締め付けないこと。アイマスクの存在を忘れちゃうぐらいがいいかも。



だきまくら

だきまくらは欲しい人と欲しくない人でくっきり分かれがち。でもなんとなく夜寂しかったり、寝る体勢が定まらない人はぜひ使ってみてほしい。これまで知らなかった充足感が得られるかも。



GOAL

やっと見つかった安眠グッズたち。よかった、これでゆっくり眠れる...君もぜひ、お気に入りの安眠グッズを探してみよう。きっと心地良い眠りが訪れるはずだから。

SOHEI OMOTO



得意の英語を武器に工繊へ

今回のヒーローは新1回生！
イギリスからの帰国子女、尾本壮平君に話を聞いた

import UIKit

import MapKit

— ダビンチ入試のグローバル枠とはどういうモノなんですよ？

今年からグローバル枠が新設されたのは京都工繊がSGU(スーパーグローバル大学)に任命されているのも理由の一つだと思っているんですが、急速に拡大している国際化への適応を重点においた採用方法だと認識しています。よってグローバル枠では2次試験を全て英語でおこなっていました。まだこの新設された枠を知らない受験生も多くいたと思うんですが、志願者数などを確認した時、採用枠1人で志願者1人といった学部が多く見られて非常に驚きました。しかも、最終選考の試験では全課程の全員で一齐に受けたのですが、志願条件等は全くなく一般枠と同じ応募資格だったのにもかかわらず、スピーキングテストで受験者全員がペラペラに英語を喋っていて、どこでそれを身につけたのか気になりました。また試験は一般枠のようなグループディスカッションは一切なく、全て個人で受ける試験で、活動記録などで海外在住経験や資格などをアピールすると高く評価されると思います。

— ちなみにどこで知りましたか？

自分は元々親からダビンチ入試のことを聞いていて、一般枠で志願する予定でいました。しかし、京都工繊のウェブサイトで見集め要項を見ていた時にグローバル枠というものを知って、グローバルで志願することに決めました。

— イギリスに4年いたとお聞きしたのですが？

イギリスのケンブリッジに在住していました。日本人学校には行かず、4年間ずっと現地校に通ってました。最初の1年はほぼ周りについて行くことしか出来なかったのですが4年間で日本に一時帰国する機会は1回しかなかったので、ほぼイギリス現地の人と同じ様な生活でした。

家では親との会話は全て日本語で、弟とは場合によっては英語で会話したりする時もありました。また入試では英語のスピーキングテストもありましたが、やはり発音はネイティブと比べると見劣りしてしまいます。

— なぜ情報工学課程を志望しようと思ったのですか？

小学生の頃からコンピュータに触れていて、元々IT系に強く興味があったんですけど、今ではアプリ開発なども挑戦して、IT関連の仕事につけたら良いと思ったのが主な動機です。この大学に来ようと思ったのは元々関西圏から出たくないという思いが強く、関西の大学の中から情報系に強い大学を探しました。そこで自分が受験に挑戦できると思った大学が京都工繊でした。そして偶然にも京都在住でしたので、高校よりも通学距離が縮んで嬉しいです。

— アプリ開発は何か経験があるんですか？

イギリスにいたときに履修していたComputer Science(情報科学)の授業で遊べる迷路のゲームを作ったりしました。アプリ開発自体は初歩の部分しかやっていないので、何かを完成させたことはないです。でも、現在ダビンチ入試の合格者で行う学習会のグループワークで双六を作ってプレゼン発表をするためにiPhoneで動くカウンター & データ記録アプリを作成しています。将来的には何か特定の作りたいアプリはないんですが、人々の生活に深く関わり、役に立つ開発に挑戦してみたいです。

— 最後に大学での目標を一言

辛いことやうまくいかないこともあるかもしれませんが、取り敢えず大学生活を一杯楽しみたいです。

Profile

Name : 尾本壮平 / おもと そうへい

Adress : 京都府

Department : 情報工学課程

Hobby : 映画・音楽鑑賞





Monthly
Interview

応用化学tech programの生
田家沙也香

profile

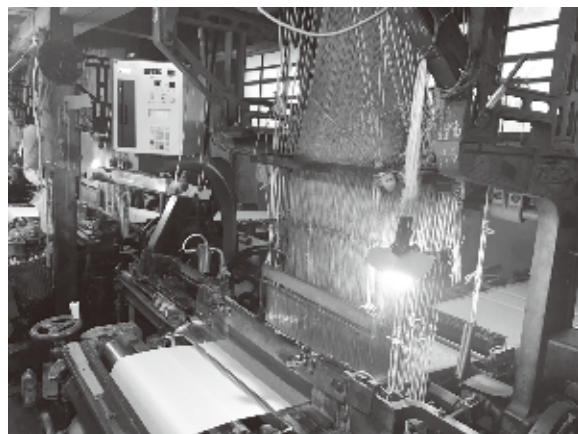
Name : 田家沙也香 / たいえさやか
Department : 応用化学課程
Hobby : ダンス

—なぜ地域創生Techに？

私のおじいちゃんとおばあちゃんは丹後ちりめんを織っているの、伝統工芸産業がなくなっていくのが寂しいです。将来私は丹後ちりめんを織りたいわけではないので、就職してから関わるのは難しいけど、大学の間だけでも関わりたいなって思って地域創生Techを選びました。

—幼い時から祖父母と関わるが多かったのですか？

そうですね。一緒にずっと住んでいて、両親が共働きで、面倒を見てもらうことが多かったんです。丹後ちりめんの工場の中に小さい部屋があって、幼い頃はテレビを見ながらおじいちゃんおばあちゃんに見守られていました。ガラスで前髪をめちゃくちゃ短く切っちゃった時なんかはおばあちゃんが青ざめたのを覚えています(笑)



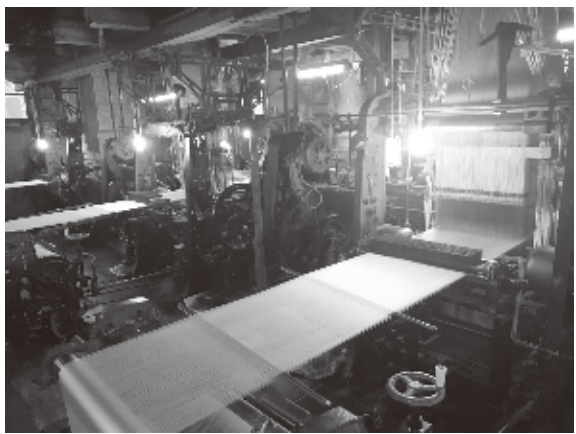
—お手伝いなんかもありましたか？

小学生の頃は長い布を巻くのを手伝ってお小遣いをもらってました(笑)中学生の時からはおばあちゃんの晩御飯作りを手伝ってましたね。けど下宿してから料理をするのは大変だなあ。

—入学が決まってから感じたことは何ですか？

ダビンチ合格者が集まる学習会で、自分がコミュ障なのかなって感じちゃいました(笑)初めて会った人としゃべれんってなりました(笑)みんな話すのがうまくて。他の人みたいに話題提供できずにとりあえず笑おうみたいな。でも、コミュ力上げられるようにできるように頑張ります(笑)

▼田家さんの祖父母の工場



—化学系で将来的にやりたいことは？

私はできたら化粧品関連とか、生物とかそっちの方がいいなと思います。ただ、化粧品開発したいなって思ったことはあるけど、今はわからないです。選択肢がまだまだあると思うので、全部知ってから選びたいという気持ちがあります。

—選択は慎重派なんですね

ちゃんと調べて候補をたくさん出してから1つに絞りたいですね。友達と遠出する時も、どうやって行くのが一番いいとかか調べます。やってたら疲れて嫌になるけど、最初はわくわくして調べちゃうんです。仲良い子の間ではポジションが確定されていつもそうなります。

—化粧に興味はある？

メイクは最近解放されたから頑張りたいです。大学で女子力ないとやばいってなってます(笑)大学の子がみんなバリビだったら大変だから、工織はまだ落ち着く方なんですかね。

オルチャンメイクはよく見ます。動画とかでちゃんとチェックはするんですけど、自分がやったら普通なんだろうなってなって終わります。でも、なんだかんだオルチャンメイクはきつくみえるから日本のメイクの方が好きですね。

—丹後で絹と化粧品のコラボがあるとか

シルク&化粧品、のことですかね。知ってるかもしれないです。ただそれに関わるかは地元に戻ってくるかどうかにもよりますね。今のところあんまり戻りたくないです。すぐに家に帰れるのは良いところだけど、遊ぶ場所がないのはわかってるから、せめて大学だけでも遊びたいです。就職も都会に近い方がいいけど、田舎に帰るのも選択肢の1つです。人と関わりたいとは思っています。機械とずっと関わるのはイメージ的に違うなって。

—大学でやりたい部活やサークルはもう決まっていますか？

ダンスをやりたいですね。中高とかでやってたわけではなくて。ダンス部ってなかったの。ダンスしたかったけどできなかったんです。もともとダンス自体に興味はあって。動画とか見て、これかっこいいなっていうのを完コピしたりしてました。大学に入ってからちゃんとできるのが楽しみです。

—工織のダンスといえばCapoeroですが

ちょっと調べてみたので知ってます(笑)K-POPじゃないよとは言われたんですけど、とりあえず行ってみたいなと思っています。

—ダンスをやるようになったきっかけは？

古い記憶はAKBとかのダンスをコピーするのが楽しくて、そこから徐々に惹かれていきました。最近はK-POPとか見たりします。

—おすすめのK-POPは？

TWICEからK-POPを聴くようになりましたが、今はBTS(防弾少年団)のファンです。実は受験が終わってすぐにファンクラブに入っちゃいました。4月に大阪城ホールでライブがあって、当選したので今から楽しみです。大学が始まってすぐなので、授業やお金が少し心配ですが(笑)

—好きなダンスは？

習ってなかったから完コピしかできなかったですね。ダンスはやりたいけど手段として完コピしかないの。one millionっていう韓国のダンススタジオのMayJさんっていう人のダンスが好きです。友達も好きで、今は受験終わったから友達と覚えよくなってなってます。その友達と私を含めた4人と、みんなダンスが好きなのでたまにそういう話が持ち上がりますね。一緒に文化祭で踊ったりもしました。



武田 実 教授

電子システム工学
ナノ構造科学研究室



1nm は 1m の 1/10⁹。
半導体や Blu-ray ディスクなど、
身近に我々を取り巻く科学技術のスケールは、いまやナノの域に到達している。
今回はそんな極微の世界での構造物に挑む武田教授にお話を伺った。

ナノ構造科学

ナノ構造って名前の通りですね。nm ってスケールとしては、1nmが100万分の1ミリ。それくらい小さなスケールの構造をもつ材料や素子を作成したり評価しています。そしてより高い機能を持たせるような材料やデバイスを研究しています。身の回りにあるようなナノテクノロジーの代表選手は半導体デバイスですね。スマートフォンは半導体の塊のようなものです。

ナノ構造の観察・加工

まず観察に関しては、1ミクロンまでは大体皆さんが良く使っている光学顕微鏡ですね。で、1ミクロンを切って0.5ミクロン以下になると、光学顕微鏡では非常に観察しにくい。ってことで、電子顕微鏡ですね。ほとんど電子顕微鏡を使っています。

加工をするには電子顕微鏡と同じく電子ビーム、あるいは電子ビームに良く似ているイオンビームを使った加工をします。レーザービームは皆さん良く知ってますけど、レーザービームもレンズを使って1ミクロン以下まで絞れるんですよ。研究室で専ら使っている電子ビームっていうのは、光をレンズで絞ってレーザービームにするのと同じで、電子の束をレンズで絞り込むんですね。イオンビームもそれと同じで、ガリウムのイオンを絞って使います。そういったものを用いて材料を削って加工します。材料には一番典型的な物でシリコンやガラス、それ以外にも金や銀、アルミニウムなどの金属を使っています。

研究の分野「プラズモニクス」

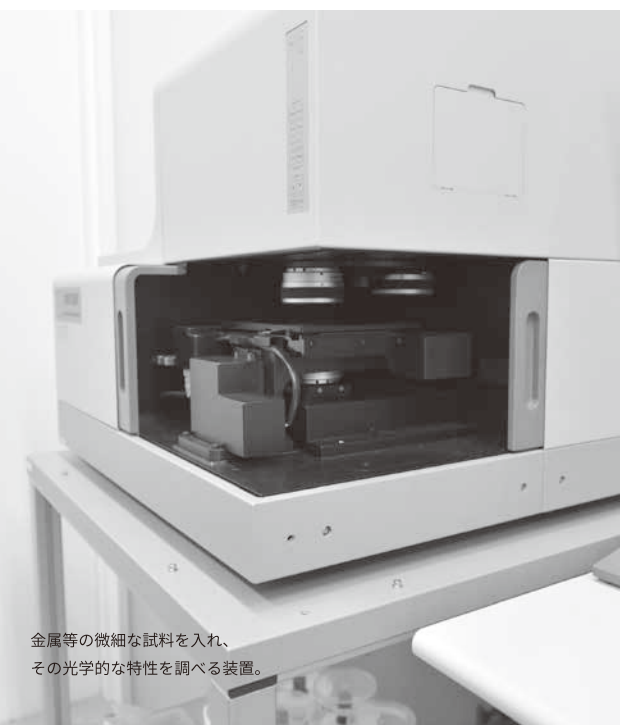
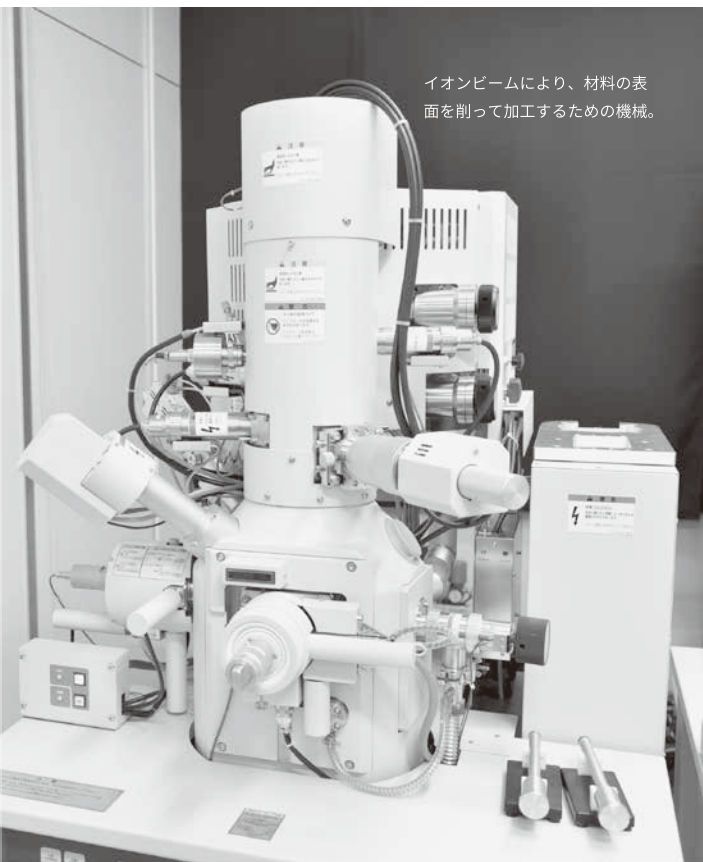
光学の中にはプラズモニクスという分野があります。金属中には自由電子があって、金属の原子から自由電子が飛び出すと、プラスに帯電した金属原子と、マイナスの電子に分かれる。プラスとマイナスが高密度に混ざっているんで、一種のプラズマになるんです。プラズマっていうと蛍光灯とかのプラズマは気体なんですけど、金属は固体プラズマって言われてるんですよ。

そういう金属(プラズモン)を使うので、プラズモニクスと言います。実際には、金属と誘電体の界面に生じる表面プラズモンを取り扱います。

研究の一例、プラズモニックレンズ

光のビームを絞るという機能的には普通の光のレンズと同じなんです。普通のレンズというのはガラスレンズですね。サイズはcmレベルの大きさです。それに対してプラズモニックレンズはレーザービームを絞るんですけど、これは非常に小さくコンパクトなものです。サイズが4~5ミクロンなんです。ガラスの基盤の上に銀の薄い膜を張るんです。その銀の膜にイオンビームで非常に微細な幅の狭い円形の溝を加工するんですね。溝の幅が大体100nmくらいです。これだけでもレーザービームを集光できる機能は持ってるんです。非常に簡単な構造でビームを絞ることができます。ビームのサイズを測定する光学的な装置を用いた結果、波長405nmの青色レーザーの集光ビームサイズは約200nmまで絞れることを確認しています。

金属等の微細な試料を入れ、その光学的な特性を調べる装置。



基礎的な研究なのでまだ実用化は考えてないですが、レンズと同じでビームを非常に微細に絞れるので、光メモリーへ応用して光メモリーの記録・再生を考えています。他には微量な化学物質を検出するためのセンサーですね。

教授の研究について

やっぱりプラズモニクスの分野でなんですけど、金属の微粒子の光学的な特性を調べたりしています。プラズモニックレンズはその一例ですが、金属の微粒子を上手く使ったプラズモニックデバイスを中心に研究しています。もともと電気メーカーに勤めていたので、そこでも光ディスクとか半導体の研究をずっとやってたんですよ。その延長として今もナノ構造の材料とかデバイスの開発をやっています。先には、プラズモニックレンズと同じように非常にコンパクトな光学素子を研究していきたいです。レンズ以外にも偏光板とか色々あるので。

院での授業

授業内容は教員にもよりますが、僕なんかはざっくりばらんに、ナノ構造のデバイスとして一般的に使われている、半導体とか光ディスクとかをオムニバス形式で広く説明しています。

今の研究分野に至ったきっかけ

大学の時の専攻が応用物理学だったんですよ。物理は理論的なものが主体的なんですけど、応用物理はそれを工学に応用するのを主体にした学問なんです。最初は理論的な物理で道を探めようと思ったんですけど、なかなかやっぱり自分の才能の限界を感じて、もうちょっと応用的な方に進んだ方がいいんじゃないかということで。でその時半導体やレーザーに興味関心がかなり強かったんですよ。

京都工芸繊維大学に移った経緯

ここに移る前電機メーカーでBlu-rayディスクをやってたんです。で、光ディスクはBlu-rayディスクで技術的にはほぼ完成なんです。それ以上発展させることは非常に難しいってことで、光ディスクの研究開発はそこで収束しちゃったんです。そこで光ディスク関係の組織が縮小してですね、ちょっとこれ以上続けていくのは難しいかなと思って、違う道を探ってたんですよ。

工繊大生に一言

高校生は受験で、社会人は仕事で忙しいですが、大学生活はそれと比べるとゆとりのある生活なので、その中でできるだけ広い視野を持ってほしいですね。うちの大学は理系なので、社会科学や人文科学など文系科目の教養を身につけて、一方で専門基礎科目。僕の場合は物理、数学、できれば化学ですね。そういった理系の基礎を身につけてもらいたいと思っています。文系科目を学ぶことで身につける教養は、人生を豊かにします。ずっと専門科目を勉強してたりすると、行き詰まっちゃうんですね。そういった時に豊かな教養を元に広い視野で世界を眺めることが非常に良いんじゃないかと。

でまあやはり、人生生涯的に勉強していかないといけない。非常に変化が激しい時代なので専門的な知識を以っても大体5,6年すると陳腐化していつっちゃうんですよ。古くなって使われなくなっちゃう。するとやっぱり確固とした基礎的な知識をまずしっかり身につけないといけない。あとは新しいことを学び続けることがこれから大事なので、できるだけ学ぶにしても楽しみ、喜びを持って学べた方が良くと思うんで、そういった主体的に学び続ける力を大学でしっかり身につけてほしいです。

宝が池公園

工繊大から徒歩で行ける宝が池公園は四季おりおりの景色を楽しめる。春は緑豊かで桜の綺麗な憩いの地。そんな宝が池公園をちょっと紹介。



Figure.1 池のマガモ

和やかにしてくれる。広場のベンチに座れば散歩の休憩をしたり花見をゆっくり楽しむことが可能だがトイレは設置されていないので予めお手を洗いを済ませておこう。

— 凛々しい馬たちを間近で見る

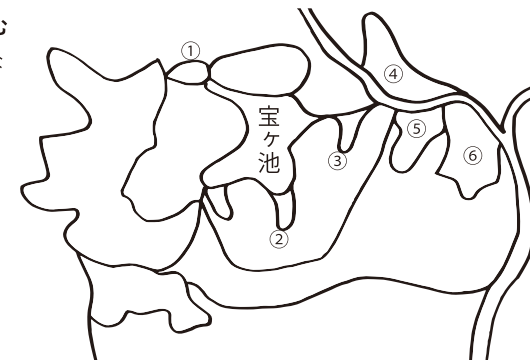
桜の森をさらに東へ行くと“憩の森”に繋がり、奥に進むと京都府警察平安騎馬隊の厩舎がある。平安騎馬隊は平安遷都1200年を記念して平成6年に創設され、その後平成9年に宝が池公園憩の森に施設が整備されて現在に至る。厩舎には数頭の馬がおり毎日午前10時から午後4時まで自由に見学できるとのこと。また、京都府警察平安騎馬隊は観光シーズンに京都御苑でパトロールを行ったり、葵祭で警備を行ったりするので目にする機会があるかも。

— まずは宝ヶ池へ

工繊の北西門を出て、道なりにひたすら北へ進むと宝ヶ池に辿り着く。池の周りには一周1500mほどの遊歩道がぐるりと整備されていて散歩を楽しむことができる。新緑を眺めて春を感じるのもよし、池で鯉やオンドリを探すもよし。また、ボートを借りて水上からの景色を堪能したり水に揺られてウトウトするのも気持ちいいかもしれない。ただし遊歩道の土は乾きにくいので雨の翌日などは靴が汚れるかもしれないのでご注意ください。

— 桜の森でサクラを楽しむ

春は桜を見ないと始まらない。宝ヶ池の東に位置する“桜の森”にはその名の通り桜の木が植えられており、ピンクの花びらが私たちを出迎えてくれる。鴨川沿いの桜並木などと比較すると少し華やかさにかけるが樹々に囲われた空間は心



MACHIKADO EXPRESS vol.17

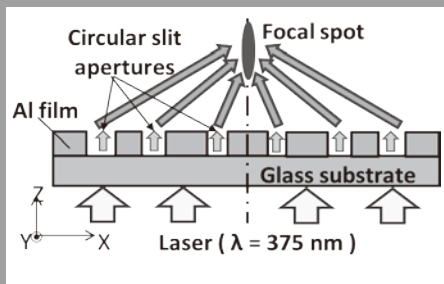
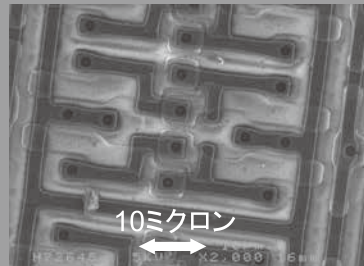
宝が池公園

宝ヶ池を中心とした約60ヘクタールの公園であり、工繊大から徒歩20分程の距離にある。宝が池はもともと灌漑用の溜池として江戸時代中期に湧き水をせき止めただけの小さなものだったが徐々に堤を高め現在の大きさとなった。また、国立京都国際会館の建設が決定してから①菖蒲園②野鳥の森③桜の森④北園⑤憩の森⑥子供の楽園が整備され現在の宝ヶ池公園になった。物静かで豊かな緑に囲まれ、ジョギングコースや遊び場として子供から大人まで楽しめる。“子供の楽園”以外は終日開園している。



Figure.2 ボート乗り場
Takaragaike Park | 22

Gallery



電子顕微鏡。光学顕微鏡が試料に光を当てて観察するのに対して、電子顕微鏡は電子を当てる。光よりも波長が短いので、分解能も高い。

電子顕微鏡を通して見た半導体集積電子回路 (VLSI)。現代科学技術の粋が集められている。

プラズモニックレンズを模した図。武田教授が現在研究しているテーマの一つである。この図では薄膜にAlを用いている。Focal spot= 焦点、substrate= 基盤。

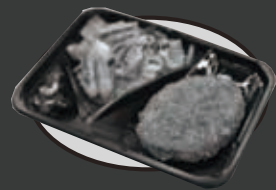
実際のプラズモニックレンズ。同心円状に配置されたスリットにより、シンプルながら普通のレンズと同じように光を絞ることができる。

KITSHOP に ほかほか 弁当が登場!!

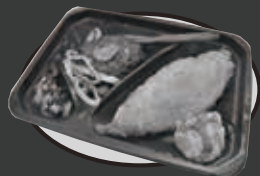
種類
いろいろ
お値段
おてごろ



ロコモコ丼
¥350

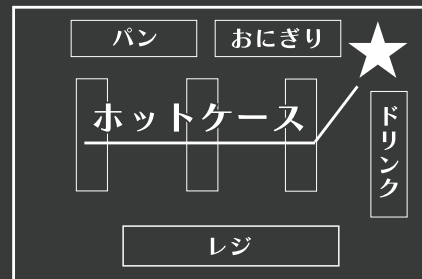


豚キムチ&
コロッケ ¥380



ハンバーグ&
白身魚フライ ¥350

and more...



▲KIT SHOP コンビニ

お弁当にはご飯も付いてきます! (丼ぶりにはついてきません)

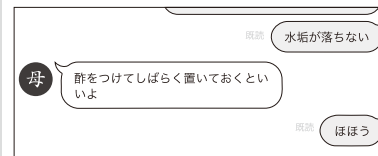
今日の お試し企画

■お題: ある理系の独り言

[解説]
理系的フィルターを通し日常を観察した記録

最近僕が夢中になっていること、それは『汚れ』だ。別に潔癖ってわけではないけど。

あれは一週間前のことだ。家の蛇口の水垢が、ふと気になってしょうがなくなった。汚い。とりあえずキッチンペーパーに水をつけ拭いた。全然落ちない。そこにあった食用洗剤をつけてスポンジでこする。なんとなく綺麗になった気がしたが、5分後目を遣ったら変わらず水垢のついた蛇口があった。母にラインしてみた。すぐに既読がつく。これはどこの母親もそうだろうか。



酢? なぜ酢? しばらくって何分? とりあえずキッチンペーパーに酢を垂らし、蛇口に巻いた。5分後キッチンペーパーを剥がし新たなキッチンペーパーで拭いた。ピカピカになった。頭の中にハテナマークが浮かぶ。なぜ酢? 気になった僕は偉大なる先生に聞いてみた。

水垢 酢

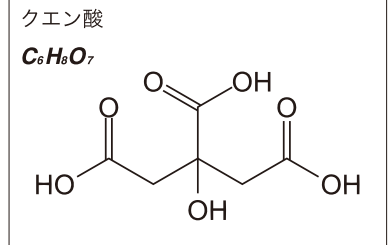
— 水垢は水道水に含まれるカルシウムなどが結晶となったアルカリ性の汚れが主成分。酸性のクエン酸や酢をつけることにより、汚れが分解され綺麗になります。

頭の中にビックリマークが浮かんだ。もしやこれは化学? $CaCO_3 + 2CH_3COOH \rightarrow (CH_3COO)_2Ca + CO_2 + H_2O$? 生活の中で突然出会った化学式に僕は興奮した。掃除とは中和だったのか。世界は pH に支配されている。それから一週間、汚れを落とすという行為に対し実験と考察の日々が続いた。以下僕の研究を元に作成した表を添付する。

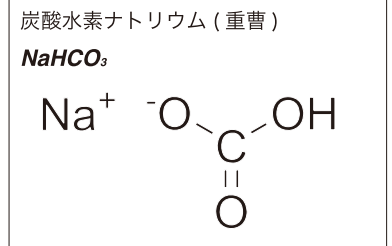
液性	汚れ
酸性	油汚れ 皮脂よごれ 茶渋
アルカリ性	水垢 石鹸カス カルキ

どうやら酸性のものとしては酢ではなくクエン酸、アルカリ性のものとしては炭酸水素ナトリウム又の名を重曹を利用するとお手頃ということがわかった。ドラッグストアに行ったら簡単に手に入れることができた。

酸性物質の例



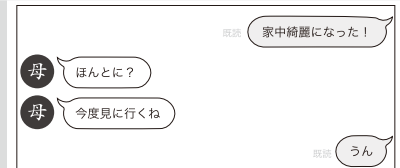
アルカリ性物質の例



汚れを落とす方法としては、直接ふりかける、溶液を作り汚れに吹き付ける、少量の水を入れペーストにする、などがある。

さらに重曹とクエン酸を混ぜて炭酸を発生させると排水溝などのぬめりに効果的であった。 $C_6H_8O_7 + 3NaHCO_3 \rightarrow Na_3C_6H_5O_7 + 3H_2O + 3CO_2$ である。

ありとあらゆるところが綺麗になった。快感だ。蛇口、シンク、便器、鍋もやかんもピカピカである。コンロ周りも浴槽も。感動のあまり母にラインした。



早速その週末母が家に来た。家に入った途端母は顔をしかめた。

「埃っぽいし、散らかり放題じゃないの!」
部屋を見回した。すっかりそのことを忘れていた。うーん。

お掃除方法は諸説ありますので自分で調べてみてね!

CLOSE-UP クローズアップ。読者

読者の皆さんの投稿によって
成り立つこのコーナー。
挟み込まれているアンケート用紙に
書き込み、オルタス内課金機横の
回収BOXまで投函ください。

虹旗大喜利バトル

Q1. 写真で一言。



絶起…

P.N. 丁さん

▲昨日夜更かししたでしょう

アジカがアザラシかとかじやなくて、
自分ば自分なんで。

P.N. うしすみていさん

▲その姿勢、好感が持てる

Q3. 画期的な早起き、その方法とは？

1 アラート

P.N. 丁さん

▲一億総早起

学校に泊まる

P.N. ヤギヌマさん

▲がっこうぐらし！

Q2. 今年度から二次試験に工織独自の教科が追加！
どんな教科？

恋愛テクニック論

P.N. LEDさん

▲「壁ドン」対策は万全ですか？

銀杏の掃除 (25m自由型)

P.N. ぎんにやんさん

▲試験のために2月まで銀杏が…

コミュニケーション

P.N. MoriTamOriさん

▲必要なあ…(しみじみ)

フラフープ

P.N. 関金ヤワモトくんさん

▲フラフープ界の発展は必至

読者の癒し

たんぽぽの綿毛をフーっしてる

▲その心を大切にしていってほしい

P.N. MoriTamOriさん

愛犬とたわむれる

▲いいな～柴犬

P.N. とんぼさん

何かと疲れの溜まることの多い毎日、あなたを癒すものは何だろう？
皆の癒しを参考にしてみるのも良いかもしれない。

猫と彼女ですね。(のろけ)

▲向こうにとってはどうでしょう

P.N. まかるんさん

彼女のひざまくら

▲今度取材させてください

P.N. うしすみていさん

教えて！ 広報局！

皆様からのご質問に広報局が総出で回答します。
オルタスに設置されているつるひとボードのように、
心に移ろいゆくよしなしごとをアンケートにしたためてお届けください！



P.N. キングオブマコトさん

Q. 好きなお娘が5人います。どうしたいですか？

A. 嫌いなお娘も5人用意してアラマイ0にする。



局長 がんこちゃん



P.N. にたまごさん

Q. どうしたらキラキラJDに出来ますか？

A. ティンカーベルの魔法の粉をかけてみましょう。



局員 うりやうりや



P.N. バケモノフレンズさん

Q. Twitterの意識高い系がうまいです。

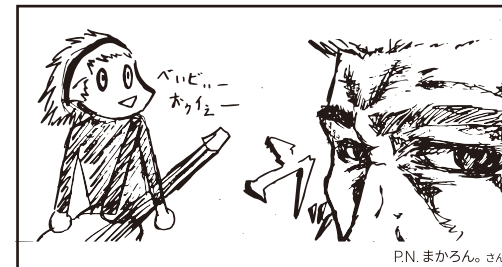
A. アロックをするとならぶのもっとはなるので、相手はばれないミュートを使うのが
良いでしょう。



局員 マッツ

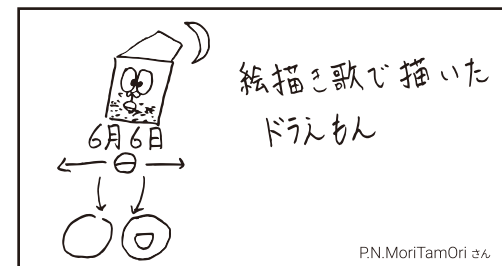
Monthly Picture

読者の皆様からイラストや写真を募集する新コーナーです！その月ならではの
写真や、あなたの渾身のイラストなどなんでもOK！イラスト、写真は
LINE, Twitterでも募集しています。どしどし送ってきてください！



P.N. まかるんさん

▲君の熱意は俺のハートに届いたぜ！



P.N. MoriTamOriさん

▲あと一息、三日月をどう生かすか



あなたとつくる虹の旗

虹の旗では、読者の皆様からの投稿や取材の依頼、その他要望を随時募集し
ています。あなたの声をお聞かせください。

アンケート大募集中！

より良いものをつくる上で、読者の皆さんの声は必要不可欠です！アン
ケートにご協力ください！アンケートを投函してくれた方の中から抽選で
500円分の生協カードチャージ券をプレゼント中！投函はオルタスへ！

今回の当選者様

14112510

16121801

17619030

15112148

17112131

今回のプリペイドチャージ券当選者は
左に挙げた5名様です。おめでとうご
ざいます！当選された方は、組合証・
学生証・この虹の旗の3つを持って、
KIT HOUSE 2階の生協カウンターまで
お越しください。前号は多数のアン
ケートのご協力ありがとうございました。
今後とも虹の旗をよろしくお願
いします。

wYL

COOP with Your Life

組合員の皆さんに、工織大生協のちょっと耳寄りな情報をお届けします

虹の旗はただのフリーペーパーではなく、京都工芸繊維大学生協の機関誌です。これを象徴する記事がこのwith Your Life。生協の運営に関する重要なニュースのほか、KIT SHOP関連のお得な情報なども掲載されますのでご一読ください。

with Your Lifeに掲載された情報で分かりにくかった点などがありましたら、挟み込まれております虹の旗アンケートにご容赦のないご意見をお願いします。また、生協関連で利用方法がわからないサービスなどがありましたら、そちらもアンケートへのご記入をお待ちしております。次号以降のwith Your Lifeで解説を設けさせていただきます。

生協食堂ORTUSを活用しよう



付け合わせのサラダが小鉢に

今まで主菜のお皿に添えられていた付け合わせのコールスローサラダですが、主菜とは別に小鉢で提供されることになりました。主菜とサラダを分けて選べるため、食事の自由度が高くなります。

春の季節食品メニュー

「春キャベツミンチカツ」「春のビビンバ丼」「山菜春雨」など、春の食材を使ったメニューがラインナップに登場! オルタスで春を感じよう。

1～2回生のうちに免許を取ろう!

宝池教習所の相談会をKIT SHOPで行います

大学から自転車で約5分の宝池教習所なら、講義の空き時間を有効利用して免許が取れます! KIT SHOPでは宝池教習所の担当者を招いて相談会を定期的に行っています。是非お気軽にお声掛けください。詳しい日程などは店舗のポスターをご覧になるか、店員さんにお尋ねください。

関西各府県の教習所も生協特別価格で京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山の大学生協提携校も生協価格で申し込むことができます。

夏休み、春休みを利用して効率的に免許を取りましょう!



サービスカウンターもあるんです



サービス面でも学生をカバー

あまり知られていませんが、KIT SHOPには、各種サービスを提供するサービスカウンターがあります。たとえば、イベントのチケット。京阪神エリアの映画やコンサートのチケットを購入できます。また、JR、飛行機、高速バスの切符もここで取り扱っています。旅行のプランも用意されているんですよ。

他にもレンタカー、合宿で使う施設の紹介など、便利なサービスがたくさん! これを利用しない手はありません!

前期教科書販売期間は4月2日(月)～20日(金)



購入は期間中に!

KIT SHOP店内にて、必ず販売期間内にご購入ください。
KIT SHOPでは教科書をはじめすべての書籍が10% offになります!
(期間終了後は速やかに出版社へ返品いたします。お取り寄せも可能ですが出版社在庫状況次第では1～2週間かかります)

生協で準備している教科書のリストはこちらのURLからチェック可能です。KIT SHOPにもリストは置いてあるので是非おこしく下さい!

<https://www.u-coop.net/textbook/kit/indicate.php>



今日の パズル

今号のお題
ひとりにしてくれ

[概要]

今回からパズルページが連載記事になりました! 記念すべき第一回目の問題は、「ひとりにしてくれ」です。一風変わった名前のこの問題、是非とも挑戦してみてください!

ルール①

盤面の数マス黒く塗り、各行・列に同じ数字が入らないようにしてください。

3	2	1	3
1	3	2	1
2	2	3	1
3	1	2	2

ルール②

黒マスは縦横に連続しないようにしてください。

○		
3	3	3

ルール③

斜めに連なった黒マスが盤面を2つに分断してはいけません。

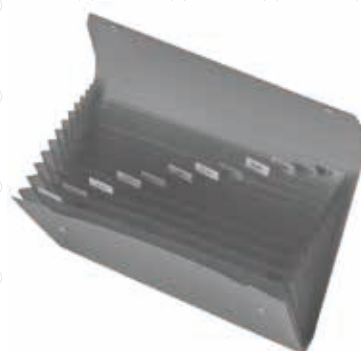
		×
		×

KIT SHOP 春の文具フェア開催中!

授業のプリントはドキュメントファイルでまとめよう!

何かとプリントをもらう事が多い4月! 多ポケットのドキュメントファイルを活用して、大切な資料をなくさないように気をつけましょう。

★担当者イチオシお買い得商品★
セキセイ13ポケットドキュメントファイル
税込1,296円→398円の大特価! 在庫限りです!



KIT SHOPをもっと利用しよう!



スマホアプリUniCo(ユニコ)が正式リリース!

アプリを使うと組合員カードの電子マネー残高がスマホでチェックできます。また、クエストにチャレンジしてWEBポイントをGET! 生協のお店をもっと便利におトクに使おう!

ダウンロードは



3	6	5	2	4	2	5
2	4	3	1	6	2	5
4	2	4	5	3	1	6
1	5	6	6	6	3	1
6	3	2	4	1	5	4
4	6	1	3	5	5	2
5	4	3	2	3	6	1

黒マスの数は
13個
です!

困ったときは
ルールがヒント
になるかも・・・?

回答方法

タヌローが横にいる行が2行あります。2本の行の黒マスに書かれている数字の合計をアンケート用紙に書いて送ってください。解答は次号のパズルコーナーで発表されます。

前回の間違い探しの答えはWebページに掲載しておりますのでご覧ください!



この冊子は生協学生委員会という団体の広報局で作られています。
では、生協学生委員会とはどのような団体なのでしょう？
主な活動と魅力をご紹介します！

○ そもそも生協学生委員会って？

生協、つまり「生活協同組合」とは大学生や教職員が出資金を出し合い、集めたお金で商品やサービスを提供する組織です。そして、この「生協学生委員会」とは、大学公式の委員会で、生協の理事会のもとで学生目線で活動する団体です。その活動内容は様々です。

○ 楽しいイベントで絆づくりのお手伝い

B'eehive



大学生活は勉強だけでなく、友達と楽しい時間を過ごすことも大切です。そんな誰かとの絆づくりを、楽しいイベントでお手伝いするのがここB'eehiveです。昨年度は構内での夏祭り『毘風祭』や冬のイベント『もちフェス』を企画しました。



○ より便利に、より使いやすくをモットーに

店舗委員会



店舗委員会は、生協のお店「KIT HOUSE」と連携を取り、組合員にとって快適で楽しいお店づくりを目指します。昨年は、組合員の健康に配慮したお菓子を販売する「きっと健康フェア」を行いました。

○ 組合員の健康と安全を考える

企画局



皆さんの健康や安全のための情報発信や、病気や怪我を予防するための楽しい企画を考えます。昨年度は「自転車・バイク無料点検会」や健康意識を高めってもらうためのイベント「オルタス生活クリニック」を行いました。

○ 組合員に楽しく、役に立つ情報を

広報局



広報局では、あなたが今読んでいるこの「虹の旗」を年5回発行しています。また、毎年新入生が入学前に受け取る「RUNWAY」の制作も広報局が行っています。取材から編集まで全て学生が行っており、本格的な冊子制作が経験できます。興味がある1,2年生の方は是非、魅力体験会に来てください！

○ 受験生や新入生の不安を解決

新入生サポート



生協学生委員会では、工繊大を受験する人たちや新入生をサポートする活動を行っています。また、オープンキャンパスでは高校生を対象に学生相談会やキャンパスツアーを行いました。まだ高校生だった時のあなたも、私たちと出会っていたかもしれません。



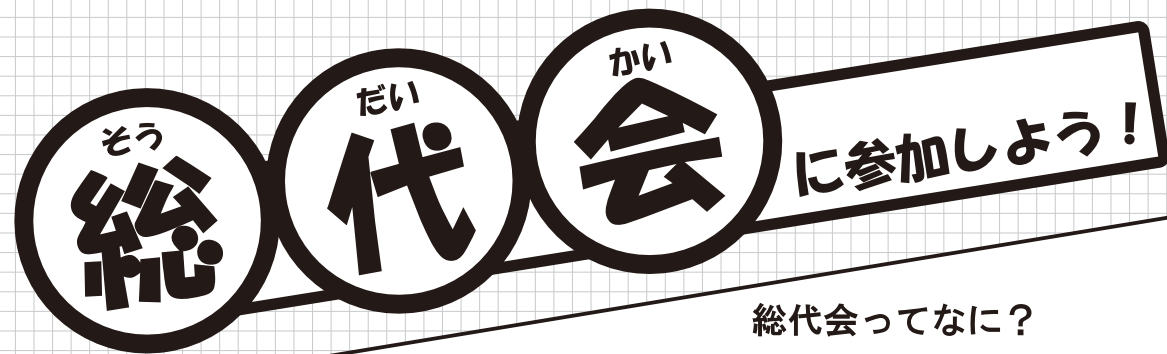
新歓イベント情報

[4月6日] 立食パーティー
生協学生委員会を知ろう。タダでご飯を食べられるチャンス！
[4月17~20日] 魅力体験会
実際に生協学生委員会の活動を体験できます。肌で魅力を感じよう。

質問がある人、興味がある人は是非下記のアドレスまでご連絡ください！



kitcoop.gi.seikyo@gmail.com



総代会ってなに？

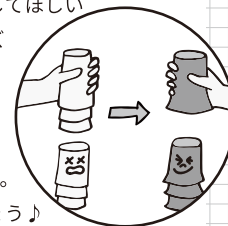
大学生協は、組合員の皆さんの出資金で運営されています。だから、組合員はただ生協から商品やサービスを提供されるだけでなく、運営に対して「こうして欲しい」と言える発言力を持っています。そしてそのような意見を申し立てる場が、毎年開かれる総代会です。総代会は生協における最高議決機関であり、運営の今後の方針を定める、最重要の会議なのです！

◎ 具体的には何をするの？

総代会では組合員の代表(総代)の前で、生協の1年間の総括・決算や、今後1年間の方針・予算、日常的に生協運営に関わる役員選挙などの重要な課題を決議します。

◎ みなさんの声が届きます!!

総代会に出席して大学生協に対する改善点をあげていただくと実際に反映されることがあります。2016年の総代会ではオルタスのウォーターサーバー横のコップがくっついて取り出しにくいので改善してほしいという意見があり、その後スムーズに取ることができる今のコップに変更されました。みなさんが日々抱いている「もっとこうなればいいのに...」という意見をお聞かせ下さい。みんなで学校をもっと快適にしましょう♪



また、ためになる情報をもっと配信するべきだという意見があり生協のTwitterが以前よりも頻りに更新されるようになりました。KIT SHOP・オルタスのお得な情報やオススメ商品などを配信しているのでまだフォローしていない方は是非フォロー！ →@KIT_Coop

その他にも京都工繊オリジナルの商品を販売してほしいという意見やオルタスのウォーターサーバーを別の場所にも増設してほしいという意見ができました。



△意見を発表する本校の学生。

◎ こんな魅力も...

ここまで読んで「わざわざ自分が行かなくてもなあ」と思っているそこのあなた、その気持ちもわかります。でもちょっと待って、ページをめくるのはまだ早い。

実は総代会はお堅い話ばかりではなく、KIT SHOPの食品フロアに新しく入荷を検査している商品の試食・試飲ができる『試食会』があります。昨年度はチョコレートやコーヒー牛乳などたくさんの商品の試食・試飲ができました。しあわせ。

また、総代会ではお昼ご飯にお弁当がもらえます。特に下宿生にはもってこいのイベントですね。こんなに至れり尽くせりの総代会、参加して損はないですね。興味を持っていただいた方は日時を確認した上で生協学生委員会の知り合いに話してみるか生協カウンターまでお越しください！



△試食会の様子。

そんな総代会、今年は...

5月26日(土)
に開催される予定です！

そしてなんと受付で「虹の旗をみました」と伝えていただいた方全員にもれなく「ありがとうございます」という感謝の言葉をプレゼントします！ぜひ足をお運びください！

XXX @xxxxxxx

「最近の政治はダメですね。みんな自分のことを考えるばかりで保守的すぎます。この国のために行動している人はいるのでしょうか。」そう言って、コドモは新聞を読み終えた。近頃、大人に匹敵する知識を持った「コドモ」が現れ始めた。やがてその国には、年齢という概念が消えてしまった。

XXX @xxxxxxx

20XX年 過去の写真の閲覧が禁止された。普段、人間は「情緒」というものを、意図的に感じないようにしている。しかし、油断しその防衛反応を解いてしまう時がある。それは情緒豊かであることが許された時期の記憶を呼び起こすものを感じた時である。この規制のおかげで、人々は驚くほど従順になった。

編集後記

おすすめの昼寝スポットは？

この部屋まだ空いています！
入居者募集中！
興味のある人は広報局の
魅力体験会来てね～
気楽にどうぞ！！！！

次号は5月上旬！

