

★おいしいパン屋さん in 中区

OBOU LANGERIE NAO (住吉：聖隷病院のすぐ近く) -①
花屋さんの隣にある、おしゃれでかわいらしい小さなパン屋さん。
クリームパンがおいしくておすすめ。



(しまりす)

●松月堂 (和地山：大学から徒歩5分くらい!) -②
アットホームな雰囲気です。昔ながらのお店。
お店の人もとっても優しい!
朝5:00~の営業なので、早起きして朝ごはんを食べても◎

○ベーカリーショパン (泉：自衛隊基地のすぐ近く) -③
大学からはちょっと遠いけど、知っておいて損はさせない素敵なお店。
パンの種類も豊富で、お客さんが絶えない人気店。
おしゃれなテラスとテーブル席もあり!

この他にも、まだまだ浜松にはおいしいパン屋さんがたくさんあるんですよ~!
ぜひお気に入りのパン屋さんを見つけてみてくださいね♪

★今日はどこに行く!? あなたの近くのスーパーマーケット

やっと始まった新生活! いろんなことを乗り越えて今この場所にいるみなさんはドキドキワクワクキウキウした気持ちで溢れていることでしょう。憧れの大学生、楽しいキャンパスライフはもうみなさんの目の前です!

しかしながら新しい出会いと環境に慣れるので精いっぱい、帰ってきたらヘトヘト...なんてことが続いてしまうかもしれません。元気が出ない時は美味しいご飯を食べましょう! 助けてくれるスーパーヒーローは、あなたの家の近くにある**“スーパーマーケット”**なのです!

①「遠鉄ストア」-④

浜キャンの学生寮の近くにあるスーパーです。お惣菜の種類が豊富で焼き立てのパンが常に売っています。野菜やお魚(特に生魚)は少し高めを感じるかもしれませんが、お肉は日によって安売りをするので広告を要チェック! 冷凍食品や乳製品がおトクに買えるというメリットがあったり、他のお店でもポイントをためられたりする**“遠鉄カード”**を作ることをおすすめします!

②「エブリィビッグデー」-⑤

浜キャンよりもガスト側の方に歩いていくと牛のイラストが描かれた看板が見えてきます。比較的安価に食品を買え(るように私は思)います。友達と焼肉パーティーをするときなどに利用するのいいかもしれません!

その他浜キャンの近くにあるスーパーはたくさんあります!!
いろんなお店を見て、自分に合ったお店を探してみるのもいい
かもしれませんね。



(ぱんだこ)

★浜松のグルメ紹介

どーも、こんにちは。かわむーです。今回は、私たちの普段学んでいる、ここ、浜松市の美味しいグルメについて紹介したいと思います! では、早速行ってみよう(´・ω´)

大学近郊マップ

航空自衛隊浜松基地



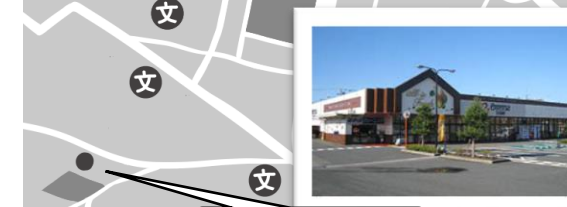
⑤エブリィビッグデー-高台店

③ベーカリーショパン

⑥さわやか浜松和合店

②松月堂

①BOULANGERIE NAO



④遠鉄ストア富塚店

★コミラボ案内

大学生活や社会人になって役に立つコミュニケーション、生活スキルを一緒に学びませんか? 詳しい内容はウェブでも見ることができます。ぜひチェックしてみてください!

- ・毎月1回木曜日 14:30~16:00
- ・興味がある方は、太田先生へ!



【1】浜松餃子

浜松といえば、まずはコレ! 浜松餃子!! 宇都宮市と並ぶ餃子大国である浜松では、たくさんの餃子が食べられています。そんな浜松餃子のおすすめのお店がコチラ☆

むつぎく <中区 浜松駅から徒歩3分>
浜松駅から歩いてすぐ! ラーメンと餃子がセットになったお得なランチもオススメです。
浜太郎 <東区 浜松日体高校の近く>
浜松餃子まつりグランプリ受賞! TV「マツコの知らない世界」でも紹介されたお店です。

【2】うなぎ

うなぎ養殖発祥の地ともいわれる浜名湖のうなぎは絶品。浜松に来たら一度は食べたいグルメのひとつです。そんなうなぎ料理のおすすめのお店がコチラ☆

うなぎ料理あつみ <中区 浜松駅から徒歩10分>
100年を超える歴史の中受け継がれてきた秘伝のたれで焼き上げた蒲焼やうな重は絶品。鰻弁当も販売しており、持ち帰ることも可能です。
鬼馬野 <中区 浜松駅から徒歩5分>
浜名湖産天然うなぎを取り扱ったお店。オリジナル料理も多々ございます。

【3】さわやか -⑥

みなさんすでにご存知であろう「さわやか」! 浜松に来たら一度は訪れたいお店のひとつですよね(*´∀´) 大学から近いお店がコチラ☆

さわやか浜松和合店 <中区 大学から徒歩20分>
浜キャンから北へ歩いていける距離にあるので、大学終わりなどにも気軽に行くことができます。フェア期間は必見だ! (´・ω´)/

今回は、こんな感じで終わりたいと思います。浜松市のグルメを食べて、もっともっと浜松を堪能してみてください!

(かわむー)



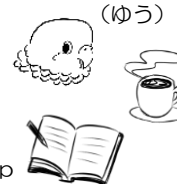
★こみさぼ倶楽部案内

「ちょこっとボランティア+自分みがき」を通した仲間づくりに参加しませんか? ワイワイやりながらちょっとだけ人の役に立つことを...。助けたり助けられたりしながら、大学でのあなたの「もう一つの居場所」にしてください。

定例会：月1回木曜 14:30~15:30、
ランチミーティング：月1回金曜昼休み
どちらかに参加できる方、募集中!

こみさぼ・太田までご連絡を。

e-mail : syougai-h@adb.shizuoka.ac.jp



★読書案内★

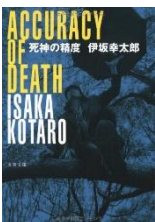
みなさんにおすすめの短編小説をご紹介します。どちらの本も読みやすく、それでいて心に残る作品です。

(ゆきんこ)



『平面いぬ。』
乙一 集英社文庫

気まぐれに彫ってもらった犬の刺繍がある日突然、動き出し…。表題作「平面いぬ。」をはじめとする、悲しくも温かい、ファンタジー・ホラー短編集。



『死神の精度』
伊坂幸太郎 文集文庫

死神の仕事は一週間の調査のうち、人の生死を決めること。クールで天然な死神・千葉の独特な視点から描かれる六つの人生。

★浜松観光案内

はままつフラワーパーク…一年を通して四季折々の花が楽しめます。温室にある売店のバラのソフトクリームは、ほのかにバラの香りと味がして美味しいのでぜひ食べてください。売店で多肉植物やサボテンを記念に買って育てるのも楽しいかもしれません。(入園料:大人500円)

浜松市動物園(はまZOO)…大きな動物園ではありませんが、トラやゾウ、キリン、ペンギンなど定番の動物たちから、レッサーパンダ、カワウソ、カピバラなど近年話題の動物までいます。カンガルーは直接エサやりができるので、ぜひ飼育員から配られるリンゴやサツマイモをあげてみてください。(入園料:大人410円)



※セット券を買うとどちらも楽しむことができます!(もみの木)

こみさぽニュースレター

<編集> こみさぽ倶楽部
<発行> 静岡大学学生支援センター
修学サポート室浜松「こみさぽ」

☆お問合せやご感想は下記まで。
こみさぽ(修学サポート室浜松)
コーディネーター 太田祐子

e-mail: syougai-h@adb.shizuoka.ac.jp
Tel.: 053-478-1504

★ローカル鉄道でお出かけしよう!

浜松近郊にはJR東海道線のほか、ローカル鉄道が走っているのを知っていますか? 休日は電車でのんびり旅してみましよう!

今回は、①遠鉄電車(赤電) ②天竜浜名湖鉄道(天浜線) ③大井川鐵道 の3つの鉄道をご紹介します♪

① 遠鉄電車(赤電)

浜松市を南北に走る、遠鉄電車。赤い車体から、「赤電」として市民に親しまれています。

【八幡駅】浜松八幡宮:勝運、出世、長寿などの神様として知られています。

【浜北駅】milou:ぬくもり感じるおしゃれなケーキ屋さん。

② 天竜浜名湖鉄道(天浜線)

掛川市掛川駅から湖西市新所原駅までを結ぶ鉄道。美しい田園風景、レトロな駅舎、美味しいグルメを楽しめる路線として人気!フリーきっぷを購入すると、「どうまいグルメガイド」がもらえます。

【都田駅】駅舎内は「マリメッコ」のファブリックで覆われています♡

ドロフィーズキャンパス:北欧家具、雑貨、カフェを楽しめる施設です。

【フルーツパーク駅】はままつフルーツパーク時之栖

【天竜二俣駅】転車台&鉄道歴史館見学ツアー:鉄道好きはぜひ!

浜松市秋野不矩美術館:建築も素敵な美術館。

③ 大井川鐵道

SL運行本数、日本一!汽笛を聞きながら、のどかな風景を楽しんで!あのトーマスに乗れる「トーマス号」も人気。浜松駅からJR金谷駅まで行き、大井川鐵道に乗り換えてください。

【千頭駅】寸又峡「夢の吊橋」絶景です!近場には温泉も。



(じょん)

★簡単レシピ

炊き込みご飯

<材料>・えのき…1/4~1/2袋 ・芽ひじき…3つまみ ・シーチキン…1/2缶
・お米…1合 ・めんつゆ(2倍)…大さじ2.5

<作り方>

- ①米を洗い、炊飯器のお釜に米・めんつゆ・シーチキンを入れ、1合の線まで水を入れる。
- ②えのきの根元を切って、バラバラにして上にのせ、芽ひじきも上にのせる。
- ③炊飯器のスイッチ入れて、炊き上がったら出来上がり。

☆具はお好きなもので(シーチキンなど、だしの出るやつが1つあるとおいしいです)。
☆米を0.5合にして、水をおかゆの線まで入れ、おかゆモードで炊いてもおいしいです。

(いよかん)



そぼろ

<材料>・ひき肉…100g ・野菜(玉ねぎ、人参、きのこなど)…適量 ・しょうゆ…大さじ1 ・砂糖…大さじ1 ・みりん…大さじ1(なくても可) ・しょうが(すりおろし)…適量

<作り方>

- ①野菜をみじん切りにして、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで1~2分加熱する。
- ②容器に他の材料全て入れて軽く混ぜ、容器の端に寄せるように伸ばす。
- ③600Wで1分ほど加熱する。
- ④取り出して混ぜて更に1分ほど加熱する。
- ⑤火が通っていたら出来上がり(通っていない場合、混ぜて30秒ずつ加熱を)。

☆①はなくても問題ないです。その場合しょうゆと砂糖を大さじ1弱に。
☆ひき肉の下にキャベツや白菜を敷いて加熱してもおいしいです。

★こみさぽ倶楽部メンバーからの一言メッセージ

長いようであっという間の大学生活、勉強から遊びまで、ぜひいろいろなことにチャレンジして楽しんでほしいです!4年後に「これだけは全力で頑張ったぞ!」と言えるものが一つでも出来たら、とっても充実した大学生活だと思います♪

(しまりす)

今しかできないこと、いっぱいです。楽しんで!

(じょん)

浜松をまだよく知らない方、街探検とかどうですか?自転車や徒歩で散策すれば気分転換になるし、普段は気づかない抜け道や素敵なお店、スポットが見つかるかも。(もみの木)

長いようで短い4年間の始まりです。大人になりきる前だからこそできること、たくさん経験しましょう!大学は自分から行動することで、いくらでもチャンスを得られます。

(しゅねこ)

多くチャレンジするのもマイペースに生きるのも自由です。大切なのは自信を持つことです。(いよかん)

一度しかない大学生活!今しかできないことにたくさんチャレンジしてみてください♪

(かわむー)

やってみてから考える。(ゆう)

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。ぜひ様々なことに目を向けて、自分が楽しめることを見つけてください!(ゆきんこ)

★「J-文庫」を活用しよう!

情報学部では、「J-文庫」という活動を行っています。「J-文庫」とは、不要になった本の譲り渡しや本の共有を行う学生有志の活動です。「J-文庫」の本は、情報学部2号館2Fの東リフレ(*)の本棚にあります。誰でもいつでも利用することができます。ぜひ利用しましょう!

<Twitter:@hama_j_bunko>

※知トク!…「リフレ」とはリフレッシュスペースの略称です。情報学部2号館には、各階に2つのリフレがあるため、「西リフレ」「東リフレ」と呼び分けています。

(しゅねこ)

