



★大学周辺グルメマップ

- A. つむぎカフェ：南門ですぐ。 NPO 法人が運営するコミュニティ・カフェ。500円ランチ。100円スイーツ、100円ドリンク 11時～14時。日祝定休。ランチはなくなり次第終了。天気の良い日はオープンテラスで食べても気持ちいい。
- B. 手づくり割烹うおたか城北支店：ワンコイン海鮮丼 500円。味噌汁、アイスコーヒー無料。イートインスペースあり。平日ランチ時のみ営業。予約は当日朝10時まで。受取場所を「城北支店」と指定。受取は12時まで。学生用裏メニューはツイッターでチェック。電話 053-472-2936
- C. 焼肉バイキング 陣屋：(やや遠い)
- D. 焼肉 ひふみ：ランチ(グルメランチ 680円、牛肉チャーハン 850円、和牛や国クラッチ 1200円など) 11時～14時、17時～22時、水曜定休
- E. にこまん馬：居酒屋。11時～13時45分。18時～23時。日曜定休。ツイッターで確認を。ランチは日替わりで値段も違う。フォロワー限定寿司丼700円または800円～、定食 2200円など。
- F. ピッツァなお：ピザ、ハンバーガー、丼。11時～15時、17時～21時。火曜定休。ハンバーガー 550円～、丼 470円～、ピザ(Sサイズ) 600円～

★簡単レシピ

一人暮らしをしていると不足しやすい野菜の簡単レシピを紹介します。2～3日程度日持ちするので、少し多めに作っておくと便利です。

<大根とツナのサラダ> (分量二回分)
 大根…4分の1
 ツナ…一缶
 塩…小さじ0.5 (塩もみ用)
 マヨネーズ…大さじ2
 すりごま…大さじ2
 醤油…大さじ1
 鰹節パック…少々 (お好みで)

1. 大根は皮をむいて細切りにし、ポウルに移す。
2. 塩を入れて大根を軽く揉み、余分な水分を出すため5分程度放置する
3. 大根がしんなりしたら布巾またはキッチンペーパーで包み、水分を絞る。
4. ジップロックに材料を全て入れて味よく揉み込む。
5. お好みで鰹節を振りかけて出来上がり。

(もみの木)



★「J-文庫」を活用しよう！

「J-文庫」とは、情報学部のリサイクル文庫です。不要になった本の譲り渡しや本の共有を行っています。「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！ (しゅれねこ)

【運営メンバーも募集中】
 <Twitter:@hama_jbunko>

(※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)

★コミラボ案内

大学生活や社会人になっても役立つスキルと一緒に学びませんか？
 詳細はウェブサイトをご覧ください。
 十十
 こみさぼ倶楽部やコミラボに興味のなる方は、こみさぼ・太田までご連絡を！
 Email: syougai-h@adb.shizuoka.ac.jp



<きゅうりの中華風サラダ>
 (分量二回分)
 きゅうり…2本
 塩…小さじ0.5 (塩もみ用)
 醤油…大さじ1
 酢…大さじ1
 ごま油…大さじ1
 鶏がらスープの素…小さじ1
 しょうがチューブ…3センチ程度
 七味、いりごま…少々 (お好みで)

1. きゅうりを輪切りにしてポウルに移す。
2. 塩を入れてきゅうりを軽く揉み、余分な水分を出すため5分程度おく。
3. きゅうりを布巾またはキッチンペーパーで包み、水分を絞る。
6. ジップロックに移し、調味料を加えてよく揉み込む。(お好みでいりごま、七味なども一緒に入れる。)
7. 15分ほど寝かせて出来上がり。
 *一晩寝かせると味がより染み込みます。

★こみさぼ倶楽部メンバーからの一言メッセージ

大学生生活はこれまでの生活とは大きく変わります。慣れるまで大変かもしれませんが、頑張りましょう！ (きなこもち)

 大学生は自由！遊ぶもよし、勉学に励むもよし。自分と向き合ういい機会です。楽しみましょう！ (うおーたー)

 楽しい大学生生活を、あなた自身で作って下さい。(ローレル)

 新しい環境で不安なことも多いかと思いますが、ぜひ思い切って色々なことにチャレンジしてみましょう！ (ゆきんこ)

 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。(しゅれねこ)

 皆さんぜひ様々なことにチャレンジし、たくさん思い出を作ってください。(もみの木)

 一日一善！ (ゆう)

★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！ (ゆう)

こみさぼニュースレター

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

☆お問合せやご感想は下記まで。
 こみさぼ(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