

★アレンジいろいろ！ 万能酒蒸し鶏★

包丁、コンロいらずで、サラダや味付けを変えて月見ど
んぶりなどいろいろな料理に使える万能レシピです！
ヘルシーでタンパク質も取れるのでぜひ作ってみてく
ださい♪

<材料>

- 鶏ささみ ……3本
- 塩コショウ ……適量
- 料理酒 ……大さじ1

<作り方>

- ① 耐熱容器にささみを入れる。(ささみの筋が気にな
る場合は、ピンセットなどで取り除く)
- ② 料理酒と塩コショウをかけ、軽くもんで馴染ませ
る。
- ③ フォークや爪楊枝などで数カ所穴を開ける。
- ④ 軽くラップをかけ、3~4分加熱する。一度加熱
して完全に火が通っていない場合は、30秒ずつ
加熱して様子を見る。

(ゆきんこ)



<こみさぼ Website 案内>

修学サポート室 HP では、本学の障害学生支援に
ついてアクセスや支援対象、支援内容などの他、
「こみさぼ」倶楽部で作成したすべての学生の皆
さんに役立つ情報を以下の各コーナーにアップ
しています。

是非一度目を通してみてください。

★ユニバーサルデザインマップ&ガイド

[http://www.ossn.support.shizuoka.ac.jp/?
page_id=1213](http://www.ossn.support.shizuoka.ac.jp/?page_id=1213)

浜キャン内各建物のエレベーターや
多目的トイレを表示した UD マップ
や、S-Port 全体の利用ガイドとマッ
プ(図書館や各種手続き窓口など)



★ニュースレター最新号&バックナンバー

[http://www.ossn.support.shizuoka.ac.jp/?page
id=1304](http://www.ossn.support.shizuoka.ac.jp/?page_id=1304)



★学生生活お役立ち情報

[http://www.ossn.support.shizuoka.ac.jp/?
page_id=2164](http://www.ossn.support.shizuoka.ac.jp/?page_id=2164)

レポートの書き方(一般・文系編/
理系編)、困ったときの学内相談先、
メールの書き方、電話のかけ方、研
究室の選び方、おすすめアプリ紹介、
就活体験記など



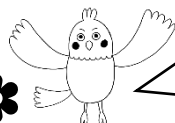
★障害について知ろう・考えよう

[http://www.ossn.support.shizuoka.ac.jp/?
page_id=1957](http://www.ossn.support.shizuoka.ac.jp/?page_id=1957)

障害や障害者支援に関する身近なコ
ンテンツを倶楽部メンバーがご紹介



特にお役立ち情報は大
学生活で困ったときに
役に立つので見てみて
ください！



★こみさぼメンバーから一言メッセージ★

大学生活は十人十色です。ぜひ興味のあることは積極的
にチャレンジして、あなたらしい大学生活にしてくださ
い！(ゆきんこ)



大学生になると多くの初めてのことに直面します。楽し
いこともあれば困難なこともあるでしょう。そのような
際には、周りの人に頼ることも重要な選択肢です。一人
で抱え込まず、周りの人と協力することで、充実した大
学生生活を送ることができると思います。

(ウォーカー)



前程万里。転んだら起きる！やれば終わる！(特に課題。
やらないと終わらない…) (ゆう)



大学生活は自由度が高く、あっという間に過ぎ去ってし
まいます。勉学も大事ですが、大学生活の経験も同様に
重要です。やりたいことや挑戦したいことがあればぜひ
ともやってみましょう！

(きなこもち)



慣れないことも多く不安は大きいと思いますが、楽しい
こともたくさん待っています。充実した大学生活を送れ
るように頑張ってください！(ごっつー)



はじめまして！新しく「こみさぼ」で働くことになりま
した澤田佳代です。

趣味はヨガ(もっぱら動かないスポーツが好き♪)で最
近は少しずつアーユルヴェーダの勉強もしています。
皆さんと色々な活動をしていくのがとても楽しみです。
よろしくお祈りします！

(シャシャ)



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」

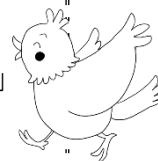
☆お問合せやご感想は下記まで。

こみさぼ(修学サポート室浜松)

コーディネーター 澤田佳代

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

Tel.: 053-478-1405



<こみさぼ倶楽部案内>

ピアサポート活動しながら、自分の世界を広げてみませんか？
(*ピアサポートとは、学生同士の助け合いのことです。)

障害と支援について考え、学びながら、障害を持ち“今、隣で困っ
ている仲間”をサポートする活動をゆるゆると行っています。無理
なく、できる範囲で、のんびりと。

★定例会:月1回木曜 15:00~16:00 @E7-402または Teams
お問い合わせはメールで『こみさぼ』(syougai-
h@adb.shizuoka.ac.jp)まで!

(ゆう)



<Twitter 案内>

学生相談室・修学サポート室の公式アカウント(@gakuseisodan)で
は、学生支援に関する情報を発信しています。匿名質問箱サービ
スの Peing を導入していますので、Twitter 上から匿名で学生生活に
関する質問を送ることができ、(可能な範囲で)お答えしています。良
かったらぜひフォローしてください。