



作成者：はと

○ 自炊で生き残るには

料理してみたい、自炊を始めたい、そんなあなたのためのライフハックです。

✓卵と仲良くなろう！

大学生は栄養が偏りがちです。しかし卵にはビタミン以外の栄養素が全て含まれています。スクランブルエッグ、ゆで卵、目玉焼き、卵焼き、オムレツなど、初心者の方はまずは卵料理のレパートリーを増やすのがオススメです。

✓同じ料理をたくさん作ろう！

今日は餃子、明日はカレー、……急に毎日違うメニューを作るのはオススメしません。理由は「冷蔵庫の食材管理」という仕事が増えるからです。食材を腐らせる元です。上級者になるまでは「同じ料理を作って慣れたら次の料理に移る」を繰り返しましょう。

✓ラップと割りばしを買おう！

忙しかったり体調が悪かったりして皿洗いができない日もあるでしょう。そんなときは皿にラップを巻くだけで皿洗いをしなくて済みます。もちろん紙皿のストックをしておくのも良いですね。防災の観点からもオススメです。

✓ナンプラーは買うな！

ナンプラー、シナモン、ナツメグなどスーパーに行くと様々な調味料が売っています。買わないで下さい。断言します。絶対に使いきれません。安易に調味料を買うのはやめましょう。割高でも砂糖や塩などの普通の調味料でも買う時は少量サイズを購入しましょう。

作成者：きなこもち

○ ナイスパスの使い方ガイド



浜松市民の交通の要こと遠鉄バス、そんな遠鉄バスが発行しているIC乗車券「ナイスパス」をご存じですか？ ナイスパスは遠鉄バス・電車で簡単に運賃清算ができる便利なカードで、バス通学の静大生にとっては必需品です。ここではそんなナイスパスの使い方を簡単に説明します。

1. ナイスパスを購入する

まず浜松駅や営業所の「ナイスパス取扱窓口」でナイスパスを購入します。プリペイド式の一般カードだけでなく指定区間なら乗り放題の通勤定期券、通学用のお得な学割定期券などもあります。気軽に窓口にご相談しましょう。

2. ナイスパスに入金する

購入したナイスパスに残高を追加します。残高の入金はバス車内で行えます。

【バス車内での入金手順】

1. バスの先頭の読み取り機にナイスパスを置く
2. 横にある「入金」のボタンを押す
3. お札を入れて入金する
(硬貨は使用できません)



ナイスパスの入金の際、おつりは出てこないのを気をつけましょう。細かい額の入金は ナイスパス取扱窓口で受け付けています

3. ナイスパスを使う

使い方は一般的な交通ICと同じです。乗車時・降車時にナイスパスを読み取り機にタッチすればOK!

最寄りのナイスパス取扱窓口やもっと詳しい情報は遠鉄バス公式ページをご確認ください。

それでは、公共交通機関を使いこなして大学生生活を満喫しましょう!

作成者：芋ようかん

〇1人暮らし勢よ、ドアの鍵を閉めよ



「鍵を閉める」というと、出かける時のイメージが強いのと思いますが、自分が家に居たとしても、鍵をかけておくと嬉しいことがあります。というのも生活しているとどうしても望まぬ来客というものがあるんですね。よく分からん勧誘しかり、セールスしかり。彼らの特徴として、チャイムを鳴らした後扉を開けずに対応すると「今お時間よろしいでしょうか〜。」って言うんですね。所在を明かさない。聞き出すまで絶対開けちゃダメです。最悪不審者かもしれないので、で、実際望まぬ客だった時、扉と鍵を閉めた状態に対応すると、サクッとお帰り頂けるのでオススメです。

ちなみに1度だけガチの不審者にも訪問されたことがあります。日付が変わるくらいにチャイムが鳴って、女の人の声がぼそぼそ聞こえたと思ったらドアノブが「ガチャガチャガチャガチャ!!!」って。本当に日頃の習慣に感謝しました。超怖かった。

そんなわけで、家のドアっていうのは外のアレコレから自分を守る最終防衛ラインだなと、一人暮らしをしていて感じました。家に帰ったらまず鍵を閉める。当たり前のことかもしれませんが、意識的に習慣づけてみてはいかがでしょうか。

<X(旧Twitter)、Instagramのご案内>

学生相談室・修学サポート室のX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、X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。また、Instagramでも情報を発信しているため、良かったらぜひフォローしてください。



X : @gakuseisodan



Instagram :
shizuokadaigaku.gakuseisienh



こみさぼサイト

〇一言メッセージ



☆きなこもち

実は毎年同じようなことを書いているのですが、大事なので今年も書きます。大学生活はあっという間に過ぎ去ります。勉強だけではなく大学生活ならではの経験も重要です。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!

☆はと

入学おめでとうございます!一人暮らしを始めた人も実家暮らしの人も心機一転、新生活ですね。不安もたくさんあると思います。家族にも友達にも先生にも頼れない……そんな時はぜひこみさぼや学生相談室も頼ってください。きっと貴方の力になってくれますよ。よく学びよく遊び、楽しいキャンパスライフをお送りください。

☆こみさぼの住人

入学おめでとうございます。社会人になる前にぜひ身につけてほしい力が「適度に頼る力」だと思います。時にはそれがつぶやきだったり、SOSだったりしますが安心して誰かを頼る、という経験をしてほしいなと思います!

<こみさぼ倶楽部 案内>



一緒に自分の世界を広げてみませんか?
障害のことや支援のこと、その他いろんなことについて一緒に考え、学びながら意見を出しあって、できることから活動を行っています。無理なく、できる範囲で、のんびりと。

★定例会：月1回木曜14:00~15:00 @E7-402またはTeams
お問い合わせはメール syougai-h@adb.shizuoka.ac.jp まで!

こみさぼサイトURL : <https://www.ossn.support.shizuoka.ac.jp/>