

うーたす！

大学生が自分たちで取材・編集して伝える“宇大”のフリーペーパー

夏号

July.2016

No.007

特集

陽東ごはん。

- ☀️【新連載】宇大散歩
- ☀️ U*You INTERVIEW
- ☀️ 大学生紹介
-宇大のこの人をCheck it Out!
- ☀️ サークル紹介 - ウダイのサークル
- ☀️ アルバイト紹介 - UDAI WORK



Mail : uu_pras@yahoo.co.jp

Twitter : @uu_pras

WEBSITE : <http://uu-pras.tumblr.com>

国立大学法人
宇都宮大学

農学部森林科学科 3年
なかむら ゆういち
仲村 祐一 君

宇大のこの人を Check it Out!

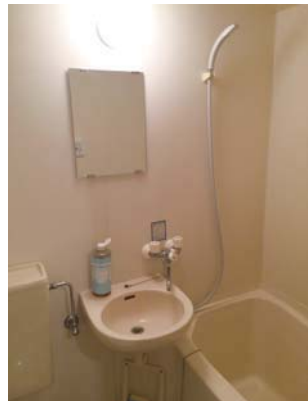
ミニマリストって知ってますか？

うーたす！発行から3年、早くも第7回目の「宇大のこの人をCheck it out」
今回は農学部森林科学科3年の仲村祐一さんにお話を伺った。仲村さんは必要最低限の物で生きる「ミニマリスト」。仲村さんは過去に全国放送でその生活振りを取り上げられたほどの有名人。今回はどうしてミニマリストになったのかということから、物が片づけられない人々へのアドバイスまでお聞きした。片付けが苦手な方、要チェック!!

仲村さんがミニマリストへと変貌を遂げたのは、大学受験を控えた10月頃。当時、成績が伸び悩んでいた仲村さんは、生活環境を変えようと模索していた。そんな時、'ミニマリズム'つまり無駄な要素をすべて省き、最小限にすることを知り、勉強により打ち込むために誘惑となる物をすべて捨てたそう。それまで気分転換は漫画や雑誌だったのが一変、散歩やランニングとなり、体調も良くなったそう。大学入学後もその生活スタイルを変えず、今に至る。

Less is more ~少ないほど、豊かである~

(建築家ミース・ファン・デル・ローエの言葉)



↑室内でさえ寝袋！恐るべし

←マジックソープ1本で髪から全身まで洗えます
取材は仲村さん家で行いました！

Column 何を捨てたらいいの？

—いつの間にか物が増えてく人達へMessage

捨てることで
好きなものだけに囲まれた
空間をつくるんです！

大事なものは、自分の好きな色を明確にすることです。大体4色程度に絞り、これに当てはまらない色は捨てましょう。いつか使うかも…の“いつか”は来ません！

捨てることをネガティブに考えず、捨てることで自分の好きなものだけで空間が満たされていくことをイメージしましょう！きっと大好きな空間を作れますよ。

掃除代行サービス始めました！詳しくはこちらから！

🐦 @minimalistham ✉ nakamurayuchi1155@gmail.com



←キッチン周りもスッキリ！
洗い物も少ないので楽チンです

↓クローゼットもスッキリ！



本当に捨てちゃうの…？

ミニマリストのここが知りたい！

Q テレビもないの？暇じゃない？

A パソコンやタブレットもありますし、かなり快適に過ごせますよ！

Q これまでどんなものを捨てたの？

A 3万円したジーパン、有名人のサインなんかも捨てました。でも後悔はしていません。

インタビューさせていただける方大募集！

インタビューを受けて頂ける方を募集します！みんなには内緒だけどこんな特技がある！こんな世界があることをみんなに知ってほしい！と思っている方、次号に載りませんか？自薦他薦は問いません！お気軽にこちらまで！

(mail:uu_pras@yahoo.co.jp)

第一回

夏の朝 宇大に來ると

感じられる幸せ

5月から10月にかけての

この時期に宇大のフランス式庭園で

スイレンが花を咲かせている事は

ご存知でしょうか。宇大に咲いている

昼咲スイレンの花は朝から夕方にかけての

時間にしか綺麗な開花姿をみせません。

スイレンの花言葉は『清純な心』。

夏の熱い日差しの下授業に間に合うかの瀬戸際で

必死に自転車を進める余裕のない日々を送っているひと、

夜遅くまで課題やアルバイトを頑張っているひと、

なんとなく疲れが抜けずどんよりしている気分のひと。

ぜひフランス式庭園に足を運んでみてください。

朝から花を開いてがんばっているスイレンを見ると

何故だか心も穏やかになりますよ。



この一面では今回から宇大の日々を納めた写真と、文章を連載することになりました。宇大の良さを伝えたい方や、写真を撮ることが好きな方、わたしたちと一緒にこの一面を飾ってみませんか？詳しくはこちらまで。uu_pras@yahoo.co.jp

ある日の 大学から

普段の生活のなかに視る"宇大"

U*You Interview

この夏
やりたいこと

夏休みが近づき、海や山を連想させる季節がやってきました！また、日本を飛び出て海外に行くことを思い描く人も増えてくるのが大学生というものですよ…！？皆さんは一体どのようなことを考えているのでしょうか。より楽しい夏休みにするために、ぜひ参考にしてみてください♪

TRIP

カナダに2週間程長期滞在したい

農学部農業環境工学科 3年

アメリカに行く！ロッキンにも行く！

国際学部国際文化学科 2年

……インタビュー中特に多かったのが海外旅行！2か月間全て休みというのも大学生の特権ですよ。この機会に新たな地で、新たな発見・出会いをするのもいい経験に繋がるかもしれません☆

STUDY

大学院の学費を稼ぐために
バイトをし続ける(´ω´)

工学部電気電子工学科 4年

祖父母が経営している旅館の
手伝いと卒業研究を進めたい！

国際学部国際文化学科 3年

……普段は授業やサークルなど、手いっぱいになってしまって、もっと深く学びたい、もっとバイトしたい、挑戦したいことがあるけど時間が…という人も。この夏休みを利用して自分を成長させてみましょう！

Good Answer

夏らしい
アクティブな
回答も！

1 肌をがんぐろに焼きたい!!

教育学部総合人間形成課程 4年

暑い季節だからこそ外で思いっきり活動したい！海に山に…アクティブに活動して思いっきり肌も焼いて夏を満喫しましょう☆
※熱中症には十分に注意を！こまめな水分補給を忘れずに！

2 竹を割って
流しぞうめん!

工学部建設学科 4年

1度はやってみたい本格的流しぞうめん！自然に囲まれた涼しげな場所を連想しながら身も心もスッキリできそうですぞね

3 家具を手作りして
部屋の模様替えをしたい!

教育学部総合人間形成課程 3年

最近はやりのDIY！本当はもっと自分らしい部屋にしたいけど、まとまった時間が取れない…という人も多いはず*今年の夏は自分時間をたっぷり作るのも良さそう(*´罠`)



ご協力いただいたみなさんありがとうございます！夏休みの計画を立てたり、休命中間を持って余してしまったり… そんな時にぜひ参考にしてみてくださいね(^^)/

夏といったら「フェス」!!!

夏休みにガッツリ稼ぎたい!?そんな宇大生必見です!

イベントのアルバイトをしたことがある宇大生に
その現場の実態を聞いてきましたyo~!

📎 フェス系バイトの王道!

音楽フェス

Arbeiter's Voice

今までにチケット確認とグッズ案内、会場案内をしたことがあります。ステージ近くで仕事をするのかと思っていましたが、離れた場所でチケットの確認作業を任せられました。意外と地味で単純作業でしたが、来たお客さんの笑顔や盛り上がりを見ていると、ライブの楽しさが感じられてよかったです。

時間 9:00~17:00

(休憩1時間)

日給 1万円



📎 宇都宮だからこそ!?

餃子フェス

Arbeiter's Voice

ビールなどのドリンク販売をしました。友達からのロコミで働くことに。現場には生協での募集を見て応募した宇大生にも遭遇しました。ご褒美に美味しい餃子を無料で食べられました!それに、普段のバイトと違い新鮮味がある上にお給料が高めでとてもよかったです。大変だったことは、野外なので天気の変化が激しいことです。体調を崩しやすい人にはお勧めできませんね。

時間 約7時間

日給 1万円

イベントスタッフをしてみたい人へ

野外のフェスだと天気が...?音楽系のフェスは思い込みで行くとがっかり...?

でも、盛り上がりとそのやりがいは大きいでしょう!「フェス」は種類が豊富です。お財布には嬉しいお仕事ですし、一度やってみては?



第七回

アメリカンフットボール部

アメリカンフットボール部とは



1949年に創部され、深い歴史を誇るアメリカンフットボール部。普段はアメリカンフットボール特有のスキルを高めるための練習や、筋トレなどの体づくりを行っている。

春シーズンにオープン戦を行い、これからの秋シーズンリーグ戦に注目が集まる中、その魅力を聞いてきました！

部員インタビュー

鬼丸さん：アメフトの面白さは、激しさです。情報戦でもあり、1つ1つのプレーがデザインされたプレーになっているところも魅力の1つです。

11人がどう動くか。すべてプレーが決まっている、**激しさの中にも計算された緻密さがある**というのも面白さの1つです。

また、鍛えれば鍛えるほどフィジカルが強くなり、自分の成長を感じることが

できます。アメフトは体力的にもきつく、辛いと思ったことも多いですが、4年間続けてきたことで得られるものは大きいです。

今後は、関東学生アメリカンフットボールリーグの3部で優勝をすることが目標です。

その他練習の仕方を変えるなどしてチームの実力を上げ、2部リーグへの昇格も目指しています。

【写真・文】主将-鬼丸舜平さん
(農学部生物資源科学科4年)

サークル情報

公式HP <http://bullfighters.jimdo.com/>
Twitter @uu_bullfighters

【練習】火・水・土・日 【MTG】月 【活動場所】 峰キャンパス及び陽東キャンパス

高橋さん：新歓のときに、アメフト部の楽しい雰囲気や面白い人たちに出会い、マネージャーとしての入部を決めました。

ハードな練習メニューをこなしている選手たちの努力を見ているので、良いプレーや点数がとれたときにはとても嬉しいし、自分の励みにもなります。

これからもチームの目標を変わずに支えていきたいです。

アメフト部に入ってよかったことは、「寂しくないこと」です。

遠征や合宿に参加することで充実感につながるし、得られるものも大きいです。

何よりも、**勝利のために一緒に目標に向かって頑張れる仲間が一番大きい**です。

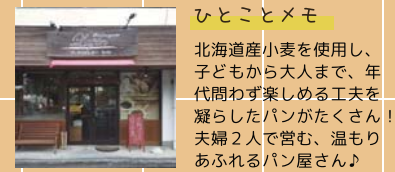
【写真・文】主務-高橋奈々さん
(農学部生物資源科学科3年)



陽東ごはん。

空きコマに。お昼休みに。休日に。たまには学外でリフレッシュしてみませんか？そんな時にピッタリなお店をご紹介します！

Boulangerie Lapin



ひとことメモ
北海道産小麦を使用し、子どもから大人まで、年代問わず楽しめる工夫を凝らしたパンがたくさん！夫婦2人で営む、温もりあふれるパン屋さん♪

陽東書林



ひとことメモ
野菜を使用したヘルシーメニューが魅力！店内の壁に取り付けられた本棚は絵本から漫画までたくさんのお本がずらりと並び、学生にはぴったりの1軒！

Chez Moi Boulangerie



ひとことメモ
こだわりのドイツパンをはじめ、店内には他のパン屋さんでは味わえないパンがずらり！食べたら幸せを感じる、優しさたっぷりのパン屋さん☆



Chez Moi Boulangerie

住所 栃木県宇都宮市陽東7-6-28
TEL 028-661-5101
営業時間 09:00~18:00 (売り切れ次第閉店)
定休日 日曜日 (臨時休業有)
駐車場 お店東側
ブログ <http://ameblo.jp/chezmoi2012>



暑い時期限定！
 Chez Moi オリジナル
 スムージー

“心と体が喜ぶパン”で食べた人を幸せに

今年の6月で4周年を迎えた Chez Moi (シェモア)さん。修行を通して自分の納得のいくパン作りを得た店主さんは自身のお店、Chez Moiを開いた。

「心と体が喜ぶパン」がコンセプト。コッペパンのようなポピュラーなものから、ライ麦パンのようなハード系と呼ばれるものまで種類は幅広い。いちおしはドイツパン・ライ麦パン♪暑い時期限定のスムージーもおすすめ！

商品はお客様の反応とともに日々試行錯誤。生地に具材に…細かいところまで創意工夫された品々が店頭と並んでいる。店主の並々ならぬパンへの愛情が商品に反映されているパン屋さん☆

Message to UU students

大学生にも優しいリーズナブルな値段にもなっていますので、気軽に立ち寄っていただきたいです(^^)うちのパンを食べて、勉強もがんばってください！種類豊富な惣菜パンは学生さんには特におすすめです♪



ライ麦パン

ドイツ産ライ麦が配合された Chez Moi おすすめの商品☆
写真1番手前は、Chez Moi オリジナル“天然酵母”を使用し、程よい酸味を味わえる。
(右手前) 1ホール1000円/ハーフ550円 (左) 650円
(右奥) 1ホール730円/ハーフ380円



惣菜パン

学生におすすめなのが、種類豊富な惣菜パン！パンの食感と具材それぞれの食感が程よく調和し、食べること自体が楽しいと思える！レモンとチキン(左)など Chez Moi独自の組み合わせは店主さんのセンスが光るものばかり◎
(左) 1個280円 (右) 1個350円

interview

「美味しい」と幸せになってもらえることを常に願っている店主さん。すべての工程を1人で行うようになってから、パンを作る時の気持ちの大切さに気付いたそう。大変な作業でも逆に楽しみ、ポジティブシンキングでパンを作ることで、よりおいしくなる。

「おいしい」と幸せになってもらえなければ、たとえ売れたとしても嬉しくない。この“パンへの愛”はモチベーションにも繋がっていると思う、と語ってくれた。



Boulangerie Lapin

ブーランジェリー ラピン

住所 栃木県宇都宮市陽東1丁目17-13
TEL 028-663-8688
営業時間 9:00~18:30
定休日 日曜日・祝日
駐車場 店横に2台 正面に2台
自転車はお店の前等に駐車してください。



「エスプレッソが効いた大人のコffeeーあん」
「香ばしく、癖になる味わい！“こがしバター”のラスク」

種類豊富で大人から子供まで楽しめるパン屋さん

北海道産小麦粉を使用したパンが魅力的なパン屋さん、Lapin。工夫の凝らされたパンの数々はどの年代の方からも愛され、1度食べたらまた食べたくなること間違いなし！

家族経営をしているLapin これからも地域の皆様から愛され続けられるお店を目指し、一つ一つ丁寧なパン作りを心がけている。

やわらかな光に包まれた、温かみある店内には、大人から小さな子供まで、みんなが楽しめるパンがずらりと並んでいる☆



塩パン

ベーコン&チーズ
ふんわりとした生地の中に、塩パンには珍しいチーズとベーコン(コシヨウ少々)が包み込まれている！最後の一口までおいしいLapinのおすすめ商品☆
塩パン1個 195円



ポンヌフ

クロワッサン生地の中にカスタードクリームを包んだLapinおすすめ商品！甘さ控えめで、トップのキャラメリゼがカリカリの食感を与えてくれる◎スマートなサイズ感でありながら、満足感得られる女子にも嬉しい1品♪
ポンヌフ1個 155円

interview

「モノづくり」が好きな店主さん。親戚がパン屋さんであることもあり、小さい頃からパン屋さんになることに関心があったそう。

自身の作ったものを直接お客様に届けることができ、「おいしい」と言ってもらえた時は特にやりがいを感じる。また、様々な試行錯誤をしながらパン作りをする過程も楽しいですね、と語ってくれた。



Message to UU students

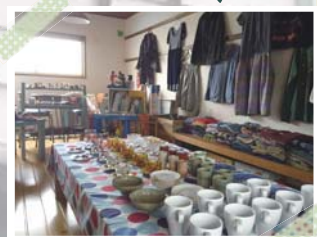
コロッケパンのような柔らかい生地のものから、ハード系と呼ばれる生地を使用したサンドウィッチまで、食感にもこだわり、バラエティ豊かにご用意しております。ボリュームーな惣菜パンなどもありますので、ぜひお越しください！

陽東書林

ようとうしょりん

住所 栃木県宇都宮市陽東7-6-29
営業時間 10:00~14:30 (L.O14:00)
15:00~20:00 (学童保育)
※営業日はHPをご確認ください。
駐車場 お店の裏側2台
自転車もお店の真裏に駐車してください。
HP <http://homepage3.nifty.com/usao/shorin/>

絵本、レトロな食器、子供服などなど…
2階で常時フリーマーケット開催中！



本に囲まれた落ち着いた店内でほっと一息



週替わり定食

1日10食限定の週替わり定食！野菜たっぷりのヘルシーメニューで品数多めの点が魅力☆
左の写真は「鶏照り焼きそば丼」。他にも「木ぎとろ丼」や「豆腐ハンバーグ定食」等々レパートリーも豊富！お値段もお手頃で、学生には嬉しい1食です！日替わり定食 650円



ドリンク&デザートも充実！

陽東書林では定食の他にも、ドリンクやデザートも充実しています！左の写真はプリンアラモード(1個400円)。陽東書林のプリンは、カタラーナという凍らせて食べるアイスプリンになります♪他にもかぼちゃのケーキやキャラメルミルクフロート等々見た目もおしゃれなものばかりで、休憩にぴったりのメニューが揃っています

interview

利用してくれる人たちが、ほっと一息つける場所でありたい、と語ってくれた店主さん。お客様から「おいしい」と言ってくれたときや1日10食限定の定食を全て提供できたとき等には特にやりがいを感じている。

今後はランチ営業をさらに充実させつつ、少しずつ学童保育の方にも力を注いでいきたい、と語ってくれた。



Message to UU students

学生さんがほっと一息つける場所でありたいです。ランチはもちろん、授業が休講になったり、少し休憩したい気分ときには、陽東書林のドリンクやデザートでひと休み♪気軽に来てくださーい！

編集後記

～スタッフの幼少期アルバム～

編集メンバーのかわいい子ども時代！
今回の編集後記はメンバーの幼少期の
写真です。この子どもたちが今で
は立派な大学生になりました！

【解説：布袋田】



ことね

国文3年 | 葦澤琴音

この写真撮影の前日、鉄棒
から落下してほっぺが
傷だらけになりました。
《エッセイ》



みはる

総合2年 | 大嶋美陽

このころのすべすべの
肌に戻りたい！《バイト》



なおき

総合4年 | 小林直貴

すげえ頭でかいな
コイツ(笑)
《学生インタビュー》



こうた

電電4年 | 佐々木渥汰

全力で絵で自分を
表現しました。
《U*You interview》



だいすけ

建築4年 | 松山大介

幼稚園の夏祭りの時の
ものです。なぜか不安
そうな顔してますね…笑
《企画・運営》



なおこ

総合3年 | 岩田奈緒子

お人形遊びより外遊びが
好きな子供でした*
《特集・全体装丁》



さき

農経4年 | 布袋田早紀

愛猫ルナとのショット
《編集後記》



ひでゆき

建築1年 | 赤川英之

正直、この姿で
ずっといたいです…
《編集補助》



しゅうた

建築1年 | 速水秀太

まだかわいい頃の自分…
《学生インタビュー》



ひとな

農経3年 | 後野仁奈

当時4歳。大洗水族館で
ペンギンと一緒に。
《特集》



あきよ

総合3年 | 船田晃代

最近卵焼きをふんわり
焼くことを研究中です。
《サークル》

来号は編集スタッフとして
1年ぶりに留学から帰国した
未来ちゃん復活！またよろしくね！