

横浜市立大学  
地域と大学をつなぐマガジン

vol.3

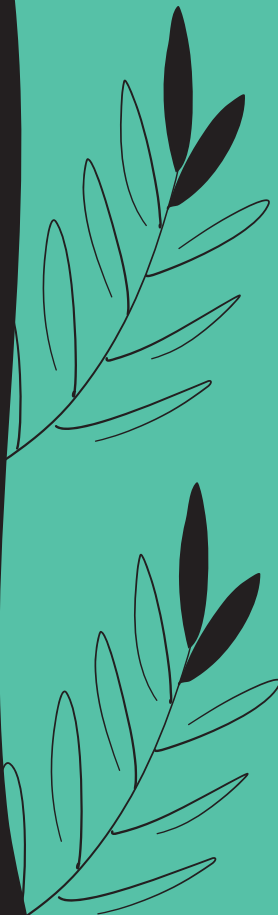
# CONTACT

## YOKOHAMA CITY UNIVERSITY

本誌は、横浜市立大学と地域の皆さまとを「もっとつなげる」交流の接点となることを目指して発行しています。

学生はどんなふうに過ごしているの？大学って何をしているの？そんなことが「読んで楽しく」伝わるように。

思いを込めて、有志の学生ライターが制作しています。



# Healthy traditional food

多くの県や国から学生が集まる横浜市立大学だからこそ聞ける、各地（各国）の郷土料理を集めてみました。時には一風変わったお食事はいかがですか？



Healthy  
↓  
Local Traditional Food

# 01

## 鶏飯

(鹿児島県)

お椀に入れたご飯の上にほぐした鶏肉、椎茸、錦糸卵、などの具材と薬味をのせて鶏ガラで出汁をとったスープをかける。

# 02

## けんちん汁

(神奈川県)

具材を油で炒めてから、だし汁で煮込んで仕上げる汁物のこと。味付けは塩やしょうゆでおこなうことが多いが、一部地域ではみそ味に仕立てる。

# 03

## 鶏ちゃん

(岐阜県)

しょうゆや味噌をベースにしたタレに漬け込んだ鶏肉をキャベツなどといっしょに焼いて食べるシンプルな料理

# 04

## きりたんぼ

(秋田県)

炊いたご飯をすり潰して木の棒に棒状に塗りつけて焼いたものを地鶏、ねぎ、きのこ、ごぼう、せりなどを入れた鶏がらのスープで煮込んだ鍋料理

# 07

## パッタイ

(タイ)

細い米麺をエビや豚肉、ニラ、卵などと一緒に炒めた料理。ナンプラーやパームシュガーで味付け。

# 06

## 西紅柿炒鶏

(中国)

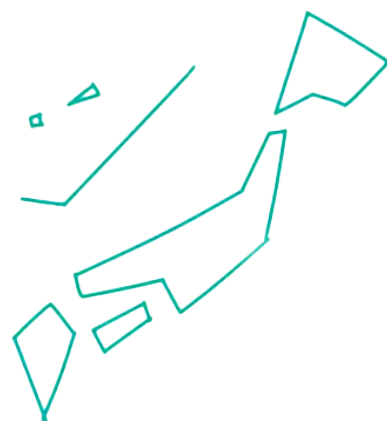
シーホンシーチャオジータンと読む。トマトと卵をシンプルに塩とゴマ油でいためた料理

# 05

## 瓦蕎麦

(山口県)

熱々に熱した瓦の上にそばを乗せ、温かいめんつゆでいただく。錦糸卵や牛肉が一般的に具材として使われ、レモンともみじおろしを添えて食べる料理。

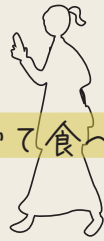


### 参考資料

- 【鹿児島県】【鶏飯 (けいはん)】とは? 発祥と歴史、作り方を解説、にっぽんの郷土料理観光事典 (<https://kyoudo.kankou.jp.com/chicken-rice/>)
- けんちん汁 神奈川県, うちの郷土料理, 農林水産省 ([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouni/search\\_menu/menu/35\\_1\\_kanagawa.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouni/search_menu/menu/35_1_kanagawa.html))
- 瓦そば 山口県, うちの郷土料理, 農林水産省 ([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouni/search\\_menu/menu/43\\_30\\_yamaguchi.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouni/search_menu/menu/43_30_yamaguchi.html))
- 鶏ちゃん 岐阜県, うちの郷土料理, 農林水産省 ([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouni/search\\_menu/menu/38\\_2\\_gifu.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouni/search_menu/menu/38_2_gifu.html))
- きりたんぼ 秋田県, うちの郷土料理, 農林水産省 ([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouni/search\\_menu/menu/29\\_6\\_akita.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouni/search_menu/menu/29_6_akita.html))
- 「パッタイ」とはどんな味? タイ語での意味や食べ方, タイの歩き方 (<https://niche-thaimedia.com/pad-thai>)
- 中国のド定番メニュー「西紅柿炒鶏蛋」(トマトと卵の炒め), 世界のおいしいレシピ②, 世界の〇〇〜記憶に残る異国の一皿〜, dancyu ([https://dancyu.jp/read/2020\\_00004072.html](https://dancyu.jp/read/2020_00004072.html))
- けんちん汁とは? 具材・味付けや豚汁などほかの汁物との違い, macaroni (<https://macaroni.jp/40317#heading-2437826>)
- 「鶏ちゃん」とは, 鶏ちゃん合衆国公式ホームページ (<http://keichan-us.com/keichan-info/>)
- なぜ瓦? 山口発祥「瓦そば」の食べ方&おすすめレシピ, macaroni (<https://macaroni.jp/42496#heading-357619>)

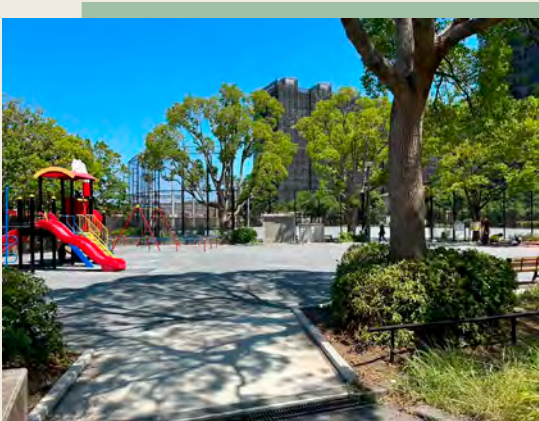
# 金沢さんぽ

歩いて食べてココロもカラダもヘルシーに♡



「いつまでも健康でいたい。運動は苦手だけど、食事制限もやりたくない!!!」そんなことを考えたことはない？誰だって健康でいたいけど、健康を維持するのは簡単じゃないよね。楽しくなければヘルシーな生活を維持するのは難しいし…  
この記事ではヘルシーな生活を楽しんで行える方法を提案します！健康維持に興味を持っているあなたにぴったりの内容となっているので、ぜひ最後までご覧ください！

さて、突然ですが、この記事を読んでいるあなたはどんな立場の人物でしょう。学生？社会人？きっと、横浜の金沢とゆかりのある人なのでしょうね。かく言う私も、金沢という場所にお世話になって半年以上の人間です。  
しかし、駅と大学の行き来だけで、金沢にどんなものがあるのか全くわからないですよね。せっかく金沢と縁ができたんだから、何も知らずに通学だけで終わるのは勿体無い！そこで、大学の最寄り駅である金沢八景駅で降りるのではなく、一つ前の駅の金沢文庫駅で降り、歩いてみることにしました。一駅分歩くことで運動量も増え、この地を知れるので一石二鳥です。



横浜市立大学金沢八景キャンパスの目の前にある踏切を渡ると、そこには広めの公園があります。調査開始時期は8月上旬、日差しが強くとっても暑いですが、この公園の付近は木陰が多く、木の近くは風が吹いていて気持ちいい。木陰の下を進んでいくと、住宅街と川が見えました。この先に何があるのか予想できない中、気ままに歩いてみると小さな神社が見えました。その神社の横に、こぢんまりとしたお店があります。

「oven」という、ベーグルとマフィンの専門店のようです。(ベーグルは他のパンと比べて低脂質で歯応えがよく、ダイエットに良い商品とされているよ) 驚いたことに、ベーグルの種類が20種類以上、マフィンが10種類程度ありました。





プレーンやブルーベリーがあるのはもちろん、明太ポテトに粗びきソーセージ、かぼちゃとくるみ、抹茶つぶあん、コーヒークリーム、ずんだクリーム、ドライいちじく、などなど、多くの種類が。ベーグルやマフィン毎日店で焼いており、この店でしか味わえない小麦粉本来の美味しさを楽しむことができます。ベーグルは190円～270円、ベーグルサンドは280円～400円、マフィンは230円～300円といった値段設定だから、お手頃価格で入手できちゃいますね！ベーグルサンドはベーグルと相性のいい素材を季節に合わせて組み合わせられていて、マフィンは北海道産バター（よつ葉バター）にきび砂糖が使用され、優しい味わいを楽しめます。毎日の食事や、散歩ですいた小腹を満たしに、ぜひ寄ってみてください。

さて、ovenからさらに10分ほど移動した住宅街の中に、ヘルシーかつおしゃれなお弁当屋が建っていました。

「OMAJOUÉ」という、白の壁が特徴的な店舗です。コンパクトな紙容器で「食べやすく、捨てやすい」環境に配慮されたお弁当が売られています。実際に私たちも、健康を意識して「サラダセットのヘルシーチキンオーバーサラダ」というライス抜きのお弁当を注文してみました。（単品1280円）蓋を開けた時、まず感じたことは彩りが豊かということ。ご飯の代わりに大盛りとなった野菜と、食欲そそる焼き色のついたタンダリーチキンが美しく盛り付けられていて、チキンは香ばしいスパイシーな味付けがされていました。クリーミーなオリジナルソースの酸味がサラダとよく合い、飽きずに食べられます。ご飯の量や種類、トッピングも自分で選べるこのお店は、自身の摂取カロリーに合わせやすいお弁当ですね。テイクアウトだけでなく、デリバリーも対応しているので、ぜひ試してみてください。おしゃれに楽しく、健康を意識して食べることができます！



本来、横浜の金沢といえば海の公園や八景島、金沢自然公園などがあげられると思います。それらも金沢の魅力の一つで、ぜひ行ってみたい場所ですが、今回の記事は楽しいヘルシーをコンセプトにしていたため、行ったことのない道を進み、新しい発見を体験できるワクワク感を伝えたいと考え、横浜金沢の道を開拓する気持ちで歩いてみました！これを読んでいるあなたに、ぜひ降りる駅より手前の駅に降り、新しい道を開拓してほしいです。健康的になれるだけでなく、もしかしたら私たちが知っている景色と違った一面を知ることができるかも！？

ベーグル&マフィン Oven  
公式ホームページ



OMAJOUÉ|BRAND  
公式ホームページ



# 大学はどれだけデジタル化している？ 今と昔の比較 at ヨコイチ！

ペーパーレス化が叫ばれたり、リモートワークで在宅勤務したり、キャッシュレス決済で全部済ましたり。なんだか世の中、目にも止まらぬ速さでIT化していきます。知らぬ間にデジタルになってるものだから、バブル世代の母親はあたふたと不慣れな操作。その娘は当たり前に分かっているから「こんなのも分からないの」の一言。筆者の家庭ではこんな風景、日常茶飯事です。兎にも角にも、なんでもデジタルの世の中。そんじゃあ、大学はどうなってんのよ、ということで、横浜市立大学（ヨコイチ）を探検して、「あの頃」と「今」を比べていきます。「え、今こんな感じなの」「俺はまだ若い方だな」とか言いながらジェネレーションギャップを思い切り感じてください！

## 講義

みなさんご存知のように、コロナ禍をきっかけにリモートワークやオンライン授業が始まりましたが、2023年からヨコイチでは対面授業が復活…しかし！「オンラインでも十分に効果あるやん！」ってことで、オンライン講義やオンデマンド講義というスタイルも定着しつつあります。大教室で教授が一人板書し、それを説明する…というスタイルから、先生はパソコンの液晶の中に。オンラインならある程度の人数の多さは許容できるので、一講義に500人の学生が受けるなんてこともあったとか…では、学生と先生は、それぞれこの変化をどう受け止めているのでしょうか？

H.Hくん（学生）

オンデマンドの講義は、いつでもどこでも講義を見ることができるから良いね。また何度も見ることができるから、学習には効果的。だが個人的に、プライベートな空間の家で授業を受けたくないとも感じる。

H.Mくん（学生）

オンラインやオンデマンドで講義をすると、つい眠くなってしまふから、実際に緊張感のある対面講義の方が良い。

N.T先生

オンラインやオンデマンドは、生徒の反応が見えにくいし、ちょっとしたコミュニケーションも取りづらいから、正直不便だと感じる。授業の後に、ちょっと気になることを質問しに行くのにも、わざわざメール打たないとだから面倒じゃないかなあ。

S.H先生

移動の時間がないからいいね。それに YCU-Board（学内電子掲示板）に資料を置いとけばいいから、プリントをわざわざ刷る必要もない。案外これが面倒だから助かるね。悪い点と言ったら、生徒の反応が分かりづらいことかなあ。あと、zoomのブレイクアウトルームで少人数討論させると、一気に一度のグループの様子を見られないから不便だと感じる。

と言った声が挙げられました。

オンライン講義には良い点多そうですが、学生や先生のそれぞれの意見を聞くと、意外にそれほどでもないのか…？

## LL 教室

LLとは、Language Laboratory（語学実習室）の略です。言語を学習する時、特に外国語の音声教材を用いる学習の時に利用されました。今でも大学には「LL実習室」という部屋が残っていますが、しかし言語学習のスタイルは大きく変わったと言えるでしょう。



ヨコイチのLL教室の歴史を追ってみると…

～2000年：カセットテープとヘッドホン、そして分厚いコンピュータが卓上に置かれ、これらを利用してリスニングや映画鑑賞をしていた。  
2000年～現在：スタイリッシュになりましたね(写真)。2006年からe-learningも始まりました。

今でも現役でLL実習室は使われていますが、動画やビデオは教室のスクリーンに、音声は個人のスマホで聴けてしまうので、わざわざLL教室で言語学習！とはならないようです。

## 学生掲示板

こちら、ヨコイチの学生御用達の電子掲示板「YCU-board」です。休講や教室移動、ボランティアの紹介などなどのあらゆる情報は、リアル掲示板とともにこちらにも流れてきます。また、授業内で使う資料やスライド、課題などもここに掲示されるので、学生は各自でダウンロードし、提出や閲覧をします（もちろん、先生が対面の授業内でレジュメを配ったり、感想カードを配って授業内で書くよう指示したりすることも多々あります）。筆者の見ていた様子だと、リアル掲示板を眺めている人は減ってきているような…

今回は、上記の三つを挙げましたが、学食専用の電子マネーで決済できたり、図書館の入場ゲートが駅の改札みたいだったり、論文はオンラインでどこでも見られたり…と他にもさまざまなデジタル化・IT化に出会えます。時代が進むだけ変わっていくものも多くなっていきます。これを読んでくださっているあなたも、ぜひ街中でどんな進化があるのか探してみてください。



## 学生レポート

# データサイエンス学部生の就活とは

「3メガ銀、新卒採用8年ぶり増 三井住友は専門コース3倍」（日経電子版 2023年4月6日）。

三井住友銀行をはじめ3メガバンクは「デジタル人材を中心に採用増にかじを切る」という。そして「デジタルなどの専門人材はあらゆる業界で取り合いになっている」ともある。

私事で申し訳ないが、就職活動で金融業界を志望しかつ極めてアナログ人間の筆者は「いいなあ、データサイエンス学んでいるひとたち。」と思ってしまう。いや、人それぞれ自分の得意なことを伸ばして活かしていけば良い。そう考え直し、前を向いた。それはさておきとしても、デジタル人材の確保はどの業界でも喫緊の課題であり、上述した記事の通りデジタル人材の取り合いは今後も激しさを増すものと思われる。

ところで、筆者の所属する横浜市立大学にもデータサイエンス学部がある。聴くところによると、首都圏初のデータサイエンス学部として、「文理融合」「現場重視」「国際水準の英語力」を特徴として掲げ、基礎から応用、そして実践という幅広く段階的な学びを提供しているという。では、本学のデータサイエンス学部の学生は、実際デジタル人材として取り合われているのか、他学部生に比べて就活は順調に進むのかといった気になるところを、就活を終えたあるいは就活中の何人かのデータサイエンス学部生に話を聞いてみた。



結論から言うと、話を聞いた限りでは他学部の学生と比べて際立って就職活動が進みやすいといったことはない印象であった。確かに、「多くの職種において、データ分析ができる点やプログラミングができる点があるように感じる」（学生A）という声や「データサイエンスが学べる学部はまだ多くはないためエントリーシートは大体通過すると感じた」（学生B）という声は聴かれた。今やあらゆる企業に存在するIT企画職や、データサイエンス職といったデジタル専門職のインターンシップや本選考では、そもそもデータサイエンスの知識が前提知識として求められることが多い。そういう意味では前提知識を有するデータサイエンス学部の学生は有利なのだろう。「データサイエンス学部で学んだ知識やスキル、経験に関しては、職種により直接活きる部分もあると思う」（学生C）ともあるように、即戦力としても期待出来る部分もあるのだと考えられる。しかし、同時に「データサイエンス学部であるからという理由で通過したとを感じる面接はありませんでした。」（学生A）という声や「内定獲得に関しては他学部の方がすんなりと獲得していたイメージ（準備量が私より多かったのが要因だと思う）」「面接の練習などをしっかりしないと、選考途中で落とされる」（学生B）という声もやはり聴かれた。



データサイエンス学部だからといって就職活動が楽になるというのは間違いのようだ。やはりそんなに甘くはない。人の努力には目を向けず、安易にデータサイエンス学部であることを「いいなあ」と羨む者がいるとするならば、ひっぱたかれてしかるべきだ。

ただし、データサイエンス学部だからといって就職活動が楽に進むわけではないということが、大学でデータサイエンスを学ぶことの意義を微塵も失わせはしない。話を聞いたデータサイエンス学部生の一人（学生A）は「面接官の人から、データサイエンスは今ではどこでも学べるが、大学でデータサイエンスを体系的に学んでいると評価されたことがある。」と教えてくれた。確かに今の時代、デジタル技術は社会人になってからでも、独学でも学ぶことは出来るだろう。しかし、それは多くの場合技術の勉強であって、学問ではないのではないかというのが筆者の考えだ。新卒としてのデータサイエンス学部生は、即戦力としてはやはり中途採用には敵わない。しかし、デジタル技術やデータを学問として体系的に学んだデータサイエンティストだからこそ汲み取れる何かがあるはずである。学生Aの面接官はそこに期待をかけたのだろう。そう考えれば、しっかりと学んだデータサイエンティストはやはり就活にも強いのだろう。

# デジタルネイティブのTO・MA・DO・I!?

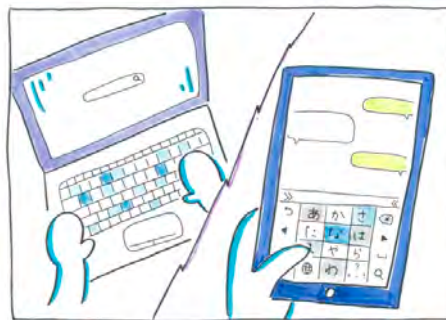
ようこそ。タイトルを読んでさっそく戸惑っていただけましたか？こんな感じでデジタルネイティブ世代に属するライターの感じる戸惑いをご紹介します！個性があつてなんぼの時代。「こういう考え方もあるんか!？」とびっくり仰天して違う視点で戸惑ってもらったり、「あるある〜!」と共感して一緒に戸惑ってもらったりと軽〜い気持ちで読んでいただけたらライター感激です！では、いざTOMADOIの世界へ。



「デジタルネイティブ」世代とひとくりにされるけど、スマホを持つようになったのは高校時代。デジタルネイティブという言葉だけが一人歩きして、そのプレッシャーで潰れそう…みんなが得意なわけじゃないから、若者にも優しくして〜

「デジタルネイティブだから…」とスマホやアプリの操作の説明を省かれがちだけど、初めて使う機能やアプリの使い方は正直ちんぷんかんぷん。デジタル機器なら得意ってわけでもない、誰だって最初は分からないのです…

今はスマホアプリでも勉強できる時代☆電車での移動中やスキマ時間に勉強できて便利だからよく使う。でも、勉強していても遊んでいると思われて親から怒られがち。スマホを使っているけど遊んでるだけじゃないんよ…



デジタルネイティブは写真を多く撮ります。「写真撮るよりも実物を楽しむ方が…」と思うかもしれませんが、でも、写真でつくる一冊のアルバムもふとスマホを開いたときに目に入る思い出の写真たちでよみがえる光景の良さもきっとあるはず。エモってこういうことなのかもしれません。

スマホの入力が速いとパソコンのタイピングも早いと思われがち。でも、パソコンとスマホは全くの別物。両手5本の指を使うパソコンのタイピングは奥が深い！（ちなみにスマホをフルキー入力にしてタイピング練習中です笑）

気になることはスマホで検索&情報収集！SNSで情報発信やコミュニケーション！パソコンで課題をこなす！…などインターネットが生活に浸透している。だからこそ、デジタルネイティブも目の疲労はハンパない！！アイケアは必須なのです。（目薬の減り具合は異常です笑）



デジタルネイティブはスマホを手放せないイメージもあるけど、もしできるならスマホのない時代でも良かったと思うときもあるのです。友達との会話だって会って直接したいし、誰かの投稿を見て羨む必要もなくなるし、スマホがなくても幸せは幸せだから。

いかがでしたか？ひとつでも戸惑いパートはありましたか？あってもなくても楽しんでいただけたらライターの目標達成です。あくまでライターの周りの考えなので、全く違う考えもあります。ひとつの視点として「こんな人もいるんだな」と、あわよくば「こんな人もいるから社会って面白い」なんて思っただけでしたら。デジタルポジティブでいきましょ〜笑！！

人々を

つなぐ

横浜の農作物



みなさんは日々の食事の中で農作物を口にした時、人々の〈つながり〉を感じたことはありますか？食事に彩りを与えてくれるみずみずしいお野菜。そして、日本の主食として多く食べられるお米を含む穀物。その他の種類も含めた様々な農作物は、健康的な生活を送るために必要不可欠なものです。

今回はJA横浜「ハマッ子」直売所みなみ店で農家さんに農作物への〈こだわり〉について取材し、その中で感じたあたたかな〈つながり〉を、みなさんにお伝えできればと思います！



## 農作物への こだわり

### 量販店との差別化

直売所は量よりも多品目多品種の農作物が必要とされます。サラダで食べられるミニハクサイやシュンギク、辛さを持つピーマンのような唐辛子、甘さ引き立つ真っ白なトウモロコシ、肉厚で旨味の濃いサニーレタス、切り口から滴るほどの水分が出る泥ねぎなど、量販店では見かけない珍しい品目や同じ農作物でも異なる特徴を持った品種を取り扱うことが多いようです。

### 安心感を与える必要最低限の農薬

使用する農薬が少ない分、日々の管理はより気を配る必要があります、具体的には網目の細かいネットをかけるなどして害虫対策をしています。



### “いいものを新鮮うちに”

店頭には当日の朝収穫されたフレッシュな農作物が多く並んでいます。“いいもの”を作る手段の一つとして、トマトは実の肥大を防ぐために水分の調節を行います、その調節は熟練の技を必要とし、一筋縄ではいかないのだそうです…。

## あたたかな つながり

農業には天候不順や害虫、日々の収穫、堆肥や農薬による周りの人家への影響、土地面積の維持…など様々な困難もありますが、それらを乗り越える糧となるあたたかな〈つながり〉がありました。それは、**仲間と消費者**です。

同じ農作物を作る**仲間**とはおすすめの食べ方を共有し、異なる農作物を作る**仲間**とは農作物を分け合うことや、時代に沿って作る品目を増やすべく相談をすることもあるのだそうです。JA横浜「ハマッ子」直売所みなみ店では、同じ時、同じ場所に集まり、会話を弾ませながら共に出店前準備の作業をすることにより、活気のあるあたたかな〈つながり〉が生まれていました。

そしてこの横浜には多くの**消費者**がいます。消費者の「おいしい！」という声は、農家さんをあたたかな気持ちにし、様々な困難を乗り越えようと思える活力になるそうです。

そのお話を聞かせて頂いたこちらまであたたかくなりました \*^^\*



取材を終えて、農業はどこか大学での学業と重なるところがある、と感じました。初めに実をつけるには多くの時間と労力を有する。たくさんの予想だにしない困難に見舞われ、その中で様々な仲間に出会う。互いに情報を共有し、苦労の中に楽しさを見出す。時に千思万考(セジパソウ)し、幾度の朝を迎え、季節を越え、そうして千紫万紅(セジパソウ)の彩を生み出す。…と、上手くはいかない事も数知れないでしょう。しかし、その「努力の実」を作り続ける事で面白さを知り、経験を積み、いつの間にか日常になる時が訪れます。そうして積み重ねた月日を、また次の世代へとつなげていくのです。

それぞれが忙しく過ごすこの横浜で、農家さんによる〈こだわり〉の農作物を、私たち消費者が手に取り、日々感謝を持って食すことによって、生きる糧となるあたたかな〈つながり〉が生まれていると私は思います。

# 頑張れる習慣をつくろう！

一人暮らし大学生コロナ感染 乱れた生活を立て直す！

私は、新型コロナウイルスに感染してから、様々な症状を一か月ほど引きずりました。しかしもうすぐ夏休みも終わってしまう…起きられない…遅刻…落単の危機！！  
というわけで、かけあしで生活習慣を見直していきます！

なぜ生活習慣が乱れた？新型コロナウイルスに感染したこと…

- 睡眠時間が増えすぎた！睡眠時間が12時間に増えた。午前中に起きられない～
- すぐに息切れしてしまう！階段しんどい笑

## 生活習慣を正すため、やってみたこと6選

## 他にもあった良い影響

### ①ヨガ

これは一番効果がありました。高校生のころから悩まされていた頭痛まで治った……！YouTube で気分によって違うヨガをやっていました。飽き性な自分にはちょうどいい！

### ②筋トレ

達成感を得つつ、心身ともに健康になれます。以前から腹筋を割りたかったので始めました！ヨガ同様YouTube で動画を探しました。

### ③勉強の目標を決める

毎日これだけはやる、と決めてルーティン化。基本的に、英単語の勉強やリスニングをやっています！勉強楽しい！

### ④暇つぶしのネットサーフィンほしない

これはなかなか達成できていないけど、③によって勉強時間が増えたので少しは減らせたはず！

### ⑤寝る前のスマホを脱却

寝る前に読書や画集、漫画を読んでなるべくスマホを触らないようにベッドに入ってから入眠までの時間が減った。

### ⑥病院、お薬の処方

漢方の効果を少しずつ実感しています。補中益気湯を服用しています！息切れが少し良くなった気がする。

### ☑ 姿勢が良くなった

帰省したり母に褒められた～

### ☑ 意欲向上

積極性が戻ってきた！メンタルヘルスにも良い影響があったのかも？

### ☑ 自己肯定感の上昇

様々な小さい目標を達成したこと、前向きになった。

感染当初は高熱や、強いのどの痛みに苦しめられましたが、今はほとんど回復しました！三年前から苦しめられていた頭痛まで改善して驚きました笑

いかがでしょうか？

病気療養以外でも、生活習慣が乱れてしまうことはあると思います。そんな時にはこの記事思い出してみてください！

## これから、大学で学ぼう

### 横浜市立大学の生涯学習 エクステンション講座

横浜市立大学地域貢献センターでは、市民が主体的に社会課題に対応する力や、自身のライフデザインを描く力を身につけることを目指して、大学の知を還元する生涯学習講座「エクステンション講座」を開催しています。

教養・語学の講座のほか、各大学院・学部により専門的な学びを提供する「アドバンストエクステンション」を開講中です。

例年、前期（4～9月）と後期（10月～3月）に分けて講座を企画し、受講のお申込みを受付しています。現在受付中の講座や、受講申込方法はウェブサイトをご確認ください。

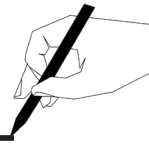
ウェブサイトはQRコードから、または「YCU 講座」で検索してください。皆さまの受講をお待ちしています！

YCU 講座



# 編集後記

## ～学生ライターの紹介～



本誌は、有志の学生ライターが取材や記事制作を行っています。

今回の記事のテーマは「デジタル」と「ヘルシー」。

学生ライターは、テーマを自身で掘り下げて、地域の皆さまに伝えたいことや、自分が表現したいことを記事にしました。

記事のテーマ ■…デジタル、●…ヘルシー 【 】は担当した記事



● 高橋春香 国際商学部

### 【Healthy traditional food】

雑誌が好きで、一度自分で作ってみたい!と思っていたのですごく楽しかったです。テーマから自分で考えるのは難しいところもあって、貴重な経験となりました。



● 荒生悠 国際教養学部

### 【金沢さんぽ】

私は大学に入学するまで金沢のことをよく知らなかったので、自分の足で歩いているような発見をすることができ、楽しかったです。皆さんもぜひ歩いてみてください!



● 船木淳慧 国際商学部

### 【金沢さんぽ】

記事を書き終え感じたことは「やってよかった」だ。普段は同じ道しか歩かないが、新しい道を歩くことで新しいものを発見できた。ぜひ散歩という名の冒険を試してみしてほしい。



■ 佐藤海斗 国際教養学部

### 【大学はどれだけデジタル化している? 今と昔の比較 at ヨコイチ】

ライター業務が初で、右往左往しながら取材や執筆をさせていただきましたが、なんとか形になったかな? 三時のおやつをつまむ感覚で、楽しんで読んでくだされば光栄です。



■ 坂本平太 都市社会文化研究科

### 【データサイエンス学部生の就活とは】

真面目に、でも読みやすいように、と思いながら書きました。今回は自分が気になっていたこと、聴きたかったことをそのまま記事(エッセイ?)にしてみました。



■ 塚田碧美 国際教養学部

### 【デジタルネイティブの to·ma·do·i!?!】

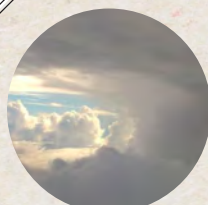
自分の言葉が多くの人に届くことには不思議な感覚があり戸惑っていますが、クセ強めな記事で笑顔が増えれば、この戸惑いも人生の彩りになるのかなと思います!



● 栗原有希 理学部

### 【JA 横浜の農家さんに聞く、横浜のこだわりの野菜とは?】

JA 横浜「ハマッ子」直売所みなみ店の農家の皆様、ありがとうございます! 早朝でも活気溢れる”あたたかさ”に包まれる中、色々なお話をさせて頂き本当に嬉しかったです!



■ ● 千鹿野春音 国際教養学部

### 【頑張れる習慣を作ろう!】

今回初めて、記事を書く経験をしました! いつもと違う形式を前に試行錯誤し、満足のいく記事が書けました。気楽に読んでいただけると嬉しいです!

