

# うーたす！

秋・冬号  
Feb.2022  
No.19

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

## 特集1

宇大生の  
おうち時間の過ごし方

## 特集2

炊飯器で簡単！梨ケーキ

## 特集3

-UDAIWORK- 飲食店で働く宇大生

- \*コラム — 秋の目線
- \*サークル紹介 — UU-PRAS
- \*学生インタビュー  
— 石渡 大夢さんをCheck it out!
- \*研究室訪問  
— 中村 裕司 教授(地デザ コミュ)
- \*UU-PRAS新メンバー紹介&公式SNS紹介



Mail: [uu\\_pras@yahoo.co.jp](mailto:uu_pras@yahoo.co.jp)  
Twitter: [@uu\\_pras](https://twitter.com/uu_pras)

国立大学法人  
宇都宮大学



## MY UDAI MOMENT

# ある日の宇大から。

秋に外を歩くと、下向きになる。  
落ち込んでいるわけではない。  
地面に落ちているものを見ているのだ。

さっき歩いていた道には、  
銀杏が落ちていた。臭かった。  
でも、私は知っている。  
あの臭い部分を取り除いて、洗って、  
加熱して、硬い殻をむくと、  
綺麗な黄緑色の粒が出てくることを。

今度、いくつか拾って帰ろうかな。  
今は、この後に授業があるから嫌だけど。

今歩いている道には、  
どんぐりが落ちている。  
どんぐりは好きだ。  
ただ見ているだけでも良いし、  
どんぐりを使って飾りを作るのも良い。  
「このどんぐりかわいいな」  
と思って拾おうとすると、

ん？

何か頭に降ってきた。地面に、大きなどんぐりが1つ落ちる。  
私は頭を押さえながら、上を見た。  
頭上には、紅葉した木と、青い空があった。  
私はしばらくの間、空を見上げ続けた。  
それ以来、秋に外を歩くと、上と下の両方を見るようになった。

## 第10回 秋の目線



この一面では、宇大での日々を収めた写真と文章を連載しています。  
宇大の良さを伝えたい方や、写真撮影が好きな方、私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。Twitter: @uu\_\_pras

# UU-PRAS



うーたす!をつくっているUU-PRASってどんなサークルなんだろう。今回は、宇大生目線から宇大を伝えるフリーペーパーの発行を筆頭とした広報活動を行う私たちのサークルをご紹介します!

## ▶ UU-PRASってなに?



UU-PRASとは、  
Utsunomiya University - Public  
Relatives Active Students の頭文字を略した  
宇都宮大学企画広報課学生スタッフの事です。  
活動内容としては「うーたす!」の発行を軸に、  
オープンキャンパスや大学広報誌のお手伝いなど、  
幅広く宇都宮大学の広報活動を行っています!



#初めてうーたす!の記事作ってみた  
#新人スタッフ作成記事

## ▶ うーたす!って?

うーたす!とは、私たちが制作しているフリーペーパーです。  
UU-PRASのUUをローマ字にして「う」、PRASをPLASとして、プラス＝「たす」と読める  
ことから「うーたす!」という名前がつけました。

### 配布までの流れ

#### 1 企画

どんな記事にするかの  
ミーティングをします。

#### 2 担当記事 振り分け

#### 3 取材・撮影

人物の特集記事では  
取材に行きます。

#### 4 編集

#### 5 装丁

装丁とは出来上がった  
記事をまとめる仕上げ  
作業のことです。

#### 6 入稿・印刷

大学ヘデータを  
送付します。

#### 7 配布

大学構内や周辺の飲食店  
などに配布され皆さんの  
手元に届きます。



## お知らせ

UU-PRASは毎週水曜日18時からUUプラザor11号館にて活動中です!(最大でも2時間)  
サークル終わりにはみんなでご飯を食べに行ったり、長期休暇にはみんなでお出かけしたりするなど(コロナ流行以前)、メンバー同士の仲が良く、あたたかな雰囲気のあるサークルです!  
デザインに興味がある方や記事を書いてみたい方はもちろん、少しでも「面白そう!」「気になる!」と思った方はぜひ下記にご連絡ください!みなさんをお待ちしています☆彡

メール: uu\_pras@yahoo.co.jp Twitter: @uu\_pras

# 炊飯器で簡単！梨ケーキ

おうち時間が増えたもののやることがない、そんなあなたにおすすめのレシピを紹介します。気になるあの人も喜ぶこと間違いなし！

## 材料（1台分）

- ・梨・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・30ml
- ・ホットケーキミックス・・・200g
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・溶かしバター（無塩）・・・・・・・・30g
- ・溶かしバター（無塩 型に塗る用）・・・3g

所要時間：80分（炊飯の時間も含む）



## 作り方

- 1 梨は皮をむいて芯を取り除き、5mm幅にする。
- 2 耐熱ボウルに移し、砂糖をかけてラップをし、600Wのレンジで5分加熱する。
- 3 ボウルに溶かしバター、卵を入れ、泡だて器で混ぜ合わせ、牛乳、ホットケーキミックスを加え、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
- 4 炊飯釜に薄く、溶かしバターを塗る。
- 5 4の底に1を並べ、3を流し込み、炊飯のスイッチを押す。
- 6 炊飯釜から取り出し、粗熱が取れたら型から外し、冷ます。
- 7 お皿に盛り付け、**完成！**

まずは  
コンポート  
を作るよ！

りんごでも  
作れます！



宇大のこの人を

Check it Out!



地域デザイン科学部  
コミュニティデザイン学科 4年

いしわた ひろむ  
石渡 大夢さん

今年度より、宇大生のキャリア支援のために立ち上がった一つの団体がある。今回はその団体「en-courage宇都宮大学支部」の石渡大夢さんにお話を伺った。

自分の将来に対してワクワクできるような人を一人でも増やしたい

石渡さんは、目を輝かせながらそう語った。きっと石渡さん自身が、自分の将来に希望を抱いているのだろう。他にも、宇大生の就活力を上げたい、宇大生を世に広めたい、という願いを語ってくれた。

その背景には、自身の就活を通して目の当たりにした、地方と東京の就活の格差や、宇都宮の就活生の弱さを感じて悔しかった思いがあるという。

ただでさえ大変な就活なのにもかかわらず、石渡さん達の代、22卒は新型コロナウイルスの感染拡大状況によってインターンや面接も二転三転し、翻弄された代である。それでも逆境に負けず、未来を掴み取った彼の輝きに焦がれた。

「人生は機会創出だ」という言葉をいただいた。このen-courageでも、その他の場においても、参加することで何かに火がつくかもしれない。その火はきっと、未来の輝きと、ワクワクを生み出してくれる。

## en-courageとは

令和3年度が9期目となるキャリア支援団体です。運営形態はNPO法人であり、年々規模は拡大中です!全国に支部があり、宇都宮大学支部は今年度から活動を開始しました。

面談による様々な相談、ESの書き方や添削、就活に使えるテクニックの講座などを企画、運営しています!

## en-courageの強みは?

身近な先輩がメンターとなり、面談を軸として宇大生の就活に徹底的に寄り添います!本気で向き合ってくれる先輩ばかりです。

また、他大学の支部のメンバーとよく連携して情報交換などを行っているので、宇都宮だけでなく全国の情報、知見を得られます!

最後に宇大生に向けたメッセージをお願いします!

就活は何十年にもわたって人生に強く影響するものですが、それを決める就活の期間はたった数か月しかありません。逆に言えば、数か月頑張れば何十年と素敵な未来が待っています!物凄くコスパの良い数か月になるので、ぜひ頑張ってください!

就活は自分と徹底的に向き合うこともあって、悲しいこともあります。でも、宇大生みんなまで励まし合って、力を合わせて頑張らしましょう!

## column 就活激戦区、東京

企業の多くが東京に本社、事務所を構える昨今、多くの就活生は東京へ足を運ぶ。就活生の戦場、東京。そこで繰り広げられる戦いでは、東京と地方の格差が顕著に表れる。

宇都宮大学のブランドと東京の大学を比べると、就活生のコミュニティも、それに伴う情報の入ってくる量も、残念ながら劣ってしまう。

都内に就職するつもりはないからと侮ることなかれ。インターンの参加も採用試験の場数を踏むことも重要であり、東京を一切利用しない選択はかなり窮屈な縛りだ。各々来るべき時に構えたい。

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いただける方を募集します!みんなにはまだ言えてない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欲しい!と思っている方、次号に載ってみませんか?自薦他薦は問いません!お気軽にこちらまで!(uu\_pras@yahoo.co.jp)

# トツゲキ！隣の 研究室

vol.2

地域デザイン科学部  
コミュニティデザイン学科

## 中村研究室

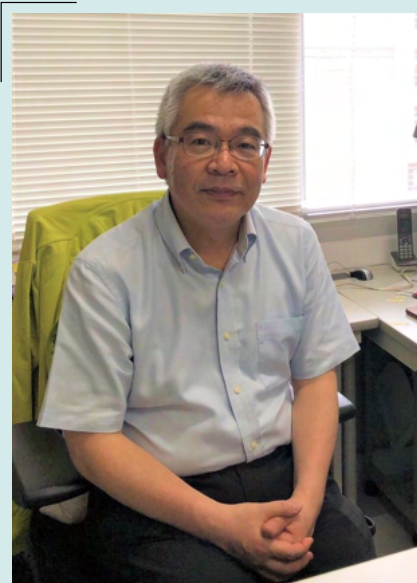
研究室大募集!

「私の研究質を特集して欲しい」  
「うちの研究室のここがすごい!」という方は  
uu\_pras@yahoo.co.jpまで!  
連絡お待ちしております!

### Profile

名前 : 中村 裕司 教授  
出身地 : 神奈川県南伊豆町  
趣味 : サイクリング・読書  
専門分野: スポーツ行政学  
地方自治政策研究

スポーツから見た行政について  
主に研究なされている。先生自身も  
学生時代には野球部に所属していた  
ことからスポーツがお好きだそう!



### TVに出演!!

中村先生はテレビ出演の経験が何度かあり、主に行政学者として専門的な立場から意見を求められることが多いようです。

テレビに出演されたときは、スタジオなど現場で出会った人との縁を大事になさっているそうです!

実際に、中村研究室には、栃木テレビに出演した際に中村先生の研究内容に興味を持った番組スタッフさんが研究室生として所属しています。

なんだか素敵ですね!

### Q どんなことをしているの?

A 主に地方自治や行政について、自分の興味関心のあるテーマについて各自で調べ、時には現地を訪れるなどして自分の論文を作成します。

### Q 中村研究室の魅力は?

A 現代は見栄えの良いものやポスターなど、グラフィカルなものが目立ちますが、あえて活字にこだわるのがこの研究室の特徴です。  
活字には読む人に想像力を働かせ、個人によって感じ方が十人十色であるといった魅力があります。視覚的なものに頼らず論文を書くことによって、活字に触れ、活字の力を感じることができます。



院生の方も  
交えながら活動し  
ている様子です!

中村研究室は、先生も学生も個性的で熱意のある方たちでした。  
地方自治や行政、活字にこだわった論文作成に興味があるという方はぜひ中村研究室へ!

宇大生の

# おうち時間の過ごし方

コロナ禍で家にいる時間が増え、おうちでの過ごし方やライフスタイルが話題になっていますね。どんなおうち時間を過ごしたのか宇大生にアンケートを取りました。これらを参考にして大学生活をもっともっと充実させましょう!

## #おうち時間にしていたこと

1位 YouTubeをみる

2位 ゲームをする

3位 音楽を聴く

4位 料理をする

5位 映画をみる

約9割がYoutubeをみていたと回答!



ランキング外には・・・  
筋トレ・部屋の模様替え・日記を付ける など

## YouTubeをピックアップ

ほとんどの宇大生がみていたYouTube。動画内で紹介されていた趣味やライフハックをおうち時間で自分も真似してみたという人も多くいました。その例を紹介します!



美容系Youtuberのメイク動画を参考にして自分磨きをする人も!



筋トレやストレッチ動画を見ながら一緒にやってダイエットをしたという声も!



料理ができるようになった人や食生活に気を付けるようになった人が何人も!

## #おうち時間で購入したもの

おうち時間のために購入したアイテムを買った後の感想を調査しました!



六畳一間に存在感抜群!



ダンベル1つで体は変わっていませんが世界は変わりました。



アニメから映画までQOL爆上がりです!

## #アロマオイルのある暮らし

おうち時間をグレートアップするアイテムとしてアロマオイルなんていかがですか?ただリラックスできるだけでなく他にも様々な効果があるそうです。そのときの気分や得たい効果によって使い分けてみるのはいかがでしょうか。

### 種類と効果



カモミール

安心  
リラックス



ミント

集中力UP  
ひらめき



ラベンダー

癒し  
前向き



ローズ

自己受容  
愛



# 飲食バイト特集

アルバイトの定番と言えば飲食店！気が合う仲間と楽しく働けたり、学生に優しい賄いが出たり、シフトが自由に組めたりと、その人気の理由はたくさんあります。今回はそんな飲食店を各職種に分けて一気に紹介します！

### ラーメン

【内容】ホール兼キッチンスタッフ  
【魅力】バイトでもラーメンや炒飯の調理ができるので責任感&充実感MAXです！  
【賄い】ラーメン+ライスが無料！  
【時給】1000円(昇給アリ)  
☆お出迎えやお見送りなどの手厚い接客とバワフルな声出しで体力がつかます。

### 牛丼

【内容】ホール兼キッチンスタッフ  
【魅力】コミュニケーションの大切さを学べます。  
【賄い】牛丼並がなんと100円！  
【時給】1000円  
☆色んな年代のお客さんと接することができるのが強み！

### 餃子

【内容】ホールスタッフ  
【魅力】宇都宮らしさ全開！接客やクリーム対応も学べます。  
【賄い】餃子だけ！  
焼・揚・水の3種類があります。  
【時給】930~980円  
☆業務をミスなく効率的にこなせると楽しい！

### 喫茶店

【内容】ホールスタッフ  
【魅力】コーヒーやミルク、ピザなどのいい匂いを感じながら提供できます！  
【賄い】出勤日は商品半額でドリンク一杯無料の特典もあります。  
【時給】851円  
☆混雑している中パズルのようにお客さんを誘導し、待ちの人を減らせると嬉しい！

### 焼肉

【内容】ホール兼キッチンスタッフ、デリバリーも  
【魅力】生物の取り扱い方を覚えられます。  
【賄い】店のお肉は何でも食べてOK！どんな焼肉定食でも作れちゃいます！  
【時給】900円~(昇給アリ)  
☆お客さんと社員との距離が近く、間近のためになるお話が聞けます。

### フレンチ

【内容】ホールスタッフ  
【魅力】多様な立場の人と接して気遣いのコツを身につけられます。  
【賄い】メニューから作ってもらえます。  
【時給】1100円(最初は1000円)  
☆お客さんの幸せそうな笑顔を見ると嬉しくなります。イチオシの料理はエスカルゴのオムレツです！

### 居酒屋

【内容】ホール兼キッチンスタッフ  
【魅力】家でも作れそうな料理・ドリンクを覚えられます。  
【賄い】季節のおすすめなどの商品が半額！  
【時給】960円、17時以降1200円繁忙期はさらに100円アップ。  
☆常連さんやスタッフ同士で仲良くって会話するのが楽しいです！

### ハンバーガー

【内容】カウンター担当  
主にお出迎え・接客・商品注文受付など。  
【魅力】朝の早いシフトで働けます。  
【賄い】出勤日には商品3割引きで購入できます。  
【時給】900円  
☆物事の優先順位のつけ方が得意になって手際の良さが身につきます！

## UDAIWORK 飲食店で働く宇大生

# バイト



## お客様からの”美味しい”が聞ける！

食欲の秋...ということで今回は、飲食店でアルバイトをしているうーたす！メンバーの5人で座談会を開きました！楽しいこと、大変なこと...、シフト、まかないはどう？失敗エピソードも含めた、バイトにしか分からない飲食店のウラ事情を語っていきます！

どんなことが楽しいの？

**喫茶店** お客さんのやり取りとかは、この間もアメリカンコーヒーをロシアって頼まれたことあったよ笑 楽しい人もいるから息抜きにいいんだよな。  
**ステーキ** ホールスタッフだと接客メインだし、そういうエピソードとかって会話のネタにもなるよね！  
**ラーメン** 確かに。でもうちは会話する時間ってあんまりない気がするから、少し寂しいかな。  
**牛丼** 会話しないね。しかもこっちは早さが売りにだから、喋りかけてくるお客さんもないし、回転率重視って感じなんだよね。店の雰囲気自体が違うから業種によって変わると思う。

**焼肉** オススメを聞かれる時はあるよね！自分なりにわかって、人気部位とか美味い食べ物の方が伝わるかな。あとは...、原価率安いとか？笑  
**気をつけていることは？**  
**ステーキ** 説明責任はしっかり果たす！鉄板が厚くなってるので気を付けて下さいって絶対言うようにしてる。  
**焼肉** もし火傷しちゃったら大変だね。あとになって後悔することになるのも嫌だし。

**他のバイトに聞きたいこと**  
**牛丼** うちは二十四時間営業で三、四人で入れ替わり立ちわり回すから、引継ぎする時間があるんじゃないかな。朝礼とか締め作業みたいなものないかな？  
**ラーメン** 締めシフト入ることが多いから、うちは結構コミュニケーションとらなから次の営業に向けて準備するね。ラインのグループがあつて、そこでも情報共有してる。

**焼肉** 飲食バイトの結構ってやっぱりまかないだと思ってるけど、みんなどう利用してるのかな。店によって違うから面白そう。  
**喫茶店** 出勤日は半額で食べるね。あと毎回チケットドリンクも一杯無料でいただける。  
**ステーキ** お会計が二十%オフになる割引券がもらえて、出勤日は百円でチキンかハンバーグが食べられる！  
**ラーメン** ステーキ店みたいなファミレスはメニューが豊富で飽きずに食べられるから得だよな。うちはほとんどラーメンとライスだけだから笑。

**牛丼** 最高連動日数とか知りたい笑。俺は六連動だね。身体みたいな長期休みになると気合でカツリ入ってたな。  
**ステーキ** それはすごいね笑。でも月百十時間くらいあったときはあるな。テストとレポートで大学生が減る時期もあったから、空きを埋めるために入んなきゃいけないって感じ。

ラーメン 飲食店って多分他のバイト比べてあらゆる年齢層のお客さんが来るから、接客態度は一番意識してると思うよ。

**牛丼** お腹かせて早く食べたいってペリペリしてる人もいから、難しいんだよな。  
**ステーキ** クレーム対応とかどうしてる？うちは責任者呼ぶことになってる。  
**喫茶店** 一の前あったのはお客さん同士のトラブルだったんだけど、常連さんでお互い顔も知ってたから私一人でも対応したよ。逆に責任者呼んだ結果ヒートアップしちゃったこともあるから...。  
**ラーメン** もうフロアエシヨナルだね笑

**バイトを通して得た学び**  
**牛丼** 親として子どもと一緒に行くってなつた時に、どんな態度で受け入れられるかが分かった。人としてマナーがモラルを付けてよつたって笑  
**喫茶店** 日常に生きてくると字ひが多いかも！言葉遣いとかな。  
**ステーキ** 確かに！接客マニュアルがしっかりしてたら、仕事してるうちに自然と身についた感じがあるな。後輩にも教えて上手だね！って言われて自分の成長を実感してる。  
**喫茶店** 私は席に人をうまく誘導することだね。いかに効率よく回せるかを考えられるようになった！テンパらないで自分を主体に動いてるんたつていう意識も持てるようになったかな。

**焼肉** もし他のバイトになつた話、どんなバイトしたかった？他の業種でも、コンビニとか本屋さんとか...。  
**喫茶店** 塾講師かな！就活で、数学勉強してるけどかなりやバイイから笑。度々復習して教える機会があったら忘れなかつたかなと思ってる。  
**ステーキ** でもそれ多分教えてないでしょ笑

**失敗エピソードを教えてください！**  
**ステーキ** ガンちゃん系は、はいあつたね笑。この前あったのだと、鉄板がナイフが落ちてやっつけて持ち手の重い部分がテーブルのコープにぶつかったらお客さんの前で盛大に割っちゃったよ。  
**牛丼** 俺じゃないけど、注文したハンパニを水没させちゃった人いるね笑  
**焼肉** いっぱいあるな。クレジットカードで会計するときに間違つて桁一つ少なくなつたとか。宅配のときにバイクをカドレールにぶつけて商品がたれたこと...。

飲食バイトならではのやりがいや喜び、苦悩をそれぞれが書いているよ。飲食店で働いていると、命のありがたみを客観的に感じられる。お客様の「うちさうさ、おしいかった」が間近で聞けることが、充実した仕事につながるからね！

この記事を書きかけに、飲食店でバイトを始めてその実感を体感してみるのもいいかもしれないね！

この記事をきっかけに、飲食店でバイトを始めてみるのいいかもしれないね！




# WE'RE UU-PRAS

▶ 今号から新しく3人のメンバーが加わりました！  
昨年度活動出来ていなかったのにも関わらずとてもありがたいことです。  
今回は、そんな新メンバーについて5つの質問から紹介していきます。

質問事項

- ① 出身地
- ② 入った理由
- ③ 最近嬉しかったこと
- ④ 好きな学食
- ⑤ 秋にしたいこと




2年

白石 萌々香



2年

鎌田 悠生



1年

吉井 日菜多

- ① 茨城県出身
- ② 出版社に興味があるから。
- ③ 10代最後のディズニーに行ったこと。
- ④ 好きな学食はシューアイス。
- ⑤ 秋にはさつまいもスイーツを食べたい。

- ① 埼玉県出身
- ② 高校時代に新聞部に所属していたから。
- ③ 久しぶりにスーパーの7割引きに会えたこと。
- ④ 好きな学食はポテト&コンサラダ。
- ⑤ 秋には紅葉狩りをしたい。

- ① 群馬県出身
- ② フリーペーパーづくりに興味があるから。
- ③ 好きな作家が小説の新連載を始めること。
- ④ 好きな学食は豚汁。
- ⑤ 秋にはおいしいおはぎを食べたい。

みんなこれからよろしくね!まだまだ新メンバー募集中!少しでも興味があったら気軽に連絡して下さい!

## 公式SNS紹介

UU-PRASの活動や宇大の日常をSNSで情報発信しています。  
たくさんのフォローをお待ちしています!



### Twitter



UU-PRASの公式Twitterです。随時情報発信中。  
今後はバックナンバーも投稿予定!  
興味があったら連絡してね。  
良かったらフォローもお願いします。



### Instagram



宇大の公式インスタグラムです。  
こちらもUU-PRASがお手伝いすることになりました。  
宇大の日常を投稿しています!  
良かったらこちらもフォローして下さいね。



まだまだ新メンバー募集中! 宇大で感じるあなたの思いと一緒に発信してみませんか?  
▶ 連絡はTwitterのダイレクトメール、またはuu\_pras@yahoo.co.jpまで!

theme

## 心理テスト

「あなたが今、求めているもの」

財布の中を見てみました。  
小銭だけ合わせるといくら入っていたでしょう？

A:810円, B:450円, C:150円, D:40円

### A

バイト  
コミュ3年  
木町 元彌

編集補助  
応生3年  
相原 萌暉

コラム  
社基1年  
吉井 日菜多

### B

編集補佐  
コミュ4年  
當真 昇吾

お家時間  
コミュ3年  
阿部 七楓

公式SNS  
UU-PRAS紹介  
電電3年  
菊池 健太

学生インタビュー  
コミュ3年  
今野 友裕

公式SNS  
新入生紹介  
コミュ3年  
斎藤 唯人

表紙  
建築3年  
清水 萌衣

バイト  
応生3年  
兼子 歩乃圭

表紙  
建築2年  
鎌田 悠生

### C

秋レシピ紹介  
コミュ3年  
鈴木 千穂

編集後記  
コミュ3年  
柴野 有里英

UU-PRAS紹介  
建築3年  
柏倉 遥

先生紹介  
コミュ3年  
遠藤 浩輔

お家時間  
コミュ2年  
白石 萌々香

### D

なし

## 結果

- A: 愛情
- B: 人間関係 (友達)
- C: お金
- D: プライド (仕事)

うーたす！メンバーは「人間関係」を大切にしている人が多いようですね。さすが仲良しサークルという感じです！あなたはどんな結果になりましたか？