



Kochi University

2007・秋号

広報

<http://www.kochi-u.ac.jp/JA/>

高知大学を10倍楽しむフリーペーパー

見て、来て、
知って
高知大学

Take Free

持って帰ってよ〜!



高知大学

ウエルカム!
学祭

みんなで来てね!
11月3・4日は
黒潮祭!

特集



お笑い芸人も
来るよ〜!



待ちに待った 大学祭

星空を眺めると
ワクワク。

主食・主菜・副菜は、
3・1・2



ミス高知で
活躍します。

若い力で高知を
盛り上げよう!



ピックアップ
サークル

地域との
歩み

学生・
地域住民の声

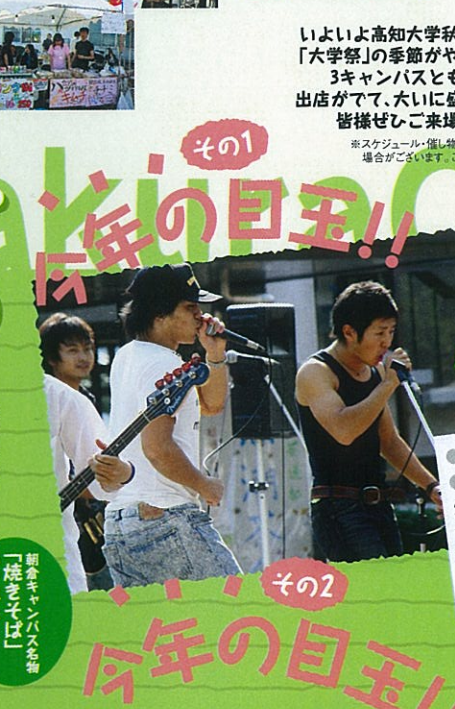
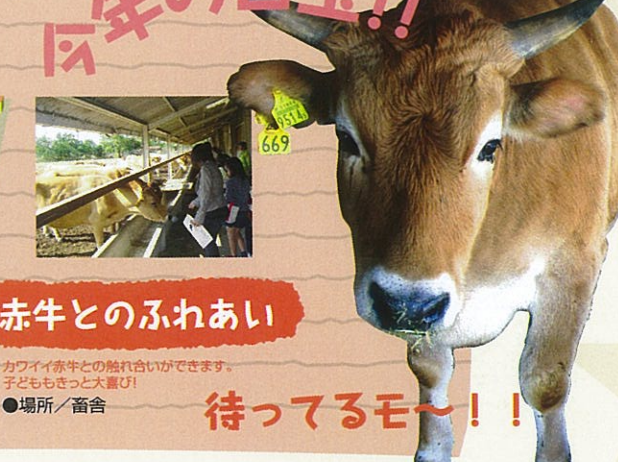
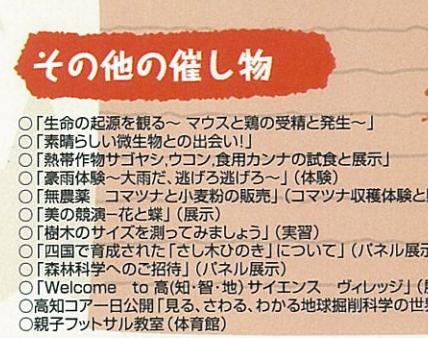
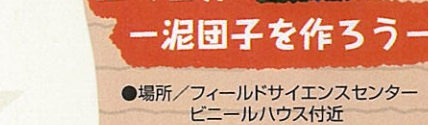
高知大学
研究活動



大きなコンバイン「ファーマー号」に乗ることができます
●場所／フィールドサイエンスセンター幹線道

お絵かき

1回乗ってみたかったがよ！





高知大学
ラジオ公開講座!!

高知大学がラジオやホームページ、本を通じて、微力ながら地域社会の文化振興に寄与します。



こじゃんとよっちょれ祭

高知市中央公園にて高知大学、高知女子大学、高知工科大学の学生たちが地域活性化と交流を目的に開催し、たくさんの方が来てくれました。



近隣中学校での
平和学習!

高知朝倉陸軍墓地にて朝倉中学校の生徒さんと地域の方々と平和学習を行いました。



宮川散歩



なはりサポータークラブ

なはりサポータークラブは、奈半利町米ヶ岡地区の住民の方々と一緒に活動しています。



守るんジャーの活動!!

高知大学生が地域の子どもの安全を守っています。



イルミネーション



土佐電鉄
電停名変更

環境美化活動



「長寿検診」「健康相談」の実施

地域住民の皆様が主体的に健康を考えることをサポートします。



農学部が贈る
食育体験・試食コーナー

南国市「食育フェアー」において農学部も参加。

地域との歩み!

高知大学の存在 = 地域の活性!

「地域の大学」へ!! 高知大学は地域で活躍できる人材を育成するために、教職員や学生が地域と様々な歩みを始めています。

地域に与える 経済波及効果

学生5,500名、教職員1,500名。
高知大学生の8割は県外から!

266億円

経済効果266億円は、県内総生産の0.6%、
高知市の市内総生産の1.5%を占めています。



夏季オープン
キャンパス

8月6日に朝倉・物部キャンパスにて開催し1,000名(県外約500名)が参加しました。



ジョイフル
コンサート!

高知で聴ける日本トッププレイヤーによる上質の演奏会。高知の人々に質の高い音楽を!



高知大学野球部の
戸田浩司投手

血液の難病を克服し、秋季四国六大学野球リーグ開幕戦で好投しました。

元気になりました
本学硬式野球部の戸田浩司投手(教育学部3年生)が血液疾患の難病を克服し、平成19年度秋季四国六大学野球リーグ開幕戦で、8イニングを6人で抑える好リリーフで勝利に貢献しました。戸田浩司投手を支えていただいた方々に感謝していただいた様様に心よりお礼申し上げます。高知大学



黒潮の恵を科学する

冒険! 発見! くらしおの旅!! 高知市文化プラザ「かるぽーと」にて8月28日~9月2日まで開催し、約2,200名が来場しました。



四国を軽くしよう!!
エコジャンプ

高知大学環境サークル「ESWIC:エスウィック」の学生が地域の方々と朝倉地区の環境整備を行いました。

03

誰でも簡単に、バランスの良い食事が作られる「3・1・2弁当箱法」を考案。



合言葉は、3・1・2！

3 主食

(ごはん・パン・麺)

1 主菜

(肉・魚・卵・豆腐)

2 副菜

(野菜・きのこ・いも・海藻)

食事の中心。炭水化物を多く含み、エネルギー源となります。

主なおかず。たんぱく質や脂質で、血や肉を作ります。

食事の味や彩りを豊かにする役割もあります。ビタミン・カルシウム・食物繊維等を含み、体の調子を整えます。

高知大学教育学部の針谷順子教授は、1970年(昭和45年)から食事構成の研究を続ける食育の第一人者。2005年に、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」の作成にも携わっています。さらに、身近な弁当箱を使いバランスの良い食事が摂取できる「3・1・2弁当箱ダイエット法」を考案。

また、食に携わる指導者育成にも力を入れており、NPO法人食生態学実践フォーラム副理事長として、高知県のみならず全国で幅広く活動しています。平成14年日本栄養改善学会賞を受賞。

「主食・主菜・副菜」を生んだ、食育のスペシャリスト。

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」と「3・1・2弁当箱法」で「栄養バランス」と「適量」の健やか食生活を

「食事バランスガイド」とは？(厚生労働省・農林水産省決定) 1日に何をどれだけ食べたら良いのかを表したグラフ。コマが傾くことなく上手に回るようにバランスよく適量を食べましょう。

※「食事バランスガイド」は1日分、「3・1・2弁当箱法」は1食分。2つを上手に活用しましょう。

3・1・2 弁当箱法とは？



カロリー計算なしだから、簡単！

一食分の「栄養バランス」と「適量」を、お弁当箱でチェックできる食事構成法。これを活用すれば「食事バランスガイド」もらくらくクリアできます。

仕切り線つき「3・1・2弁当箱」

南国サニークロスまたは、NPO法人食生態学実践フォーラムでも販売中。
http://home.att.ne.jp/omega/syokuseitai/ 900・800・700・600・500・400mlの弁当箱があります。

ルール1 自分にあった弁当箱を選ぼう！

弁当箱の目安は、男性(12歳～40代)約900ml、女性(18歳～60代)約600ml。運動量や身長によっても変わります。

ルール2 料理は動かないようにしっかりと

せっかく選んだびんりの弁当箱に、すまなく詰めないと意味がありません。

ルール3 組み合わせは、主食3・主菜1・副菜2で

この割合で詰めると一食に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂取できます。

ルール4 同じ調理法で作らない

栄養や塩分バランスを取るために様々な調理を組み合わせましょう。塩や油の多い料理は一品までに。

ルール5 おいしそうで、きれいに詰める

上手に詰めるには、形のあるものや硬いものから入れましょう。楽しい食事のための素敵な盛り付けになりましたか？



著書

- 左上/「乳幼児からの食事学」(有斐閣選書)
- 上/「ごはんがまんなか食事づくりノート」全国農業協同組合中央会
- 右上/「3・1・2弁当箱ダイエット法」(群羊社)
- 下/「食事のコーディネイトのための主食・主菜・副菜料理」



教材

■左上/「3つのちから」(発行:高知県教育委員会)針谷ゼミの卒業生、新見あゆみさんの卒業論文が原案となり、先生が監修。現在県内の保育園や幼稚園に配布。

■左下/「そのまんまお弁当料理カード」(群羊社)お弁当のイメージトレーニングをするのに便利。裏面にはレシピも書かれている。

■右上/2008年食育カレンダー

■右下/「実用大そのまんま料理カード」(群羊社)パズルのようになっており、バランスの良い食事を作るための家庭科の教材として使われている。

先生が関わっている本や教材

教育学部教授
針谷 順子

Yoriko Harigai

博士(栄養学)、栄養士
専門は、調理学、食生態学、栄養学

- NPO法人 食生態学実践フォーラム副理事長(研究内容)栄養教育と健康
- 食事づくり及び調理教育
- 環境変化と食生活

針谷ゼミの皆さんに3・1・2弁当を作っていただきました。

おいしそうに詰めましょう！



岡豊
キャンパス

医学部裏千家茶道部

「敬天愛人」を目標に、これからも茶道から
思いやりの心を広げていきたいと思ひます。



師範の尾木宗咲先生と伊賀宗主先生と一緒に

茶道は世界への
ポータルサイト



立礼のお点前

活動日

毎週月曜日
午後五時～午後七時半
(医学部学生会館二階)
年中部員募集中!!
日頃の疲れを癒したい方、
「服い」がですか?

pick up サークル

茶道から学ぶ、年齢、性別、人種を凌駕した
人々を思いやる気持ち

医学部茶道部は週一回の活動なので、運動部と兼部している人も多く約
半分が男子。お菓子を食べたいという理由から入部した学生も、今では
茶道そのものの魅力を知ること、茶道を通じて、季節の移り変わりを肌
で感じながら、礼儀や立ち居振舞いを学んでいます。月一度催される月
釜では、様々な年代の方と交流させていただき、お点前やお道具、さらに
は歴史のことまで丁寧に教えていただいています。南風
祭では、立礼のお点前を実施。お客さんは椅子に座
りながら、お点前を拝見したり、季節のお菓子を
味わったりすることができます(約30分)。

裏千家茶道部

朝倉
キャンパス



80歳の赤瀬宗義先生たちを囲んで。茶
道部では着付けなど
も学ぶことができます。



本年7月には、裏千家ハワイセミナーにも参加。熱心な取り組みが評価され全
国7大学の一つとして招待されました。

活動日

毎週火曜日
午後四時半～午後九時
(学生会館二階和室)
ぜひ、見学にお越しください。

朝倉キャンパスの裏千家茶道部は28名。
お稽古は、師匠である赤瀬宗義先生と岡
崎宗久先生に教えていただいています。
「茶道は日本の総合文化。様々なことに
通じます。お点前や礼などの動作を学び
ながら、季節を愛でる気持ち、人や物に
対する心遣いが学べます。上手下手の前
に心遣いが大切ですね」と部長の黄田さ
ん。黒潮祭では黒潮茶会も開催。そのほ
か、一般の方も参加できるお茶会も催さ
れているので、気軽に参加して下さい。

幸せを与えたり
与えられたりするのが茶道。
茶道を通じて人々に感謝する
気持ちも生まれます。

日本の総合文化「茶道」から学ぶ、心遣いの大切さ

文芸サークル えびじゅう 「海老銃」



部員の皆さん

「EBIGUN」から誕生。「文章は言いた
いことを伝えられる手段」と
自分たちの内面に潜む様々な
感情を文章という形で表現し
ていきます。
高知大学学生協に
おかれています。

次号「Begin-U19号」は、
ボリュームとバラエティに
富んだ一冊です。
よろしく
お願いします。

部員同士で刺激しあい
新たな世界の創作に挑む文芸集団

高知大唯一の文芸サークル。エッセイからポエム、
短編小説などジャンルは様々ですが、文章を書く
ことが好きな仲間が集まっています。サークル名
「海老銃」は、文芸(BUNGEI)のアナグ
ラム

星の会



STAR WEEKの様子。
星空クイズなど面白いイ
ベントも開催!

活動日

毎週月曜日
午後六時半
134号教室で活動
たまには夜空をのんびり
見上げてみませんか?

高知には
ブラネタリウムがないけれど、
美しい星空があります。
空を見上げてごらん!
きれいな星がいっぱい。

星の話をすると、
とても熱く語ってくれた
部員たち

高知大学サッカー部



5年連続12回目の
天皇杯出場!
ご声援ありがとうございました!
9月17日(月・祝)に1回戦で千
葉県代表の順天堂大学と対戦し
ました。惜しくも1対3で敗退
となりましたが、皆様の熱い声
援のおかげで、素晴らしい闘い
を繰り広げることができました。



高知大学交響楽団

第48回 定期演奏会

と き 10月21日(日) 14:00~
(13:30開場)
ところ 高知市文化プラザ
「かるぽーと」大ホール
入場料 800円
備考 高知大学生協、高知プレイガイド、
かるぽーと、高知大丸プレイガイド、
楽器堂、タチバナ楽器店などでチ
ケット販売中

高知大学吹奏楽団

第25回 定期演奏会

と き 10月27日(土)
18:30~(18:00開場)
ところ 高知県民文化ホール
(オレンジホール)
入場料 前売り400円・当日500円
備考 高知大学生協・楽器堂で
チケット販売中

高知大学 マンドリンクラブ

第48回 定期演奏会

日 時 11月24日(土)
18:30~(18:00開場)
場 所 高知市文化プラザ
「かるぽーと」大ホール
入場料 当日300円
備考 高知大学生協で
チケット販売中

高知大学邦楽部

第39回 定期演奏会

と き 12月8日(土)
18:00~20:30
ところ 高知県立美術館ホール
入場料 300円
備考 部長の小松まで
携帯: 090-5916-4725

高知大学合唱団

第36回 定期演奏会

日 時 12月15日(土)
18:30~
場 所 高知県民文化ホール
(グリーンホール)
入場料 300円
備考 高知大学生協
高知プレイガイドにて
チケット販売中

サークルのイベント紹介

town's
angle

地域の方の
視点

学生の
視点

student's
angle



社団法人
高知市観光協会
専務理事
澤本 彰夫 さん

学生のアイデアと
企業や行政のノウハウが合わされば
学生主体でもきつと観光振興の
力になると思きようせいいます。
若い行動力で、どんどんと
良いアイデアを提案してもらいたいです。



ミス高知
観光キャンペーンレディー
馬場 愛 さん
(高知大学人文学部4年生)

「高知の観光について」

現在、高知大学人文学部4年生の馬場愛さんは、
学生をしながら「ミス高知観光キャンペーンレディー」として活躍しています。
高知の観光の第一線で活躍する彼女の感じるイベントやこれからからの期待とは？
同じく高知市観光協会の専務理事にも高知の観光のあるべき姿について語っていただきました。

最近では「こじやんとよつちよれ祭」など、学生主導のイ
ベントも行われていますね。発想・アイデアは非常に素晴
らしいと思っています。もう少し行政や企業の力を借り
れば地域振興にもプラスになり、高知を代表するイベン
トとしてのPR材料になる可能性を感じました。
行政、企業、学生の協力バランスが釣り合えば、信頼性
のある、楽しいイベントが出来上がるのではないでしょ
うか。行政はそのような面でバックアップし、学生にはアイ
デアと実行力でどんどん面白い企画を提案・運営をして
いただきたいと思います。



「学生のアイデアと行動力」と「企業や行政のノウ
ハウ」が、バランスよく融合すれば素晴らしいイベントが作
れると思います。また、県外から来た学生には卒業後、高知
を離れて暮らしても、この土地の良さを伝えていつても
いいです。

ミス高知では、県内外で開催されるイ
ベントで高知のPRを行っています。この仕
事に携わり、県内のいろいろな市町村の歴
史や文化に興味を抱くようになりました。
そして思った以上に様々な観光イベントがあるこ
とを知りました。しかし、全国的には高知のことを知ら
ない人も多いことも知りました。東京を訪れた時に「高
知ってどこにあるの?」と聞かれたこともあります。実際
街には北海道や沖縄のパンフレットは並んでいますが、高
知のものは見つけられず、もともと県外向け高知のPRを
しなければいけません。昨年、大学生主催の「こじやんと
よつちよれ祭」に参加しました。しかし、「学生の祭り」と
いう枠を抜けきれない部分も感じました。もう少し
スポンサー企業や行政との綿密な打ち合わせを行えば、
より良いイベントになったと思います。



秋の公開講座 (17講座)

受講料
6,200
円

※夜間は基本的に19:00~20:30、昼間の詳細はパンフレットまたはホームページをご覧ください

高知大学朝倉キャンパス

【講座名】	【講師】	【開講日】	【曜日】	【時間帯】	【定員】
●Gender, Language and Culture	Darren Lingley	11/1~29	木	昼間	20名
●中国語入門	周雲喬	9/18~10/16	火	昼間	30名
●初めてのドイツ語	小澤萬記	10/5~11/2	金	昼間	30名
●教養としての日本語教育講座	山本恭子 他	9/14~10/19 (6回)	金	夜間	30名
●福祉国家スウェーデンにおける生活と福祉と教育	是永かな子	10/29~11/26	月	夜間	30名
●イタリアの初期ルネサンス絵画	駒田亜紀子	11/6~12/4	火	夜間	30名
●アナタもワタシも歌わにやSONG!	小原浄二	9/19~10/10 (4回)	水	夜間	30名
●書道に親しむ	北川修久	10/6~11/10	土	昼間	10名
●人にわかりやすくものごとを伝えるための言語スキル講座	村端五郎	10/5~11/9	金	夜間	30名
●黒潮の恵みを科学する	深見公雄 他	10/15~11/12	月	夜間	30名
●高知の美術-高知県立美術館のとりくみ-	松本教仁 他	9/14~10/19 (6回)	金	夜間	30名
●「今に生きる坂本龍馬」りょうま探訪	森健志郎 他	10/11~11/15 (6回)	木	夜間	30名
●「土佐学のすすめ」-たまか! 土佐が はみかえる-	竹村昭彦 他	10/30~11/27	火	夜間	30名
●今から学ぼう!「金融と資産運用」について	近藤隆	10/3~31	水	夜間	30名

高知大学物部キャンパス

【講座名】	【講師】	【開講日】	【曜日】	【時間帯】	【定員】
●家庭園芸を楽しもうⅢ	福元康文 他	10/13~11/17	土	昼間	35名

高知市内会場 (高知市帯屋町2丁目20番地「まちの駅」2F)

【講座名】	【講師】	【開講日】	【曜日】	【時間帯】	【定員】
●土佐の自然に親しむ	町田吉彦 他	10/15~11/12	月	夜間	20名
●「スーパーてんくろう学」-人生と社会の活性化戦略-	永田信治 他	10/12~11/16 (6回)	金	夜間	20名

お申し込み方法 所定の申込書に記入の上、受講料を添えて高知大学国際・地域連携センターへ(〒780-8073 高知市朝倉本町2-17-47)

お問合せ Tel.088-844-8555 Fax.088-844-8556 高知大学国際・地域連携センター
パンフレット請求先 E-mail:Fkokaikoza@kochi-u.ac.jp http://www.kochi-u.ac.jp/wwwlife/

「青少年のための科学の祭典」高知大会

一人でも多くの青少年に自然科学の面白さを体験して
もらう「青少年のための科学の祭典」が開催されます。
楽しい科学実験や科学工作を一堂に集めて、子ども達
がそれらに触れたり、動かしたりして「科学」を楽しみ
ます。ぜひご参加ください!



と き 平成19年12月2日(日)9:30~16:00
と ころ 高知大学北体育館(朝倉キャンパス)
対 象 者 青少年/約1,000人
お 問 合 Tel.088-844-8415 (高知大学教育学部 伊谷准教授)
E-mail: itai@kochi-u.ac.jp
http://www.geocities.jp/ysf_kochi/index.html

高知大学のお兄さん、お姉さんと楽しく遊ぼうよ!!

高知大学のお兄さん・お姉さんと大きなシャボン玉や
竹笛を作ったり、お菓子を作ったり、一緒に遊びませ
んか?きつとお友達もたくさんできるはず!!



と き 平成19年11月24日(土)9:00~14:30
と ころ 高知大学北体育館(朝倉キャンパス)
対 象 者 9校区(旭東、旭、行川、朝倉、朝倉第二、鴨田、神田、横内、鏡)の小学生
お 問 合 Tel.088-844-8428 (高知大学教育学部 岡谷准教授)

ひらめき☆ときめきサイエンス (研究成果の社会還元・普及事業) ~ようこそ大学の研究室へ~KAKENHI

プログラム
テーマ 赤ちゃんが残してくれた「仲間」
悲しみを思いやりに変える社会心理学

普段触れることの無い大学の研究室に触れていただき、
大学が育てている学術と日常生活との関わりや学術の
意味について理解を深めていただくためのものです。



と き 平成19年11月23日(金)祭日 12:50~16:30
と ころ 高知大学人文学部棟5階 第一会議室(朝倉キャンパス)
対 象 者 中・高校生など(一般の方で参加希望の場合は、問合せ先まで連絡願います)
お 問 合 Tel.088-844-8190 (高知大学人文学部 増田准教授)
E-mail: m-masuda@kochi-u.ac.jp
http://www.jsps.go.jp/hirameki/02_jisshi_program.html