

VOL.1

2025

シテン  **mikke**

四天王寺大学を知るマガジン〈シテン・ミッケ〉

特集

四天王寺
大学生の
リアル *Real life of
Shitenhoji University
students*



四天王寺大学生オススメのお店

「今日(は)どこ(を)行(こ)う！」



四天王寺大学生100人に聞きました

四天王寺大学生の

リアル

*Real life of
Shitennoji University
students*

大学に入学したての春、

先輩やまわりはキラキラと輝いて見えた。

なにを着ていけばいいんだろうか、

みんなバッグになにを入れているんだろうか、

ヘッドホンでどんな音楽を聴いているんだろうか、

メイクやコスメはどうすればいいのだろうか…

先輩たちに聞きたいことだらけだった。

季節は冬になり、いつしか言いたいことが増えてきた。

初夏には水無月祭、秋には大学祭、

面白いことや、美味しい店、

学食のメニューについて、お気に入りの場所…

先輩たちに教えてもらったこと、

僕たちが見つけたこと、

みんなに聞いたこと、

そんなことを小さな冊子に

まとめてみました。





ドラマ鑑賞

推し活

Netflix

御朱印巡り



狭山池ラン

散歩

ショッピング

映画鑑賞・音楽鑑賞

音楽を聴く



マイブーム教えて!

「う〜ん、なにかな〜」とウンウン唸る人から、
即「OOOOです!」と答えてくれる人まで様々。
へえ〜と思うようなこともあって、みんないい感じです!

FAVORITE?

服

Q: YOUR FAVORITE?

筋トレ

音楽フェスに行く

自分でネイル

ゲーム

ごはん屋さんの開拓

羽曳野・藤井寺の
活動参加



写真撮影

喫茶店探し

アニメ

テニス

友達と遊ぶ

物語作り



キャンパス内で

お気に入りの場所は？

ラーニング・commonsや図書館が多かった印象。
4号館地下のラウンジや8号館のパウダールームも人気ですね。
学生サポートフロアで自習？
一人になりたいときか、そっか… ちょっと行ってみる。

FAVORITE?

学校周りの木々

トレーニングルーム

桜坂

8号館(トイレがきれい)

ラーニング・commons

図書館

5号館屋上庭園

パウダールーム

4号館地下ラウンジ

学生サポートフロアで自習

一人になりたいときは良い

cococafe

ランゲージプラザ i-Talk

9号館(看護棟)

Q: YOUR FAVORITE?

FAVORITE?

スマホの中の
「お気に入り写真」
見せて！



四天王寺大学のコスメ番長・実玖さんに聞いてみました

どんなコスメを使ってるんですか？

メイクの上手な女性はどんなコスメやメイク道具を使っているのだろうか？
みんなどのくらいメイクしてるのだろうか？

女性ならば気になりますよね。そこで、聞いてみました。

メイク番長・実玖さん、コスメ教えてもらえますか？

◆いつ頃からメイクをはじめました？

「私がメイクをはじめたのは、小学校の6年生なんです。アイシャドウやアイプチをしてました。なぜかというと、コンプレックスからなんです。私はひとりで、二重の人に憧れるじゃないですか、それでちょっとでも近づこうと、二重にして、涙袋作りました」

◆小学6年生からですか、だれかに教えてもらって？

「いえ、ほぼ独学です。中学3年、高校1年頃からどんどんハマりだして、YouTubeでメイクの動画を見て研究していました」

◆オスメの動画教えてもらえますか？

「『ふくれな』さんとかめっちゃ見えます。あと、『きぬちゃんねる』とか、『にじ』さんの『らりり、れるろ』とか。ニコニコとかインスタも色々、いろいろいっぱい見えます(笑)。コスメやメイクが好きなので、楽しくて、楽しくて」

◆ベースを教えるもらえますか？

「ちゃんとメイクするときはポール&ジョーの

ファンデーションとデイオールのコンシーラー

を使っているんですけど、これもYouTube情報です。キャンメイクの下地もいい感じなんです。フェイスパウダーがドン・キホーテで500円とであたりして衝撃でした」

◆プチプラも結構使ってるんですか？

「はい、めっちゃ使います。ドラッグストアとかでプチプラコスメを探したりするのも楽しいです。あと韓国コスメもいいのありますよ」

◆スキンケアとかもします？

「します、します(笑)夜にリードルショットの美容液、酒粕の化粧水、ダーマレーザ、セラミド入りケアセラ乳液とかとか：バックもしますし」

◆メイクのコツとか簡単に教えてもらえますか？

「大事なのは(統一感)だと思います。たとえば、アイシャドウをオレンジ系にしたら、チークもオレンジにするとか、同色系でまとめると統一感がでると思います」

◆コスメ番長・実玖さん、ありがとございました。

コスメ番長・実玖



ライフデザイン学科の実玖さん。インテリアデザインやフード、カラーコーディネートを学ぶライフデザイン学科では、メイクの授業もある。アートメイクや舞台メイクが学べる。



撮影用に持ってきてくれた大きなコスメポーチはレザー製ですごく高そう。「いえいえ、これも『SHEIN』で500円くらいだったかな、だから二つも買ってしまいました」

WHAT'S IN YOUR BAG?



バッグの中には何が入っているんですか？

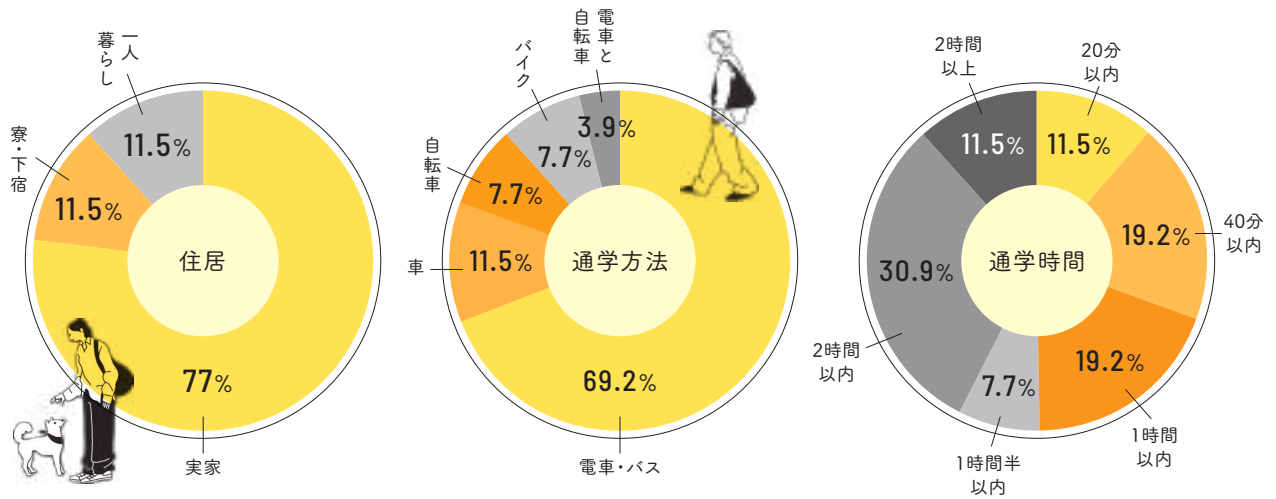
という無茶な質問にも答えてくれたのが、徳安愛さん(P.08)と冨田夏歩さん(P.09)。手帳と、メイク道具とお財布と…え、それだけ？「勉強道具は別バッグです！」



コスメ番長・実玖さんのコスメポーチの中身を広げてもらいました。これでも、ヘビロケーションの一部だとか…

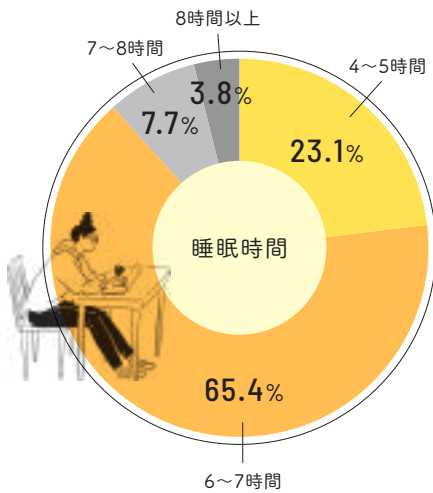
データで見る 四天王寺大学生のリアル

(100人の回答)



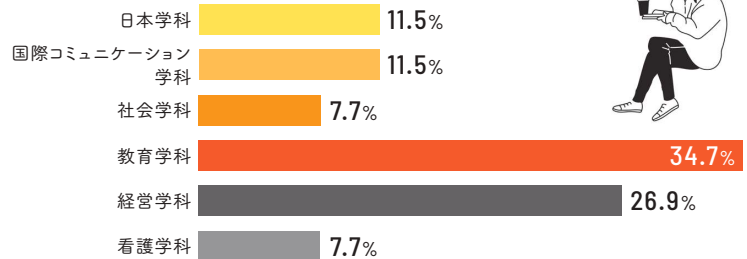
今回のアンケートに協力してくれた学生は、実家からの通学(77%)なので、ほぼ電車+バス(69.2%)での通学という結果に。クルマやバイク、自転車もそこそこ。中には電車+自転車というツワモノも！通学時間は1時間半以上2時間以内(30.9%)、2時間以上(11.5%)を合わせると半数近くが結構な時間を通学に使っていることがわかる。

Q: REAL LIFE?

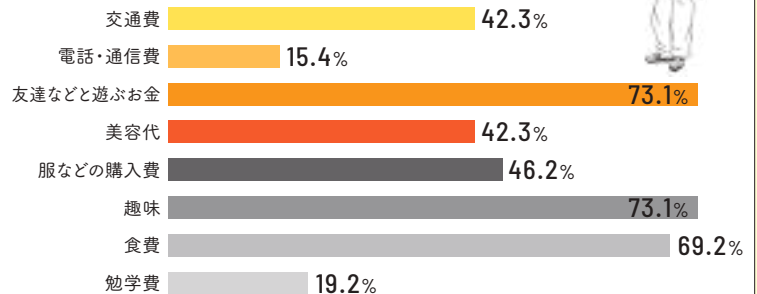


睡眠時間は6~7時間(65.4%)。日本人の平均睡眠時間が7時間42分(厚生労働省:社会生活基本調査)なので、4~5時間(23.1%)と合わせるとちょっと短め。バイトもあるし、アレもコレもあるしね。

所属学科(内訳)



生活費(複数回答可)



アルバイト代やお小遣いを何に使っているかという、「友達などと遊ぶお金」「趣味」「食費」がトップ3に。ちなみに、アルバイト先はファストフード店や飲食店、コンビニ、スーパー、塾、学童などなど。1ヵ月のアルバイト料は5~7万円ぐらいが多く、みんな本当に頑張っていると思う。

四天王寺大学生の リアルコーデ、教えて!

四天王寺大学では、週に1日スーツで受ける授業※がある。
 なので、入学式には着慣れていなかったスーツもどんどん様になってくる。
 圧倒的に黒が多いが、もちろん黒に限る必要はない。
 シャツやネクタイで個性を表現して。女性のスーツは、パンツ派の方が多いかな。
 「普段?できるだけ楽に!」という声が多かったなか、
 「めちゃくちゃ服好きです」というオシャレな人もいてうれしいですね。



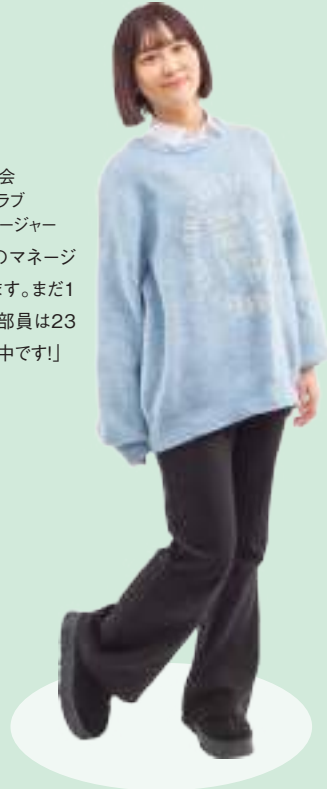
大郷世那
 書道部所属
 男子バレーボール部マネージャー
 「書道は4歳のときから
 ですから15年ほど続い
 ています。男子バレーボ
 ール部のマネージャーもや
 ってるんですよ」



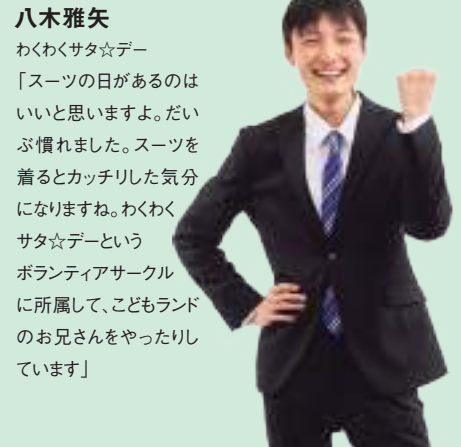
上田梨乃
 MB(球技サークル)部長
 「母が服好きでお洒落
 なんです。なので、いつも
 家を出る前に“へん?”と
 聞いてます」



徳安 愛
 学生運営委員会
 ボランティアクラブ
 サッカー部マネージャー
 「サッカー部のマネー
 ジャーをやっています。まだ1
 年目で、現在部員は23
 名。部員募集中です!」



伯耆冨人
 「普段はTシャツにニッ
 ト、ワークパンツって感
 じです。スーツは黒を選
 びました。ブルーがすぎ
 なので、ネクタイをブル
 ーで」



八木雅矢
 わくわくサタ☆デー
 「スーツの日があるのは
 いいと思いますよ。だい
 ぶ慣れました。スーツを
 着るとカッコリした気分
 になりますね。わくわく
 サタ☆デーという
 ボランティアサークル
 に所属して、こどもランド
 のお兄さんをやってりし
 ています」

松原在辰
 「めちゃくちゃ服好きです
 よ。アメ村や中崎町の
 古着屋さんによく行きま
 す。このデニムジャケッ
 ト、ホーキンスのブーツも
 お気に入りです」



堀野 凜
 軽音楽部所属
 「きょうは和の精神だ
 ったのでスーツを着て
 います。普段はストリ
 ート系が多いです。ス
 ーツはパンツ派です」

Q: FASHION TODAY?



鉄川舞心

学生広報スタッフ
「私のファッションテーマは、“どこまで楽に着られるか”です。着られればOKというか、安く!なので、GUとかが多いです」

三ツ木陸翔

軟式テニス部
「オシャレ大好きです。アメ村の古着屋さんとかで探してきます。きょうのポイントは、お気に入りのライル・スコットのネクタイ、ナイキエアフォースかな」



吉原莉優樹

サッカー部所属
「アメカジ好きです。身長ですか? 180cmです。サッカー部でゴールキーパーやっています」



Q: FASHION TODAY?

寺下智貴

文化会本部
IBU大阪アンカークラブ
「モノトーンが好きなのと、やっぱりラフな感じが多いです。何気ないんですけど、これ袖にリボンが付いていてお気に入りです。文化会本部では、こども向けのボランティアをやっています」



山嶋凜太郎

「いつもはスウェットなんですが、スーツ姿もイケてるんじゃないかと。スリーピースにして、シャツとネクタイにもこだわってます」



細川晴海

「スーツは黒にしました。ネクタイの色をその日の気分を選んでいきます。普段は、デニムやスウェットが多いです」



中西大道

MB(球技サークル)所属
「いつもこんな感じで、ラッパなファッションです。古着が多いですけど、きょうの服も全部お気に入りです!」

富田夏歩

「きょうはスーツを着て来ますが、授業が終わったので着替えますね…朝、飛び出ることが多いので、普段は楽な服を着ています。パンツ+パーカーとかが多いかな」

待鳥 叶

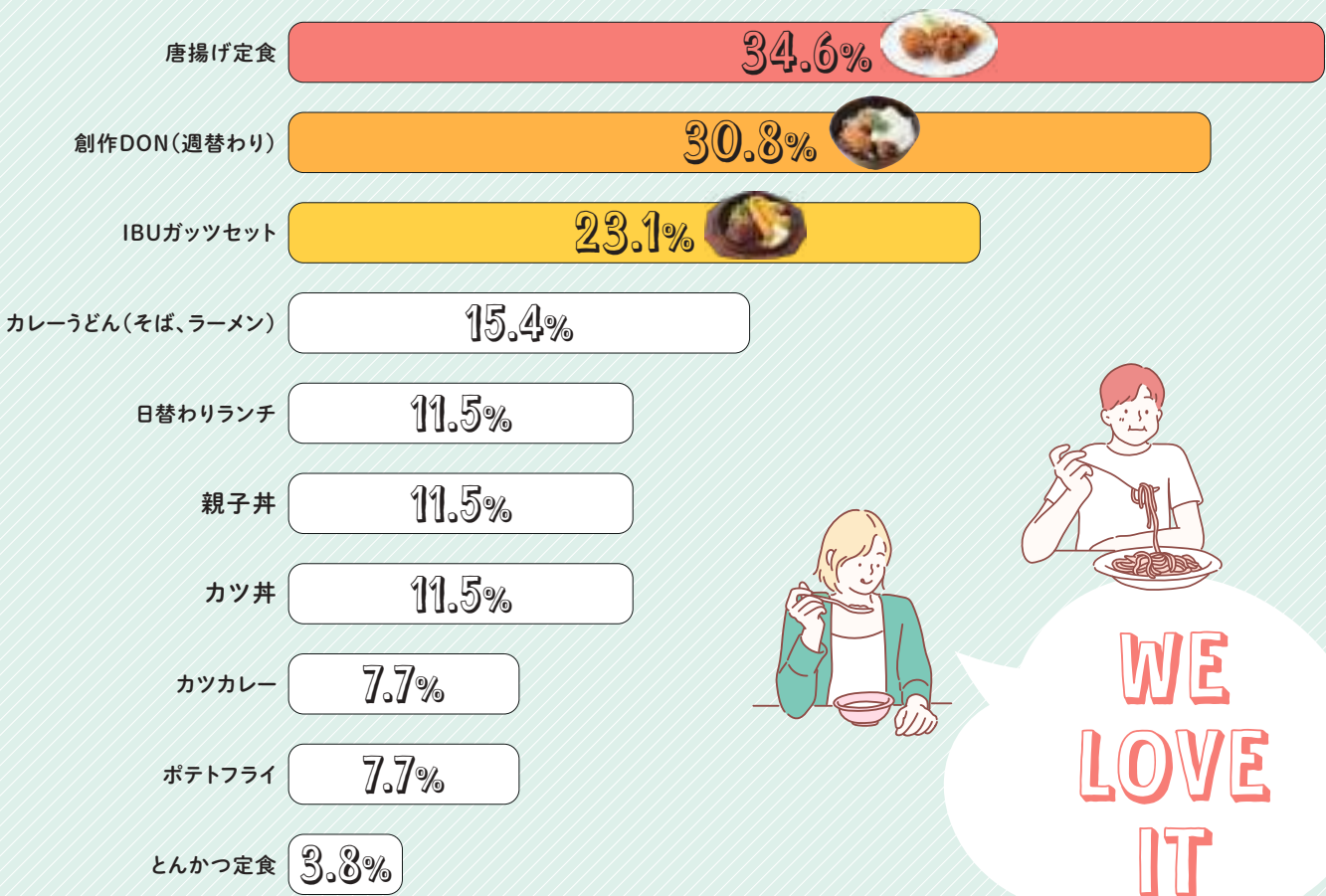
「普段はストリート系で、ダル着な感じですよ。スーツは、敢えて紺を選びました」



「COCODININGで

一番好きなメニューは何ですか？」

ランキングの発表です。



WE LOVE IT

Q: FAVORITE MENU?

以下 和風おろしかつ定食、玉子丼、紀州梅わかめうどんと続きました。



日々、みんなの胃袋を満たしてくれる
COCODININGの料理長・山中忠徳さんに
聞いてみました。

◆やはり学生向けということでボリュームたっぷりのメニューが多いですね。

「いまCOCODININGは、11〜12名の調理スタッフで、毎日60メニューを作っています。唐揚げやトンカツ、ボリュームたっぷりなIBUガッツセットなどが人気なのはよくわかります。男性だけでなく、女性でもIBUガッツセットを食べてもらえるように盛り付けを工夫したりもしているんですよ」

◆60種類も考えていたのだですね！メニューで特に意識していることは何でしょうか。「メニューで意識しているのは、やはり魚や和食メニューを美味しく食べてほしいなと思っています。特に一人暮らしだとあまり食べてないでしょうし、日替わりランチでは栄養をしっかりと考えています。たとえば、焼き魚でも塩だけでなく、バジルソースの味付けをしたり、アレンジを工夫したりして、食べてみたくなるように考えているんですよ」

◆ありがとうございます。学生たちにメッセージをいただけますか。

「いつもご利用いただいております。ありがとうございます。お昼時は、できるだけ短時間で、スムーズに提供できるようにスタッフ一同頑張っています。色々なメニューを楽しんでください。皆さまが笑顔で会話して、食事を楽しんでいただいているのをいつもキッチンから見えていますよ」



CHEF'S VOICE



Q: FAVORITE MENU?

COCODINING

月～金 9:00～17:00/土 11:00～14:00/日 休み
 朝食から夕ごはんまで、私たち学生の強い味方！栄養をしっかりと考えられている日替わりランチやボリュームたっぷりのIBUガッツセット、ちょっと小腹がすいたときのポテトフライなどなど。IBUガッツセット540円



cococafe

9:00～17:00 土・日曜休み
 お昼時は、プレートランチやカレー、パスタが人気のcococafe。「焼きチーズカレーやハンバーグ、ドリアランチが最高です！」という声もありました。日替わりランチ510円、パスタランチ510円

カフェタイムで人気なのは「窯焼きホットケーキ260円」。セットドリンクが+100円なものうれしい。ケーキを頬張っていた和太鼓サークルの清野菜愛さんは「ケーキは360円なんですけど、2個セットだと550円なんです、2つ食べてしましますよ」



授業までの待ち時間にカードゲームをしていた3人組は、中浴梨沙さん、中口彩七さん、天正小媛さん



四天王寺大学生 — オススメのお店



Q: OSUSUME GOHAN?

今日はどこへ行くろう！

大学からの帰り道、あるいはお休みの日の午後、友だちとのカフェ、クラブやサークル仲間との夜、四天王寺大学生が大学近郊でよく利用するオススメのお店を聞いてみると、出てくる、出てくる。

ラーメン、カレー、お肉！、たこ焼き、パン、カフェ…

腹ペコ学生たちの大満足店からとっておきスイーツ、深夜のたこ焼きまで。

「え、知らなかった」なお店もいっぱい。

みんなのオススメ店は、まだまだあつたけれど

(スペースの関係上載せられなくてごめんなさい)、また次回に！



イチゴいっぱいのクレープは 930円

おいしいクレープの店 Defi(デフィ)

☎ 070-1763-4048

土師ノ里駅から北に交差点を越えてすぐ、消防署横の細い路地を入ると素敵なお店が何軒も！ その中のひとつ、ほんとに可愛いらしい外観のおいしいクレープの店 Defiさん。以前は藤井寺駅近くにあった行列のお店だったのが、23年10月に土師ノ里にお引っ越しOPEN。テイクアウトはもちろん、店主・阪本さんのセンスあふれる店内も素敵でつい長居してしまう。季節のフルーツのクレープやお芋のお菓子、プリン…長居すればするほど追加オーダーしてしまう。

- 藤井寺市国府1-1-7
- 12:00~19:00(金曜は~20:00)
- 水曜、第2、第4火曜休み(他不定休あり)



Defiのリザードマークがドンと乗ったお芋の和クレープ300円



麺屋いちびりNEXT

☎ 072-952-8050

ラーメンといえば…、大学近郊で数々あるラーメン屋さんのなかで一番人気だったのがこの「麺屋いちびりNEXT」さん。2012年に奈良・橿原神宮前で創業された煮干し系ラーメン。白湯スープと計6種類の魚介から旨みをとった魚介スープの掛け合わせに、ラーメン、つけ麺、まぜそばそれぞれに合った麺を使うなどこだわりがいっぱい。

- 藤井寺市藤ヶ丘3-12-11
- 11:30~15:00(LO14:30)/18:00~21:30(LO21:00)
- 土・日・祝日は11:00~15:00(LO14:45)/18:00~22:00(LO21:45)
- 火・第3月曜休み(祝日の場合営業)



チャーシューたっぷり、煮干しの乗った特製ラーメン1,180円

店長の小川和能さん。店名の「いちびり」は、「いちばん」でもなく「びり」でもなく、万人から愛される店にしたいとの思いから名付けられているそう。



PAN FARM(パンファーム)

☎ 072-931-5678

葛井寺の西門前にあるパン屋さん。授業まで時間のあるときは、駅からバス停を通り越して(徒歩4分)、わざわざこのパンを買いに行く学生も多いとか。焼き立てのいい香りと目移りする種類の多さで、つい多めに買ってしまふ。店主・井本さんによると、「具たくさんサンドイッチ、特にカツサンドやタマゴサンドもオススメです」とのこと。クロワッサンはじめ、デニッシュ系はサクサクでもっちり。パン好きにはたまらないお店。

- 藤井寺市藤井寺1-17-6
- 9:30~18:30
- 土・日・祝日休み



(上)サクサクのいちごのデニッシュ216円やりんごデニッシュ216円、渋皮モカモンブラン216円などおやつパンたち。(下)ベーコンエピ205円やイチジクくるみレーズンのライ麦パン(金曜限定)205円、目玉焼きベーコン173円など、こちらは遅めの朝食にもお昼にもOK!

元祖!! かすたこ 羽曳野本店

☎ 090-8262-3847

大学から堺羽曳野線を美原方面へ、クルマで約15分、西松屋さんのお隣と言えはわかるだろうか。そう、あのだこ焼き屋さん、実は四天王寺大学の学生ばかりか、先生や職員の皆さまも帰りによく立ち寄ってられます(知ってた?)。ソース味のだこ焼きはもちろん、醤油、マヨネーズ、ポン酢、てりやき、和風あんかけ…とたこ焼きの味だけで10種類も!

ポイントは、厳選された油かすが入っていることで、旨みや牛肉のコクが出ているとのこと。たこせん300円やかすめし800円、かす焼きそば700円といったメニューもある。

●羽曳野市榎山2-4 ●17:00~24:00 ●火曜休み



コナズ珈琲 藤井寺店

☎ 072-931-3320



奈良・大和高田から堺方面へつながる堺大和高田線(通称ヤマタカ線)の藤井寺にあるロードサイド珈琲店。店名の「コナ」が示す通りハワイの風が吹いているここ、サーフボードや店舗デザインだけじゃなく、メニューもハワイそのもの。定番ランチのロコモコやハワイアンバーガー、ガーリックシュリンプ、モチコチキンなど、ボリュームたっぷりなプレートが並び、選ぶのに苦労する。ホイップがタワーになっているスイーツパンケーキをはじめ、アサイーボウルも大人気。

●藤井寺市恵美坂2-10-17
●10:00~22:00 (LO21:00) /
土・日曜は9:00~22:00 (LO21:00)
●無休※年末年始を除く

〈上〉ポン酢マヨネーズ味 8玉650円、ソース味8玉630円〈下〉めちゃうちゃ明るい店主・坂本さんご夫妻、取材ご協力ありがとうございました。



古民家カフェ楽時屋

☎ 072-959-4116

藤井寺駅より北へ徒歩5分。楽時屋と書いて「たのしや」と読む古民家カフェ。なんと1878年(明治11年)に建てられた家を代々大切に使われてきて、現在の店主がカフェ&多目的スペースとしてリニューアル。ゆったりとした時間の流れるカフェ、8畳と6畳の和室スペース、それに防音された音楽スタジオと使い方もそれぞれ。定期的にヨガのイベントなども開催されている。

●藤井寺市岡1-10-20
●10:00~18:00 ●日曜祝日休み

カフェで人気のフレンチトースト(アイスクリーム付き)600円、ブレンドコーヒー400円(セットの場合100円引き)。メープルシロップを別添えにしてくれているので、自分で甘さを調整できるのがうれしい。

山のようなホイップクリームの乗ったストロベリー&バナナホイップパンケーキ1,749円、イチゴやベリーもたっぷりのアサイーボウル(M)1,320円、手前のアボカドハンバーグロコモコ1,749円、クラフトレモネード748円、マンゴージュース605円などドリンクも種類が多い。



Q: OSUSUME GOHAN?

やみつきスパイスカレー CAMP

☎ 080-8042-6058

葛井寺の参道につながる商店街の中、お寺の西門からすぐのところ到店主駒井さんが2023年にオープン。こだわりポイントは、色合いを大切にしている「目で見て美味しいカレー」だとか。60種類!もあるスパイスを駆使して、だれでも食べやすいように工夫してくれている。

●藤井寺市藤井寺1-16-39
●11:30~売り切れ次第終了/
18:00~看板の電気が消えるまで(火曜はランチのみ)
●水曜休み/売り切れ終了

店主の駒井正好さん。この日はチキンカレーと豆乳めんたい豚キーマカレー1,300円

塩ネギ、チーズ、玉ねぎから選べるランチのハンバーグ定食1,200円~、鶏のからあげ定食900円。ボリュームたっぷりの腹ペコ男子にもうれしい!



肉の森トキッチン

☎ 072-959-8829

その名も「肉の森...」、その名前の通り裏切りません。ランチはハンバーグや唐揚げといった定番の定食、夜は揚げものや焼きもの。気軽に肉料理が食べたいときはオススメ。黒毛和牛100%のハンバーグは肉汁たっぷり、甘みもあって素材の良さがわかる美味しさ。大阪市内だと3,000円はしそうな定食が150グラム1,200円~ととってもリーズナブル。気さくな店主、熊谷さんと居心地のいいお店なので、女性ひとりでも大丈夫。「肉!」の日にはぜひ!

●藤井寺市岡1-5-41
●11:00~15:00 (LO14:30) /
17:00~22:00 (LO21:30)
●日曜休み(月曜が祝日の場合は月曜日に臨時営業)



夜メニューの低温調理された和牛ユッケ1,000円。いいお肉なのが見た目でもわかる。





すぐ使える!

おすすめMAP

南河内、羽曳野の丘の上にある四天王寺大学・短期大学部。

東には生駒山、二上山、金剛山、5号館の屋上からは大阪平野が眼前に広がり、大阪市内のビル群や大阪湾まで望める。

藤井寺駅からバスで通う学生が多く、駅周辺にお気に入りのお店が多かった。

葛井寺や野中寺、数々の古墳たちに囲まれ、

大学だけでなく、たまにはブラブラ散策してみたい。



MAP

編集後記



今年の学生広報スタッフによる
広報誌『シテンmikke』はいか
がでしたでしょうか。

企画や広報誌名を考えることからスタートし、在学生にアンケートをお願いし、色々なお店に取材に行き、ファッションの撮影も!すごく楽しかったと思います。

誌面スペースの都合で載せられなかった写真も数々あって…載せられなかった皆さま、すみません。

ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

和田実玖 | ワダミク

☑短期大学部ライフデザイン学科1年生
カメラマンの方に写真の撮り方を教えてもらったり、取材先でお店の方に知らなかったことを教えてもらったり、すごく楽しかったなと思います。大変だったこと? 正直、ないです! 全部楽しくて。

土井陽菜 | ドイヒナ

☑人文社会学部※社会学科4年生
私は昨年手探りで広報誌制作をやったんですけど、今年は色々知れて、「こうするのか!」みたいな発見もいっぱいありました。やっぱり、みんなで外にごはんを食べに行ったりとか、楽しかったですね。取材のアポイントを電話でするんですけど、電話に慣れてないので、それが大変だったかな。

※現在は社会学部

高野冬真 | タカノトウマ

☑教育学部教育学科1年生
取材を通じて、藤井寺や羽曳野のお店や地域のことを色々知れました。大変だっ

たのは、写真撮影されるとき表情とか。デザインどうするかとか、悩むことも多いです。

和田朱莉 | ワダアカリ

☑教育学部教育学科1年生
今回の広報誌の制作で色々なお店を知れました。授業との関係で、取材に行けなかったのは本当残念でした。

鉄川舞心 | テツカワマナ

☑教育学部教育学科1年生
「楽時屋」さんの取材をさせてもらいました(P13)。美味しかったです! 広報誌制作は、新しい経験ができて本当良かったと思います。

中村優衣 | ナカムラユイ

☑経営学部経営学科1年生
広報誌制作は、全部はじめての体験でしたが、自分の住んでいる周りの地域だったり、大学周辺の隠れたお店だったり色々知れて良かったです。大変だったことは、タイトル決め!





水無月祭

6.22_[日]

皆さまのご参加お待ちしております！

水無月祭&大学祭

各クラブやサークルが中心になって開催される「水無月祭」と秋の「大学祭」は、
在学生はもちろん、同窓生、地域の方々まで参加しての大盛り上がり！
学生広報スタッフも撮影や取材に走り回っています。



大学祭

11.1_[土] 2_[日] 3_[月・祝]