

コネクト

No.04

2025

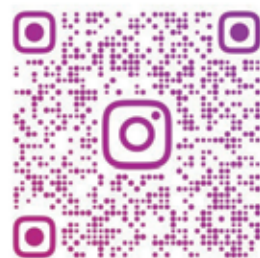
# CONNECT

旭川市立大学 新入生ガイドブック  
旭川市立大学短期大学部

この冊子は、生協学生委員会が作成しました  
皆さんが大学生活をイメージし  
新生活がスムーズにはじまる一助になれば幸いです



旭川市立大学生協 学生委員会



SEIKYO\_ACU



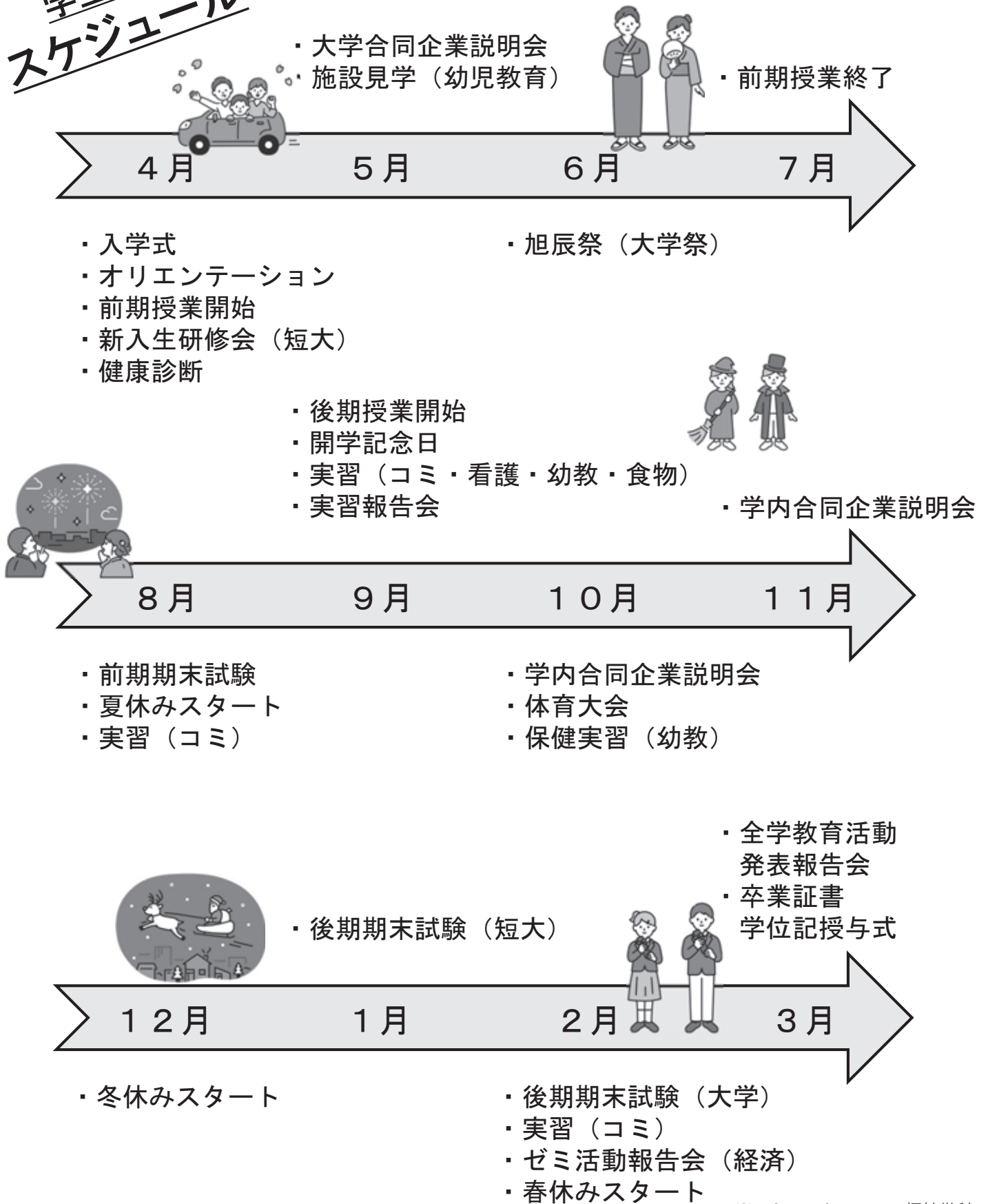
2024年旭川市立大学旭展祭



# — 目次 —

P4～13 勉学	P4 学校生活イベントまとめ
	P5 入学前に知っておくと安心なこと
	P6 学科別 経営経済学科
	P7 学科別 保健看護学科
	P8 学科別 コミュニティ福祉学科
	P9 学科別 幼児教育学科
	P10 学科別 食物栄養学科
	P11 経営経済学科・コミュニティ福祉学科 教職
	P12 ゼミナール・実習について
	P13 レポートの書き方
P14～22 放課後生活	P14 一人暮らしについて
	P15 空きコマの使い方
	P16 旭川マップ part1
	P17 旭川マップ part2
	P18 旭川市立大学・短期大学部の1日
	P19 サークル活動の入り方
	P20 サークル紹介 part1
	P21 サークル紹介 part2
	P22 通学について
	P23～28 生協
P24 購買について	
P25 食堂の魅力	
P26 入学準備説明会について	
P27 旭川市立大学学生委員について	
P28 紹介	

# 学生生活 スケジュール



※コミ=コミュニティ福祉学科

長期休業は、合計で120日程度あるよ  
時間を遊びや趣味、勉強などに使おう！

## 入学前に知っとくと 安心なこと！

入学式はこんな格好で行ったよ！  
他にも知っておきたいことがあったら  
入学前準備説明会で質問しよう！



### 入学式について

入学式当日はスーツで臨むことになります。色の指定はありませんが、紺色や黒色など落ち着いた色が望ましいです。スーツやカバンなどは早めに準備すると良いでしょう。

北海道の気温は、入学式の時期でも肌寒いかもしれません。当日の気温に合わせてアウターなどを着用してきて問題ありません！

当日は、プリントや冊子をもらいます。また、サークルなどの勧誘も行われます。筆記用具やプリントが入るファイル・カバンがあるとgood！



### パソコンについて

大学生は高校生とは違ってたくさんパソコンを使います。例えば、パソコンやスマートフォンなどを使い大学からの連絡や出席の確認等を行います。WordやExcel、PowerPointなどを活用して、勉強したり、課題作成などを行います。早めにパソコンに慣れておくことが大切です！そのためにも、自分専用のパソコンを準備することをお勧めします！

入学した後に日常的に使うアプリやサイトなどの専用アプリの説明はされるので心配しないでくださいね！

### 授業について

履修登録はポータルサイトで行います。履修登録の方法はオリエンテーションで説明がありますのでしっかり確認しましょう。

定期試験を受けるためには、基本的に2/3以上出席しなければなりません。なるべく休まないようにし、もし休んでしまった場合は、自分で欠席回数を覚えておく・講義プリントをもらいに行くなどしましょう。

※遅刻を何回もしてしまうと欠席扱いになる場合もあります。

※欠席回数については、ポータルサイトで確認できます。



# 経済学部 経営経済学科

## 学科特徴

経営経済学科は、経済分野はもちろん簿記の技能や法律についても学ぶことができます。講義に関する疑問などは科目の担当教員が丁寧に対応してくれます。  
1年生は必修科目を中心とした履修となり、2年生以降は選択科目の履修がほとんどになります。また、ゼミ活動も1年生からありますが、本格的な活動は2年生からです。  
わからないことがあれば、大学生協主催の相談会、学生支援課、サークルやゼミの先輩に頼ったりしてみましょう！

### 出席・評価

#### <出席>

- ・学生証の提示
- ・席に着席しているか(先生の目視)
- ・コメントシート

#### <評価>

テストやレポート、日々の小テストによって評価されるものもあります。先生によって異なります。詳しくはシラバスをよく確認しましょう。

### 必要なもの

これは絶対必要！

- ・教科書
  - ・ノートorルーズリーフ
  - ・筆記用具
  - ・ファイル
- (科目ごとに分けれるもの)
- ・電卓
- (簿記履修者)

### あったら便利！

- ・タブレット
- (講義によっては使用不可。板書やレポート提出の際に気軽にできるので何かと便利)
- ・ノートパソコン
  - ・USBメモリー
  - ・ホチキス
- (授業の回数ごとにまとめたい人向け)

### 2年生以降は？

2年生は講義内容が専門的になり、本格的にゼミ活動が始まるため、忙しくなります！  
1年生のうちに、勉強、生活習慣を身に付け、継続できるよう努力しましょう！  
またバイトを始める人も多くなりますが、寝坊などをしないよう、無理はせず、日々のテストや出席の一つ一つを大事にしましょう！

前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1		簿記原理Ⅰ			憲法Ⅰ	地理Ⅰ
2	キャリア形成論	経済学Ⅱ		ゼミⅠ	社会学	
3			英語Ⅰ	英語Ⅰ	数学Ⅰ	
4	情報処理Ⅱ			法学概論Ⅰ		
5	総合科目群特論/文章構成法Ⅰ					

後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1		簿記原理Ⅱ			憲法Ⅱ	地理Ⅱ
2	簿記原理Ⅲ	経済学Ⅰ		ゼミⅠ	家族社会学	
3			英語Ⅱ	英語Ⅱ	数学Ⅰ	
4	情報処理Ⅱ			方角概論Ⅱ		
5	総合科目群特論/文章構成法Ⅱ					

# 保健福祉学部 保健看護学科

## 学科特徴

保健看護学科は、様々な場面で活躍できる看護師、保健師を目指す学科です。授業の予習、復習が必要です。授業の空きコマや朝早くから自主的に学内で勉強している人も多くいます。保健師を目指す方は、2年生の1月に募集があります。選抜試験科目は小論文と面接で1、2年時の必修科目の成績も加味されるので気を抜かずに勉強しましょう！4年生の2月には看護師と保健師の国家試験が待っています！

### 出席・評価

〈出席〉

- ・ 学生証の提示
- ・ 受講票
- ・ 先生の点呼

ちゃんと授業に出てないと試験を受けられません！

〈評価〉

科目によって評価方法が違うので、必ずシラバスを確認しましょう！

### 必要なもの

これは絶対必要！

- ・ 教科書
- ・ 実習着 (ユニフォーム・シューズ等)
- ・ 聴診器
- ・ ノートorルーズリーフ
- ・ 筆記用具
- ・ ファイル (科目ごとに分けれるもの)
- ・ ノートパソコン

### あったら便利！

- ・ USBメモリー
- ・ ホチキス (授業の回数ごとにまとめた人向け)

### 2年生以降は？

2年生から本格的に病院での実習が始まります。1年生のうちから選択科目を多く履修しましょう！毎日の予習復習を忘れずに行いましょう！

前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	ハングルⅠ	情報処理 <sup>a</sup>	ロシア語Ⅰ	生物生態学	看護学概論	
2	化学	憲法Ⅰ			栄養生化学	
3	心理学/人間関係論	情報処理 <sup>b</sup>	英語Ⅰ、Ⅱ	修学基礎演習	人体構造・機能論Ⅰ	
4	保健医療福祉行政論Ⅰ	日常生活援助論Ⅰ			社会福祉学	
5		日常生活援助論Ⅰ		生物学		

後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	ハングルⅡ			家族社会学	フィジカルアセスメント論	
2	生涯発達看護	地域看護論	スポーツⅡ	症候と病態学/疾病治療論Ⅰ	フィジカルアセスメント論	
3	生命倫理	統計学(看護)		症候と病態学/疾病治療論Ⅰ	人体構造・機能論Ⅱ	
4	保健医療福祉行政論Ⅰ	日常生活援助論Ⅱ	英語Ⅱ	ヒューマンケア		
5		日常生活援助論Ⅱ	あさひかわ学			

# 保健福祉学部 コミュニティ福祉学科

## 学科特徴

コミュニティ福祉学科は先輩後輩問わず、人と人の距離が近い学科です。ボランティア系のサークルに入っている人が多く、授業外での交流が活発です！1～2年生は授業で忙しいこともあるので、サークルの先輩や仲のいい先輩にぜひ頼ってみましょう！

講義はグループワークが多く、協力して発表をする機会が多くあります。自分の意見を言いながらも他の人意見をまとめるようになっていきます。最初は出来なくてもだんだん慣れできるようになっていきます。積極的な授業が多く、参加が成績に直結する授業ばかりなので心がけましょう！

### 出席・評価

〈出席〉

- ・学生証の提示
- ・点呼
- ・コメントシート

〈評価〉

テストやレポート、日々の小テストによって評価されるものもあります。先生によって異なります。詳しくはシラバスをよく確認しましょう。

### 必要なもの

これは絶対必要！

- ・教科書
- ・ノートorルーズリーフ
- ・筆記用具
- ・ファイル(科目ごとに分けれるもの)

### あったら便利！

- ・タブレット  
(講義によっては使用不可。板書やレポート提出の際に気軽にできるので何かと便利)
- ・ノートパソコン
- ・USBメモリー
- ・ホチキス  
(授業の回数ごとにまとめたい人向け)

### 2年生以降は？

なるべく早い段階から選択授業をたくさん履修しておきましょう。また、精神保健福祉士の取得を目指す人は2年生の後期から指定科目があるので、必要な選択科目をしっかりと確認して履修しましょう！

前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	SW 概論 I		社会福祉 原論 I			
2	英語 I	福祉・看護 の社会科学		レクリエー ション活動 援助法	社会学	
3	文化人類学 (1)		心理学	基礎 ゼミ	情報処理 I	
4	日本国憲法 と人権	SW 演習 I	医学 概論	環境共生論	文化人類学 (2)	
5		SW 方法論 I			文章理解と 表現技法	

後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1		SW概論 II		高齢者 福祉論 I		
2	英語 II		社会福祉 原論 II	基礎 ゼミ	家族 社会学	
3	生命倫理		介護 概論	文学・芸術 的人間論		
4	社会福祉 調査論	SW 演習 I	児童福祉論 I	ヒューマン ケア/精神保 健福祉援助 の基礎	障害者 福祉論 I	
5	地域社会学 I					



# 短期大学部 幼児教育学科

## 学科特徴

幼児教育学科では、実際に子どもたちや福祉施設の利用者さんと触れ合う機会が多く、保育、幼児教育への理解が深まります。実際に幼稚園や保育園、福祉施設での実習を通して実践力、現場力を磨きます。講義の中には、座学以外にもピアノを弾いたり、体を動かすことも多くあります。最大の特徴は様々なテーマでゼミ活動が行われており、劇遊びを子どもたちの前で披露したり、工作のワークショップやファミリーコンサートが開催されます。勉強もスケジュールも大変ですが、夢を持つ仲間が沢山います。みんなと協力しながら学校生活、資格取得を目指して頑張りましょう！

### 出席・評価

#### <出席>

- ・ 学生証の提示
- ・ 受講票
- ・ 指定された席に着席しているか (先生の目視)
- ・ 小テスト

#### <評価>

レポート、普段の提出物、小テスト、定期試験、授業内課題

### 必要なもの

これは絶対必要！

- ・ 教科書
- ・ ノートorルーズリーフ
- ・ 筆記用具
- ・ ファイル (科目ごとに分けれるもの)
- ・ メモ帳、お道具箱
- ・ 実習の際はネームを各自で製作する
- ・ ノートパソコン

### あったら便利！

- ・ 時間割をスケジュールするためのアプリ、手帳 (講義が変則的で補講、休講があるため)

### 2年生以降は？

座学の講義が少なくなる一方、実習が多くなります。遊びを考える等の模擬保育を行い、同級生と共有し、お互いに高めあう講義が増えていきます。

前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	保育原理 I				実習指導	
2	発達心理学	図画工作	情報機器の操作	英語 I	実習指導	
3	食と健康/幼児と言葉	音楽 II	子どもの保健	演習 I-1	乳児保育 I	
4	社会福祉概論	子どもと運動遊び	教育原理	修学の基礎 I	音楽 I	
5	社会的養護 I	北海道学		食と健康		

後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1				英語 II	保育実習指導 I	
2		子ども家庭福祉論	保育内容演習(言葉)	保育内容総論 I	保育実習指導 I (予備)	
3	法学		スポーツと健康	演習 I-2	幼児と健康	
4	障害児保育 I	音楽 II	体育実技	保育者論	障がい者福祉論 I	
5	社会的養護	障害者福祉論	異文化理解と多様な世界			

# 短期大学部 食物栄養学科

## 学科特徴

食物栄養学科では、1年生前期から調理実習が始まります。調理したものは同級生だけではなく、他学年や教職員に食べていただくなど、交流の機会も多くあります。他にも、高齢者やアレルギー対応、病気の方など対象者に合わせた食事を作る講義も多くあります。また、栄養指導のためにイラストを描いた展示を作成することもあります。そして、食品、食育、福祉、医療、環境をテーマとした各ゼミで密に学ぶことができます。講義の中では、黒板に書かれていなくても大切なことを先生が話していることもあるので、メモを取り、いつでも確認できるようにしましょう。

### 出席・評価

〈出席〉

- ・ 学生証の提示
- ・ 受講票
- ・ 指定された席に着席しているか  
(先生の目視)
- ・ 小テスト

〈評価〉

テストやレポート、日々の小テスト、授業ごとのリアクションペーパーや参加態度なども反映されます。授業を休む際は、担当の先生にメールで連絡しましょう。

### 必要なもの

これは絶対必要！

- ・ 教科書
  - ・ ノートorルーズリーフ
  - ・ 筆記用具
  - ・ ファイル
- (科目ごとに分けれるもの)
- ・ 電卓、メモ帳
  - ・ 実習の際は白衣、靴、包丁
  - ・ ノートパソコン

あったら便利！

- ・ USBメモリー

### 2年生以降は？

2年生の前期に、治療食の献立作成と調理を学ぶ病院実習、各種施設で給食管理等を学ぶ施設実習があります。また、就職に向けて準備が始まります。実験や実習が多く、調理の機会が豊富で実践的であり、包丁の技術が向上できます。

前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	栄養指導論 I	少子高齢化と地域(1)	有機化学	運動生理学	調理学実習 IA ①	
2	栄養学総論	給食管理	調理学	生化学	調理学実習 IA ②	
3	解剖生理学	食品学実験 I ①	情報機器の操作	食品学 I	演習 I-1	
4		食品学実験 I ②	修学の基礎 II	修学の基礎 I		
5		北海道学		少子高齢化と地域(2)		

後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	栄養指導論 II	栄養指導実習 I ①	栄養指導論 III (栄養情報処理) ①		臨床栄養学 I	給食管理実習 I ①
2	食生活論	栄養指導実習 I ②	栄養指導論 III (栄養情報処理) ②			給食管理実習 I ②
3	法学	応用栄養学実習 ①			演習 I-2	生化学実験 ①
4		応用栄養学実習 ②				生化学実験 ②
5			異文化理解と多様な世界			

# 経営経済学科 コミュニティ福祉学科共通 教職

## 特徴

経営経済学科、コミュニティ福祉学科では教員免許の取得を目指すことも可能です。経営経済学科は中学、高校の社会科、コミュニティ福祉学科では高校福祉の教員免許を取得することができます。コミュニティ福祉学科では卒業単位に加えて履修登録をする必要があります。11月～12月末に教員実習報告会があり、4年生になると教員実習が始まります。

経営経済学科 前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	経済学Ⅰ				憲法Ⅱ	地理Ⅰ
2	キャリア形成論	経済学Ⅱ		ゼミⅠ	社会学	
3		社会保障論	英語Ⅰ	英語Ⅰ	数学Ⅰ	
4	情報処理Ⅱ		外国史総論			
5		哲学的人間論	近代日本史			
6		異文化間教育		教育課程論		

経営経済学科 後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	経営学Ⅱ				憲法Ⅱ	地理Ⅱ
2		経済学Ⅰ		ゼミⅠ	家族社会学	
3			英語Ⅱ	英語Ⅱ		
4	情報処理Ⅱ			法学概論Ⅱ		
5						
6		教職概論	教育相談	人間発達と教育		

コミュニティ福祉学科 前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	SW概論Ⅰ		社会福祉原論Ⅰ			
2	英語Ⅰ	福祉・看護の社会科学	教育学	レクリエーション活動援助法	社会学	
3	文化人類学(1)		心理学	基礎ゼミ	情報処理Ⅰ	
4	日本国憲法と人権	SW演習Ⅰ	医学概論	環境共生論	文化人類学(2)	
5		SW方法論Ⅰ			文章理解と表現技法	
6				教育課程論		

コミュニティ福祉学科 後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	情報処理Ⅱ	SW概論Ⅱ		高齢者福祉論Ⅰ		
2	英語Ⅱ		社会福祉原論Ⅱ	基礎ゼミ	家族社会学	
3	生命倫理		介護概論	文学・芸術的人間論		
4	社会福祉調査論	SW演習Ⅰ		ヒューマンケア/精神保健福祉援助の基礎	障害者福祉論Ⅰ	
5	地域社会学Ⅰ	哲学的認識論	児童福祉論Ⅰ			
6		教職概論	教育相談	人間発達と教育		

※履修科目によっては、土曜日講義があります。  
 ※クラス制など、少数人講義の場合もあります。

# ゼミナールについて

短期大学部と経済学部では1年生からゼミ活動が始まります。少人数制で実践を通しながら、興味のある分野についての専門知識を増やしていくものです。

※コミュニティ福祉学科は2年生から

## Q 主にどんな活動をしているの？

A 現地調査や実験、ディスカッション等を通して座学だけでは学べないことを実践的に学びます。研究やフィールドワークなど同じ学部でもゼミによって活動内容は大きく異なります。

## Q どうやってゼミを選んだらいいの？

A 興味のある研究・活動をしているゼミを選ぶといいです！入学してからすぐにゼミを決めるので、入学前にInstagramや大学のホームページで調べてみてください！

## Q ゼミはいつ頃決めるの？

A 4月中に決めます！ゼミ説明会への参加や事前調べはしっかり行いましょう。先輩や先生方から積極的に話を聞いて、ゼミ選びの参考にしてみてください！経済学部は前期後期でゼミを変えることができます。

## Q 友達と一緒にゼミを選んだほうがいいの？

A 少人数体制で活動を行うので、知り合いがいなくても心配しなくても大丈夫です！特に短大は空き時間などに各ゼミ室で過ごしていることが多いので自然と仲良くなります。

# 実習について

## 経営経済 学科

### 実習先

- ・ 中学校
- ・ 高校
- ・ 福祉施設 等  
(教職履修者のみ)

## コミュニティ 福祉学科

### 実習先

- ・ 病院
- ・ 福祉施設
- ・ 地域包括支援センター
- ・ 社会福祉協議会 等

## 保健看護 学科

### 実習先

- ・ 病院
- ・ 福祉施設
- ・ 保健所 等

## 食物栄養学科

### 実習先

- ・ 病院
- ・ 福祉施設
- ・ 小中学校
- ・ 給食セター 等

## 幼児教育学科

### 実習先

- ・ 幼稚園
- ・ 保育園
- ・ 認定こども園
- ・ 福祉施設 等

# レポートの書き方

レポートは、定期考査で主に書きます。そのため、大学で成績評価に影響を与えるものです。  
今回はその書き方について参考程度に紹介しますので、少々お付き合いください！

## 書き方

**はじめに：**レポートの最初には授業名や課題のタイトル自分の学籍番号・名前などを書きます。

**種類やテーマ決め：**論考型や自由記述、試験・実験といったレポートの種類があるため、それらを課題文から見極めテーマを決めていきます。

**調べる：**テーマが決まり次第、それらに関するわからない単語等を調べて漏れをなくしていきます。

**構成を決める：**レポートは基本的に序論、本論、結論に分かれています。調べた情報や言いたいことなどをどこに入れておくかを決めておくと楽です。

**書き始める：**テーマについて調べ、知識を深め、序論、本論、結論で述べたいことがまとまったら書き始めていきます。

**参考文献の書き方：**下記のようにまとめるといいです。

**抜けがないかチェック！：**意外と大事な作業ですので最後まで気を抜かず取り組んでください！

## ～オススメの調べ方～

- ✓CiNii（日本の論文）
- ✓Google Scholar（日本の論文）
- ✓授業で使った資料
- ✓授業で扱った文献を参考

## ～主張を論理的に伝える『PREP法』～

- ✓P→POINT（結論）
  - ⇨自分が言いたい結論を始めに主張します
- ✓R→REASON（理由）
  - ⇨なぜなら～から始め、主張の理由づけをします
- ✓E→Example（具体例）
  - ⇨例を出してさらにわかりやすく、レポートに説得力を持たせます
- ✓P→POINT（結論）
  - ⇨再度、自分の意見を主張します

## ～チェック項目～

- ✓ 誤字・脱字はないか？
- ✓ 全体を通して首尾が一貫しているか？
- ✓ 一つの文章が長すぎているか？
- ✓ 意味の通じる日本語になっているか？
- ✓ 結局何が言いたいのかが伝わるのか？

## 参考文献のまとめ方

参考文献は本文の最後にまとめます。

書籍：著者、『本の名前』、出版社、発行年、ページ

（例）三浦しをん『舟を編む』、光文社、2022年、〇〇ページ

Webサイト：著者、サイト名、サイトURL、サイトの閲覧日

（例）旭川市公式HP、<https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp>、2024-6-29

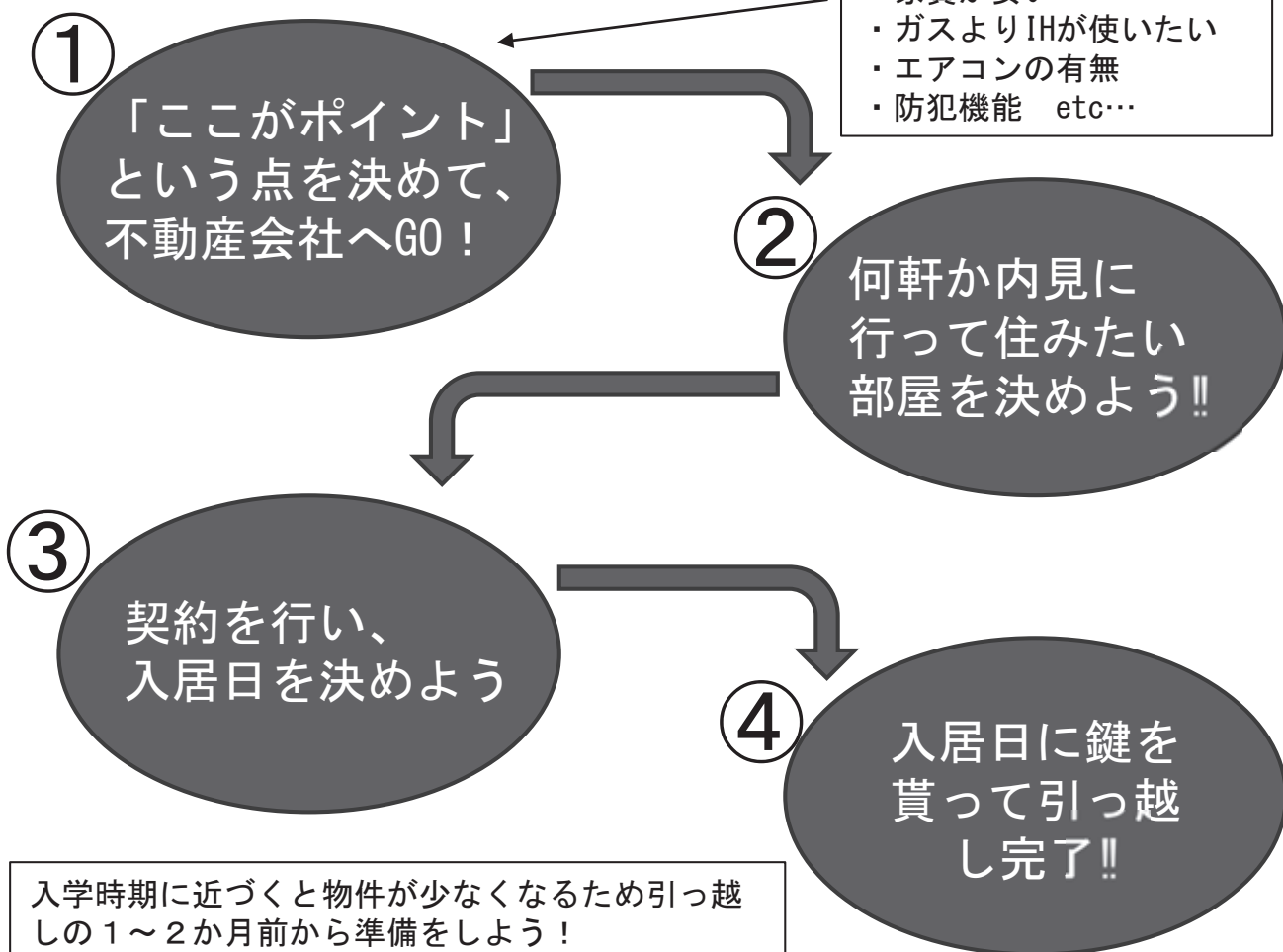
レポート書くのが初めての人がたくさん！最初はみんな不安！

**大丈夫！**

入学後はもちろん、入学前のプレカレッジでも説明があるよ！

# 一人暮らしについて

## 入居までのスケジュール



### 一人暮らしのポイント

- ① 防犯！特にお財布やスマホの管理を徹底しよう。
- ② 時間管理の徹底！大学から近すぎる学生こそ要注意!!
- ③ 食生活に気を付ける朝昼夜欠かさず食べて栄養に気を付けよう!!
- ④ 困ったら相談!!一人暮らしに悩んだら、大学の先輩やゼミの先生、学生相談室の方を頼ろう!!

### あると便利なグッズ！

- ・ パソコン
- ・ Wi-Fi
- ・ プリンター
- ・ USBメモリー
- ・ 掃除機
- ・ 電気ケトル 等



# 空きコマの使い方

大学生には授業がない空きコマというものがあります！  
みんなの先輩となる旭大生に聞いてみました

経済学部3年  
S・Aさん

公園で遊んだり、  
図書館で勉強したり  
サークルの練習に  
使っています！

コミュニティ福祉  
学科1年  
S・Rさん

1限目が空いているときは  
洗濯や洗い物をしたり、  
ビッグやイオンに買い物に  
行ったりしてます！

コミュニティ福祉学科  
2年  
M・Rさん

お昼寝や散歩に行ったり  
サークルの練習や  
イオンに買い物に  
行ったりしています！

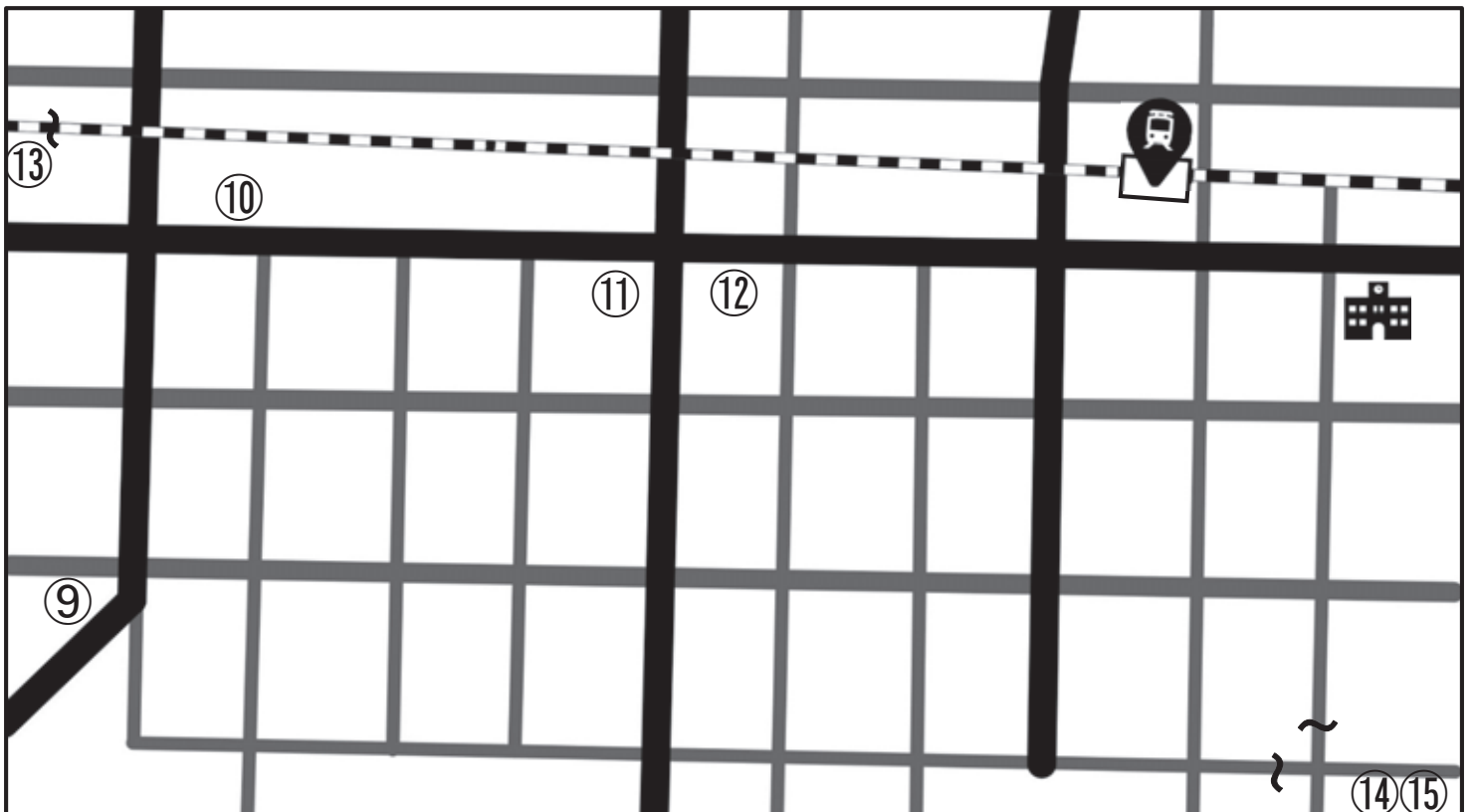
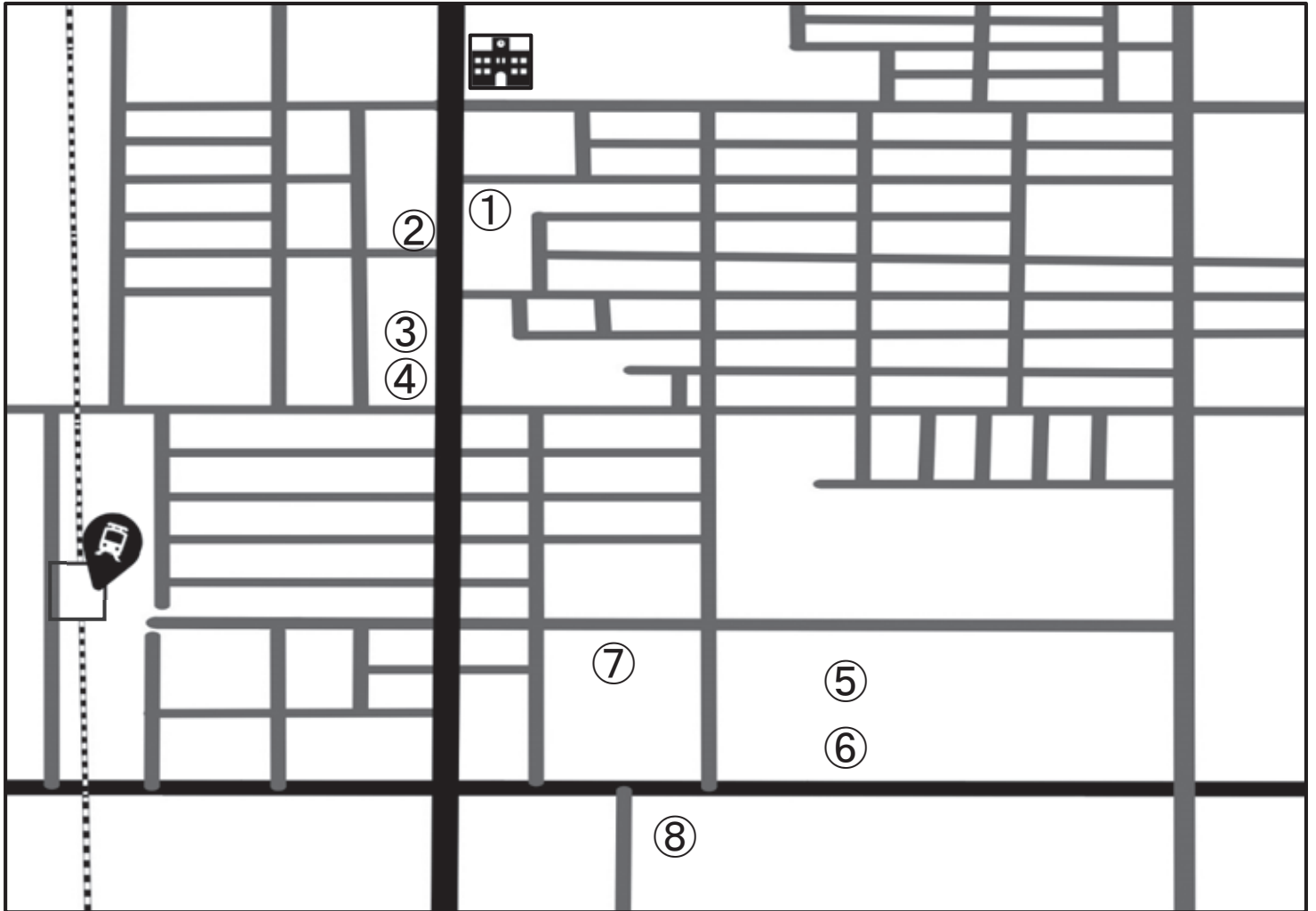
短大幼児教育  
1年  
M・Mさん

友達とカラオケに  
行ったり  
美味しいものを  
食べに行ってます！

# 旭川マップ

大学周辺をマップにしてみました。  
ぜひ参考にして大学生活をより良いものにしてください！

※上マップ旭川大学周辺  
下マップ永山地域





①スーパーアークス  
永山中央店



②セイコーマート  
永山2条店



③セブン-イレブン  
旭川永山21丁目店



④檜湯



⑤ザ・ビッグ  
永山店



⑥ツルハドラッグ  
旭川永山5条店



⑦旭川市永山公民館



⑧永山神社



⑨あさひかわ  
ラーメン村



⑩業務スーパー  
旭川永山店



⑪イオン  
旭川永山店



⑫なか卯  
旭川シーナ店



⑬旭川駅



⑭旭川市旭山動物園



⑮上野ファーム



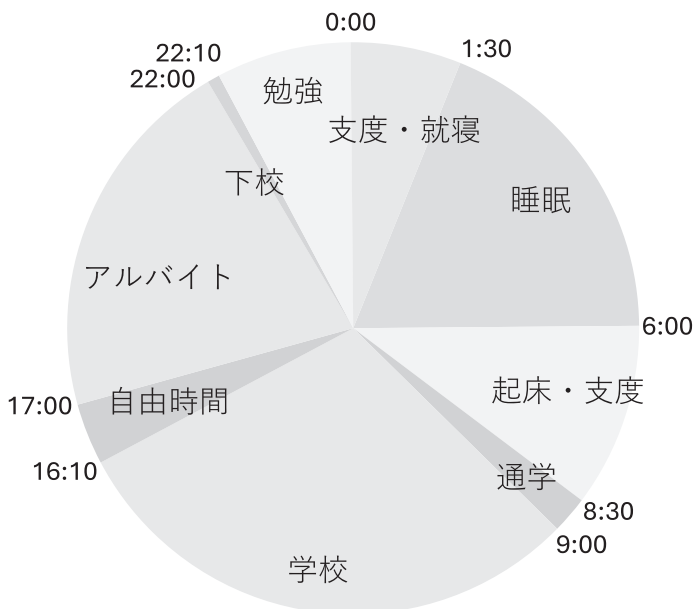
旭川には、今回掲載することができなかった、  
飲食店や専門店などがたくさんあるよ！  
空きコマや学校が休みの日に探索してみてもいいかな？



# ～旭川市立大学・短期大学部の1日～

皆さんの中には、「大学生の1日ってどんな感じだろう？」という疑問を持っている人も多いでしょう！

ここでは、とある1年生の大学生と短期大学生の1日を紹介したいと思います！



## とある保健看護学科の1年生の1日

睡眠	1:30～6:00
起床・支度	6:00～8:30
通学	8:30～9:00
学校	9:00～16:10
自由時間	16:10～17:00
アルバイト	17:00～22:00
下校	22:00～22:10
勉強	20:30～0:00
支度・就寝	0:00～1:30

### 先輩の声

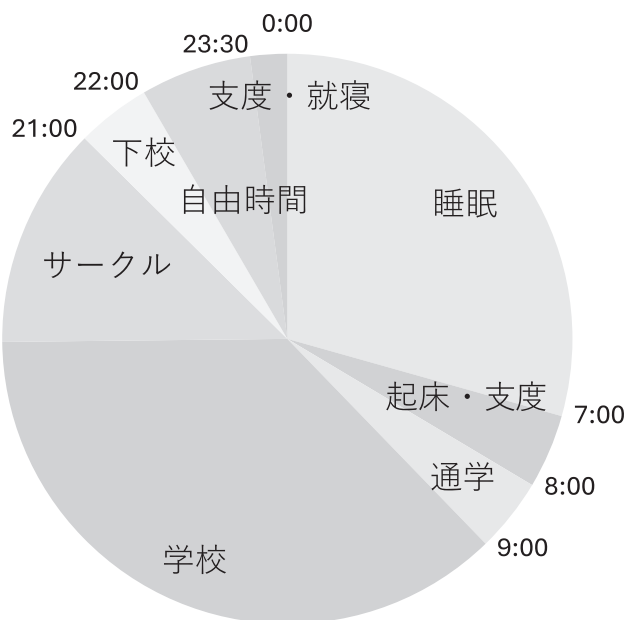
アルバイトと勉強の両立にはスケジュール管理が大切！

## とある幼児教育学科の1年生の1日

睡眠	0:00～7:00
起床・支度	7:00～8:00
通学	8:00～9:00
学校	9:00～17:50
サークル	17:50～21:00
下校	21:00～22:00
自由時間	22:00～23:30
支度・就寝	23:30～0:00

### 先輩の声

規則正しい生活を心がけてます！  
特に睡眠



今回載せたのはあくまで一つの例だよ！

大学生は、午前中に講義が終わる日があったり、20時近くまで講義があったり日によってばらばら

- ・生活リズムを崩さない
  - ・タスクやスケジュール管理をする
  - ・栄養バランスや運動に気をつける
- などを行い、無理のない大学生活を過ごそう！



# サークルの入り方

## ①ポスターを見てサークルに連絡する

ポスターには公式ラインやインスタグラム、メールアドレスなどが書かれています。

そこに連絡して見学に行きましょう。



## ②先輩から紹介してもらう

大学には5つ6つとサークルに入っている学生も・・・



## ③学生支援課に行く

学生支援課行くとサークルの時間や連絡先を教えてくるよ！

### 文化系一覧

- ・旭辰祭実行委員会
- ・軽音楽部
- ・吹奏楽部
- ・よさこいソーランサークル「北辰乱舞」
- ・ゼミナール協議会
- ・イラスト文化同好会
- ・被災地応援ボランティアサークル「CROSS」
- ・ルーラルナーシング研究会
- ・子どもの未来を考える研究会「みら研」
- ・イベント企画サークル
- ・北海道研究会
- ・国際交流サークル
- ・Grow up
- ・看護交流サークル
- ・お料理研究サークル
- ・手話歌サークル「ド・レペ」
- ・音楽ボランティアサークル「ル・タンティール」
- ・旭川市立大学生協学生委員会
- ・ボードゲーム同好会
- ・ハンドメイド同好会
- ・クリスマス企画学生有志の会
- ・資格取得クラブ
- ・福祉ボランティアサークル「チーズ」
- ・アニマルウェルフェアの会
- ・地域魅力発信サークル

### スポーツ系一覧

- ・硬式野球部
- ・柔道部
- ・女子バレーボール部
- ・フットサル部
- ・卓球部
- ・バスケットボールサークル
- ・弓道同好会
- ・ソフトテニス部
- ・モルック同好会
- ・eスポーツサークル
- ・サッカー部
- ・ダンスサークル
- ・ラグビーサークル
- ・硬式テニスサークル
- ・バレーボール部
- ・バドミントン部
- ・スノーボードサークル



入りたいサークルがなければ自分で作ることもできます！ぜひ作ってみましょう！！

# サークル情報 pick up!

※2024年9月現在の情報



## 旭川市立大学YOSAKOIソーラン部 「北辰乱舞」

私たち北辰乱舞は、旭川市を中心に活動している社会人チーム遯〜すさび〜とともに活動しています。旭川のお祭り、北海道や道外のイベントに出て活動をしています。社会人や地域の人と関わりながら、たくさんのお祭りと演舞を通して北辰乱舞では今までやったことのない経験がたくさん待っています！

## 女子バレーボール部

女子バレーボール部は部員15名で活動しています！私たちは全国大会出場を目指し、日々の練習に励んでいます。

先輩後輩の壁はなく、仲の良さが自慢です。興味をお持ちの方はぜひ一度、私たちの活動を体験しに来てください。皆さんとの出会いを楽しみにしています！



## 旭川市立大学ダンスサークル

旭川市立大学ダンスサークルは令和6年度4月にできたばかりの新サークルです。主にヒップホップダンスやロック、時々ブレイクなども行っています。活動時間は毎週水曜の18:00~20:00です。ダンスの楽しさを理解してもらい、メンバーひとりひとりの交流を深めることを目標に活動しています。

## 旭川市立大学 eスポーツサークル

旭川市立大学eスポーツサークルは、ゲーム好きのメンバーが集まる新しめのサークルです。ゲームのイベントや大会を開いたり、部室でeスポーツの練習をしたり自由にゲームを布教し合うゆる〜いサークルです。将来的には大会とかも出たいですが、初心者熟練者関係なしにお声がけ下さい！





## 子どもの未来を考える研究会 「みら研」

子どもの未来を考える研究会(みら研)です。私たちは、旭川市や旭川周辺の地域で子ども向けの様々なイベントにボランティアスタッフとして関わり、私たちにとって「今できる事」を考え、実行することを目的としています。

## イベント企画サークル

私たちは、「イベントを通して、旭川市立大学を盛り上げる」をモットーに活動しています。メンバーは経済学部やコミュニティ福祉学科の学生が多いですが、コミュニティ福祉学科の学生など学科の枠を超えた繋がりもできます!!  
企画や運営をやってみたいと思う方は、ぜひ一緒に活動してみませんか？



## 旭辰祭実行委員会

大学祭で、関りのある企業との打ち合わせや取材など、たくさんの事を経験できます!! 辛いこともありますが、その分乗り越えた時の感動は大きいです!!!!  
私たちは、学部学科を問わず所属しています。我々と一緒に旭辰祭を作りませんか？

## お料理研究サークル

食を通して地域の方々と交流もできます!東川のカフェで、自分たちの考えたメニューを実際に提供することや永山地域のシニア層中心に直接スープをお配りする活動をおこなっています! 料理が苦手な人でも、調理経験が増えるだけでなく、食べものを通して心が通い合う体験ができます! 気軽に見学しにいらしてください!



## 旭川市立大学生協学生委員会

私たちは学生生活をより良くするためのサポートを学生視点で行っています!  
新入生相談会や自転車点検、その他購買・食堂のイベントなどを開催しています。  
学生生活に困ったらいつでも相談しに来てください!

# 通学について

## 自転車

永山や大学周辺に住む人、永山駅と大学を行き来する人が使っています。自転車置き場は、保健福祉学部・短大校舎・北辰会館付近に設置されています。

メンテナンスは生協主催の自転車点検会を活用するなどして定期的に行い、また冬期間の保管と別の交通手段も確保しておきましょう。



## バス

バスの定期 (Asaca CARD/Do カード) を購入するには、旭川駅前他バス営業所にて学生証を提示しましょう (定期代+カード代500円)。定期が必要なくても、よくバスを利用する人は運賃の支払いが楽になるので、カードだけでも購入を検討してみてください!



## 電車

定期券を購入するには、まず学生支援課に通学証明書を申請しましょう。通学証明書・学生証とともにみどりの窓口へ向かい、定期券購入届に詳細を記入し、窓口に提出することで定期券を購入できます。

\*旭川駅から永山駅の間は約15分、片道300円です。

\*永山駅から大学まで徒歩で約18分かかります。



## 自動車

まずは、学生支援課に所定の手続きをしなければなりません。

通学までの距離が3キロメートル以上など、自動車通学をするためには、いくつかの条件があります。学生支援課に所定の手続きをしましょう。安全運転で事故をしないように、時間には余裕をもって通学しよう!



全てに  
共通して

冬期間には公共交通機関が遅延してしまうことがしばしば。バスや電車が遅れてしまうことを想定して、いつもよりも早い行動を心がけましょう。もし遅れてしまったときは、遅延証明書を受け取り先生に渡しましょう。そして授業開始時刻に遅れてしまうことが分かったときは、可能な限り早く授業の担当教員に連絡することが大切です!

# 旭川市立大学生協

について

## 冊子作成の思い

私たち旭市大生協は「大学生活がよりよいものになるよう」に「食」や「学び」の商品、サービスを提供しています。

この冊子は、これから大学生・短大生になるあなたに向けて生協の学生委員のみなんで作成しました。



## 加入について



旭市大生協は、食品、文具、教科書の販売、食事の提供等の運営を行っています。

旭市大生協を利用するためには、出資金（4口20,000円）を預け組合員になる必要があります。

出資金は卒業（脱退）時に定款の定めに基づき返還いたします。詳しくは同封の冊子をご覧ください。

共済キャラクター  
タヌロ



## 生協アプリについて

加入すると生協アプリが使えます。

電子マネーをチャージして利用ができ、使い道については以下の通りです。

- ・教科書購入（ポイント還元あり）
- ・購買や食堂で支払いができる。
- ・ポイント付与がある。（詳しくは次のページ）



# 購買について

取り扱っている商品



食品



文具



書籍

本・教科書は何でも取り寄せることができます！

さらに！

オトク！！  
全額 生協電子マネーで支払いの場合

教科書 10%ポイント還元

営業時間 10:00~16:30 土日休業



# 食堂の魅力



## 1 カフェテリア方式で運営

料理 1 品 1 品に値段がつけられており、  
その中から自分の食べたい物を手に取る

学生委員イチオシ！！



栄養情報も載ってます！

## 2 栄養満点・種類豊富

カフェテリア方式で豊富な種類の中から自分のメニューを決められる！

## 3 ミールプラン

半期38,000円払うことで、1日550円分まで食事ができるプランです。

**最大7,650円もお得！！**

毎日食堂を利用する方におススメです！



これで550円！！



いろいろなフェアもやってます！

営業時間 11:30~13:30 土日休業

# 入学準備説明会 告知

主催：旭川市立大学生協 学生委員会

大学生活を充実させるには  
どうしたらいいの

大学生の1日は  
どんな感じ？

大学の講義って  
どんな感じ？

家を選ぶ時の  
ポイントを知りたい！

どんなサークル  
があるの？

アルバイトは  
しているの？



共済は加入した  
方がいいの？

## 入学前の悩みや不安を 先輩が解消します！！

### 開催予定事項

- ・ 11月16日（土曜日）  
オンライン開催（zoom）  
15:00～17:00
- ・ 12月21日（土曜日）  
対面開催（旭川市立大学 北辰会館）  
9:00～12:00
- ・ 3月15日（土曜日）  
対面開催（旭川市立大学 北辰会館）  
9:00～12:00
- ・ 3月24日（月曜日）  
オンライン開催（zoom）  
15:00～17:00

### 開催内容

- 大学生活の紹介
- 家探し
- サークル
- 学科なんでも相談会！
- 保護者説明会
- サークル説明会・キャンパスツアー などなど
- アルバイト
- イベント

フォロー登録待ってます！



@SEIKYO\_AU

参加申し込みや分からないことなどは  
Instagram・公式ライン・該当ポスターにて受け付けています

# 旭川市立大学学生委員 について

生協学生委員とは  
組合員（学生や教員など）の「より良い大学  
生活」を目指し、活動を行っています。  
高校にある生徒会が、食堂や店舗など広く大学  
運営に関わっているようなイメージを持って  
もらえるとわかりやすいと思います！



会議の様子！！



自転車点検のようす！！



入学式の勧誘！！

## 活動内容

- ・ 新入生歓迎企画
  - ・ 自転車無料点検
  - ・ 他大学との交流
- さまざまな活動を行っています！  
今後新しい活動をたくさん行っていきます！



全国大学生協共済セミナー！！



入学前準備説明会！！

## 最後に

大学生協委員は、高校以上に自分たちで考えて企画の作成や運営を行うため、様々な経験を通して自分自身が大きく成長できます！

私たち生協学生委員と一緒に活動してみませんか？

# 一旭大生協 学生生協委員紹介

コミュニティ福祉学科 新3年  
委員長 武藤 礼皇

気づいたら委員長に  
なっていたYESマン！  
コミュニティ福祉の相  
談は僕におまかせ！



経済学部 経営経済学科 新3年  
副委員長 坂東 拓実

気になった部活やサー  
クルに入っていったら  
大学で1番(?) 兼部  
してるみたいです。球  
を蹴ったり、舞ったり、  
いろいろします！



コミュニティ福祉学科 新2年  
副委員長 川戸 明日

身長が高くて成績優  
秀でイケメンなのに、  
どんなお願いも頼め  
ばだいたいやってく  
れる懐の深さ4XL  
を持ち合わせた男で  
す。学ランを私服に  
しようとしています。



経済学部 経営経済学科 新2年  
書記 徳光 紗良

広報担当でInstagram  
に学生委員の活動を投  
稿しています  
趣味はお菓子作りとラ  
イブに行くこと🌟ひ  
とり暮らしで不安なこ  
とは気軽に相談して  
ね！



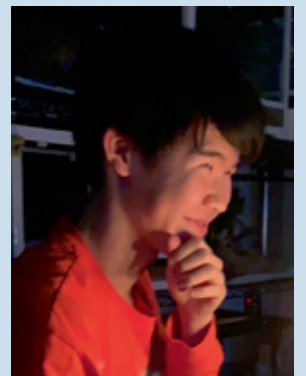
コミュニティ福祉学科 新2年  
会計 星野 楓雅

馬が好きで北海道に来た  
群馬県民です。  
コミュニティ福祉のこと  
や一人暮らしについてや  
道外から来てて気になる  
こと、群馬県のことなど  
知りたいことがあれば気  
軽に聞いてください。頑  
張って答えます！



経済学部 経済学科 新4年  
齊藤 有津磨

2024年になって、ダン  
スサークルを新しく創  
設したり、バイクの免  
許をとってハーレーを  
買ったり、ブレイクを  
極めたりしたりなどこ  
の年になってやりたい  
ことを実現しまくって  
いる男で一す。



食物栄養学科 OG  
奥野 涼

任されたことは最後  
までやり遂げます！  
趣味はお菓子作りで、  
1度始めたことは納  
得がいくまで追求す  
るため定期的に家族  
を太らせています♪



食物栄養学科 OG  
小須田 爽

甘いものが大好きで、  
よく食べているお菓子  
は、ソーダ味の忍者め  
し！  
手先が器用で、小さい  
物を作るのが趣味。折  
り紙の1/64サイズで鶴  
を折る事が出来る。

