

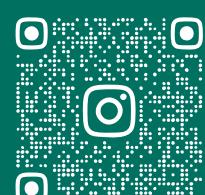
旭川市立大学 旭川市立短期大学部 新入生ガイドブック

サンライズ

2026 第 4 号



この冊子は、
生協学生委員会が作成しました。
皆さんのが大学生活をイメージし、
新生活をスムーズにはじめるご参考になれば幸いです



学生生活スケジュール

4月

入学式
オリエンテーション
前期授業開始
健康診断

10月

大学スポーツ
フェスティバル

6月

旭辰祭（大学祭）



11月

短大体育祭

12月

冬休みスタート

1月

後期末試験（短大）

7月

前期授業終了

2月

後期末試験（大学）
ゼミ活動報告会
春休みスタート

8月

前期末試験
夏休みスタート

3月

全学教育活動
発表報告会
卒業証書
学位記授与式

9月

後期授業開始
開学記念日

長期休みは年間およそ120日
勉強や趣味に活用しよう！



目次

P4～12
授業について

- P4 大学での授業について
- P5 経営経済学科について
- P6 コミュニティ福祉学科について
- P7 保健看護学科について
- P8 食物栄養学科について
- P9 こども地域学科について
- P10 教職について
- P11 ゼミナール・実習について
- P12 レポートの書き方

P13～23
大学生活について

- P13 大学内おすすめスポット
- P14 ↗ 大学周辺のマップ
- P15
- P16 旭川市立大学生の1日 その1
- P17 旭川市立大学生の1日 その2
- P18 休日の過ごし方
- P19 サークルについて(入り方・活動について)
- P20 サークル紹介part1
- P21 サークル紹介part2
- P22 1人暮らし・女子寮について
- P23 通学について

P24～28
生協について

- P24 旭川市立大学生協について
- P25 旭川市立大学生協学生委員について
- P26 食堂の利用について
- P27 購買の利用について
- P28 旭川市立大学生協学生委員紹介



授業について



① 講義時間が高校より長くなる

旭川市立大学は講義時間が90分！高校よりも長いから集中力を継続させるためにも朝ごはんをしっかり食べて講義を受けよう！

② 前もって教室の場所を確認

大学内は教室が多く、棟も違うことがあるから教室を間違って遅刻しないようにその日の講義で使う教室は確認しておこう！

③ Campus-XsとOutlookを確認

休講、補講、教室変更のお知らせはCampus-Xs、就職や留学についての連絡はOutlookにおくられるからこまめに確認しよう！

先輩からのアドバイス



●授業ごとにファイルを分けよう！

レジュメはテスト勉強に必要になるのはもちろん、講義が終わった後もほかの講義内容につながることが多いからなくさないようファイルを分けて保管がおすすめ

●空きコマを作らない方がいい

中途半端に空きコマがあると集中力が続かなくなるから必修のコマの間に選択科目を入れて流れを切らさず講義を受けられるようにしよう

経済学部 経営経済学科

前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	経営学Ⅰ	簿記原理Ⅰ				地理Ⅰ
2	キャリア形成論	経済学Ⅰ		ゼミⅠ	社会学	
3	情報処理Ⅰ		英語Ⅰ	英語Ⅰ	数学Ⅰ	
4				財務会計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	経営学Ⅱ	簿記原理Ⅱ	原価計算Ⅰ	原価計算Ⅱ		地理Ⅱ
2		経済学Ⅱ		ゼミⅠ	家族社会学	
3	情報処理Ⅱ		英語Ⅱ	英語Ⅱ		
4				財務会計Ⅱ		
5	総合科目群 特論/文章構成法Ⅱ					

学科特徴

経営経済学科は、経済分野はもちろん、簿記や法律についても学ぶことができます。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、学生支援課、サークルやゼミの先輩に相談してみましょう！

2年生以降

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、生活習慣を身に着け、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っていますが、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！



出席・評価

- ・出席
- ・学生証の提示
- ・コメントシート
- ・点呼
- ・小テスト

・評価

テストやレポートが主ですが、日々の小テストや課題、出席率が評価に影響する科目もあります。先生によって異なるので、詳しくはシラバスをよく確認しましょう。



必要なもの

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

保健福祉学部 コミュニティ福祉学科

前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	ソーシャルワーク概論 I	情報処理 I				
2	英語 I a	心理学		レクリエーション活動援助法	社会学	
3	文化人類学(1)	社会福祉原論 I		基礎ゼミナール		
4	環境共生論	ソーシャルワーク演習 I	医学概論	日本国憲法と人権	文化人類学(2)	
5	人権とノーマライゼーション		ライフ・デザイン論	ソーシャルワーク方法論 I	文章理解と表現技法	

後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1		ソーシャルワーク概論 II				
2	英語 II a			高齢者福祉論 I	家族社会学	
3			社会福祉原論 II	基礎ゼミナール	障害者福祉論 I	
4	社会福祉調査論	ソーシャルワーク演習 II	情報処理 II	文学・芸術的人間論		
5	地域社会学 I		介護概論 I	子ども家庭福祉論		

01 どんな学科？

先輩後輩問わず、人と人との距離が近い学科です。ボランティア系のサークルに加入している方も多くおり、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！

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の意見をまとめるようになると○です！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もあります！

02 出席・評価

<出席>

- ・学生証の提示
- ・点呼
- ・コメントシート
- ・小テスト

<評価>

テストやレポート、日々の小テスト、出席が評価に影響します。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。



03 持ちもの

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（ポケットファイルが便利！）

あると便利！

- ・タブレット
- ・ノートパソコン
- ・USB
- ・ホチキス

タブレットは講義によっては使えないのに注意が必要だ！

04 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、介護福祉士の取得を目指す人は、必須の科目が定められているので、必要な選択科目をシラバス等でしっかり確認して履修しましょう！



保健福祉学部保健看護学科

将来、看護師や保健師などの医療関係者を目指す方が多く在籍しています！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！

昨年度の時間割例

前期

後期

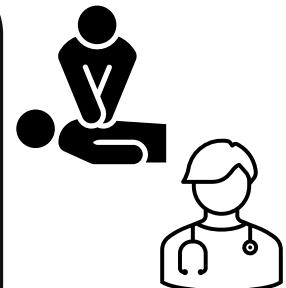
	月	火	水	木	金	土
1	ハングルⅠ			社会 福祉学	看護学 概論	
2	化学	憲法Ⅰ		人間 関係論	栄養 生化学	修学基礎 演習
3		心理学		修学基礎 演習	人体構造 機能論	
4		日常生活 援助論Ⅰ	英語		倫理学	
5	情報処理	日常生活 援助論Ⅰ	生物学			

	月	火	水	木	金	土
1	ハングルⅡ	保健医療 福祉行政 論Ⅰ			ヒューマンケア	フィジカルアセスメント論
2	生涯発達 看護論	地域 看護論			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		日常生活 援助論Ⅱ	英語Ⅱ			憲法Ⅱ
5		日常生活 援助論Ⅱ	あさひか わ学	家族 社会学		

必要なもの

- ・ユニフォーム
- ・聴診器
- ・ナースシューズ
- ・教科書
- 大学で採寸＆購入
- ・ファイル
- 科目で分けられる物が良い

レポートを書く機会が多いため、ノートパソコンがあると便利だと感じました！！
また演習授業では髪をまとめるため、ヘアピン・ヘアネットなどを入学後に準備しておきましょう！！



勉強・授業について

1年生から専門的な用語や知識などを、たくさん学びます。それらの知識は4年間、そして国家試験や卒業後にもたくさん用いられる重要なものなので、コツコツ勉強しましょう！！

また授業によって、定期試験や授業スタイルが大きく異なるので後に配信されるシラバスをしっかり確認しましょう！！

2年生は講義内容がより専門的になり、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・生活習慣を身に着け、継続できるよう努力しましょう！

地域創造学部 地域創造学科

前期時間割イメージ

	月	火	水	木	金	土
1		アカデミックスキルズ	English Communication I a			
2	化学	プロダクトデザイン	数学 I a	地域創造概論	統計学への誘い	
3	経済学	政治学		数理・データサイエンス	デザイン思考	
4	法律学				情報処理	
5				生物学		

後期時間割イメージ

	月	火	水	木	金	土
1			English Communication II a		情報技術基礎	
2	物理学	デジタルデータシステム	数学 II a	地域と生涯学習 I	統計学	
3	プログラミング基礎	地域社会学		文学と芸術	プロトタイプティング I ①	
4					プロトタイプティング I ②	
5		教育学	あさひかわ学			

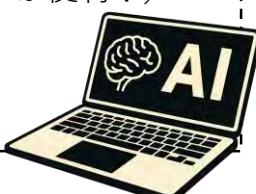
※網掛けは必修科目です

学科の特徴

地域創造学科では「文系だけ、理系だけ」という学びではなく、「文系も理系も」学びます。学びの幅を広げて物事をとらえることで、新たな視点も養われていきます。デザイン思考、データサイエンスを活用し、課題発見と解決にトライ！複雑・高度化した社会課題に立ち向かい、解決に貢献できる人材を目指しましょう！

必要なもの

- ノートパソコン
- 必携です！必ず用意を！**
- 教科書
- ノートorルーズリーフ
- ファイル（ポケットファイルが便利！）



出席・評価

- <出席>
- 学生証の提示
- コメントシート
- 受講票 など

<評価>
期末試験、レポート、小テスト、提出物など、科目によって異なります。シラバスをよく確認しましょう。

2年生以降は？

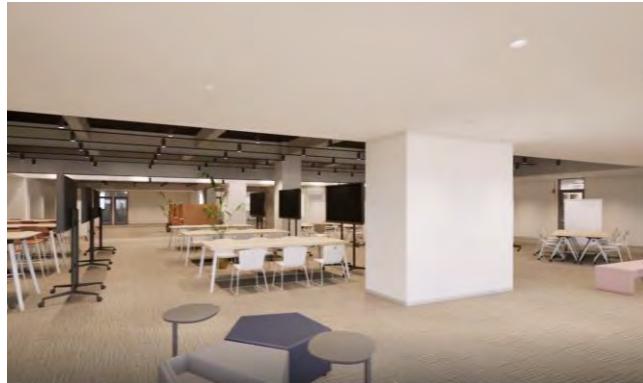
講義内容がより専門的になり、データサイエンスに加えて、地域に関する科目も増えています。3年生から本格的に始まる、PBL(Project Based Learning)に向けてしっかり学んでおきましょう！

大学校舎E棟おすすめスポット

※画像はイメージです

コモンズスペース

1階フリースペース。旭川を代表する家具が設置される予定で、ソファ席やテーブル席など、学習や休憩に利用できます。本に囲まれた空間で、図書の貸し出しありも行います。大学を訪れた企業の方と知り合うことができるかも。



学生学習スペース

3階のほとんどを占めるスペース。PBLが本格化する令和10年度に向けてグループワークをしやすいよう設備を充実させていきます。研究室に囲まれていて、すぐに教員の所へ足を運べ、学びを深めることができるのもこの場所の魅力。



自習室 MOKU²

3階の一角に用意される自習室です。E棟は全体的に開放的な空間が多いため、賑やかな雰囲気になります。集中して学習したい場合はこちらで静かに“もくもく”とご利用ください。

実習について

地域創造学科では2年次に選択科目「地域インターンシップ」が開講されます。地域社会での実践的な体験を通じて、地域課題への理解を深めるとともに、専門的知識やスキルを実践的に活用する力を修得します。学生が地域企業や自治体、NPOなどで働くことで、地域社会に貢献する方法を学びます。

<実習先候補>

- ・販売業
 - ・コンサルティング業
 - ・情報関連業
 - ・建築コンサルタント
 - ・製造業
 - ・土木業
 - ・サービス業等
- 旭川市内を中心に35社を予定

短期大学部 食物栄養学科

昨年度前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	有機化学				調理学実習 IA①	
2	調理学	運動生理学	給食管理	生化学	調理学実習 IA②	
3	解剖生理学	修学の基礎 II①<2>	情報機器の操作	栄養学総論	演習 I -1	
4	英語 I	修学の基礎 II②<2>	基礎食品学	修学の基礎 I		
5	修学の基礎 II<1>	北海道学/ 少子高齢化 と地域	栄養指導論 I			

昨年度後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	体育実技	栄養指導 実習 I ①	英語 II	臨床栄養学 I	給食管理 実習 I ①	応用栄養学 ①
2	栄養指導論 II	栄養指導 実習 I ②	スポーツと 健康		給食管理 実習 I ②	応用栄養学 ②
3		応用栄養学 実習①	栄養指導論 III① (栄養情報 処理)	生化学実験 ①	演習 I -2	
4	社会学	応用栄養学 実習②	栄養指導論 III② (栄養情報 処理)	生化学実験 ②		
5	食生活論	法学	ジェンダー 論		異文化理解 と多様な世 界/ 消費生活と 経済	

学科特徴

食物栄養学科では、食や栄養の基本的な知識をはじめ、食と疾病の関係や栄養指導の大切さについて学びます。さらに、食材に関する正しい知識や食文化の基礎をしっかり身につけながら、調理技術を実践的に習得します。調理実習や実験が多く、体験を通して学びを深めることができます！

また、調理した献立を同級生だけでなく、他学年の学生や教職員にふるまうこともあります！交流の機会も豊富です！



出席・評価

<出席>

- ・ 学生証の提示
- ・ 受講票
- ・ 席に着席しているか
(先生の目視)

<評価>

テストやレポート、日々の小テストや課題、出席率が評価に影響する科目もあります。

先生によって異なるので、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
(科目ごとに分けるもの)
- ・ 電卓
- 《調理実習時》
- ・白衣、靴、包丁
(大学で採寸&購入)

あつたら便利！

- ・ ノートパソコン
- ・ USBメモリ
- ・ メモ帳

2年生以降は？

病院や福祉施設、保育所、学校、自衛隊などで校外実習を行い、現場で活躍する栄養士の仕事を実際に体験します。1年生の時に学んだ知識や技術を実践の中でより深め、専門職としての理解を広げることができます！

さらに、就職や進学に向けた準備も本格的に始まり、自分の将来について考える大切な時期になります。

短期大学部 子ども地域学科

昨年度前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	子どもの保健	音楽II	子どもと運動遊び/子ども遊び演習/情報機器の操作	英語I	実習指導/事前指導外部講師時間帯	
2	幼児と環境/言葉		子どもと運動遊び/子ども遊び演習/情報機器の操作		実習指導/事前指導外部講師時間帯	
3	保育者論	保育原理	発達心理学	演習I-1		
4	食と健康	社会福祉論	幼児保育I	修学の基礎I	図画工作/音楽II	
5		北海道学/少子高齢化と地域	社会的養護I		幼児と人間関係	

昨年度後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	子どもの健 康と安 全/保育内 容総論	音楽III/障 がい児保 育I/保育 内容演習 (環境)	障がい者 福祉論I	英語II/保 育内容演 習(言 葉)	保育実習 指導I/教 育実習I	
2	体育実技/ 子どもの健 康と安 全/保育内 容演習 (身体表 現I)	音楽III/障 がい児保 育I/保育 内容演習 (環境)	スポーツ と健康	英語II/保 育内容演 習(言 葉)	保育実習 指導I/教 育実習I	
3	保育内 容総論/保育 内容演習 (身体表 現I)/体 育実技	音楽III/保 育内容演 習(環 境)	子ども家 庭福祉論	演習I- 2	保育内 容演習(言 葉)/乳児 保育II	
4	保健内 容演習(人 間関係I)/社 会的養護II	音楽III/保 育内容演 習(環 境)	幼児と健 康	教育原論	保育内 容演習(言 葉)/乳児 保育II	
5	保健内 容演習(人 間関係I)/社 会的養護II	法学	ジェン ダー論	障がい者 福祉論I	異文化理 解と多様 な世界/消 費生活と 経済	

学科特徴

幼稚教育学科では、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、幼稚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、工作的ワークショップやファミリーコンサートを開催されます。

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！

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。



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)

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

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、コミュニケーション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、コミュニケーション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。コミュニケーション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 前期日程

	月	火	水	木	金	土
1					憲法II	地理I
2	キャリア形成論	経済学I	英語I	ゼミナールI	社会学	
3	情報処理I	社会保障論		英語I	数学I	
4				法学概論I		
5	文章構成法I	哲學的人間論	近代日本史			
6		異文化間教育	日本史統論	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I	地理II
2		経済学II	英語II	ゼミナール		
3	情報処理II				英語II	
4					法学概論II	
5	文章構成法II	哲學的認識論	スポーツ運動			
6	人間発達と教育	教職概論	教育相談			

コミュニケーション福祉学科 前期履修例

	月	火	水	木	金	土
1	ソーシャルワーク概論I	情報処理I				
2	英語I	心理学	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)	社会福祉原論I		基礎ゼミナール		
4	日本国憲法と人権	ソーシャルワーク演習I	医学概論	日本国憲法と人権	文化人類学(2)	
5		哲學的人間論	ライフ・デザイン論	ソーシャルワーク方法論I	文章理解と表現技法	
6				教育課程論		

コミュニケーション福祉学科 後期履修例

	月	火	水	木	金	土
1		ソーシャルワーク概論II				
2	英語II				高齢者福祉論	家族社会学
3					社会福祉原論II	基礎ゼミナール
4	社会福祉調査論	ソーシャルワーク演習I			情報処理II	
5	地域社会学I			介護概論I	こども家庭福祉論	
6	人間発達と教育			教職概論	教育相談	

※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。ゼミナールは少人数制で実践を通して、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。学外の方と関わることも多いです！

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！パンフレット参考にするのもおススメです！



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

実習は学科ごとに行われ、実習開始時期や実習先も異なります。将来のことを考え、実習先を選択するとより良い学びに繋がります！

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

- ・福祉施設
- ・小中学校
- ・こども園
- ・給食センター
- ・病院 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

大学では、期末テストの代わりにレポート課題が課されることがあります。

学部や学科、先生によって形態は異なりますが大まかに流れをお伝えします！

『PREP法』を用いた構成方法



Point

Point 結論

メインとなる、議題や論点、ゴールを最初に明示することでこれから話す内容の方向性が伝わりやすくなります。



Reason

Reason 理由

結論を支えるための柱をあげます。
1~3個ほど挙げられると、信頼度がぐっとあがります。



Example

Example 具体例

聴き手が納得できる部分です。
数字・比較などを入れると客觀性を確保しやすいです。



Point

Point 結論

聴き手に印象を残し、「何が言いたかったのか」を明確にします。

おすすめの構成がPREP法です。最初に結論から入るので自分自身も書いていて、迷いにくくなります。

レポートは感想文ではないので主觀だけにならないように心がけましょう！

慣れるまでは難しいかもしれませんがコツがつかめれば、どんどん書けるようになるので頑張りましょう！



大学おすすめスポット

談話室

経済学部が主に使用するA棟と保健福祉学部が主に利用するD棟の間にあります。近くに飲み物の自動販売機や自由に使える共用パソコンもあるのでレポートの印刷などにも！賑やかな雰囲気なので勉強の他、空き時間におすすめです。



北辰会館

短期大学部とテニスコートの間にあります。写真に写っている場所だけでなく、食堂側や2階もあり談話室に比べて席数が多いです。1階と食堂側には冷暖房完備なので季節問わず快適に過ごせます。購買があり、席によって静かな場所から賑やかな場所まで選べるのでおすすめです。



視聴覚室・会議室

図書館の二階にあります。利用には予約が必要ですが、空いていれば当日司書さんに声をかけるだけで簡単に利用できます。冷暖房完備でホワイトボードやモニターがあるのでグループ発表の練習や会議におすすめです。ここは他の場所とは違って雑談や飲食(ペットボトル飲料以外)は出来ないので勉強に集中したい時に活用しましょう。

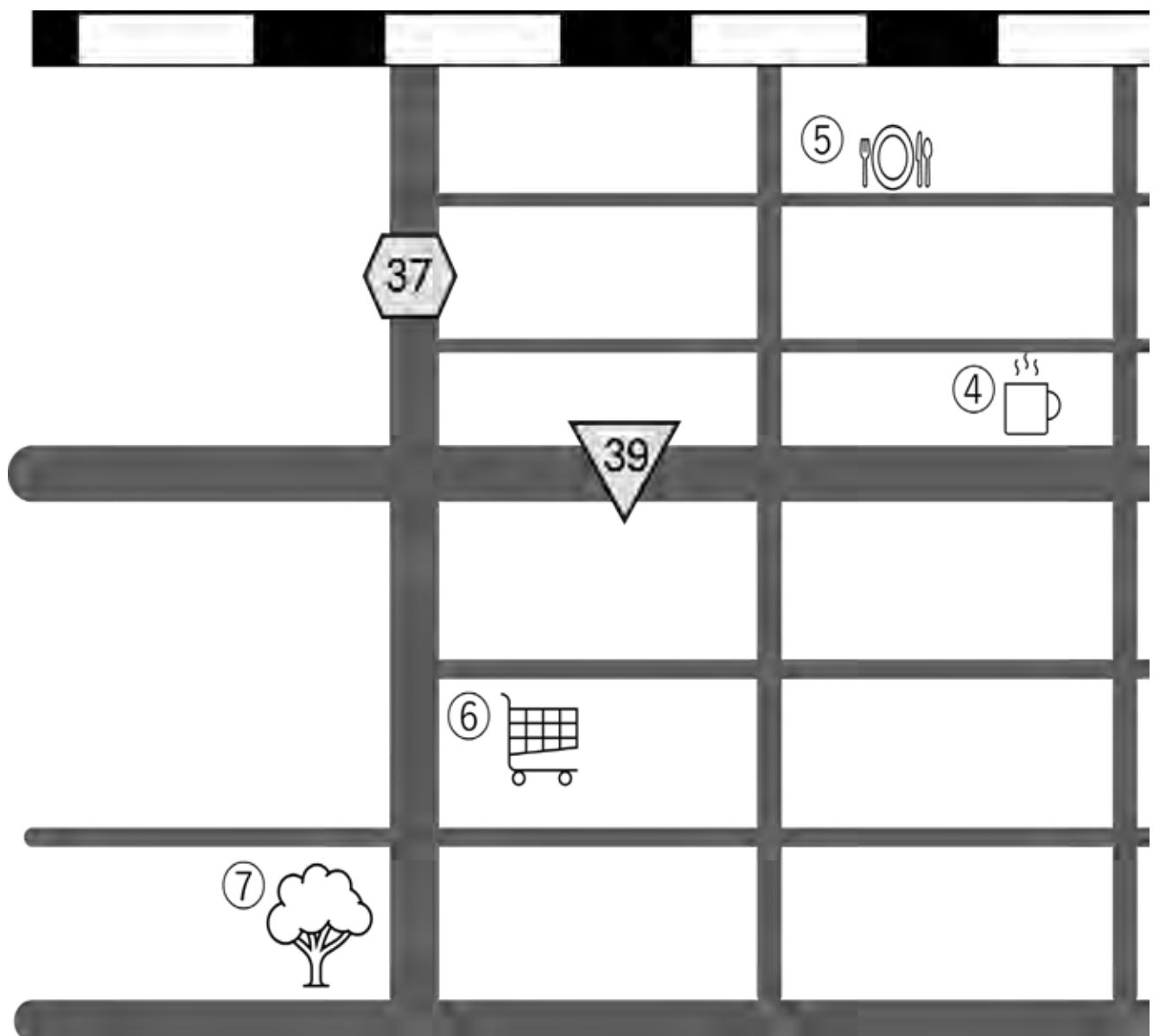


チャットスクエア

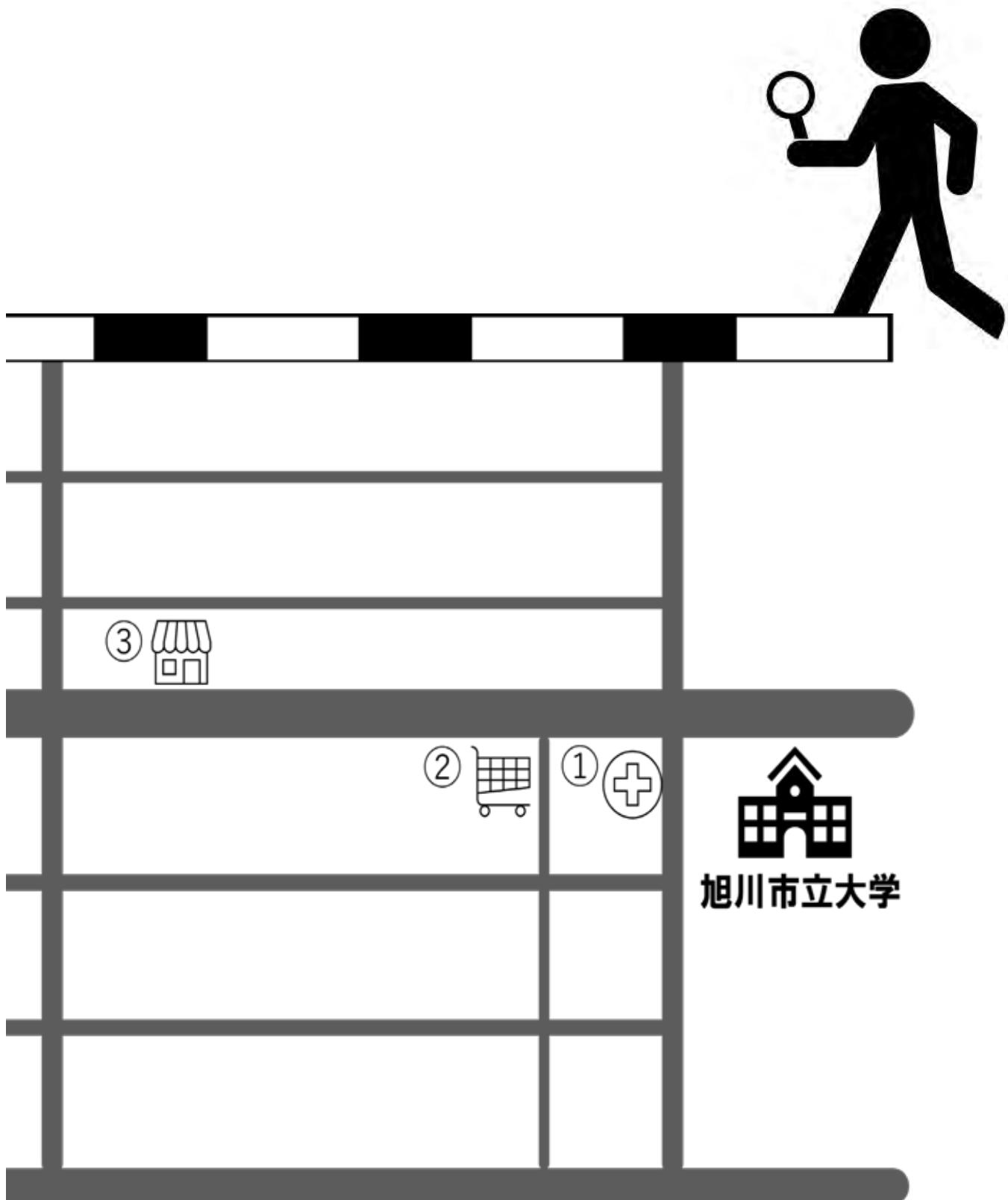
短期大学部の二階にあります。パソコンの台数が多く、机や飲み物の自販機もあるので勉強や休憩など空き時間におすすめです。短大生が多く利用していますが、学部関係なく誰でも利用できます。

今回紹介出来ていない魅力的な場所もまだまだあります。
入学したら大学の構造を覚えながらお気に入りの場所探しもしてみましょう。

旭川市立大学周辺マップ



- ①永山池田クリニック
- ②スーパー エークス 永山中央店
- ③セブン - イレブン 旭川永山21丁目店
- ④The Ryokken
- ⑤ごはんやさん
- ⑥ザ・ビック 永山店
- ⑦永山中央公園



今回紹介しているお店は、どれも歩いて行けるスポットです。
空きコマや放課後に立ち寄ってみるのがおすすめです♪
掲載できなかったお店もまだまだあるので
ぜひ友達と一緒に散策してみてください！



旭川市立大学生の一日

-とある経済学部の1年生の1日-



迷ったらミールプラン！お腹も心も満たされるキャンパスライフを。

-とある食物栄養学科の1年生の1日-



食堂は季節によってメニューが変わって、飽きずに楽しめます！

旭川市立大学生の一日

ここでは保健福祉学部学生の1日を紹介していきます！

-とあるコミュニティ福祉学科生の1年生の1日-



-とある保健看護学科生の1年生の1日-



ここでの例はあくまで一例なので入学後自分に合った生活リズムを見つけましょう！
健康に気を付けつつ勉強と楽しい思い出づくりを両立しましょう。

～休日の過ごし方～

休みにはアルバイトを中心に生活している人や趣味に没頭している人など大学生活同様人それぞれです！

Aさん

6：30～7：30	起床・準備
7：30～8：00	移動
8：00～13：00	アルバイト
13：00～13：30	帰宅
13：30～17：00	自由時間
17：00～20：00	料理・入浴
20：00～23：00	自由時間・就寝

一人暮らしなので
休日にまとめて料
理をします！

Bさん

9：00～9：30	起床
9：30～10：00	朝食
10：00～12：00	自由時間
12：00～13：00	昼食
13：00～18：00	自由時間
18：00～19：00	夕食
19：00～20：00	風呂
20：00～22：00	勉強
22：00～24：00	就寝準備・就寝

資格の勉強や普
段の講義の復習
をしています！

このほかにもカフェ巡りや友達と映画を見に行ったりなど自分なりのリフレッシュをしている人もいます！勉強と休息のバランスを取りつついい思い出作りを楽しみましょう！

サークル・同好会の入り方！

1 SNSのDMを活用する

多くのサークルでは、InstagramなどのSNSを運営しています。サークルSNSのDMして見学や体験を申し込んでみましょう！
SNSフォローすると、新歓イベントなど新入生に関することがすぐに知れるよ！



@SEIKYO_ACU

2 学生支援課に行ってみる

学生支援課に行き相談すると、サークルの代表連絡先を教えてもらえます。最初学生支援課に行くのは緊張しますが是非行ってみましょう！



3 学内掲示板を見てみる

学内掲示板には、各種サークルのポスターが貼っています。4月ごろは少ないですが、通るたびに確認してみましょう！



【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

【文化系一覧】

- ・旭辰祭実行委員会
- ・軽音楽部
- ・吹奏楽部
- ・YOSAKOIソーラン部「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
- ・音楽ボランティアサークル「ル・タンティール」

- ・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」
- ・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

Grow up

※2025年10月時点の大学HPより



ほかにも入学式勧誘や先輩に紹介してもらうなど、たくさんあるよ！
興味が少しでもあったら見学や体験に行ってみよう！



一足先に気になるサークルを見つけよう！

※2025年10月現在の情報

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!!

学年学科を問わず交流することができ、大学でかけがえのない経験をしたい方、大学で頑張ったことを見つける方、私たちと一緒に旭辰祭を作りませんか？

国際交流サークル



「国際交流サークル」では、多文化共生を大切に、留学生と日本人学生と一緒に活動しています。夏には恒例のバスツアーを行い、日本文化体験や食文化交流など、季節に合わせたイベントも企画しています。大学・短大を問わず多彩な仲間が集まるので、学部や学年を超えたつながりが生まれるのも魅力です。

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。

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ーいサークルです。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！

旭川市立大学YOSAKOIソーラン部 「北辰乱舞」



旭川市立大学YOSAKOIソーラン部「北辰乱舞」は旭川を中心に活動している社会人チームの邀～すさび～とともに活動しています。YOSAKOIソーラン祭りをはじめとした各種大会に参加しています。また、地域のお祭りなどさまざまなイベントで活動しています。今年のYOSAKOIソーラン祭りではセミファイナル優秀賞、北海道知事特別賞を受賞しました！

弓道同好会



弓道経験者はもちろん初めての方も所属しています。活動は自身の空いている時間を活用しているため無理せず活動に参加できます。地域の射会や大会への参加や他大学や地域の高校生との交流、そして、弓道を楽しむことを目標に活動しています。

吹奏楽部



私たち吹奏楽部は、地域の方々に音楽を通して元気を届けることを目的に活動しています。大学内の行事はもちろん、地域のイベントや施設演奏など、さまざまな場面で演奏しています。楽器経験のある方もない方も大歓迎です！活動の様子はインスタに投稿していますので、ぜひチェックしてみてください！

イベント企画サークル



私達イベント企画サークルは、イベントで大学を盛り上げることをモットーに活動しています！2025年度は経済学部のオープンキャンパスや学校祭でのステージ企画全般、また大学で開催されるスポーツフェスティバルの企画・運営を行いました！一緒にイベントで大学を盛り上げてくれるやる気のある仲間を募集中です！

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！

クリスマス企画学生有志の会



私たちのメインの活動は、12月に東川町第三地区で行うクリスマス訪問です！他にも、第三地区的運動会に参加したりなど、地域の方と様々な交流を行うような活動をしています。地域の方の笑顔と触れ合えてやりがいのあるサークルなので、気軽にに入ってみてください！

★一人暮らしを始めよう★

一人暮らしをしている旭川市立大学生協学生委員の生活費の平均を紹介します！ぜひ新生活の参考にしてみてください！



家賃

3～4万円

仕送り

3万円

食費

1～3万円

一人暮らし 必需品

寝具
カーテン
冷蔵庫
洗濯機
電子レンジ

一人暮らしの メリット

自分の時間が
増える。家事
やお金の管理
など、できる
ことが増える。

一人暮らしの デメリット

自炊、洗濯な
どの身のまわ
りの家事や時
間の管理を
しなければ
ならない。

★女子寮について★

旭川市立大学指定寮 さくら寮

- ・入寮費 15000円
 - ・寮費 29000円(管理費込)
 - ・水道代 3500円(+税)
 - ・温水費 3500円(+税)
 - ・暖房費 6500円(+税)
- (10月～4月 灯油価格により変動あり)

困ったときは
寮母さんにすぐ
聞ける環境で安心！



洗濯機は共用 1回100円

専用ゴミステーションがあり、いつでも捨てられる
門限は23時まで

通学ってどうしてるの？



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。
☆メンテナンスは自転車点検会で！
☆冬期間の保管場所は決めておこう！



バスの定期（Asaca CARD,Doカードがあると便利です！定期が必要なくてもカードがあるとバスの支払いが楽になります！旭川駅前バス営業所で購入できます



定期券を購入するには、学生支援課に通学証明書を申請する必要があります！通学証明書・学生証をもって「みどりの窓口」で手続きをすると購入することができます
☆旭川駅↔永山駅 約15分、片道320円
永山駅→大学 徒歩10分



学生支援課で手続きをしなければ自動車通学はできません！通学までの距離が3キロメートル以上など、自動車通学するためにはいくつかの条件があります。「自動車通学許可願」など複数の書類を学生支援課に提出して、許可を得ることができれば自動車での通学が可能になります

注意すること！

冬期間は公共交通機関が遅延しがち。バスや電車が遅れることを想定して、いつもより早めの行動を！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、可能な限り早く担当教員に連絡することが大切です

旭川市立大学生協とは？

旭川市立大学生協は設立して5年目になります



生協に加入して組合員になろう！



- 組合員価格のサービス
- ・教科書
 - ・ミールプラン
 - ・自動車学校
 - ・資格試験対策講座

生協がおすすめする保障制度にも加入することができるようになります！

- 1.CO・OP学生総合共済
→学生本人がケガや病気になったとき
- 2.学生賠償責任保険
→他人にケガをさせてしまった、他人のものを壊してしまった
- 3.就学費用保障保険
→扶養者にもしものことがあったとき

実習やアルバイトの時もOK

旭川市立大学生協学生委員 ってなに？



生協学生委員会とは！

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！

高校の生徒会が、食堂や店頭など広く大学運営に関わっているイメージを持ってもらえるとわかりやすいと思います！

学生の
自転車を
預かり中...



自転車点検

今年は
レモネードと
レモン
スカッシュ



旭辰祭

アルコールパッチ
テストや肌水分
チェックなど



健康企画

他の大学の生
協学生委員と
交流できたの
がよかったです！



サマーセミナー

新入生の
サポートが
できる！



入学準備説明会

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！

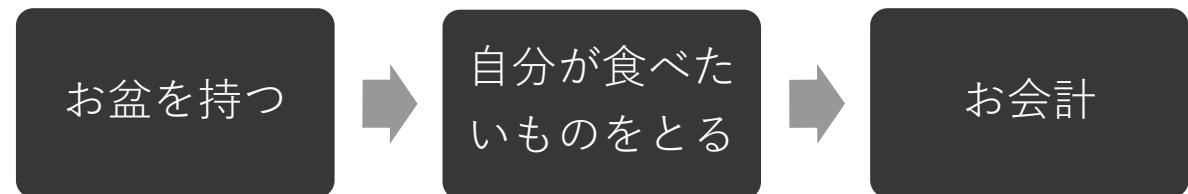
私たち生協学生委員と一緒に活動してみませんか！？



食堂について



1. カフェテリア方式で運営



2. 食堂のご飯は栄養満点・種類豊富



3. ミールプラン

1日600円分まで食事ができるプランです！授業のある日は毎日使える年間パスポートです◎詳しい内容は、後日お知らせいたします！

利用者の声

600円の範囲で何を食べるかを決めることができて楽しいし、定額だからお金を使いすぎる心配もない。自然と栄養バランスを気にするようになった。
(経済学部1年)



営業時間

平日 11:30～13:00 土日休業
※お会計を13時までに終わらせればOK！

購買をご紹介！



購買では、お菓子や飲み物
カップ麺などのほかに、書籍
や文房具などが買えます！
空いた時間にお友達とお菓子
パーティをする学生も！

お菓子



飲み物



文房具



書籍・・・
書籍は予約や取り寄せが
できます！



さらに！

全額 生協電子マネーでお支払いの場合
教科書 5%ポイント還元

旭川市立大学生協学生委員紹介 !!

旭川市立大学生協を盛り上げる
学生委員会のメンバーを紹介します！！
入学後にみなさんのかなってくれる
先輩方です！ぜひ、覚えてみてください！



保健福祉学部
コミュニティ福祉学科新3年生
川戸 明日 (かわと はるひ)

どこにでもいる人間です！
いつでも相談待ってます！

経済学部
経営経済学科新3年生
徳光 紗良 (とくみつ さら)

旭川市立大学へようこそ！
趣味はお菓子づくり、LIVEに行く
ことです！1人暮らし、アルバイトなどなどなんでも相談してね！

保健福祉部
コミュニティ福祉学科新3年生
北嶋 大嵩 (きたじま ひろたか)

みなさんの生活が助けになるような
活動をしています！
よろしくお願いします！

保健福祉学部
コミュニティ福祉学科新4年生
武藤 礼皇 (むとう れお)

元委員長としてしっかり
後押ししていきます！
新入生の皆さん！見かけたら
声掛けてください！

経済学部
経営経済学科新4年生
坂東 拓実 (ばんどう たくみ)

踊ったり、ボール蹴ったり
イベント作ったり
いろいろやってます

経済学部
経営経済学科新3年生
有馬 あかり (ありま あかり)

趣味は散歩です～
よろしくお願いします！

保健福祉部
コミュニティ福祉学科新3年生
瓜生 修斗 (うりう しゅうと)

3年生ですが、昨年から入ったので
実質2年生です！
何か縁がありましたら
よろしくお願いします！

保健福祉学部
コミュニティ福祉学科新3年生
鈴木 琉晟 (すずき りゅうせい)

皆さんの学生生活がより良いものに
なるよう精一杯努力します！

保健福祉学部
コミュニティ福祉学科新3年生
星野 楓雅 (ほしの ふうが)

馬が好きです。道外出身で
1人暮らしをしてるので
困ったことがあればなんでも
聞いてください。

経済学部
経営経済学科新2年生
根府 幸太郎 (ねふ こうたろう)

新2年生で唯一の男子です！

保健福祉学部
コミュニティ福祉学科新2年生
清水頭 衣玲南 (しみずがしら えれな)

人生のほとんどを勢いに任せて生きている人です
よろしくお願いします！好きなことは友達と
ご飯に行くこと、音楽を聞くことです！
道外出身者なので、
困ったことがあればぜひ相談してください！

経済学部
経営経済学科新2年生
谷越 優香 (たにこし ゆうか)

趣味はドラマを見ることです！
経済学部のことや大学生活について
わからないことがあれば気軽に
相談してください！

保健福祉学部
コミュニティ福祉学科新2年生
安部 春香 (あべ はるか)

一人暮らしの料理気軽に聞いてねー

保健福祉学部
コミュニティ福祉学科新2年生
高橋 香恋 (たかはし かれん)

1人暮らしやアルバイト
コミュニティ福祉学科について
知りたいことがあれば
気軽に聞いてください！

保健福祉学部
コミュニティ福祉学科新2年生
木村 珠妃 (きむら たまき)

ほぼ毎日バイトのバ畜です！
コミュ福のことやバイト、道外から
来てて気になること知りたいことが
あれば気軽に聞いてください！

保健福祉学部
保健看護学科新2年生
吉川 美和 (よしかわ みわ)

現在保健看護学科で唯一の生協学生委員です！
趣味は餃子巡りなので、おすすめの餃子があれば
聞きたいです！
私が答えられる事があれば全力でお答えするので
じゃんじゃん聞いてください！！

短期大学部
食物栄養学科OG
斎藤 陽菜 (さいとう ひな)

趣味はガチャガチャとソシャゲ！！
推しのために度々お金を注ぎ込んでは
懲が寒くなっています。ラーメンと辛いものが
大好きで、宮崎辛麺がお気に入り！