

New step 2026

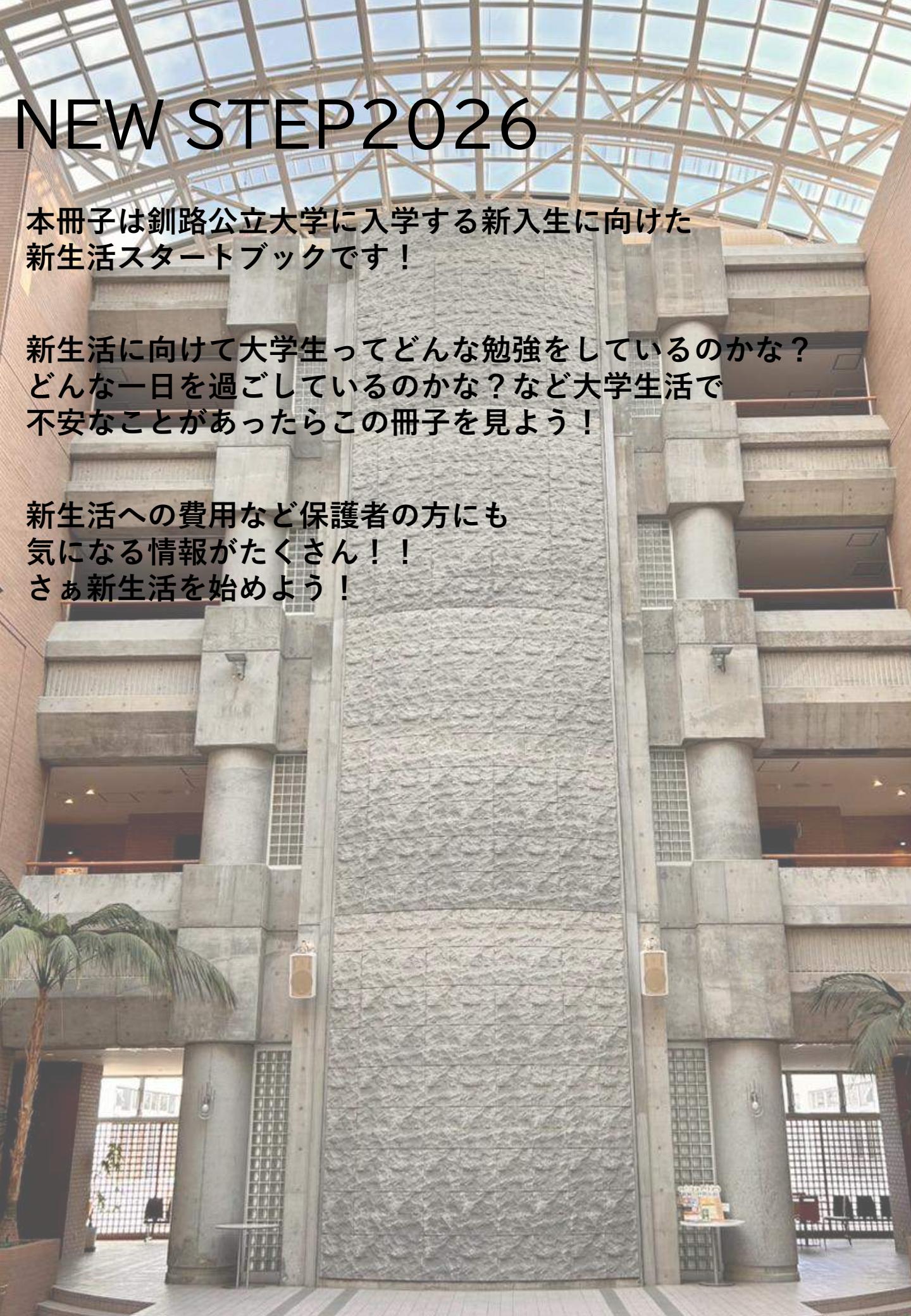


NEW STEP2026

本冊子は釧路公立大学に入学する新入生に向けた
新生活スタートブックです！

新生活に向けて大学生ってどんな勉強をしているのかな？
どんな一日を過ごしているのかな？など大学生活で
不安なことがあったらこの冊子を見よう！

新生活への費用など保護者の方にも
気になる情報がたくさん！！
さあ新生活を始めよう！



合格おめでとうございます



釧路公立大学生協理事長 神野照敏

新入生の皆さん、合格おめでとうございます。

春からの新生活を想像して、希望に胸を高鳴らせている頃でしょうか。大学への進学は、皆さんのが本当の意味で自分自身の人生を歩きはじめる最初の転機となります。すでに出来上がった環境で生きてきたこれまでとは違い、朝起きることから掃除・洗濯・料理などの家事全般、買い物に行くのも医者に掛かるのも全て自分一人です。これから皆さんには新しい人間関係を一から作り上げねばなりません。少し不安を感じますか。でも大丈夫。重要なのは、困ったときにいつでも相談できる仲間、助けてくれる仲間がいることです。大学生協はそうした皆さんの仲間として学生生活をサポートし、卒業まで伴走します。



学生委員会委員長 川崎礼央

新入生の皆さん、合格おめでとうございます！

これから始まる大学生活は、自分の興味を深めたり、新しい仲間と出会つたりできる貴重な時間です。私は人生初めての北海道で右も左も分かりませんでしたが、焦らず自分のペースで大丈夫です。授業やサークル、アルバイトなど、いろいろなことに挑戦してみてください。きっとその中で、自分の好きなことや得意なことが見えてくるはずです。困ったときは先輩や先生に気軽に相談してみましょう。大学生活が実りあるものになるよう応援しています！

Index 目次

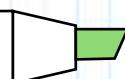
第1章



学び Learning

1	年間スケジュール	5
2	履修登録	7
3	語学選択	9
4	学生の一日	11
5	教職課程	13
6	留学制度について	15
7	入学式に備えて	16
8	自動車免許について	17

第2章



生活 Life

1	釧路はこんな場所！	21
2	釧路のイベント情報	23
3	釧路の気候	24
4	釧路の冬	25
5	費用について	27
6	大学生のバイト事情	29
7	一人暮らしと下宿	31
8	ゴミの捨て方	33

第3章



生協 Coop

1	食堂と購買	37
2	生協学生委員会	39

特集



コラム Column

1	ゼミのQ&A	18
2	大学の施設紹介	19
3	バス停について	34
4	大学でよく聞く用語集1	35
5	新歓企画	41
6	大学でよく聞く用語集2	42

第Ⅰ章 学び

NO.
1

年間スケジュール

NO.
2

履修登録

NO.
3

語学選択

NO.
4

学生の一日

NO.
5

教職課程

NO.
6

留学制度について

NO.
7

入学式に備えて

NO.
8

自動車免許について

コラム **ゼミのQ&A**

コラム **大学の施設紹介**

01 年間スケジュール

学び

七夕企画



夏期休業

約45日の長期休みで人それぞれ帰省や旅行、アルバイトといったさまざまな過ごし方をしています。高校よりも長いため新たなことに挑戦するチャンスです。3年生はこの時期からインターンシップに行くようになります。



入学式

新しい大学生活の始まりです。入学後すぐ履修登録や教科書販売が行われるので忘れないよう気を付けてください。



4月

・入学式

5月

・前期履修登録確定

6月

・開学記念日



9月

・後期履修登録確定

8月

・夏期休業

7月

・七夕企画
・前期定期試験



前期定期試験

8月の上旬に1週間程度の期間、定期試験があります。講義によって評価方法が違います。評価方法をしっかり確認し、万全の順番で試験に臨みましょう！

後期定期試験

2年次の学科選択にて、学科定員を超える場合には、1年後期に履修する「学部基礎」科目のグレード・ポイント(GP)の合計点が高い者から決まります。希望のコースを目指して頑張りましょう！！

冬期休業

大学の冬期休業は年末年始を挟んだ2週間程度です。冬期休業明けの3週間後から定期試験があります。



10月

- ・K.P.U.フェスタ
- ・ハロウィン企画



クリスマス企画



1月

- ・正月企画
- ・後期定期試験



12月

- ・クリスマス企画
- ・冬期休業

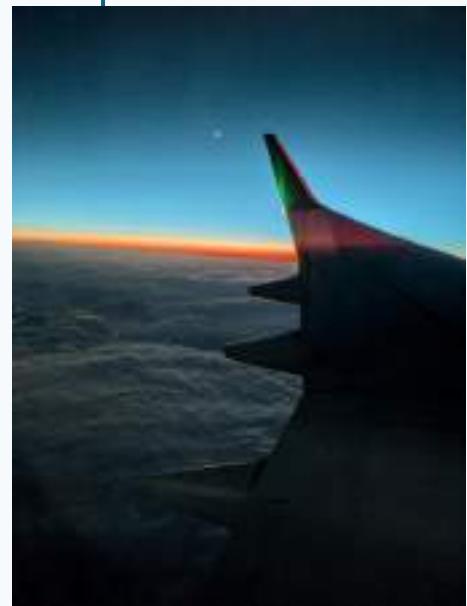
3月

- ・春期休業
- ・卒業式

春期休業

春期休業

夏期休業に次ぎ2番目に長い休業です。冬期休業中に帰省できなかった人はこの時に帰省することもできます。



K.P.U.フェスタ

学生団体・サークル等による発表やイベント、景品が当たる大抽選会などが行われます。他にも様々なジャンルの作品が展示されます。また、各サークルやゼミによる露店が並び、最後には花火大会が行われます。



正月企画

※昨年の企画が含まれます。

02 履修登録



【大学の講義と高校の授業の違い】

	高校	大学
授業時間	約50分	90分
試験	一問一答・暗記中心	論述がメイン
時間割	決まっている場合が多い	自分で決める
評価方法	試験	試験、レポート

①「履修」とは？

規定された科目を学び、最終的に**単位**(学修時間を数値化したもの)を取得すること。

②「履修登録」とは？

自分が受けたい科目を選んで登録することで、自分の時間割を決めます。釧路公立大学では1年間に履修登録できる単位数の上限が48単位(CAP制)と決まっています。ただし、大学が指定している**必要な修得単位数を満たし、必修科目の単位修得をしていないと進級・卒業ができない**事に注意しましょう！

【履修に関する注意点】

①履修登録

履修登録はPCやスマートフォン等を使用しインターネット上で行います。その際、「UNIVERSAL PASSPORT」(通称:ユニパ)というポータルサイトを使用します。履修登録後、講義内課題や講義の連絡には「Glexa」(グレクサ)というサイトを用います。

※不明な点は学生課や教員へ質問しに行きましょう！

②コモン・ツールズ

少人数で大学で必要なことやレポートについて学ぶ「初年次ゼミナール」、6言語から自分で言語を選び学ぶ「外国語」、経済について学ぶ上で欠かせない「統計・情報」の3教科群48科目の中から選択し履修する必要があります。コモン・ツールズは、8単位を取得しないと2年から3年への進級ができなくなり、16単位を取得しないと卒業することができません。

③抽選がある科目、クラス分けについて

体育の実技や外国語選択は抽選となる場合があります。履修希望を出すことができる期間が決まっているため、しっかり確認しましょう。また、英語の科目は入学試験時の英語のレベルによりクラス分けが行われます。

④履修の流れ

STEP 1

- ・シラバスを見て履修したい科目を選びましょう。
- ・選んだ科目に出席して、授業形態や内容を知りましょう。
(登録を迷っている科目は、初回の授業に出席しましょう。)

STEP 2

- ・履修登録をしましょう！
- ・履修登録は「ユニバ」を使用します。
- ・履修登録期間は約1週間です。期限に気をつけましょう！
- ・登録を行ったら、教科書を購入しましょう。

STEP 3

- ・履修登録した科目のなかで、受けられないと判断した科目は履修取り消し期間中に取り消すことができます。
- ・取り消した分の単位は別科目に振替ができません。

※後期には、履修登録を変更できる期間が設けられています。
しかし、外国語等抽選がある科目は変更できない場合があります。

1年生の履修登録期間は授業の雰囲気や内容を知るために、特に積極的に講義に出席しましょう！自分で受けないと実際の講義について知ることは難しいです。
また、履修登録は**必修**や**選択必修**といった進級・卒業要件を満たすように行わなければなりません。1年生の前期には必修科目の初年次ゼミナール、経済・経営学への招待が開講されます。
また、1年生の後期には2年生からの学科を決める科目が集中しています。履修登録の際には気を付けましょう。

成績について

成績の評価は、下記の表のとおりに評価されます。

大学の成績は「GPA (Grade Point Average)」という成績評価を数値化して平均値を算出したもので表されます。GPAは就活時に企業に提出することができます。
また、2年進級時に行われる学科・コース選択には、「GP (Grade Point)」という履修した科目の成績を以下のGPに単位数を乗じた数値を用います。

評価	GP	評価基準
秀(S)	4.0	90~100点
優(A)	3.0	80~89点
良(B)	2.0	70~79点
可(C)	1.0	60~69点
不可(D)	0.0	60点未満
不可(F)	0.0	履修放棄

成績の評価方法は科目によって異なりますが、基本的には期末試験やレポート課題で評価が行われます。

03 語学選択

釧路公立大学での語学学習

釧路公立大学では「コモン・ツールズ」に語学の講義が含まれています。
釧路公立大学で1年生から履修できる言語は次の4言語があります。

・英語 　・中国語 　・韓国語 　・ロシア語

以下の言語は2年生以上が受講可能です。

・ドイツ語 　・フランス語



受講者の声

- ①履修しようと考えた理由
②履修した感想・アドバイス

英語

馴染みがあるため勉強しやすく、将来活かせる



常包さん(3年)

- ①将来英語を活かした職業に就きたいから。
②授業では文法を学んだり簡単な英語を使用した英会話をhattたりした。少人数授業だったためグループワークが多く楽しく学ぶことができた。



中国語

世界で最も話されている言語、文化や漢字の違いを学べる

- ①折角英語以外の言語が学べるなら新しい言語に触れてみたかったから。
②先生の教え方が丁寧でわかりやすく、学生一人一人に寄り添った授業をしてくれるためとても勉強しやすい。



山田さん(2年)

韓国語

日本語と似ているところが多く、日常でも生かせる場面が多い



森さん(2年)

- ①日本語と語順が同じであり語順でつまずくことなく言葉の意味の学習に集中できると考えた。
②書きだけではなく読みも求められるため予習には力を入れている。書きが多少苦手でも読みで挽回できることもあるため、頑張ってほしい。



ロシア語

全国的にも珍しいロシア語の講義、国土が近い北海道ならでは

- ①キリル文字の見た目が格好いいと思ったから。
- ②授業のはじめにロシア語のニュースの解説をしてくれるのが面白い。道内ではロシア語を見かける機会も多いため身近な言語として学べる。



山田さん(2年)

学
び

ドイツ語・フランス語について

2年生になると、1年生の時に選択した言語に加え、ドイツ語とフランス語を履修することができるようになります。

※教職課程を履修する人は「コミュニケーション」科目の履修が必修となっていますが、ドイツ語とフランス語では24年度以降「コミュニケーション」科目が開講されていないため注意してください。

ドイツ語

英語に近い文法体系、日常でドイツ語由来の言葉がわかるように



廣木さん(2年)

- ①ゲームやアニメでドイツ語が登場する場面があり興味をもった。選んだ理由は、ドイツ語が分かるとかっこいいと思ったから。
- ②ドイツ語はほぼ英語と同じアルファベットを使用しており、発音もローマ字読みに近いので新しい言語を0からスタートする感覚ではなかった。英語との違いに慣れるまで時間がかかる。

フランス語

日英話者が学びやすく、「*Bonjour*」のような筆記体が読めるように

- ①歴史を学ぶ上でも重要だと考えたのと、英語の成り立ちにも影響していて、現在でも多くの国で使われていることから国際的に役立つ言語だと考えた。
- ②表記や発音が難しかったため、慣れるのに結構苦労し時間がかった。ただ、現在公用語にしている地域も多く存在するように、将来役に立つと考えると学べてよかったです。



桐生さん(2年)



04 学生の一日

一年生 前期 亀山くんの場合

	月	火	水	木	金
1限 (9:00~10:30)	英語 ベーシック	社会学		英語 ベーシック	
2限 (10:40~12:10)	寝坊する人もいるので注意	文学	初年次 ゼミナール		倫理学
昼休み	高校の授業に似た体育の講義		10人程度の少人数		
3限 (13:10~14:40)	身体運動	数学A		統計 I	情報基礎
4限 (14:50~16:20)	経済・経営学への招待	高校数学の応用！		教育学概論	
5限 (16:30~18:00)	バイト 17:00~20:30		バイト 17:00~20:30	自然保護学	教職への第一歩
放課後		部活動	この冊子を作った生協学生委員会		サークル活動

亀山くんが答える学校内のQ & A

計 **13** 講義

Q. 講義に何を持っていくべきですか？

A. 教科書、ルーズリーフ、PC、筆記用具が基本
先生によってはレジュメをPDFで配布される。

Q. 空きコマは何をしていますか？

A. 前の講義の課題を速攻で終わらせている

課題は講義内容が頭にあるうちに終わらせるよう心がけている。
時々、課題が出されていることを忘れてしまうので早めに取り組んでいる。

Q. 高校までと違う点はどこですか？

A. 友達作りが大変

固定のクラスは無いので自分から話しかけるしかない。
勇気をもってコミュニケーションをとろう。



先輩からの一言

大学生は人生の夏休みといわれるぐらい時間がある。
楽しむことはどんどん楽しんでほしいけれど、時間やお金は有限！
しっかりと考えて過ごすようにしよう。

一年生 前期 佐々木くんの場合

学
び

	月	火	水	木	金
1限 (9:00~10:30)	英語 ベーシック			英語 ベーシック	
2限 (10:40~12:10)		地理学			倫理学
昼休み	高校は世界史選択 だったので 日本史を学んだ		午後講義のみ ゆっくり準備	友達と 外でランチ	
3限 (13:10~14:40)	日本史	北海道の 歴史	初年次 ゼミナール	統計 I	情報基礎
4限 (14:50~16:20)	経済・経営学 への招待	歴史の講義に 興味があった		教育学概論	
5限 (16:30~18:00)	学部の基礎を 学ぶ		身体文化の 科学	自然保護学	講義が多い日の バイトはきつい
放課後	バイト 18:00~23:00	部活動	部活動	バイト 18:00~22:00	サークル 活動

佐々木くんが答える学校内のQ & A

計 **13** 講義

Q. 部活やバイトで忙しくないですか？

A. 普通に忙しい

でも大学生はスキマ時間が多いため有効活用したいと思ってはいる。
(できているかは別)

Q. 試験はありますか？

A. 割とある

各授業、先生によって講義感想の提出が毎回求められたり、定期的な確認小テストが
あったりする。

Q. 高校までと違う点はどこですか？

A. 自由時間が高校の時より増える

空きコマに一回自宅に帰れるのがいい。洗濯や掃除をしたり、ゲームをしたりしている。
一人暮らしすると親のありがたさを痛感する。



先輩からの一言

バイトやサークルなど放課後が活動的になるけれど、
課題の未提出や寝不足による体調不良は気を付けて！
友達や先輩からの夜遊びのお誘いは考えて受け答えしよう。
安全や次の日を考えて楽しもう！！

05 教職課程

教職課程について

釧路公立大学では、社会科教科をはじめ**最大4種類**の教員免許状を取得することができます。通常の授業と並行して教職課程の科目を履修し、「教育実習」を経て教員免許状を得ることができます。

学
び

取得できる教員免許状

中学校教諭一種免許状

■ 社会

一度に
4種類の
免許が取得
できる！

高等学校教諭一種免許状

■ 地理歴史 ■ 公民 ■ 商業

免許状取得までの流れ

1年次

オリエンテーション等

1年生と2年生では教職課程の履修の仕方を教わります。3年生は、事前指導に向け心構えも学びます。

- 教育支援
ボランティア

- 各免許状の必修・
履修の授業
- 教職に関する科目

2年次

介護等体験(中学免許必須)

中学校の教員免許を得るために必須の科目です。事前指導の後、特別支援学校(2日間)と社会福祉施設(5日間)に行きます。

3年次

事前指導

教育実習に臨むために、模擬授業などを通して、4年生や指導教員から、実習での経験に基づいた指導、助言を受ける科目です。模擬授業をすることは必須になります。

- 学校体験活動

4年次

教育実習、事後指導

教育実習:出身の中学校または高等学校で3週間、教育現場での実践を通して、知識、理論などを検証し、教員としての適性を判断する科目です。事後指導:教育実習を終えた4年生がこれから実習に行く3年生に模範授業をするとともに、実習指導を行う科目です。

卒業時に教育免許状取得！

教職課程を履修している先輩の声

社会科は、社会の中で生きていくために必要な教科だと思います。卒業してから社会に出る人もいれば、アルバイトなどを通して社会を経験する人もいます。そうした場面で、危険な状況に巻き込まれないよう、正しい知識を身につけて欲しいと思い、中学校の社会科教員を目指しています。

教職課程は面白い講義がいっぱいです。興味がある人はぜひ！！



2年 廣木
中学社会・地歴公民



3年 小野寺
商業・公民

商業は簿記・情報処理・マーケティングなどを学ぶ、実社会に直結した教科です。商業学科出身の私にとっては最も身近な教科でした。「商業」と聞くと難しい印象があるかもしれません、学校ごとに特色があり、とても幅広い学びができます。
地歴公民など他の免許とあわせて進路を目指すことも可能です。
先生を志す方は、ぜひ履修を考えてみてください！



3年 菅原
中学社会・地歴公民

社会科は、多角的に物事を見たり、多様な価値観を学んだりできる科目です。私は、特に多感な中学生の時期に寄り添い、成長を支えていきたいと思っています。教職課程の学びには一つ一つ意味があり、目的を考えながら取り組むことで実りが深まります。

皆さんの大学生活が充実したものになることを願っています！



2年 庄野
中学社会・地歴公民

私は、教職課程の中では教育心理の講義が好きで、地誌学の講義も興味深いですと思っています。教職課程は空きコマが少なく大変ですが、夢である中学校教員を目指し、免許を取ろうと決めました。中学校は人格形成に大きく関わる時期で、生徒が真っ直ぐ進めるよう支えていきたいと思いました。教職は大変ですが、本気で目指せばきっとなれるので、頑張ってください！

教職課程を履修する上での注意点

- 教職に関する科目の中には、**卒業単位に含まれないもの**がある
教職科目は原則卒業要件に含まれません。そのため、一般の学生より履修科目が必然的に多くなります。
- 教職科目以外にも履修必須の科目がある
各免許状ごとに、教職科目とは別に「教科に関する科目」が設定されています。科目の中でも必修と選択があるので、履修登録の際は気を付けて履修しましょう。
- 学科の選択必修を含めて考える
各免許状の「教科に関する科目」と学科の選択必修科目が一部重複する場合があります。そのため、専攻によっては効率よく履修を進め、必要な科目数を少なくできることがあります。

※詳しくは入学後のオリエンテーションや説明会で確認しよう！！

06 留学制度について

留学制度・留学費用について

釧路公立大学には、「派遣留学プログラム」があり、協定校であるキャピラノ大学（カナダ）、牧園大学（韓国）の2校に留学することができます。また、2026年度からは新たに台湾の南台科技大学も追加される予定です。カザフ国立大学（カザフスタン）については協定校ではないため次年度以降実施が決まっていません。

派遣留学プログラムを用いて留学をすると、派遣先の大学で取得した単位は、規定に基づき卒業単位として認定されるほか、大学独自の費用サポートも受けることができます。留学は語学力の向上のみならず、外国の文化や価値観の理解にもなり、自身の成長にもつながります。



キャピラノ大学(英語)



牧園大学(韓国語)



カザフ国立大学(ロシア語)

※実施しない可能性があります



南台科技大学(中国語)

韓国に留学した人の声

Q:留学先を選んだ一番の理由は何ですか？

2言語を扱える実力を持つとしたら興味のある韓国語が良いと考えたからです。

Q:留学してよかったと思う瞬間はどんな時でしたか？

韓国の方と沢山話したり遊びに行ったり、留学したからこそ得られる思い出が積み重なっていくことを実感すると、来てよかったといつも感じます。毎日が刺激的です！

Q:留学に行ってみて一番ギャップを感じたことはなんですか？

一番は初対面でも当たりまえに年齢を聞き合うことです。日本よりも年齢秩序に気を遣う韓国の文化では、むしろ初対面で聞いておく方が互いのためなのかと感じました。

Q:講義の雰囲気は日本とどう違いましたか？

授業によって異なりますが、語学の講義では楽しく賑やかな雰囲気がほとんどでした。また、普通の講義も含め総じて日本よりも個々の発言や発表を行う機会が多いと感じました。

07 入学式に備えて

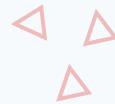
入学式の服装と持ち物について

入学式の服装はスーツが基本！

フレッシャーズスーツは入学式だけではなく、就活にも利用します！

革のカバンでなく、リュックサックでも大丈夫！

持ち物は大学からの指示に従って準備しましょう！髪色は自由です。



学
び

身だしなみのすゝめ

入学式は大学生活の大切な第一歩です。下記の例を参考に素敵な大学生デビューをしましょう！

item1: カバン



item2: スーツ



リュックは通学にも良い！

フォーマルな場に適した
カバンを選ぼう!!

item3: 靴

靴はシンプルな革靴か
パンプスが無難！



スーツの色は黒か紺が無難!!

入学式前チェックリスト

- 髪型が乱れていない
- ネクタイがずれていない
- 服にシワがない
- 靴に汚れがない
- その日の気候にあった服装である

※釧路の4月はまだ肌寒い！
コートがあれば安心！



08 自動車免許について

大学に近い自動車学校

2校の特徴

自動車学校がどこからでも送迎をしてくれます！

KDS 釧路自動車学校の特徴

校舎が綺麗で施設も充実しているので空き時間も快適に過ごすことができます！



愛国自動車学校の特徴

毎週月曜日 & 木曜日に運転試験場まで送迎します！



免許取得のステップ

STEP 1 入校

STEP 2 学科＆技能教習

STEP 3 仮免許試験

STEP 4 学科＆路上教習

STEP 5 本免許技能試験

STEP 6 本免許学科試験

どっちが向いている..?



少しでも早く取りたい！
車にこだわりが特にならない！

そんな人には...AT免許をオススメ！

MT車に比べて技能教習の時間が短く、操作もとてもシンプルで初心者は運転しやすいです。また国内車はほとんどATなので大多数の車は乗ることができます。



本格的な運転をしたい！
全ての車を運転したい！

そんな人には...MT免許をオススメ！

ギア操作による本格的な運転ができます。またAT車に加え、スポーツカーや外国車なども運転できるようになります。

免許にかかる費用（生協経由）

生協経由は5,000円お得！

(AT限定)

約33.2万円

(MT免許)

約35.3万円

※価格は前後する可能性があります。詳しい金額は各自動車学校または生協ホームページを確認してください。

※ATやMTは自動車学校や学校のコースによって異なります

※冬季期間は金額は異なります

免許に関する声

免許の勉強はひたすら問題を解いて試験の問題になれるのがコツ！スマホを使って空き時間に勉強して目標せ一発合格！

免許を取ったら学校のカーシェアを使って釧路の中をドライブしてみてはいかがでしょうか！（詳しくは19ページ参照）

本免許学科試験は住民票の運転試験場での受験になります。釧路市で受験したい場合は、住民票を移しておきましょう。

COLUMN

大学ゼミの



Q

&

A

このページでは
ゼミについて簡単に紹介！



Q ゼミってなに??



A

ゼミとは少人数で専門分野を深く学ぶ授業形態のこと。学生と教授が密に交流することができ、知識を深めることができます。



Q ゼミはいつ取らないといけないの？



A

全学年必修です。呼び名は学年ごとに違います。

- 1年生前期：初年次ゼミナール
- 2年生前期：プロゼミナール
- 3年生：専門演習Ⅰ・Ⅱ
- 4年生：卒業研究



Q ゼミでは何をするの？



A

1年生では、大学周辺地区の散策やレポートの書き方など大学生で必要な知識の習得を目指します。
2年生からは自分で学びたい分野・先生を選び、専門的な知識を学びます。



COLUMN

大学生活をもっと楽しく！ 大学の施設紹介

このページでは大学生活を豊かにする施設をいくつか紹介！

1 パークゴルフ場

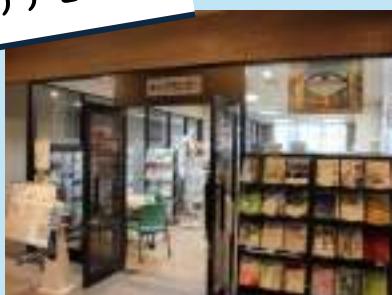


実は北海道発祥のパークゴルフ！
ゴルフに似ていますがコースは短く気軽に楽しめるスポーツです

体育やゼミなどで使用します！個人利用もできるのでパークゴルフを体験してみてください！



2 キャリアセンター



就職について様々な事を聞くことができます
就活時に利用するのがオススメ！



3 カーシェア



「免許取ったけど車がない...」そんな悩みはこれで解決！特別価格でお得にドライブに行こう！



4 やきぼうず



ここでは学校内でBBQが楽しめます！ゼミやサークルでは是非利用してみてください！

ピザ窯があり、本格的なピザを楽しめます！



第2章 生活

NO.
1

釧路はこんな場所！

NO.
2

釧路のイベント情報

NO.
3

釧路の気候

NO.
4

釧路の冬

NO.
5

費用について

NO.
6

大学生のバイト事情

NO.
7

一人暮らしと下宿

NO.
8

ゴミの捨て方

コラム

コラム

大学周辺のバス停情報

用語集！

01 釧路はこんな場所！

生活

●釧路へのアクセス

- 飛行機** 新千歳空港・丘珠空港⇒釧路空港(約50分)
羽田空港⇒釧路空港(約1時間45分)
- JR** 札幌⇒釧路(特急おおぞら)(約4時間)
- 自動車** 札幌南IC⇒釧路中央IC(約4時間)
バス 札幌⇒釧路(約4時間30分)



①釧路のおすすめスポット

幣舞橋



釧路川に架かる幣舞橋。

世界三大夕日にも選ばれている綺麗な夕日は
釧路を代表する景観として親しまれています。
夕日が沈んだ後の夜景も綺麗です。

釧路市動物園



道内最大の敷地を誇る自然豊かな動物園。
トナカイやタンチョウなど、寒冷地なら
ではの動物たちや、全国的に希少なシマ
フクロウにも会うことが出来ます。

阿寒湖・阿寒湖温泉



釧路市北部にある自然豊かな湖。**特別天然記念物**のマリモが生育するカルデラ湖です。湖畔には
温泉施設が軒を連ね、北海道でも有数の温泉街でもあります。
また、約120人のアイヌの人々が生活するアイヌコタン（集落）があり、民芸品や飲食店、劇場
が併設され、アイヌの歴史や文化を感じることが出来ます。

釧路湿原



日本最大の面積を誇る釧路湿原。ここには
貴重な動植物が生息しています。湿原の周
りには複数の展望台があり、広大な景色を
一望できます。

②釧路のおいしい食べ物

泉屋 スパカツ



60年前から
あります！

釧路の老舗洋食屋である**泉屋名物のスパカツ**！鉄板の上にスパゲッティとカツレツをのせ、ミートソースをかけたボリューム満点の一皿です。

ザンギ



「鳥松」が
有名です！

釧路のジューシーな**ザンギ**！ニンニクやショウガなどの濃い味付けが特徴の鶏のから揚げです。ザンギに甘辛いタレをかけたザンタレも名物です。

和商市場 勝手丼



釧路の**和商市場名物「勝手丼」**！自分の好きな海鮮を選んで作るオリジナル丼ぶりです。釧路の新鮮な海鮮を堪能できます。

炉端焼き



炉端焼きは釧路発祥と言われています。炭火で魚介や野菜などを目の前で焼くスタイルで、香ばしいにおいが食欲をそそります。

釧路ラーメン



透き通る
スープが
特徴です！

釧路ラーメンは細ちぢれ麺とあっさりとした醤油ベースのスープが特徴のラーメンです。優しい味で何杯でも食べたくなる味です。

さんまんま



お持ちかえり
もできます！

さんまんまは炭火で香ばしく焼いたサンマを甘辛いタレと一緒にご飯にのせて巻いた一品。脂ののったサンマとご飯の相性は抜群です。

釧路公立大学は、釧路市の中心部から近く、駅・高速IC・空港へのアクセスも良好。市内の移動はもちろん、道内各地へのお出かけにも便利です！



釧路駅(車で15分)



→



釧路中央IC(車で5分)



たんちょう釧路空港
(車で25分)

02 釧路のイベント情報

釧路の夏は
涼しいだけ
じゃない!!

厳島神社例大祭

開催日程:7月上旬

開催場所:釧路國一之宮 厳島神社

★見どころ

江戸時代から続いている神輿渡御が街を練り歩き、境内では太鼓の奉納やライブステージが開かれ、夜には花火が打ち上げられます。



くしろ霧フェスティバル

開催日程:7月下旬

開催場所:釧路市幸町緑地

★見どころ

霧に包まれたステージにレーザーと音楽が融合した圧巻な演出。地元グルメや雑貨ブースも並び釧路の街の文化が堪能できます。



くしろ港まつり

開催日程:8月初旬

開催場所:釧路港・北大通一帯

★見どころ

市民の踊りや音楽によるパレードが行われ毎年約4万人が訪れ、釧路の夏を彩る伝統イベントです。



釧路大漁どんぱく

開催日程:9月中旬

開催場所:釧路川河口付近

★見どころ

北海道最大唯一の三尺玉大花火が釧路の夜空を彩ります。そして、釧路の食のイベントが楽しめます。

03 釧路の気候

日本一涼しい街

参照：2024年度気象庁データ

釧路市の一年間最高気温変化

釧路市 東京

4月

19.7°C 28.2°C

5月

20.5°C 29.0°C

6月

26.3°C 33.4°C

7月

28.4°C 37.3°C

8月

29.1°C 35.9°C

9月

27.2°C 35.1°C

10月

23.7°C 31.9°C

11月

17.7°C 23.8°C

12月

10.7°C 17.8°C

1月

4.7°C 15.6°C

2月

11.0°C 23.7°C

3月

9.9°C 28.1°C

日本で一番遅い桜

桜の開花は5月の中旬。長い冬を経て、ゆっくりと訪れる春。日本で一番遅い桜を楽しんでみてください！

30°Cを知らない町

釧路の街はとにかく涼しく、真夏日（30°C）以上の日はほとんどありません。避暑地釧路で涼しい夏を堪能してください！

少し早い秋

秋になると釧路の街は全国よりも少し早く紅葉が色づき始めます。朝晩の冷え込みも厳しくなっていきます。長袖の準備をお早めに！

釧路の寒い冬

釧路市は北海道の中では比較的雪は少なく、晴天が続きます。しかし道路は滑りやすいのでスリップには要注意！釧路市の冬は次のページをチェック！

生活

04 釧路の冬

4-1 釧路の冬

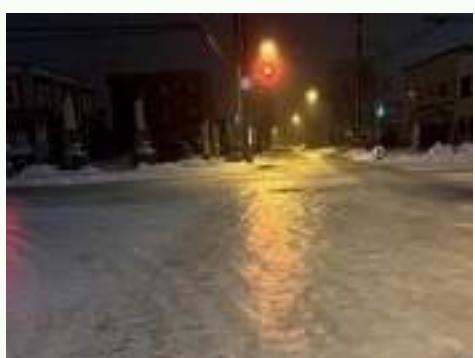


釧路の冬は寒さが厳しく、路面が凍結し滑りやすくなります。雪が降り凍結した路面を歩くには**冬靴が必須**です。自分にぴったりの靴を見つけてましょう！**自転車には乗れず**、自動車の運転はいつも以上に気を使って運転しましょう。

雪が積もった時は、**除雪が必要**です。ご近所の人と協力しながら除雪しましょう。

また、寒い日には毛布や電気毛布・湯たんぽを使うと寒い夜でも快適です。

湯船に浸かりゆっくりするのもおすすめです。



乾燥対策おすすめグッズを紹介！

- | | |
|----------|----------|
| ①ハンドクリーム | ②リップクリーム |
| ③ボディクリーム | ④加湿器 |
- ①②は持ち歩きがおすすめ！

4-2 おすすめの服装

実際の冬服



タートルネックやパーカーを重ね着にし、ダウンやダッフルコートのようなものを着ましょう。外出の際は、手袋を履いたり、ネックウォーマーやマフラーの着用もおすすめです。

実際の秋服



秋口や春先は、昼夜の寒暖差が激しくなります。温度調節しやすい服を着ると過ごしやすいです。パーカーや暖かめのものを羽織るのも良いでしょう。

4-3 水道管凍結について



12月から3月にかけての気温が特に下がる時期に水道管の凍結事故が多くなります。水道管内部が凍結し破裂すると左画像のようになり、生活に支障をきたし修理となる場合もあります。

生活

水道管凍結リスク

水が膨張し、亀裂から漏れ出た水は水漏れの原因となるばかりか、階下の住民の家財を濡らしたり、最悪天井が抜けたりする重大事故に繋がります。水道管を破裂させた住民が損害責任を負い、損害額は総額で1,000万円を超えるケースも少なくありません。

◎水道管凍結予防のポイント！

とにかく「**水抜き**」が重要！！

水抜きとは、水道管内の水を抜く操作であり、水道管内での破裂を防ぐことが出来ます。

水抜きの方法は物件により異なりますが、元栓を閉める方法や自動で抜けるタイプもあるので確認しましょう。

○不凍液について

不凍液とは、主にトイレや排水管などトラップ（水が溜まっている部分）に注入し、水が凍らないようにするものです。トラップ内の水が凍ると膨張し配管や機材を破損させる原因となり、その破損が原因で水漏れに繋がります。

*釧路公立大学生協でも配布予定なので凍結予防のためにぜひご利用ください。



⚠ こんな時は注意！！

- ・外気温が-4度以下になる時
- ・家を留守にするなどの長時間水道を使用しない時

◎凍結した時の対処法

万が一、水道管が凍結してしまった場合は水道管業者に連絡し、点検・修理を依頼しましょう。不用意に修理しようとする **水道管の破裂や水漏れの原因**になります。

05 費用について

とある釧路公立大生の1ヶ月の収支

生活

大学から一人暮らしを始める！という人は少なくないのではないでしょうか？そこで、一人暮らしの大学生が一ヶ月間で普段どのようにお金を使っているのか見ていきます！

※およその金額であり、個人差があります

1人暮らしの例

○収入	
・アルバイト代	60,000円
・奨学金	60,000円
・親の仕送り	55,000円

合計 175,000円

○支出	
・食費	45,000円
・家賃	50,000円
・水道代	3,000円
・電気代	4,000円
・ガス代	6,000円
・日用品	1,500円
・交際費	2,500円
・趣味(衣服等)	10,000円

合計 122,000円

下宿の例

○収入	
・アルバイト代	70,000円
・奨学金	66,000円
・親の仕送り	20,000円

合計 156,000円

○支出	
・食費	9,000円
・家賃	60,000円
・水道代	3,000円
・電気代	2,000円
・ガス代	5,000円
・日用品	1,500円
・交際費	2,500円
・趣味(衣服等)	4,000円

合計 87,000円

つぶやき

- ・釧路の相場よりも家賃や光熱費がやや高い物件ですが、オートロックや家具家電付きなので、中期合格で時間のなかった私にはぴったりでした！
- ・ついつい外食が多くなって食費が...。

つぶやき

- ・食費が抑えられる分家賃は高めです。
- ・ご飯が出ない土日の食費には注意！
- ・週3~4日バイトしています！

!

これは気を付けたい！

- ・ネットショッピングでポチポチしていると気付けば出費がかさんで...！
- ・就活でお金を十分に使えるように、少しずつ貯金しておくことがオススメ！
- ・冬はガス代が10,000円を超えることも！
- ・水道光熱費の払い忘れには要注意！

新生活を始めるにあたって

新生活に必要な家具家電を全て購入すると、一般的に20~30万円程かかると言われています。どんなものが必要になるのか、優先度順に分けてみていきましょう。

Must buy

①これは外せない！

<input type="checkbox"/> 冷蔵庫	40,000円～	<input type="checkbox"/> 洗濯機	50,000円～
<input type="checkbox"/> ベッド／寝具	40,000円～	<input type="checkbox"/> パソコン	200,000円
<input type="checkbox"/> 電子レンジ	10,000円～		



- 冷凍庫の容量が大きいと、作り置きなどを保存することができて便利！
- 「スペックはよくわからない」「比べる時間がない」場合は生協推奨のパソコンを選ぶと手厚い保障とサポートがついてとても安心です！

生活

Have to buy

②これはないと困る！？

<input type="checkbox"/> 炊飯器	6,000円～	<input type="checkbox"/> 収納ケース	5,000円～
<input type="checkbox"/> 掃除機	15,000円～	<input type="checkbox"/> テーブル	5,000円～
<input type="checkbox"/> 除湿機	10,000円～	<input type="checkbox"/> バス・トイレ用品	10,000円～
<input type="checkbox"/> カーテン	10,000円～	<input type="checkbox"/> 掃除・洗濯用品	20,000円～



- 夏は湿度が高いので除湿機や扇風機があると非常に快適！窓があれば設置できるエアコン等もありますのでチェックしてみてください！
- 必要以上に買わないこと、収納ケースなどを活用してものを散らかさないことが部屋をきれいに保つ秘訣です！

Can wait

③あると便利なもの！

<input type="checkbox"/> キッチン用品	50,000円～	<input type="checkbox"/> カーペット／マット	50,000円～
<input type="checkbox"/> テレビ	40,000円～	<input type="checkbox"/> 間接照明	5,000円～
<input type="checkbox"/> イス	2,500円～		



- 最初に買い揃えすぎず、生活スタイルに合わせて必要なものを買い足していくようにしましょう！
- 昨今の物価高も鑑みると、若干割高になるかもしれません。リユースショップ等を活用して節約するのもオススメです！

06 大学生のバイト事情

新生活と一緒に、バイトもスタート！

現在の北海道の最低賃金は時給 **1,075円** (R7.10月時点)

バイトを決める際には時給1,075円未満でないかを確認しよう！

生活

Step 1

バイトを始めよう！

- ✓ 始めてみたいバイトを校内掲示板やインターネットで探そう
- ✓ 必要なものをそろえよう
- ✓ 面接に申し込もう



Step 2

面接に行こう！

- ✓ 清潔感のある服装と髪形にしよう（基本は私服でOK!）
- ✓ 敬語に注意しよう
- ✓ 面接で聞きたいことを聞こう（仕事内容、髪形など）

Step 3

バイト前の準備をしよう！

- ✓ 銀行口座がない人は作ろう
- ✓ 面接で教えられたものを買おう
- ✓ 交通ルートを確定しよう



Step 4

バイトを始めたら

- ✓ まずは挨拶！元気なあいさつで第一印象をよくしよう
- ✓ メモを取ろう！いつでも確認できる
- ✓ 分からないことは周りの人人に聞こう



闇バイトに注意！

- ✓ 闇バイトは犯罪です。
- ✓ 絶対に加担してはいけません！
- ✓ 闇バイトと同様にブラックバイトにも注意！

※劣悪な労働環境で、学生の学業や生活に支障をきたすようなアルバイトのこと

釧路公立大生のアルバイト先

- ✓ 飲食店（居酒屋、焼き肉屋など）忙しいけどその分だけたくさん稼げる！
- ✓ 小売店（本屋、百円ショップ、アパレル）自分のペースでゆったり働ける！
- ✓ コンビニ 好きな時間に比較的入りやすく、深夜でも働ける！
- ✓ 短期バイト 夏休みや冬休みなど暇な時期に集中的に働ける！

先輩の履歴書

ふりがな	やました れん
氏名（仮名）	山下 蓮
2005年 11月 22日生（満20歳）	性別 男性
現住所 北海道釧路市芦野	



年	月	学歴・職歴
2024	3	新潟県〇〇高校卒業
2024	4	釧路公立大学入学
2024	5	飲食店 勤務
2024	9	一身上の都合により退職
2025	1	100円ショップ 勤務

年	月	資格・免許
2024	11	普通自動車第一種免許

今のバイトを続けている理由

私はとにかくお金を稼ぎたいという一心で飲食店アルバイトを選びました。しかし、勉学に影響が出てきてしまったためバイトを変更しました。転職したアルバイト先では収入は減りましたが自分に合ったペースで働くことができていて、勉学との両立もできるようになりました！

バイトを始めて一番よかったこと

バイトを始めてみると社会経験が身につく！就活でも必要になる敬語の使い方や社会人としての一般常識、思っている以上に何も知らないことに気づかされました。

月給、バイト時間、通勤時間

- ・月給 月5～6万円
- ・通勤時間 徒歩8分 自転車3分
- ・勤務時間4～6時間程度

07 一人暮らしと下宿

あなたは住むならどっち？

賃貸 OR 下宿

賃貸編

— 賃貸に住む先輩の声 —

A先輩 男性

今までの学生生活では、保護者に頼り切っての暮らしを送っていましたが、社会人になることを見据え、自立を決意して一人暮らしを始めました。初めての家事で戸惑うこともありましたが現在は授業の合間にこなせるまでになりました。趣味にかける時間、空間があるのでおすすめします！



S先輩 女性

自身の性格的に一人の時間が必要だと思ったため、下宿ではなく一人暮らしを選びました。また、実家にいた頃から家事を担っていたため、一人暮らしに対するハードルが低かったと感じています。心寂しくなることもありますが、一人暮らしを満喫するのはとても楽しいです。

/ 別の先輩からの声 /

- ・プライバシーが守られ、自分の世界を大切にできる
- ・時間に縛られず自由に行動でき、予定の変化にも柔軟に対応できる
- ・自炊を通して生活力が身につき、健康を意識した暮らしを実現できる
- ・家具や空間を好みに合わせて整えることで、理想の住まいを形にできる
- ・駐車場や車庫などの設備の有無を選ぶ事ができる

大学生協学生員会内で実施したアンケートでは、賃貸の方が70%、下宿の方が25%、実家通学の方が5%との結果となりました。

釧路地域の賃貸はガストーブや、電気ストーブなどが備え付けた場合がほとんどです。

また水抜きを行った際に水抜き栓が家に備わっており、初めての水抜きも容易にできます。

初心者でも大家、不動産会社と連絡を取ることで安心して行なうことが出来ます。



生活

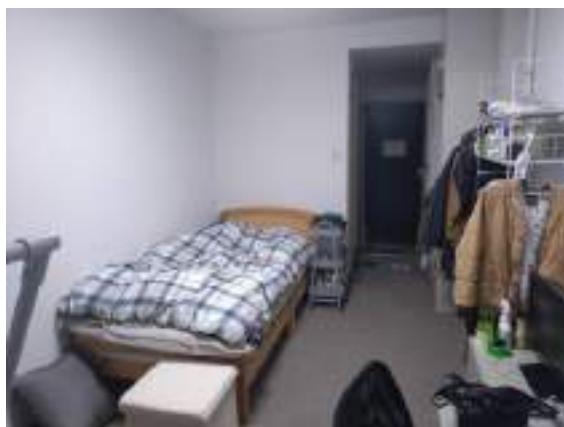
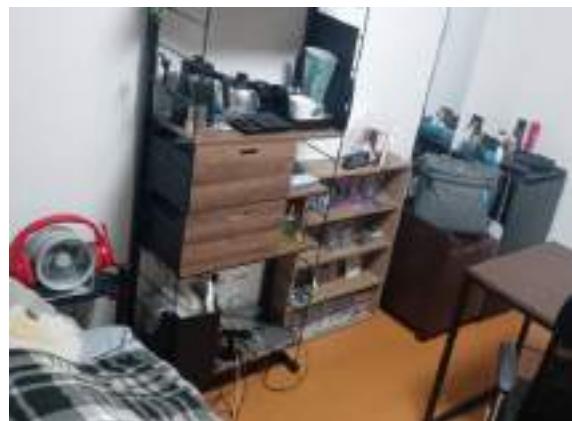
下宿編

下宿に住む先輩の声

先輩 男性

私は保護者の勧めで下宿に入居することを決めました。決め手となったのは、栄養価が考えられた食事と自分の時間を作ることが出来る2点です。

平日は朝食と夕食を食堂で済まし、休日には自分で調理しています。空いた時間には授業の復習や課題、趣味の街歩きに充てています。学校に近い場所でも多くの下宿があるので選びやすいです。



先輩 女性

防犯と食事の観点からこの下宿生活を選びました。会社経営の建物のため、何か起きた時にすぐに対応してくれることが魅力です。また食堂では旬の食材や野菜を重視したご飯が出るので献立をよく見ています。

引っ越してから共用スペースでの別の入居者との交流もあり、賑やかな雰囲気も共有しています。

別の先輩からの声

- ・家具や家電が備え付けなので初期費用が安い
- ・共用スペースの清掃や管理はオーナーがしてくれるので自室の管理のみ
- ・体調を崩した時や、家のトラブルを対応してくれる
- ・入学式の前から先輩や同級生と繋がることができる
- ・固定費も家賃に含まれている場合が多く冬季の暖房も安心

08 ゴミの捨て方



釧路市と釧路町では指定ごみ袋が異なります。

双方のゴミ袋は互換性がありません

釧路市



指定可燃ごみ袋（釧路市）

釧路町



指定可燃ごみ袋（釧路町）

～ゴミ出し3step～

Step1

分別

日頃から分別して
収集日の朝での
手間を減らそう！

Step2

下処理

ペットボトルや発
泡スチロールなど
は洗っておこう！

Step3

ゴミ出し

まとめておいたゴミを
指定されている場所に
捨てよう！

～新生活の前におさらい～

燃えるゴミ

- ✓ 生ごみ、髪の毛、腐敗したものなど
- ✓ 生ごみは水気を切ってから捨てよう

毎週 2 回収集

資源物

- ✓ ペットボトル、段ボール、古紙など
- ✓ 洗ったり縛ってまとめてから排出しよう

毎週 1 回収集

燃えないゴミ

- ✓ ガラス、金属、ハンガー、食器など
- ✓ けがの恐れがあるものは紙などで包もう

毎月 2 回収集

有害ゴミ

- ✓ 電池、スプレー缶（ヘアスプレー）など
- ✓ スプレー缶はガス抜きをしてから捨てよう

毎月 2 回収集

コラム 大学周辺のバス停情報

大学周辺には6つのバス停があり、移動する際にはとても便利！

1 バス停の場所



2 バス停の行き先

① 孝仁会記念病院行

② 釧路駅前行

③ 緑ヶ岡行

【主な経由地】
1. 釧路中央郵便局
2. 幣舞橋（十字街停留所下車）
3. 釧路市立病院

3 バスでのアクセス（大学から）



JR釧路駅（約25分）



くしろバス



くしろバス

たんちよう釧路空港（約50分）



くしろバス



♀ 大曲

♀ 新橋大通6丁目



空港連絡バス

空港

♀ 正門前

① ② ③ ④



♀ 南門前

⑤ ⑥



Q. 美原地区って..?

A. 公立大学の隣にある地区であり、マンションが多い団地。夏季になるとお祭りも開催！

④ 美原行

⑤ イオン釧路行

一部：博物館行（イオン釧路経由）

⑥ イオン昭和行

一部：まりも団地行（イオン昭和経由）

4 知っておきたい3つのこと

1. 運賃支払いはWAONか現金

2. バスの本数が少ない路線が多い

3. 同じバス停名に注意



大学でよく聞く用語集 1

1. 授業関係



空きコマ

本来講義がある時間だが
履修していない時間



集中講義

※夏期に3回&冬期に2回
3日間1~5限まで行われる
※令和7年度開講回数



祝日授業日

祝日に通常通り授業が行われる日。全ての祝日が授業日ではないので注意



オンデマンド

スマホやPCなどで授業動画を好きな時に見ることができる授業形式

2. 課題関係



レポート

テーマに沿って自分の考え方や意見を論理的にまとめた報告書みたいなもの



コメントシート

授業に関する内容や感想意見、質問など書くフォームのこと



レジュメ

講義や研究内容を簡潔にまとめたもの。授業プリントの意味と一緒に



剽窃/盗用

他人の文章を自分のものかのようにすること
絶対にしてはいけません

3. 単位関係



単位

講義を修了した際に与える学業の評価基準。

卒業には一定数必要



フル単

履修した全ての単位を取得すること。



落単

単位を落とすこと
(評価がDまたはF)



楽単

その人が単位を取りやすい授業を指す。どの授業がとりやすいかは人それぞれ

第3章 生協

NO.
1

食堂と購買の紹介

NO.
2

生協学生委員会

コラム

新歓企画

コラム

用語集2

01 食堂と購買の紹介

購買について

購買では、教科書をはじめ、軽食・飲料・書籍や普段使う文房具などを豊富に取り揃えております。

学生の声をもとに商品を入荷しているため、学生の要望に応えた商品を購入することができます。

漫画の最新刊を予約購入している学生もありますよ。

支払いには現金の他にも、釧路公立大学生協内で使用できる電子マネー「ピリカ」で決済ができます。ポイント還元がありますので、お得にお買い物ができます。



食堂について

食堂では、丂ものから麺類、小鉢やデザートまで、様々な料理の中からその日の気分や自分の好みに合わせて組み合わせることができます。

ラインナップは週ごとに替わるうえに、季節に合わせたフェアを期間限定で開催しているため、4年間食べ飽きることもありません。

食堂の営業時間 平日（講義日のみ）：11：30～13：30

※食堂ホールは18：00まで開放しています。昼食時以外は勉強やお友達とのおしゃべりで利用可能です。



過去のフェアメニューの例

The image displays four promotional posters for past food fairs at the cafeteria:

- KUSHIRO FAIR:** Features dishes like "サンタクレバ" (Santa Crepe) and "フレンチドック" (French Dog).
- クリスマスフェア:** Features a variety of Christmas-themed dishes including a large turkey.
- エゾ鹿シチュー:** Features a large bowl of reindeer stew with the price of 550円.
- 夏のおすすめ:** Features various summer dishes like ramen and salads.

お得に食堂を利用できる ミールプランって何！？

ミールプランとは、食堂の会計時に1日650円まで使える
生協加入者限定のサブスクです！もし650円を超えてしまっても、
自動で電子マネー残高から差額分が引かれるので、わざわざ支払いは不要！学校に来るだけでお昼ご飯を食べることができます！

「お金ないし、食費削るか…」
そんな必要ありません！
650円分もあるから、バランスの良い食事をとることができます！

例えば…



ライス (中)	154円
ロースカツ	374円
味噌汁	44円
冷奴	77円
合計	649円

(2025年11月現在)

保護者目線でも嬉しい

- 大学生協のアプリから、お子さんがどんな食事をとったかを確認することができるので、一人暮らしでも安心♪
- 最大利用金額と比べた時、なんと**34,200円**もお得！
かなり食費を節約できます！

こんな人におすすめ！

ミールプラン

利用上限額

650円／日

大学に来たら、
安心して一食食べられます！

最大利用金額

109,200円

※2025年度営業日にて算出

- バランスの良い食事を取りたい人
- 食堂を高頻度で利用予定がある人
- 毎日自炊を続ける自信がない人

ミール購入額 75,000円

最大34,200円もお得！

最大利用金額 109,200円

※ミール残高は繰り越されませんので、ご注意ください。

02 生協学生委員会

生協

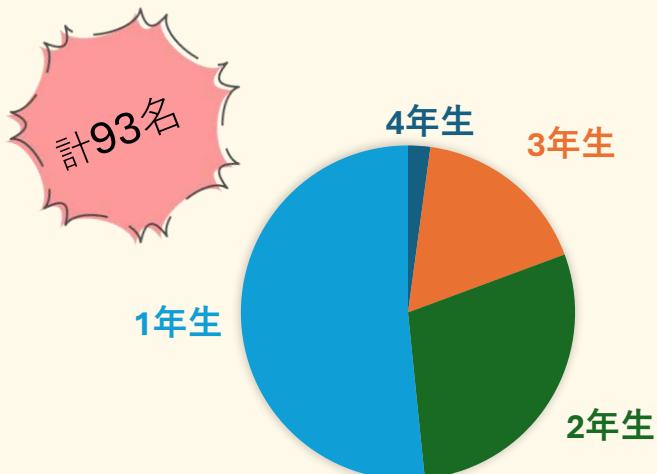
生協学生委員会って何？

皆さんは「大学生活協同組合（大学生協）」を知っているでしょうか？大学生協は全国各地の大学にあり、利用者が出資をして組合員となり、運営・利用される組織のことです。

私たち、生協学生委員会は、大学生協の活動を推進する学生団体です。組合員の方々の声を取り入れながら学生の視点を生かして活動しています。

みなさんの生活をよりよくするため、安全や健康、季節のイベントなどの多くの企画を提案・実施し日々活動しています！

P.S. このNewStepも私たちが作りました!!!!



メンバー構成

1年生・・・48名

2年生・・・27名

3年生・・・16名

4年生・・・2名

※令和7年10月9日現在

Q

生協学生委員会はどこで活動しているの？

A

普段は部室で活動しています！人数が多いので全体での活動は食堂で行っています！

A

活動日と活動時間はいつですか？

Q

現在は、火曜日の放課後に活動しています。全体での活動は週1回ですが、企画の準備で活動が増えることがありますね。

Q

企画ってどうやってつくるの？

Q

企画は、組合員の方々のアンケートや学生委員がニーズを探して作ります。グループごとに企画の内容や場所、多くの人が参加しやすい日程を決めます。



生協学生委員会 の 活動

生協学生委員会は、1年を通して様々な活動を行っています！

購買や食堂だけでなく、季節のイベント、共済企画など、学生委員が企画・運営を担います。

このページでは、私たちの活動の一部をご紹介します！



健康企画

一人暮らしの学生が多いため、健康状態を管理・認識する機会が減少している傾向があると思い、学生に自分の健康状態を知ってもらいたいという企画です。身体測定関係やベジチェック、実際の野菜を用いて1日の基準摂取量350gを当てるゲームを行いました。野菜の栄養素などの情報と冬の野菜をメインに使った料理を記載したポスターの作成・配布、肌水分チェック、泥酔ゴーグル体験を実施しました。



自転車点検

釧路公立大学では、登下校などで自転車を利用している人が多いです。使用頻度が高いため、タイヤの擦り減りやパンクがおきやすいです。また、釧路では海風にあたるため自転車が錆やすい特徴があります。一人暮らしの学生が、自転車の整備をすることは難しいため、自転車の不整備による事故を未然に防ぎ、安心して自転車を利用できるように企画をしました。

ラムネ企画

ラムネ企画は、購買での企画です。

この企画では、ラムネを買うと射的ができる、的に当たると景品がもらえるというゲームを実施しました。2m近いラムネの置物や射的台、輪ゴム鉄砲はすべて学生委員の手作りです。たくさん的人に参加してもらえ、全道の同じ企画を開催している大学の中でPI値（レジを通して1,000人あたりの購買個数）で1位を獲得しました！



不凍液

水道管が凍結し、最悪の場合破裂することを、北海道外から来た学生は知らないことが多いため、周知の意味を込めて行っています。不凍液の配布を通じて、水道管の管理を毎冬の習慣にするためのきっかけづくりになって欲しいと思っています。

生協学生委員会では、冬の時期になるとペットボトルに入れた不凍液の配布を購買前にて行っています。冬の凍結にはご用心！



食堂企画

食堂で健康的な食事とミールに加入しているのに食堂を利用しない人の利用を増やしたいという思いから企画しました。ラインナップの中から、持ち票3票での投票とメニューのオススメ理由を聞きました。投票数は合計で650票になりました！



コラム 新歓企画

友活



友達出来るかな…



釧路公立大学生活協同組合HP
新入生歓迎企画をチェック!!



当日の流れ

- ①アイスブレイク
- ②友活・生協学生委員会
についての説明
- ～休憩～
- ③校内全体を使用したゲーム
- ④体育館にて最終ゲーム
(2025年度 友活参考)

友活は、新入生の
「友達できるかな…」と
いった不安を解消する
ための企画です。
その一貫として友達作り
を支援!また、新入生は
大学や釧路について
知らないことが多いので
それらについての不安を
解消します!

フリー マーケット

新生活の始まりに伴い、3,4年生や地域の方の家具をはじめとする
再利用可能な不要物を回収し、新入生の新生活にかかる費用を少しでも
減らしたいという思いから開始しました。

フリーマーケットでは、全て無料で持ち帰ることができます。家具家電・
自転車はそれぞれ1組1点までですが、キッチン用品や文房具類などは
個数制限なしで持ち帰ることができます。



いらないな…



For you



前年度出品物
書籍・衣類・食器・服飾・雑貨・
食品・日用品・自転車・家具家電・
その他

コラム



大学でよく聞く用語集 2

4.施設関係



学生課



大講



ゼミ室



電算室

学生の生活支援や課外活動手続き、履修の変更などをサポートしてくれる

大人数教室を指す大講義室の略語。大学では2つ存在

主にゼミで使用される少人数の教室

パソコンが置いてある教室授業のプリントやレポートがここで印刷ができる

5.私生活



サークル



バ先



新歓



コンパ

共通の趣味を持つ学生が集まり、課外活動として行なう グループまたは団体

新入生歓迎会の略称
4月は様々なサークルや部活で行われることが多いです

懇談会や、交流会を意味し
学生同士がお互いの親睦を深めるのが目的

6.就活関係



インターンシップ



ES



ガクチカ



内定

主に3年次から行う、企業などで一定期間実際の業務を体験すること

エントリーシートの略称
就職活動で企業に提出する応募用紙

「学生時代に力を入れたこと」の略称。就活の面接などでよく聞かれる

企業が学生を採用することを約束し、学生がそれを承諾した状態

執筆者紹介

第1章

廣木 彩乃（2年） 長内 優作（1年）
殿塚 光莉（1年） 山崎 かえで（1年）

合格おめでとうございます！
大学での新生活は不安かもしれません、この冊子を読むことで少しでも安心していただけると幸いです。

第2章

新入生の皆さん合格おめでとうございます！
「大学はどんな感じなんだろう？」「新しい環境で上手くやっていけるかな」と不安に思うかもしれません、この雑誌をきっかけに入学前の不安が少しでも払拭出来たら幸いです。

福岡 斗望（2年） 佐々木 翔梧（3年）
山吹 廉（2年） 及川 結貴（1年）
亀山 晃輔（1年） 田中 詩乃（1年）
田鍋 賢（1年）

第3章

廣木 彩乃（2年） 佐々木 翔梧（3年）

NewStepは、新入生の皆さんの不安を和らげるために制作しています。半年近い時間をかけ、たくさんの修正を経て完成させることができました。大学で皆さんに会えることを楽しみにしています！

校閲者

石井 智也（4年）
下里 佳輝（4年）

ご協賛各社(50音順)本冊子発刊にご協力いただいた企業様

愛國自動車学校 様

KDS釧路自動車学校 様

NHK帯広放送局 様

本冊子は、ご協賛各社の多大なるご支援によって制作されています。



3年連続 大学生協内 シェア率 No.1



WiMAX+5Gなら

5G対応 & 容量無制限!

©FUJI TELEVISION

学生限定!

2年間の
端末保証付き

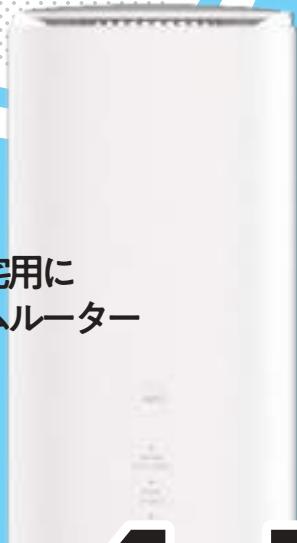
0円
端末代金
事務手数料

解約まで
ずっと
同じ月額料金

ご自宅用に
ホームルーター

持ち運び可能な
モバイルルーター

選べる
端末



or

4,590円/月

(税込)

※ご契約から6ヶ月以内に解約された場合は、税込27,720円（端末代）を請求いたします。

※解約時は端末返却にご協力ください。弊社で動作検証が取れましたら、Amazonギフト500円券をご契約者様のメールアドレス宛にお送りいたします。



お申し込みはQRから!!

お申込み期間

2025.12.1~2026.6.19



★お申込み/詳細はホームページをご確認ください。

<https://dis.onl/wimaxplusS2612010630/>

※お申込みには、有効期限内の学生証または合格通知書（新入生）が必要です。



担当指導員制で安心

- ・女性の指導員も在籍
- ・不安な事はどんな事でもなんでも相談
- ・無料送迎あり
自学・大学・バイト先etc



隙間時間で免許取得

2026

これから免許を取得するなら

愛国自動車学校

<http://www.aikoku-do.com/>

0120-59-9461

釧路市愛国東1丁目29番14号

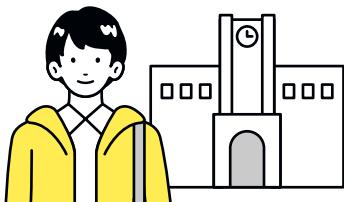
入校前の疑問・不安はお気軽に
お問い合わせ下さい！



@AIKU_KUSHIRO

専用LINE
随時質問等受付中！
営業時間：平日10:00-19:00
どんなことでもお気軽にお
質問してください！

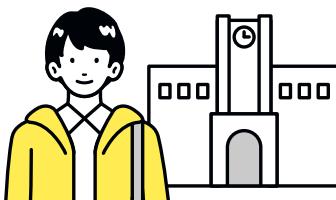




ひとり暮らしの 学生のみなさま

学生対象の免除制度について

- 親元などから離れて暮らし、扶養されている学生の方は、受信料が全額免除となります



下記に該当する場合は、受信料が全額免除となります。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 健康保険等の被扶養者である方 | <input type="checkbox"/> 前年の年間収入が一定額以下の方 |
| <input type="checkbox"/> 奨学金を受給されている方 | <input type="checkbox"/> 授業料を免除されている方 |
| <input type="checkbox"/> 20歳以上で国民年金保険料の
学生納付特例対象の方 | <input type="checkbox"/> 国民健康保険の修学特例対象の方 |
| <input type="checkbox"/> 親元などが市町村民税非課税の方 | <input type="checkbox"/> 親元などが公的扶助受給世帯の方 |

受信契約は大学生協でお手続きできます

NHK GAKUSEI

学生のみなさんを応援するウェブサイト

学業・就活・活動・趣味・旅行…。
みんなの学生生活が充実した日々になるよう
NHKの番組・コンテンツをピックアップ！

困ったとき、迷ったとき、調べものをしたいとき、ご活用ください。

レポート 語学学習
業界研究 就活

役立つコンテンツ
90超

<https://www.nhk.or.jp/gakusei/>

公立大生の皆さん!! 楽しく運転免許を取るなら!

MT 教習車
カローラフィールダー



KDS a GO! GO!



KDSの6つの魅力!!

先輩達に選ばれ続けているのには理由がある!

魅力1 あなただけの教習スケジュール表!



KDSの予約システムで、
お客様一人ひとりに合わせた
「教習スケジュール表」
を入校後にお渡しします!



魅力2 指導員はみんな優しくて楽しい!



KDSの指導員のモットーは、技能も学科も
わかりやすく! 親しみやすく! 親切に!

魅力3 VIP待遇の無料送迎バス!

市内の方の多くは!

ご自宅徒歩3分圏内に
バス停があります!!



※釧路市外の方は事前にお問い合わせ下さい。

2ステップで簡単・便利に使えます♪



1 自分のスケジュール表を確認し
教習時間に合わせてバスを予約!

2 バスが近づくとメールで到着をお知らせ!
ご自宅から3分以内のバス停ならメールが届いてから家を出てもOK!

しかも! 自由自在に送迎可能です!



自宅
学校
バイト先

魅力4 カッコよくて安全性にもこだわった教習車に乗れる!

MT教習車
カローラ
フィールダー



AT教習車は
大人気のプリウス!



KDSならハーレー・ホンダ・BMW
好きなマシンで教習が受けられます!

魅力5 校舎がキレイで施設も充実! 公立大から通いやすい!

校舎はピカピカ! 自販機も充実!
もちろんWi-Fiも完備!



KDSは公立大から一番近い自動車学校です!



魅力6 運転免許相談窓口!

私達免許取得アドバイザーがお答えします!

入校から卒業まで
教習の事から
お支払いの事まで
お気軽にご相談下さい!



0120-37-1318

受付は大学生協へ! お得な生協価格でお申し込みができます!



KDS
釧路自動車学校

[住所] 釧路市芦野5丁目12番1号
[電話] 0154-37-1115
[メール] school@kds946.com

KDSの目印は
真っ赤な
ロンドンバス♪



www.kds946.com

@kds946.com

Facebook

Instagram

