

日常

パート

北大生
による

1. 北大周辺
MAP

5. 札幌の冬を
乗り越える服

2. 一人暮らし、
始めます。

6. 自炊の時間

3. ひらがな
ばいと

7. 冷帯の地
北海道へようこそ

4. 秘伝！
北大生による旅の術

Campus Life

北大周辺

MAP

- ✂ 外食店
- 〒 郵便局
- 🏪 ドラッグストア
- 🏥 病院
- 📖 古本屋 📖 書店
- 🚲 自転車店
- 🎮 カラオケ 🎮 アミューズメント
- ✂ 美容院・理容院
- 🏪 スーパー (ホームセンター)
- 🛍️ 100円ショップ

※注意！※

コロナウィルスによる
新型肺炎の拡大が収まるまでは不要不急の外
出を控えましょう！

- #### ✂ ~外食店紹介~
- ①紅茶専門店 cha cha drop
 - ②ジャンヌ
 - ③マルハのカルビ井
 - ④ラーメン大将 18 条店
 - ⑤自由人舎時館
 - ⑥CherryMerry
 - ⑦Curry&Cafe SAMA
 - ⑧こうりん亭
 - ⑨欧風カレー KEN
 - ⑩家家家北大前店
 - ⑪とんかつ屋まんぼう
 - ⑫麺屋廉
 - ⑬PICANTE (ピカンティ)
 - ⑭ら〜めん山次郎
 - ⑮クラーク亭北 12 条店
 - ⑯taft-B
 - ⑰Clover 北 8 条店

- 🏪 セイコーマート
- 🏪 セブンイレブン
- 🏪 ローソン
- 🏪 ファミリーマート
- 🍔 モスバーガー
- 🍔 マクドナルド
- 🍗 ケンタッキー

札幌の住所
札幌の街は碁盤の目のように住所が区切られます。東西の境が創成川で川に近いほうから西1，東1という住所になっています。



1人暮らし、始めます。

大学に受かったが、オンライン授業のおかげで実家暮らし…まだ引っ越しができていない…という人や、一人暮らしで慣れないことばかり…という方々もいるのでは？この記事では、一人暮らしを始めるときに知ってほしいことをまとめたよ。

～事前の準備～

- ☒ 体温計の用意
- ☒ マスクの用意
- ☒ 絆創膏・包帯の用意
- ☒ 常備薬・風邪薬の用意
- ☒ 行きつけの病院を調べる
- ☒ 授業が休めるかの確認
- ☒ 共済に加えておく

【風邪を引いた…？】

ケガをした…？

1人暮らしをはじめて、多くの人が直面するのが体調不良やケガ。急にインフルになると、マスクがない、体温計がないと慌てふためくことになる。雪道で転んでケガをしたなんてこともあったり。思っているよりも一人暮らしのケガや病気は大変…ということで、体調不良やケガに備えてどうすればいいのか、もしなってしまうたらどう対処すればいいかを表に書き出してみた。

【生活リズムを保とう！】

1人暮らしを始めると帰るのも、寝るのも、食事も自由。気付いたら1日1食、朝の4時に寝て10時に起きる生活になっていることも…そんな生活は遅起きや体調不良の原因になりうる。未然に防ぐために健康的な生活習慣を意識しよう！



【安全な自転車LIFEを】

自転車で猛スピードを出して、北大構内を移動する人がたくさんいる。構外でも衝突事故や自動車との接触、転倒など毎年自転車事故でケガをするケースは後を絶たない。自転車事故は命にかかわることもあり、猛スピードの運転はとても危険だ。移動時間には余裕をもち、安全に楽しく自転車に乗ろう！



～もしも風邪を引いたり

ケガをしたら～

- ☒ 友達に連絡→ノートをとってもらう
- ☒ 病院に行く！（詳しくはP59へ）
- ☒ しっかり休む！
- ☒ 先生に欠席連絡（必要ならば）
- ☒ 共済の給付申請へ（詳しくはP53へ）

【保健センターは…】



【近くの病院は…】



【共済については…】



自転車生活、始める前にCheck！

- ☒ 自転車の鍵をきずんとかけよう！
- ☒ スピードを出しすぎないで
- ☒ 雪道の自転車走行は危険！
- ☒ ながらスマホ、やめよう
- ☒ 夜間は電気をつけて



【ちょっと不思議なゴミ事情…？】

- 札幌市には、ゴミの出し方にルールがあるのだ…
- まず、燃やせるゴミ・燃やせないゴミを出すときの袋は有料！スーパーやコンビニで簡単に購入できる。この袋を使わないと回収してもらえない。
 - ゴミの分別は市町村によって分別の仕方が全くもって異なるが、札幌市では以下のようになっている。きちんと分別すれば、燃やせるごみ（有料）の量も減り家計にも優しくなるので、一回調べてみよう。
 - ごみ出しルールはきちんと守ろう。住むところによってもルールが定められていることも。入居前に確認してきちんと守ろう！



←家庭ごみに関する札幌市のHP



【非常事態に備えて…】

地震・火災・大雪・洪水・浸水…最近の北海道は自然災害が絶えません。2018年の9月にあった胆振東部地震では全道が停電しました。これから札幌で暮らし始めるなら、きちんと対策をしておきたいところ。災害で必要なもののリストと災害に備えてやっておくべきことをリストにしてみました。



←近くの避難所がすぐにわかるHP
(引用：札幌市北区 公衆電話・避難所MAP)

災害が起こる前にやっておこう。

- ☒ 近くの避難所の場所を調べる
- ☒ 家具にストッパーをつける
- ☒ 窓が割れないようにシートを貼る
- ☒ 非常用のものをまとめて置いておく



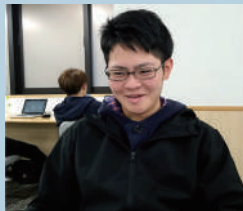


チュドーン！待たせたな!さあ始まりました、「ひらがなはいと」
今日も元気な北大メンバーです!
さて、今週の企画は「自慢のバイトプレゼン対決!」
我こそはバイト戦士と名乗りをあげた8人のメンバーが
己のプライドを賭けて自慢のバイト経験を暴露!?

※情報は一部古い場合があります、あくまで個人の経験談であるということをご了承ください。
※現在、コロナウィルスの蔓延に伴い、バイト事情が大きく変化している場合がございます。
バイト探しの際には十分にお気を付けください。

コンビニ —北海道ってミニストップないよね—

業務内容としては、レジ打ち、物品陳列、床掃除などですね。週2、3出勤で月4万くらい稼いでましたかね。色んな価値観を持ったお客さんがくるんで社会勉強になりますよ。昼時以外は基本暇です。ただ、慢性的な人手不足と最低賃金スレスレの時給はなんとかして欲しいですね。僕なんて半年いだけで古株No.2になっちゃいましたよ。ハハハ。



教育学部・卒
三浦峻太

居酒屋 —男がカシオレばっか頼むとバカにされがち—

居酒屋のホールやってました。接客と料理、ドリンクの提供ですね。週5日ガッツリ入って月12万くらい稼いでました。みんなで働くと北大以外の子ども仲良くなれて、美味しいもの食べられますね。ただ、勤務時間が深夜まで及ぶので1限はキツイです(笑)それに、断れない性格だとどんどんシフトを入れられて予定がバイトだらけになったりします。



教育学部・4年
山田亮平

治験

—被験者足りてないらしいよ—

治験バイトってのは新薬の臨床試験の被験者になることだね。やることは試験ごとに差はあるけど、実際自分がやったのだと薬飲んで、身体検査やら採血の繰り返しって感じ。2泊3日を3回で12万くらい貰えたかな。入院中は結構自由時間があって漫画読んだりパソコンも使える。試験によるけど試験前は飲酒禁止みたいな生活統制がある場合もあってそこはちょっとめんどい。

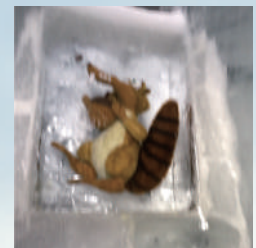


教育学部・卒
孕石優太朗

家庭教師

—中高までカテキョって幻だと思ってた—

高校生に理系科目(主に数学)を教えています。時給は会社に入ってる時で1,800円+交通費、そこから個人契約になると2,500円くらいになります。ただ、受け持つ生徒が一人だけだと勤務時間が週1で90分だけなんで、月1万もいかないくらいです。お小遣い程度ですね(笑)利点としては塾と違って準備時間がいらなないので(私の場合)楽に稼げるってことですかね。



情報科学院・修士2年
伊藤涼音

テレビ局

—個人的には宇垣アナが好き—

朝の生放送ニュース番組の手伝いです。ニュース原稿を運んだり朝刊一面の切り抜きを作ったりCM内にセットを移動させたり、業務内容は様々でした。勤務時間は早朝3:00から4:00から始まるので、早起きは大変でした。(行きのタクシー代は出してもらえますが)大学では学べない大きな社会経験になったこと、飲み会の場で話題に困らないことはよかった点です(笑)時給1,250円で週2、3回出て月4~5万円くらいでしたかね。

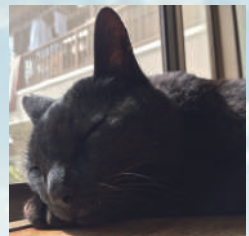


医学部医学科・卒
高桑佑佳

熱波師

—結構気持ちいいらしい—

カプセルホテルの従業員として清掃やロッカー整理をしつつ、ロウリュと呼ばれるサウナ内で高音の蒸気をタオルで仰ぎ熱風を送るサウナパフォーマンスをする仕事です。常連さんも多く、良くも悪くもストレートに感想を言われます。こんなにも辛い思いをして人に喜ばれる仕事は他にないと思います。週3出勤で月8、9万くらい。

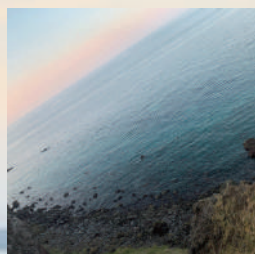


経済学部・卒
クリス

コールセンター

—コロナで話題の…—

コールセンターのオペレーターとして、通信教育の入会・契約変更などをやっていました。電話受ける方のコールセンターは楽ですよ、精神的に疲れることもなく。授業がオンラインになって、時間ができたので、日中はコールセンターで働いて、帰ってから授業を受けて、課題をこなすみたいな生活をしていました。週3出勤で、多分12万くらいですかね。集団感染にはお気を付けあれ。



工学部・3年
トマト

ラジオ局

—中高時代SOLめっちゃ聴いてた—

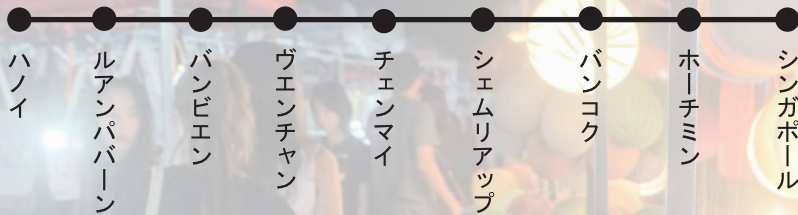
番組ADとしてパーソナリティに渡すリスナーからのメールを選んだり、ゲストの案内、CDの出し入れなどの業務をしていました。ラジオ好きとしては自分の好きなパーソナリティを目の前で見られて、自分が選んだメールが読まれるのはたまらないですね。週2出勤で月2万くらい。



教育学部・卒
玉田拓海

節約！節約！の海外旅行。

今は、コロナウィルスの蔓延で、旅行に行けないけど、北海道に来たからには、ぜひとも旅行に行きたい！と考えている方も多いのでは？



行程：2/15 ~ 3/11 の 4 週間

費用：¥15,000（航空券、宿泊費込み）

旅行自体、大変楽しく、今ではかけがえのない思い出です。しかしそれ以上によかったと思えるのは、帰国後の自分です。旅を始めるまでは無意味に思えたことも、帰国後には価値あるものに見えてきます。旅の中で、あらゆる現場を自分の目で見て、手を動かしてきた結果だと思います。おかげで学業だって、今では本腰を据えて取り組めているような気がします。

学生の間は貧乏旅行が一番です。より多くのことを経験できますよ



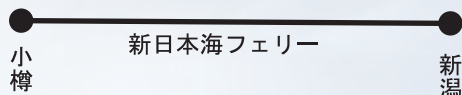
海外旅行にはクレジットカードがあると便利！

このページでは「北大生がどんな旅をしているのか」を紹介します！ぜひ参考にしてください！
※注意※
コロナウィルスの蔓延に伴い、状況は日々変化しています。不要不急の外出は避けるようにしましょう。

秘伝！

北大生による旅の術

帰省するならあえてフェリーで。



行程：16 時間

費用：約 ¥5,000（学割で 2 割 OFF）

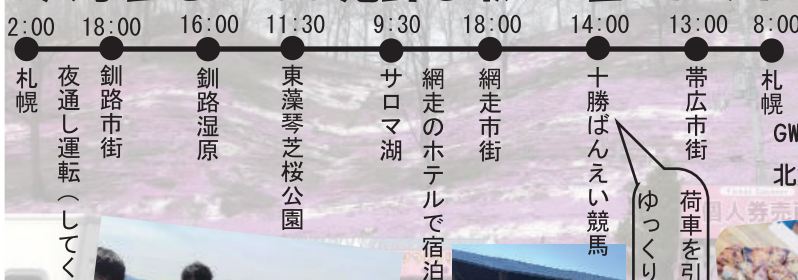
音楽を聴いたり風呂に入ったり探検したり…フェリー内で映画の上映もしていたから「グレイテストショーマン」を観た！映画鑑賞もできる。ちなみに陸地が近くなると携帯の電波が通じるので、いかに早く電波を拾えるかの勝負が開催される…かも？
※フェリーでの帰省は酔いやすい人にはオススメしません。

農学部 4 年 ジュニボ

景色が良い
安い！



大学生といえば免許を取って皆でドライブ！！



行程：5/5 ~ 5/7

費用：約 ¥10,000

GW の最後 2 日間で学科の友達とドライブしました。

北大生なら早めに免許を取って北海道の雄大な自然を堪能しにドライブすることをお勧めします！レンタカーは大人数であればあるほど安いので 8 人で、更に全員免許持ちなので毎回運転席も含め、席替えじゃんけんをしました！帰りは過酷なスケジュールでしたが汗



荷車を引いた馬が競う
ゆっくりな競馬



帯広名物「豚丼」

函館 - 青森は在来線がないので
やむを得ず新幹線で。



18 きつぷは 5 回分 1 セット”

“無理なく特急や新幹線を使おう”

温泉に入ろう”

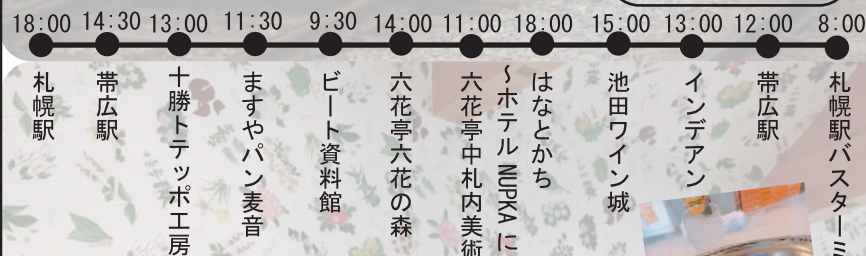
たまには1人で旅をしたい。

高速バス札幌⇔帯広
“ポテトライナー”

行程：8/2 ~ 8/4

費用：約 ¥30,000(すべて込み)

実はこの旅行は出発の1週間程前に、



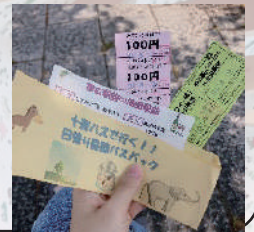
- ・スケジュールは自分の気分次第
- ・積極的に人と交流する
- ・第六感をはたらかせる

て二泊し、
南村、ポロシリ



帯広のカレーチェーン店
インディアンのカレー

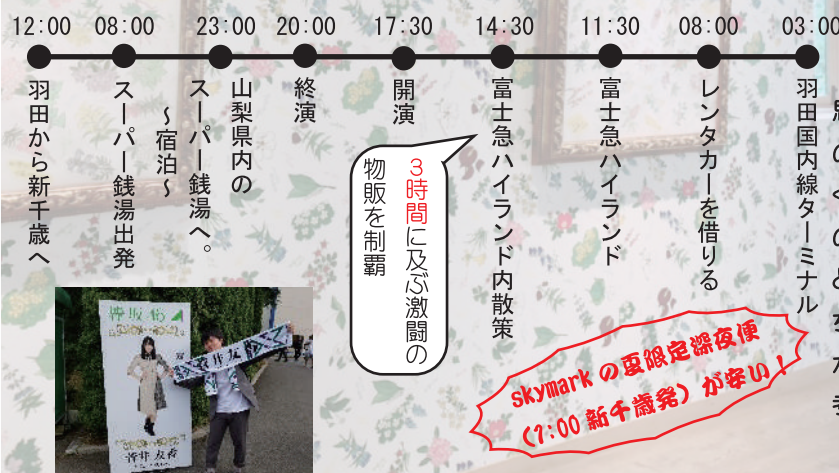
札幌駅バスターミナル
「あ！夏休み前だけでももう授業ないじゃん！
少し遠出したいな！」という感じで弾丸で
行くことを決めたのです。人を誘うのも
いいけれど、大学生だし1人旅なんてして
みたいな…と思っていた私には絶好の
チャンスでした笑



行程: 7/5 ~ 7/6

費用：約 ¥50,000(すべて込み)

大好きなアイドルのライブ目的で行った旅。
思いがけず遊園地に行けたり良さげな温泉街
の風呂に浸かれた。グッズ販売になるべく早
く行きたいから例えその日の安くても時間帯
の遅い飛行機では行きたくなかつ逆に前泊
とかしようと思うと宿代が無駄にかかってき
ちゃうのでトータルで考えて最も安く、なお
かつ少しでも体力的に負担の少ない最善策を
考えるのは結構頑張りました笑



北大生による

札幌の冬を乗り越える服

明日、何着ていく？

Female



真冬の中央ローン



ご覧の通り、冬の札幌キャンパスはまるで雪山のよう。きちんと対策をしていないと痛い目を見るぞ！

Male



かじかんだ手で筆は握れない

日々勉強に勤しむ北大生にとって、手の状態は重要。寒さから手を守る手袋は必須といえるだろう。

まずは首から温めよう

首は大動脈や神経が通っているデリケートな部位。きちんと温かくして、体全体の健康を保とう。

あまりお金をかけずにオシャレできる点もGOOD!

転倒防止の必須アイテム!

冬の札幌では凍った地面での転倒に注意。滑りにくい雪靴は何足か持っておこう。靴底用の滑り止めアイゼンもおすすめだ。

Column

北大生はどこで服を買う？

大学生が服を買う主な方法は、次の三種類。

- ① 服屋
- ② 古着屋・リサイクルショップ
- ③ ネットショッピング

- ①…札幌駅のエスタやステラプレイスには価格帯や、ファッション性の異なる多様なアパレルショップが展開されている。お財布に余裕があるときに周ってみよう。
- ②…品数が多く、リーズナブルなので学生に優しい。一方で、最新の服は取り扱っていない可能性が高い。
- ③…価格帯が幅広く、わざわざ店に行く必要がないのは大きなメリットだといえる。試着できないので、購入者のレビューなどを見て慎重に検討しよう。





自炊の時間

自炊をしよう！

計1,590円 × 30日 = 47,700円
→ かなりすぎ!?

大学生(自宅外生)の1か月の食費平均は…

26,230円!

※学生生活実態調査(大学生協連)より

つまり、みんな自炊してる！

自炊とは、食費を抑えるテクニックである。実際どのくらい変わるのだろうか？外食中心の暮らしと比較してみよう。

朝ごはん。外食派は朝通学中に寄るコンビニでパンやおにぎりを1~2個買う。合わせてお茶も買う。だいたい200円~300円くらい。

昼ごはん。ここは自炊派でも食堂を使う人が多い。1回に使う金額は400円台が多い。

夜ごはん。北大周辺の飲食店はラーメン、中華、丼、スープカレーなどレパートリーが多い。お値段も700円~1,000円ほどとリーズナブル。(※昼食の自炊率は6.6%※大学生の外食に関する実態調査(立命館大)より)

この生活を(雑に)シミュレーションしてみると…左のようになる。でも、みんなこんなに使ってない。1か月の食費平均は自宅外生で26,230円、自宅生で14,370円となっている。外食だけで成り立たせるには非現実的な金額となっている。

自炊初心者のここがけ

①主食を用意する

とりあえずご飯炊いたり、パン焼いたり、麺茹でたりしておこう。何かおかずが欲しくなるはず。

②レトルトや鍋スープ系統も活用する

めんどくさいと思ったら、レトルト。これに生野菜サラダを合わせるだけでも十分立派。

③レシピを見て、簡単なものを

作れない、食材を無駄にするというのを避けたい。最初から三枚おろしにチャレンジしたり、ふわとろオムライスにチャレンジしたりするよりはカット野菜や豚コマなんかを使ってミスなく無駄なく料理をしていこう。

④保存方法を知る

一人暮らしだと食材のまとめ買い&保存が大前提!野菜類は基本的に冷蔵が常温。茹でたり蒸したりしたものは冷凍するのがおすすめ。肉魚類は長期保存のときは冷凍、そうじゃないときは水分をとって冷蔵しておけばだいたい大丈夫。ただ、食材によって適切な保存方法変わるので調べてみよう。

⑤洗い物を減らす

洗い物のことまで考えよう。料理好きな人でも一番めんどうに感じるのが洗い物。食器の使用数を減らしたり、洗いにくいカレー鍋に出汁を入れてカレーうどんにしたり、不用意な焦げ付きが増えないように強火をひかえたりと工夫できることはたくさんあるぞ。

必要になるもの

道具

必須

- ☐鍋
- ☐包丁
- ☐まな板
- ☐皿
- ☐箸
- ☐洗剤
- ☐スポンジ
- ☐タオル

あると便利

- ☐炊飯器
- ☐電子レンジ
- ☐電気ケトル
- ☐フライパン
- ☐おたま
- ☐フライ返し
- ☐ボウル
- ☐ザル
- ☐軽量カップ
- ☐水切り
- ☐排水溝ネット

調味料

必須

- ☐醤油
- ☐みりん
- ☐めんつゆ
- ☐油
- ☐塩
- ☐砂糖
- ☐コショウ

あると便利

- ☐小麦粉
- ☐片栗粉
- ☐味噌
- ☐酢
- ☐ごま油
- ☐料理酒
- ☐マヨネーズ
- ☐ケチャップ
- ☐コンソメ
- ☐白だし
- ☐ポン酢

- ☐ジンギスカンのたれ
- ☐スパイス類

札幌ならではの台所豆知識

・ジンギスカンのたれが万能

これ一本で炒め物はすべてこなせるといっても過言ではない。どんなお肉や野菜にも合う。

・ラム肉やシカ肉、ウニや毛ガニがスーパーにおいてある

肉で特異なのはラム肉。本州でよく見る骨付きラム肉ではなく、細切れでどこのスーパーにもおいてある。シカ肉は北大周辺のスーパーだとあまり見かけないかも。海鮮系ではウニや毛ガニが丸ごとおいてあったり、シシャモやニシンなど干物でしか見ない魚を刺身で食べたりすることもある。

・自然解凍に注意

早ければ10月下旬に冷蔵庫より室温が寒くなるので解凍が全然進まないことも…。真冬にはオリーブオイルまでもが凍ってしまう気温。そのときは35℃前後のお湯と塩を使って解凍しよう。逆にこれを利用して、冬場は冷凍庫を使わない人も…。

オススメの味付け

鶏

キャベツ&醤油
トマト&コンソメ
もやし&塩コショウ

牛

玉ねぎ&甘辛
ピーマン&中華系
にんにく&バター

豚

キャベツ&塩コショウ
白菜&唐辛子系
なす&ジンギスカン

羊

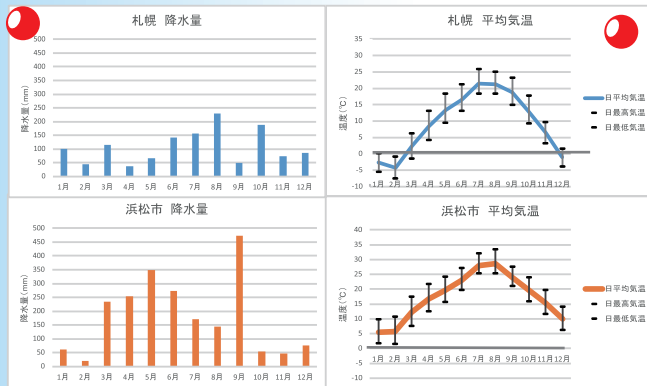
玉ねぎ&ジンギスカン
なす&ジンギスカン

冷帯の地 北海道へようこそ

北海道大学合格者の内、道外生が6割以上を占めています。雪が全く降らないようなところから来ている新入生も多くいるでしょう。また、地元で雪が降るといっても、北海道ほど寒く雪が積もる地域から来ている新入生はそう多くはないでしょう。そのような新入生は気候面で不安に思うかもしれません。そこで本記事では北海道札幌市の気候について紹介していきます。他にも、バナナの皮が本当に滑るのかといったユニークな研究の紹介もするので、ぜひ最後まで読んでみてください。

本州との比較

まずは、日本の大体中央に存在する静岡県浜松市と札幌市との気候を比較してみよう。

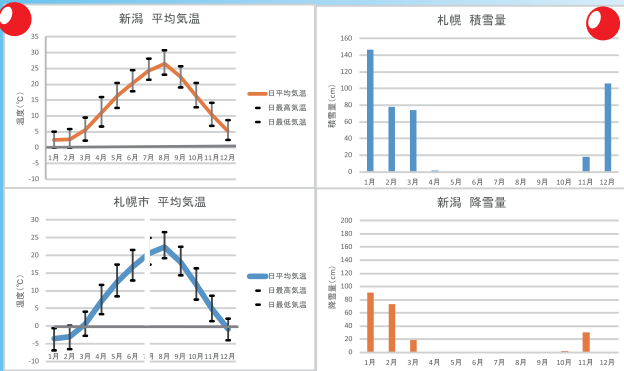


次に、雪が多く降ることが知られている日本海側に存在する新潟県新潟市と札幌市との気候を比較してみよう。

豪雪地帯として知られている新潟市に比べても積もる雪の量はかなり多いということがわかります。また、新潟市に比べて気温が低いということもわかります。

他の市の気候と比べてみると、札幌市が気温が低く、雪がたかさん降り、雨が少ないかということが分かって頂けたと思います。

(上の札幌市と浜松市のデータは二〇一八年度。下の札幌市と新潟市のデータは一九八〇から二〇一〇年までの平均値。共に気象庁から引用)



ワンポイント

アドバイス

本州から来た新入生の中には知らない人もいるかもしれませんが、冬には冬用の靴を履きます。防水加工と滑り止めがある靴です。その靴をもつていても雪道は滑ります。上から垂直に足裏全体を降ろすように、そして小さな歩幅で歩けば滑りにくいです。また、滑って転倒し、手や足を怪我してしまう人が結構いる(僕の知り合いでも昨年二人いました)ので決して焦らない様に時間に余裕を持って行動しましょう。

冬に歩く際に気を付けなければならぬのは横断歩道です。ここで転んだ人を見ない年はないです(個人の感想です)。横断歩道では、人や車が多く通り、雪が踏み固められたり、車の熱で雪が解け、後に凍って氷になったりすることになり滑りやすくなっているんです。

バナナの皮は本当に滑る?

この章では、気候とは関係ないのですが、「バナナの皮は雪道よりも滑りやすく、本当に滑る」ということが研究で示されており、内容が面白かったので簡単に紹介します。この研究は、北里大学の馬淵清資教授らによって行われ、二〇一四年にユーモアな研究や業績に贈られる「イグ・ノーベル賞」を受賞しました。

この研究を簡単に言うと、バナナの皮と地面の摩擦係数(この値が小さいほど摩擦係数が小さくなり、滑りやすいということ)

北海道あるある

〜気候編〜

- ・北大生に北海道あるあるを聞いてみました。
- ・三十度を超える日もあつて夏はそこそこ暑い。
- ・秋になるとイチヨウがきれいだが、銀杏が落ちてて臭い。
- ・冬は四、五時でも真っ暗。
- ・室内は常に暖房がついているので室内は夏よりも暑い。
- ・冬の日の朝は布団からなかなか出られない。
- ・四月にも雪が降る。
- ・雪合戦の球が固まらない。
- ・雪が降っても傘を差さない人が多い。
- ・十二月になると自転車は乗れなくなる。
- ・冬に吹雪いていると北大構内で遭難しそうになる。



になり、0.066(0.1を下回ると転ぶリスクが66%を超える)といわれており、雪上とスキー板の摩擦係数は0.08という値になり、雪道よりも滑りやすく、本当に滑るということが科学的に証明されました。ちなみに、リンゴとオレンジの皮の摩擦係数も測定してみましたが、共に0.1よりも大きく、滑りやすいということにはなりません。果物皮など何でも滑るという訳ではないということも分かりました。興味のある人はぜひ、論文を読んでみてください。