

制作：釧路公立大学生協学生委員会

New Step 2024



New Step 2024

2024年4月、
釧路市で新たな生活を始める皆様へ。
現役大学生による、新入生のための、
新生活歓迎冊子 “New Step”。

これさえ読めば大学生活の
スタートダッシュは完璧。

さあ行こう！
皆も大学生へ仲間入りだ！

New Step 2024 Lineup!

も く じ

★はじめに 04

1. 釧路公立大学生生活協同組合 学生委員会一同より
2. 釧路公立大学生生活協同組合 理事長より
3. 釧路公立大学生生活協同組合 専務理事より
4. 2024年度 新入生歓迎冊子 制作責任者より

第Ⅰ章 大学での生活を知ろう 07

1. 年間スケジュール
2. 学生の1日
3. 学内の施設紹介
4. 履修について
5. 資格取得のススメ
6. 留学制度について
7. 釧路公立大学の学び
8. 入学式に備えて

第Ⅱ章 釧路で生活しよう 27

1. 釧路について
2. 下宿と一人暮らしの違い
3. 暮らしの知識
4. 大学周辺MAP
5. アルバイトについて
6. 必要な物リスト

第Ⅲ章 生協のススメ 51

1. 生協加入
2. 共済・保険制度
3. 生協学生委員会について
4. 学生委員会の共済活動

第Ⅳ章 サークル活動を知ろう 59

1. サークル紹介・サークル一覧

★おわりに 64

本冊子についてのアンケートにご協力ください

釧路公立大学生協 学生委員会は、本冊子の内容や構成を毎年ブラッシュアップしております。この冊子について、読者様のお声は大変貴重なものです。どうか、本冊子のさらなる進化のために読者様の貴重なご意見・ご感想をお聞かせください。詳しくは65ページをご覧ください。

はじめに

新入生の皆さま 合格おめでとうございます！

2023年度は新型コロナウイルス感染症が5類に移行されたことに伴い行動制限の緩和やマスクの着用が個人の判断が基本になるなど、少しずつもとの生活に戻りつつあります。

さて、本冊子「New Step」は、4月から釧路での新生活を控えた皆様が抱く、大学への「不安」や「疑問」を少しでも減らすべく、現役大学生が新入生のために制作した「新入生応援冊子」です。

北海道釧路市は、北海道の東部に位置し太平洋に面した港町です。2つの国立公園に囲まれた自然豊かな街でもあります。冷涼な気候であり、特に夏は過ごしやすい気候と言われております。（最近、夏は結構暑いんですけどね）

釧路公立大学は釧路市の中心市街地から少し内陸に入った芦野地区に位置しており、海の自然と山の自然を同時に体感できる立地となっております。学内には様々な植物が息吹き、野生の動物が顔を出します。釧路湿原国立公園に隣接していることから、北海道でしかできない雄大な自然を体験できる場所です。

新入生の皆さまにおかれましては、大学生活を迎えるにあたりまして様々な期待と不安が入り混じっていることかと思えます。本冊子はそんな不安を払拭し大学生活のスタートダッシュを決めることができるように学生が頭をひねって内容を構成いたしました。ぜひ、最後までお読みいただき、新生活への希望をもって、4月に北海道釧路市という新天地でお会いしましょう。

最後になりますが、本冊子が皆様にとって少しでも有意義な大学生活を送る一助となりましたら幸いです。

それでは、本学生生活協同組合職員・学生一同、皆様のご入学を心よりお待ちしております。

釧路公立大学生生活協同組合 学生委員会一同より

釧路公立大学生生活協同組合 理事長

白川 欽哉



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。現在皆さんは、新天地での生活に大きな期待と好奇心をいただいていることでしょう。わたしたち釧路公立大学生生活協同組合（以下、釧路公立大学生協）は、そうした皆さんの学業と日常生活をサポートする組織として活動しています。高校時代には見聞きしたことのない組織でしょうからはその沿革をお伝えすることにいたします。

釧路公立大学生協は、組合員（学生、大学教職員、生協職員など）の皆さんからの出資金にもとづいて運営されている組織です。ゆえに、皆さんも大学生協の事業について発言権を持っています。同様の組織は、全国214の国公立・私立大学・短大、高専などにあり、組合員の教育と研究や生活を支援するサービスを提供しています。

皆さんには、入学時に大学生協の目的や内容を踏まえたうえで出資金を納入していただき、釧路公立大学生協の組合員として各種サービスの提供を受けることとなります。出資金は、卒業時など脱退の際に定款の定めに基づき返還される仕組み（お忘れなく）になっています。皆さんの在学中に大学生協の利用が増え剰余金が発生した場合には、共有設備（例：冷蔵庫など）の更新などのために積み立てられたり、年1回の総代会で内容を審議したうえで組合員に還元されたりする場合があります。ご記憶ください。

釧路公立大生協の活動の柱は、第一に、「学生の学びと生活」のサポートです。教科書は、生協購買部において、科目・担当教員ごとに分類し、期間を決めて販売していますのでご利用下さい。都会の大規模大学とは異なり、購買部に陳列できる品目の種類や数に限りはありますが、弁当・パン・お菓子、飲料品、パソコン等の電子機器、文具など、皆さんの日々の生活と学習に貢献できるよう、注文販売やラインナップの拡充に努めております。組合員の皆さんからいただく声を反映して、日々品揃えの工夫もしております。また、共済保険事業では、様々な疾病・入院、部活時の怪我の保障、冬場の凍結事故など雪国・寒冷地ならではの保障、インターンシップ時に企業から求められることが多くなった学生賠償保険証明も充実しています。他にも自動車学校、年々希望者が増えている各種検定試験の紹介など、皆さんの日常生活や将来の就職活動に必要な支援もさせていただいておりますので、気軽にスタッフにお声掛け下さい。

第二の柱は、皆さんの食生活のサポートです。わたしが学生だったころに比べて、釧路公立大生協が提供する食事は、食材の質、味付け、栄養バランスへの配慮が行き届いており、学生の皆さんに安心して食べていただけるものになっております。「懐にも優しい」のは、学食の強みでもあります。大学からの力強い支援もあり、2023(令和5)年度には、「100円朝食」（期間限定）が年二回に増えました。若い皆さんが朝食を食べる習慣を身につけ、それを「学業の効果」につなげる、という食育の発想からの試みの一つです。大学生協のみならず、大学も関心を寄せている事柄です。地元食材を使った新メニュー企画も、時おり登場しますのでご期待ください。

また、「食」に関しては5年前から、保護者の方々からも好評を得ている「ミールカード」が導入されています。年々申込者、リピーターが増えているこのカードですが、事前にカードにチャージを申し込み、完了後は1日あたりの利用限度額まで食堂を利用できるというものです。副菜のバラエティーを広げ、どんぶりや麺類一品だけでなくバランスを考えた食事の組み合わせも提案させていただいています。学生時代は食費を節約しがちになりますが、しっかりと食事の機会を確保することで健康を維持し、それを学業につなげていってほしいと願っています。

以上、釧路公立大学生協の活動の一端についてお伝えしましたが、百聞は一見に如かず、入学後に大学の門をくぐったのちには、ぜひとも大学2階の食堂と購買にお越しください。学生思いのフレンドリーなスタッフがお待ちしております。そして、生協学生委員会の先輩たちも、皆さんの来訪を歓迎しております。2023(令和5)年度も、多くの学生が委員会の新メンバー（全学年で26名）となり、さっそくユニークな企画を立ち上げて動き出しました。人と人とのつながりが希薄になりがちなこの時代にあって、若者たちが自らのアイディアで行動している姿は、なんと頼もしい限りです。それは、他の学生団体（体育会、文化部会、大学祭実行委員会など）との「ヨコのつながり」（連帯）を通じた広がりをみせています。現在の地道な活動は、北海道ブロックや全国規模での学生委員同士の交流会・勉強会の際にも、将来の就職活動にも活かされるものと信じています。

大学生協は、いつでも皆さんの参加と発言によって改善することができる組織です。より使いやすい、より身近に感じられる釧路公立大学生協と一緒に作りましょう。新入生の皆さんの加入と参加によって、もっともっと「人のつながり」の輪を広げていきましょう。

釧路公立大学生生活協同組合 専務理事

川上 勇氣



新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。
新生活への期待や不安、様々な感情が入り混じっていることと思います。そんなとき、皆さんの支えになる、なりたいのが、釧路公立大学生生活協同組合です。

釧路公立大学生生活協同組合は、今から15年ほど前に、大学教員、大学職員、当時の学生の皆さんの設立運動によって設立されました。大学の福利厚生団体として、購買／書籍／食堂を運営しており、日々の学生生活を様々な面から支えております。大学生協は一般の企業と異なり、皆さんから出資金をお預かりし、その出資金で運営をしております。組合員のお店として組合員のご希望商品や要望などを反映し、釧路公立大学の生協を作っていくことができます。ぜひ、組合員にご加入頂き生協を頼っていただければと思います。

こちらの冊子は、生協学生委員会が作成しており、現役の先輩学生が皆さんの不安を少しでも解消すべく必要な情報を記載しております。4月に開催される新入生歓迎企画にご参加頂ければ学生委員会はもちろん、新入生同士のつながりを広げていただく事が出来ます。

皆さんが、これから4年間で多くの学生・教職員と関わり実りある豊かな大学生活になることを願っております。

釧路公立大学生生活協同組合 学生委員会 冊子制作担当

下里 佳輝



新入生の皆さま、この度は釧路公立大学へのご入学おめでとうございます。
保護者の皆さま、この度はお子様のご入学、おめでとうございます。

このNew Stepは、現役大学生が新大学生になる皆様のために頭をひねって制作しました。「この冊子を読めば大学生生活のスタートダッシュは完璧」をモットーに大学生になるなら知るべきことや知っておけば役に立つ情報をまとめており、新入生の皆さまのみならず、保護者の皆さまにも役に立つような情報をたくさん掲載しております。この冊子が、新入生・保護者様が抱く不安を少しでも解消できるコンテンツとなりましたら幸いです。制作者・生協一同、皆様と4月にお会いできるのを楽しみにしております。

それでは、我々が制作した新入生歓迎冊子をぜひご活用いただき、新たな生活にお役に立ててください！

第 I 章

大学での生活を知ろう

この章では、主に「**大学内での生活**」についてご紹介します。
 釧路公立大学での**学び**や**履修登録**などにお役に立つ情報を
 まとめております。

Index

1	年間スケジュール	08
2	学生はどのような1日を過ごしているの？	10
3	学内施設紹介	12
4	語学選択のススメ・履修について	16
5	資格取得のススメ	20
6	釧路公立大学の留学制度について	24
7	釧路公立大学の学び	25
C	Column「入学式に備えて」	26



1

第 I 章 大学での生活を知ろう

年間スケジュール

I

前期の主なイベント

4月

入学式

大学生活の始まりです！

入学式後、**初年度ゼミのクラス**に分かれて自己紹介、話し合い等を行います

5月

前期定期試験

先生によってテスト形式が異なります
テストがなく授業内課題だけの場合もあるのでよく話を聞いておきましょう

6月

7月

オープンキャンパス

講義紹介や**食堂体験**などが行われます
皆さんの後輩が釧路公立大学がどのような大学なのかを見に来ます

8月

夏期休業

前期定期試験を終えるとすぐに始まります
8月初旬から9月中旬までの休みです

釧路の夏は様々なイベントがあるのでぜひ行ってみてください！

釧路夏の風物詩

くしろ港まつり



Ⅱ 後期の主なイベント

10月

K.P.U.フェスタ（大学祭）

たくさんの模擬店や花火大会が実施されます
大学祭は**10月中旬**ごろに開催されます

大学祭での
露店の様子



11月

12月

冬期休業

大学生の冬休みは2～3週間と短めです
例年12月25日頃～1月10日頃です

1月

後期定期試験

後期にも定期試験があります
前期と比べて**やる気がなくなりがち**なので気を付けましょう（筆者談）

2月

春期休業

試験を終えると春期休業に入ります
春期休業とはいえ2月初旬から休みとなるので外はまだまだ冬真っ盛り

3月

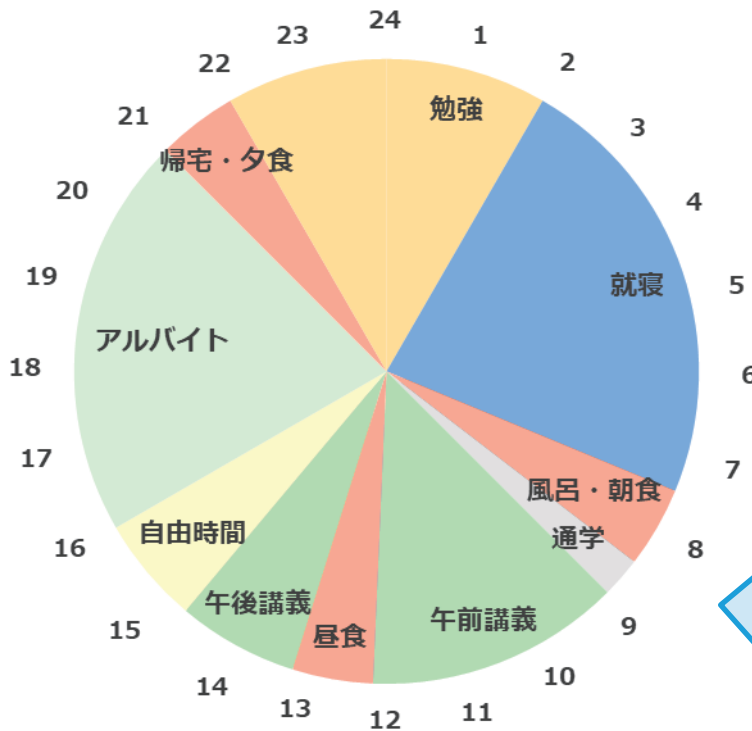
学位記授与式

何事もなければここで学士が授与され
無事、**卒業**となります
先輩方の門出をお祝いしましょう

2

学生はどのような 1 日を過ごしているの？

I 学生の 1 日 (理想)

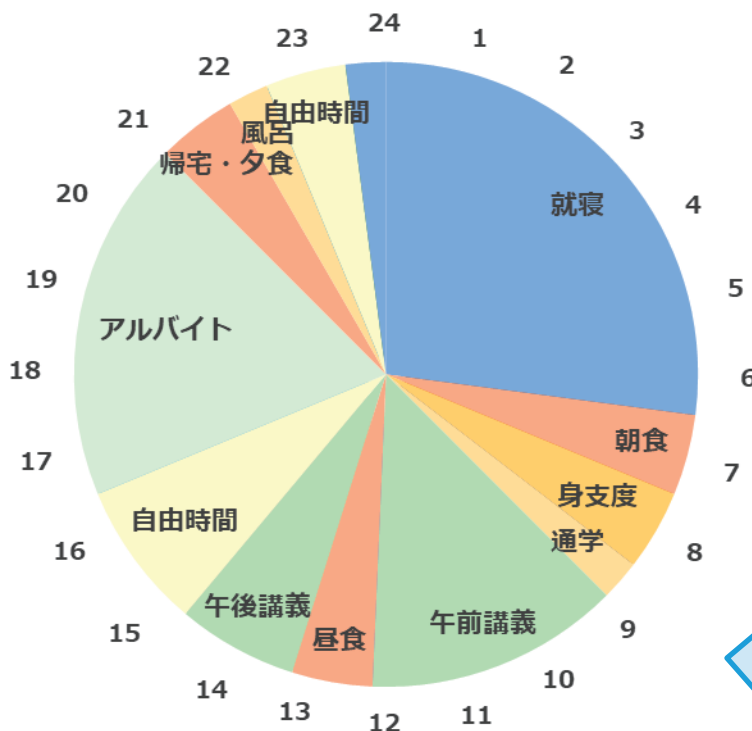


岩手県出身・1年・O君

この方の生活は

しっかり勉強していて素晴らしいけど、睡眠時間が少し足りないかもタイプ！

大学の講義のみならず、資格取得に向けて勉強を進めています。空き時間を見つけて少しずつ進められるようにしています。1つ悩みがあるとすれば、勉強本を買いすぎることです。



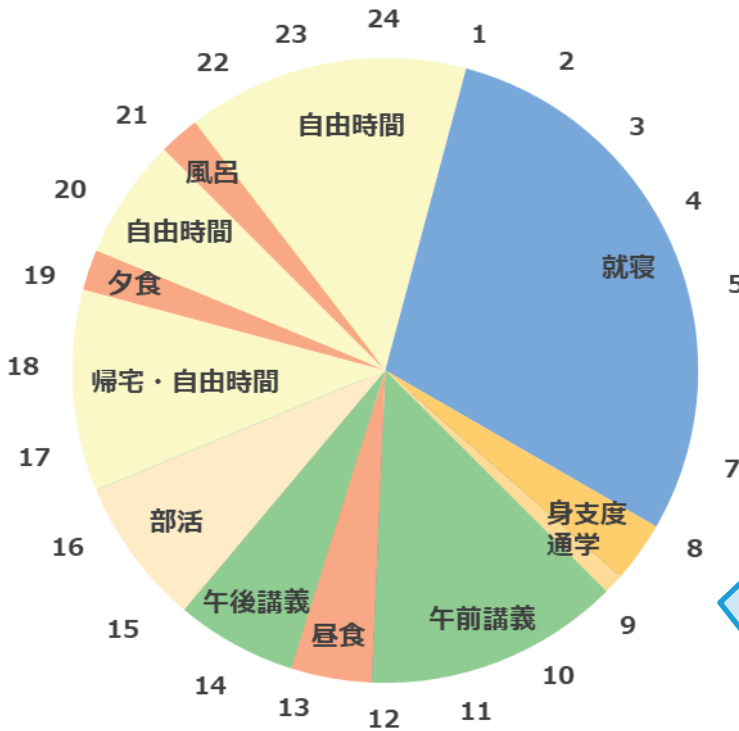
帯広市出身・2年・S君

この方の生活は

適度な睡眠時間・自由時間が確保されている、理想的な大学生タイプ！

基本的に生活リズムは崩さないようにしています。私は朝方の人間なので、午前中に講義を集中させ、午後のフリータイムを多く設けています。アルバイトがない日は、車で各地へ出向き、優雅な時間を過ごしています。

II 学生の1日(特殊)



和歌山県出身・2年・Nさん

この方の生活は
7時間睡眠で健康そう？
でももしかすると怠惰かも
タイプ！

朝起きれずに1限をさぼることが多々あります。頑張って1限に行った日は空きコマに家に帰って寝ています。1人の時間が好きなのであまり友達とは遊びません。好きなホラーゲーム実況者のYouTube配信を寝る前に見るのがルーティンです。

1人暮らしの大学生あるある

- **寝るのが遅く、結果朝に弱い**
→大学生は1分1秒でも寝たい生き物
- **空きコマは睡眠時間**
→睡眠時間が短く暇があると寝ちゃう...
- **家事が溜まりがち**
→溜まりすぎて現実逃避という負のループ
- **ごみを出し忘れる**
→起床が時間ギリギリで手が回らない
- **シャワーで済ませる**
→湯船につかる機会が減る
- **クレジットカードは使いすぎ注意！**
→ご利用は計画的に...ができずに無駄遣い
- **家が広いとたまり場になる**
→広いとたくさんの友達を呼ぶことができるから



学内施設案内

I

大学構内～1F～



アトリウム

日が降り注ぐ吹き抜けの空間は学生たちの憩いの場となっています。

エントランス

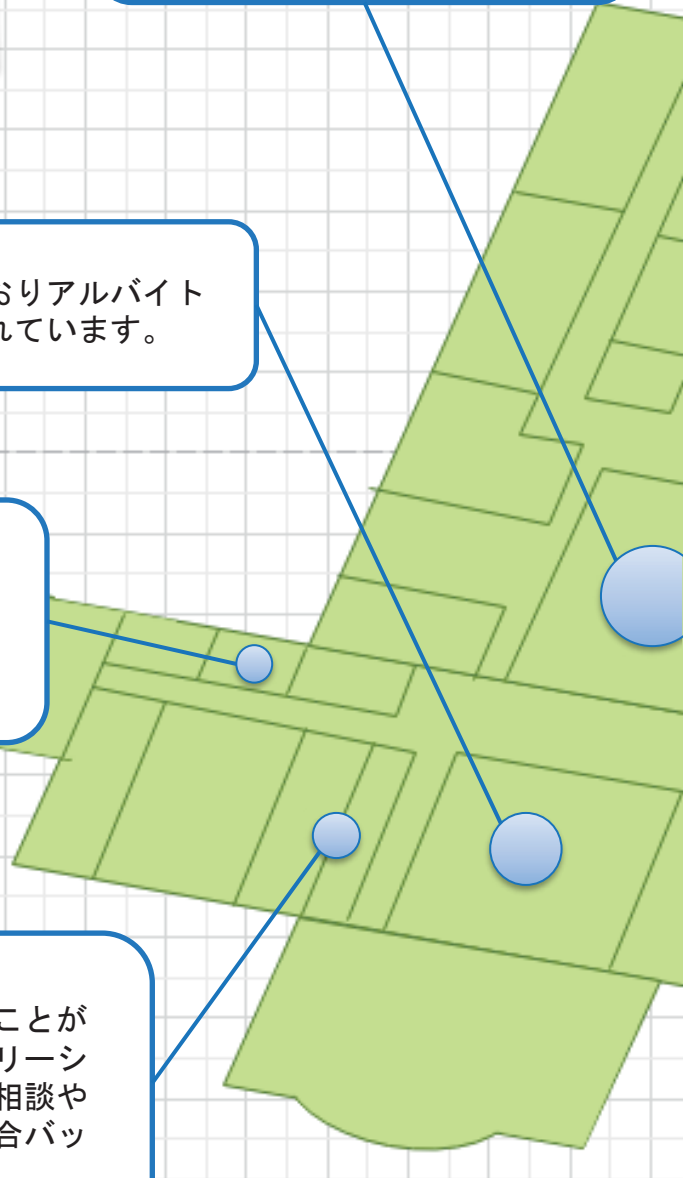
左右の壁は掲示板になっておりアルバイトや授業関連の情報が掲載されています。

保健室

怪我をしたり、具合が悪くなったりしたときに適切な処置を受けることができます。また、生活の困り事についても相談できます。

キャリアセンター

就職関連のサポートを受けることができます。面接対策やエントリーシートの添削はもちろん、就活相談や就活情報誌を所蔵し就活の総合バックアップをしています。



大講義室1

大人数の講義が行われる際に使われる大学で2番目に大きい教室です。創立30周年の際に椅子と机がリニューアルされました。



電算実習室

大学のパソコン室です。資料の印刷やパソコンを用いた講義の際に使われ、学内に3か所あります。

大講義室2

大人数の講義を行う際に使われる、大学で最も広い講義室です。

講義室

初年度ゼミといった、大講義室を使用するに満たない人数の講義を行う際に使われます。

事務局

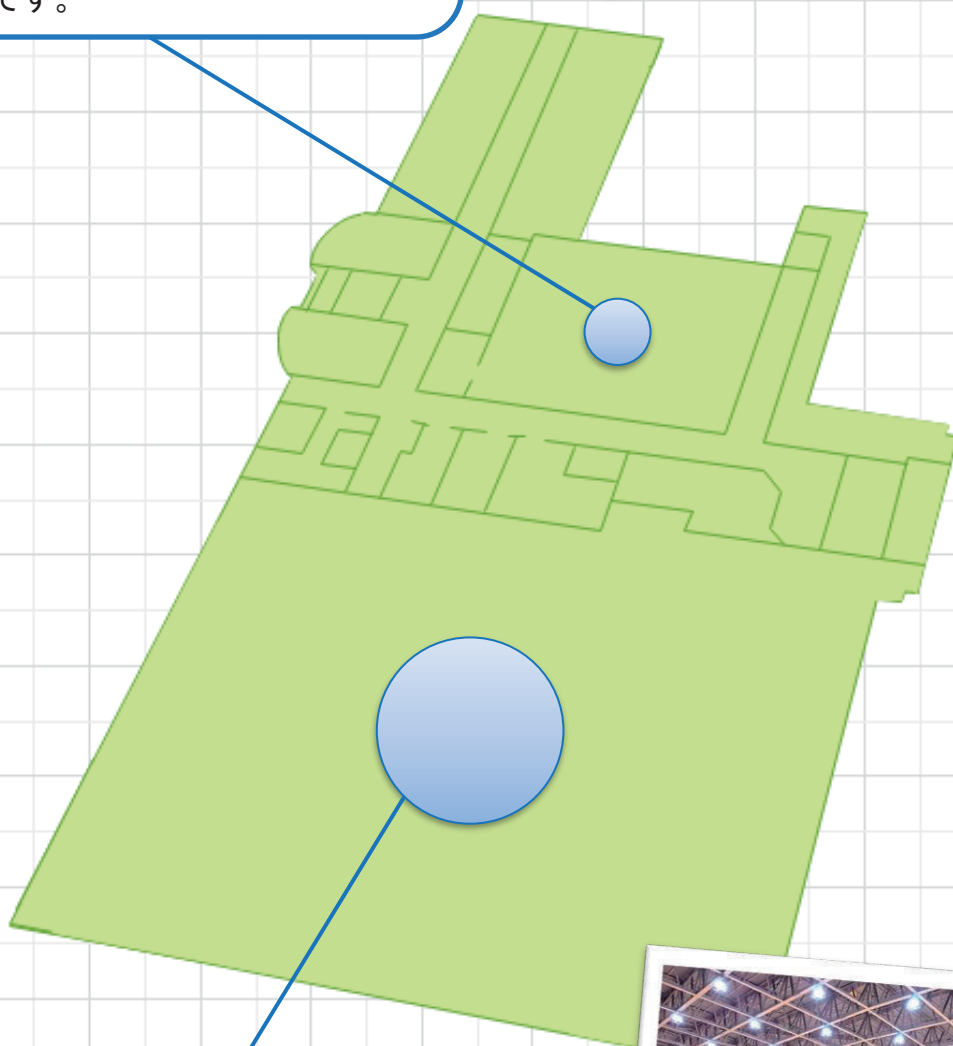
学生課・総務課・経営企画課の3つの課があり、在学中の様々な問題を相談できます。事務室内にはレポートBOXが設置され、講義での課題提出に利用します。



II 体育館棟～1F～

柔剣道場

畳が敷かれており武道系サークルの練習場になっていたり、壁面は鏡張りなのでダンス系サークルの練習場になっていたりと使用用途は様々です。



アリーナ

大学にも体育館が完備されています。ロッカールームやシャワー室・トレーニングルームが併設されており学生であればだれでも使用することができます。



III 大学構内～2F～

図書館

本のみならず、新聞や映像作品も所蔵しており、Wi-Fiやコンセントを利用できるスペースもあるのでレポート執筆や試験勉強にも利用できます。



学生ホール

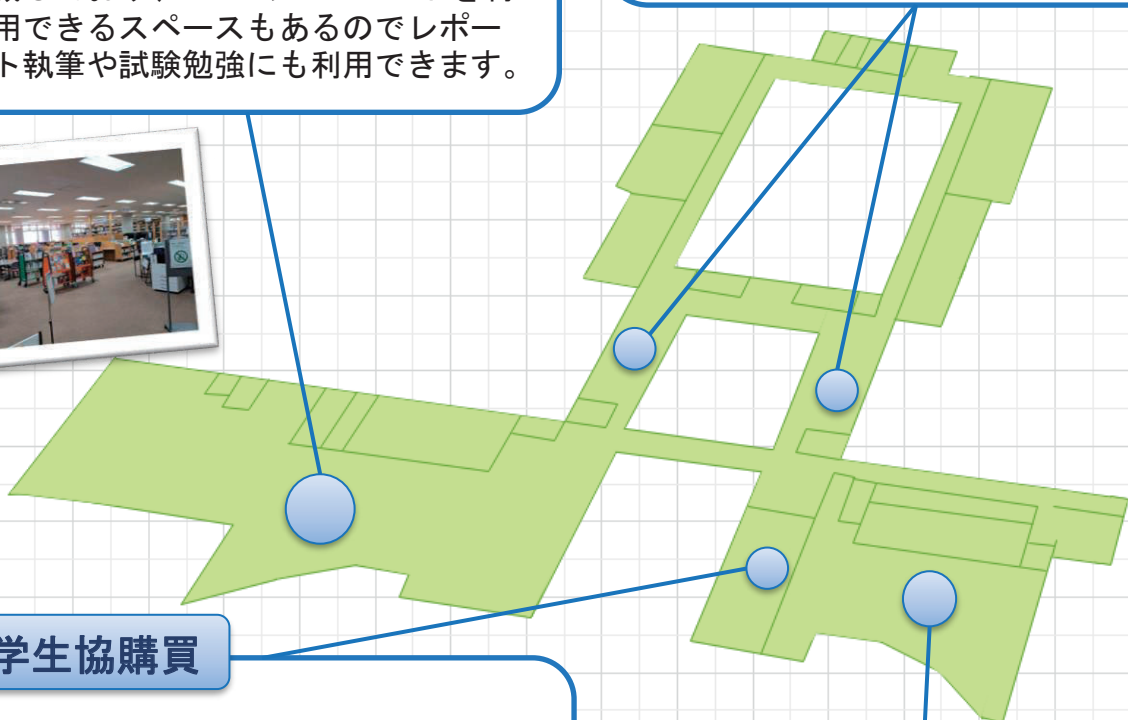
アトリウムを見下ろすことができるスペースには椅子が設置され、食事をとったり雑談をしたりできるフリースペースとなっています。

大学生協購買

文具や弁当・軽食・お菓子などの食品類はもちろん、漫画本や講義で使用する教科書、資格勉強の参考書なども取り揃えています。

大学生協食堂

昼食を食べることが出来ます。食堂内にはサークルによるカフェも併設され昼食時のみならず雑談や勉強など様々な用途で使うことができます。



語学選択のススメ・履修について

I

語学選択のススメ



釧路公立大学では語学が必修科目となっています。語学の単位が取れなければ卒業できませんので注意しましょう。釧路公立大学では**英語**、**中国語**、**韓国語**、**仏語（フランス語）**、**独語（ドイツ語）**、**露語（ロシア語）**を学ぶことができます。



英語

英語が一番履修者が多い語学です。習ったことがあるという理由で選ぶ方が多いのではないのでしょうか。英語は履修者が多いのでクラス分けをします。担当教員によって授業内容は大きく変わるので同じクラスで友達を作ることをおススメします。2023年度前期1年生の履修率は58%です。



中国語

中国語は1年生の11%が履修しています（2023年度前期）。発音が難しいですが何回も練習をするのでネイティブにも通じるようなスピーキング能力を習得できます。中国語は世界の話者数が2位なのでどこかで役に立つかもしれませんね。

韓国語

韓国語は1年生の9%が履修しています（2023年度前期）。「K-POPにハマったけどハングル文字が読めない！」「推しのアイドルがしゃべっていることを少しでも理解したい！」と思っている方にうってつけの語学です。



仏語



仏語は1年生の10%が履修しています（2023年度前期）。仏語を公用語としている国は29か国もあり世界5位の多さです。日本人には少し難しいと言われていますが構造化された美しい言語とされています。

独語

独語は1年生の8%が履修しています（2023年度前期）。独語は英語と共通する部分があり英語を学んだことがある方は比較的学びやすい言語です。



露語

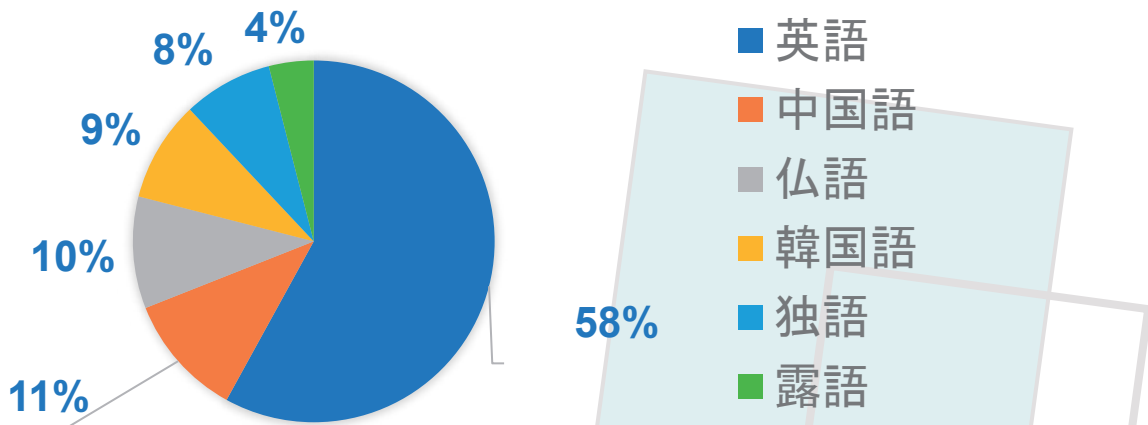


露語は1年生の4%が履修しています（2023年度前期）。日本人になじみのないキリル文字ですが北海道にはキリル文字の標識や案内が多いため読めるようになると面白いかもしれません。



受講人数には制限があり希望する語学が履修できない場合があります。語学は一度決めると変更できないのでよく考えて決めましょう！

履修割合



[注意]

2024年度では、カリキュラムが変更されますので一概にここに示した限りではありません。大学からの最新情報を確認してください。



II 履修とは

高校と大学の違いを見ていきましょう。

	高校	大学
授業時間 	50分	90分
授業形態 	板書	各自でメモ
試験 	知識 暗記	論述
時間割 	予め決められている	自分で決められる
評価方法 	試験	試験 レポート

大学では決められた時間割で授業を受けるのではなく自分の意志により受ける授業を決めて大学へ申告しなければなりません。この申告を「履修登録」といいます。自由に時間割を決められるといっても必修科目の単位を取得しなければ進級もしくは卒業ができませんので注意してください。どの科目が必修なのかは大学側から提示されるシラバスという授業計画があるのでそちらを参考にするようにしましょう！

これは実際に釧路公立大学で受講できる時間割の例です。（2023年前期）
※2024年度ではカリキュラム変更に伴い授業名が異なる場合があります。

	月	火	水	木	金
1限	英語ベーシック I Ba	経済理論入門		英語ベーシック I Bb	
2限			基礎演習		倫理学
3限		数学基礎a	情報リテラシーb		経済史入門
4限	現代経済入門	自然保護学	スポーツの科学(実技)		
5限		心理学		企業システム入門	

III

単位取得の流れ

Step
1

履修登録

単位を取得するためにまず履修登録をします。履修登録で行き詰ったら友達や先輩に聞こう！生協学生委員会の先輩たちもお手伝いできますよ。

Step
2

出席・課題

釧路公立大学では出席確認が行われる授業があります。遅れて入室した場合出席票を配られない可能性があるので遅れないようにしましょう。
毎回課題がある授業もあるので忘れずに提出しましょう。

Step
3

中間試験・レポート

授業の7、8週目には中間試験や中間レポートが課される授業があります。成績の何割かを占めるのでここで点数を稼いでおくと期末試験で余裕を持てますよね。

Step
4

期末試験・レポート

試験期間は約2週間です。過去問を活用したり自分なりにまとめノートを作成し、しっかり授業内容を復習しましょう。
レポートは提出期限を確認し遅れないように気をつけましょう。

Step
5

成績評価

成績評価は6段階あります。可（C）以上で単位取得になります。

成績	評価の基準
S(秀)	100点以下90点以上
A(優)	90点未満80点以上
B(良)	80点未満70点以上
C(可)	70点未満60点以上
D(不可)	60点未満
F(不可)	試験放棄

資格取得のススメ

I オススメの資格・検定

簿記検定

日本商工会議所



企業にとって不可欠な簿記・会計についての知識・技能を証明する。1～3級に分かれており、簿記といっても出題される範囲、難易度が大きく異なるため、学習の積み重ねが合格の鍵を握る。

FP技能検定

FP協会・金財



人生におけるお金の運用や管理についての知識・技能を証明する。保険、不動産、銀行、証券会社などの幅広い業界で評価される。出題される範囲は広いが、人生に役に立つ知識を得ることができるため、自分のことを考える機会にもなる。(3級はCBTのみ)

MOS

Microsoft



マイクロソフトオフィススペシャリスト。Microsoft社の提供するOffice (Word、Excel等)の基本的な知識、操作方法が習得できていることを証明する。企業を始め、社会で広く使われているソフトウェアのため、就職活動で履歴書に記載するのみではなく、学生のうちから重宝する。(CBT受験は札幌または旭川)

TOEIC L&R

国際ビジネスコミュニケーション協会



国際的な英語コミュニケーションの能力を証明する。リスニングとリーディングの分野に分れており、就職や留学など様々な場面で活用することができる。

秘書検定

実務技能検定協会



社会人であれば誰でも備えておかなければならない基本的な常識を備えていることを証明する。一般常識や事務処理、接遇のマナーを問う。

ビジネス能力検定ジョブパス

職業教育・キャリア教育財団



社会人に必要な仕事の能力を評価する試験。ビジネスでの様々な場面を想定した検定のため、どんな業界でもアピールできる。

第1種運転免許

各公安委員会主催



どの業界でも必須とされる資格である。釧路公立大学生協では、釧路自動車学校(KDS)と愛国自動車学校への入校申し込みができる。組合員は生協経由で申し込みをすることによって、優待価格での入校ができる。

II 学内での支援

キャリアセンター

キャリアコンサルタントの資格を有した相談員が常駐し、通年で就職などの個別の相談に応じている。面接対策や書類の添削のみならず、「就職活動に対する不安」「個別の悩み」をきめ細かくフォローしてもらえるので、積極的に活用しよう。

対策講座

学内では、FP技能検定やMOSの対策講座が実施されている。一人で勉強することが心細い人やしっかり対策したい人は受講することをオススメする。また、講座受講によって学内から申し込みを行うことができたりするメリットもある。MOSは対策講座と試験が一体となっているため、受講が必須となる。なお、料金が別途発生するため注意したい。

資格割引(組合員限定)



大学生協では、「資格の大原」、「TAC」、「東京LEC」、「東京CPA」などの資格予備校(スクール)が開講している講座を申し込むことができる。組合員は大学生協割引が適用されるため、検討している人は是非活用してほしい。

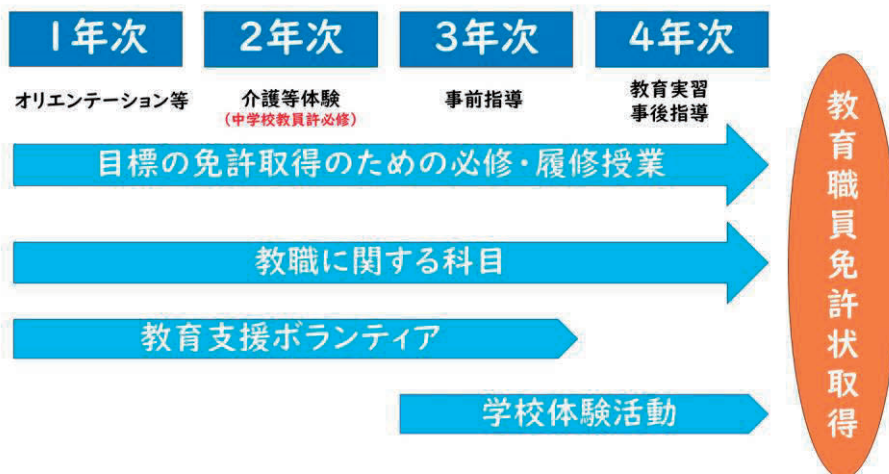
III 教職課程のススメ

社会科教科をはじめ、釧路公立大学では最大4つの教員免許状を取得することができる。

中学校教諭一種免許状	社会
高等学校教諭一種免許状	地理歴史・公民・商業

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」を受けることによって教員免許状を取得することができる

教職課程の道のり



教職課程を履修する上での注意点

- ・卒業単位に含まれない科目を履修する必要があるため、教職課程非履修者より大変。
- ・目標の免許取得に向けて時間割を組み立てる必要があるため、よく確認して履修する必要がある。
- ・教職課程において、中学校教諭一種免許状取得に必要となる科目は、高等学校教諭一種免許状取得に必要となる科目より多くまた異なるため、**中学校教諭一種免許状の取得を目指そうと考えている人は、1年生から計画的に履修する必要がある。**
(詳しくは入学後のオリエンテーション・学生便覧等を参考にしよう)

教職課程を履修している先輩の声

【中学社会・高校地理歴史免許課程履修者】



社会科が好きだったことや、先生に対する憧れがありました。大学では、各科目を越えた分野のつながりを大切にしています。日本のみならず、世界に目を広げていく視点を身につけたいです。教職課程は大変ですが、未来は広がります。

【高校公民免許課程履修者】



教職課程を履修することで自分の将来が広がると考えました。経済学部にとって1番身近な教科が公民だと思います。教職課程は卒業の単位数に含まれない講義が多いので他の人よりは大変ですが、教育支援ボランティア内で大好きな子どもたちと触れ合えて充実しています！

【高校商業免許課程履修者】



私は商業高校出身で、商業の教員免許状取得を目指しています。中学生の時の担任が印象的で、その先生を目指したいと思っています。教職課程は履修する科目が多くて大変ですが、その分得るものも大きいです。一緒に頑張りましょう。

IV

資格取得のススメ

1. 検定を知る

合格率や難易度はどのくらいなのか、いつどこで行われるのかなど検定の概要を知ろう。申込期間になったら忘れずに申し込もう。

2. 試験を知る

参考書やインターネットを使って、試験に向けた知識をインプットしよう。また、どのような問題が出るのか、難易度はどのくらいなのかなどを過去問題をみてつかもう。過去問演習を積み重ね、出題の傾向をつかもう。苦手分野と得意分野を把握できるようにして、本番までに苦手分野を減らそう。

3. 試験を受ける

本番前日までに、試験会場、交通手段などを調べよう。釧路市以外で受験する場合は、前日に移動が必要かどうかなども調べよう。

試験当日の朝はお茶などの利尿作用のあるものや胃に負担が大きいものを飲食するのは避けよう。普段通りの実力を発揮できるよう、合格のためのベストコンディションを整えよう。また、持ち物を確認し忘れ物をしないようにしよう。

あとはこれまでの自分を信じて全力を出し切ろう！

釧路公立大学の留学制度

I 留学制度について

釧路公立大学は留学制度があります。選抜試験、面接などを経て留学生として選ばれると実際に留学することができます。

現在、カナダのキャピラノ大学と韓国の牧園大学を派遣留学先として選ぶことができます。

キャピラノ大学へ留学した方へインタビューしました

Q 1 : 留学しようと思ったきっかけは何ですか？

理由は2つあり、1つめは、もともと海外文化に興味があり、海外の大学で同じ年の方々と交流してみたいと思ったから。2つめは、将来は海外にかかわるお仕事がしたかったからです。そのために多民族国家であるカナダに行ってグローバルな視点を身につけたかったので留学を志望しました。

Q 2 : 留学にあたって事前に頑張ったことはありますか？

英語の勉強というよりは、志望理由書に力を入れました。なぜ留学に行きたいのか、自分の強みは何かなどを明確にし、他の志望者ではなくなぜ私が留学に行くべきなのかを書きました。志望理由を明確にすることで面接にも自信をもって対応できました。

Q 3 : 実際に行ってみて感じたことはありますか？

行ってみて、カナダの気候は北海道に似ているのでとても過ごしやすいなと感じました。多文化主義であるため、日々新たな文化に出会うことができ、とても楽しい日々でした。

詳しくは大学HPに案内があります！
QRコードからサイトへアクセス！



釧路公立大学の学び

I 学びの特徴

1 経済系の講義と経営系の講義に特化。各分野について詳しく学ぶことができます。

釧路公立大学は経済学・経営学について基礎から応用したところまで様々な分野について扱っています。経済学や経営学について学びたい人にとってはとても良い環境があります。

2 地域に根差した大学なので、その地を例にした実践形式の講義で理解を深めることができます。

釧路で有名な釧路湿原を実際に足を運ぶ講義があるなど釧路公立大学だからこそできる講義もあり、その中から実践的な知識を得たり経験をしたりすることができます。

3 キャリアコンサルタントが常駐。大学での学びはもちろん就活まで徹底サポートします。

学内にはキャリアセンターが設置され、資格についての知識や就活の情報を得たり、将来のキャリアに関する相談にも乗ってくれたりします。

II 釧路公立大学の教員

釧路公立大学には、現在教授20名、准教授15人、講師1名の計36名の先生が在籍しています。

本学の特色は先生との距離が近いこと。ちょっとした疑問でも、すぐに先生が答えてくれます。

皆さんの学びを教員一同でバックアップしてきます！

入学式に備えて

I 入学式の服装と持ち物

入学式の服装は**スーツ**の人がほとんどです。シンプルなデザインを選べば就活の時にも使えるのでおすすめです！持ち物はスマホ、財布、ハンカチ、それ以外で大学から指定されたものは忘れないようにしましょう。

髪は整えていけば染めていても大丈夫

女性はスカートでもパンツスタイルでもOK

靴は歩きやすいパンプスがいいでしょう



釧路の4月は寒いので上着を着ていくと安心

靴はリュックやリュックパートバッグがおすすめ

男性は革靴が無難



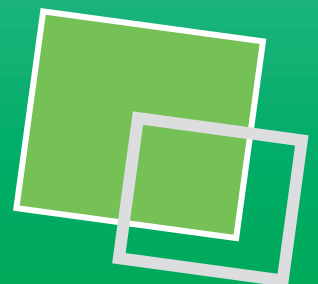
第Ⅱ章

釧路で生活しよう

この章では、主に「**釧路での生活**」についてご紹介します。
釧路にて1人暮らしをはじめの方へ、**生活**についてお役に
立つ情報をまとめております。

Index

- 1 釧路について 28
- 2 下宿と一人暮らしの違い 32
- 3 暮らしの知識（掃除・自炊・ごみ・家電・費用） . . 34
- 4 大学周辺MAP 44
- 5 アルバイトについて 48
- C Column「新生活に必要な物リスト」 50



釧路について

I 釧路の気候・四季

極寒
水道管の
水抜きを
忘れずに

新生活が
スタート
まだまだ
肌寒い

春夏の境目が
分かりにくい
(岡山出身執
筆者の主観)

30℃を
超える日
は稀

11月頃
から
雪化粧
するかも

	平均 最高気温	平均 最低気温	平均 相対湿度
1月	-0.2℃	-9.8℃	67%
2月	-0.1℃	-9.4℃	69%
3月	3.3℃	-4.2℃	71%
4月	8.0℃	0.7℃	77%
5月	12.6℃	5.4℃	80%
6月	15.8℃	9.5℃	87%
7月	19.6℃	13.6℃	88%
8月	21.5℃	15.7℃	87%
9月	20.1℃	12.9℃	84%
10月	15.1℃	6.1℃	76%
11月	8.9℃	-0.3℃	69%
12月	2.5℃	-7.0℃	67%

年中高湿
除湿は
マスト

冬の冷え込み
は厳しいです
が、晴れの日
が続きます。
降雪量は全道
的には少ない
ですが、稀に
大雪に見舞わ
れることもあ
ります。

霧日数が
月の半分
以上

10月頃
から
肌寒い

執筆者が夏休
みを地元で過
ごして釧路に
帰ってきたと
きは、夏に比
べてかなり涼
しくなってい
ました。

気象庁HPより 1991年～2020年の平均

釧路は釧路湿原をはじめとして自然豊かな地域で、四季の景色も様々です。釧路市の四季別の特徴を見ていきましょう。



春

釧路の春の訪れは遅く、桜の開花宣言は日本一遅い時期になります。釧路の桜は、一般的なソメイヨシノよりも色が濃いエゾヤマザクラです。昼と夜の寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期です。体調管理は万全に！



夏

釧路の夏は他地域に比べ涼しいと言われ、過ごしやすのが特徴です。夏はイベントが盛んで、釧路新花火大会や霧フェスなどの大型イベントが開催されます。気になった方はぜひ調べてみてください。



秋

春の桜とは逆に、秋の紅葉は全国的に見てかなり早い方です。この先に待つ冬に向けて季節が一気に進んでいきます。春同様、昼と夜の寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期です。免疫力を高めておきましょう。



冬

寒さの厳しい冬です。道内では雪が少ない方ですが路面が凍結し、転倒事故が多発します。真冬に道路を歩く際には十分に注意しましょう。左の写真を見てもわかるように、釧路の冬の寒さは川の水をも凍らせてしまうのです。

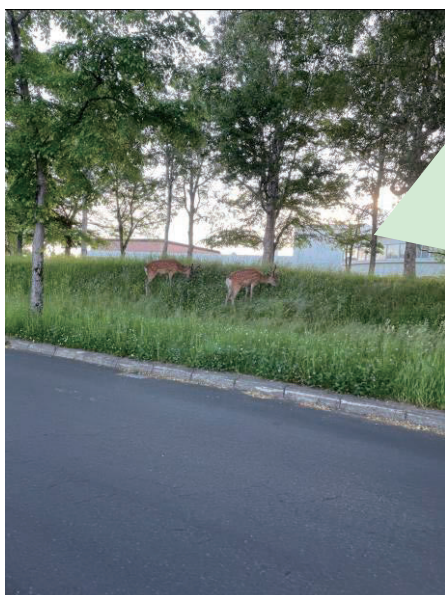


II 釧路ってどんなところ？

釧路は北海道東部の太平洋に面した地域で、冬の寒さは厳しいですが、夏は他地域に比べ涼しく、とても過ごしやすい街です。ここでは釧路の特徴をいくつかご紹介します。



釧路は全国的に見ても水産業がとくに盛んな地域で、水揚げ量では4年連続で2位となっています。そのため水産物は他地域に比べ、安く新鮮なものばかりです！



大学の付近は国立公園に指定されており、鹿が学内や生活道路など身近なところによく現れます。鹿はとても臆病な性格で人を襲ったりすることはありません。

鹿以外にもキツネなどの多くの野生動物が生息していますが、エキノコックスなどの寄生虫を媒介する可能性があるため、遠くで見守るようにしましょう。



釧路は、霧の発生が特に多い場所で、「霧の街釧路」として知られています。

この霧は三陸沖で発生し、風に乗って釧路に流れ込みます。風向きによっては、霧は大学周辺にも広がります

濃霧が発生した場合には、自動車や自転車の運転に十分注意しましょう。

Ⅲ 道外出身者から見た釧路

本ページでは道外（岡山県南部）出身の執筆者から見た釧路の魅力や釧路ならではのイベントをいくつかご紹介します。



釧路発祥の炉端焼き
新鮮な海産物や野菜、豚肉やシカ肉を焼くこともあります。



釧路大漁どんぱく
このお祭りの目玉は何とんでも北海道で唯一三尺玉が上がる花火大会です。



細岡展望台
天気の良い日には雄大な釧路湿原が一望できます。



阿寒湖温泉
雄阿寒岳・雌阿寒岳の活動によって形成された阿寒湖の畔にある温泉です。



音別のフキ
釧路市の飛び地である音別地区のフキは、瑞々しくシャキッとしていと定評があります。



釧路に限らず道内には花粉症患者を苦しめるスギ・ヒノキがほぼありませんが、シラカバ花粉が飛びます。

下宿と一人暮らしの違い

I 下宿

各下宿の概要については大学パンフレットに載っています
下宿物件のメリット・デメリットをみてみます。
釧路公立大学の周辺には20程度の下宿物件があります。

メリット

- 献立を自分で考えなくてよいだけでなく、バランスが考えられた健康な食事がとれる
- 大学生が集まるので交友関係が広まりやすい
- 冷蔵庫や洗濯機など家電設備が整っていることがほとんど
- 場所によっては交流会がある
- 大家さんや同じ下宿の先輩がいるので不明なことがあったときに頼りやすい

デメリット

- 自由に自炊ができない、もしくは制限がある可能性がある
- 下宿によっては門限が設けられる場合がある
- 食事の時間が固定されている可能性がある
- 下宿で提供される料理の味が自分の好みと合わないときも
- 基本は集団生活でトイレや風呂など共用スペースは譲り合いが必要不可欠
- アパートでの一人暮らしに比べればお互いの気遣いが必要となる
- 洗濯機などの設備利用に料金が発生する的情况がある
- 物件が少ないので競争が激しい

朝、晩食事ができるので安心です。整理整頓が苦手なので物がすぐたまってしまいます。



下宿暮らしOさんの部屋

Ⅱ 一人暮らし

次に、アパートでの一人暮らしにおけるメリット・デメリットを見てみます。釧路公立大学の周辺は大学生が集まる住宅街になっています。

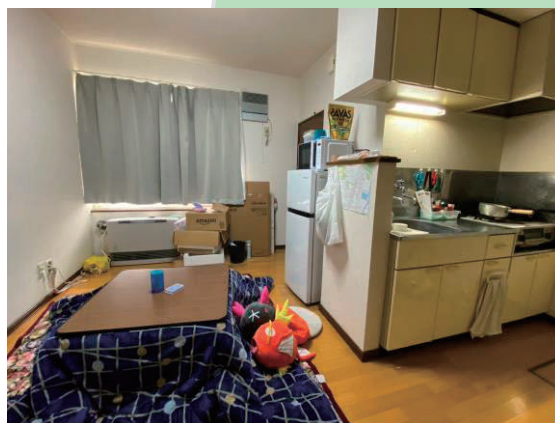
メリット

- 自炊を自由に行うことができる
- 友人を呼んで遊びやすい
- 全ての家事を自力で行うので家事スキルが身につく
- 共用スペースがないので下宿に比べてプライベート性が高い
- キッチンやリビング等自由にアレンジできる
- 下宿に比べ物件が多いので自分の好みの物件に住むことができる

デメリット

- 好きなものを食べることができる反面栄養バランスが偏りがち
- 自由が多いとはいえ、ご近所付き合いがある程度必要になる
- 家電や家具を全て揃えなければいけないので、初期投資が高い
- 人によっては生活リズムが崩れてしまうことも
- 掃除・洗濯・皿洗いなどの全ての家事を自分で行う必要がある
- 体調不良のときでも看病してくれる人がいないので大変

僕は実家で家事をあまり手伝わなかったのですが、一人暮らしを始めた当初は大変だった思い出があります。



一人暮らしAさんの部屋

掃除の基本



1 汚れたその瞬間に掃除する

汚れは**放置する時間が長ければ長いほど落ちにくい**という特性があるため、汚れた時に掃除するのが最も楽に掃除できる。

2 上から下、奥から手前の順番で掃除する

床を掃除した後に家具や天井の掃除をすると、床に埃やゴミが落ちたり、**せっかく掃除した場所にも汚れが広がってしまったり**など、掃除が二度手間になる。

3 そもそも汚さない

例えば、**部屋が散らかるのは物が多いことが原因**。そのため、物が散乱しないように定位置を決め、物を増やさないようにすることで部屋が散らかるのを未然に防ぐことができる。

4 汚れが落ちやすい（掃除しやすい）素材やツールを使用する

例えば、プラ製品は油汚れが落ちづらいため、ガラスや陶器、シリコン製品、フッ素加工されたフライパンを使用することで食器洗いの手間を減らすことができる。

5 汚れにあった洗剤を使用する

汚れは「酸性の汚れ」と「アルカリ性の汚れ」の2つに大別され、**反対の性質（pH）を持つ洗剤を使って中和**することで汚れが落ちやすくなり、簡単に掃除することができる。

汚れの種類（原因）と適した洗剤

汚れ分類 油汚れ

例) コンロ、IH、換気扇、電子レンジ、壁紙など

原因：食品の油や皮脂がこびりついたもの

洗剤：アルカリ洗剤、重曹

汚れ分類 めめり汚れ

例) キッチン・風呂場の排水溝など

原因：食べカスや生ごみに繁殖した雑菌

洗剤：塩素系漂白剤、重曹＋クエン酸

汚れ分類 水垢汚れ

例) キッチン、風呂場など

原因：水道水内のミネラル分が固まったもの

洗剤：酸性洗剤、クエン酸

汚れ分類 カビ汚れ

例) 風呂場、洗濯機、パッキンの継ぎ目など

原因：栄養分をもとに繁殖したカビ菌

洗剤：塩素系漂白剤・カビ取り剤



「まぜるな危険」と表記された洗剤の取り扱いについて、「酸性と塩素系」の洗剤を混ぜると有毒ガスが発生し重大事故に至ります。必ず洗剤の注意事項を読んで正しく使用しましょう。

場所別の掃除方法

汚れの予防法についても
ご紹介してます！



リビング

予防

- ホコリの原因は布製品から抜け落ちた繊維がメインのため、布製品を部屋に置かないことでホコリの発生を防ぐ。

掃除

- 家内で人が活動を始めると床に溜まったホコリが空气中に舞ってしまうため、しっかりと掃除できない。**起きたばかりの早朝や長時間の外出後に掃除するのが最適。**



キッチン

予防

- 換気扇に「レンジフードフィルター」を貼ってレンジフード内の油污れを防止する。
- シンクには「撥水コーティング剤」を散布して水や汚れの付着をブロックする。

掃除

【レンジの掃除方法】

- 耐熱容器に水1カップ、重曹大さじ1を入れて混ぜ合わせ、電子レンジで5分程加熱し、扉を開けずにそのまま20分程放置する。ふきんやキッチンペーパーなどに耐熱容器に残った重曹水を浸けて絞り、電子レンジ内の汚れを拭き取り、電子レンジ内を軽く水拭きし、乾いたふきんで乾拭きする。

【ガスコンロ・IHの掃除方法】

- 油污れは飛び散った油を放置すると酸化して固くなってしまい、洗剤が入り込みづらくなかなか落ちなくなってしまう。汚れて直ぐであれば、**余熱で温かいうちに水で浸して固く絞ったふきんで拭くだけで簡単に掃除可能。**
- コゲ汚れは重曹と水を3：1の分量で混ぜ合わせ、コゲがある箇所にまんべんなく塗り、30分程度放置後、丸めたラップやスポンジを使って擦ることで簡単に掃除可能。



風呂場

予防

- 使用後に50℃以上のお湯（やけど注意）を風呂場全体にかけて黒カビを死滅させる。
- 換気扇を稼働させ、ドアを開放するなど湿気がこもらないように常に換気しておく。

掃除

- 風呂場では「水垢」と「ピンクヌメリ（赤カビ）」の2大汚れが発生しやすい。水道水を使用すること、湿度が高く水分が多くあり、皮膚や石鹸カスなどが溜まりやすいなど、カビが繁殖しやすい条件が揃っていることが原因。



トイレ

予防

- 「置くタイプ」「便器の内面に張り付けるタイプ」の洗浄剤や「撥水コーティング剤」を散布して汚れの付着をブロックする。
- 立ってトイレを利用すると尿ハネ汚れが起こりやすいため、トイレは座って利用する。

掃除

- トイレの悪臭を生み出すのは、尿に含まれる成分が変化した「尿石」が原因。**尿は壁や床にも飛び散るため、定期的にトイレシートなどで便器や壁、床の拭き掃除を行う。



一人暮らしの自炊ガイド

1 健康的な食事と節約を両立したい人は自炊がオススメ！

自炊で節約につながるのは継続的に料理ができる場合のみ。また、栄養バランスを考慮しなければ外食やカップ麺等の方が自炊よりもお金がかからない場合も・・・

2 まずはできることを「1つだけ」、継続することが大事！

1品だけ、朝ご飯だけ、焼くだけ、切るだけなど、できることをできるときにやってみて、最初は無理のない程度で少しずつ慣れていきながら継続することが重要。

3 毎日自炊する必要はない

ご飯は一度に大量に炊いて余りは冷凍したり、おかずは一度に大量に作って作り置きしたり、下味保存してレンチンだけ・焼くだけの状態にしておくことで楽に調理することができる。

4 お徳用・業務用をうまく活用する

お徳用・業務用商品は安い一方で量が多いため、一人暮らしでは使いきれない可能性がある。そのため、使いきれずに捨ててしまうくらいなら通常製品を使った方が良い場合もある。

5 一番大事なことは「料理を楽しむこと」

レシピ通りでないといけない、毎日作らないといけない、凝った料理を作らないと自炊とは言えない、といったことはなく、「自分なり」の料理をすることが1番楽しく長続きさせる秘訣。

おすすめレシピアプリ・サイト

 Kurashiru



DELISH KITCHEN



 Nadiall



オレンジページnet



 macaroni



 白ごはん.com



 みんなの
ぎょうの料理
NHKエデュケーショナル



E・recipe



ワンポイントアドバイス！！

献立決めは作りたい料理名からだけでなく、消費したい材料から調べるのもオススメです！
また、レシピサイトは上記の他にもYouTubeやInstagramなどのSNSも活用してみてください。

野菜の保存方法

POINT
-1-

野菜が育つ状態と同じように保存する

野菜を保存する際に野菜が畑で育つときと同じ状態に近づけることで、野菜にかかるストレスが少なくなり長持ちするようになる。

POINT
-2-

適切な湿度管理を行う

野菜によっては乾燥しすぎると味の質が落ち、逆に水が多いと腐敗の原因になってしまうため、ラップやキッチンペーパー、新聞紙などで包んで乾燥のしすぎや多湿を防ぐこと。

POINT
-3-

野菜に適した温度で保存する

野菜には「常温保存」が向いている野菜と「冷蔵保存」が向いている野菜、「冷凍保存」が向いている野菜があり、野菜ごとに適した保存方法を選ぶことで野菜が長持ちする。



※ 上記は基本的にカット前の保存方法です。カット後の野菜は保存方法が変わるので注意して下さい！

新鮮な食材の選び方

ジャガイモ
ハリがあり硬く締まっているものが良い。緑がかったり、芽が出たりしているものは避ける。

ニンジン
芯が小さく、オレンジ色が艶があるものが良い。古いものは表面が白くなったり芽が出ている。

玉ねぎ
しっかりと皮が乾いており、硬く締まっていて、持った時にずっしりと重みがあるものが良い。

なす
首の部分が太く、トゲが固く尖っていて、全体的にハリがあってずっしりと重いものが良い。

ピーマン
ヘタ（軸）が緑色で大きく広がっていて、実はツヤツヤして肉厚でハリと硬さがあるものが良い。

トマト
お尻に放射線上の筋（スターマーク）があり、ヘタが濃緑色でピンとして硬く重いものが良い。

きゅうり
全体的に濃緑色で、皮にハリとツヤが感じられ、トゲが硬く尖っているものが良い。

大根
全体的にハリとツヤがあり、まっすぐで太く重さがあり、ひげ根の毛穴が浅く少ないものが良い。

ごぼう
全体が硬くハリがあり、ヒゲ根が少なく、太さが均等で10円玉くらいのものが良い。

長ネギ
葉先まで濃緑色で全体がピンとしてハリがあり、根本が2重3重に成長していないものが良い。

キャベツ
外葉が緑色で根本が水々しく太さは500円玉位、1/2等は断面が盛り上がっていないものが良い。

レタス
大ききの割に軽く、全体にハリツヤがあり、断面が水々しく赤・茶に変色していないものが良い。

白菜
先までしっかりと巻いて重さがあり、1/2等は内側が黄色いものが良い（キャベツも同様）

ほうれん草
茎は密集していて根本が赤く、葉は色が濃く肉厚でハリがあり左右対称、葉先が丸いものが良い。

きのこ類
黒・黄色に変色しておらず、パッケージ内部に水滴がなく、肉厚でかさの裏側が白いものが良い。

鶏肉
肉の色が鮮やかで弾力とハリがあるものや、皮の毛穴が高く盛り上がっているものが良い。

豚肉
肉は鮮やかな赤色で、脂身は白くツヤのあるものが良い。鮮度が悪いと肉が灰色っぽい色になる。

牛肉
脂身はツヤのある白いもの、赤身と脂身の境目がはっきりしているものが良い。

魚（一尾）
基本的には目が澄みエラが鮮やかな赤色のもの、うろこが綺麗についているものが良い。

魚（切り身）
身に張りや弾力があり、血合いの部分が鮮やかな色のものが良い。



知っておくべきポイント

- 「可燃ゴミ」と「不燃ゴミ」は、**指定の袋（有料）**に入れて捨てる必要がある
- 釧路市と釧路町は通りを隔てただけの隣町だが、**可燃・不燃の指定袋が異なる**
- ゴミは収集日の**朝9時まで**に指定された場所へ出す必要がある
- 住んでいる地域によって、可燃・不燃・資源ゴミを出す曜日が異なる

資源ゴミの出し方

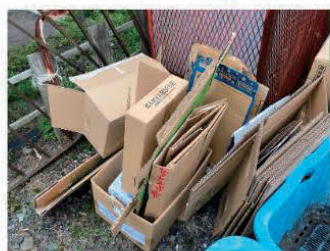
可燃・不燃・資源ゴミはそれぞれ指定の収集場所に捨てる必要がありますが、「資源ゴミ」だけは種類ごとにゴミの出し方が指定されています。



専用袋に入れる

- 白色トレイ
- ペットボトル
- 雑紙

▶ 色分けされているそれぞれの専用袋に入れて捨てる



ヒモでまとめる

- ダンボール
- 新聞紙・雑誌類
- 衣類・布類

▶ ヒモ（紙ヒモが望ましい）でしっかり縛ってから捨てる



専用カゴに入れる

- 空き缶類
- ビン類

▶ 中をしっかりとすすいでから直接専用カゴに入れて捨てる



飛散防止ネット内に入れる

- その他資源ゴミ

▶ 汚れを取り除いたゴミを透明/半透明袋に入れて捨てる

×モ 生協の購買にて「可燃袋」を販売しておりますので、ぜひご利用下さい！

ゴミの分別方法

資源ごみ



空き缶類



ビン類



ペットボトル



紙パック



白色トレイ



新聞紙・雑誌類



ダンボール



雑紙



衣類・布類
(綿100%製品のみ)



プラスチック製
容器・包装

可燃ごみ



生ごみ



ゴム製品



衣類
(綿100%以外)



革製品



リサイクルできない紙



プラスチック製品

不燃ごみ



ガラス・陶器類



金属製品



LED電灯器具



油・薬品等のビン類



小型家電



上記の内容は釧路市から配布されている分別表をもとにして作成していますが、詳細については釧路市の「ゴミ分別表」を必ずご確認ください。

I 家電を選ぶときに…

1人暮らしをするときに、生活を便利にしてくれるのが家電ですが、次のポイントをおさえることで、さらに有意義な生活をするすることができます。

冷蔵庫

- 自炊を頑張りたい人は**多少容量が大きめ（170L程度）**のものを！
- 冷却方式は「**ファン冷却式**」がお勧め！
「霜取り」というメンテナンスが不要
- 静音性が高いものがお勧め！（結構重要）

パソコン（本学は**PC必携**です）

- 値段のみではなくスペックをよく見て購入！
遠隔講義などは特にパソコンスペックを選びます。4年間快適に使えるものを選びましょう。
- 大学生協提供の「Microsoft Surface」は大学の推奨スペックを全て満たすPCです！

除湿機

- 釧路は年間を通して高湿なため、あると非常に便利！
- 天候に左右されずカラッと洗濯物を乾燥OK！部屋のカビ対策もバッチリ！（高湿環境はカビ発生の原因に…）
- 除湿方式を考えて選びましょう！3通りあります。（方式問わず、除湿機を使用すると室温が上昇します）



（例）コロナSシリーズ
コンプレッサー式

参考:価格.com	夏に強い	冬に強い	本体重量	消費電力	参考価格
👍 コンプレッサー式	◎	△	△ やや重い	低い	1万円～
デシカント式	○	○	◎ 軽い	高い	1万円～
ハイブリッド式	◎	◎	× 大きく重い	ヒーター 運転時は高い	4万円～

新生活家電&家具を購入するときのPoint！ Part 1

- ✓ **イッキに揃えてはいけません**
まずは「**最低限**」揃えて、1週間ほど生活してみましょう。そうすることで無駄なものまで買ってしまった！ということを防ぐことができます。
- ✓ **防災対策も考えましょう**
大学周辺の海拔は3～6m。**津波などに備えた災害備蓄（ラジオやカセットコンロなど）**を忘れないようにしましょう！
- ✓ **除湿機は「買うべき」家電**
釧路は**基本年中高湿**です。特に夏場は、晴れていても湿度90%以上という日もざらにあります。高湿環境は部屋の壁などにカビが生える原因となり、退去時に清掃費用の請求対象となる場合もあります。**湿気対策の家電は必須**でしょう。

II あると便利な家電

実際に釧路に住んでみて、「これは必要」と学生が感じている家電をご紹介します。これらを揃えておくことで、**もっともっと釧路での生活が快適に**過ごすことができます。

1

サーキュレーター

直線的な風を起こし、お部屋の空気を循環します。**冷暖房効率がよくなり省エネにつながります**。部屋干しのお供としても◎。



参考価格
0.3万～

2

携帯ラジオ（電池式）

災害（特に停電）時、スマートフォンはただの光る文鎮です。命を守るために**スマホ代替の情報入手手段を用意しましょう**。



参考価格
0.1万～

3

プリンター

大学では教員が用意するプリントを印刷した上で参加する講義があります。そんな時**お家でサクッと印刷**できて便利！



参考価格
1.5万～

4

カセットコンロ

お友達と鍋パ...もできますが、災害時、**ライフラインがストップしても調理や暖を取ることができます**ので備蓄がオススメ！



参考価格
0.3万～

5

ウインドエアコン／スポットエアコン

釧路は「エアコンの要らないマチ」ということで有名でしたが、近年は「**しっかり暑いマチ**」になってきました。釧路はエアコン完備のアパートが少ないのが現状です。ウインドエアコン／スポットエアコンは**窓さえあれば工事不要で冷房**することができるので、お部屋に設置できるのであれば、設置してみても良いかもしれません。夏が一気に快適になります。（注：自分で取り付けを行う）



参考価格
3.5万～

⚠ 注意事項

ウインドエアコン／スポットエアコンは、お部屋の窓により設置できない場合があります。購入をご検討される際には**ご購入前に必ず設置できるかどうかを取扱説明書やメーカー公式HPなどでよく確認しましょう**。**入居前に購入することはお勧めできません**。

新生活家電&家具を購入するときのPoint！ Part 2

✓ 下宿を予定している方への注意事項

下宿の場合、部屋に持ち込めるものに制限がある場合があります。ここで紹介したものでも設置や持ち込みが禁止されている場合がありますので、必ず下宿先の規約や大家さんなどに確認をとったうえでご購入下さい。また、家電をレンタルすることができる物件もあります。

I 入学諸費用・初期投資

入学時に大学へ支払う金額や1人暮らしをはじめる際の概算費用をシミュレーションします。

大学入学諸費用（令和5年度実績）

支出内容	金額
入学料	302,000円
学生教育研究災害傷害保険料	4,660円
後援会費用	30,000円
同窓会費	10,000円
前期分授業料(4月末日までに納入)	267,900円
後期分授業料(10月末日までに納入)	267,900円
初年度納入金額合計	882,460円

【注意】ここに示した金額はすべて令和5年度実績です。金額は変動する場合があります。

- ① ここに示した金額は令和5年度に関係市町村以外に住所を置く学生を想定しています。
- ② 関係市町村（釧路市・釧路町・厚岸町・浜中町・標茶町・弟子屈町・鶴居村・白糠町）に住所を有している場合の入学料は242,000円（令和5年度実績）です。その場合の金額合計は822,460円です。
- ③ 奨学金制度・各料金免除制度などの特殊な例は試算対象としていません。
- ④ ここに示した情報は執筆時〔2023年09月〕当時。詳しくはそれぞれの最新の情報をご確認ください。

家具家電の参考価格

新生活に必要な家具家電の概算をしてみます。ここに示したものは参考価格であり目安ですが、昨今の値上げラッシュにより若干の割高になると見積もったほうがよさそうです。

家電	参考価格	家具・インテリア	参考価格	生活用品	参考価格
冷蔵庫	3万円～	カーテン	3000円～	キッチン用品	1万円～
洗濯機	2万円～	ベッド	1万円～	食器類	5000円～
電子レンジ	7000円～	寝具一式	5000円～	サニタリー用品 その他	15,000円～
炊飯器	7000円～	ソファ	1万円～	タオル・バスグッズ・ ごみ箱・防災グッズ 等...	
掃除機	1万円～	収納ケース	2000円～		
ノートPC	15万円～	カーペット	5000円～		
テレビ	2万円～	マット類	3000円～	合計参考価格	312,000円～

II 釧路の家賃相場

芦野地区・文苑地区での家賃相場はほぼ同一です。

★（アパート）約3万円～4.5万円 ★（下宿）約5万円～6.5万円

※ここに示した金額は目安です。特に下宿は食事や設備などにより費用が大きく変わりますのでよく確認の上物件を決定してください。

- 釧路公立大学生の多くは「芦野（あしの）」もしくは「文苑（ふみぞの）」の物件に住まれる方が多いようです。
- 釧路公立大学周辺は下宿物件が少なく、競争が激しいので下宿を考えている方はご注意ください。
- 物件を選ぶときは次の4項目のバランスを確認するのがおすすめです。
 - ① 大学からの距離 ・ ・ ・ ・ ・ 悪天候時に大学が遠いと大変かも...？
 - ② 周辺施設 ・ ・ ・ ・ ・ ①との兼ね合いが重要。周りに何もないと不便。
 - ③ 日当たり ・ ・ ・ ・ ・ 部屋干しが増えるので重要ポイントです。
 - ④ 「ガス」か「オール電化」か ・ ・ ・ ・ 物件により変わってきます。

III 一人暮らしでの費用

ここでは、主に一人暮らしの水道光熱費などの参考価格を示します。（執筆時〔2023年09月〕現在）

参考価格は①「ガス+電気」 ②「オール電化」の単身向けアパートに住む学生が夏期に1ヵ月間で支払う料金を想定しています。下宿物件は含みません。（物件により条件が異なるため）

※冬期間は暖房器具を使用するためここに示した金額よりも上昇します。上昇度合いは使用頻度やその時の料金設定・プラン等により変動するためここでは夏期を想定しています。
 ※居住者の使用方法によりこれらの料金は大きく変動しますのであくまでも参考としてお考え下さい。

	①ガス+電気	②オール電化
上下水道	約3,000～5,000円	約3,000～5,000円
電気	約4,000～6,000円	約7,000～20,000円
ガス	約2,000～5,000円	—
参考合計	約9,000～16,000円	約10,000～25,000円

ガス物件とオール電化物件の比較

おおよその「ガス+電気」物件と「オール電化」物件の利点欠点を示してみます。

	①ガス+電気	②オール電化
利点	オール電化より光熱費が若干安い。停電に強い。	火を使わないので安全。光熱費の基本料が一本化。
欠点	火の扱いに注意が必要。基本料がダブルでかかる。	電気代が高額になりがち。停電になると何もできない。

大学周辺MAP

I

文苑 & 芦野

ふみぞの湯

お風呂好きの方は必見！
この銭湯にはサウナや飲食店も
ついています。



ザ・ビッグ

ザ・ビッグはイオングループのスーパー
です。ほかのスーパーよりも値段が
安いので多くの大学生がこのスーパー
を利用します。

新釧路川

この新釧路川には鶴見橋と鳥取橋の2つの橋が架かっています。夏にはここで釧路新花火大会が開催され、2つの橋の間いっぱい花火が打ち上げられます。

文苑
中央
公園



コアかがやき

ここでは各種相談窓口の照会や市から発送した文書等の内容に関する問い合わせの対応やマルチコピー機の利用に係る講習会が開催されます。



ツルハドラッグ

大学から徒歩5分で着くドラッグストア。大体の日用品はここで揃います。



自動車学校

近隣の自動車学校2校は大学生協経由のお申込みで組合価格で入校ができます。

- ・ 愛国自動車学校
- ・ 釧路自動車学校

釧路公立大学

芦野1号公園

文苑南公園



II

芦野 & 釧路町

芦野1号公園

自然豊かで広々とした公園。
テニスコートがついています！



釧路公立大学

郵便局

郵便物やお金の振り込み、引き出し
など様々な用途に使われます。引っ
越しの時、郵便物の転送届を忘れな
いようにしましょう！



びっくりドンキー

ハンバーグやデザートがおいしい
ファミリーレストラン。お手頃価
格で長時間営業しているので学生
に人気のお店です。



ニトリ

一人暮らしには必見！
家具をそろえるのにとっても便利なお店
です。お隣にはダイソーがあります。

イオン釧路店

大学の近くで最も大きなショッピングセン
ター。食品売り場、3COINS、洋服屋、靴
屋、飲食店など多くの店舗が入っています。
さらには映画館も併設されており、とても
充実しています。



I 労働条件について

大学生になったらアルバイトをしてみたいと思ったことはありませんか？アルバイトをする際気を付けなければならないことがあります。

最低賃金を覚えておこう！

北海道の最低賃金 **960円**（2023年10月より効力発生）

※残業をする際は基本給に加え、残業代を払わなければいけません



ブラックバイトに注意！

日雇いのアルバイトで日給を時給換算すると、最低賃金を下回るようなアルバイトもまれにあります。

アルバイトは6時間勤務で45分間の休憩が必要です。職場でのパワハラやセクハラにも注意が必要です。

Memo

- ✓ 最低賃金を遵守しなかったり、休憩なしに長時間労働をさせたり、サービス残業（残業代が支払われない残業）をさせられたりと、法律違反のアルバイトの被害に遭う大学生が増えています。これらはすべて**労働基準法違反のブラックバイト**です。
- ✓ これらのような、「**ブラックバイト**」の被害に遭わないためにも、アルバイトを選ぶ際は、業務内容と賃金のバランスや、各種条件が法律に抵触していないかなどを確認したうえでアルバイトを選びましょう！

II アルバイト経験者コメント

実際にアルバイトをしている方にコメントをいただきました。

Sさん 大学1年生・バイト先：たこ焼き屋



Sさん

私がアルバイトを始めたきっかけはお金が欲しいと思ったからです。私はアパートを借りて一人暮らしをしているのですが自由な時間も多く、趣味を満喫したいと思ったときにお金が欲しいなと思いました。自分は大学のアルバイトの求人のスペースを見てアルバイトを決めました。労働状況、勤務内容などがしっかり管理されており、自分としてもいい経験となっています。

Memo

扶養について

- ✓ 年収103万円を1円でも超えると、扶養控除を受けられなくなり、**扶養者の税金が増えます**^{※1}。その家庭全体の手取りが減る可能性があるのです。
- ✓ 年収によっては所得税や住民税の納税をしなければならなくなります。大体的場合は、年収103万円以上で所得税の納税義務が、およそ年収100万円以上で住民税の納税義務が発生します。いわゆる**働き損**にならないようにするためにも、稼ぎ過ぎに注意しましょう。

※1：

勤労学生控除を申請した学生は、本人のバイト代などに対する所得税は130万円までかかりませんが、103万円を超えるため、扶養者の税負担が増えて世帯の手取りは減る可能性があります。



Sさん

自分の時間割、健康状態などとよく相談して、無理のないアルバイトを心掛けましょう。困ったことがあれば大学学生課などの窓口にご相談しましょう。

アルバイトについては、先輩の声を聞くのも有用です。生協の先輩もいつでも相談に乗ってくれますよ！

新生活に必要な物リスト



新生活を行う上で「最低限必要な物」をまとめてみました。よろしければ参考にしてみてください。

家具編

- テーブル
- ベッド
- イス・チェア
- テレビ台
- リビング収納
- 本棚
- 時計・温度計
- ラック
- 衣類収納
- キッチン収納

家電編

生活家電

- 掃除機
- テレビ
- 扇風機
- サーキュレーター
- ドライヤー
- 洗濯機
- テレビ
- 除湿機

キッチン家電

- 冷蔵庫
- 炊飯器
- トースター
- ケトル
- 電子レンジ

その他

- アイロン
- プリンター
- 延長タップ
- パソコン

寝具編

- 枕
- 各カバー類
- 掛け布団
- 敷布団・マットレス

インテリア編

- カーテン
- 敷物・ラグ
- クッション
- 照明器具
- ミラー
- ごみ箱・ごみ袋

キッチン・調理用品編

- 鍋
- フライパン
- まな板
- 包丁
- キッチンツール
- ボウル
- ザル
- 食器類
- マグカップ
- カトラリー
- スポンジ
- 水きりカゴ
- 三角コーナー
- シンクネット

サニタリー用品編

- タオル類
- バスマット
- 洗面器
- バスチェア
- 石鹸類
- 歯ブラシ
- コップ
- 風呂掃除用品
- トイレマット
- トイレトペーパー
- トイレ洗剤
- トイレシート
- トイレブラシ
- 物干し
- ハンガー
- 洗濯バサミ
- 洗濯カゴ
- 洗濯洗剤
- 柔軟剤
- ティッシュ

第Ⅲ章

生協のススメ

この章では、「釧路公立大学生協」についてご紹介します。
皆さんは「生協」とは何か知っていますか？大学生活をより
便利に安心して送ることができる情報をまとめています。

Index

- 1 大学生協同組合（大学生協について） 52
- 2 大学生協の保障制度について（共済・保険） 54
- 3 生協学生委員会のご紹介 56
- C Column「生協学生委員会の共済活動」 58



大学生生活協同組合（大学生協）について

I 大学生協とは？

皆さんは「大学生生活協同組合（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、私たち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。

例えば、学内の購買や食堂はこの大学生協によって運営されています。組合員になることで、大学生協から様々なサポートを受けることができます。

大学生協には公式HPよりお申し込みください。

生協の仕組み



II 大学生協電子マネー(ピリカ)とは？

大学生協に加入するとアプリ決済「生協電子マネー」や「ミールプラン」が利用可能となります。学内の購買/書籍/食堂/一部自動販売機のお支払いに使用することができます。

200円のお支払いで1ポイントが加算され、1ポイント＝1円で即チャージされます。



III 食堂について

食堂では丼ものや麺類を始めとして様々な料理を提供しており、さらには季節に合わせたフェアを期間限定で開催しています。

また、別途申し込みが必要ではありますが、事前に大学生協のミールプラン（食堂年間パスポート）に加入していれば未加入者（普通に食堂を利用する）よりも割安な価格で食堂を利用することができます。

こんな人におすすめ！

ミールプラン

利用上限額

600円/日

大学内に来たら、安心して一食食べられます！

最大利用金額

98,400円

- 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 68,000円

最大利用金額 98,400円

最大30,400円もお得！



IV 大学生協とは？

購買では教科書を始めとして、様々な文具や書籍、軽食、飲料等、大学生に必要な日用品を豊富に取り揃えています。

また、学生の声を基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。

購買の支払いでもピリカを使用でき、教科書の購入の際にはポイント還元率が5%となります。



大学生協の保障制度について（共済・保険）

I 「共済」とは？

学生総合共済は、「学生どうしがお互いにたすけあう制度」です

共済は、**困ったときにお見舞（共済金）**をおくことを目的とした、学生どうしのたすけあいの制度です。組合員があらかじめ一定の掛金を出し合って協同の財産を準備し、加入者の病気やケガ、父母扶養者の万が一の際に、その財産から共済金を支払うことによって、加入者の経済的な損失を補い、生活の安定をはかるしくみです。

☞在学中のけがや病気・病院へ受診した際に共済金を受け取ることができる制度です。

II 保険のご紹介

大学生協の保障制度の1つとして「学生賠償責任保険」という大学在学中の他人への賠償事故等に備えた保険があります。生協の共済保険は圧倒的コストパフォーマンスにて在学中のさまざまな「もしも」に備えることができます。

1人暮らし特約なし
～実家生活の方向け～

- ① インターンシップ中やアルバイト中・海外での賠償事故を保障！
- ② 日常生活や実習中の賠償事故を保障！
- ③ 個人賠償責任保険は1事故最高3億円まで保障！

1人暮らし特約あり

～アパート・下宿で新生活を送る方向け～
(左側の特約なしの保証も付帯します)

- ④ 借家人賠償責任保障は、1事故最高1,000万円まで保障！
- ⑤ 家財損害の他に盗難被害にも対応！
- ⑥ 父母駆けつけ費用保障が付帯！
☞3日以上入院などで親族が現地に駆け付ける費用を保障します

※共済・保険の詳しい保障内容は「CO・OP学生総合共済」パンフレットをご覧ください。

知られていない水道管凍結のリスク...

北海道は冬期間の寒さにより水道管破損のリスクがあります

水道管凍結事故により発生した損害や修理の責任はすべて「**破損させた部屋の住民**」が負うこととなります。

たとえ、数センチの配管破損があった場合でも修理費は**10万円**を超えるケースが殆どです。また、水道管破裂により、ほかの家に被害を与えた場合はその補償を全額負担しなくてはなりません。その場合、**100万円を超える額**を請求されることもあります。

その「もしも」に備えるためにも、対策が必要不可欠なのです。もし、何も備えをしていなかったら...。恐ろしい...



III 共済金の給付事例

釧路公立大学生協が、学生総合共済加入者へ共済金として給付した事例をいくつかご紹介いたします。

Case 1

抜歯の治療により3日間の入院をしたAさん。
(入院3日)

¥30,000円の給付※1※2

短期間の入院時でも
定額保障で安心!



Case 2

凍結路面を歩いているときに、転んでしまいけがを負ったBさん。
(手術・入院41日・通院11日)

¥482,000円の給付※1

不意なけがでも
治療費をしっかり支援!



Case 3

アルバイトの帰り道に、自動車と接触事故に遭ってしまい骨折したCさん。
(手術・入院18日・通院43日・固定具あり)

¥336,000円の給付※1

想定外のアクシデントへの
備えも万全!



Case 4

風邪をひき、ほったらかしにしていたら左扁桃周囲膿瘍に罹患したDさん。
(扁桃腺の炎症が悪化) (手術・入院4日)

¥90,000円の給付※1

費用面から病院に行きにくい。
そんな健康のリスクに備える!



※1 あくまでも給付事例です。

※2 抜歯手術は対象外です。

IV 生協の「あんしん」

生協は共済・保険とは別に、生活を送るうえでの住居のトラブルなどに備えたサービスである「学生生活110番」があります。



暮らしの中で何かトラブルが発生した場合、24時間365日受付対応します。カギの紛失、水道の水漏れなどの予期せぬトラブルが発生した場合でも専門スタッフが出勤し、処置・修理等を実施!

この頁でご紹介した各種保険や学生生活110番の詳しい説明は各種ご案内冊子をご確認ください
お申し込みの際は必ずご案内冊子等に記載されている約款や注意事項をよくお読みください

3

第三章 生協のススム

生協学生委員会のご紹介

I

生協学生委員会の活動

・友活

新入生同士の交流会運営は私たち学生委員会の仕事です！
皆さんのお友達作りをお手伝いします！

・オリジナル企画の運営

自炊コンテストや食堂メニュー総選挙などの企画を発案から実行まで行っています！
自炊コンテストでは組合員から料理の写真を応募してもらい、組合員による投票を行いました。優勝者には豪華な賞品のプレゼントも！
食堂メニュー総選挙では、シールとフォームによる投票によって人気商品の接戦が盛り上がりました！皆さんにも楽しんでいただけるはずです！



1位に輝いた
ケーキです！

・セミナーの参加

学生委員会のメンバーが全国の学生委員会の学生と交流を行っています！
他の大学の良いところを取り入れて皆さんに還元します！

・New Step (本誌)

この冊子を作成しているのは私たちです！
新入生の疑問を解決するような情報や、入学式後も使えるような濃い内容をお届けするために作成しています！

自分の意見が企画になるかも！
私たちと一緒に楽しく
活動してみませんか？

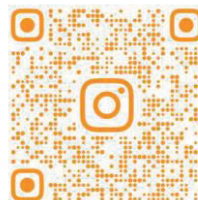


公式SNSもあります！

X (旧Twitter)



Instagram



LINE



II 友活のご案内

友活のご案内！



私たち生協学生委員会が運営する「友活」は、皆さんが早く大学生活に慣れていただくため、大学案内やレクリエーションを行っています！去年は男女ともに約8割の新入生にご参加いただきました。大学生協についての説明やグループ内での自己紹介、参加者同士のSNS交換会、クイズなどを実施し大いに盛り上がりました！

友活でSNS交換をした友達と一緒に講義を受けることも多いです！



友達づくりに最適ですのでぜひご参加ください！
日程などの詳細については後日メールとSNSでお知らせ致します！

申し込み方法

下記の二次元コードから、友活の申し込みをお願いします。
不明点などありましたら、生協学生委員会の公式SNSのX（旧Twitter）やInstagram、LINEでお問い合わせください！

友活申し込みフォーム



受付締め切りは
2024年4月1日午後11時59分です！
こちらからの返信をもって受付完了となります！
申し込みはお早めをお願いします！

- 生協学生委員会からのメール
(kpuseikyo2020@gmail.com) が迷惑メールとされ、届かない場合がございます。お手数ですが、迷惑メール設定の変更または迷惑メールボックスに振り分けられていないかをご確認ください。

生協学生委員会の共済活動

生協の共済活動は、加入・給付や学生の皆様のリスク対策ではありません。生協加入の組合員の皆さまが普段の大学生活をより快適に、より安全に過ごすことができるように学生目線の活動も実施しています。ここではその活動の例をご紹介します。

1 自転車点検

組合員の皆さまが普段使用している自転車を無料にて点検し、異常があればお知らせ。軽い不調であれば整備します。学生の皆さまが、より安全に生活できるようにお手伝いをする、これも共済活動の一部です。



2 不凍液の配布

釧路市は冬期になると厳しい寒さに見舞われます。それにより、水道管凍結事故が毎年発生しています。不凍液は主に排水溝やトイレのトラップ（水を貯めてニオイや害虫の侵入を防ぐ部分）に入れることで、その部分の破損を防止する役割を担います。このような「事故を防止する」活動も共済活動として学生委員会では積極的に取り組んでいます。



第Ⅳ章

サークル活動を知ろう

この章では、「釧路公立大学のサークル」についてご紹介します。今回はスペースの関係上すべてのサークルを紹介することはできませんが、本学の盛んなサークルをまとめましたので、ぜひご覧ください。

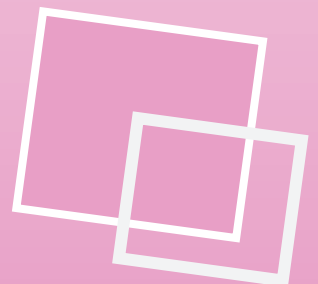
Index

1

釧路公立大のサークル紹介

..... 60

釧路公立大のサークル一覧



サークル紹介

I

サークル & 部活動紹介

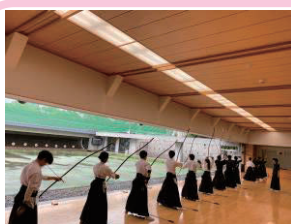
ほんの一部ですが、釧路公立大学には
こんなサークルや部活動があります。

団体名：ボランティアサークル

部員は70名以上在籍しています！

入部費用は不要です！

不定期の活動ですが強制参加はありません！

**団体名：弓道部**

男子9人女子3人で18時から21時まで活動しています。

鶴ヶ岱武道館は教育大や一般の方と一緒に練習しているので
公立大以外の方とも交流が出来ます。大会に出場し結果を
残したい方も弓道を趣味にしたい方も入部大歓迎です！

団体名：観光まちづくり研究部

数多くのイベントにボランティアスタッフとして

設営から運営、撤去まで参加しています！

北海道の魅力を肌で感じることができます！

**団体名：アカペラコーラスサークルアニュー**

歌を楽しむことを第一に、学校生活を充実させることを
テーマに活動しています。全員がコーラス初心者なので、
外部の方との交流を重視しています。

団体名：模型部K.M.C

私たちはプラモデルを中心に作品を制作しています。

それぞれのペースで活動するため自由な雰囲気です。

また、作品を展示会に出品が可能です。

初心者でも大歓迎なので、是非遊びに来てください。



団体名：国際交流部

クルーズ船が寄港した際の市内案内を担当しました！
新たに釧路市周辺の動画を作成、投稿し、外国の方に見ていただくというを行いました！
留学生も迎え入れ楽しく活動しています！



団体名：軽音楽部

月に一回ほどライブを行っております。
ライブでは様々なジャンルの曲を演奏しています。
大学から楽器を始めた部員も多く、
先輩方がサポートしますので始めやすい部活です。

団体名：美術部 やちぼうず会

イラストを中心に創作活動をしたい学生が
集まっています。参加自由のゆるいスタイルで、
依頼受託や作品制作をサポートしています！
あつまれ～創作人～

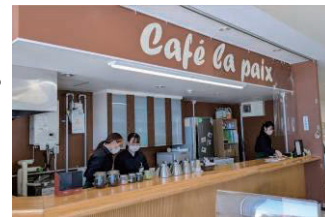


団体名：YOSAKOIソーランサークル

釧路短期大学、北海道教育大学釧路校と3校合同で
チームを結成しており、他校との関わりを持てます。
活動内容はYOSAKOIソーラン祭りへの参加、
釧路市内の施設やお祭りに参加することです。

団体名：釧路公立大学カフェラボ

学生が主体となって、食堂内でカフェを運営しています。
3年8人、2年14人、1年生8人の計30人で活動しています。
新メニューの考案・試作を行うことができるので、
とてもよい経験ができると思います。



・ **弦楽アンサンブル**

ヴァイオリンを始めとした4つの楽器を演奏できます。

・ **ゲーム部**

自由参加、ゲーム持ち込み可能、デジタルではないゲームもやっています。

・ **釧路・沖縄学生会**

釧路と沖縄という真逆の場所の文化について研究し、交流しています。

・ **資格取得サークル**

気軽に参加して欲しいです！

・ **ダンスサークルOZ**

自由と個を生かした方針で活動しているので、自由にやりたい踊りを踊れます！
大学からダンスを始める人も大丈夫です！一緒に踊れる日をお待ちしております！

・ **釧路公立大学自然観察隊**

北海道の自然の恵みに、触れるべし。誠実で本気である者のみ入隊を許可する。

II サークル&部活一覧

文化系サークル一覧

- ・ 軽音楽部
- ・ 放送研究会 Visions
- ・ 美術部やちぼうず会
- ・ 茶道部
- ・ 吹奏楽部
- ・ TRPG研究会
- ・ ボランティアサークル
- ・ 囲基部
- ・ 演劇部
- ・ ダンスサークルOZ
- ・ 国際交流部
- ・ 将棋部
- ・ 弦楽アンサンブル
- ・ YOSAKOIソーランサークル
- ・ K-SCAN
- ・ アカペラコーラスサークルアニュー
- ・ 模型部K.M.C
- ・ 観光まちづくり研究部
- ・ 麻雀科学部
- ・ 天体観測部
- ・ 会計研究会
- ・ 地域経済・金融研究会
- ・ 釣り研究会
- ・ 資格取得サークル
- ・ 釧路・沖縄学生会
- ・ ファッションサークル
- ・ ゲーム部
- ・ ゼミナール連絡会
- ・ テーブルゲーム同好会
- ・ 自然観察隊
- ・ 学生論文審査会
- ・ 乗り鉄同好会
- ・ 九州学生会

運動系サークル一覧

- ・ 男子アイスホッケー部
- ・ 女子アイスホッケー部
- ・ 男子バドミントン部
- ・ 女子バドミントン部
- ・ 男子バレーボール部
- ・ 女子バレーボール部
- ・ サッカー部
- ・ 男子ハンドボール部
- ・ 男子ソフトボール部
- ・ 女子ソフトボール部
- ・ 男子バスケットボール部
- ・ アメリカンフットボール部
- ・ 硬式テニス部
- ・ ソフトテニス部
- ・ 硬式野球部
- ・ 準硬式野球部
- ・ 卓球部
- ・ ラグビー部
- ・ フットサル部
- ・ カーリング部
- ・ 弓道部
- ・ 陸上競技部
- ・ 合気道部
- ・ ミニバレーボールサークル
- ・ 軟式野球部
- ・ 女子フットサル★CBS
- ・ NBA同好会
- ・ フラッグフットボールサークル
- ・ ランニングサークル
- ・ 剣道サークル

その他団体

- ・ 釧路公立大学K.P.U.フェスタ実行委員会
- ・ 釧路公立大学カフェラボ
- ・ 釧路公立大学生協学生委員会



III サークル選びの心得

大学の楽しみの1つでもあるサークル活動。
サークルは種類が豊富で、活動の自由度も高いです。
目的は趣味を生かす、新しい友人と出会うなど様々です！
第57回学生生活実態調査によるとサークルに所属している層は、
学生生活充実度が比較的高い傾向が見られます！
サークル加入率は72.6%に上り、ここ数年でも高い水準にあります！

サークル・部活選びの際に主に重視されるポイントは、

- 興味があるかどうか
→自分の興味がないと続けられないため
- 活動が厳しすぎないか
→厳しすぎると途中で嫌になってしまうため
- 本格的な活動ができるか
→高校時代よりレベルアップした活動をするため
- 友達ができるか
→新たな友好関係を築くため



という意見が多いようです。

中には、見学を回りすぎると迷ってしまうため
自分のインスピレーションを大事にする人も！
入学前から入りたいサークルを絞り込んでいると
すぐに活動を始めることができます！

好きなことに取り組んで大学生活を充実させてみてはいかがでしょうか？



ちなみに、釧路公立大学には...
サークルを掛け持ちで所属する人も居ます！
X（旧Twitter）やInstagramをやっている団体もあります！



※サークルの加入は絶対ではありません！
アルバイトに力を入れたり、勉強に打ち込むことも充実した大学生活です！

おわりに

く本編執筆者よりく

この冊子は本学生協学生委員会の学生が執筆しています！

第I章 を担当した中曾 裕月です！

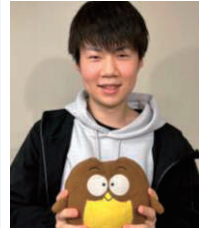
出身:和歌山県 経済学科2年



大学生活においてたくさん不安があると思いますが、この冊子が少しでもお役に立つと嬉しいです！

第I章 を担当した山下 結翔です！

出身:湧別町 経済学科1年



章としての統一感を持たせるデザインを意識して作成しました。

第I章 を主に担当した鈴木 錬です！

出身:帯広市 経営学科1年



今回、執筆して意外と近くにこんな施設があったのかなど新たな気付きも得られました。自分のいる地域について今一度知る良い機会でした。

第I章 を担当した小野寺 淳志です！

出身:岩手県 経営学科1年



合格おめでとうございます。大学での新生活に想いを馳せていることでしょうか。郷里を離れるまで家族や友人との時間を過ごしてください。新たなる旅路を応援しております。

第II章 を主に担当した湯浅 和也です！

出身:岡山県 経済学科1年



各々の新鮮な経験をふまえて書かれた「New Step」は、他のあらゆる資料にない目線での情報が盛りだくさんです。是非お役立てください。

第II章 を担当した常包 かれんです！

出身:帯広市 経済学科1年



皆様の中には新生活が始まる上で不安を抱えている方が多くいらっしゃると思います。そんな皆様の不安が少しでも和らぐと幸いです！

第II章 を主に担当した秋山 大樹です！

出身:岡山県 経営学科1年



大学生活内では他にも行事があるので興味があったら調べてみてください！

第III章 を主に担当した下里 佳輝です！

出身:帯広市 経営学科2年



この度は、本誌を最後までお読みいただきありがとうございます！我々一同皆様の門出をお祝いたします！何かわからないことがあればお気軽にご相談ください！

第III章 を主に担当した石井 智也です！

出身:帯広市 経営学科2年



第3章では生協についてご紹介させて頂きました。我々生協学生委員会は学生生活をより楽しんでもらうために様々な企画を実施してします。入学後を楽しみにして下さいね！

第IV章 を主に担当した小柳 明日香です！

出身:別海町 経済学科2年



4章を担当しました！講義は人それぞれなのでサークル活動が大学での友情に繋がることも多いと思います！ぜひ大学生活に役立ててください！



最後までお読みいただき、ありがとうございました！
我々一同、皆様にお会いできることを楽しみにしています！

アンケートにご協力ください！

本冊子の内容や構成を毎年ブラッシュアップしております。皆様のお声は我々制作者の励みにもなりますので、ぜひ読者様の貴重なご意見・ご感想をお聞かせください。

右記QRコードよりアンケートフォームへアクセスできます。ぜひ、ご協力をお願いいたします！



本冊子発刊にご協力いただいた企業様
ご協賛各社（50音順）



愛国自動車学校 様

NHK

NHK帯広放送局 様



株式会社ゆうちょ銀行 釧路店 様



KDS釧路自動車学校 様

●本冊子の一部・すべての無断転載・複製・転写を禁じます。 ●本誌内に掲載されている情報は執筆時〔2023年09月〕現在。
●掲載されている社名・サービス名などは各社の登録商標です。 ●使用されている内容・画像権利の全ては制作者に帰属します。
©2023-2024 釧路公立大学生活協同組合 学生委員会 All Rights Reserved.



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!

2024

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!



Instagram
チェック!
DMでも
質問等受け付け!



@AIJI_KUSHIRO



北海道にお住まいなら、



ろうきんが便利でおトクです!

北海道ろうきんは、北海道にお住まいの方なら原則どなたでもご利用いただける金融機関です。

払った手数料が戻ってきます!

フルキャッシュバックサービス

夜間や休日でも!

お引出し手数料が

旅行先やコンビニでも!

ゆうちょ銀行や他行ATMのご利用でかかったお引出し手数料は即時ご利用口座へキャッシュバックいたします。

※お振込には、別途所定の振込手数料がかかります。キャッシュバックの対象になりません。

0

実質円

各銀行(ゆうちょ・イオン・セブン・ローソン)やファミリーマート*などのコンビニATMでは入金手数料も無料! * (運営会社)イーネット

1つの口座でキャッシュカードが2枚持てます!



2枚ともフルキャッシュバック対応

親子で1枚ずつ持てるから、仕送りに便利!

親元を離れて学生生活を送っているお子さまの仕送り用の口座を作っておき、毎月の仕送りはカード(通帳)でご入金。お子さまは、もう一枚のカードでお引出しができて便利です! さらに毎月の送金手数料も節約!

「ろうきんアプリ」なら来店不要で口座開設!

24時間365日受付OK!

お手続きの詳細はこちらをチェック!!



ご利用いただける方

日本国内に居住している15歳以上の個人のお客さま

ご用意いただくもの

マイナンバーカード、運転免許証、または在留カード

※有効期限内かつ最新の氏名・住所が記載されていることをご確認ください。

お問い合わせはお気軽に(ろうきん)店舗、またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきんコールセンター **0120-5-109-26**

ご利用時間//AM9:00~PM5:00 土・日・祝日、年末年始は休業します。

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>

使える情報満載!

(北海道ろうきん)ホームページもご覧ください

北海道ろうきん

検索

釧路支店

釧路市末広町9丁目2-5 日本生命ビル内
TEL.0154-23-0511

ATM営業時間	平日	土・日・祝日
	8:45~19:00	9:00~17:00

お手続き時における留意事項は、右記から当金庫HPにてご確認ください



病気やケガ、賠償事故など学業継続に備える

大学生協の保障制度で大学生活の24時間・365日を応援します!

2024年度版



大学生協 共済キャラクター「タヌロー」です。

CO・OP学生総合共済は全国約69.7万人が加入する、たすけあいの保障制度です。

CO・OP学生総合共済

- ケガによる通院は、1日目から90日分保障
- 入院は病気でもケガでも1日目から360日分保障
- 精神疾患の診療を受けたとき、こころの早期対応保障
- 重度後遺障害を負って復学した場合、学業復帰支援臨時費用を保障
- 扶養者が亡くなった場合、扶養者事故死亡・扶養者事故重度障害などで保障

就学費用保障保険(総合生活保険)

引受保険会社(幹事): 東京海上日動火災保険株式会社

- 扶養者が病気やケガで死亡したり、ケガで重度後遺障害を負って学生本人が扶養者に扶養されなくなった場合の学資費用をサポート
- 学資費用の保障とは
 - ・大学に納付する授業料、実験・実習費など
 - ・大学からの指示に基づく教科書・教材などの購入費用 等

23TC-002890 承認年月 2023年8月

学生賠償責任保険

(学生・こども総合保険、施設・生産物賠償責任保険) 引受保険会社(幹事): 三井住友海上火災保険株式会社

- 正課中及び日常生活中における賠償事故に備えた保障
- 国内の賠償事故に対しては安心の示談交渉サービス付

一人暮らし特約あり

※「一人暮らし特約」のみの加入はできません。

- 貸主(大家)に対する借家人賠償責任保障(示談交渉サービス付)や、自分の家財に対する保障
- ケガや病気のために3日以上入院し、親族が駆けつけた時の費用等も保障(父母駆けつけ費用保障)

B23-900659 承認年月: 2023年7月

詳しい保障内容等はパンフレット「CO・OP学生総合共済」、Webサイトをご覧ください。

契約引受団体

日本コプ共済生活協同組合連合会
<https://coopkyosai.coop/>

保険取扱代理店

株式会社 大学生協保険サービス
<https://hoken.univcoop.or.jp/>

大学生協 共済

検索



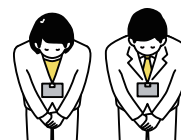
お問い合わせは

所属の各大学生協の共済窓口

コープ共済センター
0120-16-9431

または

大切なお知らせ



いつもNHKの放送事業にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。
2023年10月1日から、放送受信規約および放送受信料免除基準を一部変更しました。

2023年10月から

受信料を値下げ

- 10月から受信料を1割値下げ
- お支払方法により異なる受信料額を一本化

値下げによる精算についてはこちらから



2023年9月30日までの受信料額

※料額には消費税を含みます。 ※沖縄県の料額は異なります。

契約種別	支払区分	月額	2か月払額	6か月前払額	12か月前払額
衛星契約	口座振替・クレジットカード等継続払	2,170円	4,340円	12,430円	24,185円
	継続振込等	2,220円	4,440円	12,715円	24,740円
地上契約	口座振替・クレジットカード等継続払	1,225円	2,450円	7,015円	13,650円
	継続振込等	1,275円	2,550円	7,300円	14,205円

2023年10月1日以降の受信料額

※料額には消費税を含みます。 ※沖縄県の料額は異なります。

契約種別	月額	2か月払額	6か月前払額	12か月前払額
衛星契約	1,950円	3,900円	11,186円	21,765円
地上契約	1,100円	2,200円	6,309円	12,276円

※2023年10月以降分を値下げ前の受信料額で前払いしていただいた場合、2023年10月以降のご請求時に精算させていただきます。

学生の免除を拡大

- 親元などから離れて暮らす扶養されている学生のみなさまの受信料を全額免除

※全額免除の適用には、お手続きが必要です。裏面の申請方法をご確認のうえ、お手続きをお願いいたします。

新たに全額免除となる対象

新たに追加する対象

- ① 年間収入が一定額(130万円)以下の学生
- ② 国民年金保険料の学生納付特例対象の学生
- ③ 国民健康保険の修学特例対象の学生

+

現行の対象

- 奨学金受給対象の学生
- 授業料免除対象の学生
- 市町村民税非課税世帯の学生
- 公的扶助受給世帯の学生

※テレビ等の受信機をお持ちで、免除基準に該当する場合は免除のお手続きが必要です。

※受信料が免除の方も、NHKプラスをご利用いただけます。NHKプラスについては裏面をご確認ください。

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 aGO!GO!



先輩達に選ばれ続けているのには理由がある!

KDSの6つの魅力!!

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!



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
導入!!



AT教習車は
大人気のプリウス!



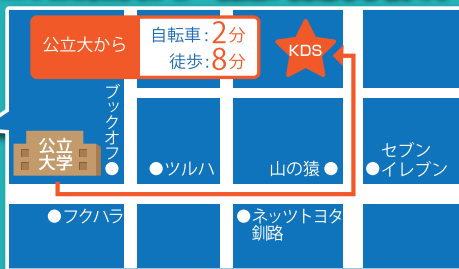
KDSならハーレー・ホンダ・BMW
好きなマシンで教習が受けられます!

魅力5 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!



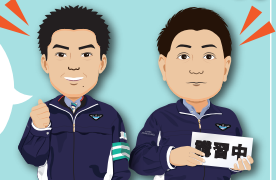
KDSは公立大から一番近い自動車学校です!



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!



フリーダイヤル 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!

普通自動車・自動二輪車・大型自動車・準中型自動車・中型自動車・大型特殊自動車・けん引自動車



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

