

2022年度 北大生(1年生向け)応援カレンダー

(全学教育部・総合教育部の行事予定が書かれているよ！)

充実したキャンパスライフを送るために！



 注意！

新型コロナウイルス感染症等の影響で、行事日程等が変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度ELMS等で確認しましょう！

北海道大学 学生相談総合センター アクセシビリティ支援室

2022年
4月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 授業 開始	12	13	14	15	16
第1次 Web履修登録期間/抽選科目の申込期間(Web)						
17	18	19 抽選科目 結果発表	20 抽選科目 追加申込	21	22	23
第2次 Web履修登録期間						
24	25	26	27	28	29	30
履修時間割確認期間						

参加しよう！

○オリエンテーション

・新入生オリエンテーション

○ガイダンス

・総合教育部ガイダンス
学部・学科等移行ガイダンス
学部ガイダンス

・履修調整・登録に関するガイダンス

○履修相談会MANAVI

授業が始まるにあたって



□履修登録はできた？

◆履修要件を調べて、履修登録漏れのないようにしましょう。

◆履修登録はWebで！

第1次 Web履修登録期間

4月9日(土)～4月15日(金)

第2次 Web履修登録期間

4月19日(火)～4月21日(木)

◆履修時間割確認期間

4月26日(火)～4月27日(水)

※わからないことがあれば、メールで全学教務に問い合わせることができます。

(連絡先アドレスは履修登録のガイダンスで確認。)

□抽選科目の申込はできた？

◆抽選科目の申込期間(Web)

4月9日(土)～4月15日(金)

◆抽選科目の結果発表

4月19日(火)7:00

◆抽選科目の追加申込み(Web)

4月20日(水)

まだ寒い北海道！衣替えは慎重に！

4月はまだまだ寒い北海道。
暖くなるまで、冬物をしまうのは
ストップ！



ゴミ捨てのルール知ってる？

ごみの分別や収集日時、
場所、有料ごみ袋などを
チェック！



2022年
5月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 6講時: 木曜1講時 の授業	17 6講時: 金曜5講時 の授業	18	19	20	21
22	23 6講時: 木曜2講時 の授業	24 6講時: 金曜1講時 の授業	25	26	27	28
29	30 6講時: 木曜3講時 の授業	31 6講時: 金曜2講時 の授業	春ターム(4学期制)履修取消&自由設計科目登録変更期間 ◆履修取消期間 5月16日(月)~5月18日(水) ◆自由設計科目登録変更期間 5月23日(月)~5月25日(水)			

対面授業が始まったら



□教室を事前に確認しよう！

- ◆授業のたびに教室が変わります。場所がわかりにくい教室は、事前に確認しておきましょう。

6講時授業が始まるよ



□6講時(18:15-19:45)授業実施期間

- ◆5月16日(月)~6月14日(火)
- ◆どの授業が、6講時に行われるのかをしっかりと確認しましょう。

生活リズムを整えよう

□早寝早起きできている？

- ◆夜更かしや睡眠不足に注意しましょう。

□朝ごはん、食べている？

- ◆元気な一日は朝食から！



スマホの使い方に注意

□目的を決めて使っている？

- ◆情報の入口は、トラブルの入り口。アプリの使用は慎重にしましょう。
- ◆「ながらスマホ」は事故のもと！

□時間を決めて使っている？

- ◆SNSやゲームのやりすぎは禁物。目や首が疲れないように注意しましょう。

スマホを使わない楽しみや
気分転換を探してみよう！

自転車のルールやマナーを守ろう！

構内の移動に自転車は便利です。でもスピードの出し過ぎ、車や歩行者の間をすり抜けるような走り方などは危険！毎年、事故が起きています。時間に余裕を持って行動しましょう。

忘れ物に注意！

「あれっ？さっきここに置いたはず…」
こんなことは、ありませんか？移動する時は忘れ物がないか、周囲を確認しましょう。教科書等に名前を書いておきましょう。

2022年
6月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					大学祭 (期間中休講)	
5	6	7	8	9	10	11
大学祭	6講時: 木曜4講時 の授業	6講時: 金曜3講時 の授業				TOEFL-ITP
12	13	14	15	16	17	18
	6講時: 木曜5講時 の授業	6講時: 金曜4講時 の授業	履修登録科目取消期間			
19	20	21	22	23	24	25
	自由設計科目登録変更期間					
26	27	28	29	30		

中間試験の準備をしよう



試験の日程はわかった？

◆ 試験日時はしっかりチェックしましょう。

中間試験の勉強はOK？

◆ 計画的に取り組みましょう。

課題・レポートのメ切



メ切の日時はわかった？

◆ メモをとるなどして忘れないようにしましょう。

メ切に間に合った？

◆ 早めに資料を集め、計画的に取り組みましょう。

履修登録科目取消期間(Web)



(取消したい履修登録科目がある場合)

取消期間内に取消した？

◆ 6月13日(月)～6月15日(水)

◆ 忘れないようにしましょう。

自由設計科目登録変更期間



(登録変更希望の場合)

登録変更の期間内に変更した？

◆ 6月20日(月)～6月22日(水)

◆ 忘れないようにしましょう。

整理整頓！

授業ごとに資料をまとめてある？

資料を置く場所は決めている？

◆ 資料は必要な時にすぐ取り出せるようにしておきましょう！

疲れているなと思ったら…

授業、サークル、アルバイト、大学祭など、入学してからの急激な生活の変化で疲れが出る頃です。散歩やティータイム等、リラックスできる環境が大事です。

休憩や気分転換をするなどして、疲れをためないようにしましょう。



2022年
7月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
夏ターム(4学期制)の履修取消&自由設計科目登録変更期間 ◆履修取消期間 7月11日(月)~7月13日(水) ◆自由設計科目登録変更期間 7月19日(火)~7月21日(木)						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

やりたいことがたくさん！
でも、時間が...

スケジュールを
組むのは苦手...

優先順位が
わからない...

予定を忘れ
がち...

予定を入れ
すぎてしまっ
た...

期末試験の準備をしよう



□試験の日程はわかった？

◆試験日時は変更になる場合があります。
ELMSなどでしっかりチェックしましょう。

□期末試験の勉強はOK？

◆計画的に取り組みましょう。

課題・レポートの〆切



□〆切の日時はわかった？

◆メモをとるなどして忘れないようにしましょう。

□〆切に間に合った？

◆図書館の本は貸出中のこともあります。
早めに資料を集めて取り組めるようにしましょう。

困った時は一人で悩まないで。

本学には、**学生相談総合センター**があります。
どんな小さなことでも、わからないこと・困った
ことは相談してみましょう。

どこに、誰に相談したらよいか、迷う場合も、
まずは連絡をしてみましょう。



相談してね！



<https://www.sacc.hokudai.ac.jp/>

2022年
8月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 金曜の授業 を行う日	5 初習外国語 統一試験 (通常授業休講)	6
7	8 夏季休業日 8/8(月)～ 9/30(金)	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 全学教育科目成績確認 &成績評価に関する申立て期間	26	27
28	29	30	31			

課題・レポートの〆切



□〆切の日時はわかった？

◆メモをとるなどして忘れないようにしましょう。

□〆切に間に合った？

◆早めに資料を集め、計画的に取り組みましょう。

成績公開(Web上)



8月25日(木)、全学教育科目の成績が公開になり、第1学期の成績がわかります。結果はどうか？これをもとに第2学期の履修計画を考えていきましょう。

□全学教育科目成績確認&成績評価に関する申立て期間

◆8月25日(木)～8月26日(金)

いよいよ夏休み！ 短い北海道の夏を楽しもう！



- ・夏休みだからとのんびりしすぎて生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- ・北海道は8月中旬を過ぎると気温がグッと下がります。気温差で体調を崩さないように体調管理にも注意しましょう。
- ・自分の時間を有効に使い、有意義に過ごしましょう。

第2学期を気持ちよく迎えられようようにしよう！

お疲れ様！



初めての大学生活はいかがでしたか？
一旦しっかり休んで、
英気を養いましょう！



睡眠は大切！

テスト勉強で体内時計は乱れていませんか？
睡眠のリズムはとても大切です。
夜更かしには注意しましょう！

2022年

9月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
第1次 Web履修登録期間／抽選科目の申込期間(Web)				第1次 Web履修登録期間／抽選科目の申込期間(Web)		
25	26	27	28	29	30	
第1次 Web履修登録期間／抽選科目の申込期間(Web)				抽選科目追加申込	第2次 Web履修登録期間～10/7	

授業が始まるにあたって



□履修登録はできた？

- ◆履修登録漏れのないようにしましょう。
- ◆履修登録はWebで！
- 第1次 Web履修登録期間
9月22日(木)～9月28日(水)
- 第2次 Web履修登録期間
9月30日(金)17:00～10月7日(金)
- ※わからないことがあれば、メールで全学教務に問い合わせることができます。

□抽選科目の申込はできた？

- ◆抽選科目の申込期間(Web)
9月22日(木)～9月28日(水)
- ◆抽選科目の結果発表日
9月30日(金)
- ◆抽選科目の追加申込日
9月30日(金)

参加しよう！

○ガイダンス

- 9月29日(木) 学部・学科等移行ガイダンス
(※総合入試入学者のみ対象)
- 9月30日(金) 学部・学科等紹介

※ガイダンス等に参加して、自分の進路を考えましょう。わからないことがあったら、相談しましょう。

もうすぐ秋の気配

短い北海道の夏。本州ではまだ残暑が続きますが、北海道は季節の変わり目を迎えます。朝晩が冷え込むこともあります。気温差で体調を崩さないようにしましょう！

体調管理は大丈夫？

□早寝早起きできている？

- ◆長期休業で、夜型の生活になっていませんか？生活のリズムを整えましょう。

□一日三食とっている？

- ◆食事は、しっかりととりましょう。



2022年
10月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
						1
					9/30~第2次 Web履修登録期間	
2	授業開始	3	4	5	6	7
第2次 Web履修登録期間						
9	10	11	12	13	14	15
				履修時間割確認期間		
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	<p>北海道の10月は寒い！</p> <p>朝晩の冷え込みが厳しくなり、雪虫も飛び始めます。寒さで体調を崩さないように、冬に向けて防寒対策を考えましょう。</p>				

北海道の10月は寒い！

朝晩の冷え込みが厳しくなり、雪虫も飛び始めます。寒さで体調を崩さないように、冬に向けて防寒対策を考えましょう。



授業が始まるにあたって



□履修登録はできた？

- ◆第2次 Web履修登録期間
9月30日(金)17:00~10月7日(金)
- ◆履修時間割確認期間
10月13日(木)~10月14日(金)

進路を考えよう



□該当者はチェック！※総合入試入学者のみ対象

- ◆学部・学科等移行手続き(予備志望調査)
10月3日(月)~10月7日(金)
- ◆予備志望調査結果発表
10月12日(水)

防災①

~いざという時の備え~

地震や停電、あるいは緊急時など、予期せぬ事には備えが必要です。いざという時の備えをしておきましょう。



防災②

~寒い季節の防災対策~

寒い季節の防災を考えるときは、防寒への備えも必須です。

〈寒い季節の必需品〉

- ・毛布、防寒具、寝袋、携帯用カイロ
- ・衣類(厚手の長袖下着)

2022年

11月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
				履修登録科目取消期間		
27	28	29	30	秋ターム(4学期制)履修取消 &自由設計科目登録変更期間 ◆履修取消期間 11月7日(月)~11月9日(水) ◆自由設計科目登録変更期間 11月14日(月)~11月16日(水)		
履修登録科目取消期間						

履修登録科目取消期間(Web)



(取消したい履修登録科目がある場合)

□取消期間内に取消した？

◆11月24日(木)~11月28日(月)

◆忘れないようにしましょう。

中間試験の準備をしよう



□試験の日程はわかった？

◆試験日時はしっかりチェックしましょう。

◆オンライン試験or対面試験を確認しましょう。

◆計画的に取り組みましょう。

防寒対策！

寒さが本格的になってくるので防寒対策が大事です。ただし、厚着をすれば良いというわけではありません。室内は暖房が効いていてとても暖かいため、外との温度差がかなりあります。

アウターなどで調節するのがおすすめです。

※外出時のアイテム(例)

- オーバーコート
- 冬靴(滑り止めのある靴底)
- 手袋
- マフラー
- 帽子
- 厚手の靴下
- マスク



乾燥対策も大切！

北海道の冬の室内は、暖房でとても暖かいけれど、空気は乾燥しています。乾燥はインフルエンザや風邪のもと！室内の換気や加湿にも注意しましょう。また、新型コロナウイルス感染予防も忘れないようにしましょう。

手洗い・
うがいも
大切！



2022年
12月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				自由設計科目登録変更期間		
4	5	6	7	8	9	10
自由設計科目登録変更期間						
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
				冬季休業日 12/29~1/4		

自由設計科目登録変更期間

(登録変更希望の場合)

□登録変更の期間内に変更した？

◆12月1日(木)~12月5日(月)

◆忘れないようにしましょう。



冬の北海道あるある！

水道管の凍結に注意！

最高気温がマイナスになることも多い北海道の冬。長期で不在にする時は、水道管の凍結に注意！水抜き(水道管にたまった水を抜く)がおすすめです。

すべる雪道に注意！

横断歩道の白線や除雪車が通り過ぎた後の道路などは、大変滑りやすくなっています。ツルツル路面で転んだら大変！ケガにつながることもあります。冬靴(靴底に滑り止めのあるもの)を履いて、歩幅は小さくして歩きましょう！

年末年始のお休み

もうすぐ1年が終わります。初めての大学生活、オンライン授業、たくさんの課題や試験等々、自分の時間をどう使うか、いろいろ考えて取り組んだことと思います。お疲れ様でした！ 年末年始は、ゆっくり休んでリフレッシュしましょう！

必見！

アクセシビリティ支援室のお役立ち情報のページでは、北海道の冬の過ごし方に関する注意点や便利な情報を紹介した動画が見られます。初めての冬を迎える人は必見です！
<https://www.sacc.hokudai.ac.jp/accessibility/useful-info/>



2023年

1月

★これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
冬季休業日 12/29~1/4						
8	9	10	11	12	13 休講 (大学入学共通テスト準備)	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 初習外国語 統一試験 (通常授業休講)	冬ターム(4学期制)履修取消 & 自由設計科目登録変更期間 ◆履修取消期間 1月10日(火)~1月12日(木) ◆自由設計科目登録変更期間 1月16日(月)~1月18日(水)			

期末試験の準備をしよう



□試験の日程はわかった？

◆試験日時はしっかりチェックしましょう。

□期末試験の勉強はOK？

◆計画的に取り組みましょう。



課題・レポートのメ切



□メ切の日時はわかった？

◆メモをとるなどして忘れないようにしましょう。

□メ切に間に合った？

◆早めに資料を集め、計画的に取り組みましょう。

スケジュール管理のコツ！

・予定を詰め過ぎない

予定をギッシリ詰めると、ひとつの予定が伸びたとき、ドミノ式に予定がずれてしまいます。予定と予定の間に空白の時間を設けておきましょう。(予定がずれたときに調整しやすい。)

・優先順位をつける

予定が重なった時は優先する方を決めましょう。

・手帳やカレンダー(アプリも含む)を活用する。

せっかく書いても、見なかったり持ち歩かなかったりするとスケジュールは確認できないので注意しましょう。カレンダーアプリの活用もおすすめ！

※授業やサークルだけが予定ではありません。自分ひとりの時間も大切な予定です。自分だけの時間もしっかり管理できるようにしましょう。

新しい1年のはじまり。

昨年は、高校までとは異なる授業への参加の仕方や課題への取り組みで、慣れるまでには大変なことも多かったのではないのでしょうか？これまでの経験を踏まえ、新しい1年がさらに充実したものとなるように、今年目標を立ててみましょう！

【お知らせ】

1月13日(金)は休講

大学入学共通テスト(1月14日(土)、15日(日))の準備のため、休講。

2023年
2月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	授業 終了	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
全学教育科目成績確認 &成績評価に関する申立て期間							
26	27	28					

春休みも生活のリズムを崩さずに！

春休みは課題や試験もなく、久しぶりにゆっくりできるかもしれませんが、ただ、春休みは、自己管理が大切な期間でもあります。授業がなくても、生活リズムは崩さないようにしましょう。

参加しよう！

○ガイダンス

2月7日(火) 学部・学科等移行ガイダンス
(※総合入試入学者のみ対象)

2月8日(水) 学部・学科等紹介

※ガイダンス等に参加して、自分の進路を考え
ましょう。わからないことがあったら、相談
しましょう。

成績公開(Web上)



2月17日(金)、全学教育科目の成績が公開になり、
第1学期の成績がわかります。実力は発揮できましたか？

□全学教育科目成績確認&成績評価に関する
申立て期間

◆2月17日(金)~2月20日(月)

困った時は…

一人で悩まないで相談しよう。

本学には、**学生相談総合センター**があります。
どんな小さなことでも、わからないこと・困っ
たことは相談してみましょう。

どこに、誰に相談したらよいか、迷う場合も、
まずは連絡をしてみましょう。

相談してね！

<https://www.sacc.hokudai.ac.jp/>



2023年

3月

★ これは2022年1月時点で発表されている予定です。
予定は変更になる場合があります。大事な日程は念のため再度確認しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

学部・学科等移行スケジュール



今月は、総合入試入学者の学部・学科移行があります。志望調査や志望手続きのスケジュールはしっかり確認しましょう。
※志望調査及び志望登録(補充振り分け登録含む)は、すべてWeb入力により行われる予定です。

◆全学教育科目成績確定&第1年次進級判定

3月1日(水)

◆学部・学科等移行手続き

(第1回志望調査～各学部振り分け)

※総合入試入学者のみ対象

3月1日(水)午後～3月23日(木)

新年度、また元気に
会いましょう！

お疲れ様！

1年間、お疲れ様でした。

北大生活の1年目が終わりました。初めての大学生活はいかがでしたか？
1年を振り返るとともに新年度に向けて計画をしっかりと立ててみましょう！！



学生相談総合センター



URL <https://www.sacc.hokudai.ac.jp/>

学生相談室

どんな小さなことでも、わからないこと・困ったことは相談してみましよう。

学生相談室は、北大生であればどの学部、大学院、学年でも利用できます。学業、進路、人間関係、性格、気分の落ち込み、カルトなど、大学生活のあらゆることの相談窓口です。

留学生相談室

留学生相談室は、留学生の成長を支援する心の相談室です。北大で学ぶ海外からの留学生と海外留学する北大生を中心に、個別相談、グループワーク、セミナー、ワークショップなどを提供しています。

アクセシビリティ支援室

アクセシビリティ支援室は、障害などにより生じる学修や研究を行う上での制約や困難さを除去あるいは軽減するために必要な「合理的配慮」のサポートを行っています。また、修学上、困ったり、悩んだりしている学生に、相談員による修学相談を行っています。

学生交流ステーション2F

ELMSを活用しよう！

行事日程の変更に注意。

新型コロナウイルス感染症の影響で、授業を含む行事日程は変更になる可能性があります。変更等についてはその都度ELMS等でお知らせします。



ELMSを活用しよう！

IDやパスワードを入力してログインしましょう！
履修登録、授業、集中講義など学修に必要な情報がたくさん載っています。

※IDやパスワードを忘れた時は、メールで問い合わせしてみましよう。
返信には時間がかかる場合があります。
・問い合わせ先
elms@academic.hokudai.ac.jp

ラーニングサポート室を活用しよう！

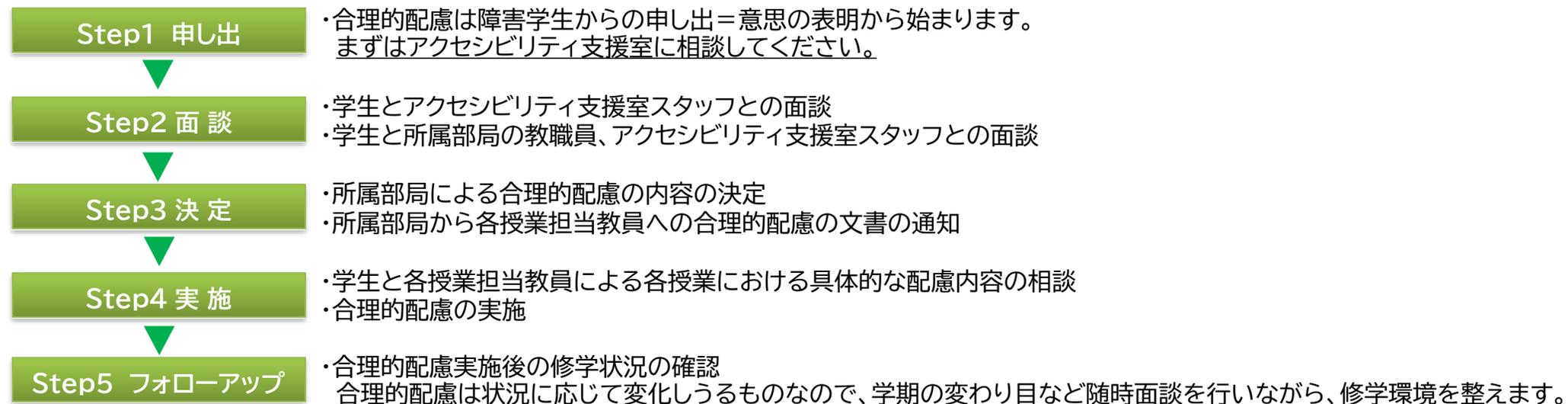
ラーニングサポート室(LSO)を活用しましょう！学習サポート、進路選択相談、履修相談等ができます。相談したい時は、問い合わせフォームを活用！

URL <https://lso.high.hokudai.ac.jp/>

高等教育推進機構2F E211

アクセシビリティ支援室は、障害などにより生じる学修や研究を行う上での制約や困難さを除去あるいは軽減するために必要な「合理的配慮」のサポートを行っています。

合理的配慮の流れ



※ 詳しくは、アクセシビリティ支援室のウェブサイトをご覧ください。 → <https://www.sacc.hokudai.ac.jp/accessibility/>
合理的配慮に関する考え方や、支援機器ライブラリー、北海道の冬の過ごし方などのお役立ち情報も載っています。



北海道大学学生相談総合センター アクセシビリティ支援室(学生交流ステーション2F)
電話:011-706-7463(受付) E-mail:aso@sacc.hokudai.ac.jp
URL: <https://www.sacc.hokudai.ac.jp/>

