



Check it out !!

# 電子版ALPHA目次

埼大生的一天	・ ・ ・	p 71~90
一人暮らし勢の料理レシピ	・ ・ ・	p 91~94
バイトの探し方	・ ・ ・	p 95
バス v s 自転車	・ ・ ・	p 96
先輩の体験談	・ ・ ・	p 97~100
むつめ祭	・ ・ ・	p101~102
お楽しみページ	・ ・ ・	p103~104
クレジット	・ ・ ・	p 105
アンケートのお願い	・ ・ ・	p 106

# ★教養学部履修

## ～専攻について～

### グローバル・ガバナンス専修課程

- ・国際関係論専攻
- ・国際開発論専攻

世界の国々や国際機関などが協力して、地球規模の問題（紛争や環境など）を解決する仕組みを学ぶ課程です！

### ヨーロッパ・アメリカ文化専修課程

- ・ヨーロッパ文化専攻
- ・アメリカ研究専攻

ヨーロッパやアメリカの歴史や文化を幅広く学び、外国語の力を身につけながら、今の社会の問題について深く考える課程です！

### 共生構想専修課程

- ・心理学専攻
- ・ジェンダー研究専攻

2026年度から始まる課程です！  
人それぞれの違いを大切にしながら、みんなが安心して共に生きる社会の形を学びます！

## ～留学について～

教養学部は必修が少ないため他学部よりも留学しやすいのに加えて、埼玉大学の学費だけで協定校(2023年12月31日現在122校)へ留学できたり、留学先の大学で修得した単位を教養学部を卒業するための単位として認定できたりといった留学に関する仕組みが整っています！

また、留学や国内外インターンに興味がある人は学部問わず在籍できるGlobal Youth(GY)プログラムもおすすめです！

## 電子版限定！

### 日本・アジア文化専修課程

- ・日本文化専攻
- ・東アジア文化専攻

日本や中国、韓国などアジアの国々の歴史や文化、言葉を学び、考え方や価値観の違いを理解する課程です！

### 哲学歴史専修課程

- ・哲学専攻
- ・芸術論専攻
- ・歴史学専攻

「人は何のために生きるのか」などの疑問を、哲学や歴史、芸術から考え、考える力を伸ばす課程です！

### 現代社会専修課程

- ・社会学専攻
- ・地理学文化人類学専攻

今の社会で起きている問題を、身近な例から調べたり考えたりして、社会の仕組みを理解する力を身につける課程です！

# ★教養学部的时间割例

電子版限定！

## 教養学部的时间割の特徴①

### 外国語科目がある！

→教養学部は必修で第二外国語を取ります！  
中国語・韓国語・スペイン語・フランス語・ドイツ語等があります！  
どの言語も楽しく学ぶことができます！



## 教養学部的时间割の特徴②

### 幅広く学べる！

→必修が少なく、他学部の授業も学べるので、好きなこと・楽しいと感じること・将来役に立つことなど多種多様な分野を学べます！

教養学科

1年生 2025年度入学

教養学科

1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
韓国語Ia (文法)		韓国語Ia (運用)		アカデミック ミックス スキルズ
教養 生物学	英語I (GES)	教養 生物学		情報基礎
	文化 人類学 入門		哲学基礎A	
		韓国文化 概説A	地域金融 × 地域創生 入門	
		哲学 芸術学 入門		

月	火	水	木	金
韓国語Ia (文法)	市民と 憲法	韓国語Ia (運用)	市民と 憲法	アカデミック ミックス スキルズ
教養 生物学	英語I (GES)	教養 生物学		情報基礎
	東洋史 概説A	国際政治学 入門	哲学基礎A	
日本史 概説A			日本文学 概説B	
		哲学 芸術学 入門		

色付きの科目は必修です。時間割は前期のものを示しています。

※2025年度の授業であり、科目名・カリキュラムは変更される場合があります。

# ★埼大生のとある一日十 ～教養学部編～




## 自己紹介

- ✓ 1年生
- ✓ 教養学科
- ✓ ひとり暮らし
- ✓ 通学時間：約5分

## メモ

教養学部は必修が少ないので、自分で時間割を考えて履修する必要があります。空きコマは、暇でつらいという人もいれば課題などができて良いという人もいるので、自分がどちらのタイプか考えて、時間割を組むことをおすすめします！

 **電子版限定！！**

- 
- |       |   |
|-------|---|
| 07:30 | <b>起床</b><br>朝ごはんは抜けがちです...                   |
| 08:30 | <b>登校</b><br>徒歩で通学しています。                      |
| 09:00 | <b>1限（市民と憲法）</b>                              |
| 10:40 | <b>2限</b><br>空きコマ！昼休みになると食堂が混むので早めに移動します。     |
| 12:10 | <b>昼休み</b><br>学食を食べます。麺類がお気に入りです！             |
| 13:00 | <b>3限（哲学基礎A）</b>                              |
| 14:40 | <b>4限（日本文学概説B）</b><br>興味がある分野なので面白いです！        |
| 16:30 | <b>帰宅</b><br>課題をやったり、近くのスーパーに買い出しにいたり。        |
| 18:00 | <b>バイト</b><br>飲食店のホールでバイトしています！大変ですがやりがいアリ！   |
| 22:00 | <b>帰宅・夕食</b>                                  |
| 24:00 | <b>就寝</b><br>本当は日付が変わる前には寝たいと思いますが、なかなか難しい... |
- 
- 

※科目名や授業内容は2025年度の情報です。





# ★埼大生のとある一日＋ ～教養学部編～

## 自己紹介

- ✓ 2年生
- ✓ 教養学科現代社会専修課程  
地理学文化人類学専攻
- ✓ 実家暮らし
- ✓ 通学時間：約2時間

## メモ

教養学部では、自分の入りたい専攻の講義のほか、教員免許を取得するための授業や他学部の授業も自由にとれるので、いろいろ受けてみるのがおすすめ！  
実家暮らしなので通学時間が長いですが、電車中での時間を有効活用！！

電子版限定！！

- 05:50 **起床**  
家が県外なので早起きです、眠いです...
- 08:45 **登校**
- 09:00 **1限（中国語1a[運用]）**
- 10:40 **2限（教育学概説A[本質]）**  
教職（教員免許取得）の授業です！
- 12:20 **昼休み**  
学食で食べます！ 麺類多め。
- 13:00 **3限（スポーツ実技a）**  
着替えのために、早めに体育館に向かいます。これも教職です！
- 14:40 **4限（歴史学研究法a）**  
運動後ということもあり、眠気がピークに...でも頑張ります！
- 18:30 **帰宅**  
電車で寝過ごさないように気を付けましょう。
- 20:00 **夕食・入浴**
- 23:00 **就寝**  
明日も朝早いので、早めにおやすみなさい...

※科目名や授業内容は2024年度の情報です。



# ★経済学部履修

## ～メジャーについて～

電子版限定！

### 経済分析メジャー

「GDPとはどういう概念か」  
「お金は経済においてどのような役割を果たすのか」など  
というような問題を、自分の  
頭で考えます。

### 国際ビジネスと 社会発展メジャー

「日本企業にとって海外での活動がなぜ必要なのか」、「多国籍企業が世界の経済に与えるメリットとデメリット」などという  
ような問題に、自ら取り組みます。

### 経営イノベーションメジャー

「ものごとを戦略的に思考するとはどういうことか」、「ものづくり日本はグローバル社会の中で生きていけるのか」  
などというような問題を、自分の力で考えます。

### 法と公共政策メジャー

「日本国憲法の改正問題をどのように考えるべきか」、「個人や企業の財産、商取引や契約などで直面する法律上の問題にどのように対処すべきか」などという  
ような問題に取り組みます。

※詳細は埼玉大学ホームページをご確認ください。

## ～GTP(グローバル・タレント・プログラム)について～

### グローバルに活躍したい人は必見！

1年次から英語ワークショップやゼミに参加することに加え、  
1年次夏休みに海外短期語学研修（または国内でのプログラム参加）、  
2～3年次に1年または半年の交換留学を経験し、  
4年次には卒業プロジェクトとして英語で卒業論文を作成します。



# ★経済学部的时间割例

電子版限定！

## 経済学部的时间割の特徴① 必修が少ない！

→経済学部は他の学部と比較して必修が少ないので、1年生の間は主に必修でない講義を履修します。1年生のうちに資格勉強をする人もいます！



## 経済学部的时间割の特徴② 幅広く学べる！

→経済に限らず、経営や法学も幅広く学ぶことができます。授業を履修するうちに興味のある分野を見つけられるかも...！

経済学科  
1年生 2025年度入学

経済学科  
1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
		アントレ ナーシッ プ序論		教育臨床 学入門
アジア 文学・ 文化概説	英語I (GES)	アジア 文学・ 文化概説		教育臨床 学入門
プレゼミ		プレゼミ		
				AL1(未来 の教育を 作るI)
経済情報 リテラシー				

月	火	水	木	金
	工学と社 会(機械 工学系)		工学と社 会(機械 工学系)	
芸術概説		芸術概説	英語I (GES)	表象論 概説
経済情報 リテラシー	プレゼミ		プレゼミ	

色付きの科目は必修です。時間割は前期のものを示しています。

※2025年度の授業であり、科目名・カリキュラムは変更される場合があります。

# ★埼大生のとある一日十 ～経済学部編～

## 自己紹介

- ✓ 1年生
- ✓ 経済学科
- ✓ ひとり暮らし
- ✓ 通学時間：約10分

## メモ

入学したてのときは  
色々なことに追われて、  
基本的なことがおろそか  
になってしまいがち...  
ですが、ご飯と睡眠はし  
っかり、なるべく同じ時  
間に取りましょう！！  
健康第一。

電子版限定！！

- 06:45 **起床**  
早起きしてお弁当を作ります。
- 08:30 **登校**  
自転車で通学しています！
- 09:00 **1限（日本史概説）**
- 10:40 **2限（データサイエンス入門）**  
必修です！この日はExcelの演習を  
しました。
- 12:10 **昼休み**  
お弁当を食べます。外のベンチで  
食べることも。
- 13:00 **3限（憲法）**  
メジャー必修です。
- 14:40 **サークル活動**  
この日は3限までで授業は終了。  
サークルの活動をして過ごします。
- 18:00 **帰宅**
- 19:00 **夕食**  
バイトがある日は、賄いを頂くことも  
あります！！
- 23:00 **就寝**  
ゲームをして夜更かししてしまう  
こともありますが、なるべく早く  
寝たいですね...

※科目名や授業内容は2025年度の情報です。





# ★埼大生のとある一日十 ～経済学部編～

## 自己紹介

- ✓ 1年生
- ✓ 経済学科
- ✓ 実家暮らし
- ✓ 通学時間：約1時間

## メモ

私は複数のサークルに所属し、サークルがない時はバイトに行くという、サークルとバイトを中心とした生活をしていたので、かなり忙しかったです。適度に休みを作り、勉強も頑張りましょう！

 電子版限定！！

- 08:00 **起床**  
この日は2限からなので、比較的長く寝られます！
- 10:30 **登校**  
電車でDisney+を視聴して心を癒しています。Dオタです。
- 10:40 **2限（アジア文学・文化概説）**
- 12:10 **昼休み**  
友達と学食でご飯、あるいはお互い節約でお弁当を持ってくる時も。
- 13:00 **3限（プレゼミ）**  
必修の授業！友達と受けます。
- 14:40 **4限**  
図書館で友達と5限の対策をします。対策し終わったらあとは雑談です♪
- 16:20 **5限（経済情報リテラシー）**  
難しいところは助け合いながらがんばります！！
- 19:00 **サークル活動**  
サークルを掛け持ち（兼サー）しています！忙しいですが楽しいです。
- 22:00 **帰宅**
- 24:00 **就寝**  
サークルの後友達と遊んだり、バイトがあったりする日はもう少し遅くなります...

※科目名や授業内容は2025年度の情報です。



# ★教育学部の時間割例

電子版限定！

## 教育学部の時間割の特徴①

### 必修が多い！

→時間割のほとんどが必修で埋まるので、時間割を組みやすい！  
同じ専修の人と同じ時間割になることが多く、同じ専修同士で友達になる印象です。



## 教育学部の時間割の特徴②

### 基本から専門まで学べる！

→1年生のうちには、教育に関する基本的な知識を学ぶ授業が多いです。学年が上がるにつれて、専修ごとの専門的な知識をつける授業や実践の授業が多くなる傾向にあります！

小学校コース  
自然科学専修 理科分野  
1年生 2025年度入学

※コース・専修名は2025年度のものです。

月	火	水	木	金
			情報基礎	
初等理科概説		算数科概説		物理学
英語I (GES)	教職入門I		教育学概説A (本質)	
スポーツ実技a		特別活動論	図画工作科概説	
	特別講義	地学		

小学校コース  
心理・教育実践学専修  
1年生 2025年度入学

※コース・専修名は2025年度のものです。

月	火	水	木	金
初等理科概説		AL2 (地域社会と出会う)		
英語I (GES)	教職入門I		教育学概説A (本質)	
	教育心理学概説	スポーツ実技a	AL2 (家族とダイバーシティ)	

中学校コース  
自然科学専修 理科分野  
1年生 2025年度入学

※コース・専修名は2025年度のものです。

月	火	水	木	金
			情報基礎	
				物理学
英語I (GES)			教育学 概論A (本質)	
スポーツ 実技a	教職入門I	特別活動論	基礎生体 適応学	
	生体制御 学	地学		

中学校コース  
生活創造専修 家庭科分野  
1年生 2025年度入学

※コース・専修名は2025年度のものです。

月	火	水	木	金
	AL2 (日本 手話を学ぶ I) ~「言 語」として の手話~			
	スポーツ 実技a		保健学	
英語I (GES)			教育学 概論A (本質)	
特別 活動論	教職入門I	日本史学 概論		
	食物学			

電子版限定！

小学校コース  
自然科学専修 算数分野  
1年生 2025年度入学

※コース・専修名は2025年度のものです。

月	火	水	木	金
経済数学		初等国語科 概説		
経済数学		算数科 概説		
	教職入門I	英語I (GES)	教育学 概論A (本質)	
スポーツ 実技a	教育心理 学概説	特別 活動論	図画 工作科 概説	
	解析学A		代数学A	



色付きの科目は必修です。

時間割は前期のものを示しています。

※2025年度の授業であり、科目名・カリキュラム  
は変更される場合があります。

# ★埼大生のとある一日＋ ～教育学部編～

## 自己紹介

- ✓ 1年生
- ✓ 中学校コース  
生活創造専修家庭科分野
- ✓ ひとり暮らし（寮）
- ✓ 通学時間：約10分

## メモ

寮は大学のすぐ近くなので  
ギリギリに家を出ても間に  
合います（油断すると遅刻  
します、注意！！）  
100円朝食がある時は、あり  
がたく利用させていただい  
きます。温かくておいしい  
朝ごはんが、100円で食べら  
れるのは嬉しいです♪

電子版限定！！

- 06:30 起床
- 07:30 登校  
100円朝食に行きます！一人暮らし  
にはありがたい...
- 09:00 1限（AL2日本手話を学ぶ！  
～「言語」としての手話～）
- 10:40 2限（スポーツ実技a）  
体育のような授業で体を動かします。
- 12:10 昼休み  
第1食堂で友達とお昼を食べます！
- 13:00 3限  
空きコマ！友達と話したり、寮に  
戻ってお昼寝したり。
- 14:40 4限（教職入門Ⅰ）
- 16:20 5限（食物学）  
早起きしているので疲れてきますが、  
頑張って授業を受けます！
- 18:00 サークル  
サークルがない日は、図書館に残って  
勉強します！
- 20:30 帰宅・夕食
- 21:00 入浴・自由時間  
同じく寮暮らしの友達と、部屋で  
おしゃべりします。楽しいです！
- 24:00 就寝

※科目名や授業内容は2025年度の情報です。

※コース・専修名は2025年度のものです。





# ★埼大生のとある一日十 ～教育学部編～






## 自己紹介

- ✓ 1年生
- ✓ 中学校コース  
自然科学専修理科分野
- ✓ ひとり暮らし（寮）
- ✓ 通学時間：約10分

## メモ

高校までと比べると、自分の周囲にいる人(同じ専修や分野の人)はほぼ同じ人生の選択をした人なので、自分と似た思考や価値観を持った人が多く、仲良くなりやすいような気がします。食堂で友達とおしゃべりをする時間が楽しいです♪

電子版限定！！

- 
- 
- 07:30 **起床**  
少し早めに起きて、ゆっくり準備。
- 08:50 **登校**
- 09:00 **1限（ICT活用の理論と実践）**
- 10:40 **2限（教養生物学）**  
朝から連続の授業は、ちょっとしんどい...でも頑張ります！
- 12:10 **昼休み**  
同じ分野の友達と、第2食堂でご飯を食べます♪
- 13:00 **3限（英語Ⅰ）**  
ペアワークが多い印象です♪
- 14:40 **4限（スポーツ実技）**  
抽選ですがやりたい種目を選べます！  
私はバスケットを選択しています。
- 18:00 **バイト**  
個別指導塾でバイトをしています！
- 21:30 **帰宅・夕食**  
夕食の後は自由時間！勉強したり好きなことをしたりして過ごします。
- 24:00 **就寝**
- 
- 
- 

※科目名や授業内容は2025年度の情報です。

※コース・専修名は2025年度のものです。



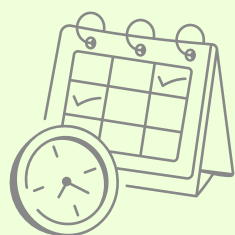
# ★理学部の時間割例

電子版限定！

## 理学部の時間割の特徴①

### 必修の講義が多い！

→一年の前期には様々な分野の基礎を学びます。一年後期以降になると、各分野の細かい部分を学んでいきます。高校で聞いたことない言葉の連続わくわくします。



## 理学部の時間割の特徴②

### 教職講義を取る人もいる

→必修科目や教養スキル科目の他にも教員免許を取るために、講義を受ける人もいます。卒業単位数に含まれていないので、希望者が受講します。

## 基礎化学科

1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
		基礎化学 物理I		英語I (GES)
市民と 憲法		市民と 憲法		無機化学I
教育学 概説		スポーツ 実技a		入門 セミナー
力学基礎	教職入門	微分積分 学基礎		理工学と 現代社会
	基礎化学 物理II	化学演習		線形代数 基礎

## 生体制御学科

1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
経営学概説		経営学概説	化学基礎	英語I (GES)
哲学概説		哲学概説		基礎生物 学演習
		スポーツ 実技a	AL1(課題 解決型プロ グラムa)	入門 セミナー
	リメディ アル教育 (物理)	微分積分学 基礎	基礎生体 適応学	理工学と 現代社会
	生体 制御学	基礎生体 情報制御学		

分子生物学科  
1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
	生物英語I	アントレプレナーシップ序論	化学基礎	英語I (GES)
市民と憲法	テキストマイニング入門	市民と憲法	テキストマイニング入門	表象論概説
分子生物学基礎		スポーツ実技a バスケット		入門セミナー
	教職入門I	微分積分学基礎		理工学と現代社会

数学科  
1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
工学と社会 (環境社会デザイン系)		工学と社会 (環境社会デザイン系)		英語I (GES)
化学基礎	AL1 (日本演劇史入門)	数理データサイエンス基礎		
教育学概説A (本質)	解析概論A 演習	スポーツ実技a	線形代数A 演習	教育心理学概説
力学基礎	教職入門I		線形代数A	理工学と現代社会
			解析概論A	

電子版限定！

物理学科  
1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
日本史概説		日本史概説		英語I (GES)
物理学演習IB	統計学入門		統計学入門	
振動・波動	計算システム論	微分積分学基礎II		AL2 (自然科学とダイバーシティ)
	計算システム論	電磁気学I		確率・統計基礎



色付きの科目は必修です。

時間割は前期のものを示しています。

(物理学科のみ後期の前半である第3タームの授業を示しています)

※2025年度の授業であり、科目名・カリキュラムは変更される場合があります。

# ★埼大生のとある一日+

## ～理学部編～

### 自己紹介

- ✓ 1年生
- ✓ 分子生物学科
- ✓ 実家暮らし
- ✓ 通学時間：約1時間30分

### メモ

課題は早くやるに越したことはありません！その日だけではなく1週間などのスパンで考えると課題の提出にも余裕ができます！心の余裕を作ってから遊びましょう！くれぐれも夜更かしのし過ぎはしないように...！健康第一ですよ！

### 電子版限定！！

- 06:00 **起床**  
急いで準備をします！
- 08:30 **登校**  
音楽を聴きながら1限の開始30分前に登校！余裕を持って登校することを心がけています。
- 09:00 **1限（英語Ⅰ）**
- 10:40 **2限**  
空きコマです！食堂が混みあう前に昼食を食べます！
- 12:10 **昼休み**  
図書館で英語の講義の課題を終わらせます！
- 13:00 **3限（入門セミナー）**
- 14:40 **4限（理工学と現代社会）**
- 18:00 **帰宅**
- 19:00 **夕食**  
その後は課題を進めたり、ゲームをしたり様々です！
- 24:00 **就寝**

※科目名や授業内容は2025年度の情報です。





# ★埼大生のとある一日十

～理学部編～

## 自己紹介

- ✓ 2年生
- ✓ 数学科
- ✓ ひとり暮らし
- ✓ 通学時間：約15分

## メモ

家から近いからギリギリでも間に合う...とは思わないように！案外遠くて遅刻しかけることもあります。家では家事をする必要があるので、ゆったりできる生活ではないよ！講義の間などの隙間時間を有効活用していこう！

電子版限定！！

### 07:30 起床

家が大学から近いので、時間に余裕があります。洗濯などの家事もします。

### 08:30 登校

### 09:00 1限（教育方法・課程論）

### 10:40 2限

空きコマです。昼食には少し早いので、購入だけしておきます。

### 12:10 昼休み

先ほど買った昼食を食べます。学科の友人と数学の議論をすることもあります。

### 13:00 3限（集合と位相入門演習）

### 14:40 4限（集合と位相入門）

### 16:20 5限（解析概論C演習）

### 19:30 帰宅&夕食

帰宅途中で買い出しをすることも！

### 21:00 入浴&自由時間

### 23:00 就寝

一人暮らしで崩れやすい生活リズムは早寝で防ぎます！

※科目名や授業内容は2025年度の情報です。



# ★工学部の時間割例

電子版限定！

## 工学部の時間割の特徴①

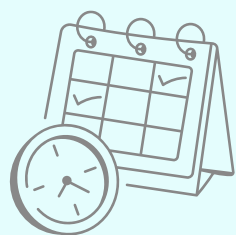
線形代数・微分積分などの数学の必修科目が多い！

→本誌にも書いてある通り、1年前期のうちは基礎を学び、後期や2年次になるとそれらの応用の内容を学びます！

## 工学部の時間割の特徴②

学科共通する講義が多い！

→前期では、理工学と現代社会、後期では工学入門セミナーが、工学部全体で行う講義となります！



機械工学・システムデザイン学科  
1年生 2025年度入学

電気電子物理工学科  
1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
微分積分学基礎I	工業力学	微分積分学基礎I	工業力学	
技術者倫理			英語I (GES)	
	線形代数基礎	力学基礎	線形代数基礎	
	機械工学・システムデザイン入門		機械工学・システムデザイン入門	理工学と現代社会

月	火	水	木	金
経営学概説		経営学概説		
アジア文学文化概説		アジア文学文化概説	力学基礎	
		微分積分学基礎I	英語I (GES)	
	基礎電気回路演習	数学演習		
基礎電気回路	情報基礎	線形代数基礎	情報基礎	理工学と現代社会

情報工学科  
1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
	法学概説		法学概説	力学基礎
			英語I (GES)	理工学と 現代社会
離散数学	微分積分 学基礎I	線形代数 基礎		
離散数学 演習		線形代数 基礎演習	情報基礎	

環境社会デザイン学科  
1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
心理学 入門		心理学 入門		環境社会 デザイン 概論
	微分積分 学基礎I		工業力学	情報基礎
	英語I (GES)	確率・統 計基礎		理工学と 現代社会
	設計製図 基礎		線形代数 基礎	建築学 概論I
	設計製図 基礎			

電子版限定！

応用化学科  
1年生 2025年度入学

月	火	水	木	金
		有機化学I		
			市民と 憲法	線形代数 基礎
物理化学I	英語I (GES)			理工学と 現代社会
物理化学 演習I		微分積分 学基礎I	地域金融× 地域創生 入門	情報基礎
環境化学 基礎		力学基礎 (応化)		



色付きの科目は必修です。  
時間割は前期のものを示しています。

※2025年度の授業であり、科目名・カリキュラム  
は変更される場合があります。

# ★埼大生のとある一日十 ～工学部編～




## 自己紹介

- ✓ 1年生
- ✓ 応用化学科
- ✓ 実家暮らし
- ✓ 通学時間：約1時間15分


## メモ

まだアルバイトを始めてないので、比較的時間に余裕があります。帰宅後はゆっくりご飯を食べたり、授業の予習や課題をこなしたりします。また、趣味のゲームなどをする時間も作れるのでかなり自由度が高いです。

 **電子版限定！！**

- 
- 06:40 起床
  - 08:45 登校  
音楽を聴いたり、アニメを見たりします。
  - 09:00 1限（経営学概説）  
寝ないようになるべく集中しています。
  - 10:40 2限（文化人類学概説）
  - 12:10 昼休み  
次の授業のために着替えなければならないので、なるべく早く学食に行きます。
  - 13:00 3限（スポーツ実技b）  
ここで体を起こします。
  - 14:40 4限（物理化学II）
  - 16:20 5限（物理化学演習II）  
最後の授業のため、集中力が上がっています。
  - 18:15 サークル活動
  - 21:00 帰宅  
ご飯を食べたり、ゲームしたり、授業の予習復習課題をしたり...
  - 25:30 就寝
- 
- 

※科目名や授業内容は2025年度の情報です。





# ★埼大生のとある一日+

## ～工学部編～

### 自己紹介

- ✓ 1年生
- ✓ 環境社会デザイン学科
- ✓ 実家暮らし
- ✓ 通学時間：約10分

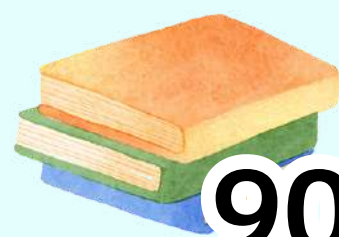
### メモ

講義をちゃんと受けて、単位を落とさないようにしています！  
空きコマは、友達とお話ししたりご飯行ったり遊んだり課題をしたり.....  
過ごし方は多種多様です！  
気の合う仲間が絶対見つかるので毎日楽しく過ごせます！

### 電子版限定！！

- 07:45 **起床**  
ギリギリまで寝るので、急いで準備！  
ノーメイクでマスク登校の日も...笑
- 08:40 **登校**  
自転車で登校！
- 09:00 **1限（環境社会デザイン概論）**  
眠いですが頑張ります...！！
- 10:40 **2限（情報基礎）**  
ちょっと難しい授業なので、必死についていきます。
- 12:10 **昼休み**  
友達と学食でご飯を食べて、楽しく過ごします♪
- 13:00 **3限（理工学と現代社会）**
- 14:40 **4限（建築学概論Ⅰ）**  
この日最後の授業！集中してメモを取ります。
- 16:30 **サークル活動**  
授業を頑張った後は、友達と楽しくサークル活動！！
- 21:00 **帰宅・夕食**
- 24:00 **就寝**  
課題をやったり趣味を楽しんだりしたあとは、明日に備えて睡眠！

※科目名や授業内容は2025年度の情報です。



学生委員に聞いた！



# 一人暮らしのおすすめ料理！



何を作ればいい？

簡単なレシピを知りたい！

便利グッズは？

自炊のヒントがほしい！



そんな不安を解消するために、  
学生委員に聞いてみました！！

(回答数40より抜粋、一部文章を変更しています)

生姜焼き！

焼きうどん

困ったらカレー

炊飯器角煮

塩焼き鮭

味玉

パスタ！

にんじんしりしり

まずはチャーハン

よだれ鶏

餃子

肉じゃが

親子丼

おにぎり

蒸しパン

たらこご飯

# おすすめ料理

難易度★☆☆



## パスタ

- ① 麺をゆでる
- ② ソースと絡める
- ③ 完成

レトルトソースを使うと簡単です！

電子レンジで麺が茹でられる容器はもはや必需品！



たらこは小さくカットして、個別にラップで包んで冷凍しておくとも便利！ 30秒のレンジアップで食べられる！

## たらこご飯

- ① たらこを準備
- ② ご飯をよそう
- ③ 完成

## 炊き込みご飯



- ① 具材と調味料を用意
- ② ご飯と一緒に炊飯
- ③ 完成

炊き込みご飯でおにぎりを作って冷凍しておくとも、朝ご飯やおやつとして大活躍！！

# おすすめ料理

難易度★★★

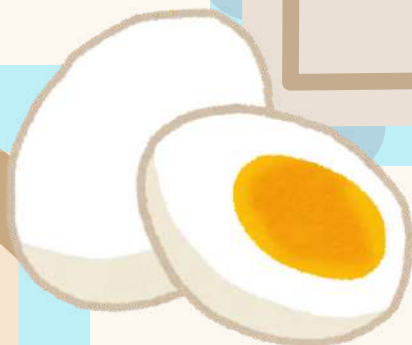


## チャーハン

- ①卵や具材を炒める
- ②ご飯を加える
- ③味付けする

具材は卵だけでも  
案外おいしい……

味付けが全てです！  
香味ペーストを  
使えば一発で決まる！



## 味玉

- ①ゆで卵を作る
- ②調味料に漬ける
- ③待つ

水：醤油：みりん：砂糖  
= 4：3：2：1 の割合で  
作るのがベスト★  
みりんをいれるときは加熱  
してアルコールを飛ばそう！

※20歳未満はみりんが買えないので  
保護者に買ってもらいましょう。

## カレー



- ①具材を炒める
- ②水とルーをいれて煮込む
- ③ご飯と一緒に盛り付ける

カレーに限らず、  
肉は大容量パックで  
まとめ買いをして、  
キッチンばさみで  
切り分けて冷凍する  
と便利です！



# おすすめ料理

難易度★★★



## ジャガ短肉

- ① 固い材料と水をタッパーに入れてレンジで加熱
- ② 他の具材を炒める
- ③ ①と②を合わせ炒める
- ④ 調味料と合わせて煮る

味付けはめんつゆだけ！ ジャガイモやにんじんなどの固い具材はレンジで加熱することで短縮になります！

キャベツはみじん切りにして塩もみして、15分程おき、水切りする  
といい感じ！  
たくさん作って冷凍すると便利だよ！

紹介したレシピは簡易的なものなので、分量や具材などはお好みで調べてみてくださいね！もちろん勘にまかせても、どうにかなる！



## 餃子

- ① 具材と調味料を混ぜ合わせる
- ② 餃子の皮でつつむ
- ③ 蒸し焼きをする
- ④ ふたをあけて弱火で加熱する

# アルバイト

## の探し方

大学生になって初めてのアルバイト探し、どんなことに気を付ければいいのか不安な方も多いのではないのでしょうか。そこで！ここでは先輩方の声をもとに、**アルバイトを選ぶ際のポイント**を紹介します！



### アルバイト探しは「求人アプリ」で！

アルバイト探しの媒体について聞いたところ、大多数の方が**求人アプリ**を利用していました。アプリは場所や時給、シフトなどの条件を細かく設定できるので、**自分に合ったアルバイトが見つかりやすい**です！面接の連絡などのやり取りがアプリ内で完結するものもあるので、機能面においてもアプリを使うととても便利です。

他には**人からの紹介**でアルバイトを見つけた方や、**食堂などに貼られている求人**を利用した方などがいらっしゃいました。生協第2食堂でのアルバイトも募集しておりますので要チェックです！！



### 重視すべきは「通いやすさ」！

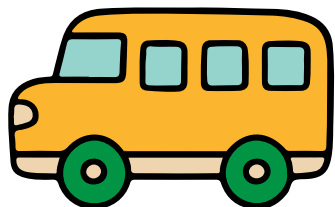
職場への**通いやすさ**はアルバイトのモチベーションに大きく影響します。せっかく始めたアルバイト、移動時間が苦になってしまうのは非常にもったいないので、**自転車に通えるのか、駅やバス停は近くにあるのか、乗り換えは必要なのか**などに注意して探してみるといいでしょう。

皆さんのアルバイト探しがうまくいくことを願っております！素敵なアルバイトを見つけて、楽しい大学生活を送ってください！

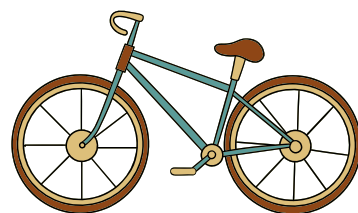


※埼大生の大学生活まるごとアンケート2025（回答数：940）参考

# バス vs 自転車



駅から大学までどちらで大学に向かうか  
少しでも参考になればうれしいです！



## バスについて

### メリット

- ・乗車するだけなので体力をそれほど消耗せずに済む
- ・天候に左右されることなく快適に移動することができる
- ・速いため所要時間が短く済む

### デメリット

- ・移動スケジュールがどうしてもダイヤに依ったものになる
- ・定期代や運賃といった費用が必要になる
- ・雨の日や一限の時間は大混雑

## 自転車について

### メリット

- ・運動量が確保できるため健康維持に適している
- ・渋滞やダイヤ遅延の影響を受けにくい
- ・時間を調節しやすい

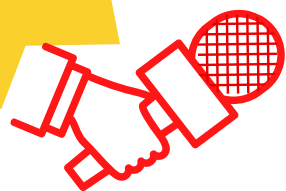
### デメリット

- ・雨の日、強風、猛暑、積雪の際に負担が大きい
- ・駐輪場の確保や盗難対策をする必要がある
- ・交通事故のリスクが高い

埼大生の中には、天候によって通学手段を使い分けていたり、駅から徒歩で通学したりする方もいるみたいですね。  
どうしても1限に間に合わせたいときにはタクシーを利用するなんて方もいたので驚きました！

自分に合った通学手段を選んで、快適な**大学ライフ**を楽しみましょう！

学生委員会から  
大募集！！



# 先輩の体験談

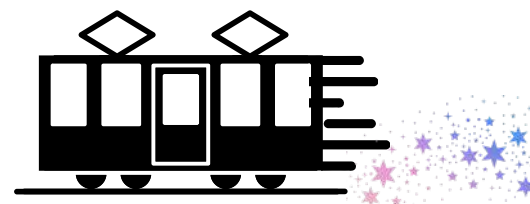
電車通学の人には要注意！？

## みんなの**あるある**ミス

通勤快速 快速



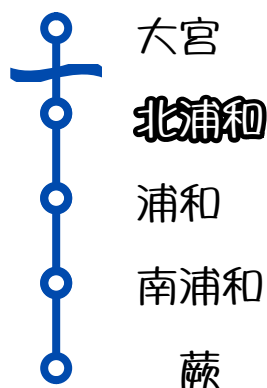
埼京線には「通勤快速」、「快速」、「各駅停車」の3種類の電車があります。しかし、このうち「通勤快速」だけは南与野に停まりません！



普段京浜東北線で来ているが遅延のため埼京線に乗ったら間違えてしまった。よく見ずに乗ったら通勤快速だった。なんてことにならないように急いでいる時こそ要注意！！

一方でこんな体験談も……

京浜東北線



通勤快速に気を付けるあまり快速も避けて後に出発する各駅停車に乗ってしまい、家を出るときに調べたときよりも遅く着きました。「なにかおかしい……？」とても焦りました。「そうだ！快速は乗っていいんだ！」思い出したのは、乗りたかった快速が出発してしまった後のことでした……

京浜東北線では全ての電車が北浦和に停車しますが、南浦和駅止まりの電車があるので蕨方面から通学する人は注意！！



通常の授業はもちろん、入学後すぐはガイダンスの時期でもあります！大事な情報を聞き逃さないように遅延するかもしれないということ意識して、焦らず済むように早めに家を出るのがおすすめです！



履修登録！ 課題！ 成績！

## 講義関係の体験談まとめ！！

### 履修登録に関する体験談

- 気になる講義もとりにあえず取りまくったら  
1週間毎日1限の講義が入ってしまいとても大変でした……  
講義の内容の他にも1日のスケジュールに無理がないか、期末テストの日が集中していないかなどに気を配って履修登録できると良いかも？先輩に2年生の時間割を聞いて来年取れないか確認するのも良いかも！
- 履修登録のし忘れ(特に英語)に注意！！  
履修登録に間違いがないかは必ず入念に確認しましょう！  
特に、英語は各タームでの履修登録が必要なので第1タームだけを登録して満足しないようにしましょう！第2タームもありますよ！
- 大学の履修登録は友達と一緒にの科目にしたほうが楽しくて楽です！



### 課題に関する体験談

- イーランのやり忘れに気をつけろ  
必修の英語ではイーラン(eラーニング)が課題に！！  
締め切り厳守なのでやり忘れにはご注意ください！！
- 課題の保存忘れに注意！！  
レポートのデータはクラウドに同期しておくか  
自動保存を適応、またはCtrl+Sを押す癖をつけておこう！



### 成績に関する体験談

- はじめは単位や成績に関して不安がありましたが、ある程度きちんと勉強をしたり授業に出席したりしていればそれ相応の成績は取れるし、単位は落とさずに済むなと感じました。

※掲載情報は2025年度のものです。

年度によって講義内容・開講時間に変更されることがあります。



みんなはどんな感じ？

## 交友関係事情

〈サークルつながりの交友関係〉

- サークルで同級生から先輩まで、頼れるお知り合いができた！
- サークルなどの団体には複数所属しておくといいですよ！
- サークルのイベントには積極的に参加しましょう！

〈その他の交友関係〉

- まずはとにかくたくさんの人と喋ってみて、自分に合う人を見つけてみるといいかもしれません！
- 喋った人の名前や特徴を書いておくとは後々バツタリ会った時に話のネタになります。
- 何があるかわからないので緊急時に泊めてくれるようお願いできるような友達が居た方が良いです。
- 国際交流のイベントに参加したら留学生の友達ができた！
- 大学に入ると表面上だけの友達（通称よっとも）が増えると思っていたが、ちゃんと腹を割って話せる友達もできます！最初は友達できるか不安なこともあると思いますが、その気持ちがあればきっと友達ができるはずです！！新しく始まる埼大生活をぜひとも楽しんでください！
- テスト前に学科の先輩/他学部同期に勉強会をしてもらい、とても助かりました！
- 浪人していたので浮かないか心配でしたが思い切ってオープンにしたら学籍番号で横の子も前の子も浪人で安心したし、現役生とも分け隔てなく仲良くできて楽しく過ごせてます！

埼玉大生のいろいろ！！

## その他の体験談

- 虫がとても多いので夏は虫避け用のスプレーを持っておこう！
- 免許は1年生のうちに取れると良い！ 学年が上がってしまう前にコツコツ通うか、長期休暇を狙って友達と合宿にいこう。  
春休みは1年で1番混雑している時期なので要注意！！  
周りの免許取った先輩や同期にもおすすすめを聞いてみよう！
- 水はけが悪く水たまりができる場所があるので雨の日は注意！
- パソコンにLINEを入れておくと色々便利です。  
やり取りをするだけで自然とタイピング練習にもなります！
- むつめ祭では多くの屋台が並び、普段は落ち着いた雰囲気ของ埼玉大学ですが、この日は賑やかになります。
- バイトの決め方のアドバイスは先輩に聞いた方がいい。  
(時給だけ見て決めるのはNG)
- 暇つぶし位で寄ってみたサークルが意外と面白かった。
- 丼物は小鉢と合わせて買うと700円を超えてしまうため、避けていたが、ある日思い切って丼ぶりを食べてみた。  
あのネギトロ丼は減茶苦茶に美味しかった。学食でこれが食べられるのか…！ それからは丼ぶりを食べる機会が増えた。  
鮭丼、チキンタツタ丼……どれも私を満足させてくれた……  
もし、私の体験談を読んでくださっている方が居るのならば、ぜひとも学食で様々なメニューを食べてみてほしい。



第76回

# むつめ祭

on 22, 23, 24  
November 2025



出店に加えて各サークル  
のパフォーマンス  
も楽しめる大満足の  
3日間！





# Q.「むつめ祭」 とは？



**A.** むつめ祭は、毎年11月に開催される埼玉大学の学園祭です。

学生が中心となって企画した展示やパフォーマンスの披露、模擬店の出店などが大学構内の各所で実施されます！





# 埼玉大学の楽しいところ①

## その1：色々な人がいる！

埼玉大学は、1つのキャンパスに全ての学部と学科が揃っている他、留学生の受け入れをしています！

そのため、多様な考え方や個性を持った人が居て、毎日を過ごしていく上で、非常に刺激的です！

考え方や個性が多様なように、通学手段や居住形態も多様で、南与野駅から通学する人だけでも、徒歩の人、自転車の人、バスを使う人など、多岐に渡ります。

また、出身地についても北海道から沖縄まで色々な人が埼玉大学には居ます。入学したら、出身地が同じ人を探してみるのも楽しいかもしれません！

## その2：四季折々の景色が楽しめる！

埼玉大学のキャンパス内には色々な場所に植物が生育しており、春には桜、夏にはセミ、秋には紅葉など、四季折々の自然を楽しむことができます！

自然の風景以外でも、冬にはイルミネーションが設置されている場所があるため、そのような形でも季節の変化を実感することが出来ます！

新入生のみなさんが大学に通い始める頃には、桜が舞うのでとても綺麗です！ガイダンス終わりなどに桜をバックに友達と記念写真を撮れば良い思い出に！？



## 埼玉大学の楽しいところ②

### その3：むつめ祭！

電子版101～102Pでも掲載したように、埼玉大学では毎年11月末にむつめ祭を実施しております！

例年様々な団体がむつめ祭を盛り上げています！  
たとえば、出店で食品を販売するところや、普段の活動内容の成果を出展するところ、普段の活動を体験させてもらえるところなど、様々な形があります！

2026年度のむつめ祭は 11/28 (土) ～ 30 (月) の3日間で開催される予定です。楽しめることは間違いなし！是非ともご参加ください！

※記載されているむつめ祭の日程は、2025年時点のもので、変更の可能性があります。  
詳細な情報が知りたい方は、埼玉大学の2026年の学年歴を参照してください。

### その4：大宮にアクセスしやすい！

大宮駅までのアクセスは、埼京線を使うと南与野駅から3駅、京浜東北線を使うと北浦和駅から3駅となっているため非常に便利です！

埼玉大学からは駅へのバスが出ているため、大学終わりにすぐに大宮へ向かえます！

また、大宮は複数の路線が乗り入れる乗換駅で、通学定期圏内の人が多く集まりやすいです。

さらにカラオケや飲食店が充実しているため、遊びやすい環境が整っています。



# アンケートのお願い



ここまで読んでくださった皆さん、  
機関誌ALPHAはいかがでしたか？  
ここに掲載した情報が皆さんの不安を解消し、  
これから始まる大学生活の参考になっていれば嬉しいです！

機関誌ALPHAは毎年新入生の皆さんからの  
「この情報が載っていて助かった。」  
「もっとあれについての情報が聞きたい。」  
……といった意見を参考に作成しています！

来年度以降の機関誌ALPHAをより良いものにするため、  
**アンケート**への回答にご協力お願いします！



# CREDIT

## ページ制作

あす  
桜餅  
砂糖  
たいてい  
千ヤロ  
ピーちゃん  
ふう  
ふゆう

まや  
みっつー  
焼きそば  
ヤオコー  
ゆしま  
らん  
りんく  
わーにんぐ

## ファッションチェックモデル

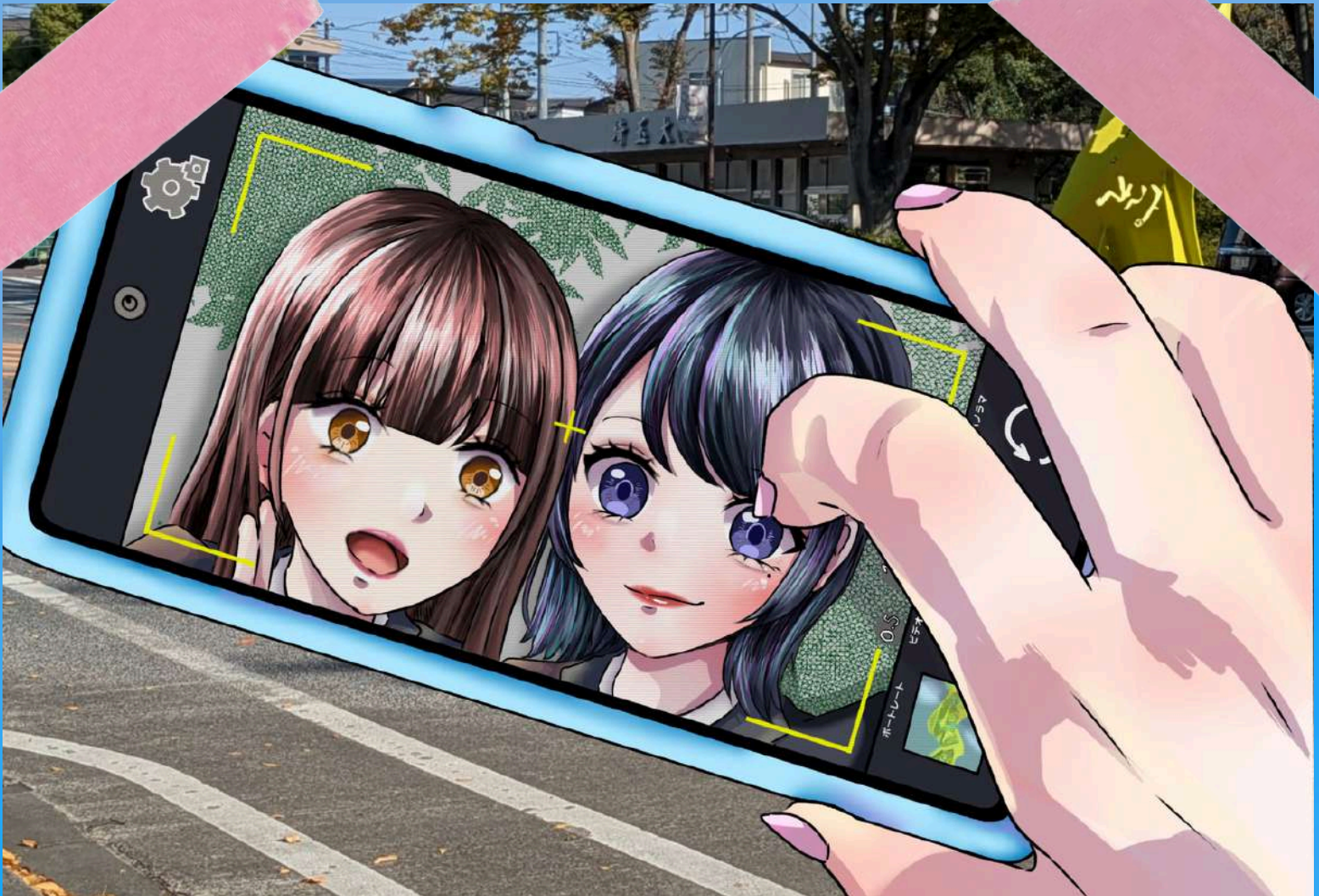
あす  
か  
するが  
たいてい

ふう  
みみ  
ヤオコー

.....他匿名希望者



# Plus “α” for your life



↓ 学生委員会公式アカウント ↓



X



Instagram