

nat presents //



京都光華女子大学

健康科学部 健康栄養学科

管理栄養士専攻

ANYTHING BOOK

持ち物・通学方法・**秘**お金事情編



先輩に聞いた！大学生の持ち物



入学式前に揃えるもの



スーツ

就職活動でも使用できる
柄無しがオススメ

- ・ジャケット
 - ・スカート
 - ・パンツ（本山参拝や実習に便利）
 - ・ベルト
 - ・白シャツ
 - ・パンプス
 - ・ストッキング（伝線したとき用に何個かあるとgood）
- } セットのものを
買っている人が多い



リクルートバッグ or 黒リュック

リクルートバッグは、就活やその他スーツを着るときに使う程度資料を入れるので、A4ファイルが入る大きさがオススメ！
黒リュックは就活を見越して購入する人も多い！

化粧品

正装するとき最低限使えるものがあるとよい

パソコン

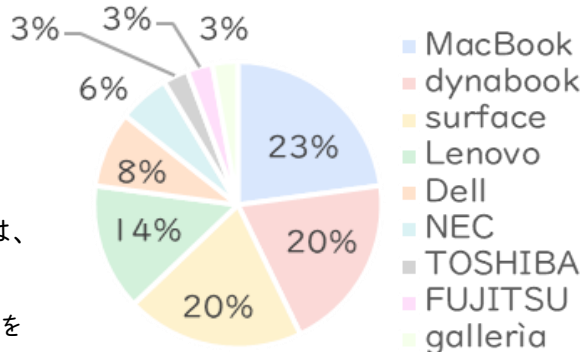
A4サイズ以下（13インチ以下）
を使用している人が多いです！

nat独自調査より
※ 2021年12月現在

学校で作業することも
多いので、
持ち運びやすく軽量
のものがオススメ！

先輩たちの所持率No.1は、
「MacBook」

自分が使いやすいと思ったものを
選んでくださいね！



先輩たちに聞いた！

持っておくと便利なもの



手帳



課題締切日や大事な日を
管理するのに必須！

腕時計

授業やテスト中、
時計が見えないことも

日傘

京都の夏は暑い！
日差しを遮る日傘は女子大生の
味方！晴雨兼用が便利

USB

8Gあれば十分

OneDriveに
データを保存
できます！



ハンドクリーム

実習や実験で手洗い回数増加
→保湿が大事！



モバイルバッテリー

充電を忘れた時や
非常時があると助かる！



マイク付きイヤホン

オンライン授業に必須！
ハウリング防止にも便利です

印鑑

臨地実習で使用
*シャチハタ不可

先輩たちに聞いた！

買ってよかったもの

表示が大きい電卓

授業の課題で、
栄養価計算をするときなどに必要！
数字が大きく表示されるものがオススメ



多機能定期入れ

鍵や小銭、学生証と一緒に
入れられるものが便利でオススメ



ブルーライトカットのメガネ、 画面のフィルム

パソコンの使用増加により、
目が疲れやすくなるためオススメ

iPad

ノート代わりに使える！
キーボードも買っておけば、ある程度は
PCの役割もしてくれるので便利

その他

- ◆ 穴あけパンチ
- ◆ プリンター
- ◆ ワイヤレスイヤホン
- ◆ ヘアオイルやバーム、香水 など

番外編

『銀行口座を
用意しておくことで
スムーズにアルバイトを
始められた！』
という意見もありました！

先輩たちは どうやって通学しているの？



大学までどうやって来ているの？

nat独自調査より

※ 2021年12月現在

○京都駅(JR・近鉄)から

① 京都駅→京阪京都交通・ フラワーライン

比較的空いているので
座れる！

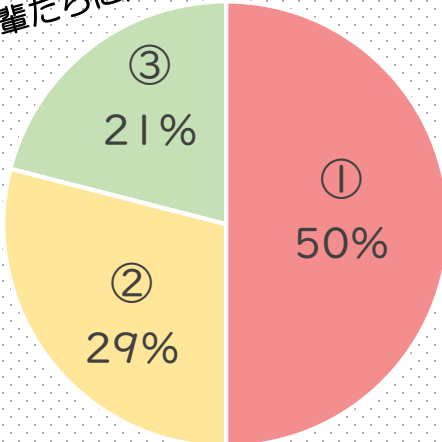
本数が少ないので、
時間に合わせる
必要がある…

② 京都駅→地下鉄→阪急

時間通りなので
遅れる心配がない！
四条烏丸で
寄り道できる

地下鉄の定期代が
かなり高い…
乗換が多い…

先輩たちに聞いた！



③ 京都駅

→市バス・京都バス

定期券を購入すれば、
京都市内で途中下車OK！

混雑し、
時間がかかり、
遅れることもしばしば…

○他には… (大阪方面や近所から)

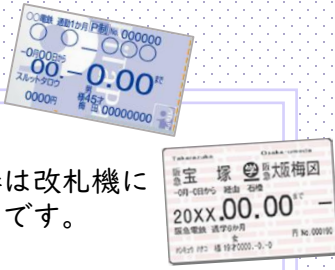
- ・ 阪急 (最寄り：西京極駅)
 - ・ 自転車
 - ・ バイク
 - ・ 徒歩
- など

定期券など…
通学のあれこれについて
ご紹介！！


定期券

※2021年12月現在
詳細は各HPをご覧ください

○阪急の場合

- 
- 磁気定期券 or IC定期券（ICOCA、PiTaPaなど）
磁気定期券は改札機に投入するタイプで、IC定期券は改札機にタッチするタイプなので、**IC定期券が楽でオススメ**です。
 - 定期券を購入する際は、阪急電鉄公式サイト内の『eていき』からインターネット予約すると各駅の赤色発売機で購入できるので便利！
eていきで予約しない場合は駅の定期券発売所で購入となりますが、かなり混みます👉
 - 1/3/6ヶ月分の購入が可能。
6ヶ月分の購入がお得ですが、地下鉄同様通学日数に相当しない場合、
1ヶ月あるいは3ヶ月分を購入し、回数券を利用した方がお得！

○阪急・地下鉄の場合

- 
- 京都～四条：6,600円/18,810円/35,640円（1/3/6ヶ月）
 - 烏丸～西京極：2,050円/5,850円/11,070円（1/3/6ヶ月）
 - ❖ **連絡定期券サービス（※）を使うと、定期券が1枚にまとめられて超便利！**
※連絡定期券は、下記などの2社間でも適用可能です。
 - ▶地下鉄-JR、近鉄、京阪
 - ▶阪急-京阪、JR
 - 京都市営地下鉄の定期代は、他社と比べて2～3倍も高いため、通学日数をしっかり確認することが重要です。
通学日数に相当しない場合、回数券を利用すると損をせず、お得！

定期券・バス券

※2021年12月現在
詳細は各HPをご覧ください

○JRの場合

IC定期券 (ICOCA)

【購入場所・方法】



- ① みどりの窓口 or 券売機のコールセンター：新規・進級時の継続
※定期券購入申込書・学生証・通学証明書の提示が必要！
- ② みどりの券売機：年度内に継続するときに便利♪



みどりの券売機

～お得な購入時期 (例) ～ : ②での購入は不可

夏休みの 入校	前期 (4-7月)	夏休み (8-9月中旬)	後期 (9月末-1月)
なし	3ヶ月+1ヶ月	—	3ヶ月+1ヶ月
あり	6ヶ月 →		3ヶ月

○バスの場合

定期券

➤ 京都市営バス・京都バス 共通

- ・市バス通学甲フリー定期券 (京都駅前～光華女子学園前を含む)
：8,280/23,600/44,710円 (1/3/6ヶ月)

※桂地域、桂・洛西地域を含む場合は、価格が変わります

市内を自由に行き来できる
便利な定期券です！

バス券

➤ 京阪京都交通バス・フラワーライン 共通 (学内販売有)

- ・回数券：10枚 1900円
※4月、9月にトクトクキャンペーンで、10枚1600円で販売
★前期分を4月に、後期分を9月にまとめて買うとお得です！

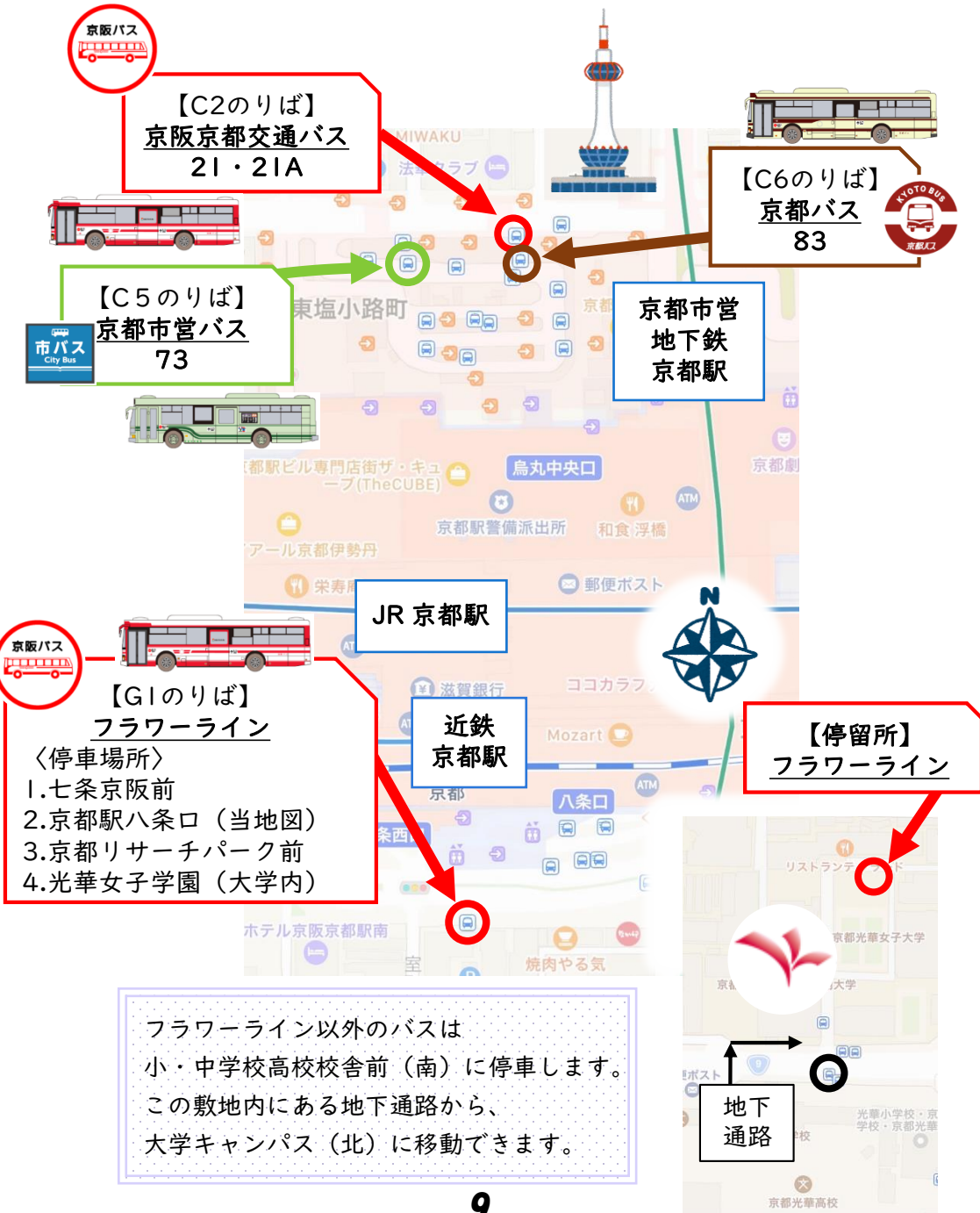


➤ 全バス共通 (学内販売無)

- ・バス共通回数券：24枚 5000円
※金券ショップ等でお得に購入できます



京都駅 京都駅から通学する方に！バス停の位置をご紹介します！



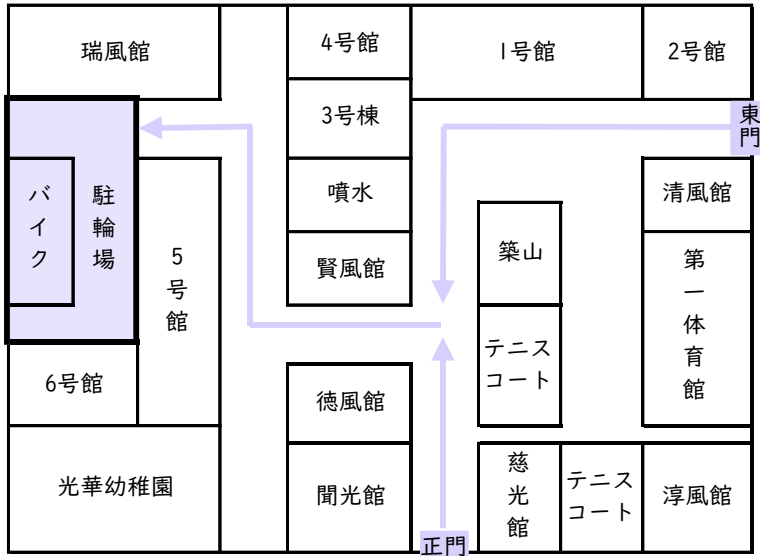
フラワーライン以外のバスは小・中学校高校校舎前（南）に停車します。この敷地内にある地下通路から、大学キャンパス（北）に移動できます。

自転車・バイクでの通学



- ◆ 申請場所：学生サポートセンター
- ◆ 申請順序：用紙を記入し、
許可証をもらう（基本的には1人1台まで）

◆ 駐輪場の場所



レンタサイクル

- ◆ 貸出場所：学生サポートセンター

所用で大学周辺に出掛ける場合など
とても便利に利用できます！

- ◆ 利用時間：平日 8時30分～18時
土曜 8時30分～14時





管理栄養士専攻の ⑧ お金事情



※ 年度によって変動があるため、あくまでも目安になります

教科書

1年生	前期	¥21,364 (11冊)	後期	¥12,122 (5冊)
2年生	前期	¥27,689 (11冊)	後期	¥7,733 (2冊)
3年生	前期	¥18,809 (8冊)	後期	¥12,329 (5冊)
4年生	前期	¥7,688 (5冊)	後期	¥2,090 (1冊)

包丁セット・電子秤

1年生の5~6月に購入



・包丁セット 牛刀 ペティナイフ 包丁ケース	¥17,500
・電子秤	¥2,695
・包丁+電子秤	¥20,195



※必須購入ではありません

白衣・コックシューズ等

1年生で購入

・白衣 調理実習用・実験用	¥2,250 (1着当たり)
・帽子	¥800
・コックシューズ	¥3,000

3年生で購入

・白ズボン	¥1,900
-------	--------

白衣は
ワッペンが付くため
価格が少し高くなります

〔資格関係〕

※ 時期や価格は、年度によって変更になる可能性があります

フードスペシャリスト

*4年生12月受験

- ・ 受験料 ￥4,000
4年生7月末頃に必要
- ・ 認定証手数料 ￥4,000
4年生1月下旬合格者のみ必要

健康運動実践指導者

*3年生11月(実技)

12~2月(筆記)受験

- ・ 受験料 ￥25,300
- ・ 登録料 ￥22,000
- ・ テキスト ￥4,000

3年生の7月~8月に必要

※資格は5年間有効

更新時には￥22,000必要



栄養士免許

(申請にかかる費用)

- ・ 証紙代
※都道府県で金額が異なります
例: 京都府 ￥5,710
- ・ 切手代
- ・ 申請用 卒業・履修証明書
￥300 など

4年生の1月頃に必要

管理栄養士国家試験

*4年生2月受験

- ・ 受験料 ￥6,800
- ・ 国試用 卒業・履修証明書
￥600
- ・ その他
住民票発行代
証明写真代 など

4年生の10月頃に必要

4年生になると
毎月確認テストや模擬試験があり、
模擬試験の場合は集金があります!

国試対策用テキスト

- ・ 管理栄養士国家試験
過去問解説集
(中央法規)



￥3,000

4月上旬に購入

- ・ オープンセサミ上巻・下巻
(東京アカデミー)



￥4,200

5月末に購入

4年生で購入しました

他にも...

- ・ クエスチョンバンク
 - ・ レビューブック
 - ・ 一問一答 など
- 各自が勉強しやすい
参考書を活用しています!



入学前の悩みや不安を解決するための
イベントを開催します★

詳しくは、学科ホームページをご覧ください！



HP nat presents冊子
続編予告！

「大学周辺のお店・生活紹介編」♪

