

お申込みのご案内

各お申込みサイト
INDEXページは
こちらから



Admission
Preparation
Guidebook



2026

信州大学生生活協同組合

CONTENTS
01 入学準備
02 食生活
03 学びの準備
04 生活の準備

入学準備 ガイドブック



	申込手順		申込・お支払締切	受取方法
ミールプラン	①お申込み前の確認 (WEBページからのご登録) お申込にあたってはミールプラン細則および大学生協アプリ(公式)利用規約をご確認ください。  ミールプラン利用細則  大学生協アプリ(公式)のご案内	②お申込・お支払い (A) 加入Webシステムからのお申込 生協加入時に使用する「加入Webシステム」で生協加入等と同時に申し込めます。加入プラン選択画面において、[7] ミールプランの項目から、プランを選択してください。 ※加入Webシステムは1回あたり30万円を超える決済は受付できません。その際は(B) 払込取扱票でのお申込をご利用ください。 (B) 払込取扱票でのお申込 この冊子巻末の払込用紙1に必要事項を記入いただき、郵便局または、新入生サポートセンターにてお支払いください。	4/2(木)	※締切日以降もお申込いただけますが、利用開始が4/6(月)に間に合わないことがございますので、早めにお申込ください。  新入生応援サイト ミールプランのご案内 (お申込み方法からご利用開始まで) ●生協への加入後、電子組合員証の設定を行ってください。 ●4/5(日)に電子組合員証内にミールプランのアイコンが表示されていることをご確認ください。 ●ミールプランのアイコンを確認したら、ミールプランを「よく使うマネー」に設定してください。 詳しくは新入生応援サイトを確認ください。
推奨 パソコン セット	①お申込 (WEBページからのご登録) カテゴリごとに二次元コードからご希望の商品内容、お客様情報等を登録してください。  PC	②お支払 ●Webページでのお申込後、同送の払込取扱票に必要事項をご記入の上お近くの郵便局でお早めにお支払いください。 ●クレジットカード決済をご希望の場合、新入生サポートセンター店頭でのお取り扱いとなります。 ●新入生サポートセンターの営業日程、ご利用方法については、信州大学生協受検生・新入生応援サイトをご確認ください。	推薦・総合・ 一般前期 3/15(日) 一般後期 3/27(金)	下記よりお選びいただけます。 ※プリンタはご自宅配送のみとなります。 ①(推薦・総合の方のみ) ご入学前配送受取り ②セットアップ講習会会場受取り ③新入生サポートセンター受取り 詳しくはPCパンフレットをご参照ください。
辞書 コンテンツ &iPadセット	 辞書コンテンツ &iPadセット		3/27(金)	【お受取り期間・会場】 3/26(木)～4/2(木) 新入生サポートセンター ※本人確認のため、お受取り時に払込取扱票のお客様控えをお持ちください。辞書コンテンツの設定方法は、iPadとあわせてマニュアルをお渡しします。 ※辞書コンテンツ単体のご注文は、ご入学後も生協購買書籍部で承ります。
TOEIC講座	 TOEIC講座		3/27(金)	①教材お受取り 【お受取り期間・会場】 3/26(木)～4/2(木) 新入生サポートセンター ②受講登録 【登録期限】 4/6(月) 教材と一緒にお渡しするご案内をもとに、受講希望日、学籍番号などの登録をお願いします。講座会場などのご案内を、登録いただいた学籍番号をもとに大学メールアドレスへお送りします。

※お申込後の大切なご案内を複数回お送りする場合がございますので、ご登録Webページのメールアドレスは必ず学生ご本人の登録にてお願いいたします。
(メールアドレス freshman@co-op.shinshu-u.ac.jp からのメールを受信できるように設定してください)

◀ 裏面へ続く

これから始まる
新生活に備えよう。



「新入生応援サイト」を
あわせてご覧ください

信州大学 新入生 で検索



信州大学で育め、 未来への力

国立大学法人信州大学
学長
中村 宗一郎



皆さんのご入学を心より歓迎いたします。また、これまで皆さんを支え続けてこられたご家族にも、深く感謝とお祝いの意を表します。

信州大学は、人文学部、教育学部、経法学部、理学部、医学部、工学部、農学部、繊維学部の8学部からなる総合大学で、その歴史は旧制松本高等学校にさかのぼり、100年以上の伝統を誇ります。地域に根ざした多様な教育と研究活動により、産学官および地域社会との連携で高い評価を受けています。また、環境に配慮した取り組みに対する評価も定着しつつあります。皆さんもこの信州大学で学び、研究し、社会活動に励み、豊かな「信大コンピテンシー」を育んでください。

現代社会は生成AIの登場により、複雑さと不確実性を増しています。グローバル化とデジタル化の進展により、多種多様で予測が難しい課題が山積しています。AI時代のこのような状況に立ち向かうためには、アリストテレスが説く「ロゴス」（論理）、「エトス」（信頼性）、そして「パトス」（感情）を備えることが必要です。これらは「困難に打ち勝つ力」ともいえるでしょう。信州大学の学生には、教育や研究、社会貢献活動を通じてこの力を養い、社会に貢献する創造的かつ批判的思考力を持つ人材に成長してほしいと強く願っています。この理念をもとに、信州大学は「信大コンピテンシー」という教育指針を掲げました。

～信州という美しい環境で、人を敬い自然を愛しつつ、
豊かな未来を切り拓く力を身につけている～

大学は、単に知識を伝える場所ではありません。私たちは、世界と地域社会の両方で価値ある貢献を行える人材を育成することを目指しています。「信大コンピテンシー」は、まさにこの目標を達成するための指針です。「何を知っているか」ではなく、「その知識をどう活用するか」、「どう使いこなすか」が問われています。試行錯誤を繰り返しながらも、先人が残してくれた知識を知恵に変える訓練をしていただければと思います。どうか充実した学生生活を送ってください。そして卒業、あるいは大学院修了時には所期の目的を達成され、笑顔で卒業、修了、学位記授与式に臨まれることを心から祈っています。

信州大学生生活協同組合（生協）は、皆さんの生活面全般を親身になって支援してくれるはずです。それは、入学前相談から始まり、入学後の教材、生活用品、食事等の提供まで多岐に及びます。生協を積極的に活用し、実り多き学生生活を送られることをお祈り申し上げます。

みなさまの学生生活を 応援します

信州大学生生活協同組合
理事長
経法学部教授
成澤 孝人



新入生のみなさまへ
入学おめでとうございます。

大学は、まずは、学問をする場所です。学問とは、真理を追求する活動です。学問の成果は、人間社会を豊かにしてきました。学問は、世の中をよくするためにこそ、存在意義があるはずです。しかし、学問それ自体は、何かの目的のためにおこなわれては、当初の目的を果たすことはできません。学問それ自体が目的でなければならないのが、学問の本質なのです。

大学は、真理を追求する学問という活動をおこなうために、設置された組織です。そして、みなさんは、その学問の成果を学び、学問活動に参加をしていくために大学に入学したのです。

大学が、十分な研究成果を挙げるためには、大学において、研究活動の自由が保障されていることが重要です。そのために、大学は自治的に運営される必要があります。これを大学の自治と呼びます。

みなさんは、このように学問の自由と大学の自治に支えられた大学という組織の一メンバーです。高校までと違って、何を勉強するかは、自分で選択します。大学の自治の効果によって、みなさんの大学生活も、基本的に自由が保障されているのです。

大学を卒業しますと、多くの人は、労働者として労働力を売って、生活の糧を得て、生きていかなければなりません。大学は、みなさんが、そのような現実社会に出るための準備期間という機能もっています。ぜひ、大学において、自由を堪能し、主体的に学び、

そうすることで、自らの人生を切り開く準備をしていってほしいと思います。

さて、信州大学には生活協同組合があります。生協という組織は、営利を目的とせず、会員がなるべく安く、生活に必要なものを購入するための共同組織です。大学生のための生協ですから、みなさんが講義で使う教科書をはじめとして、大学生活において必須の物を買うことのできる店舗もっています。また、学生が、なるべく安く食事ができるよう、食堂を経営しています。みなさんの大学生活が豊かなものとなるよう、職員一同努力しておりますので、ぜひ、積極的に利用してください。

みなさんは、信州大学生生活協同組合の組合員になっておられることと思います。生協の運営は、理事会で決定されます。その理事会は、組合員によって選ばれます。理事は、組合員である学生、教員、職員から構成されています。大学の自治の話をしたが、生協もまた、自治的組織です。その活動の中で、みなさんの学生生活がよりよくなるべく、いろいろな企画を立てています。ぜひ、注目してください。

みなさんの大学生活を豊かにするのは、みなさん自身です。多くの友人を作り、自由に学問をし、充実した大学生活を送ってください。

生協は、みなさんの大学生活がより充実したものになるための組織です。積極的にご利用いただくだけでなく、生協の活動にも、ぜひ、参加をしていただければ幸いです。



CONTENTS

01	入学準備	03
	・ 生協・共済加入	
02	食生活	13
	・ 「ミールプラン」と生協食堂のご案内	
03	学びの準備	19
	・ パソコン&周辺機器 ～推奨パソコンセット、各種パソコン講座ほか～	
	・ 電子辞書コンテンツ & iPad セット	
	・ TOEICと英語学習 ～TOEICスタート講座～	
04	生活の準備	37
	・ 運転免許の取得 ～教習所早割キャンペーン、合宿免許のご案内～	
	・ 新生活用品のご案内 ～大学生協の新生活用品カタログ～	
	・ 寒冷地向け布団セット	
	・ 通学用自転車	
	入学記念品 ～信州大学オリジナルグッズ・入学記念アルバム～	50
	払込取扱用紙（商品代金入金用）	巻末
	お申込のご案内	裏表紙

CHAPTER
1
入学準備
school preparations



大学生活のスタートは、生協への加入から始まります。

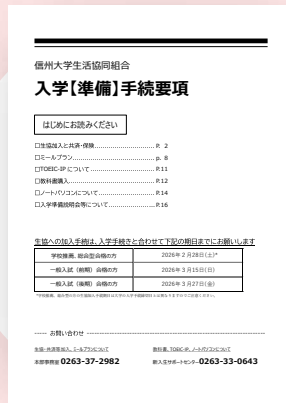
教科書購入、食堂利用、アプリによる電子マネー、パソコンサポートなど、生協のお店やサービスを活用することで、入学後の生活がぐっとスムーズになります。先輩たちも「最初に生協加入を済ませたことで、必要な準備が一本化できて安心だった」と話してくれます。大学生活は新しい環境での連続ですが、生協を上手に使うことで“迷わず・損せず・スムーズに”新生活を始められます。

生協・共済加入

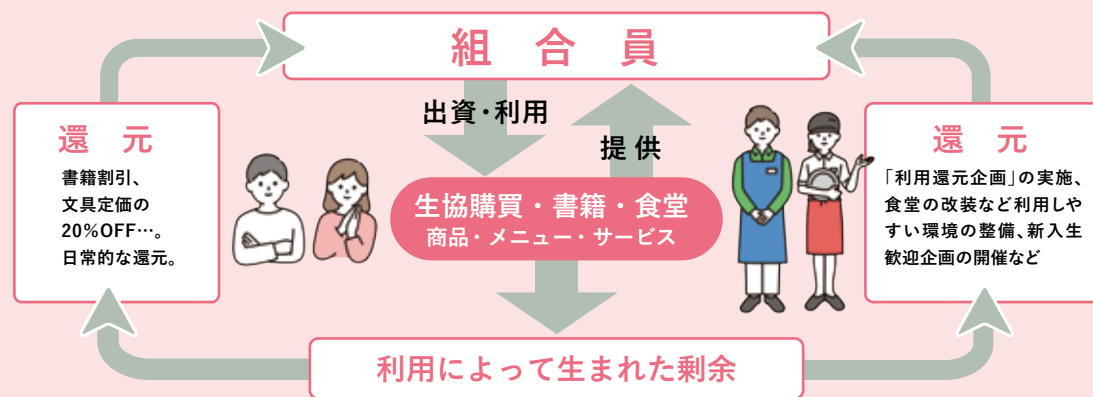
昨年度
新入生加入率
99%

入学準備のスタートは 信州大学生協の加入から

ひとりの出資金がみんなのために使われます。大学生協は信州大学の学生・教職員の協力で成り立っています。信州大学生協は信州大学との業務委託契約により、信州大学における学生・教職員への福利厚生、教育・研究支援などの業務を行っている組織です。これらの業務は、生協を利用する組合員（学生・教職員）の皆さまからお預かりした出資金（1口1,000円 15口15,000円）により行われております。毎年、信大生の99%以上の方にご加入いただいております。趣旨をご理解いただき、ご加入いただきますようお願いいたします。



「入学【準備】手続要項」をご確認のうえ、加入手続きを早めにお済ませください。



剰余が外部に流出せず、すべて組合員のために使われます。その活用方法は、組合員の代表である総代会、理事会で決められます。

信州大学生協事業概要

名 称	信州大学生協同組合
創 立	1970年6月11日
理 事 長	成澤 孝人
役 員	教職員理事10名、学生理事10名、他1名、監事5名
組合員数	14,490名（2025年2月末現在）
出 資 金	1億7,128万円（2025年2月末現在）
供 給 高	17億5,174万円（2025年2月末現在）

- 信州大学生協同組合は、組合員の生協出資金で運営されています。
- 生協店舗やサービスをご利用いただくにあたっては、組合員になることが「消費生活協同組合法」により定められています。入学手続きとあわせて、期日までにお手続きください。
- 生協出資金は、ご卒業時（脱退時）に定款の定めに基づき返還します。
※詳しくは信州大学生協同組合定款をご覧ください。
<https://www.univcoop.jp/shinshu/>
※個人情報保護方針、定款は生協のホームページに全文掲載しています。
<https://www.univcoop.jp/shinshu/etc/privacy.html>

生協出資金は **15口 15,000円** (1口 1,000円) をお願いしています

生協出資金は、ご卒業時に定款の定めに基づき返還します。

生協店舗をご利用いただくにあたっては、消費生活協同組合法により、加入して組合員になることが定められております。入学手続きと合わせて期日までにお手続きください。なお、生協出資金はご卒業時（脱退時）に定款の定めに基づき返還いたします。各種の生協は、それぞれが別法人として独立して運営しています。地域生協等に参加されている方も、ご利用には大学生協への加入を新たにお願いたします。

生協利用でこんなにお得!!

POINT 01 バランスのよい食事を低価格で食べられます

ミールプランでラクラク会計&栄養管理

POINT 02 教科書代がお得! 10%OFF!

雑誌・コミックも10%OFFです

POINT 03 パン・おにぎり・文具 日用品も生協価格

POINT 04 生協のオリジナルパソコン(4年間サポート付)

セットアップや学内ネットワークの使い方も4年間サポートします

POINT 05 自動車教習所も直接申し込むより安い!

追加料金がかからない安心バックがお得

POINT 06 大学生活の“もしも”に備える

CO-OP学生総合共済 学生賠償責任保険、就学費用補償保険 学生生活110番などに加入できます

POINT 07 合宿や卒業旅行、海外留学・旅行なども割引

JRみどりの窓口があり帰省の際の切符も駅に行かず購入できます

POINT 08 住まい探しは生協で

POINT 09 新生活の準備もおまかせ

家電家具 寒冷地向け布団 自転車など

POINT 10 友達づくりや健康・安全イベントに参加できます

写真は食生活相談会。好評企画です!

POINT 11 公務員・資格スクールが組合員特別価格

大学生協オリジナル公務員講座では毎年約100名の合格者を輩出

POINT 12 卒業袴レンタル・卒業記念印鑑・アルバムもご提案

卒業衣装は学内で着付・返却できます

ご卒業後も「新社会人コース」加入で安心!

満30歳の満期日まで保障が続きます!

(在学中に学生総合共済に加入された方のみ)

ご入学までに生協電子マネーが使えるようにしましょう

生協のお店・食堂はキャッシュレスの大学生協電子マネーでの利用が「早い」「便利」「お得」です。加入手続きに続けて、大学生協アプリ(信大生協電子マネー)のお手続きをお願いします。

加入手続きは
右記の期日までに
お済ませください。

学校推薦、総合型 合格の方	2026 2/28 土 まで
一般入試(前期) 合格の方	2026 3/15 日 まで
一般入試(後期) 合格の方	2026 3/27 金 まで

◎期日を過ぎてしまった場合、入学式までに組合員証の準備が間に合わないことがあります。
◎教科書購入や食堂の利用など、開講までに組合員証がないと不便です。早めのお手続きにご協力ください。



加入手続きは「加入Webサイト」からお願いします

信大生協 新入生

検索



1 入学準備

2 食生活

3 学びの準備

4 生活の準備

松本キャンパスの食堂

信大生協はすべてのキャンパスの福利厚生を担っています

あづみホール食堂

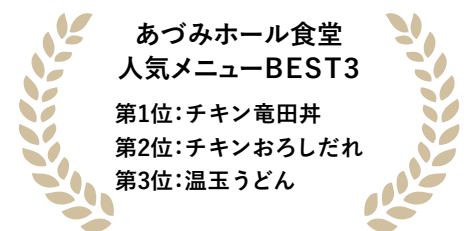
朝 昼 午後

営業時間：平日 8:15～16:30 土曜・日曜 閉店

キャンパス内の一番北側の食堂です。1年生の講義棟からも近く、年間通して1年生の利用が最も多い食堂です。1限前に朝食も食べられます。



- 出食形態：カフェテリア
- メニュー数：90品
- 席数：530席



あづみホール食堂 人気メニューBEST3

- 第1位：チキン竜田丼
- 第2位：チキンおろしだれ
- 第3位：温玉うどん



チキン竜田丼



チキンおろしだれ



温玉うどん

旭会館食堂

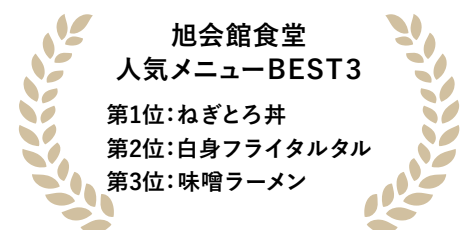
昼 夕

営業時間：平日 11:30～14:00、16:30～19:30 土曜 11:30～13:30 日曜 閉店

キャンパス内の一番南側の食堂で、上級生の利用が多いです。夜まで営業しており、遅くまで学内に残っていた時でも夕食を取ることができます。また、土曜日も営業しており、サークルや自主勉強等で大学に来る学生でにぎわいます。



- 出食形態：カフェテリア
- メニュー数：70品
- 席数：280席



旭会館食堂 人気メニューBEST3

- 第1位：ねぎとろ丼
- 第2位：白身フライタルタル
- 第3位：味噌ラーメン



ねぎとろ丼



白身フライタルタル



味噌ラーメン

レストラン ライジングSUN

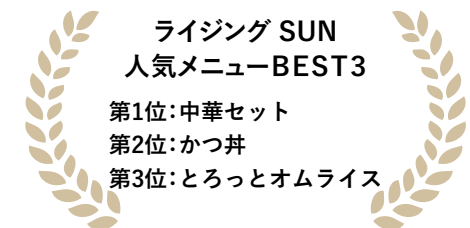
昼

営業時間：平日 11:30～13:30 土曜・日曜 閉店

旭会館の2階にあるレストランです。定番のメニューの他、日替わりランチが好評のフルサービスのお店です。



- 出食形態：フルサービス
- メニュー数：10品
- 席数：80席



ライジング SUN 人気メニューBEST3

- 第1位：中華セット
- 第2位：かつ丼
- 第3位：とろっとオムライス



経法ラウンジ

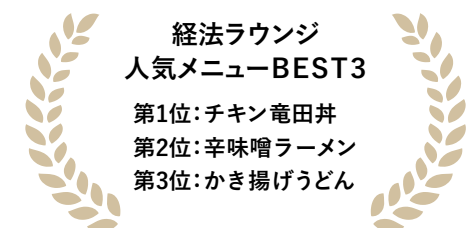
昼

営業時間：平日 11:30～13:30 土曜・日曜 閉店

経法学部の講義棟1階にあるお店です。麺類と丼物をご利用いただけます。



- 出食形態：オーダー制
- メニュー数：15品
- 席数：46席



経法ラウンジ 人気メニューBEST3

- 第1位：チキン竜田丼
- 第2位：辛味噌ラーメン
- 第3位：かき揚げうどん



チキン竜田丼

辛味噌ラーメン

かき揚げうどん

生協手作り弁当販売所

昼

営業時間：平日 11:30～12:30 土曜・日曜 閉店

食堂で手作りした日替わり弁当を450～520円で販売しています。



松本キャンパスの店舗

松本キャンパスの購買書籍部

学生生活に欠かせない文具やPC、書籍など購入のほかにプレイガイド全般、資格の取得に欠かせない各種講座の申し込みもできるお店です。

- 営業内容
- 文具、PC、雑貨、衣類などの販売・書籍、雑誌販売・大学オリジナルグッズ販売
プレイガイド(旅行・JR・高速バスチケット)・教習所申し込み
各種講座の申し込み・切手・証紙・宅急便 等



松本キャンパスのミニショップ

松本キャンパスの4つのミニショップは、主に食品、飲料を扱うコンビニエンスショップです。

パンショップ

全学教育機構北校舎1階のきこうラウンジに併設されたお店です。1年生の教室から至近にあり便利です。



あさひSHOP

旭会館1階にあるお店です。大学オリジナルグッズやコーヒーマシンなど他のショップには無い品ぞろえが特徴です。



人文ショップ

人文学部講義棟1階の人文ラウンジに併設されたお店です。



りんでん

医学部保健学科講義棟1階にあるお店です。



各地のキャンパスの食堂・店舗

各地のキャンパスにある食堂

〔教育学部〕 食堂(泉会館1F)



〔工学部〕 食堂(C7棟1F)



〔農学部〕 食堂(J棟1F)



〔繊維学部〕 食堂(マルベリーホール1F)



各地のキャンパスにある購買書籍部

〔教育学部〕 購買書籍(泉会館1F)



〔工学部〕 購買書籍(C7棟1F)



〔農学部〕 購買書籍(J棟1F)



〔繊維学部〕 購買書籍(マルベリーホール2F)



大学生活のリスク・トラブルに備える

大学生になると行動範囲が広がり、高校生までの“家族や学校から目が届く”生活から、“自分で判断・行動する”生活に大きく変化します。学業や課外活動はもちろん、アルバイトやサークル活動、旅行や留学などの様々なチャレンジができます。それに伴い、思わぬケガや病気、賠償事故などのリスクも増えます。そんな大学生活の思わぬリスクにそなえるために、「大学生協の保障制度(共済・保険)」へのご加入がおすすめです。

CO・OP学生総合共済の給付事例

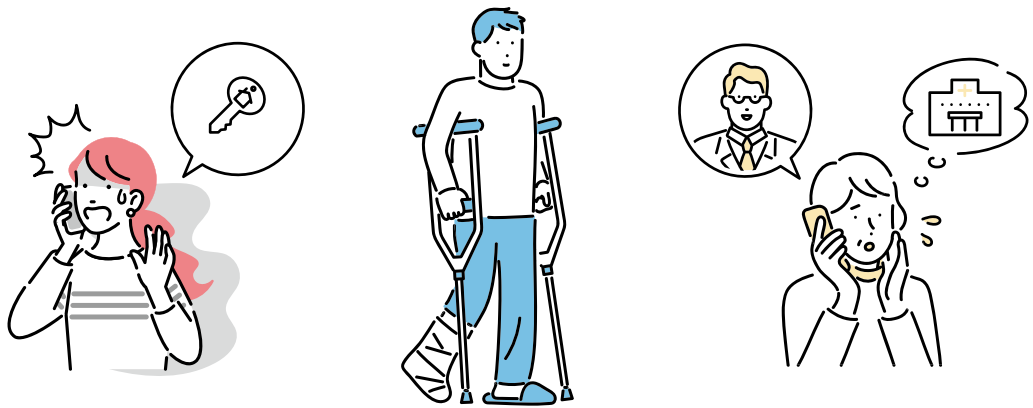
※入学【準備】手続要項 P.3～およびCO・OP学生総合共済パンフレットをあわせてご覧ください。

■ 事故

種別	状況	入院日数	手術回数	通院日数	固定具	共済金
交通事故	帰宅時に駐輪場で自転車に乗った直後、他の自転車と接触転倒し、右膝を損傷した	13	1	6	あり	212,000円
交通事故	自転車走行中に転倒して右足首をねんざした	0	0	6	あり	32,000円
交通事故	運転中に信号待ちで後ろから追突されケガをした	0	0	9	なし	18,000円
日常生活上の事故	野外調査中に車のドアに薬指を挟んだ	0	0	8	あり	36,000円
日常生活上の事故	家の前の階段を降りていた際に落下し左足を骨折した	0	0	6	あり	32,000円
アルバイト中の事故	バイト先で濡れていたフロアで足を滑らせねんざした	0	0	1	あり	22,000円
スポーツ事故	スノボで他人と衝突、転倒して顎を骨折した	18	1	2	あり	254,000円
スポーツ事故	グラウンドでラクロスをしていたところ、小指にボールがあたり骨折した	0	0	39	なし	78,000円
スポーツ事故	部活（バトミントン）中、ジャンプした際の着地で足首をひねった	0	0	16	あり	52,000円
スポーツ事故	野球の試合中に硬球があたり鼻骨を骨折した	0	0	6	あり	32,000円

■ 病気

種別	状況	入院日数	手術回数	共済金
急性扁桃炎	試験前後に課題提出のノルマに追われ体調不良が続いた	7	1	120,000円
急性肝炎	アパートで就寝中に急な腹痛となった	5	0	50,000円
埋伏歯	虫歯の治療中にレントゲン検査により発覚し、別の医療機関での診断により抜歯のための入院が必要になった	3	1	80,000円
肥満症	生活習慣が悪化し、4年ほどの期間を経て徐々に発症した	9	0	90,000円
気胸	授業中急に息が苦しくなり、呼吸困難になった	23	1	280,000円
椎間板ヘルニア	試験中、腰に違和感を感じた	5	0	50,000円
こころの早期保障	大学受験期に受験への不安感の積み重ねで適応障害に	0	0	10,000円



学生生活110番利用実績例

区分	出張相談	性別	時間	依頼内容	対応	通常価格	会員価格
カギ	出張	男性	22:33	旅先でスーツケースが開かない為、開錠依頼	通常開錠実施	17,600円	0円
自転車	出張	男性	17:44	自転車の後輪タイヤがパンクした為、修理依頼	後輪のタイヤ・チューブ交換実施	11,000円	2,800円
自転車	出張	男性	14:01	自転車の前輪タイヤがパンクした為、修理依頼	前輪のチューブ交換実施	3,960円	1,600円
水まわり	出張	男性	11:03	トイレ詰まりの為、修理依頼	異物詰まりの為、除去作業にて解消	22,000円	0円
病院案内	相談	保護者	8:15	息子様がインフルエンザで体調不良の為、近隣の病院を調べてほしいとのお問い合わせ	みぞうえ内科医院、伊藤内科医院をご案内	—	無料

病気やケガ以外にも日常トラブル全般への備えもあると安心です。
一人暮らしの学生はもちろん、ご家族もサービスを利用できるので実家通学の方にもおすすめです。
※入学【準備】手続要項 P.5および学生生活110番パンフレットをあわせてご覧ください。

CO・OP学生総合共済の給付を受けた方の声



スキー中に大ケガ。講義や実習、日常生活にも大きな影響がありました。



教育学部
社会科教育コース 3年
加藤 颯太郎さん

事故日：2025年3月12日
ケガの内容：右足前十字靭帯損傷・骨挫傷・半月板損傷
入院日数：16日
通院日数：累計23日(通院中)
かかった費用：約60万円(治療費 50万円/交通費 7万円/その他3万円)

春休みに友人とスキーに出かけた際、他の人と衝突してしまい、大ケガをしてしまいました。入院や手術、固定具が必要となり、治療費がとても高額になってしまいました。退院後も松葉杖生活をしなければならず、大学生活も日常生活も、とても不便になりました。
僕は一人暮らしをしているのですが、買い物に行くのにも自転車に乗れずに片道20分くらいかけて歩いたり、アルバイトもできないので月の収入が7万円くらい減ったり、講義の出席にも影響しました。一番困ったのは、教育実習のときでした。自分が適切な行動をしていても、周りが危険な行動をすることがあるということが分かったので、それからはしっかりと周りを見て行動するようにしています。

給付を受けた学生の声

大学の部活動（バスケ）中に、相手と接触して靭帯を損傷しました。松葉杖の生活が続き、一人暮らしだったので買い出しや通学がとても大変でした。アルバイトもできず金銭的にも苦しかったのですが、共済に入っていたので助かりました。

教育学部 2年 事故入院

大きなサークルのイベントを終えたばかりの時期でストレスがたまっていて、風邪の症状があり医者に行ったら末梢性めまい症と診断されました。突然健康が損なわれ、それでも医療や共済金の支援を受けられることのありがたみを感じました。困ったときは助けを求め、普段から健康であることを意識することが大事だと思いました。

人文学部 4年 病気入院

生協のいいところ



生協の便利な使い方



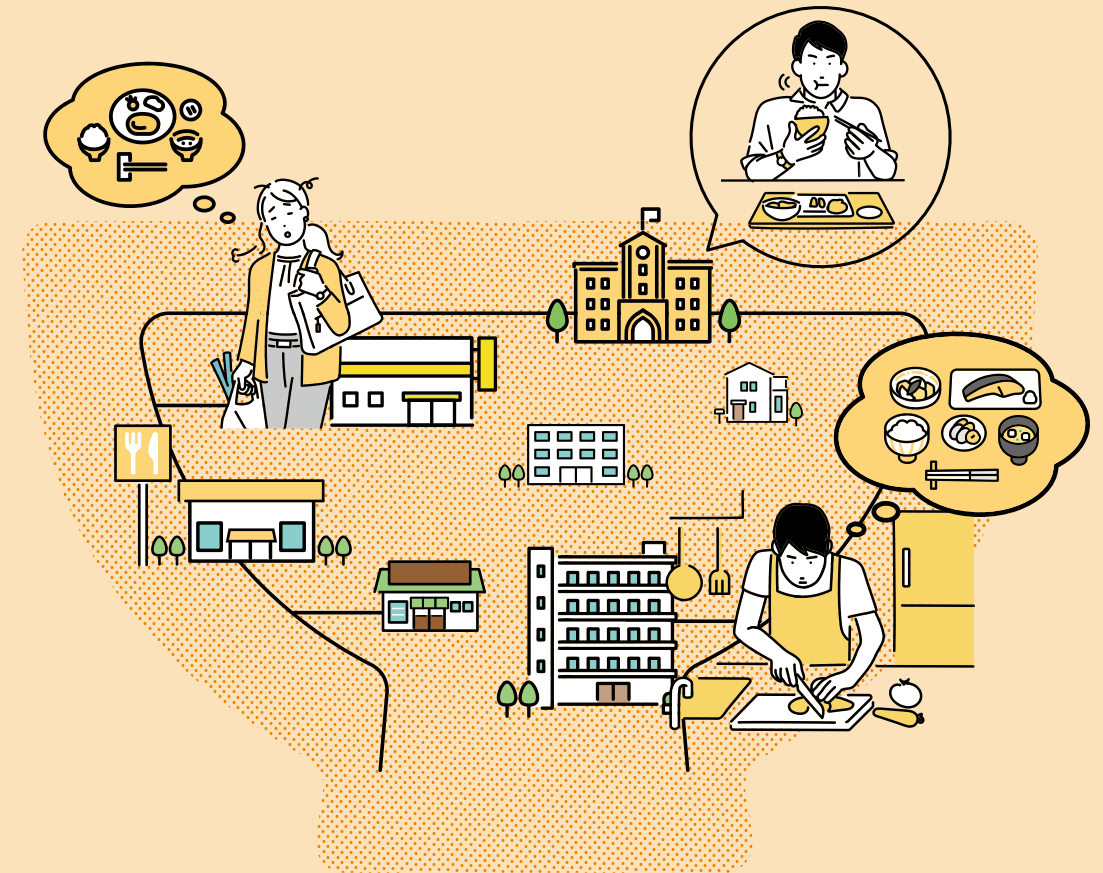
大学生活でヒヤッとしたこと



CHAPTER 2

食生活

eating habits



健康で豊かな大学生活の基盤は「日々の食事」です。

先輩たちが口をそろえて言うのは「忙しくなると、食事の習慣が乱れる」「自炊はやる気だけでは続かない」ということ。大学生は、“習慣が健康な身体をつくる”という当たり前をつい忘れがちです。そんな日常を支えるのが、学食とミールプランです。栄養バランスのとれた食事を、無理なく・気軽に・計画的に続けるための仕組みです。「自炊と併せてちょうどよかった」「財布を気にせず食べられた」という声も多く、食生活を整える強い味方です。

「ミールプラン」と 生協食堂のご案内

信大生の食事情

勉強(予習復習)、ゼミ発表、サークル、バイト、自動車教習所等、意外と自炊にかけられる時間はそれほど多くはありません。入学前は「自炊がんばるぞ!」と意気込んでたものの、大学生活が始まってみると現実 is 厳しいようです。また、特に一人暮らしの学生は、食生活が不規則になりがちです。昼と夜は出来るだけ学食を活用して、時間を有効に、健康に過ごしましょう。



週4～5日登校してます。

前期はできるだけ単位数を稼ぐために、毎日登校する学生が多いようです。余裕が出来たら後期に全休の日を作る学生もいますが、ほぼすべて(98.1%)の学生が週に4日以上、大学に登校しています。

1年生の1週間の登校日数(23年後期)

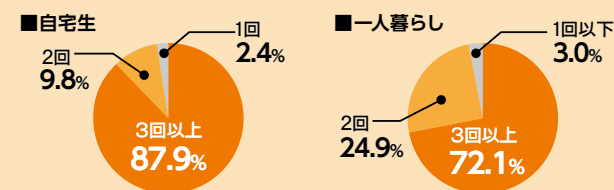


※第59回学生生活実態調査より

一人暮らしは食生活が乱れがち

一人暮らしの学生は4人に1人以上、食事を抜いている状況で、自宅生に比べて、食生活が乱れがちです。

1日の飲食回数(信大1年)

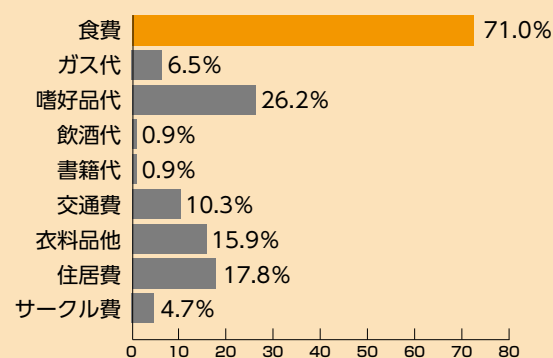


※第59回学生生活実態調査より

学生の節約対象1位は「食費」です。

節約したい項目のNO.1はダントツで「食費」となっています。せめて、学食で食べる時だけでも、バランスを考えて、しっかり摂っていただきたいところです。

支出面の対策(節約したい項目を2つ選択)



※第59回学生生活実態調査より

先輩のアドバイス

お金の心配いらず、 学びに集中できるミールプラン

親が「お金のこと心配するくらいならミールプランを申し込むよ」と言ってくれて、2食食べられるプランを利用しています。後期になって、月曜日を全休にしていますが、食事の後片付けや買い物の手間も考えると、休みの日も学校にきて学食を利用して、空いている時間は、図書館で授業の予習や復習をしています。割引率が高いので、少し使わなかった日があっても、損をするとは思いません。最初は生活になれるまで大変だし、教習所に通ったり、プレゼミの発表の準備、サークルなどで、意外と忙しいので、財布の中身を気にしなくてもとりあえず食事が出来るミールプランがあって良かったなと思います。



繊維学部2年
新井 結万さん

ミールプランのご案内

毎日しっかり食べるためにキャンパス内で 「食べるコト」だけに使える電子マネーです!

仕送りの中の食費を「大学の食堂専用電子マネー」として1年分前払いする制度です。信州大学の全キャンパスで、学食や購買部の弁当・パン・おにぎり・飲料(菓子類などを除く)に利用できます。授業・試験日の160日分の食費を確実に確保できるので、手持ちの現金を気にせず、栄養バランスの取れた食生活を送ることができます。保護者も利用履歴を確認できるため、安心してお子様の大学生活を見守れます。

- 信大のすべての学食および購買の食品で利用可能です。
- 授業+試験実施日160日分の食費として事前にお支払い。
- 土曜日および夏春休み等75日もお使いいただけます。
- 手持ちの現金を気にかけずバランスのとれた食事を。

使い方例 シッカリ1250(6,260円/週)

月	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00
月	食堂朝食 400円	講義	食堂昼食 640円	講義	ショップ飲み物おにぎり 500円	バイト
火	食堂朝食 400円	講義	食堂昼食 640円	講義	660円	食堂夕食
水			食堂昼食 660円	講義	640円	食堂夕食
木	食堂朝食 400円	講義	食堂昼食 640円			
金	授業がなく全休のため利用せず					
土		サークル	食堂昼食 680円	サークル		

4種類のプランからお選びください

週に21回(1日3食×7日)の食事の一部を生協にお任せください



オマカセ1600 朝・昼・晩の3食を学食で食べる方向けのプラン

- 年間最大利用額 **256,000円**、1日利用限度額 **2,000円**
- 松本キャンパスでは、朝食営業をあづみホール食堂で、夕食営業を旭会館食堂で実施しています(土曜日と長期休暇期は昼のみ、日曜祝日は休業です)。

最大48,000円 OFF
申込価格 **208,000円** (税込)

シッカリ1250 迷ったらコレ 1日あたり2食程度を学食で食べる方向けのプラン

- 年間最大利用額 **200,000円**、1日利用限度額 **2,000円**
- 迷ったらこちらのプランを選択してください。
- 朝・昼・夜のいつ学食を利用するかの制約はありません。バイト、サークルなどの生活サイクルによって、学食の利用を組み合わせてください。

最大28,000円 OFF
申込価格 **172,000円** (税込)

デイリー750 昼食1食を中心に、日によって朝・夕食にも利用できるプラン

- 年間最大利用額 **120,000円**、1日利用限度額 **1,500円**
- 自宅生、まかない付の下宿などにお住まいの方へおすすめです。

最大11,000円 OFF
申込価格 **109,000円** (税込)

ライト450 食事量が少ない方向けのプラン

- 年間最大利用額 **72,000円**、1日利用限度額 **1,500円**

最大3,000円 OFF
申込価格 **69,000円** (税込)

▶お申込み方法は裏表紙をご覧ください。

全プラン共通事項

● ミールプラン利用日カレンダー

2026年4月6日(月)～2027年2月19日(金)

前期80日+後期80日の講義期間+土曜・夏春休み等75日、合計235日が対象日です。

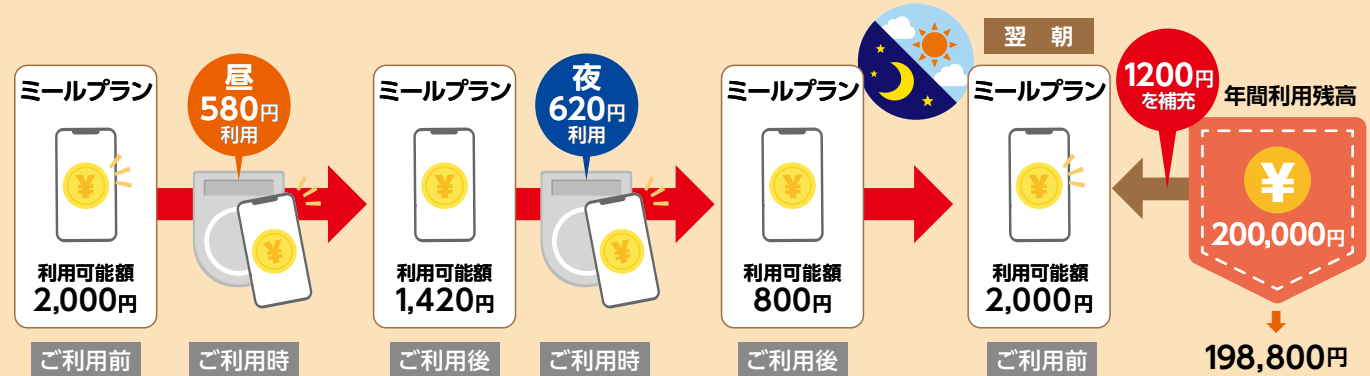
		4月							5月							6月							7月							8月						
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
■	ミールプラン対象日 (授業日)				1	2	3	4						1	2			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4				1		
		5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
■	ミールプラン対象日 (土曜・長期休暇等)	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
		19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
■	ミールプラン対象外	26	27	28	29	30			24 31	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23 30	24 31	25	26	27	28	29

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

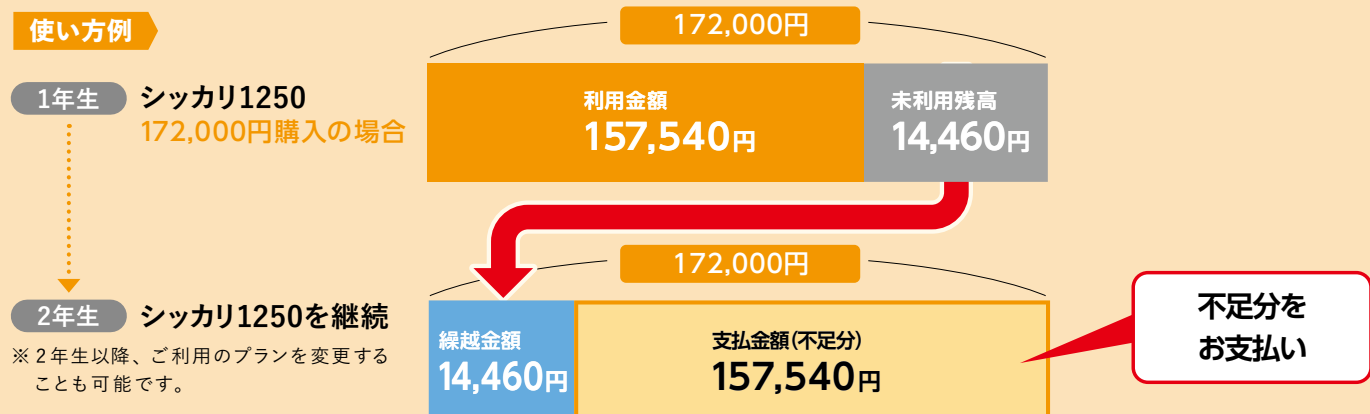
2027年2月19日(金)より前に、最大利用額分をすべて使い切った場合、以降はご利用出来ません。この場合は信大生協マネーをご利用ください。
月ごとの利用額、残高は毎月、生協加入手続時に登録いただいたメールアドレス(学生と保護者)へお知らせします。

● 一日の利用限度額2,000円(または1,500円)の範囲であれば何回かに分けて利用できます

カレンダーの利用日の朝に残高が2,000円(または1,500円)となります。この2,000円は使い切る必要はありません。1日の利用額が、翌朝に年間利用残高から補充されるイメージです。



● 年間の利用額が入金額に満たなかった場合



※翌年度に信大生協マネーとして利用できるポイントでお返しすることもできます(要手数料)



ミールプラン利用学生の声

先輩のアドバイス

ミールプランで栄養バランスの良い食生活で学生生活を充実

2年生になった今も、学食はほぼ毎日利用しています。一人暮らしを始めると、食費を節約したくなる場面が多いですが、食事を抜くと体調を崩すこともあります。ミールプランなら、毎日決まった金額が自動的にチャージされるので、「お金の心配をせずに、栄養バランスの取れた食事をしっかり食べる」ことができます。健康な食生活で、勉強もサークルも思いっきり楽しめます。ぜひミールプランで充実した大学生活を!



繊維学部2年 古橋さん



古橋さんオススメ
ほうれん草のゴマ和え

忙しい学生生活の強い味方! 小腹を満たすのに最適な学内のショップでも使えます!

私はミールプランを平日はほぼ毎日利用しています。食堂では季節ごとにフェアメニューが期間限定で提供されることがあり、食堂利用の際にはとても楽しみにしています。また、パンショップなどの店舗でも利用できるので便利です。パンやおにぎりなど、少しの空き時間に小腹を満たすにはとても最適です。大学生は講義やバイト、サークルなど、予定が不規則になることが多いので、食習慣が乱れがちです。ミールプランを利用して規則正しくご飯を食べましょう!



経法学部2年 谷村さん



谷村さんオススメ
薩摩ハーフ鶏のレバー煮

ミールプランを使っていない学生の声

私は現在ミールプランを利用していませんが、今になって入っておけばよかったと後悔しています。入学当初は、食堂の利用頻度の目安がわからず、「自炊をするだろう」と思ってミールプランには加入しませんでした。しかし、実際は1年生の多くが食堂を利用しており、私もだんだん朝起きられなくなって自炊をしなくなりました。その結果、昼食代を毎回自分の財布から出すのが少しずつ感じるようになりました。栄養バランスの良い食事を毎日とるためにも、そして財布に優しいという点でも、ミールプランに入ることをおすすめします!



経法学部1年 荒井さん



ミールプラン利用学生の保護者の声

申し込んで良かったと実感しています。休日や朝は、今のところ自分で自炊はしていますが、栄養バランスや毎日しっかり食事をすることができるので、健康面でも安心できる要素大です。また、保護者も実際の食事メニュー履歴をアプリで見る事ができるので、ちょこちょこ見えています。

利用しなくても返金があり損することはないので2食とれるコースを申し込んで良かったです。夜のメニューがもう少し種類があると良いです。

1日に1回は栄養のある食事ができているので、安心しています。

一人暮らしに慣れない1年生の間は現金がなくても利用でき、また利用状況がわかるのでよいと思う。

一人暮らしをはじめた頃は自炊も楽しかったようですが、アパートが大学に近いので夜も食べに行っているようです。



松本キャンパス食堂 海老原 伸輔 店長

しっかり3食摂って健康な大学生活を

ご入学おめでとうございます。松本キャンパスには大きな食堂が2つあり、昼食だけでなく夕食も摂っていただくことができます。昼食は、学生のみなさんが2限目の授業が終了して一斉に利用するので、しっかり食べて3限の授業に間に合うように、温かいものは温かく、素早く提供できるように日々心がけています。また旭会館食堂は19:30まで営業していますので、部活サークルの練習開始前や、授業終了後に図書館で復習した後など、多くの学生にご利用いただいています。学食を有効にお使いいただき、大学生活を健康に過ごしてください。ご利用お待ちしております。

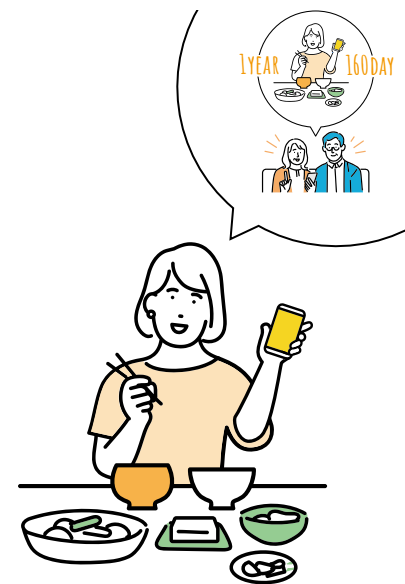


職員一同ご利用お待ちしております

一押しの食堂メニュー



食生活工夫&お悩み



CHAPTER
3

学びの準備

preparing to learn



大学の学びは“自分で調べ、まとめ、発信する”場面が 大きく増えます。

そのため、パソコンや学びのツールは、授業・レポート・実験・オンライン学習のすべてを支える“大学生生活の相棒”です。先輩たちも「入学前は不安だったけれど、推奨パソコンとセット アップサポートに助けられた」「同じ機種が多くて相談しやすかった」と話してくれています。また、パソコン講座・iPad&電子書籍コンテンツ・TOEICスタート講座は、大学での学習をスムーズに始めるための“最初の投資”。特に最初の1年間は、学びの基礎づくりに大切な期間です。

パソコン&周辺機器

どの学部でも、キャンパスに持ち込みやすい
ノートPCを持つことを推奨しています。

信州大学の全ての学部では、授業等への持ち込みを前提にノートパソコンの所有を推奨しており、学部や学科・コース毎に使用するパソコンの性能等の条件があります。既にパソコンをお持ちの方も、入学を機に大学での使用に合わせたものへの買い替えをおすすめいたします。

先輩に聞きました！ 全学部対象 信大生25年度アンケート 回答:719名

Q1 大学で使用するパソコンで重要だと思うことは？

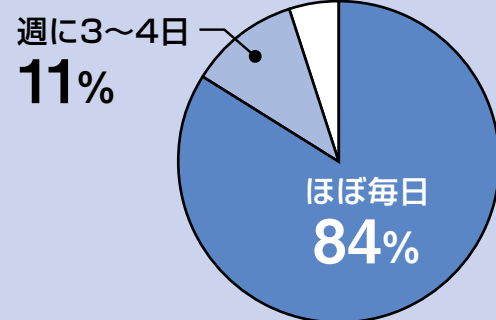
- 1位 バッテリーの持ち
- 2位 処理速度
- 3位 重量
- 4位 保証制度
- 5位 丈夫さ



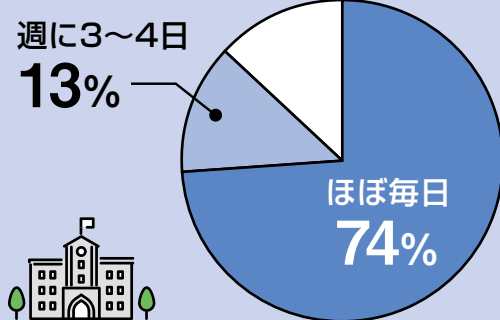
パソコンの持ち運びの多い大学生活では故障や破損がつきもの！
4年間の保証はとても大切です。



Q2 パソコンの使用頻度は？



Q3 パソコンを持ち運ぶ頻度は？



先輩のアドバイス

信大生にとって、パソコンは毎日の必需品！

1年次は授業、2年次以降は実験でもほぼ毎日使用するため、パソコンは毎日バッグに入れて持ち運んでいます。

付近にコンセントがない講義室や実験室もあるため、充電器が気軽に持ち運べたり、モバイルバッテリーでも充電できるようなモデルがおすすめです！

私が所属する学部では、2年次以降の授業や実験で、専門的なソフトウェアのインストールを求められることがあります。ソフトごとに必要となる空き容量や性能がありますが、ストレージは512GB、メモリは16～32GBあると安心だと思います。



工学部3年 松永 千弥さん

各学部・学科ごとに推奨のノートパソコンがあります！

信大生協では、4年間保証やセットアップサポートなどをまとめた

「推奨パソコンセット」をお薦めしています。

- 学部・学科・コースにより機種やスペックが推薦・指定されています。
- 信大生が無料で使えるソフトがあります。(WordなどのOfficeソフト、ウイルス対策ソフト)
※大学契約ソフトウェア：詳細は大学からの案内をお待ちください。
- サポートや故障時の保証内容も比較・検討しましょう。



推奨パソコンセットを選ぶメリット

MERIT 01 3つの安心サポートがある
(セットアップサポート、学内サポート、保証制度)

推奨パソコンセットは、購入直後のセットアップから使用中の修理受付・不具合相談まで、あらゆる面で生協がサポートをいたします。さらに、4年間の修理費補償があるため、万が一の故障時にも安心です。

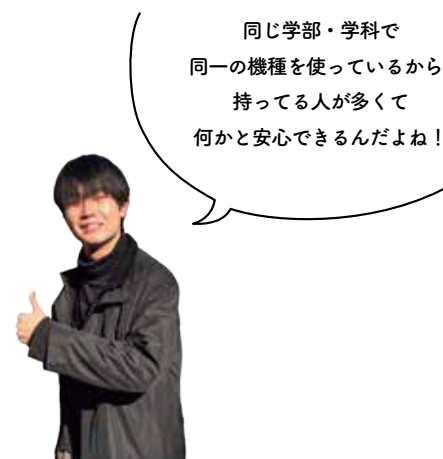
MERIT 02 学部と協働で選定されたPC

推奨パソコンセットの機種は、信大生のパソコン利用実態をもとに、各学部・学科の教職員の方と共同で選んでいます。加えて、同じ学部・学科で同一機種の所有者が多い点も安心です。

だから4年間安心して使用できる！

学部別の機種詳細・価格は同封の「ノートパソコンセットのご案内」をご覧ください

パソコンは学部毎に推奨機種があります。機種詳細や価格、付帯サポートの詳細は同封の案内資料をご確認ください。



同じ学部・学科で
同一の機種を使っているから、
持ってる人が多くて
何かと安心できるんだよね！

ご 注 意

パソコン購入の際は、必ず各学部での必要スペックをご確認ください。

「ノートパソコンセットのご案内」と共に、各学部で使用するノートパソコンに必要なスペック等要項を記載した資料が封入されております。

「推奨パソコンセット」の機種は、
すべて各学部での推奨スペックを
満たしたものです。



先輩のアドバイス

推奨パソコンセットなら、初めてのパソコン所有でも安心！

ノートパソコンを個人で所有したことがなかったので、学部ごとの基準があることが通知されても何を選べばよいのかわからず、生協の推奨パソコンなら安心だと思い購入を決めました。保証が付いているのも購入の決め手になりました。

入学してみると推奨パソコンを使用している割合も多く、特に入学当初は操作がわからなくても同じ機種の友人に相談することなどができたのがよかったなと思いました。充電器を忘れてしまったときにもタイプが同じなので貸し借りができて便利です。

初期設定はガイダンスのような形で生協で行ってくれたので全く困りませんでした。ウイルスソフトのインストールもサポートしてくれたので安心して使うことができました。



人文学部

推奨パソコンセットの3つの安心サポート

大学生協のパソコンセットには3つの安心サポートが必ずついています。

POINT

01 セットアップサポート



パソコンの初期セットアップや大学のソフト・システムの使い方を、テキストや動画で自分のペースで学べます。わからないときは、購入者専用のサポート窓口で丁寧に対応します。

PC本体と学内システム・使用ソフトウェアの使用開始サポート

梱包からの開封、付属品の確認からアカウントの初期設定など…「パソコンを購入後、実際に使える状態にするために必要な作業」を、講習会形式で実施します。スタッフが教えてくれる環境でセットアップができるため、操作に不慣れな方でも安心です。さらに、学内のWi-Fiや履修登録等をするサイトといった信大の各種シ

ステムの使用、在学中に使用できるOfficeソフト（Word、Excel等）のインストールについてもサポートをいたします。4月中は個別の相談窓口やチャットサポートも開設予定なので、入学後に困った点があっても安心です。※講習会日程に参加できない方へは、テキスト・動画等の提供となります。

POINT

02 安心の大学内サポート

全キャンパスで対応

生協だからできる充実の安心サポート！修理受付など、困ったときのサポートが大学内の生協カウンターで受けられます。



困ったときは生協カウンターまでご相談ください

全キャンパスの生協店舗にて相談・修理受付可能

信州大学の各キャンパスにある生協店舗では、パソコンの修理受付や不具合相談が可能です。万が一の故障時や、パソコンに不調を感じるときは、授業の合間や放課後など、すぐに相談をすることができます。推奨パソコンに関するトラブルがあったら、まずは生協カウンターにお越しください。



修理中の無料貸出パソコン有

パソコンの修理期間は標準で2週間～1か月程度です。レポート提出期限の直前など、修理中にパソコンが必要な場合に備え、修理中のパソコン無料貸出サービスがございます。※推奨パソコンセットご購入の方限定

POINT

03 4年間保証

4年間の保証・保険制度により「壊れた」ときだけでなく、「壊してしまった」場合も保証があるので、万が一のときも安心です。



万が一の故障時にも、保証で修理ができるという安心感が嬉しいです！

メーカー保証（対・自然故障）と動産保険（対・破損、浸水）で、4年間あらゆる修理に対応する保証

信大生の約30%は、入学後4年の間にパソコンの故障・トラブルを経験しています※。特に、落下による液晶の破損や浸水などは、修理費用が10万円以上になることも珍しくありません。推奨パソコンセットには、4年間のメーカー保証と動産保険が付帯しています。自然故障（通常使用の範囲で起こる故障）は4年間無償で修

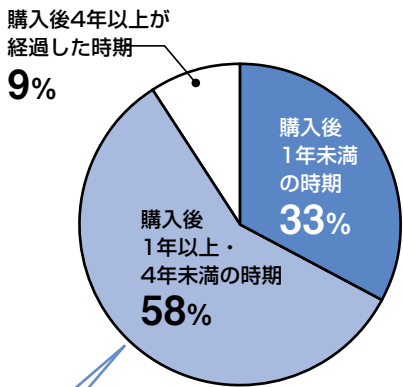
理できるほか、破損・液損等の事故修理では費用を年間最大15万円まで補償いたします。さらに、全損時や修理費が工学となった場合には、パソコンの買い替え費用補助もご利用いただけます。※2025年実施・在校生向けアンケート数値より注：一部故障は対象外です。保険の詳細は同封の「ノートパソコンセットのご案内」をご覧ください。

先輩に聞きました！

パソコンが故障した時期は？ 回答：120名

メーカーや家電量販店でパソコンを購入した際、標準付帯しているメーカー保証として一般的なのが、「購入後1年間」という期間です。しかしながら、右のグラフからもわかるとおり、故障のリスクは「標準保証期間の対象外」かつ「学部在学中の時期」に多く潜んでいます。

「推奨パソコンセット」には4年間のメーカー保証・動産保険が付帯するため、上級生になった際の故障にも備えることができます。



故障の半数以上は「購入後1年以降4年未満」の時期に発生

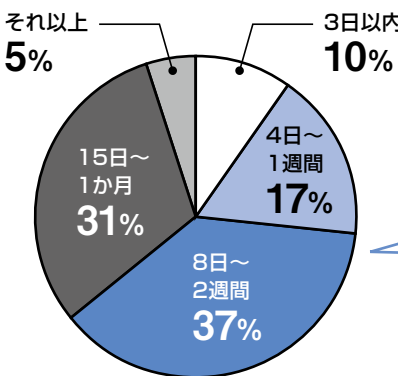
パソコン修理のよくある質問 ※参考：2024年度生協修理受付データ

Q. 修理にかかる費用ってどれくらい？

- 事例① 自転車から落下し、画面が壊れてしまった …… 修理費用 **106,260円**
- 事例② パソコンにコーヒーをこぼしてしまった …… 修理費用 **124,080円**

👉「推奨パソコンセット」なら、どちらも負担金額は5,000円で修理可能

Q. 修理に出してから返ってくるまでの期間は？



60%以上の修理では、預けてから返却まで**1週間～1か月**

検査に作業、動作確認など、パソコン修理には時間がかかります。推奨パソコンセットなら、修理中でも代替りのパソコンが借りられるので、テストやレポートの提出が近くても安心！



「パソコンプレミアムサポート」に加入すれば保証対象外のソフトウェアサポートもカバー！



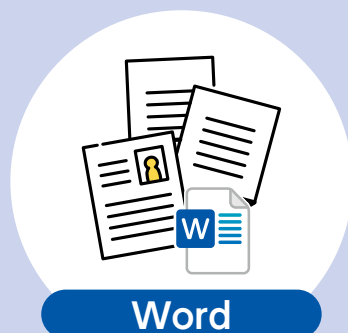
詳細は26ページをご覧ください。

信大生が教える！ Office使い方講座

大学生活ではOfficeソフトのスキルが必須！
2025年度推奨パソコンセット購入者の
およそ2人に1人が申し込んでいます！

大学生活では、レポート・課題やプレゼンなどで日常的にパソコンを使用します。

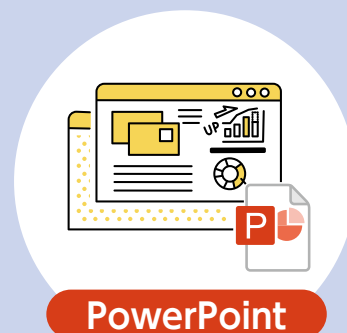
特に、「Word」や「Excel」、「PowerPoint」といったOfficeソフトは、大学生や社会人にとって今や必須のスキルです。「信大生が教える！Office使い方講座」では、基礎的な操作から発展的な使い方まで、信大生に必要なOfficeソフトのスキルを学習することができます。



Wordでレポート作成に必要なスキルを学ぶ



Excelで数式を用いた計算やグラフ作成を学ぶ



PowerPointでプレゼン資料の作り方を学ぶ

Office使い方講座

パソコンAP, ANセットまたはオプションでお申込

勉強しつつ、先輩と仲良くなるチャンス！

推奨パソコンセット
購入者特別価格

注文番号①
25,000円 (税込)

推奨パソコンセットを
購入されていない方

注文番号⑤
35,000円 (税込)

推奨パソコンセットには Office 使い方講座が含まれております。セット内容については同封のパソコン案内資料をご覧ください。

- 講座内容は変更となる場合がございます。
- お申し込み後のキャンセル料は、講座開始前日までは講座価格の10%のキャンセル手数料、講座開始後は実施済み回数に相当する価格およびキャンセル料を合算した金額になります。



講座日程 (全6回・90分/回)

● 平日コース: 1回/日・全6日間

コース	A	B	C
時間	18:10-19:40		
第1回	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)
第2回	4/27(月)	4/28(火)	4/30(木)
第3回	5/1(金)	5/12(火)	5/13(水)
第4回	5/11(月)	5/19(火)	5/20(水)
第5回	5/18(月)	5/26(火)	5/27(水)
第6回	5/25(月)	6/2(火)	6/3(水)

● 土曜日コース: 全2日間

コース	D	E	F
時間	【1日目】9:30-17:00 (昼休憩あり) 【2日目】9:30-12:40		
1日目	4/11(土)	4/18(土)	4/25(土)
2日目	5/9(土)	5/16(土)	5/23(土)

・ご参加いただくコースや会場につきましては、お申し込み後にご案内いたします。
・コースはご都合に合わせて変更が可能です。
・日程は2025年11月時点での予定です。日時等は変更となる場合がございます。
※最新の情報は信州大学生協WebサイトのOffice使い方講座ご案内ページにて更新いたします。



▲ 講座紹介

パソコン初心者講座

パソコンを販売するだけじゃない！

生協はパソコンを使いこなせるまで全面サポート！

パソコンの使い方に自信がない方、初めて自分専用のパソコンを所有する方には、「パソコン初心者講座」がおすすめです。ファイルの保存方法やフォルダの作り方など、基礎的なながらパソコンを使用するためには欠かせないスキルを取り扱います。

「大学でのパソコン使用についていけるか心配…」そんな方は、ぜひOffice使い方講座と一緒に受講をおすすめいたします。



フォルダ作成、
ファイルの保存方法を学習



パソコンの便利な
機能を紹介



メールの
使い方を学習

パソコン初心者講座

オプションでお申込

パソコン初心者講座は、パソコンセットのオプションとしてご注文いただけます。お申込の方法等、詳細は巻末ページをご覧ください。



注文番号② **5,000円** (税込)

● 日程 (全2コマ90分)

コース	A	B
時間	18:10-19:40	
第1回	4/7(火)	4/8(水)
第2回	4/14(火)	4/15(水)



信大生に聞きました！

大学入学後にパソコンでわからなかったこと、困ったことは？



- Wordでの数式入力
- Excelを使用したデータのグラフ化
- PowerPointでの資料作成



「Office使い方講座」で学習できます

- ファイルの保存方法がわからず困った
- スクリーンショットの方法がわからなかった
- ブックマーク機能の活用方法



「パソコン初心者講座」で学習できます

パソコンプレミアムサポート

パソコンAP, BP, CPセットでお申込

標準の保証ではカバーできないソフトウェアのトラブルにも **無料に対応します!**
ハードウェア・ソフトウェア問わず、パソコンに関する困りごとは生協へ。

こんなトラブルが起きたら、
生協へご相談ください!

- パソコンが起動しない!
- OS 修復が必要らしいけど、どうすればいいの?
- 講義に必要なソフトの入れ方がわからない...
- Windows のアップデートってどうやるの?
- 修理に出す前にデータのバックアップを取りたい!
- パソコンがウイルスに感染してしまった!



パソコンプレミアムサポートなら
全て無料で解決します!

パソコンプレミアムサポートは、
推奨パソコンセットの
AP, BP, CP セット
に含まれています。
セット内容についての詳細は、同封のパソコン案内資料をご覧ください。

サポート内容一覧

サポートタイプ	サポート内容	パソコンプレミアムサポート	
		あり	なし
ソフトウェアサポート	OS 修復作業	無料	11,000円～
	ソフトウェアインストール/ アンインストール作業	無料	2,000円～
	Windows Update 作業	無料	3,000円～
	データバックアップ代行作業	無料	3,000円～
	ウイルス除去作業	無料	2,000円～
修理保証	生協で販売の機種 (QG-Care) 破損・水濡れ時の修理代金	免責額を免除・限度額内で あれば無償で修理可能	免責額として、自己負担 5,000円が発生
	セットプリンタ2年次以降の 修理補償	上限1万円まで修理費を補助	保証外
買い替え補償	卒業前のパソコン・プリンタ買換	購入金額を補助 (上限5,000円)	—
	パソコン付属アダプター故障時	交換購入の費用を補助 (上限5,000円)	保証外
その他	配送での修理対応時の送料	無料	お客様負担
	パソコン貸出機の配送料	無料	お客様負担
	アダプタ等の備品貸出	無料貸出	—
	モバイルバッテリー貸出	無料貸出	—

※状況によっては、上記に加えて料金をいただく場合もございます。お申込の際は、必ず事前にパソコンプレミアムサポートの約款をご確認ください。
(信州大学生協 講座・パソコンサポートバック約款: https://text.univ.coop/puk/START/shinshu/life/life_560.html)
※推奨パソコンセットにはOffice使い方講座が含まれております。セット内容については同封のパソコン案内資料をご覧ください。

プリンタ

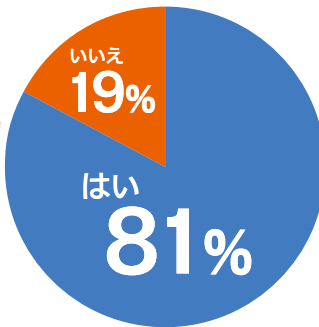
パソコンAP, AN, BP, BNセットでお申込

自宅でのレポート印刷など、プリンタは必須です!

信大生の約8割が自分のプリンタを所有しています。
課題やレポートを印刷して提出するために使う他、オンライン
講義でデータ配布された講義資料を印刷するよう先生から指
示があった講義もありました。
大学内にも共有プリンタの設置はありますが、使用できる時
間が限られており、テスト期間などは利用が集中して順番待
ち、といったこともあります。
提出日前日の夜中までかかったレポートを完成後すぐに印刷
できる環境を整えておくことをオススメします。

信大生の
80%以上がプリンターを
持っている!!

Q.自宅にプリンタを持っていますか?
回答:719名



※2025年度信大生協調べ

パソコンセットのプリンタがおすすめの理由

①コピー、スキャンもできる複合機!

友達から借りたノートや講義資料、ゼミなどでの発表で使う資料など、コピーを
使う機会も多いものです。
また、講義中のメモや手書きのグラフや図などもスキャンしてパソコンで整理し
たり、レポートに組み込むなど、便利に使えます。

②配送料込み!

推奨パソコンセットでご注文いただいたプリンタはご自宅までの配送料込み
となっております。配送時間帯の指定もできますので、ご予約に合わせてお受
け取りいただけます。
※配送先等の指定方法はパソコンお渡し時にご案内を同封いたします。

③故障時集荷サービス4年間無料!

万一故障の際、窓口を持ち込むにはプリンタは大きすぎます。推奨パソコン
セットのプリンタは、ご自宅までの修理品集荷サービスを4年間無料でご利用
いただけます。修理後の返却、支払いもご自宅でOKです!
※保証期間、故障内容により修理代金が発生することがあります。その他詳細は修理ご依頼時に生
協窓口にてお問い合わせください。

先輩のアドバイス

印刷だけじゃない!
スキャンでも活躍の
プリンタ

私の学部では、2年次以
降の実験で、十数ページ
になる資料を印刷して持参する必要があります。そのため、自宅にプリンタはほぼ必須と感
じています。また、データで提出するレポート
に手書きの図形を挿入する場合もあるため、
スキャン機能があると便利・安心です。



Brother DCP-J916N

推奨パソコンセット購入の方の約8割が同時購入

トレンドはスキャンをしてデータ化!
複数枚のコピーやスキャンを自動で読み取りしてくれるADF機能搭載!

コンパクトで収納
しやすい!



ADF機能

自動両面
プリント

前面給紙
トレイ

2.7型
タッチパネル

Wi-Fi
Direct

クラウド
接続

メーカー保証1年

パソコン持ち運び快適セット オプションでお申込



インナーケース
※パソコンによってケースのサイズが異なります。
おすすめポイント
● 3D立体メッシュと低反発ウレタンクッション
● 取出ししやすいダブルファスナー
● カバンを置いたときや自転車の振動から守ります
インナーケースはご注文品に合わせた物をご提供いたします



薄くて軽い Bluetoothマウス
おすすめポイント
● ネット観覧に便利な戻るボタン付き
● プレゼンテーション機能搭載
● Bluetooth接続でポートが少ないUSB端子をふさがない

注文番号③ **4,300円** (税込)

無線LANルーター オプションでお申込



エレコム WRC-X1500GS-B スマホもWi-Fi接続で快適に！

Wi-Fi6対応 IPv6(IPoE)回線対応 セキュリティーWi-Fi™搭載

※入居するマンション・アパートに無線LANルーターが備え付けられている場合がありますのでご確認ください。

注文番号④ **7,800円** (税込)

＼ ご自宅にインターネット回線がない方はこちらがオススメ！ ／
アパート・下宿にインターネット回線が引かれていない方は、
回線工事が不要な「TRE Mobile」や「SoftBank Air」がオススメです。

※お引越先のお部屋のインターネット整備状況は、契約前に不動産業者へご確認ください。

詳細やお申込は、下記に掲載の二次元コードから

● TRE Mobile



4つの通信キャリアが使える
高コスパWi-Fi
30GB/月 **2,980円/月** (税込)
※契約時に選択。30GBの契約から始めても後から変更可能です。無制限からの30GB/月変更はできません。

通学中・住まいのネット環境も
学生限定モデルで

3,980円 (税込) で無制限！※

5/31までの
申込限定！

今なら
事務手数料 **3,850円** ▶ **0円**

申込はQRコードから！
スマホで簡単申込！
<https://trepp.jp/shop/products/detail/3>

● SoftBank Air



**工事不要の
うちのWi-Fi**
SoftBank Airなら
キャンパス移転に伴う
引越でも簡単！安心！

ソフトバンク以外のスマホご利用中の方でも割引価格は一緒です！
管理番号: 24-1025-4898

SoftBank Air
通常5,368円/月でご案内のところ
QRコードからお申し込みの場合、窓口限定割引！
お問合せ・お申込はQRコードから

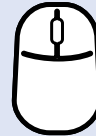
キャンペーン詳細について

製品の詳細はホームページでご案内しております。



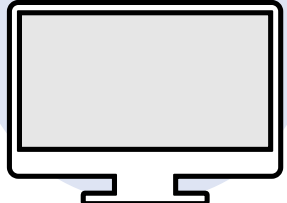
信大生おすすめのパソコン周辺機器

オススメ
01
マウス



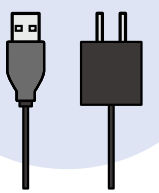
- スライド資料の作成が容易になる。
(工学部・1年)
- あるとないとでは作業効率が段違い。
(理学部・1年)

オススメ
02
外付けディスプレイ



- 複数のディスプレイを並べて表示できるので、作業効率上がる。
(農学部・院生)
- 画面サイズが大きくなるので細かいデータが見やすい。
(医学部保健学科・3年)

オススメ
03
ACアダプタ & USBケーブル



- ノートPC充電に対応したACアダプタとUSBケーブルの組み合わせは、パソコンに付属の充電器よりもコンパクトなのでおすすめです。
(経法学部・2年)



先輩のアドバイス

使いやすさと安心をそろえる、
学生生活の必須アイテム。

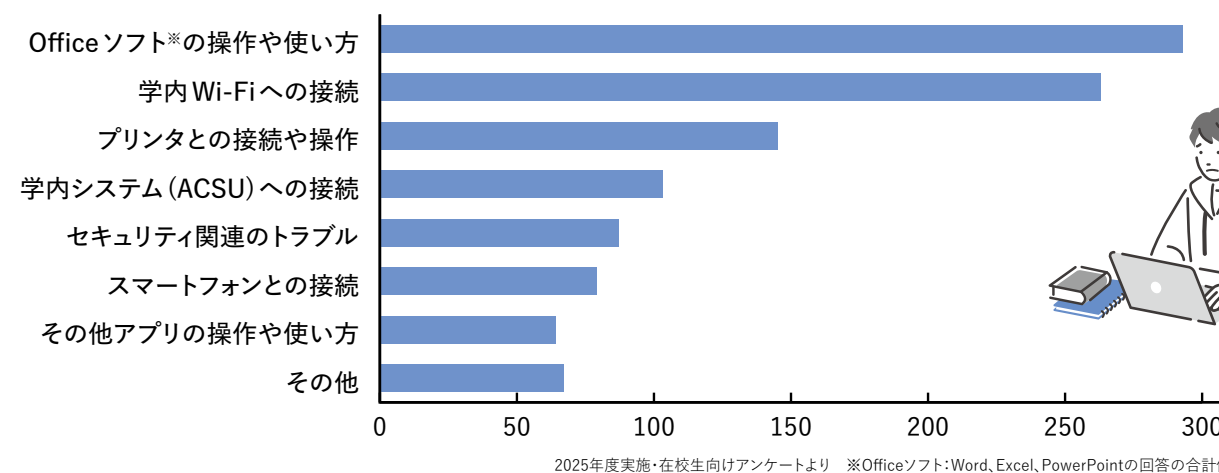
マウスがあると、ウインドウの移動など、カーソルを動かす動作が多い際に便利です。さらに、自然な態勢で作業ができるため、長時間パソコンを使用するときにも疲れを感じにくいです。
また、インナーケースがあればカバンなどに意図せず加わる衝撃からパソコンを守ってくれます。学校に行く時はもちろん、帰省などでスーツケースに入れて運ぶ際には特に安心です。



経法学部2年
丸山 航生さん

信大生に聞きました！

入学前後の時期にパソコンで困ったことは？



Officeソフト(Word, Excel, PowerPoint)の使い方は「Office使い方講座」で、
学内のWi-Fiや各種システムへの接続方法は「パソコン初心者講座」で
それぞれ学ぶことができます！



詳細は24、25ページを
チェック。

辞書コンテンツ & iPadセット



電子辞書&タブレットで学習効率アップ!



大学での語学学習ではより専門的な内容を扱います。高校レベルの辞書ではカバーできない語句・表現に出会うこともあるため、大学用の内容を備えた辞書の用意がおすすめです。また、信大生の多くは資料の閲覧やメモをとるツールとして、タブレット端末を活用しています。ブラウザ上で閲覧できる電子辞書をタブレットと組み合わせれば、ひとつの端末に辞書・授業資料・ノートを備えた、マルチなデバイスの完成です。

信州大学生協が辞書コンテンツをおすすめする2つの理由

POINT

01 専門用語に強い辞書が搭載!

大学では学部・学科ごとに専門的な知識が必要となり、高校の電子辞書ではカバーできない言葉に出会うことも多くなります。信州大学生協おすすめの辞書コンテンツは、全国の大学生から支持を集める9種類以上の辞書を搭載。講義や研究で使う専門用語をしっかりと調べられ、学びを支えます。

POINT

02 どこでも使えて便利な機能付き

信州大学生協おすすめの辞書コンテンツである「DICTOOL」はインターネット環境があればすぐに検索でき、PC・スマホ・タブレットでも利用可能。インストール不要で容量の心配もなく、入学から6年間使用できます。ブックマーク機能や学習支援機能もあり、信頼できる辞典で効率よく学習を進められます。

※同時に使用できる端末は1台のみとなります。利用期間は入学から6年間となります。また単語を調べる機能以外に「大学の学び」をサポートする機能があります。

先輩のアドバイス

大学での学習には、
パソコンと
タブレットの
併用が便利です。



人文学部1年

PDF等のデータで配布された授業資料は、PCでメモを入れようとすると手間がかかり、全部印刷するとかさばるしお金もかかります。そんなとき、PDFに直接書き込めるタブレットがとても便利です。レポート作成はPC、授業中のメモはタブレットと、両者を使い分けて使用しています。

先輩のアドバイス

学習効果を実感できる実用ツール

「DICTOOL」は複数の辞書で検索することができ、web上のフリー検索に比べ信頼性が高いです。また、インターネットさえあれば開けるため電子辞書のように忘れることがなく、iPadでノートを取っているときすぐに調べることができ便利です。加えて、辞書機能だけでなく英文の読み上げ機能、構文や品詞の表示、英文の文章要約、画像から英文の文字データの読み取り等様々な読解アシスト機能が備わっています。私は英語の授業の予習・復習をする際に、扱う英文を深く理解するために利用しています。ほかの無料のAIツールでも同じことができると思いますが、無料のAIツールと違い、回数制限がなく、また信頼性が高いのが「DICTOOL」のおすすめポイントです。



人文学部1年
松崎 百香さん

DICTOOL 大学生協が提案する進化系辞書コンテンツ



DICTOOL（ディクトール）とは、大学生協が提案する新しい学修ツールです。パソコンやスマホでいつでもどこでも！WEB上のフリー辞書に頼らず、信頼のある辞書で検索・学習することができます。

使い方を
動画で
Check!



辞書コンテンツ文系向けセット (9コンテンツセット)

高等教育に向けた英語学習と論文レポート作成に役立つ9コンテンツを厳選したセットです。

文系向け9コンテンツ



辞書コンテンツ理系向けセット (11コンテンツセット)

ベースセットの9コンテンツに、主に理系学生から広く支持を受けている辞書を加えたセットです。

理系向け11コンテンツ



諸外国語コンテンツ 必要な辞書をプラスできます



ご購入にあたって

DICTOOLをご利用いただくためには、VarsityWave eBooksへの会員登録と電子書籍ビューア「EDXUniText」の利用が必要です。それぞれの規約・個人情報保護方針をご確認いただき同意の上、商品をお申し込みください。右記リンクより詳細をご確認ください。

VarsityWave eBooks

個人情報 保護方針

会員登録

EDXUniText

利用規約

購入にあたっての
ご注意

●このセットは6年間期間限定で、Webブラウザ上でネットサービスとして動作する辞書サービス用のコンテンツです。●インストールやダウンロードは不要です。●利用にはネットワーク環境が必要です。●同時には1台の端末でのみ動作となります。●出版社の意向で、一部機能が制限されているコンテンツがあります。●対応ブラウザ：【Windows】Microsoft Edge 最新版（Chromiumベースのみ）、Google Chrome【Mac, iPad, iPhone】Safari【Android】Google Chrome（改良のため、予告なく変更する場合があります）●本コンテンツの利用範囲は日本国内に限定されます。

“単語を調べるだけ”では、もったいない!

DICTOOLは、語学を学ぶアナタの学習【読む・聞く・話す】をサポートする様々な機能があります。DICTOOLを活用することで、外国語の翻訳ではなく、単語から文章を「読み解く」力を身につけることができます!

DICTOOLってどんなことができるの?

✓ 検索

Webで利用する辞書なので、単語をコピーして検索することが可能です。さらに、語尾が変化して分かりづらいドイツ語やフランス語などの第二外国語も原型で辞書引きができるので、とっても便利!

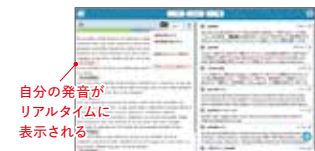
✓ リスニングアシスト

英語や第二外国語のテキスト読み上げ機能を使って、単語・文章の発音を確認することができます。



✓ スピーキングアシスト

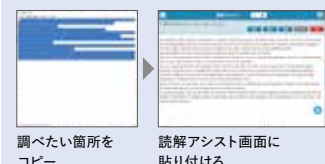
音声認識機能があるので、英語や第二外国語で自分の発音をチェックして効果的に発音を鍛えることができます。



読解アシスト機能 AI解析により※、さらに学修効率がアップ!

? 読解アシストとは?

論文やテキストの文章をコピーして、ワンタッチで辞書検索することができます! 英文だけでなく、第二外国語にも対応しています。



新たに実装されたAI機能を学習のパートナーとして活用し、学びを効率化しましょう!

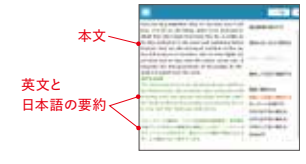


AI機能が使われている項目には「AI」マークがついています。

※読解アシストの各解析機能は機械による認識／解析結果であり、出力結果の正確性について保証するものではありません。※読解アシストの各解析機能は、利用者の利用状況により一時的に利用機能に制限がかかることがあります。※画像は開発中のものであり、実際とは異なる場合があります。

✓ 文章要約機能

英文を日本語と英文、あるいは英文だけで要約し、文章の概要を把握することができます。第二外国語にも対応しています。

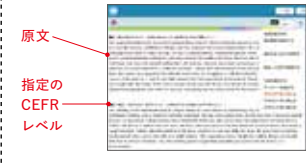


画像からOCR入力
カメラを起動して撮影するか、画像ファイルを読み込むことで、文章を文字データとして読み込むことができます。



✓ 指定のCEFRレベルに言い換えて表示 ※英文のみ

入力した英文の言い換え表現を確認することで、語彙力を強化し、文章を読みなおすことで内容理解を深めることができます。



✓ キーワードの表示

英文の中から文章を理解するうえで重要なキーワードとなる単語を3つ表示して、内容理解を助けます。第二外国語のキーワードも表示可。



本文
キーワード

信大生協では、iPadと辞書コンテンツをアカデミック価格でご案内しています。



iPad

11インチiPad A16
(Wi-Fiモデル)

プロセッサ：A16 チップ
本体色：シルバー
容量：256GB
搭載端子：USB-C
重量：477g



Apple Pencil

Apple Pencil (USB-C)
-MUWA3ZA/A

長さ：155mm
直径：8.9mm
重量：20.5g

※iPad 本体と
USB-C ケーブルで接続し
ペアリング・充電

4年間の修理保証

QG-Care iPad

1年間のメーカー保証だけでなく、2年目以降の自然故障や破損・水濡れ等のアクシデント故障の際にも、本体交換の代金を限度額の範囲内で補償いたします。

※セット販売のApple Pencilも補償対象（自然故障のみ）

※破損・水濡れ等の修理時には、免責額として1件あたり2,200円（税込）をご負担いただきます。

※破損・水濡れ等は保証期間中2回まで対応可能

年間保証限度額

1年目	2年目	3年目	4年目
7万円	6万円	4万5千円	4万円

QG-Care iPadに加入したiPadは、
生協窓口から修理に出すことができます。



ソフトレザー調 ケース

サンワサプライ
PDA-IPAD1914BK

横置きスタンドにもなるレ
ザー調ケースです。付属の
ApplePencilと一緒に収納
することもできます。



ペーパーライク 画面フィルム

サンワサプライ
LCD-IPAD22P

紙のような質感の画面保護フィル
ムです。ペンシルとの組み合わせ
で、紙のノートに描くような感覚
で書き込みができます。

辞書コンテンツ & iPad セット価格表

▶お申込み方法は裏表紙をご覧ください。

S-■セット限定！iPadと辞書コンテンツの活用術を紹介する講習会付き

文系におすすめ 9コンテンツ！



理系におすすめ 11コンテンツ！



S-1セット 【文系向け】

辞書コンテンツ & iPad セット

辞書コンテンツ

- 文系向けセット(9コンテンツ)
※内容は31ページをご覧ください。



補償付きiPadセット

- 11インチ iPad A16 (Wi-Fiモデル)
- Apple Pencil (USB-C) - MUWA3ZA/A
- QG-Care iPad (4年間の修理保証)
- カバー ● 画面フィルム

Sセット限定使い方講習会

アカデミック価格 計 **121,000円** (税込)

＼ 所持しているデバイスで使用する ／

A-1セット 【文系向け】

辞書コンテンツセット

辞書コンテンツ

- 文系向けセット(9コンテンツ)
※内容は31ページをご覧ください。

アカデミック価格 **25,000円** (税込)

S-2セット 【理系向け】

辞書コンテンツ & iPad セット

辞書コンテンツ

- 理系向けセット(11コンテンツ)
※内容は31ページをご覧ください。

補償付きiPadセット

- 11インチ iPad A16 (Wi-Fiモデル)
- Apple Pencil (USB-C) - MUWA3ZA/A
- QG-Care iPad (4年間の修理保証)
- カバー ● 画面フィルム

Sセット限定使い方講習会

アカデミック価格 計 **125,000円** (税込)

＼ 所持しているデバイスで使用する ／

A-2セット 【理系向け】

辞書コンテンツセット

辞書コンテンツ

- 理系向けセット(11コンテンツ)
※内容は31ページをご覧ください。

アカデミック価格 **29,000円** (税込)

医学部生向けとして下記別セットがございます。詳細はホームページにてご確認ください。



S-3セット A-3セット 医学科（および保健学科・看護学以外の専攻）向け

S-4セット A-4セット 保健学科看護学専攻向け

Bセット 補償付き iPadセット

- 11インチ iPad A16 (Wi-Fiモデル)
- Apple Pencil (USB-C) - MUWA3ZA/A
- QG-Care iPad (4年間の修理保証)

- カバー
- 画面フィルム

アカデミック価格 **96,000円** (税込)

「辞書コンテンツ & iPad セット」は、使い方まで徹底サポート！

「操作が少し不安…」 「より便利に使いこなしたい！」 …そんな方必見！

生協で購入の方向けに、大学生活でのDICTOOL、iPad活用のための相談会・講習会を開催します。

DICTOOLオンライン相談会

Zoomを使った相談会です。オンデマンドガイダンス(動画)ではわからなかったことや、DICTOOLをひとりで習得するのに不安な方向けに、担当者がお答えします。

日程	3月30日(月)	18:00-19:00
	4月8日(水)	18:00-19:00
	4月16日(木)	18:00-19:00
	4月24日(金)	18:00-19:00
	4月25日(土)	18:00-19:00
	4月28日(火)	18:00-19:00

わかる人も、わからない人も
お気軽にご参加ください！

お申し込みは
こちらから

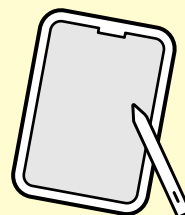


iPad使い方講習会

S-■セット購入の方限定！

iPadの基本的な操作や、ノートアプリ、電子辞書コンテンツの活用術を学びます。「タブレットを所有するは初めて！」「大学でうまく使いこなせるかな？」…そんな方におすすめの講習会です。

※詳細日程はご購入の方に別途お知らせいたします。
※ご都合によりご参加が難しい場合は、講習会内容のテキスト等資料提供をいたします。



TOEICと英語学習

大学生活に必要なコミュニケーションをとれる英語能力の獲得のために

大学での英語学習では、高校までの基礎を定着させ「使える能力」とすることが求められます。信大生協では、英語コミュニケーション能力テスト「TOEIC」を通じた英語学習と、TOEIC受験に役立ち専門辞書も搭載した大学モデルの電子辞書をおすすめしています。

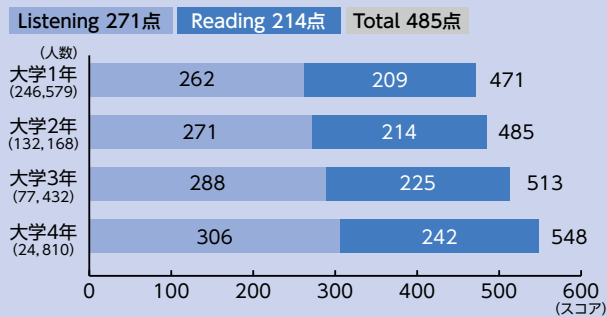


TOEICとは

英語能力とTOEICスコア

TOEIC(Test of English for International Communication)とは、英語によるコミュニケーション能力を客観的に評価する世界共通のテストで、現在世界約60カ国で実施されています。スコアは10点から990点までとなっていて、受験生の能力に変化がない限りスコアは一定に保たれるようにつくられています。これにより、受験者は自分の現時点での英語能力を正確に評価することができます。

大学生(480,989人)平均スコア



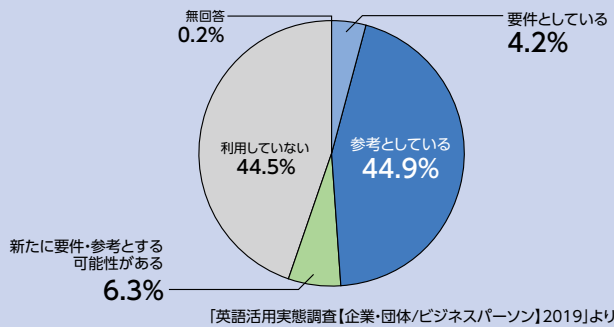
TOEIC公開テストとは

IPテストと異なり個人受験制度となり受験後に「公式認定書」が受け取れます。試験会場も大学内ではなく指定された会場となります。スコア証明として「公式認定証」が必要かどうか事前に提出先に確認をするか複数の企業にエントリーする場合などはTOEIC®公開テストを受験しておく方が間違いありません。信州大学生協店舗にてお申込みいただけます。毎年、信州大学生協では約250名が公開テストを受験されています。

TOEIC-IPとは

TOEIC-IP(Institutional Program)は会社や学校内で実施されるTOEICの団体受験制度です。受験料が安価で、大学内を会場とするため受験しやすいのが特徴です。IPテストのスコアは公開テストのスコアと同一の評価となり、英語力を測るツールとして活用できる他、信州大学では英語単位の認定にも利用できます。就職活動などでより公式なスコアを求められる場合は、TOEIC公開テストをご利用ください(生協でお申し込み可能です)。

採用時にTOEIC® Programを利用しているか



おすすめの英語学習講座

「TOEICの勉強って何をやったらいいの?」という不安にお応えして、「初めの一步」を踏み出せる教材と、連動したセミナーをセットにした「英語学習TOEICスタート講座」をおすすめします。6月の学内TOEICを目標に、効率的な自己学習を進められます。

英語学習TOEICスタート講座松本キャンパス内 対面講座(90分×全6回)



※写真は2019年度開催時のものです。

リスニングやリーディングの対策、発音練習、音読など、どの授業もわかりやすく実践的でとても楽しく学べました。



教材での自主学習を効率的、継続的に行っていただくための講座です。6月の学内TOEICを目標に、専門講師が学習の進め方やポイント等をレクチャーします。セミナー内で演習や集団トレーニングを行い、他の参加者とのコミュニケーションを取ること、継続した学習のモチベーションUPにつながります。

定員:200名

21,800円 (税込)

使用教材

TOEICスターターキット(A5判冊子×7冊)



TOEIC®TESTスターターキットは、Kit0~Kit7までのオリジナルテキストと、対応する音声、さらにカウンセリングシートで構成されています。TOEIC®対策のトレーニングブックだけでなく、本番と同じ完全模擬テスト、テストの概要を知るためのマンガ、日々の学習記録をつけるためのダイアリーなど、必要なパーツが全て含まれています。

書籍にはない充実の受講者サービス

●学習サポートサイト PESH(スマホ対応)

学習管理、追加課題などコンテンツ満載!皆さんの継続学習を強力にサポートします。



●カウンセリング

学習前の「プランニングシート」、学習後の「ステップアップシート」を基に専門の英語学習アドバイザーが、ひとりひとり丁寧にカスタマイズされた学習法のアドバイスが届きます。



▶お申込み方法は裏表紙をご覧ください。

講座スケジュール

木・金コース 全6回 時間 18:00-19:30

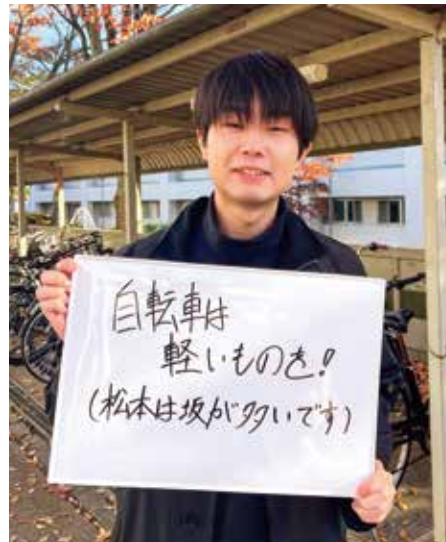
※第5回はTOEIC模擬試験を実施のため、18:00-20:15予定です。

第1回	4/9(木) or 4/10(金)	第4回	5/7(木) or 5/8(金)
第2回	4/16(木) or 4/17(金)	第5回	5/14(木) or 5/15(金)
第3回	4/23(木) or 4/24(金)	第6回	5/21(木) or 5/22(金)

入学直後から準備してTOEICに備えましょう!!



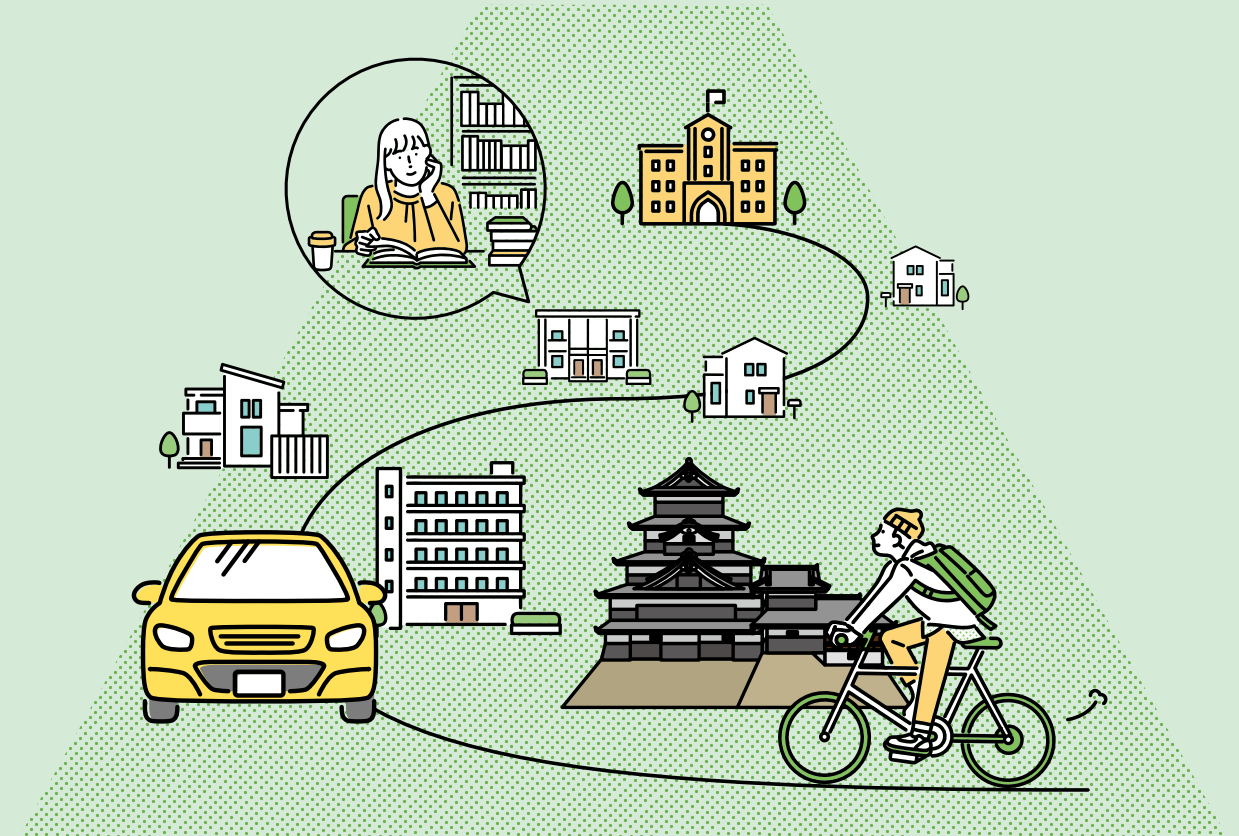
自転車について



CHAPTER
4

生活の準備

preparation for new life



“大学在学中に免許を取らないと、いつ取るの?”
～タイミングが重要です。

授業・バイト・サークルとの両立を考えると、早めの申し込みが安心です。信大生協おすすめのプランを紹介します。

安心して毎日を過ごすために、生活環境の整備は欠かせません。

住まい探し、家具・家電、布団、自転車など、大学生活に必要なものは多岐にわたります。入学前の準備は“質”が大切です。「あとで買い直して無駄が出た」「最初に必要なものを生協でまとめればよかった」となりませんように…

運転免許の取得

運転免許は1年生のうちに取得しましょう

キャンパス移動をする信大生のおよそ8割は運転免許を1年次生の間に取得しています。

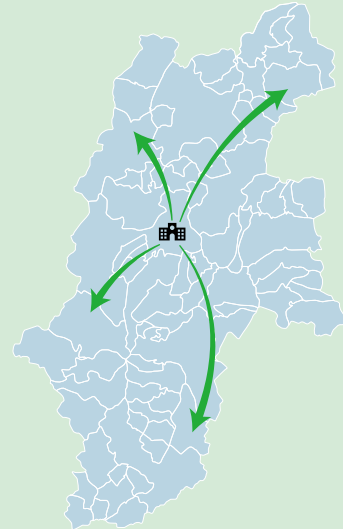
これは「学年が上がるほど、忙しく教習所に通う時間がない。だから1年生次に免許を取っておいたほうが楽」という事が、先輩から後輩に受け継がれているからです。



離松への準備期間に 教習所に通うのは難しい?!

2年生に進級するタイミングでキャンパス移動(離松)をする学生は、引っ越し準備が忙しくなるため、その期間中に教習所へ通うことが難しくなります。

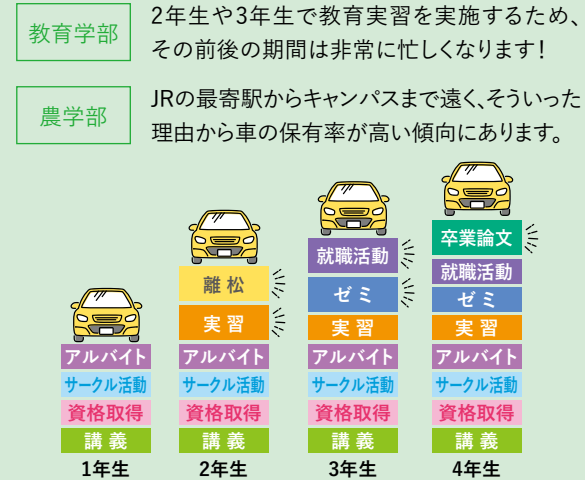
信大生の通学運転免許にかかる月数は平均5.6カ月です。教習所へ早めに通い始めることで離松への準備をよりスムーズに進めることができます!



上級生になるほど忙しく、 時間が取りにくくなります!

上級生になればなるほど、学業に時間を費やしたり、車を持つ必要性が高くなったりするので、1年生のうちに免許を取得することをおすすめしています!

例えば...



先輩のアドバイス

1年生のうちに免許取得が断然おすすめ!
夏までに取って行動範囲がぐんと広がりました

早割を使って、もとまち校で免許を取りました。もとまち校は大学から徒歩5分ほどの距離にあるので、授業のない時間(空きコマ)を活用して、効率的に教習を進められるのがメリットです。多くの人が1年生の前期で免許を取得するので、混み合うこともあるかと思いますが、教習の予約が全く取れないということは無かったです。

取得スケジュール例

	月	火	水	木	金	土	日
1限	教習	教習					
2限				教習	教習	教習	
3限	教習					教習	教習
4限	教習	教習	教習	教習	教習		教習
5限		教習	教習	教習	教習	教習	教習

免許の取得時期は1年生前期がおすすめです。1年生前期は比較的余裕がありますし、夏休みまでに取得してしまえば、レンタカーなどを借りて友人と旅行に行くこともできます。冬になると路面が凍って教習が難しくなったり、地元の高校生が教習所に通い始めるので混み合います。特に理系の方は、2年生から専門の講義が増えてきて時間に余裕が無くなってくると思うので早めの通学をおすすめします。



工学部4年
村瀬 巧さん



先輩のアドバイス

ケガで一時中断しても大丈夫!
生協の安心パックで追加料金なしでした

私は入校して1ヶ月くらいで足のケガをしてしまい、しばらく通うことができませんでした。完治し久しぶりに教習所に行った際、前回までの内容を忘れてしまっており、相談の上既定の講習回数よりも一回分余剰の講習を行うことになりました。この講習は通常追加料金が必要になるそうですが、生協からの申し込みの場合追加分の講習の料金が必要ないパックになっていたため、必要がありませんでした。生協の安心パックで申込をしたからこそ、不安なく免許を取ることができたと思います。

信州松本つかま・もとまち自動車学校 新入生早割キャンペーン



お申込み
2026年
3月31日まで

比較的時間に余裕のある1年生のうちに取得がおすすめな運転免許。

つかま自動車学校やもとまち自動車学校では「新入生早割キャンペーン」を実施しており、お得に通うことができます!

あまり混雑しない春の時期から通えるので早めに免許が取得、新生活のスタートにピッタリのキャンペーンです!

近い 信州松本つかま自動車学校 ● 信大北門から送迎バス約15分 ● 信大から自転車で約15分

無料送迎バスの詳細はこちら

信大生協特別価格から/
計27,500円割引

M T 車 + 審 査	信大生協特別価格 計352,550円(税込)	キャンペーン価格 計325,050円(税込)
A T 車	信大生協特別価格 計336,050円(税込)	キャンペーン価格 計308,550円(税込)

近い 信州松本もとまち自動車学校 ● 信大から歩いて5分

信大生協特別価格から/
計22,000円割引

M T 車	信大生協特別価格 計352,550円(税込)	キャンペーン価格 計330,550円(税込)
A T 車	信大生協特別価格 計336,050円(税込)	キャンペーン価格 計314,050円(税込)

つかま・もとまち 共通

安心パックが
適用されます

- 技能教習オーバー分保証(自由教習を除く)
- 技能検定再受験料無料

※仮免許学科試験が不合格の場合のみ2回目以降は1,700円
の学科試験料がその都度必要になります。
※自由教習は含みません。

▶お申込み方法は裏表紙をご覧ください。



運転が苦手だと感じる人こそ、
いろいろな保証が付いている
生協のパックでの
入校がおすすめ!

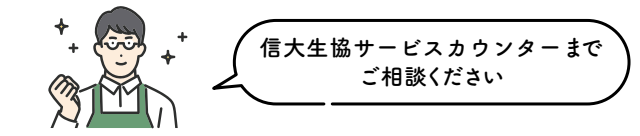
人文学部 Hさん

合宿教習のご案内

AT最短14日間～！
短期間で免許を取るなら「合宿教習」

入学後に信大生協カウンターにてお申込みください！

普通車ATは最短14日～、MTは16日～卒業可能。大学生協なら全国提携校を生協割引で申込OK！多くの教習所は地元申込不可ですが、「大町自動車教習所」は長野県在住でも申込できます。詳細は信大生協サービスカウンターへ。



夏休み合宿教習の受付は4月上旬から開始されます。例年、ゴールデンウィーク頃には空気が少なくなっておりますので、お早めに生協サービスカウンターまでお越しください！

大町自動車教習所

場内コースから見える北アルプスの絶景。
お料理自慢のペンションで旅行気分を！

春のカスタム通学プラン18 このプランはAT免許専用プランです。

通学の手軽さと合宿の早さを合わせた良いところ取りプラン。
通いたい通学日をランダムに18日間選ぶだけで夏休みまでに免許が取れます！



離松生こそ短期間で免許が取れる合宿がおすすめ！

工学部3年
松永 千弥さん

4月11日(土)～7月31日(金)の期間内で18日間を自由に選び、通えるプランです。1日ずつでも、土日・祝日を利用してまとめても、午前・午後だけの参加でも、自由に組み合わせ可能！18日分の日程を決めれば、卒業までのスケジュールはすべて大町自動車学校が決めてくれます！予約の手間も不要で、信州大学と教習所を結ぶ無料送迎バスも利用でき、安全・安心に通うことができます。

AT車 信大生協特別価格 359,680円(税込) キャンペーン価格 計308,530円(税込)
宿泊してもしなくても上記料金に変更はありません！

お申込み、プランの詳細は4月6日(月)以降、
信大生協サービスカウンターまたは
生協前相談コーナーへお越しください。



夏休み
短期合宿プラン

● AT車最短14日～
● MT車最短16日～

信州大学の夏休みを利用して短期間で免許を取得する合宿プランです。合宿プランは定員が決まっているため、夏休み間近になるとほとんどの予約枠が埋まってしまうため、毎年たくさんの信大生にご利用いただいていることから信大生に限り優先的に先行予約を行います。

免許ひとことメッセージ



新生活用品のご案内

合格発表から引越まで3週間!!

新生活の家具・家電は

「大学生協の新生活用品カタログ」を!

「大学生協」は学生専門の品ぞろえとシステムが自慢!!

- ✓ 学生向けの商品が多数掲載!
- ✓ 引越日に合わせてまとめてお届けがしやすい!



新生活用品カタログは
本誌と一緒に
同封されています



パソコンや
スマホからも!!



約**500**
アイテム掲載!
学生専門の
品ぞろえと
システムが自慢!

POINT 01 宅配便で「受け取る」だけなら、
配送日指定・時間帯指定が可能

時間帯は08~12時・12~14時・14~16時・16~18時から指定可能

※但し、3月末~4月頃は特に配送が混みあうため、時間内に配送トラックが到着しない場合もございます、ご了承下さい
※組立・取付設置ご希望の商品は時間帯指定を承ることができません

POINT 02 組立・取付設置も申込むなら、
希望日の10日前までに申し込み

設置サポートは宅配便とは別便で作業員2名で訪問作業いたします

※時期によっては、作業員の予定が埋まりご希望日での訪問ができない場合がございます
※作業員の配送ルートや作業時間の関係で時間帯指定を承ることができません

POINT 03 一回のお届け商品が9,800円(税込)以上なら
送料無料

POINT 04 一般の店舗では探しにくい学生向け企画商品
約500アイテム掲載

POINT 05 大型家電5品目は、
4年間無料保証!

詳しくはカタログ、ショッピングサイトのご利用ガイドをご一読ください

「大学生協の新生活用品カタログ」なら「希望日」
での配送・受取ができる可能性が高い!



ベッド組立と冷蔵庫設置は自分だけでできそうだからデスク組立と洗濯機設置は「設置サポート」(有料)を依頼しよう。配送希望3/27だから、逆算して10日前までに注文しよう。

3/8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	4/1	2	3	4

アパート契約開始日の3/27を指定日にして移動やカギの受取りが午前中だから時間帯は余裕をみて14~16時にしよう。



お急ぎの方はネットからラクラクお申込みできます!



パソコンから

<https://debut-univ.jp>



スマホから



そうはいつでも、今はネット通販も家電・家具量販店も色々あるし…
そんなに便利なの?

そこで…

新入生サポートスタッフと

一緒に取材に行ってきました!



左 25年3月卒業生
砂川 凛さん

右 25年3月卒業生
塚田 光砂さん

現地の担当さんが特徴を説明。

ずっと学生の一人暮らし用品一筋の会社です!

「大学生協の新生活用品カタログ」を発行している
「株式会社シングルライフコミュニケーションズ」(新潟市)



倉庫の一角にオススメ商品を
並べたモデルルームが。
実際に触って確かめました。



取材を終えて…

Q 「大学生協の新生活用品カタログ」のシステムで「イチオシ」のポイントは?



「商品をまとめて配送・受取ができる点」です。

従来の通販サイトでは購入は楽でも1, 2か月先の指定日にまとめて配達することが難しく、家具や家電が十分にそろわない中で生活を始めなければなりません。私自身も一人暮らしを始めた際には、入居してから1週間後に机や洗濯機が届き、それまではかなり不便な暮らしをしなければならませんでした。「大学生協の新生活用品カタログ」は後から設定した予約日にまとめて配送・受取ができるので、入居日から家具・家電がそろった状態で新生活をスタートできます。



「引越越し先の住所が決まってない場合でも注文できる点」です。

合格発表を受けてから部屋探しをしたり、部屋番号が確定する人が大多数だと思いますが、「大学生協の新生活用品カタログ」では住所や部屋番号が決まっていなくても、とりあえず家具や家電を予約注文することができます。3月は家具量販店、家電量販店は新生活を始める人で混んでいて、目当ての商品が購入できない場合もあるので、「大学生協の新生活用品カタログ」は、あらかじめ商品を確保しておけるのが便利だと思います。

Q オススメ商品やカタログのこだわりポイントは?



大きな家具だけでなく、小さいラックなども扱っておりカタログを見るだけで新生活を始める準備をほとんどできると思うので、非常にいいと思いました。

【イチオシ商品!】

①立て掛け洗濯機ラック(カタログP.70):洗濯機を設置した後から設置ができるのが便利!
②木製すのこベッド(カタログP.17):収納ボックスの買い足し不要で、クローゼットが小さい部屋にオススメ!枕元にコンセントがあるのも使いやすい。



「大学生協の新生活用品カタログ」一冊で家具と家電をまとめて買うことができ、一人暮らしに必要なものが全てそろう点がいいポイントだと思います。

【イチオシ商品!】

①トレー付きマグネットアンブレラホルダー(カタログP.66):一人暮らしの部屋の玄関は狭い!傘置きは意外とかさばるため、これでスペースを有効活用できます。
②ウーローボード80(カタログP.50):工夫されている点として、収納スペースはA4が縦に入る設計になっているので、意外と置き場に困る説明書を曲げずに入れることができます。

Q ここは伝えたい!ということがあればお願いします。



今回お話を聞かせていただき、普通のお店やネット通販ではなぜまとめて家具や家電を受け取ることが難しいかを知ることができました。シングルライフでは学生の新生活に注力しているため現在のようサービスが可能であると知り、学生のために思ってくれているのだと思いました。私が入学する前にも知っていたらシングルライフでの購入を考えていたと思います。



学生の意見を取り入れた商品も開発していて、学生のことを考えている企業であると感じました。また、コールセンターも充実していてしっかり対応してくれそうだと感じました。

1 入学準備

2 食生活

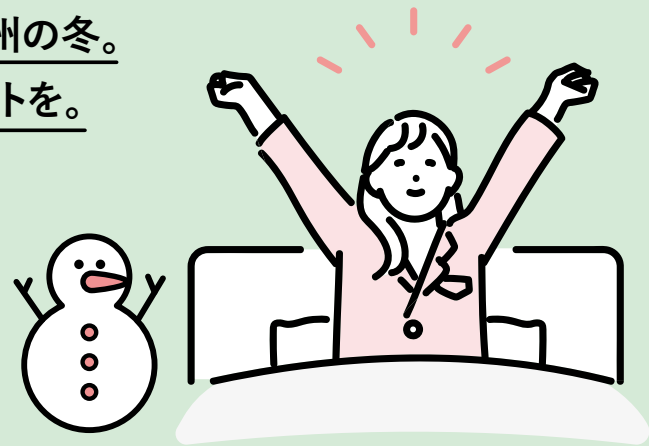
3 学びの準備

4 生活の準備

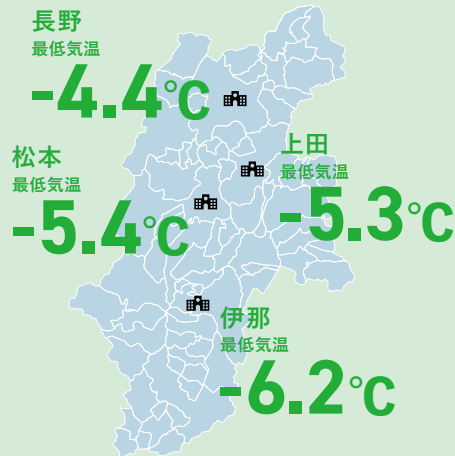
寒冷地向け布団セット 信大生協オリジナル

室内でも氷点下になることもある信州の冬。
信州の冬の寒さに負けない布団セットを。

長野県の冬は大変厳しく、最低気温がマイナス10℃になることも。暖房必須な寒い冬を過ごすためには暖かい寝具が必要不可欠。生協おすすめめの布団セットは「軽くて暖かい」がポイント！



長野県の最低気温



場所にも寄りますが、松本の寒さは「肌に刺さる痛さ」です！防寒具は必須！

場所によっては北海道並みの寒さ!!

松本市以外にももちろん厳しい寒さがやってきます。長野市は雪が降りやすく10cm積もること！毎年雪かきが必要です。上田市は松本市と変わらず、冷えやすく乾燥しやすい地域です。伊那市は南信にもかかわらず標高が高いため、信州大学のキャンパスの中では最も寒くなります。雪が降ったあとに冬の布団を買おうとすると移動がとっても大変…早めに布団をゲットして冬に備えましょう！

2月上旬の平年の最低気温(℃) (平年値の統計期間:1991～2020年 伊那のみ1993～2020年) 長野地方気象台HPより

先輩のアドバイス

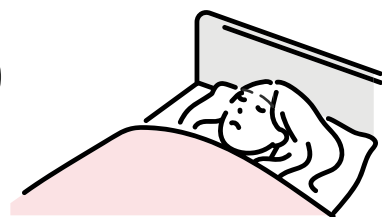
寝心地も暖かさも段違い！
生協布団がもたらす冬のおやすみ時間

生協の布団を使用する前、私は一般的な量販店でセット販売されている布団を3年ほど使用していました。松本市の冬は寒いと聞いたものの、寝る時も暖房をつけていれば薄い布団で問題ないと思っていた選択でした。しかしこの商品が届いてみると、まずボリュームの差に驚きました。袋から出すと今まで使っていたものの3倍くらい空気を含んでおり、これと同等のものをお店で買って家まで持って帰るのは大変だなと感じたくらいでした。そして敷布団もとても厚みがあります。この商品に変えてから睡眠中も身体が安定している方が楽であることを実感しました。布団に入って寝ていると窓付近の寒さも感じなくなったため、暖房の温度を低くするか、切ってもいいかなと思っています。快適な睡眠のためにも、この布団セットの購入をおすすめします。



人文学部
23年度卒業生
濱本 春風さん
利用商品 Bセット

新入生サポートセンターでは商品を確認してから申込できます



松本市内
配送無料！

6点セット

- | | | |
|--------|--------|--------|
| ①羽毛掛布団 | ②敷布団 | ③羽根枕 |
| ④毛布 | ⑤ポアシート | ⑥カバー3点 |



毛布・ポアシート・カバーの色をお選びください。
(注文の状況により、ご希望に添えない場合があります)



特注 化繊寝具6点セット

羽毛アレルギーの方にもおすすめ



- ①中空繊維掛布団(中綿:特殊ポリエステル100%) 150×210cm 1.8kg 側地:ポリ100%
- ②合繊三層敷布団(固綿70mm仕様) 100×210cm 4.0kg 側地:ポリ100%
- ③ポリエステル枕 43×63cm ポリ100% 側地:ポリ100%
- ④毛布 150×210cm程度 ポリ100%
- ⑤ポアシート 100×205cm程度 ポリ100%
- ⑥カバー3点セット 上記寝具適用サイズ

豪華6点セット 計38,900円(税込)

最高級 羽毛寝具6点セット

信大生協だけの特注製作ふとん



- ①特注羽毛掛布団(ダウン85%) 150×210cm ダウン85% 1.4kg 側地:綿100%
- ②特注ウール混三層敷布団(ウール50%) 100×210cm 中綿:ウール混5.0kg 側地:綿100%
- ③羽根枕 43×63cm フェザー100% 1.2kg 側地:綿100%
- ④毛布 150×210cm程度 ポリ100%
- ⑤ポアシート 100×205cm程度 ポリ100%
- ⑥カバー3点セット 上記寝具適用サイズ

豪華6点セット 計69,900円(税込)

▶お申込み方法は裏表紙をご覧ください。

こまくさ寮入寮の方向けへは、専用リース布団セットがございます。

詳しくはこまくさ寮からの資料に同封のご案内をご確認ください。
※こまくさ寮はベッドサイズが特殊なため、一般の布団はサイズオーバーになる場合があります(専用リース布団はぴったりのサイズをご用意しています)。ご確認の上ご検討ください。

通学用自転車

信大生協オススメ

坂を制する者は時間を制す！
時間を制する者はキャンパスライフを制す！

松本キャンパスに通う信大生は、大学から2km以内のアパートに一人暮らしの学生がほとんど、かつ、大学に学生用駐車場がないため、多くの学生が自転車で通学しています。日常的な買い物やバイトへの移動、駅に行く場合なども、大体片道3～5kmくらいの範囲に収まることが多いため、自転車を利用しています。



自転車は入学前に購入する学生が多い！
入学前の準備として必要性を感じる学生多数！



自転車を持っていたよかったと思うこと

- 通学に便利
- 駅前のアルバイトに応募するハードルが下がる！
- ショッピングモールなどのお買い物に行きやすい！
- 徒歩で行くと遠く感じるところへ気軽に行くことができる！



先輩のアドバイス

松本でのキャンパスライフには切っても切り離せない存在！自転車を買ってよかったです。

生活の移動手段のほとんどは自転車です。通学の他にもスーパーやショッピングモールなどの日常の移動にも自転車を使っています。徒歩で目的地へ向かうよりも移動時間が短縮できて、その分の時間を学業やサークル活動に使えるのでとても重宝しています。

松本市は街灯が少なく、夜になると道路が暗くて危ないので自転車だとより安心して生活できます。また、坂があったり道路が狭かったりして運転には注意が必要ですが、「自転車がない生活は考えられない」と思ってしまうくらい生活の必需品になっています。大学生活の心強い相棒です！



経法学部2年
谷村 優斗さん

一般自転車

グラウス

FATP2756RY

幅広タイヤ&
リアキャリア付きモデル



6段変速 LEDオートライト 1Key 2Lock
ステンレスパーツ ローラーブレーキ
適合身長:27.5インチ(146cm～)

カラー マットブラック マットホワイト ブルーグレー

注文番号 自転車本体38,800円 + 防犯登録600円

J-1 計 **39,400円** (税込)

クロスバイク

BALA450Z

錆に強いアルミフレーム



7段変速 アルミパーツ Vブレーキ

適合身長:700×32C(150cm～)

カラー ハーフマットブラック グレイッシュミント ライトブルーグレー

注文番号 自転車本体36,600円 + 防犯登録600円

J-3 計 **37,200円** (税込)

※ライトは別売です。新入生サポートセンターでも販売いたします。

レジオン

信州大生協オリジナル商品

実用性を追求した
スタンダードなシティ車



6段変速 LEDオートライト 1Key 2Lock
ステンレスパーツ ローラーブレーキ
適合身長:27インチ(146cm～)

カラー マットブラック マットホワイト ブルーグレー

注文番号 自転車本体37,800円 + 防犯登録600円

J-2 計 **38,400円** (税込)

オリジナル クロスバイク

ネスト バカンゼ 2-F 440

ネストの軽量モデル



7段変速 アルミパーツ

適合身長:700×32C(160～175cm)

カラー ブラック ホワイト

注文番号 自転車本体48,200円 + 防犯登録600円

J-4 計 **48,800円** (税込)

▶お申込み方法は裏表紙をご覧ください。

自転車選びの4つのポイント

LEDオートライト

オートライト付の自転車はハブダイナモにより、点灯時でもほとんど変わらない抵抗で走行することができます。松本の街は駅から大学方面に向けて連続した登り坂になっていますので、夜間でも楽に走行できるオートライト付自転車がおすすです。

1Key 2Lock

後輪鍵に加え、同じキーで開錠できるワイヤー鍵をセットにしています。2カ所に鍵をかけることで大きな防犯効果が期待できます。信州大学では2ロックするよう、推奨しています。

ステンレスパーツ

ハンドル、泥よけステイ（支えの棒）、シートポストなど赤さびが入りやすいパーツにステンレスを使用しています。購入時、見た目では区別つきませんが、長く使うとハッキリと違いが出てきます。

ローラーブレーキ

後輪にローラーブレーキを採用。雨の日も効きが落ちにくく、音鳴りがしにくいブレーキです。

他にもわからないことがあったら
生協のスタッフに聞いてみよう



電動アシスト自転車

電動自転車ティモA

機能充実のアクティブモデル



バッテリー容量	16.0Ah	充電時間	約5.0時間
変速	内装3段	質量	26.6kg
走行距離	オートマチックモード 約70km		

BE-FTA634



液晶スイッチ5(バッテリー残量表示・残走行時間&距離表示)／カルパワードライブユニット／空気入れタイミングお知らせ機能／くるピタ(駐輪時ハンドル部固定機能)／リトルLEDビームランプ2(照射範囲拡大前照灯)／ソーラーオートテール3(太陽光充電・自動点滅式尾灯)／極太スポーク(前#13／後#12)／ワイドロッドバスケット2(高さ約220mm×奥行約310mm×幅約460mm)／リヤキャリア(最大積載量30kg)
適合身長:26インチ(141cm～)

カラー	■ マットジェットブラック	■ マットベージュ	■ マチュアレッド	■ マットネイビー
-----	---------------	-----------	-----------	-----------

注文番号 J-5 自転車本体 153,000円 + 防犯登録600円 **計 153,600円** (税込)
*電動アシスト自転車はご注文後商品の取り寄せを行うため、メーカー在庫状況によりご用意にお時間を頂く場合があります。予めご了承ください。

電動自転車ビビSX

使いやすさに配慮した
お買い得モデル



バッテリー容量	8.0Ah	充電時間	約4.5時間
変速	内装3段	質量	25.0kg
走行距離	オートマチックモード 約35km		

BE-FS633



カルパワードライブユニット／くるピタ(駐輪時ハンドル部固定機能)／足も灯4-LEDビームランプ2(照射範囲拡大前照灯)／樹脂バスケット(高さ約250mm×奥行約300mm×幅約360mm)／ステンレスリアキャリア(最大積載量18kg)

適合身長:26インチ(141cm～)

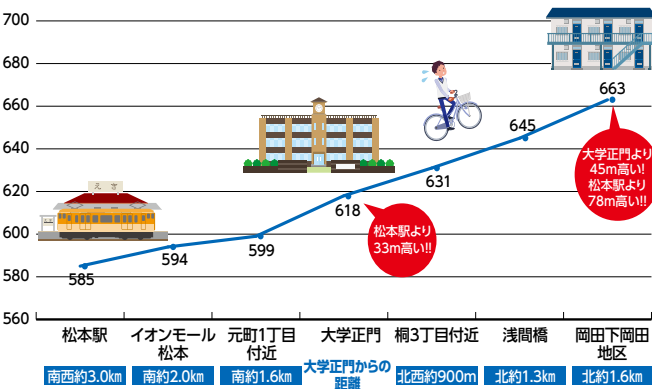
カラー	■ マットモスグリーン	■ シャイニーシルバー	■ チェスナットブラウン	■ ソリッドネイビー
-----	-------------	-------------	--------------	------------

注文番号 J-6 自転車本体 120,000円 + 防犯登録600円 **計 120,600円** (税込)
*電動アシスト自転車はご注文後商品の取り寄せを行うため、メーカー在庫状況によりご用意にお時間を頂く場合があります。予めご了承ください。

▶お申込み方法は裏表紙をご覧ください。

松本盆地！盆地と聞いて侮るなかれ！

“松本は北に向かって緩やかな坂が続く”のですが、実際はどのくらいの坂でしょうか。海拔で、【南】松本駅585m→大学正門618m→岡田下岡田地区663m【北】となっており、平均して1～2%程度の勾配が続いています。「そんなに大した坂じゃない」と感じるかもしれませんが、意外とつらいのが実際です。



だらだら続く 平均勾配	駅から大学 までの高低差	下宿先から大学 までの平均距離
1～2%	33m	2.0km

先輩のアドバイス

坂道が多い松本、移動には自転車選びがカギ

松本駅前から大学に向かって上り坂が続くので、変速ギアのついた自転車や電動自転車があると移動が楽になります。実際、信大生の主なバイト先や遊び先は駅前に集中しているので、大学のそばに一人暮らしをしても、駅に行く機会が多いと思います。

工学部4年 村瀬 巧さん

自転車の修理アフターケア

松本キャンパスの方 松本キャンパス内で修理受付！

松本キャンパス周辺に自転車屋さんが少ないのでこちらのご利用が便利です。

松本キャンパス周辺には自転車屋さんが少なく、修理が必要となきにすぐに運べなかったり、時間がかかってしまったり…。生協で自転車を購入していただくと… 修理受付からお渡しまでまるっとお任せ！すべて大学内で完結することができるので安心して預けることができます！



先輩のアドバイス

「生協で買えばよかった」転倒で気づいた自転車選びの大切さ

自転車に乗っていて車道から歩道へ移ろうとしたときに、車道の溝に車輪がハマってしまっそのまま転んでしまいました。自転車の持ち手が歪んでしまい修理が必要になったのですが、わざわざ遠い自転車屋さんまで修理に出しに行かなくてはいけなくなってしまい、生協で自転車を購入しておけばよかったと後悔しています。

農学部
清水 利空さん

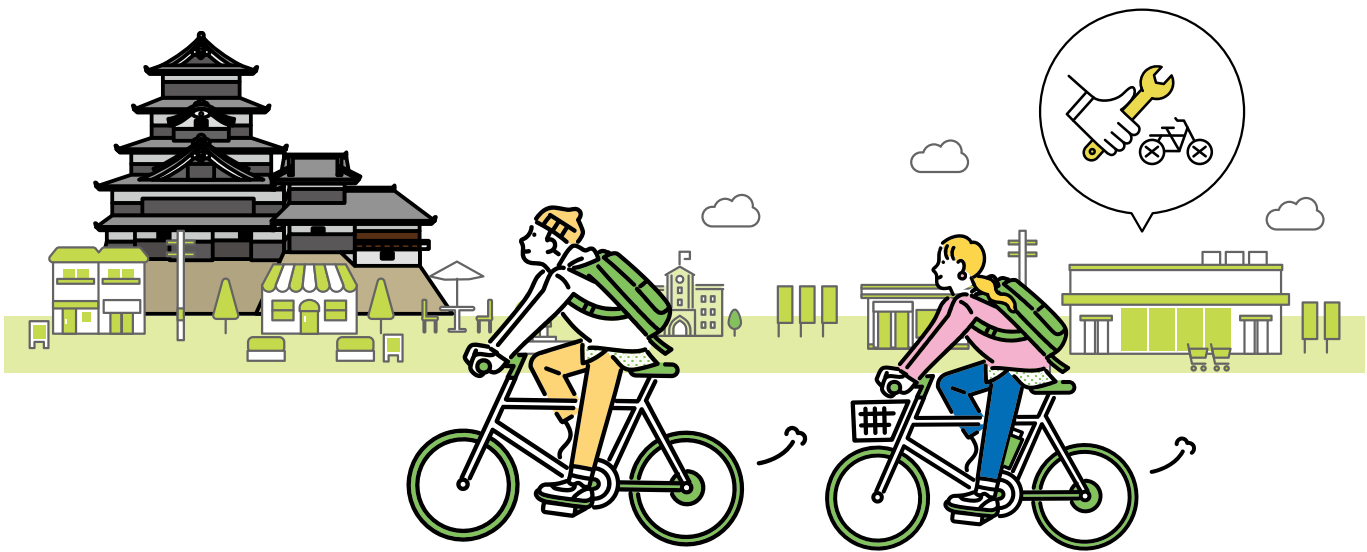
松本キャンパス以外の方 「学生生活110番」への加入をおすすめします。

いざというときの味方
学生生活110番に加入しよう

自転車の修理受付がない松本キャンパス以外の学生や生協の営業期間外にも対応できる学生生活110番の加入をおすすめしています！

4年タイプ **計 10,400円** (税込)

パンクのパッチ修理・カギの開錠を1回1,000円で出張修理。詳しくは「入学【準備】手続要項」をご覧ください。



入学記念品 信州大学オリジナル



信州大生協限定！
おみやげにおすすめです！



上品な甘さのこし餡を黒糖を練り込んだ皮で包んだ逸品です。松本の老舗「開運堂」と生協で共同開発いたしました。オリジナルのしおり付きで、お土産・お祝い返しに喜ばれています。



信州大学先鋭材料研究所×工学部の最新技術「信大クリスタル」で浄水した仕込み水と農学部生産米を使用した純米吟醸酒です。地域の特性を活かした信大ならではの一品です。

信州大学饅頭 (信大まんじゅう)
小(6個入り) **980円** (税込)
大(10個入り) **1,600円** (税込)

勢正宗信大仕込
3,000円 (税込)



大正13年(1924年)創業のフランス菓子店コロバン特製のクッキーセットです。人気6種類の味が楽しめます。校章プリントのオリジナル缶パッケージ・各キャンパス紹介カード入。

信大クッキー
19枚入 **2,300円** (税込)

お祝い返しや、信州のおみやげにいかがですか。

各グッズは信州大生協でしか買えません。3/31までのお申込み限定で希望日にご自宅までお届けいたします！そのほかの商品もごございますので、詳しくは生協のホームページをご覧ください。



入学記念アルバム

ご入学の思い出に！

入学記念アルバムは、苦闘の入試から感動の合格発表、ならびに晴れの入学式の模様等をドラマチックに収録しております。この思いをご本人だけでなく、ご家族で共有することができるアルバムとなっております。

▶お申込み方法は裏表紙をご覧ください。

- 個人写真撮影について：2026年4月2日(木)生協ガイダンスにて撮影いたします。
- お申込について：本誌巻末⑩の払込取扱票でお申込みください。(お支払いをもって受付)
- 商品お渡しについて：2026年10月下旬にご実家宛にお送りいたします。



アルバムのみ **16,000円** (税込)
アルバム+DVD版 **19,000円** (税込)



記念懐中時計 (刻印サービス) **20,000円** (税込)

	申込手順		申込・お支払締切	受取方法
信州松本つかま・もとまち教習所 (早割キャンペーン)	①お申込 (WEBページからのご登録) 下記の二次元コードからご希望の商品内容、お客様情報等を登録してください。  教習所 (早割)	②お支払 ●Webページでのお申込後、同送の払込取扱票に必要事項をご記入の上お近くの郵便局でお早めにお支払いください。 ●クレジットカード決済をご希望の場合、新入生サポートセンター店頭でのお取り扱いとなります。 ●新入生サポートセンターの営業日程、ご利用方法については、信州大学生協受験生・新入生応援サイトをご確認ください。	3/31 (火)	①入校書類お受取り 4/6 (月)以降に、生協サービスカウンターで入校書類をお受取りください。 ②7/28 (火)まで 自動車学校に行き入校する 入校する際ご用意いただくもの ●入校確認書 ●入校申込用紙 ●本籍地記載 (マイナンバー不要) 住民票1通 ●本人確認書類 (健康保険証・パスポート・マイナンバーカード等) ※合宿制教習は、ご入学後に生協サービスカウンターよりお申込ください。
新生活用品 (家具・家電)	 家具・家電	外部の専用サイトでご注文・お支払い 左記の二次元コードから外部の専用サイトでご注文・お支払いください。	商品到着希望日より異なります。専用サイトでご確認ください。	専用サイトでご登録のご住所へ配達
布団セット	 布団セット	②お支払 ●Webページでのお申込後、同送の払込取扱票に必要事項をご記入の上お近くの郵便局でお早めにお支払いください。 ●クレジットカード決済をご希望の場合、新入生サポートセンター店頭でのお取り扱いとなります。 ●新入生サポートセンターの営業日程、ご利用方法については、信州大学生協受験生・新入生応援サイトをご確認ください。	【お支払期限】 郵便払込でお支払いの場合 配達希望日の 6日前まで 新入生サポートセンターでお支払の場合 配達希望日の 前日まで	ご登録いただいた住所、配達日にお届けいたします。※お支払確認後の配達となります。 【配達期間】 3/20 (金)～4/5 (日) 【配達時間帯】 ①午前中 ②12:00～14:00 ③14:00～16:00 ④16:00～18:00
自転車	 自転車		3/27 (金)	【お受取り期間・会場】 3/26 (木)～4/2 (木) 新入生サポートセンター ※ご注文後に商品組立を行うため、お支払当日・翌日のお渡しはできません。また、電動アシスト自転車について、商品取寄せの状況によりお渡し期間中に商品をご用意できない場合があります。その際は、入荷予定確認時点でご連絡の上、入荷時に生協購買書籍部でお渡しいたします。
オリジナルグッズ	 オリジナルグッズ		3/31 (火)	ご登録いただいた住所、配達日にお届けいたします。お支払確認後に、送料着払いでお送りします。
入学記念アルバム	本誌巻末⑩の払込取扱票でお申し込みください。お支払いをもって受付となります。		6/12 (金)	10月下旬ごろ、ご実家へお届け

※お申込後の大切なご案内を複数回お送りする場合がございますので、ご登録Webページのメールアドレスは必ず学生ご本人の登録にてお願いいたします。(メールアドレス freshman@co-op.shinshu-u.ac.jp からのメールを受信できるように設定してください)