

信州大学生生活協同組合2025

# 入学準備ガイドブック

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



国立大学法人信州大学  
学長  
中村 宗一郎

## 信州大学で育め、未来への力

皆様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」を育ててください。

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、一昨年、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着けている～

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頂ければと思います。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、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。





信州大学生生活協同組合  
理事長  
経法学部教授  
成澤 孝人

## みなさまの学生生活を応援します

新入生の皆さん、信州大学へのご入学おめでとうございます。

現在、大学の局地化が進んでおり、東京の有名私大では、約7割が関東の出身だそうです。そんななか、信州大学は、日本の様々な場所から学生さんが集まっています。これは、特筆すべきことです。日本のさまざまな文化圏からきた学生さんが信州に集まっていることは、多様性の時代にふさわしいと思いませんか？ぜひ、自分とは異なる地域の友達を作って、積極的に交流をしてください。

みなさん。大学は、自由なところですよ。その理由は、大学は、ある種の自治権を持っているからです。これを「大学の自治」といいます。自治があるところに自由もあるのです。

そのような大学で、何をするかは、皆さん自身が決めるのです。なぜなら、自由な空間である大学において、あなたもまた自由な存在だからです。

自由とは何かについて、諸説ありますが、わたしとしては、自分で決めていくという考え方に魅力を感じています。人間は、自分のことを自分で決める中で、自分のことを理解し、自分自身を自分で作っていくのです。

しかし、そのような自由な主体であることができるのは、国家や社会が、そのような人間のあり方を推奨しているからです。そして、その国家や社会は、自由な人間によって支えられているのです。自分・社会・国家の相互関係の中で、自由な人間は、自分を作り、そして、そのようにして発展した自分は、他者と共に、社会や国家を形成し、支えていることとなります。

上の仕組みの中で、大学時代こそは、親の庇護のもとにあった子供時代から、社会の構成員となる大人時代を結ぶ結節点にあります。したがって、この4年または6年で何をするか、が、これからのみなさんの人生に非常に重要な影響を与えるのです。

皆さんはこれから始まる大学生活に何を期待していますか？新しい友人たちとの出会いでしょうか？クラブやサークル活動に精を出そうと思っている人もいるでしょう。しっかり勉強して自分の目標とする職に就きたいと考えている方もいるかもしれませんね。ぜひ、信州大学での4年あるいは6年間の学生時代を大いに楽しんでいただきたいと思います。信州大学のある長野県は都会の喧騒から離れ、豊かな自然環境の中にあります。絶好の環境で落ち着いて学びに集中するとともに、信州の自然や文化を満喫してください。

信州大学生協は、信州大学に所属する学生、院生、教職員が加入し組合員となり、協同で運営・利用する組織です。営利を追求するのではなく、皆さんの大学での学びと暮らしの充実に貢献することを目指しています。購買部では、皆さんの学びを支えるため、教科書やパソコン、文具などを販売しています。食堂では、バランスを考えて食事がとれるように様々なメニューを用意しています。運転免許の取得や、キャリア・就活のための講座なども生協を通じて組合員価格で申し込みができます。大学生は行動範囲も広く、いろいろなケガや事故、病気に対する備えも必要です。大学生協では共済に加入いただくことで、万一の際に保障を受けることもでき、さらには事故などを未然に防ぐ予防活動も行っています。ぜひ、このガイドブックをご覧になり生協を活用して、皆さんの大学生活を豊かなものにしてください。

# 入学準備の流れと 生協での手続き



## 合格発表

## 入学準備説明会



対面／オンライン

詳細は→P.5

### 参加方法

本誌同封案内に記載の予約二次元コードから申込

### 内容

- ・先輩信大生から大学生活の説明を聞ける
- ・生協の商品やサービスについて質問できる
- ・他の参加者からの質問も参考にできる



## 生協加入



手続き締切：

- ・学校推薦・総合型…2/28(金)
- ・一般前期…3/15(土)
- ・一般後期…3/28(金)

詳細は→P.6

### 手続方法

生協送付資料「生協加入のご案内」、信大生協加入Webサイト

### 内容

- ・生協の仕組みや加入するメリットがわかる
- ・共済や保険で大学生活のリスクに備える

## 住まいの準備



詳細は→P.8

### 方法

住まい探し相談会(新入生サポートセンター)、信大生協物件検索サイト、生協送付資料(住まい探しカタログ、下宿アパート情報誌)

### 内容

- ・信大生協仲介物件、提携物件を比較検討できる
- ・先輩信大生の間取りやアパート探しの体験談を聞ける

## 食生活の準備



詳細は→P.10

### 申込方法

- ・生協加入手続きと同時に申込…加入 WEB システム
- ・生協加入手続き後に申込…本誌巻末払込票 [1]

### 内容

- ・大学内の学食や信大生の食生活について知る
- ・食事専用電子マネー「ミールプラン」の申込を検討する

# 学びへの準備

## 大学用パソコンセット購入



手続き締切：  
・学校推薦・総合型…3/15(土)  
・一般前期…3/15(土)  
・一般後期…3/28(金)

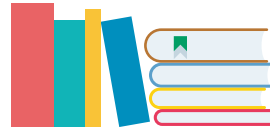
詳細は→P.19

**申込方法** 各学部送付資料同封の申込案内

### 内容

- ・学部、学科が推奨するパソコンのスペックを確認する
- ・生協が販売する「学部推奨パソコンセット」の内容や、付帯する保証やサポートを確認して購入する

## 教科書購入・履修について



詳細は→P.32

**購入方法** 入学後に教科書販売所で購入

### 内容

- ・大学での講義履修と教科書購入の流れを確認する
- ・教科書販売所の期間や購入目安金額を確認する

## iPad セット



詳細は→P.30

**申込方法** 申込二次元コードから申込→本誌巻末払込票

### 内容

- ・先輩学生の iPad 活用状況を知ることができる
- ・生協販売の iPad セットの特徴を確認する

## 語学学習 / TOEIC 講座 / 大学用辞書 (電子コンテンツ)



詳細は→P.34

**申込方法** 申込二次元コードから申込→本誌巻末払込票

### 内容

- ・学部ごとの TOEIC IP 試験義務付け状況を確認する
- ・TOEIC 試験の概要を知り TOEIC 講座について検討する
- ・大学向け辞書の内容、収録語彙数などを確認する

# 住まいの準備

## 家具・家電購入



詳細は→P.40

### 申込方法

生協送付資料(家電家具カタログ)またはWebサイト

### 内容

- ・大学生向け家電家具カタログの特徴を確認する
- ・引越しに合わせて商品を手配する

## 寒冷地向け布団セット



詳細は→P.44

**申込方法** 申込二次元コードから申込→本誌巻末払込票

### 内容

- ・オリジナル寒冷地向け布団セットを実際に使用した先輩の感想を確認し、購入を検討する

## 自転車



詳細は→P.42

**申込方法** 申込二次元コードから申込→本誌巻末払込票

### 内容

- ・信大生の自転車事情や松本市の路面状況、高低差などを確認し、自分にあった自転車を検討、購入する

## 自動車学校



手続き締切：  
3/31(月)までにお支払

詳細は→P.46

**申込方法** 申込二次元コードから申込→本誌巻末払込票

### 内容

- ・自動車学校に通う時期や必要な期間を確認する
- ・松本キャンパス近隣の自動車学校のキャンペーンを確認し、申込を検討する

1 入学準備

2 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

6 資格取得

# 1 入学準備

さあ、入学準備を始めよう！

スケジュールをチェック！

日	月	火	水	木	金	土
2月 9	10	11 建国記念の日	12 学校推薦／総合型 合格発表	13	14	15 新入生サポートセンター
16 9:30～17:00	17	18	19 保護者向け ナイトタイム入学 準備説明会 (WEB) 19:00～20:30	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28 学校推薦／総合型 生協加入手続き 締切	3月 1
2	3	4	5	6 前期日程合格発表	7	8 保護者向け入学準備 説明会 (対面) 13:30～15:30 新入生サポートセンター 9:30～17:00
9 保護者向け入学準備 説明会 (対面/WEB) 対 面 10:00～12:00 WEB 15:30～17:30	10	11	12 保護者向けナイトタイム 入学準備説明会 (WEB) 19:00～20:30	13	14	15 前期日程合格者 生協加入手続き締切 新入生サポートセンター 9:30～17:00
新入生サポートセンター 9:30～17:00			※後期試験のため休業		新入生サポートセンター 9:30～17:00	
16	17	18	19	20 春分の日 後期日程合格発表	21	22 保護者向け入学準備 説明会 (対面) 13:30～15:30 新入生サポートセンター 9:30～17:00
23 保護者向け入学準備 説明会 (WEB) 15:30～17:30	24	25 保護者向けナイトタイム 入学準備説明会 (WEB) 19:00～20:30	26	27	28 後期日程合格者 生協加入手続き締切	29
新入生サポートセンター 9:30～17:00						
30	31	4月 1	2 生協ガイダンス	3 共通教育 新入生ガイダンス	4 入学式 ガイダンス	5
新入生サポートセンター 9:30～17:00						
6	7 ガイダンス	8 ガイダンス 健康診断	9 ガイダンス	10 前期授業開始	11	12
前期教科書販売期間 (～4/23 日 土日休業)						

※大学関係のスケジュール(色文字)は必ず大学資料でご確認ください。※入学準備説明会、新入生歓迎企画の日時等は「新入生応援サイト」でご確認ください。

# ご入学前にご参加ください

## 入学準備説明会

信大生の生活紹介を中心に、生協が提案・販売している各商品・サービスの詳しいご説明をいたします。また、先輩信大生・生協スタッフがお答えする「質問コーナー」も設け、例年多くのご参加者様からご好評いただいております。

12/7日	入学準備説明会 (WEB/13:30~15:30)
12/14日	入学準備説明会 (対面/13:30~15:30)
2/19日	ナイトタイム入学準備説明会 (WEB/19:00~20:30)
3/ 8日	入学準備説明会 (対面/13:30~15:30)
3/ 9日	入学準備説明会 (対面/10:00~12:00)
3/ 9日	入学準備説明会 (WEB/15:30~17:30)
3/12日	ナイトタイム入学準備説明会 (WEB/19:00~20:30)
3/22日	入学準備説明会 (対面/13:30~15:30)
3/23日	入学準備説明会 (WEB/15:30~17:30)
3/25日	ナイトタイム入学準備説明会 (WEB/19:00~20:30)

・対面：  
松本キャンパス内対面開催  
・WEB：  
Zoomオンライン開催



**お申込方法等、詳細は同封のご案内チラシをご覧ください。**

※対面開催は定員上限がありますので、お早めにご予約ください。

## 新生サポートセンター

生協と、提携不動産会社による、住まい探しや内見、申込ができる「住まい相談会」や、学部推薦・推奨パソコンや自転車等の各種商品展示とお申込受付を行います。信大在校生のスタッフに授業のことや一人暮らしなど大学生活全般を相談しながら入学準備を整えることができます。営業期間ごとに実施内容が異なりますのでご注意ください。

実施日	12/14日~15日、2/15日~16日、3/6日~11日、3/13日~4/2日
営業時間	9:30~17:00(最終受付…住まい相談会15:30/その他16:00)
会場	信州大学松本キャンパスあづみホール食堂



※3/12(水)は後期試験のため休業

- 会場できなこと
- ・住まい探し相談会
  - ・先輩学生による個別相談
  - ・商品展示
  - パソコン・プリンタ・周辺機器/iPad/自転車
  - 寒冷地向け布団セット/ミールプラン
  - 大学向け辞書コンテンツ/TOEIC講座
  - ・お申込・支払い窓口(現金、クレジットカード)
  - ・お申込商品お渡し窓口(3/25日~4/2日)

期間	先輩学生対応	住まい相談会	商品展示	お申込 お支払	商品 お受取
12/14日~12/15日	○	○	○ ※一部	○	—
2/15日~2/16日	○	○	○	○	—
3/6日~3/23日	○	○	○	○	—
3/24日~4/2日	○	—	○	○	○ ※3/25日~

## 大学生協アプリ(電子組合員証、電子マネー)の設定相談窓口(新生サポートセンター内)

大学生協アプリ(電子組合員証、電子マネー)の設定(別冊「生協加入のご案内」P.11「申込み完了」後の設定)をサポートします。

窓口期間	3/22日~3/30日	営業時間	10:00~16:00
持ち物	スマートフォン 加入WEBシステム申し込み時の返信メールが確認できるもの		



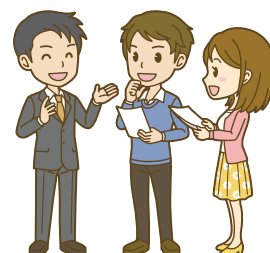
※アプリ画面イメージです

## 4/2(水) 生協ガイダンス

**【必ず出席してください】** ※服装は自由です。

開催日程 4/2日 混雑を避けるため、学部、学科等により参加時間が異なります。(所要時間30分程度)  
詳細は裏表紙のご案内をご確認ください。

会場	信州大学松本キャンパス 第1体育館
ガイダンス内容	大学生協アプリのインストール確認・共済カード等のお渡し 教科書購入ガイドのお渡し・入学アルバム個人写真撮影
持ち物	大学生協アプリがインストールされたスマートフォン 入学アルバム撮影用名札(生協より送付の資料に同封)



# 生協・共済加入

## ■生協加入

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。

なお学生の皆さまには、加入時の出資金を15口15,000円をお願いしています(入学時にお預かりする出資金は、卒業時に定款の定めに基づき返還しております)。



詳しくは「2025年度生協加入のご案内」をご確認ください。

### 信州大学生生活協同組合

- 組合員数(学生・教職員・その他) 14,533人
- 供給高 約16.6億円
- 出資金高 1億7,123万円

2024年2月現在

## 入学手続きとあわせて生協加入手続きをお願いします。

生協は安心・安全な大学生活をサポートします。

### Point 1

生協のお店・食堂は生協加入者が利用できます。

### Point 2

生協の出資金は卒業時に返還されます。

### Point 3

CO・OP学生総合共済、学生賠償責任保険等に加入できます。

加入手続きは下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

2025  
2/28 金  
まで

一般前期  
合格の方

2025  
3/15 土  
まで

一般後期  
合格の方

2025  
3/28 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。

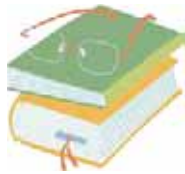
◎教科書購入や食堂の利用など、開講までに組合員証がないと不便です。早めのお手続きにご協力ください。



# 生協利用でこんなにお得な4年間!! (一部抜粋)

教科書代がお得  
教科書が  
10%OFF!

雑誌・コミックも  
10%OFFです



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



パン・おにぎり・文具  
日用品も生協価格



生協のオリジナルパソコン  
4年間のサポート付き

セットアップや  
学内ネットワークの使い方  
サポートします



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  
安心パックがお得



CO・OP学生総合共済/  
学生賠償責任保険/学生生活110番  
などに加入できます



合宿や卒業旅行、  
海外留学・旅行なども  
割引料金

JRみどりの窓口があり帰省の際の  
切符も駅に行かずに購入できます



公務員試験対策講座・  
TOEIC・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  
合格者を輩出しています



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



大学生活はやりたいことがたくさん! けどお金がかかります……

**生協を上手に利用して、楽しくお得なキャンパスライフを送りましょう**

信州大学生協同組合の定款はHPをご覧ください。

<https://univcoop.jp/shinshu/>

## ■共済加入

生協加入とあわせて大学生生活の安心への備えとして

**「CO・OP学生総合共済」** および  
**「学生賠償責任保険」** などの  
保障制度への加入をおすすめしています

詳しくは「CO・OP学生総合共済」の  
パンフレットをご覧ください。



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 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

6 資格取得

# 2 住まいの準備

## 生活に必要なものを揃えましょう

### 入学準備は「新入生サポートセンター」で

合格から入学まで、様々な手続きや準備が必要です。ただ、色々なものを一度に準備しないといけないので「何から手を付けたらいいかわからない…」と不安や疑問を持つ保護者の方・新入生の方も多いかと思えます。新入生サポートセンターでは、信州大学の先輩学生がサポートスタッフとして入学準備や入学後の生活についてのアドバイスをいたします。

住まい探しからパソコン・講座の相談やお支払い、ミールプラン、自転車・布団、自動車教習所など「入学準備ガイドブック」に掲載されているすべての商品について相談・申し込み、お支払い、お渡しがまとめてできるので便利です。できるかぎり新入生および保護者の方、揃ってご来場ください。

- **営業日程** 2024年12月14日(土)～12月15日(日) **学校型推薦I・総合型I合格者向け**  
 2025年 2月15日(土)～ 2月16日(日) **学校型推薦II・総合型II合格者向け**  
 2025年 3月 6日(木)～ 4月 2日(水) **一般選抜前期・後期合格者向け**  
 ※3月12日(水)は入試のため休業 ※住まい相談会は3月23日(日)までとなります



新入生サポートセンター



住まい探し相談会

### 入学準備を先輩の信大生がサポートします

先輩スタッフによる各商品・サービスの利用実態や便利な使い方紹介や、申込書の記入補助などのご案内をいたします。

※サポートセンター混雑の際は、ご来場時点ですぐに先輩アドバイスを受けられない場合があります。お時間に余裕を持ってご来場ください。



## 住まい探し相談会

生協と提携不動産会社による、物件掲示・住まいの相談・申込コーナーがあります。気になる物件の詳細確認や、内見、申込ができます。

※先輩が住んでいる場合などは、お部屋の内見ができません。



## そのほかの住まい探し方法

### 物件検索サイト

生協と提携不動産会社の物件検索ができます。「大学まで徒歩10分以内」「食事付き物件」などで検索など、信大生に合わせたサイトとなります。



信州大学生協の住まい探し

<https://shinshu-sumai.re-ws.jp/>

### 住まいカタログ

生協と提携不動産会社の情報と、信大生の住まい事情などを掲載しています。提携不動産会社へやり取りする場合は、裏表紙の成約特典引換券を忘れずにお持ちください。



※入学準備資料に同封しています

### 下宿・アパート情報誌

信州大学より委託を受けて発行している情報誌です。大学周辺に物件をお持ちの不動産会社・大家さんのアパート情報を掲載しております。



※入学準備資料に同封しています

## 教育学部・工学部・農学部・繊維学部の方へ

- 上記学部の方は、2年生から各学部キャンパスに進級します。
- 進級キャンパスでの住まい探しは7月～8月がベストです。
  - ・よく、先輩などから「早くしないとよい物件が無くなる」などの話があると聞きますが、あまり早すぎても、4年生の卒業や大学院進学などが未確定のため、物件の空きが確定していません。
  - ・来春の予約がとれる物件は、4年生が大学院に行くか、卒業するかを確認し、来年3月に退去が確定した物件が中心になります。

生協では、来春各学部へ移られる方に向けて、提携不動産業者による住まい相談会を、松本キャンパスにて7月中旬の土日開催を予定しています。日程の詳細は、入学後お送りする生協からのお知らせをご確認ください。

進級・住み替えなどの住まいの相談は

**松本キャンパス内 旭会館2F 生協事務室**までお気軽に

【営業時間】 平日 10:00～17:00 (土日祝日は閉店)



進級生向け住まい探し相談会



旭会館(松本キャンパス中央)

# 3 信州大学の学食と食生活

## 「ミールプラン」と生協食堂のご案内

🍴 大学生生活の食生活は信大生協へ 🍴  
お任せください!



新入生の3人に1人が使っているミールプランとは？



毎日しっかり食べるために...  
キャンパス内で「食べるコト」だけに使えるお財布...です。

ポイント

### 1 授業+試験実施日160日分の食費を事前にお支払い

- ミールプランへの入金額は、キャンパス内の食事にのみ利用が可能です。大学の授業がある日の食費を、あらかじめ確保しておくので、食費として確実にお使いいただくことができ、保護者も学生も安心です。保護者から学生の食堂利用履歴を確認できるので、「ちゃんと大学に通えているのか...」という心配もありません。

#### 保護者の声

子供が食事の不安がなくなったようで、よかったです。味も美味しいとのこと。

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。

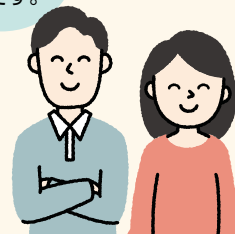


申し込んで良かったと実感しています。休日や朝は、今のところ自分で自炊はしているようですが、栄養バランスや毎日しっかり食事をすることができるので、健康面でも安心できる要素大です。また、保護者も実際の食事メニュー履歴をアプリで見ることができるので、ちょこちょこ見えています。

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。

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。

1日に1回は栄養のある食事ができているので、安心してます。



初めての一人暮らし1年目の食生活は心配だったのですが、昼夜利用しているようなので良かったと思う。



繊維学部 1年 新井 結万さん

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、損をすることは無いと思います。

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。

## ポイント

### 2 信大のすべての学食および購買の食品で利用可能

- すべてのキャンパスの学食および、購買部の食品(菓子および機能性食品類は除く)・飲料でご利用頂けます。利用限度額(1,500円/日)の範囲で信大生協の学食のメニューおよび、購買部のお弁当、パン・おにぎり、飲料を利用することができます。



あづみホール



いろんなメニューが充実



あづみホール下のお弁当販売

## ポイント

### 3 学食を利用して、楽しく、しっかり食事を

- ミールプランがあれば、手持ちの現金を気にせず利用できるのも、食の幅が広がります。現金での利用だと、お小遣いを気にして丼物1品だけしか選択しないなんてこともあります。ミールプランがあれば食事のバランスを考えて「ほうれん草のお浸し」などを追加することも出来ます。



学食はカフェテリア方式です。  
約100種類のメニューから、  
食べたいものを  
自分で組み合わせ  
摂ることが出来ます。



松本キャンパス食堂 店長  
海老原 伸輔

### 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、大学生活を健康にお過ごしください。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

ミールプランが利用できる



## 松本キャンパスの生協食堂&ショップのご案内

午前11:30から夜19:30まで営業してます。  
昼食・夕食は生協にお任せください。

### あづみホール食堂

昼 午後

松本キャンパス最大の食堂です。



- 出食形態：カフェテリア方式
- メニュー数：約80種類
- 席数：530席

営業時間 平日/11:30~16:30 土曜・日曜/閉店

### 生協手作り弁当販売所

昼



▲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。

## 旭会館食堂

昼 夕

キャンパスの真ん中にあり夕食営業もおこなっています。



- 出食形態：カフェテリア方式
- メニュー数：約70種類
- 席数：290席

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



## レストランライジングSUN

昼



- 出食形態：フルサービス
- メニュー数：10種類
- 席数：80席

**営業時間** 平日/11:30~13:30 土曜・日曜/閉店

## 経法ラウンジ

昼



- 出食形態：オーダー制
- メニュー数：約15種類
- 席数：46席

**営業時間** 平日/11:30~13:30 土曜・日曜/閉店

## ミニショップ

キャンパス内に4か所あり、パン、おにぎり、飲料を販売しています。



●教育学部・工学部・農学部・繊維学部も生協食堂と店舗があります。

各学部キャンパスにも生協食堂・店舗があり、松本キャンパスと同じように生協電子マネー、ミールプランが利用できます。

1 入学準備

2 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

6 資格取得

# 3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

おすすめ!

## スタンダード700

申込価格 **98,000円** (税込)

- 年間最大利用額 **112,000円**
- 1日あたり700円/週に3,500円程度のペースでご利用ください
- 週に6食ご利用の場合は、1食あたり580円が目安

最大 **14,000円**  
OFF

### 使い方例

①昼4回+夜2回で食べるパターン

	内容	ご利用額
月	授業がなく全休のため、利用せず	0円
火	昼:中華丼+味噌汁+肉じゃが	650円
	夜:ライス+麻婆豆腐+オクラお浸し	480円
水	昼:ライス+鶏肉とごろっと野菜炒め+味噌汁+オクラのお浸し	440円
	夜:チキン竜田丼+肉じゃが	680円
木	ライス+豚汁+さば塩焼き+肉じゃが+飲料	720円
金	ライス+ほうれん草ゴマあえ+白身フライ+風卵あん+わらびもち	590円
土日	ミールプランは利用できません	0円

②昼5回利用+バイト前のおやつパターン

	内容	ご利用額
月	チキン竜田丼(小)+味噌汁+肉じゃが	650円
火	ライス+麻婆豆腐+オクラお浸し	480円
	バイト前の購買のおにぎり+飲料	270円
水	昼:ライス+鶏肉とごろっと野菜炒め+味噌汁+オクラのお浸し	700円
	バイト前:カレーライス小	280円
木	ライス+豚汁+さば塩焼き+肉じゃが+飲料	580円
金	ライス+ほうれん草ゴマあえ+白身フライ+風卵あん+旨辛豆腐	580円
土日	ミールプランは利用できません	0円

週に6回、1食あたり580円を目安に利用します。

1日あたり700円を目安に利用します。

アパートで一人暮らしをされる方に最適。自炊もチャレンジしたい学生向け



## シッカリ1200

よりお得!

申込価格 **154,000円** (税込)

- 年間最大利用額 **192,000円**
- 1日あたり1,200円/週に6,000円程度のペースでご利用ください
- 週に10食ご利用の場合は、1食あたり600円が目安

最大 **38,000円**  
OFF

### 使い方例

	内容	ご利用額		内容	ご利用額
月	昼:ライス+アジ大葉フライ+オクラ卵	600円	夜	ライス+スンドゥブ+鶏のレバー煮	590円
火	昼:中華丼+味噌汁+肉じゃが+飲料	790円	夜	ライス+麻婆豆腐+オクラお浸し	480円
	水	昼:ライス+鶏肉とごろっと野菜炒め+味噌汁+オクラのお浸し+生チョコケーキ	570円	夜	チキン竜田丼+肉じゃが
木	昼:濃厚魚介スープつけ麺(大)	590円	夜	ライス+豚汁+さば塩焼き+肉じゃが	580円
	金	昼:ライス+ほうれん草ゴマあえ+白身フライ+風卵あん+旨辛豆腐+わらびもち	670円	夜	カレーライス+ポテト&コーンサラダ
土日	ミールプランは利用できません	0円			

1日あたり1,200円、1週あたり6,000円を目安に利用します。

昼夕食をしっかり食べたい方や部活・サークルで長時間学校にいる方に おすすめ



## ライト450

自宅生向け

申込価格 **69,000円** (税込)

- 年間最大利用額 **72,000円**
- 1日あたり450円/週に2,250円のペースでご利用ください
- 週に4食ご利用の場合は、1食あたり560円が目安

最大 **3,000円**  
OFF

### 使い方例

①週4日食べるパターン

	内容	ご利用額
月	授業がなく全休のため、利用せず	0円
火	購買のおにぎり2個と野菜飲料	440円
水	チキン竜田丼(小)+味噌汁+肉じゃが	650円
木	ライス+豚汁+さば塩焼き+肉じゃが	580円
金	ラーメン+ほうれん草ゴマあえ+わらびもち	580円
土日	ミールプランは利用できません	0円

②週に昼4回+夜1回食べるパターン

	内容	ご利用額
月	授業がなく全休のため、利用せず	0円
火	購買のおにぎり2個と野菜飲料	440円
	水	昼:チキン竜田丼(小)+味噌汁
木	夜:ライス(小)+麻婆豆腐+オクラお浸し	450円
	金	ライス+味噌汁+さば塩焼き
土	ラーメン+ほうれん草ゴマあえ	500円
日	ミールプランは利用できません	0円

週4回、1食あたり560円を目安に利用します

週5回、1食あたり450円を目安に利用します。週5回授業がある方は、昼に5回利用することも可能です。

自宅生や朝夕食まかない付の下宿生にもおすすめ。





## 全プラン共通事項

### ●ミールプラン利用日カレンダー 2025年4月10日～2026年1月30日

前期80日、後期80日の年間160日間が対象日です。

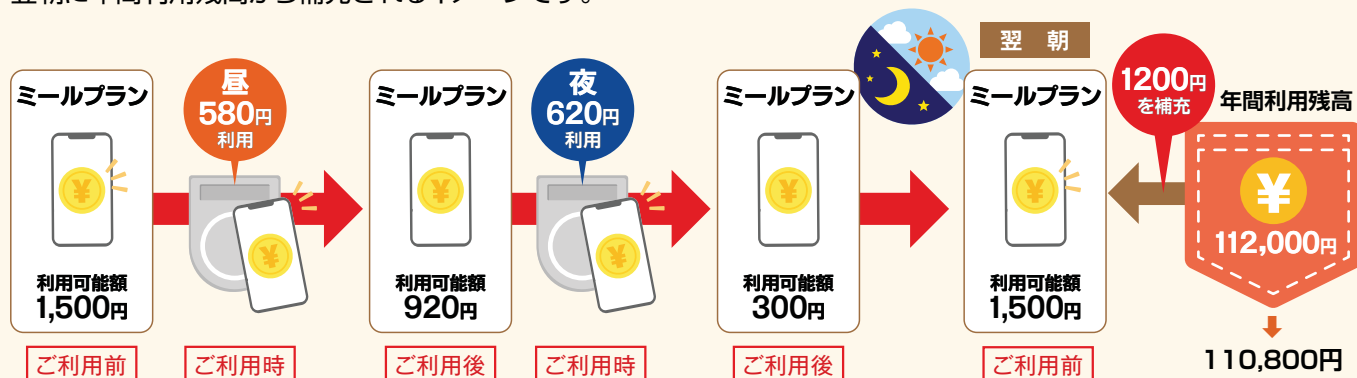
前期 80日間	4月							5月							6月							7月							8月									
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
			1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5							1	2		
	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9			
	13	14	15	16	17	18	19	11	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			
	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			
	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30			
後期 80日間 <th colspan="7">9月</th> <th colspan="7">10月</th> <th colspan="7">11月</th> <th colspan="7">12月</th> <th colspan="7">1月</th>	9月							10月							11月							12月							1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	6				1	2	3	4							1			1	2	3	4	5	6						1	2	3
	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10			
	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17			
	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24			
	28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31				

2026年1月30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、生協加入手続き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1,500円となります。この1,500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

年間の利用額が、年初のお支払金額に満たなかった場合は、差額を翌年の申込代金に充当することができます(繰越手数料1,100円がかかります)。学食を使えなかったとしても、無駄になることはありませんので、安心です。

■1年生  
スタンダード700  
98,000円購入の場合



■2年生  
スタンダード700で継続する場合



※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。

# 信大生の食事情

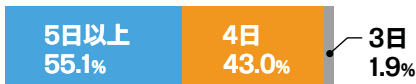
勉強(予習復習)、ゼミ発表、サークル、バイト、自動車教習所等、意外と自炊にかけられる時間はそれほど多くはありません。入学前は「自炊がんばるぞ!」と意気込んでたものの、大学生活が始まってみると現実には厳しいようです。また、特に一人暮らしの学生は、食生活が不規則になりがちです。昼と夜は出来るだけ学食を活用して、時間を有効に、健康に過ごしましょう。



調理だけでなく、後片付け、食材の購入も含めて自炊...です。

## 週4~5日登校してます

1年生の1週間の登校日数(23年後期)



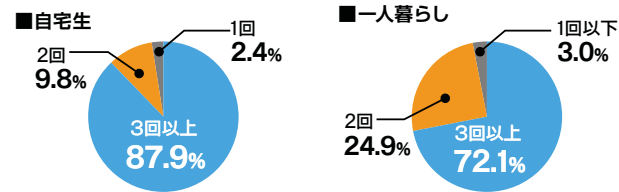
※第59回学生生活実態調査より

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。



## 一人暮らしは食生活が乱れがち

1日の飲食回数(信大1年)



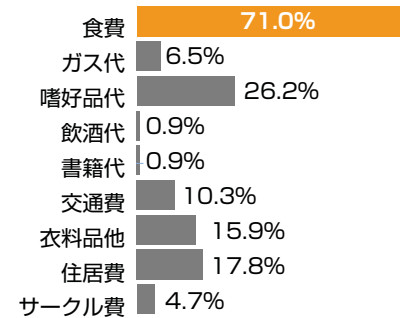
一人暮らしの学生は4人に1人以上、食事を抜いている状況で、自宅生に比べて、食生活が乱れがちです。



※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。

支出面の対策(節約したい項目を2つ選択)

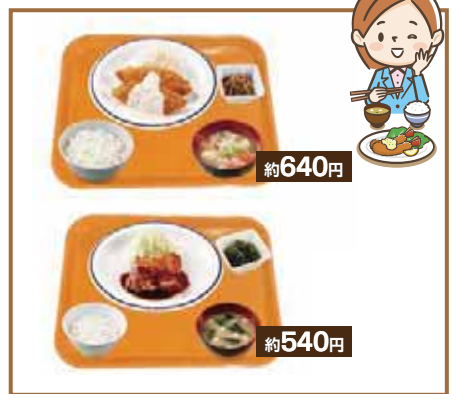


節約したい項目のNO.1はダントツで「食費」となっています。せめて、学食で食べる時だけでも、バランスを考えて、しっかり摂っていただきたいところです。

※第59回学生生活実態調査より



## 学食での食事例



人文学部 2年 岡村 妃奈乃さん

1年生のときは、前期-後期ともに週5で授業があり、そのうち4日は学食を利用し、大好物のグリルチキンとハンバーグのどちらかをほぼ毎回注文していました(笑)

授業やサークルの会議などが重なって忙しい日には、パンショップでパンやおにぎりや野菜ジュースを買っています。特にあづみホール特製の焼きたてパン「メープルピーカン」や「バニラクワッサン」がお気に入りです。

繊維学部 3年 Fさん

1年生のときは実家から通学だったので、授業が昼をまたぐときに週に2~4日で学食を利用していました。上田キャンパスに移ってから一人暮らしをはじめ、午後は図書館で課題等の勉強をするようになり、基本的に平日の昼間は学食を利用しています。テスト期間は、授業終了後に図書館で勉強→学食で夕飯→図書館で遅くまで勉強→帰宅という人が周りには多いです。まわりを見ていて上級生になるほど使っている人が多い気がします。



経法学部 2年 田代 天さん

1年生の頃は授業がある日は、ほぼ毎日学食を利用し、時間がない時にはショップのお弁当を教室で食べていました。授業がない日はなるべく自炊していますが、揚げ物などは、家では作りにくいので、学食でとれるのは嬉しいです。

また、テスト期間に図書館で勉強する日には、夕飯も利用していました。

大学内でバランス良く安く食事ができるので非常に助かっています。

# お申込方法からご利用開始まで



ミールプラン利用細則



大学生協アプリ(公式)  
のご案内

1 入学準備

2 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

6 資格取得

## ① お申込

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。

### ■生協加入手続きと同時のお申込の場合

信大生協加入、CO・OP学生総合共済等への加入と同時に加入WEBシステムからお申込いただけます。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、上記プラン[スタンダード700][シッカリ1200][ライト450]のいずれかを選択してください。

### ■生協加入手続き後にお申込の場合

巻末の払込用紙に必要事項を記入いただき、最寄りの郵便局または、新入生サポートセンターにて、プラン別の申込価格(税込)をお支払いください。

**申込締切日: 2025年4月2日(水)**

※締切日以降もお申込いただけますが、利用開始が4/10(木)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。



## ② 利用開始日前の準備

### アプリの「ミールプラン」表示をご確認ください

利用開始日の前(4月8日頃を予定)にお申込いただいた方の大学生協アプリ画面上に「ミールプラン」をセットします。4/10(木)より前は「利用期間外」となっていますが、「ミールプラン」の表示があることを確認してください。

※ミールプランのご利用には大学生協アプリ(電子組合員証)の設定が必要です。加入のご案内P.10をご覧ください、設定をお願いします。



### よく使うマネーの設定

よく使うマネーを設定にて「ミールプラン」を選択(赤いチェック)しておいてください。

※ショップ等にて、ミールプラン対象商品と対象外商品を一緒に購入する場合、自動的に対象商品はミールプランから、対象外商品は信大生協マネーから決済されます。

※ミールプランで支払出来ない商品を購入する際は、支払マネー選択にて「信大生協マネー」を選択してください。



## ③ 利用開始日4/10(木)以降

利用開始日(4/10(木))に「ミールプラン」に1,500円がセットされていることをご確認ください。

ご利用時は、レジで読み取り機にバーコードをかざしてください。

混雑時はスムーズなレジ決済を行うため、列に並んでいる間にあらかじめ大学生協アプリでバーコードを表示していただくよう、ご協力をお願いします。



# 4 学びの準備

## 大学での勉強に必要なものを揃えましょう

### パソコン&周辺機器

#### ノートパソコン

全ての学部・学科でキャンパス内への持込を前提にノートパソコンの所有を推奨しております。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「生協パソコンセット」をお薦めしています。(P19-23)

#### 信大生が教える！ Office 使い方講座

大学生活では必須のWordやExcel、PowerPointの使い方を学べる全4回の講座になります。現役信大生が内容を作り講師も務める、他では受けられないオリジナル講座です！(P24,25)

#### パソコン プレミアムサポート

ソフトウェアに関するトラブルは、標準の保証ではカバーできないケースも多くあります。パソコンプレミアムサポートでは、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を生協が無料でサポートいたします。(P26)

#### プリンタ・オプション

講義資料の印刷や紙でのレポート提出には欠かせないプリンタをはじめとした、パソコンでの学習をより快適にするためのオプションや、初めて自分専用のパソコンを購入する方におすすめの初心者講座をご紹介します。(P27-29)



#### 教科書

大学では受講する講義に合わせて自分で教科書を購入する必要があります。生協では各講義で使用する教科書・参考書を教科書販売所で販売しています。購入までの流れを事前に確認しておくとお安いです。(信州大学生協HPをご参照ください)(P32,33)

#### TOEIC

大学進学後は英語力をTOEICスコアで評価ようになります。就職活動が始まる3年生の冬までに730点以上が目安となります。できるだけ早くご自分のスコアを知り対策を始めることが重要です。(P34,35)

#### TOEIC 講座

TOEICは英語のコミュニケーション能力を測るテストです。大学受験英語とは異なる英語力を求められます。より効率的に学習するために信州大学生協では「TOEICスタート講座」を推奨しております。(P36,37)

#### アカデミックiPadセット 辞書コンテンツ

iPadとApple Pencilがあればデジタルノート・講義資料の管理や、配布されたデータへの手書きができ、荷物の軽量化と効率的な学習が両立できます。更に、辞書コンテンツを利用した語学学習や語句検索との相性も抜群！(P30,31、P38,39)

### 教科書&教材

# 推奨パソコンとは？

各学部・学科から案内されている推奨のノートパソコンです。同じ学部・学科で同一機種なので所有者が多く何かと安心です。

## ■いつでも相談できる人がすぐ近くにいる

サポート窓口となる店舗がキャンパス内にあり、空いた時間に気軽に立ち寄れます。使い方の質問からトラブル対応、修理受付など、相談できる人が近くにいる安心感は大きいです。

## ■万全かつ手厚いサポート体制がうれしい

大学のネットワーク設定のお手伝いやプロによるパソコン点検会などを開催し、安心して使うためのサービスやサポートが充実しています。

## ■大学生にジャストフィットする機能を備えている

大学生の用途に最適な機能を備え、大学が推奨するスペックを満たしています。高学年になっても専門の研究やオンラインの就職活動にもストレスなく使える高いスペックのPCをお勧めしています。

## ■4年間安心して使える保証がついている

自然故障に対応した4年間のメーカー保証に加え、メーカー保証外の落下等の不注意による故障もカバーできる動産保証も付帯しています。(負担金が発生する場合があります。)

## ■気軽に持ち運べるサイズや重さ

大学でも自宅でも使うので、大学生は持ち運びが必須です。軽量で持ち運びやすいモバイルノートです。

## ■その大学に最適なソフトが提案されている

大学の学修環境や講義のカリキュラムを熟知しているので、Word、PowerPoint、ExcelなどのMicrosoft OfficeやWeb会議ソフトのMicrosoft Teams、セキュリティソフトなど、大学の包括ライセンスソフト利用を含めた最適な提案が盛り込まれています。無料セットアップ動画やoffice講座も生協価格で受講できます。

生協ではパソコン購入者を対象に無料で点検会を行っているため少しでも不安があれば見てもらえます。私も以前パソコンがすぐに熱くなったり動作音がうるさくなり困っていましたが、大学内の窓口で修理に出すことができて綺麗にクリーニングされて戻ってきたので助かりました。現在で使用して2年目ですがレポートの作成や、Zoomなどでオンライン授業を行う時でも快適です。パソコンに詳しくない方や、どのパソコンを買おうか迷っているなら生協の推奨パソコンはおすすめです。



理学部 4年生  
村尾 侑さん

## ●推奨パソコンセットは大学生の困りごとに充実サポートで対応します

大学では入学直後の受講登録に始まり、勉学での利用、課外活動での利用、就職活動での利用と、4年間毎日のようにパソコンを利用することになりますが、パソコンの日常的なメンテナンスやトラブルに対応してきた経験が少ない方にとって、初期セットアップや使用中のトラブルはストレスになるかもしれません。「初期セットアップや必要なソフトのインストールはどうしたらいい?」「使っている間に壊れたら、修理代はいくらかかるんだろう?」「修理に出したら、手元にパソコンが無くて困るのでは?」「動作がおかしい時、どこに相談すればいいんだろう?」推奨パソコンセットは、こういったパソコンに関する不安をできる限り軽減できるよう、充実したサポートが特徴となっています。



松本購買書籍部  
職員  
川合勇輝

## 全学部対象信大生24年度アンケート 回答：960名

### Q.パソコン購入時の決め手ポイントは？

#### トップ5

- 1位 パソコンの性能
- 2位 他の人と同じパソコンがいい
- 3位 価格
- 4位 修理対応などのサポート
- 5位 保証期間と動産保険の内容

### Q.使用頻度は？

週に3~4日 6%

ほぼ毎日 90%

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。

### Q.故障の時期は？

購入後4年以上が経過した時期 13%

購入後1年未満の時期 35%

購入後1年以上・4年未満の時期 52%

### Q.大学で使用するパソコンで重要だと思うことは？

#### トップ5

- 1位 処理速度
- 2位 バッテリーの持ち
- 3位 パソコンの重量(重さ)
- 4位 価格
- 5位 丈夫さ

### Q.パソコンを持ち運ぶ頻度は？

週に3~4日 11%

ほぼ毎日 78%

約4~5人に一人が故障破損により修理水濡れ破損の場合、修理費が高額になることもあります。

# 4.1 学びの準備 パソコンセットのご案内

パソコンのご購入方法や附属する安心サポートの詳細は、学部より送付の学部推薦パソコン案内資料をご覧ください。

- 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。

## 学部別 推奨・推薦ノートパソコンセット一覧

※数量限定です。セット内容によっては売切れる場合もございます。

NEC / N13 Slim ● 人文学部【全コース】 ● 経法学部【全学科】 ● 理学部【全学科・全コース】 ● 医学部【医学科】【保健学科】 ● 繊維学部【化学・材料学科】

A セット内容	4年間保証付き パソコンセット +3つの安心サポート付	プリンタ	信大生が教える! Office使い方講座	プレミアムサポート同時加入価格 申込時セット名 <b>N-APセット</b> <b>212,300</b> 円 <small>(税込)</small>	プレミアムサポートに同時加入しない場合 申込時セット名 <b>N-ANセット</b> <b>203,500</b> 円 <small>(税込)</small>
	B セット内容	4年間保証付き パソコンセット + プリンタ	プレミアムサポート同時加入価格 申込時セット名 <b>N-BPセット</b> <b>187,300</b> 円 <small>(税込)</small>	プレミアムサポートに同時加入しない場合 申込時セット名 <b>N-BNセット</b> <b>178,500</b> 円 <small>(税込)</small>	
C セット内容	4年間保証付きパソコンセット	プレミアムサポート同時加入価格 申込時セット名 <b>N-CPセット</b> <b>170,800</b> 円 <small>(税込)</small>	プレミアムサポートに同時加入しない場合 申込時セット名 <b>N-CNセット</b> <b>162,000</b> 円 <small>(税込)</small>		

NEC / SOL i7 ● 教育学部【全コース】 ● 工学部【建築学科】

A セット内容	4年間保証付き パソコンセット +3つの安心サポート付	プリンタ	信大生が教える! Office使い方講座	プレミアムサポート同時加入価格 申込時セット名 <b>S-APセット</b> <b>237,300</b> 円 <small>(税込)</small>	プレミアムサポートに同時加入しない場合 申込時セット名 <b>S-ANセット</b> <b>228,500</b> 円 <small>(税込)</small>
	B セット内容	4年間保証付き パソコンセット + プリンタ	プレミアムサポート同時加入価格 申込時セット名 <b>S-BPセット</b> <b>212,300</b> 円 <small>(税込)</small>	プレミアムサポートに同時加入しない場合 申込時セット名 <b>S-BNセット</b> <b>203,500</b> 円 <small>(税込)</small>	
C セット内容	4年間保証付きパソコンセット	プレミアムサポート同時加入価格 申込時セット名 <b>S-CPセット</b> <b>195,800</b> 円 <small>(税込)</small>	プレミアムサポートに同時加入しない場合 申込時セット名 <b>S-CNセット</b> <b>187,000</b> 円 <small>(税込)</small>		

Panasonic / CF-FV5 ● 工学部【物質化学科】【電子情報システム工学科】【機械システム工学科】

A セット内容	4年間保証付き パソコンセット +3つの安心サポート付	プリンタ	信大生が教える! Office使い方講座	プレミアムサポート同時加入価格 申込時セット名 <b>P-APセット</b> <b>293,300</b> 円 <small>(税込)</small>	プレミアムサポートに同時加入しない場合 申込時セット名 <b>P-ANセット</b> <b>284,500</b> 円 <small>(税込)</small>
	B セット内容	4年間保証付き パソコンセット + プリンタ	プレミアムサポート同時加入価格 申込時セット名 <b>P-BPセット</b> <b>268,300</b> 円 <small>(税込)</small>	プレミアムサポートに同時加入しない場合 申込時セット名 <b>P-BNセット</b> <b>259,500</b> 円 <small>(税込)</small>	
C セット内容	4年間保証付きパソコンセット	プレミアムサポート同時加入価格 申込時セット名 <b>P-CPセット</b> <b>251,800</b> 円 <small>(税込)</small>	プレミアムサポートに同時加入しない場合 申込時セット名 <b>P-CNセット</b> <b>243,000</b> 円 <small>(税込)</small>		

**A**

セット内容

4年間保証付き  
パソコンセット

+3つの安心サポート付

プリンタ

信大生が教える!  
Office使い方講座

プレミアムサポート同時加入価格

申込時セット名 **F-APセット** **270,300円** (税込)

プレミアムサポートに同時加入しない場合

申込時セット名 **F-ANセット** **261,500円** (税込)

**B**

セット内容

4年間保証付き  
パソコンセット

+ プリンタ

プレミアムサポート同時加入価格

申込時セット名 **F-BPセット** **245,300円** (税込)

プレミアムサポートに同時加入しない場合

申込時セット名 **F-BNセット** **236,500円** (税込)

**C**

セット内容

4年間保証付きパソコンセット

プレミアムサポート同時加入価格

申込時セット名 **F-CPセット** **228,800円** (税込)

プレミアムサポートに同時加入しない場合

申込時セット名 **F-CNセット** **220,000円** (税込)

**A**

セット内容

4年間保証付き  
パソコンセット

+3つの安心サポート付

プリンタ

信大生が教える!  
Office使い方講座

プレミアムサポート同時加入価格

申込時セット名 **A-APセット** **245,300円** (税込)

プレミアムサポートに同時加入しない場合

申込時セット名 **A-ANセット** **236,500円** (税込)

**B**

セット内容

4年間保証付き  
パソコンセット

+ プリンタ

プレミアムサポート同時加入価格

申込時セット名 **A-BPセット** **220,300円** (税込)

プレミアムサポートに同時加入しない場合

申込時セット名 **A-BNセット** **211,500円** (税込)

**C**

セット内容

4年間保証付きパソコンセット

プレミアムサポート同時加入価格

申込時セット名 **A-CPセット** **203,800円** (税込)

プレミアムサポートに同時加入しない場合

申込時セット名 **A-CNセット** **195,000円** (税込)

## ご注意点について

各学部からの資料に、推奨スペック・推奨パソコンの詳細(右図)や案内、払込票等が同封されます。

※今回送付のガイドブックとは別送となります。

資料の到着をお待ちいただきますよう、お願いいたします。

※学部資料送付目安…学校推薦総合型の方…2月中 一般前期後期の方…合格発表後2,3日程度

**「必ず推奨スペック・推奨パソコンの内容を確認してからパソコンを購入してください」**



※こちらの画像は2024年度のご案内の例です。

●ノートパソコンについてのお問合せは信州大学生協までお電話ください。

■お問い合わせ先

信州大学生協松本購買書籍店 TEL:0263-33-0643 (平日10:00~17:00) E-Mail:freshman@co-op.shinshu-u.ac.jp

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

**1**

生協パソコン限定  
セットアップ  
サポート



**2**

安心の  
大学内サポート



**3**

4年間ずっと  
安心して使える  
万全の保証



パソコンセットお申込締切

【前期日程・推薦合格の方】2025年3月15日(土) 【後期日程合格の方】2025年3月28日(金)

各パソコンスペックやセットのご案内はホームページからも確認いただけます。



# 推奨パソコンセットの3つの安心サポート

1 入学準備

2 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

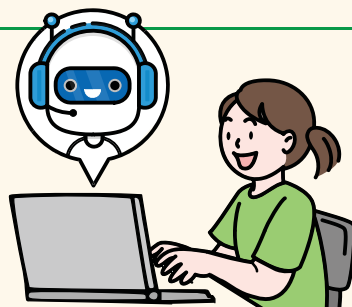
5 生活の準備

6 資格取得

## 1 推奨パソコン限定・セットアップサポート

パソコンの初期セットアップから大学契約ソフトの設定、学内ネットワーク・学内システムの利用方法を学習することができます。パソコンお渡し時に初期セットアップを行います。また、入学前配送受取をご希望の方にはテキスト及び動画での提供もある為、ご自身の都合のいい時に作業ができ、何度でも確認いただけます。また、どうしてもわからない場合、個別対応サポート窓口をご用意しています。

※本サポートは生協パソコンセットを購入された方のみが対象となっております。



### ●提供サポート内容

#### ①パソコン初期セットアップ

付属品の確認、アカウントやパスワードの設定など、パソコンをお渡し後、ご自身で箱から取り出すところから行います。履修登録などで入学直後からパソコンを使用します。初期セットアップにご参加されない方はそれまでに設定をお願いします。



#### ②大学契約ソフト等のセットアップ

信州大学には、所属学生が無料で利用できるパソコンソフトがあります。下記のソフトのセットアップ、設定方法のご案内を行います。

- ・大学契約Officeソフト(Word、Excel、PowerPoint等)
- ・ウイルス対策ソフトウェア『Trend Micro Apex One™』
- ・クラウドストレージサービスOneDrive

#### ③学内システムの利用方法

信州大学の学内システムである「ACSU」や「e-ALPS」、「キャンパス情報システム」の利用方法を案内します。また、学内メールシステムの使い方や設定方法も学ぶことができます。

#### ④オンライン講義用ソフトセットアップ

大学のオンライン講義やサークルのオンライン会議、就活イベントなど、現在でも使用機会のある「Zoom」「Microsoft Teams」のインストール作業を行います。

※このセットアップには【インターネット接続】が必要です。

### ●困ったときも安心の相談窓口

#### ⑤困ったときも安心の相談窓口

各サポート内容で分からない点がある場合、サポート用公式LINEアカウントへチャット質問をすることができます。

#### ⑥個別対面相談窓口

サポート動画やサポートLINEへのご質問でも解決できない場合、対面での相談窓口をご利用いただけます。

※ご利用混雑防止のため、事前予約制といたします。

## 2 困ったときは生協カウンターまでご相談ください 安心の大学内サポート

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。



#### ①修理受付は大学内の生協カウンターに行くだけ

故障・修理の相談は購入した販売店に持ち込むのが一般的です。生協では修理が必要になったとき、授業の合間や放課後にパソコン本体を大学内の生協カウンターにお持ちいただくだけでOK。「故障かな?」と思ったら、生協カウンターで気軽に相談することができます。

#### ②修理期間中はパソコン無料貸し出し！

修理は通常、2週間、部品の在庫が無いと1か月かかることもあります。大切なレポート提出前や卒論作成期間中に壊れたら大変です。生協では、常時20台以上の無料貸出機が用意されており、修理期間中は無料で貸し出しを受けられます。

#### ③各キャンパスで無料点検相談会を実施

年1~2回程度、メーカースタッフによる点検相談会を行っています。パソコンのクリーニングや動作診断、SSD点検など無料でご相談いただけます。



#### ④ご自宅からでも…充実の電話サポート

プロの技術者による電話サポートを1年間無料で利用できます。インターネット設定方法やプリンタのことまで、パソコンに関することを総合的に相談できます。



## 3

4年間ずっと安心して使える  
万全の保証

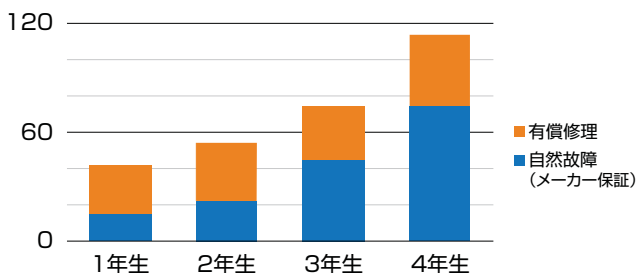
4年間の保証・保険制度により「壊れた」ときだけでなく、「壊してしまった」場合も保証があるので、万が一のときも安心です。

## 4年間のメーカー保証

学部推薦パソコンセットだからこそ実現したメーカー4年保証です。

4年間、通常故障(普通に使用している範囲で摩耗や劣化などで起こる故障)なら何回でも無償で修理に出すことができます。

## パソコン修理件数の変化 (2023年4月から2024年3月)



自然故障の件数は、学年が上がるとともに増加する傾向があります。通常のメーカー保証は1年間であることが多く、購入2年目以降の故障には修理代金が発生する可能性が高くなります。

## メーカー保証適用事例

購入4年目、突然パソコンの電源が入らなくなりました…

メインボード不良が発覚 交換費用約8万円

→ メーカー保証適用で、無償修理

## 壊してしまったときも安心の動産保険

落下事故による破損、飲み物をパソコンにこぼすなどの水濡れ故障などの際修理代を補償します。

※ノートパソコン機種により補償制度が異なります。

## よくある修理の例

- パソコンを落としてしまい、画面が割れてしまった…  
→ 画面交換:修理金額およそ12万円
- パソコンに飲み物をこぼしてしまい、電源がつかなくなりました  
→ 内部部品交換:修理金額およそ10万円



## 生協パソコン付帯動産保険「QG-Care アカデミック版(4年間)」

アクシデント故障の際に年間限度額(最大15万円)まで修理代を補償します。(保険適用1回あたり免責として自己負担5,000円がかかります)

また、修理代金が高額になってしまった際は年間限度額から20,000円の自己負担金を引いた金額を再購入時補償いたします。



## 補償に含まれないこと

対象パソコンの現物が確認出来ない損害(火災の場合は公的証明で確認します)/噴火、地震などの自然災害による損害/盗難、紛失、置忘れ、詐欺、横領による損害/所有者の故意及び重過失による損害/虫食い鼠食い、性質および環境による錆カビ変質変色/誤用、乱用、使用上の誤りにより生じた損害/戦争、内乱、テロによる損害/上階からの水漏れによる損害(※上階への損害賠償)/保証開始時にすでに発生していた損害・ソフトウェアのインストールによる損害/パソコンの機能および使用に影響のない損害(液晶のピクセル抜けを含む)/データ、ソフトウェアの消失および損害(ウイルスに起因する損害を含む)/大学生協指定の業者以外で修理を行った場合の修理費用および諸経費・海外で発生した損害/マウスなどの周辺機器、CD-ROMなどの記憶媒体・消耗品(ケーブル、バッテリーなど)やACアダプター



## 経法学部 4年 城 風咲さん

私はパソコンを使った課題をしていた際、飲み物をこぼしてしまい、キーボードが破損してしまいましたが幸い生協パソコンを利用していた為、大学のサービスカウンターで修理受付をしてもらいました。生協パソコンは4年間の動産保険に加入しているため、5,000円の自己負担のみですみました。また、修理中は代替機を借りることができたため、その間も普段通りに勉強することができました。いつ起こるかかわからないトラブルのために、保証がしっかりした物を利用すべきだと改めて感じました。

2024年度推奨パソコンセット購入者の2人に1人が申し込んでいます

## 信大生が教える！Office使い方講座



講座紹介

## 大学生活ではOfficeソフトのスキルが必須！

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。



## CHECK! 主な学習内容

## Word

- ✓ 文字の大きさやレイアウトを変更し、見やすい文書を作成
- ✓ 課題等の提出方式として一般的なPDFファイルへの変換

$$V_{in}(t) - L \frac{d^2}{dt^2} q(t) - R \frac{d}{dt} q(t) - V_{out}(t) = 0$$

## Excel

- ✓ データ整理や表・グラフの作成
- ✓ 数式を使用した計算やデータの抽出



## Power Point

- ✓ わかりやすいプレゼンテーション資料の作成
- ✓ プレゼン発表を行う際に必要な機能の使い方

## ■ 講座日程 (全4回・90分/回)

平日コース:1回/日・全4日間

コース	A	B	C
時間	18:10-19:40		
第1回	4/21(月)	4/22(火)	4/23(水)
第2回	4/28(月)	5/1(木)	4/30(水)
第3回	5/2(金)	5/13(火)	5/14(水)
第4回	5/12(月)	5/20(火)	5/21(水)

土曜日コース:4回/日・1日間

コース	D	E	F
時間	9:30-17:00 (昼休憩あり)		
日程	4/12(土)	4/19(土)	4/26(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をいたします。
- ・コースはご都合に合わせて変更が可能です。
- ・日程は2024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。

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のAPセット、ANセットにはOffice使い方講座が含まれております。  
別途お申込みの必要はございません。

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)



- 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。



# パソコンプレミアムサポート

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こったら、  
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!



## サポート内容一覧

		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](https://text.univ.coop/puk/START/shinshu/life/life_560.html))

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

# プリンタセットのご案内

## ●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。

信大生の約8割がプリンタを所有しています！

## ●生協プリンタセットがおすすめの理由。

### 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！

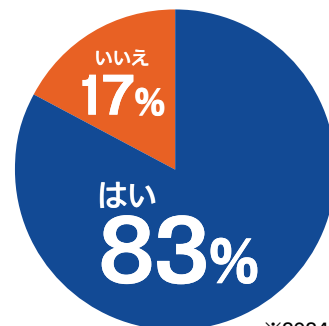
生協PCセットでご注文いただいたプリンタはご自宅までの配送料込みとなっております。配送時間帯の指定もできますので、ご予定に合わせてお受け取りいただけます。  
※配送先等の指定方法はパソコンお渡し時にご案内を同封いたします。

### 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。生協PC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、支払いもご自宅でも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。

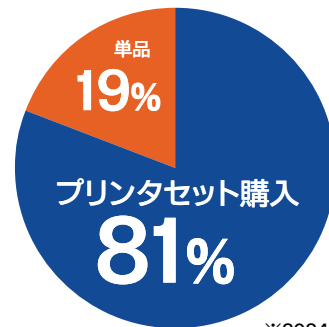
## 信大生アンケート

### Q.自宅にプリンタを持っていますか？



※2024年度

### 生協パソコンご購入の方のプリンタセット選択率



※2024年度

## 機種のご紹介

## ●Brother DCP-J915N AP, AN, BP, BNセットに含まれる

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！



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

1 入学準備

2 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

6 資格取得

# パソコン初心者講座

Windows限定

パソコンの使い始めが不安な方や、大学生活で快適にパソコンをお使いいただくための基本スキルを学習します。Officeソフトを活用するためにもまずは基本が大切です。



■日程 (全2コマ90分)

コース	A	B
時間	18:10~19:30	
曜日	火曜日	水曜日
第1回	4/8(火)	4/9(水)
第2回	4/15(火)	4/16(水)

こんな人に  
おすすめ

- ✓ はじめてパソコンを使う!
- ✓ キーボードやパッド操作に自信がない
- ✓ ネットワークへの接続が不安
- ✓ クラウドサービスを活用したい

注文番号②

**5,000円** (税込)

# パソコン持ち運び快適セット

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



## 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



## 薄くて軽い Bluetoothマウス

おすすめポイント

- ネット閲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



## エレコム WRC-X1500GS-B

スマホもWi-Fi接続で快適に!

Wi-Fi6対応

IPv6 (IPv6E)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確認の上お申込みください。

注文番号④

**7,800円** (税込)

## パソコンセット・オプションお申込締切

【前期日程・推薦合格の方】2025年3月15日(土) 【後期日程合格の方】2025年3月28日(金)

ご注文の際は、払込取扱票のオプション欄のご希望の注文番号欄にチェックを入れ、パソコンセットとオプションの合計金額をご記入、お振込みください。(払込取扱票は学部より送付のパソコン案内資料に同封されます)

# 信州大学契約ソフトについて

信州大学では、セキュリティソフトの利用が必要となります。また、Word や Excel など授業で利用する場合があります。信州大学では、下記のソフトについて契約をおこなっており、利用することができます。

## Microsoft製品 (Office 等)

Word Excel PowerPoint

レポート作成やグラフ作成、プレゼンテーション等で必須となるソフトです。

## ウイルス対策ソフト等

セキュリティ対策ソフトウェア

『Trend Micro Apex One™』

これらのソフトを利用する際は、各学生が自身で設定を行う必要がありますが、生協パソコンセットをご購入の方はサポート動画・窓口でサポートいたしますので、ソフトのインストールや認証作業等の経験がない方も安心です。

※大学契約ソフトは卒業後は使用できなくなります。

# ご自宅のインターネット環境について

## ●マンション・アパート・下宿先のインターネット環境は必ず確認しましょう。

オンライン講義の数は減少傾向にあります。ZoomやMicrosoft Teamsといったリモートアプリを介して教員と受講学生が接続したり、大学のeラーニングシステムにアップロードされた講義動画をダウンロード・視聴、課題の提出等、ご自宅でのインターネット環境は必須のものとなっています。

信州大学周辺のアパートや下宿では、あらかじめインターネット回線がある物件、家賃に含まれている物件が多いですが、念のため、ご利用方法等についてはアパート管理会社や大家さんに必ずご確認ください。

また、オンライン講義等の画像・音声通信や、講義動画のような大容量ファイルのダウンロードにより、同じアパートに住んでいる学生が同時時間帯にインターネット回線を集中利用した結果、集合住宅回線での速度低下が起きた事例も在校生アンケートで聞かれました。

実際に使い始めてからでないといけない部分ではありますが、利用中に速度が気になる場合は、管理会社や大家さん、契約しているネット業者へ問合せをすることをオススメします。

## ●生協がオススメするインターネット関連商品・サービス

生協では、「アパート・下宿にインターネット回線はあるけれど、Wi-Fiの電波を飛ばすための機器が備え付けられていない」という方や、「インターネット回線自体が引かれていない・工事が必要…」といった方へオススメの商品やサービスをご紹介します。

アパート・下宿のインターネットをWi-Fiで利用するためには【無線LANルーター】という機器が必要になります。備え付けの機器が無い場合、自分で用意することになりますので、あらかじめ確認することをオススメします。備え付けの無線LANルーターが無い場合、生協ではセキュリティ機能付きの無線LANルーターをオススメしています。

インターネット回線のない物件では、固定回線を利用するために回線工事や開通工事を行うことになります。固定回線工事を行う場合、工事日程の調整等ですぐにインターネットが使えなかったり、工事費用が発生することがあります。

生協では回線工事不要&お得な学割価格のインターネット回線プランをご紹介します。

## 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「SoftBank Air」や「アカデミックWiFi」がオススメです。また、アパートの回線は同じ建物内の全員で共有するため、混雑時には通信速度が低下します。そのため、自分専用の回線として追加で利用している学生もいます（通信速度が遅い場合、まずは改善できるかどうか不動産会社や大家さんに確認することをオススメします）。各サービスのお申込みや詳細内容お問合せは、下記ご案内に記載の窓口へ直接ご連絡ください。

### SoftBank Air



工事不要の  
おうちの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



### アカデミック WiFi

初期費用  
完全  
0円!

生協オリジナル  
アカデミックWiFi

30GB  
/月

お申し込みサイト  
<https://tropp.jp/air-trai/>

2,980円/月 (税込)

足りない場合は+1,000円(税込)で無制限!\*

※無制限プランへのアップグレードは1回限り。2,980円への変更は不可。

新入生のために作られたここでしか手に入らない特別プランです! ネット環境もアカデミックプランで揃えましょう!

製品の詳細はホームページでご案内しております。



# 大学の講義で活躍するデジタルノートツール iPad+Apple Pencil セット

## 11 インチ iPad Air WiFi モデル 128GB Apple Pencil Pro (MX2D3ZA/A)



アカデミック価格  
で販売

iPad&Pencilセット+4年間保証+iPad使い方講習会

**119,800**円 (税込)

### iPad本体

10.9インチ Liquid Retinaディスプレイ  
本体色 : スペースグレイ/スターライト  
容量 : 128GB  
重量 : 462g  
プロセッサ : M2チップ (8コアCPU/9コアGPU)  
搭載端子 : USB-C  
OS : iPad OS 18

※在庫等の状況により、ご希望の本体色をご用意できない場合がございます。

### Apple Pencil Pro

長さ : 166mm  
直径 : 8.9mm  
重量 : 19.15g  
iPad本体に磁力で装着し、  
自動で充電・ペアリング

## 4年間の修理保証 QG-Care iPad が付帯します。

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。**



理学部理学科 生物学コース 院生

野本 真由さん

講義資料を印刷して書き込みをしていましたが、量が増えてきたため、1台で資料を管理できるiPadを導入し、紙とiPadを使い分けて使用しています。紙と違ってかさばらず、後から見返す際に

ノートを探しやすいほか、ペンのインクが切れる心配もないので便利です。レポートに添付する模式図を作成したり、思いついたアイデアを書き留めておくといった用途にも使用しています。色々なアプリをインストールして、自分好みの1台をつくり上げるのが楽しいです。

野本さんのノートをご紹介します



経法学部応用経済学科 4年生

河西 美す寿さん



ノートアプリでメモを取ったり、PDFで配布される授業資料に書き込むのに使用しています。複数のノートを使い分ける必要がなく、1本のペンで通常の書き込みから色分け・ハイライトも可能なため、持ち歩く荷物を軽量化することができます。また、アプリでプリンタとの連携もできるので、テスト前など、資料を印刷して勉強したい時にも便利です。他にも、配布資料の管理・閲覧や授業動画の視聴、アプリを用いた暗記学習など、幅広い用途で使用することができます。



# もっと使いやすく・安心に。

## 純正カバー SmartFolio

ご購入の場合は、ご入学後に生協店舗にてお取り寄せいたします。

その他、画面保護フィルム等各種アクセサリの取り扱いもごさいます。

お問い合わせをお待ちしております。



商品の詳細は、Apple公式HPをご覧ください。

11インチiPad Air(M2)用  
SmartFolio商品ページ



大学生協では iPad 周辺機器等の Apple 製品を  
アカデミック価格で販売しています。

税込組価 **13,800円**

## P.39 辞書コンテンツで更に効率的な学習！

iPadと辞書コンテンツを併用する事で効率的に学習をすることができます。

辞書コンテンツで調べた内容を直接iPadで使用しているノートに貼り付けをすることができるため、書き写す手間を省くことができます。また辞書コンテンツの読解アシスト機能を使用することで論文やテキストの文章をコピー&貼り付けして、本文全体の単語を素早く辞書検索することができます。また辞書コンテンツはインストールやダウンロードをすることなく使用することができるので、iPad本体のストレージ容量を気にすることなく勉強することができます。

※辞書コンテンツの利用にはインターネット接続が必要です。



## ●お申込みからお受取りの流れ

### ①お申込 (Webページからのご登録)

お申込Webページ二次元コードから、ご希望の内容をご登録ください。  
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)



お申込  
Webページ

### 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お受取りについて

iPadセットは、松本キャンパス内の新入生サポートセンターでのお受取りとなります。

**【お受取り期間】 3/25(火)~4/2(水)** ※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。

# 4.2 学びの準備 履修登録と教科書購入

大学生活が始まって最初にやることは、履修登録と教科書購入です。大学では高校と異なり決められた時間割はありません。履修する講義は自分で選び必要な教科書を自分で購入する必要があります。

## 教科書購入 の ポイント

**ポイント 1** 教科書は入学後・履修する科目を確認の上購入する

**ポイント 2** 履修が決まったら「すぐに」購入する

**ポイント 3** 購入時に生協組合員証提示で **10%OFF!**

入学式までに「大学生協アプリ」の設定を終わらせておく

## 前期教科書購入の流れ

① 生協ガイダンス 4月2日(水)で「教科書購入ガイド」を受け取る

② 4月3日(木) 共通教育新入生ガイダンスで履修案内を受け取る

大学から履修案内が配布されます。履修については各学部ガイダンスで説明があります。

4月2日(水)の生協ガイダンスで配布する「教科書購入ガイド」と併せて必要な教科書を確認しましょう。

③ 4月4日(金)「シラバス」・「教科書リスト」を確認する

「シラバス」と「教科書リスト」を照合して受講する講義・使用する教科書を確認しましょう。

※「シラバス」は信州大学HPでご覧いただけます。 ※教科書リストは3月末に信州大学生協HPに掲載予定です。

④ 4月7日(月)～4月9日(水) 必修科目の教科書を購入する

教科書特設会場で教科書を購入しましょう。

※利用可能なお支払い方法：現金/生協電子マネー/図書カード・図書券/本人名義クレジットカード/交通系IC/QUICKPay/ID

※PayPay、QUOカードはご利用いただけません。

⑤ 4月10日(木) 前期授業開始

履修登録期間内で履修する講義(特に選択科目)を決めます。

共通教育の選択科目は初回講義で内容を確認後に履修を決定する事になりますので教科書を早めに購入しすぎないようにしましょう。

⑥ 4月10日(木)～4月23日(水) 受講が決まった講義の教科書を購入する

受講が決まった講義(選択科目)から教科書を購入します。

教科書販売期間後の教科書は一度出版社へ返本作業を行います。4月24日(木)以降に教科書を購入する場合、出版社より教科書を取寄せに時間がかかります。必ず教科書販売期間内に教科書を購入するようにしましょう。

### ご注意ください!

- 例年、講義開始日 4月10日(木)は大変混雑します。必修講義の教科書は4月8日・9日に購入することをおすすめします。
- 購入後の教科書は返品できません。(乱丁・落丁の場合は交換対応)必ず購入前に「シラバス」・「教科書リスト」を確認をしてください。
- スムーズな組合員証提示、信大生協マネーのご利用のため、スマホで「大学生協アプリ」を起動してお並びください。

# 教科書販売特設会場について

全学部1年生用教科書は旭会館3F特設会場で販売します。

- 販売場所 旭会館3F特設会場
- 営業日程 4/7(月)～4/23(水)  
※土日祝は休業
- 営業時間 10時～17時(予定)



4 April						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3/30	3/31	1	2	3 共通教育 新入生 ガイダンス	4 入学式 ガイダンス	5
6	7 ガイダンス 前期教科書 販売開始	8 ガイダンス	9 ガイダンス	10 前期授業 開始	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 前期教科書 販売終了	24	25	26

下線部分は大学の学事日程です。必ず教科書販売期間内でご注文ください。  
★4/7(月)は全員必修講義の教科書のみ販売します。その他の必修講義の教科書は、初回講義に間に合うよう4/8(火)、4/9(水)に購入することをおすすめします。

## 学部別教科書購入代の目安

生協組合員証の提示で **10%OFF**

1年生の前期に必要な教科書代の目安は以下の通りです。履修する講義により、教科書以外に参考書や辞書(六法)が必要になる場合があります。  
※一部の選択科目では履修希望学生が定員をオーバーし抽選となる場合があります。希望した講義を履修できない場合がありますので、教科書は履修することが確定してから購入してください。

- 人文・教育・経法学部 2～3万円
- 理・工・農・繊維学部 3～4万円
- 医学部医学科 3～6万円
- 医学部保健学科 5～10万円

※締め切りまでに生協・共済加入手続きをお済ませ願います。  
※教科書購入までに、大学生協アプリのインストールをお早めにお済ませください。

※21年教科書販売実績より

### ●工学部1年生の時間割例(2023年度)

	月	火	水	木	金
1限	一般化学I			微分積分学I	
2限	クリティカル・リーディングI(上級)	健康科学・理論と実践	リハビリテーション概論	力学	
3限		ミクロ経済学入門【EA】	建築ゼミナール	アカデミック・イングリッシュ・フェイスII(A)(上級)	
4限	環境問題の社会学入門	キャリア形成論I【EA】	建築ゼミナール	建築史	
5限				Web制作ゼミ	

### ●前期教科書購入例 工学部1年生(2023年度)

- ・受講講義数 14講義
- ・使用教科書冊数 8冊
- ・教科書価格 21,210円
- ・生協割引 2,121円(10%割引)
- ・組合員価格(税抜) 19,089円

### ●教科書購入時の注意点

- ・教科書購入後の返品は受けておりません。※乱丁・落丁を除く必ず購入前にシラバス・教科書リストをご確認ください。
- ・販売期間後に教科書を購入する場合、出版社からの取り寄せにお時間が必要となります。期間内にご購入ください。
- ・お会計時に生協電子マネーをご利用いただけますとスムーズに教科書をご購入いただけます。

# 4.3 学びの準備 TOEIC と英語学習

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。

## ■単位認定とTOEICスコア

信州大学では、基準以上のTOEICスコアを取得することで、指定の1年次生向け英語科目を受講せず単位の認定を受けられる制度が導入されています。また、各学部でもスコアによる単位互換を実施している科目があります。詳しくは入学時に配布される履修案内等をご確認ください。



## ■学部別TOEIC-IP実施状況と6月実施の学内TOEIC-IPについて

**6月中旬～下旬 受験(オンライン試験) 学部より受験が義務付けられています。**

▶合格通知等、学部より送付される案内に従いお申込み手続きを進めてください。

**【オンライン試験】 経法学部・教育学部・理学部・農学部・繊維学部**

**自由受験(オンライン)** 入学時の英語力を知り、今後の学習に役立てるため、受験をおすすめします。

**人文学部** 義務付けはありません

**工学部** 1年次での義務付けはありません

**医学部** 義務付けはありません

### 人文学部・医学部・工学部の方のお申込方法

#### 1.お申し込み

ご入学後、5月中旬より生協購買書籍カウンターにてお申し込みください  
(受験料…税込3,870円)

#### 2.試験

期間内にご自宅PCより試験を受験ください

## 信州大学生の声



経法学部 3年生

百瀬 ことこのさん

信州大学では全学部生が英語の授業が必修になっています。私が所属している経法学部ではTOEICを受験することが義務付けられており、TOEICのスコアが成績に含まれるので良いスコアが取れば単位取得が楽になると思います。私は大学受験後、全く英語に触れていなかったため入学してから授業についていくのに精一杯でTOEICに向けた勉強にまで手が回りませんでした。そのためあまり良いスコアが取れずもっと勉強すれば良かったと後悔しています。TOEICスタート講座はとても丁寧にTOEICの勉強方法について教えていただけだったのでTOEICで良いスコアを取りたい方やTOEICの勉強方法を学びたい方に有効だと思います。また、講座を受けることによって英語に触れる機会が増えるので普段の英語の授業にも役立つと思います。

## 先生の声



信州大学 講師  
学術研究院総合人間科学系  
グローバル化推進センター  
仙石 祐先生

## TOEIC受験のススメ

国内外のグローバルな環境で英語を使って、積極的にコミュニケーションをとる必要のある時代が到来しています。TOEICは全国60%近くの大学で使用されているのみならず、企業・役所を問わずインターン・就活・昇進等で利用されている「英語力を測定する標準的な指標」と言ってよいテストです。

高校までの成績評価や可否に使うテストのように結果に一喜一憂するのではなく、自分の英語力のラップタイムを測る目的でTOEICを定期的に受験し、長くお付き合いして着実にスコアを伸ばしていくことをおすすめします。

# TOEICとは

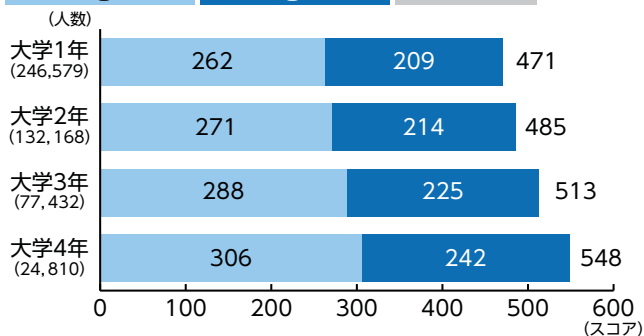
## 英語能力とTOEICスコア

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

Listening 271点 Reading 214点 Total 485点



## 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。

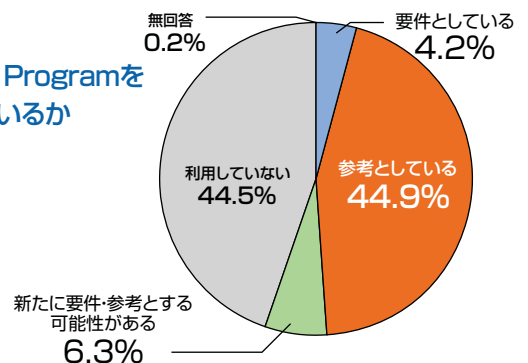
毎年、信州大学生協では約250名が公開テストを受験されています。

LV	スコア	能力レベル評価(ガイドライン)
A	860	Non-Nativeとして十分なコミュニケーションができる
B	730	どんな状況でも適切なコミュニケーションができる素地をそなえている
C	470	日常生活のニーズを充足し、限定された範囲では業務上のコミュニケーションができる
D	220	通常会話で最低限のコミュニケーションができる
E		コミュニケーションができるまでに至っていない

## 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。就職活動などに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



「英語活用実態調査【企業・団体/ビジネスパーソン】2019」より

# 留学

留学で英語によるコミュニケーション能力UP!

さらに!

生協語学留学商品でも単位取得ができます。

「国際教養」の単位(2単位)になります。

条件として ▶▶▶ 現地/オンラインプログラム+自学習で  
90時間以上を満たすこと

※条件は申請年度のシラバスを必ずご確認ください。

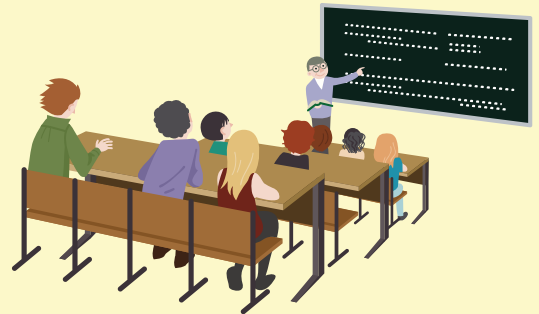
ご相談は松本購買書籍部のカウンターまで!



# 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) 定員:200名



教材での自主学習を効率的、継続的に進め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によって、継続した学習のモチベーションUPにつながります。

**21,800円** (税込)

### 使用教材 TOEIC スターターキット

A5判冊子×7冊+CD3枚 化粧箱入



大学生協×アルク共同開発  
オリジナル教材

TOEICスターターキットは、TOEIC学習・英語学習のスターターキットとして、必要なツール一式を組み込んだオールインワン教材です。7冊の冊子に、対応CDが3枚、さらにカウンセリングシート2枚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。また、学習前後のカウンセリング、受講中の学習相談など、サポートサービスも充実しています。



### 学習支援Webサイト

学習記録機能やレッスンビデオ視聴サービス等のコンテンツが日々の自主学習をサポートします。

**医学科向けの英語教材は別紙にてご案内いたします。**

### 実際のTOEICスタート講座の様子

- ★例年、多くの学生さんに受講いただいております
- ★実践演習やリスニングトレーニング等を行っています
- ★毎回、講義終了後に質問時間を設けています
- ★第5回目は**TOEIC模擬試験**となります  
※講座終了時間が通常と異なります



※写真は2019年度開催時のものです

# 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 4/10(木) 4/11(金)	第4回 5/8(木) 5/9(金)
第2回 4/17(木) 4/18(金)	第5回 5/15(木) 5/16(金)
第3回 4/24(木) 4/25(金)	第6回 5/22(木) 5/23(金)

## 22年度受講者の声



経法学部 3年生  
寺澤 優佑さん

私は将来の就職活動や社会人生活にも必要となる英語力の取得を目指す第一歩として生協主催のTOEIC講座を受講することに決めました。

この講座ではTOEICの勉強を始める上で重要な継続して英語を勉強する方法を学べました。1週間でどこまで勉強するかを計画・実行しながら勉強を進めることができました。またTOEIC試験の設問ごとの解き方や高得点を獲得するための勉強方法を講師の方に教えていただきました。この講座は私のようにTOEICの勉強方法、問題の解き方について1から知りたい人、高得点を取りたい人にも有効だと思います。

## 担当講師の声



信州大学教育学部卒  
講師  
山浦 かおる先生

TOEICは単なる点数ではありません。TOEICスコアアップに向けて学習することで自然な英語を聞き取る力や、長文を短時間で読み取ってこたえる力など、皆さんの将来に必ず役立つ英語運用力を身に付けることができます。就職や将来のために役立つスコアを取得するには時間がかかります。そのために英語力と、テストに合わせた受験力を1年次から計画的にトレーニングしていくことがとても重要です。授業では受験力アップだけでなく、家でも活用できるトレーニング方法等も実践形式で行います。一緒に頑張りましょう！

## ●お申し込みの流れ

①申込 Webサイトからお申込内容のご登録 二次元コードからお客情報等を登録してください。



②お支払 巻末の払込取扱票または新入生サポートセンターでお支払いください。

③教材お受取り

【お受取り期間】 3/25(火)~4/2(水) 【会場】 新入生サポートセンター(松本キャンパス)  
講座で使用する教材と受講登録のご案内をお渡しします。

④受講登録

【登録期限】 4/4(金) 受講希望日、学籍番号などの登録をお願いします。  
講座会場教室などのご案内を登録いただいた学籍番号を元に大学メールアドレスへお送りします。  
※受講希望曜日は途中で変更も可能です。

# 4.4 学びの準備 語学辞書コンテンツセット

## 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

### 1. 専門用語を調べる事のできる辞書が搭載されている事

大学での学びは高校とは異なり専門的な知識が求められます。大学では学部・学科によって様々な内容の講義、研究があります。そのため大学で使用する電子辞書には各講義・研究で使用されている専門用語を調べる事ができる辞書が搭載されている事が重要となります。信州大学生協がおすすめする辞書コンテンツは全国の大学生から高い支持を受けた辞書を9コンテンツ以上揃えた商品になります。高校時に電子辞書を使用されている方は是非、同じ用語を調べてみてください。その違いが良く分かると思います。

### 2. どこでもすぐに使用できます＋多様な機能付き

信州大学生協おすすめの辞書コンテンツはWebが見れる環境であればすぐに調べたい字句の検索が可能です。ブックマーク登録をしておけば、大学内や研究室でもすぐにネット上のフリー百科事典に頼らず信頼のある辞典で語句を調べる事ができます!! また1つのIDでパソコンだけでなくスマホ、タブレットでも辞書を引けます! インストールやダウンロードは不要になりますので容量のご心配は不要です!

※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。詳細は次ページをご覧ください。



## 電子辞書コンテンツ利用者の声



経法学部 2年生  
小林 秋斗さん

私は大学入学時にTOEIC試験に興味があった事、所属学部がTOEIC試験受験を年2回設けている事から大学、自宅で英語学習をするために電子辞書コンテンツを購入しました。電子辞書コンテンツは携帯端末で使用できるため、いつでもどこでも使用できるため非常に便利です。辞書コンテンツには様々な機能がありますが私が良く利用した機能は英文読解アシスト機能です。各英文に目標時間を設定して読解速度を計り自分の英語読解力を把握、向上する事ができます。TOEIC試験は長文問題を素早く正確に理解する事が重要です。単語帳や文法表示についての機能もあるため英語学習を効率的に勉強する事ができます。この電子辞書コンテンツは大学での英語学習に不安がある人、TOEIC試験等の英語力向上を目指す人に有効だと思います。



工学部 2年生  
笈田 恭裕さん

私は講義の中でテキストや資料で使用されている英文を読む時に語学辞書コンテンツ(DECS)を利用しています。DECSでは一度に複数の辞書から検索をする機能があるためその文面・内容に適した訳を選択する事ができます。通常の電子辞書と異なり持ち運びも不要のため大学内外を問わずどこでも使用できる点も大きな利点です。私が良く利用した機能としては「読解アシスト機能」です。テキストや論文で使用されている文章をコピーして貼り付ける事で英文内の単語を調べる事ができます。英文全体の翻訳というより分からない単語を確認しながら自分自身で学習する事ができます。私は工学部に所属しているため化学や力学の専門知識についても効率的に勉強することができます。是非、理系学部の方はこの辞書コンテンツを勉強に役立ててください。





## 語学系辞書コンテンツセット



パソコン・タブレット・スマホで、いつでも使おう!  
大学生協で購入した辞書コンテンツを利用するための、辞書ビューアです。いつでも!どこでも!ネット上のフリー百科事典に頼らず、信頼のある辞典で語句を調べることができます。



使い方を動画でCheck!



**9** コンテンツ  
**セット** **ベースセット** 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



語学辞書コンテンツ  
ベースセット(9コンテンツセット) **25,000円** (税込)

**11** コンテンツ  
**セット** **アドバンスセット** 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

語学辞書コンテンツ  
アドバンスセット  
(11コンテンツセット)  
**29,000円** (税込)

**諸外国語コンテンツ** 必要な辞書を必要なだけプラスできます

諸外国辞書コンテンツ **各 4,300円** (税込)  
5月末までの限定価格

**【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)

- 検索**  
単語をコピーして検索することが可能です。さらに、ドイツ語やフランス語などの第二外国語も原形で辞書引きができます!
- 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。
- 単語帳**  
覚えたい単語を登録することができます。さらに、単語だけでなく熟語や例文も登録できるので、より効果的に語学力を伸ばすことができます。
- SVOC表示**  
ワンタッチでSVOCの文型を表示させることができます。
- 読解アシスト機能**  
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! 貼りつけた文章をクリックすると、調べたい語句の意味が表示されます。

### 語学系辞書コンテンツオンデマンドガイダンス&オンライン相談会

オンデマンドガイダンス	辞書系コンテンツの基本的な使い方から便利な機能まで使いこなせるようになります。動画サイトで好きな時に視聴できます。(4月公開予定)
オンライン相談会	<b>3/31 (月)、4/4 (金)、4/10 (木)、4/23 (水) 各 18:00~19:00</b> 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。

### ●お申し込みの流れ

**① 申込Webサイトからお申込内容のご登録**

二次元コードよりお申込み内容のご登録を行ってください。



**② お支払**

巻末の払込取扱または新入生サポートセンターでお支払いください。

**③ 利用開始**

【お受取り日程】**3/25(火)~4/2(水)**

ご登録いただいたメールアドレス宛に、ご利用開始のご案内をお送りいたします。(4/10講義開始日までに順次ご案内)。ご利用方法はオンデマンドガイダンス、オンライン相談会もぜひご利用ください。

1 入学準備

2 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

6 資格取得

# 5 生活の準備 新生活用品のご案内

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！



**CHECK!**

新生活用品カタログは本誌と一緒に同封されています

信大は合格発表から  
引越まで約3週間!

## 普通の「通販」や「お店」はココが弱い!

「大学生協」は  
学生専門の  
品ぞろえと  
システムが  
自慢!!

一般のお店 「選べる商品が少なく、学生向けじゃない!」

- ✓ 家具…一般家庭向け商品をリサイズ&アイテム数が絞られる
- ✓ 家電…メンテナンス網の弱い海外メーカー家電セットが中心

一般の通販 「引越日に全てまとめて…、が意外と困難!」

- ✓ 指定日宅配が苦手…在庫あれば即出荷、なければ取り寄せ
- ✓ 宅配日がバラバラ…商品により出荷元異なり配達もバラバラ



しかし!

「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!

✓ 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月頭は特に配送が混みあうため、時間内に配達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

✓ 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

✓ 一回のお届け商品が9,800円(税込)以上なら  
**送料無料**

✓ 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**

✓ 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



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3/28だから、逆算し  
て10日前までに注文しよう

3/9	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	5

アパート契約開始日の3/28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？

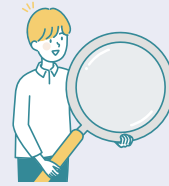
現役信大生!



経法学部 4年  
砂川 凜さん

理学部 4年  
塚田 光砂さん

## 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!



「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)

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!



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…



砂川さん

塚田さん

### 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。



「引っ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く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.69): 洗濯機を設置した後から設置ができるのが便利!
- ② 木製すのこベッド宮付引出付き(カタログP.15): 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って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.64): 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 ウーノローボード80(カタログP.46): 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!ということがあります。



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 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

6 資格取得

# 信大生協オススメの 通学用自転車

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、駅前に行く場合なども、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。今まで実家で使っていた自転車を松本に持ってくる方もいらっしゃるかと思いますが、「松本の道路は比較的荒れていて、古いタイヤはパンクしやすい」「長期休暇で帰省した際、地元で乗る自転車がない」「松本は北に向かって緩やかな坂が続くため多段変速がオススメ」といった点に注意が必要です。生協では、「自転車は松本で新規購入」「坂道に対応できる多段変速または電動アシスト自転車」をお勧めします。

一般  
自転車

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おすすめです。

## 1Key2Lock

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。

## グlaus

## 幅広タイヤ&amp;リアキャリア付きモデル

FATP2756RY



6段変速

LEDオートライト

1Key2Lock

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 **146**cm~

注文番号	価格	カラー		
J-1	計 <b>39,400</b> 円(税込) 自転車本体38,800円 + 防犯登録600円	マット ブラック	マット ホワイト	ブルー グレー

## レジオン

## 実用性を追求したスタンダードなシティ車

信州大生協オリジナル商品



6段変速

LEDオートライト

1Key2Lock

ステンレスパーツ

ローラーブレーキ

適合身長 **27**  
インチ **146**cm~

注文番号	価格	カラー		
J-2	計 <b>38,400</b> 円(税込) 自転車本体37,800円 + 防犯登録600円	マット ブラック	マット ホワイト	ブルー グレー

## クロスバイク

## 軽く錆に強いアルミフレーム

BALA450Z



7段変速

アルミパーツ

Vブレーキ

適合身長 **700**  
x**32C** **150**cm~

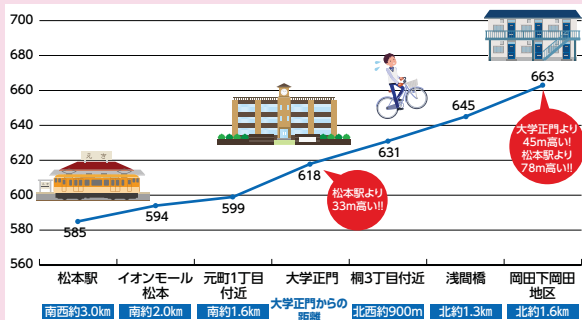
注文番号	価格	カラー		
J-3	計 <b>37,200</b> 円(税込) 自転車本体36,600円 + 防犯登録600円	ハーフマット ブラック	グレイッシュ ミント	ライトブルー グレー

※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。

# 電動アシスト自転車

“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。そんな時の強い味方が「電動アシスト自転車」です。バッテリーの力でペダルの回転をアシストしてくれるため、非常に楽な力でこぎ続けることができます。体力に少し自信のない方や、女性の方、できるだけ日常の移動を楽にしたい方などにお勧めです。

※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戴する場合があります。予めご了承ください。



## 電動自転車ティモA

BE-FTA634

適合身長 **26** インチ **141** cm~



### 機能充実のアクティブモデル

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 / くるビタ(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) / ワイドロードバスケット2(高さ約220mm×奥行約310mm×幅約460mm) / リヤキャリア(最大積載量30kg)

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

注文番号	価格	カラー				
J-4	計 <b>153,600円</b> (税込) 自転車本体153,000円 + 防犯登録600円	<table border="1"> <tr> <td>マット ジェット ブラック</td> <td>マット ベージュ</td> <td>マチュア レッド</td> <td>マット ネイビー</td> </tr> </table>	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
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			

## 電動自転車ビビSX

BE-FS633

適合身長 **26** インチ **141** cm~



### 使いやすさに配慮したお買い得モデル

カルパードライブユニット / くるビタ(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)

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

注文番号	価格	カラー				
J-5	計 <b>120,600円</b> (税込) 自転車本体120,000円 + 防犯登録600円	<table border="1"> <tr> <td>マット モス グリーン</td> <td>シャイニー シルバー</td> <td>チェスナット ブラウン</td> <td>ソリッド ネイビー</td> </tr> </table>	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
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			

買った後も  
安心!

## 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ないのでこちらのご利用が便利です。

松本以外の  
キャンパスでは  
学生生活110番を  
ご利用ください。

## 学生生活110番への加入を おすすめします。

**4年タイプ 10,400円**(税込)

バンクのPATCH修理・カギの開錠を1回1,000円で出張修理。詳しくは「生協加入のご案内」をご覧ください。

### ●お申込から商品お渡しの流れ

#### ①お申込登録

お申込Webサイトからご希望の商品、お申込者様情報等を登録してください。



#### ②お支払

巻末の払込取扱票または新入生サポートセンターでお支払ください。  
※お申込み登録後、お早目のお支払をお願いいたします。

#### ③商品受取り

【お渡し期間・会場】  
**3/25(火)~4/2(水)** 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かねます。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。

# 信大生協オリジナル 寒冷地向け布団セット

信州の冬の冷え込みは室内でも氷点下になることもあり、窓についた結露が凍結し、朝には窓が開かなくなることもしばしば。そんな信州の冬の寒さに負けないおすすめの布団セットです。

## 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 ボアシート

⑥ カバー3点



冬は  
ボアシートで  
さらに暖かく

新入生サポートセンターでは  
商品をお確かめしてから申込できます

毛布・ボアシート・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)

毛布



青系



赤系

ボアシート



アイボリー系



ブラウン系

カバー3点セット



グレイ系



ベージュ系

寒冷地Aセット

羽毛アレルギーの方にもおすすめ

## 特注 化繊寝具6点セット

- 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 ボアシート 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

### 38,900円

(税込)



寒冷地Bセット

信大生協だけの特注製作ふとん

## 最高級 羽毛寝具6点セット

- 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 ボアシート 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

### 68,900円

(税込)



# 普通の布団と比べてどう違うの？ 先輩信大生に使っててもらいました！



理学部 4年  
塚田 光砂さん

利用商品 Aセット

長野県民イチオシの布団セットです！

長野県の冬は大変厳しく、最低気温がマイナス10℃になる日もあります。そんな長野県の冬もこの布団セットさえあれば乗り越えることができます。

まずこの布団セットのおすすめポイントは、なんといっても暖かいということにあります。以前私が使用していた布団では、朝方冷え込んだ時に寒くて目が覚めてしまい、暖房をつけるということが何度かありましたが、この寒冷地布団セットを使用してからは気温がマイナスになる日でもぐっすり朝まで快適に眠ることができました。そして、敷きパッドの触り心地がふわふわで暖かく、最高でした。気持ち良すぎて二度寝注意です。

また、以前は床の上に畳を敷き、さらにその上にマットレスを敷いたうえで敷布団を敷かないと体が痛くなってしまいました。一方でこの寒冷地布団セットの敷布団は十分な厚さがあり、床の上に直接敷布団を敷いても全全体が痛くなることはありませんでした。

長野県出身の私も納得の暖かさでした。これさえあれば、長野の冬は怖くありません。



経法学部 4年  
城 凧咲さん

利用商品 Aセット

私は今まで、夜寝るときは暖房をつけて寝ていました。進学してから長野に来たこともあり、体が寒さに慣れず、布団の中が温まり眠りにつくまでかなり時間がかかっていました。また、何枚も毛布を重ねて寝ていた為、眠るときに圧迫感をかなり感じることが悩みでした。

この布団セットが初めて届き、実際に持ってみたとき、思わず「軽っ」と声が出てしまいました。簡単に持ち上げられるほど軽いのに、触り心地はとても柔らかい感触は、ホテルに泊まった時のベッドの感触を想起させました。

実際に布団を敷いて、どんな感触なんだろうと思いつつ入ってみると、すぐにウトウトとしてしまい気づいたら朝になっていました。勿論暖房もつけずにぐっすり眠れましたし、平日頃から感じていた圧迫感も一切感じることがなかったです。また、下の敷布団も硬すぎず、柔らかすぎない感じなのが好感触です。初めて長野県に来る方にはもちろん、そうでない方にもお勧めできる商品だと思います。布団の保温性が高すぎて、今では布団から出ることが大変なのが悩みです。



人文学部 '23年度卒業生  
濱本 春凧さん

利用商品 Bセット

この製品を使用する前、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の選択でした。

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店で買って家まで持つてく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。私はあまり環境に左右されず眠れるタイプなので敷布団に関しても特に気にせず選んでいたのですが、3年の使用でくたびれていたこともあり、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体感しました。

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。これまでは全国共通のセットの寝具で長野県での冬の寒さに対応するために少し無理をしていたと感じました。

入学時に購入すると配送無料なのもポイントです。快適な睡眠のために、この布団セットの購入をおすすめします。



## お申し込みから商品のお届けまで

### ①申込 Web サイトから お申込内容のご登録

二次元コードよりお申込内容のご登録を行ってください。



申込Webサイトでの登録時にご希望の配達日をお選びください。

【配達期間】 3/20(木)~4/2(水)  
【配達時間帯】 ①午前中 ②12:00~14:00  
③14:00~16:00 ④16:00~18:00

### ②お支払 巻末の払込取扱票または新入生サポートセンターでお支払ください。

【お支払期限】 郵便払込でお支払の場合 … 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

### ③商品お受取り

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。



## こまкса寮入寮の方向けは、専用リース布団セットがございます。

詳しくはこまкса寮からの資料に同封のご案内をご確認ください。

※こまкса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。

1 入学準備

2 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

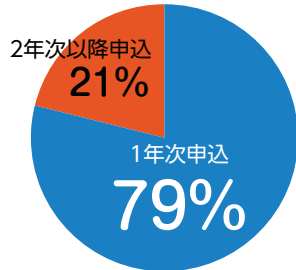
6 資格取得

# 6.1 資格取得 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

2年次キャンパス移動学部  
自動車学校申込時期

1年生の内に松本でつかま自動車学校、もとまち自動車学校の「**新入生早割キャンペーン**」プランでとるのがお得です。



※2024年度調査

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。



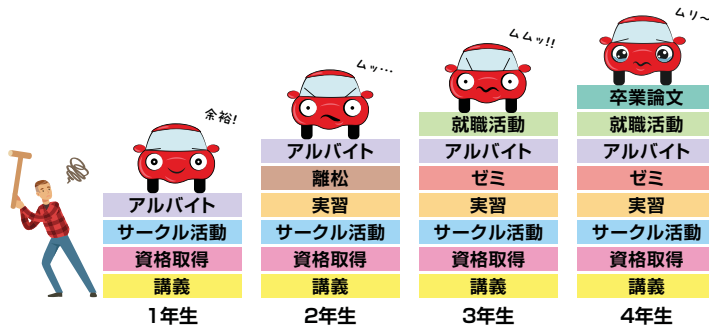
- 教育学部の方は、2年生、3年生になると教育実習で多くの時間を費やします。
- 農学部の方はJRの最寄駅からキャンパスまで遠いなどの理由で車の保有率が高いキャンパスです。上記2つも、1年次で取得する方が多い理由です。

## 教習所に通い始める月は、9月までがベストです。

自動車教習所は学科教習を始めた日から9ヶ月以内に卒業しないと今までに教習したことが無効になってしまいます。

特に松本を離れる**教育・農学・工学・繊維**学部の方はお早目の教習をお勧めします。信大生の通学運転免許にかかる月数は平均5.6ヶ月です。少し期間が長い気がしますが信大生はクラブ・サークル活動が活発で歓迎行事も多い事、また夏休み中の帰省などでキャンパスを離れてしまうことで、教習所にしばらく通えなくなる、といった理由があります。車の免許はいつでも取れると思っていると大間違い!

上級生になるほど実習などがあり忙しく、時間が無くなります。



### 先輩からのアドバイス



約2か月で教習所を卒業しました

23年度卒業生  
月村 将務さん

私はつかま校で運転免許を取得しました。つかま校はもとまち校よりも信大キャンパスから離れています。つかま校まで無料の送迎バスが信大北門から1時間に1本出ており、キャンパスから離れていても通いやすかったです。

教習では、期間が空くと知識等忘れてしまうため、なるべくまとめて学科等取るのがおすすめです。また、寒い時期は外に出るのが辛くなるため、なるべく暖かいうちに教習を終わらせた方が良いと思います。

#### 取得スケジュール例

取得スケジュール例	月	火	水	木	金	土	日
1限		大学講義					
2限	自動車	大学講義					
3限	自動車	大学講義	大学講義	大学講義	大学講義	サークル	自動車
4限		自動車	大学講義	大学講義	大学講義	サークル	自動車
5限		自動車	大学講義	大学講義	大学講義	サークル	自動車
6限							

医学部保健学科  
2年  
M.K さん



教習所に入校する時期はできるだけ早い方が教習の空きがたくさんあり、おすすめです。教習所の通い方ですが、週一ペースだとなかなか進まず、前期の期末考査付近まで伸ばしてしまうと通いづらくなってしまいます。できるだけ早く入校して早く卒業した方が気持ち的にも楽だと思います! 学科教習はオンラインで受けられるので、部活の後の夜に受けたり、大学の空きコマに進めたりして、溜めないようにするのが頭にも残りやすく、卒業にも役立ちます!

#### 取得スケジュール例

取得スケジュール例	月	火	水	木	金	土	日
1限							
2限							
3限					自動車	自動車	自動車
4限			自動車		自動車	自動車	自動車
5限			自動車		自動車		
6限		自動車					



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!!

★松本キャンパス近隣の自動車学校★

お申込みは▶2025年3月31日まで

1 入学準備

2 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

6 資格取得

## 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



安い

25,000円引き!



無料送迎バスの  
詳細はこちらから



MT車	信大生協特別価格(税込)	<del>340,450円</del>	▶	キャンペーン価格(税込)	<b>315,450円</b>	AT車	信大生協特別価格(税込)	<del>323,950円</del>	▶	キャンペーン価格(税込)	<b>298,950円</b>

## 信州松本もとまち自動車学校

信大から歩いて5分



近い

7,000円引き!

MT車	信大生協特別価格(税込)	<del>340,450円</del>	▶	キャンペーン価格(税込)	<b>333,450円</b>	AT車	信大生協特別価格(税込)	<del>323,950円</del>	▶	キャンペーン価格(税込)	<b>316,950円</b>

### 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障 (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。



### オンライン学科教習 実施中!

つかま校・もとまち校は、'23年2月からオンライン学科教習を実施しております。  
24時間好きなタイミングで学科教習を受講できるため、効率よく教習を進めることができます!



つかま校 もとまち校 **新入生早割キャンペーン** お申込～入校までの流れ

①申込Webサイトから  
お申込内容のご登録



二次元コードからご希望の自動車学校、車種、お客様情報等を登録してください。



②お支払



2025/3/31(月)まで

巻末の払込取扱票または新入生サポートセンターでお支払ください。

③入校書類お受取り



4/7(月)以降

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。その際、入校手続きに必要な書類等のご案内をいたします。

④入校手続き



6/28(金)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)

# 運転免許 Q&A



その他 Q&A、  
日程についてはこちら▶



**Q** AT、MT どちらを取得した方がいいの？

**A** 現在、多くの車は AT 限定免許でも運転することが可能です。  
ただし、大型車・トラックや一部の乗用車では MT 免許が必要となる場合があります。

**Q** 信大生はこの教習所に通っていますか？

**A** 多くの信大生はもとまち校・つかま校に通っております。  
47ページにもとまち校・つかま校のお得なキャンペーンを掲載しておりますので、是非ご検討ください。

**Q** 教習所卒業にどのくらいの期間がかかりますか？

**A** 信大生の卒業平均は5.6ヶ月です。3日に1度通われる方は約3ヶ月程度です。  
※1日2時間受講できると比較的スムーズに進みます。混雑状況、教習の進み具合に応じて変動いたします。

**Q** 合宿免許のお申込方法は？

**A** 夏合宿をご希望の方は 4月4日以降に生協までご相談ください。  
合宿教習の受け入れ可能数には限りがありますので、お早めにご来店ください。  
※住民票の所在地等で入校できない場合がございます。  
大町自動車教習所は合宿教習ですが、長野県に住民票があっても入校可能です。

# 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」

合宿教習は、春休みや夏休みなど長期休暇の際に2週間程度と短い期間で免許を取得するものです。  
普通車ATは最短14日～、普通車MTは最短16日～で教習所を卒業できます。

大学生協では全国の教習所と提携しており、生協割引価格で合宿教習をお申込みいただけます。

多くの合宿教習は、教習所と同じ都道府県、市町村に実家または現住所がある場合申込できませんのでご注意ください。

ただし、信大最寄りの合宿教習所「大町自動車教習所」は長野県在住の方でも申込OK!

合宿のお申込み・詳細については松本購買書籍部  
カウンターまでご来店お待ちしております。



## 早い 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!



うれしい食事付き! 通学日は昼食、宿泊日には夕食と朝食付きでお得です

## 春のカスタム通学プラン18 ★通学の手軽さと合宿の早さを合わせた良いとこ取りプラン★

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! ※このプランはAT免許専用プランです。

AT車 通常価格(税込) ~~313,800円~~ ▶ キャンペーン特価 **298,500円** (税込) 宿泊してもしなくても 左記料金に変更はありません!

4月5日(土)～7月31日(木)の期間中、皆様のご都合の良い日を18日間選んで通っていただくプランです。18日間の選び方は自由! 期間中、何回に分けて通っても良いので1日ずつ通ってもよし、土日、祝日等を利用し宿泊して一気に教習を進めてもよし、午前だけでも午後だけでもトータルで18日間の通学日を組み合わせることで免許取得を実現します。教習に通える日を18日だけ決めていただければ卒業までのスケジュールはすべてこちらでお組みします。面倒な予約作業も一切ありません。更にみなさんの教習スケジュールに合わせて信州大学と大町教習所を結ぶ無料送迎バスも運行しますので通うのも安全・安心です。

## 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います。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(割引有)を行います。

大町自動車教習所は早く免許を取りたい、スケジュールに不安がある方にお勧めです

お申し込み、プランの詳細は4/7(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。

# 6.2 資格取得

## 大学生活のキャリアプランと

大学生活の不安を解消し、  
自己分析や目標づくりをする

入学前～5・6月

### ・大学生活スタートアップ講座

詳細は同封チラシをご覧ください ▼

- 第1回** 入学前後 3月～4月の設定日から選択  
新入生同士で目標づくりのための  
マインドセット
- 動画教材の視聴、ワークシートの作成(事前学習)
  - オンライン交流セミナー(約90分)
- 第2回** 入学前後 3月～4月(第1回と同日開催)  
新入生同士で行動目標を共有し交流する
- SEQ受診1回目(各自)
  - 動画教材の視聴、ワークシートの作成(事前学習)
  - オンライン交流セミナー(約90分)
- 第3回** 入学後 5～6月  
入学からこれまでの現状を報告しあう
- SEQ受診2回目(各自)
  - ワークシートを使った振り返り(事前学習)
  - オンライン交流セミナー(約90分)



10週間のチャレンジで大学生活が変わる!

講座名	大学生活スタートアップ講座 Online 2025
講座概要	動画教材による事前学習、オンライン交流セミナー3回(約90分×3回)、SEQ受診2回と解説
講座日程	3～4月に第1回・第2回、5～6月第3回の計2日間3回講座(詳細はWebで確認ください)
受講料	全国・全学部の新入生対象 ※SEQ受診料2回分を含みます <b>9,000円(税込)</b>

オンライン商品説明会を2025年2月、3月に開催予定



主催: 大学生協事業連合  
オンライン商品説明会  
講座の詳細、日程、お申込み方法は  
WEBサイトでご確認ください。



<https://www.uc-navi.jp/startup/>

パソコンスキルをUPして  
効率的にレポート作成や学習を行う

4～6月

### ・信大生が教える Office使い方講座



詳細はP.24,25をご覧ください ▶▶▶

### 4月 ・ パソコン初心者講座

詳細はP.28をご覧ください ▶▶▶

就活や大学院進学を見据え、  
TOEIC試験の学習方法を習得する

4～6月

### ・ TOEICスタート講座

詳細はP.36,37をご覧ください ▶▶▶

### 6月 ・ TOEIC IP試験

詳細はP.34,35をご覧ください ▶▶▶

学年が上がり忙しくなる前に運転免許を取得する



4～8月

### ・通学制自動車学校早割キャンペーン

詳細はP.46-48をご覧ください ▶▶▶

#### 【入学準備】

住まい・引っ越しの準備はもちろん、大学生活のイメージを膨らませる。

→「大学生活スタートアップ講座」

#### 【高校までの学習の復習】

大学に入ってからでは高校までの知識が前提。きちんと復習しておく。

入学前

#### 【入学・講義開始】

自身の学部・学科の専門の入口。興味のある分野や研究を探し始める。レポートやプレゼンで必須のOfficeソフトの使い方を早めに学ぶとずっと役立つ。→「信大生が教える! Office使い方講座」

#### 【資格・試験】

時間がある1年生の内に免許取得! 就活や進学を目指してTOEIC等の試験にもチャレンジ。→「英語学習TOEICスタート講座」

1年生

# 生協オススメ講座

大学生生活を有意義に過ごすために、自分の“キャリアプラン”を考えることはとても大切です。生協では大学生活の始まりを応援する「スタートアップ講座」等の各種講座、資格取得や公務員試験対策などで信大生をサポートしています。

1 入学準備

2 住まいの準備

3 食生活

4 学びの準備

5 生活の準備

6 資格取得

## 自分にマッチする 企業の情報を受けとる

### ・大学生協おすすめ 就活アプリ「OfferBox」

就活開始するならOfferBOXに登録ください  
従来の就活と真逆!企業からあなたに直接声がかかる仕組みです!



詳細は二次元コード ▶▶▶

## 大学生の間にしかできない 経験を積み、見聞を広める

- ・大学生協の留学
- ・学生旅行国内/海外)
- ・ゼミ、サークル合宿



詳細は各キャンパスの生協購買書籍部へ ▶▶▶

## 2年生2月～ 公務員試験対策講座

### 進路先のひとつとして公務員を検討する方へ

#### ■「信州大学 公務員試験対策講座」とは

本講座は、約20年の実績のある講座です。これまで2,000名を超える合格者を送り出しています。3年生の5月から4年生の公務員試験期まで、合格を目指して総合的にサポートします。一次試験(筆記)だけでなく二次試験(面接)対策は納得いくまで何度でも行っています。

ほかにも併願を含めた志望先の情報提供や、合格した先輩による相談会なども実施し、多くの受講生から好評をいただいております。

#### ■主なコース紹介(2024年の場合)

##### ◆入門講座(2年生対象)(動画配信で開講)

2年生の春休みに開講します。公務員試験で特に重要な科目である法律・経済・数的処理について、法律・経済になじみがない方でもスムーズに試験対策を開始できるよう設計しています。ほかにも時事・公務員研究・面接対策も含み、公務員試験に必要な要素がコンパクトにまとまった講座です。

##### ◆本講座(3年生対象)(松本キャンパス・長野工学部キャンパスで開講)

##### ●行政職総合コース、行政職一般コース

国家公務員・都道府県庁・市町村等の行政職(一般事務)を中心に、幅広い志望先に対応するコースです。一次試験(専門科目+教養科目)と二次試験(面接)対策を総合的に進めます。

##### ●教養コース

教養科目に絞ったコースです(二次試験対策は含みます)。オプションで技術・土木・心理という技術科目をセットにできます。

#### ■信大公務員試験対策講座の特徴 ※3年生からの本講座の予定です。内容は変更になる場合があります。

##### 1 キャンパス内で行う一次試験対策講義

全国の大学で公務員試験対策講義を行ってきた実績ある講師陣が、合格に向けた効果的な講義を行います。すべての講義を撮影するので、自分のペースで動画学習することもできます。

##### 2 モチベーション維持の工夫

講座には模試4回を含み、自己学習の難しい論作文も添削します。進路や学習に関する面談で不安を除き、官公庁の業務説明会も実施しています。

##### 3 充実した二次面接試験対策

近年は面接も重要視されています。講師による個別指導のほか、受講生同士で行う集団討論練習は独学では得がたい学習です。自己分析も一人ひとりと進めます。

##### 4 合格した先輩による受講生サポート

その年の合格者だけでなく実際に働く卒業生と交流します。複数の先輩の体験を聞いて、自分に合う方法を探せます。

2年生

【講義】講義の内容がどんどん専門的・高度に。研究室やゼミの配属を意識する。

【就活準備】自己分析や業界研究から、自分の進路を考え始める。

3年生

【講義・研究】専門講義に加え、ゼミや研究室での研究・プレゼン論文執筆など。

【就活】インターンシップや業界研究セミナーなどに参加。公務員試験対策は講座がオススメ!→「公務員試験対策講座」

4年生

【卒論・卒研】いよいよ集大成!提出間際まで内容をブラッシュアップ。

【就活】いよいよ就活の本番開始。

【院試】TOEICやTOEFLのスコア提出を求められることも。

卒業

大学院進学

民間就職

公務員就職

# 入学記念品

入学記念アルバム、入学記念グッズ

ご入学の記念に

# 信州大学オリジナルグッズ



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。



## 信州大学饅頭 (信大まんじゅう)

小(6個入り)

大(10個入り)

980円 (税込)

1,600円 (税込)

原材料/小麦粉・砂糖・黒糖・鶏卵・小豆並餡・膨張剤・安定剤・水飴・蜂蜜 販売者/信州大学生協同組合 製造者/株式会社開運堂 賞味期限/製造日から約3週間 ※15℃以下にて保存してください。



大正13年(1924年)創業のフランス菓子店コロン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。

内容量/19枚(バニーユ×3枚、ショコラアマンダ×3枚、パルミジャーノ×3枚、カフェアマンダ×3枚、フィユブラリネ×4枚、フランボワーズ×3枚)

## 信大クッキー

19枚入 1,900円 (税込)

原材料/小麦粉(国内製造)、バター、砂糖、アーモンド、全卵、粉糖、卵黄、ラズベリージャム、パルミジャーノレジャーノ(チーズ)、ショートニング、ソフトクリームパウダー、アーモンド加工品、生クリーム、ココアパウダー、脱脂粉乳、食塩、インスタントコーヒー、牛乳、バニラシュガー、コーヒー粉末、洋酒、シナモン粉末、寒天/トレハロース、着色料(タマリンド色素、カラメル、野菜色素、コチニール)、膨張剤、香料、増粘多糖類、乳化剤、酸味料、(一部に、小麦・乳成分・卵・大豆・りんご・アーモンドを含む)

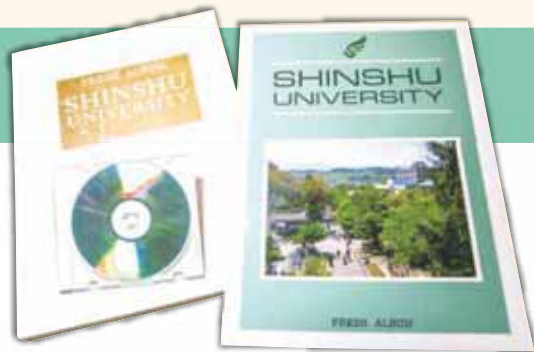
お祝い返しや、信州のおみやげにいかがですか。

掲載商品以外にも、ボールペンなどの名入れ文具も購買書籍部にて常時取り扱いしています。信州大生協でしか買えません。

## 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。この思い出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。



アルバムのみ

13,000円 (税込)

アルバム+DVD版

16,000円 (税込)

### お申し込み方法

後日(5月の連休明け頃)、お申込み用の払込用紙をお送りしますので、そちらをご使用の上お申し込みください。

# 書き損じ・追加ご注文の際の記入方法

各払込用紙の書き損じや、払込後の追加ご注文の際は、郵便局に備え付けの払込取扱票(青色)をご利用いただき、下記の記入例等をご確認の上、内容にお間違えの無いようご記入ください。

**❗ 青色の用紙(手数料払込人様ご負担)をご使用ください ❗**

**Ⓐ口座記号番号**  
お申込商品ごとに下記の口座番号をご確認の上で記入ください。

商品名	口座番号
①ミールプラン	00590-0-102037
②iPadセット	00570-5-10240
③TOEIC講座・大学用辞書コンテンツ	00570-5-10240
④通学用自転車	00570-5-10240
⑤布団セット	00570-5-10240
⑥信州松本もともち・つま自動車学校	00570-5-10240
●生協パソコンセット	00510-6-48931

**Ⓑ加入者名**  
「信州大学生協同組合」とご記入ください。

**Ⓒ入学者様情報**  
「学部 / 学科・課程・コース / 入学者氏名 / フリガナ / 入学者 TEL」をご記入ください。

**Ⓓ払込人様情報**  
郵便局窓口で払込をいただく方のおところ、おなまえ、ご連絡先をご記入ください。

**Ⓔ金額**  
お申込みいただく内容により、お間違いの無いようご記入ください。

**Ⓕお申込内容**  
書き損じの払込取扱票を参考に、記入いただく内容に漏れが無いようご記入ください(商品名 / 金額 / 申込番号等)。

## 信州大学入学準備宿泊プラン

眺望と庭園 露天風呂の宿

**信州松本 美ヶ原温泉翔峰**

ご予約は ☎0263-38-7755

■ 美ヶ原温泉 JR松本駅より無料シャトルバスで約20分

●平日 お一人様料金 ●休前日 お一人様料金  
2名様 18,700円 2名様 22,000円  
3名様 16,500円 3名様 19,800円  
4名様 15,400円 4名様 18,700円

※上記料金は1泊2食付き、税込です。  
※入湯税150円を頂戴します。

全館禁煙・食事は個室のあらびの温泉宿

**別亭 一花**

ご予約は ☎0263-46-2070

■ 浅間温泉 JR松本駅からバス約20分

●平日 お一人様料金 ●休前日 お一人様料金  
2名様 17,600円 2名様 19,800円  
3名様 16,500円 3名様 18,700円  
4名様 15,400円 4名様 17,600円

※上記の料金は1泊2食付き、税込です。

手づくり朝食と大浴場が自慢

**松本ツーリストホテル**

ご予約は ☎0263-33-9000

■ JR松本駅東口から徒歩約7分

●お一人様料金  
シングル 7,000円  
バイキング朝食(お一人様) 990円

※上記の料金は、税込です。

※夕食はホテル1階ごはん処「ばんびん」で各種メニューからお選びください。(特製とん汁定食750円～)

駅1分! 無料駐車場あり

**エースイン松本**

ご予約は ☎0263-35-1188

■ JR松本駅東口から徒歩約1分

●お一人様料金  
シングル 7,000円

※休前日は1,000円増し  
※上記の料金は朝食付き、税込です。

パン・カレー・サラダ・日替わり総菜等の軽朝食無料サービス

和洋バイキング朝食と無料駐車場あり

**アルピコプラザホテル**

ご予約は ☎0263-36-5055

■ JR松本駅東口から徒歩約2分 松本(スターミナル隣)

●お一人様料金  
シングル 9,500円  
ツイン 8,000円 (お一人様)

※上記の料金は、朝食付き、税込です。  
※休前日は1,000円増し、朝食無しは1,000円引きです。

創業130年近代的和風の温泉旅館

**ホテル玉之湯**

ご予約は ☎0120-46-0575

■ 浅間温泉 JR松本駅からバス約20分

●平日 お一人様料金 ●休前日 お一人様料金  
2名様 13,200円~ 2名様 14,300円~  
3名様以上 11,550円~ 3名様以上 12,100円~

※上記の料金は朝食付、税込です。  
夕食はプラス5,500円・6,600円の懐石コースをご用意しております。

松本駅前 閑静な立地のシティホテル

**ホテルブエナビスタ**

ご予約は ☎0263-37-0111

■ JR松本駅東口から徒歩約7分

●お一人様料金  
シングル 11,700円  
ツイン(2名) 11,700円

※上記の料金は朝食付き、税込です。 ※禁煙ルーム  
夕食は洋食バイキング1名様3,900円(税込)をご用意しております。宿泊予約時にお申し込みください。

松本民芸家具を随所に配したクラシカルホテル

**松本ホテル花月**

ご予約は ☎0263-32-0114

■ JR松本駅からバス約5分 松本城そば

●平日 お一人様料金 ●休前日 お一人様料金  
ツイン 17,490円 ツイン 21,010円  
和室 17,490円 和室 21,010円

※上記の料金は1泊2食付き、税込です。  
※ツイン(2名様)・和室(3名様以上)となります。  
夕食は洋食をベースにした創作コースをご用意します。晴れの門出に花月のティーをお楽しみください。

## お申し込み方法

- ご希望の**ホテルへ直接お電話にてお申し込みください。**(信州大学生協では予約受付をしておりません。)
- ご予約の際には、必ず「**信州大学入学準備宿泊プラン**」ご利用とお申し付けください。
- ご予約料金の支払は、ご予約の際にホテルフロントにてお願いいたします。

# 4/2 水 生協ガイダンス

必ず  
出席して  
ください

大学生協アプリの  
インストール確認

共済カード等の  
お渡し

教科書購入  
ガイドのお渡し

入学アルバム  
個人写真撮影

場 所：信州大学松本キャンパス 第1体育館(予定)

ご来場順に受付にて教科書購入ガイド等のお渡し後、大学生協アプリ(電子組合員証)インストール確認(教科書など書籍購入の割引に必要です)、入学アルバム個人撮影などを順に行います。所要時間は受付から30分程度です。

混雑回避のため学部・学科別に設定の受付時間に会場にお入りください。

学部	学科・コース	受付時間
人文	人文学科	10:20~10:30
教育	全コース	10:40~10:55
経法	全学科	11:10~11:20
工	電子情報システム工学科 水環境・土木工学科	11:30~11:45
	物質化学科 機械システム工学科 建築学科	12:00~12:15
理	全学科・コース	13:30~13:45
医	医学科	14:00~14:10
	保健学科	14:20~14:30
農	農学生命科学科	14:40~14:50
繊維	化学・材料学科 応用生物科学科	15:00~15:10
	先進繊維・感性工学科 機械・ロボット学科	15:20~15:30



松本キャンパスにお越しの際、駐車場は信大北門北松本市宮美須ヶ丘駐車場が近くて便利です。200円/4時間

持ち物：大学生協アプリを入れたスマートフォン  
入学アルバム撮影用名札(生協より送付の資料に同封)

※指定の時刻に来場できない場合は、10:20~11:50および13:50~15:00の間にお越しください(4/2(水)に参加できない場合は、生協事務室までご連絡ください)。

※3年次(2年次)編入生、大学院入学の方は、このガイダンスに出席する必要はありません。所属の学部(専攻)のキャンパスの購買部(松本キャンパスは生協事務室)にて別にご案内します。

お問い合わせ先

● 新入生サポートセンター(パソコンなどの商品について)

0263-33-0643

● 生協事務室(生協・共済加入・大学生協アプリについて)

0263-37-2982