



# GUIDE BOOK

## 北大入学準備ガイド 2024



キャンパスライフのすべてを  
北大生協がお手伝い



北大の  
入学準備は、  
これ一冊。

農学部玄関前



受験生・新入生の皆さんや保護者の方の疑問、  
新生活に必要な知りたい情報が、

# 北大生協

で、すべて解決。

- イベントなどの最新情報
- 商品・サービスのお申込み
- 大学生活に関する情報

北大生協 入学



受験生・新入生応援ページ

<https://juken.hokudai.seikyoku.ne.jp/>



北海道大学生協同組合

〒060-0808 北海道札幌市北区北8条西7丁目1-1

撮影協力：北大生協学生会委員会・北大生協新学期アドバイザー



北海道大学  
理事・副学長・最高教育責任者

山口 淳二

新入生の皆さん、北海道大学入学おめでとうございます。

北海道大学の起源は、1876年、日本で最初に学士の学位を授与する大学として設立された札幌農学校にさかのぼります。本学は、帝国大学を経て新制大学に至る長い歴史の中で、「フロンティア精神」、「国際性の涵養」、「全人教育」及び「実学の重視」という教育研究に関わる4つの基本理念が生まれ、今日まで学問の自主、自由を培ってきました。本学は2026年に創基150年を迎えます。社会において大学が果たすべき役割の重要性を深く認識し、「世界の課題解決に貢献する北海道大学」へ向けて、建学以来の基本理念と長期目標を踏まえた大学改革を大胆かつ着実に進めることを決意しております。北大生協も2022年に75周年を迎えられ、長らく北大生の日々の生活に寄り添いサポートしています。食堂、購買と毎日の生活に欠かせないことはいまでもありません。コロナ禍においては本学と協力し学生・院生に向け食料支援も行いました。本学の学生となったみなさんが4つの基本理念を実現できるよう、大学生生活の中でたくさんの学びを得ていただくことを祈念しています。



北海道大学生協同組合  
理事長

坂爪 浩史

ご入学おめでとうございます。

皆さんは、生協（生活協同組合）をご存じでしょうか？生協は、みんなが出資して設立し、よりよい生活を送るために活動している組織です。北海道大学生協は北大の中にある生活協同組合で、北海道大学を構成する学生・大学院生・教職員が出資して作られています。日々の食を支える食堂事業、勉学を支える書籍事業、日常生活を支える購買事業、住まいを支える不動産事業など、様々な事業活動を通じて皆さんの北大での生活を支える組織です。また、生協は組合員が協同で運営していることが特徴であり、組合員の声を大事にし、協同でよりよい生活を実現しようと努力しています。有意義な学生生活を送るため、ぜひ北大生協に加入し、活動に参加してください。お待ちしております。

## contents

- 4 北大入学準備説明会
- 6 北大入学準備カレンダー
- 8 新生活のお部屋探し
- 8 北大進学後の住まい探し
- 9 食事付学生会館
- 9 アパート・マンション
- 10 年間スケジュールすごろく
- 12 生協・共済 加入
- 12 安心・安全な生活、食生活や勉学生活までサポート
- 13 大学生協のしくみ
- 13 組合員が受けられるサービス
- 14 北大MAP
- 16 CO・OP学生総合共済に加入しましょう
- 17 大学生には大学生協の保障制度（共済・保険）を
- 18 CO・OP学生総合共済3つのおすすめポイント
- 19 北大生の給付事例
- 24 大学生活まるごと安心プランがおすすめ
- 26 加入手続きの流れ
- 27 大学生協アプリ登録手順
- 28 大学生協アプリでできること

- 30 食生活サポート
- 30 毎日あったかい食事 生協ごはん
- 32 ミールユーザーによる座談会
- 34 大学生生活で心配なこと（複数選択）
- 36 ミールプランのご紹介
- 38 大学生協アプリで利用履歴が確認できます
- 40 PC・周辺機器
- 40 北大生のための北大生協のパソコン
- 42 先輩座談会
- 44 北大生になるための学修スタイル習得講座
- 45 カリキュラム
- 46 新入生向けパソコン
- 50 iPadを所持する北大生、デジタルノートテイキングを活用する北大生が年々増えています
- 52 学びを支える“周辺機器”
- 53 Wi-Fiモバイルルーター
- 54 brother マルチプリンター
- 55 LGスマートモニター
- 56 北大学修スタイルおすすめセット
- 58 学び・教科書
- 58 夏休みまでの「学び」
- 59 教科書購入のご案内
- 60 北大生必読！「学びの基本書セット（3冊セット）」
- 62 夏休みまでの「学び」のすすめかた -語学・留学編-
- 65 メルボルン異文化体験ツアー（夏休み発9日間）



ワイン教育研究センター（旧昆虫学及農畜学教室）

キャンパスライフのすべてを  
北大生協がサポートします。

「住まい」「食生活」「勉学」

大学生活に必要な準備は全て北大生協でそろいます。

メインストリート・クラーク像前

入学準備のために必ず「北大入学準備説明会」  
(オンラインもしくは対面実施)にご参加ください。

## 北大入学準備説明会 3つのポイント

### 早めの準備を

入学準備に早すぎることはありません。情報があればそれだけ考える時間も確保できて、準備に余裕が持てます。

### 受験生・保護者様の参加

受験生ご本人と保護者様でご参加いただくことで、同じ情報で入学準備について話し合うことができます。是非ご一緒にご参加ください。

### 先輩がアドバイス

説明会では先輩学生が自身の経験をもとに「大学生活」を紹介します。大学生活に必要な準備(住まいや教材パソコン・大学の授業や教科書など)についてお知らせします。



どの説明会に参加すべきなのかが一目でわかるフローチャートを確認して、説明会に参加しよう！

実家暮らしの方も、一人暮らしの方も、  
北大で必要なモノやコト、すべてわかります。

前期受験 | 実家暮らし

前期受験 | 一人暮らし

前期受験 | 一人暮らし・実家暮らし共通

後期受験

全共通

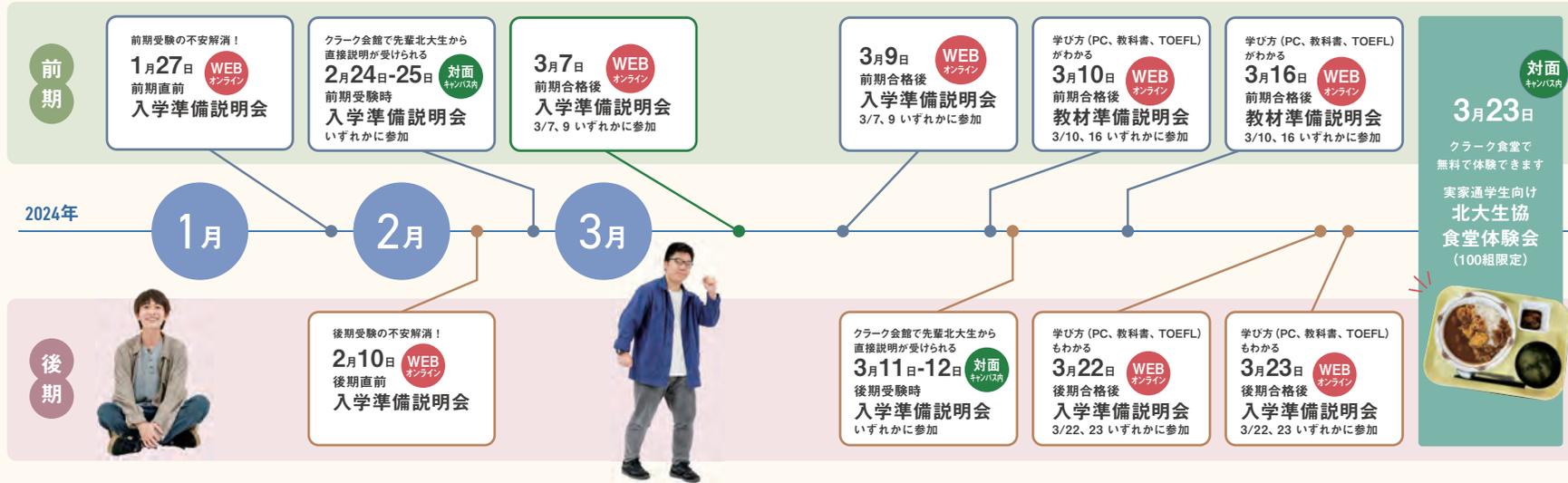
説明会参加方法

お申し込みは右のQRコード又はURLからお申し込み下さい。お申し込み時の登録したメールアドレスにZOOM設定が送られます。

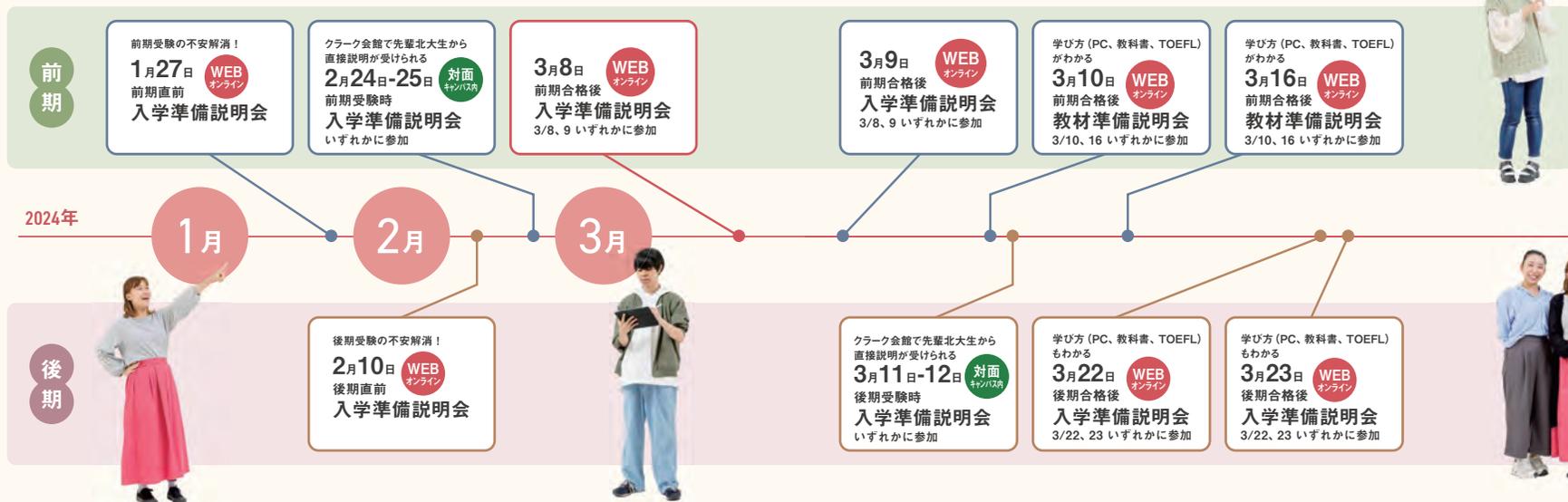
<https://juken.hokudai.seikyone.jp/briefing.html>



実家通学予定の方



一人暮らし予定の方



3月24日  
総まとめ  
入学準備  
説明会

WEB  
オンライン

# 新生活準備のために、早め に情報収集を開始しましょう！



**!** カレンダーに記載されているイベントは生協が主催します。  
入試日・入学式などの学事につきましては北海道大学の情報を必ずご確認ください。

- 前期受験 | 一人暮らし
- 前期受験 | 一人暮らし・実家暮らし 共通
- 全共通
- 一人暮らし 共通
- 前期受験 | 実家暮らし
- 後期受験
- 実家暮らし 共通
- 対 対面説明会
- WEB 説明会

2024年

1月

先輩のアドバイスを聞こう！



日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27 <sup>W</sup>
前期直前北大入学準備説明会						
28	29	30	31			
お部屋探し 早期合格前予約 受付最終日						

2月

説明会に参加しよう！



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 <sup>W</sup>
お部屋探し 早期合格前予約 決定機関						
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
お部屋予約会						
受験時イベント						
前期受験時北大入学準備説明会						
25	26	27	28	29		
お部屋予約会						
前期受験時北大入学準備説明会						
お部屋探し 遠距離ホットライン						

3月



説明会参加で安心！

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
お部屋探し 遠距離ホットライン						
3	4	5	6	7	8	9
前期合格発表						
前期合格後北大入学準備説明会 (実家通学生向け) + 質問会						
前期合格後北大入学準備説明会 (一人暮らし向け) + 質問会						
前期合格後北大入学準備説明会 (共通) + 質問会						
お部屋探し 遠距離ホットライン						
10	11	12	13	14	15	16
前期合格後教材準備説明会 + 質問会						
後期受験時北大入学準備説明会						
お部屋予約会						
お部屋探し オンライン後期合格前予約						
お部屋探し 遠距離ホットライン						
17	18	19	20	21	22	23
後期合格発表						
お部屋探し オンライン後期合格前予約						
後期合格後北大入学準備説明会 (共通) + 質問会						
実家通学生向け 食堂体験会						
お部屋探し 遠距離ホットライン						
24/31	25	26	27	28	29	30
総まとめ、北大入学準備説明会						
お部屋探し 遠距離ホットライン						

4月

パソコンゲット！



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
入学式・オリエンテーションの日程は大学からの案内にてご確認ください。						
履修相談会MANAVI						
春友祭対面						
PCセットアップ						
教科書販売						
7	8	9	10	11	12	13
履修相談会MANAVI						
春友祭対面						
PCセットアップ						
教科書販売						
14	15	16	17	18	19	20
教科書販売						
▼ 19日まで						

生協加入の締切日

特別入試・前期入試の方  
3月15日(金)

後期入試の方  
3月27日(水)

# 北大進学後の 住まい探し

## 北大生協ルームガイド

### 北大生協ルームガイド 4つの安心

#### 1 仲介手数料 無料

北大生協ではすべての物件の仲介手数料（相場は家賃の0.5ヶ月～1ヶ月分）が無料です。大家さんと話し合いを重ね、仲介手数料はすべて大家さんからいただくことにしています。

※札幌キャンパスのみ

#### 2 豊富な実績

北大生協は、大学から福利厚生事業の委託を受けて、毎年多くの北大生にお部屋をご紹介させていただいているため、先輩達の感想など多くの情報を持っています。また、住まいの紹介だけでなく、通年で家主さんと相談しながら、学生の住みやすい環境も作っています。

#### 3 安心の 契約内容

決めた住まいは一緒でも、決めた所（業者）で使用する賃貸借契約書が異なるって知ってましたか？北大生協では、北大生が不利にならないよう、使用するほとんどの賃貸借契約書が「北大生協専用契約書」なので安心です。一部家主さんの契約書も使用しておりますが、契約内容を厳しくチェックしています。

#### 4 安心の 学内窓口

キャンパス内のクラーク会館に窓口があるので、お部屋に関する悩みやトラブルについて気軽に相談できます。また、北大生協がご紹介する物件は、北大生協の基準をクリアした物件のみです。過去に北大生が住んでトラブルが多かった物件や家主側に問題があると判断した物件などは取り扱っていません。

## 食事付学生会館

初めての一人暮らしでも充実のセキュリティ・有人管理で安心です。

### 北大すぐ近く！食事付学生会館

ルームガイドがご紹介している食事付学生会館は北大周辺に立地し、徒歩約1～20分にあります。どの学生会館も北



詳細は  
この  
冊子で

大キャンパスに割合近く、通学するために公共交通機関を利用する必要はなく、徒歩や自転車通学されている方がほとんどです。

## 食事付き学生会館の6つの魅力



管理者が常駐♪  
初めての1人暮らしの  
安心サポート



朝夕2食付き！  
栄養バランスの  
考えられた食生活



家事をする必要なし♪  
その分の時間を  
勉強に使えます



入居準備がラクラク♪  
家具家電付き  
ルーム



館内交流が盛ん！  
初めての土地でも  
友達が作りやすい



1年間の短期契約♪  
進級時には  
マンションへの  
住み替えも

## アパート・マンション

学生のニーズを熟知した大学生協がお部屋探しをトータルサポート。

北大生協ルームガイドで仲介しているアパート・マンション室数は約13,000室を超えます。そのすべては北大周辺に立地し、徒歩通学できる物件ばかりをそろえています。アパートなのか、マンションなのか、その名称の区別はオーナー

(家主)が付けているだけなので、構造や設備に違いがあるわけではありません。ですから名称にとらわれないようにしましょう。

## アパート・マンションの種類

### 大学生協オリジナルマンション

大学生協オリジナルマンションは学生マンションです。入居者は全員が北大生あるいは北大関係者に限られています。北大周辺には18棟の大学生協マンションがあります。建物の共用玄関はオートロック、お部屋は大半がオール電化で、バス・トイレ別、蓄熱式電気暖房機、シャワー付洗面台、システムキッチンなど大学生のこだわりを反映した造りとなっています。管理は大学生協が24時間体制で行っています。

### 北大生協管理マンション

北大生協が24時間管理を行っている賃貸マンションです。家主に代わってパトロールを行い、共用玄関や廊下等の清掃のほか、エレベーターや共用スペースの保全・修繕を行うほか、入退居時の室内チェックなどもトータルに行っています。

### サザン・シリーズマンション

「サザン」マンションは北大生に人気のマンションです。北海道大学の近くに約30棟あり、住人の多くは北大生です。常に管理の目が行き届き、エントランスやエレベーター、通路などいつもキレイに清掃されています。事業会社は元々工務店のため、修理・修繕は御手のもの。

### 一般アパート・マンション

北大周辺に立地する一般アパート・マンションです。低層階から高層階のマンションのほか、築浅、低家賃、ハイクオリティ物件などさまざまです。札幌の住まいは3大都市圏に比べると、お部屋が広めで、家賃も比較的安めです。一人暮らしの北大生の約半数は10帖以上のお部屋に住んでいます。

北大1年生

# 年間スケジュール すごろく START



4月  
April



生協学生委員会イベント

## 「履修相談会 MANAVI」

先輩が履修制度の説明をしてくれます。その中で自分一人の履修を組めるようになります！(はる)

時間割づくり(履修登録)のアドバイスがたくさん。  
履修登録はこれに参加すればOK!

大学に入ると、便覧を見ながら自分で時間割を組まないといけません。総理・総文の移行制度もあるため、北大の履修登録は仕組みが複雑です。「履修相談会MANAVI」では、現役の北大生が、履修登録の方法をわかりやすく紹介します！詳細は、入学式前のクラスオリエンテーションで配布される「MANAVI+」という冊子をご覧ください。

日時：2024年4月6日(土)、4月7日(日)予定  
場所：北大 高等教育推進機構  
URL：<https://hokudai-coop-gi.com/>

詳細はこちら▶



4月  
March



生協学生委員会イベント

## 「春友祭」

入学前に友達をたくさんつくっちゃおう。

今年の新入生交流企画「春友祭」は、オンライン企画と対面企画の2本立てで実施の予定！日時や場所など、詳細はLINEで。右のバーコードからアクセスしてくださいね！

日時：2024年4月6日(土)、4月7日(日)予定

友達  
できたよ！笑  
(た)

友達  
できたよ！笑  
(ちゅ)



詳細はこちら▶

## 金葉祭



イチョウ並木が綺麗だった。歌うときにちょーと雨が降ってきた(歌い終わって晴れた)(きーたん)

色が派手なのも一興ですね。(むらけん)

12月  
December

## 冬休み

年末帰省するかどうかが、迷いどころです(ゆりゆり)

わりと短いですが... (ちゅうさん)

年越し、実家でするか？(とま)

11月  
November

## ポッキーの日

生協の購買部で11月11日にジャストポッキー(ストップウォッチを11秒11ジャストで止めたら景品ゲット!)開催したよ〜。

ブリッツも入れてやろ(ry (とま)

10月  
October

## 後期授業、開始

前期頑張った君は後期の授業とって多少いゆもえ。(とま)

2学期からの1限は早起きとの戦い(透見)

みんな勉強のモチベ上げられるけれど、僕の目指している学科は移行指している学科は移行点低すぎたやる気が吹き飛びました。(つるた)

## 予備志望調査

1年生の9月に行われる、学部学科移行への志望調査です。希望学科の中での自分の順位を知ることができます。

単位もらえるように願います！(みっきー)

## 七夕

北海道は8月7日が七夕です

8月  
August

定期試験がいっぱいあるよ。文系は大量のレポートに追われるよ

参考文献は早めに確保しておこう(1敗)(とま)

9月も後半になると1限は早起きとの戦い(透見)

9月  
September

夏休みって長いようで意外と短いよね(なす)

検校若人、(とま)

自動車免許を取る人がいっぱいいます(ゆりゆり)  
<https://www.hokudai.seikyuu.ne.jp/purchase/shop/driving/>



**健康診断**

心電図とお部屋で東京から来て初めて高校の友人と再会した。なんてこ。(つるる)

眼科も身長体重も全自動でハイテアでした!(逸見)

ちも知っている人かー(ちゅ)

とも並んだので早めにいくことをおすすめします!(るき)

**クラスオリエンテーション**

入学式前後の日程で行われるクラスごとの集まりです。生協組合員の代表者である「総代」などを決めます。

昨年オンラインで行いました(田代)

あー学連が担当する所属する!(中野)

**1月 January**

**期末(学年末)テスト**

**2月 February 3月 March**

**春休み**

引越す人は早めに部屋を決めておかないと新入生と被る

夏休み同様長い2か月弱ある。せーくなら北海道堪能しよう!

引越しの動き出しは早めがおすすです。部屋予約だけでなく、引越し業者さんへ連絡やwifi工事予約なども計画的に行いましょう...(はる)

**令和6年度北海道大学入学式**

Hokkaido University Entrance Ceremony The 2024 Academic Year

雨に降られてスーツが濡れましたよ。まったくもう。(とま)

まだこの時は今仲いい友達とも気まずかったなあ(ちゅーご)

看板前で写真を撮るためにたぶん1~2時間並んだ気がする。でもそこで一緒に行った友達とたくさん話して、会って2日とかだったのに仲良くなった。(きーたん)



**GOAL**

**総合入試勢 学部移行手続き**

1年生の2月後半~3月にかけての、志望調査や学部振り分け等の総称です。この期間の詳細は、9月の「学部学科等移行ガイダンス」で紹介されます。

本当にちゃんと手続きできているのか不安になりました。ちゃんと移行できてよかった...!(はる)

自動車免許とるつもりです(ゆう)

ドキドキだけど意外と簡単な移行発表もってわられたい



**新歓**

先輩がスプーカレー着ってくれました(ちゅーご)

いっぱい行っておくとその後の授業でぼったり会ったりします。今でも仲良しです(ふみきん)



**6月 June**

寒かった、特に夜は凍る(らん)

豚汁しか勝たん(ちゅーご)

めっちゃ食べた(きなり)

初チュロスでした(とま)

早いうちに対策を始めておくのが得策です(ほりけん)

共テ対策と似た感じのイメージあった(ゆう)

英強だった人も、ちゃんと勉強しておきましょう!!! (りお)

良い成績だと、後期英語しなくてよくなるかもよ(とま)



**TOEFL-ITP**

中間テストとして1年生全員が受けます。2年次の学部移行にも非常に重要なテストです。受験英語では対応できません。しっかり対策しましょう



**5月 May**

**中間試験**

時期が決まっているわけではなく、先生によってまちまちです。(ゆりゆり)

Gu前に終わらせようとする先生(武蔵人の感想です。(とま)



生協・共済 加入

安心・安全な生活、食生活や勉学生活までサポート

北大生の生協加入率

90%

北大生協のミッションは「北大生が充実した大学生活を実現するため」サポートすることです。

合格者の住まい探しから、共済・保険での安心安全な生活のサポート、食堂や購買店での食生活のサポート、書籍店やキャリアサポート店を通じての勉学研究へのサポートなど、入学から卒業まで様々な商品やサービスにより、北大生の生活を丸ごとサポートしています。



友友学舎

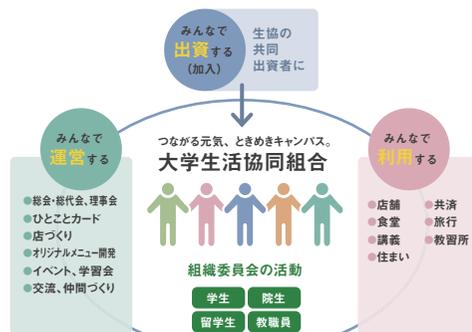
大学生協のしくみ

加入率90%以上。多くの学生が組合員加入をしています。

北大生協は、学生・教職員が出資金を出し合って運営し、学内の福利厚生事業を大学から委託されている非営利の相互扶助組織です。北大生の90%以上が

加入しており、食堂や書籍、購買を利用しています。利用によって生まれた利益はサービスや企画で組合員のみみなさまに還元しています。

大学生協と組合員のみなさんのつながり



出資金

20,000円(20口)  
卒業時(定款の  
定めに基づき)に  
返還します。

お預かりする出資金を運営資金に、店舗や食堂などの事業活動や、様々なサービス、企画をおこないます。20口 20,000円の出資金をお願いいたします。なお、出資金は20口 20,000円でお預かりしておりますが、他の口数でもご加入いただけます。

食堂などの各店舗や教科書の購入は生協に加入してからご利用ください。

組合員が受けられるサービス

組合に加入するとおトクな特典も受けられます。



入学時の住まい探し

北大生のお部屋探しは北大生協ルームガイドにお越しください。仲介手数料は全物件無料です。※札幌キャンパスのみ



学生総合共済

CO・OP学生総合共済や学生賠償責任保険などの大学生向けの共済・保険に加入できます。北大での生活の「お守り」です。



新入生向けPC販売

北大生向けの「学びをためない保障と機種」をご購入できます。



ミールプラン利用

北大生の「食卓」として毎日お得に、美味しく利用できる。年間定期利用プランです。



文具20% OFF

授業に必要なほとんどの文房具がメーカー希望小売価格より20% OFFで購入できます。



教科書ポイント還元

教科書をはじめ書籍・雑誌は5.5%ポイント還元を受けることが出来ます。※生協電子マネー利用時



講座・資格

公務員講座・各種資格スクールが組合員価格で申し込みます。



自動車学校

直接申し込みよりも16,500円安く利用できます。



入学準備もお得に

後日送付するクーポンで入学準備に必要な「スーツ」も「自転車」もお得に購入できます。

入学してすぐに使用するためには、生協加入は申込期日の **フロンティア入試Type1・Type2：3月15日(金)**、

**前期：3月15日(金)、後期：3月27日(水)** までに加入手続きをお済ませ下さい。

※電子マネーのご利用には大学生協アプリに登録・認証が必要です。P27参照



## CO・OP学生総合共済に加入しましょう

大学生どうしのたすけあいの制度

大学に入学すると高校生に比べて、想像以上に行動や環境が変化します。「今まで何も起こらなかったから、自分だけは大丈夫!」とはいえません。大学生活の中で遭遇するかもしれない「万が一」に備えておきましょう。



大学生活は高校までとは違います!



大学生は高校生までとは異なり日常生活でも行動範囲がぐんと広がります。

授業・実習中の  
ケガに備えていれは  
いいんでしょう?



とにかく  
安く入れるもので  
いいんじゃないか?

保護者の皆さま、大切なお子様の大学生活を守るためには  
大学生向けの保障が必要です。

## 大学生には大学生協の保障制度(共済・保険)を

学生総合共済は  
“保険”とは異なります。

自分のため



学生総合共済は  
自分と仲間のための  
たすけあいの制度です。

仲間のため



学生総合共済は、大学生協が学生組合員の万が一のときに学業を継続できるようにするために作った保障制度です。その掛金は自分のためだけでなく、全国で約69.7万人の仲間のためにも使われます。健康で安全な大学生活を送るために困った時はお互いにとすけあう、その気持ちを形にしたのが学生総合共済です。

他の保険に入っている方も含めた  
すべての新生入生に加入をお願いしています。

北大生の皆さんを  
サポートする  
体制を整えています。



学生相談総合センター 学生相談室 藤岡 大輔

北海道大学では約7割の学生さんが道外出身です。特に一年生の方々は慣れない一人暮らしに加え、北海道の冬の過ごし方に苦労されるというお話をよく聞きます。寒くて雪が多く、家に閉じこもりがちになって心身に不調を来すというのが一つのパターンです。また、大学生活は、自分で予定を組み立てられる自由度の高さがメリットですが、自分でマネジメントしなければいけない難しさもあります。困ったときには一人で考えるよ

りも、無理せず「誰かに頼る」というのがこれからの生きる上での一つの方であり、スキルです。

北大での相談先の一つに学生相談総合センターがあり、多くの学生さんにご利用いただいています。当センターには、学生相談室をはじめ、アクセシビリティ支援室、留学生相談室があり、臨床心理士のカウンセラーやコーディネーターが、皆さんをサポートする体制を整えています。また、CO・OP学生総合共済にご加入の方は「学生生活無料健康相談テレホン」のご利用もお考え下さい。心理面や身体面を含めた幅広い相談を、24時間受け付けています。不安要素を減らし、大学生活に集中できる環境づくりにぜひご活用ください。(学生相談総合センターの申し込み方法など詳細はwebサイト参照<https://www.sacc.hokudai.ac.jp/>)

24時間  
365日無料



ケガや病気になる前に  
学生総合共済加入者と保護者が利用できる

学生生活無料健康相談テレホン

からだところの健康相談

からだところに関する悩みに  
専門の相談員がお答えします。  
対面では相談しにくい内容でも  
時間帯に関係なく安心して利用  
できます。

くらしの相談

一人暮らしで困ったことやス  
トーカートラブルなど、生活を  
している上で困ったことの解決  
をサポートします。

## CO・OP学生総合共済3つのおすすめポイント

安心して大学生活を送ってほしいから

POINT  
1

大学生活に  
あった  
保障内容

P.18へ

POINT  
2

学内の  
生協窓口で  
手続・相談が  
可能

P.22へ

POINT  
3

病気・事故の  
予防活動

P.23へ

POINT  
1

大学生活にあった保障内容

自分自身のリスクに備える学生総合共済

学生本人の病気・ケガに備える

G1200コース

# CO・OP学生総合共済



※詳しい保障内容につきましては、パンフレットをご確認ください。

1年間の掛金 14,400円

1か月あたり  
1,200円

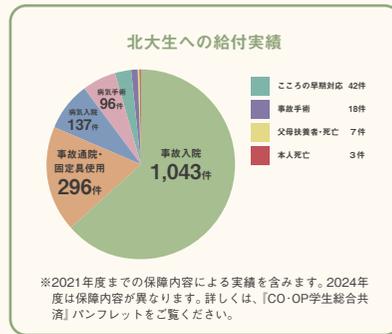
- 病気やケガを24時間、365日、学内外・国内・海外問わず保障
- 地震・噴火・津波によるケガも保障
- 病気もケガも入院1日目から360日分まで日額1万円保障
- 事故通院1日目から90日分まで保障
- 死亡よりも入院・ケガ通院・重度後遺障害への保障を充実
- こころの病による入院も保障
- 扶養者のもしもの場合も保障

学生の生活実態をもとにした商品改定 『学生総合共済』のおもなあゆみ



2022年度1年間で  
北大生への給付は  
1,642件1億3,064万円ありました。  
大学生活のリスクは意外と多いのです。

大学生活には授業・実習中、日常生活問わずリスクが潜んでいます。



## 北大生の給付事例

病気

ある日突然… 気胸

- 入院10日、手術1回
- 給付金額 150,000円 (総合教育部理系 1年)

こころ

ある日突然… 抑うつ障害 こころの早期対応保障

- 給付金額 10,000円 (総合教育部理系 1年)

ケガ

部活中に… 足の脱臼

サッカー競技中につまずき転倒

- 通院25日 ● 給付金額 50,000円 (総合教育部理系 1年)

ケガが治るまでアルバイトができなかったため、本当に助かりました。共済のおかげで、日常生活も安心して送れています。

学生総合共済なら入院やケガ通院が1日あたりの定額保障なので、医療費以外の生活費などにあてることもできます。

支えてくれている全国の仲間メッセージをお願いします。

気胸で5日間入院。手術あり。総合化学院 Aさん

今回、思いがけず入院手術をすることになり、高額の出費が急に増えましたが、本共済がカバーしてくれたことで感謝です。

卵巣出血で6日間入院。手術あり。法学部 Bさん

お母さんのおかげで手術費をカバーすることができ、金銭的にも安心です。助かりました！病気はいつ起こるか分かりませんので、生協の保険に入っていてとても良いなと思います。

大学生に多い病気(2022年度全国での統計)

- 1位 消化器系の疾患 急性虫垂炎、  
親知らずの抜歯で入院 など
- 2位 呼吸器系の疾患 自然気胸、  
扁桃炎 など
- 3位 腫瘍(新生物) 皮膚・卵巣の  
良性新生物 など

大学生に多い事故・ケガ(2022年度全国での統計)

- 1位 スポーツ事故
- 2位 交通事故
- 3位 日常生活での事故

POINT  
1

大学生生活にあった保障内容

あわせておすすめする保険

他人への賠償に備える

19H

# 学生賠償責任保険 (一人暮らし特約なし)



※詳しい保障内容につきましては、パンフレットをご確認ください。

1年間の保険料 **1,800円** (1ヵ月あたり **150円**)

- 他人の身体や他人の財物に対する賠償責任を1事故最高3億円まで保障
- インターンシップ中やアルバイト中、海外での賠償事故も保障

示談交渉サービス付 ※国内賠償事故のみ

全国での支払事例

自転車事故	アルバイト中の事故	正課の講義中の事故
自転車走行中、横断歩道で歩行者と接触し、相手にケガをさせた。 ●支払保険金/8,439,717円	アルバイト中に転倒し、アルバイト先のガラスにひびが入った。 ●支払保険金/136,950円	研究室の共用ノートPCに飲み物をこぼして破損させた。 ●支払保険金/124,190円

一人暮らしのもしものに備える

19HK

※マンションに火災保険付帯の方でも保障内容の不足分を補うために加入することができます。

# 学生賠償責任保険 (一人暮らし特約あり)

1年間の保険料 **8,500円** (1ヵ月あたり **約709円**)

- 借家人賠償責任保障が1事故最高1,000万円まで
- 火災・水ぬれなどによる家財保障が1事故最高200万円まで
- 破損・汚損などによる家財保障が1事故最高50万円まで (免責金額1万円)
- 住宅(敷地を含む)内の盗難保障(家財・自転車・現金)
- 父母駆けつけ費用保障(救護者費用)

示談交渉サービス付 ※国内賠償事故のみ

「一人暮らし特約あり」は借用住宅の損害や家財・盗難にも対応し、さらに上記の保障(一人暮らし特約なし)がすべて含まれます。

全国での支払事例

借家人賠償責任保障	家財保障	借家人賠償責任保障	父母駆けつけ費用保障
天ぷら油から火災発生。台所周辺の壁・換気扇、電気関係に損害を与えた。 ●支払保険金/1,927,794円	アパート駐輪場に施設して停めてあった自転車が盗まれた。 ●支払保険金/57,178円	IHコンロのガラストップに物を落としてしまい、破損させてしまった。 ●支払保険金/103,500円	入院(8日)のため父母が駆けつけた(ケガ・左足骨折)。 ●支払保険金/100,000円

あわせておすすめする保険

扶養者のもしものに備える

19W

# 就学費用保障保険



※詳しい保障内容につきましては、パンフレットをご確認ください。

1年目の保険料

4年間在学の場合 (2028年卒業予定) **5,200円** (2口加入) ※1口2,600円 (1ヵ月あたり **約434円**)

6年間在学の場合 (医学部・歯学部) (2030年卒業予定) **7,740円** (2口加入) ※1口3,870円 (1ヵ月あたり **約645円**)

■ 扶養者が病気やケガで死亡したり、ケガで重度後遺障がいを持って、学生本人が扶養者に扶養されなくなった場合の学費費用をサポート。

Q.なぜ就学費用保障保険は2口加入がおすすめなのですか？

A.就学費用保障保険は、扶養者が病気やケガで死亡したりケガで重度後遺障がいを持って、学生本人が扶養者に扶養されなくなった場合に学費費用をサポートする保険です。保障額は、1口加入で1年間最高25万円(実費)まで(定期代・賃借料は口数にかかわらず年間10万円まで)となっております。北海道大学の1年間の授業料53万円を考慮し、少なくとも学費をカバーできる2口、最大保障額50万円(実費)の加入をおすすめしています。

あわせておすすめするサービス

“実家・ひとり暮らし問わず”突然のトラブルに備える

# 学生生活110番



※共済・保険とは別のサービスです。※詳しくはパンフレットをご覧ください。

4年間の会費 **9,450円** (1ヵ月あたり **約197円**)

6年間の会費 **14,170円**

■ 生活相談電話サポート+トラブル出動サポート

北大生トラブル 1位 自転車	北大生トラブル 2位 水まわり	北大生トラブル 3位 カギ	北大生トラブル 4位 バイク
● バイク修理 ● 鍵の開錠 ● チェーンはずれ (税込1,000円に対応)	● 蛇口の水漏れ ● 排水 ● 下水のつまり ● トイレタンクの故障 ※作業費・出張費は無料、修理に必要な部品は実費	● 玄関 ● ロッカー ● スーツケース ● 物置 ● 金庫 ※玄関の開錠作業には録音機、お名前・住居物の住所の3つが確認できる身分証が必要です ※オートロックは共有部のため開錠できません	● キー閉じ込め(メットイン) ● キー製作 ● U字ロック切断 ● バッテリー上がり ● レッカー移動 ※作業費・出張費は無料、修理に必要な部品は実費 ※詳しいサービス内容はパンフレットをご確認ください

学生生活  
110番

利用者の声

台所排水つまりで利用しました。電話問い合わせ中に当日訪問が決まり迅速な対応で完璧でした。作業に感謝しては、状況説明をしっかりとってくれたのでやりやすかったです。(実家暮らし・総合理系)

自転車や水まわりで何度も利用しています。今回も自転車のバンク修理で利用しましたが、バンク修理だけでなく手入れまでしてくれました。(一人暮らし・歯学部)

POINT  
2

学内の生協窓口でお手続き・ご相談が可能

■ 学生総合共済の給付申請の仕方

1 ケガ・病気にかかってしまった…  
すぐ医療機関へ

病院の診察券、領収書などは保管しておきましょう！



2 共済カウンターへ  
行こう

治療がすべて終了したら、共済・組合員センターなどの共済カウンターへ行きます。



3 生協から申請用  
書類を受取り、  
書類を揃えて  
郵送する



4 審査後に、  
所定の日数以内に  
共済金が  
支払われます



学生の声

授業の後に共済カウンターへ行きました。職員さんが分かりやすく丁寧に教えてくれたので自分一人でも手続きできました。親身に聞いてくれて分からないこと不安なこと安心して相談できて頼もしかったです。学内で気軽に相談申請ができるので、ケガをしている友だちがいたら申請に行くよう言っています！(法学部 新2年)



共済・保険のお申込み・ご相談 (P14①,P15②)

共済・組合員センター(クラーク会館内)・北部トラベルセンター(北部食堂2階)の共済カウンターへ



▲ 共済・組合員センター



▲ 北部トラベルセンター

職員さんの声

学内にあるので、研究が忙しい学生さんも空きコマなどを利用して申請に来てくれます。共済金の申請手続は社会勉強にもなり自立に向け成長できる機会です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。私たち職員もサポートさせていただきます！

まずは気軽にご相談ください！

共済・組合員センター-TEL:

011-726-0442 (平日10:00~17:00)

※最新の営業時間は北大生協ホームページでご確認ください。

函館・水産学部にも  
窓口あります！

POINT  
3

病気・事故の予防活動

学生総合共済に加入する学生やその保護者が利用できます。  
24時間365日、学生やその家族からの相談に専門の相談員が応じています。

学生生活無料健康相談テレホン

共済加入者のための安心サポート

24時間  
365日  
無料

専門の相談員がお答えします

ヘルスアドバイザー	看護師・保健師・管理栄養士 内科、整形外科、外科、精神・神経科、 眼科、産婦人科
専門医	臨床心理士など
メンタルヘルス	

- からだところの健康相談  
からだところに関する悩みに専門の相談員がお答えします。対面では相談しにくい内容でも時間帯に関係なく安心して利用できます。
- ぐらしの相談  
一人暮らしで困ったことやストーカーのトラブルなど、生活をしている上で困ったことの解決をお手伝いします。

相談の傾向	新規利用: 364件
(こころの健康相談)	再利用: 1,297件
	不明: 36件

こころの相談主訴分類	件数
精神症状	641件
人間関係	534件
学業の問題(進路など含む)	279件
身体症状	81件
その他	162件
合計	1,697件

大学生協の保障制度からみただけの病気のケガ・事故共済金・保険金支払状況2021より

相談員より

昨年度ご相談いただいた内容の6割以上が「こころの健康相談」に関するものです。その中でも周囲とのコミュニケーションが取れず思い悩む傾向が見られます。大学生になると人間関係や日々の生活も大きく変わります。それに伴う心労は目に見えない形で溜まっていくものです。「友達や親にも話しにくい…」そんな時、電話相談で話しただけで楽になったという言葉や涙をいただく事も多いです。学生をいつでもあたたかい言葉で迎え入れ、万全の体制でご相談を受けられるように相談員一同、努力を続けていきます。

プライバシーは 密 ※学生生活無料健康相談テレホンの連絡先ご利用方法は共済証書送付時にご案内いたします。  
※応急処置・近所の病院の紹介・急い具合が悪くなったとき夜間でも受診できる病院の紹介のご相談に応じます。

学生と職員が一体となった病気・事故の予防活動

※2023年の活動の様子です

自転車点検会



自転車の無料点検会です。自転車の業者さんが点検してくれるので安心です。2023年は5月と10月の2回実施しました。

共済フェスタ



泥酔体験ゴーグルやアルコールバッチテスト、ベジチェックなど、楽しみながら健康を意識してもらおう企画です。

共済ボード



毎月の共済の給付状況と健康安全の記事を記載し、より充実した大学生生活を組合員に送ってもらうことを目的とした掲示板です。

共済カード + HAND BOOK

学生総合共済やあわせておすすめする保険に加入した方に共済カードとハンドブックをお渡ししています。自分が何に加入しているか、どこで手続できるか、連絡先はどこかなどが確認できます。(共済加入の証明書ではありません。学生本人の加入確認のためのものです)

共済カードと  
ハンドブック

※画像は2023年度のもです。



北大内での生活も日常生活もまるごと生協が支えます！

大学生活まるごと安心プランがおすすめ

- ミールプラン
- 生協電子マネー
- 学生総合共済・保険
- 学生生活110番

**一人暮らし** **大学生活まるごと安心プラン**

**ミニムムプラン**  
大学生活にこれだけ入ってほしいプランです。

- 食生活を支える「ミールプラン」
- 扶養者のもしもに備える「就学費用保障保険」

**ミニムムプラン**  
大学生活にこれだけ入ってほしいプランです。

- 「生協加入」
- 教科書代など学内生活費「生協電子マネー」
- 学生自身のケガ・病気に備える「学生総合共済」
- 他人への賠償に備える「学生賠償責任保険」
- 大学生活の悩みごとやトラブルから守る「学生生活110番」

**実家通学** **大学生活まるごと安心プラン**

**ミニムムプラン**  
大学生活にこれだけ入ってほしいプランです。

- 食生活を支える「ミールプラン」
- 扶養者のもしもに備える「就学費用保障保険」
- 大学生の悩みごとやトラブルから守る「学生生活110番」

**ミニムムプラン**  
大学生活にこれだけ入ってほしいプランです。

- 「生協加入」
- 教科書代など学内生活費「生協電子マネー」
- 学生自身のケガ・病気に備える「学生総合共済」
- 他人への賠償に備える「学生賠償責任保険」

CO・OP学生総合共済Q&A

- Q** 大学の案内している保険や共済に入っていれば必要ないのでは？
- Q** 保障は大事だけど、費用面が心配です。
- Q** 親元から通うので、今までと同じ保障で大丈夫では？

- A** 他の保険や共済から保険金や共済金が支払われた場合でも、学生総合共済への共済金請求手続きをさせていただけます。また学業継続への影響が大きな長期入院や扶養者の「もしも」の場合の保障もあり、経済的ナリスクに備えて「卒業までの学業継続」を第一に考えた保障内容となっていますので、ぜひご加入をおすすめします。
- A** 学生総合共済はお手頃な掛金で、十分な備えができます。学生総合共済の掛金は年額14,400円。1ヵ月あたり1,200円。24時間365日、国内海外を問わずケガや病気が保障されます。もしケガや病気になったときに備えが十分でない、さらにお金が必要になってしまいます。もしものときのためにしっかりと備えておくのがおすすめです。
- A** 実家通学でも、ケガや病気のリスクは付きまといまわすし、学資保険やこども向けの保険・共済は18歳～20歳に満期を迎えるものが少なくありません。この機会に大学生のための保障制度（学生総合共済・学生賠償責任保険）への加入見直しをおすすめします。



CO-OP学生総合共済  
よくいただく  
ご質問はこちら▶

4月・5月は1年間でもケガや病気の多い時期です。  
入学前に加入し、「もしも」にそなえましょう！

各プランの掛金・保険料・会費

大学生活まるごと安心プランがおすすめです！

- 1 生協出資金** 卒業退学時返還 (20口20,000円) 以下の各項目は生協加入が前提となります。
- 2 CO・OP学生総合共済** (G1200コース) 1年間の掛金 ※2年目からは口座振替
- 3 学生賠償責任保険** 1年間の保険料  
※2年目からは口座振替  
一人暮らし特約なし (19H)  
一人暮らし特約あり (19HK)
- 4 就学費用保障保険** (19W) ※2年目からは口座振替  
2028年卒業予定 (4年制) 1年目の保険料 1口2,600円  
2030年卒業予定 (6年制) 1年目の保険料 1口3,870円
- 5 共済掛金+保険料合計** (2+3+4)
- 6 学生生活110番** ※卒業予定年まで一括払い会費
- 7 ミールプラン** 詳細はP30～ ※1年のプランになります。学生会館で契約の方は、600円プランを選択ください。
- 8 生協電子マネー** 教科書代平均 35,000円、教材代5,000円 ※ミールプランをご利用されない方は食費等別途チャージしてください。 生協利用代金平均1ヵ月10,000円
- 9 加入webシステム利用料**
- 10 入学時の払込総合計金額** (1+5+6+7+8+9)

	4年制		6年制		6年制		その他の組み合わせ
	一人暮らしの方	実家から通学の方	一人暮らしの方	実家から通学の方	一人暮らしの方	実家から通学の方	
	安心プラン	ミニムムプラン	安心プラン	ミニムムプラン	安心プラン	ミニムムプラン	
1	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	
2	+	+	+	+	+	+	
3	14,400円	14,400円	14,400円	14,400円	14,400円	14,400円	
4	—	1,800円	—	—	—	—	
5	8,500円	—	8,500円	—	8,500円	—	
6	(2口) 5,200円	(2口) 5,200円	(2口) 7,740円	(2口) 7,740円	(2口) 7,740円	(2口) 7,740円	
7	28,100円	22,900円	21,400円	16,200円	30,640円	22,900円	
8	+	+	+	+	+	+	
9	9,450円	9,450円	9,450円	—	14,170円	14,170円	
10	(1,200円プラン) 194,400円	(1,200円プラン) 115,200円	(1,200円プラン) 194,400円	(600円プラン) 115,200円	(1,200円プラン) 194,400円	(600円プラン) 115,200円	
11	+	+	+	+	+	+	
12	40,000円	40,000円	40,000円	40,000円	40,000円	40,000円	
13	+	+	+	+	+	+	
14	500円	500円	500円	500円	500円	500円	
15	+	+	+	+	+	+	
16	292,450円	92,850円	206,550円	76,700円	299,710円	97,570円	
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							
61							
62							
63							
64							
65							
66							
67							
68							
69							
70							
71							
72							
73							
74							
75							
76							
77							
78							
79							
80							
81							
82							
83							
84							
85							
86							
87							
88							
89							
90							
91							
92							
93							
94							
95							
96							
97							
98							
99							
100							

※CO・OP学生総合共済は、学生組合員で発効日の年齢が満34歳以下の方がご加入できます。留学生・扶養を受けていない方は掛金・保障内容が異なりますので、コープ共済センターへお問い合わせください。(コープ共済センター 0120-16-9431)

※学生生活110番は、共済・保険とは別のサービスです。全国大学生生活協同組合連合会の商品で、ジャパンベネフィットシステム株式会社がサービスを提供しております。大学生協の組合員が加入できます。

※就学費用保障保険の1口あたりの保険料、学生生活110番の会費は、卒業までの期間により変わります。詳しくは各パンフレットをご確認ください。

生協の提供するすべてのサービスは生協加入が前提になります。プラン以外の組み合わせでWebからの申し込みの組み合わせは、「その他の組み合わせを希望の方はこちらを」を選択ください。



## 大学生協アプリでできること

### 組合員ご本人



- 電子組合員証表示
- 電子マネー決済
- ポイント利用
- 生協ECサイト

### 保護者の皆様



- 保護者チャージ (仕送りチャージ【コンビニ・クレジット払い】)
- 利用履歴 (ファミリー)
- 食堂利用履歴の確認
- 電子マネー残高・利用確認
- 電子マネーチャージ
- 登録情報の変更等

大学生協では、生協電子マネーやマイルプラン利用のために組合員様向けのアプリをご用意しております。組合員ご本人はもちろん、保護者の皆様もこのアプリをご利用されることで、お子様への仕送りチャージやお子様の利用履歴閲覧ができ、便利で安心です。

### 利用履歴の確認

**STEP 1** 画面左上の3本線 (メニュー) をタップ。

**STEP 2** 「サインイン」をタップ。

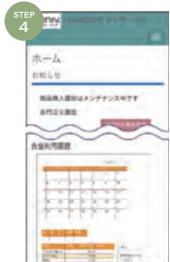
大学生協アプリ (公式) にサインインし、メニューから「univcoopマイポータル」をタップ。

メールアドレスとパスワードを入力して「サインイン」をタップ。

**STEP 3** 「コードの送信」をタップ。

SMSに届いた6桁の確認コードを入力し「コードの確認」をタップ。

### 学生ご本人



ホーム画面の下の方へスクロールすると、利用履歴を確認することができます。

### 保護者



「食堂利用履歴 (ファミリー)」を選んでクリック。

利用履歴は前日までの生協店舗利用分が反映されます。「食堂利用履歴」「購入履歴」がご覧いただけます。

利用履歴はこのような画面で確認できます。

## 電子マネーチャージ

### 組合員ご本人のチャージ

生協の購買、書籍の各店舗のレジにてチャージが可能です。現金を添えてレジでお申し付けください。

組合員ご本人のアプリからは、コンビニ払いまたはクレジットカード払いでのチャージも可能です。

北部食堂・中央食堂には専用「チャージ機」を設置しており、こちらもご利用いただけます。



また今年の秋以降、毎年春と秋にはメール等で「プレミアムチャージのご案内」をお知らせします。のご案内にて保護者様からまとまった金額をお子様へチャージいただくことが可能です。

## 保護者チャージの手順

大学生協アプリからお子様のアプリに仕送りのように電子マネーのチャージすることが出来ます。「コンビニ払い」と「クレジットカード払い」の手順をご紹介します。

**STEP 1** 決済home画面の「チャージ」をタップ

**STEP 2** 「扶養者 (保護者) チャージ」をタップ

**STEP 3** 組合員Myページに遷移しますのでログインし、右上の3本線をタップ

**STEP 4** 表示されるメニューから「チャージ」を選択し、サブメニューから「保護者チャージ」を選択しタップ

**STEP 5** 表示される画面のチャージ対象者をタップして選択し、下の「クレジットカード・コンビニを利用」をタップ

**STEP 6** 表示される画面の希望チャージ金額をタップ

**STEP 7** 画面下の支払い方法を選択タップ ※所属生協によってこととなります。

**コンビニ払い**

チャージするマネーを選択し、お名前等必須情報を入力し「確定する」をタップ

支払うコンビニを選択し、各コンビニでの手続き方法を確認

届いたメール内URLリンク画面に従ってコンビニでお支払い。

**クレジットカード払い**

チャージするマネーを選択し、クレジットカード情報を入力し「購入」をタップ

チャージ完了の画面が表示されます。

**チャージ完了** 組合員ご本人のアプリにて電子マネー残高をご確認ください。

# 毎日あったかい食事 生協ごはん



## 毎日きちんと食べる生活を 生協の食堂は北大生の食卓です

大学生活は食生活の自立を学ぶ大事な時期です。しかしその反面、講義、研究、サークル、アルバイトと初めて経験することが多く、昼も夜も忙しい大学生活ではついつい食事がおろそかになりがちです。北大生は、食堂をうまく利用し、食事を準備する時間を効率よく別のことに使うことで、健康で充実した学生生活を毎日送っています。次のページからは、入学後に皆さんが利用する食堂の紹介と北大生の食事情、より安心して利用するためのミールプランを紹介します。

W e l c o m e t o  
H O K U D A I



工学部食堂

## 食生活サポート



浦本 翔さん  
(総合理系新2年、富山出身)



森田 樹生さん  
(総合理系新2年、神奈川出身)



中村 海さん  
(総合理系新2年、滋賀出身)



## ミールユーザーによる座談会

ミール申込者に「食事」について聞いてみました

## Q. 北大入学前後の日常生活の変化は？

**浦本**：もう少し自由な時間があるイメージでした。何かとやることに追われて、大学の課題があったりして意外と思ってたより時間がないという印象です。高校までだと18時に部活が終わってたけど、今は18時からサークルが始まったりするので、生活リズムが想像できていなかったです。自分は早く寝ちゃうタイプだったので日付を超えたくなかつたはずなんですけど今は超えることが多いです。

**森田**：実家にいた時は起きたら朝食はあるので食べて学校に行けば良かったんですけど、大学に入って講義がなくて起きなくても良いときは朝食を食べなくなりました。高校時代と比べて部活がアルバイトに代わったくらいで活動量が減ったわけではないので、いままで体調を崩していないのが不思議です。

**中村**：北大に入学してアルバイトで自分でお金を稼ぐようになって、友達と外食することが増えたのが意外でした。5限がこんなに遅くなる(18:00終了)とも想像できていませんでした。

## Q. 食生活で気をつけていることは？

**浦本**：外食はしないわけではないですが、夜ご飯今日は何作ろうかと考えることは多いです。大体メイン1品と白米というパターンです。自炊の手際が実家の家族より良いわけではないので、実家にいた時みたいにおかずが何品もあるわけではないので、「実家に帰省するっていいな」というのが実感です。  
**森田**：僕も同じような感じで、友達とは外食に行くときもありますけど、基本一人では外食しないです。面倒くさいときだけコンビニですが、基本自炊でやっています。思ったより頑張れると思います。

**中村**：最初は頑張って自炊していましたが、何を作っても美味くないし、食材を腐らせてしまうこともあったので、白米中心になっています。

## Q. 生協のミールプランを使ってみての実感は？

**浦本**：僕は600円プランです。昼ごはんは完全にミールプランに充てています。麺類なども食べますが、一人暮らしの家ではご飯+1品なので、生協食堂ではできるだけ全力で野菜を摂るようにしています。ご飯、味噌汁、メイン、小鉢を組み合わせると健康上も精神衛生上も良いです。「野菜摂ってる、よし！」みたいな(笑)

ミールプランだと、財布をあまり心配せずにご飯を食べられるのがありがたいです。

**森田**：僕は1,200円プランです。本当は昼食+夕食、朝食+昼食と分けて利用できれば良いのですが、面倒なときには1回でできるだけ野菜も摂って井とかもって豪華になるようにしています。ミールプラン対象のパンを買って、一人暮らしの家で食べることもあります。

保護者とは生協アプリでつながっていて、たまに連絡を取ると「ちゃんと野菜摂ってる」と言われることがあります。空きコマがあるときは、昼ごはんミールプランを利用するためだけで大学に行くこともありますが、ミールの会計がスムーズなので助かっています。

**中村**：私は600円プランです。自炊だと肉類の扱いが難しいと感じることがあるので、生協食堂では肉類などを摂ることと、野菜やおかず中心になるようにしています。昼の混雑を避けて帰宅前に利用することもあります。

ミールプランは600円を何も気にせずにつかえるところが良いです。600円ピッタリのレシートは嬉しくて残っています。

## Q. 申込みのときの保護者のかたとのやりとり

**浦本:** 高校に学食があったので、北大でミールプランを申し込むのが自然でした。毎月お金を親から送ってもらうことを考えたら、ミールプランが魅力的に見えたので「申し込んだほうが良いじゃない?」と保護者と話しました。料理のモチベーションも自分のなかではあったので1,200円ではなく600円にしました。来年も申し込みたいです。

**森田:** 「朝も利用できて便利だね」というやり取りをして、1,200円にしました。

保護者からは「無理しなくて良いからね」とも言われました。保護者が札幌に来たときには「ミール使っているね」というやり取りもありました。

**中村:** 母の優しさで「申し込みしたら」と言われて申し込みました。いま振り返ると保護者には「めっちゃくちゃ感謝してます」と伝えたいです。

## 新入生へのメッセージ

**浦本:** 家庭の事情があると思いますが、普段の生活で考えると申し込んで良いと思います。

**森田:** 自炊しない、できない、部活めっちゃくちゃ頑張る、という人には良いと思いますし、昼用のお弁当作る手間を考えると、コンビニ利用より栄養面でも良いし、温かいものも食べられるし、ミールプランはおすすめだと思います。

**中村:** 1年生ってサークルとか勉強が思ってたより忙しかったので、自炊を負担に感じることもありました。そういった負担を考えるとミールプランはおすすめです。

## 利用者の保護者の方からもメッセージをおあずかりしました。

ひとり暮らしの準備をしていく中で、一番の不安は食事でした。住むところや洋服などは事前に準備出来ませんが、食事はそうはいきません。これまで自炊をほとんどしたこともなく、また生活の全てを自分で対応していかなければならない中で、つい食事が疎かになってしまうのではないかと思いました。私も社会人になってからですが、ひとり暮らしをしていた時があり、生活費が厳しい時つい食費を削ってしまうことがあったからです。そういう中で、事前に一定金額を先払いし、1年間は大学で確実に食事が出来るミールプランは大変よいシステムと思いました。一日定額内であればいつでも食べられますし、定額を超えても超えた分だけを追加で支払えば食事が出来ます。また、食堂で食事が出来なくても、パンや飲み物を買うことにも使えるので、無駄なく使用する事が出来ます。大学入学後、食堂で食べているものを娘が定期的に写真で送ってくれるので、大学の食堂ではどのような食事が提供されているか知ることもでき、我が家では楽しみの一つになっています。

文学部新3年生 寺垣さんのお父様より

## プラン利用者の声

### 自宅生



法学部新3年生  
佐藤 李音さん

自宅生は「ミールプランは1人暮らしの人のためのもの」と思い込みがちですが、大学は1コマの時間が90分と長く、午後も集中するためにお昼ご飯が欠かせないため自宅生にも便利です。レジでは学生証の電子マネーも利用できます。残高を気にしつつ定期的にお金をチャージする必要がありますが、ミールプランはストレスフリーで毎日利用できます! より楽しく、より便利な学食ライフを送りましょう!

### 学生会館



農学部新3年生  
永島 文佳さん

学生会館で朝晩の食事があるので、平日は毎日学食を利用しています。ミールプランの金額とおかずが品数多く選べるため、毎回食堂に行っ自分好みの献立を作ることがお昼の楽しみになっています。日によってメニューが変わったり、ご当地フェアが開催されたりするので入学前は「飽きそうだな、」とミールプランを1年利用することに不安でしたが、毎日利用していても飽きず、いまではとても気に入っています! 量も十分で、学食が昼から夜にかけて営業しているので、お昼を食べ損ねたときでも安心です。

### 一人暮らし



文学部新3年生  
寺垣 穂香さん

ミールプランに入っているので、今月の食費はどのくらいに収めなきゃいけないと都度考えることなく気軽に利用できます。休みの日に行っている自炊だと揚げ物系はハードルが高く難しいので、フライが食べられるのも個人的に嬉しいポイントです。また、メニューが豊富なのも特徴で、自分の空腹具合に合わせておかずや副菜を選ぶことができますので小食な人も安心して食べることができます。フェアも定期的で開催されるので、メニューに飽きも来ることがありません!

### 一人暮らし



文学部新3年生  
渡邊 颯音さん

家が近いので平日はほぼ毎日食堂を利用しています。毎日の自炊の負担を軽減することができ、非常に助かっています。昼休みに利用するだけでなく、例えば授業が午後のみ日は昼を家、夜を食堂で食べるなど、その日の都合によって使い分けています。大学生生活が忙しくなるにつれて料理が面倒になり食事を疎かにしがちになる中で、おいしくて温かい食事を十分な量、しかもバランスよく食べることができる食堂は私の健康と日々の生活を支える大切な柱ですね。

### 上級生



工学部新4年生  
落合 望さん

2年生で工学部に移行してからは対面授業がかなり復活し、昼休みによく友達と食堂を利用しています。ミールプランに入っていることで、先払いしたお金の元を取ろうと考えて大学に行く動機が発生することが分かってきました。授業がない平日でも、積極的に外に出るきっかけになっています。家で集中できなくて、図書館で課題をしたい場合には、大学に行く動機があるのは大きいと思います。



## 大学生生活で心配なこと（複数選択）

新入生親元アンケート2023（大学生協連実施）より



食事や日常生活  
全般のこと

52.2%

友達付き合いなど  
人間関係のこと

50.7%

就職・将来のこと

25.1%

事故や病気、ケガなど  
健康面のこと

53.6%

授業内容や  
単位のこと

32.8%

実は、保護者の方が  
新入生について心配していることTOP3  
は学生の生活に  
関することなんです！

在学中についた「食べない習慣」は社会に出てから正すのは難しく、  
体調を崩しがちになります。きちんとした食生活習慣を身に付けて、  
社会人としての自己管理の第一歩を学びましょう！



### 1 北部食堂

営業時間 8:00-19:00

学生食堂として日本有数の座席数を誇る  
食堂。1年生を中心に多くの学部生が利用  
しています。営業時間は8時～19時までで  
あり、学生の食を支えています。



### 2 中央食堂

営業時間 11:00-19:00

理学部と文系棟の間に位置する食堂。  
2階建てであり、1階と2階で別メニュー  
の提供を行っています。1階には北大構  
内唯一のパン工場も入っています。



### 3 クラーク食堂

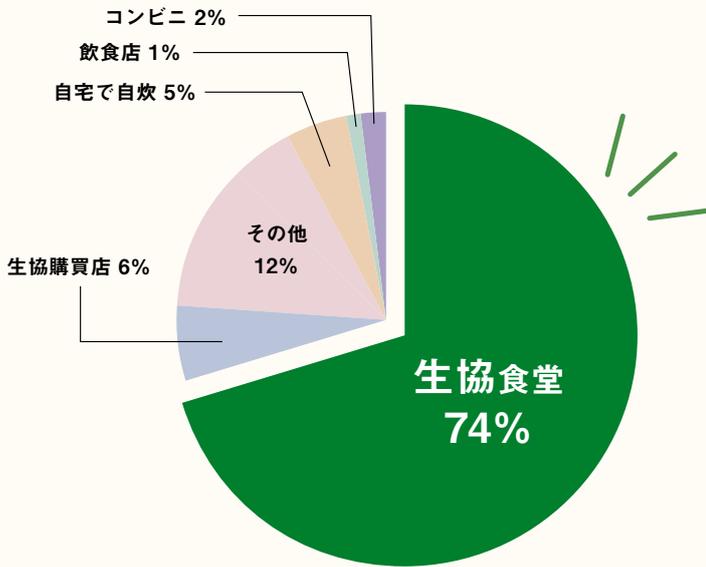
営業時間 11:00-14:00

札幌キャンパス最南端、クラーク会館  
2階にある食堂。落ち着いた雰囲気が  
好き！というファンが多い食堂です。



# 昼食を食べる場所

北大先輩に聞く  
1000人アンケート（2023年8月実施）より



大学生の忙しい毎日でも、  
きちんと栄養を摂取できるように、  
土日祝を除いて基本的に食堂は毎日営業して  
いるので、多くの学生で賑わっています。



## ミールプランのご紹介

住居や生活に合わせて2つのプランから選んでいただいています！

ミールプランとは、学生証と大学生協アプリに、食堂を1年間、現金が無くても毎日定額利用できる機能を付与する大学生協の食事サポートプランです。

### 1,200円プラン

特にこんな方に好評です

部活・サークル活動やアルバイトをしている方

お申込金額

194,400円

1人暮らしの方

1日の利用限度額	1,200円まで						
食堂営業日数	242日 ※2024年度営業予定日数です。学事日程等で、前後する場合がございます。						
最大利用額	290,400円 ※平日80日利用しなくても大丈夫 最大96,000円も経済的！						
	<table border="1"> <tr> <td>ミールカードのお支払金額</td> <td>194,400円</td> <td>←→</td> </tr> <tr> <td>最大利用（営業日数）</td> <td>1,200円×242日</td> <td>290,400円</td> </tr> </table>	ミールカードのお支払金額	194,400円	←→	最大利用（営業日数）	1,200円×242日	290,400円
ミールカードのお支払金額	194,400円	←→					
最大利用（営業日数）	1,200円×242日	290,400円					

※1日の利用金額を超過した分については生協電子マネーにてお支払いください。

### 1,200円で食べられる食事例

朝十昼



+



昼十夜



+



朝十昼十夜



+



+



店舗に掲示している商品カードには様々な情報を記載しています。



商品名・価格以外に、栄養価・アレルギーを表示しているので安心です。

※自宅からご飯を持ってきた場合

# 600円プラン

特にこんな方に好評です

学生会館  
(朝夕食付)に  
お住まいの方

お申込金額

115,200円

実家から  
登校の方

1日の利用限度額	<b>600円</b> まで				
食堂営業日数	242日 ※2024年度営業予定日数です。学事日程等で、前後する場合がございます。				
最大利用額	145,200円 ※平日50日利用しなくても大丈夫 <b>最大30,000円も経済的!</b>				
	<table border="1"> <tr> <td>ミールカードのお支払金額</td> <td>115,200円</td> </tr> <tr> <td>最大利用(営業日数)</td> <td>600円×242日 145,200円</td> </tr> </table>	ミールカードのお支払金額	115,200円	最大利用(営業日数)	600円×242日 145,200円
ミールカードのお支払金額	115,200円				
最大利用(営業日数)	600円×242日 145,200円				

※1日の利用金額を超過した分については生協電子マネーにてお支払いください。

※金額設定はこれまでのミールプラン申込者のご利用状況から算出しています。

※最大利用日数は年間の生協食堂営業予定日数を表しています。(利用する食堂により若干異なります。)

## 600円で食べられる食事例



北部購買で販売している、  
手作りのお弁当にもミールプランが使えます!

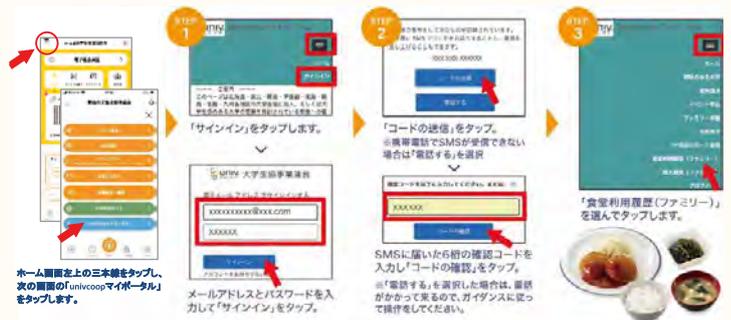
晴れた日に外で食べられる  
毎日の焼きたてパン



## 大学生協アプリで食堂利用履歴の確認ができます！

### 食堂利用履歴を見る手順

大学生協アプリ(univcoopマイポータル)からお子様の食堂利用履歴、確認いただけます。その手順をご紹介します。



### 食堂利用履歴の見方

1

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

2

朝	昼	夜	回数	総額
0	16	0	16	10,216

3

栄養価	平均値	1食の目安量	充足率
エネルギー(kcal)	651.00	863.00	75%
タンパク質(g)	22.24	28.00	79%
脂質(g)	24.03	27.00	89%
炭水化物(g)	85.81	127.00	68%
食塩相当量(g)	5.05	2.80	180%
カルシウム(mg)	40.00	300.00	13%
野菜量(g)	72.06	130.00	55%
鉄(mg)	2.16	2.80	77%
ビタミンA(μgRAE)	32.63	319.00	10%
ビタミンB1(mg)	0.38	0.53	71%
ビタミンB2(mg)	0.33	0.60	55%
ビタミンC(mg)	21.81	38.00	57%

男性  
身体活動レベル I (低い)

4

利用日時	メニュー	店舗	金額	エネルギー量(kcal)	タンパク質量(g)
2023/07/31 13:42	明太チーズコロッケ/かき揚げそば/鶏そば/ちれんこん	北大クラ食堂	616	755	22.6
2023/07/28 12:54	*うな丼/味噌汁(豆腐・わかめ)/漬物/ハーブ織のレバー煮	北大クラ食堂	732	103	10.6
2023/07/27 12:34	冷やし梅しそ鶏天そば/15番目のヘルシーサラダ	北大クラ食堂	462	801	23.4
2023/07/26 14:11	(小) 牛トロ丼/牛肉コロッケ/味噌汁(豆腐)	北大中央食堂	733	668	15.4

### 1か月の利用状況を確認できます

朝(～11時)、昼(11時～16時)、夜(16時～)として、ご利用のあった日に表示しています。右上のタブをクリックすることで、過去の履歴を遡って確認することができます。

### 2当月1か月の利用回数および利用総額の集計結果を確認できます

### 3栄養価等を確認できます

「栄養価等」は、エネルギー量・タンパク質・脂質・炭水化物・食塩相当量・カルシウム・野菜量・鉄・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンCの12項目を確認することができます。「平均値」は、月ごとの1食の利用平均値となっています。「充足率」は「1食の目安量」に対しての「平均値」の割合となっています。「1食の目安量」は④のタブでお子様に合ったものを選択してください。

### 4タブをクリックして性別や身体活動レベルを選ぶとお子様に合った1食の目安量を確認できます

▼身体活動レベルI(低い)  
生活の大部分を座って過ごし、運動をしていない学生  
通学やアルバイトで2時間程度歩いたり、立っての動作をしている

▼身体活動レベルII(普通)  
通学やアルバイトで2時間程度歩く他に1時間程度はクラブやサークルで運動やアルバイトでよく動く作業をしている

▼身体活動レベルIII(高い)  
頻繁に運動を行う習慣がある、または移動や立っての作業が多いアルバイトに従事している

### 5利用した日時、メニュー、店舗、金額や食事の栄養価等を個別に確認できます

栄養価が反映されないメニューはメニュー名の前に「※」が付きます。グラム売りのメニューについては、栄養価は反映されません。

## ミールプランのお申込み方法

- ① お申込みは、「生協・共済加入WEBサイト」からとなります。詳細はP.26の「加入手続きの流れ」をご参照ください。
- ② 生協加入済でミールプランの追加申込の場合はショッピングサイトからも申し込めます。

申し込み締め切り

3月27日(水)

追加申込みはこちら！

URL : <https://ec.univ.coop/shop/c/c01/>



## ミールプランQ&A

**Q.1日何回使えますか？**

**その日使えなかった分は繰越できますか？**

A.1日の利用回数の制限はありません。繰越はできませんので計画的にご利用ください。

**Q.生協の組合員でなければ利用できないの？**

A.その通りです。生協加入手続きと合わせてお申込みください。

**Q.大学生活の状況を見て、プラン変更や途中解約はできますか？**

A.6月末日まで可能です。詳細はホームページにてご確認ください。

**Q.1日の利用上限以上使いたいときは？**

A.上限を超えた分は大学生協電子マネーや現金でお支払いいただけます。

**Q.生協のどの商品でも利用できるの？**

A.食堂メニューと生協食堂で製造している弁当・パン・ベーグルサンドでご利用いただけます。(弁当は北部購買のみ)

**Q.自宅生はお昼にお弁当を持たせるから不要ですよね？**

A.高校までと違い、大学生は登校時間・帰宅時間もまばらになるので、家族の方と生活リズムを合わせるのが難しいと聞きます。まずは1食プランをお申込みいただき、生活リズムをみて問題があれば解約を検討されてはいかがでしょうか？

## その他、詳細情報

北海道大学生協ICカード利用規則

途中申込、コース変更・解約についてはWEB上でご確認ください。

ミールプランHP



# 北大生の ための 北大生協の パソコン。



# 北大生にふさわしい 学修スタイルを身につける

今の北大生は毎日どうやって学修しているのでしょうか？

そして、どうやって北大での学修スタイルを身に着けていったのでしょうか？

北大生協では多くの先輩の声をもとに、その時々合った、教材や学修スタイルを長年提供してきました。

コロナ禍を経て、北大生がどう学修しているか、北大生協の提案を見れば、北大生になるための方法がわかります。

北大生協と一緒に、北大での学修スタイルを身に着けていきましょう。

W e l c o m e t o  
H O K U D A I



高等教育推進機構・Sky Hall

## PC・周辺機器



工学部 新修士1年  
山田 悠介くん



法学部 新2年  
山下 匡隆くん



薬学部 新5年  
野村 郁子さん

## 先輩座談会

## 高校と北大のパソコンの使い方の違い

**司会** まずはみなさんの高校時代と北大時代のパソコンの使い方の違いから教えてください。

**山田** 高校は情報の授業はあったけど、情報以外に数学とか社会とかでパソコンを活用したことはありませんでした。個人的には自宅でWordなどは触れていましたし、プログラミングもちょっとやっていた。自分から見ると最近の新生は高校の時からオンラインの経験があるのはすごいなって思います。自分の北大入学時を振り返ると、パソコン操作については調べたらわかるだろうという思いも含めて、自信はそれなりにあったと思います。上級生になってから、例えばサークルで動画を作るようになったから動画作れるようになりたいとか、ポスター作るからそれに関する知識が欲しいとか、研究でこの統計のデータを知りたいからプログラミングが必要とか。目的が最初あって、逆算してその手法を学ぶことが増えた気がします。高校生までは、目的なしにまずはパソコンを触ってみてという感じだったので、そこは本質的に大学は違うと感じます。

**山下** 自分が高校生のころはコロナがあったのでオンデマンド授業とかやりましたが、情報の授業はリテラシーやプログラミングのコードを暗記させられたような記憶がありました。私の場合は高校の授業というより、生徒会とか部活動でWord/Excel/PowerPoint 使う機会があったので、その時に友達に聞きながらネット調べながら勉強しました。誰かにしっかり教わった記憶っていうのが全くないので、Wordのヘッター/フッターの編集とかセクションの入れ方は自分で調べました。先ほど山田さんがおっしゃったことは私も一緒だなと思って。目的があってゴールがあってそこから逆算して作っていくのに慣れていないひととそうではない人に分かれているのが入学したときの現状だと思います。

**野村** 私の高校の情報の授業はWordとかExcelの使い方をメインでやっていました。ある程度はみんな使えたような印象があります。北大入学時点でパソコンの操作自信がありますかっていう質問がありました。例えば簡単な文章作るのはできると思うけど、より凝ったことになるとそうでもない。一般的に見たら多分使える方に入ってたけど自分としてはあんまり自信ないにっちゃうかもしれないって思いました。

## 北大1年次の「情報学」の講義

- 司会** 入学して1年次4-7月に受ける「情報学」ってどんな内容でしたか？
- 山田** プログラミング的思考と情報リテラシーが大きな学びの軸としてあったと思います。まずプログラミングです。プログラミング言語に依存した学びではなく、プログラミング的思考法を学びました。クリティカルシンキングに関連したグループワークもありました。
- 山下** 情報リテラシー・情報倫理もありました。例えばメールアドレスのBCCとCC、個人情報管理、データの剽窃をしないとか、文章の体裁を整えることもありましたが、あまり時間はとってはいませんでした。多くの学生は自分のパソコンを持ち込んで情報学を受けていました。
- 司会** 高校まである程度やった経験がある人にとってはどうでしたか？
- 山下** 個別アプリケーションの使い方が深まった感じではなく、改めて大切なことを教えてもらった印象です。プログラミングをやる人は実用的なんでしょうけどやらない人にとっては、もうちょっとWordとかExcelとかPowerPointの使い方教えてほしいなと思ったりもします。

## 「情報学」ではやらないけど、パソコンで困ったこと

- 司会** 「情報学」で学ばなかったけど、知っていたら良かったこと、知らずに困ったことは？
- 野村** ELMS (学生用ポータル) は最初のガイダンスで紹介されただけで、具体的な使い方は情報学ではやらなかった。
- 山下** 最初にELMSから履修登録をやらなければならないときに戸惑いました。
- 野村** 昨年の生協パソコン購入者限定の使い方講座で先輩講師としてELMSの使い方をやったときも、「こうやったら時間割見れるよ」と教えてあげたら随分喜ばれました。
- 山下** ELMSは知っているといいことが多い。自分も入学して随分経ってからわかったことがたくさんあった。USBメモリ持っていないときにファイルを一時保存する機能とか。
- 司会** 「情報学」ではWord/Excel/PowerPointに触れないので、生協パソコン購入者限定の使い方講座では先輩北大生が「北大でのレポート作成時の知恵、ポイント」などを講師として説明する予定です。ネット検索で出てくるような一般的なレポートではなく、北大生の実践レポートが見れますって感じで。
- 山下** Word/Excel/PowerPointに触れた経験がある新入生が大半だけど、実は「これで良いのか確認したい」「これで合ってるの？」という時がある。それを講座内で聞けるのは良いですね。レポートもこんな感じで良いんだという基準がわかるのは良いです。
- 山田** ファイルの保存先はローカルなのかクラウドなのかとかも教えてあげたい。
- 司会** 「パソコン調子悪いので生協で見てほしい」と持ち込まれた時に「バックアップとった？」って聞くと大抵「???」って反応の学生が多いです。

## 学内のWiFi、充電事情

- 司会** 学内でもWiFiが飛んでいると思うけど、それにつなげることは結構ある？
- 野村** 薬学部は不安定になることはない
- 山田** 工学部は結構弱い
- 山下** 高等教育は人が多く集まると途切れ途切れになるので、少し弱いのかなと思うことはあります。
- 司会** 充電場所は？
- 野村** 授業中ってなるとコンソートの近所なところが限られている。授業以外だったら図書館です。勉強するときは図書館自習スペースでコンセントにつないでパソコンを使います。
- 山下** 授業が続くとバッテリーが不安になることがある。やっぱりモバイルバッテリー持ってた方がいと思う。パソコンは充電し忘れがちです。

## 北大生のタブレットの使い方

- 司会** タブレットってみなさんにとってどんなものですか？
- 山下** 入学当初から使えていたら便利だっただろうと思います。
- 山田** 大学で配られる紙をデータ化できるのでタブレットは便利
- 司会** タブレットとパソコンの使い分けを聞いてもいいですか？
- 野村** 私はタブレットはノートとして使うのと、資料の閲覧です。タブレットに書き込みしながら論文読むとかいう風に使っています。タブレットは画面が小さいので文章作成はやはりパソコンにしています。タブレットにキーボードつなげるんだったらパソコンを私は選びます。
- 山田** タブレットはパソコンのサブでも、スマホの拡大版でもなく、野村さんが言う通り「ノート」のイメージが強いです。
- 野村** 大学に持っていくカバンの中で、パソコン以外のものがタブレットになった、という感じです。

## パソコン・タブレットを壊してしまったら…

- 司会** ちなみにパソコン・タブレットを壊してしまった経験は？
- 山田** 私は2回パソコンを壊しました。初代は水没ですね。カバンの中にパソコンと水筒を入れていたときの事故でした。生協パソコンのプレミアサポートに入っていたので保証の力を実感しました。普段からクラウドにデータを移していなかったのが、データ移行が大変でした。2回目は生協で買わなかったのが、修理で3万円かかってイタかったです。
- 山下** パソコン壊れたらどうしようって思いました。

## まとめ

- 司会** 今日はありがとうございました。ちゃんとPCを使いこなせる北大生になるためのスキルを身につけよう、そのために生協パソコンと一緒にやろうと新入生には提案したいと思っています。

## 北大生になるための学修スタイル習得講座

### 先輩から使い方を学ぶのが一番の近道

北大に入学してからの1年はあっという間に過ぎていきます。特に入学後は、北大独自のシステムの使い方、履修登録、初めてのレポート等、多くの未体験に溢れています。この講座はこれまで新入生が苦勞してきたこと、本当に知りたかったこと、北大生協で蓄積したノウハウを実際の先輩北大生が新入生の皆

さんにお伝えする講座です。この講座に参加することで、北大でのパソコンスキル、北大での学修スタイルが身につきます。まずは、講座に参加して、多くの新入生とともに、未体験の共有、自分なりの北大での学修スタイルを探していきましょう。



## 北大での道を決める、なりたい自分になる

### 北大生活何から始めますか？

北大は総合入試制度であり、多くの人は総合文系、総合理系で入学をします。入学1年後には学部の選択をしなければなりません。それを見越して、自身のカリキュラムも組んでいきます。本講座では、先輩学生はどうやって、道を決めたのか？実際の先輩の体験談を聞くことができます。また、学部別入試の方も学部で入学した先輩の体験談があります。1年生のうちにやっておかなければいけないことは何なのか、本講座にはこれからの北大生活を迎えるにあたっての、ヒントがたくさんあります。

ところで皆さんは自分自身のことをどこまで理解していますか？自分自身を深く理解することで、自分にとって最適な道が見つかるかもしれません。本講座では、高校卒業後～大学入学時の自分、大学へ入学して少し経った時の自分を比較する未来志向の自己分析（SEQ）も受講できます。「今」がわかれば「なりたい自分」に近づくことができます。





## カリキュラム

### 北大生に必要なスキルを4日間で

私たちが  
経験を  
伝えます



北大でのパソコンスキルも、アカデミックスキルもこのカリキュラムで身につきます。また、多様な人との交流、チャレンジができる場です。北大生しか受けられない、北大生協でしかできない、特別な講座を受けて、ここから北大生活を始めましょう！

Day  
1

#### 「実際に北大で使うシステムの理解とこれからの考える」

4/5 (金) 18:00~20:00 (予定)

#交流 #北大システム #学部選択 #SEQ

同じ講座で学ぶ仲間と交流、北大での独自システムを学び、北大生になる第一歩を踏み出します。

Day  
2

#### 「北大で必要なパソコンスキルを学ぶ」

4/11 (木) 18:00~20:00 (予定)

#Office365 #北大生のレポート #魅力的なプレゼン

北大生として必要なレポート・プレゼンスキルを、実際の北大生の Office 活用方法から学びます。

Day  
3

#### 「自分を知り、北大でのチャレンジをはじめめる」

4/18 (木) 18:00~19:30 (予定)

#SEQ解説 #自分自身 #見つめ直す

SEQ 受診の結果を見ながら、ワークショップを先輩と一緒にいきます。自分の行動傾向を知り、北大でのチャレンジをはじめます。

Day  
4

#### 「2ヵ月間の変化、先輩の体験談で北大での道を決める。なりたい自分になる」

6/20 (木) 18:00~19:30 (予定)

#アップデート #先輩体験談 #これから

SEQ をもう一度受診して入学からの行動の変化を実感します。そのうえで、多くの先輩の体験談を聞き、これからの北大生活の目標を決めて、進みます。

※スケジュールと開講時間は予定です。学事日程に合わせて変更になる場合がございます。日程/開催場所が確定したら、ご購入いただいた皆様へご連絡を差し上げます。

## 入学前に 個人ノートパソコン のご準備を

北海道大学ではノートパソコンを  
必携としています。



※個人用パソコンの準備に  
ついては、北海道大学  
の入学手続きの案内資  
料に記載されています。

項目	推奨スペック(仕様)
OS	Microsoft Windows11以降もしくはMacOS(最新版または最新版にアップデート可能であること)
CPU	Intel社製 Core-i5またはApple M1と同等以上の性能
メモリ	16GB以上
記憶装置(ストレージ)	内蔵SSD 256GB以上
無線LAN	IEEE 802.11a/b/g/n/ac/axのいずれかの規格に対応した無線ネットワークアダプタ推奨

項目	推奨スペック(仕様)
バッテリー駆動時間	8時間以上
入力装置	物理キーボードを有すること
ディスプレイ	11インチ以上
外部インターフェイス	・USB2.0以上が利用できること
	・映像出力(VGA又はHDMI、いずれも有することがより望ましい)が可能であること
	・本体内蔵スピーカー及びマイクを有すること、または外付けスピーカー、マイク(イヤホンマイク)を利用できること
その他	・ウェブカメラを利用できること
	・携帯移動を考慮し、軽量・薄型のパソコン(1.5kg以下程度)が望ましい ・光学式ドライブ内蔵型は重量が重くなるため、必要な場合は外付けを推奨

大学生協では、**大学推奨スペックを満たして、なおかつ4年間買い替えずに済む、北大新入生のためのパソコンをご提案しております。**レポート、ゼミでのプレゼン、また高学年になるとインターンシップや、就活、研究、卒論と多くの場面で使用します。**パソコンは4年間しっかりと機能して動くことが前提**ですので、大学生協では、大学推奨スペックを基本として提案しています。対面授業、ハイブリッド授業、オンデマンド授業等、大学生の生活が多様多様に変化しています。パソコンは様々な環境変化に対応ができますので、しっかりと選ぶことが大切です。

### 4年間安心して使える大学生協が提案するパソコンです

大学のカリキュラムや学生生活を誰よりも理解しているので、メーカーと協力して、最適な仕様や機能を備えたパソコンを提案しています。また、メーカー保証、動産保障ともに4年間。入学から卒業まで買い替えずに、安心して使えます。



### Surface Special Recognition Award Velocity Partner of the Year 2023

全世界の Surface 販売パートナー企業を対象に1年間で1社選出される表彰。Surface の拡販において最も高い成長率を示した販売店として大学生協がMicrosoft グローバルアワードを受賞しました。



### 相談できる人がすぐ近くにいます

パソコンと一緒にプレミアムサポートに加入すると、故障、トラブルはもちろん、操作方法がわからない等でも、学内にある生協店舗に相談でき、講義の空き時間など、気軽に立ち寄れます。また、毎年メーカーの技術者にきてもらい、無料点検会も実施しています。



北大新入生のための

# 北大生協新入生向けパソコン

卒業までに買い替えずに使うための保証・サービスがすべて含まれています

北大生協  
**推奨**  
モデル

## 北大生協パソコンのここがオススメ!

大学推奨スペックをすべて  
満たしています

北大生協オリジナルパソコンは大学推奨スペックを全て満たしているので、安心して購入できます。

大学生協だから  
できること

4年保証でこのスペシャルプライスは大学生協だけです。私達は4年間買い替えなくて済むことを最も大切にしています。

Intel core i5  
第12世代

Windows  
11 Pro

Microsoft Surface

Surface Laptop Go3

(大学生協オリジナル4年保証付モデル)



メモリ16GB

指紋認証  
マスク着用中でも  
素早くログイン

173,580 円(税込)

これを持っておけば間違いなし。  
北大新入生のための最適モデル

SSD 256GB

最大15時間の  
長時間バッテリー  
※Microsoft独自計測



限定  
台数

Intel core i7  
第13世代

Windows  
11 Home

FUJITSU

LIFEBOOK FMVU8H3WD2

(大学生協オリジナル4年保証付モデル)

メモリ16GB

充実の  
コネクティビティ

197,074 円(税込)

SSD 512GB

最大29.5時間の  
超長時間バッテリー  
※JEITA2.0準拠

大学生協オリジナル型番  
高スペックを求める方に!

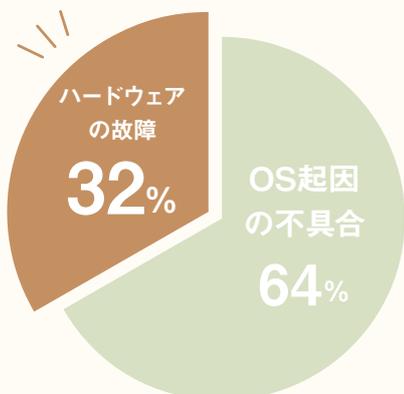


Office 365

北海道大学は包括ライセンス契約を結んでいるので、OfficeなしのパソコンでOK!

北海道大学では、Microsoft Office (Word, Excel, PowerPointなど)の包括ライセンス契約を結んでいるため、在学期間中はOfficeを無償で利用できます。インストール/アクティベートには、北海道大学学内LAN (HI NES)に接続する必要があります。北大生協パソコンを購入し、PCプレミアムサポートに加入いただいた方は北大生協でインストールのサポートをしています。また、大学からセキュリティソフトの推奨もされていますが、北大生協では新入生限定特価でウイルスバスターの提案もしております。詳細は、Webでご確認ください。

# 北大生協にしかできない、 困ったときも全て学内で解



**全員付帯の安心保証**

## 4年間PCハードウェア保証

自然故障や落下・破損・水濡れなどの自己破損を保証

### 4年間

自然故障をカバー



例 Surfaceの場合の保証

- 交換はリファービッシュ品(再生品)となります。
- ペン、タイプカバーは、標準保証1年間のみです。
- 通常利用時の故障の場合は、交換回数無制限です。

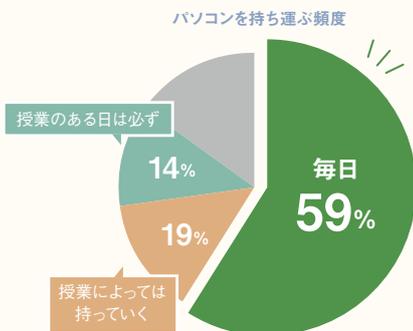
正しい使い方をしても使用年数に応じて増えてくる自然故障…  
北大生協ならではの卒業まで"安心"サポート!!

※入学4月～卒業3月末までの4年間  
※詳しい保証内容は、Webサイトや購入時にご確認ください。

### 不注意による

うっかり故障

をカバー



※北大先輩学生に聞く1,000人アンケート(2023年8月実施)より



例 Surfaceの場合の保証

- 落雷・火災・自然災害などは対象外。
- 交換はリファービッシュ品(再生品)となります。

持ち運ぶ頻度が多いので大切に扱っているつもりでも  
「ついうっかり」という事は誰にでもあります。  
こういった不注意による事故は後を絶ちません…  
北大生協ならではの卒業まで"充実"サポート!!

※入学4月～卒業3月末までの4年間  
※詳しい保証内容は、Webサイトや購入時にご確認ください。

#### 事例

机の上からパソコンを落としてしまった…  
症状：液晶画面破損  
費用：90,000円のところ

自己負担金 **0円**



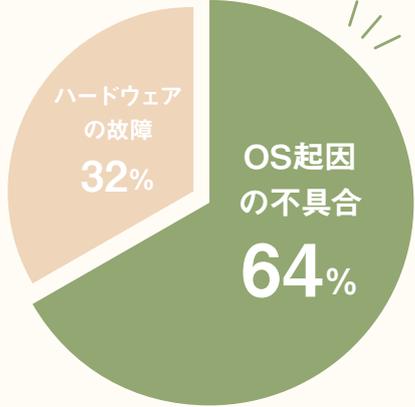
### メーカーによる

学内点検会

「異常がないか見てほしい」などの相談をメーカーに  
直接聞くことができる点検会を年1回行っています。

# 安心のサポートを受けることができます 決めます。

北大生協パソコン購入者の約**92%**が加入  
**PCプレミアムサポート**  
 全体の約64%を占める動作トラブルをカバーする安心サポート



## PC PREMIUM SUPPORT 最初のセットアップもしっかりサポート

セットアップ手順動画はあってもやっぱりよくわからない…  
 そんな人でも安心!先輩学生が丁寧にサポートします。

### セットアップサポート特設会場設置期間

2024年 **4月5日(金)~4月8日(月) 10時~19時 (予定)**  
**場所:生協会館1F多目的ホール**

※開催期間/時間は予定です。学事日程に合わせて変更になる場合がございます。日程が確定したら、ご購入いただいた皆様へご連絡を差し上げます。

**4月の相談事第1位は「Officeのインストール」です。授業開始に困らないためにもお申込みは必須レベルでおすすめします!**

**北海道大学は包括ライセンス契約を結んでいるので、自分でOfficeのインストールが必要です。**

北海道大学では、Microsoft Office(Word, Excel, PowerPointなど)の包括ライセンス契約を結んでいるため、在学期間中はOfficeを無償で利用できます。インストール/アクティベートには、北海道大学学内LAN(HI NES)に接続する必要があります。北大生協パソコンを購入し、PCプレミアムサポートに加入いただいた方は北大生協でインストールのサポートをしています。また、大学からセキュリティソフトの推奨もされていますが、北大生協では新入生限定特価でウイルスバスターの提案もしております。詳細は、Webでご確認ください。

## PC PREMIUM SUPPORT 急な故障でも貸出機を用意しています

パソコンを修理に出している間でもレポートや課題の締め切りは待つはくれません。  
 PCプレミアムサポート加入者には、故障修理期間中でも困らないように貸出機を用意しています。

### 生協会館1Fでサポートします (P14 ②)

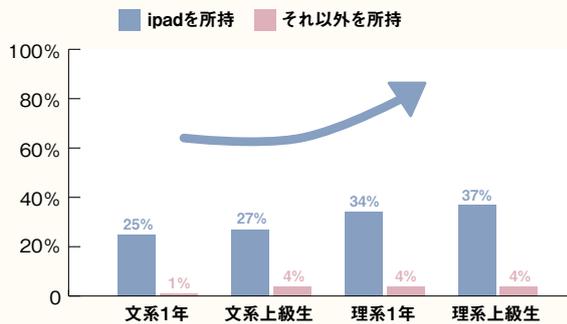


サポート料金表	北大生協ならではの授業に困らないサポート	北大生協組合員価格	プレミアムサポート加入者
PCトラブル診断	動作不具合の解決	1,100~3,300円	0円
重度な起動障害	PC初期化+初期設定+OSアップデート+大学包括ライセンス設定・Zoomインストール	16,500円	0円
PCセットアップ	初期設定+OSアップデート+大学包括ライセンス設定・Zoomインストール	7,700円	0円
北大包括ライセンスソフトのインストール	Microsoft Office・TrendMicroウイルスバスター:ライセンス認証・アップデート	3,300円 / 1ソフト	0円

PC PREMIUM SUPPORT **PCプレミアムサポート4年間 20,000円 (税込)**

## iPadを所持する北大生、デジタルノートテイキングを活用する北大生が年々増えています。

■ 北大先輩学生に聞く1,000人アンケート (2023年8月実施) より



### 上級生にもなると4割近くの方がiPadやタブレットを所持しています

上級生になるにつれて、所持率が上がっています。また、医学部1年生対象にとったアンケートでは、iPadの所持率が87.4%です。

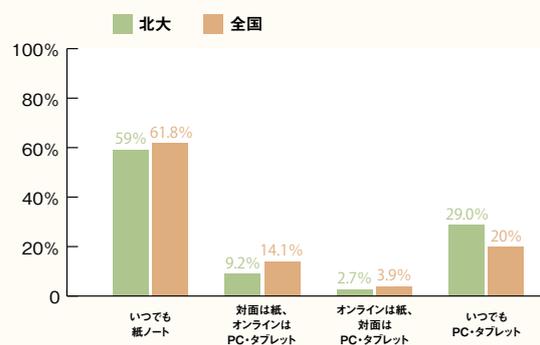
### デジタルノートテイキングは全国より北大生が進んでいます

全国の大学生より、北大生が10ポイント近く上回って、ノートはPCやiPad/タブレットで取っています。

講義によって、紙で配られたり、電子ファイルで配られたり…。

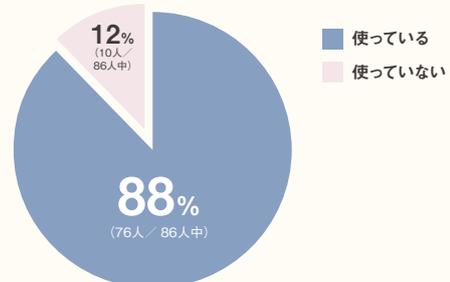
iPadなら紙で配られた資料を電子化、ペンで書き込みも可能で、全ての資料、ノートをたった1台で管理することができます。北大生協で購入して、北大先輩の学修スタイルを学ぶと効率良く大学生活をスタートできます。

■ 大学における教育とICT実態調査2023 (2023年5月実施)



■ 医学部聴診器販売の際にとった医学部1年生アンケート

### Q. 現在、授業でiPadはご使用されていますか



## iPadを使っている先輩の声

### 薬学部 新5年 野村さん

全部の授業の講義資料を一つにまとめられたのが便利です。「あ、これ他の講義で同じようなこと習ったな」と思ったらその場で別の講義のノートをすぐ確認できるようになります。資料も自分でアウトラインを付けてまとめられるので、紙の資料をバラバラ探す時間も省けます。



### Macの購入について

北海道大学の情報学という授業はWindowsベースで進むのでパソコンの操作に不慣れな人は注意が必要です。また、プレミアムサポート、パソコン講習会のお申込みはできませんので、ご注意ください。ご購入を希望される方は左記のQRコードから別途お申込みください。

# iPadも北大生協での 購入がオススメです

北大生協  
**4年**  
保証付

**iPadAir 第5世代 (Wi-Fiモデル)**  
スペースグレイ/64GB  
(大学生協オリジナル4年保証付モデル)  
+ **Apple Pencil (第2世代)**

**110,780** 円(税込)

**【セット内容】**

- iPadAir 第5世代 (Wi-Fiモデル)  
スペースグレイ/64GB (4年保証付) ¥94,300-
- Apple Pencil (第2世代) ¥13,480-

4年保証でこのスペシャルプライスは大学生協だけ！

※単体での販売行っておりません。  
※保証内容は以下の通りです。



保証内容	保証内容/期間	4年間 (メーカー保証1年間+延長保証3年間)
	保証対象	・ iPad本体 (iPad Proは除く) ・ セット販売したApple Pencil
	自然故障	・ メーカー規定内の自然故障であれば無償対応 (回数制限なし) ・ 対象となるのは「iPad本体」と「Apple Pencil」 ・ バッテリーの経年劣化は対象外 ※付属のUSBケーブル、充電アダプタの故障は1年のメーカー保証でのみ。2年目以降は有償での対応
	破損・水濡れ	△ iPad本体のみ。 ※Pencilは自然故障のみ。
	盗難・紛失・海外での故障/事故	×
	全損時 (Apple判定による交換不可)	メーカー規定全損判断となった場合は修理対応不可 ※未経過期間により返金 (購入日より1年以内¥4,100、2年以内¥2,000、3年以降¥0-税別)
	保証時の回数制限	保証期間内の過失や事故による損傷に対する修理保証は保証期間中 (4年間) 最大2回まで
	保証時の自己負担額 <破損/水濡れ時>	1回につき¥2,200 (税込)

北大先輩学生はこう使っている!

## iPad使い方講座

「iPadを購入したけれど、  
どう使ったら効率的に  
北大で学修できるのでしょうか？」



**現役の先輩学生が、  
実際の使い方を教えます。**

(書類の保存、整理、北大で使いやすいアプリケーションの紹介等)

北大先輩学生はこう使っている!

## iPad使い方講座

**3,000** 円(税込)

※北大生協でiPadセットを購入した方限定です

1歩先の学修スタイルをここからはじめましょう。

## 学びを支える“周辺機器”

モバイルバッテリーやプリンターなどの周辺機器の活用で快適PCライフ！

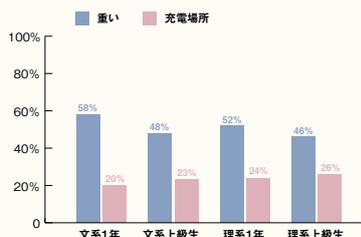
### モバイルバッテリー3点セット

#### 先輩のバッテリーに関する困りごと

パソコンでノートを取りながら授業を受けていると2、3コマで充電がなくなる／  
充電忘れたときに電池が切れる／大学に充電できる場所が少ない／  
満充電にしておけばパソコンは1日もつけどiPadの充電がもたない／  
就活の移動先でESを書こうとしたら充電ができず困った



#### PCで困っていること（上位2項目）



※北大先輩学生に聞く1,000人アンケート（2023年8月実施）より  
スマホだけではなく、パソコンやiPadも充電できることが大切です

先輩の声からできた商品です

#### モバイルバッテリー3点セット

14,980円（税込）

#### ① モバイルバッテリー (Super Port S3)

- ノートパソコンを1回フル充電できます！大容量の19,200mAh！
- ノートパソコンとスマホの同時充電可！



#### ② 充電器 (Super Tank S4)

- 小型で持ち運びも楽々！
- ノートパソコンとスマホの同時充電可能！



#### ③ 充電ケーブル (Super Cord 100W Cable)

- モバイルバッテリーの性能を最大限引き出せる100W出力対応のケーブル
- 防弾チョッキにも使われる素材で耐久性抜群！

## 3点セットを使っている先輩の声

工学部 新修士1年 永木くん

モバイルバッテリーの重さはスマホ2台分ですが大きさはスマホくらい。外出時のパソコン充電器として使いました。とにかく充電が早くて便利。パソコンを満充電できるのが心強かったです。充電器はコンセントが近くにあるときやモバイルバッテリーを充電するときに使いました。充電器でも早く充電できたのでよかったです。



#### ウイルスバスターを特別価格で

通常1年版か3年版しかありませんが、大学生協でパソコンをご購入いただいた方には、「大学生協オリジナルウイルスバスタークラウド4年版」のご購入ができます。4年間は追加費用なしで、安心してお使いいただけますので、是非この機会にご購入をご検討ください。また3台まで利用可能なのでスマホにも使用できます！

トレンドマイクロ  
ウイルスバスタークラウド 4年版

パソコン購入者特別価格  
6,300円（税込）

※単品では販売しておりません。パソコンを購入した方のみ販売です。パソコンと併せてご購入ください。



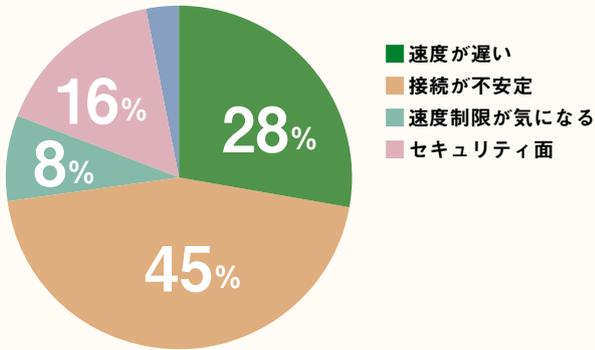
# Wi-Fiモバイルルーター

困るのは外出時の接続。インターネット環境があれば、快適に過ごせます。

外出時のネット環境は先輩学生も困っています。

安心・快適な通信環境を実現するために通信容量無制限の学生限定特別プランを大学生協では用意しています。

外出時困ったこと（複数回答）



- ☑ 月間データ容量に上限なし！
- ☑ 3つのネットワークでエリアも安心
- ☑ 工事不要で短期間で手配可能
- ☑ 契約途中の引っ越しでも住所変更手続きなしでOK

※北大先輩学生に聞く1,000人アンケート（2023年8月実施）より

## WiMAX+5G



**契約期間の縛りなし**  
 端末代金 & 事務手数料 & 解約金 0円

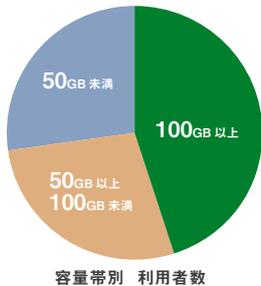
解約まで  
 ずっと同じ  
 月額料金

学生限定特別プラン  
 3万円相当の端末代金が無料！

**4,260** 円（税込）/月

※ご契約から6ヶ月以内に解約された場合は、端末を返却いただけます。※プラスエリアモード利用月のみ税込1,100円が月額金額に追加されます。

学生ってどのくらいの通信容量が必要??



**4割以上の学生が**  
 月**100GB**以上を利用中  
 ※2022年5月 DIS mobile調べ  
 毎日使う学生だからこそ  
**通信容量無制限の**  
**WiMAX**がおすすめ!

お申し込みは簡単  
**WEB** から

受付期間  
 2023/12/1 ~  
 2024/6/20

<https://dis.onl/plusS2024>

## PC・周辺機器

## brother マルチプリンター

本当にマルチプリンターって必要なの？  
コンビニで済ませればよくない？

大学生活では  
各自で準備しなければならない  
印刷物がたくさんあります。

## 1・2年生

- レジュメ
- レポート
- 試験対策
- サークル活動
- アルバイト

## 3年生

- インターン
- ゼミ資料
- 研究室

## 4年生

- 卒業論文
- 就職活動

でもそんなにたくさん印刷しないでしょ？…と思われるかも知れませんが、大学生活4年間で平均**6,000**枚以上印刷すると言われています。(プリンターメーカー調べ・大学生活プリンター実態調査)

## brother DCP-J915N マルチプリンター の便利なオススメ機能

## オススメPOINT ①

自動紙送りで連続スキャンが  
ラクラク！

ADF(自動紙送り)機能があるので  
大量の書類スキャンやコピーが連続  
でラクラクできちゃいます。

## オススメPOINT ②

コンパクトで置き場所を選ば  
ない！

40cm×17cmとコンパクトで、前面イ  
ンクカートリッジなので後ろに余分な  
スペースを取る必要もありません。

## オススメPOINT ③

4年間修理ピックアップ&  
学割！

購入から4年間修理時の配送料が無料！しかも修理費用も学割価格で割安  
になります。(メーカー保証は1年間)

## プリンターを使っている先輩の声

農学部卒 北沢くん

主に家で授業のレジュメの印刷や手元に残しておきたい資料のコピーに使っていました。プリンターが家にないとわざわざそのためにコンビニや大学に行くことになり、特に冬はとても大変です。インクは大学生協の購買で買えます。授業のついでに買いに行くことができるので、わざわざ家電量販店に行く必要もありません。



● プリンター

● スキャナー

● コピー

● ダイレクトプリント

● 無線LAN

brother DCP-J915N

14,980 円(税込)



# LGスマートモニター

学びも、遊びもたった1台で。

パソコンをスマートモニターに繋げて、学びの効率を上げることができます。疲れたら、自身の好きなコンテンツを大画面で見ることができます。



私達のスマート  
LG SMART Monitor

フルHD	IPS パネル	webOS
5W+5W Speaker	Bluetooth	AirPlay 2 Miracast
アンチグレア イクアモード	リモコン 操作	オール ホワイト デザイン

LG SMART Monitor 27

39,800 円 (税込)

学びも遊びも高画質で  
フルHD・IPSパネル



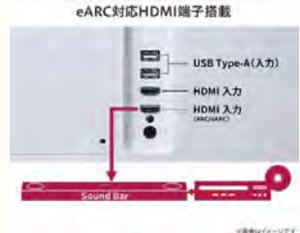
世界中のコンテンツがここに  
webOS 23



3年安心保証・無輝点保証



外部機器を接続し  
カスタマイズも可能



## LG SMART Monitorだからできること

1



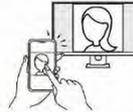
世界中の情報コンテンツをスマートモニターからダイレクトに

2



スマートモニターのスピーカーをBluetoothスピーカーとして活用

3



スマホの動画や写真もスマートモニターの大きな画面で

4



リモコン&アプリで操作も快適



PC・周辺機器

## 北大学修スタイルおすすめセット

大学生活で使うPCは、量販店よりもお得でサポートが充実している北大生協でのセット購入がオススメ!

<p><b>安心充実セット</b></p> <p>Surface Laptop Go3 248,540円(税込)</p> <p>or</p> <p>Fujitsu UH08 (台数限定) 272,034円(税込)</p>	<p>北大生になるための 学修スタイル習得講座</p>  <p>▶ P44へ</p>	<p>4年間PC ハードウェア保証</p>  <p>▶ P48へ</p>
<p><b>安心セット</b></p> <p>Surface Laptop Go3 233,560円(税込)</p> <p>or</p> <p>Fujitsu UH08 (台数限定) 257,054円(税込)</p>	<p>北大生になるための 学修スタイル習得講座</p>  <p>▶ P44へ</p>	<p>4年間PC ハードウェア保証</p>  <p>▶ P48へ</p>
<p><b>基本セット</b></p> <p>Surface Laptop Go3 193,580円(税込)</p> <p>or</p> <p>Fujitsu UH08 (台数限定) 217,074円(税込)</p>	<p>4年間PC ハードウェア保証</p>  <p>▶ P48へ</p>	<p>PCプレミアム サポート</p>  <p>▶ P49へ</p>

## 教材準備説明会+質問会@オンライン

何か分からないことはここで解決できます！

北大生に直接聞いてみよう！  
オンライン会議システム「Zoom」を使って、  
準備の仕方と、先輩が質問に応えます！

事前  
エントリー制です。  
エントリーは  
こちらから



- ① P26を参照して「加入手続き」をお済ませください
- ② 加入手続き後にショッピングサイトからお申込みできます

ショッピングサイトはこちら！

URL : <https://ec.univ.coop/shop/c/c01/>



### PCプレミアム サポート



▶ P49へ

### 充電器3点セット



▶ P52へ

### プリンター



▶ P54へ

### PCプレミアム サポート



▶ P49へ

### 充電器3点セット



▶ P52へ

※建築学科入学予定の方は別途モデル提案がありますので、詳細はショッピングサイトからご確認ください。

※その他、単品販売や、電子辞書、旧モデルの販売も一部ございます。詳細はショッピングサイトよりご確認ください。



# 夏休みまでの 「学び」

1年生の前期はあっという間です。

気づいたら夏休みだった…は回避しましょう。合格から夏休みまでの計画を立てて有意義な大学生活をスタートさせましょう。

## 夏 休み

### 先輩オススメの 夏休みの過ごし方

異文化体験に参加すべし  
自由に使える夏休みは1～2年生の2回だけ。  
1年生の夏休みに第一歩を踏み出そう

## 定期試験 8月

### 定期試験

大学卒業時の成績は入試結果との相関は見られないが、大学1年終了時の成績とは強い相関がある  
(2016/6/3毎日新聞)

講座受講生の声は64ページへ

## 英語中間試験 TOEFL-ITP 6月

## 5月



入学したら履修登録や講義など大忙し  
6月のTOEFLテストに向けて早めに対策をしましょう。  
62ページへ

異文化体験に参加して自分の見聞を広めよう  
3～5月に説明会を開催します！  
65ページへ

## 入学 4月



学びの基本書セットを読み始めよう  
60ページへ

北大生の第一歩教科書を揃えよう！  
59ページへ

## 合格発表 3月

4月からの新生活・学びに備えて準備をしよう

教科書を揃えるためには、生協への加入・大学生協アプリ・電子マネーへのチャージをお忘れなく！

# 教科書購入のご案内

「学び」の第一歩！教科書を購入しよう！

北大生協には、大学生のための書店があります。  
大学の教科書の多くは高校までのような教科書用に作られた本ではなく、出版されている学術書、専門書です。  
講義のためだけに作られた教科書もあるので、自力でそろえることは困難です。  
必要な教科書は全て北大生協で揃えることができます。



ご購入後の返品は一切お受けできません。  
必ず購入前にシラバス等をご確認の上、ご購入ください。  
※乱丁・落丁などの不良品については交換や返金対応をいたします。

## 教科書購入の流れ

- 履修が決まったら、シラバスや教科書リストで教科書をチェック！  
履修が決まったら必要な教科書を確認します。シラバスには講義内容や教科書の内容が記載されていますので、必ず確認しておきましょう！
- 自分で教科書を選び、レジでお会計  
教科書特設店にて必要な教科書をお取りいただき、レジにてお会計をします。  
※ご来店が困難なおお客様につきましては代引き配送(教科書代+送料+手数料)を承ります  
※品切れの場合は前払にて入荷時お取り置きを承ります

# 教科書代金の目安

※1…ドイツ語、フランス語、スペイン語、ロシア語、中国語、韓国語等  
※2…法律科目、生物学、物理学、情報学や実験・演習等です。

### 総合系(先輩の時間割)

	月	火	水	木	金
1	フランス語I		情報学I		
2	微分積分学I		フランス語I	英語演習	物理学I
3	英語I		線形代数I	英語II	生物学I
4	自然科学実験				化学I
5	自然科学実験		一般教育演習		環境と人間

必修科目事例	平均価格
英語I(必修)	3,000
英語演習	3,000
第二外国語(必修) <sup>※1</sup>	2,500
数学科目	2,000
その他教養科目 <sup>※2</sup>	24,800
合計	¥35,300

1年生前期目安  
約 **35,300** 円(税込)  
生協組合員は5%ポイント還元

### 総合文系(先輩の時間割)

	月	火	水	木	金
1		思索と言語			人文・社会科学の基礎
2	中国語I		歴史の視座		
3		統計学		情報学I	英語I
4	中国語演習		人文・社会科学の基礎	中国語I	英語II
5	社会の認識		環境と人間		

必修科目事例	平均価格
英語I(必修)	3,000
第二外国語(必修) <sup>※1</sup>	3,000
第二外国語演習	2,500
その他教養科目 <sup>※2</sup>	14,900
合計	¥23,400

1年生前期目安  
約 **23,400** 円(税込)  
生協組合員は5%ポイント還元

# 教科書購入概要

教科書販売期間 **4月6日～19日**

販売場所 **北部食堂2階教科書特設会場**  
(北部トラベルセンター内)

詳細は教科書販売HPをご確認ください



更新は3月中旬予定

※販売期間終了後は、随時出版社返品となります。  
販売期間内に必要な教科書を購入できるよう、お早めにご来店ください。



## 北大生必読！「学びの基本書セット(3冊セット)」

### 北大のロングセラー

先輩からの、これを北大学生入門として読めばスタートダッシュがきれるという本を紹介します。

先輩方もこれを読んで北大生活をスタートさせました。北大生に本を届けて75年。

北大生協が自信を持っておすすめするロングセラー3冊をセットにしました。

昨年は200名以上の新生がこの本を読んで北大生としての学びをスタートさせました。

### レポートってどう書くの？

## ゼロからわかる 大学生のためのレポート・論文の書き方



情報科学院 修士卒  
原 拓也さん

### 原先輩からのオススメポイント

#### お役立ちポイント

独自流で迷走しがちなレポート作成を体系的に進める方法を会得することができます。

#### 先輩の苦勞経験談

レポートや論文は、書きやすい実験結果から執筆しがちです。しかし、本章を論理的に組み立てるためには序論での問題提起に合わせる必要があり、先に結果を書いてしまうと整合性がとれず、後から無理やり小手先で調整することになります。この本に従い、論文の体系的な組み立て方を学びましょう。

#### 新生の皆さんへ

論文は序論が一番重要なのです。

### レポートの書き方からプレゼンまで幅広く網羅

## 学びの技 14歳からの探究・論文・プレゼンテーション



農学部 新3年生  
渡邊 稀羅さん

### 渡邊先輩からのオススメポイント

#### お役立ちポイント

大学でレポートを書く際、誰もが一度は抱くような問いに対する答えが大体載っています。慣れないレポートを書くときがあると安心な1冊です！

#### 先輩の苦勞経験談

大学生は誰にも説明されず、メールを書いたりアンケートを取ったりすることが求められる場面があります。この本ほど丁寧に解説してもらえる機会はありません！

#### 新生の皆さんへ

初めの「探究に向かう技」では大学でどのように学べば良いのかが分かりやすく書かれているため、大学での学びに困ったときにはぜひ読み直してみてください！

様々なタイプのレポート・論文に対応

## 思考の整理学



文学部 新3年生  
戸松 陸さん

### 戸松先輩からのオススメポイント

お役立ち  
ポイント

分かりにくい・分かりやすい表現とは何か確認した後、分かりにくい表現の原因を考え、そこに規則性を見つけ出す、という流れが理解しやすいため良いです。

先輩の苦労  
経験談

レポートを書く際にどこで段落や章を分けたらいいか、どんな表現をしたらいいか迷うのですが、この本から解決策をもらっています。

新入生の  
皆さんへ

レポートを作るときだけでなく、パワーポイントで分かりやすくスライドを作るときにも役立つ1冊です。

## 学びの基本書セット (3冊セット)



マーカーと  
付箋付き！

※実際のものとは異なる  
場合があります

3冊セット通常価格 4,675円(税込) ▶

新入生特別価格

**4,400**円(税込)

- ① P26を参照して「加入手続き」をお済ませください
- ② 加入手続き後にショッピングサイトからお申込みできます

ショッピングサイトはこちら！

URL : <https://ec.univ.coop/shop/c/c01/>



## 北大生協書籍部のご案内

北海道大学には学生・教職員のための書店が学内にあります。

北大生の学び・研究を支える専門書籍・教科書を始め、幅広いジャンルの文庫・新書・文芸書や雑誌・コミックを取り揃えています。入学後はぜひ足を運んでみてください。

書籍部クラーク店 生協会館2F



書籍部北部店生協 福利厚生会館2F





夏休みまでの  
「学び」の  
すすめかた  
-語学・留学編-

## 英語学習マトリクス

講義+自分の学修スタイルにあった学び方で可能性を広げよう。

## 「北大のBEST3」セット

自学自習で学習を進めるあなたにオススメ

自信のある方は、まずこの3冊で学習をはじめよう！

- 【総合対策】TOEFL® ITPテスト完全制覇
- 【単語】TOEFL®テスト英単語3800
- 【模擬試験】完全攻略! TOEFL® ITPテスト 模試4回分



新入生価格

定価 8,470円(税込) ▶ **8,000円(税込)**

- ① P26を参照して「加入手続き」をお済ませください
- ② 加入手続き後にショッピングサイトからお申込みできます

ショッピングサイトはこちら!

URL : <https://ec.univ.coop/shop/c/c01/>



得点力を上げるなら、試験前月の集中講座が効く！

## TOEFL集中攻略パック

TOEFL® ITP本試験にしっかり備える！

5日間×5時間、合計25時間の集中講座。毎回の講座でTOEFL®のスピード感到慣れ、高得点を目指せます。「オンライン独習トレーニング」で単語・リーディング・リスニングを練習しておくことで効果が上がります。

英語で進行

対面講座

選べる2つの日程

### ● TOEFL® ITP 集中講座

6月中旬の本試験前に2グループに分けて開講。

日程① 4月末～5月6日のうちの5日

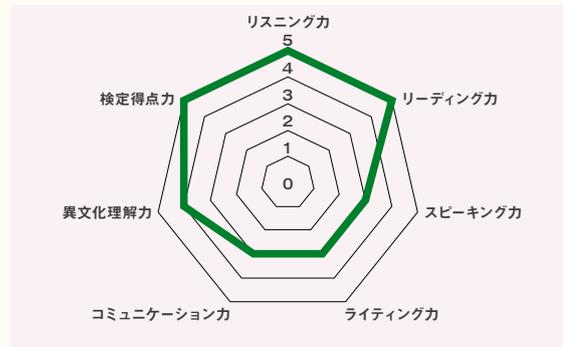
日程② 5月11日～25日(土・日のみ)

### ● TOEFL® ITP オンライン独習トレーニング

30セット+模試2回分 パソコン、スマホ、タブレットで利用可能

※使用テキスト 「完全攻略! TOEFL ITP® テスト 模試4回分」(アルク)は別売りで、生協書籍店にてお求めください。「北大のBEST3」セットにも含まれています。

※「英語完全制覇パック」をお申込みのお客様へ:「英語完全制覇パック」には、「TOEFL集中攻略パック」が含まれています。重複お申込みにご注意ください。



44,000 円(税込)

① P26を参照して「加入手続き」をお済ませください

② 加入手続き後にショッピングサイトからお申込みできます

ショッピングサイトはこちら!

URL: <https://ec.univ.coop/shop/c/c01/>



## 学び・教科書

トータルで身につけて、来年までに英語で学べる人になる!

## 英語完全制覇パック

プロのネイティブ講師による、  
年間161時間の英語力最強化プラン

ITP試験の先を見すえて英語力を鍛えたい  
3年後、5年後のための英語力をつけるなら  
今年が最大・最高のチャンス!

- 四技能英会話  
2時間×48週間+オンライン課題・ミニテスト  
96時間
- ディスカッションクラス  
2時間×10週間 20時間
- TOEFL iBT講座  
2時間×10週間 20時間
- TOEFL 集中攻略パック  
5時間×5週間 25時間

※TOEFL ITP集中講座のみテキスト別売り。使用テキスト「完全攻略! TOEFL ITP®テスト 模試4回分」(アルク) 生協書籍店にて販売中。  
「北大のBEST3」セットにも含まれています。

英語で進行

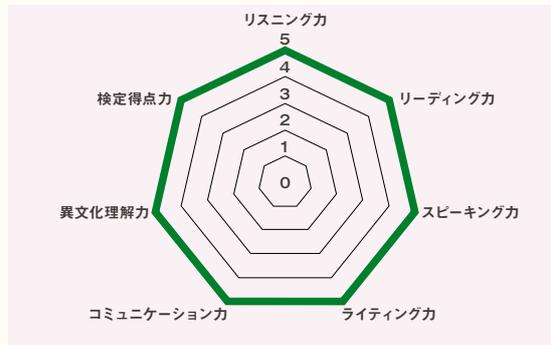
対面 / ZOOM

曜日振替自由

月額換算  
約16,500円(税込) **198,000**円(税込)

- ① P26を参照して「加入手続き」をお済ませください
- ② 加入手続き後にショッピングサイトからお申込みできます

ショッピングサイトはこちら!

URL : <https://ec.univ.coop/shop/c/c01/>

## 先輩の声

1週間を通して同じ授業が開講されており、好きな曜日に受講できるので、授業やサークル活動などで忙しい学生におすすめです。TOEFL-ITPの試験対策としてwebサイトでの問題演習も用意されていて、すき間時間を活用して学習したい方におすすめです。

(R.I.さん 医学部2年)

毎週の講座を通して、ネイティブの発音だけでなく、外国の文化などの話を聞くことができるということがメリットだと思います。また、毎回発言機会が多くあるのも英語力の向上に役立つと思います。

(匿名さん 獣医学部1年)

大学ではネイティブの先生が開講している授業も多くあります。この講座を受けると、そうした授業を受けるハードルを下げることができ、継続的に英語を聞いた話したりする機会も作れます。

(Y.F.さん 文学部1年)



大学生協がはじめての海外体験を応援！

## メルボルン異文化体験ツアー（夏休み発9日間）

### 初めての海外体験で留学も異文化交流もリアル体験

メルボルン異文化体験ツアーは、「海外に興味がある！」「英語にチャレンジしたい！」「何かにチャレンジしてみたい！」そんな方のための**大学生協オリジナルのプログラム**。全国の**1年生同士**で「はじめての海外」にチャレンジします。

異文化に触れることで、自分の力や視野の広さ、将来の可能性をどんどん広げることができます。

五感で体験！24時間英語シャワーで【英語脳&英語耳】になろう！

**体験**

現地語学レッスンで留学体験

ドキドキのレッスンもまずは参加者と一緒にLet's Try！

**挑戦**

生協にしかないプログラムで異文化交流

現地の大学生&留学生との交流や現地で働く社会人との交流で「自分」の価値観を広げます

**成長**

充実したアクティビティと事前・事後学習会！

学んだことをきちんと「身」にして、次への学びにつなげます



初めての海外体験にぴったり

オーストラリア・メルボルンって、こんなところ

- 移民の国！様々な文化が共存して、異文化交流にぴったり
- 世界で最も住みやすい都市7年連続1位！比較的治安が良い



## メルボルン異文化体験【おすすめポイント】

1. 体験

普通のツアーでは体験できない！異文化体験が詰まったツアー！

### メルボルン大学キャンパスツアー

現地の大学生生活をのぞき見♪

世界の大学評価で世界33位にランクされているオーストラリア屈指の名門大学を見学しよう！



### 留学をリアル体験！

語学学校にて参加者だけの英語レッスンを体験！ドキドキのレッスンも仲間と一緒にLet's Try！



### オーストラリア在住の日本人と交流

海外で働くことになったきっかけ等を聞くことで【自分の将来】をイメージ



現地での体験を通して異文化に触れる  
マーケットでの買い出しや、自由時間などを使って異文化を感じてみよう



2. 挑戦

全国の仲間と一緒にチャレンジ！  
自分の可能性を広げよう

参加者は全国の【1年生】！初めての異文化体験でも仲間と一緒に頑張れる！チームで励まし合いながら自分の可能性の広がりを感じましょう



3. 成長

事前事後学習を通じて、新しい自分を見つけ、成長を実感！

事前の目標設定や事後の成果発表で【自分の成長を見える化】しよう。行動特性検査【SEQ】で自分を見つめる機会を作ります。



4. 安心

海外保険自動付帯！  
現地でも日本語スタッフがサポートします



この夏、【気づき】・【体験】が  
あなたをさらに成長させる

詳細はこちら！

URL : <https://www.odekake.coop/ibunka/melbourne/>

