

# 重要

保護者の方とご一緒にご覧ください

# 生協加入

2025

## ガイドブック

進学決定後は

お早めに参加手続きを

参加手続きは下記期日までにお済ませ下さい

推薦合格者

前期合格者

中期合格者

2024

12/12<sup>①</sup>

まで

2025

3/15<sup>②</sup>

まで

2025

3/27<sup>③</sup>

まで



発行元



釧路公立大学生協同組合  
〒085-8585 北海道釧路市芦野4丁目1番1号  
☎ 0154-37-4155 📠 0154-37-4277  
✉ kushiropuc@univ.coop

各種お申し込み等は釧路公立大学生協 HP  
『受験生・新入生応援ページ』から！  
<https://www.hokkaido-univcoop.jp/kushiro-puc/>



## 理事長・学長挨拶

### 新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。



公立大学法人  
釧路公立大学 理事長

### 名塚 昭

いよいよ待ちに待った大学生活がはじまりますね。新しい環境に心が躍るとともに、何事も初めての経験なので多少の不安もあるかもしれません。お昼はどこで何を食べればいいのか。大丈夫。明るい学生食堂（大学生協が運営）で自然豊かなキャンパスを眺めながら、たくさんの仲間たちと一緒に食事することができます。様々なメニューがあり、栄養面にも配慮されています。そして、ときどき開催されるご当地メニューや、100円で朝食が食べられる企画などもあり、きっと食堂に行くことが楽しみになることでしょう。

大学生協は、学生と教職員が出資し、その生協の組合員となって運営をするものです。実際に多くの学生が委員として運営そのものに参画し、「スポーツ交流会」や在校生から出品された物を無償提供する「フリーマーケット」など様々な企画を提案し実行しています。

これから授業、研究、サークル活動そしてアルバイト、旅行など大学生ならではのライフスタイルを実感することになりますが、充実した大学生活は、大学機関の教職員の授業等、学生の皆さんの意欲、そして安心して生活できる環境などによって実現します。皆さんの大学生活の環境づくりについて、大学生協はその重要なパートを担っており、そのひとつに、病気や怪我、突然の事故などに対応している学生総合共済の保障もあります。新入生の皆さんの大学生協への加入を、教職員、在校生一同お待ちしております。

### 釧路公立大学へのご入学、心よりお喜び申し上げます。



公立大学法人  
釧路公立大学 学長

### 白川 欽哉

本学には、皆さんが大学生活を始めると日々利用することになる食堂や売店があります。それらを運営しているのは大学生協という組織で、学生・教職員からの出資金をもとにしています。出資者は、大学生協の組合員となります。この考え方の源流には、19世紀半ばに労働者の生活改善、組合員の平等、利益の分配などを目指して誕生したイギリスのロッチデール公正先駆者組合の原則があるとわれています。それはのちに大学生協にも影響を与えました。

日本では、1898年の同志社大学を皮切りに幾つかの購買組合が学校管理下の消費組合として設立され、1926年には学生主導の東京学生消費組合連合が発足しました。大学生協の数が大きく増大したのは、第二次世界大戦後のことです。現在、全国に213、北海道には14の大学生協があります。釧路公立大学生協は、2008年に誕生した若い組織ですが、出資者である学生や教職員の声に耳を傾け、年々目に見える変化を遂げています。さらなる発展には、組合員の拡大、組合員の提案や運営への参加が不可欠です。学生・教職員を分け隔てることなく組合員同士が協力して育てていく組織、それが大学生協です。皆様のご加入をお待ちしています。

CONTENTS

- 第1章 はじめに  
03- 大学入学までの流れ  
05- 大学生協サービス
- 第2章 安心安全な生活を支える  
07- CO・OP 学生総合共済とは  
09- その他各種保険類
- 第3章 食生活を支える  
11- 生協購買・食堂  
13- ミールプラン
- 第4章 おすすめプラン紹介  
17- 加入プラン一覧表

釧路公立大学生協  
公式ホームページは  
こちらから！



新入生の皆様！ご入学お

# 大学入学までに必要

学内には購買 / 書籍 / 食堂は大学生協のみです。組合員に加入して利用しましょう！まず、最初に手続きをお願いします！生協加入は分かっている共済については親に頼りっぱなしでした。親御さんと一緒に相談して加入することをおすすめします！分からないことは LINE・電話にて相談することもできますよ！

自宅外の方はお部屋探しが1番悩むのに時間が掛かりました。合格タログはとても便利です！物件数お部屋探しをすることをおすすめ

## 生協 / 共済 / ミール加入

大学生協は組合員みなさんのお店です。加入手続きをお済ませの上、店舗をご利用ください。共済やミールプラン加入など組合員加入をすることでご利用いただけます。手続きの手順は加入 WEB マニュアルをご確認ください。



お申し込みは右記の QR コードから！→



## お部屋探し

このカタログでお部屋探しは解決！ご希望に沿った物件に住むためにも早めのチェックが大切です！空き情報などは生協では把握しておりません。お部屋探しカタログで気になった物件は該当不動産各社・下宿先にお問い合わせください。

第1章

03

入学までの流れ

STEP 01



### ご入学

おめでとうございます！



STEP 02



### 合格者説明会に参加

入学前・釧路への不安は説明会にて解決！現役大学生が中心にな説明会を開催しています。先輩学生と直接対談することもできますよ！自宅生の方もぜひ、ご参加ください。



お申し込みは右記の QR コードから！→



STEP 03



大学生協からのお知らせ以外にも私たち学生委員会から釧路の過ごし方や講義の事などこれから大学生になる皆さんはもちろんのこと、生活費はどうしているのかなどお金のこともお話ししています！ぜひ保護者と一緒に参加してくださいね！お待ちしております！



めどうございます！

# 主要な手続きの流れ //

何かありましたら  
大学生協公式 LINE に  
お問い合わせください



嬉しいと思います。自分も色々決め  
案内に同封されているお部屋探しカ  
には限りがあるので、少しでも早く  
します！

友達作りに不安を感じている新入生がほとんどだと思います！でも安心  
してください！生協学生委員会では新入生歓迎企画として友活を実施し  
ております！その他にもフリマやスポーツ交流会など見逃せないイベン  
トが盛りだくさん！一緒に最高の大学生活をスタートさせましょう！は

## 新入生歓迎企画への参加

※2024年度新入生歓迎企画チラシ

昨年は新入生の90%以上の方が  
こちらの企画に参加しています。  
新入生歓迎企画（友活）で友達  
ができた学生もいっぱいいます。  
友活は4月に開催しております。  
生協HPにも詳細を掲載して  
おります。



お申し込みは右記の  
QRコードから！→



詳細は生協公式 HP  
をご覧ください！



第1章

04

入学までの流れ

STEP 04



## パソコン・教材購入

釧路公立大学は1人1台パソコンが必携です！パソコン操作が不安な方は、講習会にご参加ください！箱を開けた状態からセットアップするので安心です。現役学生が釧路公立にあったパソコンを選んでいきます。



お申し込みは右記の  
QRコードから！→



大学生協は4年間の「学び」を応援します。機器だけでなく、壊れたときのサポートや学びの場の提供といった面も生協ならではの。常に変化し続ける社会で生きる「学び」を実現するためにぜひ大学生協をご活用ください！



## 入学式

いよいよ大学生活のスタート！不安な点は生協学生委員会が作成している、新入生歓迎冊子『New Step』の他に相談LINEでも解決できます！友達追加してLINEからもお気軽に相談してくださいね。

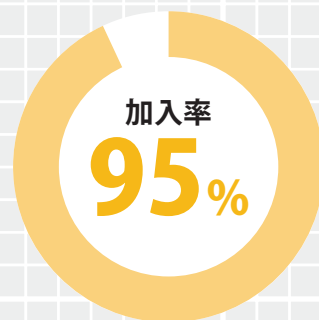
入学式で不安なことは服装だと思  
います！学生委員会が作成した  
「NEW STEP」にも掲載されている  
のでぜひご確認ください！

学生生活をサポートする、便利で頼れるパートナー

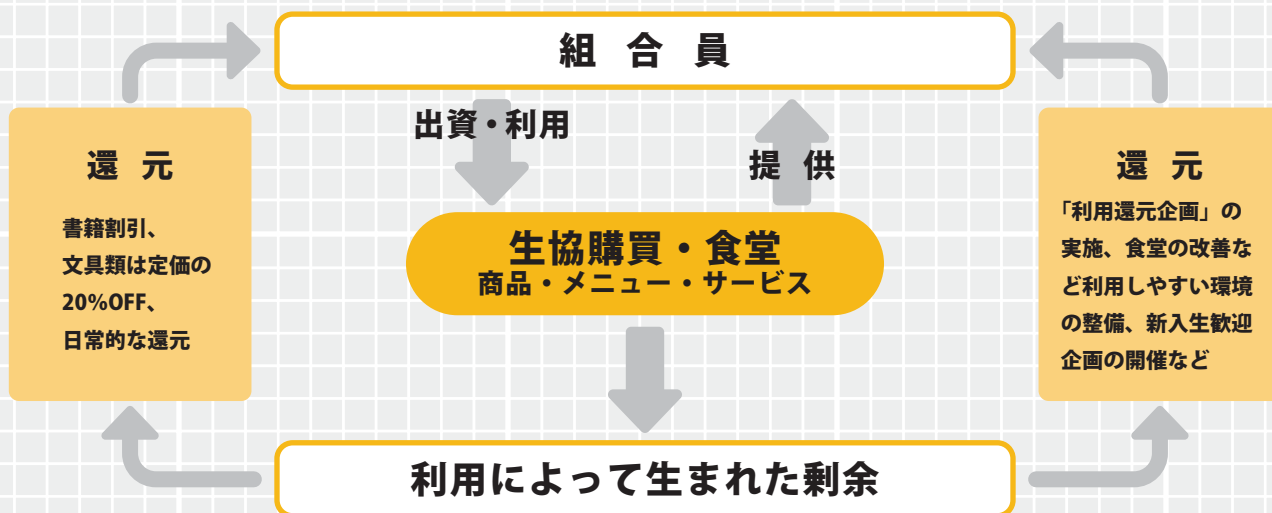
# 大学生協は組合員のお店

大学生協（大学生生活協同組合）は、大学での生活をより充実させるために、学生や教職員と一緒に運営する非営利組織です。大学生協では、利用者である学生・教職員がみんなでお金（出資金）を出し合い、組合員として協力しながら運営し、様々なサービスや商品を提供しています。

大学生協に加入することで、キャンパス内の食堂や購買部での食事や文房具の購入、教科書の取得、保険の加入など、大学生活に必要なサービスを利用することができます。また、生協の運営に参加することで、自分たちで大学生活をより良くするためのアイデアを実現する機会もあります。



※2024年度新入生実績



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

大学生協に加入するためには

## 生協のサービス利用には加入が必須です！

生協が提供するサービスを利用するためには加入が必須となります。下記の期日までに生協への加入手続きをお願いします。もし、期日を過ぎてしまった場合には TEL：0154-37-4155 までご連絡ください。

大学生協に加入する際には

4口 **20,000円** をお願いしております  
(1口 5,000円)

出資金は卒業時（脱退時）に  
定款の定めに基づき変換します

## 生協加入申込期限

推薦合格者

12/12木まで

前期合格者

3/15土まで

中期合格者

3/27木まで

# 組合員が受けられるサービス一覧



大学生協に加入し、組合員になることでおトクにサービスを受けることができます！

 <p><b>購買店</b> 食品・飲料類を始めとして大学生活に必要なものが全てここで揃います 詳細は 11P をご確認ください</p>	 <p><b>食堂（学生ホール）</b> 安心・安全な食材を使用し、学生に優しい価格で昼食が提供されます 詳細は 12P をご確認ください</p>	 <p><b>教科書購入</b> 購買店では一般よりも「お得」に教科書を購入することができます！ 詳細は 11P をご確認ください</p>
 <p><b>CO・OP 学生総合共済</b> 学生本人のケガや病気の「もしも」にそなえるための保障制度 詳細は 7-8P をご確認ください</p>	 <p><b>学生賠償責任保険</b> 他人への賠償事故や一人暮らしの「もしも」にそなえる 詳細は 9P をご確認ください</p>	 <p><b>就学費用保障保険</b> 扶養者の「もしも」に備える、学業継続のための費用をサポートします。 詳細は 10P をご確認ください</p>
 <p><b>学生生活110番</b> 日常生活のちょっとした悩みからトラブルなどをサポートする制度 詳細は 10P をご確認ください</p>	 <p><b>ミールプラン</b> 通常よりもおトクに食堂を利用できるサブスク（年間定期券）制度 詳細は 13-16P をご確認ください</p>	 <p><b>大学生協アプリ</b> 生協が提供する、購買・食堂で利用できる電子マネーアプリになります。 詳細は下記をご確認ください</p>

## 大学生協電子マネーアプリ（通称ピリカ）

# スマホで素早く決済！ポイント付与もあります！



ピリカとは教科書・教材・食堂など生協店舗で使える釧路公立大学限定の電子マネーです。

- チャージした生協電子マネーは卒業までご利用できます。
- 現金を気にせずお会計ができます。
- フェアやキャンペーン時にポイントも付いておトクです。
- 利用履歴（商品購入・食堂利用）を確認できます。

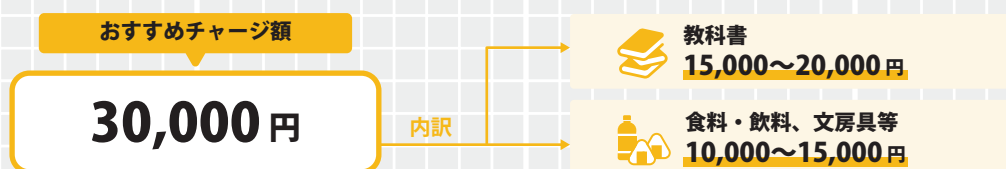
便利でお得！



第1章  
.....  
**06**  
.....  
組合員が受けられるサービス

## 新入生限定 事前チャージで**5%**のプレミアム特典がつきます！

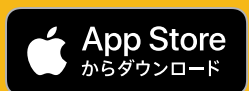
必要な金額を入学前にチャージ（入金）しておけば、授業に必要な教科書等が入学後すぐに購入できます。さらに、新入生限定で1万円以上事前チャージ頂いた方には5%のプレミアム特典があります！



**お早めのお申込をおすすめします**

お忘れになる前にアプリ登録をお願いします。電子マネーがアプリに反映されるのは、  
**4月以降**となります。

「大学生協アプリ（公式）」は、以下のリンクからダウンロードできます



学生本人の病気・ケガに備える

1年間の掛金

14,400円

# CO・OP 学生総合共済

釧路公立大学では「学生教育研究災害傷害保険」に学生全員が加入しています。  
あわせて、釧路公立大学生協では「CO・OP 学生総合共済」の加入を推奨しています。



※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。

CO・OP 学生総合共済は大学生に寄り添った保険です

## CO・OP 学生総合共済への加入って本当に必要？

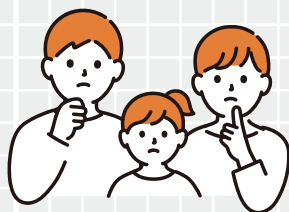


Q. 共済の加入って必要なの？

Q. 大ケガしたことないし大丈夫！

Q. 他の保険に入っているし...

Q. 奨学金借りてるし、金銭的に...



## ▶ A. 大学生生活はこれまで以上に様々なリスクが存在します！

### 生活

一人暮らしを始める方はもちろん、お金の管理や食事の準備、通学手段など、生活も変わります。

### 勉強・学び

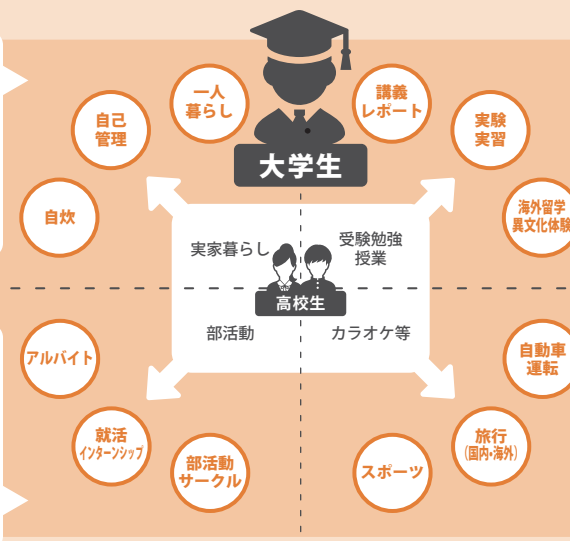
高校までは与えられた課題を解く学び方でしたが、大学では自ら探求する学び方に変わります。

### 課外活動

アルバイトやインターシップ、上級生になると就職活動も始まり、活動の幅が大きく広がります。

### 行動・趣味

長期休み期間を利用して、自動車の免許を取得したり、友人等と旅行に出かけたりします。



大学生生活は行動範囲が広がり予期しないリスクが増加します。CO・OP 学生総合共済では、学生特有の状況に応じた保障内容を用意し、安心して大学生生活を送れるようようサポートしています。もしものトラブルや事故に備えることで、金銭的な負担を軽減できるため、特に経済的な状況に不安を抱える家庭には大変重要です。

## 加入後の重要なステップ | お子様との共有をお忘れなく！

CO・OP 学生総合共済に加入しただけでは保障を受けることができません。実際に事故や病気が起きた際に、必要な手続きを忘れず行うことが重要です。加入手続きは多くの場合、保護者の方が行うと思われがちですが、加入したことをお子様とも必ず共有してください。ケガをするお子様自身が共済に加入していることを知っておくことが大事です。

## 「共済マイページ」で簡単に手続き・確認が可能！

「共済マイページ」を活用することで、いつでもスマホやPCから共済のお手続きや加入状況の確認が可能です。

また、オンラインで共済金の申請を行うことができるため誰にも知られたくない場合でも安心して手続きできます。登録はこちらから！



「共済マイページ」登録はこちらから！



ケガや病気のリスクは身近に潜んでいます

## 「自分は大丈夫」は危険！後悔する前に加入を！



# 14人に1人が入院しています



初めての一人暮らし。親の助けがない中、お子様は日常生活に学業、部活動にアルバイトなどこれまでにないほど様々なことに挑戦します。

もちろん、大学生活は貴重な経験と成長の場であり、そこで得たものはお子様にとって大きな自信となります。

しかし、親の目が届かない環境であれば思わぬリスクやトラブルに直面することも増えてきます。特に急な病気での通院・入院、事故やケガ、予期せぬ出来事にいつ遭遇するかは分かりません。

CO・OP 共済「大学生・専門学校生の保障」より

### 大学生活における保護者の役割の補完

## 遠くにいるお子様を守り、保護者に安心を届けます



一人暮らしの大学生は、身近に頼れる人がおらず、ちょっとした体調不良やケガ、大学生活のストレスなどで不安を感じることがあります。

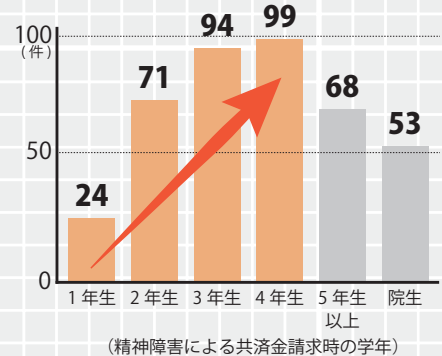
これらの不安が、「こころの病」につながることもあります。

CO・OP 学生総合共済は、大学生のライフスタイルに特化した保障を充実させています。病気やケガでの通院や入院だけでなく、近年増加傾向にある「こころの病」へのサポートも含まれ、医療費や入院費用などへの経済的な負担を軽減することができます。

お子様がどれだけ注意していても、予期せぬ出来事は突然起こり得ます。CO・OP 学生総合共済は、保護者の方に代わってお子様の方が一に備え、遠く離れていても安心して生活を送れるように支えます。

### こころの病による支払状況

精神障害による共済金請求時の学年の傾向  
「大学生の病気・ケガ・事故 2021 より」



### 加入者・未加入者は共済についてどう感じる？

## CO・OP 学生総合共済に対する学生の「声」



### 自動車と接触事故にあった事例

未加入者



小柳 明日香さん (経済学科 2年)

ケガや病気は大学生に無縁だと思っていました。ですが、自転車でアルバイトに向かっている最中に車と接触事故となり、驚いて何も考えられませんでした。軽いケガに加えて相手方の保険が適用された

ので、結果としては何も問題はありませんでした。気を付けていても事故に巻き込まれる可能性はある事を痛感しました。運よく大事には至りませんでしたが、周りの大学生を見ていると、意外に病気・ケガは多いなと感じます。親にまかせっきりで何も分からなかったのが皆さんは入学前にしっかりと確認しておいた方が良くと思います。

### 頭をぶつけ出血した事例

加入者



下里 佳輝さん (経営学科 3年)

サークル活動中に頭をぶつけて出血しました。ほんの少し棚のカドにぶつけただけです。こんなことで病院に行く必要があるとは思っていませんでしたが、病院への受診をすすめられ素直に受診しました。

適切な処置のおかげですぐに完治しました。学生にとって医療費は大きな負担ですが、学生総合共済がその不安を補填してくれて本当にありがたい存在です。ケガや病気はいつ降りかかるかわかりません。一人暮らしを始める学生はそのような備えをしておくべきだと強く感じました。新入生の皆さんには、もしもの備えを絶対にしてほしいと伝えたいです。

他人の身体や他人の財物などに対する賠償責任保障

# 学生賠償責任保険 19H 19HK

(示談交渉サービス付:国内での賠償事故のみ) ※大学生協の学生組合員が加入できます。

**学生賠償責任保険は、日常生活、正課の講義、インターンシップ中等における賠償事故を保障する保険です。**

このご案内は保険の特長をご説明したものです。詳しい保障内容につきましては「CO-OP学生総合共済」パンフレットでご確認ください。



## 学生賠償責任保険 (一人暮らし特約なし)

19H

1年間の保険料

2025年4月29日までに払込んだ場合

学生賠償責任保険 (一人暮らし特約なし)

1,800円

- 実家通学の方
- アパート、寮などにお住まい(予定)で、「お住まい」等を取り巻くリスクに備える一人暮らしのための保障が不要な方
- 国内・国外の保障です。



### 19H ポイント 1

**インターンシップ中やアルバイト中、さらに海外での賠償事故も保障します**



### 19H ポイント 2

**実験・実習中に発生した加害事故による賠償金や、医療実習中に発生した事故による院内感染の予防措置・治療の費用を保障します**

### 19H ポイント 3

**自転車乗車中に他人をケガさせたり他人の財物を壊した場合など、1事故最高3億円まで保障します**

### インターンシップにも対応

多くの企業がインターンシップ受入期間中の賠償責任保険への加入を求めますが、「学生賠償責任保険」に加入していれば、生協窓口で「確認書」の発行をしていますので、企業への提出書類も学内でバッチリ揃えられます。

## 学生賠償責任保険にお部屋の保障をセット / (住まいの火災などの保障)

## 一人暮らし 寮生の方 学生賠償責任保険 (一人暮らし特約あり) 19HK

1年間の保険料

2025年4月29日までに払込んだ場合

学生賠償責任保険 (一人暮らし特約あり)

8,500円

- アパート、寮などにお住まい(予定)で、「お住まい」等を取り巻くリスクに備える一人暮らしのための保障が必要な方
- 一人暮らし特約(除く父母駆けつけ費用保障)は国内のみの保障です。
- 「賃貸借契約」が必要ですが、入居前でも加入できます。
- 一人暮らし特約のみの加入はできません。



### 19HK ポイント 4 (一人暮らし特約あり)

**借家人賠償責任保障は水もれ等による、借用住宅への賠償事故を保障します (示談交渉サービス付)**

**1事故最高1,000万円まで保障します**

### 19HK ポイント 5 (一人暮らし特約あり)

**家財保障は、住宅(敷地を含む)内での火災・水ぬれなどによる家財の損害や、家財や現金・自転車の盗難にも対応します**

### 19HK ポイント 6 (一人暮らし特約あり)

## 父母駆けつけ費用保障

3日以上続けて入院した場合などに親族が現地に駆けつけるために支出した交通費・宿泊費等を保障します

「一人暮らし特約あり」は、上記の「学生賠償責任保険(一人暮らし特約なし)」の保障(19H)がすべて含まれ、さらに借用住宅の損害や家財・盗難等にも対応します。

## 示談交渉サービス付 (学生・子ども総合保険) 19H 19HK

示談交渉サービスとは、この保険の被保険者が加害者となったとき、相手方および被保険者の同意を得られた場合、被保険者に代わって保険会社が被害者と折衝し解決するサービスです。



## 24時間受付OK

保険金請求は、コープ共済センターへ電話またはインターネットでの事故受付も可能です。

(注)「一人暮らし特約」とは、賠償事故の解決に関する特約付借家人賠償責任補償(オールリスク)特約、住宅内生活用動産補償(大学生等用)特約、借用住宅修理費用補償(大学生等用)特約、救済者費用等補償(入院ワイド型)特約等を指します。

承認番号: B24-100289 承認年月: 2024年7月

(学生・子ども総合保険、施設・生産物賠償責任保険) 引受保険会社(幹事): 三井住友海上火災保険株式会社

お問い合わせは 釧路公立大学生協の共済窓口 または コープ共済センター ☎0120-16-9431

契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会 <https://coopkyosai.coop>

保険取扱代理店

株式会社 大学生協保険サービス <https://hoken.univcoop.or.jp/>

学業継続を支援する保障

# 就学費用保障保険 19W

(総合生活保険) ※大学生協の学生組合員が加入できます。



1年目の保険料 (1口加入の場合)  
2025年4月29日までに払込んだ場合  
※最大15口までご加入いただけます。

2029年卒業 (予定) ▶ 2,610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負って、学生本人が扶養者に扶養されなくなった場合の学資費用をサポート。**

※CO-OP学生総合共済には、扶養者が病気で亡くなった際の50万円の保障がありますが、卒業までの授業料はまかなえないことが多いため、学資費用をサポートする保険として就学費用保障保険をおすすめいたします。

このご案内には就学費用保障保険の概要を説明したものです。ご加入の際は「CO-OP学生総合共済」パンフレットの重要事項説明書を必ずご一読ください。ご不明点があれば、パンフレット記載のお問い合わせ先までご連絡ください。

学資費用の保障とは

- 大学に納付する授業料、実験・実習費など
- 大学からの指示に基づく教科書・教材などを購入した費用
- 通学のための定期代および一人暮らしの方の家賃 (口数に関わらず合算で年間10万円まで)

大学授業料や教科書・教材等のほか、「通学定期代・一人暮らしの家賃」も対象です!

◎1口加入の場合、上記の学資費用 (実費) を卒業予定年まで**1年間最高25万円**まで保障します。加入口数は、学部等に応じてお選びください。

[引受保険会社] 東京海上日動火災保険株式会社

承認番号: 24T-000700 承認年月: 2024年7月作成

日常生活の悩み・トラブルをサポート

# 学生生活110番

4年間の一括払い会費

10,400円

**学生も家族みんなサポート!**



大学生の様々な悩み・トラブルに対して、相談・各種期間の窓口紹介・出動サポートを提供しています。学生もご家族の方も、安心して楽しい学生生活を過ごせるよう、入学から卒業までサポートいたします。



3つのポイント!

ポイント 1

24時間365日受付対応のコールセンター

ポイント 2

少ない会費で大きな安心

ポイント 3

学生も家族もサポート

※学生および学生の保護者の方もご利用いただけます。

## 生活相談電話サポート

様々な悩みを相談していただけるサポートです。



アルバイト  
トラブル



パソコン



病院案内



不安・お悩み専門家  
連携サポート



その他相談

## トラブル出動サポート

トラブル発生時に出動するサポートです。



自転車



自動車



バイク



水まわり



カギ







食生活はミールプランにお任せください

# ミールプラン



学生の昼食は生協にお任せ！

昨年度新入生  
ミールプラン加入実績

2人に1人  
が加入しています



ミールプランとは・・・

「学食の定期券」です。

ミールプランにお申込みいただくと、  
大学生協アプリを通じて、1年間1日  
の利用上限額まで生協食堂での食事にご  
ご利用いただけます。



こんな人におすすめ！

- バランスの良い食事をとりたい人
- 毎日自炊を続ける自身がない人
- 食堂を高頻度で利用予定がある人
- おトクに食堂を利用したい人

利用上限額

600円/日

ミール購入額：68,000円

最大利用金額：100,800円

32,800円  
おトク！

▶ 食堂の営業日＝講義日のみのため、毎日大学に通う1年生は損がありません！

※2024年度営業日にて算出

## 安心・安全

独自の食品添加物基準や安全管理基準を設け、産地や製造工程の明確な食材を使用。使用食材のアレルギーや食材の原産地も確認できます。

## 健康的な食生活

自分で栄養バランスを意識して食べられるように、メニューカードや大学生協アプリ（通称ピリカ）で栄養価を確認することができます。

## 経済的

生協食堂は「カフェテリア」方式を採用しております。好みや予算に応じたバランスの良い食事が楽しみ、リーズナブルな価格で利用できます。



お子様がちゃんと食べているか不安ではありませんか？

大学生になると講義や部活動、アルバイトで毎日忙しく、その結果、手軽に食べられるコンビニ弁当やインスタント食品に頼り栄養バランスが崩れがちです。さらに、限られた仕送りやバイト代の中で生活するために、節約のために真っ先に削られるのが「食費」です。これでは健康面も心配ですよ…

▶ そんな時こそ「ミールプラン」がおすすめ！

ミールプランの特徴をご紹介します！

## おすすめポイントを3つご紹介します！



食の面からサポートするため、大学生協ではミールプランの加入をおすすめしております！

POINT  
01

### お手頃価格！手持ちがなくても昼食が食べられます

ミールプランは1年分の昼食代をあらかじめ確保でき、急な出費があっても食事に困ることはありません。毎月の食費を抑えつつ、充実した食生活を送ることができます。



POINT  
02

### 健康的な食生活をサポート！毎日食べる習慣が定着！

食堂ではバランスの取れた栄養価の高い食事を提供しています。お子様が唐揚げやハンバーグだけでなく、焼き魚や野菜まで、しっかりと栄養を摂ることが可能です。



POINT  
03

### お子様の利用状況を確認できて安心！

ミールプランを申し込めば、保護者の方もお子様がどのような食事をしているのか確認することができ、ちゃんと食事をしているかを見守ることができます。



ミールプランって実際どうなの？

## ミールプラン加入者のリアルな「声」



ミールプランを利用している二人の学生に、ミールプランについてどう感じているか聞いてみました！



秋山大樹さん

ミールプランは残高を気にしないで食事を摂れることがいちばんの魅力です。授業は毎日あるので食堂は毎日利用します。

食堂のご飯はボリュームもあるので大学生にはぴったりな内容だと思います。道東ならではの鹿肉メニューや釧路フェアなど期間限定メニューも美味しかったです。一人暮らしで3食全て自炊は難しいため助かっています。1年生で大学に行かない日はないのでミールプランへの加入は絶対におすすめです！



湯浅和也さん

私は2年続けてミールプランに加入しています。昼ごはんの心配をしなくて良いという点がやはり一番の魅力です！食堂の

メニューは学生のお財布に優しいリーズナブルな価格に設定されているので、600円分あれば栄養満点でしっかりと食事を摂ることができます。またお昼の時間を友人と過ごすきっかけにもなります。みなさんもぜひミールプランに加入して、ご友人と一緒に楽しくお昼ご飯を食べましょう！

# 大学生の食生活

## ミールを**利用してる**学生

### 秋山くんの食生活

ミールとバイトの賄いが食費の節約に繋がっています！



2年  
秋山 大樹さん



自炊したサンドイッチ



ミール 600円 + ビリカ 71円



アルバイト先の賄い

大学生はなぜかいつもお金がないです笑 友達と遊んだりしているとあっという間に節約生活です。ミールはその点、お金を気にせずご飯が食べられるのでありがたいです！

### 山口くんの食生活

下宿暮らしは「3食」確保されているので安心です！



下宿の朝ごはん



ミール 600円 + ビリカ 14円



下宿の夜ごはん



1年  
山口 皓也さん

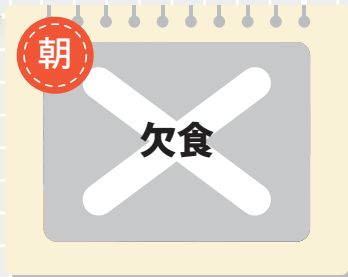
ミールプランの魅力は手軽で満足な昼食を食べられることです。私は下宿に住んでおり、朝・夜は食事が出来ます。また、ミールプランに加入しているため、平日は3食健康的な食事が食べられるので栄養面の心配がなく助かっています。

### 森くんの食生活

毎日一日一食の生活！ミールの食事が命綱！



1年  
森 生晴さん



欠食



ミール 600円 + ビリカ 60円



欠食

私は食が細くお昼以外食べることがなく、自炊する気も起きません。不健康なのは理解していますが、ミールに救われています。自分は特殊かもしれませんが、中々自炊できない学生も多いと思います。



生活をしてるの？

# 生活に密着！

# ミールを利用してない学生

## 秋葉さんの食生活

友達と一緒に食べるために食堂を利用しています！

朝



自炊した豚の生姜焼きとスープ

昼



ピリカ 308円

夜



間食兼夜ごはんのエクレア



2年 秋葉 彩花さん

私は週3回ほど食堂を利用していますが、自炊もしています。頑張ってお弁当を持っていくこともありますが、夜はアルバイトや課題が忙しくて食べないことも多いです。ミールには入っていませんが1年生は慣れない一人暮らしも待っているので、自炊にチャレンジしたい学生も1日3食作るのは大変なので、お昼はミールに加入して、しっかり勉強に集中した方が良いと思います！

## 釧路オリジナルメニューの提供

釧路公立大学生協の食堂では、学生の皆さんに楽しく健康的な食生活を提供するため、季節や地域の特産品を活かしたオリジナルメニューを展開しています。過去には、鶴居村とのコラボメニュー「ビーフシチュー」や、クリスマス時期限定の特別メニューが提供されました。



## Q&A | ミールプランのよくある質問

- Q** 1日の利用上限金額を越えて使用したい際は？
- A** 現金やピリカ（生協電子マネー）併用で精算できます  
ミール金額を超過したお食事は電子マネーから自動的に引かれます。
- Q** 食堂以外の店舗（購買）でも使用できるの？
- A** 食堂のお食事のみ利用できます  
ミールプランは食堂のみとなっております。一部メニューのお持ち帰りも可能です。
- Q** 解約や返金の方法は？
- A** 長期入院や退学時等の場合、所定の方法で返金します  
中途退学、休学、留学、長期入院等の理由で1ヶ月を超えて大学に通学できなくなった際は、未利用期間相当の金額を返金いたします。それ以外の中途解約の際もミール購入額から食堂営業日 × 600円を差し引いた金額を返金いたします。



まずはお申し込み  
ください！

ミールプランは基本的に4月中の加入をお願いしております。年度初めにご登録いただくことで、1年間を通じて安定した食生活をサポートできるよう設計されており、原則として途中加入ができません。ぜひお申し込みをご検討ください！

# 大学生の日常生活 365 日生協が支えます

おすすめ!

様々なリスクに備えたあなたにぴったりのセットプラン!

## 安心プラン

生協加入  
出資金

CO-OP  
学生総合共済

就学費用  
保障保険

学生賠償  
責任保険

学生生活  
110番

ミール  
プラン

4年間の学生生活を新入生の皆様が安心して過ごすために、釧路公立大学生協では安心プランをおすすめしております。大学生は様々なことにチャレンジする大切な期間です。無保険者を一人でも減らしたい!その想いでご提案しております。ご加入は充実した保障内容の安心プランでご検討頂きますようお願いいたします。

安心プランでは自分自身の病気やケガだけでなく事故などで他人に迷惑をかけた場合も保障します。さらに、扶養者にもしものことがあっても学資費用をサポートします。

### 基本プラン

安心プランから「就学費用保障保険」を除いたプランになります。

### その他の組み合わせ

プラン以外の組み合わせでお申し込みの場合は Web からの手続きで選択できます。

### 各プランの掛金・保険料・会費

4年間安心して過ごせるプラン「安心プラン」がおすすめです!

- 生協加入出資金** (1200 コース)  
下記の項目を申し込むには生協への加入が必須となります。
- CO-OP 学生総合共済**
- 学生賠償責任保険**
- 就学費用保障保険** (総合生活保障)  
1年間の保険料 (1口) 2,610 円 (2029年卒業予定(4年制))
- 学生生活 110番**
- ミールプラン**
- 生協電子マネーチャージ**
- 加入 WEB システム利用料**

### 入学時の払込総合計金額

	一人暮らしの方		実家から通学される方	
	安心プラン	基本プラン	安心プラン	基本プラン
生協加入出資金	20,000 円 (1口 5000 円) × 4	20,000 円	20,000 円 (1口 5000 円) × 4	20,000 円
CO-OP 学生総合共済	14,400 円 / 年	14,400 円 / 年	14,400 円 / 年	14,400 円 / 年
学生賠償責任保険	一人暮らし特約あり 8,500 円 / 年	—	一人暮らし特約なし 1,800 円 / 年	—
就学費用保障保険	5,220 円 / 年	—	5,220 円 / 年	—
共済掛金・保障保険小計金額 (② + ③ + ④)	28,120 円	22,900 円	21,420 円	16,200 円
学生生活 110番	4年間一括払い会費 10,400 円	—	4年間一括払い会費 10,400 円	—
ミールプラン	希望者は申込み時にご選択下さい (68,000 円の追加費用がかかります)	—	希望者は申込み時にご選択下さい (68,000 円の追加費用がかかります)	—
生協電子マネーチャージ	30,000 円	—	30,000 円	—
加入 WEB システム利用料	500 円	—	500 円	—
	28,120 円	22,900 円	21,420 円	16,200 円
<b>入学時の払込総合計金額</b>	<b>89,020 円</b>	<b>83,800 円</b>	<b>82,320 円</b>	<b>66,700 円</b>

※CO-OP 学生総合共済、学生賠償責任保険、就学費用保障保険は 2 年目からは口座振替となります。  
 ※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)  
 ※学生賠償責任保険、就学費用保障保険は大学生協の組合員が加入できます。  
 ※「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サービスで、ジャパンベストレスキューシステム株式会社提供の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 口当たりの保険料、学生生活 110 番の会費は卒業までの期間により変動します。詳しくは各パンフレットをご確認ください。  
 ※就学費用保障保険は扶養者のもしもの時でも学業を継続するための学資費用をサポート。学資費用の必要に応じて最大 15 口まで加入できます。



釧路公立大学生生活協同組合  
専務理事 川上勇気

ご入学おめでとうございます。

生協では、みなさんの4年間をサポートするために安心プランをご用意しています。大学の講義の合間やお昼休みにケガ・病気などの給付申請はもちろん、気軽に大学内で専門スタッフに相談できる事は困った時に心強いと思います。困った顔で給付申請に来てくれた学生さんが加入されていない時に職員として申し訳なさや無力を感じます。加入されていない学生さんからは「それでも何とかありませんか？」と切実にお話しされます。大学生にとって最適な保障内容の共済だからこそ、その様な学生を1人でも減らしたい。そんな想いで自信をもっておすすめしております。「私は病気にならない・ケガをしない」お気持ちはわかりますが、後悔される前にぜひ、もしもに備えていただけることをご検討くださると幸いです。

## Q&A 生協に関するよくある質問に回答！

### Question



「大学が案内している保険」に入っていれば「CO-OP 学生総合共済」に加入する必要ってないのでは？

### Answer

必要です！ぜひご加入をおすすめします！

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していただけます。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、経済的なリスクに備えて「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。

### Answer

1口からの加入でも大丈夫です！

生協はみなさまの出資で成り立っている組織になります。安定した運営資金により学食や教材の提供などの組合員サービスを提供しています。卒業時（脱退時）には定款の定めに基づき、全額返還いたしますので、4口のご協力をお願いしております。

### Question



出資金は必ず4口でなければいけないの？  
1口でも加入できる？

### Question



親元から通うので、新しい保険に入らなくても、今までと同じ保障内容で大丈夫では？

### Answer

大学生のための保障制度に見直しを！

実家から通学される方でも、ケガや病気のリスクは付きまといまわすし、学資保険や子供向けの保険・共済は18歳～20歳に満期を迎える物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。

# 釧路公立大学入学までに必要な準備手続きリスト

入学準備をスムーズに進めていただけるよう、  
手続きのチェックリストをご用意しましたのでご利用ください！

チェック	項目	手続き目安
✓	<b>生協・共済・ミール加入</b>	● 推薦合格者   12/12 (木) まで ● 前期合格者   3/15 (土) まで ● 中期合格者   3/27 (木) まで
✓	<b>合格者説明会への申し込み</b>	●【推薦】 12/7 (土) 10:00~ (オンライン) 13:30~ (対面) 12/9 (月) 18:00~ (オンライン) ●【前期】 3/7 (金) 10:00~ (オンライン) 3/8 (土) 13:30~ (対面) ●【中期】 3/24 (月) 18:00~ (オンライン)
✓	<b>お部屋決め</b>	● 入学を決めたらすぐにチェック！
✓	<b>パソコン・教材購入</b>	● 3/28 (金) まで 在庫に限りがあります。 お早めのご購入をお願いいたします。
✓	<b>新入生歓迎企画への申し込み</b>	● 詳細は「受験生・新入生応援サイト」 新入生歓迎企画をご確認ください。
✓	<b>大学生協アプリへの登録</b>	● 生協加入後からご入学までにご登録をお願いします。
✓	<b>スーツの準備</b>	● 入学式に備えてスーツを購入！ スーツクーポンを同封しています！
✓	<b>高校最後の思い出作り</b>	● 最高の仲間と高校最後の思い出を！

## CO-OP 学生総合共済勧誘方針

CO-OP 学生総合共済のお勧めにあたり、法令にもとづいてつぎの勧誘方針を定めていますのでご案内いたします。

(1) CO-OP 学生総合共済のお勧めにあたっては、消費生活協同組合法をはじめとする関係法令等を遵守し、厳正なお勧めに努めます。  
(2) CO-OP 学生総合共済のお勧めにあたっては、保障の内容、重要事項等を組合員の皆さまにご理解いただけるよう努めます。  
(3) CO-OP 学生総合共済のお勧めにあたっては、組合員の皆さまの意向にそって、無理のない時間帯や場所等の配慮に努めます。

(4) 万が一共済金の支払事由が発生した場合におきましては、迅速かつ的確な共済金のお支払いが出来るよう努めます。  
(5) 個人情報保護の重要性を認識し、ご契約に関する情報等については、適正かつ厳正に管理いたします。  
(6) 組合員の皆さまのご意見等の収集に努め、今後の共済開発やお勧めに反映していくよう努めます。

## 個人情報の取扱い・定款について

釧路公立大学生協同組合の個人情報保護方針及び定款はホームページに全文掲載しております。

<https://www.hokkaido-univcoop.jp/kushiro-puc/>

