

北海道大学中央ローン 撮影：長尾一磨（北海道大学写真部）

GUIDE BOOK

北大入学準備ガイド 2025



キャンパスライフのすべてを
北大生協がお手伝い



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



北海道大学
理事・副学長
【国際・広報・学生支援担当】
高橋 彩

新入生のみなさん、北海道大学入学おめでとうございます。

北海道大学は、1876年に開校した札幌農学校に始まり、明治、大正、昭和、平成、令和と移ろう時代の中で発展し、2026年には創基150周年を迎える長い歴史を持つ大学です。現在、12学部21大学院を擁する総合大学となっており、四季折々に美しい姿を見せるキャンパスでは、じつに幅広い教育研究活動が行われています。

今、本学はHU Vision2030を掲げ、学術の卓越性を示す‘Excellence’と、それを社会に展開して世界の課題解決に貢献する‘Extension’の二つの方向性を持って活動しています。社会的インパクトを創出する大学として、持続可能性を追求し、ウェルビーイング社会の実現に向けて、歩みを進めています。

北大生協は、こうした本学の歩みを長きに渡って温かく見守り、学生をはじめとする北大の構成員の活動・生活を応援してくださっています。キャンパスの食堂、店舗、そしてウェブなどを通して、大学生活をいたるところで支えておられます。

皆さんには、この緑豊かなキャンパスで、安心して充実した学生生活を送っていただきたいと思います。北海道大学で、分野や世代などを越えて多様な人々と出会い、語らい、支え合い、ともに学び、未来に羽ばたいて行かれることを願っています。



北海道大学生協同組合
理事長

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。

坂爪 浩史

contents

- 4 北大入学準備説明会 一覧
- 6 北大入学準備カレンダー
- 8 年間スケジュールをすぐらく
- 10 私たちの大学生活には、北大生協が欠かせません
- 12 新生活のお部屋探し
- 13 食事付学生会館
- 13 アパート・マンション
- 14 生協・共済 加入
- 15 大学生協のしくみ
- 16 大学生には大学生協の保障制度（共済・保険）を
- 17 大学生の行動範囲はさらに広がります
- 18 北大生活まるごと安心プランがおすすめ！
- 20 CO・OP学生総合共済
- 22 学生賠償責任保険
- 24 北大生活まるごと安心プラン 一覧
- 26 加入手続きは「加入Webマニュアル」で
- 27 アプリ登録手順
- 28 教科書購入のための生協電子マネーチャージ
- 29 教科書購入のご案内
- 30 大学生協アプリのできること

- 32 食生活サポート
- 34 ミールプラン（食堂年間パスポート）利用者対談
- 36 大学生活で心配なこと
- 38 ミールプランのご紹介
- 40 食堂のメニュー紹介
- 41 フェアメニュー紹介
- 42 PC・周辺機器
- 43 北大生には、北大生のためのICT活用が必須です
- 44 先輩座談会
- 46 北大生になるための学修スタイル習得講座
- 47 学修スタイル習得講座カリキュラム
- 48 入学前に個人ノートパソコンのご準備を
- 49 北大生協新入生向けパソコン
- 50 4年間PCハードウェア保障・PCプレミアムサポート
- 52 iPadも北大生協での購入がオススメです
- 53 タブレット機器を有効活用する北大生が年々増えています
- 54 学びを支える“周辺機器”
- 55 Wi-Fiモバイルルーター
- 56 brother マルチプリンター
- 57 LGスマートモニター
- 58 北大学修スタイルおすすめセット
- 60 異文化体験・英語学習
- 62 英語完全制覇バック
- 63 英語完全制覇バック受講生の声
- 64 TOEFL集中攻略バック
- 65 TOEFLベストセット
- 66 メルボルン異文化体験ツアー9日間
- 67 2024年度参加 先輩北大生の体験談
- 69 「学びの基本書セット（3冊セット）」
- 70 北大MAP
- 72 申込み方法一覧



クラーク像前



キャンパスライフを北大生協がサポート

「住まい」「食生活」「勉強」

大学生活に必要な準備は全て北大生協でそろいます。

入学準備の手順

入学準備説明会参加 P4



加入Webで手続き P14

- ▶ 北大生協加入 P14
- ▶ CO・OP学生総合共済 P16
- ▶ ミールプラン P32



ショッピングサイトで教材申込み P42

- ▶ パソコン P42
- ▶ 英語講座 P61
- ▶ 異文化体験 P66



大学生協アプリのダウンロード・登録 P27



＼ 3月末までに /

教科書購入のための生協電子マネーチャージ P28

北大入学準備説明会一覧

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！

- 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

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出来ます。是非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。



説明会参加方法はこちら

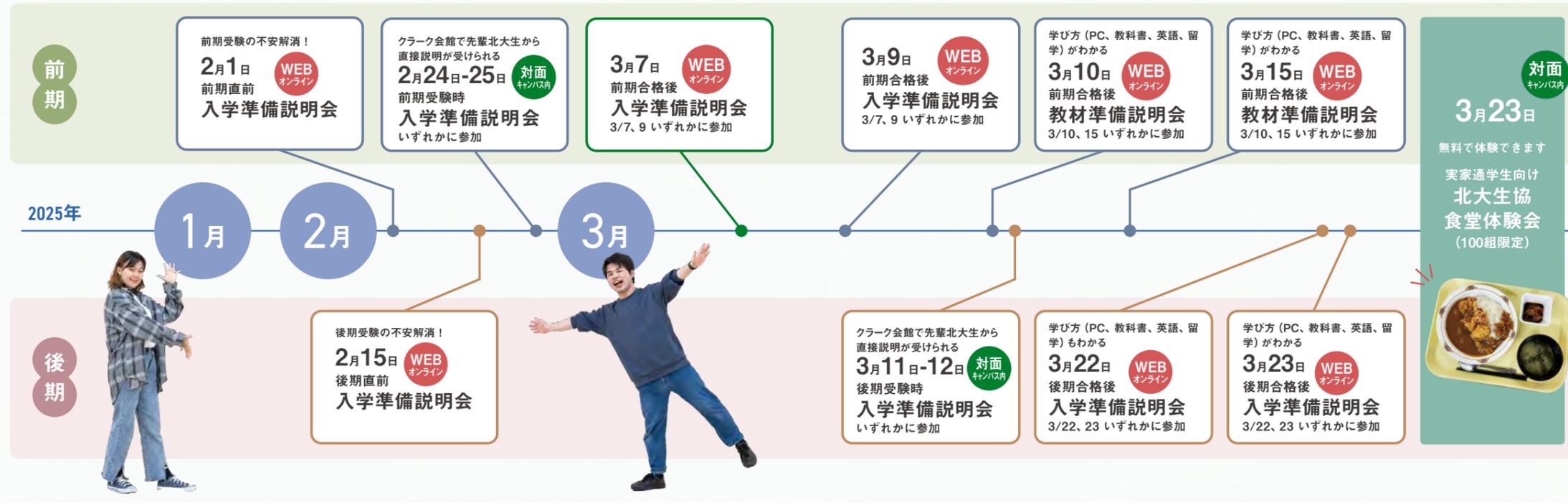
お申し込みは右のQRコード又はURLからお申込み下さい。
お申し込み時の登録したメールアドレスにZOOM設定が送られます。

<https://www.hokkaido-univcoop.jp/hokudai/juken/member/briefing.html>

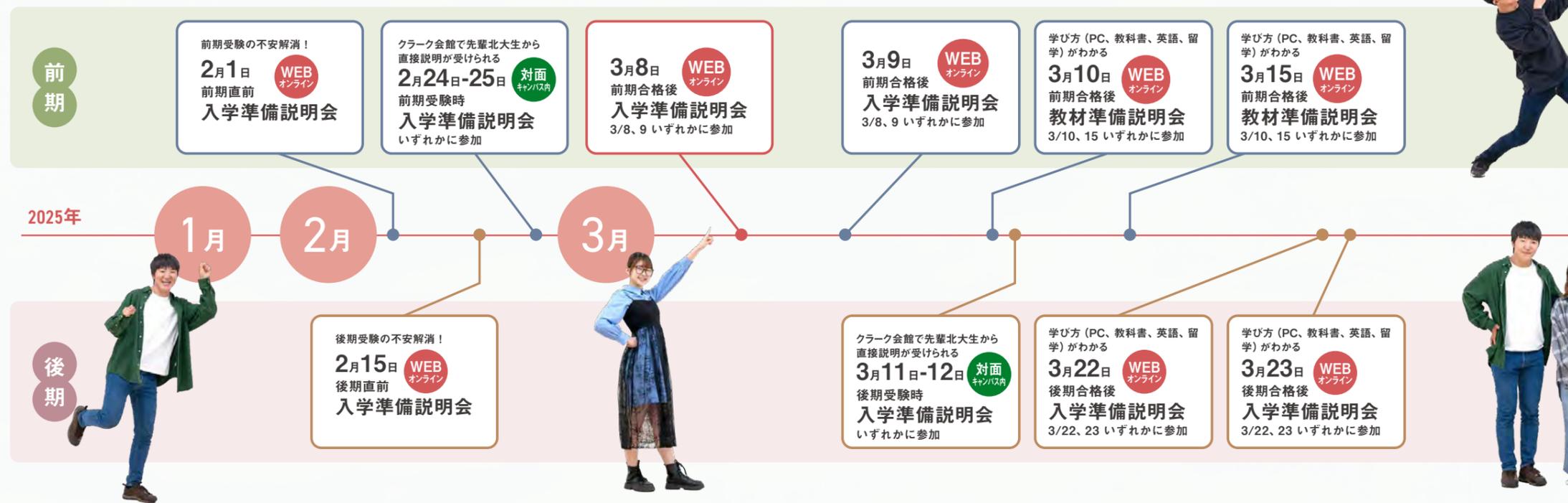
ID : hokudai PW : coop



実家通学予定の方



一人暮らし予定の方



北大入学準備カレンダー

! 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
- W WEB説明会

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1 前期直前北大入学準備説明会
2	3	4 お部屋探し 早期合格前予約 受付最終日	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 後期直前北大入学準備説明会
お部屋探し早期合格前予約 決定期間						
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	
受験時イベント お部屋予約会						
前期受験時北大入学準備説明会						
新入生住まいエントリー						

説明会に
参加しよう!



説明会参加方法はコチラ

お申し込みは右のQRコード又はURLからお申込み下さい。
 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://www.hokkaido-univcoop.jp/hokudai/juken/member/briefing.html>



ID : hokudai PW : coop

生協加入の
締切日

特別入試・前期入試の方
3月15日(土)

後期入試の方
3月27日(木)

3月



説明会参加で安心!

日	月	火	水	木	金	土
						1 新入生住まいエントリー
2	3	4	5	6 前期合格発表	7 前期合格後北大入学準備説明会(実家通学生向け)+質問会	8 前期合格後北大入学準備説明会(一人暮らし向け)+質問会
新入生住まいエントリー						
9 前期合格後北大入学準備説明会(共通)+質問会	10 前期合格後教材準備説明会+質問会	11 後期受験時北大入学準備説明会 お部屋予約会	12	13	14	15 前期合格後教材準備説明会+質問会
お部屋探し オンライン後期合格前予約						
新入生住まいエントリー						
16	17	18	19	20	21 後期合格発表	22 後期合格後北大入学準備説明会(共通)+質問会
お部屋探し オンライン後期合格前予約						
新入生住まいエントリー						
23/30 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	24/31 総まとめ、北大入学準備説明会	25	26 メルボルン異文化体験説明会 英語講座説明会	27 教科書説明会	28	29
新入生住まいエントリー						

4月

パソコンゲット!



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。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 詳しくはP8へ 履修相談会MANAVI 春友祭対面 PCセットアップ 英語講座説明会	5 教科書販売
6 履修相談会MANAVI 春友祭対面 PCセットアップ	7 詳しくはP8へ 学習スタイル習得講座Day1	8	9 学習スタイル習得講座Day2	10 学習スタイル習得講座Day3	11	12 iPad講座
教科書販売						
13 英語講座説明会	14	15	16	17	18	19
教科書販売 ▼ 21日まで						
20 教科書販売	21	22	23	24	25	26

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」

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: 2025年4月5日(土)、4月6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▶



健康診断

心電図と胸部レントゲン検査から来て初めて高校の友人と再会した。なんでここ(ある)

眼科も身長体重も自動で測定された!(遠見)

とも知らず、緊張して涙がこぼれてしまった。(はる)

とも並んだので早めに帰ることをおすすめします!(るさ)

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。

昨年はおオンラインで行いました。(田代)

学運リクが担当する! 紹介も(中野)

1月
January

期末(学年末)テスト

2月 3月
February March

春休み

引越しする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。せきくなら北海道堪能しよう!

引越しの動き出しは早めがおススメです。部屋予約だけでなく、引越し業者さんへの連絡やWi-Fi工事予約なども計画的に行いましょう...(はる)

令和7年度
北海道大学
入学式

Hokkaido University
Entrance Ceremony
The 2025 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会えなかったなあ(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)

4月
April

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QRコードからアクセスしてくださいね!

日時: 2025年4月5日(土)、4月6日(日)予定 詳細はこちら▶

12月
December

冬休み

年末帰省するかどうかわからないけど、迷いどころです(ゆりゆり)

おりと短いです...(ちゅーご)

年越し、実家でするか? 礼儀ですか?(とま)

ブリッツも入れてやろ(ry (とま)

色か派手なのも一興ですわ(むらけん)

イチョウ並木が綺麗だった。歌うときに雪が降り始めてきた(歌い終わって帰った)(きーたん)

**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。

GOAL

新歓

本当はちゃんと手練で入っているの不安になりました。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)

いっけい行っておくの後の授業ではったり会ったりします。今でも仲良しです(ふみきん)

先輩がスーパークーラー着てくれました(ちゅーご)

ドキドキだけど意外と簡単な移行発表もって学べた(ゆう)

後期授業、開始

前期頑張った君は後期の授業とって少し早いかな。(とま)

2学期からの1限は早起きとの戦い(遠見)

10月
October

予備志望調査

みんな勉強のモチベーションを上げて、僕の目指している学科は移行指している学科は移行指してやる気が吹きました。(つるた)

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。

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~。

6月
June

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

早いうちに対策を始めておくのが得策です(ほりけん)

芥子対策と似た感じのイメージあった(ゆう)

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(さなり)

初チロスしてた(とま)

英語だった人も、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)

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)

②前に頼りすぎてしまう先生(※個人的感想です)(とま)

9月
September

七夕

北海道は8月7日が七夕です

単位もらえるように願います!(みっきー)

9月も後半になると、限は早起きと戦います(ほりけん)

履修相手が、(とま)

夏休みって長いようで意外と短いよね(ゆり)

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

8月
August

定期試験

レポート) 4000字とか未知な字数を指定されたレポート4つくらいあったよ(くりゆう)

参考文献は早めに確保しておく(1敗)(とま)

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

私たちの大学生活には、北大 生協が欠かせません



安心を支える

●健康万博～元気に北大生活を送るために

健康な生活を送りたいのは多くの北大生の願いです。北大生協学生委員会を中心に北大保健センターと協力して、ベジチェック、泥酔ゴーグル、アルコールパッチテスト、肌水分チェック、体脂肪測定などを行っています。



●自転車点検会～北大生7割が自転車ユーザー

23年の北大生の自転車事故による学生賠償責任保険の給付は21件ありました。予防提案活動の一つとして春と秋に自転車点検会を行っています。24年10月は2日間で300名以上の北大生が参加しました。



●もしもの時に学内で簡単手続

共済の相談窓口が北大構内のクラーク会館（共済センター）、北部食堂2F（北部トラベルセンター）にあります。けがや病気になった際には、学内で手続きができます。インターンシップ時の必要書類もその場で受け取れます。



●24時間見守り住まい

24時間見守り管理で安心の生協オリジナルマンションや食事付き学生会館などで北大生の生活基盤がととのいます。



食を支える

●ミールプランで毎日満足

北大生協食堂年間パスポート「ミールプラン」は生協加入者が申し込みます。*2024年北大生ミールユーザー：1,200名年間利用予定分を割引価格で購入することで事前に食費を年間分確保できるので、節約からの欠食、栄養不足を防げます。



●豊富なメニューと栄養バランス

「CoMenu+」サイトで、北大生協全食堂の当日メニュー、栄養価表示を確認することができます。季節ごとのフェアもあり、楽しみながら健康な食生活を送ることができます。



●100円朝食は北大生の味方

新入生利用が多い北部食堂は朝8:00から営業しています。24年度は北海道大学校友会エルム、Sky株式会社の協力で100円朝食が実現できています。北大生からは「朝食を食べるきっかけになって良かったです」「早起きできるので良い」など感謝の声をいただいています。



●朝から夜まで三食摂れる！

新入生利用が多い北部食堂は8:00-19:00まで営業しています。学部生になっても中央食堂が11:00-19:00で営業しているので、部活・サークル活動、アルバイトなど多くの北大生が利用しています。
*北大生協組合員ではない方は2割増価格となります。



学びを支える

●PCや貸出機の相談ができる

パソコンの操作方法の相談、修理時の代替機の貸出*2が学内（生協会館1F）できます。
*2023年北大生の相談件数：561件
*2 北大生協パソコン購入+PCプレミアムサポート申込者限定です。



●教科書や欲しい本が見つかる

教科書は生協で購入します。教科書以外にも書籍・雑誌など自分の欲しい本が店頭・Webで見つかります。
*北大生協未加入の方は書籍購入時の5.5%ポイント還元が受けられません。



●留学や英語学習の相談ができる

新入生向けメルボルン異文化体験、その後の海外留学は北部トラベルセンターで相談できます。英語学習（英語講座）やTOEIC/TOEFL受験などはキャリアサポート店で相談できます。自動車教習所も購買各店で申し込み、相談できます。



●就活や公務員講座のサポート！

民間・公務員の比較ガイダンスなど、北大キャリアセンターと一緒に学生をサポート。北大生協主催公務員講座は多くの先輩受講生が後輩のみなさんをサポートしています。
*北大の国家公務員合格者の4割が生協講座生です。



北大生協を利用するには 生協加入が必要です！



中央ローン

新生活のお部屋探し

北大進学後の住まい探し

一人暮らしする時に「住まい」は、北大での生活基盤を整えるうえで最も大切です。24時間管理で安心して生活できる生協オリジナルマンションや食事付き学生会館など、北大生協はこれまで多くの先輩北大生の住まい探いをサポートしてきました。住み替えの際のサポートもあるのが北大生協の特徴です。

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

ルームガイドで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。どの学生会館も北大キャンパスに割合近く、通学の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。



詳細はこの冊子で

食事付き学生会館の6つの魅力

- 管理人が常駐♪
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いをトータルサポート。

北大生協ルームガイドで紹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

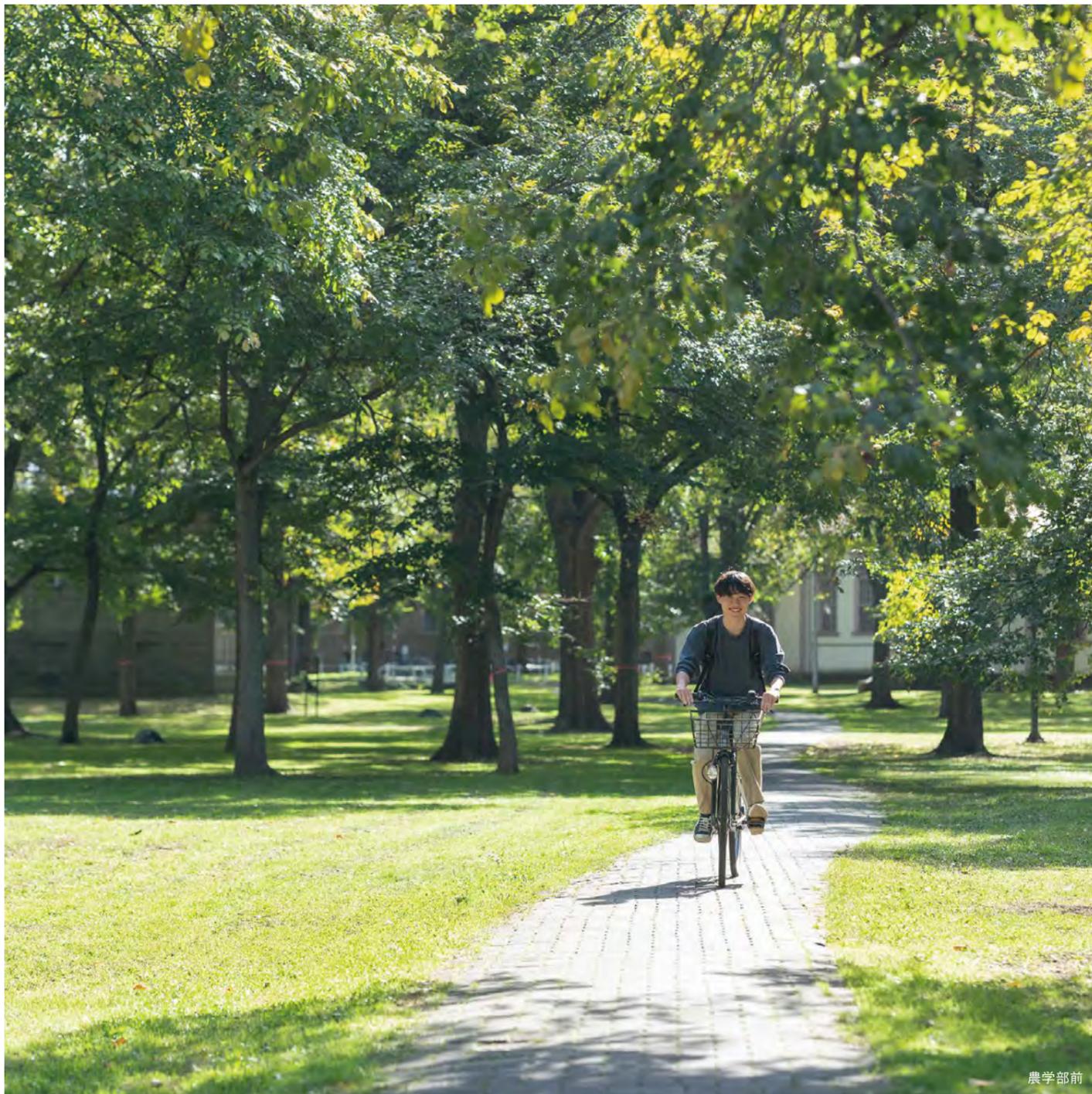
北大生協が24時間管理を行っている賃貸マンションです。家主に代わってパトロールを行い、共用玄関や廊下等の清掃のほか、エレベーターや共用スペースの保全・修繕を行うほか、入退居時の室内チェックなどもトータルに行っています。

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。



農学部前

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。

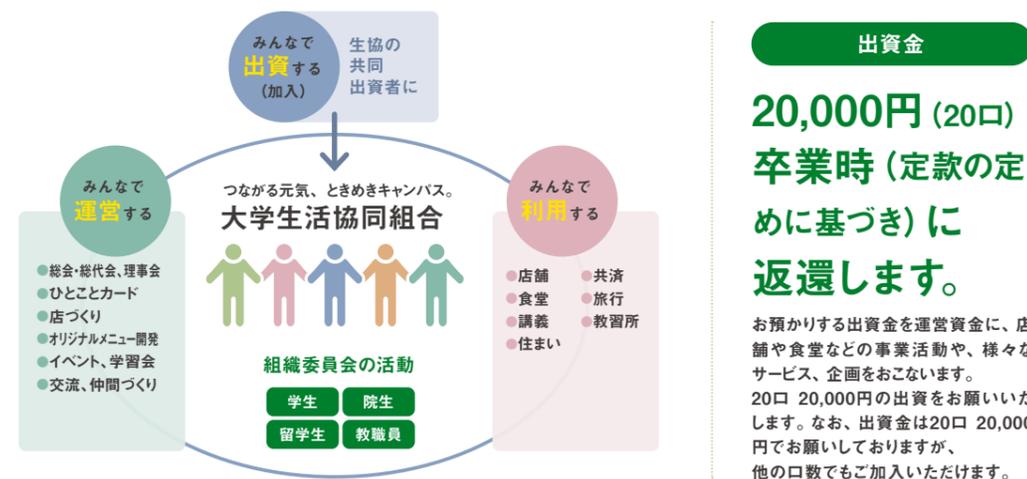
大学生協のしくみ

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、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



教科書や食堂など北大生協の利用には、生協加入が必要になります！

北大生協のお店をご利用いただくにあたって消費生活協同組合法により、組合員になることが定められています。

組合員限定の様々なサービス、特別価格をご利用できるのは加入者のみです。

北大生協は、北大生の強いミカタ



先輩にお部屋を紹介してもらう
先輩北大生が自分の体験も交えながらお部屋を紹介。



学生総合共済&学生賠償責任保険
CO・OP学生総合共済に加入できます！



学内に8箇所も食堂があるよ！
1年生が一番利用する北部食堂は8～19時で営業しています。*北大生協組合員ではない方は2割増価格となります。



購買では教材まで買えちゃう！
白衣や教材は北大生協でそろいます。



書籍・雑誌
教科書から雑誌・コミックまで5.5%ポイント還元が受けられます。



帰省や留学に! 航空券・バック旅行
帰省から留学まで幅広く取り扱っています。北部食堂の2Fにあるのでとても便利。



自動車免許 (自動車学校入校受付)
組合員価格 (税込16,500円割引) で入校できます！



北大生協主催公務員講座・英語講座
生協主催各種講座を申し込みできます！生協会館2Fキャリアサポート店で相談もできます。

大学生には大学生協の保障制度(共済・保険)を 他の保険に入っている方も含めたすべての新入生に CO・OP学生総合共済加入をお願いしています。

保健センターは、 心身の健康を全力で サポートします



北海道大学保健センター長 朝倉 聡

ご入学、おめでとうございます。

保健センターは、皆様が健康な毎日を送るための支援を提供しております。心や体に何か変調を感じたら、気軽に保健センターへ相談にいらしていただきたいと思っております。保健センターには、内科医、精神科医、歯科医、看護師、保健師、臨床検査技師、心理士等おり、各種健康診断をはじめ、診療、応急措置、心理カウンセリング、心理検査、歯科

相談、栄養健康相談、女子学生相談、アルコールパッチテスト等も行っております。全世界に爆発的に広がった新型コロナウイルス感染症により、経済・医療・教育・運輸・観光など、社会生活の全ての分野が過去に例を見ない大きな衝撃を経験しました。これまで大きな病気をせずに、自分の健康に自信を持っていた人でも、体調を維持するのが困難となってきた時代と言えるかもしれません。

北大生協でも、保護者の方も利用できる24時間、365日無料の学生生活無料健康相談テレホンを備えた「CO・OP学生総合共済」と「学生賠償責任保険」、「学生生活110番」など準備されております。

皆様が、充実した学生生活を送り、北海道大学から大きく世界へ羽ばたいていただけるよう願っております。

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。特に学部新入生や大学院修士課程から北大に来た方々は見知らぬ土地での新生活に加え、新たな人間関係への適応など様々な課題に向き合うことになります。困ったときには視野が狭くなり、一人で考えて解決しなくてはいけないという思考に陥りがちです。そういう時にはぼんやりとでも今の自分を誰かに話すところから始めてみるのを勧めます。思わぬ方向に話が及んで視野が開けたり、意

外に自分だけが困っているわけではないと感じることもあります。

北大で「自分のことを話してみる場」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おります。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。特に夜間は一人で過ごすことが多く、不安を感じることも多いです。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の詳細は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

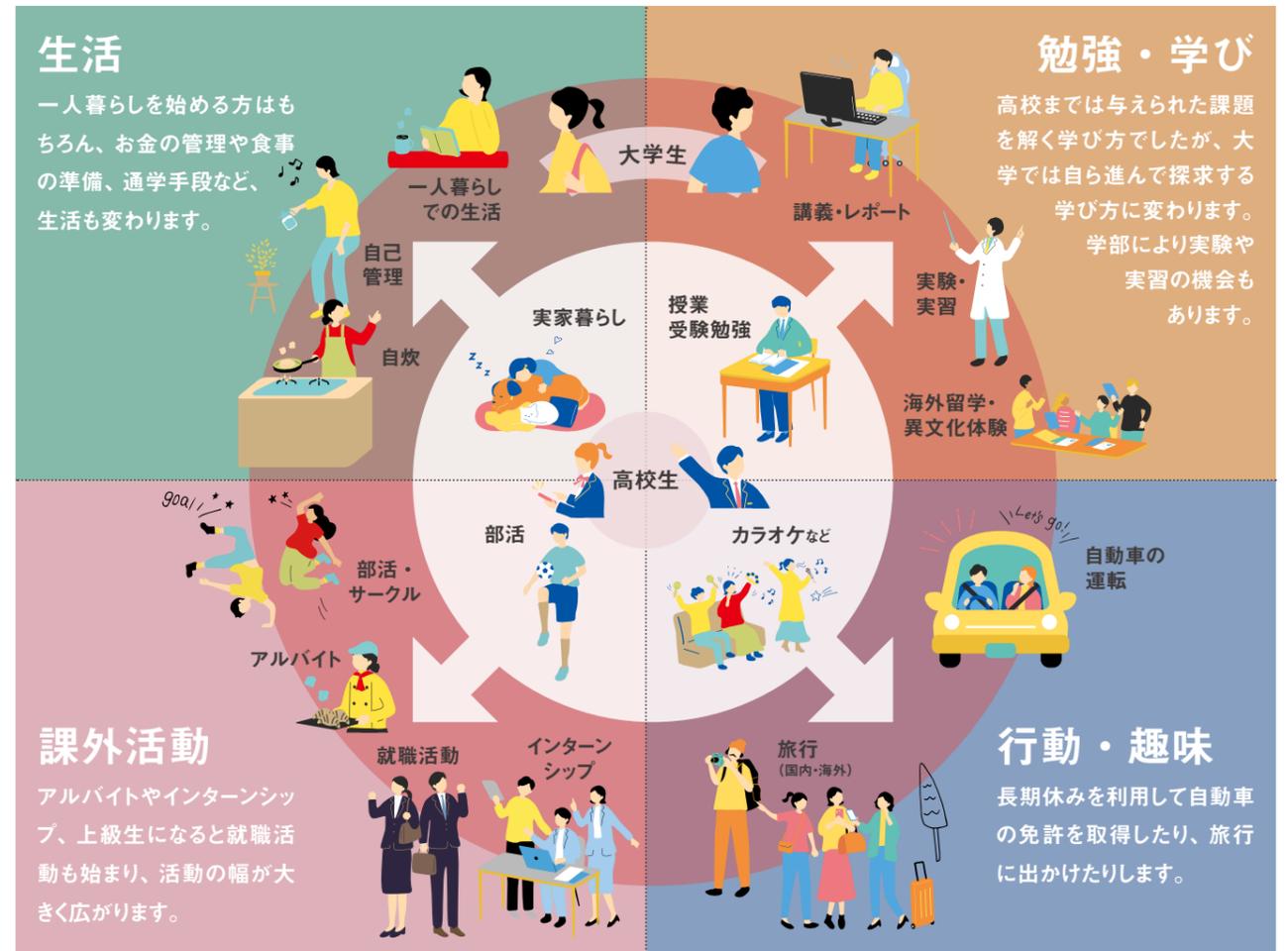
からだところの健康相談

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タートアップトラブルなど、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。

大学生の行動範囲はさらに広がります



24時間365日、 大学生生活をトータルにサポートします

大学生協の保障制度は共済と保険、その他のサービスの長所を組み合わせることにより、学生生活に必要な保障をお手頃な掛金・保険料・会費で実現しています。

**CO・OP
学生総合共済
で安心!**

学生本人のケガや病気の「もしも」に備える

**学生賠償
責任保険
で安心!**

他人への賠償事故 + 一人暮らしの「もしも」に備える

**学生生活
110番で
安心!**

日常生活の困りごとに備える
※「学生生活110番」は共済・保険とは別のサービスです

**就学費用
保障保険
で安心!**

扶養者の「もしも」に備える



すべての新入生に

大学生生活のさまざまな「もしも」に備え、安心して「学業を継続」するために、ぜひ「北大生活まるごと安心プラン」での加入をおすすめします。

安心した生活を送るには「北大生活まるごと安心プラン」がおすすめです ～すべての基盤は北大生協加入から!～



歯学部 新3年 七條 佳奈さん

大学生活は「人と違うスケジュールで自分の時間を過ごすこと」ができる環境になり、「大学の外」での行動範囲は大きく広がります。これまで経験してこなかった場所や時間に行動することが多くなりますので、今まで気が付かなかった“生活上のリスク”が存在することになります。24時間365日の「もしも」に備え、安心して大学生活を送ってほしいから、「北大生活まるごと安心プラン」での加入をおすすめします!

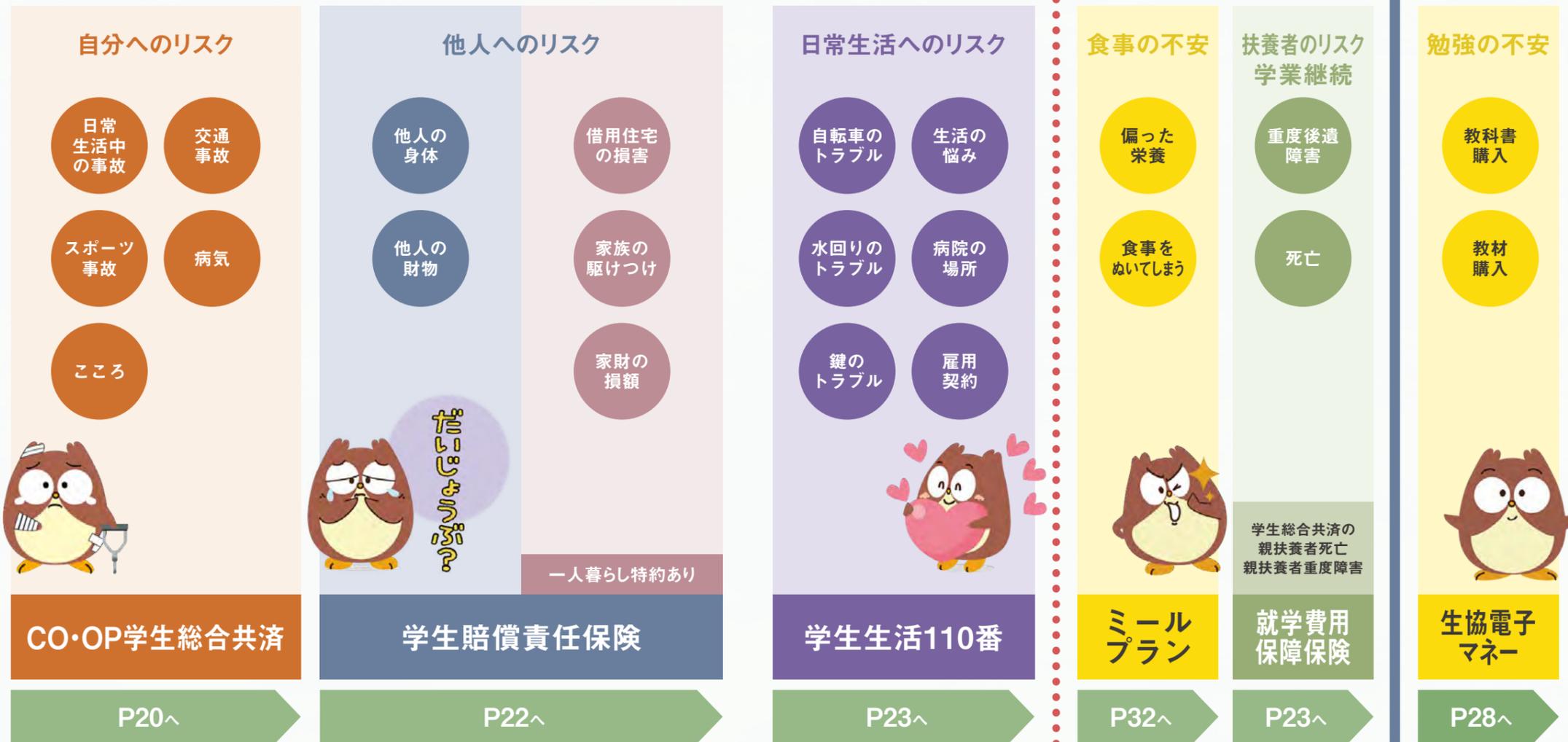


共済組合員センター店長 辺見 明日香

学生総合共済、保険に加入していない学生には、何も役に立つことができないため悲しい気持ちになります。生協の各カウンターに病気やケガ、トラブルなどさまざまな相談が寄せられています。中には学生総合共済や保険に加入をしていない学生がおられ、何も役に立つことができないことがあります。学業継続を第一に考えた「北大生活まるごと安心プラン」に加入して、「もしも」が発生しても安心して学生生活を送ってほしいと願っています。

北大生活まるごと安心プラン

北大生基本プラン



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



1年間の掛金 **14,400円**

1ヵ月あたり **1,200円**

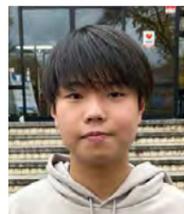
- 病気やケガを24時間、365日、学内外・国内・海外問わず保障
 - 地震・噴火・津波によるケガも保障
 - 病気もケガも入院1日目から360日分まで日額1万円保障
- 契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

※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。

- 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

給付を受けた先輩北大生の事例

入学前に予想していなかった病気やケガで、給付を受けた加入者の方から感謝の言葉がたくさん届いています！



法学部 新3年 榎井 太智さん

親しらず
の抜歯のため入院

入院 3日

給付金額 **30,000円**

目に異物が入ったため、
日帰り手術

通院 1日
手術 1回

給付金額 **52,000円**

症状や実費に関係なく入院日につき1万円というのが心強かったです。共済金の申請もインターネットから10分ほどで簡単にできるのありがとうございました。共済に入っているおかげで小さなことでも重症化する前に病院へ行こうと思えるようになりました。本当にありがとうございました。

雪道で転倒してケガをしました。アルバイトができなかったことと、外出時に家族に迷惑をかけていることがつらかったです。学内の共済窓口では丁寧に対応していただけて安心できました。

右ひざの前十字靭帯断裂 (工学部4年)

- 入院18日 手術1回 通院12日 固定具あり
- 給付金額 **274,000円**

ケガにより、それまでは自転車通学だった距離を毎日タクシーで往復通学したので、経済的につらかったです。申請後すぐに共済金が振り込まれてとても助かりました。

ランニング中、
段差につまづき、右足首の靭帯断裂 (工学部2年)

- 通院 6日 固定具あり ● 給付金額 **32,000円**

骨折するとここまで私生活が大変になるのか、と思い知らされました。ケガの間、たくさんの方にお手伝いいただいて人の優しさに触れました。自分も今後、ケガをした人を見かけたら積極的に手伝おうと思いました。

カヌーサークルにて、岩に膝をぶつけて骨折 (工学部4年)

- 入院18日 手術1回 通院43日 固定具あり
- 給付金額 **336,000円**

病気になって、精神的にも経済的にも不安でしたが、学生総合共済があることで負担が軽減されました。支え合う大切さがとてもよくわかりました。いつも支えていただきありがとうございます。

サルモネラ菌 (教育学部 修士2年)

- 入院 6日 ● 給付金額 **60,000円**

保護者様の声

学生総合共済に加入していて良かった!!



旅行中に... 食中毒

入院9日
給付金額 **90,000円**

息子が旅行中 食中毒により 旅行で9日間入院しました。場所も遠く 症状も重く 気が気ではありませんでしたが 退院後 給付申請のお電話をした際、こちらの気持ちを汲み取ってくれてくれて、とても親身に扱ってくださり、説明も丁寧で、ありがとうございました。その節は本当にありがとうございました。入院は鬼に以上にお金がかかりましたが、生協の総合共済に入っていたおかげで、負担が少なくて助かりました。多くの活動の中で、共済に入っている安心感は、とても大きいです。窓口の方も、こちらの立場で考えてくださり、とても親切です。本当にありがとうございます。共済金のお支払いもとても早かったです。

(文学部 保護者)

部活中に... 脱臼

入院6日、手術1回
通院38日、固定具あり
給付金額 **206,000円**

一人暮らしを始める、下宿先での入院には、何の不安もありません。その時に、金銭的に困ることは、本当に何の心配もなく、過剰な心配もありません。お守り通りの保障として、とても安心です。ありがとうございます。

(総合理系 保護者)

ある日突然... 腫瘍

入院53日、手術3回
給付金額 **680,000円**

学生生活を継続困難になるほどの病気を嫌い、治療に専念することにしました。学費と医療費の両方の負担は重く、医療費の面で、共済金に大変助けをいただきました。そのおかげで、復学への意欲も欠くことなく、目標に向かい、頑張れたと思います。本当に感謝しております。ありがとうございます。

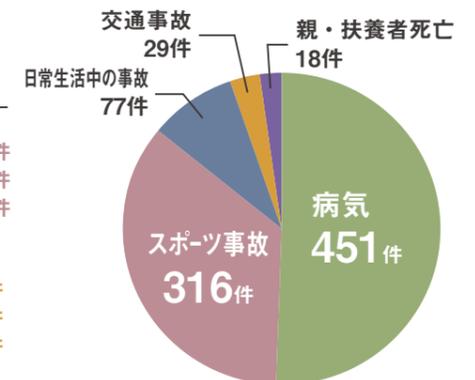
(総合理系 保護者)

北大生協では、多くの学生が給付を受けています。

2023年4月～2024年3月の1年間で

約**6,476万円**の共済金を給付 (のべ891件)

給付事由 上位3位



2023年度は、北大生の約**10人に1人**が共済金の給付を受けています。

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

(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)

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必要な方
- 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 学生賠償責任保険 (一人暮らし特約あり)

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

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

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

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) (国内での賠償事故)

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

お問い合わせは所属の各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 (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**
2031年卒業(予定) **3,870円**

このご案内は就学費用保障保険の概要をご説明したものです。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。



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、扶養者が病気やケガで亡くなった際の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。

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

学生も家族もみんなサポート! /

学生生活110番

卒業予定年まで一括払い会費

2029年卒業(予定) **10,400円**
2031年卒業(予定) **15,600円**

学生の皆様の様々な悩み・トラブルに対して、相談・各種機関の窓口紹介・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。サポートの詳細についてはパンフレットをご参照ください。



3つのポイント!

1 24時間365日受付対応のコールセンター

2 学生も家族もサポート

学生および学生のご家族もご利用いただけます。

3 生活相談もお悩み相談も

事例1 **カギのトラブル**
玄関の鍵を紛失したため、開錠してほしい

ひとり暮らし 開錠作業実施 一般料金 **19,800円**

学生生活110番会員 **無料**

事例2 **水まわりのトラブル**
洗面台の蛇口から水漏れしている

ひとり暮らし 部品代了承の下、蛇口の交換作業実施 一般料金 **26,400円**

学生生活110番会員 **5,500円**

事例3 **病院案内**
夜間心療内科病院を教えてください

ひとり暮らし お近くの病院を数カ所ご案内

学生生活110番会員 **無料**

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過ぎる対応で完璧でした。作業に関しては、状況説明をしっかりとくれたので分かりやすかったです。(実家暮らし・総合系)

自転車や水まわりで何度も利用しています。今回は自転車のパンク修理で利用しましたが、パ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)

▼詳しくはこちらをご覧ください

https://www.univcoop.or.jp/gakusei110/



キャンパス内 (授業、実験など) キャンパス外 (アルバイト、課外活動など) まるごと北大生協が支えます！



北大生活まるごと安心プランがおすすめ

- ミールプラン
- 学生総合共済・保険
- 学生生活110番

おすすめプラン 安心して大学生活をお過ごしいただくための 北大生活まるごと安心プラン

生協加入
(出資金は定款の定めに基づき返還いたします。)

自分自身の病気やケガだけではなく、事故などで他人に迷惑をかけた場合のそなえ、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。

学生のもしものに備える 北大生基本プラン

生協加入
(出資金は定款の定めに基づき返還いたします。)

「北大生活まるごと安心プラン」から「就学費用保障保険」を外したプランです。

CO・OP学生総合共済Q&A



Q 大学の案内している保険に入っていれば必要ないのでは？

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。

Q 保障は大事だけど、費用面が心配です。

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1年間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と、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。

Q 親元から通うので、今までと同じ保障で大丈夫では？

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。

P21の「保護者様の声」をご覧ください

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

大学生生活まるごと安心プランがおすすめです！

- 生協出資金** 卒業退還時返還 (20口20,000円) 以下の各項目は生協加入が前提となります。
- 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
- 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)
- 就学費用保障保険 (19W)** ※2年目からは口座振替^{※1}
 - 2029年卒業予定 (4年制) 1年目の保険料 1口2,610円
 - 2031年卒業予定 (6年制) 1年目の保険料 1口3,870円
- 共済掛金+保険料合計 (2+3+4)**
- 学生生活110番** ※卒業予定年までの一括払い会費
- ミールプラン** 詳細はP32～ ※1年のプランになります。学生会館で契約の方は、スタンダードコースを選択ください。
- 加入webシステム利用料**
- 入学時の払込総計金額 (1+5+6+7+8)**

	4年制		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	北大生活まるごと安心プラン	一人暮らしの方	北大生活まるごと安心プラン	一人暮らしの方	北大生活まるごと安心プラン	一人暮らしの方	北大生活まるごと安心プラン	
1	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	UNIV CO-OP 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からの申し込みの場合は、「その他組合せをご希望の方はこちらを」を選択ください。
2	14,400円	14,400円	14,400円	14,400円	14,400円	14,400円	14,400円	14,400円	
3	8,500円	8,500円	1,800円	1,800円	8,500円	8,500円	1,800円	1,800円	
4	(2口) 5,220円	—	(2口) 5,220円	—	(2口) 7,740円	—	(2口) 7,740円	—	
5	28,120円	22,900円	21,420円	16,200円	30,640円	22,900円	23,940円	16,200円	
6	10,400円	10,400円	10,400円	10,400円	15,600円	15,600円	15,600円	15,600円	
7	(ベストコース) 216,480円	—	(スタンダードコース) 128,040円	—	(ベストコース) 216,480円	—	(スタンダードコース) 128,040円	—	
8	500円	500円	500円	500円	500円	500円	500円	500円	
9	275,500円	53,800円	180,360円	47,100円	283,220円	59,000円	188,080円	52,300円	

※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)
 ※学生賠償責任保険、就学費用保障保険は大学生協の学生組合員が加入できます。
 ※1 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。

※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、ジャパンベストレスキュー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。

[引受保険会社] 就学費用保障保険：東京海上日動火災保険株式会社 承認番号：24T-000699 承認年月：2024年7月作成

加入手続きは「加入Webマニュアル」で

Web登録ができない方、インターネット環境がない方、Web手続き対象外の方(留学生・編入生、扶養を受けていない方、お申し込み日に、契約者(学生)が未成年(18歳未満)の場合で、親権者以外を扶養者とされる方、その他)は、手書き加入申込書+ゆうちょ銀行(郵便局)での手続きが可能です。別途加入申込書を送付いたします。右記の加入申込書請求フォームにてご連絡ください。請求から1週間程でお届けします。

別冊の「加入Webマニュアル」に従って手続きください。期日までに手続きをお済ませいただきますようお願いいたします。



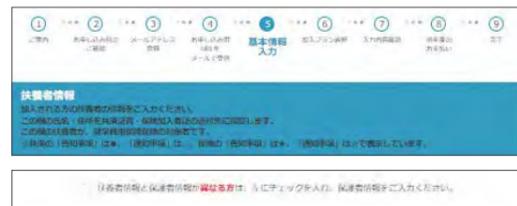
加入Web手続きの注意点

必須条件

扶養者 / 保護者 メールアド登録が必須

ご両親それぞれがアプリを使ってお子様の利用履歴を確認する、お子様へのチャージを行う場合は、「扶養者」「保護者」にそれぞれをご登録ください。

北大生協 加入Webシステム



加入Web手続き中「5. 基本情報の入力」で「扶養者情報」ページ下にある

扶養者情報と保護者情報が異なる場合は、左にチェックを入れ、保護者情報をご入力ください。

チェックを入れ、ご両親とも扶養者・保護者にご登録ください。

パソコン等のお申込みは加入手続き後に

注意

北大生協からのおすすめパソコンや教材などのお申し込みには、北大生協への加入が必要です。加入Webでのお申込みは翌日の加入登録となりますが、郵送での加入申し込みの場合は、申込用紙が協に届いてから加入登録まで1週間ほど時間がかかりますのでご了承ください。

●個人情報の取扱・定款・勧誘方針について

北海道大学生協同組合個人情報保護方針及び北海道大学生協同組合定款はホームページに全文記載しております。

個人情報保護方針：<https://www.hokkaido-univcoop.jp/hokudai/univcoop/privacypolicy/>

定款：<https://www.hokkaido-univcoop.jp/hokudai/univcoop/board/articles.html>

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、適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できるよう努めます。
- 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。

日本コープ共済生活協同組合連合会
北海道大学生協同組合

アプリ登録手順

加入Webマニュアルにある手続きをすすめて、下記の「大学生協アプリの登録」を行ってください

①【重要】大学生協加入 組合員番号のお知らせと「アプリ登録」のお願い

加入手続き完了後に登録メールアドレスに送付される「【重要】大学生協加入組合員番号のお知らせと「アプリ登録」のお願い」メールに、登録のためのURLを記載しています。

URLに従って「パスワード設定」「メールアドレス確認」等を行い、画面に従ってアプリ登録をすすめてください。

メールに届くご案内のURLから画面の指示に従って登録してください。



②スマートフォンでの「大学生協アプリ」の登録

決済完了後、「【重要】大学生協加入 組合員番号のお知らせと「アプリ登録」のお願い」メールに組合員番号と大学生協アプリ案内サイトのURLが届きます。大学生協アプリサイトに入っただきパスワード登録の後、入学するご本人のスマートフォンでアプリのダウンロードと登録を行ってください。

大学生協アプリ案内サイト
詳しくはこちらをご覧ください▼



まずはアプリをダウンロードしよう！

▼ iPhoneの方 ▼ Androidの方



アプリ登録の詳細は大学生協アプリ(公式)Webからご覧ください

大学生協アプリ(公式)のご案内



大学生協アプリ(公式)とは



大学生協アプリ(公式)は大学生協に加入された方、またその扶養者・保護者の方に活用いただくスマートフォンのアプリです。

大学生協アプリ(公式)Webサイト



アプリ登録の流れはこちらのコードからご覧いただけます。

アプリ登録の流れ 学生向け(PDF)



アプリ登録の流れ 保護者向け(PDF)



北大生協加入が完了した方から

教科書購入のための

生協電子マネーチャージを行ってください。

教科書代、教材代を含めた生協電子マネーチャージは5万円がおすすめです！

3月末までにチャージ(入金)して、教科書購入準備をしてください

1 生協電子マネーのチャージは銀行口座払い (BankPay) が便利です。

- 銀行口座を一旦登録しておくでチャージ毎の登録は不要です。
- 銀行口座からの支払いなので家計管理がしやすくなります。

<ご利用開始前>

- ご利用には口座登録が必要です。(登録方法は金融機関によります)
- 複数口座の登録が可能です。(最大8口座登録できます)
- 北大生協が口座情報を取得することはありません。

<ご利用開始後>

- ご利用の際、手数料はかかりません。
- 口座払いにより直接、チャージがされますので、お手続き後のキャンセル(口座に戻すこと)はできません。
- ご利用(口座払い)限度額は、金融機関により異なります。(1回あたり25,000円まで、1日あたり50,000円までの場合がほとんどです)



銀行口座払い登録方法

- 銀行口座払いをタップ
- 金額・銀行口座払いをタップ
- +新規口座登録をタップ
- 口座名義人フリガナ入力・規約チェック・登録開始をタップ
- 金融機関を選択(このあと金融機関サイトに遷移)
- 口座登録完了、終了するをタップ
- 開くを選択でアプリに戻る
- 新規口座登録完了をタップ
- 登録した口座が表示される→このあと表示された口座を選択し、最下部の購入ボタンをタップで即時チャージ完了

2 1回で5万円以上の生協電子マネーチャージを行う際には、払込チャージができます。

北大生協加入手続きが完了した方に3営業日をめに払込チャージのお知らせを登録メール宛に配信します。

教科書購入のご案内

「学び」の第一歩！教科書を購入手しよう！

北大生協には、大学生のための書店があります。必要な教科書は全て北大生協でそろえることができます。

教科書説明会のご案内

教科書説明会では購入方法や教科書に関する情報を詳しくお伝えします！また、実際に販売する教科書も一部ご紹介します。

説明会日程 **3月27日** WEBオンライン

一足先に教科書情報をゲットしよう

説明会参加方法についてはP.6をご覧ください。

説明会申込方法はこちら

お申し込みは右のQRコード又はURLからお申込み下さい。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://www.hokkaido-univcoop.jp/hokudai/juken/member/briefing.html>



ID : hokudai PW : coop

北大生が「やってあげはよかった」と後悔したこと(学習関係)※で“勉強”が上位にランクイン。主に大学数学や高校で履修していなかった理系科目の勉強があげられました。北大生協で毎年人気の対策本も紹介予定です。
※北大生協1000人アンケート2024年より

高校までとココが違う！

自分で必要な教科書を選んで購入する

履修する講はそれぞれ異なります。自分で講義情報を確認してから教科書を買きましょう。

※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・教科書リストをご確認ください。
※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。

出版されている学術書・専門書を使用

地球惑星科学入門 基礎心理学入門

海外から取り寄せた本や講義のためだけに作られた教科書もある

自然科学実験 READING EXPLORER

自力でそろえるのは難しい...

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。

総合理系(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) ^{※1}	2,500
数学科目	2,000
その他教養科目 ^{※2}	24,800
合計	¥35,300

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

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II	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) ^{※1}	3,000
第二外国語演習	2,500
その他教養科目 ^{※2}	14,900
合計	¥23,400

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

教科書購入概要

教科書販売期間 **4月5日~21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)**

履修相談会MANAVI(4/5-6)のあと必修教科書を購入手ください

※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。



大学生協アプリでできること

大学生協では、生協電子マネーやミー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。

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

利用履歴の確認

電子マネー決済やミールプラン利用時の利用履歴を確認することができます。



- 利用履歴** ご自身の利用履歴が確認できます
- 保護者メニュー** 学生本人の利用履歴が確認できます

- 電子マネー利用履歴**
チャージ金額、決済金額、ポイント付与の履歴が確認できます。
- 購買利用履歴**
商品・書籍等のご購入履歴が確認できます。
- 食堂利用履歴**
食堂のご利用履歴・栄養価情報が確認できます。

食堂の利用頻度や栄養も確認できます



利用履歴メニュー内の「食堂利用履歴」>「自分の食堂利用履歴」から確認できます。



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、こちらで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。こ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。

保護者から学生へのチャージは、銀行口座払い (BankPay) がおすすめです

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を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** 「保護者から学生へのチャージ」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※所属生協によって異なります。

銀行口座払い (BankPay)

事前にチャージしておくことで、スムーズに決済ができて安心です。

- ポイント 1** 銀行口座登録をしておくことでチャージをする時に毎回登録不要！銀行口座よりすぐに引き落としすぐにチャージ！
- ポイント 2** チャージする際、口座残高が連動するので家計管理しやすい！



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。



北部食堂

食生活サポート

毎日あったかい食事 生協ごはん

実家通学・一人暮らしに関わらず、「食生活」は北大での生活基盤を整えるうえで欠かせません！
朝食から部活・アルバイト前の食事の場、友達との交流の場、
授業の合間の憩いの場としても利用できます！

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。





中澤 興紀さん
(理学部 新3年、兵庫県出身)

森 優貴さん
(文学部 新3年、神奈川県出身)

ミールプラン(食堂年間パスポート) 利用者対談

ミール申込者に「食事」について聞いてみました

北大入学前後の日常生活の変化

中澤：私は高校時代は学食がりましたが、自由度がなかったでカレーと小鉢があれば良い方で、極まってくるとカロリーメイトだけということもありました。だから今は北大生協の食堂で温かいご飯が出るという喜びを感じてますね(笑)。北大に入って1コマ目朝8時45分、5コマ目が終わると18時という生活が大変という人もいますが、変わった高校だったので自分としてはむしろ時間的には余裕が出ました。

森：僕は1年浪人していたこともあり可処分時間は北大に入って大きく変わった印象はありません。しかしマンションでひとり暮らしをはじめから、自分の使える時間がある中で日常生活で自分がやることがめっちゃ変わったのを実感しています。例えば自炊では、ただ作って食べるだけじゃなくて、買いに行くとか、片付けとか、ひとり暮らしするまで見えてなかった時間がいっぱいありました。「ここも汚れるんだ!」みたいな。

中澤：私は一人暮らしではなく学生会館に住んでいます。掃除とかはできるんですけど自炊ができる自信がなかったの、平日の朝夜ご飯が出るのなら学生会館かなと思いました。親にも勧められました。土曜・日曜の朝と夜は当然食事が出ないので自炊はしますが、野菜買ってきて冷蔵庫入れて何を作るかレシピ見て、手際が悪いので洗いも含めると4時間ぐらいかかったりする時もありました。これを平日やるのは厳しいなって感じます。

森：自分で自炊する時の目標が何段階かあって、一番良いのは野菜・栄養が取れる段階、その下にとりあえずお米とかエネルギーのあるものがある段階、一番下にとりあえずお腹に入るみたいな段階があります。野菜って高いですし、品数を増やすのも難しい。なので炊飯機でご飯を炊いて、冷凍物やすごい簡単になんか作ったやつをそのまま乗っけて食べる、みたいになりがちです。

食生活で気をつけていること

中澤：高校時代まではご飯を作ってもらってた側なので、北大に入って健康に気をつけることが増えた感じがします。

森：例えば、遊びに行ってお金を使う時も結局財布が同じで、その後に自分が食べ物を買ったりすることが脳裏によぎるので、本当に何をやる時もある程度は食べ物・健康は意識しています。1人暮らしをして初めて芽生えてる感覚です。

中澤：意識的に時間とお金をやりくりしている感じがします。いいご飯を作ろうと思ったらお金もかかるし時間も当然かかります。栄養素を考えてサラダ入れようかみたいなことをしているとかなり時間を使います。時間とお金をこれだけ使って、それなりのそこまで美味しくない(笑)ご飯がでさがるって感じがします。

北大生協のミールプラン

森：私はスタンダードコースなのですが、いい意味で最低限のラインを保ってくれるものです。例えば家に食べ物が全然なくてもとりあえず何か食べれる、本当に困った時にもどうにかなるのはありがたいなと思います。例えば600円なら必ず600円に収めなきゃいけないわけじゃなくて、ちょっと足しても良いので、ちょうど良く元が取れるような感じです。いつでも食べられるという安心感があるのは大きいです。1年生は本当にみんな入った方がいって本気で思います。大学に行ってちゃんと食べる生活のルーティンができるので本当にいいと思います。平日50日利用がなくても大丈夫という設定は長期休みを考えたらちょうど良いと思います。昨年私は夏休み春休み合わせて帰省をしたのは合わせて3週間(平日15日)程度でした。

中澤：平日50日利用がなくても元がとれるという設定が学生にとって良い

と思います。例えば夏休みにミールプランが使えないとすると、夏休み中の部活で大学にきた時に食事の支払いが面倒に感じると思います。50日利用しなくても大丈夫という、あえて余裕を持たせることで夏休みでも「今日部活終わりに食堂に行くか」ぐらいのノリで使えます。

森：友達が入ってる部活でサークル会館を使うんですがサークル会館から大学への途中に北部食堂があるので、長期休暇でも食堂を使うと言ってました。

中澤：学生会館で朝夜食べていますが、お腹が空くのでお昼も食べたいなと思います。その時にコンビニとかでパンとか惣菜とか弁当とかを買って多分600円以上かかります。同じお金をかけるのであれば生協食堂は近くて、すぐに行けて良いと思います。今主に使っている中央食堂は11時から19時で営業しています。私は理学部化学科なので結構授業を午前を受けてお昼ご飯を食べて実験という流れなので営業時間はちょうど良いです。

森：1年の時は8時から空いている北部食堂で朝食セットを食べたりしていました。学部に移行してから、3コマ目からとか合間の時間とかが増えたので、昼だけの利用ではなく、ちょっと遅く自宅で朝ご飯食べてその後あの夕方ぐらいに、ちょっと早めの夜ご飯みたいに生協食堂を使ってから、サークルの夜時間に参加することもあります。

中澤：私は月曜日が全休なので、いつご飯食べようかになってるんですけど、14時ぐらいに生協食堂に行ってお昼ご飯食べて、その後北図書館で自習したりします。なので必ずしも昼だけではない利用の仕方をしています。私はもし学生会館じゃなかったら、ベストコースっていうのはやっぱりありがたいですね。基本朝1コマ目からいきなり講義があり、お昼後に3・4コマ目で実験だったりするので、学生会館じゃなかったら本当に朝ご飯に困ってたんじゃないかなって思いますね。

森：食堂の利用履歴が保護者も見えるので、「あなたチキンカツばかり食べてる」と栄養バランスについて言われることがあります。食べているかどうかを保護者に共有してくれるのは親からしたらコミュニケーションの一部になっていると思います。※P30参照

申込時の保護者の方との相談

森：僕は後期合格だったので結構ドタバタして、自分自身が1人暮らしが初めてで多少料理自体好きだったんですけど自分も親も不安に思っていました。僕自身は家賃とかは親に出してもらっていますが仕送りはあまりなく、その分食べ物を送ってくれていてすごく助かっています。ミールプランは仕送りの方法の1つとして結構理に適っているということだったので、ミールプランを申し込むことにしました。普通の仕送りなら他に使ってしまうかもしれませんが、僕自身は食べるものにちゃんと使いたかったって思っていたので結構すんなり決まった記憶があります。

中澤：かなり親から言われたのが「お金に困ったら絶対お前は飯を抜く」ということでした。「安定してお昼食べれるんだったらミールにしとけ」と言われました。

森：食べ物にしか使えないお金って厄介なようでいて、めっちゃありがたいですね。

新入生へのメッセージ

中澤：悩むぐらいなら申し込んだ方が良いと思います。やっぱりご飯は一番手を抜ける。外で買ってきても良いし、自分で作る必要がないと言ったらそうなんですけど、やっぱりちゃんとしたものが毎日食べられるっていうありがたみがミールにはあります。

森：僕も1年生の間は少なくともスタンダードコースは申し込んだ方が良いと思いますね。大学生活が始まった後に親に改めて仕送りが欲しいっていうのって言いにくい学生が多いと思います。結局仕送りをもらっても食べ物に使うことが多いので、あらかじめ食べ物に使う用のお金としてミールをもらっておくと、学生からしてもおねだりしてる感がないし、言いやすい。多分保護者の方から見ても結局後々食費として仕送りするよりは全然やりやすいので、あらかじめ入学の時に申し込んでおくのが良いと思います。

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なと思いました。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でもでき、我が家では楽しみの一つになっています。

文学部新4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4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4年生
永島 文佳さん

学生会館で朝晩の食事ができるので、平日は毎日学食を利用しています。ミールプランの金額がおかずが品数多く選べるため、毎回食堂に行って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、お昼を食べ損ねたときでも安心です。

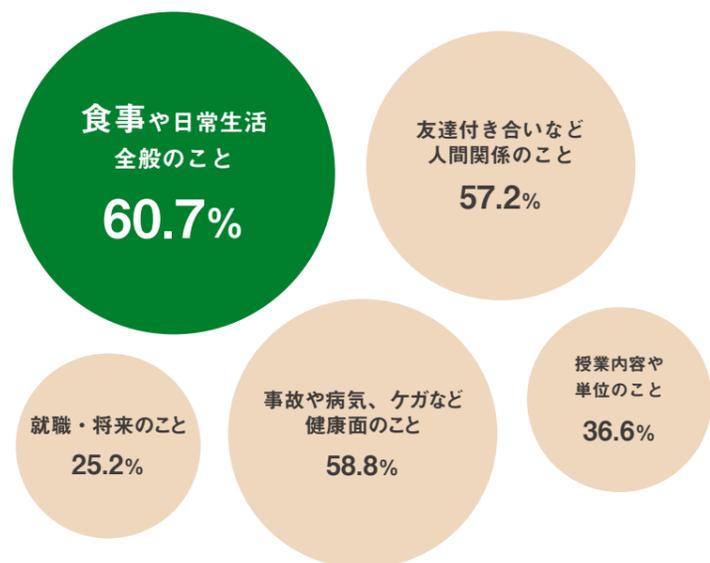


一人暮らし
文学部新4年生
寺垣 穂香さん

ミールプランに入っているの、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て難しいので、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るので小食人も安心して食べることができます。フェアも定期的に開催されるので、メニューに飽きることがありません!

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2024（大学生協連実施）より

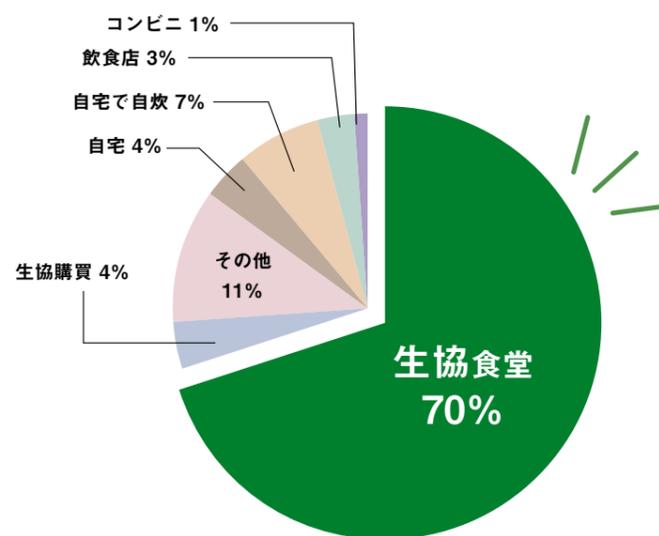


実は、保護者の方が新入生について心配していることTOP3は学生の生活に関することなんです！

在学中についた「食べない習慣」は社会に出てから直すのは難しく、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！

昼食を食べる場所

北大先輩に聞く
1000人アンケート（2024年5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。



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。



ミールプランのご紹介

住居や生活に合わせて2つのコースから選んでいただいています！

申込方法は
P72-P73を
参照ください

追加
申込
も
できます

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。

ベストコース

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

216,480円

1人暮らし
の方

1日の利用限度額	1,320円まで				
食堂営業日数	244日 ※2025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	322,080円 ※平日80日利用しなくても大丈夫 最大105,600円も経済的！				
	<table border="1"> <tr> <td>ミールカードのお支払金額</td> <td>216,480円</td> </tr> <tr> <td>最大利用(営業日数)</td> <td>1,320円×244日 322,080円</td> </tr> </table>	ミールカードのお支払金額	216,480円	最大利用(営業日数)	1,320円×244日 322,080円
ミールカードのお支払金額	216,480円				
最大利用(営業日数)	1,320円×244日 322,080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。

1,320円で食べられる食事例

2食



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。

3食



スタンダードコース

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

128,040円

実家から
登校の方

1日の利用限度額	660円まで				
食堂営業日数	244日 ※2025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	161,040円 ※平日50日利用しなくても大丈夫 最大33,000円も経済的！				
	<table border="1"> <tr> <td>ミールカードのお支払金額</td> <td>128,040円</td> </tr> <tr> <td>最大利用(営業日数)</td> <td>660円×244日 161,040円</td> </tr> </table>	ミールカードのお支払金額	128,040円	最大利用(営業日数)	660円×244日 161,040円
ミールカードのお支払金額	128,040円				
最大利用(営業日数)	660円×244日 161,040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。)

660円で食べられる食事例



購買でも、食堂で作ったパン・お弁当・サラダにミールプランが使えます

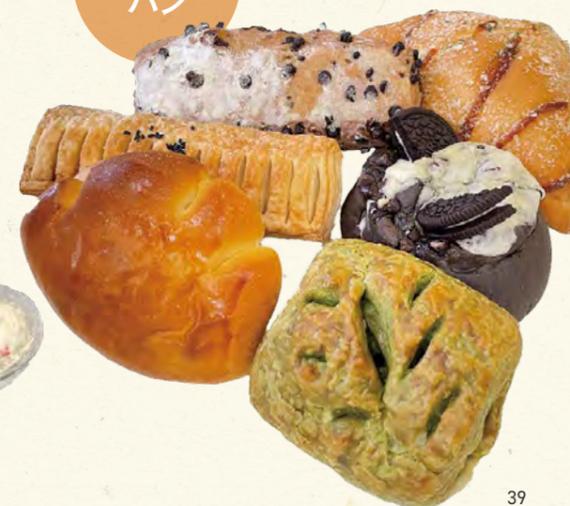
お弁当



ベーグル
サンド



コップ
パン



幕の内
弁当



カップ
サラダ



食堂のメニュー紹介

食堂メニューは自分で好きなものを選択して組み合わせるカフェテリアスタイルなので、「今日は何を食べようか?」と考える時間も楽しみの一つです。



フェアメニュー紹介

北大食堂部では、年間を通して様々なフェアを実施しております。このページでは2024年度に実施したフェアをご紹介します。2025年度のフェアメニューにもご期待ください!





遠友学舎

PC・周辺機器

生協のPC、タブレット 安心品質

北大生はどのように学修スタイルを身につけていったのでしょうか？
北大生協では多くの先輩北大生の声をもとに、教材と学修スタイルを提案してきました。
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。
北大生協と一緒に学修スタイルを身につけていきましょう！

北大生には、北大生のためのICT活用が必須です



北海道大学情報基盤センター教授

布施 泉

情報社会とICTと…この期間での読書のすすめ

皆さん、北海道大学への合格、おめでとうございます。心から歓迎します。
私は、情報基盤センターのメディア教育研究部門で、よりよい学習と教育に関する研究をしています。一番分かりやすい自己紹介としては、入学後、皆さんがご覧になる予定の「情報倫理ビデオ」を(20年程、多分、皆さんがお生まれになる前から)創っている人、ということかとも思います。
さて突然ですが、皆さんは、日常で読書をなさいますか？今回、皆さんにメッセージを書く機会をいただき、書籍「ブルーストとイカ(1)」「声の文化と文字の文化(2)」「メディア論(3)」「火星からの侵略(4)」「学問のすすめ(5)」を思い、考えを巡らせました。「入学準備向け」冊子とのことで、これらで興味ある書籍がありましたら、ゆっくりご覧いただければと思います。お伝えしたいことは3つです。
一つは、情報技術の進展で、私たちの使う「メディア」は変化し、望む望まないの別なく、私たちの能力は変化する(得るものと失うものがある)を意識することの大切さです。上記(1)(2)の書籍内(一部)では、書き言葉の硬直性と記憶の破壊を嫌ったソクラテスと、しかし当時のその認識は不十分で、実際には書くこと自身が思考の洗練化となり、さらなる広がりを持っていったことについて記されています。時代はさらに進み、情報が即時に行き交う現在、私たちは何を不得何を失うのでしょうか。例えば、個人の好みを察知し情報が提示される社会では、それ以外の情報にアクセスできなくなる「フィルターバブル」問題が話題になっています。私たちの好きも嫌いも外的に作られる可能性も秘めています。社会が変わり、人間の能力に変化があることの善悪はありませんが、人知れず入り得る悪意の可能性を意識し、如何に排除して社会を進展させていくかは、皆さんがリーダーシップを取って生きるこれからの話になるでしょう。大学で知の系譜を担う皆さんに、エールを送ります。
二つは、情報の判断に迷う際に、との観点で、ラジオドラマ「宇宙戦争」でパニックにならなかった人を分析した(4)に少し触れます。ざっくりとですが、自身が受け取った情報の中で矛盾と妥当性を判断すること(内的判断)、それ以外の適切な外的情報を確認しチェックすること(外的判断)のハイブリッドが大切という内容になっています。パニックになりそうな時ほど、即時の情報だけに反応するのではなく、じっくり吟味して考えることを意識するよと思います。
最後は、やはり「学問のすすめ」です。自立して、ずっと学び続けてほしいと願っています。情報社会は絶えず変化していきます。新たな知識を自身の中に構築し、使っていくことが必要です(多分、その際にはICTは必須です)。学び続ける大切さを、大学の中で学んでください。
皆さんの大学生活ならびに、その後の未来に期待しています。



北海道大学情報基盤センター教授
大学院教育推進機構
オープンエデュケーションセンター副センター長

重田 勝介

デジタルを活用して大学での学びを充実させる

北海道大学の新生として、大学生活のスタートに胸を躍らせていることと思います。大学は、高校までの生活とは異なり、自分自身で学びたいことや学び方を選び、自ら成長していく場所です。この貴重な時間を有意義に過ごすためには、主体的に考えて行動することが必要です。ここでは、私から皆さんにいくつか期待すること、そして心がけてほしいことをお伝えしたいと思います。
1. シラバスをよく読み、自分に合った授業を選ぶこと
大学の授業は、どれを受けるかを皆さん自身で決める自由があります。その一方で、何を選ぶかは皆さん次第です。シラバス(授業概要)は、授業の内容や目的、評価基準が詳しく記載されています。興味のあるテーマを見つけるためにも、ぜひシラバスを丁寧に読んでみてください。1年生のうちに、自分の専門分野や学びたい分野だけでなく、他の分野にも視野を広げてみてください。そうすることで、予想しなかった自分の興味や可能性を見つけることができるかもしれません。
2. 課外活動やボランティアに参加して、多様な経験を積むこと
大学での学びは授業だけに限りません。サークル活動やボランティア、インターンシップなど、課外活動を通じて多様な経験を積むことも重要です。これらの活動では、新しい人々との出会いや、授業では得られない実践的なスキルを身につけることができます。また、異なる背景や価値観を持つ仲間と交流する中で、自分の考えを深めたり、視野を広げたりする機会を得ることもできます。
3. 将来のキャリアについて早い段階で考え始めること
大学1年生は、将来の進路やキャリアについて深く考える最初のタイミングです。自分の興味や得意なことは何か、どのように社会へ貢献をしたいのかを考えてみてください。興味のある分野の仕事に関する文献を読んだり、興味のある分野で活躍する先輩や教員と話すことで、方向性を見つけていくこともできます。将来を見据えた計画を立てることで、大学生活により明確な目的意識を持つこともできるでしょう。
これらの活動に取り組む際、ICT(情報通信技術)を活用することは、見識の幅を広げるためにも、多様な人とのつながりを作るためにも、大変有効です。社会で活躍する人材を目指す上でも、デジタル・リテラシーを身につけることは重要です。本学では必修科目である情報学Iをはじめとして、ICTの教育や研究への活用方法を学ぶ授業が多数開講されています。ぜひICTを活用して大学生活を充実したものとしてください。皆さんが充実した大学生活を送り、大きく成長していくことを楽しみにしています。



薬学部 新4年
山本 真緒さん



水産学部 新3年
渡邊 有さん



総合教育部 新2年
今江 悠花さん

先輩座談会

高校と北大のパソコンの使い方の違い

山本 高校1年生の情報の授業でWord、Excel、PowerPointの使い方を習っただけで、特にそれ以降触れることはありませんでした。北大に入ったら一人一台自分のパソコンを持つことが当たり前で、すごくびっくりしました。高校まではコロナ禍だったこともあり、パソコンはコミュニケーションツール代わりとして連絡手段や動画視聴などが中心で総合の授業などチームで何かを作る時にパソコンを使いましたが、**北大に入ってから個人で使うことが増えたなと思います。**

渡邊 高校の時は、パソコンを使った活動が急遽進められた印象で、2・3年の時は部活の研究のデータをチームで一元管理したり、資料を作成したりしていました。北大に入ってから課題をWordで出したりパソコンはずっと使う印象です。

今江 私は高校の時は本当にパソコン使ってなくて、1年生だけ情報の授業があってPythonを一通りやっただけで、逆にWord, Excelはほぼやっていません。1学年下から情報が共通テストで必須になりましたが、本当に何もやっていません。**北大に入ってからパソコンでの課題提出など分からないことが多く、親にLINEで聞いてやったりしていて、高校までとは違います。**

北大1年次の「情報学」の講義

司会 北大に入ったら必ず1年生で情報学があります。どんな内容でしたか？

山本 Officeの使い方以外にメールの作法など結構役に立ってるなと思います。Excelだと授業でやったことを使ってこのグラフを作らなさいという課題もありました。

今江 情報倫理のビデオを見ながらということもありました。Pythonは高校と比べるとすこし楽に感じました。

「情報学」ではやらないけど、パソコンで困ったこと

山本 **情報学とは別の授業で先生から「これはPDFで提出してください」と言われて困りました。** Word、Excelがよくわかっていない時期だったので、「このファイルをどうやってPDFにするのか」「紙で書いたものはどうするのか」など戸惑いました。スキャンしてUSBでパソコンに取り込む方法を友達から聞いてなんとかしました。

今江 **情報学の授業の前に、パソコン関係の課題が出されるのが一番困りました。**

渡邊 リテラシー的には困ることはありませんでしたが、パソコンのアップデートの途中でネットが切れて、アップデートがうまくいかずパソコンがおかしくなってリフレッシュをかけたことがありました。

山本 学年が上がってゼミに入ると発表担当になることがあり、PowerPointのやり方は分かるけど、見た目がダサイということがあり、困っています。

司会 北大生協の学修スタイル講座では昨年は北大デザインサークルと連携してPowerPointの効果的な見せ方を学ぶこともやりました。

山本 レポートの書き方も、過去のレポートがある場合は書き方のテンプレートがわかるのですが、それが無い場合を想像するとゾッとします。

司会 北大生協の学修スタイル講座では、「先輩が今まで一番頑張ったレポート」を紹介する時間を作っています。

学内のWiFi環境と充電事情

今江 学内にWiFiはありますが、人数によって変わります。200人以上の大きな教室で出席をパソコンでとるとネットが落ちることがあります。

山本 先生によっては、出張のためにオンラインで授業にすると一気に全員が同じ場所からZoomに繋がろうとするとダメで、場所を分散して授業を受けることもあります。

渡邊 人数と場所のバランスが絶妙のところにいることが多いかもしれないせいか、WiFiに繋がらないことがあまりないです。

今江 シラバスに学習でオンラインを使うと書いてあるところ以外は対面授業です。

司会 充電事情はどうですか？

今江 私は**生協パソコンなので家でフル充電すれば大学にいる間は持ちます。**

渡邊 充電が持たなくて切れたことがあります。コンセントがない教室だと騙し騙し使うこともあります。

山本 1年生の時は移動も多かったのでモバイルバッテリーを使いましたが、学部になってからは各教室のコンセントに繋がらばなしの時もあります。

北大生のiPad活用

司会 みなさんのiPad事情について教えてください。

渡邊 1年の時はデータ管理が自分でできそうになかったのですが、2年になって授業の管理ができる目処がついたのでiPadを使いはじめました。パソコンはサークル関係で使う以外は家に置いています。大学に持って行くのはiPadのみで、パソコンを使わないといけない課題は家でやっています。

今江 紙だけを使う授業が前期・後期合わせて1つだけなので、**授業の資料は全てiPadに取り込んでいます。** パソコンも授業にも一応持ち歩いているのですが、パソコンは家で使うことが多いです。北大に入ってからiPad中心に学習するようになりました。

山本 私は持っていませんが、**紙を常に大量に持ち歩いているので重いし紙はなくしてしまうし、入学時に必要な投資だと今更ながら感じています。** ほとんどの先生がデータ配布ですし、書き込みもできるし、すごく便利そうですね。パソコンは買わなきゃいけないですけど、プラスアルファでiPadを買くと自分の勉強を最適化するものとして良いと思います。

司会 iPadがあることで手書きはしなくなったわけではない？

今江 授業の資料は全てiPadで取り込んで、デジタルペンシルで書き込みをしています。私は計算練習は絶対紙でやりたい派なので

渡邊 先日テストがあって紙の資料持ち込み可だったのですが、iPadで取った授業メモを紙に書き写して資料にしました。

山本 資料持ち込み可のテストってデジタルデバイスは不可がほとんどですね。インターネットで繋げて調べられてしまいますね。

パソコン・iPadを壊してしまったら…

司会 パソコン・iPadを壊してしまった経験などは？

山本 冬道で転んだ時、全体重をパソコンにかけてしまったことがあって、家で恐る恐る電源を入れて無事を確認したことがありました。本当にヒヤヒヤしました。

渡邊 画面にずっと線入ってる友達があります。

今江 生協パソコンではない人で、Wordが開けないという人がいました。自分で調べただけど結局分からなかったようです。

*生協パソコンなら生協会館(学内)のサポートデスクに相談できます。

生成AIとの向き合い方

司会 生成AIは使っていますか？

山本 デジタルデバイス持ち込み可のテストがあって、人によってはChatGPTを使っていました。それっぽい答えは出してくれるけど、専門的な質問だと間違ったのが返ってくるからそれを精査する目は持ってといけない、というのがテストを終えての感想です。何かを調べて精査する段階を踏まないタスク、例えばプログラム言語や計算、言語の翻訳などは、自分のタスクを早める意味では良いのかもしれませんが、どこまで信じて良いのかは怖いところです。

司会 出てきた答えを自分でちゃんと選択する知識が大切ですよね。答えが返ってきた時に、これはOKこれはダメ、というのをこっちゃんがちゃんと見る目を持ってないといけないうのがまさにそうですね。

渡邊 僕は回答そのものを楽しむお遊びぐらいでしか使っていないです。ChatGPTなど聞いて本当になって考えなきゃいけないから、それだったらもう信頼できることや自分で調べた本が早いと思います。

司会 最近AIも進化をしていて、こちらが変な質問したら変な答えが返ってくる。正しい質問をしたら正しい答えが入ってくるからそういう意味で遊んでみると良いかもしれません。

山本 最近Webで質問すると引用サイトまでまとめて答えが返ってくるのもAIですね。参考文献も示してくれているので検索の一段階目としては良いのかもしれませんが。

今江 レポートであまりにも範囲が広すぎて何のテーマで書いたら良いか分からなくなった時に使ってみました。いくつかのテーマの中から自分が面白いと思うものを選んだりしました。授業では課題レポートでAIを使わないように指示されることが多いので、あまり使いません。

山本 先生によってはAIを使いこなしてこそ、とおっしゃる先生もいらっしゃいます。

学修スタイル講座で新入生に身につけてほしいこと

今江 基本的なパソコンの動かし方って大事だと思います。

山本 その場で覚える必要はないけど**ショートカットキーとか最初から知っていたら、その後の作業は楽になる。その講習を新入学時に受けられるのはメリットだと思う。**

渡邊 仕事・作業が早くなる、楽になることは知れると良いし、**PDFなどのファイルの扱いについても早めに教えてもらえると思う人が多いと思う。**

司会 先生によっては教えてくれるのでは？

今江 「できる」「知ってる」前提で先生方はお話をされることが多いです。**レポートの保存先をクラウドではなくローカルになども知っておきたいです。**

渡邊 北大のクラウドについても(学修スタイル講座で)教えてもらえると思うと思います。

北大生になるための学修スタイル習得講座

私たちが
経験
を
伝えます



工学部機械知能工学科 新3年
稲葉 奏志さん

北海道大学に合格されましたみなさん、
ご入学おめでとうございます。

受験を乗り越えたみなさんは、大学生活を楽しみにしていることでしょう。しかし、大学から、授業形態や課題の内容に至るまで、「学び」の形は大きく変化します。みなさんはいきなりレポートを書けと言われて、正しいレポートが、その様式がわかるでしょうか。それをパソコンを使って作れるでしょうか。そこに不安を感じた方に、この学習スタイル習得講座がおすすめです。実際の北大の先輩学生が作成しているので、北大での学習に役立つことは間違いありません。先輩の体験談も大学生活に役立つかも?興味がありましたら、ぜひご参加ください。



工学部機械知能工学科 新3年
杉本 弘輔さん

北海道大学へご入学の皆さん、
合格おめでとうございます!

3月は、特にこれまで遊び控えてた人は沢山遊んでください!笑 やっと受験から解放されたと思ってる方も多いと思いますが、一ヶ月経てば、授業開始です。冬も終わり、春を迎えるにあたり、大半の方は人生初めての一人暮らし、様々な不安が募る時期と思います。(ちなみに、札幌は4月でもまだ結構寒いです笑) この学修スタイル習得講座は、皆さんの新学期の不安を解消するためのサポートを行うものです! 講座は、我々北大の先輩学生が精査して作成しています! 昨年も大変ご好評いただいております、今年度も昨年を超えるようなものになるよう、鋭意作成中です。主な内容はパソコンを用いた授業の受け方や、効果的なレポートの作成方法などですが、様々な学部先輩の体験談(総合系/文系からなぜその学部を選択したか)なども昨年実施しており、今年も実施予定です! ご興味ある方、新学期の不安を少しでも和らげたい方など、ぜひ奮ってご参加ください! 当日会えますことを心より楽しみにしております。

学修スタイル講座の参加者の声

法学部 新学年2年 近納 生吹さん

学修スタイル習得講座では、履修登録の方法や「ELMS」という北大の教育情報システムの使い方を教わることが出来ます。新入生のみなさんは初めてのことで不安に思うことも多いかもしれませんが、僕自身、この講座に参加して、安心して大学生活をスタートできました。少しでも不安があれば、ぜひ参加してみてください!



学修スタイル習得講座カリキュラム

北大生に必要なスキルを4日間で

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**
「北大で使うシステムの理解と、北大でのこれからの考える」
4/7(月) or 4/8(火) 18:00~20:00
 ①アイスブレイク ②PC基本操作(デスクトップ概要、ファイル管理、データ管理=OneDrive)
 ③ELMS/Moodleの使い方 ④先輩の経験談(1年次にやったこと、やっておけばよかったこと、今の学部学科を選んだ理由)
 講師: 北大生協新学期アドバイザー学生
- Day 2**
「北大で必要なパソコンスキルを学ぶ」
4/9(水) or 4/10(木) 18:00~20:00
 ①先輩の経験談(今までに一番頑張ったレポート、工夫点と苦労したこと、文・理各1名) ②Word解説と演習(レポート課題:これから北大でやりたいこと)
 ③PowerPoint解説と演習(基礎と作成のコツと手順、デザイン概要、プレゼン課題:これから北大でやりたいこと)
 講師: 北大生協新学期アドバイザー学生 + 北大デザインサークル
- Day 3**
「自分を知り、北大でのチャレンジをはじめよう!」
4/11(金) 18:00~19:30 or 4/12(土) 13:00~14:30
 ※行動特性検査(SEQ) 事前Web受診+解説動画視聴
 ①自分の強みと課題発見グループワーク(先輩学生の強みと課題を紹介しながら) ②普段の行動とSEQ受診結果の関係を知るグループワーク
 ③今後の行動改善計画発表
 講師: EQGA公認EQトレーナー + 北大生協新学期アドバイザー学生
- Day 4**
「1ヶ月の変化を数値で理解する。なりたい自分になる!」
5/9(金) 18:00~19:30
 ※行動特性検査(SEQ) 2回目Web受診
 ①SEQスコア変化から自分の成長を確認(グループワークによる言語化) ②スコア変化の背景の深掘りグループワーク(主体性とは?)
 ③今後の行動計画の修正(PDCAサイクルとは?)
 講師: EQGA公認EQトレーナー + 北大生協新学期アドバイザー学生
- 予定会場**
高等教育推進機構大講堂 Sky Hall

※カリキュラム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あります。最終的な日程・会場等は、申込者の皆様にご連絡差し上げます。



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)	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)	バッテリー駆動時間	8時間以上
CPU	Intel社製 Core i5またはApple M1と同等以上の性能 (ARM搭載PCについては大学提供ソフトウェアの動作保証なし)	入力装置	物理キーボードを有すること
メモリ	16GB以上	ディスプレイ	11インチ以上 ・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
記憶装置 (ストレージ)	内蔵SSD 256GB以上	外部インターフェイス	・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 ・ウェブカメラを利用できること
無線LAN	Wi-Fi 5以上 (IEEE802.11ac以上) に対応した無線LAN	その他	・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、最適の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。

北大生の声をもとに北大生が選定をしています

北大生協では、先輩学生に1,000人アンケートを実施し、先輩の声を反映、また機種選定の際には、現役の北大生が経験や分析をもとに選定して、北大生協推奨パソコンを提案しています。北大生協だからできる提案商品を是非ご確認ください。

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

北大生協パソコンの ここがオススメ!

北大生協
推奨
モデル

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年間買い替えないで済むことを最も大切にしています。

Intel coreUltra7
-155H

Windows11
Home

メモリ16GB
SSD 256GB

AIPC
NPU搭載モデル

14.0型ワイド
タッチなし

最大約30時間
約898g

FUJITSU
UH08 FMVUUE003U
(大学オリジナル型番4年保証付き)

209,070円(税込)

充実のコネクティビティ
これ一台で4年間安心して買い替え不要
北大新入生のための最適モデル



北大生協
エントリー
モデル

Intel corei5
第13世代

Windows11
Home

メモリ16GB
SSD 256GB

着せ替えケース
(別売)

13.3型ワイド
タッチパネル

最大23.0時間
約1,197g

NEC LAVIE
LAVIE SOL S13S5/JAS
(大学生協モデル4年保証付き)

165,260円(税込)

大学生協オリジナルモデル
着せ替えケースでよりオリジナルに
(着せ替えケースは別売り、別サイトご購入となります)



※**両モデルともに限定台数**となります。お早めにご購入ください。

※それぞれの詳しいスペックについては、Webサイトよりご確認ください

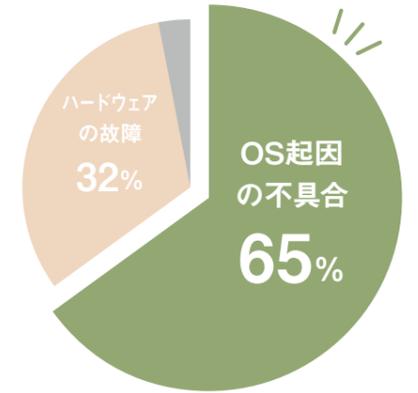
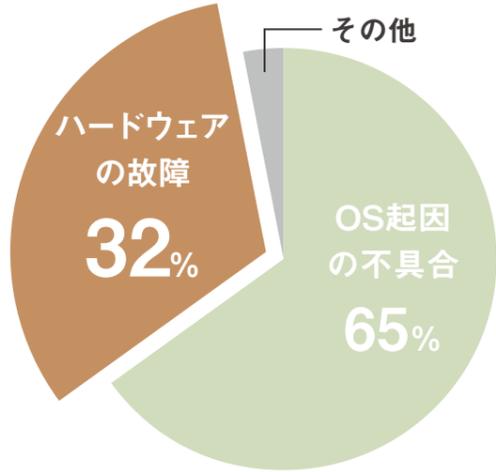
Office 365

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。

北大生協にしかできない、 困ったときも全て学内で解決します。

安心のサポートを受けることができます



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

PC PREMIUM SUPPORT

昨年の北大生協パソコン購入者の約**94.8%**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

4年間

自然故障をカバー

1年目	2年目	3年目	4年目	自然故障
-----	-----	-----	-----	------

メーカー保証 → 4年間 PC ハードウェア保証

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、下記URLまたは右記2次元バーコードよりご確認ください。
<https://www.hokkaido-univcoop.jp/hokudai/wp/wp-content/uploads/2024/11/2025-PC-policy.pdf>
(北大生協での保証内容は「セーフティIIプラス」という保証となります)

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

※プレミアムサポート加入の方は**ここでパソコンの受け取り**となります。

2025年 4月3日(木)～4月6日(日) 10時～19時 (予定)

場所: 北大構内 生協会館店1F多目的ホール

※学事日程の影響により日程変更となる場合がございます。
※受け取りの詳細はプレミアムサポート加入者へ別途ご連絡いたします。

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、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。

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としておすすめします!

不注意による
うっかり故障
をカバー

パソコンを持ち運ぶ頻度

頻度	割合
毎日	63%
授業のある日は必ず	11%
授業以外でも持ち歩く	5%

※北大先輩学生に聞く1,000人アンケート(2024年5月実施)より

1年目	2年目	3年目	4年目	盗難紛失	破損	水濡	海外
-----	-----	-----	-----	------	----	----	----

4年間 PC ハードウェア保証

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、下記URLまたは右記2次元バーコードよりご確認ください。
<https://www.hokkaido-univcoop.jp/hokudai/wp/wp-content/uploads/2024/11/2025-PC-policy.pdf>
(北大生協での保証内容は「セーフティIIプラス」という保証となります)

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 5,000円**

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 (P70 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	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	7,700円	0円

年間500件を超えるパソコンの相談をサポート窓口で受けております。是非ご加入いただき、ご活用ください。

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。

PC PREMIUM SUPPORT

PCプレミアムサポート4年間

25,000円 (税込)

iPadも北大生協での購入がオススメです

iPadAir 11インチ M2 (Wi-Fiモデル)
 スペースグレイ/128GB
 (大学生協オリジナル4年保証付モデル)
 + Apple Pencil (USB-C)
 + Goodnotes トライアルライセンス (3ヶ月無料)

4年保証は
北大生協だけ!

109,850円(税込)

北大生協
限定
4年
保障付き

【セット内容】
 ■ iPadAir 11インチ M2 (Wi-Fiモデル)
 スペースグレイ/128GB (4年保証付) ¥98,050-
 ■ Apple Pencil (USB-C) ¥11,800-
 ■ Goodnotes トライアルライセンス ¥0-
 ※すべての機能を3ヶ月ご利用いただけます。トライアル期間後、
 引き続きをご利用いただくには別途有料版 (1,350円/年
 又は4,080円/一括) を購入いただく必要があります。
 ※それぞれ単体での販売は行っていません。



Goodnotes

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 ・ セット販売したApple Pencil ※自然故障のみ対応
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年のメーカー保証のみ、2年目以降は有償での対応
破損・水濡れ	△ iPad本体のみ。 ※保険期間中2回まで
盗難・紛失・海外での故障/事故	×
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¥2,000-(税込)

Goodnotes

大学生で使用している人が多いGoodnotes。デジタルノートや、PDFに直接書き込みなど、学修をより効率化してくれます。北大生協でiPadを購入いただくと3ヶ月無料のトライアルライセンスがついてくるので、是非体験して、ご自身の北大での学修スタイルを身に着けていきましょう。



※詳しい保証内容は、下記URLまたは右記2次元バーコードよりご確認ください。
<https://www.hokkaido-univcoop.jp/hokudai/wp/wp-content/uploads/2024/11/2025-iPad-policy.pdf>

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、
どう使用したら効率的に
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!

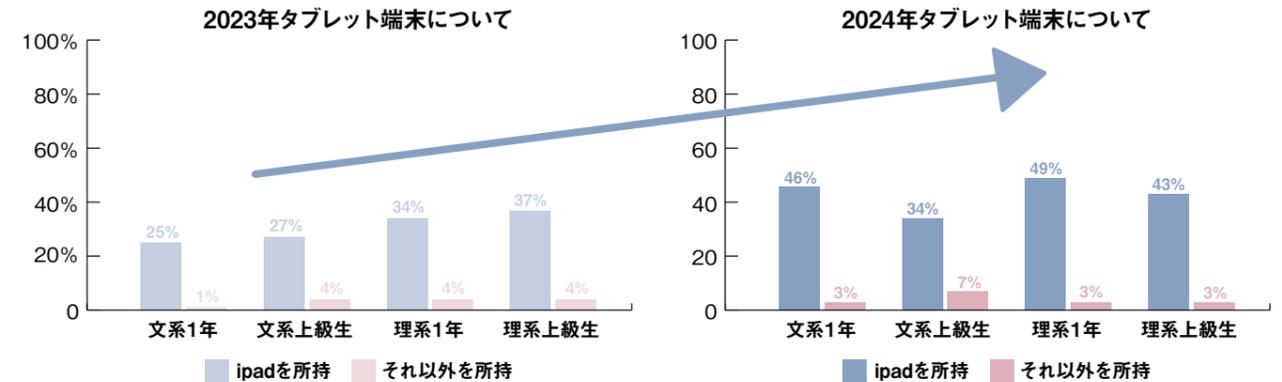
iPad使い方講座 5,000円(税込)

※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。

学修の効率化のために、 タブレット機器を有効活用する 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 (2023/8実施、2024/5月実施) より



文系、理系問わず多くの北大生がiPadやタブレットを所持しています

23年度にとったアンケートと24年度を比較すると、1年生も上級生も所持率が増加しています。特に理系の1年生の半数がipadなど何らかのタブレット端末を所持しています。

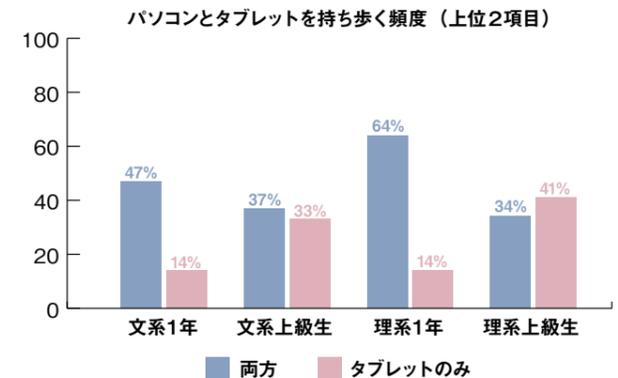
パソコンとタブレットを使い分け、持ち歩く学生が増えています

パソコンとiPadなど、両方を持ち歩く学生が増えています。1年生の内は様々な授業があるので、両方持ち歩き、上級生になると授業や研究に合わせて、持ち歩いている方が多いように見受けられます。

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。

北大先輩学生に聞く1,000人アンケート (2024年度5月実施) より



iPadを使っている先輩の声

薬学部 新6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。

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

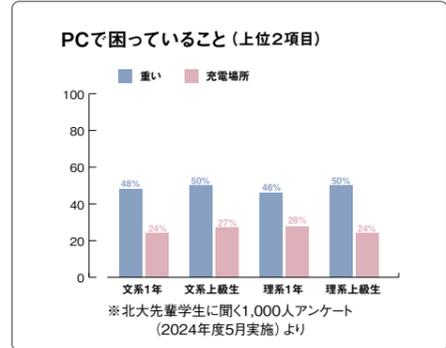
充電忘れたときに電池が切れる

大学の充電できる場所が少ない

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

満充電にしておけばパソコンは7日もつけどiPadの充電がたない

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



1 モバイルバッテリー (SuperPort 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 (SuperTank 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 (SuperCord 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!



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)



お持ちのモバイルバッテリーはパソコン充電できますか?
今は多くの方がモバイルバッテリーをお持ちかと思えます。スマホは充電できても、パソコンやiPadが充電できるか確認しておきましょう。また、ケーブルも実は対応できるワット数が商品によって違います。口が合っていないと、うまく充電できないケースもしばしば。北大生協の提案の3点セットはパソコンを問題なく充電でき、充電器も小型でスマホもPCも同時に充電できます。このスペシャルプライスはこの時期だけなので、是非ご検討ください!

北大での充電場所についての先輩の声

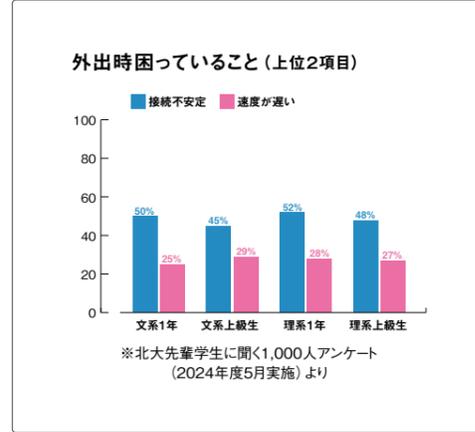


理学部 新2年 石田さん
基本的に自宅ではPCの充電コードを挿したままにしているのですが、充電し忘れることはないようにしています。新入生のみなさんでもできるだけ朝までに自宅充電しておいた方が良いでしょう!ただ、学内で充電できる場所は少なく、充電したいと思ったときに出来ない時の方が多いです。PCも充電できるモバイルバッテリーは、PCを用いた授業が連続する際は必要になります。

Wi-Fiモバイルルーター

- 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

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。



スマホの通信料金を見直しをしよう!

例えば
月々の通信料金が7,000円の無制限プランを契約されている場合、月3GBを1,000円程度で使用できる格安プランとWiMAXを組み合わせることで、同じ無制限でも月々**2,000円**、年間に換算すると**24,000円**もお得にできます。

各社無制限プラン	月々の通信料 約7,000円
WiMAX&格安プラン3GB/月	月々の通信料 約5,000円 約2,000円/月 DOWN

WiMAX+5G



学生限定特別プラン 基本料金**4,950円/月(税込)**のところ...

4,260円/月(税込) 卒業しても解約まで**永年割引!!**

- 学割 POINT
- ✓ 工事不要! 短期間で手配可能
 - ✓ 端末代金(27,720円)・事務手数料(3,300円)が無料!
 - ✓ 契約途中の引っ越しでも住所変更手続きなしでOK

お申込み詳細はこちら
お申込期限 2025.6.20

DIS mobile 独自に端末保障のサービスを追加

契約から2年以内に故障した場合、リフレッシュ品(動作検証済み)と交換
【料金】月額料金(税込**4,260円**)を含む
【保障期間】ご契約日から**2年間**



- 【対象となるトラブルの種類】 自然故障 物損故障 部分破損 全損 水濡れ バッテリー関連の不具合
- 【交換用機器】リフレッシュ品(動作検証済み) 【お問い合わせ先】DISmobileコールセンター TEL 0120-276-616 に契約者様からご連絡ください!

※プラスエリアカード利用月の4割込1100円が月額金額に追加されます。 ※ご契約から6ヶ月以内に解約された場合は、税込16,600円(端末代金)を請求いたします。
※解約時は端末返却(着払い可)にご協力ください。弊社で動作検証が完了したら、Amazonギフト500円相当をご契約者様のメールアドレス宛にお送りいたします。

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	3年生	4年生
<ul style="list-style-type: none"> ● レジュメ ● レポート ● 試験対策 ● サークル活動 ● アルバイト 	<ul style="list-style-type: none"> ● インターン ● ゼミ資料 ● 研究室 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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POINT①

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POINT②

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POINT③

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

文学部 新3年 森さん

現在では、レポート等を紙で提出する講義が少なくなっていますが、ペーパーレス化が進んだ結果かえってプリンターが必要な場面もありました。たとえば、講義自体がスライドやウェブ上のレジュメだけで進み、紙で使いたければ各自でダウンロードして印刷する授業や、カンニング防止のために紙のみ持ち込み可能なテストなどです。自宅ですぐ印刷ができるととても便利でした。



「プリント」「スキャン」「コピー」これ1台あれば安心です

- 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
15,380 円(税込)



LGスマートモニター

テレビは不要だけど…大画面で見たい！
学びも遊びもたった一台で完結します

- ☑ パソコンをモニターにつなげて大画面で作業するときに
- ☑ サークルの動画作成や学修以外でも大画面で見たいときに
- ☑ YoutubeやNetflixなど、エンタメコンテンツを見たいときに



さらに、大学生協モデルはパソコンと同様**4年保証付き**。
学修の効率化、家のリラックスタイムにも両方活躍します。

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

LG SMART Monitor 27
27SR50F-W-H4
(大学生協オリジナル型番 4年保証付)

38,800 円(税込)

<p>学びも遊びも高画質で フルHD・IPSパネル</p>	<p>世界中のコンテンツがここに webOS 23</p>	<p>4年安心保証・無輝点保証 当社の「無輝点保証」はご購入後、ご購入後1年以内の無輝点発生時に無償で修理を行います。(液晶パネル、バックライトを含む)※ また、上記期間において、液晶(画)面で劣化(ばらばら)が生じた場合でもあった場合は、無償の交換・修理対応となります。輝点と認められる劣化が疑われた際は、弊社のカスタマーセンターにお問い合せください。※ ※1.本保証は、本製品の液晶・バックライトのみの保証です。 ※2.保証対象外となる事項は、保証書に記載されています。</p>	<p>外部機器を接続し カスタマイズも可能 eARC対応HDMI端子搭載</p>
<p>スマホの音楽もモニターから 5W+5Wスピーカー搭載・Bluetooth対応</p>	<p>日常の記録も大画面で AirPlay 2・Miracast</p>	<p>映り込みが少なく 長時間作業にも優しい アンチグレアパネル</p>	<p>お部屋も、もっと自分らしく オールホワイト・スリムデザイン</p>

LG SMART Monitorだからできること

- 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
- 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
- スマホの動画や写真もスマートモニターの大画面で
- リモコン&アプリで操作も快適

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!

生協加入手続きを完了してから教材を申し込ください

北大生協教材ショッピングサイト▶

※販売期間 3/6(木)~3/30(日) 23:59まで



<h3>アドバンスセット</h3> <p>富士通 UH08 388,900円(税込)</p> <p>or</p> <p>NEC LAVIE SOL 345,090円(税込)</p>	<h3>プレミアムサポート</h3> <p>▶ P51へ</p>	<h3>学修スタイル習得講座</h3> <p>▶ P46へ</p>	<h3>モバイルバッテリー 3点セット</h3> <p>▶ P54へ</p>	<h3>iPadAir+ApplePencil</h3> <p>▶ P52へ</p>
<h3>スタンダードセット</h3> <p>富士通 UH08 294,430円(税込)</p> <p>or</p> <p>NEC LAVIE SOL 250,620円(税込)</p>	<h3>プレミアムサポート</h3> <p>▶ P51へ</p>	<h3>学修スタイル習得講座</h3> <p>▶ P46へ</p>	<h3>モバイルバッテリー 3点セット</h3> <p>▶ P54へ</p>	<h3>プリンター</h3> <p>▶ P56へ</p>
<h3>ベーシックセット</h3> <p>富士通 UH08 264,070円(税込)</p> <p>or</p> <p>NEC LAVIE SOL 220,260円(税込)</p>	<h3>プレミアムサポート</h3> <p>▶ P51へ</p>	<h3>学修スタイル習得講座</h3> <p>▶ P46へ</p>		
<h3>ミニマムセット</h3> <p>富士通 UH08 234,070円(税込)</p> <p>or</p> <p>NEC LAVIE SOL 190,260円(税込)</p>	<h3>プレミアムサポート</h3> <p>▶ P51へ</p>			

Macについて

Macを大学生協で購入したい場合は、以下のサイトからご購入を検討ください。

大学生協新入生Apple販売サイト



<https://univcoopapple.defac.net>

- ・Mac本体の4年保証がついておりません。北大生協の窓口でも修理対応をしています。
- ・北大生協プレミアムサポートへの加入、学修スタイル講座にはお申し込みいただけませんので、予めご了承ください。
- ・iPadをこちらのサイトで購入した場合は、北大生協でのiPad講座にはお申し込みいただけませんので、予めご了承ください。

ご購入前にご確認ください

- 建築学科コース入学予定の方は、別途モデル提案があります。詳細はショッピングサイトからご確認ください。
- パソコンやセットについて詳しくはショッピングサイトからご確認ください。
- その他、周辺機器や、旧モデル(パソコン)の販売もごさいます。こちらも詳細はショッピングサイトからご確認ください。
- 商品の受け渡し方法は、それぞれ購入された商品によって異なる場合がございます。本誌、最後のP72-73に詳細がございますので、そちらからご確認ください。
- プレミアムサポートは北大生協でパソコンをご購入いただいた方のみ加入できます。後からの加入はできませんので、予めご了承ください。
- 学修スタイル講座は単品でのご注文はいただけません。セット商品からご注文いただきますようお願いいたします。

Q&A

- Q.** 生協以外でパソコンを購入しました。プレミアムサポートの加入や講座は受けられますか。
- A.** プレミアムサポートならびに講座は生協でパソコンをご購入いただいた方限定となっております。是非パソコンと一緒にセットでご購入ください。
- Q.** 商品はいつ配送されますか。
- A.** 購入した内容によって受け渡し方法が異なります。詳しくは巻末P72-73をご覧ください。

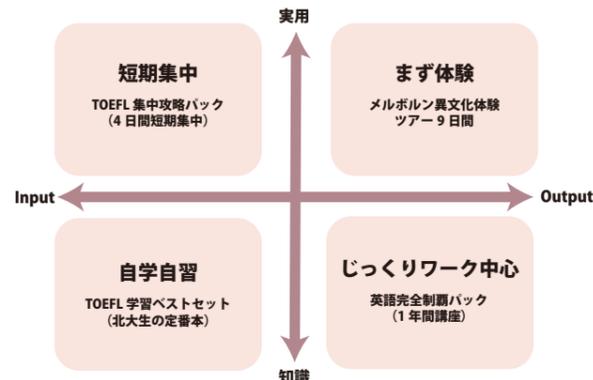


北大生協 書籍部 クラーク店

異文化体験・英語学習

合格から夏休みまでの「学び」

多くの先輩北大生が1年生夏休みまでの行動と体験で、北大での学びの可能性を広げています。北大生協が自信を持って提案する異文化体験・英語講座で、これまで見えなかった新しい景色が見えるはずです。



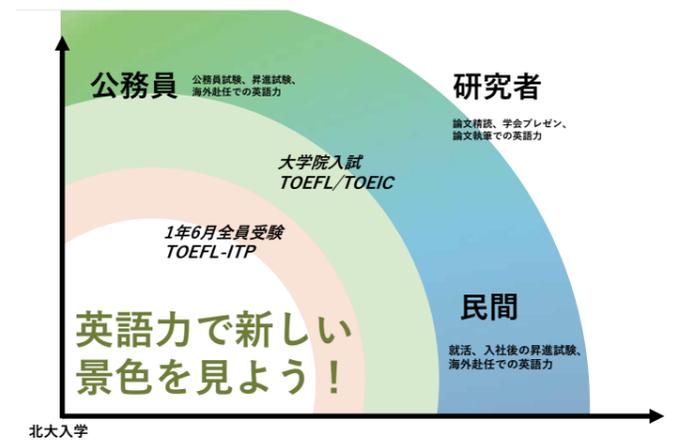
英語力で新しい景色を見よう

北大生活の中で、英語の学習と活用は切っても切れない縁があります。入試のためにつけた基礎力を活かして、受験英語のその先の英語力を身に着けたからこそ掴むことのできるチャンスを自分のものにしましょう！

1年生は忙しい。先輩方はそう言います。しかし、**より上級学年の先輩は、1年生のときが一番余裕があった。**と話してくれます。

受験英語を脱却しあなたの英語力を伸ばすなら今です。

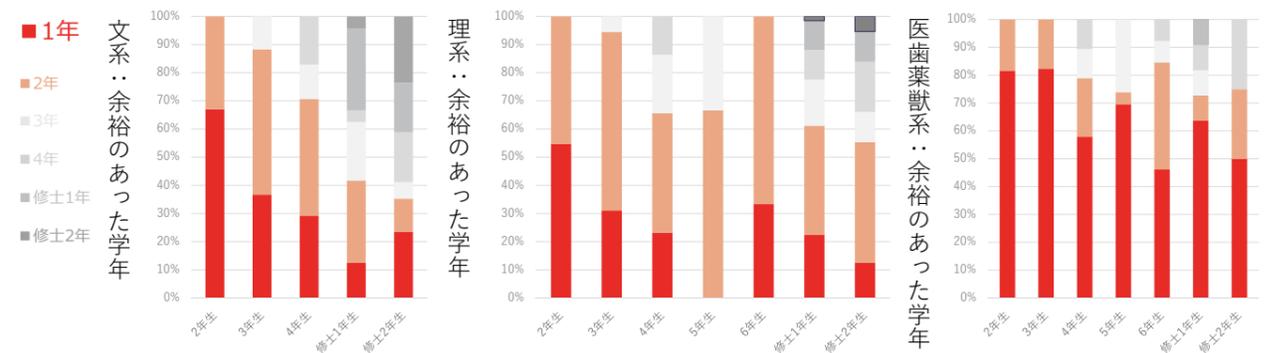
また、1年生は6月に**全員がTOEFL ITPテストを受験**します。TOEFLはこれまでみなさんが受けてきたテストとは全く違ったテスト方式です。対策を万全に6月を迎えましょう。



北大入学

先輩北大生の実感「1年生のときが一番チャレンジしやすい」

北大生1000人アンケート2024(北大生協)から



「英語完全制覇パック」で本気で英語に取り組んだ先輩にインタビュー



医学部保健学科 新4年生 R.I.さん

英語学習から自分の可能性を広げ続ける先輩にインタビューをしました

- Q.** 本気で英語学習に取り組んでみて良かったことを教えてください。
- A.** もともと英語学習を始めたのは大学院の入試対策のためでした。英会話のクラスでは、普段のテキストを使っている勉強とは違った、ミニ留学のような雰囲気を感じることができました。学年が上がって、大学院の研究室を見学したら、留学生の方がたくさんいて、そこでも英語力に自信があったことで、自分自身の進路選択の幅が広がりました。
- Q.** 1年生の方にメッセージをお願いいたします！
- A.** 1年生はまずはTOEFLの対策をしてください。そして、どの大学院に進むにも英語力は求められます。もともと英語に苦手意識のある方は、専門科目がたくさん出てくる前に、取り組んでおけば、自分の強みになりますよ！

一年生のうちに英語話者になろう！

164時間の特訓

英語完全制覇パック

→四技能をしっかり伸ばして、英語が話せる人になろう！

→全講座、毎週複数セッション開講・振替自由

→平日は夜、土日は昼間開講

- ・総合英語四技能B2講座 88時間・44週
- ・社会課題ディスカッション講座 15時間・10週
- ・リスニング&ディスカッション講座 20時間・10週
- ・TOEFL iBT講座 20時間・10週
- ・TOEFL集中攻略パック (P64の講座がふくまれます)

英語
で進行

対面/
ZOOM

曜日振替
自由

お申し込みは
生協加入後に
こちら▼

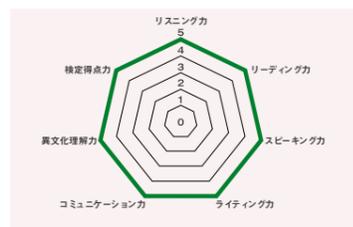


198,000 円 (税込)

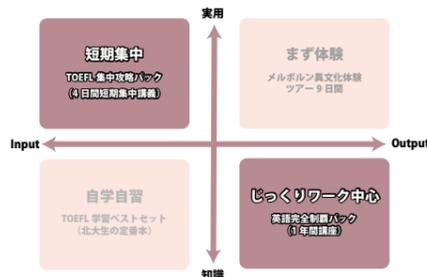


▲ 昨年のガイダンスの様子

英語完全制覇パックをお申し込みの方には、各講座に連動した自主トレ課題をオンラインシステムを通じて提供しています。リスニング・リーディング・語彙練習、多彩なドリルをご用意しております。



英語力で新しい景色を見よう！



FAQ

みんなの気になる部分をCHECK!

Q. 毎週四技能講座を一緒に受けるのはどんな人？

A. 同じくらいのレベルの皆さんです。

言語能力の国際指標CEFT (ヨーロッパ言語共通参照枠) に準拠してレベルが設定されています。力がついて、上のレベルに追いついた場合は、受講期間中でも追加費用なしでレベルを移ることができます。

Q. 週によって予定が変わりそうなのですが？

A. 毎週違う曜日で受講できます。

四技能英会話 (44週) やスペシャルコース (10週ずつ) は、土日を含め毎週複数回開講しています。どの回を受講するかは、ご自身のスケジュールに合わせて週ごとに決めることができます。ご希望であれば2回受けても問題ありません。学業はもちろんのこと、アルバイトや部活と両立させてきた多くの先輩がいます。

Q. オンライン授業とのことですが、どうやって受けるのですか？

A. ZOOMの無料アカウントでご受講いただけます。

お申込みいただいた方には英語講座専用のIDを作っておいて、ログイン後、お好みのレッスンをスケジュールページからご予約いただけます。ご自身のアカウントに表示されている全てのレッスンが受け放題です。予約したレッスンをクリックすると、ZOOMに繋がってご受講いただけます。ZOOMは無料アカウントで大丈夫です。

Q. 先生はどんな人？

A. 大学生・大学院生への指導経験をたっぷり積んだプロの講師たちです。

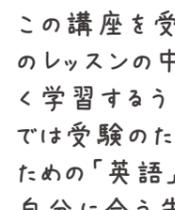
お喋りするだけの英会話とは一線を画し、世界の大学と渡り合う英語力育成を得意とする講師が担当します。皆様の今後の学会参加、論文執筆、海外留学、大学院進学や就職を念頭に、「リアルな英語力育成」を実現してくれる講師です。また、コミュニケーション中心のアプローチなので、「聞く授業」ではなく、「参加する授業」(=話す機会が多いため)を提供しています。

英語完全制覇パック受講生の声



医学部 (女性)
R.I.さん

1週間を通して同じ授業が開講されており、好きな曜日に受講することが可能なため、授業やサークル活動などで忙しい学生におすすめです。TOEICやTOEFL-ITPなどの試験対策の講座ではwebサイトで問題演習を行うことが出来るため、空き時間を利用して学習したい方におすすめです。



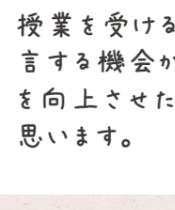
薬学部(男性)
柿澤 俊太郎さん

この講座を受講したきっかけは主にTOEFL ITPの対策でしたが、毎週のレッスンの中で、リスニング、スピーキング、読解のすべてをバランスよく学習するうちに、大学受験時よりも英語が好きになりました。これまでは受験のための「英語」というイメージでしたが、コミュニケーションのための「英語」は楽しく学習できます。また、自分の予定に合わせてたり、自分に合う先生を選んだりして、曜日を定められる点も魅力的です。英語を頑張りたい方にとって、とても良いプログラムだと思います。



獣医学部 (女性)
匿名さん

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。



総合理系 (男性)
滝澤 翼さん

授業を受ける前はスピーキングに大きな不安がありましたが、毎週発言する機会が多いので、自信が持てるようになりました。4技能全てを向上させたい方におすすめです。授業も楽しいので継続しやすいと思います。



文学部 (女性)
Y.F.さん

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。そうした授業を受けるハードルを下げることができ、また、継続的に英語を聞いたり話したりする機会を作ることができる点がメリットだと思います。

「英語完全制覇パック」から
TOEFL集中講座をピックアップ！
受験英語を卒業！

TOEFL集中攻略パック

- TOEFL ITP ワークショップ90分 3回開講
- TOEFL ITP集中講座 4日×5時間=20時間 3日程開講

お好みの日程をご選択ください。

開講日程：①2025年3月31日～4月3日

②5月3日～6日

③5月10日、11日、17日、18日

- TOEFL オンライン自己学習講座

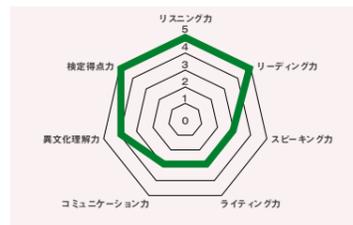
模試2セット 20学習セット×約2時間

マイペースでいつでも学べて、基礎力UPが期待できます！

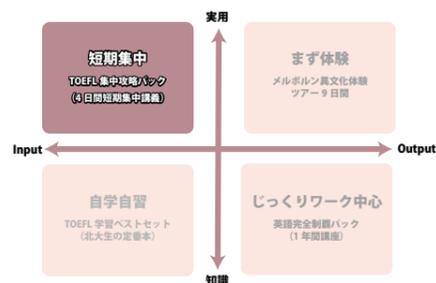


▲ 昨年の TOEFL 集中講座の様子

②お申し込みの方には、TOEFLオンライン自己学習講座(模試付き)をご提供しています。リスニング・リーディング・語彙練習、多彩なドリルをご用意しております。



英語力で新しい景色を見よう！



英語
で進行

対面
講座

選べる
3つの日程

お申し込みは
生協加入後に
こちら▼



55,000 円 (税込)

北海道大学では、1年次必修科目の英語IIで全員にTOEFL-ITP受験が課されています。

TOEFL-ITP試験は例年、北大祭明けの6月中旬です。「ちゃんと対策しておけば良かった」「受験英語と実用英語の違いを感じた」という先輩北大生が少なくありません。

TOEFL-ITP試験の成績優秀者は後期授業の英語技能別演習が免除になります。また総合入試の方にとっては学部移行の際の成績の一部として英語の成績が扱われます。

チャレンジするなら今です！

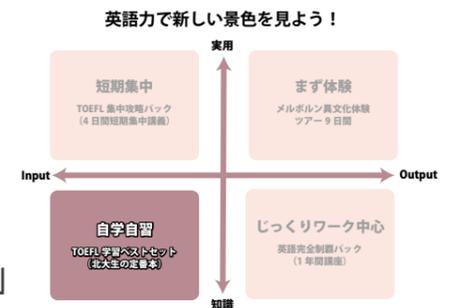


6月全員受験TOEFL-ITP対策
自学自習で学習を進めるあなたにオススメ

TOEFLベストセット

英語力に自信のある方は、
まずこの2冊で学習を始めましょう！

- 単語 TOEFL®英単語 公式
- 模擬試験 完全攻略! TOEFL®ITPテスト 模試4回分
- 生協特典 英語教室監修「このセットの使い方特別解説リーフレット」

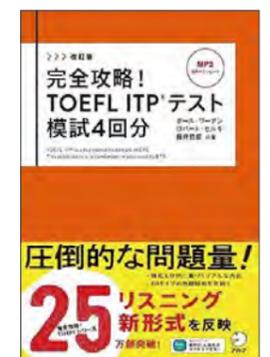


本商品はお早めの取り組み開始をおすすめしております。
3月25日までにご注文をいただきました方は、
ご実家に配送させていただきます。(送料生協負担)
※生協特典は3月25日までにご注文されました方の限定となります。

お申し込みは
生協加入後に
こちら▼



10,000 円 (税込)

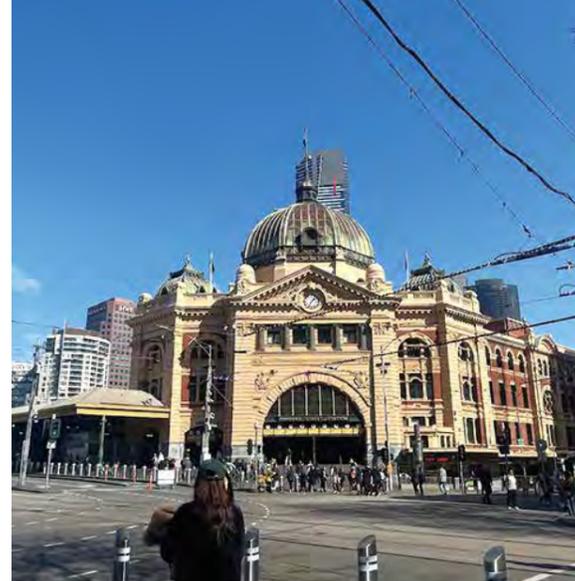
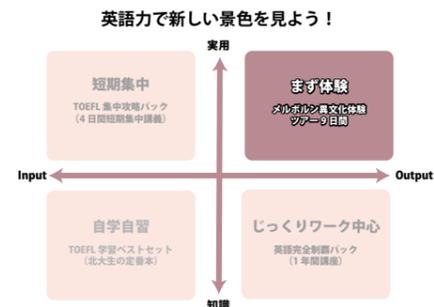


新入生限定 
メルボルン異文化体験ツアー9日間

成田発着
 直行便で行く
 8月~9月
 出発

北大での学びの可能性を広げるには
「体験」が重要です!

1年生の夏に留学・異文化交流をリアル体験してみませんか?
 メルボルン異文化体験ツアー9日間は、「体験」「挑戦」「安心」「成長」の4つの
 ポイントで『はじめての海外体験』をサポートします!



「1歩踏み出すこと」
 「体験すること」
 24年入学の先輩たちの
メルボルン異文化体験談

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!



詳細は右ページ

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!自分の可能性の広がりを感じましょう。

安心

海外旅行保険がセット!
 現地でも日本語スタッフがサポート
 CO-OP海外あんしんサポートが自動付帯。出発から帰国まで24時間日本語でサポートします。現地滞在中は留学エージェントWISHの日本語スタッフがサポート!病気やケガが発生した場合でも安心してサポートを受けられます。渡航準備もオリエンテーションでフォローします。

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!

ガイダンス2回
 目標設定

渡航

振り返りまとめの会
 今後の目標設定

ただ経験するだけではもったいない!事前の目標設定や事後の成果発表で、「自分の成長を可視化」しましょう。

メルボルン異文化体験ツアーに参加した21名中、
 10名が10/9に集まった振り返り交流会の様子
2024年度参加 先輩北大生の体験談



行く前から行った後まで
**学びある充実した
 事前事後学習プログラム**

事前学習プログラム① (2時間)

- プログラムオリエンテーション
- グループ交流
- 渡航準備オリエンテーション

事前学習プログラム② (3時間)

- SEQを使った自己分析 (オプション)
- 目標設定交流
- 出発直前オリエンテーション

事後学習プログラム (2時間)

- SEQを使った自己成長分析 (オプション)
- 振り返りと今後の目標設定

オーストラリアのメルボルンは異文化体験にピッタリの街!
なぜメルボルン?



- **大学生がチャレンジ・体験できる環境が整っている!**
 (多民族都市) 中華街・イタリア人街・ギリシャ人街があり、様々な人々が互いの文化を尊重しながら暮らしています。
- (学術都市) 2023年QS世界学生都市ランキングで世界4位、オーストラリアでは1位を獲得!ビクトリア州内には9つの総合大学があり、技術専門学校や公・私立学校とあわせ、その数は国内随一。
- **学びと観光のバランスが取りやすい!!**
 伝統的な建築物が今も歴史的遺産として保存されており観光にも最適!
- **地理的・治安的な側面が優れている!**
 ・時差が日本時間+1時間と少ないので過ごしやすい
 ・中心部がとてもコンパクト!無料トラムで観光も!

どのプログラムが一番学びを感じましたか?

- プログラムに「現地の人に話しかける」という課題が組み込まれているので、積極的に英語を使うことができました。ネイティブスピーカーの話す速さや発音に苦労しましたが、外国人と話す抵抗が少なくなりました。帰国後、札幌で外国人に英語で道案内をすることができました。
- 自分の意見を英語で伝えることの難しさを痛感したことが一番の学びでした。現地の方はとてもフレンドリーだったので、英語でなんて言えばいいかわからず言葉がでなかった時、「ゆっくりでいいよ」と優しく声をかけてくれました。
- 初めての海外だったため、街の看板が英語、聞こえてくる言語も英語という環境が新鮮でした。建物や食べ物、横断歩道でさえ日本との違いを感じ、毎日が異文化体験でした。
- 修学旅行では引率の先生に連れられるばかりだったけれど、このツアーはグループでの自由行動時間が多く、行きたい場所への行き方を調べたり、グループのみんなの意見をまとめたりと自分たちで考える機会がたくさんありました。自分の意見を伝えることだけでなく、協調性・チームワークを学びました。
- サポートが充実していることが推しポイントです。出発前のガイダンスで、現地の気候や治安、渡航準備の仕方などを丁寧に説明していただけたので、不安な気持ちが解消されました。メルボルンで体調を崩した際、WISHの日本人スタッフさんが病院へ連れて行ってくださいました。それだけでなく、おかゆやお味噌汁など日本食を差し入れてくれてとても安心しました。WISHをはじめ関わった方は優しい方ばかりでした。
- 「生きた語学を学ぶ」ことができると思います。語学学校で学んだことや、街中の人が使っていたフレーズをすぐに試して使えるという環境が刺激的でした。
- 受験の時勉強してもなかなか点数が伸びなかったので、英語に対して苦手意識を持っていました。しかし現地で英語を話してみると思った以上に通じ、受験勉強が身についていたと実感できて嬉しかったです。語学学校の先生が背中を押してくれたこともあり、やってもできないと思い込んでいた英語を頑張るきっかけになりました。
- 海外へ初めて行く人向けにプログラムが組まれているので、「海外の壁」が低かったです。一緒に行く仲間全員大学1年生で、ほぼ初海外なので考えが共有できたことも良かったです。現地の人に話しかける時、グループの仲間から一歩踏み出す勇気をもらえました。また、日本各地の大学に交流の輪が広がり、みんな色々な考えや将来の夢を持っていると知ることができて刺激を受けました。

次の新入生への推しポイントは?

- 初めての海外旅行の方に特におすすめします!メルボルンは治安が良いし、色んな国の人が住んでいるから、ごちない英語でも汲み取ってくれました。自分の英語が伝わった!という経験が英語を頑張るモチベーションに繋がりました。メルボルン渡航後にギリシャへ行きましたが、なかなか話を聞いてくれる人がいなくて、いかにメルボルンの人がフレンドリーなのか実感しました。

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 ☆北海道大学と協定校です。 キャンパスツアー

世界の大学評価で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！語学学校Discover Englishの先生と留学生と「交換留学」や「大学院留学」のイメージを膨らませるチャンス！
※出展：Times Higher Education 2022



大学の敷地規模の大きさに圧倒されました。ディズニーやハリポッターに出てきそうなおしゃれなキャンパスで、日本とは違う雰囲気を感じることができました！グループメンバーとお揃いで買ったメルボルン大学のトレーナーは宝物です！！

オーストラリアで働く 日本人との交流

「海外で働くことや大学時代の経験、今どのような仕事に就いているか、海外で働くきっかけ」など、現地で働く人の体験を聞くことで、「自分の将来」をイメージ！その先の大学生活に繋げよう！



留学の体験談やバックパッカーとしてアジアを放浪した話などとても興味深い話を聞きました。そんな経験豊富な人から「留学に行くなら長期間行くべき」という言葉をもらい、短期留学と長期留学で迷っていましたが、背中を押されたし、モチベーションが上がりました。

留学をリアル体験！ レッスンにチャレンジ

語学学校では、このツアー専用クラスで、会話中心の英語レッスンにチャレンジ！学校主催のアクティビティ（課外体験）で、現地の留学生と交流しながら観光スポットを見学したり、実際の留学をリアルに体験できます。学校最終日にはフェアウェルランチ（修了式）を行います。



平日の午前には学校へ通うのは最初はあまり楽しみではなかったけど、語学学校Discover Englishは英語を学ぶというよりは「楽しむ」という感じでした。先生も本当に素敵で、ずっと楽しくてまだまだ通いたいぐらいでした。

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カフェでのランチも、観光だって「異文化体験」の一環！現地スタッフとのマーケット散策やランチ、「ワールドライフパーク」や「フィリップ島ペンギンパレード」の観光も予定しています。自由時間もしっかり用意しています！



オプションツアー グレート・オーシャン・ロード 1日観光

オーストラリア大陸の南端に位置する「世界一美しい海岸線」グレートオーシャンロードをドライブ。絶景ポイントのロックアートゴージ、奇岩を間近で見れるギブソンステップ、そして「グレートオーシャンロードの代名詞」となる12人の使徒。豪快な景観の数々に圧倒されるでしょう。Kennett River Holiday Parkで野生のコアラ探索も！2024年度のツアー参加者の9割が参加した、大人気のオプションツアーです。

2025年度ツアー行程

日程	
1	夜 成田空港集合 空路 直行便でメルボルンへ (機中泊)
2	朝 メルボルン空港到着 現地日本人スタッフと専用車でホテルへ その後、徒歩にて学校へ移動し、オリエンテーション 現地の公共交通機関の説明をかねて市内散策 ビクトリアマーケット散策&お買い物(各自昼食)
	午前
	午後
3	夜 ホテルレストランにて夕食交流会 (メルボルン泊)
	午前
4	各自、Discover English語学学校へ通学 《留学体験》英語レッスン(専用クラス) Discover English語学学校のアクティビティに参加 IAN POTTERセンター (オーストラリア文化博物館) (メルボルン泊)
	午後
5	各自、Discover English語学学校へ通学 《留学体験》英語レッスン(専用クラス) オーストラリアで働く日本人との交流
	午後
6	各自、Discover English語学学校へ通学 《留学体験》英語レッスン(専用クラス) メルボルン大学キャンパスツアー Discover English語学学校の先生と留学生が英語で案内 (メルボルン泊)
	午後
7	午前 自由行動 フィリップ島ペンギンパレード&ワイルドライフパーク観光ツアー (メルボルン泊)
	午後
8	自由行動 ※グループメンバーと行動、またはオプションツアー等でお過ごしください (メルボルン泊)
	午後
9	各自、Discover English語学学校へ通学 《留学体験》英語レッスン(専用クラス) 学校内にてフェアウェルランチ(修了式) 自由行動 (メルボルン泊)
	早朝
9	ホテルを出発 現地日本人スタッフと専用車で空港へ
	夜

【旅行企画・実施】全国大学生生活協同組合連合会 旅行センター

全国200名限定 2025年4月1日受付開始

新生限定
メルボルン異文化体験ツアー9日間

【出発日】2025年 8/11⑩・8/18⑩・8/25⑩・9/1⑩・9/8⑩ (予定)
【旅行代金】未定(2024年度参考代金：418,000円) (燃油サーチャージ込)
【定員】各日程40人 添乗員は同行しません。現地係員がお世話します。

【注意】
・[2024年度参考代金]は、2024年度ツアーの旅行代金です。2025年度ツアーの旅行代金は2月上旬に確定します。ホームページをご確認ください。
・このツアーは成田発着です。成田空港までは各自移動、交通機関はお客様自身の手配・負担となります。また飛行機の発着時間によって前後泊となる場合の宿泊費はご自身の負担となります。

2025年度ツアー詳細はコチラから
旅行企画・実施 全国大学生生活協同組合連合会 旅行センター
こちらは募集パンフレットではありません。

北大生必読！ 「学びの基本書セット(3冊セット)」

今、北大生におすすめしたい理由がある

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。
北大生に本を届けて77年、北大生協が自信を持っておすすめする3冊をセットにしました。
昨年は200名以上の新生がこの基本書セットを読んで北大生活をスタートさせました。

実際に先輩にも読んでもらいました！



Q. 入学する前、生活・学習面で不安なことはありましたか？
成人年齢の引き下げに伴い、高校生と大学生での違いは理解しているものの、具体的に何が異なるのかがはっきりとわからず、漠然とした不安を感じていました。
大学生になり実際に教科書を見て大学の学習に不安を感じました。また、高校生の時にはレポートを書いた経験がなかったため、その点でも不安を感じていました。

Q. 実際に「北大の基本書」を読んでみてどう思いましたか？

「50の危険」は辞書として活用してほしいです。危険とその対処法を知っているだけで、自分だけでなく周りの人にも気を配ることができそうですね。保護者にもぜひ読んでほしいです。
入学前は「○○しなきゃ！」と色々考えていましたが、「大学1年生の歩き方」を読んで理想を高く設定しすぎなくてもいいんだと感じました。視野が広がりました。

最後に新生のみなさんにメッセージをお願いします。

51個目の危険として、北海道の冬の寒さは厳しいので気を付けてください！(笑)
大小様々な不安もあるかと思いますが、なんとかなります！
気楽な気持ちで大学生活を楽しんでください！

セット内容紹介



学びの技 14歳からの探究・論文・プレゼンテーション
レポートの書き方だけでなく、プレゼンからメールの書き方まで幅広く対応。
大学生生活を送るうえで必要なスキルが詰まっているため、一通り読むことで確実に自分の力になる内容となっています。



大学生が狙われる50の危険 リスクに備える最新情報版
新型コロナウイルスの流行や法律の改正により大きく変わった大学生活で巻き込まれやすい危険とその予防&対応策を徹底解説。
イザというときの相談窓口も掲載！



大学1年生の歩き方
初めてのことだらけで少し不安な大学生活。
大学教員で人気ライターが大学1年生の12ヵ月を徹底ガイド！
大学生活が楽しみになる一冊です。

お申し込みは
生協加入後に
こちら▼



北大生の基本書セット(3冊セット)

3冊セット通常価格 3,850円(税込)▶
新生特別価格
3,500円(税込)

店舗
受取限定

北大生協は広い北大構内の 端から端までサポートしています。

共済へのご加入、ミールプランの申込みなど、本誌に掲載されている内容すべてが大学生協によるものです。生協の店舗等は加入してご利用ください。組合員になると、サービスを利用する際にさまざまな特典を受けることができます。

学内での食事から
ショップでの支払いまで
大学生協アプリが
便利！



アプリの詳細はP27へ



1 クラーク会館



- クラーク食堂 ●ルームガイド店
- 共済組合員センター

お部屋のご相談、何かのトラブルの際の共済窓口はこちら

食堂、ルームガイド、共済、アルバイト斡旋などを取り扱っています。営業時間は、平日は10:00~17:00(食堂は平日11:00~14:00)、土日祝日はお休みです。

共済の詳細はP16へ

2 生協会館



- 購買部会館店 ●協同保険サービス店
- 書籍部クラーク店 ●キャリアサポート店

PCサポートはこちら

通常店舗(1階購買、2階書籍)のほか、1階にはさまざまなイベントを行うことが可能なホールを設けて、新学期イベントや自主講座の開催など、土日を含めた各種イベントを定期的に開催しています。

PCの詳細はP42へ

12 福利厚生会館(北部食堂)



1年生の教室から一番近い生協です。

● 北部書籍 2F

大学ならではの専門書を中心に勉強に必要な書籍を取り揃えています。コミックや雑誌も置いている楽しい書店です。組合員には毎回購入金額5.5%ポイント還元なのでお得!

● 北部購買 2F

食べ物、飲み物、お菓子に加え、授業に必要な教材・白衣・文房具も取り揃えております。困ったら購買に! 文房具の価格はメーカー希望価格の20%OFFになって安いです!

● 北部トラベルセンター 2F

国内・国外問わず旅行の申込ができます。
同カウンターでは共済の手続きも可能です!

● 教科書特設店 2F

4月5日(土)~4月21日(月)
※販売期間、営業時間は変更する可能性があります。
最新の情報はHPでご確認ください。

● 北部食堂 1F

学生食堂として日本有数の座席数を誇る「北部食堂」。高等教育推進機構から一番近い建物にあり、1年生を中心に多くの学生が利用する食堂です。夜は日替わりでセットメニューをご用意しています。組合員に加入のうえ、ぜひ組合員価格にてご利用ください。

申込み
方法一覧

① 最初に加入手続きを行います

- 組合員加入
- 共済・保険加入
- ミールプラン加入



加入Webサイトから
期間：1/14(火)～
3/25(火)まで
ID：hokudai PW：coop

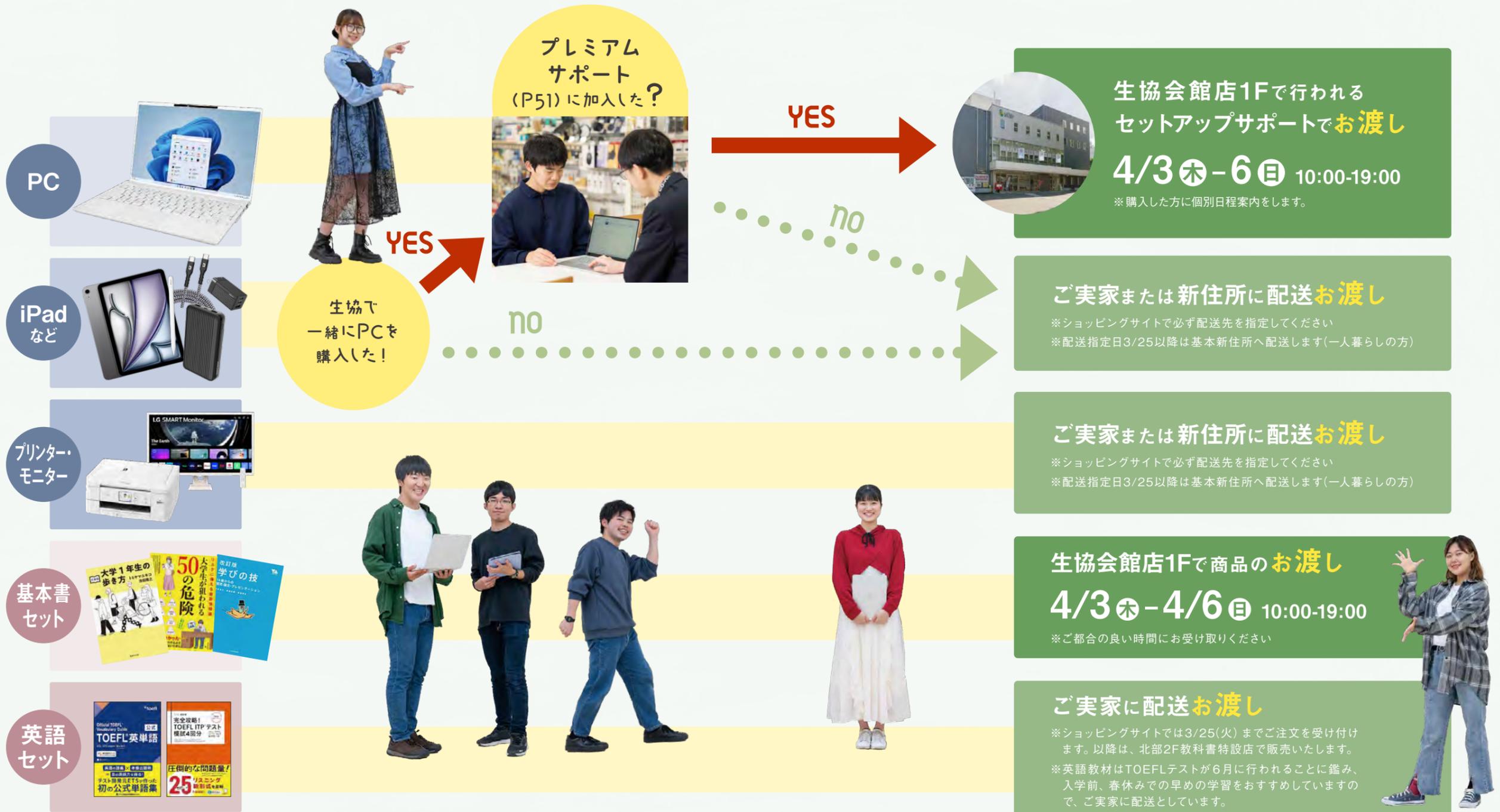
② 加入手続きを終えてから、教材を申込みます。

- パソコン他・教材
- 英語講座
- ミールプラン加入(追加申込)



ショッピングサイトから
期間：3/6(木)～
3/30(日) 23:59まで

受け渡し方法一覧



商品引き取りQ&A

Q. 商品引き取りの際に必要なものはありますか？

A. お名前がわかるもの（学生証やマイナンバーカードなど）をご持参ください。

Q. 送料はそれぞれかかりますか？

A. それぞれ1,000円かかります。※英語教材はかかりません。セットで頼まれた場合は、まとめて配送いたしますので、1セットにつき1,000円となります。

Q. (一人暮らしの方) なぜ3/25以降は基本新住所への配送ですか？

A. 毎年3/25あたりから引っ越しなどにより、荷物配送物が上手く届かない場合があります。3/25以降は新住所への入居日以降の配達指定をお願いいたします。

Q. 外出していて荷物を受け取れませんでした。

A. 配送会社の不在票に従って、再配達依頼をしてください。

Q. パソコンは希望時間帯に届きましたが、プリンターが届きません。

A. プリンター、パソコンを発送している運送会社は別となっております。希望時間帯内で別々に届きますので、ご留意ください。

Q. 希望時間帯に商品が届きません。

A. お荷物のお問い合わせ番号をお送りしておりますので、そちらからお問い合わせください。それでも不明な場合は、北大生協新入生センターまでご連絡ください。
※毎年3/30～4/4頃までは、配送業者各社荷物量・物量が多くなり、遅延が発生する可能性があります。予めご了承ください。

Q. 配送日、配送先を変更したい。

A. 北大生協新入生センターへ10日前までにご連絡ください。

4月

パソコンゲット！



日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
					履修相談会MANAVI 春友祭対面 PCセットアップ 英語講座説明会	詳しくはP8へ 教科書販売 iPad講座	
6	7	8	9	10	11	12	
履修相談会MANAVI 春友祭対面 PCセットアップ	詳しくはP8へ 学習スタイル習得講座Day1		学習スタイル習得講座Day2		学習スタイル習得講座Day3		
		教科書販売					
13	14	15	16	17	18	19	
英語講座説明会	教科書販売 ▼ 21日まで						
20	21	22	23	24	25	26	
	教科書販売						

この冊子は受験生にも配布しています。合格情報はご自身でご確認ください