

新たに公立大生になった皆さん!! 楽しく運転免許を取るなら



KDS aGO!GO!



新MT教習車
カローラフィールダー
が仲間入り!!

先輩達に選ばれ続けているのには理由がある!

KDSの6つの魅力!!

魅力1 あなただけの教習スケジュール表!

KDSの予約システムで、
お客様一人ひとりに合わせた
「教習スケジュール表」
を入学後にお渡しします!

魅力2 指導員はみんな優しく楽しい!

KDSの指導員のモットーは、技能も学科も
わかりやすく! 親しみやすく! 親切に!

魅力3 VIP待遇の無料送迎バス!

市内の方の多くは!
ご自宅徒歩3分圏内に
バス停があります!!

※釧路市外の方は事前にお問い合わせ下さい。

2ステップで簡単・便利に使えます♪

- 1 自分のスケジュール表を確認し
教習時間に合わせてバスを予約!
- 2 バスが近づくともメールで到着をお知らせ!
ご自宅から3分以内のバス停ならメールが届いてから家を出てもOK!

しかも! 自由自在に送迎可能です!

魅力4 カッコよくて安全性にもこだわった教習車に乗れる!

新! MT教習車
カローラ
フィールダー
導入!!

AT教習車は
大人気のプリウス!

KDSならハーレー・ホンダ・BMW
好きなマシンで教習が受けられます!

魅力5 校舎がキレイで施設も充実! 公立大から通いやすい!

校舎はピカピカ! 自販機も充実!
もちろんWi-Fiも完備!

KDSは公立大から一番近い自動車学校です!

魅力6 運転免許相談窓口!

私達免許取得アドバイザーがお答えします!

入学から卒業まで
教習の事から
お支払いの事まで
お気軽にご相談下さい!

フリーダイヤル 0120-37-1318

受付は大学生協へ! お得な生協価格でお申し込みができます!

普通自動車・自動二輪車・大型自動車・準中型自動車・中型自動車・大型特殊自動車・けん引自動車

KDS aGO!GO! **KDS釧路自動車学校**

【住所】 釧路市芦野5丁目12番1号
【電話】 0154-37-1115
【メール】 school@kds946.com

KDSの目印は
真っ赤な
ロンドンバス!

www.kds946.com @kds946.com Facebook

New

Step

2023



はじめに

Ⅰ 大学について

Ⅱ 大学生の生活

Ⅲ 生協

Ⅳ 学生団体紹介

制作: 釧路公立大学生協学生委員会

はじめに

- P01 01. 冊子発行にあたって
- P02 02. 挨拶

I 大学について

- P04 01. 年間スケジュール
- P06 02. 学生の日
- P08 03. 大学の中身を知ろう
- P12 04. 食堂
- P14 05. 履修登録

II 大学生の生活

- P18 01. 釧路について
- P22 02. 下宿と一人暮らし
- P24 03. 暮らしの知識
- P28 04. 必要な家電品
- P30 05. 大学の周辺情報
- P32 06. おすすめアプリ

III 生協

- P34 01. 生協加入
- P36 02. 共済と保険
- P38 03. 生協学生委員会の案内
- P39 04. 友活のご案内

IV 学生団体紹介

- P40 01. サークル&部活紹介
- P42 02. サークル&部活一覧

運転免許の取得なら 愛国自動車学校

0120-59-9461

釧路市愛国東1丁目29番14号

<https://www.aikoku-ds.com/>

当校では皆様のご意見をお待ちしております。

愛国自動車学校は釧路公立大学から2番目に近い

自動車学校です。送迎バスで約5分。

それでもやはり2番目です。

距離では2番目ですが、

皆さんへのサポートは**1**番を目指しています。

冊子発行にあたって

新入生の皆様、

合格おめでとうございます。

2022年は様々な出来事が起こった年であり、将来を不安に思う人もいるでしょう。

本冊子はこのような社会状況で大学生活にも不安を感じる学生に大学を知ってもらい、よりよい大学生活を送ってもらえるよう私たち学生が制作いたしました。学生目線から大学を紹介していきます。

釧路の大学に入学することなので釧路の見所について紹介していきます。釧路は霧の町として知られており、石川啄木の文学で紹介されています。霧が多いため一年通して気温が低く、夏は大変過ごしやすい気候となっております。また夕日も有名であり、世界三大夕景の一つと言われております。このほかにも釧路には国定公園と指定されている釧路湿原があり、多様な生態系が存在しています。このような広大な自然を感じられる環境となっております。

新入生の皆様は大学生活に対し、希望と不安をお持ちでしょう。この冊子は不安をなくし、より具体的な希望を持って本学にご入学できるよう作り込まれているので是非最後までお読みください。

それでは、大学で皆様の入学を心待ちにしております。

釧路公立大学生協学生委員会一同

代表挨拶

釧路公立大学生生活協同組合 専務理事 工藤 紘将



新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。

今は新生活への期待や不安、様々な感情が入り混じっていることと思います。私自身も大学へ入学した際は、同様の感情だったと記憶しております。そんなとき、一番支えになる、なりたいたいのが、私達釧路公立大学生生活協同組合です。

釧路公立大学生生活協同組合は、今から14年程前に、大学教員、大学職員、当時の学生の皆さんによって設立運動が行われ、設立されました。その後、大学の福利厚生団体として、食堂や購買・書籍店（売店）を運営しており、日々の学生生活を様々な面から支えております。大学生協は一般の企業とは違い、学生の皆さんから出資金をお預かりし、その出資金で運営をしています。そのため、学生一人一人が運営に関わることができます。希望の商品や、要望などが直接反映され、みんなで釧路公立大学の生協を作っていくことができます。是非組合員になって、一緒にお店づくりをしましょう。

そして、入学前、入学後は右も左もわからないことがあるかもしれません。そんな時は一人で悩まず、大学生協に寄ってください。大学生協にはこの冊子を作ってくれた、生協学生委員会という頼もしい現役の先輩学生たちもたくさんいます。生協全体で皆さんのことを精一杯サポートしますので、ぜひ頼ってくださいね。

新型コロナウイルスの影響が未だ続いており、少しずつ日常が戻ってはきましたが、まだまだ社会情勢も不安定な状況が続いています。大学でもコロナ禍においては、学生の皆さんの「つながり」の機会が失われつつあります。そんな中、生協学生委員会では、新入生の友達作り活動をはじめ、様々な企画を通して、学生の皆が「つながる」機会をたくさん作れるように活動しています。そのような、企画にも是非参加いただいて、大学生活で人と人との「つながり」を実感してください。

私達生協職員も皆さんに会えること、つながれることを心から楽しみしています。そして、皆さんの釧路での4年間で、実りある豊かな大学生活になることを願っています。

釧路公立大学生生活協同組合

理事長 白川 欽哉



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。現在皆さんは、新天地での生活に大きな期待と好奇心をいただいていることでしょうか。わたしたち釧路公立大学生生活協同組合（以下、釧路公立大学生協）は、そうした皆さんの学業と日常生活をサポートする組織として活動しています。高校時代には見聞きしたことのない組織でしょうから、まずはその沿革をお伝えすることにいたします。

釧路公立大学生協は、組合員（学生、大学教職員、生協職員など）の皆さんからの出資金にもとづいて運営されている組織です。ゆえに、皆さんも大学生協の事業について発言権を持っています。同様の組織は、全国214の国公立・私立大学・短大、高専などにあり、組合員の教育と研究や生活を支援するサービスを提供しています。

皆さんには、入学時に大学生協の目的や内容を踏まえたうえで出資金を納入していただき、釧路公立大学生協の組合員として各種サービスの提供を受けることとなります。出資金は、卒業時など脱退の際に返還される（お忘れなく）仕組みになっています。皆さんの在学中に大学生協の利用が増え剰余金が発生した場合には、共有設備の更新などのために積み立てられたり、総会（年1回）で内容を審議したうえで組合員に還元されたりする場合があります。ご記憶ください。

釧路公立大生協の活動の柱は、第一に、「学生の学びと生活」のサポートです。教科書は、生協購買部において、科目・担当教員ごとに分類し、期間を決めて販売していますのでご利用下さい。都会の大規模大学とは異なり、購買部に陳列できる品目の種類や数に限りはありますが、弁当・パン・お菓子、飲料品、パソコン等の電子機器、文具など、皆さんの日々の生活と学習に貢献できるよう、注文販売やラインナップの拡充に努めております。組合員の皆さんからいただく声を反映して、日々品揃えの工夫もしております。また、共済保険事業（コロナ感染症関連の保障、冬場の凍結事故など雪国・寒冷地ならではの保障、インターンシップ時に企業から求められることが多くなった学生賠償保険証明も充実）、自動車学校、コロナ禍のなかで要望が高まった各種検定試験の紹介など、皆さんの日常生活や将来の就職活動に必要な支援もさせていただいておりますので、気軽にスタッフにお声掛け下さい。

第二の柱は、皆さんの食生活のサポートです。わたしが学生だったころに比べて、釧路公立大生協が提供する食事は、食材の質、味付け、栄養バランスへの配慮が行き届いており、学生の皆さんに安心して食べていただけるものになっております。「懐にも優しい」のは、学食の強みでもあります。大学からの力強い支援もあり、2022（令和4）年度には、コロナ禍により中断していた「100円朝食」（期間限定）が復活しました。若い皆さんが朝食を食べる習慣を身につけ、それを「学業の効果」につなげる、という食育の発想からの試みの一つです。地元食材を使った新メニュー企画も、時おり登場しますのでご期待ください。

また、「食」に関しては4年前からは、保護者の方々からも好評を得ている「ミールプラン」が導入されています。事前に申し込み、完了後は1日あたりの利用限度額まで食堂を利用できるというものです。副菜のバリエーションを広げ、どんぶりや麺類一品だけでなくバランスを考えた食事の組み合わせも提案させていただいています。学生時代は食費を節約しがちになりますが、しっかりと食事の機会を確保することで健康を維持し、それを学業につなげてほしいと願っています。

以上、釧路公立大学生協の活動の一端についてお伝えしましたが、百聞は一見に如かず、入学後に大学の門をくぐったのちには、ぜひとも大学2階の食堂と購買部にお越しください。学生思いのフレンドリーなスタッフがお待ちしております。そして、生協学生委員会の先輩たちも、皆さんの来訪を歓迎しております。2022（令和4）年度は、多くの学生が委員会の新メンバーとなり、さっそくユニークな企画を立ち上げて動き出しました。若者たちが自らのアイデアで行動し、「人と人とのつながりが希薄になりがちなの時代」というイメージを打ち破ってくれることを期待しています。それは、他の学生団体（体育会、文化会、学園祭実行委員会など）との「ヨコのつながり」（連帯）を通じた広がりを見せています。現在の地道な活動は、「コロナ明け」に、北海道ブロックや全国規模での学生委員同士の交流会・勉強会が再開した際にも、将来の就職活動にも活かされるものと信じています。

大学生協は、いつでも皆さんの参加と発言によって改善することができる組織です。より使いやすい、より身近に感じられる釧路公立大学生協を一緒に作りましょう。新入生の皆さんの加入と参加によって、もっともっと「人のつながり」の輪を広げていきましょう。

01

年間スケジュール



後期

10月



- ・ 大学祭
- ・ 多くの出店が並びます。

11月

・ 入学試験



・ ポッキー&プリッツの日

12月

・ 冬季休業



・ 生協大感謝祭

1月-2月

・ 後期試験

3月

・ 春季休業



・ 卒業式



A君（一人暮らし）
 大学2年生
 サークル：生協学生委員会
 国際交流部
 出身：札幌市

7：00～8：30
 起床・準備

9：00～10：30
 1講

10：40～12：10
 2講

12：10～13：10
 昼休憩

13：10～14：40
 3講

16：30～21：30
 アルバイト

22：00～
 帰宅・夕食

24：00
 就寝

洗濯や前日のお皿洗いをしています。こまめにやることで後々面倒くさくならないです。

国際交流部の活動や生協学生委員会の活動をしています。

アルバイトがない日や講義がない日は、講義の課題や復習をしたり、友達とゲームで遊んだり友達と一緒に凝った料理を作ったりしています。



Bさん(下宿)
大学1年生
サークル:観光まちづくり研究部
ゲーム部
出身:岩手県

8:00~
起床・準備

9:00~10:30
1講

10:40~12:10
2講

12:10~13:10
昼休憩

13:10~14:50
自由時間

14:50~16:20
4講

16:30~18:00
サークル活動

19:00~
夕ご飯・自由時間

24:00
就寝

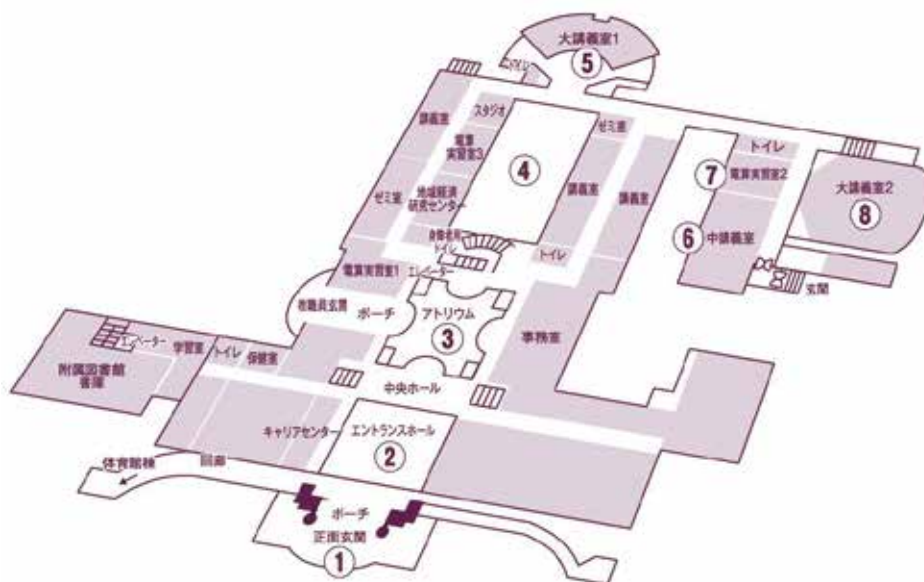
登校時間は徒歩10分程度です。他大学生も大学周辺に住んでいて徒歩や自転車通学が多いです。

連続で講義が続いて疲れるので、昼は友達と食堂や購買で買って食べています。食堂や購買はメニューが豊富なので飽きることはないです。

下宿では夕飯がでるので自分で作る必要はなく、その省けた時間を他のことに充てられます。また、友達が近くにいるため講義の復習がしやすかったり、大学についての情報共有がしやすい環境です。

～メモ～

大学生活は自由な時間が多いため、自分でしたいことを決められます。資格を取ったり趣味を極めたり、サークル活動を楽しんだりしています。皆さんも是非大学生活を楽しんでください！



①正面玄関

正面玄関のほかに2つの玄関があり、1つは教職員玄関です。もう1つは大講義室2に近い玄関で、ギリギリに登校したときはこちらがおすすめです。



②エントランスホール

エントランスの中央には像があり、左右には大学の掲示板があります。アルバイトや就職の情報などがあります。



③アトリウム

オンライン授業の資料がおいてあったり、フリースペースがあります。ここで友達と話し合いながら、勉強ができます。



④中庭

落ち着きたい時に利用されます。
利用頻度はほとんどないです。



⑤⑧大講義室

大人数の講義が行われる際に使います。
公立大には2つの大講義室があります。



⑥講義室

少人数の講義（主にゼミや語学の講義、基本演習）で使われます。また中講義室という大講義室と講義室の中間の大きさの講義室があります。



⑦電算実習室

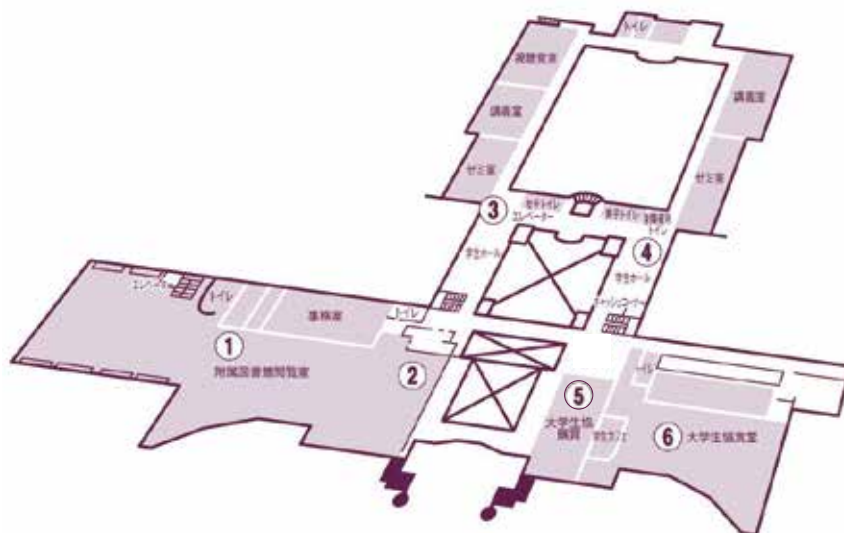
パソコンを使う授業で使われたり、レポートの作成で使われる教室です。



キャリアセンター
就職についてのサポートを行っている場所です。面接対策やエントリーシートの添削を行っています。就活本や新聞もあり情報収集でも役立ちます。



事務室
学生課と総務課の2つがあります。入学関連の資料を提出する際使うので覚えておきましょう。



①②図書館

レポート作成などで利用されます。
また職員の人に頼めば、本を入荷してくれる
場合があります。



③④学生ホール

ここはフリースペースで友達と話したい時や、
勉強をするときに使います。
試験勉強を集団でする際よく利用されます。



⑤購買

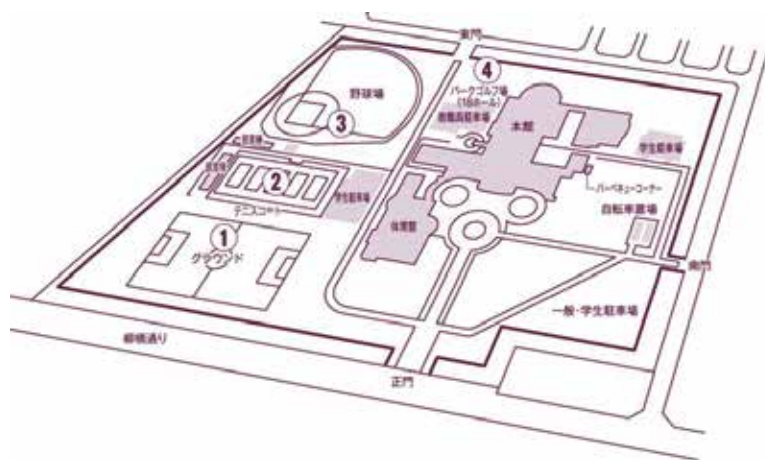
ご飯やお菓子、書籍といったさまざまな物が
売られています。またリクエストすれば商品
を入荷してくれることがあります。



⑥学食

平日の昼食時に利用されます。キャンペーン
メニューなどもあり、メニューのバリエーショ
ンも豊富です。

～全体図～



①グラウンド

講義や部活で使います。
広いグラウンドでのびのび運動できます。
主に使う部活：サッカー部、アメフト部など



②テニスコート

部活で使います。
後ろの白い建物は部室棟です。
主に使う部活：
ソフトテニス部、硬式テニス部



③野球場

部活で使います。
主に使う部活：硬式野球部、
準硬式野球部、ソフトボール部



④パークゴルフ

講義や個人でしたいときに使います。
使いたい場合は学生課の人に声をかけま
しょう。



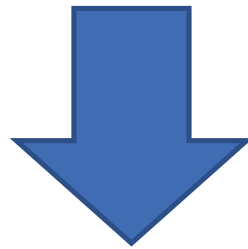
～ひとくちメモ～

時々パークゴルフ場に鹿が出没します。

大学生活には食堂は不可欠なものです。それは釧路公立大学も例外ではありません。そこでこのページでは、釧路公立大学の食堂について説明しようと思います。

1. 注文の仕方

1. トレイを持って注文口に並ぶ



2. 注文口で注文し食べたいメニューを受け取ってレジで精算をする（ホットフードは注文せずにそのまま取る）



3. 注文口で注文した商品を受け取ってレジで精算をする

食堂を利用するときはミールプランがおすすめです!!
これは前払い式で、1回65,000円払うことで毎日食堂で550円までならお金を払う必要がありません!!
これを最大利用すると**24,100円もお得**になるので是非ご利用を検討してください!!



ミールプランは
IC 組合員証(ピリカ)・
アプリで利用できます。



2.食堂のメニューについて



昼食は、上の写真のようにたくさんのメニューの中から自分にあったメニューを組み合わせることによって、自分好みの昼食や栄養を補えるようなものになっています。

また、下の画像のように、時期や季節によって期間限定メニューがあるのでとてもおすすめです!

また、大学生協アプリでは栄養が取れているかなど確認ができ、健康へも配慮しています。

この機会にぜひ食堂を利用し、健康な大学生活を送りましょう!

高校と大学の違い

大学の講義時間は基本的に90分になります。高校とは違って、大学では先生が板書をするのはほとんどありません。口頭での説明や、講義資料やスライド資料を用いて講義を進めていくため、各自で重要だと思う部分を講義資料やルーズリーフ・ノート、PC等を使ってメモをとることが一般的です。試験は科目によりますが、論述やレポート等で文章の作成を行うことが多くなります。

	高校	大学
授業時間	1 授業 = 50分 	1 コマ = 90分 
授業形態	板書を写す 	各自でメモする 
試験	知識問題 	論述問題 



ワンポイントアドバイス!!

「学校生活や私生活について何か困った!」「どうしたら良いかわからない!」といった時には、学生課を訪ねれば大抵のことは解決するので、ぜひ覚えておこう!!

講義について

大学は基本的にどの講義も週に一度、毎週同じ曜日・時間帯に行われます。また、時間割は前期と後期で切り替わり、前期に受けた講義を後期では受けられないなどの制限があります（次年度の同学期には受けることができます）。様々な教科の中から自分が受けたい講義を選択することができます。

Q1 好きな講義・楽な講義だけ選んでも良いのか？

カテゴリ毎に必要な単位数が決まっており、好きな講義ばかりも選んでいただけません。

履修登録について

自分が受けたい講義を選択して時間割を組むことを、大学では「履修登録」と呼びます。履修登録は大学生活において特に重要であり、新入生にとって最も難関であるかもしれません。

Q2 どうやって履修登録を行えば良いのか？

大学から配布される資料を基に「学生ポータル」と呼ばれるサイトから登録を行います。

そもそも単位って何

「単位」とは、いわばポイントのようなものです。成績評価でOKが貰えれば獲得することができます。卒業までに取得しなくてはならないポイント数がカテゴリ毎に決まっており、そこをうまく調整しながら履修登録を行っていきます。

Q3 単位は必要なのか？取得できないとどうなるのか？

単位の取得は進級や卒業のために必須です。取得数が足りないと進級・卒業できません。

必要単位数について

カテゴリーは大きく分けて「共通ツールズ」「教養科目」「専門科目」の3つがあり、卒業までの4年間で下記の単位条件全てを満たしたうえで126単位以上取得する必要があります。

経済学科

共通ツールズ (16単位以上)		
基礎演習		2単位
数学・情報		6単位以上
外国語		8単位以上
教養科目 (16単位以上)		
文化の探究		6単位以上
人間の探究		6単位以上
自然の探究		4単位以上
専門科目 (64単位以上)		
専門基礎科目	経済入門	6単位
	経済基礎	4単位以上
専門応用科目		20単位以上
専門関連科目		10単位以上
専門演習		6単位

経営学科

共通ツールズ (16単位以上)	
基礎演習	2単位
数学・情報	6単位以上
外国語	8単位以上
教養科目 (16単位以上)	
文化の探究	6単位以上
人間の探究	6単位以上
自然の探究	4単位以上
専門科目 (64単位以上)	
専門基礎科目	6単位
専門応用科目	24単位以上
専門関連科目	10単位以上
専門演習	6単位

履修登録例

履修登録の際には学校から下記のような時間割が配布され、この資料をもとに履修登録を行っていきます。

2022年度（前期）に1年生が履修できる教科科目

	月	火	水	木	金
1	語学	経済理論 入門	マネジメント 入門	語学	
2	スポーツの科学	地理学 OR文学	情報リテラシー OR基礎演習	スポーツの科学	倫理学
3	スポーツの科学 OR日本史	数学基礎	情報リテラシー OR基礎演習	アカウンティング 入門	経済史入門
4	現代経済入門	自然保護学			教育支援 ボランティア
5		心理学		企業システム入門	

経済学科

	月	火	水	木	金
1	語学	経済理論 入門	マネジメント 入門	語学	
2			基礎演習		倫理学
3	日本史	数学基礎	情報リテラシー		経済史入門
4	現代経済 入門	自然 保護学			教育支援 ボランティア
5					

Aさんの履修登録の例

経営学科

	月	火	水	木	金
1	語学	経済理論 入門	マネジメント 入門	語学	
2		文学	情報リテラシー		倫理学
3			基礎演習	アカウン ティング入門	経済史入門
4					
5		心理学		企業システム 入門	

Bさんの履修登録の例

「必修」と「選択必修」

各カテゴリーには、必ず単位を取得する必要がある「必修」の科目や、自分の興味のあるものを選ぶことができる「選択必修」の科目があります。

卒業に必要な条件や単位数について

「必修科目の単位取得」「カテゴリー毎に必要な単位数」「卒業に必要な126単位以上の取得」などの条件を満たすことで卒業することができます。

道外生
必見!1年間の気温と気候 ～気象庁2021年～

前期

★入学～夏休みまで★

	平均 最高気温	平均 最低気温	平均 湿度
3月	5.7℃	-2.5℃	75%
4月	9.3℃	0.8℃	74%
5月	14.0℃	7.0℃	83%
6月	17.3℃	10.5℃	85%
7月	22.2℃	16.7℃	91%
8月	22.0℃	15.8℃	87%

3月=冬

3月でも寒い!
路面は凍結、服装にも注意!桜開花は日本一遅い
GW明けぐらい

湿度が高い!

(ただし梅雨はない)

気温はあまり高くは
なりませんが、湿度
が高くジメジメ…
キリも多く発生。

3月の釧路市街



5月の釧路湿原

7月の海霧
～釧路夏の風物詩～

後期

★夏休み終わり～春休みまで★

	平均 最高気温	平均 最低気温	平均 湿度
9月	19.7℃	12.0℃	85%
10月	15.5℃	6.5℃	83%
11月	10.7℃	2.2℃	77%
12月	3.6℃	-5.3℃	70%
1月	-1.4℃	-11.6℃	71%
2月	0.6℃	-9.6℃	72%

秋頃から
寒暖差が激しく

10月頃から
ジャンパー必須
肌寒い日が続きます

11月～12月頃には
一面真っ白に
それでも、釧路は
雪が少ないほうです

最低気温-10℃を
下回る日が続出
水道管の水抜きが必要
になります。

冬で0℃以上になると
「暖かいね～」
という人もいます。



冬の釧路川



タンチョウヅルの飛来

Column 年中高湿 なマチ 「釧路」

釧路は海辺なので湿った海風が原因で年中湿度が高い地区です。そのため、キリが頻繁に発生し視界不良になる日も少なくありません。

特に夏場は晴れていても80%以上になり、部屋干ししても乾きが悪いということはざらにあります。

そのため除湿機などの湿気対策をしなければカビが生えてしまいアパートなどを痛めてしまいます。湿気対策は万全に行いましょう。

釧路公立大学の四季



釧路を知る ～釧路はこんな場所です～

見る

豊かな自然と美しい風景が身近にあります



世界三大夕日
幣舞橋

ラムサール条約認定
釧路湿原



世界で2番目の透明度
摩周湖

マリモと温泉
阿寒湖・阿寒湖温泉



食す

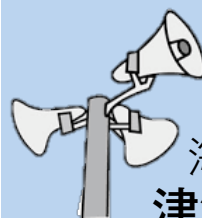
漁港ならではの鮮度
勝手丼



あっさりスープ
釧路ラーメン

住む

冬は厳しい
水道管
凍結注意



大学周辺は
海拔6m程度
津波に備えて

釧路・北海道あるある 知っておけば得をする!?

北海道弁に注意

サラッと北海道弁を使われると困惑するかも。
“ゴミステーションにゴミ投げて”
意味は**Column**をチェック

北海道でこたつはレア

こたつ普及率は沖縄以下。道民はストーブで部屋全体を暖めることが多く、こたつは使わないんです。

ペヤング・UFOはイレギュラー

北海道でカップ焼きそばと言えば**焼きそば弁当!**
ペヤング・UFO等はむしろイレギュラー。

カツゲン・ガラナ・ナポリン

北海道の3大ローカル飲料です。これらは他の物には例えることのできないオンリーワンな味!

釧路は夏でも涼しい

夏でも30℃を超える日は数日です。

市役所前
(7月)



釧路はキリがよく発生

「霧の街釧路」と言われるほど。夏の風物詩。



シカは身近な存在

大学敷地内でのシカ出没はもはや日常です。



タンチョウヅル飛来

釧路は天然記念物タンチョウヅルが毎年飛来。



釧路にファミマはない

ファミマファンの皆様は別れを惜しんでおいてください。ついでにミニストップもありません

北海道は「セコマ」

北海道で店舗数1位のコンビニ!すべて店内で調理の総菜ホットシェフが名物。

網戸のない家が多い

釧路は網戸のない物件がとて多いです。虫対策を考えておきましょう。

交通系ICは不要です

釧路のバスやJRでSuica, ICOCAなどは使えません。WAONはバスで使えます。

Column 北海道弁

実は北海道民は北海道弁を意識せずに使用することが多いんです。そのため本州出身の人には意味不明な言語に聞こえるかもしれません。

ゴミステーションにゴミ投げてはゴミ捨て場にゴミを捨ててという意味です。他にも「ぼっこ」は棒、「じょっぴん」は鍵、「～さる」は～してしまった(例えば「押ささる」で誤って押しってしまった)という意味です。

方言を知ることとは、ある意味語学の勉強になるかもしれません。

下宿

メリット

- 🍃 家事や掃除が楽！！
- 🍃 初期費用が抑えられる
- 🍃 複数人での生活のため社会性や忍耐力がつく
- 🍃 何かあった時に相談できる人が近くにいる
- 🍃 ある程度の家具・家電はついている

デメリット

- 🍃 門限がある場合がある
- 🍃 自由に料理ができない
- 🍃 周りに気を使って生活しないといけない
- 🍃 生活費の節約が限られる
- 🍃 トイレや洗濯機など共用で使うものがある



一人暮らし



メリット

- 時間の使い方を自分で決められる
- 節約次第で生活費を抑えられる
- 好きなものを食べられる
- 人を家に呼べる
- 他人に気を使わなくてもいい

デメリット

- バランスの良い食事をとるのが難しい
- 防犯の面で安全性が下宿より低い
- 自炊をしないとお金がかかる
- 熱が出たときに困る
- 家事や掃除が大変



①大学生の自炊状況

大学に入学すると高校生までよりも自炊をする頻度が格段に増えると思います。

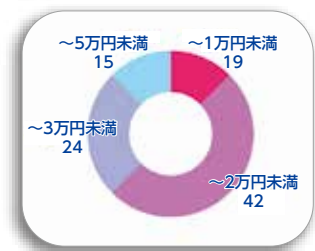
**「実際どれくらいの頻度で自炊をするのだろう」
「一か月の食費ってどれくらいだろう」**

そんな疑問がわくかもしれません。

その疑問に答えるために私たち学生委員会は現役公立大生を中心にアンケートを取りました!!

(アンケート内容)

- ①自炊頻度（週計算、包丁及び火を使用する作業）
- ②月々の食費（バイトの差し入れ、贈り物を除く、外食を含む）



(アンケート結果)

①月々の食費が2万円未満の人たちはほとんどの人が週5回以上自炊していました。4万円以上の人の中にも自炊頻度が高い人もいましたが、食べる量が多いなどの理由で食費がかさんでいるようです。

無理のない範囲で自炊をして健康状態を保ちながら経費削減できるといいですね!!

②グラフのような結果になりました。自分の生活スタイルや家族と相談しながら月々の予算の参考にしてみてください!!

(月々の食費5万円以上の方の割合が小数点以下になるため3万円以上から同じ区分にしています。)

②大学生から自炊を始めた人の声

好きなものを好きなだけ食べられるうれしさとともに体重管理が難しいと思っています。(1年男)

母の大変さを実感しました(1年女子)

料理とは無縁だったので友達とスーパーや調理法の話をして楽しんでいることに驚いています(1年女子)



③ここから始めよう自炊テクニック

自炊といっても何から始めていいかわからない!!
そんな方のためにステップ別に簡単自炊アドバイスをしたいと思います

Step I

野菜を常備させていく!!

ネギやキャベツなど加熱しなくても食べられるものから挑戦していくことをお勧めします

市販のおかずを買ったときに少し野菜を加えるだけで彩が生まれ食生活を考える第一歩になるでしょう~

Step II

漬け込む!!

ゆで卵や生肉をそれぞれ漬けダレに、野菜は下処理をして漬けておくと忙しい日にさっと簡単調理で栄養を取れます!!

Step III

作り置きしておく!!

料理に慣れてきたら生活ペースに合わせて自分の自炊の仕方を模索しましょう~



④自炊コンテストの案内

生協学生委員会では皆さんの生活と健康を支えるために様々な活動を行っています!!

今年は自炊に関しては自炊コンテストなどを開催しました!! (下図)

学生の食事の例

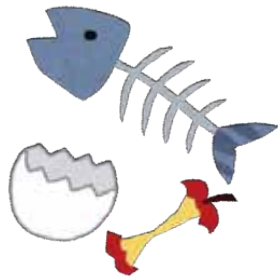


知っておいてほしいこと

- ★可燃ごみと不燃ごみは、指定の袋（有料）にて出す必要があります。
- ★釧路市と釧路町は通りを隔てた隣町です。そのため指定の袋が異なります！
- ★住む場所によってごみを出せる日にちが異なります。
- ★ごみは収集日の朝9時までに指定された場所へ出してください。
- ★可燃不燃ごみを出す場所と資源ごみを出す場所は違うことがあるので要確認です！

簡単なごみの分別について

可燃ごみの例 ～黄色のごみ袋～



生ごみ



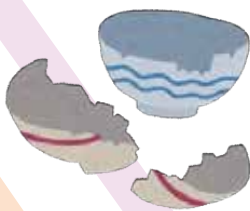
紙ごみ



プラスチック製品

プラスチック製品のみです！
プラトレイやポリ袋は資源ごみになります。

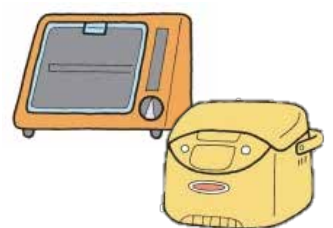
不燃ごみの例 ～青色のごみ袋～



陶器類



金属製品



小型家電

資源ごみの例

★資源ごみには指定ごみ袋はありません

★新聞紙や雑誌類、段ボール、紙パックはゴミ捨て場に設置されるかご・袋に入れます。紙ひもでしっかり結んでください

指定されたかご・袋に入れるもの



空き缶



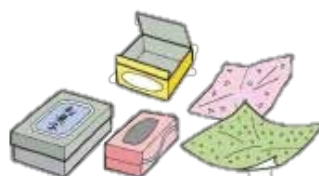
ペットボトル



紙パック



白色トレイ



雑がみ類

束ねて入れるもの



段ボール



新聞・雑誌類

袋に入れるもの



♻️のついたもの

Column

プラスチック製 容器包装 の注意

プラスチック製容器包装の袋は市販の透明か半透明の袋を使用してください

・中身をきれいに洗ってから出しましょう！

*詳細については釧路市のごみ分別表をご覧ください

生きていくために必要な家電品

一人暮らしでどんな家電品が必要？

いざ家電品をそろえるとなったとき、意外と困ってしまうことって結構多いんです。そこで、「釧路」に住むにあたって必要そうな家電品をご紹介します！



揃えておきたい家電品

- ①冷蔵庫 …自炊するなら多少大容量なものを
- ②電子レンジ…時間が恋しい大学生の見方です！
- ③洗濯機 …1人暮らしの場合5～6kgタイプ
- ④炊飯器 …2～3合炊きが一般的です
- ⑤オーブントースター…忙しい朝に便利。自炊の幅が広がる。
- ⑥掃除機…場所をとらないスティックタイプがおすすめ
- ⑦テレビ …32型程度が標準。災害時の情報収集にも
- ⑧パソコン…大学生活に必須。Officeは非搭載でOK
- ⑨除湿機…低消費電力なコンプレッサ方式がおすすめ

まずは最低限必要なものから！



一気に家電品をそろえるのではなく、必要最低限の物から徐々に揃えていきましょう！
1週間ほど生活してみてから、必要なものを吟味すると無駄遣いを大きく減らすことができます！

除湿機は「買うべき」



釧路は年中高湿。晴れていても乾かないなんてざらにあります。さらにカビが生えやすい環境なので部屋干し&カビ対策のためにも「買うべき」でしょう。

他には、どんな家電品が必要だろ…



あると便利な家電品

- ①プリンター…課題の印刷などと重宝！
- ②電気ケトル…やかんよりも早くお湯が沸きます
- ③カセットコンロ…鍋パーティや災害時の備えにも
- ④ドライヤー…髪のみだしなみや乾燥に。
- ⑤サーキュレーター…あると重宝するのでオススメ
- ⑥体温計…このご時世，健康管理に！
- ⑦電池式ラジオ…災害時の備えに。地味に大事！

必要に応じて…

- ①時計…掛時計か置時計1つあれば便利
- ②温湿度計…湿度対策などがあると便利
- ③延長タップ…コンセント数が少なければ必要。
- ④照明類…デスクライトなど必要に応じて
- ⑤アイロン…衣服のみだしなみに。必要に応じて。

災害対策も忘れずに！

一人で暮らす、すなわち全部自分でやらなければいけません。それは、災害時の行動も全部です。釧路は海沿いの地域なので、「もしも」に備えた防災用品の備蓄を忘れないようにしましょう！



下宿で留意すること

下宿の場合は、各下宿において部屋におけるものに制限があることがあります。そのため、本項で紹介した家電品を置くことが許されない場合があるので、下宿先に必ず確認をとりましょう！



Column 除湿機の方法

少々マニアックな話になってしまいますが、実は除湿機は方式によりメリットデメリットがあるんです！

除湿機には「コンプレッサー式（空気を冷やして結露させることで除湿する）」「デシカント式（除湿剤に除湿させヒーターで滴下して除湿する）」「ハイブリット式（前述の方式をミックスしたもの）」の3方式があります。

コンプレッサー式は夏に強く低消費電力ですが低温時に弱いです。デシカント式は年中安定した除湿性能がありますが消費電力が高く室温がコンプレッサー式よりも上昇しやすいです。ハイブリット式は高性能ですが筐体が大きく高価です。

釧路の場合、冬場より夏場の湿度対策が重要でかつ省エネなコンプレッサー式がおすすめです。

大学生活をするうえで大学の周りにどんな施設があるか気になりますよね。このページでは大学の周辺施設の紹介をしていきます。詳細な場所を知りたい場合はマップ系のアプリで見た方がわかりやすいです。



愛国自動車学校



釧路自動車学校

①自動車学校

大学近くには自動車学校は2つあり、愛国自動車学校と釧路自動車学校です。大学生協ではこの2つの自動車学校どちらにも入会手続きができ、自動車学校で直接申請するより簡単で多少安くなります。



フクハラ



地元スーパーのあいちょう

②スーパー

一人暮らしで最も重要な場所はやはりスーパーです。大学の周りにはフクハラという北海道のチェーンのスーパーがあります。またそのほかにも魚介類売り場の大きいスーパーや地元の安売りなどがあります。一人暮らしの方は行きつけのスーパーを見つけられると思います。



③イオン

正直に言えば、大体のものはイオンに行けば手に入ります。またイオンの周りにはいろいろな店があるため非常に便利です。釧路にはイオンが2つあり、大学に近い方のイオン釧路店には映画館や近くにはドンキホーテやニトリがあります。もう一つのイオン釧路昭和店はボウリングやGU、ユニクロなどがあります。



④コアかがやき

釧路市役所の出張所であり、住民票などもこちらで作れるので、住民票登録の際はこちらを使用させていただければ釧路市役所に行かなくても大丈夫です。



⑤銭湯

時々大きなお風呂に入りたいと思う方はおすすめです。特にふみぞの湯という銭湯はサウナや飲食店も併設されており、面白い施設です。



⑥コンビニ

セブンイレブン、ローソン、セイコーマートの3つがあります。セイコーマートは北海道で展開されているコンビニチェーンです。本州では見慣れない商品がたくさんあります。

新しく大学生活を始めるなかで一人暮らしで料理をしないといけない、講義の確認をスマホでしたい、購買の情報を知りたいと思う方に便利なアプリを集めました！

料理

クラシル



動画で料理手順が確認できる。
どの動画も1分以内なので見やすい。

クックパッド



キーワード検索が便利。人気検索は使えるレシピにすぐにたどり着くので時短になる。

講義

Safari



Glexa をスマホで確認するのに使える。
パスワードを保持したまま使えるので便利。

Outlook



大学からのメールをスマホで確認できる。
わざわざパソコンを開かなくて良い。

Microsoft Pix



音を鳴らさずに写真を撮れる。講義中に撮影したいとき周りを気にせず写真を撮れる。

Twitter



購買での商品の入荷情報や生協学生委員会の活動を知ることができる。

家計簿



シンプルで使いやすい。簡単に家計を管理できる。

PayPay



コンビニ等で支払いがしやすい。電気代などバーコードで簡単に支払いができる。※大学の購買、食堂では使えません。

ウェザーニュース



釧路は天気が急変しやすいので、常に天気を確認する必要がある。雨雲レーダーで雨雲の位置が確認できる。

Google Map



初めて釧路に来る方でも、これさえあれば安心。場所をタップすると経路や写真が出るのでわかりやすい。

メルカリ



中古で安く手に入れられる。お金がない大学生でも新品に近いものが買えることがある。

大学生生活協同組合

はご存じですか？

大学生生活協同組合とは

全国の大学にあり、組合員からの出資によって
運営利用される組合です!!



・新入生
・在校生
・教職員



・卒業生

加入
出資

生協
運営利用

脱退
返還

組合員になることで、
大学生協から様々なサポートを受けられます。

大学生協組合員証とは

大学生協組合員証（ピリカ）は、大学生協の
組合員であることを証明するものです。

またこのカードは電子マネー機能を搭載して
おり、大学内の食堂、購買書籍、一部自動販
売機で利用できます。

キャッシュレス化の進展に対応し、100円で
0.5ポイント貯まり、即時チャージされます。

食堂

大学生協に加入していればお手頃な価格で食事をとることができます。メニューには丼ものや麺類など、さらに小鉢に入った副菜など種類が豊富です!!

昼食時は混雑することが多いので、ピリカをお使いいただくとスムーズに会計ができます!



購買・書籍店

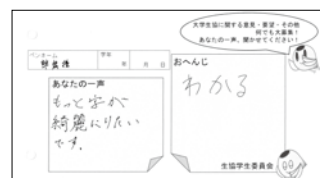
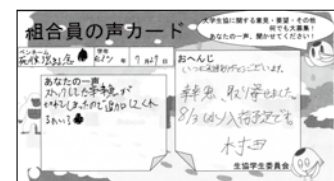
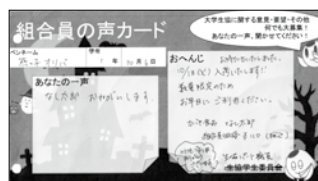
教科書、文具、軽食、飲料など大学生の日用品を豊富に取り揃えています! 購買でも支払いピリカが便利です。

また、組合員の声で、商品も入荷しています!

是非、組合員になって、組声に投稿してみよう!



↑
これがピリカ



釧路公立大学生協は 学生の皆さんを様々な面から サポートしています

初めての大学生活、色々なことが不安ですよね…
私達、大学生協はそんな皆さんを色々な角度から
サポートしています。
ここではその中の一つ、共済活動を紹介します。

～共済～

生協がおもに行っている共済活動として
「**学生総合共済**」があります。

学生総合共済とは…

学生のリスク（ケガ、入院、火事など）に備えるためのたすけあい制度であり、24時間 365日国内外問わず保障してくれます。

また加入者は、学生生活無料健康相談テレホンの利用や店舗での相談、手続きが可能です。

～保険～

学生総合共済とあわせておすすめする保険を紹介します。

学生賠償責任保険（一人暮らし特約なし・あり）

他人をケガさせたり、他人の財物を壊した場合などの賠償事故を保障します。インターンシップ、アルバイト中などでの賠償事故も保障します。

一人暮らし特約ありの場合は、上の保障に加えて1事故最高1,000万円までの借家人賠償責任保障があります。

家財保障、盗難保障は火災や水ぬれによる家財の損害、現金・自転車等の盗難にも対応しています。

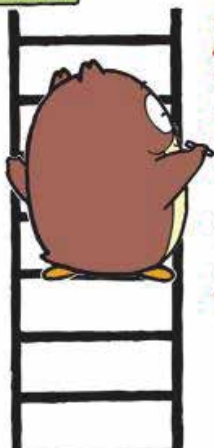
就学費用保障保険

扶養者が病気やケガで死亡したり、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します。

大学授業料、教科書・教材等だけでなく、通学定期代・一人暮らしの方の賃借料も対象です。

共済活動の一例

伝言板



共済の給付を
忘れていませんか

自転車無料点検会



今年は共済活動の一環としてこんなことを行いました。

釧路公立大学生協 学生委員会

活動内容

様々な活動を行っています！

友活

新入生の皆様との交流会運営は
学生委員会の仕事です。
新入生の友達作りをお手伝い！

New Step (本誌)

この冊子を制作しているのは…
そう！**学生委員会**です！

他にも…

食堂や購買企画の運営、さらに**セミナー参加**をして全国の学生委員会の学生との交流…など我々の活動は多岐にわたる！

公式SNSやってます！

是非登録してね！！

Twitter



LINE



私たちと一緒に楽しく
活動してみませんか??



友活のご案内！



友活では、学校案内やレクリエーションをしています！

例年、**250人**を超える新入生が参加しているので、友達作りにうってつけです！

ぜひご参加ください！

- ・ 日程などの詳細については後日、メールまたは SNS でお知らせします。
- ・ 社会情勢を考慮し、オンライン開催または少人数に分割した開催などの対応をする場合がございます。

申し込み方法

下記の 2 次元コードから、友活の申し込みをお願いします。

ご不明点などありましたら、左ページにある生協学生委員会の **LINE** や **Twitter** などでお問い合わせください！



友活申し込みフォーム

受付締め切りは

2023年4月1日午前0時です！

こちらからの返信をもって受付完了です！ですので、お早めをお願いします！

*こちらからのメールが迷惑メールとされ、届かない場合がございます。お手数ですがメール設定の変更またはメールボックスの確認をお願いします。

01

サークル&部活紹介

ほんの一部ですが、釧路公立大学にはこんなサークルがあります！



団体名:アメリカンフットボール部
(GOLDEN CRAINS)
部員:29人
活動頻度:週4
新入生への一言:
部員は全員未経験から始めました。
皆さんの挑戦を待っています!



団体名:ボランティアサークル
部員数:64人
新入生への一言:
ご入学おめでとうございます!
充実した学校生活を共に送りませんか?



団体名:吹奏楽部
活動人数:29人
活動頻度:火曜・木曜→17時から20時
土曜→10時から13時
(本番前は練習が増える場合があります。)
新入生への一言:
経験者も初心者も、吹奏楽部で大学生活を思い切り楽しみましょう♪



団体名:釧路公立大学カフェラボ
部員数:42人
活動頻度:週4
新入生への一言:
2階食堂内にあるカフェで営業して
います!
経営のことも学べます!



団体名:心~sin~釧路学生魂
活動人数:20名ほど
活動頻度:火曜日・木曜日・土曜日
新入生へ:
演舞を行っています!新入生大募集
中なので、気になる方はご参加お待
ちしています!



団体名:男子ソフトボール部
部員:15人
活動頻度:水曜日・金曜日
新入生への一言:
男女合同で活動を行っています。
未経験者も多いので気軽に参加して
ください!!



団体名:弓道部
部員:男子7人 女子4人
活動日時:火木日
平日は18:00から21:00
休日は14:00から17:00
新入生への一言:
初心者からでも大歓迎!!先輩達が上
達の為に優しく指導します。もちろん
経験者も大募集してます!

他にもいろいろなサークルがあります。
次のページをご覧ください→

運動系サークル一覧

※ 2022年5月現在

団体名	人数
男子アイスホッケー部	6
男女硬式テニス部	22
硬式野球部	26
サッカー部	34
準硬式野球部	37
卓球部	29
男子バスケットボール部	15
男子バドミントン部	30
女子アイスホッケー部	6
男子バレーボール部	37
男子ハンドボール部	18
アメリカンフットボール部	29
弓道部	11
女子バレーボール部	20
男子ソフトボール部	15
ラグビー部	7
陸上競技部	13
ソフトテニス部	39
女子ソフトボール部	16
女子バドミントン部	17
合気道部	2
フットサル部	25
カーリング部 (SToNe カーラース)	5
ミニバレーサークル	14
軟式野球部	9
女子フットサル☆ CBS	8
フロアボールサークル	23
NBA 同好会	21
フラッグフットボールサークル	34
ミニテニスサークル	18
ランニングサークル	16

文化系サークル一覧

団体名	人数
軽音楽部	52
放送研究部 Visions	24
美術部やちぼうず会	40
茶道部	22
吹奏楽部	29
TRPG 研究会	9
ボランティアサークル	64
囲碁部	1
演劇部	4
ダンスサークル OZ	17
国際交流部	13
弦楽アンサンブル	6
YOSAKOI ソーランサークル	20
K - S C A N	27
アカペラコーラスサークル	11
模型KMC	24
観光まちづくり研究部	27
釧路わかもの研究室	4
麻雀科学部	17
天体観測部	21
将棋部	25
会計研究会	8
地域金融研究会	5
釣り研究会	42
資格取得サークル	16
ファッションサークル	16
東北海道学生会議	10
ゲーム部	8
ゼミナール連絡会	8

その他団体	人数
学祭実行委員会	12
カフェラボ	62
生協学生委員会	13

Twitter や instagram をやっている団体もあるので是非見てみましょう

2023年度版

大学生協の共済キャラクター「タヌロー」です。



病気やケガ、賠償事故など学業継続に備える

大学生協の保障制度で 大学生生活の24時間・365日を応援します！

CO・OP学生総合共済は全国211大学生協・約68.0万人の学生組合員がたすけあう、安心の保障制度です。



CO・OP学生総合共済

- ケガによる通院は、1日目から90日分保障
- 入院は病気でもケガでも1日目から360日分保障
- 精神疾患の診療を受けたとき、こころの早期対応保障
- 重度後遺障害を負って復学した場合、学業復帰支援臨時費用を保障
- 扶養者が亡くなられた場合、扶養者事故死亡・扶養者事故重度障害などで保障

就学費用保障保険(総合生活保険)

引受保険会社(幹事): 東京海上日動火災保険株式会社

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

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・教材などの購入費用 等

22-TC03792 作成年月 2022年8月

学生賠償責任保険

(学生・こども総合保険、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

- 正課中及び日常生活中における賠償事故に備えた保障
- 国内の賠償事故に対しては安心の示談交渉サービス付
※名誉き損・プライバシー侵害事故等を除く

+

一人暮らし特約あり

※「一人暮らし特約」のみの加入はできません

- 貸主(大家)に対する借家人賠償責任保障(示談交渉サービス付)や、自分の家財に対する保障
- ケガや病気のために3日以上入院し、親族が駆けつける時の費用等も保障(父母駆けつけ費用保障)

B22-900781

承認年月: 2022年7月

詳しい保障内容等はパンフレット「大学生協のCO・OP学生総合共済」、Webサイトをご覧ください。

大学生協 共済

検索



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/>



北海道ろうきんは、北海道にお住まいの方なら原則どなたでもご利用いただける金融機関です。

- 目的** ろうきんは、働く仲間がつくった金融機関です。
- 運営** ろうきんは、営利を目的としない金融機関です。
- 運用** ろうきんは、生活者本位に考える金融機関です。



©ROKIN

ろうきん口座は **エコ通帳** がオススメ!

(通帳不発行型の普通預金口座)

ポイント 1

通帳を発行しないので、**通帳記帳や繰越の必要がありません。**

ポイント 2

入出金明細は「ろうきんアプリ」、または「ろうきんダイレクト」にて**24時間いつでも確認できます。**

ポイント 3

通帳アプリ「**かんたん通帳**」と連携して、**入出金の明細を確認できます。**
スマートフォンが通帳代わりになり、かんたん通帳専用のデザインもあります。



かんたん通帳専用デザイン

※既に普通預金・総合口座をお持ちの方でエコ通帳に切替される場合は、窓口でのお手続きが必要となります。※ろうきんアプリをご利用する場合は、キャッシュカードの発行が必要となります。
※「かんたん通帳」は株式会社マネーフォワードの登録商標です。※「かんたん通帳」は株式会社マネーフォワードが提供する通帳アプリ「かんたん通帳」と連携することでご利用が可能になるサービスです。



「ろうきんアプリ」で口座をカンタン開設!
24時間365日受付OK!

お手続きの詳細はこちらをチェック!!



ご利用いただける方

日本国内に居住している
15歳以上の個人のお客さま

ご用意いただくもの

マイナンバーカード、運転免許証、または在留カード
※有効期限内かつ最新の氏名・住所が記載されていることをご確認ください。

ご注意事項

※開設した普通預金口座は、紙の通帳を発行しない「通帳不発行口座」となります。
※本サービスで開設した口座は、「印鑑の届出がない口座」になります。印鑑の届出を希望されるお客さまは、後日窓口にてお申し出いただくか、当金庫までご連絡ください。
※総合的な判断により、口座開設をお断りする場合があります。その場合は、メールでお知らせします。
※預貯金口座は、他人に「売る」ことはもちろん、「譲り渡す」ことも犯罪です。
※労働金庫は、預金口座の悪用防止に取組んでいます。

フルキャッシュバックサービス

夜間や休日、コンビニATMでも、〈ろうきん〉のカードはお引出し手数料が、**実質0円**。
ゆうちょ銀行や他行ATMのご利用でかかったお引出し手数料は**即時ご利用口座へキャッシュバック**いたします。

※お振込には、別途所定の振込手数料がかかります。キャッシュバックの対象になりません。

お引出し手数料が

0 **実質** **円**

コンビニでも!

夜間や休日でも!

各銀行(ゆうちょ・イオン・セブン・ローソン)やファミリーマート*などのコンビニATMでは入金手数料も**無料!**

※(運営会社)イーネット

ろうきんなら**1つの口座でキャッシュカードを2枚持てます。**

ろうきんなら、おさまが引出す際の手数料が**実質無料**です。さらに親御さまがもう1枚のキャッシュカードで毎月の仕送りを入金する際の手数料も**無料**です。

仕送り口座はろうきんで。

〈仕送り口座は賢く・便利に!〉例えば、週1回ATMで手数料を払うと、110円×4週×12ヶ月=1年間で**5,280円**

お問い合わせはお気軽に〈ろうきん〉店舗、またはフリーダイヤルへ
北海道ろうきんコールセンター

0120-5-109-26

ご利用時間/AM9:00~PM5:00 土・日・祝日、年末年始は休業します。

使える情報満載! 〈北海道ろうきん〉ホームページもご覧ください。

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp> 北海道ろうきん 検索

釧路支店

釧路市末広町9丁目2-5
日本生命ビル内

TEL.0154-23-0511

ATM 営業時間	平日 8:45~19:00	土曜 9:00~17:00	日・祝日 9:00~17:00
-------------	------------------	------------------	--------------------

北海道ろうきん **つなぐプロジェクト** 実施中!

お取引件数に応じたNPOなどへの寄付を通じて、地域における共生社会の実現をめざす取組みです。



詳しくはこちら

釧路公立大生の皆さん、
合格おめでとうございます!!



©NHK・TYO

TV等、受信機の設置があれば、受信契約が必要になります。

同封の用紙で
お手続きください

家族割引について

「家族割引」は、同一生計の複数の方がそれぞれの住居で、NHK放送受信契約を締結し、お支払いをいただいている場合に、学生や単身赴任など、離れて暮らす家族の受信料額を50%割引く制度です。

家族割引適用の場合の受信料額

契約種別	支払方法	2か月払額	6か月払額	12か月払額
衛星契約	口座・クレジット	2,170円	6,215円	12,092円
	継続振込 (振込用紙)	2,220円	6,357円	12,370円
地上契約	口座・クレジット	1,225円	3,507円	6,825円
	継続振込 (振込用紙)	1,275円	3,650円	7,102円

※料額には消費税を含みます。 ※沖縄県は料額が異なります。



奨学金受給対象などの学生への免除について

親元などから離れて暮らしており、下記の要件に該当される学生のみなさまは放送受信料の全額免除の対象となります。全額免除の要件に該当される場合は、免除申請が必要となります。

申請方法につきましては、NHKホームページ受信料の窓口 (<https://nhk-cs.jp/jushinryo/>) をご覧ください。

免除の要件とは？

- ① 経済的理由の選考基準がある奨学金を受給している
- ② 経済的理由の選考基準がある授業料免除の適用を受けている
- ③ 親元などが市町村民税非課税である
- ④ 親元などが公的扶助を受給している

受信料に関するお問い合わせは、
NHKふれあいセンターにお願いいたします



0570-077-077

(午前9時～午後8時/土・日・祝日も受付)

釧路公立大学 新入生の皆様 ご入学おめでとうございます!
Wi-Fiのご検討・ご購入は是非、大学生協で!

自分だけの超速モバイルWi-Fi

WiMAX+5G

5Gエリア
拡大中

5G非対応エリアでもau 4G LTE接続で速い! 繋がりがやすい!

オンライン授業・就活Web面接で大活躍!

通学時や旅行先でも◎

学生の皆様だけに限定プライス

UQ直販サイト価格 税込4,950円/月のところ

特別価格 **3,990**円/月 (税込)

※プラスエリアモード利用月のみ税込1,100円が月額金額に追加されます。

さらに! 先着で専用充電器
プレゼント!



※プレゼントはモバイルルーターのみ
※画像と異なる場合がございます

5つのナシで安心契約

- 1 月間利用データ通信量に上限ナシ^{※1}
- 2 家でも外でも利用可能! 利用場所の制限ナシ^{※モバイルルーターのみ}
3つのネットワークを自動切替でエリアも安心
- 3 契約途中の引っ越しでも
住所変更手続きナシでOK
- 4 解約金0円! 契約期間の縛りナシ
- 5 2万円相当の端末代金無料、もちろん返却もナシ
※ご契約から6ヶ月以内に解約された場合は、端末を返却いただきます。

※1,2の注意書きは裏面に記載しておりますので、ご確認ください。

ルーターは選択可能

モバイルルーター ※充電器は別売り



※2 下り最大2.4Gbps/同時接続10台

ホームルーター



※2 下り最大2.7Gbps/同時接続30台

お申込みは簡単WEBから

お申込み期間 2022/12/1 ~ 2023/6/20

月額料金のお支払いはご本人様(18歳以上の方の)
または親権者名義のクレジットカード払いのみとなります。

DISコールセンター TEL:0120-952-091

<https://dis.onl/2023sow/>



YouTubeで
WiMAXの利用シーンを
Check✓



WiMAXって必要??
＼ 大学生の1日 ／



通学の電車内
スマホで調べ物



放課後
カフェで友達と
課題



オンライン授業も
スムーズに

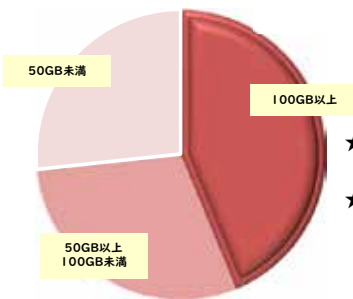


就寝前
動画やゲームを
楽しむ



こんなときにも!
キャンプ
旅行
移動中の車内

容量帯別 利用者数



毎日使う学生だからこそ
通信容量無制限の*1
WiMAXがおすすめ!

- ★ 73.3%の学生が月50GB以上を利用中
- ★ 43.3%の学生が月100GB以上を利用中

※2022年5月 DIS mobile調べ

学内・自宅にネット環境があっても……
このようなケースもあり



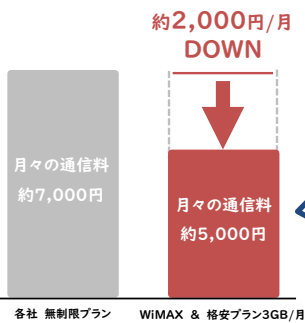
無料Wi-Fiがあるアパートに入居したのに、
スピードが遅くてオンライン授業に集中でき
なかった……。

学内Wi-Fiはあるけど、
場所や時間帯によってスピードが遅くなる……。

学生の4割が
経験済み

WiMAX +5Gにおまかせください!
自分専用インターネットで
安心・快適な通信を実現

格安スマホプランに乗り換えよう!
WiMAXで毎月の通信料金見直しも可能!



同じ無制限でも……
年間で
約24,000円
おトクに!!

au または UQmobile スマホユーザーは**スマホ料金が割引**でさらにオトクに!!

家族みんなが対象



auスマートフォンなど



WiMAX+5G

ご利用スマホ料金が割引
1人あたり
550円～1,100円/月

割引額は加入スマホプランにより異なります。

詳しくはauスマートバリュー、UQmobile自宅セット割のWebサイトをご確認ください。



auスマートバリュー



UQmobile 自宅セット割

一定期間内に大量のデータ通信のご利用があった場合、混雑する時間帯の通信速度を制限する場合があります。

※これまで直近3日間の通信量が合計15GB以上の場合、通信速度を一律に制限していましたが、昨今のコンテンツの大容量化、リモートワーク需要等に合わせ、より快適にご利用いただけるよう通信速度制限方法を2022年2月1日より変更致しました。

※1 「プラスエリアモード」で当月のご利用通信量が15GBを超えた場合、プラスエリアモードのみ当月末までの通信速度を送受信最大128kbpsに制限します。

※2 本サービスはベストエフォート型サービスです。記載の速度は技術規格上の最大値であり、実使用速度を示すものではありません。エリア内であっても、お客さまのご利用環境、回線の状況等により大幅に低下する場合があります。通信速度は機器の能力に依存します。通信速度は、今後、速度低下も含め、変更になる可能性があります。

注意事項

- 本製品に充電器は付属していません。プレゼント(先着順)対象外となった方はUSBプラグ:Type-Cの充電用機器をお買い求めください。
- ご本人様(18歳以上の方の)または親権者名義のクレジットカード払いのみとなります。
- プラスエリアモード利用月のみ税込1,100円が月額金額に追加されます。
- 別途ユニバーサルサービス料(電話リレーサービス料込)として3円/月が掛かります。この料金は見直しにより変更される場合がございます。
- ご契約から6ヶ月以内に解約された場合は、端末を返却いただきます。送料はお客様負担となります。
- 月の途中でのご加入もしくはご解約の場合、月額料金はご利用日数分の日割額となります。
- 返品・キャンセルは弊社初期契約解除制度に準じます。詳しくは申込サイトをご確認ください。
- 消費税率10%での計算。将来の税率変更により、税込金額が変わる場合がございます。 ※2022年10月時点

WiMAXサービスに関するお問い合わせ

学生専用窓口
お気軽にご相談ください

DISコールセンター TEL:0120-952-091

(受付時間:11時～20時 メンテナンス日を除き年中無休)

WEB: <https://www.dismobile.jp/> メール: support@diswimax.jp