

新生活の準備は

”この一冊で”丸わかり！

生協加入 **GUIDE BOOK**

前期合格者

2026.3.15 (日)

中期合格者

2026.3.27 (金)

2026

加入手続きは上記の期日までにお済ませ下さい。



発行元



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

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



理事長・学長挨拶

ようこそ釧路公立大学へ



公立大学法人
釧路公立大学 理事長

名塚 昭

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
 いよいよ待ちに待った大学生活がはじまりますね。新しい環境に心が躍るとともに、何事も初めての経験なので多少の不安もあるかもしれません。
 お昼はどこで何を食べればいいのか。大丈夫。明るい学生食堂(大学生協が運営)で自然豊かなキャンパスを眺めながら、たくさんの仲間たちと一緒に食事することができます。様々なメニューがあり、栄養面にも配慮されています。そして、地場産の牛肉や魚介類を使ったご当地メニューや、100円で朝食が食べられる企画などがあり、きっと食堂に行くことが楽しみになることでしょう。
 大学生協の仕組みは、学生と教職員が出資し、その生協の組合員となって運営をするものです。実際に多くの学生が委員として運営そのものに参画し、スポーツ交流会や在校生から出品された物を無償提供するフリーマーケットなど様々な企画を提案し実行しています。

授業、研究、サークル活動そしてアルバイト、旅行など大学生だからこそ味わえる特別な毎日が待っています。充実した大学生活は、大学機関の教職員の授業等、学生の皆さんの意欲、そして安心して生活できる環境などによって実現します。皆さんの大学生活が安心して送れるよう、大学生協はその重要なパートを担っており、そのひとつに、病気や怪我、突然の事故などに対応している学生総合共済の保障もあります。
 新入生の皆さんの大学生協への加入を、教職員、在校生一同お待ちしております。

釧路公立大学へのご入学、心よりお喜び申し上げます



公立大学法人
釧路公立大学 学長

白川 欽哉

本学には、皆さんが大学生活を始めると日々利用することになる食堂や売店があります。それらを運営しているのは大学生協という組織で、学生・教職員からの出資金をもとにしています。出資者は、大学生協の組合員となります。この考え方の源流には、19世紀半ばに労働者の生活改善、組合員の平等、利益の分配などを旨として誕生したイギリスのロッチデール公正先駆者組合の原則があるといわれています。それはのちに大学生協にも影響を与えました。
 日本では、1898年の同志社大学を皮切りに幾つかの購買組合が学校管理下の消費組合として設立され、1926年には学生主導の東京学生消費組合連合が発足しました。大学生協の数が大きく増大したのは、第二次世界大戦後のことです。現在、全国に213、北海道には14の大学生協があります。釧路公立大学生協は、2008年に誕生した若い組織ですが、出資者である学生や教職員の声に耳を傾け、年々目に見える変化を遂げています。さらなる発展には、組合員の拡大、組合員の提案や運営への参加が不可欠です。学生・教職員を分け隔てることなく組合員同士が協力して育てていく組織、それが大学生協です。皆様のご加入をお待ちしています。

CONTENTS

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

釧路公立大学生協
公式ホームページは
こちらから！



新入生の皆様！ご入学おめでとうございます！

大学入学までに必要なお手続きの流れ

何かありましたら
大学生協公式 LINE に
お問い合わせください



STEP 1 **生協 / 共済 / ミール加入**

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

お申し込みは右記の二次元コードから！



STEP 2 **合格者説明会に参加**

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

お申し込みは右記の二次元コードから！



STEP 5 **新生歓迎企画に参加**

例年新入生の90%以上の方がこちらの企画に参加しています。新入生歓迎企画（友活）で4年間続く友達ができた学生もたくさんあります。友活は4月に開催しております。詳細は生協HPをご覧ください。

詳細は生協公式HPをご覧ください！



※2025年度新入生歓迎企画チラシ

STEP 3 **お部屋探し**

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

お申し込みは右記の二次元コードから！



STEP 4 **パソコン・教材購入**

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

お申し込みは右記の二次元コードから！



入学式

第1章
03
入学までの流れ

第1章
04
入学までの流れ

学生生活をサポートする、便利で頼れるパートナー

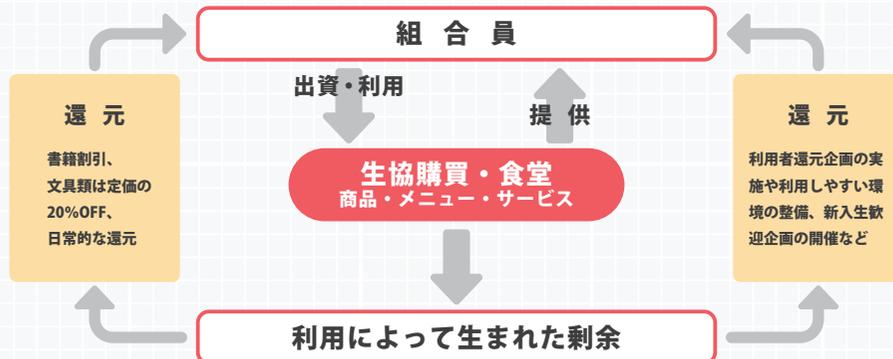
大学生協は組合員のお店

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

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



※2025年度新入生実績



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

大学生協に加入するためには 生協のサービス利用には加入が必須です！

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

大学生協に加入する際には、1口から加入可能ですが

4口 (1口5,000円) **20,000円** をお願いしております

出資金は卒業時(脱退時)に
定款の定めに基づき返還します

生協加入申込期日

前期
合格者

3/15 日まで

中期
合格者

3/27 日まで

大学生協電子マネーアプリ (通称ピリカ)

スマホで素早く決済！ポイント付与もあります！

ピリカとは購買・食堂など生協店舗で使える釧路公立大学限定の電子マネーです。

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

便利で
お得！



おすすめ！ 事前チャージしておこう！

必要な金額を入学前にチャージ(入金)しておけば、授業に必要な教科書等が入学後すぐに購入できます。

おすすめ
チャージ額 **30,000円**

内訳 教科書 15,000円~20,000円 食料・飲料、文房具等 10,000円~15,000円

※注意事項※

お早めのお申し込みをおすすめします

お忘れになる前に大学生協アプリの登録をお願いします。
なお、電子マネーがアプリに反映されるのは、

4月以降

となりますので
ご注意ください。

「大学生協アプリ(公式)」は、以下のリンクからダウンロードできます



新入生歓迎企画「友活」のご案内

友達づくりに不安はありませんか？

大学では高校と違ってHRクラスがなく、サークル等に所属しないと4年間をひとりぼっちで過ごす可能性もあります。そこで、新入生の皆様に友達を作る場を提供し、より良い大学生活の1歩を踏み出してもらうための企画が「友活」です。

例年の参加率

約90%
の学生が参加！

満足度調査

約98%
の高評価を獲得！



申し込みはたったの3ステップ！

①二次元コードを読み取る

右記の二次元コードから大学生協HPにアクセスしてください。

②Googleフォームに回答

フォームが公開後、各質問に必要な事項を入力し、送信してください。

③確認の連絡を待つ

申し込みが確認出来次第、こちらからご連絡させて頂き応募完了です。



学生本人の病気・ケガにそなえる

1年間の掛金 14,400円

CO・OP 学生総合共済

契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

釧路公立大学では「学生教育研究災害傷害保険」に学生全員が加入しています。

あわせて、釧路公立大学生協では「CO・OP 学生総合共済」の加入を推奨しています。

CO・OP 学生総合共済は大学生に寄り添った保障制度です

CO・OP 学生総合共済への加入って本当に必要？

Q. 共済の加入って必要なの？

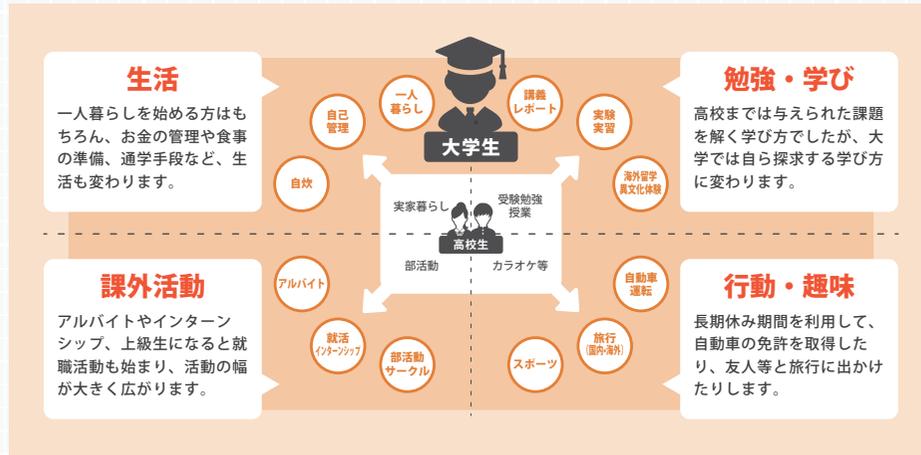
Q. 他の保険に入っているし...



Q. 大ケガしたことないし大丈夫！

Q. 奨学金借りてるし、金銭的に...

A. 大学生活はこれまで以上に様々なリスクが存在します！



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



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

大学生活における保護者の役割をカバーする

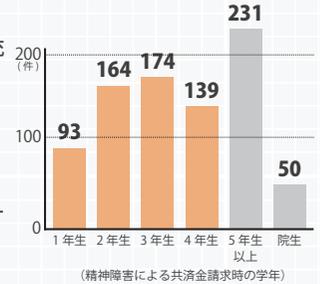
遠くにいるお子様を守り、保護者に安心を届けます

一人暮らしの大学生は、身近に頼れる人がおらず、ちょっとした体調不良やケガ、大学生活のストレスなどで不安を感じることがあります。これらの不安が、「こころの病」につながることもあります。

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

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

こころの病による支払状況
精神障害による共済金請求時の学年の傾向
「大学生の病気・ケガ・事故 2024 より」



途中加入者・加入者は共済についてどう感じてる？

CO・OP 学生総合共済に対する学生の「声」

自動車と接触事故にあった事例

途中加入



小柳 明日香さん(経済学科 3年)

大学入学当初は、地元のCO・OP共済(ジュニアコース)に加入していました。ある日、アルバイトに向かう途中、自転車で交差点を渡ろうとしたところ、車が一時停止せずに入進してきて事故に遭いました。こちらがどれだけ注意していても、防ぎようのない事故はあるのだと痛感しました。地域共済と比べての給付申請手続きなどが速かったり、気軽に購買のカウンターで相談できることを知って、より迅速で学生生活に寄り添った保障がある学生総合共済へジュニアコースから移行を決めました。入学当初は入らなくてもいいと思っていましたが、事故をきっかけに、備えておくことの大切さを実感しました。

頭をぶつけ出血した事例

加入者



小野寺 淳志さん(経営学科 3年)

不注意により、戸棚の角に頭をぶつけてしまい、出血したため通院しました。2度通院を行い、1回目は夜間救急だったこと、2回目はCT検査などを行ったため思いのほか痛い出費でした。たったこれだけでも共済金の給付が受けられると知り、通院代の足しになりました。釧路は病院が大学から遠いため多くの方に助けていただきました。それとともに親のありがたみを感じました。加入していたことを親と話した際に知りましたが、学生自らが把握しておくと思いしました。CO・OP 学生総合共済に加入することでより大学生活を安心して過ごせると感じました。

「共済マイページ」で簡単に手続き・確認が可能！

「共済マイページ」を活用することで、いつでもスマホやPCから共済金請求のお手続きや契約内容の確認が可能です。また、オンラインで共済金の請求を行うことができるため誰にも知られたくない場合でも安心して手続きできます。



「共済マイページ」登録はこちらから！

他人の身体や他人の財物などに対する賠償事故にそなえる 学生賠償責任保険 <実家通学の方> 19H

(一人暮らし特約なし)1年間の保険料1,800円

自転車乗車中、日常生活中、正課の講義・サークル・アルバイト・インターンシップ中などにおける賠償事故を24時間365日、国内・海外を問わず保障する保険です。



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
インターンシップに必要な「加入確認書」等は、学内の生協共済カウンターで発行できます!

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

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

示談交渉サービス付 (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が得られた場合、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。

学生生活のさまざまな賠償事故や一人暮らしにそなえる

学生賠償責任保険 <一人暮らしの方> 19HK

(一人暮らし特約あり)1年間の保険料8,500円

学生賠償責任保険(一人暮らし特約なし)にお部屋の保障をセットした、水もれ等による借用住宅への賠償事故や火災や水ぬれなどによる家財の損害、家財や現金・自転車の盗難などにそなえる保険です。(一人暮らし特約部分のみの加入はできません)

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そなえる一人暮らしのための保障が必要な方



ポイント④

借家人賠償責任保障
水もれ等による、借用住宅への賠償事故を1事故最高1,000万円まで保障します(示談交渉サービス付)

ポイント⑤

家財保障
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

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

入学前一人暮らし賠償保障について

学生賠償責任保険(一人暮らし特約あり)に新たに加入した場合に限り、入学前一人暮らし賠償保障期間に発生した賠償事故によって法律上の賠償責任を負担することによって被る損害を保障します。

このご案内は学生賠償責任保険の概要を説明したものです。ご加入の際は『CO・OP学生総合共済』パンフレットの記載の保障内容、重要事項説明書および制度のあらましを必ずご一読ください。ご不明点があれば、パンフレット記載のお問い合わせ先までご連絡ください。

(学生・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

扶養者のもしもの時でも学業継続をバックアップ

就学費用保障保険 19W

1年目の保険料(1口あたり)2,610円 ※2030年卒業予定の場合卒業までの残りの在学期間が短いほど、保険料は少なくなります。

扶養者が病気やケガで死亡、またはケガで重度後遺障がいを持った結果、学生が扶養されなくなった場合の学資費用を卒業予定年までサポート



ポイント①

学部・学科ごとの授業料に合わせた保障額を柔軟に設計できます。
(1口の保障限度額は年間25万円、加入は最大15口まで)

ポイント②

授業料や教材費等の学資費用(実費)を卒業予定年まで毎年保障します。

ポイント③

通学定期代および一人暮らしの家賃も保障対象です。
(口数に関わらず合算で年間10万円限度)

CO・OP学生総合共済には、親扶養者が病気で亡くなった際の50万円の保障がありますが、卒業までの学費等を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にも加入されることをおすすめします。

このご案内は就学費用保障保険の概要を説明したものです。ご加入の際は『CO・OP学生総合共済』パンフレット記載の保障内容、重要事項説明書および制度のあらまし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。

(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

承認番号:25T-000506 承認年月:2025年7月

日常生活の悩み・トラブルをサポート

学生生活110番

4年間の一括払い会費 10,400円

学生も家族みんなサポート!



大学生の様々な悩み・トラブルに対して、相談・各種機関の窓口紹介・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。



3つのポイント!

ポイント① 24時間365日受付対応のコールセンター

ポイント② 少ない会費で大きな安心

ポイント③ 学生も家族もサポート

学生生活110番利用者の声



3年 湯淺 和也さん

学生生活110番に加入していたことで、鍵を紛失した際に大きな安心感を得られました。夜遅くに鍵の紛失に気づき、財布が部屋の中にあっただけ非常に困りましたが、コールセンターに連絡すると、私の不安に寄り添って対応してくださいました。最終的には友人宅に泊めてもらい、難を逃れました。翌日には専門スタッフが迅速に駆けつけてくれました。驚いたのは、解錠料が無料だったことです。学生にとって予期せぬ出費は大きな負担ですが、費用面でも精神面でも支えてくれるこのサービスのありがたさを実感しました。困ったときにすぐ相談できる体制が整っていることで、大学生活への安心感が高まりました。加入していて本当に良かったと思います。



大学内にコンビニはありません！

生協の購買・食堂の利用 には生協へ加入を！

営業時間 10:00~17:00
営業日 平日（長期休暇期間は短縮営業）
取扱品 講義で使用する教科書から、食料品・飲料、文具、書籍など大学生活に必要なものを全てカバーしております。

営業時間 11:30~13:30
営業日 平日（講義日のみ）
取扱品 栄養バランスの整えられたメニューを提供。様々なフェアメニューがあり、飽きることがありません。

大学生協の購買店と食堂は、ただのコンビニや食堂ではありません

生協は、大学生活を支えるために設立された組織であり、新入生の皆様の生活を安全で快適にサポートします。大学生に寄り添った存在であり続けるために、常に大学生と対話する姿勢を崩さず、「これがほしい！」「あんなのがあったらいいな」といった声に応え続けます。



生協の書籍スタッフより

入学したらまず「教科書」が必要です！

大学生協では学びのサポートとして教科書の販売も行っています！生協加入時に申し込みができる生協電子マネー（通称ピリカ）にお金をチャージすることでお得に教科書が購入できます！大学指定の教科書を確実に揃える事ができて、分からないことは私たちがサポートしています！教科書コーナーにて皆様のご来店お待ちしております♪

大学生協の購買店ではこんなものも取り扱っています！

- 1 卒業袴の販売
 - 2 卒業アルバムの販売
 - 3 (調布市) 指定ゴミ袋の販売
 - 4 書籍類の取寄せ
 - 5 自動車学校申込み
 - 6 共済給付申請受付
- その他、組合員のための幅広いサービスを提供しています！

主菜はボリュームたっぷり

デザートもあります

小鉢で野菜もしっかり

カレー・丼・麺類も充実

期間限定メニューも!!

その他のメニュー、価格、食材の原産地やアレルギー情報は右記のサイト（学食情報サイト）にて確認できます。



100円朝食 | 健康的な朝食で規則正しい生活を

大学生協では大学と協力し期間限定で100円朝食を提供しています。この取組みは学生の健康的な生活習慣をサポートし、朝からしっかり栄養を取ることで、集中力や学業のパフォーマンスを高めることを目指しています。



実際のメニュー写真
さば塩焼き&オクラの菜箸もりもりセット

※2025年度は5月・10月に5日間ずつ実施



食堂の営業日＝講義日のみ！毎日大学に通う1年生は損しません！

- ・バランスの良い食事がとれます
- ・毎日自炊はなかなか大変です
- ・おトクに食堂を利用できます

ミールプランお申し込み金額

年間一括払い **75,000円** (税込)

1日の利用限度額：650円

通常利用の場合
(食堂全営業日×650円)

109,200円

※2025年度営業日にて算出

ミールプランの場合
75,000円

年間で
34,200円
おトク！

年度途中解約について

解約申請日までの食堂営業経過日数に1日の利用限度額を乗じた金額を差し引いた金額をご返金します。※マイナスとなった場合、返金はありません。

安心・安全

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

健康的な食生活

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

経済的

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

お子様がちゃんと食べているか不安ではありませんか？

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

▶ そんな時こそ「ミールプラン」がおすすめ！



ミールプランの特徴をご紹介します！

おすすめポイントを3つご紹介します！

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

POINT 1

お手頃価格！手持ちがなくても昼食が食べられます

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



POINT 2

健康的な食生活をサポート！毎日食べる習慣が定着！

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



POINT 3

お子様の利用状況を確認できて安心！

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



ミールプランって実際どうなの？

ミールプラン加入者のリアルな「声」

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



秋山 大樹さん

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

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



湯浅 和也さん

私は3年続けてミールプランに加入しています。昼ごはんの心配をしなくて良いという点がやはり一番の魅力です！食堂の

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

ミールを**利用してる**学生

大学生ってどんな食生活してるの？

大学生の食生活に密着！

ミールを**利用してない**学生

秋山くんの食生活

ミールとバイトの賄いが食費の節約に繋がっています！



3年 秋山 大樹さん



朝 自炊したサンドイッチ



昼 ミールプラン



夜 アルバイト先の賄い

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

秋葉さんの食生活

友達と一緒に食べるために食堂を利用しています！



朝 自炊した豚の生姜焼きとスープ



昼 ビリカ 308円



夜 間食兼夜ごはんのエクレア



3年 秋葉 彩花さん

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

山口くんの食生活

下宿暮らしは「3食」確保されているので安心です！



朝

下宿の朝ごはん



昼

ミールプラン



夜

下宿の夜ごはん



2年 山口 皓也さん

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

森くんの食生活

毎日一日一食の生活！ミールの食事が命綱！



2年 森 生晴さん



朝

欠食



昼

ミールプラン



夜

欠食

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

釧路オリジナルメニューの提供

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



Q&A | ミールプランのよくある質問

- Q** 1日の利用上限金額を越えて使用したい際は？
- A** 現金やビリカ（生協電子マネー）併用で精算できます
ミール金額を超過したお食事分は電子マネーから自動的に引かれます。
- Q** 食堂以外の店舗（購買）でも使用できるの？
- A** 食堂のお食事のみ利用できます
ミールプランは食堂のみとなっております。一部メニューのお持ち帰りも可能です。
- Q** 解約や返金の方法は？
- A** 長期入院や退学時等の場合、所定の方法で返金します
中途退学、休学、留学、長期入院等の理由で1ヶ月を超えて大学に通学できなくなった際は、未利用期間相当の金額を返金いたします。それ以外の中途解約の際もミール購入額から食堂営業日×650円を差し引いた金額を返金いたします。

まずはお申し込み
ください！

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

各種お申し込み等について

釧路公立大学生協ホームページ
『受験生・新入生応援サイト』
からお手続きください！



下記の URL からもお申し込みいただけます。
<https://www.hokkaido-univcoop.jp/kushiro-puc/>

各プランの掛金・保険料・会費

4年間安心して過ごせる「安心プラン」がおすすめです！

1 釧路公立大学生協加入出資金

(1口 5,000円)
4口 **20,000円**
ご卒業時に定額の返金に基づき返還

下記の項目を申し込むには生協への加入が必須となります。

2 CO-OP 学生総合共済

1年間の掛金
(G1200 コース) **14,400円**
2年目からは口座振替

3 学生賠償責任保険

一人暮らし時のおし
1口 **1,800円**
2年目からは口座振替

一人暮らし時のおし
1口 **8,500円**
2年目からは口座振替

4 就学費用保障保険(19W)

1年目の保険料
2年目からは口座振替
1口 **2,610円**
2年目からは口座振替

共済掛金・保険料計 (2 + 3 + 4)

5 学生生活110番

4年間の会費
卒業予定年までの一括払い
10,400円

6 ミールプラン

7 生協電子マネーチャージ

入学時の払込総合計金額

基本プラン

安心プランから「就学費用保障保険」を除いたプランになります。

20,000円
(1口 5,000円) × 4

14,400円 / 年

一人暮らしの方 **8,500円** / 年
実家暮らしの方 **1,800円** / 年

一人暮らしの方 **22,900円** 実家暮らしの方 **16,200円**

一人暮らしの方 **10,400円** / 年 (4年間一括払い会費)
実家暮らしの方 プランに入っておりません。

希望者は申込み時にご選択下さい
(75,000円の追加費用がかかります)

30,000円

一人暮らしの方 **40,400円** 実家暮らしの方 **30,000円**

一人暮らしの方 **83,300円** 実家暮らしの方 **66,200円**

安心プラン

大学生の日常生活 365 日生協が支えます

安心プランでは自分自身の病気やケガだけでなく事故などで他人に迷惑をかけた場合のそなえ。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。

20,000円
(1口 5,000円) × 4

14,400円 / 年

一人暮らしの方 **8,500円** / 年
実家暮らしの方 **1,800円** / 年

25,220円 / 年

一人暮らしの方 **28,120円** 実家暮らしの方 **21,420円**

4年間一括払い会費
10,400円

希望者は申込み時にご選択下さい
(75,000円の追加費用がかかります)

30,000円

一人暮らしの方 **40,400円** 実家暮らしの方 **40,400円**

一人暮らしの方 **88,520円** 実家暮らしの方 **81,820円**

その他プラン

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

20,000円
(1口 5,000円) × 4

14,400円 / 年

—
(選択可)

—
(選択可)

お申し込み内容によります

—
(選択可)

—
(選択可)

—
(選択可)

お申し込み内容によります

一人暮らしの方 **---,---円** 実家暮らしの方 **---,---円**

おすすめ!

※CO-OP 学生総合共済、学生賠償責任保険、就学費用保障保険は2年目からは口座振替となります。
※CO-OP 学生総合共済は学生組合員で発効日の年齢が満34歳以下の方が加入できます。留学生・扶養を受けていない方は掛金・保障内容が異なりますので、コープ共済センターへお問い合わせください。(コープ共済センター 0120-16-9431)
※学生賠償責任保険、就学費用保障保険は大学生協の組合員が加入できます。
※インターネット環境のない方・その他は生協へお問い合わせください。

※「学生生活110番」は、共済・保険とは別のサービスです。全国大学生生活協同組合連合会のサービスで、ジャパンベストレスキューシステム株式会社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口当たりの保険料、学生生活110番の会費は卒業までの期間により変動します。詳しくは各パンフレットをご確認ください。
※就学費用保障保険は扶養者のもしもの時でも学業を継続するための学資費用をサポート。学資費用の必要に応じて最大15口まで加入できます。

合格者説明会 2026 入学前の不安全部 私たちが解決します！



【前期・中期合格者対象】

ZOOM (オンライン) にて 複数日程開催します！

詳しくはチラシを
ご覧ください！

全日程同じ内容です。いずれか **1** 回 ご参加ください。
参加できない場合は、表紙のお問い合わせ先までご連絡ください。

Q & A 合格者説明会に関する質問に回答します！

Question

合格者説明会には参加したほうがいいですか？

Answer

ぜひご参加をおすすめします！
釧路公立大学の先輩が普段の生活や大学のあれこれなどリアルな話をたくさんお届けします！また、説明会後に質問コーナーもあるので不安の解消にも役立つこと間違いなし！大学生活のヒントがたくさん詰まっています！
大学生活、最初の一步はここから！

Question

合格者説明会ではどんなことについて聞けますか？

Answer

- ・大学生活について
- ・友達作りについて
- ・金銭面について
- ・生協、共済について
- ・アルバイトについて
- ・パソコン教材などについて

入学後すぐに役立つ情報をお話しする予定です！
他にも聞きたいことがあれば、事前申し込みフォームや説明会後の質問コーナーでお答えすることも可能です！
皆さんの参加を心よりお待ちしております♪

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案内いたします。

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

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

個人情報の取扱い・定款について

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



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