

必携

Shinshu University

学生生活案内

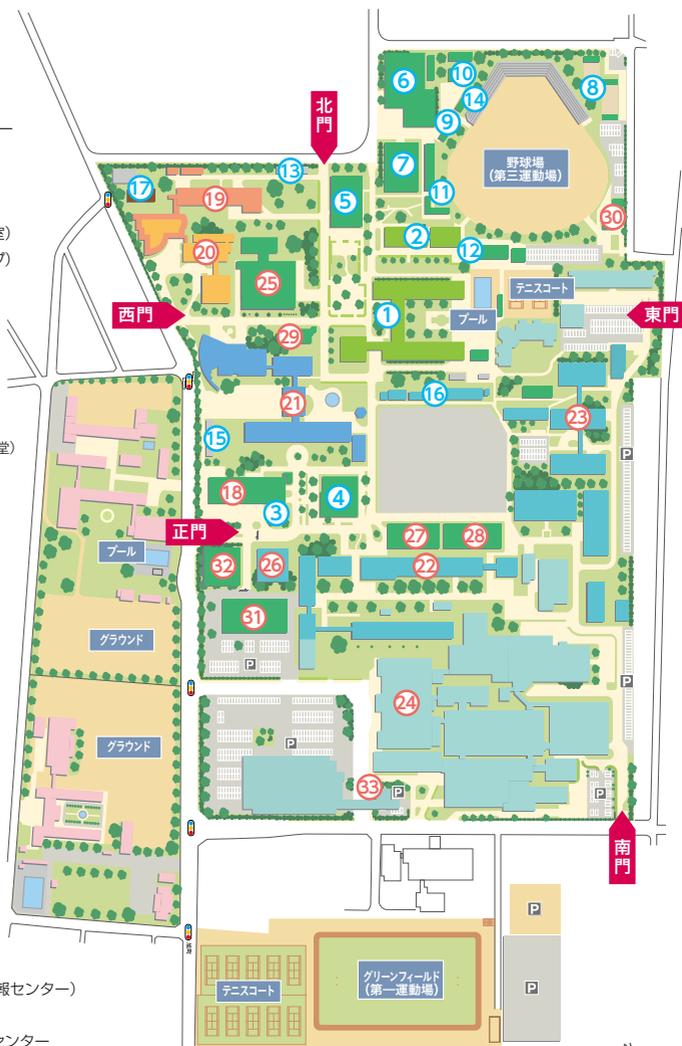
2025

学生生活で
わからないことが
あったときに開く本



キャンパスマップ

- ① 共通教育第1講義棟
全学教育センター
学生総合支援センター
共通教育窓口
学生相談センター
キャリア教育・サポートセンター
グローバル化推進センター
ITピアサポート室
e-Learningセンター
教職支援センター（教職相談室）
きこらウンジ（パンショップ）
高等教育研究センター
- ② 共通教育第2講義棟
- ③ 総合健康安全センター
- ④ 旭会館
（食堂・売店・生協事務室・
ゆうちょATM・
ボランティア情報室・和室）
- ⑤ あづみホール（生協購買部・食堂）
- ⑥ 第一体育館・武道場
- ⑦ 第二体育館
- ⑧ 弓道場
- ⑨ 運動場トイレ
- ⑩ 音楽音声合同練習室
- ⑪～⑯ サークル棟
- ⑰ シェアオフィスMatsumoto
（北西共通棟2階）
- ⑱ 法人本部
アドミッションセンター
- ⑲ 人文学部
- ⑳ 経法学部
- ㉑ 理学部
- ㉒ 医学部医学科
- ㉓ 医学部保健学科
- ㉔ 医学部附属病院
- ㉕ 中央図書館（附属図書館）
- ㉖ 医学部図書館
- ㉗ 旭総合研究棟
- ㉘ 基盤研究支援センター
- ㉙ 情報基盤センター（旧 総合情報センター）
- ㉚ 信州大学自然科学館
- ㉛ 信州地域技術メディカル展開センター
学術研究・産学官連携推進機構
リサーチアドミニストレーション室
- ㉜ アクア・リジェネレーション共創研究センター
- ㉝ 薬局



信州大学学生生活案内

Contents

キャンバスマップ

目次	1
共通教育学年暦	2
1年間の流れ	3

まず覚えよう！

学生窓口について	4
手続き担当窓口 連絡先	6
ネットワークやシステム、情報機器の利用について	7
掲示板&キャンパス情報システム	9
学生証	10
食堂・売店	11
キャンバスマナー	12

手続き・相談窓口

学生割引	14
証明書発行機	15
授業料	16
授業料免除等	17
奨学金	18
学籍の異動等	20
大学が案内する学生保険	22
こんなとき Q&A	24
学生相談センター	26
ハラスメント(嫌がらせ)にあったら	27
総合健康安全センター	30
キャリア教育・サポートセンター	32

課外活動

課外活動	34
体育施設 休日、放課後の講義室等の使用	35
ボランティア活動	36

日常生活

注意しよう！生活トラブル	37
薬物使用	41
健康的な生活のために お酒・タバコ	42
自動車の運転	44
アルバイト	45
学生寮	46
下宿・アパート	47
国民年金加入	48
ごみの処理	49

災害対策・AED

緊急・災害時の対応	50
地震が起きたら！	51
災害に遭ったら！	52
いざというときに備えて	53
AED	55

諸規則

諸規則(規程・内規)	57
メモ	63
路線バス時刻表	64
メモ	69

共通教育 授業日と試験日

前期		前期授業期間(期末試験期間含む) 4月10日(木)～8月5日(火)						
	日	月	火	水	木	金	土	
4月			1	2	③	④	5	
	6	⑦	⑧	⑨	10	11	12	
	13	14	15	16	17	18	19	
	20	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30				
5月					1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	
6月	1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30						
7月			1	2	3	4	5	
	6	7	8	9	10	11	12	
	13	14	15	16	17	18	19	
	20	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30	31			
8月						1	2	
	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29	30	
9月		1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30					

後期		後期授業期間(期末試験期間含む) 9月29日(月)～1月30日(金)						
	日	月	火	水	木	金	土	
10月				1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30	31		
11月							1	
	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	
	23*	24	25	26	27	28	29	
12月	30	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30	31				
1月					1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	
2月	1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
3月	1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31					

振替授業日
 期末試験期間
 休業日
 入学式・ガイダンス等

1年間の流れ

前期

4月〈大学を知る〉

自分に合った履修計画を立て、
間違いなく履修登録をしよう

- 入学式
- 新入生ガイダンス
- 定期健康診断

6月〈大学生活を確立する〉

学び続ける毎日を送ろう

- 開学記念日（1日）
- 新入生行事「県（あがた）の森フェスティバル」

7月〈大学生活をふりかえる〉

学びをかたちにしよう

- 前期試験（7月下旬～8月上旬）

8月〈視野を広げる〉

学びの視野を広げよう

- 夏季休業（～9月下旬）



9月

- 入寮ガイダンス（次年度のための）

※入寮ガイダンス・寮祭は、寮ごとに日程が異なりますので、掲示等を確認してください。

後期

11月

- 大学祭（キャンパス毎に開催）
- 学生寮祭



12月

- 入寮ガイダンス（次年度のための）
- 冬季休業（年末年始）

1月

- 後期試験（1月下旬～2月上旬）

2月

- 春季休業（～4月第1週目）

3月

- 卒業式





部署により時間が異なる場合があります。
詳細は担当窓口へお尋ねください。

事務の取扱いは、平日

学生窓口について

- 土曜日・日曜日・祝日・お盆・年末年始は休業となります。
- 事務の取扱いは、平日8:30~17:15です。(ITピアサポート室は、平日11:00~14:00)

共通教育第1講義棟



● 窓口案内

① 学生総合支援センター

- 授業料・入学料・奨学金に関すること
- 課外活動(学友会・サークル・ボランティア)に関すること
- 施設利用に関すること
- 物品貸出に関すること
- 学生寮に関すること
- 学生教育研究災害傷害保険に関すること
- 学割・通学証明書発行
- 学生証の再発行

② 共通教育窓口

- 共通教育の授業及び試験に関すること
- 共通教育の履修及び成績に関すること
- 教室の管理に関すること
- 1年次生の届出に関すること
- 共通教育講義棟周辺での拾得物・落し物に関すること

③ 学生相談センター

- 学生相談に関すること(悩み・不安・各種相談)
- 障害についての修学及び学生生活支援に関すること

④ キャリア教育・サポートセンター

- 進路・就職に関すること
- 就職ガイダンス・合同企業説明会開催
- キャリア教育に関すること

⑤ グローバル化推進センター

- 海外留学に関すること
- 外国人留学生支援
- 大学間協定に関すること
- 国際交流会館に関すること

⑥ ITピアサポート室

(受付時間: 平日11:00~14:00)

その他の時間帯における対応については個別に相談してください。

- PC操作・インターネット接続等に関すること
- 各種フリーソフトウェア活用に関すること
- プログラミングに関すること
- データサイエンスの学習に関すること

⑦ e-Learningセンター

- eALPSの利用に関すること

⑧ 教職支援センター(教職相談室)

- 人文・理・工・農・繊維学部の教員免許取得に関すること

○ 中央図書館ピアサポ@Lib

(キャンパスマップ²⁵参照)

- レポートの書き方に関すること
- 自然科学系基礎科目やデータサイエンスなどの学習に関すること
- 図書館でのレポート等作成のためのPC操作に関すること

○ 総合健康安全センター

(キャンパスマップ³参照)

- 応急処置
- 診療(内科・メンタルヘルス)
- カウンセリング・心身の健康に関する相談

○ 情報基盤センター

(※ポータルサイトACSUログイン→「情報基盤センター」→「お問い合わせフォーム」を利用してください。)

- ポータルサイトACSUに関すること
- 大学が提供するOffice製品のライセンスに関すること
- セキュリティ対策ソフトウェアの利用方法
- 手続きに関する窓口・連絡先はP6をご覧ください

問い合わせる・手続きする

手続き担当窓口 連絡先

課外活動			0263-37-2197 0263-37-2187
奨学金		学生総合 支援センター	0263-37-2184
授業料免除・徴収猶予			0263-37-2199
学生寮			0263-37-2134
学務係 (履修・試験・ 成績・教室等)	1年次生・医学部2年次生	全学教育センター 共通教育窓口	0263-37-2978
	2年次生以上	人文学部 学務係	0263-37-2236
		経法学部 学務グループ	0263-37-2304
		理学部 学務グループ	0263-37-3320
		医学部医学部 学務第1係	0263-37-2580
		医学部保健学科 学務第2係	0263-37-2356
		教育学部 学務グループ	026-238-4004
		工学部 学務グループ	026-269-5051
		農学部 学務グループ	0265-77-1308
	繊維学部 学務グループ	0268-21-5311	
進路・就職相談	キャリア教育・サポートセンター		0263-37-3164
留学生支援・海外留学	グローバル化推進センター	留学生担当	0263-37-3360
		海外留学担当	0263-37-3405
入学料・授業料 (引渡し・納入関係) <small>※授業料免除等は上記参照</small>	松本キャンパス	財務部 経理調達課	0263-37-2137
	松本キャンパス 以外	教育学部 会計担当	026-238-4026
		工学部 会計担当	026-269-5020
		農学部 会計担当	0265-77-1304
	繊維学部 会計担当	0268-21-5306	
学生相談	学生相談センター		0263-37-3165
	総合健康安全センター		0263-37-2157
	学部対応窓口	人文学部 学務係	0263-37-2236
		経法学部 学務グループ	0263-37-2304
		理学部 学務グループ	0263-37-3320
		医学部医学部 学務第1係	0263-37-2580
		医学部保健学科 学務第2係	0263-37-2356
		教育学部 学務グループ	026-238-4005
		工学部 保健室	026-269-5077
農学部 学務グループ	0265-77-1354		
	繊維学部 学務グループ	0268-21-5322	
健康相談 (応急処置)	総合健康安全センター		0263-37-2157
	学生相談センター		0263-37-3165
	各キャンパス保健室	教育学部 保健室	026-238-4055
		工学部 保健室	026-269-5077
		農学部 保健室	0265-77-1312
繊維学部 保健室		0268-21-5312	

効果的に使う

ネットワークやシステム、 情報機器の利用について

■ ポータルサイト ACSU (URL:<https://acsu.shinshu-u.ac.jp/>)

大学のメールアドレスの利用、履修登録や成績確認等で利用するキャンパス情報システム、授業の資料の閲覧やレポート提出を行うeALPSといったいろいろなシステムへの入り口です。スマートフォンでうまくアクセスができない場合はパソコンで利用してください。



■ IDとパスワード

あなたのIDと初期パスワードは入学後に配布する「信州大学 学生氏名等確認/アカウント通知書」に記載しています。紛失しないようにしてください。

パスワードは推測されづらい複雑なものへと変更して利用してください。

IDやパスワードを忘れた場合、学生証を持参のうえ、学部窓口（1年生は共通教育窓口）をご訪問ください。

■ 信州大学のメールとメールアドレス

学生一人に1つのメールアドレスを付与します。

大学からあなたへの連絡はこのメールアドレスに送信しますので、受信したメールを確実に確認しましょう。

■ 大学のネットワーク <https://loginsp.shinshu-u.ac.jp/>

キャンパス内では学生が利用可能なネットワークがあります。

利用のためには認証が必要です。各校舎の無線LANに接続した上で上記サイトに接続してください。

大学における教育・学術・研究活動を目的として利用してください。



■ 有線 LAN 接続口設置場所

- ・ 共通教育42・43・56・62・65・71 番講義室
- ・ 中央図書館

■ Office 製品 (Word, Excel, Powerpoint) とセキュリティ対策ソフトを利用可能

2025年4月時点では、Microsoft Office製品（Word、Excel、Powerpoint）とApex Oneを大学が提供しており、学生の皆さんは費用負担なく利用することができます。

学生生活であなたが所持している端末にはセキュリティ対策がされているか確認してください。

■ 著作権に注意

不正なライセンスの使用、違法にアップロードされた動画や音楽等のダウンロードは犯罪行為です。授業の配付資料（eALPSへの掲載や教員からメールで提供されるものを含む）に含まれる著作物は、著作権法により、当該授業の過程のみ利用が許諾されているものです。これを複製してSNSにアップロードする等の行為は著作権侵害になりますので、留意してください。不正行為が発覚した場合は訴訟や処罰の対象になることがあります。

■ ネットワークやシステム、情報機器の利用についての対応窓口

問い合わせ内容	対応窓口
<ul style="list-style-type: none"> ● 信州大学メール（Gmail）の使い方 ● 大学が提供するOffice製品のライセンス ● セキュリティ対策ソフトウェアの利用方法 	ポータルサイトACSUログイン→「情報基盤センター」→「FAQ(よくあるお問い合わせ)」のページを参照してください。
<ul style="list-style-type: none"> ● ポータルサイトACSUへのログイン（ID・パスワード）に関すること ● 大学のネットワーク（学内WiFi）に関すること ● キャンパス情報システムに関すること 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 共通教育窓口（1年次生・医学科2年次生）／各学部の学務系の窓口（2年次生以上） ※ 「共通教育履修案内」冊子も確認してください。
<ul style="list-style-type: none"> ● 着席登録システムに関すること 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 共通教育窓口／各学部の学務系の窓口
<ul style="list-style-type: none"> ● eALPSの利用に関すること 	<ul style="list-style-type: none"> ・ e-Learningセンター ※ eALPSの「ヘルプ&サポート」ページも活用してください。（ACSUログイン後画面のメニュー「eALPS」→「eALPSヘルプ&サポート」）
<ul style="list-style-type: none"> ● レポート等の資料作成のための各種ソフト（Word、PowerPoint等）の利用に関すること ● 図書館内での無線LANの使い方やPCトラブルへの対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中央図書館「ピアサポ@Lib」ラーニングアドバイザー
<ul style="list-style-type: none"> ● パソコンやスマートフォン等の情報機器、ネットワークに関する一般的な相談 ● 各種ソフトやプログラミングに関すること ● データサイエンスの学習に関すること 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ITピアサポート室

活用する

掲示板 & キャンパス情報システム

●登下校時には必ずCheck!

通学時には、必ず確認しましょう。

皆さんへの伝達事項は、掲示板とキャンパス情報システムで行われます。



掲示の見落としによる思わぬ不利益、不都合は自己責任です。

● 掲示内容

教務
関係

講義に関する情報・授業に関するお知らせ、変更・試験日程 など

学生
関係

学生呼出し、授業料免除・奨学金のお知らせ、就活ガイダンス関係、課外活動関係 など

■ 構内掲示板を利用する

掲示板設置場所で示した場所と各学部にあります。



● 公用掲示板

《掲示板設置場所》

● 公用掲示板

- ・ 共通教育第1講義棟南校舎西側
- ・ 共通教育第1講義棟西校舎北側
- ・ 旭会館入口
- ・ あづみホール西側



共通教育第1講義棟南校舎西側公用掲示板



共通教育第1講義棟西校舎北側公用掲示板

■ キャンパス情報システムを利用する

インターネットが利用できる環境であれば、学内・学外を問わず、いつでも大学からのお知らせをWEB上で閲覧することが可能です(※公用掲示板に掲示される情報が全て掲載されるわけではありませんので注意してください)。ポータルサイトACSU(<https://acsu.shinshu-u.ac.jp/>)にログインして、メニューから「キャンパス情報システム」を選択してください。履修登録、成績の確認、出席状況の確認も本システムを利用します。



常に携帯する

学生証

●信大生の“証し”は常に必要!

学生証は、本学の学生であることを証明するものです。学生証の提示がなければ必要な証明書等の発行をはじめ、図書館の利用や試験を受けることができません。万一紛失・破損もしくは盗難にあったときは再交付を願い出るとともに紛失・盗難の場合は、学生ローン等に悪用されることのないよう速やかに最寄りの警察署または交番に届け出てください。

●学籍番号

学生証に記載してある8桁の番号は、自分の学籍番号を示します。正しく覚えましょう。

●表示例

入学年度	学部コード	学科・課程コード	通し番号	チェックジット
25	L	0	000	A

学部コード L:人文学部 E:教育学部 J:経法学部 S:理学部 M:医学部 T:工学部 A:農学部 F:繊維学部



学生証は
信大生の証し
常に携帯!

■ 学生証が必要なときは?

- ①試験を受けるとき
- ②諸証明書の発行を願い出るとき
- ③証明書発行機を利用するとき
- ④図書館を利用するとき
- ⑤各学部建物へ入棟するとき
- ⑥通学定期を購入するとき
- ⑦学割証を利用するとき
- ⑧その他本学教職員から提示を求められたとき

■ 携帯時の注意事項は?

- ・学生証を入れた財布をズボンの後ろポケットに入れたまま椅子に座る等、カードに無理な圧力がかかる行為は避けてください。
- ・学生証を保管する物の素材によっては、券面のプリントが色落ちすることがあります。人工皮革、塩化ビニール等の素材の使用は避けてください。
- ・高温は避けてください。特に車の中に放置したり、日の当たる窓際や暖房機器等のそばに置くと、変形したり機能を損なう場合があります。
- ・冬場や乾燥した場所でカードに触れる場合は、静電気でICチップを壊す恐れがあるので、静電気がカードに飛ばないように注意してください。
- ・ほかの非接触式ICカード(Suica等)と一緒にケースに入れたままカードリーダーにかざすと、エラーになります。学生証は単独でカードリーダーにかざしてください。

■ 学生証を再発行するには?

紛失・盗難・破損等の理由で学生証の再発行が必要な場合は、学生総合支援センターの窓口で手続きをしてください。

再発行手数料 **1,300円**

※改姓・改名の場合は無料で再発行します。

※有効期限を超えて在学する場合は、期限延長の手続きをします。学生証を持って窓口まで申し出てください。

次に該当するときは、学生証の返還をしなければなりません。

- ①紛失・盗難による再発行の手続き後、旧学生証が見つかったとき
(返還先: 学生総合支援センターまたは所属学部の学務係)
- ②卒業・退学などで本学の学生ではなくなったとき
(返還先: 所属学部の学務係)

信州大学生協同組合

食堂・売店

松本キャンパスには、購買書籍・食堂・売店（学内4ヶ所）があり、学生の皆さんが自由に利用することができます。



- 食堂はあづみホール2階、旭会館1階2階、経法学部にあります。
- 売店は旭会館1階、きこうラウンジ、人文学部、医学部保健学科にあります。
- 営業時間は授業期間中のものです。夏季、冬季、春季休業期間中の営業は、別途掲示します。

◀旭会館1階（あさひSHOP）

旭会館1階

あさひSHOP	月～金	10:00～16:30
食堂 安全・安心を基本に、旬の食材を使用するなど嗜好にあわせた廉価で豊富なメニューが用意されています。	月～金	11:30～14:00 16:30～19:30

旭会館2階

生協事務室 ☎37-2982	月～金	10:00～17:00
レストラン ライジングSUN 和・洋の日替り定食等フルサービスで提供します。	月～金	11:30～13:30

- 学生総合共済・保険・信大生協電子マネーについては、生協事務室（旭会館2階）へお越しください。



あづみホール1階（購買書籍部）

あづみホール1階

購買書籍 ☎36-2672	月～金	10:00～18:15
---------------	-----	-------------

あづみホール2階

食堂 ☎37-2981	月～金	11:30～16:30
-------------	-----	-------------

きこうラウンジ

パンショッブ	月～金	8:30～18:15
--------	-----	------------

- 購買書籍部では、文房具、パソコン・白衣等の教材・勉強用品、日用雑貨、書籍・雑誌等を販売しており、切手、印紙・証紙、宅配便の取次ぎや国際学生証の発行も行っております。
また、TOEIC等の検定、自動車教習所、JRきっぷ、国内・海外旅行航空券や宿泊、レンタカーの各種申込みまで大学生活をサポートしています。

上記は2024年12月時点の営業時間です。営業時間は利用状況により変更になります。
営業時間の変更等は信州大学生協のHPをご確認ください。

決められたルールを守る

キャンパスマナー

● 大学構内でできないこと

◎原則火気の使用は禁止。

※許可を得ることで使用できる場合がありますので、学生総合支援センターの窓口で確認してください。

◎学生個人への伝言や呼び出しはできません。郵便・荷物の受け取りもできません。

◎法律等で規制されている危険物（銃・刀剣・火薬・有害物等）を大学構内に持ち込むことはできません。

◎構内は全面禁煙です（電子タバコ等も含まれます）。

● 徒歩や自転車での通学を心掛よう

松本キャンパス内には、学生用の駐車場はありません。できるだけ公共交通機関を使用するよう心掛け、駐輪可能な台数には限りがあるためバイク通学も自粛しましょう。大学周辺に生活する学生は、徒歩および自転車での通学を心掛けましょう。

● 自転車を安全に利用するために

自転車は「くるまの仲間」です。自転車を運転していて、事故の加害者になり損害賠償請求される場合もあります。下記の交通ルールを正しく理解し、マナーを守って自転車をより安全に利用しましょう。

2019年10月1日から、長野県内で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています。

2023年4月から、すべての利用者の自転車乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されています。

2024年11月1日から道路交通法が改正され、酒気帯び運転に対する罰則が新設されるとともに、スマートフォンなどを使用しながら運転する「ながら運転」に対する罰則が強化されました。

◎自転車は、車道が原則、歩道は例外

◎車道は左側を通行

◎許可された歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

◎ヘルメットを着用する

◎安全ルールを守る

◎酒気帯び運転の禁止

（二人乗り禁止・並進走行禁止・夜間ライト点灯・傘さし禁止・スマホ使用禁止・イヤホン装着禁止等）

● 構内のバイク走行は禁止

事故防止及び騒音防止を目的に、松本キャンパス内におけるバイク走行は原則禁止です。

バイクを通学に利用する学生は下記を守ること。

◎キャンパス内は、エンジンを止めバイクから降りて押して移動する。

◎決められたバイク置場に駐車し、自転車駐輪場に駐車しない。

※ケガ等のバイクで通学しなくてはならない特別な事情がある場合は、相談してください。

● バイク専用駐車場

(MAP内 ■ (赤) 部)

バイク専用駐車場へ駐車してください。

● 駐輪場

(MAP内 ■ (青) 部)

必ず定められた場所に駐輪してください。

- ① 駐輪場には整然と駐輪する。
- ② 駐輪の際は必ず施錠!! 盗難防止のため2ロック(複数施錠)を心掛けましょう。
- ③ 長期間停めたままにしない。



大学周辺の公共施設や商業施設への無断駐車・駐輪は厳禁です！

課外活動や大学祭などでキャンパスを訪れる際に、大学周辺の公共施設や商業施設等に無断駐車・駐輪を行うことは、お店や利用者に対し大変迷惑な行為となりますので、絶対に行わないでください。大学周辺の有料駐車場を利用するか、課外活動の場合にはグリーンフィールドの駐車場を利用できますので、事前に学生総合支援センターに相談してください。

定期券&遠方への帰省等に

学生割引

●購入・使用時には学生証を携帯する！

学校教育法の定める通常の教育課程の学生（正規生）が対象です。



非正規生（研究生・科目等履修生・聴講生等）は、発行の対象となりません。

通学定期券

学生総合支援センター窓口で、定期乗車券通学証明書（通学証明書）交付願を記入して発行の手続きをします。発行された通学証明書を定期券購入窓口へ提出し通学定期券を購入します。その際、学生証の提示が必要です。サークル活動やアルバイト等での定期申請はできません。

注意！ 期限切れの通学定期券は捨てない。

有効期限内の学生証と期限切れの通学定期券を定期券購入窓口にて持参すれば、同区間に限り、通学証明書無しで新たな通学定期券を購入することが可能です。通学定期券を紛失した場合や、新たな区間の通学定期券の購入を希望する場合は、通学証明書が必要です。詳細はJR東日本のホームページをご覧ください。



JR学割（学割証）

共通教育窓口・学生総合支援センター内に設置されている、証明書発行機で学校学生生徒旅客運賃割引証（学割証）を発行することができます。発行機の利用には、学生証またはID・パスワードが必要です。学割証は、下記の目的で片道100kmを超える区間のJRを乗車する場合に使用できます。購入する際は、学生証の提示が必要です。

●使用用途

帰省／正課教育／正課外教育活動／就職／受験／見学／傷病治療／保護者旅行随伴

学割証は学生の自由な権利として使用することを前提としたものではなく、使用目的の範囲等が定められていますので、計画的かつ有効に使用しましょう。



学割証に関する諸注意

●発行限度

発行に際し、1日2枚・年間15枚の発行限度があります。使用の際は計画的に発行しましょう（15枚を超えて必要とする場合は、学生総合支援センター窓口へ相談してください）。

●有効期限

学割証には、有効期限（発行から3ヶ月）があります。

●不正行為

JR窓口では、本人確認のため、学生証の提示を求められます。他人名義の学生証は使用できません。

不正行為が発覚した場合は、多額の追徴金が課せられると同時に、本学に対する学割証の発行停止措置をとられる恐れもありますので、絶対に不正行為のないように使用してください。



証明書を発行するには

証明書発行機

●設置場所と稼働時間、発行できるものを覚えておく！



新生生の発行は、入学後から可能です。
(学生証の交付まで学籍番号およびパスワードで発行が可能です)
非正規生(研究生・科目等履修生・聴講生等)は、証明書発行機の利用はできません。

■ 設置場所

共通教育第1講義棟南校舎1階 (共通教育窓口・学生総合支援センター)

■ 稼働日・時間

月曜日～金曜日 8:30～17:15 (土日祝日は利用できません)

■ 発行できるもの

● 証明書

在学証明書／学割証／健康診断証明書／成績証明書／卒業見込証明書(最終学年のみ)／卒業証明書

● 帳票

成績通知書／履修確認表

■ 使用上の注意

- ①いずれのキャンパスの証明書発行機でも証明書の発行が可能です。
- ②証明書発行機を利用する場合は、学生証もしくは学籍番号およびパスワードが必要です。
- ③提出先から「封筒へ厳封して提出」等の指示がある場合がありますが、証明書発行機で発行する証明書は改ざん防止処理を施した証明書用紙を使用していますので、厳封されなくても有効です。どうしても厳封が必要な場合は所属学部/学務係窓口へ相談してください。
- ④必要な部数のみ発行してください。
- ⑤例年4月は混雑します。また、大学入学共通テスト・一般入試(前期日程・後期日程)の前日及び当日は使用できません。空いた時間など余裕を持って発行してください。
- ⑥証明書は、英語版も発行することができます。

授業料について

授業料

■ 授業料（2025年度）

	年 額	半期毎の金額	
学部学生・大学院生	535,800円	前期分	267,900円
		後期分	267,900円

在学中に授業料改定が行われた場合には、改定時から新授業料が適用されます。
長期履修が許可されている場合は、授業料の額が異なります。

■ 納入方法について

■ 口座振替の場合

大学へ届出のあった指定口座より、前期分は5月に、後期分は11月に引落しを行います。

● 振替日

（次年度以降の振替日は、毎年3月頃通知します。）

前期分：2025年 5月26日（月）

後期分：2025年 11月26日（水）

● 注意事項

1. 指定された引落日口座へは、振替日前日（金融機関営業日）午後3時までに入金してください。
2. 残高不足等により引落しができなかった場合は、翌月26日（金融機関休業日にあたる時は翌営業日）に引落しを行います。

● 引落日口座の変更

引落日口座を途中で変更する場合には、あらかじめ預金口座振替依頼書の提出が必要となります。詳細については、経理調達課収入担当が所属学部の会計窓口にご相談ください。

授業料の支払に関することは

→ 財務部 経理調達課

TEL 0263-37-2135

松本キャンパス以外

→ 各学部会計担当（P.6参照）

■ 振込用紙利用の場合

振込用紙は、前期分は5月中旬に、後期分は11月中旬に大学から郵送します。振込用紙に記載されている期日までにお支払いください。

● 注意事項

1. 金融機関窓口以外でお支払いになる場合には、振込人名（学生本人）の前に必ず学籍番号を入力してください。
2. 10万円を超える現金振込みの際には、本人確認書類の提示が必要です。

■ その他

1. 日本学生支援機構 給付奨学金（授業料減免含む）、信州大学授業料免除又は徴収猶予を申請した場合、選考の決定がされるまでの間は口座からの引落し、振込用紙の発送は行いません。
2. 入金の確認ができない場合は、本人又は保証人に督促を行います。督促しても、お支払いいただけない場合には、除籍となることがありますのでご注意ください。
3. 休学・退学・復学の場合は、許可された日付によってお支払いいただく授業料の額が異なりますので、所属学部の学務係等に早めにご相談ください。
4. 領収証書の発行、納入方法の変更等をする場合には、財務部経理調達課又は所属学部の会計担当窓口にご相談ください。

授業料に関する制度

授業料免除等

学部学生（留学生を除く）は高等教育修学支援新制度（給付奨学金+授業料等減免）を利用できる場合があります。詳細は次ページの「日本学生支援機構給付奨学金（授業料等減免含む）」を参照してください。

■ 授業料免除（被災学生向け）

本学の学生（研究生、聴講生等を除く）で以下のいずれかの事由に該当すると認められる場合、選考のうえ、その期の授業料の全額又は一部が免除される制度です。

・災害

基準日（前期：4月1日、後期：10月1日）前6か月以内（入学した日の属する学期分の申請については前1年以内）において、災害により半壊・床上浸水以上の被害を受け授業料の支払いが困難である場合

・特別災害

本学が指定する災害（東日本大震災、熊本地震等※）により半壊・床上浸水以上の被害を受け授業料の支払いが困難で、かつ本学の定める学力基準を満たす場合

※この他に指定する災害は学生総合支援センターホームページに掲載の「申請のしおり」で確認してください。

■ 授業料免除（留学生向け）

本学の留学生（研究生、聴講生等を除く）が、本学の定める基準を満たした場合、予算の範囲内においてその期の授業料の一部が免除される制度です。

■ 授業料徴収猶予

本学の学生（留学生、研究生、聴講生等を除く）が、本学の定める基準を満たした場合、その期の授業料の支払期限が一定期日まで延期される制度です。

■ 申請方法等

学生総合支援センターのホームページから申請のしおりをダウンロードし、申請書類を提出してください。

		前 期	後 期
申請受付期限	免除	新入生：4月下旬 新入生以外：3月下旬	9月下旬
	徴収猶予	4月中旬	
選考結果通知	免除	8月上旬	1月中旬
	徴収猶予	5月中旬	11月中旬



授業料免除等に関することは

➡ 学生総合支援センター 授業料免除等担当 TEL 0263-37-2199

https://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/scholarship/

松本キャンパス以外

➡ 各学部学務係（P.6参照）



奨学金について

奨学金

日本学生支援機構と民間育英団体及び地方公共団体等による奨学制度があります。いずれの奨学金も、人物・学業に優れ経済的理由により修学が困難である学生に対して給付（返還の必要がないもの）又は貸与（返還の必要があるもの）されます。

■ 日本学生支援機構 給付奨学金（授業料等減免含む）

入学料・授業料減免額及び奨学金月額

基準に該当すると認められる場合、選考のうえ、以下の支援が受けられます。2024.12時点

区分	入学料 授業料	給付奨学金（月額）	
		自宅通学	自宅外通学
第Ⅰ区分	全額免除	29,200円	66,700円
第Ⅱ区分	2/3免除	19,500円	44,500円
第Ⅲ区分	1/3免除	9,800円	22,300円
第Ⅳ区分（多子）	1/4免除	7,300円	16,700円

- ・2025年度より第Ⅱ区分以下の採用区分（区分外を含む）であっても、多子世帯であれば入学料・授業料が「無償化」となる予定です。
- ・入学料を納付した方が入学後に採用となり入学料減免の対象となった場合には、入学料の減免額分をお返します。
- ・入学料減免の対象となるのは予約採用の方及び1年次の春の在学採用で採用された方のみとなります。

受付期間等

区分	予約採用	在学採用（予定）
学部	1年次 4月*	4月、10月

- ※高等学校等で「大学等奨学生採用候補者決定通知」を受取った方が進学届を提出
- ・申請は、1年に2回です。
 - ・選考基準により審査を行うため、申請しても必ず採用になるとは限りません。
 - ・病気や非自発的失業等やむを得ない事情がある場合には、減収後の収入により審査される「家計急変」による申請もあります。「家計急変」は随時申請可能です。

■ 日本学生支援機構 貸与奨学金

● 第一種奨学金（無利子）

人物・学業に優れ、かつ健康で経済的理由により著しく修学困難な学生に貸与されます。

● 第二種奨学金（有利子）

人物・学業に優れ、かつ健康で経済的理由により修学困難な学生に貸与されます。第一種奨学金より選考基準は、ゆるやかです。

なお、第二種奨学金は、年3%を上限とする利子が付きませんが、在学中及び返還期限猶予中は無利子です。

● 入学時特別増額貸与奨学金（有利子）

第1学年入学者（編入学者については入学年次）で条件を満たしている場合、希望により初回振込時に貸与月額に増額して貸与されます。【10万円・20万円・30万円・40万円・50万円から選択】

● 緊急採用（第一種奨学金）、応急採用（第二種奨学金）

家計を支えている方の失職・破産・会社の倒産・事故・病気若しくは死亡等、又は火災・風水害による被災等により家計が急変し、緊急に奨学金の必要が生じた場合に申込みができます（申請時期は日本学生支援機構のホームページを確認してください）。

貸与月額

区分	種類	貸与月額
学部	第一種奨学金	自宅：20,000円・30,000円・45,000円から選択 自宅外：20,000円・30,000円・40,000円・45,000円・51,000円から選択
	第二種奨学金	20,000円～120,000円（10,000円単位）

受付期間等

区分	予約採用	在学採用（予定）
学部	1年次 4月*	4月、10月

- ※高等学校等で「大学等奨学生採用候補者決定通知」を受取った方が進学届を提出
- ・申請は、1年に2回です。
 - ・選考基準により審査を行うため、申請しても必ず採用になるとは限りません。
 - ・貸与月額等が変更になる場合がありますので、掲示等を必ず確認してください。

■ 日本学生支援機構奨学金に関する諸注意

● キャンパス情報システム・メール等を確認すること

募集・採用決定・手続、説明会に関するお知らせの連絡事項については、信州大学「キャンパス情報システム」・メール・掲示板により周知します。奨学金の給付（貸与）を希望する学生、奨学金を受けている学生は、いつ頃、どんな手続があるかを把握し、確認してください。

● 卒業後の返還のことも考えておくこと

入学当初から卒業まで奨学金の貸与を受けると、借用総額は相当な金額になります。奨学金を申し込む際は返還についても十分考慮してください。

■ 民間育英団体・地方公共団体等の奨学金

信州大学には、公益財団法人等の民間育英団体や地方公共団体等から奨学金の募集案内が届きます。募集の期間は団体により異なりますが、例年4月～6月に集中しています。募集情報はキャンパス情報システムに掲載しています。

例年募集がある奨学金について学生総合支援センターホームページに掲載していますので参考にしてください。

以下、奨学金の一例です。

給付奨学金

団体名（50音順）	月額（円）
アークランドサカモト奨学財団	30,000
COSINA奨学会	30,000
小林育英会	25,000
TAKEUCHI育英奨学会	60,000
中村積善会	50,000
日揮・実吉奨学会	1回のみ400,000
三菱UFJ信託奨学財団	40,000

貸与奨学金

団体名（50音順）	月額（円）
あしなが育英会	40,000
茨城県	40,000
エス・シー・ビー育英会	30,000
岐阜県	32,000
新潟市	年額400,000

大学に募集案内が届かない奨学金については、ご自身で調べて案内等入手する必要があります。

日本学生支援機構奨学金と併用できない奨学金もありますので、募集要項をよく確認のうえ申請してください。

奨学金に関することは

➡ 学生総合支援センター 奨学金担当

日本学生支援機構奨学金 TEL 0263-37-2184

民間育英団体等の奨学金 TEL 0263-37-2199

https://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/scholarship/

松本キャンパス以外

➡ 各学部学務係（P.6参照）



理解しておこう

学籍の異動等

■ 異動

書類の提出後すぐに許可されるものではありません。

いずれも進路選択に重要な影響を与えるものですので、よく考え、所属学部 of 学務係やクラス担任のほか、家族・保証人ともよく相談してから申請してください。

● 休学

病気その他の理由[※]により引き続き3ヶ月以上修学することができない場合は、医師の診断書等を添えて休学願を提出し、所属学部長の許可を得た上で休学することができます。

※その他の理由

- 経済的理由
- 留学（大学との交流協定によるものは休学が認められません。）
- 公共的な事業に参加する（国又は地方公共団体の求めによる場合）
- 上記事項と同等以上の事情

● 転学部・転学科等

転学部・転学科を希望する場合は、選考の上で許可されることがあります。

所属学部のクラス担任に相談してください。

● 退学

退学しようとする場合は、理由書を添えて願い出て、所属学部長の許可を得る必要があります。

● 除籍

信州大学学則第63条を参照してください。

■ 留学

学部が教育上有益と認める場合、外国の大学又は短期大学（これに相当する教育研究機関を含む）との協議に基づき、留学することができます。なお、留学期間は本学に在学したもとして扱われます。

また、履修した授業科目について修得した単位は、60単位を超えない範囲で本学における授業科目を履修したものとみなされ、本学の単位を付与される場合があります。

■ 賞罰

● 学生表彰

大学生活の中で正課・課外活動を問わず表彰に値する行為があったときは、これを称えて表彰します。

● 学生の懲戒

本学の規則に違反し、又は学生としての本分に反する表1のような行為は、懲戒（退学・停学・訓告）の対象となります。

対象となる行為には、**飲酒、自動車運転、コンピューターやネットワークに関することなど、身近な行為が原因となることもあります。**また、試験での**カンニング、レポート等での「コピー&ペースト」、授業出席の代返や生成AIの悪用等**を行った場合も、懲戒の対象となります。（主な事例は、表2参照）なお、懲戒処分を受けた場合、進級・卒業が遅れるだけでなく、授業料免除や奨学金が取り消される等の不利益を被る場合があります。

【表1】

(令和4年1月20日改正)

区分	懲戒対象行為	該当する懲戒の種類
	事項	
A 学内秩序を乱す行為	①「国立大学法人信州大学におけるハラスメントの防止等に関する規程(平成16年国立大学法人信州大学規程第27号)」に抵触する行為	退学、停学(無期又は有期)又は訓告
	②本学が実施する試験等における不正行為(詳細は、別表に掲げる事例とする。)	退学、停学(無期又は有期)又は訓告
	③飲酒を強要し、アルコール飲料の一気飲み等が原因となり死に至らしめた行為	退学又は停学(無期)
	④飲酒を強要し、アルコール飲料の一気飲み等が原因となり急性アルコール中毒等の被害を与えた行為	退学、停学(無期又は有期)又は訓告
	⑤20歳未満の者と知りながら飲酒を勧める行為	停学(無期又は有期)又は訓告
	⑥20歳未満の者の飲酒行為	停学(無期又は有期)又は訓告
	⑦本学の教育研究又は管理運営を善くし妨げた行為	退学、停学(無期又は有期)又は訓告
	⑧本学構成員に対する暴力行為、威嚇行為、拘禁行為、拘束行為等	退学、停学(無期又は有期)又は訓告
	⑨本学が管理する建造物への不法侵入又は不正使用、若しくは占拠した行為	停学(無期又は有期)又は訓告
	⑩本学が管理する建造物又は器物等の損壊行為、汚損行為、不法改築行為等	停学(無期又は有期)又は訓告
	⑪「信州大学の研究活動における不正行為の防止等に関する規程(平成19年信州大学規程第154号)」に抵触する行為(データ捏造・改ざんに関わる行為、論文盗用、著作権の侵害等)	退学、停学(無期又は有期)又は訓告
	⑫反社会的団体の活動を行っており、その活動が他の学生等に影響を及ぼし本学の秩序を乱すものと認められた行為	退学、停学(無期又は有期)又は訓告
	⑬違法薬物(麻薬、大麻等)と類似の効果を持つ薬物を、正当な理由(治療目的等)なく、使用、所持、譲渡、仲介若しくは入手しようとする行為	退学、停学(無期又は有期)又は訓告
B 日犯罪行為	①殺人、強盗、強姦性交等、放火等の凶悪な犯罪行為又は犯罪未遂行為	退学
	②薬物犯罪行為(麻薬・大麻等の薬物使用・不法所持・売買・仲介等)	退学又は停学(無期又は有期)
	③傷害、窃盗、詐欺、恐喝、賭博、住居侵入、他人を傷害するに至らない暴力行為等の犯罪行為	退学又は停学(無期又は有期)
	④痴漢行為(覗き見、わいせつ、盗撮行為その他の迷惑行為を含む。)	退学又は停学(無期又は有期)
	⑤「ストーカー行為等の規制等に関する法律(平成12年法律第81号)」に定める犯罪行為	退学又は停学(無期又は有期)
	⑥「児童買春、児童ポルノに係る行為等の処罰及び児童の保護等に関する法律(平成11年法律第52号)」に定める犯罪行為	退学又は停学(無期又は有期)
	⑦コンピューター又はネットワークを用いた犯罪行為	退学又は停学(無期又は有期)
C 交通事故・違反	①死亡又は高度な後遺症を伴う交通事故を起こした場合で、その原因行為が無免許運転、飲酒運転、暴走運転等の悪質な場合	退学
	②人身事故を伴う交通事故を起こした場合で、その原因行為が無免許運転、飲酒運転、暴走運転等の悪質な場合	退学又は停学(無期又は有期)
	③無免許運転、飲酒運転、暴走運転等の悪質な交通法規違反行為	停学(無期又は有期)
	④死亡又は高度な後遺症を伴う人身事故を起こした場合で、その原因行為が過失の場合	退学又は停学(無期又は有期)
	⑤後遺症等を伴う人身事故を起こした場合で、その原因行為が過失の場合	停学(無期又は有期)又は訓告

本学が実施する試験等における不正行為を行った場合は懲戒となり、表2のとおり修得した単位の認定が取り消されます。

【表2】

本学が実施する試験等における不正行為の事例	単位認定の可否	
	当該科目	不正行為を行った学期の科目
単位認定に係る試験時の行為	替え玉受験をすること及び替え玉受験を依頼すること。	認定しない 認定しない
	許可されていないノート又は参考書等を使用すること。	
	答案を交換すること。	
	他の受験者の答案を見ること又は他の受験者に答案を見せること。	
	試験監督者の注意又は指示に従わない場合で特に悪質と認められるもの。	
その他不正な行為と認められること。		
単位認定に係るレポート(卒業論文等含む)の行為	他人の著作物を盗用すること。	認定しない 認定しないことができる
	実験や調査結果のデータを捏造又は偽造すること。	
	他人が書いたレポート並びに著作物を自分のものとして提出すること。	
他の学生に成り代わり授業に出席又は代返等の行為を行った者並びに同行行為を依頼した者。	認定しないことができる	特に悪質な場合認定しないことができる
授業の実施に係るその他不正な行為と認められること。		

上記ガイドラインは年度途中で改正される可能性があります。大学からのお知らせを見逃さないようにしましょう。

保険の種類を知っておこう！

大学が案内する学生保険

大学では高等学校までと違い活動の場が格段に広がります。そのため教育研究活動中に被る身体の傷害（急激かつ偶然な外来の事故によるケガ）にあった場合に備え、信州大学では学生教育研究災害傷害保険（学研災）・学研災付帯賠償責任保険（学研賠）に加入することを原則としています。

※加入に関する詳しい内容は、学生総合支援センターもしくはご自身の所属する学部にご確認ください。

■ 学生教育研究災害傷害保険（学研災）

学生自身が大学の教育研究活動中【正課中・学校行事中・クラブ活動中など】に被った身体の傷害（急激・偶然・外来の事故によるケガ）に対する保険です。

※医学部生は、学研災に病院や診療所等で行われる臨床実習での接触感染による感染症予防処置を受けた場合に対象となる接触感染予防保険を追加して加入します。



病気や、危険なスポーツ中の事故、大学に届け出のないインターンシップは、この保険の対象となりません。

■ 学研災付帯賠償責任保険（学研賠）

国内における正課、学校行事とその往復中で、他人にケガをさせたり、他人の財物を破損したことにより被る法律上の損害賠償に備える保険です。

※学研賠のみの加入はできません。学研災に加入している学生に限ります。



クラブ活動中及び大学に届け出のないインターンシップ等の賠償や、バイク・自動車などの運転中の事故による賠償は対象となりません。



※学研災・学研賠の加入状況は、キャンパス情報システム（P9参照）で確認できます。

■ 学研災付帯学生生活総合保険（付帯学総）

学研災及び学研賠・医学賠では補えない日常生活(24時間対応)におけるケガや病気等の治療実費の支払、クラブ活動中、大学に届け出をしたインターンシップ等の賠償など、学生生活をより広くカバーした保険です。

※付帯学総のみの加入はできません。学研災に加入している学生に限ります。

※この保険の窓口は、
東京海上日動あんしんコンサルティング(株)
学生生活総合保険相談デスク(TEL:0120-811-806)です。



【学研災・学研賠・付帯学総】補償早見表

○：補償される ×：補償されない

	学研災のみ	学研災+学研賠 ※医学部は医学賠	学研災+付帯学総
正課・学校行事中、 課外活動中等の自身のケガ	○	○	○
正課・学校行事中等の他人に 対する賠償(クラブ活動中は除く)	×	○	○
クラブ活動中の他人に 対する賠償	×	×	○
日常生活を含む自身の 病気・ケガ	×	×	○
日常生活での他人に 対する賠償	×	×	○

学研災・学研賠については (付帯学総の問い合わせ先は、東京海上日動あんしんコンサルティング(株)です。)

➡ 学生総合支援センター 課外生活支援グループ TEL 0263-37-2197
https://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/life/insurance.html

松本キャンパス以外

➡ 各学部学務係 (P.6参照)



こんなとき Q&A

Q:「こんなとき」の例
A:必要な手続き・方法
:手続きの時期・締切
:注意事項

【注意】特に指定がなく「窓口」とある場合は、
学生総合支援センターの窓口を指します。

■ 学生生活

Q: 学生生活の悩みや問題がある!!

「わからない、誰に相談したらいいの?」

A: まずは学生相談センターに相談してみましょう。特に新入生は、学生相談センター内にある「新入生のための何でも相談コーナー」を訪ねてください。

- : 随時
- : 入学式翌日から10日間（土日を除く）【先輩学生による何でも相談窓口】も開設しています。

Q: 家庭の経済事情で、生活や学費が心配なとき

A: 授業料・入学料免除制度があります。また、各種奨学金（日本学生支援機構・その他）について窓口にご相談ください。

- : 相談随時
- : 申請は時期が定められています。掲示板等でお知らせしますので、見逃さない様に。

Q: 学生証を紛失・破損してしまった

A: 学生証再発行願を記入し窓口へ提出（手数料1,300円）
松本キャンパス以外の学生は、各学部の学務担当に提出してください。

- : 随時
- : 紛失すると、他人に悪用される場合もあります。注意しましょう。

Q: ゼミや合宿等の目的で旅行をするのでJR団体割引を利用したい

A: 団体旅行申込書・団体（グループ）旅行申込証明願を窓口へ提出

- : 必要な日の3週間前までに
- : 学生8名以上、付添（教職員）1名以上の計9名以上で使用可能

Q: 海外旅行に出掛ける

A: ACSUにログインし、「海外渡航届」をGoogleフォームで提出
出発する日の2週間前までに
海外の安全に関する情報を、外務省ホームページなどで事前に確認してください。
<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

: 渡航前には、外務省が実施している渡航登録サービス『たびレジ』への登録をしましょう。
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

Q: アルバイトを探したい

A: キャンパス情報システムに、求人依頼のあったアルバイト情報を掲載していますのでご覧ください。

- : 毎日更新
- : 1年生は、5月連休明けまでは、まず生活に慣れることに専念しましょう。

Q: 学生寮に入りたい（2年次以降）

A: 入寮願を寮長を通して大学へ提出
: 入寮の14営業日前までに
: 寮毎に10月～2月に入寮ガイダンスを行うので掲示等を確認すること。
(詳細は各寮に問い合わせてください)

Q: 学生寮を退寮したい

A: 退寮願を寮長を通して大学へ提出
: 退寮月の13日前までに
: 事前に寮役員に申し出ること。
※1日でも月を跨ぐと1ヶ月分の寮費が発生します。

Q: 学内で具合が悪くなった、ケガをした

A: 総合健康安全センターに専任のスタッフが常駐しています。気軽に訪ねてください。
: 詳しくは、P30～参照

Q: 感染症にかかった

A: 「感染症等報告システム」により必ず報告してください。
: 詳しくは、P41～参照

Q: 障害についての修学上及び学生生活上の支援をしてほしい

A: 学生相談センターで対応しますので、気軽に相談してください。
: 随時

■ 課外活動

Q: サークルなどで、共通教育講義棟の講義室を使用したい

A: ①窓口にある教室使用予定表に予約を書き込む
②窓口へ教室等使用受付票を提出
: 休日の場合、上記に加えて「休日教室使用許可願（顧問のサインが必要）」を提出
: 空きがあれば当日の予約も可
: 課外活動以外で使用する場合は、窓口で相談ください。
: 詳しくは、P35参照

Q: サークルなどで、体育館やグラウンド・テニスコートを使用したい

A: ①窓口にある使用予定表に予約を書き込む
②窓口へ使用受付票を提出
※授業時間帯は原則として利用できません。
: 詳しくは、P35参照

Q: 学生団体（サークル等）で使用する備品・物品を借りたい

A: ①窓口にある予約簿に予約を書き込む
②物品借用時に窓口へ短期物品借用書を提出
: 詳しくは、P35参照

Q: 学生会・学生食堂（あづみホール）の施設を使用したい

A: ①学生会・学生食堂（あづみホール）で予約
(食堂店長の許可を得る)
②施設一時使用許可願（学生会・学生食堂）を窓口へ提出
: 随時
※①は生協で行うので注意!許可願の背面に食堂店長の許可印をもらう
利用は20:00まで

Q: 和室・多目的室を使用したい

A: ①窓口にある使用予定表に予約を書き込む
②窓口へ使用受付票を提出
: 和室は学生会2階、多目的室は第2体育館2階です。
: 詳しくは、P35参照

Q: 新しい学生団体（サークル等）を作りたい

A: 学生団体届出書・会則・名簿を提出
: 随時
: 5名以上・顧問教職員を決め・会則を作成
※信州大学学生生活に関する通則第15条に基づき、活動目的・活動内容によっては設立が認められない場合があります。

Q: 学生や一般の人を対象に催物を開きたい

A: 集会・催物開催届を窓口へ提出（パンフレット・チラシを添付）
: 開催の1ヶ月前までに
: 学内外問わず、大学祭・講演会・演奏会・演劇・展覧会・募金活動等を行う場合
※届出が無い場合、事故等が発生した時に保険が適用されない場合があります
※顧問教職員のサインが必要

Q: 登山に行く

A: 登山届・登山計画書を提出

- ：出発する日の7日前までに
- ：＜その他必要な手続き＞ 上記と同じ書類を入山山城所轄警察署へ（長野県の指定登山道を通行する場合は、長野県庁）提出、登山口にて登山者カードを提出
- ※学生団体（サークル等）でなく個人の場合も提出が必要です。

Q：登山から戻った

- A：下山報告
：下山後速やかに

Q：学内にポスターを貼りたい

- A：掲示許可を申し出る。（公用掲示板及び課外活動用掲示板に掲示希望の場合）（サイズの大きいもの・外部団体のもの）
- ：随時
 - ：掲示版に、広告・宣伝・求人・勧誘セールス等の掲示はできません。
 - ※外部団体のものは、学生が中心となって活動に係わり、学生の氏名・連絡先等明記してあるもの、また学生が独自で作成したものを添付してあるものに限りです。

■ 各種証明書

Q：在寮証明書がほしい

- A：在寮証明書の発行を窓口へ申し出る。
：必要な日の7日前までに

Q：通学定期券を購入したいので通学証明書がほしい

- A：定期乗車券通学証明書交付額に記入し、窓口へ提出
- ：随時
 - ※証明書有効期限 1ヶ月
 - ※発行された証明書を購入時に提出。受取の際、学生証の提示が必要

**Q：学校学生生徒旅客運賃割引証【学割】がほしい
JRの学生割引運賃を利用したい**

- A：証明書発行機で発行する。（利用方法はP14参照）
- ：随時
 - ※学割証有効期限 3ヶ月 発行限度枚数 2枚/日・15枚/年 計画的に使用してください。
 - ※非正規生（研究生・聴講生等）については、学割の発行はできません。詳しくはP14参照

Q：在学証明書がほしい

- A：証明書発行機で発行する。（利用方法はP15参照）
- ：随時

Q：成績証明書がほしい

- A：証明書発行機で発行する。（利用方法はP15参照）
- ：随時

Q：健康診断証明書がほしい

- A：証明書発行機で発行する。（利用方法はP15参照）
- ：随時
 - ：健康診断の検査項目を全て受検していないと発行はできません。

■ 学籍関係

Q：戸籍に変更があった（改姓した場合など）

- A：改姓名届
- ：変更後速やかに
 - ：所属学部学務担当へ連絡をすること（学籍変更のため）

Q：保証人が変わった

- A：保証人変更届
- ：変更後速やかに
 - ：所属学部学務担当へ連絡をすること（教育・工・農・繊維学部の1年生は共通教育窓口へ提出）

Q：現住所、帰省先、電話番号を変更したい

- A：キャンパス情報システムのユーザー情報から各自で修正・登録
- ：変更後速やかに
 - ：キャンパス情報システムにログインして行います。

Q：休学したい

- A：休学願
- ：休学を要する時（引き続き3ヶ月以上休む時）
 - ：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

Q：復学したい

- A：復学願
- ：復学希望の時（定める期間があります）
 - ：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

Q：退学したい

- A：退学願
- ：退学希望の時
 - ：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

Q：他の大学に転学したい

- A：転学願
- ：学部の定める時期
 - ：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

Q：学部・学科を変更したい

- A：転学部・転学科等願
- ：学部の定める時期
 - ：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

■ 落とし物

Q：なくした時

- A：まずなくしたと思われる付近（学部学務係・図書館・生協等）の窓口などに問い合わせさせてみましょう。それでも無い場合は、共通教育第1講義棟南校舎1階の入口にあるガラスケース内を見てください。ガラスケースにあった場合や貴重品（窓口で保管）の場合は、共通教育窓口へ申し出てください。確認を取ってお渡します。必ず共通教育窓口へ届くとは限りませんので、広い範囲で問い合わせをしましょう。財布を紛失した場合は、まず、キャッシュカード・クレジットカードの停止手続き及び警察署に連絡をしましょう。他人に悪用されないためにも、必ず行ってください。

Q：拾った時

- A：最寄りの窓口（共通教育窓口・学生総合支援センター・学部学務係・図書館・生協）に届けましょう。

■ その他

Q：電子ファイルを印刷したい

- A：ネットワーク印刷・USB印刷対応複合機を使用する。
- ：随時
 - ：旭会館1階、中央図書館2階、医学部図書館1階

Q：コピーをしたい

- A：現金で利用できるコピー機を旭会館1階に設置しています。

Q：ピアノの練習をしたい

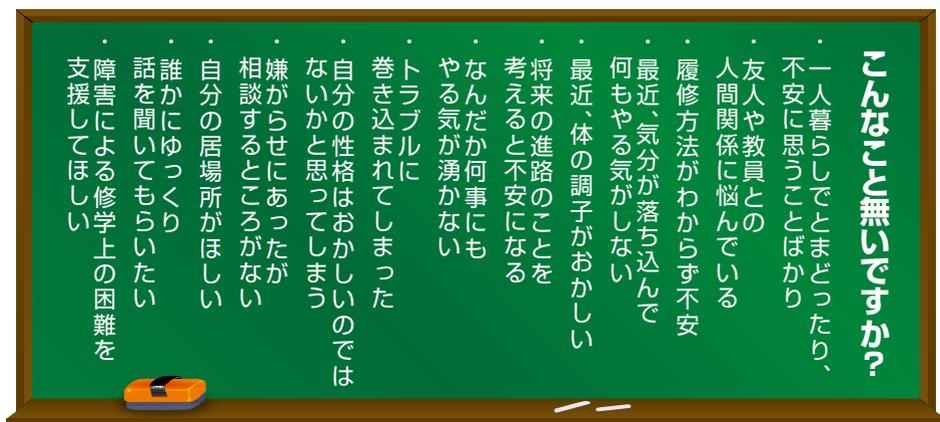
- A：窓口へ申し出て、ピアノ練習室貸出簿への記入
- ：随時

信州大学の「なんでも相談室」

学生相談センター

いろんなことに悩んだとき、不安になったとき、迷ったとき、障害に関することでお困りのときなどに、気軽に相談にきてください。

- 専門の相談スタッフが対応します。
- 相談内容に応じて、一緒に考えたり関係窓口を紹介したりするなど、解決に向けた支援をします。
- 障害学生支援の窓口として「障害学生支援室」を設置しています。



■ 学生相談センター連絡先

電話でもメールでもかまいません。気軽に相談してください。

☎0263-37-3165 ✉nandemo@shinshu-u.ac.jp

窓口対応時間 平日8:30～17:15

※土・日・祝日・お盆・年末年始はお休みです。

※メールは24時間受け付けていますが、対応は平日の8:30～17:15になります。

※秘密は厳守し、不利益になることは一切ありません。



■ その他 相談窓口

●各学部学生相談室

※学生生活の相談は、学部の先生方もそれぞれの立場から指導・助言に当たってくれます。

詳しくは、学生相談センターまたは、各学部学務係にお問い合わせください。

まず、ハラスメント相談員に相談する

ハラスメント(嫌がらせ)にあったら

■ EP 委員会ロゴ

「ep」の文字を男女のハートにデザインし、2つ合わせた四葉のクローバーです。



■ ハラスメントって何？

ハラスメントとは、信州大学では、「ハラスメント等の防止等に関する規程」で、ハラスメントを次の4つに分類しています。(規程全文は、信州大学HP「信州大学について」→「大学概要・理念」→「国立大学法人信州大学規則集」→「規則一覧」→「第1編 全学 第6章 人事」に掲載。)

① セクシュアル・ハラスメント・・・

- ・意図するかどうかにかかわらず、性差別的又は性的な言動によって相手を不快にさせる行為や、利益若しくは不利益を与えることを利用して相手に性的な誘い又は要求をする行為のほか、卑猥なポスターなどで修学環境を損ねるような行為も含まれます。また、これらの行為は異性に対するものだけでなく、同性に対するものも該当します。
- ・セクシュアル・ハラスメントかどうかは、基本的には受け手が不快に感じるかどうかです。当事者間の認識や意識のズレが原因となることが少なくありません。従って、相手を思いやる配慮が根絶の第一歩です。

② アカデミック・ハラスメント・・・

- ・教員等が教育・研究において、地位・職務権限を利用して学生等に著しい不利益を与えたり、不適切な言動で環境を害する行為を言います。
- ・典型的な事例は、人格まで否定するような言葉の暴力、正当な理由なくまったく指導してもらえない、研究・論文執筆等の妨害、非常識なノルマや雑用・私用の命令、極度のえこひいき、などです。

③ パワー・ハラスメント・・・

- ・優越的な関係を背景とした言動であり、就業上や修学上の環境を害する行為です。

④ その他ハラスメント・・・

- ・その他のハラスメントとは、セクハラ、アカハラ、パワハラに準じる行為や学外者によるハラスメントです。

■ ハラスメントを受けて辛いと感じたら、ハラスメント相談員に相談してください。

ハラスメント相談員は、本学の教職員で構成され、教育・学生支援機構、各学部等の男女それぞれ複数名からなります。ハラスメント相談員はあなたの立場になって相談にのります。

- 秘密は厳守されます。相談したからといって、不利益な取扱いをされることはありません。
- ハラスメントを受けていることを聴いてもらいたいたいだけのときでも連絡して構いません。
- 相談は友人と一緒に構いません。
- 他学部の相談員に相談しても構いません。
- 相談内容によっては総合健康安全センターのカウンセリングを受けることができます。

■ ハラスメント相談員は

ハラスメント行為を受けているあなたのサポーターのような立場の人です。あなたとの相談の結果、行為者への「申入れ」や「ハラスメント等相談調査対策委員会」の設置(下記※①、②)をあなたが望んだ場合、イコール・パートナーシップ委員会(下記参照)への申請手続について助言してくれます。イコール・パートナーシップ委員会は、必要に応じて関係の部局長等と協力して「申入れ」や「ハラスメント等相談調査対策委員会」の設置を実施します。

■ ハラスメント相談員への連絡先は?

氏名一覧と連絡先は、ポータルサイトACSUに掲載されている名簿をご覧になるか、各学務窓口あるいは「学生相談センター(0263-37-3165)」にお問い合わせください。

■ イコール・パートナーシップ(EP)委員会とは?

本学の教職員各4名(男女同数)で構成され、ハラスメントのない信州大学にするために学長の下に設置された委員会です。しかし、真偽を調査する委員会ではありません。学生一人一人の人権を擁護するとともに、修学にふさわしい環境が確保されることを目的とする委員会です。差別・人権などについても疑問や問題があれば、委員会(epiinkai@shinshu-u.ac.jp)が委員いずれかに気軽に相談してください。

※① 行為者への「申入れ」とは?

イコール・パートナーシップ委員会が、行為者に対してハラスメントの原因となった行為を止めるよう通告することをいいます。相手に相談者が傷ついたことを理解して、今後同じことをしないようしてもらえばよい、と考えるときに適しています。その際、行為者に対して匿名を希望すれば、そのような配慮をします。

※②「ハラスメント等相談調査対策委員会」の設置とは?

行為者に「申入れ」をしても事態が解消しない場合等は、あなたの要望等を考慮の上、イコール・パートナーシップ委員会の判断により「ハラスメント等相談調査対策委員会」が設置されます。行為者とあなたの双方からの言い分を聞いた上で問題の所在を把握し、それに応じてその後の措置が決まっていきます。

■ 信州大学キャンパス・コード(基本指針)とは…

信州大学では、基本的指針として6本の柱から成るキャンパス・コードを定めています。

※全文は、信州大学HP「信州大学について」→「信州大学の方針・取組」→「大学の取り組み」→「ハラスメント防止への取り組み」→「職員・学生の責務と権利」をご覧ください。

- 個人を人間として等しく尊重します。
- 学問・言論の自由を尊重します。
- 性差別の根絶をめざし、男女共同参画を推進します。
- 人権侵害等を防止します。
- 権利・権限を適正に行使します。
- プライバシー等を保護します。



■ 学外にも相談窓口があります

● 主に女性のための相談窓口

施設等名	各相談	電話番号	曜日・時間等
長野県男女共同 参画センター あいとびあ	一般相談 法律相談(要予約)	0266-22-8822	【一般】火~土 9:00~12:00 13:00~16:30 【法律】予約方法、実施日等は直接確認願います。
	女性のための カウンセリング(要予約)		第2土・第4金 10:00~15:50(一人50分) 詳細については電話で直接確認願います。
松本市ジェンダー 平等センター パレア松本	一般相談	(電話相談) 0263-37-1588	(電)火、木、第1・3金 9:00~12:00(最終受付11:30) (話)第2・4金 13:00~16:00(最終受付15:30)
		(面接相談) 0263-39-1105	(面)月、火、木、第1・3金 13:00~17:00(要予約) (接)第2・4金 16:00~19:00(要予約)
	女性弁護士による法律相談	0263-39-1105	第2・4火曜日 13:30~15:30(要予約)
長野県警・性犯罪被害 ダイヤルサポート110	相談電話	0120-037-555	24時間対応
長野市勤労者女性会館 しなのき	一般相談	026-237-8778	(電話)平日、第2土 9:00~16:00 (面接)平日 9:00~16:00(要予約)
	女性弁護士による 法律相談(要予約)	026-237-8303	第2水 10:00~12:00(要予約) (1日4名まで、一人30分)
上田市市民プラザ・ゆう	専任相談員による相談 (要予約)	0268-27-2988 0268-27-3123	火11:00~18:00、木10:00~17:00、 第2、4土10:00~17:00 (土曜の相談は2日前までに要予約) 予約方法は直接確認願います。
	女性の弁護士による法律相談 (要予約)	0268-27-2988	偶数月第4木、奇数月第2・4木 10:00~12:00(一人30分・無料)
伊那市保健福祉部	女性のための相談	0265-78-4111	(電話)平日 8:30~17:00 (面接)平日 8:30~17:00(要予約)
女性の人権 ホットライン	女性をめぐる人権相談	0570-070-810	平日 8:30~17:15 ※IP電話からの場合 026-232-8145(長野地方事務局)
りんどうハートながの	性暴力被害者支援	#8891(短縮ダイヤル) 026-235-7123	24時間 365日

● 主に男性のための相談窓口

施設等名	各相談	電話番号	曜日・時間等
長野県男女共同参画センター あいとびあ	男性のための相談 (電話相談)	0266-22-7111	金 17:00~19:00
松本市ジェンダー平等 センター パレア松本	男性の悩み相談	0263-37-1587	第2・第3・第4火 17:00~20:00

● 男女を問わない相談窓口

施設等名	電話番号	曜日・時間
心の電話相談(長野県精神保健福祉センター)	026-217-1680	平日 9:30~16:00
みんなの人権110番	0570-003-110	平日 8:30~17:15
長野地方事務局人権擁護課	026-235-6634	平日 8:30~17:15
法務局上田支局人権相談所	0268-23-2001	
法務局松本支局人権相談所	0263-32-2571	
法務局伊那支局人権相談所	0265-78-3462	

さらに詳しくは、県や市町村のホームページなどをご覧ください。

健康な生活を

総合健康安全センター

● 学生生活の基本的要件は心身ともに健全であることです。

総合健康安全センター（以下「センター」という）は、学生の身体的および精神的な健康を守り健全な大学生活が送られるようにするためのサービス部門です。

松本にセンター、教育学部（長野）・工学部（長野）・農学部（伊那）・繊維学部（上田）には分室としてそれぞれ保健室が設けられています。

■ 定期健康診断

学校保健安全法に基づいて毎年4月に定期健康診断を実施しています。疾病の予防や異常の早期発見など健康管理の基本ですから必ず受けてください。健康診断の結果で再検査の必要な方には、メールなどでお知らせしますので、必ず来所してください。

奨学金申請・就職・進学・実習・留学・スポーツ大会参加等に必要な健康診断証明書も定期健康診断の結果を基に発行します。

■ 健康相談

みなさんが健康で充実した学生生活を送れるように支援しています。

健康上心配なことは専門医に相談することができます。また、必要に応じて他の医療機関等をご紹介します。秘密は守られますので安心して相談してください。

■ カウンセリング

みなさんの悩みごとや相談に、カウンセラー（臨床心理士）・医師が応じ、解決方法や対処を一緒に考えていきます。家族や友人とのつきあい方、学業やサークルの難しさ、生活上の悩み、将来のこと、心の不調など、人によって悩みはさまざまです。どんなことでもかまいません。相談内容や希望によっては心理検査も行っています。お気軽にご相談ください。

■ 応急処置

軽度の外傷・打撲・虫刺されなどの応急処置を行っています。ベッドも用意してありますので、気分が悪いときは休むこともできます。

■ 利用案内

- 健康相談（原則：予約制です） ※相談日は変更することがあります。

	月	火	水	木	金
内科	○	○	○	×	○
メンタルヘルス	○	○	○	○	○

- センター受付に直接来所又は、電話で申し込んでください。電話 0263-37-2157
- 看護相談
随時受け付けています。受付時間 9：00～16：00 電話での相談もできます。
- 相談・カウンセリングは無料です。
- 相談後、医療機関に紹介することもありますので、「保険証」又は「遠隔地保険証」をご用意ください。

■ 松本地区以外の学部の健康相談

利用方法等は、各学部の保健室にご相談ください。

教育学部保健室
026-238-4055
工学部保健室
026-269-5077
農学部保健室
0265-77-1312
繊維学部保健室
0268-21-5312

土日祝日はセンター・保健室は休診となります。
緊急当番医は以下のウェブサイトをご覧ください。



- 総合健康安全センターホームページ 緊急当番医
<https://www.shinshu-u.ac.jp/institution/health/information/#emergency>



- ながの医療情報Net
<http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/>



自分がやりたい仕事を

考えて行動する

●1年生から自分自身のキャリア（進路）について考えてみましょう

大学生活は始まったばかりですが、4年間はあっという間に過ぎていきます。信州大学を卒業し、社会人になる時、自分の目指している職業や仕事に就きたいと思うのではないのでしょうか。そのためには大学生活をどう過ごすかが、とても重要になります。



信大 キャリア 検索

就職活動のスケジュールは公務員・教員・団体・企業毎に異なりますので、ニュースや新聞、ウェブサイト等にて確認しましょう。

■ 就職相談（専門家による個別相談）

皆さんが、入学後に目標を見つけ、それに向かって充実した学生生活を送るためにはどうしたらよいかなどの相談から、就職活動中の悩みまで、専門の相談員が幅広く相談に応じています。

就職活動時には就職活動の進め方、自己分析の仕方、将来設計や進路選択の仕方、業界研究や企業研究の仕方、面接での注意点や効果的な受け答え、履歴書・エントリーシートの書き方及び添削、職業の適性の見極め方など、場面に応じて個別相談（カウンセリング）を行っています。

■ 就職ガイダンス

就職活動のステップに応じて、3年生・修士1年生を対象にガイダンスを開催しています。また、就職活動におけるマナーや、エントリーシートの書き方、面接等、演習を交えた実践講座もあります。

1年生にお勧めのイベントは、メール、HP、学内掲示板等にてお知らせします。eALPSにて就職ガイダンス動画を視聴することも可能です。

企業・団体の採用活動は早期化・多様化が進んでいます。今から世の中にはどのような職業や仕事があるのかに興味・関心を持ち、卒業後、自分が何をしたいのかをイメージし、早めに準備を始めましょう。1年生から参加可能なイベントやインターンシップ・1日仕事体験等も増えています。キャリア教育・サポートセンターは、そんな皆さんのサポートをします。

■ 学内合同企業説明会・セミナー

業界・企業・職種研究が学内で行えるよう、合同企業・官公庁説明会・セミナーを開催しています。信大生を採用したい、インターンシップに参加してもらいたいと、全国から多くの企業が出展します。



「大しごとーく」（2024年11月）
多くの1年生が参加する学生と企業との交流イベントです。

令和6年（2024年）度は就職相談、就職ガイダンス、学内合同企業説明会・セミナー等は対面とオンラインにて実施しました。イベント情報につきましては、メール・HP・学内掲示板等にて随時お知らせします。

ここに掲載しているのは民間企業の就職活動です。
公務員や教員を視野に入れて就職活動をする場合は、早めの情報収集と準備が必要です。

それでは実際の就職活動の流れについて見てみましょう。



Step
①

自己分析・自己理解

まずは自分を知る「私はどんなヒト?」「私はどうなりたい?」

Step
②

業界・企業・職種研究

次に社会を知る「どんな業界・企業・職種があるのだろうか?」
インターンシップや、合同企業説明会・セミナーにも積極的に参加しよう!



インターンシップフェア2024の様子

Step
③

エントリー

企業HPや就職情報サイトから興味がある企業にエントリー! エントリーシートの準備も!

Step
④

個別企業説明会・企業訪問

実際に企業の方と話をするチャンス! 身だしなみを整えて企業説明会へ出発!

Step
⑤

採用選考(筆記試験・適性検査・面接)

筆記試験対策は早めに! 面接では自分らしさを伝えよう。マナーも大切。



Step
⑥

内々定・内定の連絡

決まった! しかしここがゴールじゃない。

Step
⑦

新社会人としての準備

学生としての限りある時間を有効に使い、社会人となるための準備をしましょう。

先輩達は
どんなところに
就職しているの?

1年生も
参加可能な
インターンシップは
ある?

信大には
どんな企業からの
求人情報が
来ているの?

地元・出身地の
就職情報は
ある?

そんな時はキャンパス情報へアクセス!
キャンパス情報には1年生から参加可能なイ
ンターンシップ情報や就職活動前にも役立つ
情報が掲載されています。

- インターンシップ情報
- 信大生宛に届いた求人情報
- 信大生の採用実績がある企業情報
- O・B・O・Gが在籍中の企業情報
- 全国の合同企業説明会・セミナー情報

信州大学 キャリア教育・サポートセンター

電話: 0263-37-3164

信大 キャリア

検索

メール: gakumu-syusyoku@shinshu-u.ac.jp

ホームページ



様々な経験を積む

課外活動

正課以外の部活、サークル、ボランティアなどの活動を課外活動と呼び、学業を中心とした諸関係の他に、新しい人間関係が育てられていくという積極的な意義があります。他では得られない知識や体験をし、自己への認識を深め、自分自身の成長につながるものとなるでしょう。

一方で、課外活動は学生の自主的な活動として一定の自由が保証されている反面、事故の防止など、学生一人ひとりが責任をもって行うべきことが多くあります。

課外活動は、友人関係を広め、様々な思いを分かち合う機会に出会えるでしょう。学業とのバランスを考えいろいろな角度から自分を見つめ、最適な課外活動ができることを願います。

■ 学友会

信州大学では、学生が自主的に行う課外活動の健全な発展と統一的な運営を図るとともに、文化活動、スポーツ活動等の振興に努め、本学の発展に寄与することを目的とする『信州大学学友会』が設置されています。

学友会は、全学的な活動を行っている課外活動団体や全学生を対象とする各種講演会、大学祭等各種催し物などに援助をしております。

■ スポーツ部会所属団体

陸上競技部
 全学水泳部
 硬式野球部
 全学硬式庭球部
 全学ソフトテニス部
 全学卓球部
 全学サッカー部
 全学ラグビー部
 柔道部
 学友会剣道部
 全学弓道部
 体操競技部
 競技スキー部
 全学ハンドボール部
 全学男子バスケットボール部
 全学女子バスケットボール部
 氷上競技部スピードスケート部門
 全学男子バレーボール部
 全学女子バレーボール部
 全学バドミントン部
 少林寺拳法部
 空手道部
 アメリカンフットボール部 WILDCATS
 合気道部

男女ソフトボール部
 アーチェリー部
 自転車競技部
 準硬式野球部
 AC信州大学 女子サッカー部
 YOSAKOI祭りサークル 和っしょい
 フェンシング部
 軟式野球部
 LOOSE(アルティメットサークル)
 女子ラクロス部
 男子ラクロス部
 車いすバスケットボール部 SEROWS
 馬術部
 氷上競技部アイスホッケー部門

■ 文化部会所属団体

交響楽団
 吹奏楽団
 マンドリンクラブ
 混声合唱団
 軽音楽部
 グリークラブ
 棋道部
 競技かるたサークル
 フラメンコ部
 箏曲サークルことこと
 医学部室内楽団



大学の施設の使い方

体育施設 休日、放課後の講義室等の使用

学生総合支援センター窓口で施設や用具の貸出しを行っています。

■ 利用できる施設

- 第一体育館 ○第二体育館 ○武道場
- 野球場 ○グリーンフィールド
- 舗装スペース（グリーンフィールド北側）
- テニスコート ○講義室（平日の放課後・土日祝日・夏季休業）
- 和室（旭会館） ○多目的室（第二体育館）
- ウエイト場（第一体育館） ○ピアノ練習室
- プール（6月～9月）

※多目的室及び和室は、土・日・祝日の利用はできません。



■ 学生総合支援センターで手続き（土日祝日は窓口は休業です。）

- ① 予約簿の確認（行事等のため予約できない日もあります）。
- ② 利用可能なら予約する。
- ③ 予約後、所定の用紙に必要事項を記入して窓口へ提出する。
- ④ 利用の際…* 休日に講義室、和室、多目的室を利用する場合は、入口の解錠が必要です。窓口で事前に鍵を受取りましょう。

返却期日を
厳守しよう！

■ 利用後は

体育施設は学生のみならず、教職員や学外の方も利用する公共施設です。不適切な利用方法によって、後に使う人が迷惑を被ったり、不慮の事故につながったりする場合があります。以下の事項を守り、皆で気持ちよく利用しましょう。

- 施設を利用した場合は、清掃・片付けを行い、ごみは持ち帰る。
- 万一施設を破損した場合は、必ず申し出る。（場合により弁償）
- 機器や設備の異常に気が付いたら、直ちに使用を中止し、学生総合支援センターへ報告する。

■ 貸出用具について

スポーツ用具・マイク・拡声器・椅子など様々な用具の貸出しをしています。

施設同様に、予約をして貸出の手続きを取ることで使用できます。

- 用具は大切に使い、使用後は返却日を守りましょう。



参加してみよう！

ボランティア活動

信州大学では、ボランティア情報室（学生ボランティアネットワーク）『VOLNET（ボルネット）』を設けています。VOLNETは、学生が地域の一員として地域との交流を図り、互いの活動を活性化させることを目指しています。

新型コロナウイルスの流行後は、活動が少なくなりましたが、ここ数年は徐々に回復しつつあります。下記の表はVOLNETの活動の一例です。これら以外のボランティアにも参加し、活動を行っています。大学では学生の教育研究活動の自主性・創造性をより一層高めることを目的に、VOLNETの活動を支援しています。なお、ボランティアを行う際には、活動中の事故に備え、ボランティア保険に必ず加入しましょう。

主なVOLNETの活動（2023・2024年）

		参加したボランティア	参加人数	内容
2023年	8月	24時間テレビチャリティーバンク	1名	募金者への受付
	8月	Eスポーツ世代間交流会	5名	テレビゲームを使って、多様な世代の人々と交流
	8月	日本とAIの未来について語る緊急会談	1名	裏方での作業や受付での対応 ボランティアの後は公演を無料鑑賞
	11月	ミツバチ環境教室	2名	ミツバチに関する学習イベントでの寸劇などに参加
	通年	てらこや	5名	お寺で子どもたちと遊んだり勉強したりする活動の企画立案や準備
2024年	6月	かえるまつり	14名	装飾の作成、運営
	5月	クラフトフェアまつもと	20名	受付、各種売り場のお手伝い
	8月	Eスポーツ世代間交流会	8名	テレビゲームを使って、多様な世代の人々と交流
	通年	てらこや	8名	お寺で子どもたちと遊んだり勉強したりする活動の企画立案や準備

スタッフを随時募集しています

ボランティアに興味のある方！参加してみたい方！企画を考えてみたい方！『VOLNET』に関心を持った方は、できる所から参加してみませんか？自分のチャンスを生かせる可能性が、きっと潜んでいます。VOLNETの活動に興味がある方はこちらをご覧ください。

ホームページ： <http://volnet.wp.xdomain.jp/>

X（旧Twitter）： https://twitter.com/volnet_shinshu

注意しよう！

生活トラブル!!

●学生がトラブルに巻き込まれるケース・相談が増えています。

■ 若者を狙う様々なトラブル

悪質商法や新興宗教集団のさそいに引き込まれ、トラブルに巻き込まれるケースは、いずれも、『ことば巧みに近寄り、うまい話にのせられる。』『親しい振りでマインドコントロールされてしまう。』など手口は様々です。

check 心得よう!!

- ①意味なく声をかけられても相手にしない
- ②「うまい話」「あまい言葉」はまず疑う
- ③即断・即決しない、一呼吸おいて考えてみよう
(不安な時は誰かに相談しよう)
- ④安易に個人情報を伝えない
(メールアドレス、SNSのアカウントも注意)



■ 悪質商法はどんなもの？

- マルチ商法
ネズミ講・連鎖によって組織を拡大、自分が親になれば利益をもたらす等と言われ加盟金・商品の購入を強いられる
- キャッチセールス
アンケート調査を装って別の場所へ連れて行かされ商品やサービスを契約させられる
- 無料商法
無料である事を強調して勧誘された後、契約させられる。または「無料」と偽り料金請求を受ける
- デート商法
販売目的を隠して近づき、ターゲットに好意を示し、その気にさせ異性の感情を利用して断れない状況を作り契約を迫る
- 靈感商法
人の不幸や不安につけこみ、単なるつぼや印鑑・置き物などにあたかも超自然的な霊力があるように言葉たくみに思わせて、不当に高い値段で売り込む



その他にも様々な手口の商法があります。気を付けましょう。

■ 契約は慎重に

2022年4月1日から成年年齢が引き下げられ、18歳以上であれば親の同意がなくても契約ができるようになりました。契約とは、「合意＝約束」です。後悔しない、トラブルに巻き込まれないために、情報収集を欠かさず行い、よく検討してから契約をしましょう。

【参考】 消費者庁HP
「18歳から大人」特設ページ



法務省HP
民法の一部を改正する法律
(成年年齢関係)について



● クレジットやローンを利用する場合

とても便利ですが、使用にあたっては計画性が大切です。誰でも多重債務に陥る可能性があります。しっかりした返済計画のもとで、上手に利用しましょう。

また、契約内容をよく確認し、違法な高金利の契約などしないように注意しよう。

● インターネット利用の場合

インターネットは、情報の発信・収集など生活に欠くことのできない存在ですが、ネットワークを通じて個人情報情報の流失などが急増しています。セキュリティーなどを確認して、個人情報の入力には慎重に行いましょう。安心なサイトを見分け、自己責任として十分注意を払いましょう。

■ 覚えておこう。クーリング・オフ制度

● 制度の内容を確認する

消費者が契約してしまった後で冷静に考え直す時間を与え、一定期間内であれば、無条件で契約を解約できる制度です。

クーリング・オフができる取引

契約の原則の例外のため、法律や約款などに定めがある特殊取引に限られます。キャッチセールスやアポイントメントセールス、訪問販売では8日間、マルチ商法では20日間、クーリング・オフができます。

クーリング・オフができない場合

自分から店に行く（店舗販売）、広告を見て自分から電話やインターネットで申し込む（通信販売）は、クーリング・オフの対象外です。**※インターネットでの取引は相手が見えないだけに特に注意しましょう。**

■ クーリング・オフの方法

● クーリング・オフの手続きは必ず書面（ハガキなど）または電磁的記録で販売会社に通知（郵送）します。

※クレジット契約をした場合は、クレジット会社にも通知（郵送）します。

● 書面で通知する場合

発信した証拠が残るように、郵便局から「特定記録郵便」または「簡易書留」で出しましょう。証拠として送付物は、必ずコピーを取り保管しておきましょう。

● 電磁的記録で通知する場合

契約書等に通知先や具体的な通知方法が記載されている場合にはそれを参照して通知しましょう。通知後は送信したメールや、ウェブサイト上のクーリング・オフ専用フォーム等の画面のスクリーンショットを保存しておきましょう。

例) クーリング・オフ通知書 <ハガキの場合>

通知書	
次の契約を解除します。	
契約年月日	○年○月○日
商品名	○○○
契約金額	○○○○○円
販売会社	株式会社△△△××営業所
担当者	□□□□
クレジット会社	<input type="checkbox"/> 株式会社
	○年○月○日
○○県○○市○○町○丁目○番○号 氏名 ○○○○	

クレジット会社を利用している場合

通知書	
次の契約を解除します。	
契約年月日	○年○月○日
商品名	○○○
契約金額	○○○○○円
販売会社	株式会社△△△××営業所
担当者	□□□□
支払った代金○○○○○円を返金し、 商品を引き取ってください。	
	○年○月○日
○○県○○市○○町○丁目○番○号 氏名 ○○○○	

クレジット会社を利用していない場合

■ 宗教団体の巧みな勧誘に気を付けよう

サークルの勧誘やゼミ・勉強会などと言って声をかけられ、初めは宗教とは関係ない話をしてくるので判断が付きません。

親しげに話しかけられるので、初対面でも気が緩みがちです。

相手は勧誘のプロです。

「良い人かも！」と思っても、立ち話だけで個人情報を聞くような場合は警戒すること。

また、活動もせずに合宿やセミナーの参加（見学）を強いられるような場合も警戒すること。

■ インターネット・SNSの利用リスクを知る

現在、インターネットは、情報の発信・収集など生活に欠くことのできない存在です。

利用するにあたり、自ら安心なサイトを見分け、個人情報の入力は慎重にするなど気を付けることも必要です。

また、最近はインターネット上の掲示板、X（旧Twitter）、Facebook、LINEなどに代表されるSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）が活発になっています。誹謗中傷や犯罪を誘発するような無責任な書き込みは、自分自身そのものが問われるものであり、また反社会的な行為と思われかねません。

- SNS等において「#高収入」「#ホワイト案件」など好条件をアピールする求人は「闇バイト」の募集である可能性があります。一度応募してしまうと、強盗や詐欺などの犯罪に手を染めることに繋がります。また、自分や家族の個人情報を基に脅され、辞めたくても辞められなくなります。このようなワードを見つけた場合は注意してください。
身に覚えがある場合は、早急に警察もしくは大学に相談してください。
- 学生の皆さんは、インターネットの利用に関し良からぬ疑いを掛けられることが無いよう、節度ある行動・言動を守るよう心掛けてください。
- 軽い気持ちの書き込みであっても、読み手側の印象で思わぬトラブルを招く恐れがあることも肝に銘じ、常に不特定多数の人に見られていることを意識して自分の言動には責任を持つこと。
- SNSに書き込んだ内容は、例え閲覧を友人・知人に限定していたとしても、コピーなどにより、容易に拡散します。拡散した後に、それらをすべて削除することはほぼ不可能です。



困ったとき・生活トラブルに遭ってしまったときは

- ➔ 学生相談センター TEL 0263-37-3165（平日8:30~17:00）
- ➔ 各学部 学生相談対応窓口（P.6参照）
- ➔ 中信消費生活センター TEL 0263-40-3660（平日8:30~17:00）
- ➔ 長野県消費生活情報 <http://www.nagano-shohi.net>



靈感商法等対応ダイヤル

- ➔ 法テラス TEL 0120-005931（平日9:30~17:00）

■ 自己防衛意識を持とう！

自転車であっても、独りでの帰宅時は気をつけよう。

check 被害防止のために、注意をしよう!!

- ①日が暮れたら早い時間帯でも周囲に対して警戒し、多少遠回りでも明るく人通りの多い道を通って帰宅しよう。
- ②防犯ブザーを携行し、いざという時すぐに使えるようにしておこう。
- ③帰宅が遅くなるときは、数人で帰宅するなど一人になる時間をできるだけ少なくしよう。
- ④携帯電話でメールをしながら、音楽を聴きながら、などの『ながら歩き』は周囲に対する警戒心がおろそかになるからやめよう。
- ⑤被害に遭いそうになったら、大声を出して通行人や近くの家・商店等に助けを求め、安全が確保されたらすぐに110番通報する！（してもらおう！）
- ⑥普段通いなれた道でも、危険個所がないか注意をはらい、いざという時のことを考えておこう。

■ 盗難に注意

学生の皆さんの中には、貴重品を入れたままのバッグを無造作に自転車のカゴや辺りの机上・椅子などへ置きっぱなしで、何の疑いもなくその場を離れるという方がよくいます。

構内には様々な人の出入りがあります。貴重品は自分でしっかり管理するように。鍵の管理も忘れずに!!

check 心得よう!!

- ①貴重品は常に身につける。
- ②目の届く場所で管理する。
- ③自転車は、2ロック（複数施錠）。バイクは鍵をかけ、ハンドルロック。
- ④短時間でも荷物を放置しない。

※万一盗難に遭った場合は、警察署に盗難届の提出と学生総合支援センターまたは所属学部学務係へ連絡してください。

■ たった一度しかない人生を大切に

違法薬物は絶対ダメ

違法薬物（麻薬・大麻等）と類似の効果を持つ薬物は、買わない・使わない・かかわらない。

●違法薬物は危険!!

使用すると、呼吸困難を起こし、死亡することもあります。また、異常行動を起こして他者に危害を加えてしまうこともあります。

「違法（脱法）」薬物とは、危険性の高い薬物でありながら現在薬事関係法規の規制をすり抜けているものであり、たとえ「合法」などと称していても、安易に信じないようにしてください。危険ドラッグなどの薬物は、麻薬・大麻等と同じか、それ以上の恐ろしさを持つ物質であることを知ってください。

最近、大学生が大麻（マリファナ）所持、栽培で逮捕される事件が報道されています。大麻以外に、コカイン、MDMA（エクスタシー）、ヘロインなどは、精神に影響を与えます。これらの違法薬物の作用には、使用しているうちにやめられなくなるという“依存性”と、乱用による“幻覚”、“妄想”に伴う自傷・他害の危険性があります。薬物乱用のおそろしさは、乱用者自身の精神や身体への影響にとどまらず、家庭内暴力、家庭崩壊、さらには、殺人、放火等の悲惨な事件の原因にもなり、社会問題に発展します。社会との接点広がる大学生生活においては、薬物を勧められるきっかけが、いつ何時、現われるかわかりません。ちょっとした好奇心、快感への追求心をくすぐられます。「よいやせ薬がある」、「日常生活に充実感が出る」、「気分がスカッとする」、「元氣や自信が湧いて来る」といった甘い誘いに乗せられて、危険な薬物とは知らずに手を出してしまうことになります。一部の海外で大麻は合法化されていますが、海外での購入所持・使用にも日本の法律が適用され罰せられます。楽しいはずの海外旅行で、興味半分に手を出して、何年も帰国できないこともあるのです。これらの違法薬物は、たった一度しかない人生を台無しにします。魔が差した、で許されるものではありません。絶対に手を出さないようにしてください。

■ 体調を整えておくことが基本！

感染症に注意

2019年以降、新型コロナウイルス感染症が世界的な流行を見せています。それ以外にも過去には、2007年に全国の大学生の間で麻疹（はしか）が流行したほか、過去の病氣と考えられていた結核も、若い人たちの間で時に集団感染となることがあります。また、毎年のようにインフルエンザが全国的に流行します。

正しいマスクの着用、石鹸での手洗い、手指消毒などの基本的な対策を行い、感染しないよう心がけてください。また、感染症に負けないために、日常生活において、よく食べ、よく眠り、体調を整えておくことが基本です。

感染症にかかった際には、「感染症等報告システム」による報告が必要です。ポータルサイトACSUIにログインし、【感染症等発生・消失報告】メニューから、「発生報告」登録を行ってください。



お酒・タバコの

正しい知識

●社会のルールを守る！

20歳未満の飲酒は法律違反です。

信州大学では、**20歳未満の飲酒行為を懲戒の対象としています**。（詳細はP20～21を見てください）懲戒を受けると進級・卒業が遅れたり、授業料免除や奨学金が取り消される等の大きな不利益を被る場合があります。20歳未満の飲酒は絶対に止めてください。



■ 急性アルコール中毒に注意

毎春、大学の入学式が終了すると、新入生のためのコンパが、大体どこの大学でも行われるようです。その際、酒を飲みすぎて救急車で運ばれるような事態が発生し、このような状態を急性アルコール中毒と言います。年代別に見ると、20歳代から30歳代に集中しており、時期的なピークは4月、7月と12月です。

学生同士の飲み会は、調子によって羽目を外しやすく、学生のアルコール依存症予備軍を作るきっかけになっていると言わざるを得ません。また、飲酒による交通事故や吐物による窒息死、酩酊状態での歩行中の事故などにより、若い命が失われないようにしたいものです。このよう

なことから、大学によっては、学生自身の要望で、新入生歓迎コンパの際など「酒にしないで軽い飲み物にする」という運動を始めているようです。

「一気飲み」は、急性アルコール中毒を最も発症しやすい酒の飲み方です。それほど酔った感覚がなく、まだ飲めると錯覚するため非常に危険で、体内のアルコールの血中濃度が急に上昇し、歩行障害・吐気・嘔吐・昏睡状態・呼吸麻痺を生じ、死にいたらしめる経過をたどります。

この、生命にかかわる非常に危険な酒の飲み方を中止してほしいと強く望みます。各人が危険を避ける努力を期待します。

■ タバコを吸い始めないために・喫煙習慣から早く離脱するために

大学に合格し、これでやっと大人の仲間入りができる、さあタバコでも吸い始めようかと考えているあなた、ちょっと待ってください。その最初の一本が後々重大な結果を招くことになるのです。あるいは、すでに中学・高校時代に喫煙の習慣のついている君、もう一度タバコによる健康被害・周囲への影響の大きさを認識し、禁煙を考えてみてください。

ほとんどの喫煙者は、友達にすすめられて、何となく、あるいはカッコいいからなど簡単なきっかけでタバコを吸い始めます。しかし、これが習慣となり、なかなか止められなくなります。これはタバコの煙に含まれるニコチンに依存性（中毒性）があるためです。すなわち、喫煙習慣というのは、ニコチン依存症という病気の一つと位置づけられるのです。

タバコの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれていて、その内の200種類以上が有害物質とされています。代表的なものとしては、ニコチン、一酸化炭素、タール（ベンツピレンなどの十数種類の発癌性物質が含まれている）があります。そのため、喫煙は、肺癌、喉頭癌、肝臓癌などほとんどすべての癌、心筋梗塞などの心疾患や脳卒中、気管支拡張症などの呼吸器疾患のリスクファクターとなります。癌についていえば、この世からタバコがなくなれば癌で死ぬ人を30%減少させることができるのです。また、妊娠中の喫煙による胎児への悪影響も明らかにされていますし、喫煙者だけでなく受動喫煙により、喫煙者の近くにいる非喫煙者にも健康被害を及ぼしているのです。

なお、電子タバコも、有害物質が含まれていることに変わりはありません。

喫煙のメリットは全くありません。気持ちが落ち着くとか、間が持てるだとかいうのは依存症に陥ってしまった人が喫煙したときに現れる効果であり、喫煙習慣さえなければ必要のない

ことなのです。喫煙習慣を身に付けてしまっている諸君、まわりの人のことも考えてください。受動喫煙にも明らかな健康障害のあることがわかっています。ですから、一般社会で喫煙できない場所が急速に増加しています。飲食店やオフィス等においても原則屋内禁煙となっています。喫煙習慣があるというのは、とても不便なことなのです。

以上を総合的に考慮し、**信州大学は2016年4月より敷地内が全面禁煙となりました。**公的な教育機関である大学は、社会的な流れに沿い、全面禁煙であって然るべきです。さらに大学敷地内を禁煙化することにより、学生皆さんの健康意識が向上することが期待されます。また、次世代を担う青少年がタバコを吸い始めないこと、そして残念にも喫煙習慣が身につけてしまった人は、できるだけ早く禁煙を考えてください。一度身についた喫煙習慣を止めること、すなわち、禁煙は大変難しいものなのですが、幸いなことにニコチン依存症の治療としてニコチンガムやニコチンパッチを利用し、行動科学的手法を取り入れた成功率の高い禁煙法が開発されてきています。総合健康安全センターでの禁煙支援相談を利用してください。

現在も多くの若者が、ちょっとしたきっかけで喫煙を始めてしまっているのは残念でなりません。喫煙習慣のつく前にタバコの健康被害の重大さに気付いてほしいと思います。



安全運転を心がけよう

自動車の運転

●交通ルール、運転マナーを守って！

日常生活、課外活動で、自動車を運転する場合には、交通法規を守ることは当然のことながら、様々なマナーや常識を求められます。

自動車の事故は、重大な事故につながります。自分自身や周囲の人の命を、危険にさらしてしまう可能性があることを、しっかりと頭に入れて運転してください。

■ 運転

- 道路交通法、条例等の法規を遵守すること。
- 飲酒運転は絶対にしないこと。
- あおり運転は絶対にしないこと。
- 譲り合いの心で、周囲の状況に合った運転を心がけること。
- 同乗者全員にシートベルトを着用させること。
- 車両の整備点検を行い、常に異常がないか確認すること。
- 対人、対物、同乗者に対する十分な補償が可能な自動車任意保険に加入すること。
- 運転者の補償条件（家族限定や年齢制限など）を確認し、対象外の場合は運転しないこと。
- 事故があった場合には、安全に留意してすぐ負傷者の確認・救護を行い、必ず警察に届け出たうえで、速やかに大学に報告すること。

■ 駐車

- 自宅では、許可された駐車場や契約駐車場を利用し、無断駐車、路上駐車、迷惑駐車はしないこと。
- 出先では、公共施設・商業施設などの駐車場を無断使用せず、一般車両の駐車を許可された駐車場を使用すること。



松本キャンパス内には学生用の駐車場はありません。
自転車や徒歩での通学を心がけましょう。

必要度、必要金額をよく考えて

アルバイト

●学生は、学業が本業。学生生活に支障を来たすことの無いように

大学に求人募集のあるアルバイト情報は、キャンパス情報システムで閲覧することができます。募集内容は、家庭教師・事務・軽労働など様々です。随時更新していますので、最新情報がいつでも確認できます。申込みは、自身でアルバイト先に連絡をします。

学生は、学業が本業です。無計画で安易にアルバイトをするのではなく、その必要度、必要金額を十分に検討し、学生生活に支障を来たすことの無いように注意しましょう。



職種	業種	勤務地	勤務時間	給与	応募資格	応募方法
アルバイト	飲食	松本市	18:00~21:00	10,000円/月	高校卒業以上	応募フォーム
アルバイト	事務	長野市	9:00~17:00	12,000円/月	大学卒業以上	メール
アルバイト	軽労働	伊那市	10:00~16:00	8,000円/月	高校卒業以上	電話
アルバイト	家庭教師	上田市	18:00~21:00	15,000円/月	大学卒業以上	メール

■ 労働局や労働基準監督署に相談できます

アルバイトをしていて困ったことが発生した場合は、労働局や労働基準監督署にある「総合労働相談コーナー」に相談することができます。

地域	名称	電話番号	相談時間
松本市	松本総合労働相談コーナー	0263-48-5707	平日 9:00~17:00
長野市	長野総合労働相談コーナー	026-480-0631	
伊那市	伊那総合労働相談コーナー	0265-72-6181	
上田市	上田総合労働相談コーナー	0268-22-0338	

■ 学生総合支援センターに報告

アルバイトに関して下記のようなトラブルがあった場合には、学生総合支援センターに報告してください。

- 求人条件と異なる
- 雇用主とトラブル（セクハラ・賃金未払い等）
- 危険であると判断される作業（山岳関係の仕事も含む）
- 事故に遭った

※山岳関係のアルバイトをする場合は、事故発生時の連絡のために必ず登山届を提出し、アルバイト先、就労期間および連絡先を担当窓口（学生総合支援センター）へ届け出をしてください。

募集情報を見逃さないように

学生寮

●入寮の機会は定期一般募集と補欠募集

本学の学生寮は、下表のとおりです。

寮ごとに募集やガイダンスの時期が異なりますので、入寮を考えている人は、大学のホームページや掲示板をよく見るようにし、募集に関する情報を見逃さないようにしましょう。

学生寮の管理面は学則や寄宿舍規程等に基づいて、寮生の私生活面は自治により運営されますが、これは学生の皆さんの生涯を通じてプラスとなる貴重な経験であり、集団生活を通じて社会人としての能力を養成する良い機会ではないでしょうか。なお、入寮にあたっては万が一の貴重品等の盗難・火災に備えて、生協の学生総合共済か、それに準ずる補償内容の火災共済（または保険）に入りましょう。



大学HPや
掲示板を
よく見よう！

申込窓口	学生総合支援センター			医学部	教育学部	工学部	農学部	繊維学部
寮名	こまくさ寮	思誠寮	思誠女子寮	芙岳寮	妻科寮	若里寮	中原寮	修己寮
所在地	松本市蟻ヶ崎	松本市横田	松本市沢村	松本市元町	長野市妻科	長野市若里	上伊那郡南箕輪村	上田市常田
収容定員	男子92名 女子72名	男子80名	女子30名	男子24名 女子24名	男子128名 女子96名	男子60名 女子18名	男子76名 女子40名	男子70名 女子30名
入寮対象者	各学部 1年次生	人文・経法・ 理学部の 2年次以上の学生		医学部 2年次以上の 学生	教育学部の 学生	工学部の 学生	農学部の 学生	繊維学部の 学生
一室の定員	1名	1名		1名	2名	1名	2名	1名
月額寄宿料	5,900円	4,300円		4,700円	700円	4,300円	700円	4,300円
寮費(月額) 光熱水料等	約30,000円	約13,000円		約13,000円	約13,000円	約12,000円	約10,000円	約13,000円
食事の提供	有	無		有	有	無	有	無
電話番号	0263-36-3690	0263 36-3654	—	0263-35-2255	026-234-3682	—	0265-76-6630	0268-21-5613

寮費は公共料金等の金額により変動しますので、この金額と異なる場合があります。(詳細は、寮生役員に問い合わせてください。)(2025年4月 現在)

保険の有無を確認すること！

下宿・アパート

●トラブルが起きないように注意

下宿・アパートの多くは、個人で契約をすることが大半だと思います。

下宿・アパートの契約に当たっては、「早く契約しないとなくなってしまう」と焦りがちですが、条件等納得のいくよう話し合った上で契約書を取り交わして、後日トラブルが起きないように注意してください。

特に、アパートでの水漏れ等のトラブルの場合、多額の損害賠償を請求される事例がありますので、賠償責任保険に加入することをお勧めします。

トラブルには
十分に注意
すること！



■ 信大生協ホームページ

信州大学生生活協同組合（信大生協）では家主に紹介の依頼を募り、次年度の進級のため松本キャンパスを離れる学部生向けに、各キャンパスの下宿・アパート情報誌（信大生協発行）を毎年9月頃に発行します。

また、松本キャンパス周辺の情報誌は、2月末に発行します。

信大生協ホームページからも同じ情報を検索できますので、住居を探す際の参考にしてください。

● 松本地区 2月更新

<http://www.shinshu-univcoop.com/matsumoto.html>



● 長野・上田・伊那地区 9月更新

<http://www.shinshu-univcoop.com/>



20歳になったら

国民年金加入

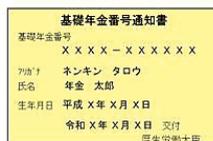
●国民年金の加入手続きをしましょう

日本に住む20歳から60歳までのすべての人が、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。国民年金は、保険料を出し合いお互いを支え合う制度です。

■ 年金の加入について

令和元年10月以降より、20歳到達を確認できた方については、届出が不要となり、これまでの市町村への届出はなくなりました。これは、20歳到達日に日本年金機構で国民年金の加入処理を行い、「国民年金加入のお知らせ」等が本人に送付されるためです。

「国民年金加入のお知らせ」には、学生納付特例制度申請書が同封されています。必要に応じ学生特例納付制度を申請してください。



(日本年金機構HPより引用)

■ 学生納付特例制度（学生の国民年金加入）

所得のない学生に対し保険料の納付が猶予され傷害や死亡に備えられる制度です。学生納付特例を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。そこで、将来、満額の老齢基礎年金を受け取るために、10年間のうちに保険料を納付（追納）することができる仕組みとなっています。

※この制度は、本人の申請が必要です。

■ 申請について

住民登録をしている市（区）役所・町村役場の国民年金窓口か、近隣の年金事務所で相談・手続きができます。なお、申請書は郵送にて提出していただくことも可能です。必要な添付書類とともに、住民登録をしている市（区）役所・町村役場へ郵送してください。また、令和4年5月よりマイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができるようになりました。

※手続きにはマイナンバーカードが必要です。

※信州大学は、代行事務を行う許認可を受けていませんので、大学窓口での手続きはできません。

正しく分別

ごみの処理

●資源の再利用!!

松本キャンパス内では、「ごみ・資源分別表」に従ってごみの処理をしてください。生活ごみの分別は、松本市の仕分けのルールに従って行ない、地域住民の一員として指定日に決められた集積所にごみを出しましょう。

※松本市ウェブサイト 家庭ごみの出し方など

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/53/2831.html>



松本キャンパス 環境学生委員会

松本キャンパス ごみ・資源分別表	
<p>可燃ごみ</p> <p>紙類、紙くず、木、草かき、生ごみ、衣類、布類、プラスチック、布類、ゴム製品、アルミホイール、プラスチック類、新聞紙、食品類、ボールペン、使い捨てカイロ、CDなど</p> <p>※中身が戻らないのでご返金はできません。</p>	<p>包装包装プラスチック</p> <p>ペットボトルの蓋とラベル、乗物ネット、菓子箱、スーパーのレジ袋、セリノビ類など</p> <p>ただし、にじみや汚れがひどいものは回収できません。</p>
<p>アルミ缶</p> <p>アルミ缶のフタの裏面に、アルミを入れたり、飲み残しのジュースを入れてください。アルミ缶は再利用の資源です。スチールと別回収しないように</p>	<p>スチール缶</p> <p>スチール缶のフタの裏面に、スプレー缶はカスを抜いてください。缶などに使われているアルミはスチール缶と別回収されていますが、鉄くず扱いなので可燃ごみです。</p>
<p>不燃ごみ</p> <p>ガラス、陶磁器、皿、ライター（ガスは残さない）、ケーブルなど</p>	<p>びん</p> <p>中身を抜きやすいです。蓋は材質に合わせて分別してください。アルミ缶「スチール缶」などのごみと別回収</p> <p>一升瓶やビール瓶は購入店へ</p>
<p>ペットボトル</p> <p>蓋とラベルは外して資源回収ボックスへ捨てます。中身を抜きやすいです。ペットボトルは資源です。中身を抜きやすいです。ペットボトルは資源です。中身を抜きやすいです。</p>	<p>生協弁当箱</p> <p>大学生で使っているお弁当の前は、必ず資源回収ボックスへ捨てます。お弁当の容器は、必ず資源回収ボックスへ捨てます。</p>
<p>その他の分別について</p> <p>紙資源：段ボール、新聞紙、その他（コピー紙、書留など）に分別して直接ごみ置き場へ 金属資源：電光石、電線、電機、水銀電池はそれぞれ資源物の入れ物へ 燃焼ごみ：家電リサイクル品（テレビなど）は、毎週の日曜日に設置された収集へ ※この分別表は松本キャンパス独自のものです。松本市の分別とは異なる場合があります。 可燃ごみはキャンパス的に持ち込まないようお願いいたします。 地球の環境を守るために分別収集にご協力ください。</p>	

環境への取り組み

信州大学では「環境マインドを持った人材の育成」及び「エコキャンパスの発展を通じた自主的な環境保全・改善活動の推進」に寄与するための活動を行っています。

<https://www.shinshu-u.ac.jp/environment/>



環境学生委員会の学生から

こんにちは!私達は、環境学生委員会という団体です。私達の目標は学生生活の中でできるだけ多くの人々が気軽に環境活動を行えるような環境を作っていくことです。

具体的には、地域の環境イベントに参加し他環境団体や市民の方々と交流をしています。このような活動を発信することで、皆さんに環境活動に興味を持っていただければいいなと思っています。

また同時に、委員会メンバー自身も楽しく活動することをモットーにしています。もし活動等に興味を持っていただけたら、以下のメールアドレスないしはInstagram・X(旧Twitter)アカウントまでご連絡ください。皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。

●環境学生委員会メール
m_esc@shinshu-u.ac.jp

X(旧Twitter) →



Instagram →



被害を最小限に！

緊急・災害時の対応

災害が
起きたら、まず
大声で周囲に
知らせる！

災害、事故、火災等 緊急事態発生

消防署または
警察署に通報する

(時間外・夜間または休日)

消防署119
警察署110

教職員に通報する

連絡が必要な学部等の
緊急連絡番号が
わかりますか？

NO

(時間外・夜間または休日)

信大災害・緊急ダイヤル
0263-37-3333

へ連絡

委託業者のオペレーターに
つながりますので緊急連絡内容等を
伝えてください。

YES

緊急連絡先へ直接連絡する

● 通報する内容 (火災発生の場合)

- ☆火災が発生しました。
- ☆信州大学〇〇学部
の〇〇棟〇階〇〇室から
出火しています。
- ☆〇〇等の危険物があります。
- ☆負傷者が〇名います。
- ☆私は〇〇です。
電話は〇〇〇〇です。

オペレーターが指定された学部等の緊急連絡先へ連絡

松本キャンパス

学生総合支援センター (0263)37-2197
人文学部 学務係 (0263)37-2236
経法学部 学務グループ (0263)37-2304
理学部 学務グループ (0263)37-3320
医学部医学科 学務第1係 (0263)37-2580
医学部保健学科 学務第2係 (0263)37-2356
全学教育センター共通教育窓口 (0263)37-2978

他のキャンパス

(平日昼間)

教育学部 学務グループ (026)238-4005
工学部 学務グループ (026)269-5051
農学部 学務グループ (0265)77-1354
繊維学部 学務グループ (0268)21-5322

災害用伝言ダイヤル171

災害時の声の伝言板 171

大規模な災害が発生した際に、被災地域とその他の地域の間で「声の伝言板」の役割を果たすシステムです。被災地の方々が録音した安否情報などを、その他の地域の親戚や友人が、全国に設置された「災害用伝言ダイヤルセンター」を通じて再生することができます。伝言の録音・再生は、被災地の自宅の電話番号を使って行います。なお、利用にあたっての事前契約などは不要です。

キャンパス内で

地震が起きたら！

■ 地震発生時の初動マニュアル

落ち着いて行動しましょう。

地震発生

発生時の対応

- ① **まず、身を守る！** …………… 机・実験台の下などへ
- ② **火元の確認！** …………… ガスの元栓、実験器具、実験試薬等の確認
- ③ **脱出口の確保！** …………… ドアを開ける

※自分の身を守ることを最優先に行動する！

災害発生直後の対応

- ① **余震の様子を見る！** …………… 慌てて飛び出さない
- ② **すばやく消化！** …………… 火が出たら、落ち着いて初期消火
- ③ **周囲の人の安全を確認！** …………… 倒れた書庫等の下敷きになっている人はいませんか？

地震発生後の対応

- ① **隣接する部屋は大丈夫？** …………… 隣の教室、部屋等で救助を求めている人はいませんか？
- ② **指定場所への避難！障害を持つ人、負傷した人など自力で避難できない人はいませんか？** …………… 一斉放送または授業担当教員の判断により指定場所（野球場）へ避難、自力で避難できない人がいる場合には、みんなで協力して行動する。

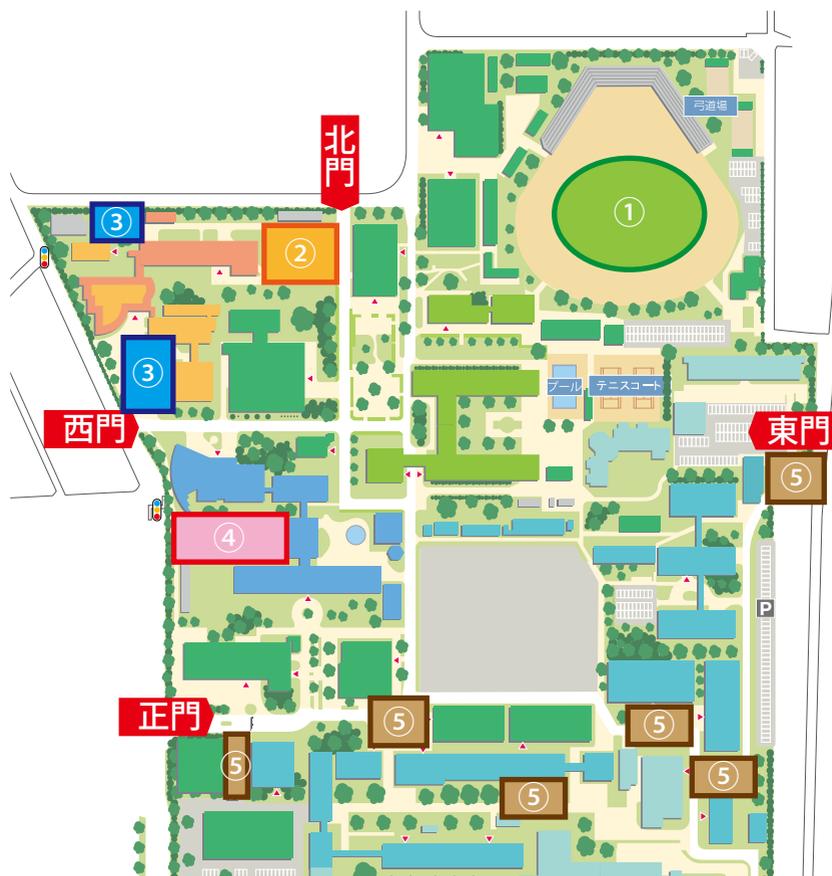
教職員による安否確認、避難場所での対応の指示を受けてください。

キャンパス内で

災害に遭ったら！

■ 各学部・共通教育講義棟周辺の一時避難場所

- 教職員の指示に従い、速やかに部局が指定する避難場所（図中の数字に対応）に避難する。
 - ①：全学教育センター（1年生、医学科2年生）
 - ②：人文学部（2年生以上）
 - ③：経法学部（2年生以上）
 - ④：理学部（2年生以上）
 - ⑤：医学部（医学科3年生以上、保健学科2年生以上）
- 避難場所においては、教室ごとに集合のうえ待機する。その後、教職員の指示に従うこと。



チェック!

いざというときに備えて

●日頃からの安全対策が大切です。

地震等の自然災害は、突然発生し、建築物の倒壊、家具等の落下・転倒など物的被害とそれに基づく人的被害などの直接被害だけでなく、火災等による間接的な被害も起こるため、これらの災害の発生を最小限に留めるためには、日常からの備えが必要です。

●一般的な安全対策

学内、自宅周辺（自治体のホームページ等）の避難場所を確認する。

※松本市ハザードマップ

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/228/50200.html>

※松本市の避難場所

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/7/2780.html>

消火器、火災報知器等の使用法や設置場所などを確認する。

夜間の避難に備えて、居住する部屋に懐中電灯を用意、又は小型のライトを携帯する。

冬期における避難時の防寒対策のため、防寒シート（新聞紙による代替も可能）の常備・携帯する。

町会の防災訓練に参加する。



●アパート・学生寮等での安全対策等

就寝の位置は、なるべく窓際（窓ガラス）や、転倒、崩落の可能性のある家具等から離す。

窓ガラス等は破損して散乱する危険性があるので、就寝時は障子戸・カーテン等を閉め、上履きを身近におく。

日頃から、使用しないときはガスの元栓を閉めておく。

居室の戸締まりや、ガス、電気等の火気の始末には十分留意する。

たこ足配線はせず、常にコンセントの周囲を清掃し、埃等を取り除く。

自宅に給水用のポリタンク（バケツにビニール袋で代用も可）や3日分以上の水、食料を準備しておく。

お風呂の残り湯を貯めておき、火災時の消火や断水時のトイレのタンクへの給水に利用する。

●教室・実験室等での安全対策

通路が塞がれる場合を想定し、建物から退避するための複数の避難経路を確認しておく。

実験室等の室内を整理整頓し、安全な避難路を平素から確保しておく。

■避難行動マニュアルを用意しています

本学では「避難・行動マニュアル【学生編】」を作成していますので一度お読みください。

学生総合支援センターホームページをご覧ください。

https://www.shinshu-u.ac.jp/staff/crisis/docs/gakunai/01-4_manu_stu05.pdf



《災害発生時》

■あなたの安否等の情報を教えてください

地震規模が【震度6弱以上】の場合は、安否等の情報を教職員に連絡（学部別連絡先はP50を参照）してください。また、大学から確認のための一斉メールを発信する場合があります。その場合には、メールの指示に沿って安否等の情報を伝えてください。



■ 火災を発見したら！

消防署や学部等の緊急連絡先に通報しましょう。初期消火は非常に重要ですが、一人だけで火を消そうとして、有毒な煙などを吸い込んでしまったら、とても危険です。余裕がなければ、大きな声で周りにいる人を呼びましょう！

■ 消火器の使い方



① 安全ピンを
引き抜く



② ホースを外し
火元に
向ける



③ レバーを
強く握って
放射する

■ 課外活動施設付近の消火器設置場所

センターサークル棟

1階 ボックス前 3カ所
2階 ボックス前 4カ所

運動場更衣室

男子前
女子前

第一体育館

1階 アリーナ入口
1階 武道場内
1階 男子更衣室
1階 女子更衣室
東側外 器具庫内

第二体育館

1階 アリーナ入口
2階 フロア

弓道場

第1弓道場入口
第2弓道場入口

第二講義棟東側サークル棟

ボックス前 6カ所

ピアノ練習室

1号室
2号室
3号室
4号室

合宿所

プール

男子更衣室内
女子更衣室内

音楽音声合同練習室

入口
東部屋
西部屋

第一体育館東側サークル棟

ボックス前 2カ所

医学部サークル棟

ボックス周辺 14カ所

あづみホール

1階 書店事務室
1階 書店西入口
2階 北側廊下
2階 食堂北
2階 食堂東
2階 食堂ホール西南
2階 厨房南
2階 厨房中
2階 食堂事務室
屋外 北側

旭会館

1階 売店
1階 売店前フロア トイレ入口付近
1階 食堂麺丼コーナー厨房西
1階 エレベーターホール
2階 多目的室前
2階 ライジングSUN出入口
2階 廊下
屋外 ウッドデッキ



※この他にも各学部等の
建物内に消火器が設置
されています。

配置場所をおぼえておこう

AED

(自動体外式除細動器)

※器械の電源を入れれば、音声が使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの器械を使って救命することができます。

●AEDとは、あなたも使うことのできる命を救う器械(心臓救命装置)です。

- ①総合健康安全センター
- ②本部管理棟 3階廊下
- ③共通教育第1講義棟 1階ホール
- ④共通教育第1講義棟 北校舎 3階
- ⑤共通教育第2講義棟 入口
- ⑥理学部A棟 1階ホール
- ⑦理学部講義棟 3階
- ⑧理学部C棟 1階
- ⑨自然科学館 1階
- ⑩人文学部研究講義棟 1階廊下
- ⑪経法学部校舎 1階入口
経法学部校舎 5階
- ⑫人文・経法学部校舎 1階
人文・経法学部校舎 4階
人文・経法学部校舎 5階
人文・経法学部校舎 6階
- ⑬経法学部講義棟 1階
- ⑭中央図書館 1階
- ⑮第一体育館
- ⑯第二体育館
- ⑰第三運動場
- ⑱グリーンフィールド男子更衣室
- ⑲医学部医学科基礎棟 1階入口
- ⑳医学部図書館 玄関
- ㉑旭総合研究棟 9階
- ㉒医学部臨床棟 2階
- ㉓医学部保健学科北校舎 1階
- ㉔医学部保健学科中校舎 1階入口
- ㉕医学部保健学科南校舎 1階入口
- ㉖疾患予防医学系専攻棟
- ㉗教育学部附属松本中学校
- ㉘教育学部附属松本小学校
- ㉙教育学部附属幼稚園
- ㉚旭会館 1階
- ㉛信州地域技術メディカル展開センター1階
信州地域技術メディカル展開センター2階
信州地域技術メディカル展開センター3階
- ㉜情報基盤センター
(旧 総合情報センター)

AED配置場所



■ 救命処置の基本的な方法（心肺蘇生・AED）

1	要救助者を発見！
2	周囲の安全を確認
3	大声で周囲に助けを呼ぶ。
4	周囲の人に119番通報と、AEDを探して来ることを依頼する。
5	要救助者の呼吸の有無を確認する。
6	(呼吸がなかったら)胸骨圧迫を行う。
7	AEDを操作する。
8	胸骨圧迫を再開する。
9	意識が回復する、もしくは救急隊が到着するまで、6～8を繰り返す。
10	要救助者を救急隊に引き継いだ後は、速やかに石けんと流水で手と顔を十分に洗う。

以上は、ごく基本的な説明です。

胸骨圧迫・AED操作の詳細な方法は、大学の講習会など、様々な機会を活用して学んでください。

■ 普通救命講習会

松本キャンパスでは、緊急事態に対応できるようにするため、AEDの取扱い等について**普通救命講習会を開催しています。**

3時間の講習を受けた者には、修了証が発行されます。

学生の皆さんも受講できますので、受講してはいかがでしょうか。

講習会は、開催日の1ヶ月半くらい前に掲示板等で案内します。受講には申込みが必要ですので、詳しくは掲示・信州大学総合健康安全センターホームページを確認してください。

<https://www.shinshu-u.ac.jp/institution/health/>



■ 信州大学学生生活に関する通則 (平成16年4月1日信州大学通則第1号)

改正 平成19年9月28日平成19年度通則第1号 平成24年3月15日平成23年度通則第1号
平成25年4月1日平成25年度通則第1号 平成28年10月31日平成28年度通則第1号

(趣旨)

第1条 この通則は、信州大学(以下「本学」という。)の学生が学生生活上守るべき必要な事項について定めるものとする。

(誓約書及び保証人)

第2条 本学の学生となる者は、入学のとき保証人1名を定め、連署の誓約書をその所属する学部の長又は研究科の長(以下「学部長等」という。))を経て学長に提出しなければならない。

第3条 保証人に異動があったときは、速やかに学部長等に届け出なければならない。

(住所)

第4条 学生は、毎学年始め、その住所を学部長等に届け出て、異動のときは、その都度速やかに届け出るものとする。

(学生証)

第5条 学生は、入学のとき学長から学生証の交付を受け、常に携帯するとともに、必要に応じこれを提示するものとする。

第6条 学生証を汚損又は紛失したときは、直ちに届け出て再交付を受けなければならない。

第7条 学生が本学の学籍を離れたときは、直ちに学生証を学長に返納しなければならない。

(厚生)

第8条 学生は、毎学年所定の健康診断を受けなければならない。

2 学部長等は、必要に応じ学生に治療を命じ、又は登学を停止することができる。

第9条 学生は、別に定めるところにより、本学の福利厚生施設を利用することができる。

(団体)

第10条 学生が、学生を構成員とする団体(以下「学生団体」という。)を設立しようとするときは、教職員(常時勤務する者に限る。)のうちから顧問を定め、会則、代表者及び役員の氏名並びに会員数を記載した文書を添え、あらかじめ代表者から学部長等を経て学長に届け出なければならない。ただし、会員が2学部以上にわたるときは学生担当の理事(以下「担当理事」という。))を経て届け出るものとする。

2 届け出た記載事項に変更が生じたときは、速やかに前項に準じた手続をするものとする。

第11条 学生団体が学外団体に加入し、又は脱退するときは、学部長等を経て学長に届け出なければならない。ただし、会員が2学部以上にわたるときは、担当理事を経て学長に届け出るものとする。

(集会)

第12条 学生又は学生団体が本学の施設を使用して集会をしようとするときは、目的、日時、場所、予定人員等を記載した文書を提出し、当該施設を所管する部局の長の許可を受けなければならない。

(催物)

第13条 学生又は学生団体が学内外において、学生及び一般を対象として各種の催物をしようとするときは、あらかじめ学部長等を経て学長に届け出なければならない。ただし、学生又は学生団体の会員が2学部以上にわたるときは、担当理事を経て学長に届け出るものとする。

(掲示)

第14条 学生又は学生団体による学内での文書、ポスター、立看板(以下「掲示物」という。))の掲示については、国立大学法人信州大学における掲示に関する規程(平成16年国立大学法人信州大学規程第61号)に定めるもののほか、次の各号に定めるところによる。

- 一 掲示物は、所定の一般掲示場(学生用掲示場)に掲示するものとする。
- 二 掲示物には、掲示した日付並びに学生にあっては掲示責任者名、学生団体にあっては団体名及び団体の代表者名を記載するものとする。
- 三 掲示の期間は、3週間以内とし、この期間を経過したものは、前号に規定する当該掲示責任者又は団体の代表者において、これを撤去するものとする。ただし、特別の事由がある場合は、掲示の期間を延長することができるものとする。

(禁止等の措置)

第15条 第10条から前条までに規定する行為が本学の目的にそわないと認められたときは、禁止又は変更等を命ずることがある。

附 則

この通則は、平成16年4月1日から施行する。

附 則(平成19年9月28日平成19年度通則第1号)

この通則は、平成19年10月1日から施行する。

附 則(平成24年3月15日平成23年度通則第1号)

この通則は、平成24年4月1日から施行する。

附 則(平成25年4月1日平成25年度通則第1号)

この通則は、平成25年4月1日から施行する。

附 則(平成28年10月31日平成28年度通則第1号)

この通則は、平成28年10月31日から施行し、平成27年10月1日から適用する。

国立大学法人信州大学における掲示に関する規程

(平成16年4月1日国立大学法人信州大学規程第61号)

(趣旨)

第1条 この規程は、国立大学法人信州大学(以下「本法人」という。)における掲示に関し必要な事項を定める。

(掲示場)

第2条 掲示場を公用掲示場と一般掲示場とに区分する。
2 所定の掲示場以外の場所に掲示しようとするときは、所管部局長の許可を受けなければならない。

(掲示の手続)

第3条 本法人の公示以外のすべての掲示は、団体によるものは、その団体名並びに責任者名、個人によるものは、その氏名を記載して、所管部局長の検印を受け掲示場所と掲示期間の指定を受けた後でなければ、掲示することができない。

(遵守事項)

第4条 掲示は、虚偽の記述又は名誉のき損にわたってはならない。

(違反者に対する措置)

第5条 この掲示規程に違反したものは、撤去没収し、しばしば違反するものについては、以後その掲示を認めないことがある。

(学外者の掲示)

第6条 学外者の掲示については、所管部局長の許可を得なければならない。

附 則

この通則は、平成16年4月1日から施行する。

信州大学学生表彰要項

(令和3年10月14日学生委員会決定)

(目的)

第1条 この要項は、信州大学学則(平成16年信州大学学則第1号)第64条及び信州大学大学院学則(平成16年信州大学学則第2号)第55条に規定する学生表彰のうち、学術研究活動、課外活動及び社会活動における学生の表彰に関し必要な事項を定める。

(表彰の種類)

第2条 表彰の種類は、信州大学学長賞(以下「学長賞」という。)及び信州大学功労賞(以下「功労賞」という。)とする。

(表彰の基準)

第3条 学長賞の表彰は、次の各号の一に該当する個人又は団体について行う。

- 一 信州大学(以下「本学」という。)における学術研究活動の成果が特に顕著であり、かつ、本学の名誉を著しく高めたと認められるもの
- 二 本学における課外活動の成果が特に顕著であり、かつ、本学の課外活動の振興に功績があったと認められるもの

三 社会活動において優れた評価を受け、かつ、本学の名誉を著しく高めたと認められるもの

四 その他前3号と同等又はそれ以上の表彰に値する行為等があったと認められるもの

2 功労賞の表彰は、次の各号の一に該当する個人又は団体について行う。

- 一 本学における課外活動の成果が顕著であり、かつ、本学の課外活動の振興に功績があったと認められるもの
- 二 社会活動において優れた評価を受け、かつ、本学の名誉を高めたと認められるもの
- 三 その他前2号と同等又はそれ以上の表彰に値する行為等があったと認められるもの

(表彰の手続)

第4条 学部長及び研究科長は、前条各号のいずれかに該当すると認められる学生(個人又は団体)がある場合は、別紙様式により学長に推薦するものとする。

2 学長は、前項の規定に基づき推薦された表彰候補者について、国立大学法人信州大学学生委員会の議を経て、表彰を決定する。

(表彰の時期)

第5条 表彰式は、入学式又は卒業式(大学院の学生にあっては、学位記授与式)の日に行うものとする。ただし、表彰対象者がやむを得ない理由により出席できない場合はこの限りでない。

(表彰の方法)

第6条 表彰は、学長が表彰状を授与することにより行う。

2 前項の表彰状に添えて、副賞を贈呈することができる。

(その他)

第7条 この要項に定めるもののほか、表彰に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この要項は、平成16年12月10日から実施する。

附 則

この要項は、平成18年3月14日から実施する。

附 則

この要項は、令和3年10月15日から実施する。

信州大学学生表彰(学術研究活動)に関する申合せ

(令和3年10月14日学生委員会決定 令和3年12月9日学生委員会改正)

信州大学学生表彰要項(以下「要項」という。)第7条の規定に基づき、学生の学術研究活動(要項第3条第1項第1号)の表彰に関する具体的事項を申し合わせるものである。

(表彰の基準)

1 第3条第1項第1号に該当するもの
国際的又は全国的規模の学会から賞を受けたもの。ただ

し、次の(1)及び(2)のすべてを満たす場合とする。

(1) 学会について

ア 法人化されている全国規模の学会であること。海外の学会についても国内学会と同等の要件を満たしていること。

イ 学会が論文賞選考委員会等を設置し厳正な審査を行っていること。

(2) 表彰候補者について

ア 学会が表彰した論文賞等の受賞者であること。なお、学会が表彰する「ポスター賞」、「口頭発表賞」、国内会議に付随して設置された「各種の賞」及び各種団体が表彰する学術関係の賞は該当しない。

イ 受賞した論文のファースト・オーサーもしくは論文作成に最も貢献した者であること。

(推薦)

2 学部長及び研究科長は、前項に該当すると認められる学生がある場合は、別紙様式1により学長に推薦するものとする。

(選考)

3 被表彰者の選考は、学生委員会に設置する学生表彰選考委員会(以下「選考委員会」という。)が行う。

4 選考委員会の委員長は、学生担当の理事とする。

5 選考委員会の委員は、選考委員会委員長が学生会委員の中から選出する。選考委員会委員長が必要と認めた場合は、学生委員会委員以外の関係分野の教員を含めることができる。

(表彰の方法)

6 表彰式の際、副賞として3万円相当の記念品を贈呈することとする。

(その他)

7 学術研究活動での表彰については、原則として在学中に1回とする。

信州大学学生表彰(課外活動等)に関する申合せ

(平成16年12月9日学生委員会決定 平成22年3月4日学生委員会改正)
(令和3年10月14日学生委員会改正 令和3年12月9日学生委員会改正)

信州大学学生表彰要項(以下「要項」という。)第7条の規定に基づき、学生の課外活動等(要項第3条1項第2号及び第3号、要項第3条第2項第1号及び第2号)の表彰に関する具体的事項を申し合わせるものである。

(表彰の基準・学長賞)

1 第3条第1項第2号に該当するもの

一 スポーツ活動で、オリンピック、世界選手権、日本選手権等のスポーツの権威ある大会に出場し、優れた成績を収めたもの

二 文学、絵画、彫刻、音楽、演劇等の芸術・文化活動で、作品、公演等が国際レベル又は国内最高レベルの審査等で高い評価を得たもの

2 第3条第1項第3号に該当するもの

一 ボランティア活動、人命救助、犯罪防止、火災防止等の社会活動で、社会的に優れた評価を受け、その活動が国内外の公的機関において表彰されたもの

(表彰の基準・功労賞)

3 第3条第2項第1号に該当するもの

一 スポーツ活動で、オリンピック、世界選手権、日本選手権等に準する大会に出場し、優れた成績を収めたもの

二 文学、絵画、彫刻、音楽、演劇等の芸術・文化活動で、作品、公演等が国内レベルの審査等で高い評価を得たもの

4 第3条第2項第2号に該当するもの

一 ボランティア活動、人命救助、犯罪防止、火災防止等の社会活動で、社会的に優れた評価を受けたもの

(推薦)

5 学部長及び研究科長は、前4項各号のいずれかに該当すると認められる学生(個人又は団体)がある場合は、別紙様式2により学長に推薦するものとする。

(表彰の方法)

6 表彰式の際、副賞として信州大学学長賞に3万円相当の記念品、信州大学功労賞に1万円相当の記念品を贈呈することとする。

(その他)

7 課外活動等での表彰については、団体表彰はその都度行い、個人表彰は原則として在学中に1回とする。

信州大学松本地区体育施設使用内規

(趣旨)

第1条 信州大学学生総合支援センターが管理する信州大学松本地区体育施設(以下「体育施設」という。)の使用については、国立大学法人信州大学不動産管理規程その他関係法令に定めるもののほか、この内規の定めるところによる。

(施設の種別)

第2条 体育施設は、次の各号に掲げる施設とする。

一 第一運動場、第二運動場及び第三運動場

二 第一体育館及び第二体育館

三 武道場

四 第一弓道場及び第二弓道場

五 第一テニスコート場及び第二テニスコート場

六 プール

(使用の範囲)

第3条 体育施設は、次の各号に掲げる場合に使用することができる。

一 授業

二 学生の課外活動

三 学生が主催する行事等

四 本学(部局等を含む)が主催する行事等

五 教職員の福利厚生等

六 学外利用等

(使用計画等)

第4条 体育施設を授業に使用する場合は、授業担当教員等が、年度の授業開始前までに使用計画を立て、理事(学生担当)に別紙様式1により使用計画を提出し、それに基づき使用するものとする。

2 体育施設を課外活動に使用する場合は、授業に支障を来たさない範囲において許可する。

3 体育施設を学内の行事等に使用する場合は、授業及び課外活動に支障のない限りにおいて許可する。但し、本学及び本学学生の主催する行事等のうち、全学的なもの及び特別なものは、課外活動による使用に優先する。

4 体育施設を教職員の福利厚生等に使用する場合は、授業及び課外活動並びに学内の行事に支障を来たさない範囲において許可する。

5 体育施設を学外の者の願い出によって使用させる場合は、本学の使用計画等に支障のない場合において許可することができる。

(使用時間)

第5条 体育施設の使用は、午前8時30分から午後9時までの間とする。但し、第一体育館、第二体育館及び武道場については午前6時から午後9時までの間とする。

2 授業以外の課外活動その他の使用については、平日の午前8時30分から午後4時10分(授業時間帯)以外の時間帯及び休業日等に使用することを原則とする。

3 時間延長を希望する場合は、希望する日の7日前(土日祝日は含まない。)までに学生総合支援センターに申し出て、許可を得なければならない。

(使用についての心得)

第6条 使用者は、別に定める「信州大学松本地区体育施設使用上の心得」を遵守しなければならない。

附 則

この内規は、平成16年4月1日から実施する。

附 則

この内規は、平成25年4月1日から実施する。

附 則

この内規は、平成28年4月1日から実施する。

信州大学第三運動場夜間照明設備使用内規

第1条 この内規は、信州大学第三運動場夜間照明設備(以下「照明設備」という。)の使用について、必要な事項を定める。

第2条 照明設備の使用期間は、4月1日から11月30日までとし、使用時間は、午後7時から午後9時までとする。

第3条 照明設備を使用する者は、学生総合支援センターへ申し出て許可を受けなければならない。この場合において、使用日の属する月の1か月前の1日から受け付けるも

のとする。

第4条 照明設備の使用料は、別に定める料金によるものとし、使用許可を受けたときは、直ちに納付しなければならない。

2 既納の使用料は、還付しない。

第5条 照明設備の使用に当たっては、信州大学松本地区体育施設使用内規及び同使用上の心得を遵守するとともに、学生総合支援センターの指示に従わなければならない。

2 使用に当たり、地域住民に迷惑をかけた場合は、次回からの使用を許可しない。

第6条 午後7時前に、照明設備を使用するときは、学生総合支援センターと協議するものとする。

附 則

この内規は、平成16年4月1日から実施する。

附 則

この内規は、平成25年4月1日から実施する。

附 則

この内規は、平成28年4月1日から実施する。

信州大学松本地区課外活動共用施設(サークルボックス)使用上の心得

1 信州大学松本地区課外活動共用施設(サークルボックス)(以下「共用施設」という。)は、信州大学の課外活動団体のうち松本に拠点を置く団体(以下「課外活動団体」という。)が、共同で課外活動に使用することができる。

2 共用施設の使用を希望する課外活動団体の代表責任者は、所定の期間内に学生団体届出書等と共にボックス使用申請書を学生総合支援センターに提出し、許可を得なければならない。

3 共用施設の使用許可期間は、6月1日から翌年の5月31日までとする。

4 共用施設の使用時間は午前8時から午後9時30分までとする。

時間延長を希望する場合は、希望する日の7日前(土日祝日は含まない。)までに学生総合支援センターに申し出て、許可を得なければならない。ただし、音出しは午後9時までとする。

5 共用施設の鍵は使用を許可された団体(以下「使用許可団体」という。)の責任者の申し出により、責任者に貸与する。

6 責任者が交替または異動した使用許可団体は、新旧責任者が学生総合支援センターにおいて共用施設の鍵の引き継ぎを行うものとする。

7 共用施設の鍵を紛失した場合は、責任者が学生総合支援センターに申し出なければならない。この場合において、共用施設の鍵の再貸与にかかる経費は、当該使用許可団体が負担するものとする。

8 使用許可団体の故意または過失により、共用施設、設

備または備品を紛失、破損または汚損した場合は、速やかに管理者へ申し出るとともに当該使用許可団体が弁償しなければならない。

9 共用施設を使用する者は、次の各号に掲げる事項を守らなければならない。

以下のことが守られない場合や、使用状況が悪く、管理者の改善指示にも拘らず改善が見られない場合は共用施設の使用を禁止するものとする。

- ①使用時間を厳守すること。
- ②著しい喧噪(特に講義時間中や夜間の歌声、楽器演奏等)または、風紀を乱す等、他人に迷惑になる行為をしないこと。
- ③火気を使用しないこと。(石油、灯油及びガスを使用し、燃焼部分が露出している物)
- ④共用施設の設備及び備品等は、大切に扱うこと。
- ⑤整理・整頓をお互いに心がけ、落書、改造等をしないこと。
- ⑥最終退出者は、消灯を忘れずに励行し、施錠は的確に行うこと。
- ⑦その他管理者の指示に従うこと。

附 則

この心得は、平成16年4月1日から実施する。

附 則

この心得は、平成18年4月1日から実施する。

附 則

この心得は、平成19年10月1日から実施する。

附 則

この心得は、平成25年9月13日から実施する。

附 則

この心得は、平成28年4月1日から実施する。

信州大学松本地区体育施設使用上の心得

体育施設を利用する際には、「信州大学松本地区体育施設使用内規」のほか、下記の事項を遵守しなければならない。

- 1 体育施設を使用する場合は、所定の手続を取ること。
- 2 体育施設は、使用を許可された者以外は使用しないこと。
- 3 許可された施設及び設備品以外を無断で使用しないこと。
- 4 許可された目的以外及び時間外に使用しないこと。
- 5 使用に際しては、体育施設を傷つけ又は汚損する恐れのない運動靴を用いること。
なお、体育館及び武道場は、土足のまま立ち入ってはならないこと。
- 6 体育施設内では、火気を使用しないこと。
- 7 体育施設内には、危険物等を持ち込まないこと。
- 8 貼紙、掲示等は、所定の場所以外にしないこと。
- 9 体育施設内の更衣室及びロッカーを長時間にわたり占有しないこと。
- 10 施設、器具等を滅失、破損若しくは汚損したとき又はそれらの状況を発見したときは、速やかに学生総合支援セ

ンターに申し出て、指示を受けること。

11 使用後の整理、整頓及び清掃等は、使用者において責任をもって行い、確認を受けること。

12 この使用上の心得に違反した場合は、使用許可を取り消し、次回からの使用を許可しない。

13 その他使用については、学生総合支援センターの指示に従うこと。

附 則

この心得は、平成16年4月1日から実施する。

附 則

この心得は、平成25年4月1日から実施する。

附 則

この心得は、平成28年4月1日から実施する。

信州大学松本地区課外活動団体の登録に関する申合せ

(平成28年4月21日学生委員会決定 令和5年3月9日学生委員会改正)
(趣旨)

第1条 この申合せは、信州大学学生生活に関する通則第10条(以下「通則」という。)に規定する学生団体の登録のうち、特に課外活動団体の届出等に関連し信州大学学生総合支援センター(以下「学生総合支援センター」という。)が管理する信州大学松本地区体育施設、信州大学共通教育講義棟の教室のうち学生総合支援センターから課外活動団体への貸出しが認められているもの及び松本地区課外活動共用施設(以下「サークルボックス」という。)等の利用等に関し必要な事項を定めることを目的とする。

(定義)

第2条 この申合せにおいて「課外活動団体」とは、信州大学(以下「本学」という。)の学生が主体となり、スポーツ、文化、親睦、その他正規の教育・研究以外の活動(以下「課外活動」という。)を目的として組織された団体であって、本学を活動の本拠とするものをいう。

(課外活動団体の登録)

第3条 本学は、通則第10条に定める届出を完了した課外活動団体を登録団体として認定し、直近の学生委員会への報告を行う。ただし、当該団体の設立目的及び活動内容等が明らかに課外活動の趣旨に反すると認めた場合には、認定を行わないことができる。

2 登録団体の区分は、次の各号による区分とする。

- 一 体育系登録団体
- 二 文化系登録団体
- 三 その他登録団体

(登録団体の認定要件等)

第4条 前条一項に規定する登録団体となるためには、次の各号に定める要件を満たさなければならない。

- 一 本学学生の構成員が5名以上であり、規約があること。

二 会計に責任が持てる体制が団体内に整備されていること。

三 顧問として、専任の教職員が1名以上いること。また、学生責任者として代表1名、副代表、連絡員及び会計担当者が各1名以上いること。

(登録の更新)

第5条 前年度に引き続き活動を行おうとする登録団体の登録更新手続は、第3条の手続を準用する。ただし、提出期限は、当該年度の5月末日とし、更新手続のない団体は解散したものと見做す。なお、登録更新手続を待たずして自発的に登録団体を解散した時は、速やかに大学に届出なければならない。

(便宜の供与)

第6条 第3条一項に基づき大学に認定された登録団体は、次の各号に定める便宜の供与を受けられることができる。なお、供与の詳細な内容については学生総合支援センターにおいて別に定める。

- 一 サークルボックスの利用
- 二 教室・体育施設などの各施設の利用
- 三 課外活動援助物品の申請
- 四 新規部員募集活動での教室等の利用
- 五 大学シンボルマークの使用
- 六 学生用掲示板の利用
- 七 課外活動用貸し出し物品の予約使用
- 八 大学HP及び刊行物への団体情報の掲載
- 九 活動中の事故に対する学生教育研究災害傷害保険の適用
- 十 その他大学が必要と認めたもの

(損害賠償)

第7条 登録団体が、故意または過失により本学の施設、設備及び備品等を汚損または毀損した場合は、その損害を弁償しなければならない。

2 本学は、事情を考慮して前項の弁償額を減免することができる。

(登録の停止及び取消)

第8条 登録団体又はその構成員が学則その他本学の諸規則に違反したとき、及びその活動が他の学生等に悪影響を及ぼし、本学の秩序を乱すものと認められた場合は、本学は当該団体の登録の効力を停止し、又は登録を取り消すことができる。また、必要に応じて当該団体に対し罰則を科すとともに構成員を懲戒処分につすことができる。かつ、その場合は、直近の学生委員会への報告を行う。

(事務)

第9条 登録団体に関する事務は、学生総合支援センターにおいて処理する。

(雑則)

第10条 この事項に定めるもののほか、登録団体に関し必要な事項は、学生総合支援センターにおいて別に定める。

附 則

この申合せは、平成28年4月22日から実施する。

附 則

この申合せは、令和5年4月1日から実施する。

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

MEMO

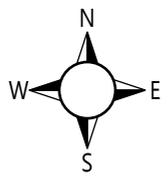
A series of horizontal dashed lines for writing.

信州大学
SHINSHU UNIVERSITY



信州大学 SHINSHU UNIVERSITY

エリアマップ



アルプス公園

城ヶ崎台

城山公園 城山

宮瀨

白坂

中央

深志

岡田下松岡

至四賀

岡田小林
歯科

原

至上田

岡田松岡

水汲

城ヶ崎台

城山公園 城山

宮瀨

白坂

中央

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志

丸の内

大手

中央

深志

信州大学

旭

城東

女鳥羽

原

深志

岡田松岡

水汲

沢村

北深志



- 飲食店
- ファーストフード
- 書店
- ドラッグストア
- スーパー
- 物販店
- 郵便局
- サービス業
- 病院・医院
- 銀行
- ガソリンスタンド
- バス停
- アミューズメント
- 自転車・バイク店
- コンビニエンスストア
- その他施設



ばん皮フ形成外科クリニック



信州大学 学生生活案内 2025

令和 7 年 4 月 1 日発行

発行者 / 信州大学学生総合支援センター
〒390-8621 松本市旭 3-1-1



分からないことはこのサイトをチェック！

信州大学 学生総合支援センター

検索



https://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/

重要なお知らせは X (旧 Twitter) で配信しています

信州大学学生総合支援センター公式アカウント



@shindai_gakushi

https://twitter.com/shindai_gakushi

