



学生生活案内

Shinshu University

2019

在学中は大切に保管し、学生生活で疑問などが
生じた場合は、この冊子を確認してください。



信州大学
SHINSHU UNIVERSITY

キャンパスマップ

- 1 全学教育機構（10～44番講義室）
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
きこうラウンジ
- 2 第二講義棟（51番～71番講義室）
- 3 総合健康安全センター
- 4 旭会館
（食堂・売店・ボランティア情報室・和室）
- 5 あづみホール
（1F 生協購買部・2F 食堂）
- 6 第一体育館・武道場
- 7 第二体育館
- 8 運動場更衣室・トイレ
- 9 音楽音声合同練習室
- 10 サークル棟
- 15
- 16 法人本部
アドミッションセンター
- 17 文学学部
- 18 経法学部
- 19 理学部（A・B・C棟）
- 20 医学部医学科
- 21 医学部保健学科
- 22 中央図書館（附属図書館）
- 23 医学部図書館
- 24 旭総合研究棟
- 25 基盤研究支援センター
- 26 総合情報センター
- 27 信州大学自然科学館
- 28 信州地域技術メディカル展開センター



信州大学学生生活案内 Contents

キャンパスマップ

目次	1
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
掲示版&キャンパス情報システム	7
学生証	8
出席確認システム	9
学内ネットワーク	13
食堂・売店	15
キャンバスマナー	16

手続き・相談窓口

学生割引	18
証明書発行機	19
授業料	20
授業料免除等	21
奨学金	22
学籍の異動等	24
大学が案内する学生保険	26
こんなときQ&A	28
学生相談センター	30
ハラスメント(嫌がらせ)にあったら	31
総合健康安全センター	34
就職支援 キャリア教育・サポートセンター	36

課外活動

課外活動	38
体育施設、講義室等施設使用	39
教育研究等施設	40
草津セミナーハウス	41
ボランティア活動	42

日常生活

注意しよう！生活トラブル	43
薬物使用	47
健康的な生活のために お酒・たばこ	48
アルバイト	50
学生寮	51
下宿・アパート	52
国民年金加入	53
ごみの処理	54

災害対策・AED

緊急・災害時の対応	55
地震が起きたら	56
災害に遭ったら	57
いざというときに備えて	58
AED	60

その他

広告	62
----	----

諸規則

諸規則(規程・内規)	72
エリアマップ	76

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8日(月)～8月6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
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	31
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26日(木)～2月3日(月)

	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	30
12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				
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	29
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

期末試験日

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

- 授業料免除等（前期）申請説明会
仮申請受付 学部1年新入生のみ
- 日本学生支援機構奨学金・高校等予約者進学届
新規申請説明会 学部1年新入生のみ
- 日本学生支援機構奨学金 申請受付 学部2年生以上
- 入学式
- 新入生ガイダンス
- 定期健康診断

5月〈大学に慣れる〉

大学での学びを始めよう

- 授業料免除（前期）申請受付 学部1年新入生のみ
- 日本学生支援機構奨学金
申請受付 学部1年新入生のみ

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「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

8月〈視野を広げる〉

学びの視野を広げよう

- 授業料免除等（後期）申請説明会
- 夏季休業（～9月末）



9月

- 授業料免除等（後期）申請受付
- 思誠寮等入寮ガイダンス（次年度のための）

後期

10月

- 大学祭（キャンパス毎に開催）



11月

- 学生寮祭

12月

- 思誠寮等入寮ガイダンス（次年度のための）
- 日本学生支援機構奨学金 継続手続
- 冬季休業（年末年始）

1月

- 後期試験（1月下旬～2月上旬）

2月

- 授業料免除等（次年度 前期）申請説明会
- 春季休業（～4月第1週目）

3月

- 卒業式
- 授業料免除等（次年度 前期）
申請受付



※申請や説明会のお知らせは
日程が変更になる場合がありますので、
見逃さず、掲示板など必ずチェック!!

事務の取扱いは、平日

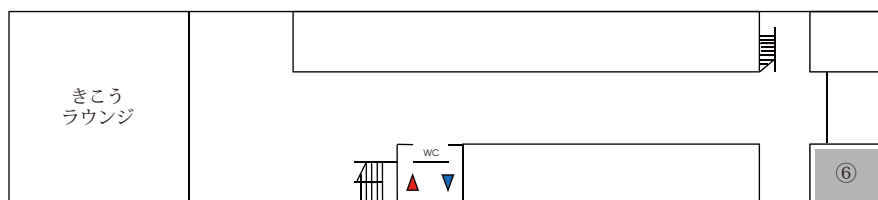


部署により時間が異なる場合があります。
詳細は担当窓口へお尋ねください。

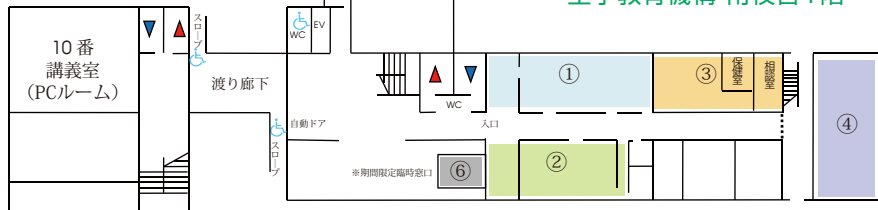
学生窓口について

- 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 12：10～13：00)

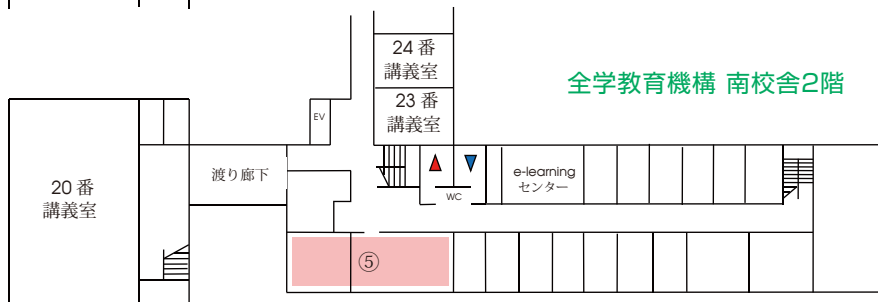
全学教育機構 北校舎1階



全学教育機構 南校舎1階



全学教育機構 南校舎2階



● 窓口案内

①学生総合支援センター

- 授業料・入学科・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・通学証明書の発行
- 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
- 全学教育機構周辺での拾得物・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
- 合同企業説明会・就職ガイダンス開催
- 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

⑥ITピアサポート室

（受付時間：平日12：10～13：00）

- PC操作・インターネット接続等に関すること

○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・皮膚科・
整形外科・婦人科）
- カウンセリング・心身の健康に関する相談

- 手続きに関する窓口・連絡先はP6をご覧ください



問合わせる・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・授業料免除	学生総合 支援センター		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・医学科2年次生	全学教育機構 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	0263-37-2439	
		医学部医学科 学務第一係	0263-37-2580	
		医学部保健学科 学務第二係	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	0268-21-5322		
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		0263-37-3366	
入学科・授業料	引落し・納入	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
	免除・徴収猶予・月割		学生総合支援センター	0263-37-2199
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	
		医学部医学科 学務第一係	0263-37-2580	
		医学部保健学科 学務第二係	0263-37-2356	
		教育学部 学務グループ	026-238-4004	
		工学部 保健室	026-269-5077	
		農学部 学務グループ	0256-77-1447	
	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	

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！

登下校時には、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

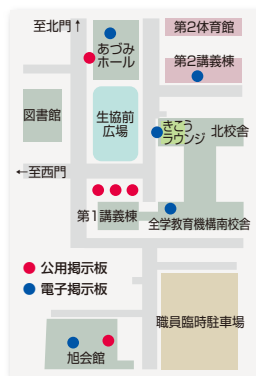
講義に関する情報・授業に関するお知らせ、
変更・試験日程 など

学生
関係

学生呼出し・授業料免除・奨学金のお知らせ、
就職関係・課外活動関係 など

■ 構内掲示板を利用する

掲示板設置場所ですした場所と各学部にあります。



《掲示板設置場所》

● 公用掲示板

- ・全学教育機構第1 講義棟北側
- ・旭会館入口
- ・あづみホール西側

● 電子掲示板

- ・全学教育機構南校舎1階
- ・全学教育機構1階きこうラウンジ
- ・第2講義棟1階
- ・旭会館内
- ・あづみホール内



■ キャンパス情報システムを利用する

インターネットを利用して、大学からのお知らせをパソコン・携帯電話へ配信しています。自分でアクセスをしても確認できます。

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。



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	チェックデジット
19	L	0	000	A

学部コード L：人文学部 E：教育学部 J：経済学部 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授業の出席を確認するとき
- ②試験を受けるとき
- ③諸証明書の発行を願い出るとき
- ④証明書発行機を利用するとき
- ⑤図書館を利用するとき
- ⑥通学定期を購入するとき
- ⑦PC 教室(全学教育機構 10 番講義室)に入室するとき
- ⑧各学部建物へ入棟するとき
- ⑨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？

- ・学生証をカードリーダーにかざす際に、力を加えたり折り曲げたりせず、そのままの状態をかざしてください。
- ・IC が壊れる場合があるため、学生証を保管した財布をズボンの後ろポケットに入れて椅子等に座らないでください。
- ・高温は避けてください。特に車の中に放置したり、日の当たる窓際やヒーター・ストーブなどのそばに置くと、学生証が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 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してください。

■ 学生証を再発行するには？

学生証を紛失・破損またはICチップが破損した場合は、学生総合支援センターの窓口で、再発行の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再発行により交付を受けた後、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)

出席確認システム

● 出欠確認と学生の健康管理に利用します。

授業開始前に、教室の壁に設置してあるカードリーダーに学生証をかざしてください。
出欠情報は、ACSUメニューの「出席確認システム」から確認することができます。

■ 【学生用】 利用者マニュアル

1. ログイン

- ・ ACSU (<https://acsu.shinshu-u.ac.jp/>) にログインします。
- ・ 出席確認システムのメニュー一覧から出席情報照会（学生）をクリックすることで、自身の出席情報を参照することができます。

2. 出席情報照会（学生）

- ・ 学生用の出席情報照会には2種類あります。
 - ー[出席状況（月別）]は、指定した年月の一个月分の出席状況を表示します。
 - ー[出席状況（授業別）]は指定した授業の出席状況を表示します。
- ・ それぞれの名称タブをクリックすることで、表示形式を指定することができます。

出席状況（月別）

出席状況（授業別）

出席情報照会（学生）

出席状況（月別） 出席状況（授業別）

信州太郎さんの出席状況

月別にあなたの出席状況が確認できます。

検索月		2014 - 年 1 - 月		検索	前月	翌月																													
授業名	曜日 時間	学期	出席 回数	1 点	2 点	3 点	4 点	5 点	6 点	7 点	8 点	9 点	10 点	11 点	12 点	13 点	14 点	15 点	16 点	17 点	18 点	19 点	20 点	21 点	22 点	23 点	24 点	25 点	26 点	27 点	28 点	29 点	30 点	31 点	
電気数学演習Ⅱ	月2	前期	3/16																																
微分積分学Ⅱ	火3	後期	3/16																																
映像・人文学	水5	前期	3/16																																
電気物理	金3	前期	3/16																																

○＝出席、×＝欠席、／＝休講

2-1. 出席情報照会（月別）

- ・ [出席状況（月別）] のタブをクリックすると、以下の画面が表示されます。
- ・ 出席情報照会（月別）では、自分が履修している授業、あるいは過去に履修していた授業の出席状況を検索した年月ごとの一覧で確認することができます。

出席情報照会（学生）

出席状況（月別） 出席状況（授業別）

信州太郎さんの出席状況

月別にあなたの出席状況が確認できます。

検索月

2014 - 年 1 - 月

検索

前月

翌月

授業名	曜日・時限	学期	出席回数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点
電気回路実験Ⅱ	月2	前期	3/16																															
微分積分学Ⅱ	火3	後期	3/16																															
映像・人文学	水5	前期	3/16																															
電気回路	木3	前期	2/16																															

○：出席、×：欠席、／：休講

項 目	説 明
検索月	・ 検索したい年月を指定して、[検索]ボタンをクリックすると、指定した年月の出席状況が表示されます。 ・ 検索月は、当該年度を含む過去4年間に限りです。 ※ただし、本システムが導入された2014年度より前の情報は参照できません。
前月・翌月	[前月]をクリックすると、検索月に表示されている月の前月に移動します。 [翌月]をクリックすると、検索月に表示されている月の翌月に移動します。
授業名	履修している授業名が表示されます。
曜日・時限	履修している授業の曜日・時限が表示されます。
出席回数	・ 出席回数が表示されます。 ・ 実施した授業の実施回数が分母で、そのうち出席した回数が分子に表示されます。 ※出席回数は翌日朝反映されます。
カレンダー	・ 土曜日は青色、日曜日は赤色で表示します。 ・ 出席状況が以下の記号で表示されます。 ■出 席：○ ■欠 席：× ■休 講：／（スラッシュ）

2-2. 出席情報照会（授業別）

- ・[出席状況（授業別）]のタブをクリックすると、以下の画面が表示されます。
- ・出席情報照会（授業別）では、年度を確定後、自分が履修している授業、あるいは過去に履修していた授業をセレクトボックスから選択します。
- ・「出席回数」、「出席率」、「欠席回数」といったより詳細な出席情報を確認することができます。

出席情報照会（学生）

出席状況(月別) 出席状況(授業別)

授業別にあなたの出席状況が確認できます。

年度	2013 ▾	年度確定
授業	映像・人文学【前期】[水・5] 映像・人文学【前期】[木・6] 微分積分学Ⅱ【後期】[火・3] 電気数学演習Ⅱ【前期】[月・2] 電気物理【前期】[金・3]	授業確定

- ・[授業確定]ボタンをクリックすると、以下の画面が表示されます。

出席情報照会（学生）

出席状況(月別) 出席状況(授業別)

授業別にあなたの出席状況が確認できます。

年度	2013 ▾	年度確定
授業	微分積分学Ⅱ【後期】[火・3]	授業確定

微分積分学Ⅱ【後期】[火・3]

出席状況	出席回数	出席率	欠席回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12/16	7/8	4	0	10/01	10/08	10/22	10/29	11/05	11/12	11/19	11/26	12/03	12/10	12/17	12/24	01/07	01/14	01/21	01/28
				○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○

○＝出席、×＝欠席、／＝休講

項 目	説 明
年度	・ 検索したい年度を選択して、[年度確定]ボタンをクリックすると、指定した年度に履修している授業が表示されます。 ・ 検索年度は、当該年度を含む過去4年間に限ります。 ※ただし、本システムが導入された2014年度より前の情報は参照できません。

授業	・ 指定した年度に履修している授業がセレクトボックスに表示されます。 ・ 授業を一つ選択して[授業確定]をクリックすると、選択した授業の出席状況が表示されます。
出席回数	・ 実施した授業の回数の合計が分母で、そのうち出席した回数が分子に表示されます。 ※出席回数は翌日朝反映されます。
出席率	・ 該当授業の実施回数に対しての出席率が表示されます。 ※出席率は翌日朝反映されます。
欠席回数	・ 該当授業の欠席回数が表示されます。 ※欠席回数は翌日朝反映されます。
出席状況リスト	・ 一番上段に授業回数、中段に授業の実施日、下段に出席状況が表示されます。 ・ 出席状況が以下の記号で表示されます。 ■出席：○ ■欠席：× ■休講：／（スラッシュ） ■データなし：－（ハイフン）



効果的に使う 

学内ネットワーク

● ACSU：握手&キャンパス情報システム

学内では、ACSU：握手(<https://acsu.shinshu-u.ac.jp/>) にログインすることによりネットワーク接続の利用ができます。

学生毎にID・パスワードが発行されます。IDは、コンピューターに「自分自身であること」を証明するものでパスワードは、暗証番号に相当するものです。



ID・パスワードの書かれたアカウント通知書が、学生毎に配付されます。大切に保管してください。



● パソコンの利用可能な場所

全学教育機構 10 番講義室／図書館

● 有線LAN接続口設置場所

42・43・56・62・65・71 番講義室

※全学教育機構建物内では、無線LANを利用することができます。

■ 学内ネットワーク利用上の注意

- ①ID・パスワードを他人に教えない。
- ②他人のID・パスワードを無断で使用しない。
- ③迷惑メールを出さない。
(営利目的や他人に迷惑をかけるような内容のメールの利用が発覚した場合は、利用の制限や利用登録を抹消することもあります。)
- ④その他
 - ・著作権やライセンスなどを無断で使用しないこと。
 - ・掲示板などインターネットを通して不用意な情報掲載をすると、場合によっては訴訟などの対象にされることもあるため、様々な注意が必要です。

十分な自己管理・自己責任で利用し、キャンパスライフに役立ててください。

■ その他

ネットワークに関する質問は、ACSUや総合情報センターホームページの「お知らせ」などを確認する、ITピアサポート室に相談するなどしてください。

・総合情報センターホームページ <https://www.center.shinshu-u.ac.jp/>



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	8:30～19:30
	土	11:00～14:00
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	10:30～19:30
	土	11:30～13:30

旭会館2階

生協事務室 ☎37-2982	月～金	9:30～18:00
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

- 生協・共済・学食パスについては、生協事務室（旭会館2階）へお越し下さい。



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	10:00～18:30
	土	10:30～14:00

あづみホール2階

食堂 ☎37-2981	月～金	8:15～16:30
-------------	-----	------------

きこうラウンジ

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

- 書籍では、書籍・雑誌の販売及び TOEIC 等・各種検定の申込み、購買では文房具、パソコン・白衣等の教材・勉強用品、日用雑貨の販売、JR 切符、国内・海外旅行航空券、宿泊、レンタカー、運転免許まで大学生活をサポートしています。

また、切手、印紙、宅配便の取次や国際学生証（ID カード）の発行を行っております。

※教科書販売は、旭会館3階大会議室に特設会場を設けていますので、ご利用ください。

販売期間：4月4日（木）～4月17日（水）（土日は閉店）

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もあります。学生総合支援センター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。

● 徒歩や自転車での通学を心掛よう。

松本キャンパスでは、自動車での通学は禁止です。できるだけ公共交通機関を使用するよう心掛け、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。

不測の事故に備えて必要な保険に加入することをお勧めします。

◎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

◎安全ルールを守る

（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)

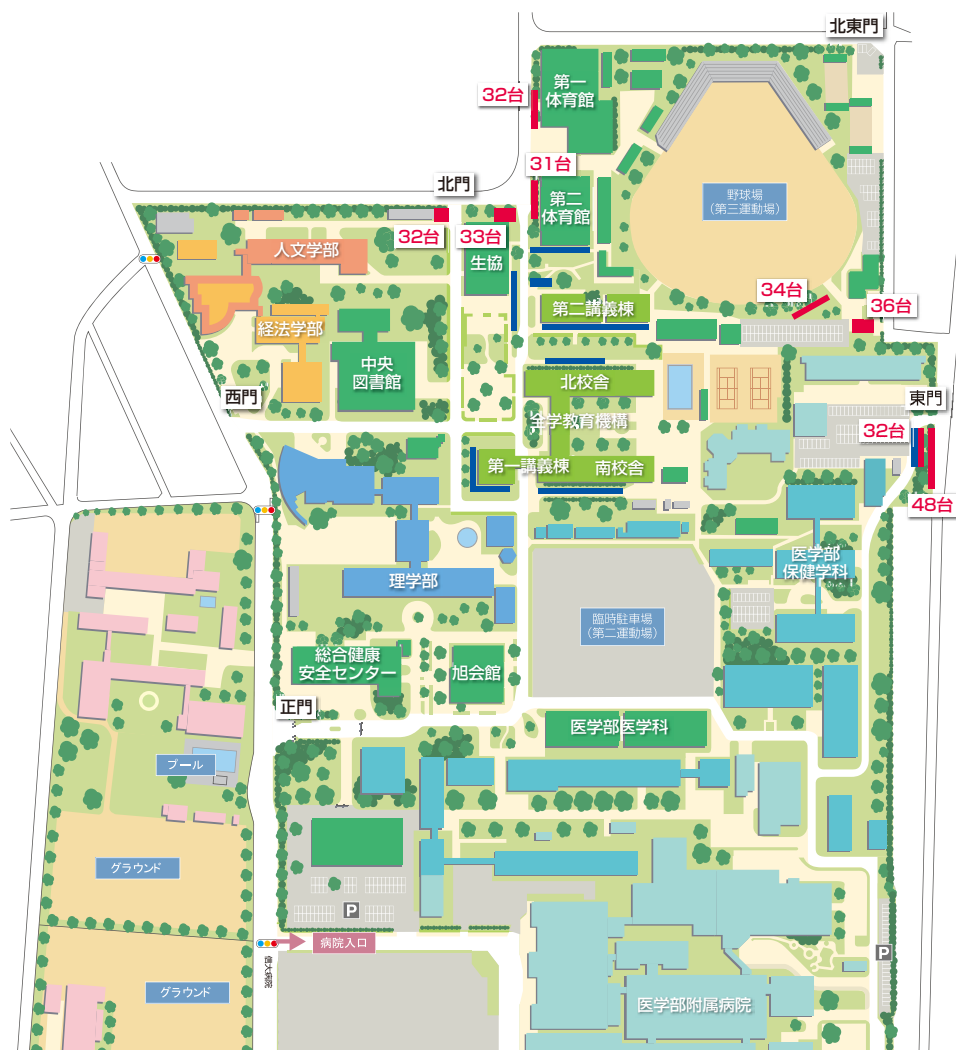
バイク専用駐車場へ駐車してください。

● 駐 輪 場

(MAP内 —— (青) 部)

必ず定められた場所に駐輪して下さい。

- 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。



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。

■ 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！



新入生の発行は、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)

■ 設置場所

全学教育機構南校舎 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／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、センター試験・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（2019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4月に、後期分は10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：2019年 4月26日（金）

後期分：2019年 10月28日（月）

●注意事項

1. 指定された引落し口座へは、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ときは翌営業日）に引落しを行います。

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4月中旬に、後期分は10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. 免除、徴収猶予又は月割分納を申請した場合、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. 引落し口座又は納入方法の変更をする場合には、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。

授業料免除等

授業料免除

本学の学生（研究生、聴講生等を除く）が、次のいずれかに該当すると認められる場合、その期の授業料の全額又は半額が免除される制度です。

1. 経済的理由により授業料の支払いが困難であり、かつ、学業優秀と認められる場合
2. 授業料の各期の納期前6月以内（新生は、入学した日の属する学期分の申請については入学前1年以内）において、学費負担者が死亡し、又は申請者もしくは学費負担者が風水害等の災害を受けたなどの特別な理由により、授業料の支払いが著しく困難であると認められる場合

授業料徴収猶予・月割分納

本学の学生（研究生、聴講生等を除く）が、次のいずれかに該当すると認められる場合、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（徴収猶予）・その期の授業料を月ごとに分割して支払うことができる制度（月割分納）です。

1. 経済的理由により支払期限までに授業料の支払いが困難であり、かつ、学業優秀と認められる場合
2. 申請者または学費負担者が風水害等の災害を受けるなど、やむを得ない事情により授業料の支払いが支払期限までに困難であると認められる場合

※学費負担者：申請者の学費を主として負担している方。

申請方法等

申請を希望する場合は、必ず説明会に出席してください。説明会の日程及び申請書類の受付期間等は掲示板及びキャンパス情報システムでお知らせします。

	前 期	後 期
説明会	1月下旬～2月上旬	7月下旬～8月上旬
申請受付期限	3月下旬	9月末日
選考結果通知（猶予・分納）	5月中旬	10月中旬
選考結果通知（免除）	8月上旬	12月中旬



成績優秀学生授業料免除

学業成績が特に優れ、かつ、人物優秀であると認められる学生に対して、当該年度の後期分授業料の全額又は半額を免除する制度です。対象学生には、10月下旬にお知らせします。選考基準等は学部（研究科）により異なりますので、詳細については、所属学部（研究科）の案内又は学務係にお問い合わせください。

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
http://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地方公共団体及び民間育英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貸与（返還の必要があるもの）又は給付（返還の必要がないもの）されます。

■ 日本学生支援機構 (<http://www.jasso.go.jp/>)

● 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。（申請期間は事由が発生した月から12ヶ月以内まで。）

貸与月額（2019年度）

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（2019年度）

区 分	予約採用	在学採用
学 部	1年次 4月*	1年次:5月上旬 2年次以上:4月下旬

*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1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。
- ・第一種奨学金の20,000円と40,000円は2018年度入学者から選択可能（編入学生除く）

● 給付奨学金（返済不要）

経済的に困難な状況にある低所得の生徒に対して、大学等への進学を後押しすることを目的とした奨学金です。申請は高等学校等在学時の予約採用のみとなります。

給付月額（2019年度）

区 分	種 類	給付月額 → 授業免除後の給付月額
学 部	給 付	自 宅：20,000円 → 0円 自宅外：30,000円 → 20,000円

・給付奨学生は授業料が全額免除されるかわりに給付月額が減額されます。

受付期間等（2019年度）

区 分	予約採用	在学採用
学 部	1年次 4月*	行いません

*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

採用決定後

●返還誓約書の提出

採用決定後「返還誓約書」の提出が必要となります。期限までに提出しない場合は、奨学金の振込が停止し採用取消となりますので、十分注意してください。

●貸与期間中の異動・月額変更

休学、退学、留学等により学籍に異動が生じる場合、貸与月額の変更や、奨学金の辞退を希望する場合は、所定の用紙により手続が必要となりますので、早めに奨学金担当窓口にお問い合わせください。

●継続願の手続

貸与期間中は、毎年1回（12月～1月頃）インターネットによる「奨学金継続願」の提出が必要となります。期限までに提出しない場合は、奨学金が廃止となりますので、必ず手続をしてください。「継続願」提出後、学業等について審査を行い、次年度奨学金継続の可否を決定します。

●貸与終了時の手続

「貸与奨学金返還確認票」を受け取り、「リレー口座」加入申込の手続をしてください。

■ 地方自治体・民間育英団体などの奨学金

地方自治体・民間育英団体などの奨学金は、大学を通じて募集を行うものと各団体が直接募集を行うものがあります。2018年度、大学を通じて募集した主な奨学金は以下のとおりです。大学を通さずに募集する奨学金は、出身の都道府県や市区町村または奨学団体等に直接お問い合わせください。

地方自治体の奨学金

地方自治体	月額（円）	募集時期
福島県	35,000	6月上旬
茨城県	40,000	4月中旬
新潟県	41,000	6月中旬
石川県	44,000	4月下旬
福井県のづくり	60,000	4月中旬
岐阜県	32,000(併用 16,000)	4月下旬
愛知県	25,000	5月下旬
沖縄県	学部生：45,000 修士：70,000 博士：80,000	4月上旬

民間育英団体などの奨学金

民間育英団体	月額（円）	募集時期
アークランドサカモト奨学財団	(給付) 30,000	4月上旬
川村育英会	(給付) 学部：30,000 大学院 60,000	6月上旬
COSINA奨学会	(給付) 50,000	5月中旬
小林育英会	(給付) 25,000	4月下旬
信濃育英会	(給付) 1回のみ300,000	6月下旬
TAKEUCHI育英奨学会	(給付) 60,000	6月中旬
中村積善会	(給付) 30,000	5月上旬
日揮・実吉奨学会	(給付) 1回のみ300,000	5月上旬
三菱UFJ信託奨学財団	(給付) 35,000	5月中旬

掲載した団体は一例です。また、募集時期は年度により異なる場合があります。
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。

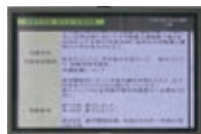
■ 奨学金に関する諸注意

●掲示板等を確認すること

各種奨学金の募集・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、掲示板・信州大学「キャンパス情報システム」により周知します。奨学金の貸与（給付）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。



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 TEL 0263-37-2184
http://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）

理解しよう

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・学務係やクラス担任のほか、家族・保護者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、医師の診断書を添えて休学願を提出し、学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、学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、学長の許可を得て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のとして扱われます。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「コピペ」、授業出席の代返等**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・卒業が遅れる等の不利益を被る場合があります。

【表1】

区分	懲戒対象行為 事 項	該当する懲戒の種類
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
	⑤未成年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
	⑥未成年者の飲酒行為	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 犯罪行為	①殺人、強盗、強姦、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（表2参照）を行った場合は、懲戒となり、さらに表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部の科目
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。		
単位認定に係るレポート（卒業論文等含む）の行為	その他不正な行為と認められること。	認定しない	認定しないことができる
	他人の著作物を盗用すること。		
	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。			

保険の種類を知っておこう！

大学が案内する学生保険

信州大学では、一部の学部を除き保険への加入は任意となっています。

しかし、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）にあった場合を考え、何かしらの保険に加入することを推奨しています。

※加入に関する詳しい内容は、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）

（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。）

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。



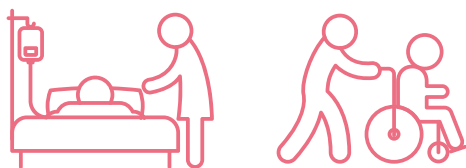
クラブ活動中及び個人申込のインターンシップ等の賠償や、バイク・自動車などの運転中の事故による賠償は対象となりません。



■ 学研災付帯学生生活総合保険（付帯学総）

（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。）
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、個人申込の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。

※この保険の窓口は、
東京海上日動火災保険株式会社（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（付帯学総の問合せ先は、東京海上日動火災保険株式会社です。）

➡ 学生総合支援センター 課外生活支援グループ TEL 0263-37-2197
http://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）について窓口相談してください。

: 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: 海外渡航届を所属する学部の学務係に提出

: 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: 入寮願を大学と寮の両方に提出

: 入寮の7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: 退寮願を大学と寮の両方に提出

: 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、P34～参照

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、全学教育機構の講義室を使用したい

A: ①教室使用予定表に予約を書き込む

②教室等使用受付票を提出

: 空きがあれば当日の予約可

: 課外活動以外で使用する場合は、窓口で相談下さい。

Q: 全学教育機構の講義室を使用したい（土・日・祝日）

A: ①教室使用予定表に予約を書き込む

②教室等使用受付票を提出

③教室使用許可願を提出（顧問教職員のサインが必要）

: 使用する事前に

※顧問教職員のサインもしくは押印が必要

Q: 体育館やグラウンド・テニスコートを使用したい

A: ①各予約表または使用受付簿に予約を書き込む

②施設使用許可願を提出

※授業時間帯は原則として利用できません

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予約簿に予約を書き込む

②物品借用願を提出

: 数に限りがあるので使用する日の7日前までに予約が必要

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生協事務室で予約（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承認印をもらう
利用は20:00まで

Q: 和室・多目的室を使用したい

A: ①それぞれの使用予定表に予約を書き込む

②使用受付票を提出

: 和室は旭会館2階、多目的室は第2体育館2階です。

Q: 草津セミナーハウス（群馬大学）を利用したい

問合せ・予約は群馬大学へ

A: ①電話・メールにて空状況を確認し、予約する。

②草津セミナーハウス使用願・名簿を窓口提出

: 使用する日の14日前までに

Q: 新しく学生団体（サークル等）を作りたい

A: 団体設立届・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・催物開催届を窓口提出（ハンフレット・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域所轄警察署へ（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
：掲示板上に、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
：発行までに1週間かかります。

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願に記入し、窓口に出す
：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P19参照）
：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P18参照

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P19参照）
：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P19参照）
：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P19参照）
：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・改名届
：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：現住所、所属先、電話番号を変更した

- 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
：学部のでめる時期
：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
：学部のでめる時期
：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ましょう。それでも無い場合は、全学教育機構南校舎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します。必ず共通教育窓口へ届くとは限りませんが、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およ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、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：信州大学生生活協同組合（生協）購買部でコピーカードを購入（500円、1,000円、3,000円、5,000円、10,000円カード）
：随時
：あづみホール、旭会館1階、きこうラウンジ、人文ホール、各学部建物内
※あづみホール、旭会館1階は現金の使用も可能です。

Q：ピアノの練習をしたい

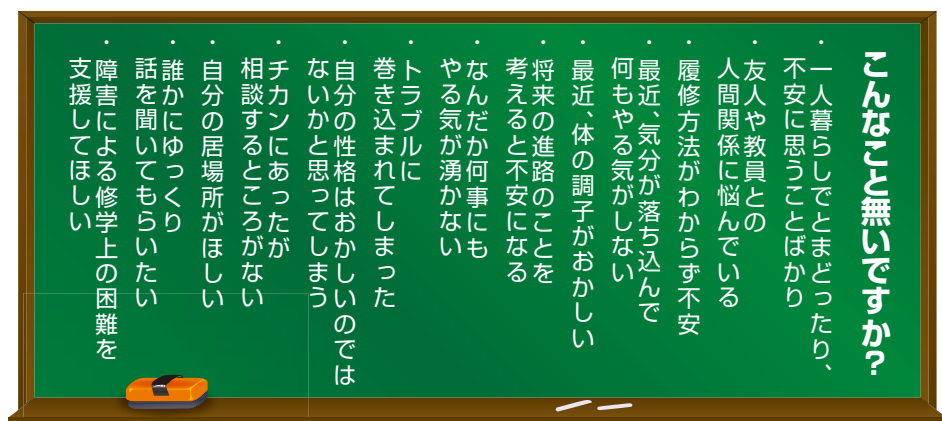
- A：窓口へ申し出て、ピアノ練習室使用申込書の記入
：随時

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・・・

- ・修学・就業上の地位や権限を背景とした異性への誘い掛け・嫌がらせや、性的意味を持つ言動で相手を不快にさせることのほか、卑猥なポスターなどで修学環境を損ねるようなことも含まれます。
- ・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ないだけに、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・・・

- ・パワー・ハラスメントとは、職員（上司一部下）間の、就業上のハラスメントです。

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、全学教育機構、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もありません。
- ハラスメントを受けていることを聴いてもらいたいときだけでも連絡して構いません。
- 相談は友人と一緒にでも構いません。
- 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、関係の部局長と協力して「申入れ」や「ハラスメント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、ACSU（握手）内お知らせでご覧になるか、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事態の解消を依頼することをいいます。事実調査はせず、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にしてもらえばよい、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、または事実調査をした上で、それに対して判断し、ハラスメント解消のための適切な措置を求めたいときは、あなたの要望によって、学長の下に「ハラスメント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、前記「ハラスメントのない大学にするために」→「信州大学キャンパス・コード」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 8:30～17:00 【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。
女性センター・ バレー松本	一般相談、女性弁護士 による法律相談(要予約)	0263-39-1105	【一般】(電話)火、第1・第3水・金 9:00～12:00 (面接)月・火・木・金 13:00～16:00、 第4金 16:00～19:00(要予約) 【法律】予約方法、実施日等は直接確認願います。
長野県警・ 性犯罪被害 ダイヤルサポート110	相談電話	026-234-8110	24時間対応
上田市市民プラザ・ゆう	専任相談員による 一般相談、女性弁護士に よる法律相談(要予約)	0268-27-3123	【一般】火 11:00～18:00、木 10:00～17:00、 第2・第4土 10:00～17:00 (土曜の相談及び面接相談は要予約) 【法律】予約方法、実施日等は直接確認願います。
伊那市人権男女 共同参画係	女性のための相談	0265-78-4111	(電話) 平日 8:30～17:00 (面接) 火・木 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(長野地方務局)

● 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
女性センター・バレー松本	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)	026-224-3626	平日 9:30～16:00
長野地方務局人権擁護課	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・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、解決方法や対処と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おこなっています。ベッドも用意してありますので、気分の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	○	午前 ○	○	午後 ○	午前 ○
メンタルヘルス	○	○	○	○	○
皮膚科	}				
整形外科					
婦人科					

日時は窓口にお問い合わせください

センター受付に直接又は、
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。
- 軽症の病気やケガの応急処置・看護相談は、全学教育機構南校舎1階の保健室でも受けられますのでご利用ください。

■ 松本地区以外の学部健康相談

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。

緊急当番医はセンターHPをご覧ください。



- 総合健康安全センター 緊急医

<https://www.shinshu-u.ac.jp/institution/kenkou/kenko/kinkyui.html>

- ながの医療情報Net

<http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/qq20/WP0101/RP010101BL.do>

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

皆さんの大学生活は始まったばかりですが、あっという間に過ぎていきます。大学を卒業し、社会人になる時、誰も自分に合った仕事をし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

実際の就職活動は3年生の後半から始まりますが、就職活動が始まった時に困らないよう1年生のうちから準備をして、3年生の前半までには将来自分自身が何をしたいのかをイメージしておきましょう。キャリア教育・サポートセンターは、そんな皆さんのお手伝いをします。

※就職活動のスケジュールは変更になる場合があります。

■ 就職相談 (専門家による個別相談)

学生の皆さんが、目標を見つけ、それに向かって有意義な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、身だしなみ、メイク、面接等、演習も交えた実践講座もあります。

■ 学内合同企業説明会

業界・企業・職種研究が学内にて行えるよう、合同企業・官公庁説明会を年に数回、開催しています。信大生を採用したいと、全国から多くの企業が出展します。



学内合同企業説明会

※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?」「私はどうになりたい?」

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?」
インターンシップや、合同企業説明会にも参加しよう!



Step
③

エントリー

各就職情報サイトや企業HPから受けたい企業にエントリー! 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?

インターンシップ
ってなに?

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をクリック!
キャンパス情報には就職活動前にも
役立つ情報が掲載されています。

- 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
- OB・OGが在籍中の企業情報
- インターンシップ情報
- 全国の合同企業説明会情報

信州大学 キャリア教育・サポートセンター
全学教育機構棟 南校舎

電話: 0263-37-3164

メール: gakumu-syusyoku@shinshu-u.ac.jp

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。

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います。

■ スポーツ部会所属団体

陸上競技部
水泳部
硬式野球部
全学硬式庭球部
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
剣道部
全学弓道部
体操競技部
競技スキー部
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
男子バレーボール部
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
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
女子サッカー部
YOSAKOI祭りサークル 和っしよい
フェンシング部
軟式野球部
アルティメットサークル LOOSE
男子ラクロス部
女子ラクロス部
車椅子バスケットボール部SEROWS
ダブルダッチサークル D@works
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
グリーククラブ
棋道部
競技歌留多サークル
フラメンコ部
箏曲サークルことこと
医学部室内楽団
映画研究会



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
 - 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）
- ※多目的室は土・日・祝日、和室は日・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…＊休日の講義室、和室、多目的室は、鍵が必要です。窓口で受取りましょう。

返却期日を
厳守しよう！

■ 利用後は

- 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）

■ 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。



大学の施設の使い方

教育研究等施設

下表の本学附属教育研究施設は、実験実習に支障のない限り本学学生の学術研究活動・課外活動のために使用、宿泊が可能です。

■ 利用する時は？

- ①あらかじめ下記の使用申込先へ、電話で使用の可否を確認する。
- ②所定の様式により、下記の使用申込先へ、使用希望日の10日前までに申し込む。
なお、閉館日等については、当該施設へ事前に確認してください。

施設名	所在地	所管学部	使用期間	宿泊定員	使用申込先
教育学部附属 志賀自然教育研究施設	下高井郡 山ノ内町大字平隠	教育学部	通 年	30名	教育学部会計係 TEL026-238-4025
山地水環境教育研究センター	諏訪市湖岸通り	理学部	通 年	30名	理学部総務グループ TEL0263-37-2464
農学部附属アルプス圏 フィールド科学教育研究センター ＜西駒ステーション＞	伊那市大字 伊那字小黒日向	農学部	4/1～ 9/30	30名	農学部附属施設担当 TEL0265-77-1325
農学部附属アルプス圏 フィールド科学教育研究センター ＜手良沢山ステーション＞	伊那市大字 手良野口字沢山		4/1～ 10/31	45名	
農学部附属アルプス圏 フィールド科学教育研究センター ＜野辺山ステーション＞	南佐久郡南牧村 野辺山		5/1～ 10/31	50名	
信州大学 短期宿泊施設	松本市桐	教育学部	4/1～ 11/30	78名	学生総合支援センター TEL0263-37-2134



草津セミナーハウス

関東甲信越地区国立大学の共同利用合宿研修施設として群馬大学で管理する草津セミナーハウス（収容人員120人）があります。恵まれた自然環境の中で、対話や学習を重ねながら、豊かな人間性を育てる場として利用されています。

セミナー、クラブの合宿や卒業論文等の発表・討論会の種々の行事・会合等の利用に適しており、また、志賀高原、白根山等も近く、ハイキングやスキーにも便利です。

■ 利用する時は？

- ①あらかじめ電話・メールで下記連絡先に問い合わせる。
 - ②群馬大学に申し込む。
 - ③必要書類を学生総合支援センターに提出する。（学生総合支援センターを経由して群馬大学へ提出します。）
- なお、申し込み受け付けは使用開始日の4か月前から10日前までです。
（手続きの詳細は、下記の群馬大学担当者にお問い合わせください。）

	5月～9月	10月～4月
運 営 費	1,600円/日	2,100円/日
食 費	(朝食)480円 (昼食)520円 (夕食)1,020円	

※既納の運営費は還付されません。ただし、使用日の7日前までの取り消しについては、運営費の70%が還付されます。
運営費は1人につき1日（午後1時から翌日正午まで）の金額です。

■ 所在地・交通案内

所在地：〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町大字草津字白根737

交 通：JR吾妻線長野原草津口駅下車

JRバス草津バスターミナル循環バス（Aコース9分）

テルメテルメ前下車徒歩5分



草津セミナーハウスの利用については

- ➡ 群馬大学 草津セミナーハウス担当 TEL 027-220-7145 FAX 027-220-7620
E-mail : kusatsu-sh@jimu.gunma-u.ac.jp
http://www.gunma-u.ac.jp/studentlife/stu005/stu005_001/g2006

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。

また、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。

2018年度のVOLNETの活動

	参加したボランティア	参加人数	内 容
3月	ミツバチ環境セッション	3名	環境問題に取り組む学生のプレゼン会、会場設営や受付
	まつもと子どもたちの映画祭	8名	子どもたちと映画を見るイベント、会場案内や着ぐるみ補助
	未成年飲酒防止キャンペーン	3名	ティッシュ配りと共に新入生への呼びかけ
4月	暮らしと健康の博覧会	2名	きのこをテーマとしたブースのお手伝い、着ぐるみ
	ブラパーティー	4名	ブラダンスの発表会、舞台の裏方や駐車場整備
	ボランティアマッチング「あいばら」	5名	個人・団体・地域の交流イベント、スタッフとして運営の手伝い
	松本の未来応援プロジェクト	5名	子ども食堂の募金活動、フードドライブの手伝い
	国際平和祭Laula	17名	国際交流イベント、会場・屋台の手伝い
5月	大雪渓酒造まつり	4名	酒造のイベント、スタッフとしてお手伝い
	クラフトフェア	21名	全国から工芸職人の集まるイベント、会場設営と誘導
	かえるまつり	60余名	縄子通りでカエル好きを集めたイベント、スタッフとして運営
	老人ホーム夏祭り	8名	夏祭りの屋台の手伝い
	まつもと街中大道芸	6名	大道芸者と街を歩くイベント、スタッフとして手伝い
	やまびこパラダイス	2名	子ども向けのキャンプ、スタッフとして手伝い
	西日本豪雨災害の募金活動	4名	松本駅前での募金活動
	信州・大町山の子村キャンプ	16名	福島の子供たちにもむけた保養キャンプ、スタッフとして手伝い
	サマースクール	3名	小学生に勉強を教えたり、一緒に遊ぶボランティア
	てらこや	20名	お寺で子どもたちに勉強を教えたり、一緒に遊ぶボランティア
6月	老人ホーム夏祭り	5名	夏祭りの屋台の手伝い
	はぎの市	9名	萩町のお祭り、屋台の手伝いなど
	リレー・フォー・ライフ信州松本	5名	ガン患者に向けたイベント、スタッフとして手伝い
	松本マラソン	50余名	マラソンスタート時の手伝い、更衣室内など
	岡田地区ウォークラリー	7名	子どもたちと地域を歩くイベント、子どもたちの付き添い
7月	安原地区文化祭	3名	子ども向けの科学実験ショー
	はくらの学校	11名	ブース出展としてスライム作り
	あしなが募金呼びかけ	5名	松本駅であしなが育英会の募金呼びかけの手伝い
	銀嶺祭	30余名	子ども向けのブース展示
	しおじり街づくりフェスティバル	4名	市民団体の交流イベント、ブースのお手伝い
8月	オレンジリボンたすきリレー	2名	子どもの虐待防止の啓発イベント
	こどもしおじり	20名	子どもたちが職業を体験するイベント、スタッフとして手伝い
	はぐるまっぴ	2名	不登校の子どもたちに勉強を教えたり、一緒に遊ぶボランティア
	ヤング日本語教室	5名	外国由来の子どもたちに日本語を教えるお手伝い
	無料こども塾松本	2名	子どもたちに勉強を一対一で教えるボランティア

その他、他大学のボランティアサークルや、地域の様々な団体と意見交換会でボランティア情報を交換する機会も多く、スタッフの活動は様々です。地域の小学校や児童館との連携をとってボランティア企画もしています。

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。

Facebook：https://www.facebook.com/volnet.shinshu

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ず等と言われ加盟金・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。)



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。

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
- ➡ 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
- ➡ 長野県消費生活情報 <http://www.nagano-shohi.net>

■ 契約は慎重に

契約とは、「合意＝約束」です。検討した結果の契約であれば、後悔しない・トラブルに巻き込まれないために十分注意して契約すること。未成年者は保護者の承諾が必要です。

● 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）で販売会社へ通知（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。

- 発信した証拠が残るように、郵便局から「特定記録郵便」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。

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	□□□□
ルダ*外会社	□□□□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

学生の皆さんへ

新興宗教団体等からの勧誘に注意!!

本来の組織名を名のらずに、サークルへの勧誘を装っています。

<手口>

- 1 別のサークルを装っての勧誘やアンケート調査等と偽って声をかける。
- 2 世間話や趣味などの話題から住所・電話番号などの個人情報を聞き出す。
- 3 団体主催のセミナーや合宿に参加するように勧める。
このような流れで勧誘するケースが多く見られる様です。

まず!! 相手の身元を確かめる。
初対面の人に、個人情報をむやみに教えない!
関心がない時は、“きっぱりと断る!!” 勇気が大切。

～ 心配や不安、すでに被害に遭ってしまったら ～

学生相談センター窓口 TEL0263-37-3165

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しましょう。

■ 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、個人情報の入力に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、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)等の書き込みが横行しています。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。

- 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。



■ 女子学生は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する。
- 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く。
- 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！（してもらう！）
- ⑥普段通いながれた道でも、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光景をよく目にします。

しかし、構内には様々な人の出入りがあります。人を疑うわけではありませんが、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

2007年、全国の大学生の間で麻疹（はしか）が流行しました。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。

これらの感染症は、原因となるウイルスや菌が咳をした際に空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。人ごみは、感染している可能性のある人々が含まれている可能性が高いです。流行時には人ごみに出かけることは控えましょう。また、**マスクはこまめに捨てて交換**しましょう。

さらに、**帰宅時、調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗い**ましょう。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。



お酒・タバコの

正しい知識

●社会のルールを守る！

未成年飲酒は法律違反です。

信州大学では、平成29年4月1日から**未成年者の飲酒行為を懲戒の対象としています**。
 （詳細はP24～25を見て下さい）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。未成年者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た、さあタバコでもす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。癌について言えば、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。

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。喫煙習慣を身につけてしまっ

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。全席禁煙の飛行機や全館禁煙の会社も多くなっています。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。



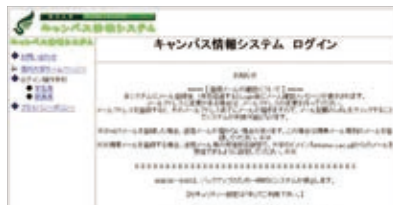
必要度、必要金額をよく考えて

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。



■ 何かあったらすぐ連絡

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、直ちに学生総合支援センターに連絡してください。

- 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。

■ 労働局や労働基準監督署にも相談できます

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 （松本労働基準監督署内）	0263-48-5693	平日 9：00～17：00
長野市	長野労働局総合労働相談コーナー （長野労働局雇用環境・均等室内）	026-223-0551	
伊那市	伊那総合労働相談コーナー （伊那労働基準監督署内）	0265-72-6181	
上田市	上田総合労働相談コーナー （上田労働基準監督署内）	0268-22-0338	

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。入寮の機会としては、定期一般募集と欠員の生じた場合の補欠募集があります。

定期一般募集は、こまくさ寮は一般入試の前に、こまくさ寮以外は後期に入ってから（10月～2月頃）補欠募集は不定期に募集します。

《こまくさ寮以外の募集は冬休み前に入寮ガイダンスを行っています。》

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舎規程等に基づいて、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	英岳寮	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184名 女子144名	男子 80名	女子 30名	男子24名 女子24名	男子128名 女子94名	男子60名 女子18名	男子96名 女子20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	2人	1人		1人	2人	1人	2人	1人
月額寄宿料	4,700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26,000円	約7,700円		約13,000円	約7,300円	約8,000円	約9,000円	約6,000円
食事の提供	有	無		有	有	無	有	無

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。)(2019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/>



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。

■ 加入する理由

病気・不慮の事故などで、20歳前に障害者になってしまった者については、全員20歳から障害基礎年金が保障されています。しかし、学生については、20歳以後在学中に障害者となった場合、国民年金に加入していない限り障害基礎年金が支給されず無年金になってしまいます。

また、基礎年金制度は、40年間（20歳～60歳）加入すること等を前提に満額の老齢基礎年金を支給することとされています。



■ 学生納付特例制度（学生の国民年金加入）

所得の無い学生のために、学生納付特例制度があります。将来、年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受けることができなくなること等を防止する制度です。

この制度は、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

●申請窓口

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

※信州大学は代行事務を行う許認可を受けていません。

学生納付特例にすると年金はどうなるか(通常納付・学生納付特例・未納の場合) ○:受給できる ×:受給できない

		通常納付	学生納付特例	未 納
障害基礎年金・遺族基礎年金 (受給資格期間)		○	○	×
老齢基礎年金	受給資格期間	○	○	×
	年金額に計算	○	× 納付金がある事が前提	×

障害基礎年金および遺族基礎年金を受給するためには一定の受給要件があります。

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、学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば、古い期間から順に納付が可能です。（追納）（ただし、承認を受けた年度の翌年度から起算して、3年度目以降は、当時の保険料に一定額が加算されます。）

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/kurasi/go mi/katei/index.html>



松本キャンパス 環境学生委員会



環境への取組み

信州大学は、各キャンパスにおけるエコキャンパスを構築する環境配慮活動の実践を基盤とし、全ての分野における環境教育・環境研究の推進と地域社会との環境活動の推進をととして、環境マインドをもつ人材の養成に取り組んでいます。

<http://www.shinshu-u.ac.jp/environment/index.html>

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。

具体例としては、新入生にエコバッグを配布したり、環境イベントに参加して他の団体や市民の皆さんと交流しています。このような活動を通して、皆さんに環境活動に興味を持ってもらうきっかけを作れたらと思っています。

また同時に、自分たち自身も楽しく活動していくことをモットーにしています。こんな私達ですが、活動等に興味を持っていたら、以下のメールアドレスまでご連絡ください。見学も大歓迎です。お待ちしております。

●環境学生委員会メール m_esc@shinshu-u.ac.jp

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

●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。

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

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)37-2439
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
全学教育機構共通教育窓口 (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)77-1309
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 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。

災害に遭ったら！

■ 各学部・全学教育機構の一時避難場所

- 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：全学教育機構（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。

※松本市防災マップ

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/hazard/index.html>

※松本市の避難場所

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/kurasi/bosai/torikumi/matsumotoshihinanbasyo.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。

信州大学学生総合支援センターホームページをご覧ください。

http://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/attention-info/50556.html

《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P55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。余裕があれば、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

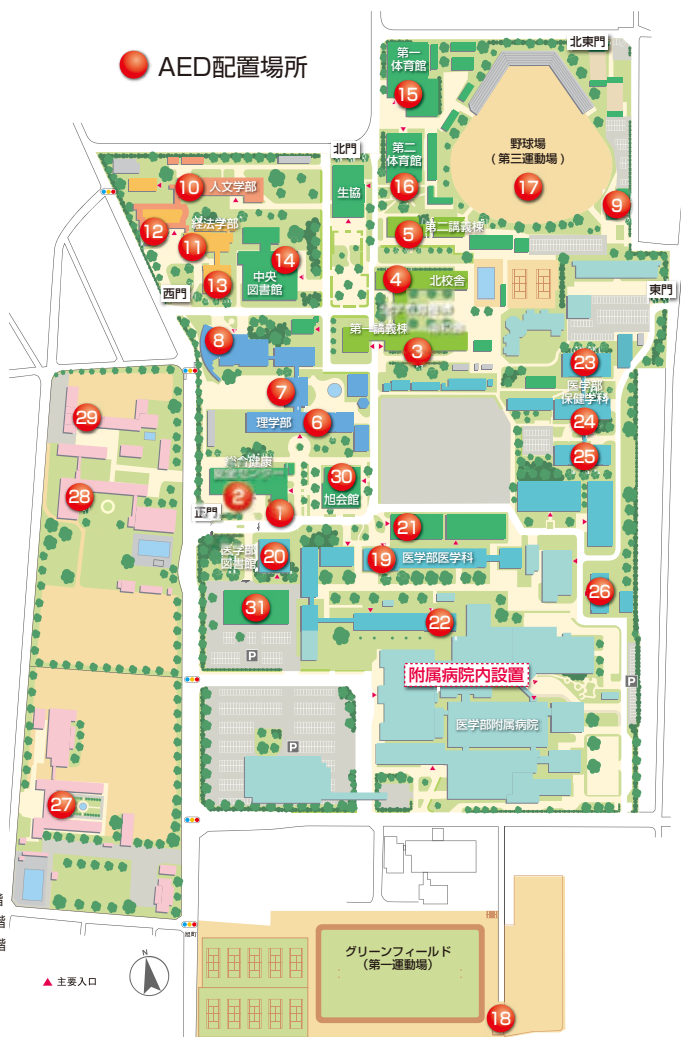
(自動体外式除細動器)

※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全学教育機構南校舎 1階ホール
④全学教育機構北校舎 3階
⑤全学教育機構第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経法学科校舎 1階入口
経法学科校舎 5階
⑫人文・経法学科校舎 1階
人文・経法学科校舎 4階
人文・経法学科校舎 5階
人文・経法学科校舎 6階
⑬経法学科講義棟 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
㉔医学部保健学科中学校舎 1階入口
㉕医学部保健学科南校舎 1階入口
㉖医学部加齢応応棟 (東側)
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

AED配置場所



▲ 主要入口



■ 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。

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松本広域消防局丸の内消防署の指導の下、**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、松本広域消防局丸の内消防署から、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、詳しくは掲示を確認してください。



■ 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(以下「学部」という。)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ある。

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

(平成16年12月9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、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、本学の名誉を著しく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
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 学長は、学部長又は研究科長の推薦に基づき、国立大学法人信州大学学生委員会の意見を聴取して、表彰を決定する。

(表彰の時期)

第5条 表彰の時期は、原則として入学式又は卒業式(大学院の学生にあつては、学位記授与式)の日とする。

(その他)

第6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、学長が定める。

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。

信州大学学生表彰に関する申合せ

(平成16年12月9日学生委員会決定)

信州大学学生表彰要項第3条第1項第1号及び第2号並びに第2項第1号及び第2号に定める本学学生の表彰の基準に該当する個人又は団体は、次のとおりとする。

(信州大学学長賞)

1 第3条第1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、その活動が国内外の公的機関において表彰されたもの

(信州大学功労賞)

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、日本選手権等に準ずる大会に出場し、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
- 附 則

この申し合わせは、平成16年12月10日から実施する。

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。

(施設の種類)

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、錠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

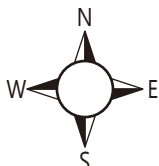
この心得は、平成28年4月1日から実施する。



信州大学
SHINSHU UNIVERSITY

エリアマップ

アルプス公園



蟻ヶ崎台

城山公園 城山

宮
瀨
本
村

丸ノ内中学校

宮瀨

宮瀨一丁目

おわたき

白坂

丸の内中学校

エディオン

ウェルシア

丸の内中学校

ツルヤ

スポーツクラブ

ゲームセンター

AGSセンター

くらす寿司

湯の巻

銭湯増祥

豚さん

食堂

秋吉

落

落1丁目

ロイヤル

ホスト

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上

市上



- 飲食店 (Restaurant)
- ファーストフード 喫茶店 (Fast Food / Cafe)
- 居酒屋 (Izakaya)
- コンビニエンスストア (Convenience Store)
- スーパー 食料品店 (Supermarket / Food Store)
- 物販店 (Goods Store)
- 書店 (Bookstore)
- ドラッグストア (Drug Store)
- 病院・医院 (Hospital / Clinic)
- 銀行 (Bank)
- 郵便局 (Post Office)
- サービス業 (Service Industry)
- アミューズメント 娯楽・銭湯 (Amusement / Entertainment / Bathhouse)
- 自転車・バイク店 (Bicycle / Motorcycle Shop)
- ガソリンスタンド (Gas Station)
- バス停 (Bus Stop)
- その他施設 (Other Facilities)





お知らせ

一覧を見る

- 2018年12月27日 【入学・経済・奨学金】 2019年度 奨学金入選ガイダンス
- 2018年12月20日 卒業生向けに本学窓口設置のお知らせ
- 2018年12月14日 平成30年度【奨励】授業料免除の審査結果について
- 2018年12月14日 奨学金・奨励金ガイド2019（新年度サークルガイド）作成について
- 2018年12月11日 平成31年度 新入生歓迎会について
- 2018年12月10日 【入学・経済・奨学金】 2019年度 奨学金入選ガイダンス

学生総合支援センターとは

学生総合支援センターでは、学生生活が豊かで充実したものになるよう、様々な支援を行っています。

偉大な一歩を踏み出す

- ・奨学金の申請ガイドと配付
- ・インターネットの活用
- ・奨励金制度に関する注意

知っておこう

- ・奨学金の制度
- ・奨励金・奨励金の活用【奨励金】
- ・奨励金に関する注意
- ・奨励金入選委員会

授業料免除について

金銭的負担の軽減
手続方法や条件、
免除率についてご案内します。

課外活動・サークルについて

課外活動
大学に在籍のあるサークル、部活動の一環を
ご案内します。

授業料免除・奨学金

入学金免除、授業料免除
制度、申請方法についてご案内します。

奨学金

国庫、アルパイト、
奨励金など授業料免除に
関するご案内をします。

学生課外活動について

サークル、部活動（新入生、部活動）の申請方法等のご案内をします。

授業料免除・奨学金

制度、申請方法についてご案内します。

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

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



信州大学 学生生活案内 2019

平成31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