



初めての一人暮らし ガイドブック

2025ver



目次

P4	挨 撈	>
----	-----	---

P5	掃 除	>
----	-----	---

P6	洗 濯	>
----	-----	---

P7	料 理	>
----	-----	---

Table of contents...

目次

P8,9	下宿生心得帳	>
P10	衣替え	>
P11,12	周辺の入パー	>
P13~16	病院関連	>

Table of contents...

目次

P17,18	娯楽	>
P19	物品購入アドバイス	>
P20	製作者メッセージ	>
P21	あとがき	>
P22	彦根市マップ	>

Table of contents...



新入生の皆様

ご入学

おめでとうございます

本書は、大学生になり一人暮らしを

始める新入生の皆様の

不安や心配事を少しでも解消するために

作成しました。

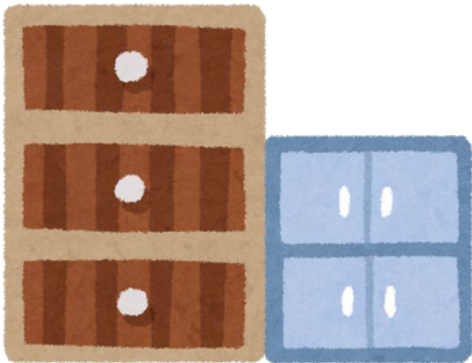
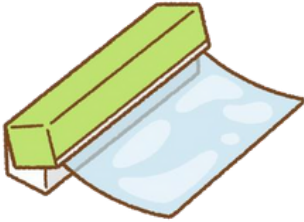
本書を読んで少しでも安心して新生活を

始めましょう。



生協学生委員会とんがり一同

掃除事情



- 先輩からのアドバイス
- ・ 食事の際に**お皿にラップ**を敷くと洗い物が**減少**！
 - ・ 水回りは**1週間に1度**は掃除を！ ← 怠るとカビが生えます。
 - ・ 収納を**増やす** → 部屋が**散らからない**！

買うとよいもの

- ・ 掃除機
- ・ クイックルワイパー（ウェットタイプも有り）
- ・ ウタマロ（泡タイプ）
- ・ 洗濯槽クリーナー



お洗濯事情

先輩からのアドバイス

- ・目安は**3日に1回**程度
- ・乾燥機能は**なくても良い**。干せば乾く。
- ・布団は気づいたら干す程度（洗わなくても**干すだけで良い**！）
- ・衣服は**裏返して**洗おう♪
肌に触れる面を十分に洗えます。
（袖やズボンのポケットなどを出して洗うと尚良し！）



買うとよいもの

- ・多めのハンガー
- ・コロコロ
- ・洗濯かご
（たためるタイプ）

料理

作り置きできるように、
タッパーやラップは揃
えておくといいよ

マルチポットが便利！
食器や箸は二つずつ
購入するのがおすすめ

食材の買いすぎに注意！
特に野菜はすぐ腐っちゃう...

乱切りにしたきゅうりと
ごま油と鶏がらスープの素を
入れて冷蔵庫に入れておく
これで一品完成！

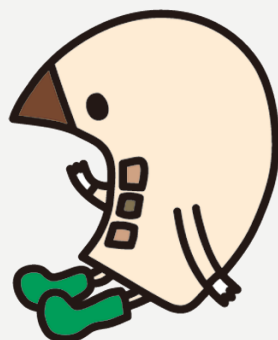
下宿生心得

①病院・スーパーの位置は把握しておく！

健康だから病院なんていかない...
なんてことはありません！
いざという時のために、
場所と行き方は把握しておきましょう！

②自転車大事！

通学、買い物など
移動は基本自転車推奨！



③家には一人しかいないよ！

炊事、洗濯、掃除、お金の管理...
家事は全部自分の仕事です！
やり方、ちゃんとわかりますか？

下宿生心得

④二度寝厳禁！

高校生まで起こしてくれる人がいた人
もう起こしてくれる人はいません
二度寝で遅刻、欠席しないでね...

⑤買いすぎ 作りすぎ注意

収納場所は意外と少ない！
たくさん買ったり作ると、
置く場所に困ってしまいます



衣 替 え

春



夏



秋



冬



上の写真が季節ごとの写真です。

- ・ 冬はその日の気温を調べること！最高気温だけを調べても、時間によって寒さが全く違います。外出しそうな時間の気温を全て見ておきましょう。
- ・ 手袋、マフラーは必須です。
- ・ 琵琶湖からの西風も強いので気をつけてね。

大学近くのスーパー

バロー



アミカ



業務用スーパー



フレンドマート(大藪店)



パリヤサンペデック



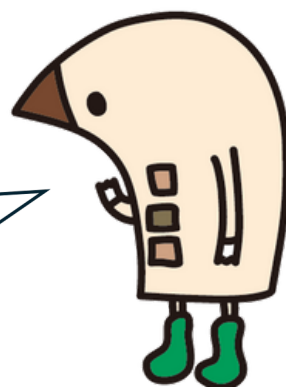
ベイシア



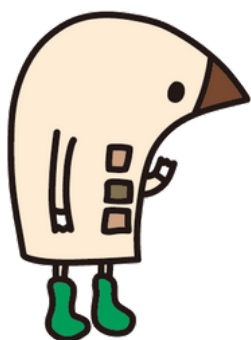
店	営業時間(月～土)	営業時間(日)
バロー	10:00～20:00	9:00～20:00
アミカ	9:00～21:00	9:00～21:00
業務用スーパー	9:00～20:00	9:00～20:00
フレンドマート大藪店	9:30～21:00	9:30～21:00
パリヤサンペデック	9:00～21:00	9:00～21:00
ベイシア	9:30～20:00	9:30～20:00

店	ペットボトル	アルミカン	スチールカン	ビン	食品トレイ	牛乳パック	段ボール
バロー	○				○	○	
アミカ	○	○	○	○			
パリヤサンペデック	○	○	○				
フレンドマート大藪店	○				○	○	
ベイシア	○	○	○	○	○	○	○

上記は大学近くのスーパーの営業時間と そこで集められているリサイクル物のまとめです！ 祝日はその曜日に準じて営業するお店が多いです！
自分の家の近くのスーパーがいつ営業しているのか、何を集めているかなど参考にしてください！



大学近くの病院

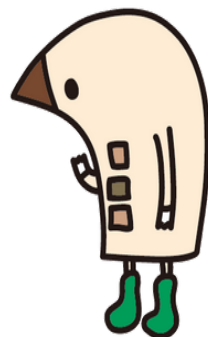


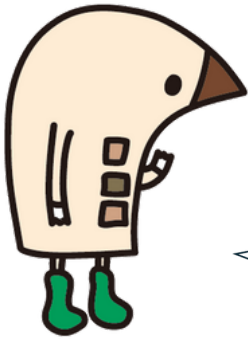
大学近くの病院をあげてみたよ。上の病院は内科だよ
他にも病院はあるから時間を見つけて探そうね

大学から離れた病院



大学から離れた病院もあげてみたよ。
上の病院も内科だよ。





一人暮らしで困らないためにも
次のことを抑えておこう！
事が起こってからでは遅いよ！

1

料理する人は軽いやけどなどの可能性があるので
絆創膏は常備しておこう！



2

一人暮らしだと熱でエラくても誰にも頼れないので
ひえびたや薬を常備しておこう！



3

そもそも病気にならないように普段から
健康に気をつけよう！



4

最寄りの診療所と処方せんが受け取れる薬局は
あらかじめチェックしておこう！





豆知識



病院は家から近いところを選ぶべし！
最後のページに地図を載せています。
地図中の●は病院を示しているのです是非参考に！



大体の薬局は処方箋受付が19時までですが、
スギ薬局は21時までやっています！
予定があっても薬を受け取れる安心感。

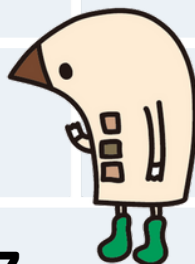


一人暮らしは、病院まで自力で行かなければなりません。体調が悪いと思ったら、動けるうちに早めの受診を。



冷えピタや薬を日頃からストックしておくべし。
体調が悪くなってから買いに行くのは超大変です

先輩の経験談です
是非参考にしね





AMUSEMENT 娯楽施設

実は南彦根、娯楽施設がめっちゃ少ないんです…。
ですが！その少ない娯楽施設をここでできる限り紹介します！

01



Style

住所 彦根市長曾根南町432
営業時間 24時間営業

24時間営業なのが魅力的です！
しかし、基本キャッシュレス限定なので
要注意。

@time

住所 彦根市平田町581-3
営業時間
平日・日 AM10:00~AM2:00
金・土 AM10:00~AM5:00

カラオケだけでなく、ダーツ・ビリヤード・
卓球で遊ぶこともできます！

02



他にもベルロードには、
ファミレス、ラーメン屋、焼肉
屋など様々なお店があります！
放課後や空きコマなどに
来てみるのもいいかも。



南彦根最大の複合型施設

ビバシティ

ビバシティはショッピング、娯楽施設、飲食店…等々何でもあります。
県大に通っていたら一度は必ず行くはず。
ここではその一部をご紹介します！



03



カラオケライブ

営業時間

10：00～0：00

ビバシティシネマ

営業時間

8：30～0：00



04

05



ラピュタボウル

営業時間

10：00～23：45

(土日のみ0：00まで)

物品購入アドバイス

先輩の意見や本ページの筆者の感想をもとに
あると便利なもの、なくて困ったものを
チェックリスト形式でリストアップ！
一人暮らしで何を買えばよいのかわからない
そんな時に参考にしよう！

チェック	物品名	コメント
	炊飯器	自炊をする、しないに関わらず お米を食べたい人は買うべき
	電気ケトル	時間のない朝にすぐに お湯が沸かせるので便利
	本棚	意外と多くなる教科書 置き場がなくなるので あったほうが良い
	電気ストーブ	彦根の冬は結構寒い 浴室の前にあるととても助かる
	取っ手の取れる フライパン	狭い収納スペースに収めることが 出来るのでとても便利
	除湿器	梅雨の時期に洗濯物が乾かない という悩みを解決してくれます

製作者メッセージ

本誌を制作した人からの応援メッセージです



さき

初めての一人暮らしはわからないことが多くて最初は大変だけど、確実に自分の力になります。わからないことがあるときは、先輩方に相談したり自分で調べたりして、ぜひ頑張ってください。

なにか困ったことがあれば本書を見返したり、先輩に相談したりしましょう。必ずアドバイスが得られるはずです。



おのちゃん



しゅうと

大学生になって新しい事が増え、一人では分からない時があると思います。そんな時は、友達、教授、先輩に聞いてみよう！あなたはひとりじゃないのです！

楽しいことも大変なこともあるけど、大学生活をめいっぱい楽しんでください！



よな



きら

大学生になると自由な時間が多くあるので好きなことができます。やりたいことを見つけて全力で取り組んでみてください！！

A decorative header featuring a branch of pink cherry blossoms and a small green bird perched on a branch.

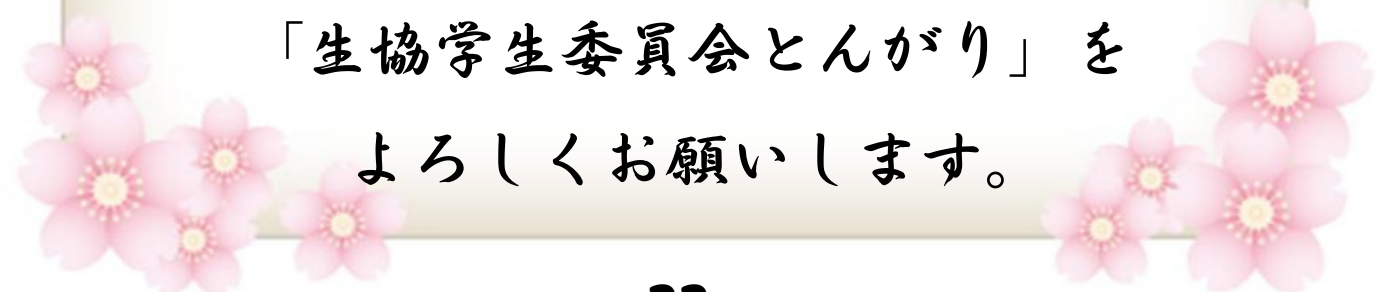
本書の内容はいかがだったでしょうか。

皆様の不安や心配事を少しでも
解消することが出来たのなら幸いです。

これからも困ったことがあれば
本書や同じように下宿をしている先輩を
頼りましょう。

最後になりますが、
本書を作成した「とんがり」は
ほかにも学生の生活をよりよくするための
活動を行っています。

今後の学生生活において
「生協学生委員会とんがり」を
よろしくお願いします。

A decorative footer featuring pink cherry blossoms.

彦根市マップ

- 病院
- スーパー
- カラオケ





Have a better
university student life!

