

# 東北自治総合研修センター 研修生のしおり



## 研修を受講されるみなさまへ

この「研修生のしおり」は、研修を受講されるみなさまに充実した研修を受講いただくため、また、なごやかで快適な規律ある寮生活を送っていただくために、守るべきルールや施設利用の概要を記したものです。

このしおりをあらかじめよくお読みいただき、有意義な研修生活を送ることができるよう準備しましょう。

# 受講の前に・・・

あらかじめ各研修機関から配布された実施要領等をよく読んで、研修に支障がないように準備しましょう。

## ■ 携行品について

### ① 必ず携行いただきたいもの

- ・ 筆記用具、ノート類
- ・ 「研修生のしおり」や研修機関から配布された実施要領等
- ・ 洗面用具、バスタオル、フェイスタオル
- ・ その他、研修機関から指示されたもの



### ② 携行すると便利なもの

- ・ パジャマ等(浴衣を売店で貸し出しています ※有料 )
- ・ ティッシュ(ボックスティッシュを売店で販売しています)
- ・ 体温計
- ・ 運動着、運動靴(体育館用)
- ・ 入浴用バッグ

#### 〈長期研修の場合〉

- ・ 運動着、運動靴(外用, 体育館用)
- ・ 健康保険証
- ・ ノートパソコン等

# 入寮手続

## ■ 交通手段について

自家用車等で来所の際は、センター内駐車場に駐車してください。

なお、駐車場内での事故及び盗難等については、研修センターは一切責任を負いませんのでご注意ください。

地下鉄・バスをご利用の方は、泉中央からのバス時刻表を参照してください。



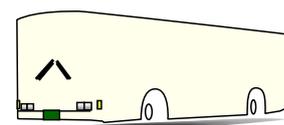
## ■ 受付及び入寮について

入寮受付 1階ロビーの受付カウンターで行います。

※前泊する方は、22:00 まで 1階防災センターで入寮手続を済ませてください。

受付を済ませたら、指定された宿泊室に移動し、入口に名札を掲示して荷物等の整理をしましょう。また、非常時の避難経路は、必ず確認してください。

開講式開始時刻の 5 分前までに、指定された教室に集合しましょう。



# 青葉寮生活

## ■ 宿泊室について

宿泊室は、全室個室となっています。

利用期間中は、各自で清掃し、整理整頓に努めるとともに、カードキーは各自が責任を持って保管しましょう。また、貴重品等の管理も、各自でお願いします。

入室後、カードキーを所定のキーボックスに差し込むと室内の電気設備が作動します。なお、オートロックではありませんので、部屋を離れる際は、カードキーを使って施錠しましょう。

宿泊及び入浴方法については、各室に備え付けの「寮生活のしおり」をご覧ください。また、ベッドメイキングは、各自で行ってください。

宿泊室でインターネットが利用できます(無料)。ただし、パソコンとLANケーブルは、各自で準備してください。



## ■ 入浴について

大浴場・中浴場があり、それぞれシャワールームも設置しています。

(シャンプー・ボディソープは備えていますが、タオル類は、各自準備願います。)

洗面室・脱衣所には、乾燥機付き洗濯機(無料)があり、自由に利用できます。(洗剤は売店で販売)

## ■ 喫煙について

宿泊棟での喫煙はできません。喫煙の際は、携帯灰皿を持参し、指定喫煙所を利用してください。(電気加熱式タバコ等を含む)



## ■ 外出・外泊等について

外出するときは、1階防災センターで外出者記録簿に名前を記載し、カードキーを預けてからの外出です。門限は、23:00です。(時間厳守)

23:00から翌朝6:00までは、通用口を施錠します。

原則として外泊はできません。ただし、やむを得ない事情がある場合は、各研修担当者に相談願います。

## ■ 食事について

朝食・夕食は給食制で、食券の購入は必要ありません。ただし、一週間を超える長期研修の方やアレルギー等健康上の理由がある旨を事前申請した方は、給食制の対象外とします。

昼食は当日食券を購入すれば食べられます。

## ■ 衛生管理について

施設各所に、ハンドソープやアルコール消毒液を設置しています。

# 研 修

## ■ 研修について

研修時間、科目、教室等は、各研修機関から配布される資料をご覧ください。また、研修中は、体調管理に十分気をつけて下さい。

### ➤ 服装

研修中の服装は、開・閉講式の際はふさわしい服装（男性はネクタイ着用）とします。ただし、クールビズ期間は、この限りではありません。

それ以外の研修受講時は、講師に失礼のない服装にしてください。

なお、教室では必要に応じて換気をしますので、体温調節のできる服装で参加してください。

また、研修中は、名札を必ず左胸に着用してください。

### ➤ 飲食

教室、演習室、図書室、講堂での飲食はできません。

各階ラウンジを利用してください。



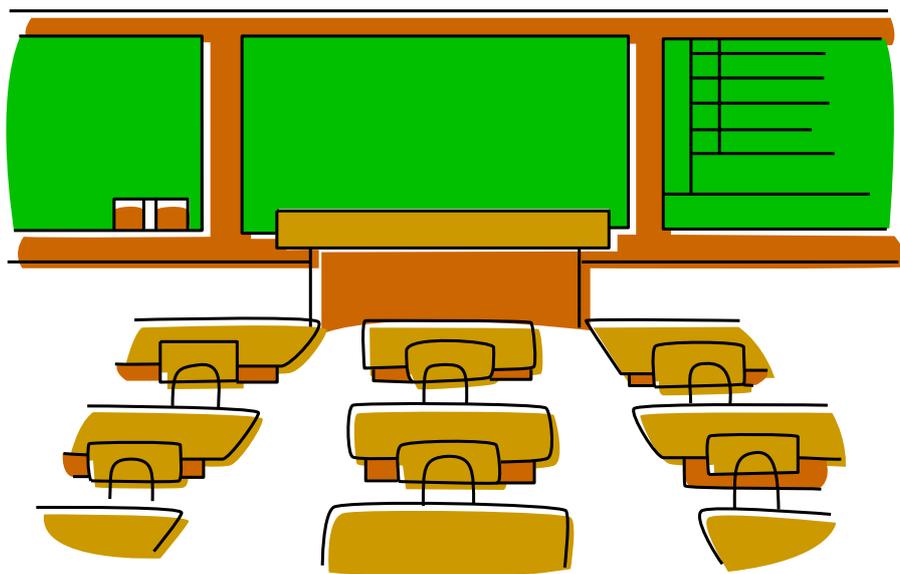
### ➤ 電話

研修中は、緊急の場合を除き、電話の取り次ぎは行いません。

職場等からの連絡は、休憩時間中に研修担当者から伝えます。

### ➤ ごみ

研修室のごみは、研修終了後、ラウンジA又はラウンジCの、分別ゴミ箱に捨ててください。



# 施設の利用

## ■ 食堂

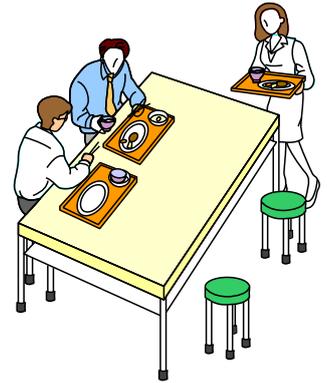
安全・衛生に配慮して運営しています。

## ■ 売店

食堂内の売店では、日用生活用品・文房具・食品等が購入できます。

また、宅配便、浴衣（有料）も取り扱っております。

施設内には軽食、酒類、お菓子等の自動販売機もあります。



## ■ 図書室

図書その他、ビデオ、DVD、また、インターネット用パソコン・プリンタもあります。余暇時間に、自由に利用してください。



## ■ 研修室等の時間外利用について

研修室・演習室などは、研修生の希望に応じて解放します。

グループ研究や自習等で利用したい場合は、各研修担当者に問い合わせてください。

## ■ 体育館・その他の運動施設について

体育館・その他の運動施設は、研修で使用する時間以外であれば、余暇時間に、自由に利用できます。

### ➤ 体育館

体育館では、運動靴・スニーカー等で使用してください。（革靴厳禁）

### ➤ その他の運動施設（屋外）

テニスコート、ゴルフ練習場があります。