

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，研修機関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ください。



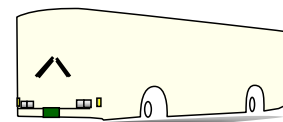
■ 受付及び入寮について

入寮受付は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時までに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，非常時の避難経路を必ず確認しておいてください。

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、貴重品等の管理は、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、時間を見つけて、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、各自で準備して利用してください。



■ 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を設置しています。

(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、乾燥機能付き洗濯機(無料)があり、自由にご利用いただけます。(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、指定喫煙所をご利用ください。(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名簿に名前を記載し、カードキーを預けてから外出しましょう。門限は、午後11時です。(時間厳守) 午後11時から翌朝午前6時までは、警備上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、各研修担当職員に相談願います。

■ 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。

研修中は体温測定等のヘルスチェック、手洗い、消毒、咳エチケットにご協力をお願いします。また、当センターにおいて感染症対策を実施している場合、発熱・体調不良の方は、研修受講をご遠慮いただくことがあります。



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・閉講式の際はその行事にふさわしい服装（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ましょう。

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。

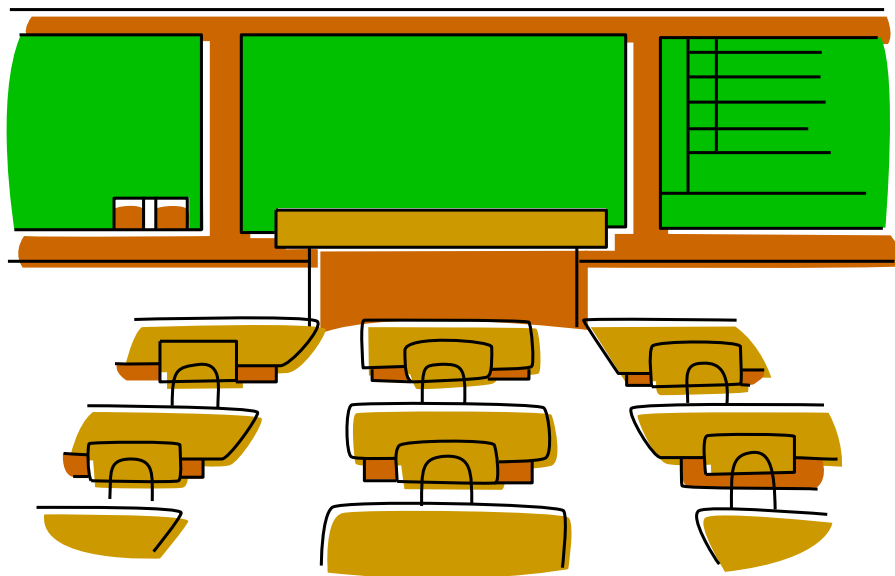
また，研修中は，名札を必ず左胸に着用しましょう。

■ 飲食 教室，演習室，図書室，講堂での飲食はできません。各階ラウンジをご利用ください。

■ 電話 研修中は，緊急の場合を除き，電話の取り次ぎを行いません。

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，分別ゴミ箱に捨てましょう。



施設の利用

■ 食堂

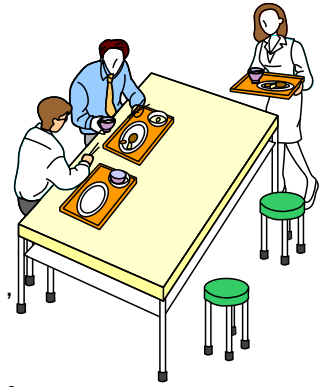
安全・衛生に配慮して運営しています。

■ 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・プリンタも備え付けております。余暇時間に、自由にご利用ください。



■ 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ご利用になりたい場合は、各研修担当職員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・スニーカー等を使用のこと。（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。