

# 研修のしおり

## 【新型コロナウイルス対策版】

(令和2年8月1日現在)

### 1 研修生の皆さんへ

- ◆ この『しおり』は研修を充実させ、快適で規律ある生活を送るためのルールや心得を記載したものです。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症等の感染予防及び拡大防止のためご協力をお願いします。

#### センター内の生活では

##### ① 手洗い

流水と石けんでこまめに手を洗ってください。

##### ② 手指消毒

手洗い・乾燥後に、設置してあるアルコール消毒液で消毒をしてください。

##### ③ 咳エチケット

咳等をする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえてください。

##### ④ マスクの着用

研修期間中は基本マスクを着用してください。

- ◆ 研修は『税金』で実施しています。公務であることを十分に意識して取り組んでください。
- ◆ 「<http://www.f-jichiken.or.jp/>」にて、『研修案内』及び最新の情報をご確認ください。

### 2 研修の事前準備

#### (1) 仕事の整理

研修に集中できるよう、事前に仕事の整理を済ませてください。

#### (2) 取り次ぎ

① 研修生への連絡等は、食堂・教室前に掲示してお知らせします。

② 取り次ぎは緊急時に限ります。その旨を職場や家族等にお伝えください。

#### (3) 体調管理

① 集団感染防止のため、感染症（新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス等）の疑いがある場合は、事前に受講を辞退してください。

② 研修当日までの間、十分な体調管理をしてください。

③ 研修当日の朝は、必ず検温を行った上で、発熱や感染症の疑いがある場合、速やかに所属の研修担当課に連絡し、受講を辞退してください。

#### (4) 携行品

① 健康保険証（共済組合員証） ② 筆記用具 ③ 指示された事前課題、図書、資料等

④ 「研修のしおり」（本紙） ⑤ 洗面用具、タオル類、着替え等

⑥ 名 刺 ○ 宿泊室の入室者表示として使用します。お持ちで無い方は台紙をお配りします。

⑦ 室内履き・ハンガー

感染防止のため、宿泊室にスリッパ、ハンガーは置きません。履物とハンガーを持参ください。

## ⑧ 防護具等

ア) マスク マスクを手作りするなど、各自で確保してください。

作成例「文部科学省HP 子供の学び応援コンテンツリンク集」[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

イ) 体温計 (毎日検温します。)

ウ) うがい用コップ

(5) 受講時の服装 ○開講式及び指定された講義は、**正装**してください。(クールビズ期間を除く)

○その他の講義は、公務として講師に失礼のない服装で受講してください。

(**運動着 (Tシャツ・トレーナー)、短パン、ジーンズ、スリッパ等は厳禁**)

(6) 宿 泊 等

①感染防止の観点から、**1人1部屋**です。

②育児・介護等、やむを得ない理由により外出・外泊が必要な場合は、**事前に所属団体の研修担当課に申し出て、所定の申請をしてください。**

③外出は、徒歩により、所定時間までに帰ることができる範囲に限ります。

○外出可能時間は **【6：00～19：00】** (6～8月は **【5：00～19：00】**) です。

※センター前のコンビニエンスストアに行く場合に限り **【21：30】** まで可能。

(7) その他

ア) 無線LANがコミュニティホール周辺で利用できます。(宿泊室は不可)

イ) センター内にATMはありません。給食以外の飲食は**個人負担となるため、現金が必要**です。

なお、事故防止の観点から、**持参する額は必要最小限**にしてください。

ウ) **酒類の持込は一切認めません。**

## 3 受 付

(1) 受付時間 **【10：00～10：25】**

TEL 024-593-5712

○センター備え付けの備品

・ 宿泊室：扇風機、掃除機

**※テレビ、時計、タオル、ティッシュはありません。**

・ 浴 室：リンスインシャンプー、ボディソープ、ドライヤー

・ 舎監室：**新型コロナウイルス対策のため舎監室から備品の貸し出しはありません。**

・ 共用部：手指消毒用アルコール液、液体せっけん、消毒剤

・ 洗面所：洗濯機、乾燥機 (各箇所1台、計4台) **※洗剤はご持参ください。**

・ 事務所：体温計 **※数に限りがあります。**

**研修当日、交通事情等やむを得ず遅参する場合には、センターに必ず連絡してください。**

**※空調設備について** ・体感温度に個人差があるため、季節を問わず、**防寒対策 (膝かけの持参) 等**をお願いします。

・空調設備は、維持管理上、**夜間停止**します。(原則、消灯後から翌朝まで)

(2) 受 付 等

①入所した際、受付前に、**必ず手指の消毒**を行ってください。

②正面玄関ロビーに掲示された名簿でクラスを確認してください。

③クラス毎の受付カウンターにて、資料・名札等を受領し、クラス名簿でグループ・宿泊室番号を確認してください。

④キーボックスから所定のルームキーを1個取り、宿泊室へ移動してください。

なお、開講式まで時間が無い場合は直接、会場へ移動してください。

- ⑤宿泊室入口に入室者表示として名札を掲示してください。
- ⑥必ず、**避難経路を確認**してください。
- ⑦センター内での快適で規律ある生活のために、宿泊室（デスク上）に備え付けの「**ようこそ研修センターへ**」を必ず読んでください。
- ⑧開講式5分前には、名札を着用の上、次の物を持参し、会場に着席してください。

◆『受領した資料』『筆記用具』『指示された事前課題・図書・資料等』『研修のしおり（本紙）』

#### 4 食事・入浴

- (1) **食物アレルギーのある方は、研修の一週間前までに、センター教務部にご相談ください。**  
※研修開始後では対応できない可能性があります。 **Tel 024-593-5712**
- (2) 食事・入浴時間は、感染防止の観点から、**クラス毎に時間を割振ります**。また、食堂・浴室に入室する前に、**必ず手洗い、手指消毒**を行ってください。なお、時間に余裕をもった退室にご協力ください。
- (3) 食事について
  - ① 食事は給食制です。名札が食券の代わりとなります（給食費は、各所属団体から納入されます）。
  - ② 食事は、あらかじめトレーにセットしたものを対面で提供します。
  - ③ 座る際には**隣とは十分な距離をとり、また対面にならないようご注意ください**。
  - ④ 食事時間交代の際、テーブル・椅子の消毒を行います。

#### 5 研修の心得

- (1) 就寝時と入浴時以外は、**名札を着用**してください。
- (2) やむを得ない理由により、**欠席、遅刻、早退**又は**外出・外泊**の必要が生じた場合は、クラス担当職員又は舎監に**相談し、指示を受けてください**。
- (3) 教室等での飲食は原則禁止ですが、水分補給は行ってください（飲料は机上に置かないでください）。
- (4) 研修中、携帯電話は音が鳴らないよう設定してください。
- (5) **飲酒・喫煙（電気加熱式タバコ等も含む）は、指定場所と時間を守ってください**。
- (6) 研修中、円滑な研修運営のため、当番制で役割をお願いします。
- (7) 研修生活中に事故があった場合は、速やかにセンター職員又は舎監に報告してください。また、公務上の災害として補償対象となる場合があるため、所属団体に確認してください。
- (8) 次のいずれかに該当するときは、**退所を命ずることがあります**。
  - ① 正当な理由が無く研修に出席しないとき。
  - ② 所長の定める規律に違反し改める見込みがないとき。
  - ③ 心身の故障のため研修に堪えられないとき（新型コロナウイルス・インフルエンザ等感染症を含む）。
- (9) **規律違反・迷惑行為については、報告書を提出させ、所属団体の研修担当課に通知します**。

#### 6 感染防止の心得

- (1) クラス編成については、通常より人数を減らして研修を行います。
- (2) 講義時間中は、**1時間に1回5～10分程度の教室換気**を行いますのでご協力ください。また、机や椅子、教室内の一部の消毒にもご協力ください。
- (3) 研修中、**風邪の症状が生じた場合は、無理をせず、早急に申し出てください**。感染拡大防止の観点からも、我慢することなどないよう、よろしく願います。申し出の後、すみやかに所属団体と協議し対応を検討します。

## 7 生活の日課

宿泊室の清掃	～ 8:40	清掃、寝具の整理、ごみ捨て等。
朝食	7:30～ 8:30	クラス毎に時間を割振りしています。
クラスミーティング	8:50～ 9:00	
研修	9:00～17:00	時間は研修により変更となる場合があります。
昼食	12:00～13:00	クラス毎に時間を割振りしています。
クラスミーティング	17:00～17:15	
夕食	17:30～19:45	クラス毎に時間を割振りしています。
入浴	17:30～23:00 【新採後期は22:30まで】	朝【6:00～8:30】はシャワーのみ利用可能。 ※クラス毎に時間を割振りしています。
消灯	～23:30（厳守）	デスクスタンドを除く。

## 8 施設利用時間

※入室、利用前には各自「手指消毒」をお願いします。

演習室・教室の夜間開放	～23:00	事務室、舎監へ申込みが必要。
図書室	6:00～23:00	飲食物の持ち込みは禁止。 パソコンの使用は使用簿へ記入。
体育館等運動施設	—	※ 利用できません。
談話室	6:00～23:00	禁酒禁煙。3階『海』は女性専用。
洗濯機・乾燥機	6:00～23:00	3階、4階、各2台ずつ、計4台設置。
自動販売機	終日	食堂前、2階ラウンジ、3階、4階に設置。
食堂	7:30～8:30 12:00～13:00 17:30～19:45	食事の時間は、上記生活の日課のとおり。
上天の間	—	※ 利用できません。

## 9 飲酒可能な場所・時間

食堂	17:30～19:45	◆ 左記以外は全館禁酒です。
----	-------------	----------------

## 10 喫煙可能な場所・時間

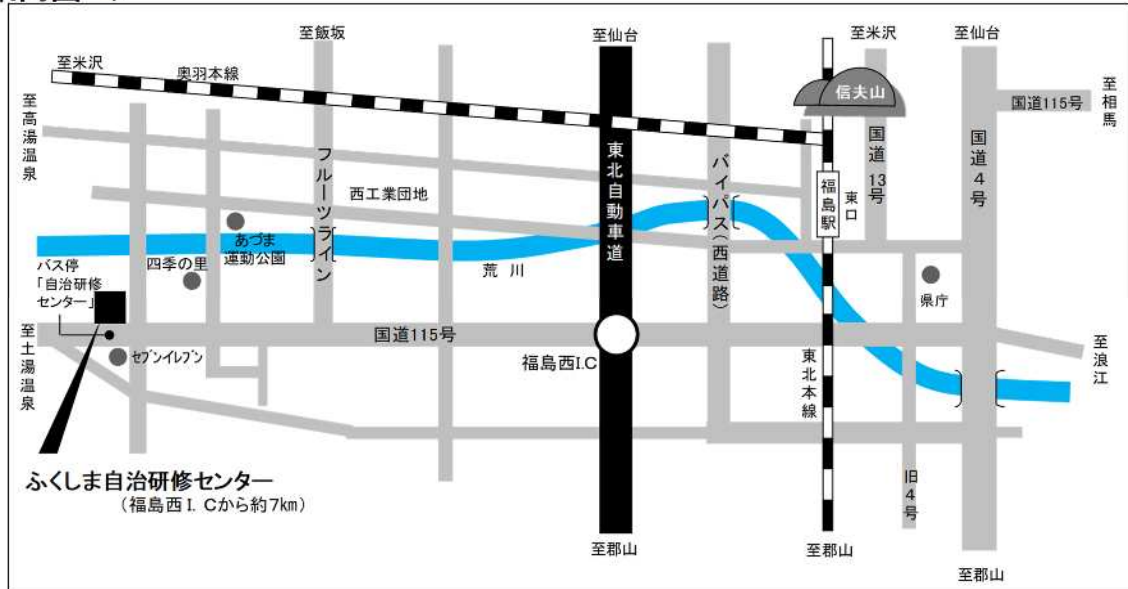
1階	コミュニティホールの外	8:30～16:30
	事務室の外	8:30～17:15
2階	大講義室の外	6:00～8:30
		17:00～23:00

◆左記以外は全敷地内禁煙です。

※指定場所・時間外での『飲酒』『喫煙』は規律違反となります。

新型コロナウイルス感染症対策の状況により、利用時間や施設使用について変更がある場合があります。研修当日の諸連絡や案内で周知しますので、感染予防のためご協力をお願いします。

◆ 案内図 ◆



◆ 交通機関 ◆

12km

JR 福島駅

自治研修センター

福島交通バス【土湯温泉行】又は【南東北福島病院前經由土湯温泉行】  
「福島駅東口」乗車(7番ポール) → 「自治研修センター」下車 徒歩1分 (約40分)

タクシー等  
「福島駅西口」乗車 → 「自治研修センター」下車 (約25分)

※ バスを利用される方へ  
 ・バスを利用される方は、運行本数が少ないので、事前に発時刻をよく確認してください。  
 ・最新の時刻表は、福島交通(株)又は当センターのホームページの「交通アクセス」のページをご覧ください。  
 ・運賃については、福島交通(株)のホームページをご覧ください。

◆ 施設の配置図 (駐車場等) ◆

正面玄関

バス停「自治研修センター」

国道115号

駐車場 130台収容

公益財団法人  
 ふくしま自治研修センター  
 〒960-2156  
 福島市荒井字地蔵原乙15番の1

TEL 024(593)5711(総務部)  
 024(593)5712・5713(教務部)  
 024(563)7283(政策支援部)

FAX 024(593)5714  
 URL <http://www.f-jichiken.or.jp/>  
 E-mail: [kyomu@f-jichiken.or.jp](mailto:kyomu@f-jichiken.or.jp)