



# ～青葉寮宿泊にあたって～

公益財団法人東北自治研修所

快適な寮生活を送るために、宿泊室に備え付けの「寮生活のしおり」を必ずお読みいただくとともに、特に下記事項について御理解・御協力をお願いします。

## 1 宿泊室の利用（「寮生活のしおり」P1参照）

- (1) 災害発生時の避難誘導等に支障がないよう、宿泊室の名札入れには必ず名札を掲示してください。また、防犯上、部屋を出るときは、窓を閉め、鍵をかけてください。
- (2) カードキーは、磁気や静電気の影響を受けやすいので、スマートフォン等に近づけないでください。紛失・破損した場合は、実費弁償になります。
- (3) 宿泊棟には、Wi-Fi環境と有線LANがあり、端末機を持参すれば、インターネットを無料で利用できます。
- (4) **宿泊室、談話室を含め、宿泊棟内は全て禁煙です。（電気加熱式タバコ等を含む）**

喫煙場所 1階宿泊棟と研修棟の連絡通路の研修棟側 8:30～19:00

1階食堂脇のライトコート 19:00～8:30

- (5) ベッドメイキングは、宿泊室の「寮生活のしおり」P17を参照し、各自で行ってください。
- (6) 研修最終日は**8:45まで**に部屋を清掃・整頓してください。  
退寮の際のチェック項目を実施し、荷物を持って退寮してください（次の宿泊準備をしますので、退寮後、宿泊フロアには戻れません）。荷物は、ロビー受付隣りのコインロッカーに預けることができます。  
シーツと枕カバーは、中央エレベーター付近に設置されたカートに返却してください。
- (7) ベッド・カーペット等を汚した場合は、速やかに防災センターに連絡し、指示に従ってください。

## 2 食堂の利用 施設内での飲食等（「寮生活のしおり」P11～参照）

- (1) **原則として、全ての宿泊者に朝食・夕食を提供します。**食堂でカードキーを提示し、食事を受け取ってください。
- (2) 食物アレルギーなどの健康上の理由があり、朝食・夕食を利用しない方は、事前に申し出て、持参した食事をラウンジや宿泊室で食べてください。食堂には持ち込めません。
- (3) 食堂営業時間

| 食事        |    | メニュー          | 営業時間                           |
|-----------|----|---------------|--------------------------------|
| 宿泊者<br>給食 | 朝食 | 朝定食           | 7:30～8:30                      |
|           | 夕食 | 夜定食           | 17:30～19:00<br>(ラストオーダー 18:50) |
| 食券購入      | 昼食 | ランチ(定食), 麺類など | 11:30～13:30                    |

- (4) 券売機稼働時間 8:30～13:30  
昼食券は、当日限り有効です。混雑を避けるため、午前中の休憩時間等に前もって購入するようお願いいたします。  
**朝食・夕食券は、長期研修等の一部の研修生を除き、購入する必要はありません。**
- (5) 売店  
食堂内にあり、食堂営業中に限り利用できます。文房具、日用雑貨、浴衣のレンタルなども扱っています。
- (6) 自動販売機  
研修センター内には、清涼飲料水、酒類、カップ麺、菓子類の自動販売機があります。
- (7) 感染症対策  
当センターにおいて感染症対策を実施している場合は、飲食・飲酒について制限を設ける場合がありますので、研修担当者やオリエンテーションでの説明に従ってください。

### 3 娯楽室・談話室の利用（「寮生活のしおり」P5参照）

#### (1) 利用時間 23:00まで

23:00以降は、各自、宿泊室でお休みください。

室内の備品などは、全て持ち出し禁止です。使用後は、元の状態に戻してください。

(2) カーペット等を汚した場合、速やかに防災センターに連絡し、処置してもらってください。

### 4 入浴（「寮生活のしおり」P6参照）

(1) 利用時間 19:30～23:00

(2) 個室タイプのシャワー室、浴室内のシャワー 6:00～8:00、17:00～23:00

※ 脱衣室に備え付けのドライヤーは、持出禁止です。

### 5 外出（「寮生活のしおり」P8参照）

(1) 研修終了後、外出する場合は、必ず防災センターで「外出記録簿」に外出時間等を記入し、カードキーを預けて、外出してください。

(2) タクシーを利用する場合は、防災センター通用口前まで誘導してください。

#### (3) 門限 23:00

遅れないように帰寮してください。23:00にゲートと防災センター通用口をロックしますので、何らかの理由で遅れる場合は、必ず、事前に防災センターまで連絡してください。

**連絡先：022-351-5771**

### 6 その他

(1) 節電に、ご理解とご協力をお願いします。共用スペース、廊下等は、最後に使用した方がその都度、消灯してください。また、照明を一部消灯している所があります。

(2) 宿泊室（洗面台下の扉の中）には、電気温水器があります。退寮する際は、必ず電源を切ってください。また、目覚まし時計のアラームがオフになっているかも確認してください。

(3) 冷暖房の運転は、外気温等によって運転します。（食堂前の「総合掲示板」に表示）

(4) 各施設等の利用時間

・ 図書室 6:30～22:30

・ 体育館 7:00～22:30

※ 革靴での使用は禁止。内履き運動靴を持参の上、利用してください。

・ 宿泊室ラジオ 5:00～24:00

(5) 防災センターには、軽易な救急医薬品等のほか、**AED（自動体外式除細動器）**を備えています。

(6) 宿泊棟2階は女性専用のフロアです。体育館、浴室までの通路を除いて、男性は立入禁止です。

そのほかのパーテーションで仕切られた女性専用エリアにも、立ち入らないでください。

(7) 外から持ち込んだゴミは、持ち帰ってください。

(8) 非常時の避難場所は、研修センター駐車場です。宿泊室ドアに掲示してある避難経路を、前もって確認してください。また、非常時の避難誘導は「南北」の方角で指示しています。宿泊室や廊下に方角を表示していますので、確認しておいてください。

(9) 研修中は、公務出張中であることを忘れず行動してください。目に余るトラブルを起こした際には、始末書の提出を求め、派遣元の職場へ報告を行う場合があります。

※ その他、不明な点については、下記までお尋ねください。

日中：青葉寮担当（内線2111） 夜間：防災センター 17:00～23:00 内線 4141  
23:00～朝まで 内線 4140

# カードキーの取り扱いについて

- 宿泊室のドアの施錠・開錠は、カードキーで行います。(オートロックではありません)
- カードキーは、紛失・破損しないよう各自が責任を持って保管してください。
- カードキーをスマートフォン等の磁気を発するものに近づけないでください。(使用できなくなる場合があります。)

## 1 鍵の開閉方法

〈1・2階〉【かざすタイプ・紫のカードキー】 〈3・4・5階〉【差し込むタイプ・白のカードキー】



- ① カードキーをセンサー部(黒色)にかざす。
- ② センサー上部のランプが「緑」に点灯したらOK。
- ③ 緑ランプが点灯中にハンドルを廻して開ける。



- ① カードキーを矢印の方向に奥で止まるまで入れ、ゆっくり抜く。
- ② 挿入口上部のランプが「赤」から「緑」に変わったらOK。
- ③ ハンドルを廻して開ける。

**※ 鍵を掛ける前に、ドアがきちんと閉まっていることを確認してください。**

## 2 入室したら 〈各階共通〉 【差し込むタイプ・かざすタイプ】



入室後、カードキーを洗面台付近のキーボックスに差し込んでください。  
室内の電気及び空調設備動作可となります。

**※ 故障の原因や無駄な電力消費になるので、キーボックスにはカードキー以外のものを絶対に差し込まないでください。**

## 3 部屋を出る際は

窓を閉めてください(※ 雨が吹き込んで、寝具等を汚した場合は、クリーニング代を請求する場合があります)。  
また、防犯上、必ず施錠してください。

## 4 外出するときは

必ず、1階防災センターにカードキーを預けてください。

## 5 カードキーの返却

最終研修日の朝に、カードキーを回収します。

最終日は、8:45までに退寮し、研修室に設置されているカードキー回収ボックスに返却してください。

## 退寮する際に

### 確認して下さい

- ① 研修最終日は、8：45までに宿泊室を整理し、荷物を持って退室してください（退寮後は、宿泊棟に戻れません）。
- ② 荷物は、ロビー受付隣りのコインロッカー（100円は使用后戻ります）を利用するか、車の方は車に入れてください。
- ③ カードキーは最終日の朝、研修担当の指示により研修開始前に教室で回収します（紛失及び破損した場合は、実費弁償となります）。
- ④ ネームプレートは、閉講式終了後に研修担当が回収します。

### チェック項目（必須）

次の方が快適に使えるように、ご協力をお願いいたします。  
宿泊室に備え付けの「寮生活のしおり 10 退寮にあたって」もご覧ください。

- 宿泊室の清掃は行いましたか？ ハンガー（3本）、国語辞典、目覚まし時計、スリッパ、清掃用具などは、入寮時の状況になっていますか？
- ゴミは、洗面室のゴミ箱に分別して捨ててください。宿泊室のゴミ箱には、ゴミを残さないでください。
- ベッド、机、椅子等は、整頓しましたか？
- 毛布は、きちんとたたみましたか？
- 使用したシーツ2枚・枕カバーは、宿泊棟中央エレベーターホールのカートに入れましたか？
- 物干しひもは、収納していますか？
- 窓は、閉めましたか？
- 壁面ラジオの電源は、オフになっていますか？（音量をゼロにしても電源オフにはなりません）
- 目覚まし時計のアラームは、オフにしましたか？
- 電気温水器の電源（洗面台の下）は、オフにしましたか？
- 宿泊室入口の名札は、抜きましたか？
- 忘れ物がないか、もう一度確認しましたか？
  
- 最後に、宿泊室のドアには、鍵をかけずに退室してください。

ご確認ありがとうございました。



## 青葉寮アメニティー一覧

|            |   |                  |
|------------|---|------------------|
| 歯ブラシ       | 無 | 売店で販売            |
| 浴衣         | 無 | 売店で貸出:220円/回     |
| コップ        | 有 |                  |
| カミソリ       | 無 | 売店で販売            |
| タオル類       | 無 | 売店で販売            |
| くし         | 無 |                  |
| スリッパ       | 有 |                  |
| ティッシュ      | 無 | 売店で販売            |
| ハンドソープ     | 有 |                  |
| リンスインシャンプー | 有 | 共用(大浴場・中浴場)      |
| ボディソープ     | 有 | 共用(大浴場・中浴場)      |
| 石けん        | 無 |                  |
| ドライヤー      | 有 | 共用(大浴場, 中浴場に各3台) |

## 青葉寮備品一覧

|             |   |
|-------------|---|
| パソコン        | <p>図書室:5台<br/>         宿泊棟2階和室、3階談話室:各1台<br/>         ※宿泊室では, LANケーブル・Wi-Fで<br/>         ネット接続可能(無料)<br/>         貸出用LANケーブル:有<br/>         貸出用パソコン:無</p> |
| プリンタ        | 宿泊棟2階談話室:1台   |
| 複合機(モノクロ)   | <p>研修棟2階:1台, 図書室:1台<br/>         宿泊棟3階談話室:1台</p>  |
| テレビ         | <p>1階ロビー<br/>         宿泊棟1階から5階の娯楽室及び談話<br/>         室に各1台</p>  |
| 冷蔵庫         | 宿泊棟各階に1台(2, 3階は各2台)   |
| 洗濯機(乾燥機能あり) | <p>宿泊棟各階に1台(2, 3階は各2台)<br/>         大・中浴場の脱衣場に各1台</p>   |
| 物干しハンガー     | 長期研修生宿泊室に各1台  |
| ラジオ付き目覚まし時計 | 宿泊室に備付け   |