

令和8年度版

# 研修のしおり

『研修のしおり』はこちらからも確認できます。  
事前に熟読した上で、研修に参加してください。

URL : [https://www.f-jichiken.or.jp/guidance\\_students/](https://www.f-jichiken.or.jp/guidance_students/)



 **ふくしま自治研修センター**

## ～ 受講生のみなさんへ ～

- ◆ 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。
- ◆ 有意義な研修生活を送ることができるように事前によく読んでおいてください。
- ◆ 研修は『公務』であることを十分に意識して取り組んでください。
- ◆ 研修内容をよく確認し、目的を持って参加してください。

## 目 次

<b>I 事前準備</b>	2
<b>II 携行品</b>	3
<b>III 研修への参加</b>	4
<b>IV 研修の心得</b>	9
<b>V 交通アクセス等</b>	11

# I 事前準備

## 事前課題等

- 研修によっては、「事前課題」・「準備物」があります。事前課題は、必ず取り組んでうえで参加してください。  
事前課題・準備物ともに、指定された部数等を確認のうえ、忘れずに持参してください。

## 体調管理

- 研修に万全な状態で参加できるよう、健康に留意し、適切な体調管理を心がけてください。
- 研修日当日又は直前に発熱や体調不良等の症状がある場合は、無理せず参加を控えてください。その際は、所属団体の研修担当課へ受講の取消を申し出てください。  
集団感染防止のため、ご協力をお願いします。

## 必要品の準備

- P3「II 携行品」を確認し、必要なものについて忘れ物が無いよう、各自準備してください。

### 【研修中の外出・外泊について】

- 研修は、一日研修を除き、センターでの宿泊研修が原則となります。
- 育児・介護等やむを得ない理由により、外出・外泊が必要となる場合は、事前に所属団体の研修担当課へ申し出て、所定の申請をしてください。  
※外泊の場合、2日目以降は「8:30まで」に来所してください。

## Ⅱ 携行品

### 必ず携行するもの

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 研修のしおり（本紙）         | <input type="checkbox"/> 健康保険証等 |
| <input type="checkbox"/> 指示された「準備物」・「事前課題」等 | <input type="checkbox"/> 筆記用具   |
| <input type="checkbox"/> 現金*                |                                 |

\*センター内にATMはありません。給食以外の飲食（自動販売機等）は個人負担となるため、現金が必要です。事故防止の観点から、持参する額は必要最低限にしてください。

### 宿泊を伴う場合に携行するもの

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 名刺（宿泊棟の入室者表示に使用） | <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ・コップ・洗顔料等） |
| <input type="checkbox"/> 衣類（寝衣・着替え等）      | <input type="checkbox"/> フェイスタオル・バスタオル       |

- 常用薬・常備薬\*（総合かぜ薬・解熱鎮痛剤・胃腸薬・湿布・絆創膏等）

※ 薬機法第24条の規定により、医薬品の提供は一切いたしません。

\*必ず常備薬等を携行してください。特に、必ず服薬しなくてはならないような場合は、研修日数に足りる分の携行をお願いします。

- その他必要と思われるもの（時計、スマートフォン等の充電器、ティッシュペーパー等）

※ 下記【センターの備品】を除き、貸出・提供は一切いたしません。

### 携行すると便利なもの

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ひざ掛け、カーディガン、カイロ等 | ※ 季節を問わず冷え込むため、普段以上の防寒対策をおすすめします。          |
| <input type="checkbox"/> 運動靴              | ※ 体育館・フィットネスコーナーを利用する際は運動靴が必要です。           |
| <input type="checkbox"/> 洗濯用洗剤、洗濯ネット      | ※ 洗濯機を使用する際は持参してください。                      |
| <input type="checkbox"/> スリッパ             | ※ 宿泊室に準備していますが、共用に抵抗感のある方は、持参することをおすすめします。 |

### 【センターの備品】

- 宿泊室：デスクスタンド、扇風機、掃除機、ハンガー×4、靴べら、スリッパ
- 浴場：シャンプー、コンディショナー、ボディーソープ、ドライヤー

※ 舎監室で以下の備品を貸出しています。数に限りがありますので、使用の際は早めにお声がけください。

湯たんぽ、加湿器、アイロン、布団クリーナー（布団クリーナー使用後は速やかに返却ください）

※ タオル、ティッシュペーパー、時計、コップはありません。

## Ⅲ 研修への参加

### はじめに

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。  
クラス毎の受付カウンターで、資料・名札等をお取りください。

**【重要】交通事情等により、開講までに到着が難しい場合は、必ず連絡してください。**

**連絡先：024-593-5712・5713**

	受付時間	開講式
基本 研修	9：00～開講10分前	<b>10：30</b> ※新規採用職員（社会人経験者） 研修のみ9:30
		名札を着用の上、10:25までに講堂の 指定席に着席してください。
選択 研修	※選択研修の受付・開講時間については、 各団体へ事前に通知していますので、 所属団体の研修担当課へご確認ください。	<b>開講</b>
		開講5分前までに、受講する研修会場に 入室してください。

※ 基本研修とは、「新規採用職員研修（前期・後期・社会人経験者）」、「基礎力アップ研修」、「応用力アップ研修」、「実行力アップ研修」、「新任係長研修」、「新任管理者研修」、「新任課長研修」のことです。

### 【宿泊研修の受付後の流れ】

- キーボックスからルームキーを取り、宿泊室へ移動してください。
- 入室者表示のため、宿泊室入口の名札入れに名刺等を差し込んでください。
- 宿泊室に入室したら、直ちにドア脇の避難経路図で「部屋の位置」と「避難経路」を確認してください。
- 宿泊室に備え付けの「宿泊の留意事項」にて非常・緊急事態への対応等を必ず確認してください。
- 開講式会場には、下記のものをお持ちください。
  - (1) 資料（受付で配付）
  - (2) 筆記用具
  - (3) 研修のしおり
  - (4) 指示された「準備物」・「事前課題」等

※ 開講式は、ふさわしい服装で出席してください。

## 生活の日課

研修中の主な日課となります。

規律を守り、有益な研修となるよう努めてください。

日 課	時 間	備 考
宿 泊 室 の 清 掃	～ 8:40	・清掃・寝具の整頓・ごみ捨て等
朝 食	7:15 ～ 8:30	
研 修 準 備	8:30 ～ 8:50	
クラスミーティング	8:50 ～ 9:00	
研 修	9:00 ～ 17:00	・研修により時間変更となる場合あり
昼 食	12:00 ～ 13:00	・研修により時間変更となる場合あり
クラスミーティング	17:00 ～ 17:15	
自 主 研 修	17:15 ～	・23:00まで図書室も利用可
夕 食	17:30 ～ 19:30	
入 浴	17:30 ～ 23:00	・朝6:00～8:30は浴室・シャワー室のシャワーのみ利用可
消 灯	～ 23:30 (厳守)	・デスクスタンドは消灯後も利用可

## 食 事

- 給食制です。名札が食券代わりです。（給食費は所属団体が負担しています。）
- 食物アレルギーのある方は、**研修の一週間前**までに所属団体の研修担当課へ申し出て、「配慮が必要な研修生について[様式第19号]」を提出するよう依頼してください。

## 入 浴

- 宿泊棟3階に大浴場と小浴場、各浴室にシャワー室が2室あります。
- 男性と女性の別は、宿泊棟3階のエレベーターホールの立て札に表示しています。
- 使用後は各自で整理整頓してください。
- 入浴は、時間を守り余裕をもって行動してください。

## 宿泊棟の注意事項

- 宿泊室では、部屋の整理整頓に努めてください。
- 宿泊室での飲食は可能ですが、**飲酒及び喫煙はできません（電気加熱式タバコ等を含む）**。
- 宿泊室のスリッパによる研修への参加や外出（喫煙所含む）は御遠慮ください。
- 宿泊室は、性別等を考慮し割り振りしています。自室以外には立ち入らないでください。
- 他の研修生の迷惑となりますので、談話室やホール、宿泊棟の廊下等は静かに利用してください。
- 宿泊室は常に施錠し、貴重品等を管理してください。

## 施設利用時間

主な施設の利用時間です。  
時間に余裕を持って利用してください。

階	施設名称	時間	備考
1階	食堂	7:15 ~ 8:30 12:00 ~ 13:00 17:30 ~ 21:00	・食事の時間はP5「生活の日課」のとおり ・飲酒についてはP9「飲酒のルール」のとおり ・酒類の自動販売機は17:30~20:30のみ利用可
	コミュニティホール	6:00 ~ 23:00	・テレビ・新聞・雑誌・Wi-Fi利用可
	図書室	6:00 ~ 23:00	・図書の貸出可
	印刷室	8:00 ~ 23:00	・研修で作成した資料等のコピー印刷可 ・センター職員又は舎監に申し出て使用すること
2階	フィットネスコーナー	6:00 ~ 23:00	・2階エレベーターホール脇ラウンジに設置 ・運動靴（上履き）に履き替えて利用すること
3階	大浴場・小浴場	17:30 ~ 23:00	・朝6:00~8:30は浴室・シャワー室のシャワーのみ利用可
3階・4階	談話室	6:00 ~ 23:00	・4室あり。3階「海」は女性専用
	洗濯機・乾燥機	6:00 ~ 23:00	・各階2台ずつ、計4台設置 ・洗濯用洗剤は各自持参すること
	湯沸室	終日	・各階、電子レンジ1台、電気ポット2台ずつ
1階 2階 3階	自動販売機	終日	・1階食堂入口脇・2階大講義室の脇・3階宿泊棟に設置
別棟	体育館等運動施設	6:00 ~ 21:00	・利用の際は事前に申込みが必要 ・運動靴に履き替えて利用すること

## 食堂

- 全てカウンターでのセルフサービスとなります。
- 酒類、食べ物の持ち込み・持ち出しは食品衛生上禁止しています。
- 退出時、机・イス等は最初の位置に戻して整理整頓してください。

## 図書室

- 研修や地方自治に関する図書を備え付けています。
- 図書を借りることもできます。最終日の8:40までに返却してください。
- CD・DVDを視聴する場合は、図書室内のAV機器を利用してください。
- 飲食はできません。

## 談話室

- テレビを視聴できますが、他の研修生に配慮して音量を調整してください。
- 3階東側の談話室「海」は女性専用のため、男性は入室禁止です。
- 飲食は可能ですが、**飲酒及び喫煙はできません（電気加熱式タバコ等を含む）。**

## 洗濯機・乾燥機

- 3階・4階の、北側・南側の洗濯洗面室に全自動洗濯機・乾燥機をそれぞれ1台ずつ設置してあります。
- 順番待ちボードを利用し、円滑にご利用してください。
- 使用後は、速やかに自身の荷物を回収してください。
- 荷物の回収が無い場合、次の利用者が荷物をカゴに取り出し利用を始める場合があります。

## 体育館等運動施設

- 体育館等運動施設利用の際は、使用承認・報告書をタ方のクラスミーティングまでにクラス担当職員へ提出してください（**演習室での卓球も可能です**）。
- 使用時・終了後は、必ず舎監へお声がけください。
- 体育館は、運動靴（上履き）に履き替えて利用してください。
- 体育館の使用後は、必ず清掃（モップがけ）をしてください。
- 最後に体育館を退出する方は、忘れずに消灯してください。

**※利用時間は、片付け等含めて全てが完了したうえでの退出時間です。時間の厳守をお願いします。**

## ⚠️モバイルバッテリーの使用について⚠️

- モバイルバッテリーによる発煙や発熱などの事例が国内外で報告されています。
- 宿泊室を不在にする際や就寝中のモバイルバッテリーの充電は控えてください。
- モバイルバッテリーを充電する際は、直射日光の当たる場所や、ベッド・シーツ等可燃物上での充電は避けてください。
- ご自身がモバイルバッテリーの状態を確認できる場所で充電してください。

## 退所の準備

研修最終日**8:40まで**に、下記リストの項目を全て完了してください。

### 【退所の準備リスト】

- 掃除機・雑巾による清掃、整理整頓
- 寝具等の整頓（宿泊室備え付けの「退所時の寝具等の整頓について」を参照）
- シーツ・枕カバーをエレベーターホールのカートに搬出（掛け布団のカバーは外さないでください）
- ゴミを分別の上、エレベーターホールの容器に処分
- 窓の施錠の確認
- 宿泊室入口の名刺等の回収
- 図書室からの貸出本の返却
- ルームキーを正面玄関ロビーのキーボックスに返却（**退室時は施錠しないこと**）
- 忘れ物がないかの確認（**退室後は宿泊室に戻れません**）

**※舎監室から湯たんぽ、加湿器等を借りた場合は 8:30 までに舎監室へお返しください。**

- 荷物は、1階のコインロッカー（コインリターン式）、車又は教室後方の空きスペースに置いてください。

## その他

- 朝7:00に館内放送でラジオニュースを放送します。  
音量は宿泊室内ドア横のツマミで調整できます。
- 宿泊室は、時季や気温により冷房又は暖房が入ります。  
風量は宿泊室内ドア横のファンコイルスイッチで調整できます。  
（冷暖房運転の有無・運転時間は、クラスミーティング等でお知らせします。）
- 空調設備は維持管理上、原則、消灯後から翌朝まで運転を停止します。
- コミュニティホールと宿泊棟でWi-Fiを利用できます。ただし、電波の弱い場所もありますので、予め御了承ください。
- 布団やカーペット等を汚損させた場合や、ルームキーを紛失した場合等は、すぐに職員又は舎監へ申し出てください。程度によっては、交換等にかかる費用（実費）を負担していただく場合があります。

# IV 研修の心得

## 基本事項

- 就寝時と入浴時以外は、名札を着用してください。
- 公務のため、研修生としてふさわしい服装や態度で受講してください。  
作業着、運動着（Tシャツ・トレーナー含む）、パーカー、短パン、ジーンズ、スリッパ、サンダル等は御遠慮ください。
- 各教室・大講義室・講堂では、水分補給以外の飲食は原則禁止です。
- スマートフォン・携帯電話等は、研修中、音が鳴らないように設定してください。
- 講演を含めた講義中のパソコン等の使用は、キーボード音等、他の研修生の受講の妨げとなる場合があるため、御遠慮ください。
- 研修中は円滑な研修運営のため、当番制で役割をお願いしています。  
なお、役割の内容については、オリエンテーション資料を確認してください。

## 規律の遵守

- 他の研修生に対しての迷惑行為やその他社会人としてふさわしくない行為は禁止です。
- 規律違反・迷惑行為があった場合には、報告書を提出させ、所属団体に通知します。  
下記のルールは特に遵守の徹底をお願いします。

## 飲酒のルール

- 飲酒可能な場所と時間は下表のとおりです。節度ある飲酒を心がけてください。
- **食堂以外(敷地外含む)での飲酒はできません。食堂への酒類(食べ物も含む)の持ち込み、持ち出しも厳禁です。**

場 所	時 間	備 考
食 堂	17:30 ~ 21:00	・酒類の販売は20:30まで ・夕食は19:30まで、その他は21:00までに下膳・片付けを済ませ退室すること

## 喫煙のルール

- 喫煙可能な場所（喫煙所）と時間は下表のとおりです。受動喫煙防止にご協力ください。
- 昼休みを除き、**研修中の休憩時間は喫煙できません。**
- 吸い殻は必ず喫煙所の灰皿に捨ててください。空き缶に吸い殻を入れてゴミ箱へ捨てる等の行為はしないでください。

場 所		時 間
1 階	コミュニティホールの外 事務室の外	12:00 ~ 13:00
2 階	大講義室の外 (2階201教室脇のバルコニー)	6:00 ~ 8:30 17:15 ~ 23:00

## 外出のルール

- 外出は徒歩に限り、所定時間までに帰ることができる範囲で可能です。  
**車両による外出はできません。**（事前に承認を受けている場合を除く。）
- 外出の際は、紛失防止のため、名札とルームキーを昼休みは事務室前に、朝・夜は舎監室前に預けてください。

外出可能時間	備考
6:00 ~ 19:00	・センター向かい側のコンビニエンスストアに行く場合に限り、 <b>21:30まで</b> 外出が可能

※ **研修生の安全を確保するため、福島県内におけるツキノワグマ出没警報等発令状況や、センター近隣での熊の出没状況等により、外出の制限等を強める可能性があります。**

## 緊急・非常事態への対応

- 緊急事態・非常事態が発生したときは、館内放送でお知らせします。  
センター職員又は舎監の指示に従って速やかに体育館外トイレ前に避難してください。
- AED（自動体外式除細動器）は舎監室に設置してあります。（1階正面玄関横）

## 体調管理

- 発熱・体調不良・怪我の際は、すぐに職員又は舎監へ申し出てください。  
**職員等連絡先**  
〈 8:30~17:15〉 事務室（内線 1 2 2 ・ 1 2 3 ・ 1 2 4 ・ 1 2 5）  
〈17:15~ 8:30〉 舎監室（内線 1 5 1）または防災センター（内線 1 5 0）
- マスクの着用は個人の判断となりますが、感染拡大の恐れがある際は、着用をお願いする場合があります。
- 薬機法第24条の規定により、**医薬品の提供は一切いたしません**ので、各自で常用薬・常備薬を持参してください。

## 途中退所

- 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) 正当な理由がなく、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。

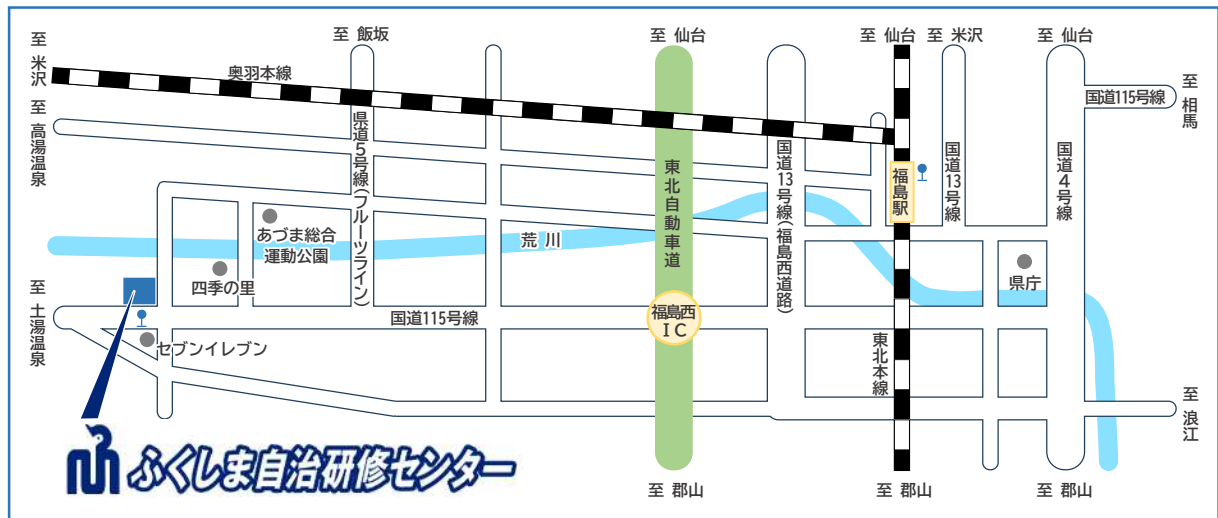
※ 新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス等感染症を含む。

## その他

- やむを得ない理由により欠席・遅刻・早退又は外出・外泊が必要となった場合は、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。
- 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。

# V 交通アクセス等

## 案内図

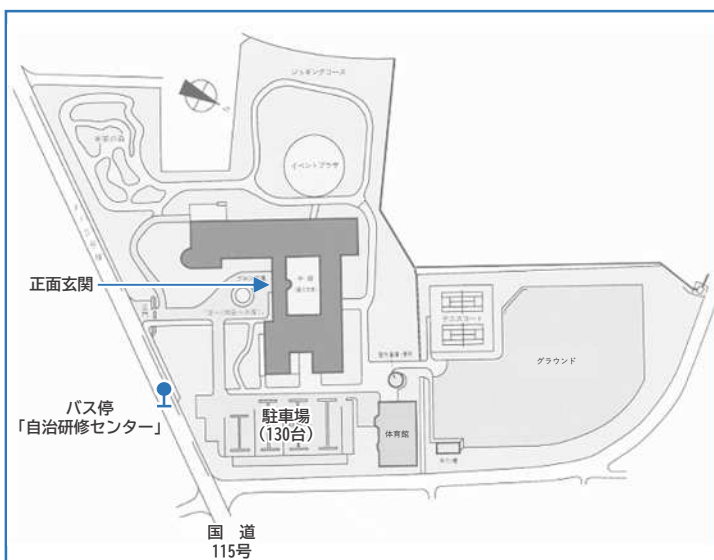


## 交通アクセス

JR福島駅	<b>福島交通バス</b> 行き先【土湯温泉行】又は【南東北福島病院前経由土湯温泉行】 バス停「福島駅東口 7番のりば」 → バス停「自治研修センター」 → 徒歩約1分 約 12 km 約 40 分	ふくしま自治研修センター
	<b>タクシー等</b> 福島駅西口タクシー乗り場 → ふくしま自治研修センター 約 11 km 約 25 分	
福島西IC	<b>車等</b> 福島西IC → ふくしま自治研修センター 約 7 km 約 10 分	

※ 路線バスの運賃及び時刻表は、福島交通バスのホームページを確認してください。なお、当センターホームページの「アクセス」にも福島交通バス当該ページへのリンクを掲載しています。

## 施設の配置図



## 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】

<https://www.f-jichiken.or.jp>

【E-mail】

[kyomu@f-jichiken.or.jp](mailto:kyomu@f-jichiken.or.jp)