

# 研修生活のご案内

このご案内は、研修を充実したものとするため、  
**研修所利用に当たっての準備**や**研修中の生活**についてまとめたものです。

- 1. 受講前の準備……………P.45
- 2. 入所について……………P.45
- 3. 食事について……………P.45
- 4. 受講について……………P.46
- 5. 宿泊について……………P.47
- 6. その他の施設について……P.48

## ＜変更・取消の連絡＞

研修受講回……所属する団体の研修担当者を経由  
宿泊……………受講者本人から  
自治研修所教務課へ早急に連絡してください。

新潟県自治研修所 教務課  
TEL：025-378-0521

## 1. 受講前の準備

- ◆ 電話番号登録…自治研修所教務課の電話番号を自身の携帯電話等に登録する。
  - ◆ 研修時の服装…公務員としての節度をわきまえた服装をお願いします。  
(研修受講上必要のある場合を除き、作業着、過度にカジュアルな服装、サンダル履き等は避けてください。)
  - ◆ 筆記用具
  - ◆ ひざ掛けなど体温調節できるもの…研修室内の気温が低下する場合がありますので、必要に応じてご用意ください。
  - ◆ 車イスを利用されている方、座席に関して希望がある方は事前にお知らせください。
  - ◆ **研修当日の朝に必ず検温をしていただき、発熱等の風邪症状がある場合は、  
上記連絡先に連絡の上、研修を欠席してください。**
- ※その他、各研修で必要なものは「研修実施通知」で確認してください。

インターネット  
検索では正しい  
連絡先を入手で  
きません



## 2. 入所について

- ◆ 受講者入場口…**宿泊棟（親和寮）入口**
- ◆ 宿泊者……………親和寮受付で宿泊室の鍵をお受け取りください。  
なお、**前日から宿泊する場合は、18時から22時の間に入所**してください。  
(土曜・日曜・祝日は、食事・入浴・冷暖房がありません。)  
※前泊日当日の緊急連絡（夜間17時15分～22時）  
**自治研修所 TEL 025-261-1331** までお願いします。

## 3. 食事について

- ◆ 昼食……………各自でご用意ください。
- ◆ 夕食・朝食……各自でご用意ください。
- ◆ 食事場所………食堂ホール、研修室（自席）、情報棟ラウンジ  
自治研修所で宿泊する場合は、親和寮各階ホール、各宿泊室の利用可
- ◆ 飲酒……………**研修所内での飲酒は禁止**  
研修所外で飲酒した際の空き缶・空きビン類を研修所内のゴミ箱への投棄禁止

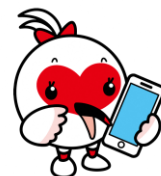
※飲食等で床や机を汚した場合は、各自で責任をもって清掃してください。



## 4. 受講について

### ●受講上の注意

- ◆ **持参した名札を着用**する。
- ◆ 研修室受付の出欠確認表にチェックを入れる。複数日程の場合は毎日チェックを入れる。
- ◆ **研修開始の5分前**には研修室に入室する。
- ◆ やむを得ない理由で欠席、遅刻、早退をする場合は「**欠席届**」を**自治研修所事務室教務課（自治消防棟1階）に提出**する。ただし、欠席時間数によっては、修了とにならない場合があります。
- ◆ 携帯電話、スマートフォン、タブレット等は電源を切るかマナーモードに設定する。
- ◆ 講義・演習中の通話は禁止。
- ◆ やむを得ず通話の必要がある場合は、講師に申し出た上で退室し、研修の妨げとならない場所で通話をする。
- ◆ 健康管理には十分注意し、具合が悪くなったときは自治研修所事務室教務課（自治消防棟1階）に連絡をする。



### ●号令当番の役割

- ◆ 教務課指名により、号令当番をお願いします。  
朝の講義開始時・昼休憩前の講義終了時・昼休憩後の講義開始時・夕方の講義終了時に「起立、礼」の号令をお願いします。



### ●受講者への連絡

- ◆ 研修期間中は、電話の取次ぎや口頭による伝言は行いません。  
連絡や伝言は、使用研修室の入口に掲示します。連絡用紙は確認後各自が処分してください。
- ◆ 外部への連絡は各自の携帯電話を利用してください。  
携帯電話を所持していない方は自治研修所事務室総務課（自治消防棟1階）にご相談ください。



### ●受講者へのお願い

- ◆ 研修室内は、ペットボトルなどキャップ付の飲料のみ持込み可、キャップなしの飲料の持込みは、原則禁止。

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br> | <br> | <br> | <br> |
| プルトップタイプの缶コーヒーなど                                                                                                                                                          | 紙コップや蓋のない飲料など                                                                                                                                                              | ストロータイプの紙パック飲料など                                                                                                                                                           | マイボトル、ペットボトル、蓋付きの飲料など                                                                                                                                                          |

- ◆ 研修所内は**原則禁煙**。
- ◆ 喫煙室は食堂脇にあり。
- ◆ 研修室の換気は休憩時間等を利用し行ってください。



### ●受講中の問い合わせ先

研修受講中、困ったことがあったり、体調が悪くなった場合などは、教室にいる研修担当者にお知らせください。  
研修担当者不在時は、自治研修所事務室教務課（1階・P.49）へお越しください。

## 5. 宿泊について

2人用の部屋を現在ひとりの利用としています。（混雑時は2人利用となる場合あり）



### ●準備

#### ◆持参すべきもの

・石けん ・シャンプー類 ・タオル ・ドライヤー ・パジャマ ・着替え 等

※冬期間は冷えるので暖かい服装を用意してください。

#### ◆施設にあるもの

##### (1) 寝具

・シーツ  
・毛布カバー  
・布団カバー  
・枕カバー

宿泊棟各階のリネン室に備え付けてありますので、各自取りに行ってください。

##### (2) その他

・アイロン  
・アンカ  
・電気スタンド  
・目覚まし時計

必要な方は舎監に申し出てください。  
ただし、数に限りがあります。

### ●宿泊施設の利用について

【門限】22:00

【入浴】17:30～22:30

【消灯】23:00



|       |                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------|
| ■外出   | 親和寮受付で外出簿に記入の上、受付に鍵を預ける。                              |
| ■外泊   | 当日の昼休みまでに自治研修所事務室前のカウンターで外泊簿に記入の上、外出時に親和寮受付に鍵を預ける。    |
| ■禁止事項 | ・宿泊棟内は、 <b>禁煙・飲酒禁止</b> 。<br>・22時以降の洗濯機の利用禁止。          |
| ■冷暖房  | ・冷暖房の運転は、通常午後11時まで。<br>・6月中旬頃～9月中旬頃は当日の気温に応じて、午前5時まで。 |
| ■注意事項 | ・宿泊室の鍵は一人1本ずつ。<br>・宿泊室に備え付けスリッパを履いたままで研修を受講しないでください。  |

### ●宿泊者の退所日の対応について

|           |                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ■使用済みシーツ等 | 退所日の <b>8時50分まで</b> にリネン室の所定の場所に戻す。                                         |
| ■宿泊室      | 忘れ物のないよう室内を点検し、ゴミは指定のゴミ箱に捨てる。                                               |
| ■鍵        | <b>8時50分まで</b> に必ず鍵を親和寮受付に返却。（宿泊室は施錠しない）                                    |
| ■所持品      | 貴重品は必ず身に付け、それ以外の荷物は自家用車内に保管してください。<br>なお、自家用車で来所していない方は、研修室に持参し各自で管理してください。 |

※夜間の緊急連絡は、親和寮1階受付舎監室までお願いします。TEL 025-261-1331

各宿泊室内にある、「宿泊者へのご案内」に目を通し、寮のルールやマナーを守りましょう。

## 6. その他の施設について

|     | 施設名      | 場所                              | 利用時間            | 利用方法                                                                                                            |
|-----|----------|---------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 休憩  | ラウンジ     | 情報棟 2 階                         | 7:00～<br>22:30  | 受講者の交流の場や打合せの場として利用可。                                                                                           |
|     | ホール      | 宿泊棟（親和寮）各階                      | 22:30まで         | テレビあり。                                                                                                          |
|     | 談話室      | 宿泊棟（親和寮）各階                      | 22:30まで         | 囲碁、将棋あり。                                                                                                        |
|     | 女子休憩室    | 宿泊棟（親和寮）1 階                     | 22:30まで         | 禁煙・飲酒禁止。                                                                                                        |
|     | 男子休憩室    | 共用厚生棟 2 階                       | 8:30～<br>17:15  | 禁煙・飲酒禁止。                                                                                                        |
|     | 喫煙室      | 共用厚生棟 2 階                       | 22:30まで         | 喫煙室のルールに従ってください。                                                                                                |
|     | 図書室      | 自治研修棟 1 階                       | 8:30～<br>17:15  | 図書の貸し出しは図書室内の掲示事項に従ってください。                                                                                      |
| 風呂  | 浴室       | 宿泊棟（親和寮）1 階                     | 17:30～<br>22:30 | 40分ごとの分散入浴としています。<br>①17:30～ ②18:10～ ③18:50～<br>④19:30～ ⑤20:10～ ⑥21:10～<br>⑦21:50～22:30<br>※石けん、シャンプー類等の備え付けなし。 |
|     | 洗濯・物干し   | 宿泊棟（親和寮）1 階                     | 22:00まで         | 1 階物干し場のほか、宿泊室の出窓に物干しロープあり。<br>※洗剤の備え付けなし。                                                                      |
| 運動  | 屋内運動施設   | 消防学校訓練場                         | 20:30まで         | 室内履きを着用してください。（最長21:30まで利用可）                                                                                    |
|     | 卓球台      | 宿泊棟（親和寮）3・4 階                   | 21:00まで         | —                                                                                                               |
| トイレ | 車イス利用者専用 | 共用厚生棟 2 階<br>情報棟各階              | 終日              | 情報棟内には、3 階を除き、17:15以降アラームシステムが作動する箇所あり、進入禁止の表示がある場所には入らないでください。                                                 |
|     | 洋式       | 研修棟各階<br>情報棟各階<br>宿泊棟（親和寮）2～4 階 | 終日              |                                                                                                                 |
| その他 | エレベーター   | 情報棟                             | 8:30～<br>17:15  | 17:15以降の利用不可。                                                                                                   |



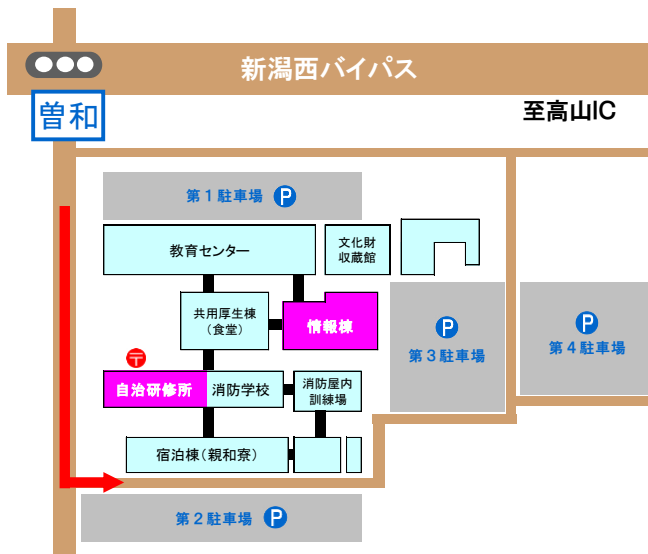
**研修所内：原則禁煙（喫煙所あり）、飲酒禁止**

新潟県自治研修所 教務課

〒950-2144 新潟県新潟市西区曾和100番地1

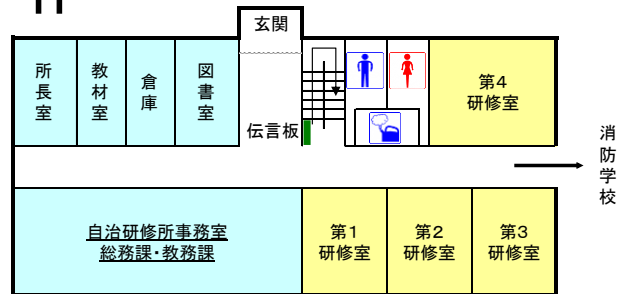
TEL : 025-378-0521 FAX : 025-378-0522 E-mail: niigata-kyoumuka@insource.co.jp

# 自治研修所館内のご案内

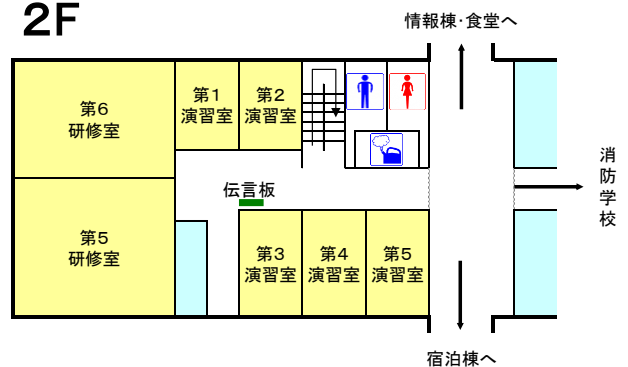


## 自治研修所平面図

1F

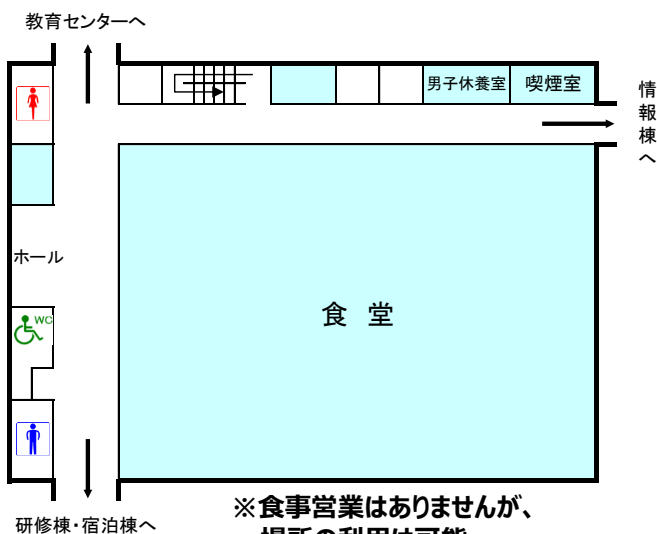


2F



## 食堂（共用厚生棟）平面図

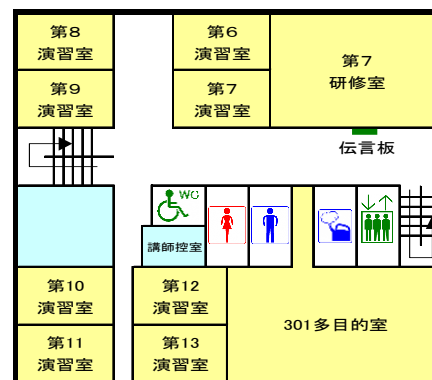
2F



- 飲み物の自動販売機は、各棟2階ホール、ラウンジにあります。

## 情報棟3階平面図

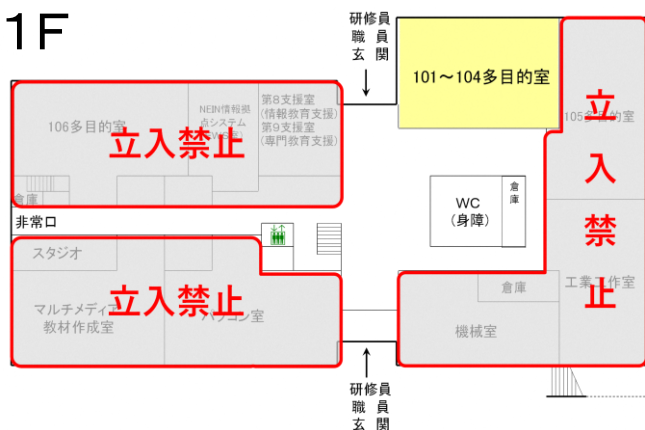
3F



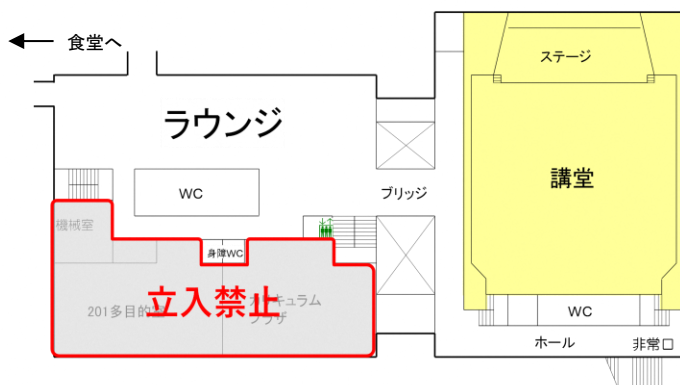
- 情報棟は、食堂の右奥にあります。
- 情報棟内には、3階を除き、17時15分以降アラームシステムが作動する箇所があります。進入禁止の表示がある場所には入らないでください。
- 車イスの方は、エレベーターをご利用いただけます。  
(利用時間 8:30~17:15)

## 情報棟 1・2 階平面図

1F

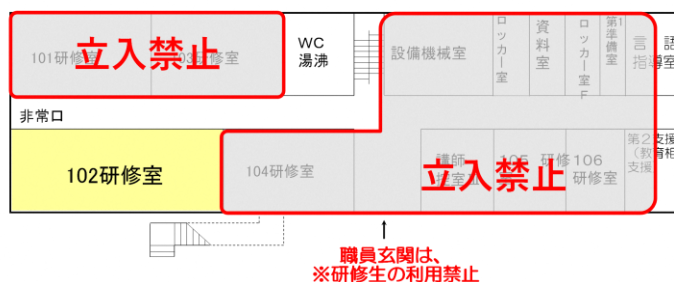


2F

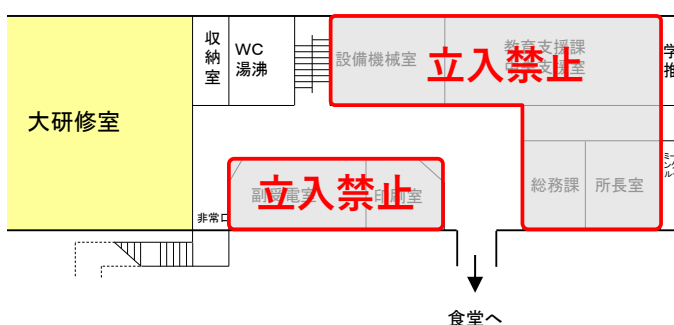


## 教育センター平面図

1F



2F



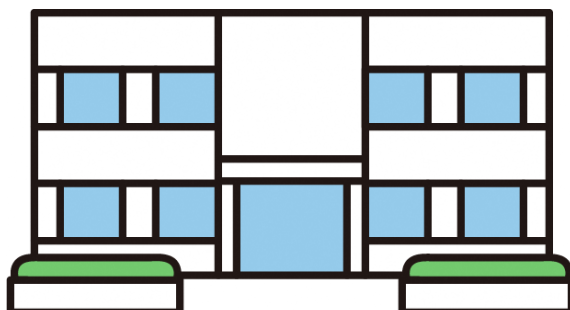
### <教育センター施設に関するお願い>

研修で使用する研修室と、近い場所にあるトイレ以外のエリア（通路含む）には、立ち入らないようお願いします。

また、教育センター総務課（2階）と自治研修所事務室を混同して、入室するケースがあるため、間違えないよう注意してください。

#### 【受講中のお問合せ先】

- 自治研修所事務室教務課（自治研修所1階）
- × 教育センター総務課（立入禁止エリア内）



# 自治研修所までのご案内



## アクセス

### ■ 電車（ＪＲ越後線）

ＪＲ内野駅から徒歩約２８分

※内野駅南口を出て正面を直進し、榎尾交差点を上越方面へ右折、西大通りを直進、曾和交差点を直進

### ■ バス（新潟交通）

新潟交通「内野四ツ角」停留所から徒歩約２２分

新潟交通「榎尾」停留所から徒歩約１７分

### ■ タクシー

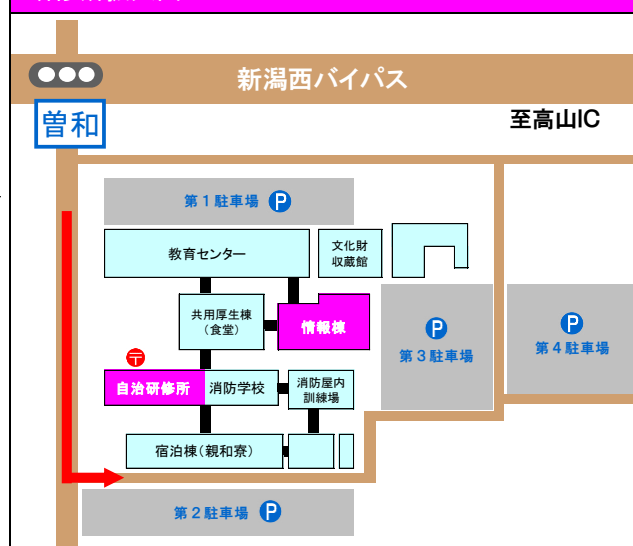
ＪＲ内野駅南口より約１０分

### ■ 自家用車

新潟西インター方面からは新潟西バイパス曾和交差点を左折  
宿泊棟（親和寮）前に第２駐車場があります。

満車の場合は、第３又は第４駐車場をご利用ください。

## 研修所拡大図



## 主な施設

図書室・談話室（囲碁等）・ラウンジ・ホール・  
女子休養室・男子休養室・喫煙室・屋内運動施設・  
卓球台

## タクシー

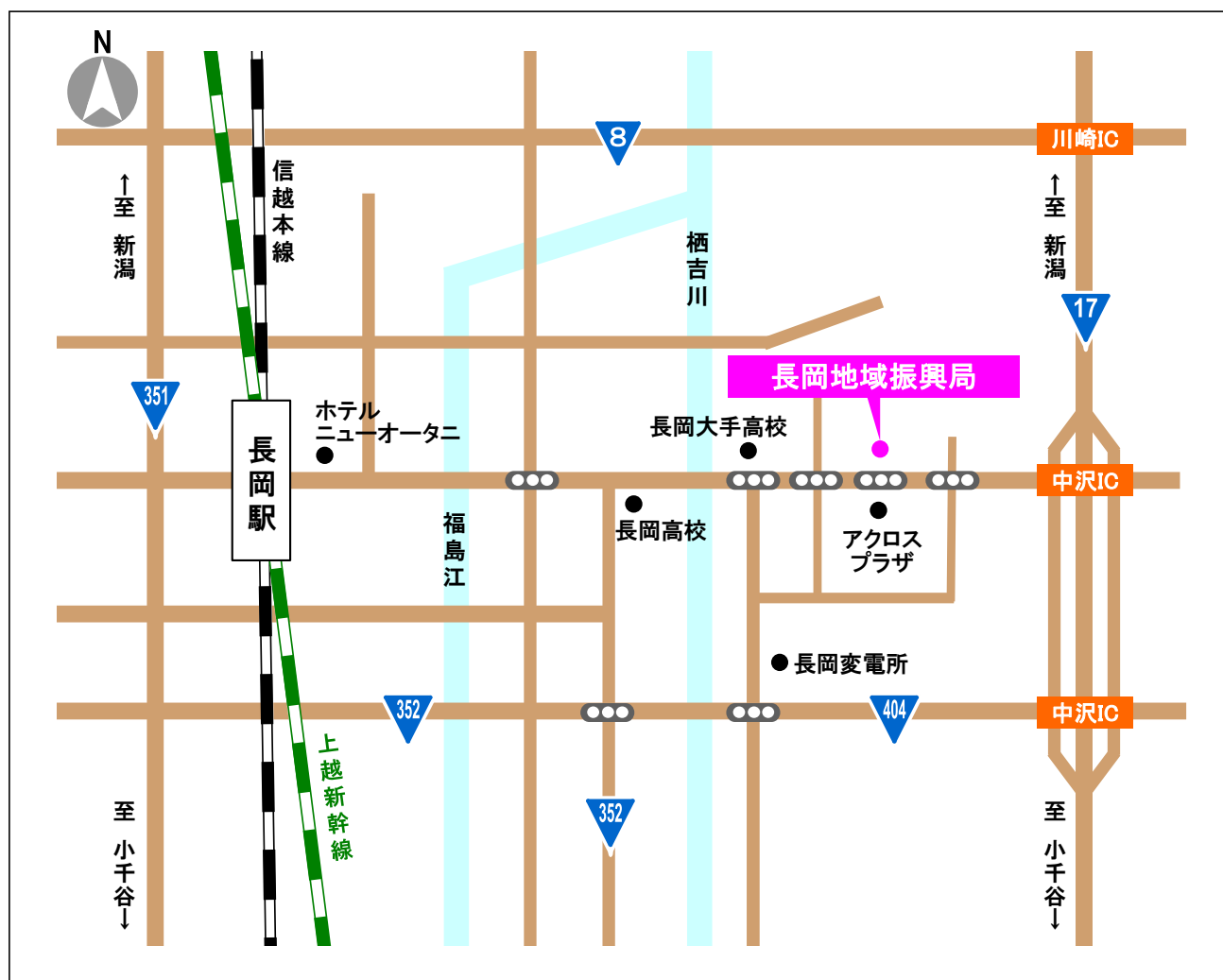
タクシーを呼ぶ場合は、必ず自分の名前と  
連絡先を告げて「自治研修所親和寮前」に  
呼んでください。

- \* 場所：自治研修所親和寮前
- \* 自分の名前
- \* 連絡先（携帯電話番号）

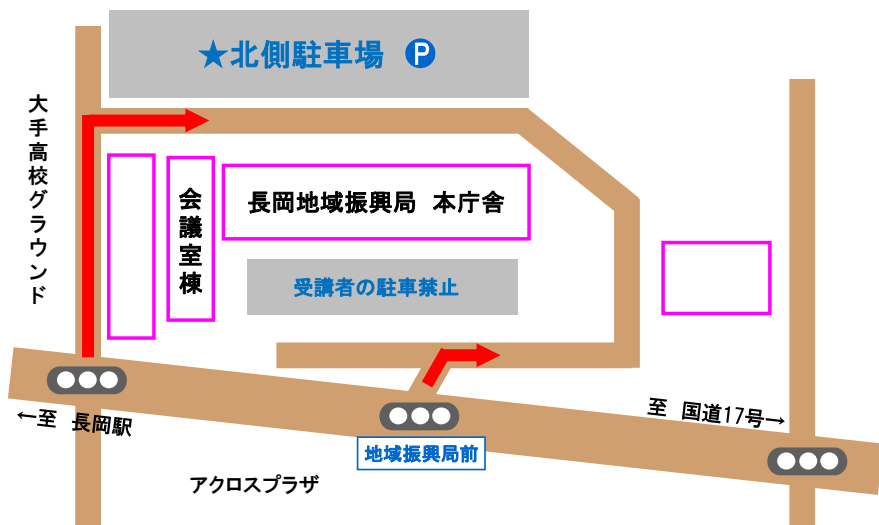
- 宿泊棟（親和寮）入口から入場
- 各研修室へは２階連絡通路を利用



# 【長岡会場】 長岡地域振興局のご案内



## 長岡地域振興局周辺拡大図



### アクセス

- 最寄の下車駅  
JR信越線長岡駅東口下車
- 徒歩の場合  
長岡駅東口から徒歩15分
- タクシー  
長岡駅東口から約5分
- バス（越後交通）  
長岡駅東口から悠久山行き約5分  
「長岡地域振興局前」停留所下車
- 自家用車  
新潟方面からは国道17号（長岡東バイパス）中沢インターを下り、長岡駅方面へ進行し、2つ目の信号を右折  
**★北側駐車場をご利用ください。**  
（正面駐車場の利用はご遠慮ください）

長岡地域振興局  
〒940-8567  
長岡市沖田2丁目173番地2