

生活のしおり



独立行政法人教職員支援機構

目 次

○ 施設・設備の利用について	p 1
○ 緊急時の対応について	p 6
○ 建物配置図	p 7
○ A E D配置図	p 8
○ フロアマップ（消火器配置場所）	p 9
○ 各種施設利用時間一覧／問合せ先一覧	p12

施設・設備の利用について

(1) 宿泊棟宿泊室

宿泊棟の玄関のドアは 23:00 まで自動で作動します。23:00 以降は手動で開閉してください。



- ・各宿泊室に、使い捨てスリッパ、防災グッズを備えています。
- ・火災発生防止のため、加熱器具（ホットプレート、簡易ガスコンロ等）の使用を禁止しています。
- ・宿泊室の鍵は、外出時も含めて、各自で管理してください。

(2) 宿泊棟談話室・多目的室（22:00 に消灯）

参加者同士の交流を深められるよう、宿泊棟に談話室・多目的室を設けています。



- ・室内は、整理、整頓をお願いします。
- ・缶・ビン・食べ物類は放置しないでください。
- ・空気清浄機は電源を切らずに、常に作動させてください。
- ・火災発生防止のため、加熱器具（ホットプレート、簡易ガスコンロ等）の使用を禁止しています。

(3) 給湯室等（電子レンジ、製氷機等を備えています）

第一宿泊棟の各階、第二・第三宿泊棟の 2～6 階に給湯室を設けています。

- ・電子レンジ
- ・電気ポット
- ・茶器セット
- ・製氷機（第三宿泊棟 1 階）

(4) 食堂

食堂は、食券購入方式です。食堂入口の券売機を御利用ください。



- ・領収書が必要な方は、食券購入時に券売機で発券してください。

(5) 浴室棟：つくば湯ートピア（利用時間 6:30～8:00 シャワーのみ/17:30～23:00

※23:00 に施錠）

研修期間中リフレッシュできるよう、男女別大浴場を備えています。



- ・ 6:30～8:00 は、シャワーのみ利用可能です。
- ・ ボディソープ、リンスインシャンプー、ドライヤーを備えています。
- ・ タオルは各自持参してください。

(6) シャワー室（利用時間 6:30～8:00 / 17:30～22:00 ※23:00 に施錠）

第一宿泊棟（西側1階～3階、東側2階・3階）にシャワー室を備えています。

1階及び2階が男性用、3階が女性用です。（ただし、男女数により使用階を変更する場合は、研修初日のオリエンテーションで御連絡します。）



- ・ ボディソープ、リンスインシャンプー、ドライヤーを備えています。
- ・ タオルは各自持参してください。
- ・ 体育館にもシャワー室がありますので、あわせて御利用ください。
※体育館シャワー室（女性専用3室、男性専用3室）
利用時間 7:00～21:00
- ・ 深夜及び早朝は、音が響きやすく騒音となります。
御利用の際は御注意ください。

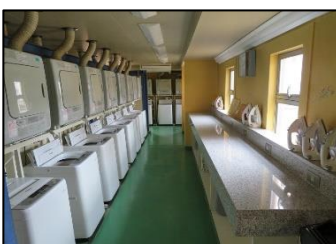
(7) 喫煙所

喫煙は指定された場所以外では禁止となります。

【喫煙場所】 各宿泊棟1階喫煙室、第二研修棟西側の東屋

(8) 洗濯棟（利用時間 7:00～23:00 ※23:00 に施錠）

研修期間中、快適に過ごせるよう、洗濯機、乾燥機、アイロン、アイロン台を備えています。



- ・ 洗剤は各自持参してください。
- ・ 洗濯、乾燥が終了したら、速やかに次の方が使用できるよう、衣類の回収に御協力ください。

(9) 研修生プラザ（利用時間 7:00～22:00）

研修中、気分転換できるよう共用スペースを設けています。



- ・コピー機（1枚10円）
- ・参加者用のFAX(029-879-6657)
※発信者には、受取人の都道府県名・参加者番号・氏名・送信枚数を記入するようお知らせください。
- ・トレーニングルーム
（ルームランナー、エアロバイク、レッグプレスマシン等）
※利用に際しては、入り口に設置の利用簿に必要事項を記入してください。

(10) 研修生クラブ（※21:00に消灯）

参加者同士の交流に御利用いただけます。



- ・畳敷きの和室（畳部屋40畳1室、30畳1室）です。
※利用に際しては、事務室で使用日前日までに申込みをしてください。

(11) 体育館（利用時間 7:00～21:00）

体育館があり、各種運動用具を備えています。研修期間中のリフレッシュに、ぜひ御利用ください。



- ・体育館には、卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボールの用具を備えています。
※利用に際しては、体育館入り口に設置の利用簿に必要事項を記入してください。

(12) 無料Wi-Fi（無線LAN）

施設内は無料Wi-Fi（無線LAN）を利用することができます。

研修初日に担当者から接続方法等の説明をしますので、それまでは利用できません。

※セキュリティ上の危険な通信は遮断していますが、疑わしいウェブサイトにはアクセスしないようお願いします。

(13)貸し出し自転車（利用時間 6:00～22:00）

外出用として、自転車 50 台を用意しています。（ヘルメットも備えています。）
交通安全に留意して御利用ください。



- ・ 守衛室にて、鍵を貸し出しています。利用簿に必要事項を記入してください。（守衛が不在の場合でも同様の手続きで御利用ください。）
- ・ 利用後は、その都度必ず鍵を返却してください。
- ・ ヘルメットは守衛室横で貸し出しています。
- ・ 飲酒後の自転車の使用は法律で禁止されています。

(14)宅配荷物の取扱い

研修生プラザ（宅配便コーナー）にて、宅配便を受け取れます。

- ・ 宅配荷物置場入口解錠の暗証番号は、守衛室もしくは研修担当者にお尋ねください。
- ・ 事前に荷物を送る際は、本人到着日以降に届くよう手配してください。
宛先には必ず「研修名（参加者番号）」「都道府県名」「氏名」を付記し、冷蔵・冷凍品は送らないようにしてください。
- ・ 当機構から荷物を発送する場合は「着払い」扱いとなり、退館日に受け付けをします。
- ・ 近隣のコンビニエンスストアからの宅配荷物の発送は御遠慮ください。

(15)退館日（最終日 7:30～8:30）

退館日には以下を確認の上、宿泊室の鍵返却及び「宿泊棟退出時点検（表）」について回答をお願いします。



【確認事項】

- 「宿泊棟退出時点検（表）」に従い、整理・整頓する。
- 宿泊室のドアを内側に開けた状態で退室する。
- シーツ（白色）、枕カバー（白色）、元から布団についているカバー（薄茶色）は第三宿泊棟 1 階生活関連受付コーナーに返却する。

(16)その他

必要のない場所の電灯は消灯する、エアコンの温度を調整する、自動ドア前の滞留を避ける等節電に御協力ください。

【宿泊棟生活関連情報】

項 目			場 所
宿泊室 関連	【貸出】 ・ 追加の毛布 ・ 目覚まし時計 ・ 小さなハンガー	※貸出時間 平日 12:00～13:00 (PHS 受付対応) 平日 13:00～17:00	第三宿泊棟 1 階 生活関連受付コーナー (内線:8103 PHS:2121)
	【返却】 各宿泊室シーツ、 枕カバー等	※返却時間 退館日 7:30～8:30	
	各宿泊室の空気清浄機取扱説明書		各階談話室
ゴミの 分別	一般ゴミ ・ 燃やせるゴミ ・ プラスチックゴミ ・ ペットボトル ・ ビン・ 缶		各階エレベーター前のゴミ箱 ※容器の中をゆすぎ、適宜、分別を 行ってください
	金属類ゴミ		各宿泊棟 1 階の不燃物専用ゴミ箱
	大きなゴミ		食堂入口とグラウンドの間にある ゴミ置き場

緊急時の対応について

火災を発見したとき、急病人が出たときは、
すぐに**119番**を！！

(1) 火災を発見した場合、病人が出た場合は、大至急 119 番をし、その後に研修担当者（初日にお知らせします）及び守衛室まで御連絡ください。また、不審者を発見した場合等は、緊急連絡先に御連絡ください。具合が悪くなった場合は、無理をせず、深夜でも早朝でも遠慮なく御連絡ください。

(2) 自動体外式除細動器（AED）を設置しております。

（P8 AED配置図参照）

- 講堂棟（南側入り口付近）
- 第三宿泊棟（入り口右側）
- 第一宿泊棟（西側入り口付近）
- 管理棟東側玄関
- 体育館（入り口右側）
- 第二研修棟（事務室内）



人が倒れて意識や呼吸が「ない」場合または普段どおりの呼吸があるか「わからない」場合は、直ちにAEDを手配し、心肺蘇生を行います。AEDは、心臓が痙攣し、血液を流すポンプ機能を失った状態になった心臓に、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。心臓の動きを自動解析し、必要な場合のみ、電気ショックを流すしくみになっています。AEDは、コンピュータにより自動化されており、専門的な知識がない場合でも、音声による指示で対応できますので、AEDの使用をためらわずに救命措置を行ってください。

(3) 避難経路図（各宿泊室扉に貼付）、消火器、消火栓、火災報知機、非常口、内線電話の位置は、必ず確認してください。（使用方法も確認してください。）

(4) 火災、地震、台風等の緊急時の避難場所は、状況によりグラウンドまたは体育館になります。

(5) 初期対応について

①火災発生時

- ・ 119 番通報をする。
- ・ 大声で知らせ、近くの火災報知機のボタンを押す。
- ・ 消火器による初期消火を行う。

（P9～11 消火器配置場所参照）

- ・ 自主的に避難する。
- ・ 速やかに研修担当者及び守衛室まで御連絡ください。

②急病人が出たとき

- ・ 119 番通報をする。
- ・ AED・救命措置を行う。
- ・ 速やかに研修担当者及び守衛室まで御連絡ください。

③地震発生時

- ・ 動かず、まず自分自身の安全を守る。
- ・ 落下物に注意し、手元にある物（枕等）で頭を保護する。
- ・ 机の下等に隠れるなど身の安全を守る。
- ・ 自主的に避難する。

（宿泊棟各宿泊室にヘルメットを設置しております。）

＜緊急連絡先電話番号＞

○外線 029-879-6638

○内線 事務室 6638

（平日 8:30～17:15）

守衛室 1104

（上記時間外はこちらへ）

*内線用電話は談話室付近にあります。

建物配置図

火災、地震等の緊急時は、状況を判断し
矢印にしたがって
グラウンドまたは体育館に避難してください。



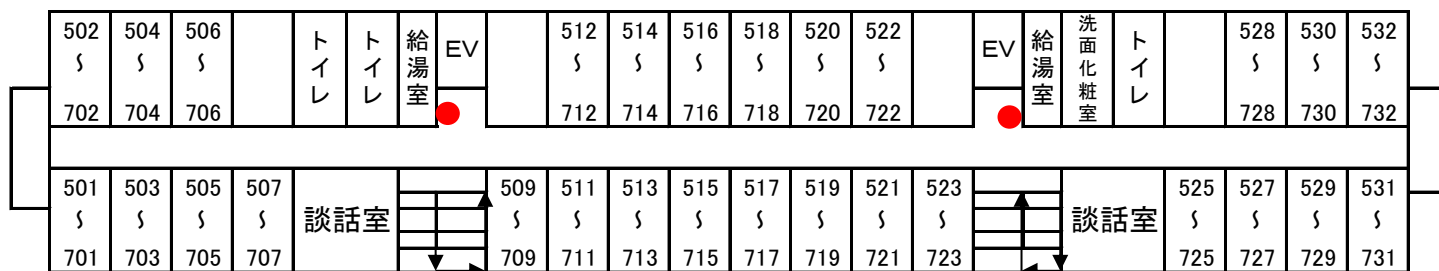
A E D 配置図



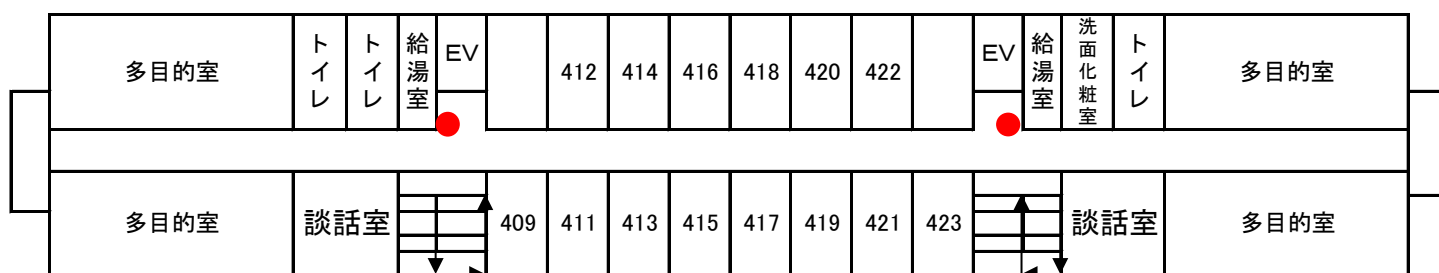
フロアマップ(消火器配置場所)

(1) 第一宿泊棟

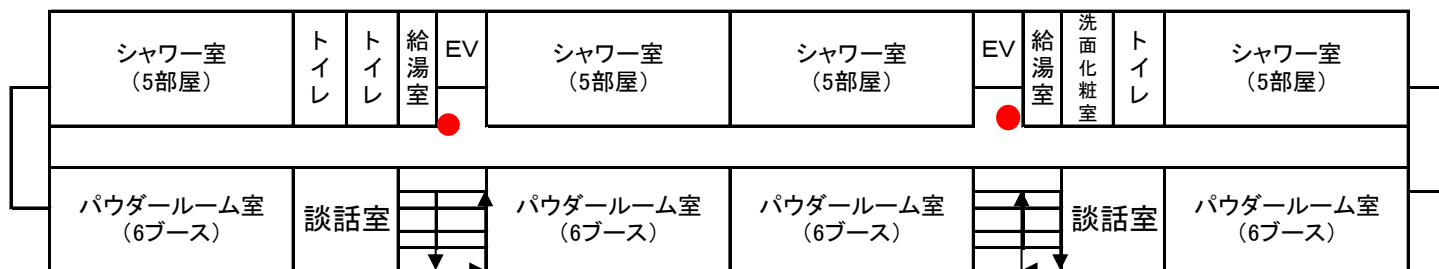
(5~7階)



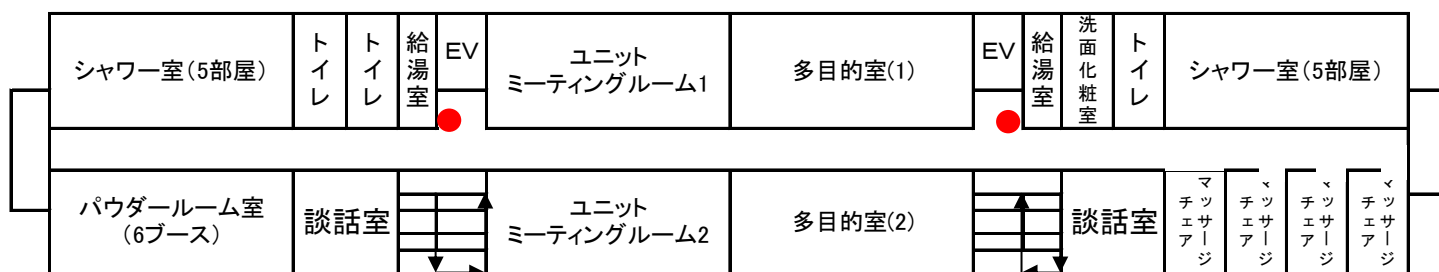
(4階)



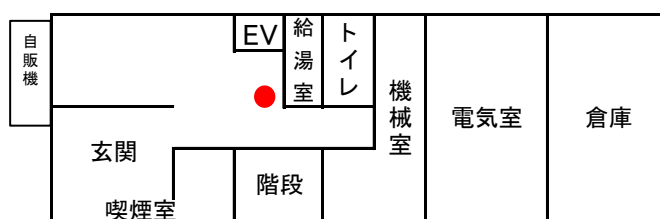
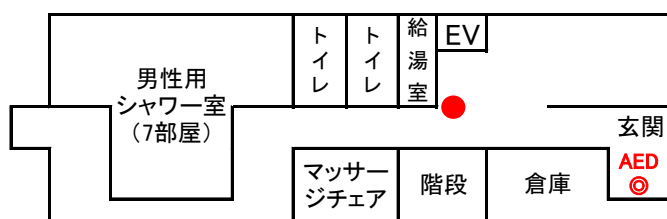
(3階)



(2階)



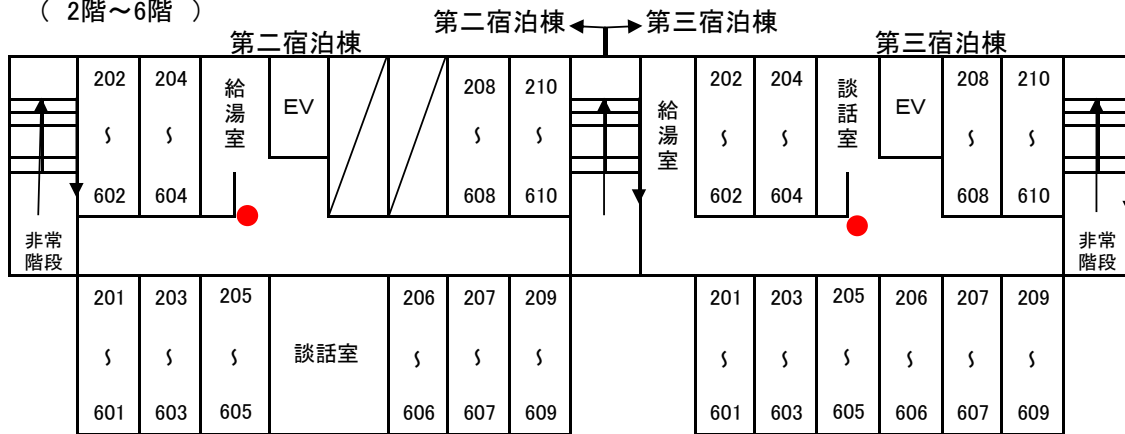
(1階)



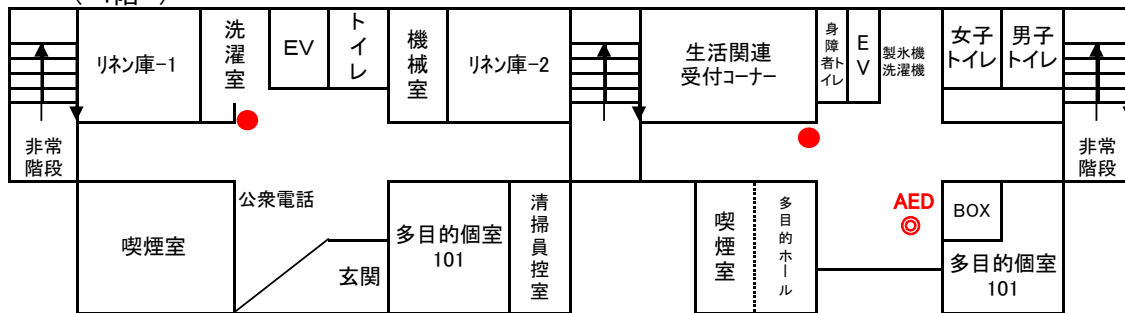
● 消火器配置場所

(2) 第二宿泊棟・第三宿泊棟

(2階～6階)

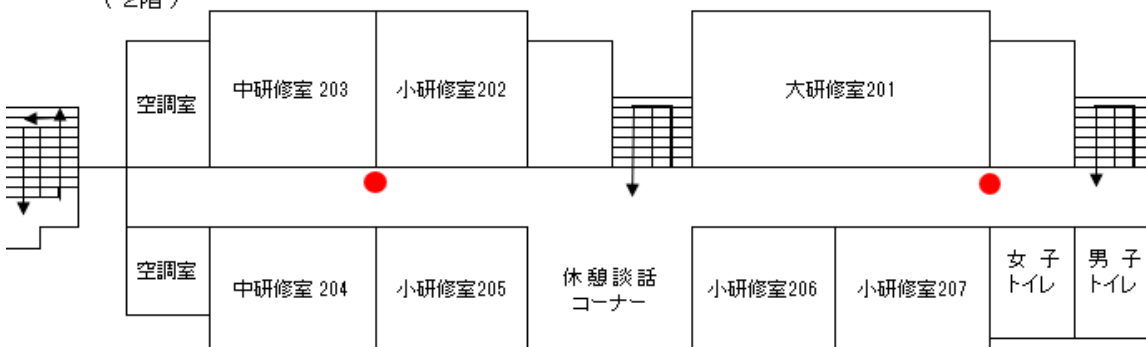


(1階)

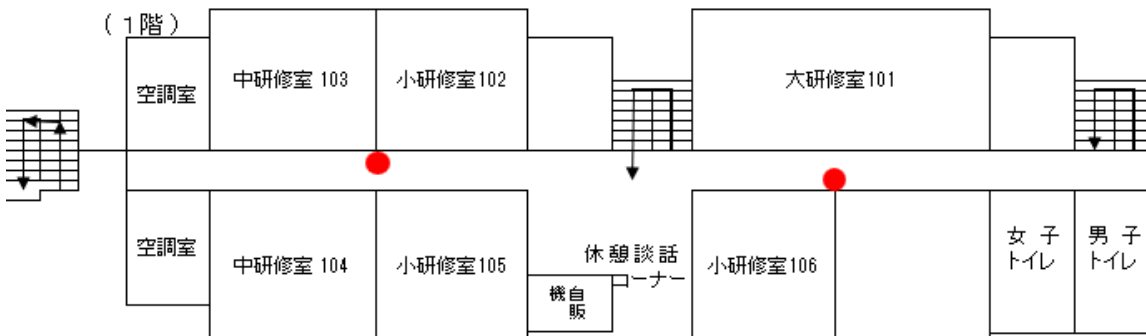


(3) 研修棟

(2階)

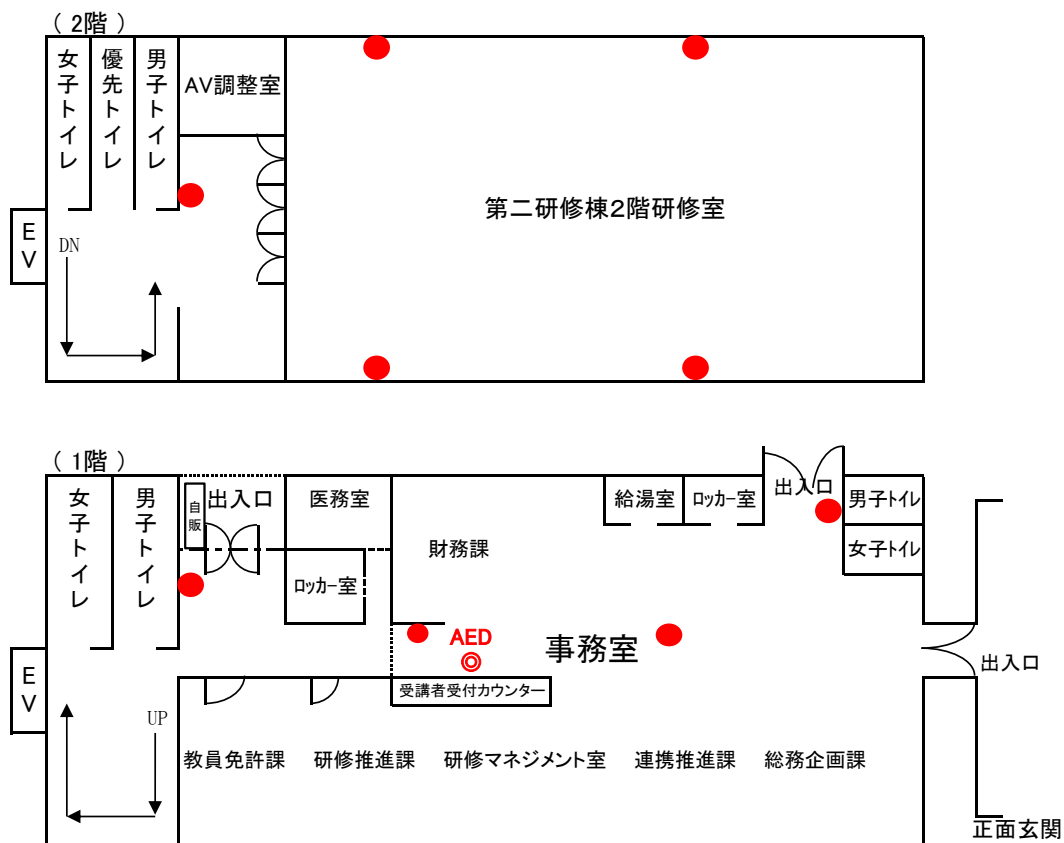


(1階)

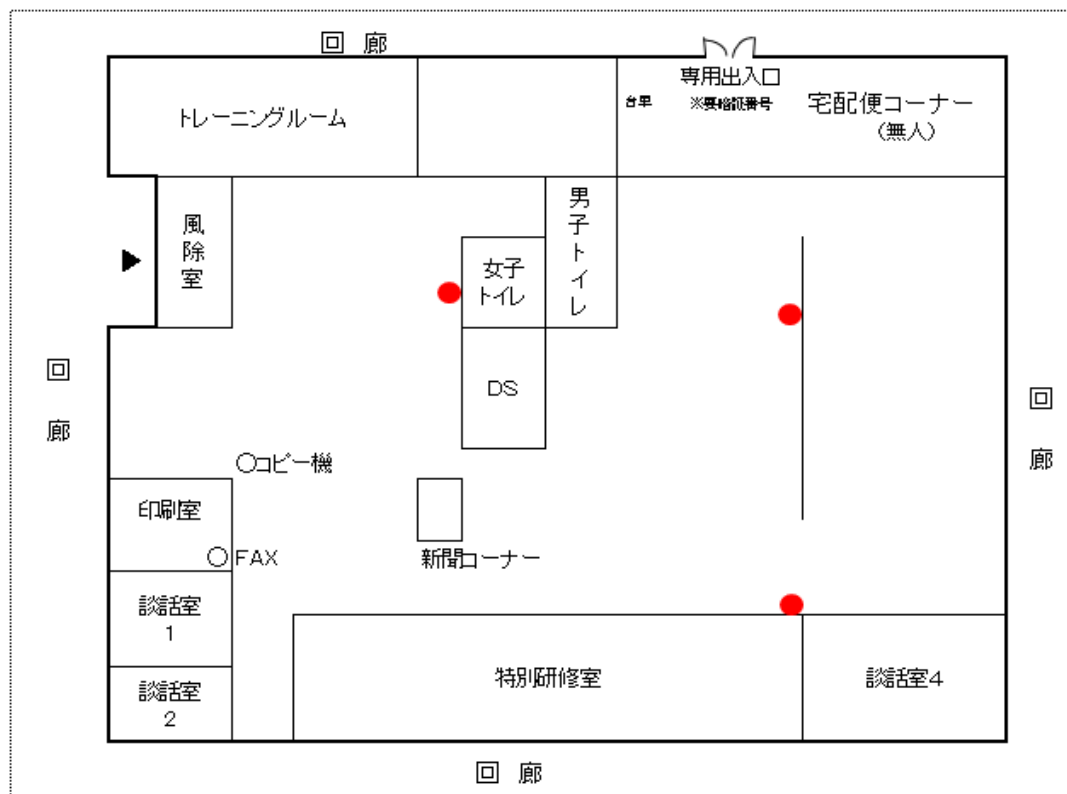


● 消火器配置場所

(4)第二研修棟・事務室



(5)研修生プラザ



● 消火器配置場所

<各種施設 利用時間一覧>

食堂 ※1Fホールのみ利用可	朝… 7:00～ 8:15 (ラストオーダー8:00)
	昼…11:45～13:30 (ラストオーダー13:15)
	夜…17:30～19:30 (ラストオーダー19:00)
浴室棟	17:30～23:00
シャワー室	第一宿泊棟内…6:30～8:00 , 17:30～22:00
	体育館内…7:00～21:00
洗濯棟	7:00～23:00
研修生プラザ	7:00～22:00
体育館	7:00～21:00
宿泊棟談話室	22:00消灯
研修生クラブ	21:00消灯
自転車の利用	6:00～22:00

<問合せ先一覧>

緊急時（火災、急病人等）	※まずは 119 番
	外線:029-879-6638
	内線:6638（事務室）／1104（守衛室）
室内備品等に関する問合せ （空調、デスクスタンド、室内灯、時計）	内線:3102（設備棟中央監査室）
寝具に関する問合せ （内線：8103 PHS：2121）	第三宿泊棟1階「生活関連受付コーナー」 （平日 12:00～13:00） （平日 13:00～17:30 PHS受付対応） （退館日のみ 7:30～8:30）
その他の問合せ	内線:6638（事務室）

*内線電話は談話室付近にあります。