

# オリエンテーション ～入所にあたって～

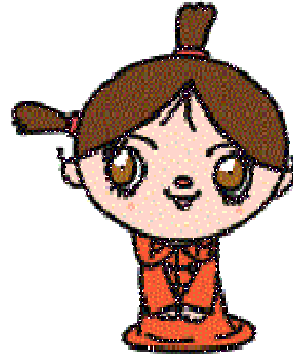
高知県立青少年センター



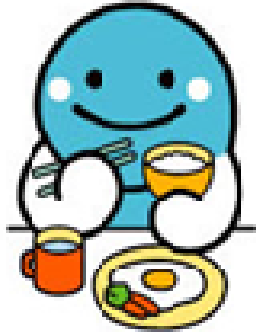


当センターは、体験活動や  
スポーツを通じて、団体活動の大切さを  
学ぶと共に自己研鑽する施設です。

ルールやマナーを守り、みんなが気持ちよく使えるようにご協力ください。



# 生活の決まり



# 生活時間

消灯と起床時間を守って、みんなが気持ちよく寝られるようご協力ください。

## 消灯22:30 起床6:00



眠れなくても、自分の部屋のベッドの上で静かに過ごしましょう。



早く目が覚めても、6:00まで眠りたい人もいます。時間までは、自分の部屋で静かに過ごしましょう。

# 宿泊室利用の注意点



## ◆宿泊室内での飲食は禁止しています。

- ・ 飲食は各階にある談話コーナーでお願いします。
- ・ 宿泊室のふとんなどの備品が汚れた場合は、事務室へ報告してください。



飲食は談話コーナーで



## ◆網戸にもたれないでください。 (網戸がはずれたり、網が破損したりします。)

# ごみはお持ち帰り下さい

- 館内にごみ箱はありません。
- 持ち込まれたゴミは各団体でお持ち帰りください。



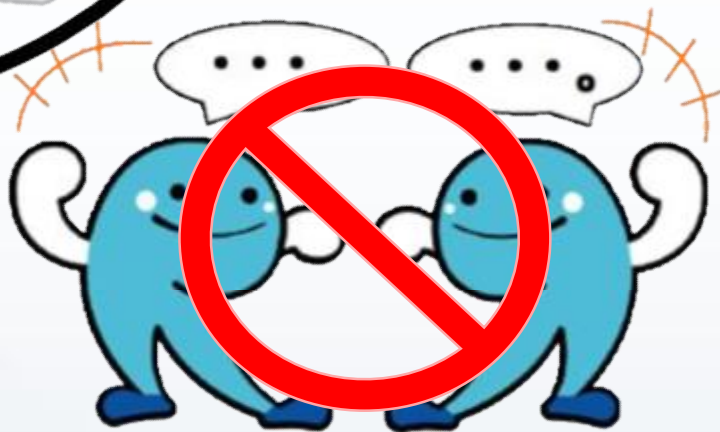


研修中



## 施設内でのマナー

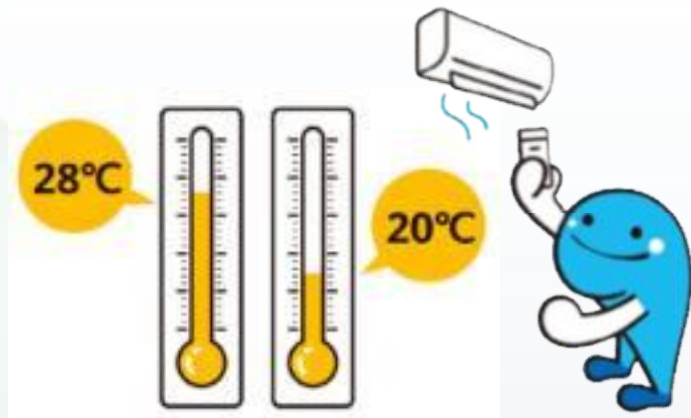
- 他の団体の迷惑となりますので、静かにお過ごしください。
- 館内の移動も静かにお願いします。
- 起床時刻は6時以降でお願いします。



# 節電・節水のお願い



- ・電気料金が高騰しています。節電をお願いします。
- ・エアコンの設定温度 夏は28℃ 冬は20℃
- ・使わない部屋の照明はこまめに消してください。





# 感染症対策へのご協力のお願い

皆様に安心してご利用いただくため、引き続き感染症対策へのご協力をお願いいたします。感染症対策の実施は個人の主体的な判断に委ねられておりますが、ご自身の体調や状況に合わせて、以下の取り組みにご協力いただくことを推奨しております。



**禁酒・禁煙**

**施設敷地内での飲酒・喫煙は原則禁止  
(喫煙は屋外の指定された場所で許可  
しています。)**



# 食事の時間



食事の時間は固定です。  
時間を守ってご利用ください。

【朝食】

**7:40**

～

**8:40**

【昼食】

**12:00**

～

**13:00**

【夕食】

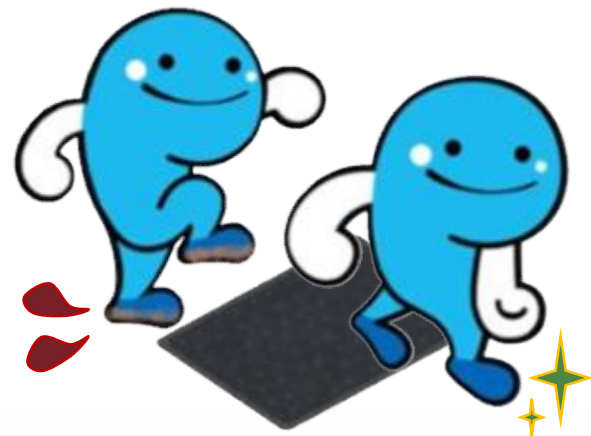
**17:30**

～

**18:30**

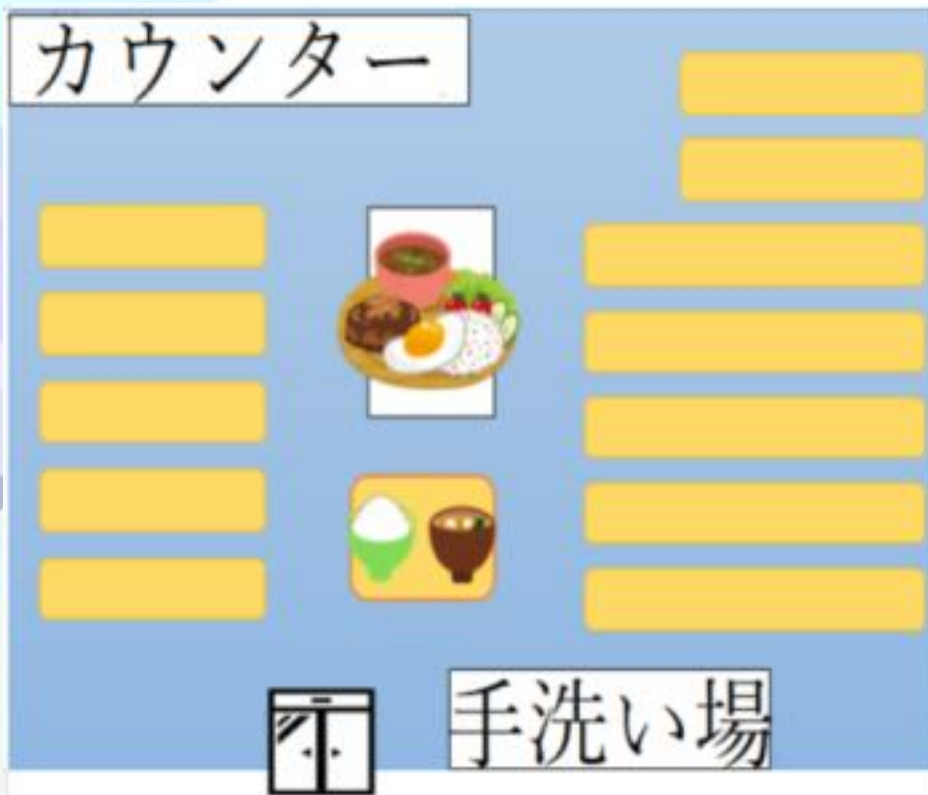
# 食堂利用の前に

- 靴に土などがついている場合は、入口にあるマットできれいにしてください。
- 入って右にある手洗い場で手を洗ってください。
- 手を洗った後は、ハンカチで水分を拭いてください。



何も持たずに手を振ったりして水滴を飛ばさないでね。  
みんながやると床がびちょびちょになってしまうよ。

# 食堂利用について



- セルフサービス方式です。
- **配膳の準備ができましたら、配膳する方は事前に入室できます。ご飯と汁物を配膳してください。**
- ワゴン内にあるおかず (1プレート) をそれぞれとってください。
- お茶はやかんをテーブルに置いています。
- 指定されたテーブルをご利用ください。



# アレルギー対応が必要な方



**【お名前】**です。  
**アレルギー対応食  
はありますか？**

- アレルギー対応の必要な方がいる団体はテーブルに「アレルギー食あり」のプレートを置きます。
- アレルギー食をとられるご本人でカウンターまで取りに来てください。
- お名前とアレルギーの内容を書いた紙とともにオレンジ色のおぼんにのせてお渡しいたします。
- 代替食を持参されている方は、電子レンジやポット（お湯）を用意しています。セルフサービスでご利用ください。

# ご飯と汁物について

ご飯と汁物は、団体様ごとに炊飯器やお鍋に準備された範囲でお召し上がりください。



# 食べ終わったら



- デザート容器、ビニール袋などのゴミは分別してごみ箱へ入れてください。
- お盆は台の上に重ねて、お箸は台の上のかごへ入れてください。
- 残飯はシンクの手前のシャワーで流しながら溝のところへ落とししてください。
- 食器は前のシャワーでかるく流して奥のシンクへ入れてください。



# 食後の片づけのお願い

- やかん、炊飯器（おひつ）、なべはカウンターの上に返してください。
- 使ったテーブルは台拭きでふいてください。



カウンターへ  
返却

台拭き



# 浴室の利用時間



## 18:00～21:30

- 団体によって、浴室や時間を指定している場合があります。詳しくは部屋割表をご覧ください。
- 指導員室には簡易シャワーがあり、いつでもご利用できます。
- バリアフリー浴室は消灯時間(22:30)まで、ご利用できます。扉に貼ってある予約表へ団体名を書いてご利用ください。



# 入浴時のマナー を守りましょう

身体をふいてから更衣  
室へもどりましょう



浴槽で泳いだり  
騒がないで！

元のあった場所に

使ったあとは整理整  
頓をお願いします。



# 浴室の備品

- 各浴室にはボディーソープのみ置いてあります。  
ドライヤーはありません。
- 宿直室前で洗面用具等(シャンプー・リンス、歯ブラシセット、タオル、洗たく洗剤)を販売しています。



# ドライヤー使用の注意

- 持参したドライヤーを使用する際は、1部屋につき1台までにしてください。  
(ブレーカーが落ちます。)

1部屋に  
1台だけ



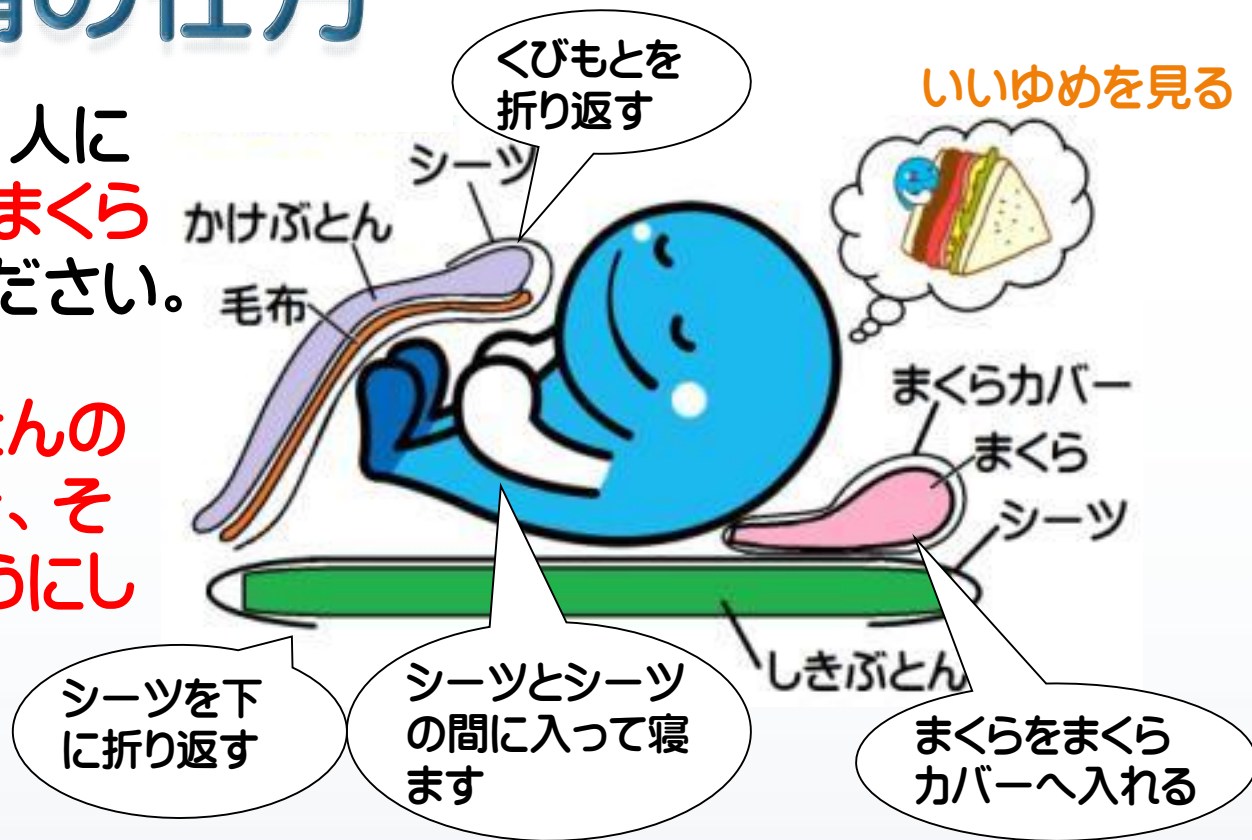
# 洗たく室の利用について

- 宿泊棟の西階段（浴室のある方角）を降りた1Fにあります。
- 備え付けの使用簿に記名し、22時まで利用できます。
- 洗剤は持参するか、宿直室前で販売しています。



# 布団の準備の仕方

- 廊下にある台車から1人につき、**シーツを2枚、まくらカバー1枚**を取ってください。
- かけぶとんとしきぶとんの間にシーツを2枚しき、その間に体を入れるようにしてお休みください。**





# 自動販売機コーナー

6時30分から22時まで利用できます。

本館1階の  
食堂の前に  
あります。



# 貴重品BOXの案内

- 宿泊室の力ギはお渡し  
いたしません。
- 貴重品の保管は食堂  
前の自販機コーナー  
にある貴重品BOXを  
ご利用ください。  
(100円返却式)



# 外出について

- 外出される方は、宿直室へ外出届を提出してください。
- 未成年の方だけを残して外出しないようにしてください。



# 門限

# 22:00



門限は22時です。  
施設の門や宿泊棟のドアも  
閉まります。  
門限までに必ずお戻りください。

# 外出時の注意点

- 施設周辺は一般の住宅地です。外を歩く際は、交通に十分注意し、話し声の大きさに気を付けてください。



外でも気をつけよう



# 宿泊棟からの避難経路

- ・ 宿泊室のある階に到着したら、まずは非常口と避難経路を確認してください。
- ・ 地震や火災のときは、東西の階段から1階へ降りて、屋外へ出てください。
- ・ エレベーターは利用しないでください。



# 被災時の集合場所



歩道をアリーナの方面へ直進



集合場所にて、全員の安否確認をします。

# シーツ・まくらカバーの返却

きれいにたたんで  
入れてください。

シーツを元の大きさに折りたたみ、  
廊下にあるかごの中へ入れてください。



**連泊の場合**

**<シーツ>**

**2日間ごとに交換**

(3日目・5日目・・・の朝に返却)

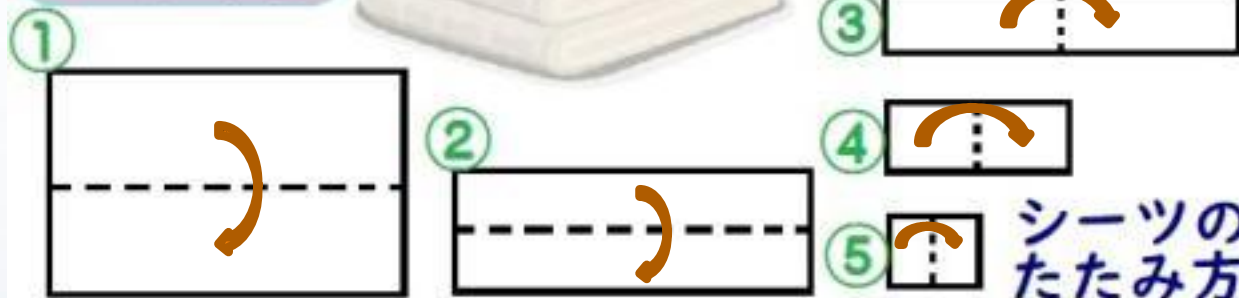
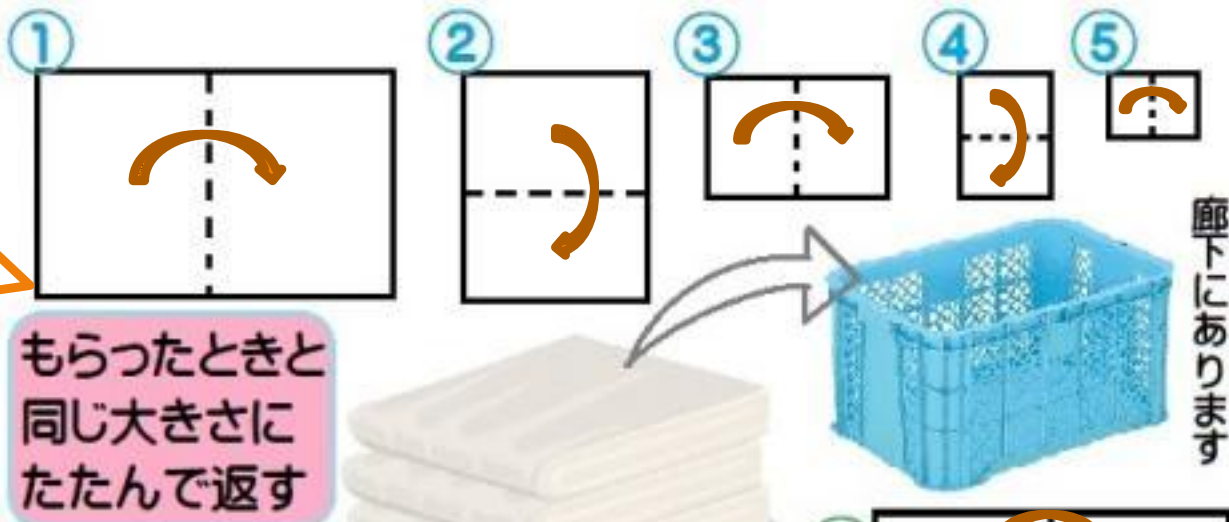
**<まくらカバー>**

**交換なし**



# シーツのたたみ方

どちらの方法でも、5回たたむと同じ大きさになります。





# 退所



- 退所は午前9時までをお願いします。
- 退所する時は、自分たちが利用した部屋の清掃を行い、ベッドや毛布、布団などは元の状態に戻してください。
- 責任者の方は、部屋を点検し、退所チェックシートへ記入の上、事務所へ提出してください。



最後までご覧いただき、  
ありがとうございました。



- どうぞ、ご安全に来所ください。
- 不明な点は、施設の連絡先へお問い合わせください。