

# センター内の生活について

## 1 生活時間について

内容	生活時間	内容	生活時間
	年間		年間
起床	~6:30	夕食	17:00~19:30
清掃	6:30~7:30	入浴	17:00~21:00
朝食	7:00~8:30	就寝準備	21:45~
昼食	11:30~13:00	消灯	22:00~

※入所団体が重なる場合、多少の変更があります。また、食堂・浴室のご利用について、他団体と重なる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

## 2 入室について(入室者部屋点検)

**入室は15時以降でお願いします。**

部屋点検を実施しておりますので、部屋点検表をもとに部屋の点検をし、事務所受付窓口の点検表入れに提出してください。

**退室の際に、その点検表をもとにセンター指導員が部屋を点検しますので、入室時の状態に戻し点検を受けてください。**点検表は、最終打ち合わせ(到着後)の時に引率責任者にお渡しします。

## 3 食堂の利用について

1食あたり:**朝食500円 昼食500円 夕食 A1000円 夕食 B800円**

※申込書の食事希望数の欄に、食数と夕食の場合はAかBかの種類を記入してください。

記入がない場合はBになります。

**なお、アレルギー食の対応はしていません。また、水筒用のお茶は提供していません。**

- (1) 食堂は**240席**で、**セルフサービス方式**です。食事人数が240人を超える団体は、**交替制**になります。
- (2) 食事数の変更は、**朝食・昼食は前日の17時まで、夕食は当日の9時まで可能ですので、事務室までご連絡ください。**
- (3) 食事終了後は、各自片付けをし、用意してある布巾でテーブルを拭き、いすを整頓してください。
- (4) 引率者は、最後に自分の団体が利用したテーブルが整頓しているか確認してください。

## 4 入浴について

- (1) 脱衣棚は大浴室32個・小浴室24個、シャワー数は大浴室15台・小浴室9台あります。  
(通常は、大浴室は男子、小浴室は女子となっておりますが、その日の団体の男女の人数で変更することがあります。)
- (2) 大浴室には 20 人、小浴室には 12 人程度、同時に入浴可能です。
- (3) 入浴終了後、忘れ物等の有無を団体ごとに点検してください。
- (4) **特に、入浴最終時間21:00(指導者は23:00)は厳守してください。(原則)**
- (5) ボディーソープ、リンスインシャンプーは備え付けてあります。

## 5 清掃について

- (1) **宿泊室と分担区域の清掃**をお願いします。分担区域は、1階フロアーに清掃分担図を掲示しますのでご確認ください。清掃方法で不明な点がありましたら事務室までご確認ください。
- (2) 清掃は、各清掃場所に備え付けてある掃除道具を使って行ってください。
- (3) **浴室の清掃は、浴槽の水抜きに 20 分かかるので、起床後すぐに水抜きし**、清掃時間にホースと棒ずりを使い、タイル・浴槽を清掃してください。

## 6 ゴミ処理について

- (1) **持ち込まれましたゴミについては持ち帰りをお願いします。**
- (2) 清掃時に、各部屋・ロビー・ラウンジ等のゴミ箱の中のゴミも完全に捨てるようにしてください。  
**ゴミは指定場所に分別して捨ててください。**

## 7 寝具について

- (1) 入室の際、地下のシーツ置き場から各自シーツと枕カバーを部屋へ持ち帰ってください。
- (2) 必ずシーツと枕カバーを必ず使用して就寝してください。
- (3) 寝具等を汚した場合は、クリーニング代を別途いただきますので、事務室に連絡して指示を受けてください。
- (4) 最終日の朝、使用したシーツ、枕カバーを1Fの所定の場所へ返却してください。
- (5) 3泊までは、同じシーツの使用をお願いします。4泊以上の場合、1度シーツの交換をします。

## 8 退室について(部屋点検)

- (1) 退室は、**原則として研修最終日の10時まで**にお願いします。  
荷物の置き場所が必要であれば、当日申し出てください。
- (2) 退室時、入室の際提出していただいた部屋点検表をもとに、指導員が部屋点検をおこないます。その際は、**完全に荷物を出した状態で、部屋の代表者1～2名を立ち合わせてください。**
- (3) 部屋の点検では、点検表の項目に加えて、清掃状態・ベッドメイキングの状態・ゴミ箱もチェックしますので、**完全な状態**にしておいてください。不完全な部屋が多いと部屋点検に予定より時間がかかることがあります。

## 9 健康管理について

- (1) アレルギー体質・慢性疾患のある人については、医師に相談のうえ入所してください。また、入所するときは、主治医からの薬などをもらって入所するように事前指導してください。
- (2) 必要な薬品等については、団体ごとに準備しておいてください。
- (3) 病人・けが人が出た場合は、事務室へ連絡し、職員の指示を受けてください。
- (4) **近くにある医療機関**

大西内科外科病院	0863(33)9333	玉野市田井3-6-8	車で5分
市民病院(総合)	0863(31)2101	玉野市宇野2-3-1	車で7分

## 10 その他

- (1) **万が一の非常事態に備え、非常口・避難経路を必ず確認しておいてください。**
- (2) 施設の破損、及び物品の紛失は、必ず事務室へ連絡し、職員の指示をうけてください。
- (3) **宿泊室内は、飲食禁止・禁煙です。飲食・喫煙は指定された場所をお願いします。**
- (4) **酒類の飲用を必要とする場合(懇親会等)は、事前にご相談ください。**
- (5) **門限については、22時とさせていただきます。22時には完全施錠を実施します。**  
**22時以降の玄関解錠については、事務所へ連絡し、職員にご相談下さい。**
- (6) **夜間の緊急連絡については宿直担当職員にご連絡下さい。(事務所または宿直室)**

**次に利用する立場になって整理・整頓、清掃を心がけましょう**