

# 研修受講ガイドブック

入所前に必ずお読みください



農林水産省 林野庁 森林技術総合研修所

〒193-8570 東京都八王子市<sup>とどろまち</sup>廿里町1833-94



TEL : 042-661-7121 (事務室：総務課)  
661-3565 (事務室：技術研修課)  
661-3567 (事務室：経営研修課)  
661-3560 (教務指導官室)  
661-7444 (警備員室)

【令和7年2月作成】

# 目 次

## I 研修受講に関すること

1	研修時間	1
2	研修受講の心得	1
3	代表及び副代表	2
4	教室当番	2
5	教 材	2
6	そ の 他	2

## II 宿舎生活に関すること

1	時 間 割	3
2	留意事項	3
3	研修最終日	6
4	そ の 他	6

III	その他	6
	(参考)「宿舎生活のルール」	7
	「主要駅・高尾駅からのアクセス」	8

# I 研修受講に関すること

## 1 研修時間

- (1) 研修時間（勤務時間に当たるもの）は、9時00分～17時45分（休憩12時00分～13時00分）です。
- (2) 講義・現地実習等の内容により研修時間等を変更する場合がありますので、研修計画の日程表を確認してください。
- (3) 講義等が早く終了した場合でも、原則として17時45分までは外出等をしないでください。

【（参考）基本的な時間割】

区 分		時 間
自 習		9時00分 ～ 9時15分
午 前	講 義 等 (休憩・自習)	9時15分 ～ 12時00分
休憩（昼食）		12時00分 ～ 13時00分
自 習		13時00分 ～ 13時15分
午 後	講 義 等 (休憩・自習)	13時15分 ～ 17時15分
自 習		17時15分 ～ 17時45分

## 2 研修受講の心得

- (1) お互いが協力し合い、円滑な研修運営に努めてください。
- (2) 態度、言葉使いを正しくし、常に品位のある行動をしてください。
- (3) 健康管理に十分注意を払うとともに、明朗で健全な生活を送ってください。
- (4) 講義開始時刻の5分前には着席してください。
- (5) 研修中は所定の名札を着用してください。
- (6) 講師に対して失礼にならない服装で受講してください（スリッパ、サンダル履きは不可）。
- (7) 講義開始時と終了時には、研修生代表の号令により起立して、礼～お願いします（ありがとうございました）の挨拶をしてください。
- (8) 講義中は携帯電話の電源を切るかマナーモードにしてください。
- (9) 講義中、必要に応じ水分補給しても構いません。そのため、原則として蓋付き飲料容器（水筒、ペットボトル、蓋付きの缶等）を机上に置くことは差し支えありません（ペットボトルホルダーやカバーなどがあれば、机上が濡れないなど便利です）。  
水分補給の際は講師へ失礼のないように、また、周りへの配慮をお願いします。
- (10) 現地実習等は動きやすい服装（長袖・裾絞まりが良い服装）・靴で行い、ヘルメットを着用し、ケガをしないよう安全に行動してください。
- (11) 病気その他のやむを得ない理由で受講できなくなった場合は、担当研修企画官等に申し出てください。欠席理由書を渡しますので記入してください。長期にわたり欠席する場合等は、研修生所属の承認を要する場合がありますので、ご確認ください。

(12) 受講時間中は、緊急の場合を除き、電話の直接取り次ぎは行いません。

### 3 代表及び副代表

(1) 研修コースごとに代表及び副代表を選出します。

(2) 副代表は代表を補佐します。

(3) 主な役割

ア 教室における規律の維持

イ 講義の開始及び終了時の号令「起立、礼、着席」

※依頼があった場合

ウ 研修担当職員との打合せ、研修生への指示

エ 出欠状況の把握、教室・教具の総合管理

オ 災害時における研修生の避難誘導等

### 4 教室当番（研修時間内）

(1) 研修を円滑に運営するため、教室当番（交替制）を選出します。

(2) 主な役割

ア 講義開始前

(ア) ホワイトボードの清掃

(イ) 教材の配付、機材・実習用具の準備（依頼があった場合）

イ 講義時間中

機器類に不具合が生じた場合等の担当研修企画官等への連絡

ウ 講義終了後

(ア) ホワイトボードの清掃、机の整理

(イ) 機材・実習用具の点検・後片付け（依頼があった場合）

(ウ) 戸締り及び消灯の確認

エ 現地実習時

(ア) 資料・機材・救急薬品の携行及び後片付け

(イ) 弁当ガラ等のゴミの分別収集等

オ 教室の換気

講義中における窓開け換気は、可能であれば常時、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分間程度）、2方向の窓を同時に開けて行います。なお、室温やノイズ等を考慮した上で教室のドアも開放します。

### 5 教材

教材については支給又は貸与します。ただし、研修コースによっては教材等の持参をお願いする場合があります。

### 6 その他

(1) 現地実習を行う研修で、交通費、現地宿泊費を伴う場合は、必要に応じて行動証明書を発行します。また、研修所への宿泊証明が必要な方については、研修担当職員等に用紙を渡し必要事項の記載を依頼してください（現地実習で利用する借上げバス料金については、領収書を発行します（林野庁職員は除く。））。

(2) 休憩時間や所内移動時に、他教室では講義等（オンライン配信を含む。）が行われている場合があります。その迷惑にならないよう、特に廊下での高談笑は御遠慮ください。

(3) 施設及び物品類を損傷しないよう注意してください。

使用者の重大な過失により損傷した場合は、弁償していただくことがあります

- ます。
- (4) 研修資料等の作成に当たりコピー機等を使用する場合は、研修担当職員に申し出てください。
- (5) 建物内には携帯電話の電波が弱い箇所があります。

## Ⅱ 宿舎生活に関すること

### 1 時間割

区 分	時 間
朝 食	7時30分 ~ 8時30分
昼 食	12時00分 ~ 13時00分
夕 食	17時45分 ~ 19時00分
入 浴	17時45分 ~ 22時50分
朝シャワー	7時00分~8時30分(ただし、風呂が利用できた翌朝に限る。)
門 限	23時00分
消 灯	23時00分

- (注1) 時間は、現地実習等の都合により変更する場合があります。
- (注2) 研修生玄関は門限に施錠し、翌朝6時に開錠します。
- (注3) 門限に遅れた場合は、近隣の民間施設に宿泊していただきます。なお、この場合、必ず警備員室(042-661-7444)にその旨を電話連絡してください。

### 2 留意事項

#### (1) 入室・宿泊

ア 原則宿泊とします。ただし、次の場合は通勤研修を認めますので、研修担当職員に相談してください。

(ア) 心身等の事情により宿舎生活が困難な方

(イ) 育児、介護等により通勤によらなければ受講できない方

(ウ) その他、研修実施の各課(技術研修課又は経営研修課)が特に認める場合

イ 入所の際は、研修生玄関から入り、靴のまま上がってください。また、宿泊室の鍵は教室の机の上に置いてありますので、宿泊室番号を確認の上、入室してください。

ウ 宿泊室は1室1名で使用します。指定された備え付けの机・ベッド・布団・衣装ロッカーを利用してください。

エ 枕・布団・毛布は、必ずカバーを掛けて使用してください。なお、寝具等に破損、汚損がある場合は研修担当職員へ申し出てください。

オ 宿泊室内は禁煙です。所定の場所で喫煙してください。

喫煙場所：1階屋外、2階休憩室内の喫煙コーナー  
4階談話室(喫煙スペース)

カ 外出・外泊する場合は次のとおりとしてください。

(ア) 原則として、研修期間中の外泊と当所宿泊の併用はできません。

。

ただし、2週間研修の金土日は、帰宅及び親戚等宅での外泊は可能です。その場合は、外泊届(平日の日中は事務室。夜間・休日は警備

員室前。)に記入してください。

(イ) 外泊・外出の際は、警備員室前の外泊・外出確認ボードの自室番号のフックに青色(外出)、黄色(外泊)のプラスチックチップを掛けてください。

帰所した時にはチップを外し、外泊の場合は、外泊簿に帰所確認サインを記入してください。

(ウ) 外出等の際は宿泊室の鍵は各自で管理し、確認ボードには掛けないでください。

(エ) 長時間外出する際は施錠を行い、宿泊室の空調、照明を切り(節電)、突然の降雨対策として窓を閉めてください。

キ 宿泊室の鍵は、研修終了時まで各自で責任を持って管理し、紛失しないよう注意してください。紛失した場合は実費を弁償していただきます。

ク 他の宿泊者の迷惑になる行為はしないでください。



## (2) 緊急時の対応

万一の火災等緊急時に備え、入所後速やかに、各部屋に備え付けの「緊急時の対応について」及び「自衛消防組織図、緊急連絡体制、避難器具の使用法」に関する一連の冊子の内容を必ず確認してください。

なお、緊急時には、研修生代表は通報・誘導班長、また研修生副代表及び研修生全員には消火・救護班員としての活動をお願いします。

## (3) 生活用品等

### ア 持参するもの

(ア) 衣類(受講用、普段着、寝間着等)

※当所では、省エネルギー対策の一環として所内の空調設定温度を夏季28℃・冬季19℃程度としておりますので、気候に応じた衣類を持参してください。

(参考) 八王子市の気温(気象庁ホームページより)

令和7年1月・・・平均気温：4.8℃、最低気温：-4.9℃

令和6年7月・・・平均気温：28.0℃、最高気温：38.7℃

(イ) 現地実習等を行う研修の場合は、動きやすい服装(長袖・裾絞まりが良い服装)・靴、ナップザック、雨具(合羽、雨靴)、帽子・軍手等

(ウ) タオル、洗面用具等の日用品 ※ドライヤーは洗面所で使用してください。

(エ) 健康保険証・共済組合員証

### イ 研修所に用意しているもの

(ア) 1階食堂横大広間：アイロン・ズボンプレス

(イ) 1階食堂：電子レンジ・冷蔵庫・製氷機

(ウ) 3階廊下：電子レンジ

(エ) 3階(女性用エリア)：女性用洗濯機・洗濯洗剤・乾燥機

(オ) 3階洗面所：ドライヤー

(カ) 4階廊下：電子レンジ

- (キ) 4階洗面所：ドライヤー
- (ク) 屋上（屋内）：男性用洗濯機・洗濯洗剤・乾燥機
- (ケ) 屋上（屋外）：物干道具（竿・ハンガー）
- (コ) 宿泊室：スリッパ・ティッシュペーパー・ハンガー・消臭スプレー・加湿器・手回し充電ラジオライト・延長コード
- (サ) 浴室：リンスインシャンプー・ボディーソープ
- (シ) Wi-Fi

(4) 食事

研修期間中の食事については、原則、全員喫食とし、初日の昼食から最終日の昼食までの全食を研修所食堂で準備します（土日等の休日を除く。）。食堂はセルフサービス方式です。

また、研修期間中に欠食しても返金はしません。

なお、アレルギー、その他健康上の理由等により欠食を希望する方は、事前に研修企画官等へ相談してください。



(5) 食事及び施設利用料金

朝食	昼食 (弁当も同じ)	夕食	寝具クリーニング代 (シーツ、枕カバー、包布) (1泊～1週間)
600円	810円	1,000円	夏期：5月～10月 1,000円 冬期：11月～4月 1,500円

ア 現地実習等を行う研修の場合は、この他に、交通費、現地での宿泊費・昼食代を徴収することがあります。

イ 食事代及び寝具クリーニング代については、業者名義の領収書が発行されます。

(6) 飲料類等の販売

1階食堂前廊下に自動販売機を設置しています。

(7) ゴミの分別廃棄

分別し、所定の場所に廃棄してください。

(8) 研修所付近の主な金融機関等

キャッシュカードを利用することができる周辺の主な金融機関等は次のとおりです。

ア 浅川郵便局 【高尾駅北口側】

A T M利用時間	平日	9時00分	～	21時00分
	土曜日	9時00分	～	19時00分
	日曜日	9時00分	～	19時00分

イ 高尾駅北口駅前交差点の多摩信用金庫、ファミリーマート、セブンイレブン、高尾駅南口側の銀行等（みずほ、三井住友）にもA T Mがあります。

### 3 研修最終日

- (1) 受講前に、シーツ等カバー類を外して廊下の袋に入れてください。
- (2) 午前中に清掃業者が宿泊室の清掃を行いますので、持ち物は全て部屋から持ち出し、鍵を掛けずに受講してください。
- (3) 閉講後、名札及び宿泊室の鍵を、所定の場所に提出してからお帰りください。

### 4 その他

- (1) 研修開始日の前日は、当所に宿泊することはできませんので各自で手配してください（研修実施の各課が特に認める場合を除く。）。
- (2) 貴重品は自らの責任で管理してください。
- (3) 食堂・大広間以外での飲酒を禁止します。  
なお、利用時間は22時までですので厳守してください。
- (4) 事務室の外に研修生共用の自転車がありますので、貸出記録簿に記入のうえ鍵を借りて利用してください。鍵及び貸出記録簿については、平日の日中は事務室、平日の夜間及び休日は警備員室にあります。  
駅周辺は放置自転車禁止区域となっていますので必ず駐輪場を利用してください。共用自転車5台のうち3台は電動自転車です。バッテリーも借りて利用してください。  
共用自転車利用時には、ヘルメットを着用してください。

## Ⅲ その他

- (1) 当所へお越しの際は、電車やバス等の公共交通機関をご利用ください。なお、研修生による自家用車・バイクの乗入れ、駐車を禁止しています。
- (2) 研修生あての書留郵便の送付は遠慮してください。
- (3) 緊急の場合の電話の取り次ぎ時間帯は、次のとおりです。研修所への出発に先立ち、職場、ご家族等に連絡してください。なお、当所へ電話される場合には、研修生の「研修名・勤務先・氏名」をお伝えいただくよう、併せて連絡してください。

緊急の場合	連絡先	平日	休日
事務室取次	042-661-7121（総務課） 042-661-3565（技術研修課） 042-661-3567（経営研修課）	9時00分～ 17時45分	—
警備員室取次	042-661-7444	17時45分 ～9時00分	終日

- (4) 当所への荷物の発送（宅配便等）  
研修所気付で本人宛てに、研修名を明記の上、配達日を研修初日以降に指定して送付してください。  
送り先：〒193-8570 TEL：042-661-7121  
東京都 八王子市 廿里町 1833-94  
森林技術総合研修所気付 研修生本人宛（●●研修）
- (5) 不明な点については、お気軽に（コース担当者／研修所職員へ）お問い合わせください。

# 宿 舎 生 活 の ル ー ル (令和7年2月現在)

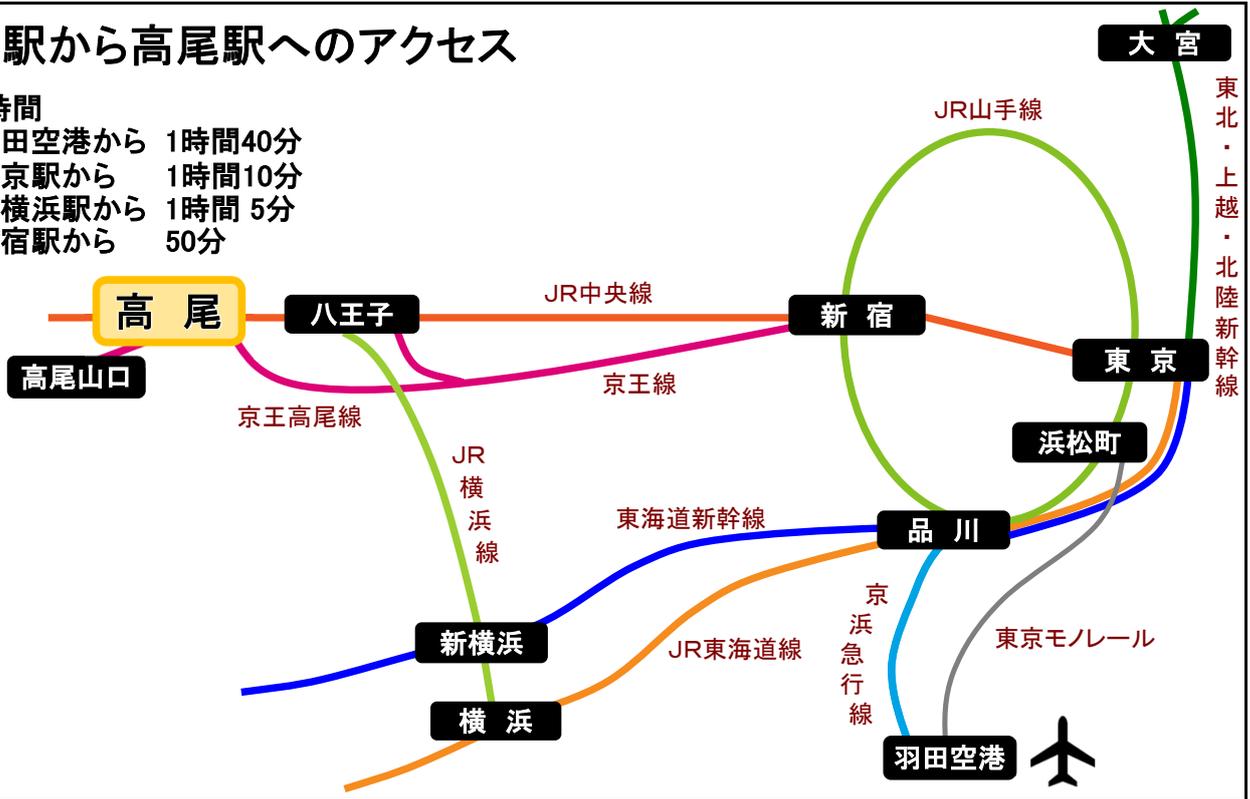
階	場所	項目	利用時間	ルール等	備考
1	食堂	食 事	朝: 7時30分～8時30分 昼: 12時00分～13時00分 夕: 17時45分～19時00分 休日: 営業なし	セルフサービス方式 空缶等の後片付けは各自	禁 煙  ※日本経済新聞あり(持出し不可)
		飲 食	19時00分～22時00分	飲食した場合は必ず当日に後片付けを行うこと(21時45分～片付け、22時完全撤収。テーブル・椅子を移動した場合は、元に戻すこと) 飲食時には食堂の食器を使用しない	
	大広間 (娯楽室)	囲碁・将棋	～22時00分	用具の持出し禁止	禁 煙
		書 籍	室外への持出し可 ①書込み、ページ折込み禁止 ②利用した書籍は必ず元の場所に戻す		
		飲 食	～22時00分	使用した場合は必ず当日に後片付けを行うこと(21時45分～片付け、22時完全撤収) 飲食時には食堂の食器を使用しない	
	DVD視聴	～22時00分	視聴後は整理整頓		
	保健室	産業医の健康相談	毎月2回実施	①体調の悪い者は医院で受診 ②受講困難者は研修企画官等へ連絡	救急薬品は警備員が保管
2	教室	講 義	①教室内及びベランダは禁煙 ②講義終了後は後片付け及び清掃		禁 煙
	休憩室	休 憩	月～金の休憩時間、夜間利用は22時00分まで、喫煙は喫煙コーナーで休憩室での飲酒は不可		喫煙コーナー
		書籍、林業系雑誌等	室外への持出しは禁止 ①書込み、ページ折込み禁止 ②利用した書籍等は必ず元の場所に戻す		喫煙コーナーへの持込禁止
3	女性用浴室	入 浴	17時45分～22時50分	—	
		朝のシャワー	7時00分～8時30分	—	
	女性用洗濯室	洗 濯	7時00分～22時00分 洗濯機 5台、乾燥機 5台 ①洗濯物の機内放置は厳禁 ②効率的に使用してください ③早朝利用は控えてください		
	談話室	談 話	～21時00分	飲食は可、飲酒は不可 ①周囲の迷惑にならないように使用すること ②使用した場合は必ず当日に後片付けを行うこと(20時45分～片付け、21時完全撤収)	禁 煙
		DVD視聴	～21時00分	視聴後は整理整頓	
4	図書室	—	—	立ち入り禁止	
	資料室	—	—	立ち入り禁止	
	談話室 (喫煙室として利用)	喫煙室	24時間	ただし、夜間・早朝の利用は周囲の迷惑とならないように注意すること	喫煙スペース
	男性用浴室	入 浴	17時45分～22時50分	—	
朝のシャワー		7時00分～8時30分	残湯利用のため風呂が利用できた翌日に限る		
屋上	男性用洗濯室	洗 濯	～22時00分 洗濯機 9台、乾燥機 8台 ①洗濯物の機内放置は厳禁 ②効率的に使用してください		
	物干し場	洗濯物干し	6時30分～22時30分	—	禁 煙 屋根はありません。
共通	居室	清 掃	7時00分～	①床清掃 ②寝具の整理整頓	禁 煙 飲酒不可
		外 出	警備員室前の外泊・外出確認ボードに青いプラスチックチップをかける 講義が早く終了した場合でも原則として17時45分まで外出できません		
		外 泊	警備員室前の外泊・外出確認ボードに黄色いプラスチックチップをかける 「外泊簿(事務室備付け)」に記入 講義が早く終了した場合でも原則として17時45分まで外出できません		
	電 話	取次時間	緊急の場合		
事務室取次 9時00分～17時45分 警備員室取次 17時45分～9時00分			休日は警備員室へ		
門 限		23時00分 翌朝6時00分まで入所不可	研修生玄関は施錠するため時間厳守		

※各場所の利用時間は厳守してください。  
※特に飲酒に関するルールは徹底してください。

# 主要駅から高尾駅へのアクセス

## 所要時間

- 羽田空港から 1時間40分
- 東京駅から 1時間10分
- 新横浜駅から 1時間 5分
- 新宿駅から 50分



# 高尾駅からのアクセス

所要時間及び距離  
**高尾駅北口から徒歩13分 850m**  
 ※多摩森林科学園正門より更に450m先です。



※京王線高尾駅から連絡改札を經由して、JR高尾駅北口で出場できます。