#### 北区障害者地域自立生活支援室より

# 支援室だより

第34号(2009年2月発行)

【年6回偶数月上旬発行】

#### 【相談窓口】

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター1階 TEL:03-3905-7225 TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL:peernet@ma.kitanet.ne.jp 開所日時:月~金 10時~19時 土 10時~17時 \*日・祝・年末年始は休み

ろくせいかい

"支援室だより"は印刷されたもののほか、視覚に障害のある方のために、「点字サークル六星会(福祉センタ

**ークラス)」**のご協力で 点字版 を、**音(声)訳「やまびこ」**のご協力で 音訳版 を作成しています。ご希望の方は支援室までご連絡ください。(電話・FAX兼用:03-3905-7226)

# 今号の内容

21年度もヨガ教室を開催します 1ページ 2ページ 視覚障害者向けパソコン講座を開催します ハンドメイド教室終了 3ページ 4ページ 障害理解教育への講師派遣 4ページ 来年度の支援室主催行事に対するご意見大募集! 障害のある方への図書館サービスのご案内 5ページ 北区コミュニケーション支援事業説明会が開催されます 5ページ 「身体障害者手帳」と「愛の手帳」の様式が変わりました 6ページ 「東京都障害者サービス情報」の再開について 6ページ 【情報提供】視覚障害者のための映画音声ガイドのご紹介 7ページ 【情報提供】拡大鏡つきマウスのご紹介 8ページ 【情報提供】点字で税額などのお知らせについて

# 21 年度もヨガ教室を開催します

平成17年から毎年開催し、いつも大好評のヨガ教室。平成21年度も開催が決定しました! 講師はおなじみ

やまわきちあき

の山脇千晶先生(特定非営利活動法人ヨガ元氣学院)。前期は5月から7月にかけて、後期は9月から11月にかけて、それぞれ5回ずつの開催です。次号の"支援室だより"で詳しい日程や開催場所をお知らせしますので、皆さん、ふるってご参加ください。

→ 今年度のヨガ教室の様子。



# 視覚障害者向けパソコン講座を開催します

2月28日(土)と3月7日(土)に視覚障害者向けパソコン講座を開催します。「パソコンやインターネットを使 うと何ができるのかわからないから、講座で何をどう質問していいかわからない」「パソコン講座を受講しても、 習ったことをすぐに忘れてしまう」「パソコン講座で使うパソコンと自分のパソコンのタイプが違うので、習ったこと を実践できない」という声にお応えして、まず、1日目に講師の方に「インターネットを使うとこんなことができる」 「こうすればインターネットを便利に簡単に使うことができる」ということを講義していただき、翌週、参加者の皆 様それぞれにご自分のノート・パソコンを持ってきていただいて、実践していただきます。

# 視覚障害者向けパソコン講座

~インターネットで情報収集しよう!~

1日目・講義編	2日目・実践編	
2月28日 (土)	3月7日 (土)	
13:30~15:30	13:30~16:30	
講師の方がインターネットを使った情報収	ご自分のノート・パソコンを使って、実際	
集の仕方を説明します。	に情報収集をしていただきます。	

場所:北区障害者福祉センター

うちだともや

講師: 内田智也氏(筑波大学附属視覚特別支援学校教諭)

対象:北区に在住・在勤の視覚障害者の方で2日間とも出席できる方。

2日目にご自分のノート・パソコンを持参できる方。

定員:5名(応募者多数の場合は抽選)

受講料:無料

お申込み方法:電話か<u>FAX</u>で北区障害者地域自立生活支援室までお申し込みください。 ①氏名、②住所、③電話番号、④障害の状況、⑤年齢を



**03-3905-7226** (電話・FAX共通)

お申込み期間: **2月2日 (月) ~13日 (金) まで** 

# ハンドメイド教室終了

12月13日(土)と20日(土)に知的障害者自立生活プログラム「ハンドメイド教室」の3回目と4回目を開催しました。

#### 第3回(12月13日): クッキ―作り

3 回目は、星やハートの形のクッキーを作ったり、たこ焼き器を使って丸いミニホットケーキを作ったりしまし

た。

#### 一般的な簡単クッキーの作り方

★材料(約30枚分): 無塩バター100g、塩ひとつまみ、砂糖70g、

卵黄2個分(又は、溶きほぐした全卵1個分)、薄力粉120g

★下準備:バターは室温で、柔らかくしておく。薄力粉は、ふるっておく。

1. 塊になっているバターをヘラで潰してほぐす。

2. 塩をひとつまみ加えて、泡立て器ですり混ぜ、クリーム状にする。

3. 砂糖を2回に分けて加え、その都度、混ぜ合わせる。

4. 卵黄を1個ずつ加え、その都度、よく混ぜ合わせる。

5. 薄力粉を加えて、ヘラで全体に馴染むように混ぜまとめる。

6. 天板にオーブンシートを敷き、生地を1枚分ずつ、成形しながら

乗せ、間隔をあけて並べる。180度のオーブンで約13分、表面がキツネ色になるまで焼く。 /

バターが常温に戻っていなくて堅すぎる時は、人肌のお湯で湯煎しながら、ほぐす。 ただし、溶けて液状になってしまわないように注意。

#### 第4回(12月20日): クリスマスケーキ作り

4回目は、一人ひとつずつ、クリスマスケーキを作りました。スポンジに生クリームを塗り、いちごやサンタのオーナメントをトッピングして飾りました。



電動のハンドミキサーで 生クリームを泡立てま す。



スポンジに生クリームをデコレーション。



かわいいケーキができました。

支援室では次年度も「知的障害者自立生活プログラム」を開催する予定です。開催時期・内容などについて、ご意見・ご要望がございましたら、ぜひ支援室までお聞かせください。

TEL&FAX:3905-7226

# 障害理解教育への講師派遣

支援室では障害理解教育への講師派遣を行っています。1月23日(金)には視覚障害者の森さんに北区立柳

田小学校へ出向いていただき、4年生の皆さんに、視覚障害者の日常についてのお話や、視覚障害の方に使いやすい便利グッズについての説明をしていただきました。

今年度はその他にも、都立王子工業高等学校、東京共育 学園高等部、都立あすか高校、武蔵野高校、北区立稲田小 学校にも講師を派遣し、車いす体験やアイマスク体験を行い ました。

→ 柳田小学校4年生のみなさんにお話しする森さん。



# 来年度の支援室主催行事に対するご意見大募集!

平成20年度、支援室では以下のような事業を行ってまいりました(これから開催するものも含む)。

平成20年度支援室事業						
	5月15日(木)、6月23日(月)、8月25日(月)、8月26日(火)、					
障害理解教育への講師派遣	10月9日(月)、11月12日(水)、11月13日(木)、					
	11月26日(水)、1月23日(金)					
マルジキログ (全分中の)	6月2日(月)、6月16日(月)、6月30日(月)、7月7日(月)、					
ヨガ講座(前期)	7月28日(月)					
「身体障害・知的障害(児)者居宅介護	7月					
事業所調査報告書」の発行						
ヨガ講座(後期)	9月8日(月)、9月22日(月)、9月29日(月)、10月6日(月)、					
	10月20日(月)					
知的障害者自立生活プログラム	11月15日(土)、11月29日(土)、12月13日(土)、					
(ハンドメイド教室)	12月20日(土)					
障害者作品展	10808(1) 10878(8)					
(ネイルアート、便利グッズ展示)	12月6日(土)、12月7日(日)					
プレクストークPTR2講習会	2月26日(木)					
視覚障害者向けパソコン講座	2月28日(土)、3月7日(土)					
パソコン相談	原則として毎週土曜日(予約制)					
軽度発達障害相談	原則として隔週月曜日(予約制)					
「支援室だより」の発行	年6回偶数月上旬					

来年度も障害者の皆様のお役に立つ行事を数多く開催したいと思っております。つきましては、皆様の生の 声を出来るだけ反映してまいりたいと思いますので、支援室主催の行事に関するご意見・ご要望がございましたら、ぜひ、支援室までお聞かせください。どんなことでも結構です。たくさんのご意見・ご要望をお待ちしております。

# 障害のある方への図書館サービスのご案内

本が大好きなのに、障害があるために図書館まで出かけることができないという方に朗報です。北区立図書 館では、障害により外出が困難な方へのサービスとして、宅配(北区内)による資料貸出を今年1月から始めま した。

#### **障害により外出が困難な方への肉書館資料字配サービス**

ご利用いただける方: 北区在住者で、身体障害者手帳保有の方

(肢体不自由1・2級、内部障害1~3級)

サービスの内容:資料の貸出

図書・雑誌は10点、CD・カセットは5点、DVDは1点

貸出期間 30日間(配送期間を含む)

○ご利用には、事前登録が必要です。

※すでに図書館利用カードをお持ちの方は切替手続きが必要となります。

○図書館からの配送は、民間業者による宅配となり、受け渡し及び返却とも玄関先で行います。サービス は無料です。



お問い合わせ・お申し込み先

北区立中央図書館障害者サービス担当 電話:5993-1125 FAX:5993-1044

なお、北区立中央図書館(北区十条台 1-2-5)は、3 月まで、障害がある方のための館内ガイドツアーを行っ ています。

#### 中央図書館 障害がある方のための館内ガイドツア-

日時:毎月第3土曜日(2月21日、3月21日) 午後1時30分~

視覚、聴覚、その他の障害の3班に分かれ、館内をご案内します。所要時間は2時間程度です。

参加ご希望の方は、当日、中央図書館1階総合カウンター横にお集まりください。



お問い合わせ先 中央図書館事業係 電話:5993-1125 FAX:5993-1044

# 北区コミュニケーション支援事業説明会が開催されます

北区では、平成18年4月からコミュニケーション支援事業として手話通訳派遣等を行っています。 すでに手 話通訳の派遣サービスを受けている方、今後利用を考えている方、この事業についてご存知の方もそうでない 方も、この事業について広くご理解いただくため、事業の説明会が開催されることとなりましたので、お知らせし ます。

# 北区コミュニケーション支援事業説明会

日時:平成21年3月11日(水)午後7時~ 会場:北とぴあ7階第2研修室

手話通訳あり

※当日は直接会場へお越しください(予約の必要はございません)。

【問い合わせ先】北区役所 健康福祉部 障害福祉課 王子障害相談係 担当:高橋、大石

〒114-8508 北区王子本町 1-15-22 TEL: 3908-9081 FAX: 3908-5344

# 「身体障害者手帳」と「愛の手帳」の様式が変わりました

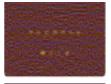
東京都では、身体障害者手帳と愛の手帳について、手帳をお持ちの方が各種サービスを利用する際のプライバシーへの配慮と利便性の向上を図るため、平成21年1月から様式を変更しました(色、大きさは変わりません)。 現在お持ちの手帳は引き続き使用できますが、新しい様式の手帳を希望される方は、北区の各障害相談係の窓口へ現在お持ちの手帳と写真(脱帽・上半身、縦4cm×横3cm、1年以内に撮影したもの)1枚をお持ちいただくと、再交付申請をすることができます。詳細は東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shinsho/oshirase/techouyousiki/index.html

#### 主な変更点:

- ●ビニールカバーを付けます。
- ビニールカバーをかけた窓開きとし、表の面に手帳名が記載されます。
- ●手帳を開かずに必要な情報が提示できます。

交通機関などで手帳を提示する際に、手帳を開かず、裏表紙を見せるだけで必要となる情報(氏名、顔写真、手帳番号、発行年月日、障害等級、旅客鉄道株式会社旅客運賃減額区分、









#### ↑ 新しい手帳の見本

公印)が提示できます。住所、生年月日、保護者、障害名(身体障害の種別)などは、手帳を閉じた状態では見えない場所に記載されます。

#### お問い合わせ先

東京都心身障害者福祉センター 障害認定課障害者手帳係 Tel:03-3203-6141 Fax:03-3204-3181 または

北区健康福祉部 障害福祉課 王子障害相談係 Tel: 03-3903-9081 Fax: 03-3908-5344

赤羽障害相談係Tel: 03-3903-4161Fax: 03-3903-0991滝野川障害相談係Tel: 03-3915-0134Fax: 03-3915-4119

# 「東京都障害者サービス情報」の再開について

東京都福祉保健局の「東京都障害者サービス情報」のホームページにアクセスすると、障害者自立支援法に基づいて東京都に申請し指定を受けた事業所を、「受けたいサービス」や「事業所の所在地」などから検索することができます(URL: http://www.shougaifukushi.metro.tokyo.jp/)。昨年12月17日、このホームページへの不正アクセスが判明し、ホームページのサービス提供が一時停止され、被害の詳細や対応策の検討、安全性の確認が行われてきましたが、1月20日、必要な対策がとられ、安全性が確認されたとして、ホームページが再開されました。平成20年12月17日16時17分から12月18日10時8分までの間に「東京都障害者サービス情報」のホームページを閲覧した方は、パソコンがウィルスに感染した可能性があります。詳しくは東京都福祉保健局のホームページを閲覧した方は、パソコンがウィルスに感染した可能性があります。詳しくは東京都福祉保健局のホームページ「東京都障害者サービス情報への不正アクセスについて(続報)」をご覧ください。ウィルスの情報や対処方法について詳しく掲載されています。URLは以下のとおりです。東京都福祉局ホームページの「お知らせ」→「障害者」から探すこともできます。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/joho/soshiki/syougai/syougai/oshirase/a0801030\_200812261 15524328/index.html



# 情報提供

#### その1: 視覚障害者のための映画音声ガイド

1月15日(木)の朝日新聞に、映画を楽しみたい視覚障害者のために「音声ガイド」のボランティア活動をしている団体「City Lights(シティライツ)」(事務局・北区上中里)が紹介されました。音声ガイドの製作を始めて8年近く。上映中の話題作を

音声ガイド付きで鑑賞してもらう会をほぼ毎週開催しているおり、聞く人に想像する楽しみを残すため、台本のト書きのように場面を説明する音声ガイドをこころがけているそうです。

# City Lights(シティライツ)

目の不自由な方々と共に映画鑑賞を楽しむための環境づくりをしているボランティア活動団体です。 団体名の由来はチャップリンの「街の灯」の原題。チャップリンのような優しさで、私たちの心に銀幕 の「あかり」を灯し続けたいとの願いが込められています。

#### 主な活動日

・シアター同行鑑賞会……にぼ毎週末(土曜・日曜)

• 音声ガイド勉強会……毎週金曜日 10:00~15:00

・カツドー交流会………・奇数月の第3土曜日。偶数月の第4日曜日。

#### お問い合わせ先:

シティライツ事務局

〒114-0016 東京都北区上中里 1-35-15 TEL&FAX: 03-3917-1995

MAIL: mail@citylights01.org ホームページ: http://www.citylights01.org/

#### シアター同行鑑賞会の流れ: -

①企画・準備:シティライツには、有楽町・新宿・渋谷・池袋・川崎のエリアごとに鑑賞会を企画・ 運営するチームがあり、毎月交代で鑑賞会を開催しています。鑑賞会の1ヶ月前には、担当エリア のチームメンバーが集まって、ライブガイドと字幕朗読の練習会を行います。

②鑑賞会の告知:鑑賞会の開催日、劇場、鑑賞作品が決まると、メーリングリスト (CLC) や、イベントカレンダーに、集合時間や、申し込み方法などの詳細がアップされます。鑑賞会には、誰でもお申し込みできます。目の見えるかた (晴眼者) には、当日、視覚障害者の歩行誘導をお手伝いいただきますので、「誘導ボランティア」としてお申し込みください。

③当日の集合:鑑賞会当日は、参加者の皆さんが、映画館の最寄り駅改札に集合します。誘導が必要な視覚障害者には、誘導ボランティアでお申し込みいただいた晴眼者が付きそって、映画館まで歩行誘導をサポートします。

④ラジオで聴く音声ガイド:映画館では、「ライブガイド」と「字幕朗読」のボランティアスタッフが、映写室から、スクリーンの映像を見ながら、場面説明や字幕スーパーの朗読を行います(映画館には事前に許可をいただいています)。音声ガイドや字幕朗読の音声は、FM 送信機を使って客席に微弱電波で送信されます。FM ラジオを持参すれば、イヤフォンからこの音声を聴くことができるので、映画館でも一般のお客さまと一緒に映画を鑑賞することができます。

⑤お食事会:映画を鑑賞した後は、食事会やお茶会を開いて、参加者の皆さんと交流します。ライブガイドや字幕朗読を担当したボランティアスタッフと、一緒に映画を鑑賞した参加者の皆さんが、障害の有無を超えて、映画の感想を語り合い、楽しいひとときを過ごします。

#### その2:拡大鏡つきマウスのご紹介

視覚に障害のお持ちでパソコンをお使いの皆様に、拡大鏡つきマウスをご紹介します。

#### Microsoft Wireless Notebook Laser Mouse 6000

マイクロソフト ワイヤレス ノートブック レーザー マウス 6000

レーザー	ワイヤレス	人間工学に基づく	4	コンパクト	チルト	選べる
方式	27MHz	デザイン	ボタン	サイズ	ホイール	カラー

高性能のレーザー方式を採用。サイドボタンを押すと、画面上の好きな場所を拡大表示する拡大鏡が使えます。画面の好きな場所をクリックするだけで、その部分を拡大表示でき、そのままの状態で操作ができます。付属の着脱式レシーバをマウス底面に収納するとマウス本体の電源が自動的に切れ、電池消耗を防ぎます。3年間の製品保証付き。メーカー希望小売価格3,800円(税別)。

#### 必要システム:

OS: Windows Vista、Windows XP、Windows 2000 SP4 日本語版 Mac OS X 10.2 から 10.4.x 日本語版

接続ポート: USB ポート

ディスク装置: CD-ROM ドライブ

詳しくは Microsoft 社の製品紹介のホームページをご覧ください。

http://www.microsoft.com/japan/hardware/mouse/wi\_note\_laser6000.mspx



#### その3: 点字による税額などのお知らせについて

東京都では、視覚障害者の方のために、納税通知書をお送りする際に点字で作成したお知らせを同封しています。

- ●対象となる税金:自動車税、個人事業税、23 区内の固定資産税・都市計画税
- ●お知らせ内容:税金の種類、納税義務者氏名、納税通知書番号、納期限、税額、問い合わせ先
- ●その他:封筒にも「都納税税通知書在中」と点字で表示されたシールを貼ります。
- ●申込方法:住所・氏名・電話番号・希望する税金の種類をお伝えのうえ、お申し込みください。
- ●お問い合わせ・お申し込み先:東京都主税局相談広報係 Tel:03-5388-2924
- ●締め切り:平成21年3月2日(既にご利用されている方は、改めてご連絡いただく必要はありません)

# 編集後記

北区障害者地域自立生活支援室から"支援室だより"第34号をお送りしました。平成21年が明けて早1ヶ月が経ちましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。本年も支援室をどうぞよろしくお願い申し上げます。4月から介護報酬が初めてプラス改定になるなど、福祉業界にも変革の流れが起こりつつあります。福祉業界によりよい発展をもたらすため、利用者側からも積極的に声をあげていきたいものです。

\* \* \* \* \*

インフルエンザが流行っています。A ソ連型はタミフルが効かないそうですが、なにはともあれ予防が一番。 手洗い、うがいを頻繁にして、ウィルスを寄せ付けないようにしましょう。(くるみ)

発行: 北区障害者地域自立生活支援室 Tel&Fax:03-3905-7226