

しゃかいさんか
社会参加

(1) 広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」

- **内容** 障害のある方に対する各種手当、講習、講座などを含むさまざまな情報を掲載しており、区ホームページにも掲載しています。
対象の方には郵送でお届けします。
- **対象** 区の施設などで広報紙を入手することが困難な高齢の方、または障害のある方（希望者）
- **費用** 無料
- **申請方法** 郵送をご希望の方は広報課までご連絡ください。

問い合わせ

- ・各記事の内容について
それぞれの記事の最後に記載している「問い合わせ先」
- ・郵送について
広報課 広報係
電話 (3546) 5217 FAX (3546) 2095

(2) 声の広報・点字広報

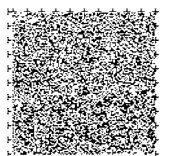
- **内容** 重点施策や各種行事などをお知らせする広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」について、各号を発行する都度、CDに録音した「声の広報」と、点字にした「点字広報」を発行しています。
- **対象** 区内在住・在勤で視覚障害のある希望者（身体障害者手帳をお持ちの方）
- **費用** 無料
- **申請方法** 電話または広報課で直接お申し込みください。

問い合わせ

- 広報課 広報係
電話 (3546) 5217 FAX (3546) 2095

(3) ラジオ広報

- **内容** 中央エフエム・ラジオシティ（FM84.0MHz）を使って、区政情報をお伝えする「中央区からのお知らせ」および、区内で活動するサークルのメンバーやイベント参加者などの声をお届けする「ウィークリー声の架け橋」を放送しています。



番組名	放送日時
中央区からのお知らせ (毎放送日内容更新)	月～金曜日(祝日・休日、年末年始を除く) 午前10時30分、 午後3時、午後9時30分 1日3回(10分番組)
ウィークリー声の架け橋 (毎週水曜日内容更新)	月～金曜日 午前10時40分、午後3時10分、午後9時40分 土・日曜日 午前10時、午後3時、午後9時40分 1日3回(20分番組)

問い合わせ	広報課 広報係 電話 (3546) 5218 FAX (3546) 2095
-------	---

(4) テレビ広報

- **内容** 区で行われたイベントの様子、広報紙に掲載される区政情報、区内の文化財の紹介などをテレビ広報番組「こんにちは 中央区です」で放送しています。
 - ・ 定例番組(15分番組)
日～金曜日放送(毎週日曜日内容更新)
 - ・ 企画番組(15分番組)
毎週土曜日放送(毎月第一土曜日内容更新)

放送チャンネル	放送日時
東京ベイネットワーク(株)のケーブルテレビ 111チャンネル	午前10時、正午、午後8時 (1日3回)
東京ケーブルネットワーク(株)のケーブルテレビ 111チャンネル	午前9時30分、正午、午後7時30分 (1日3回)

問い合わせ	広報課 広報係 電話 (3546) 5218 FAX (3546) 2095
-------	---

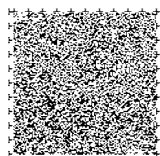
(5) 中央区ホームページ

- **内容** 広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」や行政サービス情報などをご覧いただけます。障害のある方が使いやすいように、文字サイズの拡大、音声による読み上げ、色の変更などの機能がありますので、ぜひご活用ください。
アドレス <https://www.city.chuo.lg.jp/>

問い合わせ	広報課 広報係 電話 (3546) 5218 FAX (3546) 2095
-------	---

(6) 中央区公式SNS

- **内容** X(エックス(旧ツイッター))、Facebook(フェイスブック)およびLINE(ライン)を活用し、中央区ホームページに掲載した情報のほか、災害情報や気象情報など、区民にとって有益性・緊急性の高い情報を随時発信しています。その他、区が作成した動画の発信手段としてYouTube(ユーチューブ)を、区の魅力を広く発信し、認知度アップとイメージアップを図るためInstagram(インスタグラム)をそれぞれ運用しています。



問い合わせ

広報課 広報係
電話 (3546) 5218 FAX (3546) 2095

(7) 区議会広報

- **内容** 区議会の活動内容をお知らせするために、「ちゅうおう区議会だより」を年5回発行しているほか、区議会のホームページでも、区議会の活動状況や定例会一般質問などの録画映像、会議録、委員会記録がご覧になれます。また、定例会での一般質問などの模様を、中央エフエム・ラジオシティ(FM84.0MHz)で生中継しています。

問い合わせ

区議会議会局 調査係
電話 (3546) 5559 FAX (3546) 9552

(8) 郵便等投票制度

- **内容** 身体が不自由なため、投票日当日、投票所へ行くことが困難な方は、郵便などによる不在者投票ができます（事前に郵便等投票証明書の交付を受ける必要があります）。
- **対象** 次のいずれかに該当する方

手帳の種類など	障害名など	等級など
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級・2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級・3級
	免疫機能障害、肝臓	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証	要介護状態区分	要介護5

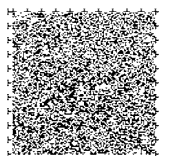
上記に該当する方で、なおかつ次のいずれかに該当する方は代理記載制度を利用することができます。

手帳の種類	障害名など	等級など
身体障害者手帳	上肢、視覚	1級
戦傷病者手帳		特別項症～第2項症

公職選挙法などの改正により、対象となる方が変更になる場合があります。

問い合わせ

選挙管理委員会事務局
電話 (3546) 5541 FAX (3543) 9057



(9) 代理投票制度

- **内容** 心身の故障などで、自分で投票用紙に記載できない方のため、投票所（期日前投票所を含む）の職員が代わって記載する制度です。代理での投票を希望する方は、投票所（期日前投票所を含む）の職員にお伝えください。

問い合わせ

選挙管理委員会事務局
電話 (3546) 5541 FAX (3543) 9057

(10) 点字投票

- **内容** 視覚障害のある方は点字で投票をすることができます。点字での投票を希望する方は投票所（期日前投票所を含む）の職員にお伝えください。点字器は投票所（期日前投票所を含む）に備え付けてあります。

問い合わせ

選挙管理委員会事務局
電話 (3546) 5541 FAX (3543) 9057

(11) 録音図書の貸し出し

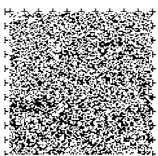
- **内容** 録音図書（朗読CD・カセットテープ・デージー）を貸し出しています。
- **対象** 区内在住で65歳以上の方や障害により通常の印刷文字による読書が困難な方。
※デージーは視覚障害のある方のみの貸し出しです。
- **費用** 無料
- **申請方法** 事前に登録が必要です（ご家族の方が代理で登録・申し込みできます）。
電話・ファクス・はがきなどでご連絡ください。

問い合わせ

京橋図書館
本の森ちゅうおう 2階～5階
電話 (3551) 2151 FAX (3551) 2711

(12) 図書館の郵送貸し出し

- **内容** 図書や録音図書を郵送で貸し出します。返却は最寄りの郵便局から図書館あてに郵送してください。送料は図書館が負担します。
- **（貸出）対象** 区内在住で下肢・体幹障害2級以上、心臓・腎臓・呼吸器障害3級以上の方。また、その他身体が不自由なため郵送貸し出し以外の方法では図書館サービスを受けることが困難な方。
- **費用** 無料
- **申請方法** 事前に登録が必要です（ご家族の方が代理で登録・申し込みできます）。
電話・ファクス・はがきなどでご連絡ください。



問い合わせ

京橋図書館
本の森ちゅうおう 2階～5階
電話 (3551) 2151 FAX (3551) 2711

(13) 健康福祉まつり

- **内容** 地域で生活する障害のある方、高齢の方、ボランティアなど、全ての人々が参加し、ふれあい、交流の機会を通じて相互の理解と親睦をより深め、ノーマライゼーションの推進を図ることを目的として、年1回開催しています。

問い合わせ

福祉センター 管理係
電話 (3545) 9311 FAX (3544) 0888
中央区社会福祉協議会 ボランティア・区民活動センター
電話 (3206) 0560 FAX (3206) 0601

(14) 福祉センターの講習・講座

- **内容** 障害のある方の趣味と教養の向上を図るとともに、障害のある方に対する理解と交流を深めるため、講習・講座を開催しています。

※開催する講習・講座の内容は、年度により異なりますので、お問い合わせください。

(講習会)

陶芸 など
手話・要約筆記 (98ページ)

問い合わせ

福祉センター 管理係
電話 (3545) 9311 FAX (3544) 0888

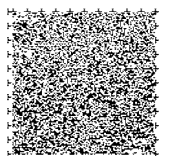
(15) 福祉のまちづくり

- **内容** 高齢の方、障害のある方などの自立と社会参加を促進するため、建築物などの整備主に対して「東京都福祉のまちづくり条例」に基づいた整備に関する事前の届出を義務付けています。また、建築物が都市施設整備基準を満たしている場合、請求に基づき、整備主に対して「東京都福祉のまちづくり整備基準適合証」を交付しています。



問い合わせ

建築課 指導審査係
電話 (3546) 5456～5458 FAX (3546) 9551



(16) おとなりカフェ・ちょこっと相談会

- **内容** 利用者同士の気軽な交流や、1人の落ち着いた時間を過ごすことができる「おとなりカフェ」と、日常生活の困りごとについて社会福祉協議会の職員が相談に応じる「ちょこっと相談会」を実施しています。

- **開催日時・会場**
 - ①「多世代交流スペース はまる一む」日本橋浜町3-40-3 1階
(毎週木曜日、毎月第1・3日曜日 午後1時～午後5時)
 - ②「勝どきダイルーム」勝どき1-5-1 勝どき区民館1階
(毎月第2・4火曜日、第1・3土曜日 午後1時～午後4時)
 - ③「聖路加健康ナビスポット：るかなび」
築地3-6-2 大村進・美枝子記念聖路加臨床学術センター1階
(毎月第1金曜日 午後2時～午後4時)
 - ④「喫茶アラジン」明石町1-6 レインボーハウス明石1階
(偶数月の第3水曜日 午後2時～午後4時)
- ※③るかなび④喫茶アラジンでは、ちょこっと相談会のみ開催しています。

- **対象** どなたでもご利用できます。

- **費用** 相談料無料。

ただし、飲み物代として100円（おかわり自由・未就学児無料）が必要です。

- **申請方法** 予約不要です。

問い合わせ 中央区社会福祉協議会 管理部地域ささえあい課
電話 (3523) 9295 FAX (3206) 0601

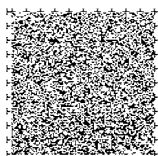
(17) 生活福祉資金貸付制度

- **内容** 障害のある方がいる世帯が転宅、住宅の増改築、障害者用自動車の購入など、日常生活費以外のまとまった資金を必要とする場合に、資金の貸付と民生委員による相談援助を行う社会福祉制度です。貸付利率は年1.5%（連帯保証人がいる場合には無利率）です。世帯収入の上限はありません。

- **対象**
 - ①身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方の属する世帯
 - ②障害者総合支援法による障害福祉サービスの受給者証をお持ちの方の属する世帯
 - ③障害のある方のために貸付が必要な状況にある世帯

- **申請方法** 詳細については社会福祉協議会にお問い合わせください。原則として未払い未契約の費用が対象です。

問い合わせ 中央区社会福祉協議会 管理部庶務課
電話 (3206) 0506 FAX (3206) 0601



こうとうてきしゅつしゃはっせいくんれん
(18) 喉頭摘出者発声訓練

- **内容** 食道発声・電気式人工喉頭発声・シャント式発声などによる発声訓練を行っています。
- **対象** 病気などで喉頭を摘出し、音声機能を失った方
- **費用** 入会金 10,000円
年会費 3,000円

問い合わせ 公益社団法人 銀鈴会
〒105-0004 港区新橋 5-7-13 ビュロー新橋 901
電話 (3436) 1820 FAX (3436) 3497
アドレス <https://www.ginreikai.net/>

しゃかいてきおうくんれん
(19) オストメイト社会適応訓練

- **内容** ストマの衛生管理、ストマ用装具の装着訓練などを講習会形式で実施しています。
- **対象** 人工肛門または人工ぼうこうを造設した方
- **費用** 無料

問い合わせ 日本オストミー協会 東京支部
〒160-0021 新宿区歌舞伎町 2-45-5 新宿永谷ビル 603
電話 (5272) 3550 FAX (5272) 3550

レクリエーション

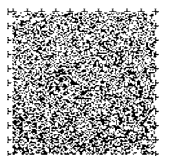
しょうがいしゃ じ
(20) 障害者(児)レクリエーション

- **内容** 65歳未満の障害のある方を対象として、年間2回(対象別各1回)、レクリエーションを実施しています。
- **申請方法** ホームページなどでご案内します。応募者多数の場合は抽選です。

問い合わせ 障害者福祉課 障害者福祉係
電話 (3546) 5389 FAX (3248) 1322

しょうがいしゃ たいけんかい
(21) 障害者スポーツ体験会

- **内容** 障害のある方が気軽にスポーツに参加し、親しんでもらうきっかけづくりの場としてスポーツ体験会を実施しています。
- (規模) 1回2時間程度、年2回開催予定
- (種目) ニュースポーツなど
- (会場) 総合スポーツセンター
- **対象** 区内在住・在勤・在学の障害のある方
(介助が必要な方はご家族の方などの同伴をお願いします)
- **費用** 無料(傷害保険は区が加入します)



- **申請方法** しんせいほうほう 区のおしらせおよびホームページなどでご案内します。

問い合わせ といあ スポーツ課 スポーツ事業係
電話 (3546) 5531 FAX (3546) 9561

(22) 障害児・障害者を対象としたスポーツ・レクリエーション教室 しょうがいじ しょうがいしゃ たいしょう きょうしつ

- **内容** ないよう 定期的に身近な地域でスポーツ・レクリエーションを楽しみ、身体を動かせる場としてスポーツ・レクリエーション教室を実施しています。
- **(規模)** きぼ 1回1時間程度、年15回開催予定
- **(種目)** しゅもく ボッチャ、テニス、ダーツなど
- **(会場)** かいじょう 総合スポーツセンター、月島スポーツプラザなど
- **対象** たいしょう 区内在住の障害のある方
(介助が必要な方はご家族の方などの同伴をお願いします)
- **費用** ひよう 無料 (傷害保険は区が加入します)
- **申請方法** しんせいほうほう 区のおしらせおよびホームページなどでご案内します。

問い合わせ といあ スポーツ課 スポーツ事業係
電話 (3546) 5531 FAX (3546) 9561

6

(23) 障害者ボッチャ交流会 しょうがいしゃ こうりゅうかい

- **内容** ないよう 障害のある方とその家族を対象にボッチャの交流会を実施しています。
- **(規模)** きぼ 3時間程度、年1回開催予定
- **(会場)** かいじょう 総合スポーツセンター
- **対象** たいしょう 区内在住・在勤・在学の障害のある方とその家族、同伴者など
(介助が必要な方はご家族の方などの同伴をお願いします)
- **費用** ひよう 無料 (傷害保険は区が加入します)
- **申請方法** しんせいほうほう 区のおしらせおよびホームページなどでご案内します。

問い合わせ といあ スポーツ課 スポーツ事業係
電話 (3546) 5531 FAX (3546) 9561

(24) 中央区バリアフリーマップ ちゅうおうく

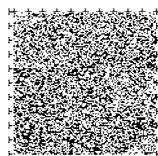
- **内容** ないよう トイレ・エレベーターのバリアフリー情報、道路・スロープの傾斜などを掲載した区内のバリアフリーマップを4地域に分けて作成しています。地図は、紙版 (表面が日本語版、裏面が英語版) とWEB版があります。詳しくはこちら

<https://www.city.chuo.lg.jp/a0019/kenkouiryou/fukushiippan/chiikifukushi/barrierfreemap/chuo-barrier-free-map.html>

- **(配布場所)** はいふじょ 管理課、日本橋特別出張所、月島特別出張所、福祉センター、日本橋保健センター、月島保健センター、中央区社会福祉協議会、中央区観光情報センター



二次元コード



都内の施設や交通機関などに関するユニバーサルデザイン情報およびバリアフリー情報を集約したポータルサイト「とうきょうユニバーサルデザインナビ」もご利用ください。

アドレス <https://www.udnavi.tokyo/>

問い合わせ

(中央区バリアフリーマップについて)

管理課 庶務係

電話 (3546) 5342 FAX (3544) 0505

(とうきょうユニバーサルデザインナビについて)

公益財団法人 東京都福祉保健財団

福祉情報部 福祉情報室 ユニバーサルデザイン担当

電話 (3344) 8534 FAX (3344) 8594

とうきょうとしょうがいしゃ
(25) 東京都障害者スポーツセンター

●**内容** スポーツ・レクリエーションを通じ、障害のある方の健康増進と社会参加を促進するための障害者専用のスポーツ施設です。障害のある方がひとりで来ても気軽にスポーツ・レクリエーションを楽しむことができます。

①東京都障害者総合スポーツセンター

体育館・プール・卓球室・STT室・トレーニング室・多目的室・洋弓場・運動場・庭球場などのスポーツ施設のほか、集会室・研修室・印刷室・図書コーナー・宿泊施設も併設しています。

②東京都多摩障害者スポーツセンター

体育館・プール・卓球室・STT室・トレーニング室などのスポーツ施設のほか、集会室・印刷室・録音室・宿泊施設も併設しています。

りようじかん
(利用時間)

午前9時～午後9時

(施設により利用時間は異なります)

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、施設の利用方法を変更し、運営しています。ご来館時に必ずセンターにお問い合わせください。

ホームページでも最新の情報を随時掲載しています。

きゅうかんび
(休館日)

水曜日、祝日の翌日(日曜日の場合は休館しません)、年末年始

●**対象**

①障害者手帳をお持ちの方とその介護者

②障害者の福祉増進を目的とする団体

③障害者手帳をお持ちの方と同程度の方

④その他、特に都知事が認める方

●**費用**

無料(ただし宿泊施設は有料です)

問い合わせ

東京都障害者総合スポーツセンター

〒114-0033 北区十条台1-2-2

(王子・池袋駅(西巣鴨駅経由)より送迎バス有り)

電話 (3907) 5631 FAX (3907) 5613

アドレス <https://tsad-portal.com/mscd>

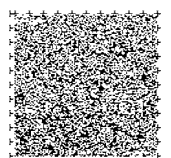
東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186-0003 国立市富士見台2-1-1

(国立・谷保駅より送迎バス有り)

電話 042 (573) 3811 FAX 042 (574) 8579

アドレス <https://tsad-portal.com/tamaspo>



とうきょうとしょうがいしゃきゅうよう
(26) 東京都障害者休養ホーム

- **内容** 障害のある方の保養などを目的として、東京都が指定する宿泊施設を利用した際の宿泊料金の一部を助成します。
- **対象** 都内在住で、身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳などをお持ちの方（有効期限内であること）。等級は問いません。利用者1名につき付添いの方1名（都内在住の方に限りません）。
- **助成回数** 年度内（4月1日から翌年3月31日）2泊まで
- **助成額** 1泊につき次の額を限度とします。
障害者（大人）6,490円まで 障害者（子ども）5,770円まで
付添者（大人）3,250円まで
※ただし、利用の状況によって利用助成を制限させて頂く場合があります。
- **利用方法**
 - ①利用したい宿泊施設に予約します。
 - ②予約後すぐに日本チャリティ協会に予約内容を連絡します。
 - ③申込内容を記入した利用申込書を、日本チャリティ協会へ送ります。
 - ④手続き後、利用券が送付されます。
 - ⑤宿泊施設に利用券と手帳を提示の上、自己負担額（利用料から助成金額を差し引いた額）をお支払いください。
※利用申込書およびパンフレットは、障害者福祉課にて配布または東京都福祉局のホームページからダウンロードできます。

- もうしこみしめきり
(申込締切)
- ①個人 利用日の2週間前まで
 - ②団体 利用日の3週間前まで

といあ
問合わせ

公益財団法人 日本チャリティ協会
〒160-0004 新宿区四谷 1-19 アーバン四谷ビル 4階
電話 (3353) 5942 FAX (3359) 7964

りょこうしゃえんご
(27) 旅行者援護センター

- **内容** 東京駅で体調を崩された方への休養する場所の提供とけがをされた方への応急処置、ならびに医療機関への紹介を行っています。
※なお、医療行為は行っていません。
また、腹膜透析の方への場所の提供も行っています。
満床の場合もありますので、事前にご確認ください。
- **開設時間** 午前8時～午後8時
- **費用** 無料

といあ
問合わせ

東京駅旅行者援護センター
〒100-0005 千代田区丸の内 1-9-1 JR 東京駅丸の内北口 地下 1階
電話 (3287) 1400

