

XII コミュニケーション

1 聴覚障がい者の支援システム

(1)電話リレーサービス

内容	聴覚や発話に困難がある方と聞こえる方を、通訳オペレーターが手話・文字と音声とを通訳することにより、24時間365日、電話で双方をつなぐサービスです。事前に登録が必要です。
実施団体	利用登録、利用方法、サービス内容の問い合わせ (一財)日本財団電話リレーサービス ☎ 03-6275-0910 受付時間 9時30分～17時(年末年始を除く) FAX:03-6275-0913 Eメール:info@nftrs.or.jp HP: https://nftrs.or.jp



(2)net119緊急通報システム

内容	聴覚、音声又は言語機能の障がい等により音声通報に困難がある方を対象とした緊急通報システムです。事前に登録が必要です。
対象者	千曲市・坂城町に居住、通勤、通学する方で、聴覚、音声又は言語機能に障がいがある身体障害者手帳を交付されている方、他に音声通話による緊急通報が困難であると消防長が認めた方 登録者用メールアドレス r.chikumasakaki@net119.speecan.jp
窓口	千曲坂城消防本部 ☎ 026-276-0119(代表) FAX:026-276-9119 Eメール:chikumasakaki@fdcs.or.jp



2 情報の提供を受けるには

(1)点字・声による即時情報の提供

内容	新聞、雑誌等で毎日流れる新しい情報を、点字及び音声(電話ナビゲーション:0570-021802及びメール)により提供します。
窓口	(福)長野県視覚障害者福祉協会(松本市) ☎ 0263-32-5632

(2)点字広報、テープ広報の発行

内容	点字及びCDによる「広報ながのけん」「市報ちくま」「社協だより」等を作成し、視覚障がい者の希望する方に配布しています。その他希望に応じ点訳やテープの吹き込みをします。
実施主体	「広報ながのけん」…長野県視覚障害者福祉協会へ委託 「市報ちくま」「社協だより」等…市内点訳・朗読ボランティアグループ
窓口	(福)長野県視覚障害者福祉協会(松本市) ☎ 0263-32-5632 千曲市社会福祉協議会 地域支援課 ☎ 026-276-2687

3 テープ・CD・DVD・図書を借りるには

(1)点字図書、声の図書の貸出

内容	点字図書、声の図書(テープ・CD)の貸出を行います。
実施主体	社会福祉法人長野県身体障害者福祉協会(上田点字図書館) 市立図書館(声の図書のみ)
窓口	上田点字図書館 ☎ 0268-22-1975 市立戸倉図書館 ☎ 026-276-7001 市立更埴図書館 ☎ 026-273-2989

(2)録音図書の貸出

内容	小説や教養・娯楽に関する図書等の朗読録音CDの貸出を行います。事前に登録が必要ですが、郵送料等も無料です。
窓口	(福)長野県視覚障害者福祉協会音声事業部(長野市) ☎ 026-217-3201

(3)字幕入りDVDの貸出

内容	字幕入り又は手話入りのDVDの貸し出しを行います。
窓口	長野県聴覚障がい者情報センター(長野市) ☎ 026-295-3530 FAX:026-295-3567 (福)長野県聴覚障害者協会 ☎ 026-295-3612 FAX:026-295-3610

4 インターネットによる情報提供

(1)長野県のホームページ

内容	障がいのある方々に関する各種サービス等の情報をインターネットでも提供しております。 ・障がい者支援全般に関すること ・障がい者の自立支援及び地域生活への移行の推進に関することなど
利用方法	長野県ホームページ(https://www.pref.nagano.lg.jp/)を開きます。 「目的からさがす」「組織・機関」「長野県の組織一覧」「健康福祉部」の「障がい者支援課」をクリックします。
窓口	県 障がい者支援課 ☎ 026-232-0111(代)

(2)千曲市のホームページ

内容	「福祉のしおり」の情報をインターネットでも提供しております。
利用方法	千曲市のホームページ(https://www.city.chikuma.lg.jp/)をご覧ください。
窓口	千曲市役所 福祉課 障がい者福祉係 (内線 1273)

5 郵便料金の免除及び点字ゆうパック等の運賃

(1)点字郵便物等の無料扱い

内容	点字郵便物、特定録音物等郵便物の郵便料金が無料になります。 (速達、書留等の特殊取扱いは有料です。)
窓口	千曲郵便局 ☎ 057-094-3662 戸倉郵便局 ☎ 026-275-0200 各郵便局

(2)点字ゆうパック等の運賃

内容	点字ゆうパック(小包)、聴覚障がい者用ゆうパック(小包)、心身障がい者用ゆうメール(冊子小包)、の運賃がそれぞれ適用されます。
窓口	千曲郵便局 ☎ 057-094-3662 戸倉郵便局 ☎ 026-275-0200 各郵便局

6 青い鳥郵便葉書の無料配布

内容	青い鳥郵便葉書(無地、インクジェット紙、くぼみ入り葉書のうち 1 種類 を 20 枚)を希望者へ無料配布いたします。(受付期間が決まっています。郵便局へご確認下さい。)
窓口	千曲郵便局 ☎ 057-094-3662 戸倉郵便局 ☎ 026-275-0200 各郵便局

7 NHK受信料の免除

内容	次に該当する場合、申請により受信料が全額又は半額免除になります。	
	全額免除	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の所持者がいる世帯で、世帯全員が市町村民税非課税の場合
	半額免除	(1)視覚障がい者又は聴覚障がい者が住民票の世帯主かつ契約者の場合 (2)身体障害者手帳 1・2 級、療育手帳 A1・A2、精神障害者保健福祉手帳 1 級の所持者が住民票の世帯主かつ契約者の場合
注意事項	NHK のホームページ「受信料の窓口」のお申込みフォームから免除申請書を取り寄せ、証明に必要な書類とともに郵送することで免除申請が可能です。 免除基準に該当する事由が消滅した時は、その翌月分から受信料が発生します。	
申請に必要なもの	① 免除申請書 ②証明願 ③印鑑	
問い合わせ先	NHK ☎ 0570-077-077 受付時間:午前 9 時～午後 6 時(土・日・祝日も受付、年末年始は除く。)	
窓口	千曲市役所 福祉課 障がい者福祉係 (内線 1271)	

8 NTT関連のサービスについて

(1)無料電話番号案内(ふれあい案内)

内容	電話番号が無料で案内されます。ご利用には事前に登録が必要です。
対象者	身体障害者手帳(視覚障がい、聴覚障がい、音声・言語機能またはそしゃく機能の障がい、肢体不自由(上肢・体幹1、2級)、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳(条件あり)のいずれかの手帳所持者
窓口	NTT東日本 ふれあい案内 ☎ 0120-104174 FAX:0120-104134 受付時間:午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く。)

(2)FAXによるサービス

内容	下記サービスのFAX通信料が無料となります。		
	ファックスによるサービス		取扱時間
	«NTTふれあいファックス» 電話の移転、ご注文、故障等のご相談をはじめ、サービスのお問い合わせ等、NTT東日本へのご相談をFAXでお受けします。	東日本エリア 0120-700133	24時間 (時間帯によっては翌営業日のお取扱い)
	«NTTファックス 104 番» 電話・FAX番号のお問い合わせをFAXでお受けします。 月に1案内の場合には1番号66円、2案内以上は1案内を超える部分に99円の案内料金がかかります。 (23:00～8:00は165円の料金がかかります。)	0120-000104	24時間 (年中無休)
«NTTファックス 115 番» 電報の申し込みを受け付けます。	0120-789379	8時～19時 (年中無休)	
窓口	NTT東日本 ふれあい案内 ☎ 0120-104174 FAX:0120-104134 受付時間:午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く。)		

9 携帯電話料金の割引サービスについて

内容	携帯電話各社で割引サービスを行っています。詳細については携帯電話各社へお問い合わせください。 (手話サポート テレビ電話設置店:NTTドコモ長野篠ノ井店)
窓口	携帯電話各社窓口、または各社ホームページ

10 電話お願い手帳Web版・アプリ版について

内容	耳や言葉が不自由な方に、外出先で周囲の方に何かを尋ねたり、お願いしたりする際に利用いただく「電話お願い手帳を無料で利用いただけます。 «Web版» 以下、URLよりアクセスし、ご利用ください。 スマートフォン・PC向け https://www.ntt-east.co.jp/sustainability/denwaonegai/ フィーチャーフォン向け https://www.ntt-east.co.jp/sustainability/denwaonegai/mobile/ «アプリ版» 「電話お願い手帳」と検索、ダウンロードし、ご利用ください。
お問合せ窓口	NTT東日本 長野支店 総務広報担当 ☎ 026-225-2037 FAX:026-225-4484

11 ヘルプマーク・ヘルプカードについて

内容	ヘルプマークは、援助や配慮を必要としていることが外見からでは分からない方が着用することで周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、援助を受けやすくするものです。
対象者	ヘルプマーク 外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方 ヘルプカード 障がい等があり、周囲から手助けが必要な方
手続	千曲市役所 福祉課へ申し出てください。また、ヘルプカードについては千曲市のホームページでも様式を掲載していますので、印刷してご利用ください。
窓口	千曲市役所 福祉課 障がい者福祉係 (内線 1271)

Ⅷ 文化・スポーツ

1 県立の文化施設、少年自然の家を利用するときは

内容	県立の文化施設の主催する展覧会をご覧になるとき、施設を利用されるときは、ご本人と付き添いの介護者の方の利用料が全額免除になります。
対象施設	長野県立美術館、長野県立歴史館、県伊那文化会館、望月・阿南少年自然の家
対象者	身体障害者手帳所持者、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者、付き添いの方1名
窓口	受付で障害者手帳を提示してください。 長野県立美術館(本館・東山魁夷館) ☎ 026-232-0052 長野県立歴史館 ☎ 026-274-2000 長野県伊那文化会館 ☎ 0265-73-8822 望月少年自然の家 ☎ 0267-54-2405 阿南少年自然の家 ☎ 0260-22-3315

2 市内の文化施設等観覧料の免除

内容	市内の文化施設等の常設展と企画展の観覧料が全額免除になります。
対象施設	森將軍塚古墳館、ふる里漫画館、アートまちかど、稲荷山宿・蔵し館、さらしなの里歴史資料館、城山史跡公園(荒砥城)
対象者	身体障害者手帳所持者、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者、戦傷病者手帳所持者、付き添いの介護者1名
窓口	各文化施設等の受付で手帳を提示してください。 千曲市歴史文化財センター ☎ 026-261-3210 上山田分室 ☎ 026-214-2741 信州の幸あんずホール(更埴文化会館) ☎ 026-273-1880

3 市内の社会体育施設等使用料の減免

内容	市内の社会体育施設等の使用料が下記のとおり、減免されます。 個人での使用料は、半額免除になります。 福祉団体が利用するときの使用料は、千曲市または千曲市教育委員会の共催がある場合、全額免除になります。(共催のない場合は半額免除になります。)
対象施設	ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)、戸倉体育館、東部体育館、勤労者体育センター、千曲市弓道場、更埴テニスコート、東部テニスコート、上山田多目的運動場、上山田農業者トレーニングセンター、戸倉体育館グラウンド、千本柳運動場、萬葉の里スポーツエリア、千曲市サッカー場等
対象者	身体障害者手帳所持者、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者
窓口	各社会体育施設等の受付で手帳を提示してください。 千曲市教育委員会スポーツ振興課(戸倉体育館) ☎ 026-276-1731

4 ボランティアについて知りたいときは

窓口	千曲市ボランティアセンターへお問い合わせください。 千曲市社会福祉協議会内 ☎ 026-276-2687
----	---

5 NPOについて知りたいときは

窓口	社会貢献活動を行うためNPO法人を設立する場合には、下記へご相談ください。 長野県庁企画振興部 広報・共創推進課 ☎ 026-235-7189
----	--

6 長野県障がい者スポーツ協会のご案内

内容	<ul style="list-style-type: none"> ・障がい者のスポーツの普及啓発 ・障がい者のスポーツ競技団体の育成・競技力の向上 ・障がい者のスポーツを支援する指導員の養成 ・障がい者の各種スポーツ大会の開催 等 			
会員	賛助会員…団体(企業等)、個人			
会費	区分	入会金	区分	年会費
	賛助会員	なし	個人	1口 3,000円
			団体	1口 10,000円
窓口	長野県障がい者スポーツ協会 ☎ 026-295-3661 FAX:026-295-3662			

XIV 選挙

1 郵便等による不在者投票をするには

内容	<p>身体に重度の障がいのある方は、自宅で郵便による不在者投票をすることができます。 (一部の方には代理記載による投票も認められています。) なお、郵便による不在者投票をするには、選挙管理委員会の発行した「郵便等投票証明書」が必要になりますので、下記の手続きにより行ってください。</p>	
郵便による不在者投票ができる方の障がいの内容	① 身体障害者手帳をお持ちの方	
	障がいのある部位	等級
	両下肢・体幹・移動機能の障がい	1級・2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障がい	1級・3級
	免疫・肝臓の障がい	1級・2級・3級
	② 戦傷病者手帳をお持ちの方	
	障がいのある部位	等級
	両下肢・体幹の障がい	特別項症から第2項症まで
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障がい	特別項症から第3項症まで
	③ 介護保険被保険者証をお持ちの方 要介護状態区分が要介護5の方	
④ 代理記載による投票 上記の方で、さらに下表に該当する方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た代理記載人(選挙権を有する者)に投票に関する記載をしてもらうことができます。		
身体障害者手帳をお持ちの方	上肢・視覚の障がい	1級
戦傷病者手帳をお持ちの方	上肢・視覚の障がい	特別項症から第2項症まで
投票までの手続き	<p>① 選挙管理委員会に「郵便等投票証明書」の交付を申請します。 ② 申請受付後、選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」を送付します。 ③ 選挙の都度、「郵便等投票証明書」を添付して、選挙管理委員会に投票用紙の交付を請求します。 ④ 請求受付後、選挙管理委員会から投票用紙を送付します。 ⑤ 投票用紙に記載後、郵便により選挙管理委員会に送付します。</p>	
窓口	千曲市役所 選挙管理委員会事務局 ☎ 026-273-1111(内線 5102)	