

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第95号 (2019年4月発行)

【年6回偶数月月上旬発行】

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内

TEL: 03-3905-7225 TEL・FAX 兼用: 03-3905-7226 E-MAIL: peernet@peernet.or.jp

開所日時: 月～金 10時～18時 土 10時～17時 * 日・祝・年末年始は休み

“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、「ろくせいかい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、「音訳グループやまびこ」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。(TEL・FAX 兼用: 03-3905-7226)

今号の内容

- ご飯会《夜間》開催中です・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ハンドメイド教室《1期》のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ご飯会《夜間》のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 障害者の方の生活に役立つアプリのご紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4・5
- 【情報提供】パラリンアート世界大会 2019 作品募集のご案内・・・・・・・・・・ 6
- 【情報提供】第20回東京都障害者スポーツ大会合同開会式のご案内・・・・・・・・ 7
- 【情報提供】天皇杯 第47回日本車いすバスケットボール選手権大会のご案内・・ 8
- 【情報提供】東京観光バリアフリー情報ガイド 2019 が発行されました・・ 8

ご飯会《夜間》開催中です

ご飯会《夜間》を開催中です。月に1回水曜日の夜に集まってみんなで夕食をつくっています。今回、2月はカレーライスと野菜スープ、3月は参加者で話し合っ、麻婆豆腐、ツナサラダ、コーンと玉子のスープをつくりました。メニューによって、野菜の切り方を考えたり、お皿を選んだり、みんなで協力して活動しています。4月はピザとフルーツポンチをつくる予定で、今からとても楽しみです！



ハンドメイド教室

～2019 1期～



毎回、大好評をいただいているハンドメイド教室を今年度も開催します。

昨年度は、カレンダー作製や手芸用ボンドを使ったポーチ作製といった手芸をしたり、ハッシュドビーフ、カレーチャーハンなどの昼食づくりをしました。みんなでワイワイ手作りを楽しみませんか。

【日 程】

第1回	6月 8日 (土)	10:00～12:00	簡単な手芸・工作 を行います
第2回	6月 15日 (土)		
第3回	6月 22日 (土)		昼食を作ります

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者地域自立生活支援室

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全3回参加可能な方。

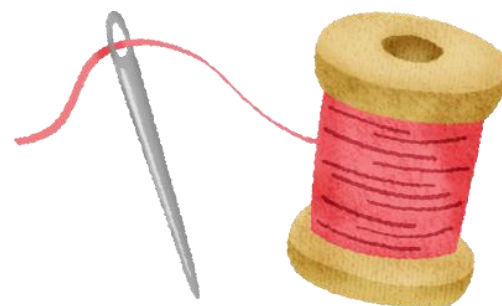
※初参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がございますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。ご来室が難しい場合は別途ご相談ください。以前に参加されていた方で、書類への記入がまだの方もお手数ですがご来室ください。

【定 員】 6名（定員を超えた場合は抽選）

【参加費】 一回毎に300円（材料費など）

【持ち物】 エプロン・三角巾、ハンドタオル

【申込方法】 5月10日(金)までに、電話（3905-7226）にてお申込みください。



ご飯会<<夜間>>のご案内

第1回目のメニューはカレーライスですが、2回目以降のメニューは参加者で相談して決めていきます。これまでに、ハンバーグ、グラタン、炒飯、麻婆豆腐、ちらし寿司などをつくりました。みんなでおいしいご飯をつくりましょう。

みんなで ワイワイ ご飯会

【日 程】

第1回	5月15日(水)	17:00~19:00	夕食をつくります ※1回目はカレーライスをつくります。 2回目以降のメニューは参加者で話し合 って決めます。
第2回	6月19日(水)		
第3回	7月17日(水)		

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者地域自立生活支援室

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全3回参加可能な方。

※初参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がございますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。ご来室が難しい場合は別途ご相談ください。以前に参加されていた方で、書類への記入がまだの方もお手数ですがご来室ください。

【定 員】 8名(定員を超えた場合は抽選)

【参加費】 一回毎に300円(材料費)

【持ち物】 エプロン・三角巾、ハンドタオル・マスク

【申込方法】 4月24日(水)までに、電話(3905-7226)にてお申し込みください。



障害者の方の生活に役立つアプリのご紹介

障害のある方の暮らしに役立つアプリの中から、今号では外出に役立つアプリを中心にいくつかご紹介いたします。iPhone をご利用の方は App ストアから、Android をご利用の方は Google Play からダウンロードできます。ご興味のある方はこの機会にダウンロードしてみたいはいかがでしょうか。



Bmaps (iPhone /Android)

ホームページ <https://web.bmaps.world/>

障害者や高齢者、ベビーカー利用者、外国人など、多様なユーザーが外出時に求める情報を共有・発信するサービスです。バリアフリー情報や写真を投稿したり、ほかの方々のバリアフリー情報を確認できます。共有できる情報には次のものがあります。

○対象の店舗や施設がどれだけ利用しやすかったかを、スター（5段階）で表します。

○車いすユーザーやベビーカーユーザーにとって重要な、段差の情報です。

○「食事が美味しかった」や「店員さんが丁寧にサポートしてくれた」など、自由な感想を投稿できます。

○多様なユーザーにとって役立つ 17 の項目（エレベーター、オストメイト対応トイレなど）から、店舗や施設の特徴や設備を投稿・検索することができます。

(iOS 9.0 以降、iPhone、iPad、iPod touch に対応。Android 4.0.3 以上対応。)



WheelLog! (iPhone /Android)

ホームページ <https://www.wheelog.com/hp/>

スマホひとつでバリアフリー&バリア情報をシェアできるアプリです。

「スポット投稿」で紹介したいお店を登録したり、知らない場所の情報は「リクエスト」で教えてもらうこともできます。さらには、「走行ログ」で車いすユーザーたちの旅路を共有して、『車いすで行けた地図』をつくることができます。お出かけした時の気持ちをつぶやいて、地図上で共有できます。

あなたの気持ちも投稿できる、これまでにないバリアフリーマップアプリです。

(iOS 9.0 以降、iPhone、iPad、iPod touch に対応。Android 4.4 以上対応。)



バリアフリー情報共有 FunGoOut (iPhone)

ホームページ <https://fungoout.com/>

出かけた際に見つけたバリアフリーなお店や施設の情報を共有し、安心して出かけられるスポット情報をみんなで共有して増やしていくアプリです。ちょっとした段差や坂道、狭い通路などが車いすでの利用には大きな妨げになることが多く、そういったことを考えて外出をためらう方も多くいます。逆にちょっとした気遣いや対応のおかげで外出がとても楽しく快適になることもあります。ただバリアフリーというだけでなく、実際の状況や使い勝手などそれを必要とする人しかわからないことは、たいへん貴重な情報となります。お店や施設への入口やアプローチ、室内や通路の状況、トイレの広さ、飲食店であればミキサー食など対応してくれるかどうかといった、それぞれが気になる、気にする情報を気兼ねなく投稿・共有し合うことができます。

(iOS 8.0 以降、iPhone、iPad、iPod touch 対応。)



オストメイトなび (iPhone /Android)

ホームページ <https://www.m-akt.jp/ostomateproject>

オストメイト（人工肛門保有者、人工膀胱保有者）が抱える悩みや課題を解決するための機能を搭載したアプリです。気軽に外出できる安心の環境づくりに貢献します。

◆オストメイトとは？

オストメイトとは、大腸がんや膀胱がん、難治性の消化器疾患などの病気や事故のために、人工肛門や人工膀胱などのストーマ（排泄孔）を持つことになった患者さんのことを指し、その人口は20万人を超え年々増加しています。

オストメイトなびには次のような機能があります。

- オストメイトにとって重要な3つの施設（オストメイト対応多機能トイレ、ストーマ外来設置医療機関、ストーマ装具取扱店舗）を検索。
 - 全国で開催されるオストメイト向けの相談会の登録と情報の検索。
 - 急な受診、急なストーマ装具が必要な時に提示するカード「ストーマカード（患者カード）」を電子化。
 - 新たに見つけたトイレの情報を投稿して、みんなでオストメイトマップ（トイレマップ）を作成。
 - トイレ評価機能があり、各トイレは5段階評価とコメントを残すことが可能。
- (iOS 10.0以降、iPhone、iPad、iPod touch対応。Android 4.0.3以上対応。)



トイレ情報共有マップくん (iPhone /Android)

グーグルマップと連動して、全国の緊急時に使えるトイレを簡単に、すぐに探せるマップ型ナビゲーションアプリです。MAP上にささっている『WCピン』をタップすることで、様々なトイレ情報（多機能トイレ・オストメイト等）を確認できます。情報の追加や書き換えができ、常に最新の情報を共有することができます。コメントやカメラ機能を搭載しているので、利用者の感想やトイレの外観・設備等を知ることができます。

(iOS 8.1以降、iPhone、iPad、iPod touch対応。Android 4.1以上対応。)



きけるおしながきユーメニュー (iPhone /Android)

ホームページ <http://www.umenu.jp/>

iPhoneのVoiceOver（読み上げ）機能を使って、登録されている飲食店のメニューを聞くことができます。外出先でインターネット接続がなくてもお店のメニューをチェックできます。レストラン、ファストフード、居酒屋など、外食のお店のメニューを、シンプルな統一した様式で表示します。「ユニバーサルメニュー」という意味合いから「ユーメニュー」という名前になっています。画面を読み上げることのできるスマートフォンを使って表示すると、視覚障害をお持ちの方にも利用できます。お店によって形式の異なったメニューであっても、シンプルな表示に統一することで、音声環境での利用に於いての実用性を飛躍的に高めています。

(iOS 8.0以降、iPhone、iPad、iPod touch対応。Android 4.0以上対応。)

詳しくは各ホームページならびにストアの情報をご確認ください。

※情報は2019年4月現在です。





パラリンアート世界大会 2019 作品募集のご案内

パラリンアート世界大会は、世界中の障がいのある方が芸術的才能を披露する、障がい者アートのワールドカップです。東京オリンピック・パラリンピックが開催される 2020 年に向けて、毎年テーマを決め、世界中から作品を募集します。この機会に作品を作り上げてみてはいかがでしょうか。

【パラリンアートとは】

障がい者アーティストとひとつのチームになり、社会保障費に依存せず、民間企業・個人の継続協力で、障がい者支援を継続できる社会貢献型事業を行います。

【応募資格】

- ・日本国内外問わず、障がいのある方。（障がいがあることを証明する発行物をお持ちの方）
- ・応募規約をご確認の上ご了承いただいた方。（※応募規約はホームページでご確認ください）
- ・個人、または団体での応募可

【募集内容】

■募集テーマ

「舞」～喜怒哀楽～

例：儀式、パーティー、スポーツ、ミュージカルとしての舞。

嬉しいときの小躍りや、悲しいときのトボトボとした歩み等、人の感情や、伝えたいこと全てを表現してみてください!!

■作品募集期間 2019年2月1日～5月31日

■提出作品について

○提出作品サイズ：A4（210mm×297mm）以上 A0（841mm×1189mm）程度のもの

○画材自由（色鉛筆画・アクリル画・水彩画・油絵・切り絵・版画・書・刺繍など）

※スキャニングが不可能な程、凹凸がある作品や立体物、写真、の応募は審査対象外となります。

■作品応募先（応募方法）

パラリンアート世界大会ホームページよりご応募ください。

<https://paralymart-wc.com/>

【お問い合わせ先】

パラリンアート運営事務局

【国内の方】

TEL：03-6436-0035

E-mail：paj-worldcup@paralymart.or.jp



Paralym Art®
障がい者アートを応援しています

第 20 回東京都障害者スポーツ大会合同開会式のご案内

東京を代表するスポーツ大会として歴史と伝統を重ねてきた「都民体育大会」と「東京都障害者スポーツ大会」の合同開会式が開催されます。この開会式は障害のある人とない人がお互いのスポーツ競技への理解を深め、交歓することを目的として開催し、今回で 8 回目を迎えます。どなたでも事前申込み不要（無料）で観覧できます。ご興味のある方は、足を運んでみてはいかがでしょうか。

第 72 回都民体育大会 第 20 回東京都障害者スポーツ大会合同開会式



【日時】2019年5月3日（金・祝）10：00～12：00

第 1 部

合同開会式 10：00～10：50

入場行進、優勝杯返還、選手宣誓

第 2 部

交歓プログラム 11：05～12：00

今泉清さん・官野一彦さんによるラグビーワールドカップ 2019 についてのトークやラグビーボールを用いたデモンストレーション

【会場】武蔵野の森総合スポーツプラザメインアリーナ
（調布市西町 290-11）

【総司会】 富山愛理さん（元新体操団体日本代表）
今泉清さん（元ラグビー日本代表）

【ゲスト】 官野一彦さん（ウィルチェアラグビー日本代表）

◇都民体育大会とは

広く都民の間にスポーツを普及し、都民の健康増進と体力向上を図り、都民の生活を明るく豊かにすることを目的として、昭和 22 年に第 1 回大会が開催されたスポーツ大会です。現在、大会は夏季（2 競技）・冬季（2 競技）・春季（28 競技）の 3 季を 1 大会として実施し、区市町村対抗方式の総合点により優勝を競います。毎年約 15,000 人も都民が参加する都内で最大級のスポーツ大会です。

◇東京都障害者スポーツ大会とは

開催目的は、障害者がスポーツを通じて、自らの体力の維持増進及び社会への参加と相互の交流を促進させるとともに、都民の障害者に対する理解の増進を図り、障害者の自立促進とスポーツ振興へ寄与することです。「身体」「知的」「精神」の 3 つの障害部門があり、個人競技や団体競技に参加します。参加者は毎年 6,000 人を超え、国内最大規模の障害者スポーツの祭典です。

【主催】

東京都、公益財団法人東京都体育協会、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

【お問い合わせ先】

合同開会式 運営事務局

TEL：03-3595-0888（平日 10 時～18 時）

web：<http://www.2019.goudoukaikaishiki.jp/index.html>

天皇杯 第47回日本車いすバスケットボール選手権大会のご案内

日本の車いすバスケットボールクラブチーム日本一を決める大会です。昨年の優勝・準優勝の2チームに、東日本・西日本それぞれの予選会を勝ち抜いた6チームを合わせた8チームでのトーナメント戦になります。ご興味のある方は、観戦に足を運んでみてはいかがでしょうか。



【大会日程】2019年5月10日(金)～12日(日)

【会場】武蔵野の森総合スポーツプラザ（東京都調布市西町 290-11）

- ・京王線飛田給駅より徒歩5分
- ・西武多摩川線多磨駅より徒歩20分

【入場・観戦料】無料

【お問い合わせ先】

一般社団法人日本車いすバスケットボール連盟

TEL：03-6229-5434

web：https://www.jwbf.gr.jp/game/championship_man/47th/

東京観光バリアフリー情報ガイド2019が発行されました

東京都は、高齢者や障がいのある方等が安心して都内観光を楽しんでいただけるよう、観光サイト「東京観光バリアフリー情報ガイド」を開設し、都内の人気スポットをつなぐ観光モデルコースにバリアフリー情報や、移動に際して障壁となる「バリア情報」、「移動時の注意ポイント」等を付加して提供しています。このたび、昨年作成した観光サイト及び情報誌の掲載情報を更新し、新たに日本語版情報誌への音声コードを添付した「東京観光バリアフリー情報ガイド2019」を発行しました。東京観光情報センター等で配布されておりますので、ご興味のある方はお手に取ってみてはいかがでしょうか。

◇昨年のガイドからの変更点

(1) 掲載情報の更新

掲載情報の変更箇所について修正。

(2) 日本語版情報誌への音声コードの添付

各ページの右下部分に、対応するスマートフォンや専用の読み取り装置などで読み取ると、音声で読み上げる音声コードを添付。



エリアとテーマで選ぶ！都内観光30コース

【お問い合わせ先】

東京都産業労働局観光部振興課

TEL 03-5320-4768

観光サイト「東京観光バリアフリー情報ガイド」

<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/tourism/accessible/>