

# 障害福祉いべんとアラカルト7月号

令和2年7月1日発行



発行 北九州市障害福祉情報センター

〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階  
公益社団法人北九州市障害福祉ボランティア協会内  
TEL 093-882-7721 FAX 093-882-6771  
Eメール johocenter@ksvk.jp  
ホームページアドレス http://www.ksjc.jp/

★毎月20日までに情報をいただきますと、翌月1日発行の「いべんとアラカルト」に掲載します。  
※紙面の都合上、ご希望に沿えない場合もあります。

北九州市障害福祉情報センター

検索

## ◆難聴者・中途失聴者協会のイベント

### ①生活相談

日時 7月3日～31日  
(毎週火曜日、金曜日、日曜日)  
10時～16時

会場 北九州市難聴者・中途失聴者協会 事務所  
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)

\*都合の悪い方は、日時・場所など調整いたします。  
内容 聞こえやコミュニケーション、仕事や学校、対人関係の悩みなど社会生活上の必要な情報提供や支援を行っています。秘密厳守します。



### ②生活講座 手話学習①

日時 7月4日(土) 13時～15時  
会場 東部障害者福祉会館 研修室6A  
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)

内容 初級編 自己紹介をしてみよう

### ③生活講座 手話学習②

日時 7月18日(土) 10時～12時  
会場 東部障害者福祉会館 研修室6A  
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)

内容 短文練習 「自然」



### ①～③共通事項

対象者 難聴者・中途失聴者及び関係者

参加費 無料

問合せ先 NPO 法人北九州市難聴者・中途失聴者協会  
FAX/TEL 093-883-3113  
(電話対応は火曜日のみ可)

## ◆フロアバレーボール一緒にやりませんか?

日時 7月12、19日(日) 9時～12時  
会場 障害者スポーツセンター「アレアス」  
(小倉北区三郎丸3丁目4-1)

内容 ネットの下を通してバレーボールを打ち合います。普通のバレーボールとは違う世界を一緒に体験してみませんか?

対象者 障害児・者、また、障害のあるなしに関わらず自由に参加OK

持参品 体育館シューズ(室内シューズ)、ジャージなど動きやすい服装、軍手、飲み物

問合せ先 障害者スポーツをひろげようの会  
携帯 080-1751-0827(担当 谷本)



## ◆第51回定期懇話会に参加を!

日時 7月25日(土) 10時～12時  
会場 東部障害者福祉会館 研修室6A・6B  
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)

内容 定例懇話会は『家族(当事者)は話したい、聞きたい』を一貫したテーマとして掲げ、家族に出してもらった日頃の思いや疑問に対して、関係者がそれぞれの立場と経験から応える形で意見交換しようというものです。当事者家族の不安解消だけでなく、関係者との相互理解を深めることも目的としています。扉を広く開け、机を離し、除菌をして、感染に気を付けて開催したいと思っております

参加費 100円(飲み物は各自ご用意ください)

問合せ先 アヴァンセ北九州事務局  
TEL 093-582-1063  
FAX 093-582-1064  
携帯 070-5693-8971(中前)  
090-7984-1952(内園)



## ◆発達障害に関する相談カフェ

日時 7月30日(木) 13時～14時  
(受付 12時45分～)

会場 社会福祉法人 もやい聖友会  
銀杏庵六生俱樂部(駐車場有)  
(八幡西区鉄王2丁目2番36号)

内容 発達障害のある、もしくはその疑いのあるお子様の保護者の方を対象に相談カフェを実施します。コーヒーやお菓子を食べながら、日ごろの悩みを相談したり、他の方の話を聞いたりしてみませんか。興味のある方はぜひご参加ください。

対象者 18歳以下の発達障害のある子ども又はその疑いのある子どもの保護者

定員 5名(先着順)

参加費 無料

申込・問合せ先  
北九州市保健福祉局精神保健福祉課  
TEL 093-582-2439  
FAX 093-582-2425



## ◆東部障害者福祉会館の講座

### ①切り絵教室（全4回）

日時 8月1日、9月5日、10月3日、  
11月7日 土曜日

13時30分～15時30分

内容 楽しく切り絵の作品を作ります。

定員 10名（抽選）

参加費 材料代として800円（4回分）

申込 7月1日（水）～22日（水）



### ②エッグポマンダー教室

日時 8月23日（日） 13時30分～15時

内容 卵の殻の中にポプリを入れたエッグポマンダー。リボンなどで飾りつけて香りや色を楽しみましょう。

定員 8名（抽選）

参加費 材料代として500円

申込 7月15日（水）～8月5日（水）



### ①②共通事項

会場 東部障害者福祉会館 研修室 6C  
（戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階）

対象者 障害のある人

申込方法 電話にてお申込みください。聴覚障害のある人はFAXに、希望の講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、連絡先を記入してお申込みください。また、必要な合理的配慮がありましたらお申込み時にお伝えください。（要約筆記、手話通訳、資料のデータ化、点字化、介助など）

申込・問合せ先 北九州市立東部障害者福祉会館  
TEL 093-883-5550 FAX 093-883-5551

## ◆オープンプレイライブラリー

### （点字図書館一般公開）

日時 8月2日（日）

午前の部 10時30分～12時20分

午後の部 13時30分～15時20分

会場 点字図書館

（八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ5階）

内容 点字図書館をたくさんの方に知っていただくためのイベントを開催します。「点訳」や「シネマ・デイジー（音で聴く映画）」などの体験コーナーや音訳コーナー（製作風景の掲示など）があります。見学してみませんか？

※必要な合理的配慮がありましたらお申し込み時にお伝えください。（要約筆記、手話通訳、介助、資料の点字化など）

対象者 障害あるなしに関わらずどなたでも参加自由

定員 点訳体験 午前・午後 各12名（先着）

シネマ・デイジー体験

午前・午後 各15名（先着）

参加費 無料

申込 7月3日（金）から

申込・問合せ先 北九州市立点字図書館

TEL 093-645-1210 FAX 093-645-1601



## ◆令和2年度 身体・精神・知的障がい者

### ・難治性疾患患者対象委託訓練

### 【パソコン中級科】募集案内 10月開講

訓練期間 10月1日（木）～令和3年1月29日（金）

※休講日 土曜、日曜、祝日、

12月28日～令和3年1月4日

訓練時間 10時～16時

実施場所 カルチャーセンター黒崎駅前

（八幡西区黒崎3丁目1-3

菅原第一ビルディング 受付2階）



訓練内容

業務で必要とされる文書の作成・帳簿作成が効率的にできるようにワード、エクセルの操作技術を習得する。また、履歴書・職務経歴書の作成、面接の指導、ビジネスマナーなどの早期就職を目指し指導を行う。

入校選考 9月8日（火）13時30分より

訓練実施場所にて選考面接を行います。

受講料 無料 ただし、教材費として約10,000円必要です。また、資格取得のための検定受験料は別途必要です。

対象者

1. 公共職業安定所長から受講あっせんを受けることができ、訓練を受講して関連職種への就職を希望される方。
2. 訓練を受講する上で、健康面と集団生活に支障のない方。
3. 身体障がい、精神障がい、知的障がい、難病などある方（手帳の有無を問いません）ただし、障がいの状況によっては受講できない場合があります。

※訓練内容、対象者の詳細は下記へお問い合わせください。

定員 10名（定員に満たない場合は訓練を中止する場合があります。）

募集期間 7月9日（木）～8月18日（火）

申込 最寄りの公共職業安定所へお申込みください。

問合せ先 福岡障害者職業能力開発校

TEL 093-741-5431

または、最寄りの公共職業安定所

訓練内容の詳細については、

カルチャーセンター黒崎駅前校

TEL 093-621-0077



## ◆北九州市障害者スポーツセンター・アレアス

### 【事前予約制について】

北九州市障害者スポーツセンター・アレアス（7/1再開）の個人使用は当面の間、事前予約制となります。予約せずに来館された場合は、ご利用ができませんのでご注意ください。

\*ご利用の前に、お電話で空き状況を確認し、事前予約をお願いします。（窓口での予約はできません）

\*お一人様のご利用は1日2時間以内です。

\*水曜日～月曜日に、翌週分（水～月）を受付します。（先着順）

\*その他、利用制限があります。詳細は、アレアスHP（<http://kitakyushu-ssc.jp/>）でご確認ください。

予約専用電話 TEL 093-922-7700

※聴覚障害の方 FAX 093-922-0041

問合せ先 北九州市障害者スポーツセンター・アレアス  
TEL093-922-0026 FAX093-922-0041

## ◆ストラップ型の「ヘルプマーク」を配布しています。

「ヘルプマーク」とは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせる「助け合いのしるし」のマークです。対象者には、ストラップ型の「ヘルプマーク」を配布しています。

対象者 北九州市にお住まいの方で、聴覚障害、視覚障害、内部障害などを含む身体障害や知的障害、精神障害、発達障害、難病の方、妊娠初期の方や認知症の方など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方。

配布数 お一人につき1個（無償）

申込方法 ご希望の方は、電子申請又は、福岡県が作成した「ヘルプマーク申込書」に必要事項を記入し、お申し込みください。（障害者手帳、診断書等の提出は不要です）

### （1）電子申請される方

電子申請の申込フォームからお申し込みください。

『電子申請の申込フォーム』

<https://www.shinsei.elg-front.jp/kitakyushu/uketsuke/form.do?acs=helpmark>

（下のQRコードからもアクセスできます）



QRコード



ストラップ型  
「ヘルプマーク」

### （2）郵送・FAXで申請される方

「ヘルプマーク申込書」を下記申込先までお送りください。

注）「ヘルプマーク申込書」は北九州市ホームページに掲載しておりますので、印刷してご利用ください。

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17600437.html>

配布方法 電子申請又は、ヘルプマーク申込書にご記入いただいた住所に郵送します。注）新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、当面の間、郵送でのみ配布いたします。

### 申込・問合せ先

〒803-8501 小倉北区域内 1番1号

北九州市保健福祉局障害福祉企画課

TEL 093-582-2453

FAX 093-582-2425

### 注意事項

- 宛先にお間違いがないかご確認の上、お申し込みください。
- 電子申請・郵便・FAXをご利用されない方は、電話での受付も行います。（受付時間：平日8時30分～17時15分）
- 電子申請及びヘルプマーク申請書の情報は本市を通じて福岡県へ提出します。
- ヘルプマークの趣旨に沿った、適切な利用をお願いします。



## ヘルプマークをつけた方を見かけたら

### ★電車・バスの中で、席をお譲り下さい。

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

### ★駅や商業施設などで、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関の事故など、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

### ★災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚や聴覚に障害があり状況把握が難しい方、肢体に障害があり自力での迅速な避難が困難な方がいます。



## ◆北九州市障害者スポーツセンター「アレアス」

### 障害者スポーツリハビリ専門相談

日時 7月19日(日) 10時~12時

会場 北九州市障害者スポーツセンター「アレアス」  
(小倉北区三郎丸3-4-1)

定員 2名(※予約必要)

対象 各種障害者手帳をお持ちの方

申込・問合せ先

北九州市障害者スポーツセンター「アレアス」

TEL 093-922-0026

FAX 093-922-0041

いべんと情報発信しています



facebook

はじめました!



★掲載希望、メール配信、紙面による郵送希望がございましたらご連絡ください!!

## 『新しい生活様式』における

## 熱中症予防行動のポイント!!

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的なお声かけをお願いします。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



2m以上



3

### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4

### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

