



10 社会参加

選 挙

(1) 郵便等投票

- ◆内容 投票所に行くことが困難な場合、事前に申請すると郵便で投票できます。
- ◆対象
- ①身体障害者手帳（社会生活活動制限の記載のある方を除く）
両下肢・体幹・移動機能障がい1級・2級、
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸機能障がい1級・3級、
免疫・肝臓機能障がい1級～3級
 - ②戦傷病者手帳
両下肢・体幹機能障がい 特別項症～第2項症、心臓・じん臓・呼吸器・
ぼうこう・直腸・小腸・肝臓機能障がい 特別項症～第3項症
 - ③介護保険被保険者証（要介護5のみ）
- ※上記の①～③、かつ、次のいずれかに当てはまる方は、代理人による投票ができます。
- 【身体障害者手帳】上肢機能障がい1級、視覚障がい1級
- 【戦傷病者手帳】上肢機能障がい 特別項症～第2項症、 視覚障がい 特別項症～第2項症

(2) 点字シール付入場整理券

- ◆内容 目の不自由な方が入場整理券と分かるように、「これは選挙の入場整理券です」と書かれた点字シールを貼ったものを郵送しています。

(3) 代理・点字投票、投票支援カード

- ◆内容
- 【代理・点字投票】
障がい等により自書できない方は、投票所係員の代筆による「代理投票」や「点字投票」ができます。投票所で係員にお申し出ください。
 - 【投票支援カード】
投票所で、代理投票や他の支援が必要な場合に「投票支援カード」をご提示いただくと、投票所の係員が必要なお手伝いをいたします。口頭で伝えることが困難な方や苦手な方は、足立区選挙管理委員会ホームページからダウンロードしてご活用ください。投票支援カードは投票所にもご用意がありますので、その場での記入も可能です。
投票方法についてわからない場合は、事前にお問い合わせください。

(4) 投票用紙記入補助具

- ◆内容 投票用紙に自筆する際に、記入する位置がよく見えないなど不安がある方が、記入する枠がわかりやすくなるようご使用いただくものです。投票所にご用意していますので、希望される方は投票所で係員にお申し出ください。
- ◆問合せ先 (1)～(4) 選挙管理委員会事務局（区役所南館6階）
TEL 03-3880-5581 FAX 03-3880-5661



障がい者スポーツ（パラスポーツ）

（1）あだちスポーツコンシェルジュ

- ◆内容・対象 区内在住で障がいのある方やその家族等支援者を対象に、障がいのある方の運動・スポーツに関する相談を受けています。障がいの状況に応じて、地域で参加できる運動・スポーツを紹介するほか、参加にあたって必要な事前調整、見学・体験への立会いなどを行います。
- ◆利用方法 面接相談は予約制（月曜日～金曜日 9時～17時）
電話、FAXまたは区ホームページの専用フォームよりお申込みください。
URL <https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/sports-concierge.html>

（2）障がい者スポーツ活動助成

- ◆内容 運動・スポーツの機会の拡大・スポーツ活動の継続化を目的として、運動・スポーツ活動にあたり生じる経費の一部を助成します。
- ◆対象 次の全てに該当する方
①区内に住民登録がある ②申請年度とその前年度の足立区の住民税の滞納がない
③次のいずれかを保持している
ア 障害者手帳
イ 自立支援給付／児童通所／自立支援医療／難病医療費のいずれかの受給者証
- ◆対象経費 申請年度の4月1日～3月31日に支払う次の経費
①スポーツ用品の購入代金およびレンタル料
②スポーツ施設などの使用料
③スポーツ大会・スポーツ教室などの参加費
④スポーツサークルやスポーツクラブなどの会費
⑤スポーツ傷害保険などの保険料
⑥活動場所への移動のための交通費
※複数の経費を組み合わせて申請することも可
※申請前に既に支払い済みの経費は対象外
- ◆助成金 対象経費の総額の2分の1（100円未満切り捨て）※上限額1万円
交通費は活動場所までの移動1回につき一律300円で算定
URL <https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/parasports-josei.html>



（3）パラスポーツ教室・体験会の開催

- ◆内容 区内各所で、障がいがある方にも気軽にご参加いただけるスポーツ教室や、体験会などを行っています。
- URL <https://www.city.adachi.tokyo.jp/chiikibunka/sports/parasports/index.html>
- ◆問合せ先 (1)～(3) スポーツ振興課スポーツコンシェルジュ担当（区役所南館3階）
TEL 03-3880-6205 FAX 03-3880-6028

（4）スペシャルクライフコート

- ◆内容 障がいのある方や子どもたちを中心に、誰もが気軽に運動・スポーツやレクリエーションを楽しめるバリアフリー対応の多目的屋外スポーツ施設です。障がいのある方を中心構成された団体は貸切で利用できるほか、貸切の予約がない時間帯は、どなたでも利用することができます。※利用料無料（ボッチャや競技用車椅子などのパラスポーツ用具の無料貸し出しあり）
- ◆利用時間 3～5・9月：9時～18時、6～8月：9時～19時、10～2月：9時～17時
- ◆問合せ先 総合スポーツセンター ※スペシャルクライフコートは総合スポーツセンター内にあります。
〒121-0063 東保木間2-27-1 TEL 03-3859-8211 FAX 03-3858-4497
URL https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/special_cruyffcoat.html

レクリエーション・療育等

(1) 公開療育

- ◆内容 区内在住の障がい者を対象とし、専門講師による療育プログラム(トランポリン、音楽ムーブメント、音楽療法等)を年間15回から24回行います。
- ◆問合せ先 障がい福祉センターあしすと 生活体験室 (☞ 16ページ参照)

(2) 障がい者週間記念事業

- ◆内容 「障害者週間(12月3日から12月9日)」にあわせて、作品の展示や舞台発表等の催しを行います。
- ◆時期 11月下旬から12月上旬頃
- ◆問合せ先 障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室 (☞ 15ページ参照)

(3) あだち日曜教室

- ◆内容 「あだち日曜教室」は特別支援学級および特別支援学校(知的障がい)などを卒業した35歳までの方が、生涯学習の一環として仲間づくりや学び、レクリエーション等をする場です。※ただし、新規受講の申し込みは29歳までの方が対象です。
- ◆日程 原則毎月第2日曜日
- ◆会場 エル・ソフィアほか区内施設
- ◆問合せ先 青少年課青少年育成係(区役所南館5階)
TEL 03-3880-5275 FAX 03-3880-5606

(4) 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、障がいのある方の健康増進と社会参加を促進するための障がい者専用スポーツ施設です。障がいのある方が、いつ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。
- ◆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所持者または同程度の障がいを有する方と、その介護者
②障がい者の福祉増進を目的とする団体 ③その他、特に都知事が認める方
- ◆利用時間 9時～21時(施設によって利用時間が異なります)
※休館日(水曜日・祝日の翌日、年末年始)を除く
- ◆費用 無料 ※宿泊施設は有料
- ◆問合せ先 ご来館前に必ずセンターにお問い合わせください。当センターのホームページでも最新の情報を随時掲載しております。



社会
参加

表 施設一覧

名 称	内 容
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 TEL 03-3907-5631 FAX 03-3907-5613 URL https://tsad-portal.com/mscd	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、集会室、研修室、印刷室、図書コーナー、宿泊施設等
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 TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579 URL https://tsad-portal.com/tamaspo	体育館、プール、卓球室、STT室、トレーニング室、集会室、印刷室、録音室、宿泊施設等

都内の各種講習会

■視覚障がい者対象

講座名	対象・内容	問合せ先
視覚障害者 教養講座	都内在住・在勤・在学の視覚障がい者と その他関心のある者を対象とした講座	東京都教育厅 地域教育支援部生涯学習課 TEL 03-5320-6859 FAX 03-5388-1734
視覚障害者 音楽教室	都内在住・在勤・在学の視覚障がい者 を対象とした教室	東京ヘレン・ケラー協会 点字図書館 〒169-0072 新宿区大久保3-14-20 TEL 03-3200-0987 FAX 03-3200-0982
点字講習	視覚障がい者を対象とした講習	日本点字図書館 〒169-8586 新宿区高田馬場1-23-4 TEL 03-3209-0241 FAX 03-3200-4133
中途視覚障がい 者の点字教室	障害者手帳未所持者、自立訓練終了者 を対象とした教室、無料	
視覚障がい者の ためのIT教室	音声ガイドによるパソコン、iOS操作 の習得をサポートする教室 1回90分(全3回)、4,500円	
スマホ・ パソコン教室	18歳以上の身体障害者手帳所持者(視 覚障がい)を対象とした教室	
中途失明者 緊急生活訓練	18歳以上の都内在住の身体障害者手 帳所持者(視覚障がい)を対象とした 点字・日常生活・歩行訓練等	東京都盲人福祉協会 〒169-0075 新宿区高田馬場1-9-23 TEL 03-3208-9001 FAX 03-3208-9005
家庭生活訓練	家庭生活に活動制限のある都内在住・ 在宅の視覚障がい者を対象とした、調 理・手芸・生花等の訓練	E-mail info@tomoukyo.or.jp ※スマホ・パソコン教室直通(週3回)
盲青年等社会 生活教室	都内在住の身体障害者手帳所持者(視 覚障がい)の青年・高齢者を対象とし た講習	TEL 03-3208-9070



■聴覚障がい者対象

講座名	対象・内容	問合せ先
文化教養講座	都内在住・在勤・在学の聴覚障がい者 を対象とした講座や交流サロン (内容により聞こえる方も参加可) 定期開催と単独開催あり 原則無料(材料費負担の場合あり)	聴力障害者情報文化センター 地域支援部門 〒153-0053 目黒区五本木1-8-3 TEL 03-6833-5004 FAX 03-6833-5005 E-mail soudan@jyoubun-center.or.jp
中途失聴者・ 難聴者 手話講習会	都内在住・在勤の中途失聴者と難聴者 を対象とした講習会	東京都福祉局 障害者施策推進部企画課 意思疎通支援担当 TEL 03-5320-4147 FAX 03-5388-1413
聴覚障害者 社会教養講座	都内在住・在勤・在学の聴覚障がい者と その他関心のある者を対象とした講座	
手話で学ぶ 文章教室	都内在住・在勤・在学の聴覚障がい者を 対象とした教室	東京都教育厅 地域教育支援部生涯学習課 TEL 03-5320-6859 FAX 03-5388-1734
コミュニケーション教室	都内在住・在勤・在学の主に中途失聴者、 難聴者およびその他関心のある者 を対象とした教室	

■言語・音声障がい者対象

講座名	対象・内容	問合せ先
喉頭摘出者 発声訓練	喉頭を摘出し音声機能を失った方を対象とした、食道発声訓練、電気式人工喉頭による発声訓練、シャント式発声訓練や、手術前・手術後の支援 週3回(火・木・土)開催 教材費自己負担あり	銀鈴会 〒105-0004 港区新橋5-7-13 ビュロー新橋901 TEL 03-3436-1820 FAX 03-3436-3497

■人工肛門・膀胱造設者対象講習会

講座名	対象・内容	問合せ先
オストメイト 社会適応訓練	人工肛門・人工ぼうこう装着者を対象に、正しい知識や使用方法を医師・看護師が講習(1月・3月・8月を除く毎月都内各所にて開催)	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 TEL・FAX 03-5272-3550

東京都障害者休養ホーム

- ◆内容 障がいのある方の保養等を目的として、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 都内に住所を有し、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等の交付を受けている方(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名まで(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 障がい者(大人)6,490円まで 障がい者(こども)5,770円まで
付添者(大人)3,250円まで
※ただし、本事業は予算の範囲内で助成することとし、利用の状況によって利用助成を制限させていただくことがあります。
- ◆申込締切 【個人】利用日の2週間前まで 【団体】利用日の3週間前まで
- ◆用紙配布先 障がい援護課各援護係(☞11ページ参照)
- ◆申込・問合せ先 日本チャリティ協会 〒160-0022 新宿区新宿1-18-12 柳田ビル3階
TEL 03-3353-5942 FAX 03-3359-7964
※指定施設や申込方法、申込書送付先の住所は変更となることがありますので、詳細は最新の冊子をご確認ください。



社会参加