



【お助け1】
 職場の悩みを「キャリアセンター」に相談して、解決方法を一緒に考えてもらいました。困ったことがあったら相談できるので、安心です。

【お助け2】
 「計画相談支援事業所」の担当相談員に相談して、週2日ヘルパーさんに来てもらうことになりました。料理や掃除など苦手な家事を手伝ってもらえて助かっています。



*中面「障害福祉サービスに関すること」をみてください。

【お助け3】
 「障害者基幹相談支援センター」で、障害年金の手続きについて聞き、医師の診断書が必要だと分かり、クリニック探しも手伝ってもらいました。早いうちから、かかりつけ医をみつけておけばよかったと思いました。



【発行】
 千葉市障害者相談センター 知的障害者支援班
 千葉市中央区千葉寺町1208-2
 Tel: 043-209-8823

りょういくてちょう も かた
療育手帳をお持ちの方へ

なや
こんなお悩み、ありませんか？

【お悩み1】
 仕事が続けられるか心配だな…



【お悩み2】
 家事はひとりじゃむずかしそうだ…

【お悩み3】
 障害年金の手続きはどうしたらいいのか…



中面をご覧ください → 自立に役立つ福祉の相談窓口、あります！
 裏面をご覧ください → お悩みの具体的なお助け方法、あります！



しょうがいふくし **かん**
障害福祉サービスに関すること



- ☆ **家事を手伝ってほしい (家事援助)**
- ☆ **グループホームに入所したい (共同生活援助)**
- ☆ **無理のないペースで働きたい (就労継続支援)**

しょうがいふくし **じゅさうしやしょう** **も** **かた**
 <障害福祉サービス受給者証をお持ちの方>
 じゅさうしやしょう **か** **けいかくさうだんしえんじぎょうしよ** **さうだん**
 受給者証に書かれている「計画相談支援事業所」でご相談ください

しょうがいふくし **じゅさうしやしょう** **も** **かた**
 <障害福祉サービス受給者証をお持ちでない方>
かくくほけんふくし **こうれいしょうがいしえんか** **しんせい**
 各区保健福祉センター高齢障害支援課で申請してください

ちゅうおうく 中央区 043-221-2152	はなみがわく 花見川区 043-275-6462
いなげく 稲毛区 043-284-6140	わかぼく 若葉区 043-233-8154
みどりく 緑区 043-292-8150	みはまく 美浜区 043-270-3154

せいかつぜんぱん
生活全般のこと



- ☆ **日常生活の困りごとについて相談したい**

かくくしょうがいしやきかんさうだんしえん
 各区障害者基幹相談支援センター

ちゅうおうく 中央区 043-445-7733	はなみがわく 花見川区 043-239-6427
いなげく 稲毛区 043-254-0671	わかぼく 若葉区 043-312-2853
みどりく 緑区 043-312-4891	みはまく 美浜区 043-304-5454

しごと
仕事のこと



- ☆ **仕事の相談や練習をしたい**

ちばしょうがいしやしょくぎょう
千葉障害者職業センター
043-204-2080
 ちばしょうがいしやしゅうぎょうしえん
千葉障害者就業支援キャリアセンター
043-204-2385

- ☆ **障害者枠で働きたい**

ちば **せんもんえんじよぶもん**
ハローワーク千葉 専門援助部門
043-242-1181 部門コード:43#
 ちば **せんもんえんじよぶもん**
ハローワーク千葉南 専門援助部門
043-300-8609 部門コード:43#

かね
お金のこと



- ☆ **障害基礎年金の申請をしたい**

かくくやくしよしみんさうごうまどくちか
 各区役所市民総合窓口課

ちゅうおうく 中央区 043-221-2133
はなみがわく 花見川区 043-275-6278
いなげく 稲毛区 043-284-6121
わかぼく 若葉区 043-233-8133
みどりく 緑区 043-292-8121
みはまく 美浜区 043-270-3133

- ☆ **生活費や借金について相談したい**

ちばしせいかつじりつ **しごとさうだん**
 千葉市生活自立・仕事相談センター

ちゅうおうく 中央区 043-202-5563
はなみがわく 花見川区 043-307-6765
いなげく 稲毛区 043-207-7070
わかぼく 若葉区 043-312-1723
みどりく 緑区 043-293-1133
みはまく 美浜区 043-270-5811

じゅうしよ **かか** **く**
 (住所に関わらず、どこの区でも
 相談できます)

けいやく
契約のこと



- ☆ **契約のトラブルについて相談したい**

ちばししよひせいかつ
千葉市消費生活センター
043-207-3000

- ☆ **成年後見制度について知りたい**

ちばしせいねんこうけんしえん
千葉市成年後見支援センター
043-209-6000

よかかつどう
余暇活動のこと



- ☆ **スポーツがやりたい**
 ちばしパラスポーツコンシェルジュ
043-312-0605

- ☆ **仲間と交流する場がほしい**
 ちいきかつどうしえん **いちがた**
地域活動支援センター I 型
 ちゅうおうく **いはな**
中央区:オリーフ亥鼻
043-307-2266
 はなみがわく **しえん**
花見川区:支援センターはなみがわ
043-258-1400
 いなげく **ちいきせいかつしえん**
稲毛区:地域生活支援センターふるる
043-207-4110
 わかぼく **ろくめいかん** **わかばいづみ** **さと**
若葉区:鹿鳴館(若葉泉の里)
043-312-2727
 みどりく **なかのかくえん**
緑区:やさし〜ど(中野学園)
043-205-8488
 みはまく **まさご**
美浜区:ティアフレンズ真砂
043-304-6311

ほか **にかた** **さんがた** **しせつ**
 ※他にII型、III型の施設もあります