



【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關すること」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

## 療育手帳をお持ちの方へ

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)

＜障害福祉サービス受給者証をお持ちの方＞  
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

＜障害福祉サービス受給者証をお持ちでない方＞  
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

中央区  
043-221-2152  
稲毛区  
043-284-6140  
緑区  
043-292-8150

花見川区  
043-275-6462  
若葉区  
043-233-8154  
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

各区障害者基幹相談支援センター

中央区  
043-445-7733  
稲毛区  
043-254-0671  
緑区  
043-312-4891

花見川区  
043-306-8293  
若葉区  
043-312-2853  
美浜区  
043-307-5122

## しごと 仕事のこと



- ☆ 仕事の相談や練習をしたい

千葉障害者職業センター  
043-204-2080  
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
- ハローワーク千葉 専門援助部門  
043-242-1181 部門コード:43#  
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

各区役所市民総合窓口課

中央区  
043-221-2133  
花見川区  
043-275-6278  
稲毛区  
043-284-6121  
若葉区  
043-233-8133  
緑区  
043-292-8121  
美浜区  
043-270-3133

- ☆ 生活費や借金について相談したい

千葉市生活自立・仕事相談センター

中央区  
043-202-5563  
花見川区  
043-307-6765  
稲毛区  
043-207-7070  
若葉区  
043-312-1723  
緑区  
043-293-1133  
美浜区  
043-270-5811

(住所に関わらず、どの区でも  
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
- 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
- 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
- 地域活動支援センターⅠ型  
中央区:オリーフ亥鼻  
043-307-2266  
花見川区:支援センターはなみがわ  
043-258-1400  
稲毛区:地域生活支援センターふらる  
043-207-4110  
若葉区:鹿鳴館(若葉泉の里)  
043-312-2727  
緑区:やさし〜ど(中野学園)  
043-205-8488  
美浜区:ティアフレンズ真砂  
043-304-6311

※他にⅡ型、Ⅲ型の施設もあります