

お住まいの区に
しるしをつけて
おきましょう。

お住まいの区の区役所《連絡先一覧》

	ちゅうおうく かた 中央区の方	【でんわ】231-2400 【ファックス】231-2346	ちゅうおうくみなみ じょうにし ちようめ 〒060-8612 中央区南3条西11丁目 【耳に障がいのある方専用ファックス】281-2900
	きたく かた 北区の方	【でんわ】757-2400 【ファックス】736-5378	きたく きた じょうにし ちようめ 〒001-8612 北区北24条西6丁目 【耳に障がいのある方専用ファックス】707-2900
	ひがしく かた 東区の方	【でんわ】741-2400 【ファックス】711-2900	ひがしく きた じょうひがし ちようめ 〒065-8612 東区北11条東7丁目 【耳に障がいのある方専用ファックス】711-2900
	しろいしく かた 白石区の方	【でんわ】861-2400 【ファックス】861-2608	しろいしく なんごうどおり ちようめみなみ 〒003-8612 白石区南郷通1丁目南8-1 【耳に障がいのある方専用ファックス】862-2900
	あつべつく かた 厚別区の方	【でんわ】895-2400 【ファックス】896-0930	あつべつく あつべつちゅうおう じょう ちようめ 〒004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目 【耳に障がいのある方専用ファックス】892-2900
	とよひらく かた 豊平区の方	【でんわ】822-2400 【ファックス】833-4096	とよひらく ひらぎし じょう ちようめ 〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目 【耳に障がいのある方専用ファックス】841-2900
	きよたく かた 清田区の方	【でんわ】889-2400 【ファックス】889-2703	きよたく ひらおか じょう ちようめ 〒004-8613 清田区平岡1条1丁目 【耳に障がいのある方専用ファックス】889-2404
	みなみく かた 南区の方	【でんわ】582-2400 【ファックス】584-9008	みなみく まこまない さいわいまち ちようめ 〒005-8612 南区真駒内幸町2丁目 【耳に障がいのある方専用ファックス】584-2900
	にしく かた 西区の方	【でんわ】641-2400 【ファックス】641-0372	にしく ことに じょう ちようめ 〒063-8612 西区琴似2条7丁目 【耳に障がいのある方専用ファックス】631-2900
	ていねく かた 手稲区の方	【でんわ】681-2400 【ファックス】694-0530	ていねく まえだ じょう ちようめ 〒006-8612 手稲区前田1条11丁目 【耳に障がいのある方専用ファックス】681-2900

わからないことがあったら、まずは、相談してみましよう！

- ① あなたがお住まいの区の区役所に連絡し、相談内容をつたえましょう。
- ② 担当の課の人につながり、あなたの相談にこたえてくれます。
- ③ ひつように応じて、来所してもらい直接相談にのったり、ひつような手続きをします。



福祉ガイドの
〇〇について
ききたいの
ですが…

ほけんふくしか
保健福祉課

どんなことで
ごま
お困りですか？



ほけんふくしか
保健福祉課



環境に優しいインキを使用しています。



さっぽろ市
01-F04-21-824
R3-1-85



療育手帳をお持ちの方のための

2021

さっぽろ市 福祉ガイド わたしの手引き

わたし	なまえ	でんわ
保護者・後見人	なまえ	でんわ
住んでいる区	区	区役所 でんわ

大切な連絡先

通っている事業所	でんわ

相談する



- 療育手帳のこと 1~2 ページ
- 受給者証のこと 7~8 ページ 福祉(ふくし)
- 利用計画相談のこと 7~8 ページ 福祉(ふくし)
- 年金のこと 17 ページ 生活(せいかつ)
- その他の相談 3~6 ページ 相談(そうだん)

暮らす・住む



- 家事や身の回りを手伝ってほしい 9 ページ 福祉(ふくし)
- 住むところをさがす 11~13 ページ 福祉(ふくし)
- けいたいでんわの割引 22 ページ 生活(せいかつ)

出かける



- 出かけるときに手伝ってほしい 10 ページ 福祉(ふくし)
- 体育館や映画館などの割引 19 ページ 生活(せいかつ)
- スポーツ大会に参加する 19 ページ 生活(せいかつ)
- 交通料金の割引 29~33 ページ 交通(こうつう)

通う・働く



- 訓練を受ける 10~11、13 ページ 福祉(ふくし)
- 日中まいにち通う 35 ページ 仕事(しごと)
- 働いていてなやみがあるとき 35 ページ 仕事(しごと)
- 働くところをさがす 36 ページ 仕事(しごと)

病院



- 病院にかかるときの医療費の支援 34 ページ 医療(いりょう)
- 歯の治療について 34 ページ 医療(いりょう)
- 健康をたもつための相談 34 ページ 医療(いりょう)

災害の備え

- ヘルプカードを作りましょう。
- 気持ちが落ち着くものや手帳や薬を準備しておきましょう。
- 避難する場所を家族で決めておきましょう。
- 札幌市の防災アプリ「そなえ」を利用しましょう。



感染症の備え

- 石けんと流水で手を洗う、またはアルコール手指消毒剤を使って手や指の消毒をおこない、手をきれいにしましょう。
- 体調に異変を感じたときには、診察に備えて症状や時間経過をメモしたり、病院や保健センターなどにすぐ連絡できるようにしておきましょう。

こまったときは 札幌市障がい者あんしん相談(無料)

でんわ 633-1313 ファックス 633-3887

メール soudan@sapporo-shakyo.or.jp

【受付時間】9時~17時 ※留守番でんわ・ファックス・メールは24時間受付

くわしくは、福祉ガイドをご覧ください 6 ページ 相談(そうだん)