

このページから

生活 (せいかつ)



年金について A △ B △ B- △ ※20歳以上

障がいのある方で、一定の条件に当てはまる20歳以上の方は「障害基礎年金」を受け取ることができます。くわしくは、お住まいの区の保険年金課までご相談ください。

※20歳前から障がいがある方は、以下のながれと一部ちがいます。くわしくは、お住まいの区の保険年金課までご相談ください。

《障害基礎年金申請の手続きのながれ》

① 「障害基礎年金の書類」をもらう

療育手帳を持って、お住まいの区の保険年金課に行き、「障害基礎年金の書類」をもらってください。



② 申立書を書く

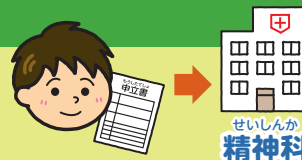
「障害基礎年金の書類」のうち、「申立書」に記入します。書き方が分からない場合は、病院のケースワーカーの方などに相談しましょう。



「申立書」の病名と障がい発生日はここでは記入せずに、③で、医師に診断書を書いてもらってから同じ内容を記入しましょう。

③ 診断書を書いてもらう

精神科の医師に予約をして「年金の診断書」を書いてもらいます。そのとき、自分で記入した「申立書」を持って行ってください。



「年金の診断書」の有効期限は3か月です。書いてもらったら、3か月以内にその他のひつような書類をそろえて提出しましょう。

④ 書類をそろえて提出する

「申立書」、「年金の診断書」が用意できたら、「障害基礎年金の書類」にしたがって、その他のひつような書類をそろえます。用意した書類はまとめて、お住まいの区の保険年金課に提出します。



⑤ 書類審査

提出した書類は、国の機関で年金がもらえるか審査します。提出から3か月くらいで結果のお知らせがきます。



各種手当について

障がいのある方の経済的な援助として、各種手当の支給をします。ただし、所得や施設入所などの条件により支給できない場合があります。

●障害児福祉手当 A △ B △ B- △ ※20歳未満

重度の障がいがあり、日常生活でつねに介護がひつような20歳未満の児童に支給します。

●特別障害者手当 A △ B △ B- △ ※20歳以上

とくに重度の障がいがあり、日常生活でつねにとくべつの介護がひつような20歳以上の方に支給します。

●福祉手当(経過措置分) A △ B △ B- △ ※20歳以上

昭和61年3月末に従前の福祉手当を支給されていた20歳以上の方で、昭和61年4月1日から「特別障害者手当」または「障害基礎年金」のどちらも受け取ることができない方に支給します。
※現在、あらたなお申込みは受付けておりません。

●特別児童扶養手当 A △ B △ B- △ ※20歳未満

重度または中度の障がいのある、20歳未満の児童を養育する方に支給します。

●外国人障害者福祉手当 A △ B × B- ×

重度の障がいのある外国人の方(帰化者をふくむ)で、制度による条件のため公的年金を受けとることができない方に支給します。

※ 各種手当の、支給される金額や、くわしい条件などについては、お住まいの区の保健福祉課まで(うら表紙に一覧があります)。

でんわ番号を調べたいとき、無料で教えてもらえます

●NTT番号案内サービス(ふれあい案内) A ○ B ○ B- ○

あらかじめNTTに申込みをすることで、でんわ番号案内の利用が無料になります。



※ くわしくは、NTT東日本 ふれあい案内事務局まで。フリーダイヤル(無料)です。
午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始12/29～1/3は休み)

でんわ 0120-104-174 ファックス 0120-104-134

札幌市にあるさまざまな施設の 利用料金を割引します



●市内文化・体育施設の利用料減免



札幌市にある文化施設や体育施設などを、無料または割引料金で利用できます。
割引の内容については、施設によってちがいますので、直接施設に確認してください。
※一緒に利用する介護者の方も割引になることがあります。

文化施設とは、こういう場所のことです

- 映画館 ●ロープウェイ・展望台 ●公園 ●遊園地 ●動物園 ●水族館 ●美術館
- 博物館 ●科学館

など

体育施設とは、こういう場所のことです

- 体育館 ●運動公園 ●プール ●パークゴルフ場 ●スケート場 ●ボウリング場

など

障がい者のスポーツ大会に参加できます

●札幌市障がい者スポーツ大会(すずらんピック)



※13歳以上

障がいのある方が、体力の向上やスポーツの楽しさを体験するとともに、市民の方と交流を深めます(※参加料は無料です)。

参加できるスポーツ種目

卓球	知的／身体／精神障がいのある方
陸上競技	
水泳	知的／身体障がいのある方
フライングディスク	
ボウリング	
バスケットボール	知的障がいのある方



※大会への参加申込書は、各区役所保健福祉課または札幌市身体障害者福祉センターで配布しています。くわしくは、札幌市障がい者スポーツ協会まで。

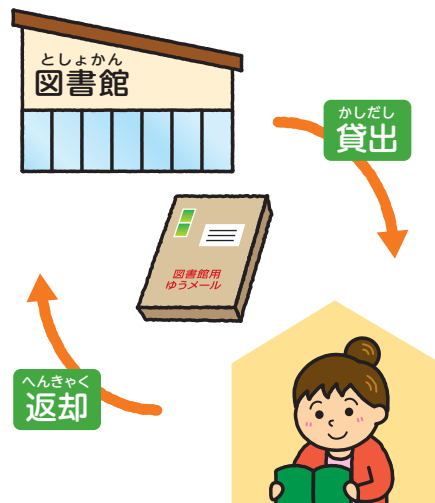
西区二十四軒2条6丁目 でんわ 612-1184

郵便局で利用できるサービス

●心身障がい者用ゆうメール

重度の知的障がいのある方は、図書館の本の貸出または返却のゆうメール運賃が割安になります。くわしくは、お近くの図書館にお問い合わせください。

本のおもさ	料金
～150グラム	92円
～250グラム	110円
～500グラム	150円
～1キログラム	180円
～2キログラム	230円
～3キログラム	310円



●青い鳥郵便はがき

療育手帳の区分が「A」の方は、ひとりにつき、通常郵便はがきを20枚無料でもらえます。療育手帳を持って、お近くの郵便局でお申込みください(代理の方による申込みもできます)。



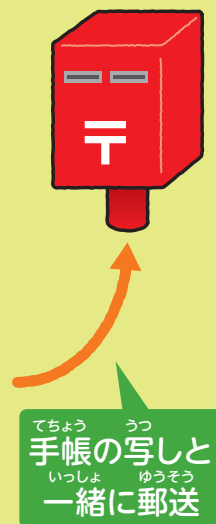
ちかくに郵便局がない方は、郵送でもお申込みできます

まず紙に「青い鳥郵便葉書配付申込書」と書いてください。さらに、下記①～④の内容を書いて、手帳のコピーと一緒に、お近くの郵便局へ郵送してください。

- ① 手帳の種類…「療育手帳」と書いてください。
- ② 区分…「A」と書いてください。
- ③ 自分の住所と名前
- ④ 希望するハガキ種類(無地・インクジェット紙など)

青い鳥郵便葉書配付 申込書

- ①療育手帳
- ②区分A
- ③住所・名前
- ④希望するハガキ種類
(無地・インクジェット紙など)



※手帳の写しは障がいの程度・氏名・住所が確認できるページをご用意ください。

※受付期間は、例年4月1日から同年5月末日までです(※この期間以外は無料で受け取れません)。くわしくは、郵便局まで。

ごみステーションにごみ出しができない方への支援



● さわやか収集



介護保険サービスや障害福祉サービスを利用している方で、ごみステーションにごみ出しができない方は、清掃事務所の職員がお家に行ってごみを収集します。

《以下の条件を満たす方が利用できます》

* 家庭から出るごみを自分で出したり、大型ごみを家の中から運び出すことが困難で、親族や近隣住民、地域ボランティアなどによる支援がうけられず、次の①から③のどれかに当てはまる方

① 介護保険の要介護2以上、または障害福祉サービスの障害支援区分3以上

② 介護保険の事業対象者、要支援1・2または要介護1か、障害福祉サービスの障害支援区分1・2で、本人または世帯内のどなたかお一人以上がホームヘルプサービスを利用していること

③ 障害福祉サービスの同行援護を利用していること

※ なお、2人以上世帯の場合は、満15歳に到達した日以後最初の3月31日までの者およびホームヘルプサービスを利用している18歳未満の者を除く世帯員全員が要件に該当することがひつようです。

さわやか収集の支援内容

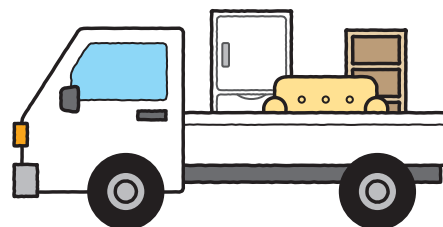
● 生活ごみ(燃やせるごみ、燃やせないごみ、びん・缶・ペットボトル、雑がみなど)

週に1回、玄関先などから収集します。
(共同住宅は上の方の階も収集します。)



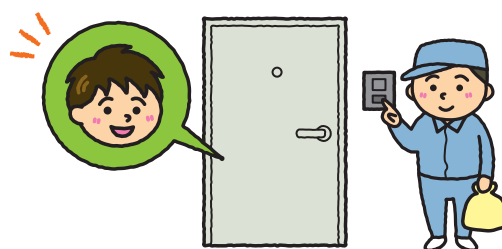
● 大型ごみ

家の中から運び出して収集します。(1回の収集につき3点まで。)



● 安否確認

希望する方には、無事かどうかを確認するため、ごみを収集するときに毎回声をかけます。



お住まいの区の清掃事務所《連絡先一覧》

ちゅうおうく す かた 中央区にお住まいの方は	ちゅうおう せいそう じむしょ 【中央清掃事務所】	でんわ 581-1153
きたく す かた 北区にお住まいの方は	きた せいそう じむしょ 【北清掃事務所】	でんわ 772-5353
ひがしく す かた 東区にお住まいの方は	ひがし せいそう じむしょ 【東清掃事務所】	でんわ 781-6653
しろいしく あつべつく す かた 白石区・厚別区にお住まいの方は	しろいし せいそう じむしょ 【白石清掃事務所】	でんわ 876-1753
とよひらく きよたく みなみく す かた 豊平区・清田区・南区にお住まいの方は	とよひら みなみ せいそう じむしょ 【豊平・南清掃事務所】	でんわ 583-8613
にしく ていねく す かた 西区・手稲区にお住まいの方は	にし せいそう じむしょ 【西清掃事務所】	でんわ 664-0053



くわしくは、お住まいの地区の清掃事務所へ相談してください。
【各清掃事務所 受付時間 8時～16時30分 ※祝・休日は15時30分まで】(土・日曜は休み)



「大型ごみ」は、でんわもしくはインターネットからお申込みください。
でんわ 281-8153 【受付時間9時～16時30分】(日曜と年末年始は休み)
インターネットでは24時間365日受付が可能です。 インターネット受付サイト



けいたいでんわの基本使用料などの割引

●けいたいでんわの基本使用料等割引 A ○ B ○ B- ○

割引の内容については、各けいたいでんわ会社によってちがいますので、
直接各けいたいでんわ会社に確認してください。



けいたいでんわの使いすぎに注意しましょう

けいたいでんわでの通話やメール、インターネットを使いすぎると、たくさん
請求がきて料金が支払えなくなってしまうです。
ご利用のけいたいでんわショップに相談をしながら自分に合ったプランで
契約し、使いすぎに注意しましょう。





税金について

●税金の減免など

税金とは、国や都道府県、市町村が、そこに住む人たちが快適、安全に暮らせるように、国民から集めるお金のことです。

障がいのある方で一定の条件に当てはまる方は、申告・申請により税金が減免されることなどがあります。税の控除・減免額などについては、条件により変わります。

こんなとき、税金の額が少なくなることがあります

住民税

- 本人や同一生計配偶者、または扶養親族に障がいがある場合
- 障がいのある方で、前年の合計所得金額が135万円以下の場合

固定資産税

- 障がいのある方が住む、新築された日から10年以上経過した家で、令和8年3月31日までに、一定の条件に当てはまるバリアフリー改修工事をした場合

※ くわしくは、担当の市税事務所にたずねてください。担当の市税事務所の連絡先がわからない場合は、札幌市コールセンター（**でんわ 222-4894**）まで。

個人事業税

- 障がいのある方で、事業主控除をする前の所得金額が310万円以下の場合
- 視覚に重度の障がいのある方で、あんま・はりなどの事業をする場合

※ くわしくは、北海道札幌道税事務所税務管理部まで。 **でんわ 281-7811**

関税

- 身体に障がいのある方のために製作された器具などの輸入
- 社会福祉施設に寄贈される物品の輸入

※ くわしくは、函館税関 札幌税関支署まで。 **でんわ 231-1443**

こんなとき、税金の額が少なくなることがあります

所得税

- 本人や同一生計配偶者、または扶養親族に障がいがある場合
- 障がいのある方が住む家で、一定の条件に当てはまるバリアフリー改修工事を含む増改築工事をした場合

相続税

- 障がいのある法定相続人が、相続または遺贈により財産を取得した場合

贈与税

- 障がいのある方が、特定障害者扶養信託契約により信託財産を受けとる場合

※ くわしくは、担当の税務署におたずねください。担当の税務署の連絡先がわからない場合は、札幌市コールセンター（**でんわ 222-4894**）まで。
なお、税務署におかけいただいたでんわは、自動音声により問合せ内容にあわせた窓口へお繋ぎいたします。

軽自動車税種別割

- 一定の範囲の障がいのある方、またはその方と生計を同じくする方が所有する軽自動車
- 構造上、障がいのある方のためのものと認められる軽自動車

※ くわしくは、中央市税事務所まで。 **でんわ 211-3076**

自動車税（環境性能割・種別割）・軽自動車税環境性能割

- 一定の範囲の障がいのある方、またはその方と生計を同じくする方が所有する自動車
- 構造上、障がいのある方のためのものと認められる自動車

※ 申請期限があります。くわしくは、北海道札幌道税事務所自動車税部まで。 **でんわ 746-1194**

他の貸付制度が利用できない方に、資金の貸付をします



●生活福祉資金の貸し付け



他の貸付制度が利用できない低所得世帯、障がい者世帯、高齢者世帯に資金の貸付と、ひつような相談・支援をします。経済的な自立や社会への参加、安定した生活ができるようになることを目的としています。

《貸付ができる資金の種類とその目的》

1 総合支援資金…生活支援費／住宅入居費／一時生活再建費

失業など、日常生活全般に困難を抱えている方が、生活を立て直すためにひつような経費



1 くわしくは、札幌市社会福祉協議会まで。 中央区大通西19丁目 **でんわ 614-0169**

2-① 福祉資金…福祉費

以下のような目的による、生活をするうえで、一時的にひつような経費

- 生業(お金を得るための仕事)を営むため ●技能習得(および、その期間中の生計維持)
 - 住宅の増改築や補修 ●福祉用具の購入 ●障がい者用自動車の購入
 - けがや病気の療養(および、その療養期間中の生計維持)
 - 介護サービスや障がい者サービスを受けるため(および、その期間中の生計維持)
 - 地震・台風・火事などの災害に遭い、生活を立て直すため
 - 冠婚葬祭(成人式、結婚式、お葬式、法事など) ●住居の移転 ●就職や技能習得の準備
- など

2-② 福祉資金…緊急小口資金

緊急かつ一時的に、世帯の生計維持が困難となる場合にひつような経費

3 教育支援資金…教育支援費／就学支度費

扶養をしている児童の教育や、学校への就学のためにひつような経費

※ 各資金によって貸付限度額、据置期間、返済期間、および貸付利率が変わります。
くわしくは、お住まいの区の社会福祉協議会まで(右ページに一覧があります)。

各資金の貸付には審査がひつようとなります。緊急かつ一時的に生活困難となった理由が、定められた「貸付対象理由」に当てはまる場合に貸付できます。

お住まいの区の社会福祉協議会《連絡先一覧》

【社会福祉法人札幌市社会福祉協議会】 中央区大通西19丁目札幌市社会福祉総合センター内		でんわ 614-0169
中央区にお住まいの方は	【中央区社会福祉協議会】 中央区大通西2丁目9 中央区役所仮庁舎5階	でんわ 281-6113
北区にお住まいの方は	【北区社会福祉協議会】 北区北24条西6丁目北区役所1階	でんわ 757-2482
東区にお住まいの方は	【東区社会福祉協議会】 東区北11条東7丁目東区民センター1階	でんわ 741-6440
白石区にお住まいの方は	【白石区社会福祉協議会】 白石区南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎1階	でんわ 861-3700
厚別区にお住まいの方は	【厚別区社会福祉協議会】 厚別区厚別中央1条5丁目厚別区民センター1階	でんわ 895-2483
豊平区にお住まいの方は	【豊平区社会福祉協議会】 豊平区平岸6条10丁目豊平区民センター1階	でんわ 815-2940
清田区にお住まいの方は	【清田区社会福祉協議会】 清田区平岡1条1丁目清田区総合庁舎3階	でんわ 889-2491
南区にお住まいの方は	【南区社会福祉協議会】 南区真駒内幸町2丁目南区役所3階	でんわ 582-2415
西区にお住まいの方は	【西区社会福祉協議会】 西区琴似2条7丁目西区役所1階	でんわ 641-6996
手稲区にお住まいの方は	【手稲区社会福祉協議会】 手稲区前田1条11丁目手稲区民センター1階	でんわ 681-2644

NHK放送受信料について



●NHK放送受信料の減免



以下の条件に当てはまる方は、NHK放送受信料が、無料または半額になります。

●知的障がい者の方がいる世帯で、世帯構成員全員が市民税非課税の場合。

無料
むりよう

ひつような
もの

●印鑑

●療育手帳または知的障がいの判定書

●世帯構成員の全員の市・道民税証明

※「課税証明書」は、お住まいの区の保健福祉課で専用の申請書を受け取ってから、各区役所の「戸籍住民課」へおこしいただくと無料で発行いたします。

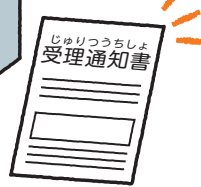
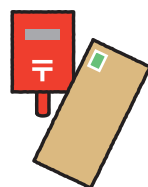
半額
はんがく

ひつような
もの

●印鑑

●療育手帳または知的障がいの判定書

《手続きのしかた》



① お住まいの区の保健福祉課にひつようなものを持ってい
き、申請書に記入して証明を
受けます。

② 証明を受けた申請書を、
NHKに提出(郵送)します。

③ NHKから家に「受理通知
書」が届いたら完了です。
大切に保管しましょう。

※【NHKへのお問合せ】 ※12月30日午後5時～1月3日はご利用いただけません。

でんわ 0570-077077 (ナビダイヤル: 有料)

《受付時間》午前9時～午後6時(土・日・祝日も受付)

IPでんわ・光でんわ・マイラインなどを利用してナビダイヤルが繋がらない場合は
でんわ 050-3786-5003 (有料) 《受付時間》午前9時～午後6時(土・日・祝日も受付)

ファックス 045-522-3044

返事をおくるため、ご自分の名前、住所、でんわ番号、ファックス番号などを正しく記入してください。

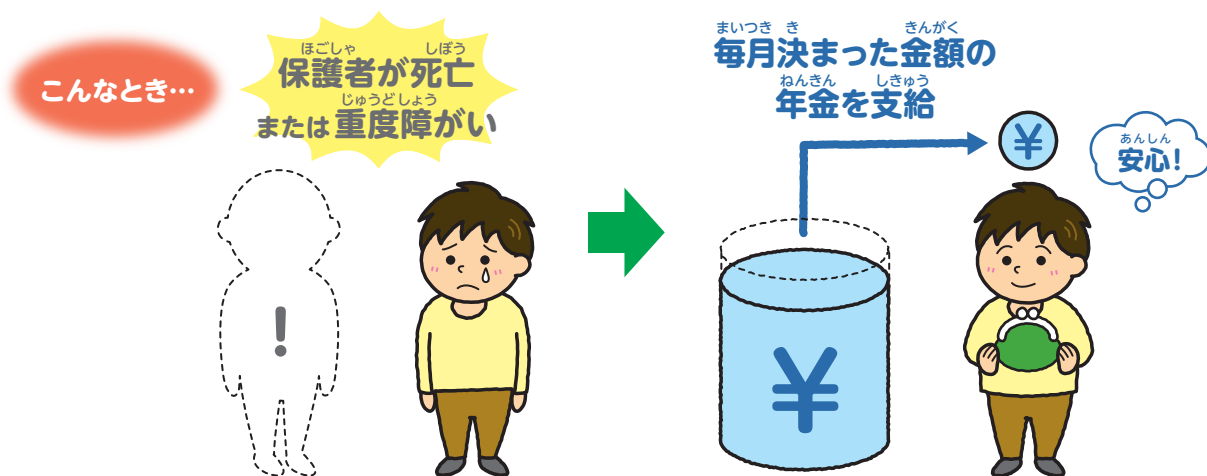
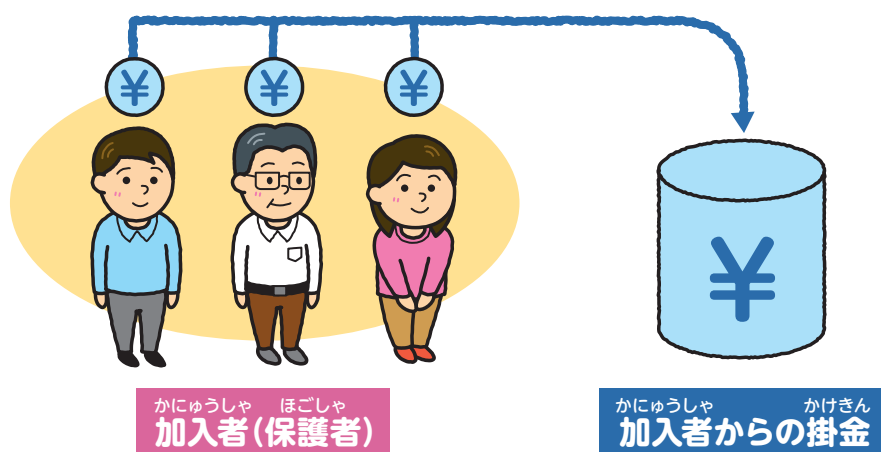
障がいのある方の保護者向け任意加入共済制度について

●心身障害者扶養共済制度



障がいのある方(お子様)を扶養している保護者が、障がいのある方の将来のために、ご希望により加入できる制度です。

加入者(保護者)が生存中に毎月掛金を納めることで、保護者が死亡または重度障がいとなったとき、扶養している障がいのある方(お子様)に終身一定額の年金を支給します。



《以下の条件を満たす方が加入できます》

- *障がいのある方(お子様)を扶養している保護者(配偶者・父母・兄弟姉妹など)
- *札幌市内に住所があること
- *加入する年度の4月1日の時点で65歳未満であること
- *生命保険に加入できる健康状態であること



毎月納める掛金の金額は、加入時の保護者の年齢により変わります。また、掛金の支払いがむずかしい場合は、掛金の減額または免除をおこなっています。

くわしくは、お住まいの区の保健福祉課まで(うら表紙に一覧があります)。