



たとえばこんなお悩みに対応いたします  
お気軽にご相談ください

**Q** とにかく文字が読めないのが困ります。どんな解決策がありますか？

**A** 見え方の状態にあわせて拡大鏡・拡大読書器など、「視覚補助具」とよばれる道具を上手に選び、使い方を習うことでたくさんの方が再び読むことができます。また、音声で読める図書もたくさんあり、耳で読書を楽しむことができます。パソコン・スマートフォンやタブレット端末は、眼が悪いと使えないと思いがちですが実は、使い方を学べば、見えにくい方が文字を読んだりネットで情報を得たりするためのとても有効な道具になります。関心がある方なら、年齢を問わずチャレンジしてみましょう。ご相談ください。

**Q** 家事も趣味もできなくなり気持ちが沈みます。

**A** 家事・生活全般に、見えないなりのやり方や便利な道具があります。ご相談ください。料理やお化粧講習会、フレイル予防の体操教室などもあります。できることが増えれば元気が出てきます。同じような悩みを持つ人が集まって話をしたり、アドバイスを受けたりするピアカウンセリングも助けになります。見えにくくても楽しめるレクリエーションやスポーツにも参加してみませんか。

**Q** 通院など、外出のたびに家族に仕事を休んでつきそってもらわなくてはならず心苦しいです。

**A** 歩行訓練を受けることにより、今までよりも安全に外出ができるようになります。視覚障害で身体障害者手帳をお持ちの方には、外出をサポートする制度があります。ご相談ください。

**Q** 眼が悪くなったためにパソコンを使う仕事ができなくなりました。眼の悪い人が使えるというパソコンとは、特殊なものですか？

**A** 普通のパソコンを見やすい画面に設定したり「画面読み上げソフト」をインストールして文字情報をすべて読み上げさせ、画面の文字を読まなくても操作できるようにしたりします。音声パソコンでインターネットもできて世界が広がります。

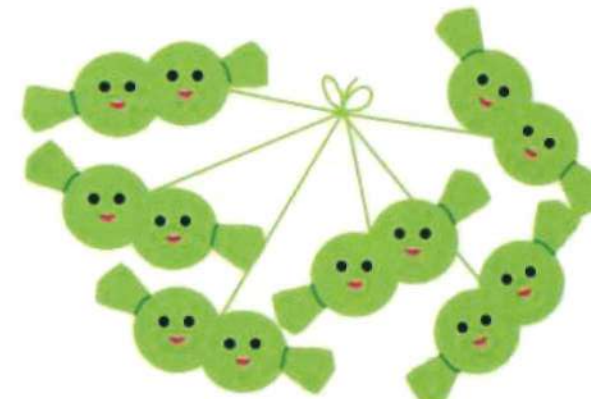
**Q** うちの子は見えにくくて学習しづらい様子があります。どうしたら学習しやすくなりますか？

**A** 新潟よつば学園では、地域の学校で学んでいる見え方に心配のあるお子様にも専門性を生かした学習サポートを行っています。教育相談をぜひご利用ください。

# 見えにくくなって お困りのこと ありませんか？

おひとりで悩まないでください

## ささだんごネット



わたしたちに  
お気軽にご相談ください！

- 本や雑誌が読みたい
- 家事がうまくいかない
- 外を歩くのがたいへん
- 通帳が読めない
- 将来に希望が持てない
- 授業についていけない
- 仕事が難しくなってきた…

2022年度版

視覚障害について相談できる新潟県内の施設・団体を掲載しております  
案内をお読みになり、まずはお電話ください

## 新潟県視覚障害リハビリテーションネットワーク「ささだんごネット」

矯正視力が両眼とも0.5以下の方、視野が狭くなっている方や視野に見えない部分がある方、そのほか目のことで不安や不自由があったりする方にこのリーフレットをお渡しください。

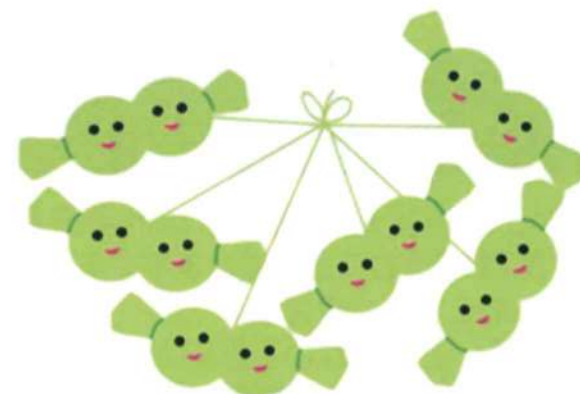
ささだんごネット紹介HP : <https://sasadangonet-niigata.amebaownd.com/>  
ささだんごネットブログ(新着情報) : <http://sasadangonet.at.webry.info/>

お困りのことを右記からお選びください  
そして、下記の対応する団体まで  
お電話ください

「ささだんごネットの  
リーフレットを見ました」  
とお声かけくださいね！





生活のこと  
読み書きができない  
外出が大変  
家事や身の回りのことが大変  
学校の勉強が大変  
仕事のことや悩んでいる  
スマホなどの情報機器を使いたい  
役に立つ福祉制度を知りたい  
不安・気持ちが沈む  
生きがい・楽しみがほしい

「ささだんごネット」参加団体は 連携しながら  
見え方に不自由や不安を感じている方々を応援します



中身はぎっしり。  
おひとつでも、いくつでもどうぞ

< 関連団体 >

-  新潟県視覚障害者友好協議会
-  新潟県中途視覚障害者連絡会
-  新潟県盲導犬ユーザーの会
-  新潟盲ろう者友の会

<p>にいがた アイサポート センター</p> <p>新潟市江南区 亀田向陽1-9-1 新潟ふれ愛 プラザ内</p>	<p>社会福祉法人 <b>新潟県 視覚障害者福祉協会</b> (025)381-8118 平日 9時30分～16時 (年末年始以外)</p>	●	●	●	●	●	●	●	●	●	<p>視覚に障害のある方やご家族など、視覚障害に関わる方の日常生活での困り事のご相談に応じる他、便利な用具や制度などのご紹介も行っています。また、専門職員が来館・訪問等により、白杖歩行やパソコン・スマートフォンの操作・日常生活動作などの支援を行います。その他視覚に障害がある方の交流の場などのご紹介も行っています。</p>
	<p><b>新潟県 視覚障害者情報センター</b> (025)381-8111 火～日曜 9時～17時 (年末年始以外)</p>	●			●		●	●		●	<p>視覚に障害のある方に向けた各種情報提供を行っています。音声や点字の図書・雑誌の貸出を行う他、ご希望の活字文書の音声化、点字化、テキストデータ化も行います。電話受付、郵送貸出(無償)ができますので、直接来館ができない方もご利用いただけます。その他お役立ち情報の配信や、録音図書再生機器などの操作支援も行っています。</p>
<p><b>NPO法人障害者自立支援センター オアシス 地域活動支援センター オアシスの樹</b> (025)267-8833 月・火・水・木・土曜 10時～16時 (年末年始・夏季休暇以外) 新潟市西区松美台3-20 メール: aisuisin@fsinet.or.jp</p>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	<p>見えにくくなったために今後の生活・仕事・学業などにお悩みの方を、視覚障害リハビリ専門職、医師、医療職、当事者スタッフが支援します。心のケア・歩行指導・パソコンデジタル教室・福祉制度・拡大読書器・調理・体操・文化活動など行っています。誰もがほっとでき、助け合い交流しながら学び、楽しくリハビリ訓練できる場を提供します。</p>
<p><b>新潟よつば学園</b> 相談支援部 もう教育部門 (025)250-0428 平日 9時～17時 (年末年始以外) 新潟市東区竹尾2-2-1</p>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	<p>県内唯一の視覚障害教育の部門がある学校です。目や見え方に心配のあるお子さん・保護者・関係者や、理療の学習をして職業自立を目指したい成人の方など、0歳のお子さんから大人まで一人一人のニーズに応じた支援を行います。相談支援や情報提供、研修会の開催などをします。疑問や不安、心配事などお気軽にご相談ください。</p>
<p><b>新潟市障がい者ITサポートセンター</b> (025)262-7774 メール: nitso@eng.niigata-u.ac.jp 平日 10時～18時 (年末年始・夏季休暇以外) 新潟市西区五十嵐2の町8050 新潟大学大学院自然科学研究科 内</p>		●			●	●	●	●	●	●	<p>障がいにより低下した身体機能を補う「支援機器」の活用をお手伝いしています。主な支援内容は、パソコンを中心とした情報通信機器(ICT)の整備支援、ICTを利用した就労・就業・就学の相談・支援、ICTの具体的な購入法・操作法に関する個別相談です。自立生活にICTを活用してみませんか。</p>
<p><b>新潟大学医歯学総合病院 眼科 ビジョンサポート外来</b> (025)227-2615 金曜 10時～16時 新潟市中央区旭町通1-754</p>		●		●	●	●	●	●	●	●	<p>見え方に不自由や不安のある方のための外来です。目の状態とお悩みに応じた視覚補助具の選定、視覚障害をカバーする拡大読書器やスマートフォン・タブレットなどの紹介や使い方指導、福祉情報提供、身体障害者手帳や障害年金の相談などを行います。予約制のため受診希望の方はお問い合わせください。</p>