

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、使い方を習うのがよいでしょう。
音声で読める図書もたくさんあります。耳で読書を楽しむことができます。

パソコンなどのIT機器は、眼の悪い方が文字を読むための強い味方になります。
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。

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。
料理やお化粧などの講習会もあります。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。見えにくくても大丈夫な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。

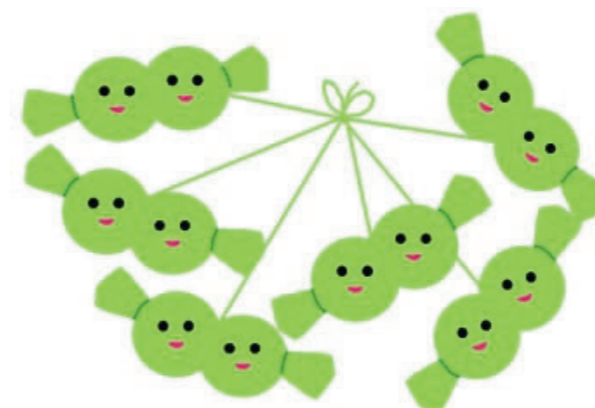
Q うちの子は、見えにくいために授業についていけなくなっているみたい…。

A 盲学校では、地域の学校に在籍する見え方に心配のあるお子様の学習サポートも行っています。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…

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、まずはどこかへお電話ください。

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」

後援：新潟県眼科医会

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。

ささだんごネットブログ：<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。

各団体の対応曜日・時間帯を
ご確認のうえご連絡をお願いします





生活のこと			学校の勉強が大変	仕事のこと で悩んでいる	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
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					

「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

社会福祉法人 新潟県視覚障害者福祉協会
(025)381-8118
平日 9時30分～16時 (年末年始以外)
新潟市江南区亀田向陽1-9-1 新潟ふれ愛プラザ内

同じ障害を持つ立場で、ご本人・ご家族の方から、生活の事やリハビリテーションなど
各種の相談に応じています。また、専門的な知識と技術を持った指導員が自立に必要な
歩行訓練や日常生活動作訓練、その他パソコン訓練・点字学習などを行っています。必
要に応じて地域に出向く事もご相談に応じます。

**新潟県視覚障害者のリハビリテーション
を推進する会 (NPO法人オアシス)**
(025)267-8833
火・水・木・土曜 10時～16時 (年末年始以外)
新潟市西区松美台3-20 有明福祉会館分館2階

リハビリ外来は、東京からの経験豊富な生活訓練士と眼科医・内科医による不安・悩みの
相談、仕事・進学相談、歩行訓練、弱視眼鏡の選択、日常生活用具・福祉制度の紹介を、日
常生活訓練は、歩行・パソコン・拡大読書器・調理・化粧教室、こころのケアなどを行って
います。見えづらい・見えないとお悩みの方、まずは私たちにお電話ください。

新潟県立新潟盲学校
(025)286-3258
平日 9時～16時 (年末年始以外)
新潟市中央区山二ツ3-8-1

県内唯一の視覚障害教育を専門とした学校です。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。相談支援をはじめ、各種研
修会なども開催しています。疑問や不安、心配事などお気軽にご相談ください。

新潟県視覚障害者情報センター
(025)381-8111
火～日曜 9時～17時 (年末年始以外)
新潟市江南区亀田向陽1-9-1 新潟ふれ愛プラザ内

活字での読書や学習にお困りの方に、耳で聞くCD版の音声図書や音声雑誌、点字版
図書などの貸出を行っています。話題のベストセラーから古典名作、学習教材、専門書
週刊誌など様々な本が揃っています。図書は郵送(無料)でやり取りしますのでご来館
の必要はありません。学習教材の音声訳版や点訳版の製作も行っています。

新潟市障がい者IT サポートセンター
(025)262-7774 メール: nitsc@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

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、視覚障がい者の
パソコン教室、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。

**新潟大学医歯学総合病院 眼科
ロービジョン外来**
(025)227-2615 金曜 10時～16時
新潟市中央区旭町通1-754

見え方に不自由や不安のある方のための外来です。見え方を正しく評価し、
その方の目の状態とお悩みに応じた視覚補助具の選定や日常生活のアドバイス、
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っております。
完全予約制ですので、受診を希望される方はお問い合わせください。