



今号の主な内容▶/3面：感染リスクが高まる「5つの場面」を避けましょう：詐欺の電話にご注意ください！/5面：ごみ減量推進課からのお知らせ

## 12月3日～9日は障害者週間

### 知っていますか？ ヘルプマーク

#### ヘルプマークって？

外見では援助や配慮が必要であるとわからない方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、手助けをお願いしやすくするマークです。

#### 付けているのはどんな方？

障害者手帳をお持ちの方だけでなく、妊娠初期の方、内部障害、難病の方など、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている方が身に付けています。

#### まちなかで見かけた時はどう行動したらいいですか？

健康に見えても、疲れやすかったり、同じ姿勢を保つことが難しい方もいます。困っているようであれば声をかけるなど、「思いやりのある行動」をお願いします。

#### ヘルプマークはどうしたらもらえますか？

必要とする方、またはその代理人(家族や支援者など)からの申し出により、次の場所で配布しています。

**【配布場所】** 都立病院、公益財団法人東京都保健医療公社の病院、東京都心身障害者福祉センター(多摩支所を含む)、都営地下鉄/日暮里・舎人ライナー/ゆりかもめ/多摩モノレール各線の一部の駅の駅務室(詳しくは下記へお問い合わせください)、都営バス各営業所、荒川電車営業所など

**【問合せ】** 東京都福祉保健局障害者施策推進部計画課 ☎03-5321-1111 (内線33-226) へ

