

町田市障がい者就労・生活支援センターLet's(レッツ)

ニュースレター Vol.6

2015年10月～2016年3月号

(2016年3月9日発行)

〒194-0013 東京都町田市原町田 4-24-6

せりがや会館 1階 TEL042-728-3162

「就労と言えばレッツ」

「就労の相談ならばレッツ」

## 2015年度 第3回レッツ就労者交流会『座談会』のご報告

2月6日(土)せりがや会館4階にてレッツ就労者交流会を開催致しました。今回は、今後の交流会について話し合いを行う『座談会』という形でお集まりいただきました。

活発なご意見をまとめると、2016年度の交流会は、春：高尾山・花見、夏：バーベキュー、秋：鎌倉・紅葉、冬：茶話会 となりました。楽しみですね。



### 【マイナンバー制度】

平成28年1月から「マイナンバー制度」がはじまりました。マイナンバー制度とはすべての人1つずつ12ケタの個人番号で割り振られています。

すでにご自宅に「マイナンバー通知カード」が送られてきています。

市役所などでの手続きにはマイナンバーが必要になります。例えば、障害基礎年金やサービスの利用で、手続きの際にマイナンバーを記入する欄が新しく設けられています。(現時点では記入しなくても申請はできます) また、仕事をしている人は勤務先にマイナンバーを伝え、年末調整の書類に記入することになります。

会社側からマイナンバーの提出を求められたら、基本的に会社の指示に従ってください。マイナンバーには、名前、性別、住所、生年月日、が書かれており、ずっと使うものなので大切にしてください。

### 【合理的配慮】

最近よく耳にする「合理的配慮」とは、障がいのある方が日常生活や社会生活で受けるさまざまな制限をもたらす原因となる社会的障壁を取り除くために、障がいのある方に対し、個別の状況に応じて行われる配慮をいいます。

障がいを理由として、正当な理由なく、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりするような行為を禁止しています。また、障がいのある方などから何らかの配慮を求める意思の表明があった場合には、負担になり過ぎない範囲で、社会的障壁をなくすことを「合理的配慮」と呼びます。他にも、ソーシャルサポート(メンタル面のサポート)、ナチュラルサポート(一般の従業員が、障がいのある社員に対し、就労継続に必要な援助をすること)があります。

☆平成28年度：障害者雇用月間ポスター原画募集

テーマ【働くこと】または【仕事に関係のある内容】

詳しくは、独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構

雇用開発促進部 雇用開発課 指導啓発係

HPアドレス <http://www.jeed.or.jp/> をご覧ください。

## 【働く意味】

働くってなんだろうかと、思ったことはありませんか？  
生活する上でお金が必要だからと働くということも理由の一つですが、6億円の宝くじが当たったら働く必要はないのでしょうか？豪華客船で世界一周旅行をするのもいいですね。  
しかし、働く目的を明確に理解している人と、そうでない人には仕事のすすめ方ややり方、周りへの影響が変わってくるのも事実です。  
世の中には、たくさんの仕事があります。  
「自分に合った仕事が好き！」と感ずることができれば、それもひとつの働く意味となると思いませんか？

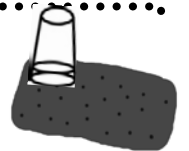
## 《お出かけ情報》 横浜ズーラシア

JR 中山駅南口下車、動物園行きのバスで約 15 分。  
現在、特別企画としてツシマヤマネコの日制定記念イベントも行っています。  
手帳をお持ちの方と同伴される方は入場無料となります。



ここでしか、  
味わえない  
オカピーバーガー  
がおススメです。

## レッツ！クッキング ヘルシーでびっくりポン!! 《こんにゃくレシピ》



- ①こんにゃくを布きんで包み、包丁の柄で叩きます（ストレス解消！）
  - ②布きんをはずし、包丁は使わずに、コップのふちで適当な大きさにカットします。
  - ③フライパンにうすく油（コクを出すならごま油）をひいて、カットしたこんにゃくを片面2分焼く
  - ④塩コショウや焼き肉のたれを小さじ一杯入れ（跳ね油に注意）もう一度両面を軽く焼いたら出来上がり！ジューシーなお肉みたいですよ。
  - ◎みじん切りにして、ひき肉の代わりに麻婆豆腐、お肉の代わりに、ぶつ切りにしたこんにゃくを使ったカレーもOK。こんにゃくを叩くことによって味がしみ込みやすくなります。
- 皆様もこんにゃくを使った料理をアレンジしてレッツ事務局に教えてください。

## 【編集後記】

日本は四季がはっきりしていると言われていますが、皆様はどの季節が好きですか？  
レッツの事務所から見える大きな桜の木は「葉っぱのフレディ」の世界が楽しめます。  
今はまだ、葉がひとつもない木ですが、暖かくなったら緑いっぱいになり、桜の花がたくさん咲くのかと思うとワクワクします。（滝吉）