

1 1 コミュニケーション

◆情報の提供

◇県のお知らせ（点字・CD）

内 容	点字及びCDによる「広報ながのけん」を作成し、視覚障害者の方に配布しています。
問い合わせ先	（福）長野県視覚障害者福祉協会 電話 0263-32-5632

◇市のお知らせ（点字・CD・YouTube）

内 容	視覚障害者の方に、点字による「市報」及びCD・YouTubeによる「声の市報」を毎月作成し、提供しています。
問い合わせ先	社会福祉課 障害者係 電話：0265-78-4111（内線）2315、2316

◇伊那市社会福祉協議会のお知らせ（点字・CD）

内 容	視覚障害者の方に、社協報等を点訳及びCDにより提供しています。
問い合わせ先	伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 電話：0265-73-2544

◇伊那市防災アプリ・伊那市地域安心安全メール

内 容	火災、防災、防犯に関する情報を配信しています。緊急時、自身の身の安全を守るために活用してください。 【伊那市防災アプリ】 防災行政無線の音声をスマートフォンで聞くことができます。 【伊那市地域安心安全メール】 「防災情報」や「伊那市からのお知らせ」、「イベント情報」、「地域の情報」等を受信することができますので、必要な情報を選択してください。視覚障害者の方は、音声読み上げ機能を利用して内容をご確認ください。
登 録 方 法	【伊那市防災アプリ】 アップルストア、グーグルプレイから、「伊那市防災アプリ」をダウンロードしてください。 【伊那市地域安心安全メール】 パソコンや携帯電話から下記アドレスに空メールを送ってください。 その後、返信される案内に従って登録をしてください。 ・ ina@sg-p.jp のアドレスが受信できる設定にしてください。 ・ 「福祉メール」等必要な情報を選んでください。
問い合わせ先	危機管理課 防災係 電話：0265-78-4111（内線）2051～2053

◆テープ・CD、字幕・手話付DVD、図書を借りるには

◇点字図書、声の図書の貸出

内 容	点字図書、声の図書（CD）の貸出をしています。
問い合わせ先	長野県上田点字図書館 電話：0268-22-1975 FAX：0268-22-1971 メール：tenjitoshokan@city.ueda.nagano.jp 伊那図書館 電話：0265-73-2222 FAX：0265-76-7122（月曜日休館）

◇字幕・手話付DVDの貸出

内 容	字幕入り又は手話入りのDVDの貸出をしています。
問い合わせ先	長野県聴覚障がい者情報センター 電話：026-295-3530 FAX：026-295-3567 メール：info@nagano-choujou.com 伊那図書館 電話：0265-73-2222 FAX：0265-76-7122（月曜日休館）

◆伊那図書館のバリアフリーサービス

内 容	○館内設備 車いす、授乳室（個室）多目的トイレ、おむつ替えシート、オストメイト対応トイレ、ピクトグラムサインの表示 ○視覚障害者向け 文字拡大器、デージー図書の再生器（プレクストーク）、点字図書、大活字本、録音CD・テープ、虫めがね（ルーペ） ・希望者に音声ボランティア作成の「声の新聞」を郵送します。 ・全国の点字図書館から発行されているデージー図書やCD、カセットテープのお取り寄せをし、希望者に郵送します。 ○聴覚障害者向け 字幕付きDVD（子ども用・一般用）、筆談ボード、コミュニケーションボード、手話のおはなし会（不定期開催） ○読書補助 リーディングトラッカー、LLブック ○多国籍の方向け 多言語の絵本・書籍・DVD
問い合わせ先	伊那図書館 電話：0265-73-2222 FAX：0265-76-7122（月曜日休館）

◆郵便利用金の料金免除・料金減額を受けるには

◇点字郵便物等の無料扱い

内 容	点字郵便物、特定録音物等郵便物の郵便料金が無料になります。（速達、書留等の特殊扱いは有料です。）
対 象	① 点字郵便物は点字のみを掲げたものを内容とするもの。 ② 特定録音物等郵便物は、盲人用の録音物または点字用紙を内容とするもので、日本郵便株式会社の指定する施設の発受するもの。 ③ 点字郵便物、特定録音物等郵便物ともに重量は3kgまで開封とし、郵便物の表面の左上部（横に長いものは表面右上部）に「点字用郵便」と明瞭に記載します。
問い合わせ先	伊那郵便局 電話：0570-085-633

◇ゆうパック等（小包）の料金減額

内 容	点字ゆうパック（小包）、心身障害者用ゆうメール（冊子小包） 聴覚障害者用ゆうパック（小包）の運賃が減額されます。
対 象	① 点字ゆうパックは、点字のみを掲げたものを内容とするものを指します。（重量は 30kg までとします）外装の見やすい所に「点字ゆうパック」と明瞭に記載します。 ② 心身障害者用ゆうメールは、身体に重度の障害のある方又は知的障害の程度が重い方と一定の図書館との間で図書の閲覧のために発受するゆうメールを指します。（重量は 3 kg までとします）・・・92 円から 310 円 ③ 聴覚障害者用ゆうパックは、聴覚障害者と日本郵便株式会社の指定する施設との間でビデオテープその他の録音物の貸出又は返却のために発受されるものを指します。（重量は 30kg までとします）外装の見やすい所に「聴覚障害者用ゆうパック」と明瞭に記載します。
問い合わせ先	伊那郵便局 電話：0570-085-633

◇青い鳥郵便葉書の無料配布

内 容	通常葉書（20 枚）が無料配布されます。
対 象 者	重度の身体障害者（1 級又は 2 級）及び重度の知的障害者（療育手帳に「A」または「1 度」「2 度」と表記されている方）で配布を希望される方
申 出 期 間	毎年 4 月 1 日から 5 月 31 日（土日又は休日当たる場合は翌営業日）
申 出 の 方 法	お近くの郵便局に身体障害者手帳等を提示し、所定の用紙に必要事項を記入します。 なお、郵便によって申し込むこともできます。
問い合わせ先	伊那郵便局 電話：0570-085-633

◆NHK放送受信料の免除

内 容	次に該当する場合、NHK放送受信料が全額又は半額免除になります。
対 象 者	① 全額免除 ・身体障害者手帳をお持ちの方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市町村民税非課税の場合 ・所得税法または地方税法に規定する障害者のうち、児童相談所、知的障害更生相談所、精神保健福祉センターまたは精神保健指定医により知的障害者と判定された方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市町村民税非課税の場合 ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市町村民税非課税の場合 ② 半額免除 ・視覚障害または聴覚障害により、身体障害者手帳をお持ちの方が、世帯主で受信契約者の場合 ・身体障害者手帳をお持ちで、障害等級が重度（１級または２級）の方が、世帯主で受信契約者の場合 ・所得税法または地方税法に規定する特別障害者のうち、児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センターまたは精神保健指定医により重度の知的障害者と判定された方が、世帯主で受信契約者の場合 ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障害等級が重度（１級）の方が、世帯主で受信契約者の場合 ・戦傷病者手帳をお持ちで、障害程度が特別項症から第１款症の方が、世帯主で受信契約者の場合
利 用 方 法	社会福祉課に手帳と印鑑を持参し、「放送受信料免除申請書」の交付を受け、NHKへ提出してください。
問い合わせ先	社会福祉課 障害者係 電話：0265-78-4111（内線）2315、2316 NHK長野放送局 営業推進グループ 電話：026-291-5205

◆伊那ケーブルテレビ身体障害者割引制度

内 容	次に該当する場合、利用料の割引が受けられます。
対 象 者	① 世帯主が、身体障害者手帳を所持する視覚障害者又は聴覚障害者であり、かつその住居における契約者 ② 世帯主が各手帳を所持する、障害等級１～２級の身体障害者又は重度の知的障害者又は障害等級１級の子精神障害者であり、かつその住居における契約者 ③ 世帯主が、戦傷病者手帳を所持する特別項症から第１款症の戦傷者であり、かつその住居における契約者
割 引 利 用 料	テレビ基本利用料 月額 2,860 円（税込）⇒月額 1,430 円（税込）
利 用 方 法	社会福祉課に手帳と印鑑を持参し、「伊那ケーブルテレビジョン利用料割引申請書」の証明を受け、伊那ケーブルテレビに提出してください。
問い合わせ先	社会福祉課 障害者係 電話：0265-78-4111（内線）2315、2316 伊那ケーブルテレビジョン 電話：0265-73-2020

◆携帯電話の割引サービス

内 容	携帯電話の基本使用料等が割引になります。
対 象	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者
問い合わせ先	詳細は各携帯電話会社へお問い合わせください。

◆ N T T 関連のサービスを受けるには

◇無料番号案内（ふれあい案内）

※番号案内（104 番）は 2026 年 3 月 31 日をもって終了いたします。

無料番号案内（ふれあい案内）は継続して提供いたしますが、2026 年 4 月 1 日以降は
ご案内時間等ご利用方法を見直す予定です。

内 容	
利用できる人	視覚・聴覚・上肢などの不自由な方、知的障害及び精神障害のある方を対象に、番号案内料を無料とする「ふれあい案内」を提供しています。 ご利用には、事前に登録が必要です。 ① 身体障害者手帳をお持ちで、次のいずれかの障害のある方 ・視覚障害 1 級～6 級 ・肢体不自由（体幹、上肢、乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害）1 級，2 級 ・聴覚障害（2 級、3 級、4 級、6 級）※1 級、5 級はなし ・音声機能、言語機能又はそしゃく機能の障害（3 級、4 級） ※1 級・2 級はなし ② 戦傷病者手帳をお持ちで、次のいずれかの障害がある方 ・視覚障害（特別項症～第 6 項症） ・肢体不自由（上肢）（特別項症～第 2 項症） ・聴覚障害（第 2 項症、第 4 項症） ・音声機能、言語機能又はそしゃく機能の障害（第 1 項症、第 2 項症、第 4 項症） ③ 療育手帳所持者 ④ 精神障害者保健福祉手帳所持者
問い合わせ先	お電話によるお問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-104174（全国共通） FAXによるお問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-104134（全国共通） ※FAXによるお問い合わせ注意事項 お問い合わせ内容・お客さまのお名前・折り返しのファクス番号をお手持ちの用紙に記載して送信してください。 お申込書、障害者手帳等は送付いただいても受け付けられません。誤って送付された場合は破棄させていただきます。 返信はFAXで行いますので、FAXを受信できる方のみのお問い合わせとさせていただきます。 お客さまが送信してから、3営業日以上折り返しがない場合は通信機器のトラブル等が考えられますので再度送信をお願いします。 050から始まる電話番号、ならびに携帯電話、衛星電話、公衆電話からのFAX送付は受け付けておりません。 なお、申込書は郵送でお送りします。 受付時間 午前 9 時から午後 5 時（土日、祝日及び年末年始を除く。）

◇ファクスによるサービス

内 容	下記サービスのファックス通話料が無料になります。		
	ファクスによるサービス	ファクス番号	取扱時間
	「NTTふれあいファクス」 電話の移転、故障及びサービスの問い合わせなどの相談を受け付けます。	0120-700133	24 時間 受信可能
	「NTTファクス104」 耳や言葉の不自由な方からの電話番号・ファクス番号の問い合わせをファクスでお受けします。(月に1案内60円、2案内以上90円、また夜11時から翌朝8時までは1案内150円の案内料金がかかります(税別)) ※電話帳登録のある方、もしくは事前に番号案内をお申込みされた方の電話番号・ファクス番号をご案内します。 お手元の用紙(大きさや書き方は自由です)に、お客様のお名前、ファクス番号と お問い合わせ先の住所、お名前、業種などを記入して、受付ファクス番号(フリーダイヤル)へファクスを送信してください。 折り返しファクスで電話番号をご案内します。 ※NTTファクス104は2026年3月31日をもって終了します。 ふれあい案内(無料番号案内)にご登録のお客様は継続してご利用いただけますが、2026年4月1日以降はご案内時間等ご利用方法を見直す予定です。	0120-000104	24 時間 年中無休
	「NTTファクス115」 ファクスで電報が申し込めます。 ※午後2時までに受付が完了した電報は当日配達いたします。	0120-789379	午前8時 ～ 午後7時
	※「NTTふれあいファックス」の取扱時間について 24時間受信可能ですが、相談対応時間は午前9時～午後5時(年末年始を除く)となります。		

◇電話お願い手帳W e b 版・アプリ版

内 容	耳や言葉が不自由な方に、外出先で周囲の方に何かを尋ねたり、お願いしたりする際に利用していただく「電話お願い手帳W e b 版」と「電話お願い手帳アプリ版」を無料でご利用いただけます。 1. W e b 版 以下、U R L よりアクセスし、ご利用ください。 ・スマートフォン・P C 向け https://www.ntt-east.co.jp/sustainability/denwaonegai/ ・フィーチャーフォン向け https://www.ntt-east.co.jp/sustainability/denwaonegai_mobile/ 2. アプリ版 (Android、ios) (1) Android Google play™ から「電話お願い手帳」と検索・ダウンロード*¹ し、ご利用ください。 *1 Android7.0 以降に対応しております。 (2) ios App Store から「電話お願い手帳」と検索・ダウンロード*² し、ご利用ください。 *2 ios15.0 以降に対応しております。
--------	---

◆ 110番アプリシステム・FAX110番

内 容	聴覚や言語機能に障害のある方などが、事件や事故に遭ったときに、警察に通報できるよう、「110番アプリシステム」と「FAX110番」の2つのシステムを運用しています。
利 用 方 法	《110番アプリシステム》 ○「110番アプリシステム」は、聴覚に障害のある方など、音声による110番通報が困難な方が、スマートフォンなどを利用して、文字や画像で警察へ通報可能なシステムです。 ○AppStore 又は GooglePlay から「110番アプリ」で検索し、スマートフォンに専用のアプリケーションをダウンロードし、氏名、電話番号、パスワード等を登録することで利用できます。 《ファックス110番》 ●ファックス用紙に要請内容を記入 ↓ ●通報電話番号「0120-760-110」をダイヤル ↓ ● FAX送信 ↓ ●FAX送信した電話から「110」に電話してください。（現在地を確認するためです。会話ができなくても大丈夫です。） ★★★★★注意点★★★★★ 音声による110番通報が可能な方は、音声による110番通報をお願いします。
問い合わせ先	長野県警察本部 通信指令課 電話：026-233-0110

◆Net 119番・ファックス119番・メール119番

内 容	聴覚や言語機能に障害をお持ちで音声による通報が困難な方のために、「火災が発生した場合や救急車を呼ぶ場合」の通報する手段の一つとしてインターネットやファックス、電子メールを使用する方法です。
利 用 方 法	《Net 119番（ネット119番）》 スマートフォン等でいつでも全国どこからでも音声によらない119番通報ができるシステムです。 ●事前に利用者登録 ↓ ●スマートフォンの「通報」ボタン→「救急」・「火事」 ↓ ●定型文の送受信やチャットでの会話も可能 (場所はGPSにより登録地点、通報地点がわかります。)   《ファックス119番》 上伊那郡内にいるときに近くにあるFAXで通報ができます。利用登録をしていない方でも使用できますが、事前登録をしていただくと迅速な対応ができます。 ●ファックス用紙に要請内容を記入 ↓ ●FAX番号「119」をダイヤル ↓ ●「FAX送信」 (FAX用紙に住所・氏名・FAX番号やかかりつけの病院など、あらかじめ記入できる所は記入しておくといざというときに慌てなくて済みます。上伊那広域消防本部ホームページにFAX119通報用紙を用意してありますのでご利用ください。)  《メール119番》 携帯電話やスマートフォン、パソコンなど電子メールが使用できる端末から、119番通報ができるシステムです。 ●事前に消防署へ連絡し登録（メールアドレス登録） ↓ ●携帯電話等からメールを作成 記載内容：火災・救急の別、状況（誰がどうしたか）、登録者の氏名、・要請場所 ↓ ●「メール送信」 (上伊那広域消防本部消防指令センターが受信します。)  ★★★ それぞれの操作は安全な場所で行ってください。 ★★★
問い合わせ先	上伊那広域消防本部（通信指令課） 電話 0265-72-0119 FAX 0265-72-0712 ★火災情報テレホンサービスのご案内★ 防災無線放送が聞き取れなかった場合、音声ガイダンスにてご案内していますのでご利用ください。 電話 0265-77-3055