



に・じ・い・ろ

令和7年（2025年）2月発行

Vol. 17



広報紙にじいろバックナンバー
二次元バーコード

～にじいろ作品介绍～

登録者の皆さん、素敵な作品をありがとうございます！
広報紙にじいろでは引き続き、レインボーワーク登録者の皆さんの交流の場となるよう
イラスト・写真・俳句・エッセイなどを募集しています。



『千支版画』
制作：箱根幸世さん



『いくらで売れるかな…』
制作：笑福亭貞丸さん



『ウマの少女』
作：Iさん

≪ 目次 ≫

- P2 コラム 求人票の見方とポイント
- P3 身だしなみの重要性
障害者割引
- P4 My Precious Time ～私の大切な時間～

利用登録更新について

令和7年度の利用登録について、登録更新用紙を同封しました。

【登録更新の手順】

- ① レインボーワークの利用を希望するかどうかを登録更新申請書に記入する。
- ② 返信用封筒に110円の切手を貼って、登録更新申請書を入れる。
- ③ 登録更新申請書の入った返信用封筒をレインボーワークへ送る。

※登録更新を希望しない人もレインボーワークへ返送してください。

よろしくお願いたします。

【提出期限：令和7年2月28日（金）】





ネリーの「はたらく障害者のためになるコラム」 ～求人票の見方とポイント～



就職活動をする時には、会社の応募条件などが書いてある「求人票」を見て仕事を探します。
今回はハローワークの求人票を例に、特に見るべきポイントを整理しました。

表

裏

① 仕事内容

仕事の内容が記載されています。詳しく知りたい場合は、ハローワークから会社へ問合せることができます。また、業務内容がイメージできない場合は、見学や実習などができる企業もあるため、自分の目で見て体験してみても良いですね。

② 勤務先

働く勤務地が記載されています。
※会社の所在地と実際の勤務地が異なる場合があります。

③ 必要なスキル

会社が求めている資格やスキル、経験が記載されています。

④ 給与

お給料が記載されています。
※求人票に記載されている金額から保険料や所得税などが引かれます。
求人票の給与の約8割が手取り金額とされています。

⑤ 休日

「完全週休2日制＝毎週2日は休み」、
「週休2日制＝週に2日休みが月に1回以上ある」という意味になります。

⑥ 労働条件

雇用形態（正社員・契約社員・パート・アルバイト）や会社の規模によっては条件が異なる場合があります。

⑦ 特記事項

障害のある人の求人票には、特記事項の中に会社側が用意できる配慮事項が記載されている場合があります。例えば「バリアフリー対応」や「電話対応は能力に応じて配慮します」などです。

STOP 注意する必要がある求人

SNS やインターネットで以下の言葉を強調するような求人には注意しましょう。

『短時間で高収入』『履歴書や面接なしで即採用』
『物を運ぶだけ』『書類を受け取るだけ』『副業』
『高額即金』 など

身分証の写真を送ってしまい、その後おどされて危険な犯罪に巻き込まれる事件が起きています。

楽をして稼げる仕事はありません。

「怪しいかも」「まずいかも」と迷ったらひとりで判断せずに家族、警察、周囲の人（支援機関など）に相談しましょう。



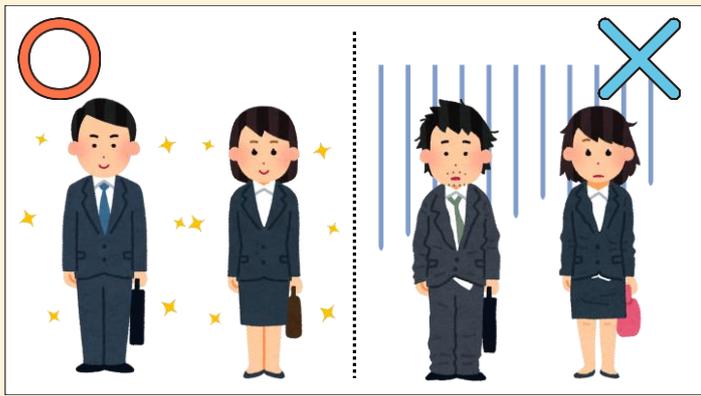
求人票の見方で分からないことがあれば、ハローワークや支援機関などに相談してみよう。



身だしなみの重要性

今年度のトライアングル・ゼミ（レインボーワークオリジナルプログラム）では、洋服の青山やハローワーク池袋から講師をお招きし、『スーツ・オフィスカジュアルの着こなし講座』『就職活動の第一歩！～応募書類の書き方講座～』を開催しました。これらの講座では共通して“身だしなみの重要性”についてのお話がありました。身だしなみは、相手に与える印象に大きく影響しています。

下の図の○（ハツ）を見てみると寝ぐせやヒゲ・シャツのはみだし・服のシワなどが目立ちますね。



身だしなみが乱れていると「だらしない人だな」「ミスや手抜きをするのではないか」と思われやすいです。逆に、○（マル）のように身だしなみが整っていると「一緒に仕事をしたいな」「素敵だな」と思われやすいです。

皆さんは、外出前や外出先で身だしなみをチェックしていますか？

身だしなみチェック

- 寝ぐせやフケはついてないか
- ヒゲのそり残しや目ヤニなどがついていないか
- メイクが濃かったり、派手になり過ぎていないか
- マスクやメガネは汚れていないか
- 爪は汚くないか、また短くなっているか
- TPO（時と場所）に合った服装になっているか

身だしなみはトイレに行ったついでに鏡で確認するなど、少し意識をすることで整った状態を維持することができます。もし、身だしなみについて迷うことなどがあれば、家族や職場の人、支援者などに相談してみてくださいね！

* 障害者割引 *



障害者手帳を持っている人には、“障害者割引”という料金割引があることをご存知でしょうか？ 障害者手帳の種類（身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛の手帳）や障害の程度によって割引・減免の適用可否や内容などに違いがありますが、少しお得に交通機関や各種施設などを利用することができます。

～障害者割引の例～

美術館



映画館



テーマパーク



都営交通無料乗車券は、都内の都営地下鉄全線、都営バス（江東01を除く）、都電、日暮里・舎人ライナーなどで利用できます

交通機関

電車・バス・タクシー



※障害者割引を行っていないところもあります

上記の例以外にも障害者割引が使える場所があり、練馬区が作成している『障害者福祉のしおり』や外出先のホームページなどにも割引の情報が載っていたりします。

ぜひ、お得に楽しく、障害者割引を利用しておでかけしてみたいはいかがでしょうか！

My Precious Time

～私の大切な時間～

近年、仕事と生活の両方を調和させ、その両方を充実させるという『ワーク・ライフ・バランス』の考え方が社会的に広まっています。

このコーナーでは、仕事場以外でも素敵な時間を過ごされている人にスポットをあて、ご紹介します。

レインボーワーク登録者Aさんのかけがえのない時間は、“※レジンアクセサリー作り”の時間。元イラストが趣味だったAさんが趣味の幅を広げるためにインターネットで趣味に関する情報を調べ、数ある趣味の中から選んだのがレジンアクセサリー作りでした。

(※レジンとは、樹脂のことをいい、液体の状態から硬化させて好きな形やデザインにできます)



綺麗なオリジナルのアクセサリーが手軽に自宅で作れるというのが決め手でした。

早速、スターターキットを購入し、制作。



レジンの硬化時間によって透明度や仕上がりが変わるところが奥深く、面白いです！

新しい趣味が誕生した瞬間でした。

レジンアクセサリーが趣味となってから Aさんは、自宅で制作に没頭する時間はもちろん、手芸店や100円ショップに行って、パーツを選んだり、仕上がりをイメージすることも楽しみの一つとなったそうです。

充実した生活(ライフ)は、仕事(ワーク)に対する満足度やモチベーションの向上にもつながります。ぜひ、皆さんの『大切な時間』についてのお話も教えてください。



Aさん制作：宝石をイメージしたレジン作品

ねりまくしゃきょうかいいん ぼしゅうちゅう

練馬区社協会員を募集中！

練馬区社協では、地域福祉を推進する活動にご賛同いただき、社協を支えてくださる練馬区社協会員を募集しています。詳しくは、レインボーワークの職員にお問い合わせください。

※会費は地域福祉活動の推進や成年後見制度の利用促進、災害ボランティアコーディネーターの育成講座などに使われています。



発行 令和7年(2025年)2月

社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 障害者就労支援センター(レインボーワーク)

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階

TEL: 03-3948-6501 FAX: 03-3994-1224

ホームページ: <https://www.neri-shakyo.com/>

練馬区社協 公式X(旧Twitter)はじめました
ぜひ、フォローしてください♪



練馬区社協
Facebook

ねりいち
ポータルサイト

ねりいちX
(旧Twitter)