NEWS

ご存じですか ヤングケアラー！

子育てアドバイス

「ヤングケアラー」とは、“本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを、日常的に行っている「こども」”のことです。

「お手伝い」との違いはその負担や責任の重さにより、自分の時間が持てずに、友達関係や学校生活、進路などに影響が出てしまうことがあります。

本人がヤングケアラーだと気付きにくいこと、また家庭内のことで表に出にくく、実際の把握が難しい現状があります。

○ヤングケアラーが抱える問題の例

障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている

家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている

障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている

目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている

日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている

家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている

アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している

がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている

障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている

障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

○今悩んでいる子どもたちへ

もし、悩みを抱えていたら、担任の先生や養護教諭、スクールソーシャルワーカー、外部の相談窓口など、周りの大人に知らせることが大切です。一人で抱え込まず、自分の気持ちを誰かに話してみましょう。

○周りの大人の方々へ

周囲の大人が気づき、「元気？」「困ってることない？」など、声かけをし、手を差し伸べることで、ヤングケアラーが「誰かに頼ってもいいんだ」「自分は一人じゃない」と気づき、支援につながりやすくなります。

もし、少しでも疑問に感じたり、悩みを抱えていたら、迷わず相談窓口に連絡しましょう。

相談窓口

- ☑ 児童相談所相談専用ダイヤル　☎0120-189-783　（24時間受付）
- ☑ ふくしま24時間子どもSos　☎0120-916-024　（24時間受付）
- ☑ 桑折町こども家庭センターすくすく　☎582-6045
  8：30 ～17：15　月～金（祝日を除く）
- ☑ LINE相談窓口『ふくしま親子・ヤングケアラーのための相談』
  （LINEでの相談）

管理栄養士のおすすめレシピ

豆腐ハンバーグ きのこソース

ここがポイント！

鶏ひき肉と豆腐に豚ひき肉を加えることで、豆腐ハンバーグでもジューシーな仕上がりになります。たっぷりのきのこは、大きめに切ることでよく噛んで食べることにつながり、満足感もアップします。

塩分 0.9g

■材料（4人分）

- 豚ひき肉 …… 100g
- 鶏ひき肉 …… 100g
- 木綿豆腐 …… 60g
- 玉ねぎ …… 60g
- パン粉 ……8g
- 牛乳 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 少々

（ソース）

- しいたけ…… 8枚
- しめじ…… 1パック
- しょうが…… 1/4かけ
- めんつゆ…… 大さじ1.5
- 料理酒…… 大さじ2
- こしょう…… 少々

■作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジで1分ほど加熱し、冷ましておく。パン粉は牛乳と合わせてふやかしておく。
   椎茸は1センチ幅に切る。しめじは根元を切ってほぐす。しょうがはすりおろす。豆腐はざるにあげて水けをきっておく。
2. ボウルに豚ひき肉、鶏ひき肉、①の玉ねぎ、豆腐、塩をいれてよくこねる。
   4つに分けて楕円形に丸める。
3. フライパンに薄く油をひいて火にかける。②を並べて両面に焼き色を付ける。弱火にして、蓋をして蒸し焼きにし、中心まで火を通す。
4. 別のフライパンに薄く油をひき、①の椎茸としめじを炒める。しんなりしてきたらめんつゆ・料理酒を加えてさっと炒め、こしょうで味を調える。
5. 皿にハンバーグを盛り付け、④のきのこソースをかける。

【1人分の栄養価】 エネルギー 151kcal/たんぱく質12.5g/脂質8.5g/カルシウム27mg/鉄分1.1mg/塩分0.9g

新型コロナウイルス定期接種

ワクチンの定期接種期間は10月～3月末までです。接種を希望する人は、直接医療機関に予約をして接種してください。

○対象者　65歳以上の人、60歳から64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器などに重い障害があり身体障害者手帳1級相当の人

○自己負担額　4,700円（生活保護世帯は無料）

○実施医療機関　県内の指定医療機関（主に内科系）

広　告