NEWS

ヤングケアラーを知っていますか？

子育てアドバイス

◎ヤングケアラーってどんな人？

本来は大人が担うような家族の世話や介護、家事、きょうだいの面倒などを日常的に行っているこども・若者のことを「ヤングケアラー」と言います。

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。

目の離せない家族の見守り・声かけ・気づかいなどの情緒的ケアをしている。

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。

障がいや病気のある家族に代わり、家計を支えるために働いている。

精神疾患やアルコール・薬物・ギャンブルなどの問題を抱える家族の情緒的ケアや周囲との調整などを行っている。

がん・難病のほか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。

出典：こども家庭庁「ヤングケアラー特設サイト」より

◎「もしかして…」と思ったあなたへ

家族を支えることは素晴らしいことです。でも、そのために以下のような状況になっていませんか？ こころやからだに大きな負担がかかっているサインかもしれません。

- **あまり友達と遊べない**
- **自分の時間がない、自分のことで精一杯**
- **希望の進路を諦めかけている**
- **寝る時間が足りない**
- **宿題や勉強をする時間がない**
- **学校に行きたくても行けない　など**

「誰にも言えない」「私が頑張るしかない」と、一人で抱え込んでいませんか？ 少しでもしんどいなと感じたら、いつでも相談してください。あなたは一人ではありません。

◎周りの大人のみなさんへ

ヤングケアラーは、表面化しにくい課題です。「最近疲れているな」「様子がいつもと違うな」と感じたら、「元気？」「何か困っていることはない？」と声をかけてみてください。

周囲の大人が気づき、話を聴き、手を差し伸べることで、こどもたちが「頼ってもいいんだ」と安心し、適切な支援につながる第一歩となります。

【相談窓口】ひとりで悩まず、まずはご相談ください（秘密は厳守します）。

- ☑ 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）
- ☑ 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》

管理栄養士のおすすめレシピ

パプリカご飯

塩分 0.6g

ここがポイント！

彩りが良く食欲をそそる一品です。パプリカは、豊富なビタミンCと抗酸化作用があるビタミンA・Eが同時に摂れる優れた野菜です。美容にもうれしい効果が期待できますので、積極的に摂ると良いでしょう。

■材料（4人分）

- 米 …… 2合
- コーン缶 …… 40g
- あさり缶 …… 40g

A
- だし汁…… 480cc
- 干しいたけ…… 2枚
- バター…… 20g
- スキムミルク…… 15g
- 板昆布……約10㎝

B
- 赤パプリカ…… 60g
- 黄パプリカ…… 60g
- 枝豆…… 40g
- 塩…… 少々

■作り方

1. 米はとぎ、ザルにあげておく。
2. 干しいたけは水でもどしてせん切りにする。
   パプリカは約2㎝長さのせん切りにし、枝豆と一緒にゆでておく。
3. 炊飯器の内釜に、米・コーン・あさり缶（汁も入れる）・Aを入れて炊く。
4. 炊きあがったご飯にBを混ぜ合わせる

【1人分の栄養価】 エネルギー 349kcal/たんぱく質9.9ｇ/脂質5.8ｇ/カルシウム67mg/鉄4.1mg/ 塩分0.6g

インフルエンザ予防接種

ワクチンの接種期間は10月1日～12月28日です。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。

	高齢者	子ども・妊婦
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	生後6か月～18歳（高校3年生相当年齢）及び妊婦
自己負担・助成額	自己負担額　1,500円 （生活保護世帯は無料）	町助成額　1回あたり　1,000円 （13歳未満は2回分助成）
実施医療機関	県内の指定医療機関（主に内科系）	伊達郡・伊達市・福島市の指定医療機関

問合せ先　健康福祉課　健康増進係・子育て支援係　☎582-1133

広　告