

ヤングケアラー・若者ケアラーのみなさんへの
配食支援事業を今年も実施します！

栄養バランスに配慮した食事を
無料でお届けします。

家族人数分を
週に1回
12週間お届け！



冷凍のお弁当なので
食べる日を
自由に選べます！

例えば…
このような食事が届きます



完熟トマトソースハンバーグ

©兵庫県 2007

週1回、ご飯を作る時間が節約できて
自分だけの時間をつくれますよ！！

まずはご相談ください！

神戸市以外にお住まいの方は

兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口

(受付時間 月・水・木・金曜日 9:30~16:30

火曜日 11:30~18:30 祝日・年末年始を除く)

TEL: 078-894-3989

神戸市にお住まいの方は

神戸市こども・若者ケアラー相談・支援窓口

(受付時間 月~金 9:00~17:00 祝日・年末年始を除く)

TEL: 078-361-7600

■相談受付～配食までの流れ

相談

おうちの状況などを聞かせてもらって
みなさんの希望を尊重し、状況に配慮しながら
みなさんにとって最も良い方法は何か
一緒に考えていきます。配食もその一つです。

配食

配食が始まった後も引き続きご相談ください。
新たな困りごとがないか、使える支援はないかなど
相談窓口からも連絡させてもらいます。
この窓口だけではなく、関係する支援者と一緒に
みなさんを支えられるよう連携していきます。

配食終了後

配食終了＝全ての支援が終わりではありません。
状況により必要な支援も変わってきますので、
引き続きお気軽に相談してください。

ヤングケアラー・若者ケアラーのみなさんへ

知らない人におうちのことを相談するのは勇気のいることだと思います。気軽に相談してくださいね、と言われても簡単には相談できないし、家庭内のことをしゃべってもいいのかな?と不安に思うかもしれません。

この窓口では、みなさんに安心してお話してもらえるように心がけています。

みなさんから教えてもらった内容を無断で他の人にお伝えすることはありません。

ただ、ケアラーのみなさんがより良い方向へ進んでいくためにはいろいろな人の協力が必要になります。支援者は一人でも多い方が良いので、そういう意味から、みなさんの協力者を増やすために情報共有をしていくこともあります。

自分の味方を増やしていくんだ!と、一歩踏み出してもらえるお手伝いになればと願っています。