

知っていますか？ ヤングケアラー

ヤングケアラーとは…

本来、大人が担う次のような家事や家族の世話などを日常的にしている子どもや若者のことです。



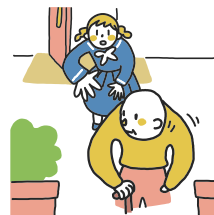
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



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や声掛けなどの気遣いをしている。



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世話をしている。



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。

～ヤングケアラーが抱える問題～

学業への影響

- 宿題や勉強の時間が十分に取れない
- 学校の遅刻・欠席が増える

心身の負担

- 睡眠不足や疲労の蓄積
- 精神的ストレス・孤独感

友人関係や社会性への影響

- 放課後や休みに友だちと遊んだり、活動に参加できない
- 周囲に状況を話しにくい

●地域のみなさんへ「あのこはヤングケアラーかもしれない」と思ったら…

ヤングケアラーは、本人がヤングケアラーであることに気づきにくく、家庭内のことであるため、誰にも相談できず、頑張りすぎている場合があります。ヤングケアラーを支援するためには、周りの大人がヤングケアラーを知り、関心を持ち、身近な子どもたちに目を向け、声を掛けることが大切です。ヤングケアラーかも？と思われた場合には、下記相談窓口へご連絡ください。

●自分はヤングケアラーかもしれない…と悩んでいるあなたへ

家事や家族の世話をするのは「あたりまえのこと」と思うかもしれませんが、しかし、勉強の時間や遊ぶ時間がなくなったり、家事や家族の世話がつらいと感じたりするほど重い負担になっている場合は誰かの助けが必要です。

1人で悩まず、まずは話してみませんか？

相談窓口

宇美町子ども家庭センター

宇美町貴船2丁目28番1号 うみハピネス

☎933-0777

FAX933-0210

(子ども向け)

24時間子どもSOSダイヤル

☎0120-0-78310

受付時間：24時間受付(年中無休)※通話無料

令和8年 二十歳のつどい

令和8年宇美町二十歳のつどいを次のとおり開催します。

- ▶日時 令和8年1月11日(日)
受付／12:00～13:00
式典／13:00～13:30
実行委員企画イベント／13:30～14:15

▶場所 町立中央公民館 大ホール

▶対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

▶持ってくるもの 受付票(案内状に同封)※受付時にご提出ください。

町に住民登録のある(令和7年10月1日時点)対象の人へ11月中旬に案内状を送付します。詳細を記載していますので、必ずご確認ください。

案内状が届いていない人や、町に住民登録がない人で、町の式典への参加を希望する人は、社会教育課にお問い合わせください。

☎社会教育課 社会教育係 ☎933-2600 FAX933-2741 ✉syakai@town.umi.lg.jp



実行委員が企画中！

中央公民館講座 ビっと★うみラボ

大人も
大歓迎!!

小学生
～
大人

12月13日(土) 手作りワークショップ ボタニカルクリスマスリース&ミニ門松

講師
GooDay
フューチャー



午前の部 ボタニカルクリスマスリース

植物の形をしたパーツを組み合わせて、壁掛けできるおしゃれなリースを作ります。

▶時間 10:00～11:30 ▶受講料 900円(税込)

クリスマス
リース
申し込み▶



午後の部 ミニ門松

お正月をモチーフにしたパーツを組み合わせて、オリジナルのかわいい門松を作ります。

▶時間 13:30～15:00 ▶受講料 1,500円(税込)

ミニ門松
申し込み▶



- ▶場所 町立中央公民館 1階 大研修室 ▶定員 各回10人
▶対象 町内在住の小学生～大人※両講座とも、未就学児は参加できません。託児はありません。
▶申込方法 ●電話・FAXの場合
①希望講座 ②参加したい人の名前(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号
⑤学校 ⑥学年(小学生は保護者同伴する・しらないを伝えてください)
●申し込みフォームの場合
上記二次元コードを読み取り必要事項を入力してください。
※お知らせメールが迷惑メールへ振り分けられることがあります。ご確認ください。

申し込み前に
お読みください！

- ◎申込締め切り日以降も、定員に達していない場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。
- ◎申込多数の場合、抽選となります。
- ◎当選者には、受講票が送付されます。講座当日は、必ず受講票をお持ちください。
- ◎落選者には、電話またはメールで連絡をします。
- ◎当選者以外は入室できません。

☎社会教育課 社会教育係 ☎933-2600 FAX933-2741 ✉syakai@town.umi.lg.jp

申込締切
11月28日
(金)