



おじいちゃんおばあちゃん、お父さんお母さん、きょうだいなど家族の介護、看護、お手伝い、または家のことで
 づらいな、疲れたな、心配だなと感じたら、こちらを見てください。
 そして、身近な大人や燕市にSOSを出してみませんか？

1. 悩みを相談したい

困っていること		具体的な内容	相談先・連絡先
(1) とにかく家族の介護、看護、お手伝い、話を聞くことがつらい、疲れた	ヤングケアラーの相談はどうでしょう？	<ul style="list-style-type: none"> ・燕市の子育て応援課へ電話してみる ・燕市のスマイルサポートステーションへ電話してみる ・燕市にメールしてみる ・親子のための相談LINEを使ってみる ・親せきなど身近な大人に話してみる <ul style="list-style-type: none"> ・先生など身近な大人に話してみる 	<ul style="list-style-type: none"> ☎0256-77-8105 ☎0256-77-8308 ✉ kosodateoan@city.tsubame.lg.jp または smasta18@docomo.ne.jp → こちらのQRコードから登録 → おじさん、おばさんなどに話す ①担任の先生に話す ②保健室の先生に話す ③教頭先生に話す ④相談しやすい先生に話す 
(2) おじいちゃん、おばあちゃん、お父さんお母さんの介護や話を聞くことなどがつらい、疲れた、心配	介護保険などの相談はどうでしょう？	<ul style="list-style-type: none"> ・家に来てくれるケアマネジャーに電話してみる ・最寄りの地域包括支援センターに電話してみる ・長寿福祉課に電話・メールしてみる ・親せきなど身近な大人に話してみる <ul style="list-style-type: none"> ・先生など身近な大人に話してみる 	<ul style="list-style-type: none"> → https://www.city.tsubame.niigata.jp/soshiki/kenko_fukushi/3/69/6301.html ※燕市内居宅介護支援事業所一覧 → https://www.city.tsubame.niigata.jp/soshiki/kenko_fukushi/3/1/903.html ☎0256-77-8177 ✉ choju@city.tsubame.lg.jp → おじさん、おばさんなどに話す ①担任の先生に話す ②保健室の先生に話す ③教頭先生に話す ④相談しやすい先生に話す
(3) 障がいのある家族の介護や話を聞くことなどがつらい、疲れた、心配	障がい福祉などの相談はどうでしょう？	<ul style="list-style-type: none"> ・家に来てくれている相談支援専門員に電話してみる ・障がいの相談支援事業所に電話してみる。 ・障がい者基幹相談支援センターに電話してみる。 ・燕市社会福祉課へ電話してみる ・燕市のスマイルサポートステーションへ電話してみる ・燕市にメールしてみる ・親せきなど身近な大人に話してみる <ul style="list-style-type: none"> ・先生など身近な大人に話してみる 	<ul style="list-style-type: none"> → https://www.city.tsubame.niigata.jp/material/files/group/11/R6_shiori.pdf ※障がい者福祉のしおり P8 相談支援事業所 ☎0256-77-8171 ☎0256-77-8172 ☎0256-77-8308 ✉ shakaifukushi@city.tsubame.lg.jp または smasta18@docomo.ne.jp → おじさん、おばさんなどに話す ①担任の先生に話す ②保健室の先生に話す ③教頭先生に話す ④相談しやすい先生に話す
(4) きょうだいのお世話や話を聞くことなどがつらい、疲れた、心配	子育てなどの相談はどうでしょう？	<ul style="list-style-type: none"> ・燕市の子育て応援課へ電話してみる ・燕市のスマイルサポートステーションへ電話してみる ・燕市にメールしてみる ・親せきなど身近な大人に話してみる <ul style="list-style-type: none"> ・先生など身近な大人に話してみる 	<ul style="list-style-type: none"> ☎0256-77-8105 ☎0256-77-8308 ✉ kosodateoan@city.tsubame.lg.jp または smasta18@docomo.ne.jp → おじさん、おばさんなどに話す ①担任の先生に話す ②保健室の先生に話す ③教頭先生に話す ④相談しやすい先生に話す
(5) お金がないなど家のことでつらい、疲れた、心配	福祉の相談はどうでしょう？	<ul style="list-style-type: none"> ・燕市の社会福祉課へ電話してみる ・親せきなど身近な大人に話してみる <ul style="list-style-type: none"> ・先生など身近な大人に話してみる 	<ul style="list-style-type: none"> ☎0256-77-8173 ✉ shakaifukushi@city.tsubame.lg.jp → おじさん、おばさんなどに話す ①担任の先生に話す ②保健室の先生に話す ③教頭先生に話す ④相談しやすい先生に話す
(6) 家族や自分の健康面のこと（体のこと、心のこと）でつらい、疲れた、心配	体のこと、心のことの相談はどうでしょう？	<ul style="list-style-type: none"> ・燕市の健康づくり課へ電話してみる(燕市保健センター) ・燕市のスマイルサポートステーションへ電話してみる ・燕市にメールしてみる ・燕市健康・医療・子育てLINEのこころの相談窓口を利用して ・親せきなど身近な大人に話してみる <ul style="list-style-type: none"> ・先生など身近な大人に話してみる 	<ul style="list-style-type: none"> ☎0256-93-5461 ☎0256-77-8308 ✉ kenko@city.tsubame.lg.jp または smasta18@docomo.ne.jp → こちらの二次元コードから登録 → おじさん、おばさんなどに話す ①担任の先生に話す ②保健室の先生に話す ③教頭先生に話す ④相談しやすい先生に話す 

2. サービスなどの支援を受けたい、考えたい

困っていること		具体的な内容	相談先・連絡先
食事の準備・後片付け、洗濯、掃除、買い物などの家事の支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のヘルパー（訪問介護） ・障がい福祉サービスのヘルパー（居宅介護） ・子育てサービスのヘルパー（子育て世帯訪問支援事業） ・子ども食堂（食事の提供） ・有償ボランティア活動事業「すけっとつばめ」 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (2) 長寿福祉課、ケアマネージャー、地域包括支援センターに連絡（電話・メール）するか、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (3) の社会福祉課か相談支援事業所に連絡（電話・メール）するか、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう
きょうだいの送り迎えの支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てサービスのヘルパー（子育て世帯訪問支援事業） ・ファミリー・サポート事業 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう
きょうだいを代わりに見てもらえる支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・ファミリー・サポート事業 ・延長保育、一時保育 ・病児保育 ・児童クラブ、なかまの会 ・子ども食堂（居場所の提供、学習支援） ・子育てサービスのヘルパー（子育て世帯訪問支援事業） 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう
おじいちゃんおばあちゃん、40歳以上のお父さんお母さんの入浴やトイレなどの介護やお世話の支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のヘルパー（訪問介護） ・介護保険外のヘルパー 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (2) 長寿福祉課、ケアマネージャー、地域包括支援センターに連絡（電話・メール）するか、先生など身近な大人に話してみよう
おじいちゃんおばあちゃん、40歳以上のお父さんお母さんの薬を飲ませたり、薬を管理する支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のヘルパー（訪問介護） 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (2) 長寿福祉課、ケアマネージャー、地域包括支援センターに連絡（電話・メール）するか、先生など身近な大人に話してみよう
障がいのある家族の入浴やトイレなどの介護やお世話の支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・障がい福祉サービス（居宅介護） ・障がい福祉サービス（生活介護） ・障がい福祉サービス（訪問入浴）※入浴のみ 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (3) の社会福祉課か相談支援事業所に連絡（電話・メール）するか、先生など身近な大人に話してみよう
障がいのある家族が日中過ごす場所があるとよい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・障がい福祉サービス（地域活動支援センター、就労支援事業所、生活介護など） 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (3) の社会福祉課か相談支援事業所に連絡（電話・メール）するか、先生など身近な大人に話してみよう
障がいのある家族に薬を飲ませたり、薬を管理する支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問看護 	<ul style="list-style-type: none"> → かかりつけの医療機関に連絡するか、先生など身近な大人に話してみよう
障がいのある家族がひとりで泊まれる場所があるとよい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・障がい福祉サービス（短期入所） 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (3) の社会福祉課か相談支援事業所に連絡（電話・メール）するか、先生など身近な大人に話してみよう
障がいのある家族がひとりで外出できるような支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・障がい福祉サービス（移動支援） 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (3) の社会福祉課か相談支援事業所に連絡（電話・メール）するか、先生など身近な大人に話してみよう
お父さんお母さんが外国人なので、通訳したり書類を書くときなどに支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・市役所の手続きは翻訳機を使って個別に対応することもできます ・オンライン申請で市役所に行く手間が省けます ・さらに市役所ホームページは翻訳ボタンがあります ・スマホで書類の翻訳カメラのアプリがあります ・スマホアプリ「カタログポケット」では、10ヶ国語で広報紙等を読むことができます 	<ul style="list-style-type: none"> → 詳しくは、☎0256-77-8105 または ✉ kosodateoen@city.tsubame.lg.jp → 詳しくは、☎0256-77-8105 または ✉ kosodateoen@city.tsubame.lg.jp → 詳しくは、☎0256-77-8105 または ✉ kosodateoen@city.tsubame.lg.jp → 詳しくは、☎0256-77-8105 または ✉ kosodateoen@city.tsubame.lg.jp → 先生など身近な大人に話してみよう
赤ちゃんのお風呂やおむつ交換の支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・産後ケア事業 ・子育てサービスのヘルパー（子育て世帯訪問支援事業） 	<ul style="list-style-type: none"> → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう → 1. (4) 子育て応援課か、先生など身近な大人に話してみよう
家族のお金の管理の支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度 ・生活困窮事業（家計改善支援事業） ・日常生活自立支援事業 	<ul style="list-style-type: none"> → ☎0256-78-7020（燕市社会福祉協議会）に連絡するか、先生など身近な大人に話してみよう → ☎0256-77-8173（燕市役所社会福祉課課保護係）に連絡（電話・メール）するか、先生など身近な大人に話してみよう → ☎0256-78-7020（燕市社会福祉協議会）に連絡するか、先生など身近な大人に話してみよう
家族で生活していくためのお金の支援を受けたい	こんなメニューがあります	<ul style="list-style-type: none"> ・生活保護、生活困窮自立支援事業（住居確保給付金） ・生活福祉基金貸付制度 ・ひとり親家庭のための支援制度（児童扶養手当など） ・障がい者支援 手当 ・在宅介護手当支給事業 ・紙おむつ支給事業 ・福祉タクシー介護料金助成事業 ・新潟県こむすび定期 ・にいがたセーフティネット事業（生活資金給付事業） 	<ul style="list-style-type: none"> → 詳しくは、☎0256-77-8173（燕市役所社会福祉課課保護係）または ✉ shakaifukushi@city.tsubame.lg.jp → 詳しくは、☎0256-78-7020（燕市社会福祉協議会） → 詳しくは、☎0256-77-8105 または ✉ kosodateoen@city.tsubame.lg.jp → 詳しくは、☎0256-77-8172（燕市役所社会福祉課障がい福祉係）または ✉ shakaifukushi@city.tsubame.lg.jp → 詳しくは、☎0256-77-8175（燕市長寿福祉課）または ✉ choju@city.tsubame.lg.jp → 詳しくは、☎0256-77-8175（燕市長寿福祉課）または ✉ choju@city.tsubame.lg.jp → 詳しくは、☎0256-77-8175（燕市長寿福祉課）または ✉ choju@city.tsubame.lg.jp → 詳しくは、☎025-280-5218（新潟県福祉保健部こども家庭課）または、http://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kodomokatei/komusubiteiki-plus.html → 詳しくは、☎0256-77-8173（燕市役所社会福祉課課保護係）または ✉ shakaifukushi@city.tsubame.lg.jp

3. 同じ悩みを持つ人と話したい

困っていること	具体的な内容	相談先・連絡先・HPなど
おじいちゃん、おばあちゃん、40歳以上のお父さんお母さんの介護などの悩みを持つ人と話したい	こんなメニューがあります	・認知症カフェ（オレンジリングカフェ） 認知症の人と家族の集いです 詳しくは☎0256-77-8157（燕市長寿福祉課）または✉ choju@city.tsubame.lg.jp → 燕市ホームページ https://www.city.tsubame.niigata.jp/soshiki/kenko_fukushi/3/1/132/1219.html
家族のケアをしている中高生のオンラインコミュニティを知りたい	こんなメニューがあります	・ほっと一息タイム（定期的に開催し対話を重ねるZOOM会） → 一般社団法人ケアラーアクションネットワーク協会 https://canjpn.jimdofree.com/交流会/ヤングケアラー交流会/
精神疾患・障がいがある方の家族向けコミュニティサイトを知りたい	こんなメニューがあります	・みんなねっとサロン → 公益社団法人 全国精神保健福祉連合会（みんなねっと） https://minnanet-salon.net/service
ヤングケアラーと若者ケアラーのオンラインコミュニティを知りたい	こんなメニューがあります	・Yancla Community(チャットツールSlackを利用) → 一般社団法人ヤングケアラー協会 https://youngcarerjapan.com/activities/

4. ヤングケアラー・元当事者等のサイト

困っていること	具体的な内容	相談先・連絡先
障がい者のきょうだい（兄弟姉妹）のためのサイトを知りたい	こんなメニューがあります	・シブコト → https://sibkoto.org/
精神疾患の親をもつこどもの会を知りたい	こんなメニューがあります	・こどもぴあ → https://kodomoftf.amebaownd.com/
若年性認知症の親と向き合う子ども世代のつどいを知りたい	こんなメニューがあります	・まりねっこ → https://www.instagram.com/marinekko.team/