

一人で抱え込まずに、相談してください。

## ご家族の介護や家事などで、 学校や家での生活に不安を抱えている皆さん



例えば、こんなサービスが利用できます。

### 子育て世帯訪問支援事業

ヘルパーさんが家事などのお手伝いをしてくれる制度です。

#### どんな場合に使えるの？

障害や病気、きょうだいなど支援を必要とする家族等に対し、お世話や家事を日常的に行っている中で、「勉強の時間が取れない」「学校の行事に参加できない」「友人と過ごす時間が取れない」などの場合に使えます。

#### どんな事をしてもらえるの？

食事作り、掃除、洗濯、買い物、きょうだいの世話などのお手伝いをします。

#### どのくらい使えるの？

1週間に2日まで、1日につき2時間まで  
(午前6時～午後9時までの間)  
利用できる期間については、皆さんと相談してプランを立てます。

#### お金はかかるの？

当面は無料です。(今後、所得に応じて利用者の費用負担が出る場合があります)  
実費(※)については自己負担になります。

#### (※) 実費とは

- ・ 買い物の費用・交通費
  - ・ 食事づくり等の材料、洗濯・掃除に必要な洗剤
  - ・ 上記に伴う水道光熱費・掃除道具、調理器具
  - ・ 必要に応じた消耗品(オムツ・おしり拭き)
- などです。

まずはご相談ください。一緒に考えていきましょう。

お問い合わせ先：長野市 子育て家庭福祉課

ヤングケアラー支援担当

☎ 026-224-7062

✉ [ko-fukushi@city.nagano.lg.jp](mailto:ko-fukushi@city.nagano.lg.jp)



#### ヤングケアラーとは…

本来大人が担うと想定されているような家事や家族のお世話などを日常的に行うことで、その責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまう状況にある18歳未満の子どものことをいいます。