

日常的な食事の用意や後片付け等の家事を行なっている  
**ヤングケアラー、若者ケアラーに**

# 栄養バランスを配慮した食事を 無料で届けます。

自分の時間を  
作りたい

ホッと  
ひらきたい



※参考として2食を例示

弁当  
(冷凍)

各自宅へ  
(宅配方式)

家族の  
人数分

原則週1回  
利用開始から  
3ヶ月

例えば…  
こんな食事が  
届きます。

チキン南蛮風  
ラタトゥイユ  
ハウレンソウと卵の洋風和え

かれいのクリーム煮  
さつま芋の甘露煮  
青梗菜と人参のおひたし

まずはご相談から

【配達地域（神戸市以外）にお住まいの方】

兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口  
 (一般社団法人兵庫県社会福祉士会内)

☎ **078-894-3989**

受付時間：月～金曜日 9:30～16:30 (祝日・年末年始除く)

【神戸市にお住まいの方】

こども・若者ケアラー相談・支援窓口 (神戸市)

☎ **078-361-7600**

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)