

# だれかと話せる、 安心して過ごせる 居場所ができました

ヤングケアラーとは、家族の介護や家事などを日常的に担っている方のことです。  
私たちは安心して話せる相談や、ほっとできるイベントを通して、同じ立場の人と  
つながりながら一緒に歩んでいける場をつくっています。

こんなことで困っていませんか？



病気や障がいのある家族  
の世話をしている



幼いきょうだいの世話を  
している



買い物・料理・掃除・洗  
濯などの家事をしている

## しろひげ・べーす

営業日 平日

営業時間 10:00～17:00

場所 東京都江戸川区瑞江2-4-3  
プラウド瑞江102

内容 相談、ボードゲーム等

費用 無料



## ひげぞ～のいえ

営業日 第1・第3金曜日

営業時間 16:00～18:30

※カフェは、17:00まで通常営業中です。

場所 東京都江戸川区南篠崎町2-10-5  
日のアパレトマン 1F

内容 お食事&カフェ、相談

費用 無料



## お問い合わせ先

03-6638-8121

18歳以上の若い方もご相談ください。



東京都ヤングケアラー相談支援等補助事業