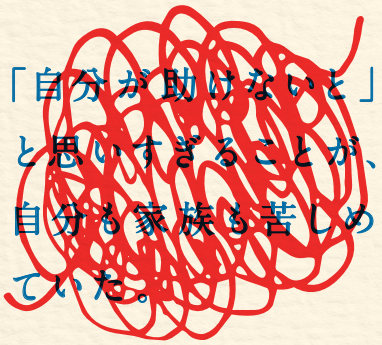
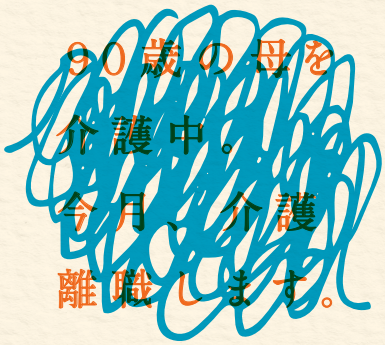
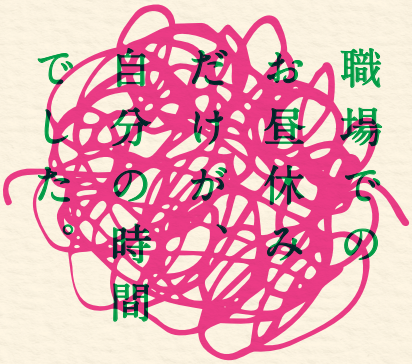




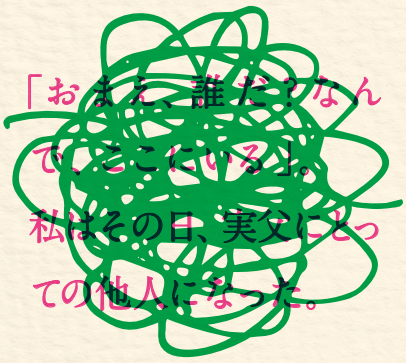


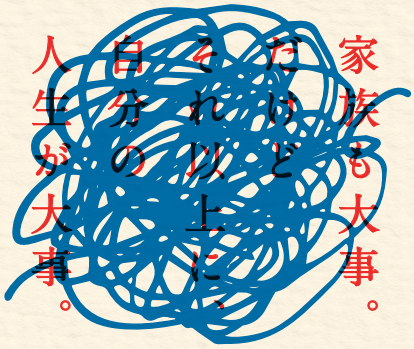
見えにくいけれど、確かにある。
それが、ケアラーの日常です。

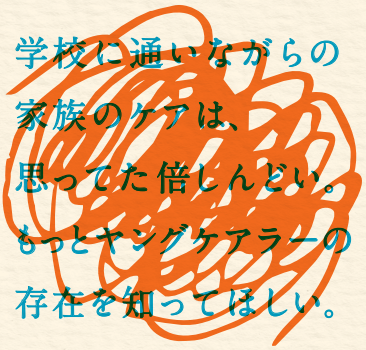
あの人の、話してこなかった日常展。

きっと誰のそばにもある、30人のケアラーの話

「自分の家族のことだから、自分でなんとかしなくちゃいけない」
そう思いながら、誰にも言えずにケアを続けている人がいます。
それは特別な話ではなく、仕事や暮らしのすぐそばに。きっとあなたのそばにも。
ひとりで抱えこまなくていい——
そう伝えるために、まず、本人たちの心の奥の声を知ることからはじめてみませんか。







詳細・申込は
こちらから

2026.11.8 sun 10:00～16:30　入場無料

トークセッション

15:00～16:00　要事前申込

トーク登壇

- 金子 萌 氏　株式会社想ひ人 / ケア経験者
- 小林 誠 氏　さいたま市浦和区北部圏域 地域包括支援センター かさい医院
- 髙垣内 文也　株式会社 ENCHORD

申込みは右上QRコードから　申込〆切 11月1日（日）

会場

M's SQUARE

埼玉県さいたま市大宮区桜木町 1-10-8
武蔵野銀行本店ビル 2 階

JR 大宮駅西口より
ペデストリアンデッキ徒歩 5 分

ケアラーって？

ケアラーとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上のお世話や援助をしている方です。

※埼玉県では、18歳未満の方を「ヤングケアラー」、18歳からおおむね30代までの方を「若者ケアラー」としています。

埼玉県ケアラー月間　2026年11月1日（日）～11月30日（月）

主催：埼玉県　企画運営：株式会社 ENCHORD　後援：厚生労働省・こども家庭庁
お問合せ：埼玉県福祉部 地域包括ケア課　TEL 048-830-3266　MAIL a3250-03@pref.saitama.lg.jp

埼玉県マスコット
「コバトン」&「さいたまっち」

彩の国 埼玉県

誰かを支える　あなたも支える。

埼玉県ケアラー月間　2026年11月1日(日)～11月30日(月)

ケアラー月間パネル展



さまざまなケアラーの体験談や、ケアに役立つ情報をまとめたパネルを、各市町村の協力により埼玉県内の複数箇所で展示しています。お近くの会場で、ぜひ足を止めてご覧ください。

日程　令和8年10月16日～11月30日
場所　埼玉県内の複数市町村

県HP
(月間パネル展)

ワーキングケアラー支援について



仕事と介護の両立のための事例集・啓発動画

仕事と介護に直面した人たちの“葛藤”と“自分なりの答え”が詰まった事例集や、仕事と介護を両立した方々へのインタビューなどを通じて望まない介護離職を防ぐ知識を紹介した動画を公開しています。

県HP
(事例集・動画)

介護者サロンについて



ケアラーがお互いに語り合える場

ケアラー同士が気軽に集まり、ケアのことや日々の悩み・不安を何でも話し合える場です。同じ悩みを抱える人と集まって、悩みを打ち明けてみませんか。県内の各地域で開催しています。

県HP
(介護者サロン)

ヤングケアラー・若者ケアラー支援について



LINE相談・オンラインサロン

ヤングケアラー・若者ケアラーの相談に、ヤングケアラーの先輩が LINE でお答えします。また、家族のケアや、進学や就職の悩みについて相談できるオンラインサロンのご案内もしています。

LINE
友達登録

地域包括ケア漫画



漫画で知る介護とケアについて

介護への準備やヤングケアラーのことを、漫画形式で分かりやすく知ることができます。「介護はまだ先」と思っている世代の皆様にも、ぜひ手に取っていただきたい内容です。

県HP
(ケア漫画)

埼玉県のケアラー支援の
取組はこちら