

市川市 いちふあみヘルプ できること できないこと

■ 家事支援

- ※ 原則として、住所地のある市川市の自宅の室内で日常的に行う家事が対象です。
※ 日常的に利用者が担っている範囲であれば、同居家族分も支援対象となります。
※ 大掃除や掃除業者に依頼するような掃除や非日常的(一時的)な家事は支援の対象外となります。
※ 育児支援を行いながらの家事支援は行えません。(上のお子様の相手をしながらの調理など)

	○できる (対象)	×できない (対象外)
食事の準備 及び後片付け	料理 (下ごしらえ、味付け) 配膳 片付け 離乳食の調理の相談	特別な手間をかけて作る料理 (お正月料理など) 来客の対応 (飲物や食事の手配等) 消費期限切れの生ものの調理
衣類の洗濯及び補修	洗濯機を回す 洗濯物を干す 洗濯物をたたむ タンス等への片付け アイロンがけ 裁縫 (ボタン付けなど)	特別な手間をかけて行う洗濯 (カーテン等大型洗濯物の洗濯、セーターの手洗い コインランドリーでの洗濯等) 大量のアイロンがけ
居室等の清掃 及び整理整頓	リビング、居間、寝室、台所等の 簡易な掃除 (掃除機、床拭き等) 新聞、雑誌等の簡易な片付け トイレ、風呂、洗面所の簡易な掃除 玄関、ベランダの簡易な掃除 (掃き掃除程度)	ガスコンロ、グリル、排水口、窓、網戸等の掃掃 エアコン、換気扇、冷蔵庫等の掃除 年末の大掃除 踏み台や脚立を使用して行う作業 床のワックスがけ カビ取り剤の使用 庭の掃除 (植木の水やり、剪定、草むしり等) ※夏場(7-9月)の屋外作業は熱中症の危険を伴う ため不可 引越しの手伝い
生活必需品の買い物	近隣のスーパー、コンビニ等での 食料品や日用品の買い物	出産祝いのお返しの買い物 家具、電気器具等の購入 その他日常生活必需品以外の買い物 ※ヘルパーによる立替払いは不可
郵便物の郵送等		郵便ポストへの投函
その他 家事支援	布団干し シーツ交換	銀行やATMからの振込や引出し等 役所の申請等 自動車の給油、洗車、掃除 ペットの世話等 ごみ出し 家の室内外の修理・修繕 (ペンキ塗り、家具の移動、部屋の模様替え等) 自営業の場合の仕事の手伝い クリーニング店への受け渡し

市川市 いちふあみヘルプ できること できないこと

■ 育児支援

※ 一部の支援を除き、住所地のある市川市の自宅の室内で行う支援が対象です。
※育児支援は、保護者とお子様がいる場所で行います。

	○できる（対象）	×できない（対象外）
授乳支援	乳児にミルクを与える 湯沸し、ポット等への移し替え 粉ミルク等の調合 哺乳瓶の洗浄、煮沸、煮沸の後片付け	
おむつ交換	おむつ交換	
沐浴の介助	ベビーバスの用意、片付け 乳児の受け取り、ふき取り、着替え等	乳児を風呂に入れる（沐浴の手伝いは可）
育児環境の整備	ベビー布団の用意、片付け エアコンの温度調節 窓明け、カーテンによる室温調整	
きょうだいの世話	授乳や沐浴中等の兄姉兄のお世話	保護者不在中のきょうだいの預かり保育 食事を食べさせる 入浴や水遊びのお世話・見守り
外出	子ども連れでの買い物、散歩、乳児の健診・予防接種 きょうだいの受診、保護者の受診の付き添い 徒歩又は公共交通機関の利用に限る ※ヘルパーの交通費は利用者が全額負担 ※利用者の自宅に訪問後、自宅より同行スタート	ヘルパーと子どもだけの外出・留守番 冠婚葬祭等の付き添い ヘルパーの自家用車への同乗 外出先での待ち合わせ
その他 育児支援	乳児の着替え 見守り・お世話（保護者仮眠、リモートワークなど可）※お子様に何かあった時等に、すぐに保護者が対応できる場合に限る／家事支援との同時進行は不可	乳児の爪切りやおへその掃除 離乳食や食事を食べさせる ベビーベッド、玩具等の組立て、取付け

■ 専門的育児支援

専門的育児支援についてのお問い合わせ・お申込みは
市川市こども家庭相談課047-711-3750まで

	○できる（対象）	×できない（対象外）
専門的育児支援	上記 家事支援及び育児支援 沐浴の実施・指導 産前産後の生活への助言 育児に関する相談	詳細は初回に面談がありますので、 お問い合わせください。