



いちふぁみヘルプ

初めての子育て、
どうしたらいいの？

産後の家事と育児
両立できるかな…

子連れでの
おでかけが不安…



産前・産後のご家庭の家事・育児を市川市がサポート！

利用対象者

市川市内に住民票がある、妊婦又は出生後 90 日までのお子さんがいる家庭
※妊婦は母子手帳取得後の方

利用期間

妊娠中～出生後 90 日（多胎児については 1 才に達する日）まで

利用内容

〈家事育児支援〉

家事支援の内容

- ①食事の支度及び片付け
- ②食材又は生活必需品の買い物
- ③衣類の洗濯
- ④居室の簡単な清掃及び整理整頓
- ⑤その他必要と認められる支援

育児支援の内容

- ①授乳のお手伝い
- ②おむつ交換（着替えを含む）
- ③沐浴の補助
- ④対象家庭の児童の世話
- ⑤通院などの付き添い
- ⑥育児に関する情報提供
- ⑦その他必要と認められる支援

※こどもの預かり、ベビーシッターは対象外

〈家事育児支援〉についてのお問い合わせは
パソナライフケアのお電話かホームページから

 **0120-335-630**

受付時間：平日 9 時～17 時まで（土日祝除く）

※市川市子育て世帯訪問支援事業（いちふぁみヘルプ）の〈家事育児支援〉は、市川市の委託を受けて株式会社パソナライフケアが実施しています

〈専門的育児支援〉

- ①沐浴の実施・指導
- ②産前産後の生活への助言
- ③育児に関する相談

※状況に応じ、専門的育児支援
①～③にあわせて家事育児支援
を行うことも可能です

〈専門的育児支援〉についてのお問い合わせは
市川市こども家庭相談課

047-711-3750

受付時間：平日 8 時 45 分～17 時 15 分まで（土日祝除く）

利用日時

午前 7 時から午後 7 時まで

※祝日及び年末年始（12 月 29 日から 1 月 3 日）はご利用いただけません

利用時間

1 日 2 回まで（1 回につき 2 時間）

家事育児支援 15 回（30 時間）＋専門的育児支援 5 回（10 時間）…計 20 回（40 時間）

＜多胎：家事育児支援 30 回（60 時間）＋専門的育児支援 10 回（20 時間）…計 40 回（80 時間）＞

利用料

一般世帯 1,600 円 / 1 回あたり
非課税世帯等 600 円 / 1 回あたり
生活保護世帯 0 円 / 1 回あたり



部屋の清掃



健診や
買い物等の
外出同行



お洗濯たたみ



育児の補助
きょうだいの
お世話



食事の支度
片付け
※ 離乳食のご相談も可能です



生活用品の
買い物

【子育て世帯訪問支援事業（いちふぁみヘルプ）ご利用の流れ】

Step1 市川市に申請をしてください

- ・条件等確認のため、申請前に子ども家庭相談課にお電話ください
- ・申請方法は、オンライン申請又は窓口による受付です
- ・申請の詳細につきましては、市川市のホームページをご覧ください
- ・転入された方は、届出（転入届）後に、ご申請ください
- ・申請後、市川市より利用承諾通知書が郵送されます

Step2 利用日時やサービス内容のご希望が決まりましたら利用予約をしてください

〈家事育児支援〉

株式会社パソナライフケアに利用申し込み
市川市ホームページの「利用日時の予約」
よりお申込みください

〈専門的育児支援〉

市川市ホームページの事業所一覧から事業所を選び、
直接お申込みください

Step3 利用する日時が決まりましたら市川市に利用開始届出をしてください

- ・申請方法は、オンライン申請又は窓口による受付です

利用の終了 以下のいずれかの場合はご利用いただけません

- ・出生後 91 日目以降（多胎児は 1 才に達した日の翌日以降）
- ・市川市から転出したとき
- ・利用時間の上限を使い切ったとき

利用申請はこちらから

市川市の ホームページはこちら▶



【問い合わせ先】

市川市子ども家庭相談課
047-711-3750



いちふぁみヘルプ 利用者の声

水回りをピカピカにしてもらいました！また、サポーターさんがいつも優しく話しかけてくれるのが嬉しいです。普段大人と話す機会が無いので、自分の心のリフレッシュにもなります。

2時間でいろいろなメニューを作っていただけるのでとても有難いです。その間にゆっくり休めますし、食事を作らなくてというプレッシャーから解放されて気持ちが楽になり助かっています。

健診に付き添ってもらいました。日々寝不足で体力に自信がなかったので、とても心強く、助かりました。初めての利用でしたが、まだ利用したことがない友人にも勧めたいです！

