



100年を生きる。
千葉市

他の家庭より
うまくできて
いないのでは…?

時間に追われ、
子どもとゆったり
過ごせない…

育児雑誌の
とおりに
いかない…

祖父母も
近くにいないし…

その育児の不安、 一人で抱え込まないで

育児への不安や孤立感を抱える人が増えてい
ます。市にはさまざまな支援や相談窓口がありま
すので、お気軽にご利用ください。

また、子育ての悩みを一人で抱え込んだ末に、
子どもを虐待してしまうこともあります。虐待を
防ぐには、社会全体での取り組みが必要です。

☎健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援

母子健康包括支援センター

母子健康包括支援センターでは、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を行っています。

母子健康手帳の交付や妊娠後期の面接、産後ケア事業【下記】の申請受付、妊娠期から子育て期の相談などに、保健師や助産師が応じています。相談は電話・来所・オンライン（Zoom）で行っています。

☎母子健康包括支援センター（保健福祉センター健康課内）

中央 ☎221-5616 花見川 ☎275-2031 稲毛 ☎284-8130 若葉 ☎233-6507 緑 ☎292-8165 美浜 ☎270-2880



産後の不安や困りごとの支援

出産後に手伝ってくれる人がいない、授乳や赤ちゃんのお世話がうまくできるか心配など、産後の育児や体調に、不安や困りごとがある方は、ぜひご利用ください。

産後ケア事業

市内在住で、体調や育児などに不安があり、サポートが必要な産後4カ月までの母親と赤ちゃんを対象に、助産師による心身のケアや育児指導を行っています。

病院などの施設に宿泊し、母親の休息や育児相談などが受けられる施設型と、助産師が自宅を訪問し、健康状態のチェックや乳房ケアなどが受けられる訪問型があります。利用方法・料金など詳しくは、ホームページをご覧ください。☎母子健康包括支援センター【上記】へお問い合わせください。☎千葉市 産後ケア

エンゼルヘルパー

妊娠中や出産後1年未満の、昼間、家事や育児を手伝える人がいない家庭などを対象に、ヘルパーを派遣し、食事の準備・衣類の洗濯などの家事援助やおむつ交換・沐浴介助などの育児援助を行います。

利用回数 1回2時間、1日2回、合計30回（多胎の場合は50回）まで

利用料金 初回無料、2回目以降1回1,680円（生活保護・市民税非課税世帯は無料、所得税非課税世帯は250円）

詳しくは、☎千葉市 エンゼルヘルパー

☎幼保支援課 ☎245-5180 FAX245-5629



利用者の声

- 体を休めることができ、睡眠不足が解消した。
- ヘルパーさんの親切な声掛けが嬉しかった。
- 前かがみや腹圧のかかる作業をしてくれて助かった。
- 家事をお願いしている間に、上の子の相手ができてよかった。

悩みや不安の相談窓口

お子さんの成長や発達、しつけのことなど子育ての中で、悩みや不安を抱えたり、イライラしたりするのは誰でも同じです。悩んだり困ったりしたとき、一人で抱え込まず、気軽にご相談ください。

お住まいの区の保健福祉センター健康課・こども家庭課、子育て支援館、地域子育て支援センター、子育てリラックステーションなどが子育てをサポートします。相談時間など詳しくは、☎千葉市 子育てナビ

育児相談

保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談を実施しています。電話・来所のほか、訪問・オンライン（Zoom）での相談もできます。

また、発達の気になるお子さんに関する相談などでは、必要に応じて専門機関を紹介します。

☎保健福祉センター健康課

中央 ☎221-2581 花見川 ☎275-6295 稲毛 ☎284-6493
若葉 ☎233-8191 緑 ☎292-2620 美浜 ☎270-2213



家庭児童相談室

学校生活のこと、性格・習慣のこと、知能・言葉の遅れのことなど子どもに関するあらゆる問題について、家庭相談員が相談に応じます。

☎家庭児童相談室（保健福祉センターこども家庭課内）

中央 ☎221-2151 花見川 ☎275-6445 稲毛 ☎284-6139
若葉 ☎233-8152 緑 ☎292-8139 美浜 ☎270-3153



子育て支援コンシェルジュ

一人ひとりのニーズにきめ細かく対応した多様な保育・子育て支援サービスの利用について、専門のスタッフが相談に応じます。

☎保健福祉センターこども家庭課

中央 ☎221-2172 花見川 ☎275-6421 稲毛 ☎284-6137 若葉 ☎233-8150 緑 ☎292-8137 美浜 ☎270-3150