100年を生きる。千葉市

その育児の不安、一人で抱え込まないで

子どもたちの健やかな成長には、妊産婦や保護者の方が育児への不安や孤立感を抱え込まないことが重要です。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。

妊娠期から子育て期までを切れ目なく支援

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を切れ目なく支援しています。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】の申請受け付け、妊娠期から子育て期までの相談などに、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。

問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 FAX221-2590　花見川 ☎275-2031 FAX275-6298　稲　毛 ☎284-8130 FAX284-6496
若　葉 ☎233-6507 FAX233-8198　緑 ☎292-8165 FAX292-1804　美　浜 ☎270-2880 FAX270-2065

産後の不安や困りごとを支援

「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。

病院などの施設で、母親の休息や育児相談などが受けられる宿泊型や日帰り型と、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いただくか、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

エンゼルヘルパー

妊娠中や出産後1年未満の子どもを抱えている家庭で、昼間、家事や育児を手伝える人がいない場合などを対象に、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（もくよく）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

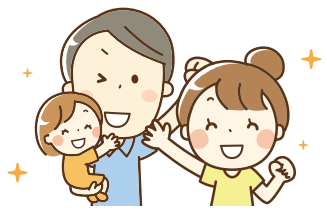
利用料金　初回無料、2回目以降1回1,680円（生活保護･市民税非課税世帯は無料、ひとり親世帯（児童扶養手当受給相当）は840円､市民税所得割非課税世帯等は250円）

詳しくは、千葉市　エンゼル

問幼保支援課 ☎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うれしかった。
- 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

子どもの成長や発達、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は一人で抱え込まず、お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、子育てリラックス館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、発達が気になる子ども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。

問保健福祉センター健康課
中　央 ☎221-2581 FAX221-2590　花見川 ☎275-6295 FAX275-6298
稲　毛 ☎284-6493 FAX284-6496　若　葉 ☎233-8191 FAX233-8198
緑 ☎292-2620 FAX292-1804　美　浜 ☎270-2213 FAX270-2065

家庭児童相談室

学校生活のこと、性格･習慣のこと、発達･言葉の遅れのことなど、子どもに関する悩みや不安について、家庭相談員が相談に応じます。

問家庭児童相談室（保健福祉センターこども家庭課内）
中　央 ☎221-2151 FAX221-2606　花見川 ☎275-6445 FAX275-6318
稲　毛 ☎284-6139 FAX284-6182　若　葉 ☎233-8152 FAX233-8178
緑 ☎292-8139 FAX292-8284　美　浜 ☎270-3153 FAX270-3291

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。

問保健福祉センターこども家庭課
中　央 ☎221-2172 FAX221-2606　花見川 ☎275-6421 FAX275-6318　稲　毛 ☎284-6138 FAX284-6182
若　葉 ☎233-8150 FAX233-8178　緑 ☎292-8137 FAX292-8284　美　浜 ☎270-3150 FAX270-3291

スポーツ施設（蘇我スポーツ公園などを除く）の抽選受け付けは利用希望日の前月7日まで。申し込み方法など詳しくは、千葉市スポーツ施設