



妊娠中または出産後で育児や家事の支援を必要としているご家庭に対して、区と契約した事業者からヘルパーを派遣することにより、母親の負担を軽減し、家庭における安定した子育てを支援する制度です。

<対象となるご家庭>

中央区にお住まいで、出産前（母子健康手帳交付時）から出産後6か月に達するまでのお子さんがいる、育児や家事の支援を必要とするご家庭

（例）子どもが《令和8年5月2日生まれ》の場合《令和8年11月1日 まで》



<サービス内容>

- ① 育児に関すること（授乳、もく浴、おむつ交換、上の子のお世話、遊び相手など）
- ② 家事に関すること（食事づくり、掃除、洗濯、買い物など）

<派遣回数>

15回（1回につき2時間または3時間）

※ 多胎児の場合は、出産後に残っている回数に、出生児数を乗じた回数に増やします。

（例）妊娠中に5回使用、双子を出産した場合は、残り10回×2人=20回

<派遣日時>

平日および土曜日 午前8時から午後6時まで（日曜・祝日・年末年始を除く）

※ 00分・30分始まりの、連続する2時間または3時間です（時間延長はできません）。

※ 初回の派遣は平日に限ります。

※ 同日に複数回の利用はできません。（1日1事業者まで）

<利用者負担金>

ヘルパーの派遣費用は、保護者の世帯の所得に応じて負担していただきます。

利用日の翌月に、派遣事業者にお支払いください（お支払方法は事業者により異なる場合があります）。

※ 令和8年7月～令和9年6月までのご利用は、令和7年の所得を基準とします。

階層	保護者の世帯の所得※ (1～6月は前々年、7～12月は前年)	利用者負担金	
		2時間	3時間
1	4,039,000 円以下	0円	0円
2	4,039,001 円以上 6,364,000 円以下	2,000 円	3,000 円
3	6,364,001 円以上	5,000 円	7,500 円

<問合せ・書類提出窓口>（郵送の場合はこちらへお願いします）

子ども家庭支援センター 「きらら中央」

中央区明石町12-1 4階 電話（3542）6321

（祝日・年末年始を除く9時から17時）

※ 以下の施設でも書類を受け付けています。

勝どき分室 中央区勝どき1-4-1 3階 （祝日・年末年始を除く9時から18時）

日本橋分室 中央区日本橋蛸殻町1-31-1 2階 （平日9時から17時）

ご利用の流れ

1 利用の登録

利用を希望する日の（土日・祝日・年末年始を除く）10 日前まで に子ども家庭支援センター窓口または郵送でご登録ください。

<提出書類>

- ① 育児支援ヘルパー事業利用登録申請書（窓口配布または区ホームページからダウンロードできます）※個人情報閲覧等に関する同意については、世帯員（保護者全員）の署名が必要です。
 - ② 母子健康手帳の写し（産前は、表紙・子の保護者欄・分娩予定日のページ。産後は、表紙・出生届出済証明欄のあるページ）
 - ③ 所得がわかる書類（令和8年度課税証明書・非課税証明書、給与以外に収入が無い場合のみ令和7年分源泉徴収票等）
- ※ 令和8年1月1日時点で中央区に住民登録されている方は、持参不要です。

→ 承認後、利用登録カードと決定通知を交付します。

※ 交付まで7日～10日程度要しますので余裕をもって申請してください。

2 ヘルパーの予約

利用登録カードと決定通知を交付された日から予約できます（土日祝日・年末年始を除く）。

予約はご利用の1カ月前から可能です。

予約締切は、土日祝日・年末年始を除く利用日3日前の午後6時です。

例）月曜日の利用の場合 → 前の週の水曜日の午後6時までにお申し込みください。

派遣事業者を選んで、WEBのお問い合わせフォームから、直接予約をしてください。

「お問い合わせ内容」に「中央区育児支援ヘルパー登録番号：000000（数字6ケタ）」と「依頼内容」を必ずご入力ください！入力がない場合、本事業の対象外となる場合がございますのでご注意ください。

※ 予約締切直前でのご予約はヘルパーの空き状況等により、ご希望にお応えできない場合がございますので、ご了承ください。

【 予約の変更・取り消し 】

予約の変更・取り消しは、土日祝日・年末年始を除く利用日3日前の午後6時までです。期限を過ぎた場合は、ご利用がない場合でもご予約分の利用料金を全額負担していただきます。なお、入院や葬儀等、特別な場合は子ども家庭支援センターにご相談ください。

3 ヘルパーの派遣

利用回数の管理のため、ヘルパーに『利用登録カード』を提示して下さい。

※ 利用回数の管理にお役立てください。回数を超過した場合は、本事業の対象外となります。別途、派遣事業者にご利用料金をお支払いください。

<利用時の注意>

- ・利用内容や日程によってヘルパーが変わる場合があります（同じヘルパーが派遣されるとは限りません）。
- ・利用内容を急に変更することはできません。
- ・ヘルパーと直接、日程の交渉をすることはできません。



4 利用者負担金のお支払い

利用日の翌月に1か月分の利用者負担金をお支払いいただきます。

派遣事業者に直接お支払いください（お支払方法は事業者により異なります）。

※ 利用者負担金は、算定基準となる年度が変わるため、7月以降変更になる場合があります。年度の切り替えにより、派遣事業者及び利用者負担金に変更となる場合があります（別途通知します）。

支援内容について

育児

- 授乳、だっこ
- おむつ替え
- もく浴の補助（保護者在宅の場合）
- 上のお子さんの送迎（区内のみ）
- 子どもと留守番 など



※ 二人以上のお子さんの育児をする場合は、お子さんの人数分の利用料金がかかります。

家事

- 食事づくり、下ごしらえ
（離乳食の調理、作り置きは除く）
- 食器洗い
- 掃除機がけ
- 床の乾拭き
（膝をついての雑巾がけは除く）
- お風呂・トイレ掃除
- ゴミだし
- 洗濯物の洗い、干し、たたみ
（アイロンがけは除く）
- 日用品の買い物 など



※ ご家庭にある洗剤や清掃用具を使用します。また、毎日行うような日常的な家事に限ります。

※ お手伝いできないこと

- 育児と家事を同時に実施すること（1回の派遣で、「家事2時間・育児1時間」のように実施することは可能です。依頼内容については、事前に事業者にご相談ください。）
- 投薬や薬の塗布、医療行為
- ベビーマッサージや専門的な知育、療育指導
- 脚立等を必要とする掃除（窓・換気扇・エアコンなど）
- 日常的に行う家事ではないもの（ワックスやカビ取り等漂白剤を使用する掃除・家具の移動・外掃除・台所のレンジ回りなど）

※ 家事（食事づくり）について

- 2時間で5品程度を作ります。（炊飯・お味噌汁が品数に入る場合があります。）
また、食材・調味料・調理器具などを事前に準備し、メニューを指示してください。
（十分なご準備がない場合は、品数が限定されたり、より多くの時間がかかることがあります。）
- 料理は当日中にお召し上がりください。（作り置きは実施していません。）
- 買い物からお手伝いをすることができます。（買い物の量は、一般的な一食分の量を目安とします。米、ペットボトルや調味料の買い置きは対応できません。）

※ その他注意事項

- 悪天候（豪雨や積雪等）によりヘルパーの訪問に影響が生じる場合があります。訪問日程や時間調整のため、事業者からご連絡をさせていただくことがあります。
- 同居の家族がインフルエンザや感染性胃腸炎、新型コロナウイルス等の感染症に感染している場合は、ご利用いただけません。
- 利用当日、利用者や同居の家族に発熱等が認められる場合、利用をお断りさせていただくことがあります。
- 物損などの損害賠償の対応については、各事業者の損害賠償の規程に則らせていただきます。

派遣事業者

派遣事業者を選んで、 WEBのお問い合わせフォームから予約してください。

※ どちらもお手伝いできる内容は同じです。

★ 「お問い合わせ内容」に「中央区育児支援ヘルパー登録番号：〇〇〇〇〇〇（数字6ケタ）」（ピンク色の利用登録カードに記載されています）と「ご依頼内容」を必ずご入力ください！

東京プレミアムサービス(株式会社アドレ・ケアサービス)

<https://www.adorer-care.com>



《ご予約方法》

◀ お問い合わせフォームからお願いいたします。

受付時間 平日 午前9時～午後6時

（ご予約・変更・取消は、利用日3日前の午後6時までです。
ただし、土日祝日・年末年始を除く。）

* お電話でのご相談 ☎ 050-5370-5961

（ご予約・変更・取消は、平日午前9時～午後6時まで）

※ WEB のご予約の方がお手続きはスムーズです。

《お支払い方法》

・クレジットカード

ぽっかぽか株式会社 <https://pocca-poca.jp>



《ご予約方法》

◀ お問い合わせフォームからお願いいたします。

受付時間 平日 午前9時～午後6時

（ご予約・変更・取消は、利用日3日前の午後6時までです。
ただし、土日祝日・年末年始を除く。）

* お電話でのご相談 ☎ 03-5787-5975

（新規のご予約相談は、平日午前9時～午後5時まで）

（ご予約・変更・取消は、平日午前9時～午後6時まで）

※ WEB のご予約の方がお手続きはスムーズです。

《お支払い方法》

・クレジットカード

・銀行ATMなどでの振込