

子育てを サポート してほしい!

2.



子育て中は、忙しさに追われて疲れがたまってしまうことも。

そんなときに頼れるサービスがたくさんあります。

育児に困ったとき、疲れたとき…そんなときはひとりで頑張らず、

ぜひサービスを利用してみてください。

(※各事業の実施状況や利用条件はお住まいの区市町村により異なります。)

☹️ 子供を預けたいけれど、近くに頼れる相手がいない…

ファミリー・サポート・センター

就学前

就学後

利用
対象

区市町村により対象年齢が異なります。
有料で利用できます。

利用
したい



東京都福祉局HP
ファミリー・サポート・センター
事業所一覧

どんな事業なの？

子育てを手伝ってほしい人と手伝いたい人を結び、地域で子育てを支援する相互援助活動です。ファミリー・サポート・センターに登録することで利用できます。

どんなときに利用できるの？

子供の送迎や預かりに利用できます。

- ◎保育施設や学童クラブへの送迎
- ◎学校の放課後や休みのときの預かり
- ◎通院や冠婚葬祭参加時の預かり
- ◎買い物などの外出時の預かり など

ファミリー・サポート・センター（アドバイザー）
依頼会員と提供会員のマッチング

調整

育児の援助を
受けたい方
（依頼会員）

援助の依頼

援助の提供

育児の援助を
行いたい方
（提供会員）

※自分の子供を預けたいけれど、時間のある時には他の子供を預かる
ことができるという方は「両方会員」になることもできます。

☹️ 保育園には通っていないけれど、日中の預かりを頼めないかな？

一時預かり

就学前

利用
対象

0歳から未就学児の子供
有料で利用できます。

※条件によっては無料で利用できる場合があります。

利用
したい



東京都福祉局HP
子育て支援情報一覧

どんな事業なの？

保育園や幼稚園に入園していない場合でも、一時的に子供を預けることができます。

利用時は事前申込みや抽選などを行う場合があります。

どんなときに利用できるの？

理由を問わず気軽に利用できます。（区市町村によって、利用条件が異なります）

- ◎通院や冠婚葬祭時の預かり
- ◎短時間のパート勤務中の預かり
- ◎リフレッシュのための買い物や習い事など、外出中の預かり など

🗣️ 利用者の声

リフレッシュ目的で利用
しています。自分の時間
を持つことができ、気
分転換できます！

☹️ 家族が入院することにより！ 子供の世話ができないときはどうすればいいの？

ショートステイ

就学前

就学後

利用
対象

保護者の事情により
一時的に養育ができない子供
有料で利用できます。

利用
したい



東京都福祉局HP
子育て支援情報一覧

どんな事業なの？

保護者が病気・出産・出張・育児疲れなどの理由で
子供を家庭でみるのができないときに、原則7
日以内、宿泊で子供を預けることができます。

🗣️ 利用者の声

第二子を出産するため入院したときに利用
しました。近くに預けられる親戚や知
人がいなかったため、とても助かりました。

☹️ 仕事で帰宅が遅くなるので、夜も子供を預かってほしい……

トワイライトステイ

就学前

就学後

利用
対象

保護者が仕事などにより
夜間に養育ができない子供
有料で利用できます。

利用
したい



東京都福祉局HP
子育て支援情報一覧

どんな事業なの？

保護者の仕事や病気の療養で帰宅が遅い場合、専用の施設等で17時から22時頃まで子供を預ける
ことができます。夕食・入浴の提供など、生活のサポートもしています。

☹️ 子供が熱を出して保育園に預けられない！ 病気の子供を預けられるサービスは？

病児保育

就学前

就学後

利用
対象

保護者が事情により保育ができない
病気や病気の回復期にある子供
有料で利用できます。

利用
したい



東京都福祉局HP
病児保育について

どんな事業なの？

保育園や幼稚園、小学校等に通う子供が、病気または回復期のため集団生
活を送ることが難しいときに、一時的に子供を預けることができます。



☹️ 初めての出産、周囲に頼れる人もいなくて家事に手が回らない…

産前・産後支援ヘルパー

就学前

利用
対象

産前・産後の
家事や育児の支援が必要な方
有料で利用できます。

利用
したい

お住まいの区市町村に
お問い合わせください。

どんな事業なの？

産前・産後の負担を軽減できるよう、家庭にヘルパーを派遣し、子育てや生活のサポートをします。家事援助のほか、育児の相談なども行っています。

どんなことをお願いできるの？

◎家事のサポート

- ・食事の準備や後片付け
- ・洗濯
- ・お部屋の掃除や整理整頓
- ・買い物の代行 など

◎育児のサポート

- ・おむつ交換や着替え
- ・病院の付き添い
- ・きょうだいのお世話 など



☹️ ひとり親になって、仕事と家事の両立が難しい… こんなとき育児を手伝ってほしい！

ひとり親家庭ホームヘルプサービス

就学前

就学後

利用
対象

ひとり親家庭で
家事や育児に困っている方

利用
したい

お住まいの区市町村に
お問い合わせください。

どんな事業なの？

日常生活の家事や育児が大変なひとり親家庭にヘルパーを派遣し、生活のサポートをします。保護者の仕事、就職活動、冠婚葬祭への参加などの理由でも利用することができます。

どんな人が派遣されるの？

ホームヘルパーの有資格者や家事援助に必要な研修を受けた方が自宅に伺います。

必要なサービスを
活用するんだゾ～



子供のことで困ったら、 子供家庭支援センターへ！

子育ての悩みや不安を 一緒に解決していきます

都内の区市町村に設置されている「子供家庭支援センター」は、18歳未満のお子さん自身と子育て家庭のあらゆる相談に応じる総合相談窓口です。寄せられる相談の内容は、子育ての悩み、子供の発達に関すること、家庭のこと、学校での友人関係など多岐にわたります。子供家庭支援センターでは、相談内容に応じて、利用できるサービスの提供や専門機関の紹介などを行い、子供や家庭の悩みごとの解決を目指しています。

「急だけど預けたい」 そんなときも相談できます

子供家庭支援センターには「子供を預けたい」という相談も数多く寄せられます。保護者の病気、出産、出張、急な残業など、預けたい理由は様々です。保育園や学童クラブへのお迎えをお願いしたいとき、育児にちょっと疲れたとき…、子供家庭支援センターは、家庭の事情などを聞いて、その地域で実施している最適な子育てサービスにつなぐ役割をしています。

例えば、町田市には、ショートステイとトワイライトステイを実施している専用の施設があり、2歳から12歳までのお子

さんを一時的にお預かりしています。町田市子ども家庭支援センターに相談に来た利用者からは「親の介護で急に帰省することになったとき、子供を数日間預かってもらい、安心して帰省できた」、「残業で帰りが遅くなるとき、食事や入浴にも対応してもらえて助かる」などの声が寄せられています。

ひとりで頑張りすぎないで… 大変なときは ヘルパー派遣も利用できます

地域には、「日中、子供と2人だけで心細い」、「近くに頼れる知り合いがなくてとにかく大変」など、不安を抱える産後のお母さんや、離婚や死別などによるひとり親家庭を支援するサービスもあります。

町田市子ども家庭支援センターには、産後の子育てサポートとして「育児支援ヘルパー」、ひとり親家庭の支援として「ホームヘルプサービス」の制度があり、ヘルパーが家事や育児の支援を行っています。いずれも、料金は一般的なヘルパーに比べ、安く利用することが可能です。



相談風景

※各サービスの実施状況はお住まいの区市町村により異なります。

サービスの実施状況、利用方法・条件、対象年齢など、詳しくは、各区市町村の子供家庭支援センターにお問い合わせください（P32～P33参照）。

※とうきょう子育てスイッチの「目的別で探す」等からも検索できます。



とうきょう子育てスイッチHP
子育てサポート情報