木更津市 産前産後らづファミ応援隊
できること　できないこと

■ 家事支援

※ 原則として、住所地のある木更津市の自宅の室内で日常的に行う家事が対象です。
※ 日常的に利用者が担っている範囲であれば、同居家族分も支援対象となります。
※ 大掃除や掃除業者に依頼するような掃除や非日常的(一時的)な家事は支援の対象外となります。
※ 保護者と対象児または妊娠中の場合は妊婦本人の在宅が必須です。

	〇できる（対象）	×できない（対象外）
食事の準備 及び後片付け	料理（作り置き・下ごしらえも可） 配膳　片付け 離乳食	特別な手間をかけて作る料理（お正月料理など） 来客の対応（飲物や食事の手配等） 消費期限切れの生ものの調理 同居家族以外用の料理 医師の指示に基づく調理（アレルギー対応等）
衣類の洗濯及び補修	洗濯機を回す 洗濯物を干す・たたむ・タンス等への片付け アイロンがけ（～５枚程度） 裁縫（ボタン付等） 靴の手洗い（対象児3足程度まで）	特別な手間をかけて行う洗濯 （カーテン等大型洗濯物の洗濯、セーターの手洗い コインランドリーでの洗濯等） 大量の洗濯物、大量のアイロンがけ
居室等の清掃 及び整理整頓	リビング、居間、寝室、台所等の簡易な掃除（掃除機、フローリングワイパーでの床拭き等） 新聞、雑誌等の簡易な片付け トイレ、風呂、洗面所の簡易な掃除 玄関、ベランダの簡易な掃除 （掃き掃除程度）	ガスコンロ、**グリル、排水口**、窓、網戸、ドア、壁（全体）、天井の掃掃 エアコン、換気扇、冷蔵庫などの家電の掃除 床のワックスがけ　カビ取り剤の使用 庭の掃除（植木の水やり、剪定、草むしり等） 引越しの手伝い 高所作業・重い物の移動 (例：大型家具・敷布団・マットレス等の移動・電球交換等） ※夏場（7-9月）の屋外作業は熱中症の危険を伴うため不可
生活必需品の買い物	近隣のスーパー、コンビニ等での 食料品や日用品の買い物 ※サポーターの車を利用する場合は、**距離に応じてガソリン代を利用者が負担** ※サポーターによる立替払いは不可	日常生活必需品以外の買い物 （例：嗜好品、出産祝いのお返しの買い物、家具・電気器具等）
その他　家事支援	布団干し シーツ交換	銀行やATMからの振込や引出し、役所の申請等 自動車の洗車、掃除 ペットの世話等 ごみ出し 自営業の場合の仕事の手伝い クリーニング店への受け渡し　郵便物のポスト投函 サポート中のインターホンの対応

木更津市 産前産後らづファミ応援隊
できること　できないこと

■ 育児支援

※ 一部の支援を除き、原則として木更津市内の自宅の室内で行う支援が対象です。
※育児支援は、保護者とお子様がいる場所で行います。（保護者が不在時のお子様の一時預かりは対象外）
※ 安全に育児支援を行うため家事支援との同時進行はできません 。

	○できる（対象）	×できない（対象外）
授乳支援	粉ミルク等の調合 哺乳瓶の洗浄、煮沸、片付け	ミルクを直接与える
おむつ交換	おむつ交換	
沐浴・入浴の介助	ベビーバスの用意、片付け 乳児の受け取り、ふき取り、着替え等	サポーターが直接お風呂に入れる
育児環境の整備	ベビー布団の用意、片付け エアコンの室温調節 窓明け、カーテンによる室温調整	ベビーベッド・玩具等の組立て、取付け
お世話	着替え 見守り・お世話（保護者仮眠、在宅ワーク時も可） ※ヘルパーからの声がけに保護者がすぐ対応できる場合に限る	食べ物・飲み物を直接与える （離乳食も含） 爪切りやおへその掃除 投薬・塗り薬を塗るなどの医療的ケア 水遊びの見守り
外出	子ども連れでの買い物、散歩、乳児の健診・予防接種、きょうだいの受診、保護者の受診の付き添い **※車移動の場合はサポーターと利用者がそれぞれ自身の車で移動、距離に応じてガソリン代を利用者が負担** **※公共交通機関・タクシーを利用した場合のサポーターの交通費は利用者が全額負担** **※利用者の自宅に訪問後、自宅より同行スタート**	サポーターと子どもだけの外出 冠婚葬祭の付き添い サポーターの自家用車への同乗 外出先での待ち合わせ 夏場(7-9 月）の公園同行
その他　育児支援	子育て全般に関する情報提供・育児相談	

木更津市 きさポン