



米子市産後ヘルプサービス事業

米子市では、出産後のお母さんの精神的・身体的負担軽減を目的に、ヘルパーを調整し、産後の生活を支援するため産後ヘルプサービス事業を実施しています。

利用できる方

米子市に居住し、出産後1年以内で、昼間に家事等の援助を得られない等お困りの方
※基本的にサービス利用時に支援者(家族等)が在宅している場合はサービスを受けられません

支援内容

- ・食事の準備及び後片付け
- ・居室等の清掃及び整理整頓
- ・おむつ交換の補助
- ・上の子の世話
- ・その他必要と認めた援助
- ・衣類の洗濯
- ・食材、生活必需品の買い物
- ・もく浴の補助
- ・生活及び育児に関する助言



詳しくは別紙「できることできないことリスト」をご覧ください。

利用期間 出産後1年以内で20日（多胎出産の場合は35日）を限度

利用時間 午前9時から午後5時まで、1日1回4時間以内
(日曜、祝日、8/13~8/15、年末年始は除く)

費用 1時間あたり700円

生活保護世帯、申請時における年度の住民税非課税世帯は無料
(ただし4月及び5月の申請分については前年度分)

委託施設

- ・ヘルパーステーション カルミア
- ・ホームヘルパー孫の手

※希望日時をおうかがいした後、米子市と委託施設で派遣の日程を調整いたします。そのため、派遣されるヘルパーは毎回同じ方とは限りません。

※委託施設との調整によっては、希望通りの日時での利用ができない場合があります。

利用までの流れ

①出産後、米子市こども相談課（ふれあいの里）へ申し込み

↓
米子市ホームページからも申請書をダウンロードできます。
郵送で申請される場合は、申請にかかる費用（郵送代・コピー代等）はご負担ください。



②ヘルパー派遣の日程調整

↓
利用希望日時を、こども相談課へご連絡ください。

日程調整後に委託施設から電話がありますので、支援内容等をご相談ください。

③産後ヘルプサービス事業の利用

裏面もご覧ください→

【他の注意点】

- 申請受理後からご利用までに、10日程度かかります。
 - キャンセルされる場合は、利用日の前日(土・日曜、祝日、年末年始は除く)17時15分までに米子市こども相談課へ必ずご連絡ください。
 - ※連絡なしでキャンセルされる場合は、ご利用料金をご負担いただく場合がありますので、ご注意ください。
- ※利用料金は、市から納付書を郵送しますので金融機関の窓口でお支払いください。

申し込み・問い合わせ先：米子市こども相談課 電話番号：23-5467

R6.11月