



暮らしに ゆとりを

家事から もっと自由に なろう！

家事代行サービス

使っちゃおうBOOK

やってもやっても家事が終わらない…
そんな毎日に途方に暮れてしまいそうなとき、
家事代行サービスを使ってみませんか？
1回1時間もしくは2時間、プロにお任せしてしまえば
家事からひととき解放されて、ココロものびのびできますよ！

いまの時代、家事代行サービスって全然アリですよ！

時短できる家電、時短できるレシピを活用して
家事の効率を上げている方、たくさんいると思います。
では、家事代行サービスは？

「人に頼むとなると、怠けていると思われるような…」

「そこにお金をかけるのは、もったいないような…」

その気持ち、わかります。

でも、家事そのものだって時にはプロに頼んで時短する。

客観的にみると、それはとても合理的な判断ではないでしょうか。

ご家庭で過ごす時間をより有意義なものにするためのひとつの工夫、

それが家事代行サービスなのです。

家事代行サービスを利用して、

暮らしにゆとりをプラスしてみませんか。



家事代行サービスを利用した人には、気持ちの変化が生まれています。

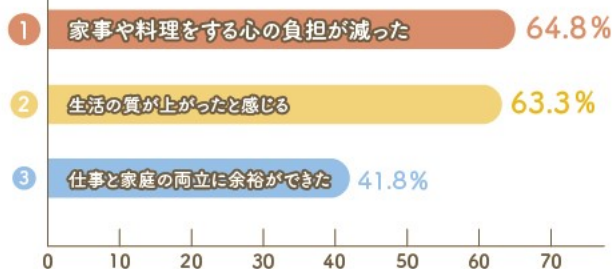
家事代行サービス事業者「株式会社CaSy」の調査によると、家事代行サービスCaSy(カジー)を利用する前と後では、休養の時間・家庭生活の時間の確保が大幅に改善されていることがわかります。また、気持ちの変化としても「家事の負担」から解放された様子が強く感じられますね。まずは一度利用してみると、「たしかに!」とその良さを実感できるかもしれません。

引用元／株式会社CaSy「CaSyの利用と生活変化に関する意識調査」

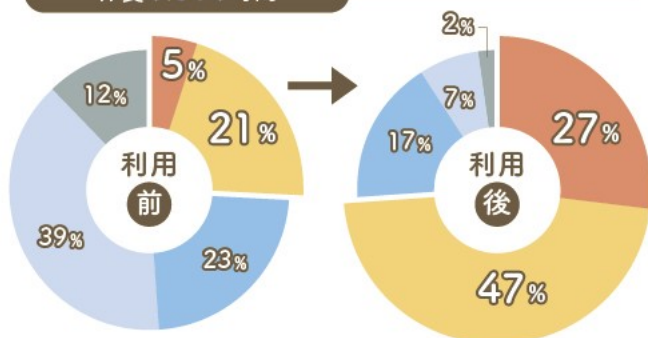
●調査対象：2024年8月に家事代行サービスCaSyを利用した方 ●回答者数：194名

●調査期間：2024年9月7日～9月9日 ●調査方法：インターネット調査

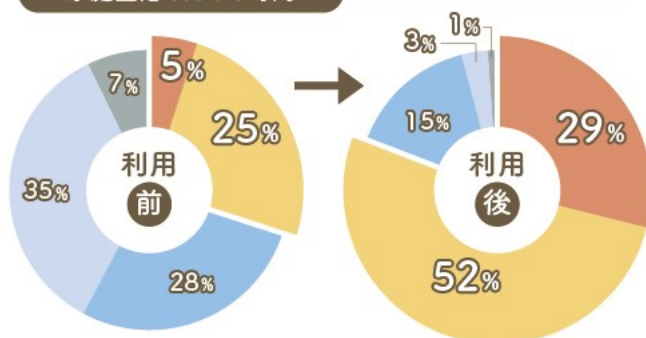
CaSy利用後の気持ちの変化



休養のための時間



家庭生活のための時間



■ 充分とれている ■ まあとれている ■ どちらともいえない ■ あまりとれていない ■ 全くとれていない

例えばこんなとき。
すでに家事代行サービスを利用しているご家族に、
実際のシーンを伺ってみました。



Case 1

共働きで子どもは1歳 家事が大変です…



思いきって家事代行を頼んでみたら生活が一変!
子どもとふれ合う時間、夫婦の時間が増えました

月曜日から金曜日まで、家事代行を利用しています。日替わりで2人の家政婦さんが来てくれるので料理のバリエーションも豊富だし、食事の時間が楽しみになりました。食べたいものが毎日食べられることや、栄養面のバランスを取れることが嬉しいです。掃除や洗濯も含めて家に帰る頃にはすべて整っていて、暮らしにゆとりが生まれました。

家事代行スタッフから



安心してご利用いただけるよう、ご家族とは事前に顔合わせをしてご要望をお伺いしています。帰宅後に気持ちよく過ごしてもらえるよう、いつも心掛けています。



その日に食べたいものをリクエストすれば
作ってもらえるので最高です!



掃除や洗濯も
お願いしちゃってます

(取材協力:ジョブメイト家政婦紹介所青森)

Case 2

仕事が忙しくなると、掃除まで手が回らない…



掃除や片付けをメインに家事代行を利用
プロの技を間近に見て、自分の家事力アップにも!

家事の中でも得意なものと不得意なものがあるので、負担に感じる部分を週に数回、スポットでサポートしてもらって助かっています。子どもと過ごす時間をゆっくり取れて、気持ちもラクになりました。家事のプロならではの、自分とは違う片付けや掃除の方法を見ることができるから、勉強にもなりますね。

家事代行スタッフから



お役に立てて嬉しいです。ご家庭での時間が心地よくなるよう家事の工夫もお伝えしながら、今後も快適なサポートができるよう努めてまいります。



シンクの汚れをキレイにしてもらいました。必要な掃除用具や洗剤なども用意してくれるので、全部お任せ!



みるみるうちに
ピカピカに。気持ちいい

蛇口の水アカや
三角コーナーもスッカリ

(取材協力:かっちゃん便利屋)

Kaji

1

かっちゃん便利屋

あなたに寄り添う家事代行。「あなた目線」で
あなたと家族の自立を家族のようにサポートします!!

サービス内容

お掃除

片付け

お洗濯

お料理

買い物

+ほか

料金設定

(単発利用1回あたり)

●7,300円~/2時間 ※夏季、冬季は追加料金あり

対応エリア

八戸市(交通費無料)および近隣市町村(交通費応相談)



事業者インフォメーション TEL.080-3339-2011

Instagram



利用人気サービスベスト3

No.1

お掃除

No.2

お料理

No.3

片付け



スタッフは少人数制。顔の見える安心感があります。30分だけ話を聞いてほしい、障がいがあり片付けができない、といった場合にも臨機応変に対応しています。

Kaji

2

株式会社キッズライン

家事代行を24時間いつでもスマホから依頼できる!
掃除・片付け・料理が得意なサポーターを自分で選べます。

サービス内容

お掃除

片付け

お料理

+ほか

料金設定

(単発利用1回あたり)

●サポーターにより利用料金が異なります
詳しくはホームページをご確認ください

対応エリア

青森市内全域 (サポーターにより対応地域が異なります)



事業者インフォメーション TEL.050-3134-3538

ホームページ



利用人気サービスベスト3

No.1

お掃除

No.2

片付け・
整理整頓

No.3

お料理



気軽に頼めて「心までラクになった」とのお声も。
ご家庭ごとのニーズに寄り添う柔軟さが喜ばれています。

Kaji
3

特定非営利活動法人

子育てオーダーメイド・サポートこもも

妊娠期から子育て期まで、オーダーメイドなサポート
初めての出産で不安な方はもちろん、多胎家庭の方もぜひ

サービス内容

お掃除

お洗濯

お料理

離乳食づくり

お子様預かり
&見守り

+ほか

料金設定 (単発利用1回あたり)

- 妊婦さん～お子様が1歳の誕生日前までのご家庭…1,400円/1時間
- お子様が1歳以上のご家庭…1,700円/1時間 ※平日料金です ※ご利用は2時間から

対応エリア

青森市、弘前市、八戸市、三沢市、平川市、野辺地町、六戸町、おいらせ町

※青森市浪岡、平川市周辺地域、野辺地町、六戸町は別途交通費がかかります ※これ以外の地域でも可能な限り対応しています



事業者インフォメーション LINE @子育てオーダーメイド・サポートこもも

LINE



利用人気サービスベスト3

No.1

お料理
(離乳食含む)

No.2

お掃除

No.3

お洗濯



妊婦さんから子育て中、共働き、ひとり親、障がい、医療的ケア児のご家庭まで、「子育て生活を楽にする」サポートで皆さまに喜ばれています。

Kaji
4

女性サポートi

仕事や子育てで忙しい、体調が悪い、家事が苦手など、
ひとりで抱え込まずお気軽にご相談ください。

サービス内容

お掃除

お洗濯

お料理

買い出し

ちよい託
(1～3時間の託児)

+ほか

料金設定 (単発利用1回あたり)

- 一律2,000円/1時間

※事業所から片道1時間を越える場合は別途ガソリン代がかかります

対応エリア

三八上北地域



事業者インフォメーション Instagram @women_support.i

Instagram



利用人気サービスベスト3

No.1

お料理

No.2

お掃除

No.3

草取り



女性サポートiは「私」と「愛」を大切に。女性の家事や育児を“当たり前”とせず、自分らしく笑顔で過ごせる社会を目指しています。

Kaji
5

ジョブメイト家政婦紹介所 青森

掃除も洗濯も料理も、**自由なプラン**で家政婦さんにお任せ！
事前に家政婦さんと**面談**もできるから安心

サービス内容

お掃除

お洗濯

お料理

通院付添

見守り

+ほか

料金設定 (単発利用1回あたり)

- スポットプラン(1回)・・・4,500円/2時間

対応エリア

青森市および近郊



事業者インフォメーション 青森市古川2-15-7 JMG古川ビル1F/TEL.017-773-1232

ホームページ

利用人気サービスベスト3

No.1

お掃除

No.2

お洗濯

No.3

お料理



こんな所が
好評です

信頼できる対応、迅速なサービスを心掛けた経験豊富な家政婦が細やかな心配りであなたの生活をサポートします。お気軽にご相談ください。



Kaji
6

ダスキン 篠田支店

日々の家事を時間単位でお手伝いします。
家事経験豊富なスタッフにお任せください！

サービス内容

掃除機がけ

水回りのお掃除

お洗濯

ベッド
メイキング

庭掃除

+ほか

料金設定 (単発利用1回あたり)

- 13,200円(1名)/2時間

対応エリア

青森市、五所川原市



事業者インフォメーション 青森市篠田1-20-21/TEL.017-781-3565

利用人気サービスベスト3

No.1

掃除機
がけ

No.2

水回り
のお掃除

No.3

草取り



こんな所が
好評です

苦手な家事や負担に感じている家事を任せていただくことで、精神的にも体力的にも楽になりました、とのお声をいただいています。

Kaji
7

うちの困りごと減らし隊 はぐふあみ

家事がちょっと苦手、負担に感じる、ちょっぴり休みたい…
そんなご家族の**お困りごとを解決**します♪

サービス内容

お掃除

お洗濯

簡単な
整理収納

お料理

託児

+ほか

料金設定 (単発利用1回あたり)

●平日…3,000円/2時間 ●土日祝…3,500円/2時間

対応エリア

弘前市、黒石市、五所川原市、平川市、藤崎町、大鰐町、田舎館村、
板柳町、鶴田町など ※弘前市以外は別途交通費500円がかかります



事業者インフォメーション 弘前市向外瀬4-7-2/TEL.090-8251-8789

Instagram



利用人気サービスベスト3

No.1

お料理

No.2

託児

No.3

簡単な
整理収納



毎回美味しいお料理がいただける!子育ての悩みを聞いてもらえる!不在でも安心してお任せできる!など、嬉しい声をたくさんいただいています。

気になることに
お答えします

はじめての家事代行サービス Q & A



Q

1回の利用で、掃除・洗濯・料理など、複数の家事を頼んでもいいのでしょうか?

A

通常は複数頼めますが、作業の種類によってはできないものもあります。また、1回1~2時間という時間的な制限もあるので、お願いしたい内容を率直に相談してみましょう。

Q

料金体系は、単発利用だけなのでしょうか?

A

長期契約によって1回あたりの料金がおトクになる「定期プラン」を用意している事業者もあります。まずは単発利用でお試しをして、その後、定期プランを検討してみてもいいかもしれません。

Q

乱雑な家の中を見られるのが
恥ずかしいのですが…

A

心配しなくても大丈夫です。家事代行スタッフはお家のそのまゝの状態を受け入れたうえで「家事の困りごと」を解決してくれます。整理整頓のコツを教えてもらうきっかけにもなるかもしれません。

Q

利用時、不在にしてもいいのでしょうか?

A

事業者によって対応の可否があります。対応できる場合は「仕事や用事から帰宅した時にはすべての家事が完了している」なんてことも可能。ただし、事前に事業者との打ち合わせが必要です。

事業者によってサービス内容が異なりますので、詳しくは各社のホームページなどでご確認ください。
まずは気軽に相談しましょう!





青森県 こども家庭部
県民活躍推進課 男女共同参画グループ

〒030-8570 青森市長島1丁目1番1号
電話：017-734-9228(直通)

令和7年10月発行