

ほっとひといき 産後ケア



いつもがんばっている
心と体をいやしてみませんか

母子1組に付き
原則、1回限りです

県と市が共同して
宿泊施設を活用した**産後ケア（日帰り型）**を行います

対象

長門市にお住まいの方で、利用日において、
産後4か月～1年以内のお母さんとお子さん
(1歳の誕生日の前日まで)

実施内容

助産師から、からだとこころのサポートを受ける
ことができます
(体調管理・栄養管理・おっぱい相談・育児相談など)

実施期間

令和8年1月27日(火)～令和8年2月26日(木)
※上記期間のうち、県が指定する日
金・土・日曜日、祝日の実施はありません

利用施設

裏面をご覧ください

利用料金

無料

※施設利用にあたり規定以外の利用があれば自己
負担となります。利用施設でご確認ください。

申込先

長門市子育て支援課へお問い合わせください

※やむなくキャンセルされる場合は、
長門市子育て支援課へご連絡ください

利用方法

①申し込み

長門市子育て支援課へお申し込みください
※利用申請書兼情報提供同意書をご記入いただき
希望施設及び利用日をお伺いします

②利用決定

ご利用いただく施設と日程が決まりましたら、
市より、利用決定通知書によりお知らせします

③産後ケアサービスの利用

利用開始前までにお越しください
施設フロントで受付票の記入をお願いします

お部屋で助産師等が産後ケアサービスの内容を
確認します
ケアを受けたり、お部屋等でゆっくりお過ごし
ください

④終了

自己負担がある場合は、施設へ直接お支払いください
今後の参考のため、最後にアンケートへのご協力をお願いします

ご持参いただくもの

- ・長門市から発行された『ほっとひといき宿泊施設活用産後ケア事業 利用決定通知書』
- ・母子健康手帳、健康保険加入が確認できるもの(マイナンバーカード、資格確認書等)、お子さんの
福祉医療費受給者証
- ・日頃の外出時に持参されるもの
※ミルク・哺乳瓶、離乳食(スプーン等含む)、おむつ・おしりふき、お気に入りのおもちゃ等
- ・乳房ケアを希望される場合は、フェイスタオル2枚

《お申込み先》 長門市 健康福祉部 子育て支援課

TEL : 0837-27-0077 / 0837-23-1187

《お問い合わせ先》山口県 健康福祉部 こども・子育て応援局 こども政策課 TEL : 083-933-2947

ご利用いただける施設

岩国国際観光ホテル

岩国市岩国1丁目1-7 TEL : 0827-43-1111



芳山園

周南市大字湯野4255-1 TEL : 0834-83-2255



セントコア山口

山口市湯田温泉3丁目2-7 TEL : 083-922-0811



ねをはすHOTEL BOOK&CAFE

下関市秋根西町2-7-2 TEL : 083-250-8460



萩本陣

萩市椿東385-8 TEL : 0838-22-5252



マリッサリゾート サザンセト周防大島

周防大島町平野1347-1 TEL : 0820-78-2005



梅乃屋

山口市湯田温泉4丁目3-19 TEL : 083-922-0051



ココランド

宇部市上宇部75 TEL : 0836-33-6116



楊貴館

長門市油谷伊上10130 TEL : 0837-32-1234



- 利用可能な日は宿泊施設により異なります
申込時にご確認ください
- 時間は基本として10時から15時です
- 昼食付（無料）です
アレルギー等がある方は、利用決定した
施設へ必ず事前にご連絡ください



※申込等に関するることは、長門市子育て支援課へ
お問い合わせください（電話0837-23-1187）

注意事項

- 感染症に罹患している場合や、医療行為の必要な場合は利用できません
- お子さんの授乳や離乳食は準備を含めて、お母さんにお願いします
- 入浴される場合は、ご自身の体調等により判断し、長湯しないようお気をつけください