

# 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組につき  
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

利用時間  
・ 11:00～14:30



## 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