



ほっとひといき

赤ちゃんとの毎日が始まったあなたへ

山口市

山口県と市町の
共同事業です

助産師のサポートを受けながら、
ホテルや旅館を利用して日帰り型の
産後ケアを実施します。

心と体を整え、笑顔で育児ができるように。

受けられるサービス



助産師のケアや相談
乳房ケアや授乳に関する
悩みを相談できます



赤ちゃんのケア相談
赤ちゃんの体重測定や
育児相談ができます



ゆったり休憩
個室のお部屋で
ゆっくり休めます



おいしいお食事
栄養バランスのとれた
食事をご用意

対象

県内にお住まいの方で、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）

実施期間

令和8年7月29日（水）～令和9年2月25日（木）
※上記期間のうち、県が指定する日に実施します。
土・日曜日、祝日・年末年始等の実施はありません。

利用方法

1. 申込み

✓市町の母子保健担当課へ
お申し込みください
※ 母子1組につき、
原則1回限り

2. 利用決定

✓利用施設や日程が決ま
り次第、「決定通知」、
「クーポン」等でお知
らせします。

3. 利用

✓利用開始前までに、
施設へお越しください。
✓受付後、助産師等がサー
ビス内容を確認します。
✓利用料金がある場合、助産
師へお支払いください。

4. 終了

✓追加の支払いがある場合は、
施設へお支払いください。
✓アンケートのご協力を
お願いします。

お申込み・お問い合わせ先

山口市こども家庭センター

ほっとひといき予約専用電話

090-2514-8585

※受付時間 平日8時30分～17時

※予約は先着順です。回線が混み合い、
電話がつながりにくいことがあります。

※やむを得ず、キャンセルする場合は、
山口市こども家庭センター(083-921-7085)へ
ご連絡ください。

※利用料金(自己負担金)は1回3,000円です。
(生活保護世帯及び市民税非課税世帯は無料)
施設利用にあたり、追加で自己負担が発生する
場合があります。

《その他のお問い合わせ先》

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

詳しくは
裏面へ



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

※利用時間
11:00～14:30



芳山園

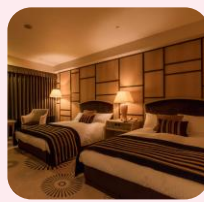
周南市大字湯野4255-1
TEL:0834-83-2255

※利用時間
11:00～14:30



防府グランドホテル

防府市駅南町15-20
TEL:0835-25-1133



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

※利用時間
11:00～15:00



ナチュラルグリーンパークホテル

山陽小野田市千崎128
TEL:0836-84-2323



楊貴館

長門市油谷伊上10130
TEL:0837-32-1234



萩本陣

萩市椿東385-8
TEL:0838-22-5252



ねをはす HOTEL BOOK&CAFE

下関市秋根西町2-7-2
TEL:083-250-8460



各施設 留意事項

- ・利用可能な日は宿泊施設により異なりますので、申込時にご確認ください
- ・時間は原則として、10時から15時（昼食付）です（施設により異なる場合があります）
- ・アレルギー等がある方は、利用が決定した施設へ必ず事前にご連絡ください（一部対応が難しい施設もあります。申込時にご確認ください。）

ご持参 いただくもの

- ・各市町から発行された利用決定通知書やクーポンなど利用できることがわかるもの
※ 電子等による決定通知の場合は、その画面表示
- ・母子健康手帳、マイナ保険証（資格確認書）、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、おむつ、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

1日の過ごし方（例）



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、長湯しないようにお気をつけください

※一部画像は生成AIを使用して作成しています。

あなたの心と体を大切にする時間に、ぜひご利用ください。