



ほっとひといき

赤ちゃんとの毎日が始まったあなたへ

防府市

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

防府市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）
母子1組につき、原則1回限り

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

- ✓ 予約専用電話に電話又は防府市こども家庭センター窓口で、利用できる施設と日時を確認します。
- ✓ 利用日を仮予約した後、LoGoフォームで申請します。

2. 利用決定

- ✓ 利用決定通知が登録されたメールに届きます。
- ✓ 利用当日、ケアを担当する助産師に提示してください。

3. 利用

- ✓ 利用開始時間前までに、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。

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

防府市こども家庭センター
ほっとひといき予約専用電話



080-8239-1577

※受付時間 平日8時30分～17時

申請用
フォーム



※やむを得ず、キャンセルする場合は
防府市こども家庭センター（0835-24-8811）
へご連絡ください。

※利用料金は無料です。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。

※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場合がありますのでご了承ください。

《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

☐ 枠内のホテル以外は、10月から12月の間、他市町優先枠のため、予約日が設定されない可能性があります。

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

※10月から12月の
長門市油谷伊上10130 予約枠はありません
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

- ・利用申請書（写）
- ・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（スプーンなど食べさせるために必要なもの）、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）

1 助産師と面談
体調や育児の悩みを
お伺いします



10:00～

2 お部屋で休息
赤ちゃんと一緒に
ゆっくり過ごします



11:00～

3 お食事
栄養バランスのよい
食事を乐しみます



12:00～

4 リフレッシュ
入浴や休憩で
心と体を整えます



13:00～

5 育児相談
授乳やお世話の
相談ができます



14:00～

注意 事項

- ・感染症に罹患している場合や、医療行為が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、お母さんをお願いします
- ・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。