



ゆいきっず通信

2025



ゆいきっず講座 開催のお知らせ



ママのためのエアロビクス

◎託児あり◎

子育てにかかりっきりのお母さん！
久しぶりに、自分のための時間を作りませんか？
先生・ママー緒にと楽しく動いて
運動不足を解消しよう！
水分を持参していただき、
動きやすい服装でお越しください。

※講座の予約と託児の予約は別となっております。
託児を利用される場合は、講座を予約後に
託児の予約してください。

日 時	2025 年 4 月 18 日 (金) 10 時～11 時
講 師	宮澤 恵子 先生
場 所	橋南公民館 会議室 3 (りんご庁舎 3F)
対 象	市内在住、就学前のお子さんを持つお母さん
定 員	約 6～8 組 ※要予約

①講座予約



②託児予約 (利用されたい方)



エアロビ 託児について

会 場：橋南公民館 会議室 4
持ち物：水分補給できるもの(マグに名前シール)
着替え・ビニール袋
※託児の人数は、限りがございます。



春の季節に！

お子さんと遊びながらストレッチ



季節の変わり目による不調や、
花粉の影響など体の変化が感じやすくなりました。
日常生活で、お子さんと一緒にできるリラックス方法
をお伝えします。

バスタオルまたはブランケットを
お持ちください。

日 時	2025 年 4 月 24 日 (木) 10 時～11 時
講 師	柴田 宏美 先生
場 所	橋南公民館 会議室 3 (りんご庁舎 3F)
対 象	市内在住、就学前のお子さんとお母さん
定 員	約 10 組 ※要予約

ストレッチの 予約は こちらから



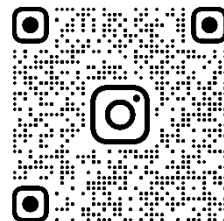
『ながの電子申請サービス』での予約について

- 当日キャンセルの場合は電話にてご連絡ください。
- 予約が満員になった場合は入力できません。キャンセルが出た際は入力ができるようになります。



飯田市本町1-15 りんご庁舎2階 電話：0265-22-4511
(内線：ゆいきっず…5349、子育てに関する相談…5343)
○ゆいきっず広場…火曜日を除く各曜日に開館
○子育て相談窓口…平日(月～金曜日)8:30～17:15
※駐車場は2時間無料(以降30分ごとに100円)

0歳～就学前のお子さん
(保護者同伴)
利用料無料・予約必要なし



IIDA_YUIKIDS



卒乳のお話



なぜ卒乳をするの？

卒乳は、母乳やミルク用乳首を使ってミルクを飲むことを卒業することです。

1歳を過ぎて歩くようになると、生後6か月の頃と比べて筋肉の量は倍になります。このからだを作る材料を母乳やミルクだけから摂ろうとすると、栄養が足りなくなってしまうため、離乳食からたんぱく質やカルシウム・ビタミン類を摂るようになり、母乳やミルクは卒業になっていきます。こどもの成長の過程として、母子ともに無理のない時期を選んでやめていきましょう。



卒乳に向けて

①体重が10kgを超えている

1歳半頃にはこどもが歩け、外遊びができ、卒乳できるからだになります。

②1歳を過ぎた頃に

1歳を迎えて卒乳を考え始めたら、乳製品の量を少しずつ増やしていきましょう。



③真夏・真冬は避ける

真夏は脱水・真冬は風邪をひきやすくなる事があります。発熱・おう吐・下痢等の症状が現れた時には一時的に水分摂取量が少なくなる可能性があるため、完治するのを待ってから再開するようにしましょう。

④お母さんとこどもの体調が良い時に



⑤お母さんや家族の都合が合う日

おっぱいを『見せない・出さない・触らせない』、『おっぱい』と言わないが卒乳のモットーとなります。母乳をあげなくなると、3日間くらいは乳房が張って痛いことも多く、抱っこしづらくなり、こどももぐずるため、遊んでもらう・お風呂に入れてもらうなど周囲に協力があると助かります。

卒乳の方法

①授乳回数を減らす

例えば、授乳回数を2～3日ごとに1回減らすなど、ゆっくり減らしていきましょう。

②おっぱい以外の方法で対応する

スキンシップ、外遊び、絵本などで気分転換をする。

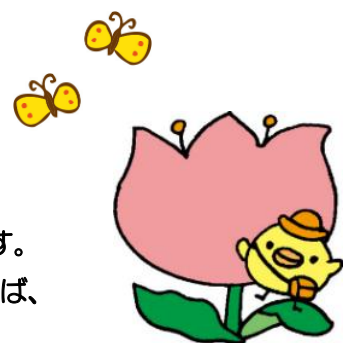
*赤ちゃんの様子を見ながら臨機応変に対応する。(後戻りしてもよい)

③おっぱいを止める当日は、朝までたっぷり母乳を飲ませる

日中は、しっかり遊ぶ。

④おっぱいを止め、乳房に痛みがあれば、冷やしたり 圧抜き適度の搾乳をします。

⑤おっぱいを止めて、3～4日過ぎても痛みや乳房の強い張りが続くようであれば、助産師に相談しましょう。



飯田市では、授乳について医療機関や助産所で相談をしたいときにかかる費用の一部を助成しています。

詳しくは『飯田市 授乳・育児相談』で検索してください。