

# ゆいきっず通信

2026



## ゆいきっず講座のお知らせ

### 遊びのはなしと手作りおもちゃ

遊びを通して育てたい力について、お子さんと一緒に遊びながらお話します♪  
手作りおもちゃのご紹介も！

お子さんとの「遊び」についてお悩みの方はぜひ☆



日時	2026年5月15日(金)10時~11時
講師	こども課 発達支援係 作業療法士
場所	橋南公民館(りんご庁舎3階)会議室3
対象	市内在住、就学前のお子さんと保護者
定員	10組 ※要予約

5/15(金)  
遊びのはなし  
予約



### 幼児食について

離乳食が終わった！さて、次のステップはどうしたらいいの？

『幼児食』についてのアレコレを教えてください！

離乳食もそろそろ大詰めだという方や幼児食について悩みがある方は、ぜひご参加ください♪

日時	2026年5月25日(月)10時~11時
講師	保健課 健康づくり推進室 管理栄養士
場所	橋南公民館(りんご庁舎3階)会議室3
対象	市内在住、就学前のお子さんと保護者
定員	10組 ※要予約

5/25(月)  
幼児食  
予約



『幼児食について』の講座について  
時間があれば、お話後に個別相談が  
できます。その場合は、申込先着順で  
お伺いしますので、ご了承ください。

隣接する駐車場が満車になる場合がございます。動物園横の扇町駐車場や、中央公園下の中央駐車場も  
2時間無料ですので、満車の際はそちらをご利用ください。

#### 『ながの電子申請サービス』での予約について

- 申込みから事前キャンセルまで、全て『ながの電子申請サービス』ですることができます。
- 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できるようになりますので、申込みができなかった時は、時折ページを確認してみてください。
- 当日キャンセルの場合は電話にてご連絡ください。



ゆいきっず広場は、大型連休も通常通り開館します。

なお、**5月5日(火)**は火曜日のため、**休館日**となります。

## ゆいきっず 広場

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

- 飯田市本町1-15 りんご庁舎2階 電話：0265-22-4511(市代表)  
(内線：ゆいきっず広場・講座…5349/子育てに関する相談…5343)
- 土日祝のゆいきっず広場開所状況に関するお問合せ：090-2699-5349  
(↑平日は電話に出ることができません。市代表の電話番号にご連絡ください)
- こども課子育て相談窓口…平日(月~金曜日)8:30~17:15  
※窓口へ相談にお越しの場合は事前にご連絡ください。
- 駐車場は2時間無料(以降30分ごとに100円かかります)



Instagram



# 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。

### ② 1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するため、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。

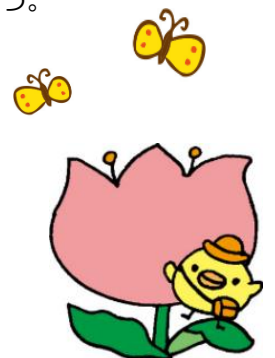
\*赤ちゃんの様子を見ながら臨機応変に対応する。(後戻りしてもよい)

### 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。



保健課 健康づくり推進室では、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。