



いみず子育て情報

ちゃいる.com  
どっこむ

第24号 平成31年4月



## 特集「みんなの卒乳」

<目次>

### 特集「みんなの卒乳」

射水市からのお知らせ

福祉医療費助成制度が変わりました  
病児保育・一時預かり保育などについて

…ページ②～④

…ページ⑤

…ページ⑥～⑦

### ちゃいるレシピ

…ページ⑧



「いみず子育て情報 ちゃいる.com（どっこむ）」は、射水市で子育て中の方に役立つ情報を届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中の方を中心とした射水市子ども・子育てワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

特集

# みんなの卒乳

「みんな卒乳ってどうしているんだろう?」と考えているママも多いのではないでしょうか。一言で卒乳と言っても、お子さんやママたちの状況によっていろいろなかたがりますよね。でも「他のママはどうしているのかな?」「困ったときはどうすればいいの?」と気になることもたくさん!

そこで今回は、実際のママの体験談や射水市の相談窓口をご紹介します。

## ～みんなの卒乳体験談をご紹介～

ママへのインタビューは、「キッズポートいみず」2階にある射水市子育て支援センターの行事「発育測定」の日に行いました。「発育測定」は子育て支援センターデビューとして訪れる方も多く、卒乳に関する相談をされるママもおられるそうですよ。



### 20代ママ・子ども(2歳)

元々夜に1回しか飲んでいなかった時期に卒乳をしたので、すんなりと受け入れてくれました。子どもに問題はなかったけれど、私は胸が張って痛く3回ほどあげてしまいました。卒乳の時期や方法はいろいろだと思いますが、私は、早い段階で母乳をだんだんと減らしていくって、ご飯を多くするように心がけていました。

### 30代ママ・子ども(2歳、1歳)

粉ミルクで育てていましたが、子どもが「もう飲まなくてもいい」という態度だったときに試しにやめてみると、それ以降は飲まなくなりました。ご飯は多く食べさせるようにしていて、卒乳時には、すでにご飯をたくさん食べていました。

### 30代ママ・子ども(小学生、1歳)

1歳8ヶ月の子どもについて、入園が近いため、卒乳のためにいろいろと日々試しています。例えば、できるだけ外に出るようにしたり、別の飲み物やおかしをあげたりするなどです。飲みたいというよりは甘えたいのかなと感じることもあります。他のお母さんたちはどんな風に卒乳しているのかが気になります。子どもがほしいと言っているときにどう対応すればいいのかや、甘えているときと本当に飲みたいときの見極めなど、わからないことがたくさんです。

困ったときに頼りになる！

## ～射水市の相談窓口のご紹介～

### 【助産師】



母子総合相談室 石黒助産師

卒乳について、いろいろ悩んでしまうこともあると思います。  
気になることがある時は母子総合相談室に気軽に相談に来てくださいね。

場所：射水市子ども子育て総合支援センター「キッズポートいみず」3階  
TEL：52-7408

#### Q. 相談したいときは、どうすればいいですか？

- A. 基本的には、**母子総合相談室**に来ていただければと思いますが、席を外していることもあるので事前にお電話をいただき、日程を調整できることで、ゆっくり対応させていただけると思います。  
また、**保健センター**で毎月実施している「育児相談」にも助産師と栄養士が出ていますので、相談を受けることができます。**キッズポートいみず2階の支援センター**に遊びに来られた時に保育士とお話ししている、そこから助産師につないでいただく場合もあります。

#### Q. 卒乳についてどのような相談がありますか？

- A. 「子どもが1歳になると職場復帰するけれど、どうすればよいか」という相談をよく受けます。  
その他にも「そろそろ卒乳したいと思っているのに、子どもがすごく欲しがるけれどどうすればいいか」「子どもが急に飲んでくれなくなったけれど、このままやめてしまつていいのだろうか」「母乳をあげないと胸が張って痛い」「断乳したけれどこれでよかったのだろうか」など、**悩みはさまざま**だと感じます。  
相談室ではそれのお話を聞き、対処法についての助言はしていますが、  
乳房の施術はしていません。

緊急の**トラブル**などがあったときは、助産所等の専門機関を受診しましょう。



#### 「石黒助産師の思い」

授乳の方法や続ける期間は、お子さんとママの状況によってさまざまだと思いますが、大切なことはお子さんが元気で育つことです。当然ママも元気ですね！

卒乳に関しては、できるだけママの思いを尊重していきたいと思っています。

卒乳したら、今まで以上にお子さんとのスキンシップに心がけていきましょうね。

#### 「卒乳のタイミングについて」

- ★真夏や、入園など子どもにストレスがかかる時期は避けたほうがよいでしょう。
- ★家族の協力が得られるときがよいでしょう。

## 【保育士】



射水市子育て支援センター保育士

「少し気になるくらいだけど・・」でもかまいません。

支援センターに遊びに来たついでに、ちょっとお話をしてもみませんか?

一緒にお話をしながら、保育士の立場からアドバイスを行います。

場所：射水市子ども子育て総合支援センター「キッズポートいみず」2階

TEL：52-7410

## 《生活サイクルを作りましょう》

卒乳に向けては、食事から栄養がとれていることが大切です。そのために、お子さんがご飯をたくさん食べるための生活サイクルを作っていきましょう！

エネルギーを発散させる



お腹がすく



ご飯を

たくさん食べる

### 卒乳に向けてのポイント

- ・外あそびや散歩などで、日中にたくさん遊ばせて、夜はぐっすりと眠れるようにしましょう。天気の悪い日は、支援センターを利用するのも良いですね。お母さんとお子さんのリフレッシュにもなりますよ♪
- ・授乳時の抱っこが減る分、スキンシップをたくさんとりましょう。日頃から、お子さんの気持ちが安定するものや興味の向くもの等をみつけておくとよいでしょう。

## 【栄養士】



卒乳は離乳食の進み方と大いに関わりがあります。

困っていること、分からないことがあるときは気軽に相談してくださいね。

子育て支援課 北林栄養士

### Q. 相談したいときは、どうすればいいですか。

A 射水市子育て支援センターで月に1回、「栄養士相談・食育ミニ講話」があります。個別相談を希望される方は子育て支援センターに予約をお願いします。

体重があまり増えないがどうすればいいか、便秘が気になる、母乳を飲まなくなったがよいのかなど、悩みは人それぞれです。ママやお子さんの状況などについて話をしながら、一緒に考えていきましょう。

発育には個人差がありますので  
お子さんの様子を見て判断していきましょう。

### 「北林栄養士のアンポイント講座」

#### ★卒乳の時期はいつ頃？

お子さんやお母さんの状態・状況によって正解はありませんが、離乳食から多くの栄養を取ることができるようになっている時期がよいでしょう。

#### ★「1歳になったら母乳（ミルク）の代わりに牛乳を飲ませてあげてくださいね」と聞いたことがあるけれど…？

食材だけではカルシウムを十分摂取できないためです。1日のMAX摂取量は400mlです。ただし、牛乳のみではなく乳製品（チーズやヨーグルトなど）なども含めてです。

※その他カルシウムを多く含む食品…しらす・ぼしなどの小魚、小松菜、木綿豆腐、ひじきなど

※カルシウムを効率よく摂取する為には、ビタミンDを合わせて取ることが必要です。

カルシウムとビタミンDの両方を同時に摂取できるのが牛乳です。ただし、カルシウムも摂りすぎると鉄分の不足につながるので注意が必要です。

## ○福祉医療費請求書が不要になりました

これまで、医療費助成を受けるためには「福祉医療費請求書」を医療機関に提出する必要がありました。平成31年4月からは提出が不要になりますので、「福祉医療費請求書」を市役所まで取りに来ていただく必要がなくなりました。

保険証が変更となった場合は、これまでどおり、市役所で変更手続が必要です。

平成31年4月からは、  
健康保険証と3月に届いた新しい受給資格証を  
医療機関に提示してください。  
「福祉医療費請求書」は4月から必要ありません。

平成31年4月から  
福祉医療費助成制度が  
変わりました

## ○新しい受給資格証を郵送しました

医療費助成制度の変更に併せて、受給資格証が新しくなります。4月からは、新しい受給資格証を医療機関に提示してください。

新しい受給資格証は、平成31年3月中に郵送しました。

医療機関



受給者



- ・福祉医療費請求書
- ・保険証
- ・受給資格証

さらに！

子ども医療費助成の現物給付対象医療機関が変わりました。  
(平成31年4月から)

※現物給付とは、医療機関の窓口で保険診療の自己負担分の支払いが不要になる取り扱いのことです。

### 現在の対象医療機関

呉西6市  
(射水市・高岡市・氷見市・砺波市・  
小矢部市・南砺市)の医療機関

### 4月からの対象医療機関

呉西6市(射水市・高岡市・氷見市・砺波市・  
小矢部市・南砺市)の医療機関



- 【新規】富山大学附属病院
- 【新規】富山県立中央病院
- 【新規】富山県リハビリテーション病院・  
こども支援センター

※右記以外の医療機関で受診する場合は、これまでと同様に、医療機関でいったん医療費の自己負担額を支払い、市の窓口で償還払いの請求が必要です。

※0歳のお子さんは、これまでと変わらず、富山県内すべての医療機関が対象となります。

## 病児保育って なに?

お子さまが病気または病気の回復期のため保育施設へ通うこと  
ができる期間、一時的にお預かりして保育・看護することです。

# 病児保育室「さんさん」

場所: 射水市小島516番地1 「射水おおぞら保育園」内  
電話番号: 51-6262



### <だれが、どんな時に利用できるの?>

射水市内の保育園等の保育施設に通園している、もしくは射水市民で市外の保育園等に通園している生後6か月以上(ひとりお座りができる)のお子さまが対象です。病気(病気の回復期)で集団生活が困難であり、保護者の勤務等の都合により家庭で看病するのが困難なときに利用できます。

### \*ただし、次のような症状がみられる場合は、利用できません。



- [・高熱      ・食欲がなく、ほとんど飲んだり食べたりできない      ・下痢・嘔吐がひどい]
- [・脱水症状の兆候がある(ぐったりして元気がないなど)      ・喘息がひどく呼吸困難がある]

### <どうやって利用するの?>

- ① 事前に保育園に電話して、申込みをしてください。(受付時間は8時30分~17時30分)
- ② 医療機関を受診し、「**診療情報提供書(利用連絡書)**」に必要事項を記入してもらってください。
- ③ **必要書類**にご記入ください。

- ・射水市病児保育児童票
- ・射水市病児保育事業利用申請書
- ・家庭からの連絡票

上記の**書類(4点)**を、利用される当日に、施設に提出してください。

書類は、射水おおぞら保育園のホームページからダウンロードすることもできます。



### 【利用料金】 1回2,000円(時間問わず)

\* 生活保護世帯、市町村民税非課税世帯、ひとり親家庭等世帯(児童扶養手当またはひとり親家庭等医療費助成の受給世帯)の方は、1回あたり1,000円の利用料助成(お子さま1人につき1か月あたり10,000円が上限)を受けることができます。

### 【利用日時】 月曜日~金曜日 8時30分~17時

\* 土・日、祝日、年末年始を除きます。早朝、延長は実施しません。

## 〈 病児保育 Q & A 〉

### Q. 当日でも利用申込みはできるの?

A. 利用定員に空きがあり、医師の診療情報提供書(利用連絡書)等の必要書類を準備できる場合は、お受けすることができます。

### Q. 子どもがインフルエンザなどの感染症になったときは、申込みできるの?

A. 症状が安定している場合に限り、可能です。

★症状や病児保育の利用状況によつては、ご対応できない場合があります。

詳しくは、射水おおぞら保育園(TEL: 51-6262)にお問い合わせください。

## 一時保育って なあに?

都合によりお子さまを家庭で保育できない場合、就学前のお子さまを一時的にお預かりして保育することです。

# 利用可能な施設のご紹介

### (施設名)

片口保育園  
杉の子保育園  
太閤山あおい園  
小杉東部保育園  
大門きらら保育園  
水戸田保育園  
大島つばさ保育園  
射水おおぞら保育園

### (場所)

高場新町二丁目75番地  
中太閤山11丁目4番地  
太閤山8丁目4番地2  
戸破2475番地  
中村111番地1  
生源寺127番地1  
新開発380番地1  
小島516番地1

### (電話番号)

86-1392  
56-5202  
56-1230  
55-0426  
52-1303  
54-1311  
51-6060  
51-6262

※利用方法、持参するもの等は各施設に直接お問い合わせください。

### 【利用料金】

<平日>  
1日2,000円(昼食付)  
半日1,000円(昼食なし)

### <土・日・祝日>

1日3,000円  
半日1,500円

### 【利用日数】

月に12日以内

### 【利用時間】

8時30分～16時30分

# 射水市ファミリーサポートセンター

場所:射水市小島700番地1 大島社会福祉センター内  
電話番号:52-7081

### <ファミリーサポートセンターってどんなところ?>

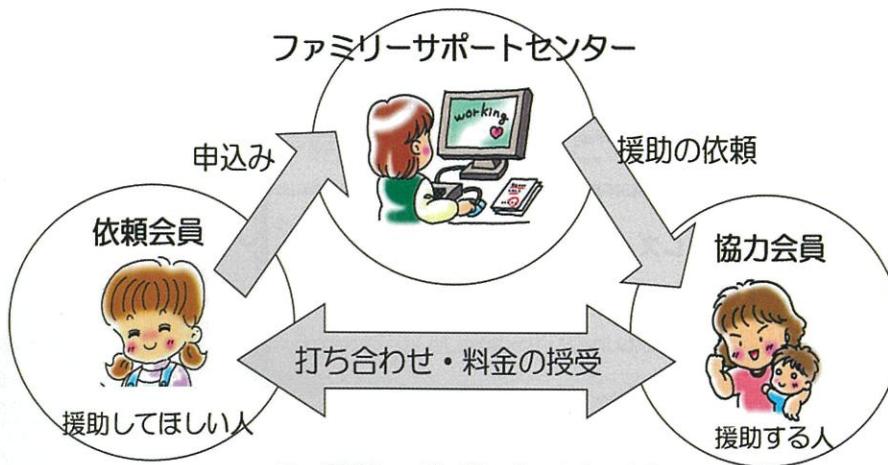
子育ての手助けが必要な方(依頼会員)と子育てのサポートをしたい方(協力会員)とが会員登録をして、相互援助活動を行います。  
協力会員が一時的にお子さまを預かったり、保育園・小学校などへの送迎をします。

まずは、会員登録をしてください

### 【利用料金(報酬)】

1時間700円 (月～金曜日 7時～19時)  
1時間900円 (早朝・夜間、土・日・祝日)

困ったときの、力強い  
お助けシステムだね!



### 【入会手続きについて(無料)】

印鑑を持って、射水市ファミリーサポートセンターにお越しください。  
入会の際に会の説明と会員証の発行をします。  
受付時間:月～金曜日  
8時30分～17時

# 春キャベツと水菜の変わり和え

春のキャベツは、冬に収穫されるキャベツより柔らかい緑色です。葉は薄くてやわらかく、水分を多く含んでみずみずしく、生でもおいしく食べられます。ビタミン・ミネラルが豊富に含まれていて、胃腸の調子を整える働きがあります。

## <材料> (1人分)

・春キャベツ	20g
・水菜	10g
・福神漬	5g
・さとう	2g
・しょうゆ	2g

春キャベツを  
たくさん食べてね♪

## <作り方>

- ① 春キャベツ、水菜は軽く茹で、一口大に切る。
- ② 切った野菜、福神漬、砂糖、醤油を和える。
- ③ 少し味をなじませておく。



出来上がり♪

## ~バックナンバーのお知らせ~

- 第1号 保育園と幼稚園  
第2号 どうする!?子どもの緊急時の対応  
第3号 いただきま～す(食事について)  
第4号 子どもとの一日どう過ごす?  
第5号 トイレ トレーニング  
第6号 どんなお洋服着てる?  
第7号 保育園と幼稚園Ⅱ(第1号の改訂版)  
第8号 一人で悩まないで  
第9号 子どもを守る～わが家の防災～  
第10号 子育てするなら射水市ねっ!  
第11号 がんばるパパ・ママを応援☆  
第12号 教えて!射水の子育て事情  
第13号 どうする!?子育てこんな時!!

- 第14号 自宅での事故『もしも』に備えて  
第15号 なるほど!保育園・幼稚園・認定こども園  
第16号 パパ・ママを語る  
第17号 パパ・ママのからだメンテナンス  
第18号 子育てわたし流  
第19号 現役ママのイライラ座談会  
第20号 新庁舎ってこんなとこ!  
第21号 キッズポートいみずに行ってみよう!  
第22号 ママ・パパが気になる!保育園・幼稚園・認定こども園  
第23号 雨の日&雪の日を楽しもう♪

バックナンバーにはお役立ち情報がいっぱい!!  
是非、ご覧くださいね。

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

平成31年4月発行

編集:射水市子ども・子育てワーク会議委員

発行:射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

〒939-0294 射水市新開発410番地1

Tel:0766-51-6629

メールアドレス: kosodate@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.com HP アドレス

<http://www.city.imizu.toyama.jp/chldcom/>

皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

イラスト 高野 絵理子さん(ワーク委員)

ホームページへは  
こちらから

