



今日から
できる

こころの健康づくり講演会

乳幼児期の親子のコミュニケーション ～親子で happy になれる言葉がけ(ペップトーク)～

講師

一般財団法人 日本ペップトーク普及協会 スピーカー・ファシリテーター

徳武 有紀 先生

毎日、育児に家事にお仕事に、本当にお疲れさまです。

子どもは可愛いけれど、ついイライラして「～しちゃダメ!」「早くして!」と怒ってばかり…と、自己嫌悪になっていませんか?

本講演会では、完璧な親を目指すのではなく、「今よりちょっと育児がラクになる」心と体のヒントをお届けします。親子で happy になれる時間を一緒に過ごしませんか?

◇ 日 時 令和8年10月5日(月)

10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)

◎保健師による講話「ゲートキーパーについて」を含みます。

参加費
無料

◇ 場 所 三陽保健センター 2 階 (長野市西尾張部1124-6)

◇ 対 象 0歳から未就学の子をもつ保護者 30 名 (先着予約制)

◇ 申込み 9月7日(月)午前9時からながの電子申請サービスにて



- ・左の QR コード(ながの電子サービス)へアクセスし、必要事項をご記入の上お申込みください。
- ・利用者ログイン画面が表示されますが、「利用登録せずに申込む方はこちら」から利用規約に同意いただくと、申込み画面に進めます。

*その他

- ・ 託児はありませんが、子どもを連れての参加は可能です。
- ・ 水分をお持ちいただき、動きやすい服装でおこしください。上履きは不要です。
- ・ 駐車場には限りがあります。できる限り、お車以外での来所にご協力をお願いします。

あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に**気づき**、
声をかけ、**話を聞いて**、必要な支援に**つなげ**、
見守る人のことです。

ゲートキーパーは誰でもなることができます。

まずは悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか？

9月10日～16日は
自殺予防週間です



ながの健やかプラン 21
シンボルマーク
「なっぴい」

◎ゲートキーパーの活動

気づき

家族や仲間の
変化に気づいて
声をかける

傾聴

本人の気持ちを
尊重し
耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に
相談するよう促す

見守り

温かく
寄り添いながら
じっくりと見守る

大切な命を守るために、
自分自身や身近な人の変化に気づき、ひとりで悩まず相談しましょう

こころの相談専用電話	☎026-227-4455	月～金 9:30～16:00
三陽保健センター	☎026-259-3434	月～金 8:30～17:15
長野市保健所健康課(難病精神保健担当)	☎026-226-9965	

※祝日、年末年始を除く

🌸 令和 8 年度 がん検診のご案内

三陽保健センター管内では、下記の日程でがん検診を実施します。

まだ受けていない方は、ぜひご都合をつけて検診にお越しください。

詳細は5月配布の「各種検診のご案内」をご確認ください。

日程	内容	場所
9月30日(水)	胃がん検診(胃部エックス線検査)	大豆島総合市民センター
10月30日(金)	乳がん検診(マンモグラフィ検査)	三陽保健センター

※受診には事前申し込みが必要です。検診受付センター(☎0120-223-969)へお申込みください。

※明らかな自覚症状がある方は、速やかに医師の診察を受けてください。

【問合せ先】 長野市保健所健康課 成人保健担当 ☎ 026-226-9962

🌸 令和 8 年度 長野市国保特定健診の期間中です

健診は **10月15日(木)まで**実施しています。

健診結果により、保健師・管理栄養士が健診結果の説明に伺う場合があります。

日頃の生活の中でできる健康づくりを一緒に考えてみませんか？

【問合せ先】

・健診について

長野市国保・高齢者医療課 健診担当

☎ 026-224-7241

・健診結果の見方について

三陽保健センター

☎ 026-259-3434