

回
覧

西部保健
センターだより



第94号 2026年10月発行
西部保健センター
長野市大字安茂里 1777-1
TEL 224-1101/Fax 224-1818

イライラしない！

子どものこころの健康講座

～幼児期のイヤイヤは思春期を乗り越えるこころの根っこ～

イヤイヤの対応
これで合ってる？

つい怒っちゃう
あとで自己嫌悪

子どもの自信は
どう育てるの？

子どものイヤイヤやかんしゃく、日々のイライラには理由があります。
今できる関わり方のコツを知って、子育ての**不安→安心**に変えませんか？
子どもの「こころの根っこ」の育て方をお伝えします。

日時 令和 8年 11 月 13 日(金)

午前 10:00～11:30

場所 西部保健センター(大字安茂里 1777-1)

講師 花石 多希子 さん

(親子と支援を繋ぐ通訳者 デコボコライフ代表)

対象 概ね 1 歳～4 歳までのお子さんの保護者

先着 30 名
参加費無料

予約制です。

①か②の方法で前日までにお申し込みください。

① 電話→西部保健センター 026-224-1101 まで

② ながの電子申請サービス(右の QR コードから)



○講話後に保健師から 10 分程度、ゲートキーパーについて情報提供させていただきます。

○託児はありませんが、お子様連れでの聴講は可能です。



お問い合わせ 西部保健センター(026-224-1101)
主催 長野市



こころの健康、気にしていますか？

夏の疲れが残りやすいこの時期は、こころやからだのバランスを崩しやすくなります。「なんとなく調子が出ない」と感じたら、こころのサインかもしれません。

あなたのこころは大丈夫？こんなサインはありませんか？

からだのサイン	こころのサイン	行動のサイン
☐ よく眠れない ☐ 疲れがとれない ☐ 頭痛や肩こりが続く ☐ 食欲がない・食べ過ぎ	☐ 怒りっぽくなった ☐ やる気が出ない ☐ 気分が落ち込む ☐ 不安や心配が強くなる	☐ うっかりミスが増えた ☐ 人と会う気になれない ☐ お酒や甘いものが増えた ☐ 家事や仕事が手につかない

こんなサインに気づいたら？～こころとからだのセルフケア～

軽い運動や散歩をする



運動をすることで
リフレッシュになります。

好きなことを楽しむ



趣味の時間は
こころの栄養になります。

リラックスできる
時間をつくる



深呼吸やストレッチ、
入浴などもおすすめです。

話すだけでもこころが軽くなることがあります。まずはご相談ください。

長野市保健所 こころの相談専用電話 ☎026-227-4455

相談時間 月～金 9:30～16:00（祝日・年末年始を除く）

西部保健センターでも
相談できます



バランスの良い食事や、
睡眠をとることも
こころの健康の基礎固め
になります。

忘れていませんか？

長野市国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診は

10月15日(木)まで受けられます



- ・10月は医療機関が大変混雑します。
- ・健診を受けるためには事前に予約が必要になります。
- ・令和8年度人間ドック・脳ドックは令和9年3月31日(水)まで受けることができます。
受診料の一部を補助します。

◎健診結果について、保健師や管理栄養士が個別相談を行っています。まずはお電話ください。

西部保健センター ☎224-1101