

## 10月の児童館の予定

乳幼児対象 参加費 休館日 日曜・祝日

※市内9つの児童館は、安曇野市社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。各事業の詳細は地域の児童館までお問い合わせください。  
※キッズパークは就園前親子の皆さんが対象の登録制サークルです。

★豊科中央児童館		TEL・FAX72-0122
チャレンジタイム ドッジビー	7日(金)	10:30～11:30 対象：小学生 持ち物：水分、汗ふきタオル
子育て勉強会 乳幼児安全法	11日(火)	10:30～11:30 要予約 持ち物：筆記用具
育児相談	14日(金)	10:30～12:00
読み聞かせ	17日(月)	11:00～
遠足	18日(火)・19日(水)・20日(木)	10:30～11:30 キッズパーク 要予約 対象：18日(火)は2歳児以上、19日(水)は1歳児、20日(木)は0歳児 定員：各5組
くるくるぱんづくり	22日(土)	10:30～12:00 児童館・笑顔ごはん(チャレンジタイム) 要予約 100円 定員：15人 対象：小学生 持ち物：シチュー用の器、スプーン、軍手
ハロウィン工作	26日(水)	16:00～17:00 チャレンジタイム 対象：小学生
おさがり会	29日(土)	10:30～ 出品者は10:00までにお越しください。

★高家児童館		TEL・FAX72-5685
うんどうかい	4日(火)・5日(水)・6日(木)	10:30～11:30 キッズパーク 要予約 100円 対象：4日(火)は2歳児以上、5日(水)は1歳児、6日(木)は0歳児定員：各5組
チャレンジタイム ドッジビー	7日(金)	10:30～11:30 要予約 定員20人 対象：小学生 持ち物：水分、汗ふきタオル
やきいも会&お楽しみゲーム	15日(土)	10:30～12:00 チャレンジタイム 要予約 100円 定員30人 対象：小学生
キッズパーク くだもの狩り	19日(水)	10:30～11:30 要予約 250円 対象：0、1、2歳合同 定員：5組
読み聞かせ	20・27日(木)	11:00～
育児相談	21日(金)	10:30～12:00
さわやかコンサート	29日(土)	10:30～11:30 ピアノ・ヴァイオリン・チェロによる演奏会 開場10:10

★南穂高児童館「にこここランド」		TEL71-5150 FAX71-5152
読み聞かせ	3・17日(月)	10:30～10:50
ハロウィンを楽しもう	15日(土)	10:30～11:30 チャレンジタイム 要予約 100円 定員：20人
ママキッズピクス	20日(木)	10:30～11:30 みんなあつまれ！ 定員：30組 持ち物：タオル、飲み物、上履き
育児相談	28日(金)	10:30～12:00
ファミリーサポート登録会	31日(金)	10:30～ 登録料無料 持ち物：印鑑

★堀金児童館		TEL71-2122・FAX71-2126
児童館祭り	15日(土)	10:00～12:00 100円
育児相談・身体測定	24日(月)	10:00～12:00

★穂高中央児童館		TEL84-0762 FAX82-9621
読み聞かせ	19日(水)	11:00～11:20
育児相談・身体測定	21日(金)	10:30～12:00 ★身体測定は10:00～11:30

★穂高西部児童館		TEL・FAX82-2527
育児相談・身体測定	7日(金)	10:00～12:00 ★身体測定は10:30～12:00
おやつ作り	11日(火)・12日(水)・13日(木)	10:30～11:30 キッズパーク 要予約 100円 対象：対象：11日(火)は2歳児以上、12日(水)は1歳児、13日(木)は0歳児 定員：各5組 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物
みんなあつまれ！	21日(金)	10:30～11:30 牛乳パックのアイスづくり 要予約 定員：15組 持ち物：牛乳パック(開いていないもの)2本
読み聞かせ	24日(月)	11:00～11:20
お好み焼き	22日(土)	10:30～11:30 児童館・笑顔ごはん(チャレンジタイム) 要予約 100円・子ども100円・大人200円 定員：15人 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物

★穂高北部児童館		TEL・FAX83-5494
わらべうた	3・17・24・31日(月)	11:10～
かぼちゃ団子づくり	7日(金)	10:30～11:30 児童館・笑顔ごはん(地域の方の知恵袋) 要予約 100円 定員：25組 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物
みんなあつまれ！	14日(金)	10:30～11:30 10月生まれハッピーバースディ♡
焼製づくり	15日(土)	10:30～12:30 チャレンジタイム 要予約 100円 定員：10組 対象：小学生 持ち物：帽子、タオル、飲み物
身体測定・育児相談	21日(金)	10:30～12:00
読み聞かせ	21日(金)	11:00～11:20
みんなあつまれ！	ハロウィン 28日(金)	10:30～11:30 要予約 100円 定員：25組 持ち物：飲み物
蒸しケーキ&かぼちゃプリン	29日(土)	10:30～12:30 児童館・笑顔ごはん(チャレンジタイム) 要予約 100円 定員：15組 対象：小学生 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物

★明科児童館		TEL62-2482 FAX62-1124
キッズパーク マリンバの演奏会	4日(火)	10:30～11:30 要予約 定員10組 持ち物：飲み物
チャレンジタイム	7日(金)	10:30～11:30 スポーツチャンバラ 要予約 定員30人 対象：小学生 持ち物：飲み物
マイスターさんとおやつ作り	キッズパーク 11日(火)・12日(水)・13日(木)	10:30～11:30 要予約 100円 対象：11日(火)は2歳児以上、12日(水)は1歳児、13日(木)は0歳児 定員：各5組 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物、お皿、フォーク
読み聞かせ(小学生以上)	13日(木)	16:00～16:30
育児相談	17日(月)	10:30～12:00
読み聞かせ	17日(月)	11:00～11:20
チャレンジタイム クライミング	29日(土)	10:00～11:30

★三郷児童館		TEL76-0185 FAX76-0186
読み聞かせ	3(月)・21日(金)	11:00～11:20
育児相談	14日(金)	10:00～12:00
おさがり会	17日(土)	10:30～11:00 出品者は要予約。整理券を配布。出品者、一般の順番で入場してください。
やきいも会	29日(土)	10:30～11:30 チャレンジタイム 要予約 100円 定員30組 対象：小学生 持ち物：飲み物、個人で焼くもの

## 10月の各種相談

場…場所 圃…問い合わせ 時…時間

### こころの相談

精神科医による精神保健相談 要予約 時 14:00～

3・17・24日(月)・6日(木)  
 錫岡松本保健福祉事務所(TEL40-1938・FAX47-9293)

児童・思春期精神保健相談 要予約 時 14:00～

13・20・27日(木)  
 錫岡松本保健福祉事務所(TEL40-1938・FAX47-9293)

精神科医による依存症相談 要予約 時 13:30～

7日(金) 錫岡松本保健福祉事務所(TEL40-1938・FAX47-9293)

あずみ野断酒会 時 19:00～21:00

5・12・19・26日(水) ※5・19日は家族会  
 錫豊科公民館 2階和室(26日のみ豊科交流学習センター「きぼう」学習室)  
 圃健康推進課健康支援担当(TEL81-0711・FAX81-0703)  
 ※体験を語り合いながら断酒を目指します。

### 心配ごと相談・行政相談 (\*は行政相談を同時開催)

11日(火)・★24日(月) 時 13:00～16:00  
 錫堀金憩いの里うらら(TEL73-5288・FAX73-5775)

11日(火)・★25日(火) 時 13:00～16:00  
 錫穂高地域福祉センター(TEL82-2940・FAX82-9621)

12日(水)・★26日(水) 時 13:00～16:00  
 錫豊科ささえあいセンター「にじ」(TEL72-3013・FAX72-5422)

13日(木)・★27日(木) 時 13:00～16:00  
 錫三郷福祉センター(TEL77-8080・FAX77-8081)

14日(金)・★28日(金) 時 13:00～16:00  
 錫明科総合福祉センター「あいりす」(TEL62-2429・FAX62-5025)

圃心配ごと相談…上記へ  
 圃行政相談…市民生活部 市民相談室(TEL71-2496・FAX72-3176)

### 子ども・ひとり親家庭・女性の相談 要予約

毎週月～金曜日 ※10日は行いません。 時 8:30～17:00  
 錫圃子ども支援課家庭児童相談室(TEL71-2265・FAX72-2065)

### 教育に関する相談

いじめ相談ホットライン 時 8:30～17:15

毎週月～金曜日 ※10日は行いません。  
 錫圃教育相談室(豊科公民館内)(TEL73-1624・FAX72-2204)

教育全般(子育て・学校生活・不登校・発達障害など) 時 10:00～16:00

毎週月～金曜日 ※10日は行いません。  
 錫圃教育相談室(豊科公民館内)(TEL72-2238・FAX72-2204)  
 ※電話相談可。まずはお電話ください。

### 人権よろず困りごと相談 時 10:00～15:00

28日(金) 錫三郷公民館  
 圃法務局松本支局(TEL32-2571・FAX32-2572)

## 10月の休日当番医 (変更になる場合があります。)

長野県休日・夜間緊急医療内サービス 0570-088199

2日(日)	9日(日)	10日(月) 体育の日	16日(日)	23日(日)	30日(日)
古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	穂高ハートクリニック 50-6731 [穂高]	やざき診療所 62-2360 [明科]	伊藤医院 62-2051 [明科]	村山医院 82-2101 [穂高]	小田切医院 83-6025 [穂高]
中田医院 82-2339 [穂高]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	武田内科クリニック 88-6500 [穂高]
ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]	和田医院 72-2047 [堀金]	中萱医院 77-2130 [三郷]	池田医院 77-2055 [三郷]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]
上條歯科医院 82-2215 [穂高]	アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	上月歯科医院 82-7530 [穂高]	大谷歯科医院 72-8858 [豊科]	さとう歯科医院 81-5155 [穂高]	市川歯科医院 72-2116 [豊科]

### 労働に関する相談

圃商工観光部商工労政課(TEL71-2041・FAX72-1340)

ユニオンサポートセンターの相談会 要予約 時 18:00～20:00

※予約は前日の17:00まで  
 13日(木) 錫市役所 4階 会議室 401 ※生活相談も含む

中信労政事務所の相談会 時 13:00～16:00

13日(木) 錫市役所 3階 相談室 311

### わかもの就職サポート相談会 時 13:30～16:30 要予約

圃商工観光部商工労政課(TEL71-2041・FAX72-1340)  
 ※1回の相談時間50分で3枠。予約は前日の正午まで。

21日(金) 錫市役所3階 相談室311 ※40歳代前半まで

### 母乳育児相談 ※母乳相談は要予約 時 9:30～11:00

4・18日(火) 錫圃明科保健センター(TEL81-0711・FAX81-0703)

6・20日(木) 錫圃穂高保健センター(TEL81-0711・FAX81-0703)

11日(火) 錫圃堀金保健センター(TEL81-0714・FAX81-0703)

12・26日(水) 錫圃豊科保健センター(TEL81-0713・FAX81-0703)

13・27日(木) 錫圃三郷保健センター(TEL81-0714・FAX81-0703)  
 ※保健師・助産師・管理栄養士・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。  
 ※児童館の育児相談については、左ページをご覧ください。

### 介護相談 時平日 8:30～17:00

錫圃中央地域包括支援センター(市役所1階)  
 (TEL72-9986・FAX71-2503)

錫圃北部地域包括支援センター(穂高支所内)  
 (TEL81-0760・FAX88-3711)

錫圃南部地域包括支援センター(三郷支所1階)  
 (TEL77-4007・FAX77-4087)

### 消費生活相談 時平日 8:30～17:15 ※電話相談可。

錫圃消費生活センター(市役所2階)  
 (TEL直通71-2100、携帯090-5203-2011・FAX72-3176)  
 ※消費者ホットライン(局番なし)188番「鎌や!(イヤヤ!)」

### 弁護士会による無料法律相談 要予約

13日(木)(予約日:6日(木))・27日(木)(予約日20日(木))  
 錫市役所2階 相談室 211  
 時 13:30～16:30 ※ひとり20分

圃市民生活部 市民相談室(TEL71-2496・FAX72-3176)  
 ※電話予約…予約日の9時～12時  
 ※定員8人を超えた場合は抽選(先着順ではありません)  
 ※係争中のもの、すでに弁護士に相談中の事項はお受けできません。

### 行政書士による無料相談 要予約

20日(木) 時 10:00～15:00 (相続・遺言手続・成年後見など)  
 錫豊科交流学習センター「きぼう」学習室2・3

圃長野県行政書士会松本支部(TEL33-7166・FAX32-0151)  
 ※開催日の2日前までにご予約ください。