12月の児童館の予定

…乳幼児対象　…参加費
休館日…日曜・祝日・年末年始（12／29～1／3）
※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。
※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

お楽しみ企画 **ひとあし早いおもちつき**
要予約 100円　対象：乳幼児親子・小学生　定員 80 人　持ち物：飲み物
1日（土）　10:00～12:00

みんなあつまれ **クリスマス音楽会**
要予約　定員 25 組
7日（金）　10:30～11:30

チャレンジタイム **クリスマス**
要予約 100円　対象：小学生　定員 15 人　持ち物：エプロン・三角巾
8日（土）　10:30～12:00

育児相談・身体測定　14日（金）　10:30～12:00

読み聞かせ　17日（月）　11:00～

★南穂高児童館「にこにこランド」　TEL71-5150 FAX71-5152

囲碁・将棋を楽しもう
対象：小学生以上　定員 10 人
5・12・19・26日（水）　15:15～16:15

読み聞かせ　10日（月）　11:00～11:30

育児相談・身体測定　21日（金）　10:30～12:00

★高家児童館　TEL・FAX72-5685

キッズパーク 全年齢合同 **クリスマス会**
要予約 100円　対象：0歳～2歳児　合同　定員各5組　持ち物：飲み物
4日（火）　10:30～11:30

読み聞かせ　7・21日（金）　11:00～

地域の知恵袋 **もちつき会**
要予約 100円　対象：地域の皆さん・乳幼児親子・小学生　定員 50 人　持ち物：飲み物
8日（土）　10:30～12:00

育児相談・身体測定　14日（金）　10:30～12:00

地域の知恵袋 **しめ縄づくり**
要予約　対象：どなたでも　定員15人
22日（土）　10:00～12:00

★三郷児童館　TEL76-0185 FAX76-0186

育児相談・身体測定　17日（月）　10:00～12:00

みんなあつまれ **もちつき会**
要予約 100円　定員 20 組　持ち物：暖かい服装・飲み物
20日（木）　11:00～12:00

読み聞かせ　21日（金）　11:00～11:20

★穂高西部児童館　TEL・FAX82-2527

チャレンジタイム **クリスマスの小物作り**
要予約 100円　対象：小学生　定員 15 人　持ち物：水筒
1日（土）　10:30～11:30

育児相談・身体測定　7日（金）　10:30～12:00

もぐもぐカフェ
持ち物：お弁当・水筒
25日（火）　11:15～12:00

★穂高中央児童館　TEL84-0762 FAX82-9621

みんなあつまれ **餅つき会 & 観劇会**
要予約 100円　定員 60 人　持ち物：飲み物・はし（フォーク）
1日（土）　10:30～12:00

ファミリーサポート登録会
持ち物：印鑑
14日（金）　10:30～

チャレンジタイム **ローソクを作ろう！**
要予約 100円　対象：小学生　定員 15 人　持ち物：軍手
15日（土）　10:30～12:00

みんなで学ぼう **身近なケガと事故の予防と処置**
要予約　定員 20 組
17日（月）　10:30～12:00

育児相談・身体測定　21日（金）　10:30～12:00

★穂高北部児童館　TEL・FAX83-5494

わらべうた　3・10・17日（月）　11:10～12:00

読み聞かせ　7・14日（金）　11:00～11:20

チャレンジタイム **クリスマスにぴったり!! オリジナルスノードームを作ろう☆**
要予約 100円　対象：小学生　定員 15 人　持ち物：ふたつきの空きびん
8日（土）　10:30～11:30

みんなあつまれ **サウンドオブクリスマス**
要予約　定員25組
11日（火）　10:30～11:30

育児相談・身体測定　14日（金）　10:30～12:00

みんなあつまれ！
12月生まれハッピーバースディ♡
21日（金）　10:30～11:30

★堀金児童館　TEL71-2122・FAX71-2126

チャレンジタイム **クリスマスカレンダー作り**
要予約 100円　対象：小学生　定員 15 人
1日（土）　10:30～12:00

お下がり会　要予約
7日（金）　10:30～11:00

育児相談・身体測定　10日（月）　10:00～11:00

みんなあつまれ **新聞紙遊び**
要予約　定員 15 組
21日（金）　10:30～11:30

★明科児童館　TEL62-2482 FAX62-1124

ファミリーサポート登録会
持ち物：印鑑
7日（金）　10:30～

地域の知恵袋 **お餅つき**
要予約 100円　対象：乳幼児親子・小学生　持ち物：おはし・飲み物
8日（土）　10:00～12:00

育児相談・身体測定　10日（月）　10:30～12:00

読み聞かせ　10日（月）　11:00～11:20

キッズパーク 全年齢合同 **クリスマス会**
要予約 100円　定員 10 組
12日（水）　10:30～11:30

読み聞かせ　ひばりの会さん
対象：小学生以上
13日（木）　16:00～

12 月の各種相談

場…場所　問…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 ～ 16:00
3・10・17日（月）・6日（木）
場問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 ～ 16:00
13・20・27日（木）
場問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 9:30 ～ 10:00
6日（木）　場問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）
場豊科保健センター２階和室
問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。※５・19日は家族会

心配ごと相談（*は行政相談委員による相談を同時開催）

３日（月）・*17日（月）　時 13:00～16:00
場堀金憩いの里うらら（TEL73-5288・FAX73-5775）
８日（土）・*18日（火）　時 13:00～16:00
場穂高地域福祉センター（TEL82-2940・FAX82-9621）
５日（水）・*23日（日）　時 13:00～16:00
場豊科さざえあいセンター「にじ」（TEL72-3013・FAX72-5422）
６日（木）・*20日（木）　時 13:00～16:00
場三郷福祉センター（TEL77-8080・FAX77-8081）
７日（金）・*21日（金）　時 13:00～16:00
場明科総合福祉センター「あいりす」（TEL62-2429・FAX62-5025）
問心配ごと相談…上記各会場へ

子ども・ひとり親家庭・女性の相談　要予約

毎週月～金曜日　時 8:30～17:15　※24・31日は行いません
場問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　※24・31日は行いません
場問教育相談室（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　※24・31日は行いません
場問教育相談室（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

20日（木）　場明科公民館会議室２　※人権相談
問法務局松本支局（TEL32-2571・FAX32-2572）

労働に関する相談

問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）　場市役所４階　会議室 403　※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）　場市役所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

問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）　場市役所3階　相談室312　※ 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

6・20日（木）　場問穂高保健センター（TEL81-0711・FAX81-0703）
12・26日（水）　場問豊科保健センター（TEL81-0713・FAX81-0703）
13日（木）　場問三郷保健センター（TEL81-0714・FAX81-0703）
18日（火）　場問明科保健センター（TEL81-0711・FAX81-0703）
25日（火）　場問堀金保健センター（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

場問中央地域包括支援センター（市役所１階）
（TEL72-9986・FAX71-2503）
場問北部地域包括支援センター（穂高支所内）
（TEL81-0760・FAX88-3711）
場問南部地域包括支援センター（三郷支所内）
（TEL77-4007・FAX77-4087）

消費生活相談　時平日8:30～17:15（相談受付は16:00まで）

場問消費生活センター（市役所２階）（TEL71-2100・FAX72-3176）
※消費者ホットライン（局番なし）188 番「嫌や！（イヤヤ！）」

弁護士による無料法律相談　要予約

６日（木）→予約受付日 11月29日（木）
20日（木）→予約受付日13日（木）
［予約受付時間：午前9時～12時／予約はTEL71-2496へ電話してください］
時 13:30～16:30　※ひとり 20 分
場市役所２階　相談室 211
問地域づくり課　市民相談室（TEL71-2496・FAX72-3176）
※定員8人を超えた場合は抽選（先着順ではありません）
※係争中の案件、既に弁護士へ相談中の案件はお受けできません。
※同じ案件の再相談、複数回の相談はお断りさせていただきます。

行政書士による無料相談　要予約

13日（木）　時13:00～15:00（相続・遺言手続・成年後見など）
場市役所２階　相談室 211・212
問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。

12月の休日当番医

（変更になる場合があります。）長野県休日・夜間緊急医案内サービス　0570-088199

2日(日)	9日(日)	16日(日)	23日(日)天皇誕生日	24日(月)振替休日	29日(土)	30日(日)年末	31日(月)年末
やざき診療所 62-2360［明科］	古川医院 82-4385［穂高］	古川整形外科医院 82-8880［穂高］	追分クリニック 82-2129［穂高］	村山医院 82-2101［穂高］		堀内医院 82-3324［穂高］	平林医院 62-2227［明科］
須澤クリニック 82-2993［穂高］	ふじもり医院 72-2011［豊科］	石田医院 72-2766［豊科］	武田内科クリニック 88-6500［穂高］	あづみ野 平林整形外科 88-3322［堀金］		高橋医院 82-2561［穂高］	神谷小児科医院 72-5162［豊科］
米倉医院 72-2354［堀金］	あさひ内科クリニック 50-8075［豊科］	ヴェリタス堀金診療所 87-6700［堀金］	和田医院 72-2047［堀金］	山田医院 72-3207［豊科］	スマイル歯科クリニック 88-3221［豊科］	たかはしクリニック 77-7880［三郷］	
笠原歯科医院 72-2108［豊科］	小山歯科医院 62-3080［明科］	田野歯科医院 82-7537［穂高］	ヒカリ歯科医院 82-8171［穂高］	山本歯科クリニック 84-0004［穂高］		こばやし内科クリニック 71-1117［豊科］	布山歯科医院 77-6388［三郷］
						アルプス歯科クリニック 77-8901［三郷］	市川歯科医院 72-2116［豊科］