

7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。
※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

👉キッズパークはじまるよ

7日(火)・8日(水)・9日(木) 10:30～11:30

要予約 対象：7日(火)は2歳児以上、8日(水)は1歳児、9日(木)は0歳児 持ち物：筆記用具

卓球の日

8日(水) 16:00～17:00

対象：小学生以上 持ち物：上履き・飲み物・ラケット(ある人)

👉育児相談・身体測定

10日(金) 10:30～12:00

👉読み聞かせ

20日(月) 11:00～11:20

みんなあつまれ「水遊び」

21日(火) 10:30～11:30

要予約 定員10組 持ち物：水遊びのできる服装・タオル・飲み物

★高家児童館

TEL・FAX72-5685

👉みんなあつまれきらきらリトミック☆

要予約 定員10組

3日(金) 10:30～11:30

地域の知恵袋七たまんじゅう

4日(土) 10:30～11:30

要予約◎100円 対象：どなたでも 定員7組 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物

👉育児相談・身体測定

10日(金) 10:30～12:00

👉読み聞かせ

17日・31日(金) 11:00～

チャレンジタイムきみも名探偵だ!

18日(土) 10:30～11:30

要予約 対象：小学生 定員10人

★南穂高児童館「にこにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152

チャレンジタイムプラ板工作を楽しもう

要予約 対象：小学生 定員10人 11日(土) 10:30～11:30

👉みんなあつまれママキッズピクス

16日(木) 10:30～11:00

要予約 対象：1歳以上の乳幼児親子 定員7組 持ち物：運動のできる服装・上履き・飲み物 ※託児なし

👉育児相談・身体測定

31日(金) 10:30～12:00

★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621

チャレンジタイムポッチャを楽しもう!

要予約 対象：小学生 定員10人 11日(土) 13:30～14:30

👉親子でぴったんこ

13日(月) 10:30～11:30

要予約 対象：3カ月～1歳未満の親子 定員10組 持ち物：タオルケット

👉育児相談・身体測定

17日(金) 10:30～12:00

👉手形足形アート

17日(金) 10:30～11:30

要予約 定員10組

★穂高西部児童館

TEL・FAX82-2527

👉育児相談・身体測定&のんびりカフェ

※のんびりカフェは11:15～ 3日(金) 9:30～12:00

チャレンジタイムうちわ作り

4日(土) 10:30～12:00

要予約◎100円 対象：小学生以上 定員15人

ファミリー・サポート登録会

6日(月) 10:30～

持ち物：印鑑・身分の証明できるもの

👉のんびりカフェ

10日(金) 11:15～

👉ふれあい農園 ジャガイモの収穫

17日(金) 10:30～11:30

要予約 定員20組 持ち物：軍手・長靴・飲み物・帽子 ※申込時に年間登録が必要です。

👉みんなあつまれ 流しそうめん

21日(火) 10:30～12:00

要予約◎100円 定員15組 持ち物：おわん・はし・飲み物

★穂高北部児童館

TEL・FAX83-5494

👉育児相談・身体測定

10日(金) 10:30～12:00

チャレンジタイム 手作り楽器で音遊び

要予約 対象：小学生 定員5人 持ち物：マスク・ハンカチ・タオル・飲み物 18日(土) 10:30～12:00

★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186

👉ひよこ農園

3・17日(金) 10:30～11:00

要予約 定員5組 持ち物：汚れてもよい服装・軍手・長靴・帽子・飲み物

👉育児相談・身体測定

6日(月) 10:00～12:00

👉キッズパーク はじまるよ

7日(火)・8日(水)・9日(木) 10:30～11:30

要予約 対象：7日(火)は2歳児以上、8日(水)は1歳児、9日(木)は0歳児 持ち物：飲み物

👉キッズパーク グループ活動決め

14日(火)・15日(水)・16日(木) 10:30～11:30

要予約 対象：14日(火)は2歳児以上、15日(水)は1歳児、16日(木)は0歳児 持ち物：飲み物

👉ちよこっとタイム

21日(火) 11:00～

👉みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪

30日(木) 11:00～11:30

持ち物：動きやすい服装・飲み物

★堀金児童館

TEL71-2122・FAX71-2126

👉育児相談・身体測定

6日(月) 10:00～11:45

👉キッズパーク はじまるよ・お茶会

7日(火)・8日(水)・9日(木) 10:30～11:30

要予約 対象：7日(火)は2歳児以上、8日(水)は1歳児、9日(木)は0歳児 定員各5組

👉みんなあつまれ 読み聞かせ・おもちゃ作り

要予約 定員8組 17日(金) 10:30～11:30

みんなで学ぼう 子ども用マスクを作ろう

要予約 定員8組 持ち物：裁縫 21日(火) 10:30～11:30
道具・好きな表布 ※託児あり

★明科児童館

TEL62-2482・FAX62-1124

お話の時間 ひばりの会さん

9日(木) 16:00～

対象：小学生

クライミング教室

11日(土) 10:00～11:30

要予約 対象：小学生 定員15人 持ち物：タオル・上履き・飲み物

👉キッズパーク リトミック

14日(火)・15日(水) 10:30～11:30

要予約 対象：14日(火)は1歳児・2歳児合同、15日(水)は0歳児 定員各10組

👉読み聞かせ

16日(木) 11:00～11:20

👉育児相談・身体測定

16日(木) 10:30～12:00

あかしなキッズワールド☆

👉明科児童館 駅開通記念♪あかしなトレインでレッツゴー

22日(水) 10:30～12:00

★ファミリー・サポート・センター TEL71-1125 FAX73-5775

👉ぽっかぽかCafe

4日(土) 10:30～12:00

要予約 定員15組 場所：社協堀金支所集會室 ※「ぽっかぽかCafe」では飲み物を用意。11:30からは「ぽっかぽかたいむ」手遊び・絵本の読み聞かせなど。

ファミリー・サポート登録会

持ち物：印鑑・身分の証明できるもの 4日(土) 10:30～12:00
※ぽっかぽか Cafe 内で開催

7月の各種相談

場…場所 関…問い合わせ 時…時間 定…定員

♡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

2日(木)・6・13・20・27日(月)

場 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 14:00～16:00

9・16日(木)

場 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 9:30～10:00

2日(木) 場 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

1・8・15・22・29日(水) 場 豊科保健センター2階集団指導室 関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。※1・15日は家族会 ※1・8日は会場が豊科交流学習センター「きぼう」となります。

？心配ごと相談(*は行政相談委員による相談を同時開催)

6日(月)・*20日(月) 時 13:00～16:00

場 岡堀金憩いの里うらら(TEL73-5288・FAX73-5775)

7日(火)・*21日(火) 時 13:00～16:00

場 岡穂高地域福祉センター(TEL82-2940・FAX82-9621)

*10日(金)・26日(日) 時 13:00～16:00

場 岡明科総合福祉センター「あいりす」(TEL62-2429・FAX62-5025)

11日(土) 時 13:00～16:00

場 岡三郷福祉センター(TEL77-8080・FAX77-8081)

*22日(水) 時 13:00～16:00

場 岡豊科ささえあいセンター「にじ」(TEL72-3013・FAX72-5422)

👶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 ※23・24日は行いません

場 岡子ども支援課家庭児童相談室(TEL71-2265・FAX72-2065)

📞子どもと親の相談電話

毎週月～金曜日 時 9:00～17:00 ※23・24日は行いません

場 岡教育相談室(豊科公民館内)(TEL72-2238・FAX72-2204)

※学校での交友関係やいじめ、ネットトラブル、不登校、発達障害など子育てや教育に関する相談など。まずはお電話ください。

👩弁護士による無料法律相談 要予約

9日(木)→予約受付日 2日(木) 予約受付時間:9:00～12:00

22日(水)→予約受付日 16日(木) 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 岡地域づくり課 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。

📜司法書士による登記・法律無料相談 要予約

15日(水) 定 6人(先着順) ※申込多数の場合は初回申込者優先

時 13:30～16:40 ※ひとり30分 場 市役所2階 相談室 211

岡地域づくり課 市民相談室(TEL71-2496・FAX72-3176)

※予約受付8日(水)9:00～12:00

7月(July)の予定

👤労働に関する相談

岡商工観光部商工労政課(TEL71-2041・FAX72-1340)

中信労政事務所による労働相談 電話相談 時 平日 8:30～17:15

場 岡中信労政事務所(TEL40-1936・FAX47-7828)

ユニオンサポートセンターの相談会 要予約 時 18:00～20:00

9日(木) 場 市役所4階 相談室403 ※生活相談も含む

※予約は前日の16:30まで。

わかもの就職サポート相談会 要予約 時 13:30～16:30

17日(金) 場 市役所3階 相談室312 ※40歳代前半まで

※1回の相談時間50分で3枠。予約は前日の正午まで。

働き方改革相談窓口 要予約 時 13:30～16:00

15日(水) 場 市役所3階 相談室312

若年者引きこもりやプランクのある人向け就労相談 要予約

28日(火) 時 10:00～15:00 場 市役所3階 相談室312
申しおじり若者サポートステーション(TEL54-6155・FAX87-1375)
※15～39歳までの人とその家族が対象です。

👤ひきこもりの相談 要予約

毎週月～金曜日 時 9:00～16:00 ※23・24日は行いません。

場 岡福祉課障がい福祉担当(TEL71-2251・FAX71-2328)

※おおむね15～64歳のひきこもりについて、ご家族・本人の相談に応じます。

🏠区・自治会に関する相談 要予約 時 10:00～14:00

20日(月) 場 市役所2階 相談室211
※1回の相談時間30分で3枠。予約は10日(金)8:30～12:00(先着順)

場 岡地域づくり課まちづくり推進係(TEL71-2494・FAX72-3176)

👤母乳・育児相談 ※母乳相談は 要予約 時 9:30～11:00

2日(木)・31日(金) 場 岡穂高保健センター(TEL81-0711・FAX81-0703)

6日(月) 場 岡三郷保健センター(TEL81-0714・FAX81-0703)

15日・29日(水) 場 岡豊科保健センター(TEL81-0713・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 岡中央地域包括支援センター(TEL72-9986・FAX71-2503)

場 岡北部地域包括支援センター(TEL81-0760・FAX88-3711)

場 岡南部地域包括支援センター(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 岡消費生活センター(市役所2階)(TEL71-2100・FAX72-3176)

※個人事業者、法人からの相談はお受けできません。

※消費者ホットライン(局番なし)188番「嫌や!」(イヤヤ!)

📄行政書士による無料相談 要予約

16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

岡長野県行政書士会松本支部(TEL33-7166・FAX32-0151)


※予約受付は、開催日の2日前まで(平日10:00～16:00)

👤人権よろず困りごと相談 時 9:00～12:00

16日(木) 場 堀金公民館会議室 2 ※人権相談

岡法務局松本支局(TEL32-2571・FAX32-2572)

7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

5日(日)	12日(日)	19日(日)	23日(木) 海の日	24日(金) スポーツの日	26日(日)
信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [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]	平林医院 62-2227 [明科]
丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	根津内科医院 82-8382 [穂高]	神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	武田内科クリニック 88-6500 [穂高]
赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	こばやし内科クリニック 71-1117 [豊科]	池田医院 77-2055 [三郷]	白木医院 77-2134 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]
林歯科医院 62-2403 [明科]	矢島歯科医院 72-2163 [豊科]	丸山歯科医院 82-7505 [穂高]	堀金歯科医院 72-6975 [堀金]	笠原歯科医院 72-2108 [豊科]	松村歯科医院 62-2048 [明科]