

## 11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

**卓球の日** 7日(土) 14:00～15:00  
 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** 13日(金) 10:30～12:00

**読み聞かせ** 16日(月) 11:00～11:20

**ファミリー・サポート登録会** 16日(月) 10:30～  
 持ち物：印章・身分の証明できるもの

**★高家児童館** TEL・FAX72-5685

**お下がり会** 16日(月)～21日(土) 終日  
 ※収集期間は2日(月)～14日(土)

**キッズ3年齢合同「焼きいも会」** 5日(木) 10:30～11:30  
 要予約 定員5組

**読み聞かせ** 6・20日(金) 11:00～

**みんなで学ぼう 絵本って楽しいね。** 9日(月) 10:30～11:30  
 要予約 定員10組

**育児相談・身体測定** 13日(金) 10:30～12:00

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

**読み聞かせ** 定員10組 9日(月) 11:00～11:20

**みんなあつまれ 焼き芋会** 13日(金) 10:30～11:30  
 要予約 100円 定員15組 持ち物：軍手・タオル・飲み物

**みんなあつまれ ママキッズピクス** 24日(火) 10:30～11:00  
 要予約 対象：1歳以上の乳幼児親子 定員10組 持ち物：運動のできる服装・上履き・飲み物

**育児相談・身体測定** 27日(金) 10:30～12:00

**★穂高中央児童館** TEL84-0762 FAX82-9621

**みんなあつまれ 焼きいも会♪** 6日(金) 10:30～11:30  
 要予約 100円 定員15組 持ち物：軍手・タオル・飲み物

**おはなしの森** 13日(金) 11:00～11:20

**育児相談・身体測定** 20日(金) 10:30～12:00

**手形足形アート** 20日(金) 10:30～11:30  
 要予約 定員10組 持ち物：手足をふくタオル

**★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～ 6日(金) 9:30～12:00  
 チャレンジタイム&みんなあつまれ

**ホースランド安曇野のポニーと触れ合おう** 14日(土) 10:30～  
 要予約 対象：5歳以上幼児親子・小学生 定員15組 持ち物：顔やりをする場合、縦に切ったニンジン

**お下がり会** 16日(月)～18日(水) 10:30～11:30  
 ※出品者要申し込み。出品希望者は14日(土)までに物品を持ちこんでください。

**のんびりカフェ** 27日(金) 11:15～

**★穂高北部児童館** TEL・FAX83-5494

**育児相談・身体測定** 13日(金) 10:30～12:00

**読み聞かせ** 13日(金) 11:00～11:20

**みんなあつまれ！びよびよほととカフェ** 26日(木) 10:30～11:30  
 要予約 (当日参加も可) 対象：1歳未満の親子・マタニティの人

**みんなあつまれ！11月生まれ ハッピーバースデー♡** 27日(金) 10:30～11:30  
 要予約 (当日参加も可)

**チャレンジタイム 秋の贈り物～素敵な素材でフォトスタンドを飾ろう～** 28日(土) 10:30～12:00  
 要予約 100円 対象：小学生以上 定員10人

**★三郷児童館** TEL76-0185 FAX76-0186

**育児相談・身体測定** 2日(月) 10:00～12:00

**ちょこっとタイム☆ 絵本とかんたん工作** 16日(月) 11:00～

**みんなあつまれ だっこちゃんcafé** 20日(金) 10:30～11:30  
 要予約 対象：0～1歳未満の親子 定員10組 持ち物：赤ちゃんを寝かせるタオル

**お下がり会** 27日(金) 10:30～11:30  
 ※出品者要申し込み。出品者は10:10までにお越しください。

**みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪いっばいおどろろ** 30日(月) 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

**みんなで学ぼう 親子運動あそび** 6日(金) 10:30～11:30  
 要予約 定員10組

**育児相談・身体測定** 9日(月) 10:00～11:45

**みんなあつまれ 読み聞かせ・工作** 20日(金) 10:30～11:30  
 要予約 定員8組

**チャレンジタイム ピアノでドレミ①** 21日(土) 10:30～11:30  
 要予約 100円 対象：小学校低学年 定員5人 持ち物：筆記用具

**チャレンジタイム ピアノでドレミ②** 21日(土) 14:00～15:00  
 要予約 100円 対象：小学校高学年・中学生 定員5人 持ち物：筆記用具

**★明科児童館** TEL62-2482・FAX62-1124

**育児相談・身体測定** 12日(木) 10:30～12:00

**読み聞かせ** 12日(木) 11:00～11:20

**読み聞かせ ひばりの会さん** 12日(木) 16:00～  
 対象：小学生以上

**チャレンジタイム クライミング教室** 14日(土) 10:00～11:30  
 要予約 対象：小学生 定員15人 持ち物：上履き・タオル・飲み物

**ポッチャボールを体験してみよう!** 21日(土) 10:00～11:00  
 要予約 対象：乳幼児親子・小学生 定員10人 持ち物：上履き・タオル・飲み物

**みんなあつまれ 牛乳パックのいす作り** 25日(水) 10:30～11:30  
 要予約 定員15組 持ち物：牛乳パック6枚

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

**ぼっかぼかcafe** 28日(土) 10:30～12:00  
 要予約 定員15組 場所：社協堀金支所集会室 ※「ぼっかぼかcafe」では飲み物を用意。11:30からは「ぼっかぼかたいむ」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** 28日(土) 10:30～12:00  
 持ち物：印章・身分の証明できるもの ※ぼっかぼかcafe内で開催

## 11月の各種相談

**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・9・16日(月)・5日(木)  
 場 圃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  
 12・19・26日(木)  
 場 圃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  
 5日(木) 場 圃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  
 4・11・18・25日(水) 場 豊科保健センター2階集団指導室  
 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。※4・18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)

9日(月)・★29日(日) 時 13:00～16:00  
 場 圃堀金憩いの里うらら (TEL73-5288・FAX73-5775)

10日(火) 時 13:00～16:00  
 場 圃穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)

14日(土)・★27日(金) 時 13:00～16:00  
 場 圃明科総合福祉センター「あいりす」(TEL62-2429・FAX62-5025)

11日(水)・★25日(水) 時 13:00～16:00  
 場 圃豊科ささえあいセンター「にじ」(TEL72-3013・FAX72-5422)

12日(木)・★26日(木) 時 13:00～16:00  
 場 圃三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)

**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 ※3・23日は行いません  
 場 圃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 ※3・23日は行いません  
 場 圃教育相談室(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**

12日(木)→予約受付 5日(木) [予約受付時間:9:00～12:00]  
 26日(木)→予約受付 19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 圃市役所2階 相談室 211  
 圃地域づくり課 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**

18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 圃市役所2階 相談室 211  
 圃地域づくり課 市民相談室 (TEL71-2496・FAX72-3176)  
 ※予約受付 11日(水) 9:00～12:00

**労働に関する相談**

圃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 時 13:00～16:00  
 12日(木) 場 圃市役所2階 会議室205

ユニオンサポートセンターの相談会 **要予約** 時 18:00～20:00  
 12日(木) 場 圃市役所4階 会議室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  
 20日(金) 場 圃市役所2階 会議室202 ※40歳代前半まで  
 ※1回の相談時間50分で3枠。予約は開催日2日前の17時まで。

働き方改革相談窓口 **要予約** 時 13:30～16:00  
 18日(水) 場 圃市役所3階 相談室312

若年者引きこもりやブランクのある人向け就労相談 **要予約**  
 24日(火) 時 10:00～15:00 場 圃市役所2階 会議室202  
 圃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 ※3・23日は行いません。  
 場 圃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

19日(木) 場 圃市役所2階 相談室213  
 ※1回の相談時間30分で3枠。予約は10日(火) 8:30～12:00(先着順)  
 圃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

4日(水)・17日(火) 場 圃豊科保健センター (TEL81-0713・FAX81-0703)  
 9日(月) 場 圃穂高保健センター (TEL81-0711・FAX81-0703)  
 16日(月)・30日(月) 場 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

場 圃中央地域包括支援センター (TEL72-9986・FAX71-2503)  
 場 圃北部地域包括支援センター (TEL81-0760・FAX88-3711)  
 場 圃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 圃消費生活センター(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**

19日(木) 時 13:00～15:00 (相続・遺言手続・成年後見など)  
 場 圃市役所2階 相談室 211・212  
 圃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

18日(水) 場 圃穂高会館会議室 3 ※女性の人権相談  
 圃法務局松本支局 (TEL32-2571・FAX32-2572)

## 11月の休日当番医 (変更になる場合があります。)

1日(日)	3日(火) 文化の日	8日(日)	15日(日)	22日(日)	23日(月) 勤労感謝の日	29日(日)
塔の原内川医院 81-2121 [明科]	穂高病院 82-2474 [穂高]	堀内医院 82-3324 [穂高]	平林医院 62-2227 [明科]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]
中田医院 82-2339 [穂高]	榑本内科医院 73-0616 [豊科]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]
米倉医院 72-2354 [堀金]	中萱医院 77-2130 [三郷]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	ももせクリニック 77-1188 [三郷]	和田医院 72-2047 [堀金]		赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]
大谷歯科医院 72-8858 [豊科]	さとう歯科医院 81-5155 [穂高]	笠原歯科医院 72-2108 [豊科]	アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	田野歯科医院 82-7537 [穂高]	土居歯科医院 72-2462 [豊科]	佐野歯科クリニック 82-2073 [穂高]