

## 1月の各種相談

場…場所 問…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

4・18・25日(月)・7日(木)  
場 間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

14・21・28日(木)  
場 間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

7日(木) 場 間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

6・13・20・27日(水) 場 豊科保健センター 2階 集団指導室  
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。※6・20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)

13日(水) 時 13:00～16:00  
場 間豊科ささえあいセンター「にじ」(Tel72-3013・Fax72-5422)

15日(金)・\*24日(日) 時 13:00～16:00  
場 間明科総合福祉センター「あいりす」(Tel62-2429・Fax62-5025)

16日(土)・\*28日(木) 時 13:00～16:00  
場 間三郷福祉センター (Tel77-8080・Fax77-8081)

\*25日(月) 時 13:00～16:00  
場 間堀金憩いの里うらら (Tel73-5288・Fax73-5775)

\*26日(火) 時 13:00～16:00  
場 間穂高地域福祉センター (Tel82-2940・Fax82-9621)

### 子ども・ひとり親家庭・女性の相談 要予約

毎週月～金 時 8:30～17:15 ※1～3日・11日は行いません  
場 間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 時 9:00～17:00 ※1～3日・11日は行いません  
場 間教育相談室 (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

14日(木)→予約受付 7日(木) [予約受付時間:9:00～12:00]  
28日(木)→予約受付21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  
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。

### 司法書士による登記・法律無料相談 要予約

20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  
問 地域づくり課 市民相談室 (Tel71-2496・Fax72-3176)

※予約受付13日(水)9:00～12:00

### 休日当番医 ※診療時間：午前9時から午後5時まで(歯科医院は正午まで) 長野県休日・夜間緊急医療内サービス ※当番医は変更になる場合があります。 0570-088199

1日(金)元旦	2日(土)年始	3日(日)年始	10日(日)	11日(月)成人の日	17日(日)	24日(日)	31日(日)
堀内医院 82-3324 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	古川医院 82-4385 [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]	平林医院 62-2227 [明科]	村山医院 82-2101 [穂高]
中田医院 82-2339 [穂高]	こうの内科循環器科 71-5881 [豊科]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]
丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	ももせクリニック 77-1188 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	山田医院 72-3207 [豊科]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	中萱医院 77-2130 [三郷]	木暮医院 77-2119 [三郷]
けやき歯科 72-7272 [堀金]	市川歯科医院 72-2116 [豊科]	おかもとファミリー歯科 88-0008 [穂高]	布山歯科医院 77-6388 [三郷]	林歯科医院 62-2403 [明科]	丸山歯科医院 82-7505 [穂高]	堀金歯科医院 72-6975 [堀金]	山田歯科医院 73-7575 [豊科]

## 1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

卓球の日	9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	15日(金)	10:30～12:00
チャレンジタイム 新春卓球大会		
<b>要予約</b>	対象：小学生	定員10人 持ち物：上履き・飲み物
読み聞かせ	18日(月)	11:00～11:20

### ★高家児童館 TEL・Fax72-5685

読み聞かせ	5日(火)・15日(金)	11:00～
育児相談・身体測定	8日(金)	10:30～12:00
読み聞かせ	18日(月)	11:00～
キッズパーク リトミック	19日(火)	10:30～11:30
<b>要予約</b> 対象：1・2歳児 定員5組		
キッズパーク わらべうた	21日(木)	10:30～11:30
<b>要予約</b> 対象：0歳児 定員5組		

### ★南穂高児童館「にこにこランド」 TEL71-5150 Fax71-5152

にこにこタイムスペシャル お正月	12日(火)・13日(水)	11:00～11:30
<b>要予約</b> 定員：各日20組		
読み聞かせ	18日(月)	11:00～11:20
<b>要予約</b> 定員10組		
みんなあつまれ ママキッズピクス	21日(木)	10:30～11:00
<b>要予約</b> 対象：1歳以上の乳幼児親子 定員20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	22日(金)	11:00～11:20

### ★穂高中央児童館 TEL84-0762 Fax82-9621

チャレンジタイム まゆ玉作り	9日(土)	10:30～11:30
<b>要予約</b> 100円 対象：小学生 定員15人		
手形足形アート	15日(金)	10:30～11:30
<b>要予約</b> 定員10組		
育児相談・身体測定	15日(金)	10:30～12:00
みんなで遊ぼう♪	21日(木)	10:30～11:30
<b>要予約</b> 対象：10ヶ月～1歳10ヶ月まで 定員7組		
ファミリーサポート登録会	22日(金)	10:30～11:00
持ち物：印章・身分の証明できるもの		
おはなしの森	22日(金)	11:00～11:20

### ★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	8日(金)	9:30～12:00
※のんびりカフェは11:15～		
チャレンジタイム&みんなあつまれ まゆ玉作り	9日(土)	10:30～12:00
<b>要予約</b> 100円 対象：どなたでも 定員8組		
のんびりカフェ	22日(金)	11:15～

### ★穂高北部児童館 TEL・Fax83-5494

育児相談・身体測定	8日(金)	10:30～12:00
みんなあつまれ! 1月生まれ ハッピーバースディ	15日(金)	10:30～11:30
チャレンジタイム 手作りジグソーパズル		
<b>要予約</b> 100円 対象：小学生 定員10人		
みんなで学ぼう 入園グッズ作り	29日(金)	10:30～12:00
<b>要予約</b> 定員5組 ※地域ボランティアさんがコツを教えてください。		

### ★三郷児童館 TEL76-0185 Fax76-0186

育児相談・身体測定	4日(月)	10:00～12:00
ちょこっとタイム☆絵本と簡単工作	15日(金)	11:00～
みんなあつまれ だっこちゃんcafé	20日(水)	10:30～11:30
対象：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		
みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪いっばいおどろろ	29日(金)	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	18日(月)	10:00～11:45
チャレンジタイム ピアノでドレミ①	23日(土)	10:30～11:30
<b>要予約</b> 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	23日(土)	14:00～15:00
<b>要予約</b> 100円 対象：小学校高学年 定員5人 持ち物：筆記用具		

### ★明科児童館 TEL62-2482・Fax62-1124

読み聞かせ ひばりの会さん	7日(木)	16:00～
対象：小学生以上		
育児相談・身体測定	14日(木)	10:30～12:00
読み聞かせ	14日(木)	11:00～11:20
おさがり会	28日(木)	10:30～
※出品者要申し込み。出品者は10:00までにお越しください。		