

5月の児童館の予定

👶…乳幼児対象 🙋…参加費 休館日…日曜・祝日

★豊科中央児童館

TEL・FAX72-0122

- 卓球の日** 8日(土) 14:00～15:00
対象：小学生以上 持ち物：上履き・飲み物
- 育児相談・身体測定** 14日(金) 10:30～12:00
- 読み聞かせ** 17日(月) 11:00～11:20
- みんなあつまれ小麦粉粘土であそぼう**
要予約 定員 10組 持ち物：手拭きタオル・汚れてもいい服装 27日(木) 10:30～11:30
- お下がり会** 31日(月) 10:30～11:00
要予約 ※予約状況によっては、人数制限を行う場合があります。

★高家児童館

TEL・FAX72-5685

- 読み聞かせ おはなしムーン** 7・21日(金) 11:00～
- 育児相談・身体測定** 14日(金) 10:30～12:00
チャレンジタイム お弁当作り 29日(土) 10:30～12:00
要予約 対象：小学生 定員 10人 持ち物：はし・飲み物

★南穂高児童館「にここらんど」

TEL71-5150 FAX71-5152

- 読み聞かせ** 10日(月) 11:00～11:20
- ふれあい農園 夏野菜 & サツマイモの植え付け**
要予約 定員 10組 持ち物：作業のできる服装・タオル・軍手・飲み物 14日(金) 10:00～11:00
- にここタイムスペシャル 季節のうた・親子体操・リズム遊びなど** 18日(火)・19日(水) 11:00～11:30

- みんなあつまれ ママキッズピクス** 20日(木) 10:30～11:00
要予約 対象：1歳以上の乳幼児親子 定員 15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** 21日(金) 10:30～12:00
チャレンジタイム はんごうすいさん&カレー会
要予約 100円 対象：小学生 定員 20人 持ち物：軍手・帽子 29日(土) 10:30～12:00

★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621

- みんなで学ぼう 教えて助産師さん!!**
要予約 定員 10組 12日(水) 10:30～11:30
- おはなしの会** 19日(水) 11:00～11:20
- へんしん!! 手形・足形アート**
要予約 定員 10組 21日(金) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定** 21日(金) 10:30～12:00
- チャレンジタイム ニューススポーツを楽しもう!**
要予約 定員 10組 22日(土) 10:30～11:30
- 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 28日(金) 10:30～

★穂高北部児童館

TEL・FAX83-5494

- 読み聞かせ** 7・14日(金) 11:00～11:20
- みんなあつまれ びよびよほっとカフェ** 13日(木) 10:30～11:30
要予約 対象：1歳未満の親子・マタニティの人 定員 8組 持ち物：空のマイボトル
- 育児相談・身体測定** 14日(金) 10:30～12:00
- みんなあつまれ! 5月生まれ ハッピーバースデー** 21日(金) 10:30～11:30
- みんなで学ぼう 幼児期の歯科衛生**
要予約 定員 8組 28日(金) 10:30～11:30
- チャレンジタイム オリジナルジグソーパズルを作ろう**
要予約 100円 対象：小学生 定員 8人 29日(土) 10:30～

※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が対象の登録制サークルです。



児童館情報 →

★穂高西部児童館

TEL・FAX82-2527

- 育児相談・身体測定** 7日(金) 9:30～12:00
- みんなあつまれ ばくさんといっしょ!!**
要予約 定員 10組 10日(月) 10:30～11:00
- ふれあい農園 きゅうりとトマトの苗を植えよう**
要予約 定員 15組 持ち物：長靴・軍手・飲み物・マスク 17日(月) 10:30～11:30
- 親子でふれあうベビーマッサージ** 18日(火) 11:00～11:30
要予約 定員 5組 持ち物：バスタオル
- チャレンジタイム レクレーションを楽しもう**
要予約 対象：小学生以上 定員 10人 22日(土) 10:30～11:30
- 作って飾ろう 季節の工作** 28日(金) 11:00～11:30

★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186

- ひよこ農園 夏野菜の植え付け**
要予約 定員 5組 持ち物：汚れてもいい服装・帽子・長靴・軍手・飲み物 7日(金) 10:00～10:30
- 育児相談・身体測定** 10日(月) 10:00～12:00
- みんなあつまれ だっこちゃん café & 育児相談**
対象：1歳未満児 持ち物：赤ちゃんを寝かせるタオル 13日(木) 10:30～11:30
- ちょこっタイム☆ 読み聞かせとかんたん工作** 14日(金) 11:00～
- お下がり会** 25日(火) 10:30～11:00
出品者要申し込み。※出品者は10：15までにお越しください。

★堀金児童館

TEL71-2122 FAX71-2126

- チャレンジタイム 野菜の苗付け** 8日(土) 10:30～11:30
要予約 100円 対象：小学生 定員 8人 持ち物：長靴・軍手・シャベル
- 11日(火)・
- キッズパーク はじまるよ** 12日(水)・13日(木) 10:30～11:30
- 要予約** 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 15組
- チャレンジタイム クラフト教室** 15日(土) 10:30～11:30
要予約 100円 対象：小学生 定員 8人 持ち物：はさみ・のり・筆記用具
- 育児相談・身体測定** 17日(月) 10:00～11:45
- チャレンジタイム ピアノでドレミ** 29日(土) 10:30～11:30
要予約 100円 対象：年中・年長・小学生 定員 8人 持ち物：筆記用具

★明科児童館

TEL62-2482 FAX62-1124

- ファミリーサポート登録会** 11日(火) 10:30～
持ち物：印鑑・身分の証明できるもの
- 読み聞かせ** 13日(木) 11:00～11:20
- 育児相談・身体測定** 13日(木) 10:30～12:00
- クライミング教室** 22日(土) 10:00～11:30
要予約 対象：小学生 定員 15人 持ち物：タオル・運動靴・飲み物

5月の各種相談

場…場所 問…問い合わせ 時…時間 定…定員

♡ 心の相談

精神科医による精神保健相談 **要予約** 時 14:00～16:00

6日(木)・10・17・24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

13・20・27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

6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

5・12・19・26日(水) 場 豊科保健センター 2階集団指導室
岡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)

9日(日)・*28日(金) 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)

10日(月)・*24日(月) 時 13:00～16:00
場 岡堀金憩いの里うらら (TEL73-5288・FAX73-5775)

13日(木) 時 13:00～16:00
場 岡三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)

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

*26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 時 8:30～17:15 ※3～5日は行きません
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 時 9:00～17:00 ※3～5日は行きません
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**

13日(木)→予約受付 6日(木) [予約受付時間：9:00～12:00]
27日(木)→予約受付 20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。

🏠 人権よろず困りごと相談 時 9:00～12:00

12日(水) 場 穂高会館第3会議室 ※人権相談
岡長野地方務局松本支局 (TEL32-2571・FAX32-2572)

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

2日(日)	3日(月)憲法記念日	4日(火)みどりの日	5日(水)こどもの日	9日(日)	16日(日)	23日(日)	30日(日)
堀内医院 82-3324 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	前角整形外科医院 82-1478 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	古川医院 82-4385 [穂高]	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]	村山医院 82-2101 [穂高]
神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	こうの内科循環器科 71-5881 [豊科]	あづみ野 平林整形外科 88-3322 [堀金]	高橋医院 82-2561 [穂高]	いざ内科・脳神経内科クリニック 31-6773 [豊科]
中萱医院 77-2130 [三郷]	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]	かえで歯科医院 82-4105 [穂高]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	ももせクリニック 77-1188 [三郷]	木暮医院 77-2119 [三郷]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]
アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	山本歯科クリニック 84-0004 [穂高]	松本歯科医院 82-8205 [穂高]		笠原歯科医院 72-2108 [豊科]	下條歯科医院 72-7433 [堀金]	田野歯科医院 82-7537 [穂高]	土居歯科医院 72-2462 [豊科]

5月(May)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会 時 13:00～16:00

13日(木) 場 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

13日(木) 場 市役所3階 会議室 303 ※生活相談も含む
※予約は2日前の17:00まで。

わかもの就職サポート相談会 **要予約** 時 13:30～16:30

14日(金) 場 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17:00まで。

若年者引きこもりやブランクのある人向け就労相談会 **要予約**

25日(火) 時 10:00～15:00 場 市役所2階 会議室 205
甲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 時 9:00～16:00 ※3～5日は行きません
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。
※このほかにも相談先があります。市ホームページでご確認ください。

🏛️ 区・自治会に関する相談 **要予約** 時 10:00～14:00

19日(水) 場 市役所2階 相談室 212
※1回の相談時間30分で3枠。予約は10日(月)8:30～12:00(先着順)
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

7日(金) 場 岡豊科保健センター (TEL81-0713・FAX81-0703)
11日(火)・28日(木) 場 岡三郷保健センター (TEL81-0714・FAX81-0703)
17日(月) 場 岡穂高保健センター (TEL81-0711・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**

20日(木) 時 13:00～15:00 (継続・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 (TEL87-3798・FAX87-3794)
※予約受付は、開催日の2日前まで(平日10:00～16:00)

📄 司法書士による登記・法律無料相談 **要予約**

19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12日(水)9:00～12:00