

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が対象の登録制サークルです。



児童館情報

★豊科中央児童館 TEL・FAX72-0122

- 卓球の日 6日(土) 14:00～15:00
対象：小学生以上 持ち物：上履き・飲み物
- ファミリーサポート登録会 8日(月) 10:30～
持ち物：印鑑・身分の証明できるもの
- みんなあつまれ デコレーションファイルづくり 11日(木) 10:30～11:30
要予約 定員：8組 持ち物：手ぶきタオル
- 育児相談・身体測定 12日(金) 10:30～12:00
- おはなし会 15日(月) 11:00～11:20
チャレンジタイム マレットゴルフ大会
要予約 対象：小学生 定員：10人 20日(土) 14:00～15:00
持ち物：飲み物・帽子・タオル
- 豊中ミニまつり week (乳幼児向け) 10:30～11:30
要予約 定員：各日7組 24日(水)～26日(金)
- 豊中ミニまつり week (小学生向け) ① 10:30～
② 13:30～
③ 15:00～
要予約 対象：小学生 定員：各回7人 ※時間は1時間程度

★高家児童館 TEL・FAX72-5685

- キッズパーク3年齢合同「焼きいも会」 4日(木) 10:30～11:30
要予約 100円 定員：5組
- 読み聞かせ おはなしムーブ 5・19日(金) 11:00～
- 育児相談・身体測定 12日(金) 10:30～12:00
- みんなあつまれ & チャレンジタイム ポニーちゃんと触れ合おう！ 13日(土) 10:30～11:30
要予約 対象・定員：乳幼児10組 小学生10人
- みんなで学ぼう 絵本について 15日(月) 10:30～11:30
要予約 定員：10組
- おさがり会 出品者要申し込み 18日(木) 10:30～11:30
チャレンジタイム 手打ちうどん 27日(土) 10:30～11:30
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人 持ち物：持ち帰り容器・エプロン・三角巾・マスク・飲み物

★南穂高児童館【にここらんど】 TEL71-5150 FAX71-5152

- 子育てコンシェルジュ 2日(火) 10:30～11:30
要予約 定員：10組 ※育児相談員の轟さんになんでも聞いてみよう！
チャレンジタイム 色水リレーに挑戦しよう 6日(土) 10:30～11:00
要予約 対象：小学生 定員：10人 持ち物：飲み物
- 読み聞かせ 定員：10組 8日(月) 11:00～11:20
- みんなあつまれ 焼き芋会&避難訓練 9日(火) 10:15～11:30
要予約 100円 定員：5組 持ち物：軍手・タオル・飲み物
- にここスペシャルタイム 15日(月)・16日(火) 11:00～11:30
体を動かそう1・2・3！
- 要予約 対象：15日は1歳児以上、16日は0～1歳児 定員：各10組
- みんなあつまれ ママキッズピクス 18日(木) 10:30～11:30
要予約 対象：1歳以上の乳幼児親子 定員：5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 19日(金) 10:30～12:00
- おさがり会 26日(金) 10:30～11:00
要予約 定員：出品者・参加者各15組まで

★穂高西部児童館 TEL・FAX82-2527

- みんなあつまれ 親子でふれあうベビーマッサージ 1日(月) 11:00～11:30
要予約 定員：5組 持ち物：バスタオル
- 育児相談・身体測定 5日(金) 9:30～12:00
- お下がり会 16日(火)～17日(水) 10:30～11:30
要予約 定員：出品者・参加者各15組まで
- 読み聞かせ おはなしどおりいむ 22日(月) 11:00～11:20
- 作って飾ろう季節の工作 26日(金) 11:00～11:30
要予約 定員：6組

★穂高中央児童館 TEL84-0762 FAX82-9621

- ふれあい農園 & みんなあつまれ合同 やきいも会 5日(金) 10:30～11:30
要予約 100円 定員：6組 持ち物：軍手・タオル・レジャーシート・飲み物
- チャレンジタイム パラリンピックメダル獲得競技ポッチャで交流しよう 13日(土) 13:30～14:30
要予約 対象：小学生 定員：10人
- 児童館まつり 15日(月) 10:30～11:30
要予約 100円 対象・定員：乳幼児親子8組・小学生5人
- おはなしの会 17日(水) 11:00～11:20
- へんしん!! 手形・足形アート 19日(金) 10:30～11:30
要予約 定員：10組 持ち物：汚れてもよい服装
- 身体測定 19日(金) 10:30～12:00
- みんなあつまれ アロマヨガ 26日(金) 10:30～11:30
要予約 定員：8組 持ち物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル

★穂高北部児童館 TEL・FAX83-5494

- 育児相談 5日(金) 9:30～11:30
- 読み聞かせ おはなしどおりいむ 5日(金) 11:00～11:15
- 身体測定 & 読み聞かせ 12日(金) 9:30～11:30
※読み聞かせは11:00～11:15
- みんなあつまれ びよびよほっとカフェ 16日(火) 10:30～11:30
要予約 対象：1才未満の親子・マタニティの人 定員：8組 持ち物：飲み物
- みんなあつまれ! 11月生まれ ハッピーバースディ♡ 19日(金) 10:30～11:30
チャレンジタイム あ〜ら不思議! お金の消える貯金箱作り 27日(土) 10:30～11:30
要予約 50円 対象：小学生以上 定員：8人

★三郷児童館 TEL76-0185 FAX76-0186

- 育児相談・身体測定 1日(月) 10:00～12:00
- みんなあつまれ トトロの足型アート 8日(月) 10:30～11:30
要予約 100円 定員：10組 持ち物：汚れてよい服・飲み物
- ちょこっとタイム 絵本とかんたん工作 15日(月) 11:00～
- みんなあつまれ だっこちゃん cafe 16日(火) 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
- チャレンジタイム まさ先生と run run run 16日(火) 15:20～16:00
要予約 対象：小学生 定員：5人 持ち物：動きやすい服装・飲み物
- みんなで学ぼう わらべうたとふれあい遊び 17日(水) 10:30～11:30
要予約 定員：10組 持ち物：飲み物
- おさがり会 25日(木) 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

- 育児相談・身体測定 8日(月) 10:00～11:45
チャレンジタイム クラフト教室・ガムテープバック作り 20日(土) 10:30～12:00
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人 持ち物：ティッシュ箱(高さのある箱の方が良い)・はさみ
- みんなで学ぼう 親子運動あそび 26日(金) 10:30～11:30
要予約 定員：10組

★明科児童館 TEL62-2482 FAX62-1124

- 読み聞かせ 5日(金)・18日(木) 11:00～11:20
- お下がり会 8日(月) 10:30～11:30
要予約 定員：20組程度 ※出品の有無に関わらず申し込みが必要です
- 育児相談・身体測定 18日(木) 10:30～12:00
チャレンジタイム クライミング教室 20日(土) 10:00～11:30
要予約 対象：小学生 定員：15人程度 持ち物：上履き・タオル・飲み物
- ファミリーサポート登録会 25日(木) 10:30～
持ち物：印鑑・身分の証明できるもの

11月(November)の予定

11月の各種相談 場…場所 間…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

1・8・15・22日(月)・4日(木)
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

11・18・25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

4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

3・10・17・24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。※3・17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)

6日(土) 時 13:00～16:00
場 岡豊科ささえあいセンター「にじ」(Tel72-3013・FAX72-5422)

11日(木)・25日(木)* 時 13:00～16:00

場 岡三郷福祉センター(Tel77-8080・FAX77-8081)

12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)

14日(日) 時 13:00～16:00

場 岡穂高地域福祉センター(Tel82-2940・FAX82-9621)

22日(月)* 時 13:00～16:00

場 岡堀金憩いの里うらら(Tel73-5288・FAX73-5775)

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・23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 時 9:00～17:00 ※3・23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

11日(木)→予約受付 4日(木) [予約受付時間:9:00～12:00
25日(木)→予約受付18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

16日(火) 場 堀金公民館第2会議室 ※女性の人権相談
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。

3日(水)	7日(日)	14日(日)	21日(日)	23日(火)	28日(日)
小田切医院 83-6025 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	堀内医院 82-3324 [穂高]	柏原クリニック 82-7222 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]
根津内科医院 82-8382 [穂高]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	この内科循環器科 71-5881 [豊科]
白木医院 77-2134 [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]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	中菅医院 77-2130 [三郷]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]
おかもとファミリー歯科 88-0008 [穂高]	上條歯科医院 82-2215 [穂高]	有明歯科 88-8689 [穂高]	アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	上月歯科医院 82-7530 [穂高]	大谷歯科医院 72-8858 [豊科]

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

11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

11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

19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

30日(火) 時 10:00～15:00 場 市役所2階 会議室205
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 時 9:00～16:00 ※3・23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。
※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(金) 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(水)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

2日(火)・15日(月) 場 岡穂高保健センター(Tel81-0711・FAX81-0703)

5日(金)・26日(金) 場 岡豊科保健センター(Tel81-0713・FAX81-0703)

10日(水) 場 岡三郷保健センター(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 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

18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(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

17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10日(水)9:00～12:00