

# 12月(December)の予定

## 12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

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・23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。※1・15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(月)・20日(月)\* 時 13:00～16:00  
場 岡堀金憩いの里うらら(Tel73-5288・Fax73-5775)

9日(木) 時 13:00～16:00  
場 岡三郷福祉センター(Tel77-8080・Fax77-8081)

14日(火) 時 13:00～16:00  
場 岡穂高地域福祉センター(Tel82-2940・Fax82-9621)

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

25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)

### 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 ※29～31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 ※29～31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 2日(木) [予約受付時間:9:00～12:00  
23日(木)→予約受付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。

### 人権よろず困りごと相談 時9:00～12:00

15日(水) 場 三郷公民館会議室101 ※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

5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
古川医院 82-4385 [穂高]	前角整形外科医院 82-1478 [穂高]	塔の原内川医院 81-2121 [明科]	やざき診療所 62-2360 [明科]	スマイル歯科クリニック 88-3221 [豊科]	村山医院 82-2101 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	
あづみ野 平林整形外科 88-3322 [堀金]	中田医院 82-2339 [穂高]	いげだ内科・脳神経内科クリニック 31-6773 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]		神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	石田医院 72-2766 [豊科]	あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]
丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	木暮医院 77-2119 [三郷]	和田医院 72-2047 [堀金]	白木医院 77-2134 [三郷]		こばやし内科クリニック 71-1117 [豊科]	ありあけの森デンタルクリニック 84-4182 [穂高]	あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]
さとう歯科医院 81-5155 [穂高]	笠原歯科医院 72-2108 [豊科]	佐野歯科クリニック 82-2073 [穂高]	高橋喜博歯科医院 73-3771 [堀金]		アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	堀金歯科医院 72-6975 [堀金]	

## 12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が対象の登録制サークルです。



### ★豊科中央児童館 TEL・FAX72-0122

- みんなあつまれ 親子ふれあい遊び & クリスマスリース作り **要予約** 定員:8組 1日(水) 10:30～11:30
- 卓球の日 4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 10日(金) 10:30～12:00
- おはなし会 20日(月) 11:00～11:20

### ★高家児童館 TEL・FAX72-5685

- 読み聞かせ おはなしムーン 3日(金) 11:00～  
チャレンジタイム
- クリスマスリースを作ろう! 4日(土) 10:30～11:30  
**要予約** 対象:小学生 定員:10人 持ち物:リースに飾りたいもの
- 育児相談・身体測定 10日(金) 10:30～12:00
- 地域の知恵袋 もちつき会 11日(土) 10:30～12:00  
**要予約** 100円 対象・定員:乳幼児親子15組・小学生10人 持ち物:マスク
- みんなあつまれ サウンドオブクリスマス 17日(金) 10:30～11:30  
**要予約** 定員:15組
- スペシャルクリスマス in たきべらんど **要予約** 定員:各日12組  
20日(月)・22日(水)・24日(金) 11:00～11:30
- キッズパーク クリスマス会 23日(木) 10:30～11:30  
**要予約** 100円 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

- 読み聞かせ 6日(月) 11:00～11:20  
チャレンジタイム クリスマスリースづくり  
**要予約** 対象:小学生 定員:10人 持ち物:飲み物
- ファミリーサポート登録会 13日(月) 10:30～  
持ち物:印鑑・身分の証明できるもの
- にこにこタイムスペシャル クリスマス **要予約** 定員:各日10組 15日(水)・16日(木) 11:00～11:30
- 育児相談・身体測定 17日(金) 10:30～12:00

### ★穂高中央児童館 TEL84-0762 FAX82-9621

- みんなあつまれ 親子 de クリスマス工作をしよう! **要予約** 100円 定員:8組 3日(金) 10:30～11:30
- みんなあつまれ 観劇会 **要予約** 定員:40人 4日(土) 10:30～11:30
- おはなしの会 15日(水) 11:00～11:20
- へんしん!!手形・足形アート 17日(金) 10:30～11:30  
**要予約** 定員:10組 持ち物:汚れてもよい服装
- 育児相談・身体測定 17日(金) 10:30～12:00  
チャレンジタイム
- クリスマス工作をしよう! 18日(土) 10:30～11:30  
**要予約** 100円 対象:小学生 定員:10人

### ★穂高西部児童館 TEL・FAX82-2527

- 育児相談・身体測定 3日(金) 9:30～12:00  
※育児相談は10:30から
- みんなあつまれ 親子でふれあうベビーマッサージ **要予約** 定員:5組 6日(月) 11:00～11:30  
チャレンジタイム レッツプレイザハンドベル  
**要予約** 対象:小学生以上 定員:8人 11日(土) 10:30～11:00
- みんなで学ぼう 作って飾ろう季節の工作 **要予約** 定員:6組 17日(金) 11:00～11:30
- 読み聞かせ おはなしどりいむ 27日(月) 11:00～11:20

### ★穂高北部児童館 TEL・FAX83-5494

- 読み聞かせ おはなしどりいむ 3日(金) 11:00～11:15
- 育児相談・身体測定 & 読み聞かせ 10日(金) 10:30～12:00  
※読み聞かせは11:00～11:15
- みんなあつまれ ボランティアさんとかわいいファイルを作ろう **要予約** 定員:8組 14日(火) 10:30～11:30
- みんなあつまれ! 12月生まれ ハッピーバースディ♡ 17日(金) 10:30～11:30  
チャレンジタイム オリジナルスノードームを作ろう!  
**要予約** 100円 対象:小学生以上 定員:8人 18日(土) 10:30～11:30
- みんなあつまれ サウンドオブクリスマス **要予約** 定員:10組 21日(火) 10:30～11:30

### ★三郷児童館 TEL76-0185 FAX76-0186

- 育児相談・身体測定 6日(月) 10:00～12:00  
ちょこっとタイム☆
- 絵本とかんたん工作 9日(木) 11:00～  
チャレンジタイム
- まさ先生と run run run 14日(火) 15:20～16:00  
**要予約** 対象:小学校1年生 定員:5人 持ち物:動きやすい服装・飲み物
- みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪クリスマス **要予約** 定員:10組 持ち物:動きやすい服装・飲み物 24日(金) 11:00～11:30
- ファミリーサポート登録会 24日(金) 10:30～  
持ち物:印鑑・身分の証明できるもの

### ★堀金児童館 TEL71-2122 FAX71-2126

- お下がり会 **要予約** 定員:25組 4日(土) 11:00～11:30  
※出品者は10:45までにお越しください。
- 育児相談・身体測定 13日(月) 10:00～11:45  
※11:30～ミニコンサートを開催
- 児童館まつり クリスマスマつり 18日(土) 10:00～12:00  
**要予約** 100円 対象・定員:園児15組・小学生以上40人 持ち物:エコバッグ
- 児童館まつり クリスマス week **要予約** 100円 定員:各日20組 20日(月)～24日(金) 10:30～11:30

### ★明科児童館 TEL62-2482 FAX62-1124

- 育児相談・身体測定 9日(木) 10:30～12:00
- 読み聞かせ 9日(木)・23日(木) 11:00～11:20
- 地域の知恵袋 しめ縄づくり 11日(土) 10:00～12:00  
**要予約** 対象:小学生 定員:10人
- チャレンジタイム クライミング教室 18日(土) 10:00～11:30  
**要予約** 対象:小学生 定員:15人 持ち物:上履き・飲み物