

## 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	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
おはなし会	17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	7日・21日(金)	11:00～
チャレンジタイム		
たこ作りを楽しもう!	8日(土)	10:30～11:30
要予約 対象：小学生 定員：10人		
みんなで学ぼう わらべうた	12日(水)	10:30～11:30
要予約 定員：10組		
育児相談・身体測定	14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	11日(火)	11:00～11:20
要予約 定員：5組		
みんなあつまれ ママキッズピクス	13日(木)	10:30～11:00
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		
にこにこタイムスペシャル お正月	14日(金)	11:00～11:30
要予約 定員：15組		
育児相談・身体測定	21日(金)	10:30～12:00
チャレンジタイム おやきづくり	22日(土)	14:00～15:00
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人 持ち物：エプロン・三角巾・マスク		

★穂高北部児童館		
TEL・FAX83-5494		
読み聞かせ おはなしどりのいむ	7日(金)	11:00～11:15
みんなあつまれ びよびよぽっとカフェ		
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		
育児相談・身体測定 & 読み聞かせ	14日(金)	9:30～11:30
※育児相談は10:30～12:00、読み聞かせは11:00～11:15		
チャレンジタイム		
ガチャポンカプセルで作るおきあがりこぼし		
要予約 50円 対象：小学生 定員：8人 15日(土) 10:30～11:30		
みんなあつまれ! 1月生まれ ハッピーバースディ♡	21日(金)	10:30～11:30
みんなで学ぼう 入園グッズ製作	28日(金)	10:30～12:00
要予約 定員：5組 持ち物：材料一式・ミシン ※クラフトボランティアさんが製作をサポート		

★穂高中央児童館		
TEL84-0762 FAX82-9621		
チャレンジタイム まゆ玉作り	8日(土)	10:30～11:30
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭き		
ファミリーサポート登録会	14日(金)	10:30～
持ち物：印鑑・身分の証明できるもの		
おはなしの会	19日(水)	11:00～11:20
へんしん!!手形・足形アート	21日(金)	10:30～11:30
要予約 定員：10組		
育児相談・身体測定	21日(金)	10:30～12:00

★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
※育児相談は10:30から		
チャレンジタイム まゆ玉作り	8日(土)	10:30～12:00
要予約 100円 対象どなたでも 定員：8組		
作って飾ろう季節の工作	21日(金)	11:00～11:30
要予約 定員：6組		
読み聞かせ おはなしどりのいむ	24日(月)	11:00～11:20
みんなあつまれ 親子でふれあうベビーマッサージ	31日(月)	11:00～11:30
要予約 定員：5組		

★三郷児童館		
TEL76-0185 FAX76-0186		
育児相談・身体測定	7日(金)	10:00～12:00
みんなあつまれ		
だっこちゃん café	12日(水)	10:30～11:30
要予約 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		
ちょこっとタイム☆ 絵本と簡単工作	14日(金)	11:00～
チャレンジタイム		
まさ先生と run run run	18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		

★堀金児童館		
TEL71-2122 FAX71-2126		
育児相談・身体測定	17日(月)	10:00～11:45
ファミリーサポート登録会	28日(金)	10:30～
持ち物：印鑑・身分の証明できるもの		
チャレンジタイム クラフト教室	29日(土)	10:30～11:30
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人 持ち物：はさみ・ボンド		

★明科児童館		
TEL62-2482 FAX62-1124		
育児相談・身体測定	6日(木)	10:30～12:00
読み聞かせ	6日(木)・28日(金)	11:00～11:20
おさがり会	20日(木)	10:30～11:30
要予約 定員：20組 ※出品者は当日10時までに来館し、並べてください。		
地域の知恵袋 de チャレンジタイム		
手打ちうどん作り	22日(土)	10:30～12:00
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人程度 持ち物：エプロン・三角巾		

## 1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
6日(木)・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  
間 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)		
12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)
14日(金)・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)
15日(土)	時 13:00～16:00	場 岡穂高地域福祉センター(Tel82-2940・FAX82-9621)
24日(月)*	時 13:00～16:00	場 岡堀金憩いの里うらら(Tel73-5288・FAX73-5775)
27日(木)*	時 13:00～16:00	場 岡三郷福祉センター(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 時 8:30～17:15 ※1～3日・10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 ※1～3日・10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		
13日(木)→予約受付 6日(木)	予約受付時間：9:00～12:00	[予約はTel71-2496へ電話してください]
27日(木)→予約受付20日(木)	時 13:30～16:30 ※ひとり20分	
場 岡市役所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		
18日(火) 場 明科公民館第2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

1日(土) 元旦	2日(日) 年始	3日(月) 年始	9日(日)	10日(月) 成人の日	16日(日)	23日(日)	30日(日)
柏原クリニック 82-7222 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [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]	古川医院 82-4385 [穂高]	前角整形外科医院 82-1478 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]
須澤クリニック 82-2993 [穂高]	武田内科クリニック 88-6500 [穂高]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]	根津内科医院 82-8382 [穂高]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	この内科循環器科 71-5881 [豊科]
土屋クリニック 71-1811 [豊科]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	山田医院 72-3207 [豊科]	中萱医院 77-2130 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	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]	とこしえ歯科医院 84-4618 [穂高]	田野歯科医院 82-7537 [穂高]	土居歯科医院 72-2462 [豊科]	丸山歯科医院 72-2202 [豊科]	飯田歯科医院 73-7618 [豊科]	布山歯科医院 77-6388 [三郷]

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4階 会議室403 ※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
21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202		
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 ※1～3日・10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(水) 場 市役所2階 相談室214		
※1回の相談時間30分で3枠。予約は11日(火)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		
6日(木)・24日(月) 場 岡穂高保健センター(Tel81-0711・FAX81-0703)		
14日(金)・26日(水) 場 岡豊科保健センター(Tel81-0713・FAX81-0703)		
19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		
20日(木) 時 13:00～15:00(相続・遺言手続き・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 13:00～15:00 ※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		