

# 5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。



## ★豊科中央児童館 TEL・FAX72-0122

- 卓球の日** 7日(土) 14:00～15:00  
対象：小学生以上 持ち物：上履き・飲み物
- みんなあつまれ メリーボトル作りと親子遊び**  
要予約 定員：8組 持ち物：動きやすい服装 10日(火) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定** 13日(金) 10:30～12:00
- おはなし会** 16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 持ち物：帽子・飲み物 28日(土) 14:00～15:00
- お下がり会** 31日(火) 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** 6日・20日(金) 11:00～
- 読み聞かせ** 9日(月) 11:00～
- 育児相談・身体測定** 13日(金) 10:30～12:00  
チャレンジタイム 宝目指してレッツゴー！  
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人 28日(土) 10:30～12:00

## ★南穂高児童館「にこにこランド」 TEL71-5150 FAX71-5152

- チャレンジタイム 春のおやつ作り** 7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・持ち帰りの容器
- 読み聞かせ** 9日(月) 11:00～11:20  
ふれあい農園
- 夏野菜 & サツマイモの植付け** 13日(金) 10:00～11:00  
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
- にこにこタイムスペシャル リズム遊び** 18日(水)・19日(木) 11:00～11:30
- 育児相談・身体測定** 20日(金) 10:30～12:00
- みんなあつまれ ママキッズピクス** 26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

## ★穂高北部児童館 TEL・FAX83-5494

- お話し会** 6日(金) 11:00～11:15
- みんなあつまれ！ぴよぴよおしゃべりタイム**  
要予約 対象：1才未満の親子・ママニティの人 定員：8組 11日(水) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定 & 読み聞かせ**  
※育児相談は10:30～12:00、読み聞かせは11:00～11:15 13日(金) 9:30～12:00
- みんなあつまれ！5月生まれハッピーバースデー♡** 20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 27日(金) 10:30～12:00

## ★穂高中央児童館 TEL84-0762 FAX82-9621

- チャレンジタイム ボッチャで楽しく交流しよう**  
要予約 対象：小学生 定員：10人 14日(土) 13:30～14:30  
持ち物：飲み物
- みんなで学ぼう 助産師さんと話そう♡**  
要予約 定員：8組 16日(月) 10:30～11:30
- おはなしの会** 18日(水) 11:00～11:20
- へんしん!! 手形・足形アート**  
要予約 定員：10組 20日(金) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定** 20日(金) 10:30～12:00

## ★穂高西部児童館 TEL・FAX82-2527

- 育児相談・身体測定** 6日(金) 9:30～12:00  
※身体測定は11:30まで、育児相談は10:30から
- おはなし会～読み聞かせ～** 23日(月) 11:00～11:20

## ★三郷児童館 TEL76-0185 FAX76-0186

- 育児相談・身体測定** 6日(金) 10:00～12:00
- ひよこ農園 夏野菜の植え付け** 9日(月) 10:00～10:30  
要予約 定員：5組 持ち物：汚れてもよい服装・帽子・長靴・軍手・飲み物
- ちよこっことタイム☆ 読み聞かせとかんたん工作** 13日(金) 11:00～
- りんごちゃんタイム 砂遊び** 23日(月) 10:30～11:30  
要予約 定員：7組 持ち物：汚れてもよい服装・飲み物
- お下がり会** 26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。
- みんなあつまれ だっこちゃんcafé**  
要予約 対象：1歳未満児 定員：10組 27日(金) 10:30～11:30  
持ち物：赤ちゃんを寝かせるタオル

## ★堀金児童館 TEL71-2122 FAX71-2126

- チャレンジタイム 野菜の苗付け** 7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
- チャレンジタイム ピアノでドレミ** 7日(土) 10:30～11:30  
要予約 100円 対象：年長児 定員：5人 持ち物：筆記用具
- 育児相談・身体測定** 16日(月) 10:00～11:45  
※読み聞かせと11:30～ミニコンサートを実施
- チャレンジタイム ピアノでドレミ** 21日(土) 13:30～14:30  
要予約 100円 対象：小学生 定員：5人 持ち物：筆記用具
- みんなあつまれ ツインズ広場** 28日(土) 10:30～11:30  
要予約 対象：多胎児親子 定員：10組

## ★明科児童館 TEL62-2482 FAX62-1124

- 育児相談・身体測定** 12日(木) 10:30～12:00
- 読み聞かせ** 12日(木)・24日(火) 11:00～11:20
- ファミリーサポート登録会** 20日(金) 10:30～11:30  
持ち物：身分の証明できるもの
- チャレンジタイム クライミング教室**  
要予約 対象：小学生 定員：15人 21日(土) 10:00～11:30  
持ち物：運動靴・飲み物・タオル

## ★ファミリー・サポート・センター TEL71-1125 FAX73-5775

- ふあみ Pa ベビーマッサージ** 17日(火) 10:30～12:00  
要予約 対象：1歳未満児 定員：10組 持ち物：バスタオル・飲み物

# 5月の各種相談 場…場所 間…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**  
2・9・16・23日(月)・12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**  
12・19・26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**  
12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**  
4・11・18・25日(水) 場 豊科保健センター 2階 階団指導室  
岡健康推進課 (TEL81-0711・FAX81-0703)  
※体験を語り合いながら断酒を目指します。※4・18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(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)
- 17日(火) 時 13:00～16:00  
場 岡穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)
- 25日(水)★ 時 13:00～16:00  
場 岡豊科ささえあいセンター「にし」(TEL72-3013・FAX72-5422)
- 26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 ※3～5日は行いません  
場 岡家庭児童相談室 (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

- 12日(木)→予約受付 6日(金) [予約受付時間:9:00～12:00]
- 26日(木)→予約受付19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 (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(木) 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)

## 📄 行政書士による無料相談 要予約

- 19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)

# 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。

1日(日)	3日(火)憲法記念日	4日(水)みどりの日	5日(木)こどもの日	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
柏原クリニック 82-7222 [穂高]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	堀内医院 82-3324 [穂高]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]
神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	いけがき眼科クリニック 31-6773 [豊科]	中田医院 82-2339 [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]	村山医院 82-2101 [穂高]	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]	木暮医院 77-2119 [三郷]	ももせクリニック 77-1188 [三郷]	中菅医院 77-2130 [三郷]	こばやし内科クリニック 71-1117 [豊科]	米倉医院 72-2354 [堀金]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]
下條 歯科 医院 72-7433 [堀金]	アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	おかもとファミリー歯科 88-0008 [穂高]	有明歯科 88-8689 [穂高]	上月歯科医院 82-7530 [穂高]	大谷歯科医院 72-8858 [豊科]	さとう歯科医院 81-5155 [穂高]	笠原歯科医院 72-2108 [豊科]

## 👤 労働に関する相談

- 岡商工労政課 (TEL71-2041・FAX72-1340)
- 中信労政事務所による労働相談会 要予約 時 13:00～16:00
- 12日(木) 場 市役所2階 会議室205  
※予約は2日前の17:00まで。
- ユニオンサポートセンターの相談会 要予約 時 18:00～20:00
- 12日(木) 場 市役所3階 会議室302 ※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
- 18日(水) 場 市役所3階 会議室302 ※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

- 31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 ※3～5日は行いません  
場 岡子ども家庭支援課 (TEL71-2265・FAX72-2065)  
※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(木) 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10日(火)8:30～12:00(先着順)  
岡地域づくり課まちづくり推進担当 (TEL71-2494・FAX72-3176)

## 🍼 母乳・育児相談 ※母乳相談は 要予約 時 9:30～11:00

- 13日(金) 場 豊科保健センター
- 17日(火) 場 穂高保健センター
- 26日(木) 場 三郷保健センター  
岡健康推進課 (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。

## 👤 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・FAX71-2328)
- 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!)」

## 📄 司法書士による登記・法律無料相談 要予約

- 18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 (TEL71-2496・FAX72-3176)  
※予約受付11日(水)9:00～12:00