

# 10月(October)の予定

## 10月の児童館の予定

…乳幼児対象 …参加費 休館日…日曜・祝日

<b>★豊科中央児童館</b> TEL・FAX72-0122			
卓球の日	1日(土)	14:00～15:00	対象:小学生以上 持ち物:上履き・飲み物・タオル
みんなあつまれ 親子ヨガ～心とからだのリフレッシュ～			
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	5日(水) 10:30～11:30
育児相談・身体測定	14日(金)	10:30～12:00	※手形・足形もとれます。
ファミリーサポート登録会			
持ち物:身分の証明できるもの	14日(金)	10:30～	
おはなし会	17日(月)	11:00～11:20	
お下がり会	27日(木)	10:30～11:00	要予約 ※予約状況により入場制限をかける場合があります。

<b>★高家児童館</b> TEL・FAX72-5685			
チャレンジタイム ハロウィンを楽しもう!			
要予約	100円	対象:小学生	定員:10人
持ち物:仮装できるもの	1日(土)	10:30～12:00	
読み聞かせ おはなしムーン	7・21日(金)	11:00～	
みんなで学ぼう 子どもごはんとおやつ			
要予約	定員:6組	13日(木)	10:30～11:30
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～	
地域の知恵袋 さわやかコンサート			
対象:どなたでも	22日(土)	10:30～11:30	

<b>★南穂高児童館「にこにこランド」</b> TEL71-5150 FAX71-5152			
読み聞かせ	3日(月)	11:00～11:20	
ふれあい農園 さつまいもの収穫			
要予約	100円	定員:5組	持ち物:汚れてもよい服装・飲み物・軍手
ファミリーサポート登録会			
持ち物:身分の証明できるもの	11日(火)	10:30～	
みんなあつまれ ママキッズピクス			
要予約	対象:1歳以上の乳幼児親子	定員:10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	
にこにこタイムスペシャル ハロウィン			
	26日(水)・27日(木)	11:00～11:30	

<b>★穂高中央児童館</b> TEL84-0762 FAX82-9621			
児童館まつり			
要予約	100円	対象:乳幼児親子～小学生	定員:各20組
チャレンジタイム スライムを作ろう!			
要予約	100円	対象:小学生	定員:10人
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	持ち物:汚れてもよい服装	21日(金) 10:30～11:30
育児相談・身体測定	21日(金)	10:30～12:00	

※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。



<b>★穂高西部児童館</b> TEL・FAX82-2527			
育児相談・身体測定			
※身体測定は11:30まで、育児相談は10:30から	14日(金)	9:30～12:00	
チャレンジタイム さつまいもを収穫しよう!			
要予約	対象:小学生	定員:8人	持ち物:飲み物・帽子・軍手
	18日(火)	①16:00～16:20 ②16:30～16:50	
おはなし会～読み聞かせ～	24日(月)	11:00～11:20	

<b>★穂高北部児童館</b> TEL・FAX83-5494			
お話し会			
	7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・ママニデイの人	定員:8組	11日(火) 10:30～11:30
手形足形スクラップブック			
要予約	定員:5組	持ち物:お子さんの写真3枚程度	13日(木) 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	14日(金)	9:30～12:00	
チャレンジタイム 9館合同企画の練習(色水リレー&けん玉もしカメ)			
要予約	対象:小学生以上	定員:8人	持ち物:けん玉
	15日(土)	10:30～11:30	
みんなあつまれ! 9月生まれ ハッピーバースディ♡			
	21日(金)	10:30～11:30	
秋のぴよぴよ縁日			
	29日(土)	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	
要予約	50円	対象:乳幼児親子～小学生	定員:各10組

<b>★三郷児童館</b> TEL76-0185 FAX76-0186			
育児相談・身体測定			
	7日(金)	10:00～12:00	
ちょこっとタイム 絵本と工作			
	14日(金)	10:30～	
みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪			
要予約	200円	定員:10組	持ち物:動きやすい服装・飲み物
	28日(金)	11:00～11:30	

<b>★堀金児童館</b> TEL71-2122 FAX71-2126			
チャレンジタイム クラフト教室			
要予約	100円	対象:小学生	定員:10組
育児相談・身体測定			
	21日(金)	10:00～11:30	11:30～ミニコンサートを開催
みんなあつまれ 読み聞かせと手作りおもちゃ			
要予約	定員:10組	21日(金)	10:30～11:30
みんなあつまれ ツインズ広場			
要予約	対象:多胎児親子	定員:10組	28日(金) 10:30～11:30

<b>★明科児童館</b> TEL62-2482 FAX62-1124			
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	持ち物:飲み物・汗拭きタオル・上履き
	15日(土)	10:00～11:30	
読み聞かせ	18日(火)・20日(木)	11:00～11:20	
育児相談・身体測定	20日(木)	10:30～12:00	

## 10月の各種相談 場…場所 圖…問い合わせ 時…時間 定…定員

<b>♡ 心の相談</b>	
精神科医による精神保健相談 <b>要予約</b> 時 14:00～16:00	
6日(木)、3・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 <b>要予約</b> 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 <b>要予約</b> 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(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	

<b>? 心配ごと相談</b> (*は行政相談委員による相談を同時開催)	
5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)	7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)	24日(月)* 時 13:00～16:00
場 岡堀金憩いの里うらら(Tel73-5288・FAX73-5775)	25日(火)* 時 13:00～16:00
場 岡穂高地域福祉センター(Tel82-2940・FAX82-9621)	

<b>👤 子ども・ひとり親家庭・女性の相談</b> <b>要予約</b>	
毎週月～金	時 8:30～17:15 ※10日は行いません
場 岡家庭児童相談室(Tel71-2265・FAX72-2065)	

<b>✉ 子どもと親の相談電話</b>	
毎週月～金	時 9:00～17:00 ※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。

<b>📎 弁護士による無料法律相談</b> <b>要予約</b>	
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 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。	

<b>🏠 人権よろず困りごと相談</b> 時 9:00～12:00	
12日(水)	場 穂高会館第3会議室 ※人権相談 岡長野地方方法務局松本支局(Tel32-2571・FAX32-2572)

<b>📄 行政書士による無料相談</b> <b>要予約</b>	
20日(木)	時 10:00～15:00(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中信支部(Tel87-3798・FAX87-3794)
※予約受付は、開催日の2日前まで(平日10:00～16:00)	

<b>休日当番医</b> ※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。	
050-3033-0665	

2日(日)	9日(日)	10日(月) スポーツの日	16日(日)	23日(日)	30日(日)
信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	塔の原内川医院 81-2121 [明科]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	やざき診療所 62-2360 [明科]	柏原クリニック 82-7222 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]
石田医院 72-2766 [豊科]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]
丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	木暮医院 77-2119 [三郷]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]	ももせクリニック 77-1188 [三郷]
アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	田野歯科医院 82-7537 [穂高]	飯田歯科医院 73-7618 [豊科]	布山歯科医院 77-6388 [三郷]	丸山歯科医院 72-2202 [豊科]	山本歯科クリニック 84-0004 [穂高]

<b>👤 労働に関する相談</b>	
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 <b>要予約</b> 時 13:00～16:00	
13日(木)	場 市役所2階 会議室205
わかもの就職サポート相談会 <b>要予約</b> 時 13:30～16:30	
19日(水)	場 市役所2階 会議室205 ※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。
ユニオンサポートセンターの相談会 <b>要予約</b> 時 18:00～20:00	
13日(木)	場 市役所2階 会議室202 ※生活相談も含む ※予約は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 <b>要予約</b>	

<b>🏠 ひきこもりの相談</b> <b>要予約</b>	
毎週月～金	時 9:00～16:00 ※10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。

<b>🏠 区・自治会に関する相談</b> <b>要予約</b> 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11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)

<b>🍼 母乳・育児相談</b> ※母乳相談は <b>要予約</b> 時 9:30～11:00	
4日(火)	場 豊科保健センター
11日(火)・28日(金)	場 三郷保健センター
20日(木)	場 穂高保健センター
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。	

<b>🏠 介護相談</b> 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)	

<b>🛒 消費生活相談</b> 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!)」	