

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。



★豊科中央児童館 TEL・FAX72-0122

卓球の日 5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

焼きいも会 8日(火) 10:30～11:30
要予約 100円 定員：10組

育児相談・身体測定 11日(金) 10:30～12:00
※手形・足形もとれます。

豊中児童館まつり まんまるまつり 19日(土) ① 10:00～② 11:00～③ 13:30～
要予約 100円 対象：未就学児親子 小学生 定員：各回親子10組・小学生10人 ※各回45分

おはなし会 21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 4・18日(金) 11:00～

育児相談・身体測定 11日(金) 10:30～12:00
チャレンジタイム ミニゲームにチャレンジしてみよう！
要予約 50円 対象：小学生 定員：10人

高家児童館まつり たきベタウン感謝祭 8日(火)～10日(木) 10:30～11:30
要予約 100円 定員：各日10組

読み聞かせ 14日(月) 11:00～

おさがり会 17日(木) 10:30～11:00
要予約 定員：出品者・参加者共に15組 持ち物：マイバッグ

チャレンジタイム 手打ちうどんに挑戦しよう！
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【にこにこランド】 TEL71-5150 FAX71-5152

読み聞かせ 7日(月) 11:00～11:20

おさがり会 11日(金) 10:30～11:00
要予約 定員：出品者・参加者各15組

育児相談・身体測定 18日(金) 10:30～12:00

にこにこベビーサロン 22日(火) 10:30～11:30
対象：1歳未満児親子

みんなあつまれ ママキッズピクス 24日(木) 10:30～11:00
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

★穂高中央児童館 TEL84-0762 FAX82-9621

みんなあつまれ 焼きいも会 4日(金) 10:30～11:30
要予約 50円 定員：10組 持ち物：軍手・タオル・帽子・レジャーシート・飲み物 ※雨天時は7日(月)に延期

チャレンジタイム アイロンビーズ 5日(土) 10:30～11:30
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人

おはなしの会 16日(水) 11:00～11:20

へんしん!! 手形・足形アート 18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 18日(金) 10:30～12:00

ファミリーサポート登録会 28日(月) 10:30～11:30
持ち物：身分の証明できるもの

みんなあつまれ ヨガでリフレッシュ 30日(水) 10:30～11:30
要予約 定員：8組 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物

★穂高西部児童館 TEL・FAX82-2527

育児相談・身体測定 4日(金) 9:30～12:00
※身体測定は11:30まで、育児相談は10:30から

チャレンジタイム レッツプレイ・ザ・ハンドベル♪ 12日(土) 10:30～11:30
要予約 対象：小学生 定員：8人

お下がり会 15日(火) 10:30～11:30
要予約 定員：出品者・参加者各16組

おはなし会～読み聞かせ～ 21日(月) 11:00～11:20

★穂高北部児童館 TEL・FAX83-5494

お話し会 4日(金) 11:00～11:15

ベビーマッサージ 10日(木) 10:30～11:00
要予約 対象：1カ月半健診～ハイハイ前のお子さん 定員：5組 持ち物：大きなバスタオル・飲み物・おむつ・防水シート(ある人)

育児相談・身体測定 & 読み聞かせ 11日(金) 9:30～12:00
※育児相談は10:30～12:00、読み聞かせは11:00～11:15

みんなあつまれ! びよびよしゃべりタイム 15日(火) 10:30～11:30
要予約 対象：1歳未満の親子・ママニティの人 定員：8組

みんなあつまれ! 牛乳パックの椅子作りボランティア「チームなでしこ」 17日(木) 10:30～11:30
要予約 定員：8組 持ち物：布ガムテープ・手拭き

みんなあつまれ! 11月生まれハッピーバースデー♡ 25日(金) 10:30～11:30
チャレンジタイム カライドサイクルを作ろう!
要予約 対象：小学生 定員：8人

三郷児童館 TEL76-0185 FAX76-0186

育児相談・身体測定 4日(金) 10:00～12:00
ちょこっとタイム☆

絵本とかんたん工作 18日(金) 10:30～

おさがり会 25日(金) 10:30～11:00
出品者要予約 ※出品者は10:15までにお越しください。予約状況により人数制限を行います。

みんなあつまれ だっこちゃんcafé 28日(月) 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

★堀金児童館 TEL71-2122 FAX71-2126

児童館まつり 12日(土) 10:00～12:00
要予約 150円 対象：園児以上 定員：園児20組・小学生以上40人 持ち物：エコバッグ・靴入れビニール袋

児童館まつり 16日(水)～18日(金) 10:30～11:30
要予約 100円 定員：各日20組

チャレンジタイム クラブト教室 19日(土) 10:30～12:00
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人 持ち物：はさみ・のり・筆記用具

育児相談・身体測定 21日(月) 10:00～11:45
11:30～ミニコンサートを開催

みんなあつまれ ツインズ広場 26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

手打ちうどん作り 5日(土) 10:30～12:00
要予約 100円 定員8名 持ち物：持ち帰り容器、エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ

育児相談・身体測定 10日(木) 10:30～12:00

読み聞かせ 10日(木)・15日(火) 11:00～11:20
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：上履き・飲み物

ARフェスティバル 25日(金) 10:30～11:30
要予約 100円 定員：15組

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

ファミサポ託児体験会 17日(木) 10:30～11:30
要予約 (参加は会員に限ります) 対象：未就園児(ハイハイ以上のお子さん) 定員：10人 会場：堀金老人福祉センター「憩いの里うらら」集会所

11月(November)の予定

11月の各種相談 場…場所 圖…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

7・14・21・28日(月)、10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

10・17・24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

10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

2・9・16・23・30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。※2・16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)

8日(火) 時 13:00～16:00 場 岡穂高地域福祉センター(Tel82-2940・FAX82-9621)

10日(木) 時 13:00～16:00 場 岡三郷福祉センター(Tel77-8080・FAX77-8081)

25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)

30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)

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

10日(木)→予約受付2日(水) 24日(木)→予約受付17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。 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

16日(水) 場 堀金公民館会議室2 ※女性の人権相談 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

17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)

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 時 13:00～16:00

10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 要予約 時 13:30～16:30

16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 要予約 時 18:00～20:00

10日(木) 場 市役所2階 会議室205 ※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 要予約

29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

21日(月) 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(木)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

7日(月)・29日(火) 場 豊科保健センター

10日(木)・24日(木) 場 三郷保健センター

15日(火) 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。

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

16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(Tel71-2496・FAX72-3176)

※予約受付9日(水) 9:00～12:00

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。 050-3033-0665

3日(木)文化の日	6日(日)	13日(日)	20日(日)	23日(水)勤労感謝の日	27日(日)
前角整形外科医院 82-1478 [穂高]	小田切医院 83-6025 [穂高]	古川医院 82-4385 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	堀内医院 82-3324 [穂高]
中田医院 82-2339 [穂高]	このう内科循環器科 71-5881 [豊科]	根津内科医院 82-8382 [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]	高橋医院 82-2561 [穂高]
あざひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	和田医院 72-2047 [堀金]	ももセクリニック 77-1188 [三郷]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	白木医院 77-2134 [三郷]	山田医院 72-3207 [豊科]
堀金歯科医院 72-6975 [堀金]	有明歯科 88-8689 [穂高]	山田歯科医院 73-7575 [豊科]	とこしえ歯科医院 84-4618 [穂高]	丸山歯科医院 82-7505 [穂高]	松本歯科医院 82-8205 [穂高]

休日当番医