

12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

- みんなあつまれ **クリスマスリースづくり** 1日(木) ①10:00～10:30
要予約 定員:各回親子6組 ②10:45～11:15
- 卓球の日 3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
- 育児相談・身体測定 9日(金) 10:30～12:00
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:8人 17日(土) 14:00～15:00
- おはなし会 19日(月) 11:00～11:20

★高家児童館 TEL・FAX72-5685

- みんなあつまれ **サウンドオブクリスマス**
要予約 定員:15組 2日(金) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定 9日(金) 10:30～12:00
- 地域の知恵袋 **もちつき会** 10日(土) 10:30～11:30
要予約 100円 対象・定員:乳幼児親子15組・小学生10人
- 読み聞かせ 12日(月) 11:00～
- 読み聞かせ **おはなしムーン** 16日(金) 11:00～
チャレンジタイム **オリジナルリースづくり**
要予約 対象:小学生 定員:10人 17日(土) 10:30～12:00
- ファミリーサポート登録会** 21日(水) 10:30～
持ち物:身分の証明できるもの

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

- 読み聞かせ 5日(月) 11:00～11:20
- みんなあつまれ **ママキッズピクス** 8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
- 育児相談・身体測定 16日(金) 10:30～12:00

★穂高中央児童館 TEL84-0762 FAX82-9621

- みんなあつまれ **観劇会** 3日(土) 10:30～11:30
要予約 対象:乳幼児～小学生 定員:50人
チャレンジタイム **しめ縄作り**
要予約 100円 対象:小学生 定員:10人
- へんしん!! **手形・足形アート** 16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 16日(金) 10:30～12:00
- おはなしの会 21日(水) 11:00～11:20
ファミリーサポート登録会 23日(金)
持ち物:身分の証明できるもの

★穂高西部児童館 TEL・FAX82-2527

- 育児相談・身体測定 2日(金) 9:30～12:00
※身体測定は11:30まで、育児相談は10:30から
- みんなあつまれ **クリスマス会** 20日(火) 10:30～11:30
要予約 100円 定員:8組
- おはなし会～読み聞かせ～ 26日(月) 11:00～11:20

★穂高北部児童館 TEL・FAX83-5494

- お話し会 2日(金) 11:00～11:15
- 手形足形スクラップブック 8日(木) 10:30～11:30
要予約 定員:5組 持ち物:お子さんの写真3枚程
- 育児相談・身体測定 & 読み聞かせ 9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! **びよびよおしゃべりタイム** 13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! **12月生まれハッピーバースディ** 16日(金) 10:30～11:30
チャレンジタイム **ミニクリスマスリースを作ろう!!**
要予約 100円 対象:小学生以上 定員:8人 17日(土) 10:30～11:30
- みんなあつまれ! **クリスマス会** 20日(火) 10:30～11:30
要予約 定員:8組 持ち物:お子さんへ渡す袋詰めしたプレゼント(100円程度)

★三郷児童館 TEL76-0185 FAX76-0186

- 育児相談・身体測定 2日(金) 10:00～12:00
ちょこっとタイム☆
- 絵本とかんたん工作 16日(金) 10:30～11:00
- みんなあつまれ **たまごのオーナメントづくり「チームなでしこ」** 20日(火) 10:30～11:30
要予約 定員:10組
- りんごちゃんタイム **クリスマス会** 21日(水) 10:30～11:30
22日(木)
要予約 100円 定員:各日10組 ※2日とも同じ内容です。どちらかに参加ください。
- みんなあつまれ **ばくさんといっしょ♪** 26日(月) 11:00～11:30
要予約 定員:10組 持ち物:動きやすい服装・飲み物

★堀金児童館 TEL71-2122 FAX71-2126

- おさがり会 10日(土) 10:00～11:30
要予約 定員:30組 持ち物:エコバック ※出品者は10:45までにお越しください。
- チャレンジタイム **クラフト教室** 17日(土) 10:30～11:30
対象:小学生以上 持ち物:はさみ・のり・筆記用具

- 育児相談・身体測定 19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 **クリスマス week** 12日(月) 10:30～11:30
～16日(金)
要予約 各日10組
- みんなあつまれ **ツインズ広場** 23日(金) 10:30～11:30
対象:多胎児親子

★明科児童館 TEL62-2482 FAX62-1124

- 育児相談・身体測定 8日(木) 10:30～12:00
- 読み聞かせ 8日(木)・20日(火) 11:00～11:20
- 地域の知恵袋 **しめ縄づくり** 10日(土) 10:00～12:00
要予約 対象:小学生 定員:10人

12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
1日(木)、5・12・19・26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
8・15・22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
1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
7・14・21・28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) ※7日は豊科交流学習センター「きぼう」
※体験を語り合いながら断酒を目指します。 ※7・21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)

- 7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)
- 9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)
- 26日(月)* 時 13:00～16:00
場 岡堀金憩いの里うらら(TEL73-5288・FAX73-5775)
- 27日(火)* 時 13:00～16:00
場 岡穂高地域福祉センター(TEL82-2940・FAX82-9621)

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
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
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

- 8日(木)→予約受付1日(木) 〔予約受付時間:9:00～12:00〕
22日(木)→予約受付15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

- 15日(木) 場 三郷公民館会議室102 ※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

- 15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)

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

4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)	29日(木)	30日(金) 年末	31日(土) 年末
塔の原内川医院 81-2121 [明科]	やざき診療所 62-2360 [明科]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	柏原クリニック 82-7222 [穂高]	スマイル歯科クリニック 88-3221 [豊科]	村山医院 82-2101 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]
石田医院 72-2766 [豊科]	いけだ内科・脳神経内科クリニック 31-6773 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	あづみ野 平林整形外科 88-3322 [堀金]		神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]
中萱医院 77-2130 [三郷]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	木暮医院 77-2119 [三郷]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]		米倉医院 72-2354 [堀金]	
ちかぞえ歯科医院 88-7770 [豊科]	飯島歯科医院 82-0306 [穂高]	林歯科医院 62-2403 [明科]	丸山整形外科医院矯正歯科 72-7000 [豊科]		71-1117 [豊科]	赤羽歯科医院 77-2114 [三郷]
					アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	ヒカリ歯科医院 82-8171 [穂高]

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
8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

- 21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

- 8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。

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

- 27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 ※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。

区・自治会に関する相談 要予約 時10:00～14:00

- 19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12日(月)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

- 9日(金) 場 豊科保健センター
- 15日(木) 場 穂高保健センター
- 22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!)」