

1月の児童館の予定

※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	7日(土)	14:00～15:00
対象：小学生 持ち物：上履き・飲み物・タオル		
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 寒い冬 みんなで体を動かそう！		
要予約	対象：小学生 定員：10人	21日(土) 14:00～15:00
持ち物：飲み物		

★高家児童館		
TEL・FAX72-5685		
チャレンジタイム 人間すごろくで楽しもう！		
要予約	対象：小学生 定員：10人	7日(土) 10:30～12:00
育児相談・身体測定	13日(金)	10:30～12:00
読み聞かせ おはなしムーン	20日(金)	11:00～

★南穂高児童館「にこにこランド」		
TEL71-5150 FAX71-5152		
読み聞かせ	10日(火)	11:00～11:20
みんなあつまれ		
ママキッズピクス	12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	20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 まゆだまづくり		
要予約	100円	対象：小学生 定員：10人
みんなあつまればくさんと一緒	10日(火)	10:30～11:30
要予約 定員：10人		
おはなしの会	18日(水)	11:00～11:20
へんしん!! 手形・足形アート	20日(金)	10:30～11:30
要予約 定員：10組		
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
育児相談は10:30から		
なおさんと一緒に考えよう		
スマホ社会と子どものみらい	16日(月)	10:30～11:30
要予約 定員：8組		
病児、障がい児ママ集まれっ！		
おしゃべり会	17日(火)	10:00～12:00
19日(木)		
要予約 対象：病気や障がい発達の遅れのあるお子様のママ 定員：各7組		
読み聞かせ		
～おはなしどりのいむ～	30日(月)	11:00～11:20
ファミリーサポート登録会	19日(木)	10:30～11:30
持ち物：身分が証明できるもの		

乳幼児対象 参加費
休館日…日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)

★穂高北部児童館		
TEL・FAX83-5494		
みんなあつまれ！びよびよしゃべりタイム		
要予約	対象：1歳未満の親子・マタニティの人 定員：8組	10日(火) 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！1月生まれハッピーバースディ		
20日(金)	10:30～11:30	
ベビーマッサージ		
26日(木)	10:30～11:30	
要予約 対象：1ヶ月半健診～ハイハイ前のお子さん 定員：5組 持ち物：バスタオル・飲み物・おつむ・防水シート(ある人)		
チャレンジタイム オリジナルプラ板を作ろう!!		
要予約	対象：小学生 定員：8人	28日(土) 10:30～11:30
お下がり会		
31日(火)	10:30～	
要予約 ※参加者は人数により順番にお通しする場合があります。		

★三郷児童館		
TEL76-0185 FAX76-0186		
育児相談・身体測定	6日(金)	10:00～12:00
ちょこっとタイム☆		
13日(金)	10:30～11:00	
りんごちゃんタイム 足型アート～干支のうさぎを作ろう		
要予約	定員：8組	20日(金) 10:30～11:00
みんなあつまれ		
だっこちゃんcafé	27日(金)	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		

★堀金児童館		
TEL71-2122 FAX71-2126		
育児相談・身体測定・ミニコンサート		
ミニコンサートは11:30～		
16日(月)	10:00～11:45	
みんなで学ぼう 運動遊び		
18日(水)	10:30～11:30	
要予約 定員：15組		
みんなあつまれ		
読み聞かせ・手作りおもちゃ	20日(金)	10:30～11:30
要予約 各日10組		
チャレンジタイム クラフト教室		
21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・筆記用具・洗濯ばさみ10個		
みんなあつまれ ツインズ広場		
28日(土)	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	12日(木)	10:30～12:00
読み聞かせ	12日(木)・27日(金)	11:00～11:20
地域の知恵袋		
親子でクライミング♪	21日(土)	15:00～16:30
要予約 対象：年長児～小学校6年生の親子 定員：8組 持ち物：水筒・上履き		

★ファミリー・サポート・センター		
TEL71-1125 FAX73-5775		
ふあみPa		
親子でリフレッシュタイム	17日(火)	10:30～11:30
要予約 対象：未就園児親子 定員：10組 会場：堀金老人福祉センター集会所		

1月の各種相談

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		
5日(木)、16・23日(月)		
場 圃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 圃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		
5日(木) 場 圃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階集団指導室		
圃健康推進課(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)		
12日(木) 時 13:00～16:00		
場 圃三郷福祉センター(Tel77-8080・FAX77-8081)		
17日(火) 時 13:00～16:00		
場 圃穂高地域福祉センター(Tel82-2940・FAX82-9621)		
25日(水)★ 時 13:00～16:00		
場 圃豊科ささえあいセンター「にじ」(Tel72-3013・FAX72-5422)		
27日(金)★ 時 13:00～16:00		
場 圃明科総合福祉センター「あいりす」(Tel62-2429・FAX62-5025)		
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・9日は行いません		
場 圃家庭児童相談室(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・9日は行いません		
場 圃教育相談室(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5日(木) 〔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 圃市役所2階 相談室211		
圃地域づくり課(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		
18日(水) 場 圃明科公民館第2会議室 ※人権相談		
圃長野地方方法務局松本支局(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 圃市役所2階 相談室211・212		
圃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

1日(日)元旦	2日(月)年始	3日(火)年始	8日(日)	9日(月)成人の日	15日(日)	22日(日)	29日(日)
穂高病院 82-2474 [穂高]	堀内医院 82-3324 [穂高]	小田切医院 83-6025 [穂高]	武田内科クリニック 88-6500 [穂高]	古川医院 82-4385 [穂高]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]
前角整形外科医院 82-1478 [穂高]	中田医院 82-2339 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]	あづみ野 平林整形外科 88-3322 [堀金]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	いけだ内科・脳神経内科クリニック 31-6773 [豊科]	この内科循環器科 71-5881 [豊科]
和田医院 72-2047 [堀金]	あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	ももせクリニック 77-1188 [三郷]	山田医院 77-3207 [豊科]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	たかはしクリニック 77-2119 [三郷]	木暮医院 77-2119 [三郷]
けやき歯科 72-7272 [堀金]	ありあけの森デンタルクリニック 84-4182 [穂高]	市川歯科医院 72-2116 [豊科]	いさつ歯科医院 73-0648 [豊科]	天野歯科医院 73-4182 [豊科]	内田歯科クリニック 71-4711 [堀金]	飯田歯科医院 73-7618 [豊科]	かえで歯科医院 82-4105 [穂高]

労働に関する相談	
圃商工労政課(Tel71-2041・FAX72-1340)	
中信労政事務所による労働相談会	時 13:00～16:00
12日(木) 圃市役所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
18日(水) 圃市役所3階 会議室303 ※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

12日(木) 圃市役所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	
31日(火) 時 10:00～15:00 圃市役所3階 会議室302	
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・9日は行いません	
場 圃子ども家庭支援課(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) 圃市役所2階 相談室212	
※1回の相談時間30分で3枠。予約は10日(火)8:30～12:00(先着順)	
圃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)・31日(火) 圃豊科保健センター	
19日(木) 圃穂高保健センター	
24日(火) 圃三郷保健センター	
圃健康推進課(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	
圃圃中央地域包括支援センター(Tel72-9986・FAX71-2328)	
圃圃北部地域包括支援センター(Tel81-0760・FAX88-3711)	
圃圃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)	
圃圃消費生活センター(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 13:30～16:40 ※ひとり30分 圃市役所2階 相談室211	
圃地域づくり課(Tel71-2496・FAX72-3176)	
※予約受付11日(水) 9:00～12:00	