

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。
各事業の詳細は地域の児童館までお問い合わせください。
※キッズパークは就園前親子の皆さんが対象の登録制サークルです。

★豊科中央児童館		TEL・FAX72-0122	
育児相談・身体測定	11日(金)	10:30～12:00	
読み聞かせ	21日(月)	11:00～	
チャレンジタイム	飯ごうすいさん	26日(土)	10:00～12:00
要予約 対象：小学生以上 定員15人 持ち物：米1合・軍手・食器・スプーン・飲み物			
キッズパーク おやつづくり	29日(火)・30日(水)・31日(木)	10:30～11:30	
要予約 対象：29日(火)は2歳児以上、30日(水)は1歳児、31日(木)は0歳児 定員各5組 持ち物：エプロン・三角巾			

★南穂高児童館「にここらランド」		TEL71-5150 FAX71-5152	
チャレンジタイム	飯ごうすいさん&カレー会	12日(土)	10:30～12:00
要予約 対象：小学生以上 定員10人 持ち物：帽子			
読み聞かせ		14日(月)	11:00～11:30
囲碁・将棋を楽しもう	14・21日(月)	15:15～16:15	
対象：小学生以上 定員10人			
育児相談・身体測定	18日(金)	10:30～12:00	

★高家児童館		TEL・FAX72-5685	
読み聞かせ	1日(火)	11:00～	
育児相談・身体測定	11日(金)	10:30～12:00	
キッズパーク リトミック	15日(火)・16日(水)・17日(木)	10:30～11:30	
登録家庭以外要予約 対象：15日(火)は2歳児以上、16日(水)は1歳児、17日(木)は0歳児 定員各5組			
お下がり会	18日(金)	11:00～	
みんなあつまれ ヨガ de リフレッシュ！	25日(金)	10:30～11:30	
要予約 定員20組 持ち物：大きめのバスタオル、あればヨガマット ※託児あり要相談			

★穂高中央児童館		TEL84-0762 FAX82-9621	
読み聞かせ	16日(水)	11:00～11:20	
育児相談・身体測定	18日(金)	10:30～12:00	
ふれあい農園 野菜の苗植え	25日(金)	10:30～11:30	
登録家庭以外要予約 持ち物：汚れても良い服装・軍手・帽子・飲み物			
チャレンジタイム	かしわ餅作り	26日(土)	14:00～15:30
要予約 対象：小学生 定員：15人 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手ふき			

★穂高北部児童館		TEL・FAX83-5494	
わらべうた	7・21・28日(月)	11:10～	
育児相談・身体測定	11日(金)	10:30～12:00	
読み聞かせ	11日(金)	11:00～11:20	
みんなあつまれ！	18日(金)	10:30～11:30	
5月生まれハッピーバースディ♡			
ファミリーサポート登録会	21日(月)	10:30～	
持ち物：印鑑			
チャレンジタイム	みんなで作ろうワクワクパフェ	26日(土)	10:30～12:00
要予約 対象：小学生 定員15人 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・飲み物			

★穂高西部児童館		TEL・FAX82-2527	
育児相談・身体測定	11日(金)	10:30～12:00	
チャレンジタイム	白玉フルーツポンチを作ろう	28日(月)	10:30～12:00
要予約 対象：小学生 定員15人 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物			

★三郷児童館		TEL76-0185 FAX76-0186	
ファミリーサポート登録会	7日(月)	10:30～	
持ち物：印鑑			
お下がり会	12日(土)	10:30～11:30	
出品者要申し込み。出品者は10:00までにお越しください。			
育児相談・身体測定	21日(月)	10:00～12:00	
読み聞かせ	25日(金)	11:00～11:20	

★堀金児童館		TEL71-2122・FAX71-2126	
育児相談・身体測定	7日(月)	10:00～12:00	
チャレンジタイム	柏餅を作ろう	19日(土)	14:00～15:00
要予約 対象：小学生 定員15人 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手ふき			
みんなあつまれ	柏餅を作ろう	25日(金)	10:30～11:30
要予約 定員15組 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手ふき			

★明科児童館		TEL62-2482 FAX62-1124	
読み聞かせ	14日(月)	11:00～11:20	
育児相談・身体測定	14日(月)	10:30～12:00	
お話の時間	ひばりの会さん	17日(木)	16:00～
クライミング教室		26日(土)	10:00～11:30
要予約 対象：小学生親子 定員15組 持ち物：汗ふきタオル・飲み物・上靴			

5月の各種相談

場…場所 間…問い合わせ 時…時間

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) 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階和室 岡健康推進課健康支援担当 (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)	
7日(月)・★21日(月)	時 13:00～16:00
場 堀金憩いの里うらら (TEL73-5288・FAX73-5775)	
8日(火)・★22日(火)	時 13:00～16:00
場 穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)	
12日(土)・★23日(水)	時 13:00～16:00
場 豊科ささえあいセンター「にじ」 (TEL72-3013・FAX72-5422)	
10日(木)・★27日(日)	時 13:00～16:00
場 三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)	
11日(金)・★25日(金)	時 13:00～16:00
場 明科総合福祉センター「あいりす」 (TEL62-2429・FAX62-5025)	
岡心配ごと相談…上記各会場へ	

子ども・ひとり親家庭・女性の相談		要予約
毎週月～金曜日 時 8:30～17:15 ※3・4日は行いません		
場 岡子ども支援課家庭児童相談室 (TEL71-2265・FAX72-2065)		

教育に関する相談	
いじめ相談ホットライン	時 8:30～17:15
毎週月～金曜日 ※3・4日は行いません	
場 岡教育相談室(豊科公民館内) (TEL73-1624・FAX72-2204)	
教育全般(子育て・学校生活・不登校・発達障害など)	時 10:00～16:00
毎週月～金曜日 ※3・4日は行いません	
場 岡教育相談室(豊科公民館内) (TEL72-2238・FAX72-2204)	
※電話相談可。まずはお電話ください。	

人権よろず困りごと相談		時 10:00～15:00
11日(金) 場 堀金公民館 会議室2 ※人権相談		
岡法務局松本支局 (TEL32-2571・FAX32-2572)		

5月の休日当番医

(変更になる場合があります。)長野県休日・夜間緊急医案内サービス

0570-088199

3日(木) 憲法記念日	4日(金) みどりの日	5日(土) こどもの日	6日(日)	13日(日)	20日(日)	27日(日)
平林医院 62-2227 [明科]	穂高病院 82-2474 [穂高]	塔の原内川医院 81-2121 [明科]	穂高ハートクリニック 50-6731 [穂高]	古川医院 82-4385 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]	小田切医院 83-6025 [穂高]
須澤クリニック 82-2993 [穂高]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	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]	高橋医院 82-2561 [穂高]
こうの内科循環器科 71-5881 [豊科]	鶴見医院 72-4500 [豊科]	山田医院 72-3207 [豊科]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	米倉医院 72-2354 [堀金]	中萱医院 77-2130 [三郷]
アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	有明歯科 88-8689 [穂高]	内田歯科クリニック 71-4711 [堀金]	いさつ歯科医院 73-0648 [豊科]	田野歯科医院 82-7537 [穂高]	大谷歯科医院 72-8858 [豊科]	笠原歯科医院 72-2108 [豊科]

労働に関する相談	
岡商工観光部商工労政課 (TEL71-2041・FAX72-1340)	
ユニオンサポートセンターの相談会	要予約 時 18:00～20:00
※予約は前日の17:00まで	
10日(木) 場 市役所 4階 会議室 403	※生活相談も含む
中信労政事務所の相談会	
時 13:00～16:00	
10日(木) 場 市役所 3階 相談室 311	
わかもの就職サポート相談会	時 13:30～16:30 要予約
岡商工観光部商工労政課 (TEL71-2041・FAX72-1340)	
※1回の相談時間50分で3枠。予約は前日の正午まで。	
18日(金) 場 市役所3階 相談室312	
※40歳代前半まで	

母乳・育児相談		※母乳相談は 要予約 時 9:30～11:00
8日(火) 場 岡堀金保健センター (TEL81-0714・FAX81-0703)		
9・23日(水) 場 岡豊科保健センター (TEL81-0713・FAX81-0703)		
10・24日(木) 場 岡三郷保健センター (TEL81-0714・FAX81-0703)		
17日(木) 場 岡穂高保健センター (TEL81-0711・FAX81-0703)		
22日(火) 場 岡明科保健センター (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。 ※児童館の育児相談については、左ページをご覧ください。		

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(市役所 1階) (TEL72-9986・FAX71-2503)		
場 岡北部地域包括支援センター(穂高支所内) (TEL81-0760・FAX88-3711)		
場 岡南部地域包括支援センター(三郷支所内) (TEL77-4007・FAX77-4087)		

消費生活相談		時 平日8:30～17:15
※電話相談も可。		
場 岡消費生活センター(市役所 2階) (TEL直通71-2100・FAX72-3176)		
※消費者ホットライン(局番なし)188番「嫌や! (イヤヤ!)」		
弁護士による無料法律相談		要予約
10日(木) (予約日:1日(火))・24日(木) (予約日17日(木))		
時 13:30～16:30 ※ひとり20分		
場 市役所 2階 相談室 211		
岡市民生活部 市民相談室 (TEL71-2496・FAX72-3176)		
※電話予約…予約日の9時～12時		
※定員8人を超えた場合は抽選(先着順ではありません)		
※係争中のもの、すでに弁護士に相談中の事項はお受けできません。		

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・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 (TEL33-7166・FAX32-0151)		
※開催日の2日前までにご予約ください。		