

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。
 ※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

読み聞かせ 18日(月) 11:00～
 卓球の日 20日(水) 16:00～17:00
 要予約 対象:小学生 定員10人 持ち物:ラケット(ある人)・上履き・飲み物

★高家児童館 TEL・Fax72-5685

読み聞かせ 15日(金) 11:00～
 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15人 持ち物:おわん・はし・エプロン・三角巾・飲み物
 23日(土) 10:30～11:30

★南穂高児童館「にここらんど」 TEL71-5150 Fax71-5152

にここらタイム 季節のうた・体操・リズム遊びなど ※特別な行事日を除く
 読み聞かせ 11日(月) 11:00～
 育児相談・身体測定 22日(金) 10:30～12:00
 チャレンジタイム 飯ごう炊さん&カレー会
 要予約100円 対象:小学生 定員20人 持ち物:軍手・帽子 30日(土) 10:30～12:30

★穂高中央児童館 TEL84-0762 Fax82-9621

親子でびったんこ 11日(月) 10:30～11:30
 要予約 対象:3カ月～1歳未満の親子 定員15組 持ち物:タオルケット
 読み聞かせ 20日(水) 11:00～11:20
 チャレンジタイム 羊毛フェルトで素敵な小物作り♪
 要予約100円 対象:小学生 定員15人 23日(土) 10:30～11:30

★穂高西部児童館 TEL・Fax82-2527

ふれあい農園 きゅうりとトマトの苗を植えよう 18日(月) 10:30～11:30
 要予約 定員20組 持ち物:長靴・軍手・帽子・飲み物 ※申込時に年間登録が必要です。

★のんびりカフェ 22日(金) 11:15～

チャレンジタイム おやつ作り 23日(土) 10:30～
 要予約100円 定員15人 持ち物:エプロン・マスク・三角巾・飲み物
 読み聞かせ 25日(月) 11:00～11:20

★穂高北部児童館 TEL・Fax83-5494

みんなあつまれ! 5月生まれハッピーバースディ♡ 15日(金) 10:30～11:30
 みんなあつまれ! ぴよぴよほっとカフェ
 要予約 対象:1歳未満の親子・マタニティの人 19日(火) 10:30～11:30

★三郷児童館 TEL76-0185 Fax76-0186

育児相談・身体測定 11日(月)・20日(水) 10:00～12:00
 ちょこっとタイム☆絵本とかんたん工作 19日(火) 11:00～
 みんなあつまれ だっこちゃん café 20日(水) 10:00～12:00
 対象:1歳未満児 持ち物:赤ちゃんを寝かせるタオル
 お下がり会 22日(金) 10:30～11:00
 出品者要申し込み。※出品者は10:15までにお越しください。
 みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪いっばいおどろろ 29日(金) 11:00～11:30
 持ち物:動きやすい服装・飲み物

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 手の甲をのばすようにこすります。
 指先・爪の間を念入りこすります。
 指の間を洗います。
 親指と手のひらをねじり洗います。
 手首も忘れずに洗います。
 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

何もせずに咳やくしゃみをする
 咳やくしゃみを手でおさえる
 マスクを着用する(口・鼻を覆う)
 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
 袖で口・鼻を覆う

★堀金児童館 TEL71-2122・Fax71-2126

チャレンジタイム 野菜の苗の植え付け 9日(土) 10:30～11:30
 持ち物:長靴・軍手・シャベル
 育児相談・身体測定 11日(月) 10:00～12:00
 みんなあつまれ 読み聞かせ・工作 15日(金) 10:30～11:30

5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
 7日(木)・11・18・25日(月)
 場間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
 14・21・28日(木)
 場間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
 7日(木) 場間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
 6・13・20・27日(水) 場豊科保健センター 2階集団指導室
 固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。※6・20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)

10日(日)・*27日(水) 時 13:00～16:00
 場間豊科ささえあいセンター「にじ」(Tel72-3013・Fax72-5422)
 11日(月)・*25日(月) 時 13:00～16:00
 場間堀金憩いの里うらら(Tel73-5288・Fax73-5775)
 12日(火)・*26日(火) 時 13:00～16:00
 場間穂高地域福祉センター(Tel82-2940・Fax82-9621)
 14日(木) 時 13:00～16:00
 場間三郷福祉センター(Tel77-8080・Fax77-8081)
 *29日(金) 時 13:00～16:00
 場間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～金曜日 時 8:30～17:15 ※4・5・6日は行いません
 場間子ども支援課家庭児童相談室(Tel71-2265・Fax72-2065)

☎子どもと親の相談電話

毎週月～金曜日 時 9:00～17:00 ※4・5・6日は行いません
 場間教育相談室(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。

🏠ひきこもりの相談 要予約

毎週月～金曜日 時 9:00～16:00 ※4・5・6日は行いません
 場間福祉課障がい福祉担当(Tel71-2251・Fax71-2328)
 ※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。

👨🏫弁護士による無料法律相談 要予約

14日(木)→予約受付日 7日(木) [予約受付時間:9:00～12:00]
 28日(木)→予約受付日 21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
 固地域づくり課 市民相談室(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。

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(日)憲法記念日	4日(月)みどりの日	5日(火)こどもの日	6日(水)振替休日	10日(日)	17日(日)	24日(日)	31日(日)
小田切医院 83-6025 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	塔の原内川医院 81-2121 [明科]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	平林医院 62-2227 [明科]	武田内科クリニック 88-6500 [穂高]
根津内科医院 82-8382 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	あづみ野 平林整形外科 88-3322 [堀金]	高橋医院 82-2561 [穂高]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]	村山医院 82-2101 [穂高]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]
あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]	中萱医院 77-2130 [三郷]	こばやし内科クリニック 71-1117 [豊科]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	和田医院 72-2047 [堀金]
アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	いさつ歯科医院 73-0648 [豊科]	田野歯科医院 82-7537 [穂高]	さとう歯科医院 81-5155 [穂高]	笠原歯科医院 72-2108 [豊科]	佐野歯科クリニック 82-2073 [穂高]	小山歯科医院 62-3080 [明科]	上月歯科医院 82-7530 [穂高]

👤労働に関する相談

固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

14日(木) 場市役所 4階 会議室 403 ※生活相談も含む
 ※予約は前日の16:30まで。

中信労政事務所の相談会 時 13:00～16:00

14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 要予約 時 13:30～16:30

15日(金) 場市役所3階 相談室312 ※40歳代前半まで
 ※1回の相談時間50分で3枠。予約は前日の正午まで。

若年者引きこもりやブランクのある人向け就労相談 要予約

26日(火) 時 10:00～15:00 場市役所3階 相談室312
 固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。

🏠区・自治会に関する相談 要予約 時 10:00～14:00

19日(火) 場市役所2階 相談室211
 ※1回の相談時間30分で3枠。予約は11日(月)8:30～12:00(先着順)
 固地域づくり課まちづくり推進係(Tel71-2494・Fax72-3176)

🍼母乳・育児相談 ※母乳相談は 要予約 時 9:30～11:00

8日(金)・21日(木) 場間穂高保健センター(Tel81-0711・Fax81-0703)
 13日(水) 場間豊科保健センター(Tel81-0713・Fax81-0703)
 19日・26日(火) 場間三郷保健センター(Tel81-0714・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

場間中央地域包括支援センター(Tel72-9986・Fax71-2503)
 場間北部地域包括支援センター(Tel81-0760・Fax88-3711)
 場間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)

場間消費生活センター(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!)」

👤行政書士による無料相談 要予約

21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
 固長野県行政書士会松本支部(Tel33-7166・Fax32-0151)
 ※予約受付は、開催日の2日前まで(平日10:00～16:00)

👤司法書士による登記・法律無料相談 要予約

20日(水) 固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
 固地域づくり課 市民相談室(Tel71-2496・Fax72-3176)
 ※予約受付13日(水)9:00～12:00