

7月の児童館の予定

…乳幼児対象 …参加費 休館日…日曜・祝日

★豊科中央児童館		
TEL・FAX72-0122		
ファミリーサポート登録会 持ち物：印鑑・身分の証明できるもの	2日(金)	10:30～
卓球の日 対象：小学生以上 持ち物：上履き・飲み物	3日(土)	14:00～15:00
育児相談・身体測定	9日(金)	10:30～12:00
おはなし会	19日(月)	11:00～11:20
チャレンジタイム 夏の卓球大会	30日(金)	10:30～12:00
要予約 対象：小学生 定員：12人 持ち物：上履き・飲み物		

★高家児童館		
TEL・FAX72-5685		
みんなあつまれキラキラリトミック☆		
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
みんなあつまれたきペフトスタジオ～オリンピック～		
要予約	13日(火)～16日(金)	10:00～17:00
読み聞かせおはなしムーン	16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	5日(月)	11:00～11:20
おさがり会	6日(火)	10:30～11:00
要予約 定員：出品者・参加者各20組まで		
にこにこタイムスペシャル 夏祭りなど		
要予約 50円 定員：各15組	13日(火)・14日(水)	11:00～11:30

みんなあつまれママキッズピクス	15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		
みんなあつまれ行事食 七夕まんじゅうを作ろう!!		
要予約 100円 定員：8組 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル	2日(金)	10:30～11:00
おさがり会	9日(金)	10:30～11:45
出品者・参加者ともに 要予約 ※出品者は10:15までにお越しください。		
チャレンジタイム ポッチャで交流しよう♪第2弾		
要予約 対象：小学生 定員：10人	10日(土)	13:30～14:30
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		
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

★穂高北部児童館		
TEL・FAX83-5494		
読み聞かせ	2日(金)	11:00～11:15
おはなしどおりいむさん		
育児相談・身体測定 & 読み聞かせ		
※読み聞かせは11:00～11:15	9日(金)	9:30～12:00
みんなあつまれ びよびよぼっとカフェ		
要予約 対象：1歳未満の親子・マタニティの人 定員：8組 持ち物：空のマイボトル	10日(土)	10:30～11:30
みんなあつまれ! 7月生まれ ハッピーバースディ		
チャレンジタイム デコパージュで飾ろう		
要予約 100円 対象：小学生以上 定員：8人	31日(土)	10:30～11:30

※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 →

★穂高西部児童館		
TEL・FAX82-2527		
みんなで学ぼう 作って飾ろう季節の工作		
要予約 定員：8組	1日(木)	11:00～11:30
育児相談・身体測定	2日(金)	9:30～12:00
チャレンジタイム さくやお兄さんとサッカーを楽しもう! ドリブル編		
要予約 対象：小学生以上 定員：8人 持ち物：飲み物・汗拭きタオル	3日(土)	10:30～11:30
みんなあつまれ 親子でふれあうベビーマッサージ		
要予約 定員：5組 持ち物：バスタオル	12日(月)	11:00～11:30
ファミリーサポート登録会 持ち物：印鑑・身分の証明できるもの	19日(月)	10:30～

読み聞かせ おはなしどおりいむさん	26日(月)	11:00～11:20
--------------------------	--------	-------------

★三郷児童館		
TEL76-0185 FAX76-0186		
育児相談・身体測定	5日(月)	10:00～12:00
ひよこ農園 草むしり・夏野菜収穫		
要予約 定員2組 持ち物：汚れてもよい服装・帽子・長靴・軍手・飲み物	9日(金)	10:00～10:30
チャレンジタイム まさ先生とrun run run		
要予約 対象：小学1年生 定員：5人 持ち物：飲み物	12日(月)	15:20～16:00

みんなあつまれだっこちゃんcafé & 育児相談		
要予約 対象：1歳未満児 持ち物：赤ちゃんを寝かせるタオル	14日(水)	10:30～11:30
ちょこっとタイム☆ 読み聞かせとかんたん工作	15日(木)	11:00～

★堀金児童館		
TEL71-2122 FAX71-2126		
お下がり会	10日(土)	11:00～11:30 14:00～14:30
要予約 定員：出品者・参加者各25組まで ※出品者は開始15分前までにお越しください。		
育児相談・身体測定	12日(月)	10:00～11:45
チャレンジタイム ピアノでドレミ	31日(土)	10:30～11:30
要予約 100円 対象：年中・年長・小学生 定員：5人		

★明科児童館		
TEL62-2482 FAX62-1124		
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：タオル・運動靴・飲み物	10日(土)	10:00～11:30
みんなあつまれ 牛乳パックのイス作り		
要予約 定員：10組 持ち物：布ガムテープ1個	13日(火)	10:30～12:00
育児相談・身体測定	15日(木)	10:30～12:00
読み聞かせ	15日(木)・27日(火)	11:00～11:20

7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

1日(木)・5・12・19・26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
-------------------------	---	-------------

8・15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
-------------------------	---	------------

1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
---------	---	-------------

7・14・21・28日(水) 場 圃豊科保健センター 2階集団指導室
(※7日は豊科交流学習センター「きぼう」)
 圃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。※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)・★28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)

10日(土) 時 13:00～16:00
 場 圃三郷福祉センター(Tel77-8080・FAX77-8081)

13日(火)・★27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(日) 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)

*26日(月) 時 13:00～16:00
 場 圃堀金憩いの里うらら(Tel73-5288・FAX73-5775)

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 ※22・23日は行いません
 場 圃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 時 9:00～17:00 ※22・23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

8日(木)→予約受付 1日(木) [予約受付時間:9:00～12:00]
 21日(水)→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 圃市役所2階 相談室 211
 圃地域づくり課 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。

人権よろず困りごと相談 時9:00～12:00

13日(火) 場 圃三郷公民館会議室 102 ※人権相談
 圃長野地方務局松本支局(Tel32-2571・FAX32-2572)

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。

4日(日)	11日(日)	18日(日)	22日(木)海の日	23日(金)スポーツの日	25日(日)
追分クリニック 82-2129 [穂高]	古川医院 82-4385 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [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]
榎本内科医院 73-0616 [豊科]	ここの内科循環器科 71-5881 [豊科]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]
赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	中萱医院 77-2130 [三郷]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]
とこしえ歯科医院 84-4618 [穂高]	丸山歯科医院 72-2202 [豊科]	ありあけの森デンタルクリニック 84-4182 [穂高]	小山歯科医院 62-3080 [明科]	ヒカリ歯科医院 82-8171 [穂高]	布山歯科医院 77-6388 [三郷]

7月(July)の予定

労働に関する相談

圃商工観光部商工労政課(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 圃市役所2階 会議室205
 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 圃市役所4階 会議室403 ※生活相談も含む
※予約は2日前の17:00まで。

わかもの就職サポート相談会 **要予約** 時 13:30～16:30

16日(金) 場 圃市役所2階 会議室202 ※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。

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 圃市役所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 ※22・23日は行いません
 場 圃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。
 ※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 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12日(月)8:30～12:00(先着順)
 圃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

2日(金) 場 圃三郷保健センター(Tel81-0714・FAX81-0703)
 5日(月) 場 圃穂高保健センター(Tel81-0711・FAX81-0703)

13日(火)・28日(水) 場 圃豊科保健センター(Tel81-0713・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 圃中央地域包括支援センター(Tel72-9986・FAX71-2503)
 場 圃北部地域包括支援センター(Tel81-0760・FAX88-3711)

場 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)

場 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

14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 圃市役所2階 相談室 211
 圃地域づくり課 市民相談室(Tel71-2496・FAX72-3176)

※予約受付7日(水)9:00～12:00

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・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松本支部(Tel87-3798・FAX87-3794)

※予約受付は、開催日の2日前まで(平日10:00～16:00)
 0570-088199