

# 10月(October)の予定

## 10月の各種相談

場…場所 間…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

4・11・18・25日(月)・7日(木)  
 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

14・21・28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

7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

6・13・20・27日(水) 場 豊科保健センター 2階集団指導室  
 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。※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)

7日(木)・28日(木)★ 時 13:00～16:00  
 場 岡三郷福祉センター(Tel77-8080・Fax77-8081)

8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)

12日(火)・26日(火)★ 時 13:00～16:00  
 場 岡穂高地域福祉センター(Tel82-2940・Fax82-9621)

24日(白)★ 時 13:00～16:00  
 場 岡堀金憩いの里うらら(Tel73-5288・Fax73-5775)

27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)

### 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  
 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

14日(木)→予約受付 7日(木) [予約受付時間:9:00～12:00  
 28日(木)→予約受付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  
 岡地域づくり課 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

12日(火) 場 穂高会館第3会議室 ※人権相談  
 岡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。 0570-088199

3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	31日(日)
塔の原内川医院 81-2121 [明科]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	やざき診療所 62-2360 [明科]	村山医院 82-2101 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]
土屋クリニック 71-1811 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	武田内科クリニック 88-6500 [穂高]	中田医院 82-2339 [穂高]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]
山田医院 72-3207 [豊科]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]	米倉医院 72-2354 [堀金]	和田医院 72-2047 [堀金]	こばやし内科クリニック 71-1117 [豊科]
飯田歯科医院 73-7618 [豊科]	赤羽歯科医院 77-2114 [三郷]	飯島歯科医院 82-0306 [穂高]	かえで歯科医院 82-4105 [穂高]	アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]

### 労働に関する相談

岡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

14日(木) 場 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

14日(木) 場 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

15日(金) 場 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**

26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  
 場 岡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(火) 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11日(月)8:30～12:00(先着順)  
 岡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

1日(金)・22日(金) 場 岡穂高保健センター(Tel81-0711・Fax81-0703)  
 6日(水)・25日(月) 場 岡三郷保健センター(Tel81-0714・Fax81-0703)  
 11日(月) 場 岡豊科保健センター(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 岡中央地域包括支援センター(Tel72-9986・Fax71-2503)  
 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!)」

### 行政書士による無料相談 要予約

21日(木) 時 10:00～15:00(相続・遺言手続・成年後見など)  
 場 市役所2階 相談室211・212・213  
 岡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)

## ★穂高西部児童館 TEL・FAX82-2527

- 育児相談・身体測定 1日(金) 9:30～12:00
- 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 4日(月) 11:00～11:30
- 作って飾ろう季節の工作 **要予約** 定員:6組 22日(金) 11:00～11:30
- 読み聞かせ おはなしどりいむさん 25日(月) 11:00～11:20

## ★穂高北部児童館 TEL・FAX83-5494

- 読み聞かせ おはなしどりいむさん 1日(金) 11:00～11:15
- 育児相談・身体測定 & 読み聞かせ **※読み聞かせは11:00～11:15** 8日(金) 9:30～12:00
- チャレンジタイム 色水リレー&けん玉もしカメの記録に挑戦!! **要予約** 対象:小学生 定員:8人 持ち物:けん玉(ある人) 場所:穂高北小児童クラブ 9日(土) 10:30～11:30

- みんなあつまれ! 10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 ぴよぴよほとカフェ **要予約** 対象:1才未満の親子・マタニティの人 定員:8組 持ち物:飲み物 18日(月) 10:30～11:30
- 秋のぴよぴよ縁日 **要予約** ①50円 定員:各10組 ② 9:30～10:30 29日(金) ② 11:00～12:00

## ★三郷児童館 TEL76-0185 FAX76-0186

- 育児相談・身体測定 4日(月) 10:00～12:00
- みんなあつまれ うさこの足形アート **要予約** ①100円 対象:足のサイズ13cm位までの乳幼児 定員:10組 持ち物:汚れてよい服・飲み物 6日(水) 10:30～11:30
- チャレンジタイム まさ先生とrun run run **要予約** 対象:小学生 定員:5人 持ち物:動きやすい服装・飲み物 12日(火) 15:20～16:00
- ちょこっとタイム 絵本と工作 15日(金) 11:00～
- みんなあつまれ 牛乳パックのいす作り **要予約** 定員:10組 持ち物:牛乳パック7個・飲み物 19日(火) 10:30～11:30
- みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪ **要予約** 定員:10組 持ち物:動きやすい服装・飲み物 22日(金) 11:00～11:30

## ★堀金児童館 TEL71-2122 FAX71-2126

- 育児相談・身体測定 **※11:30～ミニコンサートを開催** 11日(月) 10:00～11:30
- みんなあつまれ 読み聞かせと手作りおもちゃ **要予約** 定員:10組 15日(金) 10:30～11:30
- チャレンジタイム たわしアニマル作り **要予約** ①100円 対象:小学生 定員:10人 持ち物:ベンチ・フェルト・ビーズ 23日(土) 10:30～11:30

## ★明科児童館 TEL62-2482 FAX62-1124

- 育児相談・身体測定 14日(木) 10:00～12:00
- 読み聞かせ 14日(木)・29日(金) 11:00～11:20
- 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:上履き・タオル・飲み物 16日(土) 10:00～11:30
- 秋のARフェスティバル **要予約** 定員:15組 22日(金) 10:30～11:30

# 10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

- 卓球の日 2日(土) 14:00～15:00 対象:小学生以上 持ち物:上履き・飲み物
- 育児相談・身体測定 8日(金) 10:30～12:00
- おはなし会 18日(月) 11:00～11:20
- みんなで学ぼう ハミガキの困ったを解決!! **要予約** 定員:8組 持ち物:歯ブラシ シ・コップ・歯磨き粉(ある方) 27日(水) 10:30～11:30
- お下がり会 **要予約** ※予約状況により入場制限をかける場合があります。 29日(金) 10:30～11:00

## ★高家児童館 TEL・FAX72-5685

- 読み聞かせ おはなしムーン 1・15日(金) 11:00～
- 育児相談・身体測定 15日(金) 10:30～12:00
- ミニ児童館まつり 15日(金) 10:30～11:30
- たきベタウン秋まつり **要予約** 対象:乳幼児親子・小学生 定員:15日は親子10組、16日は親子8組と小学生8人 地域の知恵袋 さわやかコンサート 23日(土) 10:30～11:30
- みんなあつまれ たきベフォトスタジオ～ハロウィン～ **要予約** (当日可) 持ち物:カメラなど 26日(火)～29日(金) 10:00～17:00

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

- 読み聞かせ 定員:10組 4日(月) 11:00～11:20
- みんなあつまれ ママキッズピクス **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 7日(木) 10:30～11:00
- チャレンジタイム 体を動かそう1・2・3! **要予約** 対象:小学生 定員:15人 持ち物:運動のできる服装・上履き・飲み物 9日(土) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定 15日(金) 10:30～12:00
- ふれあい農園 さつまいも掘り **要予約** ①100円 定員:5組 持ち物:汚れてよい服装・飲み物・軍手 15日(金) 10:30～11:00
- にこにこスペシャルタイム ハロウィンを楽しもう **要予約** 定員:各12組 27日(水)・28日(木) 11:00～11:30

## ★穂高中央児童館 TEL84-0762 FAX82-9621

- みんなあつまれ 流木を使ったウエルカムボード **要予約** ①500円 定員:8組 6日(水) 10:30～11:30
- へんしん!!手形・足形アート **要予約** 定員:10組 持ち物:汚れ 15日(金) 10:30～11:30
- 育児相談 **要予約** ①200円 対象:小学生 15日(金) 10:30～12:00
- チャレンジタイム オリジナルの入れ物を作ろう **要予約** ①200円 定員:8人 16日(土) 10:30～11:30
- おはなしの会 20日(水) 11:00～11:20