

## 9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** 3日(土) 14:00～15:00  
対象：小学生以上 持ち物：上履き・飲み物・タオル
- みんなあつまれ たまごのポップづくり**  
要予約 定員：8組 持ち物：ウェットティッシュ・タオル 7日(水) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定**  
※手形・足形もとれます。 9日(金) 10:30～12:00
- みんなで学ぼう どんなおもちゃがいいの？**  
要予約 定員：8組 13日(火) 10:30～11:30  
チャレンジタイム **ポリ袋クッキングに挑戦！**  
要予約 対象：小学生 定員：8人 持ち物：飲み物 24日(土) 10:30～11:30
- おはなし会** 26日(月) 11:00～11:20

### ★高家児童館

TEL・FAX72-5685

- 読み聞かせ おはなしムーン** 2日(金) 11:00～
- 育児相談・身体測定** 9日(金) 10:30～12:00  
チャレンジタイム **グランドゴルフで楽しもう！**  
要予約 対象：小学生 定員：8人 持ち物：飲み物・帽子 10日(土) 10:30～12:00
- 読み聞かせ** 12日(月) 11:00～
- みんなあつまれ ヨガ** 15日(木) 10:30～11:30  
要予約 定員：10組 持ち物：ヨガマットか大きめのバスタオル・飲み物

### ★南穂高児童館「にこにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152

- にこにこベビーサロン** 2日(金) 10:30～11:30  
対象：1歳未満児親子
- 読み聞かせ** 5日(月) 11:00～11:20  
チャレンジタイム **おやつ作り** 10日(土) 10:30～11:30  
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人 持ち物：エプロン・三角巾
- 育児相談・身体測定** 16日(金) 10:30～12:00  
みんなあつまれ
- ママキッズピクス** 22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
- にこにこタイムスペシャル **運動あそび1・2・3**  
要予約 定員：10組 27日(火)・28日(水) 11:00～11:30

### ★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621

- チャレンジタイム **ポッチャで交流しながら遊ぼう**  
要予約 対象：小学生 定員：10人 持ち物：飲み物・タオル 10日(土) 13:30～14:30
- へんしん!! 手形・足形アート**  
要予約 定員：10組 16日(金) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定** 16日(金) 10:30～12:00
- みんなで学ぼう 助産師さんとお話をしよう**  
要予約 定員：8組 20日(火) 10:30～11:30
- おはなしの会** 21日(水) 11:00～11:20
- みんなあつまれ 秋風のコンサート** 27日(火) 10:30～11:30  
要予約 対象：どなたでも 定員：15組

### ★穂高西部児童館

TEL・FAX82-2527

- 育児相談・身体測定** 2日(金) 9:30～12:00  
※身体測定は11:30まで、育児相談は10:30から
- みんなあつまれ こどもとスマホのお話～親がやってはいけない3つのこと～**  
要予約 定員：8組 15日(木) 10:30～11:30
- おはなし会～読み聞かせ～** 26日(月) 11:00～11:20

### ★穂高北部児童館

TEL・FAX83-5494

- お話し会** 2日(金) 11:00～11:15
- ベビーマッサージ** 8日(木) 10:30～11:00  
要予約 対象：1カ月半健診～ハイハイ前のお子さん 定員：5組 持ち物：大きなバスタオル・飲み物・おむつ・防水シート(ある人)
- 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 9日(金) 9:30～12:00  
チャレンジタイム **玉ねぎ染めに挑戦しよう**  
要予約 対象：小学生 定員：8人 持ち物：汚れても良い服装と手拭き・着替え 10日(土) 10:30～11:30
- みんなあつまれ! ひよびよおしゃべりタイム**  
要予約 対象：1才未満の親子・ママ 27日(火) 10:30～11:30  
ニディの人 定員：8組
- みんなあつまれ! 9月生まれ ハッピーバースディ♡** 30日(金) 10:30～11:30

### ★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186

- 育児相談・身体測定** 2日(金) 10:00～12:00
- ちょこっとタイム 絵本と簡単な工作** 16日(金) 10:30～
- ファミリーサポート登録会** 21日(水) 10:30～  
持ち物：身分の証明できるもの
- みんなあつまれ だっこちゃん café** 27日(火) 10:30～11:30  
要予約 対象：0～1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

- みんなあつまれ 運動会ウィーク** 12日(月)～16日(金) 10:30～11:30  
チャレンジタイム **クラフトかごづくり** 24日(土) 10:30～11:30  
要予約 対象：小学生 定員：10人 持ち物：はさみ・洗濯ばさみ10個・クラフトバンド・ものさし
- みんなあつまれ ツインズ広場** 24日(土) 10:30～11:30  
要予約 対象：多胎児親子 定員：10組
- 育児相談・身体測定** 26日(月) 10:00～11:30  
11:30～ミニコンサートを開催

### ★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：飲み物・汗拭きタオル・上履き 10日(土) 10:00～11:30
- お下がり会** 16日(金) 10:30～11:30  
要予約 定員：15組 ※出品者は10時までにお越しください。
- 育児相談・身体測定** 22日(木) 10:00～12:00  
※育児相談は10:30～
- 読み聞かせ** 22日(木)・27日(火) 11:00～11:20

### ★ファミリー・サポート・センター TEL71-1125 FAX73-5775

- ふあみ Pa 多肉植物の寄せ植え** 13日(火) 10:30～12:00  
要予約 対象：未就学園児 定員：10組 講師：矢島容子さん

## 9月の各種相談

場…場所 問…問い合わせ 時…時間 定…定員

### ♡ ころこの相談

- 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・26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  
8・15・22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  
1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  
7・14・21・28日(水) 場 豊科保健センター 2階 集集団指導室  
岡健康推進課(Tel81-0711・FAX81-0703)  
※体験を語り合いながら断酒を目指します。※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)

- 9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)
- 13日(火) 時 13:00～16:00  
場 岡穂高地域福祉センター(Tel82-2940・FAX82-9621)
- 28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)
- 29日(木)★ 時 13:00～16:00  
場 岡三郷福祉センター(Tel77-8080・FAX77-8081)

### ♡ 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 ※19・23日は行いません  
場 岡家庭児童相談室(Tel71-2265・FAX72-2065)

### ✉ 子どもと親の相談電話

- 毎週月～金 時 9:00～17:00 ※19・23日は行いません  
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

- 8日(木)→予約受付1日(木) 〔予約受付時間：9:00～12:00〕  
22日(木)→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 市役所2階 相談室 211  
岡地域づくり課(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

- 15日(木) 場 市役所2階会議室207 ※人権相談  
岡長野地方務局松本支局(Tel32-2571・FAX32-2572)

### ✍ 行政書士による無料相談 要予約

- 15日(木) 時 13:00～15:00(相続・遺言手続き・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

4日(日)	11日(日)	18日(日)	19日(月・祝)敬老の日	23日(金・祝)秋分の日	25日(日)
信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	堀内医院 82-3324 [穂高]
榎本内科医院 73-0616 [豊科]	根津内科医院 82-8382 [穂高]	中田医院 82-2339 [穂高]	いけだ内科・脳神経内科クリニック 31-6773 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	武田内科クリニック 88-6500 [穂高]
こばやし内科クリニック 71-1117 [豊科]	山田医院 72-3207 [豊科]	米倉医院 72-2354 [堀金]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	白木医院 77-2134 [三郷]	和田医院 72-2047 [堀金]
矢島歯科医院 72-2163 [豊科]	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]	土居歯科医院 72-2462 [豊科]	ヒカリ歯科医院 82-8171 [穂高]	笠原歯科医院 72-2108 [豊科]

### 🏢 労働に関する相談

- 岡商工労政課(Tel71-2041・FAX72-1340)  
中信労政事務所による労働相談会 要予約 時 13:00～16:00  
8日(木) 場 市役所2階 会議室205  
※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  
21日(水) 場 市役所2階 会議室205 ※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

- 8日(木) 場 市役所3階 会議室302 ※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  
27日(火) 時 10:00～15:00 場 市役所2階 会議室202  
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 ※19・23日は行いません  
場 岡子ども家庭支援課(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

- 20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12日(月)8:30～12:00(先着順)  
岡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

- 1・22日(木) 場 豊科保健センター
- 8日(木)・30日(金) 場 三郷保健センター
- 15日(木) 場 穂高保健センター  
岡健康推進課(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

- 場 岡中央地域包括支援センター(Tel72-9986・FAX71-2328)
- 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!)」

### 📄 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 市役所2階 相談室 211  
岡地域づくり課(Tel71-2496・FAX72-3176)  
※予約受付7日(水)9:00～12:00