

10月(October)の予定

10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		
卓球の日	1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 親子ヨガ～心とからだのリフレッシュ～		
要予約	定員：8組 持ち物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル	5日(水) 10:30～11:30
育児相談・身体測定	14日(金)	10:30～12:00
※手形・足形もとれます。		
ファミリーサポート登録会	14日(金)	10:30～
持ち物：身分の証明できるもの		
おはなし会	17日(月)	11:00～11:20
お下がり会	27日(木)	10:30～11:00
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。		

★高家児童館 TEL・FAX72-5685		
チャレンジタイム ハロウィンを楽しもう！		
要予約	100円 対象：小学生 定員：10人 持ち物：仮装できるもの	1日(土) 10:30～12:00
読み聞かせ おはなしムーン	7・21日(金)	11:00～
みんなで学ぼう 子どもごはんとおやつ		
要予約	定員：6組	13日(木) 10:30～11:30
育児相談・身体測定	14日(金)	10:30～12:00
読み聞かせ	17日(月)	11:00～
地域の知恵袋 さわやかコンサート		
対象：どなたでも	22日(土)	10:30～11:30

★南穂高児童館「にここらんど」 TEL71-5150 FAX71-5152		
読み聞かせ	3日(月)	11:00～11:20
ふれあい農園 さつまいもの収穫	11日(火)	10:00～11:00
要予約 100円 定員：5組 持ち物：汚れてもよい服装・飲み物・軍手		
ファミリーサポート登録会	11日(火)	10:30～
持ち物：身分の証明できるもの		
みんなあつまれ ママキッズピクス	20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	21日(金)	10:30～12:00
にこここタイムスペシャル ハロウィン		
	26日(水)・27日(木)	11:00～11:30

★穂高中央児童館 TEL84-0762 FAX82-9621		
児童館まつり		
要予約	100円 対象：乳幼児親子～小学生 定員：各20組	7日(金) ① 10:30～11:00 ② 11:00～11:30
チャレンジタイム スライムを作ろう！		
要予約	100円 対象：小学生 定員：10人	15日(土) 10:30～11:30
おはなしの会	19日(水)	11:00～11:20
へんしん!! 手形・足形アート	21日(金)	10:30～11:30
要予約 定員：10組 持ち物：汚れてもよい服装		
育児相談・身体測定	21日(金)	10:30～12:00

※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。



★穂高西部児童館 TEL・FAX82-2527		
育児相談・身体測定		
※身体測定は11:30まで、育児相談は10:30から		
14日(金)	9:30～12:00	
チャレンジタイム さつまいもを収穫しよう！		
要予約	対象：小学生 定員：8人 持ち物：飲み物・帽子・軍手	18日(火) ① 16:00～16:20 ② 16:30～16:50
おはなし会～読み聞かせ～	24日(月)	11:00～11:20

★穂高北部児童館 TEL・FAX83-5494		
お話し会		
7日(金)	11:00～11:15	
みんなあつまれ! ぴよぴよおしゃべりタイム		
要予約	対象：1才未満の親子・ママニティの人 定員：8組	11日(火) 10:30～11:30
手形足形スクラップブック	13日(木)	10:30～11:30
要予約 定員：5組 持ち物：お子さんの写真3枚程度		
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		
14日(金)	9:30～12:00	
チャレンジタイム 9館合同企画の練習(色水リレー&けん玉もしカメ)		
要予約	対象：小学生以上 定員：8人 持ち物：けん玉	15日(土) 10:30～11:30
みんなあつまれ! 9月生まれハッピーバースディ♡	21日(金)	10:30～11:30
秋のぴよぴよ縁日	29日(土)	① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00
要予約 50円 対象：乳幼児親子～小学生 定員：各10組		

★三郷児童館 TEL76-0185 FAX76-0186		
育児相談・身体測定		
7日(金)	10:00～12:00	
ちょこっとタイム 絵本と工作	14日(金)	10:30～
みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪		
要予約	200円 定員：10組 持ち物：動きやすい服装・飲み物	28日(金) 11:00～11:30

★堀金児童館 TEL71-2122 FAX71-2126		
チャレンジタイム クラフト教室		
15日(土)	10:30～11:30	
要予約 100円 対象：小学生 定員：10組		
育児相談・身体測定		
11:30～ミニコンサートを開催		
21日(金)	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	21日(金) 10:30～11:30
みんなあつまれ ツインズ広場		
要予約	対象：多胎児親子 定員：10組	28日(金) 10:30～11:30

★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	15日(土) 10:00～11:30
読み聞かせ	18日(火)・20日(木)	11:00～11:20
育児相談・身体測定	20日(木)	10:30～12:00

10月の各種相談 場…場所 圖…問い合わせ 時…時間 定…定員

♡ 心の相談	
精神科医による精神保健相談 要予約 時 14:00～16:00	
6日(木)、3・17・24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	
13・20・27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	
6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	
5・12・19・26日(水) 場 豊科保健センター 2階 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。※5・19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)	
5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)	
7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)	
24日(月)★ 時 13:00～16:00	
場 岡堀金憩いの里うらら(TEL73-5288・FAX73-5775)	
25日(火)★ 時 13:00～16:00	
場 岡穂高地域福祉センター(TEL82-2940・FAX82-9621)	

👤 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 ※10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 ※10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	
13日(木)→予約受付6日(木) 〔予約受付時間：9:00～12:00〕	
27日(木)→予約受付20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	
12日(水) 場 穂高会館第3会議室 ※人権相談	
岡長野地方方法務局松本支局(TEL32-2571・FAX32-2572)	

📄 行政書士による無料相談 要予約	
20日(木) 時 10:00～15:00(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	

2日(日)	9日(日)	10日(月) スポーツの日	16日(日)	23日(日)	30日(日)
信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	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]	柏原クリニック 82-7222 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]
石田医院 72-2766 [豊科]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]
丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	木暮医院 77-2119 [三郷]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]	もせクリニック 77-1188 [三郷]
アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	田野歯科医院 82-7537 [穂高]	飯田歯科医院 73-7618 [豊科]	布山歯科医院 77-6388 [三郷]	丸山歯科医院 72-2202 [豊科]	山本歯科クリニック 84-0004 [穂高]

👤 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	
13日(木) 場 市役所2階 会議室205	
わかもの就職サポート相談会 要予約 時 13:30～16:30	
19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	
13日(木) 場 市役所2階 会議室202 ※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	

🏠 ひきこもりの相談 要予約	
毎週月～金 時 9:00～16:00 ※10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	
19日(水) 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(火)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	
4日(火) 場 豊科保健センター	
11日(火)・28日(金) 場 三郷保健センター	
20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!)」	