

## 児童館の予定

育児相談は右頁参照



… 乳幼児対象



… 参加費

### 新型インフルエンザ感染拡大防止の取り組み

新型インフルエンザの感染拡大を防止するため、児童館の行事を中止・延期する場合があります。行事にご参加の際は、各児童館にご確認の上お出掛けください。

### 年末年始の休館について

12/29(火)～1/3(日)は児童館はお休みします。

### ★豊科中央児童館

TEL・FAX72-0122

■休館日/日曜・祝日

- 百人一首・カルタの日 9日(土) 14:00～15:00  
食の伝統文化子ども教室～すいとん作り～ 16日(土) 13:30～16:00  
(豊科農村女性学習会の皆さんによる) 要予約 100円 ※30組
- PCの日 23日(土) 10:00～12:00
- クロック大会 要予約 23日(土) 14:00～15:00
- 読み聞かせ～絵本・紙芝居～ 18・25日(月) 11:00～11:30  
(読み手：ボランティアさん)

### いっしょにあそぼう

- たこ作り 15日(金) 11:00～11:30
- リズム遊び 22日(金) 11:00～11:30
- カルタ遊び 29日(金) 11:00～11:30

### ★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186

■休館日/日曜・祝日

- 木工工作 要予約 参加費 15日(金) 10:30～11:30
- ちびっ子クッキング～おまんじゅう～ 要予約 参加費 ※20組 20日(水) 10:00～12:00
- 子育てひろば 27日(水) 10:00～12:00
- チャレンジ小学生～かるた大会～ 30日(土) 14:00～15:00

### おはなしいっぱい

- よみかきせ 8日(金)・28日(木) 11:00～11:30
- パネルシアター 22日(金) 11:00～11:30

### みんななかよし 要予約

- さくらんぼくらぶ～粘土あそび～ 14日(木) 10:30～11:00
- いちごくらぶ～粘土あそび～ 21日(木) 10:30～11:00
- りんごくらぶ～粘土あそび～ 28日(木) 10:30～11:00

### ★穂高北部児童館

TEL・FAX83-5494

■休館日/土曜・日曜・祝日

- 季節の行事⑩～お正月遊び～ 要予約 100円 ※乳幼児親子20組 15日(金) 10:30～11:30
- 運動あそび(柳澤友希先生) 要予約 ※0～1歳半位までの乳幼児親子20組 20日(水) 10:30～11:30
- 身体測定日 22日(金) 9:30～12:00
- おはなしどおりむ 第2・4火曜日 11:20～11:40  
(読み聞かせボランティア)
- わらべ唄・手遊び(内山房子先生) 毎週月曜日 11:10～11:30

### ★南穂高児童館「にこにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152

■休館日/日曜・祝日

- ママキッズピクス 14日(木) 10:15～11:00
- リズム遊び 22日(金) 10:30～
- よちよちらんど～豆まき～ 29日(金) 10:30～
- 子どもサークル～バレンタインケーキ作り～ 30日(土) 10:30～  
100円
- おはなしムーン 毎週水曜日 11:00～  
(読み聞かせボランティア)

### ★穂高西部児童館

TEL・FAX82-2527

■休館日/日曜・祝日

- 身体測定日 5日(火) 10:00～12:00
- 季節の行事⑩～お正月遊び～ 要予約 100円 ※乳幼児親子20組 9日(土) 10:00～11:00
- 子育て勉強会～子ども救急法～ 要予約 ※乳幼児親子20組 19日(火) 10:00～11:00
- 寒さなんかふきとばせ～お餅つき～ 要予約 150円 ※20組 23日(土) 10:00～11:30
- おはなしどおりむ 第2・4月曜日 11:20～11:40  
(読み聞かせボランティア)

### ★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621

■休館日/日曜・祝日

- キッズリユース広場 25日(月) 10:30～11:00
- 身体測定日 28日(木) 10:00～12:00
- 工作の日 30日(土) 10:00～11:00
- おはなしどおりむ 第1・2・3水曜日 11:00～11:20  
(読み聞かせボランティア)

### ★明科児童館

TEL62-2482 FAX62-1124

■休館日/日曜・祝日

- 児童館正月お楽しみ会 5日(火) 13:00～15:30
- ひまわりの日 ※参加自由
- 頭脳ゲーム 13日(水) 15:45～16:30
- お話玉手箱 20日(水) 15:45～16:30
- チャレラン大会(連続なわとび・ホッピング) 27日(水) 15:45～16:30

### ひまわりっ子クラブ ※登録児対象

- 2・3歳 …………… 13・20・27日(水) 10:00～12:00
- 1歳 …………… 14・21・28日(木) 10:00～12:00
- 0歳 …………… 15・22・29日(金) 10:00～12:00

### ★高家児童館

TEL・FAX72-5685

■休館日/日曜・祝日

- ママキッズピクス 21日(木) 10:15～11:00
- 食の伝統文化子ども教室～まゆ玉たんご～ 要予約 親子で150円 22日(金) 10:30～11:30
- おはなしムーン 毎週火曜日 10:30～  
(読み聞かせボランティア)

## 各種相談

場…場所

問…問い合わせ

時…時間

### 教育に関する相談

学校教育課 (TEL62-0133・FAX62-5721)

- 教育全般 要予約 9:00～16:00  
毎週月～金曜日 ※1/1～3日、11日は除く  
■教育相談室(豊科公民館内) (TEL72-2238)
- 親の会 13:00～15:00  
19日(火) ■教育相談室(豊科公民館内) (TEL72-2238)
- いじめ相談ホットライン 8:30～17:15  
毎週月～金曜日 ※1/1～3日、11日は除く  
■明科総合支所北庁舎内 学校教育指導員室 (TEL62-3521・FAX62-5721)
- 中間教室ねむの木 親の会 13:00～15:00  
20日(水) ■問中間教室ねむの木(新田神社南奥) (TEL73-1624)

### 子育てに関する相談

- 母乳・育児相談 ※母乳相談は 要予約 9:30～11:00  
5日(火)・19日(火) ■■明科保健センター(TEL81-2251・FAX81-2943)  
7日(木)・21日(木) ■■穂高保健センター(TEL81-0711・FAX81-0703)  
12日(火)・26日(火) ■■三郷保健センター(TEL77-9111・FAX77-9113)  
13日(水)・27日(水) ■■豊科保健センター(TEL72-9970・FAX72-9044)  
14日(木)・28日(木) ■■堀金保健センター(TEL73-5770・FAX73-5775)  
※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 ※就園前親子対象

- 14日(木) ■ 11:15～  
■問南穂高児童館(TEL71-5150・FAX71-5152)
- 19日(火) ■ 10:00～12:00  
■問三郷児童館(TEL76-0185・FAX76-0186)
- 8日(金) ■ 10:30～12:00  
■問豊科中央児童館(TEL・FAX72-0122)
- 19日(火) ■ 11:00～12:00  
■問高家児童館(TEL・FAX72-5685)

### 子ども・母子家庭・女性の相談

- 平日 ■ 8:30～17:00 要予約  
■問児童保育課児童係(TEL81-0727・FAX81-0703)

### 消費生活相談 8:30～17:15

- 平日 ■ 市民環境部環境課(穂高総合支所1階)  
問市民環境部環境課(TEL82-3131・FAX82-6622) ※電話相談も可。

### 人権相談所 10:00～15:00

問法務局松本支局(TEL32-2571・FAX32-2572)

- 18日(月) ■ 堀金総合支所

## 1月の休日当番医

(変更になる場合があります。ご利用前に医療情報案内(☎0120-890-423)でご確認ください。)

1日(金・祝)	2日(土・年始)	3日(日)	10日(日)	11日(月・祝)	17日(日)	24日(日)	31日(日)
穂高ハートクリニック 50-6731 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	伊藤医院 62-2051 [明科]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	古川医院 82-4385 [穂高]	やざき診療所 62-2360 [明科]	塔の原内川医院 81-2121 [明科]	清沢医院 82-7600 [穂高]
石田医院 72-2766 [豊科]	中田医院 82-2339 [穂高]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	柏原クリニック 82-7222 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]
和田医院 72-2047 [堀金]	安曇野形成皮膚クリニック 71-2345 [豊科]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	木暮医院 77-2119 [三郷]
大谷歯科医院 72-8858 [豊科]	松村歯科医院 62-2048 [明科]	丸山整形外科医院矯正歯科 72-7000 [豊科]	ヒカリ歯科医院 82-8171 [穂高]	布山歯科医院 77-6388 [三郷]	山本歯科クリニック 84-0004 [穂高]	中島歯科医院 73-5701 [豊科]	田野歯科医院 82-7537 [穂高]

### 心配ごと相談・行政相談 (\*は行政相談を同時開催)

- 12日(火)・\*25日(月) ■ 13:00～16:00  
■堀金老人福祉センター(TEL73-5288・FAX73-5775)
- 12日(火)・\*26日(火) ■ 13:00～16:00  
■穂高地域福祉センター(TEL82-2940・FAX82-9621)
- 13日(水)・\*27日(水) ■ 13:00～16:00  
■豊科ささえあいセンター「にじ」(TEL72-3013・FAX72-5422)
- 14日(木)・\*28日(木) ■ 13:00～16:00  
■三郷福祉センター(TEL77-8080・FAX77-8081)
- 15日(金)・\*29日(金) ■ 13:00～16:00  
■明科総合福祉センター(TEL62-2429・FAX62-5025)
- 問心配ごと相談…上記へ  
問行政相談…総務部総務課(TEL71-2000・FAX71-5000)

### 弁護士会による無料法律相談 要予約

- 14日(木) ■ 13:30～16:30 ※相談時間は1人20分  
■豊科公民館小会議室  
要予約・問 総務部総務課庶務係(TEL71-2000・FAX71-5000)  
※予約受付…1月7日(木)9:00～12:00(受付は電話のみ)  
※相談者(定員8人)は抽選で決定(先着順ではありません)

### こころの相談

- 精神保健相談 要予約 14:00～

- 毎週月・木曜日(第5を除く) ■ 松本保健福祉事務所  
7日(木) ■ 県安曇野庁舎1階相談室  
問松本保健福祉事務所(TEL40-1938・FAX47-9293)

- 依存症相談 要予約 14:00～

- 8日(金) ■ 問松本保健福祉事務所(TEL40-1938・FAX47-9293)

- 自殺関連相談 こころの相談統一ダイヤル ■ 9:30～16:00

- 平日 ■ 問県精神保健福祉センター(専用TEL0570-064556)

### 介護相談 8:30～17:00

- 平日 ■ 問市地域包括支援センター(穂高健康支援センター内)  
(TEL81-0760・FAX81-0703)
- 平日 ■ 問東部地域包括支援センター(豊科保健センター内)  
(TEL72-9986・FAX72-9044)

### 結婚相談 13:00～16:00

- 10日(日) ■■堀金老人福祉センター(TEL73-5288・FAX73-5773)
- 17日(日) ■■豊科老人福祉センター(TEL73-7143・FAX73-7147)
- 24日(日) ■■明科総合福祉センター(TEL62-2429・FAX62-5025)