

こころの相談

精神保健相談 要予約

回 第1～4月曜日・第1木曜日
14:00≫16:00

児童・思春期精神保健相談 要予約

回 第2, 3, 4木曜日 14:00≫16:00
※23日は行いません。

依存症相談 要予約

回 第1木曜日 9:30≫10:00
場 松本保健福祉事務所
TEL 40-1938

あずみ野断酒会

体験を語り合いながら断酒を目指します。
回 毎週水曜日 19:00≫21:00
場 豊科交流学習センター学習室 2
問 健康推進課 TEL 81-0711

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

回 平日 8:30≫17:15
場 家庭児童相談室
TEL 71-2265

学校や教育の相談

学校での交友関係やいじめ、進学や進路、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。
回 平日 9:00≫16:30
場 教育相談室(豊科公民館内)
TEL 72-2238

ひきこもりの相談

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。他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。
回 平日 9:00≫16:00
場 子ども家庭支援課
TEL 71-2265

区・自治会に関する相談 要予約

回 20日(月) 10:00≫14:00
場 市役所2階 相談室212
問 地域づくり課 TEL 71-2494
※1回の相談時間30分で3枠。(先着順)
予約は開催日2日前の17:00まで

消費生活相談

※個人事業者・法人からの相談はお受けできません。
回 平日8:30≫17:15 ※受付は16:00まで
場 市役所2階 消費生活センター
TEL 71-2100

介護相談

回 平日8:30≫17:00
場 中央地域包括支援センター
TEL 72-9986 FAX71-2328
場 北部地域包括支援センター
TEL 81-0760 FAX88-3711
場 南部地域包括支援センター
TEL 77-4007 FAX77-4087

心配ごと相談

回 2日(木) 13:00≫16:00
場 三郷福祉センター
TEL 77-8080
回 14日(火) 13:00≫16:00
場 穂高地域福祉センター
TEL 82-2940
回 17日(金) 13:00≫16:00
場 明科総合福祉センター「あいりす」
TEL 62-2429
回 22日(水) 13:00≫16:00
場 豊科ささえあいセンター「にじ」
TEL 72-3013

弁護士 無料法律相談 要予約

回 9日(木)→予約受付 2日(木)
22日(水)→予約受付16日(木)
13:30≫16:30 ※予約受付9:00≫12:00
場 市役所2階相談室211
問 地域づくり課 TEL 71-2496
※1回の相談時間20分で8枠(定員を超えた場合抽選)
※係争中の案件、既に弁護士へ相談中の案件、同じ案件の再相談、複数回の相談はお受けできません。

行政書士 無料相談 要予約

回 16日(木) 13:00≫15:00
場 市役所2階 相談室211・212
問 長野県行政書士会中信支部
TEL 87-3798
※予約は開催日の2日前まで(平日10:00≫16:00)

司法書士 登記・法律無料相談 要予約

回 15日(水) 13:30～16:40
場 市役所2階 相談室211・212
問 地域づくり課 TEL 71-2496
※1回の相談時間30分で6枠(先着順)
※予約は8日(水)9:00≫12:00

人権なんでも相談

回 16日(木) 9:00≫12:00
場 穂高会館児童室
問 長野県地方務局松本支局
TEL 32-2571 FAX32-2572

労働に関する相談

問 商工労政課 TEL 71-2041

中信労政事務所による労働相談会

回 9日(木) 13:00≫16:00
場 市役所2階 会議室202

わかもの就職サポート相談会 要予約

※おおむね44歳まで
※予約は開催日2日前の17:00まで
回 17日(金) 13:30≫16:30
場 市役所2階 会議室204

ユニオンサポートセンターの相談会 要予約

※予約は開催日2日前の17:00まで
回 9日(木) 18:00≫20:00
場 市役所2階 会議室202

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

※15～49歳の人とその家族が対象
回 28日(火) 10:00≫15:00
場 市役所2階 会議室202
問 しょじり若者サポートステーション
TEL 54-6155

休日当番医

長野県休日・夜間緊急医案内サービス
050-3033-0665

3日 文化の日	穂高病院	82-2474 [穂高]
	荻原内科クリニック	72-6188 [豊科]
	たかはしクリニック	77-7880 [三郷]
5日	飯島歯科医院	82-0306 [穂高]
	古川整形外科医院	82-8880 [穂高]
	須澤クリニック	82-2993 [穂高]
12日	木暮医院	77-2119 [三郷]
	土居歯科医院	72-2462 [豊科]
	堀内医院	82-3324 [穂高]
19日	古川医院	82-4385 [穂高]
	ももせクリニック	77-1188 [三郷]
	大谷歯科医院	72-8858 [豊科]
23日 勤労感謝の日	追分クリニック	82-2129 [穂高]
	ふじもり医院	72-2011 [豊科]
	赤津整形外科クリニック	76-3133 [三郷]
26日	丸山歯科医院	82-7505 [穂高]
	村山医院	82-2101 [穂高]
	石田医院	72-2766 [豊科]
	白木医院	77-2134 [三郷]
	市川歯科医院	72-2116 [豊科]
	小田切医院	83-6025 [穂高]
	高橋医院	82-2561 [穂高]
	とよしな内科クリニック	72-1047 [豊科]
	ありあけの森デンタルクリニック	84-4182 [穂高]

安曇野市青少年センターからみなさんへ 一人で悩まずご相談ください

誰にも相談できずに困っている児童・生徒の皆さん。子どものことで悩んでいる保護者の皆さん。一人で抱え込んでしまう前に、まずはご相談ください。

- 教育相談室 豊科公民館内(次ページ参照)
- 安曇野市青少年センター
市役所1階子ども家庭支援課内 TEL71-2078
✉seishonen@city.azumino.nagano.jp

スマホの利用 ルールを決めて正しく便利に

スマホの所有率中学1年生で増加

県内の教員、医師、PTA代表などで作る「子どもとメディア信州」と県教育委員会は、中学1年生のスマホ所有率が昨年に比べ14ポイント増え46%であったことを発表しました。近年は中学1年生になると急激にスマホの所有率が高まる傾向もあることから、小学生のうちに家庭で使い方のルールを決め、正しい使い方を身につけておくことが大切です。スマホに限らず、インターネットを利用する機会がある場合も、ルールの再確認をお願いします。



ルール作りのポイント

- Point1 「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」ことをきちんと伝える
- Point2 お互いに納得できるよう話し合っ作る
- Point3 子どもが守れるルールを作る
- Point4 具体的なルールを作る
- Point5 守れなかったらどうするか決めておく
- Point6 トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく

出典：文部科学省情報モラル教育推進事業保護者用啓発教材

SNSへの投稿の前に再確認を

X(旧Twitter)、Instagram、TikTok、YouTubeなどの子どもにとって身近にあるSNS。自分の撮った写真や動画に「いいね」などの反応があるのはうれしく、もっと注目を浴びたいと思ったことはありませんか。しかし、その気持ちが優先してしまい過度な内容を投稿してしまうと炎上に繋がります。一度拡散された画像や動画をインターネット上から削除することはほぼ不可能です。投稿する前に、ルールやモラル違反になっていないか再度確認しましょう。また、保護者が自分の子どもをSNSに載せる時にも学校名や自宅周辺の写真を載せないなど、個人が特定できないようにすることが大切です。



冬季親子体験ラボ ヘアアレンジ講座

性別、髪の長さ問わず自宅で簡単にできるヘアアレンジを親子で学びます。

日時 12月3日(日) 10:00 ▶ 11:30
場所 三郷公民館スタジオ2
講師 宮沢佳江さん(美容師)
費用 無料
対象 小学生とその保護者

定員 10組(抽選)
申し込み 10月23日(月)から27日(金)に
ながの電子申請サービスまたは
電話で
問い合わせ 子ども家庭支援課 TEL 71-2078

