

## こころの相談

### 精神保健相談 要予約

☎ 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

☎ 第2, 3, 4木曜日 14:00>>16:00

### 依存症相談 要予約

☎ 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。  
☎ 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

☎ 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。

☎ 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。

☎ 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

☎ 19日(火) 10:00>>14:00  
場 市役所2階 相談室211  
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。  
☎ 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

☎ 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

☎ 7日(木) 13:00>>16:00  
場 三郷福祉センター  
TEL 77-8080  
☎ 12日(火) 13:00>>16:00  
場 穂高地域福祉センター  
TEL 82-2940  
☎ 22日(金) 13:00>>16:00  
場 明科総合福祉センター「あいりす」  
TEL 62-2429  
☎ 27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

☎ 14日(木)→予約受付 7日(木)  
28日(木)→予約受付21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 相続・法務無料相談 要予約

☎ 21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

☎ 13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6日(水)9:00>>12:00

## 労働に関する相談

場 商工労政課 TEL 71-2041

### 中信労政事務所による労働相談会

☎ 14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  
☎ 15日(金) 13:30>>16:30  
場 市役所2階 会議室202

### 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  
☎ 14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  
☎ 26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	穂高病院	82-2474[穂高]
	石田医院	72-2766[豊科]
	あさひ内科クリニック	50-8075[豊科]
	林歯科医院	62-2403[明科]
10日	塔の原内川医院	81-2121[明科]
	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773[豊科]
	ヴェリタス堀金診療所	87-6700[堀金]
	山本歯科クリニック	84-0004[穂高]
17日	小田切医院	83-6025[穂高]
	土屋クリニック	71-1811[豊科]
	ももせクリニック	77-1188[三郷]
	有明歯科	88-8689[穂高]
20日	古川整形外科医院	82-8880[穂高]
春分の日	中田医院	82-2339[穂高]
	白木医院	77-2134[三郷]
	堀金歯科医院	72-6975[堀金]
24日	村山医院	82-2101[穂高]
	ふじもり医院	72-2011[豊科]
	たかはしクリニック	77-7880[三郷]
	丸山整形外科医院矯正歯科	72-7000[豊科]
31日	追分クリニック	82-2129[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]
	アルプス歯科クリニック	77-8901[三郷]

# 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

### INTERVIEW



少年の主張長野県大会  
優秀賞受賞

山下 真央さん(三郷中2年)



発表の様子は野県  
将来世代応援県民  
会議YouTubeでご  
覧ください。

9月に開かれた少年の主張長野県大会で、応募総数574作品の中から、山下真央さんの作品「私と向き合う」が優秀賞を受賞しました。

自分の容姿に自信が持てないという悩みを母に打ち明け、「自分らしさを大切にする」ということに気がついた山下さん。作品への思いを聞きました。

中学生の私が今、日頃感じていることを多くの人や未来の自分に伝えたいという思いでこの大会に臨みました。かつての私は、自分の見た目に自信が持てず、周り比べてなぜ1人だけ可愛くなれないんだろうと悩んでいました。ある日、その悩みを母

に思い切って打ち明けました。その時に母に言われた「人と比べていいものなんてない。何が好きかはその人次第だから、比べるなら今の自分と過去の自分でしょ」。その言葉にハッとさせられました。

それ以来、「他の人と自分を比べるのをやめ、理想の私に少しずつでも近づけるよう努力をしよう」と前向きな気持ちになりました。そして、今は自分と向き合うことが大切な時間になっています。

今後もこの気持ちを大切に自分の良さはもちろん、周りの人の良さに目を向け、気持ちを思いやれる存在になれるように生活していきたいと思えます。

## 青少年センター運営委員会 運営委員を募集します

青少年の健全な育成・非行防止活動の促進のため、啓発活動等を行う運営委員を募集します。

☑次に該当する人を除く18歳以上の市内在住・在勤者

- ①国・地方公共団体の議員②常勤の公務員③市の附属機関等の公募による委員④市税の滞納がある人

☑3人以内 任期 4月1日から2年間

☑3月4日(月)までに申込書と小論文を子ども家庭支援課へ直接または郵送で(当日消印有効)申込書・小論文テーマは担当課または市HPから入手できます。

提出先 〒399-8281 (住所不要)  
子ども家庭支援課 宛て



安曇野ならではの手話を紹介

## 手話を知ろう! やってみよう!

簡単な手話を紹介します。家族や友達同士でやってみましょう。右記2次元コードから動画でも確認できます。



### 手話のポイント

船の帆のイメージで指を曲げて、手の甲を前に向けてから4指を90°に曲げ、頭の高さまで上げます。ポイントは帆を上げるイメージで。

## 第4回目 「穂高」

