

11月の児童館の予定

… 乳幼児対象

… 参加費

※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。

★穂高中央児童館		Tel84-0762 Fax82-9621	
		■休館日／日曜・祝日	
チャレンジタイム	15日(土)	10:30～12:00	
災害時のたき出しに挑戦しよう！ 【要予約●100円】対象：小学生以上 定員：20人 持ち物：飲み物、帽子 ★災害時にもできるミートソースのバスタやオムレツを作ります。			
読み聞かせ（おはなしどりいむさん）	19日(水)	11:00～11:20	
育児相談・身体測定	21日(金)	10:30～12:00	
荒深たつ子さん ★身体測定は 10：00～11：30			

★穂高西部児童館		Tel・Fax82-2527	
		■休館日／日曜・祝日	
育児相談・身体測定	7日(金)	10:30～12:00	
身体測定は 10：00～12：00 ★ねんねのあかちゃんも測れます。			
みんなあつまれ！ アロマクラフト・バスボム作り	10日(月)	10:30～11:15	
【要予約●100円】定員：15組 ★お風呂に入れるとシュワシュワ泡が出る入浴剤です。よい香りでリラックス～♪			
読み聞かせ（おはなしどりいむさん）	10日(月)	11:20～11:40	
★楽しいお話いっぱいです。			
おさがり会	14日(金)	10:30～11:30	
出品される方は、お申し込みください。詳細はお問合せください。			
キッズパーク リズム遊び	18・19・20日	10:30～11:30	
各日程の対象年齢：18日(火)は2歳以上、19日(水)は1歳、20日(木)は0歳 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
みんなあつまれ！ たまごのボブリ作り	21日(金)	10:30～11:30	
【要予約●100円】定員：20組 ★チームでしこさんに教えていただきます。とっても可愛いクリスマスオーナメントにもなります。			
みんなあつまれ！ フラワーアレンジメント	27日(木)	10:30～11:30	
【要予約●100円】定員：20組 ★お部屋の飾りに素敵なお花を♪			

★穂高北部児童館		Tel・Fax83-5494	
		■休館日／日曜・祝日	
読み聞かせ	7・14・21・28日(金)	11:00～11:20	
第1・4週はおはなしどりいむさん 第2・3週は坂井節子さん どんなお話がきけるかな？			
チャレンジタイム 手打ちうどん	15日(土)	10:00～12:00	
【要予約●100円】対象：小学生 定員：20人 ★粉を練って、うどんを作って食べよう！もちろん切ることも挑戦！			
わらべうた	10・17日(月)	11:10～	
内山房子先生と一緒に、わらべうたで遊んでゆったりとした時間を過ごしましょう。			
みんなあつまれ 布で作るクリスマスリース作り	27日(木)	10:30～11:30	
【要予約●300円】定員 30人 持ち物：針と糸 ★大人気！温かみのある布でオリジナルリースを作ろう！			
育児相談・身体測定	28日(金)	10:30～12:00	
身体測定は 10：00～12：00。★丸山篤子さんが寄り添ってお話を聞いてくれます。ホッとできるひと時を。			

★高家児童館		Tel・Fax72-5685	
		■休館日／日曜・祝日	
キッズパーク 合同焼いも会	5日(水)	10:30～11:30	
●100円 持ち物：飲み物 0歳～2歳児 3班合同 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
育児相談	14日(金)	10:30～12:00	
チャレンジタイム 風車タワー作り	15日(土)	10:00～11:30	
【要予約】対象：小学生 定員：20人 飲み物：飲み物・シール（ある人） ★牛乳パックでよく回る風車を作ろう！			
キッズパーク リズム遊び	18・19・20日	10:30～11:30	
各日程の対象年齢：18日(火)は2歳以上、19日(水)は1歳、20日(木)は0歳 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
読み聞かせ（おはなしムーンさん）	20日(木)	11:00～11:30	
みんなあつまれ！ クリスマスクッキー作り	27日(木)	10:00～11:30	
【要予約●100円】定員：30組 持ち物：飲み物 ★一足早いクリスマスを楽しもう！			
読み聞かせ（コロボックルさん）	27日(木)	11:00～11:30	

★南穂高児童館「にこにこランド」		Tel71-5150 Fax71-5152	
		■休館日／日曜・祝日	
読み聞かせ（おはなしムーンさん）	10・17日(月)	11:00～11:20	
キッズパーク	18日(火)	10:30～11:30	
リズム遊び 2歳以上＆1歳 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
チャレンジタイム Xmasおやつ作り	22日(土)	10:00～12:00	
【要予約●150円】対象：小学生 定員：15人 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物 ★クリスマスに向けておやつ作りをしましょう♪			
育児相談	28日(金)	10:30～12:00	

★豊科中央児童館		Tel・Fax72-0122	
		■休館日／日曜・祝日	
キッズパーク 合同焼いも会	6日(木)	10:30～11:30	
●100円 持ち物：飲み物 0歳～2歳児 3班合同 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
卓球教室 対象：小学生	8日(土)	14:00～15:00	
育児相談 小川原容子さん	14日(金)	10:30～12:00	
塩尻志学館高校生と「歌ってあそぼう」	15日(土)	10:30～11:15	
★志学館高校音楽部の皆さんがアニメ、ジブリソング、童謡を歌います。			
読み聞かせ（おはなしムーンさん）	17日(月)	11:00～	
キッズパーク おやつ作り	18・19・20日	10:30～11:30	
各日程の対象年齢：18日(火)は2歳以上、19日(水)は1歳、20日(木)は0歳 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
チャレンジタイム おやつ作り	19日(水)	16:00～17:00	
【要予約●100円】対象：小学生 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物			
チャレンジタイム ぐるぐるパン作り	29日(土)	10:00～12:00	
【要予約●100円】対象：小学生以上 定員：20人 持ち物：軍手・飲み物 ★野外で火を焚き、竹にパン生地を巻き付けて焼きます。			

★堀金児童館		Tel71-2122・Fax71-2126	
		■休館日／日曜・祝日	
キッズパーク 焼き芋会	5日(水)	10:30～11:30	
【要予約●50円】持ち物：帽子、飲み物 0歳～2歳児 3班合同 予備日6日 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
チャレンジタイム 焼き芋会	8日(土)	10:30～11:30	
【要予約●50円】対象：小学生 定員：20人 持ち物：帽子、飲み物、軍手 ★児童館でとれたサツマイモを使って焼き芋会をしよう！親子での参加も大歓迎です。			
育児相談	10日(月)	10:30～12:00	
キッズパーク リズム遊び	18・19・20日	10:30～11:30	
各日程の対象年齢：18日(火)は2歳以上、19日(水)は1歳、20日(木)は0歳 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
お下がり会	21日(金)	11:00～	
★お家で不要になった服やおもちゃなどを持ち寄り、リユースします。出品する方は10時30分までにお越しください。事前預かり可。			
みんなあつまれ クリスマス制作	28日(金)	10:30～11:30	
【要予約】定員：20人 ★お家に飾れるクリスマス飾りを親子で手作りしよう！			

★明科児童館		Tel62-2482 Fax62-1124	
		■休館日／日曜・祝日	
キッズパーク 合同焼いも会	5日(水)	10:30～11:30	
●100円 持ち物：手拭き、飲み物 0歳～2歳児 3班合同 予備日6日 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
キッズパーク おやつ作り	18・19・20日	10:30～11:30	
各日程の対象年齢：18日(火)は2歳以上、19日(水)は1歳、20日(木)は0歳 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)			
育児相談 丸山篤子さん	12日(水)	10:30～12:00	
★相談員さんにゆくりお話を聞いてもらいましょう♪ほっと安心できます。			
お話の時間 ひばりの会さん	20日(木)	16:00～	
★楽しい話、素敵な話、大切な話…毎回いろいろなお話がでてきます			
みんなあつまれ わくわくハッピークリスマス飾り	28日(金)	10:30～11:30	
【要予約】対象：幼児親子 定員：20組 ★ちょっぴり早いけど気分はクリスマス！わくわく幸せな気持ちになるような飾りをつくります。			
チャレンジタイム おやきづくり 講師：れんげの家	29日(土)	10:00～	
●100円 対象：小学生以上 定員：20人 ★手作りで、おいしいおやきを作りましょう♪			

★三郷児童館		Tel76-0185 Fax76-0186	
		■休館日／日曜・祝日	
読み聞かせ	7日(金)	11:00～11:30	
★パネルシアター・絵本手遊びを親子で楽しみましょう。			
チャレンジタイム クッキーづくり	15日(土)	10:30～11:30	
【要予約●100円】対象：小学生 定員：20組 ★手作りクッキーティータイムを楽しもう			
育児相談	17日(月)	10:00～12:00	
★相談予約受け付けます。直接児童館に連絡して下さい。			
キッズパーク リズム遊び	18・19・20日	10:30～11:30	
各日程の対象年齢：18日(火)は2歳以上、19日(水)は1歳、20日(木)は0歳 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください。(定員あり)			
読み聞かせ（スマイルさん）	21日(金)	10:00～11:30	
★楽しいパネルシアター・手遊びなどいっぱいです。			
みんなあつまれ キッズヘアークット	25日(火)	10:30～12:00	
【要予約】定員30組 ★市内美容師の方々がお子さんのヘアークットの実演と講習をしてくださいます。是非この機会に児童館でお子さんのカットをしてみませんか？			

11月(November)の予定

11月の各種相談

場…場所

問…問い合わせ

時…時間

♡ 心の相談	
精神科医による精神保健相談	【要予約】 時 14:00～
6日(木)・10日(月)・17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～
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 13:30～
7日(金) 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) ※5・19日は家族会 場 豊科交流学习センター「きぼう」2階 場 健康推進課保健予防係 (Tel81-0726・Fax81-0703) ※体験を語り合いながら断酒を目指します。
？ 心配ごと相談・行政相談 （*は行政相談を同時開催）

4日(火)・*17日(月) 時 13:00～16:00 場 堀金憩いの里うらら (Tel73-5288・Fax73-5775)
4日(火)・*18日(火) 時 13:00～16:00 場 穂高地域福祉センター (Tel82-2940・Fax82-9621)
5日(水)・*19日(水) 時 13:00～16:00 場 豊科ささえあいセンター「にじ」 (Tel72-3013・Fax72-5422)
6日(木)・*27日(木) 時 13:00～16:00 場 三郷福祉センター (Tel77-8080・Fax77-8081)
7日(金)・*21日(金) 時 13:00～16:00 場 明科総合福祉センター「あいりす」 (Tel62-2429・Fax62-5025)
場 心配ごと相談…上記へ 場 行政相談…市民生活部 市民相談室 (Tel82-3131・Fax82-6622)

🏠 人権特設相談所 時 10:00～15:00	
15日(土) 場 明科公民館（女性のための相談日です。） 28日(金) 場 明科公民館 場 法務局松本支局 (Tel32-2571・Fax32-2572)	
👨👩👧👦 子ども・母子家庭・女性の相談 要予約	
平日 時 8:30～17:00 場 岡子ども支援課児童係 (Tel81-0727・Fax81-0703)	

🍼 母乳・育児相談 ※母乳相談は 要予約 時 9:30～11:00	
4・18日(火) 場 岡明科保健センター (Tel81-2251・Fax81-2943) 6・20日(木) 場 岡穂高保健センター (Tel81-0711・Fax81-0703) 11・25日(火) 場 岡堀金保健センター (Tel73-5770・Fax73-5775) 12・26日(水) 場 岡豊科保健センター (Tel72-9970・Fax72-9044) 13・27日(木) 場 岡三郷保健センター (Tel77-9111・Fax77-9113) ※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。 ※児童館の育児相談については、左ページをご覧ください。	

11月の休日当番医

(変更になる場合があります。) 長野県休日・夜間緊急医療内サービス 0570-088199

2日(日)	3日(月・祝)	9日(日)	16日(日)	23日(日・祝)	24日(月・振休)	30日(日)
穂高ハートクリニック 50-6731 [穂高]	やざき診療所 62-2360 [明科]	塔の原 内川医院 81-2121 [明科]	小田切医院 83-6025 [穂高]	平林医院 62-2227 [明科]	伊藤医院 62-2051 [明科]	村山医院 82-2101 [穂高]
中田医院 82-2339 [穂高]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	前角整形外科医院 82-1478 [穂高]
鶴見医院 72-4500 [豊科]	木暮医院 77-2119 [三郷]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	こうの内科循環器科 71-5881 [豊科]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]
山田歯科医院 73-7575 [豊科]	堀金歯科医院 72-6975 [堀金]	松村歯科医院 62-2048 [明科]	山本歯科医院 72-5748 [豊科]	矢島歯科医院 72-2163 [豊科]	丸山整形外科医院矯正歯科 72-7000 [豊科]	天野歯科医院 73-4182 [豊科]

👨👩👧👦 生活労働相談 時 18:00～20:00	
12日(水) 場 安曇野市地域職業相談室 (安曇野赤十字病院西隣) 場 商工観光部商工労政課 (Tel82-3131・Fax82-6622) ※メール相談も受付中。詳しくは長野県中信労政事務所のホームページにアクセスを。	
👨👩👧👦 わかもの就職サポート相談会 時 13:30～16:30 要予約	
21日(金) 場 安曇野市地域職業相談室 (安曇野赤十字病院西隣) 場 商工観光部商工労政課 (Tel82-3131・Fax82-6622) ※40歳前半までの自己分析や就職活動にお悩みの方、ご相談ください。	

🎓 弁護士会による無料法律相談 要予約	
13日(木) (予約日：6日(木)) 場 豊科交流学习センター「きぼう」学習室1 27日(木) (予約日：20日(木)) 場 穂高支所 大会議室 13:30～16:30 ※1人20分、定員8人 場 市民生活部 市民相談室 (Tel82-3131・Fax82-6622) ※電話予約…予約日の9:00～12:00 ※定員8人を超えた場合は抽選(先着順ではありません) ※係争中のもの、すでに弁護士に相談中の事項はお受けできません。	

🏠 消費生活相談 時 平日の9:00～16:00 ※電話相談可。	
場 岡消費生活センター(穂高支所1階) (Tel直通71-2100、携帯090-5203-2011、代表82-3131・Fax82-6622) 消費者ホットライン (Tel0570-064-370) (ゼロ・ゴー・ナ・ゼロ ぞろよみんな)	

🏠 介護相談 時 平日の8:30～17:00	
場 岡北部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) 場 岡東部地域包括支援センター(豊科支所内) (Tel72-9986・Fax72-8340) 場 岡南部地域包括支援センター(三郷支所内) (Tel77-4007・Fax77-4087)	

📄 行政書士による無料相談 要予約	
20日(木) 時 13:00～15:00 (相続・遺言手続・成年後見等) 場 豊科交流学习センター「きぼう」学習室1 場 長野県行政書士会松本支部 (Tel33-7166・Fax32-0151) ※開催日の2日前までにご予約ください。	

📖 教育に関する相談	
いじめ相談ホットライン 時 8:30～17:15 毎週月～金曜日 ※3日・24日は除く 場 岡教育指導室(教育委員会事務所) (Tel62-3521・Fax62-5721)	
教育全般(子育て・学校生活・不登校・発達障害など) 時 10:00～16:00 毎週月～金曜日 ※3日・24日は除く 場 岡教育相談室(堀金公民館内) (Tel72-2238・Fax62-5721) ※電話相談可。まずはお電話ください。	