

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2～4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 豊松保健福祉事務所

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 4・18・25日 豊科保健センター 集団指導室
11日 豊科交流学習センター「きぼう」学習室2

問 健康推進課 TEL 81-0714

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

☎平日 8:30≫17:15

場 豊子ども家庭支援課

TEL 71-2265

学校や教育の相談

要予約

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 豊教育相談室(豊科公民館内)

TEL 72-2238

ひきこもりの相談

要予約

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。ほかに相談先があります。
市ホームページでご確認ください。

☎平日 9:00≫16:00

場 豊子ども家庭支援課

TEL 71-2265

区・自治会に関する相談

要予約

☎19日(木) 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

☎平日8:30≫17:15 ※受付は16:00まで

場 豊市役所2階 消費生活センター
TEL 71-2100

※個人事業者・法人からの相談はお受けできません。

人権なんでも相談

☎10日(火) 13:00≫16:00

場 明科公民館 第2会議室

☎11日(水) 9:00≫12:00

場 堀金公民館 第2会議室

問 長野地方務局松本支局

TEL 32-2571 FAX 32-2572

介護相談

☎平日8:30≫17:00

場 豊中央地域包括支援センター

TEL 72-9986 FAX 71-2328

場 豊北部地域包括支援センター

TEL 81-0760 FAX 88-3711

場 豊南部地域包括支援センター

TEL 77-4007 FAX 77-4087

心配ごと相談

☎6日(金) 13:00≫16:00★

場 豊明科総合福祉センター「あいりす」

TEL 62-2429

☎10日(火) 13:00≫16:00

場 穂高公民館

問 市社会福祉協議会穂高支所

TEL 82-2940

☎12日(木) 13:00≫16:00★

場 豊三郷福祉センター

TEL 77-8080

☎23日(月) 13:00≫16:00

場 豊堀金憩いの里うらら

TEL 73-5288

☎25日(水) 13:00≫16:00★

場 豊豊科まいさば安曇野

TEL 88-8707

★の相談日は要予約

弁護士 無料法律相談

要予約

☎5日(木) 予約受付11月28日(木)

19日(木) 予約受付12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

☎12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 相続等法律無料相談

要予約

相続登記に関する相談など。

☎11日(水) 13:30≫16:40

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30分で6枠(先着順)

※予約は4日(水)9:00≫12:00

専門家による空き家相談

要予約

☎18日(水) 9:00≫11:50

場 市役所3階 相談室311

問 移住定住推進課 TEL 71-2011

※1回の相談時間50分で3枠(先着順)

※予約は開催日7日前の17:15まで

労働に関する相談

問 商工労政課 TEL 71-2041

中信労政事務所の労働相談会

☎12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

☎20日(金) 13:30≫16:30

場 市役所2階 会議室202

※おおむね44歳まで

※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

生活労働相談会

要予約

☎12日(木) 18:00≫20:00

場 市役所3階 会議室302

※予約は開催日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

☎24日(火) 10:00≫15:00

場 市役所2階 会議室202

問 しおじり若者サポートステーション

TEL 54-6155

※15～49歳の人とその家族が対象

休日当番医

長野県休日・ 夜間緊急医案内サービス 050-3033-0665	
診療時間など詳細はこちらから≫	
または各医療機関へ問い合わせください	

1日	信濃内科循環器科医院 82-7722【穂高】
	須澤クリニック 82-2993【穂高】
	ももせクリニック 77-1188【三郷】
	林歯科医院 62-2403【明科】
8日	柏原クリニック 82-7222【穂高】
	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】
	ありあけの森デンタルクリニック 84-4182【穂高】
15日	やざき診療所 62-2360【明科】
	石田医院 72-2766【豊科】
	中萱医院 77-2130【三郷】
	布山歯科医院 77-6388【三郷】
	村山医院 82-2101【穂高】
22日	根津内科医院 82-8382【穂高】
	ヴェリタス堀金診療所 87-6700【堀金】
	飯田歯科医院 73-7618【豊科】
29日	追分クリニック 82-2129【穂高】
	和田医院 72-2047【堀金】
	こばやし内科クリニック 71-1117【豊科】
	スマイル歯科クリニック 88-3221【豊科】
30日 年末	古川医院 82-4385【穂高】
	前角整形外科医院 82-1478【穂高】
	南穂高クリニック 73-0616【豊科】
	アルプス歯科クリニック 77-8901【三郷】
	中田医院 82-2339【穂高】
31日 年末	高橋医院 82-2561【穂高】
	とよしな内科クリニック 72-1047【豊科】
	丸山整形外科医院矯正歯科 72-7000【豊科】
	あづみのうえはらおなこども歯科医院 88-2890【三郷】



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
く ら し ・ 文 化	ワインと音楽のタベ ピアノとバイオリンが奏でるナウシカメドレー等の演奏を聞きながらワインと料理を楽しみます。 演奏 ピアノ:大野一子さん バイオリン:近藤聡さん、田中香帆さん	☎12月6日(金) 17:30～20:00 場 明科公民館講堂	費2,000円 ※ワインを飲まない人は1,500円 定30人(先着順)	☎11月25日(月)・26日(火)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
	季節の料理教室 京のおばんざい料理 正月料理にプラスアルファ。簡単にできて喜ばれる“昔ながらのなじみ深い和食”を紹介します。 講師 高瀬美幸さん	☎12月11日(水) 9:00～12:00 場 穂高公民館調理実習室	費1,000円 定16人(先着順)	☎12月2日(月)・3日(火)に電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970
	お正月のお花を飾ろう 自分で生けたお花を飾って新しい年を迎えませんか。 講師 細川留美子さん(華道家元池坊松本支部総家督)	☎12月26日(木) 10:00～11:30 場 明科公民館創作室	費2,500円 定10人(先着順) 持花器、剣山、花ばさみ、タオル、新聞紙	☎12月18日(水)・19日(木)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
	新春書き初め教室 新しい年の決意や学校の課題など、心を落ち着けて書初めをしませんか。ご家族でも参加できます。 講師 山縣美智代(華峰)さん	☎1月5日(日) 9:00～12:00 場 穂高公民館講義室	費無料 定20人(先着順) 持習字道具、お手本、雑巾、タオル	☎12月19日(木)・20日(金)に電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970
歴 史	出会い・ふれあい・生きがいセミナー 屋根の上の芸術 ～瓦の見方・楽しみ方～ 明科廃寺の時代から現代まで、安曇野の屋根を彩ったいぶし銀の造形を紹介します。 講師 山田真一(文化課職員)	☎12月10日(火) 13:30～15:00 場 豊科公民館大会議室	費無料 定70人(先着順)	☎不要 問 豊科公民館 Tel72-2158
	豊科の宝 講座 飯田堰に灌漑された集落を訪ねて 「豊科の宝」の執筆者を講師に、飯田堰について学びを深めます。 講師 逸見大悟(文化課職員)	☎12月12日(木) 13:30～15:00 場 豊科公民館大会議室	費無料 定70人(先着順)	☎不要 問 豊科公民館 Tel72-2158
ス マ ホ	スマホ相談室 基礎編第3回 基本的な操作やアプリの使い方などを個別に説明します。 講師 公民館職員	☎12月12日(木) 10:00～12:00 場 明科公民館講堂	費200円 定15人(先着順) 持スマートフォン	☎12月2日(月)・3日(火)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
	ICT講座 スマホ操作や困りごとの相談会を行います。 講師 公民館職員	☎12月18日(水) 10:00～11:30 場 豊科公民館大会議室	費無料 定15人(先着順) 持スマートフォン	☎11月26日(火)から28日(木)に電話で 問 豊科公民館 Tel72-2158
健 康 ・ ス ポ ー ツ	教養講座 郷土講演会 認知症予防～生活習慣の改善～ 認知症にならないための効果的な生活を学びます。 講師 庄司進一さん(筑波大学名誉教授)	☎12月15日(日) 13:30～15:00 場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室	費無料 定40人(先着順)	☎不要 問 三郷公民館 Tel77-2109
	小学校高学年初心者対象スキー教室 指導員資格を持つ経験豊かな講師から個人の技能に応じたグループで楽しく安全な滑り方を学びます。 講師 市スポーツ推進委員	☎1月25日(土) 6:00～17:00 場 エイブル白馬五竜いもり (穂高公民館集合・解散)	対小学4～6年生 費3,850円(レンタルは別途2,750円) 定20人(抽選)	☎12月11日(水)・12日(木)に電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970

各種情報コーナー②

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。詳細は主催者に問い合わせてください。

安曇野ちひろ美術館 長野県民感謝デー 当日は、長野県内にお住いの人は入館無料です。ぜひこの機会にお楽しみください。	☎12月1日(日) 10:00～17:00 場 安曇野ちひろ美術館	費無料 持住所が分かるもの	問 安曇野ちひろ美術館 TEL0261-62-0772
あづみの野球フェスタ「ボールで遊ぼう!」体験会 中学生や高校生と一緒にボールを取ったり、打ったり、投げたりして楽しく遊びます。	☎12月14日(土)、2月2日(日) 10:00～12:00 場 常念ドーム、堀金総合体育館	☎園児・小学生(保護者も大歓迎) 費無料 同上履き	問 あづみの野球フェスタ実行委員会・関島さん TEL090-1503-3932
安曇野テニス 火曜日ナイタースクール ある程度ラリーができる初・中級者を対象にナイタースクールを行います。	☎1月21日～3月25日(全9回) 火曜日、19:00～21:30 場 常念ドーム	費6,000円(9回分) 定12人(先着順) 持硬式用ラケット、テニスシューズ	☎12月14日(土)から21日(土)に安曇野テニス協会HPから 問 安曇野テニス協会・太田さん TEL090-8329-6991