

こころの相談

場・岡松本保健福祉事務所 TEL 40-1938
※日時や時間を変更する必要があるため事前に問い合わせください。

精神保健相談 要予約

日 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

日 第2～4木曜日 14:00≫16:00

依存症相談 要予約

日 3日(木) 9:30≫10:00

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

日 平日 8:30≫17:15

場・岡子ども家庭支援課 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

日 平日 9:00≫16:30

場・岡教育相談室(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。

日 平日 9:00≫16:00

場・岡子ども家庭支援課 TEL 71-2265

区・自治会に関する相談 要予約

日 21日(月) 10:00≫14:00

場 市役所2階 相談室212

岡 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

専門家による空き家相談 要予約

日 4日(金) 13:00≫15:45

場 市役所3階 会議室307

岡 全国空き家アドバイザー協議会
安曇野支部 TEL 88-6388

※1回の相談時間45分で6枠(先着順)
※予約は開催日7日前の17:00まで

日 16日(水) 9:00≫11:50

場 市役所3階 相談室311

岡 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

婚活お悩み相談 要予約

日 5日(土)・20日(日) 13:00≫19:00

場 穂高総合体育館 ミーティングルーム

岡 移住定住推進課 TEL 71-2081

※予約は開催日5日前まで。婚活者本人に限る。

介護相談

日 平日 8:30≫17:00

場・岡中央地域包括支援センター
TEL 72-9986 FAX 71-2328

場・岡北部地域包括支援センター
TEL 81-0760 FAX 88-3711

場・岡南部地域包括支援センター
TEL 77-4007 FAX 77-4087

心配ごと相談

日 4日(金) 13:00≫16:00

場・岡明科総合福祉センター「あいりす」
TEL 62-2429

日 9日(水) 13:00≫16:00★

場 豊科公民館
岡 まいさぼ安曇野 TEL 88-8707

日 14日(月) 13:00≫16:00

場・岡堀金憩いの里うらら TEL 73-5288

日 22日(火) 13:00≫16:00★

場 穂高公民館
岡 市社会福祉協議会穂高支所 TEL 82-2940

日 24日(木) 13:00≫16:00★

場・岡三郷福祉センター TEL 77-8080
★の相談日は要予約

消費生活相談

日 平日 8:30≫17:15 ※受付は16:00まで

場・岡市役所2階 消費生活センター
TEL 71-2100

※個人事業者・法人からの相談は受けません。

弁護士 無料法律相談 要予約

日 10日(木) 予約受付3日(木)

24日(木) 予約受付17日(木)

13:30≫16:30 ※予約受付9:00≫12:00

場 市役所2階 相談室211

岡 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)

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

日 16日(水) 13:30≫16:40

場 市役所2階 相談室211

岡 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9日(水)9:00≫12:00

行政書士 相続・法務無料相談 要予約

日 17日(木) 13:30≫15:30

場 市役所2階 相談室211・212

岡 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)

労働に関する相談

岡 商工労政課 TEL 71-2041

中信労政事務所の労働相談会

日 10日(木) 13:00≫16:00

場 市役所2階 会議室205

わかもの就職サポート相談会 要予約

日 18日(金) 13:30≫16:30

場 市役所2階 会議室205

※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

日 10日(木) 18:00≫20:00

場 市役所2階 会議室205

※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

日 22日(火) 10:00≫15:00

場 市役所2階 会議室205

岡 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

休日・夜間緊急医療案内サービス
050-3033-0665
診療時間など詳細は
各医療機関へお問い合わせください



6日	古川医院	82-4385 [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]
	おかもとファミリー歯科	88-0008 [穂高]

13日	前角整形外科医院	82-1478 [穂高]
	中田医院	82-2339 [穂高]
	ももせクリニック	77-1188 [三郷]
	笠原歯科医院	72-2108 [豊科]

20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]
	ふじもり医院	72-2011 [豊科]
	上條歯科医院	82-2215 [穂高]

27日	せき泌尿器科クリニック	82-0666 [穂高]
	高橋医院	82-2561 [穂高]
	山田医院	72-3207 [豊科]
	ヒカリ歯科医院	82-8171 [穂高]

29日	村山医院	82-2101 [穂高]
昭和の日	武田内科クリニック	88-6500 [穂高]
	白木医院	77-2134 [三郷]
	上月歯科医院	82-7530 [穂高]



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
スマホ	ICT講座 スマートフォン相談会 スマホの基本的な操作やアプリの使い方などの困りごとを解決します。 講 公民館職員	日 4月9日(水) 10:00～11:30 場 豊科公民館大会議室	費 無料 定 10人(先着順) 持 スマートフォン	日 3月26日(水)から28日(金)に電話で 岡 豊科公民館 TEL 72-2158
	スマホ相談室 基礎編第1回 スマホの基本的な操作、アプリの使い方などについて個別に説明します。 講 公民館職員	日 4月10日(木) 10:00～12:00 場 明科公民館講堂	費 無料 定 15人(先着順) 持 スマートフォン	日 3月31日(月)、4月1日(火)に電話で 岡 明科公民館 TEL 62-4605
音楽・芸術	やさしく楽しいリコーダー講座(全11回) 誰もが小中学校で習ったリコーダー。家庭で眠っていませんか。みんなでアンサンブルを楽しみましょう。 講 白井知(豊科公民館長)	日 初回4月10日 以降8月を除く毎月 第2木曜日 10:00～11:30 場 豊科公民館大会議室	費 各回200円 定 30人(先着順) 持 リコーダー	日 4月1日(火)から9日(水)に電話で 岡 豊科公民館 TEL 72-2158
	墨絵教室(全11回) 安曇野の美しい風景を墨を使って表現します。毎回テーマを決めて墨絵の基礎を学びます。 講 秋山美峰さん(画家「夢穂高」主宰)	日 4月10日～7月10日 木曜日、13:30～16:00 場 穂高公民館第2会議室	費 各回200円(道具代別途約5,000円) 定 15人(先着順)	日 3月27日(木)・28日(金)に電話で 岡 穂高公民館 TEL 82-5970
	童謡・唱歌・心の歌をうたいましょう(全6回) 懐かしい童謡や唱歌を中心に季節に合わせて歌い、芸能祭参加を目指します。 講 西山紀子さん(早春賦愛唱会代表)	日 4月17日～10月16日 5月を除く第3木曜日 13:30～15:00 場 堀金公民館スタジオ2	費 各回200円 定 20人(先着順)	日 3月24日(月)から4月2日(水)に電話で 岡 堀金公民館 TEL 72-5796
	春の歌声ひろば アコーディオンの演奏に合わせ、みんなで「北国の春」や「どこかで春が」等の懐かしい歌を歌います。 奏者 柴田勲さん	日 4月25日(金) 13:30～15:30 場 明科公民館講堂	費 無料	日 不要 岡 明科公民館 TEL 62-4605
自然・歴史	天田山ウオーキング 天田神社、城跡、桜並木を眺めながら山道を歩きます。 講 公民館職員	日 4月15日(火) 9:00～13:00 場 明科廃線敷駐車場集合(潮神明宮前)	費 200円 定 20人(先着順) 持 昼食、飲み物	日 4月7日(月)・8日(火)に電話で 岡 明科公民館 TEL 62-4605
	拾ヶ堰物語(第1弾) 豊かな安曇野を潤す拾ヶ堰 拾ヶ堰のことを物語風に学びます。第1弾は開削の歴史や先人たちの苦労などを学びます。 講 青柳和義さん(元長野県拾ヶ堰土地改良区事務局)	日 4月19日(土) 9:30～11:30 場 堀金公民館会議室1	費 無料 定 40人(抽選)	日 3月24日(月)から4月2日(水)に電話で 岡 堀金公民館 TEL 72-5796
料理	パードウォッチング教室 さわやかな朝の散歩をしながら、春の安曇野の渡り鳥観察の基礎を学びます。 講 植松晃岳さん(信州野鳥の会会長)	日 4月26日(土) 6:30～9:00 ※少雨決行 場 穂高郷土資料館駐車場集合・解散	対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 費 200円 定 20人(抽選) 持 雨具、双眼鏡(貸出有)	日 4月2日(水)・3日(木)に電話で 岡 穂高公民館 TEL 82-5970
	お菓子作り講座 食材にこだわった明科の老舗・笹屋の桜もちを再現します。 講 依田増千さん(笹屋店主)	日 4月17日(木) 10:00～12:00 場 明科公民館調理実習室	費 600円 定 10人(先着順) 持 エプロン、三角巾	日 4月10日(木)・11日(金)に電話で 岡 明科公民館 TEL 62-4605
園芸	楽しい菊づくり講座(全6回) 土づくりから大菊三本仕立ての基本を学び、秋に大輪菊を咲かせます。 講 鈴木輝彦さん	日 初回4月25日(金) 9:30～11:00 場 豊科公民館ホール ホワイエ	費 2,400円 定 20人(先着順) 持 移植ごて、軍手	日 3月26日(水)から4月11日(金)に電話で 岡 豊科公民館 TEL 72-2158