

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場合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2～4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 1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歳のひきこもりに悩む家族・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 19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3日前の17:00まで

専門家による空き家相談 要予約

日 2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 21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 3日(土)・25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・岡中部地域包括支援センター TEL 72-9986 FAX 87-2700
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 7日(水) 13:00≫16:00
場 豊科公民館
岡 まいさぼ安曇野 TEL 88-8707
日 12日(月) 13:00≫16:00★
場・岡堀金憩いの里うら TEL 73-5288
日 16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 22日(木) 13:00≫16:00★
場・岡三郷福祉センター TEL 77-8080
日 27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
★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付けません。

弁護士 無料法律相談 要予約

日 8日(木) 予約受付1日(木) 22日(木) 予約受付15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(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 14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7日(水)9:00≫12:00

行政書士 相続・法務無料相談 要予約

日 15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 8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 16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 8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 20日(火) 10:00≫16:00
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・夜間緊急医案内サービス 050-3033-0665
診療時間など詳細は各医療機関へ問い合わせください

3日	穂高病院	82-2474	〔穂高〕
憲法記念日	荻原内科クリニック	72-6188	〔豊科〕
4日	中萱医院	77-2130	〔三郷〕
みどりの日	アルプス歯科クリニック	77-8901	〔三郷〕
5日	やざき診療所	62-2360	〔明科〕
こどもの日	百瀬医院	82-2205	〔穂高〕
6日	和田医院	72-2047	〔堀金〕
振替休日	小山歯科医院	62-3080	〔明科〕
7日	小田切医院	83-6025	〔穂高〕
8日	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773	〔豊科〕
9日	ヴェリタス堀金診療所	87-6700	〔堀金〕
10日	堀金歯科医院	72-6975	〔堀金〕
11日	塔の原内川医院	81-2121	〔明科〕
12日	石田医院	72-2766	〔豊科〕
13日	赤津整形外科クリニック	76-3133	〔三郷〕
14日	さとう歯科医院	81-5155	〔穂高〕
15日	古川整形外科医院	82-8880	〔穂高〕
16日	高橋医院	82-2561	〔穂高〕
17日	あさひ内科クリニック	50-8075	〔豊科〕
18日	下條歯科医院	72-7433	〔堀金〕
19日	根津内科医院	82-8382	〔穂高〕
20日	こうの内科循環器科	71-5881	〔豊科〕
21日	あづみ野平林整形外科	88-3322	〔堀金〕
22日	佐野歯科クリニック	82-2073	〔穂高〕
23日	柏原クリニック	82-7222	〔穂高〕
24日	追分クリニック	82-2129	〔穂高〕
25日	とよしな内科クリニック	72-1047	〔豊科〕
26日	高橋喜博歯科医院	73-3771	〔堀金〕



開館時間

●中央図書館
平日 9:00～20:00
土日祝 9:00～18:00
●豊科・三郷・堀金・明科図書館
10:00～18:00

文字の読書が困難な人は、図書館へご相談ください

5月の図書館イベント

日時 場所 対象 講師 費用 定員 持物 申込

中央図書館 家庭菜園サポート講座



図書資料と日本最大の農業データベース「ルールル電子図書館」を活用した農業支援講座です。

日 5月3日(土)13:30～15:30
場「みらい」学習室 対 どなたでも
講(一社)農山漁村文化協会職員
費無料 定15人(先着順)
申 4月26日(土)から直接または電話で
問 中央図書館 TEL84-0111

中央図書館

映画上映会

定100人 申不要(当日先着順) 費無料



カレーライスを一から作る(上映時間96分)

肉や野菜、香辛料から器まで、カレーを食べるために必要な全てをイチから作るプロジェクトに挑んだ武蔵野美術大学の関野ゼミ。「食べる」「生きる」という人間にとって当たり前の営みを見つめ直したドキュメンタリー映画。

日 5月9日(金)18:00～(17:30開場)

場「みらい」多目的交流ホール 対 どなたでも
問 中央図書館 TEL84-0111

市内図書館休館のお知らせ

市内の図書館は、順次蔵書点検を行うため次の期間は休館します。
※点検期間前後の月曜日などの全館共通休館日は通常どおり休館

	5月	6月
堀金図書館	5/27▶6/1	
豊科図書館		6/3▶6/8
三郷図書館		6/10▶6/15
明科図書館		6/17▶6/22
中央図書館		6/24▶6/29



5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

●全館共通休館 ○堀金図書館(特別整理期間)

堀金図書館 短編小説を読む会 参加者募集



テキスト「1日10分のごほうび／双葉文庫」から作品を読み合い、感想や意見を交換します。

日 毎月第1火曜日(全6回)13:30～15:00
1回目:6月3日(火)
費無料
定15人(先着順)
申 4月24日(木)から直接または電話で
問 堀金図書館 TEL72-3601

三郷図書館・公民館共催

映画上映会

定150人 申不要(当日先着順) 費無料



映像で綴るふるさと三郷村(上映時間105分)

三郷公民館改築しゅん工を記念して、合併前の旧三郷村50年余りにわたる歩みを写真や映像で振り返ります。

日 5月17日(土)13:30～(13:00開場)

場 三郷公民館講堂
対 どなたでも
問 三郷図書館 TEL76-3078

蔵書点検の様子



約47万冊の本すべてを一冊ずつ機械で読み込み、データと照合します。また、書架など普段はできないような場所の掃除も行います。