

こころの相談

場・岡松本保健福祉事務所 TEL 40-1938
※日時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

回 第1～4月曜日(13日は除く)・第1木曜日
14:00≫16:00

児童・思春期精神保健相談 要予約

回 第2～4木曜日 13:30≫16:00

依存症相談 要予約

回 2日(木) 9:30≫10:00

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

回 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
回 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。
回 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

回 20日(月) 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3日前の17:00まで

専門家による空き家相談 要予約

回 3日(金) 13:00≫15:45
場 市役所3階 相談室311・313
問 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
回 15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

婚活お悩み相談 要予約

回 4日(土)・19日(日) 13:00≫19:00
場 穂高総合体育館 ミーティングルーム
問 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

回 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

問 まいさば安曇野 TEL 88-8707
★の相談日は要予約

回 3日(金) 13:00≫16:00
場 明科総合福祉センター「あいりす」

回 6日(月) 13:00≫16:00★
場 堀金憩いの里うらら

回 15日(水) 13:00≫16:00★
場 豊科公民館

回 23日(木) 13:00≫16:00
場 三郷福祉センター

回 28日(火) 13:00≫16:00★
場 穂高公民館

消費生活相談

回 平日 9:00≫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

回 9日(木) 予約受付2日(木)
23日(木) 予約受付16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(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
回 15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8日(水)9:00≫12:00

行政書士 相続・法務無料相談 要予約

回 16日(木) 10:00≫15:00
場 市役所2階 相談室211・212・213
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)

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

回 9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

回 17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

回 9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

回 28日(火) 10:00≫15:00
場 市役所2階 会議室205
問 しおじり若者サポートステーション
TEL 54-6155
※対象は15～49歳の人とその家族

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

5日	土屋クリニック	71-1811 [豊科]
	あづみ野平林整形外科	88-3322 [堀金]
	和田医院	72-2047 [堀金]
	内田歯科クリニック	71-4711 [堀金]
12日	古川整形外科医院	82-8880 [穂高]
	荻原内科クリニック	72-6188 [豊科]
	あさひ内科クリニック	50-8075 [豊科]
	あづみのうえはらおとなこども歯科医院	88-2890 [三郷]
13日 スポーツの日	追分クリニック	82-2129 [穂高]
	村山医院	82-2101 [穂高]
	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773 [豊科]
	小山歯科医院	62-3080 [明科]
19日	とよしな内科クリニック	72-1047 [豊科]
	赤津整形外科クリニック	76-3133 [三郷]
	ももせクリニック	77-1188 [三郷]
	大谷歯科医院	72-8858 [豊科]
26日	古川医院	82-4385 [穂高]
	高橋医院	82-2561 [穂高]
	こうの内科循環器科	71-5881 [豊科]
	おかもとファミリー歯科	88-0008 [穂高]



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方は、図書館へご相談ください

10月の図書館イベント

日 時 場 所 対 象 講 師 費 用 定 員 持 持 申 込

明科図書館 ひまわり講座①
大人向け絵本講座
すてきな絵本と出会ってみませんか？



もっと絵本に親しめる、大人のための絵本講座です。
お気に入りの絵本がきっと見つかります！

回 10月24日(金) 10:30～11:30

場 「ひまわり」講義室B

対 高校生以上

講 波場優梨香さん(三郷図書館、NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師)

費 無料 定 10人(先着順)

申 9月25日(木)から直接または電話で

問 明科図書館 TEL62-1122

「絵本講師」とは

絵本の読み聞かせの技術や知識を学び、絵本で子育てをする楽しさや魅力を伝える講師のこと。多くの人に絵本の魅力を伝えます。



波場優梨香さん

Info

豊科図書館でも
シルバーカーが利用できます

中央図書館に続き、豊科図書館にもシルバーカーを配備しました。本の持ち運びがしやすくなり、館内の移動が便利に。ぜひご利用ください。他の図書館にも順次配備していく予定です。

問 中央図書館 TEL84-0111



中央図書館 ミライ部
じっくり本格 司書体験



YA向けイベント第4弾！本の貸し出し以外のもう少し本格的な司書の仕事を体験します。

回 10月18日(土) ①12:30～、②15:00～ 各2時間

※各回内容は同じ

場 「みらい」グループ活動室・中央図書館 対 中高生

費 無料 定 各6人(先着順) 持 おすすめの本1冊

申 9月25日(木)から直接・電話・ながの電子申請サービスのいずれかの方法で

問 中央図書館 TEL84-0111

映画上映会

申 不要(当日先着順) 費 無料

2021年フランス/日本語字幕
世界のはっこ、ちいさな教室(50分)



さまざまな理由で学ぶことができない子どもがいる教育後進国で、熱意を持って教壇に立つ3人の先生の奮闘を描いたドキュメンタリー。

回 10月10日(金) 18:00～(17:30開場)

場 「みらい」多目的交流ホール

定 100人 問 中央図書館 TEL84-0111

2024 年日本/ バリアフリー日本語字幕
52ヘルツのクジラたち(136分)



自分の人生を家族に搾取されてきた女性・貴瑚と声を出せなくなった少年・ムシが希望の光を探す物語。2021年の本屋大賞受賞小説を映画化。

回 10月19日(日) 13:30～(13:00開場)

場 「きぼう」多目的交流ホール

定 50人 問 豊科図書館 TEL71-4022