

こころの相談

場・問 松本保健福祉事務所 TEL 40-1939
日時変更する場合があります。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・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

あずみ野断酒会

回 毎週土曜日 13:30≫16:00
場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室4
※11日のみ学習室3
問 健康支援課 TEL 81-0714

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

回 平日 8:30≫17:15
場・問 子ども家庭支援課 TEL 71-2265

学校や教育の相談

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・問 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・問 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217
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≫15:50
場 市役所3階 相談室311・313
※1回の相談時間50分で6枠(先着順)
回 15日(水) 9:00≫11:50
場 市役所3階 相談室311
※1回の相談時間50分で3枠(先着順)
問 移住定住推進課 TEL 71-2011
※予約は開催日7日前の17:00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・問 中部地域包括支援センター
TEL 72-9986 FAX 87-2700
場・問 北部地域包括支援センター
TEL 81-0760 FAX 88-3711
場・問 南部地域包括支援センター
TEL 77-4007 FAX 77-4087

心配ごと相談

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 堀金公民館
回 8日(水) 13:00≫16:00★
場 豊科老人福祉センター
回 14日(火) 13:00≫16:00★
場 穂高地域福祉センター
回 23日(木) 13:00≫16:00
場 三郷福祉センター

問 まいさば安曇野 TEL 88-8707
★の相談日は要予約

消費生活相談

回 平日 9:00≫17:15 ※受付は16:00まで
場・問 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3月31日(火)
23日(木) 予約受付14日(火)
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) 13:30≫15:30
場 市役所2階 相談室211・212
問 長野県行政書士会中支支部
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203

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

回 9日(木) 18:00≫20:00
場 市役所3階 会議室306
※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≫16:00
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
※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	小田切医院	83-6025 [穂高]
	土屋クリニック	71-1811 [豊科]
	ヴェリタス堀金診療所	87-6700 [堀金]
12日	堀金歯科医院	72-6975 [堀金]
	村山医院	82-2101 [穂高]
	とよしな内科クリニック	72-1047 [豊科]
19日	たかはしクリニック	77-7880 [三郷]
	山本歯科医院	72-5748 [豊科]
	古川医院	82-4385 [穂高]
26日	武田内科クリニック	88-6500 [穂高]
	こうの内科循環器科	71-5881 [豊科]
	大谷歯科医院	72-8858 [豊科]
29日	追分クリニック	82-2129 [穂高]
	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773 [豊科]
	あさひ内科クリニック	50-8075 [豊科]
昭和の日	おかもとファミリー歯科	88-0008 [穂高]
	塔の原内川医院	81-2121 [明科]
	南穂高クリニック	73-0616 [豊科]
29日	白木医院	77-2134 [三郷]
	笠原歯科医院	72-2108 [豊科]

公民館講座

開館時間 9:00～21:00

受付時間 9:00～17:00 ※詳細は各公民館へお問い合わせください。



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
くらし	スマートフォン相談会 スマホの基本的な操作、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	回 4月9日(木) 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	回 3月25日(水)から27日(金)に電話で 問 豊科公民館 TEL72-2158
	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	回 初回4月24日(金) 9:30～11:00 場 豊科公民館	費 2,400円 定 20人(先着順) 持 移植ごて、軍手	回 3月25日(水)から4月10日(金)に電話で 問 豊科公民館 TEL72-2158
自然	廃線敷ウォーキング 廃線敷の桜並木や鉄道遺跡を眺めながらウォーキングコースを歩きます。 講 公民館職員	回 4月15日(水) 9:00～13:00 場 明科廃線敷駐車場集合	費 無料 定 20人(先着順) 持 昼食、飲み物	回 4月6日(月)・7日(火)に電話で 問 明科公民館 TEL62-4605
	バードウォッチング教室 松尾寺山公園や鐘の鳴る丘集会所周辺で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)	回 4月25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	回 どなたでも(小学生以下保護者同伴) 費 無料 定 20人(先着順) 持 双眼鏡(貸出有)、雨具	回 4月6日(月)・7日(火)に電話で 問 穂高公民館 TEL82-5970
音楽	童謡・唱歌・心の歌をうたいましょう(全7回) 懐かしい童謡や唱歌を中心に、季節に合わせて歌います。 講 西山紀子さん(早春賦愛唱会代表)	回 4月23日～10月22日 第4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) 持 歌集	回 3月30日(月)から4月8日(水)に電話で 問 堀金公民館 TEL72-5796
	いいまちつくろうかい4月定例会 つながる歌声サロン お茶あり、歌あり、おしゃべりあり。ピアノ伴奏で思い切り歌える幸せを感じながら、健康づくりをします。 講 黒崎真実さん	回 4月24日(金) 13:30～15:30 場 明科公民館講堂	費 無料	回 不要 問 明科公民館 TEL62-4605
	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「朧月夜」などの懐かしい歌を歌います。 奏者 柴田勲さん	回 4月28日(火) 13:30～15:30 場 明科公民館講堂	費 無料	回 不要 問 明科公民館 TEL62-4605

子育てサークル講座 令和8年度常念っ子メンバーを募集

未就園児親子の子育てサークル・常念っ子の令和8年度メンバーを募集します。月1回活動し、親子の絆を深めながら子育て情報の交換ができます。

日時 4月15日～3月17日
毎月第3水曜日 9:30～12:00

場所 堀金公民館講堂 ほか
内容 室内遊び、公園遊び、季節のイベント など
対象 市内在住の未就園児(1歳以上)と保護者

費用 子ども1人年額 500円
申し込み 初回からの参加者は4月10日(金)までに申込書を堀金公民館へ提出。以降は随時申し込みを受け付けます。申込書は市HPでも入手できます。
問い合わせ 堀金公民館 TEL72-5796



市HP▶

各種情報コーナー②

健康ダンス体験会 健康増進やストレス解消に、レクダンスやフォークダンスなどやさしいダンスを踊りませんか。1回だけ、途中から参加も大歓迎。	回 4月1日～5月27日(全9回) 水曜日、14:30～16:00 場 穂高公民館講堂	費 各回200円 持 上履き、飲み物	回 不要 問 安曇野市フォークダンス協会・清水さん TEL82-2091
★太極拳、気功八段錦講習会(春季教室) ロコモやメタボ予防に効果的な太極拳を始めませんか。体幹や柔軟性などが鍛えられます。	回 4月2日～30日(全5回) 木曜日、13:30～15:30 場 穂高総合体育館フィットネスルーム	回 初心者 費 1,000円(5回分) 定 15人(要申込) 持 運動靴、ヨガマット	回 3月25日(水)までに健康太極拳同好会・飯島さんへ電話で TEL090-8329-1048
★弓道教室 年齢や性別を問わず、自分の体力に合わせて楽しめます。初心者も大歓迎。	回 5月12日～6月30日(全15回) 火・金曜日、19:00～21:00 場 豊科弓道場	費 4,000円(15回分) 定 15人(要予約) 持 弓具(貸出有)	回 4月1日(水)から28日(火)に長野県弓道連盟安曇支部・荒川さんへ電子メールで ☑keepara910@yahoo.co.jp

★が付いているものは市スポーツ協会(TEL88-3516)でも申し込みや問い合わせを受け付けます。

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ください。