

困った時の相談窓口

★更 埴 庁 舎 ☎026-273-1111 FAX026-273-1004
 ★戸 倉 庁 舎 ☎026-273-1111 FAX026-275-0238
 ★上山田庁舎 ☎026-273-1111 FAX026-276-0796
 ー相談は無料ですー
 ●市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>

相談	内容	日時・時間	場所	連絡先
職業相談 (ハローワーク)	ハローワーク篠ノ井管内の求人情報・求職情報を随時取り寄せ、企業への職業紹介のほか、職業相談・雇用相談。	平日 8:30～17:00	千曲市地域職業相談室	千曲市地域職業相談室 ☎026-261-3609
若者・子育て 世代の就労相談	就職への不安、仕事の選び方、子育て中の再就職など、就労に関する悩みについての相談。 *15歳から39歳までで就職活動に踏み出すための相談をしたい人が対象です。	平日 9:30～16:30	千曲市地域職業相談室 上山田庁舎 産業振興課	上山田庁舎 産業振興課 内線7335 (要予約)
創業相談	創業時の課題を解決するお手伝いをします。	平日 8:30～17:15	千曲商工会議所 戸倉上山田商工会 上山田庁舎 産業振興課	☎026-272-3223 ☎026-276-5651 内線7335
健康・育児相談	妊婦や乳幼児の健康・育児・食事に関すること身体計測など。	9:30～11:00 *相談日は母子保健カレンダーをご確認ください。	母子保健カレンダー参照 (更埴地区、戸倉・上山田地区) 更埴保健センター 内線5514	
子育て相談	乳幼児の育児に関すること。 *保育園、児童館、児童センターで相談を希望する人は、事前に連絡してください。	日～金曜日(土曜日は休館) 8:30～17:00	更埴子育て支援センター	☎026-273-6180
		月～土曜日(日曜日は休館) 8:30～17:00	上山田子育て支援センター	☎026-275-6017
		火曜日(祝日は除く) 13:00～15:00	市立各保育園 (電話相談のみとなります)	
		10:00～12:00 (土・祝日は除く・来館相談)	児童館・児童センター	
	子育てに関する制度について。 (児童手当、児童扶養手当など)	平日 8:30～17:15	戸倉庁舎 こども未来課	内線6218・6227
小児救急 電話相談	子どもの夜間のケガや急病などで対処に戸惑うときに、医療機関への受診の要否や応急処置の方法について、経験豊富な看護師などが相談に応じます。	平日 19:00～23:00	局番なしの「#8000」 またはアナログ回線・IP電話の場合は ☎0263-34-8000	
家庭児童相談	児童の身体的、精神的、生活上の様々な問題に関すること。	平日 8:30～17:15	家庭児童相談室(戸倉庁舎 こども未来課内) 内線6219	
ひとり親相談	ひとり親家庭の生活上の様々な問題に関すること。	平日 8:30～17:15	戸倉庁舎 こども未来課母子父子自立支援員 内線6255	
児童虐待相談	児童虐待に関すること。	平日 8:30～17:15	長野県中央児童相談所 千曲警察署 戸倉庁舎 こども未来課 児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-238-8010 ☎026-272-0110 内線6219 ☎026-219-2413
教育相談	不登校・いじめ・学校不応適・進路(就学相談)または学校や園での指導方法に関すること。	平日 9:00～17:00	千曲市教育相談センター	教育相談専用電話 ☎026-273-5105
心配ごと相談	日常生活の様々な心配事や悩み事について、市民の相談に応じます。	毎月1回 13:30～16:00 *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	ふれあい福祉センター 更埴	千曲市社会福祉協議会 ☎026-276-2687 (要予約)

広告

電気設備、エアコン、照明、太陽光設備の事なら
何でもお任せ下さい



有限会社
森電気商会
千曲市薬佐1615-3
TEL 026-272-0930 FAX 026-272-0904
電気工業 長野県知事許可 第09208号

小さなリフォームから大規模なリノベーションまで。
お客様お一人おひとりに最適な提案をさせていただきます。



一般建築請負業 有限会社 **駒澤工務店**
長野県千曲市大字桑原317-4 TEL 026-273-2306 FAX026-273-2684

相談	内容	日時・時間	場所	連絡先
精神保健相談	精神科医師によるこころの病気、こころの悩み、ひきこもりなどについての相談。 *予約制（1回3名まで）	年間8回 13:30～16:30 *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	更埴保健センター 戸倉保健センター	更埴保健センター 内線5507
借金問題・消費生活相談	悪質商法や特殊詐欺、多重債務に関する相談。消費生活における苦情や相談、また借金問題のお悩み相談。	平日 8:30～17:00	更埴庁舎 生活安全課	千曲市消費生活センター ☎026-274-0820 (要予約)
結婚相談	結婚を望む皆さんを応援するための、関係団体との連携や新たな結婚イベント事業などに取り組みを行っています。良きパートナーに出会うまで、サポートします。	毎月1回（土曜か日曜日） 9:00～12:00 *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	更埴文化会館2階 小会議室 戸倉創造館 創作室2	千曲市社会福祉協議会 ☎026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。偶数月の相談日は新規登録者の受付も行います。
市民に寄り添う人権相談	『いじめ・体罰』などに関する問題、家庭内における様々な問題、隣近所のもめごと、相続に関する問題、プライバシーに関する問題などのお悩みに、人権擁護委員がていねいに相談に応じます。秘密は固く守られます。	毎月1回（12月は2回） *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	各公民館など	戸倉庁舎 人権・男女共同参画課 内線6331 *県人権啓発センターでも火曜から日曜までの8:30から17:00まで受付 ☎026-274-3232
障がい者（児）相談	障がい者（児）のサービスや日常生活で抱えている問題や悩みについての相談。	平日 9:00～16:00	千曲・坂城障がい者（児）相談支援室（戸倉庁舎） ☎026-275-0548、FAX026-214-3013	
介護相談	高齢者や、ご家族などの生活に関わる様々な相談をお受けします。	平日 8:30～17:15	更埴庁舎・更埴地域包括支援センター 内線5521 戸倉上山田地域包括支援センター ☎026-214-7780	
司法書士法律相談	日常生活の様々な心配事や悩み事で法律が関わる問題について、市民の相談に応じます。	毎月第1、3木曜日 13:30～16:30	ふれあい福祉センター 更埴 千曲市ふれあい福祉センター	千曲市社会福祉協議会 ☎026-276-2687 (要予約)
法律相談	金銭貸借、相続、遺言、離婚、交通事故、住まいなどの法律問題全般に関する相談。 *事前の電話予約が必要です。	毎月2回 13:00～15:00 *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	更埴文化会館2階 小会議室 戸倉庁舎4階 会議室	更埴庁舎 総務課 内線5212 *前日までに予約必要
行政相談	役所の仕事に関する苦情、行政の制度・運営の改善について意見・要望を、総務大臣から委託された行政相談委員が受け付けます。	毎月1～2回 13:00～15:00 *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	更埴文化会館1階学習室 など 稲荷山太陽の園	更埴庁舎 総務課 内線5212
年金相談（更埴）	厚生年金及び国民年金に関する相談。	毎週火・金曜日 9:00～17:00	更埴庁舎 年金相談コーナー	更埴庁舎 市民課 内線5434
年金相談（戸倉）		毎月第2・第4木曜日 9:00～15:00		長野南年金事務所 お客様相談室 ☎026-227-1286 (要予約)
		毎週水曜日 9:00～17:00	戸倉庁舎 年金相談コーナー	戸倉庁舎 市民窓口課 内線6265
		毎月第2月曜日（休日の場合は、第3月曜日） 9:00～16:00		

*平日とは、土・日・祝日・振替休日・年末年始を除いた日のことです。

広告



土地・建物 売却物件募集中

お気軽にご相談ください

住まいの仲介 有限会社
ホームサービス・プラスワン

長野県知事(1)第5353号

〒389-0804

長野県千曲市大字戸倉1980-1（西友戸倉店南隣）

☎ 026-275-5208

✉ info@hs-plusone.com