

日	月	火	水	木
	1	2	3	4
		年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	
7	8	9	10	11
		行政相談 市役所 1階・午後1時～3時 法律相談(受付終了) 市役所 3階・午後1時～3時 1歳6か月児健診 (令和4年9月1日～18日生) 市役所 2階・午後	3歳児健診 (令和2年10月1日～20日生) 市役所 2階・午後	7か月児離乳食相談 (令和5年9月1日～15日生) 市役所 2階・午前
		年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	年金相談(要予約) 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時30分～正午 午後1時～3時
14	15	16	17	18
日曜開庁日		市民に寄り添う人権相談 戸倉創造館 午後1時～4時 0歳児のつどい(要予約) 戸倉創造館 午前10時～11時 3か月児健診 (令和5年12月1日～12月20日生) 市役所 2階・午後		
	育児相談(要予約) 市役所 2階・午前 年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～4時	年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	
21	22	23	24	25
		法律相談(要予約) 市役所 3階・午後1時～3時 リトミック(要予約) ことぶきアリーナ千曲 午前10時～11時 10か月児離乳食相談 (令和5年5月1日～31日生) 市役所 2階・午前	7か月児離乳食相談 (令和5年9月16日～30日生) 市役所 2階・午前	3歳児健診 (令和2年10月21日～11月10日生) 市役所 2階・午後
	育児相談(要予約) 市役所 2階・午前	年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	年金相談(要予約) 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時30分～正午 午後1時～3時
28	29	30		
		年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時		

金	土
5	6
年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	
12	13
2歳児健診 (令和3年10月1日～15日生) 市役所 2階・午後	
年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	
19	20
年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	
26	27
1歳6か月児健診 (令和4年9月19日～10月5日生) 市役所 2階・午後	
年金相談 市役所 1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	

4月納期の市税・使用料など

納期限 4月30日(火)

- 介護保険料(1期分)
- 保育料・保育所給食費(4月分)
- 公共下水道使用料(1期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(1期分)
- 市営住宅・駐車場使用料・共益費(4月分)
- 市営水道料金(4月分)

令和6年 4月

暮らしのカレンダー

○…日曜開庁日
 ■時間 午前8時30分～午後5時15分
 ■開設窓口 市民課
 *市民課の一部業務を実施します。住所の異動、戸籍の広域交付、
 税務関係の証明は取り扱いできません。
 ■問い合わせ先 市民課(内線1216)

〈広告欄〉

広告掲載のお問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー (Tel.026-233-2222) まで

相談事業一覧

相談内容の詳細は二次元コードから確認してください。



健康

生活・法律

子育て

健康

法律相談(要予約)・行政相談

○日時・会場 表面カレンダー内に記載
○問い合わせ先 総務課(内線4153)
*法律相談の予約は、4月1日(月)から開始します。
今月の予約受付は、4月23日(火)と5月14日(火)分です。
*4月9日(火)の予約受付は終了しました。

年金相談

○日時・会場 表面カレンダー内に記載
○問い合わせ先 市民課(内線1222)
*「要予約」と記載されている日を希望の場合は長野南年金事務所(☎026-227-1286)へ予約してください。

借金問題・消費生活相談(要予約)

○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時
○会場・予約・問い合わせ先
千曲市消費生活センター(市民生活課内)
(☎026-274-0820)

外国籍市民のための生活相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時
○問い合わせ先 生涯学習課(内線4113)

職業相談(ハローワーク)

○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時
○会場・問い合わせ先
千曲市地域職業相談室(市役所2階)
(☎026-261-3609)

若者・子育て世代の就労相談(要予約)

○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前10時～午後6時
○会場・予約・問い合わせ先
産業振興課(内線3301)

市民に寄り添う人権相談

○日時・会場 表面カレンダー内に記載
○問い合わせ先 人権・男女共同参画課(☎026-273-1111)*フロア変更予定のため、代表におかけください。

女性相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分
○会場・問い合わせ先 こども未来課(内線1261)

健康相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分
○会場 市役所2階保健センター
○問い合わせ先 健康推進課(内線2131)

障がい者(児)相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後4時
○会場・問い合わせ先
千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター
(☎026-275-0548)

精神保健相談(要予約)*今月の相談はありません

○日時・会場 表面カレンダー内に記載(年間8回)
○問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

教育相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時
○会場・問い合わせ先
千曲市教育相談センター(千曲市総合教育センター内)
教育相談専用電話(☎026-273-5105)

家庭児童相談

◆こども家庭センター
○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分
○会場・問い合わせ先
こども家庭センター(こども未来課内、内線1262)

◆けいあい地域子育て支援相談室

○日時 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時30分
*必要に応じて時間外対応可能
○会場・問い合わせ先
社会福祉法人八葉会 恵愛内(☎026-214-1165)

児童虐待相談

◆こども家庭センター(こども未来課内、内線1262)
○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分
◆長野県中央児童相談所(☎026-238-8010)

○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分

◆長野県児童虐待・DV24時間ホットライン(☎026-219-2413)

◆児童相談所全国共通ダイヤル(☎189(いちはやく)、通話無料)

○日時 24時間対応(365日)

ひとり親相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分
○会場・問い合わせ先 こども家庭センター(こども未来課内、内線1261)

小児救急電話相談

○日時 毎日 午後7時～翌日午前8時
○問い合わせ先
長野県保健・疾病対策課(☎026-235-7141)

高齢者に関する相談

◆基幹地域包括支援センター(高齢福祉課内)
(内線1182、1183)
◆更埴川東地域包括支援センター
(☎026-213-5085)

◆戸倉上山田地域包括支援センター(ふれあい福祉センター内)
(☎026-214-7780)
○日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分

母子保健

健康診査

健診名	対象児	内容	日程・受付時間	持ち物
3か月児健康診査	3～4か月児	診察・身体計測・問診・個別相談・健診の問診票などの配布・発育と発達の話・歯の話	表面カレンダー内に記載・午後1時～1時15分	母子健康手帳・乳幼児健康診査票・3か月児健康診査問診票・子どもノート・おむつ・バスタオル
1歳6か月児健康診査	1歳6～7か月児	診察・歯科診察・身体計測・問診・個別相談・歯科相談・幼児期の食事の話・発育と発達の話		母子健康手帳・1歳6か月児健康診査問診票・おむつ・バスタオル・仕上げみがき用歯ブラシ
2歳児健康診査	2歳5～6か月児	歯科診察・身体計測・問診・個別相談・歯みがき練習・フツ化物塗布(希望者)・幼児期の食事の話・発育と発達の話		*内科、歯科医師の診察があるため、午後の時間の健康診査となります。
3歳児健康診査	3歳5～7か月児	診察・歯科診察・身体計測・問診・個別相談・歯科相談・幼児期の食事の話・発育と発達の話		母子健康手帳・3歳児健康診査問診票・目と耳に関するアンケート(家庭で記入してお持ちください)・早朝尿・バスタオル

離乳食相談

相談名	対象児	内容	日程・受付時間	持ち物
7か月児離乳食相談	6～7か月児	身体計測・問診・個別相談・発育と発達の話・離乳食の話・歯の話	表面カレンダー内に記載・午前9時30分～9時45分	母子健康手帳・7か月児離乳食歯科相談問診票・おむつ・バスタオル・仕上げみがき用歯ブラシ
10か月児離乳食相談	10～11か月児			母子健康手帳・10か月児歯科相談問診票・おむつ・バスタオル

育児相談(要予約)

内容	日程・受付時間	持ち物	問い合わせ先
身体計測・育児に関する相談	表面カレンダー内に記載・午前9時30分～11時	母子健康手帳・おむつ・バスタオル	こども家庭センター(健康推進課内、内線2121)

スマホをかざしてカンタンアクセス!

千曲市の情報をスマホでチェック!



千曲市メール
配信サービス



まちなび
ちくま



マチイロ



★このページは抜きとってご利用ください。