

| 日           | 月                                                    | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 水                                                                                                    | 木                                                                                                             |
|-------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                      | 1<br>👨👩👧👦 体育あそび(要予約)<br>戸倉創造館<br>午前10時～11時<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午、午後1時～5時                                                                                                                                                                                                                              | 2<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午<br>午後1時～5時                                                  | 3<br>🏥 3歳児健診<br>(令和3年4月1日～25日生)<br>市役所2階・午後                                                                   |
| 6           | 7                                                    | 8<br>🗨️ 育児相談(要予約)<br>市役所2階・午前<br>🗨️ 行政相談<br>市役所1階・午後1時～3時<br>🗨️ 法律相談(受付終了)<br>市役所3階・午後1時～3時<br>👨👩👧👦 リトミック(要予約)<br>ことぶきアリーナ千曲<br>午前10時～11時<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午、午後1時～5時                                                                                                                               | 9                                                                                                    | 10<br>🗨️ 10か月児離乳食相談<br>(令和5年11月1日～15日生)<br>市役所2階・午前<br>🗨️ 年金相談(要予約)<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時30分～正午<br>午後1時～3時 |
| 13<br>日曜開庁日 | 14                                                   | 15<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午、午後1時～5時                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16<br>🏥 2歳児健診<br>(令和4年4月6日～20日生)<br>市役所2階・午後<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午<br>午後1時～5時       | 17<br>🗨️ 7か月児離乳食相談<br>(令和6年3月1日～15日生)<br>市役所2階・午前<br>🗨️ 市民に寄り添う人権相談<br>稲荷山公民館<br>午後1時～4時                      |
| 20          | 21<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午<br>午後1時～4時 | 22<br>🗨️ 法律相談(要予約)<br>市役所3階・午後1時～3時<br>👨👩👧👦 よい歯の教室(要予約)<br>東部児童センター<br>午前10時～11時<br>👨👩👧👦 親子リズムレク(要予約)<br>屋代児童センター<br>午前10時～11時<br>👨👩👧👦 わくわくお話会(要予約)<br>埴生児童センター<br>午前10時～11時<br>👨👩👧👦 リトミック(要予約)<br>稲荷山児童センター<br>午前10時～11時<br>👨👩👧👦 0歳児のつどい(要予約)<br>八幡児童センター<br>午前10時～11時<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午、午後1時～5時 | 23<br>🏥 1歳6か月児健診<br>(令和5年3月21日～4月10日生)<br>市役所2階・午後<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午<br>午後1時～5時 | 24<br>🏥 3歳児健診<br>(令和3年4月26日～5月10日生)<br>市役所2階・午後<br>🗨️ 年金相談(要予約)<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時30分～正午<br>午後1時～3時     |
| 27          | 28<br>🗨️ 育児相談(要予約)<br>市役所2階・午前                       | 29<br>👨👩👧👦 0歳児のつどい(要予約)<br>戸倉創造館<br>午前10時～11時<br>🗨️ 10か月児離乳食相談<br>(令和5年11月16日～30日生)<br>市役所2階・午前<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午、午後1時～5時                                                                                                                                                                         | 30<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午<br>午後1時～5時                                                 | 31<br>🗨️ 7か月児離乳食相談<br>(令和6年3月16日～31日生)<br>市役所2階・午前                                                            |

| 金                                                                                                                                                                                                                                              | 土  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4<br>🏥 1歳6か月児健診<br>(令和5年3月1日～20日生)<br>市役所2階・午後<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午<br>午後1時～5時                                                                                                                                               | 5  |
| 11                                                                                                                                                                                                                                             | 12 |
| 18<br>🏥 3か月児健診<br>(令和6年6月1日～20日生)<br>市役所2階・午後<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午<br>午後1時～5時                                                                                                                                                | 19 |
| 25<br>🗨️ 年金相談<br>市役所1階年金相談コーナー<br>午前9時～正午<br>午後1時～5時                                                                                                                                                                                           | 26 |
| 10月納期の市税・使用料など<br>納期 10月31日(木)<br>○市県民税(3期分)<br>○国民健康保険税(4期分)<br>○介護保険料(7期分)<br>○後期高齢者医療保険料(4期分)<br>○保育料・保育所給食費(10月分)<br>○公共下水道使用料(7期分)<br>○倉科・森・羽尾排水施設使用料(7期分)<br>○下水道受益者負担金(10月分)<br>○市営住宅・駐車場使用料・共益費(10月分)<br>○市営水道料金(10月分)<br>○学校給食費(10月分) |    |



○…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〉

# 相談事業一覧

## 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、10月1日（火）から開始します。  
今月の予約受付は、10月22日（火）と11月12日（火）分です。  
＊10月8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。  
＊受付は終了時刻の30分前までです。

## 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9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（内線4121）

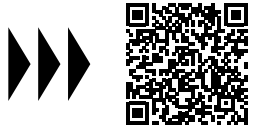
## 女性相談

○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）

相談内容の詳細は二次元コードから確認してください。



## 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）

| 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）<br>（内線1182、1183）<br>◆更埴川東地域包括支援センター<br>（☎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）<br>（☎026-214-7780）<br>○日時 月～金曜日（祝日除く）<br>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<br><br>＊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。 | 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・フッ化物塗布（希望者）・幼児期の食事の話・発育と発達の話 |                                                                 | 母子健康手帳・2歳児歯科健診問診票・バスタオル                                  |
| 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

まちナビちくま

マチイロ

千曲市役所 YouTube チャンネル

NAGANO ebooks