

日	月	火	水	木
		1 🗨️ 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	2 🗨️ 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	3
6	7	8 🗨️ 10か月児離乳食相談 (令和 6 年 5 月 1 日～15 日生) 市役所 2 階・午前 🗨️ 法律相談(受付終了) 市役所 3 階・午後 1 時～3 時 🗨️ 行政相談 市役所 1 階・午後 1 時～3 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	9 👶 1歳6か月児健診 (令和 5 年 9 月 1 日～21 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	10
13 日曜開庁日	14 🗨️ 育児相談(要予約) 市役所 2 階・午前	15 👶 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 6 年 12 月 1 日～20 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	16 🗨️ 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	17
20	21 🗨️ 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	22 👶 スマイルママ(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 6 年 5 月 16 日～31 日生) 市役所 2 階・午前 🗨️ 法律相談(要予約) 市役所 3 階・午後 1 時～3 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	23 🗨️ 7か月児離乳食相談 (令和 6 年 9 月 13 日～30 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	24 👶 3歳児健診 (令和 3 年 10 月 16 日～11 月 10 日生) 市役所 2 階・午後 🗨️ 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
27	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
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	5
11	12
18 🗨️ 市民に寄り添う 人権相談 戸倉創造館 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	19
25 👶 1歳6か月児健診 (令和 5 年 9 月 22 日～10 月 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	26
4月納期の市税・使用料など	
🕒 納期限 4月30日(水)	
○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 7 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、国民年金業務の取り扱いはできません。
■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、4月1日（火）から開始します。
今月の予約受付は、4月22日（火）と5月13日（火）分です。
＊4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
商工課（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 人権政策課（内線4121）

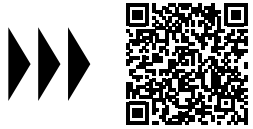
女性相談

○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2122）

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）
（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 ＊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）

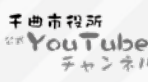
内容	日程・受付時間	持ち物	問い合わせ先
身体計測・育児に関する相談	表面カレンダー内に記載・午前9時30分～11時	母子健康手帳・おむつ・バスタオル	こども家庭センター（健康推進課内、内線2131）

千曲市子育て
応援アプリ



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



NAGANO
ebooks

