

日	月	火	水	木
1	2	3	4	5

⌚ ツインズ＆マザーズ(要予約)
上山田子育て支援センター
午前10時～11時

⌚ 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

⌚ 10ヶ月児離乳食相談
(令和7年3月1日～15日生)
市役所2階・午前

⌚ 精神保健相談(要予約)
市役所2階保健センター
午後1時30分～4時30分

⌚ 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歳児健診
(令和4年7月27日～8月21日生)
市役所2階・午後

8

日曜開庁日

9

⌚ 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

⌚ リトミック(要予約)
ことぶきアリーナ千曲
午前10時～11時

⌚ 2歳児健診
(令和5年7月28日～8月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

10

11

12

⌚ 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

15

16

17

18

19

⌚ 7ヶ月児離乳食相談
(令和7年7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～4時

⌚ スマイルママ(要予約)
戸倉創造館
午前10時～11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

⌚ 市民に寄り添う人権相談
稻荷山公民館
午後1時～4時

⌚ 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

⌚ 10ヶ月児離乳食相談
(令和7年3月16日～31日生)
市役所2階・午前

22

23

24

25

26

⌚ 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)
屋代児童センター
午前10時～11時

⌚ 0歳児のつどい(要予約)
更級児童館
午前10時～11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

⌚ 親子リズムレク(要予約)
埴生児童センター
午前10時～11時

⌚ 1歳6ヶ月児健診
(令和6年7月26日～8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

⌚ 3歳児健診
(令和4年8月22日～9月13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

2月納期の市税・使用料など 納期 3月2日(月)

- 固定資産税・都市計画税(4期分) ○国民健康保険税(8期分) ○介護保険料(11期分)
- 後期高齢者医療保険料(8期分) ○保育料・保育所給食費(2月分)
- 公共下水道使用料(11期分) ○倉科・森・羽尾排水施設使用料(11期分)
- 下水道受益者負担金(2月分) ○市営住宅・駐車場使用料・共益費(2月分)
- 市営水道料金(2月分) ○学校給食費(2月分)

金	土
6	7

⌚ 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	13	14
---	----	----

⌚ 3ヶ月児健診 (令和7年10月1日～20日生) 市役所2階・午後	20	21
--	----	----

⌚ 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	27	28
---	----	----



O…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、2月2日(月)から開始します。
今月の予約受付は、2月24日(火)と3月10日(火)分です。
*2月10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。



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

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)

- 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2121)

教育相談

- 日時 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時
○問い合わせ先
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)

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	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・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	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・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)

スマホをかざしてカンタンアクヤス!

千曲市の情報をスマートフォンでチェック!



千曲市メール
配信サービス



まちナビ
ちくま



マチロ



千曲市公式
チャンネル



NAGANO
ebooks