

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	🗨️ 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	10	11	12
		🗨️ 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		🗨️ 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か月児離乳食相談 (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 稲荷山公民館 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か月児離乳食相談 (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か月児健診 (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か月児健診 (令和7年10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	
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
🗨️ 7か月児離乳食相談 (令和7年7月16日～31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	



# 2月

## 令和8年

### 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、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。



## 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）

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）

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



★このページは抜きとってご利用ください。