

日	月	火	水	木
1	2	3	4	5
		0歳児のつどい(要予約) 戸倉創造館 午前10時～11時 2歳児健診 (令和5年8月21日～9月14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 育児相談(要予約) 市役所2階・午前	3か月児健診 (令和7年10月21日～11月10日生) 市役所2階・午後 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	10か月児離乳食相談 (令和7年4月1日～15日生) 市役所2階・午前
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 体育あそび(要予約) ことぶきアリーナ千曲 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	3歳児健診 (令和4年9月14日～30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	1歳6か月児健診 (令和6年8月16日～31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
15	16	17	18	19
	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	3か月児健診 (令和7年11月11日～30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か月児離乳食相談 (令和7年4月16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	7か月児離乳食相談 (令和7年8月16日～31日生) 市役所2階・午前
22	23	24	25	26
	育児相談(要予約) 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	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
29	30	31		
	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月納期の市税・使用料など

納期 3月31日(火)

- 介護保険料(12期分) ○後期高齢者医療保険料(9期分)
- 保育料・保育所給食費(3月分)
- 公共下水道使用料(12期分)
- 市営住宅・駐車場使用料・共益費(3月分)
- 学校給食費(3月分)

金	土
6	7
7か月児離乳食相談 (令和7年8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	
13	14
2歳児健診 (令和5年9月15日～30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
27	28
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、3月2日(月)から開始します。
 今月の予約受付は、3月24日(火)と4月14日(火)分です。
 *3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 *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
 ○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	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		*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。