

日	月	火	水	木
<b>4月納期の市税・使用料など</b> <b>納期限 4月30日(木)</b> ○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) ○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)			1	2
5	6	7	8	9
		 (令和7年5月1日～15日生) 市役所2階・午前  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	 (令和6年9月1日～20日生) 市役所2階・午後  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	 (令和4年10月1日～20日生) 市役所2階・午後  市役所1階年金相談コーナー 午前10時～正午 午後1時～3時
12 日曜開庁日	13	14	15	16
	 (令和7年9月1日～15日生) 市役所2階・午前	 市役所3階・午後1時～3時  市役所1階・午後1時～3時  (令和7年12月1日～31日生) 市役所2階・午後  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	20	21	22	23
	 市役所2階・午前  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	 ことぶきアリーナ千曲 午前10時～11時  (令和7年5月16日～31日生) 市役所2階・午前  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	 (令和7年9月16日～30日生) 市役所2階・午前  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	 (令和4年10月21日～11月10日生) 市役所2階・午後  市役所1階年金相談コーナー 午前10時～正午 午後1時～3時
26	27	28	29	30
		 市役所3階・午後1時～3時  戸倉創造館 午前10時～11時  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
3	4
 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
 (令和5年10月1日～31日生) 市役所2階・午後  市役所2階保健センター 午後2時30分～4時30分  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	18
 戸倉創造館 午後1時30分～4時  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	25
 (令和6年9月21日～10月10日生) 市役所2階・午後  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	

# 令和8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

相談内容の詳細は二次元コードから確認してください。



健康

生活・法律

子育て

健康

## 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(水)から開始します。  
今月の予約受付は、4月28日(火)と5月12日(火)分です。  
\*4月14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)

## 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10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



千曲市役所  
YouTube  
チャンネル



NAGANO  
ebooks



★このページは抜きとってご利用ください。