

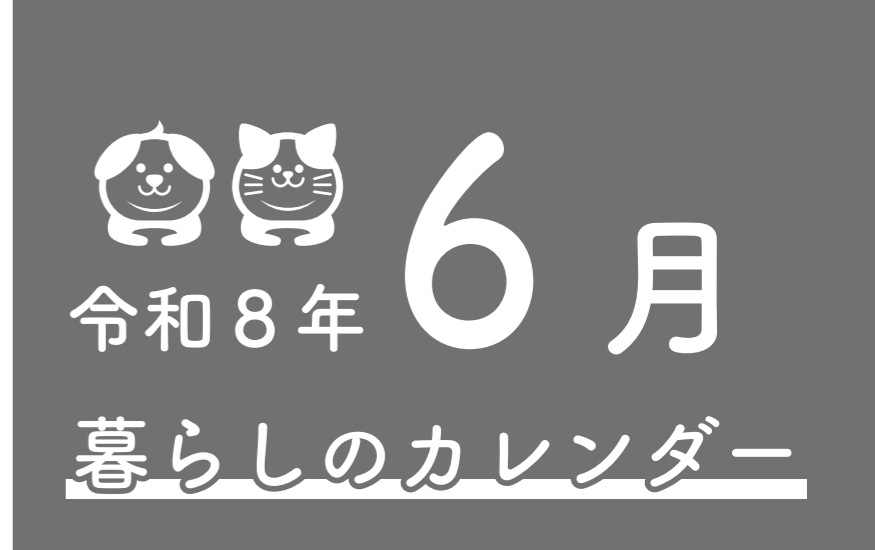
日	月	火	水	木
	1	2 3歳児健診 (令和4年12月1日～20日生) 市役所2階・午後 0歳児のつどい(要予約) 戸倉創造館 午前10時～11時 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	3 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	4 ひきこもり支援 本人と家族のためのつどい 戸倉権はつらつセンター 午後1時30分～3時30分 育児相談(要予約) 市役所2階・午前
7	8	9 2歳児健診 (令和5年12月11日～31日生) 市役所2階・午後 行政相談 市役所1階・午後1時～3時 法律相談(受付終了) 市役所3階・午後1時～3時 年金相談 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	10 ひきこもり支援 本人と家族のためのつどい 市役所2階保健センター 午後7時～9時 10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～5時	11 年金相談(要予約) 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
14 日曜開庁日	15 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	16 7か月児離乳食相談 (令和7年11月1日～15日生) 市役所2階・午前 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 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 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	18 ひきこもり支援 本人と家族のためのつどい 戸倉権はつらつセンター 午後1時30分～3時30分
21	22 育児相談(要予約) 市役所2階・午前	23 1歳6か月児健診 (令和6年11月11日～12月5日生) 市役所2階・午後 0歳児のつどい(要予約) 戸倉児童館 午前10時～11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 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	24 3歳児健診 (令和4年12月21日～令和5年1月12日生) 市役所2階・午後 歯科相談・お話し会(要予約) 更級児童館 午前10時～11時 ベビーリトミック(要予約) 東部児童センター 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	25 年金相談(要予約) 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
28	29 7か月児離乳食相談 (令和7年11月16日～30日生) 市役所2階・午前 親子リズムレク(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	30		

金	土
5 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	6 パパといっしょに運動あそび(要予約) ことぶきアリーナ千曲 午前10時～11時
12 精神保健相談(要予約) 市役所2階保健センター 午後2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	13
19 3か月児健診 (令和8年2月1日～16日生) 市役所2階・午後 市民に寄り添う人権相談 埴生公民館 午後1時30分～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	20
26 10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	27

**6月納期限の市税・使用料など**

**納期限 6月30日(火)**

- 市県民税(1期分)
- 介護保険料(3期分)
- 保育料・保育所給食費(6月分)
- 公共下水道使用料(3期分)
- 森・羽尾排水施設使用料(3期分)
- 市営住宅・駐車場使用料・共益費(6月分)
- 市営水道料金(6月分)
- 学校給食費(6月分)



○…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

健康

子育て

子育て

健康

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、6月1日(月)から開始します。  
今月の予約受付は、6月23日(火)と7月14日(火)分です。  
\*6月9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)

## ひきこもり支援 本人と家族のためのつどい

○日時・会場 表面カレンダー内に記載  
○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  
○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1181、1182)  
◆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



千曲市子育て  
応援アプリ



## 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・フツ化物塗布(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。

生活・法律

健康