

日	月	火	水	木
7月納期の市税・使用料など 納期限 7月31日(金) ○固定資産税(2期分) ○国民健康保険税(1期分) ○介護保険料(4期分) ○後期高齢者医療保険料(1期分) ○学校給食費(7月分) ○公共下水道使用料(4期分) ○市営住宅・駐車場使用料・共益費(7月分) ○保育料・保育所給食費(7月分)			1 2歳児健診 (令和6年1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~4時30分	2 ひきこもり支援 本人と家族のためのつどい 戸倉人權はつらつセンター 午後1時30分~3時30分 育児相談(要予約) 市役所2階・午前
5	6	7 リミック(要予約) 戸倉創造館 午前10時~11時 3か月児健診 (令和8年2月17日~3月10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~4時30分	8 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 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30分	9 10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(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
12 日曜開庁日	13	14 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 ベビーリミック(要予約) 五加児童館 午前10時~11時 0歳児のつどい(要予約) 八幡児童センター 午前10時~11時 3歳児健診 (令和5年1月13日~25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~4時	15 親子リズムレク(要予約) 稲荷山児童センター 午前10時~11時 1歳6か月児健診 (令和6年12月6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~4時30分	16 ひきこもり支援 本人と家族のためのつどい 戸倉人權はつらつセンター 午後1時30分~3時30分 7か月児離乳食相談 (令和7年12月1日~15日生) 市役所2階・午前
	19	20	21 2歳児健診 (令和6年1月21日~2月10日生) 市役所2階・午後 ツインズ&マザーズ(要予約) 更埴子育て支援センター 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~4時30分	22 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~4時30分
26	27	28 法律相談(要予約) 市役所3階・午後1時~3時 0歳児のつどい(要予約) ことぶきアリーナ千曲 午前10時~11時 10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 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30分	29 3か月児健診 (令和8年3月11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~4時30分	30 7か月児離乳食相談 (令和7年12月16日~31日生) 市役所2階・午前
				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~4時30分

金	土
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~4時30分	4
10 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~4時30分	11
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~4時30分	18
24 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30分	25
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~4時30分	



○…日曜開庁日
 ■時間 午前8時45分~午後4時30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、7月1日(水)から開始します。
今月の予約受付は、7月28日(火)と8月12日(水)分です。
*7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45分～午後4時30分
○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4時30分
○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4時30分
○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45分～午後4時30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45分～午後4時30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45分～午後4時30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45分～午後4時30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45分～午後4時30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45分～午後4時30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。