

日	月	火	水	木
納期限 11月2日(月) 10月納期限の市税・使用料など 〇市県民税(3期分) 〇国民健康保険税(4期分) 〇後期高齢者医療保険料(4期分) 〇介護保険料(7期分) 〇保育料・保育所給食費(10月分) 〇公共下水道使用料(7期分) 〇森・羽尾排水施設使用料(7期分) 〇下水道受益者負担金(10月分) 〇市営水道料金(10月分) 〇学校給食費(10月分) 〇市営住宅・駐車場使用料・共益費(10月分)				1 👶 3歳児健診 (令和5年4月4日～20日生) 市役所2階・午後
4	5	6 👶 ベビーリトミック(要予約) 埴生児童センター 午前10時～11時 👶 親子リズムレク(要予約) 五加児童館 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～4時30分	7 👶 0歳児のつどい(要予約) 更級児童館 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～4時30分	8 🗨️ ひきこもり支援 本人と家族のためのつどい 戸倉人権はつらつセンター 午後1時30分～3時30分 🗨️ 10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 🗨️ 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
11 📅 日曜開庁日	12	13 🗨️ 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～4時30分	14 🗨️ 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 👶 2歳児健診 (令和6年3月26日～4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～4時30分	15 🗨️ 7か月児離乳食相談 (令和8年3月1日～15日生) 市役所2階・午前
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	20 👶 3歳児健診 (令和5年4月21日～5月10日生) 市役所2階・午後 👶 リトミック(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～4時30分	21 👶 1歳6か月児健診 (令和7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	22 🗨️ ひきこもり支援 本人と家族のためのつどい 戸倉人権はつらつセンター 午後1時30分～3時30分 🗨️ 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
25 👶 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	26 🗨️ 育児相談(要予約) 市役所2階・午前	27 🗨️ 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11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～4時30分	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～4時30分	29

金	土
2 👶 1歳6か月児健診 (令和7年2月21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	3
9	10
16 👶 3か月児健診 (令和8年6月1日～24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	17
23 🗨️ 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	24
30 🗨️ 市民に寄り添う人権相談 稲荷山公民館 午後1時30分～4時 🗨️ 7か月児離乳食相談 (令和8年3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	31



令和8年

暮らしのカレンダー

〇…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

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、10月1日（木）から開始します。
今月の予約受付は、10月27日（火）と11月10日（火）分です。
＊10月13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）に予約してください。
＊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

○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）

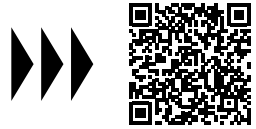
女性相談

○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）

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8時45分～午後4時30分
○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



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



★このページは抜きとってご利用ください。