各種アイコン説明　相談　乳幼児健診　子育てひろば

令和８年 11月 暮らしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 **3か月児健診** (令和8年6月25日～7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	5 **育児相談（要予約）** 市役所２階・午前 **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	6 **2歳児健診** (令和6年4月16日～5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	7
8 **日曜開庁日**	9	10 **歯科相談・お話会（要予約）** 東部児童センター 午前10時～11時 **0歳児のつどい（要予約）** 稲荷山児童センター 午前10時～11時 **3歳児健診** (令和5年5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～４時30分	11 **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 **ベビーリトミック（要予約）** 上山田児童館 午前10時～11時 **親子リズムレク（要予約）** 八幡児童センター 午前10時～11時 **1歳6か月児健診** (令和7年4月1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～４時30分	12 **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	13 **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 **7か月児離乳食相談** (令和8年4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～４時30分	14
15	16 **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	17 **スマイルママ（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	18 **2歳児健診** (令和6年5月16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	19 **育児相談（要予約）** 市役所２階・午前 **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	20 **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
22	23	24 **法律相談（要予約）** 市役所３階・午後１時～３時 **リトミック（要予約）** ことぶきアリーナ千曲 午前10時～11時 **3か月児健診** (令和8年7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	25 **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 **10か月児離乳食相談** (令和7年12月1日～31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	27 **7か月児離乳食相談** (令和8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～４時30分	28
29	30	**11月納期の市税・使用料など**　納期限 11月30日（月） ○国民健康保険税（５期分） ○介護保険料（８期分）　○後期高齢者医療保険料（５期分） ○公共下水道使用料（８期分）　○保育料・保育所給食費（11月分） ○学校給食費（11月分）　○市営住宅・駐車場使用料・共益費（11月分）				

○…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〉

広告掲載のお問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー（☎026-233-2222）まで

★このページは抜きとってご利用ください。

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。

生活・法律

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、11月２日（火）から開始します。今月の予約受付は、11月24日（火）と12月８日（火）分です。
＊11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）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　＊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

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）

健康

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）

子育て

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）

★このページは抜きとってご利用ください。

高齢者福祉

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
マチイロ
千曲市役所公式YouTubeチャンネル
NAGANO ebooks