

日	月	火	水	木
	1	2 👶 体育あそび(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	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 🗨️ 育児相談(要予約) 市役所 2 階・午前
7	8 🗨️ 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	9 👶 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) 八幡児童センター 午前10時～11時 🗨️ 法律相談(受付終了) 市役所 3 階・午後 1 時～ 3 時 🗨️ 行政相談 市役所 1 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 👶 歯科相談・お話し会(要予約) 稲荷山児童センター 午前10時～11時 👶 リトミック(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～ 5 時	11 🗨️ 10か月児離乳食相談 (令和6年10月1日～10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 9 時30分～正午 午後 1 時～ 3 時
14 日曜開庁日	15	16 🗨️ 7か月児離乳食相談 (令和7年2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	17 👶 2歳児健診 (令和5年3月1日～22日生) 市役所 2 階・午後 🗨️ 精神保健相談(要予約) 市役所 2 階保健センター 午後 1 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	18 👶 3歳児健診 (令和4年3月11日～4月7日生) 市役所 2 階・午後
21	22	23	24 👶 3か月児健診 (令和7年5月11日～31日生) 市役所 2 階・午後 🗨️ 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	25 🗨️ 育児相談(要予約) 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 9 時30分～正午 午後 1 時～ 3 時
28	29 🗨️ 10か月児離乳食相談 (令和6年10月11日～31日生) 市役所 2 階・午前	30 🗨️ 7か月児離乳食相談 (令和7年2月16日～28日生) 市役所 2 階・午前 👶 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		

金	土
5 👶 3か月児健診 (令和7年4月21日～5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～ 5 時	6
12	13
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～ 5 時	20 👶 1歳6か月児健診 (令和6年2月21日～3月16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～ 5 時
26 🗨️ 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
9月納期の市税・使用料など 納期 9月30日(火) ○国民健康保険税(3期分) ○介護保険料(6期分) ○後期高齢者医療保険料(3期分) ○保育料・保育所給食費(9月分) ○公共下水道使用料(6期分) ○市営住宅・駐車場使用料・共益費(9月分) ○学校給食費(9月分)	



9月

令和7年

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

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、9月1日(月)から開始します。
今月の予約受付は、9月24日(水)と10月14日(火)分です。
*9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)

★このページは抜きとってご利用ください。

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

子育て

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8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 *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
のYouTube
チャンネル





NAGANO
ebooks

