

日	月	火	水	木
		1 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～5時	2 2歳児健診 (令和4年12月21日～5年1月14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	3 育児相談(要予約) 市役所2階・午前
6	7	8 3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 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 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	9 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	10 10か月児離乳食相談 (令和6年8月1日～19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
13 日曜開庁日	14	15 3歳児健診 (令和4年1月11日～31日生) 市役所2階・午後 リミック(要予約) 更級児童館 午前10時～11時 0歳児のつどい(要予約) 埴生児童センター 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	16 1歳6か月児健診 (令和5年12月28日～6年1月15日生) 市役所2階・午後 親子リズムレク(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	17 7か月児離乳食相談 (令和6年12月1日～15日生) 市役所2階・午前
20	21	22 2歳児健診 (令和5年1月15日～1月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	23 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～5時	24 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
27	28	29 10か月児離乳食相談 (令和6年8月20日～31日生) 市役所2階・午前 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 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 3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～5時	31 7か月児離乳食相談 (令和6年12月16日～31日生) 市役所2階・午前

金	土
4 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	5
11 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	12
18 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	19
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～5時	26

7月納期の市税・使用料など

納期 7月31日(木)

- 固定資産税・都市計画税(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)
- 保育料・保育所給食費(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)
- 学校給食費(7月分)

7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

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(火)から開始します。
 今月の予約受付は、7月22日(火)と8月12日(火)分です。
 *7月8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。



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	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		*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。
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!

LINE
 Facebook
 Twitter
 YouTube
 マチイロ
 NAGANO ebooks
 千曲市メール配信サービス
 まちなびちくま