当番医（医科・歯科）



12月

6日(日)	菅谷東クリニック	【千曲市粟佐】	☎(026)272-0493
	やしろあきたクリニック	【千曲市屋代】	☎(026)247-8468
	たけい歯科クリニック	【千曲市鋳物師屋】	☎(026)272-8000
13日(日)	千曲中央病院	【千曲市杭瀬下】	☎(026)273-1212
	前山歯科医院	【千曲市上徳間】	☎(026)276-0282
20日(日)	かいぬま耳鼻咽喉科医院	【千曲市内川】	☎(026)275-3341
	こうだ内科	【新地】	☎75-7887
	竹内歯科医院	【千曲市稲荷山】	☎(026)274-7050
27日(日)	もみのき内科クリニック	【千曲市寂蒔】	☎(026)272-3610
	かつの耳鼻咽喉科	【千曲市粟佐】	☎(026)274-3387
	樽沼歯科医院	【千曲市内川】	☎(026)261-5005
30日(水)	鴇沢内科クリニック	【千曲市屋代】	☎(026)272-3713
	やまざき医院	【千曲市上徳間】	☎(026)276-2700
	宮坂歯科医院	【千曲市小島】	☎(026)272-0133
31日(木)	島谷医院	【千曲市杭瀬下】	☎(026)273-1201
	安川整形外科クリニック	【千曲市屋代】	☎(026)273-6611
	東信よしだ内科	【上五明】	☎81-1330
	柳沢歯科医院	【千曲市稲荷山】	☎(026)273-5638

診療時間　医科：午前９時～午後５時　歯科：午前９時～正午

※都合により変更になる場合がありますので、当番医を利用される場合は、電話・新聞などでご確認ください。

乳幼児健診

実施場所：保健センター
☎82-3111（内線511、512）直通75-6230



健診	対象児	受付日時
4か月児健康診査	令和８年８月生	10日(木)午後１時
7か月児健康相談	令和８年５月生	23日(水)午前９時
10か月児健康相談	令和８年２月生	８日(火)午前９時
１歳児健康相談	令和７年10月～11月生	18日(金)午前９時
１歳６か月児健康診査	令和７年４月～５月生	22日(火)午後１時

粗大ごみの回収・資源物のサンデーリサイクル

６日(日)、20日(日) 午前８時30分～10時
坂城中学校　南側駐車場

対象品目
①粗大ごみ、家電４品目（有料）
②資源物のサンデーリサイクル
（びん・缶・ペットボトル・プラスチック容器包装・紙類等・古着等の布類）
③小型家電の無料回収

10月分の家庭系可燃ごみの前年比（家庭から収集所へ出される量とちくま環境エネルギーセンターに出される量の合計）

■令和７年10月分　195.36ｔ
■令和８年10月分　183.89ｔ
→ −11.47ｔ

いろいろな相談



法律相談
10日(木)、21日(月)
午前９時30分～正午
役場第４・５会議室（３階）
10日は弁護士、21日は司法書士による法律相談です。

心配ごと相談
24日(木)午前10時～11時30分
老人福祉センター夢の湯　相談室
法律相談・心配ごと相談は、相談日の**３日前まで**に社会福祉協議会【☎82-2551】へ予約してください。

行政相談
15日(火) 午前９時30分～正午
役場第５会議室（３階）

年金相談
15日(火) 午前９時～午後４時
役場第３会議室（３階）
相談をご希望の場合は、７日(月)までに住民環境課住民係【☎82-3111（内線122）直通75-6204】へお申込みください。

障がい者(児)相談
千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センターでは、身体、知的、精神、発達等の各障がいに関する相談を随時受付けています。相談をご希望の場合は、千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター【☎026-275-0548】へご連絡ください。

すこやか相談
24日(木) 午前９時～正午
保健センター
お子さんの体重測定や子育て・離乳食の相談など、気軽にご相談ください。相談をご希望の場合は、事前に保健センター【☎82-3111（内線512）直通75-6230】へお申込みください。

障害年金専門の社会保険労務士による



無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

❶うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等の方
人工関節・人口血管・人工弁・人工透析・ペースメーカー・特定疾患等の方
❸がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・視力聴力の低下等身体の後遺症の機能・病状・精神の状態等で日常生活や労働で制限のある方（働いていても受給可）
❹障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

場所▶毎月 第1㈬（変更あり）
上田市ふれあい福祉センター
▶毎月 第3㈬（変更あり）
坂城町文化センター
時間▶13時30分～16時30分
▶土・日も相談可能（要予約）

お問合せは下記事務所まで
長野障害年金研究会
西澤社会保険労務士事務所／☎0268-21-7070
大井社会保険労務士事務所／☎0268-82-2188
芹澤社会保険労務士事務所／☎0268-75-8931
※諸条件により、請求・受給できないことがあります。