

の成年後見制度に関する相談・助言 **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3** **4** 権利擁護・成年後見センター（中央1丁目・市総合福祉センター社会福祉協議会内） ☎ (636)1215  
**障がい者の医療・生活相談**

**要予約**

**1** 18歳以上を対象とした医師による、医療や生活 **2** 10月10日（土）午前10時～正午。先着2組 **3** **4** 障がい者福祉センター（市総合福祉センター内） ☎ (639)1050、FAX (639)1052  
**障がい者基幹相談支援センター**  
**1** 相談支援事業所などへの指導・助言、障がい者や家族からの専門相談・総合相談 **2** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3** **4** 障がい福祉課（市役所1階） ☎ (632)2366

**国民年金相談**

**1** 国民年金の加入、脱退 **2** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3** **4** 保険年金課（市役所1階） ☎ (632)2327

**国民健康保険相談**

**1** 国民健康保険の加入、脱退 **2** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3** **4** 保険年金課 ☎ (632)2320

**介護保険相談窓口**

**1** 介護サービスや要介護等認定申請の手続き方法、介護保険料など介護保険全般 **2** 月～金曜日、午前8時30分～午後7時 **3** **4** 高齢福祉課（市役所2階） ☎ (632)8989、FAX (632)3040

**医療相談（電話相談）**

**1** 患者や家族からの医療に関する相談 **2** 月～金曜日、午前9時～午後4時 **4** 保健所総務課（医療相談窓口） ☎ (626)1236

**とちぎ難病相談支援センター**

**医療相談**

**1** 難病患者またはその家族を対象とした専門医などによる医療個別相談 **2** 内分泌系疾患 = 10月1日（木）午後1時～4時。

消化器系疾患（肝臓・すい臓） = 10月22日（木）午後1時～4時。申し込みは午前10時～正午、午後1時～4時に、電話で、とちぎ難病相談支援センター ☎ (623)6113 へ **3** とちぎリハビリテーションセンター（駒生町） **4** 保健予防課 ☎ (626)1114

**子ども**

**子ども総合相談（電話相談可）**

**1** 妊産婦や子どもの健康や悩み、子育ての心配ごとや手続き **2** 月～金曜日、午前8時30分～午後7時。土・日曜日は午後5時15分まで（電話相談のみ） **3** **4** 子ども総合相談（市役所2階・子ども家庭課内） ☎ (632)2525

**家庭児童相談（電話相談可）**

**1** 児童に関する虐待・生活習慣・学校・家庭生活 **2** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3** **4** 家庭児童相談室（子ども家庭課内） ☎ (632)2390

**教育相談**

**要予約**

**1** 幼児（年長児）、小・中学生の学校生活や就学 **2** 月～金曜日、午前9時～午後5時 **3** **4** 市教育センター（天神1丁目） ☎ (639)4380・4381

**子どもの発達相談**

**要予約**

**1** 子どもの発達（ことば・運動・社会性）に関する悩み、不安 **2** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時 **3** **4** 子ども発達センター ☎ (647)4720

**青少年総合相談窓口**

**要予約**

**1** 自立を目指す若者の不安や悩み、キャリアカウンセリング、少年非行や問題行動 **2** 来所相談 = 月～金曜日、午前9時～午後5時（受け付けは午後4時10分まで）。出張相談 = 10月7日（富屋区）・14日（市役所2階・市民相談コーナー）・21日（篠井区）・28日（市役所2階・市民相談コーナー）・午

後1時～4時（受け付けは午後3時10分まで） **3** **4** 青少年自立支援センター「ふらっぷ」（中央1丁目・中央区内） ☎ (633)3715

**女性**

**配偶者からの暴力（DV）相談**

**1** 配偶者などからの暴力（DV） **2** 火～土曜日（月曜日が祝休日のときは火曜日も休み）、午前9時～午後5時（第4土曜日は正午まで） **4** 配偶者暴力相談支援センター ☎ (635)7751

**女性相談**

**要予約（一部）**

**1** 夫婦のこと、家庭のこと、自分の生き方 **2** 火～土曜日（月曜日が祝休日のときは火曜日も休み）、午前9時～午後5時（第4土曜日は正午まで）、面談は要予約 **3** **4** 女性相談所（明保野町・男女共同参画推進センター内） ☎ (636)5731

**女性のためのカウンセリング**

**要予約**

**1** 女性カウンセラーによる、心の悩み、人間関係、自分の生き方 **2** 10月17日（土）午後1時～5時。先着4人 **3** **4** 女性相談所 ☎ (636)5731

**女性のための法律相談**

**要予約**

**1** 女性弁護士による、離婚・親権・養育費の問題 **2** 10月21日（水）、11月5日（木）。午後1時30分～4時。申し込みは10月6日午前9時から、電話で、女性相談所へ **3** **4** 女性相談所 ☎ (636)5731

**子育てママの就職相談**

**要予約**

**1** 子育て中の女性を対象とした、就職相談 **2** 11月5日（木）午後2時～4時。先着4人。申し込みは10月30日正午までに、電話で、男女共同参画推進センターへ **3** **4** 男女共同参画推進センター（明保野町） ☎ (636)4075

本文中に記載がないものは、原則として、対象となっても、費用無料、申込不要。  
**区** 地区市民センター、**出** 出張所、**涯** 生涯学習センター、**参** うつのみや表参道スクエア、**HP** ホームページ、**コ** 地域コミュニケーションセンター、**活** 市民活動センター

◎重い運動障がいのある子どものプール活動を支援 **▽**日時 10月7・14日、11月4・11日。午後1時10分～4時10分 **▽**会場 子ども発達センター **▽**内容 医師や理学療法士などによる、安心して楽しい温水プール活動 **▽**対象 市内在住の18歳未満で重い運動障がいのある子ども。事前に医師の診察（有料・要予約）が必要。 **4** 子ども発達センター ☎ (647)4720



## 健康・福祉

### 保健と福祉の相談

①妊娠・子育てから高齢者の介護まで、健康の悩み、福祉サービス全般 ②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 ③保健福祉総務課（市役所1階）☎(632)2941、上河内☎保健福祉課☎(674)3133、河内☎保健福祉課☎(671)3205、平石☎☎(661)2369、富屋☎☎(665)3698、姿川☎☎(645)4535

### 市社会福祉協議会 総合相談センター

①②弁護士の法律相談＝10月20日(火)午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで)。生活福祉相談(心配ごと相談)＝月～金曜日、心身障がい者相談(知的障がい者相談員)＝10月21日(水)、更生相談(保護司)＝10月15日(木)、午前9時～午後3時、精神保健福祉相談(精神保健福祉士)＝10月16日(金)午後1時～4時。巡回相談＝10月1日(ことぶき会館)・6日(河内総合福祉センター)・8日(ふれあい荘)・13日(上河内老人福祉センター)・15日(やすらぎ荘)・22日(すこやか荘)、午前9時30分～午後3時30分 ③総合相談センター(中央1丁目・市総合福祉センター社会福祉協議会内)☎(636)1215  
**健康相談①**

①健診結果や生活習慣病予防など成人の健康に関する相談 ②③保健所(竹林町)＝月～金曜日、市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)＝毎日(休館日を除く)、午前9時～正午、午後1時～4時 ④健康増進課☎(626)1126、市保健センター☎(627)6666

### 健康相談②

①エイズ、肝炎、結核、難病、精神保健 ②月～金曜日、午前8

時30分～午後5時15分 ③保健予防課☎(626)1114・1116  
**栄養相談**

①管理栄養士による栄養や食事に関する個別相談 ②毎日(休館日を除く)、午前9時～正午、午後1時～4時 ③市保健センター☎(627)6666

### 歯科健康相談

要予約

①①歯科医師による歯に関する個別相談 ②歯科衛生士による口腔ケアに関する相談 ③11月27日(金)午後1時30分～3時30分。各先着6人。申し込みは10月3日午前9時30分から ④市保健センター☎(627)6666

### 休日眼科診療

①眼科診療 ②日曜日・祝休日、午前10時～午後5時 ③NHO 栃木医療センター(中戸祭1丁目)☎(622)5241 ④保健所総務課☎(626)1102

### 運動サポート相談

要予約

①健康運動指導士による運動相談と実技指導 ②詳しくは、お問い合わせください ③市保健センター☎(627)6666

### エイズ(HIV抗体)検査・ 性感染症検査・ウイルス性 肝炎検査

要予約(一部)

①匿名によるエイズ(HIV抗体・感染したと思われる日から3カ月経過後)、クラミジア・梅毒(感染したと思われる日から4週間経過後)、B型・C型肝炎(感染したと思われる日から6カ月経過後)の検査と相談 ②10月14・21・28日、11月4日。午前9時～10時＝保健所(即日検査は要予約、先着10人)。10月25日(日)午後1時～3時30分＝市保健センター。

※保健所の即日(HIV・梅毒抗体検査)検査結果は当日、通常検査結果は約1週間後 ④保健予防課☎(626)1114

### こころの健康相談

要予約

①医師や精神保健福祉士(ケースワーカー)による、心の健康

についての個別相談 ②10月14・28日(水)、午後1時30分～4時 ③保健予防課☎(626)1114  
※上記相談日以外でも、随時、保健師が相談を受けています。

### 病態別栄養相談

要予約

①管理栄養士による生活習慣病などの病気に応じた食事療法。医師の指示書が必要 ②③保健所＝月曜日、市保健センター＝土・日曜日、午前9時30分～午後3時 ④健康増進課☎(626)1126  
**障がい者生活支援センター**

①在宅の障がい児・者や家族からの各種相談などを行い障がい者の自立した生活を支援 ②各問い合わせ先へ ③市総合福祉センター☎(636)1536、子ども発達センター(鶴田町)☎(647)4724、障がい者生活支援センターこぶし(茂原町)☎(680)5748、サポートセンターとみや生活支援センター(徳次郎町)☎(665)8230、泉が丘ふれあいプラザ(泉が丘3丁目)☎(661)9055、うつのみや(西2丁目)☎(632)6074、サポートみゆき(御幸本町)☎(661)5116

### 視覚障がい者相談窓口

①視覚障がい者や家族からの各種相談の受け付け、情報提供や助言を行い、視覚障がい者の自立した生活を支援 ②第1～4火・木曜日、午前9時～午後4時 ③市総合福祉センター障がい者福祉センター☎(614)3309  
**あすてらす・うつのみや  
(とちぎ権利擁護センター)**

①高齢者・障がい者で判断能力が十分でない人が持つ金銭管理の不安や福祉サービス利用の手続き ②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 ③あすてらす・うつのみや(市社会福祉協議会内)☎(635)1234

### 権利擁護・成年後見センター

要予約(一部)

①判断能力が不十分な人のため

◎対面朗読をご利用ください 視覚に障がいのある人などに、音訳ボランティアが対面で朗読するサービスを行います。▽日時 10月12日(月・祝)・22日(木)を除く毎日、午前9時～午後4時▽会場 市総合福祉センター▽申込 朗読希望日の1週間前までに、電話で、ボランティアセンター☎(636)1285へ。  
◎ひかり輝く未来に向けて「げきと音楽のつどい」▽日時 10月27日(火)午前9時30分～▽会場 文化会館(明保野町)▽内容 小学校特別支援学級児童による劇や合奏などの発表。☎陽東小学校☎(664)3845

相談対象は、市内に在住か通勤通学している人(無料法律相談は市内在住者のみ)。秘密は厳守します。なるべく本人か家族が、関係書類・物品をお持ちの上、ご相談ください。予約が必要なものは、当日、会場へ。  
①主な相談内容②日時(常設のものは、祝休日と重なった場合は休み)③会場④の順に掲載。

目・市総合福祉センター内) ☎ (636)1285、FAX (634)2870  
**ごみについての相談**

①ごみステーションの申請やごみの出し方②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③④ごみ減量課(市役所12階) ☎ (632)2423

※粗大ごみ収集(1個830円)の申し込みは、粗大ごみ受付センター☎(643)5371へ。なお、市で処理できる一般家庭のものを自分で清掃工場へ持ち込む場合は無料。

### 戸籍がない人の相談

①出生届を提出できず戸籍や住民票がない人に関する相談②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③④市民課(市役所1階) ☎ (632)2270

### 上下水道についての相談

①③④引っ越しに伴う休止・開栓、名義変更=お客様受付センター☎(633)1300、道路からの漏水・修繕工事=配水管理センター☎(616)1331、水質=水質管理室☎(674)1399②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。



水道ぼうや

### ペットについての相談 要予約

①ペットの飼い方②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③④生活衛生課☎(626)1108

### ひとり親家庭の相談

①母子・父子自立支援員によるひとり親家庭を対象とした就職・生活相談②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③④子ども家庭課☎(632)2389

### マザーズコーナー出張相談

①子育て中の親を対象とした、就職相談②10月8日(木)午前10時～正午③④子ども家庭課☎(632)2386、ハローワーク宇都宮駅前プラザ「マザーズコーナー」☎(623)8609

### シニア世代の相談

①第2の人生で「何か」をした

い人の相談②月～土曜日、午前9時～午後6時。出張相談(中央図書館)=10月17日(土)午後1時～3時③④みやシニア活動センター(市総合福祉センター内) ☎ (639)8585  
**花・緑の相談**

①家庭の花や緑②火～日曜日(月曜日が祝休日のときは開所し、火曜日が休み)、午前10時～午後4時③④市緑の相談所(平出工業団地) ☎ (662)5813

### 初心者パソコン相談会

①パソコンの基本操作に関する相談(パソコン持参・1人30分程度)②10月14日(水)午後1時～3時③④中央④4階(中央1丁目)④人材かがやきセンター☎(632)6332、ITアットうつのみや☎(908)8655

## 専門家

### 弁護士無料法律相談 要予約

①不動産、相続、離婚、金銭貸借②10月11・25日(日)、午前10時～午後0時40分③市役所14階会議室▼対象 市内在住の人▼定員 各先着50人▼申込 11日分が8日午前8時30分から、25日分が22日午前8時30分から、電話で、広報広聴課☎(632)2022・2023・2025・2028・2129へ。※同一内容の相談は1回限り。相談時間は20分以内が目安。

### 行政書士無料相談

①相続、離婚、農地転用、開発行為、営業許認可など、市役所に提出する書類や手続き②③10月19日(月)午前10時～午後3時=市民相談コーナー、10月25日(日)午後1時～4時=市民プラザ(⑤5階)④広報広聴課☎(632)2022

### 司法書士無料相談

①相続・売買などの登記、会社などの登記、債務整理②10月13日(火)午前10時～午後3時

(受け付けは午後2時まで)③市民相談コーナー④広報広聴課☎(632)2022

### 土地家屋調査士無料相談

①土地測量、分筆登記、建物新築登記、境界確認、筆界特定②10月21日(水)午前10時～午後3時③市民相談コーナー④広報広聴課☎(632)2022

### 税理士税金なんでも無料相談

予約優先

①税金全般②10月20日(火)午前10時～正午、午後1時～4時③市役所14階B会議室④税制課☎(632)2184

### 起業・創業相談

要予約

①起業・創業に関する相談や情報提供②詳しくはお問い合わせください③市起業家支援施設(中央3丁目・県産業会館内)④産業政策課☎(632)2443

### 一級建築士住宅相談

①住宅の新築・リフォームなどに関する相談②10月23日(金)午後1時30分～4時30分③市役所14階B会議室④住宅課☎(632)2735

### 弁理士知財相談

要予約(一部)

①特許、実用新案②10月2・16日(金)、午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～4時。16日は要予約)③商工会議所(中央3丁目)④商工振興課☎(632)2434

### 社会保険労務士労働相談

予約優先

①社会保険制度や労働時間、賃金、解雇、事業主からの人事・労務管理②10月8日(木)・20日(火)、午後1時30分～4時30分③④商工振興課(市役所7階)☎(632)2446

### キャリアコンサルタント就職相談

要予約

①就職に関する悩みや、面接の受け方、書類の書き方など②毎週月～水・金曜日、午前10時～午後4時30分③④商工振興課☎(632)2446

◎司法書士による無料相談会 ▽日時 10月3・10・17・24・31日、午前10時～午後3時▽会場 県司法書士会館(幸町)▽内容 相続、売買、会社設立などの登記手続き、債務整理などの裁判事務、成年後見手続きなど▽申込 面接相談=相談日の2日前までに、電話で、県司法書士会☎(614)1122へ。電話相談=当日、直接、相談専用☎(651)5008へ。④広報広聴課☎(632)2022

本文中に記載がないものは、原則として、対象となりませんが、費用も無料、申込不要。  
①地区市民センター、②出張所、③生涯学習センター、④うつのみや表参道スクエア、⑤ホームページ、⑥Eメールアドレス、⑦地域コミュニケーションセンター、⑧市民活動センター



## 暮らし

### 市民相談

1市の仕事や日常生活での困り事などに関する相談先の案内・助言 2月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 3市民相談コーナー（市役所2階） ☎(632)2835

### 遺言無料相談

1遺言証書作成や相続 210月20日(火)午前10時～11時30分 3市民相談コーナー 4広報広聴課 ☎(632)2022

### 役所のこと何でも相談

1国、県、市など行政機関への意見や要望 2310月1日(木)=FKD宇都宮店(今泉町)、10月9日(金)=FKDインターパーク店(インターパーク6丁目)、

午後1時～4時 5総務省栃木行政評価事務所 ☎(634)4680、広報広聴課 ☎(632)2022

### 人権相談

1人権擁護委員による、差別、いじめ、職場での嫌がらせ、虐待などに関する相談 210月14日(水)午前10時～正午、午後1時～3時 3総合コミュニティセンター(明保野町) 4男女共同参画課 ☎(632)2346

### 消費生活相談

要予約(一部)

1消費者からの商品やサービスに関するトラブル(解約手続きなど消費生活全般)、多重債務整理相談は要予約 2年末年始を除く毎日、午前9時～午後5時30分(来所相談は午前10時～。土・日曜日、祝休日は午後4時30分まで) 3市消費生活センター(参5階) ☎(616)1547

### 暮らしの行政困りごと相談

1登記、年金、税金、社会福祉、道路、労働、相続、借金、法律問題など 210月23日(金)午前10時30分～午後3時 3ベルモール(陽東6丁目) 4総務省栃木行政評価事務所 ☎(634)4680

### まちぴあ

1まちづくりの情報や場所・機材の提供、ボランティア・NPO相談受け付け 2年末年始を除く毎日、午前9時～午後9時30分。日曜日・祝休日は午後5時まで 3まちぴあ(元今泉5丁目) ☎(661)2778

### ボランティアの相談

1ボランティアに関する相談 2毎日(休館日を除く)、午前8時30分～午後5時15分 3ボランティアセンター(中央1丁

## 外国人

対象 市内在住の外国人。

4市国際交流協会(馬場通り4丁目1-1、うつのみや表参道スクエア5階、国際交流プラザ内) ☎(616)1870

外国人総合相談(受け付けは各相談の終了時間の30分前まで。第2木曜日が祝休日の場合は第3木曜日)

会場	時間	Consultas ポルトガル語 Português	Consultas スペイン語 Español	咨询服务 中国語 汉语	รับปรึกษาสำหรับคนไทย タイ語 ภาษาไทย	Consultation 英語 English
国際交流プラザ ☎(616)1564 ※第4日曜日は 要予約	15:00～ 18:00	月曜日 2as.feiras	月曜日 lunes	火曜日 周二	水曜日 วันพุธ	金曜日 Friday
外国人相談コーナー (市役所2階) ☎(632)2834 (開設時間のみ)	9:00～ 12:00 14:00～ 17:00	木曜日 5as.feiras	木曜日 jueves	第2木曜日 第2个周四	—	—
		木曜日 5as.feiras	木曜日 jueves	—	第2木曜日 พฤหัสบดีที่สองของเดือน	第2木曜日 2nd Thursday

行政書士無料相談(要予約)

会場(かいじょう)	日(ひ)にち	時間(じかん)	相談内容(そうだんないよう)
国際交流プラザ	10月19日	15:00～17:00	在留資格(VISA)、国籍・帰化など

外国人のための日本語教室(費用=1カ月1,000円)

会場(かいじょう)	曜日(ようび)	時間(じかん)	10月(がつ)の休(やす)み
国際交流プラザ	月曜日	13:30～17:30(要予約。費用=1時間150円)	12日
	火曜日	13:30～15:30(要予約)	—
	水曜日	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	—
	土曜日	13:30～15:30	17日
市総合福祉センター(中央1丁目)	木曜日	18:00～20:00	22日
北生涯学習センター(若草3丁目)	土曜日	18:30～20:30	—
姿川地区市民センター(西川田町)	火曜日	①10:00～12:00 ②18:30～20:30	—

図書館の郵送貸出(送料無料)のご利用を ▽対象 市内在住の視覚障がい・肢体不自由(1～6級)、要支援・要介護認定の人▽申込 直接または電話で、中央図書館(明保野町)へ▽その他 障がい者手帳番号などの登録が必要。 4中央図書館 ☎(636)0231

小・中学校の特別支援学級児童生徒による作品や活動成果の展示 ▽日時 10月2～6日、午前9時～午後4時(6日は正午まで) ▽会場 市教育センター(天神1丁目)。 5陽東小学校 ☎(664)3845