

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 障がい者福祉センター内 ☎ (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 障がい者福祉センター (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11日(土)午前10時～正午。先着2組 3 障がい者福祉センター (市総合福祉センター内) ☎ (639)1050、☎ (639)1052

とちぎ難病相談支援センター 医療相談

要予約

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 骨・関節系疾患 = 10月8日(水)午後1時～4時、免疫系 = 10月12日(日)午前9時30分～午後0時30分、循環器系 = 11月2日(日)午後1時～4時。申し込みは午前10時～午後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) 障がい者保健予防課 ☎ (626)1114

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 障がい者福祉センター (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 障がい者福祉センター ☎ (632)2320

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 障がい者保健所総務課 (医療相談窓口) ☎ (626)1236

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 障がい者福祉センター (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 障がい者福祉センター (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 障がい者福祉センター (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・行動)に関する悩み、不安 2月～金曜日、午前8時30分～午後5時 3 障がい者福祉センター ☎ (647)4720

青少年総合相談窓口

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1日(篠井区)・8日(市役所2階市民相談コ



ふらっぶ

ーナー)・15日(姿川区)・22日(市役所2階市民相談コーナー)・29日(雀宮区) 3 障がい者福祉センター「ふらっぶ」(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) 障がい者福祉センター ☎ (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 障がい者福祉センター (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18日(土)午後1時～5時。先着4人 3 障がい者福祉センター ☎ (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3日(金)・15日(水)、午後1時30分～4時。申し込みは10月2日午前9時から、電話で、女性相談所へ 3 障がい者福祉センター ☎ (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6日(木)午後2時～4時。先着4人。申し込みは11月5日正午までに、電話で、男女共同参画推進センターへ 3 障がい者福祉センター (明保野町) ☎ (636)4075

本文中に記載がないものは、原則として、対象となる場合でも、費用は無料、申込不要。
☎ 地区市民センター、☎ 出張所、☎ 生涯学習センター、☎ うつのみや表参道スクエア、☎ 地域コミュニケーションセンター、☎ Eメールアドレス、☎ 地域自治センター

◎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8日、11月5・12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。☎ 子ども発達センター ☎ (647)4720



相談窓

ミヤリー

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③④保健福祉総務課（市役所1階）☎（632）2941、上河内⑤保健福祉課☎（674）3133、河内⑥保健福祉課☎（671）3205、平石⑦☎（661）2369、富屋⑧☎（665）3698、姿川⑨☎（645）4535

市社会福祉協議会 総合相談センター

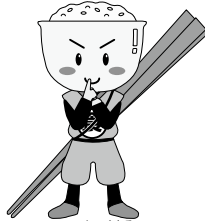
①②弁護士の法律相談＝10月21日（火）午前9時～正午（受け付けは午前11時30分まで）。生活福祉相談（心配ごと相談）＝月～金曜日、心身障がい者相談（知的障がい者相談員）＝10月15日（水）、更生相談（保護司）＝10月16日（木）、午前9時～午後3時。精神保健福祉相談（精神保健福祉士）＝10月17日（金）午後1時～4時。巡回相談＝10月2日（ことぶき会館）・7日（河内総合福祉センター）・9日（ふれあい荘）・14日（上河内老人福祉センター）・16日（やすらぎ荘）・23日（すこやか荘）、午前9時30分～午後3時30分③④総合相談センター（中央1丁目・市総合福祉センター社会福祉協議会内）☎（636）1215

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③④保健予防課☎（626）1114・1116



忍者 食丸くん

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③④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、ブラッシング指導など②11月27日（木）午後1時30分～3時30分。各先着6人。申し込みは10月3日から③④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③④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②③10月1・8・15・22・29日。午前9時～10時＝保健所（即日検査は要予約、先着10人）。10月26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8・22日（水）、午後1時30分～4時③④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となります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、情報提供や助言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③④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・助言②第1～4火・木曜日、午

◎対面朗読をご利用ください 視覚に障がいのある人や文字からの情報取得が困難な人に、音訳ボランティアが対面で朗読するサービスを行っています▽日時 10月13日を除く毎日、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。



相談窓 口

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

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 2 3 10月2日(木) = F K D宇都宮店(今泉町)、10月10日(金) = F K Dインターパーク店(インターパーク6丁目)、午後1時～4時 4 総務省栃木行政評価事務所 ☎ (634)4680、

広報広聴課 ☎ (632)2022

遺言無料相談

1 遺言証書作成や相続 2 10月21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

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 2 10月8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(5階) ☎ (616)1547

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・祝休日の相談受け付けは午後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

外国人

対象 市内在住の外国人。

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 พฤหัสบดีสองของเดือน	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20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ヵ月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)	13日
	火曜日	13:30～15:30(要予約)	—
	水曜日	① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30	29日
	土曜日	13:30～15:30	18日
市総合福祉センター(中央1丁目)	木曜日	18:00～20:00	30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	① 10:00～12:00 ② 18:30～20:30	—

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。 中央図書館 ☎ (636)0231