

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9時～午後4時。

3問あすてらす・うつのみや(市総合福祉センター内)☎(635)1234

障がい者の医療・生活相談 **要予約**

118歳以上を対象とした医師による、医療や生活**2**6月14日(土)午前10時～正午。先着2組**3**問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

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**神経筋疾患=6月11日(水)午後1時～4時。骨・関節系疾患=6月21日(土)午前9時30分～午後0時30分。消化器系疾患(難治性炎症性腸管障害)=6月28日(土)午前9時30分～午後0時30分。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**とちぎりハビリテーションセンター(駒生町)問保健予防課☎(626)1114

医療相談(電話相談)

1患者や家族からの医療や医療機関について**2**月～金曜日、午前9時～午後4時問保健所総務課(医療相談窓口)☎(626)1236

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**問保険年金課(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**問保険年金課☎(632)2320

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**問子ども総合相談(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**問家庭児童相談室(子ども家庭課内)☎(632)2390

教育相談

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**問市教育センター(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・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**問子ども発達センター☎(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=6月4日(河内区)・11日(市役所14階C会議室)・18日(平石区)・25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**問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



ふらっぷ

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)**3**問配偶者暴力相談支援センター☎(635)7751

女性相談

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**問女性相談所(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**6月21日(土)午後1時～5時。先着4人**3**問女性相談所☎(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**6月4・18日(水)、午後1時30分～4時。申し込みは6月3日午前9時から、電話で、女性相談所へ**3**問女性相談所☎(636)5731

マザーズコーナー出張相談 **要予約(一部)**

1子育て中の母親を対象とした、就職相談**2****3**6月12日(木)午前10時～正午=子ども家庭課、7月3日(木)午後2時～4時=男女共同参画推進センター(要予約・先着4人)**3**問子ども家庭課☎(632)2386、男女共同参画推進センター(明保野町)☎(636)4075、ハローワーク宇都宮駅前プラザ「マザーズコーナー」☎(623)8609

本文中に記載がないものは、原則として、対象にならない。費用は無料、申込不要。
[区] 地区市民センター、[出] 出張所、[進] 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、[E] メールアドレス、[活] 市民活動センター、[域] 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 6月4・11日、7月2・9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。**3**問子ども発達センター☎(647)4720



相談窓

ミヤリー

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、関係書類をお持ちの上、ご相談ください。
予約が必要なもの以外は、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 順
に掲載。

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 問 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

1 2 弁護士の法律相談＝6月17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）＝6月18日（水）、更生相談（保護司）＝6月19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）＝6月20日（金）午後1時～4時。巡回相談＝6月3日（河内総合福祉センター）・5日（ことぶき会館）・10日（上河内老人福祉センター）・12日（ふれあい荘）・19日（やすらぎ荘）・26日（すこやか荘）、午前9時30分～午後3時30分 3 問 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 2 3 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 問 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 問 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 問 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 3 問 NHO 栃木医療センター（中戸祭1丁目） ☎（622）5241 問 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 問 市保健センター ☎（627）6666

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 2 6月11・25日（水）、午後1時30分～4時 3 問 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。

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 2 3 6月4・11・18・25日。午前9時

～10時＝保健所（即日検査は要予約、先着10人）。6月22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。 問 保健予防課 ☎（626）1114

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 2 3 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 問 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 3 問 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） ☎（613）5703、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、午前9時～午後4時 3 市総合福祉センター 問 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

◎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 毎日（休館日を除く）、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

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、関係書類をお持ちの上、ご相談ください。
予約が必要なもの以外は、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。

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②③6月5日(木)=FKD宇都宮店(今泉町)、6月13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②6月17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②6月11日(水)午前10時～正午、午後1時～3時③総合コミュニティーセンター(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

外国人

対象 市内在住の外国人。

④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(受付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	6月16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)	6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)	—
	火曜日	13:30～15:30(要予約)	—
	水曜日	①10:00～12:00②13:30～15:30	—
	土曜日	13:30～15:30	—
市総合福祉センター(中央1丁目)	木曜日	18:00～20:00	—
北生涯学習センター(若草3丁目)	土曜日	18:30～20:30	—
南生涯学習センター(江曾島2丁目)	火曜日	18:30～20:30	—
姿川地区市民センター(西川田町)	火曜日	10:00～12:00	—

◎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