

## 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の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**

**1** 18歳以上を対象とした医師による、医療や生活 **2** 4月12日(土)午前10時～正午。先着2人 **3** 問 障がい者福祉センター (市総合福祉センター内) ☎(639)1050、☎(639)1052

### 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

### 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 **3** 問 保健所総務課 (医療相談窓口) ☎(626)1236

### 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** 問 高齢福祉課 (市役所2階) ☎(632)8989、☎(632)3040

### 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 **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** 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4時10分まで)。出張相談 = 4月2日 (富屋区)・9日 (市役所14階C会議室)・16日 (篠井区)・23日 (市役所4階A会議室)・30日 (姿川区)、午後1時～4時 (受け付けは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 **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** 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** 4月19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** 4月3日(木)・16日(水)、午後1時30分～4時。申し込みは4月2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 4月10日(木)午前10時～正午 = 子ども家庭課、5月1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、対象外となる。費用は無料、申込不要。  
☑ HP ホームページ、☑ Eメールアドレス、☑ 地域自治センター  
☑ 地域コミュニケーションセンター、☑ 市民活動センター  
☑ 市民センター、☑ 生涯学習センター、☑ 生涯学習センター、☑ 生涯学習センター、☑ 生涯学習センター

◎重い運動障がいのある子どものプール活動を支援 ▽日時 4月2・9日、5月7・14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

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。

## 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 ④保健福祉総務課(市役所1階) ☎(632)2941、上河内④保健福祉課 ☎(674)3133、河内④保健福祉課 ☎(671)3205、平石④ ☎(661)2369、富屋④ ☎(665)3698、姿川④ ☎(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＝4月15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)＝4月16日(水)、更生相談(保護司)＝4月17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)＝4月18日(金)午後1時～4時。巡回相談＝4月1日(河内総合福祉センター)・3日(ことぶき会館)・8日(上河内老人福祉センター)・10日(ふれあい荘)・17日(やすらぎ荘)・24日(すこやか荘)、午前9時30分～午後3時30分 3 ④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 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 ④保健予防課 ☎(626)1114・1116

### 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 NHO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

### 運動サポート相談会 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 ④市保健センター ☎(627)6666



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 3 ④市保健センター ☎(627)6666

### 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 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 ④健康増進課 ☎(626)1126

### 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 4月9・23日(水)、午後1時30分～4時 3 ④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 4月2・9・16・23・30日。午前9時～10時＝保健所(即日検査は要予約、先着10人)、4月27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

### 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・助言や、障がい者の自立した生活を支援 2 各問い合わせ先へ 3 ④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

◎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 4月26・27・29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 朗読希望日の一週間前までに、電話で、ボランティアセンター ☎(636)1285へ。



談**2**毎日（休館日を除く）、午前8時30分～午後5時15分**3**問 ボランティアセンター（中央1丁目・市総合福祉センター内）☎(636)1285、FAX(634)2870

### 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**問 まちぴあ（元今泉5丁目）☎(661)2778

### 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**3**問 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。

### ペットについての相談

**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**3**問 生活衛生課☎(626)1109

### 上下水道についての相談

**1****3**問 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)1399**2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。

### 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**3**問 市緑の相談所（平出工業団地公園内）☎(662)5813

### 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**来所相談＝月～土曜日、午前9時～午後6時。出張相談＝4月19日（中央図書館）、午後1時～3時**3**問 みやシニア活動センター（市総合福祉センター内）☎(639)8585

### 初心者パソコン相談会

**1**パソコンの基本操作などに関する疑問・困り事（1人30分程度）**2**4月9日（水）午後1時～3時**3**中央区間人材かがやきセンター☎(632)6332、NPO法人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**2**4月13・27日（日）、午前10時～午後0時20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 13日分＝10日午前8時30分から、27日分＝24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・離婚相談、農地転用、開発行為、営業許可など、市役所に提出する書類や手続き**2****3**4月14日（月）午前10時～午後3時＝市民相談コーナー、4月27日（日）午後1時～4時＝市民プラザ（5階）**3**問 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**2**4月8日（火）午前10時～

午後3時（受け付けは2時まで）**3**市民相談コーナー**3**問 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**2**4月16日（水）午前10時～午後3時**3**市民相談コーナー**3**問 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**2**4月15日（火）午前10時～正午、午後1時～4時**3**市役所14階C会議室**3**問 税制課☎(632)2184

### 中小企業診断士起業・創業相談

**1**起業や創業、経営に関する課題や問題全般**2**毎週水曜日、午前9時～午後4時**3**問 産業政策課（市役所7階）☎(632)2443

### 一級建築士住宅相談 要予約

**1**住宅の新築・リフォームなどに関する相談**2**4月25日（金）午後1時30分～4時30分**3**市役所15階A会議室**3**問 住宅課☎(632)2735

### 弁理士知財相談 要予約（一部）

**1**特許、実用新案**2**4月4・18日（金）、午後1時30分～4時30分（受け付けは1時～4時。18日は要予約）**3**商工会議所（中央3丁目）**3**問 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**2**4月10日（木）・22日（火）、午後1時30分～4時30分**3**問 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**面接の受け方、就職に関する悩みなど**2**毎週月～水・金曜日、午前10時～午後4時30分**3**問 商工振興課（市役所7階）☎(632)2446

◎司法書士による無料相談会 ▽日時 4月5・12・19・26日。午前10時～午後3時▽会場 栃木県司法書士会館（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 面談相談＝相談日の2日前までに、電話で、栃木県司法書士会☎(614)1122へ。電話相談＝当日、直接、相談専用☎(651)5008へ。問 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、産 生涯学習センター、参 うち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、地域自治センター



# 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 4月3日(木)=FKD宇都宮店(今泉町)、4月11日(金)=FKDインターパーク店(インター

パーク6丁目)、いずれも午後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 4月15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

### 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(馬場通り4丁目・⑤5階) ☎(616)1547

### 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 4月9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

### 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 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	木曜日 5as.feiras	木曜日 jueves	第2木曜日 第2个周四	—	—
	14:00～ 17:00	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	4月21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)	4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)	28日
	火曜日	13:30～15:30(要予約)	1日・29日
	水曜日	①10:00～12:00②13:30～15:30	30日
	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	24日
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	29日
姿川地区市民センター(西川田町)	火曜日	10:00～12:00	29日

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