

ポートみゆき（御幸本町）
☎(661)5116

リハビリテーション相談 （電話相談）

1 高齢者・障がい者を対象とした理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による電話相談 2月～金曜日、午前8時30分～午後5時 ①子ども発達センター☎(647)4722
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 ③④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月8日（土）午前10時～正午 ③④障がい者福祉センター（市総合福祉センター内）、送迎も可☎(639)1050、FAX(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④障がい者福祉センター☎(614)3309

とちぎ難病相談支援センター医療相談 要予約

1 難病患者とその家族を対象とした専門医による個別相談 2血液系疾患＝2月19日（水）、神経・筋疾患＝2月26日（水）。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 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） ③④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 ③④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 ③④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 ③④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＝2月5日（瑞穂野区）・12日（市役所5階A会議室）・19日（城山区）・26日（市役所6A会議室）、午後1時～4時（受け付けは3時10分まで） ③④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） 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 ③④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 22月15日（土）午後1時～5時。先着4人 ③④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 22月5・19日（水）、午後1時30分～4時。申し込みは2月4日午前9時から、電話で、女性相談所へ ③④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 2③2月13日（木）午前10時～正午＝子ども家庭課、3月6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） ④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

◎重い運動障がいのある子どものプール活動を支援 ▽日時 2月5・12日、3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。④子ども発達センター☎(647)4720

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。

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=2月18日(火)午前9時～正午(受け付けは午前11時50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)=2月19日(水)、更生相談(保護司)=2月20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)=2月21日(金)午後1時～4時。巡回相談=2月4日(河内総合福祉センター)・6日(ことぶき会館)・13日(ふれあい荘)・20日(やすらぎ荘)・27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

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)5241④保健所総務課 ☎(626)1102

運動サポート相談会 要予約

①保健師による血圧・体組成測定、生活習慣の相談。健康運動指導士による運動相談と実技指導(1人40分)②2月27日(木)午前9時30分～午後3時30分。先着6人③④市保健センター ☎(627)6666

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②3月11日(火)午後1時30分～3時30分。各先着6人③④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

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②2月12・26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。**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②③2月5・12・19・26日。午前9時～10時=保健所(即日検査は要予約、先着10人)、2月23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) ☎(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

◎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 2月2・8・9・11・15・16・22・23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。



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②③2月6日(木)=FKD宇都宮店(今泉町)、2月7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②2月

18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・5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②2月12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) 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丁目・市総合福祉センター内) ☎(636)1285、FAX(634)2870

まちぴあ(まちづくりセンター)

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

ごみについての相談

①ごみステーションの申請

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	木曜日 5as.feiras	木曜日 jueves	第4日曜日 第4个周日	第4日曜日 วันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน	第4日曜日 4th Sunday
	14:00～ 17:00	木曜日 5as.feiras	木曜日 jueves	第2木曜日 第2个周四	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	2月17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)	2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)	10日
	火曜日	13:30～15:30(要予約)	11日
	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	11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。◎中央図書館 ☎(636)0231