

8時30分～午後5時^問子ども
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** 1
月11日(土)午前10時～正
午。送迎も可 **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

**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** 免疫系
疾患＝1月11日(土)午前9時
30分～午後0時30分。聴覚・
平衡機能系疾患＝1月15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
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

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＝1月8日 (市役所14
階C会議室)・15日 (清原
区)・22日 (市役所9階A会
議室)・29日 (平石区)、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)
^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** 1月18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** 1月8
・22日(水)、午後1時30分～
4時。申し込みは1月4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** 1月9日
(木)午前10時～正午＝子ど
も家庭課、2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) ^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

◎**重い運動障がいのある子どものプール活動を支援** ▽日時 1月8日、2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。^問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。
☑地区市民センター、☑出張所、☑生涯学習センター、☑「あすてらす」のみや表参道スクエア、☑地域コミュニティセンター、☑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=1月21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)=1月15日(水)、午前9時～午後3時。更生相談(保護司)=1月16日(木)、精神保健福祉相談(精神保健福祉士)=1月17日(金)午後1時～4時。巡回相談=1月7日(河内総合福祉センター)・9日(ことぶき会館)・14日(上河内老人福祉センター)・16日(ふれあい荘)・23日(やすらぎ荘)・30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

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

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)②1月20日(月)午前9時30分～午後3時30分。先着10人③④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②1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

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②1月25日(土)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

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②③1月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)。1月26日(日)午後1時～3時30分=市保健センター。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) ☎(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

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

◎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 1月3・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。

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** 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

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810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。



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。

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

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

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

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、FAX(632)3040

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 **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** 1月8日（水）午後1時～3時 **3** 中央（問）人材かがやきセンター ☎(632)6332、NPO法人ITアットうつつのみや ☎(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** 1月12・26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 12日分が9日午前8時30分から、26日分が23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、営業許認可など、市役所に提出する書類や手続き **2** **3** 1月20日（月）午前10時～午後3時＝市民相談コーナー、1月26日（日）午後1時～4時＝市民プラザ（5階） 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** 1月14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 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** 1月15日（水）午前10時～午後3時 **3** 市民相談コーナー 問 広報広聴課 ☎(632)2022

中小企業診断士起業・創業相談 要予約

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

税理士税金なんでも無料相談 予約優先

1 税金全般 **2** 1月21日（火）午前10時～正午、午後1時～4時 **3** 市役所14階D会議室 問 税制課 ☎(632)2184

弁理士無料発明相談 要予約（一部）

1 特許、実用新案 **2** 1月10・17日（金）、午後1時30分～4時30分（受け付けは午後1時～4時。17日は要予約） **3** 商工会議所（中央3丁目） 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** 1月9日（木）・28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、書類の書き方など **2** 毎週月・火・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 1月11・18・25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、対象外となります。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、域 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②③1月9日(木)=FKD宇都宮店(今泉町)、1月10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②1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②1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(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

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
		第4日曜日 4o.domingo	第4日曜日 4o.domingo	第4日曜日 第4个周日	第4日曜日 วันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน	第4日曜日 4th Sunday
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 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	1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)	1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)	7日
	水曜日	①10:00～12:00②13:30～15:30	8日
	土曜日	13:30～15:30	4日
市総合福祉センター(中央1丁目)	木曜日	18:00～20:00	2日
北生涯学習センター(若草3丁目)	土曜日	18:30～20:30	4日
南生涯学習センター(江曾島2丁目)	火曜日	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。④中央図書館 ☎(636)0231