

・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 **5**(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續き **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3** **4**あすてらす・うつのみや(市社会福祉協議会内) **5**(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** **4**権利擁護・成年後見センター(中央1丁目・市総合福祉センター社会福祉協議会内) **5**(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**1月14日(土)午前10時～正午。先着2組 **3** **4**障がい者福祉センター(市総合福祉センター内) **5**(639)1050、**6**(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**循環器系疾患=1月29日(日)午前9時30分～午後0時30分、視覚系疾患=1月22日(日)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 **5**(623)6113へ **3**とちぎりハビリテーションセンター(駒生町) **4**保健予防課 **5**(626)1114

**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續き方法、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** **4**高齢福祉課(市役所2階)

**5**(632)8989、**6**(632)3040  
**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 **4**保健所総務課(医療相談窓口) **5**(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** **4**保険年金課(市役所1階) **5**(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** **4**保険年金課 **5**(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續き **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** **4**子ども総合相談(市役所2階・子ども家庭課内) **5**(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** **4**家庭児童相談室(子ども家庭課内) **5**(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** **4**市教育センター(天神1丁目) **5**(639)4380・4381

**子どもの発達相談**

**要予約**

**1**子どもの発達(言葉・運動・社会性)に関する悩み、不安 **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時 **3** **4**子ども発達センター **5**(647)4720

**青少年総合相談窓口**

**要予約**

**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。

出張相談=1月4日(平石区)・11日(雀宮区)・18日(清原区)、2月1日(横川区)。



ふらっぷ

午後1時～4時 **3** **4**青少年自立支援センター「ふらっぷ」(中央1丁目・中央(運)内) **5**(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) **4**配偶者暴力相談支援センター **5**(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** **4**女性相談所(明保野町・男女共同参画推進センター内) **5**(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21日(土)午後1時～5時。先着4人 **3** **4**女性相談所 **5**(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18日(水)、2月1日(水)。午後1時30分～4時。1人30分。申し込みは1月6日午前9時から、電話で、女性相談所へ **3** **4**女性相談所 **5**(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**2月2日(木)午後2時～4時。先着4人。申し込みは2月1日正午までに、電話で、男女共同参画推進センターへ **3** **4**男女共同参画推進センター(明保野町) **5**(636)4075

本文中に記載がないものは、原則として、対象となりませんが、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  
**区** 地区市民センター、**出** 出張所、**運** 生涯学習センター、**参** うつのみや表参道スクエア、**コ** 地域コミュニケーションセンター、**活** 市民活動センター

◎**重い運動障がいのある子どものプール活動を支援** ▽日時 1月11日、2月1・8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、安心で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 **5**(647)4720

## 健康・福祉



### 健康と福祉の相談

**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** 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＝1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）＝1月18日（水）、更生相談（保護司）＝1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）＝1月20日（金）午後1時～4時。巡回相談＝1月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** 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

### 運動サポート相談 要予約

**1** 運動指導員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** 市保健センター☎（627）6666

### 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** 保健予防課☎（626）1114

### 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** 市保健センター☎（627）6666



忍食丸くん

### 病態別栄養相談

**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

### エイズ（HIV抗体）検査・性感染症検査・ウイルス性

### 肝炎検査

**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1カ月経過後）、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** 1月11・18・25日、2月1日。午前9時～10時＝保健所（即日検査は要予約、先着10人）。1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 **4** 保健予防課☎（626）1114

### こころの健康相談

### （精神保健福祉相談）

**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** 1月11・25日（水）、午後1時30分～4時 **3** 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。

### 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

### 障がい者の差別解消相談

### （電話・ファクス・Eメール相談可）

**1** 日常生活での障がいを理由とする不当な差別的取り扱いや合理的配慮の不提供などについての相談 **2** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3** 障がい福祉課☎（632）2353、FAX（636）0398、✉ u1904@city.utsunomiya.tochigi.jp

### 障がい者基幹相談支援センター

**1** 相談支援事業所などへの助言、障がい者や家族からの専門相談・総合相談 **2** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3** 障がい福祉課（市役所1階）☎（632）2366

### 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など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** 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、情報提供や助言を行い、視覚障がい者の自立した生活を支援 **2** 第1～4火

◎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います。▽日時 1月3・9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。

目・市総合福祉センター内) ☎ (636)1285、FAX (634)2870  
**戸籍がない人の相談**

**1**出生届を提出できず戸籍や住民票がない人に関する相談 **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3**市民課(市役所1階) ☎ (632)2270

**生活困窮相談** **要予約**

**1**経済的に困窮している人の自立に向けた相談 **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3**自立相談支援機関(中央1丁目・市総合福祉センター社会福祉協議会内) ☎ (612)6668

**上下水道についての相談**

**1** **3**引越に伴う休止・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。



水道ぼうや

**ひとり親家庭の相談** **要予約**

**1**母子・父子自立支援員によるひとり親家庭を対象とした就職・生活相談 **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3**子ども家庭課 ☎ (632)2389

**マザーズコーナー出張相談**

**1**子育て中の親を対象とした、就職相談 **2**1月12日(木)午前10時～正午 **3**子ども家庭課 ☎ (632)2386、ハローワーク宇都宮駅前プラザ「マザーズコーナー」 ☎ (623)8609

**初心者パソコン相談会**

**1**パソコンの基本操作に関する相談(パソコン持参・1人30分程度) **2**1月11日(水)午後1時～3時 **3**中央(●)4階(中央1丁目) **4**人材かがやきセンター ☎ (632)6332、ITアットうつのみや ☎ (908)8655

**シニア世代の相談**

**1**第2の人生で「何か」をしたいおおむね50歳以上の人の相談 **2**月～土曜日、午前9時～午後6時。出張相談＝1月21日(土) **3**中央図書館(明保野町)

**4**みやシニア活動センター(市総合福祉センター内) ☎ (639)8585

**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**市緑の相談所(平出工業団地) ☎ (662)5813

**ペットについての相談**

**要予約**

**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**生活衛生課 ☎ (626)1108

## 専門家

**弁護士無料法律相談** **要予約**

**1**不動産、相続、離婚、金銭貸借など **2**1月8・22日(日)、午前10時～午後0時40分 **3**市役所14階会議室 **4**対象 市内在住の人 **5**定員 各先着50人 **6**申込 8日分が5日午前8時30分から、22日分が19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。

**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、筆界特定など **2**1月18日(水)午前10時～午後3時 **3**市民相談コーナー **4**広報広聴課 ☎ (632)2022

**税理士による無料税務相談**

**要予約**

**1**給与所得者・年金受給者などの申告相談と申告書の作成 **2**2月1日(水)午前9時30分～午後4時。申し込みは、1月31日までの午前9時30分～午後4時に、電話で、各税理士事務所へ。

各税理士事務所の電話番号などは、税理士会事務局 ☎ (637)1007へ。 **3**各税理士事務所 **4**税制課 ☎ (632)2184

**税理士による会場型無料税務相談**

**要予約**

**1**給与所得者・年金受給者などの申告相談と申告書の作成 **2**2月1日(水)・2日(木)、午前9時30分～午後4時。申し込みは、1月27日までの午前9時30分～午後4時に、電話で、税理士会事務局 ☎ (637)1007へ。 **3**県税理士会館(鶴田町) **4**税制課 ☎ (632)2184

**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17日(火)午前10時～正午と午後1時～4時 **3**市役所14階C会議室 **4**税制課 ☎ (632)2204

**起業・創業相談** **要予約**

**1**起業・創業に関する相談や情報提供 **2**詳しくはお問い合わせください **3**市起業家支援施設(中央3丁目・県産業会館内) **4**産業政策課 ☎ (632)2443

**弁理士知財相談** **要予約(一部)**

**1**特許、実用新案 **2**1月6・20日、2月3日。午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～4時。20日は要予約) **3**商工会議所(中央3丁目) **4**商工振興課 ☎ (632)2434

**社会保険労務士労働相談**

**予約優先**

**1**労働時間、賃金、解雇、社会保険制度、事業主からの労務管理 **2**1月12日(木)・24日(火)、午後1時30分～4時30分 **3**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**就職に関する悩みや、面接の受け方、書類の書き方、適職診断など **2**毎週月～水・金曜日、午前10時～午後4時30分 **3**商工振興課 ☎ (632)2446

本文中に記載がないものは、原則として、対象となっても、費用無料、申込不要。  
**区** 地区市民センター、**出** 出張所、**涯** 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、**☒** 地域コミュニケーションセンター、**活** 市民活動センター

◎行政書士無料相談 ▽日時・会場 1月16日(月)午前10時～午後3時＝市民相談コーナー、1月22日(日)午後1時～4時＝市民プラザ(●)5階(参)5階 ▽内容 相続、離婚、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。●広報広聴課 ☎ (632)2022

◎司法書士無料相談 ▽日時 1月10日(火)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時まで) ▽会場 市民相談コーナー ▽内容 相続、売買、会社設立などの登記、債務整理など。●広報広聴課 ☎ (632)2022



# 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 1月5日(木) = F K D 宇都宮店（今泉町）、1月13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 1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

### 人権よろず相談

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 1月11日(水) 午前10時～正午と午後1時～3時 3 市役所14階C会議室 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

### 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 間ごみ減量課（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。

### 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 ボランティアセンター（中央1丁

## 外国人

■対象 市内在住の外国人。  
■行政書士無料相談（要予約）  
▽日時 1月16日(月) 15:00～17:00  
▽会場 国際交流プラザ  
▽相談内容 在留資格など。

■外国語通訳ボランティア ▽日時 月～土曜日、9:00～17:00（祝休日を除く）▽内容 通訳ボランティア（英語・中国語・スペイン語など）が公的機関などに同行し、行政のさまざまな手続きを支援▽費用 1回（2時間）

2,000円▽申込 国際交流プラザに置いてある依頼書に必要事項を書き、費用を添えて、直接、国際交流プラザへ。 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	ポルトガル語	スペイン語	中国語	タイ語	英語
国際交流プラザ ☎ (616) 1564	15:00～18:00	月曜日		火曜日	水曜日	金曜日
		第4日曜日（※要予約）				
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		第2木曜日	—	
	14:00～17:00	木曜日		—	第2木曜日	

■外国人のための日本語教室（費用＝1カ月1,000円）

会場	曜日	時間	1月の休（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）	2・9日
	火曜日	13:30～15:30（要予約）	3日
	水曜日	① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30	4日
	土曜日	13:30～15:30	7日
	日曜日	10:00～12:00（中高生対象）	1日
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	3日
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	7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