



## 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保健福祉総務課（市役所1階）☎(632)2941、平石☎(661)2369、富屋☎(665)3698、姿川☎(645)4535、河内☎(671)3205

### 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＝3月20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、更生相談(保護司)＝3月15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)＝3月16日(金)午後1時～4時。巡回相談＝3月6日(河内総合福祉センター)・8日(ふれあい荘)・13日(上河内老人福祉センター)・15日(やすらぎ荘)。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運動指導員による家庭で実践でき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

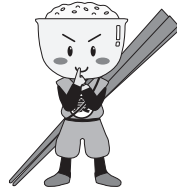
### 健康相談①

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～正午と午後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



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～正午と午後1時～4時③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

### 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②③3月7・14・28日、4月4日。午前9時～10時＝保健所(即日検査は要予約、各先着10人)。3月25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

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②3月14・28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③NHO 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した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

◎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います。▽日時 日曜日と3月17・21・26～31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10日前までに、電話で、ボランティアセンター☎(636)1285へ。



## 暮らし

### 市民相談

1 市の業務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月9日(金) = F KD インターパーク店（インターパーク6丁目）午後1時～4時 3 総務省栃木行政相談センター ☎ (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 3月20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、近隣トラブルなどに関する相談 2 3月14日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時 3 市役所地下1階A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

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（日曜日・祝休日を含む休館日を除く）、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

## 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 3月19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～日曜日、8:30～19:00（年末年始を除く）▽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 国際交流プラザ（馬場通り4丁目1-1、うつのみおもてさんどう ☎ (616)1564

■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 14:00～17:00	木曜日		第2木曜日		
		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）。市国際交流協会 ☎ (616)1870

会場	曜日	時間	3月の休み
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）	27日
	水曜日	① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30	21日
	土曜日	13:30～15:30	31日
	日曜日	10:00～12:00（中高生対象）	—
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	—
市総合福祉センター（中央1丁目）	木曜日	18:00～20:00	29日
北生涯学習センター（若草3丁目）	土曜日	18:30～20:30	31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