

視覚障がい者相談窓口	視覚障がい者や家族からの各種相談、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	第1～4火・木曜日、午前9時～午後4時	市総合福祉センター(中央1丁目)	障がい者福祉センター ☎(614)3309
とちぎ権利擁護センター「あすてらす・うつのみや」	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	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	あすてらす・うつのみや(中央1丁目) ☎(635)1234	
権利擁護・成年後見センター 要予約(一部)	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	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	権利擁護・成年後見センター(中央1丁目) ☎(636)1215	

専門家 1004927

名称	内容	日時	会場	申込・問い合わせ先
弁護士無料法律相談 要予約	不動産、相続、離婚、金銭貸借など。相談時間は20分以内 ※同一内容の相談は1回限り。	12月8・22日(日)、午前10時～午後0時40分 ▼対象 市内在住の人 ▼定員 各先着40人 ※時間の指定はできません。	8日分(市役所7階A会議室)が5日、22日分(市役所14階大会議室)が19日、午前8時30分～、電話で、広報広聴課 ☎(632)2022・2023・2025・2028・2129へ	
行政書士無料相談	相続、離婚、農地転用、開発行為、営業許認可など、市役所など官公庁に提出する書類や手続き	12月9日(月)午前10時～午後3時 12月22日(日)午後1時～4時	市民相談コーナー(市役所2階) 市民プラザ(うつのみや表参道スクエア5階)	広報広聴課 ☎(632)2022
司法書士による無料相談会	登記(相続、売買、会社設立など)、債務整理、成年後見手続きなど	12月28日を除く毎週土曜日 午前10時～午後3時	面接相談 電話相談	県司法書士会館(幸町) 相談日の2日前までに、電話で、県司法書士会 ☎(614)1122へ 当日、直接、相談専用 ☎(651)5008へ
司法書士無料相談		12月10日(火)午前10時～午後3時		
遺言公正証書無料相談	遺言公正証書作成に関する相談	12月17日(火)午前10時～11時30分	市民相談コーナー(市役所2階)	広報広聴課 ☎(632)2022
土地家屋調査士無料相談	土地測量、分筆登記、建物新築登記、境界確認、筆界特定など	12月18日(水)午前10時～午後3時		
一級建築士による住宅相談 要予約	住宅の新築・リフォームなどに関する相談	12月20日(金)午後1時30分～4時30分	市役所9階A会議室	12月4～20日に、電話で、住宅課 ☎(632)2735へ
税理士税金なんでも無料相談 予約優先	税金全般(法人および個人事業主などの相談は除く)。相談時間は30分以内	12月16日(月) 午前10時～正午と午後1時～4時 ▼定員 先着30人	市役所14階B会議室	税制課 ☎(632)2204
起業・創業相談 要予約	起業・創業に関する相談や情報提供	毎週金曜日 午前9時～正午と午後1時～3時	市起業家支援施設(中央3丁目・県産業会館内)	市起業家支援施設 ☎(680)6010 産業政策課 ☎(632)2443
社会保険労務士労働相談 予約優先	労働時間、賃金、解雇、ハラスメント、雇止め、事業主からの労務管理	12月12日(木)・24日(火) 午後1時30分～4時30分		
キャリアコンサルタント就職相談 要予約	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	毎週月～水・金曜日 午前10時～正午と午後1時～4時30分	商工振興課(市役所7階)	☎(632)2446

女性 1004927

名称	内容	日時	会場	申込・問い合わせ先
配偶者からの暴力(DV)相談	配偶者などからの暴力(DV)についての女性専用相談	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)		配偶者暴力相談支援センター ☎(635)7751 緊急時は県警本部県民相談室 ☎#9110(24時間)または近くの警察署へ
女性相談 要予約(面談)	夫婦・家庭のこと、自分の生き方など、女性のさまざまな悩み	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)		女性相談所(明保野町・男女共同参画推進センター「アコール」内) ☎(636)5731
女性のためのカウンセリング 要予約	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	12月21日(土)午後1時～5時 ▼定員 先着4人		
女性のための法律相談 要予約	女性弁護士による、離婚・親権・養育費の問題。相談時間は30分以内	12月18日(水)、令和2年1月8日(水) 午後1時30分～4時 ▼定員 各先着4人		12月5日午前9時から、電話で、女性相談所 ☎(636)5731へ

○外国人のための総合相談(ポルトガル語・スペイン語・中国語・タイ語・英語)や日本語教室など、外国人向けの情報は、37ページをご覧ください。



相談窓口(無料)

相談対象は、市内在住か通勤通学者(無料法律相談は市内在住の人のみ)。秘密は厳守します。なるべく本人か家族が、相談内容を事前にまとめた上で、関係書類・物品をお持ちの上、ご相談ください。予約が必要なものは、当日、会場へ。※常設のものは、祝休日と重なった場合は休み。

健康・福祉 ID 1004929

名称	内容	日時	会場	申込・問い合わせ先
国民年金相談	国民年金の加入、脱退	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	保険年金課(市役所1階)	☎(632)2327
国民健康保険相談	国民健康保険の加入、脱退	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	保険年金課	☎(632)2320
保健と福祉の相談	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	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	保健福祉総務課(市役所1階)	☎(632)2941 平石区☎(661)2369 富屋区☎(665)3698 姿川区☎(645)4535 河内区☎(671)3205
市社会福祉協議会総合相談センター	<ul style="list-style-type: none"> 生活福祉相談(心配ごと相談)=月～金曜日、午前9時～午後3時 弁護士の法律相談=12月17日(火)午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで) 心身障がい者相談(知的障がい者相談員)=12月18日(水)午前9時～午後3時 更生相談(保護司)=12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)=12月20日(金)午後1時～4時 巡回相談=12月5日(ことぶき荘)・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 		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
成人健康相談	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	月～金曜日、午前9時～正午と午後1時～4時	健康増進課(竹林町)	☎(626)1126
		毎日(休館日を除く) 午前9時～正午と午後1時～4時	市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)	☎(627)6666
栄養相談	管理栄養士による栄養や食事に関する個別相談	毎日(休館日を除く) 午前9時～正午と午後1時～4時	保健所(竹林町)	健康増進課 ☎(626)1126
病態別栄養相談	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	毎週月曜日、午前9時30分～午後3時	市保健センター	☎(626)1126
医療相談(電話相談)	患者や家族からの医療に関する相談	月～金曜日、午前9時～午後4時	保健所総務課(医療相談窓口)	☎(626)1236
休日眼科診療	眼科診療	日曜日・祝休日、午前10時～午後5時	NHO栃木医療センター(中戸祭1丁目)	☎(622)5241 保健所総務課☎(626)1102
感染症・難病・精神保健に関する相談	エイズ、肝炎、結核、難病、精神保健に関する相談	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分		
こころの健康相談	医師や精神保健福祉士による、心の健康についての個別相談	12月11・25日(水)、午後1時30分～4時のうち、1時間程度。その他、随時、保健師が相談を受け付け	保健予防課	☎(626)1114
エイズ(HIV抗体)検査・性感染症検査・ウイルス性肝炎検査	エイズ(HIV抗体)は感染したと思われる日から3カ月経過後、クラミジア・梅毒は感染したと思われる日から1カ月経過後、B型・C型肝炎は感染したと思われる日から6カ月経過後の検査と相談 ※検査は匿名	12月4・11・18・25日、令和2年1月8日。午前9時～10時(即日検査は要予約、先着10人) 12月22日(日)午後1時～3時30分(即日検査は実施していません)	保健所(竹林町)	保健予防課 ☎(626)1114 ※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
とちぎ難病相談支援センター医療相談	難病患者とその家族を対象とした専門医などによる個別相談	<ul style="list-style-type: none"> 内分泌系疾患=12月8日(日)午前9時30分～午後0時30分 骨・関節系疾患=12月22日(日)午後1時～4時 	とちぎリハビリテーションセンター(駒生町)	※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
介護保険相談	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	月～金曜日、午前8時30分～午後7時	高齢福祉課(市役所2階)	☎(632)8989、FAX(632)3040
障がい者の医療・生活相談	18歳以上を対象とした医師による、医療や生活相談	12月14日(土)午前10時～正午 ▼定員 先着2組	障がい者福祉センター(中央1丁目)	☎(639)1050、FAX(639)1052
障がい者の差別解消相談(電話・ファクス・Eメール相談可)	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	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	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	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	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	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	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	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		

39 本文中に記載がないものは、原則として、対象=どなたでも、費用=無料、申込=不要。HP=ホームページ、✉=Eメールアドレス、☎=地区市民センター、☎=出張所、☎=生涯学習センター、☎=申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

ID 1000000 各番号を市HPのトップページで入力すると関連ページが見られます

子育て 1004930 1004931

名称	内容	日時	会場	申込・問い合わせ先
子ども総合相談 (電話相談可)	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	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・市保健センターへ転送)	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)	児童に関する虐待・生活習慣・学校・家庭生活	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	家庭児童相談室(子ども家庭課内)	☎(632)2390
教育相談 要予約	年長児の就学や、小中学生の学校生活(不登校・発達障がいも含む)に関する相談・助言	月～金曜日、午前9時～午後5時	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	子どもの発達(言葉・運動・社会性)に関する悩み、不安	月～金曜日、午前8時30分～午後5時	子ども発達センター(鶴田町)	☎(647)4720
青少年総合相談 要予約	ニート、ひきこもりなど自立に困難を抱える若者の不安や悩み、就職についての相談	来所相談=月～金曜日、午前9時～午後5時	青少年自立支援センター「ふらっぶ」(中央1丁目・中央(運)内)	☎(633)3715
ひとり親家庭の相談 要予約	母子・父子自立支援員によるひとり親家庭対象の就職・生活相談	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	子ども家庭課	☎(632)2389
マザーズコーナー出張相談 予約優先	子育て中の親を対象とした就職相談	12月12日(木)午後2時～4時	12月11日正午までに、電話で、子ども家庭課	☎(632)2386へ

暮らし 1004928

名称	内容	日時	会場	申込・問い合わせ先
市民相談	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	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	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	国、県、市など行政機関への意見や要望	12月5日(木)午後1時30分～3時30分	FKD宇都宮店(今泉町)	総務省栃木行政監視行政相談センター ☎(634)4680 広報広聴課 ☎(632)2022
		12月13日(金)午後1時30分～3時30分	FKDインターパーク店(インターパーク6丁目)	
人権よろず相談	差別、いじめ、職場での嫌がらせ、虐待、近隣トラブルなど	12月11日(水)午前10時～正午と午後1時～3時	市役所14階B会議室	男女共同参画課 ☎(632)2346
消費生活相談 要予約(一部)	消費者からの商品やサービスに関するトラブル、多重債務整理相談は要予約	年末年始を除く毎日、午前9時～午後5時30分(土・日曜日、祝休日は午後4時30分まで)。来所相談は午前10時～	消費生活センター(つつのみや表参道スクエア5階)	☎(616)1547
戸籍がない人の相談	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	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	市民課(市役所1階)	☎(632)2270
生活困窮相談 要予約	経済的に困窮している人の自立に向けた相談	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	自立相談支援機関(中央1丁目)	☎(612)6668
ごみの相談	ごみステーションの申請やごみの出し方 粗大ごみ収集(1個840円)の申し込みは、粗大ごみ受付センター☎(643)5371(月～土曜日、午前9時～午後5時)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。	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	ごみ減量課(市役所12階)	☎(632)2423
上下水道についての相談	引っ越しに伴う休止・開栓、名義変更	月～土曜日、午前8時30分～午後5時15分	お客様受付センター	☎(633)1300
	道路からの漏水・修繕工事	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	配水管理センター	☎(616)1331
	水質についての相談	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	水質管理室	☎(674)1399
ボランティア相談	ボランティアに関する相談	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	市社協ボランティアセンター	☎(636)1285、FAX(634)2870
シニア世代の相談	第2の人生で「何か」をしてみたいが、相談先がわからないなど、おおむね50歳以上の人の自分づくりに関する相談	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	みやシニア活動センター(高齢福祉課内)	みやシニア活動センター ☎(632)2368
		出張相談=12月10日(火)午後1時～3時	上河内地域交流館 梵天の湯(今里町)	
初心者パソコン相談会	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)	12月11日(水)午後1時～3時	中央(運)(中央1丁目)	人材かがやきセンター ☎(632)6332 ITアットつつのみや ☎(908)8655
ペット相談	ペットの飼い方相談	月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分	生活衛生課	☎(626)1108