

本市で開催している相談などは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、開催が変更になる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先へご確認ください。

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、子育ての心配事や手続き	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・家庭生活の相談	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)への悩み、不安に関する相談	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 (電話相談可)	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	月～金曜日、午前9時～午後5時	青少年自立支援センター 「ふらっぷ」(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(市役所2階) ☎(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	4月8日(木)午後2時～4時	4月7日正午までに、電話で、子ども家庭課☎(632)2386へ	
養育費などに関する弁護士法律相談 要予約	養育費や離婚に関する法律相談	4月14・28日(水)、午前9時30分～正午	とちぎ男女共同参画センター「パルティ」(野沢町) 電話で、子ども家庭課☎(632)2386へ	

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 要予約(一部)	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(月曜日が祝休日の時は火曜日も休み)、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 ☎(627)9110、#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(月曜日が祝休日の時は火曜日も休み)、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	4月17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	4月21日(水)・5月12日(水) 午後1時30分～4時 ▼定員 各先着4人	4月6日午前9時から、電話で、女性相談所☎(636)5731へ	



外国人向けの情報

1004932 国際交流プラザ ☎(616)1564

- 対象 市内に住む外国人、市内の会社や学校に行く外国人。
- お願い マスクを着けて来てください。

- 国際交流プラザで行政書士の無料相談
- ▼時 4月19日(月) 15:00～17:00。
- ▼内容 在留資格の変更など。
- 外国語通訳ボランティア
- ▼時 月曜日～日曜日、8:30～19:00。

外国人のための総合相談

- ▼木曜日が祝休日のときは次の週の木曜日(当てはまる月のみ)。
- ▼受け付けは、終わる時間の30分前まで。

場所	国際交流プラザ ☎(616)1564	外国人相談コーナー (市役所2階) ☎(632)2834 ※開いている時間のみ
時間	15:00～18:00	9:00～12:00 14:00～17:00
ポルトガル語	月曜日	木曜日
スペイン語	月曜日	木曜日
ベトナム語	第1・3月曜日	第2木曜日
中国語	火曜日	第2木曜日
タイ語	水曜日	第1木曜日
英語	金曜日	第3木曜日

- ▼内容 ボランティア(英語・中国語・スペイン語など9言語)が市役所や学校などへ一緒に行き、通訳します。
- ▼費用 1回(2時間まで)2,000円。
- ▼申込方法 国際交流プラザに置いてある申し込みの紙と2,000円を国際交流プラザ(馬場通り4丁目1-1、うつつのみや表参道スクエア5階)へ出してください。

外国人のための日本語教室

- ▼費用 1カ月1,000円。JLPT(日本語能力試験)コースは1カ月2,000円。電話またはEメールで予約してください。

市国際交流協会 ☎(616)1870、✉ucia@ucia.or.jp

場所	曜日	時間	休み
国際交流プラザ	月	13:30～15:30	—
	火	13:30～15:30	—
	水	①10:00～12:00②13:30～15:30	—
	土	13:30～15:30	—
	日	10:00～12:00(小学校高学年・中学生対象) 10:00～12:00(JLPT N1～N4)	—
葵川地区市民センター(西川田町)	火	①10:00～12:00②18:30～20:30	—
市総合福祉センター(中央1丁目)	木	18:00～20:00	4/29
北生涯学習センター(若草1丁目)	土	18:30～20:30	—

携帯電話やスマートフォンから電話をする時は最初に「028」をつけます。



相談窓口(無料)

相談対象は、市内在住か通勤通学者（弁護士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、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 ▼保健と福祉についての困り事などの相談	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(下平出町)☎(661)2369 富屋区(徳次郎町)☎(665)3698 姿川区(西川田町)☎(645)4535 河内区(中岡本町)☎(671)3205	
市社会福祉協議会 心配ごと・悩みごと 相談センター	▼心配事や悩み事の相談=月～金曜日、午前9時～午後3時(電話のみ) ▼弁護士の法律相談=4月20日(火)午前9時～正午(要予約) ▼知的障がい者の生活相談(知的障がい者相談員)=4月21日(水)午前10時～午後3時(要予約) ▼更正や犯罪予防に関する相談(保護司)=4月15日(木)午前10時～午後3時(要予約) ▼こころの悩み相談(精神保健福祉士)=4月16日(金)午後1時～4時(要予約)		市社会福祉協議会(中央1丁目・市総合福祉センター内) ☎(636)1215	各相談日2日前(土・日曜日、祝休日を除く)までに、電話で、市社会福祉協議会☎(636)1215へ
要予約(面談)				
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 毎日(休館日を除く) 午前9時～正午と午後1時～4時	健康増進課(竹林町) ☎(626)1126	
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	市保健センター(トナリエ宇都宮9階) ☎(627)6666	
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 毎週土・日曜日、午前9時30分～午後3時	保健所(竹林町) 市保健センター	健康増進課 ☎(626)1126
要予約				
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	医療相談窓口(保健所総務課内) ☎(626)1236	
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	保健予防課(竹林町) ☎(626)1114	
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	4月14・28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	保健所	保健予防課 ☎(626)1114
要予約				
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	4月14・21・28日、5月12日 午前9時～10時 ▼定員 各先着10人 4月25日(日)午後1時～3時30分 ▼定員 先着15人	保健所 市保健センター	保健予防課 ☎(626)1114 ※保健所の即日検査(HIV・梅毒抗体検査)結果は当日、通常検査結果は約1週間後
要予約				
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	4月10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	
要予約				
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への対応などを行い、障がい者の自立した生活を支援	障がい者生活支援センターひかり(若草4丁目)☎(678)3077 障がい者生活支援センターサポートみゆき(海道町)☎(661)5116 障がい者生活支援センタークライス(宮園町)☎(666)5911		
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に関する相談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	判断能力が十分でない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	
要予約(面談)				

情報ひろば



相談窓口(無料)

相談対象は、市内在住か通勤通学者（弁護士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、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。

専門家 1004927

名称	内容	日時	会場	申込・問い合わせ先
弁護士法律相談 要予約	不動産、相続、離婚、金銭貸借など ※同一内容の相談は1回限り ※相談時間は20分以内	4月11・25日(日)、午前10時～午後0時40分 ▼対象 市内在住者 ▼定員 各先着40人 ※時間の指定はできません	11日分(市役所14階会議室)が8日、25日分(市役所14階会議室)が22日、午前8時30分から、電話で、広報広聴課☎(632)2022・2023・2025・2028・2129へ	
行政書士相談	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	4月12日(月)午前10時～午後3時 4月25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
司法書士による相談会(電話相談) 要予約	電話による、相続、遺言に関する相談 ※相談時間は30分程度	4月10・24日(土)、午前10時～午後3時	10日分が7日、24日分が21日、午後4時30分までに、電話で、県司法書士会☎(614)1122へ	
土地家屋調査士相談	土地測量、分筆登記、建物新築登記、境界確認、筆界特定など	4月21日(水)午前10時～午後3時	市民相談コーナー(市役所2階)	広報広聴課☎(632)2022
税理士税金なんでも相談 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30分以内	4月20日(火)午前10時～正午と午後1時～4時 ▼定員 先着20人	市役所14階C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)	市起業家支援施設☎(680)6010
社会保険労務士労働相談 要予約	労働時間、賃金、解雇、ハラスメント、雇い止め、事業主からの労務管理	4月8日(木)・20日(火) 午後1時30分～4時30分	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	仕事上のストレスなどの悩み、職業の選択方法、応募書類・面接対策など	毎週月～水・金曜日 午前10時～正午と午後1時～4時		
事業承継相談 要予約	事業承継・M&A(企業間の合併・買収)に関する相談や情報提供	4月21日(水)午前10時～午後4時30分	商工振興課☎(632)2433	

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	4月8日(木) 午後1時30分～3時30分 4月9日(金) 午後1時30分～3時30分	FKD宇都宮店(今泉町) FKDインターパーク店(インターパーク7丁目)	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
人権よろず相談	▼差別、いじめ、虐待、近隣や職場での嫌がらせなどさまざまな人権に関する相談 ▼必要に応じて調査や救済措置などの支援	4月14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苦情やトラブルなどについての相談 ▼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(う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 住居確保給付金専用携帯ダイヤル☎090(8028)7570・7571
ごみの相談	ごみステーションの申請やごみの出し方	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
	粗大ごみ収集(1点840円)の申し込みは、粗大ごみ受付センター☎(643)5371(月～金曜日、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。			
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 インターネット受付「引越れんらく帳」 では、24時間申し込みます。 1002579	月～土曜日・4月4日(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 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	配水管理センター☎(616)1331 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、相談先が分からないなど、おおむね50歳以上のシニア世代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 出張相談＝4月13日(火)午後1時～3時 ※キャリアコンサルタントが相談に応じます	みやシニア活動センター(高齢福祉課内) 南図書館(雀宮町)	みやシニア活動センター☎(632)2368
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 ※相談時間は30分程度	4月14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アットうつのみや☎(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(竹林町)	☎(626)1108

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。☎＝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。