

	名 称 ・ 内 容	日 時 ・ 会 場 ・ 定 員	申 込 ・ 問 い 合 せ 先
専 門 家	弁護士法律相談 予 相 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	▼①11月8日②11月22日(日)、午前10時～午後0時40分 ※時間の指定はできません ▼①市役所14階大会議室②市役所16階共用スペース ▼各先着40人	8日分は5日、22日分は19日の、午前8時30分から、電話で、広報広聴課☎(632)2022・2023・2025・2027・2028へ
	行政書士相談 相続、離婚、農地転用、開発行為、営業許可など、市役所など官公庁に提出する書類や手続き	▼①11月9日(月)午前10時～午後3時②11月22日(日)午後1時～4時 ▼①市民相談コーナー(市役所2階)②市民プラザ(馬場通り4丁目)	広報広聴課☎(632)2022
	司法書士相談 相 登記(相続、売買、会社設立など)、債務整理など	▼11月10日(火)午前10時～11時30分と午後1時～2時30分 ▼市民相談コーナー	広報広聴課☎(632)2022
	司法書士による相談 予 不動産登記などの相続、遺言に関する面談による相談	▼11月14・28日(土)、午前10時～午後3時 ▼県司法書士会館(幸町)	相談日の3日前までに、電話で、県司法書士会☎(614)1122へ
	遺言公正証書相談 予 相 遺言公正証書作成に関する相談	▼12月2日(水)午前10時～11時30分 ▼市民相談コーナー	11月30日までに、電話で、宇都宮公証センター☎(624)1100へ
	土地家屋調査士相談 土地測量、分筆登記、境界確認、建物新築登記など	▼11月18日(水)午前10時～午後3時 ▼市民相談コーナー	広報広聴課☎(632)2022
	調停手続相談会 夫婦関係、相続、金銭の貸借、不動産、交通事故などの家事・民事関係の調停手続に関する相談	▼11月2日(月)午前10時～正午と午後1時～3時 ▼市役所14階大会議室	家事関係＝宇都宮市家庭裁判所☎(621)4843、民事関係＝宇都宮簡易裁判所☎(621)4815
	宅地建物取引士による不動産相談 予 相 空き家をはじめとする不動産に関する全般的な相談	▼11月13日(金)午後1時30分～3時30分 ▼生活安心課(市役所2階) ▼先着5人	11月5日午前8時30分から、電話で、生活安心課☎(632)2266へ
	税理士による無料税務相談会 予 相 税金全般(法人や個人事業主などからの相談は除く) ※原則、年1回限り	▼11月17日(火)①午前10時～11時50分②午後0時50分～3時50分 ▼市役所16階B会議室 ▼①先着6人②先着10人	11月5日午前8時30分から、電話で、税制課☎(632)2204へ
	社会保険労務士労働相談 予 労働相談、賃金、解雇、雇止め、労務管理など	▼11月12日(木)・24日(火)、午後1時30分～4時30分 ▼商工振興課(市役所7階)	商工振興課☎(632)2446
女 性	女性のためのカウンセリング 予 相 女性カウンセラーによる、心の悩み、人間関係、自分の生き方の相談	▼11月14日(土)午後1時30分～4時30分 ▼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) ▼先着3人	女性相談所☎(636)5731
	女性のための弁護士法律相談 予 相 女性弁護士による、離婚・親権・養育費などの相談	▼11月18日(水)、12月2日(水)、午後1時30分～4時 ▼女性相談所 ▼各先着4人	11月5日午前10時から、電話で、女性相談所☎(636)5731へ
	女性のための居場所「つなサポ まいまいルーム」 日々の暮らしの悩み相談や一人で過ごせるスペース。21日のみ、ワークショップ「心と身体を整える癒しのヨガ」	▼11月6日(金)午後4時～7時、11月21日(土)午後1時30分～4時 ▼アコール	アコール☎(636)4075
	女性のためのLINE相談 ①女性活躍応援相談窓口＝キャリア・起業などに関する相談 ②女性相談所＝夫婦や家族関係などに関する相談	▼①毎週火・土曜日、午後1時～5時②毎週日・月曜日、午後6時～10時 ※システムメンテナンスにより実施しない場合があります	①アコール☎(636)4075 ②女性相談所☎(636)5731 市公式LINE「教えてミヤリー」▶ 
	市社会福祉協議会心配事・悩みごと相談センター 予 ①弁護士の法律相談 ※同一内容の相談は1回限り ②知的障がい者の生活相談(知的障がい者相談員) ③更生や犯罪予防に関する相談(保護司) ④こころの悩み相談(精神保健福祉士) ⑤巡回相談	▼①11月17日(火)午前9時～正午②11月18日(水)午前10時～正午③11月19日(木)午前10時～正午④11月20日(金)午後1時～3時⑤11月5・12・19・26日、午前10時～正午 ▼①②③④市社会福祉協議会 ⑤5日＝ことぶき会館、12日＝ふれあい荘、19日＝やすらぎ荘、26日＝すこやか荘	各相談日の3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)1251へ
健 康 ・ 福 祉	こころの健康相談 予 相 医師・公認心理師・精神健康福祉士による個別相談	▼11月11・25日(水)、午後1時30分～4時 ▼保健所(竹林町) ※その他、保健師などが随時、相談を受け付け	保健予防課☎(626)1116へ
	自殺予防いのちの電話相談 孤独や不安で悩んでいる人のための自殺予防相談	▼11月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時(24時間)	フリーダイヤル☎0120(783)556 ☎栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1116
	エイズ(HIV抗体)検査・性感染症検査・ウイルス性肝炎検査 予 ID 1004524 ①エイズ(HIV抗体)＝感染したと思われる日から3カ月経過後 ②梅毒③クラミジア＝感染したと思われる日から1カ月経過後 ④B型肝炎⑤C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 ※検査は匿名 ※①②は即日検査可能	▼11月4・11・18・25日、午前9時～10時 ▼保健所(竹林町) ▼①②即日検査は先着10人(要予約)。①②通常検査③④⑤は予約不要のため、受付時間(午前9時15分～10時)にお越しください ▼11月15日(日)午後2時30分～午後4時15分 ▼市保健センター(トナリエ宇都宮9階) ▼先着20人(要予約)	予約制の検査については、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、保健予防課☎(626)1115へ
	マザーズコーナー出張相談 子育て中の母親を対象とした就職相談 ひとり親の養育費などに関する弁護士法律相談 予 離婚などでひとり親になる人の養育費など	▼11月12日(木)午後2時～4時 ▼子ども政策課(市役所2階) ▼11月11・25日(水)、午前9時30分～正午 ▼県母子家庭等就業自立支援センター(野沢町・とちぎ男女共同参画センター「パルティ」内) ※予約状況により、若干時間を変更する場合があります	相談日の前日までに、電話で、子ども政策課☎(632)2386へ 各相談日の前日正午までに、電話で、県母子家庭等就業自立支援センター☎(665)7801へ
暮 ら し	役所のこと何でも相談 行政相談委員などによる、国、県、市など行政機関への意見や要望に関する相談	▼①11月5日(木)午後1時30分～3時30分②11月13日(金)午後1時30分～3時30分 ▼①FKD宇都宮店(今泉町)②FKDインターパーク店(インターパーク6丁目)	総務省栃木行政監視行政相談センター☎(633)1100
	人権よろず相談 人権擁護委員による、差別・いじめなどさまざまな人権に関する相談と必要に応じた調査などの支援	▼11月11日(水)午前10時～正午と午後1時～3時 ▼市役所5階A会議室	多文化共生推進課☎(632)2971
	シニア世代の相談 キャリアコンサルタントによる、おおむね50歳以上のシニア世代の自分づくりに関する出張相談	▼11月13日(金)午後1時～3時 ▼ことぶき会館(屋板町)	高齢福祉課☎(632)2368
	初心者パソコン相談 相 パソコンの基本操作など ※パソコン持参	▼11月11日(水)午後1時～3時 ▼東運(中今泉3丁目)	生涯学習課☎(632)2748、ITアットつとつのみや☎(908)8655



相談窓口(無料)～その他の常設の相談～

予 要予約

予 要予約 (面談のみ。電話相談は予約不要)

各相談の詳細い内容はこちらから→

ID 1004927



▲専門家・女性

ID 1004929



▲健康福祉

ID 1004930



▲子育て

ID 1004931



▲青少年

ID 1004928



▲暮らし

専門家

① 起業・創業相談 予	市起業家支援施設	☎(680)6010
② キャリアコンサルタントによる キャリア相談 予	商工振興課	☎(632)2446
女性		
③ 配偶者からの暴力(DV) 相談 予	配偶者暴力相談支援センター ※緊急時は県警本部県民相談室#9110(24時間) とちぎ男女共同参画センター ウイメンズハウスとちぎ	☎(635)7751 ☎(665)8720 ☎(621)9993
④ 女性相談 予	女性相談所	☎(636)5731
健康・福祉		
⑤ 国民年金相談(加入・脱退)	保険年金課	☎(632)2327
⑥ 国民健康保険相談(加入・脱退)	保険年金課	☎(632)2320
⑦ 保健と福祉のまると相談窓口 「エール」	保健福祉総務課 平石区 富屋区 姿川区 河内区	☎(632)2941 ☎(661)2369 ☎(665)3698 ☎(645)4535 ☎(671)3205
⑧ 市社会福祉協議会心配ごと・ 悩みごと相談センター	市社会福祉協議会	☎(636)1251
⑨ 成人健康相談	健康増進課	☎(626)1126
⑩ 栄養相談	市保健センター	☎(627)6666
⑪ 病態別栄養相談 予	健康増進課	☎(626)1126
⑫ 医療相談	医療相談窓口 (保健所総務課内)	☎(626)1236
⑬ 感染症に関する相談	保健予防課	☎(626)1115
⑭ 難病・精神保健に関する相談	保健予防課	☎(626)1116
⑮ 要介護等認定申請の手続き	高齢福祉課	☎(632)2986
⑯ 介護保険サービス	高齢福祉課	☎(632)2905
⑰ 判断能力が十分でない人への 金銭管理などの相談	あすてらす・うつのみや	☎(635)1234
⑱ 視覚障がい者相談窓口	障がい者福祉センター	☎(614)3309

⑲ 障がい者基幹相談支援センター	障がい福祉課	☎(632)2366
⑳ 障がい者の差別解消相談	障がい福祉課	☎(632)2353
㉑ 障がい者の親なき後相談窓口	障がい福祉課	☎(632)2366
㉒ 障がい者生活支援センター	ひかり(西部) サポートみゆき(東部) クライス(中央部) スローライフ(北部) とみや(南部)	☎(678)3077 ☎(661)5116 ☎(666)5911 ☎(678)9493 ☎(612)8120

子育て

㉓ 子ども総合相談	子ども総合相談 (子ども支援課内)	☎(632)2525
㉔ こども家庭センター相談窓口	中央部 東部 西部 南部 北部	☎(632)2941 ☎(661)2369 ☎(665)3698 ☎(645)4535 ☎(671)3205
㉕ 家庭児童相談	家庭児童相談室 (子ども支援課内)	☎(632)2390
㉖ 教育相談 予	市教育センター	☎(639)4380・4381
㉗ 子どもの発達相談 予	子ども発達センター	☎(647)4720
㉘ 青少年総合相談	青少年自立支援センター 「ぶらっぶ」	☎(633)3715
㉙ ひとり親家庭の相談 予	子ども政策課	☎(632)2389

暮らし

㉚ 市民相談	市民相談コーナー	☎(632)2835
㉛ 消費生活相談 予	市消費生活センター	☎(616)1547
㉜ 戸籍がない人の相談	市民課	☎(632)2270
㉝ 生活困窮相談 予	自立相談支援機関	☎(612)6668
㉞ ごみの相談	ごみ減量課	☎(632)2423
㉟ 上下水道についての相談 引っ越しに伴う休止・開栓 道路からの漏水・修繕工事 水質についての相談	お客さま受付センター 水道施設管理センター 水質検査センター	☎(633)1300 ☎(616)1331 ☎(674)1399
㊱ ボランティア相談	市社協ボランティアセン ター	☎(636)1285
㊲ ペット相談	生活衛生課	☎(626)1108

日程・情報



夜間休日救急診療所

☎(625)2211(竹林町968)

診療科目・時間

夜間(毎日)

内科・小児科=午後7時30分～翌日午前7時、
歯科=午後7時30分～午前0時

昼間(日曜日、祝休日)

内科・小児科・歯科=午前9時～午後5時

■持ち物 マイナ保険証または資格確認書などの健康保険資格情報確認できるもの、こども医療費受給資格者証(高校3年生相当年齢まで)。

- ※受け付けは診療終了時間の30分前までとなります。
- ※昼間(日曜日、祝休日)の正午～午後1時は休憩時間です。午前11時30分までの受け付けにご協力をお願いします。
- ※症状が重い場合は、診療時間内であれば対応しますので、窓口スタッフに申し出てください。また、診察の結果、重症の場合には二次救急の医療機関を紹介します。



献血にご協力ください

- ▼実施場所 県赤十字血液センター(今宮4丁目)☎(659)0111、うつのみや大通り献血ルーム(大通り2丁目)☎(632)1131。
- ▼対象 16～69歳の健康な人。ただし、65歳以上の人は、60～64歳の間に献血の経験がある人のみ。
- ▼持ち物 運転免許証・マイナンバーカードなどの身分証明書。
- ▼その他 移動採血車(献血バス)が、県内各地を移動し、献血をお願いしています。日程など、詳しくは、県赤十字血液センターHPをご覧ください。

☎保健所総務課☎(626)1104

県赤十字血液センターHP



とちまる救急安心電話相談

■おおむね15歳以上の人およびその家族など

▼電話番号 局番なしの#7119

携帯電話やプッシュ回線以外の場合は☎(623)3344

▼相談時間 月～金曜日=午後4時～翌日午前10時

土・日曜日、祝休日=24時間

▼相談内容 急な病気やけがに関する救急車要請や医療機関受診の要否、家庭での対処方法など。

■おおむね15歳未満の人およびその家族など

▼電話番号 局番なしの#8000

携帯電話やプッシュ回線以外の場合は☎(623)3511

▼相談時間 月～金曜日=午後4時～翌日午前10時

土・日曜日、祝休日=24時間

▼相談内容 子どもの急な病気やけがへの家庭での対処方法など。慢性疾患や育児相談には応じられません。



祝休日のごみ収集

11月3日(火・文化の日)、23日(月・勤労感謝の日)も、通常通り、該当地区の収集を行います。

☎ごみ減量課☎(632)2423



毎月19日は「食育の日」

健康を維持するために、「減塩・野菜増し」をしましょう。

自宅で手軽に、減塩・野菜増しができるレシピを活用してみませんか。

☎健康増進課☎(626)1126

ID 1041020



市HP