

健康・医療



健康相談①

1 妊娠中の生活、育児、生活習慣病 2 3 保健所＝月～金曜日、市保健センター＝毎日(休館日を除く)、午前9時～正午、午後1時～4時 問 健康増進課 ☎(626)1126・1128、市保健センター ☎(627)6666

健康相談②

1 エイズ、肝炎、難病、結核、精神保健 2 月～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時 3 問 保健予防課 ☎(626)1114・1116

栄養相談 (電話相談可)

1 栄養士による食事の悩みや不安 2 毎日(休館日を除く)、午前9時～正午、午後1時～4時 3 問 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。医師の指示票が必要 2 3 土・日曜日＝市保健センター、月曜日＝保健所、第3水曜日＝上河内保健センター、午前9時30分～午後3時(土曜日は午後2時～3時) 問 健康増進課 ☎(626)1129

エイズ(HIV抗体)検査と

性感染症検査 要予約(一部)

1 匿名による、エイズ(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4週間経過後)の検査と相談 2 3 8月1・8・15・22・29日(水)、午前9時～10時＝保健所(迅速検査は要予約、先着10人)、8月26日(日)午後1時～4時＝市保健センター 問 保健予防課 ☎(626)1114 ※保健所の迅速検査結果は当日、通常検査結果は両会場とも約1週間後。

ウイルス性肝炎検査

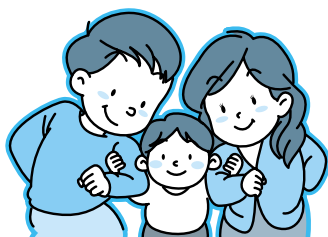
1 B・C型肝炎(感染したと思われる日から6カ月経過後)の検査と相談 2 8月8日(水)午前10時30分～11時30分 3 問 保健予防課 ☎(626)1114

精神保健福祉相談 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 2 8月8・22日(水)、午後1時30分～3時30分 3 問 保健予防課 ☎(626)1114

医療相談 (電話相談)

1 患者や家族からの医療や医療機関について 2 月～金曜日、午前9時～午後4時 問 保健所総務課(医療相談窓口) ☎(626)1236



高齢者・障害者

あすてらす・うつのみや (とちぎ権利擁護センター)

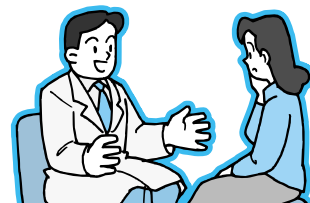
要予約(一部)

1 高齢者・障害者が抱える金銭管理不安や福祉サービス利用手続き 2 一般相談＝月～金曜日、午前9時～午後4時。専門相談(弁護士)＝8月7日(火)、午前10時～正午、要予約 3 問 あすてらす・うつのみや(市総合福祉センター5階) ☎(635)1234

リハビリテーション相談 (電話相談)

1 高齢者・障害者を対象とした理学療法士・作業療法士による、リハビリ 2 月～金曜日、午前9時～正午 3 問 子ども発達センター ☎(647)4720

障害者の医療・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 8月11日(土)午前10時～正午 3 問 障害者福祉センター(市総合福祉センター2階)、送迎も可 ☎(639)1050、FAX(639)1052

障害者生活支援センター

1 各種福祉サービス・手続き、社会活動の場 2 3 毎日、午前10時30分～午後7時＝市総合福祉センター 問 ☎(636)1536、FAX(636)1537、月～土曜日、午前8時30分～午後5時＝子ども発達センター 問 ☎・FAX(647)4724

◎とちぎ若者サポートステーション ■相談 ▽臨床心理士による「心の健康サポート」 毎週火曜日午前10時～午後6時、毎週木曜日午後1時～6時、第2・4土曜日午後1時～5時▽キャリアカウンセラーによるカウンセリング 毎週月・水・金曜日午前10時～午後6時、第1・3土曜日午後1時～5時▽サポステホットライン(夜間電話相談) 毎週金曜日午後7時～翌日午前1時■職業意識啓発事業 ▽もちアゲ隊による自然体験▽職場めぐりツアー■対象 無業の若者。問 ジョブカフェとちぎ ☎(623)3223

相談窓

相談対象は、市内に在住か通勤している人（無料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、関係書類を持参の上、ご相談ください。
費用は、記載があるもの以外は無料。予約が必要なもの以外は、当日、会場へ。
①主な相談内容②日時（常設のものは、祝休日と重なった場合は休み）
③会場④の順に掲載。

保健と福祉（総合）

保健と福祉の総合相談

保健と福祉の総合相談の電話番号が新しくなりました。

☎(632)2941

①妊娠中の生活、子育て、生活習慣病、介護、各種手当、医療費助成、申請受付②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③④保健と福祉の総合相談（市役所1階17番窓口）☎(632)2941、平石地区市民センター☎(661)2369、富屋地区市民センター☎(665)3698、姿川地区市民センター☎(645)4535

心配ごと・困りごと相談 「総合相談センター」

①②弁護士の法律相談＝8月21日（火）午前9時～正午（受付は午前11時50分まで）。生活福祉相談（心配ごと相談）＝月～金曜日、知的障害者などの相談＝8月15日（水）、更生相談＝8月16日（木）、看護・介護相談＝8月17日（金）、午前9時～午後3時。巡回相談＝8月2日（ことぶき会館）・7日（河内総合福祉センター）・9日（ふれあい荘）・14日（上河内老人福祉センター）・16日（やすらぎ荘）・23日（すこやか荘）、午前9時30分～午後3時30分③④総合相談センター（市総合福祉センター5階）☎(636)1215

年金・介護・国保

介護保険なんでも相談窓口

①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②月～金曜日、午前8時30分～午後7時③④高齢福祉課（市役所2階20・21番窓口）☎(632)8989、☎(632)3040

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③④国保年金課（市役所1階）☎(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③④国保年金課（市役所1階）☎(632)2320

子ども

小・中学生のための

“へるぷコール”（電話相談）

①いじめの悩み②月～金曜日＝午後3時～9時。土・日曜日、祝休日、春・夏・冬休み＝午前10時～午後4時④☎(651)2322

子ども総合相談（電話相談可）

①子育ての心配事や手続き②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③④子ども総合相談（市役所2階）☎(632)2525

子育て相談ホットライン

（電話相談）

①妊娠、出産、育児②毎日、午前8時30分～午後7時。土・日曜日は午後5時まで④健康増進課☎(626)0801

子どもの発達相談 要予約

①お子さんの発達（ことば・運動・行動）に関する悩み、不安についての相談②月～金曜日、午前8時30分～午後5時③④子ども発達センター☎(647)4720

5歳児発達相談会 要予約

①年度内に5歳となるお子さんとその保護者を対象とした、臨床心理士による発達相談②8月3・8・30日、午後1時～4時③④子ども発達センター☎(647)4720

思春期相談（電話相談可）

①小学生～高校生ぐらいの子とその保護者を対象とした、保健師による体や性の悩み、不安②毎日（休館日を除く）午前9時～正午、午後1時～4時③④市保健センター☎(627)6666

教育相談室 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③④市教育センター（天神1丁目）☎(639)4380・4381

少年相談

①子どもの非行や行動②月～金曜日、午前9時～午後4時③④少年補導センター（中央生涯学習センター4階）☎(633)3715

チャイルドラインとちぎ （電話相談）

①18歳までの子どもを対象とした、悩みや不安②月・金曜日、午後3時～10時④チャイルドラインとちぎ☎(614)3366、金曜日のみ☎0120(82)5654（相談専用）、青少年課☎(632)2944

◎とちぎ子ども救急電話相談 ▽受付日時 毎日午後7時～11時▽内容 お子さんの急な病気やけがについて家庭での対処方法などを看護師がアドバイス（慢性疾患や育児相談には応じられません）▽電話番号☎(600)0099。プッシュ回線は局番なしの#8000も可。④県医事厚生課☎(623)3157

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 2 8月12日(日)・26日(日)、午前10時～午後0時40分 3 12日は市役所14階大会議室、26日は市役所14階D会議室 ▼対象市内在住の人 ▼定員12日分は先着50人、26日分は先着42人 ▼申込12日分が9日(木)午前8時30分から、26日分が23日(木)午前8時30分から、電話で広報広聴課 ☎(632)2022・2023・2025・2028へ。 ※同一内容の相談は1回限り。1件当たりの相談時間は20分以内が目安。

行政書士無料相談

1 農地転用、開発行為、営業許認可、相続など市役所に提出する書類や手続き 2 8月13日(月)午前10時～午後3時 3 市民相談コーナー ☎広報広聴課 ☎(632)2022

司法書士無料相談

1 不動産登記、商業登記、訴訟、債務 2 3 8月14日(火)＝市民相談コーナー(市役所2階)、毎週土曜日＝栃木県司法書士会館、いずれも午前10時～午後3時(市民相談コーナーでの受付は午後2時まで) ☎広報広聴課 ☎(632)2022

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 2 8月22日(水)午前10時～午後3時 3 市民相談コーナー ☎広報広聴課 ☎(632)2022

1級建築士住宅相談

1 住宅の新築・増改築 2 8月17日(金)午後1時30分～4時30分 3 市役所5階A会議室 ☎住宅課 ☎(632)2552

弁理士無料発明相談

1 特許、実用新案 2 8月3・10・24日(金)、午後1時30分～4時30分(受付は午後1時～4時) 3 商工会議所2階会議室(中央3丁目) ☎商工振興課 ☎(632)2434

社会保険労務士労働相談 予約優先

1 社会保険制度や労働時間、賃金、解雇。事業主からの人事、労務管理 2 8月14日(火)・30日(木)、午後1時30分～4時30分 3 ☎商工振興課 ☎(632)2444

税理士税金なんでも相談

1 税金全般 2 8月21日(火)午前10時～午後4時 3 市役所2階ロビー ☎主税課 ☎(632)2184

女性

女性の再チャレンジ相談 予約優先

1 再就職や起業を目指す子育て中の女性を対象に、女性のキャリアカウンセラーによる相談 2 8月9・23日(木)午前10時～正午、午後1時～3時 3 ☎男女共同参画推進センター、県青少年男女共同参画課 ☎(610)7388(予約受付専用回線)

女性相談 予約優先

1 家庭内、身の上、配偶者などの暴力(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 3 ☎女性相談所(男女共同参画推進センター・総合コミュニティセンター) ☎(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、職場や家庭での人

間関係、自分の生き方 2 8月4・18日(土)午後1時～5時。定員は先着4人 3 ☎女性相談所 ☎(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 8月22日(水)午後1時30分～4時。定員は先着4人。申込は8月3日午前9時から電話で女性相談所へ 3 ☎女性相談所 ☎(636)5731

外国人

外国人相談

1 原則として市の仕事についての外国語による通訳 2 ポルトガル語・スペイン語＝毎週木曜日(祝休日は除く)、中国語＝8月9日(木)。午前9時～11時30分 3 ☎市民相談コーナー ☎(632)2834

外国人の皆さんへ

外国人のための日本文化ふれあい教室

多くの魅力にあふれる日本文化に実際に触れ、習得してみませんか。学んだことを発表する機会もありますので、ぜひご参加ください。

▽日時 9月1日、10月13日、11月10日、12月8日、午前10時～正午。

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▽内容 着付け・華道・書道・折り紙の4講座を毎回開催(内容は異なります)。

▽対象 市内に住んでいる外国人。

▽定員 各講座10人程度。1回のみの参加も可能。

▽費用 各講座1回500円。

▽申込 電話で市国際交流協会

☎(634)5801へ。

相談窓口

相談対象は、市内に在住か通勤している人（無料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、関係書類を持参の上、ご相談ください。
費用は、記載があるもの以外は無料。予約が必要なもの以外は、当日、会場へ。
① 主な相談内容 ② 日時（常設のものは、祝休日と重なった場合は休み）
③ 会場④の順に掲載。

暮らし

市政に関する相談

① 市政への意見、要望、苦情
② 月～金曜日、午前9時～午後4時
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 8月2日（木）午後1時～4時
③ 福田屋宇都宮店（今泉町）☎ 広報広聴課 ☎(632)2022

遺言無料相談

① 遺言証書作成や相続
② 8月21日（火）午前10時～11時30分
③ 市民相談コーナー ☎ 広報広聴課 ☎(632)2022

人権相談

① 人権擁護委員による、いじめ、虐待、差別問題
② 8月8日（水）午前10時～正午、午後1時～3時
③ 市総合福祉センター9階9A研修室 ☎ 生活福祉課 ☎(632)2373

消費生活相談

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）
② 毎日、午前10時～午後5時（電話相談は午前9時～。土・日曜日、祝休日は午後4時まで）
③ 市消費生活センター（二荒山神社前・うつのみや表参道スクエア5階）☎(616)1547

ボランティアの相談

① ボランティアをしたい人、必要とする人
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（市総合福祉センター3階）☎(636)1285、☎(634)2870

結婚相談

① 申込者の登録・紹介・お見合いなど。本人が確認できるもの（運転免許証、健康保険証）と3カ月以内のスナップ写真（証明写真は不可）を持参
② 火・金曜日（月曜日が祝休日のときは火曜日も休み）、正午～午後7時。土曜日、午前10時～午後4時。

※日曜結婚相談は8月12日（日）午前10時～午後4時
③ 結婚相談所（男女共同参画推進センター・総合コミュニティセンター）☎(636)5730

市民活動サポートセンター

① ボランティアの情報や場所・機材の提供、相談受付
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9時～午後9時。日曜日・祝休日は午後5時まで
③ 市民活動サポートセンター（東コミュニティセンター内）☎(614)1112

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 クリーンセンター（屋板町）☎(656)9356、河内地区は河内地域自治センター☎(671)3207、上河内地区は、上河内地域自治センター☎(674)3132
※粗大ごみ収集（1個810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。

上下水道についての相談

① ③ 引っ越しに伴う休止・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。

ペットについての相談

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)1109

ペットの飼い方相談

毎月20日はアニマルの日

① ペットの飼い方（イヌ・ネコ中心）、子ども向け体験教室
② 8月20日（月）午前11時～正午、午後2時～3時
③ 八幡山公園動物舎 ☎ 公園緑地課 ☎(632)2529、宇都宮動物園 ☎(665)4255

ウサギガイド

① ウサギの抱っこの仕方
② 毎週土・日曜日、祝休日の午後1時30分～2時
③ 八幡山公園動物舎 ☎ 公園緑地課 ☎(632)2529、宇都宮動物園 ☎(665)4255

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（平出工業団地公園内）☎(662)5813
ヤングキャリア

ナビゲーション 要予約

① 35歳くらいまでの若者の悩み
② 8月2・9・16・23日（木）、午後6時～9時
③ トライ東（勤労青少年ホーム）☎(663)3155

初心者パソコン相談会

① パソコンの基本操作などに関する疑問・困りごと（1人30分程度）
② 8月8日（水）・11日（土）、午後1時～3時30分
③ 中央生涯学習センター（中央1丁目）☎(632)6331、ITアットうつのみや☎090(6307)9006

◎中小企業・ベンチャー企業向け無料法律相談 ▽日時 9月5日（水）午後2時～4時 ▽会場 とちぎ産業交流センター（刈沼町） ▽内容 中小企業、創業間もない企業、ベンチャー企業などが、経営活動を行っていく上で生じた苦情・紛争などの諸問題や法律手続きなどについて弁護士がアドバイス ▽申込 8月29日までに、電話で栃木県産業振興センター☎(670)2603