

## 高齢者・障がい者

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 3 ⑩高齡福祉課(市役所2階) ☎(632)8989、FAX(632)3040

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・障がい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・社会福祉士) = 8月12日(火)午前10時～正午、要予約 3 ⑩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・障がい者を対象とした理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による電話相談 2 月～金曜日、午前9時～正午 3 ⑩子ども発達センター ☎(647)4720

障がい者の医療・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9日(土)午前10時～正午 3 ⑩障がい者福祉センター(市総合福祉センター2階)、送迎も可 ☎(639)1050、FAX(639)1052

障がい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 ⑩ ☎(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 ⑩ ☎・FAX(647)4724

## 女性

女性相談 予約優先

1 夫婦のこと・家庭のこと・自分の生き方 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 ⑩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、人間関係、自分の生き方 2 8月2・23日(土)午後1時～5時。定員は先着4人 3 ⑩女性相談所 ☎(636)5731  
女性のための再就職へのステ

ップ相談

1 女性キャリアカウンセラーによる、再就職相談 2 8月28日(木)午前10時～正午、午後1時～3時 3 ⑩男女共同参画推進センター ☎(636)4071

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20日(水)午後1時30分～4時。申込は8月5日午前9時から電話で女性相談所へ 3 ⑩女性相談所 ☎(636)5731

配偶者からの暴力(DV)相談

1 配偶者などからの暴力(DV) 2 火～土曜日(月曜日が祝休日のときは火曜日休み)、午前9時～午後5時 3 ⑩配偶者暴力相談支援センター ☎(635)7751

## 子ども

小・中学生のための

“へるぷコール”(電話相談)

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

子ども総合相談(電話相談可)

1 妊産婦やお子さんの健康や悩み、子育ての心配事や手続き 2 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) 3 ⑩子ども総合相談(市役所2階子ども家庭課内) ☎(632)2525

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 2 月～金曜日、午前8時30分～午後5時 3 ⑩子ども発達センター ☎(647)4720

医師による専門相談 要予約

1 お子さんの発達について、小児科医師が相談に応じます 2 毎週月曜日、午前10時～午前11時 3 ⑩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 2 8月7・21日(木)午後1時～4時 3 ⑩子ども発達センター ☎(647)4720

教育相談 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 3 ⑩市教育センター(天神1丁目) ☎(639)4380・4381

青少年総合相談窓口

1 自立を目指す若者の不安や悩み、キャリアカウンセリング、少年非行や問題行動 2 月～金曜日、午前9時～午後5時 3 ⑩青少年自立支援センター(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)

1 18歳以下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 ⑩チャイルドラインとちぎ ☎0120(7)26266、☎(614)3366、子ども未来課 ☎(632)2944

重い運動障がいのあるお子さんのプール活動を支援(予約制) 日時 8月12・26日(火)、9月9日(火)午後1時15分～4時15分 会場 子ども発達センター(鶴田町) 内容 医師や理学療法士などによる安心で楽しい温水プール活動 対象 市内在住の18歳未満で重い運動障がいのある人 利用方法 事前に毎月第1・3木曜日午後に行う医師の診察(有料・予約制)が必要。⑩子ども発達センター ☎(647)4720

# 相談窓口

相談対象は、市内に在住か通勤通学している人(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

①妊娠・子育てから高齢者の介護まで健康や悩み、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③④保健と福祉の総合相談(市役所1階B1窓口)☎(632)2941、上河内地域自治センター保健福祉課☎(674)3133、河内地域自治センター保健福祉課☎(671)3205、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19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、知的障がい者などの相談 = 8月20日(水)、更正相談 = 8月21日(木)、看護・介護相談 = 8月15日(金)、午前9時～午後3時。巡回相談 = 8月5日(河内総合福祉センター)・7日(ことぶき会館)・12日(上河内老人福祉センター)・14日(ふれあい荘)・21日(やすらぎ荘)・28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

## 健康・医療

### 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保険年金課(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保険年金課(市役所1階)☎(632)2320  
健康相談①

①成人の健康全般②③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、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③④保健予防課☎(626)1114・1116

### 栄養相談(電話相談可)

①管理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③④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。医師の指示が必要②月曜日、午前9時30分～午後3時③④健康増進課☎(626)1126



### 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②③8月6・13・20・27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24日(日)午後1時～4時 = 市保健センター④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。

### 歯科健康相談(要予約)

①歯科医師や歯科衛生士による、入れ歯や歯周病などの悩み②9月19日(金)午後1時30分～3時30分③④市保健センター☎(627)6666

### ウイルス性肝炎検査(要予約)

①B・C型肝炎ウイルス(感染したと思われる日から6カ月経過後)の検査と相談②③8月6・13・20・27日(水)午前10時30分～11時30分 = 保健所、8月24日(日)午後1時～4時 = 市保健センター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②8月13・27日(水)午後1時30分～3時30分③④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。

### 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④保健所総務課(医療相談窓口)☎(626)1236

看護師採用試験 試験日 作文・適性試験 = 9月10日(水)、面接 = 9月25日(木)または26日(金) 会場 県庁本館(埴田1丁目) 資格 昭和43年4月2日以降に生まれた人で看護師免許をお持ちの人または来春取得見込みの人 採用人数 40人程度 申込 9月1日までに、県医事厚生課 ☎(623)3158、市保健所総務課 ☎(626)1102

# 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10日(日)・24日(日)、午前10時～午後0時40分 **3** 市役所16階中会議室  
対象 市内在住の人 定員 各回先着50人 申込 10日分が7日(木)午前8時30分から、24日分が21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。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11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12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け付けは午後2時まで) ☎広報広聴課☎(632)2022

## 一級建築士住宅相談

**1** 1級建築士による住宅の新築・増改築・不具合など **2** 8月22日(金)午後1時30分～4時30分 **3** 市役所4階A会議室 ☎住宅課☎(632)2552

## 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27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

## 税理士税金なんでも相談

**1** 税金全般 **2** 8月19日(火)午前10時～午後4時 **3** 市役所2階ロビー☎税制課☎(632)2184

## 弁理士無料発明相談

**1** 特許、実用新案 **2** 8月1・8・22日(金)、午後1時30分～4時30分(受け付けは午後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12日(火)・28日(木)、午後1時30分～4時30分 **3** ☎商工振興課☎(632)2446

# が い こ く じん 外 国 人

## A 市役所

**1** 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。中国語 = 8月14日(木)。午前9時～11時30分 **3** ☎市民相談コーナー(市役所2階)☎(632)2834

## B うつのみや表参道スクエア

**1** 生活一般に関する相談 **2** ポルトガル語 = 毎週月・火・木曜日。スペイン語 = 毎週月・木・金曜日。中国語 = 毎週火曜日。タイ語 = 毎週水曜日。英語 = 毎週金曜日。午後3時～6時 **3** ☎国際交流プラザ(う

つのみや表参道スクエア5階)☎(616)1564

## ポルトガル語

### Consultas em Português

A Prefeitura: às 5as. feiras(9:00-11:30), no 2o. andar No. 29, ☎(632)2834 Espaço Internacional (Kokusai Koryu Plaza): às 2as., 3as. e 5as. feiras(15:00-18:00), exceto nos feriados, no 5o. andar de Omotesando Square, Av. Odori, ☎(616)1564

## スペイン語 Consultas en Español

Municipalidad: los jueves(9:00-11:30), en el 2do piso No.29, ☎(632)2834 Espaço Internacional (Kokusai Koyuu Plaza): los lunes, jueves y viernes(15:00-18:00), excepto los dias feriados, en el 5to piso de Omotesando Square, Av. Odori, ☎(616)1564.

**中国語** 汉语咨询服务 A 市役所

汉语 毎月第2周期星期四 上午(9:00-11:30)市役所2楼29号☎(632)2834

B 国際交流广场 每周星期二 下午(3:00-6:00)节假日休息 馬場通り4-4-1 うつのみや表参道スクエア5楼☎(616)1564

## 英語 Counseling in English

B every Friday 3pm-6pm, except national holidays, at the International Plaza, 5F Utsunomiya Omotesando Square 4-1-1 Baba-dori, ☎(616)1564

## タイ語 B

ปรึกษาด้านชีวิตความเป็นอยู่ ภาษาไทยปรึกษาได้ในวันพุธ เวลาบ่าย 3:00~6:00 น. ณที่สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติ ตั้งอยู่ที่ บาบาดาโริ โจเมะที่4เลซที่1 อุทีโนะมียา โอะโมะเตะซันโด สแควร์ชั้นที่ 5 หมายเลขโทรศ ☎(616)1564 โปรดระวัง ถ้าวันพุธตรงกับวันหยุด (วันแดง) ก็เป็นวันหยุด

看護職員就業支援研修 期間 9月29日(月)～10月3日(金) 会場 看護協会研修センター(吉野2丁目)とちぎ健康の森(駒生町)など 内容 講義、演習、病院・施設実習 対象 看護職の資格のある人 定員 20人 申込 8月29日までに、県看護協会☎(625)6141へ。☎保健所総務課☎(626)1131

# 相談窓口

相談対象は、市内に在住か通勤通学している人(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①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 ①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7日(木)午後1時～4時 3 福田屋宇都宮店(今泉町) ① 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19日(火)午前10時～11時30分 3 市民相談コーナー ① 広報広聴課 ☎(632)2022

### 人権相談

1 人権擁護委員による、いじめなどの人権問題 2 8月13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 ① 行政経営課 ☎(632)2047

### 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)、多重債務整理 2 年末年始を除く毎日、午前10時～午後5時30分(電話相談は午前9時～。土・日曜日、祝休日は午後4時30分まで) 3 ①市消費生活センター(馬場通り4丁目・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 ①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10日(日)午前10時～午後4時 3 ①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 ①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 ①ごみ減量課 ☎(632)2423、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。

牛乳パックなどはゴミステーションで回収していません。地区市民センターなどに設置してある回収箱へ出してください。



### 上下水道についての相談

1 3 ①引越しに伴う休止・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 ①生活衛生課 ☎(626)1109

### 花・緑の相談

1 家庭の花や緑 2 火～日曜日、午前10時～午後4時 3 ①市緑の相談所(平出工業団地公園内) ☎(662)5813

### 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6日(水)・23日(土)、午後1時～3時30分 3 ①中央生涯学習センター(中央1丁目) ☎(632)6332、ITアットうつのみや ☎(908)8655

夜間飛行訓練(予定) 日程 8月5・6・7・19・20・21・26・27・28日。訓練時間は午後8時30分ごろまでを予定していますが、天候により実施日、終了時刻が変更される場合があります。①北宇都宮駐屯地 ☎(658)2151