

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 ④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) = 9月9日(火)午前10時～正午、要予約 3 ④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 ④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 9月13日(土)午前10時～正午 3 ④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 ④ ☎(636)1536、(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 ④ ☎・FAX(647)4724

女性

女性相談 要予約優先

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 ④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 9月6・20日(土)午後1時～5時。定員は先着4人 3 ④女性相談所 ☎(636)5731
女性のための再就職へのステ

ップ相談 要予約優先

1 女性キャリアカウンセラーによる、再就職相談 2 9月25日(木)午前10時～正午、午後1時～3時 3 ④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 9月17日(水)午後1時30分～4時。申込は9月4日午前9時から電話で女性相談所へ 3 ④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。④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・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 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 ④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 ④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 月曜日、午前10時～・午前11時～ 3 ④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 9月18日(木)午後1時～4時 3 ④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 ④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 ④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 ④チャイルドラインとちぎ ☎0120(99)7777、☎(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 日時 9月9日、10月14・28日、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、安心して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木曜日の午後に行う医師の診察(有料・予約制)が必要。 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

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 = 9月16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 = 9月17日(水)、更正相談 = 9月18日(木)、看護・介護相談 = 9月19日(金)、午前9時～午後3時。子どもの育児・健康相談 = 9月17日(水)、午前10時～正午(ゆうあいひろば)。巡回相談 = 9月2日(河内総合福祉センター)・4日(ことぶき会館)・9日(上河内老人福祉センター)・11日(ふれあい荘)・18日(やすらぎ荘)・25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④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②③9

月3・10・17・24日(水)、午前9時～10時 = 保健所(迅速検査は要予約、先着10人) 9月28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②9月19日(金)午後1時30分～3時30分④市保健センター☎(627)6666

心の労働相談(予約優先)

①臨床心理士による、仕事に関することが原因で生じた心の悩みや不安②9月25日(木)午後1時30分～4時30分④商工振興課☎(632)2446

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②③9月3・10・17・24日(水)午前10時30分～11時30分 = 保健所、9月28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精神科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②9月10・24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

ありがとうございました(敬称略) 都市緑化基金へ 二宮ヨリ子(峰町) 西田自治会 清原自治会子ども会 平松本町杉の子供会・平松本町育成会 泉が丘西自治会女性部 戸祭地区4丁目老人クラブ大明会 雀宮中央小留守家庭児童会 茶道裏千家淡交会栃木県支部 栃木県社交飲食業生活衛生同業組合 ダイニチフーズ八洋宇都宮営業所。④公園緑地課☎(632)2597

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** 9月14日(日)・28日(日)、午前10時～午後0時40分 **3** 市役所14階大会議室(14日)、16階中会議室(28日) 対象 市内在住の人 定員 各回先着50人 申込 14日分が11日(木)午前8時30分から、28日分が25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**9月8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 9月9日(火) = 市民相談コーナー(市役所2階)、毎週土曜日は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**9月24日(水)午前10時～午後3時 **2**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

税金全般 9月16日(火)午前10時～午後4時 市役所2階ロビー(☎)税制課(632)2184

弁理士無料発明相談

特許、実用新案 9月5・12・19日(金) 午後1時30分～4時30分(受付は午後1時～4時) 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

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 9月9日(火)・25日(木) 午後1時30分～4時30分 (☎)商工振興課(632)2446

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 = 9月11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

一般相談 **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

行政相談 **1**行政書士無料相談(要予約)

2在留資格(VISA)、国籍・帰化、婚姻・離婚、出産に係る法律手続き = 毎月第1・3月曜日。午後3時～5時 **3**祝国際交流プラザ(☎)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 días 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4-1-1 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** บริการทางด้านชีวิตความเป็นอยู่ ภาษาไทยปรึกษาได้ในวันหยุด เวลาบ่าย 3:00~6:00 น. ณที่สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติ ตั้งอยู่ที่ บางบาจิโตรวิจิ จังเมะที่4เลขที่1 อุทีนะมียา โอมิระเตชนันโต สแควร์ชั้นที่ 5 หมายเลขโทรฯ ☎(616)1564 โปรดระวัง ถ้าวันหยุดตรงกับวันหยุด (วันแดง) ก็เป็นวันหยุด

外国人のための日本語講座

1 国際交流プラザ会場(馬場通り4丁目) 日程 9月～平成21年2月の水曜日(9月は3・10・17日) ①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分。③9月～平成21年3月の土曜日(9月は6・13・20・27日) 午前10時～正午 定員 各30人 費用 ①と②は1月600円、③は1回300円。

2 市総合福祉センター会場(中央1丁目) 日程 9月～平成21年2月の木曜日(9月は4・11・18日) 午後6時～8時 定員 80人 費用 600円(9月分の資料代)。

3 北生涯学習センター会場(若草3丁目) 日程 9月～平成21年3月の土曜日(9月は6・13・20日) 午後6時30分～8時30分 定員 30人 費用 600円(9月分の資料代)。

対象 市内在住の外国人。
☎ 市国際交流協会(馬場通り4丁目1-1 うつのみや表参道スクエア5階、国際交流プラザ内) ☎(616)1870

労働相談 日時 平日。午前8時30分～正午、午後1時～5時30分 賃金、労働時間、退職金など労働問題全般 費用 無料 申込 電話で
ット相談も可。☎県指導調査課(626)3053

会場 県庁河内庁舎5階 内容 その他 電話相談、インターネット

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。

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 ④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 9月4日(木)午後1時～4時 3 福田屋宇都宮店(今泉町) ④広報広聴課 ☎(632)2022

遺言無料相談

1 遺言証書作成や相続 2 9月16日(火)午前10時～11時30分 3 市民相談コーナー ④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 9月10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会議室 ④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 年未年始を除く毎日、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 ④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 ④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9月14日(日)午前10時～午後4時 3 ④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 ④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 ④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。

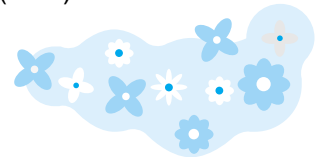
牛乳パックなどはごみステーションで回収していません。地区市民センターなどに設置してある回収箱へ出してください。

上下水道についての相談

1 3 ④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 ④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 ④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 9月10日(水)・27日(土)、午後1時～3時30分 3 ④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

シニア世代の相談

1 第2の人生に何かをしたいという悩み、生活設計 2 月～土曜日、午前9時～午後6時 3 ④みやシニア活動センター(市総合福祉センター4階) ☎(639)8585

夜間飛行訓練(予定) 日程 9月2・3・4・9・10・11・16・17・18・24・25・30日。訓練時間は午後9時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。内容観測ヘリ、多用途ヘリ、連絡偵察機の訓練。④北宇都宮駐屯地 ☎(658)2151