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問高齢福祉課(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)＝11月11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～正午問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 11月８日(土)午前10時～正午3問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

女　性

女性のための再就職へのステップ相談 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 11月27日(木)午前10時～正午、午後1時～3時3問男女共同参画推進センター☎(636)4071

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問女性相談所(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 11月1・15日(土)午後1時～5時。定員は先着４人3問女性相談所☎(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 11月19日(水)午後1時30分～4時。申込は11月５日午前９時から電話で女性相談所へ3問女性相談所☎(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。問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時問☎(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問子ども総合相談(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問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問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 11月6・20日(木)午後1時～４時3問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問市教育センター(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問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3月・金曜日、午後３時～10時問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　11月11・25日、12月9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木曜日の午後に行う医師の診察（有料・予約制）が必要。問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㊐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3㊐保健と福祉の総合相談(市役所1階)☎(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」

1 2弁護士の法律相談＝11月18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＝11月19日(水)、更正相談＝11月20日(木)、看護・介護相談＝11月21日(金)、午前9時～午後3時。子どもの育児・健康相談＝11月19日(水)、午前10時～正午(ゆうあいひろば)。巡回相談＝11月4日(河内総合福祉センター)・6日(ことぶき会館)・11日(上河内老人福祉センター)・13日(ふれあい荘)・20日(やすらぎ荘)・27日(すこやか荘)、午前9時30分～午後3時30分3㊐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3㊐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3㊐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㊐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3㊐保健予防課☎(626)1114・1116

栄養相談

1管理栄養士による栄養に関する個別相談2毎日(休館日を除く)、午前9時～正午、午後1時～4時3㊐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3㊐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)

12月1日は世界エイズデー

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 11月5・12・19・26日(水)午前9時～10時、12月2日(火)午後6時～7時＝保健所(迅速検査は要予約、先着10人)、11月23日(日)午後1時～4時＝市保健センター㊐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

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2 3 11月12・26日(水)午前10時30分～11時30分＝保健所、11月23日(日)午後1時～4時＝市保健センター㊐保健予防課☎(626)1114

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2 11月27日(木)午後1時30分～4時30分㊐商工振興課☎(632)2446

歯科健康相談 要予約

1歯科医師や歯科衛生士による、歯に関する個別相談2 11月20日(木)午後1時30分～3時30分㊐市保健センター☎(627)6666

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2 11月12日(水)午後1時30分～4時、午後6時30分～8時30分、26日(水)午後1時30分～4時3㊐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㊐保健所総務課(医療相談窓口)☎(626)1236

◎国税に関する質問・相談は国税局電話相談センターへ　11月4日から、納税者の皆さんからの電話による国税に関する質問・相談は、国税局電話相談センターでお受けすることになります。これに伴い、税務署の代表電話が自動音声案内に変わりますが、具体的な操作は音声でご案内します。なお、10月24日をもって税務相談室の各分室は閉鎖しました。㊐宇都宮税務署☎(621)2151

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 11月9日(日)・23日(日)、午前10時～午後０時40分3市役所14階D会議室(9日)、16階中会議室(23日)▼対象　市内在住の人▼定員　各回先着50人▼申込　9日分が6日(木)午前８時30分から、23日分が20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。
※12月は第2(14日)、第3(21日)日曜日に開催します。

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 11月10日(月)午前10時～午後3時3市民相談コーナー問広報広聴課☎(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 11月11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）問広報広聴課☎(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 11月26日(水)午前10時～午後3時3市民相談コーナー問広報広聴課☎(632)2022

税理士税金なんでも相談

1税金全般2 11月18日(火)午前10時～午後４時3市役所２階ロビー問税制課☎(632)2184
※11月は「税を考える週間」における無料相談あり。28ページ参照

弁理士無料発明相談

1特許、実用新案2 11月7・14・21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)問商工振興課☎(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 11月11日(火)・27日(木)、午後１時30分～４時30分3問商工振興課☎(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＝11月13日(木)。午前9時～11時30分3問市民相談コーナー(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問国際交流プラザ(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問国際交流プラザ☎(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 B 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

A Municipalidad:los jueves (9:00-11:30), en el 2do piso No.29, ☎(632)2834 B Espacio Internacional (Kokusai Koryu 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 毎月第２周星期四　上午(9:00-11:30)市役所２楼29号☎(632)2834
B 国际交流广场　毎周星期二　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 ปรึกษาด้านชีวิตความเป็นอยู่
ภาษาไทยปรึกษาได้ในวันพุธ
เวลาบ่าย 3:00~6:00 น
ณที่สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติ
ตั้งอยู่ที่ บาบาโดโอรี โอเมะที่4เลขที่1
อุทีโนะมิย่า โอโมะเตซันโด
สแควร์ชั้นที่ 5　หมายเลขโทรฯ
☎(616)1564
โปรดระวัง ถ้าวันพุธตรงกับวันหยุด
(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　11月～平成21年2月の水曜日（11月は5・12・19日）①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分。③11月～平成21年3月の土曜日（11月は1・8・15・22・29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　11月～平成21年2月の木曜日（11月は6・13・20日）、午後6時～8時▽定員80人▽費用　2,400円（11月～2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　11月～平成21年2月の土曜日（11月は1・8・15日)、午後6時30分～8時30分▽定員　30人▽費用　2,400円（11月～後期分の資料代)。
■対象　市内在住の外国人。
問市国際交流協会（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

◎栃木県防衛協会ニューイヤーコンサート　▽日時　平成21年1月24日(土)午後2時～4時▽会場　市文化会館大ホール▽内容　陸上自衛隊中央音楽隊による演奏▽申込　11月30日（必着）までに、往復はがきに、住所・氏名（はがき1枚につき１人のみ）・年齢を記入の上、〒320 - 0043桜５丁目1－13自衛隊栃木地方協力本部「ニューイヤーコンサート係へ。ただし、定員1,200人になり次第締め切り。問自衛隊栃木地方本部☎(634)3385

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㊐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 11月6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 11月18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、いじめなどの人権問題2 11月12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㊐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㊐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㊐ボランティアセンター(市総合福祉センター３階)☎(636)1285、FAX(634)2870

結婚相談

1申込者の登録、紹介など。登録は本人が必要書類を持参。独身証明書1通（本籍地の市区町村の役所で発行)、スナップ写真1枚（3カ月以内。証明写真は不可)、本人が確認できるもの（運転免許証、保険証)。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11月9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㊐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㊐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

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㊐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 11月12日(水)・29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)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㊐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　11月4・5・6・11・12・13・18・19・20・25・26・27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。㊐北宇都宮駐屯地☎(658)2151