

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・物品をお持ちの上、ご相談ください。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(☉)の順に掲載。

助言を行い、視覚障がい者の自立した生活を支援 **2**第1～4火・木曜日、午前9時～午後4時 **3**市総合福祉センター(☉)障がい者福祉センター ☎(614)3309
あすてらす・うつのみや
(とちぎ権利擁護センター)

1高齢者・障がい者で判断能力が十分でない人が持つ金銭管理の不安や福祉サービス利用の手続き **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3**(☉)あすてらす・うつのみや(市社会福祉協議会内) ☎(635)1234
権利擁護・成年後見センター

要予約(一部)

1判断能力が不十分な人のための成年後見制度に関する相談・助言 **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3**(☉)権利擁護・成年後見センター(中央1丁目・市総合福祉センター社会福祉協議会内) ☎(636)1215
障がい者の医療・生活相談

要予約

118歳以上を対象とした医師による、医療や生活 **2**4月9日(土)午前10時～正午。先着2組 **3**(☉)障がい者福祉センター(市総合福祉センター内) ☎(639)1050、FAX(639)1052

医療相談(電話相談)

1患者や家族からの医療に関する相談 **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 ☎(632)2320

介護保険相談窓口

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**(☉)高齢福祉課(市役所2階) ☎(632)8989、FAX(632)3040
シニア世代の相談

1第2の人生で「何か」をしたいおおむね50歳以上の人の相談 **2**月～土曜日、午前9時～午後6時。出張相談(中央図書館) = 4月23日(土)午後1時～3時 **3**(☉)みやシニア活動センター(市総合福祉センター内) ☎(639)8585

子ども

子ども総合相談(電話相談可)

1妊産婦や子どもの健康や悩み、子育ての心配ごとや手続き **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**(☉)子ども総合相談(市役所2階・子ども家庭課内) ☎(632)2525

家庭児童相談(電話相談可)

1児童に関する虐待・生活習慣・学校・家庭生活 **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 **3**(☉)家庭児童相談室(子ども家庭課内) ☎(632)2390

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**(☉)市教育センター(天神1丁目) ☎(639)4380・4381

子どもの発達相談

要予約

1子どもの発達(ことば・運動・社会性)に関する悩み、不安 **2**月～金曜日、午前8時30分～午後5時 **3**(☉)子ども発達センター ☎(647)4720

青少年総合相談窓口

要予約

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 **ふらっぷ**
2来所相談=月～金曜日、午前9時～午後5時。出張相談=4月6日(富屋☉)・16日(市役所

15階A会議室)・20日(篠井☉)・27日(市役所5階A会議室)、午後1時～4時 **3**(☉)青少年自立支援センター「ふらっぷ」(中央1丁目・中央☉内) ☎(633)3715

女性

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も休み)、午前9時～午後5時(第4土曜日は正午まで) (☉)配偶者暴力相談支援センター ☎(635)7751

女性相談

要予約(一部)

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(第4土曜日は正午まで)、面談は要予約 **3**(☉)女性相談所(明保野町・男女共同参画推進センター内) ☎(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**4月16日(土)午後1時～5時。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**4月20日(水)、5月6日(金)。午後1時30分～4時。申し込みは4月7日午前9時から、電話で、女性相談所へ **3**(☉)女性相談所 ☎(636)5731

子育てママの就職相談

要予約

1子育て中の女性を対象とした、就職相談 **2**5月11日(水)午後2時～4時。先着4人。申し込みは5月10日正午までに、電話で、男女共同参画推進センターへ **3**(☉)男女共同参画推進センター(明保野町) ☎(636)4075

本文中に記載がないものは、原則として、対象となる場合でも、費用は無料、申込不要。
 ☉ 地区市民センター、☎ 出張所、☎ 生涯学習センター、☎ うつのみや表参道スクエア、☎ ホームページ、☎ Eメールアドレス、☎ 地域自治センター
 ☎ 地域市民センター、☎ 出張所、☎ 生涯学習センター、☎ うつのみや表参道スクエア、☎ ホームページ、☎ Eメールアドレス、☎ 地域自治センター

◎重い運動障がいのある子どものプール活動を支援 ▽日時 4月6・13日、5月11日。午後1時10分～4時10分▽会場 子ども発達センター▽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子ども。事前に医師の診察(有料・要予約)が必要。(☉)子ども発達センター ☎(647)4720

健康・福祉

保健と福祉の相談

①妊娠・子育てから高齢者の介護まで、健康の悩み、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市保健福祉総務課(市役所1階) ☎(632)2941、上河内☎保健福祉課☎(674)3133、河内☎保健福祉課☎(671)3205、平石☎☎(661)2369、富屋☎☎(665)3698、姿川☎☎(645)4535



市社会福祉協議会 総合相談センター

①②弁護士の法律相談＝4月19日(火)午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで)。生活福祉相談(心配ごと相談)＝月～金曜日、心身障がい者相談(知的障がい者相談員)＝4月20日(水)、更生相談(保護司)＝4月21日(木)、午前9時～午後3時、精神保健福祉相談(精神保健福祉士)＝4月15日(金)午後1時～4時。巡回相談＝4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③総合相談センター(中央1丁目・市総合福祉センター社会福祉協議会内) ☎(636)1215

運動サポート相談

要予約

①運動指導員による運動相談と実技指導②詳しくは、お問い合わせください③市保健センター ☎(627)6666

健康相談①

①健診結果や生活習慣病予防など成人の健康に関する相談②③保健所(竹林町)＝月～金曜日、市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)＝毎日(休館日を除く)、午前9時～正午、午後

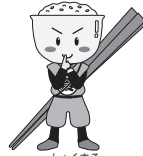
1時～4時④健康増進課☎(626)1126、市保健センター☎(627)6666

健康相談②

①エイズ、肝炎、結核、難病、精神保健②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③保健予防課☎(626)1114・1116

栄養相談

①管理栄養士による栄養や食事に関する個別相談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。医師の指示書が必要②③保健所＝月曜日、市保健センター＝土・日曜日、午前9時30分～午後3時④健康増進課☎(626)1126

エイズ(HIV抗体)検査・ 性感染症検査・ウイルス性 肝炎検査

要予約(一部)

①匿名によるエイズ(HIV抗体・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)、B型・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②③4月13・20・27日。午前9時～10時＝保健所(即日検査は要予約、先着10人)。4月24日(日)午後1時～3時30分＝市保健センター。

※保健所の即日(HIV・梅毒抗体検査)検査結果は当日、通常検査結果は約1週間後④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②4月13・27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。

歯科健康相談

要予約

①①歯科医師による歯に関する個別相談②歯科衛生士による口腔ケアに関する相談②5月23日(月)午後1時30分～3時30分。各先着6人。申し込みは4月4日午前9時30分から③市保健センター☎(627)6666

休日眼科診療

①眼科診療②日曜日・祝休日、午前10時～午後5時③NHO栃木医療センター(中戸祭1丁目) ☎(622)5241 ④保健所総務課☎(626)1102

障がい者の差別解消相談

①日常生活での差別的取り扱いや合理的配慮の不提供などについての相談②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③障がい福祉課☎(632)2353、FAX(636)0398、✉u1904@city.utsunomiya.tochigi.jp

障がい者基幹相談支援センター

①相談支援事業所などへの指導・助言、障がい者や家族からの専門相談・総合相談②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③障がい福祉課(市役所1階) ☎(632)2366

障がい者生活支援センター

①在宅の障がい児・者や家族からの各種相談などを行い障がい者の自立した生活を支援②各問い合わせ先へ③市総合福祉センター☎(636)1536、子ども発達センター(鶴田町) ☎(647)4724、障がい者生活支援センターこぶし(茂原町) ☎(680)5748、サポートセンターとみや生活支援センター(徳次郎町) ☎(665)8230、泉が丘ふれあいプラザ(泉が丘3丁目) ☎(661)9055、うつのみや(西2丁目) ☎(632)6074、サポートみゆき(御幸本町) ☎(661)5116

視覚障がい者相談窓口

①視覚障がい者や家族からの各種相談の受け付け、情報提供や

◎対面朗読をご利用ください 視覚に障がいのある人や文字からの情報が困難な人に、音訳ボランティアが対面で朗読するサービスを行います。▽日時 4月22～24・29・30日を除く毎日、午前9時～午後4時▽会場 市総合福祉センター▽申込 朗読希望日の1週間前までに、電話で、ボランティアセンター ☎(636)1285へ。

日、午前9時～午後9時30分。
日曜日・祝休日は午後5時まで
③④まちびあ(元今泉5丁目)
☎(661)2778

ボランティアの相談

①ボランティアに関する相談②
毎日(休館日を除く)、午前8
時30分～午後5時15分③④ボ
ランティアセンター(中央1丁
目・市総合福祉センター内)☎
(636)1285、FAX(634)2870

戸籍がない人の相談

①出生届を提出できず戸籍や住
民票がない人に関する相談②月
～金曜日、午前8時30分～午
後5時15分③④市民課(市役
所1階)☎(632)2270

生活困窮相談

要予約

①経済的に困窮している人の自
立に向けた相談②月～金曜日、
午前8時30分～午後5時15
分③④自立相談支援機関(中央
1丁目・市総合福祉センター社
会福祉協議会内)☎(612)6668

ひとり親家庭の相談

①母子・父子自立支援員による
ひとり親家庭を対象とした就職
・生活相談②月～金曜日、午前
8時30分～午後5時15分③④
子ども家庭課☎(632)2389

マザーズコーナー出張相談

①子育て中の親を対象とした、
就職相談②4月14日(木)午前10
時～正午③④子ども家庭課☎(6
32)2386、ハローワーク宇都宮
駅前プラザ「マザーズコーナー」
☎(623)8609

初心者パソコン相談会

①パソコンの基本操作に関する
相談(パソコン持参・1人30分
程度)②4月13日(水)午後1時
～3時③④中央⑤4階(中央1丁目)
⑥人材かがやきセンター☎(632)
6332、ITアットうつつのみや☎
(908)8655

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③④市緑の相談所(平出工
業団地)☎(662)5813
ペットについての相談

要予約

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
③④生活衛生課☎(626)1108
上下水道についての相談

①③④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)1399②月～金曜日、午
前8時30分～午後5時15分。



水道ぼうや

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
借など②4月10・24日(日)、午
前10時～午後0時40分③10
日は市役所地下1階会議室、24
日は市役所14階会議室▼対象
市内在住の人▼定員 各先着
50人▼申込 10日分が7日
午前8時30分から、24日分が
21日午前8時30分から、電話
で、広報広聴課☎(632)2022・
2023・2025・2028・2129へ。
※同一内容の相談は1回限り。
相談時間は20分以内。

行政書士無料相談

①相続、離婚、農地転用、開発
行為、営業許認可など、市役所
に提出する書類や手続き②③4
月11日(月)午前10時～午後3時
＝市民相談コーナー、4月24日
(日)午後1時～4時＝市民プラ
ザ(⑤5階)④⑥広報広聴課☎
(632)2022

司法書士無料相談

①相続、売買、会社設立など
の登記、債務整理②4月12日
(火)午前10時～午後3時(受
け付けは午後2時まで)③市
民相談コーナー④⑥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、筆界特定
など②4月20日(水)
午前10時～午後3時③市民
相談コーナー④⑥広報広聴課☎
(632)2022



一級建築士住宅相談

要予約

①住宅の新築・リフォームなど
に関する相談②4月22日(金)
午後1時30分～4時30分③
市役所5階A会議室④⑥住宅課☎
(632)2735

税理士税金なんでも無料相談

予約優先

①税金全般②4月19日(火)
午前10時～正午、午後1時～4
時③市役所14階B会議室④⑥税
制課☎(632)2184

起業・創業相談

要予約

①起業・創業に関する相談や情
報提供②詳しくはお問い合わせ
ください③市起業家支援施設(中
央3丁目・県産業会館内)④⑥産
業政策課☎(632)2443

弁理士知財相談

要予約(一部)

①特許、実用新案②4月1・15
日(金)、午後1時30分～4時30
分(受け付けは午後1時～4時。
15日は要予約)③商工会議所(中
央3丁目)④⑥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②4月14日(木)・26
日(火)、午後1時30分～4時30
分③④商工振興課(市役所7階)
☎(632)2446

キャリアコンサルタント就職相談

要予約

①就職に関する悩みや、面接の
受け方、書類の書き方、適職診
断など②毎週月～水・金曜日、
午前10時～午後4時30分③
④商工振興課☎(632)2446

◎応急手当講習会 ▽日時・会場 4月10日(日)＝西消防署(鶴田2丁目)、5月8日(日)＝南消防署(宮の内1丁目)、6月12日(日)＝東消防署(中今泉5丁目)、7月10日(日)＝西消防署。午前9時～正午▽内容 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)使用法などの普通救命講習。再講習可。テキストは市で確認可▽定員 各先着30人▽申込 開催日3カ月前から、電話で、各会場へ。⑥東消防署☎(663)0119、西消防署☎(647)0119、南消防署☎(653)0119

本文中に記載がないものは、原則として、対象となっても、費用は無料、申込不要。
①地区市民センター、②出張所、③生涯学習センター、④まじりのみやま表参道スクエア、⑤ホームページ、⑥Eメールアドレス、⑦地域コミュニケーションセンター、⑧市民活動センター

暮らし



市民相談

1 市の仕事や日常生活での困り事などに関する相談先の案内・助言 2 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 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 3 4月7日(木) = F K D 宇都宮店(今泉町)、4月8日(金) = F K D インターパーク店(インターパーク6丁目)、

午後1時～4時 総務省栃木行政評価事務所 ☎ (634)4680、広報広聴課 ☎ (632)2022

遺言無料相談

1 遺言証書作成や相続 2 4月19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、差別、いじめ、職場での嫌がらせ、虐待などに関する相談 2 4月13日(水)午前10時～正午、午後1時～3時 3 市役所14階B会議室 男女共同参画課 ☎ (632)2346

消費生活相談

要予約(一部)

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)、多重債務整理相談は要予約 2 年末年始を

除く毎日、午前9時～午後5時30分(来所相談は午前10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(5階) ☎ (616)1547

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 市役所12階 ☎ (632)2423

※粗大ごみ収集(1個830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。

まちぴあ

1 まちづくりの情報や場所・機材の提供、ボランティア・NPO相談受け付け 2 年末年始を除く毎

外国人

■対象 市内在住の外国人。
■行政書士無料相談(要予約) 4月18日(月)15:00～17:00 会場 国際交流プラザ 相談内容 在留資格(VISA)、国籍・帰化など。

■外国語通訳ボランティア 月～土曜日、9:00～17:00(祝休日を除く) 内容 通訳ボランティア(英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語・韓国語など)が公的機関などに同行し、行政のさまざまな手続きを支援 費用 1回(2時間)2,000円

▽申込 国際交流プラザに置いてある依頼書に必要事項を書き、費用を添えて、直接、国際交流プラザへ。
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

■外国人総合相談(受け付けは各相談の終了時間の30分前まで。第2木曜日が祝休日の場合は第3木曜日)

会場	時間	ポルトガル語	スペイン語	中国語	タイ語	英語
国際交流プラザ ☎(616)1564 ※第4日曜日は要予約	15:00～18:00	月曜日	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日
外国人相談コーナー(市役所2階) ☎(632)2834 (開設時間のみ)	9:00～12:00 14:00～17:00	木曜日	木曜日	第2木曜日	—	—
		木曜日	—	—	第2木曜日	—

■外国人のための日本語教室(費用=1カ月1,000円)

会場(かいじょう)	曜日(ようび)	時間(じかん)	4月(がつ)の休(やす)み
国際交流プラザ	月曜日	13:30～17:30(要予約。費用=1時間150円)	—
	火曜日	13:30～15:30(要予約)	—
	水曜日	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	—
	土曜日	13:30～15:30	30日
中高生対象	日曜日	10:00～12:00	—
市総合福祉センター(中央1丁目)	木曜日	18:00～20:00	—
北生涯学習センター(若草3丁目)	土曜日	18:30～20:30	—
姿川地区市民センター(西川田町)	火曜日	①10:00～12:00 ②18:30～20:30	—

◎図書館の郵送貸出(送料無料)のご利用を ▽対象 市内在住の視覚障がい・肢体不自由(1～6級)、要支援・要介護認定の人 ▽申込 直接または電話で、中央図書館(明保野町)へ ▽その他 障がい者手帳番号などの登録が必要。◎中央図書館 ☎ (636)0231