

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 ④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

1 18歳以上を対象とした医師による、医療や生活 2 7月11日(土)午前10時～正午。先着2組 3 ④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

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 ④障がい福祉課(市役所1階) ☎(632)2366

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 ④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 ④保険年金課 ☎(632)2320

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 ④保健所総務課(医療相談窓口) ☎(626)1236

とちぎ難病相談支援センター

医療相談

要予約

1 難病患者またはその家族を対象とした専門医などによる医療個別相談 2 視覚系疾患=7月2日(木)午後1時～4時。呼吸器系疾患=7月4日(土)午前9時30分～午後0時30分。

循環器系疾患=7月30日(木)午後1時～4時。申し込みは午前10時～午後4時に、電話で、とちぎ難病相談支援センター ☎(623)6113 へ 3 とちぎリハビリテーションセンター(駒生町) ④保健予防課 ☎(626)1114

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 ④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 ④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 ④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 ④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 2 来所相談=月～金曜日、午前9時～午後5時(受け付けは午後4時10分まで)。出張相談=7月8日(市役所2階・市民相談コーナー)・15日(平石区)・22日(市役所2階・市民相談



ふらっぷ

コーナー)・29日(清原区)午後1時～4時(受け付けは午後3時10分まで) 3 ④青少年自立支援センター「ふらっぷ」(中央1丁目・中央区) ☎(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) ④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 ④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 7月18日(土)午後1時～5時。先着4人 3 ④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 7月15日(水)、8月5日(水)、午後1時30分～4時。申し込みは7月7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

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 8月6日(木)午後2時～4時。先着4人。申し込みは8月5日正午までに、電話で、男女共同参画推進センターへ 3 ④男女共同参画推進センター(明保野町) ☎(636)4075

◎重い運動障がいのある子どものプール活動を支援 ▽日時 7月1・8日、8月5・12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子ども。事前に医師の診察(有料・要予約)が必要。④子ども発達センター ☎(647)4720

本文中に記載がないものは、原則として、対象にならない。費用は無料、申込不要。
④ 地区市民センター、④ 出張所、④ 生涯学習センター、④ うつのみや表参道スクエア、④ ホームページ、④ Eメールアドレス、④ 地域コミュニケーションセンター、④ 地域自治センター

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＝7月21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）＝7月15日（水）、更生相談（保護司）＝7月16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）＝7月17日（金）午後1時～4時。巡回相談＝7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

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

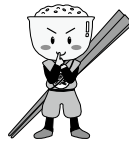
宇都宮9階）＝毎日（休館日を除く）、午前9時～正午、午後1時～4時④健康増進課☎（626）1126、市保健センター☎（627）6666

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



忍者 食丸くん

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

運動サポート相談 要予約

①健康運動指導士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

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②③7月8・15・22・29日、8月5日。午前9時～10時＝保健所（即日検査は要予約、先着10人）。7月26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

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②7月8・22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。

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

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

◎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取得が困難な人に、音訳ボランティアが対面で朗読するサービスを行っています。▽日時 7月20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。

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④の順に掲載。

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
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③④ごみ減量課(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。

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

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=水道ぼうや配水管理センター☎(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 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

ひとり親家庭の相談 要予約

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②7月9日(木)午前10時～正午③④子ども家庭課☎(632)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

シニア世代の相談

①第2の人生で「何か」をした

い人の相談②月～土曜日、午前9時～午後6時。③④みやシニア活動センター(市総合福祉センター内) ☎(639)8585

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③④高齢福祉課(市役所2階) ☎(632)8989、FAX(632)3040

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

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)②7月8日(水)午後1時～3時③中央④4階(中央1丁目)⑤人材かがやきセンター☎(632)6332、ITアットうつのみや☎(908)8655

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②7月12・26日(日)、午前10時～午後0時40分③12日=市役所地下1階会議室、26日=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 12日分が9日午前8時30分から、26日分が23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分以内が目安。

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②③7月13日(月)午前10時～午後3時=市民相談コーナー、7月26日(日)午後1時～4時=市民

プラザ(⑤5階)⑥⑦広報広聴課☎(632)2022

司法書士無料相談

①相続・売買などの登記、会社などの登記、債務整理②7月14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④⑦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②7月15日(水)午前10時～午後3時③市民相談コーナー④⑦広報広聴課☎(632)2022

税理士税金なんでも無料相談

予約優先

①税金全般②7月21日(火)午前10時～正午、午後1時～4時③市役所14階C会議室④⑦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)④⑦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②7月3・17日(金)、午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～4時。17日は要予約)③商工会議所(中央3丁目)④⑦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②7月9日(木)・21日(火)、午後1時30分～4時30分③④⑦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、書類の書き方など②毎週月～水・金曜日、午前10時～午後4時30分③④⑦商工振興課☎(632)2446

◎無料調停相談 ▽日時 7月17日(金)午前10時～午後3時30分▽会場 市役所14階大会議室▽内容 交通事故、金銭の貸し借り(消費者金融など)、土地・建物の問題、相続、離婚、扶養、その他民事・家事に関する一切の相談。⑤宇都宮調停協会(宇都宮地方裁判所内) ☎(621)2111、広報広聴課☎(632)2022

本文中に記載がないものは、原則として、対象となりませんが、費用も無料、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うつのみや表参道スクエア、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

遺言無料相談

1 遺言証書作成や相続 2 7月21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

聴課 ☎ (632)2022

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 7月2日（木）＝F K D宇都宮店（今泉町）、7月10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 4 総務省栃木行政評価事務所 ☎ (634)4680、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 7月8日（水）午前10時～正午、午後1時～3時 3 総合コミュニティセンター（明保野町） 4 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

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 年末年始を除く毎日、午前9時～午後9時30分。日曜日・祝休日の相談受け付けは午後5時まで 3 まちぴあ（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 3 ボ

外国人

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

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	Consultas ポルトガル語 Português	Consultas スペイン語 Español	咨询服务 中国語 汉语	รับปรึกษาสำหรับคนไทย タイ語 ภาษาไทย	Consultation 英語 English
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 2as.feiras	月曜日 lunes	火曜日 周二	水曜日 วันพุธ	金曜日 Friday
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 5as.feiras	木曜日 jueves	第2木曜日 第2个周四	—	—
		木曜日 5as.feiras	木曜日 jueves	—	第2木曜日 พฤหัสบดีที่สองของเดือน	第2木曜日 2nd Thursday

行政書士無料相談（要予約）

会場（かいじょう）	日（ひ）にち	時間（じかん）	相談内容（そうだんないよう）
国際交流プラザ	7月27日	15:00～17:00	在留資格（VISA）、国籍・帰化など

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）	7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）	20日
	火曜日	13:30～15:30（要予約）	—
	水曜日	① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30	29日
	土曜日	13:30～15:30	—
市総合福祉センター（中央1丁目）	木曜日	18:00～20:00	30日
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	① 10:00～12:00 ② 18:30～20:30	—

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。 4 中央図書館 ☎ (636)0231