

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

誰もが安心して暮らせる地域社会づくりの一環として、相談機関一覧を作成しました

心配なことや悩みごとをひとりで抱えこまず、早めに相談しましょう！！

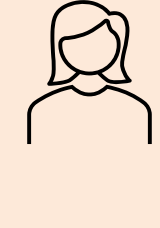
相 談 機 関 一 覧 ( 下 野 市 )

| 区分                                                                                                                                                                                                                                                   | 名 称                             | 相 談 機 関<br>(開 催 場 所)              | 相 談 時 間<br>(日 時 予 約 等)                                                                | 事 業 概 要 等                                                                    | 問 合 せ 又 は 連 絡 先         |                      |              |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|-----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |                                   |                                                                                       |                                                                              | 名 称                     | TEL番号                | 〒            | 所 在 地                       |
| <div>のか<br/>健<br/>ら<br/>だ</div> <div></div>                                                                                                                         | 健康相談                            | 下野市健康増進課                          | 月～金曜日（祝休日、年末年始除く）<br>午前8時30分～午後5時15分                                                  | 一般的な健康に関する相談・生活習慣病<br>に対する健康・栄養相談等                                           | 下野市<br>健康増進課            | 0285-32-8905         | 329-<br>0492 | 下野市笹原26                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 | 栃木県<br>県南健康福祉センター                 | 月～金曜日（祝休日、年末年始除く）<br>午前8時30分～午後5時15分                                                  | 一般的な健康に関する相談・エイズに関する<br>相談・難病等病態別食生活相談等                                      | 栃木県<br>県南健康福祉センター       | 0285-22-1509         | 323-<br>0811 | 小山市犬塚3-1-1                  |
| <div>こ<br/>こ<br/>ろ<br/>の<br/>健<br/>康</div> <div></div>                                                                                                            | こころの健康相談                        | 下野市健康増進課                          | 平日：年6回開催 午前10時～正午<br>※精神科医師による相<br>（4月、6月、8月、10月、12月、3月）<br>詳細は広報紙に掲載（要予約）            | 引きこもり、眠れない、イライラ、対人関係<br>がうまくいかない、家族についての悩み、<br>心の悩みや心配ごと等についての相談             | 下野市<br>健康増進課            | 0285-32-8905         | 329-<br>0492 | 下野市笹原26                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | 精神保健福祉相談                        | 栃木県<br>県南健康福祉センター                 | 月～金曜日（祝休日、年末年始除く）<br>午前8時30分～午後5時15分<br>専門医相談は年10回（要予約）                               | 引きこもり、不眠、イライラ、対人関係、家<br>族についての悩み等、心の悩みや心配こ<br>と等についての相談                      | 栃木県<br>県南健康福祉センター       | 0285-22-6192         | 323-<br>0811 | 小山市犬塚3-1-1                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 | 栃木県<br>精神保健福祉センター                 | 月～金曜日（祝休日、年末年始除く）<br>午前8時30分～午後5時15分                                                  | 依存症（薬物・ギャンブル・アルコールな<br>ど）、摂食障害、引きこもり、自殺・自傷関<br>連、精神疾患等の精神障害に関する悩み<br>や対応等の相談 | 栃木県<br>精神保健福祉センター       | 028-673-8452         | 329-<br>1104 | 宇都宮市下岡本町<br>2145-13         |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | こころのダイヤル                        |                                   | 専門相談員：月～金曜日（祝休日、年<br>末年始除く）午前9時～午後5時                                                  | こころの悩みに関する電話相談                                                               | こころのダイヤル                | 028-673-8341         | -            | -                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | 栃木いのちの電話                        |                                   | 24時間、365日                                                                             | 悩みを聴き、相談者が危機を乗り越えて<br>自らの力で生きていけるよう電話を通して<br>援助                              | 栃木 いのちの電話               | 028-643-7830         | -            | -                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | 栃木いのちの電話 足利分室（足利いのちの電<br>話）     |                                   | 毎日 午後3時～午後9時                                                                          |                                                                              | 足利 いのちの電話               | 0284-44-0783         | -            | -                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | 高ストレス者に対する<br>産業医による面接指<br>導    | 栃木地域産業保健セ<br>ンターの登録産業医のい<br>る医療機関 | 午前10時～正午<br>午後1時～午後2時<br>（土日、祝日、年末年始除く）                                               | ストレスチェックにおいて高ストレス者と判<br>定された労働者に対し、疲労やストレスの<br>蓄積状況など、医師による相談・指導を行<br>います。   | 栃木地域産業保健セ<br>ンター        | 0282-23-5626         | 328-<br>0043 | 栃木市境町27-21<br>下都賀郡市医師会<br>内 |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | メンタルヘルス相談                       |                                   | 午前9時～正午<br>午後1時～午後3時<br>（土日、祝日、年末年始除く）                                                | メンタルヘルス不調を感じている労働者に<br>対し、医師または保健師による相談・指導<br>を行います。                         | 栃木産業保健総合支<br>援センター      | 028-643-0685         | 320-<br>0811 | 宇都宮市大通り1-<br>4-24           |
| 医療<br><div></div>                                                                                                                                                 | 精神科救急医療相談電話                     |                                   | 月～金：午後5時～翌日午前8時30分<br>土日・祝日・年末年始：24時間                                                 | 夜間・土日・祝日の電話による緊急的な精<br>神医療相談                                                 | 精神科救急<br>医療相談電話         | 0570-666-990         | -            | -                           |
| ノ性的<br>リ的<br>テ<br>マ<br>イ<br><div></div>                                                                                                                           | とちぎにじいろダイヤル                     |                                   | 毎月 第1・第3金曜日<br>（祝休日、年末年始除く）<br>午後5時30分～午後7時30分                                        | 性的指向や性自認に関する様々な悩みや<br>不安などの電話相談                                              | とちぎにじいろダイヤル             | 028-665-8724         | -            | -                           |
| ご心<br>と<br>配<br><div></div>                                                                                                                                       | 心配ごと相談所                         | 下野市<br>社会福祉協議会                    | 第1・第3火曜日（祝休日・年末年始除<br>く）<br>保健福祉センターゆうゆう館<br>午後1時30分～午後3時30分                          | 日常生活の“なんでも相談所”です。民生<br>委員児童委員、主任児童委員、人権擁護<br>委員、行政相談委員がご相談を伺います              | 下野市<br>社会福祉協議会          | 0285-43-1236         | 329-<br>0414 | 下野市小金井789                   |
| 育<br>児<br>・<br>思<br>春<br>期<br>等<br><div></div>                                                                                                                    | 妊娠・出産・育児相<br>談・乳幼児健康相談・<br>発達相談 | 下野市 こども家庭セ<br>ンターふわり              | 月～金曜日（祝休日・年末年始除く）<br>午前9時～午後5時                                                        | 妊娠期から子育て期にわたるまでの様々<br>な母子保健に関する相談                                            | 下野市<br>こども家庭センターふ<br>わり | 0285-32-8921         | 329-<br>0492 | 下野市笹原26                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | 発育発達・思春期相<br>談                  | 栃木県<br>県南健康福祉センター                 | 月～金曜日（祝休日・年末年始除く）<br>午前8時30分～午後5時15分                                                  | 発育発達に関する心配・思春期における<br>不安等についての相談                                             | 栃木県<br>県南健康福祉センター       | 0285-22-0488         | 323-<br>0811 | 小山市犬塚3-1-1                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | 児童家庭支援セン<br>ター にこにこ広場           | 済生会宇都宮<br>乳児院内                    | 月～金曜日（祝休日・年末年始を除く）<br>午前9時～午後5時                                                       | 子ども、家族および学校等に関する悩み<br>相談                                                     | 児童家庭支援センター<br>にこにこ広場    | 028-623-4152         | 321-<br>0974 | 宇都宮市竹林町<br>945-1            |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | 児童家庭支援セン<br>ター ちゅうりっぷ           | 社会福祉法人<br>養徳園内                    | 毎日 午前8時30分～午後5時15分                                                                    | 育児、養育、虐待、いじめ、不登校、非<br>行、ショートステイ、里親などの相談                                      | 児童家庭支援センター<br>ちゅうりっぷ    | 028-686-2220         | 329-<br>1412 | さくら市喜連川1025                 |
| <div></div> <div>い<br/>じ<br/>め<br/>・<br/>家<br/>庭<br/>問<br/>題</div> <div></div> | 児童家庭相談                          | 下野市<br>こども家庭センターふ<br>わり           | 月～金曜日（祝休日・年末年始除く）<br>午前9時～午後5時                                                        | 家庭相談員、保健師等による子育て、非<br>行、性格行動、しつけ、虐待などの相談                                     | 下野市<br>こども家庭センターふ<br>わり | 0285-32-8922         | 329-<br>0492 | 下野市笹原26                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | 教育相談                            | 学校教育<br>サポートセンター                  | 月・火・水・金曜日 午前9時～午後4<br>時 木曜日 午前9時～午後5時30分<br>（長期休業中は午後4時まで）<br>（祝休日・お盆・年末年始除く）※要<br>予約 | 子ども・保護者の教育に関する電話相談・<br>面接相談                                                  | 下野市<br>学校教育サポートセン<br>ター | 0285-52-1140         | 329-<br>0518 | 下野市花の木2-2-<br>25            |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | いじめ・不登校等<br>対策チーム               | 栃木県教育委員会事務<br>局下都賀教育事務所           | 月～金曜日（祝休日・年末年始除く）<br>午前9時～午後4時                                                        | いじめや不登校など、学校生活における<br>諸問題についての相談                                             | 栃木県教育委員会事務<br>局下都賀教育事務所 | 0282-23-3782<br>（専用） | 328-<br>8504 | 栃木市神田町6-6                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | 児童相談                            | 栃木県<br>県南児童相談所                    | 月～金曜日（祝休日・年末年始除く）<br>午前8時30分～午後5時15分                                                  | 虐待等お子さんについての相談                                                               | 栃木県<br>県南児童相談所          | 0282-24-6121         | 328-<br>0042 | 栃木市沼和田町<br>17-22            |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | テレホン児童相談                        | 栃木県                               | 午前9時～午後8時（年中無休）                                                                       | お子さんについての悩み、子ども本人か<br>らの悩みごと相談                                               | 栃木県                     | 028-665-7788         | -            | -                           |

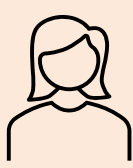


| 区分                  | 名 称                           | 相 談 機 関<br>(開 催 場 所)    | 相 談 時 間<br>(日 時 予 約 等)                                                             | 事 業 概 要 等                                                                                                          | 問 合 せ 又 は 連 絡 先                 |                                      |          |                                      |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|
|                     |                               |                         |                                                                                    |                                                                                                                    | 名 称                             | TEL番号                                | 〒        | 所 在 地                                |
| <div>いじめ・家庭問題</div> | チャイルドラインとちぎ                   | 特定非営利活動法人               | 毎日 午後4時～午後9時                                                                       | 18歳までの子ども専用電話相談<br>問題の解決を目的とせず、子どもの「気持ち」を聴くことにより、ホッとできる「こころの居場所」としてのボランティア活動による相談窓口                                | 特定非営利活動法人<br>チャイルドライン<br>支援センター | 全国共通<br>フリーダイヤル<br>0120-99-7777      | 162-0808 | 東京都新宿区天神町14<br>神楽坂藤井ビル5階             |
|                     | <div>いじめ相談<br/>さわやかテレホン</div> | 栃木県教育委員会                | 毎日<br>24時間                                                                         | (児童生徒専用)<br>いじめや不登校、その他学校生活などに関する相談 <a href="#">ホットほっとメール相談</a> <a href="#">検索</a><br>メール相談HP                      | 栃木県教育委員会                        | 028-665-9999<br>全国共通ダイヤル0120-0-78310 | -        | -                                    |
|                     | 家庭教育<br>ホットライン                |                         | 月～金 午前8時30分～午後9時30分<br>土 午前8時30分～午後5時30分<br>※上記時間外と日曜日・祝日・年末年始等は「いじめ相談さわやかテレホン」で対応 | (保護者専用)<br>子育てやしつけなど家庭教育に関する相談<br>メール相談HP <a href="#">ホットほっとメール相談</a> <a href="#">検索</a>                           |                                 | 028-665-7867                         | -        | -                                    |
|                     | こどもの人権110番                    | 宇都宮地方法務局                | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前8時30分～午後5時15分                                               | こどもをめぐるさまざまな人権問題についての相談                                                                                            | 宇都宮地方法務局                        | 0120-007-110<br>(こどもの人権)             | 320-8515 | 宇都宮市小幡2-1-11                         |
|                     | こどもの人権SOS<br>eメール             |                         |                                                                                    | こどもの人権SOSeメール<br><a href="https://www.jinken.go.jp/kodomo">https://www.jinken.go.jp/kodomo</a><br>(パソコン・スマートフォン共通) |                                 | -                                    |          |                                      |
|                     | こどもの人権SOS<br>ミニレター            |                         | 郵便                                                                                 | こども自身の悩みに関する相談<br>学校に備えてある専用の用紙に悩みを書いてポストに入れると、人権擁護委員から返事が届く(切手不要)                                                 |                                 | -                                    |          |                                      |
|                     | 子どもの権利相談                      | 栃木県弁護士会                 | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前10時30分～正午<br>午後1時～午後4時<br>第4土曜日 午前10時～正午                    | 不登校、学校でのいじめや体罰、非行、援助交際等の他、児童虐待等子どもに関する相談全般(未成年者からの相談申込は全般受付可)                                                      | 栃木県弁護士会                         | 028-689-9001                         | 320-0845 | 宇都宮市明保野町1-6                          |
|                     | ひとり親家庭生活相談                    | 母子家庭等就業・自立支援センター        | 火～日曜日(月曜・祝日・年末年始除く)<br>午前9時～午後5時                                                   | 母子家庭の母、寡婦及び父子家庭の父を対象に、生活・福祉全般に関する相談                                                                                | 母子家庭等就業・自立支援センター                | 028-665-7801                         | 320-0071 | 宇都宮市野沢4-1<br>(パルティとちぎ男女<br>共同参画センター) |
| <div>福祉</div>       | 障がい福祉サービス<br>利用相談             | 下野市社会福祉課                | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前8時30分～午後5時15分                                               | 障害福祉サービス利用相談                                                                                                       | 下野市社会福祉課                        | 0285-32-8900                         | 329-0492 | 下野市笹原26                              |
|                     | 生活保護                          | 下野市福祉事務所<br>(下野市社会福祉課内) | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前8時30分～午後5時15分                                               | 生活保護に関する相談                                                                                                         |                                 | 0285-32-8901                         |          |                                      |
|                     | 福祉まるごと相談窓口                    | 下野市社会福祉課                | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前8時30分～午後5時15分                                               | どこに相談したらよいか分からない福祉に関する困りごとの相談                                                                                      |                                 | 0285-32-7087                         | 329-0492 | 下野市笹原26                              |
|                     | 下野市<br>障がい児者相談支援センター          |                         | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前8時30分～午後5時15分                                               | 相談支援専門員による障がいのある方、家族の方、障がいのある方の生活を支援している方の相談                                                                       | 下野市<br>障がい児者<br>相談支援センター        | 0285-37-9970                         | 329-0492 | 下野市笹原26<br>下野市役所<br>社会福祉課内           |
| <div>高齢者</div>      | 地域包括<br>支援センター                | いしばし                    | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前8時30分～午後5時15分                                               | 認知症や介護・健康に関すること、その家族の方の抱える悩みごと、介護サービスなど介護全般に関する相談                                                                  | 地域包括支援センター<br>いしばし              | 0285-51-0633                         | 329-0502 | 下野市下古山1174<br>特別養護老人ホームいしばし内         |
|                     |                               | こくぶんじ                   |                                                                                    |                                                                                                                    | 地域包括支援センター<br>こくぶんじ             | 0285-43-1229                         | 329-0414 | 下野市小金井789<br>ゆうゆう館内                  |
|                     |                               | みなみかわち                  |                                                                                    |                                                                                                                    | 地域包括支援センター<br>みなみかわち            | 0285-48-1177                         | 329-0433 | 下野市仁良川<br>1651-1<br>特別養護老人ホームにらがわの郷内 |
| <div>若年層</div>      | 認知症の方と家族のための電話相談              | とちぎ健康の森                 | 月～土曜日(祝休日・年末年始を除く)<br>午後1時30分～午後4時<br>※毎月第4水曜は来所相談にも応じています。                        | 認知症の方や、その家族の方の抱える悩みごとなどに関する電話相談<br>若年性認知症の電話相談<br>(必要時コーディネーターへの相談可)                                               | (公社)<br>認知症の人と家族の会<br>栃木県支部     | 028-627-1122<br>(電話相談専用)             | 320-0072 | (事務局)<br>宇都宮市若草1-10-6<br>とちぎ福祉プラザ内   |
| <div>多重債務</div>     | 多重債務相談                        | 下野市<br>消費生活センター         | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前9時～正午<br>午後1時～午後5時                                          | 多重債務に関する相談<br>(消費生活に関する相談)                                                                                         | 下野市<br>安全安心課                    | 0285-44-4883                         | 329-0492 | 下野市笹原26                              |
|                     |                               | 栃木県<br>消費生活センター         | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前9時～午後4時                                                     |                                                                                                                    | 栃木県<br>消費生活センター                 | 028-625-2227                         | 320-8501 | 宇都宮市塙田1-1-20<br>県庁本館7階               |
|                     | 多重債務相談センター                    | 栃木県弁護士会                 | 月～金曜日<br>(祝休日・お盆・年末年始除く)<br>午前10時30分～正午<br>午後1時～午後4時30分                            | 多重債務者の法的救済等を目的として多重債務に関する無料法律相談や、受任弁護士の紹介等                                                                         | 栃木県弁護士会                         | 028-689-9001                         | 320-0845 | 宇都宮市明保野町1-6                          |
|                     | 有料法律相談                        |                         |                                                                                    | 弁護士による面接相談(要予約)                                                                                                    |                                 |                                      |          |                                      |
| <div>生活困窮</div>     | くらし応援センター<br>ささえーる            | 下野市<br>社会福祉協議会          | 月～金曜日(祝休日・年末年始除く)<br>午前8時30分～午後5時15分                                               | 生活困窮者の自立支援に関する相談                                                                                                   | 下野市<br>社会福祉協議会                  | 0285-43-1236                         | 329-0414 | 下野市小金井789                            |
| <div>権利擁護</div>     | 下野市成年後見サポートセンター               |                         |                                                                                    | 成年後見制度に関する総合的な相談                                                                                                   |                                 |                                      |          |                                      |

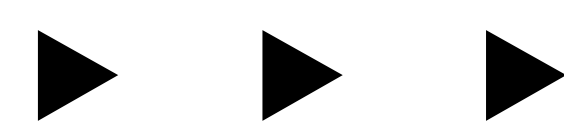


| 区分                                                                                         | 名 称                | 相 談 機 関<br>(開 催 場 所)         | 相 談 時 間<br>(日 時 予 約 等)                                                            | 事 業 概 要 等                                                                                                                                                                                                                    | 問 合 せ 又 は 連 絡 先         |                                     |          |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------------|
|                                                                                            |                    |                              |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              | 名 称                     | TEL番号                               | 〒        | 所 在 地                              |
| 金融<br>¥                                                                                    | 消費者相談              | 栃木県弁護士会                      | 毎月 第3土曜日 午前10時～正午<br>(祝休日、その他の場合に変更・中止あり)                                         | 悪徳商法、多重債務、その他消費者問題全般                                                                                                                                                                                                         | 栃木県弁護士会                 | 028-689-9001                        | 320-0845 | 宇都宮市明保野町1-6                        |
| 就 職<br>・<br>労 働                                                                            | 働く人のメンタルヘルス相談      | 栃木県                          | 県内4箇所で開催 毎月開催(宇都宮・大田原) 隔月開催(小山・足利) ※要予約 午後1時30分～午後4時20分(1回50分)                    | 産業カウンセラーによる、職場でストレスやメンタルヘルス不調を抱えている方、その家族や会社の上司・同僚の方からの相談                                                                                                                                                                    | 栃木県労働政策課                | 028-623-3535                        | 320-8501 | 宇都宮市塙田1-1-20                       |
|                                                                                            | 労働相談               |                              | 月～金(祝休日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分                                                   | 労働者及び使用者からの労働問題全般に関する悩みや疑問について                                                                                                                                                                                               |                         |                                     |          |                                    |
|                                                                                            | とちぎジョブモール巡回相談      | とちぎジョブモール<br>(開催場所: 県南地区各会場) | (6月～2月)地区内年間15回 ※要予約 午後1時～午後4時                                                    | 就労に関する相談<br>(総合相談・キャリアカウンセリング)                                                                                                                                                                                               | とちぎジョブモール               | 028-623-3226                        | 321-0964 | 宇都宮市駅前通り1-3-1<br>KDX宇都宮ビル1F        |
|                                                                                            | 就職に関する相談           | 小山公共職業安定所<br>(ハローワーク小山)      | 月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分                                                 | 就職に関する相談等                                                                                                                                                                                                                    | 小山公共職業安定所<br>(ハローワーク小山) | 0285-22-1524                        | 323-0014 | 小山市喜沢1475<br>おやまゆうえん<br>ハーヴェストワーク内 |
|                                                                                            | 母子家庭等の就業・自立支援相談    | 母子家庭等就業・自立支援センター             | 火～日曜日(月曜・祝日、年末年始除く) 午前9時～午後4時                                                     | 母子家庭の母、寡婦及び父子家庭の父に対して、就業等に関する相談・情報提供・無料職業あっせんを実施                                                                                                                                                                             | 母子家庭等就業・自立支援センター        | 028-665-7801                        | 320-0071 | 宇都宮市野沢4-1<br>(パルティとちぎ男女共同参画センター内)  |
| 人 権<br>⚖                                                                                   | 心配ごと相談所            | 下野市社会福祉協議会                   | 第1/第3火曜日(祝休日、年末年始除く)<br>保健福祉センター ゆうゆう館 午後1時30分～午後3時30分                            | 人権擁護委員、民生委員児童委員、主任児童委員、行政相談委員が相談を伺います                                                                                                                                                                                        | 下野市社会福祉協議会              | 0285-43-1236                        | 329-0414 | 下野市小金井789                          |
|                                                                                            | みんなの人権110番         | 宇都宮地方方法務局                    | (みんなの人権)<br>月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分                                     | 人権に関する相談<br>インターネット人権相談<br><a href="https://www.jinken.go.jp/">https://www.jinken.go.jp/</a>                                                                                                                                 | 宇都宮地方方法務局               | 0570-003-110<br>(みんなの人権)            | 320-8515 | 宇都宮市小幡2-1-11                       |
|                                                                                            | 外国語人権相談ダイヤル        |                              | (外国語人権相談)<br>月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時                                          | 外国語による人権に関する相談<br>外国語インターネット人権相談<br><a href="https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01">https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01</a>                                                                                |                         | 0570-090-911<br>(外国語人権相談)           |          |                                    |
| 生 活 安 全                                                                                    | 警察安全相談             | 下野警察署                        | -                                                                                 | 犯罪等による被害の未然防止等に関する相談                                                                                                                                                                                                         | 下野警察署                   | 0285-52-0110                        | 329-0502 | 下野市下古山2451-41                      |
|                                                                                            | 県民相談室              | 栃木県警察本部                      | 24時間                                                                              | 犯罪等による被害の未然防止等に関する相談                                                                                                                                                                                                         | 栃木県警察本部                 | #9110<br>(028-627-9110)             | 320-8510 | 宇都宮市塙田1-1-20                       |
|                                                                                            | 性犯罪被害者相談電話         |                              |                                                                                   | 性犯罪被害に関する相談                                                                                                                                                                                                                  |                         | #8103<br>(0120-363-339)             |          |                                    |
|                                                                                            | ヤングテレホン            |                              | 月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時                                                       | 少年に関する悩みや困りごと相談                                                                                                                                                                                                              |                         | 0120-87-4152                        |          |                                    |
|                                                                                            | 被害者等相談室            | 宇都宮地方検察庁                     | 月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分<br>※夜間・休日でも伝言やFAXでの利用可                          | 犯罪被害者等からの刑事事件に関する相談                                                                                                                                                                                                          | 宇都宮地方検察庁                | 028-623-6790<br>(専用・FAX兼用)          | 320-0036 | 宇都宮市小幡2-1-11                       |
|                                                                                            | 被害者支援センターとちぎ       | 公益社団法人被害者支援センターとちぎ           | 平日 午前9時～午後5時30分<br>土曜日 午前9時～午後12時30分<br>※時間外は夜間休日コールセンターにつながり相談受付                 | 犯罪被害等に関する支援                                                                                                                                                                                                                  | 公益社団法人被害者支援センターとちぎ      | 028-643-3940<br>(専用)                | 320-0043 | 宇都宮市桜4-2-2<br>栃木県立美術館普及分館2階        |
| 女 性<br> | 母子家庭及び女性相談         | 下野市こども家庭センターふわり              | 月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時<br>(正午～午後1時を除く)                                       | 相談員によるDV、貸付、母子家庭等の相談                                                                                                                                                                                                         | 下野市こども家庭センターふわり         | 0285-32-8922                        | 329-0492 | 下野市笹原26                            |
|                                                                                            | DV(女性相談)ホットライン     |                              | 月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時<br>(正午～午後1時を除く)                                       | 女性相談員によるDV・夫婦・家族・離婚などの相談                                                                                                                                                                                                     |                         | 0285-32-8724                        |          |                                    |
|                                                                                            | 困難を抱える女性LINE相談@とちぎ | 栃木県生活文化スポーツ部人権男女共同参画課        | 毎週 火曜日・土曜日 午後3時～午後10時                                                             | 栃木県内に在住の困難な問題を抱える女性のさまざまな悩みに関するLINE相談(無料)<br>・URLはこちら→ <a href="https://lin.ee/inKys5f">https://lin.ee/inKys5f</a><br>・Webで検索↓<br><div><input type="button" value="困難を抱える女性LINE相談"/> <input type="button" value="検索"/></div> | 栃木県生活文化スポーツ部人権男女共同参画課   | 028-613-3601                        | -        | -                                  |
|                                                                                            | 女性のための一般相談         | とちぎ男女共同参画センター                | 《電話相談》<br>月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時<br>《面接相談》要予約<br>火～日曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時 | 夫婦・家族・子育て・介護等に関する一般的な相談                                                                                                                                                                                                      | とちぎ男女共同参画センター           | 028-665-8720                        | 320-0071 | 宇都宮市野沢町4-1<br>(パルティとちぎ男女共同参画センター内) |
|                                                                                            | 女性のための法律相談         |                              | 毎月第2・第4木曜日 午後1時30分～3時30分                                                          | 女性弁護士による女性のための法律相談(面接・予約制)                                                                                                                                                                                                   |                         |                                     |          |                                    |
|                                                                                            | 女性のためのDV法律相談       |                              | 日時は電話でお問い合わせください。                                                                 | 女性弁護士による女性のためのDVに関する法律相談(面接・予約制)                                                                                                                                                                                             |                         |                                     |          |                                    |
|                                                                                            | 女性のためのカウンセリングルーム   |                              | 毎月第2・第4金曜日 午後1時～4時                                                                | 女性の心理の専門家による女性のためのカウンセリング(面接・予約制)                                                                                                                                                                                            |                         |                                     |          |                                    |
|                                                                                            | 女性のための就職相談         |                              | 毎月第2・第4水曜日 午前9時～正午 午後1時～4時                                                        | しばらく働いていないから、再就職が不安、自分に合った仕事を知りたいなど女性の相談員が電話・面接による相談をお受けします。                                                                                                                                                                 |                         | 028-665-8724<br>(面接予約は028-665-8323) |          |                                    |
|                                                                                            |                    |                              |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                     |          |                                    |



| 区分                                                                                            | 名 称                           | 相 談 機 関<br>(開 催 場 所)            | 相 談 時 間<br>(日 時 予 約 等)                                                                                        | 事 業 概 要 等                                                                           | 問 合 せ 又 は 連 絡 先                   |                                                         |          |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|
|                                                                                               |                               |                                 |                                                                                                               |                                                                                     | 名 称                               | TEL番号                                                   | 〒        | 所 在 地                              |
| 女性<br>       | 女性相談支援センター全国共通短縮ダイヤル          | 厚生労働省                           | 電話をかけた地域の最寄りの女性相談支援センターの受付時間                                                                                  | 困難な問題を抱える女性のさまざまな悩みに関する相談                                                           | 厚生労働省                             | #8778<br>(はなそうなやみ)                                      | -        | -                                  |
|                                                                                               | 認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ           |                                 | 月～金曜日 午前9時～午後5時<br>(祝休日、年末年始除く)                                                                               | DVや女性への暴力に関する相談                                                                     | 認定NPO法人<br>ウイメンズハウスとちぎ            | 028-621-9993                                            | 320-8508 | 宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ内             |
|                                                                                               | にんしんSOSとちぎ                    |                                 | 火、木、土曜日 午後6時～午後9時                                                                                             | 予期せぬにんしん相談等                                                                         | にんしんSOSとちぎ                        | 050-5526-4662<br>ninshin-sos-tochigi.com<br>(メール24時間受付) | -        | -                                  |
| 男性<br>       | 男性のための電話相談                    | とちぎ<br>男女共同参画センター               | 毎週 月曜日、水曜日<br>午後5時30分～午後7時30分                                                                                 | パートナーとの関係で悩んでいる、職場の人間関係がうまくいかない など、男性の相談員が相談に応じる                                    | とちぎ<br>男女共同参画センター                 | 028-665-8724                                            | 320-0071 | 宇都宮市野沢町4-1<br>(パルティとちぎ男女共同参画センター内) |
| DV・性暴力<br> | 配偶者暴力(DV)相談                   | とちぎ<br>男女共同参画センター               | 《電話相談》<br>月～金曜日 午前9時～午後8時<br>土・日曜日 午前9時～午後4時<br>(祝休日、年末年始除く)<br>《面接相談》 ※要予約<br>火～日曜日(祝休日、年末年始除く)<br>午前9時～午後4時 | 配偶者間の暴力に関する相談                                                                       | とちぎ<br>男女共同参画センター                 | 028-665-8720                                            | 320-0071 | 宇都宮市野沢町4-1<br>(パルティとちぎ男女共同参画センター内) |
|                                                                                               | DV相談+ (プラス)                   | 内閣府男女共同参画局                      | 24時間                                                                                                          | DVや女性に対する暴力に関する相談                                                                   | 内閣府男女共同参画局                        | 0120-279-889                                            | -        | -                                  |
|                                                                                               | DV相談ナビ                        | 内閣府男女共同参画局                      | 24時間<br>(最寄りの相談窓口につながります)                                                                                     | DVや女性に対する暴力に関する相談                                                                   | 内閣府男女共同参画局                        | #8008<br>(はれれば)                                         | -        | -                                  |
|                                                                                               | とちぎ性暴力被害者サポートセンター<br>とちエール    |                                 | 平日 午前9時～午後5時30分<br>土曜日 午前9時～午後12時30分<br>(第2土曜日、祝日、年末年始除く)<br>※時間外は夜間休日コールセンターにつながり相談受付                        | 性犯罪・性暴力被害の相談                                                                        | 済生会<br>宇都宮病院内                     | 028-678-8200<br>#8891                                   | 321-0974 | 宇都宮市竹林町911-1                       |
| 専門相談<br>   | 薬物特定相談                        | 栃木県<br>精神保健福祉センター               | 原則 毎月第3水曜日 事前予約制<br>午後2時～午後4時                                                                                 | 覚醒剤等違法薬物及び処方薬等、薬物全般への依存についての相談                                                      | 栃木県<br>精神保健福祉センター                 | 028-673-8720                                            | 329-1104 | 宇都宮市下岡本町2145-13                    |
|                                                                                               | ギャンブル等依存症特定相談                 |                                 | 原則 毎月第2水曜日 事前予約制<br>午後1時30分～午後3時30分                                                                           | ギャンブル等依存症に関する相談                                                                     |                                   |                                                         |          |                                    |
|                                                                                               | 頻回自傷未遂者及び家族等特定相談              |                                 | 原則 毎月第2水曜日<br>午後1時30分～午後3時30分 事前予約制                                                                           | リストカット、過量服薬などに関する相談                                                                 |                                   | 028-673-8452                                            |          |                                    |
|                                                                                               | 自死遺族特定相談                      |                                 | 原則 毎月第3水曜日<br>午後1時30分～ 事前予約制                                                                                  | 自死遺族についてのこころの相談                                                                     |                                   |                                                         |          |                                    |
|                                                                                               | 法律相談<br>経営相談                  | 母子家庭等就業・自立支援センター                | 火～日曜日 午前9時～午後4時<br>(月曜・祝休日・年末年始除く)<br>・法律相談は原則第2・4水曜日、午前中で予約制<br>・経営相談は随時                                     | 母子家庭の母、寡婦及び父子家庭の父に対して、弁護士による養育費等に関する法律相談と企業診断士による起業相談を実施                            | 母子家庭等就業・自立支援センター                  | 028-665-7801                                            | 320-0071 | 宇都宮市野沢町4-1<br>(パルティとちぎ男女共同参画センター内) |
|                                                                                               | 無料法律相談                        | 下野市<br>社会福祉協議会                  | 第2、第4火曜日(祝休日、年末年始除く)<br>午後1時30分～午後4時<br>保健福祉センターゆうゆう館                                                         | 弁護士による不動産、相続、離婚、金銭貸借等の民事相談。<br>※要予約制 ※相談時間は20分<br>※予約受付期間がありますので、広報・ホームページでご確認ください。 | 下野市<br>社会福祉協議会                    | 0285-43-1236                                            | 329-0414 | 下野市小金井789                          |
|                                                                                               | 有料法律相談                        | 小山市立<br>生涯学習センター<br><br>栃木商工会議所 | 毎月 第1土曜日(祝休日除く)<br>受付:午前10時～正午 ※要予約<br><br>毎月 第3土曜日(祝休日除く)<br>受付:午前10時～正午 ※要予約                                | 弁護士による面接相談                                                                          | 栃木県弁護士会                           | 028-689-9001                                            | -        | -                                  |
|                                                                                               | 弁護士相談                         | 栃木県暴力追放<br>県民センター               | 毎月 第3水曜日<br>午後1時30分～午後3時30分                                                                                   | 暴力団からの民事介入でお困りの方への弁護士相談                                                             | 栃木県暴力追放<br>県民センター                 | 028-627-2600<br>(専用)                                    | 320-0032 | 宇都宮市昭和3-2-8<br>しもつけ会館内             |
|                                                                                               | 栃木県司法書士会<br>総合相談センター<br>宇都宮会場 | 栃木県司法書士会館                       | 毎月 第1・第3土曜日(祝休日除く)                                                                                            | 司法書士による債務整理等の無料法律相談                                                                 | 栃木県司法書士会                          | 028-614-1122                                            | 320-0848 | 宇都宮市幸町1-4                          |
|                                                                                               | 栃木県司法書士会<br>総合相談センター<br>小山会場  | 小山商工会議所                         | 毎月 第1土曜日(祝休日除く)                                                                                               |                                                                                     |                                   |                                                         |          |                                    |
|                                                                                               | 栃木県司書士会<br>総合相談センター<br>栃木会場   | 栃木商工会議所                         | 毎月 第1土曜日(祝休日除く)                                                                                               |                                                                                     |                                   |                                                         |          |                                    |
|                                                                                               | 法テラス                          | 法テラス栃木                          | 午前9時～正午、午後1時～午後5時<br>(土日、祝日、年末年始除く)                                                                           | 電話または面談による法的トラブルの解決に役立つ情報の提供。法テラス栃木では、経済的に余裕のない方を対象とする弁護士による無料法律相談等も実施。             | 日本司法支援センター<br>栃木地方事務所<br>(法テラス栃木) | 0570-078318                                             | 320-0033 | 宇都宮市本町4-15<br>宇都宮NIビル2階            |
|                                                                                               |                               | 法テラス<br>サポートダイヤル                | 平日 午前9時～午後9時<br>土曜 午前9時～午後5時<br>(祝日、年末年始除く)                                                                   |                                                                                     |                                   | 0570-078374                                             |          |                                    |

どこに相談すればよい  
か分からない方



まもろうよ こころ

検索



QR読み取りはこちらから