

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 (開催場所)	相談時間 (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	
からだの健康相談	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) 午前8時30分～午後5時15分	一般的な健康に関する相談・生活習慣病に対する健康・栄養相談等	下野市健康増進課	0285-32-8905	329-0492	下野市笹原26
		栃木県 県南健康福祉センター	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	一般的な健康に関する相談・エイズに関する相談・難病等病態別食生活相談等	栃木県 県南健康福祉センター	0285-22-1509	323-0811	小山市犬塚3-1-1
こころの健康	こころの健康相談	下野市健康増進課	平日・年6回開催 ※精神科医師による相談 (5月、7月、9月、11月、1月、3月) 詳細は、広報紙に掲載 午後2時～4時(要予約)	引きこもり、眠れない、イライラ、対人関係がうまくいかない、家族についての悩み等、心の悩みや心配ごと等についての相談	下野市健康増進課	0285-32-8905	329-0492	下野市笹原26
	精神保健福祉相談	栃木県 県南健康福祉センター	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 専門医相談は年6回(要予約)	引きこもり、不眠、イライラ、対人関係、家族についての悩み等、心の悩みや心配ごと等についての相談	栃木県 県南健康福祉センター	0285-22-6192	323-0811	小山市犬塚3-1-1
		栃木県 精神保健福祉センター	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	依存症(薬物・ギャンブル・アルコールなど)、摂食障害、引きこもり、自殺・自傷関連、精神疾患で精神障害に関する悩みや対応等の相談	栃木県 精神保健福祉センター	028-673-8785	329-1104	宇都宮市下岡本町2145-13
	こころのダイヤル		○専門相談員：月～金曜日(祝休日、年末年始除く)午前9時～午後5時 ○精神科医：第2・4水曜日 午前9時30分～午前11時30分	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	-	-
	栃木のいのちの電話		24時間、365日	悩みを聴き、相談者が危機を乗り越えて自らの力で生きていけるよう電話を通して援助	栃木のいのちの電話	028-643-7830	-	-
心配ごと	心配ごと相談所	下野市 社会福祉協議会	毎週火曜(1～4週目)保健福祉センターゆうゆう館 第1～3週：午後1時30分～午後3時30分 第4週：午前9時30分～午前11時30分 毎週水曜(1～3週目) 石橋公民館 午後1時30分～午後3時30分 毎週金曜(1～3週目) 南内図書館 午後1時30分～午後3時30分 ※ただし、祝休日、年末年始除く	人権擁護委員、民生委員児童委員、主任児童委員、行政相談委員がご相談を伺います	下野市 社会福祉協議会		329-0414	下野市小金井789
		お問い合わせ先： 0285-43-1236 相談日専用ダイヤル(相談日対応時間中のみ)： 090-2326-0294						
育児・思春期等	育児相談	下野市 健康増進課	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	育児に関する相談	下野市 健康増進課	0285-32-8905	329-0492	下野市笹原26
	子育て世代包括支援センター			妊婦期から子育て期にわたるまでの様々な母子保健に関する相談				
	発達発達・思春期相談	栃木県 県南健康福祉センター	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	発達発達に関する心配・思春期における不安等についての相談	栃木県 県南健康福祉センター	0285-22-0488	323-0811	小山市犬塚3-1-1
	児童家庭支援センターにここ広場	済生会宇都宮 乳児院内	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 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相談	児童家庭支援センターにここ広場	028-623-4152	321-0974	宇都宮市竹林町945-1
児童家庭支援センターちゅうりっぷ	社会福祉法人 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、非行、ショートのステイ、里親などの相談	児童家庭支援センターちゅうりっぷ	028-686-2220	329-1412	さくら市喜連川1025	
いじめ・家庭問題	児童家庭相談	下野市 こども福祉課	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	家庭相談員、保健師による子育て、非行、性格行動、しつけ、虐待などの相談	下野市 こども福祉課	0285-32-8903	329-0492	下野市笹原26
	教育相談	学校教育 サポートセンター	月・火・水・金曜日 午前9時～午後4時 木曜日 午前9時～午後5時30分 (祝休日、年末年始除く)(要予約)	子ども保護者の教育に関する電話相談・面接相談	下野市学校教育 サポートセンター	0285-52-1140	329-0518	下野市花の木2-2-25
	いじめ・不登校等対策チーム	栃木県教育委員会事務局 下都賀教育事務所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	いじめや不登校など、学校生活における諸問題についての相談等	栃木県教育委員会事務局 下都賀教育事務所	0282-23-3782 (専用)	328-8504	栃木市神田町6-6
	児童相談	栃木県 県南児童相談所	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	養護、保健、障害、非行、育成相談等	栃木県 県南児童相談所	0282-24-6121	328-0402	栃木市沼和田町17-22
	テレホン児童相談	栃木県	午前9時～午後8時(無休)	お子さんについての悩み、子ども本人からの悩みごと相談	栃木県	028-665-7788	-	-
	チャイルドラインとちぎ	特定非営利活動法人	毎日16時～21時	18歳までの子ども専用電話相談 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チャイルドライン支援センター	全国共通フリーダイヤル 0120-99-7777	162-0808	東京都新宿区天神町14 神楽坂藤井ビル5階
	いじめ相談さわやかテレホン	栃木県教育委員会	毎日 24時間	(児童生徒専用) いじめや不登校、その他学校生活などに関する相談 メール相談HP ホットほっとメール相談 <input type="button" value="検索"/>	栃木県教育委員会	028-665-9999全国共通ダイヤル 0120-0-78310	-	-
	家庭教育ホットライン		月～金：午前8時30分～午後9時30分 土：午前8時30分～午後5時30分 ※ただし、上記時間外と日曜日・祝日・年末年始は留守番電話・FAX対応	(保護者専用) 子育てやしつけなど家庭教育に関する相談 メール相談HP ホットほっとメール相談 <input type="button" value="検索"/>		028-665-7867	-	-
	子どもの人権110番		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	子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	-	-
	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) 午前10時30分～正午 午後1時～午後4時30分	不登校、学校でのいじめや体罰、非行、援助交際等の他、離婚にともなう親権の問題、児童虐待等子どもに関する相談全般	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) 午前9時～午後4時	母子家庭の母、事柄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	宇都宮市野沢町4-1(パルティとちぎ男女共同参画センター内)	
福祉	障害福祉サービス利用相談	下野市 社会福祉課	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 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	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	生活保護に関する相談		0285-32-8901		
	下野市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) 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、ご家族の方、障害のある方の生活を支援している方の相談	下野市障がい児者相談支援センター	0285-37-9970	329-0492	下野市笹原26(下野市役所社会福祉課内)
高齢者	地域包括支援センター	いしばし			地域包括支援センターいしばし	0285-51-0633	329-0502	下野市下吉山1174 特別養護老人ホームいしばし内
		こくぶんじ	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	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こくぶんじ	0285-43-1229	329-0414	下野市小金井789 ゆうゆう館内
		みなみかわち			地域包括支援センターみなみかわち	0285-48-1177	329-0433	下野市仁長川1651-1 特別養護老人ホームにらがわの郷内
若年層	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) 午後1時30分～午後4時 ※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 若年性認知症の電話相談 (必要時コーディネーターへの相談可)	(公社)認知症の人と家族の会栃木支部	028-627-1122 (電話相談専用)	320-0072	(事務局)宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ内
多重債務	多重債務相談	下野市 消費生活センター	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	多重債務に関する相談 (消費生活に関する相談)	下野市 安全安心課	0285-44-4883	329-0492	下野市笹原26
		栃木県 消費生活センター	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時 ※面談は予約制		栃木県 消費生活センター	028-625-2227	320-8501	宇都宮市埴田1-1-20 県庁本館7階
		栃木県弁護士会	月～金曜日(祝休日、お盆、年末年始除く) 午前10時30分～正午 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、委任弁護士との紹介等 弁護士による面接相談(要予約)	栃木県弁護士会	028-689-9001	320-0845	宇都宮市明保野町1-6

区分	名称	相談機関 (開催場所)	相談時間 (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	
生活困窮	くらし応援センター「ささえーる」	下野市 社会福祉協議会	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	生活困窮者の自立支援に関する相談	下野市 社会福祉協議会	0285-43-1236	329-0414 下野市小金井789	
金融に関する困りごと	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 (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	
医療	精神科救急医療相談電話		月～金:午後5時～午後10時 土日祝日(年末年始含む): 午前10時～午後10時	夜間・土日祝日の電話による緊急的な 精神医療相談	栃木県 精神保健福祉センター	0570-666-990 (精神科救急医療相談電話)	-	
就職・労働	働く人のメンタルヘルス相談	栃木県 小山労政事務所	偶数月 第2金曜日 午後1時30分～午後4時30分 ※要予約	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、そのご家族や会社の上司・同僚の方からの相談	栃木県 小山労政事務所	0285-22-4032	323-0811 小山市犬塚3-1-1	
	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 (開催場所:栃木県庁 小山庁舎外)	原則毎月第2木曜日 午後1時～午後4時 ※要予約	就労に関する相談 (総合相談・キャリアカウンセリング)				
	就職に関する相談	小山公共職業安定所 (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 (ハローワーク小山)	0285-22-1524	323-0014 小山市喜沢1475および ゆうえんハウス東ウォーク内	
	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 宇都宮市野沢町4-1 (ハルティとちぎ男女共同参画センター内)	
人権	心配ごと相談所	下野市 社会福祉協議会	・毎週火曜(1～4週目)保健福祉センターゆうゆう館 第1～3週:午後1時30分～午後3時30分 第4週:午前9時30分～午後11時30分 ・毎週月曜(1～3週目) 石橋公民館 午後1時30分～午後3時30分 ・毎週金曜(1～3週目) 南河内図書館 午後1時30分～午後3時30分 ※ただし、祝休日、年末年始除く	人権擁護委員、民生委員児童委員、主任児童委員、行政相談委員がご相談を伺います	下野市 社会福祉協議会	問い合わせ先: 0285-43-1236	329-0414 下野市小金井789	
	人権相談	宇都宮地方方法務局 (栃木支局でも可能)	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 インターネットメール相談 ○インターネットメール相談 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html ○モバイル人権相談 https://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html	宇都宮地方方法務局	0570-003-110	320-8515 宇都宮市小幡2-1-11	
女性	母子家庭及び女性相談	下野市 子ども福祉課	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時(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 子ども福祉課	0285-32-8903	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(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		
	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》 月～日曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時 《面接相談》※(要予約) 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相談ルーム	028-665-8720	320-0071 宇都宮市野沢町4-1	
	配偶者暴力(DV)相談		《電話相談》 月～金曜日 午前9時～午後8時 土・日曜日 午前9時～午後4時 (祝休日、年末年始除く) 《面接相談》※(要予約) 火～日曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	配偶者間の暴力に関する相談				
	女性の人権ホットライン		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	女性をめぐるさまざまな人権問題についての相談	宇都宮地方方法務局	0570-070-810	-	
	認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ サバイバルネット・ライフ		月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝休日、年末年始除く) 月・火・木・金(祝休日、年末年始除く) 午前10時～午後4時	女性への暴力に関する相談 DVなど女性への暴力に関する相談	認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ サバイバルネット・ライフ	028-621-9993 0285-24-5192	320-8508 宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ内 323-0222 小山市駅東通り2-37-14-201	
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		24時間	犯罪等による被害の未然防止等に関する相談		#9110(028-627-9110) #8103(0120-363-339)	320-8510 宇都宮市馬場1-1-20	
	性犯罪被害者相談電話	栃木県警察本部		性犯罪被害に関する相談	栃木県警察本部			
	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 ※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 (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	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前10時～午後4時	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 (専用)	320-0043 宇都宮市桜4-2-2 栃木県立美術館普及分館2F	
専門相談	薬物特定相談		原則毎月第3水曜日 午後2時～午後4時、事前予約制	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				
	自死遺族特定相談	栃木県 精神保健福祉センター	原則毎月第3水曜日 午後、事前予約制	自死遺族についてのこころの相談	栃木県 精神保健福祉センター	028-673-8785	329-1104 宇都宮市下岡本町 2145-13	
	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 午後、事前予約制	リストカット、過量服薬などに関する相談				
	法律相談 経営相談	母子家庭等就業・自立支援センター	火～日曜日(月曜・祝休日・年末年始除く) 午前9時～午後4時 法律相談は、原則第2・4水曜日午前中 経営相談は随時、予約制	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 (とちぎ男女共同参画センター内)	
	無料法律相談	下野市 社会福祉協議会	毎月第2木曜日(祝祭日は除く)、受付・午後1時～4時、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を伺います。 ※要予約 ※相談時間は20分程度	下野市 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 生涯学習センター 栃木商工会議所	毎月第1土曜日(祝休日除く) 受付:午前10時～正午 ※要予約 毎月第3土曜日(祝休日除く) 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 県民センター	毎月第3水曜日 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 県民センター	028-627-2600 (専用)	320-0032 宇都宮市昭和3-2-8 しもつけ会館内	
	栃木県司法書士会 総合相談センター 宇都宮会場	栃木県司法書士会館	毎週土曜日(祝休日除く) 午前10時～午後3時 ※要予約	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 総合相談センター 小山会場	小山商工会議所	毎月第3土曜日(祝休日除く) 午前10時～午後3時 ※要予約					
	法テラス	法テラス栃木 法テラス サポートダイヤル	午前9時～正午、午後1時～午後4時 (土日、祝日、年末年始除く) 平日:午前9時～午後9時 土曜:午前9時～午後5時(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 栃木地方事務所 (法テラス栃木)	0570-078318(IP 電話050-3383-5395) 0570-078374	320-0033 宇都宮市本町4-15 宇都宮NIビル2F	