

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(上三川町)

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	FAX	所在地
からだの健康	健康相談	上三川町役場 健康福祉課	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	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	上三川町健康福祉課 成人健康係	0285-56-9133	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
		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	上三川町役場 健康福祉課	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	保健師によるこころの健康に関する相談	上三川町 健康福祉課 成人健康係	0285-56-9133	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
	こころの相談	上三川町役場 健康福祉課 (上三川いきいきプラザ)	月1回(偶数月:金曜日、奇数月:日曜日) 午前9時00分～12時20分(要予約)	カウンセラーによる個別面接相談				
	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	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 いのちの電話	028-643-7830	-	-
	栃木のいのちの電話 足利分室(足利いのちの電話)		毎日 15時～21時		足利 いのちの電話	0284-44-0783	-	-
心配ごと	心配ごと相談	上三川町社会福祉協議会 (上三川いきいきプラザ)	第2、4水曜日 午前9時～正午	相談員による日常生活上生じる心配ごと、困りごと相談	上三川町 社会福祉協議会	0285-56-3166	329-0617	河内郡上三川町 上蒲生127-1
育児・思春期等	育児相談	上三川町 子育て支援センター	個別相談月4回 午前10時～11時50分 ・午後1時～2時50分(要予約)	育児等に関する相談	上三川町 子ども家庭課 母子健康係	0285-56-9132	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
	1歳半・3歳児健診 子育てこころの相談	上三川町保健センター	1歳半・3歳児健診日	心理カウンセラーによる子育て相談	上三川町 子ども家庭課 母子健康係	0285-56-9132	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
	発育発達・ 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	発育発達に関する心配・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にご広場	済生会宇都宮乳児院 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 にここにご広場	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	児童相談	上三川町役場 子ども家庭課	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	児童の問題・家庭内の問題等についての相談	上三川町 子ども家庭課 相談支援係	0285-56-9137	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
	ひとり親家庭相談	上三川町役場 子ども家庭課	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	ひとり親家庭の生活の安定と向上に必要な相談、支援	上三川町 子ども家庭課 相談支援係	0285-56-9137	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
	教育相談	上三川町役場 教育総務課	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	子ども、保護者の教育に関する電話相談・面接相談	上三川町 教育総務課 学校教育係	0285-56-9156	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
	いじめ・不登校等対策チーム	栃木県 河内教育事務所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5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 河内教育事務所	028-626-3184	321-0974	宇都宮市 竹林町1030-2
	児童相談	栃木県 中央児童相談所	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 中央児童相談所	028-665-7830 189(児童相談所 全国共通ダイヤル)	320-0071	宇都宮市野沢町4-1
	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や、子ども本人からの悩みごと相談	栃木県	028-665-7788	-	-
	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 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	栃木県教育委員会	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 検索	栃木県 教育委員会	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	-	-
	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、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	宇都宮市野沢町4-1(パ ルティとちぎ男女共同参 画センター内)
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(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	
福祉	障がい福祉サービス 利用相談	上三川町役場 健康福祉課	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	障がい福祉サービス利用相談	上三川町 健康福祉課 福祉人権係	0285-56-9128	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
	生活保護	上三川町役場 健康福祉課	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	生活保護に関する相談	上三川町 健康福祉課 福祉人権係	0285-56-9128	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
	相談支援事業	上三川障がい児・者 生活相談支援センター	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時	障がいのある当事者やその家族に対し、地域で安心して生活を送るために、日常生活や社会生活などの様々な相談対応、福祉制度やサービスについての情報提供	上三川障がい児・者 生活相談支援センター	0285-38-6854	329-0601	河内郡上三川町 大字上三川5082-15
高齢者	総合相談	上三川町社会福祉協議会 (上三川いきいきプラザ)	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	高齢者に対する総合相談	上三川町 社会福祉協議会 上三川町地域包括 支援センター	0285-56-3166 0285-56-5513	329-0617	河内郡上三川町 上蒲生127-1
	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 と家族の会栃木県支部	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	上三川町 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～正午 午後1時～午後4時	多重債務に関する相談(消費生活に関する相談)	上三川町消費生活 センター	0285-56-9153	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1
		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4時		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
	多重債務相談 センター	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、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)				

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	
金融に関する	経営相談	上三川町商工会	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	経営革新、創業、融資等の企業経営に関する全般的な相談	上三川町商工会	0285-56-2206	329-0618	河内郡上三川町 しらさぎ1-3-4	
	消費者相談	上三川町消費生活センター	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～正午 午後1時～午後4時	悪質商法、多重債務、その他消費者問題全般	上三川町消費生活センター	0285-56-9153	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1	
	消費者相談	栃木県弁護士会	毎月第3土曜日(祝休日、その他の場合に変更・中止あり) 午前10時～正午	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・労働	労務相談	上三川町商工会	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	労務、社会保険、年金、創業等に関する相談	上三川町商工会	0285-56-2206	329-0618	河内郡上三川町 しらさぎ1-3-4	
	労働相談	栃木県宇都宮労政事務所	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	栃木県宇都宮労政事務所	028-626-3053	321-0974	宇都宮市 竹林町1030-2	
	働く人のメンタルヘルス相談	栃木県宇都宮労政事務所	偶数月第2金曜日、奇数月第4火曜日 午後1時30分～午後4時20分 事前予約制	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					
	就職に関する相談	宇都宮公共職業安定所(ハローワーク宇都宮)	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		宇都宮公共職業安定所(ハローワーク宇都宮)	028-638-0369	320-0845	宇都宮市明保野町1-4 宇都宮第2地方合同庁舎1階	
		ハローワーク宇都宮駅前プラザ	月～土曜日(祝休日、年末年始除く) 午前10時30分～午後7時 (第1、3、5土曜日は午前10時～午後5時) ※臨時閉庁の場合あり	就職に関する相談等	ハローワーク宇都宮駅前プラザ	028-623-8609	321-0964	宇都宮市駅前通り1-3-1KDX宇都宮ビル2階	
		宇都宮新卒応援ハローワーク	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	新規学校卒業予定者及び既卒3年以内卒業者の就職に関する相談等	宇都宮新卒応援ハローワーク	028-678-8311	321-0964	宇都宮市駅前通り1-3-1KDX宇都宮ビル1階	
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(パルティとちぎ男女共同参画センター内)		
人権	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 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	婦人相談	上三川町役場 子ども家庭課	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	DV、女性の悩みなど婦人相談全般に関する相談	上三川町子ども家庭課 相談支援係	0285-56-9137	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1	
	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	とちぎ男女共同参画センター	《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	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	
	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		月～金曜日 午前9時～午後5時(祝休日、年末年始除く)	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	028-621-9993	320-8508	宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ内	
	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 (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 (はれれば)	-	-	
	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	
生活安全	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)			
	性犯罪被害者相談電話	栃木県警察本部	24時間	性犯罪被害に関する相談	栃木県警察本部	#8103(0120-363-339)	320-8510	宇都宮市塙田1-1-20	
	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					
	頻回自傷未遂者及び家族等特定相談	栃木県精神保健福祉センター	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	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	
	自死遺族特定相談		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					
	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)	
	法律相談	上三川いきいきプラザ	毎月第3日曜日 午前10時～午後1時(要予約)	弁護士による無料相談	上三川町健康福祉課福祉人権係	0285-56-9128	329-0696	河内郡上三川町 しらさぎ1-1	
	有料法律相談	小山市立生涯学習センター	毎月第1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	-	-
		栃木商工会議所	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	現在、新型コロナウイルス感染防止対策のため中止中		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	現在、新型コロナウイルス感染防止対策のため中止中						
法テラス	法テラス栃木	午前9時～正午、午後1時～午後4時 (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 栃木地方事務所 (法テラス栃木)	0570-078318 (IP電話050-3383-5395)	320-0033	宇都宮市本町4-15 宇都宮Nビル2F	
	法テラスサポートダイヤル	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)				0570-078374			
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)	-	-	