発 行
令和８（2026）年２月発行
栃木県保健福祉部保健福祉課
〒320-8501　栃木県宇都宮市塙田 1-1-20　県庁舎本館４階
TEL：028-623-3047
FAX：028-623-3131
E-mail：hofuku@pref.tochigi.lg.jp
Web：https://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/index.html

すべてのケアラー（家族等無償の介護者）のための

ケアラー手帳

大切な人をケアしている
あなたも
大切な一人です。



栃 木 県

すべてのケアラーのための「ケアラー手帳」発刊にあたって

私たちの社会には、高齢や病気や障害などのために介護や世話、気づかいを必要とする人がたくさんいます。そして、そのそばには、無償でケアを担う、さまざまな年齢と立場のケアラーがいます。

日本には「介護は家族がするのが当たり前」という社会通念が根深く、ケアを必要とする人には支援のための法律やサービスが整備されてきた一方で、ケアラーには関心が向けられず、社会の理解も支援も立ち遅れたままです。

そのため、ケアラーの多くは十分な睡眠がとれなかったり、疲れても休めなかったり、自分の楽しみや用事、時に自分の通院さえ後回しにして暮らしています。病院や役所で問われるのも、いつも「ケアを必要とする人」のことばかり。ケアラーに目を向けて気遣ってくれる人は少なく、いつのまにか、自分は大切な人ではないかのように感じられてくるかもしれません。

でも、大切な人をケアしているあなたも、かけがえのない一人。あなたもまた大切にされ、温かくケアされることが必要です。

ケアラーの皆さんがご自身をいたわりながら、少しでも自分らしく豊かな毎日を送ることができることを願って、「ケアラー手帳」をお届けします。

令和５年 11 月
一般社団法人　日本ケアラー連盟

目　次

●目次・あなたの記録…… P1
●こんな人がケアラーです…… P2
●大切な人をケアしているあなたへ…… P3
●介護体験事例集…… P4〜7
●気持ちが沈む日に　ケアラーのあなたへ…… P8〜9
●あなた自身の体の声に耳を傾けてみましょう……P10〜11
●ケアラーのバトン…… P12〜15
●相談したいこと…… ……P16〜19
●栃木県ケアラー支援特設サイト「とちけあ」相談窓口一覧（県、各自治体）… P20〜27
●相談窓口一覧（その他）…… P28〜36
●あなたの声をお聞かせください ……P37

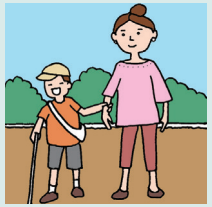
あなたの記録

氏　　名		
生 年 月 日	明治・大正・昭和・平成　　年　　月　　日	
住　　所	(電話番号)	
緊急連絡先 1	(電話番号)	続柄：
緊急連絡先 2	(電話番号)	続柄：
かかりつけ医	医療機関名・医師名・住所・電話番号など	
	①	
	②	

こんな人がケアラーです

ケアラーはこんな人たちです

こころやからだに不調のある人への「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人たちのことです。


障害のあるこどもの子育て・障害のある人の介護をしている


健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている


仕事と病気の子どもの看病でほかに何もできない


仕事を辞めてひとりで親の介護をしている


遠くに住む高齢の親が心配で頻繁に通っている


目を離せない家族の見守りなどのケアをしている


アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている


障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

ヤングケアラーはこんな人たちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている 18 歳未満の子どもをいいます。


障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている


家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている


障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている


目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている


日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている


家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている


アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している


がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている


障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている


障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 /illustration:Izumi Shiga

大切な人をケアしているあなたへ

1 まず、あなた自身を大切に

ケアラーは、自分のことは後回しの生活を送るうち、心身に負担がかかっていると感じても、仕方がないと諦めてしまうことも少なくありません。でも、大切な人をケアしているあなたも、大切なひとり。まず、あなた自身が、ケアラーである「私」に気を配り、労わり、大切にケアしましょう。

2 心身の健康に気を配りましょう

あなた自身の心身の健康も大切です。日本ケアラー連盟の調査によれば、何らかの体の不調を感じているケアラーは、２人に１人。心の不調を感じている人は４人に１人以上いました。そのうち20人に１人は受診したくてもできていません。あなたは大丈夫ですか?

3 がんばりすぎないで

ケアラーは介護を辛いと感じる時、つい「愛情が薄いのでは」と自分を責めてしまいがちです。でも、ケアラーだって生身の人間。どんなに深い愛情があっても、どんなに努力をしても、一人でできること、耐えられることには限界があります。一人で背負いこまずに誰かに相談したり、制度やサービスを利用したりして、がんばりすぎないで。

4 気持ちを誰かに話してみましょう

介護には、さまざまな感情に翻弄される場面が少なくありません。ネガティブな感情がこみ上げることもありますが、それは人として当たり前のこと。話を聞いてもらえる人や、他のケアラーと集える場所を見つけて、気持ちを話してみましょう。話すことができなくても、他のケアラーの話を聞くだけでも、心が楽になることもあります。

介護体験事例集

夫を2年前からケア、家計のために仕事もしている60代女性（妻ケアラー）

疲れても代わってくれる人はいない

夫が2年前に膀胱癌になり、在宅でケアしている。入浴には手伝いと見守りが必要。夜はトイレの見守りが3回。寝不足のため頭が重く、人に会っても笑顔が出ない。何かあった時には義兄弟から責められると思うと、介護に神経を使い、疲れる。体重が1年で10㎏以上も減った。

離婚した30代の娘とその子ども2人と同居しているが、介護は嫌だと言い、代わってくれない。生活費も出してくれない。他の子どもたちも生活が大変なので援助は望めず、夫婦の国民年金7万円ほどでは生活が苦しい。町内会費が払えなかった時は切なかった。新聞配達をして2万円の収入を得ているが、介護疲れと重なって、歩くと息が切れたりフラッとしたりすることも。公的な金銭の援助がほしい。

1日でも気が休まる日がほしい　子育てと両親のケアをしている40代女性（ダブルケアラー）

要介護2となった実父と、認知症の兆候が出てきた実母の様子を見に、都市部から農村部へ週 1~2 回通っている。通院の送迎もしているが、小学生の子どもがいるので泊まり込むことはできない。二人とも認知症が進み、電話では会話が成り立たないので、連絡は FAX を使っている。「火は？ガスは？水道出しっぱなしにしてない？」と心配で、気が休まる日がない。

思うようには通えないので、自分の近くに越してきてほしいけど、生まれ育った家がいいと受け入れようとしない。これが大きなストレスとなって「なぜ私がここまでしなければならないのか」と思ってしまう。

施設に入所してはいるけれど　重度心身障害のある30代の娘が施設で暮らしている60代の女性（母親ケアラー）

身体的にも知的にも重い障害のある娘は 6 歳から入所施設で暮らしている。親が若い頃は週末ごとに帰省させたり、夏休みや冬休みには家で過ごさせたりしてきた。入所施設では、健康管理や生活の基本の部分は安心して託せる反面、どうしても生活の彩りや豊かさというところでは、親が補わざるを得ないところがある。

入所者も年齢とともに重度重症化し、ケア負担が大きくなっているのに、職員は増えない。親たちも高齢化し、外泊・外出をさせてやれなくなったり、行事参加すら難しくなっていく。私たち夫婦もいつ何があるか分からない年齢になり、この先、娘がベッドで天井を眺めて暮らす時間が増えていくのかと思うと、やるせない。

新しい生き方を見つけた　介護者の会で新しい生き方を見つけた70代男性（夫ケアラー）

アルツハイマー型認知症の妻は 73 歳。要介護 5 でコミュニケーションは全く取れない。グループホームに入所してからは、毎日ホームへ通い、甘いものを食べさせたり、散歩させている。妻の入所の翌年に介護者の会を知り、参加してみたところ、参加者が自分の悩みを赤裸々に語るので、私も隠さず心の内を話すことができて、鬱積していたモヤモヤが解消した。私の生涯は介護で終わってしまうと覚悟していたが、会を通じて全く違う分野の方たちとも縁ができ、お茶、絵画教室と新しい生き方を楽しみつつある。

私が元気なうちは毎日ホームへ行き、妻と目を合わせてユマニチュードを実践したい。妻の笑顔を見るのが一番の楽しみだ。

障害の子を持つ
親の気持ちを知ってほしい

統合失調症の息子を28年、怪我した夫もケアしている70代女性（高齢ダブルケアラー）

夫と息子の３人暮らし。息子は中学を卒業して働いていたが、統合失調症になり、現在は作業所で働いている。夫も脱臼して手術を受けた後は、寝ていることが多くなった。

夫の手術後は買い物に行けず、現在週１回の生協の宅配サービスを利用し、週末に息子が近くのスーパーに買い出しに行っている。自分がいない間に夫に何かあるのではと思い、家を空けることができなくなった。夫が寝たきりになった時のことや、自分達がいなくなった後の息子のことを考えると不安だ。

息子が１人になった時に、役所などが適切な支援をしてくれるサービスがほしい。障害の子を持つ親の気持ちを多くの人に知ってもらいたい。

目が離せず
部屋から
離れることも…

医療的ケアを必要とする16歳の息子を育てる40代の母親（母親ケアラー）

息子は重度の身体・知的障害があり、人工呼吸器や胃ろうにより喀痰吸引や経管栄養などの医療的ケアを必要としている。病院から家に帰れる時はとてもうれしい気持ちだった。でも実際の生活は甘くはなかった。部屋には赤ちゃん用品と医療機材が置かれ、家でもパルスオキシメーターで常に血中酸素濃度を確認して体調変化に気を配り…アラームが鳴ると何をしていても息子の元へかけつけて吸引する。吐いた時は、片付け、着替え、おむつ交換、体の向きを変える、吐く、吸引する、片付ける、抱っこをする・・・昼夜問わず、このようなことを一日に何度も繰り返すこともあった。目が離せず部屋を出ることすらできなかった。子どもが生まれる前には想像もできなかった生活で、自分の自由がまったくなくなった。

失ったものは
多いが…

祖母を６年間ケアし昨年看取った20代の孫（元ヤングケアラー）

認知症の祖母を６年間介護し、看取った。記憶を失い妄想に苦しみ、不安で僕たち家族から離れようとしなかった祖母の顔が忘れられない。家族みんなが苦しんだ。僕は介護と引き換えに、友達、学業、職、そして時間を失った。

看取った後、知人からは「おばあちゃんは孫に介護してもらって幸せだったね」と言われたが、果たしてそうだったのだろうか。僕が本当に欲しかったのは、僕自身の自由な生活と、祖母が幸せだと思える生活の両立だった。

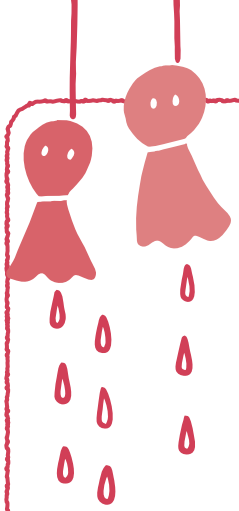
悲しみは
なくならない

認知症の母を１年前に看取った60代男性（元息子ケアラー）

１年ほど前に、93 歳の母を亡くしました。ほとんど一人で介護をしていました。母は６年前から家事ができなくなり、アルツハイマーの診断を受けました。症状が進むにつれ、母は片ときもわたしのそばを離れたがらなくなり、外出もままならなかったし、夜中に何度もトイレで起こされてへとへとになっていました。

64年間ずっといっしょに暮らした母でした。母の存在は、自分にとって母であるだけでなく同志であり、さらに恋人のような存在でもありました。もっともっと長生きしてほしかったし、幸せになってほしいと思っていました。亡くなった直後１週間くらいは、死んで母のところに行きたいと思いました。

現在も悲しみはなくなりませんが、少しずつ元気を取り戻し、もともと興味のある分野の講習会に出たり、息子介護者が集まる会に参加したりしています。少しでも自分の経験があとに続く人の役に立ってくれればと思っています。



気持ちが沈む日に
ケアラーのあなたへ

1 何をやってもうまくいかない日は、
だれにでもあるものです。
あまり自分を責めないで。

2 家族や友だちなど、
元気になれそうな人と
話をしてみましょう。

3 問題解決は、あせらず、
ゆっくり、冷静に、
ひとつずつ。

4 やらなければならないことが山積みでウンザリ
してしまったら、15 分とか 30 分と決めて、
気が向くまま過ごす
「自分の時間」を作ってみては？

5 「今日は無理をせず過ごし、
また明日からがんばる」と決めてしまう
のも一手です。

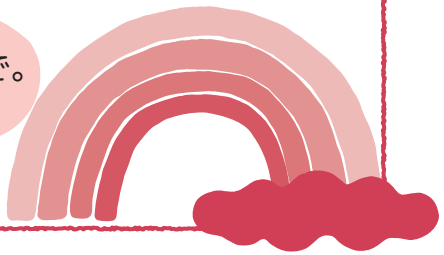
6 温泉入浴剤や香水を入れたり、
キャンドルを灯し音楽をかける、
お気に入りの本を読むなど、
お風呂でプチ贅沢を。

7 散歩、ヨガ、庭仕事など、
自分が好きなことで身体を動かしてみましょう。状況が
許すなら、思いきってオシャレをして“お出かけ”する
のもおすすめです。

8 「しあわせ小箱」を作ってみませんか。
とっておきの宝物や思い出の品、写真、好物のお菓子、
お気に入りの絵など、好きなものばかり入れた「しあわ
せ小箱」を、元気になりたいときには、一人になって、
そっと開けられるように。

9 チョコや大福は、人をハッピーにする
原料入りだとか。
ただし食べ過ぎには、ご注意ください。

10 そして、そんなときこそ忘れないで。
あなたは決して一人じゃない。



（注）英国のケアラー支援組織、ケアラーズ UK の「気持ちが落ち込んだとき、どうしたらいい？」というフォーラムに多くの介護経験者から寄せられたヒントやメッセージから、一部を日本のケアラー向けにアレンジしたものです。

あなた自身の体の声に耳を傾けてみましょう

ケアするあなた自身の体と心をいたわるのは大切なことです。健康を守るために、ご自身に次のことを問いかけてみてはいかがでしょう。

1 最近、自分自身の健康状態について、気になることはありますか？

□体がだるく、疲れやすい
□食欲がない
□腰痛がある
□頭痛がある
□腹痛がある

2 最近、介護や世話によるストレスや気分の落ち込みはありますか？

□口数が減ってきた
□しばらく笑っていない
□イライラしたり、不安になることが多い
□気づくとボーッとしてしまう
□意欲がわかない

3 最近、自分自身の日々の生活について、気になることはありますか？

□しばらく休養する日がとれていない
□眠れない、または寝つけないときがある
□睡眠不足が続いている
□家族以外の人と会っていない
□自分の余暇の時間がない
□必要な治療、健康診断などを受けていない

4 自分自身がもっとしてみたいことはなんですか？

「時間があったら、こんなことをしてみたい」ということは、何ですか？

ケアラーのバトン

ケアラー緊急引き継ぎシート

このシートは、ケアラーが事故や病気、災害などで日常の介護を継続できなくなって、ケアを他のご家族や福祉・医療の関係者、行政などに緊急に委ねることになる事態への備えです。具体的に記入して、分かりやすいところに保管しておきましょう。

Part1 必ず書いておくこと

Ⅰ ケアラー自身について　＊複数介護の場合は必要部数記入

記　入　日	年　月　日
記　入　者 (ケアラー本人)	
住　所	
連　絡　先	(電話番号) (携帯) (メールアドレス)
生 年 月 日	年　月　日
関　係	要介護者との関係
ケアラーができなくなった時の**緊急連絡先**	①**まずこの人に連絡・相談してください！** (氏名) (住所) (連絡先) ②なし（福祉・医療・行政等関係者に引き継ぐために、以下記入）

Ⅱ ケアを引き継いでくれる人（引き継ぎ可能ケアラー）

連絡事項	内容	備考
引き継げる人	①いる ②いない ③その他（　　）	
氏　名		
連　絡　先	(電話番号) (携帯)	
住　所		
関　係	要介護者との関係：	

Ⅲ 要介護者について

連絡事項	内容	備考
要介護者等の氏名		
性　別		
生年月日・年齢	年　月　日　歳	
住　所	①ケアラーと同居 ②別居：住所 (連絡先・方法　　) ③病院・施設等 (名称　　) (住所　　) (連絡先　　)	
ケアラー以外の最も近い親族	①いる（　　） ②いない	

Ⅳ 要介護者の状況・留意事項・在宅住居等に関する連絡事項

連絡事項	内容	備考
要介護者の状態	①高齢（要介護：　要支援： その他：　） ②認知症（程度：　） ③障害（障害の種類：　） （等級：　） （障害名：　） ④疾病・難病 （疾病名　） ⑤医療的ケア児者・自宅療養者 医療的ケア（あり・なし） ⑥既往歴（　） ⑦その他（具体的に　） 詳しくは、特記事項に記入	
現在治療中の傷病の有無	①あり（具体的に ）	
かかりつけ医	病院・診療所名： 連絡先：	
訪問医療提供者	医院・医師名： 連絡先：	
訪問看護提供者	訪問看護事業所名： 連絡先：	
介護・支援サービス提供者	事業所名： 連絡先：	

連絡事項	内容	備考
最寄りの地域包括支援センター	地域包括名： 連絡先： 担当ケアマネージャー等：	
本人とのコミュニケーションの取り方	その人なりの意思表示の方法など：	
食事の要件やアレルギーの有無など	食事の要件： アレルギーの有無：	
通常使用している医療・衛生資材など	医療資材： 衛生資材：	
ケアにおいて特に配慮すべきこと		
住宅に関する必要情報	誰がキーを持っているか （　） アラームコード等へのアクセス方法 （　） 空調機器のコントロール方法 （　） ヒューズボックスの位置 （　） ガスメータ、水道メーター等の位置など、住宅に関するその他重要な情報 （　） その他 （　）	
特記事項		

相談したいこと

◇ 相談したいことや、調べたいことなど、書き出しておきましょう。

月　日	相談したいこと・調べたいことなど	✔
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

月　日	相談したいこと・調べたいことなど	✔
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

◇ 相談したいことや、調べたいことなど、書き出しておきましょう。

月　日	相談したいこと・調べたいことなど	✓
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

月　日	相談したいこと・調べたいことなど	✓
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

あなたの相談・支援窓口

お住まいの地域の相談窓口をメモしておきましょう。

■市区町村の高齢福祉・障害福祉等　Tel：
担当課は

■地域包括支援センターは　Tel：

■市区町村社会福祉協議会は　Tel：

栃木県ケアラー支援特設サイト「とちけあ」

https://tochicare.pref.tochigi.lg.jp

相談窓口の一覧（県、各自治体）

令和7 (2025) 年12月時点

● 栃 木 県 ●

ケアラー全般
▶保健福祉部　保健福祉課　地域福祉担当 …… ☎028-623-3047

ヤングケアラー
▶保健福祉部　こども政策課　児童家庭支援・虐待対策担当… ☎028-623-3061

高齢者のケアラー
▶保健福祉部　高齢対策課　地域支援担当 …… ☎028-623-3148

障害者のケアラー
▶保健福祉部　障害福祉課　企画推進担当 …… ☎028-623-3492

難病患者等のケアラー
▶保健福祉部　健康増進課　難病対策担当 …… ☎028-623-3086

医療的ケア児のケアラー
▶保健福祉部　障害福祉課　企画推進担当 …… ☎028-623-3492

● 宇 都 宮 市 ●

ケアラー全般
▶保健福祉部 保健福祉総務課 地域共生推進室(課内室)事業グループ☎028-632-5327

ヤングケアラー
▶子ども部　子ども支援課　子ども家庭支援室相談グループ ☎028-632-2390

● 足 利 市 ●

ヤングケアラー
▶健康福祉部 こども家庭センター こども相談課 こども家庭相談担当 ☎0284-22-4525

高齢者のケアラー
▶健康福祉部　元気高齢課　地域包括ケア推進担当…… ☎0284-20-2135

障害者のケアラー
▶足利市障がい者基幹相談支援センター …… ☎0284-44-0307

その他のケアラー
▶健康福祉部　社会福祉課　社会福祉担当 …… ☎0284-20-2132

● 栃 木 市 ●

ヤングケアラー
▶こども未来部　こども家庭センター　児童家庭相談係 …… ☎0282-25-5149

高齢者のケアラー
▶保健福祉部　地域包括ケア推進課　栃木中央地域包括支援センター ☎0282-21-2245

障害者のケアラー
▶保健福祉部　障がい福祉課　障がい児者相談支援センター ☎0282-21-2219

● 佐 野 市 ●

ケアラー全般
▶福祉まるごと相談窓口 …… ☎0283-20-3020

ヤングケアラー
▶こども福祉部　こども家庭センター　こども家庭係…… ☎0283-85-7317

高齢者のケアラー
▶健康医療部いきいき高齢課　地域支援事業係 …… ☎0283-20-3021

障害者のケアラー
▶こども福祉部　障がい福祉課　障がい福祉係 …… ☎0283-20-3025

難病患者等のケアラー
▶こども福祉部　障がい福祉課　障がい福祉係 …… ☎0283-20-3025

医療的ケア児のケアラー
▶こども福祉部　障がい福祉課　障がい福祉係 …… ☎0283-20-3025

● 鹿 沼 市 ●

ケアラー全般
▶保健福祉部　厚生課　福祉まるごと相談室 …… ☎0289-63-8369

ヤングケアラー
▶こども未来部　こども・家庭サポートセンター　こども・家庭相談係 ☎0289-63-2177

高齢者のケアラー
▶保健福祉部　高齢福祉課　鹿沼市地域包括支援センター… ☎0289-63-2175

障害者のケアラー
▶保健福祉部　障がい福祉課　障がい福祉係 …… ☎0289-63-2176

難病患者等のケアラー
▶保健福祉部　障がい福祉課　障がい福祉係 …… ☎0289-63-2176

医療的ケア児のケアラー
▶保健福祉部　障がい福祉課　障がい福祉係 …… ☎0289-63-2176

● 日 光 市 ●

ケアラー全般
▶健康福祉部　社会福祉課　地域共生係 …… ☎0288-25-6900

ヤングケアラー
▶健康福祉部　子ども家庭支援課　家庭児童相談室…… ☎0288-30-7830

高齢者のケアラー
▶健康福祉部　高齢福祉課　地域包括支援センター …… ☎0288-21-2137

障害者のケアラー
▶健康福祉部　社会福祉課　障がい福祉係 …… ☎0288-21-5174

● 小 山 市 ●

ヤングケアラー
▶こども未来部　子育て家庭支援課　こども家庭相談係…… ☎0285-22-9626

高齢者のケアラー
▶保健福祉部　高齢生きがい課　生きがい推進係 …… ☎0285-22-9617
▶保健福祉部　高齢生きがい課　高齢支援係 …… ☎0285-22-9541
▶保健福祉部　高齢生きがい課　介護認定審査係 …… ☎0285-22-9542
▶保健福祉部　高齢生きがい課　地域支援係 …… ☎0285-22-9616
▶保健福祉部　高齢生きがい課　在宅医療介護連携係 …… ☎0285-22-9853

障害者のケアラー
▶保健福祉部　福祉総務課　障がい支援係 …… ☎0285-22-9629
▶保健福祉部　福祉総務課　障がい福祉係…… ☎0285-22-9624

医療的ケア児のケアラー
▶保健福祉部　福祉総務課　障がい支援係 …… ☎0285-22-9629

● 真 岡 市 ●

ヤングケアラー
▶健康福祉部　こども家庭課　家庭相談係 …… ☎0285-82-1113

高齢者のケアラー
▶健康福祉部　高齢福祉課　地域支援係 …… ☎0285-83-8132

障害者のケアラー
▶健康福祉部　社会福祉課　障がい福祉係 …… ☎0285-83-8129

難病患者等のケアラー
▶健康福祉部　社会福祉課　障がい福祉係 …… ☎0285-83-8129

医療的ケア児のケアラー
▶健康福祉部　社会福祉課　障がい福祉係 …… ☎0285-83-8129

● 大 田 原 市 ●

ヤングケアラー
▶保健福祉部　子ども幸福課　子ども家庭相談係 …… ☎0287-23-8792

高齢者のケアラー
▶保健福祉部　高齢者幸福課　地域支援係 …… ☎0287-23-8757

障害者のケアラー
▶保健福祉部　福祉課　障害支援係 …… ☎0287-23-8954
▶大田原市障害者相談支援センター …… ☎0287-20-6751

難病患者等のケアラー
▶保健福祉部　福祉課　障害支援係 …… ☎0287-23-8954

医療的ケア児のケアラー
▶保健福祉部　福祉課　障害支援係 …… ☎0287-23-8954

● 矢 板 市 ●

ケアラー全般
▶健康福祉部　社会福祉課　社会福祉担当 …… ☎0287-43-1116

ヤングケアラー
▶健康福祉部　子ども課　子育て支援担当 …… ☎0287-44-3600

● 那 須 塩 原 市 ●

ケアラー全般

▶保健福祉部　社会福祉課　福祉政策係 …… ☎0287-73-5068
▶福祉総合相談窓口（市社会福祉協議会内）…… ☎0287-37-5122

ヤングケアラー

▶子ども未来部　子育て相談課　児童家庭担当 …… ☎0287-46-5537

● さ く ら 市 ●

ケアラー全般

▶健康福祉部　福祉課　社会福祉係 …… ☎028-681-1160
▶さくら市地域共生センターSAKUTOMO …… ☎028-612-3557

ヤングケアラー

▶健康福祉部　こども家庭センター　こども家庭相談係 …… ☎028-616-3714

● 那 須 烏 山 市 ●

ヤングケアラー

▶こども課　相談グループ …… ☎0287-88-7116

高齢者のケアラー

▶健康福祉課　高齢いきがいグループ …… ☎0287-88-7115

障害者のケアラー

▶健康福祉課　社会福祉グループ …… ☎0287-88-7115

医療的ケア児のケアラー

▶こども課　相談グループ …… ☎0287-88-7116

● 下 野 市 ●

ケアラー全般

▶健康福祉部　社会福祉課　地域共生グループ …… ☎0285-32-7087
▶福祉まるごと相談窓口 …… ☎0285-32-7087

ヤングケアラー

▶健康福祉部 こども家庭センター「ふわり」こども家庭支援グループ ☎0285-32-8921

高齢者のケアラー

▶健康福祉部　高齢福祉課　地域支援グループ …… ☎0285-32-8904

障害者のケアラー

▶健康福祉部　社会福祉課　障がい福祉グループ …… ☎0285-32-8900

難病患者等のケアラー

▶健康福祉部　社会福祉課　障がい福祉グループ …… ☎0285-32-8900

医療的ケア児のケアラー

▶健康福祉部　社会福祉課　障がい福祉グループ …… ☎0285-32-8900

● 上 三 川 町 ●

ヤングケアラー

▶子ども家庭課　相談支援係 …… ☎0285-56-9137

高齢者のケアラー

▶健康福祉課　高齢者支援係 …… ☎0285-56-9191

障害者のケアラー

▶健康福祉課　障がい福祉係 …… ☎0285-56-9128

難病患者等のケアラー

▶健康福祉課　障がい福祉係 …… ☎0285-56-9128

医療的ケア児のケアラー

▶健康福祉課　障がい福祉係 …… ☎0285-56-9128

● 益 子 町 ●

ヤングケアラー

▶生活環境部　福祉子育て課　児童相談担当 …… ☎0285-72-8851

高齢者のケアラー

▶生活環境部　高齢者支援課　高齢者支援係 …… ☎0285-72-8867

障害者のケアラー

▶生活環境部　福祉子育て課　福祉係 …… ☎0285-72-8866

難病患者等のケアラー

▶生活環境部　福祉子育て課　福祉係 …… ☎0285-72-8866

医療的ケア児のケアラー

▶生活環境部　福祉子育て課　福祉係 …… ☎0285-72-8866

● 茂 木 町 ●

ヤングケアラー

▶保健福祉課　福祉係 …… ☎0285-63-5631

高齢者のケアラー

▶保健福祉課　福祉係 …… ☎0285-63-5651

障害者のケアラー

▶保健福祉課　福祉係 …… ☎0285-63-5631

難病患者等のケアラー

▶保健福祉課　福祉係 …… ☎0285-63-5631

医療的ケア児のケアラー

▶保健福祉課　福祉係 …… ☎0285-63-2555

● 市 貝 町 ●

ケアラー全般
▶総合相談支援センター …… ☎0285-81-3295

ヤングケアラー
▶こども未来課　こども育成係 …… ☎0285-68-1119

● 芳 賀 町 ●

ヤングケアラー
▶子育て支援課　児童福祉係 …… ☎028-677-1333

高齢者のケアラー
▶健康福祉課　介護保険係 …… ☎028-677-6015

障害者のケアラー
▶健康福祉課　福祉係 …… ☎028-677-1112

医療的ケア児のケアラー
▶健康福祉課　福祉係 …… ☎028-677-1112

● 壬 生 町 ●

ヤングケアラー
▶住民福祉部　こども未来課　子育て支援係 …… ☎0282-81-1864

高齢者のケアラー
▶住民福祉部　健康福祉課　高齢福祉担当 …… ☎0282-81-1830

障害者のケアラー
▶住民福祉部　健康福祉課　障がい福祉担当 …… ☎0282-81-1829

難病患者等のケアラー
▶住民福祉部　健康福祉課　障がい福祉担当 …… ☎0282-81-1829

医療的ケア児のケアラー
▶住民福祉部　健康福祉課　障がい福祉担当 …… ☎0282-81-1829

その他のケアラー
▶住民福祉部　社会福祉係 …… ☎0282-81-1883

● 野 木 町 ●

ケアラー全般
▶総合サポートセンター …… ☎0280-33-6878

ヤングケアラー
▶こども教育課　子育て支援係 …… ☎0280-57-4138

高齢者のケアラー
▶健康福祉課　高齢対策係 …… ☎0280-57-4197

障害者のケアラー
▶健康福祉課　社会福祉係 …… ☎0280-57-4196

● 塩 谷 町 ●

ヤングケアラー
▶健康生活課　子育て支援担当 …… ☎0287-45-1119

高齢者のケアラー
▶福祉課　地域包括ケア推進担当 …… ☎0287-47-5173

障害者のケアラー
▶福祉課　社会福祉担当 …… ☎0287-47-5173

難病患者等のケアラー
▶福祉課　社会福祉担当 …… ☎0287-47-5173

医療的ケア児のケアラー
▶福祉課　社会福祉担当 …… ☎0287-47-5173

● 高 根 沢 町 ●

ケアラー全般
▶健康福祉課　社会福祉係 …… ☎028-675-8105

ヤングケアラー
▶こどもみらい課　養育支援係 …… ☎028-675-6466

● 那 須 町 ●

ケアラー全般
▶保健福祉課　地域支援係 …… ☎0287-72-6910

ヤングケアラー
▶こども未来課　子育て支援センター …… ☎0287-71-1137

高齢者のケアラー
▶保健福祉課　地域支援係 …… ☎0287-72-6910

障害者のケアラー
▶保健福祉課　障がい者福祉係 …… ☎0287-72-6917

医療的ケア児のケアラー
▶保健福祉課　障がい者福祉係 …… ☎0287-72-6917

その他のケアラー
▶保健福祉課　地域支援係 …… ☎0287-72-6910

● 那 珂 川 町 ●

ケアラー全般
▶健康福祉課　社会福祉係 …… ☎0287-92-1119

ヤングケアラー
▶子育て支援課　子育て支援係 …… ☎0287-92-1115

相談窓口の一覧（その他）

保健・福祉・医療に関するご相談は

ー保健・福祉に関する相談ー

●保健福祉総合相談	県西健康福祉センター	☎0289-64-3125
	県東健康福祉センター	☎0285-82-3321
	県南健康福祉センター	☎0285-22-0302
	県北健康福祉センター	☎0287-22-2257
	安足健康福祉センター	☎0284-41-5900
●福祉のしごと相談	福祉人材・研修センター	☎ 028-643-5622
●認知症高齢者や障害者等の権利擁護相談	とちぎ権利擁護センター（あすてらす）	☎ 028-621-1234
	とちぎ成年後見支援センター	☎ 028-621-1234
	（福）栃木県社会福祉協議会	☎ 028-621-1234

ー医療に関する相談ー

県域医療安全相談センター	☎028-623-3900
県西医療安全相談センター	☎0289-64-3125
県東医療安全相談センター	☎0285-82-3321
県南医療安全相談センター	☎0285-22-0302
県北医療安全相談センター	☎0287-22-2257
安足医療安全相談センター	☎0284-43-2267
宇都宮市保健所	☎028-626-1236

ー病院や診療所に関する相談ー

●「とちぎ医療情報ネット」HP
http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/

ーこころの健康に関する相談ー

●こころのダイヤル	【月～金曜日】午前９時～午後５時	☎ 028-673-8341
●いのちの電話	栃木いのちの電話（毎日24時間）	☎028-643-7830
	足利いのちの電話（午後3時～午後9時）	☎0284-44-0783

ーヤングケアラーに関する相談ー

●こども政策課……☎028-623-3061

●LINE相談「とちぎヤングケアラーチャンネル」https://lin.ee/f43UMfr
【月～金曜日】 午前11時～午後8時

ーひきこもり、ニート、不登校等に関する相談ー

●栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター ㈫028-643-3452 ㈮soudan@polaris-t.net
▶（ポラリス☆とちぎ）……☎028-643-3422
▶中高年ひきこもり専用【火～土曜日】 午前10時～午後7時……☎028-643-3438

ー性感染症・エイズについての相談ー

県西健康福祉センター	☎0289-62-6225
県東健康福祉センター	☎0285-82-3323
県南健康福祉センター	☎0285-22-1219
県北健康福祉センター	☎0287-22-2679
安足健康福祉センター	☎0284-41-5895
宇都宮市保健所	☎028-626-1115

ー難病・小児慢性特定疾病に関する相談ー

●各種相談	とちぎ難病相談支援センター	☎ 028-623-6113
●医療費助成	健康増進課	☎ 028-623-3086
	県西健康福祉センター	☎0289-62-6225
	県東健康福祉センター	☎0285-82-3323
	県南健康福祉センター	☎0285-22-1509
	県北健康福祉センター	☎0287-22-2679
	安足健康福祉センター	☎0284-41-5895
	今市健康福祉センター	☎0288-21-1066
	栃木健康福祉センター	☎0282-22-4121
	矢板健康福祉センター	☎0287-44-1296
	烏山健康福祉センター	☎0287-82-2231
	宇都宮市保健所（難病）	☎028-626-1116
	宇都宮市子ども支援課（小児慢性）	☎028-632-2296

ーがんに関する療法、不安や悩みに関する相談ー

●がん相談支援センター設置医療機関	栃木県立がんセンター	☎028-658-6484
	済生会宇都宮病院	☎028-626-5500
	自治医科大学附属病院	☎0285-58-7107
	獨協医科大学病院	☎0282-87-2053
	上都賀総合病院	☎0289-64-2161
	那須赤十字病院	☎080-7576-2655
	足利赤十字病院	☎0284-20-1307
	芳賀赤十字病院	☎0570-01-2195

ー肝炎に関する相談ー

●肝炎検査やB型・C型肝炎に係る医療費助成制度	県西健康福祉センター	☎0289-64-3125
	県東健康福祉センター	☎0285-82-3321
	県南健康福祉センター	☎0285-22-0302
	県北健康福祉センター	☎0287-22-2257
	安足健康福祉センター	☎0284-41-5900
	今市健康福祉センター	☎0288-21-1066

保健・福祉・医療に関するご相談は

ー肝炎に関する相談ー

●肝炎検査やB型・C型肝炎に係る医療費助成制度	栃木健康福祉センター	☎0282-22-4121
	矢板健康福祉センター	☎0287-44-1296
	烏山健康福祉センター	☎0287-82-2231
	宇都宮市保健所	☎028-626-1114
●肝疾患相談室	自治医科大学附属病院	☎0285-58-7107
	獨協医科大学病院	☎0282-87-2279

ー歯と口の健康相談ー

●とちぎ歯の健康センター ……☎028-648-6480
●訪問歯科の相談　とちぎ在宅歯科医療連携室 ……☎028-648-0750

ーひとり親家庭等に関する相談 ※対象：母子家庭、父子家庭、寡婦等ー

●栃木県母子家庭等就業・自立支援センター ☎028-665-7801　☎028-665-7806
▶就業に関する相談 ……【火～日曜日】午前９時～午後４時
▶一般相談 ……【火～日曜日】午前９時～午後４時
▶専門相談・要予約
○弁護士による法律相談 ……【毎月第２・４水曜日午前中】
○企業診断士による経営相談【随時】

ー急な病気やけがについての相談ー

●とちまる救急安心電話相談（概ね15歳以上の方）……＃7119 または☎028-623-3344
【月～金曜日】午後４時～午前10時【土曜・日曜・祝休日】24時間（午前10時～翌朝10時）

ー依存症対策に関する相談ー

精神保健福祉センター	☎028-673-8785
県西健康福祉センター	☎0289-64-3125
県東健康福祉センター	☎0285-82-3321
県南健康福祉センター	☎0285-22-0302
県北健康福祉センター	☎0287-22-2257
安足健康福祉センター	☎0284-41-5900
今市健康福祉センター	☎0288-21-1066
栃木健康福祉センター	☎0282-22-4121
矢板健康福祉センター	☎0287-44-1296
烏山健康福祉センター	☎0287-82-2231
宇都宮市保健所	☎028-626-1114

ー生活のお困りごとに関する相談ー

●生活困窮者自立支援制度に関する相談	宇都宮市社会福祉協議会	☎028-612-6668
	足利市社会福祉課	☎0284-20-2269
	栃木市社会福祉協議会	☎0282-51-7785
●生活困窮者自立支援制度に関する相談	佐野市社会福祉協議会	☎0283-22-8113
	鹿沼市社会福祉協議会	☎0289-63-2167
	日光市社会福祉協議会	☎0288-25-3109
	小山市福祉課	☎0285-22-9623
	真岡市社会福祉協議会	☎0285-82-8844
	大田原市社会福祉協議会	☎0287-23-1130
	矢板市社会福祉協議会	☎0287-44-3000
	那須塩原市社会福祉協議会	☎0287-37-6833
	さくら市社会福祉協議会	☎028-601-7123
	那須烏山市健康福祉課	☎0287-88-7115
	下野市社会福祉協議会	☎0285-43-1236
	益子町健康福祉課	☎0285-72-8866
	茂木町保健福祉課	☎0285-63-5631
	市貝町長寿福祉課	☎0285-68-1113
	芳賀町健康福祉課	☎028-677-1112
	上三川町健康福祉課	☎0285-56-9128
	壬生町健康福祉課	☎0282-81-1883
	野木町総合サポートセンター	☎0280-33-6878
	塩谷町福祉課	☎0287-47-5173
	高根沢町健康福祉課	☎028-675-8105
	那須町保健福祉課	☎0287-72-6917
	那珂川町健康福祉課	☎0287-92-1119

子どもに関するご相談は

ー急な病気やけがについての相談ー

●とちまる救急安心電話相談（概ね15歳未満の方）…＃8000 または☎028-623-3511
【月～金曜日】午後４時～午前10時【土曜・日曜・祝休日】24時間（午前10時～翌朝10時）

ー子どもについての悩みや相談ー

●子どもと家庭に関する相談	児童家庭支援センター	
	▶にこにこ広場	☎028-623-4152
	▶ちゅうりっぷ	☎028-686-2220
●子どもについての心配や悩み相談	テレホン児童相談	☎028-665-7788
●虐待、養育等児童に関する相談	中央児童相談所	☎028-665-7830
	県南児童相談所	☎0282-24-6121
	県北児童相談所	☎0287-36-1058

●児童相談所虐待対応ダイヤル ……☎189（いちはやく）
●児童相談所相談専用ダイヤルフリーダイヤル ……☎0120-189-783
※お住まいの最寄の児童相談所につながります

子どもに関するご相談は

ー育児の悩みや子どもについての困りごとー

●妊娠・出産・育児に関する様々な相談	こども家庭センター（母子保健）一覧 https://tocopo.pref.tochigi.lg.jp/list/
●子育てに関する相談や情報提供、子育て親子の交流促進などを実施	地域子育て支援拠点一覧 https://tocopo.pref.tochigi.lg.jp/search/search-34
●親子のための相談 LINE	SNS相談 https://line.me/R/ti/p/@778asdia

ー思春期の子どもの心の問題に関する相談ー

- 県西健康福祉センター ……☎0289-62-6224
- 県東健康福祉センター ……☎0285-82-2138
- 県南健康福祉センター ……☎0285-22-0488
- 県北健康福祉センター ……☎0287-22-2259
- 安足健康福祉センター ……☎0284-41-5895

女性（男性）に関するご相談は

ー女性が抱える悩みごと相談ー

●とちぎ男女共同参画センター ……☎028-665-8720
▶一般相談
○電話 ……【月～日曜日】午前9時～午後4時
○面接 ……【火～日曜日】午前9時～午後4時 ※要予約
▶配偶者暴力相談
○電話 ……【月～金曜日】午前9時～午後8時 【土・日曜日】午前9時～午後4時
○面接 ……【火～日曜日】午前9時～午後4時 ※要予約
▶法律相談
○電話 ……【第2・4木曜日】午後1時30分～午後3時30分 ※要予約
▶DV法律相談
○面接 ……【日時はお問い合わせください】※要予約
▶女性のためのカウンセリングルーム
○面接 ……【第2・4金曜日】午後1時～午後4時 ※要予約
▶困難を抱える女性 LINE 相談@とちぎ
○LINE相談 【火・土曜日】午後3時～午後10時
https://lin.ee/inKys5f

ー性暴力被害に関する相談（性別・年齢問わず受付）ー

●とちぎ性暴力被害者サポートセンター〈とちエール〉（栃木県済生会宇都宮病院内）
…… ☎028-678-8200
…… ☎全国共通短縮ダイヤル#8891（はやくワンストップ）でもつながります
▶電話・来所相談 【月～金曜日】午前9時～午後5時30分
【土曜日】午前9時～午後12時30分
※第2土曜日、祝日、年末年始を除く
※時間外、休日はコールセンターにつながり相談受付
※来所相談を希望される場合も、まずはお電話ください

ー不妊・不育症に関する悩みの相談ー

●栃木県不妊・不育専門相談センター（とちぎ男女共同参画センター内）
……☎028-665-8099 （メール）funin.fuiku-soudan@air.ocn.ne.jp
▶助産師による相談（電話・メール・面接）※要予約
【月～土曜日、第4日曜日】
（祝日、月曜日が祝日の場合の火曜日、年末年始を除く）
▶医師による相談（面接）※要予約不妊専門相談センターまでお問い合わせください

ー思いがけない妊娠等に関する相談ー

●にんしんＳＯＳとちぎ ……☎050-5526-4662
▶電 話…【火・木・土曜日】午後６時～午後9時
▶メール…ninshin-sos-tochigi.com ※相談フォームに入力

ー女性の就職に関する悩み相談ー

●とちぎ男女共同参画センター ……☎028-665-8724
▶電話・面接 ※要予約
【第2・4水曜日】午前9時～午後12時、午後1時～午後4時
（祝日、月曜日が祝日の場合の火曜日、年末年始を除く）
▶予約のみ【火～土曜日】午前９時～午後４時 ……☎（予約専用）028-665-8323

ー男性が抱える悩みごと相談ー

●とちぎ男女共同参画センター ……☎028-665-8724
▶電話【月・水曜日】午後5時30分～午後7時30分
▶配偶者暴力相談 ……☎028-665-8720
【月～金曜日】午前９時～午後８時 【土・日曜日】午前９時～午後４時
○面接【火～日曜日】午前９時～午後４時※要予約

ー性的マイノリティに関する相談ー

●とちぎにじいろダイヤル ……☎028-665-8724
▶電話【毎月第1・3金曜日】午後5時30分～午後7時30分

障害者（児）に関するご相談は

ー障害者（児）に関する相談ー

●身体障害に関する相談	障害者総合相談所 ☎028-623-7010　FAX 028-623-7255
●身体障害者総合相談	身体障害者総合相談所……☎＆FAX 028-623-6353 （とちぎ福祉プラザ障害者スポーツセンター内） 【水・金・土曜日】午前10時～午後3時
●知的障害に関する相談	障害者総合相談所 ……☎028-611-1208
●精神障害者の保健福祉に関する相談	精神保健福祉センター ……☎028-673-8785 県西健康福祉センター ……☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ……☎0285-82-3321 県南健康福祉センター ……☎0285-22-0302 県北健康福祉センター ……☎0287-22-2257 安足健康福祉センター ……☎0284-41-5900 今市健康福祉センター ……☎0288-21-1066 栃木健康福祉センター ……☎0282-22-4121 矢板健康福祉センター ……☎0287-44-1296 烏山健康福祉センター ……☎0287-82-2231 宇都宮市保健所 ……☎028-626-1116
●発達障害に関する相談	県西健康福祉センター ……☎0289-62-6224 県東健康福祉センター ……☎0285-82-2138 県南健康福祉センター ……☎0285-22-0488 県北健康福祉センター ……☎0287-22-2259 安足健康福祉センター ……☎0284-41-5895 障害者総合相談所 発達障害者支援センター「ふぁーゆう」…☎028-623-6111 宇都宮市子ども発達センター ……☎028-647-4720
●高次脳機能障害に関する相談	障害者総合相談所 ……☎028-623-6114
●医療的ケア児等に関する相談	栃木県医療的ケア児等支援センター「くくるん」 ☎028-678-4601（FAX）028-665-7744 （メール）ikea-tochigi@hibari-clinic.com 【土･日･祝日･年末年始･施設休館日を除く】午前9時～午後5時
●療育、就学就労、人権等に関する相談	障害者社会参加推進センター（障害者110番） （とちぎ福祉プラザ内）☎028-624-3789（FAX）028-624-8631 【月～金曜日】午前9時30分～午後4時
●障害者虐待や差別に関する相談	障害者権利擁護センター　☎028-623-3139 （FAX）028-623-3052

●学校生活や発達に関する教育相談	総合教育センター …… ☎028-665-7210・7211※要予約
●早期教育相談（幼児・保護者対象）	盲学校 ……☎028-652-2331 聾学校 ……☎028-622-3910 のざわ特別支援学校 ……☎028-689-2655 わかくさ特別支援学校 ……☎028-622-3650 富屋特別支援学校 ……☎028-665-2281 岡本特別支援学校 ……☎028-673-3456 今市特別支援学校 ……☎0288-22-6417 国分寺特別支援学校 ……☎0285-44-5121 栃木特別支援学校 ……☎0282-24-7575 足利特別支援学校 ……☎0284-91-1110 足利中央特別支援学校 ……☎0284-41-1185 益子特別支援学校 ……☎0285-72-4915 那須特別支援学校 ……☎0287-36-4570 南那須特別支援学校 ……☎0287-88-7571

高齢者・認知症に関するご相談は

ー高齢者に関する総合相談ー

●地域包括支援センター一覧	https://www.pref.tochigi.lg.jp/e03/welfare/koureisha/kaigohoken/1184889455152.html

ー認知症に関する相談ー

●一般医療相談、専門医療相談、診断	【認知症疾患医療センター】 獨協医科大学病院 ……☎0282-87-2251 烏山台病院 ……☎0287-82-0051 足利富士見台病院 ……☎0284-62-7775 上都賀総合病院 ……☎0289-64-2186 皆藤病院 ……☎028-689-5088 足利赤十字病院 ……☎0284-20-1366 芳賀赤十字病院 ……☎0285-81-3856 自治医科大学附属病院 ……☎0285-58-8998 済生会宇都宮病院 ……☎028-680-7010 佐藤病院 ……☎0287-43-1150
●本人やその家族の抱える悩みごとなどに関する相談	（公社）認知症の人と家族の会栃木県支部　☎028-627-1122 【月～金曜日】午後1時30分～午後4時
●若年性認知症の方やその家族の抱える悩みごとなどに関する相談	（公社）認知症の人と家族の会栃木県支部　☎028-627-1122 【土曜日】午後1時30分～午後4時

教育に関するご相談は

ー教育に関する相談ー

●教育上の問題や悩み相談	河内教育事務所 …… ☎028-626-3182 上都賀教育事務所 …… ☎0289-62-7167 芳賀教育事務所 …… ☎0285-82-3324 下都賀教育事務所 …… ☎0282-23-3422 塩谷南那須教育事務所 …… ☎0287-43-0176 那須教育事務所 …… ☎0287-23-2177 安足教育事務所 …… ☎0283-23-1471
●子どもに関する悩みや不安についての教育相談	総合教育センター …… ☎028-665-7210・7211※要予約
●体罰・性暴力等に関する相談	まずは、お住まいの地区ごとの相談窓口へ 「栃木県ＨＰ（体罰・性暴力等についての相談窓口）」参照

ー子どもについての悩みや心配ごとについてー

●家庭教育ホットライン（保護者専用）	栃木県教育委員会 …… ☎028-665-7867
●いじめ相談さわやかテレホン（子ども専用）	栃木県教育委員会 …… ☎028-665-9999 全国共通 24 時間子どもＳＯＳダイヤル …… ☎（フリーダイヤル）0120-0-78310
●メール相談（保護者・子ども専用）	栃木県教育委員会 https://www.pref.tochigi.lg.jp/m06/education/shougai/suishinjigyou/telephone.html

ー奨学金に関する相談ー

●高校生対象	教育政策課 …… ☎028-623-3354
●高校生･大学生等対象	（公財）栃木県育英会 …… ☎028-623-3459

あなたの声をお聞かせください

本手帳について、お気づきの点や御意見がございましたらお知らせください。

【アンケートフォームはこちらから】

お電話・メール等でも受け付けております。



栃木県保健福祉部
保健福祉課地域福祉担当
TEL :028-623-3047
FAX :028-623-3131
Mail :hofuku@pref.tochigi.lg.jp