

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	〒	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(要予約) (偶数月:金曜日、奇数月:日曜日) 午前9時00分～午後12時20分	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10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	028-673-8452	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 午前9時～午後5時 月～金曜日(祝休日、年末年始除く)	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	-	-
医療	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 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)	-	-
リマティン	とちぎにじいろダイヤル		毎月第1・第3金曜日(祝休日、年末年始除く) 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	-	-
ご心配	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～午前11時50分 午後1時30分～午後2時45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4時	いじめや不登校など、学校生活における諸問題等についての相談	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	-	-
	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 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	栃木県教育委員会	月～金曜日 午前8時30分～午後9時30分 土曜日 午前8時30分～午後5時30分 ※上記時間外と日祝日・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)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"/>	栃木県教育委員会	028-665-7867	-	-
	こどもの人権110番			こどもをめぐるさまざまな人権問題についての相談		0120-007-110(こどもの人権)		
こどもの人権SOS eメール	宇都宮地方法務局	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	こどもの人権SOS eメール https://www.jinken.go.jp/kodomo (パソコン・スマートフォン共通)	宇都宮地方法務局	-	320-8515	宇都宮市小幡2-1-11	
こどもの人権SOS ミニレター			こども自身の悩みに関する相談 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、人権擁護委員より返事が届く(切手不要)		-			
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、地域で安心した生活を送るために、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	329-0611	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
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

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	
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)				
金困りに関する	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 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
就職・労働	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	毎月第3金曜日 午後1時30分～午後4時20分(1回50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～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前10時30分～午後7時 (土曜日は第1、3、5の午前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 1-3-1 KDX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 1-3-1 KDX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	みんなの人権110番	宇都宮地方法務局(栃木支局でも可能)	(みんなの人権) 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	宇都宮地方法務局	0570-003-110 (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) 月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	インターネット人権相談 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html		0570-090-911 (外国語人権相談)		
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》午前9時～午後4時 月～日曜日(祝休日、年末年始除く) 《面接相談》午前9時～午後4時 要予約 火～日曜日(祝休日、年末年始除く)	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
	女性のための就職相談	とちぎ男女共同参画センター	毎週水曜日 9時～12時、13時～16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相談をお受けします。	とちぎ男女共同参画センター	028-665-8724	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)
	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)	DVや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
	にんしんSOSとちぎ		火曜日午前10時～午後2時 土曜日午後2時～午後6時	予期せぬにんしん相談等	にんしんSOSとちぎ	050-5526-4662 ninshin-sos-tochigi.com (24時間受付)	-	-
男性	男性のための電話相談	とちぎ男女共同参画センター	毎週 月曜日・水曜日 17時30分～19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	とちぎ男女共同参画センター	028-665-8724	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)
男性・女性	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》(祝休日、年末年始除く) 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
	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)	-	-
	とちぎ性暴力被害者サポートセンターとちぎエール		平日 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、年末年始除く) ※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	済生会宇都宮病院内	028-678-8200 #8891	321-0974	宇都宮市竹林町 911-1
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)	320-8510	宇都宮市埴田1-1-20
	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)		
	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2階	
専門相談	薬物特定相談		原則 毎月第3水曜日 事前予約制 午後2時～午後4時	覚醒剤等違法薬物及び処方薬等、薬物全般の依存についての相談		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	栃木県精神保健福祉センター	原則 毎月第2水曜日 事前予約制 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	栃木県精神保健福祉センター			
	頻回自傷未遂者及び家族等特定相談		原則 毎月第3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		028-673-8452		
	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 (パルティ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 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	現在休止中。 令和5年10月頃再開予定。 詳細は栃木県司法書士会にお問い合わせください。	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
	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5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