

栃木県の相談窓口

<若者向けの相談窓口>

(1)とちぎジョブモール

若年者をはじめ、中高年齢者や障害のある方などの就職を支援するために県が設置した施設です。
就職活動に向けての様々な相談から、個々の能力や特性を踏まえたキャリアカウンセリング、職場定着
までをワンストップで支援します。

利用対象者：就職を希望される全ての方

利 用 料：無 料

利用時間：月～金曜 8：30～17：15

土曜 10：00～17：00 ※日曜、祝日、年末年始は休館

宇都宮市駅前通り 1-3-1 宇都宮ウエストゲート 1 F

TEL：028-623-3226 FAX：028-623-3236

E-mail：tochigi-shushokul@sirius.ocn.ne.jp

ホームページ：<https://workwork-tochigi.jp/jobmall/>

(とちぎの就職支援サイト「WORKWORK とちぎ」)

宇都宮新卒応援ハローワークが
併設されています。

(2)地域若者サポートステーション (サポステ)

働くことに踏み出したい15～49歳までの方の就労を支援する厚生労働省委託の機関です。
※相談無料

○ とちぎ若者サポートステーション ○

宇都宮市駅前通り 1-5-13 サエラビル 3 F

□利用時間：火～土曜 10：00～18：00

※日曜、月曜、祝日、お盆、年末年始 休み

TEL：028-612-2341 FAX：028-612-2343

E-mail：info@tochigi-saposute.jp

ホームページ：<https://tochigi-saposute.jimdofree.com/>

○ とちぎ県南若者サポートステーション ○

小山市中央町 2-2-21 小山市総合福祉センター 3 階

□利用時間：月～金曜 9：00～17：00

※土曜、日曜、祝日、お盆、年末年始 休み

TEL：0285-25-7002 FAX：0285-25-7068

E-mail：info@kennan-saposute.net

ホームページ：<https://www.tochigi-ysc.org/wss/>

○ とちぎ県北若者サポートステーション ○

大田原市若草 1-832

□利用時間：月～金曜 9：00～18：00

※土曜、日曜、祝日、お盆、年末年始 休み

TEL：080-8747-8663 FAX：0287-47-5252

E-mail：career-coach@kenpoku-saposute.com

ホームページ：<https://www.nc-coach.com/kenpoku-saposute/>

<働く人たちのための相談窓口・施設>

(1)労働関係全般に関する相談、問い合わせ ○利用時間 月～金曜（祝日、年末年始は除く） 8：30～17：15

課 所 名	所 在 地	電 話
栃木労働局総合労働相談コーナー	宇都宮市明保野町 1-4 宇都宮第 2 地方合同庁舎 3 F 雇用環境・均等室	028-633-2795
宇都宮総合労働相談コーナー	宇都宮市明保野町 1-4 宇都宮第 2 地方合同庁舎別館 宇都宮労働基準監督署内	028-633-4257
足 利総合労働相談コーナー	足利市大正町 864 足利労働基準監督署内	0284-41-1188
栃 木総合労働相談コーナー	栃木市沼和田町 20-24 栃木労働基準監督署内	0282-88-5495
鹿 沼総合労働相談コーナー	鹿沼市戸張町 2365-5 鹿沼労働基準監督署内	0289-64-3215
大田原総合労働相談コーナー	大田原市本町 2-2828-19 大田原労働基準監督署内	0287-22-2279
日 光総合労働相談コーナー	日光市今市 305-1 日光労働基準監督署内	0288-22-0273
真 岡総合労働相談コーナー	真岡市荒町 5203 真岡労働基準監督署内	0285-82-4443
栃木県労働政策課	宇都宮市塙田 1-1-20	028-623-3535

(2)賃金、労働時間、労働安全衛生など労働条件に関する問い合わせ

○利用時間 月～金曜（祝日、年末年始は除く） 8：30～17：15

課 所 名	所 在 地	電 話
栃木労働局労働基準部監督課	宇都宮市明保野町 1-4 宇都宮第 2 地方合同庁舎 4 F	028-634-9115
宇都宮労働基準監督署	宇都宮市明保野町 1-4 宇都宮第 2 地方合同庁舎別館	028-633-4251
足 利労働基準監督署	足利市大正町 864	0284-41-1188
栃 木労働基準監督署	栃木市沼和田町 20-24	0282-24-7766
鹿 沼労働基準監督署	鹿沼市戸張町 2365-5	0289-64-3215
大田原労働基準監督署	大田原市本町 2-2828-19	0287-22-2279
日 光労働基準監督署	日光市今市 305-1	0288-22-0273
真 岡労働基準監督署	真岡市荒町 5203	0285-82-4443

(3)会社と労働者との間のトラブルに関する相談、問い合わせ

課 所 名	所 在 地	電 話
栃木県労働委員会事務局	宇都宮市塙田 1-1-20	028-623-3337

(4)職場の男女差別やハラスメント、育児・介護休業などに関する問い合わせ

室 名	所 在 地	電 話
栃木労働局雇用環境・均等室	宇都宮市明保野町 1-4 宇都宮第 2 地方合同庁舎 3 F	028-633-2795

(5)総合法律相談窓口

機 関 名	所 在 地	電 話
法テラス栃木	宇都宮市本町 4-15 宇都宮 NI ビル 2 F	050-3383-5395

(6)健康保険・厚生年金保険の加入等、年金制度に関する問い合わせ

課 所 名	所 在 地	電 話
宇都宮西年金事務所	宇都宮市下戸祭 2-10-20	028-622-4281
宇都宮東年金事務所	宇都宮市元今泉 6-6-13	028-683-3211
大 田 原年金事務所	大田原市本町 1-2695-22	0287-22-6311
栃 木年金事務所	栃木市城内町 1-2-12	0282-22-4131
今 市年金事務所	日光市中央町 17-3	0288-88-0082

(7)健康保険の給付に関する問い合わせ

課 所 名	所 在 地	電 話
全国健康保険協会栃木支部	宇都宮市泉町 6-20 宇都宮 DI ビル 7 F	028-616-1691

(8)就職に関する相談・支援や雇用保険・失業給付の問い合わせ

○利用時間 月～金曜（祝日、年末年始は除く） 8：30～17：15

ハローワーク宇都宮駅前プラザのみ 月～金曜 9：30～18：00

第2・4土曜 9：30～16：30

※土曜の相談は事前予約制

（第1・3・5土曜、日曜、祝日、年末年始 休み）

課 所 名	所 在 地	電 話
ハローワーク宇都宮	宇都宮市明保野町 1-4 宇都宮第2 地方合同庁舎 1 F	028-638-0369
駅前プラザ	宇都宮市駅前通り 1-3-1 宇都宮WESTゲート 2 F	028-623-8609
宇都宮新卒応援ハローワーク※	宇都宮市駅前通り 1-3-1 宇都宮WESTゲート 1 F	028-678-8311
ハローワーク那須烏山	那須烏山市城東 4-18	0287-82-2213
ハローワーク鹿 沼	鹿沼市睦町 287-20	0289-62-5125
ハローワーク栃 木	栃木市河合町 1-29 栃木地方合同庁舎 1 F	0282-22-4135
ハローワーク佐 野	佐野市万町 2779-1	0283-22-6260
ハローワーク足 利	足利市丸山町 688-14	0284-41-3178
ハローワーク真 岡	真岡市荒町 5101	0285-82-8655
ハローワーク矢 板	矢板市末広町 3-2	0287-43-0121
ハローワーク大田原	大田原市紫塚 1-14-2	0287-22-2268
ハローワーク小 山	小山市喜沢 1475 おやまゆうえんパーク内	0285-22-1524
ハローワーク日 光	日光市今市本町 32-1	0288-22-0353
ハローワーク黒 磯	那須塩原市共壘社 119-1	0287-62-0144

※宇都宮新卒応援ハローワークは新卒者、既卒者の就職支援のみ対応

(9)職業訓練に関する問い合わせ

公的訓練機関・関係機関	所 在 地	電 話
県央産業技術専門学校	宇都宮市平出工業団地 48-4	028-689-6374
県北産業技術専門学校	那須町高久甲 5226-24	0287-64-4000
県南産業技術専門学校	足利市多田木町 76	0284-91-0803
栃木県職業能力開発協会	宇都宮市昭和 1-3-10 栃木県庁西別館	028-643-7002
(独)高齢・障害・求職者雇用 支援機構 栃木職業能力開発促進センター	宇都宮市若草 1-4-23	028-622-9497
関東職業能力開発大学校	小山市横倉 612-1	0285-31-1711

(10)融資制度に関する問い合わせ

機 関 名	所 在 地	電 話
中央労働金庫栃木県本部	宇都宮市中戸祭町 821	028-622-4296

(11)外国人労働者向け相談窓口

課 所 名	所 在 地	電 話
栃木労働局労働基準部監督課	宇都宮市明保野町 1-4 宇都宮第2 地方合同庁舎 4 F	028-634-9115

○対応言語 英語、ポルトガル語 ○開設日 月～金曜 ○開設時間 9：00～16：30

栃木労働基準監督署	栃木市沼和田町 20-24	0282-24-7766
-----------	---------------	--------------

○対応言語 中国語 ○開設日 水曜 ○開設時間 8：30～16：00

労働相談

県では、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相談を受け付け、関係機関への紹介などを行っています。詳細は、労働政策課へお気軽にご相談ください。

インターネットによる相談も受け付けています。インターネット労働相談はこちら→
なお、相談は無料、秘密は厳守いたします。



働く人のメンタルヘルス相談

県では、「働く人のメンタルヘルス相談」を実施しています。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・同僚の方からのご相談に、産業カウンセラーが無料で応じますので、詳細は、労働政策課（P 2（1）参照）へお問い合わせください。

栃木県の最低賃金

最低賃金（令和8（2026）年10月1日から）

※地域別最低賃金

1時間 1, 125円

最低賃金は毎年見直されます。
最新の賃金額を確認してください。



「とちぎ」での就職を考えている学生の皆様へ

ご利用
無料

「栃木県公式」就職活動支援アプリケーション



とちまる  就活アプリ
TOCHIMARU JOB HUNTING APP



DOWNLOAD

アプリのダウンロード、ご利用は無料です！
まずは下記のQRコードまたはURLから紹介サイトにアクセス！

App Store・Google Playから「とちまる就活アプリ」で検索！



とちまる就活アプリ

検索

<https://www.tochimaru-job.jp/entry/>

