

いじめ・家庭問題

ひとり親家庭相談

ひとり親家庭の生活の安定と向上に必要な相談、支援を行います。

【実施日】
月～金曜日 9:00-16:00
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2192
矢板市本町5-4 矢板市子ども課
☎ 0287-44-3600

家庭児童相談室

養育に関する相談、そのほか福祉全般の相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 9:00-17:00
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2192
矢板市本町5-4 矢板市子ども課
☎ 0287-44-3600

テレホン児童相談

お子さんについての悩みや、子ども本人からの悩み事相談をお受けします。

【実施日】
毎日 9:00-20:00

【相談先・問い合わせ先】
栃木県中央児童相談所
☎ 028-665-7788

家庭教育ホットライン

子育てやしつけなど、保護者からの家庭教育に関する相談をお受けします。メール相談は、【ホットほっとメール相談】で検索してください。

【実施日】
月～金曜日 8:30-21:30
土曜日 8:30-17:30
(日曜日及び上記時間外は留守電、FAX対応)
【相談先・問い合わせ先】
栃木県教育委員会
☎ 028-665-7867

教育相談事業

いじめや不登校、学習、就学、教育活動全般に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 9:00-17:00
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2165
矢板市矢板106-2
矢板市教育総務課
☎ 0287-43-6217

教育相談事業

不登校児童生徒への指導やその保護者との面接相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 10:00-16:00
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒329-1571
矢板市片岡1143-1
適応指導教室(チャレンジハウス)
☎ 0287-48-2734



いじめ相談さわやかテレホン

いじめや不登校、その他学校生活などに関する児童生徒からの相談をお受けします。メール相談は【ホットほっとメール相談】で検索してください。

【実施日】
毎日 24時間

【相談先・問い合わせ先】
栃木県教育委員会 ☎028-665-9999
全国共通ダイヤル ☎0120-0-78310

塩谷の安心ダイヤル

いじめや不登校、学習に関する相談など児童生徒全般に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 9:00-16:00

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2163
矢板市鹿島町20-22
栃木県塩谷南那須教育事務所
☎ 0287-43-0609

24時間子どもSOSダイヤル

いじめ問題やその他の子どものSOS全般に関する相談をお受けします。

【実施日】
毎日 24時間

【相談先】
文部科学省
☎ 0120-0-78310

SNS相談

いじめ、性的マイノリティ、デートDVなどに関する相談をLINE、チャットでお受けします。【SNS相談】で検索してください。

【実施日】
厚生労働省ホームページをご覧ください。

【相談先】
厚生労働省ホームページ

こころの健康

こころの健康相談

精神科医による相談をお受けします。

【実施日】
月1回予約制(約1時間)
偶数月 13:30-15:30 奇数月 14:30-16:30

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2163
矢板市鹿島町20-22
栃木県矢板健康福祉センター
☎ 0287-44-1297

こころの相談

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や面接を通して援助します。

【実施日】
月～金曜日
8:30-17:15(祝休日、年末年始除く)
【相談先・問い合わせ先】
〒329-2192 矢板市本町5-4
矢板市社会福祉課 ☎0287-43-1116
矢板市健康増進課 ☎0287-43-1118

精神保健福祉相談

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や心配事などについての相談をお受けします。

【実施日】
① 栃木県矢板健康福祉センター
月～金曜日 8:30-17:15
(祝休日、年末年始除く)
専門医等の相談は年10回程度
② 栃木県精神保健福祉センター
月～金曜日 8:30-17:15
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
① 〒329-2163
矢板市鹿島町20-22
栃木県矢板健康福祉センター
☎ 0287-44-1297

② 〒329-1104
宇都宮市下岡本2145-13
栃木県精神保健福祉センター
☎ 028-673-8785

こころのダイヤル

こころの悩みに関する電話相談を匿名でお受けします。

【実施日】
月～金曜日 9:00-17:00
(祝休日、年末年始除く)

【相談先】
こころのダイヤル
☎ 028-673-8341



栃木いのちの電話

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を行います。

【実施日】
毎日 24時間

【相談先】
栃木いのちの電話
☎ 028-643-7830

無料で相談できる窓口をご案内します。

「最近、なにをするのも面倒でやる気が起きないんだよなあ。夜も眠れないし・・・」



「どこかで働きたいと思うんだけど、なかなか仕事が見つからないなあ・・・」



「学校の勉強にまったくついていけないんだよなあ、将来どうしよう・・・」



「ママとパパがいつもけんかしてばかりで家にいたくないなあ・・・」



このほかにも・・・

- 多重債務問題、人権、金融相談、
- いじめの悩み、福祉サービスのことなどの相談を行っています。

あなたの生活の
「不安」や「困り事」
ひとりで悩まずにご相談ください。

解決への第一歩です。
→どうぞページをお開きください。

認知症

認知症の方と家族のための電話相談

①認知症の方や、その家族の方の抱える悩みなどに関する相談をお受けいたします。

【実施日】
月～金曜日 13:30-16:00 (祝休日、年末年始除く)
来所相談は第4水曜日 13:30-16:00 (とちぎ健康の森1Fにて)

②若年性認知症の電話相談をお受けします。

【実施日】
毎週土曜日 13:30-16:00

【相談先・問い合わせ先】
(公社) 認知症の人と家族の会栃木県支部

☎ 028-627-1122

医療・介護

精神科救急医療相談電話

夜間・土日祝日の電話による緊急的な精神医療相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 17:00-22:00
土日祝休日 10:00-22:00
※年末年始含む

【相談先・問い合わせ先】
栃木県精神保健医療センター

☎ 0570-666-990

家族介護者の相談

家族の介護をしている方の介護に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 8:30-17:15
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2192
矢板市本町5-4
矢板市高齢対策課

☎ 0287-43-3896

就職・労働

働く人のメンタルヘルス相談

産業カウンセラーが、職場での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をお受けします。

【実施日】
下記にお問い合わせください。
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒324-0056 大田原市中央1-9-9
栃木県大田原労政事務所

☎ 0287-22-4158

労働相談

労働問題に関する悩みや疑問についての相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 8:30-17:15
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒324-0056
大田原市中央1-9-9
栃木県大田原労政事務所

☎ 0287-22-4158

金融

経営相談

経営革新、創業、融資などの企業経営に関する全般的な相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 8:30-17:15
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2164
矢板市本町2-18
矢板市商工会

☎ 0287-43-0272

多重債務

多重債務相談

多重債務(消費生活)に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 9:00-12:00 13:00-16:00 (祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2192
矢板市本町5-4
矢板市消費生活センター

☎ 0287-43-3621

心配ごと

心配ごと相談

相談員による市民の心配ごと相談をお受けします。

【実施日】
毎週火曜日 9:00-12:00 (第2火曜日、祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2161
矢板市扇町2-4-19
矢板市社会福祉協議会

☎ 0287-44-3000

専門相談

頻回自傷・未遂者及び家族など特定相談

リストカット、過量服薬などに関する相談をお受けします。

【実施日】
下記にお問い合わせください。
(祝休日、年末年始除く)
※来所相談は要予約

【相談先・問い合わせ先】
〒329-1104
宇都宮市下岡本2145-13
栃木県精神保健福祉センター

☎ 028-673-8785

自死遺族等特定相談

自死遺族についてのこころの相談をお受けします。

【実施日】
下記にお問い合わせください。
(祝休日、年末年始除く)
※要予約

【相談先・問い合わせ先】
〒329-1104
宇都宮市下岡本2145-13
栃木県精神保健福祉センター

☎ 028-673-8785

悩んでないで
相談して本当に
よかった!!



福祉

高齢者福祉サービス利用

高齢者の介護や生活等に関する相談などをお受けします。

【実施日】
月～金曜日 8:30-17:15
(祝休日、年末年始除く)

【問い合わせ先】
〒329-2506 矢板市平野1362-12
矢板市地域包括支援センターやしお
☎ 0287-47-5577

〒329-2162 矢板市末広町45-3
矢板市地域包括支援センターすえひろ
☎ 0287-47-7005

障がい福祉サービス利用

障がい福祉サービスや生活等に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 8:30-17:15
(祝休日、年末年始除く)

【問い合わせ先】
〒329-2164 矢板市本町7-21
矢板市障害児者相談支援センター
☎ 0287-40-0886

〒329-2192 矢板市本町5-4
矢板市社会福祉課
☎ 0287-43-1116

生活困窮者自立支援相談

生活困窮に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 8:30-17:15
(祝休日、年末年始除く)

【問い合わせ先】
〒329-2161
矢板市扇町2-4-19
矢板市社会福祉協議会

☎ 0287-44-3000

生活保護

生活保護に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 8:30-17:15
(祝休日、年末年始除く)

【問い合わせ先】
〒329-2192
矢板市本町5-4
矢板市社会福祉課

☎ 0287-43-1116

人権

人権擁護委員による人権相談

人権に関する相談をお受けします。

【実施日】
毎月第1もしくは第2火曜日
9:30-12:00

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2192
矢板市本町5-4
矢板市総務課

☎ 0287-43-1113

DV相談

配偶者暴力(DV)に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 9:00-20:00
土～日曜日 9:00-16:00
面接相談(要予約)
火～日曜日 9:00-16:00

【相談先・問い合わせ先】
〒320-0071
宇都宮市野沢町4-1
とちぎ男女共同参画センター相談ルーム

☎ 028-665-8720

婦人相談

女性の悩みやDVなど婦人に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 9:00-16:00
(祝休日、年末年始除く)

【相談先・問い合わせ先】
〒329-2192
矢板市本町5-4
矢板市子ども課

☎ 0287-44-3600

男性のための電話相談

夫婦・家族・人間関係などに関する電話相談をお受けします。

【実施日】
月・水曜日 17:30-19:30

【相談先・問い合わせ先】
〒320-0071
宇都宮市野沢町4-1
とちぎ男女共同参画センター相談ルーム

☎ 028-665-8724

生活安全

警察相談専用電話

犯罪などによる被害の未然防止などに関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 8:30-17:15

【問い合わせ先】
〒320-8510
宇都宮市堀田1-1-20
警察本部庁舎

☎ #9110
☎ 028-627-9110

とちぎ性暴力被害者サポートセンター(とちエール)

性犯罪・性暴力被害に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 9:00-17:30
土曜日 9:00-12:30
(第2土曜日、祝休日、年末年始、創立記念日(5月30日)除く)

【問い合わせ先】
〒329-0974
宇都宮市竹林町911-1
済生会宇都宮病院内
とちぎ性暴力被害者サポートセンター

☎ 028-678-8200

性犯罪被害者相談電話

性犯罪被害に関する相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 8:30-17:15

【問い合わせ先】
〒320-8510
宇都宮市堀田1-1-20
栃木県警察本部

☎ #8103
☎ 0120-363-339

ヤングテレホン

未成年者の悩みや困りごと相談をお受けします。

【実施日】
月～金曜日 9:00-16:00
(祝休日、年末年始除く)

【問い合わせ先】
〒320-8510
宇都宮市堀田1-1-20
栃木県警察本部

☎ 0120-87-4152



女性のための一般相談

夫婦・家族・子育て・介護などに関する電話相談をお受けします。

【実施日】
〈電話相談〉
月～金曜日 9:00-16:00 (祝休日、年末年始除く)

〈面接相談〉
火～日曜日 9:00-16:00 (祝休日、年末年始除く)※要予約

【相談先・問い合わせ先】
〒320-0071
宇都宮市野沢町4-1
とちぎ男女共同参画センター相談ルーム

☎ 028-665-8720