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（野木町）

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
総合	総合相談	野木町総合サポートセンター「ひまわり館」	月～土曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	健康・福祉・介護・障がい・子育て・生活困窮者の総合相談	野木町総合サポートセンター「ひまわり館」	0280-33-6878	329-0111	野木町大字丸林582-1
こころの健康	こころの相談	野木町保健センター	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	心に悩みを抱える方や、そのご家族に対する相談	野木町 健康福祉課	0280-57-4171	329-0195	野木町大字丸林571
	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9時00分～午後5時00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、精神疾患等の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 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	－	－
	栃木いのちの電話 足利分室（足利いのちの電話）		毎日　午後3時～午後9時		足利　いのちの電話	0284-44-0783	－	－
	高ストレス者に対する産業医による面接指導	栃木地域産業保健センターの登録産業医のいる医療機関	午前10時～正午 午後1時～午後2時 （土日、祝日、年末年始除く）	ストレスチェックにおいて高ストレス者と判定された労働者に対し、疲労やストレスの蓄積状況など、医師による相談・指導を行います。	栃木地域産業保健センター	0282-23-5626	328-0043	栃木市境町27-21 下都賀郡市医師会内
	メンタルヘルス相談		午前9時～正午 午後1時～午後3時 （土日、祝日、年末年始除く）	メンタルヘルス不調を感じている労働者に対し、メンタルヘルス相談員が相談を行います。	栃木産業保健総合支援センター	028-643-0685	320-0811	宇都宮市大通り1-4-24
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	精神科救急 医療相談電話	0570-666-990	－	－
セクシャリティ	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	－	－
いじめ・家庭問題	いじめ・不登校等対策チーム	栃木県教育委員会事務局 下都賀教育事務所	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についての相談	栃木県教育委員会事務局 下都賀教育事務所	0282-23-3782 （専用）	328-8504	栃木市神田町6-6
	児童相談	栃木県 県南児童相談所	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	虐待等お子さんについての相談	栃木県 県南児童相談所	0282-24-6121	328-0042	栃木市沼和田町17-22
	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
	ホットほっと電話相談	栃木県 教育委員会	毎日　24時間	（保護者・児童生徒共通） 子育てやしつけなど家庭教育に関する相談、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(児童生徒対象)0120-0-78310	－	－
	こどもの人権110番	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 （こどもの人権）	320-8515	宇都宮市小幡2-1-11
	こどもの人権SOS eメール			こどもの人権SOSeメール https://www.jinken.go.jp/kodomo （パソコン・スマートフォン共通）		－		
	こどもの人権SOS ミニレター		郵便	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、人権擁護委員から返事が届く（切手不要）		－		
	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、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
	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）
	不妊・不育症相談	栃木県不妊・不育専門相談センター	【助産師による電話・面接・メール相談】 火～土曜日、毎月第4日曜日 午前10時～12時30分、13時30分～16時※面接相談は事前にご連絡を頂けるとスムーズです。 【医師による面接相談】 毎月1回※要予約	不妊や不育症に関する悩みについて、助産師と医師が相談をお受けします。 ・助産師による電話・面接・メール相談 ・医師による面接相談 産婦人科医師による不妊や不育症の相談と泌尿器科医師による男性不妊相談があります。 ※詳細は電話またはメールでお問合せください。	栃木県不妊・不育専門相談センター	【電話相談】 028-665-8099 【メール相談】 funin.fuiku-soudan@air.ocn.ne.jp	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）
	こども家庭センター	野木町 こども教育課	月～金（祝休日、年末年始除く）	子育てについての心配ごとや子どもからの悩みごと相談	野木町 こども教育課	0280-57-4138	329-0195	野木町大字丸林571
	いじめ・不登校等相談窓口		月～金（祝休日、年末年始除く）	いじめ、不登校、交友関係、学習、進路などの悩みごと相談		0280-57-4182 0280-57-4183	329-0195	野木町大字丸林571
	教育相談		月～金（祝休日、年末年始除く）	児童生徒、保護者からの悩みや教育に関する相談		0280-57-4209	329-0195	野木町大字丸林571
	あすなろ教育相談		月～金（祝休日、年末年始除く）	不登校に関する相談		0280-57-4189	329-0195	野木町大字丸林571

発行　県南健康福祉センター　　令和8（2026）年度版

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
福祉	福祉サービス利用相談	野木町 健康福祉課　社会福祉係	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	福祉サービス利用相談	野木町　健康福祉課	0280-57-4172	329-0195	野木町大字丸林571
	野木町障がい者相談	ライフサポートセンターゆめ	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	相談支援専門員による障がいのある方、ご家族の方の相談	ライフサポートセンターゆめ	0280-33-6951	329-0111	野木町大字丸林582-1
		みらい	月～金曜日 午前10時～午後5時		みらい	0280-57-2673	329-0111	野木町大字丸林371-6
高齢者 若年層	認知症の方と家族のための電話相談	とちぎ福祉プラザ	月・水・金曜日（祝休日、年末年始を除く） 午前10時～午後15時 ※毎月第4水曜は来所相談にも応じています。	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
育児・思春期等	育児相談	野木町保健センター	1回/月（要予約） 受付時間　午前9時～11時30分	育児等に関する相談	野木町 健康福祉課	0280-57-4171	329-0195	野木町大字丸林571
	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9時00分～午後5時00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にこ広場	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 にこにこ広場	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
金融	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
多重債務	多重債務相談	野木町 消費生活センター	月曜～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）	野木町 消費生活センター	0280-23-1333	329-0195	野木町大字丸林571
		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	宇都宮市塙田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）				
就職・労働	労働相談	栃木県	月～金（祝休日、年末年始除く） 午前9時～正午 午後1時～5時	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 労働政策課	028-623-3535	320-8501	宇都宮市塙田1-1-20
	働く人のメンタルヘルス相談		県内4箇所で実施　毎月開催（宇都宮・大田原）隔月開催（小山・足利）※要予約 午後1時30分～午後4時20分（1回50分） ※宇都宮は月1回、夜の相談枠あり	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、その家族や会社の上司・同僚の方からの相談		028-623-3217		
	とちぎジョブモール巡回相談	とちぎジョブモール （開催場所：県南地区各会場）	（6月～2月）地区内年間15回 ※要予約 午後1時～午後4時	就労に関する相談 （総合相談・キャリアカウンセリング）	とちぎジョブモール	028-623-3226	321-0964	宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル1F
	就職に関する相談	小山公共職業安定所 （ハローワーク小山）	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	就職に関する相談等	小山公共職業安定所 （ハローワーク小山）	0285-22-1524	323-0014	小山市喜沢1475 おやまゆうえんハーヴェストウォーク内
	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）
女性	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	028-665-8720	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）
	女性のための法律相談		毎月第2・第4木曜日 午後1時30分～3時30分	女性弁護士による女性のための法律相談 （面接・予約制）				
	女性のためのDV法律相談		日時は電話でお問い合わせください。	女性弁護士による女性のためのDVに関する法律相談（面接・予約制）				
	女性のためのカウンセリングルーム		毎月第2・第4金曜日 午後1時～4時	女性の心理の専門家による女性のためのカウンセリング（面接・予約制）				
	女性のための就職相談		毎月第2・第4水曜日 午前9時～正午 午後1時～4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電話・面接による相談をお受けします。		028-665-8724 （面接予約は028-665-8323）		
	DV相談	野木町　生活環境課	月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分	配偶者・パートナーからの身体的、精神的、性的などの暴行に対する相談	野木町 生活環境課	0280-57-4154	329-0195	野木町大字丸林571
	女性相談支援センター全国共通短縮ダイヤル	厚生労働省	電話をかけた地域の最寄りの女性相談支援センターの受付時間	困難な問題を抱える女性のさまざまな悩みに関する相談	厚生労働省	#8778 （はなそうなやみ）	－	－
	認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ		月～金曜日（祝休日、年末年始除く） 午前9時～午後5時	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、木、土曜日　午後6時～午後9時	予期せぬ妊娠相談等	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 午後5時30分～午後7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）

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
人権	人権・行政合同相談	野木町総合サポートセンター「ひまわり館」	1回/月　水曜日　午前9時～正午	人権に関する相談や役所が行っている仕事に対する疑問や相談	野木町 生活環境課	0280-57-4132	329-0195	野木町大字丸林571
	みんなの人権110番	宇都宮地方法務局	（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 インターネット人権相談 https://www.jinken.go.jp/	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	外国語による人権に関する相談 外国語インターネット人権相談 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01		0570-090-911 （外国語人権相談）		
	困難を抱える女性LINE相談◎とちぎ	栃木県生活文化スポーツ部人権男女共同参画課	毎週　火曜日・土曜日 午後3時～午後10時	栃木県内に在住の困難な問題を抱える女性のさまざまな悩みに関するLINE相談（無料） ・URLはこちら→https://lin.ee/inKys5f ・Webで検索↓ 困難を抱える女性LINE相談　検索	栃木県生活文化スポーツ部人権男女共同参画課	028-613-3601	－	－
DV・性暴力	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》（祝休日、年末年始除く） 火～日曜日　午前9時～午後4時　要予約	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	028-665-8720	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）
	DV相談	野木町　生活環境課	月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分	配偶者・パートナーからの身体的、精神的、性的などの暴行に対する相談	野木町 生活環境課	0280-57-4154	329-0195	野木町大字丸林571
	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	・電話相談 0120-279-889 ・チャット相談	－	－
	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	＃8891 028-678-8200	321-0974	宇都宮市竹林町911-1
生活安全	警察安全相談	小山警察署	24時間	犯罪等による被害の未然防止等に関する相談	小山警察署	0285-31-0110	323-0827	小山市大字神鳥谷1738-5
	県民相談室	栃木県警察本部	24時間	犯罪等による被害の未然防止等に関する相談	栃木県警察本部	＃9110 （028-627-9110）	320-8510	宇都宮市塙田1-1-20
	性犯罪被害者相談電話		24時間	性犯罪被害に関する相談		＃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		
	被害者ホットライン	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 ※時間外でも留守番電話や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	栃木県 精神保健福祉センター	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	栃木県 精神保健福祉センター	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		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				
	頻回自傷未遂者及び家族等特定相談		原則　毎月第2水曜日 午後1時30分～午後3時30分　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1時30分～　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	野木町 老人福祉センター	毎月　第3木曜日　午前10時～正午 ※要予約(年度内1人2回まで)	財産・扶養・土地・金銭賃借・賠償・離婚などの問題に対する相談	野木町 社会福祉協議会	0280-57-3100	329-0101	野木町大字友沼5840-7
	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	毎月　第2・第4土曜日(祝休日除く)	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	毎月　第2土曜日(祝休日除く)					
	栃木県司法書士会 総合相談センター 栃木会場	栃木商工会議所	毎月　第2土曜日(祝休日除く)					
	法テラス	法テラス栃木	午前9時～正午、午後1時～午後5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	320-0033	宇都宮市本町4-15 宇都宮NI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		
ご心と配	心配ごと相談	野木町 老人福祉センター	毎月　第1水曜日　午前10時～正午	相談員による町民の心配ごと相談	野木町 社会福祉協議会	0280-57-3100	329-0101	野木町大字友沼5840-7

どこに相談すればよいか分からない方

▶ ▶ ▶ まもろうよ　こころ　検索

QR読み取りはこちらから