



子育てと介護の両方でお悩みの方へ

子育てをしながら親の介護もしている、孫の世話をしながら配偶者の介護もしているなど同時期に子育てと介護の両方を担っているダブルケアのご家庭が近年増えています。このようなダブルケアの状態にある皆さんのお役に立てるよう、基幹型包括支援センターの相談窓口では、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などの専門職員が、お話を伺いし支援につなげます。

基幹型包括支援センター(各区役所内 ☎FAX区版1ページ参照)
月～金曜日9～17時30分 面接・電話どちらでも相談できます

詳しくは市ホームページへ



ダブルケアの方が利用できるサービスの例

- 認定こども園・保育所などの利用への配慮(加点項目の対象)
- 特別養護老人ホームの入所基準を緩和
- 緊急の家族支援策として高齢者のショートステイ事業の利用日数を延長

子育てと介護の両方の
お悩みについてどんなことでも
お聞かせください。
1人で抱え込まずに
お話ししてみませんか。

相談者の声

両方の悩みを一度に
聞いてもらえて気持ちが
スッキリしました!



利用できるサービスが
分かって子育てと
介護を両立できて、
仕事も続けられそう!



基幹型包括支援センター 保健師

今月の相談 無料

祝休日は休み(無休 以外)
☎ 電話相談可

堺市 相談窓口



区役所の相談・法律相談などは区版2ページ

生活・人権	消費生活相談	☎	月～金 9:00～17:00 消費生活センター ☎221-7146 FAX221-2796	子育て・教育	教育・いじめの相談子ども電話教育相談「こころホーン」	☎	24時間 専用電話 ☎270-5561
	DV電話相談	☎	月～金(祝休日除く)9:00～17:30 配偶者暴力相談支援センター専用ダイヤル ☎228-3943 上記以外の時間夜間・休日DV電話相談専用ダイヤル ☎280-2526		子育て相談	☎	月～金 10:00～15:00 認定こども園・保育所(園)
	こころの電話相談	☎	月～金 9:00～12:00 12:45～17:00 こころの健康センター ☎243-5500 FAX241-0005		12歳以下の子育て・発達相談	☎	月～金 10:00～17:00 さかいっこひろば ☎275-7601 FAX275-7609
	40歳以上の方のひきこもり相談	☎	月～金 10:00～12:00 こころの健康センター ☎241-0880 FAX241-0005		不妊カウンセラーによる不妊症・不育症相談	☎	24日 13:00～16:00 場所 市役所保健センター(☎FAX区版1ページ)
	49歳以下のひきこもり・不登校・ニート・非行・就労サポート相談	☎	月～金 9:00～17:30 ユースサポートセンター ☎248-2518 FAX248-0723		ひとり親家庭の父母や寡婦のための相談	☎	4・9・17日 14:00～16:30 場所 母子家庭等就業・自立支援センター ☎224-7766 FAX224-7773 6・10・14・20・25日(相談時間は日によって異なる)
	発達障害相談	☎	月～金・第2土(初回者)9:00～17:30 発達障害者支援センター ☎275-8506 FAX275-8507		里親相談	☎	月～金 9:00～17:30 子ども相談所 ☎245-9197 FAX241-0088
	自死遺族の方の相談	☎	月～金 9:00～17:30 こころの健康センター ☎245-9192 FAX241-0005		外国人のための窓口・電話相談 []は窓口のみ	☎	月～金 10:00～12:00 13:00～16:00 生活相談 23～29日(26日除く) 10:00～12:00 13:00～16:00 入管相談 23日 13:30～16:00 法律相談 27日 13:30～16:00
	犯罪被害者等支援総合相談	☎	月～金 9:00～17:30 市民協働課 ☎228-7405 FAX228-0371		外国人のためのオンライン相談 要予約	☎	多文化交流プラザ・さかい ☎228-7499 FAX340-1091
	人権相談(LGBTなど多様な性の相談を含む)	☎	月～金 9:00～12:00 13:00～16:30 人権相談ダイヤル ☎228-7364 FAX228-8070		行政書士による帰化・入管相談 要予約	☎	16日 14:00～17:00 多文化交流プラザ・さかい ☎228-7499 FAX340-1091
	男女共同参画センター相談(女性差別・DV・子育てなど多様な相談)	☎	火～日(22日を除く)9:00～17:15 男女共同参画センター相談専用ダイヤル ☎FAX224-8888		中国帰国者の相談室	☎	いずれも 13:30～16:00 第2火 新金岡市民センター1階 第2木 南区役所総務課 第1・3金 泉ヶ丘市民センター1階
カウンセラーによる女性悩み相談	☎	1・8・15・23・29日 10:00～13:00 14:00～16:00 (1・15日は18:00～20:00も) /第1・2・3金 17:00～20:00 男女共同参画交流の広場 ☎236-8266 FAX236-8277	労働相談	☎	解雇・賃金未払いトラブル 要予約 区役所の相談		
カウンセラーによる男性悩み相談	☎	第1・3木 18:00～21:00 /第4土 14:00～17:00	労働相談	☎	月～金 10:30～17:00 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816 サンスクエア堺 雇用推進課へ要予約		
人権ふれあいセンターの相談	☎	総合生活相談 火～日(21日も実施) 9:00～17:30 人権相談 無料弁護士相談 8・26日、4月12日 2週間前から要予約 13:00～15:00 相談窓口 ☎245-2530 FAX245-2535	労働相談	☎	社会保険労務士による相談 12日 13:00～18:00 サンスクエア堺 要予約 予約専用電話 堺労務事務所 ☎223-8033		
堺市社会福祉協議会の相談	☎	ボランティア 高齢者・障害者の生活 月～金 9:00～17:30 堺市社会福祉協議会区事務所(☎FAX区1ページ) 日常生活自立支援 月～金 9:00～17:30 自立支援係 ☎232-7771 貸付相談 月～金 9:00～17:30 福祉資金係 ☎222-7666	労働相談	☎	サンスクエア堺での健康相談 3月は中止 堺市医師会事務局 ☎221-2330 FAX223-9609		
NPO相談	☎	月～金 9:00～17:30/土 10:00～17:00 市民活動コーナー ☎228-8348 FAX228-8352	労働相談	☎	就労相談(求人情報の提供・就職活動のサポート・職業適性診断) 要予約 区役所の相談 オンライン相談可		
住宅専門家相談	☎	宅地建物取引士(活用) 23日 13:30～16:15 住宅まちづくり課 ☎228-8215 FAX228-8034 司法書士(相続) 24日 13:30～16:15 弁護士(法律)	労働相談	☎	15～39歳の方と女性の就労相談 ①個別相談(予約優先) ②オンライン就職相談(要予約) ③堺ハローワークコーナー(職業紹介) 火～土 10:00～19:00 さかいJOBステーション①②③ 月～金 9:00～17:00 JOBステーション南サテライト① さかいJOBステーション ☎0120-245108 FAX238-4605		
司法書士による休日・夜間相談 要予約	☎	5日、4月2日 13:00～16:00 16日 18:00～21:00 大阪司法書士会堺支部 ☎080-6284-1874 (10～16時)	労働相談	☎	生活にお困りの方の生活・仕事相談 要予約 区役所の相談		
行政書士による休日相談 要予約	☎	19日 13:30～16:00 梅文化会館 大阪府行政書士会堺支部 ☎234-3999 FAX247-8109					