

スポーツを楽しもう!

イベント情報

19~21ページにもイベント情報を掲載しています

健康増進に適した、
初心者でも楽しめる
運動を紹介します。



柔軟性が高まる おとなの朝ヨガ

ゆったりとしたヨガが中心で初心者も楽しめます。

対象 20歳以上の方
日時 11月28日(金)
10~11時30分

体幹が鍛えられる はじめてのマット ピラティス

特別な器械を使わずマット上で行います。姿勢改善や筋力強化につながります。

対象 20歳以上の方
日時 12月8日(月)
10~11時30分

正しい走り方を学ぶ 週末ジョギング 養成講座

けがをしにくいジョギングフォームやテーピング方法などを学び、市民マラソンへの参加をめざします。

対象 ジョギング初心者の18歳以上の方
日時 11月29日(土)
11~12時30分

大泉緑地を走り抜ける 堺市民マラソン 参加者募集

子どもや初心者からベテランランナーまで、さまざまなレベルの方が楽しめます。

対象 小学生以上
日程 来年2月11日(祝日)
(雨天決行)
場所 大泉緑地園路
(北区金岡町128)

有料 **要申込** 11月10日から先着順



場所 大阪公立大学中百舌鳥キャンパス(中区学園町1-1) 詳しくはこちら→
有料 **要申込**
問 堺市教育スポーツ振興事業団(☎294-6111 FAX237-6001)



詳しくはこちら→



問 堺市スポーツ協会
(堺市教育スポーツ振興事業団内)
☎294-6111 FAX237-6001)

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



区役所の相談・法律相談などは区版2ページ

消費生活相談	☎	月~金 9:00~17:00 消費生活センター ☎221-7146 FAX221-2796
DV電話相談	無休 ☎	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
堺市子ども虐待ダイヤル(通告・相談)	無休 ☎	24時間 専用電話 ☎241-0066
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
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
49歳以下のひきこもり・不登校・ニート・非行・ヤングケアラー・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
発達障害相談	☎	月~金、第2土(初回)9:00~17:30 堺市発達障害者支援センター ☎275-8506 FAX275-8507
自死遺族の方の相談	要予約 ☎	月~金 9:00~17:30 こころの健康センター ☎245-9192 FAX241-0005
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
人権相談(LGBTQなど性の多様性の相談を含む)	面接は要予約 ☎	月~金 9:00~12:00 13:00~16:30 人権相談ダイヤル ☎228-7364 FAX228-8070
男女共同参画センター相談(DV・人権・法律など多様な相談)	☎	火~日 9:00~17:15 ☎224-8888 メール、SNS相談も可。詳しくは市HP参照
カウンセラーによる女性悩み相談	要予約	5・11・18・26日 10:00~13:00、14:00~16:00 第1~4金 17:00~20:00 第2土 10:00~14:00 男女共同参画交流の広場 ☎236-8266 FAX236-8277
カウンセラーによる男性悩み相談	要予約 ☎	第1・3木 18:00~21:00 第4土 13:00~17:00
人権ふれあいセンター(あいてらす堺)の相談	☎	総合生活相談 人権相談 無料弁護士相談 2週間前から要予約 火~日 3・24日(祝日)も実施 9:00~17:30 相談窓口 ☎245-2530 FAX245-2535
堺市社会福祉協議会の相談	☎	ボランティア 高齢者・障害者の在宅生活 日常生活自立支援(金銭管理) 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
NPO相談	オンライン相談可 ☎	月・水~金 9:00~17:30/土 10:00~17:00 堺市市民活動コーナー ☎228-8348 FAX228-8352
住宅専門家相談	①宅地建物取引士(活用) ②マンション管理士(管理) 4~21日に要予約 先着3組 ②は2組	26日 ①13:30~16:15 ②13:30~15:20 住宅施策推進課 ☎228-8215 FAX228-8034 27日 13:30~16:15

子ども電話教育相談 こころホーン	無休 ☎	24時間 専用電話 ☎270-5561
子育て・発達相談(12歳以下の子ども)		月~金 10:00~16:00 さかいっこひろば ☎275-7601 FAX275-7609
不妊カウンセラーによる不妊症・不育症相談	7日までに要予約 先着3組	15日 13:00~16:00 保健センター 市役所など ☎区版1ページ
ひとり親家庭の父母や寡婦のための相談	2日までに要予約	弁護士法律相談 第1火・第2水・第3木・第4金 14:00~16:30 母子家庭等就業・自立支援センター ☎224-7766 FAX224-7773 F P家計相談 2・14・16・28日 区役所など 子ども家庭課 ☎228-7331 FAX228-8341
里親になりたい方の相談	☎	月~金 9:00~17:30 子ども相談所 ☎245-9197 FAX241-0088
窓口・電話相談	☎	月~金 10:00~12:00、13:00~16:00 労働相談 7日 13:30~16:30 入管相談 14日 13:30~16:30 生活相談 21日 13:30~16:30 法律相談 28日 18:00~20:00 ポムさかい ☎228-7499 FAX340-1091
オンライン相談	1週間前までに要予約	
行政書士による帰化・入管相談	先着3組 18日12:00まで(通訳は5日まで)に要予約	19日 14:00~17:00
労働相談	解雇・賃金未払いトラブル 区役所の相談 ☎ 社会保険労務士による相談	月~金 10:30~17:00 ①雇用推進課 ②サンスクエア堺 ②は雇用推進課へ要予約 8日 13:00~18:00 サンスクエア堺 6日17:00までに雇用推進課へ要予約
労働者のための健康相談	要予約	月~金 9:00~17:30 堺市医師会事務局 ☎221-2330 FAX223-9609
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)	区役所の相談 オンライン相談可	月~金 9:00~17:30 ジョブシップさかい 要予約 月・金 13:00~16:00 堺市産業振興センター(職業適性診断除く) ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
①15~39歳の方と女性、デジタルスキルを持つ方の個別就労相談 ②堺ハローワークコーナー(職業紹介)	オンライン相談可 要予約	①火~土 10:00~19:00 ②月~金 10:00~18:30 さかいJOBステーション ☎0120-245108 FAX252-4605 ①月~金 9:00~17:00 JOBステーション南サテライト
生活にお困りの方の生活・仕事相談	区役所の相談 ☎	月~金 9:00~17:30 すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202
司法書士による相続などの休日相談	要予約	15日 13:00~16:00 司法書士総合相談センター堺 大阪司法書士会堺支部 ☎080-6284-1874(10~16時)
行政書士による休日相談	要予約	15日 13:30~16:00 堺市産業振興センター 大阪府行政書士会堺支部 ☎234-3999 FAX247-8109