



このまちで
いつまでも
元気に暮らしたい
そんなあなたを
応援します。

なほなほ通信

令和8年度 第1号

20th ANNIVERSARY



岡山市地域包括支援センター

こんにちは！岡山市中区地域包括支援センターです！

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える機関です。来所だけでなく、電話や自宅にお伺いしてご相談をお受けいたします。

高齢者や
家族の
相談窓口です

私たちが皆様のご相談をお受けします



保健師・看護師



社会福祉士



主任ケアマネジャー

みなさんの
権利を
守ります

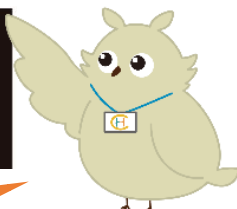
高齢者が暮らしやすい
地域づくりに取り組みます

自立して地域で生活できるよう、地域での介護予防の取り組みを応援します

岡山市地域包括支援センター
ウェブサイトもご覧ください！



InstagramとFacebookも随時更新中！



①本センター（岡山ふれあいセンター内）

【担当小学校区】

富山、旭操、操明、操南

(086)274-5172



②中区分室（中区福祉事務所2階）

【担当小学校区】

旭東、平井、三勲、宇野

(086)206-2871



③高島分室（旧JA幡多支所）

【担当小学校区】

財田、竜之口、幡多、旭竜、高島

(086)230-3205



あなたの身近にある相談窓口 をご紹介します



普段の暮らしの中で、どこに相談してよいかわからないことはありませんか？私たちの生活を支えている相談窓口をいくつかご紹介させていただきます。

社会参加したい・知識や経験を生かしたい

岡山市社会福祉協議会

支え合いの地域づくりをお手伝いします。

- ・ご近所での見守り・声かけの促進
(あんしんカプセルおかやまの活用)
- ・いきいきサロンや子どもの居場所等
地域の集いの場の立ち上げ支援などご相談ください。

☎ 中区事務所 (086) 238-9200

岡山市シルバー人材センター

高齢者が豊かな経験や知識、能力を生かしたい時、臨時・短期的なお仕事を会員に提供しています。

(庭の剪定・草取り・家事援助サービス・清掃・軽作業等)

☎ 本部事務局 (086) 226-3100

生活・仕事・お金・成年後見制度について相談したい

岡山市成年後見センター

ご本人やご家族、福祉・医療機関から、成年後見制度に関するご相談に応じます。また、家庭裁判所への申し立て手続き等の助言を行います。

☎ (086) 225-4066

岡山市寄り添いサポートセンター

生活・仕事・家計等で困っていることをご相談ください。相談支援員がお話を伺い、どのような支援が必要か一緒に考え、生活の安定に向けてサポートします。

☎ 0800-200-8730

法テラス

国によって設立された法的トラブルの相談窓口です。解決に役立つ法制度などのご案内、経済的に余裕のない方への無料法律相談や弁護士・司法書士費用などの立替を行います。

☎ 0570-078374

岡山市消費生活センター

契約やお買い物、悪質商法、架空請求、多重債務などのトラブルについての相談を受け付け、助言や専門機関の紹介など、トラブル解決へのお手伝いをしています。

☎ 相談受付時間 9:00~16:00

月曜日～金曜日(祝日及び年末年始除く)
(086) 803-1109



岡山市ふれあい介護予防センター

フレイル対策やあっすれ！もも太郎体操など
高齢者の健康づくりの支援を行っています。

- ・体操が出来る通いの場の立ち上げ
- ・フレイル予防の普及啓発
- ・フレイル健康チェックの実施
- ・健康づくりに関する個別の相談

各専門職がアドバイスいたします。

☎ 岡山市ふれあい介護予防センター
(086) 274-5211

在宅医療・介護

ほっ♡と安心相談室

在宅医療・介護に関するさまざまな相談に応
じています。

- ・自宅療養したい
- ・退院後の生活について
- ・自宅での治療や看取りについて
- ・訪問診療してくれる医師を探したい等

☎ 電話相談専用ダイヤル (086) 242-3170
☎ 岡山市地域ケア総合推進センター
(086) 242-3135

岡山市保健所・保健センター

赤ちゃんから高齢者までの健康や生活に関す
る様々な相談に応じています。

- ・母子保健に関する申請や相談
- ・健康づくりに関する申請や相談
- ・精神保健に関する申請や相談
- ・難病に関する申請や相談
- ・予防接種に関する申請 他

☎ 中区保健センター (086) 274-5164

岡山市

障害者基幹相談支援センター

障害者の総合的・専門的な相談支援を行
います。障害者への虐待防止のための取
り組み、医療的ケア児等への支援も行っ
ています。

☎ 総合相談連絡先 (086) 259-5301
☎ 虐待通報専用電話 (086) 259-5303

岡山市福祉事務所

- ・介護保険等高齢者の福祉
- ・身体・知的障害者の福祉
- ・ひとり親等のこどもの福祉
- ・生活保護の相談・受付

☎ 中区福祉事務所 (086) 901-1231

おかやま認知症コールセンター

認知症ではないかと不安な方や介護をしてい
る方の悩みなどを専門職が電話相談で対応し
ています。

☎ 認知症の人と家族の会 岡山県支部
(月曜日～金曜日 10:00～16:00)
(086) 801-4165

岡山市地域包括支援センターキャラクター「ほうほう」です！



包括の「ほう」、ほうほうと頷きながら話を聞くことの「ほう」
を合わせて「ほうほう」という名前になりました。

今年度も包括職員と一緒に、より多くの方にお会いできることを
楽しみにしています。



集いの場のご紹介



おかやまオレンジカフェ（中区）

おかやまオレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の人とその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に参加できる集いの場です。

カフェにはそれぞれ特徴があります。
詳しい情報は直接カフェ運営者にお問い合わせいただくか、
中区地域包括支援センターまでご連絡ください。



詳細情報はこちら↑↑

ぽかぽか

【旭竜コミュニティハウス】
第4木曜日13:30～15:30
(祝日の場合は変更あり)
参加料200円
事前申込：不要

オレンジスペース

【コメダ珈琲 東岡山店】
第3火曜日14:00～16:00
(祝日の場合は翌日)
参加費：飲食代
事前申込：不要

虹のカフェ

【岡山医療生活協同組合
コムコム会館】
第2土曜日
13:30～15:30
参加費200円
事前申込：必要

高島

竜操

操山

富山

おひさま

【東公民館】
第1・3日曜日13:30～15:30
(第1日曜日は個別相談のみ・無料)
参加費100円
事前申込：不要

東山

操南

オレンジカフェ「青春」

オレンジカフェひらい

【東山公民館】
第3土曜日10:30～12:00
参加費100円
事前申込：必要

【富山公民館】
第4月曜日10:00～12:00
参加費100円
事前申込：必要

そらいろテラス

【操南公民館】
第2金曜日
13:00～15:30
参加費300円
事前申込：どちらでも可

認知症カフェを自主的に運営する取り組みも支援しています！

思い出カフェ

【湊東町内会公会堂】
第2木曜日
13:00～15:00
参加費200円
事前申込：どちらでも可

※R8年2月時点の情報です