

# なかななか通信



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。

令和3年度春号

## 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  
ウェブサイトがリニューアル！



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（JA高島敷地内）

【担当小学校区】

財田、竜之口、幡多、旭竜、高島

(086)275-3205



# あなたの身近にある相談窓口をご紹介します！

## 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

地域づくりや見守り・声かけ推進事業（あんしんカプセルおかやま）の啓発活動・地域のサロン等についての相談に応じます。

○ 岡山市社会福祉協議会  
中区事務所  
**(086) 238-9200**

### 生涯かつやく支援センター

定年後や子育てを終えた後の55歳以上の方を対象にしたセカンドキャリア専門相談センターです。社会や子育てで得た能力・経験・知恵を活かした就労の相談に応じます。

○ 生涯かつやく支援センター  
(保健福祉会館内)  
**(086) 225-4080**

### 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。

○ 公益財団法人「岡山市シルバー人材センター」  
**(086) 226-3100**

## 生活・仕事・お金について相談したい



### 法的トラブルでお困りの方

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おこなっています。

○ 法テラス **0570-078374**

### 生活や仕事、家計について

生活やお仕事、家計のことなどで悩んでいませんか？お困りごとを抱えたあなたに寄り添って、あなたに合った支援と一緒に考え、解決策を探していきます。

○ 岡山市寄り添いサポートセンター  
(岡山市社会福祉協議会内)  
**0800-200-8730**

### 消費者トラブルについて

契約やお買い物のトラブル、悪質商法、架空請求、多重債務などのご相談に対応します。

○ 消費者ホットライン **188 (いやや)**  
○ 岡山市消費生活センター

相談受付時間 9:00~16:00  
(土曜日・日曜日・祝日・年末年始は休み)

**(086) 803-1109**

# 福祉・健康・介護について 相談したい

令和3年4月1日 現在

## 中区保健センター

赤ちゃんからお年寄りまでの健康や生活に関する様々な相談に応じています。

- 親子手帳の交付と妊産婦相談  
(中区さんさんステーション)
- お子様の発育や発達の相談
- 子育ての悩みや育児の相談
- お子様の歯の相談
- こころの悩みや精神症状について
- 生活習慣病や低栄養予防のための健康相談
- 特定健康診査やがん検診について
- 感染症や予防接種（お子様の予防接種、高齢者肺炎球菌等）について
- 各種手続きについて
  - ・自立支援医療（精神通院）受給者証の申請
  - ・精神障害者保健福祉手帳の申請
  - ・障害福祉サービス（精神）の利用申請
  - ・難病に関する医療受給者証や福祉サービス等利用申請 など
- 場所：岡山市保健所健康づくり課  
中区保健センター  
(岡山ふれあいセンター1階)  
電話：(086) 274-5164

## 岡山市中区福祉事務所

- ・高齢者（介護保険、後期高齢者医療等）の福祉
- ・身体・知的障がい者の福祉
- ・保育園、ひとり親等のこどもの福祉
- ・生活保護の相談・受付

(086) 901-1231

## おかやま認知症

### コールセンター

自分が認知症か不安な方や介護をしている方の介護の悩みなどを認知症介護の専門職が電話相談を受け付けます。

- ・月曜日～金曜日 10:00～16:00

○公益社団法人

認知症の人と家族の会 岡山県支部

(086) 801-4165

(はれて一番 良い老後)

## おかやま若年性認知症

### 支援センター

認知症は、高齢者だけの病気ではありません。

誰にも言えず、悩んでいるあなたへ！

若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。

- ・月曜日～金曜日 10:00～16:00

○公益社団法人

認知症の人と家族の会 岡山県支部

(086) 436-7830

## 岡山市地域ケア総合推進センター

在宅医療・介護などのサービスや制度についての相談をお受けしています。また、地域の医療・福祉資源の情報提供や、岡山市内病院の地域連携室などの在宅移行退院調整の支援も行っています。

- 在宅医療・介護 ほっ♡と安心相談室 専用相談電話 (086) 242-3170

# 健康維持について学びたい

## 介護予防教室（中区）

住み慣れた地域で、いつまでも元気で過ごせるように、介護予防に関わる講義や実技を、さまざまな専門職が行う教室です。定期開催していますので、お誘い合わせの上、ご参加ください♪おおむね65歳以上の岡山市民であればどなたでも参加できます。参加費は無料です。

※新型コロナウイルス感染防止のため、人数制限を設けて実施しています。事前申し込みが必要な会場もありますので、参加希望の方は岡山市ふれあい介護予防センターまで申し込み方法の確認をお願いします。（今後感染状況を見て変更する可能性があります）

\*運動のしやすい服装・靴で水分補給出来る物を持ってお越しください。

\*施設によっては上靴が必要なところもあります。

高島中学校区  
【高島公民館】  
※事前申し込み必要

毎月第3月曜  
10:00~12:00  
(9・3月は第4金曜)  
14:00~16:00

高島  
操山  
竜操  
富山  
操南  
東山

竜操中学校区  
【東公民館】  
毎月第4火曜  
(11月は第5火曜)  
(12月は第2火曜)  
10:00~12:00

富山中学校区  
【富山公民館】  
毎月第2金曜  
(9・4月は第4金曜)  
13:30~15:30

操南中学校区  
【操南公民館】  
毎月第2木曜  
(8月は第4木曜)  
13:30~15:30

操山中学校区  
【操山公民館】  
※事前申し込み必要  
毎月第1火曜  
(5・1月は第2火曜)  
10:00~12:00  
★上靴が必要です

東山中学校区  
【東山公民館】  
※事前申し込み必要  
毎月第2金曜  
(8月は第3金曜)  
(11・2月は第1金曜)  
10:00~12:00  
★上靴が必要です

地図上の  
★ は中区地域包括支援センター  
● は中区分室  
◎ は高島分室

○(公財)岡山市ふれあい公社(岡山ふれあいセンター内)岡山市ふれあい介護予防センター

TEL (086) 274-5211、FAX (086) 274-5212