

住み慣れた地域で

# 元気に暮らすシニア新聞



発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

ホームページは、こちらから



身近な相談窓口  
をご紹介します！



## 岡山市地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者のみなさんを保健・医療・介護など、さまざまな面から総合的に支える機関です。

## 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。

☎ 北区中央事務所 (086) 222-8619

### 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



# 福祉・健康・介護について相談したい

令和8年4月1日 現在

## 岡山市ふれあい介護予防センター

フレイル対策やあっ晴れ！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。

☎ 北事務所 (086) 251-6517

## 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対応しています。

- ・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対応しています。

- ・こころの健康相談
- ・生活習慣病や低栄養予防のための健康相談
- ・精神障害者保健福祉手帳の申請
- ・難病に関する医療受給者証や障害・福祉サービス等利用申請 など
- ・感染症や予防接種について

☎ 北区中央保健センター  
(086) 803-1265

## 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

## 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

☎ 北区中央福祉事務所 (086) 803-1209

## 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



## 岡山市北区中央地域包括支援センターの連絡先

### 本センター (保健福祉会館内)

【担当中学校区】岡輝・石井・桑田

TEL086-224-8755

### 北方分室 (スペイン通り1階北A)

【担当中学校区】岡北・岡山中央

TEL086-201-7201

### 平田分室 (ひらた旭川荘内)

【担当中学校区】御南・吉備

TEL086-239-9211