



岡山市東区 地域包括支援センターだより



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを
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公的機関です。

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。

☎ 東区事務所（西大寺支部・上道支部）

(086) 942-3260

☎ 東区事務所 瀬戸分室（瀬戸支部）

(086) 952-4441

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、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



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。

☎ 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

乳幼児から高齢者まで、生涯を通じた健康に
関するご相談に応じています。

- ・こころの健康相談
- ・一般健康相談
- ・シニアのための健康相談

☎ 東区保健センター (086) 943-3210

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

岡山市東区福祉事務所

- ・高齢者に関する
(介護保険、後期高齢者医療等) 相談
- ・障害者全般に関する相談
- ・保育園入園や子どもに関する相談
- ・ひとり親世帯に関する相談
- ・生活保護に関する相談

☎ 東区福祉事務所 (086) 944-1822

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



地域包括支援センターへのご相談はこちら (相談無料/秘密厳守)

本センター

岡山市東区西大寺中二丁目16-33
西大寺ふれあいセンター内
(086) 944-1866
【担当地区】 旭東・上南・西大寺中学校区
山南学園区

瀬戸分室

岡山市東区瀬戸町瀬戸45
瀬戸支所内
(086) 952-3883
【担当地区】 瀬戸・上道中学校区