



転ばぬ先だより



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、様々な面から総合的に支える機関です。



岡山市地域包括支援センターキャラクター ほうほう

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。

☎ 南区西事務所 (086) 281-0027
灘崎分室 (086) 362-4265

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。

☎ 南事務所 (086) 230-0315

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。

- ・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
- ・感染症や予防接種について
- ・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福祉サービス
等利用申請 など

☎ 南区西保健センター (086) 281-9625

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

☎ 南区西福祉事務所 (086) 281-9620

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

受付時間

月～金曜日 午前8時30分～午後5時
(祝日・年末年始は除く)

相談は
無料です



本センター
岡山市南区妹尾880-1
(妹尾・福田・興除)

☎ 086-281-9681



灘崎分室
岡山市南区片岡159-1
(藤田・灘崎)

☎ 086-363-5070



ホームページはこちらから →→→