

男性料理教室



お料理する事が好きな方、ちょっと苦手な方もワイワイ賑やかに料理を楽しみませんか?
出来上がったら皆で交流しながら美味しくいただきましょう。お待ちしております。

★日時 6月4日(木)9:30~12:00 予定

★場所 幸島コミュニティー・調理室

★参加費 500円

★持ち物 エプロン・マスク・三角巾・お茶

★申し込み連絡先 奥山栄子 946-0621

又は、お近くの栄養改善委員にお申し込みください。

- ・幸地崎町 池内和子 岡嶋千佳子 ・水門町 井上千種 奥山君恵 ・東幸崎 成本真澄
- ・北幸田 吉岡貴志子 塩田由紀江 ・東幸西 岡崎峰子 ・西幸西 池田恵子

★申込み締め切り 5月27日(水)

当日のメニュー予定 変更になる場合がありますご了承ください。

肉じゃがカレー風味 ひじきとアボカドの胡麻和え
きのこの味噌汁 甘酒かん 白米



町内の皆様へ

令和8年5月20日

幸島地区栄養改善協議会

こんにちは、栄養委員です。栄養委員と一緒に料理をしませんか？

麦刈り、もみまき、田植えと農家にとっては大変忙しい時期になりました。今年も大変暑い日が続くと思います。皆さん、水分や栄養をしっかり取って、この暑さを乗り切りましょう！

活動予定

持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭き

6月4日(木) 男性料理教室 場所 幸島コミュニティーハウス 調理室
午前9時半～12時

〈献立〉 カレー風肉じゃが、きのこの豆乳みそ汁
ひじきとアボカドのごまあえ、甘酒かん

会費 : 500円 (当日集金) 締切 5月28日(木)

7月16日(木) 糖尿病予防料理教室 場所 山南交流プラザ
午前10時～12時 定員9名

受講料 200円 材料費 300円 締切 7月9日(木)

〈献立〉 レタスしゅうまい、なすのチーズ焼き、
もずくスープ、抹茶ミルクかん

8月25日(火) 夏休み こどもクッキング 場所 山南公民館
午前9時半～12時

〈献立〉 ぶっかけそうめん、ポテトサラダ、みるくゼリー

会費 200円 (当日集金) 締切 8月18日(火)

※詳しいチラシは、夏休み前に配布します。

○9月からの予定は、決まり次第お知らせします。

申し込みは、栄養委員を通じて

奥山栄子(086-946-0621)までお知らせください。

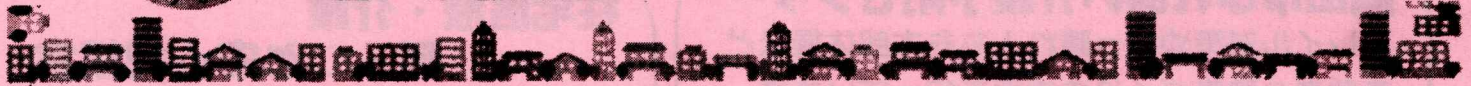
【栄養委員】

井上千種 池田恵子 岡崎峰子 奥山栄子 奥山君恵
塩田由紀恵 成本真澄 吉岡貴志子





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

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