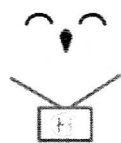


# あなたの身近にある相談窓口 をご紹介します



普段の暮らしの中で、どこに相談してよいかわからないことはありませんか？私たちの生活を支えている相談窓口をいくつかご紹介させていただきます。

## 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

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など  
地域の集いの場の立ち上げ支援などご相談ください。

☎ 中区事務所 (086) 238-9200

### 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・家事援助サービス等)

☎ (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相談を受付け、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

## 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

☎ 岡山市地域ケア総合推進センター  
(086) 242-3170

## 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。

- ・妊娠届出や妊娠、出産、子育てについての相談
- ・生活習慣病予防、低栄養予防のための健康相談
- ・こころの健康の相談や医療受給者証（精神通院）、精神保健福祉手帳、福祉サービス等の利用申請
- ・難病に関する相談、医療費助成や福祉サービス等の利用申請 など

☎ 中区保健センター (086) 274 - 5164

## 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

### 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

☎ 中区福祉事務所 (086) 901-1231

今年度もよろしく  
お願い致します！

## 岡山市地域包括支援センターキャラクター「ほうほう」です！

包括の「ほう」、ほうほうと読みながら話を聞くことの「ほう」を合わせて「ほうほう」という名前になりました。今年度も包括職員と一緒に、より多くの方にお会いできることを楽しみにしています。

