

シニア

令和6年5月 発行

来年度以降の発行は未定です。
次回発行まで、とっておいてください。

ミニ朗報



まずは、家族に相談しましょう

(電話番号)に相談する
(電話番号)に相談する

民生委員	さん	電話番号
ケアマネジャー	さん	電話番号
災害のこと(地区役員)	さん	電話番号
	さん	電話番号
お近くの交番 または 岡山西警察署 086-254-0110		

どこに相談していいか わからない時は
北区北地域包括支援センター に相談してみてください。
086 - 251 - 6523

相談したいことを下の表からさがして、該当の施設に相談してください。

介護や 介護保険について	北区北地域包括支援センター 086-251-6523	北ふれあいセンター 2階	
	北区北福祉事務所 086-251-6532	北ふれあいセンター 2階	
	お近くの民生委員さん、または、ケアマネジャーさんに相談してください。		
認知症	全世代 特に高齢者 (65歳以上)	北区北地域包括支援センター 086-251-6523	北ふれあいセンター 2階
	65歳未満	岡山市認知症疾患医療センター 086-222-8843	岡山赤十字病院名内 平日 10:00~16:30
心と身体 の健康	からだのこと (65歳以上)	おかやま若年性認知症支援センター 086-436-7830	倉敷市生坂 ひかり社会福祉事務所内 平日 10:00~16:00
	健康づくり	岡山市ふれあい介護予防センター 北事務所 086-251-6517	北ふれあいセンター 2階
	引きこもり	北区北保健センター 086-251-6515	北ふれあいセンター 3階
	こころのこと	岡山市こころの健康センター 要予約 086-803-1273	岡山市保健福祉会館内 平日 9:30~15:00
心配事 困り事	心配事	地域連携室(こころの健康)	万成病院 内 086-252-2511
	生活・仕事・家計	ひまわり福祉相談センター 086-222-8618	月・水・金 13:00~16:00 弁護士への無料相談[金]要予約
	庭木剪定など	岡山市寄り添いサポートセンター 0800-200-8730	平日 8:30~17:00 フリーダイヤル(電話無料)
配食 買い物	配食 (宅配弁当)	岡山市シルバー人材センター 富田事務所 086-232-6656	平日 8:30~17:15
	買い物	まごころ給食サービス	北区北地域包括支援センター 086-251-6523
		養護老人ホーム報恩積善会 086-252-0471	会食サービスもあります。

特殊詐欺 悪質商法	怪しい電話 詐欺かも?	緊急の場合は 110番 お近くの交番 または 岡山西警察署 # 9110 警察相談ダイヤル	不審な電話に出ない。(留守電に) お金を払わない。 カードを見せない、渡さない。
	一人でなやまず まず相談!	岡山市消費生活センター 086-803-1109	平日 9:00~16:00
	契約をしてしまっ た。解約したい。	岡山県消費生活センター 086-226-0999	月曜日 休み 9:00~16:30

発行 京山えーもんづくり隊
事務局 岡山市立京山公民館

電話・ファックス
086-253-8302

