



とみやま学区

令和8年度版

シニアらいふ 情報



令和8年4月現在の情報です



| 相談内容 | 窓口 | 電話番号 | 備考 |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--|
| 介護や介護保険について | 岡山市中区地域包括支援センター | 086-274-5172 | 岡山ふれあいセンター1階 月～金/8:30～17:00 |
| | 岡山市中区福祉事務所 | 086-901-1233 | 高齢者(介護保険、後期高齢者医療等)の相談 |
| | 岡山市地域ケア総合推進センター ほっ♡と安心相談室 | 086-242-3170 | 在宅医療・介護などに関する悩みごとや不安などの相談 月～金/8:30～17:15 (面接相談・電話相談) |
| | お近くの民生委員またはケアマネージャー | | |
| 認知症について | 岡山市中区地域包括支援センター | 086-274-5172 (FAX) 086-274-5173 | もの忘れ相談会もしています 月～金/8:30～17:00 |
| | 岡山市地域ケア総合推進センター ほっ♡と安心相談室 | 086-242-3170 | 地域の医療・福祉資源の情報提供、サービスの相談など 月～金/8:30～17:15 (面接相談・電話相談) |
| | おかやま認知症コールセンター | 086-801-4165 | 自分が認知症か不安な方や介護の悩みなど認知症 介護の専門職が電話相談 月～金/10:00～16:00 |
| | 岡山市認知症疾患医療センター | 086-222-8843 | 岡山赤十字病院 (認知症の医療的技術援助機関) 月～金/ 9:00～16:30 |
| 健康全般について | オレンジカフェ 青春 (おれんじパル富山会) | 086-276-5332 | 専門職による認知症講座。音楽・脳トレ・おしゃべり他 |
| | 岡山市中区保健センター | 086-274-5164 (FAX) 086-274-5102 | 健康相談・定期健康診断・感染症、予防接種など (岡山ふれあいセンター1階) 月～金/8:30～17:15 |
| 医療のなんでも 相談について | 岡山市ふれあい介護予防センター | 086-274-5211 (FAX) 086-274-5212 | 介護予防に関する介護予防教室、あつ晴れ!もも太郎体操 (岡山ふれあいセンター2階)月～金/8:30～17:00 |
| | 岡山医療生協 岡山協立病院 | 086-271-0976 | 医療費、介護全般、受診、入院前、退院後のご相談 月～金/9:00～16:00 (なんでも相談) |
| 特殊詐欺・悪質商法について | 地域医療支援病院 岡山旭東病院 | 086-276-3231 | 患者相談支援センター 月～金/9:00～17:00・土/12:00 受診、入院、退院後の生活および療養相談など |
| | 岡山市消費生活センター | 086-803-1109 | 月～金/ 9:00～16:00 |
| 配食サービスについて | 消費者ホットライン | 188 | 全国共通の電話番号 困ったときひとりで悩まずに |
| | 法テラス岡山 | 0570-078354 | 国によって設立された法的トラブルの相談窓口 |
| 買い物について | まごころ給食サービス | 086-274-5172 | 相談窓口: 中区地域包括支援センター |
| とみやま助け合い隊 | 移動スーパーとくし丸 | 086-231-2611 | 天満屋ストア本部 |
| 社会に参加したい・ 知識や経験を生かしたい | 事務局: コーディネーター (富山学区) | 080-3051-0111 | 日常生活の困りごとを富山学区で解決します。 月～金/ 10:00～16:00 12/25～1/5と土・日・祝日はお休み |
| | 岡山市シルバー人材センター(60歳以上) | 086-226-3100 | 経験や知識を生かしたいとき、臨時・短期的な仕事を提供 |
| 生活・仕事・家計など支援について | 生涯かつやく支援センター(55歳以上) | 086-225-4080 | 定年後の就労先・社会参加先の紹介 月～金/ 8:30～17:00 (KSB会館4階内) |
| | 岡山市寄り添いサポートセンター | 0800-200-8730 | 月～金/ 8:30～17:00 フリーダイヤル 相談無料 |
| 安心して生活がおくれるよう 日頃のお悩み・困りごと相談 | 権利擁護センター (日常生活自立支援事業) | 086-225-4051 | 判断能力が不十分な方(認知症高齢者、知的障がい者、 精神障がい者等)を対象に日常的な金銭管理を支援 |
| | 岡山市成年後見センター | 086-225-4066 | 本人やご家族から、成年後見制度に関するご相談 |
| | ひまわり福祉相談センター (法律相談は高齢者・障がい者対象) | 086-222-8618 | 日常生活上の心配ごとの相談。月・水・金/ 13:00～16:00 弁護士による法律相談: 毎週金曜日(午後)1人40分間 1年度に1回まで(事前予約制) |

| | |
|---------|--------|
| 民生・児童委員 | <名前> |
| | <電話番号> |
| 家族 | <名前> |
| | <電話番号> |

- 警察 110
- 救急車 119
- 消防車 119

発行: 岡山市立富山公民館
富山学区安全・安心
ネットワーク協議会
岡山市中区福泊246-1
TEL&FAX 086-274-0827

この面は、いざという時や困った時の相談窓口の一覧です。いつも目の届く所に設置してご活用ください。



裏面は富山学区の情報です



令和8年 みんなと手を取り合っいていつまでも明るく健康に過ごそう！

【裏面の詳細についての問合せ先
：富山公民館 086-274-0827】

みんなの集いの場の紹介

| 名称 | 活動場所 | 活動日 | 町内会名 | 活動内容 | |
|-------------|-------------------|-----------------|--|-----------------|-----------------------------------|
| あつ晴れ！もも太郎体操 | 令和楽々体操クラブ | 操陽南山集会場 | 毎週金曜日 13:30～14:30 | 操陽南山町内会 | あつ晴れ体操他 |
| | 海吉お茶のみ会 | 海吉本村公会堂・海吉中村公会堂 | 毎月第1・3火曜日10:00～11:30 | 海吉本村町内会・海吉中村町内会 | あつ晴れ体操他 |
| | あつ晴れ！もも太郎体操ふくどまり | 福泊公会堂 | 毎週月曜日 10:00～11:00 | 福泊町内会 | あつ晴れ体操・楽しくリズム体操他 |
| | 山崎本町会 | 山崎本町公会堂 | 毎月第1～3木曜日10:00～10:50 | 山崎本町町内会 | あつ晴れ体操他 |
| | えがおで体操 福吉 | 福吉公会堂 | 毎月第2・4金曜日10:00～11:30 | 海吉福泊町内会 | あつ晴れ体操・脳トレ・かるた・ことば遊び・ご苦労様会他 |
| | 両備サニー海吉団地町内会「元氣会」 | 両備サニー海吉団地町内会集会所 | 毎週火曜日 13:30～15:00 | 両備サニー海吉団地町内会 | あつ晴れ体操・ラジオ体操第1・第2・童謡・唱歌・脳トレ他 |
| | 海吉出村町内会 ダイヤモンドクラブ | 海吉出村公会堂 | 毎月第2・4木曜日10:00～11:20 | 海吉出村町内会 | 災害予防講座・スカットボール・親睦旅行・遊園地清掃奉仕他 |
| サロン | 池の内いきいきサロン | 池の内公会堂 | 毎週月曜日 13:00～14:30 | 湊池の内町内会 | おかやま市民体操・あつ晴れ体操・脳トレ・おしゃべり他 |
| | 操陽南山「楽々」サロン | 操陽南山集会所 | 毎月第3火曜日10:00～12:00 | 操陽南山町内会 | あつ晴れ体操・楽々文芸・食事会・誕生日お祝い・お茶＆おしゃべり他 |
| | いきいきサロン海吉お茶のみ会 | 海吉本村公会堂・海吉中村公会堂 | 毎月第3火曜日10:00～12:00 | 海吉本村町内会・海吉中村町内会 | お花見会・茶話会・カラオケ・うどん打ち・正月飾り作り他 |
| | 福泊すこやかサロン | 福泊公会堂 | 毎月第3木曜日13:30～15:00 | 福泊町内会 | お花見・ふれあいバザー・バス旅行・クリスマス会・新春の集い・節分他 |
| | 山崎本町いきいきサロン「絆会」 | 山崎本町公会堂 | 毎月第2水曜日10:00～12:00 | 山崎本町町内会 | 日本舞踊鑑賞・ハーモニカ鑑賞・体操・消防のお話・おしゃべり他 |
| | 川東あつ晴れニコニコサロン | 福泊川東集会所 | 毎月第2・4月曜日10:00～11:30 | 福泊川東町内会 | あつ晴れ体操・フレイル対策エクササイズ・スリッドラム・脳トレ他 |
| | 嶽さわやかクラブ | 嶽公会堂 | 毎月第2水曜日10:00～12:00 | 円山嶽町内会 | 新年会・クリスマス会・ぬり絵・ゲーム・カラオケ・ヨガストレッチ他 |
| 集いの場 | 富山学区元氣の出る会 | 富山公民館 第1・2講座室 | 毎月第3月曜日13:30～15:30 | | 春のピクニック・秋の小旅行・クリスマス会・新年会・カラオケ大会他 |
| | オレンジカフェ「青春」 | 富山公民館 第1・2講座室 | 毎月第4月曜日10:00～12:00 | | 専門職による認知症講座・音楽・脳トレ・おしゃべり他 |
| | あつまれ！レインボーアットホーム | 富山公民館 第1・2講座室 | 毎月第2金曜日15:30～18時(4月～9月) 15:00～17:00(10月～3月) | | 乳幼児から高齢者まで参加。ボードゲーム・卓球・折り紙など楽しめます |

富山学区介護保険施設の紹介

| 施設名 | 所在地 | 連絡先 | 事業所の種類 | 事業の概要 | 対象となる方 |
|----------------------|-----------|--------------|--------------------------|--|---|
| 特別養護老人ホーム いやしの社 | 海吉1447-7 | 086-276-8100 | 地域密着型 特別養護老人ホーム | 個室(トイレ、洗面台、エアコン、ベッド、床頭台) | 要介護3～5の介護認定を受けた方、岡山市に住所を有している方が対象、ショートステイは岡山市以外で認定を受けた方でも利用可能 |
| グループホーム 心のみ | 海吉1465-1 | 086-277-7763 | グループホーム | 認知症対応型、個室 | 要支援2～要介護の介護認定を受けた方、認知症の診断を受けた方、岡山市に住所を有している方が対象 |
| 小規模多機能ホーム てんとう虫 | 海吉1537-4 | 086-274-8400 | 小規模多機能ホーム | 通所、泊り、訪問 平屋造りで明るく開放的な環境 | 要支援～要介護の介護認定を受けた方が対象 |
| ひまわりの家 | 海吉1889-14 | 086-953-4382 | 住宅型有料老人ホーム 地域密着型 通所介護 | 個室(6部屋)、通所介護(定員7名/1日) | 要支援～要介護の介護認定を受けた方が対象 |
| 特別養護老人ホーム 富山荘 | 海吉2306-1 | 086-200-1050 | 特別養護老人ホーム | 在宅での生活が困難な方を24時間体制でサポート ト全室個室・ユニット型施設 | 原則要介護3～5の介護認定を受けた方が対象 ショートステイは要支援～要介護の介護認定を受けた方が対象 |
| ケアプラン福泊 | 福泊263-1 | 086-201-4133 | 居宅介護支援事業所 | 介護に困っている方の相談 | 要支援～要介護の介護認定を受けた方、又はこれから認定を受けられる方が対象 |
| リハコンテンツ(株) リハプライド岡山東 | 山崎29-15 | 086-238-5662 | 半日型リハビリデイサービス | 通所介護(午前18名・午後18名) | 要支援～要介護の介護認定を受けた方が対象 |
| こころの里 やまさき | 山崎57 | 086-206-2788 | 小規模多機能型居宅介護 | 個室(6部屋)、通所介護、泊り、訪問 | 要支援～要介護の介護認定を受けた方、又はこれから認定を受けられる方が対象 |
| デイサービス かりん | 湊420 | 086-277-7004 | 地域密着型通所介護(デイサービス) | 通所介護 | 要介護の介護認定を受けた方が対象 |
| グループホーム ソラストワカヤ・クラブ | 円山216-22 | 086-274-7101 | グループホーム | 個室、認知症対応型 | 要支援2～要介護の介護認定を受けた方、認知症の診断を受けた方、岡山市に住所を有している方が対象 |

富山公民館の講座

【開催場所：富山公民館 詳細についての問合せ先：086-274-0827】

| 講座名 | 備考 |
|-------------|--|
| 富山いきいき教室 | 主に65歳以上の方を対象として、いきいきと豊かな気持ちで暮らせるよう、あらたな学びとコミュニケーションの場をつくります。受講料は無料。(ただし、バス代等実費は各自負担) |
| とみやま健康づくり教室 | 岡山市ふれあい介護予防センターによる介護予防教室。毎月第4木曜日10:00～12:00 受講料は無料。ただし、9月は第2木曜日、10月は第5木曜日の10:00～12:00に変更。介護予防に関する講話。 |
| クラブ講座 | 体操、絵画、書道、囲碁、洋裁、大正琴、写真、健康・スポーツ、音楽、舞踊・ダンス、料理などの57のクラブ講座あり。随時見学できますので、まずは公民館へ問合せを。 |

| 民生・児童委員 | 家族 |
|---------|--------|
| <名前> | <名前> |
| <電話番号> | <電話番号> |