



こりゃえーでー！ 令和2年度版 シニア・ミニ朗報

令和2年10月現在の情報です

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。



相談内容	窓口	電話番号	備考
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
	お近くの民生委員またはケアマネージャー		
認知症について	北区北地域包括支援センター	086-251-6523	もの忘れ相談会もしています
	おかやま若年性認知症支援センター	086-436-7830	
	おかやま認知症コールセンター	086-801-4165	平日の10:00~16:00 きらめきプラザ
	岡山市認知症疾患医療センター	086-222-8843	岡山赤十字病院
	認知症の人と家族の会	0120-294-456	
健康全般について	おかやまオレンジカフェ(認知症カフェ)	086-251-6523	お問い合わせ: 北区北地域包括支援センター
	北区北保健センター	086-251-6515	健康相談・健康手帳の配布・予防接種・難病に関することなど 北ふれあいセンター3階(医師によるこころの健康相談は予約制です)
特殊詐欺・悪質商法について	万成病院 地域連携室(こころの健康)	086-252-2511	受診や入院、退院後の外来の相談窓口
	岡山市消費生活センター	086-803-1109	月~金曜日 9:00~16:00
配食サービスについて	岡山県消費生活センター	086-226-0999	火~日曜日 9:00~16:30
	岡山市まごころ給食サービス	086-251-6523	相談窓口: 北区北地域包括支援センター
買い物について	報恩積善会	086-252-0471	現在休止中
	移動スーパーとくし丸	086-232-7265	天満屋ストア本部(森・小谷)
生活支援、家事援助について	岡山市シルバー人材センター北区事務所	086-232-6656	
困りごと相談	岡山市寄り添いサポートセンター	0800-200-8730	困りごと相談(生活・仕事・家計など)フリーダイヤル(無料)平日 8:30~17:00
心配ごと相談	ひまわり福祉相談センター(岡山市社会福祉協議会内)	086-222-8618 (相談日のみ)	相談日 月・水・金 13:00~16:00 弁護士への無料相談(金)は予約必要
ひきこもり相談	岡山市ひきこもり地域支援センター(岡山市こころの健康センター内)	086-803-1326	ご家族が引きこもってお困りの方、相談にのります 月曜日~金曜日9:30~12:00 13:00~15:00 要予約

民生委員	名前
	電話番号
家族	名前
	電話番号

コロナ相談窓口
 岡山市：803-1360
 岡山県：226-7877
 (24時間対応)

警察 110
救急車 119
消防車 119

警戒本部
 北区災害対策本部 803-1850
 (災害時のみ)

発行: 岡山市立京山公民館
京山えーもんづくり隊
 TEL&FAX 253-8302
 〒700-0016
 岡山市北区伊島町二丁目9-38

裏面は京山地区の情報です



地域のみんなで明るく健康に

この面は、京山地域のシニアの方が集える場所の一覧です。
ちょっと外に出かけたいな、サロンなどについてみようかなと思ったときにご活用ください。

高齢者サロン

ここでご紹介するサロンとは、高齢者を対象とした気軽に歩いて行ける身近な憩いの場です。地区ボランティアの皆さんと一緒にお茶飲み会をしたりレクリエーションや生きがい活動等を行っています。サロンのボランティアスタッフも募集しています。

学区	サロンの名称	会場	参加対象者	開催日時	問合せ先		
伊島	サロンさつきヶ丘	さつきヶ丘町内公会堂	さつきヶ丘町内会	毎月第2日曜日 10:00~12:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 京山公民館 </div> <p>★詳細は介護予防センターに</p> <p>★毎週「あつ晴れ！もも太郎体操」に取り組んでいるサロンもあります。</p> <p>“ストレッチ・筋カトレーニング・口腔体操”3つの体操で健康寿命をのばしましょう！</p>	086-253-8302	
	津倉わいわい亭	津倉町集会所	津倉町町内会	毎週月曜日 13:00~16:00			
	おしゃべりサロン	万成集会所	万成町内会	*			
	おしゃべり会	伊島町三丁目公会堂	伊島町三丁目町内会	*			
津島	いきいきサロン西坂	西坂公会堂	西坂町内会	*空欄は現在休止中です		★介護予防センター	086-251-6517
	新野いきいきサロンきらく会	新野公会堂	新野町内会	*			
	いきいきひばりサロン	市場公会堂	市場町内会	*			
	サロン笹が瀬	笹が瀬公会堂	笹が瀬町内会	*			
	福居いきいきサロン福寿会	福居公会堂	福居町内会	*			
	新寿会いきいきサロン	新道町内会集会所	新道町内会	*			
その他	地域交流カフェ こだま	万成病院前の古民家	限定なし	第3土曜日 13:00~15:00	万成病院 担当:石丸 森安	086-252-2261	
	いしまハートの会	北区北保健センター	伊島学区	第3金曜日 10:00~12:00	北区北保健センター	086-251-6515	
	町づくり会議	万成病院 多機能型事業所 ひまわり	限定なし	*	万成病院 多機能型事業所 ひまわり	086-252-9890	
	MaCO CAFE (まこかふえ)	麻姑の小町伊島 (まこのこまちいしま)	限定なし	*	麻姑の小町伊島 (まこのこまちいしま)	086-259-0026	
	ほっとスペース楽笑	朝日医療訪問看護ステーション内フリースペース	限定なし	*	朝日医療訪問看護ステーション	086-230-6822	

ふれあいの場

施設名	所在地	連絡先	* 現在ご利用を休止しています
報恩積善会	津島笹が瀬9-8	086-252-0471	各種クラブ活動実施しています。会食、配食もしています。ふれあいホールを地域の会合や集まりなどに貸出。ふれあい講座、ほほえみカフェ(認知症カフェ第4金曜開催)を開催しています。 お問い合わせ 担当:前田
特別養護老人ホーム つしま苑 地域交流ホール	津島福居2-13-17	086-255-9711	地域の会合や集まりなどに無料で貸し出し。定員約30名、9:00~17:00(応相談)ホワイトボードあり。
淳風ライフケアポート 特別養護老人ホーム旭ヶ丘 多目的ホール	万成東町2-28	086-252-5050	地域の会合や集まりなどに無料で貸し出し。定員30名、9:00~18:00、マイク・プロジェクター・スクリーン等、備品あり。

京山公民館の講座

【場所:京山公民館 連絡先:086-253-8302】

講座名	備考
京山長寿生きがいセミナー	今年は8月から3月まで計7回開講、受講料は無料、内容は健康・歴史・音楽など。詳細は公民館まで。
京山ふれあい元気教室	介護予防教室 毎月第3金曜日13:30~15:30、受講料は無料、申し込み不要、詳細は公民館まで。
クラブ講座	体操、絵画、書道、絵手紙、歌の会、民謡など84のクラブ講座があります。詳細は公民館まで。
京山みんなのカフェ	毎月第2月曜日、10:00~12:00、茶菓なしで無料です。日時が変更する場合があります。詳細は公民館まで。

老人クラブ 【65歳以上】

学区	主な活動	問合せ先	
伊島学区老人	親睦会・旅行など	京山 公民館	086- 253- 8302
津島学区老人 クラブ連合会			