こりゃえーでー！ シニア・ミニ朗報

令和4年度版

令和4年10月現在の情報です

この面は、困った時の相談窓口の一覧です。見易い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	平日の10:00～16:00
	おかやま認知症コールセンター	086-801-4165	平日の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　完全予約制（電話）
	認知症の人と家族の会	086-232-6627	平日の10:00～15:00
	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
健康全般について	北区北保健センター	086-251-6515	健康相談・健康手帳の配布・予防接種など北ふれあいセンター3階　医師による心の健康相談は要予約
	岡山市ふれあい介護予防センター	086-251-6517	北ふれあいセンター2階
	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
特殊詐欺・悪質商法について	岡山市消費生活センター	086-803-1109	月～金曜日　9:00～16:00　☎188
	岡山県消費生活センター	086-226-0999	火～日曜日　9:00～16:30
配食サービス について	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
	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
買い物について	移動スーパーとくし丸	086-231-2611	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	平日の8:30～17:15
生活に困られている方への相談	岡山市寄り添いサポートセンター	0800-200-8730	生活、仕事、家計について 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　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	引きこもり状態にある本人・家族等、年齢不問 月～金曜日9:30～15:00（昼休）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
（平日：9:00-17:00）
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
京山えーもんつくり隊
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。

高齢者サロン

ここでご紹介するサロンは、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。ご参加ください！　またボランティアも歓迎します

県学区	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	第1日曜日　10:00～12:00	＊	京山公民館	086-253-8302
	こちゃえ　たにまんなり	谷万成公会堂	谷万成町内会	第4土曜日　10:00～11:30			
	津倉わいわい亭	津倉町集会所	津倉町内会	毎月曜日　13:00～15:00	＊		
	おしゃべりサロン	万成集会所	万成町内会	第1日曜日　10:00～12:00			
	ひだまりサロン	伊島町三丁目公会堂	伊島町三丁目町内会	第1木曜日　13:30～15:00	＊		
津島	いきいきサロン西坂	西坂公会堂	西坂町内会	第3水曜日　10:00～15:00	＊	＊印の町内会は「あっ晴れ！もも太郎体操」に取組んでいます （問い合わせは ふれあい介護予防センター★）	★086-251-6517
	新野サロン	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	第1土曜日　10:00～12:00	＊		
	いきいきサロン笹が瀬	笹が瀬公会堂	笹が瀬町内会	毎月20日　13:30～15:30	＊		
	いきいきサロン福寿会・老人クラブ	福居公会堂	福居町内会	第1・3水曜日　10:00～12:00	＊		
	いきいき福居半田山サロン	津島会館	福居町内会と近郊	第2・4木曜日　10:00～15:00			
	新寿会いきいきサロン	新道町内会集会所	新道町内会	現在休止中			
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	第4水曜日　10:00～12:00		万成病院　多機能型事業所　ひまわり	086－252－9890
	MaCO CAFE　（まこかふぇ）	麻姑の小町伊島　（まこのこまちいしま）	限定なし	現在休止中		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	第3木曜日　13:30～介護相談		朝日医療訪問介護ステーション	086－230－6822
	京山にこにこウオーク	県営総合グラウンドスタジアム前集合	限定なし	第1・3水曜日　9:00～		北区北保健センター	086－251－6515

ふれあいの場

施設名	所在地	連絡先	備考
養護老人ホーム報恩積善会	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金曜日開催) 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)ホワイトボード有
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・スクリーン等備品有

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(詳細は公民館まで)
京山長寿生きがいセミナー	今年は6月から3月まで計10回開講、受講料は無料、内容は健康・歴史・音楽など
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、申し込み不要です
クラブ講座	体操、絵画、書道、絵手紙、歌の会、民踊など77のクラブ講座があります
京山みんなのカフェ	毎月第2月曜日、10:00～12:00、参加費は100円(茶菓代含む)、日時が変更する場合があります

老人クラブ【65歳以上】

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