

地域共生ガイドブック 第二版

たくさんの「きょう」が明日の共生社会につながる

興 協 教 共

きょう あす から明日へ

興 味関心もきっかけに
協 力し合い
教 え支え合いながら
共 に生きる

明日の共生社会に向けて

- ・ 共に生きる地域づくりの活動事例を紹介
- ・ 地域での暮らしを支える「相談機関」の情報満載



放 対 待 困 で ぜ ま 認 穿



もくじ CONTENTS

Table with 2 columns: Page number and Title. Includes sections like 'はじめに', '地域共生社会が目指すもの', '共生の事例紹介', '高齢者と地域の支え合い', '得意なことと支える', '活躍の応援', '生活を支える', '畑から広がるつながりづくり', '認知症と共に生きる地域づくり', '子育てから広がる地域づくり', '共生型の地域の居場所', 'ネットワークのちから', '身近な社会福祉法人による公益活動', '教育機関と地域の連携', '企業と地域の連携', 'アフターコロナの取り組み', '相談支援機関一覧', '生活支援コーディネーターがつかないまま'.

「地域共生社会の実現にむけて」



近年わが国では、急速に進む少子高齢化、核家族化、ライフスタイルの変化等に伴い、福祉課題が多様化・複雑化し、高齢者、障がい者、児童などに支援を提供する公的サービスを土台にしても、**「制度の狭間」**に対する支援の充実が、地域全体の課題といえます。

倉敷市においても、買い物や掃除、洗濯などの、日常生活のちょっとした困りごとを抱えている人や、地域から孤立し必要な支援につながない人も少なくありません。

しかし、このような課題に対し、**興味関心**などもきっかけにし、**協力し合い**、**教え合い**、**共に生きる**というつながりが、新たな支え合い活動の種となり、私たちの地域を豊かにしています。

「支え手」「受け手」という関係性を超え、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人と資源が世代や分野を超えることで生まれる支え合いの取り組みは、「多くのきょう（興・協・教・共）」をきっかけとして、新たな芽を育ててくれているのです。

この「地域共生ガイドブック『きょうから明日へ』」は、生活支援コーディネーターが地域と関わるなかで出会った、地域共生の取り組みや活躍する実践者、関係機関等を紹介する情報をまとめたものです。本ガイドブックを通じて、地域の支え合い活動の充実に向けた取り組みのヒントを感じていただき、新たな明日への活動の架け橋になれば幸いです。

なお、本ガイドブック作成にあたり、事例の掲載及び取材にご理解・ご協力いただきました地域の皆様に、厚くお礼申し上げます。



地域共生社会が目指すもの

明日への架け橋となる多くの「きょう」
.....。

地域共生社会とは？

「支え手」、「受け手」という関係性を超え、人と人、人と地域が世代や分野を**超えてつながる**ことで、住民一人ひとりの暮らしと生きがいを共に創っていく社会を指しています。

「超えてつながる」ことへの 原動力や接着剤となるもの

「**興**味関心」、「**協**力し合う」、「**教**え支え合う」、
「**共**に生きる」ことから生まれる力。その力こそが
地域共生社会への架け**橋**です。

共

に生きる

みなさんも「**きょう**」から
小さな支え合い活動を
始めてみませんか？

協

かし合う

きょう

から



きょうがつくる 明日への活動



架け橋を渡った先に生まれる
「つながり」や「活動」こそが
地域共生社会!

「地域共生社会」とは、まったく新しい
社会をつくることではなく、これまでの
地域の文化と関係を活かした「支え
合い社会」と言えます。

教

え支え合う



興

味関心



あす 明日へ

特技を活かして子どもたちと交流

「玉島老人クラブ女性委員会 『岡山県民話と昔遊びの会』」



▲子どもたちも紙芝居の物語に引き込まれ、会場は笑い声があふれています。

玉島老人クラブ女性委員会では、令和4年から、老人クラブ会員の活躍の場として、岡山県に伝わる民話を手作りの紙芝居にして子どもたちに読み聞かせる活動をスタートしました。

この日は、会員が地域の子ども園へ声をかけたことで企画された桃太郎の紙芝居上演会。犬・猿・キジなどに扮した会員が、様々な工夫を凝らし、会場内子どもたちの歓声が広がりました。

このほか、ボールを使ったゲームやじゃんけん列車など、会員がその場の雰囲気から即席で遊びを考え、子どもたちと一緒に楽しみます。



▲会場をいっぱいに使ったじゃんけん列車のゲームは、子どもたちにも大人気。「もう一回やろう」とリクエストが入るなど、みんな目を輝かせていました。



▲事前に集い、発声練習や子どもたちへのお土産の準備などを楽しみながら行います。この時間も、新たな発見や刺激を分け合う時間になっています。



最後は、折り紙で作ったコマや手裏剣を子どもたちにプレゼント。「近所の人に声をかけてもらい入会した老人クラブで、私の得意なことが活かせて、子どもたちに喜んでもらえるのは嬉しいです」今回の上演会は、老人クラブの会員にも子どもたちにも、共に喜びを与え合える場になりました。

倉敷市内の老人クラブでは、このほかにもグラウンドゴルフや囲碁、将棋などの趣味活動や、清掃活動をはじめとした奉仕活動を行うなど、交流のなかで地域の高齢者が生き生きと活動しています。

老人クラブの活動に興味を持たれた方は、お近くの老人クラブ、または老人クラブ連合会事務局までお問合せください。

役割がもたらす元気と喜び 「シルバー人材センターで筆耕に取り組む」



▲「筆耕」とは、毛筆で表彰状や宛名などを書くことです。



▲依頼内容により筆を変え、完成度を高めます。

日岡さんは長年町内会や民生委員など、地域の様々な役を担がされてきました。しかし、78歳で役を退くと、郵便物も減り淋しさを感じるようになりました。何か自分にもできることはないかと、シルバー人材センターの説明会に参加し、子どもの時に習っていた習字を活かした「筆耕」の仕事を始めました。年賀状の表書きから始まり、徐々に感謝状や卒業証書などの依頼も受けるようになりました。

細かい作業もあり、技術と集中力を要する仕事ですが、「さらに上達したい」という向上心や、依頼された方から届く感謝の手紙などが、やる気や生きがいにつながっています。93才になった今も、自宅の庭木の剪定を自分で行っており、少し前まではお隣の剪定も手伝っていました。庭で作業をしていると、ご近所さんから声がかかるなど、気にかける関係が続いています。自分に合った役割が、元気と地域のつながりを呼びよせてくれます。



◀庭木を剪定しながら季節を感じています。体操を続けているのも健康維持の秘訣です。

02 得意なこととで支える

身近な縁の下の力持ち 「得意を活かす支え人」



▲サロン参加者が腰を掛けている椅子はすべて橋口さんの手作り。「素敵な椅子でしょ？うちにもほしいくらいよ」と大絶賛です。



▲「こういうの作るのが好きだからたいして苦にならんかったよ。みんな喜んでくれるしな」と微笑む、椅子の製作者の橋口さん。

地域には、得意なことや好きなことを活かして地域の活動を支えている方たちが大勢います。「やがらさきサロン」の橋口さんもその一人です。

やがらさきサロンが始まった平成26年当時、活動場所である「矢柄崎公民館」には、みんなが座れ、体操に利用できるような椅子がありませんでした。どうするか思案していた時に、橋口さんが自宅にある材料で椅子を作ってくれました。自宅にある端材だけでなく、地域の方から寄付された材料も活用し作成して、今は一人掛け椅子、二人掛け椅子、ベンチなどが揃いました。

サロン活動はもちろん、町内会の集まりでも重宝されています。



▲木下さん作成の小物。「かわいい」「癒されます」「ありがとうございます」と、もらった人は大喜び。

また、高齢になって他県から引越しをしてこられた木下さんは、手芸が得意。

以前住んでいた地域では、献血促進ボランティアとしてグループで作った小物を、献血者へのプレゼントにしていたそうです。「倉敷でも喜んでくださる方がいれば、自分も励みになるからね」と、地域の通いの場などへ小物が届けられており、新しい生活の場でも、地域とつながるきっかけになっています。

「できることをできるだけ」の活動が「ありがとう」とつながることで、自分もまちも元気になっています。

あなたの「得意」も、地域で活かしてみませんか？

自分の「得意」が人とつながるきっかけに 「ボードゲームカフェ」



▲参加者にわかりやすくボードゲームのルールを説明する栗本さん。



▲参加者に合わせて選ぶ、たくさんの種類のボードゲーム。

中学生時代に不登校を経験した栗本さんは、ボードゲーム等の趣味を見つけたことから、外に出かけて、人と関わる機会が増えていきました。

ある日、鍵を忘れて家に入れず困っていた現在大学生の栗本さんは、偶然お隣の方から声をかけてもらったことがきっかけで、その方が開催している地域サロン「ポレポレハウス」とつながりました。

「ポレポレハウス」には幅広い世代が参加しており、一人ひとりの「得意」を活かし、それをみんなで受け止める楽しい場づくりを大事にしています。

「ボードゲームの楽しさを広めたい」と思っていた栗本さんと、「教えてもらいたい」というサロンメンバーの思いが合致し、月に一回、ボードゲームカフェを開催するこ



▲地域の通いの場からも声がかかり、出張ボードゲームカフェにも発展しています。

カフェの参加者は子どもからシニア世代まで、年齢層は様々です。栗本さんは参加者の年代に合わせてゲームの種類を選んでいます。初めはゲームのルールを説明するときに緊張していましたが、参加者が柔らかい雰囲気の説明を聞いた

り、時には場を盛り上げたりと、みんなで楽しむ場が自然とつくられていきま

した。「ポレポレハウス」だけではなく、他のサロンやイベント会場でも出張ボードゲームカフェを行うなど、活躍の場は徐々に広がっています。自分の得意なところが地域の中で役割を生み、自分の大事なやりがいが、地域に元気を届けて巡



▲参加者は普段はふれる機会がないゲームを体験でき、新鮮な刺激につながりました。栗本さんにとっても、経験値が増えることが次の活動の原動力となります。

03 活躍の応援

多様な活躍が生む暮らしの安心 「みんなのれいぞうこ」



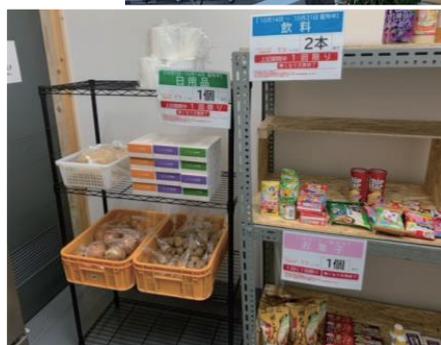
▲コミュニケーションボードに貼られた食料品などを受け取った人からのメッセージから、「みんなのれいぞうこ」の活動を支える作業所の利用者も、仲間として自分たちの「できる」が誰かの喜びにつながっていることを実感し、大きな自信につながっています。



▲活動を知った企業から様々な食料品の寄付があります。また、地域住民からも、採れたて野菜の提供があります。寄付してくださる方は「みんなのれいぞうこ」の応援者であり、大切な仲間です。

社会福祉法人四ツ葉会には、公益活動を研究・検討する「スイミー」という有志のチームがあります。スイミーでは、地域の困りごとの解決に向けて夢を語り、その実現に向け、地域の一員として様々な活動に取り組んでいます。

「コロナ禍で生活で困っている方を支えたい、そして地域みんなに支えたい」という思いを形にしたのが「みんなのれいぞうこ」です。企業・地域からの寄付で集まった食料品や日用品などを、必要とする人が時間や人目を気にせず、24時間いつでも受け取ることが出来る仕組みです。



▲「みんなのれいぞうこ」の外観と中の様子。できるだけ多くの人品物を選べるように、工夫した陳列や受け取りのルールづくりを行っています。

「みんなのれいぞうこ」は、就労継続支援B型作業所の一角にあり、作業所の利用者が生活訓練として、提供される品物の受け取りや見えやすく陳列するなどの役割を担っています。作業所の利用者にとっても地域とのつながりを感じながら活躍できる場となっています。

また、四ツ葉会では、「もの」による支援だけでなく「体験」もできる場をつくりたい」との思いから、「みんなのれいぞうこ」に出来る地域住民にアンケートや面談を行い、やりたいうことを聞き取りました。その後、そのうめん流しなどの楽しい経験ができる交流会などを実施しました。

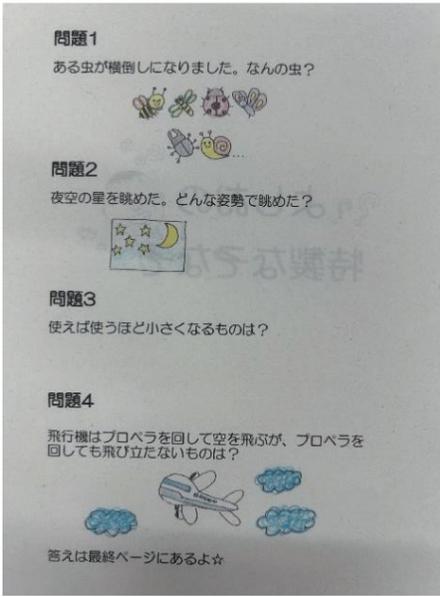
多様な人がそれぞれの「できる」を持ち寄ることで、名前の通り「みんなのれいぞうこ」になる活動が広がっています。

アイデアでつながる活躍の場 「よしおのなぞなぞ」

▼倉敷市真備支え合いセンターの職員から冊子としてまとめた「よしおのなぞなぞ」を受け取るよしおさん。



▲倉敷市真備支え合いセンターは、個別訪問や電話等で被災者の見守りや生活上の困りごとをお聞きし、相談支援やコミュニティづくりを行っています。



倉敷市真備支え合いセンターに、豪雨災害で被災された、精神障がいをお持ちのよしおさんが相談に来られるようになりました。よしおさんは、令和3年頃からなぞなぞが思い浮かぶようになり、朝起きた後の時間で問題を考えるようになりました。そうして、出来たなぞなぞを、真備支え合いセンターの窓口で出題してくれました。出題される問題を職員が考えて、答えることが嬉しいそうです。

▲「ある虫が横倒しになりました。何虫？」正解にたどり着くまで、思いつく答えを出し合い大盛り上がり。【答えは右下】

よしおさんは、「大勢の場に行くのはあまり好きではないけど、自分の作ったなぞなぞで、地域が盛り上がるのは嬉しいことだ」と言われています。そこで、今までに作ったたくさんのおなぞなぞを、冊子にまとめました。真備町の「箭田南サロン」では、この冊子を使ったなぞなぞ大会が行われました。出題される手作りの問題に、参加者は頭を柔らかくして挑み、大変盛り上がりました。アイデアをつなぐことで、活躍の場は様々な方向に広がっていきます。



▲なぞなぞを出題されて、隣の人と相談中。正解は「てんとう虫」ですね。

みんなに伝えて共有したい

「小地域ケア会議発 『下津井お役立ち情報ガイド』」

令和6年2月発行
保存版

下津井お役立ち情報ガイド

日常生活の中で、どこに相談したら良いのかわからない回りごっこがありますよね？
下津井地区小地域ケア会議では、そんな課題を解決するための「情報ガイド」を作成しました！是非活用ください。

- 外出に困ったときは？
 - 地域の足をお手伝い！ 下津井のタクシー会社
「下電観光バス タクシー部 見島営業所」 TEL 0120-13-4649
「曙タクシー」 TEL 472-5882
 - 高齢者の買い物応援！
「しおがせ6060ショッピング」 TEL 470-4848（社会福祉法人しおがせ）
毎月2回 金曜日の午前中にマルナカ見島店でお買い物ツアーを実施しています※要予約です。
運動ボランティア・車内での見守りボランティア大募集！！
- どこに連絡すればいいか迷ったときは？
 - 市の手続きが面倒、市への意見などに対し
「倉敷市コールセンター」 TEL 426-3030
 - 水道のことで困ったら？
漏水・配水・給水施設の取組、改良などに関するお問い合わせは
「倉敷市水道局 見島営業所」 TEL 473-1225
- 野生動物に困ったときは？
 - イノシシ被害に関すること！
「見島支所産産環境課水産係」 TEL 473-1115
 - 野良犬・野良猫などに関する相談！
「倉敷市保健所生活衛生課」 TEL 434-9829
- 消費者被害に困ったら？
 - 商品詐欺、悪質商法を防止しよう！
「倉敷市消費生活センター」 TEL 426-3115
- 健康・子育てに関する相談窓口は？
 - 「見島障がい者支援センター ばばたき」
TEL 472-3855
火～日曜日（月曜日休み）
9：00～19：00
○障がいに関する「なんでも相談窓口」
○日中遊びせる場所（サロン）もあります
 - 「見島保健推進室」
TEL 473-4371
月～金曜日（土日祝休み）
8：30～17：15
○妊婦さんから赤ちゃん、幼児の子育てについて
の相談（産後・子育て支援）
○健康面についての各種相談（成人保健など）
○心の健康相談
- 障がいに関する相談窓口は？
 - 「倉敷市社会福祉協議会 見島事務所」
TEL 473-1128
月～金曜日（土日祝休み）
8：30～17：15
○車いす・福祉車両の貸出
○ボランティア保険交付
○通いの場（サロン）の活動支援
○障がい者のくみづくりに関すること
○ボランティア活動に関すること
- 高齢者（65歳以上）に関する相談窓口は？
 - 「下津井高齢者支援センター」
TEL 479-8271
月～土曜日（日祝休み）
8：30～17：30
○介護保険申請手続き代行
○介護予防教室の開催
○虐待の防止・早期発見
○認知症の方、気になる方に関する相談
- 災害が起こったらどこに逃げたらいいの？
 - 下津井の指定避難所を活用しましょう！
指定避難所は、一定期間滞在可能で、市の無償の配置費、食料や生活用品などの物資の供給が受けられます。
 - 下津井の届出避難所を知っていますか？
届出避難所は、自主防災組織の尽力によって市に認められた避難所です。

発行：下津井地区小地域ケア会議（事務局：下津井高齢者支援センター）

8. 障がいに関する相談窓口は？

10. 地域づくりに関する相談窓口は？

9. 健康・子育てに関する相談窓口は？

11. 高齢者（65歳以上）に関する相談窓口は？

12. 災害が起こったらどこに逃げたらいいの？

指定避難所	洪水	土砂災害	高層	地震	津波
下津井中学校	○	○	○	○	○
下津井東小学校	○	×	○	○	○
下津井西小学校	○	×	○	○	○
下津井公民館	○	×	×	○	×

その他、下津井の逃げ場所
町内会独自で
逃げ場所（一時避難所）を
決めている地域もあります。
・見島公民館大ホール
・しおがせお台場
・下津井西公園（下津井3丁目）
・大聖集会所

公助・共助・互助・自助を活かし、災害に備えましょう！

▲「下津井お役立ち情報ガイド」は、移動支援・野生動物・消費者被害・水道・電気・災害など、地域にある多くの情報を詰め込んだ情報ガイドです。



▲下津井地区小地域ケア会議の様子です。読み手のことを第一に考え、何度も意見交換を行いました。

下津井地区小地域ケア会議では、高齢化、認知症、防災、地域の状況に合わせた課題など、様々なテーマについての話し合いや勉強会を行ってきました。そのなかで、「地域への情報発信」についても検討しました。話し合いから共有されたのは、様々な暮らしに役立つ情報です。この情報をいかに役立ちやすく住民みんなに届けるかをテーマに、約一年間にわたって検討を重ねました。

そして完成した「下津井お役立ち情報ガイド」は、地域にある多くの情報をつめこんだ情報ガイドとして、下津井地区の全世帯だけでなく、公共機関や病院等にも配布され、住民の暮らしを支えています。

他地区の小地域ケア会議などでも、地域の特性に合わせた課題の検討や、強みを活かした支え合いの仕組みづくり、情報発信など、様々な取り組みが行われています。



▲多くの委員から情報が集まることで、地域の理解がさらに深まります。

住み慣れた地域で生活し続けるために 「生活支援サービス団体連絡会」



▲生活支援サービス団体連絡会の様子。活動状況や課題など共有し、参考になる情報なども話し合っています。



▲60代から70代の8～11名のボランティアでの給食作りも「かけはし」の活動の一つ。定年退職後の活動の場は、通いの場にもなっています！

倉敷市内には、住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けるためのお手伝いをする、地域住民が中心の団体がたくさんあります。

それぞれの団体の活動範囲やお手伝いの内容も様々で、家事援助や移動支援、居場所づくりなど、多岐にわたります。暮らしのなかで直面する一人ひとりの困りごとを解決するため、団体同士の協働も大切です。その体制づくりを目的として、「生活支援サービス団体連絡会」が開催されています。



▲待たれるお弁当。声をかけ、手渡しすることで、安心と元氣も届きます。

団体連絡会の一員である「NPO法人かけはし」では、平成12年に倉敷医療生協ヘルパー養成講座卒業生を中心に家事援助や身体介助の支援を行っています。

「介護保険制度だけでは賅えない支援」を届けるため、気になる方への配食サービスも行われています。この活動は、気がかりなある一人の方への食事のサポートから始まりました。今では、高齢者や障がい者の世帯へ、月4回の定期訪問に広がっています。

高齢者がそうしたサービスを利用するだけでなく、活動に参加することで生活支援の担い手として活躍することも期待できます。このような活動を連絡会で共有することで、活動やサービス、活躍の場の更なる促進となっています。

05 畑から広がるつながりづくり

地域のつながりづくりのちよつといい話 「高齢者と園児の芋掘り大会」



▲「大きなお芋が掘れた」と満面の笑みの園児たち。この笑顔に高齢者も元気をもらっています。



▲畑づくりからできた「畑岡アジサイサロン」での茶話会。

真備町緑化協会、ガーデニング部会の森本さんは「真備町内の子どもたちに芋掘り体験をさせてあげたい」との思いから、協会のメンバーと地域の公園である「グリーンパークまび」の畑内に、さつま芋の苗を植えました。メンバーは園児の笑顔を思い浮かべ、一緒に芋掘りをすることを楽しみにしながら、夏の水やりや草取りなどを行いました。活動するなかで、メンバー同士の間にも深まり、畑以外で集まる新たな通いの場も生まれました。

近隣の幼稚園や保育園を招いて芋掘り大会を行うにあたり、園のある川辺地区社協、菌地区社協の役員や菌地区の通いの場（上有井・下有井の女子会）の方も協力しました。園児が安全に歩いて来れるように付き添ったり、芋を一生懸命に掘る園児を手伝ったりしてくれました。掘れた時には、みんなの歓声や大きな笑い声が響きます。畑に集まった協力や活躍が、幅広いつながりに結び付き、お互いに元気をもらえる交流になりました。



▲「ここを一緒に掘ろうね」と優しい声掛けで一緒に芋掘りを楽しんでいます。

共に畑を耕すことで地域のつながりが実っていく 「つながりファーム中島」



▶「畑を通じた地域交流の場をつくりたい」そんな思いから『つながりファーム中島』の場づくりは始まりました。

◀場づくりの過程も楽しみながら。



長年休耕地となっていた場所を、「地域で有効に使って欲しい」と相談がありました。その思いを受け、中島地区社協を中心とした地域の住民団体は「畑を通じた地域の交流の場をつくりたい」と、「つながりファーム中島」の場づくりが始まりました。

野菜づくりだけでなく、畑を通じて多世代が交わり、誰でもふらっと立ち寄れるような居場所、野外でのサロンなど、地域みんなの楽しみを実現する場として、イメージを膨らませていきました。また、その思いに賛同した近隣の就労継続支援事業所も、利用者の生活訓練の一環として場づくりに参加するなど、様々な団体がそれぞれ「できること」を持ち寄り、畑は徐々に作物が育てられる状況になっていきました。

▼交流スペースでは手づくりのバンブーダンスに大盛り上がり。



▲みんなで育て、収穫した芋を焼き芋に。コロナ禍でも、野外だからこそできる交流です。

つながりファーム中島の一面では、近くの放課後児童クラブとさつまいもやじゃがいもを育てています。地区社協のメンバーは、普段から子どもたちの区画も気にかけて管理しており、子どもたちもお礼として草取りや収穫したじゃがいもでマッシュポテトを振る舞うなど、場を共有するからこそそのつながりも生まれました。

地域のことを考えながら耕された畑からは、たくさん野菜と大きなつながりが実っていきます。



▲「自分達でできること」を考え、子どもたちも草取りで恩返し。

06 認知症と共に生きる地域づくり

家族の介護を担ってきた認知症マイスターがつくる

「自宅開放型の居場所『ひろちゃんち』」

「ひろちゃんち」の主催者である寺嶋さんは、17年間、認知症だった家族の介護を担ってきました。「大好きな家族と過ごす時間を大切にしたい」と自分にできることに精一杯取り組んだ寺嶋さんは、介護生活を終え、これまでの経験を多くの認知症の人やその家族のために役立てたいと一念発起。倉敷市認知症マイスターとしての活動を開始しました。その後、空き家となっていた実家を活用し、本人も家族もご近所さんも専門職も、みんなが集える場所「ひろちゃんち」を立ち上げました。



▲認知症マイスターは、倉敷市の養成研修を経て、地域に向けて認知症の理解促進や普及啓発、認知症の人や家族に関わる活動を行う人です。



▲「ひろちゃんち」の前に広がる畑では居場所づくりの一環で畑づくりが行われ、コミュニケーションに花を咲かせています。

「ひろちゃんち」は、寺嶋さんがいる間はいつでも利用可能です。認知症の人やその家族が定期的にご利用されています。

寺嶋さんは、「今後は認知症の人や現役の介護者だけでなく、介護を終えた方にも利用してもらいたい」と語ります。「介護の思い出やこれからの人生など、その思いや気持ちを一緒に共有できる場所にしたかった」と思っていた「ひろちゃんち」に皆さんも参加してみませんか？



▲「ひろちゃんち」には、人だけでなく、高齢者に関する様々な情報が集まります。時には借りて帰る人もいるのだとか。

自らの経験や思いを地域の方に伝えたい

「もの忘れがはじまったら」認知症に備えるパンフレット」



「もの忘れに関する不安・違和感に寄り添った情報を届けて、次の一歩を踏み出すきっかけにしてほしい」
 そんな思いから、『もの忘れがはじまったら』は生まれました。
 倉敷市では、これまで認知症に関する情報をまとめた冊子を作成していましたが、しかし、制度に関する説明が中心で、初めて見る人には情報量が多いものとなっていたため、見直しを行いました。
 見直しにあたり、認知症の人やその家族も参画し、認知症と診断される前後に必要な情報は何か、自身の経験を踏まえての意見交換を行いました。

「認知症と診断されてすぐの時は、『認知症』という言葉を受け入れがたかった」との意見から、「認知症」を「もの忘れ」と言い換えました。
 また、「パンフレットは身近な場所にあると取りやすい」との意見を受けて、スーパーや銀行などの暮らしの身近な場所にも設置したところ、パンフレットを手にした人が相談窓口につながる事例も生まれました。まさに情報を届けたことにより、次の一歩を踏み出すきっかけとなった事例です。
 当事者の意見は、行政や専門職にとっては、新たな気づきを得る機会となりました。また、当事者にとっては、自らの経験や思いを発信することが、地域で同じ思いを持つ人の次の一歩につながることを知ることができ、これまで以上に元気に前向きになれました。



▶デザインは川崎医療福祉大学医療福祉デザイン学科の学生さんに担当してもらいました。



▲認知症の人やその家族に加えて、医療・介護の専門職も参加する意見交換会を開催しました。

冊子に込めた思い

倉敷市は、認知症と共に生きる地域づくりを進めており、一緒に地域づくりを行う仲間が数多くいます。そんな仲間の意見をもとに、この冊子は作られました。今不安を抱えているあなたに向けて、地域の仲間からのメッセージを届けます。あなたとの出会いを待っている仲間が地域には必ずいます。

若年性認知症と診断されたAさん（50代）とその家族からのメッセージ



当時は僕も不安でしたが、今は仲間と共に楽しい時間を過ごしています。



夫が認知症の診断を受けた時はとても不安でした。相談できる場所を教えてもらい、相談できる人・仲間に出会い、「孤独ではない」と思えました。今では楽しい予定が立つなど、穏やかな毎日を送れています。

▲パンフレットには、もの忘れに関する不安を抱えている方に向けて、認知症の人とその家族からのメッセージも掲載しています。



◀こちらから「もの忘れがはじまったら」をご覧ください。

認知症についてのお問合せは33ページをご覧ください

07 子育てから広がる地域づくり

気軽に楽しく、ほっとと一息できる場所

「ももっこサロン」

「ももっこサロン」は、子育て中の親と子が気軽につどい、子育てを楽しみながら仲間づくりや情報交換をすることができる場所です。



▲お母さんも話のしやすい和やかな雰囲気、子どもを囲んでのよもやま話に花が咲きます。

ももっこサロン
水島学区 子育てサロン

ももっこサロンは、子育て中の親と子が気軽につどい、子育てを楽しみながら、仲間づくりや情報交換をすることができる場所です。自由に参加し、気軽に楽しく交流して「ホッ」と思ってください。

令和5年度 開催予定日

4月28日
5月26日
6月23日
7月28日
8月25日
9月22日
10月27日
11月24日
12月22日
1月26日
2月23日
3月22日

季節の行事
わくわく、ドキドキ楽しいことがいっぱい!

講師・保育士による育児相談
簡単に作れるおやつ紹介

おじいちゃん・おばあちゃんとの交流

開催日：毎月第4金曜日
※日曜・祭日は変更する場合があります
時間：9：30～11：30
会場：水島公民館 知事室
参加費：1家族100円 ※会員証をお持ちの方は無料です
対象：おむねおむねから3歳までの乳幼児と保護者
※妊娠中の方や4歳以上の幼児の参加も自由です
※予約は不要です

連絡先
会長 藤本 知加子
090-8065-8606

※当日、悪天候等、特別開催中の場合は中止となります。また、災害や感染症の流行等により、急に中止となる場合があります。

▲サロンのチラシ。



▲活動には、みんなの楽しい思い出が刻まれています。「立ち上げから14年経過して、一番うれしかったのはここに参加していた子どもが託児ボランティアとして参加してくれたことです」

核家族化が進む地域のなかで、「が」
んばって子育てをしている世帯の役に
立つことはないか」と、子ども好きの
仲間が集まり、平成22年にももっこサ
ロンは始まりました。

ここには、子どもたちが自由に遊べ
る工夫がいっぱい！また、レクリエー
ションや手作りおやつなどで、子ども
だけでなく保護者もリラックスできる
工夫が凝らされています。

「親子たちが来てくれるのが嬉しい
の」「世代を超えた情報交換で自分も
勉強になるの」「特別なことをがん
ばってしているのではないのよ。みん
なの得意を持ち寄って、できること
ができるだけにしてほしいの」

誰にとっても優しい時間が、ここ
は流れています。



▲ベビーマッサージ中の様子。

身近な神社の集会所から広がる子どもとの交流 「金毘羅会館」



▲届出避難所でもある金毘羅会館は、普段から人が集まる場だからこそ、いざとなった時にも安心して過ごせる場になっています。



▲茶屋町で親子の居場所づくりを応援している助産師。子どもたちに楽しんでもらおうと出張駄菓子屋で参加している日もありました。

茶屋町地区にある神社（金毘羅大権現）では親子の居場所から地域交流の場へと広がっています。神社と敷地内にある集会所（金毘羅会館）の管理者が、神社に遊びにきていたお母さんから「家の中だけでは子どもが退屈しちゃう」「どこか安心して遊べる場所がほしい」という話を聞いたことから、親子の居場所づくりが始まりました。集会所を活用して、いつでも子どもたちが遊べるように環境を整え、ベビーマッサージ教室や手芸などの教室も開催しています。

参加している子育て中のお母さんたちは新しいアイデアを考えたり、SNSの発信など、若い世代の得意なことを活かして協力しています。お母さんたちの発案で、地域住民の交流を目的に年に4回、金毘羅マルシェが始まりました。春にはお花見会で、シニア世代を中心に得意なことを発表してもらう場も企画しています。

また、草取りや落葉かきに、地域の子どもから高齢者も参加しており、一緒に同じ作業を行うことにより、近所同士が顔なじみの関係をつくる大切な時間になっています。

人が集まれば集まるだけアイデアが広がっており、今後はシニア世代にとっても気軽におしゃべりできる場づくりを計画中です。



▲1785年（宝暦8年）に創建され、歴史を感じる建物です。いつ親子が気軽に寄れるように、子どもたちが遊べるおもちゃが準備されています。

08 共生型の地域の居場所

できることでみんなが参加できる居場所

「こられえ上東」



▲みんなで協力して餅つき。できた餅を地域の方にも配布しました。

▼通りすがりの方も参加しやすいように屋外の活動もしています。



▼元栄養改善協議会（地域で食育を推進するボランティア）のメンバーのアイデアで栄養満点で見た目もオシャレに。



◀将棋の経験がない者同士での将棋対決。

「みんな上東商店にこられえ」を合言葉に、地域の交流拠点（上東商店）で「こられえ上東」の活動は始まりました。

地域で集まる場や機会が減少しているなか、「ご近所が出会う機会になり、つながって気にかける地域にしたい」という思いで場づくりをしています。

働き盛り世代から、大学生、地元の民生委員、主任児童委員、社会福祉法人などがメンバーとして活動をしています。



▲障がいの作業所を利用しながら就職活動中のMさん。コーヒーマイスターの資格を活かしてコーヒーを提供。

▲大学生がサンタクロース役になって場を盛り上げます。

ここには、みんなが主役になれるように、それぞれができることを活かして参加できる雰囲気があります。チラシ作りは大学生、チラシのポスティングは民生委員を中心にもみんなで協力し、企画は元栄養改善協議会と大学生が協力するなど、役割をそれぞれが担っています。

覚えてもらいたいやすいようにイベント開催日を毎月第3土曜日に固定して、その日はちよっと賑やかな上東商店になっています。

メンバーが聞き上手なことも「こられえ上東」の魅力。そこから、みんなの「できる」が持ち寄り、活動を後押ししています。



▲昭和の空気を感じられる空き家を、社会福祉法人クムレが地域に開放した多世代交流の拠点「上東商店」。

お互いに支え合いながら「仲間」として暮らす 「岡山マインド」『こころ』



▲親子クラブの集まりでは、子どもと遊んでくれる人がいる安心感があります。

心の「病」を抱えた当事者が安心して生活できる支援体制と、やさしい地域づくりを目的に活動する岡山マインド「こころ」。利用者の活動拠点として新規開設された「マインド作業所」では、利用者がスタッフとして運営を担っています。「マインド作業所」では、箭田地区親子クラブの定例会にも場を提供され、利用者との親子の交流を行っています。「絵の具遊びの会」では、絵の具がはじめての子どもがスポンジや手を使って、思い切り遊ぶこともできました。

交流後には、利用者が子どもたちと一緒に遊んでくれるので、保護者はティータイムをゆっくり楽しむことができます。



▲駄菓子を何個買ったか、会計も一緒にしています。

また、月に2回「駄菓子屋マインド」を開催しています。きっかけは、「災害が起きて、居場所がなくなっただ子どもたちが楽しめる場を作ってあげたかった」との思いからでした。

利用者と近所の子どものみならず、駄菓子をかう事だけでなく、その場でおしゃべりを楽しんだり、一緒にゲームをすることを楽しみにしています。

同じ地域で暮らす様々な人が共に過ごすこの場所は、友達の家のような居場所になっています。



▲たくさんの駄菓子を選ぶなかで、子どもたちと利用者の楽しい交流があります。

09 ネットワークのちから

多くの人の「助けたい」という気持ちが一いつに 「阿津町内自主防災会による個別避難計画」



阿津町内自主防災会では、避難行動に支援を要する方やその家族、ケアマネジャー、民生委員、防災危機管理室、倉敷市社会福祉協議会、赤崎高齢者支援センター等が連携し、モデル的に個別避難計画の作成に取り組みました。

計画の作成にあたり、阿津町内自主防災会のメンバーは、支援を要する方が安心して安全な場所まで行くためには、どんなことが必要なのか、専門的なことがよく分からなかったそうです。

▲個別避難計画は、高齢者や障がい者などのうち、災害時に避難することが困難な方について、あらかじめ「いつ」「どこへ」「誰と一緒に」「どうやって」避難するかを、具体的に決めておく計画です。地域住民と福祉の専門職が、力を合わせて検討していきます。



▲避難行動要支援者の行動しやすい経路を、関係者全員で検討しました。

しかし、「福祉の専門職のみなさんと一緒に計画を作成することで、その課題も解決できた」と話されています。

また、ケアマネジャーは、「地域の安全な場所の把握や町内会単位での支え合い活動をコーディネートする点においても、地域の方の協力が大変心強かった」と話しています。

計画の作成を通じて、地域のコミュニティが普段からつながっていることの重要性を再認識しました。

地域・防災・福祉の連携によって完成した個別避難計画が足がかりとなって、災害に負けない地域づくりに向け、取り組んでいます。

子育てを孤立させないために 「仲間のいる不登校の親の会 ふわさぼ倉敷」



▲座談会は新しい情報や考え方にふれる機会になっており、気持ちを吐き出せる居場所となっています。



▲他団体のマルシェに参加するなど、「ふわさぼ倉敷」としてネットワークが広がることで、趣味やお出かけ先などの楽しい情報も集まります。

「まず情報がないことが不安だった」そんな思いから、「仲間のいる不登校の親の会 ふわさぼ倉敷」の活動は始まりました。子育てに関する不安な気持ちをこぼせる座談会の開催や、親子で出かけられる居場所づくり、イベントの情報発信などを通じて、悩みを抱えた人に寄り添った活動を行っています。

困りごとを一人で抱え込むのではなく、共に向き合うことで気持ちが軽くなり、前向きになります。相談する人のことを考え、答えを示すよりその人自身が答えを出せるサポートを大切にしています。



▲地域で活動する「心ほっとサポーター」に向けてのLINE講座の様子。情報発信のノウハウを活かし、寄り添いの心を共有しました。

SNSを活用した情報発信を行っている「ふわさぼ倉敷」では、今後SNSを活用したいと考えている団体に、LINEなどの通信アプリの使い方を楽しく伝える活動も行いました。

このような他団体とのコラボや、マルシェへの参加などから、ネットワークの輪は広がっています。様々な団体と「ふわさぼ倉敷」がつながることで、そこに参加する人にもこれから先の選択肢が増えていきます。



◀「ふわさぼ倉敷」の活動はこちらからもご覧いただけます。

仲間のいる不登校の親の会 ふわさぼ倉敷の連絡先は37ページをご覧ください

「社会福祉法人純晴会」
じゆんせいかい



▲地域の方にとっては新しい情報や必要な情報を得る場になっています。

通いの場支援

社会福祉法人純晴会は、通いの場の支援として定期的に地域に向けて講座を実施しています。「いつまでも馴染みの関係、馴染みの家で暮らし続けることを応援したい」そんな思いからスタートした取り組みです。

講座の内容は、「口腔ケア」や「歩行」など、幅広い内容です。企業とも協働した取り組みでもあり、専門的な内容や実践しやすい内容が盛り込まれています。

また、身近な相談役としての機能も果たしています。

「社会福祉法人郁青会」
いくせいかい



▲一番大事なものは介護技術よりも、声掛け。声掛けはお互いの安全・安心につながります。

災害時に備える取り組み

社会福祉法人郁青会は、地域と日頃からのお互いの理解や連携の必要性を感じ、地域の人に向けた見学会で施設の機能を知ってもらう活動などを行っています。

また、要配慮者の避難を想定した地域主催の防災講演会に協力しました。介護施設の強みを生かして、介護技術や車いすの介助方法などもお伝えしました。

地域に必要な防災を、地域の一員として一緒に考え、取り組むことを大切にしています。

交流と相談の拠点づくりを目指した取り組み

社会福祉法人ますみ会では、分野や立場を超えてつながり、困りごとの解決や支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。

その活動の一つとして、住民の声を聞く場をつくるために、地域から集まった食材や生活雑貨を介して住民が交流できる場「ますみ荘互助パントリー」を開催しています。

その場づくりに協働しているのは、ボランティアや学生、企業、その他地域の社会福祉法人などが中心です。それぞれが地域を支える側であり、時には支えられる側として、地域がまとまる取り組みになっています。

「社会福祉法人ますみ会」



▲ちょっとした困りごとを、こぼさないようにちゃんと受け止め、対応できる地域の受け皿の役割になっています。

送迎付きのサロン

「近くにサロンがない」「サロン会場まで自分で行くことができない」そんな声を聞き、シルバーセンター後楽の職員が施設の車両で送迎を行うサロン「みんな笑ってん」が始まりました。

最初は7名だった参加者もクチコミで広がり、今では40名になりました。施設の職員が送迎や体操、ギター伴奏付きの歌で、参加者と共に楽しい時間をつくります。参加者からは「迎えに来てくれるから安心して体操できるし、みんなに会えて楽しい」との声も。施設が送迎を担うことで、笑顔が集う通いの場になっています。



▲手足や頭の体操もわきあいあいと、参加者も自然と笑みがこぼれます。

「社会福祉法人幸風会」
こうふうかい

空き家を活用した多世代交流・地域交流の場

社会福祉法人クムレが所有する地域の空き家を「地域交流の場」としてどう活用していくかについて、クムレの職員や、地元のサロン、民生委員、主任児童委員、地区社協、専門職などが作戦会議を重ねて、形にした場所が「つどいの家（おうち）わたげ」です。

子どもの居場所や地域の交流の場などに利用されている場所ですが、「コロナが収まったのに、地域の集いがない」「元に戻らない」という地元の方の意見をきっかけに、100円モーニング「cafe社協たんぽぽ」も連島東地区社協の主催で始まりました。

毎月、ご近所さん同士が集まりワイワイガヤガヤ。地域住民同士の情報交換や、得意なことを持ち寄る活躍の場になっています。



▲協力者の地区社協メンバーとモーニングのニュー。お手製のジャムや温野菜のサラダが好評です。



「社会福祉法人クムレ」

買い物支援の取り組み

玉島南浦地区は市内で最も高齢化率が高い学区です。商店もないため車を運転できないと、普段の買い物に困ることが地域の課題となりました。

そこで社会福祉法人松園福祉会あすなる園が協力を申し出て、車両と運転手を提供し、南浦地区社協が事前受付と当日の引率を行う協力体制が組まれました。

毎月2回、スーパーまでの買い物ツアーが実施されています。

利用するみなさんも「実際に自分で商品を選びながら顔なじみと一緒に買い物ができる」と楽しみにしています。



▲あすなる園の送迎車が、南浦学区内9ヶ所の停留所を周って参加者を迎えています。

「社会福祉法人松園福祉会」
しょうえんふくしかい

11 教育機関と地域の連携

協働が地域の可能性を伸ばしていく

「水島学区社会福祉協議会

× 倉敷中央高校」



▲健康展での高校生によるスマホ講座。

水島学区社協は「できる人ができるときにできることを！」をスローガンに、地域づくりに注力しています。活動の一端として、学区の高齢化率が45%を超えるなかで、担い手確保に対する不安解消の課題の明確化、今求められている学区の活動とは何かなど、未来を見据えて「小地域福祉活動計画」の策定に着手しました。



▲住民と地域課題について考え解決を目指す「ティーチン倉敷中央」どんなことをしたら地域のみなが楽しめて、世代間交流ができるかを、活発に意見交換しています。



▲高齢者宅に訪問し、高校生が色々な話を伺いました。住民だけではできない地域活動を、教育機関と協働することで促進しています。

地域課題を見つけるために行ったアンケートの集計を、倉敷中央高校へお願いしたことがきっかけで、水島学区の活動に興味を持った高校生が「世代を超えたつながりの大切さ」に着目し、学校の授業（ティーチン）で取り組むことになりました。

そして、高校生が独居高齢者宅を中心に訪問し、話を聞くなかで、困りごとや、物寂しい気持ちなどを聞き取ることができました。そこから、高校生によるスマホ講座やフレイル予防の体操教室、豚汁会など、世代交流ができる様々な企画が実現しました。

地域のためにできることを子どもたちと共に考える

「郷内地区子ども民生委員」



▲民生委員と共に地域を歩く子ども民生委員。先輩民生委員にとっても、訪問活動が楽しい交流の時間になっています。



倉敷市立郷内小学校では、令和4年度から地域について学ぶ学習「郷内学」に取り組んでおり、4年生は「地域福祉」をテーマに学習を行っています。

「郷内学」では、学校支援事業のコーディネーターであり民生委員の山田さんを中心に、地域の課題や、その課題に対し自分たちにできることについての座談会を開催しました。

そして、子どもたちが実践する仕組みとして誕生したのが「郷内地区子ども民生委員」です。



▲座談会にて子どもたちからの意見をまとめている郷内地区民生委員児童委員協議会会長の山田さんは、学校と地域をつなぐ学校支援事業のコーディネーターとしても尽力されています。

郷内地区子ども民生委員は民生委員と共に、独居高齢者の自宅訪問や子ども食堂への参加、小学校でのあいさつ運動などに取り組み、その活動は様々です。

子どもたちが「日々の小さな気づき」を大切にしたことからは始まったこの活動は、民生委員にとってもよい刺激となり、これからの郷内地区の大きな担い手として活動が広がっていきます。



▲郷内地区社会福祉協議会から委嘱状を受け取る子ども民生委員。

「生活協同組合おかやまコープ」



▲柳井原仮設団地で地域交流の場を盛り上げました。



▲コープステーション茶屋町の開設式。

生活協同組合おかやまコープは「つながり育む笑顔広がる豊かな暮らし」をテーマに、個別の支援から他機関への協力など、幅広い活動を行っています。個別の支援では、組合員によるくらしを支え合う仕組み「はくと♡ふるネット（生活支援サービス）」を立ち上げ、普段の暮らしを支えています。

また、地域の居場所づくりでは、特に平成30年7月豪雨災害の災害ボランティアセンターの運営協力や、建設仮設団地での交流の場を組合員と連携して開催するなど、長期間の支援で寄り添い続けました。

さらに、地域の活動を応援するため諸団体等と協働して、子ども食堂への物資提供や、各家庭で余った食材を集め、それを活用する団体に向けて提供する活動も行っています。茶屋町のコープステーションでは、常設型の食料品等の受け取り拠点を開設しました。そこでは、組合員だけではなく、地域の方が気軽に食品等を持ちこめる「地域のために」の気持ちが集まる場となっています。

「株式会社ダイナム」



▲地域の方の活動を知り、声を聞く中で次の活動へと繋げています。



▲ダイナム地域共生担当職員も楽しむ時間になっています。

ダイナムは「地域社会との共生」をテーマに事業を通じた社会貢献を行い、地域に寄り添った活動をしています。

これまでも、身近な地域の清掃活動への参加や、地域の居場所づくりなどの支援活動を行っています。

平成30年7月豪雨災害では、真備の店舗も被災しましたが、店舗の近くで始まった住民同士のつながりづくりのための居場所「おひさま広場」でのマルシェに参加するなど、被災地・被災者支援にも協力しました。

また、市内の子ども食堂に食材を提供するだけでなく、活動先に向き、共に場づくりに参加しながら応援する活動も行っています。食材の提供においては、東北の三陸・常磐ものの食材を活用し、東日本大震災の復興支援にもつなげています。

その他、店舗には赤い羽根共同募金箱を設置し、ダイナムの来場者にも、地域のためにできる活動の輪を広げています。

ケーブルテレビがつなぐ地域の健康づくり 「玉島テレビ放送株式会社」くたまテレと連携した健康づくりの情報発信



▲普段地域を回っている職員が、テレビで楽しい寸劇や体操を発信することで、視聴した人にも元気が届きます。「この間の放送見たよ。分かりやすかったよ」と好評です。



▲誰でも無理なく健康づくりができるよう、理学療法士が考えた体操も放送しています。

コロナ禍で身体を動かす機会が減り、地域の高齢者の健康リスクが高まりました。令和2年から、在宅でも健康に関心を持つてもらおうと、玉島テレビ放送(株)と玉島地区の高齢者支援センター、倉敷市社会福祉協議会、各種専門職等で寸劇や体操を交えながら、気軽に楽しんでもらえる健康番組を作成し、随時放送しています。

番組では、フレイル予防や高血圧症予防など、地域の高齢者の関心の高い健康のテーマを設定しています。



▲地域の高齢者の皆さんの健康づくりを応援します。

寸劇では、高齢者支援センターの職員等が健康に無頓着なおじいちゃん役や注意を促す友人役、家族役といったキャラクターを演じ、面白おかしく健康について学べる構成を、住民の笑顔を想像しながらつくります。

寸劇の後には、テーマに合わせて専門職が体操や講話などを織り交ぜています。テレビの前で一緒に行える体操は、心身をスッキリさせる効果があります。

地域に密着したケーブルテレビだからこそ住民に届きやすい番組がつくれる強みと、知識が豊富な福祉の専門職の強みが掛け合わされ、地域に健康と元気を届ける新たなツールとなりました。

13 アフターコロナの取り組み

みんな待ってた再開と再会

「地域子育て支援センター真備かなりや」



◀▲託児ボランティアは、託児だけではなくママの話も聞いてくれる大先輩です。



▲「じいちゃんと一緒に遊ぼう～」と聞こえてきます。

「地域子育て支援センター真備かなりや」は子育て中の親子が集まり、遊んだり交流したり、季節の行事を楽しめる場です。コロナ禍で受入が止まっていた託児ボランティアが再開できるようになり、倉敷市いきいきポイント制度を活用した託児ボランティアや、以前から活動していた託児ボランティアグループ「たけのこ」のメンバーが参加しました。

ここでは男性のボランティアも活躍しており、子どもたちもすぐに懐いています。男性も女性も、子どもと関わることで自然に穏やかな表情になり、元気をもらっています。交流する親子にとっても、身近な親戚と過ごすような時間が生まれています。



▲「託児ボランティアたけのこ」のメンバーも久しぶりの託児に「楽しかったわ」と、この表情です。

様々な活動が再開する今、自分も地域も元気にし、さらなるやりがいを生むボランティア活動を、あなたも始めてみませんか。

倉敷市では、倉敷市いきいきポイント制度を活用したボランティアがたくさん活躍しています。この制度は、多くの人がボランティア活動に興味を持ち、受入先とつながるきっかけや、さらに活動を広げることが目的に、ボランティア活動の時間にポイントを付与する仕組みです。

地域で活動できる喜びと、若い力にふれる喜び
「ボランティアアサークル ますかつち」 ～川崎医療福祉大学～



▲特殊詐欺の手口を演じる寸劇では、学生が登場人物を演じているので、親しみながら学ぶことができます。



▲クイズに答えながら、詐欺の基本的な情報も学べます。

川崎医療福祉大学ボランティアサークル「ますかつち」は、小学生の登下校の見守り活動を長年行ってきました。また、「地域の高齢者と関わる活動もしたい」という思いから、特殊詐欺防止の啓発活動を始めました。コロナ禍に始まった活動だったため、はじめは地域に向く活動が困難でしたが、そのような時期にも人々の不安を煽る手口の詐欺は増え、「特殊詐欺防止につながる情報をなんとか届けた」という思いは増していきました。



▲特殊詐欺の寸劇等が終わった後は、参加者の皆さんとの交流の時間です。高齢者の方の声を直接聞ける貴重な時間です。

令和5年には新型コロナウイルスが5類感染症に移行し、地域のサロンや地区社協等からの依頼も増えてきました。特殊詐欺の基本的な情報を、クイズを交えながら伝え、実際に学生たちが寸劇で高齢者や詐欺グループ、警察官等の役を演じることで、特殊詐欺の手口について理解しやすい構成となっています。寸劇の後は、参加した高齢者と学生の交流の時間を設けています。コロナ禍でお互いにつらい時期を経験したからこそ、つながりを大事にしています。

地域共生社会実現のため、住民の暮らしの困りごとが自然とこぼれる「場」と困りごとを取りこぼさないための「受け皿」が大切です。人生のなかで起こりうる困りごとは、様々な機関が一緒に考え解決に向かうことで、住民の「暮らしの安心」につながります。

この章では、地域での暮らしを支援する様々な相談機関の情報を掲載しています。

① 生きがいづくり・社会参加に関する相談

- 地域づくり
- 仲間づくり
- ボランティア活動
- 健康づくり
- 出前講座
- スポーツ

② 暮らしのちょっとした困りごと・生活支援に関する相談

- 家事援助
- 移動支援
- 買い物代行
- 託児

③ 高齢者に関する相談

- 高齢者支援センター
- 介護保険
- 認知症
- 在宅介護者の会
- 成年後見制度

④ 障がいに関する相談

- 障がい者やその介護者等を対象とした相談
- 障がい福祉の窓口・各種手帳
- 精神障がい者の家族
- 障がい者の就労相談

⑤ 妊娠・出産・幼児期までの育児相談

- 妊娠・出産・育児
- 発育発達・遊ばせ方・子育て情報
- 子どもの発達に関する相談

⑥ 青年期までの育児相談

- 児童の全般的な悩み相談
- 18歳未満の子どもの育児・家庭のこと
- 不登校

⑦ 生活に関する相談（就労・困窮・消費生活など）

- 仕事・家計・生活
- 求人・就職・転職・職業訓練
- 就職・社会参加のサポート
- 商品やサービス、多重債務
- 法律に関する相談
- 市民相談
- 生活保護
- 生活福祉資金の貸付
- 無料低額診療・介護老人保健施設利用事業
- 年金

⑧ からだとこころの健康に関する相談

- 健康・心の健康相談
- ひきこもり

⑨ パーソナリティに応じた相談

- 男性・女性の悩み
- 配偶者・パートナーからの暴力
- 外国人の相談

人生いろいろ 悩みもいろいろ
受け止める人も組織も窓口も
「きょう」から明日への伴走者



①生きがづくり・社会参加に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	相談内容
本庁健康長寿課地域包括推進室	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3417	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	・認知症サポーター養成講座 ・認知症カフェへの助成 ・ふれあいサロン活動助成 等
倉敷市高齢者支援センター	P32参照			・介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室、家族介護教室等
倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ3階	434-3301	火～日曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	・担い手養成講座 ・通いの場の設置・運営 ・支え合い活動の立ち上げ、相談 ・ボランティアの登録・調整 ・ボランティア保険 ・いきいきポイント ・ボランティア養成講座等
倉敷ボランティアセンター		434-3350	火～日曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
倉敷市社会福祉協議会 水島事務所	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所3階	446-1900	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
倉敷市社会福祉協議会 児島事務所	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所4階	473-1128	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
倉敷市社会福祉協議会 玉島事務所	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所2階	522-8137	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
倉敷市社会福祉協議会 真備事務所	倉敷市真備町箭田1161-1 真備保健福祉会館1階	698-4883	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
倉敷市シルバー人材センター	倉敷市笹沖9-1	426-3318	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	・仕事を通した生きがづくりと仕事の掛け合い ・シルバー人材センター講習会 等
倉敷市老人クラブ連合会	倉敷市中央1-27-8 倉敷市中央憩の家内	427-4312	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～16:30	・市内の老人クラブの紹介
本庁市民活動推進課	倉敷市西中新田620-1 本庁舎西側分室内	426-3107	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	・地域の課題解決 ・地域づくり 等
倉敷市保健所健康づくり課	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	434-9820	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	・くらしき健康応援講座 ・くらしき健康ポイント ・健康教室・栄養教室 等
教育委員会生涯学習課	倉敷市西中新田640本庁	426-3845	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	・出前講座
本庁スポーツ振興課	倉敷市西中新田640本庁2階	426-3855	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	・スポーツの振興 ・スポーツイベント 等
（公財）倉敷スポーツ振興協会	倉敷市四十瀬4 倉敷運動公園野球場内	434-3410	月～土曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:00	・スポーツ活動 ・ニュースポーツ用具貸出 ・スポーツ推進委員の派遣 ※R6年4月～ 等
本庁保健福祉推進課	倉敷市西中新田640本庁1階	426-3303	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	・地域福祉基金による助成等
倉敷市総合福祉事業団 介護予防事業	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ2階	434-9861	火～土曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	・出前講座 ・フレイル予防講座 ・運動グループの立上げ支援

②暮らしのちょっとした困りごと・生活支援に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	支援内容・備考
倉敷ファミリー・サポート・センター	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ1階	435-5678	火～日曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	託児・送迎など
おかやまコープ は～と♡ふるネット	岡山市北区奉還町1-7-7	0120-378-502	月～金曜日（年末年始を除く）9:00～17:00	家事援助など
倉敷市シルバー人材センター	倉敷市笹沖9-1	426-3318	月～金（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	家事援助・話し相手・託児・屋外軽作業・技能作業など
NPO法人かけはし	倉敷市水島南春日町13-14	090-4656-1126	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）10:00～16:00	身体介護・家事援助など（水島エリアを中心に）
倉敷市社会福祉協議会 倉敷たすけあいサービス	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ3階	434-3301	火～日曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	家事援助・買物代行・話し相手など
NPO法人 移動ネットおかやま	新見市哲西町矢田3604 NPOきらめき広場内	0867-88-8112	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:00	移動サービスの相談対応・立上支援・出前講座・運転者講習など
訪問ボランティアナースの会 キャンパス倉敷	倉敷市浜ノ茶屋233-5 サン クレール田之上103号室	080-2031-7694	24時間（出られない場合は折り返しお電話いたします）	保険では対応できないサービスをご家族の代わりにお手伝いします。（受診同行、留守番、夜間付き添い、保育園迎え、掃除、調理など）

※学区や地域単位で実施している、困りごと支援についてのお問い合わせは、倉敷市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。 電話434-3301

③高齢者に関する相談

介護・保健・医療・福祉・認知症に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考（担当小学校区）
本庁健康長寿課地域包括ケア推進室	倉敷市西中新田640本庁1階	426-3417	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
倉敷市高齢者支援センター				お住まいの小学校区ごとに担当センターがあります。
倉敷中部高齢者支援センター	倉敷市鶴形1-9-7	430-6703	月～金曜日8:45～17:00土曜日8:45～13:00（年末年始・祝日を除く）	倉敷東小・万寿小・万寿東小菅生小一部（青江、西岡、宮前、祐安）
倉敷南高齢者支援センター	倉敷市粒江2500-1	420-1355	月～土曜日9:00～17:00（年末年始を除く）	倉敷西小・粒江小
老松・中洲高齢者支援センター	倉敷市老松町4-4-7	427-1191	月～土曜日8:30～17:15（年末年始・祝日を除く）	老松小・中洲小
大高高齢者支援センター	倉敷市粒浦80-1	427-8811	月～金曜日8:30～17:15（年末年始・祝日を除く）	大高小・葦高小・倉敷南小
倉敷西高齢者支援センター	倉敷市中島770-1	466-3156	月～金曜日8:30～17:30 土曜日8:30～12:30（年末年始・お盆・祝日を除く）	中島小・西阿知小・連島北小一部（旧霞丘小を除く）
帯江・豊洲高齢者支援センター	倉敷市亀山679-1	429-2714	月～金曜日9:00～17:00（年末年始を除く）	帯江小・豊洲小
中庄高齢者支援センター	倉敷市徳芳504	461-2357	月～金曜日8:30～17:30（年末年始・祝日を除く）	中庄小
天城・茶屋町高齢者支援センター	倉敷市藤戸町藤戸1573-1	428-1661	月～金曜日8:30～17:30（年末年始・祝日を除く）	茶屋町小・天城小
庄北高齢者支援センター	倉敷市山地1297	461-0085	月～土曜日8:30～17:30（年始を除く）	庄小一部（上東、二子、山地、西尾、日畑、矢部、庄新町）
倉敷北高齢者支援センター	倉敷市下庄700-1	463-7760	月～土曜日8:30～17:30（年末年始・祝日を除く）	庄小一部（下庄、松島、栗坂）・菅生小一部（浅原、西坂、生坂、三田）
水島高齢者支援センター	倉敷市水島南春日町13-1	446-6511	月～金曜日8:30～17:00土曜日8:30～12:30（年末年始・祝日を除く）	第四福田小・第五福田小・水島小
福田高齢者支援センター	倉敷市東塚5-4-50	455-5132	月～土曜日8:30～17:30（年末年始・祝日を除く）	第一福田小・第二福田小・第三福田小
連島高齢者支援センター	倉敷市神田2-3-27	444-3200	日～土曜日8:30～17:30（年末年始・祝日を除く）	連島東小・旭丘小・連島神亀小・連島西浦小・連島南小・霞丘小
琴浦高齢者支援センター	倉敷市児島下の町5-2-17	473-9001	日～土曜日8:30～17:30	琴浦東小・琴浦北小・琴浦南小・琴浦西小一部（児島上の町の内1～4丁目を除く）
児島中部高齢者支援センター	倉敷市児島柳田町355-1	473-0847	月～金曜日9:00～17:30（年末年始・祝日を除く）	児島小・緑丘小・琴浦西小一部（児島上の町1～4丁目）
児島西高齢者支援センター	倉敷市児島駅前4-83-2	472-0221	月～金曜日8:30～17:15（年末年始・祝日を除く）	味野小・本荘小
赤崎高齢者支援センター	倉敷市児島阿津2-7-53	472-2941	月～土曜日8:30～17:00（年末年始・祝日を除く）	赤崎小
下津井高齢者支援センター	倉敷市下津井吹上2-6-4	479-8271	月～金曜日8:45～17:00（年末年始・8/15・祝日を除く）	下津井東小・下津井西小
郷内高齢者支援センター	倉敷市串田660	470-2005	月～金曜日8:30～17:30（年末年始・お盆・祝日を除く）	郷内小
玉島東高齢者支援センター	倉敷市玉島750-1	523-6235	月～土曜日8:30～17:30（年末年始を除く）	上成小・乙島小・乙島東小
玉島中部高齢者支援センター	倉敷市玉島中央町1-4-8	523-5322	月～土曜日9:00～18:00（年末年始・6/1・8/15・祝日を除く）	玉島小・柏島小
玉島南高齢者支援センター	倉敷市玉島勇崎1044-3	528-3266	月～土曜日8:30～17:30（年末年始を除く）	玉島南小・沙美小・南浦小
玉島北高齢者支援センター	倉敷市玉島陶856-1	525-1339	月～金曜日8:30～17:15（年末年始・祝日を除く）	長尾小・富田小・穂井田小
船穂高齢者支援センター	倉敷市船穂町船穂1861-1	552-9005	月～金曜日8:30～17:15（年末年始・祝日を除く）	船穂小・柳井原小
真備高齢者支援センター	倉敷市真備町箭田2159	698-5999	月～土曜日8:30～17:30（年末年始・祝日を除く）	川辺小・岡田小・藪小・二万小・箭田小・呉妹小
倉敷北部高齢者支援サブセンター	倉敷市浅原380-2	462-0020	月～土曜日8:00～17:00（年末年始・お盆・祝日を除く）	浅原・西岡・宮前・青江・祐安
福田高齢者支援サブセンター	倉敷市福田町福田234-1	450-1188	月～土曜日8:30～17:30（年末年始・祝日を除く）	福田町福田・福田町浦田
連島南高齢者支援サブセンター	倉敷市連島町鶴新田1956-1	440-0708	月～金曜日8:30～17:30（年末年始を除く）	連島町鶴新田

介護保険制度に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁介護保険課	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3343	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	介護保険制度に関する相談
水島保健福祉センター 国保介護課	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-1123		
児島保健福祉センター 国保介護課	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-1114		
玉島保健福祉センター 国保介護課	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8185		
真備保健福祉課	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-5112		

認知症に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁健康長寿課 地域包括ケア推進室	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3417	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
倉敷市高齢者支援センター	P32参照			
公益社団法人「認知症の人と家族の会」岡山県支部 おかやま認知症コールセンター	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ2階	086-801-4165	月～金曜日（お盆・年末年始・祝日を除く）10:00～16:00	介護経験者が相談に応じます。
おかやま若年性認知症支援センター	倉敷市生坂132-3 サンアベニュー103 ひかり社会福祉事務所	436-7830	月～金曜日（お盆・年末年始・祝日を除く）10:00～16:00	65歳未満で発症する「若年性認知症」特有の問題（就労問題・経済問題など）に対する支援を行います。
川崎医科大学附属病院 （認知症疾患医療センター）	倉敷市松島577	464-0661	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30	県が指定する専門の医療機関です。
倉敷平成病院 （認知症疾患医療センター）	倉敷市老松町4-3-38	427-3535	月～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00	専門診断に加えて、様々な医療・介護相談に応じています。

在宅介護の会に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ3階	434-3301	火～日曜日8:30～17:15 （年末年始・祝日を除く）	
倉敷市社会福祉協議会 水島事務所	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所3階	446-1900	月～金曜日8:30～17:15 （年末年始・祝日を除く）	
倉敷市社会福祉協議会 児島事務所	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所4階	473-1128		
倉敷市社会福祉協議会 玉島事務所	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所2階	522-8137		
倉敷市社会福祉協議会 船穂福祉センター	倉敷市船穂町船穂1861-1	552-5200		
倉敷市社会福祉協議会 真備事務所	倉敷市真備町箭田1161-1 真備保健福祉会館1階	698-4883		

成年後見制度（認知症などの理由で判断能力に支援を要する方の契約、財産管理、サービスや施設の契約手続き等の支援）の相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁福祉援護課	倉敷市西中新田640本庁1階	426-3321	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
倉敷市高齢者支援センター （高齢者窓口）	P32参照			

高齢者虐待に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁福祉援護課	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3321	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
水島保健福祉センター福祉課	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-1114		
児島保健福祉センター福祉課	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-1119		
玉島保健福祉センター福祉課	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8118		
真備保健福祉課	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-5113		
倉敷市高齢者支援センター （高齢者窓口）	P32参照			

④障がいに関する相談

障がい者やその介護者を対象とした相談、情報提供、サービス調整、社会参加支援等

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷地域基幹相談支援センター	倉敷市浜町1-2-20	486-3500	365日24時間対応	
倉敷地域生活支援センター	倉敷市生坂836-1	464-4310	365日24時間対応	
倉敷西部地域生活支援センター	倉敷市東富井739-2	441-3402	365日24時間対応	
児島障がい者支援センター	倉敷市児島駅前4-83-2	472-3855	365日24時間対応	
玉島障がい者支援センター	倉敷市玉島阿賀崎2-1-10	525-7867	365日24時間対応	
水島障がい者支援センター	倉敷市水島東栄町12-28	440-3334	365日24時間対応	
真備地域生活支援センター	倉敷市真備町川辺2058	441-7800	365日24時間対応	
倉敷発達障がい者支援センター	倉敷市生坂836-1	464-0015	月～金曜日（年末年始を除く） 9:00～17:00	

障がい者福祉の窓口、身体障がい者手帳の交付や福祉サービス利用にあたっての相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁障がい福祉課	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3305	月～金曜日8:30～17:15 （年末年始・祝日を除く）	
水島保健福祉センター福祉課	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-1114		
児島保健福祉センター福祉課	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-1119		
玉島保健福祉センター福祉課	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8118		
真備保健福祉課	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-5113		

精神障がい者保健福祉手帳の交付や自立支援医療、指定難病等の申請受付、相談等

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市保健所保健課精神保健係 （精神保健関係）	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	434-9823	月～金曜日8:30～17:15 （年末年始・祝日を除く）	
倉敷市保健所保健課保健医療係 （指定難病関係）	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	434-9812		
水島保健推進室	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-1115		
児島保健推進室	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-4371		
玉島保健推進室	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8113		
真備保健推進室	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-5111		

精神障がい者を抱える家族による電話相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
しかれんピアサポート	倉敷市水島東栄町12-28 水島障がい者支援センターはば たき（事務局）	451-2757	10:00～15:00	

障がいがある方の就労相談・支援

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷障がい者・就業生活支援センター	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ1階	434-9886	火～土曜日（年末年始・祝日を除く） 9:00～17:15	相談は予約制です

成年後見制度（障がいなどの理由で判断能力に支援を要する方の契約、財産管理、サービスや施設の契約手続き等の支援）の相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁福祉援護課	倉敷市西中新田640本庁1階	426-3321	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	

障がい者虐待に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁福祉援護課	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3321	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	養護者による虐待
本庁障がい福祉課		426-3305		使用者による虐待
本庁障がい福祉課事業所 指導室		426-3287		施設従事者等による虐待
倉敷地域基幹相談支援センター	倉敷市浜町1-2-20	486-3500	365日24時間対応	
倉敷地域生活支援センター	倉敷市生坂836-1	464-4310	365日24時間対応	
倉敷西部地域生活支援センター	倉敷市東富井739-2	441-3402	365日24時間対応	
児島障がい者支援センター	倉敷市児島駅前4-83-2	472-3855	365日24時間対応	
玉島障がい者支援センター	倉敷市玉島阿賀崎2-1-10	525-7867	365日24時間対応	
水島障がい者支援センター	倉敷市水島東栄町12-28	440-3334	365日24時間対応	
真備地域生活支援センター	倉敷市真備町川辺2058	441-7800	365日24時間対応	
岡山県障害者差別解消相談センター	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ7階	086-224-3279	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	障がい者差別や合理的配慮等に関すること
岡山県障害者権利擁護センター		086-226-6100	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	使用者による障がい者虐待の通報・届け出等

⑤妊娠・出産・幼児期までの育児相談

妊娠・出産・育児などの相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
妊婦・子育て相談 ステーション すくすく倉敷	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	424-0606	月～金曜日 （年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	
妊婦・子育て相談 ステーション すくすく児島	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	472-0606		
妊婦・子育て相談 ステーション すくすく玉島	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	523-0606		
妊婦・子育て相談 ステーション すくすく水島	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-0606		
妊婦・子育て相談 ステーション すくすく真備	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	697-0606		

子どもの発育発達・遊ばせ方・子育て情報など（地域子育て支援拠点）

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市子育て支援センター	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ2階	434-9865	【開設日時】 火～土曜日、第2・4日曜日9:00 ～12:00・13:00～16:30 （水曜日は16:00まで） 【相談】 開設日の9:00～17:00	
あまき子育て支援センター	倉敷市藤戸町天城2388-12 あまきこども園内	428-7830	月～土曜日 9:00～17:00（第 2・4火曜日、毎週金曜日は12:00 から園開放）	
子育て支援センター新田	倉敷市新田2386-6 新田保育園内	424-6767	【開設日時】 月～金曜日 9:15～14:30 【相談】 開設日の9:15～16:00	
遍照地域子育て支援センター	倉敷市西阿知町465-1 遍照こども園内	465-1746	月～金曜日 9:00～12:00・14:00～16:00 土曜日 8:00～13:00	
地域子育て支援センター 杉の子	倉敷市徳芳504 すぎのご認定こども園内	462-6203	月～金曜日 9:00～12:00 13:30～15:30	
みんなの広場・ぽっかぽか	倉敷市美和1-8-5 山内服装専門学校2階	427-5550	月～木・土曜日 9:00～14:00	
ちゃやっこひろば・チカク	倉敷市茶屋町269-1 植野ビル2階	070-5050-7730	月・水～土曜日 10:00～15:00	
子育てひろば 「ほっとハウス」	倉敷市上富井628-12	489-0862	月～金曜日 10:00～15:00	

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
遍照おいまつこどもひろば	倉敷市老松町5-618-10	080-7248-4025	月～金曜日 9:00～12:00 13:30～16:00 土曜日8:00～13:00	
地域子育て支援センター 三宝すくすくらんど	倉敷市児島味野城2-1-5 三宝認定こども園内	473-5063	月～金曜日 9:00～14:00	
竜王地域子育て支援センター	倉敷市児島小川4-5-13 竜王保育園内	472-6878	月～金曜日 9:30～14:30	
倉短ひろば“くららっこ”	倉敷市児島神田町160 市立短期大学内	441-1088	月・水・金曜日 10:00～15:00	
地域子育て支援センターよしうら	倉敷市玉島1898-1 よしうら認定こども園内	090-2293-3246	【開設日時】月～金曜日 9:00～12:00・13:00～15:00 【相談】開設日の9:00～17:00	
ひろば・わたぼうし	倉敷市玉島乙島1105-10	090-4148-5808	月～土曜日 9:00～14:00	
玉島児童館つどいの広場	倉敷市玉島中央町3-9-12	526-3400	【開設日時】 火～日曜日9:00～17:15 【相談】開設日の10:00～16:00	
さくよう森の広場 「どんぐりっこ」	倉敷市玉島長尾3524-5 くらし き作陽大学附属認定こども園内	436-0201	月・木・金曜日10:00～15:00	
小ざくら地域子育て支援 センター	倉敷市水島北幸町2-5	476-2016 (8:30～17:00) 446-2218 (17:00～22:00)	【開設日時】 月～土曜日9:30～14:30 【相談】開設日の8:30～22:00	
子育てスペース 「ピヨピヨひろば」	倉敷市福田町古新田802-16	450-3585	火～土曜日10:00～15:00	
交流スペース 「ピョンピョンひろば」	倉敷市連島中央5-30-12	441-2282	火～土曜日10:00～15:00	
船穂地域子育て支援センター	倉敷市船穂町船穂2627-1 船穂保育園内	552-5355	月～金曜日9:30～15:30	
地域子育て支援センター 真備かなりや	倉敷市真備町辻田261-3	698-7566	月～金曜日9:30～14:30 土曜日8:00～13:00	

子どもの発達に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市総合療育相談センター ゆめばる	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ1階	434-9882	火～土曜日（年末年始・祝日を除く） 9:00～17:00	

児童虐待に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁子ども相談センター	倉敷市西中新田640 本庁2階	426-3337	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	児童への虐待が疑われる場合
児童相談所 虐待対応 ダイヤル	厚生労働省	189	24時間受付（年中無休）	発信した電話の市内局番等から（携帯電話等からの発信はコールセンターを通じて）当該地域を特定し、管轄の児童相談所に電話を転送します（通話料無料）
24時間子供SOSダイヤル	文部科学省	0120-0-78310	24時間受付（年中無休）	
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110 (全国共通無料)	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	

⑥ 青少年期までの育児相談

児童の全般的な悩み相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
子ども電話相談事業	倉敷市西中新田640 子ども相談センター	0120-15-1155	8:30～22:00（相談員が対応） 22:00～翌日8:30（留守番電話）	市内在住の小学1年生～6年生に「こどもあいカード」を配布しています。

18歳未満の子どもの育児・家庭のことなど

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
子ども相談センター （子ども家庭総合支援拠点）	倉敷市西中新田640 子ども相談センター内	426-3330	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	子どもと家庭の相談全般
岡山県中央児童相談所 子ども・家庭電話等相談室	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ	086-235-4157	月～土曜日 （年末年始・祝日を除く） 9:00～20:00	「児童相談所への相談まではちょっと…」と思われる方、まずはお電話で相談したいという方、お気軽にご相談ください。
倉敷児童相談所	倉敷市美和1-14-31	421-0991	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:00	できる限り予約をお願いします

不登校に関する悩み

相談機関名	主な活動場所	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市教育委員会指導課 相談電話	倉敷市西中新田640 本庁9階 指導課内	426-0300	月～金曜日 9:00～16:00	
倉敷教育センター	倉敷市福田町古新田940 ライフパーク倉敷内	454-0400	月～土曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 面談・電話相談	
倉敷市青少年育成センター	倉敷市西中新田640 本庁9階 青少年育成センター	426-3741	月～金曜日 9:00～17:00 電話・来所相談	メール相談 young-kokoro@kurashiki- oky.ed.jp
岡山県ひきこもり 地域支援センター	岡山市北区厚生町3-3-1メン タルセンター岡山内	086-224-3188	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 9:30～12:00・13:00～ 16:00	来所相談は要予約
倉敷ふれあい教室（倉敷教室）	倉敷市阿知1-7-2-801-1倉 敷シティプラザ西ビル8階	424-3205	月～金曜日9:30～15:00	
倉敷ふれあい教室（水島教室）	倉敷市福田町古新田940 ライフパーク倉敷2階	454-0400		
倉敷ふれあい教室（児島教室）	倉敷市児島味野4-12-4	472-3954		
倉敷ふれあい教室（玉島教室）	倉敷市玉島中央町3-14-2	522-0028		
倉敷ふれあい教室（真備教室）	倉敷市真備町箭田1141-1	698-8341		
不登校がテーマの座談会 「かけはし」	倉敷市福田町古新田940 ライフパーク倉敷内	454-0400	毎月第2・4土曜日14:00～ 16:00	交流・情報交換の場を開催
連島公民館の「居場所」	倉敷市連島町西之浦497-1 連島公民館	426-3845 教育委員会生涯学習 課	毎週金曜日（年末年始・祝日を除く） 14:00～18:00	
不登校を考える親の集い	倉敷市連島町西之浦497-1 連島公民館		毎月第2金曜日14:00～16:00	
さわやかデー	倉敷市西中新田640 教育委員会生涯学習課		市の広報誌または生涯学習課ホー ムページで確認	
百色の未来	岡山市北区野田屋町2-10-5	070-3773-1394	平日10:00～15:00	
フリースペースたんぼぼ	連島公民館	090-4890-2563	ご相談がありましたら随時受付ます	
NPO法人ステップ	岡山市北区下石井2-8-6 三木第一ビル2階・3階	086-221-1001	月～土曜日（年末年始を除く）10:00 ～20:00（祝日は営業日）	事前に問合せ必要
まなびばippo	倉敷市阿知1-7-2 くらしきシティプラザ西ビル5階	421-0682	月～金曜日9:00～18:00 （お盆・年末年始を除く）	ippoのホームページを参照
仲間のいる不登校の親の会 ひわさほ倉敷	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ	090-7138-3209 （北村）	不定期開催・月1回	
倉敷保健推進室	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	434-9822		
水島保健推進室	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-1115		
児島保健推進室	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-4371		
玉島保健推進室	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8113		
真備保健推進室	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-5111		

ひきこもりに関する悩みは、「8. からだとこころの健康に関する相談」をご参照ください。

児童虐待に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁子ども相談センター	倉敷市西中新田640 本庁2階	426-3337	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	児童への虐待が疑われる場合
児童相談所 虐待対応ダイヤル	厚生労働省	189	24時間受付（年中無休）	発信した電話の市内局番等から（携帯 電話等からの発信はコールセンターを 通じて）当該地域を特定し、管轄の児 童相談所に電話を転送します（通話料 無料）
24時間子供SOSダイヤル	文部科学省	0120-0-78310	24時間受付（年中無休）	
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110 （全国共通無料）	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	



※このイラストは、子ども食堂でのボランティアで、様々な人とふれあい、接してきた
とても絵の上手な高校生が書いてくれました。
地域活動に参画（さんかく）したことがきっかけで生まれた縁（えん）。
これも一つのきょう（協）から明日へ・・・。

イラストの作成「岡山県立倉敷鷺羽高等学校 古賀 七海さん」

⑦生活に関する相談（就労・困窮・消費生活など）

就労支援、家計改善、生活再建に向けた支援、暮らしの困りごと相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市生活自立相談支援センター	倉敷市阿知1-7-2-804-2 くらしきシティプラザ西ビル8階	427-1288	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:00	

求人紹介・就職・転職相談・職業訓練・雇用保険などの手続き

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
ハローワーク倉敷中央	倉敷市笹沖1378-1	424-3333	職業相談：月・火・水・金曜日8:30～17:15 木曜日8:30～19:00 第3土曜日10:00～17:00（祝日を除く） 雇用保険：月・火・水・木・金曜日8:30～17:15（祝日を除く） ※令和6年3月末までは上記の時間ですが、4月以降は未定です。詳しくはハローワーク倉敷中央へご確認ください。	<ul style="list-style-type: none"> 求人・求職 失業・育児休業・介護休業・高齢年齢雇用継続給付 雇用促進のための各種助成金等 高齢者・障がい者・外国人等の雇用管理
ハローワーク倉敷中央マザーズコーナー	倉敷市笹沖1378-1（3階）	424-3333	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:00	子育て中の方の就活応援ステーション・子どもを遊ばせながら求人閲覧・職業相談（授乳室・おむつ交換台設置）
倉敷わかものハローワーク	倉敷市笹沖1274-1 ゆめタウン倉敷駐車場内別棟	430-0705	相談受付時間：月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	概ね45歳未満の方を対象としたハローワーク
ハローワーク児島	倉敷市児島小川町3672-16	473-2411	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:15	
ハローワークプラザ岡山就職サポートコーナー（駅前求職者窓口）		086-222-2900	相談受付時間：月・水曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～19:00 火・木・金曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:15	
おかやま新卒応援ハローワーク	岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル7階	086-222-2904	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～18:00	大学院・大学・短期大学・高等専門学校・専修学校などの学生や、学校を卒業後又は中退後3年以内の方の就職を支援する専門のハローワークです。専門の相談員が、担当者制でそれぞれの方に応じたきめ細やかな支援を行っています。
おかやまマザーズハローワーク		086-222-2905	月～金曜日9:00～17:00 第1土曜日10:00～17:00（年末年始・祝日を除く）	年齢やライフスタイル、ご希望の職種にかかわらず、子育てをしながらお仕事をお探しの方にご利用いただける岡山で唯一のハローワークです。

就職・社会参加に向けた本人・家族のサポート

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
くらしき地域若者サポートステーション	倉敷市阿知1-7-2 くらしきシティプラザ西ビル5階	486-5162	月～金曜日、第1・3土曜日（年末年始・お盆・祝日を除く）9:00～17:00	働くことについて悩みを抱えている若者の皆さんが就労に向かえるよう、多様な支援サービスでサポートする機関です。来所相談・カウンセリング・若者キャリア開発プログラム等を提供し、職業的自立の支援を個別的・継続的・包括的に実施します。

商品やサービス、多重債務など消費生活に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市消費生活センター	倉敷市西中本640 本庁1階	426-3115	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:00	来所相談の場合、予約優先。

岡山弁護士会法律相談センター

クレジット・サラ金・多重債務・損害賠償（交通事故など）・家事（相続、遺言、離婚など）、債権回収、消費者被害、セクハラ・DV問題、契約問題、刑事事件、多重債務、過払金返還請求等法律相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷法律相談センター	倉敷市阿知1-7-2 くらしきシティプラザ西ビル8階	086-234-5888 予約電話番号は平日9:00～16:30まで受付	借金相談：毎週月曜日13:00～17:00 一般相談：毎週木・金曜日13:00～17:00（年末年始・祝日を除く）	借金相談は：40分以内無料・一般相談は40分以内5,500円（消費税込み）
岡山法律相談センター	岡山市北区南方1-8-29 岡山弁護士会館		月～金曜日9:30～15:20（年末年始・祝日を除く）	

※資力がない方は、扶助相談の利用により、相談料が無料になることがあります。扶助相談でのご予約も可能ですのでご希望の方は、予約の際にお申し出ください。

市民相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁生活安全課	倉敷市西中新田640本庁1階	426-3111	月～金曜日8:30～17:15 (年末年始・祝日を除く)	職員・相談員による相談。 随時対応
水島支所市民相談室 (市民課内)	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所1階	446-1112		
児島支所市民相談室 (市民課内)	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-1112		
玉島支所市民相談室 (市民課内)	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8128		
真備支所市民課	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所2階	698-1115		

生活保護に関する各種相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁生活福祉課	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3325	月～金曜日8:30～17:15 (年末年始・祝日を除く)	
水島保健福祉センター 福祉課	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-1150		
児島保健福祉センター 福祉課	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-1119		
玉島保健福祉センター 福祉課	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8118		
真備保健福祉課	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-5114		

生活福祉資金の貸付に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ3階	434-3301	火～日曜日8:30～17:15 (年末年始・祝日を除く)	生活福祉資金は、低所得世帯、障 がい者世帯、高齢者世帯を対象に した貸付制度です。失業や障がい 等の理由により、生活が困窮して いる者や世帯に対し一定の条件を 満たせば貸し付けを行うもので す。
倉敷市社会福祉協議会 水島事務所	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所3階	446-1900	月～金曜日8:30～17:15 (年末年始・祝日を除く)	
倉敷市社会福祉協議会 児島事務所	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所4階	473-1128		
倉敷市社会福祉協議会 玉島事務所	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所2階	522-8137		
倉敷市社会福祉協議会 真備事務所	倉敷市真備町箭田1161-1 真備保健福祉会館1階	698-4883		

無料低額診療・介護老人保健施設利用相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
コープリハビリテーション 病院	倉敷市水島東千鳥町1-60	444-3212	月～金曜日9:00～16:30 土曜日9:00～12:00(年末年始・ 祝日を除く)	経済的な理由によって必要な医療 を受ける機会が制限されることが 無いよう、無料または低額な料金 で診療を行う事業です。
水島協同病院	倉敷市水島南春日町1-1	444-3211	月～金曜日9:00～16:30・ 土曜日9:00～12:00(年末年始・ 祝日を除く)	
老人保健施設老健あかね	倉敷市水島東千鳥町1-60	446-6541	月～金曜日9:00～16:30 土曜日9:00～12:00(年末年始・ 祝日を除く)	経済的な理由によって必要な介護 を受ける機会が制限されることが 無いよう、無料または低額な料金 で介護老人保健施設サービスを提供 する事業です。
介護老人保健施設倉敷 シルバーナーシングホーム	倉敷市児島柳田町355-1	473-8810	月～金曜日8:30～17:00(年末年 始・祝日を除く)	

年金相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
年金相談 (年金ダイヤル)		0570-05-1165 (ナビダイヤル) 03-6700-1165 (一般電話)	月曜日8:30～19:00 月曜日が祝日の場合は翌日以降の 開所日初日に19時まで相談受付 火～金曜日8:30～17:15 第2土曜日9:30～16:00 (年末年始・祝日を除く)	
来訪相談の予約		0570-05-4890 (ナビダイヤル) 03-6631-7521 (一般電話)	月曜日～金曜日8:30～17:15(年 末年始・祝日を除く)	最寄りの年金事務所での年金相談 の予約窓口です。 年金事務所等の窓口で年金請求の 手続きや、受給している年金につ いての相談を希望される方は、せ ひ、予約相談をご利用ください。

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁市民課国民年金係	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3291	月～金曜日8:30～17:15 木曜日8:30～19:00 (年末年始・祝日を除く)	
水島支所 市民課	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所1階	446-1112		
児島支所 市民課	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-1112		
玉島支所 市民課	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8112		
真備支所 市民課	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-1113		

⑧からだところの健康に関する相談

健康相談・心の健康相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷保健推進室	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	434-9822	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 8:30～17:15	各地区の担当保健師に事前にお申し込みください。
水島保健推進室	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-1115		
児島保健推進室	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-4371		
玉島保健推進室	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8113	月～金曜日(年末年始・祝日を除く) 8:30～17:15	各地区の担当保健師に事前にお申し込みください。
真備保健推進室	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-5111		
専門医による心の健康相談	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階 保健課精神保健係	434-9823	月～金曜日(年末年始・祝日を除く) 8:30～17:15	要予約
メンタルセンター岡山(岡山県精神保健福祉センター)	岡山市北区厚生町3-3-1	086-201-0828 (相談専用)	月～金曜日(年末年始・祝日を除く) 9:30～12:00、13:00～16:00	
		086-201-0850 (代表電話)	月～金曜日(年末年始・祝日を除く) 8:30～17:15	
岡山県自殺対策推進センター	岡山市北区厚生町3-3-1 メンタルセンター岡市内	086-201-0828 (相談専用)	月～金曜日(年末年始・祝日を除く) 9:30～12:00 13:00～16:00	自殺予防に関する普及啓発や研修等を行うほか、電話や面談相談を実施。
こころの健康相談統一ダイヤル	厚生労働省	0570-064-556	電話をかけた所在地の公的相談機関につながります。	

ひきこもりに関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市保健所保健課精神保健係	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	434-9823	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 8:30～17:15	
倉敷保健推進室		434-9822		
水島保健推進室	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-1115		
児島保健推進室	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-4371		
玉島保健推進室	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8113		
真備保健推進室	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-5111		
倉敷市生活自立相談支援センター	倉敷市阿知1-7-2-804-2 くらしきシティプラザ西ビル8階	427-1288	月～金曜日(年末年始・祝日を除く) 9:00～17:00	
NPO法人Oneひきこもり相談支援センターくらしき	倉敷市中庄3523-1	441-9192	月～金曜日(年末年始・祝日を除く) 10:00～17:00	
岡山県ひきこもり地域支援センター	岡山市北区厚生町3-3-1 メンタルセンター岡市内	086-224-3188	月～金曜日(年末年始・祝日を除く) 9:30～12:00・13:00～16:00	来所相談は要予約

不登校に関する悩みは、「6. 青少年期までの育児相談」をご参照ください。

⑨ パーソナリティに応じた相談（女性・外国人など）

倉敷市男女共同参画推進センター（ウィズアップくらしき）による相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
電話相談・面接相談	倉敷市阿知1-7-1-603 くらしきシティプラザ東ビル6階	435-5670	火～土曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:30 ※月曜日が祝日・振替休日の場合はその次の平日が休館日	DV、離婚・家庭・職場・地域での人間関係の悩み等
女性弁護士による法律相談		435-5750	月2回 30分（予約制）	DV、離婚などに関する法律的な相談（相談日、予約開始日は広報くらしき参照）
心理カウンセリング			月1回 45分（予約制）	様々な悩みに関する有資格者によるカウンセリング（相談日、予約開始日は広報くらしき参照）

配偶者・パートナーからの暴力に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市男女共同参画推進センター（ウィズアップくらしき）	倉敷市阿知1-7-1-603号 くらしきシティプラザ東ビル6階	435-5670	火～土曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:30 ※月曜日が祝日・振替休日の場合はその次の平日が休館日	配偶者・パートナーからの暴力（DV・身体的なものに限らない）
DV休日電話相談（社会福祉法人クムシ）		441-1899	日曜・祝日・年末年始9:30～16:30	
岡山県女性相談所（令和6年4月から名称変更予定）		086-235-4808	月～金曜日9:00～16:30（年末年始・祝日を除く）	
DV夜間電話相談（岡山県）	岡山県女性相談所	086-235-6101	月～金曜日16:30～20:00（年末年始・祝日を除く）	
DV相談+（プラス）	内閣府男女共同参画局	0120-279-889	電話：24時間受付	
DV相談ナビ	内閣府男女共同参画局	#8008 0570-0-55210	全国共通電話番号から最寄りの相談機関に電話を自動転送	

外国人の相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷・高梁川流域外国人相談窓口（市国際課）	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3014	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:00	仕事、結婚、子どもの教育など生活での困りごと、在留資格に関する事など各種相談ができます。詳しくはご連絡ください。 窓口相談・電話は16言語対応可（三者電話やテレビ電話を使ってオペレーターが通訳します） ※ウクライナ語での相談については要予約。
岡山県外国人相談センター	岡山市北区奉還町2-2-1 岡山国際交流センター1階相談コーナー	086-256-6052	月～土曜日9:00～17:00	仕事、結婚、子どもの教育など生活での困りごと、在留・法律相談など各種相談ができます。詳しくはご連絡ください。 電話・面談は日本語を含め、23言語で対応可（三者電話やテレビ電話でオペレーターが通訳します） ※ウクライナ語での相談については要予約。

5 生活支援コーディネーターがつなぎます！

生活支援コーディネーターをご存知ですか？

生活支援コーディネーターは、別名「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、高齢者を中心に、一人ひとりの元気な暮らし、支え合いの地域づくりを住民や関係機関と一緒に進める「つなぐ専門職」です。

私たちの暮らす地域には、住民同士のつながりや関係性から生まれた、たくさんのお互いさまが存在し、暮らしの場に応じた「手づくりの支え合い」がたくさんあります。

地域の宝物である、人や文化や既存の取組を教えていただきながら、地域の一員として、「支え合いの地域づくり」を応援してまいります。

人と支え合いをつなぐ

人と人をつなぐ

人と居場所をつなぐ

意識をつなぐ・心をつなぐ

人と情報をつなぐ

人と活躍の場をつなぐ

このガイドブックで紹介した多くの支え合い活動に、地域のみなさんと共に取り組んでいます！

高齢者の健康や生きがいづくりをしっかりとサポート！

生活支援コーディネーターは「お節介」と「安請け合い」で元気な地域づくりをしっかりと応援する職員です！

生活支援コーディネーターは社会福祉協議会に配置されています
倉敷市社会福祉協議会
☎086-434-3301



これまでに作成したガイドブックや事例集は、こちらからご覧いただけます！

地域共生のガイドブック第二版

あす
「きょうから明日へ」

発行：令和6年3月

発行元：倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室
連絡先：〒710-8565 倉敷市西中新田640番地
☎086-426-3417 FAX:086-422-2016
メール：wlfpsc@city.kurashiki.okayama.jp
URL：<http://www.city.kurashiki.okayama.jp/>

制作：社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会
連絡先：〒710-0834 倉敷市笹沖180番地
☎086-434-3301 FAX:086-434-3357
メール：kurasyakyo@kurashikisyakyo.or.jp
URL：<http://kurashikisyakyo.or.jp/>