

参画^{さんかく}

えん

になる

地域みんなでまるつと参画

- ・地域で共に生きる活動事例を紹介
- ・生活に役立つ「相談機関」の情報満載



縁 支援? 円 連携?

▼1	はじめに.....	1
▼2	地域共生社会が目指すもの.....	2
▼3	共生の事例紹介.....	4
	01 就労支援	
	02 困りごと支援	
	03 できることへのマッチング	
	04 子育て世代による支え合い	
	05 子育て世代への応援	
	06 社会福祉法人による公益活動	
	07 企業・地域と連携した見守り支援	
	08 防災への取り組み	
	09 多職種・多機関連携	
	10 子どもの居場所	
	11 地域で支える認知症	
	12 共生型の地域の居場所	
	13 新型コロナに負けない地域づくり	
▼4	生活支援コーディネーターがつなぎます.....	30
▼	相談支援機関一覧.....	



はじめに

「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、福祉課題の多様化・複雑化が進行し、高齢者、障がい者、児童などの対象者ごとに支援を提供する従来の公的サービスだけでは、対応が困難なケースが増えており、「制度の狭間」の支援は、地域全体の課題といえます。

倉敷市においても、加齢に伴い、買い物や掃除、洗濯などの日常生活のなかでちよつとした困りごとを抱えている人や、高齢者世帯、独居世帯のみならず、地域から孤立し必要な支援につながらない人は少なくありません。

しかし、このような課題に対し、自分たちで気づき、考え、自然体で取り組んでいる人たちの姿が地域にはありました。「地域の希薄化が進んでいる」、そんなことはありません。

制度・分野ごとの「縦割り」や「支え手」「受け手」という関係を超え、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超え、縁（関係）が生まれ、円（連携）や、援（支援）となった「共に生きる」活動は現在も元気に生きているのです。

この「地域共生ガイドブック」△（参画）は○（えん）になる』は、そのような地域共生の取り組みや地域で活躍する支援者、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、「地域共生社会」の実現に向けた取り組みのヒントを感じていただき、新たな活動への△（参画）やそれによって生まれる○（えん）へ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は、厚くお礼申し上げます。



瀬戸大橋の写真
「児島フォトグループ」提供

地域で気になることや気になる人。やってみたいことや、できそうなこと。
それらの気持ちが△(参画)への第一歩。

△「参画」するのに□「資格」はいらない！

地域共生社会が目指すもの

関心・寄り添いから 生まれる参画△

働きたい
×
応援したい

支えたい
×
頼りたい

できること
×
ありがとうの気持ち

地域のぬくもり
×
ママの強み

子ども
×
居場所
×
優しい大人

地元の社会福祉法人
×
地域の困りごと

役立てて欲しい
×
小さなSOS

過去の災害
×
未来の防災

支えたい
×
教えてほしい

子ども
×
地域の拠点

認知症
×
変わらないお付き合い

居場所
×
活躍

新しい生活様式
×
地域らしいつながり様式



参画は「えん」になる

△(参画) することで生まれる出会いの ○(縁) は、つながり、ひろがり、地域の ○(円) へ。
 結ぶ曲線は地域の様々な連携となります。
 そのように出会い、つながる地域だからこそ、ほおっておけずに ○(援) となる。
 「地域共生社会」とは、まったく新しい社会をつくることなく、
 これまでの地域の文化と関係を「丸ごと」深めた「支え合い社会」と言えます。



▲P4 -5 「就労支援」

円



▲P 6-7 「困りごと支援」

援

縁



▲P8-9
「できることへのマッチング」

援



▲P10-11
「子育て世代による支え合い」

円



▲P12-13 「子育て世代への応援」

円



▲P14-15
「社会福祉法人による公益活動」

援



▲P 16-17 「企業・地域と連携した
見守り支援」

援



円



▲P18-19
「防災への取り組み」

▲P 20-21 「多職種・多機関連携」

円



▲P22-23 「子どもの居場所」

縁



▲P24 -25 「地域で支える認知症」

縁



▲P26- 27 「共生型の地域の居場所」

縁



▲P28-29 「新型コロナに負けない地域づくり」

「世界一やさしいレストラン」

「世界一やさしいレストラン」

はNPO法人まことの主催で、飲食店等にご協力いただき、そのお店を終日、貸し切って開かれます。

接客、注文の受付、給仕を、主にB型就労支援で働く障がい者の訓練として、また支援学校の生徒さんの実習として行っています。

店名の「世界一やさしい」は、

「注文を間違えても大丈夫!」そんな優しさと笑顔が集まって、障がい者・障がい児の「働きたい」をみんなで応援しようという取り組みです。

令和2年度は新型コロナウイルスの影響により開催を中止することになりましたが、「世界一やさしいレストラン」で培った「やさしい気持ち」を活かし、新たな取り組みに挑戦中です。

やさしさから生まれた空間には
やさしさが集まる



▲初めての接客に緊張するスタッフの隣で、くらしき心ほっとサポーター※が優しく微笑みます。

※くらしき心ほっとサポーターとは「心の健康づくり」を応援するための活動を行政と協働で取り組む住民ボランティアです。



多くの人から受けた
優しさは自信となり
「備中たまためBOX」
がスタート!

新鮮な旬の野菜おまかせセットや果物、焼き菓子や紅茶、珈琲を詰め込んだこだわりスイーツボックスを毎月ご家庭や職場にお届け。

何が届くかお楽しみの「備中たまためBOX」はご家庭用だけでなく大切な人へのギフトとしてもご利用いただけます。

事務局：NPO法人まこと
TEL 086-486-2204





「再出発」は地域とともに



▲(福)王慈福祉会が、地域住民のための、「居場所」「憩いの場所」として開放している「みらいの宝箱」は「ななころびやおき」の拠点としても活用されています。



▲マスクの売り子をしてくださっている地域の人たち



◀片手でマスクづくりに取り組む「ななころびやおき」メンバーの茅野さん

「ななころびやおき」

「ななころびやおき」は、「事故や病気によって障がいを負ってしまったことで、自信を失い、孤立する人たちの居場所をつくりたい」との思いから、医療法人王慈会の職員の有志により始められました。

利用するために特別な手続きは必要なく、気軽に集うことができます。

立ち上げ当初は、障がい者の社会参加につながる様々な行事を企画していましたが、新型コロナウイルスの影響により、「マスク不足に悩む地域住民の助けになりたい」と、マスクづくりを開始したことで、多くの地域住民と



▲「ななころびやおき」の活動で茅野さん(左)と仲良くなった木下 秀男さん(右)は、これからの夢を語り合う良き理解者です。

つながるきっかけとなりました。
ななころびやおきの参加者である茅野賢一さんは、42歳の時に脳の病気を発症。離職を余儀なくされました。当時中学生や小学生だった我が子に茅野さんは「こんな情けない父親でごめん」と、毎日泣いていたとのこと。

しかし、ななころびやおきで出会った多くの人に背中を押され、現在はマスクづくり等のボランティア活動に取り組む傍ら、一般就労に向けて頑張っています。

茅野さんは、「スーパー等で買い物をしているときも地域の人々が声をかけてくれるようになった。地域のなかで知り合いが増えたことが心の支えになった」と、嬉しそうに教えてくれました。

何回転んでもつながりの力で起き上がる！まさに「七転八起」の力を地域で育んでいる居場所です。

02

困りごと支援

支えたい×頼りたい



「マスク作り」から生まれた、
世代や立場の垣根を超えた「支え合い」

「ちょいサポ！」

新型コロナウイルスの全国的な感染拡大に伴い、日々の生活のなかでは、「マスクを買いたいけど、お店に売っていない」、「マスクがないので、人と会ったのが怖い」などの声が溢れていました。

そんな時、「障がい者でもできることはある。地域とつながるきっかけをつくりたい」との思いから、「就労移行支援事業所 irodori」の利用者を中心にマスク作りがスタートしました。

マスクを手作りするのは、初めての経験。回数を重ねる毎に作るペースも早くなり、おしゃべりしながら楽しそうに取り組む様子も見られます。

「マスクを作り、届ける」というちょっとした支援が、参加した利用者一人ひとりの「やりがい」や「楽しみ」に変わります。



▲型取りから生地の手縫いまで、本人のペースでゆっくりと行います。優しさの詰まった手作りマスクが完成しました！



地域の「声」を「形」に変える

できること探しから、「ちょいサポ!」が誕生



▲草取りをしている様子。終了後は喜びと達成感で笑顔が溢れます。



◀マスクを持って訪問している様子。日頃の生活や住んでいる地区についてなど、様々な話で盛り上がりました。これが一つのきっかけになり、顔馴染みの関係につながります。

基本情報

【サービス提供日】

月曜日～金曜日 10:00～15:00

【利用料金（お駄賃）】

30分 200円 60分 500円

【サービス対象範囲】

水島商店街の周辺

【サービス内容】

草取り・掃除・買い物・ゴミ捨て・電球交換 など

【連絡先】

就労移行支援事業所 irodori TEL 086-486-4562

倉敷市水島高齢者支援センター TEL 086-446-6511

「マスク以外にも困っていることがあるかもしれない」、「コロナ禍だからこそ、顔を見て渡したい」など、今できることを考えながら、完成した手作りマスクを持って民生委員と一緒にひとり暮らしの高齢者のお宅を訪問しました。そこで出会った一人の高齢者から、「ひとり暮らしだから、電球交換や草取りは本当に大変…」との声を聞いて、「ちょいサポ!」は誕生し

ました。

この活動は、地域のなかの「ちょっと困った」と「人の役に立ちたい」という思いが一緒になった支え合いサービスです。困りごとを抱えている高齢者などを「irodori」の利用者が事業所の職員と一緒に訪問し、相談があった内容を手伝います。このサービスのなかでは、「支援する側」と「支援を受ける側」の垣根は自然となくなり、支え合いを通して地域の「つながり」を感じることが出来ます。また、ただ困りごとを手伝うだけではなく、利用者にとっては人と関わる大切な機会になり、相談者（高齢者など）にとっては自然な見守り活動になっていきます。

「ちょいサポ!」は、同じ地域のなかで無理なく困りごとを支え合う一つの「サービス」であり、大切な地域の「担い手」にもなっています。

03

できることへのマッチング

できること×ありがとうの気持ち



自分の「できること」で
喜んでくれる人がいる喜び

▶刃の部分だけでなく、緩んだねじ部分の調整も行っています。はがれた塗装も塗りなおしているの、見違えるようになりました。

「刃物研ぎボランティア」

「自分の得意なことを活かして、人に喜んでもらえることをしたい」そんな思いから、以前から刃物を研ぐことが得意だった岡田儀信さんは、刃物研ぎボランティアをすることにしました。相談を受ける刃物の種類は包丁やはさみ、畑で使う鎌や剪定ばさみなど様々です。刃物によって研ぎ方を変えて、一本一

本丁寧に研いでいきます。切れ味が悪くなっていた刃物が、真心を込めることできれいに甦り、持ち主の所に帰っていきます。人と交流する機会が少なかった岡田さんにとって、「研ぐ」という自分の得意な活動をするこ

とによって、地域の人のつながりが生まれました。



▲研いだ後のはさみ（左）研ぐ前のはさみ（右）



▲「切れ味が変わっているので気を付けてくださいね」と返却時に注意を伝える岡田さん（左）。



▲ボランティア活動のお礼にフラワーアレンジメントが届きました。



▲依頼されたみなさんは、返却された刃物の切れ味の良さにびっくり！



「編み物作品づくり」

学生時代から編み物が得意だった奥野 小美枝さんは、数年前に病気を患らい、指を動かすことが困難になりました。

しかし「落ち込むだけではない」「リハビリを兼ねて得意だった編み物を再開。アクリル毛糸で座布団を作り、身近な人へプレゼントしていきまし

た。「他にも喜んでくれる人がいたら届けて欲しい」と、できた作品は協力者を通じて、被災者や他地区の通いの場にも届けられました。受け取った人たちが

らは、多くの喜びの声をいただきました。

作品を作って届けるという活動の先に、うれしいサプライズがありました。受け取った人々から、感謝の手紙と材料の毛糸がお礼として届きました。「これでまた編み物をする元気が湧いた」、「病気で落ち込んだこともあったけど、こんないいことが待ってるなんて」と、前向きになって誰かを元気にする活動が、さらに新たな元気になって帰ってきました。



▲お礼のお手紙につながりを実感しました。



自分が元気になると 自然と誰かを元気にしてる

▼奥野 小美枝さん



▲座布団は、座り心地がよいように「二重」になっています。



奥野さんが作った作品が多くの人に届き、被災者やサロン活動の支援にもつながりました。



04

子育て世代による支え合い

地域のぬくもり×ママの強み

「くらしき子育てネットワークはぴばる」

支えてもらうことの方が多かった 一年目

『三世代交流サロンの立ち上げ』

「地域のじいじとばあばとたくさん出会って交流したい」若いお母さんたちの思いからスタートしたこの活動。

最初は、保健師や高齢者支援センターに助けてもらいながら、仲間集めや地域とのつながりを築き、三世代交流サロンを立ち上げました。そこで出会った人たちの優しさに、子育て真っ最中だったママたちは、子育ての大変さも楽しさも地域みんなで分かち合える喜びを感じました。



▲三世代交流サロンは、地域の集会所や高齢者施設などの理解と協力を得ながら活動を広げていきました。

..... 心の「ママ」に手をつなごう

親と子の「できる」を形にした 二年目

『くらしき子育てネットワーク』

『はぴばる』の立ち上げ

交流活動を通して、「地域っていいな」を実感し、次第に「ママたちができる地域づくり」を考えるようになりました。

市内全域の子育て世代や支援機関ともネットワークをさらに広げ、「くらしき子育てネットワークはぴばる」を結成しました。

定期的に地域を巡回し、親子同士の交流だけでなく、世代を超えた関係づくりを進めました。



災害で「支え合い」を

実践した 三年目

『ママたちの被災地支援』

豪雨災害で被災した地域のじいじからこぼれた「助けてほしい」というメッセージ。

日頃からの世代を超えたつながりはお互いを「支え合い」「助け合える」関係になっていました。



▲ママたちによる炊き出し支援は合計4回にわたって行われ、避難所にいる高齢者や同世代の親子にあたためた食事を届けました。

▶ママたちの女子会ついでに、託児ボランティア。ママたちはチームで楽しく子育てを支えています。



子育てネットワークは新たな広がりへ

「暮らし寄り添い応援団 ママとも」

令和2年度から新しく取り組んだ活動に「暮らし寄り添い応援団ママとも」があります。

これまでの活動を通して、ママたちが導き出した次のステップは、無理なくできること・得意なことを活かして、ちょっとした困りごとを支え合う、子育て世代が担い手側にまわった生活支援グループの立ち上げでした。



▲手づくりマスクは、地域の子どもたちに贈りました。

「ママとも」の「とも」は友達の「友」であり、伴走の「伴」であり、共助の「共」でもあります。友達のような関係を築くための女子会や地域交流の場は継続しながら、「お互いさまの意識で、困りごとに寄り添っていこう」そんな前向きな思いが込められています。

ママの強みを活かして、我が子といっしょに託児をしたり、送り迎えをしたり。男手が必要な地域の困りごとでもご主人を派遣することだってできそうです！



▶ママのコーディネートにより、パパがサンタクロースのボランティア。我が家のボランティアセンターが動き始めました。

自然な「つながり」から活動の「輪」が広がる

「はぴぼる」の活動は、全体で行う大きなイベントと、チームで行うグループ活動に分けられます。

手芸が好きな人、少人数でゆったりとした交流を望む人、それぞれにあった会員同士の自然なつながり合いが少しずつ広がっています。

子どもの発達に心配のあるママたちが、「卒園や進学後も継続してつながりつづける場が欲しい」という思いから立ち上がった「はぴぼるの会」も、現在は「はぴぼる」と一緒に様々な活動に参加しています。



▲「はぴぼるの会」活動の様子。ボランティアと一緒にカレーを作り、参加できない会員には自宅にお届けしました。子どもをきっかけとした多世代交流やママたちの「安心」につながる活動を大切にしています。

05

子育て世代への応援

子ども×居場所×優しい大人

「学用品・部活用品おゆずり会」

「社会福祉法人クムレ」では、ひとり親家庭をはじめ、子育て世代を地域みんなで支援するため、「ひとり親家庭支援連絡協議会（準備室）」を立ち上げました。そして、「ひとり親家庭支援研修会」を開催し、ひとり親家庭の現状を参加者で共有したり、地域住民と専門職などが

ざつくばらんに意見交換をする機会を作りました。

こうした取り組みが、子育て世代を対象とした「おゆずり会」などの、「支え合い、分かち合い」に基づく活動につながっています。「おゆずり会」は、学校生活で必要となる学用品や部活用品などの提供を地域に呼びかけ、

必要としている親子に「物品」と「気持ち」を届ける取り組みです。個人だけではなく、企業からも学用品の提供があり、会場にはたくさんの物品が集まりました。

参加した親子からは、「提供してくれた人の優しさが伝わるので嬉しい」、「私も使い終わった物があれば提供したい」などの声が聞かれました。

この取り組みは、困りごとを抱えた親子、主任児童委員や民生委員、関係団体や専門職など、様々な個人や団体につながる大切な場にもなっています。



ぬくもり「たっぷり」の「想い」を届ける



▲テニスのラケットや柔道着など、部活用品もたくさん集まりました！



▲「TEAM K6」より、学用品の提供がありました。「TEAM K6」は、倉敷に根ざした5つの商業施設と商店街が地域振興のために結成した団体です。
【加盟施設・商店街】
倉敷・天満屋、イオンモール倉敷、三井アウトレットパーク倉敷、アリオ倉敷、さんすて倉敷、倉敷商店街振興連盟



▲地域の人から野菜の提供があり、今日のメニューは子どもに大人気のカレーになりました。



▲ボランティアとおもちゃで遊んだり、絵を書いたり、食事以外の時間も自由に過ごします。



◀料理に使用される食材の一部は、保育園の敷地内にある畑で作られています。



▲野菜を育て、収穫するのも、地域の子ともボランティア。子どもの体験活動も大切にしています。

「食」を通した自然な「居場所」

「ひだまりカフェ」

「ひだまりカフェ」では、参加した子どもが地域のボランティア（主任児童委員や学生など）と一緒に、楽しみながら料理を作り、お皿の盛り付けまで行っています。また、子どもの得意なことを活かし、会場の飾り付けやメニューボードの作成なども協力してもらい、自然な役割から本人の自信にもつながっています。

毎月のメニューは、「社会福祉法人くもれ」の栄養士が中心に考え、時には子どものリクエ

ストがそのままメニューに。食事の時は、皆で「わいわい」と明るい声と笑顔が広がります。

参加する子どもたちは、何かしらの困りごとを抱え、地域とのつながりが希薄になっているケースもあり、児童家庭支援センターや主任児童委員などを通して、このカフェに参加しています。

「食」を通して交流と体験を重ねることで、地域とのつながりを実感できます。そして、継続して通うことで、大切な「居場所」の一つになります。

06

社会福祉法人による公益活動

地元の社会福祉法人×地域の困りごと

「社会福祉法人瀬戸内福祉事業会の移動支援」

社会福祉法人の瀬戸内福祉事業会では、施設を利用する人だけでなく、近隣の住民の日々の暮らしにも寄り添った公益活動を行っています。



▲将来的に同じように困る人は増えるかもしれない。「これから」の穂井田を考えた取り組みです。

地域の不安を安心にグリーンピア瀬戸内

穂井田地区は、玉島の市街地から距離があり、「移動」という地域の課題を以前から検討していました。コミュニティタクシーなど様々な検討を重ねましたが、住民だけでは解決が難しい状況でした。そこで、地元法人として地域の声を受けた特別養護老人ホームグリーンピア瀬戸内は、平成29年から施設の車両の空き時間を利用した移動支援を開始しました。買い物や病院受診などで困っていた人にとって、週に2回運行され、自宅前まで迎えに来てくれるこの送迎は、とても心強いものです。「これまで」も「これから」も共に地域を考え、歩み続ける施設だからできる取り組みです。



▲買い物ツアーで好きなものを買うことができ、大満足です。



地域の課題に共に向き合う心強い「お隣さん」 グリーンビレッジ瀬戸内

柳井原地区にあるトレーラーハウス型の仮設住宅では、スーパが遠く、交通手段がない被災者は移動の悩みを抱えていました。仮設住宅の隣に位置する特別養護老人ホームグリーンビレッジ瀬戸内では、この問題を運営推進会議で話し合い、施設として週に1回の買い物送迎を行うことになりました。地域貢献の意識を法人内で共有されており、こちらでも施設の車両が空いている時間を利用して運行がスタート。

住宅の再建が進み、徐々に仮設住宅の入居者が減るなかで、少ない入居者にも寄り添った支援です。被災者支援から始まったこの取り組みは、今後は被災者だけでなく、地域住民の課題解決にもつながっていきます。

社会福祉法人しおかぜ 地域貢献専門の部署「地域支援事業部」

「地域から信頼される施設であり続けるために」そんな思いから法人内につくられた「地域支援事業部」は、地域住民と法人職員が協力しながら地域課題に取り組んでいます。

「地域が困っているなら協力したい」という姿勢からは、通いの場や、地区社会福祉協議会への支援、自治会行事のお手伝いなど、住民と法人協働により、多くのしくみが生まれています。



▲デイサービスセンターの休館日に、建物を地域住民に開放することで誕生した「吹上サロン」。この「デイサービスセンターしおかぜ城山」は、地域の自主防災組織と協力し、届出避難所にも登録されています。



▲法人内で選出されている「地域支援推進委員」のメンバー。施設から飛び出し、地域のために奮闘中です！



▲「吹上サロン」開催時には送迎用の車両を住民の皆さんに貸し出しています。「地域一歩号」が住民同士のつながりを守ります。

社会福祉法人倉敷中央天寿会 「食」と「買い物」サービス

社会福祉法人倉敷中央天寿会では、日々の業務を通じて地域住民から寄せられる生活上の相談や課題に対して、法人の資源を活かしてお手伝いができる仕組みを検討し、「居場所づくり」と「食の確保」・「買い物」をまとめて支援する『食』と『買い物』サービスを開始しました。

65歳以上の人で、移動や移乗に介助を必要としない人を対象としており、デイサービスの送迎車両で参加者をお迎えにあが

り、倉敷中央ケアセンターであたたかい食事と参加者同士の交流を楽しみます。その後、買い物希望される人は帰りに近隣のスーパーに寄って自分で買い物をすることが出来ます。

自分で買い物をする充実感、いろいろな人と交流をする喜び、社会参加のきっかけを地元の社会福祉法人がしっかりと受け止め応援する新たな住民支援、地域貢献のかたちです。



▲倉敷中央ケアセンターの部屋と厨房を活用して、食事会を開きます。他の参加者と一緒に会食することで会話ははずみます。



▲一人でスーパーまで買い物に行くことが大変だった参加者からも送迎付きの買い物支援は大変喜ばれています。

07

企業・地域と連携した見守り支援

役立てて欲しい×小さなSOS



共生社会の原点は
互いが近所で助け合う
「互近助づきあい」から



▲株式会社パナ岡山では、定期的に社員の皆さんが食材を集め、それを支え合い活動につないでくれています。
たくさんの食材を互近助パントリーへ提供していただきました。

「互近助パントリー」
ごきんじょ

新型コロナウイルスの感染拡大の影響もあり、生活に困る家庭が増えているなか、地域の一員である様々な機関の「できること」を結集して動き始めた活動が「互近助パントリー」です。

「互近助パントリー」とは、企業や個人で余剰となった食材や生活雑貨を生活に困った人たちに提供する活動です。より住民の近い場所に相談や提供の拠点を設置することにより、住民の困りごとをご近所のつながりで受け止め、適切な支援機関へつなぐことも期待されます。

企業からはすでに、食材や生活雑貨、子どもの学用品等が多数寄贈されており、身近な設置拠点として社会福祉法人や子育て支援拠点、地域の見守り役など、様々な人や団体が「パントリーサポーター」として「互近助支援」をスタートさせています。

互近助パントリーを通した「参画がえんになる」イメージ図

企業等による参画

互近助パントリーは様々な企業からご提供いただく食材等によって支えられています。

イベントの中止等で使用ができなくなった食材や賞味期限が近いもの、包装の接着ずれの商品などをありがたくいただき、地域に企業の善意をお届けします。



▲JFEスチール株式会社西日本製鉄所（倉敷地区）よりたくさんのドロップス缶をいただきました。

食品
ロス

CSR
推進

気づき
つなぎ

多機関
連携

こども
食堂

公益
活動

交流
活動

相談
拠点

社会福祉協議会が
つなぎます

地域住民の参画

互近助パントリーは、個人へ提供するだけでなく、地域の様々な支え合い活動に活用してもらうことも可能です。

子ども食堂や地域食堂の食材としてもお役立てください。



▶提供のシロップを活用してジャンボかき氷大会を開催。

法人・団体による参画

地元の社会福祉法人や事業所などは日頃の業務や地域とのつながりを活かしたパントリーサポーターとしての活躍が期待されます。地域にとって何よりも心強く身近な存在になりそうです。



◀玉島の地域子育て支援拠点「ひろば・わたぼうし」もパントリーサポーターとして、相談拠点の活動をスタートしました。

互近助パントリーへの参加と支援を募集しています！

①食材・生活雑貨の提供者や企業を募集！

未開封・未使用の商品で、食材については賞味期限前のものを募集します。



②パントリーサポーターを募集！（食材・生活雑貨の保管・提供）

食材・生活雑貨を保管していただきながら地域の困りごとに対して使用していただきます。必要に応じて食材等は補充します。



【連絡先】倉敷市社会福祉協議会 生活支援コーディネーターまで ☎086-434-3301

08

防災への取り組み

過去の災害×未来の防災

「逃げ遅れゼロへむけて 被災地 真備の挑戦」

西日本豪雨以降、真備町内の様々なところで、防災・減災について語り合い考える会が始まりました。

住民による住民のための 防災意識向上プロジェクト 川辺みらいミーティング



平成31年3月から令和2年12月までに5回のミーティングを行い「逃げ遅れゼロにつながる」「心が動かされること」「知りたいことが分かること」「これならできそうと思えること」を話し合い、学び、フィールドワークを行うことで川辺地区の防災について気づきの輪が広がっています。また、定期的開催することで、これまで以上に地域にまとまりやつながりができました。



▲話し合いのなかでの気づきや「どうする？」が、小さい子どもがいる親子へ向けた「防災おやこ手帳」や近所さんが無事に逃げていることを視覚で確認できる「黄色いたすき大作戦」が生まれるきっかけになりました。

岡田地区発 岡田を災害に強いまちにする会



地区にこだわらず
様々な住民・団体が
関わっている会

「あの日、何があって、何をしたか。何をすればよかったのか。」岡田地区で、その答えを探するためにできた会です。集まった皆で振り返り、検証し、また一人でも多くの人の声を聴くためにアンケート調査や聞き取り調査も実施しました。

またこの会には、岡田地区の住民だけでなく、真備町内の住民や大学の防災や復興に関わる研究者、支援団体なども関わり、岡田を災害に強いまちにするために進み続けています。

箭田まちづくり 防災研修

被災直後から箭田地区まちづくり推進協議会独自の取り組みとして続けている15名程度の研修会です。地区外の人参加も受け入れ、岡田・川辺・服部地区等の人や報道関係者・大学の防災や復興に関わる研究者も参加しています。

河川敷樹林化防止に町民参加で取り組む活動や事業所・施設との合同避難訓練など、研修だけでなく実際の具体的取り組みに結び付けながら進めています。

共に地域で暮らす私たち だから… 真備連絡会&箭田・二万地区合同避難訓練



「真備連絡会」は、真備地域の医療機関・福祉・介護の事業所・行政・当事者・ボランティア等で構成している規約などの無い緩やかなつながりの会です。発災前から、地域のなかで、縦割りを超えたつながり合い・連携を深めていました。

発災後は、真備町のことを考える支援団体・個人なども自由に加わり、緩やかだけれども確かなつながりを築いています。発災後、インフラも整わない



なかでの集いから誰もが痛感していたのが「どうすればよかったか、これからどうしたらよいのか」です。

いつ逃げるか、誰とどこへ逃げるかは誰にとっても大切な問題ですが、支援が必要とされる人たちは、避難所に行くことのために思いがあたり、避難するという行動に移せなかったりしたそうです。真備連絡会では支援が必要な一人ひとりがどのタイミングで誰とどこに避難する

マイ・タイムライン

台風や前線が発生し大雨となり、川が氾濫するまでに「いつ」「なにを」しておけばいいかを前もって考えておくことで、落ち着いて安全に避難することを目的に、各自で作成する防災行動計画です。



避難をためらってしまうことありませんか？ 避難を一人で決めるのはとても難しいことです。

だからこそ、災害の起きていない今、ご近所さんとみんなで避難について話し合ってみませんか？

要配慮者マイ・タイムライン

自分ですべての避難準備ができない、配慮が必要な人の防災行動計画です。本人とご近所をはじめとした地域の人々、家族、施設などの関係機関が一堂に集まり、みんなで避難について考えるものです。

のか平時に話し合っておくことで、「誰もが逃げ遅れることのない真備町」を目指しています。令和2年の「防災の日」に地域のみなさんと真備連絡会が協力して、マイ・タイムラインに基づく要支援者の避難訓練（予行練習）を行いました。

また避難後には各避難先をオンラインで繋いで、車中泊や介護についての講座を行いました。

飲みにケーションで防災を語り合う「防災ばあ」

防災という目的をもった「しゃべり場」があってもいいのではないかという思いで令和元年10月から始めました。

ざくばらんに防災のことについて語り合い、学び合っています。

地元の企業も地域の一員として活動を応援し、語り合いの場所と防災意識が広がっています。

■開催日時：毎月1回 第1週目又は2週目の金曜日（不定）
18時頃から20時頃

■場 所：福長建設の倉庫

■参加費：ワンドリンク300円



▲集いの様子



▶参加費は始めた時から変わらずワンドリンク300円

地区にこだわらず
様々な住民・団体が
関わっている会

09

多職種・多機関連携

支えたい×教えてほしい

地域の健康を守りたい思いの結晶 ハンドクラップ体操

「医療法人福寿会」が地域住民のために制作した「ハンドクラップ体操」は全世代が楽しく取り組める健康体操です。

新型コロナウイルスの影響により、地域住民に自粛生活が求められるなか、同法人内のそれぞれの専門職が、お互いの力を出し合い、地域住民の健康を守りたい一心で完成しました。

天城・茶屋町高齢者支援センターによる高齢者宅への訪問活動、老人保健施設倉敷藤戸荘の作業療法士、理学療法士による健康体操の考案、運営企画部システム課と秘書室広報の尽力による映像化など、このDVDには、福寿会で働く多くの人たちの、所属を超えた思いが込められています。

映像を見ながら楽しく取り組めるこの「ハンドクラップ体操」は、地域の高齢者の健康を守る一助となっています。



所属を超えたつながりで
これからも…



▲体操プログラムの考案者
(左) 作業療法士 妹尾さん
(右) 理学療法士 森近さん



◀「ハンドクラップ体操」のDVDは地域でサロン活動に取り組まれている人などに無料で配布しています。



スポーツの楽しさは人を集め笑顔をつくる スポーツ推進委員による 地域の通いの場支援

▶囲碁ボールをして盛り上がる高齢者の通いの場



▲多くの世代にも楽しめるように、日々スポーツに関する情報交換をおこなっています。

令和3年3月現在、倉敷市には約700か所の「通いの場」が存在します。そのなかで、代表の人たちからはこんな声が聞こえてきます。「楽しく身体を動かしたい」、「皆で集まるのは楽しいけれど、たまには外部の人から指導も受けてみたい」、そのような声にこたえてくださったのが、倉敷市スポーツ推進委員の皆さんです。

スポーツ推進委員が参加者に合ったスポーツを提案し、明るい進行で場を盛り上げてくれました。通いの場の参加者からは、「楽しく身体を動かせるし、もっと上手になりたいという前向きな気持ちになります」と大好評。スポーツの楽しみを通じた健康づくりや住民同士のつながりに大きな効果をもたらしています。

スポーツ推進委員は倉敷市のスポーツ推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに市民に対するスポーツの実技指導、その他スポーツに関する指導及び助言をおこなっており、新しいスポーツの開発にも力を入れています。

地域の薬局が住民の健康づくりを応援

倉敷市内の薬剤師会



▶児島地区サロン
交流会の様子

新型コロナが脅威を増すなか、地域住民からは「正しい感染症対策を知りたい」との声が多く寄せられました。

そのような声に応えてくれたのが「薬剤師会」の皆さんです。

倉敷市社会福祉協議会が開催した「サロン交流会」では、サロン活動を継続するための感染症対策をお話いただき、サロン活動を継続するための一助となりました。

また、サロン交流会での出会いがきっかけとなり、薬剤師会の活動は地域の各サロンへと広がりを見せています。

「薬剤師としての知識を

薬局の外で役立てたい」

薬剤師会は、これからも地域に寄り添い、住民の健康を守るために活動していきます。



▲玉島のサロンでの勉強会の様子

待ち受け型支援から溶け込む支援へ 倉敷高齢者・障がい者権利擁護 ネットワーク懇談会(倉敷ネット懇)



▲倉敷ネット懇パネルシアター隊を結成。わかりやすく情報をお届けします。



▲高齢者・障がい者なんでも相談会の様子。様々な困りごとを専門職がチームで受け止めます。

市内の法律や福祉の専門職同士が日ごろから顔が見える関係でつながり、ネットワークを通して支援を必要としている人の権利を擁護するための活動を継続しているのが、「倉敷高齢者・障がい者権利擁護ネットワーク懇談会」通称「倉敷ネット懇」です。

これまでも、地域住民に向けて、成年後見制度や虐待、相続等法律や福祉に関する困りごとを多職種専門職で受け止める相談会や、フォーラムなどを開催してきました。

令和2年度からは、従来の待ち受け型の相談会に加え、サロンなど地域の日常の交流の場に出向いて、安心して生活を送るための情報提供や講座に講師を派遣しています。

今まで少し敷居が高いと感じていた専門職が、ざっくばらんに地域のおしゃべりの場に参加してくれることで、地域の見守りや支え合いの体制が強化されていきそうです。

10

子どもの居場所 子ども×地域の拠点



子どもたちが集う居場所は
子どもたちがつくる



「子どもの遊び場」

緑丘小学校区にある久保公会堂では、緑丘小学校の児童が、放課後に過ごす居場所として「子どもの遊び場」が定期的に開催されており、緑丘小地域学校協働本部実行委員会の尽力によって作られました。

子どもたちは創造性を活かして、公会堂を自由に使用します。また、近隣にある倉敷市立短期大学保育学科と専攻科保育臨床専攻の学生も参加しており、一緒に宿題をしたり、遊んだり、子どもたちは、とても楽しい時間を過ごしています。



▲届出避難所にも指定されている久保公会堂は、災害時の居場所としての役割も担っています。

公会堂を管理する久保町内会の会長は「子どもは国の宝！子ども達が大人になっても緑丘の地に住み続けたいと思ってもらえるような地域にしたい」と、公会堂を貸し出している思いを伝えてくれました。

また、公会堂は「久保ふれあ

いサロン」という高齢者のサロン活動にも使われており、時折「こどもの遊び場」と「久保ふれあいサロン」の日程が重なることもあります。あえて日程の変更はしておらず、自然な三世代交流を楽しんでいるのです。



▲手づくりの玩具で遊ぶ子どもたち



▲ネットがない卓球台で独自のルールをつくり遊ぶ子どもたち

公会堂には、ゲーム等の持ち込みが禁止されており、玩具があるわけでもありません。常設されている卓球台はネットが紛失している状態です。

しかし、子どもたちは独自のルールで卓球を楽しんだり、紙を丸めたボールでドッジボールを始めてみたり、大勢でかくれんぼをしたりと、退屈する暇は全くありません。



夕方6時くらいになると、「帰るよー」と保護者が迎えに来られ、子どもたちは遊び足りなさそうに帰っていきます。

安心して学校生活をおくるために、同じ地域に住む子どもたちが協力して遊ぶことができる場所。「こどもの遊び場」は国の宝である子どもたちの、大切な居場所になっています。

11

地域で支える認知症

認知症×変わらないお付き合い



▲「病院でこう言われてね」、「昨日は家族とここへ行ってきた」、「こうやって話をするのが大切じゃな（笑）」

みんなとの大切な笑時間

「中原さんちの集い」

船穂地区の中原さん宅の車庫や中庭には、金曜日以外の毎日、午前午後1時間ほどご近所さんが集まります。

「おはよう、おるかな？」三々五々にやってきて、コーヒーを飲みながらお菓子をつまんでしゃべって笑って、帰っていく。

これは、何年も続いている日常の風景です。「わしら、ここにお

るけえ出てきてええよ」そんな声かけがあったりもします。

交流の場となっている中原さん宅の倉庫はご主人のアトリエでもあり、本人力作の、空き缶を加工した風車がきれいに飾られています。年を重ねるなかで、今までできていたことや、体力は少しずつ変化していきますが、変わらないのは自分の役割とご近所との関係です。

写真や工作が得意だった中原さんは、昔取った杵柄を活かして今でも地域で力を発揮する頼れる先生です。

あたりまえの日常が当たり前前に続くこと、そのなかで自分らしい暮らしをお馴染みさんと続けることが何よりの介護予防です。



▲お庭を案内してくださる中原夫妻。変わらない夫婦仲も元気の秘訣です！



ひとりの不安を みんなで支えるまちへ



▲地域の人や学校の先生も寸劇に加わっているので、生徒達も身近な問題として意識できました。



▲認知症役の人に、やさしく声を掛ける中学生

「認知症SOS見守り・発見訓練」

玉島の沙美地区では、認知症の人を地域で支えるために、地域の課題を話し合う小地域ケア会議で議論を重ねてきました。

小・中学生にも正しい認知症の理解を深めるために、認知症サポーター養成講座をキッズ向けにも開催し、地域の人や学校の先生も寸劇で対応例を交えながら説明するなど、工夫を行いました。

理解を深めた後は、自分たちのまちで実際に認知症の人と出会ったことを想定した「認知症

SOS見守り・発見訓練」を実施しました。認知症役の人がまちを歩き、発見した中学生が優しく声をかけをする場面もありました。

認知症の人を介護するご家族が、「気にかけて欲しい」という思いを、周囲の人に言いやすい地域にしていきたい。

学校や郵便局、行政機関など、地域で共に暮らすみんなが参画するこの活動は、地域の課題を地域の人みんなで意識して、これからも広がっていきます。

12

共生型の地域の居場所

居場所×活躍

「千鳥町団地集会所」



▲自然に集まることで、お互いの暮らしがわかります。近所のスーパーの買い物情報や生活のお役立ち情報、生活の中での困りごとなど、たくさんの「情報」が溢れています！



ここ来ると、
必ず誰かに会える



▲宿題をしている子どもを、地域の大人が優しく見守っています。分からない問題は、丁寧に教えてくれます。

市営千鳥町団地では、住民の高齢化や疾患、障がいを抱える人、多国籍の人が増えており、昔と比べると生活環境が変わってきています。
そこで大切になっているのが、誰でも気軽に集える居場所。町内の集会所を日中は常時開放し、

いつ行っても住民が優しく招き入れてくれます。ここに来ると、「どこか安心できる」そんな優しい雰囲気包まれます。また、同じ時間を共有することで、温かい交流が生まれ、顔が見える関係が広がっています。
小学校が夏休みになると、集



▲「ちどり助け愛たい」活動の様子。住民から相談があると、コーディネーターが無理なく活動できるように調整します。



▶ここでは、「支援者」でも時には「相談者」。千鳥町団地には、「支え上手」と「支えられ上手」がたくさんいます。

会所は子ども中心の居場所に変わります。「宿題おたすけ会」として、地域のボランティアが先生になり、子どもと一緒に宿題に向き合います。
最終日には、団地の住民から手作りのお寿司が振舞われ、みんなで「わいわい」とおしゃべりしながら食べました。学習支援の場であり、大切な世代間交流の場にもなっています。
みんなで集まるなかで、「ちょっとした」困りごとが多いことに

気づきました。「何とかできないか」と作戦会議を重ねて、「ちどり助け愛たい」が立ち上がりました。

お互いさまの気持ちで、団地のなかの支援者（ちよこつと隊）が相談のあった住民（ありが隊）の自宅を訪問し、お互いに気兼ねなく頼める料金で、買い物、草取り、ゴミ出し、電球交換などの困りごとを手伝います。

常設の「居場所」から
支え合いが広がる

「みずえ地域相談支援事業所&たけちゃん珈琲」



▲事務所の前でたけちゃん珈琲を開催。大人はホッと一息、子どもたちもジュースとお菓子でニコニコです。



▲寒い時期でもたけちゃんの淹れてくれた珈琲と笑顔で心も体もあたたまります。



▲障がい者の福祉作業所と連携した商品の販売や情報コーナーもあります。



限られた交流から
開かれたつながりへ
「活躍」が彩る
みんなの居場所

中洲小学校のすぐ近く、いつも元氣な子どもたちの声が響く、水江遊園のすぐ側にその場所があります。

障がいのある人の相談や自立に向けた様々な支援活動を行っているみずえ地域相談支援事業所は、令和元年の4月からこの地域での活動をスタートさせました。

「本業は障がい者福祉だけど、この場所は地域住民誰でも気軽に集まって、誰もが地域のつながりのなかで活躍しているような元氣発信基地にしたい」



▲事業所のすぐ近所には、ほぼ毎日認知症の人も立ち寄ることができる認知症カフェ「房舎」もあります。

令和2年11月からは、視覚障がいがありながらも音と香りで、自家焙煎珈琲を淹れてくれるたけちゃん（武川浩昭さん）と一緒に珈琲やマッサージの提供もはじめました。

空き家を活用した事業所の2階はフリースペースとなっており、明るい日差しが差し込む窓からは公園や地域の様子を見渡すことができ、おしゃべりや相談の輪が広がります。

誰が来てでもいいし、誰もがこの場のよりあげ役。まさに「共生の居場所」です。

13

新型コロナウイルスに負けない地域づくり

新しい生活様式×

地域らしいつながり様式

「つながり・安心」増す

マスクプロジェクト

このプロジェクトは、地域のかで生地やゴム紐を集め、一緒になってマスクを作り、「マスク」と「元氣」を届ける取り組みです。

大江健康サロンでは、地域でマスク不足が広がるなか、「前向きに今できることをやろう」とマスクプロジェクトをスタートさせました。

完成したマスクは、サロンの参加者や町内会の高齢者をはじめ、学区の保育園や幼稚園、高齢者施設や障がい者施設などに配りました。マスク作りを通して、やりがいと喜びを感じることができ、心も身体もますます元気になっています。



◀2,000枚以上のかわいい手作りマスクが完成！

巡る回覧、つながる思い
「つながる回覧」

新型コロナウイルスの影響により、これまでのように普通に集うことが難しくなったなか、西酒津のサロンサカズや酒津ゲンキサロンをはじめとするいくつかの通いの場で取り組んだ活動が「つながる回覧」です。

「会えない日々でもつながりを切らしてはいけない」と、交換日記形式の回覧板をサロン参加者の間で回すことにしました。各自が近況を書き合ひ、それに対して感想を記し合ひ。会えない時もお互いの様子を知らることができ、孤立感を感じることがなくコロナ禍の日常を送ることが出来ました。



◀自分の日記に誰かが反応してくれることが何だかうれしい。



▲回覧を届けることで運動不足も解消♪



▲つながり紡いでサロンが再開されました。

みんなが困っているときだからこそ！ こころを届ける「友愛訪問」

世間が人と人との交流を自粛するなか、「愛育委員会」では地域の見守り活動を積極的にしています。そのなかで、茶屋町学区愛育委員会では、「マスクを買いに行けない高齢者を、独り放っておくことはできない」と、長年取り組んできた友愛訪問を積極的に実施。手作りマスクを配布しながら新型コロナウイルスへの注意を呼びかけました。その

後も様々な関係団体と協力しながら新型コロナウイルス感染防止のためのグッズや情報を地域に届けています。

個人個人が感染に気をつけるだけでなく、地域全体として感染予防に取り組む活動は、新たなつながりや、他者に対する思いやりの強化など、多くの効果をもたらしています。



▲令和3年1月には、新年のご挨拶を兼ねて、感染予防グッズをお配りしました。



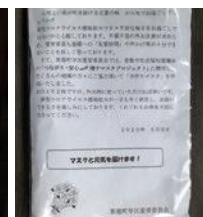
▲作り方の説明をする「しまんと新聞ばっぐ」の江口さん



◀「しまんと新聞ばっぐ」の江口さんにご協力いただき、しまんと新聞ばっぐ(エコバッグ)を制作しました。完成した「しまんと新聞ばっぐ」は友愛訪問時のお土産として活用されました。



▲手作りマスクにお手紙を添えて訪問する様子



コロナ禍でもボランティアはできる 「高校生ボランティア」

コロナ禍だからこそ取り組めるボランティア活動を模索し、実践したのが、倉敷市立倉敷翔南高等学校の学生と社会福祉法人鷲山会の皆さんです。

取り組んだボランティアの内容は、施設利用者と接触せず、日頃施設で使用している車いすを真心込めて整備すること。

人同士の接触が制限されるなかで、間接的にでも思いを届ける活動になりました。

「新型コロナに負けずボランティアに取り組みたい」という学生の思いと、そんな思いを受け止めてくれた地域の社会福祉法人の協力があって実現したこの取り組みは、ウィズコロナへの可能性を秘めています。



◀黙々と車いす磨きに取り組む学生

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
応援する職員です！



人と情報をつなぐ



人と人をつなぐ



人と居場所をつなぐ



人と活躍の場をつなぐ



意識をつなぐ・心をつなぐ



人と支援をつなぐ

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、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、△（参画）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○（えん）がたくさんあります。

地域の宝物である、それらの情報や思いを教えていただきながら「支え合いの地域づくり」「地域共生社会」を応援してまいります。

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

人と人・人と情報・人と居場所・人と活躍・人と支援
支え合いの意識とところをつなぎ、地域の○（えん）を応援します！

ガイドブックを手にとりいただきありがとうございます。
これを手に取っていただいたあなたは、すでに△（参画）の第一歩を踏み出しています！
一緒に○（えん）をつくっていきましょう！

『地域共生のガイドブック』 「△（参画）は○（えん）になる」

発行：令和3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 F A X：086-422-2016
メール：wlfsc@city.kurashiki.okayama.jp
URL：https://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 F A X：086-434-3357
メール：kurasyakyo@kurashikisyakyo.or.jp
URL：http://kurashikisyakyo.or.jp/

相談支援機関一覧

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、様々な機関と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、今後さらなる連携や支援体制の構築を目指していきます。

1 家庭・こども・子育ての相談

- 妊娠・出産・育児 ●助産師による相談
- 発育発達・遊ばせ方・子育て情報
- 乳幼児の食事や歯について ●予防接種
- こころの発達相談・すこやか親子相談
- 赤ちゃん・育児全般

49 (01) ページ

2 子育て・青少年の相談

- ひとり親 ●子どもの養育・しつけ・行動
- 育児・家庭のこと
- 友達・学校・いじめ・暴力・非行
- 不登校・ひきこもり ●児童・青少年全般

47 (03) ページ

3 就業・就労の相談

- 仕事・家計・生活
- 求人・就職・転職・職業訓練
- 内職に関する情報提供・斡旋
- 職場のトラブル
- 就職・社会参加のサポート ●福祉の仕事
- 障がい者の就労 ●経営・労働の相談

45 (05) ページ

4 消費生活・経済的な相談

- 商品やサービス、多重債務
- 法律に関する相談
- 家計改善、住居確保、就労支援
- 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相談
- 年金 ●労災・雇用・健康保険
- 市民相談

43 (07) ページ

5 生き方・健康・心・自殺予防の相談

- 男性・女性の悩み
- DV (ドメスティック・バイオレンス)
- 人権 ●健康・心 ●自殺予防
- 医療・感染症 ●依存症
- 精神障がい者の家族
- ひきこもり ●結婚

41 (09) ページ

6 障がい・介護・福祉に関する相談

- 障がい者やその家族の相談
- 障がい福祉の窓口・各種手帳
- 指定難病等の申請受付
- 障害の程度の判定、施設入所
- 子どもの発達 ●感覚機能
- 障がい者の就労 ●高齢者支援センター
- 認知症 ●在宅介護者の会
- 成年後見制度 ●日常生活自立支援事業
- 高齢者・障がい者に関する相談会

38 (12) ページ

7 暴力・虐待の相談

- 高齢者・障がい者・児童虐待
- 配偶者・パートナーからの暴力
- 緊急通報先

34 (16) ページ

8 災害・犯罪・事故に関する相談

- 豪雨災害被災者 ●火災等のり災
- 犯罪被害 ●交通事故
- 刑を終えた人の相談

33 (17) ページ

9 外国人に関する相談

- 外国人の相談

32 (18) ページ

10 暮らしのちょっとした困りごと・生活支援に関する相談

- 子育て支援 ●家事援助
- 移動支援 ●仕事の請け負い

31 (19) ページ

11 生きがいづくり・社会参加に関する相談

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

31 (19) ページ



人生いろいろ
受け止める人も組織も窓口も
もつとごろごろあればいい



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		

お産のこと、おっぱいのこと、赤ちゃんのことなど助産師による無料相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
かねこ助産院	倉敷市広江8-18-1	456-8722	24時間対応	
たんぼぼ助産院	倉敷市中帯江24-11	436-1980	24時間対応	
花田助産院	倉敷市真備町川辺98-1	698-6030	24時間対応	
さくらんぼ助産院	倉敷市水島南春日町2-28	448-1103	24時間対応	
はせ川助産院	倉敷市老松町3-7-24	090-1765-6649	24時間対応	

子どもの発達発達・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	428-7830	月～土曜日 9:00～17:00 (第1・3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	424-6767	【開設日時】 月～金曜日 9:15～16:00 【相談】 開設日の9:15～14:30	
遍照地域子育て支援センター	倉敷市西阿知町465-1	465-1746	月～金曜日 9:30～12:00・ 13:30～16:00 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	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～金曜日 10:00～15:00	
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	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	
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	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	472-6878	月～金曜日 9:30～14:30	
倉短ひろば“くららっこ”	倉敷市児島稗田町160	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	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1105-13	080-2900-4517	月～土曜日 9:00～14:00	

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
玉島児童館つどいの広場	倉敷市玉島中央町3-9-12	526-3400	火～日曜日 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	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)	月～土曜日 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」	倉敷市連島町中央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	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	

乳幼児の食事や歯についての相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市保健所 健康づくり課食育推進係	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	434-9868	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 8:30～17:15	離乳食教室・歯の教室等も開催

予防接種などの相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市保健所 保健課感染症係	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	434-9810	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 8:30～17:15	

乳幼児こころの発達相談・すこやか親子相談

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 健康づくり課健康管理係	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	事前のお申し込みが必要です。
倉敷保健推進室	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階	434-9822		
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		
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		
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		

赤ちゃん全般に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
フリーダイヤル 赤ちゃん相談ダイヤル	倉敷市西中新田640 子ども相談センター	0120-21-4152	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 9:00～17:00	市役所設置のフリーダイヤル

育児全般に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
県青少年総合相談センター (ハートフルおかやま110) すこやか育児テレホン	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ4階	086-235-8839	年末年始以外 8:30～21:30	

総合相談・情報提供

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
保健福祉相談室	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ 1階保健福祉相談室	434-9849	火～日曜日 9:00～17:15 (年末年始・日曜日以外 の祝日を除く)	手話通訳者による聴覚障がい 者の相談及び手続きの支援 保健福祉に関する一般初期相 談

2 子育て・青少年の相談

ひとり親相談窓口

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁子育て支援課	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3358	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 9:00～16:00 (本庁のみ9:00～17:00)	
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		
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		

家庭内での子供の養育・しつけ・行動が乱暴

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷家庭児童相談室	倉敷市西中新田640 本庁1階生活福祉課前	426-3366	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 9:00～16:00	
水島家庭児童相談室	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所2階	446-1114		
児島家庭児童相談室	倉敷市児島小川町3681-3 児島支所1階	473-1119		
玉島家庭児童相談室	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所1階	522-8118	月～金曜日(水曜日・ 年末年始・祝日を除く) 9:00～16:00	
真備家庭児童相談室	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-5113	水曜日(年末年始・祝日 を除く) 9:00～16:00	

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。

友達のこと・学校のこと・いじめ・家庭内暴力・非行問題など

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
教育委員会指導課	倉敷市西中新田640 本庁9階	426-0300 (相談専用)	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 9:00～16:00	不登校・学業・交友関係・育 児・しつけなど、学校生活や 子育て等に関する相談
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2階	454-0400	月～土曜日(年末年始・祝 日を除く) 9:00～12:00・ 13:00～16:00	育児・子育て・就園・就学・ 不登校・いじめ・進路・障がい・ 学校生活等に関する相談
青少年育成センター	倉敷市西中新田640 本庁9階	426-3741 (相談専用) 他にメール・来所相談有	月～金曜日(年末年始・祝 日を除く) 9:00～17:00 (来所は要予約)	いじめ、不登校、ひきこもり、 家庭内暴力、進路、思春期の 悩み、友人、親子関係などの 相談

不登校・ひきこもりに関する悩み

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		
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		
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		
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		
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
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		
不登校児童生徒を支える親と 教師のネットワーク「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	
不登校を考える保護者の集い	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ		不定期 (市の広報誌または生涯学 習課ホームページで確認)	
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	080-9041-4366	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	不定期開催	
虹の会	玉島で開催	080-5674-8126 (代表：上坂氏)	土曜日 9:30～11:30 水曜日 19:00～21:00 毎月各1回	
NPO 法人 KUKKA	倉敷市広江7-4-4-16	455-4119 (代表：坂ノ上氏)	毎月第2金曜日 14:00～16:00	
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 ふわさば倉敷	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ	090-7138-3209 (代表：北村氏)	毎月第3水曜日 10:00～12:00	

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。
子どもホットライン (青少年育成センター)	倉敷市羽島1083 備中県民局第2庁舎2階 倉敷教育相談室	427-0244	火・水曜日(年末年始を除く) 9:00～12:00・13:00～ 16:00(電話相談) 10:00 ～12:00・13:00～16:00 (面接相談) ※要予約	

岡山県青少年総合相談センターハートフルおかやま110（青少年に関するどんな悩みも受け付けます）

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
総合相談窓口	岡山市北区 南方2-13-1 きらめきプラザ4階	086-224-7110 (代表)	年中無休（年末年始を除く）・電話相談8:30～21:30 面接相談（要予約）・メール相談	まずは、この窓口から必要に応じて適切な窓口にご案内します。
教育相談		086-221-7490	年中無休（年末年始を除く）電話相談・メール相談8:30～21:30 面接相談（要予約）	いじめ、不登校、非行、教育、性格、行動等の相談
すこやか育児テレホン		086-235-8839	年中無休（年末年始を除く）電話相談8:30～21:30 メール相談	保護者自身の育児の悩み、教育、非行、性格、行動、言葉、心身の障害、発達の遅れ等の相談
進路相談		086-224-1121	年中無休（年末年始を除く）電話相談8:30～17:00 面接相談（要予約）	不登校生徒や高校中退者等の進路についての相談
ヤングテレホン・いじめ110番		086-231-3741	年中無休（年末年始を除く）電話相談8:30～21:45（それ以降は宿直の警察官が対応）・面接相談（要予約）・メール相談	子ども自身や保護者等の悩み、非行、性格・行動等の相談
子どもほっとライン		086-235-8639	年中無休（年末年始を除く）電話相談：月～金曜日17:00～21:30 土・日・祝日8:30～21:30 ・メール相談	子ども自身の悩み、学習、性格・行動等の相談

各窓口の相談員だけでは解決できない問題に関しては、臨床心理士に無料で相談できます。

まず、総合相談窓口にご相談ください。

24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310（無料）電話相談24時間対応、年中無休（年末年始を除く）

3 就業・就労の相談

仕事や、家計、生活にお困りの方の支援と相談窓口

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・失業保険などの手続き

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） 失業保険：月・火・水・木・金曜日8:30～17:15（祝日を除く） ※新型コロナウイルス対策のため令和3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。	・求人・求職 ・失業・育児休業・介護休業・高年齢雇用継続給付 ・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	

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
ハローワークプラザ岡山 就職サポートコーナー (駅前求職者窓口)	岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル7階	086-222-2900	相談受付時間：月・水・ 金曜日（年末年始・祝日 を除く）9:00～19:00 火・木曜日（年末年始・ 祝日を除く）9:00～17:15 第1土曜日（年末年始・祝 日を除く）10:00～17:00 ※新型コロナ対策のため令和 3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プラザ岡 山へご確認ください。	・求人・求職 ・失業・育児休業・介護休業・ 高齢雇用継続給付 ・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
おかやま新卒応援 ハローワーク		086-222-2904	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 9:00～18:00	新たに大学院・大学・短大・ 専修学校・高専・訓練校・高 校・中学校を卒業される方、 未就職卒業者（卒業後3年以 内の既卒者）の方が支援を受 けることができる専門のハロー ワークです。
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) ※新型コロナ対策のため令和 3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プラザ岡 山へご確認ください。	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。

就労・就業相談・求人情報等の提供

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
ワークプラザたましま	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1 玉島支所4階	522-8131	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 8:30～17:00	
職業情報提供コーナー	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所4階	446-1904	月～金曜日（年末年始・祝 日を除く）8:30～12:00・ 13:00～17:00	

内職についての情報提供・斡旋

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市内職あっせん所	倉敷市船倉町1275-6 倉敷市社会福祉事業団内	422-1254	月～金曜日（年末年始・祝 日を除く）9:00～12:00・ 13:00～16:00	内職を行いたい人、内職を委 託したい業者さん等関心があ る方はご連絡ください。

職場のトラブルに関する相談・解決のための情報提供

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
岡山労働局 総合労働相談コーナー	岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎3階	086-225-2017	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 9:30～17:00	労働者・事業主どちらからの 相談もお受けします。 学生・就活生・外国人労働者 等からの相談も対応します。
倉敷総合労働相談コーナー	倉敷市大島407-1 倉敷労働基準監督署内	484-8641		
労働条件相談ほっとライン	厚生労働省	0120-811-610	月～金 17:00～22:00 土・日（祝日を含む）9:00 ～21:00(年末年始を除く)	

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 (年末年始・お盆・祝日 を除く) 9:00～18:00	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。
くらしき地域若者 サポートステーション 水島サテライト	倉敷市水島西米町4-23 さかえ町広場 Tomoni	454-5661	月・水・金曜日 (年末年始・お盆・祝日 を除く) 10:00～16:00	

福祉の仕事の紹介・斡旋・相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
岡山県福祉人材センター	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ1階	086-226-3507	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 8:30～17:00	

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	

経営・労働についての相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
中小企業向け融資等の相談 弁護士・中小企業診断士・ 税理士・社会保険労務士に よる経営相談	倉敷市西中新田640 本庁2階商工課	426-3405	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 8:30～17:15	
産業保健関係者による職場に おける心の健康づくりの相談	岡山市北区下石井2-1-3 12階 岡山産業保健総合支援センター	086-212-1222	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く) 8:30～17:15	相談希望者は相談日程を確認 のうえ事前に予約が必要

4 消費生活・経済的な相談

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	倉敷市西中新田620-1 本庁舎西側分室内	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9:00～17:00 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。

法律トラブル解決のための総合案内

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
法テラス岡山	岡山市北区弓之町2-15 弓之町シティセンタービル2階	0570-078-354 050-3383-5491	月～金曜日 9:00～17:00 (年末年始・祝日を除く)	要予約

家計の改善・住居確保給付金・就労支援等

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	

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)	
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		
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		
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 9:00～12:00・ 13:30～16:30 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 9:00～12:00・ 13:30～16:30 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 バーナッシングホーム	倉敷市児島柳町355-1	473-8810	月～金曜日 8:30～17:00 (年末年始・祝日を除く)	

国民年金相談

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 (年末年始・祝日を除く)	
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		
水島支所 市民課	倉敷市水島北幸町1-1 水島支所1階	446-1128		
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		

社会保険労務士による年金、労災、雇用・健康保険などに関する無料相談

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620-1 本庁舎西側分室内	426-3111	毎月第4木曜日 13:00～16:00	当日受付順

日本年金機構による年金の相談

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、ぜひ、予約相談を ご利用ください。

市一般法律相談（離婚・相続・土地家屋・職場や近隣等のトラブル・金銭貸借など、法的な問題に関する相談）

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
本庁生活安全課	倉敷市西中新田620-1 本庁舎西側分室内	426-3111 ※本庁・支所ともにこの 電話番号に予約	(生活安全課) 火・水曜日（祝日を除く） 13:00～16:00	
			(児島支所) 第1・3水曜日 13:00～16:00 (祝日の場合は代替日あり)	
			(玉島支所) 第2・4水曜日 13:00～16:00 (祝日の場合は代替日あり)	
			(水島支所) 第1・3水曜日 13:00～16:00 (祝日の場合は代替日あり)	
			(真備支所) 4・7・10・1月第1水曜日 13:00～16:00 (祝日の場合は代替日あり)	

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620-1 本庁舎西側分室内	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
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		
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		
真備支所市民課	倉敷市真備町箭田1141-1 真備支所1階	698-1115		



生き方・健康・心・自殺予防の相談

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
なやみ相談	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) 9:00～17:00 ※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など。
女性の弁護士による 法律相談		435-5750	毎月第2・3木曜日(原則) 13:00～16:00	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)

男性・女性の暮らしの相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
岡山県女性相談所	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ5階	086-235-6060 (女性相談専用)	月～金曜日9:00～16:30	
女性相談員による一般相談	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ6階	086-235-3310	火～土曜日（年末年始・祝日を除く）9:30～16:30	生き方・家族や夫婦のこと・健康のこと・DV被害について
男性相談員による男性のための電話相談		086-221-1270 (男性相談専用)	毎月第2金曜日 17:00～20:00	

DV被害に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
DV休日電話相談 (社会福祉法人クムレ)	倉敷市水島北幸町2-4	441-1899	日曜・祝日・年末年始 9:30～16:30	
DV夜間電話相談	岡山県	086-235-6101	月から金曜日 16:30～20:00	
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	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	

緊急時には警察（110番）に通報して下さい。

人権に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
なやみごと（人権）相談	本庁・玉島支所・児島支所・水島支所・茶屋町支所・庄支所・船穂支所・真備保健福祉会館	岡山地方法務局倉敷支局422-1260 市人権推進室 426-3255	開設日時は左記電話番号 まで問い合わせください	人権擁護委員が相談に応じます。無料・当日先着順
みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	法務省	0570-003-110	月～金曜日 8:30～17:15 (年末年始・祝日を除く)	最寄りの法務局本局または支局につながります
子どもの人権110番		0120-007-110 (無料)		
女性の人権ホットライン		0570-070-810		
外国人のための人権相談		0570-090-911	月～金曜日9:00～17:00 (年末年始・祝日を除く)	
岡山地方法務局倉敷支局	倉敷市幸町3-46	422-1260	月～金曜日8:30～17:15 (年末年始・祝日を除く)	

健康に関する相談・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。
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		
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		
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・水・木曜日（年末年始・祝日を除く）9:30～12:00、13:00～16:00	依存症に関する相談もお受けしています。
		086-201-0850 (代表電話・来所予約)	月～金曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～16:30	
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。	

こころの悩みに対するカウンセリング・相談援助

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
川崎医療福祉大学 附属心理・教育相談室	倉敷市松島288 川崎医療福祉大学内	464-1029	電話予約受付時間 月～金曜日（年末年始・祝 日を除く）12:30～15:30	平日10:00～16:00に1時間ご との予約制（有料）でおこな います。大学院生も相談を担 当します。

自殺予防のための電話相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
岡山いのちの電話	岡山市北区上中野1-3-5 岡山いのちの電話協会	086-245-4343	24時間	
		0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00	毎月10日はフリーダイヤルで 相談を受け付けています。
		0570-783-556 （ナビダイヤル）	10:00～22:00	
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山内	086-224-3133	火・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 接相談を実施。
よりそいホットライン	一般社団法人社会的包摂 サポートセンター	0120-279-338	24時間	
チャイルドライン	特定非営利活動法人チャ イルドライン支援センター	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 （年末年始を除く）	18歳までの子どもの窓口
24時間子供 SOS ダイヤル	文部科学省	0120-0-78310	24時間（年中無休）	

医療相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
難病医療福祉相談	倉敷市笹沖170 倉敷保健所1階 保健課保健医療係	434-9812	月～金曜日 （年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	
倉敷中央病院 がん相談支援センター	倉敷市美和1-1-1	422-0210 （内線2960）	月～金曜日（年末年始・休診 日を除く）9:00～17:00	
倉敷成人病センター がん相談支援センター	倉敷市白楽町250	422-2152	月～金曜日（年末年始・祝日 を除く）9:00～17:00	

感染症に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
感染症に関する相談	倉敷市笹沖170 倉敷市保健所1階 保健課感染症係	434-9810	月～金曜日（年末年始・祝日 を除く）8:30～17:15	
エイズホットライン		434-9099	月～金曜日（年末年始・祝日 を除く）9:00～16:00	

依存症に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
アルコール・薬物・ ギャンブル依存相談	倉敷市笹沖170 倉敷保健所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	

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	

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		
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		

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
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	
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		
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		
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

結婚相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷結婚相談所	倉敷市阿知1-7-2 くらし きシティプラザ西ビル8階	427-0667	火～日曜日(年末年始・祝日を除く) 9:00～16:00	

6

障がい・介護・福祉に関する相談

障がい者やその家族を対象とした相談、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	倉敷市中島269-1	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)	
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		
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		
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		
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		

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
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	月～金曜日 8:30～17:15 (年末年始・祝日を除く)	
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		

身体障がい、知的障がい、精神障がいの程度の判定、施設入所などの相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
岡山県身体障害者更生相談所	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ	086-235-4577	肢体不自由毎月第1・2・4 水曜日12:00～14:00 聴覚、そしゃく機能障害毎月第1金曜日9:00～11:00	・補装具を希望されるとき ・自立支援医療（更生医療）を受けたいとき ・日常生活などで困っているとき
岡山県知的障害者更生相談所 倉敷支所	倉敷市美和1-14-31	421-0991	月～金曜日8:30～17:00 (年末年始・祝日を除く)	18歳以上の知的障がい者の程度の判定など
岡山県倉敷児童相談所	倉敷市美和1-14-31	421-0991		18歳未満の身体障がい児、知的障害児の程度の認定相談など
岡山県障害福祉課	岡山市北区内山下2-4-6	086-224-2111	月～金曜日8:30～17:00 (年末年始・祝日を除く)	身体障がい者、知的障がい者の福祉に関すること
(公財)岡山県身体障害者福祉連合会内 岡山県障害者社会参加促進センター障害者総合相談	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ1階	086-223-0020	月～金曜日9:30～16:30 (年末年始・祝日を除く)	障害者のくらしと権利相談、一般相談、専門相談

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 ゆめぱる	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	

感覚機能（視覚や言語聴覚）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
視能訓練室	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ2階	434-9885	火～土曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:00	視覚に関する相談・情報提供等
言語聴能訓練室	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ2階	434-9881	火～土曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:00	ことば、きこえ、食べることに 関する相談・情報提供等

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	

介護・保健・医療・福祉に関する総合的な相談・支援の拠点（高齢者支援センター）

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
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	倉敷市新田2689	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～土曜日8:30～17:30 (年末年始・お盆・祝日を除く)	中島小・西阿知小・連島北小
帯江・豊洲 高齢者支援センター	倉敷市亀山679-1	429-2714	月～土曜日8:30～17:30	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

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
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8:30～17:30 (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	日～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・祝日を除く)	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・藺小・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	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
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		
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		
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	
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	
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	436-7830	月～金曜日 （お盆・年末年始・祝日を除く）10:00～16:00	
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	

在宅介護者の会に関する相談

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（認知症や障がい等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
本庁福祉支援課	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）	P37（13）参照			

福祉サービス苦情解決の相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
岡山県運営適正化委員会	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ3階	086-226-9400	月～金曜日 （年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	

法人後見制度（倉敷市社会福祉協議会が成年後見制度の後見人等となる制度）の相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市社会福祉協議会	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	

日常生活自立支援事業

（在宅で生活を送る判断能力に不安の有る方に対し、福祉サービス利用手続きの支援や、日常生活に必要な支援）

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	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ3階	434-3364	火～日曜日 （年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15	

法律・福祉・税務等の各種専門家による、高齢者・障害者に関連した相談会

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
おかやま高齢者・障がい者 なんでも相談会	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ2階ゆうあいセンター	086-270-8448 (問合せ先： 竹内法律事務所)	毎月第1土曜日（祝日の 場合は第2土曜日に開催） 13:00～16:00	相談会当日用電話番号 070-5042-9253
高齢者・障がい者 何でも相談会 in 倉敷	倉敷市笹沖180 倉敷市社会福祉協議会内		毎年2月頃開催 10:00～15:00	開催日等のお問い合わせは 倉敷市社会福祉協議会まで (434-3301)

7

暴力・虐待の相談

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	
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		
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		
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		
各地区の高齢者支援センター	P37 (13) 参照			

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	倉敷市中島269-1	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

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) 9:00～17:00 ※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 (社会福祉法人クムレ)	倉敷市水島北幸町2-4	441-1899	日曜・祝日・年末年始 9:30～16:30	
DV夜間電話相談 (岡山県)		086-235-6101	月～金曜日 16:30～20:00	
DV相談+ (プラス)		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	

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	

※緊急時は警察署への連絡してください。

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷警察署	倉敷市大島451-1	426-0110		
水島警察署	倉敷市水島南幸町4-1	444-0110		
児島警察署	倉敷市児島駅前4-83	473-0110		
玉島警察署	倉敷市玉島1354	522-0110		

8 災害・犯罪・事故に関する相談

豪雨災害に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市真備支え合いセンター	倉敷市真備町箭田1161-1 真備保健福祉会館1階	698-5115	月～金曜日（年末年始・祝 日を除く）8:30～17:15	被災者の日常生活の相談や戸 別訪問、情報提供等を実施。
本庁被災者見守り支援室	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3380	月～金曜日（年末年始・祝 日を除く）8:30～17:15	
岡山県くらし復興サポートセ ンター	岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ3階	086-226-2830	月～金曜日（年末年始・祝 日を除く）8:30～17:15	
豪雨災害に関する弁護士無料 相談	倉敷市真備町箭田1161-1 真備保健福祉会館相談室	岡山弁護士会 086-223-4401 本庁生活安全課 426-3111	毎月1回13:00～17:00 （令和3年8月以降未定）	予約不要

火災等のり災に関する相談

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	
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		
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		
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		

犯罪被害に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷市犯罪被害者等 総合相談窓口	倉敷市西中新田620-1 本庁舎西側分室内	426-3111	月～金曜日（年末年始・祝 日を除く）8:30～17:15	
岡山県県民生活部 くらし安全安心課	岡山市北区内山下2-4-6	086-226-7259	月～金曜日（年末年始・祝 日を除く）8:30～17:15	
おかやま被害者支援ネット ワーク	岡山市北区内山下2-4-6 警察本部県民応接課内	086-233-8349	月～金曜日（年末年始・祝 日を除く）9:00～17:00	

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
日本司法支援センター (法テラス) 犯罪被害者支援 ダイヤル	日本司法支援センター	0570-079714	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (年末年始・祝日を除く)	
岡山地方検察庁被害者ホット ライン	岡山市北区南方1-8-1	086-224-3322	月～金曜日 8:30～17:00 (年末年始・祝日を除く)	
公益社団法人 被害者 サポートセンターおかやま (VSCO)	岡山市北区内山下2-2-15	086-223-5562	月～土曜日 (年末年始・祝 日を除く) 10:00～16:00	
公益社団法人 被害者 サポートセンターおかやま (VSCO) 性暴力被害相談専用電話		086-206-7511 全国共通ダイヤル #8891	月～土曜日 (年末年始・祝 日を除く) 10:00～16:00	
特定非営利活動法人 おかやま犯 罪被害者サポート・ファミリーズ		086-245-7831	毎週土曜日 10:00～16:00 (年末年始・祝日を除く)	

緊急の場合は警察へ

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
倉敷警察署	倉敷市大島451-1	426-0110		
水島警察署	倉敷市水島南幸町4-1	444-0110		
児島警察署	倉敷市児島駅前4-83	473-0110		
玉島警察署	倉敷市玉島1354	522-0110		

交通事故に関する相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
交通事故相談所	倉敷市西中新田640 本庁1階	426-3110	月～金曜日 (年末年始・祝 日を除く) 9:00～12:00・ 13:00～16:00	
交通事故法律相談	倉敷市西中新田620-1 本庁舎西側分室内生活 安全課	426-3111	水曜日 (年末年始・祝日を除く) 13:00～16:00	要予約
(公財) 日弁連交通事故相談 センターの交通事故相談	倉敷市幸町3-33 岡山弁護士会 倉敷弁護士室内	422-0478	(実施日) 毎週木曜日 13:00～15:30 (相談予約受付日時) 月～金曜日 (祝日を除く) 10:00～12:00・13:00 ～16:00	要予約 (30分程度)
	岡山市北区南方1-8-29 岡山弁護士会館内	086-234-5888	毎週月～金曜日 9:30～ 15:30 (祝日を除く)	要予約 (30分程度)

刑を終えて出所した人の相談

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
岡山県地域生活定着支援セ ンター	岡山市北区南方2-13-1 岡山県社会福祉協議会内	086-226-2840	月～金曜日 (年末年始・祝 日を除く) 8:30～17:15	刑を終えて出所した高齢者・ 障害のある人の自立生活に関 する相談



外国人に関する相談

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	
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19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)

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	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・祝日・8/13～15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2-19	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	0867-94-2143	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

※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。434-3301

相談機関名	所在地	電話番号	相談受付日時	備考
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	・くらしき健康応援団講座 ・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） 倉敷市スポーツ振興協会	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 等
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	・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
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	・仕事を通じた生きがいづくり と仕事の請け負い ・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
高齢者支援センター	P37 (13) 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	