

公民館

申し込みが必要な講座などは、☎・📠・🌐で各公民館へ

開館時間 9時30分～21時 休館日 水曜、祝日

場 所	講 座 名	日 時 (期 間) / 内 容 / 対 象 / 定 員 / 費 用 / 申 込 / その他
操山公民館 〒703-8236 中区国富三丁目9-12 ☎/🌐086-271-5030	こども読書フェスティバル	📅 4月25日(土)10時～12時 内 わらべうた、絵本の読み聞かせ、ふれあいあそび、工作ほか 持 靴を入れる袋
	みさおやまふれあいカフェ	📅 4月27日(月)10時30分～15時 内 みんなで折り紙を楽しむ 費 茶菓子代必要
岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	子育てほっとる一む	📅 4月6日・13日・20日・27日の各月曜10時～12時 内 おもちゃで遊ぶ
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	北's room	📅 4月24日(金)10時～12時 内 さおり織とビーズのブローチ作り 定 10人 費 300円 申 必要 他 針、糸、はさみ持参
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/🌐086-284-6224	リトミック～音楽で遊ぼう～	📅 4月17日～令和3年3月5日の毎月第1・3金曜10時～11時 対 3～4歳の子どもと保護者 定 16組
吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	📅 4月21日(火)9時30分～12時 内 庭瀬かいわいをめぐる (Aコース) 定 先着20人 申 必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺崎310-1 ☎/🌐086-943-1154	講演会 「学ぶことは生きること」	📅 5月9日(土)13時30分～15時30分 内 岡山自主夜間中学校から見てくるもの 申 5月2日までに
山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	山南 子ども読書フェスティバル2020	📅 4月25日(土)10時～11時30分 内 ストーリーテリング・大型ペープサート・絵本の読み聞かせほか 対 幼児・小学生と保護者
芳田公民館 〒700-0953 南区西市96-1 ☎/🌐086-245-0688	パソコン教室・GIMPで ティッシュケースをつくろう!	📅 5月8日・22日の各金曜10時～12時 定 20人 持 ノートパソコン、画像5点程度 費 1,300円 申 4月28日までに
	パソコンサポートルーム (パソコン相談)	📅 4月4日・18日の各土曜13時～15時 費 100円 持 ノートパソコン、筆記用具 申 各開催日の前々日までに
光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/🌐086-267-1255	海辺のコンサート	📅 4月26日(日)14時～15時 内 ザ・サーフによる「ベンチャーズサウンドよ永遠に」
御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/🌐086-244-1855	子育て座談会 ～発達障害を考えよう～	📅 4月20日(月)10時～12時 内 発達障害や子どもの育ちについての語り合い
旭公民館 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/🌐086-224-0515	おもちゃの病院	📅 4月26日(日)10時～14時 内 壊れたおもちゃの診察・修理・リサイクル工作 費 材料代実費
東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/🌐086-276-6202	子育てひろば ～かぞくのじかん～	📅 4月16日(木)10時～12時 内 子どもの食習慣 定 15人 対 乳幼児をもつ保護者 費 試食代200円 申 必要
岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	フリーマーケット店長説明会	📅 5月23日(土)10時～11時 内 6月6日開催のフリーマーケット参加者向け説明会 定 15組 対 小学生以上 申 4月20日までに
万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 🌐086-953-0715	シアター万富	📅 4月11日(土)13時30分～15時30分 内 映画「嵐が丘」
	万富はつらつ大学	📅 4月25日(土)13時30分～14時30分 内 リコーダー演奏会

(広告)

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

(広告)

美術品の整理でお悩みの皆様

美術品専門店ですので お茶道具、煎茶道具、額、軸など、美術品を一点一点丁寧に査定し**買取**致します。
生前整理等お悩みの方お気軽にご相談ください。(出張可)

ギャラリー 碧苑

岡山表町商店街紙屋町内

TEL.086-238-5605

岡山県公安委員会許可 第721010020237号
美術品商 三沢一郎



再就職のための公共職業訓練

受講料 **無料** 募集期間: 4/1～4/30
※教科書代等自己負担 訓練期間: 6/2～11/30

ハロートレーニング
—急がば学べ—

6月開講コース 受講者募集

CAD・ものづくり
サポート科

ICT
システムサポート科

見学説明会にお越しください!!
4月15、21日 実施

ポリテクセンター岡山
<お問い合わせ先>
 岡山市北区田中580番
 訓練課受講者第一係 ☎086・241・0940
 HP: http://www3.jeed.or.jp/okayama/poly/

少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4
☎086-294-3461 ㊟086-294-1465
開館時間 8時30分～17時
休館日 月曜、祝日

山で遊ぼう I

日 5月10日(日)9時30分～15時30分 内 自然散策、野外炊事ほか 対 市内在住の家族
定 50人(応募多数の場合は抽選) 費 1,048円(昼食・保険代含む) 申 講座名、代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・生年月日を㊟で4月17日までに

少年自然の家ファミリー農園クラブ

期 5月31日、7月26日、10月4日、11月22日、12月13日の各日曜(雨天中止、全5回)
内 野菜の種まき、苗の植付け、野菜・桃・マスカットの収穫、野外炊事ほか 対 市内在住の家族 定 20家族(応募多数の場合は抽選) 費 1家族1,018円+1回1人815円(昼食・保険代など) 申 講座名、郵便番号・住所・電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・生年月日を㊟で5月8日までに

日応寺自然の森スポーツ広場

〒701-1131 北区日応寺200
☎086-294-4670 ㊟086-294-7153
開園時間 9時～17時
休園日 月曜(祝日の場合は翌平日)

硬式テニス教室(全10回)

日 5月12日～7月14日の毎週火曜10時～12時(祝日、雨天の場合は金曜)
対 初級・中級の成人(初心者可)
定 先着25人 費 8,240円(全10回分・保険代含む) 持 硬式テニスラケット、テニスシューズほか 申 住所・氏名・年齢・電話番号を㊟・㊟・㊟で5月5日までに

自然の森フォトコンテスト

日応寺自然の森、スポーツ広場、岡山空港の周辺を題材とした写真を募集。A4、四つ切、ワイド四つ切(デジタルプリント可)で1人3点まで。

募集期間 5月1日～6月30日 申 住所、氏名、年齢、電話番号、題名、撮影年月日・場所を㊟・㊟で※未発表作品に限る
他 最優秀作品・優秀作品に賞状・副賞授与。全作品を広場と空港ターミナルへ展示予定

旧旭東幼稚園園舎(八角園舎)

〒700-0843 北区二日市町56
☎/㊟086-226-2434
開館時間 9時30分～16時30分
休館日 月曜(祝日の場合は翌日も)、第2日曜、祝日

リズム遊び

日 4月18日(出)10時30分～11時30分

スプリングコンサート

日 4月19日(日)14時～15時

わらべうたで遊ぼう

日 4月23日(休)10時30分～11時30分

内 手遊び、ふれあい遊びほか

日本の童謡コンサート

日 4月26日(日)14時～14時30分

御津 〒709-2121 北区御津宇垣1629
☎086-724-1712
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしかい

日 4月11日・25日の各土曜14時～14時30分

浦安総合公園 〒702-8024 南区浦安南町493-2
☎/㊟086-265-6141
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

えほんのじかん

～「いま ぼくここにいる」ほか

日 4月8日・15日・22日の各水曜14時～14時30分

おはなしのじかん

日 4月26日(日)11時～11時30分

瀬戸町 〒709-0856 東区瀬戸町下188-2
☎/㊟086-952-4531
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなし会

～「もうちょっと もうちょっと」

日 4月11日・18日・25日の各土曜11時～11時30分

春のおたのしみ会

～「おたまじゃくしの101ちゃん」ほか

日 4月26日(日)11時～11時30分

灘崎 〒709-1215 南区片岡186
☎086-362-5277
開館時間 9時～17時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしのへや～「のげしとおひさま」ほか

日 4月15日(休)14時30分～14時50分

緑の図書室 西大寺緑花公園 〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
☎/㊟086-943-2298
開館時間 10時～18時
休館日 月曜、祝日

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 4月24日(金)11時～11時30分

視聴覚ライブラリー 〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-0097 ㊟086-223-0093
開館時間 10時～18時(木曜は11時～19時)
休館日 月・第2日曜、祝日

企画映画会 漫才・落語の世界～
「やすし・きよし」の漫才独演会
第3集

日 4月26日(日)10時30分～11時26分

名作映画会「黄金狂時代」

日 4月26日(日)14時～15時23分

スマートフォン使い方教室

日 5月23日(出)①10時30分～12時30分②

14時～16時 対 市内在住・在勤の人

定 各回15人(応募多数の場合は抽選)

持 スマートフォン 申 講座名(参加希望時間を記入。両方は不可)、住所、氏名、電話番号を㊟で5月15日までに

図書館

問い合わせは各図書館へ

※祝日が休館日に当たる場合、その翌日も休み(ただし中央図書館を除く)

ゴールデンウィークの休館・臨時開館のお知らせ

○…開館 ■…休館

	中央	幸町	浦安	足守	伊島	建部町	御津	瀬戸町	灘崎	西大寺
4/29(祝)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30(休)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5/1(日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2(土)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3(祝)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4(祝)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5(祝)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6(休)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7(休)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

●岡山市立各図書館(足守図書館を除く)

モモから本が飛び出した!!

～大すきな本大募集～

募集期間 4月12日(日)～5月12日(火)

対 18歳以下

中央 〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-3373 ㊟086-223-0093
開館時間 10時～18時(木曜は11時～19時)
休館日 月曜(祝日・振替休日は除く)

こどもの読書週間 えほんじかんスペシャル

日 4月22日(休)15時～15時40分

ECOクラフトに挑戦!ビー玉万華鏡作り

日 5月4日(祝)15時～16時 対 5歳～小学生 定 30人 費 100円 申 4月10日以降に

幸町 〒700-0903 北区幸町10-16
☎086-234-5188 ㊟086-234-5189
開館時間 10時～20時、土・日曜は10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

名作映画会「アニーよ銃をとれ」

日 4月19日(日)14時5分～15時52分

こどもの読書週間 おはなしの会

日 4月19日(日)15時～15時30分

伊島 〒700-0016 北区伊島町二丁目9-38
☎086-253-0822
開館時間 10時～18時
休館日 月・水・第2日曜、祝日

おたのしみ会

日 4月19日(日)11時～11時30分

建部町 〒709-3111 北区建部町福渡487-1
☎086-722-4555 ㊟086-722-4550
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしかい～「おへんじしてね」ほか

日 4月25日(出)11時～11時20分

岡山市公園協会 各施設の講習会・イベント案内

(<https://www.okayama-park.or.jp/>)



- A 浦安総合公園西地区** 〒702-8025 南区浦安西町148-1
☎086-261-8588 ㊚086-262-9589
開館時間 9時～17時
休館日 土・日曜、祝・休日
- B 岡山市半田山植物園** 〒700-0004 北区法界院3-1
☎086-252-4183 ㊚086-252-2208
開園時間 9時～16時30分
休園日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- C 操山公園里山センター** 〒703-8234 中区沢田649-2
☎086-270-3308 ㊚086-270-8353
✉satoyama@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- D 西大寺緑花公園・百花プラザ** 〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
☎086-944-8716 ㊚086-944-8715
✉info-hyakka@okayama-park.or.jp
開館時間 9時～21時
休館日 月曜(祝日の場合は直後の平日)
- E 岡山市総合文化体育館** 〒702-8024 南区浦安南町493-2
☎086-263-7474 ㊚086-265-5354
✉taiiku@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～21時
休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- F 百間川緑地管理事務所** 〒703-8234 中区沢田649-2
☎/㊚086-273-2453
✉hyakken@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～17時

・事前申し込みが必要な場合の手続き(全て先着順)および注意事項など

- A** 講習会名、氏名、電話番号を☎☎で4月2日以降に。
- B** イベント名に★印があるものは入園料が必要です。
- C** 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を☎☎・㊚・㊚で。※小学生以下は保護者同伴
- D** 高校生は除く。☎☎で4月2日以降に費用を添えて。※受け付けは18時まで。

イベント名	内容
A 浦安	苔テラリウムをつくってみよう 日 4月25日(出)10時～11時30分 定 先着15人 費 400円 申 ☎☎で4月2日以降に
	芝ぼうずくんづくり 日 5月4日(祝)10時～12時 定 先着50人 費 100円
B 半田山	観察会 ★四季と自然を楽しむ会 日 4月9日(休)9時30分～12時
	イベント ★半田山 春の花まつり 日 5月4日(祝)・5日(祝)の各日9時～16時30分
C 里山センター	里山の森林観察会 日 4月17日(金)9時30分～12時 対 15歳以上 定 先着10人 費 200円 申 必要
	ノルディックウォーク体験(初級) 日 4月18日(出)10時～12時 対 6歳以上 定 先着20人 費 200円(+ポールレンタル代) 申 必要
	ノルディックウォーク体験(中級) 日 4月22日(水)9時～12時 対 6歳以上 定 先着20人 費 200円(+ポールレンタル代) 申 必要
	バードウォッチング 日 4月24日(金)9時～12時 定 先着20人 費 200円 申 必要
	竹を使って楽しもう 日 4月25日(出)、5月6日(祝)の各日9時30分～11時30分 定 先着15人 対 小学4年生以上 費 200円 申 必要
D 百花プラザ	スポーツ教室「やさしいヨガ」(全18回) 日 4月～9月の各火曜10時30分～11時40分 対 18歳以上 定 先着22人 費 10,980円 申 必要
	スポーツ教室「リラックスヨガ(初級)」(全20回) 日 4月～9月の各水曜18時30分～19時30分 対 18歳以上 定 先着22人 費 12,200円 申 必要
	スポーツ教室「リラックスヨガ(中級・経験1年以上)」(全20回) 日 4月～9月の各水曜19時40分～20時50分 対 18歳以上 定 先着22人 費 12,200円 申 必要

◆スポーツ教室 E 岡山市総合文化体育館

申し込みは、費用を添えて☎☎で4月20日以降に(先着順)。*定員に達しない教室は中止する場合があります。

教室名(全8回)	曜日	開催日	時間	対象	定員	会費
若草クラブ	月	5月11日～7月6日	9:30～11:30	55歳以上	50人	3,200円
バレーボール	月	5月11日～7月6日	9:30～11:30	18歳以上の女性	40人	3,200円
いきいきエアロビクス	月	5月11日～7月13日	10:00～11:30	18歳以上(子連れ可)	60人	4,000円
エンジョイスports	木	5月14日～7月16日	9:30～11:30	18歳以上の女性	40人	4,000円
ベーシックヨガ	木	5月14日～7月16日	10:00～11:30	18歳以上	50人	4,000円
ミニバレーボール	金	5月8日～7月10日	9:30～11:30	18歳以上の女性	50人	4,000円
のんびりヨガ	金	5月8日～7月17日	10:00～11:30	18歳以上	50人	4,400円
太極拳	金	5月8日～7月10日	13:30～15:30	18歳以上	50人	4,000円

◆お知らせ F 百間川緑地管理事務所

サッカー場A(原尾島)4月以降のご利用について

利用可能日時 毎週日曜8時～17時 ※グラウンド整備に伴う芝生養生のため、左記のみの利用となります(3月末まで利用停止)。詳細は「市施設予約システム」・「公園協会HP」をご覧ください。

足守プラザ

〒701-1463 北区足守979
☎086-295-0001 ㊚086-295-2722
開館時間 9時～16時30分
休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)

陶芸教室 陶の筒灯りをつくろう

日 4月～5月の開館日の各日①9時30分～②13時30分～(制作時間約2時間)
定 各回4人 費 2,090円 申 氏名、電話番号、参加希望人数・講座名を☎で事前に
他 作品のお渡しは約2カ月後

男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

〒700-0822 北区表町三丁目14-1-201
☎086-803-3355 ㊚086-803-3344
✉sankaku@city.okayama.lg.jp
開館時間 9時30分～20時(日曜、祝日は17時まで)
休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

さんかく☆シアター「黄金のアデーレ」

日 4月25日(出)①10時30分～12時20分②13時30分～15時20分 定 各回先着100人
申 必要

環境学習センター「めだかの学校」

〒709-3142 北区建部町建部上609
☎086-722-1231 ㊚086-722-3100
開館時間 9時～17時
休館日 火曜(祝日の場合は翌日)

めだかの学校環境教室「春の里山散策・山菜採り・竹の子掘り!!」

日 4月19日(日)9時30分～15時 内 里山散策、野草の天ぷら作り 対 小学生以上の親子 定 先着30人 費 700円(昼食代含む)
持 軍手、タオル、水筒、山遊び用の服装(長袖、長ズボン) 申 ☎・㊚で4月16日までに

めだかの学校環境教室

「一口井堰と大井手用水の魚とり!!」
日 5月9日(出)12時30分～15時 対 小学生以上の親子 定 先着30人 持 着替え、タオル、ぬれてもいい服装、脱げない履物、水筒 申 ☎・㊚で5月6日まで

福祉文化会館

〒703-8293 中区小橋町一丁目1-30
☎086-272-7881 ㊚086-272-7885
✉fukushibunkakaikan@city.okayama.lg.jp
開館時間 9時30分～17時
休館日 水曜、祝日

障害者センター定期講座受講生募集

日/内 下表のとおり 対 市内在住で障害のある人と付き添い人 申 必要

内容	曜日	時間
ちぎり絵教室	第4金曜	10時～12時
生花教室	第4金曜	13時～15時
絵てがみ教室	第1・2土曜	13時～15時
歌唱教室	第1・3日曜	13時～16時
点字講座	第1・3日曜	13時～15時
音楽教室	第1・4日曜	13時30分～15時30分
手話講習会	第2・4日曜	10時～12時

ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

http://www.okayama-fureai.or.jp/ 休館日：第3土曜



■岡山ふれあいセンター

〒702-8002 中区桑野715-2
☎ 086-274-5151 FAX 086-274-5100
✉ o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■西大寺ふれあいセンター

〒704-8116 東区西大寺中二丁目16-33
☎ 086-944-1800 FAX 086-944-1801
✉ s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■北ふれあいセンター

〒700-0071 北区谷万成二丁目6-33
☎ 086-251-6500 FAX 086-251-6501
✉ k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■西ふれあいセンター

〒701-0205 南区妹尾880-1
☎ 086-281-9611 FAX 086-281-9612
✉ n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■南ふれあいセンター

〒702-8021 南区福田690-1
☎ 086-261-7001 FAX 086-261-7025
✉ m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■ウェルポートなださき

〒709-1215 南区片岡159-1
☎ 086-363-5001 FAX 086-363-5011
✉ j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

講座

- ・申し込みは、講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を☎・〒・FAX・✉で
- ・受講の可否は各講座締め切り後はがきでお知らせします。なお、応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。
- ・ときめきプラザ会員は「生涯学習講座受講割引券」を使用できます（一部対象外講座あり）。

- ※1…受講条件あり。詳細はお問い合わせください。 / ※2…65歳以上優先。
- ※3…テキスト・材料代などを含んだ料金。変動する場合があります。
- ※4…対象は療育手帳をお持ちの小学生以上で、成人の付き添いが可能な人。
- ※5…対象者に年齢設定あり。詳細はお問い合わせください。 / ※6…別途材料代など必要。詳細はお問い合わせください。

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切
岡山	岡山市手話学校 受講資格試験 ①午前②夜間 ※1	5/11(月)	①10:00~12:00 ②18:45~20:45	各1,050円	5/8
	楽しく筋力UPトレーニング	5/15~(金)全11回	9:30~11:00	6,930円	5/5
	やさしい備前焼 ①午前②午後 ※2	5/23(土)~全8回	①10:00~12:00 ②14:00~16:00	各17,080円※3	5/13
	手話体験教室 ①午前②夜間 ※1	5/25(月)	①10:00~11:00 ②18:45~19:45	無料	5/15
	岡山市手話学校 特別講座 手話通訳者養成 実践課程受講試験 ※1	5/25(月)	14:00~16:00	1,050円	5/22
西大寺	知的障害者対象「ふれあいボックス」 ※4	4/26~(日)全8回	10:00~11:00	1,680円	4/16
	知的障害者対象「ふれあい太鼓」 ※4	5/9~(土)全13回	10:00~11:30	2,730円	4/29
	楽しく筋力UPトレーニング	5/12~(火)全11回	14:00~15:30	6,930円	5/2
北	点訳ボランティア養成講座	5/12~(火)全15回	10:00~12:00	3,920円※3	4/17
	楽しく筋力UPトレーニング（水曜日コース）	5/13~(水)全11回	9:30~11:00	6,930円	5/3
	手話体験教室（夜間） ※1	5/25(月)	18:45~19:45	無料	5/15
西	ママと赤ちゃんのふれあい時間 ※5	4/23(木)	14:15~15:30	630円	4/13
	ボランティア先生の教室 はじめての七宝焼	5/12~(火)全3回	10:00~12:00	630円※6	5/2
	楽しく筋力UPトレーニング	5/14~(木)全11回	14:00~15:30	6,930円	5/4
	季節の園芸教室 ※2	5/15(金)	10:00~12:00	3,030円※3	5/1
南	楽しく筋力UPトレーニング	5/11~(月)全11回	10:00~11:30	6,930円	5/1
さきた	ママとベビーのためのピラティス ※5	5/12~(火)全9回	11:00~12:15	5,670円	4/29

催し

問い合わせは各センターへ

■岡山ふれあいセンター

こども☆フリーマーケット

日 5月10日(日)10時~12時30分 内 フリーマーケット、屋台、ゲームコーナーほか

■西ふれあいセンター

西ふれあい映画会

日 5月6日(休)13時30分~14時30分 定 192人

パパと一緒にふれあいタイム

日 5月6日(休)10時30分~11時45分 内 ベビーマッサージ 対 首がすわった生後3カ月~1歳未満の乳児と父親（2人1組）

定 20組 申 4月26日までに

■南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会 海よりもまだ深く

日 4月19日(日)①10時~12時②14時~16時③18時~20時 定 各198人

■ウェルポートなださき

お父さんと一緒に！かけっこ教室

日 4月29日(祝)①10時~10時45分②11時15分~12時 対 小学1~3年生までの児童と男性保護者（2人1組） 定 各10組 申 4月19日までに

ウェルポートなださきプチマルシェ

日 5月10日(日)10時~13時 内 パンマルシェ、ワークショップほか

ベビーマッサージ

日 5月10日(日)10時30分~11時45分 対 首がすわった生後3カ月から1歳までの乳児と保護者（2人1組） 定 15組 申 4月29日までに 他 1組につき保護者1人まで見学可

記号説明

日 日 時 期 日 日

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

費 費用など

持 持参品

申 申込

他 その他

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

5月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝平成30年10月生、3歳児健診＝平成28年10月生）に、4月末までに健診のお知らせが届きますので、日時などを確認のうえ、保健センターなどで受診してください。

1歳6カ月児健康診査

3歳児健康診査



初めての離乳食講習会

対 初めて離乳食を始めようとする保護者 **定** 先着20人

持 親子手帳（母子健康手帳）

申 市HP電子申請サービスから（QR参照）

他 託児はありません。乳児をお連れの場合は、抱っこなどで参加にご協力ください



月日	開催時間	場所	申込受付期間
5月22日	11:00～12:00	東区保健センター	4月22日9時～5月14日
	14:00～15:00		
5月29日	11:00～12:00	南区西保健センター	4月28日9時～5月21日
	14:00～15:00		

子どもの歯の相談

対象は1歳から就学前の幼児です。親子手帳（母子健康手帳）を持参。希望者にはフッ素塗布（1,000円）を行います。

月日	受付時間	場所
4月21日	13:30～15:00	南区南保健センター
5月11日	13:30～15:00	東区保健センター

こころの健康相談

こころの健康（若年性認知症・アルコール関連問題を含む）について専門医が相談に応じます（要予約）。申し込みは各保健センターへ。※医療機関を受診されている人はご遠慮ください。ご家族の相談も可能。

月日	相談時間	場所
4月24日	13:30～15:00	南区西保健センター
5月7日	13:30～15:00	中区保健センター
5月21日	13:30～15:00	南区南保健センター

シニアのための健康相談

低栄養、転倒予防について、食事や運動（筋力維持）のアドバイスを行います（要予約）。申し込みは各保健センターへ。

対 市内在住の65歳以上でBMI20以下の人など

持 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
4月13日	9:30～12:30	北区中央保健センター
4月16日	13:30～16:30	中区保健センター
4月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
4月20日	13:30～16:30	東区保健センター
4月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
4月23日	13:30～16:30	南区南保健センター

健康のページ Healthy Life

岡山市保健所

〒700-8546 北区鹿田町一丁目1-1

岡山市保健福祉会館（市役所南側）内

- 保健課 感染症対策係 ☎086-803-1262
- 健康づくり課 特定疾病係 ☎086-803-1271
- 健康増進係 ☎086-803-1263
- 母子歯科保健係 ☎086-803-1264
- 精神保健係 ☎086-803-1267

●保健センター

- 北区中央（岡山市保健福祉会館内） ☎086-803-1265
- 北区北（北ふれあいセンター内） ☎086-251-6515
- 御津・建部分室（建部支所総務民生課内） ☎086-722-1114
- 中区（岡山ふれあいセンター内） ☎086-274-5164
- 東区（旧西大寺保健センター） ☎086-943-3210
- 南区西（西ふれあいセンター内） ☎086-281-9625
- 南区南（南ふれあいセンター内） ☎086-261-7051

診療一口メモ

健康 ちょっと いい話

「便秘症」について

便秘症は、患者数が500万人と推計されています。便秘とは、排便が4～5日以上ない状態をいいますが、排便回数は個人差が大きく、毎日ある人もいれば、2～3日に1回という人もいます。苦痛や不快感がなく、自分の生活リズムに沿った排便があれば「便秘」とは呼ばれません。しかし排便が2日に1回でも、お腹の張った感じや腹痛、残便感、排便困難などの苦痛や不快感があり、治療の対象となるものは「便秘症」といいます。

下剤にはさまざまな種類の薬剤がありますが、刺激性下剤と非刺激性下剤の2つに大きく分けられます。非刺激性下剤は大腸を刺激することなく、便が出やすい環境を整える効果があります。慢性便秘症の場合、非刺激性の下剤を毎日飲むことで、排便回数が1日に1回～2回になるよう調節します。刺激性下剤は大腸に直接働き掛けるため、即効性があります。そのため、非刺激性下剤の効果が出るまでに時間がかかるといった場合など、必要ときに服用し

ます。また、2017年にガイドラインが示されてからは、新しい薬も発売されています。便秘は命にかかわることではありませんが、不快な症状です。排便について悩んでいる場合は、医療機関や薬剤師にご相談ください。

岡山市薬剤師会



高齢者肺炎球菌予防接種

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

高齢者を対象とした肺炎球菌の定期予防接種を実施します。法的な接種義務はありませんので、本人が希望する場合のみ接種を受けてください。

◆**対象者** 過去に自費・公費を問わず23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、次の①または②に該当する市内に住民登録のある人

①次の年齢（生年月日）の人

- 65歳 昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
- 70歳 昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
- 75歳 昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
- 80歳 昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
- 85歳 昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
- 90歳 昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
- 95歳 大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
- 100歳 大正9年4月2日生～大正10年4月1日生

②接種当日に満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（それぞれ身体障害者手帳1級程度）

◆**接種回数** 1回（23価肺炎球菌ワクチンに限る）

◆**実施期間** 4月1日～令和3年3月31日（ただし、各協力医療機関によって接種可能日時が異なるため、直接お問い合わせください）

◆**実施医療機関** 市内の各協力医療機関（詳細は「岡山市保健所からのお知らせ」または市HPを参照）。なお、県内の他市町村内の一部の医療機関でも市内と同様に接種を受けることができますが、直接確認する必要があります。

◆**持参物** 対象①の人は住所、氏名、生年月日がわかる公的身分証明書（健康保険被保険者証など）。対象②の人は公的身分証明書に加えて身体障害者手帳（1級）の写しまたは医師の診断書

◆**自己負担額** 3,670円

◆**自己負担金の減免手続き**

対象者のうち次の人は、事前の申請により助成券・無料券を発行します。

【市民税非課税世帯の人】

助成券の利用により、自己負担額1,830円

◆**申請先** 保健所保健課、各保健センター、北区北保健センター御津・建部分室、各区役所市民保険年金課・支所・地域センター

【生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人】

無料券の利用により、自己負担額なし

◆**申請先** 保健所保健課、各福祉事務所
※ただし、対象②の人は、いずれも保健所保健課に申請。
※保健所保健課では助成券・無料券ともに電話での受け付けもしています。

成人男性への風しん定期予防接種を実施します

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

風しんの予防接種をする機会がなかった次の年代の人を対象とした風しん予防接種を実施します。接種を希望する人は、事前に保健所へお問い合わせください。

対 接種日に市に住民登録があり、かつ①②に該当する人

- ①昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- ②平成26年4月以降に受けた風しん抗体検査で抗体が十分でない人

結核・肺がん検診

対 40歳以上（昭和56年4月1日以前生まれ）で、職場などで検診を受ける機会のない人（結核患者の多い国から来た外国人などは15歳以上）
費 ①胸部エックス線撮影／無料②肺がんの痰検査＝胸部エックス線撮影を受ける人のうち、50歳以上で喫煙指数が600以上の希望者／500円（70歳以上および65～69歳で後期高齢者医療被保険者証持参者は200円、無料券持参者は無料）
持 結核・肺がん検診票、公的身分証明書

地区	月日	受付時間	場所
平福	5月7日	9:30～10:00	福浜北公園(福浜中学校北)
		10:30～11:00	八剣洲洲崎店
		11:30～12:00	マルナカ平福店
芳田	5月7日	13:30～14:40	リョービプラッツ 泉田店
		15:10～15:40	芳田コミュニティハウス(新保天神公園)
岡南	5月8日	9:00～10:00	県立岡山南高校
		10:30～11:30	ザ・ビッグ 奥田南店
		13:00～13:20	青江公会堂
		13:50～14:20	岡輝公民館
		14:50～15:10	十日市町内会公会堂
南方	5月14日	9:00～9:30	南方コミュニティハウス
		10:00～10:30	岡ビル北 野田屋町公園付近
福島	5月14日	11:30～12:00	福島南公園(福吉町)
		13:30～14:10	福島小学校 南運動場入口
		14:40～15:20	福島コミュニティハウス
浦安	5月27日	9:10～9:30	若林勇さん宅 倉庫前
		10:00～10:30	浦安土地改良区事務所 駐車場
		11:00～11:30	浦安小学校 正門内
		13:00～13:20	阿部池公民館
妹尾	5月28日	9:00～10:00	西ふれあいセンター 南側駐車場【男女別検診会場】
		9:10～9:30	焼肉 巨城里 駐車場
	5月29日	10:00～10:30	ザグザグ妹尾店
		13:00～13:20	ハマはうす 駐車場(妹尾駅前筋)
		10:20～10:40	妹尾産業(有)従業員駐車場(児島線沿い)
箕島	5月28日	11:10～11:30	赤松公会堂北
		13:00～13:20	箕島小学校
		13:50～14:10	ファミリーマート 岡山箕島店
		14:40～15:00	妹尾地域センター 駐車場
		5月29日	11:00～11:20
14:50～15:10	呑海寺公会堂		

子どもの定期予防接種(無料)を行っています

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

●麻しん・風しん予防接種

対象者は以下の通りで、それぞれ1回接種となります。

- ◆**I期対象者** 生後12カ月～24カ月未満の人
- ◆**II期対象者** 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの人

●日本脳炎予防接種

標準的にはI期を3歳で2回・4歳で1回、II期を9歳で1回（合計4回）接種。また、以下の①または②に該当する人には特例措置があります。

- ①平成19年4月1日以前生まれの人で20歳未満の人
I期およびII期の不足分（1～4回）を接種可能。
- ②平成19年4月2日～平成21年10月1日の間に生まれた人
I期の対象年齢（生後6カ月～90カ月未満）の間にI期の接種が完了しなかった人は、II期の対象年齢（9歳～13歳未満）の期間中にI期の未接種分（1～3回）を接種可能。※7歳6カ月～9歳未満の間は接種不可。

飲食店のみなさまへ 喫煙可能室を設置したら、届け出が必要です



☎保健所健康づくり課健康増進係 ☎086-803-1263

4月1日から、飲食店など多くの人々が利用する施設は「原則屋内禁煙」となります。ただし、「既存特定飲食提供施設(※)」は経過措置として当面の間、屋内の全部または一部の場所に喫煙可能室を設置することができます。

喫煙可能室を設置した場合は、運用に関するルールへの厳守と、届け出が必要です。詳細は、HPをご覧ください。

※「既存特定飲食提供施設」とは、下記の全てに該当する飲食店です。

- 令和2年4月1日時点で営業している
- 資本金または出資の総額が5,000万円以下
- 客席の面積が100平方メートル以下

休日急患診療

●岡山市休日夜間急患診療所(内科・小児科)

☎086-225-2225 北区東中央町3-14 旧市民病院別館1階

☐受付時間 ※往診はできません。
(診療は受付開始時間の30分後から)

【内科】

日曜、祝日、年末年始
9:30~11:30、12:30~16:30、
20:00~22:30

【小児科】

日曜、祝日、年末年始
9:30~11:30、12:30~16:30、
19:00~22:30

平日の月~土曜 20:00~22:30



●岡山市休日急患歯科診療所

☎086-225-8280 北区東中央町3-14 旧市民病院別館1階

☐受付時間 日曜、祝日、年末年始
10:00~11:30、13:00~15:00

※急患に限ります。予約・往診はできません。

●在宅当番医(内科系)

下表のとおり(令和2年2月末現在)。
携帯サイトでもお知らせしています。



☐診療時間 日曜、祝日、年末年始 9:00~17:00

※やむを得ない事情で当番医が変わる場合があります。
往診はできません。

●岡山県小児救急医療電話相談

☎#8000または☎086-801-0018

子ども(おおむね15歳以下)の夜間急病時の対応方法
や医療機関への受診などについて、看護師などが電話で
相談に応じ、適切な助言を行います。

☐受付時間 土・日曜、祝日、年末年始 18:00~翌朝8:00
平日の月~金曜 19:00~翌朝8:00

●岡山県精神科救急情報センター

☎086-225-9080(県精神科医療センター内)

※救急受診が必要な人に受診先を紹介します。

☐受付時間 土・日曜、祝日、年末年始 8:30~翌朝8:30
平日の月~金曜 17:00~翌朝8:30

●救急病院の問い合わせ

☎086-231-0119

岡山市内救急病院案内(消防局・24時間対応)

岡山市休日急患当番医表(内科系)[令和2年4月]

☆ やむを得ない事情で当番医が変わる場合がありますから、受診の前に確認してください。

☆ 「小児科」受診の際は、休日急患当番医が「内科系」のため、各当番医に受診が可能かどうかあらかじめ確認してください。

	旭川東地域	旭川西地域	西大寺・上道	瀬戸 ※1	一宮・津高・御津・建部・高松・足守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・瀬崎 ※3	
第1日曜 4月5日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	しげとし内科小児科 医院(内科小児科) ☎222-2627 南区新保	マツザキクリニック (内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	あかいわファミリー クリニック(内科小児科) ☎086-955-9251 赤磐市河本	サンノゼの丘 クリニック(内科) ☎286-0888 北区芳賀	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 4月12日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	岡内科医院 (内科小児科) ☎265-5811 南区浦安本町	津田内科 小児科医院(内科) ☎278-4123 東区古都南方	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
第3日曜 4月19日	おかやま内科・糖尿病 健康長寿クリニック ☎272-1439 中区中納言町	すなみ内科 ☎255-7265 北区大安寺東町	時末消化器科 内科医院(内科) ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	うえおか内科医院 (内科小児科) ☎952-5665 東区瀬戸町江尻	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	木村医院 ☎295-0010 北区大井	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	あいあいえん 診療所(内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第4日曜 4月26日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	ひまわり内科 クリニック ☎246-5115 北区下中野	コープ西大寺 診療所(内科) ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	大守クリニック ☎284-2777 北区榑津	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	三宅おおふく クリニック(内科) ☎281-2020 南区大福	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
祝日 4月29日	さとう内科 ☎275-7711 中区中井二丁目	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居一丁目	中村内科医院 (内科小児科) ☎942-3838 東区金岡東町一丁目	うえの内科小児科 医院(内科小児科) ☎086-956-0505 赤磐市桜が丘西	鳥越医院 ☎284-7211 北区榑津	井上医院 ☎295-0014 北区大井	S S K茶屋町 クリニック(内科) ☎086-428-9000 倉敷市茶屋町	なかやま クリニック(内科) ☎282-4199 南区東睦

※1 赤磐医師会エリアを含む ※2 都窪医師会エリアを含む ※3 北児島医師会エリアを含む

● 問は問い合わせ先 ● 申は申し込み先です ※申し込み先が市役所の場合は〒700-8544 北区大供一丁目1-1まで ●

／ おかげさまで契約数 4000人突破 ／

※開苑より4年

県下最大級の永代供養霊苑「倉敷さくら離宮」

永寿葬 好評分譲中

おひとり様1区画

ずっとずっと桜の下で眠れる樹木葬

宗旨・宗派不問

第1期完売!
第2期販売開始!

1区画【お一人様用】

28万円(税込)

＊墓地使用料・永代供養料・
永代管理費・基本彫刻費・
石碑代 全て含む
＊維持管理費一切不要



イメージキャラクター
浅越 ゴエ

このような方におすすめ

- ✓ 子供達に負担をかけたくない
- ✓ お墓の後継者がいない
- ✓ 故郷のお墓が遠くお墓参りに行けない
- ✓ 生前に納骨場所を決め、心の拠り所をみつきたい

合同型永代供養墓 さくら御廟



さくら御廟
使用料すべて

8万円(税込)

＊使用料は「埋葬料」「永代使用料」「永代供養料」「永代管理費」を含む ＊納骨から永代供養まで ＊お名前の彫刻費は別途

個別型永代供養樹木葬 さくらの碑



【Aタイプ1～2人用】

50万円(税込)～

【Sタイプ:1～4人用】

80万円(税込)～

＊上記料金は「墓地使用料」「永代供養料」「永代管理費」「石碑」「基本彫刻費」を含む ＊維持管理費一切不要
＊最後の方の納骨から13年桜の下で過ごせます



法親墓苑

倉敷さくら離宮

倉敷中央石材株式会社 倉敷市粒江 1405-1
受付時間 / 9:00～17:00 (雨天開催)

現地見学予約・資料請求・お問い合わせ

さくら ごくよ～

0120-395-594

倉敷中央斎場より車で約2分
倉敷市街地より車で約15分

倉敷さくら離宮

検索

<http://www.kurashiki-sakura.com>

【許可番号】
倉敷市指令環衛446号
【許可年月日】
平成15年3月18日
【管理法人】
宗教法人真光寺

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

岡山・倉敷・玉野に13ホール

家族葬/一般葬/社葬
法要/ギフト

アーバンホール

必要以上に、心配しないでください。



葬儀に際して一番大切なことは、「心を込めて故人を見送ること」です。

- さまざまな宗派に対応
- 寺院様・牧師様等のご紹介もさせていただきます



ホール使用料
光熱費

無料

家族葬のお問い合わせはアーバンホールへ

岡山

岡山 南
☎(086)902-1122
南区福吉町31-20
JA岡山指定店

岡山 藤田
☎(086)296-2233
南区藤田2008-1
JA岡山指定店

岡山 西市
☎(086)244-3377
南区米倉31-3
JA岡山指定店

岡山 西川原
☎(086)271-0011
中区西川原125-1
JA岡山指定店

倉敷

●堀南 ●老松 ●中庄 ●藤戸 ●福田 ●玉島 ●児島 ●児島上の町

玉野

●田井

庄内 2020年春オープン予定