

# 施設ガイド

イベント／カルチャー／ステージ／その他

## 申込方法の記号について

☎=電話    ☎=ファクス    ✉=電子メール  
 ㊞=郵送・はがき    ㊞=往復はがき  
 ㊞=ホームページ    ㊞=窓口  
 ㊞=QRコード

\*詳細は、各施設へお問い合わせください。

**新型コロナウイルスの影響によりイベントが中止などになる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。**

## 岡山シンフォニーホール

〒700-0822 北区表町一丁目5-1  
 ☎086-234-2001    ☎086-234-1968  
 開館時間 9時～17時（催事により22時）  
 休館日 第2・4火曜（祝日の場合は翌平日）

### ●岡山フィルハーモニック管弦楽団

#### 第65回定期演奏会

松本和将の情熱的なラフマニノフと夏にふさわしい熱いクラシックをお楽しみください。

日 7月19日(日)15時開演 費 S席5,500円、A席4,400円、B席3,300円、Bユース席1,000円 出演 指揮／秋山和慶、ソリスト／松本和将（ピアノ） 曲目 ラフマニノフ／ピアノ協奏曲第3番二短調作品30、ストラヴィンスキー／バレエ組曲「火の鳥」ほか

### ●日本歌曲塾in岡山

#### 塚田佳男公開レッスン 聴講者募集

地元で活躍する歌手とピアニストが受講する特別なレッスンを公開。

日 8月29日(土)10時～18時 費 1,000円

## 岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1  
 ☎086-898-3000    ☎086-898-3003  
 ✉okayama-city-museum@city.okayama.lg.jp  
 開館時間 10時～18時  
 休館日 月曜（6月29日は開館）

### ●企画展「鉄道のまち おかやま」

明治24年の山陽鉄道の開通以来、岡山が鉄道交通の結節点として発展してきたことを紹介するとともに、路面電車とまちの歩みに焦点を当て、展示する実物資料、模型、映像を通して「鉄道のまち おかやま」を実感していただきます。

期 6月9日(火)～8月2日(日)

費 一般310円、高校・大学生210円

### ●企画展「第43回岡山戦災の記録と写真展」

期 6月9日(火)～7月5日(日)

## 図書館

行事の再開は図書館HPに掲載します。



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）

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）

### 赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 6月28日(日)10時30分～11時

対 1歳くらいまでの赤ちゃん

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 6月13日・27日の各土曜14時～14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「きんぎょがにげた」ほか

日 6月27日(土)11時～11時20分



## 埋蔵文化財センター

〒703-8284 中区網浜834-1  
 ☎086-270-5066  
 開館時間 9時～16時30分  
 休館日 日曜、祝日

### 埋蔵文化財講座

「古墳時代のうつわとハニワ（第2回）」

日 6月20日(土)13時30分～15時 内 古式土師器の搬入と搬出／上道北方遺跡 定 80人

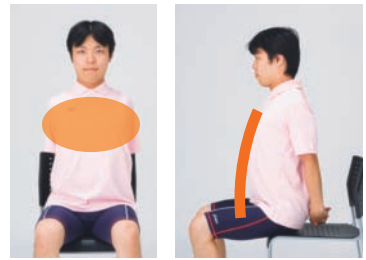
申 ㊞で6月1日以降に



## 自宅でフレイル予防の体操をしましょう！

～外出を控えているシニアの皆さんへPart3～

### 胸のストレッチ



体の後ろで手を組み、肩甲骨を引き寄せ合うように、大きく胸を張ります。

1動作10秒を目安に毎日行いましょう  
 ※HPに動画あり

### 効果

- けがの予防
- 血行の促進
- 疲労回復



### 問 岡山市ふれあい介護予防センター

北区の人 ☎086-251-6517  
 中区・東区の人 ☎086-274-5211  
 南区の人 ☎086-230-0315

## 犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1  
 ☎086-947-9001    ☎086-947-9303  
 ✉inujima@city.okayama.lg.jp  
 開館時間 8時30分～17時  
 休館日 火曜（祝日の場合は翌日）

### 夏の釣り体験

日 7月11日(土)～12日(日)（1泊2日）  
 対 小学生以上（小学生は保護者同伴）  
 定 30人 費 大人3,500円、小人3,000円（宿泊・食事代込み） 申 6月18日までに

### 夏の星空観望

日 7月18日(土)～19日(日)（1泊2日）  
 対 小学生以上（小学生は保護者同伴）  
 定 20人 費 大人3,500円、小人3,000円（宿泊・食事代込み） 申 6月25日までに

### シーカヤック体験

日 7月27日(月) 対 小学4年生以上（小学生は保護者同伴） 定 15人 費 1人500円（弁当持参） 申 7月3日までに



注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

場 所	講 座 名	日時 (期間) / 内容 / 対象 / 定員 / 費用 / 申込 / その他
<b>操山公民館</b> 〒703-8236 中区富三丁目9-12 ☎/🌐086-271-5030	おはなし会	📅 6月27日(出)10時～11時30分 📍 わらべうた、絵本の読み聞かせ、工作
<b>岡南公民館</b> 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	ほっぺ文庫	📅 6月27日(出)10時～11時 📍 絵本の読み聞かせと工作 <b>対</b> 小学校低学年以下 <b>申</b> 必要
<b>西大寺公民館</b> 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 🌐086-942-0774	公民館を語ろう会	📅 6月13日(出)13時30分～15時 📍 公民館の可能性を語り合い具体的な実践を見つける
<b>上南公民館</b> 〒704-8166 東区君津636 ☎/🌐086-948-3352	リリーさんのミニコンサートと防災トーク	📅 6月27日(出)10時～11時30分 <b>内</b> E W I 演奏と防災士の話
<b>吉備公民館</b> 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	📅 6月16日(火)9時30分～12時 📍 庭瀬かいわいをめぐる (Aコース) <b>定</b> 先着20人 <b>申</b> 必要
	ひだまりサロン	📅 6月30日(火)10時～12時 📍 落語・ペーパーバッグづくり <b>費</b> お茶代100円 <b>申</b> 必要
<b>大元公民館</b> 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/🌐086-241-8526	模擬旅行、富士山に行こう!	📅 7月3日(金)10時～12時 <b>対</b> シニア世代 <b>定</b> 30人 <b>申</b> 必要
<b>旭東公民館</b> 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/🌐086-943-1154	さんかくウイーク2020 公民館行事	📅 6月15日(月)～7月4日(出) 📍 非常持ち出し袋の展示と防災クイズ
<b>山南公民館</b> 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	さんかくウイーク2020 「今からできる!身近な防災」	📅 6月28日(日)10時～11時30分 <b>内</b> 防災の話とミニコンサート <b>対</b> 地域住民 (特に子育て世代) <b>申</b> 6月27日までに
<b>芳田公民館</b> 〒700-0953 南区西市96-1 ☎/🌐086-245-0688	パソコンサポートルーム (パソコン相談)	📅 6月6日・20日の各土曜13時～15時 <b>費</b> 1回100円 <b>持</b> ノートパソコン、筆記用具 <b>申</b> 各開催日の前々日までに
<b>岡輝公民館</b> 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	ザッツエンターテイメント	📅 7月4日(出)13時30分～14時30分 📍 リャンシャオ 二胡コンサート
<b>灘崎公民館</b> 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/🌐086-362-0408	高齢者・女性・子どもの視点に立った防災の想定と避難を考える	📅 6月22日(月)10時30分～12時 <b>内</b> 阪神・淡路大震災、平成30年7月豪雨の被災・避難の体験談を聞く <b>定</b> 20人 <b>申</b> 6月19日までに

## 新型コロナウイルス感染症とは

発熱や喉の痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での大人数の会話などには注意が必要です。

## 日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに小まめにせっけんやアルコール消毒液で手を洗いましょう。

咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

記号説明  
日 日 時  
期 期 日  
時 時 時間  
場 場 所  
内 内 容  
講 講 師  
対 対 象  
定 定 員  
費 費 用 等  
持 持 参 品  
申 申 込  
他 他

## 勤労青少年ホーム

〒703-8293 中区小橋町一丁目1-30 (福祉文化会館内)  
 ☎086-272-7881 ㊚086-272-7885  
 ㊚fukushibunkakaikan@city.okayama.lg.jp  
 開館時間 13時～21時 (日曜9時30分～17時)  
 休館日 水曜、祝日

### 「料理教室夏コース」受講生募集

日 7月9日・30日、8月6日・27日、9月10日・24日の各木曜18時30分～20時30分  
 対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人  
 定 先着16人 費 5,000円 (全6回分) + 利用者連絡協議会年会費500円  
 申 ㊚・㊚で6月11日～7月2日の間に

## 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

#### 「旭川の川原石でストーンペインティング」

日 7月5日(日)9時30分～12時 内 ストーンペインティングなどの工作 対 小学生以上の親子 定 先着20人 費 材料代200円 (別途入館料必要) 申 ㊚・㊚で7月2日までに

## 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

### ファミリーキャンプ

日 7月18日(出)13時30分～7月19日(日)14時30分 (1泊2日) 内 テント設営、野外炊事、キャンプファイヤーなど 対 市内在住の家族 定 15家族50人程度 (応募多数の場合は抽選) 費 高校生以上1人4,191円、中学生以下1人3,143円 (保険代含む) 申 イベント名、代表者の郵便番号・住所、氏名 (ふりがな)、電話 (ファクス) 番号、参加者全員の氏名 (ふりがな)・性別・生年月日を㊚で6月26日までに (1家族1通)

### 自然の中での学習会 I

日 7月31日(金)14時～8月2日(日)14時45分 (2泊3日) 内 農業体験、豆腐作り、野外炊事など 対 市内在住の小学4～6年生 定 60人 (応募多数の場合は抽選) 費 5,238円 (保険代含む) 申 イベント名、郵便番号・住所、児童氏名 (ふりがな)、性別、生年月日、学校名・学年、電話番号、保護者氏名 (押印) を㊚で7月3日までに

### ドキドキ!ワクワク!山の学校Ⅱ

日 8月8日(出)9時30分～9日(日)13時45分 内 採火活動、施設見学、ネイチャーワーク、トリムなど 対 「山の学校」に不安のある市内の小学4年生とその保護者 定 13組 (応募多数の場合は抽選) 費 児童1人2,095円、保護者1人3,143円 (保険代含む) 申 イベント名、郵便番号・住所、参加者全員の氏名 (ふりがな)・性別・生年月日、学校名、電話番号を㊚で7月3日までに

# 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 開館時間 9時～17時  
 ☎086-261-8588 ㊚086-262-9589 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 開園時間 9時～16時30分  
 ☎086-252-4183 ㊚086-252-2208 休園日 火曜 (祝日の場合は直後の平日)
- C 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 開館時間 9時～21時  
 ☎086-944-8716 ㊚086-944-8715 休館日 月曜 (祝日の場合は直後の平日)  
 ㊚info-hyokka@okayama-park.or.jp

・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6月1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 ㊚で6月3日以降に。※受け付けは18時まで

イベント名	内容
<b>6月中の講習会・イベントは、新型コロナウイルス感染拡大抑制に向けた取り組みとして、一部を中止させていただきます。</b>	
A 浦安	ハーブ入門 日 6月12日(金)13時30分～15時 定 先着15人 費 100円 申 ㊚・㊚で6月1日以降に
	庭木の手入れ (病害虫対策と剪定) 日 6月16日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費 100円 申 ㊚・㊚で6月1日以降に
	カラーサンドで楽しむ観葉植物 日 7月7日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費 600円 申 ㊚・㊚で6月1日以降に
B 半田山	観察会 ★四季と自然を楽しむ会 日 7月9日(木)9時30分～12時
C 百花プラザ	ガーデニング講座 挿し木のいろは 日 7月4日(出)10時～11時30分 対 18歳以上 定 先着20人 費 800円 申 ㊚で開催3日前までに



A カラーサンドで楽しむ観葉植物



B 四季と自然を楽しむ会

### ◆お知らせ A 浦安総合公園西地区 臨時休園のお知らせ

園内遊具などの点検・整備のため7月8日(火)6時30分～17時の間休園します。(雨天時は翌日)

## オリエント美術館

〒700-0814 北区天神町9-31  
 ☎086-232-3636 ㊚086-232-5342  
 ㊚orient@city.okayama.lg.jp  
 開館時間 9時～17時  
 休館日 月曜 (祝日の場合は翌平日)

※令和2年10月1日～約1年間、改修工事のため休館予定

### ●館蔵品展「オリエントの美に学ぶ」

期 9月30日(火)まで 費 一般310円、高校・大学生210円、小・中学生100円、65歳以上無料

### ●小企画展「石器と人類の生活史」

期 6月2日(火)～7月26日(日)  
 費 館蔵品展と共通

## 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

### 木管アンサンブル

日 6月11日(木)10時30分～11時  
 内 幼児向けコンサート

### 心と身体のストレッチ&呼吸法partⅡ

日 6月28日(日)10時30分～11時30分  
 内 幼児向け



注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

# 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、電話番号を窓☎・〒・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…対象は首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと母親。
- ※2…65歳以上優先。
- ※3…テキスト、材料代などを含んだ料金（変動する場合あり）。

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切
岡山	ママのための産後おやこヨガ ※1	7/13～(月)全9回	13:45～15:00	5,670円	7/3
	らくらくヨガ ※2	7/15～(水)全10回	13:30～14:45	6,300円	7/5
北	チャレンジシニア もっと柔らかい体を目指すストレッチ教室 ※2 第3回「動きのあるストレッチを体験しよう」	6/28(日)	13:15～14:30	630円	6/18
西	料理教室 ※2	6/24(水)	10:00～13:00	1,840円※3	6/14
	赤ちゃんと一緒に産後エクササイズ ※1	7/2～(休)全5回	14:15～15:30	3,150円	6/22
南	ママとベビーのためのピラティス ※1	7/6～(月)全10回	10:30～11:45	6,300円	6/26
	赤ちゃんエクササイズ ※1	7/7～(火)全9回	11:30～12:45	5,670円	6/26
	ベビーと一緒に産後からのビューティ・ペルヴィス ※1	7/10～(金)全7回	10:30～11:45	4,410円	6/30

**催し** 問い合わせは各センターへ

## ■北ふれあいセンター

ママとベビーのためのマットエクササイズ

☎ 6月28日(日)10時30分～11時45分 対 生後3カ月～1歳未満の子どもと母親（2人1組） 定 親子25組 申 6月18日までにセタかざりに願ひ事をしよう

期間 6月28日(日)～8月7日(金)

北ふれあいまつり2020

☎ 7月5日(日)10時～15時 内 ステージショー、屋台、ゲームコーナーほか

## ■西大寺ふれあいセンター

ハートフル映画会「おしりたんてい」

☎ 6月28日(日)11時～14時 定 40人 他 時間内繰り返し上映

## ■ウェルポートなださき

パステルアートでオリジナルうちわ作り

☎ 7月26日(日)10時～11時30分 対 5歳～小学生の子ども2人までと保護者 定 親子20組 費 1作品800円 申 7月16日までに

新型コロナウイルスの影響によりイベントが中止などになる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

## 新型コロナウイルスー口メモ

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での大人数の会話などには注意が必要です。



### 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

