

# 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…小学生（2人まで）と保護者。 / ※2…生後3カ月（首すわり）～1歳未満の子どもと母親。
- ※3…テキスト、材料代などを含んだ費用（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	介護職プロフェッショナル研修 介護技術応用「介護現場のアセスメント」	8/7(金)	10:00～12:00	1,050円	7/28	
	介護職リーダースキルアップ研修	8/13～12/3(休)全5回	10:00～15:30 (内1時間休憩含む)	12,570円	8/3	
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 地域福祉分野 認知症サポーターキッズ養成講座	8/18(火)	10:00～11:30	無料	8/8	
西大寺	介護職プロフェッショナル養成研修「リスクマネジメント（応用編）」	8/8(土)	13:00～15:00	1,050円	7/30	
北	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 健康づくり分野 ストレッチサポーター養成講座	7/31～(金)全5回	10:00～12:00	無料	7/21	
	親子福祉体験講座 盲導犬編 ※1	8/2(日)	10:00～12:00	210円	7/23	
	ちょっとがんばる!! 筋トレ講座	8/3～(月)全12回	13:15～14:30	7,560円	7/24	
	ママのための産後おやこヨガ ※2	8/7～(金)全8回	13:30～14:45	5,040円	7/28	
	点訳ボランティア養成講座	8/18～12/8(休)全15回	10:00～12:00	3,920円※3	7/26	
西	介護職スキルアップ研修「認知症の人への非薬物的介入」	7/25(土)	10:00～12:00	1,050円	7/15	
	サマーチャレンジ	楽しい科学遊び&工作	7/25(土)	10:00～12:00	300円※3	7/15
		レインボーサンドで作ろう♪	7/26(日)	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	500円※3	7/16
		せみのうたとくらし	8/1(土)	10:30～12:00	無料	7/22
		おやこ運動あそび	8/8(土)	10:00～11:00	無料	7/29
南	親子福祉体験講座 ※1	盲導犬とのくらしを知ろう!	8/9(日)	10:00～12:00	210円	7/30
	点字について知ってみよう!	8/23(日)	10:00～12:00	210円	8/13	
なださき	おなかひきしめエクササイズ～めざせ!～5歳～、楽しく運動☆脳トレ・筋トレ・ストレッチ、 リンパマッサージ&体調改善エクササイズ、笑いヨガ			詳細は ウェルポートなださきへ		

## 催し 問い合わせは各センターへ

※4…保護者1人につき小学生2人まで ※5…保護者1人につき小学生2人まで（2人目は未就学児可）

### 北ふれあいセンター

お父さんと一緒に陶芸をしよう!

日 7月26日(日)10時～12時 定 15組※4 費 1セット1,200円

申 7月16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 7月19日(日)①10時～12時②14時～16時③18時～20時

定 各回50人

### 西大寺ふれあいセンター

親子で楽しくチャレンジ! Chalk Art体験教室

日 8月2日(日)12時30分～15時30分 定 15組※5 費 500円

申 7月17日までに

夏休みこどもアトリエ

日 8月9日(日)13時～16時 定 15組※5 費 300円 申 7月30日

までに

### ウェルポートなださき

ママとベビーのマットエクササイズ

日 7月31日(金)10時30分～11時45分 対 生後3カ月（首すわり）

～1歳未満の子どもと母親 定 親子15組 申 7月21日までに



▲昨年の講座の様子

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

**新型コロナウイルスの影響により各種事業が中止になる可能性があります。随時市HPでご確認ください。**

診療一口メモ

## 健康 ちよっといい話

風疹検査のクーポン券は届きましたか？  
風疹は今も撲滅できておらず、流行を繰り返している感染症です。感染した場合は、発熱や発疹、リンパ節腫脹、まれに脳炎や紫斑病などを起こします。症状が自立たない人もいますが、成人では症状が重くなり、1週間以上仕事を休まなければならぬこともあります。特に問題なのは、妊娠初期の妊婦が感染すると、「先天性風疹症候群」という目や耳、心臓に障

害がある子どもが生まれやすくなることです。  
昭和37年度から昭和53年度生まれの男性は、ほとんどの人が風疹の予防接種を受けていないため、風疹にかかりやすく、大切な家族や周囲の人たちに感染させる恐れがあります。  
クーポン券が届いた人は無料で風疹抗体検査が受けられます。そして検査で風疹にかかりやすいと判定された人は、無料で予防接種も受けられます。どうかあなた自

### 風疹検査のクーポン券が届いた人へ

岡山市内医師会連合会

身と家族、そしてこれから生まれてくる子どもを守るために、風疹検査の事業をご活用ください。風疹に免疫を持つ人が増えると、風疹の流行はなくなります。ぜひクーポン券を利用し、抗体検査と予防接種をお受けください。



## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

8月受診（御津・建部地区の人は9月受診）の対象者（1歳6カ月児健康診査＝平成31年1月生、3歳児健康診査＝平成29年1月生）に、7月末までに健診のお知らせが届くので、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**赤ちゃんを育てる保護者 **持**親子手帳（母子健康手帳）  
**申**市HP電子申請サービスから **他**託児なし  
詳細は市HPをご確認ください。

月日	場 所	申込受付開始日
8月7日	中区保健センター	7月7日
8月21日	北区中央保健センター	7月21日

## 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
7月21日	13:30～15:00	南区西保健センター
8月7日	13:30～15:00	北区北保健センター

## 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
7月30日	13:30～15:00	北区北保健センター
8月6日	13:30～15:00	東区保健センター
8月7日	13:30～15:00	北区中央保健センター

## 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
7月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
7月16日	13:30～16:30	中区保健センター
7月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
7月20日	13:30～16:30	東区保健センター
7月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
7月30日	13:30～16:30	南区南保健センター

# 集団検診 (7月会場中止のお知らせ)

4月に県が新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言の緊急事態措置を実施すべき地域となったことに伴い、予定していた7月末までの集団検診を全て中止しています。

8月以降の集団検診の再開時期は以下のとおりです。

検診の種類	再開時期
結核・肺がん検診	8月から
胃がん検診	9月から

今後の検診日程については、広報紙8月号でお知らせします。ただし、感染拡大などの状況により中止する場合があります。



# 特定不妊治療の助成について

問申 保健所健康づくり課母子歯科保健係  
☎086-803-1264

市では、特定不妊治療（体外受精および顕微授精）を受けた夫婦に対し、費用の一部を助成しています。

不妊治療は、保険が適用される検査や、保険適用外の特定不妊治療などさまざまな治療があり、治療内容によっては高額になることがあります。妊娠や治療に適した時期などもあるため、希望しているのになかなか妊娠しない場合、早めに医療機関へ相談・受診することをお勧めします。

令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大に伴い、一部取り扱いの変更があります。詳細は市HPをご確認ください。

特定不妊治療の助成の申請書は、市HPからも入手できます。詳細は、お問い合わせください。



記号説明  
日  
時  
期  
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

## 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～

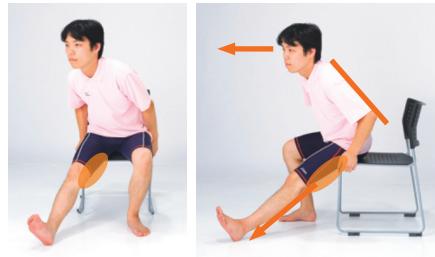
問 岡山市ふれあい介護予防センター  
北区の人 ☎086-251-6517  
中区・東区の人 ☎086-274-5211  
南区の人 ☎086-230-0315



### 効果

- けがの予防 1動作10秒を目安に毎日行いましょう
- 血行の促進 ※HPに動画あり
- 疲労回復

## 太もも（後ろ）のストレッチ



左足を前に伸ばしてかかとを床につけます。伸ばした足の方向に体を向け、背筋を伸ばします。前を見たまま体を前に倒します。（反対側も同様）

(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。

リフォーム & ガーデン  
**ベストホーム**

地域密着！おかげ様で 25 年！！

岡山県での施工実績  
8000 件以上！！

お客様満足度 98.7%！！

まだまだ不安な時期だから…  
ベストホームはオンラインにも対応します！

Reform & Garden  
**BEST HOME COMPANY**

外壁・屋根塗装

エクステリア  
ガーデン

不動産売買

性能向上  
リノベーション

中古住宅  
リノベーション

水まわり・内装  
リフォーム

おうちで見積り！  
**LINEでかんたん見積もり**

初めての方にも大好評！！

面倒な手続きは一切不要の無料相談！  
スマホやタブレットから匿名で簡単にお見積りができます。

匿名でOK! 簡単 × 匿名 × 今すぐ

- まずはQRコードからお友達追加
- 写真を撮影する  
① 浴槽 ② 洗面台 ③ トイレ
- あとは返信を待つだけ

おうちでご相談！  
**WEBでかんたんご相談**

匿名でご相談OK!!

- お申し込み  
お電話か、専用サイトから、ご相談内容をお伝え下さい。
- 予約確定  
折返しのお電話にてご予約を確定します。
- ご相談当日  
スマートフォンやパソコンを使用し、担当スタッフと顔を見ながらご相談いただけます。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

お問い合わせ先：株式会社ベストホーム

岡山市中区倉田 387-3 営業時間：午前9時～午後6時  
宅建業免許番号：岡山県知事(2)第5522号

第2・4 火曜 水曜定休

**0120-75-5526**

## 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）

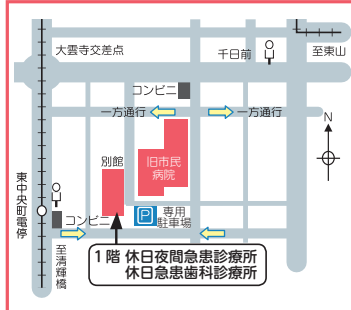
#### 【内科】

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

※当分の間、診療時間を午前中のみとしております。  
※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5月末現在）。  
市HP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7月】

□診療時間 9時～17時 □往診はできません

☆ 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 7月5日	清野内科医院 (内科) ☎278-5535 中区雄町	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	小坂内科医院 ☎086-955-3344 赤磐市山陽	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第2日曜 7月12日	戸川医院 (内科) ☎275-0705 中区高島新屋敷	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	桜井内科 (内科小児科) ☎086-957-3012 赤磐市山口	有森・整形外科・内科 クリニック(内科) ☎284-6188 北区西辛川	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
第3日曜 7月19日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	深澤内科医院 ☎284-1151 北区西辛川	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 7月23日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	戸川クリニック ☎086-957-3057 赤磐市西軽部	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	こまごえ医院 ☎724-2222 北区御津宇垣	茶屋町駅前クリニック (内科小児科) ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町	山本整形 外科医院 ☎086-485-1435 倉敷市林
祝日 7月24日	池上医院 (内科) ☎279-0227 中区下	ふじわら内科 クリニック ☎250-8070 南区福成一丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	間阪内科 (内科小児科) ☎952-1717 東区瀬戸町瀬戸	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	木下医院 ☎282-7788 南区妹尾	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
第4日曜 7月26日	ただとも胃腸内科 ・外科(内科) ☎277-7572 中区江崎	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	あいあいえん 診療所(内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田

※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 ● 31

厳選素材を使用した  
職人による匠の逸品をご用意。

# 涼夏展



中原三法堂専属  
女優 香山美子



令和プレミアム提灯  
**結**  
-MUSUBI-  
家紋入り提灯

大好評のオリジナル提灯  
「結(むすの)」に  
「家紋入り」が  
できました。

厳選素材と職人の手仕事に  
こだわったオリジナル提灯です。



櫻(けやき)

外絹二重張 高さ/85cm  
46,500円



大内行灯

OUCHI ANDON

桜製 高さ/78cm  
11,900円

「大内行灯」は木製の脚と、  
火袋には和紙や絹を用いております。



小型灯籠

KOGATA TOUROU

高さ/26cm  
7,500円 LED仕様

近年の住宅事情を考慮した  
コンパクトな灯籠。



## 切子灯籠

厳選素材にこだわった、  
熟練された職人の  
手仕事による特別な  
六角切子灯籠です。

切子灯籠は15,000円から  
ご用意しております。

六角切子灯籠彫入C(小) 長さ/45cm  
24,600円 LED仕様

※表示価格は消費税別となります。

創業131年

**中原三法堂**

岡山本店

岡山市中区浜609-1  
TEL.(086) 271-2277

青江店

岡山市南区泉田21-3  
TEL.(086) 233-3001

平島店

岡山市東区東平島1129-4  
TEL.(086) 297-6555

西大寺店

岡山市東区西大寺中1丁目  
TEL.(086) 942-1633

津島店

岡山市北区津島西坂1丁目1-31  
TEL.(086) 255-3033

表町店

岡山市北区表町2丁目  
TEL.(086) 226-2222



※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。

# 見積無料 診断無料 外壁塗装 & 雨漏り 屋根工事 専門店

**コロナウイルス感染症徹底対策!**  
安心してご来店頂くようスタッフ同徹底して

**4つの対策** を行っています。

- マスク
- 消毒
- うがい
- 換気

ご自宅からLINEで気軽に相談できる!  
**オンライン相談受付中!**

LINE

まずはLINEの友達登録!  
ご相談したい内容をメッセージにて既読見積!  
担当からお電話にて既読見積!

オンライン相談はこちらから

どんなお悩みでも大歓迎です!  
今だからこそお客様が安心して相談できる環境を!

QRコードよりLINE友達登録!

**梅雨シーズン到来**  
雨漏り・防水対策はお早めに

見積無料 診断無料  
**外壁塗装 & 雨漏り** 専門店

相場がわからない  
工事を知らない  
どこに任せればいいかわからない  
全て解決!  
塗装ショールームで全てが知れる!

御南塗装工業 本店  
御南塗装工業 岡山中央店

見積無料 診断無料  
**外壁塗装 屋根塗装** 専門店  
雨漏り

岡山市内に2店舗  
近くにあるから安心ショールーム

見るだけOK 聞くだけOK

ハブーズ 中国銀行 今村公園  
天満屋ハブーズ マルハチ

御南塗装工業 岡山本店  
御南塗装工業 岡山中央店

家の塗替え  
お待ちました!!

**外壁塗装の正しい知識を持ってご判断を**

- 相見積をしていない
- 塗装業者の比較方法がわからない
- 塗装の基礎知識を習得したい
- 保証書の内容がわからない
- 発注する業者のお店に行っていない

**雨漏りメニュー**

- 屋根雨漏り補修工事 15,000円(税別)
- 外壁雨漏り補修工事 15,000円(税別)
- バルコニー補修工事 15,000円(税別)

創業21年  
安心 御南塗装ブランド

住まいの塗り替え専門店  
**御南塗装工業**

岡山県知事許可第21569号 みんなとそう 検索

「問合せ番号202007S」 営業時間 9:00~18:00(定休日:水曜日)  
通話料無料

**0120-957-951**

