

若者就職相談

問 ジョブカフェおかやま ☎086-236-1515

40歳代までの人を対象に専門のキャリアカウンセラーがマンツーマンで就職相談に応じ、ハローワークとも連携して仕事探しを応援します。

就職相談、面接練習、応募書類（自己PR、志望動機など）の作成アドバイス、その他お気軽にご相談ください。

開所時間 月～金曜＝8時30分～19時（受付は9時～18時）、土曜＝8時30分～17時（受付は9時～16時）※日曜・祝日・年末年始は休み 場 ジョブカフェおかやま・岡山センター（北区本町）



記号説明

日 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

相談のコーナー

法律・くらし・経営・お悩みごと

新型コロナウイルスの影響により各相談が中止、あるいは内容が変更になる場合があります。

もの忘れ相談会

問 高齢者福祉課 ☎086-803-1230

日 9月18日(金)13時～15時 場 西ふれあいセンター（南区妹尾 ☎086-281-9681） 申 開催場所に☎で9月16日までに

岡山住まいと暮らしの相談センター無料相談会（要予約）

問 岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

日 9月27日(日)9時30分～16時 場 きらめきプラザ（北区南方二丁目） 内 空き家、不動産の利活用、相続（終活）、廃業などの諸問題に関する相談（随時の相談可）

住宅よるず相談

問 岡山県建築士会 ☎086-223-6671

日 9月12日(土)13時30分～16時30分（受付16時まで）

場 岡山ふれあいセンター（中区桑野）

内 新築・増築、リフォーム、耐震、空き家などの無料相談（電話予約者優先）

養育費・面会交流相談窓口

問 申 子ども福祉課 ☎086-803-1221

日 9月29日(火)13時～ 場 市保健福祉会館1階（北区中央福祉事務所内） 定 先着4組（1組1時間以内） 申 ☎で事前に

全国一斉司法書士による手続支援のための養育費相談会

問 司法書士 山本裕幸 ☎086-224-2010

日 9月12日(土)10時～16時 内 養育費に関する電話相談 相談ダイヤル 0120-567-301

次のページへ続く

(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。

人生100年時代の“プラス年金”



全国国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。 ※非居住者が支払った掛金は、所得控除対象外です。

わたしも入っています。 確定

自由なプランで掛金設定。 ライフサイクルに応じて増減も可能です。

掛金は、年金の型と口数の組み合わせで自由に設定ができ、あなたにぴったりのプランがつくれます。また、口数単位であれば、加入後に途中変更も可能。各型の掛金額は加入時の年齢(月単位)により異なりますので、詳しくは国民年金基金までお問い合わせください。

【1口目としてA型、2口目にI型を1口加入した場合】

35歳(誕生月)に加入の男性の場合

掛金額	受取額	
60歳までお支払い 月額 17,410円	65歳～80歳 月額 3万円	80歳～終身 月額 2万円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

35歳(誕生月)に加入の女性の場合

掛金額	受取額	
60歳までお支払い 月額 19,520円	65歳～80歳 月額 3万円	80歳～終身 月額 2万円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

資料請求・ご相談・お問い合わせは
お気軽に今すぐこちらへ!

フリーダイヤル ロゴ ヨイクニ
☎ 0120-65-4192

全国国民年金基金 岡山支部

〒700-0822 岡山市北区表町1丁目5番1号
岡山シンフォニービル10F
TEL 086-225-7122

法務大臣から委嘱された人権擁護委員による「なやみごと相談所」(無料)

問 岡山地方方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日 時	場 所
9月2日(火)9時～12時	御津支所
電話相談可 ☎086-724-1111	
9月7日(月)13時～16時	さんかく岡山
9月7日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
9月9日(水)9時30分～12時	高松地域センター
9月12日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原
9月14日(月)13時30分～15時30分	福祉交流プラザ建部
9月18日(金)10時～12時	吉備公民館

無料公証相談

問 岡山公証人合同役場 ☎086-232-7624

問 岡山公証センター ☎086-223-9348

日 10月3日(土)①10時～12時②13時～16時

場 さんかく岡山(北区表町三丁目) 内 遺言、任意後見契約、離婚、その他の契約等の公正証書作成に関する相談

定例無料相談

相談名	日時・内容	場所	問い合わせ先など
法律相談【弁護士】 (要予約)	毎週水・木曜13時～16時 市内在住の人で、2年に1回まで ※9月第4週は24日(休)・25日(金)に実施します。	さんかく岡山 (北区表町三丁目)	相談予約電話☎086-803-1000(市役所代表) ※予約は各週水曜9時から先着順に受付
クレジット・サラ金法律相談 【弁護士】(要予約)	毎週月～金曜(祝日を除く)9時30分～15時20分 クレジット・サラ金、多重債務についての相談	岡山弁護士会館 (北区南方一丁目)	予約専門電話☎086-234-5888 (平日9時～17時)
電話相談【弁護士】	毎週水曜(祝日を除く)11時～14時 高齢者、遺言・相続問題全般	相談用電話 ☎086-235-1115	岡山弁護士会☎086-223-4401
高齢者・障害者法律相談 【弁護士】	9月11・18日・25日の各金曜13時～16時10分 高齢者・障害者向け相続、遺言、金銭貸借、財産管理などの法律上の問題(相談時間1人40分、1日4人/要予約)	ひまわり福祉会館 (北区大供二丁目)	(相談予約) 市社会福祉協議会☎086-201-0171
面談相談【司法書士】 (要予約)	毎週火・木曜(祝日を除く)17時～19時、 毎月第1・3土曜(祝日を除く)10時～12時 相続・登記、借金問題、成年後見など	県司法書士会館 (北区駅前町二丁目)	予約受付は、毎週月～金曜(祝日除く) 9～17時 県司法書士会☎086-226-0470 17～19時 岡山総合相談センター☎086-224-2334
電話相談【司法書士】	毎週月～金曜(祝日を除く)17時～19時 相続・登記、借金問題、成年後見など	相談用電話 ☎086-224-2334	県司法書士会☎086-226-0470
面談相談【司法書士】	9月17日(休)13時～16時 相続・登記、借金問題、成年後見など	中区役所	義國司法書士事務所☎086-254-8521
相続・登記・成年後見相談 【司法書士・土地家屋調査士】	9月9日・23日の各水曜10時～16時(土地家屋調査士相談は13時から) 土地・建物の相続・登記・境界問題、高齢者・障害者などの成年後見	(9日)市役所7階大会議室 (23日)勤労者福祉センター (北区春日町)	県司法書士会☎086-226-0470 県土地家屋調査士会☎086-222-4606
税の相談【税理士】 (要予約)	毎週月曜13時～16時(祝日を除く) 所得・相続・贈与など各種税の相談	県税理士会館 (北区南方一丁目)	中国税理士会岡山東支部・岡山西支部 ☎086-233-1553
相談【マンション管理士】	9月9日(火)13時～16時 マンション生活・管理組合運営などの相談	市役所7階 大会議室	県マンション管理士会☎086-238-9901
相談【社会保険労務士】	9月23日(水)13時～16時 一般的年金相談・労働相談	勤労者福祉センター (北区春日町)	県社会保険労務士会☎086-226-0164



中小企業向け融資・経営相談会(無料・要予約)

● 融資・経営安定特別相談会

問 産業振興・雇用推進課中小企業振興室 ☎086-803-1325

日/場・申込先 9月2日・16日の各水曜13時～16時/岡山商工会議所(北区厚生町三丁目 ☎086-232-2266) 内 各種融資相談、税務、記帳、財務、販売などの経営上の問題についての相談

● 創業定例相談会

問 日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日 9月9日・23日の各水曜10時～16時

場 日本政策金融公庫岡山支店(北区柳町一丁目)

内 創業、経営の多角化、事業の転換などに関する融資相談

● ナイター創業相談会

問 岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 9月10日(休)18時～21時 場 岡山南商工会本部(南区藤田)・各支所 内 創業計画、創業資金、補助金、経理・税金、従業員雇用などに関する相談

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

行政 9 相談

生活上の困りごと、要望について行政相談委員(総務大臣委嘱の民間有識者)が無料相談に応じます。

問 総務省岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100

地区	日 時	場 所	地区	日 時	場 所
岡山	9月1日・8日・15日・29日の各火曜10時～16時	福祉文化会館	藤田	9月12日(土)10時～12時	藤田公民館
	9月11日(金)13時～15時	南公民館	福田	9月15日(火)10時～12時	福田公民館
	9月17日(木)13時～15時	中区役所	西大寺	9月16日(水)13時～16時	東区役所
妹尾	9月3日(木)13時～15時	妹尾地域センター	足守	9月17日(木)13時～15時	足守公民館
御津	9月7日(月)13時～15時	御津支所	瀬戸	9月17日(木)13時～15時	瀬戸公民館
	9月7日(月)13時～16時	灘崎公民館	津高	9月18日(金)13時30分～16時	津高地域センター
10月5日(月)13時～16時	吉備		9月18日(金)10時～12時	吉備公民館	
興除	9月8日(火)10時～12時	興除地域センター	建部	9月18日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
高松	9月9日(水)9時30分～12時	高松地域センター	一宮	9月25日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター

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66回定期演奏会

郷古廉の奏でる至極の「四季」と名曲の数々

日 10月18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／ハンスイェルク・シェレンベルガー、ソリスト／郷古廉（Vn）

曲目 ビバルディ／バイオリン協奏曲集 作品8「四季」全曲、シューベルト／「ロザムンデ」間奏曲第3番、交響曲第7番「未完成」



The MOST in JAPAN 2020 岡山公演

岡山出身のバイオリニスト福田廉之介を中心に結成した弦楽オーケストラ

日 10月9日(金)19時開演

費 S席3,000円、A席2,000円、ユース席500円 出演 福田廉之介（Vn）ほか

曲目 バッハ／二つのバイオリンのための協奏曲二短調 BWV1043、モーツァルト／アイネ・クライネ・ナハトムジーク、チャイコフスキー／弦楽セレナードほか

オリент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

※来館者、イベント参加者はマスク着用
 館蔵品展 オリエンの美に学ぶ

期間 9月30日(木)まで開催中

費 一般310円、高校・大学生210円、小・中学生100円、65歳以上無料



▲アッシリアレリーフ 石灰岩 2900年前頃

小企画展 石器と人類の生活史

期間 9月30日(木)まで開催中

費 館蔵品展と共通

小企画展 祈りの聖地・エルサレム

- 中野晴生写真展 -

期間 9月30日(木)まで開催中

費 館蔵品展と共通



ワークショップ「オリエン太のアトリエ」

日 9月5日・19日の各土曜13時30分～14時30分 費 入館料のみ

学芸員のギャラリートーク

日 9月12日・26日の各土曜14時～15時

費 入館料のみ

Sレコードコンサート

日 9月12日(土)10時30分～11時30分

内 ハイドン／交響曲第92番「オックスフォード」ほか

美術館講座 人類の進化と石器の発達

日 9月19日(土)13時30分～15時 定 30人

申 必要

特別講演会「日本の聖地からイスラエルの聖地エルサレムに」

日 9月27日(日)13時30分～15時

定 50人 申 必要 費 入館料のみ

ギャラリーコンサート

語りと音楽の風にのせて

日 9月26日(土)18時開演 費 一般2,000円、学生1,000円 出演 東馬紀江、中野有子、板野直子、江尻雅代 曲目 だれにも見えないベランダほか

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（祝日の場合は翌平日）

特別展「絵師100人展 08」

今回のテーマは「雅」。ポップカルチャーとして人気のある日本のマンガやアニメの分野で活躍する絵師100人以上が、テーマに沿って本展覧会用に書き下ろした作品を一堂に展示し、新しい日本文化の価値に迫ります。県内の学生の作品も展示予定。

期間 9月22日(木)まで開催中

費 一般900円、高校・大学・専門学校生700円、小・中学生500円



藤ちょこ 理想のマイルーム

第96回 ミュージアム講座

上映会「豪雨災害の記憶・体験を風化させないために」

平成30年7月豪雨は記憶に新しいですが、吉井川、旭川、高梁川という三大河川が流れる岡山の地は歴史上たびたび大水害を被ってきました。1934年に室戸台風が襲来し、岡山県にこの100年で最大の水害をもたらした日として記憶される9月21日に、NHK岡山放送局と岡山シティミュージアムがそれぞれ保有する映像アーカイブから水害をテーマにした作品を持ち寄り、共同で上映会を開催します。

日 9月21日(祝)14時～16時 定 40人

申 氏名、電話番号を㊚で9月1日以降に

第四回 日本陶磁協会 現代陶芸奨励賞

中国・四国展

期間 9月8日(火)～22日(祝)

福祉交流プラザ富原

〒701-1153 北区富原1149
 ☎/㊚086-254-2009
 ㊚plazatomihara@city.okayama.lg.jp
 開館時間 9時30分～21時（日曜は17時まで）
 休館日 火曜

講演会「こうすれば痛みがとれる～

かんたん・かいてき・からだの健康～」

日 10月5日(月)13時～14時30分

場 富原老人憩の家（北区富原）

内 痛みのメカニズムと家庭で簡単にできる対処法



記号説明
 日 日時
 期 曜日
 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

場 所	講 座 名	日 時 (期 間) / 内 容 / 対 象 / 定 員 / 費 用 / 申 込 / その他
■ 岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/☎086-262-3483	コロナ時代の免疫力アップ	☎ 9月14日(月)13時30分～15時 ☎ 免疫力について講義と体操 定 20人 申 必要
■ 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/☎086-254-4633	北's room	☎ 9月25日(金)10時～12時 ☎ お野菜たちのサシェ (置き匂い袋) 定 10人 申 必要 費 材料代300円
■ 上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/☎086-948-3352	上南高齢者大学	☎ 9月10日(休)10時～11時30分 ☎ 健康年齢維持 定 30人 申 必要
■ 吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/☎086-293-2170	ひだまりサロン	☎ 9月18日(金)13時～15時 ☎ 映画「続・深夜食堂」 定 先着30人 申 9月3日以降に
■ 興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/☎086-298-2660	KŌJŌいきいき健康講座 2020	☎ 9月24日(休)、10月6日(火)の各日13時30分～15時 ☎ 高血圧に関する学習 定 30人 申 必要
■ 藤田公民館 〒701-0221 南区藤田508 ☎/☎086-296-2185	のんびりゆったり 子育てサロン	☎ 9月11日(金)10時～11時30分 ☎ 子育てに関する情報交換など 対 乳幼児と保護者 申 必要
■ 大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/☎086-241-8526	大人の哲学対話「子育て “モヤッとニコッと”カフェ」	☎ 9月17日(休)10時～12時 定 10人 申 必要
	生き生きシルバーライフ	☎ 10月2日(金)10時～12時 ☎ イスに座ってできるヨガ 定 30人 申 必要
■ 旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/☎086-943-1154	名作鑑賞会	☎ 9月29日(火)9時30分～11時30分 ☎ 映画「伊豆の踊り子」 定 30人 申 必要
■ 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/☎086-267-1255	海辺のコンサート	☎ 9月27日(日)14時～15時 ☎ 43rd Jam Street ジャズライブ 定 30人 申 必要
■ 東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/☎086-276-6202	ぬり絵でカラーセラピー ～今の自分に向き合う～	☎ 10月2日(金)18時30分～20時30分 定 先着12人 申 必要
	東山ふれあい大学	☎ 10月9日(金)13時30分～15時30分 ☎ 岡山弁再発見! 定 30人 対 おおむね60歳以上 申 必要
■ 岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/☎086-222-0855	和みの時間 「歴史講座」	☎ 9月28日(月)13時30分～15時30分 ☎ 郷土の偉業者～坪田利吉の生涯～ 対 おおむね65歳以上 定 30人 申 必要
■ 万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 ☎086-953-0715	万富はつつつ大学	☎ 9月25日(金)13時30分～15時30分 ☎ 気候変動に伴う災害リスク 定 30人 申 必要
	シアター万富	☎ 9月12日(土)13時30分～15時15分 ☎ 映画「三十四丁目の奇跡」 定 30人 申 必要

注 目

ス ポー ツ ほ か

情 報 の ひ ろ ば

相 談

施 設 ガ イ ド

健 康

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～

☎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

- 姿勢・呼吸を整える
- 顎の力を高める
- 唇・舌・頬の動きを高める



お口のはたらきを高めるうがい (ぶくぶく体操)



左頬に空気を入れてふくらまし、ぶくぶくと4回動かします。右頬、上唇、下唇も同様に4回動かします。

これらを2回繰り返します。

最後に全体に空気を入れてふくらませ、ぶくぶくと4回動かします。

※HPに動画あり

★毎日行いましょう

★歯磨き後のうがいの時に行うとよいですね。

図書館

行事の開催状況は
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（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）

※11月上旬まで外壁工事実施（通常通り開館）

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

浦安読書サークル

日 10月2日 13時～15時 申 ㊚・窓㊚で

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「せんろはつづく」ほか

日 9月26日(土)11時～11時20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

おはなし会

日 9月12日・26日の各土曜14時～14時30分
申 窓㊚で各開催日の3日前までに

緑の図書室

〒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

開館10周年記念パネル展

期間 10月31日(土)まで開催中

 * 司書のおすすめ図書 *
 * ～いのちを考える本～ *
 *  *
 * 葉っぱのフレディ *
 * レオ・バスカーリア/作 みらい な *
 * な/訳 童話屋 1998年10月 *
 * わたしたちのいのちにはどんな意味 *
 * があるのでしょうか？ *
 * 大きな木の梢に近い太い枝に生まれ *
 * たフレディ。楽しかった春と夏が過ぎ *
 * 去り、冷たい風が吹くようになると、 *
 * 「その時」が近づいてきます。こわが *
 * るフレディに、物知りのダニエルが教 *
 * えてくれたことは。 *
 * これから始まる紅葉の季節、葉っぱ *
 * の色彩を楽しみながら、人生に思いを *
 * はせてみませんか。 *
 * *****

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「きばいやんせ！私」

日 9月17日(休)・18日(金)の各日①10時30分～12時30分②13時30分～15時30分

定 各回先着25人 申 必要

さんかくマルシェ 男性のための簡単！
家事講座シリーズ1 捨てない整理整活～
あなたは「捨てる」と「収納」で失敗して
いる

日本初の男性整理istが家事初心者男性
へ家事のイロハを伝授。衣類の裏技た
たみ方の実習あり。パートナー同伴可。

日 10月11日(日)10時30分～12時30分

申 必要

市民協働事業講座 安心できるパートナー
と紡ぐ日々のためにPart2 安心して赤
ちゃんを迎えるための基礎知識 妊娠とマ
タニティライフ

日 10月18日、11月15日の各日曜10時～12時



さんかくカレッジ専門コース（全8回）

新型コロナが女性たちにもたらした
“もう一つの危機”－これからの幸せに必
要な視点は？－

日 ①10月18日(日)13時30分～15時②11月7日(土)13時30分～15時30分 内 ①ステイホームで家事負担増！“女性にしわ寄せ”でホントにいいの？②世界一“夫が家事をしない国”で疲れ気味のあなたへ～罪悪感なく8割家事捨て！～ 定 30人程度

申 住所、氏名、電話番号を㊚・㊚・㊚で10月3日までに 他 託児あり（要予約・定員あり）。第3回以降の詳細は㊚・㊚で

視覚障害者向けの 点字版広報紙と音声広報

㊚㊚広報広聴課
☎086-803-1024 ㊚086-803-1731
✉kouhouka@city.okayama.lg.jp

本紙に掲載している情報のうち、特に生活につながる情報を点字にした冊子と、全ての情報を音声収録したCDを、目の不自由な人に毎月無料で提供しています。

㊚㊚・㊚・㊚・窓㊚で



犬島自然の家

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

申し込みは、参加者全員の氏名（ふりがな）、性別、学校名・学年、郵便番号・住所、電話（携帯）番号、イベント名を㊚で各期限までに。

犬島絵画教室

日 10月3日(土)～4日(日)（1泊2日）

対 高校生以上 定 5家族

費 3,500円（宿泊・食事代込み）

申 9月10日までに

カニ&ハゼ釣り体験

日 10月24日(土)～25日(日)（1泊2日）

対 小学生以上（小学生は保護者同伴）

定 5家族 費 大人3,500円、小人3,000円

（宿泊・食事代込み）申 10月1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）

マスカット杯テニス大会

（ミックスマックス）

日 10月4日(日)9時～17時（雨天の場合は10月11日(日)に順延） 対 成人の男女（Cクラスおよび初級者） 定 先着32組

費 1組4,500円（昼食・保険代含む）

申 参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、チーム名を㊚・㊚・㊚で9月22日までに

硬式テニス教室（全10回）

日 10月2日(金)～11月6日(金)の毎週火・金曜10時～12時（11月3日(祝)を除く）

対 成人（初・中級者、未経験者可）

定 先着25人 費 8,500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9月27日までに

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 さんま皿にシールで簡単絵付け

日 9月の開館日各日①9時30分～②13時30分～（制作時間約1時間） 定 各回先着4人（30名限定） 費 1,570円 申 ㊚で事前に 他 作品のお渡しは約2カ月後



記号説明
日 日時
期 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

岡山城天守閣内備前焼工房

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1
☎086-224-3396
営業時間 9時～17時30分

干支(うし)の置物作り

日 10月1日(木)～11月30日(月)の各日①10時～②11時～③13時～④14時～⑤15時～
内 石膏型を使い2個制作
定 各回先着4人 費 1,250円(別途岡山城入場料必要) 申 函で9月11日以降に
他 焼き上がりは約1カ月後(横幅約7cm)



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

子ども自然体験教室 I

日 10月24日(出)13時～25日(日)14時15分
内 キノコ観察・自然散策・遊びリンピックなど 対 市内在住の小学4～6年生
定 60人(応募多数の場合は学年比を考慮し抽選) 費 3,143円(保険代含む)
申 講座名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、学校名・学年、電話・ファクス番号、保護者氏名(押印)を函で9月25日までに(連名不可)

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(祝日の場合は翌平日)

めだかの学校環境教室

田地子川の水生昆虫観察
日 9月27日(日)9時30分～12時
対 小学生以上の親子 定 先着30人
持 軍手、タオル、水筒、水に濡れてもよい服装、脱げにくい履物
申 函・㊚で9月24日までに

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

主催講座受講生募集!

日・内・費 右表のとおり
対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人
申 函・窓口で(先着順)※太極拳は定員に余裕があれば随時受付可能

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 開館時間 9時～16時30分
休館日 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-hyokka@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)

・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 窓 口 ・ ㊚ で9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 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を 窓 口 ・ ㊚ ・ ㊚ ・ ㊚ で。※小学生以下は保護者同伴
- D 窓 口 ・ ㊚ で9月2日以降に。※受け付けは18時まで

新型コロナウイルス感染症の拡大抑制に向けた取り組みとして、変更または中止の場合があります。詳細は各施設へお問い合わせください。

イベント名	内容
A 浦安 タネから育てる花づくり (秋まきの草花) 宿根草の手入れ (植えつけ、株分け)	日 9月16日(水)13時30分～15時 定 先着15人 費 200円 申 窓 口 ・ ㊚ で9月1日以降に
	日 9月29日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費 100円 申 窓 口 ・ ㊚ で9月1日以降に
B 半田山 観察会 ★四季と自然を楽しむ会	日 9月10日(木)9時30分～12時 定 先着20人 申 当日受付
C 里山センター ノルディックウォーク体験(初級)	日 9月18日(金)10時～11時30分 定 先着10人 対 6歳以上 費 200円(+ポールレンタル代) 申 必要
D 百花プラザ 公園の植物みてあるき ガーデニング講座 レッツトライ!庭木の剪定 秋の星空教室 ～準大接近中の火星を見よう!～ ガーデニング講座 ハーブでコンテナガーデン	日 9月19日(土)10時～11時 定 先着10人
	日 9月30日(水)10時～11時30分 対 18歳以上 定 先着10人 費 300円 申 ㊚ で3日前までに
	日 10月3日(土)18時30分～20時30分 定 先着10人 費 300円 申 ㊚ で3日前までに
日 10月4日(日)10時～12時 対 18歳以上 定 先着10人 費 1,500円 申 ㊚ で3日前までに	



A 宿根草の手入れ



B 四季と自然を楽しむ会



D ガーデニング講座

講座名	日時	実費	定員	申込
太極拳/後期 (10月13日～3月16日)	毎週火曜 18時45分～20時45分	無料	15人	9/1～
料理/秋コース (10月8日～12月17日)	第2・4木曜 (12月は第2・3) 18時30分～20時30分	5,000円 (全6回分)	16人	9/10～ 10/1
茶道/基礎体験コース 後期 (10月26日～3月8日)	第4月曜 (11月は第5、12・3月は第2) 18時30分～20時30分	5,000円 (全6回分)	10人	9/28～ 10/23

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☎・☎・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）。
 - ・受講料以外に別途材料代など必要となる講座もあります。詳細はお問い合わせください。
 - ・「初心者向け」講座は、高校生以上の人が対象です。 / 「高齢者優先」の講座は、65歳以上の人が優先です。
 - ・「託児付き」講座と「子どもと保護者対象」講座は、それぞれ対象年齢などの条件があります。詳細はお問い合わせください。
- * 1…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	点訳ボランティア養成講座	10/6～㊦全8回	10:00～12:00	2,450円※1	9/26	
	楽しく筋力UPトレーニング	10/9～㊦全11回	9:30～11:00	6,930円	9/29	
	○初心者向け…各種ヨガ、太極拳、ピラティス、ジャズダンス&ストレッチ、エアロ&筋力UP、からだコンディショニング、キックボックス ○高齢者優先…らくらくヨガ、シニアのためのピラティス ○託児付き…女性のためのピラティス、美姿勢アンチエイジングエクササイズ ○子どもと保護者対象…ママのための産後おやこヨガ				詳細は岡山ふれあいセンターへ	
西大寺	健康啓発講座 睡眠で免疫力をつけよう！“心理学”から学ぶ、睡眠の質を上げるコツ	9/21(祝)	10:00～12:00	無料	9/11	
	季節を感じる寄せ植え教室 ポップでキュートな♪ハロウィーン風寄せ植え	10/2(金)	14:30～15:30	1,630円※1	9/18	
	楽しく筋力UPトレーニング	10/6～㊦全11回	14:00～15:30	6,930円	9/26	
	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 普通救命講習(1)	10/8(木)	9:30～12:30	無料	9/28	
北	高齢者の知識・教養講座 骨粗しょう症予防の食事って？	10/11(日)	10:00～12:00	630円	10/1	
	○初心者向け…マットエクササイズ、ベルヴィス（骨盤調整）、ヨガ、ハワイアンダンス、★Shape Up★エンジョイダンス ○高齢者優先…QOL向上/フィットネスクラス、脳スッキリ！体スッキリ！エクササイズ、絵手紙 ○託児付き…リフレッシュヨガ				詳細は西大寺ふれあいセンターへ	
	楽しく筋力UPトレーニング	金曜日コース 10/2～㊦全23回 水曜日コース 10/7～㊦全11回	9:30～11:00	14,490円 6,930円	9/22 9/27	
	岡山市安全・安心ネットワーク	健康づくり分野 楽しくリズムに乗って♪Let'sエクササイズ	9/22(祝)	10:00～11:15	無料	9/12
	地域応援人づくり講座	地域福祉分野 認知症サポーター養成講座	10/14(水)	13:30～15:00	無料	10/4
西	○初心者向け…ピラティス、シェイプアップ、マットエクササイズ、各種ヨガ、リズムフィット☆ボクシング ○高齢者優先…らくらく脳トレいす体操、フットセラピー&姿勢すっきり体操、ストレッチポールでリラクゼーションストレッチ、笑いヨガ、練功、実用習字				詳細は北ふれあいセンターへ	
	楽しく筋力UPトレーニング	10/8～㊦全11回	14:00～15:30	6,930円	9/28	
	○初心者向け…ビューティ・ベルヴィス、エアロビクス、シェイプアップ、マットサイエンス（月・木）、ピラティス、くつろぎのヨガ（午後・夜間）、リズムフィットボクシング ○高齢者優先…ストレッチと気功（午前・午後）、ゆる体操（木・金）、アクリル画（午前・午後）、備前焼 ○託児付き…リフレッシュエアロ&yoga、シェイプアップ				詳細は西ふれあいセンターへ	
南	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 ～自宅でも簡単！ストレッチ～	10/1(木)	10:00～11:15	無料	9/21	
	楽しく筋力UPトレーニング	10/5～㊦全11回	10:00～11:30	6,930円	9/25	
○初心者向け…エアロビクス・ポールマット・ストレッチ、各種ヨガ、キックボックス、健康ストレッチ&フィットネス、マットエクササイズ、筆ペン、フラワーアレンジメント ○託児付き…ピラティス、リフレッシュエアロ&体幹トレーニング ○高齢者優先…フットセラピー&姿勢すっきり体操、筋力アップ&簡単エクササイズ、水彩画、ゆる体操、笑いヨガ、折り紙教室、現代俳句、アンチエイジングエクササイズ ○子どもと保護者対象…ママとベビーのためのピラティス、赤ちゃんエクササイズ、ベビーと一緒に産後からのビューティ・ベルヴィス						

催し

問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

やさしい備前焼講座（前期）作品展

期間 9月17日(木)～10月12日(月)

ウェルポートなださき

ベビーマッサージ&ふれあい遊び

☎ 10月3日(土)10時30分～11時45分 対 首がすわった生後3カ月から1歳までの子どもと保護者（2人1組） 定 15組 申 9月23日までに

親子で楽しむ体幹トレーニング

☎ 10月4日(日)10時～11時30分 対 5歳から小学3年生までと保護者（2人1組） 定 15組 申 9月24日までに

お父さんと一緒に！かけっこ教室

☎ 10月11日(日)①10時～10時45分②11時15分～12時 対 小学校低学年と父親（2人1組） 定 各回10組 申 10月1日までに

西大寺ふれあいセンター

ハートフル映画会「ユタと不思議な仲間たち」

☎ 9月27日(日)①10時～12時10分②13時～15時10分

定 各回40人（1組5人まで） 申 9月17日までに

プール臨時休業

期間 10月2日(金)～11日(日)

南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会「私を野球に連れてって」

☎ 9月13日(日)①10時～11時30分②14時～15時30分③18時～19時30分 定 各回50人

令和2年度前期講座作品展

期間 9月13日(日)～26日(土)



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

入れ歯を使用している人の悩みの多くは、口の中で入れ歯が動くことです。総入れ歯も部分入れ歯も基本的には歯茎で支えて噛むので、自分の歯で噛む状態と比べると、随分噛む力は弱くなります。さらに入れ歯を使用していると、食事のたびに歯茎に力がかかり、歯茎と骨が痩せることも報告されています。その積み重ねで入れ歯が動くことにつながります。

入れ歯を支えるために、インプラントを入れる方法があります。インプラントと入れ歯を磁石あるいはボタンで止めることで、外れずにしっかり噛める状態になり、歯茎が痩せるリスクを回避することも可能になります。この方法は、国内外の歯科治療に関するアンケートにおいて、「治療後は会話が楽しく、外出が楽しみなった」「食事を楽しくしながら家族と一緒に過ごせるようになった」など、高い評価を得ています。

「入れ歯とインプラントを併用した治療法」

岡山市内歯科医師会連合会

入れ歯に不自由さを感じている人は、かかりつけの歯科医院へ一度ご相談ください。ただし、インプラントは保険外診療で、手術も必要となるので、費用や術式などについて歯科医から十分な説明を受けた上でご検討ください。



集団検診での感染対策にご協力ください

集団検診会場での新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、受診する人へ次のことをお願いしています。

- ※来場前に、自宅体温測定して来てください。
- ※来場時は、必ずマスクを着用してください。
- ※次の項目に当てはまる場合は、来場をご遠慮ください。
 - ・いわゆる風邪症状のある人
 - ・検診受診の2週間以内に37.5度以上の発熱があった人
 - ・検診受診の2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある人
 - ・検診受診の2週間以内に、新型コロナウイルス感染症の患者やその疑いがある患者との接触歴がある人
 - ・新型コロナウイルス感染症の患者と濃厚接触の可能性があり、待機期間中の人

胃がん集団検診

対50歳以上（昭和46年4月1日以前生まれ）で、今年度中に偶数年齢になる人または昨年の胃がん検診を受けていない人
費70歳未満（昭和26年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和26年4月1日以前生まれ）500円
※65～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」持参者は500円。
※「無料券」持参者は無料。

持公的身分証明書、胃がん検診票、自己負担金または無料券
※検査前日の夕食（固形物）は22時までに済ませ、検査当日は絶飲食・禁煙でお越しください。※内視鏡検査を希望する人や持病のある人は、個別検診（医療機関で実施）を受けてください。特に、ピロリ菌除菌後の人はエックス線検査でなく、医療機関で内視鏡検査による個別検診をお勧めします。

地区	月日	受付時間	場所
山南	9月15日	8:00～9:00	山南公民館
芳泉	9月16日	7:30～9:00	南ふれあいセンター
芥子山	9月17日	7:30～9:00	ニシナフードバスケット西大寺店
芳田	9月18日	7:30～9:00	山陽マルナカ芳田店駐車場
千種	9月24日	7:30～9:00	万富公民館
	10月6日		
高松	9月25日	7:00～9:00	高松公民館
可知	9月29日	7:30～8:30	可知小学校
富山	9月30日	7:30～9:00	ハピーズ円山店駐車場
中山（一宮）	10月1日	7:00～9:00	一宮公民館
豊	10月2日	7:30～9:00	J A岡山豊支所
浮田	10月7日	7:30～9:00	わたなべ生鮮館城東店
平島	10月8日	7:30～9:00	山陽マルナカ平島店
西	10月9日	7:30～9:00	J A岡山今葉菜村（旧J A岡山今支所）
御津	10月12日	7:00～8:30	金川コミュニティハウス
御休	10月13日	7:30～8:30	おかやまガーデン

結核・肺がん集団検診

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
甲浦	9月18日	9:00～9:20	甲浦コミュニティハウス 玄関横
		9:50～10:10	ファミリーマート 岡山郡店
		10:40～11:00	一番堂遊園地内
		11:30～11:50	光南台公民館 駐車場

(結核・肺がん集団検診の続き)

旭操	9月18日	13:00~13:40	旭操コミュニティハウス
		14:10~14:30	倉益集館前
		15:00~15:30	旧J A岡山 操陽事業所
竜之口	9月18日	9:00~10:00	四御神スポーツ広場 (古田内科小児科医院隣)
		10:30~10:50	(土田)光藤住宅
		11:20~11:50	竜之口コミュニティハウス
牧石	9月18日	13:30~13:50	畑鮎集出荷場
		14:30~14:50	牧石コミュニティハウス
政田	9月24日	10:50~11:20	上南公民館
平井	9月24日	9:00~10:00	フレスタ 操南店 駐車場
	9月30日	9:00~9:30	東山公民館 駐車場
福田	9月24日	13:30~14:00	山田公会堂
		14:30~15:30	福田コミュニティハウス(三社宮隣)
	9月30日	10:20~10:50	光輝公会堂
平津	9月28日	11:20~12:00	福田公民館駐車場
		9:30~10:30	ザ・ビッグ岡山一宮店 第2駐車場
		13:30~13:50	一宮山崎共撰場
中山	9月28日	14:20~14:40	首部 原榮さん宅前
		11:00~11:20	緑町集会所(みどり町中央公園)
		15:10~15:30	尾上公会堂
小串	9月30日	16:20~16:50	一宮公民館
		13:40~14:00	阿津公会堂付近
		14:30~14:50	小串コミュニティハウス 玄関前
平島	10月1日	15:20~15:40	向小串ふれあい館 玄関横 (ダイマル石油裏)
		10:30~11:30	平島小学校
角山	10月1日	13:00~13:20	百枝月(本村)公会堂
		13:50~14:20	旧J A岡山 才崎支所
		14:50~15:50	上道公民館 駐車場
宇野	10月1日	9:00~10:00	エディオン東川原店 駐車場 (男女別検診会場)
		10:30~11:00	OSKスポーツクラブ藤原 第3駐車場
		11:30~11:50	竹田会館
		13:30~14:10	中区役所(平面駐車場西側倉庫前)
伊島	10月5日	9:00~9:30	北ふれあいセンター 北玄関前
		10:00~10:30	伊島小学校 体育館北側
		11:00~11:20	岡山県赤十字血液センター 駐車場
福浜	10月5日	13:00~13:50	山陽マルナカ福富店
		14:20~15:00	わたなべ生鮮館 福富いちば店 駐車場
		15:30~16:30	ホームセンターダイキ 豊浜店 駐車場
太伯	10月6日	9:30~10:00	用木倉庫
		10:30~11:00	西吉塔集会所 東広場
		11:30~11:50	西村町内会館
		13:20~13:50	乙子公民館
		14:20~14:40	東浦クラブ
建部(建部)	10月6日	15:10~16:00	山南公民館
		9:45~9:55	桜地区集会所
		11:20~11:50	市場地区集会所
		13:30~14:00	福祉交流プラザ建部
建部(上建部)	10月6日	14:15~14:35	建部町公民館 西原分館
		10:15~10:25	田地子構造改善センター
		10:50~11:05	富沢生活改善センター
朝日	10月7日	14:40~14:55	久具(善木育子さん宅前)
		9:30~10:10	宝伝集会所
幸島	10月7日	10:40~11:00	東宝伝 中山泰宏さん宅
		11:30~11:50	東幸西公会堂
大宮	10月7日	11:30~11:50	幸島コミュニティハウス
		14:10~14:30	大宮コミュニティハウス
福渡(上建部)	10月7日	15:00~15:20	山南公民館 大宮分館
		14:00~14:15	品田地区集会所
福渡(鶴田)	10月7日	9:45~10:00	鶴田連絡所
		10:15~10:25	旧鶴田幼稚園
		10:45~10:55	角石谷集会所
		11:15~11:25	角石畝文化センター
		11:40~11:50	長尾農村活性化センター
		13:30~13:40	三明寺集会所

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

10月受診(御津・建部地区は11月受診)の対象者(1歳6カ月児健診=平成31年3月生、3歳児健診=平成29年3月生)に、9月末までに健診のお知らせが届くので、日時などを確認の上、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

初めて離乳食を始めようとする保護者

持 親子手帳(母子健康手帳)

申 市電子申請サービスで事前申し込み 他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
10月6日	各日2回開催	南区南保健センター	9月4日
10月9日	①11:00~12:00	中区保健センター	9月9日
10月12日	②14:00~15:00	岡山市保健所	9月11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
9月14日	13:30~15:00	東区保健センター
10月6日	13:30~15:00	北区中央保健センター

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
9月24日	13:30~15:00	北区北保健センター
10月1日	13:30~15:00	東区保健センター
10月2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
9月7日	9:30~12:30	北区中央保健センター
9月14日	13:30~16:30	東区保健センター
9月15日	13:30~16:30	北区北保健センター
9月17日	13:30~16:30	中区保健センター
9月18日	9:30~12:30	南区西保健センター
9月24日	13:30~16:30	南区南保健センター

うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者募集

問 申 こころの健康センター ☎086-803-1273 ☎086-803-1772

うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者を募集します。

期間 10月21日~12月9日の毎週水曜13時30分~15時(全8回)

場 市保健福祉会館(北区鹿田町一丁目)

対 市内在住でうつ病治療で通院中の人 定 10人 申 申で9月25日までに ※必要書類あり。詳細はお問い合わせください。

記号説明

日 日 時

期 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 他

そ の 他

赤ちゃんすこやか相談についてのお知らせ



赤ちゃんすこやか相談を9月から再開します。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当面の間は身体計測のみとします。新型コロナウイルス感染症の影響により急ぎよ中止になる可能性があります。持参するもの、来所時の注意点など同課HPをご確認ください。

不育症治療助成事業がはじまりました

問 保健所健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

不育症とは、妊娠はするものの流産や死産、早期新生児死亡などを2回以上繰り返す場合を指します。市では令和2年4月1日以降に開始した不育症治療（検査）への保険適用外治療について一部助成を行います。詳細はお問い合わせください。



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

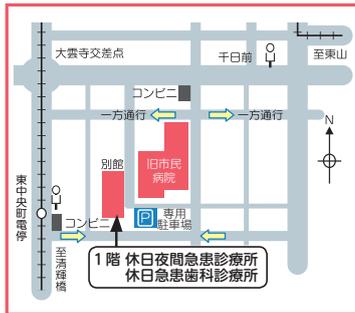
9:30~11:30、12:30~16:30、
20:00~22:30

【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7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9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ので、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 9月6日	原おとなこどもクリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	小林内科診療所 ☎226-5022 北区青江五丁目	野田内科医院(内科) ☎278-3318 東区藤井	小坂内科医院 ☎086-955-3344 赤磐市山陽	福本クリニック(内科) ☎284-8811 北区首部	あしもりクリニック ☎295-1133 北区下足守	林内科小児科医院 ☎282-2626 南区大福	さとう内科クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 9月13日	はいさ内科医院(内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	野口医院(内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	田中胃腸科(内科) ☎287-9200 北区小山	ふくだ医院(内科) ☎293-5670 北区平野	須田外科内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
第3日曜 9月20日	内科小児科吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	露野医院(内科小児科) ☎241-3933 北区西長瀬	藤田病院(内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	こどもクリニックえくぼ(内科小児科) ☎952-1515 東区瀬戸町旭ヶ丘	たけべクリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	深井医院 ☎287-2011 北区高松	南岡山医療センター(内科) ☎086-482-1121 早島町早島	さとう内科クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 9月21日	吉岡内科医院(内科) ☎272-0353 中区国富	しげと内科小児科医院(内科小児科) ☎222-2627 南区新保	藤原内科循環器科医院(内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	近藤内科(内科小児科) ☎953-1610 東区瀬戸町宗堂	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	済生会吉備病院(内科) ☎287-8655 北区高松原古才	笛木内科医院(内科) ☎292-0033 北区庭瀬	寺沢クリニック(内科) ☎281-7211 南区東畦
祝日 9月22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	岡内科医院(内科小児科) ☎265-5811 南区浦安本町	渡辺内科(内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	吉井外科内科クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	西村内科小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	重井医学研究所附属病院 ☎282-5311 南区山田	なかとう整形外科 ☎298-3811 南区中畦
第4日曜 9月27日	高屋クリニック(内科) ☎271-0055 中区高屋	すなみ内科 ☎255-7265 北区大安寺東町	陽クリニック(内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	熊山診療所(内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山谷医院(内科) ☎294-2987 北区吉宗	平山医院 ☎287-8464 北区平山	しまばら内科消化器科クリニック(内科) ☎292-2555 北区平野	さとう内科クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田

※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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

各種クレジットカード・各種ローンカード・その他借入カード

利用者捜索中!

どこで借りたか **うろ覚えでも OK**

カードや契約書 **不要**

家族や会社に **秘密厳守**

消費者金融以外の借入れでも!



クレジットカードや
カードローンを利用
したことはありませんか?

現金が戻ってくる可能性があります!!

司法書士法人 代表司法書士 杉山一穂
杉山事務所

0120-316-571

岡山市北区中山下1丁目8番45号 086-234-2877 / 年中無休 9:00~19:00 ※司法書士法第3条に定める代理権は訴訟額140万円以内です。他、不動産登記・法人登記・訴訟代理・相続問題等。岡山県司法書士会所属 司法書士 土屋良文 岡山767号 簡裁代理認定番号712160号

※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。

塗替えをお考えのお母さん、お父さんへ大切なご案内です

塗替えリフォーム専門店 アート建装の 手塗りで生きる職人技!

(下記は見積例です)

外壁の塗替えリフォーム価格 (税別)		屋根の塗替えリフォーム価格 (税別)	
外壁 20坪	35.8万円	屋根 10坪	9.3万円
外壁 25坪	40.5万円	屋根 15坪	13.9万円
外壁 30坪	45.2万円	屋根 20坪	18.6万円



【アート建装 倉敷店】 営業時間 / 10:00~18:00
定休日 / 毎週水曜日

FMくらしき 倉敷駅 和久
ミサワホーム 中国 小町トンネル
ロイヤルホスト

お気軽にご来店ください!!



外壁塗装・室内塗装、塗替えリフォームは アート建装にお任せを!!

「お母さん方は10年に一度の塗替えですが、私たちは来る日も来る日も住宅塗装しかしていません。外壁塗装、リフォームのことなら、プラン・提案・縦横無尽。時には失敗したりしますが、絶対に放ったらかしにはしない。これがアートの姿です。毎日この町のどこかで、一生懸命仕事して、お客様対応してしますので塗替えの際はぜひ一度、お尋ねくださいね。」
代表 清水めぐみ(右端)



アート建装

☎ **0120-37-4040**

【アート建装 本店】岡山県倉敷市新倉敷駅前3丁目108-2
【アート建装 倉敷店】岡山県倉敷市中央2丁目21-7 **新店舗**

2019年11月、来店型塗り替えリフォーム専門店「アート建装倉敷店」がオープン!!

株式会社メグハウスファミリアグループ

http://www.artkensou.com/ **アート建装** 検索



詳しくは、広報広聴課
(☎086-803-1024)へ
お問い合わせください。

