

(採用の続き)

市立保育園・認定こども園の会計年度任用職員募集

問 幼保運営課 ☎086-803-1225



市立保育園・認定こども園では、以下の職員を随時募集しています。

各職種・資格・申込方法などは、同課HPをご覧ください。お問い合わせください。

募集職種 保育士・保育教諭、給食調理員、事務補助等（園務員）、看護師、時給パート（保育士、給食調理員）



職員採用説明会

問 人事委員会事務局 ☎086-803-1554

説明会区分	日時	対象 ※1、2	内容	定員	申込
オンライン公務員フォーラム	3月5日(金)15時～16時	岡山市職員を志望している人、仕事内容に興味がある人、Uターンを考えている人、「岡山」で公務員として仕事をしたい人など	仕事内容や採用試験などの概要説明、チャットを活用した質疑応答	先着300人	ハムなびHPから3月5日(金)までに
岡山市技術職オンライン採用説明会 ～土木・造園・建築・機械・電気・化学～	(土木) 3月1日(月)13時30分～14時30分 3月3日(水)10時～11時 3月4日(木)13時30分～14時30分 (造園) 3月2日(火)10時～11時 (建築) 3月2日(火)13時30分～14時30分 (機械) 3月2日(火)15時30分～16時30分 (電気) 3月3日(水)13時30分～14時30分 (化学) 3月4日(木)10時～11時	技術職として岡山市で働きたいと考えている人	仕事内容や採用試験などの概要説明、質疑応答	—	同事務局HPから2月22日(月)までに
岡山市保健師オンライン業務説明会	3月1日(月)10時～11時	保健師として岡山市で働きたいと考えている人 ※3	仕事内容などの概要説明、質疑応答	—	
岡山市保健師オンライン個別相談会	3月8日(月)14時～16時30分 (3回) 3月17日(水)10時～11時30分 (2回) (全5回、各回30分程度)		仕事内容などの概要説明、質疑応答 ※質疑応答が中心	各回先着5人程度	

※1 採用試験には年齢などの受験資格があります。 ※2 就職・転職を考えている人をはじめ、大学1・2年生や高校生も対象。

※3 業務説明会と個別相談会は、同じ職員が参加する場合があります。

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・暮らし・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。

「税理士記念日」無料相談会 (要予約)

問 中国税理士会岡山東支部・岡山西支部 ☎086-233-1553

日 2月20日(土)9時30分～16時 場 県税理士会館 (北区南方一丁目) 内 所得税・相続税確定申告などの相談

「行政書士記念日」無料電話相談会

問 県行政書士会 ☎086-222-9111

日 2月22日(月)10時～16時 内 遺言・相続、著作権、外国人の入国・在留手続きなどについての相談 相談電話 0120-783-842

住宅よるず相談

問 岡山県建築士会 ☎086-223-6671

日 2月13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)

もの忘れ相談会

問 高齢者福祉課 ☎086-803-1230

日 2月19日(金)13時～15時 場 市保健福祉会館 (北区鹿田町一丁目) ☎086-224-8755) 申 開催場所に☎で2月17日までに

養育費・面会交流相談窓口

問 子ども福祉課 ☎086-803-1221

日 2月22日(月)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

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。

安心初めてのお墓えらび

永代供養墓って
どんなお墓?
将来の供養や管理が
心配だわ...

従来のお墓に比べて少し小さめです
永代供養ついで、供養・管理の心配がありません
契約後の費用は一切かかりません

契約後の費用は0円

石豊なら**墓石**や**デザイン墓**、**樹木葬**や**納骨堂**、**墓じまい**までたくさんの選択肢の中から選べます!

東山聖光苑: パラの樹木葬

納骨堂合祀タイプ

1名様 **15万円** (税別)

悩んでいても解決しません。お墓の専門店にご相談ください!

石豊 あなたに合ったお墓が見つかります

いしとよ ☎0120-37-9481

岡山市中区門田本町2-1-3 営業時間8:30～17:30 / 定休日 水曜日・第1火曜

詳しくはホームページへ **石豊** 検索
http://www.ishitoyo.net/
株式会社 石豊

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
2月9日(火)10時～12時	興除地域センター
2月10日(水)9時30分～12時	高松地域センター
2月18日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
2月19日(金)10時～12時	吉備公民館
2月26日(金)10時～15時	一宮公民館
3月1日(月)13時～16時	さんかく岡山
3月1日(月)13時～16時	ウェルポートなださき

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 3月28日(日)9時30分～16時 場 ぎらめきプラザ(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)

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 2月3日・17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

申 開催場所に☎で事前に

● 創業定例相談会

問 日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日 2月10日・24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 2月10日(水)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

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※2月第2週は10日(水)・12日(金)、第4週は25日(木)・26日(金)に実施	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】	2月12日・19日・26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時～17時 県司法書士会☎086-226-0470 17時～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】	①2月13日(土)9時30分～12時 ②2月13日(土)9時30分～12時 ③2月18日(木)13時～16時 相続・登記、借金問題、成年後見など	①百花プラザ (東区西大寺南一丁目) ②瀬戸公民館 (東区瀬戸町瀬戸) ③中区役所	①的場司法書士事務所☎086-276-7677 ②日笠司法書士事務所☎0869-93-1056 ③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】	2月10日・24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	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】	2月10日(水)13時～16時 マンション生活・管理組合運営などの相談	勤労者福祉センター (北区春日町)	県マンション管理士会☎086-238-9901
相談【社会保険労務士】	2月24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

行政 2 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	2月2日・9日・16日の各火曜10時～16時	福祉文化会館	福田	2月15日(月)10時～12時	福田公民館
	2月12日(金)13時～15時	南公民館	西大寺	2月17日(水)13時～15時30分	東区役所
	2月18日(木)13時～15時	中区役所	瀬戸	2月18日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
御津	2月1日(月)13時～15時	御津支所	津高	2月19日(金)13時30分～16時	津高地域センター
妹尾	2月4日(木)13時～15時	妹尾地域センター	吉備	2月19日(金)10時～12時	吉備公民館
児島	2月9日(火)13時～15時	児島地域センター	足守	2月19日(金)13時～15時	福祉交流プラザ大井
興除	2月9日(火)10時～12時	興除地域センター	建部	2月19日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
高松	2月10日(水)9時30分～12時	高松地域センター	一宮	2月26日(金)13時～15時	一宮公民館
藤田	2月13日(土)10時～12時	藤田公民館	灘崎	3月1日(月)13時～16時	灘崎公民館

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

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

※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67回定期演奏会

日 3月14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、バイオリン／竹澤恭子
 曲目 ウェーバー／歌劇「魔弾の射手」序曲 作品77、ブルッフ／バイオリン協奏曲 第1番、ベートーベン／交響曲 第3番変ホ長調 作品55「英雄」

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「ホキ美術館名品展」

「ホキ美術館」は世界で初めての写実絵画専門美術館として、2010年に千葉市にオープンしました。本展では、64点の作品を厳選して紹介します。絵画でありながら実物を見るような、あるいは実物以上にリアリティを感じるような、驚きの写実絵画の世界を堪能ください。

期間 2月23日まで開催中 費 一般1,300円、高校・大学・専門学校生800円



藤原秀一「萩と猫」

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（ただし中央図書館を除く）
 ※瀬戸町図書館は外壁工事中（通常通り開館）
 ※行事参加者はマスク着用（乳幼児除く）

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 2月10日(水)10時30分～10時50分 対 1歳まで
 定 10組 申 ㊟・㊞で2月3日以降に

おやおたのしみ会

日 2月26日(金)10時30分～11時 対 1～3歳まで
 定 10組 申 ㊟・㊞で2月10日以降に

おはなしのじかん

日 3月7日(日)11時～11時30分 定 10組
 申 ㊟・㊞で2月24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

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 2月25日(木)15時～15時30分 対 1歳まで
 定 10組 申 ㊟・㊞で2月7日以降に

中国語でえほんのじかん

日 2月28日(日)15時～15時30分 定 10組
 申 ㊟・㊞で2月7日以降に

えほんのじかん

日 3月6日(土)10時30分～11時 定 10組
 申 ㊟・㊞で2月16日以降に

おはなしの会

日 3月7日(日)15時～15時30分 定 10組
 申 ㊟・㊞で2月16日以降に

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

おはなし会「かぜびゅんびゅん」ほか

日 2月27日(土)11時～11時20分 申 当日受付

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

かみしばいのじかん

日 2月21日(日)11時～11時30分
 定 先着5組程度 申 当日受付

えほんのじかん

日 2月10日・17日・24日の各水曜14時～14時30分
 定 先着5組程度 申 当日受付

おはなしのじかん

日 2月28日(日)11時～11時30分
 定 先着5組程度 申 当日受付

浦安読書サークル

日 3月5日(金)13時～15時

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 2月13日・27日の各土曜14時～14時30分
 申 ㊟で3日前までに

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「ぐるぐるジュース」ほか

日 2月17日(水)14時30分～14時50分
 申 当日受付

西大寺緑花公園の図書室

〒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

えほんのじかん「だるまさんと」ほか

日 2月13日(土)・24日(水)・27日(土)の各日15時～15時30分 定 14人（24日のみ12人）
 申 ㊟・㊞で2月2日以降に

犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
 ☎086-947-9001 ㊟086-947-9303
 ㊟inuajima@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）

犬島ウオーク

日 3月13日(土) 対 小学生以上（小学生は保護者同伴） 定 20人 費 300円（弁当持参） 申 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2月18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

第10回 自然の森ファミリーウォーキング

日 3月21日(日)9時30分～12時30分 対 山歩きが可能な家族 定 300人（応募多数の場合は抽選） 費 105円（保険代含む） 申 イベント名、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号（ファクス番号）、参加者全員の氏名（ふりがな）・生年月日を㊟で2月26日までに

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30分～16時30分
 休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

親子環境学習フォーラム

親子でわくわく感動体験!!

日 2月21日(日)8時45分～13時 内 花炭づくり、自然素材工作、焼き芋など 対 市内在住の小学3～6年生と保護者 定 20人 費 500円 申 ㊟・㊞・㊟で2月8日までに

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

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
■ 岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	公民館の小さな映画会	📅 2月27日(出)13時30分～16時 📄 映画「続・深夜食堂」 📝 必要
■ 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	北★北シニアカレッジ	📅 2月9日(火)13時30分～15時30分 📄 吉備津神社と吉備津彦神社の温羅伝説の違い 📝 40人 📝 必要
	北's room	📅 2月26日(金)10時～12時 📄 簡単でおいしいチーズケーキ 📝 10人 📄 600円 📝 必要
■ 一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/🌐086-284-6224	SDGsってなあに？～わたしたちの生活を振り返ってみよう～	📅 ①2月9日(火)②3月15日(月)の各日10時～11時30分 📄 ①食品ロスを学ぼう②エシカル消費を学ぼう 📝 30人 📝 必要
■ 吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	📅 2月16日(火)9時30分～12時 📄 大内田かいわいを巡る (Eコース) 📝 先着20人 📝 必要
■ 大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/🌐086-241-8526	土師先生とつくる「はじめての短歌」入門編	📅 2月22日、3月22日の各月曜13時30分～15時30分 📝 12人 📝 必要 📄 国語辞典または電子辞書持参
■ 旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/🌐086-943-1154	名作鑑賞会	📅 2月26日(金)9時30分～12時 📄 映画「独裁者」 📝 40人 📝 必要
	子どもも大人もけん玉教室	📅 2月28日(日)10時～12時 📝 30人 📝 必要
■ 操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/🌐086-276-7898	コロナ疲れをリフレッシュ 大人のためのハンドメイド講座	📅 2月27日(出)9時30分～12時30分 📄 タイルアート 📝 12人 📄 1,500円 📝 2月16日までに
■ 山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	バームクーヘンを作ろう	📅 2月20日(出)10時～13時 📄 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴) 📝 25人 📄 実費 📝 必要
	セトウチサンショウウオ～夜の生態観察会～	📅 2月16日(火)20時～22時 📄 小学生以上 📝 20人 📝 必要
■ 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/🌐086-267-1255	光南台キネマ	📅 3月6日(出)9時30分～11時30分 📄 映画「雨に唄えば」 📝 20人 📝 必要
■ 御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/🌐086-244-1855	わくわく文庫	📅 3月8日(月)10時～11時 📄 絵本の読み聞かせ 📄 幼児と保護者 📝 15組 📝 2月15日以降に
■ 東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/🌐086-276-6202	わたし流ライフスタイル	📅 2月19日(金)18時30分～20時30分 📄 講演「さまざまな家族・ライフスタイルの形について」 📝 20人 📝 必要
	東山ふれあい大学	📅 2月26日(金)13時30分～15時30分 📄 講演と実技「2020東京オリンピック、パラリンピックだ！」 📝 20人 📝 必要
	親子防災教室	📅 2月27日(出)13時～15時 📄 防災対応カードゲーム 📄 親子 📝 8組 📝 必要
■ 岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	くらしの環境学	📅 2月18日(休)13時30分～15時30分 📄 講座「SDGsって何？私たちにできることを考えよう」 📝 先着30人
■ 灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/🌐086-362-0408	ふるさと史	📅 3月13日(出)10時30分～12時 📄 後世に伝える鳥城紬 📝 50人 📝 必要
■ 瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 🌐086-952-4163	悠々ナビ「江戸の旅模様」	📅 2月20日(出)10時～11時30分 📄 庶民の「旅」から見た江戸時代 📝 必要
	シアター&ちょこっとスタディ SETO 2020	📅 2月26日(金)13時30分～15時30分 📄 映画「美女と野獣」、「はじめて認知症の人に接するあなたへ」 📝 必要
■ 万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 🌐086-953-0715	万富はつらつ大学	📅 2月20日(出)13時30分～15時 📄 講演「シルバー世代の生活設計」 📝 55人 📝 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

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 FAX 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

日 2月18日(休)①10時30分～11時10分②13時30分～15時10分③15時30分～16時10分
内 ①③「カラコエの花」②「いわさきちひろ～27歳の旅立ち～」
定 各回先着40人 申 函で

足守プラザ

〒701-1463 北区足守979
☎086-295-0001 FAX 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 ミニおひなさまにお絵かき

日 2月の開館日の各日①10時～②12時30分～③14時30分～(制作時間約30分)
定 各回4人(先着30点) 費 1点1,040円
申 函で事前に 他 作品は当日持ち帰り



福祉交流プラザ

開館時間 9時30分～21時(日曜は17時まで)
※建部は8時30分～17時
休館日 火曜

旭 〒703-8284 中区網浜837-4
☎/FAX 086-273-4280
✉plazakyokutou@city.okayama.lg.jp

LGBT支援者研修「多様な性を知ろう」

日 2月15日(月)10時40分～11時40分
定 30人 申 前日までに

建部 〒709-3132 北区建部町中田570
☎/FAX 086-722-0306
✉plazatakebe@city.okayama.lg.jp

LGBT支援者研修「多様な性を知ろう」

日 3月3日(水)13時30分～15時
定 20人 申 2月15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 浦安総合公園西区 〒702-8025 南区浦安西町148-1
☎086-261-8588 FAX 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 FAX 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 FAX 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 FAX 086-944-8715
✉info-hyacka@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 百間川緑地管理事務所 〒703-8234 中区沢田649-2
☎/FAX 086-273-2453
✉hyakken@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～17時
- F 灘崎町総合公園 〒709-1215 南区片岡119-1
☎086-362-0845 FAX 086-362-0806
✉nadasaki@okayama-park.or.jp
受付時間 8時30分～20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 イベント名、氏名、電話番号を☎・☎で2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☎・☎・FAX・☎で。※小学生以下は保護者同伴
- D ☎・☎で申し込み必要。※受け付けは18時まで

イベント名	内容
A 浦安 芽出し球根の寄せ植えづくり	日 2月13日(土)10時～11時 対 小学4年生以上 定 15人 費 1,000円 申 ☎・☎で2月1日以降に
B 半田山 観察会 ★四季と自然を楽しむ会	日 2月11日(祝)9時30分～12時
イベント 冬季企画展 ～種子のふしぎ～	期間 2月13日(土)～23日(祝)の各日9時～16時30分
C 里山センター 竹を使って楽しもう	日 3月6日(土)9時30分～11時30分 対 小学4年生以上 定 10人 費 200円 申 必要
D 百花プラザ ガーデニング講座 植物を使った庭づくり	日 2月26日(金)10時～12時 対 18歳以上 定 先着25人 費 500円 申 ☎で3日前までに



A 芽出し球根の寄せ植えづくり



B 四季と自然を楽しむ会



C 竹を使って楽しもう

◆お知らせ

E 百間川緑地管理事務所

百間川緑地 サッカー場A(原尾島)の利用停止と4月以降の利用について
利用停止期間 3月31日(火)まで
※詳細は公園協会HPをご覧ください。

F 灘崎町総合公園

多目的広場の利用停止について
利用停止期間 3月31日(火)まで
※詳細は公園協会HPをご覧ください。

(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



高齢者にやさしい 申込先(一財)厚生会
パソコン教室 電話 086-222-8877
《生徒募集》 (後援 岡山市社会福祉協議会)

どのコースも午前10時～12時 午後1時半～3時半どちらか2時間

エクセル応用② 2月15日～ 毎月曜 全4回

ワード応用① 2月10日～ 毎水曜 全4回

受講料 各講座 4,000円(テキスト代込み)

会場 岡山市北区南中央町1-20 厚生会ビル

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…対象は満1～3歳の子どもと父親 / ※2…対象は首がすわった3カ月～1歳半の子どもと保護者
- ※3…対象は療育手帳を持つ知的障害・発達障害などの5～9歳で、成人の付き添い可能な人（マスク着用は要相談）
- ※4…65歳以上優先 / ※5…対象は首がすわった3～11カ月の子どもと母親 / ※6…テキスト・材料代などを含んだ料金（変動する場合あり）
- ※7…対象は療育手帳を持つ知的障害・発達障害などの小学生以上で、成人の付き添いとマスク着用が可能な人

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切	
健康啓発講座 健康寿命を延ばそう！毎日できるロコモ予防運動	岡山	2/28(日)	10:00～11:30	無料	2/18 以降 順次	
	南	2/28(日)	14:00～15:30			
	西	3/7(日)	10:00～11:30			
	北	3/7(日)	14:00～15:30			
西大寺	3/14(日)	10:00～11:30				
岡山	岡山市子育てパパ・プレパパ応援事業 パパと一緒に！運動あそび講座 ※1	2/28(日)	10:00～11:30	無料	2/18	
	おどろろ！ベビーダンス！ ※2	3/4(木)	10:30～11:45	630円	2/22	
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 リーダーコーディネーター SDGsについて考えてみよう！	3/14(日)	10:00～12:00	無料	3/4	
西大寺	ふれあいワークショップ できちゃうもんね！～楽しく遊んで、体を動かしてみよう！～ ※3	2/23(祝)	14:00～15:15	210円	2/13	
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 総論 もしもの時の備え～災害時、生き延びるために今できること～	3/4(木)	10:00～11:00	無料	2/22	
北	withコロナ時代の活きたお金の使い方・残し方 ※4	使い方編	2/27(土)	10:00～12:00	630円	2/17
		残し方編	3/6(土)	10:00～12:00	630円	2/24
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 総論～震災時における地域の役割～	2/28(日)	10:00～12:00	無料	2/18	
西	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座	総論～震災時における地域の役割～	2/21(日)	10:00～12:00	無料	2/11
		認知症サポーター養成講座	2/25(木)	14:00～15:30		2/15
	お役立ち講座 ※4	笑いヨガ	3/3(水)	13:15～14:30	630円	2/21
		骨コツ元気倶楽部～骨まで愛して～	3/14(日)	10:30～11:45	630円	3/4
	ママと赤ちゃんのふれあい時間 ※5	3/4(木)	14:15～15:30	630円	2/22	
南	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	2/27(土)	14:00～17:00	無料	2/17
		総論～震災時における地域の役割～	3/15(月)	10:00～12:00		3/5
	季節の園芸教室 春編 ※4	3/6(土)	10:00～11:30	1,630円※6	2/22	
	障害者チャレンジ教室 運動教室 ※7	3/11(木)	14:00～15:15	210円	3/1	
きた	寝ても取れない慢性疲労は副腎ケアから！ ※4	3/14(日)	10:00～11:30	630円	3/4	

催し 問い合わせは各センターへ

南ふれあいセンター

- ちょっと素敵な映画会
チャップリンコレクション～モダン・タイムス～
☎ 2月11日(祝)①10時～11時30分②14時～15時30分③18時～19時30分 定 各回100人
- お父さんと一緒にベビーマッサージ＆親子あそび
☎ 3月7日(日)10時30分～11時45分 対 首がすわった3～11カ月の子どもと父親 定 15組 申 2月25日までに
- 子育てハッピータイム（ベビーマッサージほか）
☎ 3月21日(日)10時～11時30分 対 首がすわった3～11カ月の子どもと保護者 定 15組 申 3月11日までに
- 親子で楽しく運動教室
☎ 3月21日(日)14時～15時15分 対 小学1～3年生と保護者 定 15組 申 3月11日までに

北ふれあいセンター

- WAKU★WAKUふれあいDAY in 北ふれあいセンター
☎ 2月14日(日)①10時30分～②13時30分～
内 映画「おしりたんてい」 定 各回30人

西大寺ふれあいセンター

- ふれあい人形劇～ききみみズキンほか～
☎ 2月28日(日)11時～12時15分 定 50人程度
申 ☎・☎で2月18日までに

岡山ふれあいセンター

- 古本市
☎ 2月27日(土)①10時～②11時30分～ 定 各回30人
申 2月17日までに
- 親子子どもも学ぶ椅子
☎ 2月28日(日)①10時～②13時～ 対 小学生と保護者
定 各回15組 費 1,000円 申 2月18日までに
- 音楽療法による認知症予防、介護予防
☎ 3月6日(土)10時～11時30分 定 30人 申 2月24日までに
- 体操教室
☎ 3月7日(日)①9時30分～②11時～ 対 ①3～4歳②5～8歳の子どもと保護者 定 各回20組 申 2月25日までに
- 電一郎先生のふしぎ電気実験教室
☎ 3月7日(日)①10時～②13時～ 対 5歳～小学生と保護者
定 各回20組 費 250円 申 2月25日までに
- 紙コップけん玉をつくろう！
☎ 3月7日(日)10時～12時 定 先着100人程度

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

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

世界的にはほとんどの国が受動喫煙が必要となります。

喫煙者は、がん・心臓病・脳卒中・慢性閉塞性肺疾患（COPD）・肺炎・糖尿病・歯周病などの罹患率や死亡率が高くなります。また副流煙には主流煙の100倍の有害物質が含まれており、周囲の人は受動喫煙により、がん・心臓病・脳卒中・乳幼児突然死症候群などのリスクが高くなります。受動喫煙防止のためには喫煙者数の減少を図るとともにマナーの徹底が求められます。しかし喫煙者の多くはニコチン依存症の状態であり、残念ながらマナーを考えて理性的に行動できる人ばかりではありません。そこで法律による規制が必要となります。

受動喫煙防止対策について

防止法を定めており、世界186カ国中、公衆の集まる場所（①医療施設、②大学以外の学校、③大学、④行政機関、⑤事務所、⑥飲食店、⑦バー、⑧公共交通機関）全てに屋内全面禁煙義務の法律があるのは55カ国になります。これまで日本には受動喫煙を禁止する罰則付き法規制がなく、受動喫煙防止対策に関するWHO（世界保健機関）の国別ランク付けでは最低レベルでした。厚生労働省は喫煙の健康影響に関する啓発・普及、禁煙支援マニュアルの策定・改訂、禁煙補助薬の保険適用、たばこ増税などに取り組みとともに、平成30年に健康増進法を改正し受動喫煙対策を強化しています。令和2年4

月の改正健康増進法では①～④の場所が原則屋内禁煙となり、違反すると罰則が科されることになりました。さらに東京都はオリンピック開催を視野により厳しい受動喫煙防止条例を施行しました。それでも小規模な飲食店や屋外さらには家庭内への対策はまだほとんどとられていない状況です。「望まない受動喫煙」をなくすために、今後官民一体でさらなる受動喫煙防止対策を推進することが必要です。

岡山市医師会

今後の希望テーマははがきで「ご連絡ください」。
〒700-0835 北区東中央町3-14
岡山市医師会「診療一口メモ」係

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。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

3月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和元年8月生、3歳児健診＝平成29年8月生）に、2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
3月5日	各日2回開催 ①11:00～12:00	南区西保健センター	2月5日
3月19日	②14:00～15:00	北区中央保健センター	2月19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
2月19日	13:30～15:00	中区保健センター

おとなの歯のなんでも相談

月日	受付時間	場所
3月5日	13:30～15:00	歯の相談室（市保健福祉会館内）

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
2月26日	13:30～15:00	南区西保健センター
3月4日	13:30～15:00	中区保健センター
3月18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
2月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
2月15日	13:30～16:30	東区保健センター
2月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
2月18日	13:30～16:30	中区保健センター
2月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
2月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

記号説明

日 日 時

期 日 時

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

赤ちゃんすこやか相談 中止のお知らせ

健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

各会場で実施している2月・3月の赤ちゃんすこやか相談について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。



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

※発熱を伴う場合、受診前に必ずお電話ください。

□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

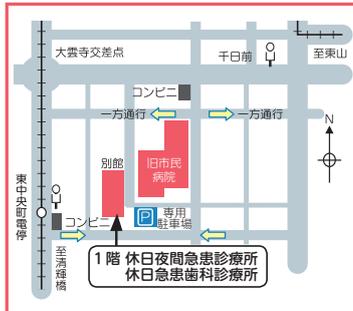
9:30~11:30、12:30~16:30、
20:00~22:30

【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12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3年2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。

☆ あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科）は、赤磐医師会病院の内部に設けられますが、運営は医師会病院ではなく医師会本体が行っているため、連絡先などお間違いのないようお気を付けてください。

☆ 発熱を伴う場合、各当番医の受診前に必ずお電話ください。

	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 2月7日	はいさ内科医院 (内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	宇治医院 (内科) ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	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	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 2月11日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	有森・整形外科・内科 クリニック(内科) ☎284-6188 北区西辛川	こまごえ医院 ☎724-2222 北区御津宇垣	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第2日曜 2月14日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	岡田メディカル クリニック(内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	大西内科消化器科 医院(内科) ☎943-9191 東区益野町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	深澤内科医院 ☎284-1151 北区西辛川	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 2月21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	せとうちクリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	庭瀬ファミリー クリニック ☎903-4114 北区平野	うちおグリーン クリニック(内科) ☎282-5722 南区内尾
祝日 2月23日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	小林内科 診療所 ☎226-5022 北区青江五丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	みやけ内科 クリニック(内科) ☎296-7778 南区藤田
第4日曜 2月28日	さとう内科 ☎275-7711 中区中井二丁目	きらめきクリニック (内科) ☎252-5358 北区下伊福一丁目	マツザキクリニック (内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎

※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

見積無料 診断無料 外壁塗装 & 屋根工事 雨漏り 専門店



見積無料 診断無料 外壁塗装 屋根塗装 雨漏り 専門店

御南塗装工業 本店 御南塗装工業 中央店



岡山市内に2店舗 近くにあるから安心ショールーム



コロナウイルス 感染症徹底対策

- マスク
- 消毒
- うがい
- 換気

お家で 見積り カンタン、気軽に

オンライン 相談受付中

御南塗装の特長

- 岡山県エリア 2,000件以上 施工実績!!
- 創業 21年以上
- 最大10年 塗装品質保証!!
- お客様満足度 96%
- 一級塗装技能士が 診断を監修 安心提案

家の塗替え 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たことがない

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 (有)御南塗装

岡山県知事許可第21569号 みんなとそう 検索

「問合せ番号202010s」 営業時間 9:00~18:00(定休日:水曜日)

通話料無料 0120-957-951

ご来店予約 見積依頼 はコチラから

※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。

岡山にお住まいの皆様!! もう、返金手続きをしましたか?

借金やキャッシングをしたことがあれば 現金が返ってくる可能性があります!

過払い金が発生しているか、 無料相談でご確認ください。

※もし過払い金がなくて、借金が残ってしまっても 借金減額や返済ストップの交渉ができます。

お早めにご確認を!

代表司法書士 杉山一穂

司法書士法人 相談無料 杉山事務所 0120-316-571

岡山県北区内中山下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