

付加年金で年金額を増やしませんか

問各市区役所市民保険年金課

国民年金の第1号被保険者、任意加入被保険者が定額保険料に付加保険料を上乗せして納付すると、受給する年金額を増やすことができます。

※国民年金基金加入者は、付加年金に加入できません。

付加保険料月額 400円 付加年金の受給額(年額) 200円×付加保険料納付月数 附年金手帳 甲各市区役所市民保険年金課、各支所・地域センター・市民サービスセンターへ

ジェネリック医薬品差額通知書を送ります

問国保年金課 ☎086-803-1133

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、新薬と同じ有効成分・効果をもつ薬として国により安全性を認められた「後発医薬品」のことで、低価格で販売されています。新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代の軽減効果が大きいと思われる国保被保険者を対象に、軽減可能な自己負担額をお知らせしています。

今年度は8月、10月に通知書をお送りする予定です。ジェネリック医薬品の利用を希望する人は、医師・薬剤師にご相談ください。



国民健康保険からのお知らせ

問各市区役所市民保険年金課、各支所総務民生課、各地域センター

●社会保険に加入していますか?

全ての法人事業所または常時従業員を5人以上雇用している個人事業所へお勤めの方は、社会保険に加入できる場合があります。詳細は、管轄する年金事務所へご相談ください。

事務所名	事務所所在地	電話番号
岡山東年金事務所 厚生年金適用調査課	〒703-8533 中区国富228	☎086-270-7925
岡山西年金事務所 厚生年金適用調査課	〒700-8572 北区昭和田12-7	☎086-214-2163

※社会保険(健康保険・厚生年金)についての相談ができます。

◆8月1日から使える国民健康保険の保険証を発送しています。

新しい保険証(紫色)を7月20日に発送しています。職場などの健康保険に加入しているにもかかわらず、保険証が届いた人は、職場などの健康保険の保険証を持参の上、速やかに国民健康保険の脱退手続きを行ってください(印でも手続き可)。

採用

市職員採用試験 問各問い合わせ先へ

詳細は、受験案内(市役所1階総合案内、各市区役所・支所・地域センターなどで配布。HPからも入手可)を確認してください。



試験区分	採用予定人数	受験資格	試験日	申込期間	申し込み 問い合わせ
短大・高校 卒業程度	事務	4人程度	9月26日 (日)	【電子申請】 8月13日(金)13時 までに 【郵送】 8月13日(金) までに (当日消印有効)	人事委員会事務局 ☎086-803-1554
	土木	3人程度			
	電気	1人程度			
学校事務	A	4人程度	9月26日 (日)	【郵送】 8月13日(金) までに (当日消印有効)	人事委員会事務局 ☎086-803-1554
	B	1人程度			
短大・高校 卒業程度	消防士	3人程度	9月26日 (日)	【郵送】 8月13日(金) までに (当日消印有効)	消防企画総務課 ☎086-234-9971
保育幼児教育	31人程度	平成4年4月2日以降に生まれた人で、幼稚園教諭普通免許および保育士資格の両方を有し、保育士登録済みの人(令和4年3月31日までに取得・登録見込みの人を含む)	9月19日 (日)	【電子申請】 8月13日(金)13時 までに 【郵送】 8月13日(金) までに (当日消印有効)	人事委員会事務局 ☎086-803-1554 教職員課 ☎086-803-1586

会計年度任用職員 問甲教育企画総務課

☎086-803-1571

詳細は、募集要項(同課で配布。HPからも入手可)を確認してください。

採用職種	採用予定人数	職務内容	受験資格	試験日	試験場所	申込期限
司書	1人	図書館または学校の司書業務	司書の有資格者	8月21日(土)	ほっとプラザ大供(北区大供二丁目)	8月12日(木)

岡山市立学校 講師 問申教職員課 ☎086-803-1586



募集対象	勤務地	給与	登録資格	登録方法
小・中学校の教員 (講師、非常勤講師)	市内市立 小・中学校	講師(大学新卒) 230,337円 (別途諸手当あり) 非常勤講師(時間単位) 2,791円	必要とする教員 免許を有する人	講師登録申込書(同課HPで入手可) に必要事項を記入し同課まで

会計年度任用職員 問申教職員課 ☎086-803-1586

募集対象	勤務地	給与ほか	登録資格	登録方法
栄養士	市内市立 小・中学校	8,868円(日額)	栄養士免許を 所有する人	会計年度任用職員採用試験申込書 (同課HPで入手可)または市販の 履歴書に必要事項を記入し同課まで
パートタイム給食調理員 (7時間・5時間など)	市内市立 小学校	7時間・・・7,333円(日額) 5時間・・・1,059円(時給) など	資格・年齢不問	勤務時間や給与など、詳細について は同課までお問い合わせください。

幼稚園、小・中学校講師等登録相談会 問申教職員課 ☎086-803-1586

☎8月23日(月)・31日(火)9時～16時30分 場市役所7階大会議室など 内仕事の内容、勤務条件などの相談(1人15分程度)
 対教員免許状を所有し、市内幼稚園、小・中学校での講師希望者/臨時の養護教諭および事務職員希望者/栄養士や給食調理員、
 学校司書などの会計年度任用職員の希望者※いずれも経験の有無は不問。教員免許の更新をしていない人もご相談ください。
 申事前に同課まで☎で

岡山県南部水道企業団職員 問申同企業団 ☎086-465-5050

詳細は、受験案内を確認してください。



募集職種	募集人数	受験資格	受付期間
機械技術職	1人程度	昭和62年4月2日以降に生まれた人で大学・ 短期大学・高等専門学校・高等学校を卒業した人 (令和4年3月までに卒業見込みの人を含む)	8月10日(火)～9月10日(金)の間に
化学技術職	1人程度		

相談のコーナー

- 法律
- くらし
- 経営
- お悩みごと

もの忘れ相談会(要予約)

問高齢者福祉課 ☎086-803-1230
 ☎8月20日(金)13時～15時 場市保健福祉会館3階(北区鹿田町一丁目 ☎086-224-8755) 申開催場所に☎で8月18日までに

養育費・面会交流相談窓口(要予約)

問申子ども福祉課 ☎086-803-1221
 ☎8月24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) 申事前に☎で

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。

住宅よるず相談(要予約)

問申岡山県建築士会 ☎086-223-6671
 ☎8月7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

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

問岡山地方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761
 法務局職員・人権擁護委員が電話相談に応じます。
 ☎8月27日(金)～9月2日(木)の各日8時30分～19時(土・日曜は10時～17時) 相談ダイヤル0120-007-110(通話料無料)

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。(広告)

岡山・倉敷・玉野に16ホール

ホール使用料・光熱費 無料

アーバンホール

家族葬/一般葬/社葬
法要/ギフト

家族葬のお問い合わせはアーバンホールへ

岡山支社/岡山市南区福吉町31-20 ☎086-902-1122

岡山 岡南・西市・西川原・藤田・庭瀬・富山
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 荘内

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

法務大臣から委嘱された人権擁護委員による「なやみこと相談所」(無料)

岡山地方方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日時	場所
8月2日(月)13時～16時	さんかく岡山
8月2日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
8月10日(火)10時～12時	興除地域センター
8月11日(水)9時30分～12時	高松地域センター
8月18日(水)10時～15時	東区役所
8月19日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
8月27日(金)10時～15時	一宮公民館

岡山住まいと暮らしの相談センター無料相談会(要予約)

岡山岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

8月29日(日)9時30分～16時 場 さらめきプラザ(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)

▶▶ 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、1年に1回まで ※8月11日(水)・12日(木)は実施しません	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】(要予約)	8月20日・27日の各金曜13時～16時10分 相続、遺言、金銭貸借、財産管理などの法律上の問題(市内在住の高齢者・障害者で、1年度に1回まで。1人40分)	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】	①8月14日(土)9時30分～12時 ②8月14日(土)9時30分～12時 ③8月19日(水)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 ☎086-93-1056 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】	8月11日・25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】	8月11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】	8月25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
相談【行政書士】	8月25日(水)13時～16時 遺言・相続、著作権、外国人の入国・在留手続きなどについて	市役所7階 大会議室控室	県行政書士会 ☎086-222-9111

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

岡山産業振興・雇用推進課中小企業振興室 ☎086-803-1325

日/場・申込先 8月4日・18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

岡山日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日 8月12日(水)・25日(水)の各日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

岡山岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 8月12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

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

8月行政相談

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。

岡山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	8月13日(金)13時～15時	南公民館	上道	8月17日(火)10時～12時	上道公民館
御津	8月2日(月)13時～15時	御津支所	足守	8月18日(水)10時～12時	福祉交流プラザ大井
妹尾	8月5日(木)13時～15時	妹尾地域センター	西大寺	8月18日(水)10時～15時	東区役所
児島	8月10日(火)13時～15時	児島地域センター	瀬戸	8月19日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
興除	8月10日(火)10時～12時	興除地域センター	津高	8月20日(金)13時30分～16時	津高地域センター
高松	8月11日(水)9時30分～12時	高松地域センター	建部	8月20日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
福田	8月13日(金)10時～12時	福田公民館	一宮	8月27日(金)13時～15時	一宮公民館
藤田	8月14日(土)10時～12時	藤田公民館	灘崎	9月6日(月)13時～16時	灘崎公民館

施設ガイド

申込方法の記号について

- ☎電話 FAXファクス 窓☐窓☐
 ㊟電子メール 〒郵送・はがき
 往復はがき HPホームページ

※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。

岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1
 ☎086-898-3000 FAX086-898-3003
 ㊟okayama-city-museum@city.okayama.lg.jp
 開館時間 10時～18時
 休館日 月曜（8月16日・23日は開館）

特別展「蜷川実花・蜷川宏子 二人展—写真とキルトが生み出す極彩色の世界—」

写真家の枠を超え、映画監督、広告、ファッション、デザインなど、幅広い分野で精力的に活動している蜷川実花。母、蜷川宏子は人気のキルト作家として知られています。異分野でありながら、濃厚な色彩感覚が凝縮された母と娘の作品が融合する二人展をお楽しみください。

期間 8月29日(日)まで開催中
費 一般1,300円、中・高校生800円



©mika ninagawa, Courtesy of Tomio Koyama Gallery

企画展「第44回 岡山戦災の記録と写真展」

期間 8月15日(日)まで開催中

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 FAX086-234-1968
 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）

日本歌曲塾 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による特別なレッスン～

日 8月28日(土)①10時～12時25分②13時30分～15時55分③16時10分～17時45分 **費** 1,000円 **申** 8月25日までに

岡山シンフォニーホール開館30周年記念スペシャルガラコンサート

日 9月12日(日)15時開演
費 全席指定 一般3,000円、ユース1,000円

出演 指揮/矢崎彦太郎、ソリスト/中桐望(ピアノ)・森野美咲(ソプラノ)・福田廉之介(バイオリン)



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 FAX086-803-3344
 ㊟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「私の中のあなた」
日 8月19日(木)・20日(金)の各日①10時30分～12時30分（字幕・吹替あり）②13時30分～15時30分（字幕のみ）

定 各回先着40人 **申** ㊟で

さんかくマルシェ

男性家事講座 カジメン塾「家事のラク技・エコ技教えます！＜防虫・防カビ編＞」

日 8月22日(日)10時～12時 **定** 男性のみ20人（パートナーの同伴も可） **申** 必要 **他** 託児あり（要申し込み・定員あり）

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」Part 2—①妊娠・出産準備編：ママのからだと心の変化～みんなの安心を求めて～

日 8月28日(土)10時～12時 **定** 50人 **申** 必要 **他** Zoomによるオンライン開催のみ

未来のリケジョ応援プロジェクト・女の子のための もっともっと理科がすぎになる実験教室（2回）①薬剤師さんになってみよう！②身近にいる！でも目に見えない細菌を見てみよう！

日 ①8月25日(水)②8月26日(木)の各日10時～12時30分 **場** 就実大学（中区西川原一丁目） **対** 市内在住の小学4～6年生女子児童 **定** 各回先着16人 **申** ㊟で8月7日以降に

犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
 ☎086-947-9001 FAX086-947-9303
 ㊟inujima@city.okayama.lg.jp
 開館時間 8時30分～17時
 休館日 8月は毎日開館

犬島親子キャンプ

期間 9月18日(土)～19日(日)（1泊2日）
対 小学生以上 **定** 40人 **費** 1人1,500円（食事代）+1家族ごと2,500円（テント、サイト代） **申** 参加者氏名（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8月27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 FAX086-294-7153
 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 9月3日(金)～10月8日(金)の毎週火・金曜10時～12時（9月21日(火)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㊟・〒・FAXで8月29日までに

足守プラザ

〒701-1463 北区足守 979
 ☎086-295-0001 FAX086-295-2722
 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 モザイクタイルで作ろう

日 8月の開館日①9時30分～②12時30分～（制作時間90分） **定** 各回4人

費 ミニ板飾り520円、掛け鏡（先着50点）2,090円 **申** ㊟で事前に **他** 作品は当日持ち帰り



簡単木工 家のお金箱を作ろう

日 8月21日(土)①10時～②12時30分～③14時30分～（制作時間60分） **定** 各回10人（先着30点） **費** 1,040円

申 ㊟で事前に **他** 作品は当日持ち帰り



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 ☎/FAX086-271-5030	おはなし会	日 8月21日(土)10時30分～11時30分 内 絵本や紙芝居、おはなし、かんたん工作など 定 親子10組 申 必要
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/FAX086-254-4633	元気で長生きを目指す！ ノルディックウォーク	日 9月16日(木)10時～12時 場 こどもの森 定 20人程度 費 100円（希望者は別途ポールレンタル代500円） 申 必要
西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 FAX086-942-0774	講演会「岡山の擬洋風建築と 江川三郎八」	日 8月21日(土)10時～12時 定 30人 申 必要
津高公民館 〒701-1144 北区栢谷1677 ☎/FAX086-294-4222	津高シネマ	日 8月24日(火)13時30分～15時30分 内 映画「やすしきよし漫才 独演会」 「親ばか子ばか」 定 20人 申 必要
高松公民館 〒701-1346 北区津寺104 ☎/FAX086-287-2057	シアター高松	日 8月13日(金)13時30分～15時05分 内 映画「もういちど」 定 30人
		日 9月7日(火)13時30分～15時30分 内 映画「地上より永遠に」 定 30人
吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/FAX086-293-2170	ひだまりサロン	日 8月10日(火)10時～12時 内 夏休みお天気教室 定 先着30人
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/FAX086-943-1154	子どもも大人もけん玉教室	日 8月22日(日)10時～12時 定 先着30人 申 8月1日以降に
	旭東映画会	日 8月24日(火)9時30分～12時 内 映画「紳士協定」 定 先着40人 申 7月27日以降に
山南公民館 〒704-8132 東東区邑久郷688 ☎/FAX086-946-8165	シアター山南	日 8月16日(月)13時30分～16時 内 映画「父と暮せば」 定 20人 申 必要
光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/FAX086-267-1255	光南台キネマ	日 8月21日(土)9時30分～11時45分 内 映画「麦秋」 定 20人 申 必要
東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/FAX086-276-6202	アロマでリフレッシュ	日 9月16日(木)10時～12時 内 アロマの話とハンドマッサージオイル作り 定 12人 費 500円 申 必要
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 FAX086-722-2160	建部大学「楽しく健活セミナー」	日 8月27日(金)13時30分～15時 内 チョコレートの世界へようこそ、カラダは食べた物からできている 定 40人 申 必要
瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 FAX086-952-4163	シアター&ちょこっとスタディ SETO2021	日 8月20日(金)13時30分～15時45分 内 映画「道」と学習「もし今地震が起きたら」 申 必要
万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 FAX086-953-0715	シアター万富	日 8月21日(土)13時30分～15時30分 内 映画「戸田家の兄妹」 定 30人 申 必要

(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)

人生100年時代 CFP®・AFP認定者があなたをサポートします

設立 セミナー情報 詳細はHPでご確認ください!

日本FP協会岡山支部 〒700-0904 岡山市北区柳町1丁目1-1 住友生命岡山ビル8F
TEL.086-227-2824 <https://www.jafp.or.jp/shibu/okayama>

CFP®は米国外においては Financial Planning Standards Board Ltd. (FPSB) の登録商標で、FPSB とのライセンス契約の下に、日本国内においては NPO 法人日本FP協会が商標の使用を認めています。※AFP 認定者 (日本FP協会認定)

庭木1本からお手入れOK!

- ✓1本より明瞭料金
- ✓お茶はご遠慮します
- ✓土日でもOKです
- ✓トイレは借りません

●「市民のひろばおかやま」をご覧の方へ●
生垣剪定 (幅1m・高さ2m) 先着10名様 通常2,200円を1,100円!
8月1日よりスタート! (※税込)

株式会社ガーデンエクスプレス
岡山東区店 / 岡山市東区西大寺東3-4
岡山中区店 / 岡山市中区江並41
営業時間 9:00-17:00

見積無料

0120-61-4128

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

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

デコパージュ

日 8月18日(水)10時～11時30分
 内 紙ナプキンを切り貼りして手作りの
 デコレーションを楽しむ（貼り付けたい
 ものがあれば持参） 費 材料代100円～
 600円（サイズによる） 申 8月11日ま
 でに

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

「夏休み子ども考古学講座（第2回）」
 日 8月21日(土)13時30分～15時30分
 内 勾玉を作ろう
 対 小・中学生（小学生は保護者同伴）
 定 先着24人 費 1人100円程度
 申 ☎で8月10日以降に

図書館 Library

行事の開催・中止は図書館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）
 ※行事参加者はマスク着用（乳幼児除く）
 ※参加多数の場合、入室制限実施

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・振替休日を除く）

中央図書館の大規模改修工事（設備機器 更新等）に伴う休館について

休館期間 8月16日(月)～令和4年3月（工
 事の進捗により変更の可能性あり）
 休館中の臨時窓口 第3駐車場内にて、9
 月1日(水)から予約資料の受け渡しなどの
 一部サービスを継続予定
 ※サービス内容などは図書館HPに掲載
 絵本読み聞かせ体験
 日 8月11日(水)10時30分～10時50分
 対 1歳くらいまでの赤ちゃん
 定 10組
 申 ☎・☎で8月4日以降に

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 8月14日・28日の各土曜14時～14時
 30分
 申 ☎・☎で3日前までに

(公財)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 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 休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

**B 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（祝日の場合は翌平日）
 ✉info-hyakka@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 イベント名に★印があるものは入園料が必要です。

イベント名		内容
A 半田山	イベント 光る植物展	日 8月7日(土)～16日(月)9時～16時30分 (休園日を除く)
	観察会 ★四季と自然を楽しむ会	日 8月12日(水)9時30分～12時 定 先着40人
		日 9月9日(水)9時30分～12時 定 先着40人
B 百花プラザ	花とあそぼう(生け花)	日 9月5日(日)10時～12時 対 小学生以上 定 先着15人 費 1,500円 申 ☎・☎で8月3日以降に ※受け付けは18時まで

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

おはなしの会

日 8月15日(日)15時～15時30分
 定 10組程度 申 ☎・☎で

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 8月26日(水)15時～15時30分
 対 1歳くらいまでの赤ちゃん
 定 10組程度
 申 ☎・☎で8月7日以降に

おはなしの会

日 9月5日(日)15時～15時30分
 定 10組程度
 申 ☎・☎で8月24日以降に

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

えほん「まっかつかトマト」ほか
 日 8月18日(水)14時30分～14時50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

日 8月14日・21日・28日の各土曜11時
 ～11時30分
 定 先着3組程度 申 ☎・☎で

**西大寺緑花公園
 至** 〒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

こどものじかん えほん

「おばけだじょ」ほか
 日 8月14日・28日の各土曜15時～15時
 30分
 定 14人 申 ☎・☎で8月1日以降に

えほんのじかん

日 8月25日(水)15時～15時30分
 定 12人 申 ☎・☎で8月1日以降に

**浦安緑舎公園
 図書館** 〒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

日 8月11日・18日・25日の各水曜14時
 ～14時30分 定 先着5組程度

かみしばいのじかん

日 8月15日(日)11時～11時30分
 定 先着5組程度

おはなしのじかん

日 8月22日(日)11時～11時30分
 定 先着5組程度

浦安読書サークル

日 9月3日(金)13時～15時

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 「やさいだいすき」ほか

日 8月28日(土)11時～11時20分

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

<https://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 ㊟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 ㊟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 ㊟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 ㊟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 ㊟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 ㊟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㊟・〒・㊟・㊟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…対象はおおむね3歳までの子どもがいる男性保護者
- ※2…対象は知的障害や発達障害などの小学生以上で成人の付き添いが可能な人
- ※3…材料代などを含んだ料金(変動する場合あり)
- ※4…対象は首がすわった3~11カ月の子どもと女性保護者
- ※5…65歳以上優先

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切
健康啓発講座 コロナに負けない身体づくりを目指そう! ~お家でできる簡単ストレッチ&筋力トレーニング~	西	8/29(日)	10:00~11:30	無料	8/19 ~ 順次
	西大寺	8/29(日)	14:00~15:30		
	岡山	9/11(土)	14:00~15:30		
	北	9/12(日)	10:00~11:30		
	南	9/12(日)	14:00~15:30		
岡山	岡山市子育てパパ・プレババ応援事業 ※1 パパ講座「こころの育ちを知る安心子育て~きずなを育むメンタライジング~」	8/29(日)	10:00~11:30	無料	8/19
岡山	岡山市手話学校特別講演会 「聴覚障害者(児)にとっての手話と家族支援」	9/20(祝)	10:00~11:30	630円	9/10
	チャレンジダンス教室 ※2	9/25~(土)全7回	10:00~11:15	1,470円	9/13
西大寺	岡山市安全・安心ネットワーク 普通救命講習(1)	9/9(木)	9:30~12:30	無料	8/30
西大寺	ふれあいワークショップ 季節を飾るランタンづくり ※2	9/11(土)	13:00~15:00	410円 ※3	8/30
	ウオーキングサポーター養成講座	9/15~(水)全5回	10:00~12:00	1,050円	9/5
北	ママのための産後おやこヨガ ※4	9/3~(金)全5回	13:30~14:45	3,150円	8/24
西	色鉛筆で脳のトレーニング!! 大人の塗り絵教室 ※5	9/22(水)	14:00~15:30	630円	9/12
南	季節の園芸教室「秋編」 ※5	9/4(土)	10:00~11:30	2,000円 ※3	8/22
なださき	ママとベビーのためのピラティス ※4	9/7~(火)全9回	11:00~12:15	5,670円	8/27

催し 問い合わせは各センターへ

■ ウェルポートなださき

プール臨時休業

機械設備点検のため9月5日(日)~10日(金)の間、休業します。

■ 岡山ふれあいセンター

ENJOY月間 電一郎先生のふしぎ電気実験教室

日 8月29日(日)①10時~11時30分②13時~14時30分 対 小学生と保護者 定 各回12組程度 費 300円 申 8月19日までに

■ 西ふれあいセンター

映画会「トムとジェリー」

日 9月12日(日)13時30分~ 定 先着40人程度 他 未就学児は保護者同伴

親子リトミック体験イベント

日 9月11日(土)①9時30分~10時15分②10時45分~11時30分
対 ①平成29年4月2日~平成31年4月1日生まれの子どものと保護者②平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれの子どものと保護者 定 各15組程度 申 9月1日までに

■ 西大寺ふれあいセンター

写真展 懐かしい故郷の風景

期間 8月1日(日)~31日(火) 他 最終日は16時まで

こどもパティシエ教室

日 8月28日(土)10時~12時 対 小学生と保護者 定 8組

費 600円 申 8月18日までに

■ 南ふれあいセンター

わくわく映画会「ざんねんないきもの事典」

日 8月8日(祝)①10時~10時50分②13時~13時50分 定 各回100人 他 未就学児は保護者同伴

親子で楽しむお菓子づくり教室 クッキーをつくろう!

日 8月28日(土)10時~12時 対 4歳~小学生と保護者(保護者1人につき子ども2人まで) 定 5組 費 350円 申 8月18日までに

親子で一緒に! すくすくサポートエクササイズ

日 9月12日(日)10時~11時15分 申 平成29年9月13日~平成30年9月12日生まれの子どもの1人と保護者 定 12組程度 申 9月2日までに

健康のページ

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

- 感染症対策課／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。

集団検診での感染対策にご協力ください

- ◎ 集団検診を受ける人は、来場前に体温測定し、会場ではマスクを着用してください。
- ◎ 次の人は来場をご遠慮ください。
 - ・ 風邪症状が続く、または2週間以内に37.5℃以上の発熱があった人
 - ・ 2週間以内に新型コロナウイルス感染症（疑いを含む）の患者と接触歴がある人
 - ・ 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、経過観察期間中の人

胃がん集団検診

対 50歳以上（昭和47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27年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和27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、検診当日は絶飲食・禁煙でお越しください。
 ※高齢者や持病のある人、内視鏡検査を希望する人は、個別検診（医療機関で実施）を受けてください。特に、ピロリ菌検査を受けたことがない人やこれまでに検査で陽性となった人（除菌後も含む）は、エックス線検査でなく、医療機関での胃内視鏡検査を強くお勧めします。

地区	月日	受付時間	場所
中山（一宮）	9月8日	7:00～9:00	ザ・ビッグ岡山一宮店
	9月10日	7:00～8:30	J A岡山フライト集出荷場（大窪）
芳泉（芳泉・浦安）	9月13日	7:30～9:00	南ふれあいセンター
山南	9月14日	8:00～9:00	山南公民館

結核・肺がん検診

対 40歳以上（昭和57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
芳泉	9月1日	8:40～9:30	南ふれあいセンター 正面玄関前
		10:00～10:40	わたなべ生鮮館 泉田店
		11:10～11:30	芳泉コミュニティハウス
		13:00～13:20	福祉の杜 あゆむ(南区福田)
		13:50～14:20	当新田団地 中央集会所
旭竜	9月1日	9:00～9:30	高島団地 中央集会所
		10:00～10:30	高島団地 D401 西側駐車場
		11:00～11:20	八幡公園(八幡東町)
		13:30～14:00	総社宮 駐車場
高島	9月1日	14:30～15:10	カラオケハービー・讃とうどんむらさき共同駐車場
		9:00～10:20	高島公民館【手話通訳者派遣会場】
	9月6日	10:50～11:20	祇園神社前(素盞鳴神社)
		13:00～13:30	今在家天満宮
		14:00～14:20	藤の里公会堂
		14:50～15:20	マルナカ雄町店 地下駐車場入口
幡多	9月1日	15:50～16:20	東公民館
	9月28日	10:20～10:40	沢田集撰果場 倉庫前

診療
一口メモ

健康ちょっといい話

こむらがえり

岡山市内医師会連合会

こむらがえり
 腓返りがこのところよく起こるんです、としばしば相談されます。

以前、漢方の先生が、腓返りは水滞（水の排出が停滞している状態）の場合に繰り返すことが多く、①甘いもの ②果物 ③生野菜 ④冷たい飲み物 ⑤酢を1度止めてみるようお話をされていました。

水滞が原因であれば、漢方薬である防己黄耆湯や真武湯が効果的でしょう。逆にお水をもっと飲むよう勧められた人もいます。

芍薬甘草湯は、よく効く漢方薬ですが、あくまで対症療法です。続けて使うと偽アルドステロン症になることもあるので注意が必要です。

電解質異常も腓返りの原因として知られていますが、ナトリウムやカリウム以外にマグネシウム不足が原因のこともあるようです。マグネシウムは、藻・魚介類・豆類に多く含まれています。不足すると腓返り以外に骨粗鬆症になることは比較的知られていますが、循環器や血糖にも影響を与えます。利尿剤でマグネシウムが低下することもあります。一方、腎機能が低下している高齢者などでは、漫然と長期間、緩下剤（便通をよくする薬）を内服することで、高マグネシウム血症になることもあるので注意が必要です。

腓返りの原因は他にもたくさんあります。腰椎椎間板症や狭窄症の既往がある人も起こしやすいようです。あまりに頻回に起こるときには、基礎疾患が隠れていることもあります。放置せずかかりつけの先生にご相談ください。

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

(結核・肺がん検診の続き)

(結核・肺がん検診の続き)

幡多	9月28日	11:10~12:00	安全スイミングスクール	
		13:30~14:00	塘児童会館(藤原中北遊園地)付近	
		14:30~15:00	赤田公会堂 筋向かいニューカースル駐車場	
		15:30~16:00	トマト銀行 竜操支店	
石井	9月2日	9:30~10:45	岡山コンベンションセンター 屋外広場	
七区	9月2日	13:00~13:30	西紅陽台分館(ふれあい会館)	
		14:00~14:30	七区コミュニティハウス	
		15:00~15:20	北七区集会所	
妹尾	9月3日	9:30~10:30	西ふれあいセンター 南側駐車場	
	9月9日	15:30~16:20	西ふれあいセンター 南側駐車場	
出石	9月6日	9:00~9:30	出石コミュニティハウス	
鹿田	9月6日	10:00~10:30	市保健福祉会館 西出入口前	
		11:00~11:30	新屋敷公園	
第三藤田	9月6日	13:00~13:30	錦六区消防機庫前	
	9月9日	13:30~13:50	第三藤田コミュニティハウス	
第二藤田	9月6日	14:20~14:50	都六区老人憩の家	
		14:00~14:40	第二藤田コミュニティハウス(旧錦老人憩の家)	
吉備	9月7日	15:10~15:40	錦児童館	
		9:00~10:30	JA岡山 吉備資材店 駐車場	
		11:00~12:00	アーバンホール庭瀬 駐車場	
		13:30~14:30	エヴァホール庭瀬 駐車場	
	9月24日	15:00~15:20	延友公民館	
		9:00~9:50	大養木堂記念館 駐車場(県道川入・巖井線沿い)	
財田	9月8日	10:20~10:50	吉備西幼稚園	
		11:20~12:00	吉備公民館	
		9:10~9:25	ローソン 岡山長利店	
		10:00~10:30	福祉交流プラザさいでん	
		11:00~11:30	ハローズ 東岡山店	
		13:00~13:20	財田コミュニティハウス	
津島	9月8日	13:40~14:00	長岡県住 中央集会所	
		9:00~9:30	津島スポーツ広場(津島コミュニティハウス)	
		10:00~10:20	津島公園(津島西坂2丁目)	
福谷	9月8日	10:50~11:10	新野公会堂(津島新野1丁目)	
		13:00~13:15	(福谷) 福谷コミュニティハウス	
	9月28日	13:40~13:50	(高尾) 河田靖彦さん宅裏	
		13:30~13:45	(吉田) 森永要さん宅前	
足守	9月21日	14:05~14:20	(苔山) 苔山公会堂	
		14:40~14:55	(浮田) 旧浮田温泉 翠明館	
		9月8日	14:30~14:50	(備前町) 公会堂前
		10:10~10:50	足守公民館	
		11:20~11:30	(中村) 公会堂前	
大野	9月9日	13:00~13:20	(深茂) 長門修二さん宅前	
		13:50~14:10	足守コミュニティハウス	
		14:40~14:50	(上土田) 公会堂前	
東睦	9月10日	15:30~16:00	足守公民館	
		9:30~9:50	野殿天満宮 南側(踏切付近)	
		10:20~10:40	矢坂公会堂	
第一藤田	9月10日	11:10~11:30	大野コミュニティハウス	
		9:00~10:30	東睦小学校	
牧石	9月14日	14:30~15:00	東睦ライフセンター	
		11:00~11:50	都老人憩の家	
		13:30~14:00	大曲児童館	
		15:30~16:10	J A岡山 藤田支所	
		9:00~9:15	金山寺花卉集出荷場	
		9:50~11:00	北公民館 牟佐分館	
竜之口	9月17日	11:30~12:00	大原土地改良区現場事務所	
		13:30~14:00	J A岡山(新) 牧石支所	
		14:30~15:00	牧石集出荷場(備前原駅横)	
		15:30~16:00	旭川荘厚生専門学院校門内	
大井	9月28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	
		9:00~10:00	四御神スポーツ広場(古田内科小児科医院隣)	
大井	9月21日	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	
大井	9月28日	9:30~9:40	福祉交流プラザ大井	
		10:35~10:50	(弓矢) 公会堂前	
大井	9月28日	11:10~11:25	(上之原) 坂本産業社宅 倉庫前	

大井	9月28日	11:45~12:00	(久田) 大森橋付近
		9:30~10:30	マルナカ平井店 駐車場
操南	9月24日	13:00~13:20	J A岡山 沖元低温倉庫
		14:50~15:20	ハローズ江崎店 駐車場
操明	9月24日	11:00~11:40	岡山ふれあいセンター 西玄関前
		13:50~14:20	平田釣具店
高田(日近)	9月24日	13:50~14:00	コミュニティプラザ杉谷
		14:25~14:35	旧J A岡山 日近支所前
		15:00~15:10	(日近) 渡辺猛行さん宅前
		15:35~15:45	(高田) 高田コミュニティハウス
高田(岩田)	9月28日	16:10~16:20	(吉) の場英一さん宅 倉庫付近
		8:50~9:00	(石妻) 公会堂前
		9:20~9:35	(山上) 岩田ふれあい広場
		9:55~10:05	(上高田) 上高田公民館下
馬屋上	9月29日	9:30~9:40	(日応寺) 日応寺公民館
		10:20~10:50	(富吉) 富吉公民館
		11:20~11:40	(田原) 田原撰果場
野谷	9月29日	13:00~13:40	(栢谷) 栢谷集会所
		14:10~14:30	香橋・1区あずまや横
横井	9月29日	15:00~16:10	(津高) 津高グランドマート
		16:50~17:30	(横井上) はなやか津高店 駐車場

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

9月受診の対象者(1歳6カ月児健診=令和2年2月生、3歳児健診=平成30年2月生)に、8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

対赤ちゃんを育てる保護者 持親手帳(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
9月3日	各日2回開催	北区北保健センター	8月3日
9月17日	①11:00~12:00	北区中央保健センター	8月17日
9月21日	②14:00~15:00	南区南保健センター	8月20日

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
8月27日	13:30~15:00	南区西保健センター
9月9日	13:30~15:00	中区保健センター
9月9日	13:30~15:00	東区保健センター
9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BMI 20以下の人など
 持健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
8月2日	9:30~12:30	北区中央保健センター
8月16日	13:30~16:30	東区保健センター
8月17日	13:30~16:30	北区北保健センター
8月19日	13:30~16:30	中区保健センター
8月20日	9:30~12:30	南区西保健センター
8月26日	13:30~16:30	南区南保健センター

オンライン育児相談（要予約）



健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

対 1歳未満の子どもの保護者

外出が不安な人も安心して相談ができるよう、オンライン相談を行っています。自宅などからスマホやパソコンを使ったビデオ通話で、子どもの様子を見せながら助産師・保健師に相談ができます。子育ての悩みや不安についてお気軽にご相談ください。詳細は市HPをご確認ください。

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

※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3年6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8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、連絡先など間違いのないよう、お気を付けください。
- ・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・灘崎 ※3	
第1日曜 8月1日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	小林内科 診療所 ☎226-5022 北区青江五丁目	津田内科 小児科医院（内科） ☎278-4123 東区古都南方	こやま小児科 クリニック（内科） ☎086-958-5056 赤磐市下市	マスカット内科 クリニック（内科） ☎294-7111 北区菅野	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	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
第2日曜・ 祝日 8月8日	高屋クリニック （内科） ☎271-0055 中区高屋	きらめきクリニック （内科） ☎252-5358 北区下伊福一丁目	時末消化器科 内科医院（内科） ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	前田医院 （内科） ☎284-7676 北区橋津	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	南岡山 医療センター（内科） ☎086-482-1121 早島町早島	なかとう 整形外科 ☎298-3811 南区中畦
振替休日 8月9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	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	中村内科医院 （内科小児科） ☎942-3838 東区金岡東町一丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	山下クリニック （内科） ☎284-5511 北区橋津	深井医院 ☎287-2011 北区高松	あさひクリニック （内科） ☎282-6606 南区大福	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第3日曜 8月15日	矢野医院 （内科） ☎275-3757 中区中井一丁目	露野医院 （内科小児科） ☎241-3933 北区西長瀬	コープ西大寺 診療所（内科） ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	深澤内科医院 ☎284-1151 北区西辛川	済生会 吉備病院（内科） ☎287-8655 北区高松原古才	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック（内科） 296-8822 南区藤田
第4日曜 8月22日	旭竜クリニック （内科小児科） ☎275-6768 中区中島	しげしげ内科小児科医院 （内科小児科） ☎222-2627 南区新保	宇治医院 （内科） ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	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	青木内科小児科 医院（内科小児科） ☎281-2277 南区大福	みなみ整形・ 痛みのクリニック ☎239-3735 南区藤田
第5日曜 8月29日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	岡内科医院 （内科小児科） ☎265-5811 南区浦安本町	野田内科医院 （内科） ☎278-3318 東区藤井	山陽クリニック （内科小児科） ☎086-955-7111 赤磐市上市	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	平山医院 （内科） ☎287-8464 北区平山	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	葵クリニック （内科） ☎728-0008 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

特別優遇金利

定期預金スマイル21



3年定期預金

税引き後

・個人0.47**%・法人0.50**%

1年定期預金 年0.5%
税引き後
・個人0.39**%
・法人0.42**%

お預入金額 100万円以上
お取扱対象 組合員の方
(組合員・同時加入可)

預金の種類
◆スーパー定期預金
◆スーパー定期300
お預入条件
新たな資金、定期預金
からの振替資金
(既存定期預金からの預け替えは対象となりません)

0.6年%



※定期預金スマイル21の契約が満期になりますと、定期預金「スイッチ」に継続されます。(自動継続の場合)

〈自動継続専用定期預金「スイッチ」〉のご案内

対象	定期預金スマイル21をご契約された個人・法人様	お預入金額	100万円以上
期間	1年・3年	預入金利	特別優遇金利定期預金と同等利率が適用されます。 (スイッチの金利については当組合HPをご覧ください)

■預金保険制度の対象商品です。(決済用預金を除く他の預金と合算してお一人様元本1千万円までとお利息は預金保険の対象となります。)
■期限前解約については、当組合所定の中途解約利率を適用します。■当組合では、お客様から営業
店外で現金、通帳、証書、払戻請求書をお預かりした際には、必ず「預り証」もしくは「要領証」を交付しております。ご不明な点がございましたら、お取扱店までご連絡ください。
■個人の方は、預金利息から税金20.315%(国税15.315%、地方税5%)、法人の方は国税15.315%が徴収されます。■税引後の金利表示については、小数点第2位までの表示とさせていただきます。詳細につきましては、最寄りの窓口へお問い合わせください。
■当組合に出資されている方を組合員と称して
います。組合員になるためには下記の資格を有し、当組合が承認した方であればどなたでも組合員になることが出来ます。出資金は、20万円からの組合員加入をお願いします。
【組合員資格】当組合の営業区域内にお住まい、もしくはお勤めの個人の方、また当組合の営業区域内に事業所をお持ちの法人・個人事業主の方。

募集期間
令和3年4月1日
令和4年3月31日

Shinkumi Bank
信用組合 朝銀西信用組合 本店営業部 ☎0120-798-601
〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-6-19

朝銀西信用組合は、
ファジアーノ岡山を応援しています。



©2004 F.O.S.C. ©2017 F.O.S.C.

岡山にお住まいの
みなさまへ

あなたも 返金対象!?

借金完済

完済後10年以内である



返済中

長い間、返済している

どちらかに当てはまる方は
現金が戻る可能性ががあります!



司法書士法人 代表司法書士 杉山一穂

相談無料 間違っても、うろ覚えでも大丈夫!

杉山事務所 0120-316-571

岡山市北区中山下1丁目9番45号 086-234-2877/年中無休 9:00~19:00 ※司法書士法第3案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

市民のひろば おかやま 令和3年8月1日発行 第1427号
編集・発行/岡山市広報広聴課 〒700-8544 岡山市北区大供一丁目1-1
☎086-803-1024 ☎086-803-1731

広告募集

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

