

# 放課後児童クラブスタッフ就職相談会

問申 地域子育て支援課 ☎086-803-1589

放課後児童クラブへの就職を考えている人に対して、仕事内容などを説明します。募集中のクラブなど詳細はHPをご覧ください。

日 2月8日(火)10時～15時 場 市役所1階市民ホール



(市立クラブ)



(運営委員会方式のクラブ)

## 企業・事業所

### 中小企業向け共済制度のご案内

#### ●小規模企業共済制度

問 中小企業基盤整備機構 共済相談室 ☎050-5541-7171 中国本部 ☎082-502-6660

個人事業主や、会社などの役員が加入できる共済制度で、小規模企業の経営者のための退職金制度です。

申 最寄りの商工会議所、商工会、青色申告会、金融機関

#### ●中小企業退職金共済制度

問 勤労者退職金共済機構 中退共大阪コーナー ☎06-6536-1851

小企業が加入できる従業員のための退職金制度です。

申 最寄りの金融機関

## 税・保険・年金

### 令和4年度市県民税の主な改正・変更事項のお知らせ

問 各区市税事務所

#### 1. 住宅ローン控除の特例の延長

所得税で、住宅ローン控除の控除期間13年の特例が延長されました。

市県民税でも、この特例の対象者について、所得税額から控除しきれない額を控除限度額の範囲内で市県民税額から控除します。

#### 2. 特定配当等・特定株式等譲渡所得の全部の申告不要手続きの簡素化

市県民税において、特定配当等及び特定株式等譲渡所得金額に係る所得の全部（※）について源泉分離課税（申告不要）とする場合、原則として、確定申告書の「特定配当等の全部の申告不要」または「特定配当等・特定株式等譲渡所得の全部の申告不要」欄に○印を記入して提出することで、市県民税の申告書の提出が不要となりました。

なお、該当欄に○印を記入し、市県民税の申告書を提出しない場合には、市県民税において上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除の適用ができませんのでご注意ください。

※令和3年中の配当所得及び株式等に係る譲渡所得等が、特別徴収された特定配当等の額及び特別徴収された特定株式等譲渡所得金額のみであること（非上場株式の配当等、上場株式等の譲渡所得等（源泉徴収口座以外のもの）などがある場合は、該当欄に○印を記入することはできません。）

### 国民健康保険の所得申告をお忘れなく

問 各区役所市民保険年金課

国民健康保険料は、加入者の所得によって決まります。令和2年中の所得を国民健康保険の申告書で申告している世帯と、同年の世帯主および国保加入者の所得が不明な世帯には、2月中旬に「国民健康保険収入所得状況等申告書」を送付します。

所得申告がないと保険料の軽減判定もできないため、申告書が届いた場合は、所得の有無に関わらず、令和3年1月1日から12月31日までの所得を記入して3月11日までに返送してください。

### 国民年金保険料の前納について

問申 岡山西年金事務所 ☎086-214-2163

国民年金には、保険料を前払いすると割引がある「前納制度」があります。口座振替やクレジットカードで、令和4年度分の2年前納、1年前納、6カ月前納（4月～9月分）を希望する場合は、令和4年2月末までにお申し込みください。

(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)

Government Educational Loans

### 国の教育ローン

あなたの“未来”応援します。

ご融資額 350万円以内  
お子さま1人あたり

- ご入学前までの準備が可能
- 固定金利
- 長期返済が可能
- 40年以上の取扱実績

ご相談・お問い合わせ  
教育ローンコールセンター  
受付時間 月～金 9:00～21:00 / 土曜日 9:00～17:00  
0570-008656

※日曜日、祝日、年末年始（12月31日～1月3日）はご利用いただけません。ナビダイヤルがご利用いただけない場合は、03-5321-8656におかけください。

JFC 日本政策金融公庫

### 相続税の準備は大丈夫ですか？

こんな事で悩んでいませんか？

- ・将来の相続に備えて相談(相続対策)したい！
- ・相続税がかかるのかどうか、何から手続きしたらいいのかわからない！
- ・相続があったのだけど、誰に相談していいのかわからない！

### 相続専門の税理士にお任せください！

相続税・贈与税の **無料相談受付中!!**

まずはお気軽にお問い合わせください。

**☎086-226-5265**

[受付時間/平日 9:00～18:00] ※相談時間は1時間

税理士法人 **吉井財務研究所**  
岡山市北区青江一丁目4番16号

お客様の一人ひとりに合った的確なサポートをします！

相続 吉井財務 検索

# 採用

## 市立保育園・認定こども園の会計年度任用職員

問申 幼保運営課 ☎086-803-1225

詳細は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、看護師、時給パート（保育士、給食調理員、用務・洗濯員）

## 岡山県下水道協会臨時事務職員

問申 下水道経営企画課 ☎086-803-1483

募集人員 1人

給料日額 6,283円～

受験資格 年齢・資格不問

申市販の履歴書を「」」で2月9日までに

他詳細は募集要項（同課で配布）をご確認ください。

## 岡山市職員職種別オンライン採用説明会2022

問申 人事委員会事務局 ☎086-803-1554

岡山市の職員採用試験の受験を考えている人などを対象に職種別の採用説明会をオンラインで開催します。なお、進路選択に迷っている大学1・2回生や高校生も参加可能です。

日 3月上旬から中旬（予定） 回 全体説明（採用試験、研修、福利厚生など）、職員による業務説明と質疑応答

定 各回先着90人

申 併で2月8日～23日の間に

※採用試験には年齢などの受験資格があります。

※対象の職種は、事務、社会福祉、技術職（土木・建築・電気など）、免許資格職（保健師・保育幼児教育など）、消防士などを予定しています。

※詳細は2月上旬にHPでお知らせします。

## 会計年度任用職員（学生アルバイト） 問申 幼保運営課 ☎086-803-1225

大学生などを対象に、公立保育園・認定こども園の仕事への理解を深め、職員採用試験受験への動機形成につなげていただくことを目的として会計年度任用職員を募集します。申し込み方法など詳細は、募集要項（HPから入手可）をご確認ください。

試験区分	職務内容	採用予定人員	受験資格	雇用日	勤務日時	試験日/試験場所	申込期限
事務補助など (保育用務の補助)	市内市立保育園または認定こども園における保育用務の補助	54人程度 (各園1人)	大学・短大・専門学校などの学生	3月18日(金)～31日(木) (日曜・祝日を除く)のうち、勤務可能で各園が必要とする日	週1～5日、8時30分～16時30分 (休憩時間1時間を含む)、週35時間以内	2月25日(金)／ほっとプラザ大供(北区大供二丁目)	2月18日(金)

(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。

# 屋根・外壁 塗り替えセミナー

冬の塗装工事がお得って本当??

参加費 無料 ご予約 優先

## 屋根・外壁 塗装

**日時** 2022年2月 5日(土) 10:00～12:00

**場所** 西大寺ふれあいセンター 第3研修室  
〒704-8116 岡山県岡山市東区西大寺中 2-16-33 **定員8名**

**日時** 2022年2月 13日(日) 10:00～12:00

**場所** 岡山ふれあいセンター 第1研修室  
〒702-8002 岡山県岡山市中区桑野 715-2 **定員20名**




**お申し込み方法**  
お電話でお申し込みください。

**0120-75-5526**  
受付スタッフに参加の日時、場所とお名前ご連絡先、参加人数をお伝え下さい。

**新型コロナウイルス感染拡大予防対策**をして開催します!

講師 外装劣化診断士 杉垣充樹 講師 外装劣化診断士 道廣百衣花

- ☑壁を触ると手に白い粉がつく!
- ☑築10年以上経過している。
- ☑訪問業者からの電話がしつこい。
- ☑見積もりの見方って?
- ☑良い塗装会社ってどこで見分けるの?
- ☑塗装工事、季節ごとのメリット・デメリット。
- ☑冬に外壁塗装がお得な理由!

**主催** リフォーム & ガーデン **ベストホーム**

地元密着!おかげ様で **今年でご愛顧27周年!!**

0120-75-5526

営業時間 午前10時～午後6時 定休日 第2・4火曜日 第2・4火曜日 毎週水曜日

株式会社ベストホーム 岡山県岡山市中区倉田 387-3  
外壁塗装専門・ベストホーム高島店 岡山県岡山市中区清水 1-10-12

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

## 会計年度任用職員（令和4年度採用）問各担当課

詳細は、募集要項（各担当課などで配布。HPからも入手可）をご確認ください。

試験区分	職務内容	採用予定人員	受験資格	試験日/場所	申込期限	担当課
女性相談・家庭児童相談業務（福祉事務所）	市内福祉事務所における女性相談業務、家庭児童相談業務および児童虐待対応業務などの事務	3人程度	教諭免許状を有する者または社会福祉士、保育士、児童福祉司任用資格のいずれかの資格を有する人 年齢・学歴不問	2月17日(休)時刻については要相談／市役所本庁舎（北区大供一丁目）	2月14日(月)	こども福祉課 ☎086-803-1222
児童館業務	市内児童館における遊びの指導および子育て相談業務など	5人程度	次のいずれかの要件を満たす人 1. 保育士資格（保育士登録済の人） 2. 幼稚園・小学校・中学校・高等学校教諭などの教員免許状を有する人（ただし、特別免許状、臨時免許状を除く） ※資格内容について不明な場合はお問い合わせください。	2月24日(休)・25日(金)のいずれか／市役所本庁舎（北区大供一丁目）	2月14日(月)	地域子育て支援課 ☎086-803-1224
火災予防普及員	市消防音楽隊カラーガード隊員としての火災予防普及活動および事務補助など	6人程度	身長がおおむね155cm以上で、職務遂行に必要な演技力、体力、持久力を持つ健康な人	2月17日(休)／市役所本庁舎（北区大供一丁目）	2月10日(休)	消防企画総務課 ☎086-234-9971
公民館長	公民館事業の企画・運営や管理的事務の統括および公民館施設の維持・管理業務など	2人程度	年齢・学歴不問	3月6日(日)／ほっとプラザ大供（北区大供二丁目）	2月15日(火)	教育企画総務課 ☎086-803-1571
公民館事務	公民館における各種講座などの企画・実施および管理・経理の事務など	2人程度	次のいずれかに該当する人 短期大学または高等専門学校以上の学校を卒業した人、社会教育主事となる資格を有する人、社会教育主事の講習の受講資格を有する人	3月5日(土)／ほっとプラザ大供（北区大供二丁目）	2月14日(月)	教職員課 ☎086-803-1586
司書	図書館または学校の司書業務	2人程度	司書の有資格者（資格取得見込者含む）	3月5日(土)／ほっとプラザ大供（北区大供二丁目）	2月14日(月)	
給食調理員	市内市立小学校における給食調理業務	6人程度	年齢・学歴不問	2月27日(日)／ほっとプラザ大供（北区大供二丁目）	2月14日(月)	

記号説明  
日 日 時 期 日 時 時間 場 内 内容 講 師 対 象 定 定員 費 費用など 持 持参品 申 申込 他 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19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

### 令和4年相続・終活の広場

問 県行政書士会 ☎086-222-9111  
日 2月27日(日) 13時～16時30分（受付16時15分まで）場 西大寺ふれあいセンター（東区西大寺中二丁目）  
内 相続や終活に関する講演、行政書士による遺言相続や土地の許認可に関する無料相談など

### 住宅よろず相談（無料・要予約）

問 県建築士会 ☎086-223-6671  
日 2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、空き家などの相談

### もの忘れ相談会（要予約）

問 高齢者福祉課 ☎086-803-1230  
日 2月18日(金) 13時～15時 場 市保健福祉会館3階（北区鹿田町）  
☎086-224-8755 申 開催場所に☎で2月16日までに

### 養育費・面会交流相談窓口（要予約）

問 子育て福祉課 ☎086-803-1221  
日 2月22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

次のページへ続く

## 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 岡山地方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日時	場所
2月3日(木)13時～16時	妹尾地域センター
2月7日(月)13時～16時	さんかく岡山
2月7日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
2月8日(火)10時～12時	興除地域センター
2月9日(水)9時30分～12時	高松地域センター
2月17日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
2月18日(金)10時～12時	吉備公民館
2月25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)

問 岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

日 2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)

## ひまわり福祉相談センター 心配ごと相談

問 市社会福祉協議会 ☎086-201-0171

日 毎週月・水・金曜(祝日、年末年始を除く)13時～16時  
内 民生委員・児童委員などが対応 相談電話 086-222-8618

### ▶▶ 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 ※2月第4週は24日(木)・25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 (2月第4週は24日(木)9時から受付)
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)	2月18日・25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】	①2月12日(土)9時30分～12時 ②2月12日(土)9時30分～12時 ③2月17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の場司法書士事務所☎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9日(水)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、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9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

## 2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。

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4日(金)13時～15時	南公民館	福田	2月15日(火)10時～12時	福田公民館
	2月17日(木)13時～15時	中区役所	足守	2月16日(水)13時～15時	福祉交流プラザ大井
妹尾	2月3日(木)13時～15時	妹尾地域センター	西大寺	2月16日(水)13時～15時	東区役所
御津	2月7日(月)13時～15時	御津支所	瀬戸	2月17日(火)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
児島	2月8日(火)13時～15時	児島地域センター	津高	2月18日(金)13時30分～16時	津高地域センター
興除	2月8日(火)10時～12時	興除地域センター	吉備	2月18日(金)10時～12時	吉備公民館
高松	2月9日(水)9時30分～12時	高松地域センター	建部	2月18日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
藤田	2月12日(土)10時～12時	藤田公民館	一宮	2月25日(金)13時～15時	一宮公民館
上道	2月15日(火)10時～12時	上道地域センター	灘崎	3月7日(月)13時～16時	灘崎公民館

## 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 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9日(水)・24日(木)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

問 岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 2月10日(木)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

## 司法書士による成年後見電話相談

問 成年後見センター・リーガルサポート岡山県支部

☎086-226-0470

日 毎週月～金曜(祝日を除く)14時～17時(1人30分)

内 成年後見について 相談電話 0120-411-874(フリーダイヤル)

# 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。**

## 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（祝日の場合は翌平日）

### 特別展「ヒグチユウコ展 CIRCUS」

期間 2月23日(祝)まで  
 費 一般・大学生1200円、小・中・高校生700円



《ギュスターヴ若冲雄鶏図》2016年 ©Yuko Higuchi

### 常設展示内企画展示

- ①「岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展」
- ②「邑久大工の建築図面」
- ③「坪田譲治と岡山」

期間 2月23日(祝)まで  
 費 一般310円、高校・大学生210円

## 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 火曜（祝日の場合は翌平日）

### 犬島ウオーク

期 3月12日(土)  
 対 小学生以上（小学生は保護者同伴）  
 定 20人 費 200円（弁当持参）  
 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2月18日までに

## 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）

### 岡山フィルハーモニック管弦楽団第71回定期演奏会～首席指揮者シェレンベルガー最終公演 情熱のボレロ～

日 3月13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 指揮 シェレンベルガー  
 ソリスト アナ・シュース（ハープ）  
 曲 ラベル／道化師の朝の歌・ボレロ、ボイエルデュー／ハープ協奏曲八長調、モーツァルト／交響曲第31番「パリ」K.297

シェレンベルガー&アナ・シュース～オーボエとハープが誘う官能と美の世界がここに！～

日 3月9日(水)19時開演  
 費 全席指定3,000円  
 曲 C.P.Eバッハ/ソナタ ト短調Wq.135～オーボエとハープのための～ほか

## 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 陶のおひなさまをつくろう

日 2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 1組2,090円 申 ☎で事前に 他 出来上がりは4月以降

### 陶芸教室 ミニおひなさまにお絵かき

日 2月の開館日①9時30分～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 1,040円 申 ☎で事前に 他 作品は当日持ち帰り

### 木工教室 岡山のヒノキをみがいて作るブレードボードとバターナイフ

日 2月19日(土)①10時～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分） 定 各回10人 日 2,090円 申 ☎で2月12日までに 他 作品は当日持ち帰り



## 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（第5回）

日 2月19日(土)13時30分～15時  
 内 陣場山遺跡、里前遺跡  
 定 40人  
 申 同センターへ☎で2月7日以降に

## 旧旭東幼稚園園舎（八角園舎）

〒700-0843 北区二日市町56  
 ☎FAX086-226-2434  
 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

### 親子運動あそび（幼児向け）

日 3月5日(土)10時30分～11時30分  
 定 親子先着15組（要事前申し込み）  
 申 窓☐・㊟で2月12日以降に

## 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

「チャンシルさんには福が多いね」  
 日 2月17日(木)・18日(金)の各日①10時30分～12時10分②13時30分～15時10分（字幕のみ） 定 各回先着40人 申 ☎で  
 哲学カフェオンライン「“生理”のことを話しにくい／聞きにくいのはなぜ？」

日 2月19日(土)10時～12時  
 定 Zoom=先着12人 申 必要

### 講演会

男もつらいよ！ジェンダー編 男性は何をどう悩むのか？～相談現場から～

日 2月20日(日)13時～15時 定 先着50人 申 必要

他 託児あり（要申し込み・定員あり）

今こそ地域で準備を！！防災に役立てる性別でちがう困りごと解決ワークショップ

日 3月5日(土)13時30分～15時30分  
 定 先着20人 申 必要

他 託児あり（要申し込み・定員あり）

講演会 岡山出身の映画監督・脚本家平松恵美子さんからのメッセージ～映画の魅力、届けたい思い～

日 3月6日(日)14時～16時 定 先着50人  
 対 中学生以上 申 必要

## 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 FAX086-722-3100  
 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）

### 親子でわくわく感動体験！！

日 2月27日(日)8時45分～13時30分  
 内 花炭作り、自然素材工作 対 市内在住または市内小学校在籍の児童と保護者  
 定 先着25人 費 500円  
 申 窓☐・㊟で2月23日までに

## オリエント美術館

〒700-0814 北区天神町9-31  
 ☎086-232-3636 FAX086-232-5342  
 ㊟orient@city.okayama.lg.jp

現在休館中です。再開館は令和4年4月（予定）です。詳細は随時お知らせします。

場所	講座名	日時（期間）／内容／対象／定員／費用／申込
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/☎ 086-284-6224	子育てサロン「にこっと」	日 2月21日(月)10時～11時30分 対 未就園児と保護者 定 親子7組 申 必要
高松公民館 〒701-1346 北区津寺104 ☎/☎ 086-287-2057	シアター高松	日 3月1日(火)13時30分～15時20分 内 映画「サンセット大通り」 定 30人
吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/☎ 086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	日 2月15日(火)9時30分～12時 内 延友かいわいをたずねる（Dコース） 定 先着20人 申 2月3日以降に
興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/☎ 086-298-2660	防災語ろう会	日 3月6日(日)10時～12時30分 内 防災イベント（起震車体験、展示見学、講話、防災クイズ）
南公民館 〒702-8027 南区芳泉三丁目2-2 ☎/☎ 086-263-7919	たのしいおはなし会	日 2月26日(土)10時～11時 内 「ネコの家に行った女の子」ほか 対 小学生 定 20人 申 2月12日以降に
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/☎ 086-943-1154	地域ええとこ発見講座 ～地域のお宝再確認～	日 2月17日(休)10時～12時 内 お宝求めてプチ旅行ウオーキング編 ①軽便鉄道下り方面～観音院 定 先着25人 申 必要
福浜公民館 〒702-8032 南区福富中一丁目16-22 ☎/☎ 086-265-4835	第33回福浜公民館まつり	期間 3月25日(金)まで 内 クラブ講座の皆さんなどによる発表
光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/☎ 086-267-1255	光南台キネマ	日 3月5日(土)9時30分～11時30分 内 映画「マルタの鷹」 定 20人 申 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	日 2月14日(月)10時～11時 内 絵本の読み聞かせ 対 未就学児と保護者 定 親子15組 申 必要
東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/☎ 086-276-6202	意外と知らない？遺言書	日 2月22日(火)10時～11時30分 内 岡山地方法務局職員による講義 定 先着25人 申 必要
岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/☎ 086-222-0855	目指そう、自然エネルギー 100%の暮らし	日 2月25日(金)13時30分～15時30分 定 36人 申 必要
御津公民館 〒709-2121 北区御津宇垣1629 ☎ 086-724-1441 ☎ 086-724-1666	ユニセフわくわくツアー スタンプラリーで世界を知ろう	日 2月27日(日)13時30分～15時30分 内 世界の文化を体験 対 小学生以下と保護者 定 25組 申 2月5日以降に
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎ 086-722-2212 ☎ 086-722-2160	建部大学 「建部地域の幕末維新」	日 2月25日(金)13時30分～15時 内 県立記録資料館の定兼特別館長 が郷土の歴史を解説 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 ☎ 086-952-4163	シアター&ちょこっとスタディ SETO2021	日 2月18日(金)13時30分～15時45分 内 映画「信さん炭坑町のセリ ナーデ」、「地球温暖化と異常気象」 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	日 2月19日(土)13時30分～15時 内 地球ひろば「多文化社会を生き る」 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

役立つ 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本から承ります!

お約束 庭木1本より明瞭料金 土日でもOKです トイレはお借りしません お茶はご遠慮します 見積無料

市民のひろばをこの方へ 生垣剪定(長さ1m 高さ2m) 通常2,200円を ※2/1よりスタート! 先着10名様 1,100円! (税別込)

1本からの ガーデンエクストラサービス 岡山東区店 岡山市東区西大寺東3-4 営業時間 9:00~17:00 岡山中区店 岡山市中区江並41

0120-61-4128

# 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）

**工事に伴う休館および臨時窓口**  
**休館** 4月下旬まで（予定）  
**臨時窓口** 予約図書の受け渡しを第3駐車場内臨時窓口で実施（3月末までの予定）  
**絵本読み聞かせ体験**  
**日** 2月9日（水）10時30分～10時50分  
**場** 八角園舎（北区二日市町）  
**対** 1歳まで **定** 10組  
**申** ☎で2月2日以降に  
**おやおたのしみ会**  
**日** 2月25日（金）10時30分～11時  
**場** 八角園舎（北区二日市町）  
**対** 1～3歳 **定** 10組  
**申** ☎で2月10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

**おはなしの会**  
**日** 2月20日（日）15時～15時30分  
**定** 10組程度  
**申** ☎☎で  
**絵本読み聞かせ体験**  
**日** 2月24日（木）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2月8日以降に  
**英語でえほんのじかん**  
**日** 2月27日（日）15時～15時30分  
**定** 10組程度 **申** ☎☎で2月8日以降に  
**えほんのじかん**  
**日** 3月5日（土）10時30分～11時  
**定** 10組程度 **申** ☎☎で2月22日以降に

**浦安** 〒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3日曜、祝日

**えほんのじかん**  
**日** 2月9日・16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** 2月13日（日）11時～11時30分  
**定** 先着5組程度  
**おはなしのじかん**  
**日** 2月27日（日）11時～11時30分  
**定** 先着5組程度  
**浦安読書サークル**  
**日** 3月4日（金）13時～15時

# (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 操山公園里山センター** 〒703-8234 中区沢田 649-2 開館時間 8時30分～17時  
 ☎086-270-3308 ☎086-270-8353 休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）  
 ☎satoyama@okayama-park.or.jp
- 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（祝日の場合は翌平日）  
 ☎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** イベント名に★印があるものは入園料が必要です。  
**B** 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を☎☎・☎☎・☎☎で ※小学生以下は保護者同伴  
**C** ☎☎・☎☎で2月2日以降に申し込みが必要です。 ※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 半田山	講習会 半田山自然塾 種子をまいて 野草を絶滅から救う	<b>日</b> 2月20日（日）13時30分～15時30分 <b>定</b> 20人 <b>申</b> ☎☎で2月7日以降に
	観覧会 ★四季と自然を 楽しむ会	<b>日</b> 2月10日（木）9時30分～11時30分
B 里山センター	ガーデニング講座 みずごけで観葉植物の こけ玉づくり	<b>日</b> 3月9日（水）13時30分～14時30分 <b>定</b> 15人 <b>費</b> 500円 <b>申</b> ☎☎で2月9日以降に
C 百花プラザ	プラントハンガーを つくろう	<b>日</b> 3月5日（土）10時～12時 <b>対</b> 小学生以上（小学生は保護者同伴） <b>定</b> 12人 <b>費</b> 800円 <b>申</b> ☎☎で3日前までに
	ガーデニング講座 家庭で育てる果樹入門	<b>日</b> 3月6日（日）10時～12時 <b>対</b> 18歳以上 <b>定</b> 20人 <b>費</b> 500円 <b>申</b> ☎☎で3日前までに

◆お知らせ 百間川緑地施設の一部利用再開について  
 ①テニスコートA（中区東川原）1～4番コート、テニスコートC（中区神下）1・2番コート  
**利用再開** 4月1日（金）から  
 ②サッカー場A（中区原尾島）  
 芝生養生のため、4月～11月（予定）の間は、日曜8時～17時のみ利用可能。  
**問** 百間川緑地管理事務所 ☎086-273-2453（8時30分～17時）

**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

**こどものじかん～えほん「うさぎになったゆめがみたいの」ほか**  
**日** 2月12日・26日の各土曜15時～15時30分 **定** 14人  
**申** ☎☎で2月1日以降に

**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** 2月12日・19日・26日の各土曜11時～11時30分  
**おはなしの時間**  
**日** 3月5日（土）11時～11時30分

**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「ばんだいすき」ほか**  
**日** 2月16日（水）14時30分～14時50分  
**おはなしひろば～人形劇ほか**  
**日** 3月5日（土）10時30分～11時15分  
**定** 親子8組 **申** ☎☎で2月15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 ぴゅんぴゅん」ほか**  
**日** 2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** 2月12日・26日の各土曜14時～14時30分 **申** ☎☎で3日前までに

**伊島** 〒700-0843 北区伊島町二丁目9-38  
 ☎086-253-0822  
 開館時間 10時～18時  
 休館日 月・水・第2日曜、祝日

**おはなし会**  
**日** 2月20日（日）11時～11時30分  
**申** ☎☎で1月20日以降に

**視聴覚** ☎086-223-0097 ☎086-223-0093  
 開館時間 10時～18時（木曜は11時～19時）  
 休館日 月・第2日曜、祝日

中央図書館休館中は、福祉文化会館（中区小橋町一丁目）で開館。来館前に☎連絡必要。

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

# 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(窓)・(〒)・(☎)・(✉)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…65歳以上優先 ※2…材料代などを含んだ料金(変動する場合あり) ※3…高校生以上

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切	
岡山	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)	2/27(日)	9:30~12:30	無料	2/17	
西大寺	関節ケアで心も体ものびやか講座 JSAボールエクササイズをやってみませんか? ※1	2/18(金)	13:30~15:00	630円	2/8	
	「切り絵」にチャレンジ!	2/23(祝)	14:30~16:00	630円	2/9	
	岡山市安全・安心 ネットワーク	総論 笑顔でつながるまちづくり 認知症とともに、よりよく生きる	2/23(祝)	10:00~11:30	無料	2/13
		健康づくり分野 今日からできる!! 認知症予防 楽しく脳を活性化しよう	2/26(土)	14:00~16:00	無料	2/16
	季節を感じる ちょっといい寄せ植え教室「早春の寄せ植え」 ※1	2/25(金)	14:00~15:00	2,000円 ※2	2/8	
	正しい姿勢を身につけよう 正しい歩き方を知ろう ※1	3/5(土)	10:00~12:00	630円	2/23	
北	雅楽演奏×マインドフルネス~今の自分をみつめて~ ※3	2/18(金)	18:00~19:00	630円	2/8	
	高齢期に役立つ 知識習得	①70歳までにしておきたい3つのこと (身のまわり編) ※1	2/25(金)	13:00~15:00	630円	2/15
		②はじめての庭木の手入れ(剪定) ※1	2/24(木)	13:30~15:30	630円	2/14
	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 誰でもできる体力UPトレーニング	3/5(土)	14:00~15:15	無料	2/23	
西	みんなで一緒に! いきいきレッスン	①マシンで筋トレ!! 少し頑張る膝痛予防講座	2/22(火)	10:00~11:15	630円	2/12
		②マシンで筋トレ!! 少し頑張る腰痛予防講座	3/1(火)	10:00~11:15	630円	2/19
		③マシンで筋トレ!! 少し頑張る転倒予防講座	3/8(火)	10:00~11:15	630円	2/26
	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 映像から学ぼう! 交通事故ゼロ講座 加害者にも被害者にもならないために	2/26(土)	10:00~11:30	無料	2/16
健康づくり分野 免疫力アップ講座 運動習慣をつけて元気な身体づくり		3/9(水)	14:00~15:30	無料	2/27	
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	2/26(土)	14:00~17:00	無料	2/16	
	季節の園芸教室「春編」 ※1	3/5(土)	10:00~11:30	2,000円 ※2	2/20	
なださき	シニアのためのかんたん筋トレ! スクワットを極めて健康な足腰をつくろう ※1	2/28(月)	10:00~11:30	630円	2/17	

**催し** 問い合わせは各センターへ

## ■ 北ふれあいセンター

親子でハワイアンダンスをしよう!  
日 2月27日(日)13時45分~15時 対 小学生2人までと保護者1人  
定 親子15組 申 2月17日までに

## ■ ウェルポートなださき

親子で楽しもう! わくわく♪ ドキドキ★消防コンサート  
~もしもコンサート中に地震が起こったら!??~  
日 2月27日(日)10時~11時30分  
内 子ども向けコンサート、避難訓練、ふれあい児童館紹介など  
定 50人程度 申 2月17日までに  
ベビーマッサージ&ふれあい遊び  
日 3月5日(土)10時30分~11時45分 対 首がすわった3~11カ  
月の子どもと保護者(2人1組) 定 10組 申 2月23日までに

## ■ 南ふれあいセンター

親子で一緒に! すくすくサポートエクササイズ  
日 3月6日(日)13時30分~14時45分  
対 3歳の子どもと保護者(2人1組)  
定 12組程度 申 2月24日までに

## ■ 西大寺ふれあいセンター

スプリングステージ~講座発表会~  
日 3月20日(日)13時30分~15時 定 100人程度  
申 (窓)・(☎)・(✉)で3月10日までに

## ■ 西ふれあいセンター

西ふれあい劇場~影絵の世界を楽しもう!~  
日 3月13日(日)10時30分~11時15分 定 先着50人程度  
申 (窓)・(☎)・(✉)で2月1日から 他 幼児は保護者同伴

# 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。

## 診療一コマモ 健康ちょっといい話 お酒を飲まなくても脂肪肝に注意 岡山市医師会

肝臓に脂肪が多くなった状態が脂肪肝です。脂肪肝には、お酒を飲み過ぎた人がなるアルコール性の脂肪肝と、お酒をあまり飲んでいないのに肝臓に脂肪がたまってしまいう非アルコール性の脂肪肝があります。お酒の飲み過ぎは脂肪肝にとどまらず、肝炎や肝硬変になることがよく知られていますが、お酒をあまり飲んでいない非アルコール性の脂肪肝の人でも同じように10～20%の人は徐々に悪化して、肝硬変に進行したり、中には肝がんを発症したりすることもあります。

食事とった糖分は、通常はグリコーゲンとして肝臓に一時的に貯蔵されますが、過剰な糖分は中性脂肪に変換されて肝臓にたまります。食事でも余分にとった脂肪分はもちろんのこと、タンパク質が分解されてできるアミノ酸も過剰な分は脂肪分に変換されます。

脂肪肝を予防するにはまず食生活を見直しましょう。食べ過ぎに注意し、糖分を多く含む清涼飲料水や缶コーヒー、果物のとり過ぎに注意しましょう。揚げものや炒めもの、菓子パンや洋菓子などのとり過ぎにも注意しましょう。青魚や緑黄色野菜を積極的にとるようにしましょう。

体内の脂肪を燃焼させるため、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を週3～4回、30分以上行いましょう。筋肉トレーニングやヨガなどの運動を加えるようにすると、筋肉量が増加して基礎代謝も高まるので、さらに効果的です。

健康診断のときやかかりつけの先生から「脂肪肝の疑いがあります」といわれたら、一度は専門の医療機関を受診して、詳しい検査を受けることをお勧めします。

## 幼児健診などでの感染対策にご協力ください

- ◎来場前に体温測定し、会場ではマスクを着用（乳幼児を除く）。
- ◎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

## 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カ月児健康診査＝令和2年8月生、3歳児健康診査＝平成30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

- 対 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11日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	中区保健センター	2月10日
3月18日		北区北保健センター	2月18日

## 歯と口の健康相談

月日	開催時間	場所
3月4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25日	13:30～15:00	南区西保健センター
3月10日	13:30～15:00	中区保健センター
3月15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
2月7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
2月15日	13:30～16:30	北区北保健センター
2月17日	13:30～16:30	中区保健センター
2月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
2月21日	13:30～16:30	東区保健センター
2月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

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

# 精密検査は必ず受診 お早めに

問健康づくり課 ☎086-803-1202

市がん検診で「要精検」と判定された人は、精密検査が必要です。がん以外の病気を疑う場合も「要精検」と判定されます。早期発見のため、確実な診断を受ける必要がありますので、必ず受診してください。

市では、精密検査が未受診の人へ受診勧奨を実施しています。精密検査結果報告票が届いた人は、ご協力をお願いします。

※「精密検診依頼書」の茶封筒は、検診実施医療機関から検診結果と併せてお渡ししています。開封せずに精密検査医療機関へ提出してください。

※精密検査は健康保険での医療受診となり、自己負担が生じます。健康保険証を持参してください。

※区市町村がん検診精密検診機関一覧を市HPで確認できます。(子宮がん検診では一覧がありません。婦人科を受診してください)



## 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4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か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・瀬崎 ※3	
第1日曜 2月6日	コープみんなの診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	岡内科医院 (内科小児科) ☎265-5811 南区浦安本町	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	浦上ファミリークリニック ☎284-1221 北区一宮	こまごえ医院 ☎724-2222 北区御津宇垣	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	おかもと内科小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居一丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	
第2日曜 2月13日	森末泌尿器科内科クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	ほそたにクリニック (内科) ☎251-1100 北区津島南二丁目	澤原内科小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	金川病院 (内科) ☎724-0012 北区御津金川	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第3日曜 2月20日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	宇治医院 (内科) ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	サンノゼの丘クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	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
祝日 2月23日	横田内科クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	はだ医院 (内科小児科) ☎242-5151 北区大元上町	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	芳賀佐山診療所 ☎284-7272 北区芳賀	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
第4日曜 2月27日	江森内科・循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	辻医院 ☎805-1118 北区野田三丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	木村医院 ☎295-0010 北区大井	大守クリニック ☎284-2777 北区檜津	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	寺沢クリニック (内科) ☎281-7211 南区東畦

※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

ダメ元で相談したら  
**過払い金100万円**  
 戻ってきました!

岡山にお住まいの  
みなさまへ

※解決事例  
Aさん 52歳男性



借金はそと、  
過払いはうち

完済して10年以内の方、  
 長い間借金を返済中の方は、  
**現金が戻ってくる可能性があります。**  
 あなたが返金対象か  
 お早めにお確かめください。

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総額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

電話3分で確認! 無料診断ダイヤルへお電話ください!

※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。

就職率  
**83.6%**  
 ※2020年度実績

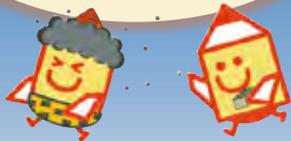
**再就職のための公共職業訓練**

ハロートレーニング  
 急がば学べ



ポリテクの特徴

- 未経験者大歓迎!
  - きめ細かい就職支援!
  - 受講料は無料!
- ※教科書代、作業服等は自己負担になります。



4月開講コース

電気設備技術科【企業実習付】

見学説明会&体験会

**2月16日(水)・24日(木)**

見学: 10時半~12時(受付10時)

体験: 13時~15時

屋内電気工事(電設)

※諸事情により変更・中止の場合あり

5月開講コース

CAD・NC機械科  
 溶接技術科  
 電気・通信施工技術科

見学説明会&体験会

**3月16日(水)・23日(水)**

見学: 9時半~12時(受付9時)

体験: 13時~15時

CAD製図(CAD)、仮想溶接(溶接)、屋内電気工事(電通)

※諸事情により変更・中止の場合あり



まずは見学説明会にお越しください!  
 下記連絡先までご連絡を!

**ポリテクセンター岡山**

☎086-241-0940



岡山市北区田中580番地  
 駐車場・駐輪場有  
 (遠方の方優先、台数に限りあり)

公共交通: 岡山駅よりバス13系統ポリテクセンター岡山前下車徒歩1分  
 北長瀬駅よりバス23系統ポリテクセンター入口下車徒歩3分  
<http://www3.jeed.go.jp/okayama/poly/>



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

