



市職員採用試験 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25日 (日) | 【電子申請】 8月12日(金)13時 までに 【郵送】 8月12日(金) までに (当日消印有効) | 人事委員会事務局 ☎086-803-1554 |
| | 土木 | 2人程度 | | | |
| | 建築 | 若干名 | | | |
| | 電気 | 若干名 | | | |
| 学校事務 | A | 4人程度 | 9月25日 (日) | 【電子申請】 8月12日(金)13時 までに 【郵送】 8月12日(金) までに (当日消印有効) | 人事委員会事務局 ☎086-803-1554 |
| | B | 若干名 | | | |
| 短大・高校 卒業程度 | 消防士 | 3人程度 | 9月25日 (日) | 【電子申請】 8月12日(金)13時 までに 【郵送】 8月12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 | 40人程度 | 昭和63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5年3月31日までに取得・登録見込みの人を含む） | 9月18日 (日) | | 人事委員会事務局 ☎086-803-1554 教育委員会教職員課 ☎086-803-1586 人事課 ☎086-803-1086 |

幼稚園、小・中・義務教育学校 講師等相談会

☎教職員課 ☎086-803-1586

市立の幼稚園、小・中・義務教育学校で働きたい人の個別相談会です。

☎①8月5日(金)9時～12時②8月9日(火)9時～16時 場市役所8階会議室など 内仕事の内容、勤務条件などの相談（相談時間は1人15分） 対教員免許状を所有し、市立幼稚園、小・中・義務教育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希望者 ※いずれの職種も経験の有無は不問 申事前に☎で他当日都合がつかない場合は、別途相談の日程調整をします。

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。

もの忘れ相談会 (要予約)

☎高齢者福祉課 ☎086-803-1230

☎北区中央地域包括支援センター ☎086-224-8755

☎8月19日(金)13時～15時 場市保健福祉会館3階（北区鹿田町一丁目） ☎☎で8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)

☎岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

☎8月28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）

住宅よろず相談 (要予約)

☎県建築士会 ☎086-223-6671

☎8月6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

☎岡山地方司法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

☎8月26日(金)～9月1日(休)の各日8時30分～19時（土・日曜は10時～17時） 相談電話0120-007-110（通話料無料） 内法務局職員・人権擁護委員が電話相談に応じる

弁護士法施行記念日無料法律相談会

☎岡山弁護士会 ☎086-223-4401

☎9月1日(休)13時～16時（受付15時30分まで） 場西ふれあいセンター（南区妹尾） 内1人30分

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)

岡山地方司法事務局長人権擁護課 ☎086-224-5761

| 日時 | 場所 |
|----------------------|------------|
| 8月1日(月)13時～16時 | ウェルポートなださき |
| 8月9日(火)10時～12時 | 興除地域センター |
| 8月10日(水)9時30分～12時 | 高松地域センター |
| 8月17日(水)10時～15時 | 東区役所 |
| 8月18日(木)9時30分～11時30分 | 瀬戸公民館 |
| 8月26日(金)10時～15時 | 一宮地域センター |

養育費・面会交流相談窓口(無料・要予約)

岡山県子ども福祉課 ☎086-803-1221

日 8月23日(火)13時～ 場 市保健福祉会館1階(北区鹿田町一丁目) 定 4組(1組1時間) 申 ☎で8月19日17時までに

▶▶ 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10日(水)・11日(木)は実施しません | (第1週)南区役所 (第3～5週)勤労者福祉センター(北区春日町) | 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 ※同一案件は1回限り | 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19日・26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13日(土)9時30分～12時 ②8月13日(土)9時30分～12時 ③8月18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☎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】 | 8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 | 市役所7階大会議室 | 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 | 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】 | 8月24日(水)13時～16時 一般的年金相談・労働相談 | 市役所7階大会議室 | 県社会保険労務士会 ☎086-226-0164 |
| 相談【行政書士】(要予約) | 8月24日(水)13時～16時 遺言・相続、マイナンバーカードの申請相談・申請代行、著作権など | 市役所7階大会議室控室 | (相談予約)県行政書士会 ☎086-222-9111 |

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。
岡山県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12日(金)13時～15時 | 南公民館 | 福田 | 8月16日(火)10時～12時 | 福田公民館 |
| 御津 | 8月1日(月)13時～15時 | 御津支所 | 足守 | 8月17日(水)10時～12時 | 福祉交流プラザ大井 |
| 妹尾 | 8月4日(木)13時～15時 | 妹尾地域センター | 西大寺 | 8月17日(水)10時～15時 | 東区役所 |
| 児島 | 8月9日(火)13時～15時 | 児島地域センター | 瀬戸 | 8月18日(木)9時30分～11時30分 | 瀬戸公民館 |
| 興除 | 8月9日(火)10時～12時 | 興除地域センター | 津高 | 8月19日(金)13時30分～16時 | 津高地域センター |
| 高松 | 8月10日(水)9時30分～12時 | 高松地域センター | 建部 | 8月19日(金)13時30分～15時30分 | 建部町公民館 |
| 藤田 | 8月13日(土)10時～12時 | 藤田公民館 | 一宮 | 8月26日(金)13時～15時 | 一宮地域センター |
| 上道 | 8月16日(火)10時～12時 | 上道地域センター | 灘崎 | 9月5日(月)13時～16時 | 灘崎公民館 |

施設GUIDE ガイド

申し込み記号については、13ページを参照ください。

新型コロナウイルスの影響により内容が変更もしくは、中止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）
※8月22日・29日は開館

企画展「岡山城歴史絵巻Ⅱ 岡山を築いた英傑たち 岡山ファイブ」

期間 10月2日(日)まで

費 一般310円、高校・大学生210円

<同関連行事> ミュージアム講座

第104回「城郭から読み解く宇喜多秀家」

日 8月7日(日)14時～15時30分

定 先着60人 申 氏名、電話番号を☎で

第105回「光政と綱政」

日 8月21日(日)14時～15時30分

定 先着60人 申 氏名、電話番号を☎で
8月5日10時以降に

第106回「岡山の鐘撞堂」

日 9月10日(土)14時～15時30分

定 先着60人 申 氏名、電話番号を☎で
8月26日10時以降に

第107回上映会「映像でたどる岡山城」

日 9月17日(土)14時～15時30分

定 先着60人 申 氏名、電話番号を☎で
9月2日10時以降に

特別展「MINIATURE LIFE展2 田中達也 見立ての世界」

期間 8月31日(水)まで

費 一般1,200円、中・高校生700円



マミーサイドアップ©Tatsuya Tanaka

(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 坂南 老松 中庄 藤戸 福田 玉島 児島 児島上の町 玉野 田井 荘内

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
開館時間 9時～17時
休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）

特別展「ヒンドゥーの神々の物語」

期間 9月11日(日)まで

入館料 一般1,000円、65歳以上・高校・大学生800円、小・中学生500円

ワークショップ「ヒンドゥーの神さま缶バッジをつくろう！」

日 8月13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)の各日13時30分～15時30分

費 特別展入館料+1個につき材料代100円

学芸員ギャラリートーク

日 8月20日(土)14時～15時

費 特別展入館料のみ

ギャラリーコンサート「オリエンタルな夜会」世界的な名手ホルヘ・カバジェロと岡山新堀ギターアンサンブルの共演

問 ミュージックアート「風画」

☎086-236-8398

日 8月20日(土)18時40分～20時30分

定 80人 費 3,500円（前売3,000円）

特別展関連講演会

「インド美術のおもしろ裏ばなし」

日 8月27日(土)13時30分～15時30分

定 50人 費 500円（友の会会員300円）

申 必要

連続講演会

「オリエント古代の探求」第4回

日 9月3日(土)13時30分～15時30分

定 50人 費 特別展入館料のみ 申 必要

特別展記念公演

「和の架け橋ー能舞台で舞うインド古典舞踊ー」

日 9月10日(土)15時～16時40分

場 能楽堂ホールtenjin9

定 100人 申 必要

S Pレコードコンサート

日 9月10日(土)10時30分～11時30分

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）

岡山市ジュニアオーケストラ

第58回定期演奏会

日 8月14日(日)16時開演（15時35分からジュニア合唱によるアンサンブルコンサート）

費 一般1,000円、高校生以下500円

出演 山上純司（指揮）、岡山市ジュニアオーケストラ（管弦楽） 曲 喜歌劇「天国と地獄」序曲、「フィンランディア」ほか

日本歌曲塾in岡山

塚田佳男公開レッスン聴講者募集

～日本歌曲の奥深さを体験する一日～

日 8月20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17日までに

I am a SOLOIST

日 9月19日(祝)15時開演 費 1,500円

出演 山上純司（指揮）、岡山フィルハーモニック管弦楽団（管弦楽）、オーディションで選出された11人（ソリスト）

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8人

費（ミニ板飾り）520円（かけ鏡・限定40点）2,090円 申 ☎で事前に

他 作品は当日持ち帰り

木工教室 お家の小物入れを作ろう

日 8月20日(土)①10時～②12時30分～③14時30分～（制作時間60分）

定 各回10人 費 1,040円

申 ☎で事前に 他 作品は当日持ち帰り

雨漏り 外壁のヒビ ゴミ詰まり

「雨どい」修理専門店へ!

「広報紙の広告を見た」とお伝えいただければ...
通常のお見積りより

2000円OFF!!

放置しないで! 外壁や基礎を濡め、害虫を繁殖させやすくします!

担当直通 ☎090-2803-4188
0120-311-642

福成工務店
岡山県岡山市南区 福田532-12-3B
代表 露無 淳一

あまとい屋 岡山中央店 年中無休で営業中! 電話受付時間 / 9:00～19:00

記号説明

日

日

時

期

日

期

日

時

時間

場

場

所

内

容

講

師

講

師

対

象

定

定

員

費

用

な

ど

持

持

参

品

申

申

込

他

他

の

そ

の

他

の

他

の

他

の

他

の

他

の

他

の

他

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）

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て理科が好きになる実験教室（2回）

日①8月18日(木)②8月19日(金)の各日10時～12時30分

場就実大学薬学部（中区西川原）

内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！

対市内在住の小学4～6年生の女子児童

定各回先着16人

費保険代100円

申保険代持参で窓口に8月6日以降に

コども哲学広場「せかいでさいしょにズボンをはいた女の子」を読んで話そう！

日8月25日(木)10時30分～12時

場西川アイプラザ（北区幸町）

対市内在住の小学1～3年生

定先着12人

申窓で



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
開館時間 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2日(金)～10月14日(金)の毎週火・金曜10時～12時（9月20日(火)・23日(祝)、10月11日(火)を除く。雨天時は振替）

対初級・中級の成人（初心者可）

定先着25人

費8,500円（全10回分。保険代含む。初日に徴収）

持硬式テニスラケット、テニスシューズなど

申住所、氏名、年齢、電話番号を窓口に・印・図で8月26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

こども講座「鑄造をして鏡をつくろう」

日8月20日(土)①10時～②13時30分～

対小・中学生と保護者

定各回4組

費300円

申窓で8月8日以降に

他汚れてもよい服装

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）

犬島親子キャンプ

期9月17日(土)～18日(日)（1泊2日）

対小学生以上（小学生は保護者同伴）

定40人 費1人1,500円＋1家族ごとサイト代1,000円とテント代1,500円（夕・朝の食事代込み）

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、イベント名を窓で8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 FAX086-722-3100
開館時間 9時～17時
休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

親子環境学習サマースクール2022（第2回）

日8月27日(土)9時30分～15時

内森の探検・森のクラフト作り

対市内在住の小学1～6年生と保護者

定先着30人ほど 費1,500円

申窓・図で

めだかの学校
「夏休み特別企画」実施中
詳細はこちらから→



岡山市 女性農業士の おかやま農家レシピ

おかやまの農家レシピ

検索

問農林水産課 ☎086-803-1343

トマトソース



【材料】

●トマト（1kg） ●オリーブオイル（カップ0.5） ●にんにく（2片）
●(A)塩・砂糖（小さじ1）、こしょう・オレガノ（適量）

【作り方】

① トマトは皮を湯むきして、ザク切りにする
② みじん切りにしたにんにくを、焦げないようにオリーブオイルで炒める
③ ①を②に入れ、弱～中火で約20分煮る
④ 水分を飛ばし、トロミが出たら(A)を入れて、2～3分煮込めば完成

ラタトゥイユ （夏野菜の煮込み）



【材料（4人分）】

●(A)タマネギ（小1個）、なす（2本）、ニンジン（1/3本）、ズッキーニ（1本）、ピーマン（2個）、ベーコン（3枚） ●にんにく（1片）
●オリーブオイル（大さじ2） ●トマトソース（カップ1.5）
●(B)コンソメ（1個）、塩・こしょう・砂糖・しょうゆ・水（適量）

【作り方】

① (A)を食べやすい大きさに、にんにくをみじん切りにする
② オリーブオイルでにんにくを炒めた後、タマネギを加えて炒める（弱めの中火）
③ タマネギが透き通ったら、(A)（タマネギ以外）を加えて炒める
④ ③にトマトソースと(B)を加えて、コトコト煮込んだら完成



（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。

出張買取
モモタロ

代表：勝浦 涼介

着物・紳士、婦人服の

在庫が足りません

高く買い取る自信があります。

※写真はイメージです。

岡山県内どこでも

出張査定 無料!!

まずは一度お電話ください！
携帯・PHS可
フリーダイヤル **0120-938-550**

営業時間：9:00-18:00
岡山県公安委員会許可 第721280024493号

岡山店：岡山県岡山市北区伊島町2-20-26-2F
倉敷店：岡山県倉敷市白楽町720-1-102



Public Hall 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（日曜は17時まで）

休館日：水曜（祝日の場合は翌日も）、祝日

| 場所 | 講座名 | 内容 | |
|--|---------------------------------|--|---|
| 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/📠086-254-4633 | 気まぐれピアニストの enjoy music | 8月26日(金)14時～15時 ピアノ演奏 定 40人 申 必要 | |
| 西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 📠086-942-0774 | 映画「MINAMATA-ミナ マタ-」上映会 | 9月10日(土)10時～12時 昨年公開された映画の自主上映会 定 100人 費 500円 申 必要 | |
| 上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/📠086-948-3352 | 上南高齢者大学「終活/人生最 終段階の意思決定について」 | 8月25日(木)10時～12時 定 30人 申 必要 | |
| 高松公民館 〒701-1346 北区津寺104 ☎/📠086-287-2057 | さんかくカレッジ基礎コース 知って得する！防災講座 | 8月20日(土)、9月3日(土)13時30分～15時30分 避難所にお ける簡易トイレやベッドの組立体験ほか 対 中学2年生以上 | |
| 妹尾公民館 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/📠086-282-4747 | ごみ問題を考える | 8月29日(月)10時～11時30分 プラスチックごみや海ごみの 問題など身近なごみ対策について 定 20人 申 必要 | |
| 興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/📠086-298-2660 | 興除バリスタ・オープンカフェ マム興除「夏の朗読会」 | 8月27日(土)14時～15時45分 朗読とオカリナの演奏 定 30人 申 必要 | |
| 藤田公民館 〒701-0221 南区藤田508 ☎/📠086-296-2185 | パ ソ ン コ ン 教 室 | エクセル入門 | 9月6日・13日・20日・27日の各火曜10時～12時 基本操 作など 費 全4回2,700円（テキスト代含む） 申 必要 |
| | | パワーポイント入門 | 9月8日・15日・22日・29日の各木曜10時～12時 基本操 作など 費 全4回2,200円（テキスト代含む） 申 必要 |
| 旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/📠086-943-1154 | 旭東未来塾 | 8月27日(土)13時30分～15時 身近な物を小型顕微鏡で観察 する 対 小学5年生～中学3年生 定 15人 | |
| 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/📠086-267-1255 | 海辺のコンサート | 8月28日(日)14時～15時 三宅バンドによる「懐かしの50年 ・60年代の和・洋ポップスとダンス音楽」 定 30人 申 必要 | |
| | 光南台キネマ | 8月20日(土)9時30分～11時00分 映画「奥様は魔女」 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 | 8月8日(月)10時～11時 絵本の読み聞かせほか 定 親子15 組 対 未就園児と保護者 申 必要 | |
| 建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 📠086-722-2160 | 砂防教室「土砂災害の危険 性と日頃の備え」 | 8月26日(金)13時30分～15時 土砂災害の危険性や身を守る ために必要な知識について 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SETO2022 | 8月19日(金)13時30分～15時10分 映画「三十四丁目の奇跡」 「皆伝角田信朗の自転車道虎の巻」 申 必要 | |
| 万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 📠086-953-0715 | シアター万富 | 8月20日(土)13時30分～15時30分 映画「地上より永遠に」 定 75人 申 必要 | |

記号説明

日

日
時

期
日

時
間

場
所

内
容

講
師

対
象

定
員

費
用

持
参

申
込

他
の

持
参

申
込

他
の



Library 図書館



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



灘 〒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「おふろひえてます」ほか

8月17日(水)14時30分～14時50分

中 〒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）

絵本読み聞かせ体験

8月10日(水)10時30分～11時

対1歳くらいまでの赤ちゃん **定**10組

申窓口・☎で8月3日以降に

にんぎょうげき

8月11日(木)15時～15時40分

定10組

申窓口・☎で7月27日以降に

なつのおはなし会

8月20日(土)15時～15時45分

定10組

申窓口・☎で8月5日以降に

子ども写真撮影教室

8月27日(土)14時～16時

対小学生（保護者同伴） **定**6組

申窓口・☎で8月3日以降に

緑 〒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「ありとすいか」ほか

8月13日(土)15時～15時30分 **定**5組

申窓口・☎で8月2日以降に

ワクワク！ミニえほんづくり

8月17日(水)10時30分～12時

対4歳～小学生（できるだけ保護者同伴）

定12組 **申**窓口・☎で8月6日以降に

えほんのじかん

8月24日(水)15時～15時30分 **定**5組

申窓口・☎で8月2日以降に

夏のこども会

大型紙芝居「きんぎょがにげた」ほか

8月27日(土)14時～15時 **定**5組

申窓口・☎で8月2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 8月7日(日)15時～15時30分

定 10組程度 申(窓)・☎で7月22日以降に

赤ちゃん

絵本読み聞かせ体験

日 8月25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(窓)・☎で8月7日以降に

おはなしの会

日 8月28日(日)15時～15時30分

定 10組程度 申(窓)・☎で7月22日以降に

えほんのじかん

日 9月3日(土)10時30分～11時

定 10組程度 申(窓)・☎で8月6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2日曜、祝日

えほんのじかん

日 8月10日・17日・24日・9月7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21日、9月4日の各日曜11時～11時30分 定 先着5組程度

おはなしのじかん

日 8月28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2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 8月13日・27日の各土曜14時～14時30分

申(窓)・☎で3日前までに

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

「やさいだいすき」ほか

日 8月27日(土)11時～11時20分



Park 公園協会からのご案内



- A 浦安総合公園西地区** 〒702-8025 南区浦安西町148-1 開館時間 9時～17時
 ☎086-261-8588 ☎086-262-9589
- B 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)
- C 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)
 esatoyama@okayama-park.or.jp
- 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 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・小学生以下は保護者同伴) および注意事項など

A イベント名、氏名、電話番号を、(窓)・☎で8月3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 (窓)・☎で8月1日以降に

D (窓)・☎で8月3日以降に ※受け付けは18時まで

| イベント名 | | 内容 |
|-------------|----------------------------------|--|
| A 浦安 | ガーデニング講座 カラースンドで楽しむ観葉植物 | 日 8月23日(火)13時30分～15時 定 先着12人 費 1,200円 |
| | イベント 夜咲く花のふしぎ展 | 日 8月26日(金)～9月11日(日)の各日 9時～16時 (休園日を除く) |
| B 半田山 | ★四季と自然を 楽しむ会 | 日 8月11日(祝)9時30分～11時30分(雨天決行) |
| | ★子ども自然教室 「超」葉っぱのかんざつ | 日 8月27日(土)10時～12時 定 先着15組30人 申(窓)・☎で8月3日以降に |
| | ★バラグアイオオニ バスの花解体ショー | 日 9月4日(日)9時30分～11時 対 小・中学生(小学生は 保護者同伴) 定 先着8人 申(窓)・☎で8月15日以降に |
| | 夜の女王バラグアイオオニ バスのはなし～夜咲く花のふしぎ～ | 日 9月4日(日)13時30分～14時30分 定 先着15人 申(窓)・☎で8月15日以降に |
| C 里山 多丁 | ガーデニング講座 カラースンドで楽しむ観葉植物 | 日 8月24日(水)13時30分～15時 定 先着12人 費 1,200円 |
| | D 百花 プラザ | ガーデニング講座 カラースンドで楽しむ観葉植物 |
| 花とあそぼう(生け花) | | 日 9月4日(日)10時～12時 対 小学生以上 定 先着15人 費 1,500円 |

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13日・20日・27日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間

日 9月3日(土)11時～11時30分

視聴覚 〒700-0843 北区二日市町56
 ☎086-223-0097 ☎086-223-0093
 開館時間 10時～18時(木曜は11時～19時)
 休館日 月曜、第2日曜、祝日

企画映画会「椎内発 学び座 ソーランの歌が聞こえる」

日 8月17日(水)14時～ 定 40人

名作映画会 映画「赤い樺 富岡製糸場物語」

日 8月28日(日)14時～ 定 40人

(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。

失敗しないための!まるごとお悩み解決の市民講座

屋根外壁塗装セミナー

8/21(日)10:00～12:00 暴風雨対策はお済みですか!?

岡山ふれあいセンター 第1研修室 岡山市中区桑野 715-2

参加費 無料

予約優先

地元密着! おかげ様で 27年!!

リフォーム & ガーデン ベストホーム

【営業時間】9:00～18:00
 【定休日】毎週火・水曜日
 株式会社ベストホーム 岡山市中区倉田 387-3

ご予約は コチラ

0120-75-5526

台風シーズン到来、屋根のお手入れ大丈夫?!

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



Center ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜
※ウェルポートなださきからのお知らせも含まれます



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…男性保護者と満2歳～4歳未満の幼児 ※2…首がすわった3～8カ月未満の乳児とお母さん
 - ※3…知的障害、発達障害などの5歳以上で、成人の付き添い可能な人およびマスク着用で講座受講が可能な人
 - ※4…65歳以上優先 ※5…療育手帳を持つ小学生以上で成人の付き添い可能な人 ※6…材料代を含んだ金額

| 講座名 | | 日程・回数 | 時間 | 受講料など | 締切 | |
|---|---|--|---------------------|-------------|----------------|------|
| 健康啓発講座 お家でできる簡単ストレッチ&筋力トレーニング ～毎日できる運動で心と体を整えよう!～ | 南 | 8/27(土) | 10:00～11:30 | 無料 | 8/11以降順次 | |
| | 西大寺 | 8/28(日) | 14:00～15:30 | | | |
| | 北 | 9/3(土) | 14:00～15:30 | | | |
| | 岡山 | 9/10(土) | 10:00～11:30 | | | |
| 楽しく筋力UPトレーニング ☆各曜日とも全11回 ☆9/5から順次開講 ☆申し込みは、各センターへ | 南 | 9/5(月) | 10:00～11:30 | 6,930円 | 8/26以降順次 | |
| | 西大寺 | 9/6(火) | 14:00～15:30 | | | |
| | 北 | 9/7(水) | 14:00～15:30 | | | |
| | 西 | 9/8(木) | 14:00～15:30 | | | |
| 岡山 | 岡山 | 9/9(金) | 9:30～11:00 | 630円 | ①8/16 ②8/30 | |
| | アクティブヨーガ(託児付)～お試し運動講座～ ①2回目 ②3回目 | | ①8/26(金) ②9/9(金) | | | |
| | 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 上級救命講習 | | 8/28(日) | | | |
| | YORIDORIトレーニング～1回から受講できる運動講座～ ①マットサイエンス ②簡単ストレッチ | | ①9/2(金) ②9/16(金) | | | |
| 西大寺 | 岡山市パパ・プレパパ応援委託事業 お父さんと一緒に!運動あそび教室 ※1 | | 9/3(土) | 無料 | 8/24 | |
| | 介護職員初任者研修 ※事前説明会あり(参加必須) | | 9/6(火)～ | 詳細はHP | 無料 | 8/15 |
| | ウオーキングサポーター養成講座 | | 9/21～(水)全5回 | 10:00～12:00 | 1,050円 | 9/11 |
| 北 | ベビーマッサージとスキンケア ※2 | | 9/21～(水)全4回 | 10:00～11:30 | 3,070円※6 | 9/11 |
| | ふれあいワークショップ「秋のおくりもの」 ※3 | | 9/3(土) | 13:30～15:30 | 410円※6 | 8/24 |
| | 岡山市安全・安心ネットワーク | 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～」 | 9/19(祝) | 14:00～16:00 | 無料 | 9/8 |
| 地域福祉分野「普通救命講習I」 | | 9/23(祝) | 13:30～16:30 | 無料 | 9/13 | |
| 西 | チャレンジシニア～ウオーミングアップとストレッチの基本～ ※4 | | 9/23(祝) | 10:00～11:15 | 630円 | 9/13 |
| | 芸能ボランティア養成講座「マジック入門」 | | 9/24～(土)全6回 | 14:00～16:00 | 6,280円※6 | 9/14 |
| | 岡山市安全・安心ネットワーク | 総論「身近な浸水被害(内水)に備えよう」 | 9/1(木) | 10:00～11:15 | 無料 | 8/22 |
| 健康づくり分野「ストレッチサポーター養成講座」 | | 9/7～(水)全5回 | 14:00～16:00 | 無料 | 8/28 | |
| 南 | ゆるケアサイズ ※4 | | 9/7～(水)全5回 | 9:45～11:00 | 3,150円 | 8/28 |
| | 知的障害者チャレンジ教室「ジャムサンドクッキーをつくろう!」 ※5 | | 8/21(日) | 10:00～12:00 | 610円※6 | 8/10 |
| 南 | 季節の園芸教室「秋編」 ※4 | | 9/3(土) | 10:00～11:30 | 2,000円※6 | 8/21 |

催し 問い合わせは各センターへ

南ふれあいセンター

財団設立30周年記念 ポッチャ体験会&遊べるブース

☎ 8月7日(日)10時～12時

☎ 未就学児は保護者同伴。障害者は付き添い同伴。

財団設立30周年記念 全館リレー映画会「盲導犬クイールの一生」

☎ 8月28日(日)10時～12時 定50人 ☎ 未就学児は保護者同伴

西大寺ふれあいセンター

臨床美術ワークショップ

☎ 9月4日(日)①10時～12時②13時30分～15時30分

☎ 3歳～小学生と保護者(保護者1人につき児童1人まで)

☎ 各回10組 費1組①500円②1,000円 ☎ 8月24日までに

ウェルポートなださき

お月見ヨガ

☎ 9月10日(土)18時45分～20時 ☎ 夜空の下で行なう屋外ヨガ
定30人程度 ☎ 8月30日までに ☎ 中学生以下は保護者同伴

北ふれあいセンター

子育て支援イベントベビーマッサージ

☎ 9月19日(祝)10時30分～11時45分 ☎ 首がすわった3カ月～1歳未満の乳児と保護者 定25組 ☎ 9月8日までに

西ふれあいセンター

西ふれあい映画会「ねこざかな」

☎ 9月23日(祝)13時30分～14時30分 定先着40人程

☎ 9月1日以降に ☎ 未就学児は保護者同伴

講座体験イベント「ゆるケアサイズ」

☎ 8月29日(月)10時～11時15分 定24人 ☎ 8月19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 持ち

持 持参品

申 申込

他 他

他 他

健康のページ

〒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

9月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和3年2月生、3歳児健診＝平成31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 |
|-------|------------------------|------------|---------|
| 9月2日 | 各日2回開催 ①11:00～12:00 | 北区北保健センター | 8月2日 |
| 9月12日 | ②14:00～15:00 | 北区中央保健センター | 8月12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26日 | 13:30～15:00 | 南区西保健センター |
| 9月8日 | 13:30～15:00 | 中区保健センター |
| 9月20日 | 13:30～15:00 | 南区南保健センター |
| 9月22日 | 13:30～15:00 | 北区北保健センター |

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1日 | 9:30～12:30 | 北区中央保健センター |
| 8月8日 | 13:30～16:30 | 東区保健センター |
| 8月18日 | 13:30～16:30 | 中区保健センター |
| 8月19日 | 9:30～12:30 | 南区西保健センター |
| 8月23日 | 13:30～16:30 | 北区北保健センター |
| 8月25日 | 13:30～16:30 | 南区南保健センター |

診療一コマモ 健康ちよっといひ話

虫除け剤とマダニ

岡山市内医師会連合会

市販の虫除け剤の成分には「ディート」と「イカリジン」があります。どちらも忌避剤で塗った所は虫に感知されにくくなります。薬に接触しても虫は死なないので、塗りそこねや塗りむらができないように塗ることが大切です。ディートは使用年齢や年齢ごとの使用回数の制限があります。

マダニは草むらにいて犬、猫、人などが来ると吸血します。吸血前の大きさは2mm程度ですが吸血により最大2cm程度になります。口器と言われる口の部分で人の皮膚を咬んで、数日から10日余りも吸血し続けます。マダニに咬まれたら気持ち悪いのですが、自分でちぎらずに皮膚に虫がついたまま皮膚科の医療機関などを受診してください。マダニの口器が皮膚に残らないように除去します。

マダニが媒介する感染症に重症熱性血小板減少症候群（SFTS）、日本紅斑熱、ライム病などがあります。SFTSを発症した猫から感染して人が死亡した例があります。飼ひ猫を外に出さないことや散歩のあと犬にマダニが付いていないか確認すると良いでしょう。

草むらで作業する時は長袖・長ズボン・長靴を着用してズボンの裾を長靴に入れること、特に猪や鹿が来る所に行く時はディートやイカリジンを含む虫除け剤を使用することが重要です。



集団検診での感染対策にご協力ください

- ◎緊急事態宣言中も感染対策を講じて実施の予定です。
- ◎検診を受ける人は来場前の体温測定、マスクの持参・着用が必要です。
- ◎次の人は来場をご遠慮ください。
 - ・いわゆる風邪症状がある人、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

結核・肺がん検診

問 保健所感染症対策課 ☎086-803-1262

対 40歳以上（昭和58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、本人確認書類

| 地区 | 月日 | 受付時間 | 場所 | |
|-------------|-------|-------------|------------------------|----------------|
| 牧石 | 9月1日 | 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 | |
| | | 11:30～12:00 | 大原土地改良区現場事務所 | |
| | | 13:30～14:00 | JA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 | |
| | 9月16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 | |
| | 大野 | 9月2日 | 9:30～9:50 | 野殿天満宮 南側（踏切付近） |
| | | | 10:20～10:40 | 矢坂公会堂 |
| 11:10～11:30 | | | 大野コミュニティハウス | |
| 第三藤田 | 9月2日 | 13:30～13:50 | 第三藤田コミュニティハウス | |
| | | 14:20～14:50 | 都六区老人憩の家 | |
| 妹尾 | 9月2日 | 13:00～13:30 | 錦六区消防機庫前 | |
| 出石 | 9月5日 | 15:30～16:20 | 西ふれあいセンター 南側駐車場 | |
| 鹿田 | 9月5日 | 9:00～9:30 | 出石コミュニティハウス | |
| | | 10:00～10:30 | 岡山市保健福祉会館 西出入口前 | |
| 第二藤田 | 9月5日 | 11:00～11:30 | 新屋敷公園 | |
| | | 14:00～14:40 | 第二藤田コミュニティハウス（旧錦老人憩の家） | |
| 馬屋上 | 9月6日 | 15:10～15:40 | 錦児童館 | |
| | | 9:30～9:40 | （日応寺）日応寺公民館 | |
| | | 10:20～10:50 | （富吉）富吉公民館 | |

| | | | |
|-----|-------|-------------|------------------------|
| 馬屋上 | 9月6日 | 11:20～11:40 | （田原）田原撰果場 |
| 野谷 | 9月6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 |
| | 9月22日 | 9:30～9:50 | （西菅野）西菅野公民館 |
| | | 10:20～11:00 | （東菅野）東菅野撰果場 |
| 横井 | 9月6日 | 11:30～12:00 | （吉宗）吉宗集会所 |
| | | 15:30～16:00 | （栢谷）津高公民館前 |
| | 9月22日 | 15:00～16:10 | （津高）津高ブランドマート |
| | | 16:50～17:30 | （横井上）はなやが津高店 駐車場 |
| 中山 | 9月7日 | 13:30～14:00 | （横井上）はなやが津高店 駐車場 |
| | | 14:30～15:00 | （半田山ハイツ）半田山ハイツ集会所 |
| | | 9:30～10:00 | 辛川市場公会堂 |
| 津島 | 9月12日 | 10:30～11:10 | 旧JA岡山 一宮支所裏（西辛川21-1付近） |
| | | 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（津島西坂二丁目） |
| 福谷 | 9月12日 | 10:50～11:10 | 新野公会堂（津島新野一丁目） |
| | | 13:00～13:15 | （福谷）福谷コミュニティハウス |
| 足守 | 9月12日 | 13:40～13:50 | （高尾）河田靖彦さん宅裏 |
| 芳田 | 9月13日 | 14:30～14:50 | （備前町）公会堂前 |
| 芳明 | 9月13日 | 9:30～10:10 | 新保公会堂（新保北公園） |
| | | 10:40～11:30 | 芳田中学校 正門前 |
| | | 13:00～13:40 | 芳明小学校 正門前 |
| | | 14:10～14:50 | 芳田公民館 駐車場 |
| 竜之口 | 9月16日 | 15:20～15:50 | 旭電業（株）社屋前 |
| | | 9:00～10:00 | 四御神スポーツ広場（古田内科小児科医院隣） |
| 操南 | 9月20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 |
| 操明 | 9月20日 | 9:30～10:30 | マルナカ平井店 駐車場 |
| | | 13:00～13:20 | JA岡山 沖元低湯倉庫 |
| 灘崎 | 9月26日 | 14:50～15:20 | ハローズ江崎店 駐車場 |
| | | 11:00～11:40 | 岡山ふれあいセンター 西玄関前 |
| 角山 | 9月26日 | 13:50～14:20 | 平田釣具店 |
| | | 9:30～10:30 | ウェルポートなださき |
| 朝日 | 9月26日 | 13:00～13:20 | 百枝月（本村）公会堂 |
| | | 13:50～14:20 | 旧JA岡山 才崎支所 |
| 幸島 | 9月26日 | 9:30～10:10 | 宝伝集会所 |
| | | 10:40～11:00 | 東宝伝 中山泰宏さん宅 |
| 大宮 | 9月26日 | 11:30～11:50 | 東幸西公会堂 |
| | | 10:40～11:00 | 幸島コミュニティハウス |
| 平島 | 9月29日 | 13:20～13:40 | 幸島コミュニティハウス |
| | | 9:00～9:30 | 砂場公会堂 |
| 浮田 | 9月29日 | 14:10～14:30 | 大宮コミュニティハウス |
| | | 9:00～9:30 | 砂場公会堂 |
| 城東台 | 9月29日 | 15:00～15:30 | 上道公民館（東平島） |
| | | 10:00～10:50 | 城東台コミュニティハウス |
| 馬屋上 | 9月6日 | 11:20～12:00 | わたなべ生鮮館 城東店 |
| | | 13:30～14:30 | 草ヶ部公会堂 |

外出を控えているシニアの皆さんへ 自宅でフレイル予防 ～下半身全体の筋力トレーニング～

その他トレーニング動画はこちら ⇒



問 岡山市ふれあい介護予防センター

北区の人 ☎086-251-6517 中区・東区の人 ☎086-274-5211
南区の人 ☎086-230-0315

手順

- ① 手を胸の前で交差させる
 - ② 4秒かけてイスから立ち上がる
 - ③ 4秒かけてイスに座る
- ①～③を10回繰り返す。



ポイント

膝がつま先より前に出ないように、背すじが丸くならないように注意します。難しい人は、手を膝に置いて行いましょう。

効果

- 歩く力を高める
- 下半身の安定

産後ケア事業

健康づくり課母子歯科保健係

☎086-803-1264

対産後1年未満の母親とその赤ちゃん
(その他条件あり)

■出産後に事前予約が必要(電子申請も可)



☑出産後は、お母さんの心身が最も不安定な時期です。家族などから十分な家事、育児の援助が受けられず、育児に不安がある・眠れなくてつらいなどお困りの人は、産後ケアを利用してみませんか。

産科医療機関・助産所での宿泊や日帰り入所により、心身のケアや育児サポートなどの支援が受けられます。お気軽にご相談ください。実施施設、予約方法など詳細は市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4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4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7日 | 横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富 | あだち内科 クリニック (内科小児科) ☎902-0551 南区三浜町二丁目 | ふじわら クリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町 | あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市 | 須藤医院 ☎284-0175 北区一宮 | 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 8月11日 | 江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目 | 佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町 | 藤原内科 循環器科医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目 | あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市 | 山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口 | 善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町 | |
| 第2日曜 8月14日 | 清野内科医院 (内科) ☎278-5535 中区雄町 | コープ大野辻 クリニック (内科) ☎805-0335 北区今三丁目 | 藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目 | あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市 | 金川病院 (内科) ☎724-0012 北区御津金川 | 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 |
| 第3日曜 8月21日 | 戸川医院 (内科) ☎275-0705 中区高島新屋敷 | 河合内科西口 クリニック (内科) ☎251-2491 北区奉還町一丁目 | 宇治医院 (内科) ☎942-2158 東区西大寺中三丁目 | 森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝 | 大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮 | 茶屋町駅前 クリニック (内科小児科) ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町 | ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦 |
| 第4日曜 8月28日 | 長井クリニック ☎276-2111 中区円山 | さとうファミリー クリニック (内科小児科) ☎254-5500 北区野殿東町 | 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 | サンノゼの丘 クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀 | 前田医院 (内科小児科) ☎282-0812 南区妹尾 | 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

募集期間

令和4年4月1日 ▶ 令和5年3月31日

特別優遇金利

定期預金スマイル

年0.5%

3年定期預金

税引き後

・個人0.398425%・法人0.423425%

1年定期預金

税引き後

・個人0.31874%
・法人0.33874%

年0.4%



©2004 F.O.S.C. ©2017 F.O.S.C.

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

お預入条件

新たな資金、定期積金
からの振替資金

(既存定期からの預け替えは対象となりません。)

朝銀西信用組合は、
ファジアーノ岡山を
応援しています。

Shinkumi Bank
信用組合 しんくみ 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

※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！
ものづくり未経験の方が受講されています！
- 実践的な訓練内容 & 充実した設備
- 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

10月開講コース
電気設備技術科
(企業実習付き)

見学説明会 & 体験会
8月17日(水)、24日(水)

見学：10時半～12時 (定員：30名)
体験：13時～15時 (定員：10名)
● 電気配線接続作業 (電気)

※諸事情により変更・中止の場合あり

11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
9月14日(水)、21日(水)

見学：9時半～12時 (定員：30名)
体験：13時～15時 (定員：各5～10名)
● 3次元CAD体験 (CAD)
● AR溶接体験 (溶接)
● 電気配線接続作業 (電気)

※諸事情により変更・中止の場合あり

お電話で事前にお申し込みください。
定員制限があるためお早めにお申し込みください!

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

公共交通：岡山駅よりバス13系統「ポリテクセンター岡山中」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/>



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。

