

**市立幼稚園、小・中・義務教育学校 講師、非常勤講師** 問申教職員課 ☎086-803-1586



募集対象	勤務地	給与	登録資格	申込方法など
幼稚園の講師	市内市立幼稚園	講師（大学新卒の場合） 206,634円（別途諸手当有り）	幼稚園教員免許を有する人	講師等登録申込書（HPで入手可）に必要事項を記入し同課まで※電子申請も可能。詳細はHPをご確認ください。
小・中・義務教育学校の教員（講師、非常勤講師）	市内市立小・中・義務教育学校	講師（大学新卒の場合） 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	講師等登録申込書（HPで入手可）に必要事項を記入し同課まで※電子申請も可能。詳細はHPをご確認ください。

**市立小・中・義務教育学校 事務職員（臨時的任用）** 問申教職員課 ☎086-803-1586

募集対象	勤務地	給与	登録資格	申込方法など
小・中・義務教育学校の事務職員（臨時的任用）	市内市立小・中・義務教育学校	（大学新卒の場合） 173,452円（別途諸手当あり）	資格・年齢不問	講師等登録申込書（HPで入手可）に必要事項を記入し同課まで※電子申請も可能。詳細はHPをご確認ください。

**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	登録資格	申込方法など
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の詳細は、同課までお問い合わせください。
栄養士	市内市立小学校	8,868円（日額）	栄養士免許を所有する人	勤務時間や給与などの詳細は、同課までお問い合わせください。

**会計年度任用職員** 問申指導課 ☎086-803-1592

募集対象	勤務地	給与	登録資格	申込方法など
医療的ケア相談員	本庁（指導課）	月額 169,023円（別途諸手当あり）	看護師免許を所有する人※詳細はHPをご確認ください。	会計年度任用職員採用試験申込書（HPで入手可）に記入のうえ、資格を証明する書類の写しを添付し同課まで
心理相談・指導業務※児童・生徒への心理相談および指導など	本庁（指導課）、教育相談室、5つの児童生徒支援教室のいずれか	月額 169,332円（別途諸手当あり）	公認心理師または臨床心理士資格を有する人	会計年度任用職員採用試験申込書（HPで入手可）に記入のうえ、資格を証明する書類の写しを添付し同課まで

※試験日、試験方法については別途連絡します。

**職員採用説明会など「そうだ！岡山で働こう!!」（お仕事説明会in東京）**

問申人事委員会 ☎086-803-1554

全体説明後に参加者の希望するブースでの個別相談を実施します。

- ①全体説明 ・岡山市職員、岡山市学校教職員、岡山県警察職員の業務内容など  
・岡山ぐらしのリアル情報など（16日のみ）
- ②個別相談 ・岡山市職員ブース、岡山市学校教職員ブース、岡山県警察職員ブース  
・岡山ぐらし相談ブース（16日のみ）

日12月16日(金)15時～20時・17日(土)11時～12時 場移住・交流情報ガーデン（越前屋ビル）（東京都中央区京橋一丁目）

対各採用試験に興味がある人、U I J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

※社会人大歓迎！大学生可（学年不問）※会計年度任用職員や講師（学校教職員）も募集しています。

※採用試験には年齢などの受験資格があります。

**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  
申南区南地域包括支援センター ☎086-261-7301  
日12月16日(金)13時～15時 場南ふれあいセンター（南区福田）  
申☎で12月13日までに

**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）  
相談電話0120-411-874（フリーダイヤル）

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。

**住宅よろず相談（要予約）**

問申県建築士会 ☎086-223-6671  
日12月10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

**岡山住まいと暮らしの相談センター無料相談会（要予約）**

問申岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581  
日12月18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）

次のページへ続く

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

**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)**

岡山地方司法事務所人権擁護課 ☎086-224-5761

日時	場所
12月1日(木)13時～15時	御津支所
12月5日(月)13時～16時	さんかく岡山
12月5日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
12月7日(水)9時30分～15時30分	市役所7階大会議室
弁護士による相談あり(10時～12時、13時～15時) ※☎で事前に予約(☎086-224-5761)	
12月14日(水)9時30分～12時	高松地域センター
12月15日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
12月16日(金)10時～12時	吉備公民館
12月16日(金)13時30分～16時	津高地域センター
12月21日(水)10時～15時	東区役所

**▶▶ 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 ※第1週目は1日(木)・2日(金)に実施します ※28日(水)・29日(木)は実施しません。※市内在住の人で、1年に1回まで	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 ※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)	12月9日・16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】	①12月10日(土)9時30分～12時 ②12月10日(土)9時30分～12時 ③12月15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 ☎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】	12月14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、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】	12月14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

**12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。

☎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	12月9日(金)13時～15時	南公民館	瀬戸	12月15日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
	12月15日(木)13時～15時	中区役所	妹尾	12月15日(木)13時～15時	妹尾地域センター
御津	12月5日(月)13時～15時	御津支所	津高	12月16日(金)13時30分～16時	津高地域センター
藤田	12月10日(土)10時～12時	藤田公民館	吉備	12月16日(金)10時～12時	吉備公民館
児島	12月13日(火)13時～15時	児島地域センター	建部	12月16日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
興除	12月13日(火)10時～12時	興除地域センター	上道	12月20日(火)10時～12時	上道地域センター
福田	12月13日(火)10時～12時	福田公民館	西大寺	12月21日(水)10時～15時	東区役所
足守	12月14日(水)13時～15時	福祉交流プラザ大井	一宮	12月23日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
高松	12月14日(水)9時30分～12時	高松地域センター	灘崎	1月4日(水)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

☎産業振興・雇用推進課中小企業振興室 ☎086-803-1325

☎場・申込先 12月7日・21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) ☎各種融資・経営問題など ☎開催場所に☎で事前に

●創業相談会

☎日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

☎毎週月～金曜(祝日を除く)9時～17時 ☎場 公庫岡山支店 国民生活事業(北区柳町一丁目) ☎創業、経営の多角化、事業転換などに関する融資相談 ☎公庫☎で事前に

●ナイター創業相談会

☎岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

☎12月8日(木)18時～21時 ☎場 岡山南商工会本部(南区藤田)・各支所 ☎創業計画、創業資金、補助金、経理・税金など

**養育費・面会交流相談窓口(無料・要予約)**

☎子ども福祉課 ☎086-803-1221

☎12月27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) ☎☎で12月23日17時までに

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GUIDE ガイド

申し込み記号については、12ページを参照ください。

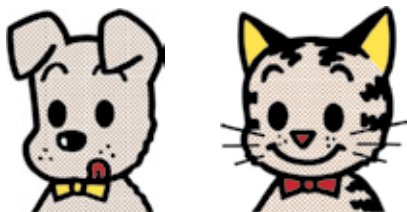
新型コロナウイルスの影響により内容が変更もしくは、中止になる場合があります

## 岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区 駅元町15-1  
☎086-898-3000 ㊟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）、12/28～1/4

**特別展 原田治展「かわいい」の発見**  
Osamu Harada : Finding "KAWAII"  
「OSAMU GOODS (オサムグッズ)」の生みの親、原田治 (1946-2016)。シンプルな描線と爽やかな色彩で描かれたキャラクターたちは、1970年代後半から90年代にかけて、女子中高生を中心に爆発的な人気を博しました。本展では広告・出版・各種グッズなど多分野にわたる作品を展示し、時代を超えて愛されるイラストレーター、原田治の全貌に迫ります。

期間 12月25日(日)まで 費 一般1,000円、中・高校生500円



©OSAMU HARADA/KOJI HONPO

## 足守プラザ

〒701-1463 北区 足守 979  
☎086-295-0001 ㊟086-295-2722  
開館時間 9時～16時30分  
休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）、12/29～1/3

### 陶芸教室

干支「卯」の土鈴に絵付けをしよう  
日 12月の開館日①9時30分～②12時30分～（制作時間90分まで）  
定 各回8人（50点限定） 費 1,040円  
申 ㊟で事前に 他 作品は当日持ち帰り



## 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）12/28～1/4

### 記念日コンサート～大切なあなたに贈る～クリスマスディコン서트

日 12月24日(土)14時開演  
場 岡山シンフォニーホール イベントホール 費 500円（未就学児入場可）  
出演 樋口利歌（バイオリン）、藤田恵子（サクソフォーン）、Natsue（パーカッション）、橋佐祐（ピアノ）  
曲目 クラシックからJPOPまでクリスマスや冬に関する曲、鎌倉殿の十三人メインテーマなど

### 岡山フィルハーモニック管弦楽団 ニューイヤーコンサート

～恋も復讐もシャンパンの泡のせい…～  
日 令和5年1月22日(日)15時開演  
場 岡山シンフォニーホール 大ホール  
費 S席5,500円、A席4,400円、B席3,300円、Bユース1,000円  
出演 秋山和慶（指揮）、岡山フィルハーモニック管弦楽団（管弦楽）、森野美咲（ソプラノ）

曲目 J.シュトラウス/喜歌劇「こうもり」ハイライトなど  
名曲を歌いましょう  
日 令和5年1月16日・30日の各月曜10時～11時 講 出口裕子（ソプラノ）、松下智子（ピアノ）  
場 2,000円（初回別途楽譜代1,100円）  
申 必要

## 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、12/29～1/3

企画展特別講演会「弥生時代の木器」  
日 12月17日(土)13時30分～15時 定 40人  
申 同センターへ㊟で12月5日以降に

## オリエント美術館

〒700-0814 北区 天神町9-31  
☎086-232-3636 ㊟086-232-5342  
✉orient@city.okayama.lg.jp  
開館時間 9時～17時  
休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）11/28～12/5（展示替えのため）、12/28～1/4

### 館藏品展

「シティ・ライフのはじまり、オリエント」  
期間 12月6日(火)～次年度  
入館料 一般310円、高校・大学生210円、小・中学生100円、65歳以上無料  
小企画展「イエスの物語」  
期間 12月6日(火)～令和5年2月5日(日)まで  
入館料 館藏品展と共通  
SPレコードコンサート  
日 12月10日(土)10時30分～11時30分  
ワークショップ  
「ブラバンでクリスマスチャームを作ろう」  
日 12月17日(土)13時30分～15時30分  
費 入館料のみ  
学芸員ギャラリートーク  
日 12月10日・24日の各土曜14時～15時  
費 入館料のみ

## 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、12/29～1/3

### アナログの世界へようこそ！

日 令和5年1月29日(日)9時30分～16時15分  
内 採火活動・落ち葉ダイブなど  
対 市内在住の小学3年生  
定 30人（応募多数の場合は抽選）  
費 1人1,048円（保険代含む）  
申 講座名、郵便番号、住所、児童氏名（ふりがな）、性別、生年月日、学校名、学年、電話番号、保護者氏名（押印）を㊟で令和5年1月6日までに（連名不可）

(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。

普段は外壁塗装セミナーを開催している  
ベストホームです！

お正月のこの機会に外壁塗装で  
お家を生まれ変わらせましょう！



詳しくはコチラ→

# 2023年をきれいなお家で過ごしませんか？

地元密着！  
おかげ様で  
28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

お問合せは  
コチラ



0120-75-5526

株式会社ベストホーム 岡山市中区倉田387-3

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 持ち参品  
申 申し込み  
他 その他



**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  
 電話対応時間 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）、12/29～1/3

**3丁目ユースクリニック（若者のための身体と性のまちかど健康相談スペース）**

☑12月10日・24日の各土曜14時～17時  
 内「聞いてみよう！話してみない？思春期のカラダの仕組みや性の疑問…あなたの知りたいこと、教えてほしいことに専門家がアドバイスしてくれるよ♪」  
 定 各回先着6人程度 申 回で

**さんかくマルシェ  
 女性のための再就職応援セミナー  
 「成功へのカギ」**

☑12月15日(木)10時～12時 対再就職を検討中の女性のみ 定20人 申必要 他託児あり(要申し込み・定員あり)

**さんかく☆シアター「ハチとパルマの物語」**

☑12月22日(木)・23日(金)の各日①10時30分～12時30分（日本語吹替あり）②13時30分～15時30分（日本語吹替なし）  
 定 各回先着40人 申 回で

**勤労青少年ホーム**

〒703-8293 中区小橋町一丁目1-30（福祉文化会館内）  
 ☎086-272-7881 FAX086-272-7885  
 〓fukushibunkakaikan@city.okayama.lg.jp  
 開館時間 13時～21時（日曜9時30分～17時）  
 休館日 水曜、祝日、12/28～1/4

**主催講座受講生募集！**

期間 ①令和5年1月12日～3月23日第2・4木曜（2月は第2・3）18時30分～20時30分②令和5年1月24日～3月14日毎週火曜18時30分～20時30分

内/定/費下表のとおり

対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人

申 回・窓口で

講座名	材料費等	定員	申込
①料理/冬コース	5,000円（全6回分）	先着16人	12/8～1/5
②アロマとハーブで心と体も明るく楽しい生活	材料費1,000円（各回ごと）	先着15人	12/13～1/17

**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）、12/29～1/4

**第10回記念ぼんぼこタヌキのロードレース大会**

☑令和5年2月19日(日)8時～13時30分（小雨決行） 費小・中学生300円、高校生以上500円、ファミリー（幼児2人までと保護者1人）500円（保険代含む）

定/種目 下表のとおり

申 住所、氏名（ふりがな）、学年、年齢（大会当日）、性別、電話番号、中学生以下の場合には保護者氏名（押印）を回で令和5年1月15日までに（1人または1組につき1通、当日返信はがき持参）

種目	コース	定員	受付時間
ファミリーの部 ※幼児2人までと保護者1人	約1km	40組	8時～8時30分
小学1～3年生女子の部	約1km	各部40人	9時10分～9時40分
小学1～3年生男子の部	約1km		9時40分～10時10分
小学4～6年生女子の部	約1.5km		10時10分～10時40分
小学4～6年生男子の部	約1.5km		10時40分～11時10分
中学生女子の部	約3km		11時10分～11時30分
高校生～一般39歳以下女子の部	約3km		11時30分～12時
一般40歳以上女子の部	約3km		11時30分～12時
中学生男子の部	約3km		11時10分～11時30分
高校生～一般39歳以下男子の部	約3km		11時50分～12時20分
一般40歳以上男子の部	約3km		11時50分～12時20分

※各部1～3位に表彰・副賞、4～6位に副賞、参加者全員に参加賞を授与

**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、12/28～1/4

**トーンチャイムコンサート（幼児向け）**

☑12月10日(土)14時～14時30分  
 定 親子先着25組（要事前申し込み）

申 窓口・回で12月1日以降に

**親子おたのしみ会（幼児向け）**

☑12月17日(土)10時30分～11時10分  
 定 親子先着15組（要事前申し込み）

申 窓口・回で12月7日以降に

**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、12/29～1/3

**福祉交流プラザ弁護士無料法律相談**

問申各プラザ

相談は予約制です。

☑12月8日(木)13時～15時

実施場所	電話番号
福祉交流プラザ三友（北区岩井二丁目）	☎086-254-1992
福祉交流プラザ富原（北区富原）	☎086-254-2009
福祉交流プラザさいでん（中区神下）	☎086-279-2753
福祉交流プラザ岡輝（北区新道）	☎086-225-3352
福祉交流プラザ大井（北区大井）	☎086-295-2140
福祉交流プラザうの（中区浜一丁目）	☎086-273-4572
福祉交流プラザ雄神（東区富崎）	☎086-943-7692
福祉交流プラザ山南（東区宿毛）	☎086-946-1543
福祉交流プラザ建部（北区建部町中田）	☎086-722-0306

※福祉交流プラザ旭東は耐震工事のため後日実施予定

(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。

**あらゆる法的トラブルに 岡山弁護士会の弁護士が相談に応じています。**

**平日昼間の法律相談**  
 一般相談 / 40分  
 5,500円(税込)

クレサラ・民事の交通事故は**無料!!**

場所 岡山弁護士会館  
 岡山市北区南方1-8-29

毎週月曜日～金曜日 9:30～15:20

**平日夜間と土日の法律相談**  
 一般相談 / 30分  
 5,500円(税込)

場所 岡山市勤労者福祉センター2F  
 岡山市北区春日町5-6 岡山パブリック法律事務所内

毎週月曜日～金曜日 17:45～20:00  
 土曜日・日曜日 13:00～15:15

まずはお電話でご予約ください

☎086-234-5888

詳しくはホームページをご覧ください 岡山弁護士会 検索

https://www.okaben.or.jp/

電話受付時間/平日 9:00～17:00

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



# 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、12/28～1/3

場所	講座名	内容
<b>西大寺公民館</b> 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 ☎086-942-0774	迎春の寄せ植え	12月23日(金)10時～12時 新年を迎える、華やかな寄せ植えを学ぶ 定12人 費材料代3,000円 申必要
<b>一宮公民館</b> 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/☎086-284-6224	一宮おもちゃの病院	12月11日(日)9時30分～12時 対親子 他修理受付は11時まで
<b>吉備公民館</b> 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/☎086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	12月12日(月)9時30分～12時 地域の偉人の足跡をたどる（Bコース） 定先着20人 申12月3日以降に
<b>妹尾公民館</b> 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/☎086-282-4747	スタートSDGs～チョコレートの世界へようこそ	12月22日(木)14時～15時30分 国際協力やSDGsのお話 定24人 申必要
<b>足守公民館</b> 〒701-1463 北区足守718 ☎/☎086-295-1942	ちょっとした工夫で食品ロスを削減しよう！	12月23日(金)10時～12時30分 「サルベージパーティー」 定12人 費材料代800円程度 申必要
<b>旭東公民館</b> 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/☎086-943-1154	大人の手作り講座（託児付き） 「ガラスのペンダントトップ」	令和5年1月10日(火)10時～11時30分 定15人（託児6人） 費材料代1,500円 申費用を添えて12月6日以降に
	旭東映画会	12月19日(月)9時30分～11時35分 内映画「グランドホテル」 定40人 申11月22日以降に
<b>光南台公民館</b> 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/☎086-267-1255	海辺のコンサート	12月17日(土)14時～15時 内「歌と朗読でつづるクリスマス・コンサート」 定30人 申11月26日以降に
	フレイル予防で健康長寿！	12月12日(月)10時～12時 内健康寿命延伸に向けた食事やフレイル予防法などのお話 定20人 申必要
<b>御南西公民館</b> 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/☎086-244-1855	わくわく文庫	12月12日(月)10時～11時 内絵本の読み聞かせ他 定親子15組 対未就園児と保護者 申必要
<b>岡輝公民館</b> 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/☎086-222-0855	おいしく楽しくエコ生活	12月8日(木)13時30分～15時30分 内持続可能な農業とフェアトレードについて話を聞き試食する 費材料代200円 定30人 申必要
<b>建部町公民館</b> 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 ☎086-722-2160	建部大学 「アコーディオンとともに～心に残る音楽を～」	12月23日(金)13時30分～15時 内アコーディオンに合わせて童謡や懐メロを歌いましょう 定40人 申必要
<b>瀬戸公民館</b> 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 ☎086-952-4163	高齢者向けのe-sports 体験会	12月27日(火)13時30分～15時 内太鼓演奏を体験できるゲーム体験ほか 定先着12人 申窓口で12月5日10時以降に
<b>万富公民館</b> 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 ☎086-953-0715	シアター万富	12月24日(土)13時30分～15時30分 内映画「フィラデルフィア物語」 申必要

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



# 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

※足守図書館の年末年始休館日は12/28～1/4

**伊島** 〒700-0016 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、12/28～1/4

クリスマスおたのしみ会

12月18日(日)11時～11時40分 申(窓口・☎)で

**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（休日は11時～19時）  
休館日 月曜（祝日・振替休日は除く）、12/29～1/4

クリスマスをかざろう！

12月11日(日)15時～15時40分 定10組

申(窓口・☎)で11月30日以降に

クリスマス会

12月17日(土)15時～16時 定10組

申(窓口・☎)で12月2日以降に

えほんのじかん

12月28日(火)15時～15時30分 定10組

申(窓口・☎)で12月14日以降に

おはなしのじかん

令和5年1月7日(土)11時～11時30分

定10組

申(窓口・☎)で12月16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、12/29～1/4

えほんのじかん

12月14日・21日・28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

12月18日(日)11時～11時30分

定先着5組程度

おはなしのじかん

12月25日(日)11時～11時30分

定先着5組程度



**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、12/29～1/4

西川アイプラザのエレベーター改修工事のため、行事日程が変更になる場合があります。なお工事のため、エレベーターは利用できません。

**クリスマスおたのしみ会**

日 12月10日(土)14時～15時 定 10組程度  
 申(窓)・(☎)で

**おはなしの会**

日 12月18日(日)15時～15時30分  
 定 10組程度 申(窓)・(☎)で

**えほんのじかん**

日 令和5年1月7日(土)10時30分～11時  
 定 10組程度 申(窓)・(☎)で12月3日以降に

**おはなしの会**

日 令和5年1月8日(日)15時～15時30分  
 定 10組程度 申(窓)・(☎)で12月4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、12/28～1/4

**おはなし会「さんかくサンタ」ほか**

日 12月24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、12/28～1/4

**おはなし会**

日 12月10日・24日の各土曜14時～14時30分  
 申(窓)・(☎)で月初めから3日前までに

**西大寺緑花公園** 〒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、12/29～1/4

**こどものじかん**

**えほん「ぐりとぐらのおきやくさま」ほか**

日 12月10日(土)15時～15時30分 定 5組  
 申(窓)・(☎)で12月1日以降に

**電一先生のおふしぎ電気実験教室**

～イルミネーションツリーをつくろう～  
 日 12月18日(日)①10時30分～12時②13時30分～15時 定 各12人

対小学生(小学3年生以下は保護者同伴)  
 費250円 申(窓)・(☎)で12月1日以降に

**冬のこども会**

**パネルシアター「もったいないばあさん」**

日 12月24日(土)14時～15時 定 5組  
 申(窓)・(☎)で12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、12/28～1/4

**おはなし会**

日 12月10日(土)・17日(土)・24日(土)の各土曜  
 11時～11時30分

**おはなしの時間**

日 令和5年1月7日(土)10時30分～11時



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 休館日 12/29～1/3
- B 岡山市半田山植物園** 〒700-0004 北区法界院3-1 開館時間 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)、12/29～1/3
- 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)、12/29～1/3  
 ✉satoyama@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)、12/29～1/3  
 ✉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、氏名、電話番号を、(窓)・(☎)で12月2日以降に
- B** イベント名に★印があるものは入園料が必要です。
- C** 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、(窓)・(☎)・(☎)・(☎)で ※小学生以下は保護者同伴
- D** (窓)・(☎)で12月2日以降に ※受け付けは18時まで

イベント名		内容	
A 浦安	親子で楽しむクリスマス寄せ植え	日 12月10日(土)10時～11時30分 定 小学生以下と保護者 定 先着7組 費 1,300円 申 必要	
	ドライフラワーで作る洋風しめ縄リース	日 12月14日(水)10時～11時30分 定 先着15人 費 800円 申 必要	
	しめ縄リースづくり	日 12月14日(水)13時30分～15時 定 先着15人 費 800円 申 必要	
B 半田山	講習会 ★迎春 門松風寄せ植え	日 12月21日(水)13時30分～15時30分 定 先着10人 費 1,000円 申(窓)・(☎)で12月2日以降に	
	観察会 ★四季と自然を楽しむ会	日 12月8日(木)9時30分～11時30分(雨天決行) 費 入園料のみ	
C 操山	四季の森の音楽会	日 12月25日(日)10時30分～11時50分 定 先着20人 費 200円 申 必要	
D 西大寺	楽しいクリスマス寄せ植え	日 12月13日(火)13時30分～15時 定 先着12人 費 2,000円 申 必要	
	しめ縄リースづくり	日 12月22日(木)13時30分～15時 対 18歳以上 定 先着15人 費 800円 申 必要	
	冬の星空教室 ～見ごろの火星をみよう～	日 令和5年1月8日(日)17時30分～19時30分 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 先着25人 費 高校生以上300円、中学生以下200円 申 必要	

**A 親子で楽しむクリスマス寄せ植え**



**B 迎春 門松風寄せ植え**



※写真はイメージです。

◆お知らせ

**年末年始の「おもてなし寄せ植え」**

期間 12月27日(火)～令和5年1月6日(金)※最終日は15時まで  
 場 市役所1階玄関ロビー  
 問 市公園協会 ☎086-265-0871



**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、12/28～1/4

**おはなし会**

日 12月10日(土)・17日(土)・24日(土)の各土曜  
 11時～11時30分

**おはなしの時間**

日 令和5年1月7日(土)10時30分～11時

**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、12/28～1/4

**おはなしのへや**

**えほん「ふゆはふわふわ」ほか**

日 12月7日(水)14時30分～14時50分

**おはなしのへや**

**えほん「クリスマスのおぼけ」ほか**

日 12月21日(水)14時30分～14時50分

**視聴覚ライブラリー** 〒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、12/28～1/4

**名作映画会**

「シャーロックホームズ バスカヴィル家の犬」

日 12月25日(日)14時～ 定 40人

**企画映画会**

「四国八十八か所へんろ道を歩くⅡ」

日 12月27日(火)14時～ 定 40人

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、12/29～1/3  
※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(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…首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと女性保護者

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切
楽しく筋力UPトレーニング ☆各曜日とも全11回 ☆1/5から順次開講 ☆お申し込みは、各センターへ	西	1/5(木)	14:00～15:30	6,930円	12/20以降順次
	岡山	1/6(金)	9:30～11:00		
	南	1/9(祝)	10:00～11:30		
	西大寺	1/10(火)	14:00～15:30		
	北	1/11(水)	14:00～15:30		
岡山	らくらくヨガ ※1	1/11～(水)全10回	13:30～14:45	6,300円	12/27
	YORIDORIトレーニング～1回から受講できる運動講座～ ストレッチ&筋トレ	1/13(金)	13:30～14:45	630円	1/4
岡山	ママのための産後おやこヨガ ※2	1/18～(水)全7回	10:30～11:45	4,410円	1/8
北	岡山市安全・安心ネットワーク 地域福祉分野「認知症サポーター養成講座」	1/14(土)	13:30～15:00	無料	12/27
		総論「対人関係を円滑にするコミュニケーション～聴く・話す・書く～」	1/22(日)	10:00～12:00	無料
西	ママと赤ちゃんのふれあい時間 ※2	1/26(木)	14:15～15:30	630円	1/16
南	岡山市総合事業「生活支援訪問サービス」従事者研修	1/8(日)～全3回	10:00～15:00他	無料	12/23
	赤ちゃんエクササイズ ※2	1/10～(火)全8回	11:30～12:45	5,040円	12/26
	ベビーと一緒にペルヴィス®ワーク(骨盤調整) ※2	1/13～(金)全8回	10:30～11:45	5,040円	12/26
	ママとベビーのためのピラティス ※2	1/16～(月)全9回	10:30～11:45	5,670円	1/6
ウェルポート	ママとベビーのためのピラティス ※2	1/10～(火)全9回	11:00～12:15	5,670円	12/26
	今日から始める快眠生活～睡眠の質を上げるお話&体操～ ※1	1/26(木)	10:00～11:30	630円	1/16

**催し** 問い合わせは各センターへ

### 岡山ふれあいセンター

#### たこをつくろう

日 令和5年1月8日(日)①10時～12時②13時～15時 定 各100人  
他 未就学児は保護者同伴

### 北ふれあいセンター

#### みんなでみよう! わくわくにんぎょう劇～ごめんねシロ～

日 令和5年1月8日(日)11時～12時 定 50人 申 12月22日までに  
他 乳幼児は保護者同伴

#### 親子でバルーン作り

日 12月24日(土)14時～16時

対 小学生と保護者(保護者1人につき小学生2人まで)

定 10組 費 1作品500円 申 12月14日までに

#### Panみちゅ冬のクリスマスコンサート

日 12月25日(日)14時～15時

定 50人 申 12月14日までに

他 小学生以下は保護者同伴

### 南ふれあいセンター

#### わくわく映画会「山古志村のマリと三匹の子犬」

日 12月11日(日)①10時～10時50分②13時～13時50分

定 各100人 他 未就学児は保護者同伴

### ウェルポートなださき

#### 新春箏曲演奏会

日 令和5年1月29日(日)13時30分～14時30分 定 80人程度

申 令和5年1月16日までに

### 西大寺ふれあいセンター

#### 2023新春イベント

日 令和5年1月8日(日)13時～15時 内 お正月遊びほか

#### ふれあい人形劇～ごめんねシロ～

日 令和5年1月22日(日)11時～12時 定 100人程度

申 令和5年1月10日までに

### 西ふれあいセンター

#### 新春フェスタ2023

日 令和5年1月8日(日)10時～12時 内 お正月遊びほか

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 持ち品

申 申込み

他 その他

# 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

1月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和3年6月生、3歳児健診＝令和元年6月生）に、12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
1月13日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	12月13日
1月27日	②14:00～15:00	北区北保健センター	12月27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。

※医療機関を受診し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
1月12日	13:30～15:00	中区保健センター
1月17日	13:30～15:00	南区南保健センター
1月26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
12月5日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月15日	13:30～16:30	中区保健センター
12月16日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月19日	13:30～16:30	東区保健センター
12月20日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月22日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 市がん検診 精密検査を受けましょう！

問 健康づくり課 ☎086-803-1202

市がん検診の結果が「要精検」の場合は、精密検査が必要です。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。がん以外の疾患が疑われる場合にも「要精検」と判定される場合があります。必ず医療機関を受診しましょう。※岡山県市町村がん検診精密検診医療機関一覧を市HPで確認できます。（子宮がん検診は一覧がありません。婦人科を受診してください。）

※「要精検」と判定された人には「精密検診依頼書」と記載された茶封筒をお渡ししています。開封せずに精密検査医療機関を受診する際に提出してください。

※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。

## 診療一メモ 健康ちょっといい話

### 糖尿病と歯科

岡山市内歯科医師会連合会

糖尿病と歯科が関係あるのかと疑問に思う方もおられることでしょう。ところが最近、糖尿病は歯科の2大疾患の一つ「歯周病」と大きく関わっていることが分かってきています。簡単にいえば、糖尿病に罹患している方は歯周病が悪化しやすいということです。それだけではなく、重篤な歯周病がある糖尿病患者の歯周病を治療し改善することで、糖尿病も改善。血糖値を下げるために欠かせなかったインスリン注射をせずとも通常の生活が可能に、病状が改善する例もあるほど、密接に関係しているのです。

この為、我々歯科医師会は、糖尿病専門医や行政も巻き込んだ医科歯科連携を推進する「DMネットワーク（DM：糖尿病のこと）」を構築しており、患者さんのQOL（生活の質）向上のため密な連携を行っています。

現在、糖尿病患者は日本国内に約1,000万人とされていますが、治療を受けていない糖尿病が強く疑われる方を含めると、更にその数は増えると考えられています。歯科受診から糖尿病が発見されることもあります。今回取り上げた糖尿病のみならず、歯科検診を定期的に行っている人が支払う医療費は比較的少額であることが知られています。

健康によく、さらに財布にも優しい歯科検診をぜひお勧めします。



注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



## マタニティマークを知っていますか？

問 健康づくり課 ☎086-803-1264

妊娠初期は、赤ちゃんの成長やお母さんの健康維持のための大切な時期です。しかし外見からは見分けがつかないため、市では妊婦さんに、「マタニティマーク」のストラップを妊娠届出時に配布しています。まちや公共交通機関などで、皆さんからの思いやりのある心遣いをお願いします。



- 例**
- ・バスや電車で席を譲るよう、心掛けましょう
  - ・妊婦さんの近くでは喫煙をやめましょう

## インフルエンザを予防しましょう

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

例年12月～3月頃に流行します。今冬は新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。インフルエンザは潜伏期間が短く感染力が強いため、一気に感染が広がります。健康管理に気を付け、感染予防対策を行ってください。

### ◆感染経路は2つ！

- ・飛沫感染 咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。
- ・接触感染 ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによる感染です。

### ◆予防するには

- ・重症化を防ぐためにも、流行前に**予防接種**を受けましょう
- ・外出後などは、小まめに**手を洗い**ましょう
- ・流行している時には、人混みへの外出を控えましょう

### ◆感染の拡大を防ぐために咳エチケットをしましょう

咳やくしゃみが出ている時は、マスク（不織布製）を着けましょう。とっさの咳やくしゃみの際にマスクを着けていない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。

咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

## 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します。
- ◎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

## 胃がん集団検診（エックス線検査）

問 50歳以上（昭和48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  
 ※高齢者、内視鏡検査を希望する人、持病のある人は個別検診（医療機関実施）を受けてください。特に、ピロリ菌検査で陽性を指摘されたことのある人（除菌治療後を含む）や一度も内視鏡検査を受けたことがない人は、胃内視鏡検査を受けてください。

費 70歳未満（昭和28年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和28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。

注 本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券  
 ※食事（固形物）は検査前日22時までに済ませ、当日は絶飲食・禁煙で来場ください。

地区	月日	受付時間	場所
西大寺	12月15日(木)	7:30～9:00	東区保健センター
吉備	12月16日(金)	7:00～8:30	吉備公民館
江西	12月19日(月)	7:30～9:00	瀬戸公民館
操明	12月20日(火)	7:30～9:00	岡山ふれあいセンター西玄関前

## 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10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12月・年末年始】 □診療時間 9時～17時 □住診はできません

- ・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・灘崎 ※3
第1日曜 12月4日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居一丁目	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	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	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2日曜 12月11日	コープみんなの 診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	ほそたにクリニック (内科) ☎251-1100 北区津島南二丁目	藤原内科 循環器科医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第3日曜 12月18日	おかもと内科 小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第4日曜 12月25日	森末泌尿器科内科 クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	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	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	木下医院 ☎282-7788 南区妹尾	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
年 末 12月29日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	
年 末 12月30日	横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	コープ大野辻 クリニック (内科) ☎805-0335 北区今三丁目	マツザキ クリニック (内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区榎津	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
年 末 12月31日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	深井医院 ☎287-2011 北区高松	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1日曜 年 始 1月1日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	山下クリニック (内科) ☎284-5511 北区榎津	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	
年 始 1月2日	ゆうゆうクリニック (内科) ☎275-7716 中区貴田	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 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	済生会 吉備病院 (内科) ☎287-8655 北区高松原古才	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	
年 始 1月3日	桜のみち内科 クリニック ☎275-2227 中区中井	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	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	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	青木内科小児科医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康





# 外壁塗装 & 屋根塗装 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



1年間で300㎡以上 600㎡以上 塗装専門ショールーム

本店 岡山市北区今7丁目22-22 中央店 岡山市中区円山90-9-101



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



お家で 見積り カンタン、気軽に オンライン相談受付中

ミナンの特長 岡山県エリア 2,000件以上 施工実績!! 創業24年以上 最大10年品質保証 96% (当社調べ) 顧客満足度 96% 安心提案

有名塗料メーカー 中四国実績No.1 KFケミカル社のKFワールドセラシリーズの施工実績は 7年連続受賞

家の塗替えを待たない!! 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だけ

創業24年 安心ブランド minan 株式会社ミナノ 岡山県知事許可第21569号

「問合せ番号202212sl」 営業時間 9:00~18:00(定休日水曜日) 通話料無料 0120-957-951

※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すめるものではありません。

就職率 ※2021年度実績

# 90.4%

## 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

### 見学説明会 & 体験会

2月 12/14水・21水 開講コース

- ・CAD・NC機械科 体験内容▶3次元CAD体験
- ・溶接技術科 体験内容▶AR溶接体験
- ・電気・通信施工技術科 体験内容▶電気配線接続作業

見学▶9:30~12:00(定員:30名) 体験▶13:00~15:00(定員:各5~10名) ※諸事情により変更・中止の場合あり

3月 1/18水・25水 開講コース

- ・住宅リフォーム技術科 体験内容▶建築CAD
- ・電気設備技術科 (企業実習付き、ビジネススキル講習) 体験内容▶電気配線接続作業

見学▶9:30~12:00(定員:30名) 体験▶13:00~15:00(定員:各10名) ※諸事情により変更・中止の場合あり

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 無料!!

※教科書代・作業服等は自己負担です。

定員制限ありのため、お早めにお申込みください!

ポリテクセンター岡山

▼お申込みは、コチラへお電話ください!

# 086-241-0940

岡山市北区田中580番地

駐車場 66 駐輪場有

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



ポリテクセンター岡山 検索

