

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



募集対象	勤務地	給与	登録資格	申し込み方法など
幼稚園の講師	市内市立幼稚園	講師（大学新卒） 209,848円（別途諸手当あり）	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） 234,764円（別途諸手当あり） 非常勤講師（時間単位）2,801円	必要とする教員免許を有する人	

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



募集対象	勤務地	給与	登録資格	申し込み方法など
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） 176,851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 教職員課 086-803-1586



募集対象	勤務地	給与	登録資格	申し込み方法など
パートタイム給食調理員（7時間・5時間など）	市内市立小・義務教育学校	7時間・・・7,436円（日額） 5時間・・・1,080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・中・義務教育学校	202,601円（月額）	栄養士免許を有する人	

※試験日、試験方法については別途連絡します。

## 会計年度任用職員（令和5年度採用） 保健体育課 086-803-1595

募集対象	勤務地	給与など	登録資格	登録方法など
パートタイム給食調理員（5時間・4時間）	市内市立小・義務教育学校	1,080円（時給）（週5日勤務）	資格・年齢不問	勤務時間や給与などの詳細については、同課までお問い合わせください。 試験日、試験方法については別途連絡します。
パートタイム給食調理員（随時補充パート）	市内市立小・義務教育学校	1,025円（時給）（週20時間未満）	資格・年齢不問	

## 会計年度任用職員 人権推進課 086-803-1070

※詳細は、募集要項（同課で配布。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/試験場所	申込期間
事務（福祉交流プラザ） [育休等対応]	市内福祉交流プラザにおける事務など （9時15分～16時15分または10時15分～17時15分）	1人	普通自動車運転免許を有する人	個別に連絡します。	～3月8日(水)


# 相談のコーナー

- 法律
- くらし
- 経営
- お悩みごと

### 住宅よるず相談（要予約）



 県建築士会  086-223-6671




 3月11日(土)13時30分～16時30分（受付16時まで）

 岡山ふれあいセンター（中区桑野）

 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）



 岡山住まいと暮らしの相談センター  086-206-5581

 3月26日(日)9時30分～13時  きらめきプラザ（北区南方二丁目）  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）

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





 南区西地域包括支援センター  086-281-9681

 3月17日(金)13時～15時  西ふれあいセンター（南区妹尾）

 認知症に関する相談  3月14日までに

### 養育費・面会交流相談窓口（無料・要予約）

 こども福祉課  086-803-1221

 3月28日(火)13時～  市保健福祉会館1階（北区鹿田町一丁目）  4組（1組1時間）  3月24日17時までに

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)

岡山地方司法書士会 086-224-5761

日時	場所
3月6日(月)13時～16時	さんかく岡山
3月6日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
3月8日(水)9時30分～12時	高松地域センター
3月11日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原

## 暮らしとこころの相談会(要予約)

岡山弁護士会 086-223-4401

3月25日(土)10時～16時 場所 きらめきプラザ(北区南方二丁目) 内容 借金など経済問題や労働問題、法律問題、生活苦や心の悩みなどの困り事に弁護士や司法書士、ソーシャルワーカー、心理士などの専門職が対応

## 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4週は23日(木)・24日(金)に実施 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)	3月10日・17日・24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】	3月16日(木)13時～16時 相続・登記、借金問題、成年後見など	中区役所	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】	3月8日・22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	(8日) 市役所7階大会議室 (22日) 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】	3月8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】	3月22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】	3月22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	分庁舎6階会議室	県行政書士会 086-222-9111

## 3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	3月6日(月)13時～14時	さんかく岡山	西大寺	3月15日(水)13時～15時	東区役所
	3月10日(金)13時～15時	南公民館	足守	3月16日(木)13時～15時	足守公民館
	3月16日(木)13時～15時	中区役所	瀬戸	3月16日(木)13時～15時	瀬戸公民館
御津	3月6日(月)13時～15時	御津支所	津高	3月17日(金)13時30分～16時	津高地域センター
高松	3月8日(水)9時30分～12時	高松地域センター	建部	3月17日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
妹尾	3月9日(木)13時～15時	妹尾地域センター	一宮	3月24日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
藤田	3月11日(土)10時～12時	藤田公民館	上道	3月28日(水)10時～12時	上道地域センター
興除	3月14日(水)10時～12時	興除地域センター	灘崎	4月3日(月)13時～16時	灘崎公民館
福田	3月14日(水)10時～12時	福田公民館			

# 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 ㊚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）

### 岡山大学文明動態学研究所 第1回特別展 「津島から世界へ、世界から津島へ」

2021年に新設された岡山大学文明動態学研究所と共同で行う本特別展は、2022年に発掘40周年を迎えた同大学構内遺跡「津島岡大遺跡」に焦点を当てます。また、同大学津島キャンパスで行われている「世界」を舞台とした研究からマヤ文明も取り上げて紹介します。

期間 3月19日(日)まで



▲グアテマラ共和国ティカル遺跡

### 2月～3月の常設展

- ①岡山シティミュージアムの絵画
- ②坪田譲治と児童文学雑誌『びわの実学校』
- ③岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展

期間 3月19日(日)まで

費 一般310円、高校・大学生210円



▲奥田仁「向日葵（ひまわり）」

### <速報展関連行事>

#### 第110回ミュージアム講座

上映会・講演会「2023年度一般公開(予定)される千足古墳の魅力・見どころについて」

日 3月12日(日)14時～（2時間程度）

定 先着60人

申 氏名、電話番号を㊚で2月24日以降に（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。

## 岡山シンフォニーホール

〒700-0822 北区表町一丁目5-1  
☎086-234-2001 ㊚086-234-1968  
開館時間 9時～17時（催事により22時）  
休館日 第2・4火曜（祝日の場合は翌平日）

### 岡山市ジュニアオーケストラ 第24回スプリングコンサート

日 3月26日(日)15時開演

費 一般1,000円、学生（高校生以下）500円

出演 関谷弘志（指揮）、岡山市ジュニアオーケストラ（管弦楽）

曲目 スッペ「軽騎兵」序曲、ドビュッシー「小組曲」、ビゼー組曲「カルメン」第1組曲、第2組曲より抜粋ほか

#### ミュージカルワークショップ受講生募集

ミュージカルをもっと勉強したい人、初めてだけど舞台に立ってみたい人、昨年度に引き続き、2クラス制だからこそ、あなたの夢が叶います。

「しっかり学ぶコース」は月4～5回程度、ミュージカルの基礎から応用まで勉強し、発表を目指すコースです。令和6年2月に公演を予定しています！

「楽しむコース」は、10月頃に、計4回のレッスンで、最終日に発表を予定しています。

みんなでオリジナルミュージカルを作ります！定員や、オーディションなどの詳細は、同ホールHP下のバナーからご確認ください。

#### ホールサポーター募集のお知らせ

岡山シンフォニーホールの活動にあなたも参加してみませんか。15期生を募集！

内 演奏会・イベント当日のお客様対応、事業運営全般のサポート

対 18歳以上で、面談（日程応相談）・サポーター研修を受講可能な人。おおむね月1回程度サポート活動が可能の人。

定 15人程度

申 所定の申込書（HPから入手可）に、必要事項を記入の上、㊚・㊚で

## オリент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）

### 館蔵品展「シティ・ライフのはじまり、オリент」

期間 9月3日まで 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「オリент美術館のニュー・スター誕生？」

期間 4月23日まで

入館料 館蔵品展と共通

#### 学芸員ギャラリートーク

日 3月11日・25日の各土曜14時～15時

入館料 入館料のみ

#### SPレコードコンサート

日 3月11日、4月8日の各土曜10時30分～11時30分

#### ワークショップ「円筒印章をつくろう」

日 3月18日(土)13時30分～14時30分

入館料 入館料のみ

## 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 鯉のぼりのカップを作ろう

日 3月中の開館日①9時30分～②12時30分～（制作時間90分まで） 定 各回8人（限定40個） 費 1,300円（1点） 申 ㊚で事前に 他 作品のお渡しは約2カ月後



**安心初めてのお墓えらび**

永代供養墓って  
どんなお墓？  
将来の供養や管理が  
心配だわ...

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

石豊  
あなたに合った  
お墓が見つかります

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

悩んでいても解決しません。お墓の専門店にご相談ください！

**いしとよ** ☎0120-37-9481

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

**東山聖光苑：バラの樹木葬**

納骨堂合記タイプ

1名様 **15万円** (税別)

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

### 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）

#### さんかく☆マルシェ

男の介護講座 「入浴介助～清潔で気持ち良い生活に向けて～」

日 3月11日(土)10時～12時  
定 介護に関心のある男性20人（男女問わず同伴者1人まで） 申必要  
他 託児有（要申し込み・定員あり）

#### さんかく☆マルシェ「ミモザ寄席」

日 3月12日(日)13時30分～15時30分  
定 50人 申☒で2月25日以降に

#### さんかく☆シアター

「エリザベス2世」～ドキュメンタリー～

日 3月16日(休)・17日(金)の各日①10時30分～12時10分②13時30分～15時10分

定 各回先着40人 申☒で  
ワークショップ★みんなで考える！  
「声をあげて変えていく ジェンダーと私たちと社会と政治」産科暴力・町内会・学校・職場・モヤモヤ発言！

日 3月18日(土)13時30分～15時30分  
定 30人 申必要

#### 市民協働事業

「介護保険制度とケアの貧困」

日 3月19日(日)14時～16時  
定 先着50人 申必要

進学・就職で、巣立つ子たちへ伝えておきたい！性の知識「河野美代子先生に聞いてみよう！“はどめ規定”知ってる？家庭だからちゃんと話せる、大切な性のこと」

日 3月19日(日)10時30分～12時  
定 会場50人、オンライン50人 申必要  
国際女性デー×哲学カフェオンライン

「女性ホルモンを主体的にコントロールすること、ピルに抵抗ってある？ない？」

生理のある身体、生殖機能と向き合っていくということ、あなたはどんな風に考えていますか？前向きに体調管理する上での一つの選択肢として、世界中で普及しているピルですが、日本での使用率は2～3%。多くの方が、ピルに抵抗を感じるのはなぜなんだろう…みんなで話して、考えてみませんか？

日 3月21日(祝)10時～12時  
定 12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。

### 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「遺跡見学会」

日 3月18日(土)10時～15時（雨天の場合は翌日に順延）

コース J R 備中高松駅→大崎廃寺→大崎古墳群→高松城跡（昼食）→蛙が鼻→J R 備中高松駅 定24人 持弁当・水筒  
申同センターへ☒で3月6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

#### うたとアンサンブル（幼児向け）

日 3月11日(土)14時～15時

内 コンサート 定 親子先着25組（要事前申し込み） 申 ☒☒☒で3月2日以降に

#### 親子おたのしみ会（幼児向け）

日 3月18日(土)10時30分～11時10分  
内 親子遊び 定 親子先着15組（要事前申し込み） 申 ☒☒☒で3月8日以降に

### 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（2月は9時30分～16時30分）  
休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

#### 環境教室「巣箱作り」

日 3月19日(日)10時～12時  
対 小学生と保護者 定 先着10人  
費 500円 申☒☒☒で3月16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）

#### スポーツ広場写生大会「ひこうきや花の絵をかきませんか？」

期間 3月25日(土)～4月6日(休)（休園日は除く） 対 3歳～小学6年生  
申 ☒☒☒で期間中の16時までに  
他 全作品を管理棟内に掲示、最優秀作品・優秀作品に賞状・副賞授与

### 少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4  
☎086-294-3461 FAX086-294-1465  
開館時間 8時30分～17時  
休館日 月曜、祝日

#### ドキドキ！ワクワク！山の学校！

日 4月22日(土)9時30分～23日(日)13時45分（1泊2日） 内 採火活動、施設見学、ネイチャーワーク、トリムなど（雨天時プレイホール活動） 対 当施設を1学期に利用する市立小学校の新4年生と保護者（兄弟姉妹の付き添い不可）

定 13組（応募多数の場合は抽選）  
費 児童2,199円、保護者3,247円（食費・傷害保険代含む） 申 講座名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名（ふりがな）・性別・生年月日・児童との続柄・学校名・電話番号（自宅・携帯）を☒で3月24日までに

### 福祉交流プラザ

旭東 〒703-8284 中区網浜837-4  
☎/FAX086-273-4280  
☒plazakyokutou@city.okayama.lg.jp

#### 第6回桜を楽しむ ええとこ発見！ウオーキング大会

日 3月25日(土)10時～12時

内 旭東学区の桜を楽しむコース  
費 50円(保険代) 定 60人  
申 東山公民館（☎086-276-6202）、プラザ旭東へ3月18日までに

#### わかるかわる 岡山市

岡山市の取り組みをトコトン分かりやすく伝えるプロジェクト「わかるかわる岡山市」。第3弾動画は交通テーマ。ぜひご覧ください。

第3弾動画はこちらから



わかるかわる 岡山市 交通

第3弾動画はこちらから



出張買取 モモタロ

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。

出張査定 無料!!

岡山市内どこでも

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

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

岡本店：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

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

場所	講座名	内容
<b>操山公民館</b> 〒703-8236 中区国富三丁目9-12 ☎/📠086-271-5030	おはなしポケット	📅 3月25日(土)10時30分～11時30分 📄絵本の読み聞かせや工作など 📍対幼児・小学生と保護者 📎定20人 📝必要
<b>北公民館</b> 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/📠086-254-4633	元気で長生きノルデック！（シニアコース）	📅 3月24日(金)10時～12時 📄ノルディックウォーク 📍対高齢者 📎定20人 📎費保険代など200円（ポール貸出500円） 📝必要
<b>西大寺公民館</b> 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 📠086-942-0774	リリーさんの防災トーク&EWIコンサート	📅 3月19日(日)10時～12時 📄防災士であるリリーさんの防災トーク&EWI（イーウィ）生演奏 📎定30人 📝必要
<b>上南公民館</b> 〒704-8166 東区君津636 ☎/📠086-948-3352	第45回上南公民館まつり	📅① 3月5日(日)10時～12時30分② 3月11日(土)・12日(日)の各日10時～15時 📄①クラブ生による実技発表②クラブ生による作品展示
<b>一宮公民館</b> 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/📠086-284-6224	一宮文化祭 第34回実技発表会	📅 3月11日(土)10時～14時・12日(日)10時～15時 📄クラブ講座の実技発表など
	子育てサロン「にこっと」	📅 3月20日(月)10時～11時30分 📍対就園前の親子
<b>妹尾公民館</b> 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/📠086-282-4747	文房具きずなプロジェクト	📅期間 3月16日(木)～4月16日(日) 📄子どもたちが使えるような文房具（新品・未使用またはそれに近い状態）をご提供ください
<b>興除公民館</b> 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/📠086-298-2660	興除★おもちゃの病院	📅 3月27日(月)10時～12時（受け付けは11時まで） 📄壊れたおもちゃの修理 📎費実費必要
<b>大元公民館</b> 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/📠086-241-8526	子育て“モヤッとニコッと”カフェ	📅 3月13日(月)、4月24日(月)の各日10時～12時 📄てつがく対話 📎定15人 📝2日前までに
<b>山南公民館</b> 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/📠086-946-8165	無制限あそびin山南公民館	📅 3月18日(土)10時15分～11時30分 📄手遊び、読み聞かせ、運動遊び、絵の具を使った遊び 📎定先着15組 📝3月4日までに
<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	📅 3月18日(土)14時～15時 📄エジ★クロ「春のコンサート」 📎定30人 📝2月26日以降に
<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	📅 3月24日(金)13時30分～15時 📄バスガイドさんが案内する模擬体験旅行～岡山発！高知へ～ 📎定40人 📝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	地域防災を考える	📅 3月24日(金)13時30分～15時 📄住民から見た防災の課題を考える 📎定36人 📝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 等

持 持 参 品

申 申 込

他 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

3月1日(水)から利用者カードの新規申請が「岡山市電子申請サービス」でできるようになります。カードは希望する図書館で受け取ることができます。

岡山市電子申請サービス



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）

絵本読み聞かせ体験

📅 3月8日(水)10時30分～11時 📎定10組

📝・で3月1日以降に

パネルシアター

📅 3月12日(日)11時30分～12時 📎定10組

📝・で3月3日以降に

にんぎょうげき

📅 3月18日(土)15時～15時40分 📎定10組

📝・で3月11日以降に

おやおたのしみ会

📅 3月24日(金)10時30分～11時 📎定10組

📝・で3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

金よう日おたのしみ会

📅 3月17日(金)15時～15時30分 📎定10組

程度 📝・で

おはなしの会

📅 3月19日(日)15時～15時30分 📎定10組

程度 📝・で

えほんのじかん

📅 4月1日(土)10時30分～11時 📎定10組

程度 📝・で3月4日以降に

おはなしの会

📅 4月2日(日)15時～15時30分 📎定10組

程度 📝・で3月5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 3月8日・15日・22日・4月5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 3月19日、4月2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 3月26日(日)11時～11時30分

定 先着5組程度

**浦安読書サークル**

日 4月7日(金)13時～15時

**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

**おたのしみ会**

日 3月19日(日)11時～11時30分

申 窓☐・☎で

**緑の図書室 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

教養講座「郵便でたどる西大寺地域の歴史～西大寺郵便局開設から満150年によせて～」

日 3月19日(日)10時～12時

内 切手や郵便を見ながら、西大寺の郵便の歴史に触れる講座

定 40人 (先着順)

申 窓☐・☎で3月1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**

「でんしゃでいこうでんしゃでかえろう」

ほか

日 3月25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 3月11日・25日の各土曜14時～14時30分

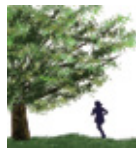
申 窓☐・☎で月初めから3日前までに

**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「みんなともだち」ほか

日 3月15日(水)14時30分～14時50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 休園日 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(祝日の場合は直後の平日)

✉satoyama@okayama-park.or.jp

**D 百間川緑地管理事務所**

〒703-8234 中区沢田 649-2 開館時間 8時30分～17時

☎/☎086-273-2453

✉hyakken@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

④ イベント名に★印があるものは入園料が必要です。

④ 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

イベント名		内容
A 浦安	公園の植物みてあるき	日 3月20日(月)10時～11時 定 先着15人
B 半田山	展示 サクラ展	日 3月25日(土)～4月17日(月)の各日9時～16時(休園日を除く)
	観察会 ★四季と自然を楽しむ会	日 3月9日(休)9時30分～11時30分(雨天決行) 費 入園料のみ
C 里山センター	お花炭をつくってみよう	日 3月19日(日)10時～12時 対 3歳以上 定 先着15人 費 200円 申 必要



A 公園の植物みてあるき



C お花炭をつくってみよう

◆百間川緑地管理事務所 ご利用についてのお知らせ

テニスコートA(中区東川原)の利用再開について

改修工事のため一部利用中止としていましたが、再開します。

利用再開日 4月1日(土)～

対象施設 テニスコートA(5～8番コート)

サッカー場A(中区原尾島)の利用について

芝養生のため利用中止としていましたが、下記期間で再開します。

利用可能日時 毎週日曜8時～17時(4月～11月)

問 百間川緑地管理事務所 ☎086-273-2453(8時30分～17時)

**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 月曜、第2日曜、祝日

**おはなし会**

日 3月11日・18日・25日の各土曜11時～11時30分

**おはなしの時間**

日 4月1日(土)10時30分～11時

**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

**企画映画会「風と共に去りぬ」**

日 3月17日(金)13時～ 定 40人

**名作映画会「シャーロック・ホームズ～淑女殺人事件」**

日 3月26日(日)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  
※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）。
- ・受講料以外に別途材料代など必要となる講座もあります。詳細はお問い合わせください。
- ・「初心者向け」講座は高校生以上の方が対象となります。・「高齢者優先」の講座は、65歳以上の方が優先となります。
- ・「託児付き」講座・「子どもと保護者対象」講座は、それぞれ対象年齢・条件などがあります。詳細はお問い合わせください。

講座名		日程	時間	受講料	締切
岡山	初心者向け	女性のためのヨガ、気功八段錦太極拳、ピラティス、男性のためのヨガ、かんたんジャズダンス&ストレッチ、かんたんエアロ&筋力UP、からだコンディショニング、かんたん！キックボックス		詳細は 岡山ふれあい センターへ	
	高齢者優先	らくらくヨガ、シニアのためのピラティス			
	知的障害者対象	チャレンジダンス教室			
	託児付き	女性のためのピラティス、からだスッキリヨガ			
	子どもと保護者対象	ママのための産後おやこヨガ			
西大寺	初心者向け	マットエクササイズ、ベルヴィス®〜骨盤調整〜、和太鼓、ハワイアンダンス、ベーシックヨガ、Shape Up エンジョイダンス、ピラティス、シェイプアップアクア、水中ストレッチ&筋肉体操、アクアファイター		詳細は 西大寺ふれあい センターへ	
	高齢者優先	イス体操&ストレッチ、簡単エアロピクス、QOL向上！フィットネスクラス、絵手紙、脳スッキリ！体スッキリ！エクササイズ、アクアヌードル&リズム体操、アクアウォーク+いきいき脳体操、いきいき水中ウォーク			
	託児付き	リフレッシュヨガ、エンジョイエアロ&コアトレ			
北	初心者向け	ピラティス、筋トレ講座、シェイプアップ、マットエクササイズ、アクティブヨガ、バレトン、リズムフィット☆ボクシング、楽しく筋力UPトレーニング、ボディーヨガ、ハワイアンダンス		詳細は 北ふれあい センターへ	
	高齢者優先	脳トレいす体操、フットセラピー&姿勢すっきり体操、ストレッチポールでリラックスストレッチ、リフレッシュ（若返り）健康体操〜練功〜、笑いヨガ、実用習字			
	知的障害者対象	たのしくたいそう			
	託児付き	エアロピクス、ボディーヨガ			
子どもと保護者対象		ママのための産後おやこヨガ			
大人の折り紙教室		3/24(金)	10:00~12:00	630円	3/14
西	初心者向け	ベルヴィス®〜骨盤調整〜、エアロピクス、シェイプアップ、マットサイエンス、ピラティス、くつろぎのヨガ、リズムフィットボクシング		詳細は 西ふれあい センターへ	
	高齢者優先	ストレッチ&気功、ゆる体操、健康ストレッチ教室、アクリル画教室、備前焼、心と体のシェイプアップ			
	託児付き	リフレッシュエアロ&yoga、Enjoyシェイプアップ			
	子どもと保護者対象	親子リトミック、ママと赤ちゃんの産後エクササイズ			
南	初心者向け	エアロピクス&ストレッチ、エアロピクス、ボディーヨガ、かんたん！キックボックス、いきいき健康ストレッチ&フィットネス、マットエクササイズ、リラックスヨガ、ボールペン字・筆ペン講座、フラワーアレンジメント、キレイになるためのヨガ、男性のためのヨガ		詳細は 南ふれあい センターへ	
	高齢者優先	フットセラピー&姿勢すっきり体操、筋力アップ&簡単エクササイズ、水彩画、筆ペン講座、ゆる体操、笑いヨガ、大人の折り紙、現代俳句			
	託児付き	ピラティス、リフレッシュエアロ&体幹トレーニング			
	子どもと保護者対象	ママとベビーのためのピラティス、赤ちゃんエクササイズ			
なださき	高齢者優先	おなかひきしめエクササイズ〜めざせ！〜5歳〜、楽しく運動☆脳トレ・筋トレ・ストレッチ、リンパマッサージ&体調改善エクササイズ		詳細は ウェルポート なださきへ	

## 催し

問い合わせは各センターへ

### 北ふれあいセンター

実用習字作品展

☎ 3月12日(日)~26日(日) (最終日は15時まで)

### ウェルポートなださき

なださきミュージックフェスティバル

☎ 3月12日(日)11時~15時ごろ

☎ 市民（公募）演奏によるコンサート

### 南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会 富士ファミリー

☎ 3月12日(日)①10時~11時30分②14時~15時30分

☎ 各100人

講座作品展

☎ 3月12日(日)~25日(土) (最終日は14時まで)

### 西ふれあいセンター

アクリル画作品展

☎ 3月27日(月)~4月30日(日)

講座体験イベント（初心者向けエアロピクス）

☎ 3月19日(日)10時~11時

☎ 高校生以上 ☎ 30人

### 岡山ふれあいセンター

備前焼作品展

☎ 3月2日(木)~29日(水)

### 西大寺ふれあいセンター

講座作品展

☎ 3月5日(日)~19日(日)(最終日は15時まで)

スプリングステージ~講座発表会~

☎ 3月19日(日)13時30分~15時30分 ☎ 130人程度

記号説明

☎ 日時

☎ 期日

☎ 時間

☎ 場所

☎ 内容

☎ 講師

☎ 対象

☎ 定員

☎ 費用など

☎ 持参品

☎ 申込

☎ その他

☎ 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

4月受診（御津・建部地区は5月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和3年9月生、3歳児健診＝令和元年9月生）に、3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
- 申 HP掲載の予約システムで事前申し込み
- 他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
4月14日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	中区保健センター	3月14日
4月25日		南区南保健センター	3月25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。  
※日程が変更になる場合があるため、事前にHPでご確認ください。



月日	開催時間	場所
4月6日	13:30～15:00	東区保健センター
4月7日	13:30～15:00	北区中央保健センター

## 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
3月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月14日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月16日	13:30～16:30	中区保健センター
3月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月20日	13:30～16:30	東区保健センター
3月23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

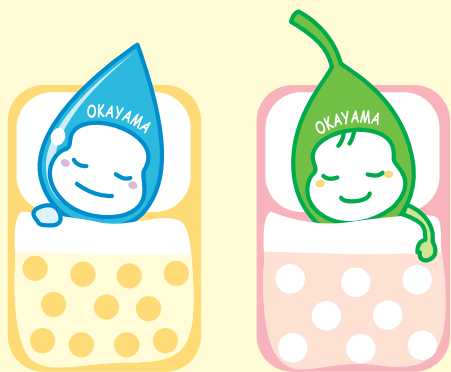
### 睡眠と歯科の関わり

岡山市内歯科医師会連合会

今回は「睡眠」と歯科の関係について少し考えてみたいと思います。

20年ほど前に、山陽新幹線の運転士が運転中に居眠りをして新幹線が緊急停止し、止まった後も熟睡し続けたことが報道され、大変驚いた記憶があります。この事件後「睡眠時無呼吸」という事が広く認知されました。専門的には「閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）」とってお口の奥の「喉ちんこ」のあたりの狭窄や閉塞が原因になります。もちろんこの病気は呼吸器科、循環器科、耳鼻咽喉科、内科等の診断や治療が必要です。いろいろな基礎疾患も隠れているかもしれません。

OSAは睡眠中に下顎が後退することで、舌の付け根が空気の通り道を狭めたり塞いでしまうことで発症します。治療法は持続的に圧をかけて酸素を送り込むCPAPという治療が中心になりますが、重症の場合には手術をすることもあります。しかし、軽度の場合には歯科からの依頼があれば、歯科で下顎が下がらないようにする口腔内装置を保険治療で作製できます。手術等も必要がないので治療のひとつとして選択肢に入れておくとよいと思います。全ての歯科医院で対応しているわけではないので、気軽に相談して対応可能か確認してください。





## 3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」

☎健康づくり課健康増進係 ☎086-803-1263

慢性腎臓病（CKD）は生活習慣病（糖尿病・高血圧など）と関連が深く、日本人の8人に1人がかかると推計されています。年に一度は健診を受けて、腎臓の働きをチェックしましょう。

「世界腎臓デー2023inおかやま 『みんなで知ろう、腎臓病～備えあれば憂いなし～』」

### ◆慢性腎臓病に関する啓発（予約不要）

日 3月21日(木)10時～12時

場 J R岡山駅エキチカひろば（マイナンバーカード駅地下臨時交付センター前）

他 来場者には啓発グッズを先着順で配布します。個別相談はありません。

### ◆県民公開講座（要予約）

日 3月21日(木)13時30分～15時

場 県医師会館 三木記念ホール（北区駅元町）

内 講演会『腎臓病ってどんな病気～「丁寧な説明」をいたします』

申 県医師会HPから（空席あれば当日参加可）

## 子ども予防接種週間

☎感染症対策課 ☎086-803-1262

3月1日(水)～7日(火)は、「子ども予防接種週間」です。予防接種手帳などで未接種の予防接種がないか履歴を確認しましょう。市では未接種の定期予防接種がある場合は接種をお勧めしています。この週間中は土・日曜にも接種を行う医療機関があります。ただし、定期予防接種の対象年齢を外れるなど定期外の予防接種となる場合は実費負担となりますのでご注意ください。

特に今年4月に小学校就学予定（平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ）で、麻しん・風しん予防接種が済んでいない人は、定期予防接種の期間が令和5年3月31日までです。この機会にぜひ接種を受けましょう。接種間隔などの詳細は、予防接種手帳をご確認ください。

### ◆子どもの定期接種の対象となる予防接種

ヒブ	生後2カ月～5歳未満（※1）
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満（※1）
BCG	生後0～12カ月未満で1回接種
B型肝炎	生後0～12カ月未満で3回接種 （27日以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目から139日以上の間隔をおいて3回目を接種）
四種混合（または三種混合・ポリオ）Ⅰ期（※2）	生後3～90カ月未満に初回3回接種後、6カ月以上あけて1回接種 （三種混合を接種する場合は、生後3～90カ月未満に初回3回接種、6カ月以上あけて1回接種）
麻しん・風しん（混合またはそれぞれ単独）	生後1～2歳未満で1回と、小学校就学前の1年間で1回接種
水痘	生後1～3歳未満で3カ月以上あけて2回接種
日本脳炎Ⅰ期（※3）	生後6～90カ月未満に初回2回接種後、6カ月以上あけて1回接種
日本脳炎Ⅱ期（※3）	9～13歳未満で1回接種
二種混合Ⅱ期	11～13歳未満で1回接種
ロタウイルス感染症ワクチン（※4）	【ロタリックス】27日以上の間隔をおいて2回経口投与 生後6週に至った日の翌日から、生後24週に至る日の翌日まで 【ロタテック】27日以上の間隔をおいて3回経口投与 生後6週に至った日の翌日から、生後32週に至る日の翌日まで

（※1）接種回数は接種開始月齢や接種間隔などにより異なります。

（※2）百日せきにかかったことがある人は、二種混合を選択することも可能です。

（※3）日本脳炎は、以下の特例がありますのでご注意ください。

平成19年4月1日以前生まれの人で、かつ20歳未満の人

Ⅰ期及びⅡ期の不足回数（1～4回）を接種することができます。

（※4）初回接種の標準的な接種期間は、生後2カ月に至った日から出生14週6日後までの間となっています。

# 「ともに育むネットワーク」パネル展

問 健康づくり課 ☎086-803-1264  
 日 3月6日(月)・7日(火)の各日10時～16時  
 場 市役所 1階市民ホール  
 内 加入団体の活動紹介

※「ともに育むネットワーク」は、さまざまな障害や病気のある子どもを抱える保護者のグループが、相互の理解と交流を図り、共に協力して子どもを健やかに育てることを目的に活動しています。

## 休日急患診療

### ●岡山市休日夜間急患診療所（内科・小児科）

☎086-225-2225 北区東中央町3-14 旧市民病院別館 1階  
 ※発熱を伴う場合、受診前に必ずお電話ください。

□受付時間 ※往診はできません  
 (診療は受付開始時間の30分後から)

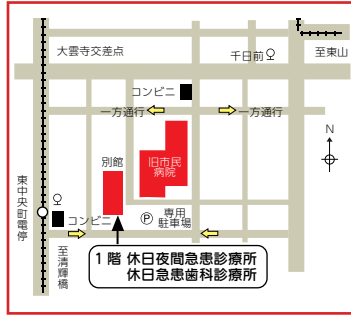
#### 【内科】

日曜、祝日、年末年始  
 9:30～11:30、12:30～16:30、  
 20:00～22:30

#### 【小児科】

日曜、祝日、年末年始  
 9:30～11:30、12:30～16:30、  
 19:00～22:30

平日の月～土曜 20:00～22:30



### ●岡山市休日急患歯科診療所

☎086-225-8280 北区東中央町3-14 旧市民病院別館 1階  
 □受付時間 日曜、祝日、年末年始  
 10:00～11:30

※当分の間、診療時間を午前中のみとしております。  
 ※急患に限ります。予約・往診はできません。

### ●在宅当番医（内科系）

次表のとおり（令和5年1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5年3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、お気を付けてください。
- ・発熱を伴う場合、各当番医の受診前に必ずお電話ください。

	旭川東地域	旭川西地域	西大寺・上道	瀬戸 ※1	一宮・津高・御津・ 建部・高松・足守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・灘崎 ※3
第1日曜 3月5日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	青江クリニック (内科) ☎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	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	中島病院 ☎282-0218 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 3月12日	原おとな子ども クリニック (内科) ☎277-8233 中区藤崎	きらめき クリニック (内科) ☎252-5358 北区下伊福一丁目	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	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第3日曜 3月19日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	瀨本医院 (内科) ☎241-9484 北区西古松二丁目	野田内科医院 (内科) ☎278-3318 東区藤井	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	そうしんクリニック 茶屋町 ☎086-428-9000 倉敷市茶屋町	うちおグリーン クリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾
祝日 3月21日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	あんどう内科 クリニック (内科) ☎244-1000 北区野田一丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
第4日曜 3月26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	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	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	あいの里 クリニック (内科) ☎281-6622 南区大福	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎

※1 赤磐医師会エリアを含む ※2 都窪医師会エリアを含む ※3 北児島医師会エリアを含む

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

塗替えをお考えのお母さん、お父さんへ大切なお案内です

# 塗替えリフォーム専門店 アート建装の 手塗りで生きる職人技!



(下記は見積例です)



外壁の塗替えリフォーム価格		屋根の塗替えリフォーム価格	
外壁20坪	35.8万円 (税込価格 39.38万円)	屋根10坪	9.3万円 (税込価格 10.23万円)
外壁25坪	40.5万円 (税込価格 44.55万円)	屋根15坪	13.9万円 (税込価格 15.29万円)
外壁30坪	45.2万円 (税込価格 49.72万円)	屋根20坪	18.6万円 (税込価格 20.46万円)



## 外壁塗装・室内塗装、塗替えリフォームは アート建装にお任せを!!

「お母さん方は10年に一度の塗替えですが、私たちは来る日も来る日も住宅塗装しかしていません。外壁塗装、リフォームのことなら、プラン・提案・縦横無尽。時には失敗したりしますが、絶対に放ったらかしにはしません。これがアートの姿です。毎日この町のどこかで、一生懸命仕事して、お客様対応します。毎日この町のどこかで、一生懸命仕事して、お客様対応します。毎日この町のどこかで、一生懸命仕事して、お客様対応します。」

代表 清水めぐみ (右)



# アート建装

【倉敷店】倉敷市新倉敷駅前3丁目108番2

ご相談窓口 ☎ 0120-37-4040

株式会社メガハウスファミリアグループ

<http://www.artkensou.com/>

アート建装

検索

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等を要するものではありません。

## 岡山にお住まいのみなさまへ

# 返金の申請はお済みですか!?



代表司法書士 杉山一穂

現在33歳以上の方は  
お金を借りたことがあれば  
現金が戻ってくる  
可能性があります。  
今すぐ電話でご確認を!

秘密  
厳守

土日祝  
対応

相談料  
0円



司法書士法人 代表司法書士 杉山一穂  
**杉山事務所**

ダメ元でも大丈夫! 時効が来る前にいそいで相談!!

# 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