

# 岡山市公園協会 各施設の講習会・イベント案内

(http://www.okayama-park.or.jp)



- A 浦安総合公園西地区** 〒702-8025 南区浦安西町148-1  
☎086-262-9588 ㊚086-262-9589  
開館時間 9時～17時  
休館日 土・日曜、祝・休日
- B 岡山市半田山植物園** 〒700-0004 北区法界院3-1  
☎086-252-4183 ㊚086-252-2208  
開園時間 9時～16時30分  
休園日 火曜（4/30を除く）
- C 操山公園里山センター** 〒703-8234 中区沢田649-2  
☎086-270-3308 ㊚086-270-8353  
✉satoyama@okayama-park.or.jp  
開館時間 8時30分～17時  
休館日 火曜（連休中は開館）
- D 西大寺緑花公園・百花プラザ** 〒704-8117 東区西大寺南1丁目2-3  
☎086-944-8716 ㊚086-944-8715  
✉info-hyacka@okayama-park.or.jp  
開館時間 9時～21時  
休館日 月曜（連休中は開館）  
※5/7は休館
- 岡山市総合文化体育館** 〒702-8024 南区浦安南町493-2  
☎086-263-7474 ㊚086-265-5354  
✉taiiku@okayama-park.or.jp  
開館時間 8時30分～21時  
休館日 火曜（連休中は開館）
- 百間川緑地管理事務所** 〒703-8234 中区沢田649-2  
☎/㊚086-273-2453  
✉hyakken@okayama-park.or.jp  
開館時間 8時30分～17時

・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** 講習会名、氏名、電話番号を㊚☎で5月7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㊚☎・㊚・㊚・㊚で。＊小学生以下は保護者同伴
- D** ㊚☎・㊚で5月2日以降に。＊受付は18時まで

イベント名	内容
<b>A 浦安</b>	タネから育てる花づくり (春まきの草花) ☎ 5月22日(水)13時30分～15時 定 先着15人 費 300円 申 必要
	室内で楽しむ観葉植物の魅力 ☎ 5月30日(木)13時30分～15時30分 定 先着15人 費 100円 申 必要
<b>B 半田山</b>	★半田山 春の花まつり ☎ 5月4日(祝)・5日(祝) ※4日は無料開園日 内 草花観察会など
	★四季と自然を楽しむ会 ☎ 5月9日(木)9時30分～12時
	★子ども自然教室 ～植物園の○△□さがし～ 対 小学生以上（小学生は保護者同伴）
	★植物をみてかこう ☎ 5月26日(日)14時～16時
<b>C 里山センター</b>	竹を使って楽しもう <小学4年生以上> ☎ 5月6日(木)9時30分～11時30分 定 先着20人 費 200円 申 必要
	楽しく里山の自然発見 <15歳以上> ☎ 5月9日(木)10時～15時 定 先着30人 費 200円 申 必要
	竹活用講座（穂先筍、竹炭、竹水） <中学生以上> ☎ 5月11日(土)9時～15時 定 先着12人 費 200円＋材料代 申 必要
	ノルディックウオーク体験 (上級) ☎ 5月11日(土)10時～15時 定 先着30人 費 200円（＋レンタル代） 申 必要
	ノルディックウオーク体験 (初級) ☎ 5月24日(日)10時～12時 定 先着30人 費 200円（＋レンタル代） 申 必要
	ガーデニング講座 庭木の手入れ ～生垣編～ ☎ 6月20日(木)10時～12時（雨天順延） 対 18歳以上 定 先着20人 費 200円（当日集金） 申 必要
<b>D 百花プラザ</b>	名作映画会「紳士は金髪がお好き」 ☎ 5月15日(水)14時～15時35分 定 500人

## ◆スポーツ教室

申し込みは、費用を添えて㊚☎で6月1日以降に。＊定員に達しない教室は中止する場合があります。  
◎弓道教室は5月30日までに申し込み。詳細はお問い合わせください。

教室名（全7回）	曜日	開催日	時間	対象	定員	会費
若草クラブ	月	6月3日～7月22日	9:30～11:30	55歳以上	50人	2,800円
いきいきエアロビクス	月	6月3日～7月22日	10:00～11:30	18歳以上	60人	2,800円
エンジョイスports	木	6月6日～7月18日	9:30～11:30	18歳以上の女性	40人	2,800円
楽しむダンスエクササイズ	木	6月6日～7月18日	10:00～11:30	18歳以上	60人	2,800円
ミニバレーボール	金	6月7日～7月19日	9:30～11:30	18歳以上	50人	2,800円
のんびりヨガ	金	6月7日～7月19日	10:00～11:30	18歳以上	50人	2,800円
太極拳	金	6月7日～7月26日	13:30～15:30	18歳以上	50人	2,800円
◎弓道教室（昼）	水	昼：6月5日～7月24日	13:30～15:30	中学生以上	各25人	各4,800円
（夜）	土	夜：6月8日～7月27日	18:30～20:30	65歳程度まで		

## ◆お知らせ

**百間川緑地 一部施設のご利用再開について**  
詳細は、「市施設予約システム」、「公園協会ホームページ」でお知らせします。

**総合文化体育館 再開のお知らせ**  
メインアリーナを除く全施設を6月1日(土)から施設利用再開します。

## 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・休日の場合は直後の平日）

申し込みは、住所、氏名、電話番号、参加希望講座名・日時・人数を㊚・㊚で事前

### 鯉のぼりの土鈴に絵付けをしよう

☎ 5月中の開館日の各日①9時30分～②13時30分～（制作時間約1時間）定 先着30人 費 1点1,020円  
他 作品は当日持ち帰り



### ウインドチャイムを作ろう

☎ 5月中の開館日の各日①9時30分～②13時30分～（制作時間約1時間）定 各回6人 費 1点1,540円  
他 作品は2カ月後渡し※要2回参加



## 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

### 福祉交流プラザ無料法律相談

相談は予約制です。お申し込み、お問い合わせは各プラザへ  
☎ 5月9日(木)13時～15時

場所	電話番号
三友（北区岩井二丁目）	☎086-254-1992
富原（北区富原）	☎086-254-2009
さいでん（中区神下）	☎086-279-2753
岡輝（北区新道）	☎086-225-3352
大井（北区大井）	☎086-295-2140
うの（中区浜一丁目）	☎086-273-4572
旭東（中区網浜）	☎086-273-4280
雄神（東区富崎）	☎086-943-7692
山南（東区宿毛）	☎086-946-1543
建部（北区建部町中田）	☎086-722-0306

## 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 ㊚086-722-3100  
開館時間 9時～17時  
休館日 火曜（4/30(木)を除く）

### 一の口井堰と大井手用水の魚とり

☎ 5月11日(土)12時30分～15時 対 小学生以上の親子 定 先着30人 申 ㊚・㊚で5月8日までに

### 建部古道歩き

☎ 5月19日(日)9時30分～12時 対 小学生以上の親子 定 先着20人 申 ㊚・㊚で5月16日までに

### 第31回めだかの学校環境まつり

☎ 5月26日(日)10時～14時

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

# ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

http://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 FAX 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 FAX 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 FAX 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 FAX 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 FAX 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 FAX 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☎・☎・FAX・✉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…テキスト・材料代などを含んだ料金。 / ※2…対象は生後3カ月（首すわり）から10カ月未満の乳児と母親。
- ※3…対象は療育手帳を持つ16歳以上で成人の付き添いが可能な人。
- ※4…対象は生後3カ月（首すわり）から1歳未満の乳児と父親2人1組。
- ※5…平成27年4月2日～平成29年4月1日生まれの子どものもと保護者2人1組。 / ※6…市民優先 / ※7…65歳以上優先

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切
岡山	岡山市手話学校第Ⅰ・Ⅱ講座（①午前コース②夜間コース） ※6	6/3～(月)全30回	①10:00～12:00 ②18:45～20:45	3,240円※1	5/24
	岡山市手話学校第Ⅲ・Ⅳ講座（①午前コース②夜間コース） ※6	6/3～(月)全31回	①10:00～12:00 ②18:45～20:45	23,770円※1	5/24
	おかやま地域づくりフォーラム	6/23(日)	10:00～14:00	無料	6/13
西大寺	季節を感じる寄せ植え教室「多肉植物でガーデニング！」 ※7	5/24(金)	14:00～15:30	1,610円※1	5/14
	認知症介護実践研修（実践者研修）	6/2(日)～全6回	9:30～18:10(ほか)	32,400円※1	5/23
	赤ちゃんふれあおうベビーマッサージとスキンケア ※2	6/13～(休)全4回	10:00～11:30	2,980円※1	6/3
北	知的障害者対象パソコン講座 ※3	5/17～2/21(全)全10回	9:30～11:30	4,100円	5/7
	体にうれしい・美味しい！料理レッスン	5/30(木)	10:00～13:00	1,810円※1	5/20
	岡山市安全安心ネットワーク地域応援人づくり講座	5/31～(金)全5回	10:00～12:00	無料	5/21
	健康づくり分野ストレッチサポーター養成講座				
	介護職スキルアップ研修 食中毒の予防と対応	6/1(土)	13:30～15:30	1,020円	5/22
	岡山市手話学校第Ⅰ・Ⅱ講座 ※6	6/3～(月)全30回	18:45～20:45	3,240円※1	5/24
西	チャレンジシニア/チューブトレーニング				
	①覚えておきたい基本の動作 ※7	6/9(日)	13:15～14:30	610円	5/30
	パパと一緒にふれあいタイム ※4	5/26(日)	10:00～11:15	610円	5/16
南	おやこ体操教室 ※5	6/8(土)	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	610円	5/29
	季節の園芸教室 ※7	6/21(金)	10:00～12:00	3,010円※1	6/7
南	男性のための健康料理教室	5/26(日)、6/30(日)全2回	10:00～12:30	3,420円※1	5/16
	季節の園芸教室「初夏編」 ※7	6/1(土)	10:00～11:30	1,610円※1	5/20

## 催し

問い合わせは各センターへ

### ■ 北ふれあいセンター

みんなでみよう！わくわく人形劇「かみなりさまのおしごと」  
日 5月26日(日)10時30分開演（開場10時） 定 150人 申 5月9日までに 他 幼児は保護者同伴

### 親子でベビードレス

日 6月7日(金)10時30分～11時45分 対 生後3～18カ月の子どものと保護者（2人1組） 定 親子30組 申 5月28日までに

### ■ 西大寺ふれあいセンター

ハートフル映画会「種まく旅人 夢のつぎ木」

日 5月26日(日)10時30分～12時10分（開場10時） 定 先着260人

### プール臨時休業のお知らせ

期間 6月3日(月)～9日(日)

### ■ 岡山ふれあいセンター

ふれあいモール

日 5月11日(土)9時～13時 内 福祉の店による喫茶コーナー

### ■ 南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会「シェーン」

日 5月19日(日)13時30分～15時30分 定 198人

### ■ 西ふれあいセンター

エコフェスタin西ふれあいセンター

日 6月2日(日)10時～13時 内 フリーマーケット、子ども服チャリティリサイクルバザーほか

# 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

6月受診（御津・建部地域は7月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝平成29年11月生、3歳児健診＝平成27年11月生）の人に、5月末までに健診のお知らせが届くので、日時などを確認のうえ、保健センターなどで受診してください。

1歳6カ月児  
健康診査日程表



3歳児  
健康診査日程表



## 離乳食講習会

対 赤ちゃんを育てる保護者 定 先着30人  
持 親子手帳（母子健康手帳）、子育てのしおり  
申 各保健センターへ☎で 他 託児あり（要申し込み）

月日	時間	場所	申込受付開始日
6月7日	13:30～15:30	南区西保健センター	5月7日

## 子どもの歯の相談

対象は1歳から就学前の幼児です。親子手帳（母子健康手帳）を持参。希望者にはフッ素塗布（1,000円）を行います。

月日	受付時間	場所
6月4日	13:30～15:00	北区中央保健センター

## おとなの歯のなんでも相談

月日	受付時間	場所
6月7日	13:30～15:00	歯の相談室（岡山市保健福祉会館内）

## 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
5月23日	13:30～15:00	北区北保健センター
6月3日	13:30～15:00	北区中央保健センター
6月6日	13:30～15:00	東区保健センター

## 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BMI20以下の人  
持 健康診査などの結果

月日	時間	場所
5月13日	9:30～12:30	北区中央保健センター
5月16日	13:30～16:30	中区保健センター
5月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
5月20日	13:30～16:30	東区保健センター
5月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
5月23日	13:30～16:30	南区南保健センター

# 健康のページ Healthy Life

## 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

- 保健課 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

### 診療一口メモ

## 健康 ちよっといい話

### 抗生物質を正しく使って、薬剤耐性（AMR）を防ぎましょう 岡山市医師会

近年、抗生物質の使用量が増えるにつれて、その薬剤が効かなくなる「薬剤耐性（AMR）」が世界的な問題になっています。現在のペースで薬剤耐性菌が増えた場合、2050年には世界で年間一千万人が薬剤耐性菌により死亡すると予想されています。これはがんによる死亡者よりも多いという恐ろしい数字です。これを踏まえて、世界保健機関（WHO）は2015年に世界各国にAMR対策を呼び掛け、日本でも2016年に「AMR対策アクションプラン」が発表されました。この中には「抗微生物薬の適正使用」が

挙げられています。感染症を引き起こす病原体は細菌、ウイルス、真菌などがあり、大きさや構造が異なります。同じような症状でもその病原体はさまざまです。例えば発熱や咳といった風邪症状の場合、ほとんどはウイルスが原因なので抗生物質は効きません。細菌性の肺炎や気管支炎ならば抗生物質が有効です。「抗生物質を飲むと風邪が早く治る」と信じている人は多いのですが、実はこれは誤解です。ウイルス性と細菌性を見極めるのはなかなか難しいのですが、必要のない抗生物質は下痢、肝障害、薬疹（薬

の副作用によって生ずる発疹）などの副作用によって生ずる発疹）などの副作用を引き起こすことがあるばかりか、耐性菌を増やす原因になってしまいます。抗生物質は使うべきでないときは使わない、使うべきときには十分な量を投与するのが原則です。大事な薬である抗生物質を賢く使ってください。

今後の希望テーマははがきで  
ご連絡ください。  
〒700-10835  
北区東中央町3-14  
岡山市医師会「診療一口メモ」係

記号説明

日 日 時 期 日 時 場 内 講 対 定 費 持 申 他



## 胃がん集団検診

**対**50歳以上（昭和45年4月1日以前生まれ）で、今年度中に偶数年齢になる人または昨年の胃がん検診を受けていない人  
**費**70歳未満（昭和25年4月2日以後生まれ）1,020円、70歳以上（昭和25年4月1日以前生まれ）400円※65～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」持参者は400円。「無料券」持参者は無料。  
**持**公的身分証明書、胃がん検診票、自己負担金または無料券※内視鏡検査を希望する人や持病のある人は個別検診（医療機関で実施）を受けてください。

地区	月日	受付時間	場所
操南	6月3日	7:00～9:00	山陽マルナカ平井店
建部	6月4日	7:30～9:00	鶴田連絡所
香和(津高)	6月5日	7:00～8:00	グランドマート津高店
曾根	6月6日	7:30～8:30	曾根小学校
清輝	6月7日	7:30～8:30	清輝小学校
藤田	6月10日	7:00～8:30	プラッツ藤田店
牧石	6月11日	7:30～8:30	北公民館 牟佐分館
西大寺南	6月12日	8:00～9:00	西大寺南コミュニティハウス
牧山	6月13日	7:30～8:30	(旧)JA岡山牧山事業所
建部	6月14日	7:30～9:00	建部公民館 西原分館

## 結核・肺がん検診

**対**40歳以上（昭和55年4月1日以前生まれ）で、職場などで検診を受ける機会のない人（結核患者の多い国から来た外国人などは15歳以上）  
**費**①胸部エックス線撮影／無料②肺がんの痰検査＝胸部エックス線撮影を受ける人のうち、50歳以上で喫煙指数が600以上の希望者／500円（70歳以上および65～69歳で後期高齢者医療被保険者証持参者は200円、無料券持参者は無料）  
**持**結核・肺がん検診票、公的身分証明書

地区	月日	受付時間	場所
御津(宇甘西)	6月3日	9:20～9:40	天満公会堂
		10:00～10:30	久保撰果場
		10:50～11:00	宇甘西コミュニティハウス
		11:20～11:30	市場公会堂
		11:50～12:00	三谷公会堂
		13:20～13:30	大野公会堂
		13:50～14:05	宿公会堂
		14:35～14:45	鼓田生活改善センター
		15:35～15:45	石原公会堂
		6月4日	10:00～10:15
御津(宇甘東)	6月4日	10:35～10:45	九谷公会堂
		11:10～11:30	上村公会堂
		11:45～12:00	中泉 旧甘泉幼稚園
		13:30～13:45	宇甘東コミュニティハウス
		14:00～14:15	下畑活性化センター
		14:30～14:40	菅精米所前
鯉山	6月3日	9:30～10:30	鯉山小学校 正門内
		11:00～11:30	旧JA岡山 真金支所
		13:00～13:30	鯉山コミュニティハウス (吉備津保育園保護者駐車場)
		14:00～14:30	(長江)川井浩平さん宅前
五城	6月5日	9:45～10:00	中畑公会堂
		10:30～10:40	石上公会堂
		11:00～11:25	平岡西公会堂
		11:45～11:55	寺部公民館
		13:20～13:45	五城コミュニティハウス
		14:00～14:15	ひかり団地集会所
		14:45～15:00	上伊田公会堂

五城	6月5日	15:20～15:40	小林公会堂	
		16:00～16:15	(矢原)的場睦明さん宅倉庫前	
芳田	6月6日	9:30～10:10	新保公会堂(新保北公園)	
芳明	6月6日	10:40～11:30	芳田中学校 正門内	
		13:00～13:40	芳明小学校 正門内	
		14:10～14:50	芳田公民館 駐車場	
		15:20～15:50	旭電業(株)社屋前	
富山	6月12日	9:30～10:00	操陽南山町内会集会所	
		10:30～11:30	JA岡山 富山支所	
		13:00～13:30	百間川緑地 海吉広場 (通称 海吉公園)	
		14:00～15:10	ハピース円山店 駐車場	
		15:40～16:10	富山小学校 東門内(体育館横)	
		6月24日	14:00～14:30	池ノ内公会堂
			15:00～15:40	ダイヤクリーニング 海吉店
9:45～9:55	桜地区集会所			
建部(建部)	6月13日	11:20～11:50	市場地区集会所	
		13:30～14:00	福祉交流プラザ建部	
		14:15～14:35	建部町公民館 西原分館	
		10:15～10:25	田地子構造改善センター	
建部(上建部)	6月13日	10:50～11:05	富沢生活改善センター	
	6月17日	14:40～14:55	(久具)善木育子さん宅前	
	6月19日	15:10～16:00	建部町文化センター	
御津(金川)	6月17日	9:30～9:50	江田智宏さん宅(国道向い側) 駐車場	
		10:05～10:15	久師井 旭清苑	
		10:30～10:55	旧JAみつ 草生農業倉庫	
		11:10～12:00	金川コミュニティハウス	
御津南(牧山・葛城)	6月17日	13:30～13:40	大園大菅根橋横の広場	
		14:00～14:20	川高公民館広場	
福渡(鶴田)	6月17日	14:40～15:10	葛城地区コミュニティハウス	
		9:45～10:00	鶴田連絡所	
		10:15～10:25	旧鶴田幼稚園	
		10:45～10:55	角石谷集会所	
		11:15～11:25	角石畝文化センター	
		11:40～11:50	長尾農村活性化センター	
13:30～13:40	三明寺集会所			
福渡(上建部)	6月17日	14:00～14:15	品田地区集会所	
建部(竹枝)	6月18日	9:30～9:40	(大田上)伊丹晴紀さん宅前	
		9:55～10:05	大田分校跡	
		10:20～10:35	大田活性化センター	
福渡(福渡)	6月18日	11:05～11:25	福渡小学校	
		11:40～12:00	川口地区集会所	
		13:30～13:40	平井集会所	
		14:10～14:20	川口集会所(野口)	
		14:40～15:10	下神目地区集会所	
		15:25～15:40	下神目上集会所	
		6月19日	13:00～14:30	北区役所建部支所(北区北保健センター建部分館)
竹枝(竹枝)	6月19日	9:50～10:15	オハヨー牛乳 駐車場	
		10:40～10:50	土師方集会所	
		11:15～11:35	吉田生活改善センター	
牧山	6月21日	9:30～10:00	旧JA岡山 牧山事業所	
		10:30～11:00	下谷会館 横駐車場	
西	6月21日	13:00～13:50	JA岡山 今 菜葉村 (旧JA岡山 今支所)	
		14:20～14:40	平田(12号)公園	
御南	6月21日	15:10～15:40	今保 火の見やぐら付近	
		16:10～17:00	御南西公民館	
生石	6月24日	9:00～10:10	セレモニーホール高松	
		10:40～11:10	J R 足守駅前	
		11:40～12:00	高松田中公会堂	

# うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者募集

問 申 ころの健康センター

☎086-803-1273 ㊟086-803-1772

集団認知行動療法プログラムの参加者を募集します。  
 日 6月12日(水)～7月31日(水)の毎週水曜13時30分～15時 (全8回)  
 場 岡山市保健福祉会館 (北区鹿田町)  
 対 市内在住でうつ病治療で通院中の人 定10人 申 5月15日までに (必要書類あり。詳細はお問い合わせください)

## 世界禁煙デー(5月31日) 2020年、受動喫煙のない社会を目指して ～たばこの煙から子ども達をまもろう～ 禁煙週間(5月31日～6月6日)

問 保健所健康づくり課 ☎086-803-1263

喫煙はあなたと、家族やあなたの周りの人の健康に影響を与えます。

### ◆たばこをやめたい人へ

健康保険で禁煙治療が受けられます。医師のアドバイスやサポートを受けることで、禁煙の成功率が高まります。詳しくは医療機関にお問い合わせください。

【県内の禁煙治療受診機関】



### ◆受動喫煙を防ぐためのルールが新しくなります

多くの施設において、屋内が原則禁煙になります。詳しくは



## 風しん予防対策

問 申 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

### 妊娠希望者等への風しん予防対策

市では、先天性風しん症候群(CRS)の発症防止を目的として、風しんの無料抗体検査や予防接種費用の助成を行っています。  
 実施期間 令和2年3月31日まで

#### ●抗体検査

対 検査日に市に住民登録がある①～③のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する女性
- ② ①の配偶者などの同居者
- ③ 風しん抗体価の低い妊婦の配偶者などの同居者

※ただし、対象外となる場合もあるので、事前にお問い合わせください。

費無料 回数 1人につき1回

実施機関 県内の契約医療機関 (詳しくは市のHP参照)

#### ●予防接種

対 過去に当事業による助成を受けたことがない人のうち、接種日に市に住民登録があり、①②のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する風しん抗体価の低い女性
- ② ①または風しん抗体価の低い妊婦のパートナーで、風しん抗体価の低い男性

助成金額 ▶麻しん・風しん混合(MR) ワクチンを接種した場合、7,000円 (上限額)

▶風しんワクチンを接種した場合、4,000円 (上限額)

助成回数 1回/人

申請方法 申請書 (同課で配布、用からも入手可) に、領収書 (原本)、抗体価が記載された書類 (男性の場合はパートナーのものも必要) を添付し、

### 風しんの追加的対策 (成人男性の風しん抗体検査・予防接種)

成人男性 (昭和37年4月2日～昭和54年4月1日) が風しん定期予防接種の対象者として追加されました (令和4年3月31日まで)。抗体検査や予防接種を受けるためには、市が発行するクーポン券が必要です。今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に、クーポン券を送付します (5月末)。なお、今年度に送付されない対象者には、希望により随時発行します。

(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。

岡山市介護機器貸与モデル事業認定品 (意匠登録・特許取得製品)

～ 立ち上がりと歩行のためのバランスを支援する ～

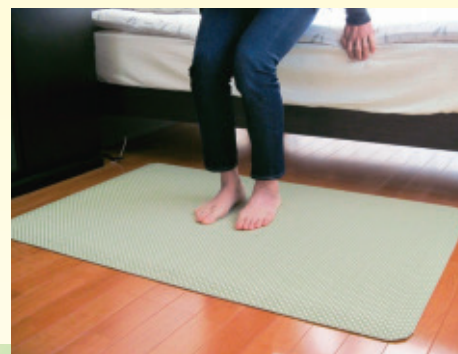
介護機器畳

# ハートフルスロープ

岡山市民で要支援または要介護の認定を受けており、在宅生活の方であればだれでも借りることが可能です。(2021年3月31日まで)

全国の中から選ばれた最先端介護機器を介護保険の単位を使わず

1台当り月額 850円 (税別) で利用することが出来ます。



滑りにくく、立ち上がりと歩行のためのバランスを支援することで行動範囲の拡大や意欲の向上が期待できます



「ハートフルスロープ」は畳に傾斜が施してあり、段差でのつまずきに配慮してあります。また靴のままでの利用も可能です。介護機器自体がずれにくくなっており、畳表もささくれにくく移動する作業ではへこみも気になりません。(ご利用の際、月一回のアンケートにお答えいただくようになります。)



新畳・衣替え・置き畳・各種機能タタミ販売

有限会社 **ナカシマ建創**

〒702-8032 岡山市南区福富中 1-11-5  
 TEL.086-264-7575 FAX.086-262-5502  
 [営業時間] 9:00～17:00 [定休日] 日曜日・祝日  
 [HP] <http://n-tatamidesign.com/>

記号説明

日 日 時

期 日 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



# 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

☐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)

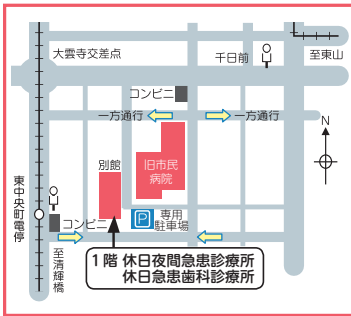
### 【内科】

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、13:00~15:00

※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（平成31年3月末現在）。  
携帯サイト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)【令和元年5月】

☆ やむを得ない事情で当番医が変わる場合がありますから、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。

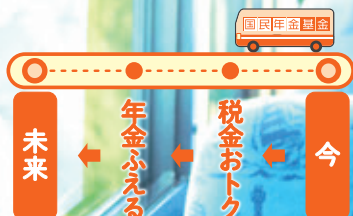
	旭川東地域	旭川西地域	西大寺・上道	瀬戸 ※1	一宮・津高・御津・建部・高松・足守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・瀬崎 ※3	
祝日 5月1日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	辻医院 ☎805-1118 北区野田三丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	うえの内科小児科 医院(内科小児科) ☎086-956-0505 赤磐市桜が丘西	今井医院 ☎284-0043 北区西幸川	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
休日 5月2日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	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	小坂内科医院 ☎086-955-3344 赤磐市山陽	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	南岡山医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
祝日 5月3日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	南方クリニック (内科) ☎224-3739 北区南方三丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	桜井内科 (内科小児科) ☎086-957-3012 赤磐市山口	大守クリニック ☎284-2777 北区榑津	木村医院 ☎295-0010 北区大井	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
祝日 5月4日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	木村ファミリークリニック (内科小児科) ☎902-0007 南区泉田四丁目	大西内科消化器科 医院(内科) ☎943-9191 東区益野町	桜が丘クリニック (内科小児科) ☎086-955-8025 赤磐市桜が丘西	鳥越医院 ☎284-7211 北区榑津	井上医院 ☎295-0014 北区大井	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	-
祝日 5月5日	原おとな子ども クリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	ほそたにクリニック (内科) ☎251-1100 北区津島南二丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	戸川クリニック ☎086-957-3057 赤磐市西軽部	マスカット内科 クリニック(内科) ☎294-7111 北区菅野	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	-
振替休日 5月6日	はいさ内科医院 (内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	コープ西大寺 診療所(内科) ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	間阪内科 (内科小児科) ☎952-1717 東区瀬戸町瀬戸	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区榑津	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	-
第2日曜 5月12日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	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	中村内科医院 (内科小児科) ☎942-3838 東区金岡東町一丁目	長島病院 (内科) ☎952-1355 東区瀬戸町瀬戸	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	茶屋町駅前クリニック (内科小児科) ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町	せのお駅前 クリニック整形外科 ☎281-3131 南区東畦
第3日曜 5月19日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	はだ医院 (内科小児科) ☎242-5151 北区大元上町	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	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	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第4日曜 5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	脳神経外科・内科 眞壁クリニック(内科) ☎201-5222 北区中仙道一丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	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	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	うちおグリーン クリニック(内科) ☎282-5722 南区内尾

※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

● 問は問い合わせ先 ● 申は申し込み先です ※申し込み先が市役所の場合は〒700-8544 北区大供一丁目1-1まで ●

自営業・フリーランスのみなさん!

ゆとりのある  
未来へ  
行きましょう。



わたしも入っています。優香

## 国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。  
※非居住者が支払った掛金は、所得控除対象外です。

資料請求・ご相談・お問い合わせは  
お気軽に今すぐこちらへ!

フリーダイヤル ロゴ ヨイクニ  
☎ 0120-65-4192

自由なプランで掛金設定。  
ライフサイクルに応じて  
増減も可能です。

掛金は、年金の型と口数の組み合わせで自由に設定ができ、あなたにぴったりのプランがつけれます。また、口数単位であれば、加入後に途中変更も可能。各型の掛金額は加入時の年齢(月単位)により異なりますので、詳しくは国民年金基金までお問い合わせください。

【1口目としてA型、2口目にI型を1口加入した場合】

35歳(誕生月)に加入の男性の場合

掛金額	受取額	
60歳までお支払い 月額 17,410円	65歳~80歳 月額 3万円	80歳~終身 月額 2万円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

35歳(誕生月)に加入の女性の場合

掛金額	受取額	
60歳までお支払い 月額 19,520円	65歳~80歳 月額 3万円	80歳~終身 月額 2万円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

全国国民年金基金 岡山支部  
〒700-0822 岡山市北区表町1丁目5番1号  
岡山シンフォニービル10F  
TEL 086-225-7122

※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。

岡山にお住まいのみなさまへ

お金を借りたことがあるなら あなたにも

# 現金が戻ってくる 可能性があります!

借金問題に  
ストライク!!



※解決事例

過払い金 80 万円

長年の借金を  
完済できました!

過払い金 100 万円

お金が戻ってきて、生活費に  
あてることができました!



司法書士法人 代表司法書士 杉山一穂  
**杉山事務所**

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原則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

# 0120-316-571

確認だけでもしてみませんか? 時効が過ぎる前にお電話ください