

国民健康保険に関するお知らせ

問 各区役所市民保険年金課

●保険料納入通知書の発送

令和元年度（7月期～3月期）の国民健康保険料納入通知書を7月中旬に発送します。納期限を確認して期限内に納めてください。

口座振替を利用している世帯は、納期限日に指定口座から保険料が引き落とされます。

「前納」納付の世帯は毎月の納期限日に関わらず7月31日に年間保険料が一括で引き落としとなります。一度に高額な引き落としになる場合がありますので、引き落とし額をよくご確認ください。

●年金天引きについて

年金受給者のうち一定の要件を満たす世帯は、年金からの天引きによる納付（特別徴収）になります。ただし、特別徴収は口座振替に限り納付方法の変更ができます。7月26日までに口座振替依頼書（不備がないもの）が市に到着した場合は、10月期から口座振替での納付になります。

●国民健康保険料率改定と法定軽減範囲拡充について

今後、被保険者数の減少に伴う保険料収入の減少や高齢化に伴う一人当たり医療費の増加が見込まれるため、保険料率などを右上表のとおり一部改定することとしました。また、国が定める所得基準を下回る世帯の保険料（均等割額＋平等割額）が減額される範囲が下表のとおり拡充されます。国民健康保険制度は、お互いに支え合う制度です。将来にわたり健全かつ安定的に運営していくため、料率改定や保険料の納期限内納付にご理解ご協力ください。

軽減割合	軽減判定所得	
	改定前	改定後
7割軽減	33万円以下	
5割軽減	33万円+(27.5万円×被保険者数)以下	33万円+(28万円×被保険者数)以下
2割軽減	33万円+(50万円×被保険者数)以下	33万円+(51万円×被保険者数)以下

□国民健康保険分

賦課項目	料率等	
	改定前	改定後
所得割率	0.0755	0.0785
均等割額	26,880円	27,600円
平等割額	21,120円	20,880円
賦課限度額	580,000円	610,000円

□後期高齢者支援金分（改定はありません）

賦課項目	料率等
所得割率	0.0260
均等割額	8,880円
平等割額	6,960円
賦課限度額	190,000円

□介護保険分 ※（改定はありません）

賦課項目	料率等
所得割率	0.0220
均等割額	9,360円
平等割額	5,280円
賦課限度額	160,000円

※40歳以上65歳未満の国保加入者がいる世帯のみ必要です。

●限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

現在お使いの「限度額適用・標準負担額減額認定証」は7月31日まで有効です。8月以降も使用するには更新の手続きが必要です。受付開始は7月25日ですが、期間の初めごろは非常に混み合いますのでご了承ください。被保険者証と印判を（2週間以内に保険料を納付した人は領収書も）お持ちください。

区役所窓口の混雑予想 ★非常に混雑 ☆混雑

7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)
受付できません			★	★
7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)
★	★	★	★	☆
8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)
★	☆	☆	☆	☆

8月30日までに手続きが完了すれば、8月1日から有効の認定証を交付します。

※各区役所・支所・地域センターで申請できます（支所・地域センターは後日郵送交付）。
※70歳未満の人で、保険料を滞納している場合は交付できません。

もの忘れ相談会

問 高齢者福祉課 ☎086-803-1230

日/場 7月19日(金)13時～15時/岡山市保健福祉会館（北区鹿田町一丁目）☎086-224-8755 申 開催場所に☎で7月17日までに

養育費・面会交流相談窓口

問 申 子ども福祉課 ☎086-803-1221

日 7月23日(火)13時～（1時間以内） 場 岡山市保健福祉会館1階（北区中央福祉事務所内） 定 先着1日4組 申 ☎で事前に

次のページへ続く

相談のコーナー

法律・暮らし・経営・お悩みごと

民事・家事調停委員による無料調停手続き相談会

問 岡山簡易裁判所庶務課 ☎086-222-6865

日 7月19日(金)10時～15時 場 きらめきプラザ（北区南方二丁目）
内 金銭貸借、交通事故、離婚、相続などに関する相談

(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
5,000円(消費税込)

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
5,000円(消費税込)

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

電話受付時間/平日 9:00～17:00

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

http://www.okaben.or.jp/

記号説明 日 日 時間 時間 場所 内容 講師 対象 定員 費用など 持参品 申込 その他

中小企業向け融資・経営相談会（無料・要予約）

●融資・経営安定特別相談会

問 産業振興・雇用推進課中小企業振興室 ☎086-803-1325

日/場・申込先 ①7月3日・17日の各水曜13時～16時/岡山商工会議所（北区厚生町三丁目☎086-232-2266） 内 各種融資相談、税務、記帳、財務、販売などの経営上の問題についての相談

●創業定例相談会

問 申 日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日 7月10日・24日の各水曜10時～16時 場 日本政策金融公庫岡山支店（北区柳町一丁目） 内 創業、経営の多角化、事業の転換などに関する融資相談

住宅よろず相談

問 申 岡山県建築士会 ☎086-223-6671

日 7月13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（電話予約者優先）

法務大臣から委嘱された人権擁護委員による「なやみごと相談所」（無料）

問 岡山地方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日 時	場 所
7月1日、8月5日の各月曜13時～16時	さんかく岡山
7月1日、8月5日の各月曜13時～16時	ウェルポートなださき
7月11日(木)9時30分～12時	高松公民館
7月13日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原
7月19日(金)10時～12時	吉備公民館

岡山住まいと暮らしの相談センター無料相談会

問 岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

日 7月28日(日)9時～16時 場 きらめきプラザ（北区南方二丁目）
内 不動産の利活用、相続（終活）、空き家などの諸問題に関する相談に各専門家が対応します

「土地家屋調査士の日」登記無料相談

問 県土地家屋調査士会 ☎086-222-4606

日 7月31日(水)10時～16時 場 市役所7階大会議室控室 内 表示登記（土地境界明示業務、土地地目変更など）、権利登記（相続登記、成年後見など）に関する登記相談

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 （相談時間1人30分、1日12人/要予約）	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） ※予約は毎週水曜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】	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	☎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】	7月12日・19日・26日の各金曜13時～16時10分 高齢者・障害者向け相続、遺言、金銭貸借、財産管理など 法律上の問題（相談時間1人40分、1日4人/要予約）	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☎086-222-8619
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・第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） 9～17時 県司法書士会☎086-226-0470 17～19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	☎086-224-2334	県司法書士会☎086-226-0470
相続・登記・成年後見相談 【司法書士・土地家屋調査士】	7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	(10日)市役所7階大会議室 (24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】	7月10日(木)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】	7月24日(木)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】	7月10日(木)13時～16時 民事法務関係（相続、遺言など）・ 土地利用関係（農地転用など）・建設業（許認可・経審など）	岡山市民会館会議室 （北区丸の内二丁目）	県行政書士会☎086-222-9111
	7月24日(木)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	市役所地下1階 会議室	

行政7月相談 生活上の困りごと、要望について行政相談委員（総務大臣委嘱の民間有識者）が無料相談に応じます。
問 総務省岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100

地 区	日 時	場 所
岡山	毎週火曜10時～16時	福祉文化会館
	12日(金)13時～15時	南公民館
	18日(木)13時～15時	中区役所
御津	1日(月)13時～15時	御津支所
高松	11日(木)9時30分～12時	高松公民館
妹尾	11日(木)13時～15時	妹尾地域センター
福田	12日(金)10時～12時	福田公民館
藤田	13日(土)10時～12時	藤田公民館
上道	16日(火)10時～12時	上道公民館

地 区	日 時	場 所
西大寺	17日(水)13時～16時	東区役所
瀬戸	18日(木)13時～15時	瀬戸公民館
吉備	19日(金)10時～12時	吉備公民館
足守	19日(金)13時～15時	足守公民館
建部	19日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
津高	19日(金)13時30分～16時	津高地域センター
一宮	26日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
灘崎	8月5日(月)13時～16時	灘崎公民館

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

「夏休み子ども考古学講座（第1回）」
日 7月20日(土)10時～12時②13時30分～15時30分 内 ガラス玉を作ろう 対 小・中学生と保護者 定 先着各8組 費 1組300円 申 ④で7月8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
☎/☎086-226-2434
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

リズム遊び・ふれあい遊びほか

日 7月20日(土)10時30分～11時30分

たけべの森公園

〒709-3145 北区建部町田地子1571-40
☎086-722-3111 ☎086-722-3655
開園時間 9時～17時
（夏期7/20～8/31は18時まで）
休園日 月曜（夏期は無休）

たけべの森レジャープールオープン

期間 7月20日(土)～8月31日(土)の各日9時30分～17時30分 費 大人1,290円、小人860円、幼児430円※別途入園料が必要

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

旭 東 〒703-8284 中区網浜837-4
☎/☎086-273-4280
☎plazakyokutou@city.okayama.lg.jp
司法書士による成年後見制度の話と相談会

日 7月24日(木)10時～12時 定 20人
申 前日までに

さ っ ぽ ん 〒703-8225 中区神下133-3
☎/☎086-279-2753
☎plazasaiden@city.okayama.lg.jp

環境講座「水辺で遊ぼう」

日 7月27日(土)9時30分～12時 場 中区雄町の用水路 内 魚とりや投網体験ほか
対 幼児以上（小学3年生以下は保護者同伴） 持 お問い合わせください 申 7月20日までに

富 原 〒701-1153 北区富原1149
☎/☎086-254-2009
☎plazatomihara@city.okayama.lg.jp

生藍染め

日 7月28日(日)10時～12時 内 生の藍の葉を使ってストールを染色します 定 15人 費 2,200円 持 お問い合わせください 申 住所、氏名、電話番号を☎・☎で7月15日までに

岡山シンフォニーホール

〒700-0822 北区表町一丁目5-1
☎086-234-2001 ☎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）

シンフォニーは友達！2019

期 8月6日(火)
イベントごとの詳細は以下のとおり。申し込みなど詳細はHPで。

きく・みる・まなぶ

エンジョイ！オーケストラ

時 11時開演 費 500円（全席指定）
●同チケット提示+7月16日までの事前申し込みで以下のイベントに参加可能

弦楽器体験

時 13時～13時30分 定 50人 対 小学生
申 必要

キッズオペラ「テーマはカルメン」

時 13時～14時 定 50人 対 小学生
申 必要

バックステージツアー

時/対 ①10時15分～10時45分/小学1～3年生②12時30分～13時/小学4～6年生
定 各回30人 申 必要

ダンスワークショップ～フラメンコに挑戦～

時 13時～14時 定 30人 対 小学生 申 必要

ワクワクパーカッション

時 13時～14時 定 50人 対 小学生 申 必要
●同チケット提示で以下のイベントに参加可能

大ホールで「カルメン」大発表会

時 14時15分～14時45分
スヤスヤミュージック（ライアー演奏）
時 ①12時30分～13時②13時30分～14時
定 80人

オペラのおうち（展示室）

時 10時30分～15時
※以下は無料イベントです（誰でも参加可）
ミュージックガーデン

時 ①12時15分～12時45分②13時～13時30分

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 ☎086-803-3344
☎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（祝日の場合は直後の平日）

さんかく☆シアター

「棘の中にある奇跡～笠間の栗の木下家～」
日 7月18日(木)13時30分～14時50分 定 先着100人 申 氏名、電話番号を☎で7月5日以降に

さんかくカレッジ専門コース（全8回）

女の不満・男の不満が社会を変える
日 7月28日、8月18日、9月8日、9月29日の各日曜①13時～14時30分②14時45分～16時15分 定 30人 申 住所、氏名、電話番号を☎・☎・☎で7月20日までに
他 託児あり（要予約・定員あり）。全8回のうち第1回「日本の政治家 男女の数が逆転したらどうでしょう？」は公開講座

施設ガイド

イベント／カルチャー／ステージ／その他

申込方法の記号について

☎=電話 ☎=ファクス ☎=電子メール
☎=郵送・はがき ☎=往復はがき
☎=ホームページ ☎=窓口
☎=QRコード

※詳しくは、各施設へお問い合わせください。

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 7/22(月)・29(月)

展示替えのため、7月1日(月)～12日(金)は休館します。

特別展「ミイラと神々エジプトの来世、メソポタミアの現世」

期間 7月13日(土)～9月16日(祝) 費 一般1,100円、満65歳以上と高校・大学生800円、小・中学生500円

特別講演会「古代エジプトのミイラ作り」

日 7月27日(土)13時30分～15時 定 50人
費 一般500円、小～大学生100円 申 氏名、電話番号を☎・☎で

●ワークショップ

①の申し込みは、氏名、電話番号を☎・☎で。②・③の申し込みは、住所、氏名、年齢、電話番号、(③のみ)保護者同伴の有無を☎・☎で7月15日までに

①古代エジプトの青の神秘・ファイアンス製品を作ってみよう！

日 7月13日(土)13時30分～ 対 小学生以上（低学年以下は保護者同伴） 定 20人
費 800円

②ミイラ作り体験教室（中学生以上対象）

日 7月27日(土)15時30分～ 定 20人（応募多数の場合は抽選） 費 特別講演会聴講料
他 参加希望者は特別講演会と同時に申し込み

③ミイラ作り体験教室（小学生対象）

日 7月28日(日)10時～②13時30分～ 定 各回20人（応募多数の場合は抽選）
費 特別展入館料 他 低学年は保護者同伴

ジュニアオリエント教室

ぼくのわたしの守り神をつくろう！
日 7月29日(月)10時～②13時30分～ 対 小・中学生（低学年は保護者同伴）
定 各回20人 費 500円※別途特別展入館料が必要 申 氏名、年齢、電話番号、保護者同伴の有無を☎・☎で7月15日までに

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 休館日 水曜、祝日

場 所	講 座 名	日 時 (期間) / 内 容 / 対 象 / 定 員 / 費 用 / 申 込 / その他
操山公民館 〒703-8236 中区国富三丁目9-12 ☎/🌐086-271-5030	みさおやまふれあいカフェ	日 7月22日(月)10時30分～15時 内 折り紙で作る七夕飾り 費 茶菓子代
岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	星空観察会	日 8月3日(土)19時～20時30分 対 小学生以上 (小学生は保護者同伴) 定 30人 申 8月1日までに
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	心臓突然死の防止と カンタン心肺蘇生法	日 7月23日(火)13時30分～15時 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	避難訓練付きミニコンサート	日 7月21日(日)15時～16時30分 内 岡山学芸館高校吹奏楽部によるミニ コンサート 定 800人 他 就学前の子どもは保護者同伴
上南公民館 〒704-8166 東区津津636 ☎/🌐086-948-3352	上南高齢者大学	日 7月25日(木)10時～12時 内 命にかかわる緊急時の対応
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/🌐086-284-6224	女性のための防災講座 「防災に私の声をいかそう」	日 7月23日(火)13時30分～15時30分 内 昨年の7月豪雨時に平島学区で活動した母親グループの話 対 女性 定 30人 費 100円 申 必要
	ゴーヤを使った料理教室	日 8月3日(土)10時～12時30分 定 20人 費 300円 申 必要
吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	スローライフでいこう	日 7月19日(金)13時30分～15時30分 内 あなたの電気、見直してみませんか? 定 20人 申 必要
興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/🌐086-298-2660	知ってるつもりの時事問題 2019	日 7月13日(土)10時～12時 内 国内外、県市のできごと 定 20人 申 必要
足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/🌐086-295-1942	気象について正しく知ろう!	日 7月20日(土)13時30分～15時30分 内 気象、特に大雨災害に関して、雨の仕組み、雨量のみかたなど
大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/🌐086-241-8526	子育てモヤッとニコッと	日 7月8日(月)10時～12時 内 イライラについて話す 対 子育て中の保護者 (託児要予約)
東公民館 〒703-8233 中区高屋344-1 ☎/🌐086-271-1911	スイッチON! えこらいふ	日 7月19日(金)10時～12時 内 企業が取り組む食品ロス削減 定 50人 申 必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/🌐086-943-1154	ほほえみくらぶ	日 7月21日(日)9時45分～11時45分 内 介護予防についての勉強、 頭と身体の体操、簡単なゲームほか 費 100円 申 必要
山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	山南さわやか大学	日 7月26日(金)10時～12時 内 岡山初の女性杜氏による伝統の酒造りの話 対 おおむね60歳以上 申 必要
芳田公民館 〒700-0953 南区西市96-1 ☎/🌐086-245-0688	防災講座 西日本豪雨災害の体験談	日 7月18日(木)13時30分～15時30分 内 昨年の7月豪雨被災当事者による 当時の真備町の話 定 70人 申 必要
光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/🌐086-267-1255	海辺のコンサート	日 7月28日(日)14時～15時 内 もぐらスペシャルバンド
東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/🌐086-276-6202	平和っていいね①	日 7月27日(土)10時～12時30分 内 憲法を読んでみよう 対 小学生以上 定 20人 費 200円 申 7月23日までに
	フィリピンの晩ごはんづくり	日 8月3日(土)17時30分～19時30分 内 フィリピンの晩ごはんを作って 食べる 対 3歳以上の子どもと保護者 定 8組 費 1人500円 申 必要
岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	まるごとワールドin岡輝	日 7月28日(日)11時～15時30分 内 遊び・食を通して外国の文化を楽しむ 費 昼食代500円 申 7月23日までに
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 🌐086-722-2160	建部大学 「フレイル予防」	日 7月26日(金)13時30分～15時 内 健康な状態と介護状態前の中間的段階 「フレイル」の予防の話
瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 🌐086-952-4163	せと*つながり広場	日 7月13日(土)10時～12時30分 内 あやつり人形劇、クラフトコーナーほか
万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 🌐086-953-0715	万富はつらつ大学	日 8月4日(日)13時30分～14時30分 内 ノラのはこぶね合唱隊演奏会

注 目

ス ポー ツ ほ か

情 報 の ひ ろ ば

相 談

施 設 ガ イ ド

健 康

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

家族でつこうSNCⅢ

シェアリングネイチャーキャンプⅢ

日 8月22日(木)13時～25日(日)15時(3泊4日) 対/定 市内在住の①小学4～6年生/30人②中学生/10人※応募多数の場合は抽選 費 8,230円(保険代含む) 申 講座名、郵便番号・住所、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)を団で7月23日までに(連名不可) 他 最終日は保護者の参加可(参加費1人823円)

日応寺自然の森スポーツ広場

〒701-1131 北区日応寺200
☎086-294-4670 ㊚086-294-7153
開園時間 9時～17時
休園日 月曜

ペットボトル&廃材を使って船を作ろう!!

日 8月4日(日)10時～12時 対 小学生(要保護者同伴) 定 先着20人 費 500円
持 お問い合わせください 申 住所、氏名、年齢、電話番号を㊚・団・㊚で7月28日までに

夏休み親子ふれあい硬式テニス教室

日 7月23日(火)・26日(金)・30日(火)、8月2日(金)・6日(火)の各日9時30分～11時30分
対 小・中学生と保護者(児童・生徒のみの参加可) 定 先着30人 費 1人4,120円(全5回分・保険代含む) 持 お問い合わせください 申 住所、氏名、年齢、電話番号を㊚・団・㊚で7月17日までに

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)

特別展

よみがえる地球の覇者!!世界大恐竜展

期間 7月13日(土)～9月1日(日) 費 一般1,300円、小・中・高校生800円、未就学児(3歳以上)500円



復元画：月本佳代美※画像はイメージです

ミュージアム講座

おかやまの希少な水辺の生き物・解説とペーパークラフトづくり

日 7月28日(日)14時～15時30分 対 小学生以上(低学年は要付き添い) 定 先着20組 費 100円 持 作品用袋 申 住所、氏名、電話番号を㊚で7月2日以降に

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 7月21日(日)11時～11時30分

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

おはなしかい

日 7月27日(土)14時～14時20分

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

おはなしの時間

日 7月6日(土)11時～11時30分

おはなし会

日 7月13日・20日・27日の各土曜11時～11時30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

おはなしかい

日 7月13日・27日の各土曜14時～14時30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・第2日曜、祝日

Word教室(中級編)

日 7月27日(土)13時30分～16時30分

対 市内在住・在勤の人 定 19人(応募多数の場合は抽選) 持 お問い合わせください 申 講座名、住所、氏名、電話番号を団で7月16日までに

映画会①「晩春」・②「禁じられた遊び」

日 7月28日(日)①10時30分～12時18分
②14時～15時26分

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(祝日の場合は翌日)

旭川の川原石でストーンペインティング

日 7月7日(日)9時30分～12時 対 小学生以上の親子 定 先着20人 費 材料代200円(別途入館料必要) 持 お問い合わせください 申 ㊚・㊚で7月4日までに

親子環境学習サマースクール2019

日 7月27日、8月24日の各土曜9時～16時 内 カヌー体験、沢すべりほか 対 小学4～6年生の親子 定 各回40人 費 各回1,500円 持 お問い合わせください 申 市内小学校に配布の申込用紙を㊚・団で

図書館

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)

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・振替休日は除く)

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 7月10日(木)10時30分～11時 対 1歳くらいまでの赤ちゃん

えほんのじかん「かってなんだ?」ほか

日 7月24日(火)15時～15時30分

ぶるっとこわいかみしばいのじかん

日 7月27日(土)15時～15時30分

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

名作映画会「キュリー夫妻 その愛と情熱」

日 7月21日(日)14時5分～15時52分

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 7月25日(木)15時～15時45分 対 1歳くらいまでの赤ちゃん

夏休み子ども科学教室

日 7月27日(土)14時～16時 対 小学生

定 50人 申 7月5日以降に

こわーいおはなしの会

日 7月28日(日)14時～15時

緑の西大寺緑花公園図書館

〒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

えほんのじかん「夏がきた」ほか

日 7月6日・13日・27日の各土曜14時～14時30分、7月24日(火)15時～15時30分

かみしばいのじかん

日 7月20日(土)14時～14時30分

絵本と音楽のミニコンサート

日 7月28日(日)11時～11時30分

灘崎

〒709-1215 南区片岡186
☎086-362-5277
開館時間 9時～17時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしのへや

日 7月17日(火)14時30分～14時50分

浦安総合公園図書館

〒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 7月10日・17日・24日の各水曜14時～14時30分

おはなしのじかん

日 7月21日(日)11時～11時30分

記号説明

日 日 時

期 日 期 日

時 時 時間

場 場 場所

内 内 内容

講 講 講師

対 対 対象

定 定 定員

費 費 費用など

持 持 持参品

申 申 申込

他 他 その他

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)



岡山城天守閣内備前焼工房

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1
☎086-224-3396
営業時間 9時～17時30分
鳥城灯源期間中(8月1日～31日)は21時30分まで

備前焼の風鈴を作ろう

日 8月1日(休)～31日(土)の各日17時～21時
(最終受付20時30分) 定 各日先着20人
費 1,000円(別途岡山城入場料必要)
他 作品は当日持ち帰り可

オリジナルキャンドル作り

日 8月10日(土)～31日(土)の各日17時30分～21時
(最終受付20時) 定 各日先着10人
費 500円(別途岡山城入場料必要)
他 作品は当日持ち帰り可

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(祝日の場合は直後の平日)

陶芸教室 おもしろMyカップを作ろう

日 7月中の開館日の各日①9時30分～②13時30分～
定 各回6人 費 1点1,020円
申 氏名、電話番号、参加希望日・人数を☎で事前に
他 作品は2カ月後のお渡し

足守プラザ 灯りと夏祭り

日 7月20日(土)・21日(日)の各日17時～20時

障害者体育センター

〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-5480 ☎086-223-6728
☎okayama_taiiku@midori-gr.com
開館時間 9時～20時30分
休館日 第1・3水曜

申し込みは、☎・☎・☎・☎で。

スポーツ講習会参加者募集

バスケットボール(知的)	7月28日(日)	13時～17時
車椅子バスケットボール	8月17日(土)	9時30分～17時
バドミントン	9月6日(金)	18時～20時30分
	9月13日(金)	
バレーボール(知的)	9月28日(土)	9時30分～12時

第37回岡山市障害者親善スポーツ大会参加者募集

車椅子バスケットボール	8月18日(日)	9時30分～17時
-------------	----------	-----------

犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
☎086-947-9001 ☎086-947-9303
☎inuujima@city.okayama.lg.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 火曜(祝日の場合は翌日)

申し込みは、参加者氏名(ふりがな)、性別、学校名・学年、郵便番号・住所、電話(携帯)番号、イベント名を☎で各期限までに。

日帰りシーカヤック体験Ⅱ

期 8月21日(水) 対 小学4年生以上(小学生は保護者同伴) 定 16人 費 大人・小人も500円(弁当持参) 申 7月29日までに

子ども絵画教室

期 8月26日(月) 対 小学生 定 30人 費 300円(弁当持参) 申 8月3日までに

- 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
☎086-262-9588 ☎086-262-9589 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 開園時間 9時～16時30分
☎086-252-4183 ☎086-252-2208 休園日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- 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 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(祝日の場合は直後の平日)
☎info-hyakka@okayama-park.or.jp
- E 岡山市総合文化体育館** 〒702-8024 南区浦安南町493-2 開館時間 8時30分～21時
☎086-263-7474 ☎086-265-5354 休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
☎taiiku@okayama-park.or.jp
- F 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 休館日 土・日曜、祝・休日
☎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

- A 講習会名、氏名、電話番号を☎・☎で7月1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7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	素敵に飾る カラーサンド観葉 日 7月23日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費 1,000円 申 ☎・☎で7月1日以降に
	夏休みオリジナルペイント鉢づくり 日 8月9日(金)13時30分～15時 対 小学生以下の親子 定 先着30組 費 300円 申 ☎・☎で7月1日以降に
B 半田山	夏季企画展 岡山の野生植物～未来に伝えたい岡山の自然～ 日 8月3日(土)～18日(日)(休園日を除く)の各日9時～16時30分
	講習会 企画展サイドイベント 岡山自然塾～何が植物を絶滅させるのか?～ 日 8月3日(土)13時30分～15時30分 申 必要
	★四季と自然を楽しむ会 日 7月11日(休)9時30分～12時
	★夜の自然観察会 日 7月13日(土)・14日(日)の各日19時～20時30分 対 小学生以上 定 各日先着30人 申 必要
C 里山センター	★子ども自然教室～食虫植物のひみつ～ 日 7月28日(日)①10時～12時②14時～16時 対 小学3年生以上 定 各回先着20人 費 650円 申 必要
	操山のキノコ観察会 日 7月13日(土)9時～12時 対 小学生以上 定 先着40人 費 200円 申 必要
	藍の生葉染め 日 7月21日(日)10時～15時 対 小学生以上 定 先着24人 費 300円+材料費500円～ 申 必要
	おじさんから学ぼう「昔あそび」 日 7月27日(土)13時30分～15時 対 2歳～小学生 定 先着20人 費 300円 申 必要
	粘菌&冬虫夏草をみつけよう 日 7月28日(日)9時～12時 対 小学生以上 定 先着40人 費 200円 申 必要
	藍の葉のタタキ染め 日 8月4日(日)10時～13時 対 小学生以上 定 先着16人 費 200円+材料費500円～ 申 必要
D 百花プラザ	名作映画会「地上より永遠に」 日 7月4日(休)14時～16時05分 定 500人
	夏休み学習教室 日 7月27日(土)①10時～11時30分②13時～14時30分 対 小学生 定 各回先着30人 申 必要
	夏休み親子昆虫教室 日 7月28日(日)10時～12時 対 4歳～小学生の親子 定 先着15組 費 300円/組(当日集金) 申 必要
	アイのたたき染めでエコバッグ作り 日 8月2日(金)10時～11時 対 小学生以上(低学年は保護者同伴) 定 先着15人 費 600円 申 必要

E 総合文化体育館 ◆スポーツ教室

シーガルス選手による夏季バレーボール教室

日 8月1日(休)10時～12時 対 小学生(初心者および未経験者) 定 先着50人 費 1,000円(保険代含む)
持 スポーツウェア、バレーボールシューズなど 申 ☎・☎で7月25日までに

◆お知らせ

A 浦安総合公園西地区 臨時休園のお知らせ

園内遊具などの点検・整備のため7月8日(月)6時30分～17時の間休園します。(雨天時は翌日)

F 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HP」でお知らせします。

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

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…対象は小学生以上。小・中学生は保護者同伴のこと。
- ※2…対象は小学生と保護者。保護者1人につき小学生の兄弟2人まで受講可。 / ※3…65歳以上優先
- ※4…別途材料代など必要。詳細はお問い合わせください。 / ※5…対象は小学生と保護者2人1組。
- ※6…絵の具セットをご持参ください。

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切	
岡山	生活支援訪問サービス従事者研修	7/21(日)~全2回	9:30~17:30ほか	無料	7/11	
	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 認知症サポーターキッズ養成講座 ※1	8/2(金)	10:00~11:30	無料	7/23	
西大寺	親子福祉体験講座 ※2	~手話~	7/27(土)	10:00~12:00	200円	7/17
		~点訳~	7/28(日)	10:00~12:00	200円	7/18
	福祉用具専門相談員指定講習会	8/4(日)~全8回	9:30~17:00ほか	31,860円	7/25	
北	親子福祉体験講座 ※2	~手話編①~	7/26(金)	10:00~12:00	200円	7/16
		~盲導大編~	7/27(土)	10:00~12:00	200円	7/17
		~手話編②~	8/2(金)	10:00~12:00	200円	7/23
	ちょっとがんばる!!筋トレ講座	8/5(月)~全11回	13:15~14:30	6,710円	7/26	
西	楽しく認知症予防~大切な方へ給手紙を描こう~ ※3		7/25(木)	10:00~11:00	610円	7/15
	サマーチャレンジ2019	やってみよう!びっくり科学実験 ※2	7/27(土)	10:00~12:00	無料 ※4	7/17
		親子で楽しむ水彩画ワークショップ ※5・6	7/28(日)	10:00~12:00	無料	7/18
		備前焼を体験しよう ※5	8/4(日)	10:00~12:00	無料 ※4	7/25
	いやしのクラフト ~芝人形を作ろう~ ※2	8/10(土)	10:00~12:00	無料 ※4	7/31	
南	親子で楽しく!はじめての運動教室 ※5		7/21(日)	10:00~11:15	無料	7/11
	親子福祉体験講座 ※2	盲導犬とのくらしを知ろう!	8/4(日)	10:00~12:00	200円	7/25
なださき	笑いヨガ ~健康は笑いから 笑って脳を活性化~ ※3		8/3(土)~全4回	14:00~15:15	2,440円	7/24
	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 ※3					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 ※7 保護者1人につき小学生2人まで

北ふれあいセンター

親子フッキング

日 7月21日(日)10時~13時 定 15組 (保護者1人につき小学生1人まで) 費 1組1,000円 申 7月11日までに

親子で作ろう!手打ちうどん

日 ①7月27日(土)②8月3日(日)の各日10時~12時 定 各15組 ※7 費 1組500円 申 ①7月13日②7月21日までに

お父さんと一緒に陶芸をしよう!

日 7月28日(日)10時~12時 定 各15組 ※7 費 1組1,200円 申 7月18日までに

南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会「もういちど」

日 7月21日(日)13時30分~15時10分 定 198人

岡山ふれあいセンター

ふれあいイベント「サマーコンサート」

日 8月4日(日)13時30分~15時

西大寺ふれあいセンター

西大寺ふれあいセンターまつり2019

日 7月21日(日)10時~15時 内 ステージショー、屋台、ゲームほか 他 先着200人にプレゼント

夏休みこどもアトリエ

日 8月4日(日)13時~15時 定 30組 費 300円 申 7月25日までに

宇宙学校・おかやま

日 8月10日(土)13時~15時30分 内 JAXA研究者が皆さんの疑問に回答 対 小・中学生(小学生は保護者同伴) 定 260人 申 7月31日までに

ウェルポートなださき

親子でわくわく♪ビックリ科学実験教室

日 7月28日(日)14時~16時 定 20組 ※7 費 1人300円 申 7月18日までに

親子でかんたん♪ランチ作り

日 8月6日(火)10時~12時 定 12組 ※7 費 1人500円 申 7月27日までに

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

他

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

8月受診（御津・建部地区の人は9月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝平成30年1月生、3歳児健診＝平成28年1月生）の人に、7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	開催時間	場所	申込受付開始日
8月23日	13:30～15:30	北区北保健センター	7月23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
7月16日	13:30～15:00	南区西保健センター
8月2日	13:30～15:00	北区北保健センター
8月13日	13:30～15:00	南区南保健センター

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
7月25日	13:30～15:00	北区北保健センター
8月1日	13:30～15:00	東区保健センター
8月5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BMI20以下の人
- 持** 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
7月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
7月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
7月18日	13:30～16:30	中区保健センター
7月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
7月22日	13:30～16:30	東区保健センター
7月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

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 ちょっと いい話

「ヤケドムジって？」

暖かい季節になると虫も活発に活動するようになり、虫による皮膚トラブルは多くなります。虫によるトブラブルの中には、虫に刺されることによる皮膚炎以外にも、体液でかぶれたり、毛虫の毛が触れたことによる皮膚炎などもあります。

治療は、虫の種類や皮膚炎の程度によっては飲み薬も使用しますが、基本的には副腎皮質ステロイドの塗り薬が主体となります。

今回、ちよつと変わった虫による皮膚炎を紹介します。

○アオバアリガタハネカクシ
名前は聞き慣れないかもしれませんが、日本全国に広く生息しており、珍しい虫ではありません。3～7mm程度の大きさで、その名の通り見た目はアリに近いです。飛ぶことができます。春～夏にかけて活動し、手で払うと体液が皮膚に付着してしまい症状を起こします。症状としては、皮膚が線状や帯状に赤く腫れてヒリヒリと痛みを起すことが知られています。軽いやけどの症状に似ており、水ぶくれが生じることもあり、俗称では「ヤケドムジ」とも呼ばれています。

ばれています。治療は特別なものではなく、少し強めのステロイドの塗り薬が主体となりますが、治るのにやや日にちがかかり、適切に治療しないと時に痕が残ってしまうことがあるので注意が必要です。



岡山市内医師会連合会

マダニなどに注意しましょう

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

行楽・レジャーなどで野山に出かける機会が増えてくる季節になりました。マダニは春から秋にかけて活動が活発になります。マダニなどにかまれないように注意しましょう。

◆マダニによる感染症

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）、日本紅斑熱などがあります。これはウイルスなどの病原体を保持しているマダニにかまれることによって感染します。

◆マダニについて

マダニは野山などの野外に生息していますが、住宅地でも確認されています。長時間（数日～10日間）かけて吸血しますが、痛みや痒みはほとんど感じません。家庭内に生息するダニとは種類が異なります。

◆かまれたら

かまれた後は2週間程度、様子を見ましょう。発熱や倦怠感、発疹などの症状が出た場合は、早めに受診しダニにかまれたことを告げましょう。また、吸着しているマダニを無理に引き抜こうとすると、ダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがあるので、できるだけ医療機関（皮膚科または外科）で取ってもらいましょう。

◆予防について

草むらや森林などに入ったり、剪定や草取りのときには、肌の露出を避け、長袖、長ズボン、手袋などを着用し、袖口や裾からマダニが入らないように工夫しましょう。屋外活動後にはダニにかまれていないか確認をしましょう。帰宅後すぐに服を着替えたり、体をシャワーで洗い流すと有効です。

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
吉備	8月20日	9:00～10:30	JA岡山 吉備資材店 駐車場
		11:00～12:00	JA岡山 やすらぎ西会館 (男女別検診会場)
		13:30～14:30	エヴァホール庭瀬 駐車場
		15:00～15:30	延友公民館
	8月30日	9:00～9:50	犬養木堂記念館 駐車場 (県道川入・巖井線沿い)
		10:20～10:50	吉備西幼稚園
11:20～12:00		吉備公民館	
興除	8月21日	9:00～10:00	ローソン 岡山興除店
		10:30～10:50	興除地域センター
		11:20～11:50	興除園
		13:00～13:20	興除コミュニティハウス
		13:50～14:10	内尾南部公会堂
		14:40～15:00	中畦学校地公会堂
	8月23日	15:00～16:00	興除公民館
	曾根	8月23日	9:30～10:00
10:30～11:10			曾根小学校
13:00～13:30			(株)山陽米肥広場
14:00～14:30			曾根旭町内公会堂
高田 (日近)	8月30日	13:40～13:55	(杉谷)公会堂前
		14:20～14:35	旧JA岡山 日近支所前
		15:00～15:15	(日近)渡辺猛行さん宅前
		15:40～15:55	(高田)高田コミュニティハウス
		16:20～16:35	(吉)的場英一さん宅 倉庫付近

(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。

お庭まわり全般・内外装リフォーム・中古住宅リノベーション・不動産のベストホーム

～増税後のリフォームとは？～ 住まいの性能向上勉強会

7/13 SAT

10:00～12:00

ふれあいセンター
第二研修室

参加費無料で開催決定!! 先着10組ご予約優先!!

- 勉強会メニュー
- ★「家」と「庭」を同時に見直し住まいの快適性を手に入れよう
 - ★補助金・助成金活用で増税後に賢くリフォームする方法とは
 - ★年中快適な「家」×「庭」リノベーション事例のご紹介

健康な住まいは家と庭から

地域密着!
おかげ様で25年!!

性能向上
リノベーション

お客様満足度
98.7%!!

外壁
屋根塗装

Reform & Garden
BEST HOME
COMPANY

中古住宅
リノベーション

エクステリア
ガーデン

水まわり・内装
リフォーム

不動産売買

岡山県での施工実績
施工実績8000件以上!!

HP掲載施工事例
800件以上!!

お問い合わせ先:株式会社ベストホーム 岡山市中区倉田387-3
営業時間:午前9時～午後6時 定休日:第2・第4火曜/毎週水曜



0120-75-5526

今すぐ
お電話を

受動喫煙の防止を目的とする法律が施行されます

保健所健康づくり課 ☎086-803-1263

望まない受動喫煙の防止を目的とする改正健康増進法が平成30年7月に成立しました。

この改正法により、学校・病院・行政機関の庁舎などには7月1日から原則敷地内禁煙が、飲食店・職場などには令和2年4月1日から原則屋内禁煙が義務付けられます。

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

☐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)

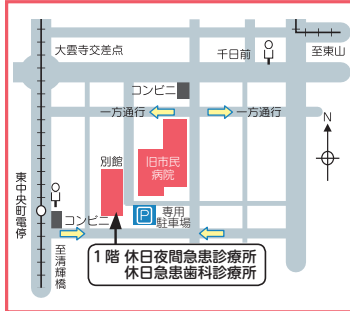
【内科】

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（令和元年5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7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・灘崎 ※3	
第1日曜 7月7日	小林クリニック (内科) ☎274-1700 中区倉田	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	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	桜井内科 (内科小児科) ☎086-957-3012 赤磐市山口	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	うちおグリーン クリニック(内科) ☎282-5722 南区内尾
第2日曜 7月14日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	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	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	深井医院 ☎287-2011 北区高松	南岡山 医療センター(内科) ☎086-482-1121 早島町早島	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 7月15日	たかはしクリニック (内科) ☎277-1105 中区湊	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	戸川クリニック ☎086-957-3057 赤磐市西軽部	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	済生会吉備病院 (内科) ☎287-8655 北区高松原古才	木下医院 ☎282-7788 南区妹尾	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
第3日曜 7月21日	城東ファミリー クリニック(内科小児科) ☎278-5001 中区長利	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	間阪内科 (内科小児科) ☎952-1717 東区瀬戸町瀬戸	須江内科クリニック (内科) ☎294-1001 北区横井上	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第4日曜 7月28日	なかとう内科 小児科医院 ☎274-9100 中区平井三丁目	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	平山医院 ☎287-8464 北区平山	林内科 小児科医院 ☎282-2626 南区大福	池田医院 (内科小児科) ☎362-3100 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

● 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 ●

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総額140万円以内です。他、不動産登記・法人登記・訴訟代理・相続調停等 岡山県司法書士会所属 司法書士 土屋長文 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

※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。

陽照燈

二重陽照燈(白・白)台付
天然木・外火袋編張
全体高さ68cm(一個入) 【家紋代込】
29,000円(税込)

大内行灯

おおうちあんどん
桜調 桔梗・山水 11号
天然木・外火袋編張り(一個入)
高さ82cm×火袋径33cm
10,000円(税込)

家紋提灯

かもんちようちん
絹二重ワイン色12号
天然木・外火袋編張
高さ90cm(一個入) 【家紋代込】
25,000円(税込)

お盆の準備はお進みですか?
ご先祖様、故人を温かく迎える

盆提灯

初盆で里帰りされるご先祖を盆提灯の灯りでお迎えし
盆あかりのぬくもりであなたの思いを伝えること、
盆提灯は里帰りの時の目印としてのあかり火の意味と共に
生前には出来なかつたお返しという意味もあります。
育ててもらった親への思い、御帰りになられるご先祖も盆提灯の
灯りを見てきつとあなたのお気持ちに気づかれることでしょう。

プリエール

咲き誇った花の一瞬をいつまでも。
本物の花を特殊加工し、
ガラスの中にとじこめました。

プリエールSMB
バラ・蘭(一個入)
本体高さ8.5cm×直径9.5cm
5,900円(税込)

プリエールSAB

蘭(一対入)
本体高さ11cm×直径8cm
10,700円(税込)

切子灯籠

総桐製 コード式普通電球付
本体長さ28cm(一個入)
16,500円(税込)

総桐製 リモコンスイッチLED付
本体長さ28cm(一個入)
21,900円(税込)

小型切子灯籠

総桐製 コード式LED電球付
本体長さ25cm(一個入)
15,000円(税込)

※他、種類サイズございます。

※障子部分は和紙となります。

お盆のご準備は、お近く的小林朱雲堂へ

まごころの **小林朱雲堂**

岡山店
岡山市北区上中野
1丁目19-36中尾ビル1F
☎086-241-1114

青江店
岡山市南区泉田
21番地2
☎086-233-8585

原尾島店
岡山市中区浜
3丁目2-11
☎086-271-7448

西大寺店
岡山市東区西大寺
中野本町11-32
☎086-942-5559