

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 ㊟086-272-7885
✉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

「料理教室 冬コース」受講生募集!

日 令和2年1月～3月の第2・4木曜
(3月は第1・3木曜) 18時30分～20時30分
対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人
定 先着20人 費 5,000円+利用者連絡協議会年会費500円
申 ㊟・㊞で11月28日～12月26日の間に

岡山シンフォニックバンド

22nd.フレンドリーコンサート

日 11月17日(日)13時30分開演 場 市民文化ホール(中区小橋町一丁目) 費 前売り500円、当日800円
出演 倉敷翠松高等学校吹奏楽部
問 岡山シンフォニックバンド事務局・澤根さん(☎090-3749-2307)、HP(<http://plus.harenet.ne.jp/~sympho/>)

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

う 〒703-8256 中区浜一丁目3-16
☎/㊟086-273-4572
✉plazauno@city.okayama.lg.jp
第15回プラザうのみまつり

日 11月17日(日)10時～16時 内 講演「災害に学ぶ」、健康コーナー、演技発表会ほか

旭 〒703-8284 中区網浜837-4
☎/㊟086-273-4280
東 ✉plazakyokutou@city.okayama.lg.jp

影絵劇

日 11月27日(水)10時～11時30分 内 影絵劇「もちもちのき」ほか 定 70人 申 11月25日までに

クリスマスコンサート

日 12月7日(土)14時～15時 内 弦楽四重奏「ルヴァンデスト」による演奏会
定 50人 申 前日までに

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

季節の寄せ植え

日 12月12日(木)10時～12時 内 松竹梅を使ったお正月用の寄せ植え 費 200円+材料代1,500円 持 エプロン、ハサミほか(詳細はお問い合わせください)
申 住所、氏名、電話番号を㊟・㊞で11月30日までに

編み物

日 11月11日・25日、12月2日の各月曜
10時～12時 費 200円+材料代 持 毛糸、かぎ針、棒針(詳細はお問い合わせください)
申 住所、氏名、電話番号を㊟・㊞で

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)

●企画展 おかやまと桃太郎展3

桃太郎に関する企画展第3弾。今回は県内外の桃太郎コレクションも展示。岡山以外の桃太郎伝説地も紹介しながら、あらためて「おかやまと桃太郎」がいかに結びついていたのかを中心に紹介します。

期間 11月26日(火)～令和2年1月19日(日)

費 一般310円、大学・高校生210円



「桃太郎絵巻(部分)」岡山シティミュージアム蔵

<同関連行事>

上映会 映像で楽しむ桃太郎伝説

日 11月30日(土)14時～16時 内 桃太郎関連の映像6作品の上映会と解説 定 80人

申 氏名、電話番号を㊟で11月6日以降に
上映会 吉備津神社と鬼ノ城～映像でめぐる日本遺産「桃太郎伝説」ゆかりの地～(第90回 ミュージアム講座)

NHK岡山放送局制作「国宝 吉備津神社」、当館映像アーカイブ保管「古代山城鬼ノ城」を上映。

日 11月3日(祝)14時～16時 場 4階講義室および2階「ひかりの広場」

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)

めだかの学校環境教室「紅葉の里山歩き・アウトドア料理・竹細工!」

日 11月17日(日)9時30分～15時 内 秋の山散策、しいたけ狩り、薫製作りなどの野外料理、竹細工 対 小学生以上の親子
定 先着30人 費 700円 持 軍手、タオル、水筒、山歩き用の服装と靴 申 ㊟・㊞で11月14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 ㊟086-294-7153
開館時間 9時～17時
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

木の実を使った工作教室

日 12月8日(日)10時～12時(雨天決行)
対 小学生以上 定 先着20人 費 600円(保険代含む)
申 住所、氏名、年齢、電話番号を㊟・㊞で12月3日までに
他 リボン、ドライフラワーなどの持参可

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
HP=ホームページ ㊞=窓口
QR=QRコード

※詳細は、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 月曜(祝日の場合は翌平日)

展示替えのため、11月25日(月)～12月9日(月)は休館します。

岡山芸術交流2019

期間 11月24日(日)まで開催中 費 入館料500円

ワークショップ「オリエン太のアトリエ」

日 11月2日・16日の各土曜13時30分～15時30分 費 入館料500円

学芸員のギャラリートーク

日 11月9日・23日の各土曜14時～15時
費 入館料500円

S Pレコードコンサート

日 11月9日(土)10時30分～11時30分
内 ブラームスホルントリオほか

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)

親子deクラシック

～0歳児からのコンサート～

0歳の子どもから一緒に鑑賞できる親子向けコンサート♪クリスマスや冬をテーマにお届けします。「くるみ割り人形」では、お話や合唱も入り、どなたでも楽しめるコンサートです。

日 12月15日(日)11時開演 費 大人1,000円、小人500円 出演 指揮/石崎真弥奈、管弦楽/岡山フィルハーモニック管弦楽団、合唱/岡山シンフォニーホールミュージカルワークショップ受講生(曲目/作曲)バック・トゥ・ザ・フューチャー/アラン・シルヴェストリ、映画「アナと雪の女王」よりレット・イット・ゴー/K.A.ロペス&R.ロペス、バレエ音楽「くるみ割り人形」より抜粋(お話つき)/チャイコフスキーほか
他 授乳室、おむつ替え室あり

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
■ 岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	介護者サロン	日 11月11日(月)13時～15時30分 内 介護について情報交換 対 介護中の人、介護経験者 費 100円
■ 岡西公民館 〒700-0054 北区下伊福西町1-48 ☎/🌐086-253-7581	第42回岡西公民館文化祭	日 ①11月16日(土)9時30分～17時②11月17日(日)9時30分～16時 内 実技発表、作品展示、お茶席ほか
■ 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	伝説の!?おかやま歴史人物伝	日 12月3日(火)13時～15時 内 国吉康雄(画家) 申 必要
■ 西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 🌐086-942-0774	第47回西大寺公民館文化祭	日 ①11月9日(土)9時30分～17時②11月10日(日)9時30分～16時 内 作品展示、舞台発表、お茶席、喫茶、小物販売ほか
■ 一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎086-284-6224	一宮文化祭第55回文化展	日 ①11月9日(土)10時～17時②11月10日(日)10時～16時 内 作品展示、お茶席、制作実演ほか
■ 津高公民館 〒701-1144 北区栢谷1677 ☎/🌐086-294-4222	令和元年度津高文化祭	期 ①11月16日(土)・17日(日)②11月23日(祝)・24日(日) 内 クラブ講座や地域団体、個人の作品展示や実技発表、販売ほか
■ 高松公民館 〒701-1346 北区津寺104 ☎/🌐086-287-2057	第47回高松文化まつり	期/内 ①11月9日(土)・10日(日)/作品展示、体験、お茶席、軽食ほか ②16日(土)・17日(日)/①の内容+実技発表 時 9時30分～16時
■ 吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	第51回吉備文化祭	日 11月16日(土)・17日(日)の各日9時30分～16時 内 作品展示、実技発表、販売、お茶席ほか
■ 福田公民館 〒701-0203 南区古新田1186 ☎/🌐086-282-3773	第42回福田公民館まつり	日 ①11月9日(土)10時～17時②11月10日(日)10時～16時 内 実技発表、作品展示、お茶席ほか
■ 上道公民館 〒709-0614 東区竹原474 ☎086-297-2377	第36回上道公民館文化祭	日 11月30日(土)9時30分～16時、12月1日(日)9時30分～15時 内 作品展示、舞台発表ほか
■ 興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/🌐086-298-2660	災害が起こる前に 考えておきたいこと	日 12月2日・16日、令和2年1月20日、2月3日の各月曜10時～12時 内 人権の観点から学ぶ防災・減災 定 先着30人 申 必要
■ 足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/🌐086-295-1942	食と健康講座「冷えないからだで 健康長寿～秋養生編～」	日 11月12日(火)10時～11時30分 内 冷えと健康について、乾布摩擦 定 30人 持 フェイスタオル 申 必要
■ 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 11月25日(月)10時～12時 内 子育てのモヤモヤを話す 他 託児料300円/人(要予約)
■ 東公民館 〒703-8233 中区高屋344-1 ☎/🌐086-271-1911	電操ふれあいフェスタ	日 11月10日(日)10時～13時30分 内 コンサート、中学生による活動発表、 煎茶、子どもの遊び場、健康教室、販売ほか
■ 旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/🌐086-943-1154	第3回ママフェスフリマ	日 ①11月30日(土)13時～17時②12月1日(日)10時～15時 内 フリマ、キッズあそびミニコーナー、飲食ほか
■ 操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/🌐086-276-7898	イチから知りたい! 発達障がい	日 11月16日(土)10時～12時 内 発達障がいと共に生きる 申 必要
■ 福浜公民館 〒702-8032 南区福富中一丁目16-22 ☎/🌐086-265-4835	赤ちゃんの味覚を育てる 離乳食×天然だし	日 11月25日(月)10時～12時 内 離乳食のおはなしと試食 定 先着30人 費 500円 申 11月18日まで 他 託児料300円/人(要予約)
■ 富山公民館 〒703-8262 中区福泊246-1 ☎/🌐086-274-0827	岡山学	日 11月15日(金)13時30分～15時30分 内 岡山藩主池田家ゆかりの蒔絵資料 定 50人 申 必要
■ 御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/🌐086-244-1855	御南中学校校区の歴史講座	日 11月9日(土)10時～12時 内 西小学校校区昔再発見めぐり 定 20人 対 子どもから大人 申 必要
■ 旭公民館 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/🌐086-224-0515	第22回旭公民館文化祭	日 ①11月16日(土)9時30分～17時②11月17日(日)9時30分～16時 内 作品展示、実技発表、健康測定・相談コーナーほか
■ 岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	岡輝公民館まつり	日 ①11月30日(土)10時～17時②12月1日(日)10時～16時 内 作品展示、実技発表、軽食・喫茶コーナーほか
■ 御津公民館 〒709-2121 北区御津宇垣1629 ☎086-724-1441 🌐086-724-1666	御津の山城講座2019	日 12月1日(日)10時～12時 内 講演会「岡山の山城を歩く」 申 必要
■ 灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/🌐086-362-0408	第9回灘崎文化まつり	日 11月17日(日)9時30分～15時20分 内 作品展示、実技発表、体験コーナー、出店ほか
■ 瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 🌐086-952-4163	瀬戸町公民館まつり (瀬戸・万富公民館同時開催)	日 ①11月9日(土)10時～17時②11月10日(日)10時～15時 内 舞台発表(瀬戸のみ)、作品展示、お茶席、体験・販売コーナーほか

注 目

ス ポー ツ ほ か

情 報 の ひ ろ ば

相 談

施 設 ガ イ ド

健 康

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

速報展スライド報告会

日 11月9日(出)13時30分～15時 内 造山古墳、金蔵山古墳、岡山城跡 定 80人
申 回で10月28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

オータムコンサート (幼児向け)

日 11月16日(出)14時～15時

みんな寄っておいで!!

日 11月17日(日)14時～15時 内 幼児が楽しめる玉すだれの演技ほか

人形劇「ざるじぞう」

日 12月3日(火)10時30分～11時30分

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

自然の中での学習会Ⅱ

日 12月25日(水)14時～27日(金)14時30分(2泊3日) 内 収穫体験、クラフト、自然散策ほか 対 市内在住の小学1～3年生
定 60人(応募多数の場合は学年比を考慮して抽選) 費 5,238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 回で11月26日までに(連名不可)

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 十二支「子」を作ってみよう・描いてみよう

日 11月中の開館日の各日①9時30分～②13時30分～(制作時間約1～2時間)
定 「作ってみよう」各回6人、「描いてみよう」先着30人 費 1点1,040円 申 氏名、電話番号、参加希望講座名・日時・人数を 回で事前に 他 作品のお渡しは「作ってみよう」11月20日までに制作で年内、以降は約2カ月後、「描いてみよう」当日持ち帰り



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 11月17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 11月6日・20日の各水曜14時30分～14時50分

おはなしひろば

日 11月30日(出)10時15分～11時

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

「どんぐり ころちゃん」ほか
日 11月16日(出)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

おはなし会「だいくとおにろく」ほか

日 11月9日・16日・30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 11月9日(出)14時～14時30分
あかちゃん向けおはなしかい
日 11月13日(水)11時～11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

パワーポイント教室

日 11月23日(水)10時30分～16時30分
対 市内在住・在勤の人 申 講座名、住所、氏名、電話番号を 回で11月14日までに 定 18人(応募多数の場合は抽選)
持 写真データ(数枚程度)

名作映画会「イヴの総て」

日 11月24日(日)14時～16時18分

企画映画会・講演会

日 11月30日(出)10時30分～12時 内 「砂川の流れ」ほかの上映および撮影者高畠正之さんの講演

防災講演会「地域の防災を考える

もし岡山で大地震が起こったら」

日 11月30日(出)13時～15時 講 西村敬一さん(元岡山理科大学教授)

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)

読書週間 わくわくコンサート

日 11月10日(日)15時～15時30分

読書週間 腹話術

日 11月16日(出)15時～15時30分

司書のお仕事体験

日 11月23日(水)15時～17時 対 小学3年生～中学生 定 8人 申 11月5日以降に

えほんのじかん

「たのしいふゆごもり」ほか
日 11月27日(水)15時～15時30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

「どうなってるの? どうぶつの歯」ほか
日 11月6日・13日・20日・27日の各水曜14時～14時30分

かみしばいのじかん「ぐうたらな王さまとまほうのどんぐり」ほか

日 11月17日(日)11時～11時30分

おはなしのじかん「一本足のげた」ほか

日 11月24日(日)11時～11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

読書週間おはなしの会

日 11月17日(日)15時～15時30分

名作映画会「解ってたまるか!」

日 11月17日(日)14時5分～16時23分

文章教室

日 11月20日(水)13時30分～15時30分

大人のためのおはなし会

日 11月21日(木)10時15分～14時30分

緑の図書館

〒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「もみじのてがみ」ほか

日 ①11月9日・23日・30日の各土曜14時～14時30分②11月27日(水)15時～15時30分

かみしばいのじかん

「まるばんころころ」ほか

日 11月16日(出)14時～14時30分

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 11月22日(金)11時～11時30分 対 1歳くらゐまでの赤ちゃん

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)



男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

〒700-0822 北区表町三丁目14-1-201
☎086-803-3355 FAX086-803-3344
✉sankaku@city.okayama.lg.jp
開館時間 9時30分～20時(日曜、祝日は17時まで)
休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)

パープルリボン(DVと虐待)講演会
「千葉県野田市心愛さん事件で母親より責任がある者は誰か」

日 11月14日(休)14時～15時30分 定 先着50人 申 必要

さんかく☆シアター「父の詫び状」

日 11月21日(休)①10時30分～12時②13時30分～15時 定 各回先着100人 申 氏名、電話番号を☎で11月7日以降に

哲学カフェ

「異性のともだちって、どんな存在？」

日 11月30日(出)14時～16時 場 Jテラスカフェ(北区津島中一丁目) 費 500円(1ドリンク付き) 定 先着15人 申 氏名、電話番号を☎・☎で

講演会「息子が介護するために知っておくべき10のこと～仕事キャリアとケアキャリアを両立させるには～」

日 12月7日(出)13時～15時 定 先着50人 申 必要

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(11月15日～24日)は20時30分まで

備前焼で作るクリスマスツリー

日 11月15日(金)～24日(日)の各日17時～20時(最終受付19時) 内 焼成済みのツリー形陶板に飾りやリボンでデコレーション 定 各日先着10人 費 1,550円(別途岡山城入場料必要) 申 ☎で11月11日以降に 他 当日持ち帰り可(高さ約22cm)



干支(ねずみ)の色付け

日 11月15日(金)～24日(日)の各日17時～20時(最終受付19時30分) 内 焼成済みの干支の置物に、絵の具で自由に色を塗る 定 各日先着10人 費 700円(別途岡山城入場料必要) 申 ☎で11月11日以降に 他 当日持ち帰り可(横幅約7.5cm)



- 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 FAX086-262-9589 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 FAX086-252-2208 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 FAX086-270-8353 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 FAX086-944-8715 休館日 月曜(祝日の場合は直後の平日)
✉info-hyakka@okayama-park.or.jp
- E 灘崎町総合公園 〒709-1215 南区片岡119-1 受付時間 8時30分～20時
☎086-362-0845 FAX086-362-0806 休館日 月曜(祝日の場合は直後の平日)
✉nadasaki@okayama-park.or.jp
- 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 FAX086-265-5354 休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
✉taiiku@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11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。
- C 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を☎・☎・FAX・☎で。*小学生以下は保護者同伴
- D ☎で11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	葉っぱで遊ぼう! in浦安西公園	日 11月16日(出)10時～12時(雨天中止) 定 先着50人 対 小学3年生以下(未就学児保護者同伴)
	クリスマスリースづくり	日 11月20日(休)13時30分～15時 定 先着15人 費 500円 申 ☎・☎で11月1日以降に
	庭木の剪定(モミジ・サクラなど)	日 11月22日(金)13時30分～15時 定 先着20人 費 100円 申 ☎・☎で11月1日以降に
	親子でクリスマス寄せ植え	日 12月7日(出)10時～11時30分 定 先着15組 対 小学生以下と保護者 費 1,500円 申 ☎・☎で11月1日以降に
B 半田山	観覧会 ★四季と自然を楽しむ会	日 11月14日(休)9時30分～12時
	★半田山 もみじ観察	日 11月23日(祝)10時～12時
	★半田山 もみじ散策	日 11月16日(出)～12月1日(日)
C 里山センター	バードウォッチング(秋編)	日 11月15日(金)9時～12時 定 先着25人 費 200円 申 必要
	ノルディックウオーク体験(中級)	日 11月15日(金)9時～12時 定 先着30人 費 200円(+ポールレンタル代) 申 必要
	楽しく里山の自然発見	日 11月28日(休)10時～15時 対 15歳以上 定 先着30人 費 200円 申 必要
	里山の森林観察会	日 11月30日(出)9時30分～12時 対 15歳以上 定 先着10人 費 200円 申 必要
	ノルディックウオーク体験(初級)	日 12月4日(休)10時～12時 定 先着30人 費 200円(+ポールレンタル代) 申 必要
	お正月のしめ飾りを作ろう	日 12月7日(出)10時～15時 対 小学4年生以上 定 先着30人 費 200円 申 必要
D 百花プラザ	公園の植物みてあるき	日 11月16日(出)10時～11時
	クリスマスリースづくり	日 11月24日(日)10時～12時 対 18歳以上 定 先着20人 費 1,870円 申 必要
	公園の落ち葉でツリーを作ろう!	日 11月30日(出)10時～11時 対 4歳～小学生の親子 定 先着20組 費 1組350円 申 ☎受付可

◆イベント E 灘崎町総合公園

冬の講座 素敵なデコレーションしめ縄かざり

日 12月14日(出)①10時～11時30分②13時30分～15時 対 小学生以上 定 各回先着10人 費 100円+材料代400円 申 ☎で

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0歳～4歳の乳幼児と保護者（2人）。 / ※2…詳細は岡山ふれあいセンターへ。 / ※3…65歳以上優先。
- ※4…テキスト・材料代などを含んだ料金。多少変動する可能性があります。詳細はお問い合わせください。
- ※5…対象は首がすわった生後3カ月～1歳未満の乳児と保護者。 / ※6…対象は5歳～小学生（2人まで）と保護者。

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切	
岡山	岡山市安全・安心ネットワーク地域応援人づくり講座	11/22(金)	11:00～12:00	無料	11/12	
	ミニコンサート&予防救急講座					
	こどものためのパパママえほん ※1	11/27(木)	10:00～11:30	630円	11/17	
	傾聴ボランティア養成講座 ※2	12/1～(土)日全8回	10:00～12:00ほか	1,790円	11/21	
西大寺	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座	認知症サポーター養成講座	11/29(金)	10:00～11:30	無料	11/19
		今日からできる!! 認知症予防	12/11(木)	14:00～16:00	無料	12/1
		普通救命講習(1)	12/14(土)	9:30～12:30	無料	12/4
	子育て応援スタッフ養成講座	11/27(木)～全4回	10:00～12:00ほか	840円	11/17	
	岡山市総合事業「生活支援訪問サービス」従事者研修	12/5(木)～全2回	9:30～16:30ほか	無料	11/25	
	季節の寄せ植え「お正月に飾ろう! 門松風寄せ植え」 ※3	12/20(金)	14:00～15:30	1,610円※4	12/10	
北	岡山市認知症介護基礎研修	11/24(日)	9:25～17:15	1,080円※4	11/14	
	体にうれしい・美味しい!! 料理レッスン～減塩のコツ～	11/28(木)	10:00～13:00	1,840円※4	11/18	
	岡山市安全・安心ネットワーク地域応援人づくり講座					
	普通救命講習	11/30(土)	13:30～16:30	無料	11/20	
ママのための産後おやこヨガ ※5	12/6(金)～全7回	13:30～14:45	4,410円	11/26		
西	料理教室	11/27(木)	10:00～13:00	1,940円※4	11/17	
南	デイサービスボランティア養成講座	11/25～(月)全3回	10:00～12:00	630円	11/15	
	季節の園芸教室「冬編」 ※3	12/7(土)	10:00～11:30	1,630円※4	11/25	
なださき	親子でブッシュドノエルを作ろう ※6	12/1(日)	10:00～12:00	1,000円※4	11/21	
	パステルで年賀状づくり ※6	12/15(日)	10:00～11:30	600円※4	12/5	

催し 問い合わせは各センターへ

■岡山ふれあいセンター

バリアフリーコンサート

☎ 12月1日(日)13時30分～15時 内) 市消防音楽隊によるコンサート 申) 必要 他) 手話通訳、要約筆記あり

■南ふれあいセンター

地域をつなぐふれあいコンサート

☎ 11月9日(土)14時～15時 内) 愛光苑施設利用者、地元公民館の皆さんによる合唱 定) 100人

南ふれあい秋まつり

☎ 11月23日(祝)10時～15時 内) ステージショー、福祉の店ほか

親子で学ぶはぐくむ絵本 本選びと読み聞かせ方

☎ 12月3日(火)10時～11時30分

■西大寺ふれあいセンター

西大寺ふれあいウオーキング

☎ 11月24日(日)9時45分～ 内) 浅越スポーツパーク～雄神小学校の1周コース 定) 100人 申) 必要 他) 幼児、小学生は保護者同伴

■西ふれあいセンター

西ふれあいまつり

☎ 11月17日(日)10時～15時 内) フリーマーケット、ステージ、子ども服リユースコーナーほか

記号説明

日 日 時 期 日 期 日 期

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

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

12月受診（御津・建部地区の人は1月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝平成30年5月生、3歳児健診＝平成28年5月生）に、11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



3歳児健康診査



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

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
12月20日	13:30～15:30	北区北保健センター	11月20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
11月19日	13:30～15:00	南区西保健センター
12月6日	13:30～15:00	北区北保健センター

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
11月28日	13:30～15:00	北区北保健センター
12月2日	13:30～15:00	北区中央保健センター
12月5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	開催時間	場所
11月11日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月18日	13:30～16:30	東区保健センター
11月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
11月21日	13:30～16:30	中区保健センター
11月28日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ

健康 ちょと いい話

家庭血圧測定について

血圧を測るとき、診察室では水銀血圧計が使われてきましたが、水銀の環境汚染の問題から2021年1月以降の製造と輸出入が禁止されるため、上腕式自動血圧計に代わってきました。この血圧計は家庭血圧測定にも使われていて、有用性が確認されています。

家庭血圧測定では、原則2回測定し、その平均値を血圧値として用います。高血圧診断、降圧効果判定には、朝・晩それぞれの測定値7日間（少なくとも5日間）の平均値を用います。家庭血圧値は135/85mmHg以上の場合に高血圧と判断されます。

高血圧症は脳卒中と心臓病の最大の危険因子です。高齢者では、脳卒中と心臓病は、がんと同程度の死亡原因となっているので、血圧の十分なコントロールが必要となります。

また、診察室血圧と家庭血圧の間に差がある場合は、家庭血圧による診断を優先します。家庭血圧が高いのに診察室では正常な血圧を「仮面高血圧」と言い、これは家庭でも診察室でも血圧が高い高血圧症に匹敵するほど脳卒中と心臓病発症のリスクが高いことがわかりました。高血圧症の治療や血圧を正常化する

岡山市医師会

るには減塩食とダイエット、運動療法などの生活習慣の修正と薬物療法があります。血圧を下げる目標値は年齢や合併症によって異なりますが、75歳未満の成人は、家庭血圧で125/75mmHg未満を目指します。

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

11月は「薬剤耐性(AMR)対策推進月間」です!

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

抗菌薬(抗生物質)が効かなくなること「薬剤耐性」といいます。耐性を持った細菌が増えると、薬が効かなくなり、治療が難しくなります。薬剤耐性菌を増やさないためには、抗菌薬を正しく飲むことが大切です。また、感染症にかからないように予防対策をすることも大切です。

《耐性菌を増やさないため知ってほしいこと》

- ◆ 抗菌薬は、風邪やインフルエンザなどのウイルスによる感染症には効きません
- ◆ 抗菌薬は、医師の指示どおり最後まで飲みきりましょう
- ◆ 基本的な予防対策(手洗い・咳エチケット・ワクチン接種など)をしましょう

12月1日は世界エイズデー 令和元年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ「UPDATE!話そう、HIV/エイズのとらなりで〜検査・治療・支援〜」

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

国内において、HIV感染者・新規エイズ患者報告数は1年間に1,400件程度で推移しています。一人一人が身近な問題として考え、正しい知識を持っていくことが必要です。

市では「世界エイズデーin岡山」として下記の予定で、エイズキルト・パネル展、夜間検査を行います。今まで検査を受けたことのない人は、この機会に検査を受けましょう。

エイズキルト・パネル展

HIVと共に生きる人々への思いを託すメッセージキルトを展示します。

期 11月27日(水)・28日(木) 場 市役所1階市民ホール

HIV検査・性感染症検査(夜間)

日 12月2日(月)・3日(火)の各日17時20分~20時

場 岡山市保健福祉会館

申 11月1日以降の祝日除く月~金曜9時~12時にエイズホットラインへ(☎086-803-1269)

日曜日に助産師がお母さんと赤ちゃんを支援します

問 保健所健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

申 岡山母子の支援を考える会 ☎090-7974-3666

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
江西	11月15日	7:30~8:30	森末コミュニティハウス
	11月21日	7:30~9:00	観音寺コミュニティハウス
豊	11月18日	7:30~9:00	J A岡山豊支所

市内のAED(自動体外式除細動器)設置施設が確認できます!

問 医療政策推進課

☎086-803-1636 ㊟086-803-1776

市内に設置されているAEDのうち、緊急時に使用可能な協力施設(市の公の施設を含む)の情報を、市HPの「岡山市地図情報公共施設マップ(AED設置施設)」に掲載しています。救急車が来るまでの応急手当としてAEDを活用するため、生活圏内にあるAED設置施設をご確認ください。

岡山市 AED設置施設

検索



【AED設置施設の情報提供にご協力ください】

情報提供にあたっては、次の事項についてご了承ください。

- ①施設の名称、所在地、電話番号、設置場所、設置台数の公表
- ②施設近隣で救命処置が必要な事態が生じた際のAEDの無償使用(消耗品の交換費用含む)
- ③設置情報が変わった際の連絡

◆情報の提供方法

HP内入力フォームから送信、または情報提供書(HPから入手可)を同課へ☎・㊟で

妊娠、出産、子育ての不安・悩みなどの相談や、希望者にはベビーマッサージや乳房マッサージなどを行います(一部有料・要予約)。

日 毎月第2・4日曜の各日13時~16時

場 岡山ふれあいセンター(中区桑野)

(広告)

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

(広告)

美術品の整理でお悩みの皆様

美術品専門店ですのでお茶道具、煎茶道具、額、軸など、美術品を一点一点丁寧に査定し**買取**致します。

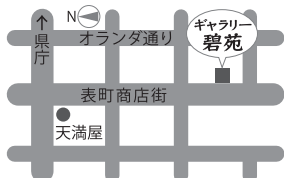
生前整理等お悩みの方お気軽にご相談ください。(出張可)

ギャラリー 碧苑

岡山表町商店街紙屋町内

TEL.086-238-5605

岡山県公安委員会許可 第721010020237号
美術品商 三沢一郎



庭木1本からお手入れOK!



✓1本より明瞭料金 ✓お茶はご遠慮します
✓土日でもOKです ✓トイレは借りません
●「市民のひろばおかやま」をご覧の方へ●
生垣剪定 11月1日よりスタート!
(幅1m・高さ2m) 通常2,000円を **先着10名様 1,000円!** (税別)
株式会社 **ガーデンエクスプレス**
●岡山西店 北区間屋町 9-101 営業時間 9:00~17:00
●岡山東店 中区山崎 178-3
☎0120-61-4128

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

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9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11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	
祝日 11月3日	原おとな子ども クリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	はだ医院 (内科小児科) ☎242-5151 北区大元上町	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	粟井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	平山医院 ☎287-8464 北区平山	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
振替休日 11月4日	はいさ内科医院 (内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	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	石井内科クリニック (内科小児科) ☎946-2030 東区神崎町	うえおか内科医院 (内科小児科) ☎952-5665 東区瀬戸町江尻	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	えばら クリニック ☎287-3300 北区加茂	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	なかやま クリニック(内科) ☎282-4199 南区東畦
第2日曜 11月10日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	辻医院 ☎805-1118 北区野田三丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	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	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	原田内科医院 ☎282-0318 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 11月17日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	梶原内科医院 (内科) ☎086-955-3750 赤磐市桜が丘西	有森・整形外科・内科 クリニック(内科) ☎284-6188 北区西辛川	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 11月23日	おやかま内科・糖尿病 健康長寿クリニック ☎272-1439 中区中納言町	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	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	小坂内科医院 ☎086-955-3344 赤磐市山陽	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	深澤内科医院 ☎284-1151 北区西辛川	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	みやけ内科 クリニック(内科) ☎296-7778 南区藤田
第4日曜 11月24日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	南方クリニック (内科) ☎224-3739 北区南方三丁目	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	大屋医院 ☎293-6821 北区東花尻	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田

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

● 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 ●

／ おかげさまで契約数 3000人突破 ／

※開苑より3年半

県下最大級の永代供養霊苑「倉敷さくら離宮」

永寿葬 好評分譲中

おひとり様1区画

何年たってもその場で眠れる樹木葬

宗旨・宗派不問

1区画
【お一人様用】

28万円～

*墓地使用料・永代供養料・
永代管理費・基本彫刻費・
石碑代全て含む
*維持管理費一切不要



イメージキャラクター
浅越 ゴエ

このような方におすすめ

- ✔ 子供達に負担をかけたくない
- ✔ お墓の後継者がいない
- ✔ 故郷のお墓が遠くお墓参りに行けない
- ✔ 生前に納骨場所を決め、心の拠り所をみつきたい

合同型永代供養墓 さくら御廟



さくら御廟
使用料すべて

8万円(税込)

*使用料は「埋葬料」「永代使用料」「永代供養料」「永代管理費」を含む *納骨から永代供養まで *お名前の彫刻費は別途

個別型永代供養樹木葬 さくらの碑



【Aタイプ1～2人用】

50万円(税込)～

【Sタイプ:1～4人用】

80万円(税込)～

*上記料金は「墓地使用料」「永代供養料」「永代管理費」「石碑」「基本彫刻費」を含む *維持管理費一切不要 *最後の方の納骨から13年程の下で過ごせます



法親墓苑

倉敷さくら離宮

倉敷中央石材株式会社 倉敷市粒江 1405-1
受付時間 / 9:00～17:00 (雨天開催)

現地見学予約・資料請求・お問い合わせ

さくら ごくよ

0120-395-594

倉敷中央斎場より車で約2分
倉敷市街地より車で約15分

倉敷さくら離宮

検索

<http://www.kurashiki-sakura.com>

【許可番号】
倉敷市指令環衛446号
【許可年月日】
平成15年3月18日
【管理法人】
宗教法人真光寺

※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