

岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1
☎086-898-3000 ㊟086-898-3003
✉okayama-city-museum@city.okayama.lg.jp
開館時間 10時～18時
休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)、12/28～1/3

●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。今回は県内資料に加え、県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」がいかに関わったのかを中心に紹介します。
【期間】1月19日(日)まで開催中 【費】一般310円、高校・大学生210円



掛軸 桃太郎(部分) 巖谷小波画

<同関連行事>

第93回 ミュージアム講座

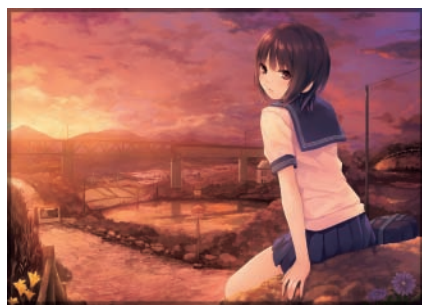
「おかやまと桃太郎」

【日】1月18日(土)14時～15時30分 【内】同館学芸員による深読み解説 【定】先着80人

●特別展 絵師100人展 06

今回のテーマは「色」。ポップカルチャーとして人気のある日本のマンガやアニメの分野で活躍するクリエイター100人以上が、テーマに沿って本展覧会用に描き下ろした作品を一堂に展示。県内の学生の作品も展示します。

【期間】1月26日(日)まで開催中 【費】一般800円、高校・大学生600円、小・中学生400円



珈琲貴族<いつもと違う夕陽>
©産経新聞社/珈琲貴族

<同関連行事>

珈琲貴族先生(イラストレーター/キャラクターデザイナー)サイン会

【日】1月12日(日)11時～14時 【定】①先着50人②先着100人 【対】当日、展覧会図録購入者限定



岡山シンフォニーホール

〒700-0822 北区表町一丁目5-1
☎086-234-2001 ㊟086-234-1968
開館時間 9時～17時(催事により22時)
休館日 第2・4火曜(祝日の場合は翌平日)、12/29～1/4

4台のピアノと8人のピアニストによる響演
ピアノの魅力満載! 1台ピアノ～4台8手まで郷土のピアニストが奏でるスペシャルな1日!

【日】2月16日(日)15時開演 【費】一般2,000円
【出演】松本和将、中桐望、梅村知世、中島尚子、友光雅司、重利和徳、片山舜、稲垣拓己 【曲目】(ソロ) ショパン/英雄ポロネーズ、(1台4手) ドヴォルザーク/スラブ舞曲集よりOp. 72-1、Op. 72-2、(2台4手) レナード・バーンスタイン/ウエスト・サイド・ストーリー「シンフォニックダンス」より、(4台8手) ベートーヴェン/交響曲第5番「運命」、(4台16手) ムソグルスキー=長生淳編曲/展覧会の絵ほか

H. シェレンベルガー

「オーボエ公開レッスン」聴講者募集
【日】1月24日(金)10時～13時 【費】1,000円
【定】50人

少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4
☎086-294-3461 ㊟086-294-1465
開館時間 8時30分～17時
休館日 月曜、祝日、12/29～1/3

子ども自然体験教室Ⅱ

【日】2月29日(土)13時～3月1日(日)14時(1泊2日) 【内】野鳥観察、自然散策、クラフトほか 【対】市内在住の小学3～6年生 【定】60人(応募多数の場合は抽選) 【費】3,143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(ファクス)番号、保護者氏名(押印)を囲で2月4日までに(連名不可)



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(祝日の場合は翌平日)、12/29～1/4

炭焼きオブジェと

五平餅作りを楽しみませんか!!

【日】1月19日(日)10時～12時※雨天時は26日に順延 【対】小学生以上 【定】先着15人 【費】500円(保険代含む) 【申】住所、氏名、年齢、電話番号を囲口・印・㊟で1月12日までに 【他】素材(自然物)の持参可(縦・横20cm、高さ15cmまで)

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
印=郵送 ・はがき 往復はがき
HP=ホームページ 窓=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)、12/28～1/4

館藏品展「オリエントの美に学ぶ」

【期間】次年度まで開催中 【費】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

「ペルシア陶器をめぐる、収集家二人の眼」

入館料は館藏品展と共通。

【期間】3月8日(日)まで開催中

ワークショップ「オリエントのアトリエ」

【日】1月18日(土)13時30分～14時30分

【費】入館料のみ

学芸員のギャラリートーク

【日】1月11日・25日の各土曜14時～15時

【費】入館料のみ

S Pレコードコンサート

【日】1月11日(土)10時30分～11時30分

【内】「ロシアのヴァイオリニスト ピカイゼンを聴く」ほか

埋蔵文化財センター

〒703-8284 中区網浜834-1
☎086-270-5066
開館時間 9時～16時30分
休館日 日曜、祝日、12/29～1/3

企画展「弥生墳丘墓の時代」特別講演会

【日】1月18日(土)13時30分～15時 【内】「弥生時代の鉄剣」(仮) 【定】80人 【申】㊟で1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
☎/㊟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、12/28～1/4

リズム遊び

【日】1月18日(土)10時30分～11時30分 【内】リズム遊び、ふれあい遊び、絵本読み聞かせ

記号説明

日 日 時

期 日 期

時 時 時間

場 日 場所

内 日 内容

講 日 講師

対 日 対象

定 日 定員

費 日 費用など

持 日 持参品

申 日 申込

他 日 その他

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 ※年末年始の休館は12/28～1/4

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	📅 1月27日(月)10時30分～15時 内 折り紙を楽しみましょう 費 茶菓子代必要
	第1回操山公民館まつり	📅 2月1日(出)・2日(日)の各日10時～15時 内 作品展示、舞台発表、体験コーナー、お茶席・喫茶ほか
■ 一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/🌐086-284-6224	正しく知ろう・発達障害 (第1回)	📅 1月23日(休)10時～12時 内 発達障害ってなあに? 定 20人(託児5人) 申 必要 他 託児料300円/人
	春の七草さがし	📅 2月1日(出)10時～12時 定 20人 費 100円 申 必要
■ 吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	地場大師八十八箇所の魅力	📅 1月20日(月)10時～12時 内 千手寺住職の講演と調査報告マップの紹介 定 40人 申 必要
	ひだまりサロン	📅 1月25日(出)13時～15時 内 お楽しみ演芸(落語、南京玉すだれほか) 費 100円
■ 妹尾公民館 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/🌐086-282-4747	第18回ふなめし祭	📅 1月25日(出)11時30分～13時30分 内 地域の伝統食「ふなめし」の試食を通じた味と文化の継承 定 250人 費 1食250円
■ 上道公民館 〒709-0614 東区竹原474 ☎/🌐086-297-2377	冬の鳥を見つけよう	📅 2月1日(出)10時～12時 内 野鳥観察 申 必要
■ 興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/🌐086-298-2660	興除バリスタ・オープンカフェ	📅 1月26日(日)14時～15時30分 内 ^{かみん} 花香による本格的クラシックピアノの生演奏 費 コーヒー・焼き菓子各100円
	興除バリスタ・オープン講座 「伝統和菓子教室」	📅 2月9日(日)13時～15時 内 季節の和菓子 定 20人 費 500円 申 必要
■ 足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/🌐086-295-1942	身近な暮らしの「環境講座」 この食べ物はどこから来たの?	📅 1月31日(金)10時～12時 内 フードマイレージのお話、買い物ゲーム 定 20人 申 必要
■ 操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/🌐086-276-7898	ふなめしを食べよう!	📅 2月9日(日)11時30分～ 定 100人 費 300円 申 2月2日までに
■ 山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	第31回山南公民館まつり	📅 1月25日(出)・26日(日)の各日9時30分～16時 内 ギターとライアー新春コンサート(25日)、作品展示、実技発表、体験コーナー、コーヒーほか販売
■ 芳田公民館 〒700-0953 南区西市96-1 ☎/🌐086-245-0688	園芸教室 ～花と野菜の基礎知識	📅 1月25日、2月22日の各土曜13時30分～15時30分 定 各回30人 持 筆記用具 申 各回前日までに
	パソコンサポートルーム (パソコン相談)	📅 2月1日・15日、3月7日・21日の各土曜13時～15時 費 100円 持 ノートパソコン、筆記用具 申 各回前々日までに
■ 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/🌐086-267-1255	海辺のコンサート	📅 1月26日(日)14時～15時 内 三従姉妹によるウクレレ、クロマチックハーモニカ演奏ほか
■ 御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/🌐086-244-1855	みんなで考えよう 中高年のひきこもり	📅 1月31日(金)13時30分～15時30分 申 必要
■ 東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/🌐086-276-6202	東山E S Dクラブ企画会	📅 1月25日(出)10時～12時 内 来年度の企画内容の話し合い
■ 岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	和みの時間	📅 1月27日(月)13時30分～15時30分 内 災害対策をしよう 対 おおむね65歳以上 申 必要
	くらしの環境学	📅 2月4日(火)10時～14時 内 持ち寄り食品で作るサルベージパーティ® 申 1月28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	📅 1月24日(金)13時30分～15時 内 講演会「最近の時事問題から」
■ 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	📅 1月18日(出)13時30分～14時30分 内 国定啓人(山陽新聞社編集委員)さんによる講演会「時事を語る」

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

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
休館日 12/29～31

備前焼で兜の置物を作ろう

日 2月8日(土)・13日(木)の各日①10時～12時②14時～16時 内 型紙に沿って陶板をカットし組み立て 定 各回先着12人 費 2,050円+入場料 申 函 で1月14日以降に
他 焼き上がりは約1カ月後(横幅約12cm)



備前焼で鯉のぼりを作ろう

日 3月3日(火)・8日(日)の各日①10時～12時②14時～16時 内 型紙に沿って陶板をカットし組み立て 定 各回先着12人 費 1,000円+入場料 申 函 で1月14日以降に
他 焼き上がりは約1カ月後(横幅約14cm)



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(祝日の場合は翌平日)、12/29～1/3

さんかく☆シアター

「富士ファミリー2017」

日 1月16日(木)①10時30分～12時②13時30分～15時 定 各回先着100人 申 氏名、電話番号を函 で1月6日以降に

福祉交流プラザ旭東

〒703-8284 中区網浜837-4
☎/086-273-4280
✉plazakyokutou@city.okayama.lg.jp
開館時間 9時30分～21時(日曜は17時まで)
休館日 火曜、12/29～1/3

ふな飯作り

日 1月25日(土)10時～14時 内 ふな飯作りとそのいわれ 定 20人 費 300円 申 1月18日までに

浦安総合公園 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

「あなたがとってもかわいい」ほか
日 1月8日・15日・22日の各水曜14時～14時30分

かみしばいのじかん

「ひとりのキリン」ほか
日 1月19日(日)11時～11時30分

おはなしのじかん

日 1月26日(日)11時～11時30分

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「寺院の古文書から中世荘園を考えるー西大寺文書と安養寺文書」

日 2月16日(日)14時～15時30分 定 30人
申 1月16日以降に

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

動画編集教室

日 1月25日(土)・26日(日)の各日10時30分～16時30分 対 市内在住・在勤の人(両日とも参加が条件) 定 16人(応募多数の場合は抽選) 持 撮影機器および撮影済みの動画映像、電源ほか(詳細はお問い合わせください) 申 講座名、住所、氏名、電話番号、撮影機種名を函 で1月16日までに

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、12/29～1/3

申し込みは、☎・086・☎・窓口で。

スポーツ講習会参加者募集

サウンド テーブルテニス	1月26日(日)	13時～16時
フロア バレーボール	1月26日(日)	13時～16時
ツイン バスケットボール	2月2日(日)	9時30分～17時

第37回岡山市障害者親善スポーツ大会参加者募集

サウンド テーブルテニス	2月9日(日)	10時～17時
フロア バレーボール	2月9日(日)	10時～17時
卓球 (立位・車椅子・聴覚)	2月16日(日)	9時～17時
ツイン バスケットボール	3月1日(日)	9時～17時

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)

※年末年始の休館は12/29～1/4(伊島・御津・瀬戸・灘崎は12/28～1/4)

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)

ふゆのおはなし会「かちかち山」ほか

日 1月11日(土)15時～15時45分

えほんのじかん「だるまだ！」ほか

日 1月22日(水)15時～15時30分

にんぎょうげき「おばけにんじん」ほか

日 1月25日(土)15時～15時40分

鬼にへんし〜ん!

日 2月1日(土)15時～15時40分

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 1月19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「ゆき」ほか

日 1月15日(水)14時30分～14時50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「おにはうち」ほか

日 1月25日(土)14時～14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

おはなしかい

日 1月11日・25日の各土曜14時～14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

えほんのじかん

日 1月11日(土)15時～15時30分

名作映画会ヒッチコック特集「暗殺者の家」

日 1月19日(日)14時5分～15時20分

おはなしの会

日 1月19日(日)15時～15時30分

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 1月23日(木)15時～15時45分 対 1歳くらいまでの赤ちゃん

岡山市公園協会 各施設の講習会・イベント案内

足守プラザ

〒701-1463 北区足守979
☎086-295-0001 FAX 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

申し込みは、氏名、電話番号、参加希望講座名・日時・人数を☎で事前に。

陶芸教室 おひな様をつくろう

☎ 1月中旬の開館日の①9時30分～②13時30分～(制作時間約2時間) 定 各回6人
費 1組2,090円 他 1月19日までの体験者は2月末、それ以降は約2カ月後の引き渡し



木工教室

鬼と桃太郎のお面に絵付けをしよう

☎ 1月11日(土)①9時30分～②13時30分～(制作時間約2時間) 定 各回10人
費 1点520円 他 作品は当日持ち帰り



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 FAX 086-722-3100
開館時間 9時30分～16時30分
休館日 火曜(祝日の場合は翌日)、12/28～1/4

めだかの学校環境教室

「冬の天体観測と夜の水族館見学！」

☎ 1月18日(土)16時～19時30分 対 小学生以上の親子 定 先着20人 費 大人310円、小人(小・中学生)100円 持 お問い合わせください ☎・☎で1月15日までに

犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
☎086-947-9001 FAX 086-947-9303
☎ inujima@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)、12/29～1/3

海の恵み～食材採取と生物観察～

期 2月29日(土)～3月1日(日)(1泊2日)
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定 20人 費 大人3,000円、小人2,500円(宿泊・食事代込み) 申 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2月6日までに

- A 浦安総合公園西地区** 〒702-8025 南区浦安西町148-1 ☎086-262-9588 FAX 086-262-9589
開館時間 9時～17時
休館日 土・日曜、祝・休日、12/29～1/3
- B 岡山市半田山植物園** 〒700-0004 北区法界院3-1 ☎086-252-4183 FAX 086-252-2208
開園時間 9時～16時30分
休園日 火曜(祝日の場合は直後の平日)、12/29～1/3
- C 操山公園里山センター** 〒703-8234 中区沢田649-2 ☎086-270-3308 FAX 086-270-8353
☎ satoyama@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)、12/29～1/3
- 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 ☎086-944-8716 FAX 086-944-8715
☎ info-hyakka@okayama-park.or.jp
開館時間 9時～21時
休館日 月曜(祝日の場合は直後の平日)、12/29～1/3
- E 岡山市総合文化体育館** 〒702-8024 南区浦安南町493-2 ☎086-263-7474 FAX 086-265-5354
☎ taiiku@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～21時
休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)、12/29～1/3
- F 百間川緑地管理事務所** 〒703-8234 中区沢田649-2 ☎/FAX 086-273-2453
☎ hyakken@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 12/29～1/3

・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1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☎・☎・FAX・☎で。※小学生以下は保護者同伴
- D ☎で1月5日以降に。※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 浦安	水苔トピアリーづくり	☎ 1月29日(水)13時30分～15時 定 先着15人 費 800円 申 ☎・☎で1月7日以降に
	★四季と自然を楽しむ会	☎ 1月9日(木)9時30分～12時
B 半田山	★子ども自然教室 ～わらう冬芽と葉こんさがし～	☎ 1月26日(日)10時～12時 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
	★バラの剪定	☎ 1月18日(土)13時30分～15時 定 先着15人 申 ☎で事前に
C 里山センター	冬季企画展 植物とはなにか ～植物の体のしくみ～	☎ 2月8日(土)～17日(月)の各日9時～16時30分
	ロープワークにチャレンジ!	☎ 1月11日(土)9時30分～11時30分 定 先着10人 対 小学4年生～中学生 費 200円+材料代200円 申 必要
	炭焼き体験をして炭焼き人になろう <全3回>	☎ 1月25日、2月22日、3月7日の各土曜9時30分～15時30分 対 18歳以上で2回以上参加可能な人 定 先着20人 費 各回200円 申 必要
	家庭での手作り食品体験 (マーマレード)	☎ 2月2日(日)9時30分～12時 定 先着15人 対 小学生以上 費 200円+材料代100円 申 必要
D 百花プラザ	バードウォッチング(冬編)	☎ 2月7日(金)9時～12時 定 先着25人 費 200円 申 必要
	公園の植物みてあるき	☎ 1月18日(土)10時～11時(雨天決行)
	名作映画会「モダン・タイムス」	☎ 1月24日(金)14時～15時15分 定 500人
	バードウォッチング	☎ 1月25日(土)10時～12時 対 小学生以上 定 先着15人 費 中学生以下100円、高校生以上200円 申 ☎受付可
E 星空特別教室	～元・美星天文台長 綾仁一哉さん による「冬の星座の天体たち」～	☎ 1月25日(土)18時30分～20時30分 定 先着40人 費 中学生以下100円、高校生以上200円 申 ☎受付可



A 水苔トピアリーづくり



B 四季と自然を楽しむ会



C バードウォッチング(冬編)

◆お知らせ F 百間川緑地管理事務所

百間川緑地 サッカー場A(原尾島)の利用停止について

利用停止期間 令和2年3月31日(火)まで ※詳細は公園協会HPをご覧ください。

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、12/29～1/3



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）。
- ・※印のつく講座については条件などがあります。詳細はお問い合わせの上、お申し込みください。
- ※1…対象は首がすわった3カ月～1歳未満の乳児と保護者。 / ※2…対象は首がすわった3カ月～18カ月未満の乳児と保護者。
- ※3…65歳以上優先。 / ※4…テキスト・材料代などを含んだ料金。変動する場合があります。
- ※5…託児あり。託児料金、対象年齢などの条件はお問い合わせください。 / ※6…対象は療育手帳をお持ちの小学生以上で成人の付き添い可能な人。

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切
健康啓発講座 元気に暮らすための口づくり講座 ～歯の健康！口の健康！体の健康！	南	2/9(日)	10:00～12:00	無料	1/30～ 順次
	西	2/11(祝)	13:30～15:30		
	岡山	2/23(祝)	10:00～12:00		
	西大寺	2/23(祝)	14:00～16:00		
岡山	ママのための産後おやこヨガ ※1	1/20～(月)全9回	13:45～15:00	5,670円	1/10
	おどろろ！ベビーダンス！ ※2	2/13(木)	10:30～11:45	630円	2/3
西大寺	岡山市安全・安心ネットワーク 健康づくり分野 地域応援人づくり講座 ～ストレッチサポーター養成講座～	1/30(木)～全5回	14:00～16:00	無料	1/20
	高齢者知識習得講座「ピラティス」 ※3	2/16(日)	10:00～11:15	630円	2/6
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 総論～みんなにやさしい地域づくり「認知症の方 とのかかわり方～理解を深めて支えあおう～」～ 体にうれしい・美味しい料理レッスン 気軽にかんたんお菓子づくり ※5	1/26(日) 1/30(木) 2/1(土)	13:30～15:30 10:00～13:00 10:00～12:00	無料 1,840円※4 1,630円※4	1/16 1/20 1/22
西	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 総論～災害における自助・共助・公助～ 地域福祉分野～元気になって地域を助けよう～ 地域福祉分野～認知症サポーター養成講座～	2/2(日) 2/20(木) 2/20(木)	14:00～16:00 10:00～11:30 14:00～15:30	無料 無料 無料	1/23 2/10 2/10
	デイサービスボランティア養成講座	1/30～2/13(木)全3回	14:00～16:00	630円	1/20
	はじめての家庭介護 第1回 ベッドでの起居動作・移乗のコツ ※3	2/1(土)	10:00～12:00	630円	1/22
南	傾聴ボランティア入門講座	2/6～27(木)全3回	10:00～12:00	630円	1/27
	知的障害者チャレンジ教室「アロマストーンをつくろう！」 ※6	2/11(祝)	10:00～12:00	710円※4	2/1
	岡山市安全・安心ネットワーク 健康づくり分野 地域応援人づくり講座 ～姿勢改善&体幹軸エクササイズ～	2/21(金)	13:30～14:45	無料	2/11
	シナプソロジー&ストレッチで脳と体をリフレッシュ！ ※3	1/27(月)	10:00～11:30	630円	1/16
なださき	今日から快眠生活！睡眠の質を上げるお話&体操 ※3	2/14(金)	10:00～11:30	630円	2/4

催し 問い合わせは各センターへ

西大寺ふれあいセンター

- 親子でカラダを動かそう！～コーディネーション運動～
 ☎ 1月26日(日)10時～11時30分 対 小学1～3年生までの児童と保護者(2人1組) 定 20組 申 1月16日までに
- 親子でカラダを動かそう！かけっこのコツ～正しい走り方～
 ☎ 1月26日(日)13時～14時30分 対 小学4～6年生までの児童と保護者(2人1組) 定 16組 申 1月16日までに
- ウインターコンサート
 ☎ 2月2日(日)10時～11時30分 定 260人

岡山ふれあいセンター

- みんなで正月あそび
 ☎ 1月11日(土)10時～15時 内 たこづくり、こまづくり、ふくわらい、羽根突きほか

南ふれあいセンター

- わくわく映画会 世界名作アニメ「白雪姫」
 ☎ 1月19日(日)13時30分～15時 定 198人 他 幼児は保護者同伴

記号説明

日 日 時 期 日 期 日 期

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

他 他

28

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

2月受診（御津・建部地区の人は3月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝平成30年7月生、3歳児健診＝平成28年7月生）に、1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



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
1月17日	13:30～15:30	北区中央保健センター	12月17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
1月20日	13:30～15:00	東区保健センター
2月4日	13:30～15:00	北区中央保健センター

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
1月23日	13:30～15:00	北区北保健センター
2月3日	13:30～15:00	北区中央保健センター
2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	開催時間	場所
1月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
1月16日	13:30～16:30	中区保健センター
1月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
1月20日	13:30～16:30	東区保健センター
1月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
1月23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 ちよっといい話

近視進行予防はできるのか？

近年世界中で近視は増加傾向にあり、日本を含む東アジアでは近視の人が人口の半数を超えています。近視の進行は非可逆的であり、強度近視に伴う網膜剥離、近視性網膜症、近視性黄斑変性症を合併し重篤な視機能低下へつながります。学童期の近視の進行を抑制することができれば重篤な眼疾患による失明リスクを軽減できます。

①環境アプローチ
屋外活動が有効で、1日1時間の屋外活動を増やすことにより近視の進行や発症を13%抑制できるといわれています。

②薬物アプローチ
低濃度（0.01%）アトロピン点眼で

50%近視を抑制すると報告があります。しかし、学童への長期投与の安全性はまだまだ未知の部分があり安易には使用できません。

③光学的アプローチ
眼鏡装用とコンタクト装用による方法があります。眼鏡装用は副作用が少なく容易に導入できますが、一般的に眼鏡による近視進行抑制は11～21%で抑制効果は少ないとされています。

そこで注目されているのが多焦点・焦点深度拡張（遠近両用）コンタクトレンズです。そのメカニズムを一元的に説明はできませんが、多焦点ソフトコンタクトレンズの近視進行抑制効果は眼鏡装用よりも明らかに高いといわれています。

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3-1-14
岡山市医師会「診療一口メモ」係

また、近年オルソケラトロジーによる近視進行抑制も注目されています。これは就寝中に特殊ハードコンタクトを装着して角膜の形状変形を起こし、近視を矯正する方法です。近視進行抑制は30～60%程度の抑制効果が期待できます。しかし、20歳未満は慎重処方となつているので一般的にはなつていません。

定期的な視力チェックを受け、近視になる前に眼科専門医にご相談ください。

岡山市医師会

令和元年度対象者の高齢者肺炎球菌 予防接種は3月31日までです

保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

令和元年度の対象者で希望する人は、3月31日までに接種を受けてください。4月1日以降は公費負担を受けられません（65歳から5歳刻みの年齢を対象としている経過措置は、令和5年度で終了します）。

◆**対象** 過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、次の①または②に該当する、市内に住民登録のある人

- ①令和元年度内に65、70、75、80、85、90、95歳に達する人、100歳以上の人
- ②接種当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（身体障害者手帳1級程度）

◆**接種回数** 1回（23価肺炎球菌ワクチン）

◆**実施医療機関** 県内の各協力医療機関

※詳細は「岡山市保健所からのお知らせ」または市HPを参照してください。また、取り寄せが必要なワクチンのため、1週間程度余裕をもって医療機関に予約をしてください。

◆**持参物** 対象①の人は住所、氏名、生年月日が分かる公的身分証明書（健康保険被保険者証など）
対象②の人は上記の公的身分証明証に加えて身体障害者手帳（1級）の写しまたは医師の診断書

◆**自己負担額** 3,610円

◆**自己負担金の減免手続き** 対象者のうち次の人は、事前に申請し助成券または無料券の交付を受けることで、自己負担金が減額または免除されます。

【市民税非課税世帯の人】

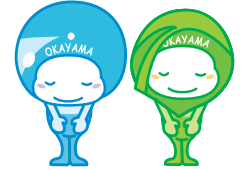
助成券を交付 自己負担額1,800円

◆**申請先** 保健所保健課、各保健センター、北区北保健センター御津・建部分室、各区役所市民保険年金課、各支所、各地域センター

【生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人】

無料券を交付 自己負担金免除（無料）

◆**申請先** 保健所保健課、各福祉事務所
※ただし、対象②に該当する人は、いずれも保健所保健課の窓口で申請してください。
※保健所保健課では助成券・無料券ともに電話での受け付けもしています。



赤ちゃんすこやか相談 日程変更のお知らせ

南区西保健センター ☎086-281-9625

藤田公民館で実施している「赤ちゃんすこやか相談」の日程を変更します。

期（変更前）2月28日（金）

（変更後）2月14日（金）

会場、受付時間の変更はありません（10時～11時）

妊婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう！

保健所健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

妊婦とそのパートナー（いずれも市内在住の人）は、妊娠期間中に1回、無料で歯科健康診査が受けられます。自分自身の口の中を健康に保ちつつ、生まれてくる子どもの歯と口腔の健康を守るための知識を身に付けるためにも、妊婦・パートナーともに、歯科健康診査を受けましょう。

受診票つづりの中の歯科健康診査受診票を持参して、指定歯科医療機関で受診してください。

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）

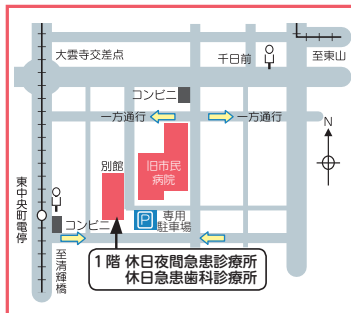
【内科】

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11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）

記号説明

日

時

期

日

時

場

場

所

内

容

講

師

対

象

定

員

費

用

な

ど

持

参

品

申

込

他

の

他

30

岡山市休日急患当番医表(内科系)【令和2年1月】

☆ やむを得ない事情で当番医がか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	
年始 1月1日	てらだ内科 クリニック(内科) ☎277-0005 中区円山	辻医院 ☎805-1118 北区野田三丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	こどもクリニック えくぼ(内科小児科) ☎952-1515 東区瀬戸町旭ヶ丘	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	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
年始 1月2日	岡山ハート クリニック(内科) ☎271-8101 中区竹田	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	ふよう内科 クリニック ☎086-955-7110 赤磐市西中	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	なかとう 整形外科 ☎298-3811 南区中畦
年始 1月3日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	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	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	青木内科小児科 医院(内科小児科) ☎281-2277 南区大福	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第1日曜 1月5日	城東ファミリークリニック (内科小児科) ☎278-5001 中区長利	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	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	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	あいの里クリニック (内科小児科) ☎281-6622 南区大福	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 1月12日	なかとう内科 小児科医院 ☎274-9100 中区平井三丁目	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	マツザキ クリニック(内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	間阪内科 (内科小児科) ☎952-1717 東区瀬戸町瀬戸	大守クリニック ☎284-2777 北区檜津	木村医院 ☎295-0010 北区大井	あさひクリニック (内科) ☎282-6606 南区大福	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 1月13日	コープみんなの 診療所(内科) ☎278-8522 中区乙多見	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	津田内科 小児科医院(内科) ☎278-4123 東区古都南方	あかいわファミリー クリニック(内科小児科) ☎086-955-9251 赤磐市河本	鳥越医院 ☎284-7211 北区檜津	井上医院 ☎295-0014 北区大井	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	あいあいえん 診療所(内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第3日曜 1月19日	おかもと内科 小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	野田内科医院 (内科) ☎278-3318 東区藤井	粟井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	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	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第4日曜 1月26日	森末泌尿器科内科 クリニック(内科) ☎274-3330 中区倉田	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区檜津	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	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 甲は申し込み先です ※ 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 ●



岡山地域密着で創業20年以上

屋根雨漏り修理 専門店

外壁塗装

岡山市エリア 2,000件以上 施工実績

創業 20年以上

最大 10年 塗膜品質保証!

お客様満足度 96% (当社調べ)

見積無料

診断無料

市民のひろば 限定 **お年玉企画!!**

お問い合わせ時に『市民のひろば』を見たとお伝えいただいた方に

期間 2019年12月23日～2020年1月30日まで

特典1 **見積依頼の方に!!** 200円相当の商品 **プレゼント!!**

特典2 **50万円以上のご成約された方に!!** 2%分キャッシュバック

消費税8%のうちに **塗装出来なかった人は 必見!**

御南塗装の選ばれる理由

選ばれる理由① **お客様満足度が高い**
10名中9.6名が大満足です

選ばれる理由② **地域施工件数が多数**
岡山市内実績 **2000件**

選ばれる理由③ **診断書・見積書がわかりやすい**
事前説明が丁寧= **工事が丁寧**



岡山市内にて、塗装ショールーム 2 店舗展開中!

本店 岡山市北区今7丁目22-22
TEL:086-239-7676

見積り無料 診断無料

中央店 岡山市中区円山90-9
TEL:086-230-1771

まいるの塗り替え専門店
(有)御南塗装工業
岡山市北区今7丁目22-22

0120-957-951
【営業時間】9:00～18:00 (水曜定休日)

ショールーム予約はこちら是非HPもご覧ください。
みなんとそう 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!

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

司法書士法人 代表司法書士 杉山一穂
杉山事務所

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