

本庁舎等整備基本計画(素案)への意見募集
(パブリックコメント)と市民説明会の開催



問申庁舎管理課

☎086-803-1151 FAX086-225-5487

✉choushakanri@city.okayama.lg.jp

本庁舎等整備基本計画(素案)への意見(パブリックコメント)

閲覧場所 同課、情報公開室、各区役所・支所・地域センター
(HPからも閲覧可)

提出方法 住所、氏名、電話番号、意見を窓口・HP・TEL・FAX・
図で3月16日までに

本庁舎等整備基本計画(素案)の市民説明会を開催します

日 3月14日(土)10時~11時 場 市役所本庁舎(北区大供一丁目)

申 住所、氏名、電話番号を窓・図で3月11日までに

「岡山市パートナーシップ宣誓制度」の考え方(案)
への意見募集(パブリックコメント)

問 人権推進課

☎086-803-1070 FAX086-225-1699

✉jinkensuishin@city.okayama.lg.jp



同性カップルなどに対して、婚姻と相当する関係であることを認め、証明書を発行する制度の考え方について、意見を募集します。

日 3月10日(火)~4月10日(金)の各日8時30分~17時15分(土・日曜、祝日を除く)

閲覧場所 同課、各福祉交流プラザ、情報公開室、各区役所・支所・地域センター(同課HPからも閲覧可)

提出方法 住所、氏名、電話番号、意見を窓口・HP・TEL・FAX・
図で3月10日~4月10日の間に

ガソリンを携行缶で購入される皆さんへ

~2月1日から購入者の本人確認などが義務化~

問 消防局予防課 ☎086-234-9975

ガソリンを携行缶で販売する場合、①購入者の本人確認②使用目的の確認③販売記録の作成が消防法で義務化されました。購入される皆さんも、ご理解ご協力をお願いします。



本人確認には運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど、公的機関が発行する写真付きの証明書が必要になります。

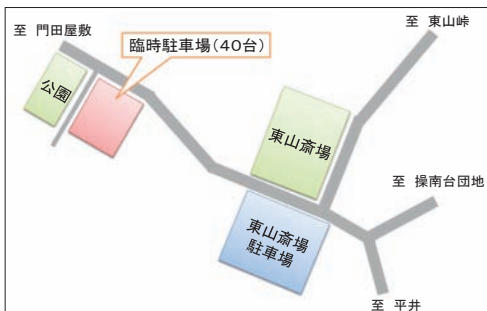
※QRコードから消防庁のリーフレットが確認できます。

市営東山墓地墓参者用臨時駐車場

問 生活安全課 ☎086-803-1277

期間 3月1日(日)~31日(火) 時 8時30分~17時

場 下図のとおり※市営東山墓地墓参者以外の方はご利用をご遠慮ください。



＜平成30年7月豪雨被災者支援＞
災害復興住宅建設資金等利子補給金



問申住宅課 ☎086-803-1466

被災した住宅を再建するため新たに建設・購入または補修する費用を金融機関などから借り入れた場合、利子の一部を支援します。ただし要件がありますので、詳細はお問い合わせください。

岡山市 住宅 利子補給 検索

申請期限 7月6日までに

「ひとつずつ いいね!」で確認 火の用心
春の火災予防運動(3月1日(日)~7日(土))

問 消防局予防課 ☎086-234-1199

火災の発生防止と高齢者を中心とする火災による死傷者の減少を目的とした火災予防運動を実施します。次のポイントを各家庭で確認して、火災予防に努めてください。

また、この機会にご自宅の住宅用火災警報器の作動点検を実施してください。

●住宅防火いのちを守る7つのポイント

▶3つの習慣=①寝たばこは、絶対やめる②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

▶4つの対策=①住宅用火災警報器を設置②寝具・衣類・カーテンに防災品を使用③住宅用消火器などを設置④隣近所の協力体制をつくる

●主な行事

▶特別消防訓練

2月27日(木)9時~/ベスト電器岡山モール(北区下中野)

▶オープニングセレモニー

3月2日(月)10時~/岡山駅前広場(後楽園口)、エキチカひろば

◆「住宅用火災警報器」の点検方法について

正常な住宅用火災警報器で火災から「命」「財産」を守りましょう!



○ボタンを押す



○点検ひもをひっぱる

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

ひとりで悩んでいませんか?

あなたの悩み解決のお手伝いします!

通話無料 0800-200-3410

相談日 月・水・金(祝日は除く)
時間 10時~17時

相談無料

※但し、裁判や実務依頼されるケースの場合はそれぞれの取り決め額のお支払いとします

《相談内容》

労働相談・生活相談
法律相談・就職相談
福祉相談 etc.

ライフサポートセンターおかやま

(一社)岡山県労働者福祉協議会 岡山市北区津島西坂 1-4-18 労働福祉事業会館 4階

TEL : 086-250-0070

記号説明 日 日 時 期 日 日 時 場 内 講 対 定 費 持 申 他

後期高齢者医療の葬祭費の申請

☎医療助成課 ☎086-803-1217

後期高齢者医療制度に加入している人が亡くなった場合、喪主に葬祭費が支給されます。

ただし、葬祭を行った日の翌日から2年を経過すると時効により支給できなくなります。

支給額50,000円

持喪主の印判、振込先口座の分かるもの、故人の後期高齢者医療被保険者証(未返却の場合)

証明書自動交付機およびコンビニ交付の臨時休止

☎区政推進課 ☎086-803-1033

システムメンテナンスのため、市内10カ所に設置してある証明書自動交付機およびコンビニエンスストアなどでの証明書の交付を下表のとおり臨時休止します。

日時	対象
3月4日(水)・5日(木)	自動交付機、コンビニ交付
3月11日(水)20時以降	コンビニ交付
3月12日(木)	自動交付機、コンビニ交付
3月23日(月)20時以降	コンビニ交付
3月31日(水)20時以降	コンビニ交付

※時間の記載のない日は終日休止しています。

※上記休止期間では、コンビニエンスストアなどでの「戸籍の利用者登録申請」に関わる手続きもできませんので、ご注意ください。



上道墓園管理事務所受付時間の変更

☎生活安全課 ☎086-803-1277

4月1日(水)より受付時間を次のとおり変更します。

変更内容 (旧) 8時30分~17時 → (新) 9時~16時

他年末年始(12月29日~1月3日)以外は受け付け可

「おかやま産土(さんど)」で花と野菜を育てませんか

☎水道局浄水課 ☎086-222-3939

水道水をつくる過程で発生する土を「おかやま産土(さんど)」として販売しています。この土は、肥料などを混合することにより家庭菜園やガーデニング、畑の客土などに使用できます。軽く、透水・通気性に優れているため、好評を得ています。

販売場所 三野浄水場(北区三野一丁目)

販売価格

●量り売り(20リットルバケツ換算)

販売量	0.1㎡以下	0.1㎡超~0.5㎡	0.5㎡超~1㎡	1㎡超
価格(税込)	11円 (バケツ 5杯以下)	55円 (バケツ 25杯以下)	110円 (バケツ 50杯以下)	110円/㎡(※) (バケツ 50杯毎)

●袋入り(16リットル) 110円

※端数切り捨て



岡山市美しいまちづくり、快適なまちづくり表彰

☎環境事業課 ☎086-803-1321

美しく快適なまちづくりに取り組んでいる個人、団体を1月20日に表彰しました。受賞者には、市長から表彰状と記念品が贈られました。受賞者は、次のとおりです(敬称略・順不同)。

	氏名・団体名	住所
個人	伏見 一美	南区当新田
	武本 雅雄	北区津島笹が瀬
	谷口 岩彦	東区邑久郷
団体	吉備津苑町内会	北区吉備津



福祉

耳の日の集い(要約筆記・手話通訳付き)

☎県難聴者協会 ☎086-224-2243

☎3月8日(日)11時~15時

☎場県医師会館三木記念ホール(北区駅元町)

☎内専門医による耳の病気相談、無料聴力測定、講演会ほか

(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。

住まいの性能向上勉強会

日時 **3/15(日)**
10:00~12:00

場所 **岡山南ふれあいセンター**
ご予約優先 第2研修室(建物3階)

地元密着!
おかげ様で25年

主催 **ベストホーム**
リフォーム & ガーデン

☎0120-75-5526

営業時間: 午前9時~午後6時
第2・第4火曜日/毎週水曜日定休
株式会社ベストホーム 岡山県岡山市中区倉田 387-3

セミナー内容

「家」と「庭」を同時に見直し
住まいの快適性を手に入れよう。

- 手間いらず、エコ、健康、快適性
~性能向上リフォームのご紹介~
- 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。

障害者(児)水泳訓練参加者募集

問申市障害者団体連合会

☎086-272-7881 FAX086-273-5184

水泳を楽しみながら、身体機能の保持と回復を図ります。

日 4月～令和3年3月の毎月原則第1日曜各日9時30分～11時30分 場 市民屋内温水プール(南区豊成一丁目)

対 在宅の身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の所持者とその介護者 定 各回先着50人

新小学1年生への「子ども医療費受給資格証」の送付

問医療助成課 ☎086-803-1219

4月から新小学1年生になる児童宛てに、現在お持ちの「乳幼児医療費受給資格証(白色)」に代わる「子ども医療費受給資格証(黄色)」を3月23日(月)に送付する予定です。

自動更新しますので手続きは不要です。

小学生の自己負担割合(いずれも保険診療分)

▶外来=1割 ▶入院=自己負担なし

なお、ひとり親家庭等医療費、心身障害者医療費の受給資格のある児童については、外来診療は各医療費の受給資格証を、入院診療は「入院用 子ども医療費受給資格証(白色)」(別途申請が必要)を使用します。子ども医療費受給資格証(黄色)が手元に届いた場合はお返しく下さい。

プレミアム付商品券の使用は3月末まで!

問市プレミアム付商品券コールセンター ☎0570-666-203

要注意 「桃太郎のまち岡山プレミアム付商品券」の使用期限は3月31日(火)までです。



ひとり親家庭等医療費助成制度

問医療助成課 ☎086-803-1219

同制度は、ひとり親家庭の親と児童、父母のいない児童、父母のいない児童を養育する配偶者のない人を対象に医療費の一部を助成する制度です。所得制限などの要件がありますので、詳細はお問い合わせください。なお、現在資格をお持ちで令和2年度に新小学1年生になる児童には、3月25日(水)に受給資格証を送付します。

心身障害者医療費助成制度

問医療助成課 ☎086-803-1219

重度の障害のある人を対象に、医療費の一部を助成しています。令和2年度に新小学1年生になる児童で、対象要件を満たす場合は、申請により受給資格を取得することができます。

対 身体障害者手帳1・2・3級所持者、重度の知的障害者、精神障害者保健福祉手帳1級かつ自立支援医療(精神通院)受給証の両方の所持者※所得制限などの要件がありますので、詳細はお問い合わせください。

手話を学ぼう!

問障害福祉課 ☎086-803-1236 FAX086-803-1755

✉shougaifukushi@city.okayama.lg.jp

本紙で以前掲載していた「手話を学ぼう!」が市HPでご覧いただけます(QRコード参照)。ぜひ、ご覧ください。

※HPは定期的に更新します。



ありがとう
左手甲に右手の小指側を直角にのせ、右手を上げながら頭をさげます



お疲れさま
右手拳の小指側で左腕を2回たたく



できる(大丈夫)
湾曲させた右手の指先を左胸にあててから右胸にあてる



わかる(知る)
右手の手のひらで胸をなでおろす



よろしくお願いします
鼻先に置いた右手の拳を開きながら前へ出し、軽く頭を下げる



すみません
つまんだ右手2指の指先を眉間にあて、頭を下げ、顔前で斜めに構えた右手を少し前へ出す



できない(難しい)
右手2指で頬をつねるようにひねる

養育費・面会交流相談窓口

問申こども福祉課 ☎086-803-1221

日 3月24日(火)13時～ 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4組(1組1時間以内) 申 事前に

もの忘れ相談会

問高齢者福祉課 ☎086-803-1230

日/場 3月13日(金)13時～15時/西ふれあいセンター(南区妹尾) ☎086-281-9681 申 開催場所に☎で3月11日までに

相談のコーナー

法律・くらし・経営・お悩みごと

賃貸住宅トラブル無料相談会

問司法書士 高原佐知 ☎086-241-7484

日 3月28日(土)10時～15時 場 県司法書士会館(北区駅前町二丁目) 内 司法書士による賃貸住宅トラブルに関する電話・面談相談 相談電話 ☎086-224-2334

次のページへ続く

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

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 3月4日・18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

●ももスタ「スタートアップのための金融機関相談会」



問申 おかやま・スタートアップ支援拠点運営委員会

日 3月11日・25日の各水曜15時～19時 場 ももたろう
 スタートアップカフェ(北区駅前町一丁目イコットニコット2階)

当日連絡先 ☎086-221-1100 問申 ももスタカフェHP(☞参照)から

●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 3月11日・25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

●ライター創業相談会

問申 岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 3月12日(休)18時～21時 場 岡山南商工会本部(南区藤田)・各支所 内創業計画、創業資金、補助金、経理・税金、従業員雇用などに関する相談

■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】	3月13日・27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☎086-201-0171
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) 9～17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
面談相談【司法書士】	3月19日(休)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11日・25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	(11日)市役所7階大会議室 (25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	岡山県税理士会館 (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11日(休)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25日(休)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25日(休)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	本庁舎地下1階 会議室	県行政書士会☎086-222-9111

行政 3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
	13日(金)13時～15時	南公民館
	19日(木)13時～15時	中区役所
御津	2日(月)13時～15時	御津支所
妹尾	5日(木)13時～15時	妹尾地域センター
高松	11日(水)9時30分～12時	高松地域センター
福田	13日(金)10時～15時	福田公民館

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
3月2日(月)13時～16時	さんかく岡山
3月2日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
3月11日(水)9時30分～12時	高松地域センター
3月13日(金)10時～15時	福田公民館
3月14日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原

住宅よろず相談

問申 岡山県建築士会 ☎086-223-6671

日 3月14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)

多重債務無料法律相談会

問 岡山県くらし安全安心課 ☎086-226-7346

日 3月15日(日)10時～15時45分(12時～13時を除く) 場 岡山県消費生活センター(北区南方二丁目・きらめきプラザ5階)
 内 弁護士・司法書士による多重債務に関する法律相談

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 3/2・9・16

●特別展

「蜷川実花展—虚構と現実の間に—
 MIKA NINAGAWA EXHIBITION Into
 Fiction/Reality」

映画、デザイン、ファッションなどさまざまな分野で活躍している写真家、蜷川実花さんの展覧会。

色鮮やかな花々を撮影した「永遠の花」や「桜」、著名人やスポーツ選手などその時々顔の顔ともいえる人々を撮影した「Portraits of the Time」、新境地となった「うつくしい日々」の全4章を展示します。

期間 3月31日(火)まで開催中

費 一般1,300円、中学・高校生800円



earthly flowers, heavenly colors (2017)
 ©mika ninagawa,
 Courtesy of Tomio Koyama Gallery

<同関連行事>

担当学芸員によるギャラリートーク

日 3月10日(火)15時～15時30分

●常設展内小企画①「坪田譲治とおかやま」

生誕130周年を迎える坪田譲治。収蔵されている「びわのみ文庫」資料を通じて子どもたちに読書の楽しさを伝えようとした本人の言葉などを紹介します。

期間 4月5日(日)まで開催中

●常設展内小企画②

「岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展」
かなくらやま つくりやま おかやまじょうさんのそとくる
 金蔵山古墳、造山古墳、岡山城三之外曲輪跡を紹介。

期間 4月5日(日)まで開催中

<同関連行事>

第96回ミュージアム講座

上映会「映像で訪ねる造山古墳群」

造山ビジターセンターの開館を控え、日本第4位の巨大古墳「造山古墳」と美しい直弧文で知られる千足古墳をテーマに上映。重要文化財「吉備津神社北随神門」の修復工事の記録も再上映します。

日 3月15日(日)14時～16時 定 先着80人



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)

日本歌曲塾in岡山

関 定子 公開レッスン 聴講者募集

地元で活躍する歌手とピアニストが受講する特別なレッスンを公開。歌曲の新たな魅力を発見するチャンスです!

日 4月18日(土)10時～18時 費 1,000円

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てみたい人、初めてだけど舞台に立ってみたい人の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。2021年2月に公演を予定しています。

「楽しむコース」は、9月から月1、2回程度のレッスンで、2月の公演にアンサンブルで出演を予定しています。

詳細は、同ホールHPでご確認ください。ミュージカルの魅力を思う存分体験しましょう。

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。12期生を募集!

活動内容 演奏会・イベント当日の来客対応や広報など事業運営全般のサポート。

応募資格 サポーター研修を受講でき、月1回程度サポート活動が可能な18歳以上の人 募集人員 15人程度 応募方法 申込書(HPから入手可)を㊚・㊚で

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

「備中高松城周辺の遺跡めぐり」

日 3月21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(約6km)

定 先着48人 持 弁当、水筒 申 ㊚で3月9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

うたとアンサンブル

日 3月14日(土)14時～15時

内 幼児向けコンサート

運動遊びとリズム遊び

日 3月28日(土)10時30分～11時30分

内 幼児向け運動遊び・リズム遊び

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

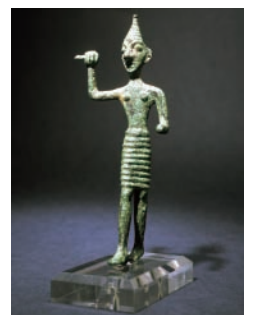
*詳細は、各施設へお問い合わせください。

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)

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



パール神像
 前1000年頃 シリア
 青銅 高19.2cm
 オリент美術館蔵

小企画展

「ペルシア陶器をめぐる、収集家二人の眼」

期間 3月8日(日)まで開催中

費 館藏品展と共通

小企画展

「古写真で見る聖書の原風景」

期間 3月10日(火)～5月31日(日)

費 館藏品展と共通

特別講演会「紙の道」

日 3月14日(土)13時30分～16時

内 製紙法の西方伝播の意義をボストンカレッジ教授Jonathan M.Bloomが解説

定 50人 費 500円 申 必要 他 通訳あり
 美術館講座

「玄奘三蔵のシルクロード最新版5」

日 3月21日(土)13時30分～16時

ワークショップ「オリエン太のアトリエ」
 日 3月7日・21日の各土曜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 3月14日(土)11時～12時 費 入館料のみ

S Pレコードコンサート

日 3月14日(土)10時30分～11時30分

内 「ベートーヴェン ヴァイオリンソナタ第9番」ティボー、コルトーほか

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

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	みざおやまふれあいカフェ	📅 3月23日(月)10時30分～15時 📍 折り紙でお雛飾りを作る 📎 茶菓子代必要
■ 岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	ゆったりすと・お花見カフェ	📅 3月28日(出)13時30分～16時 📍 桜を見ながらコーヒーとお菓子を楽しむ 📎 コーヒー・菓子代必要
■ 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	子育て講座 褒め方のコツ	📅 3月16日(月)10時～12時 📍 「子どもがもっとかわいくみえる」褒め方のコツ 📎 定 30人
	子育てひろば Orange Room	📅 3月17日(火)10時～12時 📍 和みヨガ 📎 対 乳幼児を持つ保護者 (子ども連れも可)
■ 上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/🌐086-948-3352	漱石フォーラム	📅 3月29日(日)10時～15時 📍 西大寺公民館 📎 講演会「漱石の金銭感覚」、漱石マルシェ
■ 一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/🌐086-284-6224	一宮文化祭第31回実技発表会	📅 3月8日(日)8時50分～16時30分 📍 実技発表、パソコンコーナーほか
■ 興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/🌐086-298-2660	興除★おもちゃの病院	📅 3月23日(月)10時～12時 📍 壊れたり動かなくなったおもちゃを子どもたちの目の前で修理
■ 東公民館 〒703-8233 中区高屋344-1 ☎/🌐086-271-1911	2019年度東公民館文化祭	📅 3月7日(出)・8日(日)の各日9時30分～16時 📍 クラブ講座の作品展示・実技発表、喫茶、体験コーナー、雑貨販売ほか
■ 操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/🌐086-276-7898	昼下がりの音楽会 操南ウインズ	📅 3月8日(日)13時30分～15時 📍 ブラスバンド演奏
	昼下がりの音楽会 手作りミュージカルどらねこ座	📅 3月29日(日)13時～14時30分 📍 ミュージカル
■ 山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	野外活動講座 「竹の食器作りと野草の料理」	📅 3月14日(出)10時～13時 📍 花口農園 (東区下阿知) 📎 定 25人 📎 対 小学生以上 📎 費 300円 📎 申 3月12日までに
■ 富山公民館 〒703-8262 中区福泊246-1 ☎/🌐086-274-0827	春のおはなし会	📅 3月28日(出)13時30分～14時30分 📍 対 幼児・園児と保護者、小学生 📎 定 30人
■ 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/🌐086-267-1255	海辺のコンサート 「楽しく歌ってアンチエイジング」	📅 3月15日(日)14時～15時 📍 クラブ生による童謡唱歌、懐かしのフォークソング、講師ソプラノ独唱
■ 御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/🌐086-244-1855	地球温暖化に備える健康管理	📅 3月13日(金)10時～11時30分 📎 申 必要
■ 岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	ザッツエンターテイメント	📅 3月19日(木)13時30分～14時30分 📍 大人のためのおはなし会
	子育て応援/すくすくサロン	📅 3月13日(金)10時～12時 📍 ひなまつり 📎 対 未就園児とその保護者 📎 申 必要
■ 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 「生活まると元気アップ」	📅 3月14日(出)13時30分～15時30分 📍 講演、脳トレ、レクリエーション

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

ドキドキ！ワクワク！山の学校Ⅰ

日 4月25日(出)9時30分～26日(日)13時30分
(1泊2日) 内 採火活動、施設見学、ネイチャーワーク、トリムほか(雨天時プレイホール活動) 対 当施設を1学期に利用する市内の新4年生とその保護者(保護者同伴) 定 13組(応募多数の場合は抽選) 費 児童2,095円、保護者3,143円(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、電話番号を併せて3月27日までに



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)

パネル展「身の回りの性差別を発見しよう」

期間 3月14日(出)～30日(月) 内 気づきにくい身近な性差別についてのパネル展

●ミモザ講演会

①フェミニズムの時代がやってくる！でも竹信先生、女子がメディアで働くて大変ですか？～これから社会に出るあなたへ～

日 3月14日(出)13時30分～15時 講 竹信三恵子さん(ジャーナリスト) 対 メディアの仕事に興味のある学生・一般 定 先着100人

②「女のわがまま」で終わらせない！

「就活セクハラ」から「#KuToo運動」まで

日 3月15日(日)13時30分～15時30分
講 竹信三恵子さん(ジャーナリスト)
定 先着100人(他 託児あり(要予約))

●さんかくシアター&哲学カフェ

①さんかくシアター「カランコエの花」

日 3月21日(出)13時～13時40分
定 先着50人

②「カランコエの花」×「哲学カフェ」

日 3月21日(出)14時～15時30分 場 カフェ&バルnaradewa(北区表町三丁目)
対 高校生以上 定 先着15人 費 学生400円、一般700円(他 1ドリンク付き)



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～ヒッチコック特集「第十七番」

日 3月15日(日)14時5分～15時10分

おはなしの会「じゅげむ」ほか

日 3月15日(日)15時～15時30分

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 3月26日(木)15時～15時45分

対 1歳くらいまでの赤ちゃん

英語でえほんのじかん

日 3月29日(日)15時～15時30分

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「みらいのえんそく」ほか

日 3月11日・18日・25日の各水曜14時～14時30分

かみしばいのじかん「おひさま なつとう

たまごでげんき」ほか

日 3月15日(日)11時～11時30分

おはなしのじかん

「おんちよろちよろ穴のぞき」ほか

日 3月22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

えほんのじかん

「ちょうになったぞう」ほか

日 ①3月7日・14日・28日の各土曜14時～14時30分②3月25日(水)15時～15時30分

かみしばいのじかん

「いちばんはだれのしっぽ？」ほか

日 3月21日(出)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

企画映画会「吟選大落語名人会」

日 3月22日(日)10時30分～11時54分

名作映画会「若草物語」

日 3月22日(日)14時～16時2分

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)

日応寺自然の森スポーツ広場写生大会

「ひこうきやはなの絵をかきませんか？」

全作品を管理棟内に展示します。

期間 3月26日(木)～4月5日(日) 対 3歳～小学6年生 申 期間中に窓口で(団体の場合は要事前連絡) 他 画用紙、クレヨン、画板は主催者側で準備

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・振替日は除く)

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 3月11日(水)10時30分～11時

対 1歳くらいまでの赤ちゃん

パネルシアター「ドキドキドン1年生」ほか

日 3月15日(日)11時30分～12時

にんぎょうげき

「つきみとうげのお月さま」ほか

日 3月21日(出)15時～15時40分

えほんのじかん

「くろねこかあさん」ほか東君平作品

日 3月25日(水)15時～15時30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 3月15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「なのはなみつた」ほか

日 3月18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

「おおきくなるっていうことは」ほか

日 3月28日(出)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 3月14日・28日の各土曜14時～14時30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 3月7日(出)11時～11時30分

おはなし会

「おばあちゃんのひなちらし」ほか

日 3月14日・21日・28日の各土曜11時～11時30分

岡山市公園協会 各施設の講習会・イベント案内

(<https://www.okayama-park.or.jp/>)



福祉交流プラザ旭東

〒703-8284 中区網浜837-4
☎/FAX 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

第4回ええとこ発見/ウオーキング大会

日 3月28日(土)10時～12時 内 「ええとこ発見図」の旭東学区の桜の名所を巡るコース 定 60人 費 保険代50円 申 同プラザまたは東山公民館(☎086-276-6202)へ3月21日までに



中華まんを作って食べながら中国語を学ぶ会

日 3月28日(土)11時～15時30分 内 中国語の講師に中華まん作りと簡単な中国語を学ぶ 定 20人 費 500円 申 3月21日までに

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)

木工教室 木の鯉のぼりをつくろう

日 3月7日・14日の各土曜10時～(制作時間約2時間) 定 各日5人 費 1セット3,130円 申 氏名、電話番号、参加希望人数・講座名を☎で事前に(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～17時
(2月は9時30分～16時30分)
休館日 火曜(祝日の場合は翌日)

めだかの学校環境教室

「巣箱作りと里山祭り！」
日 3月22日(日)9時～12時 対 小学生以上の親子 定 先着30人 費 材料代500円
持 軍手、タオル、水筒 申 ☎・FAXで3月19日までに

- A 浦安総合公園西地区 〒702-8025 南区浦安西町148-1
☎086-261-8588 FAX 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 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)
- 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)
- 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)
- 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)
- F 灘崎町総合公園 〒709-1215 南区片岡119-1
☎086-362-0845 FAX 086-362-0806
✉nadasaki@okayama-park.or.jp
受付時間 8時30分～20時
- G 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

・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3月2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3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 ハンギングバスケットづくり	日 3月13日(金)13時30分～15時 定 先着15人 費 2,200円 申 ☎・☎で3月2日以降に
B 半田山 観察会 イベント	★日曜植物園「早咲きの桜」 日 3月8日(日)10時～12時
	★四季と自然を楽しむ会 日 3月12日(木)9時30分～12時
	★桜まつり 期間 3月下旬～4月上旬(予定)※桜の開花状況による 時 9時～21時(入園は20時まで)
C 里山センター 森林音楽セラピー	日 3月15日(日)10時～11時30分 対 中学生以上 定 先着15人 費 200円 申 必要
	楽しく里山の自然発見 日 4月9日(木)10時～15時 対 15歳以上 定 先着20人 費 200円 申 3月18日9時以降に
D 百花プラザ 名作映画会「ほがらかに鐘は鳴る」	日 3月12日(木)14時～15時25分 対 18歳以上 定 先着500人
	押し花の小物づくり 日 3月15日(日)10時～11時 対 小学生以上 定 先着15人 費 500円 申 ☎受付可
	ミニテラリウムづくり 日 3月20日(祝)10時～12時 対 18歳以上 定 先着15人 費 1,000円 申 必要
	公園の植物みてあるき 日 3月21日(土)10時～11時 申 当日受付
	春の西大寺・自然と歴史の散策 日 4月3日(金)9時30分～12時 対 18歳以上 定 先着15人 費 300円 申 ☎受付可



A ハンギングバスケットづくり



C 森林音楽セラピー



D 春の西大寺・自然と歴史の散策

◆イベント F 灘崎町総合公園

春講座 ハッピーカラーの素敵な春の寄せ植え

日 3月28日(土)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(当日集金) 申 ☎で2月1日以降に

◆お知らせ G 百間川緑地管理事務所

サッカー場A(原尾島)4月以降のご利用について

利用可能日 毎週日曜8時～17時

※グラウンド整備に伴う芝生養生のため、上記のみの利用となります(3月末まで利用停止)。詳細は、「市施設予約システム」・「公園協会HP」をご覧ください。

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、電話番号を窓☎・〒・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）。
- ・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。

講座名		締切
岡山	初心者向け	ヨガ、太極拳、ピラティス、ジャズダンス、エアロビクス、エアロ&筋力アップ、リズムフィットボクシング ほか
	高齢者優先	ピラティス、ヨガ
	託児付き	ピラティス、美姿勢アンチエイジングエクササイズ
	子どもと保護者対象	産後おやこヨガ
	知的障害者対象	チャレンジダンス教室
西大寺	初心者向け	和太鼓、マットエクササイズ、ペルヴィス、ヨガ、バドミントン、ハワイアンダンス、ピラティス、ヒップホップダンス、エンジョイダンス、プール講座（4種）、パンとお菓子教室
	高齢者優先	イス体操とストレッチ、篠笛、QOL向上/フィットネスクラス、エアロビクス、脳スッキリエクササイズ、絵手紙、和太鼓、プール講座（5種） ほか
	託児付き	ヨガ、エンジョイエアロ&コアトレ
	その他	和太鼓（経験者対象）
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、ヨガ、リズムフィットボクシング、楽しく筋力アップ、ハワイアンダンス
	高齢者優先	イス体操、フットセラピー体操、リラックスストレッチ、笑いヨガ、練功、実用習字、男性料理、パン教室
	託児付き	ヨガ、エアロビクス
	子どもと保護者対象	産後おやこヨガ
	知的障害者優先	楽しく体操
西	初心者向け	ビューティ・ペルヴィス、エアロビクス、シェイプアップ、マットサイエンス、ピラティス、ヨガ、リズムフィットボクシング
	高齢者優先	ストレッチと気功、ゆる体操、アクリル画、備前焼、心と体のシャイプアップ
	託児付き	リフレッシュエアロ&ヨガ、シェイプアップ
	子どもと保護者対象	リトミック、ヒップホップ、赤ちゃんと一緒に産後エクササイズ
南	初心者向け	エアロビクス、ストレッチフィットネス、マットエクササイズ、フラワーアレンジメント、筆ペン、ヨガ、リズムフィットボクシング ほか
	高齢者優先	フットセラピー体操、筋力アップエクササイズ、スポーツ吹矢、笑いヨガ、折り紙、俳句、水彩画、筆ペン、ゆる体操、アンチエイジングエクササイズ
	託児付き	ピラティス、エアロビクス
	子どもと保護者対象	ピラティス、赤ちゃんエクササイズ、ビューティ・ペルヴィス
なださき	高齢者優先	笑いヨガ、おなかひきしめエクササイズ、脳トレ・筋トレ・ストレッチ、体調改善エクササイズ

催し

問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

みんなで春満喫！ふれ愛フェスタ

☎ 3月8日(日)10時～15時 内 フリーマーケット、ステージ、ものづくりのワークショップなど 申 必要（ワークショップ）

備前焼作品展

☎ 3月9日(月)～23日(月)の各日9時～21時

ふれあい春ウォーク

☎ 3月22日(日)9時30分～13時 内 約6.5kmのコース 申 3/12までに

北ふれあいセンター

講座作品展

☎ 3月15日(日)～27日(金)の各日9時～21時（3/27は15時まで）

西大寺ふれあいセンター

講座作品展

☎ 3月8日(日)～22日(日)の各日9時～21時（3/22は15時まで）

講座発表会

☎ 3月22日(日)13時～16時10分 内 後期講座受講生による発表会 定 260人

南ふれあいセンター

わくわく映画会 おしりたんてい

☎ 3月15日(日)10時～11時20分 定 198人

講座作品展

☎ 3月15日(日)～28日(土)の各日9時～21時（3/28は14時まで）

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

1歳6カ月児健康診査 3歳児健康診査

4月受診（御津・建部地区の人は5月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝平成30年9月生、3歳児健診＝平成28年9月生）に、3月末までに健診のお知らせが届きますので、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

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
3月17日	13:30～15:00	南区西保健センター
4月3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
3月26日	13:30～15:00	北区北保健センター
4月2日	13:30～15:00	東区保健センター
4月6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
3月2日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月13日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月16日	13:30～16:30	東区保健センター
3月17日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月19日	13:30～16:30	中区保健センター
3月26日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ

健康 ちょっと いい話

「マタニティ歯科について」

妊娠するとホルモンバランスの変化により、体にさまざまな変化が見られるようになりますが、口腔内も例外ではありません。
妊娠初期では、つわりに伴う嘔吐、酸性の物を好むようになるといった好みの変化により、口腔内のpHが酸性に傾きます。一回の食事が減り、間食回数は増えるようになることで、口腔内環境は悪化する傾向にあり、虫歯のリスクが高まっています。また、女性ホルモンの影響で歯周病細菌が増殖しやすくなり、歯周病が

悪化すると早産・低体重児出産のリスクが高まることも知られています。妊娠中は、先述したようなさまざまな事情により、自分で口腔内を清潔に保つことがより難しい状態になってしまいます。そのため、常日頃から歯科医院でメンテナンスを行うことで、口腔内を清潔に保つようになります。また、出産後は多忙になることが予想されるので、安定期に入った人は可能な虫歯治療などを済ませておくとういでしょう。
お母さんの口腔内を清潔に保つこ

とにより、生まれてくる子どもへの母子感染のリスクを軽減することができます。自分のため、生まれてくる子どものために口腔内を清潔に保っていただきたいと思います。

岡山市内歯科医師会連合会



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）は日本人の8人に1人がかかると推計される「新たな国民病」です。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2020inおかやま】

☎3月20日(祝)10時～15時30分

①10時～12時30分（受け付けは12時まで）

②13時30分～15時40分（受け付けは13時～）

☎①岡山駅南地下道ももたろう観光センター前広場
（北区駅元町）

②岡山県医師会館三木記念ホール（北区駅元町）

☎①腎専門医などによる健康相談、慢性腎臓病に関するパンフレットの配布ほか

②県民公開講座 講演会「腎臓と栄養」

☎その他①②どちらも申し込み不要

「ともに育むネットワーク」 パネル展

☎保健所健康づくり課 ☎086-803-1264

「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。

☎3月9日(月)・10日(火)の各日10時～16時

☎市役所1階市民ホール

☎加入グループのパネル展示

ハンドベル演奏（各日12時20分～）



子ども予防接種週間 ☎保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

3月1日(日)～7日(土)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で、**麻疹・風しん予防接種が済んでいない人（平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ）**は、定期予防接種の期間が**令和2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、予防接種手帳をご覧ください。

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（※2）	生後0～12カ月未満で3回接種（1回目から139日以上の間隔を置いて3回目を接種）
四種混合（または二種混合・ポリオ）Ⅰ期（※3）	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 （二種混合を接種する場合は、生後3～90カ月未満に初回2回接種、6カ月以上あけて1回接種）
麻疹・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（※4）	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（※5）	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（※5）	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

（※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）B型肝炎は、平成28年10月から始まった定期予防接種です。

（※3）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。

（※4）水痘は、平成26年10月から始まった定期予防接種です。

（※5）日本脳炎は、以下の特例がありますのでご注意ください。

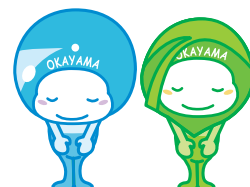
① 平成19年4月1日以前生まれの人で、かつ20歳未満の人

Ⅰ期およびⅡ期の不足回数（1～4回）を接種することができます。

② 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人

生後90カ月までにⅠ期分（合計3回）の接種が完了しなかった場合、Ⅱ期年齢（9歳～13歳未満）で

Ⅰ期の不足回数分を接種することができます。



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2年1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2年3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 3月1日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	大西内科消化器科 医院(内科) ☎943-9191 東区益野町	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	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	なかとう 整形外科 ☎298-3811 南区中畦
第2日曜 3月8日	池上医院 (内科) ☎279-0227 中区下	岡田メディカル クリニック(内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	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	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第3日曜 3月15日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	せとうち クリニック(内科) ☎236-8470 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	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	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	木下医院 ☎282-7788 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 3月20日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	小林内科 診療所 ☎226-5022 北区青江五丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	梶原内科医院 (内科) ☎086-955-3750 赤磐市桜が丘西	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	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
第4日曜 3月22日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	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	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	こまごえ医院 ☎724-2222 北区御津宇垣	まえだ診療所 (内科小児科) ☎282-0812 南区妹尾	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第5日曜 3月29日	原おとな子ども クリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	露野医院 (内科小児科) ☎241-3933 北区西長瀬	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	小坂内科医院 ☎086-955-3344 赤磐市山陽	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	林内科 小児科医院 ☎282-2626 南区大福	池田医院 (内科) ☎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 ●

塗替えをお考えのお母さん、お父さんへ大切なご案内です

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 20坪	35.8万円
外壁 25坪	40.5万円
外壁 30坪	45.2万円

屋根 10坪	9.3万円
屋根 15坪	13.9万円
屋根 20坪	18.6万円



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ない。これがアートの姿勢です。毎日この町のどこかで、一生懸命仕事して、お客様対応してしますので塗替えの際はぜひ一度、お尋ねくださいね。」
代表 清水めぐみ (右端)



アート建装

☎ 0120-37-4040

【アート建装 本店】岡山県倉敷市新倉敷駅前3丁目108-2
 【アート建装 倉敷店】岡山県倉敷市中央2丁目21-7 **新店舗**

2019年11月、来店型塗替えリフォーム専門店「アート建装倉敷店」がオープン!!

株式会社メグ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。岡山市が推奨等をするものではありません。

スマホ決済サービス



はじめました!

今なら お仏壇・お墓が

お得に買える!

6月末 まで

PayPay 決済で 最大 6.5%還元

- | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|
| 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 |
|--------------|---|---|---|---|