

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

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 岡山地方方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日 時	場 所
6月1日(月)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
6月1日(月)13時～16時	さんかく岡山
6月1日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
6月3日(水)9時～12時	御津支所
電話相談可 ☎086-724-1111	
6月4日(木)13時～16時	妹尾地域センター
6月5日(金)10時～15時	市役所7階大会議室
※弁護士による相談あり(予約制) ☎086-224-5761	
6月8日(月)13時30分～15時30分	建部町公民館
6月10日(水)9時30分～12時	高松地域センター
6月15日(月)10時～15時	福田公民館
6月16日(火)10時～15時	上道公民館

養育費LINE・メール相談

問 岡山県青年司法書士協議会 ☎086-897-5716

内 司法書士によるLINEまたはメールでの無料相談

◆LINE相談

「@hnd4319p」を検索、またはQRから友達追加

◆メール相談

kodomomirai.okassk@gmail.com



不動産無料相談(協会相談員・弁護士)

問 県宅地建物取引業協会 ☎086-222-2131

日 毎月第1～4水曜(祝日を除く)10時～15時 ※弁護士相談は、第1・3水曜13時～15時 内 不動産全般(賃貸借・売買・相続)に関する電話相談 相談電話 086-222-2131

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 市内在住の人で、2年に1回まで	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) ※予約は各週水曜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】(要予約)	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】	6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☎086-201-0171
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
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

自宅でフレイル予防の体操をしましょう!

～外出を控えているシニアの皆さんへPart2～

問 岡山市ふれあい介護予防センター

北区の人 ☎086-251-6517

中区・東区の人 ☎086-274-5211

南区の人 ☎086-230-0315



効果

- けがの予防 1動作10秒を目安に毎日行いましょう
- 血行の促進 ※HPに動画あり
- 疲労回復

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 ①6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) ②6月10日(火)13時～16時/岡山商工会議所西大寺支所(東区西大寺中三丁目 ☎086-942-0101) ③6月11日(水)13時～16時/岡山北商工会(北区御津 ☎086-724-2131) ④6月19日(金)13時～16時/岡山南商工会(南区藤田 ☎086-296-0765) 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 日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日 6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

●ナイター創業相談会

問 岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 6月11日(木)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

養育費・面会交流相談窓口

問 申 ども福祉課 ☎086-803-1221

日 6月23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 申 で事前に

行政相談委員による相談所の中止について

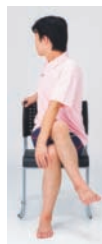
問 申 総務省岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100

新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言を踏まえ、当面の間、行政相談委員による相談所の開設を取りやめます。ご相談は、総務省岡山行政監視行政相談センターへお申し出ください。

腰のストレッチ

足を組みにくい方

左足を右足の上に組み、左手を体の後ろにまわし、背もたれを持ちます。右肘のあたりを左膝の外側に当て、そのまま上半身を左後ろにひねります。(反対側も同様)



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。

新型コロナウイルスの影響によりイベントが中止などになる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

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)

●岡山フィルハーモニック管弦楽団

第65回定期演奏会

松本和将の情熱的なラフマニノフと夏にふさわしい熱いクラシックをお楽しみください。

日 7月19日(日)15時開演 費 S席5,500円、A席4,400円、B席3,300円、Bユース席1,000円 出演 指揮/秋山和慶、ソリスト/松本和将(ピアノ) 曲目 ラフマニノフ/ピアノ協奏曲第3番二短調作品30、ストラヴィンスキー/バレエ組曲「火の鳥」ほか

●日本歌曲塾in岡山

塚田佳男公開レッスン 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。

日 8月29日(土)10時～18時 費 1,000円

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(6月29日は開館)

●企画展「鉄道のまち おかやま」

明治24年の山陽鉄道の開通以来、岡山が鉄道交通の結節点として発展してきたことを紹介するとともに、路面電車とまちの歩みに焦点を当て、展示する実物資料、模型、映像を通して「鉄道のまち おかやま」を実感していただきます。

期 6月9日(火)～8月2日(日)

費 一般310円、高校・大学生210円

●企画展「第43回岡山戦災の記録と写真展」

期 6月9日(火)～7月5日(日)

図書館

行事の再開は図書館HPに掲載します。



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 6月28日(日)10時30分～11時

対 1歳くらいまでの赤ちゃん

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 6月13日・27日の各土曜14時～14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「きんぎょがにげた」ほか

日 6月27日(土)11時～11時20分



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

「古墳時代のうつわとハニワ(第2回)」

日 6月20日(土)13時30分～15時 内 古式土師器の搬入と搬出/上道北方遺跡 定 80人

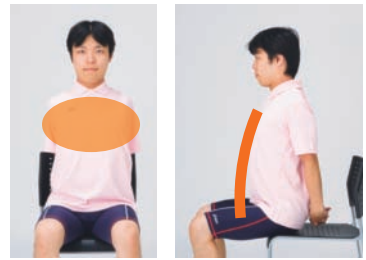
申 ㊟で6月1日以降に



自宅でフレイル予防の体操をしましょう!

～外出を控えているシニアの皆さんへPart3～

胸のストレッチ



体の後ろで手を組み、肩甲骨を引き寄せ合うように、大きく胸を張ります。

1動作10秒を目安に毎日行いましょう
 ※HPに動画あり

効果

- けがの予防
- 血行の促進
- 疲労回復



問 岡山市ふれあい介護予防センター
 北区の人 ☎086-251-6517
 中区・東区の人 ☎086-274-5211
 南区の人 ☎086-230-0315

犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
 ☎086-947-9001 ㊟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)

夏の釣り体験

日 7月11日(土)～12日(日)(1泊2日)
 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定 30人 費 大人3,500円、小人3,000円(宿泊・食事代込み) 申 6月18日までに

夏の星空観望

日 7月18日(土)～19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3,500円、小人3,000円(宿泊・食事代込み) 申 6月25日までに

シーカヤック体験

日 7月27日(月) 対 小学4年生以上(小学生は保護者同伴) 定 15人 費 1人500円(弁当持参) 申 7月3日までに



注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

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 中区富三丁目9-12 ☎/🌐086-271-5030	おはなし会	☎ 6月27日(出)10時～11時30分 ☎ わらべうた、絵本の読み聞かせ、工作
岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	ほっぺ文庫	☎ 6月27日(出)10時～11時 ☎ 絵本の読み聞かせと工作 対 小学校低学年以下 申 必要
西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 🌐086-942-0774	公民館を語ろう会	☎ 6月13日(出)13時30分～15時 ☎ 公民館の可能性を語り合い具体的な実践を見つける
上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/🌐086-948-3352	リリーさんのミニコンサートと防災トーク	☎ 6月27日(出)10時～11時30分 ☎ E W I 演奏と防災士の話
吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	☎ 6月16日(火)9時30分～12時 ☎ 庭瀬かいわいをめぐる(Aコース) 定 先着20人 申 必要
	ひだまりサロン	☎ 6月30日(火)10時～12時 ☎ 落語・ペーパーバッグづくり 費 お茶代100円 申 必要
大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/🌐086-241-8526	模擬旅行、富士山に行こう!	☎ 7月3日(金)10時～12時 対 シニア世代 定 30人 申 必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/🌐086-943-1154	さんかくウイーク2020 公民館行事	☎ 6月15日(月)～7月4日(出) ☎ 非常持ち出し袋の展示と防災クイズ
山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	さんかくウイーク2020 「今からできる!身近な防災」	☎ 6月28日(日)10時～11時30分 ☎ 防災の話とミニコンサート 対 地域住民(特に子育て世代) 申 6月27日までに
芳田公民館 〒700-0953 南区西市96-1 ☎/🌐086-245-0688	パソコンサポートルーム (パソコン相談)	☎ 6月6日・20日の各土曜13時～15時 費 1回100円 ☎ ノートパソコン、筆記用具 申 各開催日の前々日までに
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	☎ 7月4日(出)13時30分～14時30分 ☎ リャンシャオ 二胡コンサート
灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/🌐086-362-0408	高齢者・女性・子どもの視点に立った防災の想定と避難を考える	☎ 6月22日(月)10時30分～12時 ☎ 阪神・淡路大震災、平成30年7月豪雨の被災・避難の体験談を聞く 定 20人 申 6月19日までに

新型コロナウイルス感染症とは

発熱や喉の痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での大人数の会話などには注意が必要です。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに小まめにせっけんやアルコール消毒液で手を洗いましょう。咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

記号説明
日 日 時
期 期 日
時 時 時
場 場 所
内 内 内
講 講 師
対 対 象
定 定 員
費 費 用
持 持 参
申 申 込
他 他 他

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

「料理教室夏コース」受講生募集

日 7月9日・30日、8月6日・27日、9月10日・24日の各木曜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16人 費 5,000円 (全6回分) + 利用者連絡協議会年会費500円
 申 ☎・㊟で6月11日～7月2日の間に

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

「旭川の川原石でストーンペインティング」

日 7月5日(日)9時30分～12時 内 ストーンペインティングなどの工作 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) 申 ☎・㊟で7月2日までに

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

ファミリーキャンプ

日 7月18日(出)13時30分～7月19日(日)14時30分 (1泊2日) 内 テント設営、野外炊事、キャンプファイヤーなど 対 市内在住の家族 定 15家族50人程度 (応募多数の場合は抽選) 費 高校生以上1人4,191円、中学生以下1人3,143円 (保険代含む) 申 イベント名、代表者の郵便番号・住所、氏名 (ふりがな)、電話 (ファクス) 番号、参加者全員の氏名 (ふりがな)・性別・生年月日を㊟で6月26日までに (1家族1通)

自然の中での学習会 I

日 7月31日(金)14時～8月2日(日)14時45分 (2泊3日) 内 農業体験、豆腐作り、野外炊事など 対 市内在住の小学4～6年生 定 60人 (応募多数の場合は抽選) 費 5,238円 (保険代含む) 申 イベント名、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㊟で7月3日までに
ドキドキ!ワクワク!山の学校Ⅱ
 日 8月8日(出)9時30分～9日(日)13時45分 内 採火活動、施設見学、ネイチャーワーク、トリムなど 対 「山の学校」に不安のある市内の小学4年生とその保護者 定 13組 (応募多数の場合は抽選) 費 児童1人2,095円、保護者1人3,143円 (保険代含む) 申 イベント名、郵便番号・住所、参加者全員の氏名 (ふりがな)・性別・生年月日、学校名、電話番号を㊟で7月3日までに

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/>)



- **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
 ☎086-261-8588 ㊟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 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-hyokka@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6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 ㊟で6月3日以降に。※受け付けは18時まで

イベント名	内容
6月中の講習会・イベントは、新型コロナウイルス感染拡大抑制に向けた取り組みとして、一部を中止させていただきます。	
A 浦安	ハーブ入門 日 6月12日(金)13時30分～15時 定 先着15人 費 100円 申 ㊟・㊞で6月1日以降に
	庭木の手入れ (病害虫対策と剪定) 日 6月16日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費 100円 申 ㊟・㊞で6月1日以降に
	カラーサンドで楽しむ観葉植物 日 7月7日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費 600円 申 ㊟・㊞で6月1日以降に
B 半田山	観察会 ★四季と自然を楽しむ会 日 7月9日(木)9時30分～12時
C 百花プラザ	ガーデニング講座 挿し木のいろは 日 7月4日(出)10時～11時30分 対 18歳以上 定 先着20人 費 800円 申 ㊞で開催3日前までに



A カラーサンドで楽しむ観葉植物



B 四季と自然を楽しむ会

◆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(火)6時30分～17時の間休園します。(雨天時は翌日)

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)

※令和2年10月1日～約1年間、改修工事のため休館予定

- 館蔵品展「オリエントの美に学ぶ」
 期 9月30日(火)まで 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「石器と人類の生活史」
 期 6月2日(火)～7月26日(日)
 費 館蔵品展と共通

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

木管アンサンブル

日 6月11日(木)10時30分～11時
 内 幼児向けコンサート

心と身体のストレッチ&呼吸法partⅡ

日 6月28日(日)10時30分～11時30分
 内 幼児向け



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）。

- ※1…対象は首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと母親。
- ※2…65歳以上優先。
- ※3…テキスト、材料代などを含んだ料金（変動する場合あり）。

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切
岡山	ママのための産後おやこヨガ ※1	7/13～(月)全9回	13:45～15:00	5,670円	7/3
	らくらくヨガ ※2	7/15～(水)全10回	13:30～14:45	6,300円	7/5
北	チャレンジシニア もっと柔らかい体を目指すストレッチ教室 ※2 第3回「動きのあるストレッチを体験しよう」	6/28(日)	13:15～14:30	630円	6/18
西	料理教室 ※2	6/24(水)	10:00～13:00	1,840円※3	6/14
	赤ちゃんと一緒に産後エクササイズ ※1	7/2～(休)全5回	14:15～15:30	3,150円	6/22
南	ママとベビーのためのピラティス ※1	7/6～(月)全10回	10:30～11:45	6,300円	6/26
	赤ちゃんエクササイズ ※1	7/7～(火)全9回	11:30～12:45	5,670円	6/26
	ベビーと一緒に産後からのビューティ・ペルヴィス ※1	7/10～(金)全7回	10:30～11:45	4,410円	6/30

催し 問い合わせは各センターへ

■ 北ふれあいセンター

ママとベビーのためのマットエクササイズ

☎ 6月28日(日)10時30分～11時45分 対 生後3カ月～1歳未満の子どもと母親（2人1組） 定 親子25組 申 6月18日までにセタかざりに願事しよう

期間 6月28日(日)～8月7日(金)

北ふれあいまつり2020

☎ 7月5日(日)10時～15時 内 ステージショー、屋台、ゲームコーナーほか

■ 西大寺ふれあいセンター

ハートフル映画会「おしりたんてい」

☎ 6月28日(日)11時～14時 定 40人 他 時間内繰り返し上映

■ ウェルポートなださき

パステルアートでオリジナルうちわ作り

☎ 7月26日(日)10時～11時30分 対 5歳～小学生の子ども2人までと保護者 定 親子20組 費 1作品800円 申 7月16日までに

新型コロナウイルスの影響によりイベントが中止などになる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

新型コロナウイルスー口メモ

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での大人数の会話などには注意が必要です。



飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



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

新型コロナウイルスの影響により各種事業が中止になる可能性があります。随時市HPでご確認ください。

診療一口メモ

健康 ちょっと いい話

歯並びは口腔機能との関係が深く、良い呼吸、良い飲みこみ方、良い噛み方が身に付いている子は健やかな歯列成長を促し、健全な永久歯咬合が確立されていきます。まず、安静時には口唇は閉じられ、呼吸は鼻で行われます。そのときに舌尖は口蓋に接触して、上下の歯は接触せずに少しの空隙があります（安静空隙）。嚥下時には、上下歯列はしっかりと咬合し、口蓋に舌を押し付けて食塊を送り込みます。その際に口唇の動きは関

「歯並びについて」

与しません。咀嚼は口唇を閉じ、舌で食塊を左右に運びながら左右均等に咬みます。歯ごたえのあるもの、軟らかいものを区別して上下運動あるいは臼歯ですりつぶす動きを使い分けます。このように口蓋がしっかりと成長することで乳歯列に发育空隙があり、下顎臼歯もしっかりと直立していきます。嚥下は異常嚥下につながり、咀嚼筋も発達しません。また、口呼吸、お口ポカンなど口唇が閉じていな

い状態が続くと口腔周囲の筋力が低下してきます。お口の機能や歯列に問題を抱えたまま成長するということは、心身の発育にも影響し、将来的に歯を失うリスクが高い口腔環境であることを意味します。

歯並びだけでなく、食事や会話の時の口元の動きや癖にも注意をして、気付いたことはかかりつけの先生にご相談ください。

岡山市内歯科医師会連合会

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

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

離乳食講習会

- 対 赤ちゃんを育てる保護者 定 先着20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 他 託児なし

月日	開催時間	場所	申込受付開始日
7月17日	11:00~12:00	北区中央保健センター	6月17日
	14:00~15:00		
7月31日	11:00~12:00	北区北保健センター	6月30日
	14:00~15:00		

子どもの歯の相談

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

月日	受付時間	場所
6月19日	13:30~15:00	中区保健センター

おとなの歯のなんでも相談

月日	受付時間	場所
7月3日	13:30~15:00	歯の相談室(保健福祉会館3階)

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	開催時間	場所
6月26日	13:30~15:00	南区西保健センター
7月2日	13:30~15:00	中区保健センター
7月16日	13:30~15:00	南区南保健センター

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以下の人など
- 持 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
6月1日	9:30~12:30	北区中央保健センター
6月15日	13:30~16:30	東区保健センター
6月16日	13:30~16:30	北区北保健センター
6月18日	13:30~16:30	中区保健センター
6月19日	9:30~12:30	南区西保健センター
6月25日	13:30~16:30	南区南保健センター

「けんしん」を受けてカラダ点検！

問 保健所健康づくり課 ☎086-803-1202

6月から各種健（検）診がはじまりますが、**新型コロナウイルス感染症の状況により、実施できない場合もあります。最新情報は、市HPなどでご確認ください。**

実施期間

6月1日～12月31日
(実施機関の休診日を除く)

実施場所 市内の医療機関（受診したい医療機関へ電話で予約してください。）

持参品 健康保険証などの公的身分証（住所、氏名、生年月日確認用）、検診料金または無料券

国保特定健診および35歳からの健康診査については、受診券（個別通知します。受け取りまでお待ちください。）

種類	内容	検診料金		対象者年齢
		70歳未満	70歳以上	
胃がん検診	胃部エックス線検査	3,370円	1,130円	50歳以上で偶数年齢の人 または前年度検診を受けていない人
	胃内視鏡検査	4,810円	1,540円	
乳がん検診	マンモグラフィ検査 (視触診併用)	500円		40歳以上で偶数年齢の女性 または前年度検診を受けていない女性
子宮頸がん検診	頸部細胞診	2,220円	720円	20歳以上の女性 * 30～65歳は毎年受診可。20歳代と66歳以上は偶数年齢または前年度検診を受けていない人は受診可。
肺がん検診	胸部エックス線検査	500円	310円	40歳以上の人 * 50歳以上で喫煙指数が600以上の人は「たんの検査」
大腸がん検診	便潜血検査	1,170円	410円	40歳以上の人
肝炎ウイルス検査	血液検査	920～	310～	40歳になる人
		2,550円	820円	41歳以上で検査をしたことのない人
歯周病検診		1,000円	300円	30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人
高齢者歯科口腔健診			300円	76歳、 新80歳 の人
35歳からの健康診査		2,050円		35～39歳の国保加入者
国保特定健診		500円	500円	40歳以上の国保加入者
後期高齢者健診			500円	後期高齢医療者被保険者
生保健診		無料		40歳以上（福祉事務所で無料券申請が必要）

◇年齢はすべて令和3年4月1日時点のもの（年度年齢を使用）

◇市民税非課税世帯（区役所、支所、地域センター、保健センターで申請）や生活保護等受給世帯（福祉事務所で申請）に「無料券」を交付します。健診受診前に申請してください。

◇詳しくは、市HPや「けんしんガイド」（地区の愛育委員などが配布）をご覧ください。

(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。

人生100年時代の“プラス年金”



全国国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

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

わたしも入っています。確信

自由なプランで掛金設定。ライフサイクルに応じて増減も可能です。

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

【1口目としてA型、2口目にI型を1口加入した場合】

35歳(誕生月)に加入の男性の場合

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

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

35歳(誕生月)に加入の女性の場合

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

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

資料請求・ご相談・お問い合わせは
お気軽に今すぐこちらへ!

フリーダイヤル ロゴ ヨイクニ
0120-65-4192

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

記号説明 日 日 時 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

結核・肺がん、胃がん集団検診について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、**7月までの予定会場について、集団検診を中止します。**

- ・気になる症状がある人は、検診を待たず医療機関を受診してください。
- ・6月からの医療機関での個別検診でも、緊急事態宣言の状況により実施を見合わせる場合があります。また、診療状況などにより、検診の受け入れができない医療機関もあります。
- ・8月以降の検診会場については、市HP、広報紙などでお知らせします。状況に応じて実施を見合わせる場合がありますので、受診前に情報をご確認ください。

【実施を見合わせる検診と会場】

検診の種類	実施を見合わせる会場
結核・肺がん検診	5月7日～7月27日の予定会場
胃がん検診	6月8日～7月9日の予定会場

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

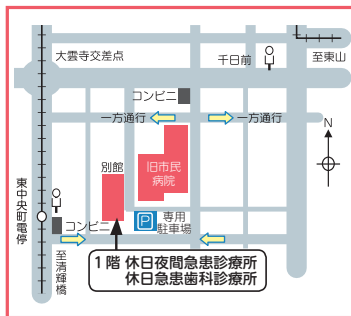
9:30～11:30、12:30～16:30、
20:00～22:30

【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

※当分の間、診療時間を午前中のみとしております。
※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4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6月】

☐診療時間 午前9時～午後5時 ☐往診はできません

☆ 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・瀬崎 ※3	
第1日曜 6月7日	森末泌尿器科内科 クリニック(内科) ☎274-3330 中区倉田	ながい内科 クリニック(内科) ☎246-3332 南区泉田五丁目	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	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	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 6月14日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	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	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	長島病院 (内科) ☎952-1355 東区瀬戸町瀬戸	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 6月21日	横田内科 クリニック(内科) ☎272-2202 中区国富	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	平山医院 ☎287-8464 北区平山	野崎医院 (内科小児科) ☎292-0101 北区庭瀬	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第4日曜 6月28日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	酒井内科 小児科(内科) ☎255-2131 北区白石西新町	大西内科消化器科 医院(内科) ☎943-9191 東区益野町	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	えばら クリニック ☎287-3300 北区加茂	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東睦

※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 ● 27

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

全国健康保険協会岡山支部からのお知らせ



協会けんぽ
岡山支部キャラクター
減士(へんしー)

ジェネリック医薬品 利用促進にご協力をお願いします!

ジェネリック医薬品とは

最初に開発された新薬(先発医薬品)の特許期間が過ぎた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、効き目が同等な医薬品のことです。



メリット

お薬代が安く、
家計にやさしい

新薬と成分・
効能が同等

飲みやすく
改良されている 等

岡山支部の
ジェネリック医薬品使用割合 **75.7%** → **目標 80%**

(協会けんぽ 令和元年9月分)

令和元年9月 令和2年9月までに

47支部中 34位

国のジェネリック医薬品使用割合 目標80%を達成させましょう!

ジェネリック医薬品を利用して、 日本の未来に貢献

ジェネリック医薬品を広く普及することは、個人負担の医療費を軽減するだけでなく、医療保険者の負担が削減され、医療保険制度の維持にもつながります。少子高齢化が進む中、次世代に医療保険制度を引き継いでいくためにもジェネリック医薬品利用促進にご協力願います。



全国健康保険協会 岡山支部
協会けんぽ

※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。

初盆 をお迎えの方、 いらっしゃいませんか?

ご準備はお早めに。



令和プレミアム提灯

結
-MUSUBI-

家紋入り提灯

大好評の提灯「結(むすび)」に
「家紋入り」ができました。

厳選素材と職人の手仕事にこだわった
オリジナル提灯です。



接合部分も
削り出しによって
手間をかけ丁寧に
作っています

檜 (けやき)

外絹二重張
46,500円 高さ/85cm

置き提灯



9,000円 高さ/81cm

吊り提灯



5,980円 長さ/73cm

お提灯には数に限りがございます。お早めにお越し下さい。



厳選素材にこだわった、
熟練された職人の手仕事による
特別な六角切子灯笼です。

切子灯笼

六角切子灯笼彫入C(小)

24,600円

長さ/45cm

LED仕様

切子灯笼は15,000円から
ご用意しております。

※表示価格は消費税別となります。 提灯カタログ

創業131年
中原三法堂

青江店

岡山市南区泉田21-3
TEL.(086) 233-3001

表町店

岡山市北区表町2丁目
TEL.(086) 226-2222

岡山浜店

岡山市中区浜609-1
TEL.(086) 271-2277

平島店

岡山市東区東平島1129-4
TEL.(086) 297-6555

西大寺店

岡山市東区西大寺1丁目
TEL.(086) 942-1633

津島店

岡山市北区津島西坂1丁目1-31
TEL.(086) 255-3033



広告募集

詳しくは、広報広聴課
(☎086-803-1024)へ
お問い合わせください。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

