

まちとつながる

# 市民のひろば



おかやま No.1418

# 11

2020  
月



撮影場所：岡東浄化センター

## 季節を探しに出掛けよう

空気が澄んで気持ちの良い季節になりました。「新しい生活様式」に取り組みながら、秋の花や日ごとに変化していく紅葉などの自然に触れ、こころ癒やされるひとときを過ごしてみたいかがでしょうか。

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| ● <b>新型コロナウイルス関連情報</b> ————— | <b>2</b>         |
| ひかりで癒やしのひとときを — 5            | 熱中！スポーツ ————— 13 |
| 岡山市表彰式 ————— 6               | 情報のひろば ————— 14  |
| 今月の「注目！」岡山市 — 7              | 相談のページ ————— 23  |
| 区民のページ ————— 10              | 施設ガイド ————— 25   |
| 東区まちづくりレポートほか — 12           | 健康のページ ————— 29  |

## ● 岡山市役所

〒700-8544 北区大供一丁目1-1 ☎086-803-1000(代)

各支所・地域センター・福祉事務所の連絡先は14ページをご確認ください。

岡山市ホームページ

<https://www.city.okayama.jp/>

岡山市役所公式LINEで情報発信しています！



# ストップ！ 新型コロナウイルス感染症

～感染症が流行しやすい冬場に向けてのお知らせ～

問 保健管理課 ☎086-803-1251



その1

## インフルエンザの流行期に向けた、受診の仕方について

新型コロナの初期症状は、発熱やせき、体のだるさなど、風邪に似ています。特に次に示すような症状のある人は、まずは最寄りの医療機関に電話連絡の上で受診していただくか、受診相談センターまでご相談ください。

### どんな症状？

#### 味覚・嗅覚障害

味がしない、においがしない

#### 強い症状のある人

息苦しさ、強いだるさ、高熱

#### 重症化しやすい人※ で軽い風邪の症状がある人

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている人、妊婦



その2

## 職場ぐるみで、感染拡大防止に努めましょう

感染拡大防止のため、各自が自分の健康状態に気を付けるだけでなく、事業所としても、従業員が体調不良のときには医療機関の受診につなげるような対応をお願いします。

なお、市では従来から、発熱などの症状がある人に対して身近な診療所などで検査を行っていましたが、10月からはさらに検査の体制を拡充しています（下図参照）。

特に▶高齢者や免疫機能が低下している人と接する職場（病院、高齢者福祉・介護施設など）▶集団で長時間過ごす施設（学校、保育園など）では、集団感染につながらないように、事業所としても従業員の体調管理に注意をお願いします。

### どうしたらいい？

かかりつけ医などを受診

**受診（事前に電話）**

または

電話で相談する

**岡山市新型コロナウイルス  
受診相談センター**

○平日9時～21時

○土・日・祝日9時～17時

☎086-803-1360

FAX086-803-1337

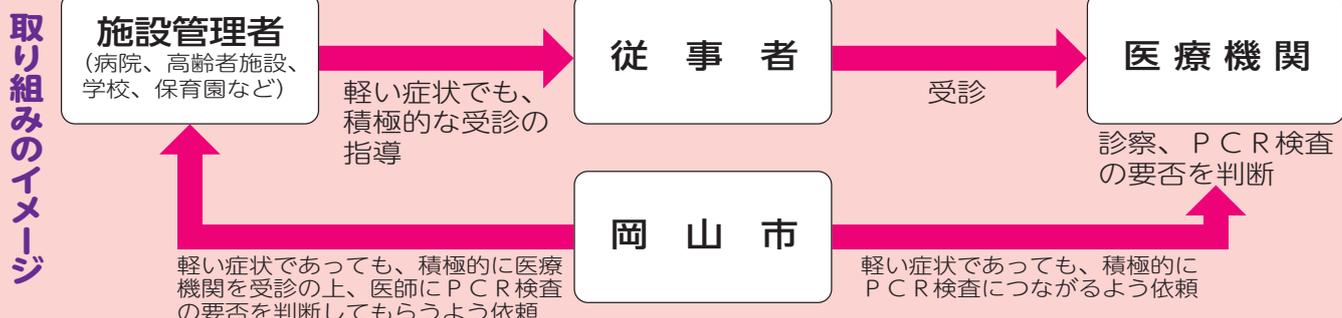
※時間外は留守番電話の案内メッセージに従ってください。

### 診察・判断・ 検体採取

医師や保健所が、検査が必要と判断した場合には、検体を採取して検査を行います。

※医療機関を受診するときは、健康保険証を持参してください（受診料や初診料などが必要になる場合があります）。

※「医師の診断の結果、医療機関で検体を採取・検査する場合」「相談電話での聞き取りの結果、検査可能な医療機関を紹介する場合」など、さまざまなパターンがあります。



## 人の動きが増える時期です 引き続き、感染予防を心掛け ましょう

国内での人の動きが増加し、会食や室内での宴会などが増える時期を迎えます。また、風邪や季節性インフルエンザの流行期にも当たります。

▼咳エチケット（袖やハンカチで口や鼻を押さえる）や、小まめな手洗いなどの実施

▼換気が悪く、「密」な空間で大声を出すなどの場面をなるべく避けるなど、日常生活の中での感染予防を引き続き心掛けましょう。



## スイッチ! おかやま

## 新型コロナウイルス感染予防キャンペーン

## 「スイッチ! おかやま」新ポスター登場のお知らせ



新型コロナの感染予防には、私たち一人一人が日常生活の中で、新しい生活様式を実践するなど、意識と行動を変えていくことが欠かせません。「スイッチ! おかやま」ではこのたび、周知啓発用のポスター64種類を追加しました。モデルになってくださったのは、市内在住・在勤・在学の皆さん。新しい生活様式にちなんだポスターは、特設HPから自由にダウンロードの上、ご利用いただけますので、ぜひご活用ください。

スイッチ! おかやま特設HP

<https://switch-okayama.jp/>



※ポスター画像の一部

## お知らせ

### 接触通知アプリ (COCOA) を活用しましょう



スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知が受けられるアプリです。陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。詳細は、厚生労働省HPをご覧ください。

### 手洗い、5つのタイミング

次のタイミングでの手洗いをお忘れなく!

- 1 公共の場所から帰ってきたとき
- 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 3 食事をする前後
- 4 外にあるものに触ったとき
- 5 病気の人へのケアをしたとき

# 各種相談等一覧

|                  | 名称                                | 内容   | 問い合わせ先  |
|------------------|-----------------------------------|--|---|
| 市税・保険料などの納付が困難な人 | 市税の納税相談                           | 個人市県民税・固定資産税などの納税猶予のご相談  | ●収納課<br>☎086-803-1186    |
|                  | 各種料金の納付相談                         | 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、認可保育園保育料、認定こども園利用料、下水道事業負担金などの納付相談  | ●料金課<br>☎086-803-1641～1644  |
|                  | 市営住宅家賃の納付相談                       | 市営住宅の家賃支払いが困難な人のご相談  | ●岡山市営住宅管理センター<br>(日曜、祝日を除く 8時30分～17時15分)<br>☎086-206-5560   |
|                  | 各保険料の減免など                         | 収入減少による国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の減免や、傷病手当金の申請を受け付けています。詳細は市HPをご確認いただくか、右記コールセンターまでご相談ください。  | ●岡山市保険料減免等コールセンター<br>(土・日曜、祝日を除く 9時～17時15分)<br>☎086-897-1126   |
|                  | 国民年金保険料免除など                       | 国民年金保険料免除などの特例措置についてのご相談   | ●ねんきん加入者ダイヤル<br>☎0570-003-004<br>●ねんきんダイヤル<br>☎0570-05-1165    |
| 個人向け相談           | 人権への配慮                            | 感染した人やそのご家族、医療従事者などに対する不当な差別・偏見・いじめ・誹謗中傷でお悩みの人<br><br>インターネット人権相談受付窓口もあり  | ●みんなの人権110番<br>(全国共通人権相談ダイヤル)<br>☎0570-003-110<br>●外国語人権相談<br>☎0570-090-911   |
|                  | 相談ほっとライン                          | 配偶者などによる暴力にお悩みの人<br>①月～土曜の各日10時～19時30分<br>(火曜は除く)<br>②日曜、祝日の各日10時～16時30分   | ●岡山市男女共同参画相談<br>支援センター<br>(配偶者暴力相談支援センター)<br>☎086-803-3366    |
|                  | 消費生活相談                            | 不審な電話やメールなど消費生活に関するトラブルでお悩みの人 (土・日曜、祝日を除く 9時～16時)  | ●消費生活センター<br>☎086-803-1109 (相談専用電話)<br>※消費者ホットライン「いやや」<br>(局番なしの188) も利用可   |
| 支援               | 地域スポーツ団体感染防止対策支援金                 | 市内地域スポーツ団体へ新型コロナウイルス感染予防対策として必要な物品の購入に対し、支援金(3万円以内)を支給。詳細は市HPをご覧ください。  | ●スポーツ振興課<br>☎086-803-1614    |
| 融資               | 企業向け<br>運転資金などの特別な融資制度(無利子・無担保)   | 新型コロナウイルス感染症の影響で売上げが5%以上減少し、運転資金などでお困りの人に国・自治体が出した特別な融資制度があります。まずは、お近くの金融機関にご相談ください。   | ●産業振興・雇用推進課 ☎086-803-1325<br>●岡山商工会議所 ☎086-232-2266<br>●日本政策金融公庫<br>国民生活事業 ☎086-225-0011<br>中小企業事業 ☎086-222-7666<br>その他(商工会、市内金融機関など)  |
| 企業向け相談           | セーフティネット保証・危機関連保証の認定・経営相談等窓口      | 国・県・市の各種融資を利用する際に必要なセーフティネット保証および危機関連保証の認定申請を受付中です。  | ●産業振興・雇用推進課<br>☎086-803-1325   |
|                  | ワンストップ経営相談窓口<br>(※岡山商工会議所の相談窓口名称) | 無利子・無担保等「融資」、休業に係る「雇用調整助成金」、販路開拓・ものづくり等「補助金」、「持続化給付金」、「市事業継続支援金」、「市事業向上補助金」、「市販売促進補助金」などの相談受付窓口。   | ●岡山商工会議所 ☎086-232-2266<br>※各商工会でも同様の相談窓口あり<br>※原則予約制<br>(岡山商工会議所HP・☎・FAX)    |
|                  | 雇用調整助成金の相談窓口                      | 新型コロナウイルス感染症の影響により経営が悪化した際、従業員を一時的に休業させるなどにより雇用を維持し、一定要件を満たした場合に雇用調整助成金が国から支給されます。   | ●ハローワーク岡山(管轄=北・中・南区)<br>☎086-241-3222<br>●ハローワーク西大寺(管轄=東区)<br>☎086-942-3212   |
|                  | NPO法人向けの支援相談                      | NPO法人向けの支援情報をHP「つながる協働ひろば」に掲載  | ●市民協働企画総務課市民活動支援室<br>☎086-803-1061   |

●支援担当課が分からないときは、新型コロナウイルス対策専用ダイヤルへ  
☎086-803-1400 (土・日曜、祝日除く、8時30分～17時15分)

# ひかりで癒やしのひとときを

幻想的な秋の夜長を楽しんでみませんか

※全て昨年の写真です

同時開催！「秋の烏城灯源郷」と「秋の幻想庭園」のライトアップ

## 岡山城「秋の烏城灯源郷」

岡山城天守閣 ☎086-225-2096



今年のライトアップイメージは、「秋風烏城」。紅葉をイメージした照明で鮮やかに彩られた樹木と漆黒の岡山城とのコントラストは一見の価値ありです！  
また、岡山城は令和3年度から令和4年度にかけて大改修を予定しています。しばらくのお別れとなる前にぜひ秋の岡山城へお越しください！

## 岡山後楽園「秋の幻想庭園」

岡山後楽園 ☎086-272-1148



色鮮やかな紅葉を美しくライトアップした夜の後楽園は、皆さんを幻想の世界へ誘います。期間中は音楽演奏や食のイベントなどの催しが行われます。

- ◆期間 11月20日(金)～29日(日)の各日17時～20時30分(入場はいずれも20時まで。荒天中止)
- ◆入場料 共通券(岡山城天守閣・岡山後楽園) 大人580円  
岡山城天守閣 大人320円、小・中学生130円  
岡山後楽園 大人410円、65歳以上140円、高校生以下無料

光のまちを巡ろう！

## 冬のおかやま桃太郎まつりと西川イルミ 2020

### MOMOTAROH FANTASY 2020

& 冬のおかやま桃太郎まつり

観光振興課 ☎086-803-1332



岡山駅東口・西口エリアをイルミネーションで彩る「MOMOTAROH FANTASY」とともに、今年は桃太郎大通りなど市内各所で光のイベント「冬のおかやま桃太郎まつり」を開催します。冬の岡山をお楽しみください！

- ◆期間 11月20日(金)～令和3年1月5日(火)の各日17時～22時(初日のみ18時～22時)
- ◆会場 詳細は下記MAP参照

### 西川イルミ 2020

「ときめくデジタルフォレスト」

庭園都市推進課 ☎086-803-1393



西川緑道公園が約15万球のイルミネーションの光に包まれます。デジタル制御された光で季節に応じて色の変化や動きを演出するほか、水面にきらめくイルミネーションや木々を照らし出すライトアップなど、普段とは異なる幻想的な夜の西川緑道公園が楽しめます。

- ◆期間 11月20日(金)～令和3年2月14日(日)の各日17時～23時
- ◆会場 西川緑道公園

### ①MOMOTAROH FANTASY 2020

11/20～1/5 【岡山駅東口・西口】

### ②冬のおかやま桃太郎まつり

11/20～1/5 【桃太郎大通り、柳川交差点、石山公園、さん太広場、市内電車】

### ③西川イルミ 2020

11/20～2/14 【西川緑道公園】

### ④秋の烏城灯源郷

11/20～29 【岡山城】

### ⑤秋の幻想庭園

11/20～29 【岡山後楽園】



# 令和2年度岡山市表彰式

☎総務法制企画課 ☎086-803-1081

市の発展や市民の福祉のために力を尽くされた個人や団体の功績をたたえる岡山市表彰式は昭和36年に始まり、これまでに有功表彰で426人と3団体、善行表彰で384人と32団体が表彰されています。

本年は、次の方々が受賞され、11月3日に市役所で行われる令和2年度岡山市表彰式において表彰されます（順不同）。

## ○有功表彰 7人（氏名・住所・功績）

|                  |                                       |                      |                                |
|------------------|---------------------------------------|----------------------|--------------------------------|
| 池田 太郎 氏<br>南区中畦  | 岡山市連合町内会副会長などとして住民自治の向上に尽力され市勢の発展に貢献  | 河本 和彦 氏<br>北区吉宗      | 農業委員会委員として地域農業の振興に尽力され市勢の発展に貢献 |
| 伏見 公誠 氏<br>南区当新田 | 岡山市連合町内会常任理事などとして住民自治の向上に尽力され市勢の発展に貢献 | 小林 弘幸 氏<br>南区西七区     | 農業委員会委員として地域農業の振興に尽力され市勢の発展に貢献 |
| 香川 智恵 氏<br>南区若葉町 | 岡山市連合婦人会理事などとして地域福祉の向上に尽力され市勢の発展に貢献   | 上岡 耕一 氏<br>東区金岡東町一丁目 | 農業委員会委員として地域農業の振興に尽力され市勢の発展に貢献 |
| 荒井 隆文 氏<br>南区東畦  | 農業委員会委員として地域農業の振興に尽力され市勢の発展に貢献        |                      |                                |



池田 太郎 氏



伏見 公誠 氏



香川 智恵 氏



荒井 隆文 氏



河本 和彦 氏



小林 弘幸 氏



上岡 耕一 氏

## ○善行表彰 17人・2団体（氏名・住所・功績）

|  |                                   |                     |                          |
|--|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|
| 岸本 行雄 氏<br>東区松新町                       | 農地利用最適化推進委員などとして地域農業の振興に尽力        | 岩崎 肇 氏<br>東区浅越      | 農業水利土木員として地域農業の振興に尽力     |
| 中務 裕江 氏<br>南区妹尾                        | 統計調査員として各種統計調査の推進に尽力              | 水川 晴久 氏<br>東区北幸田    | 農業水利土木員として地域農業の振興に尽力     |
| 佐藤 操 氏<br>南区妹尾                         | 統計調査員として各種統計調査の推進に尽力              | 岡崎 己佐雄 氏<br>東区豊田    | 農業水利土木員として地域農業の振興に尽力     |
| 田中町内児童あんぜん見守り隊<br>(代表 高原 準一 氏)<br>北区田中 | 田中地区において地域防犯活動を行い安全安心なまちづくりに尽力    | 太田 賢治 氏<br>東区南古都    | 水利監督員として地域農業の振興に尽力       |
| 宗堂子供見守り隊<br>(代表 篠笠 護 氏)<br>東区瀬戸町宗堂     | 瀬戸町宗堂地区において地域防犯活動を行い安全安心なまちづくりに尽力 | 時長 和義 氏<br>東区浅川     | 水利監督員として地域農業の振興に尽力       |
| 原 明敏 氏<br>中区山崎                         | 農業水利土木員として地域農業の振興に尽力              | 那須 和夫 氏<br>中区平井一丁目  | 民生委員・児童委員として地域住民の福祉向上に尽力 |
| 尾原 晃 氏<br>中区倉益                         | 農業水利土木員として地域農業の振興に尽力              | 田淵 正志 氏<br>北区津島笹が瀬  | 民生委員・児童委員として地域住民の福祉向上に尽力 |
| 片岡 勝義 氏<br>中区桑野                        | 農業水利土木員として地域農業の振興に尽力              | 井上 ひろ子 氏<br>中区中島    | 保護司として地域社会の犯罪予防や更生保護に尽力  |
| 小林 薫 氏<br>中区桑野                         | 農業水利土木員として地域農業の振興に尽力              | 日笠 隆弘 氏<br>北区奉選町二丁目 | 保護司として地域社会の犯罪予防や更生保護に尽力  |
| 戸川 進 氏<br>中区高島新屋敷                      | 農業水利土木員として地域農業の振興に尽力              |                     |                          |



岸本 行雄 氏



中務 裕江 氏



佐藤 操 氏



田中町内児童  
あんぜん見守り隊  
(代表 高原 準一 氏)



宗堂子供見守り隊  
(代表 篠笠 護 氏)



原 明敏 氏



片岡 勝義 氏



小林 薫 氏



戸川 進 氏



岩崎 肇 氏



水川 晴久 氏



岡崎 己佐雄 氏



太田 賢治 氏



時長 和義 氏



那須 和夫 氏



田淵 正志 氏



井上 ひろ子 氏



日笠 隆弘 氏

# 今月の注目! 岡山市

注目!

子ども虐待防止のオレンジリボン

11月は「児童虐待防止推進月間」です



☎こども福祉課 ☎086-803-1223 ☎086-803-1719

全国各地で、子ども虐待防止を願って「オレンジリボンキャンペーン」が行われています。市でもオレンジリボンシール大作戦、ポスターコンテスト、オレンジリボンフォーラムなど、地域の皆さんや企業と連携して、さまざまな啓発活動を行っています。

子ども虐待防止に大切なのは、一人一人が身近にできることから行動することです。地域のみんで協力して、全ての子どもが健やかに育つことのできる社会を目指しましょう。

子ども虐待には  
次のようなものがあります



- ◆身体的虐待
- ◆ネグレクト（不適切な養育）
- ◆心理的虐待
- ◆性的虐待

体罰によらない子育てを広げよう!

令和2年4月から、子どもへの体罰が法律で禁止されました。親が「しつけ」のつもりであっても、子どもの身体を傷つける行為は体罰に当たります。子育て中の人だけでなく、周囲の人も体罰によらない子育てを応援していくことが大切です。

## みんなにできる子育て応援

- ◆協力 一人一人が子どもや子育て家庭に関心を持ち、地域での子育てに協力してください。
- ◆相談 子育てには思い通りにいかないこともあります。一人で抱え込まず相談してください。
- ◆連絡 あなたの周りで心配な家庭の様子に気付いたら、相談機関に連絡してください。相談者の秘密は守られます。



お気軽にご相談ください

|                 |            |               |
|-----------------|------------|---------------|
| 相談センター<br>地域こども | 北区中央福祉事務所内 | ☎086-803-1824 |
|                 | 北区北福祉事務所内  | ☎086-251-6521 |
|                 | 中区福祉事務所内   | ☎086-901-1234 |
|                 | 東区福祉事務所内   | ☎086-944-0131 |
|                 | 南区西福祉事務所内  | ☎086-281-9652 |
|                 | 南区南福祉事務所内  | ☎086-261-7127 |
| こども総合相談所（児童相談所） |            | ☎086-803-2525 |

※休日夜間・緊急の通告は、直接こども総合相談所へ

出前講座実施!

市では、子ども虐待の未然防止と早期発見のために「子ども虐待防止サポーター養成研修」を実施しています。

この研修は、子育てを応援したいと思っている地域の皆さんのところへ出向いてお話しするものです。詳細は、お問い合わせいただくか、同課HPでご確認ください。

## イベント情報

●岡山城をオレンジリボンカラーにライトアップ

日 11月11日(水) 日没後 場 岡山城天守閣（県庁側）

内 子ども虐待防止の象徴であるオレンジ色にライトアップします。

●オレンジリボン展

期間 11月13日(金)～16日(月)

場 市役所 1階市民ホール

内 オレンジリボンポスターコンテスト入選作品の展示、子ども虐待防止パネルの展示など。13日(金)は11時からチャリティーバザーを開催。協力農家さんの産地直送の新鮮野菜や、協賛企業からの提供品などを市価より格安で販売。売り上げは子ども虐待防止啓発活動に使われます。



注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



## 11月は「過労死等防止啓発月間」です

問産業振興・雇用推進課雇用推進室 ☎086-803-1315

「過労死等」とは、業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や業務における強い心理的負担による精神障害を原因とする死亡やこれらの疾患のことです。一人一人が自身にも関わることとして過労死とその防止に対する理解を深め、「過労死ゼロ」の社会を実現しましょう。

### 相談窓口

| 窓口名                                | 問い合わせ先        | 日時                           |
|------------------------------------|---------------|------------------------------|
| 岡山労働局総合労働相談コーナー<br>(岡山労働局雇用環境・均等室) | ☎086-225-2017 | 月～金曜<br>8時30分～17時15分         |
| 岡山総合労働相談コーナー<br>(岡山労働基準監督署内)       | ☎086-283-4540 | 月～金曜<br>8時30分～17時15分         |
| 労働条件相談ほっとライン                       | ☎0120-811-610 | 月～金曜17時～22時<br>土・日曜、祝日9時～21時 |
| こころの耳電話相談                          | ☎0120-565-455 | 月・火曜17時～22時<br>土・日曜10時～16時   |

※祝日、年末年始は除く(労働条件相談ほっとラインは祝日あり)

### 社会保険労務士による無料相談

| 名称        | 問い合わせ先               |
|-----------|----------------------|
| 岡山総合労働相談所 | 予約受付電話 ☎086-226-0164 |

## 過労死等防止対策推進シンポジウム



問申(株)プロセスユニーク ☎0120-562-552  
FAX052-915-1523

榎森耕助さん(タレント)による基調講演や、過労死ご遺族として佐戸恵美子さん(東京過労死を考える家族の会)にお話いただきます。

日申11月26日(木)14時～16時(受付13時30分から)

場岡山国際交流センター(北区奉還町二丁目)

申届または、参加申込書(市役所本庁舎・各区役所で配布)を届で

## 過重労働解消のためのセミナー



問申キムラユニティー株式会社 ☎052-364-9028

内過重労働防止に関する法令や対策、取り組み事例紹介などをオンラインで配信

対事業主の人や企業の人事労務担当者など

申届で



## けんしんに関するお知らせ



特定健診・がん検診はお済みですか？  
実施期間あつわすかです！

問健康づくり課けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202

特定健診・がん検診の受診期間は12月末までとなっています。希望者は早めに受診しましょう。



### ●岡山市国保特定健診

血液検査や尿検査などの検査は、500円(令和2年度に40・50・60・66歳になる人は無料)で受けることができます。

### ●がん検診

肺がん検診と乳がん検診は500円で受けることができます。胃がん、大腸がん、子宮頸がん検診もお得に受けることができます。

| 種類                   | 対象年齢                             | 自己負担額             |         |
|----------------------|----------------------------------|-------------------|---------|
|                      |                                  | (70歳未満)           | (70歳以上) |
| 特定健康診査               | 国民健康保険に加入している40歳～75歳<br>お誕生日前日まで | 500円<br>(節目年齢は無料) |         |
| 肺がん                  | 40歳～                             | 500円              | 310円    |
| 乳がん                  | 40歳～(2年に1回)                      | 500円              |         |
| 胃がん(X線検査)<br>(内視鏡検査) | 50歳～(2年に1回)                      | 3,370円            | 1,130円  |
|                      |                                  | 4,810円            | 1,540円  |
| 大腸がん                 | 40歳～                             | 1,170円            | 410円    |
| 子宮頸がん                | 20歳～(2年に1回)                      | 2,220円            | 720円    |

※対象年齢など詳細は「けんしんガイド」をご覧ください。

※受けるときは必ずマスクを着用しましょう。

また、風邪の症状や発熱・だるさなど体調がすぐれない場合はご遠慮ください。

## 国民健康保険料の納付は原則、口座振替で！

問料金課 ☎086-803-1645

### 口座振替の手続き方法 (次の①～③のいずれか)

#### ①市内金融機関での手続き

金融機関届出印・預(貯)金通帳・被保険者証(または被保険者番号の分かるもの)・本人確認書類を持参し窓口で手続き。

#### ②キャッシュカードでの手続き

##### (Pay-easy(ペイジー)口座振替受付サービス)

世帯主本人が本人名義のキャッシュカード(※)・本人確認書類を持参し、料金課または各区役所市民保険年金課の窓口で手続き。

※中国銀行、トマト銀行、おかやま信用金庫、岡山市農協、晴れの国岡山農協、ゆうちょ銀行の普通(総合)口座に限る

#### ③口座振替依頼はがきでの手続き

専用はがき(料金課・各区役所・支所・地域センターなどに設置)に必要事項を記入・押印し、料金課へ郵送。



口座振替PRキャラクター  
「ふりカエル」

# 注目!

11月9日(月)～15日(日)

## 秋の火災予防運動

問 予防課 ☎086-234-1199

### 「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

をスローガンに、秋の火災予防運動を実施します。住宅用火災警報器の点検はされましたか？10年を目安に本体の取り替えが必要です。また、いのちを守る7つ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。

特別消防訓練 日 11月9日(月)10時～ 場 社会福祉法人恵風会 介護老人保健施設恵風苑 (中区今在家)

## 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する
- ③ガスコンロ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する
- ②寝具、衣類およびカーテンに防災品を使用する
- ③住宅用消火器などを設置する
- ④隣近所の協力体制をつくる

# 注目!

11月10日

## イテンケンの日/市消防局で初制定

問 予防課 ☎086-234-1199

今年度から、市消防局では、毎年11月10日を住宅用火災警報器(以下、「住警器」という。)の点検の日(イテンケンの日)と制定しました。秋の火災予防運動中にぜひ、ご自宅の住警器を点検してください。

### 住警器の設置および維持管理

市消防局管内での住警器の設置率は令和2年7月1日時点で、80.2%となっています。一方で、住警器は10年を目途に取り替えが必要です。今年度の調査では、約4%が不動作・電池切れとなっており、その傾向は年々高まっています。



### 点検内容

警報音や交換時期の確認、作動点検や清掃の実施など

### 住警器の作動点検方法

点検用ボタンを押すまたは、点検ひもをひっぱる

### 音から始まる避難

住警器の作動点検と併せて住宅からの避難訓練を試みてください。勝手口からも避難できるか、日頃からチェックしましょう。

また、市公式YouTubeで「音から始まる避難」という動画を公開しています。右記QRコードからぜひご覧ください。



### 最後に…

平成23年以降、全ての住宅に住警器が必要となり、令和3年で10年を迎えることとなります。現在設置している住警器の多くは、今後、電池切れとなる可能性があります。毎年11月10日には点検をして、火災から命を守る機器を正常な状態で維持管理してください。

## 岡山市女性農業士の「おかやまの農家レシピ」

### 鶏レンコンのゴマ入り甘辛焼き

問 農林水産課 ☎086-803-1346



### 【材料(4人分)】

- レンコン…250g
- 鶏ひき肉…150g
- 豆腐…75g
- いりごま…10g
- すりごま…10g
- 片栗粉…大さじ1
- 塩…小さじ1
- (A)【みりん…大さじ3 しょうゆ…大さじ2 水溶き片栗粉(大さじ1の片栗粉を同量の水で溶いたもの)】

### 【作り方】

- ①レンコンの皮をむき、すりおろす。豆腐はしっかり水を切る。
- ②鶏ひき肉、いりごま、すりごま、片栗粉、塩、①をよく混ぜる。
- ③②をフライパンに入れ、1cmほどの厚さに伸ばし、弱めの中火で両面を色が付くまで焼く。
- ④③をいったん取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤(A)をフライパンに入れ、煮立てたところに④を入れて、絡めたら出来上がり。

詳細は  で

# 区民のページ

各区からのお知らせや魅力・取り組みなどを紹介します。

※人口は住民基本台帳による数(令和2年9月30日現在)。



## 北 区

人口：296,054人 面積：450.70km<sup>2</sup>

北区役所

〒700-8544 北区大供一丁目1-1(市役所本庁舎および分庁舎内)

### 牧山ラインガルテン新管理棟オープン ～安全・安心な野菜作りに挑戦しませんか～

市民農園「牧山ラインガルテン」は平成30年7月豪雨により施設の一部に被害が生じましたが、このたび新管理棟が完成しました。

新管理棟は農園利用者が育てた野菜などを調理できる部屋や、作業の合間に休憩できる談話室などを備えており、野菜の育て方の本も常備しています。

また農業に詳しい管理人も常駐し、栽培講習会の開催、肥料や病害虫対策などの栽培相談も受けられるため、初心者の人でも基礎から野菜作りを学ぶことができます。

牧山ラインガルテンはご家族の憩いの場や定年後の余暇など、新しいライフスタイルとして自然の中で安全で安心な野菜作りを楽しむことができる場所となっています。農園の種類は8タイプあり、利用料は25㎡で年額9,250円からです。四季折々でさまざまな自然を楽しむことのできる牧山の地で、野菜作りに挑戦しませんか。

なお、牧山ラインガルテンでは、11月29日(日)にふれあい広場において、収穫祭として青空市などを10時から13時まで開催します。



▲新管理棟



#### ●問い合わせ

牧山ラインガルテン

☎086-228-2280(火曜日定休)



## 中 区

人口：147,875人 面積：51.24km<sup>2</sup>

中区役所

〒703-8544 中区浜三丁目7-15

### 沢田の富有柿 ～オレンジ色の秋の実り～

沢田地区では、明治時代に入り、果実栽培の機運が高まり、桃・梨・ブドウの栽培を次々と試みましたが失敗の連続でした。明治40年に岐阜県から導入した富有柿が、土地に合い、見事に定着したことにより、以後、栽培が広まりました。沢田の富有柿の栽培には、100年を超える先人たちの苦勞の歴史があります。

最盛期には20ヘクタールに及んだ農園も、現在は10ヘクタールまで減少しています。しかし、生産組合(組合員数34人)を結成し、うち25人で共同選果を行い、品質の向上と

産地の維持を図っています。

出荷数量は、10月中旬から12月中旬までに30トンの見込みです。

沢田の富有柿は、岡山県産ブランド柿として県内外から高い評価を受



▲沢田の富有柿

けており、学校給食への提供も行っています。

富有柿は、甘みが強く、多汁大果で果肉が柔らかい特徴があります。「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど、柿は栄養価が高く、カリウムや豊富なビタミンC、カロテンなどが含まれる食品です。

今年は、新型コロナウイルスの影響で、平成元年から開催している「沢田柿まつり」は中止となりましたが、例年どおり、市場への出荷、直売所での販売は行っています。

#### ●問い合わせ

J A岡山 幡多支所

☎086-272-0801

各区役所への電話は、市役所代表番号からおつなぎします。

市役所代表

☎086-803-1000



## 東区

人口：94,728人 面積：160.53km<sup>2</sup>

東区役所

〒704-8555 東区西大寺南一丁目2-4

### We Love 東区♥

#### おみやげ開発プロジェクトが進行中です！

岡山が誇る「おみやげ」を「東区」から生み出そうと、東区の高校生がおみやげ開発に取り組んでいます。

東区内4校の高校から8チームがエントリーし、7月のキックオフイベントを皮切りにセミナー・ワークショップを2回行い、チームの個性を生かしながら色々なアイデアを磨

いています。

セミナーでは「岡山駅のおみやげ動向について」や「現場の商品開発」など現場の第一線の人たちから講義を受け、「贈る人・贈られる人のことを考えて笑顔を届けられる商品を作りたい」とおみやげ開発への熱が高まっています。

今後は11月の中間発表会、第3回セミナーを経て、2月に行う発表会でグランプリを決定する予定です。

現在ウェブサイトとInstagramにより随時情報を発信しているのでご覧ください。特にInstagram



ムは各チームの開発の様子も見るのでぜひフォローして応援してください。

Instagramハッシュタグ

#おみやげ開発プロジェクト

#WeLove東区



#### ●問い合わせ

東区役所総務・地域振興課

☎086-944-5008



## 南区

人口：169,310人 面積：127.48km<sup>2</sup>

南区役所

〒702-8544 南区浦安南町495-5

### おくはざかわ みどりまい 奥迫川地区に実る幻の「緑米」

今回ご紹介するのは、南区奥迫川地区で栽培されている緑米（古代米）です。

秋深まるこの季節、南区一帯は稲穂の黄金色一色に染まりますが、奥迫川地区では黒い稲穂が存在感を放ちます。この黒い稲穂の正体が緑米です。

薄緑色の玄米には、緑色の理由で



あるクロロフィルのほか、亜鉛やマグネシウム、繊維質が含まれ、血液サラサラや貧血予防の効果があると言われています。

通常のもち米より粘り気と甘みが強く、大変美味ですが、一方で白米の約半分と言われるほど収穫量が少ないことから、生産量が少なく、“幻の米”とも言われています。

奥迫川地区では、毎年地元の子もたちが参加して、緑米の田植えや稲刈り、収穫祭を行います。特にきねでついた出来立てのお餅は格別で、あんこ餅やきな粉餅は子どもたちに

も大人気です。

また、白米と緑米を8：2の割合で炊くのもおすすめで、甘みと栄養分豊富なご飯に様変わりします。

春の大山桜に続く秋の風物詩「緑米」を、ぜひ一度見て味わってみてください。



#### ●問い合わせ

南区役所総務・地域振興課

☎086-902-3500