

# 採用

## 会計年度任用職員 岡申教職員課 ☎086-803-1586

詳細は、募集要項（同課などで配布。同課HPからも入手可）をご確認ください。



試験区分	勤務地	採用予定人数	受験資格	登録方法
栄養士	市内市立小・中学校	若干名	栄養士資格を有する人	受験申込書（同課HPで入手可）に必要事項を記入し同課まで

## 市立幼稚園、小・中学校、高等学校 講師 岡申教職員課 ☎086-803-1586



募集対象	勤務地	給与	登録資格	登録方法
幼稚園の教員（講師）	市内市立幼稚園	講師（大学新卒） 206,634円（別途諸手当有り）	幼稚園教諭免許を有する人	講師登録申込書（同課HPで入手可）または市販の履歴書に必要事項を記入し同課まで
小・中学校の教員（講師）	市内市立小・中学校	講師（大学新卒） 230,337円（別途諸手当有り）	必要とする教諭免許を有する人	講師登録申込書（同課HPで入手可）に必要事項を記入し同課まで
高等学校の教員（実習助手）	市内市立高等学校	実習助手（大学新卒） 197,000円（別途諸手当有り）	高等学校教諭免許（工業）を有する人	

## 市立保育園・認定こども園の会計年度任用職員募集 岡申幼保運営課 ☎086-803-1225

市立保育園・認定こども園では、以下の職員を随時募集しています。

各職種・資格・申込方法などは、同課HPをご覧ください。お問い合わせください。

募集職種 保育士・保育教諭、給食調理員、看護師、時給パート（保育士、用務・洗濯員、給食調理員）



## 児童館嘱託職員 岡申市社会福祉協議会 ☎086-225-4051

職種	業務内容	就業場所	採用人数	応募資格	申込方法
嘱託職員	児童の遊びの指導、子育て相談ほか	市内児童館	5人	保育士資格、幼稚園・小学校・中学校教諭免許のいずれかを有する人	履歴書に必要事項を記入し同課まで

※雇用期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日（条件付きで更新あり）

## 岡山市からの情報をチェック!

SNSや広報番組で情報発信しています。災害時の情報ツールとしてもご活用ください。

LINE



タイムリーに情報発信!

Facebook

Facebookから 桃太郎のまち岡山 検索

Twitter



@okayama\_city

YouTube



岡山市公式チャンネル

桃太郎のまち岡山 Instagram



okayama\_city\_official

ミコロ・ハコロ着ぐるみの貸し出しも行っていきます。詳しくはホームページにて。



(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。

屋根  
外壁

# 塗り替えセミナー

参加費  
無料

外壁塗装で  
人気の季節  
春が到来!

- ☑築10年以上経過している。
- ☑訪問業者からの電話がしつこい。
- ☑見積もりの見方って？
- ☑良い塗装会社ってどこで見分けるの？
- ☑塗装工事、季節ごとのメリット・デメリット。
- ☑春は外壁塗装の繁忙期って本当？

1つでも気になる方は、塗り替えセミナーで勉強しましょう!

日時 3/13(土)10:00~11:30

予約優先

岡山ふれあいセンター第1研修室  
岡山市中区桑野 715-2

日時 3/14(日)10:00~11:30

西大寺ふれあいセンター第3研修室  
岡山市東区西大寺中 2-16-33

主催 地元密着! おかげ様で26年



リフォーム & ガーデン  
ベストホーム

営業時間  
午前9時~午後6時  
定休日  
第2・4火曜日  
第2・4土曜日  
毎週水曜日

ご予約はこちらから

0120-75-5526  
株式会社ベストホーム 岡山県岡山市中区倉田 387-3

岡山市女性農業士の「おかやまの農家レシピ」

いちご白玉といちごの甘酒シェイク



いちごの甘酒シェイクのレシピは、

おかやまの農家レシピ

で 検索

いちご白玉  
(20個分)

- イチゴ…100g
- 白玉粉…100g
- 餡…適量

問 農林水産課 ☎086-803-1346



【作り方】

- ①白玉粉にイチゴを少しずつ加え、イチゴをつぶしながら耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ②小さく分けて丸め、中央を少しへこませる。
- ③たっぷりの沸騰したお湯に入れ、白玉が浮き上がってきたから1～2分ゆでる。
- ④冷水にあげる。
- ⑤お好みで餡やイチゴを添えて完成。

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～

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

腰のストレッチ

足を組みにくい人



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)

相談のコーナー

法律・くらし・経営・お悩みごと

新型コロナウイルスの影響により各相談が中止、あるいは内容が変更になる場合があります。

司法書士による電話相談会

問 県司法書士会 原田 ☎0865-62-2131

日 3月27日(出)10時～15時

内 借金・家賃・奨学金その他の金銭の請求についての相談

相談電話 086-224-2334 (当日専用電話)

他 予約不要※ご相談の際は、お手元に資料をご用意してお電話ください。

住宅よろず相談

問 申 岡山県建築士会 ☎086-223-6671

日 3月13日(出)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)

もの忘れ相談会

問 高齢者福祉課 ☎086-803-1230

日 3月19日(金)13時～15時 場 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17日までに

養育費・面会交流相談窓口

問 申 子ども福祉課 ☎086-803-1221

日 3月23日(火)13時～ 場 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 ☎で事前に

次のページへ続く

(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。

**安心初めてのお墓えらび**

永代供養墓って  
どんなお墓?  
将来の供養や管理が  
心配だわ...

従来のお墓に比べて少し小さめです  
永代供養つきで、供養・管理の心配がありません  
契約後の費用は一切かかりません

石 豊  
お墓が見つかります

石豊なら**墓石やデザイン墓、樹木葬や納骨堂、墓じまい**までたくさんの選択肢の中から選べます!

いしとよ ☎0120-37-9481

岡山市中区門田本町2-1-3 営業時間8:30~17:30 / 定休日水曜日・第1火曜

**東山聖光苑: バラの樹木葬**

納骨堂合祀タイプ

1名様 **15万円** (税別)

詳しくはホームページへ **石豊** 検索  
<http://www.ishitoyo.net/>  
株式会社 石 豊

**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10日(水)9時30分～12時	高松地域センター
3月13日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原
3月15日(月)10時～15時	福田公民館
4月5日(月)13時～16時	さんかく岡山
4月5日(月)13時～16時	ウェルポートなださき

**岡山住まいと暮らしの相談センター無料相談会(要予約)**

問 岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

日 3月28日(日)9時30分～16時  
 場 さらめぎプラザ(北区南方二丁目)  
 内 空き家、不動産の利活用、相続(終活)、廃業などの諸問題に関する相談(随時の相談可)

**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) 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  
 申 開催場所に☎で事前に

● 創業定例相談会

問 日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日 3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 3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

記号説明  
日 日時  
期 曜日  
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

**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 ※3月31日(水)、4月1日(木)は実施しません。	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	相談用電話 ☎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、財産管理などの法律上の問題(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時～17時 県司法書士会☎086-226-0470 17時～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	相談用電話 ☎086-224-2334	県司法書士会☎086-226-0470
面談相談【司法書士】	3月18日(木)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10日・24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	市役所7階 大会議室	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	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10日(水)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24日(水)13時～16時 一般的年金相談・労働相談	市役所7階 大会議室	県社会保険労務士会☎086-226-0164

**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
	3月12日(金)13時～15時	南公民館
	3月18日(木)13時～15時	中区役所
御津	3月1日(日)13時～15時	御津支所
妹尾	3月4日(水)13時～15時	妹尾地域センター
興除	3月9日(月)10時～12時	興除地域センター
高松	3月10日(水)9時30分～12時	高松地域センター
足守	3月11日(木)10時～12時	足守公民館
藤田	3月13日(土)10時～12時	藤田公民館
福田	3月15日(月)10時～15時	福田公民館
西大寺	3月17日(水)13時～15時30分	東区役所

地区	日時	場所
瀬戸	3月18日(木)13時～15時	瀬戸公民館
津高	3月19日(金)13時30分～16時	津高地域センター
建部	3月19日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
一宮	3月26日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
灘崎	4月5日(月)13時～16時	灘崎公民館

◆ 暮らしの総合行政相談所廃止のお知らせ  
 岡山行政監視行政相談センターでは、毎週火曜日に福祉文化会館において、「暮らしの総合行政相談所」を開設していましたが、令和2年度末をもって同相談所を廃止します。今後ご相談の際は、086-224-1100にお電話ください。

# 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

\*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)

### 特別展「ムーミン コミックス展」

ムーミン童話の原作者トーベ・ヤンソンと弟のラルスによる漫画「ムーミンコミックス」は、1954年からイギリスの新聞に長期連載され、人気を博しました。日本初公開となるキャラクターの設定画やスケッチ、原画などを通じて、楽しくも奥深いムーミンたちの豊かな世界をお楽しみください。  
期間 3月20日(祝)～5月9日(日)  
費 一般1,200円、高校・大学・専門学校生900円、小・中学生600円



ラルス・ヤンソン

[MOOMIN AND THE TEN PIGGY BANKS]  
原画(1975年)©Moomin Characters™

### 常設展「岡山の歴史と文化」

費 一般310円、高校・大学生210円

#### ①企画展示「坪田譲治とびわのみ文庫」

市出身の文学者坪田譲治は、都内の自宅敷地に児童文庫「びわのみ文庫」を設け、児童文学雑誌「びわの実学校」を編集発行して、戦後日本の児童文学を担う多数の後進作家を育てました。その関係資料を展示して坪田の雑誌発行への思いを紹介します。  
期間 3月28日(日)まで開催中(3月9日(火)～12日(金)は展示なし)

#### ②企画展示 第41回SSP展

##### 「自然を楽しむ科学の眼2020-2021」

日本自然科学写真協会(略称SSP)の会員による、顕微鏡写真や動植物、景観(天体)などの写真展。

期間 3月13日(土)～28日(日)

## 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)

### 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、初めてだけど舞台上に立ってみたい人。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。2022年2月に公演を予定しています。

「楽しむコース」は、9月末から10月初旬にかけて計4回のレッスン。最終日に発表を予定しています。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。13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可能で、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  
他 面接の日程は応相談

## 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  
開園時間 9時～17時  
休園日 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?」  
期間 3月25日(木)～4月4日(日)  
対 3歳～小学6年生 ㊚ ㊚で期間中の各日16時までに(団体は㊚で前日までに)  
他 全作品を管理棟内に掲示、最優秀作品・優秀作品に賞状・副賞授与

## 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24日(土)9時30分～25日(日)13時45分(1泊2日) ㊚ 採火活動、施設見学、ネイチャーワーク、トリムなど(雨天時プレイホール活動) 対 当施設を1学期に利用する市立小の新4年生と保護者(兄弟姉妹の付き添い不可) ㊚ 13組(応募多数の場合は抽選) 費 児童2,095円、保護者3,143円(食事・保険代含む) ㊚ 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、ファクス番号を㊚で3月26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)

### さんかく☆シアター

「ビリーブ 未来への大逆転」  
日 3月1日(月)・3日(水)の各日①10時30分～12時40分②13時30分～15時40分

㊚ 各回先着40人 ㊚ ㊚で  
企業における女性活躍推進事業講演会  
日 3月19日(金)13時30分～15時30分  
場 岡山大学創立五十周年記念館(北区津島中一丁目) ㊚ Withコロナのリーダーシップの在り方は“カリスマ型”より多様性を束ねる“羊飼字型”へ

講 村上由美子さん(OECD東京センター所長) ㊚ 先着200人 ㊚ 必要  
市民協働事業講演会 女性の健康とスポーツ～女性が輝く社会へ～

日 3月7日(日)13時30分～15時  
㊚ 先着50人 ㊚ 必要  
ミモザ奇席 落語 de ジェンダー

日 3月14日(日)13時30分～15時  
㊚ 先着40人 ㊚ ㊚で2月10日以降に  
哲学カフェ オンライン  
“同意する”ってどういうこと?  
日 3月20日(祝)10時～12時 ㊚ 「性的同意」について考える ㊚ 先着12人 ㊚ ㊚で

## 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

### 第4回ええとこ発見!ウォーキング大会

日 3月27日(土)10時～12時 ㊚ 「ええとこ発見図」の旭東学区の桜の名所を巡る  
㊚ 50人 ㊚ 保険代50円 ㊚ 同プラザまたは東山公民館(☎276-6202)へ3月20日までに

## 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(祝日の場合は翌平日)

### 陶芸教室 鯉のぼりのお皿をつくろう

日 3月の開館日の各日①9時30分～②12時30分～(制作時間約60分) ㊚ 各回4人  
㊚ 1,040円(2枚1組) ㊚ ㊚で事前に  
他 作品のお渡しは約2カ月後



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
<b>■ 岡南公民館</b> 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	公民館の小さな映画会	📅 3月27日(出)13時30分～16時 📄 映画「シャレード」 📝 必要
<b>■ 北公民館</b> 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	カヌー教室	📅 3月28日(日)9時～12時 📄 カヌー講習 📑 10人 📄 4,000円 📝 必要
<b>■ 西大寺公民館</b> 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 🌐086-942-0774	あつまれ少年少女 ドリームフェスティバルin西大寺	📅 3月14日(日)10時～15時 📄 声優、カフェ店員、アナウンサーなどの体験 📄 小学生から高校生 📝 必要
<b>■ 興除公民館</b> 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/🌐086-298-2660	こうじょ子どもエコくらぶ 興除★おもちゃの病院	📅 3月26日(金)10時～12時 (受け付けは11時まで) 📄 壊れたおもちゃの修理 📄 親子 📄 他 部品は実費
<b>■ 大元公民館</b> 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/🌐086-241-8526	FMラジオをつくってみよう!	📅 3月27日(出)10時～12時 📑 10人 📄 小学生以上 (小学3年生以下は保護者同伴) 📄 800円 📝 必要
<b>■ 山南公民館</b> 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	野外活動講座	📅 3月13日(出)10時～13時 📄 竹の器作り・春の野草の天ぷら作り 📑 25人 📄 小学生以上 (小学2年生以下は保護者同伴) 📄 300円 📝 必要
<b>■ 光南台公民館</b> 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/🌐086-267-1255	海辺のコンサート	📅 3月28日(日)14時～15時 📄 ザ・サーフ「Ventures forever vol.6～ベンチャーズサウンドよ永遠に～」 📑 30人 📝 必要
<b>■ 御南西公民館</b> 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/🌐086-244-1855	子育て座談会 ～発達障害を考えよう～	📅 3月15日、4月19日の各月曜10時～12時 📄 子育てや発達障害についての情報交換 📑 10人 📄 子育て・子育て中の人 📝 必要
	わくわく文庫	📅 4月12日(月)10時～11時 📄 絵本の読み聞かせ 📑 15組 📄 幼児と保護者 📝 3月15日以降に
<b>■ 岡輝公民館</b> 〒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18日(木)13時30分～ 📄 大人のためのおはなし会 📑 20人 📝 必要
	くらしの環境学	📅 3月11日(木)13時30分～ 📄 講座「よくわかるプラスチックごみ問題」 📑 30人 📝 必要
<b>■ 御津公民館</b> 〒709-2121 北区御津字垣1629 ☎086-724-1441 🌐086-724-1666	ビデオ視聴講座 「備前松田氏の史料を読む」	📅 3月9日(火)10時～11時 📄 変体漢文の訓読の仕方や「実隆公記」など、松田氏に関する古文書資料についての紹介 📑 50人 📝 必要
<b>■ 万富公民館</b> 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 🌐086-953-0715	万富はつつつ大学	📅 3月13日(出)10時～12時 📄 講演「ネパールでの青年海外協力隊員の体験から」 📑 50人 📝 必要

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  
持 持 参  
申 申 込  
他 他

公民館からのお願い～新型コロナウイルス感染症 感染予防～

岡生涯学習課公民館振興室  
☎086-234-6015

公民館では、「岡山市立公民館における新型コロナウイルス感染症対策指針」に基づき、次のような対応をしていますので、ご協力をお願いします。

- 来館の前に
  - ・発熱やのどの痛み、咳などがある人や体調がすぐれないときは、来館を控えてください
- 活動中の感染リスクを低減させるために
  - ・手洗いや手指の消毒、マスクの着用を徹底する
  - ・部屋の使用は、指針で規定する収容定員以内で行う
  - ・使用した備品の消毒を徹底する

大声を出すことや呼気が激しくなる室内運動、会食などは特に集団感染防止に注意が必要です。本指針や各分野の関係団体の指針に沿って対策をお願いします。



## 図書館

行事の開催状況は  
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）  
※行事参加者はマスク着用（乳幼児除く）



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 3月10日(水)10時30分～10時50分  
対 1歳までの赤ちゃん 定 10組  
申 窓☐・☎で3月3日以降に

パネルシアター

日 3月14日(日)11時30分～12時 定 20人  
申 窓☐・☎で3月5日以降に

にんぎょうげき

日 3月20日(祝)15時～15時40分 定 20人  
申 窓☐・☎で3月12日以降に

おやおおのしみ会

日 3月26日(金)10時30分～11時  
対 1～3歳 定 10組 申 窓☐・☎で3月10日以降に

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

かみしばいのじかん

日 3月21日(日)11時～11時30分 定 先着5組程度

えほんのじかん

日 3月10日・17日・24日の各水曜14時～14時30分 定 先着5組程度

おはなしのじかん

日 3月28日(日)11時～11時30分 定 先着5組程度

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

えほん「はるかぜさんぽ」ほか

日 3月17日(水)14時30分～14時50分

おはなしひろば 人形劇ほか

日 3月21日(日)10時30分～11時15分

定 8組 申 窓☐・☎で

西大寺緑花公園図書館

〒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「だるまさんの」ほか

日 3月13日(土)・24日(水)・27日(土)の各日15時～15時30分 定 14人（24日(水)は12人）

申 窓☐・☎で3月2日以降に

日 4月3日(土)10時30分～11時 定 10組程度

申 窓☐・☎で3月23日以降に

おはなしの会

日 4月4日(日)15時～15時30分 定 10組程度

申 窓☐・☎で3月23日以降に

## 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
- 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-hyakka@okayama-park.or.jp
- D 百間川緑地管理事務所 〒703-8234 中区沢田649-2 開館時間 8時30分～17時  
☎/㊚086-273-2453 ㊚hyakken@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 ㊚086-362-0806 ㊚nadasaki@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 イベント名、氏名、電話番号を窓☐・☎で3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 窓☐・☎で申し込み必要。※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 浦安	庭木・花木の楽しみ方	日 3月16日(火)13時30分～15時 定 15人 費 100円 申 窓☐・☎で3月1日以降に
B 半田山	観察会 ★四季と自然を楽しむ会	日 3月11日(水)9時30分～12時
C 百花プラザ	ガーデニング講座 はじめてのギャザリング寄せ植え	日 3月13日(土)14時～15時30分 対 18歳以上 定 15人 費 3,000円 申 窓☎で3月9日までに
	公園の植物みてあるき	日 3月20日(祝)10時～11時 定 10人



B 四季と自然を楽しむ会



C ガーデニング講座  
はじめてのギャザリング寄せ植え

### ◆お知らせ

D 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  
および4月以降の利用について

利用停止期間 3月31日(水)まで  
4月～11月は毎週日曜の8時～17時のみ利用可  
（予定）※詳細は公園協会HPをご覧ください。

E 灘崎町総合公園

多目的広場の利用停止について

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

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

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 3月25日(木)15時～15時30分  
対 1歳までの赤ちゃん 定 10組程度  
申 窓☐・☎で3月7日以降に

えほんのじかん

日 4月3日(土)10時30分～11時 定 10組程度

申 窓☐・☎で3月23日以降に

おはなしの会

日 4月4日(日)15時～15時30分 定 10組程度

申 窓☐・☎で3月23日以降に

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

おはなし会「でんしゃでいこうでんしゃで  
かえろう」ほか

日 3月27日(土)11時～11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

おはなし会

日 3月13日・27日の各土曜14時～14時30分

申 窓☐で3日前までに

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

# 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）。
- ・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、ジャズダンス&ストレッチ、からだコンディショニング、エアロ&筋力UP、キックボックス、ピラティス	詳細は岡山ふれあいセンターへ
	高齢者優先	ピラティス、ヨガ	
	知的障害者対象	チャレンジダンス教室	
	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	
西大寺	初心者向け	マットエクササイズ、ペルヴィス、ヨガ、ハワイアンダンス、Shape Upエンジョイダンス	詳細は西大寺ふれあいセンターへ
	高齢者優先	イス体操とストレッチ、エアロビクス、QOL向上/フィットネスクラス、脳スッキリ/体スッキリ/エクササイズ、絵手紙	
	知的障害者対象	ふれあいビクス	
	託児付き	リフレッシュヨガ、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、ボディーヨガ、エアロビクス、パレトン、リズムフィットボクシング、筋力UPトレーニング、ハワイアンダンス、アクティブヨガ	詳細は北ふれあいセンターへ
	高齢者優先	脳トレいす体操、フットセラピー&姿勢すっきり体操、ストレッチポールでリラックスストレッチ、笑いヨガ、練功、実用習字	
	知的障害者対象	楽しく体操	
	子どもと保護者対象	産後おやこヨガ	
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	詳細は西ふれあいセンターへ
	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、心と体のシェイプアップ	
	託児付き	リフレッシュエアロ&yoga、Enjoyシェイプアップ	
南	初心者向け	エアロビクス、かんたん/キックボックス、筆ペン講座、マットエクササイズ、フラワーアレンジメント、健康ストレッチ&フィットネス、ヨガ	詳細は南ふれあいセンターへ
	高齢者優先	フットセラピー&姿勢すっきり体操、筋力アップ&簡単エクササイズ、水彩画、筆ペン講座、ゆる体操、スポーツ吹矢、笑いヨガ、折り紙教室、現代俳句、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	ママとベビーのためのピラティス、赤ちゃんエクササイズ、産後からのビューティ・ペルヴィス	
なださき	高齢者優先	おなかひきしめエクササイズ〜めざせ！〜5歳〜、楽しく運動☆脳トレ・筋トレ・ストレッチ、笑いヨガ、リンパマッサージ&体調改善エクササイズ	詳細はウェルポートなださきへ

## 催し

問い合わせは各センターへ

### 南ふれあいセンター

わくわく映画会 おしりたんてい

日 3月14日(日)①10時~11時②13時~14時③15時~16時

定 各回100人 他 幼児は保護者同伴

講座作品展

期間 3月14日(日)~27日(土)

### 岡山ふれあいセンター

oioiによる手話エンターテイメント上映会

日 3月21日(日)①10時~②13時~ 定 各回100人

申 ☎・FAXで3月11日までに

### 北ふれあいセンター

講座作品展

期間 3月14日(日)~28日(日)

### 西大寺ふれあいセンター

講座発表会

日 3月21日(日)13時~15時

定 100人程度

申 ☎・FAXで3月11日までに

講座作品展

期間 3月7日(日)~21日(日)



▲昨年の講座発表会



▲昨年の講座作品展

記号説明

日 日時

期 曜日

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 他

その他

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。

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

## 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＝令和元年9月生、3歳児健診＝平成29年9月生）に、3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

## 初めての離乳食講習会

対 初めて離乳食を始めようとする保護者

持 親子手帳（母子健康手帳）

申 市電子申請サービスで事前申し込み 他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
4月16日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	3月16日
4月20日	②14:00～15:00	東区保健センター	3月19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
3月16日	13:30～15:00	南区西保健センター

※令和3年度からは内容を変更し、歯科相談事業を行います。詳細は4月以降に市HPでお知らせします。

## 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25日	13:30～15:00	北区北保健センター
4月1日	13:30～15:00	東区保健センター
4月2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以下の人など

持 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
3月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月15日	13:30～16:30	東区保健センター
3月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月18日	13:30～16:30	中区保健センター
3月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ

## 健康 ちよっと いい話

皆さん、「マスクたるみ」をご存知ですか？ 新型コロナウイルスのまん延により、マスクをするのが当たり前の日常になりました。マスクをしていない時は、見られているという意識から口角を上げることが多いですが、マスクをすることで無意識のうちに筋肉が緩み、その部分の筋肉が衰えて皮膚が下がってしまいます。これを「マスクたるみ」といいます。

### 1. マスクたるみによる老化現象

皆さん、「マスクたるみ」を「ご存知ですか？」 新型コロナウイルスのまん延により、マスクをするのが当たり前の日常になりました。マスクをしていない時は、見られているという意識から口角を上げることが多いですが、マスクをすることで無意識のうちに筋肉が緩み、その部分の筋肉が衰えて皮膚が下がってしまいます。これを「マスクたるみ」といいます。

### 2. マスクたるみにならないために

「ごはにば体操」（考案：奥田逸子医師）

- ①口を閉じる
- ②口を「に」の形に左右に大きく開く（このとき大きく頬が上がっているか意識する）
- ③②の状態を5秒間キープ
- ④「ぽっ」と力を抜く
- ⑤①～④を一日10回繰り返す

## 『マスクたるみ』について

## 岡山市内歯科医師会連合会

マスクたるみ予防に特化した『ごはにば体操』をご紹介します。手軽で簡単なので、日常生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか？



## 3月の第2木曜日は 「世界腎臓デー」

問 健康づくり課健康増進係 ☎086-803-1263

慢性腎臓病（CKD）は生活習慣病（糖尿病・高血圧など）と関連が深く、日本人の8人に1人がかかると推計されています。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2021inおかやま」

●パネル展

期 3月8日(月)・9日(火)

場 市役所 1階市民ホール

内 パネル展示、CKDクイズラリー



## 育児相談のお知らせ



◆さんさん育児相談（旧赤ちゃんすこやか相談）

問 健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

対 1歳未満の乳児の保護者 持 親子手帳、バスタオル  
内 4月より予約制で各相談会場において、身長・体重などの計測や、発育・発達に関する育児相談を行います。日時、会場、予約方法など詳細については、市HPをご確認ください。要予約。

◆オンライン育児相談

問 健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

対 1歳未満の乳児の保護者  
内 4月よりオンラインにて、発育・発達に関する育児相談を行います。実施日時、予約方法など詳細については、市HPをご確認ください。要予約。

## 子ども予防接種週間 問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

3月1日(月)～7日(日)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（平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）で、麻しん・風しんⅡ期の予防接種が済んでいない人は、定期予防接種の期間が令和3年3月31日までですので、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 （27日以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目から139日以上の間隔をおいて3回目を接種）
四種混合（または三種混合・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 （三種混合を接種する場合は、生後3～90カ月未満に初回3回接種、6カ月以上あけて1回接種）
麻しん・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
ロタウイルス感染症ワクチン（※6）	【ロタリックス】27日以上の間隔をおいて2回経口投与 生後6週に至った日の翌日から、生後24週に至る日の翌日まで 【ロタテック】27日以上の間隔をおいて3回経口投与 生後6週に至った日の翌日から、生後32週に至る日の翌日まで

（※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。

（※6）ロタウイルス感染症ワクチンは、令和2年10月1日から始まった予防接種で、定期接種の対象となるのは、令和2年8月1日以降に生まれた人です。

初回接種の標準的な接種期間は、生後2カ月に至った日から出生14週6日後までの間となっています。



## 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

※発熱を伴う場合、受診前に必ずお電話ください。

□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

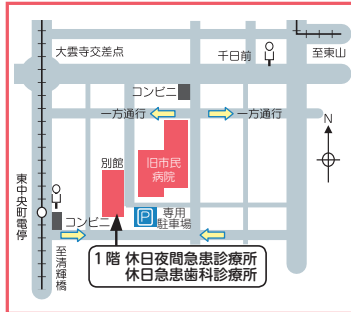
9:30~11:30、12:30~16:30、  
20:00~22:30

#### 【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3年1月末現在）。  
市HP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3年3月】

□診療時間 9時~17時 □往診はできません

☆ やむを得ない事情で当番医が変わる場合がありますので、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。

☆ あかいわ☆瀨戸 休日内科診療所（内科）は、赤磐医師会病院の内部に設けられますが、運営は医師会病院ではなく医師会本体が行っているため、連絡先などお間違いないようお願いください。

☆ 発熱を伴う場合、各当番医の受診前に必ずお電話ください。

	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 3月7日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	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	あかいわ☆瀨戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	大守クリニック ☎284-2777 北区椿津	まえだ診療所 (内科小児科) ☎282-0812 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 3月14日	矢野医院 (内科) ☎275-3757 中区中井一丁目	露野医院 (内科小児科) ☎241-3933 北区西長瀬	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	あかいわ☆瀨戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	サンノゼの丘 クリニック(内科) ☎286-0888 北区芳賀	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	しまばら内科消化器科 クリニック(内科) ☎292-2555 北区平野	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 3月20日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	しげとし内科小児科医院 (内科小児科) ☎222-2627 南区新保	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	あかいわ☆瀨戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	マスカット内科 クリニック(内科) ☎294-7111 北区菅野	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	せのお駅前 クリニック整形外科 ☎281-3131 南区東畦
第3日曜 3月21日	たかはしクリニック (内科) ☎277-1105 中区湊	岡内科医院 (内科小児科) ☎265-5811 南区浦安本町	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	木村医院 ☎295-0010 北区大井	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区椿津	あさひクリニック (内科) ☎282-6606 南区大福	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第4日曜 3月28日	楯ファミリークリニック (内科小児科) ☎278-5001 中区長利	すなみ内科 ☎255-7265 北区大安寺東町	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	井上医院 ☎295-0014 北区大井	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	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 ● 31

# 春の特選展



中原三法堂専属  
女優 香山美子

## 春の特選仏壇

和室にもモダンリビングにも調和する  
シンプルな伝統型仏壇。



高さ160.5×幅63×奥行55cm

- 正面表面材【台輪／ウォールナット無垢、大戸輪／ウォールナット四方厚板貼、戸板・扉／ウォールナット無垢】●主芯材／天然木
- 表面仕上げ／ウレタン ●生産国／海外 ●仕上検品／日本

**特別価格 77.6万円**

七宝

ウォールナットを使用したナチュラル仕上げで、障子組子や高欄、欄間などには七宝模様を施しました。

## 祭壇セットご予約承り中!!



どちらの掛軸でも  
お選びいただけます。

①掛軸の場合

**特別価格 28.0万円**

②掛軸の場合

**特別価格 34.5万円**

祭壇サイズ／幅106×高さ72×奥行76cm  
祭壇は幅60cm(10.8万円)～幅120cm(56.7万円)まで多数取り揃えておりますので、ご相談ください。

## 春の新作墓石

シンプルな造形に「石」本来の特徴を  
かもし出した新型9寸3重台(先祖墓)です。



ミニマムDX  
青御影石(外国産)

新商品

**特別価格 69.8万円** (9寸)

新作墓石はお客様のご予算に合わせて、国産・外国産の石種とデザインもお選びいただけます。

※表示価格は消費税別となります。

創業132年

**中原三法堂**

青江店

岡山市南区泉田21-3  
TEL.(086)233-3001

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

岡山市東区西大寺中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

表町店

岡山市北区表町2丁目  
TEL.(086)226-2222

PayPay

ハイハイ使えます

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)

外壁の塗替えリフォーム価格(税別)		屋根の塗替えリフォーム価格(税別)	
外壁 20坪	35.8万円	屋根 10坪	9.3万円
外壁 25坪	40.5万円	屋根 15坪	13.9万円
外壁 30坪	45.2万円	屋根 20坪	18.6万円

【アート建装 倉敷店】 営業時間/10:00~18:00  
定休日/毎週水曜日



## 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

ご相談窓口 ☎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、来店型塗り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