

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)

岡山地方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日時	場所
9月1日(休)13時～15時	御津支所
9月5日(月)13時30分～15時30分	福祉交流プラザ建部
9月5日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
9月10日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原
9月12日(月)10時～12時	藤田地域センター
9月14日(水)9時30分～12時	高松地域センター
9月16日(金)10時～12時	吉備公民館

無料公証相談

岡山公証人合同役場 ☎086-232-7624

日10月8日(出)①10時～12時②13時～16時 場岡山公証人合同役場(北区中山下一丁目) 内遺言、任意後見契約、離婚給付契約などの公正証書作成に関する相談、会社・社団法人設立時の定款作成に関する相談

▶▶ 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 市内在住の人で、1年に1回まで	勤労者福祉センター(北区春日町)	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 ※同一案件は1回限り	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】(要予約)	9月9日・16日の各金曜13時～16時10分 相続、遺言、金銭貸借、財産管理などの法律上の問題(市内在住の高齢者・障害者で、1年度に1回まで。1人40分)	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】	9月15日(水)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】	9月14日・28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	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	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】	9月14日(水)13時～16時 マンション生活・管理組合運営などの相談	勤労者福祉センター(北区春日町)	県マンション管理士会 ☎086-238-9901
相談【社会保険労務士】	9月28日(水)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】(要予約)	9月28日(水)13時～16時 遺言・相続、マイナンバーカードの申請相談・申請代行、著作権、外国人の入国・在留手続きなどについて	市役所分庁舎6階会議室	(相談予約) 県行政書士会 ☎086-222-9111

9月行政相談

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。

岡山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	地区	日時	場所
岡山	9月9日(金)13時～15時	南公民館	津高	9月16日(金)13時30分～16時	津高地域センター
	9月15日(木)13時～15時	中区役所	吉備	9月16日(金)10時～12時	吉備公民館
御津	9月5日(月)13時～15時	御津支所	足守	9月16日(金)10時～12時	足守公民館
妹尾	9月8日(休)13時～15時	妹尾地域センター	建部	9月16日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
藤田	9月10日(土)10時～12時	藤田公民館	上道	9月20日(火)10時～12時	上道地域センター
興除	9月13日(火)10時～12時	興除地域センター	西大寺	9月21日(水)13時～15時	東区役所
福田	9月13日(火)10時～12時	福田公民館	一宮	9月22日(木)13時30分～15時30分	一宮地域センター
高松	9月14日(水)9時30分～12時	高松地域センター	灘崎	10月3日(月)13時～16時	灘崎公民館
瀬戸	9月15日(木)13時～15時	瀬戸公民館			

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

岡山産業振興・雇用推進課中小企業振興室 ☎086-803-1325

日/場・申込先 9月7日・21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・経営問題など 申開催場所に☎で事前に

●創業相談会

岡山日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日毎週月～金曜(祝日を除く)9時～17時 場公庫岡山支店 国民生活事業(北区柳町一丁目) 内創業、経営の多角化、事業転換などに関する融資相談 申公庫内で事前に

●ライター創業相談会

岡山岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日9月8日(水)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

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 費用など

持 持参品

申 申込

他 他

施設GUIDE

施設ガイド

申し込み記号については、12ページを参照ください。

新型コロナウイルスの影響により内容が変更もしくは、中止になる場合があります

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）

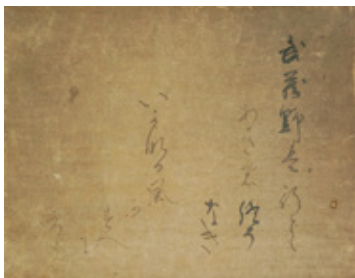
企画展「岡山城歴史絵巻Ⅱ 岡山を築いた英傑たち 岡山ファイブ」

岡山城天守閣が大規模な改修を迎えるのを機に、岡山シティミュージアムでは昨年度に岡山城収蔵品から優品を紹介する企画展を開催し、好評をいただきました。

岡山城のリニューアルオープンを11月3日(祝)に控える今年度は、内容の一層の充実をはかって岡山城を築いた人々に焦点を当て、第2回目の「岡山城歴史絵巻」展を開催しています。

期間 10月2日(日)まで

費 一般310円、高校・大学生210円



宇喜多秀家のお歌の書
武蔵野は 行どもあきの終ぞなき
いかなる風か すへに吹らん

<同関連行事> ミュージアム講座 第106回「岡山の鐘撞堂」

日 9月10日(土)14時～15時30分 内 かつて現在の北区表町二丁目にあり、江戸時代から昭和初期まで市民に時を告げてきた鐘撞堂の役割と意義を考える 定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で8月26日以降に第107回上映会「映像でたどる岡山城」

日 9月17日(土)14時～15時30分

内 「宇喜多氏ゆかりの地を訪ねて」など当館の映像アーカイブから「蔵出」した選りすぐりの映像を上映 定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で9月2日以降に

(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。

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74回定期演奏会

日 10月9日(日)15時開演 費 S席5,500円、A席4,400円、B席3,300円、B席ユース1,000円 出演 指揮／秋山和慶、ソリスト／宮田大（チェロ） 曲目 ブラームス／悲劇的序曲、エルガー／チェロ協奏曲、ブラームス／交響曲第1番

The MOST in JAPAN 岡山公演

日 10月10日(祝)15時開演 費 S席3,000円、A席2,000円、A席ユース500円
共演 岡山市ジュニアオーケストラ（弦楽）

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）
9/12～29（展示替えのため）

特別展「ヒンドゥーの神々の物語」

期間 9月11日(日)まで

入館料 一般1,000円／65歳以上・高校・大学800円／小・中学生500円※20人以上の団体は各200円引き

●以下イベントは芸術交流鑑賞券で鑑賞可（オリエント美術館のみ鑑賞の場合500円）、高校生以下無料（本紙2ページ参照）

岡山芸術交流2022

期間 9月30日(金)～11月27日(日)

館蔵品展

「シティ・ライフのはじまり、オリエント」

期間 9月30日(金)～

小企画展「古代ガラスの創造力」

期間 9月30日(金)～11月27日(日)

ワークショップ「円筒印章を作ろう」

日 10月1日(土)13時30分～15時30分

学芸員ギャラリートーク

日 10月8日(土)14時～15時

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 ハンコで楽しむ長皿を作ろう

日 9月の開館日①9時30分～②12時30分～（制作時間90分）

定 各回8人

費 2,090円（1点）

申 ☎で事前に

他 作品は約2カ月後お渡し



木工教室

磨いて作る栗の木の小物入れとネームタグ

日 9月17日(土)①10時～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分）

定 各回10人

費 1セット2,090円。タグの追加（2個）520円

内 磨いた後にバーニングペンで模様を焼き付け可

申 ☎で事前に

他 作品は当日持ち帰り



男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

改修工事のため、11月頃まで休館

☎086-803-3355 086-803-3344

✉sankaku@city.okayama.lg.jp

電話対応時間 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）

さんかくカレッジ専門コース

一般公開講座

日 ①9月10日(土)②9月18日(日)の各日13時30分～15時30分

場 西川アイプラザ（北区幸町）

内 ①あなたの想いがジェンダー平等な未来を拓く～#男女共同参画ってなんですか～
②司法におけるジェンダー平等～なぜ最高裁判事に女性が6人必要なのか？～

定 先着10人程度 申 ☎で

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
- 永代供養ついで、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

お墓の費用は0円

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！

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)

悩んでいても解決しません。お墓の専門店にご相談ください！

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

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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

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

主催講座受講生募集!

日/内/費 下表のとおり 対 15～34歳で
 市内在住・在勤の社会人 定 ①15人②16
 人 申 ㊟・㊞で①9月6日以降に②9
 月8日～10月6日の間に (各先着順)
 他 太極拳は定員に余裕があれば随時受け
 付け可

講座名	日時	実費
①太極拳/後期 (10月11日～ 3月14日)	毎週火曜 18時45分～ 20時45分	無料
②料理/秋コース (10月13日～ 12月22日)	第2・4木曜 (11月は第2・3) 18時30分～ 20時30分	5,000円 (全6回分)

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 (祝日の場合は翌平日)

初心者釣り体験

期 ①10月16日(日)・②10月30日(日) (各日、
 日帰り) 対 小学生以上 (小学生は保
 護者同伴) 定 各30人 費 200円 (釣道
 具、エサは各自持参)

申 参加者氏名 (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、希望日を㊟で①9月22
 日②10月7日までに 他 弁当持参

秋の釣り大会

期 10月29日(土) 対 小学生以上 (小学生
 は保護者同伴) 定 30人
 費 200円 (釣道具、エサは各自持参)
 申 参加者氏名 (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10月7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

子ども自然体験教室!

日 10月23日(日)9時30分～16時15分
 内 キノコ観察など
 対 市内在住の小学4～6年生
 定 30人 (応募多数の場合は学年比を考
 慮し抽選)
 費 1,048円 (保険代含む)
 申 講座名、郵便番号・住所、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9月22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
 開園時間 9時～17時
 休園日 月曜 (祝日の場合は翌平日)

マスカット杯テニス大会 (ミックスダブルス)

日 10月2日(日)9時～17時 (雨天時は10
 月9日(日)に延期) 対 成人 (Cクラス
 および初級者) 定 先着32組 費 1組
 4,000円 (保険代含む) 持 硬式テニス
 ラケット、テニスシューズまたはスポー
 ツシューズ、スポーツウェアなど 申 ペ
 アそれぞれの住所、氏名、年齢、電話番
 号、チーム名を㊟・㊟・㊟で9月19日
 までに



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 (祝日の場合は翌平日)

田地子川の水生昆虫観察

日 9月25日(日)9時30分～12時 対 小学生
 と保護者 定 先着30人 費 保険代50円
 申 ㊟・㊞で9月22日までに



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

つんちゃん劇場 (人形劇)

日 10月7日(金)10時30分～11時10分
 定 親子先着20組 (要事前申し込み)
 申 ㊟・㊞で9月28日以降に

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「南方遺跡-花ひらく弥 生文化-(第3回)」

日 9月17日(土)13時30分～15時
 内 南方遺跡の装身具 定 40人
 申 同センターへ㊟で9月5日以降に

福祉交流プラザ

富原 ☎/㊞086-254-2009
 〒701-1153 北区富原1149
 ㊟plazatomihara@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

大人のわくわくかかく 温泉のなぞ

日 10月2日(日)10時～12時
 申 9月22日までに 他 子ども同伴も歓迎
 講演会「終活のすすめ」
 ～笑顔で過ごす これからのために～
 日 10月3日(月)13時～14時30分
 場 富原老人憩の家 申 9月23日までに

(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。

あらゆる法的トラブルに 岡山弁護士会の弁護士が相談に応じています。

平日昼間の法律相談
 一般相談 / 40分
 5,500円(税込)

クレジット・サラ金などの借金に関する相談や交通事故に関する民事の法律相談は無料です。その他、一定の収入以下の方は無料で相談が出来るケースもありますので、詳しくは予約時にお問い合わせください。



平日夜間と土日の法律相談
 一般相談 / 30分
 5,500円(税込)

場 岡山市勤労者福祉センター2F
 岡山市北区春日町5-6 岡山パブリック法律事務所内
 毎週月曜日～金曜日 17:45～20:00
 土曜日・日曜日 13:00～15:15



一定の収入以下の方は無料で相談が出来るケースもありますので、詳しくは予約時にお問い合わせください。

☎086-234-5888

電話受付時間/平日9:00～17:00

詳しくはホームページをご覧ください 岡山弁護士会 検索

<https://www.okaben.or.jp/>



Public Hall 公民館



申し込みが必要な講座などは、**窓**・**電**・**网**で各公民館へ

開館時間：9時30分～21時（日曜は17時まで）

休館日：水曜（祝日の場合は翌日も）、祝日

場所	講座名	内容
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/📠086-254-4633	カヌーで巡る秋の川旅 ～旭川の自然や歴史遺産～	📅10月1日(土)9時～12時 内カヌー教室 対18歳以上 定10人 費4,000円 申必要
西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 📠086-942-0774	ZUMBA体験会	📅10月4日(火)10時30分～11時30分 場久保東児童館 内ラテンの曲とダンスの組合せ 対子育て中の人 定10人 申必要
	秋の寄せ植え	📅10月7日(金)10時～12時 内秋の草花を使って寄せ植えを学ぶ 定12人 費3,000円 申必要
上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/📠086-948-3352	オレンジクローバーの会	📅9月17日(土)18時30分～20時30分 内成年後見制度などについて 定20人 申必要
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/📠086-284-6224	いちのみや防災講座 (第1回)	📅10月1日(土)13時30分～15時30分 内災害は忘れる前にまた襲う 定40人 申必要
高松公民館 〒701-1346 北区津寺104 ☎/📠086-287-2057	シアター高松	📅10月4日(火)13時30分～15時40分 内映画「子鹿物語」
妹尾公民館 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/📠086-282-4747	ノルディックウオークin箕島	📅10月7日(金)9時30分～12時 内ノルディックポールを使って約3kmを歩く 定20人 費50円 申参加費を添えて9月30日までに
足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/📠086-295-1942	ちょっとした工夫で 食品ロスを削減しよう！	📅9月30日(金)10時～12時30分 内旬の野菜を丸ごと使い切り 定12人 費材料代800円程度 申必要
大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/📠086-241-8526	ハタフローヨガを 体験してみよう	📅9月15日・29日、10月13日・27日の各木曜19時～21時 内呼吸に合わせてダイナミックに動くヨガ 定18人 申必要
	子育て“モヤッとニコッと” カフェ	📅9月12日(月)、10月14日(金)、11月14日(月)、12月13日(火)の各日10時～12時 内てつがく対話 定12人 申必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/📠086-943-1154	ハッピー☆子育て (託児付き)	📅9月13日(火)10時～11時30分 内災害用非常食レシピの紹介 対子育て中の人 定15人(託児6人) 申必要
光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/📠086-267-1255	海辺のコンサート	📅9月25日(日)14時～15時 内リリー&赤田のいきなりライブ～演歌、ジャズ、J-pop他～ 定30人 申必要
御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/📠086-244-1855	わくわく文庫	📅9月12日(月)10時～11時 内絵本の読み聞かせ他 対未就園児と保護者 定親子15組 申必要
灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/📠086-362-0408	今日からはじめるエコ宣言！	📅9月26日(月)13時30分～15時30分 内講義「プラスチックごみを考える」 定25人 申必要
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・高齢者健康セミナー「脳卒中について」	📅9月16日(金)13時30分～15時 内高齢者が注意したい脳卒中について脳神経外科医から学ぶ 定40人 申必要
瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 📠086-952-4163	悠々ナビ 「元気で長生きするために」	📅9月29日(木)14時～15時30分 内済生会総合病院医師などによる講演 定80人 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	📅9月24日(土)13時30分～15時 内健康寿命を延ばそう！ 定30人 申9月5日以降に

(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。

(広告)

庭木の手入れ、お庭のお困り事なら!

見積無料 庭木1本から大歓迎!!

剪定・伐採・草刈・防草/害虫対策など

料金 剪定:高さ3m未満2800円(税込)～
目安 草刈り:1m180円(税込)～

お庭の管理専門店 / 一級造園技能士 吉田昌良

ミナン緑地 お問い合わせTEL090-8364-1034
岡山市北区今保39-8 TEL(086)241-6145

相続税の準備は大丈夫ですか?

こんな事で悩んでいませんか?

- ・将来の相続に備えて相談(相続対策)したい!
- ・相続税がかかるのかどうか、何から手続きしたらいいのかわからない!
- ・相続があったのだけど、誰に相談していいのかわからない!

相続専門の税理士にお任せください!

相続税・贈与税の **無料相談受付中!!**

まずはお気軽にお問い合わせください。

☎086-226-5265

[受付時間/平日 9:00～18:00] ※相談時間は1時間

税理士法人 **吉井財務研究所**
岡山市北区青江一丁目4番16号

お客様の一人ひとりに合った的確なサポートをします!
相続 吉井財務 検索

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



Library 図書館

行事の開催・中止は図書館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）
 ※参加多数の場合、入室制限実施

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）

絵本読み聞かせ体験

日 9月14日(水)10時30分～11時
 対 1歳くらいまでの赤ちゃん 定10組

申(窓)・☎で9月7日以降に
中国語でえほんのじかん

日 9月17日(土)15時～15時30分 定10組
 申(窓)・☎で9月9日以降に

おやおたのしみ会

日 9月23日(祝)10時30分～11時 対1～3歳
 定10組 申(窓)・☎で9月10日以降に

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

おやおたのしみ会

日 9月9日(金)10時30分～11時
 対 1～3歳 定10組程度 申(窓)・☎で

金よう日おたのしみ会

日 9月16日(金)15時～15時30分
 定10組程度 申(窓)・☎で

おはなしの会

日 9月18日(日)15時～15時30分
 定10組程度 申(窓)・☎で8月28日以降に

絵本読み聞かせ体験

日 9月22日(木)15時～15時30分
 対 1歳くらいまでの赤ちゃん 定10組程度
 申(窓)・☎で9月7日以降に

浦安 〒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

日 9月14日・21日・28日の各水曜14時～14時30分 定先着5組程度

かみしばいのじかん

日 9月18日・10月2日の各日曜11時～11時30分 定先着5組程度

浦安読書サークル

日 10月7日(金)13時～15時

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 9月18日(日)11時～11時30分
 申(窓)・☎で



Park 公園協会からのご案内



- A 岡山市半田山植物園** 〒700-0004 北区法界院3-1 ☎086-252-4183 ☎086-252-2208 開園時間 9時～16時30分 休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）
- B 操山公園里山センター** 〒703-8234 中区沢田649-2 ☎086-270-3308 ☎086-270-8353 開館時間 8時30分～17時 休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）
 esatoyama@okayama-park.or.jp
- 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 ☎086-944-8716 ☎086-944-8715 開館時間 9時～21時 休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）
 info-hyakka@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** イベント名に★印があるものは入園料が必要です。
- B** 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、(窓)・☎・☎・☎で ※小学生以下は保護者同伴
- C** (窓)・☎で9月2日以降に ※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 半田山	展示	夜咲く花のふしぎ展 日 8月26日(金)～9月11日(日)9時～16時（休園日を除く）
	イベント	★ナイトガーデン2022 日 9月9日(金)～9月11日(日)18時～21時（最終入園は20時30分まで）
	観察会	★四季と自然を楽しむ会 日 9月8日(木)9時30分～11時30分（雨天決行）
		★スイレンの管理と観察 日 9月17日(土)9時30分～11時30分 定先着15人 申(窓)・☎で9月2日以降に
B 七上山	観察会	★秋の七草の観察 日 9月21日(水)13時30分～15時 定先着15人 申(窓)・☎で9月2日以降に
		ノルディックウォーク（初級コース） 日 9月17日(土)10時～12時 対6歳以上 定先着10人 費200円+ポールレンタル代
		秋の星空教室～木星・土星をみよう～ 日 10月1日(土)18時～20時 対小学生以上（小学生は保護者同伴） 定先着25人 費高校生以上300円、中学生以下200円

◆百間川緑地施設一部利用停止のお知らせ

利用停止 テニスコートA（中区東川原）5～8番コート
停止期間 10月1日(土)～令和5年3月31日(金)（予定）
 ☎百間川緑地管理事務所 ☎086-273-2453（8時30分～17時）

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 9月10日・24日の各土曜14時～14時30分
 申(窓)・☎で月初めから3日前までに

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「せんろはつづく」ほか

日 9月24日(土)11時～11時20分

緑の図書館 〒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

こどものじかん

えほん「きょうものはらで」ほか
 日 9月10日・24日の各土曜15時～15時30分 定5組

申(窓)・☎で9月1日以降に

えほんのじかん

日 9月28日(水)15時～15時30分 定5組
 申(窓)・☎で9月1日以降に

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

おはなし会

日 9月10日・17日・24日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間

日 10月1日(土)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

えほん「たたたん たたたん」ほか
 日 9月21日(水)14時30分～14時50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 月曜、第2日曜、祝日

動画撮影編集教室（全2回）

日 9月10日・24日の各土曜10時30分～16時30分 定16人 申(窓)・☎で

企画映画会「365日のシンプルライフ」

日 9月30日(金)14時～ 定40人

記号説明

日

対

申

中国語

日

申

対

定

場

内

講

対

定

費

持

申

他

申

他

申

他

申

他

申

他

申

他

申

他

申

他

申

他



Center ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜
※ウェルポートなださきからのお知らせも含まれます



岡山ふれあいセンター

〒702-8002 中区桑野 715-2
☎086-274-5151 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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（窓口・〒・FAX・✉）
 - ・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…材料代含んだ金額 ※2…療育手帳をお持ちの16歳以上で、付き添いの参加が可能な人 ※3…65歳以上優先

講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切
点訳ボランティア養成講座	9/27~(火)全10回	9:30~11:30	2,870円 ※1	9/15
岡山 ●初心者向け…女性のためのヨガ、気功八段錦太極拳、ピラティス、男性のためのヨガ、かんたんジャズダンス&ストレッチ、かんたんエアロ&筋力UP、からだコンディショニング、かんたん！キックボックス ●託児付き…女性のためのピラティス、からだスッキリヨガ ●子どもと保護者対象…ママのための産後おやこヨガ ●高齢者優先…らくらくヨガ				詳細は岡山ふれあいセンターまで
西大寺 いざという時のための救命講習（普通救命講習1）	10/13(木)	13:00~16:00	無料	10/3
●初心者向け…マットエクササイズ、ペルヴィス（骨盤矯正）、和太鼓、ハワイアンダンス、ベーシックヨガ、Shape Upエンジョイダンス、アクアコア、シェイプアップアクア、水中ストレッチ&筋肉体操 ●託児付き…エンジョイエアロ&コアトレ、リフレッシュヨガ、骨盤ケア中心の産後ヨガ ●知的障害者優先…ふれあいピクス、ふれあいダンス ●高齢者優先…イス体操&ストレッチ、簡単エアロピクス、QOL向上！フィットネスクラス、絵手紙、脳スッキリ！体スッキリ！エクササイズ、アクアウォーク+いきいき脳体操、いきいき水中ウォーク				詳細は西大寺ふれあいセンターまで
北 苔玉をつくろう！ ※2	10/6(木)	10:00~11:30	1,210円 ※1	9/26
●初心者向け…ピラティス、シェイプアップ、マットエクササイズ、ポディーヨーガ、アクティブヨーガ、バレトン、リズムフィット☆ボクシング、楽しく筋力UPトレーニング ●託児付き…エアロピクス、ポディーヨーガ ●高齢者優先…らくらく脳トレいす体操、フットセラピー&姿勢すっきり体操、ストレッチボールでリラックスストレッチ、実用習字、練功、笑いヨガ				詳細は北ふれあいセンターまで
西 ママと赤ちゃんのふれあい時間	10/20(木)	14:15~15:30	630円	10/10
●初心者向け…ペルヴィス@~骨盤調整~、エアロピクス、シェイプアップ、マットサイエンス、ピラティス、くつろぎのヨガ、リズムフィットボクシング ●託児付き…リフレッシュエアロ&yoga、Enjoyシェイプアップ ●子どもと保護者対象…親子リトミック ●高齢者優先…ストレッチと気功、ゆる体操、健幸ストレッチ、アクリル画、備前焼、心と体のシェイプアップ				詳細は西ふれあいセンターまで
南 ●初心者向け…エアロピクス&ストレッチ、エアロピクス、ポディーヨーガ、かんたん！キックボックス、いきいき健康ストレッチ&フィットネス、マットエクササイズ、リラックスヨガ、ボールペン字・筆ペン講座、フラワーアレンジメント、キレイになるためのヨガ、男性のためのヨガ ●託児付き…ピラティス、リフレッシュエアロ&体幹トレーニング ●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、ベビーと一緒にペルヴィスワーク ●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、大人の折り紙、現代俳句、アンチエイジングエクササイズ				詳細は南ふれあいセンターまで
ウェルポート 健康な骨を目指す！骨コツトレーニング ※3	10/16(日)	10:00~11:30	630円	10/5
●子どもと保護者対象…ママとベビーのためのピラティス ●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、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まで

催し 問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

とらまる人形劇団 ~ごめんね、シロ~

日 9月23日(祝)10時30分~11時30分

定 100人 申 9月13日までに

他 未就学児は保護者同伴

財団設立30周年記念講演

息子3人、アナウンサーパパの子育て奮闘記

日 10月23日(日)10時30分~12時 内 笠井信輔さんにより講演会

定 150人 (ウェブ 配信300人) 申 10月13日までに

西大寺ふれあいセンター

認知症えがお博

日 9月18日(日)10時~15時30分

内 映画上映、オカリナ演奏、イラスト展示ほか

他 小学生以下は保護者同伴

プール臨時休業のお知らせ

期間 10月1日(土)~20日(木)

南ふれあいセンター

とらまる人形劇団 ~ごめんね、シロ~

日 9月25日(日)10時30分~11時30分

定 100人 申 9月14日までに 他 未就学児は保護者同伴

ウェルポートなださき

子育てハッピータイム

~心とからだを育むベビーマッサージ&リズム遊び~

日 10月19日(水)10時~11時30分 対 首がすわった生後3か月~1

歳未満の子どもと保護者2人まで 定 8組 申 10月5日までに

北ふれあいセンター

サボくま映画会「ばあばは、だいじょうぶ」

日 9月9日(金)10時~11時40分 定 先着30人程度

西ふれあいセンター

健康イベント「体力測定&スポーツレク体験」

日 10月2日(日)10時~12時

定 30人程度 申 9月22日までに 他 未就学児は保護者同伴

アクリル画Web作品展

期間 10月1日(土)~31日(月)

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

健康のページ

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HPでご確認ください。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

10月受診（御津・建部地区は11月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和3年3月生、3歳児健診＝平成31年3月生）に、9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 赤ちゃんを育てる保護者

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
10月7日	各日2回開催	南区西保健センター	9月7日
10月14日	①11:00～12:00	中区保健センター	9月14日
10月18日	②14:00～15:00	南区南保健センター	9月16日

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。

※医療機関を受診し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
10月7日	13:30～15:00	北区中央保健センター
10月13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BMI 20以下の人など

持 健康診査などの結果

月 日	開催時間	場 所
9月5日	9:30～12:30	北区中央保健センター
9月12日	13:30～16:30	東区保健センター
9月15日	13:30～16:30	中区保健センター
9月16日	9:30～12:30	南区西保健センター
9月20日	13:30～16:30	北区北保健センター
9月22日	13:30～16:30	南区南保健センター

健診は受けた後が大切です 保健指導をご利用ください！

問 健康づくり課健康増進係 ☎086-803-1202

健診は受けた後が大切です。メタボリックシンドロームに該当するなど保健指導の案内が届いた人は利用しましょう。

◆国民健康保険特定保健指導

市内のスポーツクラブ、医療機関、保健センターで受けられます。対象者には案内を送付します。

◆健康相談

国保特定保健指導の対象でない人は、お近くの保健センターで実施している健康相談をご利用ください（要予約）。申し込みは各保健センターへ。

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

- 感染症対策課／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

健康ちよつといい話

がくかんせつしょう

顎関節症について

岡山市内歯科医師会連合会

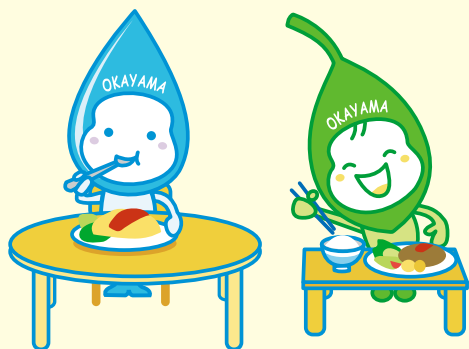
顎関節症の代表的な症状は、「あごが痛む」「口が開かない」「あごを動かすと音がする」の3つです。

顎関節症の原因として、歯のかみ合わせの異常、精神的緊張やストレスによる顎関節への負担、歯ぎしり、食いしばり、頬杖やうつぶせ寝、噛み癖などの日常生活の癖があります。

最近リモートになりパソコンやスマホをする人が増えてきましたが、姿勢が猫背になっていることが多く、猫背は顎関節への負担が大きくなります。また、人はストレスを感じると「歯ぎしり」「食いしばり」などで本能的にストレス発散します。その結果、顎関節に過度な力がかかり、顎関節そのものに痛みが出たり、顎関節を動かす筋肉に症状が出たりします。長引くコロナ禍でストレスを抱える人が増え、顎関節症の患者さんが増えていると言われています。

顎関節症は、日常生活における行動や癖に気を付ける事で症状が軽くなる場合があります。例えば、硬い食品や長時間の咀嚼は避ける、頬杖をやめる、猫背などの姿勢を良くする、工作中や休息時に上下の歯が接触していることに気付いたら歯を離すようにするなどです。

治療法としては、睡眠時の歯ぎしりや食いしばりによる咀嚼筋の緊張の緩和や、顎関節部への負荷の軽減を目的として、マウスピースを使用する方法があります。



記号説明

日

日時

期

曜日

時間

場所

内容

講師

対象

定員

費用

費用

持参品

申込み

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

集団検診での感染対策にご協力ください

- ◎緊急事態宣言中も感染対策を講じて実施の予定です。
- ◎検診を受ける人は来場前の体温測定、マスクの持参・着用が必要です。
- ◎次の人は来場をご遠慮ください。
 - ・いわゆる風邪症状がある人、または2週間以内に37.5℃以上の発熱があった人
 - ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症（疑いを含む）の患者と接触歴がある人
 - ・新型コロナウイルス感染症の患者と濃厚接触の可能性があり、経過観察期間中の人

胃がん集団検診（エックス線検査）

対 50歳以上（昭和48年4月1日以前生まれ）で、今年度中に偶数年齢になる人または昨年の胃がん検診を受けていない人
 ※高齢者、内視鏡検査を希望する人、持病のある人は個別検診（医療機関実施）を受けてください。特に、ピロリ菌検査で陽性を指摘されたことのある人（除菌治療後を含む）や一度も内視鏡検査を受けたことがない人は、胃内視鏡検査を受けてください。

費 70歳未満（昭和28年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和28年4月1日以前生まれ）500円

※65～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」持参者は500円。「無料券」持参者は無料。

持 本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券
 ※食事（固形物）は検査前日22時まで（豊地区会場は当日6時まで）に済ませ、当日は絶飲食・禁煙で来場ください。

地区	月日	受付時間	場所
千種	9月15日	7:30～9:00	万富公民館
	9月30日		
高松	9月26日	7:00～9:00	高松公民館
芥子山	9月28日	7:30～9:00	ニシナフードバスケット 西大寺店駐車場
可知	9月29日	7:30～8:30	可知小学校
中山（一宮）	10月6日	7:00～8:30	J A岡山フライト 集出荷場（大窪）
平島	10月13日	7:30～9:00	山陽マルナカ平島店
豊	10月13日	14:00～15:00	J A岡山豊支所

結核・肺がん検診

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

対 40歳以上（昭和58年4月1日以前生まれ）で、職場などで検診を受ける機会のない人（結核患者の多い国から来た外国人などは15歳以上）

費 ①胸部エックス線撮影／無料②肺がんの痰検査＝胸部エックス線撮影を受ける人のうち、50歳以上で喫煙指数が600以上の希望者／500円（70歳以上および65～69歳で後期高齢者医療被保険者証持参者は200円、無料券持参者は無料）

持 結核・肺がん検診票、本人確認書類

地区	月日	受付時間	場所
平井	10月4日	9:00～9:30	東山公民館 駐車場
	10月18日	9:00～10:00	フレスタ 操南店 駐車場
小串	10月4日	13:40～14:00	阿津公会堂付近
		14:30～14:50	小串コミュニティハウス 玄関前
		15:20～15:40	向小串ふれあい館 玄関横（ダイヤル石油裏）
甲浦	10月4日	9:00～9:20	甲浦コミュニティハウス 駐車場（鮎浦消防詰所横）
		9:50～10:10	ファミリーマート 岡山郡店
		10:40～11:00	一番堂遊園地前
		11:30～11:50	光南台公民館 臨時駐車場

旭操	10月4日	13:20～14:00	旭操コミュニティハウス
		14:20～14:40	倉益公集館前
		15:10～15:30	旧JA岡山 操陽事業所
福渡（鶴田）	10月5日	9:45～10:00	鶴田連絡所
		10:15～10:25	旧鶴田幼稚園
		10:45～10:55	谷上公民館
		11:15～11:25	角石畝文化センター
		11:40～11:50	長尾農村活性化センター
福渡（上建部）	10月5日	14:00～14:15	品田地区集会所
		14:40～14:55	久具（善木育子さん宅前）
宇野	10月6日	9:00～10:00	エディオ東川原店 駐車場
		10:30～11:00	OSKスポーツクラブ藤原 第3駐車場
		13:00～13:50	中区役所（平面駐車場西側倉庫前）
建部（竹枝）	10月7日	9:30～9:40	大田上（伊丹晴紀さん宅前）
		9:55～10:05	大田分校跡
		10:20～10:35	大田活性化センター
福渡（福渡）	10月7日	11:05～11:25	福渡小学校
		11:40～12:00	川口地区集会所
		13:30～13:40	平井集会所
		14:10～14:20	川口集会所（野口）
		14:40～15:10	下神目地区集会所
		15:25～15:40	下神目上集会所
	10月17日	13:00～14:30	北区役所建部支所（北区北保健センター建部分館）
古都	10月13日	9:50～10:30	古都コミュニティハウス
		11:00～11:30	（古都南方） 尚ミツ金型製作所 駐車場
可知	10月13日	13:00～13:40	可知小学校
芥子山	10月13日	14:10～15:10	ニシナフードバスケット 西大寺店
		15:40～16:40	芥子山小学校
吉備	10月13日	9:00～10:30	JA岡山 吉備資材店 駐車場
		11:00～12:00	アーバンホール庭瀬 駐車場
		13:30～14:30	エヴァホール庭瀬 駐車場
		15:00～15:20	延友公民館
竹枝（竹枝）	10月17日	9:40～10:10	トランスポート御津 駐車場
		10:35～10:50	土師方集会所
		11:15～11:35	竹枝コミュニティハウス
建部（上建部）	10月17日	15:10～16:00	建部町文化センター
	10月25日	10:15～10:25	田地子構造改善センター
		10:50～11:05	富沢生活改善センター
政田	10月18日	10:50～11:20	上南公民館
福田	10月18日	13:30～14:00	山田公会堂
		14:30～15:30	福田コミュニティハウス（三宮隣）
	10月26日	13:00～13:30	光輝公会堂
大井	10月20日	9:30～9:40	【会場変更】大井児童館駐車場（福祉交流プラザ大井前）
		10:10～10:50	足守公民館
足守	10月20日	11:20～11:30	（中村）公会堂前
		13:00～13:20	（深茂）長門修二さん宅前
		13:50～14:10	足守コミュニティハウス
		14:40～14:50	（上土田）公会堂前
		10月24日	10:00～11:30
江西	10月26日	13:30～14:10	江尻親和コミュニティハウス
		14:40～15:00	肩脊コミュニティハウス
千種	10月24日	13:30～15:00	万富公民館【手話】
建部（建部）	10月25日	9:45～9:55	桜地区集会所
		11:20～11:50	市場地区集会所
		13:30～14:00	福祉交流プラザ建部
		14:15～14:35	建部町公民館 西原分館
西大寺	10月26日	10:00～11:00	東区保健センター

うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者募集

問 申 ころの健康センター ☎086-803-1273
 日 10月19日～12月14日の各水曜（祝日を除く）
 13時30分～15時（全8回）
 場 保健福祉会館（北区鹿田町一丁目）など
 対 市内在住で、現在うつ病治療で通院中の人 定 10人
 申 日 9月28日までに（必要書類あり。詳細はお問い合わせください）



マンモグラフィ無料検診

問 申 岡山県健康づくり財団総務課 ☎086-246-6254
 日 10月23日(日) 9時～16時 場 岡山県南部健康づくりセンター（北区平田）
 対 昭和58年4月1日以前生まれの女性で、初回または今年度未受診の人（要件あり） 定 70人（応募多数の場合は抽選）
 申 住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を☎で9月26日17時までに（件名に「マンモ無料検診」と入力）

9月はがん征圧月間*です (*公益財団法人日本対がん協会)

問 保健管理課 ☎086-803-1250

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人はがんで亡くなる時代です。生涯でがんに罹患する確率は男性で65%、女性は50%です。あなた自身や周りの大切な人が、がんと関わることがあるかもしれません。

がんのリスクを減らす健康習慣

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクを減らすことができます。

- ①禁煙（他人のたばこの煙も要注意!）
- ②食生活を見直す（減塩、野菜や果物不足にならない、飲み物・食べ物は冷ましてから）
- ③節酒する
- ④身体を動かす
- ⑤適正体重を維持する

*科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」、
 国立がん研究センターがん情報サービス ホームページより



がん検診で早期発見!

問 岡山市けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202

市のがん検診は、職場などでがん検診を受ける機会がない人はどなたでもご利用いただけます。

- 下記に該当する人も市のがん検診の対象です。
- ・職場でがん検診の機会がない人
 - ・社会保険の被扶養者で、検診機会のない人
 - ・勤め先を退職後、国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入した人 など

がんは早期発見により90%以上が治る可能性があります。がんはコロナ収束を待ってくれません。あなたとあなたの大切な人のために、がん検診を受けましょう。

詳細は



がんに関する相談窓口

がんに関する不安や悩みの相談窓口として、がん相談支援センターや、患者会・サロンがあります。1人で抱え込まず、まずは相談しましょう。
 *市では、がん相談窓口を紹介するカードを市内の各窓口に設置しています。

岡山がんサポート情報



▶市内のがん相談支援センター

- ・患者さんやご家族あるいは地域の人からのがんに関する相談（症状や治療、家族や仕事のことなど）に応じます（無料）。
- ・診療の有無に関係なく、どの病院でも相談できます。

センター名	連絡先	相談時間
岡山大学病院 総合患者支援センター	086-235-7744	月～金曜 8時30分～17時
岡山済生会総合病院 がん相談支援センター	086-252-2211	月～金曜 9時～16時
岡山赤十字病院 がん相談支援センター	086-222-8827	(予約受付) 月～金曜 9時～12時、(面談) 月～金曜 9時～16時
岡山医療センター がん相談支援センター	086-294-9911	月～金曜 9時～17時
岡山市立市民病院 がん相談支援センター	086-737-3000	月～金曜 9時～17時
岡山ろうさい病院 がん相談支援センター	086-262-0131	月～金曜 9時～17時
川崎医科大学総合医療センター がん相談支援センター	086-225-2134	月～金曜 8時30分～17時、土曜 8時30分～12時30分

▶県内のがん患者会・サロン

詳細は各団体にお問い合わせください。

名称	連絡先	名称	連絡先
乳がん患者会 あげぼの岡山	086-254-5953	地域がんサロン たんぽぽカフェ	090-5263-1275
QOL"輪唱"岡山 テイクハート(乳がん)	090-7375-9583	がんの患者と家族のための集い「並木ひろば」	090-4140-2500
乳がん患者会 アニマート	animato2005@gmail.com	がんの患者と家族のための「赤坂ひろば」	080-4267-1516
日本オストミー協会 岡山県支部	090-6845-0103	公益財団法人がんの子どもを守る会 岡山支部	03-5825-6312 (東京本部)
岡山県喉頭摘出者福祉団体 新声会	086-277-7236	若年性がんサポートグループAYACan!!	ayacan2019@gmail.com
肺がん患者会 ライオンハート岡山	086-235-2015	第2の患者会(家族・遺族のための) すろーず	slloth.okayama@gmail.com
岡山造血細胞移植患者会 きぼう	090-1686-0922		

記号説明

日

日

時

期

日

時

間

場

場

所

内

容

講

師

対

象

定

員

費

用

な

ど

持

持

参

品

申

申

込

他

の

他

の

他

パパママも安心！赤ちゃん相談（要予約）



☎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

◆オンライン育児相談

☑自宅などからスマホやパソコンを使ったビデオ通話で、子どもや保護者の様子を見ながら助産師・保健師が相談に応じます。子育ての悩みや不安など、お気軽にご相談ください。

◆ざんざん育児相談（来所型）

☑保健師・助産師が日頃の子育てに関する相談に応じます。身長・体重の計測を行い、授乳や離乳食、発育・発達についてアドバイスを受けられます。予約制のため、密を避けて相談できます。

☑親子手帳、バスタオル

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4年7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4年9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☆瀬戸 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、連絡先など間違いのないよう、お気を付けください。
- ・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・灘崎 ※3
第1日曜 9月4日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第2日曜 9月11日	ただとも胃腸内科 ・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	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
第3日曜 9月18日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	石井内科 クリニック (内科小児科) ☎946-2030 東区神崎町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	重井医学研究所 附属病院 ☎086-282-5311 南区山田	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
祝日 9月19日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	木村医院 ☎295-0010 北区大井	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	
祝日 9月23日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	大西内科消化器科 医院 (内科) ☎943-9191 東区益野町	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	大守クリニック ☎284-2777 北区櫛津	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第4日曜 9月25日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	井上医院 ☎295-0014 北区大井	平田内科医院 ☎086-429-2221 倉敷市茶屋町	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

返済にお困りの方へ

借金減額してみませんか？

相談すれば、借金を減額・返済をストップできるかも！
利息を払いすぎていれば、
現金が戻ってくる可能性もあります。

あなたの借金はいくら減るのか
今すぐご確認ください。



秘密厳守で
親身に対応♪

司法書士法人 代表司法書士 杉山一穂 **相談無料** 間違っても大丈夫！まずはお電話を！

杉山事務所 0120-316-571

岡山市北区中山下1丁目8番45号 086-234-2877/年中無休 9:00~19:00
※司法書士法第3条に定める代理権は債権総額140万円以内です。他、不動産登記・法人登記・訴訟代理・相続問題等。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

※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すめるものではありません。

塗り
住まいの塗替え専門店
一生懸命 正真正正

外壁・屋根塗装 ショールーム

オープン 4周年祭 & 3周年祭

4周年&3周年祭イベント特典盛りだくさん

特典内容：●ご来店特典(高級食パンプレゼント※アンケートご記入の方) ●ご成約特典(商品券プレゼント※100万円以上のご成約の方)等
※特典内容は変更になる場合がございます。※特典の付与には条件がございます。

ミナン中央店 3周年イベント

開催場所：中央店ショールーム 岡山市中区円山9-0-9 YSタウン円山101

2022年 **9月3・4・5** 月

3日間限定

開催時間：朝10時~17時

外壁塗装 屋根塗装 & 雨漏り

ミナン本店 4周年イベント

開催場所：本店ショールーム 岡山市北区今7丁目22-22

2022年 **10月1・2・3** 月

3日間限定

開催時間：朝10時~17時

外壁塗装 屋根塗装 & 雨漏り

屋根リフォーム・修理・雨漏り

屋根リフォーム岡山

屋根リフォーム・修理・雨漏りのご相談は、コチラから

岡山市北区今7丁目22-22 屋根リフォーム岡山 検索

マンションアパート修繕・防水工事

大規模修繕岡山

マンション・アパート修繕・防水工事のご相談は、コチラから

岡山市中区円山9-0-9 YSタウン円山101 大規模修繕岡山 検索

株式会社 ミナン

（住所）岡山市北区今7丁目22-22 旧社名：南南塗装工業

問い合わせ番号：2022095 営業時間：9:00~18:00（定休日/水曜）

通話料無料 **0120-957-951**

来店予約はこちら