

## パートタイム・ショートタイム会社説明会

問産業振興・雇用推進課 ☎086-803-1315

問申ハローワーク岡山 ☎086-241-3701

パートタイムの求人がある南ふれあいセンター周辺の企業10社（予定）の会社説明会を開催します。詳細はHPでご確認ください。

日 3月6日(月)13時～15時

場南ふれあいセンター（南区福田）

定先着80人

持履歴書（なくても可）、筆記用具

申申込書（ハローワーク岡山などで配布。HPからも入手可）をハローワーク岡山 ☎☎・☎で



## 就職氷河期世代対象の合同企業説明会

問申(株)穴吹カレッジサービス岡山営業所

☎086-236-0225

日 2月10日(金)・11日(祝)の各日13時～16時

場岡山コンベンションセンター（北区駅元町）

対36歳以上51歳以下で、市内企業での正規雇用を希望している人

参加企業市内企業各日30社（予定）

申☎で 他予約優先（予約は先着順）



## マザーズハローワーク出張相談

問産業振興・雇用推進課 ☎086-803-1315

問おかやまマザーズハローワーク ☎086-222-2905

日 2月28日(火)13時30分～15時

場岡山ふれあいセンター（中区桑野）

内仕事復帰への相談やパート探しができる出張説明会（予約不要）

他個別相談・キッズコーナーあり



## 保育士・保育所支援センターからのお知らせ

●保育のしごと 実習体験研修会

問申保育士・保育所支援センター

☎086-803-1229

市内の保育園・こども園で子どもたちと触れ合いながら、保育を体験します。

日 2月14日(火)9時30分～14時

場平井保育園（中区平井）

対保育士資格を有し、市内の保育園などへの就労希望者

申☎で2月8日までに

●第2回保育士応援セミナー参加者募集

問申保育士・保育所支援センター

☎086-803-1229

問申ハローワーク岡山 ☎086-241-3701

日 2月17日(金)10時～12時

場ピュアリティまきび（北区下石井二丁目）

内講演「今、保育者に求められること」ほか

対保育士資格を有する人

定20人

申☎で

他託児あり（8人程度。要申し込み）



## 放課後児童クラブスタッフ就職相談会

問地域子育て支援課 ☎086-803-1589

放課後児童クラブへの就職を検討している人に、仕事内容の説明などを行います。募集中のクラブなど詳細はHPをご確認ください。

日 2月6日(月)10時～15時

場市役所1階市民ホール



（市立クラブ）



（運営委員会方式のクラブ）

## 採用

### 会計年度任用職員（事務補助）を募集しています



問申人事課 ☎086-803-1086

令和4年度採用の会計年度任用職員（事務補助）を随時募集しています。詳細はHPをご確認ください。

勤務開始日 2月1日以降

職務内容 本庁または出先機関における事務補助

受験資格 年齢・学歴不問

申申込書（HPで入手可。同課、各区役所などでも配布）を ☎☎・☎へ

### 岡山市職員職種別オンライン採用説明会2023

問申人事委員会事務局 ☎086-803-1554

岡山市の職員採用試験の受験を考えている人などを対象に職種別の採用説明会をオンラインで開催します。なお、進路選択に迷っている大学1・2年生や高校生も参加可能です。

日 3月上旬から中旬（予定）

内全体説明（採用試験、研修、福利厚生など）、職員による業務説明と質疑応答

定各回先着90人

申☎で2月10日～23日の間に

※採用試験には年齢などの受験資格があります。

※対象の職種は、事務、社会福祉、技術職（土木、建築、電気など）、免許資格職（保健師、保育幼児教育など）、消防士などを予定しています。

※詳細は2月上旬にHPでお知らせします。

### 市立保育園・認定こども園の会計年度任用職員募集

問申幼保運営課 ☎086-803-1225

保育士・保育教諭、給食調理員、看護師、時給パート（保育士、給食調理員、用務・洗濯員）を募集しています。（令和4年度途中採用、令和5年度新規採用）各職種、資格、申し込み方法などについては、HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

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

## 会計年度任用職員（令和5年度採用）問各担当課

詳細は、募集要項（各担当課などで配布。HPからも入手可）をご確認ください。

試験区分	職務内容	採用予定人員	受験資格	試験日/場所	申込期間	担当課
パートタイム給食調理員（5時間・4時間）	市立小学校・義務教育学校における給食調理業務	68人程度	資格・年齢不問	試験日・試験場所などについては別途連絡します。	1月24日(火)～ 2月8日(水)	保健体育課 ☎086-803-1595
パートタイム給食調理員（随時補充パート）	市立小学校・義務教育学校における給食調理業務	170人程度				
障害児支援および指導補助業務	小学校・中学校・義務教育学校・児童生徒支援教室における障害児支援、指導補助業務など	350人程度	資格・年齢不問	2月18日(土)／ トラングルー宮 (北区一宮) または 2月19日(日)／ 市役所本庁舎 (北区大供一丁目)	1月24日(火)～ 2月8日(水)	指導課 ☎086-803-1592 
看護支援業務	小学校・中学校・義務教育学校・高等学校における看護支援業務など	10人程度	年齢・学歴不問、 看護師資格を有する者			
不登校児童生徒支援員	市立小学校・中学校・義務教育学校における不登校児童生徒への支援業務など	110人程度	資格・年齢不問			
スクールカウンセラー業務	市立小学校・中学校・義務教育学校・高等学校におけるスクールカウンセラー業務など	74人程度	年齢・学歴不問 ①スクールカウンセラー 公認心理師または臨床心理士 ②スクールカウンセラーに準ずる者 詳細はHPをご確認ください。			
訪問相談業務	教育相談室における訪問相談業務など	6人	年齢・学歴不問 ※児童生徒の発達や適応問題に関する資格または実務経験のある方が望ましい。			
教育支援アドバイザー業務	市立小学校・義務教育学校における教育支援アドバイザー業務など	3人	年齢・学歴不問 次のいずれかに該当する者 ・小学校または中学校において生徒指導または特別支援の業務に携わった経験を有する者 ・少年の健全育成に関わる職において勤務経験を有する者			
火災予防普及員	市消防音楽隊カラーガード隊員としての火災予防普及活動および事務補助など	6人程度	身長がおおむね155cm以上で、職務遂行に必要な演技力、体力、持久力を持つ健康な人	2月13日(月)／ 市役所本庁舎 (北区大供一丁目)	～2月3日(金)	消防企画総務課 ☎086-234-9971 
児童館業務	市内児童館における遊びの指導および子育て相談業務など	2人	次のいずれかの要件を満たす人 1. 保育士資格（保育士登録済の人） 2. 幼稚園・小学校・中学校・高など学校教諭などの教員免許状を有する人（特別免許状、臨時免許状を除く）	2月15日(水)／ 市役所本庁舎 (北区大供一丁目)	～2月8日(水)	地域子育て支援課 ☎086-803-1224

# 相談のコーナー

- 法律
- 暮らし
- 経営
- お悩みごと

## もの忘れ相談会（要予約）

**問** 高齢者福祉課 ☎086-803-1230  
**申** 北区中央地域包括支援センター ☎086-224-8755  
**日** 2月17日(金)13時～15時 **場** 市保健福祉会館（北区鹿田町一丁目）  
**申** ☎で2月14日までに

## 『税理士記念日』無料相談会（要予約）

**問申** 中国税理士会岡山東支部・岡山西支部 ☎086-233-1553  
**日** 2月18日(土)9時30分～16時 **場** 県税理士会館（北区南方一丁目）  
**内** 所得税・相続税確定申告などの相談

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。

## 住宅よらず相談（要予約）

**問申** 県建築士会 ☎086-223-6671  
**日** 2月11日(木)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

## 養育費・面会交流相談窓口（無料・要予約）

**問申** こども福祉課 ☎086-803-1221  
**日** 2月28日(水)13時～ **場** 市保健福祉会館1階（北区鹿田町一丁目）  
**定** 4組（1組1時間）  
**申** ☎で2月24日17時までに

次のページへ続く

**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)**

岡山地方司法事務所人権擁護課 ☎086-224-5761

日時	場所
2月2日(木)13時30分～16時	妹尾地域センター
2月6日(月)13時～16時	さんかく岡山
2月6日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
2月8日(水)9時30分～12時	高松地域センター
2月14日(火)10時～12時	興除地域センター
2月16日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
2月17日(金)10時～12時	吉備公民館
2月24日(金)10時～15時	一宮地域センター

**岡山住まいと暮らしの相談センター無料相談会(要予約)**

岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

2月26日(日)9時30分～13時 場 きらめきプラザ(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)

**▶▶ 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 ※第4週目は22日(水)・24日(金)に実施します 市内在住の人で、1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 ※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)	2月10日・17日・24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】	①2月11日(祝)9時30分～12時 ②2月11日(祝)9時30分～12時 ③2月16日(木)13時～16時 相続・登記、借金問題、成年後見など	①百花プラザ(東区西大寺南一丁目) ②瀬戸公民館(東区瀬戸町瀬戸) ③中区役所	①の場司法書士事務所☎086-276-7677 ②日笠司法書士事務所☎086-93-1056 ③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】	2月8日・22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】	2月8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】	2月22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】	2月22日(水)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	分庁舎6階会議室	県行政書士会 ☎086-222-9111

**2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	2月10日(金)13時～15時	南公民館	足守	2月16日(木)13時～15時	福祉交流プラザ大井
	2月16日(木)13時～15時	中区役所	瀬戸	2月16日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
妹尾	2月2日(木)13時～15時	妹尾地域センター	津高	2月17日(金)13時30分～16時	津高地域センター
御津	2月6日(月)13時～15時	御津支所	吉備	2月17日(金)10時～12時	吉備公民館
高松	2月8日(水)9時30分～12時	高松地域センター	建部	2月17日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
児島	2月14日(火)13時～15時	児島地域センター	藤田	2月18日(土)10時～12時	藤田公民館
興除	2月14日(火)10時～12時	興除地域センター	上道	2月21日(火)10時～12時	上道地域センター
福田	2月14日(火)10時～12時	福田公民館	一宮	2月24日(金)13時～15時	一宮地域センター
西大寺	2月15日(水)13時～15時	東区役所	灘崎	3月6日(月)13時～16時	灘崎公民館

**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 2月1日・15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☎で事前に

●ライター創業相談会

岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 2月9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・税金など

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

# 施設GUIDE ガイド

申し込み記号については、14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）

### 岡山大学文明動態学研究所 第1回特別展 「津島から世界へ、世界から津島へ」

2021年に新設された岡山大学文明動態学研究所と共同で行う本特別展は、2022年に発掘40周年を迎えた同大学構内遺跡「津島岡大遺跡」に焦点を当てます。また、同大学津島キャンパスで行われている「世界」を舞台とした研究からマヤ文明も取り上げて紹介します。

期間 2月10日(金)～3月19日(日)



▲津島岡大遺跡出土縄文土器

### 2月～3月の常設展

- ①岡山シティミュージアムの絵画
- ②坪田謙治と児童文学雑誌『びわの実学校』
- ③岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展

期間 2月10日(金)～3月19日(日)

費 一般310円、高校・大学生210円

### <速報展関連行事>

#### 第109回ミュージアム講座

上映会・講演会「2021年度 造山第2古墳、2022年度 造山古墳の発掘調査について」

日 2月17日(金)14時～（2時間程度）

定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で2月3日以降に

#### 第110回ミュージアム講座

上映会・講演会「2023年度一般公開（予定）される千足古墳の魅力・見どころについて」

日 3月12日(日)14時～（2時間程度）

定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で2月24日以降に

## 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）

### ひなまつりデイコンサート

日 3月1日(水)14時開演

場 岡山シンフォニーホール イベントホール 費 500円（全席自由。未就学児入場可。席に限りあり）  
出演 長坂拓己（バイオリン）、田中郁也（バイオリン）、中川敦史（ビオラ）、江島直之（チェロ）、諸田大輔（フルート）  
曲目 フォーレノシリエンヌ、モーツァルト／クラリネット（フルート）五重奏、松任谷由実／春よ、来い、レミオロメン／3月9日ほか

### 岡山フィルハーモニック管弦楽団

#### 第75回定期演奏会

～ここに染み入るラインの旋律～

日 3月12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 山下一史（指揮）、黒川侑（ソリスト・バイオリン）、岡山フィルハーモニック管弦楽団（管弦楽）

曲目 ウェーバー／歌劇「オベロン」序曲、ベートーベン／バイオリン協奏曲、シューマン／交響曲第3番「ライン」

## 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

### 第12回自然の森ファミリーウォーキング

日 3月19日(日)9時30分～12時30分（雨天中止）  
内 山歩き 対 山歩きが可能な家族

定 300人（応募多数の場合は抽選）

費 1人105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（FAX）番号、参加者全員の氏名（ふりがな）・生年月日を☎で2月24日までに

## 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）

### 館蔵品展

「シティ・ライフのはじまり、オリエント」

期間 次年度まで

入館料 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「オリエント美術館のニュー・スター誕生？」

期間 2月7日(火)～次年度

入館料 館蔵品展と共通



### 学芸員ギャラリートーク

日 2月11日(祝)11時～12時・25日(土)14時～15時

入館料 入館料のみ

### ワークショップ

「円筒印章をつくろう」  
日 2月18日、3月4日の各土曜13時30分～14時30分

入館料 入館料のみ

### ギャラリーコンサート

「クラシック&タンゴ」

問 申 MKJAPAN ☎090-8714-7730

日 2月18日(土)18時30分～20時

費 4,000円（前売り3,500円）

連続講演会「オリエント古代の探求」  
第6回「ツタンカーメン王墓発見から100年 新たな研究と発見について」

日 2月11日(祝)13時30分～15時30分

定 50人 入館料 入館料のみ 申 必要

第7回「シルクロードの交易都市 アク・ベシム遺跡を掘る」

日 3月4日(土)13時30分～15時30分

定 50人 入館料 入館料のみ 申 必要

(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。

B型肝炎

## B型肝炎給付金制度

### 電話無料相談窓口

# 0120-10-6589

(平日9時～12時、13時～17時)

広告

**集団予防接種によるB型肝炎被害者は、症状に応じて給付50万円～360万円の給付を受けられます。私たち全国B型肝炎訴訟広島弁護団では、患者・ご家族の皆様から、平日毎日、電話での無料相談を受け付けています。お気軽にご相談下さい。**

B型肝炎キャリアについて

〒730-0012 広島市中区上八丁堀8-10クrostタワー5階・A  
全国B型肝炎訴訟広島弁護団 弁護団長 藤井裕(広島弁護士会所属)  
広島弁護団担当地区 広島、岡山、山口、愛媛、香川、高知

全国B型肝炎訴訟広島弁護団HP

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 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 持ち参品  
 申 申込  
 他 その他

### 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 FAX086-803-3344  
 ①sankaku@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☆シアター

「老後の資金がありません！」  
 日 2月20日(月)・22日(水)の各日①10時30分～12時30分②13時30分～15時30分  
 定 各回先着40人  
 申 ①で  
 市民協働事業 国際女性デー記念講演  
 「女性の視点から見る世界の現状、私たちが今できること」  
 日 3月5日(日)14時～16時  
 対 中学生以上  
 定 会場・オンライン各先着60人  
 申 必要

### 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5回)」  
 日 2月18日(土)13時30分～15時  
 内 南方遺跡の石器  
 定 40人  
 申 同センターへ①で2月6日以降に

### 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 FAX086-722-3100  
 開館時間 9時30分～16時30分  
 休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

#### 親子環境学習フォーラム

「親子でわくわく感動体験!!」  
 日 2月26日(日)8時45分～13時30分  
 内 花炭作り、自然素材工作、里山散策  
 対 市内在住または市内小学校在籍の児童と保護者  
 定 先着20人 費500円  
 申 ①・②で1月26日から2月12日までに



### 足守プラザ

〒701-1463 北区足守979  
 ☎086-295-0001 FAX086-295-2722  
 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

おひな様の小鉢を作ろう  
 日 2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 1,570円（2点1組）  
 申 ①で事前に  
 他 作品は約2カ月後にお渡し



#### 陶芸教室

ミニおひな様にお絵かき  
 日 2月の開館日①9時30分～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分）  
 定 各回8人（限定30個）  
 費 1,040円  
 申 ①で事前に  
 他 作品は当日持ち帰り



#### 木工教室

磨いて作るひのきのブレッドボード  
 日 2月18日(土)①10時～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分）  
 定 各回10人 費1,570円  
 申 ①で2月12日までに  
 他 磨いた後にバーニングペンで模様の焼き付け可。作品は当日持ち帰り



### 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

#### 親子運動あそび（幼児向け）

日 3月4日(土)10時30分～11時30分  
 定 親子先着15組（要事前申し込み）  
 申 ①②③で2月22日以降に

### 岡山城備前焼工房

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1  
 ☎086-224-3396  
 営業時間 9時～17時30分

#### 干支（とら・うさぎ）の置物作り

日 2月7日(火)～28日(火)の各日①10時～②11時～③13時～④14時～⑤15時～  
 内 石膏型で「とら」または「うさぎ」を2個制作 定 各回先着4人  
 費 1,250円 申 ①で2月4日以降に  
 他 焼き上がりは制作日の翌月20日頃

#### 干支（とら・うさぎ）の色付け

日 2月10日(金)～19日(日)、3月3日(金)～12日(日)の各日①10時～12時②14時～16時  
 内 焼成済みの干支の置物に、自由に絵の具で色を塗る  
 定 先着各100人（1人各1個まで）  
 費 700円 申 ①で2月4日以降に  
 他 当日持ち帰れます



▲色付け

### 犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1  
 ☎086-947-9001 FAX086-947-9303  
 ①inuujima@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）

#### 犬島ウオーク

期 3月11日(土)  
 対 小学生以上（小学生は保護者同伴）  
 定 20人 費 200円 持 弁当  
 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①で2月17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。

出張買取  
**モモタロ**



出張買取  
お荷物の査定  
手数料無料

代表: 勝浦 源介

## 着物・紳士、婦人服の

# 在庫が足りません

## 高く買い取る自信があります。

※写真はイメージです。

岡山県内どこでも

## 出張査定 無料!!

まずは一度お電話ください!

携帯・PHS可  
フリーダイヤル **0120-938-550**

営業時間: 9:00-18:00  
岡山県公安委員会許可 第721280024493号

岡山店: 岡山県岡山市北区伊島町2-20-26-2F  
倉敷店: 岡山県倉敷市白楽町720-1-102



# Public Hall 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（日曜は17時まで）

休館日：水曜、祝日

場所	講座名	内容
西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 ☎086-942-0774	たていしおじさんの民話を聞いてみませんか？	☎ 2月25日(土)13時30分～15時30分 内 立石憲利さんらによる民話の語り 定40人 申必要
	春の寄せ植え	☎ 3月10日(金)10時～12時 内 春の寄せ植えを学ぶ 定12人 費材料代3,000円 申必要
上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/☎086-948-3352	地域ふれあい事業「合唱とピアノのコンサート」	☎ 2月18日(土)13時30分～15時30分 定20人 申必要
	一宮文化祭 第58回文化展	☎ 3月4日(土)・5日(日)の各日10時～15時 内 クラブ講座の作品展示
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/☎086-284-6224	子育てサロン「にこっと」	☎ 2月20日(月)10時～11時30分 対 就園前の親子
	庭瀬かいわい案内人	☎ 2月14日(火)9時30分～12時 内 花尻かいわいをめぐる（Cコース） 定先着20人 申 2月6日以降に
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	☎ 3月3日(金)9時30分～12時 場 妹尾地域センター 内 約5kmを歩く 定20人 費保険代50円 申 2月24日までに
足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/☎086-295-1942	バードウォッチング	☎ 2月18日(土)10時～12時 内 公民館、近水園周辺での観鳥会 定20人 費保険代50円 申必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/☎086-943-1154	大人の手作り講座（託児付き）「押し花フレーム」	☎ 2月14日(火)10時～11時30分 定15人（託児6人） 費材料代700円 申費用を添えて、2月7日までに
	公民館で旅気分～くつろぎのひとときを～	☎ ① 2月9日(木)② 3月16日(木)の各日13時30分～15時 内 ①青春18きっぷの旅②四国お遍路歩き旅（前編） 定44人 申必要
光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/☎086-267-1255	第26回 光南台公民館文化祭	☎ 2月18日(土)10時～17時・19日(日)10時～16時 内 クラブなどの作品展示・実技発表
御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/☎086-244-1855	わくわく文庫	☎ 2月13日(月)10時～11時30分 内 絵本の読み聞かせ他 定親子15組 対 未就園児と保護者 申必要
灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/☎086-362-0408	なださき大学	☎ 2月13日(月)10時30分～12時 内 日本と外国との違いを知り、多様なものの見方や考え方を学ぶ 定先着20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「建部地域の幕末維新」	☎ 2月24日(金)13時30分～15時 内 定兼学さんが建部地域の歴史を深掘り 定40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	万富はつつつ大学・地球ひろば「多文化社会を生きる」	☎ 2月18日(土)13時30分～15時 内 元青年海外協力隊員・元地域おこし協力隊員のお話 定30人 申 2月2日以降に
	シアター万富	☎ 2月25日(土)13時30分～15時10分 内 映画「ナイアガラ」 申必要



# 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・振替休日を除く）

絵本読み聞かせ体験

☎ 2月8日(水)10時30分～11時  
定10組 申(☎)・☎で2月1日以降に

にんぎょうげき

☎ 2月11日(金)15時～15時40分  
定10組 申(☎)・☎で1月28日以降に

えほんのじかん

☎ 2月22日(水)15時～15時30分  
定10組 申(☎)・☎で2月8日以降に

ぶっくブックBook

テーマ「うさこちゃんの世界～ディック・ブルーナ」  
☎ 2月25日(土)15時～15時45分

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

おはなしの会

☎ 2月19日(日)15時～15時30分 定10組  
程度 申(☎)・☎で

英語でえほんのじかん

☎ 2月26日(日)15時～15時30分 定10組  
程度 申(☎)・☎で1月29日以降に

えほんのじかん

☎ 3月4日(土)10時30分～11時 定10組  
程度 申(☎)・☎で2月4日以降に

おはなしの会

☎ 3月5日(日)15時～15時30分 定10組  
程度 申(☎)・☎で2月5日以降に

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 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

**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 2月8日・15日・22日、3月1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 2月12日、3月5日の各日曜11時～11時30分 定 先着5組程度

**おはなしのじかん**  
 日 2月26日(日)11時～11時30分 定 先着5組程度

**浦安読書サークル**  
 日 3月3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 2月19日(日)11時～11時30分  
 申(窓)・☎で

**緑の図書室** 〒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「おにのパンツ」ほか**  
 日 2月11日(祝)・25日(土)の各日15時～15時30分  
 定 5組 申(窓)・☎で2月1日以降に

**えほんのじかん**  
 日 2月22日(水)15時～15時30分  
 定 5組 申(窓)・☎で2月1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

**「図書館フェスティバル」**  
**人形劇・パネルシアター**  
 日 2月25日(土)11時～12時  
 定 10組程度 申(窓)・☎で

**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 2月25日(土)14時～14時30分  
 申(窓)・☎で月初めから3日前までに

**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「ケーキやけました」ほか**  
 日 2月15日(水)14時30分～14時50分

**おはなしひろば「人形劇」ほか**  
 日 2月18日(土)10時30分～11時15分  
 定 親子先着8組  
 申(窓)・☎で1月31日以降に



# Park 公園協会からのご案内



- 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(祝日の場合は翌平日)
- C 操山公園里山センター** 〒703-8234 中区沢田 649-2 開館時間 8時30分～17時  
 ☎086-270-3308 ☎086-270-8353 休 館 日 火曜(祝日の場合は直後の平日)  
 ✉satoyama@okayama-park.or.jp
- 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 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
- E 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

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2月6日以降に
- B 入園料のみ必要
- C 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
- D (窓)・☎で2月2日以降に ※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 浦安	【公園協会ガーデニング講座】 早春の寄せ植え	日 2月14日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費2,000円 申 必要
	木の実を使った 手づくりウェルカムボード	日 2月22日(水)13時30分～15時 定 先着10人 費500円 申 必要
B 半田山	講習会 半田山自然塾 植物園でコケを探せ!	日 3月11日(土)13時30分～15時30分 定 先着10人 申(窓)・☎で2月2日以降に
	観覧会 四季と自然を楽しむ会	日 2月9日(水)9時30分～11時30分(雨天決行)
	子ども自然教室 冬の木のかんざつ	日 2月25日(土)13時30分～15時30分 定 先着15組30人 申(窓)・☎で2月2日以降に
C 里山センター	【公園協会ガーデニング講座】 早春の寄せ植え	日 2月16日(水)13時30分～15時 定 先着15人 費2,000円 申(窓)・☎で2月1日以降に
	ノルディックウォーク (初級コース)	日 2月25日(土)10時～12時 対 6歳以上 定 先着15人 費200円 申 必要
D 百花プラザ	【公園協会ガーデニング講座】 早春の寄せ植え	日 2月17日(金)13時30分～15時 定 先着15人 費2,000円 申 必要
	公園の植物みてあるき	日 2月18日(土)10時～11時 定 先着15人 申 当日受付
	ガーデニング講座 「家庭で育てる果樹入門」	日 3月5日(日)10時～12時 対 18歳以上 定 先着20人 費300円 申 開催3日前までに☎で

◆百間川緑地管理事務所 ご利用についてのお知らせ

**テニスコートA(中区東川原)の利用再開について**  
 改修工事のため一部利用中止としていましたが、再開します。  
**利用再開日** 4月1日(土)～  
**対象施設** テニスコートA(5～8番コート)

**サッカー場A(中区原尾島)の利用について**  
 グラウンド整備に伴う芝生養生のため、下記のみ利用とさせていただきます。  
**利用可能日時** 毎週日曜8時～17時  
**対象期間** 4月～11月  
**問** 百間川緑地管理事務所 ☎086-273-2453 (8時30分～17時)

**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 月曜、第2日曜、祝日

**おはなし会**  
 日 2月18日・25日の各土曜11時～11時30分

**おはなしの時間**  
 日 3月4日(土)10時30分～11時

**視聴覚** 〒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

**企画映画会「マクベス」**  
 日 2月17日(金)14時～ 定 40人

**名作映画会「素晴らしき哉、人生」**  
 日 2月26日(日)14時～ 定 40人



# 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㊟☎・㊟㊟・㊟㊟・㊟㊟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…65歳以上優先 ※2…障害者=療育手帳を持つ小学生以上で、成人の付き添いが可能な人、健常者=中学生以下は保護者同伴
- ※3…健常者=630円 ※4…材料代を含む

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切
健康啓発講座 「美しく快適に歩くためのウォーキング講座」	西	2/23(祝)	10:00~11:30	無料	2/13
	岡山	2/25(土)			2/15
	北	2/26(日)			2/15
	西大寺	3/4(土)			2/22
	南	3/5(日)			2/22
総論	もしもの時の水の話～家庭でできる災害対策～	3/16(木)	14:00~15:30	無料	3/6
西大寺	足が衰えないためにできること「足腰鍛えて転倒予防」 ※1	2/26(日)	10:00~11:30	630円	2/15
	足が衰えないためにできること「足腰ケアとトレーニング」 ※1	3/12(日)	10:00~11:30	630円	3/1
	足が衰えないためにできること「水中ストレッチ&筋肉体操」 ※1	3/28(火)	10:00~11:30	630円	3/15
北	ポッチャ体験講座 ※2	3/4(土)	14:00~15:15	210円 ※3	2/20
西	季節の園芸教室～春いっぱい寄せ植え～ ※1	3/17(金)	10:00~12:00	3,130円 ※4	3/3
	いきいきレッスン! ①「ストレッチ&ディスコン」 ※1	2/28(火)	10:00~11:30	630円	2/18
	いきいきレッスン! ② 初心者向けマシントレーニング講座(下半身編①) ※1	3/7(火)	10:00~11:30	630円	2/25
	いきいきレッスン! ③ 初心者向けマシントレーニング講座(下半身編②) ※1	3/14(火)	10:00~11:30	630円	3/4
南	岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座 地域福祉分野 普通救命講習	2/26(日)	14:00~17:00	無料	2/16
	季節の園芸教室「春編」 ※1	3/4(土)	10:00~11:30	2,000円 ※4	2/19
ウェルポート	血圧が気になる人のための 無理なく始める 高血圧予防と薬について ※1	3/8(水)	10:00~11:30	630円	2/26
	介護職スキルアップ研修 看取り研修② ～看取りにおける多職種連携での介護職の役割とは～	3/5(日)	13:30~15:30	1,050円	2/23

### 催し

問い合わせは各センターへ

#### 岡山ふれあいセンター

財団設立30周年記念ポッチャ体験会

㊟ 2月23日(祝)10時~12時 ㊟ 誰でも(未就学児は保護者同伴)

#### 北ふれあいセンター

WAKU★WAKUふれあいDay in北ふれあいセンター

㊟ 2月12日(日)10時~15時 ㊟ 映画会、児童館遊びなど  
㊟ 誰でも(幼児は保護者同伴) ㊟ 30人(映画会のみ)

#### 西ふれあいセンター

ひよこんざ〜とin西ふれあいセンター

㊟ 3月11日(土)13時30分~14時30分 ㊟ 誰でも(未就学児は保護者同伴) ㊟ 先着100人(要事前申し込み)

お父さんと一緒に運動あそび!

㊟ 3月25日(土)10時~11時 ㊟ 平成30年4月1日~令和元年4月1日生まれの幼児と男性の保護者 ㊟ 15組 ㊟ 3月15日までに

#### 南ふれあいセンター

親子で一緒に すくすくサポートエクササイズ

㊟ 3月4日(土)14時30分~15時45分

㊟ 3歳~4歳程度の幼児と保護者 ㊟ 12組 ㊟ 2月20日までに  
お父さんと一緒に ベビーマッサージ&親子あそび

㊟ 3月11日(土)10時30分~11時45分 ㊟ 首が完全にすわった3カ

月~1歳までの乳児と男性の保護者 ㊟ 15組 ㊟ 3月1日までに

#### ウェルポートなださき

ベビーマッサージ&ふれあい遊び

㊟ 3月4日(土)10時30分~11時45分 ㊟ 首がすわった3カ月~1

歳までの乳児と保護者(2人1組) ㊟ 10組 ㊟ 2月20日までに

あおぞらヨガ

㊟ 3月4日(土)14時~15時15分 ㊟ 屋外ヨガ ㊟ 小学生以上

㊟ 50人程度 ㊟ 2月20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

# 健康のページ

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

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

3月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和3年8月生、3歳児健診＝令和元年8月生）に、2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
3月3日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	北区北保健センター	2月3日
3月22日		BRANCH岡山北長瀬内ハッシュタグ	2月22日

## 歯と口の健康相談

月日	開催時間	場所
3月3日	13:30～15:00	歯の相談室（市保健福祉会館内）

## 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	開催時間	場所
3月9日	13:30～15:00	中区保健センター
3月23日	13:30～15:00	北区北保健センター
3月28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
2月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
2月16日	13:30～16:30	中区保健センター
2月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
2月20日	13:30～16:30	東区保健センター
2月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
2月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 診療一コマも健康ちょっといい話

### 「うつ病かも」と思ったら、早めに相談を 岡山市医師会

家庭や学校、職場内でのトラブルや予期せぬ出来事、人間関係の悩み、環境の変化、健康問題など、私たちの生活はさまざまなストレスであふれています。つらいことや悲しいことを経験したり、物事が思うように進まなかったりすると、憂うつな気分になることは誰にでもあります。でも、それは心の自然な反応であり、家族や友人と話したり、体を動かしたりすることで元を取り戻していきます。

けれども、なかなか回復しないで、ほぼ一日中気持ちが沈んでいる、何をしても楽しめないといった状態が長く続く場合（目安は2週間）、注意が必要です。加えて、眠れない、食欲がない、疲れやすい、集中できない、自分を責めるなどの症状が現れ、日常生活に支障が生じているなら、うつ病になっているかもしれません。

うつ病は誰もがなりうる身近な心の病気なのですが、つらい気持ちを抑え込んでずっと我慢をし続けていると、やがて心がくたびれてしまい、絶望感から、「楽になりたい」→「死んでしまいたい」と短絡的に考えるようになるのもうつ病の特徴です。

うつ病は決して気合や根性で治せる病気ではありません。うつ病は脳内の神経伝達物質のバランスが乱れて発症すると考えられている脳の病気です。そして、現在は治療法がきちんと確立されており、服薬や休養による適切な治療を行えば多くが治る病気です。

ただ、「こんなことで相談するのは申し訳ない」、「自分が劣っていることを人に知られたくない」などと考え、相談をためらう人が多く、また、うつ病になると認知の能力も下がるため、本人が病気を自覚しづらくなり、その結果、治療は遅れがちになってしまいます。

普段と違う様子に気づいたら周囲が声をかけることも大切ですが、表面上は普段と変わらないこともよくあります。「ひょっとしたら自分はうつ病かも」と思ったら、ひとりで抱え込まないで、早めにかかりつけ医や心療内科などの心の専門家に相談するようにしましょう。

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 その他

# 市がん検診精密検査は必ず受診 お早めに

問健康づくり課 ☎086-803-1202

市がん検診で「要精検」と判定された人は、精密検査が必要です。がん以外の病気を疑う場合も「要精検」と判定されます。早期発見のため、確実な診断を受ける必要がありますので、必ず受診してください。

市では、精密検査が未受診の人へ受診勧奨を実施しています。精密検査結果報告票が届いた人は、ご協力をお願いします。

※要精検と判定された人には、「精密検診依頼書」と記載された茶封筒をお渡ししています。開封せずに精密検査医療機関へ提出してください。

※精密検査は健康保険での医療受診となり、自己負担が生じます。健康保険証を持参してください。

※県市町村がん検診精密検診機関一覧を市HPで確認できます。(子宮がん検診は一覧がありません。婦人科を受診してください)



## 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)

次表のとおり (令和4年12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5年2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 2月5日	ただとも胃腸内科・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	酒井内科 小児科 (内科) ☎255-2131 北区白石西新町	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 2月11日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	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	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	みやけ内科 クリニック (内科) ☎296-7778 南区藤田
第2日曜 2月12日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	笛木内科医院 (内科) ☎292-0033 北区庭瀬	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 2月19日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	宇治医院 (内科) ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	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
祝日 2月23日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	岡田メディカル クリニック (内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第4日曜 2月26日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	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

# 特例一時金の<sup>※1</sup>受取はお済みですか？



## 対象者

- 農協 漁協 森林組合
  - 土地改良区 経済連
  - 厚生連病院 共済連
- 等にお勤めだった方<sup>※2</sup>

## 条件

- 平成14年3月31日以前に農林年金の組合員期間が1年以上ある方  
(昭和12年4月1日以前生まれの方を除く)
- 過去に農林年金の年金・一時金の請求をしていない方<sup>※3 ※4</sup>

## 案内書類が届いていない方

住所登録がないとお支払いできません。  
まずは住所登録を

## 住所登録センター

☎0120-199-155

受付時間:9時~17時(土・日・祝日を除く)

✉ kanrichosyu@norin-nenkin.or.jp

## 左記条件に当てはまる 未請求の方

## 一時金受付センター

☎0120-148-400

受付時間:9時~17時(土・日・祝日を除く)



うけとりくん

※1. 厚生年金保険制度及び農林漁業団体職員共済組合制度の統合を図るための農林漁業団体職員共済組合法等を廃止する等の法律の一部を改正する法律(平成30年5月25日)に基づき支給する特例一時金。

※2. 対象団体は農協(農業協同組合、経済連(県農)、共済連、信連、厚生連(厚生連病院[厚生病院]、ホクレン等)、漁協、森林組合、農業共済、土地改良区、

農業会議、たばこ耕作組合、農業信用基金協会などにお勤めだった方。  
※3. 昭和54年12月31日以前の退職時に退職一時金を一部受給した方等の返還を要する方を除く。

※4. 公的年金制度の加入期間によって一時金をお支払いできない場合があります。



農林年金  
農林漁業団体職員共済組合

農林漁業団体職員共済組合  
東京都台東区秋葉原2-3

<https://www.norin-nenkin.or.jp/>

詳しくは「農林年金」で検索! 農林年金 🔍 検索

🐦 ツイッター @norin\_nenkinで検索



## 岡山市女性農業士の

## おかやまの農家レシピ

☎農林水産課 ☎086-803-1343

レシピの詳細は「おかやまの農家レシピ」で検索

簡単おいしい「ごはんピザ」は  
いかがでしょうか♪



岡山市女性農業士連絡協議会の皆さん

## ごはんピザ

### 【材料(2人分)】

- ごはん(1合)
- 片栗粉(大さじ2)
- バター(適量)
- とろけるチーズ(適量)
- パセリ(適量)
- お好みのトッピング(適量)  
(玉ねぎスライス、ウインナーライス、ベーコンなど)



### 【作り方】

- ①ごはんを片栗粉をまぶし、めん棒でお好みの大きさに平たく伸ばす
- ②火をつける前のフライパンにバターを入れ、弱火または中火で1/2程度溶かす
- ③「①」をフライパンに入れ、両面に焼き色がつくまで焼く
- ④「③」の上に、とろけるチーズ、お好みのトッピング、パセリの順にのせ、蓋をして中火で5分間程度加熱する
- ⑤チーズが十分溶けたらできあがり♪