

岡山リベッツ「岡山市民デー」開催のお知らせ

問 スポーツ振興課 ☎086-803-1616

日 令和6年1月8日(祝)11時30分～

試合 vs 木下マイスター東京/13時30分～

場 岡山武道館 (北区いずみ町)

内 岡山産の旬の果物などが当たる抽選会、オール岡山スペシャルアンサンブルによる演奏、市政PRブースの展覧ほか



岡山市民ハイキング (12月)

問 市スポーツ協会 ☎086-235-1280

期 12月10日(日)

コース 長船駅 (9時集合) →長船刀剣ギャラリー→長船駅 (7km)

持 しおり (健康チェックカード※当日も配布)、雨具ほか

他 次回開催は、令和6年1月8日(祝)となっていました、1月14日(日)に変更となりました。

文化・国際交流

エキチカartbox「アーティスト応援プログラム～冬～」展示作品募集

問 岡山文化芸術創造 ☎086-201-8000 (代表)

☎086-201-8004 ✉art_fes@ocac.jp

〒700-0822 北区表町三丁目11-50

県内で美術分野を学ぶ学生や創作活動を行っているアーティストの皆さんの作品を募集します。

期間 令和6年1月15日(月)～3月28日(休) (2週間ごと入れ替え)

場 岡山駅地下通路広場ショーケース内 (マイナンバーカード駅地下臨時交付センター隣)

申 申込用紙に必要事項を記入の上、☎・☎・☎で各展示期間の15日前までに

他 先着順



「岡山市文化奨励賞」受賞者

問 文化振興課 ☎086-803-1054

学術や芸術の分野で中堅的存在として活躍している市民の一層の活躍を奨励する賞です。今年度の受賞者は次のとおりです。

●芸術部門 松村晃泰さん (中区下)

石材を中心とした多様な素材・テーマをもって彫刻作品の制作に取り組み、国内外の展覧会に多数参加するとともに、自らも地域に根ざした展覧会を企画・実施されています。

また、近年は合同会社の代表者として、県内産産の白色花こう岩 (白桜みかげ) の石臼を使ったチョコレートを製造・販売するなど、活動の幅を拡大しており、更なる活躍が期待されます。

「第7回愛ラブおかやま川柳」作品募集

問 岡山市民の日実行委員会

☎086-232-2266

市の名産や観光地、風景など、郷土の魅力を題材

にした川柳を募集しています。子どもから大人まで、みんなで郷土の魅力を考えてみませんか。入賞者には市の特産品を贈呈します。詳細はHPをご確認ください。

対 岡山市が好きな人 (市外在住の人含む)

申 ☎で令和6年1月21日までに



異文化体験交流会「キムジャン文化を体験しよう」

問 申 友好交流サロン

☎086-234-5882 ☎086-234-5878

✉kokusaika_salon@city.okayama.lg.jp

本場のキムチ作りを体験しながら国際交流してみませんか。作ったキムチは持ち帰れます。

日 12月17日(日)14時～15時30分

場 出石コミュニティハウス (北区幸町)

対 市内在住・在勤の日本人・外国人市民

定 先着15人

費 500円 (市国際交流協議会会員・外国人市民の人は無料)

申 氏名、電話番号、メールアドレスを☎・☎・☎で12月9日までに

岡山市観光ボランティアガイド養成基礎講座

問 申 岡山城管理事務所 ☎086-225-2096

☎086-225-2097 ✉ujo@okayama-kanko.net

岡山城、岡山後楽園、吉備津彦神社を案内するボランティアガイド養成のための講座です (聴講のみの参加可)。本講座修了後も引き続き各種研修を用意しています。

日 令和6年1月17日(日)9時20分～12時、1月18日(休)10時～15時、1月19日(金)10時～12時

場 岡山城不明門 (北区丸の内二丁目)

対 観光ガイドに熱意のある人

定 20人

申 住所、氏名 (ふりがな)、電話番号を☎・☎・☎で12月25日までに

就労者・求職者

市職員 (事務職) 対象業務セミナー

問 申 人事委員会事務局

☎086-803-1554

就職・転職を考えている人をはじめ、進路選択に迷っている大学1・2年生や高校生を対象としたセミナーを対面とオンラインで開催します。なお、このセミナーは採用選考活動の一環として行われるものではありません。

日 令和6年1月26日(金)①10時～②14時～③18時30分～

場 ①②ほっとプラザ大供 (北区大供二丁目) ③オンライン

内 市職員 (事務職) の業務内容説明、職員との質疑応答

定 ①②各回先着60人③先着95人

申 ☎で12月15日～令和6年1月12日の間に

他 採用試験には年齢などの受験資格あり。3月上旬～中旬ごろにWEBによる採用説明会を開催予定。詳細は決まり次第HPでお知らせします。



幼稚園、小・中・義務教育学校・高等学校 講師等登録相談会 パーパーティーチャー個別セミナー 問申教職員課

☎086-803-1586



市立の幼稚園、小・中学校・義務教育学校・高等学校で働きたい人の個別相談会や教職未経験の人の個別セミナーです。

📅①12月28日(木)9時～16時②令和6年1月4日(木)9時～16時
📍市役所1階多目的ルームなど

📌仕事の内容、勤務条件、勤務形態などの相談（相談時間は1人15分）

📌教員免許状を所有する市立幼稚園・小・中学校・義務教育学校・高等学校での講師希望者、臨時の養護教諭および事務職員希望者、栄養士や給食調理員、用務員、学校司書などの会計年度任用職員希望者

※いずれの職種も経験の有無は不問。これまで教職経験がなかった人のための個別相談会も同時開催

📌事前に☎で

📌当日都合がつかない場合は、別途相談の日程調整をします。

シニア専門の就労相談 生涯かつやく支援センター利用者募集



問申生涯かつやく支援センター

☎086-225-4080

就労希望者に対して個別に面談を行います。経験や能力、就労条件などを聞き取り、整理しながら就労先を紹介し、就労開始後も就労定着へ向けたサポートをします。

📌市内在住でおおむね55歳以上の人（生活保護受給者は対象外）

📌☎で（要事前申し込み）

岡山市シニア就職面接会 参加者募集

問(株)穴吹カレッジサービス

☎086-236-0225



シニアの採用に意欲のある会社とシニアの求職中の人のとのマッチングの場です。求人詳しい内容について、直接企業の担当者と話をすることができます。

📅令和6年1月17日(水)13時30分～15時30分

📍オルガホール（北区奉還町一丁目）

📌市内在住でおおむね55歳以上の求職者（生活保護受給者は対象外）

📌住所、氏名、電話番号を☎・📧で令和6年1月15日までに

求職者支援訓練（1～3月開講コース） 受講者募集



問ハローワーク岡山 ☎086-241-3222

問ハローワーク西大寺 ☎086-942-3212

一定の要件を満たす人には、給付金（月額10万円）と交通費が支給される場合があります。

📌募集科目 事務、デザイン、介護福祉分野など

📌対 雇用保険を受給できない求職者ほか

📌費 テキスト代など

📌申 最寄りのハローワークまで

子育て・教育

岡山後楽館高等学校 令和6年度入学者選抜

問申 同校 ☎086-226-7100



令和6年度の入学者を募集します。詳細は同校HPの入学者選抜実施要項、インターネット出願マニュアルをご確認ください。

	特別入学者選抜	一般入学者選抜
出願資格	県内在住で令和6年3月に中学校などを卒業（修了）見込みの者または中学校などの既卒業（修了）者	
定員	160人 ※岡山後楽館中学校からの進学者、特別入学者選抜（定員の25%）、一般入学者選抜の総計	
志願者情報 などの 登録期間	12月20日(水)～ 令和6年1月26日(金) 正午まで	12月20日(水)～ 令和6年2月26日(月) 正午まで
	志願者は岡山後楽館高等学校のHPから出願システムにアクセスし、所定事項の入力などを行う	
学区外 出願許可 申請期間	令和6年 1月10日(水)～19日(金)	令和6年 1月10日(水)～2月2日(金)
選考日	令和6年 2月7日(水)・8日(木)	令和6年 3月7日(水)・8日(金)
選考方法	中学校などの校長から提出される調査書、学力検査・面接の結果などから総合的に判断	

(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。

**相続税の準備、
相続登記は
お済みですか？**

吉井財務グループの相続専門家集団が

窓口ひとつでトータルサポートいたします

相続税
贈与税
相続登記
に関する
**相談
1時間
無料**

☑ 将来の相続に
備えて対策したい！

相続税対策

☑ 相続税がかかるのか
どうかわからない

相続税の申告

☑ 土地や建物の名義が
先代のままになっている

相続登記(名義変更)

※2024年4月1日より相続登記が義務化されます。期限内に手続きしない場合、10万円以下の過料が科せられる場合があります。

相続の手続きについて何から進めたらいいかわからない方、当社の相続専門の税理士・司法書士へ
まともにおまかせください。きめ細やかに皆様の相続手続きをサポートいたします。

**24時間
LINE予約
受付中**

税理士法人 **吉井財務研究所** | 司法書士法人 **吉井財務** 岡山市北区青江1-4-16

受付時間 平日 9:00～17:30

TEL **086-230-4050**



里親制度説明会

問申 こども総合相談所 ☎086-803-2525 ✉ kodomosoudan@city.okayama.lg.jp

里親制度とは、何らかの事情により親元で暮らすことのできない子どもたちを個人の家庭で養育していただく児童福祉法上の制度です。里親について関心のある人向けに説明会を行います。詳細はお問い合わせいただくか、同課のHPでご確認ください。

日 令和6年1月13日(土)10時～12時 場 岡山ふれあいセンター (中区桑野) 対 市内在住の人 定 先着15人

申 住所、氏名、年齢、電話番号を☎・☒で (定員に満たない場合は当日参加も受け付け可)

令和6年度 市立幼稚園児の募集

問 就園管理課 ☎086-803-1432、各幼稚園

募集園 下表のとおり

対 ▶ 5歳児＝平成30年4月2日～平成31年4月1日

▶ 4歳児＝平成31年4月2日～令和2年4月1日

▶ 3歳児＝令和2年4月2日～令和3年4月1日

受付期間 令和6年1月10日(水)～19日(金)の各日8時30分～17時 (土・日曜、祝日は除く)

受付場所 各幼稚園 (申し込みに必要な用紙の配布などについては各幼稚園にお問い合わせください)

●3歳児教育について

①募集園は下表のとおりです。

②入園希望者が定員20人 (吉備東は定員40人) を超えた園は抽選になります。

③説明会を12月22日(金)13時30分～14時30分に各園で行います (事前申し込み不要、上履きは要持参)。

他 最新の情報は同課HPや各園でご確認ください。

園名	所在地	電話
足守	北区足守1588-1	☎086-295-1660
馬屋下	北区大窪50-1	☎086-284-0409
加茂	北区三手233-1	☎086-287-5313
御野	北区北方四丁目1-1	☎086-222-0075
鯉山	北区吉備津1736-5	☎086-287-5820
三門	北区下伊福西町1-30	☎086-253-3770
牧石	北区玉柏2094-2	☎086-228-2499
大野	北区大安寺南町二丁目8-23	☎086-252-1770
石井	北区富町二丁目9-30	☎086-252-4051
吉備西	北区撫川1243-2	☎086-293-0148
吉備東	北区庭瀬210-2	☎086-293-1094
桃丘	北区芳賀5112-2	☎086-284-7374
横井	北区横井上194	☎086-294-4249
旭東	中区門田屋敷本町1-5	☎086-272-1859
三敷	中区国富一丁目7-13	☎086-272-0526
旭操	中区倉富171-2	☎086-276-1347

園名	所在地	電話
竜之口	中区四御神266	☎086-279-4677
幡多	中区高屋220-3	☎086-272-3460
平井	中区平井三丁目927-1	☎086-277-2124
富山	中区福泊233	☎086-277-7709
操南	中区藤崎65-5	☎086-277-7434
操明	中区藤崎721-3	☎086-276-1682
可知	東区可知一丁目390	☎086-943-3542
西大寺	東区西大寺上一丁目20-60	☎086-942-4376
芥子山	東区西大寺松崎144-1	☎086-943-7480
平島	東区東平島1269-3	☎086-297-4314
芳田	南区泉田411	☎086-241-0892
福田	南区古新田1190-1	☎086-282-2840
平福	南区平福二丁目4-7	☎086-264-2463
福浜	南区福富東二丁目1-1	☎086-262-1621
芳明	南区万倍98	☎086-241-8821

☐ は3歳児を募集している園

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

会計年度任用職員（令和6年度採用）

各担当課

※申し込み方法など詳細は、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/試験場所	申込期限	担当課
一般事務 (本庁・ 出先機関)	本庁または市内出先機関に おける一般事務	27人 程度	年齢・学歴不問	令和6年1月6日(出)・ 7日(日)/ほっとプラ ザ大供(北区大供二 丁目)	12月15日(金)	人事課 ☎086-803-1086
軽作業(本庁・ 中央図書館・ 教育研究研修 センター・トラ ングルー宮)	本庁・中央図書館・教育研 究研修センター・トラング ルー宮における軽作業など	30人 程度	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福 祉手帳などの交付を受けている人(年齢・学歴 不問)	令和6年1月13日(出)/ ほっとプラザ大供 (北区大供二丁目)	12月15日(金)	人事課 ☎086-803-1086 教育企画総務課 ☎086-803-1571
事務補助等 (園務員) (幼稚園・認 定こども園・ 保育園)	市内市立幼稚園・認定こど も園・保育園における事務 補助など	82人 程度	年齢・学歴不問	令和6年1月20日(出)/ 市勤労者福祉センター (北区春日町)	12月15日(金)	幼保運営課 ☎086-803-1225
給食調理員 (保育園・ 認定こども園)	市内市立保育園・認定こども 園における給食調理員業務	94人 程度	年齢・学歴不問	令和6年1月21日(日)/ 市勤労者福祉センター (北区春日町)		
保育士・ 保育教諭 (保育園・ 認定こども園)	市内市立保育園・認定こども 園における保育士業務・保育 教諭業務	58人 程度	保育士資格を有し、保育士登録済みの人(保育 教諭は幼稚園教諭普通免許のみでも可)	令和6年1月28日(日)/ 市勤労者福祉センター (北区春日町)		
看護師 (保育園・ 認定こども園)	市内市立保育園・認定こども 園における健康管理支援業務 など	6人 程度	正看護師資格を有する人	令和6年1月28日(日)/ 市勤労者福祉センター (北区春日町)		
事務補助 (障害者対象)	市内公立小・中学校・義務 教育学校・高等学校などに おける事務補助および環境 整備作業など	6人 程度	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福 祉手帳などの交付を受けている人	令和6年1月13日(出)/ 市勤労者福祉センター (北区春日町)		
用務員	市内公立小学校・中学校・ 義務教育学校・高等学校に おける用務員業務	66人 程度	年齢・学歴不問	令和6年1月27日(出)/ 市勤労者福祉センター (北区春日町)	12月15日(金)	教職員課 ☎086-803-1586
用務員 (5時間 パート)	市内公立小学校・中学校・ 義務教育学校・高等学校に おける用務員業務	9人 程度	年齢・学歴不問	令和6年1月27日(出)/ 市勤労者福祉センター (北区春日町)		
給食調理員	市内公立小学校・義務教育 学校における給食調理業務	22人 程度	年齢・学歴不問	令和6年1月27日(出)/ 市勤労者福祉センター (北区春日町)		
給食調理員 (4時間 パート)	市内公立小学校・義務教育 学校における給食調理業務	6人 程度	年齢・学歴不問	令和6年2月20日(火) /市役所本庁舎 (北区大供一丁目)		

会計年度任用職員募集 問申 保健体育課 ☎086-803-1595

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。

募集対象	勤務地	採用人数	給与	登録資格	申込方法など
パートタイム給食調理員 (4時間)	竜之口 小学校	1人	時給=1,080円 (週5日以内)	資格・年齢不問	勤務時間や給与などの詳細は、 同課までお問い合わせください。 試験日、試験方法については別途連絡します。
パートタイム給食調理員 (随時補充パート)	市内市立 小学校	20人程度	時給=1,025円 (週20時間未満)		

市ふれあい公社職員募集

問申市ふれあい公社 ☎086-274-5139

試験日 令和6年1月21日(日) 場岡山ふれあいセンター（中区桑野）

受験資格 下表のとおり 申 申込書（HPで入手可）に必要事項を記入し、同公社総務課（〒702-8002 中区桑野715-2）へ
問または☎で令和6年1月10日17時までに



職種	採用予定人数	給料（基本給+地域手当） (11月時点)	勤務時間	受験資格
総合職	2人程度	大学卒：182,722円～ 短大卒：159,341円～ 高校卒：149,659円～	1日あたり 7.75時間勤務 (週38.75時間)	昭和59年4月2日以降 に生まれ、普通自動車 免許を有している人
医療職	保健師	192,300円 ～222,900円		学歴不問（大学卒業程度の筆記 試験を実施します）
福祉職	主任介護支援 専門員			保健師免許を有する人
	介護支援 専門員			主任介護支援専門員の資格を有 する人
	介護福祉士			介護支援専門員の資格を有する人
	社会福祉士			介護福祉士の資格を有する人
	児童厚生員			1人程度
放課後児童 支援員	10人程度	148,800円 ～172,600円	1日あたり 6.0時間勤務 (週30時間)	昭和39年4月2日以降 に生まれ、右記の免許 ・資格のある人

*免許・資格は令和6年3月31日までに取得見込みの人を含む。 *詳しくは財団HPの「職員採用情報」をご確認ください。

相談のコーナー

法律 くらし 経営 お悩みごと

*予約の記載がないものは予約不要

住宅よるず相談（無料・要予約）

問申 県建築士会 ☎086-223-6671

☎12月9日(土)13時30分～16時 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

岡山住まいと暮らしの相談センター無料相談会（要予約）

問申 岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

☎12月17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（随時の相談可）

養育費・面会交流相談（無料・要予約）

問申 子ども福祉課 ☎086-803-1221

☎12月26日(火)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12月22日17時までに

司法書士による成年後見電話相談

問 成年後見センター・リーガルサポート岡山県支部 ☎086-226-0470

☎毎週月～金曜（祝日を除く）の各日14時～17時（1人30
分） 相談電話0120-411-874（フリーダイヤル）

もの忘れ相談会（要予約）

問 高齢者福祉課 ☎086-803-1230

申 東区地域包括支援センター ☎086-944-1866

☎12月15日(金)13時～15時 場西大寺ふれあいセンター（東区西
大寺中二丁目） 内もの忘れ、認知症（若年性認知症を含む）
に関する相談 申☎で12月12日までに

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)

岡山地方方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日時	場所
12月1日(金)13時～15時	御津支所
12月4日(月)13時～16時	さんかく岡山
12月4日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
12月7日(木)9時30分～15時30分	市役所7階大会議室
弁護士による相談あり(10時～12時、13時～15時) ※☎で事前に予約(☎086-224-5761)	
12月13日(水)9時30分～12時	高松地域センター
12月15日(金)10時～12時	吉備公民館
12月15日(金)13時30分～16時	津高地域センター
12月20日(水)10時～15時	東区役所
12月21日(木)9時30分～11時30分	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

問産業振興課経営支援係 ☎086-803-1325

日/場・申込先 12月6日・20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、経営相談など 申開催場所に☎で事前に

●創業相談会

問日本政策金融公庫岡山支店 ☎0570-076541

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、事業の転換などに関する融資相談 申公庫☎で事前に

●ナイター創業相談会

問申岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日12月14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

▶▶ 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30分～16時30分 ※12月27日(水)・28日(木)は実施しません 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～16時30分)
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
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) 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】	①12月9日(土)9時30分～12時 ②12月9日(土)9時30分～12時 ③12月21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的場司法書士事務所☎086-276-7677 ②ひなた司法書士事務所☎086-238-5858 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】	12月13日・27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】	12月13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】	12月27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
相談【行政書士】	12月27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	市役所7階大会議室 控室	県行政書士会 ☎086-222-9111

12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。

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	12月8日(金)13時～15時	南公民館
	12月21日(木)13時～15時	中区役所
御津	12月4日(月)13時～15時	御津支所
妹尾	12月7日(木)13時～15時	妹尾地域センター
児島	12月8日(金)9時30分～12時	児島地域センター
藤田	12月9日(土)10時～12時	藤田公民館
興除	12月12日(火)10時～12時	興除地域センター
高松	12月13日(水)9時30分～12時	高松地域センター
足守	12月14日(木)10時～12時	福祉交流プラザ大井

地区	日時	場所
吉備	12月15日(金)10時～12時	吉備公民館
建部	12月15日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
津高	12月15日(金)13時30分～16時	津高地域センター
上道	12月19日(火)10時～12時	上道地域センター
西大寺	12月20日(水)10時～15時	東区役所
瀬戸	12月21日(木)9時30分～11時30分	瀬戸公民館
福田	12月21日(木)13時～15時	福田公民館
一宮	12月22日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
灘崎	令和6年1月4日(木)13時～16時	灘崎公民館

施設ガイド

申し込み記号については、16ページを参照ください。

岡山芸術創造劇場 ハレノワ

〒700-0822 北区表町三丁目11-50
 ☎086-201-8000 FAX086-201-8004
 開館時間 9時～20時（催事により22時）
 休館日 12/28～1/4

岡山芸術創造劇場×OiBokkeShi×三重県文化会館

老いのプレーパーク 岡山・三重ツアー

岡山芸術創造劇場ボックスオフィス

☎086-201-2200

日 令和6年3月3日(日)14時開演 対 小学生以上 費 一般=1,000円、U18=500円（全席自由）

チケット 一般発売=12月16日(土)10時～



▲老いのプレーパーク『新しい生活シアター』（2021）
 撮影 松原豊

オリエント美術館

〒700-0814 北区天神町9-31
 ☎086-232-3636 FAX086-232-5342
 ✉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）
 12/28～1/4

館藏品展

「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

「北イラクのマイノリティを訪ねて」

期間 令和6年2月18日(日)まで

入館料 館藏品展と共通

ワークショップ

「円筒印章をつくろう」ほか

日 12月16日、令和6年1月6日の各土曜 13時30分～15時30分 費 入館料のみ

学芸員によるギャラリートーク

日 12月23日(土)14時～15時 費 入館料のみ

岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1
 ☎086-898-3000 FAX086-898-3003
 ✉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）
 12/28～1/4

特別展「ホキ美術館名品展Ⅱ」

令和2年度に好評を博した「ホキ美術館名品展」の第2弾。絵画でありながら実物を見ているような、あるいは実物以上にリアリティを感じるような、驚きの写実絵画の世界を“再び”ご堪能ください。

期間 12月1日(金)～令和6年2月12日(休)

費 一般=1,400円、高・大・専門学校生=800円



▲羽田裕『黎明富士』2019年 ホキ美術館

企画展「吉備の大古墳展」

近年の発掘でその様相が明らかになってきた市内の金蔵山古墳や造山古墳群など、大和王権に匹敵する古墳を築き、さらには大王へ反乱した伝承を有する吉備の実力を考古資料からたどります。

期間 12月1日(金)～令和6年2月12日(休)

費 一般=310円、高校・大学生=210円



▲建物形埴輪（金蔵山古墳出土）

上映会「映像で迫る吉備の大古墳群」

日 令和6年1月13日(土)14時～16時

定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で12月12日10時以降に

講演会「王陵の埴輪生産と古代吉備勢力」

日 令和6年1月27日(土)14時～15時30分

定 先着60人 講 高橋克壽さん（花園大学教授） 申 氏名、電話番号を☎で令和6年1月5日10時以降に

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 FAX086-234-1968
 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）
 12/29～1/4

岡山市ジュニア合唱教室コンサート2024

日 令和6年1月13日(土)14時開演

場 岡山芸術創造劇場ハレノワ中劇場

費 無料（全席自由）

出演 岡山市ジュニア合唱教室キッズクラス、ジュニアクラス

曲 「女声（児童）のための合唱組曲 キュイジーヌ」／伊藤千鶴（作詞）・吉岡弘行（作曲）、「児童合唱と管弦楽のための組曲 えんそく」／阪田寛夫（作詞）・山本直純（作曲）ほか

日本歌曲塾in岡山

塚田佳男公開レッスン聴講者募集

～日本歌曲の第一人者による緻密で情熱的なレッスン～

日 令和6年1月13日(土)10時～18時

費 1,000円

申 令和6年1月10日までに

岡山フィルハーモニック管弦楽団

ニューイヤーコンサート

～名誉指揮者シェレンベルガーが届ける熱狂のボレロ～

日 令和6年1月21日(日)14時開演

費 S席=5,500円、A席=4,400円、B席=3,300円、Bユース=1,000円

出演 ハンスイェルク・シェレンベルガー（指揮）、マルギット＝アナ・シュース（ソリスト／ハープ）

曲 ラベル／道化師の朝の歌、モーツァルト／フルートとハープの為の協奏曲（Ob.版）、モーツァルト／交響曲第31番「パリ」、ラベル／ボレロ

(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。

特別優遇金利

定期スマイル

1年定期預金

税引き後
個人0.31874%
法人0.33874%

0.4%

3年定期預金

税引き後
個人0.398425%
法人0.423425%

0.5%

募集期間
令和5年4月1日 ▶ 令和6年3月31日

お預入金額 100万円以上

お取扱対象 組合員の方（組合員：同時加入可）

預金種類 スーパー定期

お預入条件 新たな資金、定期積金からの振替資金

朝銀西信用組合は
アジアノ岡山を
応援しています。

朝銀西信用組合
本店営業部
0120-798-601
〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-6-19

©2017 F.O.S.C.

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）
 12/29～1/4

第11回ぼんぼこたヌキのロードレース大会

日 令和6年2月18日(日) 8時～13時30分
 (小雨決行) 費 小・中学生300円、高校生以上500円、ファミリー(幼児2人までと保護者1人)500円(保険代含む)

定/種目 下表のとおり

申 住所、氏名(ふりがな)、学年、年齢(大会当日)、性別、電話番号、中学生以下の場合は保護者氏名(押印)を印で令和6年1月12日までに(1人または1組につき1通、当日返信はがきを持参

種目	コース	定員	受付時間
ファミリーの部 ※幼児2人までと保護者1人	約1km	40組	8時～8時30分
小学1～3年生女子の部	約1km	各部 40人	9時10分～9時40分
小学1～3年生男子の部	約1km		9時40分～10時10分
小学4～6年生女子の部	約1.5km		10時10分～10時40分
小学4～6年生男子の部	約1.5km		10時40分～11時10分
中学生女子の部	約3km		11時10分～11時30分
高校生～一般39歳以下女子の部	約3km		11時30分～12時
一般40歳以上女子の部	約3km		11時30分～12時
中学生男子の部	約3km		11時10分～11時30分
高校生～一般39歳以下男子の部	約3km		11時50分～12時20分
一般40歳以上男子の部	約3km		11時50分～12時20分

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、12/29～1/3

アナログの世界へようこそ!

日 令和6年2月3日(土)10時～4日(日)14時15分(1泊2日)

内 採火活動・落ち葉ダイブなど

対 市内在住の小学3年生

定 60人(応募多数の場合は抽選)

費 1人3,943円(保険代含む)

申 講座名、郵便番号、住所、児童氏名(ふりがな)、性別、生年月日、学校名・学年、電話番号、保護者氏名(押印)を印で令和6年1月5日までに(連名不可)

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
 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)
 12/29～1/3

さんかく☆シアター「すばらしき世界」

日 12月18日(月)・20日(水)の各日①10時30分～12時35分②13時30分～15時35分

定 各回先着50人 申 事前に印で

市民協働事業「暮らしの中のジェンダー統計～岡山市の女性と男性～」

5年ごとの最新の国勢調査に基づき作成したジェンダー統計についての講演会、ワークショップの参加者を募集します。

日 12月10日(日)14時～16時 定 先着50人

申 事前に印・印・印で12月9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
 12/28～1/4

トーンチャイムコンサート(幼児向け)

日 12月16日(土)14時～14時30分

定 親子先着25組(要事前申し込み)

申 印・印で12月6日以降に

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、12/29～1/3

主催講座受講生募集!

日 ①令和6年1月11日・25日、2月1日・15日・29日、3月7日の各木曜18時30分～20時30分②令和6年1月23日～3月12日の毎週火曜18時30分～20時30分

内/定/費 下表のとおり

対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人

申 印・印で

講座名	材料費等	定員	申込
①料理/冬コース	5,000円(全6回分)	先着16人	12月7日～ 令和6年1月4日
②アロマとハーブで自然のパワーを取り入れよう!	材料費1,000円(各回ごと)	先着15人	12月12日～ 令和6年1月16日

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)
 12/29～1/3

陶芸教室

干支「辰」の土鈴に絵付けをしよう

日 12月の開館日①9時30分～②12時30分～③14時30分～(制作時間90分まで)

定 各回8人(80点限定) 費 1,040円

申 印で事前に 他 作品は当日持ち帰り



福祉交流プラザ

開館時間 9時30分～21時(日曜は17時)
 ※建部は8時30分～17時

休館日 火曜、12/29～1/3

弁護士による福祉交流プラザ

無料法律相談

各プラザ

相談は予約制です。

日 12月14日(木)13時～15時

実施場所	電話番号
福祉交流プラザ三友(北区岩井二丁目)	☎086-254-1992
福祉交流プラザ富原(北区富原)	☎086-254-2009
福祉交流プラザさいでん(中区神下)	☎086-279-2753
福祉交流プラザ岡輝(北区新道)	☎086-225-3352
福祉交流プラザ大井(北区大井)	☎086-295-2140
福祉交流プラザうの(中区浜一丁目)	☎086-273-4572
福祉交流プラザ旭東(中区網浜)	☎086-273-4280
福祉交流プラザ雄神(東区富崎)	☎086-943-7692
福祉交流プラザ山南(東区宿毛)	☎086-946-1543
福祉交流プラザ建部(北区建部町中田)	☎086-722-0306

(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。

the bears' school

社会貢献 みらい 定期預金

お取り扱い期間
令和5年12月4日～令和6年3月22日
※募集金額に達した場合は、お取り扱いを中止する場合があります。

最大 年利※

0.5%

(税引後、実質年利回り0.402%)
 (個人が5年間お預入れの場合)
 ※組合員ではない方:-0.1% ※複利のみ

	[1契約]300万円以上	[1契約]10万円以上300万円未満
初めにお取引をされる方	年利 0.5% (優遇金利)	年利 0.35%
既にお取引をされている方	年利 0.35%	年利 0.35%

お預入れ期間
1年経過後から
いつでも 満期扱い!

据え置き期間 + お引き出し自由期間
1年 + 4年
最長5年間

募集金額 **200億円**

詳しくはこちらから ▶▶

お問合せは ともに羽ばたこう未来へ
 横浜幸銀信用組合 岡山支店 ☎086-241-8181



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

場所	講座名	内容
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/📠086-284-6224	いちのみや防災ボランティア養成講座	📅12月17日(日)9時30分～12時 内公民館での避難所開設訓練 定40人 申必要
	子育てサロン「にこっと」	📅12月25日(月)10時～11時30分 対就園前の親子
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妹尾・箕島	📅12月15日(金)9時30分～12時 内箕島方面約6kmを歩く 申保険代(50円)を添えて、12月11日までに
大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/📠086-241-8526	子ども囲碁教室 (入門/初級)	📅3月までの第1・3土曜の各日10時～12時(令和6年1月6日は休み) 対5歳～小学6年生 定30人 申必要
南公民館 〒702-8027 南区芳泉三丁目2-2 ☎/📠086-263-7919	高校生×企業～岡山のキラリと光る「しごと」「働き方」～	📅12月17日(日)10時～12時45分 内SDGsに取り組む企業のプレゼンと体験交流 対高校生 定40人 申必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/📠086-943-1154	クリスマスリースづくり (託児付き講座)	📅12月12日(火)10時～12時 費600円 持ラジオペンチ、万能ばさみ、新聞紙1日分 申必要
山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/📠086-946-8165	古典文学講座「ようこそ枕草子の世界へ」(講師はオンラインで講義)	📅12月17日(日)14時～16時 内清少納言の真実 定20人 申必要
	無制限あそびin山南公民館	📅12月16日(土)10時15分～11時30分 内絵の具を使った遊びなど 定先着15組 費子ども1人につき500円 申12月10日まで
御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/📠086-244-1855	わくわく文庫 冬のおはなし会	📅12月23日(土)10時～11時30分 内絵本の読み聞かせほか 対未就園児・小学生と保護者
旭公民館 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/📠086-224-0515	電一郎先生の電気工作教室	📅12月9日(土)①10時～12時②13時30分～15時30分 内省エネ学習とLEDを使ったツリー作り 定各12人 申必要
岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/📠086-222-0855	実践! ガーデニング講座	📅12月16日(土)10時～12時 内門松風寄せ植えと冬の花壇づくりの実習 費3,000円 申12月12日までに
	Let's enjoy 公民館	📅12月23日(土)10時～11時45分 内公民館クラブの体験会 対小学生以上 申12月9日までに
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 📠086-722-2160	クリスマスコンサート	📅12月22日(金)13時30分～15時 内ルヴァンデストの皆さんによる弦楽四重奏コンサート 定30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	せと☆ウインターフェスティバル	📅12月23日(土)10時～12時 内演奏会、読み聞かせ、サンタさんとの交流 対2歳～小学生と保護者 定50人 費100円(要前納) 申必要
	フィリピンのランチづくり	📅12月25日(月)10時30分～13時 内フィリピン料理作り 対3歳～小学生 定30人(小学3年生以下は保護者同伴) 費500円(要前納) 申必要



Library 図書館



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)
12/29～1/4

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、12/29～1/4

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)

※足守図書館の年末年始の休館日は12/27～1/4



展示「税の歴史をひもとくと～貢納から地租へ～」

📅12月21日(木)～令和6年2月4日(日)

クリスマスをかざろう!

📅12月10日(日)15時～15時40分

クリスマス会

📅12月16日(土)15時～16時 定15組

申 窓・電で12月9日以降に

えほんのじかん

📅12月20日(水)15時～15時30分

歴史講座「江戸時代の年貢にかかわる資料」

📅12月23日(土)14時～16時

定先着60人

こどものじかん

えほん「うちのねこ」ほか

📅12月9日(土)15時～15時30分

冬の子ども会

絵本の読み聞かせや工作

📅12月23日(土)14時～15時

電一郎先生の可愛い電気工作教室

📅12月24日(日)①10時30分～12時②13時30分～15時

対小学生(3年生以下は保護者同伴)

定各回12人 費250円

持はさみ、色鉛筆、水性色マーカー

申 窓・電で12月1日以降に

記号説明
日 日 時 期 日 時 場 内 講 対 定 費 持 申 他

幸町 〒700-0903 北区幸町 10-16
 ☎086-234-5188 ☎086-234-5189
 開館時間 10時～20時 (12/28、土・日曜は10時～18時)
 休館日 月・第2日曜、祝日、12/29～1/4

クリスマスおたのしみ会

12月9日(土)14時～15時
 おはなしの会「かさじぞう」ほか
 12月17日(日)15時～15時30分

えほんのじかん

令和6年1月6日(土)10時30分～11時
 おはなしの会 (ストーリーテリング)
 令和6年1月7日(日)15時～15時30分

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、12/27～1/4

クリスマスおたのしみ会

12月17日(日)11時～11時45分
 窓・で

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、12/29～1/4

えほんのじかん

12月13日・20日・27日、令和6年1月10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

12月17日、令和6年1月7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

12月24日(日)11時～11時30分
 定先着5組程度

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、12/28～1/4

おはなし会

12月9日・23日の各土曜14時～14時30分

建部町 〒709-3111 北区建部町福渡487-1
 ☎086-722-4555 ☎086-722-4550
 開館時間 10時～18時
 休館日 月・第2日曜、祝日、12/28～1/4

おはなし会

「クリスマスのかくれんぼ」ほか
 12月23日(土)11時～11時20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、12/28～1/4

企画映画会「テンペスト」

12月15日(金)14時～
 定60人程度

名作映画会「三十四丁目の奇跡」

12月24日(日)14時～
 定60人程度

動画編集教室

令和6年1月20日(土)・21日(日)
 定16人
 窓・で12月1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)
 sasatoyama@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

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12月5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** 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、窓・窓・で。※小学生以下は保護者同伴
- D** 窓・で12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	ドライフラワーで作る洋風しめ縄リース	12月13日(水)10時～11時30分 定先着15人 費1,000円 申必要
	しめ縄リースづくり	12月13日(水)13時30分～15時 定先着15人 費1,000円 申必要
E 半田山	講習会 ★迎春 門松風寄せ植え	12月21日(木)13時30分～15時30分 定先着10人 費1,000円 申窓で12月4日以降に
	観察会 ★四季と自然を楽しむ会	12月14日(木)9時30分～11時30分 (雨天決行) 費入園料のみ
C 里山センター	操山のキノコ観察会	12月9日(土)9時～12時 対小学生以上 定先着20人 費200円 申必要
	里山クラフトデイ (ミニ門松)	12月17日(日)9時30分～12時 対15歳以上 定先着15人 費700円 申必要
D 百花プラザ	花とあそぼう～クリスマス向け生け花～	12月23日(土)10時～12時 対小学生以上 定先着15人 費2,000円 申必要
	西大寺高校生による冬休み学習教室	12月23日(土)①10時～11時30分②13時～14時30分 対小学生 定先着各回30人 申必要



A ドライフラワーで作る洋風しめ縄リース



E 迎春 門松風寄せ植え



D 花とあそぼう～クリスマス向け生け花～

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、12/28～1/4

おはなしのへや

えほん「クリスマスのおばけ」ほか
 12月20日(水)14時30分～14時50分

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、12/28～1/4

おはなし会

12月9日・16日・23日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間

令和6年1月6日(土)11時～11時30分



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

ウエルポートなださき

〒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)・(〒)・(㊚)・(☎)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)。

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切	
楽しく筋力UPトレーニング ☆各曜日とも全11回 ☆1/5から順次開講 ☆お申し込みは、各センターへ	岡山	1/5(金)~	9:30~11:00	6,930円	12/22	
	南	1/8(祝)~	10:00~11:30			
	西大寺	1/9(火)~	14:00~15:30			
	北	1/10(水)~	14:00~15:30			
	西	1/11(木)~	14:00~15:30			
岡山	シニアのためのピラティス ※1	12/23~(土)全10回	10:15~11:30	6,300円	12/9	
	介護職ファーストステップ研修	(介護技術基礎) 「緊急時・事故対応」	1/12(金)	13:30~16:00	1,570円	1/4
		「リスクマネジメント(基礎編)」	1/28(日)	10:00~12:00	1,050円	1/18
		「意思決定支援と権利擁護(基礎編)」	1/28(日)	13:00~15:00	1,050円	1/18
西大寺	篠笛 ※1	1/15~(月)全5回	19:00~20:30	3,150円 ※2	1/5	
	ウォーキングサポーター養成講座 ※3	1/17~(水)全5回	10:00~12:00	1,050円	1/7	
北	親子福祉体験講座「やってみよう!手話」 ※4	12/23(土)	10:00~12:00	210円	12/12	
	岡山市安全・安心ネットワーク 健康づくり分野 ストレッチサポーター養成講座	1/18~(木)全5回	13:30~15:30	無料	1/8	
	介護職プロフェッショナル養成研修(介護技術応用) 「観察と記録」「情報収集の視点」	1/21(日)	13:30~15:30	1,050円	1/11	
西	シクラメンの苔玉をつくろう!	12/23(土)	10:00~11:30	1,630円 ※5	12/13	
南	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 「子ども虐待防止サポーター養成研修」	12/22(金)	13:00~14:30	無料	12/12	
	赤ちゃんエクササイズ ※6	1/9~(火)全9回	11:30~12:45	5,670円	12/25	
なださき	いきいき健康講座 疲労回復運動 I 肩腰の疲れに効く運動 ※1	1/18(木)	10:00~11:30	630円	1/8	

※1…65歳以上優先 ※2…篠笛お持ちでない人は別途8,000円程度 ※3…ウォーキングや地域活動に興味があり、医師から運動制限のない人
※4…保護者1人につき小・中学生2人まで ※5…材料代を含んだ金額 ※6…首がすわった3カ月~1歳未満の子どもと保護者

催し

問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

お正月イベント

- 日 令和6年1月7日(日)10時~15時
- 因 たこづくり、お正月遊び ※たこづくりのみ①10時~12時 ②13時~15時 (各回先着100人)
- 他 未就学児は保護者同伴

南ふれあいセンター

親子で学ぶはぐくむ絵本 本選びと読み聞かせ方

- 日 令和6年1月7日(日)10時~11時30分
- 対 首がすわった1歳未満の子どもと保護者(2人まで)
- 定 親子7組
- 申 12月22日までに

西大寺ふれあいセンター

新春イベント

- 日 令和6年1月7日(日)10時~13時ごろ
- 因 お正月遊びほか

北ふれあいセンター

子育て支援イベント~一緒に作ろう!親子でお菓子づくり~

- 日 12月23日(土)10時~12時30分ごろ
- 対 小学生と保護者(保護者1人につき小学生2人まで)
- 定 親子10組 費 材料代1,100円
- 申 12月12日までに

みんなでみよう!わくわくにんぎょう劇~小太郎と龍の石

- 日 令和6年1月7日(日)11時~12時 定 50人
- 申 12月19日までに 他 幼児は保護者同伴

西ふれあいセンター

西ふれあい映画会「ハローキティ座の桃太郎KAWAII KABUKI」

- 日 12月17日(日)10時~11時
- 定 先着30人 申 12月15日までに
- 他 未就学児は保護者同伴

新春フェスタ

- 日 令和6年1月7日(日)10時~12時ごろ
- 因 お正月遊びほか

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

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

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

1月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和4年6月生、3歳児健診＝令和2年6月生）に、12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

- ☑ 初めて離乳食を始めようとする保護者
- ☑ 親子手帳（母子健康手帳）
- ☑ HP掲載の予約システムで事前申込み
- ☑ 他託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
令和6年 1月24日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区西保健センター	12月24日
令和6年 1月30日		北区中央保健センター	12月30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
令和6年 1月11日	13:30～15:00	中区保健センター
令和6年 1月16日	13:30～15:00	南区南保健センター
令和6年 1月25日	13:30～15:00	北区北保健センター

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。

☑ 市内在住の65歳以上でBMI 20以下の人など

☑ 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
12月4日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月18日	13:30～16:30	東区保健センター
12月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月21日	13:30～16:30	南区南保健センター
12月21日	13:30～16:30	中区保健センター



健康ちょっといい話

あなたは口呼吸？それとも鼻呼吸？

岡山市内歯科医師会連合会

突然ですが、皆さんは口で呼吸していますか？それとも鼻で呼吸していますか？

新型コロナウイルス感染症の影響でマスクを着用していた時には、息苦しさから口で呼吸をしていた方も多かったのではないのでしょうか。しかし、口呼吸ばかりしていると様々な悪影響を受けてしまいます。

口呼吸は口腔内が乾燥しやすくなり、唾液による口内の汚れや細菌を洗い流す自浄作用や細菌の発育を抑える抗菌作用が発揮できなくなるため、細菌が繁殖しやすい環境になります。その結果、虫歯や歯周病、口臭などのリスクが高くなります。

また、吸い込んだ空気の中にはウイルスや細菌、アレルギー物質などが含まれており、口呼吸をすることでこれらの物質を気管の中に直接送り込んでしまうので、風邪を引きやすくなったり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。鼻呼吸の場合、鼻の穴にある鼻毛や粘膜がフィルターや加湿の役割を果たすため、感染症に対して最前線で防御してくれます。いわば天然の加湿空気清浄機のようなものです。

他にも、口呼吸は舌の位置や唇の筋力不足によって歯並びが悪くなったり、お顔周りの筋肉が弱いことが多く、「お口ぱかん」や顔のたるみにつながったりします。

鼻で呼吸することは意外と難しく慣れも必要ですが、たとえ鼻息が荒いと言われても、口のみならず全身の健康のために実践してみたいはかがでしょうか。

マタニティマークを知っていますか？

問 健康づくり課 ☎086-803-1264

妊娠初期は、赤ちゃんの成長やお母さんの健康のための大切な時期です。しかし外見から妊娠中と分からないため、市では妊婦さんに、「マタニティマーク」のストラップを妊娠届出時に配布しています。まちや公共交通機関などで、このマークを見かけたら、皆さんからの思いやりのある心遣いをお願いします。



例

- ・バスや電車で席を譲るよう、心掛けましょう
- ・妊婦さんの近くでは喫煙をやめましょう

市がん検診 精密検査を受けましょう！

問 健康づくり課 ☎086-803-1202

市がん検診の結果が「要精検」の場合は、精密検査が必要です。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。がん以外の疾患が疑われる場合にも「要精検」と判定される場合があります。必ず医療機関を受診しましょう。



※岡山市市町村がん検診精密検査医療機関一覧を市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。）

※「要精検」と判定された人には「精密検査依頼書」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を受診する際に提出してください。

※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。

インフルエンザを予防しましょう

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

インフルエンザは、例年12月～3月頃にかけて流行しますが、今季は10月に「インフルエンザ注意報」が発令されるなど、これまでとは異なる時期から感染増加がみられます。インフルエンザは潜伏期間が短く感染力が強いので、流行し始めると一気に感染が広がります。発熱などの症状がある場合は、新型コロナウイルスの可能性もあります。日頃から健康管理に気を付け、感染予防対策を行ってください。

◆感染経路は2つ！

- ・飛沫感染 咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。
- ・接触感染 ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによる感染です。

◆予防するには

- ・重症化を防ぐためにも、流行前に予防接種を受けましょう。
- ・外出後などは、小まめに手を洗いましょう。
※新型コロナウイルスと同様、アルコール消毒も有効です。
- ・流行している時には、人混みへの外出を控えましょう。

◆感染の拡大を防ぐために咳エチケットを实行しましょう

咳やくしゃみが出ている時は、マスク（不織布製）をしましょう。とっさの咳やくしゃみの際にマスクを着けていない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。

咳エチケットを心がけることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。



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)

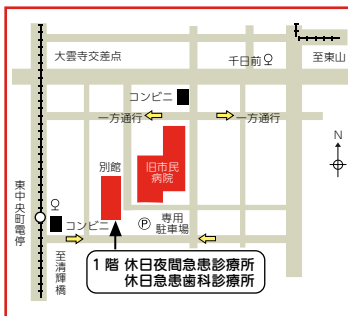
【内科】

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）

次表のとおり（令和5年10月末現在）

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 土曜 18:00～翌朝8:00

日曜、祝日、年末年始 8:00～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12月・年末年始】 ◆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かか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 12月3日	原おとなこども クリニック（内科） ☎277-8233 中区藤崎	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	藤原内科 循環器科医院（内科） ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	あおぞら内科・整形 外科クリニック（内科） ☎284-3113 北区一宮山崎	前田医院 （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 12月10日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	陽クリニック （内科小児科） ☎943-8778 東区西大寺新地	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	しまばら内科消化器科 クリニック（内科） ☎292-2555 北区平野	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第3日曜 12月17日	吉岡内科医院 （内科） ☎272-0353 中区国富	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	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	鳥越医院 ☎284-7211 北区榑津	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
第4日曜 12月24日	おかやま内科 糖尿病 ・健康長寿クリニック ☎272-1439 中区中納言町	岡田メディカル クリニック（内科） ☎255-2345 北区伊福町三丁目	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	田中胃腸科 （内科） ☎287-9200 北区小山	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	庵谷医院 （内科） ☎086-485-0057 倉敷市林
年 末 12月29日	高屋クリニック （内科） ☎271-0055 中区高屋	せとうち クリニック（内科） ☎236-8470 北区野田三丁目	渡辺内科 （内科） ☎942-2124 東区西大寺中野	あかいわファミリー クリニック（内科小児科） ☎086-955-9251 赤磐市河本	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	撫川クリニック （内科小児科） ☎292-8133 北区撫川	松木内科 （内科） ☎362-0247 南区宗津
年 末 12月30日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	青江 クリニック（内科） ☎226-5022 北区青江五丁目	じょうとうクリニック （内科小児科） ☎278-7070 東区上道北方	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	平山医院 （内科） ☎287-8464 北区平山	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	葵クリニック （内科） ☎728-0008 南区藤田
第5日曜 年 末 12月31日	くろだクリニック （内科） ☎279-5000 中区下	酒井内科 小児科（内科） ☎255-2131 北区白石西新町	藤田病院 （内科） ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	うえの内科小児科医院 （内科小児科） ☎086-956-0505 赤磐市桜が丘西	おかやま西 クリニック（内科） ☎250-1000 北区榑津	せのお病院 （内科） ☎282-1211 南区妹尾	あいあいえん 診療所（内科） ☎086-470-2000 倉敷市申田
年 始 1月1日	原尾島クリニック （内科） ☎271-3777 中区原尾島三丁目	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	岡山西大寺病院 （内科） ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	佐伯北診療所 ☎086-954-2032 赤磐市塩木	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	池田医院 （内科） ☎362-3100 南区彦崎
年 始 1月2日	矢野医院 （内科） ☎275-3757 中区中井一丁目	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	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	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	南岡山 医療センター（内科） ☎086-482-1121 早島町早島	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
年 始 1月3日	旭竜クリニック （内科小児科） ☎275-6768 中区中島	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	大上クリニック （内科） ☎297-3535 東区東平島	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	青木内科小児科 医院（内科小児科） ☎281-2277 南区大福	寺沢クリニック （内科） ☎281-7211 南区東畦

※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

さくら離宮グループ …… 倉敷さくら離宮・岡山さくら離宮・丸亀さくら想苑・坂出さくら離宮

ご好評いただいております倉敷につき、県内2霊園目

永代供養墓・樹木葬 誕生

岡山さくら離宮

岡山市内を一望する眺望

現地見学会・墓じまい相談会開催

先着順申し込み開始



姉妹霊園 倉敷さくら離宮 好評分譲中



合同型永代供養墓 さくら御廟 8(税込)万円



個別型永代供養樹木葬 さくらの碑 Cタイプ:1~2人用 55(税込)万円-



個別型永代供養樹木葬 さくらの碑 Sタイプ:1~4人用 80(税込)万円-



おひとり様永代供養樹木葬 永寿葬 35(税込)万円-



永代供養付き墓地 とこしえの碑 118(税込)万円-

花園霊苑 岡山さくら離宮 倉敷中央石材株式会社 〒701-0115 岡山県倉敷市二子 1974-9

現地見学会予約・資料請求・お問い合わせ

0120-395-303

【受付時間】9:00~17:00 (雨天開催) 【定休日】毎週水曜日

〈管理法人〉宗教法人福寿寺 倉保第61号 〈許可年月日〉1990年6月20日



※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等を要するものではありません。

33歳以上の方に返金のお知らせ

申請するだけで 還付金?



代表司法書士 杉山一穂

電話でお問い合わせください

現在33歳以上の方で消費者金融などでお金を借りた経験がある人は、お金が還付される可能性が高いという。この還付金は、「過払い金」という国や法律が認めている制度であり、いまだ多くの人達が申請をしていない。その理由は、「どうせ私には当てはまらない」「手続きが面倒くさい」「手続きにかかる費用の方が高そう」など。しかし、実際にはそれらの理由はどれも間違っているという。借金問題に詳しい司法書士法人杉山事務所の杉山一穂代表によると、「自分には当てはまらない」と思い込んでいる人ほど多くの過払い金があります。実際に現金100万円以上が戻ってきた方もいます。手続きはともカンタンで、0120・10・2877に電話して、一度司法書士とお

QRコードで手軽にお問い合わせできます※1

0120-2877に電話して、一度司法書士とお

フリーダイヤルで問い合わせするだけで返金額等、ある程度はわかりませんが、間違えていても問題ありませんので一度お電話くださいという。司法書士法人杉山事務所は、相談依頼などの初期費用無料で、調査の結果、過払い金が発生していなければ、費用は一切かかりません。完全成功報酬制。テレビやラジオでCMが流れている過払い金、まだ多くの人に還付のチャンスがある証拠が切れる前に0120-2877に電話してみてください。



司法書士法人 杉山事務所 0120-10-2877

大阪市中区難波2-3-7 南海難波御堂筋ウエスト8階 / 年中無休9:00~19:00 大阪司法書士会所属 司法書士 杉山一穂 大阪3897号 簡裁代理認定番号512093号 ※司法書士法第3条に定める代理権は訴訟額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。※1 QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

調査費用 相談費用 ¥0