

## 国民年金保険料の追納制度

問 岡山西年金事務所 ☎086-214-2163

国民年金保険料の免除や納付猶予の承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間には算入されませんが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。そのため、承認を受けた期間の保険料を10年以内であればさかのぼって納付できる「追納制度」があります。

なお、免除や納付猶予の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

## 令和6年度 固定資産課税台帳の閲覧・縦覧

問 (土地・家屋) 各区市税事務所

北区 ☎086-803-1178~1180

中区 ☎086-901-1610・1611

東区 ☎086-944-5012・5014

南区 ☎086-902-3512・3513

問 (償却資産) 課税管理課 ☎086-803-1181

令和6年度は固定資産の評価替え年度に当たります。

固定資産課税台帳を閲覧できるのは、固定資産の所有者とその同一世帯の家族、法人の場合は代表者、その資産を管理する職にある人および閲覧の委任を受けた人です。

土地・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できるのは、土地・家屋それぞれの固定資産税の納税者および縦覧の委任を受けた人です。

自己の土地・家屋と他の土地・家屋について、評価額を比較できます(縦覧できる縦覧帳簿は納税者が所有する土地・家屋が所在する区のもののみ)。

期間 4月1日(月)~30日(火) (土・日曜、祝日を除く)

場 各区市税事務所、各支所・地域センター(各支所・地域センターでの縦覧は、支所・旧支所管内の物件のみ。富山・福浜地域センターでの縦覧は行いません)、償却資産の閲覧は課税管理課のみ

持 本人確認ができるもの(運転免許証、前年度の納税通知書など)、委任を受けた人は委任状など

審査の申出 固定資産課税台帳に登録された価格について不服がある納税者は、固定資産課税台帳に価格等を登録した旨の公示の日から、納税通知書の交付を受けた日後3カ月以内に、固定資産評価審査委員会へ審査の申し出をすることができます。

※令和6年度の納税通知書は、4月上旬ごろ発送予定です。

※納税義務者が死亡し、年内に相続登記することが困難な場合などは、「現所有者に関する申告書」を提出してください。

## 国民健康保険・国民年金の加入届出の事前受付開始

問 各区役所市民保険年金課・支所・地域センター・市民サービスセンター

窓口の混雑緩和のため、加入の受け付けを通常より前倒しして行います。

期間 3月13日(水)~29日(金) (土・日曜、祝日をのぞく)

対 任意継続の終了などにより社会保険などの資格を喪失する人で、3月13日から4月1日までの間に国民健康保険に加入する人および国民年金の種別変更のある人

持 本人確認書類、社会保険などの資格喪失が分かる書類、被用者年金の資格喪失が分かる書類、基礎年金番号通知書



## 「介護給付費および介護予防・日常生活支援総合事業費のお知らせ」の発送を令和6年3月で終了します

問 介護保険課 ☎086-803-1240

利用した介護保険サービスの種類や費用などを確認していただくために、「介護給付費および介護予防・日常生活支援総合事業費のお知らせ」を年2回お送りしていましたが、事業の見直しにより、令和6年3月発送分をもって終了します。

## くらし・環境

### 令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます



問 岡山地方法務局 ☎086-224-5658

#### 相続登記の申請義務化のポイント

- 相続登記の申請の義務化は、令和6年4月1日に始まりませんが、それ以前の相続でも、土地・建物の相続登記がされていないものは、義務化の対象になります。
- 令和7年3月31日までの間、相続登記の免税措置が拡大されています。
- 正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります。

※詳しくは法務省のHPをご確認ください。

(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。



Green  
management

あなたと街の共存共栄を  
サポートする不動産

グリーンマネジメント株式会社

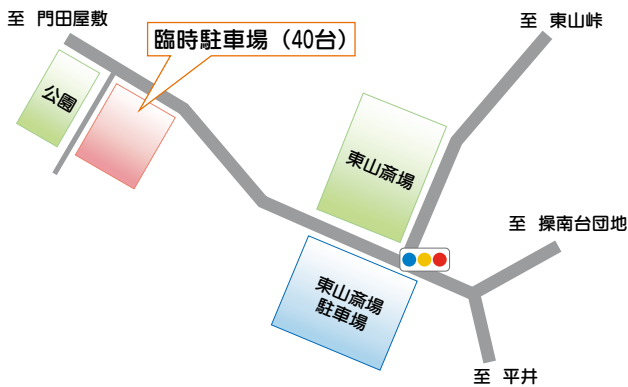
岡山市北区天瀬南町7-1

TEL.086-230-1382

岡山県知事免許(02)第005749号

## 市営東山墓地墓参者用臨時駐車場

問生活安全課 ☎086-803-1277  
 日 3月1日(金)~31日(日)の各日 8時30分~17時  
 他 墓参者以外の利用はご遠慮ください。



## 令和6年3月1日から戸籍制度が変わります

問区政推進課 ☎086-803-1033



戸籍法の一部改正に伴い、3月1日から、本籍地以外の市区町村窓口でも戸籍謄本などを取得できます。また、戸籍届け出時に戸籍証明書などの添付が原則不要になります。詳細はHPをご確認ください。

## 地域猫活動団体募集

問保健所衛生課

☎086-803-1259



所有者のいない猫を原因とする生活環境被害やトラブルの減少と、所有者のいない猫の引き取り数を減少させるため、「岡山市地域猫活動支援事業」の活動団体を募集します。支援を受ける場合は、市の指定を受ける必要があります。

**支援内容** 不妊去勢手術費用などの一部助成、活動計画作成支援、猫の適正飼養指導ほか

### 指定条件

- ▶活動地域が明瞭で、活動地域の自治会長が活動を了解している
  - ▶対象地域で管理する特定の所有者のいない猫の数、生息場所、行動範囲などを把握している
  - ▶団体は、同一世帯でない2人以上の管理者で構成され、半数以上は活動地域に居住している
  - ▶活動計画を作成し、ガイドラインに準拠した活動を行う
- 申 随時受付 (手術助成金の交付申請期間は4月1日~)

## 市民農園「牧山クラインガルテン」新規入園者

問同管理事務所 (火曜休館) ☎086-228-2280

自分で野菜を作ってみませんか。小さな区画もあり、初心者でも家庭菜園を楽しめます。

期間 4月1日~令和7年3月31日 (年度途中からも可)

場 牧山クラインガルテン (北区中牧)

対 年間を通して農園管理ができる人

### ◆募集農園

※消費税込み

種類	面積	年間使用料
小農園	約25㎡	約9,250円
中農園	約50㎡	約18,500円
大農園	約100㎡	約37,000円
果樹専用	約40㎡	約14,800円
ラウベ付農園 (小屋代含む)	約145㎡	約89,650円



## 漂流物の拾得について

問北区地域整備課 ☎086-803-1686

☎086-803-1769 ✉ kitachiiki@city.okayama.lg.jp

令和5年11月29日、北区牟佐地内(旭川水系旭川 山陽自動車道旭川橋高架下付近)にて、舟(FRP製、長さ約3.6m、幅約1.3m)を拾得しています。心当たりのある人は申し出てください。



## 市民協働

### 「岡山市協働推進委員会」委員募集

問市民協働企画総務課

☎086-803-1061

協働推進施策などについて審議する委員を募集します。

任期 7月~令和8年6月30日

応募資格 満18歳以上(令和6年4月1日時点)で、社会課題解決の取り組みを実践している人ほか **募集人数** 1人程度

申 要項を確認し、必要書類(HPから入手可)を 申・ 窓口に 4月30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。

**全力で応援!! 次世代に残さない!**

**老後・相続の問題は元気なうちに相談!!**

**無料相談**

相談時間はお1人1時間

要事前予約 (前日迄受付10:00~18:00)  
お電話でご予約ください。

**民事信託**

実家信託、アパート信託、認知症対策などお任せ下さい。

**成年後見**

任意後見契約や成年後見申立てのお手伝いをいたします。

**遺言・贈与**

法改正にも対応! 生前に決めておく人が増えています。

**相続・名義変更**

戸籍から書類作成 手続代行までお任せ下さい。

司法書士法人 **アレクシア (一休法務事務所)**

岡山市北区野田3丁目1-1 東光野田ビル3F 受付時間/平日 9:00~18:00

※土曜の営業は、相談会等の事前予約のみの対応となります。  
法律相談は、司法書士法第三条 第一項第六号および第七号に定められた事項に限る。司法書士法第三条に定める訴訟標的の範囲に限る。

**0120-193-552**

一休さん ここに

ホームページからもご相談承ります

アレクシア 一休法務事務所

<https://www.ikkyuu-law.com/>

# 文化・国際交流

## 岡山歴史文化由来現地説明看板

### 「岡山歴史のまちしるべ」設置提案募集

問 事業政策課 ☎086-803-1042



市内のさまざまな地域の歴史や文化の由来などを広く現地で紹介する看板について、地域の団体からの設置提案を募集します（今年度で提案募集は終了します）。なお、募集要項・企画提案書は、各区役所・支所・地域センター・公民館（HPからも入手可）で3月19日（火）から配布します。

申 各区役所総務・地域振興課窓口へ3月19日～7月12日の間に

## 各種外国語会話教室

問 友好交流サロン ☎086-234-5882



期間 5月～令和7年3月（予定）

場 同サロン（北区幸町）

対 市内在住・在勤・在学の高校生以上（同一言語以外は複数受講可）

レベルの目安 初級＝初めての人および既習歴2年未満、中級＝既習歴2年以上、中上級・上級＝既習歴3年以上

定 各20人（中国語初級クラスは8人）※応募多数の場合は抽選。一定数に達しないクラスは開講しない場合あり。

費 市国際交流協議会の会員でない人は事務手数料が別途2,000円。別途テキスト代が必要になる場合あり。

申 同サロン ☎・☎ で

他 施設工事のため、後期は受講回数を変更する場合あり。

クラス		曜日	時間	受講料	
韓国語	中級	(火)	10時30分～12時	前期 (16回分) 9,600円	
英会話	中級A		15時30分～17時		
	初級B		18時～19時30分		
中国語	初級	(水)	18時～19時30分		後期 (15回分※予定) 9,000円
英会話	初級A		10時30分～12時		
スペイン語	中上級		13時30分～15時		
韓国語	初級	(金)	16時～17時30分		
英会話	中級B		18時～19時30分		
中国語	中上級		13時～14時30分		
ベトナム語	初級	(土)	18時～19時30分		
中国語	中級		10時30分～12時		
英会話	上級		13時30分～15時		
スペイン語	初級	(日)	15時30分～17時		

(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。

## 岡山市日本語教室 プレ教室 「ひなまつり交流会」

問 国際課 ☎086-803-1112

☎ kokusaika@city.okayama.lg.jp

地域の人々とゲームなどをしながら、やさしい日本語で楽しく交流しましょう。

日 3月24日（日）10時～11時30分

場 福浜公民館（南区福富中）

対 岡山市に住んでいる外国人、岡山市で働いている外国人

定 10人 申 氏名を☎・☎で3月19日までに



## 岡山市日本語教室

### 地域日本語教育コーディネーター・日本語教師・学習支援サポーター募集

問 国際課 ☎086-803-1112



外国人市民のために新設する日本語教室で日本語を教える教師および学習を支援するサポーターなどを募集しています。詳細は、HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

## 香りとバラを楽しむローズアレンジメント講習会・プリザーブドフラワー講習会

問 農林水産課 ☎086-803-1344

☎ nousui@city.okayama.lg.jp

期間 4月～9月（毎月1回開催予定）

定 各会場15人（応募多数の場合は抽選）

費 1回700円＋花材代（アレンジメント3,520円～、プリザーブドフラワー5,500円～）

申 住所、氏名、電話番号、場所、時間、希望コースを☎・☎で2月26日～3月13日の間に



会場	4月講習会日時 (5月以降の日程は初回講習会で説明)
岡西公民館 (北区下伊福西町)	4月2日（火）10時～12時
福田公民館 (南区古新田)	4月9日（火）14時～16時
東公民館 (中区高屋)	4月11日（木）10時～12時 4月23日（火）10時～12時、13時～17時
北公民館 (北区津島東一丁目)	4月13日（土）10時～12時、13時～17時
南部花と緑の相談所 (南区浦安西町)	4月27日（土）10時～12時 ※別途駐車料などが必要

## 免許返納後の新たな選択肢

電動アシスト付  
4輪自転車

遊歩リベルタ

リース料金：16,500円（税込）/月～

※12か月の契約時の料金です。  
また途中解約時は違約金が発生します。  
※販売は2024年春以降を予定しています。



豊富なラインナップ



免許不要のシニアカー

遊歩フジ

店舗の詳細情報は  
こちらへ



見て・触って・体験できるお店  
自宅試乗も無料

株式会社セリオ

モビリティショップ岡山

☎086-238-8504

営業時間 / 9:00～17:00  
(火曜・水曜休み)  
岡山市南区新保1171-5

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

岡山市ジュニアオーケストラ団員、岡山市ジュニア合唱教室 キッズクラス・ジュニアクラス受講生、岡山市ジュニアバイオリン教室受講生



問申 岡山文化芸術創造 ☎086-232-7811

一緒に音楽を楽しむ仲間を募集します。詳細はHPをご確認ください。

選考日 4月21日(日)

場 岡山シンフォニーホール（北区表町一丁目）または岡山中央小学校（北区弓の町）※後日、事務局から連絡します。

申 募集チラシの☎または☎で4月14日までに

		対象 (市内在住・在園・在学) (令和6年4月10日時点)	選考方法
オーケストラ		小学3年生～高校3年生 各楽器により条件あり	入団選考会
合唱	キッズ	5歳～小学2年生	説明会・面接
	ジュニア	男子=小学3年生～中学1年生 (変声前の人) 女子=小学3年生～高校1年生	オーディション
バイオリン教室		小学1～6年生	説明会・面接

## スポーツ

### 岡山市民ハイキング（3月）

問 市スポーツ協会 ☎086-235-1280

期間 3月10日(日)

コース 西大寺駅（9時集合）→西大寺観音院→西大寺駅（6km）

持 しおり（健康チェックカード ※当日も配布）、雨具ほか

### 春休みスイミング短期教室

問申 コート岡山南

☎086-246-6211

1カ月コース・4日間コースとお子さんの年齢・体力・能力に合わせたクラスがあります。詳細はHPをご確認ください。

期間 3月1日(金)～

場 コート岡山南（南区当新田）

対 4カ月～小・中学生（クラスに準じる）

費 HP参照

申 ☎・☎口で2月14日以降に



## 事業者

### OKAYAMA STARTUP AWARD 2024

問 創業支援・雇用推進課 ☎086-803-1342

未来のスタートアップを応援するビジネスプランコンテストを開催します。詳細は、ももスタ（ももたろう・スタートアップカフェ）HPをご確認ください。

日 3月23日(土)15時～17時30分

場 ももたろう・スタートアップカフェ  
(北区駅前町一丁目)

申 ももスタ☎で



### GovTech Challenge OKAYAMA 成果報告会

問 創業支援・雇用推進課 ☎086-803-1342

市職員とスタートアップが協働して行政課題や社会課題に取り組んできたGovTech Challenge OKAYAMAについて、成果報告会を開催します。詳細はHPをご確認ください。

日 3月25日(月)16時～17時30分

場 ももたろう・スタートアップカフェ（北区駅前町一丁目）

申 QRコードの「Peatix（ピーティックス）」で事前に



## 就労者・求職者

### 求職者支援訓練（4～6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



## その他

### 各種自衛官募集

問申 防衛省岡山募集案内所 ☎086-224-2824

下表のとおり募集します。詳細は、HPをご確認ください。



受験種目	応募資格	受付期間	
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	通年	
予備自衛官補	一般	18歳以上52歳未満	4月11日までに
	技能	18歳以上で国家免許資格等保有者 (資格により年齢の上限あり)	6月1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。

(広告)

相続・遺言 不動産登記 会社登記 成年後見 その他相談

令和6年4月1日から相続登記が義務化されます  
相続登記に関する御相談はお任せ下さい

**和歌司法書士事務所**

創立35年以上の実績でサポートします！

☎0120-40-6661

【営業時間】平日 8:30～17:00  
土・日・祝・時間外も対応いたします(要予約)  
岡山市北区富田町2丁目9-11

初回相談無料  
無料出張相談可能(対応エリアあり)

相談のご予約はHPからも可能です 和歌司法書士事務所 検索

庭木の手入れ、見積無料 庭木1本から大歓迎!!

お庭のお困り事なら!

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 / 一級造園技能力士 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

## 令和6年度岡山市職員採用説明会

問申 人事委員会事務局 ☎086-803-1554

市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年生や高校生などの学生や、転職を考えている社会人も大歓迎です。

日 4月24日(水)①9時30分～(事務職)②12時15分～(事務職)③15時15分～(技術職等)

場 岡山大学津島キャンパス創立五十周年記念館(北区津島中一丁目)

内 採用試験の概要などの説明、職種別の相談会

定 ①②=各回先着60人(両方の参加は不可)、③=定員なし

申 ①②=用で3月6日～4月10日の間に、③=不要

※その他詳細はHPをご確認ください。 ※採用試験には年齢などの受験資格があります。



## 岡山市職員・岡山市消防・岡山県警察合同説明会 in大阪 2024

問申 人事委員会事務局 ☎086-803-1554

それぞれの採用試験の受験を考えている人などを対象に採用説明会を開催します。各職場のブースを設け、説明や質疑応答を行います。なお、進路選択に迷っている大学1・2年生や転職を考えている社会人も大歓迎です。

日 3月15日(金)13時30分～ 場 JEC日本研修センター心齋橋(大阪市中央区南船場一丁目)

内 各採用試験の概要や仕事内容などの説明 申 不要

※その他詳細はHPをご確認ください。 ※採用試験には年齢などの受験資格があります。



## 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、時給パート(保育士、給食調理員、用務・洗濯員)、幼稚園での特別支援教育支援員を募集しています。各職種、資格、申し込み方法などについては、同課HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

## 会計年度任用職員募集

問申 保健体育課 ☎086-803-1595

募集対象	勤務地	給与など	登録資格	登録方法など
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	時給1,025円 (週20時間未満)	資格・年齢不問	勤務時間や給与などの詳細については、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。

## 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

## 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

日 3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3月22日(金)17時までに

## 暮らしとこころの相談会(無料)

問申 岡山弁護士会 ☎086-223-4401

日 3月16日(土)10時～16時

場 きらめきプラザ(北区南方二丁目)

内 借金などの経済問題や労働・法律問題、生活苦や心の悩みなどの困りごとに、弁護士や司法書士、ソーシャルワーカー、心理士などが対応。(予約優先)

## 住宅よろず相談(無料・要予約)

問申 県建築士会 ☎086-223-6671

日 3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

日 3月24日(日)9時30分～13時

場 きらめきプラザ(北区南方二丁目)

内 不動産の利活用、相続(終活)など(随時の相談可)

## 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

日 毎週月～金曜(祝日を除く)各日14時～17時(1人30分)

相談電話 0120-411-874(フリーダイヤル)

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

**もの忘れ相談会 (要予約)**

問 高齢者福祉課 ☎086-803-1230

申 南区西地域包括支援センター ☎086-281-9681

日 3月15日(金)13時～15時

場 西ふれあいセンター (南区妹尾)

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3月12日までに

**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 3月6日(水)・19日(火)の各日13時～16時

場 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 3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 ※第3週は21日(木)・22日(金)に実施 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 (第3週は21日(木)9時から)
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】	3月21日(木)13時～16時 相続・登記、借金問題、成年後見など	中区役所	義国司法書士事務所 ☎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	(13日) 市勤労者福祉センター (北区春日町) (27日) 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	市勤労者福祉センター (北区春日町)	県マンション管理士会 ☎090-7133-6309
相談【社会保険労務士】	3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】	3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

**3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	地区	日時	場所
岡山	3月4日(月)13時～14時	さんかく岡山	足守	3月14日(木)13時～15時	足守公民館
	3月8日(金)13時～15時	南公民館	瀬戸	3月14日(木)13時～15時	瀬戸公民館
	3月21日(木)13時～15時	中区役所	福田	3月14日(木)13時～15時	福田公民館
御津	3月4日(月)13時～15時	御津支所	建部	3月15日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
妹尾	3月7日(木)13時～15時	妹尾地域センター	津高	3月15日(金)13時30分～16時	津高地域センター
児島	3月8日(金)9時30分～12時	児島地域センター	上道	3月19日(火)10時～12時	上道地域センター
藤田	3月9日(土)10時～12時	藤田公民館	西大寺	3月21日(木)13時～15時	東区役所
興除	3月12日(火)10時～12時	興除地域センター	一宮	3月22日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
高松	3月13日(水)9時30分～12時	高松地域センター	灘崎	4月1日(月)13時～16時	灘崎公民館

# 施設GUIDE ガイド

申し込み記号については、18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）

シス・カンパニー公演

「カラカラ天気と五人の紳士」

チケット発売！

☎キョードーインフォメーション

☎0570-200-888（日曜、祝日を除く11時～18時）

📅 5月2日(木)17時開演、5月3日(金)14時開演、5月4日(土)14時開演

出演 堤真一、藤井隆、溝端淳平ほか（作＝別役実、演出＝加藤拓也）

対小学生以上 費 S席＝10,000円、A席＝7,000円（全席指定）

チケット 一般発売＝3月9日(土)10時～



ハレルワークショップ

戯曲講座シリーズVol.5

▶『戯曲講座受けたら、マキノノゾミになっていた件について』参加者募集

☎岡山芸術創造劇場 ハレノワ 「戯曲講座」係 ☎086-201-8014（土・日曜、祝日除く10時～17時）

📅 3月16日(土)14時～17時 講マキノノゾミ

対高校生以上 定20人（応募多数の場合は抽選） 費1,000円

申オンライン・☎で3月6日までに



▲マキノノゾミ



▶『初級革命講座飛龍伝』

☎岡山芸術創造劇場ボックスオフィス ☎086-201-2200（10時～18時）

📅 5月18日(土)18時30分開演・19日(日)14時開演 出演 武田義晴、吉田智則、木下智恵ほか（作＝つかこうへい、演出＝マキノノゾミ） 対小学生以上 費一般＝3,000円、U24＝2,000円（全席自由）

チケット 一般発売＝3月16日(土)10時～

ダンス・インキュベーション・フィールド岡山2024公演「紡 TSUMUGI ～宇喜多秀家の物語～」

☎岡山芸術創造劇場ボックスオフィス

☎086-201-2200（10時～18時）

岡山城主「宇喜多秀家」を中心に、彼を取り巻く人々の愛をテーマに、バレエ・コンテンポラリーダンス・マイムそれぞれのアートの世界観を出演者一同が表現する舞台作品を上演します。

📅 3月30日(土)15時30分開演、3月31日(日)14時開演 費一般＝2,000円、高校生以下＝1,000円（全席自由・前売り）※当日券は全て500円増



## 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）  
※4月4日までは、工事および展示替え期間のため休館

特別展「深堀隆介展 水面のゆらぎの中へ」

金魚に魅せられ、創作を続ける美術作家・深堀隆介。透明樹脂にアクリル絵の具で何層にも重ねて描く「2.5Dペインティング」とも称される斬新な技法により立体感のある金魚を作り出してきました。本物と見紛うほどの立体的な躍動感と不思議な美しさを表現した深堀隆介の世界を紹介します。

📅 期間 4月5日(金)～5月26日(日)

費一般＝1,400円、高校・大学・専門学校生＝800円



▲「金魚酒 初期」2003年

<同関連イベント>

アーティスト・トーク

📅 4月5日(金)11時～12時

講 深堀隆介さん（本展出品作家）

定 70人（応募多数の場合は抽選）

申 展覧会☎で3月20日までに

他 詳細は展示会☎で



## 岡山城天守

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1  
☎086-225-2096  
営業時間 9時～17時30分

第6回企画コーナー展示

切手と切符に見る岡山城

～昭和の初めから令和の大改修まで～

📅 期間 3月29日(金)まで 場 2階展示室

## 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）

岡山市ジュニアオーケストラ

第25回スプリングコンサート

📅 3月31日(日)15時開演

出演 山本祐ノ介（指揮）、岡山市ジュニアオーケストラ（管弦楽）、岡山市ジュニア合唱教室・岡山檜の木少年少女合唱団・桃太郎少年合唱団（合唱）

曲目 ルロイ・アンダーソン／舞踏会の美女、スメタナ／連作交響詩「わが祖国」第2曲「モルダウ」、山本直純（曲）・阪田寛夫（詞）／児童合唱と管弦楽のための組曲「えんそく」ほか

費一般＝1,000円、学生（高校生以下）＝500円

ミュージカルアカデミー《一期生募集》

2023年までミュージカルワークショップとして実施してきた企画がパワーアップ！アカデミーとして岡山発オリジナルミュージカル作品も一緒につくっていきます。

フルオーディションですので、ミュージカルやってみたい！という人はこの機会にぜひお申し込みください。

オーディションは8月予定、8月以降は毎月5回以上のレッスンを受講いただきます。詳細は3月以降にHPで。

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。16期生を募集！

内 演奏会・イベント当日のお客様対応、事業運営全般のサポート

対 面談（日程応相談）、サポーター研修を受講可能な人。おおむね月1回程度サポート活動が可能なる人。18歳以上の人

定 15人程度

申 所定の申込書（HPから入手可）に必要事項を記入の上、☎・☒・☎で



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 等

持 持 参 品

申 申 込

他 他

そ の 他

## 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)

### 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

「小さな石の世界～色彩・文様・造形～」  
期間 4月21日(日)まで

入館料 館藏品展と共通

### ワークショップ

▶「ガラスのペーパークリップをつくろう」

日 3月16日(土)13時30分～15時30分

費 入館料+100円(材料費)

▶「インスタントカメラ風チャームと円筒印章をつくろう」

日 4月6日(土)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 3月23日(土)14時～15時 費 入館料のみ

## 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

#### 「遺跡見学会」

日 3月16日(土)10時～15時(雨天時は翌日に順延)

コース 備中高松駅→新池大塚→造山ビジターセンター(昼食)→造山古墳群→備中高松駅

定 30人

持 弁当・水筒

申 同センターへ☎で3月4日以降に

## 旧旭東幼稚園園舎(八角園舎)

〒700-0843 北区二日市町56  
☎FAX086-226-2434  
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

### うたとアンサンブル(幼児向け)

日 3月16日(土)14時～15時

定 親子先着25組(要事前申し込み)

申 窓☐・☎で3月6日以降に

## 少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4  
☎086-294-3461 FAX086-294-1465  
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!

日 4月20日(土)9時30分～21日(日)13時45分(1泊2日) 内 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学校の新4年生とその保護者(兄弟姉妹の付き添い不可)

定 13組(応募多数の場合は抽選)

費 児童=2,459円、保護者=3,401円(食費・傷害保険代含む) 申 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(自宅・携帯)を☎で3月22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 FAX086-803-3344  
✉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☆シアター「コーダ あいのうた」

日 3月25日(月)・27日(水)の各日①10時30分～12時25分②13時30分～15時25分

定 各回先着50人 申 ☎で事前に

男の介護講座「介護される人 介護する人 どちらにもやさしい介護を」

日 3月16日(土)10時～12時 対 市内在住の男性(男女問わず同居人・家族の同伴可)

定 先着30人 申 事前に☎・☎・[電子申請]で市民協働事業 講演会「『非正規・シングル女性』が直面する課題」

大阪経済大学副学長の森さんをお迎えし講演いただきます。

日 3月10日(日)14時～16時 定 先着50人

申 事前に☎・☎・[電子申込]で

国際女性デー関連オンラインセミナー シオリヌさんと考えよう!「ジェンダー」のこと～私が決める、私の生き方～

助産師で性教育YouTuberのシオリヌさん(大貫詩織さん)にオンラインでお話していただきます。ジェンダーにとらわれず、「自分らしく生きられる社会」を考えてみませんか。

日 3月20日(祝)10時30分～12時

定 会場=先着30人・オンライン=先着50人

申 事前に☎・☎・[電子申込]で

## 日応寺自然の森スポーツ広場

〒701-1131 北区日応寺200  
☎086-294-4670 FAX086-294-7153  
開園時間 9時～17時  
休園日 月曜(祝日の場合は翌平日)

### 写生大会「ひこうきや花の絵をかきませんか?」

期間 3月26日(火)～4月7日(日)(休園日は除く) 対 3歳～小学6年生

申 窓☐で期間中の16時までに

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

## 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「こいのぼりのお皿を作ろう」

日 3月中の開館日①9時30分～②12時30分～(制作時間90分まで)

定 各回8人 費 1,570円(2枚1組)

申 ☎で事前に 他 大きさ(約)9.5cm×19cm。作品のお渡しは約2カ月後



## 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～17時  
(2月は9時30分～16時30分)  
休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

### 環境教室「巣箱作り」

日 3月17日(日)10時～12時

対 小学生と保護者 定 先着10人

費 500円(材料費) 申 ☎で3月14日までに



## 福祉交流プラザ

富原 〒701-1153 北区富原1149  
☎/FAX086-254-2009  
✉plazatomihara@city.okayama.lg.jp

### アロマ3点セット手作りコスメ講座

日 3月17日(日)10時～12時

内 リップクリーム、ハンドクリーム、スプレーの3点を手作り。お好みのアロマを加えて自分だけのオリジナル作品を。

費 1,200円 申 3月10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。

(広告)

## 庭木1本から承ります!

お約束 庭木1本より明瞭料金 土日でもOKです トイレはお借りしません お茶はご遠慮します 見積無料

市民のひろのき 生垣の剪定(長さ1m高さ2m) 通常2,200円を ※3/1よりスタート! 先着10名様 1,100円! (※税別)

1本からの お見積りサービス ガーデンエクスタブレス 岡山東区店 岡山市東区西大寺東3-4 営業時間 9:00～17:00 岡山中区店 岡山市中区江並41

お見積り・お問い合わせは ☎電話もしくは2次元コードから 0120-61-4128

## 秘密厳守 即現金化

# 不動産の売却は タークス不動産にお任せ!!

お気軽に ご相談 ください!

代表取締役 三井 崇敬

### 自社買取強化中!!

買取 売買取引 リースバック 住み替え 離婚 相続

ローンが払えない... など 豊富な経験と実績でお悩みにお応え!!

株式会社 タークス不動産 岡山県知事(1)第6009号 〒700-0936 岡山市北区富田413-4

TEL. 086-230-5231 FAX. 086-230-5234





# 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
<b>上南公民館</b> 〒704-8166 東区君津636 ☎/☎086-948-3352	第46回上南公民館まつり	3月9日(土)10時～16時、3月10日(日)10時～15時 クラブ生など地域団体による実技発表・作品展示ほか
<b>高松公民館</b> 〒701-1346 北区津寺104 ☎/☎086-287-2057	シアター高松	4月2日(火)13時30分～15時 映画「ハニーランド 永遠の谷」
<b>御南西公民館</b> 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/☎086-244-1855	わくわく文庫 春のおはなし会	3月23日(土)10時～11時30分  絵本の読み聞かせほか 未就園児・小学生と保護者
<b>旭公民館</b> 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/☎086-224-0515	ぷっくりかわいい！ 多肉植物の寄せ植えに 挑戦！！	3月26日(火)10時～11時30分  多肉植物の寄せ植え 小学生（低学年は保護者同伴）  先着15人  500円 3月2日以降に
<b>建部町公民館</b> 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 ☎086-722-2160	バスガイドさんが案内する 模擬体験旅行	3月22日(金)13時30分～15時  家康ゆかりの城めぐりとともに久能山東照宮も訪れます  30人  必要
	ふるさと発見講座 「建部の神社と山城」	3月23日(土)13時～15時30分  建部町文化センター 「鶴田城址」と「中世の建部と神社」の講演  100人
<b>瀬戸公民館</b> 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 ☎086-952-4163	瀬戸公民館カードゲーム部	3月31日(日)10時～12時 人気の高いカードゲームのプレイ体験 小学生以上  10人（参加者3人以上で開催） 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  
|| 費用など

持  
|| 持参品

申  
|| 申込

他  
|| その他



# 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）



**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

3月17日(日)11時～11時30分

申 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

3月9日・23日の各土曜14時～14時30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

文章教室

3月13日(水)13時30分～15時30分

金よう日おたのしみ会

3月15日(金)15時～15時30分

古典を楽しむ会

3月16日(土)14時～16時

おはなしの会

3月17日(日)15時～15時30分

江戸の知恵を知る講座

3月23日(土)14時～16時

えほんのじかん

4月6日(土)15時～15時30分

おはなしの会

（ストーリーテリング）

4月7日(日)15時～15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

おはなし会

「とんとんとん」ほか

3月23日(土)11時～11時20分

**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）

【展示】「坪田譲治 文学が生まれた風土」

期間 3月17日(日)まで

パネルシアター

3月10日(日)11時～11時30分

歴史講座

「明治期の画家、岡本常彦について」

3月10日(日)14時～16時 先着60人

にんぎょうげき

3月16日(土)15時～15時40分

おやおたのしみ会

3月22日(金)10時30分～11時

対 1歳～3歳 15組

申 で3月10日以降に

えほんのじかん

3月27日(水)15時～15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

「はるかぜさんぽ」ほか

4月3日(水)14時30分～14時50分

**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**

📅 3月13日・27日、4月3日の各水曜14時～14時30分

**かみしばいのじかん**

📅 3月17日、4月7日の各日曜11時～11時30分

**おはなしのじかん**

📅 3月24日(日)11時～11時30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

**おはなし会**

📅 3月9日・16日・23日の各土曜11時～11時30分

**おはなしの時間**

📅 4月6日(土)11時～11時30分

**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  
 ※3月17日(日)は西大寺マラソンのため臨時休館

**こどものじかん**

えほん「いただきバス」ほか

📅 3月9日(土)15時～15時30分

**こどものじかん**

えほん「ねこはるすばん」ほか

📅 3月23日(土)15時～15時30分

**えほんのじかん**

📅 3月27日(水)15時～15時30分

**こどものじかん**

えほん「ちょうちょ」ほか

📅 3月30日(土)15時～15時30分

**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**

「美女と野獣」

📅 3月15日(金)14時～

定60人程度

**名作映画会**

「スパイの妻」

📅 3月24日(日)14時～

定60人程度



**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 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)
- B 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

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、☎・☎・☎・☎で。※小学生以下は保護者同伴

イベント名		内容
観察会	★四季と自然を楽しむ会	📅 3月14日(木)9時30分～11時30分
	★半田山植物園のツバキを見る会	📅 3月14日(木)13時30分～15時 定15人 申 ☎☎で3月4日以降に
展示	サクラ展	期間 3月20日(木)～4月15日(月)の各日9時～16時(休園日を除く) 内 植物園の春の名物「サクラ」の種類や特徴をパネルで解説
📅 せり山センター	お花炭をつくってみよう	📅 3月17日(日)10時～12時 対5歳以上 定先着15人 費200円 申必要



**A** 半田山植物園のツバキをみる会



**B** お花炭をつくってみよう



市の施策を動画で情報発信するプロジェクト「わかるかわる岡山市」

**動画公開中!**



動画はこちら





# Center ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜  
※ウエ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 FAX086-274-5100  
✉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 FAX086-944-1801  
✉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 FAX086-251-6501  
✉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 FAX086-281-9612  
✉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 FAX086-261-7025  
✉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 FAX086-363-5011  
✉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(締め切り日必着)
- ・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。
- ・「初心者向け」講座は高校生以上が対象です。・「高齢者優先」の講座は、65歳以上が優先です。
- ・「託児付き」講座と「子どもと保護者対象」講座は、それぞれ対象年齢・条件などがあります。詳細はお問い合わせください。

講座名		日程	時間	受講料	締切	
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		詳細は 岡山ふれあい センターへ		
	高齢者優先	らくらくヨガ、シニアのためのピラティス				
	知的障害者対象	チャレンジダンス教室				
	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				
西大寺	初心者向け	マットエクササイズ、ペルヴィス®(骨盤調整)、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、ピラティス、たのしくポールエクササイズ、かんたん健脚づくり教室、らくらくリンパコンディショニング		詳細は 西大寺ふれあい センターへ		
	高齢者優先	イス体操&ストレッチ、腸&リンパ美人エクササイズ、QOL向上!フィットネスクラス、絵手紙、らくらくゆっくりピラティス、はじめてのイス・マットエクササイズ、はじめてのポール・マットエクササイズ、けんこうイス体操、篠笛				
	知的障害者対象	ふれあいピクス				
	託児付き	リフレッシュヨガ、エンジョイエアロ&コアトレ				
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、アクティブヨガ、パレトン、リズムフィット☆ボクシング、楽しく筋力UPトレーニング、ストレッチヨガ、ハワイアンダンス		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、姿勢すっきり体操&らくらくウオーク、ストレッチポールでリラククスストレッチ、リフレッシュ(若返り)健康体操~練功~, 笑いヨガ、実用習字				
	知的障害者対象	たのしくたいそう				
	託児付き	エアロピクス、ストレッチヨガ				
	子どもと保護者対象	ママのための産後おやこヨガ				
西	ママと赤ちゃんのふれあい時間		4/11(木)	11:30~12:45	630円	4/1
	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、マットエクササイズ、ピラティス、リセットヨガ、リズムフィットボクシング、かんたんトレーニングと癒しのストレッチ		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、健康ストレッチ教室、アクリル画教室、備前焼、心と体のシェイプアップ、シニアピラティス				
	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				
岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 健康づくり分野 「自宅で簡単にできる! 健康ストレッチ&筋力トレーニング」		3/23(土)	13:30~15:00			無料
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、リラククスヨガ、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、骨盤からの姿勢改善		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、笑いヨガ、大人の折り紙、現代俳句、健康維持エクササイズ				
	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				
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、リンパマッサージ&体調改善エクササイズ、お腹から健康に導く 臓活ヨガ		詳細は ウエルポートなださきへ		

**催し** 問い合わせは各センターへ

## 岡山ふれあいセンター

備前焼作品展 期間 3月7日(木)~28日(木)

## 防災フェスタ

日 3月17日(日)10時~14時 内 ステージ、体験コーナーほか

他 詳細はチラシ・☎で

## 西大寺ふれあいセンター

講座作品展 期間 3月6日(水)~20日(祝) (最終日は15時まで)

## 北ふれあいセンター

講座作品展 期間 3月17日(日)~31日(日) (最終日は15時まで)

## 西ふれあいセンター

講座体験イベント ①親子リトミック②かんたんトレーニングと癒しのストレッチ

日 ① 3月18日(月)9時45分~10時45分、11時15分~12時② 3月22日(金)13時15分~14時30分 他 詳細はチラシ・☎で

## 南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会 山下清物語 裸の大将放浪記

日 3月10日(日)①10時~12時②14時~16時 定 各回198人程度

## ウエルポートなださき

ベビーマッサージ&ふれあい遊び

日 3月24日(日)14時~15時15分 対 首がすわった3カ月~1歳未満の子どもと保護者2人まで 定 15組 申 3月14日までに

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  
岡山市保健福祉社会館（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（岡山市保健福祉社会館内） ☎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 健康ちょっといい話

### インプラントと天然歯の違い

#### 岡山市内歯科医師会連合会

最近「インプラントは第2の天然歯」という広告をよく見かけます。インプラントは天然の歯と同じように硬いものを噛むことができるため、歯を失われた方が美味しくお食事を楽しんでいただくためには大変素晴らしい治療法です。しかし、インプラントと天然の歯には異なる点があるということをご存知でしょうか。

天然歯の根の周囲には歯根膜という組織が存在します。歯根膜は、歯に加わる圧力に対してのセンサーの役割をしており、歯に加わる力をコントロールする機能があります。インプラントにはこの歯根膜が存在しません。そのため、気付かない間に過度な力の負担がかかってしまうことがあります。

また、天然歯と歯茎はコラーゲン繊維で強く結ばれていますが、インプラントと歯茎の結びつきは天然歯よりも弱く、周囲組織への血流も少ないとされています。それによりインプラントは細菌への抵抗性が低く、天然歯より感染に弱いと言われています。

このような理由から、気付かない間にトラブルを抱えているケースがあります。インプラントは噛む機能を回復する点では非常に優れた治療法である一方で、天然歯と全く同じにはなれません。それをよくご理解いただき、インプラント治療を選択したり、インプラントの特徴に合わせたケアをしていくということが大切になります。

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

4月受診（御津・建部地区は5月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和4年9月生、3歳児健診＝令和2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** HP掲載の予約システムで事前申し込み
- 他** 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
4月12日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	中区保健センター	3月12日
4月23日		南区南保健センター	3月23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。日程が変更になることがあります。

月日	相談時間	場所
4月11日	13:30～15:00	東区保健センター
4月24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
3月4日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月18日	13:30～16:30	東区保健センター
3月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月21日	13:30～16:30	中区保健センター
3月28日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 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2024inおかやま 「どうする腎臓 ～その一歩で未来が変わる～」

◆慢性腎臓病に関する啓発（予約不要）

日 3月20日(祝)10時～12時

場 岡山駅2階東西連絡通路西口広場、駅前広場周辺（北区駅元町）

他 来場者には啓発グッズを先着順で配布します。個別相談はありません。

◆県民公開講座（要予約）

日 3月20日(祝)13時30分～15時30分

場 県医師会館 三木記念ホール（北区駅元町）

内 講演会「元気の腎臓こそ健康長寿の秘訣」

申 県医師会HPから

記号説明

日

日

時

期

期

日

時

間

場

場

所

内

内容

講

師

対

象

定

員

費

費用

など

持

持

参

品

申

申

込

他

そ

の

他

## 子ども予防接種週間

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

3月1日(金)～7日(木)は、「子ども予防接種週間」です。予防接種手帳で未接種の予防接種がないか確認しましょう。この期間中は土・日曜にも接種を行う医療機関があります。ただし、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29年4月2日～平成30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6年3月31日までです。早めに接種を受けましょう。接種間隔などの詳細は、予防接種手帳をご確認ください。

◆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（注1）
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満（注1）
BCG	生後0～12カ月未満で1回接種
B型肝炎	生後0～12カ月未満で3回接種 （27日以上の間隔をあけて2回接種後、1回目から139日以上の間隔をあけて3回目を接種）
四種混合（または三種混合・ポリオ）Ⅰ期（※2）	生後2～90カ月未満で初回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2～90カ月未満で初回3回接種後、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	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（※3）	生後6～90カ月未満で初回2回接種後、6カ月以上あけて1回接種
日本脳炎Ⅱ期（※3）	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（※4）	【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

（注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。

（注2）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。

（注3）日本脳炎は、以下の特例があります。

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）を定期接種として接種することができます。

（注4）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日後までの間です。

# 「ともに育むネットワーク」パネル展

問 健康づくり課 ☎086-803-1264

日 3月4日(月)・5日(火)の各日10時～16時 場 市役所1階市民ホール 内 加入団体の活動紹介

※「ともに育むネットワーク」は、さまざまな障害や病気のある子どもを抱える保護者のグループが、相互の理解と交流を図り、共に協力して子どもを健やかに育てることを目的に活動しています。

## 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)

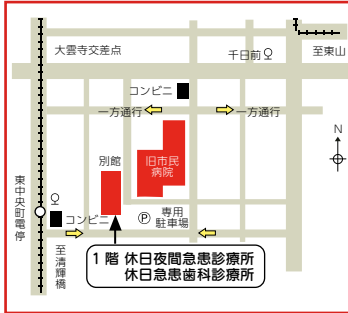
#### 【内科】

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  
9:30～11:30

※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6年1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6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☆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、お気を付けてください。
- ・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 3月3日	ただとも胃腸内科 ・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	ほそたにクリニック (内科) ☎251-1100 北区津島南二丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第2日曜 3月10日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	藤原内科 循環器科医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	佐伯北診療所 ☎086-954-2032 赤磐市塩木	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	三宅おおぶく クリニック (内科) ☎281-2020 南区大福	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 3月17日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	有森・整形外科・内科 クリニック ☎284-6188 北区西辛川	木下医院 ☎282-7788 南区妹尾	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
祝日 3月20日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	あだち内科クリニック (内科小児科) ☎902-0551 南区三浜町二丁目	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 ☎294-3366 北区横井上	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
第4日曜 3月24日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東一丁目	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	原田内科医院 ☎282-0318 南区妹尾	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第5日曜 3月31日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	さとうファミリー クリニック (内科小児科) ☎254-5500 北区野殿東町	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	笛木内科医院 (内科) ☎292-0033 北区庭瀬	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目

※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。



代表司法書士  
杉山一穂

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 0120-10-2877**

大阪市中央区難波 2-3-7 南海難波御堂筋ウエスト8F 年中無休9:00~19:00  
代表社員 杉山一穂 (大阪司法書士会第3897号・簡裁訴訟代理等関係業務認定会員第512093号) ※司法書士が扱える案件は1件につき140万円以下に限る※正式な手続きの際には司法書士との面談が必要

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		屋根の塗替えリフォーム価格	
外壁20坪	35.8万円 (税込価格 39.38万円)	屋根10坪	9.3万円 (税込価格 10.23万円)
外壁25坪	40.5万円 (税込価格 44.55万円)	屋根15坪	13.9万円 (税込価格 15.29万円)
外壁30坪	45.2万円 (税込価格 49.72万円)	屋根20坪	18.6万円 (税込価格 20.46万円)



**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



## アート建装

【新倉敷店】倉敷市新倉敷駅前3丁目108番2

ご相談窓口 **086-526-4040**

株式会社メガハウスファミリアグループ

http://www.artkensou.com/

アート建装

検索

※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。