

まちとつながる

# 市民のひろば おかやま

1

Jan.2025  
No.1468



安心して  
子育てできるまち  
岡山

## 特集記事 子育てのアレコレ (P4)

### TOPICS

- ✓ 新年のごあいさつ (P2)
- ✓ 岡山市二十歳の集い (P3)
- ✓ **速報** ファジアーノ岡山J1昇格! (P8)

広報紙についてのアンケートにご協力ください。



## 折り込み 耐震化のための補助金のお知らせ

### 岡山市役所

〒700-8544 北区大供一丁目1-1

代表電話 ☎086-803-1000

各支所・地域センター・福祉事務所の  
連絡先は16ページをご確認ください。

岡山市役所  
公式LINE



桃太郎

のまち岡山

岡山市 検索

# 謹んで新年のごあいさつを申し上げます

岡山市・岡山市議会



岡山市長  
大森 雅夫

皆様方におかれましては、健やかに新春をお迎えることとお慶び申し上げます。

市民の皆様からご支持、ご支援を賜り、「住みやすき」「力強さ」「安全・安心」を大切にして担ってきた市政のかじ取りは、早いもので12年目となりました。

「令和の大改修」を行った岡山城、開館一周年を迎えた岡山芸術創造劇場ハレノワなど、市が行ってきた施策にさまざまな民間の動きが連動し、岡山市は大きく躍動しております。

また、生活を支える道路整備や区づくり推進事業など地域の活性化に注力するとともに、放課後児童クラブの待機児童対策など子育て支援にも力を尽くしているところです。

迎えました新年は、挑戦や変化に対し前向きな年になると言われる「巳年」。今年も、さまざまな施策をより力強く推し進め、岡山市の持続的な発展と市民の皆様のご幸福につなげてまいります。

年頭に当たり、市政への一層のご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆様方のますますのご健勝とご多幸を心より祈念申し上げます。



岡山市議会議長  
田口 裕士

皆様方には、夢と希望にあふれた輝かしい新春をお迎えることとお慶び申し上げます。また、平素から市議会の活動に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、人流の回復にあわせ市内各所でまちのにぎわいを実感いたしました。また、サッカー・フジアーノ岡山のJ1昇格やオリンピック・パラリンピックにおける岡山市ゆかりの選手の活躍など、明るい話題もございました。

一方、頻発化する自然災害や少子高齢化等への課題は複雑・多様化しており、市議会においては、子ども模擬議会の開催や議員提案条例策定に向けた協議を進めるなど、議会改革とあわせて積極的に取り組んでまいりました。

本年におきましても、地域の実情を受け止め、市民福祉の向上、本市の限りない発展のために、市議会に課せられた使命と責務を全力で果たしてまいり所存です。

年頭にあたり、皆様方には引き続きのお力添えをお願い申し上げますとともに、本年が幸多き一年となりますことを心からお祈り申し上げます。

# 令和6年度 はたち 岡山市二十歳の集い

📍地域子育て支援課 📞086-803-1607



二十歳の集い  
公式HP



二十歳の集い実行委員会  
公式Instagram

岡山市二十歳の集いは、対象者自らが実行委員となり、企画や運営を主体的に行っています。

## 日程

**1月12日(日)** 13時～13時20分 式典  
13時25分～14時 実行委員会企画

## 会場

県総合グラウンド シティライトスタジアム（北区いずみ町）

## 内容

- ・恩師、岡山ゆかりの著名人からのメッセージを紹介
- ・IPUマーチングバンド部の演奏・演技
- ・オリジナルフォトスポットの作成
- ・式典入場者へオリジナルノベルティ配布

## 対象者

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ  
市内在住・在勤・在学の人またはその経験者

※入場券を入口受付でご提示ください。

※スタンドには車椅子席があります。介助が必要な人は事前にご連絡ください。手話通訳者や要約筆記者も式典運営をサポートします。

※式典・実行委員会企画の様子をオンラインで配信予定です。

### <来場にあたってのお願い>

※二十歳の集い参加者は会場内の駐車場を利用できません。公共交通機関をご利用ください。

※**会場周辺道路や近隣店舗には、車を停めないでください。**

※送迎車でお越しの場合、岡山大学または、榊原病院の臨時駐車場をご利用ください。岡山大学には無料の送迎専用スペースがあります。



## 今年のテーマは

オーロラ

あす

# 「極光～希望の明日を灯して～」

## 実行委員会から二十歳の皆さんへのメッセージ

私たち実行委員は3つのキーワード「決意」「挑戦」「光」に基づいてこのテーマを決めました。

私たちの歩んできた20年間をもとに自分自身と向き合い、新たな「決意」をもってこれからの人生を歩んでいきましょう。

そして、これからも多くの「挑戦」を積み重ね、多様な経験や学びによって、人生をより豊かなものにしていきましょう。

さらに、私たちには、それぞれ異なる価値観、背景があり、それぞれが色の良さ、「光」をもっています。人との関わりの中で、互いに光を引き立て、光を合わせて、より大きな輝きにしていきましょう。

テーマにした「オーロラ」は、希望や変革、新たな始まりを象徴し、新たな可能性や成長の兆しをもたらすと言われています。困難な状況でも決意を胸に抱き、挑戦していくことで、一人一人の光をさらに大きな光にできると思います。また今日という日、さらに今この瞬間は、オーロラのように特別なものです。日々、そのひとときを大切にしながら、より良いものに更新し、自身の人生をより輝きのあるものにしていきましょう。



二十歳の集い  
実行委員長  
杉本さん



▲会議の様子



▲令和6年度実行委員会



子育て仲間がほしい  
P7へ



安心して子育てできるまち  
岡山

妊娠したら  
まずどこに相談？  
P5へ

これだけはおさえておきたい！

# 子育てのアレコレ

子育てをする人にとって、困ったときの相談先やどのような支援が受けられるかなど、さまざまな不安を抱えることも多いのではないのでしょうか？ この特集では、それらの疑問に答えるため、市が行う「妊娠、出産、育児までの切れ目のない支援」をご紹介します。



どんな制度があるの？



育児サポートがあったらいいな  
P6へ



# 妊娠中



特に初めての妊娠の場合は、妊娠中の過ごし方や出産後の準備、助成制度などについて、相談窓口やしおり、講座を利用して、家族も一緒に出産に向けた準備を進めていきましょう。

妊娠が分かったら...

まずは「**さんさん産前産後相談ステーション**」に相談!

妊娠が分かったら、市内6カ所の「さんさんステーション」に妊娠届出書を提出して「親子手帳」をもらいましょう。妊娠から出産、子育てについて相談できる場所です。



さんさんステーションのココがすごい!

- ✓ 妊娠期から子育てまで、**あなたに合ったプラン**を一緒に作成!
- ✓ 助産師や保健師から**専門的なアドバイス**がもらえる
- ✓ **来所**や**オンライン**での相談、**訪問相談**にも対応
- ✓ **ベビー人形**を使った**抱き方**や**パパ向け**の**妊婦体験**ができる



親子手帳には妊娠中から子育てまでいろんなことが書き込めます。たくさん書いて、成長した子どもさんに見せてあげるのもいいかも!

最寄りのさんさんステーションをチェック



助産師 安田さん

妊娠・出産・育児について何でも分かる1冊!  
「**子育てのしおり**」



妊娠・出産・育児に関する市の制度をはじめ、妊娠中の過ごし方や赤ちゃんのお風呂の入れ方など、子育てのあらゆることを、初めての人にも分かりやすくご紹介。さんさんステーションに妊娠届出書を提出すると「親子手帳」と一緒にもらえます。



悩みや心配ごとに応える情報がいっぱい!

- ✓ 子育て**支援制度**、**手続き**のこと
- ✓ 子育てに関すること、ひとり親家庭などの**相談先**
- ✓ **出産準備**や**産前・産後**の**過ごし方**
- ✓ **離乳食**、**食物アレルギー**のこと

ほか、全91ページ

詳細はこちらから



新米パパにおすすめ!  
「**プレパパスクール**」

参加無料

初めてパパになる人を対象に、ベビー人形での抱っこや赤ちゃんをお風呂に入れる「もく浴」練習、擬似妊婦体験を実施。出産や子育ての不安や疑問を助産師さんに聞くこともできます。(年6回開催)



助産師がアドバイス

次回開催予定

**場所** 岡山ふれあいセンター (中区桑野715-2)

**定員** 各回10人(各日20人)

**日程** 2月1日[土]・2日[日]

**申込** HPで1月4日～10日の間に

詳細はこちらから



# 出産・産後



産後は、ホルモンの変化により心身が不安定になりやすい時期。産後の体調を整えたり、心身ともにリフレッシュしたり、気軽に産後ケアを利用してみませんか。

11月からさらに便利に!

## 産後ママを「産後ケア」しっかりサポート!

産後1年未満のママと赤ちゃんが、産科医療機関や助産所での宿泊や日帰り、または助産師などの訪問で、産後のケアと育児サポートなどを受けられます。



11月からココが変わった!

- ☑ 出産予定日の2カ月前から利用クーポンの発行申請がOKに  
➡ 早めに申し込めば産後すぐに利用できます

- ☑ スマホなどでの申請が可能  
➡ 残り利用日数の管理も簡単。紙でのやりとりは不要

利用料金などは  
こちら



## 経験豊かな世代が家事・育児をサポート

養成研修を修了した60歳以上のシルバー人材センターの会員が、買い物から食事の準備や片付け、洗濯・掃除、おむつ交換や授乳、もく浴などをサポートします。事前申請が必要です。

- 対象 出産予定日の1カ月前～出産日5カ月後(多胎児・多子世帯は12カ月後)までの妊産婦さん
- 回数 1日2回、1回2時間まで(期間内30回(多胎児・多子世帯は65回)まで)
- 料金 1時間500円

詳細は  
こちら



## 絵本やパンフレット「こんにちは赤ちゃん事業」をお届け!

必要な研修を受けた地域の健康ボランティアの愛育委員が、絵本やパンフレットを持って家庭を訪問。子育ての情報提供のほか、相談があれば、適切な機関につなぎます。

- 対象 生後4カ月頃までの赤ちゃんがいる家庭

詳細は  
こちら



# 子育て期



子育て期に入ると、育児書やSNSなどでほかの赤ちゃんとの発育状況を比較して悩んでしまいがちです。そんなときこそ相談窓口へ。お子さんを一時的に預かるなどのサポート制度もあります。

## 子育ての「産前産後相談ステーション」へ!

こんな相談方法があります

- ☑ 来所して相談。身長・体重の計測や母乳、離乳食の相談も
- ☑ オンライン育児相談
- ☑ もちろん電話での相談もOK



育児に家事に仕事にと、一生懸命がんばっているお父さん、お母さん。いつでも私たちに頼ってくださいね。何でも相談してください。

保健師  
河合さん



## あなたの子育て「岡山ファミリー・サポート・センター」サポーター

育児のサポートをしてほしい人(依頼会員)とサポートしたい人(提供会員)がお互いに助け合うしくみです。センターの仲介による打ち合わせを経て、活動の依頼へ進めていきます。

こんなときに利用されています

- ☑ 保育園への送迎や、登園前や帰宅後の世話
- ☑ 兄弟の学校行事や冠婚葬祭などに出かけるとき
- ☑ 買い物やリフレッシュしたいとき

同センター  
井汲さん



詳細や  
入会予約は  
こちら



## 頼れる場所はここにもあります 一時預かり事業

保護者の仕事や病気・育児疲れなどで、家庭での保育が難しくなった時に、市内一部の保育園などで一時的に子どもを預けることができます。

- 対象 就学前の子ども

詳細は  
こちら



園 各実施園

あなたの楽しい子育てをサポート!

# 子育て家族の楽しめる場所をピックアップ

## 子育ての楽しさも悩みも「おやこクラブ」で一緒に!

「おやこクラブ」は子育ての喜びや悩みを共感し合いながら、親子で仲間づくりができます。小学校区または中学校区ごとにあり、「学区内で近所に知り合いが増えて、子育て情報も得られて心強い」と好評です。週1回～月1回程度、公民館などで活動していて、保健師や愛育委員、栄養委員もサポートしています。

**対象** 就園前の子どもと保護者

活動風景や申し込み先はこちら



会長をやっていますが、普段の活動では、集まった親子さんとおしゃべりを楽しんでいます。おかげで友だちが増えました。見学もお待ちしております!



会長 片山さん



## 近くの保育園やこども園、児童館で遊ぼう!

地域子育て支援拠点事業を実施している市内の保育園や認定こども園、児童館では、自由に遊んだり、親子で楽しめるイベントや講習会に参加したり、育児相談もできます。

**対象** おもに3歳未満の子どもと保護者

拠点はここからチェック



## 地域の友だち・仲間づくりにも

「子育て広場」は市内13カ所の幼稚園やこども園、公民館などで毎週開催(幼稚園の長期休業中は除く)。わらべ歌や親子遊び、絵本の読み聞かせや季節の行事などに誰でも参加できます。

**対象** 就園前の子どもと保護者

詳細はこちら



## 図書館でも毎月楽しいイベントが!

各図書館では、赤ちゃん絵本読み聞かせ体験や紙芝居、人形劇、腹話術、工作などさまざまな行事を開催しています。



各図書館の行事はこちら



## 子育て情報を集めた「こそだてぽけっと」

イベントカレンダーや離乳食レシピなどのお役立ち情報をはじめ、「預ける」「遊ぶ・出かける」「手当・助成」「相談したい」など、目的ごとに情報が集まったウェブサイトです。

「こそだてぽけっと」はこちら



## 「岡山市こども計画」策定中

市は現在、こども・子育て支援に関する「岡山市こども計画」の策定作業を進めています。全てのこども・若者が健やかに成長し、将来にわたって幸福な生活を送れるように、こどもや若者、子育て家庭への支援施策を盛り込む予定です。



岡 こども企画総務課 TEL086-803-1220



## 子どもたちに夢を! ファジアーノ岡山

☎086-948-5654

### 速報 悲願のJ1昇格が決定しました!

12月7日(日)に行われたJ1昇格プレーオフ決勝に勝利し、悲願のJ1昇格が決定しました! 「全員で勝つ!」の言葉通り、選手、スタッフ、そしてサポーターの皆さんが一体となって勝ち取った初昇格です。

このJ1昇格プレーオフを共に戦ってくださった全ての市民の皆さんに、改めて御礼申し上げます。これからも一緒に戦いましょう!



## 夢に向かって心を一つに! 岡山シーガルズ

☎086-230-5572

### 大同生命SV.LEAGUE WOMEN 激戦中です



10月12日(日)、赤磐市で開幕以来、チーム一丸となって、シーガルズの持ち味の「粘り強く拾ってつなげる」バレーを展開してきました。ベテランの巧みな技と若手選手の爆発力を結集し、皆さんに白熱したゲームを見てもらえるよう日々練習に努め全力で試合に臨んでいます。今季からレギュラーシーズンは44試合 (HG22、アウェー22) と長いシーズンになります。

新年は「アランマーレ山形」との2連戦です。1月11日(土)・12日(日)の2日間、ジップアリーナ岡山で選手の熱い戦いに拍手と大声援でパワーを送ってください。会場でご待ちください。

開催日	試合開始	対戦相手	会場
1/11(土)	13:05	アランマーレ山形	ジップアリーナ岡山 (北区いずみ町)
1/12(日)	13:05	アランマーレ山形	
2/8(土)	13:05	デンソーエアリービーズ	ジップアリーナ岡山 (北区いずみ町)
2/9(日)	13:05	デンソーエアリービーズ	
2/22(土)	13:05	NECレッドロケッツ川崎	
2/23(日)	13:05	NECレッドロケッツ川崎	

詳細は岡山シーガルズ公式HPをご確認ください。



## 卓球で岡山を世界一に 岡山リベッツ

☎086-239-8824

### イオンモール岡山でホーム戦開催! 卓球初の手話実況付き中継が行われる

11月3日(祝)、4日(休)にイオンモール岡山にてホーム2連戦が行われました。金沢ポートには敗れたものの、琉球アスティード戦ではラストまでもつれる大接戦を繰り広げ、ハオ選手がパリ五輪代表の篠塚選手に勝利し会場は盛り上がりを見せました。また4日(休)にはテレビ中継があり、卓球では初の試みとなる手話による実況も行われました。



### ホーム戦日程

12月時点で上位4チームが混戦状態となっており、白熱した試合展開となっています。ホーム戦での勝利は必須ですので、ぜひ会場にお越しいただき応援をよろしくお願いいたします。次回ホーム戦は2月に岡山武道館で行われます。

開催日	対戦相手	会場
2月8日(土)	T.T彩たま	岡山武道館 (北区いずみ町)
2月9日(日)	木下マイスター東京	岡山武道館 (北区いずみ町)
3月8日(土)	静岡ジェード	福田公園体育館 (倉敷市福田町)
3月9日(日)	琉球アスティード	福田公園体育館 (倉敷市福田町)



## バスケットで岡山を熱くする! トライフープ岡山

☎086-230-3886

2025年もトライフープ岡山へのご声援・ご支援のほどよろしく申し上げます。

1月は18日(土)・19日(日)に津山総合体育館にて湘南ユナイテッドBCを迎えて試合があります。

シーズン折り返しとなりますが、目の前の勝利に向かって皆さんと共に戦っていきます!

### トライフープ岡山所属選手を紹介します



背番号 **19 SF** フォファナ ママドゥ

- ①1998年1月9日
- ②東京都 ③187cm/85kg
- ④シーズン途中の合流ですが、チームの力になれるよう頑張ります!

①生年月日 ②出身地 ③身長/体重 ④一言



背番号 **31 SF** 高島 佳介  
(たかぼたけ けいすけ)

- ①1990年3月17日
- ②滋賀県 ③183cm/83kg
- ④B3優勝のために全員バスケットで勝利をつかみます!

①生年月日 ②出身地 ③身長/体重 ④一言

開催日	試合開始	対戦相手	会場
1月18日(土)	14:05	湘南ユナイテッドBC	津山総合体育館 (津山市林田)
1月19日(日)	14:05	湘南ユナイテッドBC	

試合やチケットの情報は随時公式HPで発表しますので、ぜひチェックしてください!



## 宇喜多直家最大の合戦～明禅寺合戦を訪ねる～

### 岡山戦国時代の勢力交錯と宇喜多直家の活躍

岡山戦国時代の戦国大名をまとめた「備前軍記」は、宇喜多氏が備前国、美作国の戦国大名へ上り詰め、小早川秀秋の入国と死去、池田家岡山藩の成立までを書き記した戦国絵巻です。主人公の一人である宇喜多直家は、数々の計略を用いて備前国西半の戦国大名の松田氏、備前国東半の戦国大名の浦上氏を倒し、備前国南西部（現在の岡山市街地）にまで勢力下に置いた備前中国の戦国大名の三村氏を駆逐しました。

吉井川下流域を掌握した直家は、いよいよ旭川流域に進出します。それに対して備前中国の戦国大名であった三村家親は、大国の毛利氏と結び直家への攻撃を強めます。直家は、計略をもって家親を狙撃し、侵攻を食い止め、さらに尼子氏と結び三村氏との対決に備えます。

### 明禅寺合戦とその後の戦跡

永禄9年（1566年）、直家は中区の操山に明禅寺城を築きますが、その翌年、備前国に侵攻した三村勢により占領されます。しかし直家はすぐに攻略を開始し、宇喜多氏対三村氏の直接対決が起きました。これが直家の

みょうぜんじ

生涯で最大の合戦とされる「明禅寺合戦」です。家親の子である元親は1万人の軍勢で備前国へ進撃し、北区一宮から三手に分かれて侵攻し、対する直家は5千人の軍勢で明禅寺城に侵攻します。直家は各個撃破し、三村勢を備前国から撃退して、明禅寺城を奪還しました。

合戦後、明禅寺城北側に広がる平野部には、戦死した人々を弔うための首塚がいくつも築かれ、激戦だったことを伝えています。多くは戦後の都市開発で姿を消しましたが、高島小学校の南側で行われたハガ遺跡の発掘調査で、首塚と思われる遺構が出土しています。一辺が2mの方形で、高さが40cmの高まりです。表面には、石がふかかれていました。小さな古墳のような外観をしています。塚内部や下部を発掘調査しましたが、骨などは出土しませんでした。供養のために築かれたと考えられます。

今は静かな住宅街や田園地帯が広がっていますが、450年ほど前、備前国の命運をかけた激戦が行われたのです。



▲明禅寺城山麓から

## 消費生活豆知識

### 訪問購入の時に気をつけることは？

#### 【事例】

家に、着物を買取るとの電話があり、来訪を了承した。着物は着ないため買取ってもらえればと考えている。夫と2人で対応するつもりであるが、気をつけることがあれば教えてほしい。

#### 【アドバイス】

必ず玄関で応対し、部屋に上げないようにしましょう。事前の電話で依頼していない品物の買い取りを持ちかけることは禁止されています。着物の他に指輪やネックレスなどの買い取りを持ちかけられてもきっぱりと断りましょう。

訪問購入では契約書面を受け取ってから8日間はクーリングオフできるため、必ず契約書面を受け取ってください。書面がないと相手の住所が分からず、クーリングオフの書面を出せないのをご注意ください。また、電話で了承した後、来訪を断りたいが連絡先が分からないとの相談もあります。連絡先をしっかりと確認することも大切です。

消費生活センター ☎086-803-1109

相談受付時間：9時～16時 月～金曜

（祝日、年末年始除く）

『消費者ホットライン ☎188』からも相談可

インターネットによるご相談はこちら



## 広報番組



HPでも動画をご覧になれます。

### テレビ

#### ●瀬戸内海放送 (KSB) 中村家の快適！おかやま生活

「子そだておうえんハッピータイム」

1月11日(土)21時54分～、

(再) 1月16日(木)15時40分～、1月18日(土)5時45分～

#### ●テレビせとうち (TSC) みらいリンリンおかやま

「岡山市の空き家対策」

1月18日(土)20時54分～、(再) 1月19日(日)17時15分～、

1月20日(月)9時30分～、1月21日(火)25時～

#### ●山陽放送 (RSK) 桃太郎の岡山Cityかわら版

「レキシふたび謎物語2」

1月18日(土)18時50分～、1月20日(月)ライブ5時 いまドキッ！内、

(再) 1月22日(水)4時25分～

#### ●oniビジョン

いきいきおかやま／おかやま情報かわらばん

毎日7時30分～、12時～、月～金曜18時45分～、

土・日曜22時45分

おかやまESDなび

毎日7時50分～、12時20分～

### ラジオ

#### ●RSK山陽放送ラジオ AM1494kHz

わかるわかる岡山市

1月7日・14日の各火曜16時10分～16時15分

#### ●レディオモモ FM79.0MHz

シティインフォメーションスクエア

毎週月～金曜18時45分～

岡山市長の大盛ラジオ 1月9日(木)8時20分～



## みんなが集まる“ひだまりの里”へ！

～「阿津ひだまりの里広場」を中心とした地域の取り組み～

地域の活性化に取り組んでいる“地域創生カモメProject”の皆さんへインタビューしました！



地域創生カモメProject

山本 誠さん    田中 一人さん    田中 弘志さん    中川 三郎さん

### 阿津ひだまりの里広場はどういった場所ですか？

児島湾に面した小串小学校区にある「阿津ひだまりの里広場」は、もともとは空き家の解体によりできた広い土地でした。その土地を地域の活性化につなげようと、令和2年に地域が管理する約600坪の広場として誕生しました。

### 広場の活用にはどういったものがありますか？

地域の人達が交流できる機会を増やし、地域を元気にしようと、地元出身の若手が中心となって“地域創生カモメProject”を立ち上げ、令和3年11月から令和6年11月までの間に「カモメ朝市」を7回開催しています。

朝市では、地元で採れた野菜や鮮魚などの販売や車両展示、ワークショップなど盛りだくさんの内容で、毎回多くの来場者が楽しんでくれています。

そのほか、ひろはた 廣幡八幡宮の夏のおおほらい 大祓祭りの夜に竹灯籠たけとうろうを灯す「カモメ夜市」、行政と協力して実施する大規模な防災訓練など、さまざまなイベントで集いの場となっており、広場の活用の幅は着実に広がっています。

### 今後の展望を教えてください

大規模なイベントの時だけ人が集まるのではなく、高齢化・過疎化が進む地域の現状にストップをかけ、地域内外の人が集える場所となるように、これからもアイデアを出しあっていきたいと思えます。



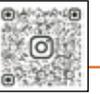
▲にぎわう「カモメ朝市」



▲「カモメ夜市」の竹灯籠

問い合わせ先

児島地域センター ☎086-267-2231



## 地域おこし協力隊 活動中！

現在北区で活動している隊員の2人に近況を伺いました！

01

金山寺地域担当 内海 恵さん

令和4年11月から活動中



### 私の主な活動

遊休農地を利用した花畑の栽培支援、菊や野菜などの栽培の作業支援をしています。また、地元の皆さんが育てた野菜や菊をイベントで販売して地域のPRをしたり、地域の観光資源や暮らしの様子をSNSで発信したりしています。

### 最近の活動はこんな感じです！

昨年に引き続き、秋に地域の皆さんと稲刈りをしました。また、金山寺地域のPRとして、毎月23日に表町商店街である「はんじょう市」や、県内の地域おこし協力隊が集結した「おひろめマーケット」へも参加しています。回を重ねるごとに、出店を楽しみにしてくれている人が増えていると感じ、とてもうれしいです。

今後は、かつて地域で盛んに作られていた菊を使い、仏花としてだけでなく、菊をもっと身近に感じられる特産品を作り、地域に貢献したいです。人との出会いを大切に、感謝を忘れず活動していきます！

02

牧山地域担当 茂木 瑞穂さん

令和5年4月から活動中

### 私の主な活動

地元のブドウ畑での作業支援、栽培技術の習得と継承に日々励んでいます。また、市民農園である牧山クラインガルテンのPRイベントの企画や情報発信を行いながら、農作物の栽培方法などを勉強しています。

### 最近の活動はこんな感じです！

牧山の四季折々の風景に魅せられ、絵を描き始めました。今年手塩にかけて作ったシャインマスカットと一緒にイベントに持っていき、地域をPRしようと計画中です。また、牧山クラインガルテンで利用者の皆さんの畑を訪ね、困ったことや要望を聞き取りしています。居心地の良い農園ライフを末長く楽しめるよう手伝っていきたいと思っています。

今後は、今育てているブドウに加え、ワイン用のブドウ栽培にも挑戦します。自然栽培での土づくりを猛勉強中。地域の皆さんや仲間と共に特徴ある牧山ブランド作りに尽力していきたいです。



問い合わせ先 北区役所総務・地域振興課 ☎086-803-1656



今月号の

# 注目!岡山市

市民の皆さんに

大切なお知らせを紹介します!

## 第40回坪田譲治文学賞贈呈式

# 作家 中脇初枝さんを迎えた記念行事

問文化振興課 ☎086-803-1054

坪田譲治文学賞受賞者への贈呈式を開催します。また、記念行事として受賞者と作家の中脇初枝さんによる対談を行います。



中脇初枝さん

小説「きみはいい子」で第28回坪田譲治文学賞受賞

**日程** 3月8日(土)14時～15時15分 **場所** 西川アイプラザ(北区幸町)

**定員** 先着250人

**申込** 参加希望者全員の住所、氏名、電話番号を☎・☎で2月7日までに

## 備えて安心!

# 20歳になったら国民年金

問各区役所市民保険年金課

公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、一定の障害の状態になったときや、一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという考え方で作られた仕組みです。保険料を納め続けることで、いざというときに年金を受け取れます。



## こんなときに受け取れます



### 障害基礎年金

一定の障害の状態になった場合に支給(要件あり)



### 老齢基礎年金

原則65歳から支給(受給資格期間が10年以上必要)



### 遺族基礎年金

国民年金加入中に死亡した人に生計維持されていた「子のある配偶者」などに支給(要件あり)

## 20歳になったら

20歳の誕生日から約2週間以内に、日本年金機構から年金加入のお知らせや、国民年金保険料の納付書などが送られます。また、基礎年金番号通知書も送られますので、大切に保管してください。

## 国民年金保険料の納付

令和6年度保険料 月額16,980円

**納付方法** 現金、口座振替やクレジットカードなど(まとめて前払いすると、割引きされる制度があります。)

**将来の年金額を増やしたい人は**、月額400円の付加保険料を納付すると、老齢基礎年金に上乗せして受け取れます。

## 保険料の納付が難しいときは

申請すると納付が免除・猶予される制度があります。

大学、大学院、短期大学などの学生は、学生納付特例を申請すると、在学中の保険料の納付が猶予されます(所得審査あり)。

マイナポータルからも申請可。



### 保険料を未納のまま放置すると…

将来の年金を受け取れなくなる場合があります。

納付が難しいときは必ず免除・猶予の手続きをしてください。

※保険料免除などの期間があると、将来の年金額が減額されます。ただし10年以内であれば、保険料を後から納められます。

国民年金に関する相談・請求は

- 一般的な年金相談
- 加入手続、納付記録照会など
- 年金相談、年金の請求

**ねんきんダイヤル** ☎0570-05-1165 (050で始まる電話からは☎03-6700-1165)

**岡山西年金事務所** (北区昭和町) ☎086-214-2163

**街角の年金相談センター岡山** (北区昭和町) (窓口相談のみ)

寒い季節です

# 水道管の凍結にご注意を！

問水道局電話受付センター ☎086-234-5959

気温がマイナス4度以下（風あたりの強い所はマイナス1～2度）になると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破裂することが多くなります。今から点検して、早めの防寒の準備をしておきましょう。



## 屋外で注意する場所

- ▶ 「むき出し」になっている水道管（温水器の配管を含む）
- ▶ 風が直接吹きつける場所の水道管
- ▶ 家の北側など日陰にある水道管

## 水道管を凍結させないために

▶ 蛇口や水道管に「保温材」を巻く

※毛布や布を使用する場合は、ビニールなどを巻いて濡れないように注意



長期間水道を使用しない場合には、止水栓を閉めることで、破裂時の漏水を防げます。

## 凍結して水が出なくなったら…

- ▶ 自然に溶けるのを待つ
- ▶ 凍った部分にタオルを巻きつけ、ゆっくりと「ぬるま湯」をかける

※熱湯をかけると、水道管や蛇口が破裂する危険あり！

## 水道管が破裂したら

- ▶ メーターボックス内の止水栓を閉めて漏水を止める
- ▶ 破裂部分に布やテープを巻くなどの応急処置をし、修理を依頼する



## 修理の依頼は

- ▶ 宅地内は指定給水装置工事事業者へ（水道局HP「修繕対応事業者一覧」参照）
- ▶ 温水器は購入先へ
- ▶ 道路上（公道）の漏水は同センターへ



## 楽しみながら健康に！

# ハレ活は2025年も続きます！

問OKAYAMAハレ活プロジェクト事務局 ☎050-3093-4278（平日10時～17時）

OKAYAMA  
ハレ活プロジェクト



アプリを利用して楽しみながら健康活動（歩く、食べる、イベントへの参加など）に取り組む、18歳以上の人を対象としたポイント事業です。ポイントをためて特典を当てよう！今年も1年、ハレ活で楽しく健康に！

## レキタビコラボウオーク

歴史観光サイト「おかやまレキタビ」に登場する市の歴史スポットを巡るウォーキングイベント。GPS機能を利用し、スポットに到達するごとにハレ活ポイントを獲得できます。コースは全部で3つ！レキタビを楽しみながら健康に♪

イベント期間 1月15日(水)～2月16日(日)

- コース
- 岡山城周辺コース（約1.8km）
  - 足守周辺コース（約1.3km）
  - 備中高松周辺コース（約0.8km）



▲岡山城（北区丸の内二丁目）



▲近水園（北区足守）



歴史、づくし、おかやま市  
旅のお供に歴史はいかが？



▲備中高松城址公園（北区高松）

## 年に1度の大抽選会

12月までの毎月の抽選会への応募口数に応じて、豪華な特典に応募できる大抽選会を1月中旬に実施します！詳細はアプリでお知らせします。  
※12月抽選会は1月5日(日)まで実施。



電動自転車

ほかにも  
岡山和牛  
たまの湯 入浴券お食事券  
天満屋選べるegiftカード  
などが当たります。

1月に開催！

# 晴れて輝け！おかやま国スポ

岡山県国民スポーツ大会推進室 ☎086-226-7475

西日本初となる、国民スポーツ大会冬季大会スケート競技会（ショートトラック・フィギュア）・アイスホッケー競技会「晴れて輝け！おかやま国スポ」が開催されます。全国から集まるトップレベルの選手たちが繰り広げる熱き戦いを一緒に応援しましょう！

**日程** 1月26日(日)～2月5日(水) ※競技により開催日程が異なります。

## 会場／競技

- ①岡山国際スケートリンク（北区岡南町二丁目）／ショートトラック、アイスホッケー
  - ②ヘルスピア倉敷アイスアリーナ（倉敷市連島町西之浦）／フィギュア、アイスホッケー
- ※①は自家用車での来場はできません。  
※②のフィギュアはパブリックビューイング（ヘルスピア倉敷本館2階）のみ



## リモートで応援しよう！（国スポチャンネル）

全日程、全競技を配信！  
スマホ、パソコンから無料で  
観戦できます。



## おかやま国スポの最新情報はこちら



大会HP



Instagram



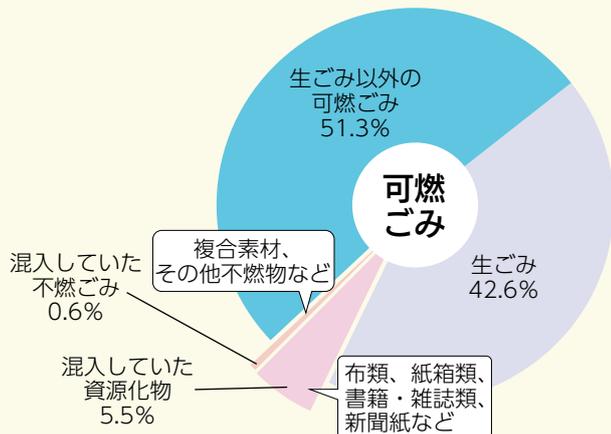
X(旧Twitter)

## みんなで分別してごみ減量！

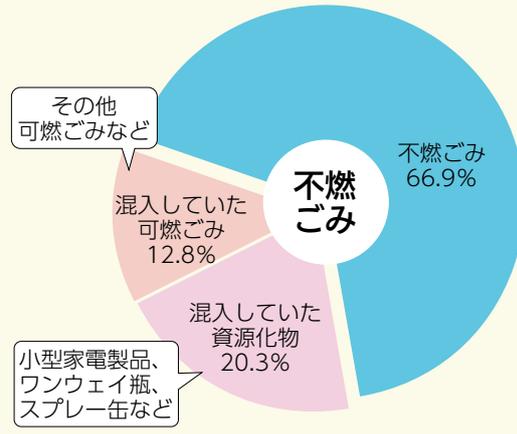
# 家庭ごみの組成分析調査の結果をお知らせします

環境事業課 ☎086-803-1321

家庭ごみの中身を確認、分析をしました。可燃ごみの93.9%、不燃ごみの66.9%は適正に分別されていましたが、まだまだ資源化できるものが含まれています。分別には手間がかかりますが、ごみを減らすためには大切です。ごみの分別回収にご協力をお願いします。



紙類（紙箱類）、布類など「資源化物」が約5.5% 混ざっていました。



小型家電製品、スプレー缶、プラスチック資源など「資源化物」が約20.3%、可燃ごみが約12.8% 混ざっていました。

## 分別のポイント

- ①紙類は分別して資源化物の日に出しましょう。
- ②プラスチックは資源です。分別して週1回の「プラスチック資源の日」に出しましょう。
- ③買いすぎ、作りすぎ、食べ残しはやめましょう。
- ④生ごみの約80%は水分です。しっかり水を切りましょう。
- ⑤小型の電化製品は資源です。ステーションには出せませんので資源回収所などへ持ち込んでください。



## 充電式電池使用製品の捨て方にご注意

充電式電池使用製品は、可燃ごみや不燃ごみなどで捨てると発火事故につながり大変危険です。必ず資源化物の日「廃乾電池」として出してください。

充電式電池使用製品の例  
モバイルバッテリー



携帯型扇風機





# おかやま フォト日記

12月8日(日)  
市役所・ハレまち通り～下石井公園

## 市民栄誉賞を授与！

パリオリンピックでの活躍により、広く市民に希望と誇りを与えるなど、特に顕著な功績があった体操の岡慎之助選手に、今回新たに創設した市民栄誉賞を授与しました。



## パリオリンピック・パラリンピック 岡山ゆかりの選手の活躍を讃えるパレードを実施！

体操の岡慎之助選手をはじめ、自転車の太田海也選手と長迫吉拓選手、アーチェリーの中西絢哉選手、車いす陸上の佐藤友祈選手と生馬知季選手が参加。大勢の市民で祝福しました。



## 岡山市長 大森雅夫の 大盛コラム

～躍動するまち おかやまの「今」をお届けします～



### 第4回 バス路線再編「岡山モデル」に挑戦

バス路線の維持・拡充、生活交通の導入で市民の皆さんの移動をより便利に

お正月は、離れて暮らす家族が帰省したり、旅行に出かけたりして過ごされる方も多いと思います。今回は、そんな時皆さんが利用する公共交通についてお話します。

先日、市内の高校生と意見交換する機会があり、そこで「岡山市の周辺部のバスは不便だ」との意見を聴きました。

公共交通の利用者と運賃収入の減少により、周辺部では路線バスの減便や廃止が生じています。減便などによる利便性の低下は、さらなる利用者の減少を招き「負のスパイラル」に陥ってしまいます。

このような状況を打開し、バス路線の維持・拡充を行い市民の皆さんに利便性の高い公共交通サービスを提供できるよう、岡山市ではバス事業者と連携してバス路線再編などに取り組んでいます。

この再編では、複数社のバスが走っている重複路線は集約し、需要の大きい路線を幹線に、需要の小さい路線を支線に分割した上で、支線は車両を小型バスにして効率化を図ります。効率化で余力を生み出し、周辺部の支線の新設・延伸・増便を行い、より便利なも

のにしていきます。また支線では小型バスを市が調達する公設民営方式を導入し、持続可能なものにしていきます。併せて、乗り継ぎ拠点の整備、運行案内の充実など利用者目線に立った利用環境の改善にも取り組みます。

このようにして市民の皆さんに利便性の高いサービスを将来にわたって提供する、これが路線バスの維持・拡充の新形態として国の認定を受けた「岡山モデル」です。

一方、路線バスが走っていない地域では、コミュニティバスの導入や、住民の皆さんが主体となって運営するデマンド（予約）型乗り合いタクシーを支援していきます。

この挑戦をきっかけに、多くの方が公共交通を利用して移動でき、日常生活やまちの賑わいを楽しめる、そんな岡山市にしていきたいと思っています。



(出典) Osaka Metro

小型バスのイメージ

# 情報 の ひろば

申し込み方法の記号について

☎電話 ☎ファクス ✉電子メール ㊞郵送・はがき ㊟往復はがき ㊦ホームページ  
 ㊧窓 ㊨QRコード

## イベント

### ふるさと交流ポストカード展

☎たけべ八幡温泉 ☎086-722-2500  
 建部町出身の水彩画家おかだ美保さんが建部町の魅力を描いたスケッチやポストカードの作品を展示します。

㊦1月13日(祝)まで  
 ㊧たけべ八幡温泉 (北区建部町建部上)  
 ㊨小学生の作品や、ケアハウス「たけべの里」の作品も展示

### Cleanup & Coffee Club (1月)

☎庭園都市推進課 ☎086-803-1393  
 ごみ拾いでまちをきれいにした後、コーヒー(無料)を飲みながらおしゃべりを楽しむ企画です。初めて会う人たちと気軽にお話しして、友達の輪を広げませんか。途中退出もできます。



### 第13回薬物乱用防止キャンペーン

☎保健管理課 ☎086-803-1276  
 ㊦1月19日(日)11時～17時  
 ㊧イオンモール岡山1階未来スクエア (北区下石井一丁目)  
 ㊨パネル展示、トライフープの限定グッズが当たるイベント、お薬相談、ミニ白バイの展示ほか



### 岡山洋らん展示会

☎県洋蘭生産協会 弘中さん ☎090-1684-0273  
 ㊦1月23日(木)・24日(金)の各日9時30分～17時 (24日は15時まで)  
 ㊧市役所1階市民ホール  
 ㊨シンビジウム・デンドロビウム・胡蝶蘭など岡山で生産している洋らの展示、栽培相談(相談する株を要持参)、販売

## 岡山市役所

■代表電話… ☎086-803-1000 ■所在地… 〒700-8544 北区大供一丁目1-1

### 区役所

北区役所／中区役所  
 東区役所／南区役所  
 ※市役所代表電話(086-803-1000)から各区役所へおつなぎします。

### 支所

御津支所 ☎086-724-1111  
 建部支所 ☎086-722-1111  
 瀬戸支所 ☎086-952-1111  
 灘崎支所 ☎086-363-5201

### 地域センター

足守地域センター ☎086-295-1111  
 一宮地域センター ☎086-284-0501  
 吉備地域センター ☎086-293-1111  
 高松地域センター ☎086-287-3731  
 津高地域センター ☎086-294-2411  
 富山地域センター ☎086-277-7211  
 上道地域センター ☎086-297-4211  
 興除地域センター ☎086-298-3131  
 児島地域センター ☎086-267-2231  
 妹尾地域センター ☎086-282-3121

福田地域センター ☎086-282-1131  
 福浜地域センター ☎086-265-4181  
 藤田地域センター ☎086-296-2221

### 福祉事務所

北区中央福祉事務所 ☎086-803-1209  
 北区北福祉事務所 ☎086-251-6530  
 中区福祉事務所 ☎086-901-1231  
 東区福祉事務所 ☎086-944-1822  
 南区西福祉事務所 ☎086-281-9620  
 南区南福祉事務所 ☎086-230-0321

### 岡山市いちご共進会

☎農林水産課 ☎086-803-1344  
 おいCベリー、ゆめのかなど市内で生産されているイチゴの品質や味を競う共進会を開催します。  
 ㊦1月21日(火) ㊧市役所1階市民ホール

### 水産業振興パネル展

☎農林水産課 ☎086-803-1345  
 ㊦1月27日(月)9時～17時・28日(火)9時～15時  
 ㊧市役所1階市民ホール  
 ㊨水産関係のパネル展示、市産ノリの販売

### ハートフル映画&講演会(北区地域人権啓発事業)

☎人権推進課 ☎086-803-1070  
 人権や自分らしく生きることについて、映画と講演から楽しく学びましょう。  
 ㊦1月25日(土)13時～16時30分(12時受付開始)  
 ㊧山陽新聞社本社ビルさん太ホール(北区柳町二丁目)  
 ㊨映画「ばけますから、よろしくお願ひします。～おかえりお母さん～」、講演会「～認知症の母が命懸けで教えてくれたこと～」 ㊩信友直子さん(上映映画の映画監督)  
 ㊪先着278人 ㊫会場の定員を超えるときは入場をお断りする場合があります。手話通訳・要約筆記あり。



### 出会い広がるティーパーティー ～素敵なお式場で心躍る出会いを♡～ 出会いを求める独身男女の参加者募集

☎申請子ども企画総務課 ☎086-803-1220  
 洗練されたステキなお式場でスイーツを楽しみながら、新たな出会いを見つけてみませんか?  
 ㊦2月9日(日)14時～17時 ㊧ル・メルシェ(北区大元上町)  
 ㊨市内在住・在勤で、主に20～30歳代の独身社会人  
 ㊩男女各18人(応募多数の場合は抽選。直近2年間、同事業に参加歴のない人を優先) ㊪¥2,000円  
 ㊫住所、氏名、電話番号、生年月日などを㊬㊭㊮で1月20日までに



### 岡山市の人口(県毎月流動人口調査)

区分	人数	前月比
総人口	712,786人	154
男性	342,691人	69
女性	370,095人	85

(令和6年11月1日現在)

### 岡山市内交通事故状況(概数)

区分	件数	対前年同期比
人身事故	2,054件	-41
死者数	16人	3
負傷者数	2,270人	-84

(令和6年11月30日現在)

記号説明

㊦日程

㊧時間

㊨場所

㊩内容

㊪講師

㊫対象

㊬定員

㊭費用など

㊮持参品

㊯申込

㊰その他

## 地域活性化スペシャリスト講演会

問 事業政策課 ☎086-803-1042

地域の課題をビジネスの手法で解決してきたトッププランナーの人たちの話を聞いてみませんか。

基調講演とパネルディスカッションを実施します。

日 ①2月1日(日)14時～16時 ②2月22日(日)14時～16時 ③3月1日(日)14時～16時

場 ももたろう・スタートアップカフェ (北区駅前町一丁目イコットニコット2階)

基調講演のテーマ ①新たな視点で地域資源を価値化 ②地域連携とマーケティング支援によるまちづくり ③森を起点とした複合事業の取り組み

定 先着80人 申 申で各開催日の前日17時15分までに



## 議場コンサート～岡山フィルハーモニック管弦楽団による弦楽四重奏～

問 申 議会事務局調査課 ☎086-803-1535

✉chousaka@city.okayama.lg.jp

2月定例市議会の開会前に議場コンサートを開催します。コンサート終了後は議会の傍聴ができます。

日 2月17日(月)9時30分～(20分程度)

場 市役所議会本会議場

定 70人(うち、車いす席2席) ※応募多数の場合は抽選

申 人数(2人まで)、申込者全員の住所・氏名・年齢、代表者の電話番号を☎・☎・☎で1月28日までに(詳細はHP参照)



## 岡山市中央卸売市場 いちば大学(市場体験ツアー)

問 申 市場事業部 ☎086-265-8001

✉shijoujigyaku@city.okayama.lg.jp

早朝の市場を見学しながら、生鮮食料品の流通や中央卸売市場の役割を学びます。市場の果物や魚を味わえる食育講演会も実施します。

日 2月22日(土)4時～9時頃 場 中央卸売市場(南区市場一丁目)

内 競り見学や旬の果物の食べ比べ、水産物に関する話(海鮮を使った朝食付き)ほか 定 市内在住の小学4年生以上

定 20人程度(1組4人以内、応募多数の場合は抽選)

申 参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、代表者氏名、当落発表後に欠員が出た場合の連絡希望の有無を☎で1月24日までに

## あそびバ！ in 岡山

問 市スポーツ協会 ☎086-235-1280

親子でボールを使ったメニューを中心としたさまざまな運動・遊びを通して、親子の絆を深め、スポーツの楽しさや魅力を再発見するイベントです。

日 3月1日(土)9時30分～12時

場 ジップアリーナ岡山(北区いずみ町)

対 年中～小学3年生と保護者 定 100組 ¥500円

申 申で2月1日～15日の間に(詳細はHP参照)



### 子育て・教育

## 知ってうれしい！遊んでたのしい！「子どもでたのしい！おうち時間」

問 生涯学習課 ☎086-803-1606

日 1月26日(日)11時～15時

場 岡山ふれあいセンター(中区桑野)

内 子育て支援団体による、子育てに関する情報の提供・相談などのブースほか

対 0歳～高校生までの子どもと保護者ほか

## 岡山後楽館高等学校 令和7年度入学者選抜

問 申 同校 ☎086-226-7100

令和7年度の入学者を募集します。詳細は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7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(金)～令和7年1月23日(木)正午まで	12月20日(金)～令和7年2月27日(木)正午まで
	志願者は同校HPから出願サイトにアクセスし、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7年1月9日(木)～17日(金)	令和7年1月9日(木)～31日(金)
選考日	令和7年2月5日(水)・6日(木)	令和7年3月11日(火)・12日(水)
選考方法	中学校などの校長から選出される調査書、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。

(広告)

雨漏り 外壁のヒビ ゴミ詰まり

### 「雨どい」修理専門店へ!

「広報紙の広告を見た」とお伝えいただければ…  
通常のお見積りより

## 2000円OFF!!

放置しないで! 外壁や基礎を痛め、害虫を繁殖させやすくします!

担当直通 ☎090-2803-4188

あまどい屋 ☎086-280-8734

岡山中央店 年中無休で営業中! 電話受付時間 / 9:00～19:00

福成工務店 岡山県岡山市南区福田247-1 代表 露無淳一

☑ ゴミ屋敷状態で整理する時間がない ☑ 自宅が遠方で作業が進まない

生前整理 遺品整理

私たちと一緒に 家族の思い出 探しに行きませんか?

家族の為に、自分の為に、思い出の為に

一般廃棄物の収集・運搬は、自治体の法令等を遵守して行っております

勿忘草 ワスレナグサ

〒700-0981 株式会社AETTA 岡山県岡山市北区西島町10-1  
☎ t.shibashi@aetta.co.jp

お問い合わせは 公式LINEから

☎090-6590-4479

086-245-6242 (石橋)

お見積りは完全無料です

## 新入学をひかえて

問 就学課 ☎086-803-1587

4月に市立小・義務教育学校へ入学する子どもの「就学通知書」を1月下旬に各家庭へ郵送します。

※入学校は住民基本台帳によって指定しますが、住民登録地が子どもの生活の本拠地と見なされない場合などは、指定の学校を変更する場合があります。

※市に転入、もしくは市内で住所が変わった人は、各区役所などで住民異動届を提出してください。新しい住所地に就学通知書を郵送します。

### ◆新入学児童

- ①平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた子ども
- ②平成30年4月1日以前に生まれ、どの学校にも就学していない子ども

### ◆次の場合はお早めにご連絡ください。

- ▶就学通知書が届かない場合、内容に誤りがある場合
- ▶外国籍の子どもを市立小・義務教育学校に入学させたい人で入学の届け出をしていない場合

## ひとり親家庭小学校入学お祝い会

問 申 (一社) 岡山市ひとり親家庭福祉会

☎086-230-3803

ひとり親家庭の親子を招いて、小学校入学をたくさんの方とお祝いします。

日 3月2日(日)10時～12時

場 ピュアリティまきび (北区下石井二丁目)

内 入学お祝い記念品の贈呈など

対 定市内のひとり親家庭30組(ただし来年度小学1年生になる子どものいる家庭)

申 〇で2月5日までに (応募多数の場合は抽選)



## 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

里親制度は、事情により親元で暮らせ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。里親に関心のある人のための説明会を実施します。詳細はお問い合わせいただくか、HPでご確認ください。

日 2月8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可能)



(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。

## 福祉・健康

### シニアのための「eスポーツと健康」講座

問 市ふれあい公社 ☎086-274-5136

リズムゲームなどのコンピューターゲームを使う講座です。自分の健康状態が分かる「フレイル健康チェック」や体力測定も実施します。

日 1月21日・28日の各火曜10時～12時 (全2回)

場 岡山ふれあいセンター (中区桑野)

対 市内在住のおおむね65歳以上の人

定 先着30人

申 氏名、住所、電話番号、参加人数を☎で1月14日までに  
他 OKAYAMAハレ活プロジェクトのポイント付与対象事業



※ゲームの内容は写真と異なる場合があります。

### 認知症サポーター養成講座

問 高齢者福祉課 ☎086-803-1230

正しく認知症のことを学ぶための講座です。

日/場 ①1月29日(水)14時30分～16時/呑海寺

(南区箕島) ②2月21日(金) 14時～15時30分/岡山ふれあいセンター (中区桑野)

申 ①②とも会場受講は市ふれあい公社へ☎ (086-274-5136)

または☎ (sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp) で前日までに。②のオンライン受講は☎で1月31日までに (詳細はHP参照)



### フレイル予防フェスタ2025

問 市ふれあい介護予防センター ☎086-274-5211

2月1日は「フレイルの日」。フレイルを予防して、生き生きとした毎日を送りましょう!

日 1月30日(木)・31日(金)の各日9時～15時

場 市役所1階市民ホール

内 フレイル健康チェック、あっすれ! もも太郎体操体験会 (各日①10時～②11時～③14時～15分程度)、パネル展示

他 来場者には記念品プレゼント、OKAYAMAハレ活プロジェクトのポイント付与対象事業



**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

## 「岡山いのちの電話」第42期 相談員募集

問申 岡山いのちの電話協会事務局

☎086-245-4344

〒700-0972 北区上中野一丁目3-5



孤独や絶望感を抱えている人の相談に乗るボランティアを募集します。詳細はお問い合わせください。

対 23～65歳（特に深夜帯に活動できる人歓迎）

定 30人程度 申 申で3月5日までに

他 4月から1年間、毎月3回程度実施する養成講座の受講が必要

## 精神障害者保健福祉手帳によるJR運賃の割引

問 ところの健康センター ☎086-803-1272



4月から精神障害者保健福祉手帳によるJR運賃割引が始まります。割引率など詳細はHPをご確認ください。また、具体的な乗車券の購入方法はJRへお問い合わせください。

条件 写真付きで、旅客鉄道旅客運賃減額欄（※）に「第1種」「第2種」の記載があるもの

他 令和6年7月以降に発行した手帳には（※）を設け種別を標記していますが、それ以前に発行された手帳をお持ちの方は、「第1種」「第2種」の記載を行いますので、最寄りの保健センターへ手帳をご持参ください。

## 岡山市障害者自立支援協議会フォーラム

問 市障害者自立支援協議会事務局

☎086-259-5301 ☎086-259-5302

日 1月25日(土)13時～17時



場 西大寺緑化公園・百花プラザ（東区西大寺南一丁目）

テーマ 岡山をアップデートする 合理的配慮の基本の「キ」

内 講演、シンポジウム、展示など

講 川島聡さん（放送大学教授）

コーディネーター 阿部光希さん（山陽新聞社編集局部長）

定 先着200人

申 氏名、所属、電話番号を☎・☎で1月22日までに

## 第3回岡山市手話フェスティバル

問 市手話サークル連絡協議会 柴田さん

☎090-2869-0847



手話に関するクイズや、手話学習者によるスピーチコンテストなどのイベントを開催します。

日 1月19日(日)10時～16時

場 岡山ふれあいセンター（中区桑野）

対 手話に興味のある人

## 岡山市在宅医療・介護 市民公開講座 （南区南会場）

問申 市在宅看取り等普及啓発事業事務局

☎086-230-5556 ☎086-201-3001



自分らしい最期を迎えられるよう、在宅医療や介護・人生会議について一緒に考えてみませんか。

日 2月1日(土)14時～16時 場 南ふれあいセンター（南区福田）

内 「最期まで自分らしく生きるために～在宅看取りや人生会議を含めて～」 講 佐藤涼介さん（佐藤医院院長）

定 先着100人

申 住所、氏名、電話番号を☎・☎で1月24日までに

他 第25回岡山市民と医師会の集いと同時開催

## 市民病院 呼吸器内科との「在宅医療 コラボ講座」

問申 地域ケア総合推進センター

☎086-242-3135 ☎086-245-4711

日 1月16日(木)13時30分～15時30分

場 同センター（北区北長瀬表町二丁目）

内 市民病院医師による講話「呼吸器内科医師からのお話」、同センター職員の講話「在宅医療・介護と人生会議のすすめ」

対 市内在住・在勤の人 定 先着30人

申 住所、氏名、電話番号を☎・☎・☎で1月14日までに

他 OKAYAMAハレ活プロジェクトのポイント付与対象事業



## 手話を学ぼう！

問 障害福祉課 ☎086-803-1236

今月は「お疲れさま」です。

声を出しながら、手話をやってみましょう。



### お疲れさま

右手拳の小指側で  
左腕を2回たたく

## 耳の聞こえ講演会

問 高齢者福祉課 ☎086-803-1230

加齢性難聴の基礎知識や対応方法、補聴器の正しい使い方が学べます。岡山弁落語家によるステージイベントも開催します。

日 1月18日(土)13時～15時 場 西川アイプラザ（北区幸町）

内 講演、落語（ジャンボ亭小なん）、高齢者を対象とした簡易の聴力測定

講 片岡祐子さん（岡山大学病院准教授）

定 先着200人

申 氏名、電話番号を☎・☎で1月16日までに



## 発達障害基礎講座～聞いてみたい！発達障害～

問申 発達障害者支援センターひか☆りんく

☎086-236-0051 ☎086-236-0052

日 2月8日(土)10時～11時45分

場 市勤労者福祉センター（北区春日町）

内 講話「発達障害について最初に知っておいてほしいこと」

対 市内在住者 定 先着120人

申 住所、氏名、電話・ファクス番号を☎・☎で1月6日～2月3日の間に



## フリースタイルヨガ

問申 西川アイプラザ ☎086-234-5877

西川アイプラザで開講のヨガ講座。無理せず、楽しく身体を動かしてみませんか。

日 1月8日～3月26日の毎月第2・4水曜18時30分～20時

場 西川アイプラザ（北区幸町）

対 市内在住・在勤の人 定 各先着20人

¥9,000円（6回）申 住所、氏名、電話番号に受講料を添えて☎☎へ1月7日までに

## 県民フォーラム2025 口から始まる今後の人生～あなたのBBB (Bite (噛む)、Brain (脳)、Bone (骨)) は大丈夫?～

問 市民病院入退院管理支援センター ☎086-737-3000

日 1月19日(日)14時～16時 (ブース展示は12時30分～)

場 同院1階多目的ホール他 (北区北長瀬表町三丁目)

内 講演「脳と骨を守るための口腔ケアのお話」、ブラッシング・口腔体操指導、展示・アドバイスブース

定 講演会は先着150人

## 第23回市民公開講座 「身近な病気、肺がん。原因から治療まで。」

問 岡山大学病院治験推進部 ☎086-235-7534

日 2月19日(水)14時～15時30分

場 Junko Fukutake Hall (北区鹿田町二丁目)

対 市内在住・在勤の人

定 先着200人



## 税・保険・年金

### 令和6年分所得税等の確定申告に関するお知らせ

問 岡山東税務署 ☎086-225-3141 (代表)

岡山西税務署 ☎086-254-3411 (代表)

西大寺税務署 ☎086-942-3815 (代表)

瀬戸税務署 ☎086-952-1155 (代表)



確定申告書等作成コーナー

#### ◆確定申告はスマホから！

画面の案内に沿って金額などを入力するだけ (自動計算) で確定申告書の作成が完了します。

#### ◆マイナンバーカードを使ってe-Tax！

マイナンバーカードとカード読取対応スマホを用意し、マイナポータルアプリを使ってe-Taxで提出できます。さらに、マイナポータル経由で、申告に必要な各種データを一括取得し、自動入力できます (マイナポータル連携)。

※詳細は国税庁HPをご確認ください。



マイナポータル連携

### 公的年金等の源泉徴収票 ～確定申告まで大切に保管を！～

問 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 (050から始まる電話でかける場合は☎03-6700-1165へ)

令和6年中に公的年金などを受け取った人に、「公的年金等の源泉徴収票」が、日本年金機構から送られます。税申告の際に必要なため大切に保管してください。

また、源泉徴収票の電子交付を希望する場合やその他手続きは、マイナポータルのねんきんネットをご利用ください。



### 給与支払報告書の提出は1月31日までに

問 課税管理課 ☎086-803-1168

令和6年中に給与を支払った事業者は、令和7年1月1日時点で従業員の住所地がある各市町村に、給与支払報告書を提出してください。(市HPの記事IDで検索：5016)

eLTAXを利用すると、給与支払報告書と源泉徴収票 (税務署あて) を同時に提出できます。詳細はeLTAXのHPをご確認ください。

期限1月31日 ※1月15日までの早期提出にご協力ください。

## 固定資産税に関する届け出はお早めに

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

固定資産税は、毎年1月1日現在で市内に土地、家屋、償却資産を所有している人に課税されます。次のような変更があった場合は、早めに届け出をしてください。

また、納税通知書の送付先の変更を希望する場合は、連絡をお願いします。問い合わせの際は、納税通知書に記載されている整理番号をお知らせください。

#### ◆土地 (住宅用地) の異動

店舗・事務所・倉庫などの非住宅を住宅に、または住宅を非住宅に変更した場合は、住宅用地変更申告書を提出してください。

#### ◆私道の固定資産税の免除

所有者が何ら制限を設けず、不特定多数の人が利用している私道で、一定の条件を満たすものは、申請により固定資産税が免除されます。

#### ◆家屋の滅失

家屋の全部または一部を取り壊した場合は、早めに届け出てください (登記している家屋は、滅失登記が必要)。

#### ◆現に所有している者の申告

土地・家屋の所有者 (納税義務者) が死亡し、相続登記をしていない場合は、「現所有者に関する申告書」を提出してください。

#### ◆償却資産の申告期限

償却資産を持つ商店・工場・アパートなどの事業者は、1月31日(金)までに申告が必要です。

#### ◆償却資産申告の対象

▶太陽光発電設備 (10kW未満の家庭用を除く)、農業用ドローンなどの機械・装置 ▶フェンス、駐車場舗装、外構工事などの構築物 ▶船舶 ▶大型特殊自動車、構内運搬車 (自動車税および軽自動車税の課税対象は除く) など ▶パソコン、ロッカー、理・美容機器などの工具・器具・備品

#### ◆償却資産申告の方法

令和7年1月1日現在の状況で、昨年1年間に増減した資産を申告してください。資産の増減がなかった場合も申告が必要です。なお、初めて申告する人は、全資産を申告してください。

申告書は資産の所在する区ごとに作成し、課税管理課償却資産係へまとめてご提出ください。

eLTAXによる電子申告にご協力ください。



## くらし・環境

### 年始のごみ収集

問 環境事業課 ☎086-803-1298

問 西大寺事業所、各区ごみ対策班、各支所・地域センター

1月6日(月)から通常どおりの収集曜日にごみを収集します。収集曜日を確認の上、ごみの減量に努め、ルールを守ってきれいなまちづくりにご協力ください。

※変更のある地域には別途お知らせをしています。

## 空き家になる前の空き家対策

問申岡山・空き家を生まないプロジェクト事務局

☎082-256-3352 ✉akiya@cecnet.co.jp

日/場1月31日(金)18~20時/藤田公民館(南区藤田)、2月1日(土)13時30分~16時/灘崎公民館西紅陽台分館(南区西紅陽台三丁目)



内/所要時間【相談】専門家(司法書士、建築士など)に相続登記・遺言作成、売買・賃貸、建物や土地の利活用など、自宅や空き家に関する悩みを相談/1組30分、【セミナー】空き家が引き起こす問題やトラブル事例、対処法などの紹介/90分 ※一方のみの参加も可

対市内在住の人 定各回先着40人

申☎・☎・☎で前日までに

## 都市計画案の縦覧

問都市計画課 ☎086-803-1371

都市計画を変更するため、計画案を縦覧します。HPからも概要を確認できます。



日1月7日(火)~21日(火)の各日8時30分~17時15分(土・日曜、祝日を除く) 場同課

都市計画案の内容(種類/名称)

岡山県南広域都市計画公園の変更(岡山市決定)/8・5・岡5烏城公園

※案について意見のある人は縦覧期間中に意見書を提出できます。提出方法など詳細は、お問い合わせいただくか、HPをご確認ください。

## 市営住宅入居希望者(2次募集)

問申市営住宅管理センター ☎086-206-5560

〒700-0904 北区柳町二丁目6-25朝日生命岡山柳町ビル2階



1次募集で申し込みのなかった住宅について2次募集します。対象住宅は1月下旬にHPに掲載予定です。

申申込書と必要書類を同センターまたは各区役所窓口へ2月4日~10日の間に(土・日曜を除く)

## 工事の石綿調査は資格者が行ってください

問環境保全課 ☎086-803-1280

建築物などの建設工事を行う場合、「有資格者」による事前の石綿調査が義務付けられています(建築物以外の工作物は、令和8年1月1日以降に着工するものに限る)。また、工事の発注者にも石綿調査の適正な費用負担義務と調査協力義務があります。詳細はHPをご確認ください。



## 2025年農林業センサスを実施します

問政策企画課統計調査室 ☎086-803-1051

農林業の実態を明らかにするため、農林水産省による「2025年農林業センサス」という調査が2月1日現在で実施されます。1月中旬から調査員が農林業関係者のお宅を訪問します。調査で得られた情報は、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。



## ミツバチ飼育の際は届け出を

問申備前県民局農畜産物生産課

☎086-233-9828

ミツバチを飼育する人(趣味の範囲で飼育している人を含む)は、「蜜蜂飼育届」の提出が必要です。詳細はHPをご確認いただくか、お問い合わせください。



申1月6日~31日までに

## 消費者トラブル防止啓発標語・あいうえお作文の入賞作品決定・掲載カレンダーの配布

問消費生活センター ☎086-803-1105

7月1日~8月30日の間に募集した「消費者トラブル防止啓発標語・あいうえお作文」の入賞作品が決定しました。また、金・銀・銅賞の作品を掲載した見開きA3サイズの月めくりカレンダーを同センターで配布しています。



場カレンダーは先着順

## 安全・安心

### 各種防火管理講習

問申日本防火・防災協会

☎03-6263-9903 FAX03-6274-6977

◆甲種・乙種 防火管理新規講習

日【甲種】①2月20日(木)・21日(金)②3月5日(木)・6日(木) 【乙種】3月7日(金)

場労働福祉事業会館(北区津島西坂一丁目)

申☎または申込書(HPで入手可)を☎で【甲種】①1月9日~16日②1月22日~29日、【乙種】1月23日~30日の間に



◆オンライン甲種防火管理新規講習

日2月24日(木)~3月7日(金)

申☎で1月17日~22日の間に

◆オンライン乙種防火管理講習

日2月19日(木)~25日(火)

申☎で1月10日~15日の間に



(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。

**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。



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**

24時間  
LINE予約  
受付中



第56回「市民の文芸」受賞者決定

問 岡山文化芸術創造 ☎086-201-8014 〒700-0822 北区表町三丁目11-50

1,543人の市民の皆さんから合計2,317点の応募があり、一般の部45人、ジュニアの部23人の受賞者が決定しました。応募作品のうち338点（受賞作品73点を含む）を掲載した作品集は、同財団・文化振興課にて税込1,300円で販売しています。

◆一般の部（敬称略）

	現代詩	短歌	俳句	川柳	随筆
岡山市長賞	實近 裕美	室 常子	中野 澄子	大本 工	平元 薫
岡山市教育委員会 教育長賞	高山 秋津	吉見 節子	貝畑 信行	栗原 由美	皆木 恵子
	山本 照子	西尾 照常	室 常子	市田 鶴邨	里村 むつき
	岡田 房子	吉澤 周人	久山 順子	岩崎 幸子	内山 秀樹
	田房 正子	唐川 幹代	原田 千恵子	筋田 夫美代	槌田 一成
入選	矢吹 めぐみ	和田 葉子	貝畑 信行	吉田 早苗	栗原 由美
	栗原 由美	齊藤 博嗣	西尾 照常	宮本 信吉	柏 悦子
	岡 由美子	信安 淳子	内田 一正	鈴木 裕	玉上 由美子
	塩野 正弘	大西 貫也	小嵐 節子	森本 恭子	西崎 良子
	横山 朋子	長檜 潔美	山本 雪	久本 にい地	渡辺 政昭

◆ジュニアの部（敬称略）

	詩	短歌	俳句	川柳
岡山市長賞	安田 健佑（西大寺中1年）	佐々田 陽華（県立岡山聾学校中学部2年）	小野 仁士（芳泉中3年）	寺島 勇汰（京山中1年）
岡山市 教育委員会 教育長賞	松原 珠喜（横井小5年）	市 明煌（第二藤田小5年）	近藤 悠人（岡山後楽館中3年）	堀下 朋希（芳田小4年）
	依田 菜奈（馬屋下小2年）	陶山 凜花（第二藤田小1年）	和氣 綾音（庄内小3年）	樋口 堇（京山中1年）
入選	入野 時継（横井小3年）	高場 侅楽（岡山後楽館中2年）	合原 結衣（芳泉中3年）	青木 雄聖（京山中1年）
	田之村 若奈（第二藤田小6年）	深田 紗央（岡山後楽館中2年）	井本 陽向（京山中1年）	岡田 侑里（京山中1年）
	橋上 心路（足守小3年）	榊原 凪人（芳田小1年）	田村 陸太（芳泉中3年）	

岡山芸術交流2025パブリックプログラム「対話型鑑賞体験会」  
～ナビゲーターという新しいアートの関わり方を知ろう～



問（一社）みるを楽しむ！アートナビ岡山 ☎050-3573-3672

3年に一度の国際現代美術展「岡山芸術交流」では、「対話型鑑賞」という新たな鑑賞方法を学んだボランティアが作品と鑑賞者のつなぎ手（ナビゲーター）として活躍します。

岡山芸術交流2025でのボランティア活動に興味がある人は、対話型鑑賞ナビゲーターについて学んでみませんか？

日2月2日(日)13時～15時30分 場オリエント美術館（北区天神町）

対高校生以上で、美術展のボランティアに興味がある人 定20人

申 1月20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。

ずっと気になっていた…

パソコン・スマホ

きちんと勉強してみませんか？

日本最大級※弊社調べの教室数のパソコン・スマホ教室

創業25周年 わかる&できる

受付時間：10時～20時 土日は16時まで（休校日あり）

株式会社プライマリー 岡山市北区富田341-10

まずは1月無料説明会に行こう！

1日3回開催。詳しくは教室まで。

**プラッツ泉田校** ☎086-250-2818

1月5日(日)・15日(水)・25日(土)

**マルナカ高屋校** ☎086-238-2582

1月10日(金)・20日(月)・30日(木)

**マルナカ益野校** ☎086-943-8080

随時対応。まずはお電話でご相談ください

【無料体験も受付中】ぜひ体験して、教室の良さを実感して下さい。

記号説明 日 日程 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

## 第40回岡山市文学賞「市民の童話賞」入賞者決定

岡文化振興課 ☎086-803-1054

市民公募の創作童話作品を表彰する「市民の童話賞」入賞者は次の皆さんです。入賞作品集「おかやま しみんのどうわ 2025」（定価1,045円）は書店で販売しています。

### ◆一般の部（敬称略）

賞	氏名	題名
最優秀	藤原 行久	浦先生のひみつ
優秀	河本 蘭奈	わたつみ 海つ霊が呼んでいる
	ぱっぱう あやりい	はい、くそばあ、でございます
入選	實近 裕美	秘密結社 サンタクロス・カンパニー
	松永 浩典	夏の宝物
	木村 蓮杏菜	初めましてまた明日
	早川 浩美	おじちゃんとダンゴムシ

### ◆小・中学生の部（敬称略）

賞	氏名	題名
入選	大森 葉子 (東疇小5年)	岡山🍷ようかい日記
	鈴木 綾乃 (鹿田小6年)	花
	川上 結輝 (岡山操山中3年)	生徒会選挙
	熊本 菜那 (岡山大安寺中等3年)	ぼくはおまわりさん
	徳田 七海 (京山中3年)	雨の髪の毛とピンク色
佳作	日下 寧々子 (竜操中3年)	チューリップと絵のぐ
	原田 美紀 (京山中3年)	ひみつの信号機

## 外国人市民のためのくらしの教室 ～プラスチック資源などのごみの出し方～

問申 友好交流サロン

☎086-234-5882 FAX086-234-5878

✉kokusaika\_salon@city.okayama.lg.jp



プラスチック資源の捨て方やルールを勉強します。お近くの外国の人にご紹介ください。

日2月13日(木)11時30分～12時 場 友好交流サロン（北区幸町）

対 市内在住・在勤の外国人 定 先着20人

申 氏名、電話番号、メールアドレスを☎

・☎・☎で2月12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。

子どもと関わるのが好き!

子育ての経験、何か活かせないかな…

地域の子どものために力になりたい!

# 岡山市立放課後児童クラブ

## スタッフ大募集

**求人概要**

- 時給: 1,040円～1,200円
- ※資格の有無により時給単価が異なります
- 3～5日/週 勤務
- 4～6時間/日 勤務(応相談)
- 通勤手当支給あり ※～1,000円/日

私たちは、仕事などで保護者が不在になる家庭の小学生に対して、基本的な生活習慣や遊び、友達とのコミュニケーション等を通して育成支援をしています。地域の子どもたちのために一緒に働きませんか?

お気軽に  
お問合せください

公益財団法人 岡山市ふれあい公社 子ども支援課

〒702-8002 岡山市中区桑野715番地2

☎086-274-5161

HPIはこちらから

## 市民協働

### 「さんかくウィーク2025」 広報用イラスト募集

問申 女性が輝くまちづくり推進課

☎086-803-1115



男女共同参画と女性が輝くまちづくりへの理解を深めるためのイベント「さんかくウィーク2025」を広く市民の皆さんにアピールするイラストを募集します。詳細はチラシ（同課、さんかく岡山、各区役所・公民館などで配布）やHPをご確認ください。

申 2月10日までに

他 最優秀作品は、PRポスターなどに使用し、さんかくウィーク記念イベントで表彰（賞状と図書カード1万円分を贈呈）

### 市民活動リーダー養成講座

問申 ESD・市民協働推進センター

☎086-803-1062 FAX086-803-1872

✉esd-smc@googlegroups.com



ボランティア活動（生活困窮家庭の子どもの誕生日に贈る本の選書）に関する講座の参加者を募集します。

日 2月18日(火)13時～16時（予定）

場 NPO法人チャリティーサンタ事務所（北区天瀬）

対 市内在住・在学の高校生・大学生 定 先着15人

申 住所、氏名、学校名、学年、電話番号、メールアドレスを

☎・☎・☎・☎で2月12日までに

## スポーツ

### 第30回岡山市ペタンク交流大会

問申 市スポーツ協会 ☎086-235-1280

FAX086-227-1730

✉info@okayamashi-taikyo.com

日 3月16日(日) 場 奥市公園補助野球場（中区奥市）

対 市内在住・在学・在勤の人で編成された3人1組のチーム

※うち1人は15歳以上

定 先着64チーム ¥2,400円

申 参加申込書を☎・☎・☎で

2月7日までに（詳細はHP参照）



### 岡山市民ハイキング

問申 市スポーツ協会 ☎086-235-1280

日 1月12日(日) コース 早島駅(8時30分集合)→鶴崎神社→早島駅(6km) ※山道あり

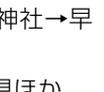
対 市内在住・在学・在勤の人で編成された3人1組のチーム

※うち1人は15歳以上

定 先着64チーム ¥2,400円

申 参加申込書を☎・☎・☎で

2月7日までに（詳細はHP参照）



## 就労者・求職者

### 幼稚園、小・中・義務教育学校、 高等学校 講師等登録会

問 教職員課 ☎086-803-1586

市内の幼稚園、小・中・義務教育学校、高校で働きたい人の講師等登録会です。

日 2月2日(日)13時30分～16時30分

場 岡山コンベンションセンター（北区駅元町）

対 教員免許状を所有する講師希望者（高校は非常勤のみ）、  
臨時的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※全て経験  
の有無は不問 他 当日都合が悪いときは別途日程調整も可能



### 岡山市・岡山県警察合同説明会 in大阪・東京2025

問 人事委員会事務局 ☎086-803-1554

市職員、県警職員として働くことに興味がある人を対象とした説明会です。大阪会場では、市教職員や消防職員についても説明します。進路選択に迷っている学生、転職を考えている社会人も大歓迎。詳細はHPを参照。

日 ①1月24日(金)12時～②1月25日(土)14時30分～

場 ①JEC日本研修センター心斎橋（大阪市中央区）

②移住・交流情報ガーデン（東京都中央区）

内 各仕事内容や採用試験の概要など



### 企業情報冊子「OKAYAMA COMPANY GUIDE2026」を作成しました

問 創業支援・雇用推進課 ☎086-803-1315

市内企業200社の、働きやすさへの取り組みや月平均残業時間、10年目想定年収などを掲載。市内企業10社の働きやすい職場環境作りの具体例も紹介しています。

配布場所 同課、県内外の大学・短大・専門学校などの就職担当窓口、おかやま新卒応援ハローワークほか 他 電子書籍ポータルサイト「okayama ebooks」からも閲覧可能



### マザーズハローワーク出張相談

問 創業支援・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 1月29日(水)13時30分～15時 場 南ふれあいセンター（南区福田）

内 仕事復帰の相談や、パート探しができる出張相談 他 個別相談・キッズコーナーあり



(広告)

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

### 「あなたにぴったりの仕事が見つかる！」 シニアのための適職診断フェア

問 生涯かつやく支援センター

☎086-225-4080

シニア専門の就労相談員が、あなたに向いている職種・業種などを一緒に考えます。

日 2月14日(金)①10時30分～②13時～③14時30分～

場 市勤労者福祉センター（北区春日町）

対 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） 定 各回先着4人

申 住所、氏名、電話番号、希望時間帯を☎で1月31日までに 他 就労相談は常時受け付け中



### パートタイム・ショートタイム会社説明会

問 創業支援・雇用推進課 ☎086-803-1315

問 申 ハローワーク岡山 ☎086-241-3701

パートタイム求人があるハローワーク岡山管内（北区・中区・南区）の企業6社（各日3社予定）の会社説明会です。詳細はHPをご確認ください。

日 1月27日(月)・28日(火)の各日14時～16時

場 ハローワーク岡山（北区野田一丁目）

定 各日先着20人 備 筆記用具

申 申込書をハローワーク岡山(窓口)または☎で



### もう一度働きたい女性のための おしごとフェア2024

問 申 (株)穴吹カレッジサービス ☎086-236-0225

実際に復職や再就職をした先輩女性から体験談を聞ける座談会、将来設計と働き方を考えるワークショップです。

日/定 ①座談会▶1月21日(火)10時～12時/25人 ②ワークショップ▶2月5日(水)10時～14時30分/20人

場 オルガホール（北区奉還町一丁目）

申 ☎・☒ で各開催日の7日前までに

他 託児あり（要予約）



### 就職氷河期世代対象の合同企業説明会

問 申 (株)KG情報岡山支社 ☎0120-393-106

日 1月30日(水)13時～16時

場 岡山コンベンションセンター（北区駅元町）

対 おおむね38～53歳で、市内企業での正規雇用を希望する人

参加企業 市内企業35社程度（予定）

申 ☎・☒・LINE で（詳細はHP参照）

他 予約優先。予約は先着順



**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!!**

**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。

**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。

会場 三軒三軒、ミシナ、ローソン、カメリアのボタムラ、東武東上線、トヨタ、トヨタ銀行、野田支店、アレクシア(一休法務事務所) 駐車場は建物西側に完全

一休さん ここに

司法書士法人 **アレクシア(一休法務事務所)** ☎0120-193-552

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額の範囲に限る。

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 検索

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

記号説明

日 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

¥ 費用など

持 持参品

申 申込

他 その他

## 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

放課後児童クラブの活動内容を紹介し、就職を検討している人に、仕事内容などを説明します。募集中のクラブなど詳細は、HPをご確認ください。



(市立クラブ)



(運営委員会方式のクラブ)

日 2月5日(水)10時～15時

場 市役所1階市民ホール

### 事業者

## 第4回商業者育成塾

問 産業振興課 ☎086-803-1323

ビジネスに必要なお金の流れを計画するための手法などが学べるセミナーを開催します。



日 1月24日(金)18時～20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)

対 事業活動などを行っている人、行う予定の人など

定 先着30人 申 〆で1月17日までに

## 小修繕業者登録申請

問 契約課 ☎086-803-1194

市が発注する15万円未満の施設修繕業務への参加を目的に、現在試行している小修繕業者登録制度について、令和7年度以降の登録(継続を含む。)を希望する場合は申請が必要です。詳細は1月中旬以降にHPをご確認ください。



申 2月以降の毎月1日～20日の間に

※不備などがなければ翌々月1日から登録

## 令和6年度岡山市地域貢献企業表彰

問 産業振興課 ☎086-803-1325

市では、長年にわたり地域の発展・活性化に貢献している小規模企業・中小企業を表彰しています。学区・地区連合町内会などから推薦のあった事業者の中から本年度の受賞者を決定し、表彰しました。

### ◆受賞者(敬称略・順不同)

事業者名	所在地
(株)鈴木屋	北区神田町一丁目
(株)朝日ホールディングス	北区建部町福渡
サンボーエンジニアリング(株)	北区福谷
(株)高木電機工業	北区横尾
(有)スコレー	北区御津吉尾
(有)木庭モータース	東区瀬戸町大内
キミセ醤油(株)	南区妹尾
コバヤシ商工	南区山田



## 採用

### 会計年度任用職員募集

問申 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
一般廃棄物等収集・受入業務(事業所・処理施設など)	一般廃棄物等の各事業所での収集などまたは処理施設などでの受入業務など	55人程度	18歳以上(採用日時点) ・学歴不問	1月20日(月)～24日(金)のいずれかの日/市役所分庁舎(北区大供一丁目)	1月14日(火)17時まで	環境企画総務課 ☎086-803-1292
事務補助(本庁・出先機関)	本庁または出先機関における事務補助	180人程度	年齢・学歴不問	2月8日(土)/市役所本庁舎(北区大供一丁目)ほか	1月27日(月)	人事課 ☎086-803-1086

### 会計年度任用職員募集(学生アルバイト)

問申 幼保運営課 ☎086-803-1225

大学生などを対象に、市立保育園・認定こども園の仕事への理解を深め、職員採用試験受験への動機形成につなげていただくことを目的とした会計年度任用職員の募集を行います。申し込み方法など詳細は、募集要項(HPから入手可)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	雇用日	勤務時間	試験日/試験場所	申込期限
事務補助等(保育用務の補助)	市内市立保育園または認定こども園における保育用務の補助	51人程度(各園1人)	大学・短大・専門学校などの学生	3月17日(月)～29日(土)(日曜、祝日を除く)のうち、勤務可能で各園が必要とする日	週1～5日、8時30分～16時30分(休憩時間1時間を含む)、週35時間以内	2月3日(月)～15日(土)の間で実施予定。場所などの詳細は申込受付後連絡	1月15日(水)必着

## 会計年度任用職員募集（火災予防普及員）

問申 消防企画総務課 ☎086-234-9971



申し込み方法など詳細は、募集要項（消防企画総務課で配布。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	受付期間
会計年度任用職員（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12日(水) / 市役所本庁舎 7階大会議室控室	1月6日(月)～31日(金)

## 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1,036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はお問い合わせください。試験日、試験方法は別途連絡します。

## 当初課税事務の会計年度任用職員

問申 課税管理課 ☎086-803-1167

職務内容 同課の当初課税事務補助

勤務場所 岡山東税務署・岡山西税務署

対年齢・学歴不問

勤務期間 2月上旬～3月下旬で勤務可能な期間（閉庁日を除き毎日出勤できることが望ましい）

報酬 時給1,036円（令和6年4月1日時点）

申HPをご確認いただくか、お問い合わせください。



## 市ふれあい公社職員募集

問申 市ふれあい公社 ☎086-274-5139 ☎086-274-5203

〒702-8002中区桑野715-2

受験資格などの詳細はお問い合わせいただくか、HPをご確認ください。

日 1月25日(土) 場 岡山ふれあいセンター（中区桑野）

募集職種 保健師、主任介護支援専門員、介護支援専門員、健康運動指導士、放課後児童支援員

採用日 4月1日

申 申込書（HPから入手可）を印・窓口に1月15日までに



# 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

### 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

日 1月17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、認知症に関する相談 申 ☎ で3日前までに

### 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 1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

### 住宅よるず相談（無料・要予約）

問申 県建築士会 ☎086-223-6671

日 1月11日(土) 13時30分～16時30分

場 岡山ふれあいセンター（中区桑野）

内 新築・増築、耐震など

### 令和7年10士業合同無料相談会

問 県行政書士会 ☎086-222-9111

日 1月21日(火) 9時30分～16時（受付15時30分まで）

場 市役所7階大会議室

内 弁護士、司法書士、土地家屋調査士、公認会計士、税理士、弁理士、行政書士、不動産鑑定士、社会保険労務士、中小企業診断士が相談に応じる

### 岡山市成年後見センター専門相談会（要予約）

問申 同センター ☎086-225-4066

日 毎月第2・4火曜の13時～16時

場 ひまわり福祉会館（北区大供二丁目）

内 弁護士・司法書士・社会福祉士による成年後見制度に関する相談

対 市内在住の人 申 ☎ で事前に



### 司法書士による全国一斉生活保護相談会（無料）

問 県青年司法書士協議会 國貞さん ☎080-6333-7256

日 1月26日(日) 10時～18時

内 生活保護に関する電話相談

相談電話 0120-052-088（フリーダイヤル）

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)

岡岡山地方方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日程	場所
1月6日(月)13時～16時	さんかく岡山
1月8日(水)9時30分～12時	高松地域センター
1月8日(水)13時～16時	ウェルポートなださき
1月11日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原
1月16日(木)13時～15時	福田公民館
1月20日(月)10時～12時	藤田地域センター
1月21日(火)13時30分～16時	上道地域センター

## 1月・2月養育費・面会交流相談(無料・要予約)

岡岡申こども福祉課 ☎086-803-1221

日1月28日・2月25日の各火曜13時～

場市保健福祉会館1階(北区鹿田町一丁目)

定各回4組(1組1時間) 申☎で開催日の4日前までに

## ▶▶ 定例無料相談

相談名	日程・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 ※1月1日(祝)・2日(水)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、 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～木曜(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～木曜(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】	1月16日(木)13時～16時 相続・登記、借金問題、成年後見など	中区役所	義國司法書士事務所☎086-254-8521
相続・登記・ 成年後見相談 【司法書士・土地家屋調査士】	1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	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) 所得税を中心とした簡易な事案の相談	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】 (要予約)	1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	市役所7階大会議室	県マンション管理士会 ☎090-7133-6309
相談 【社会保険労務士】	1月22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】	1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	市役所7階大会議室 控室	県行政書士会 ☎086-222-9111
高齢者・障がい者 なんでも相談会	毎月第1土曜13時～15時(1・5月、祝日のときは第2土曜) 高齢者・障がい者の悩み全般 ※電話相談は30分	きらめきプラザ(北区南方二丁目) 電話相談☎070-5042-9253	NPO岡山高齢者・障害者支援ネットワーク 事務局☎086-222-0019

## 1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。

岡岡総務省岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100

地区	日程	場所
岡山	1月6日(月)13時～14時	さんかく岡山
	1月10日(金)13時～15時	南公民館
	1月16日(木)13時～15時	中区役所
御津	1月6日(月)13時～15時	御津支所
高松	1月8日(水)9時30分～12時	高松地域センター
児島	1月10日(金)9時30分～12時	児島地域センター
藤田	1月11日(土)10時～12時	藤田公民館
興除	1月14日(火)10時～12時	興除地域センター
西大寺	1月15日(水)13時～15時	東区役所

## 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

岡産業振興課経営支援係 ☎086-803-1325

岡岡山商工会議所 ☎086-232-2266

日1月8日・22日の各水曜13時～16時

場岡山シティホテル厚生町(北区厚生町三丁目)

内各種融資、経営相談など

### ●創業相談会

岡日本政策金融公庫岡山支店 ☎0570-076541

日月～金曜(祝日を除く)9時～17時

場公庫岡山支店(北区柳町一丁目)

内創業、経営の多角化、事業の転換などに関する融資相談

申公庫☎で事前に

### ●岡山南商工会 ナイター創業相談会

岡岡申岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日1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

# 施設GUIDE 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。

## 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(土)～1/4(土)

### 館藏品展

「シティ・ライフのはじまり、オリエント」  
☑6月29日(日)まで（予定）  
¥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

「あかがね-多様な性質をもつ金属-」  
☑2月16日(日)まで  
¥館藏品展入館料のみ



### 関連イベント

学芸員によるギャラリートーク  
☑1月11日・25日、2月8日の各土曜日14時～15時 ¥館藏品展入館料のみ

### ワークショップ

「銅箔のチャームをつくろう」など  
☑1月18日、2月1日の各土曜日13時30分～15時30分  
¥館藏品展入館料+材料代（500円以内）

### その他イベント

SPレコードコンサート  
☑1月11日(土)10時30分～11時30分

### ギャラリーコンサート

「PRISM consort of viols オーランド・ギボンズ没後400年記念～ギボンズとその後継者たち～」  
問 ヴィオラ・ダ・フェリチタ  
☎090-1331-7426（福田）  
☑1月25日(土)19時～20時  
定100人



### 美術館体験ツアー

☑2月1日(土)10時～11時  
定10人  
対小学4年生～大学生  
¥館藏品展入館料のみ  
申☑で1月11日以降に



### 特別講演会

「ブルガリアにおける青銅器時代の文化と社会」  
☑2月1日(土)13時30分～15時30分  
定50人 ¥館藏品展入館料のみ  
申☑・☑・☑で

## 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。ただし12/23・1/6は開館）  
12/28(土)～1/3(金)

### 特別展

「ヨシタケシンスケ展かもしれない」  
☑1月13日(祝)まで  
¥一般1,300円、中高生1,000円、小学生600円



「ヨシタケシンスケ展かもしれない」のイメージ ©Shinsuke Yoshitake

### 常設展

#### 岡山の歴史と文化

古代吉備の繁栄、岡山城と岡山城下町の発展、干拓による岡山平野のなりたちを分かりやすく紹介します。

#### 坪田譲治文学賞関連展示

坪田譲治が編集・発行した児童文学雑誌「びわの美学校」を紹介します。

#### 岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展

史跡万富東大寺瓦窯跡、史跡造山古墳、南方釜田遺跡などの出土品の紹介、関連行事を開催します。  
☑1月4日(土)～2月2日(日)  
¥一般310円、高校生・大学生210円、中学生以下無料

### 関連イベント

#### 第124回ミュージアム講座

「岡山城下から出土した近世初頭の陶磁器」  
☑1月17日(金)14時～15時30分  
定先着80人  
申☑で12月20日以降に

#### 第125回ミュージアム講座

「令和5年度 史跡造山古墳・史跡万富東大寺瓦窯跡の発掘調査について」  
☑1月24日(金)14時～15時30分  
定先着80人  
申☑で1月7日以降に

#### 第126回ミュージアム講座

「江坂コレクション考古資料の来歴とその学史的評価」  
☑2月1日(土)14時～15時30分  
定先着80人  
申☑で1月15日以降に

## 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）  
12/29(日)～1/3(金)

### さんかく☆シアター

「僕の町はお風呂が熱くて埋蔵金が出てラーメンが美味しい。」  
☑1月16日(木)・17日(金)の各日①10時30分～12時20分②13時30分～15時20分  
定各回先着50人 申事前に☑で

### 市民協働事業「夫婦で楽しむ産前産後の子育て」セミナー

☑①「リトミック」編=1月18日(土)14時30分～16時  
②「体」編=2月1日(土)14時30分～16時  
定先着10組 申☑・☑・☑・☑で  
他託児あり(要申し込み・定員あり)、オンライン参加も可

### 市民協働事業

#### ジェンダード・イノベーション「男女の違い」を生かして新しい社会を創る

☑2月2日(日)14時～16時  
定先着80人  
申☑・☑・☑・☑で

#### 男の介護講座「続・介護される人・介護する人どちらにもやさしい介護を」

☑1月18日(土)・26日(日)の各日10時～12時  
対市内在住の男性  
定先着30人 申☑・☑・☑・☑で

#### 女性のためのライフプランセミナー～未来ある子供たちに今私たちができること～

☑1月24日(金)、2月5日(水)の各日10時～12時  
対子育て世代の女性  
定各回先着30人  
申☑・☑・☑・☑で

## 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）  
12/28(土)～1/4(土)

### プレミアムコンサート セイジ・オザワ・松本フェスティバル特別公演

サイトウ・キネン・オーケストラ プラス・アンサンブル  
☑2月14日(金)19時～  
¥一般4,000円、ユース（19歳以下または25歳未満の学生）1,000円

作曲王女のためのパヴァーヌ（ラヴェル）、バレエ音楽「ロミオとジュリエット」より（プロコフィエフ）、交響曲第3番「オルガン付き」より終楽章（サン＝サーンス）

記号説明

☑ 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

¥ 費用など

持 持参品

申 申し込み

他 その他

## 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 086-201-8004  
開館時間 9時～20時  
(催事により22時)  
休館日 12/28(土)～1/4(土)



### ウクライナ国立バレエ「ジゼル」

150年以上の歴史と伝統を受け継ぐ名門バレエ団がロマンティック・バレエの傑作を上演。

岡岡山芸術創造劇場ボックスオフィス

☎086-201-2200 (10時～18時)

日1月16日(木)18時30分～

対小学生以上

¥【全席指定】S席9,500円、A席7,500円、B席5,500円、C席4,000円

出演 イローナ・クラフチェンコ、ニキータ・スハルコフ ほか



©Hidemi Seto

### MONO第52回公演「デマゴギージャズ」

岡岡山芸術創造劇場ボックスオフィス

☎086-201-2200 (10時～18時)

日3月20日(祝)14時～

対小学生以上

¥【全席指定】一般3,500円、U24 (24歳以下) 2,500円

作・演出・出演 土田英生

出演 金替康博、水沼健、奥村泰彦、尾方宣久、渡辺啓太、石丸奈菜美、高橋明日香、立川茜

### 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(日)～1/3(金)

### 子ども自然体験教室Ⅱ

日3月1日(土)14時～2日(日)14時30分(1泊2日)  
内 野鳥観察、自然散策、クラフトなど  
対 市内在住の小学3～6年生  
定 60人 (応募多数の場合は学年比を考慮し抽選) ¥3,401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☎で1月31日までに(連名不可)

### 少年自然の家まつり&家族ふれあいフェスティバル

日3月9日(日)10時～15時  
内 周辺でクラフトやスタンプラリーなど  
対 市内在住の家族 定 先着200人程度  
¥500円(カレー代)、別途材料代要  
申 郵便番号、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、カレーの注文数を☎で2月7日までに(1家族1枚)  
他 施設はバリアフリー非対応。カレーは食物アレルギー非対応。

## 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  
12/29(日)～1/3(金)



### 特別講演会「古墳時代のデザイン・モチーフ～動物意匠を中心に～」

日1月18日(土)13時30分～15時  
定 先着40人 申☎で1月6日以降に

## 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  
休館日 12/29(日)～12/31(火)

### 小企画展示

#### 黒の優品選 -黒キハ古キコ、ロ-

日1月1日(水)～4月13日(日)  
¥一般(15歳以上)400円、小中学生100円

## 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(日)～1/3(金)

### 陶芸教室 おひな様のお皿を作ろう

日1月の開館日①9時30分～②12時30分～(制作時間90分まで)  
定 各回先着8人  
¥1,570円(2枚1組)  
申☎で事前に  
他 サイズは約14cm×15.5cm、作品のお渡しは2～3カ月後

## 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  
休館日 12/29(日)～12/31(火)

### 備前焼の陶芸教室(初級)

日2月3日・10日・17日・24日の各月曜  
10時～12時  
内 丸皿、長方皿、小鉢、マグカップを手回しろくろで制作  
定 4人 (応募多数の場合は抽選)  
¥5,050円(4回分)  
申☎で1月4日～15日の間に  
他 希望者には初級教室修了後に「電動ろくろ教室」を行います

## 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(日)～1/4(土)

### 炭焼きオブジェを作ろう!

日1月19日(日)10時～12時(雨天の場合は1月26日)  
対 小学生以上 定 先着15人  
¥500円(傷害保険代含む)  
持 筆手、炭のオブジェにしたい素材(自然物)の持参可(大きさは縦横20cm×高さ15cmまで)  
申 住所、氏名、年齢、電話番号を☎☎・☎・☎で1月13日までに

## 障害者体育センター

〒700-0843 北区二日市町56  
☎086-223-5480 086-223-6728  
okayama\_taiiku@midori-gr.com  
開館時間 9時～20時30分  
休館日 第1・3水曜  
12/29(日)～1/3(金)

申☎・☎・☎・☎で事前に

### スポーツ講習会参加者募集

サウンドテーブルテニス	1月26日(日)	13時～16時
フロアバレーボール	1月26日(日)	13時～16時
ツインバスケットボール	2月23日(日)	9時30分～17時

### 第42回岡山市障害者親善スポーツ大会参加者募集

サウンドテーブルテニス	2月9日(日)	10時～17時
フロアバレーボール	2月9日(日)	10時～17時
卓球(立位・車椅子・聴覚)	2月16日(日)	9時～17時
車椅子バスケットボール	3月2日(日)	9時30分～17時
ツインバスケットボール	3月23日(日)	9時～17時



行事開催・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)



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(日)～1/4(土)

### 郷土展示「岡山市立図書館所蔵 殿様の書」

日1月5日(日)～2月2日(日)  
おはなしのじかん  
日1月11日(土)11時～11時30分  
歴史講座「岡山市立図書館所蔵の大名の書跡」  
日1月12日(日)14時～16時 定 先着60人  
えほんのじかん  
日1月22日(水)15時～15時30分  
おやおたのしみ会  
日1月24日(金)10時30分～11時  
対 1～3歳くらいまでの子どもと保護者  
定 15組  
申☎☎☎で1月10日以降に  
ふゆのおはなし会(ストーリーテリング)  
日1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  
12/29(日)～1/4(土)

### えほんのじかん

日1月11日(土)15時～15時30分  
おはなしの会  
日1月19日(日)15時～15時30分  
にんぎょうげき「岡山新シャチホコ物語」ほか  
日1月26日(日)15時～15時40分  
おはなしの会(ストーリーテリング)  
日2月2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  
 12/28(土)～1/4(土)

**おはなし会**

☎1月25日(土)11時～11時20分

**御津** 〒709-2121 北区御津宇垣1629  
 ☎086-724-1712  
 開館時間 10時～18時  
 休館日 月・第2日曜、祝日  
 12/28(土)～1/4(土)

**おはなし会**

☎1月11日・25日の各土曜14時～14時30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  
 12/29(日)～1/4(土)

**えほんのじかん**

☎1月8日・15日・22日・2月5日の各水曜14時～14時30分

**かみしばいのじかん**

☎1月19日、2月2日の各日曜11時～11時30分

**おはなしのじかん**

☎1月26日(日)11時～11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  
 12/28(土)～1/4(土)

**おたのしみ会**

☎1月19日(日)11時～11時30分

申 窓 ㊟ ㊟

**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(日)～1/4(土)

**こどものじかん**

☎1月11日(土)15時～15時30分

**えほんのじかん**

☎1月22日(水)15時～15時30分

**こどものじかん**

☎1月25日(土)15時～15時30分

**名作映画会「真昼の決闘」**

☎1月30日(木)14時～15時30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(土)～1/4(土)

**動画編集教室**

☎1月11日・18日の各土曜10時30分～16時30分 定16人程度

各自で撮影した動画(5分程度)

動画編集ソフトウェア「Power Director」がインストールされたパソコン、USBケーブル、充電ケーブル

申 窓 ㊟ ㊟

他講習内容は2日間継続したものと



**企画映画会1「『深夜食堂』の31～33話」**

☎1月21日(火)10時30分～11時45分

定90人程度

**企画映画会2「雨に唄えば」**

☎1月21日(火)14時～15時42分

定90人程度

**名作映画会「欲望という名の電車」**

☎1月26日(日)14時～16時02分

定90人程度



**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  
 ☎086-261-8588 ㊟086-262-9589  
 開館時間 9時～17時  
 休館日 12/29日～1/3日

**B 岡山市半田山植物園**

〒700-0004 北区法界院3-1  
 ☎086-252-4183 ㊟086-252-2208  
 開園時間 9時～16時30分  
 休園日 火曜(祝日の場合は翌平日)  
 12/29日～1/3日

**C 操山公園里山センター**

〒703-8234 中区沢田649-2  
 ☎086-270-3308 ㊟086-270-8353  
 ㊟satoyama@okayama-park.or.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)

**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  
 ☎086-944-8716 ㊟086-944-8715  
 ㊟info-hyokka@okayama-park.or.jp  
 開館時間 9時～21時  
 休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)  
 12/29日～1/3日

	イベント名	内容
A 浦安	麗しき多肉植物の寄せ植え	☎1月22日(水)13時30分～15時 定先着15人 ¥1,800円 申 ㊟で1月7日以降に
	子ども自然教室 浦安西公園で見られる野鳥	☎1月25日(土)10時～11時30分 定親子先着10組 申 ㊟で1月7日以降に
B 半田山	展示 半田山植物園 みんなの写真展	☎1月27日(月)～2月10日(月)の各日9時～16時 (休園日を除く)
	観覧会 四季と自然を楽しむ会	☎1月9日(木)9時30分～11時30分 ¥入園料のみ
C 里山センター	里山のバードウォッチング	☎2月7日(金)9時～12時 定先着20人 ¥200円 申 窓 ㊟ ㊟で1月10日以降に
D 百花プラザ	バードウォッチング	☎1月18日(土)10時～12時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定先着20人 ¥200円 申 窓 ㊟ ㊟で1月5日以降に(受け付けは18時まで)
	冬の星空教室「すばる望遠鏡で観るハワイの星空」	☎1月18日(土)17時～19時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定先着50人 ¥300円 申 窓 ㊟ ㊟で1月5日以降に(受け付けは18時まで)
	1月の名作映画会「真昼の決闘」	☎1月30日(木)14時～15時30分 定100人



A 麗しき多肉植物の寄せ植え



C 里山のバードウォッチング



D バードウォッチング

◇お知らせ

**C 操山公園里山センター 休館のお知らせ**

建物改修工事のため1月31日まで全館休館の予定です。  
 ※百間川緑地管理事務所は営業しています。

**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(土)～1/4(土)

**おはなしのへや**

☎1月15日・2月5日の各水曜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(土)～1/4(土)

**おはなし会**

☎1月11日・18日・25日の各土曜11時～11時30分

記号説明

☎ 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

¥ 費用など

持 持参品

申 申込

他 他

その 他



# Public Hall 公民館

申し込みが必要な講座などは、**窓口**・**☎**・**🌐**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	開館50周年記念 「沖新田物語」公演	📅1月18日(土)10時～12時 場 上南中学校体育館（東区金田） 📍沖新田一座と地元有志が出演する沖新田物語の公演
<b>吉備公民館</b> 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	ひだまりサロン	📅1月25日(土)13時～15時 📍落語と投扇興 定50人 📝 <b>窓口</b> ・ <b>☎</b> で1月6日以降に
<b>妹尾公民館</b> 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/🌐086-282-4747	ふなめし祭	📅1月25日(土)11時30分～ 📍ふなめしの試食 定90人（予定） 📝1月初旬から <b>窓口</b> で食券販売。売り切れ次第終了。
<b>大元公民館</b> 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/🌐086-241-8526	みんなが困らない防災 ～男女共同参画の視点から～	📅1月24日(金)10時～12時・28日(火)10時～12時、2月4日(火)10時～12時・13日(木)9時30分～12時 定100円（資料代） 📝必要
<b>高島公民館</b> 〒703-8203 中区国府市場99-5 ☎/🌐086-275-1341	高島シネマ	📅1月24日(金)13時30分～16時 📍映画「心の旅路」 定40人 📝必要
<b>操南公民館</b> 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/🌐086-276-7898	アロマでハンドマッサージ	📅1月31日(金)10時～12時 📍アロマの話、アロママッサージ オイル作りほか 定16人 定500円（材料代） 📝材料代を添えて <b>窓口</b> で1月24日までに
<b>山南公民館</b> 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	第32回山南公民館まつり	📅1月26日(日)9時30分～15時30分 📍クラブ講座の作品展示、実技発表、体験、販売ほか
<b>福浜公民館</b> 〒702-8032 南区福富中一丁目16-22 ☎/🌐086-265-4835	第36回福浜公民館まつり	📅2月15日(土)10時～17時・16日(日)10時～16時(予定) 📍作品展示、実技発表、お茶席ほか
<b>旭公民館</b> 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/🌐086-224-0515	世界交流フェスタ ～のぞいてみよう！世界のいろいろ～	📅2月2日(日)10時～11時30分 📍世界各国のブースを回り、 異文化に触れる。高校生による世界各国ファッションショー、 アフリカの布を使ったクラフトほか 定30人 📝必要
<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	建部大学「見えないから見えた もの～竹内昌彦さんのお話～」	📅1月24日(金)13時30分～15時 📍全盲の自分を支え見守ってくれた家族、恩師、友人たちへの 思いを語る 定40人 📝必要
<b>瀬戸公民館</b> 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 🌐086-952-4163	ゼロからはじめる 健康マージャン	📅1月23日・30日、2月6日の各木曜13時30分～15時30分 📍マージャン未体験者 定20人 📝 <b>☎</b> ・ <b>窓口</b> で12月16日以降に
	せと＊オトナ学 ピラティスでリフレッシュ	📅2月13日(木)13時30分～15時 📍18歳以上 定15人 📝 <b>☎</b> ・ <b>窓口</b> で12月7日以降に

(広告)

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

## 相談無料 葬儀の事前相談 承ります。

ユウベル株式会社

### 事前相談 特典 会場割引 10,000円券進呈

割引券進呈期間 2025年3月末まで  
※割引券の進呈は初回の相談のみとなります。  
※割引券に使用期限はありません。

## 岡山ユウベル 平安祭典

事前相談・葬儀・法要は下記まで  
■ 岡山南会館(南区福富中1-3-4)  
■ TEL.086-263-4194  
■ 岡山中央会館(北区大元上町2-3)  
■ TEL.086-246-4194



# Center ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜  
12/29(日)~1/3(金)  
※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）。

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切	
岡山	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 総論「認知症になってからのセカンドストーリー」※1	2/2(日)	13:30~15:00	無料	1/14	
	岡山市子育てパパ・プレパパ応援委託事業 「パパと一緒に！リトミックあそび」	2/9(日)	①9:45~10:15 ②10:30~11:15 ③11:30~12:20 ※2	無料	1/26	
	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」	1/30(木)	13:30~16:00	1,570円	1/16	
西大寺	おにの Mascot を作ってみよう（障がいがある人向け）	1/27(月)	13:30~15:30	210円	1/16	
	音訳ボランティア入門講座	2/14~(金)全3回	10:00~12:00	630円	2/3	
	介護職 スキルアップ研修	「認知症の方のための介護技術 ～こころと体を動かすコツ～」	2/1(土)	10:00~13:00	1,570円	1/19
		「音楽療法と認知症ケア」	2/8(土)	12:30~15:45	2,090円	1/25
北	気軽にかんたんお菓子づくり（託児付）※3	1/26(日)	10:00~12:00	630円 ※4	1/14	
	岡山市安全安心ネットワーク 総論「防災」	2/1(土)	13:30~15:00	無料	1/21	
	Let'sダンス！	2/7~(金)全5回	19:00~20:15	3,150円	1/28	
	新聞エコバッグをつくろう！！※5	1/26(日)	14:00~15:30	1,000円	1/14	
西	大人の折り紙教室 ※5	2/4(火)	10:00~12:00	630円 ※6	1/25	
南	安全安心ネットワーク 総論「防災出前講座」	1/25(土)	13:00~16:00	無料	1/15	
	季節の園芸教室「初春編」※5	2/1(土)	10:30~12:00	630円 ※7	1/19	
なださき	いきいき健康講座 ひざの痛みを予防・改善！今日からできる簡単セルフケア ※5	2/12(水)	10:00~11:30	630円	1/29	

※1…手話通訳・要約筆記を希望の人は申込時に記載してください。 ※2…①首のすわった生後3カ月からのコース、②1~2歳半児コース、③2歳半以上~3歳児コース  
※3…託児は満1歳から小学校就学前の子どもが対象 ※4…材料代別途1,100円程度必要 ※5…高齢者優先 ※6…材料代別途500円程度必要  
※7…材料代別途1,370円程度必要

**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

☎1月12日(日)10時~14時 ☎詳細はチラシまたはHP参照

### ふれあい華道展

☎1月31日(金)~2月2日(日)

### にゃんにゃん写真展

☎2月4日(火)~28日(金) ☎内 ペット(猫)の写真展示

☎1月27日までに ☎写真募集中。詳細はチラシまたはHP  
をご確認ください。

## 西大寺ふれあいセンター

### ふれあいまつり

☎1月19日(日)10時~14時

☎ステージパフォーマンス、ワークショップほか

### こだわりうどん店の親子手打ちうどん作り体験

☎2月1日(土)10時~12時 ☎対5歳~小学生の子どもと保護者

☎8組(2人1組) ☎1組1,000円 ☎1月22日までに

## 北ふれあいセンター

### フリーマーケット

☎2月9日(日)10時~15時 ☎内フリーマーケットほか

## 西ふれあいセンター

### ひよこさん~と in 西ふれあいセンター

☎2月8日(土)13時~15時

☎親子で楽しむファミリーコンサート ☎定192人

## 南ふれあいセンター

### ちょっと素敵な映画会「くちづけ」

☎1月13日(祝)①10時~12時②14時~16時

☎各回198人

## ウェルポートなださき

### 立春イベント 箏曲演奏会&お茶会

☎2月2日(日)11時30分~15時頃

☎内 灘崎中学校の皆さんによる箏曲演奏会とお茶会ほか

☎詳細はチラシまたはHPをご確認ください。

記号説明

日 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

費 費用

持 持参品

申 申込

他 その他

# 健康のページ

〒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／企画調整係 ☎086-803-1262
- 感染症対策係 ☎086-803-1290
- 健康づくり課／特定疾病係 ☎086-803-1271
- 健康増進係 ☎086-803-1263
- 母子歯科保健係 ☎086-803-1264
- 精神保健係 ☎086-803-1267
- 保健センター

- 北区中央（岡山市保健福祉会館内） ☎086-803-1265
- 北区北（北ふれあいセンター内） ☎086-251-6515
- 御津・建部分室（建部支所総務民生課内） ☎086-722-1114
- 中区（岡山ふれあいセンター内） ☎086-274-5164
- 東区（旧西大寺保健センター） ☎086-943-3210
- 南区西（西ふれあいセンター内） ☎086-281-9625
- 南区南（南ふれあいセンター内） ☎086-261-7051

診療  
一口メモ

## 健康ちょっといい話

### 今日は鬱（うつ）？

岡山市医師会

「今日は雨だからうつだ」「最近嫌なことがあってうつ」という表現を耳にしたことはありますか？確かに雨で気持ちがふさいだり、嫌なことがあって落ち込んだりすることは誰にでもあることです。しかし、これは医学的な「うつ病」とは異なります。

健康なときのエネルギーを100%だとしたら、うつ病のときのエネルギーは20%とか30%とか、極端に低い状態になっています。エネルギーが不足している状態なので、100%のときにはできていたことができなくなります。

この「エネルギー不足」の状態が長期間続くと、様々な症状が現れます。気分の落ち込みや意欲の低下だけでなく、不眠、食欲不振、体のだるさなど、心身両面に影響が出ます。うつ病は気合いで治るものではありません。薬物療法や休養などで徐々に脳の機能を回復させていきます。すぐに治るというものでもないの、焦りも禁物です。エネルギーが回復するのを待つ必要があります。

うつ病は決して珍しい病気ではありません。誰にでも起こりうる病気です。一時的な気分の落ち込みと混同せず、長期間症状が続く場合はかかりつけ医や精神科へ相談するようにしましょう。

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

2月受診（御津・建部地区は3月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和5年7月生、3歳児健診＝令和3年7月生）に、1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
- 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
2月14日	各日2回開催 ①11:00～12:00	中区保健センター	1月14日
2月21日	②14:00～15:00	北区北保健センター	1月21日

## 歯と口の健康相談

月 日	相談時間	場 所
2月28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	相談時間	場 所
1月21日	13:30～15:00	南区南保健センター
1月23日	13:30～15:00	北区北保健センター
2月6日	13:30～15:00	東区保健センター

## シニアのための健康相談

低栄養、転倒予防について、食事や運動（筋力維持）のアドバイスを行います（要予約）。申し込みは各保健センターへ。  
☑ 市内在住の65歳以上でBMI20以下の人など  
持 健康診査などの結果

月 日	開催時間	場 所
1月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
1月16日	13:00～16:00	中区保健センター
1月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
1月20日	13:30～16:30	東区保健センター
1月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
1月23日	13:30～16:30	南区南保健センター

# HPVワクチンを任意で接種された人へ（償還払い申請は令和7年3月31日まで）

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）を定期接種の対象年齢を過ぎて任意で接種した人に対して、接種費用の助成（償還払い）を行っています。まだ申請をしていない人は、期限までに申請してください。

対象者 平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性で、令和3年度末日までに任意で接種した人

申請期限 令和7年3月31日まで



## 妊婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう！

問 健康づくり課 ☎086-803-1264

妊婦とそのパートナー（いずれも市内に住民登録のある人）は、妊娠期間中に1回、無料で、歯科健康診査を受けられます。20～30代の約3割の人が歯周病と言われています。自分自身の口の中を健康に保ちつつ、生まれてくる子どもの歯と口腔の健康を守るための知識を身につけるためにも、この機会にぜひ歯科健康診査を受けましょう。

受診票つづりの中の歯科健康診査受診票を持参して、指定歯科医療機関で受診しましょう。

## 市がん検診精密検査は必ず受診をお早めに

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」と判定される場合があります。確実な診断を受けるために、必ず医療機関を受診しましょう。



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。

※岡山県市町村がん検診精密検診機関一覧は市HPにあるリンクから確認できます。（子宮がん検診は一覧がないので、婦人科を受診してください。）

※「要精検」と判定された人は、検診受診機関から「精密検診依頼書」と記載された茶封筒を渡されます。開封せず、精密検査を受診する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。健康保険証またはマイナ保険証や資格確認書を持参してください。

## 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

9:30～11:30、13:00～15:00

※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11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）

（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。

## 給湯器の故障・家の水もれスピード修理

メーカーを問わず対応します

ガス給湯器  
電気温水器  
販売・修理・保守点検  
岡山県内出張可能

ソーラー式給湯システム    ガス給湯器    エコキュート    ボイラー

## NASA 開発のセラミック入り塗料

窓ガラスの断熱施工

製造元：Superior.products.international II, Inc.

建設業・塗装業 / 岡山県知事許可 第24804号 (株)オオスギ 0120-49-4923 岡山市北区辰巳21-119 オオスギ

記号説明  
日 日程  
時 時間  
場 場所  
内 内容  
講 講師  
対 対象  
定 定員  
¥ 費用など  
持 持参品  
申 申込  
他 その他

岡山市休日急患当番医表（内科系）【令和7年1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か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、お気をつけください。
- ・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
年始 1月1日	森末泌尿器科 内科クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	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	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
年始 1月2日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	青江クリニック (内科) ☎226-5022 北区青江五丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町 一丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
年始 1月3日	横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	きらめき クリニック (内科) ☎252-5358 北区下伊福一丁目	大西内科消化器科 医院 (内科) ☎943-9191 東区益野町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	おかやま西 クリニック (内科) ☎250-1000 北区樺津	青木内科小児科 医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第1日曜 1月5日	ただとも胃腸 内科・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	サンノゼの丘 クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀	木下医院 せのお駅前 ☎282-1188 南区東畦	
第2日曜 1月12日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	コープ西大寺 診療所 (内科) ☎944-0088 東区西大寺中 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	金川病院 (内科) ☎724-0012 北区御津金川	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
祝日 1月13日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	うへの内科小児科 医院 (内科小児科) ☎086-956-0505 赤磐市桜が丘西	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	いしい内科・ 胃大腸内視鏡 ・IBDクリニック ☎282-0500 南区妹尾	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第3日曜 1月19日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷 三丁目	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	大上クリニック (内科) ☎297-3535 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	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	三宅おおふく クリニック (内科) ☎281-2020 南区大福	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台 三丁目
第4日曜 1月26日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	木村医院 ☎295-0010 北区大井	平田内科医院 ☎086-429-2221 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田

※1 赤磐医師会エリアを含む ※2 都窪医師会エリアを含む ※3 北児島医師会エリアを含む

# 2025年 第35期 岡山市民文化大学 | 講演会 | 受講生募集

会場 岡山芸術創造劇場 ハレノワ(大劇場) 講演 午後2時~3時30分(開場12時30分~)

<b>2/22(土)</b>  <b>湯川 れい子氏</b> <small>作詞家、音楽評論家</small>	<b>3/22(土)</b>  <b>ロバート・ゲラー氏</b> <small>地震学者、東京大学名誉教授</small>	<b>4/26(土)</b>  <b>寺島 実郎氏</b> <small>(財)日本総合研究所会長 多摩大学学長</small>	<b>5/24(土)</b>  <b>長尾 和宏氏</b> <small>医学博士(公財)日本尊厳死協会副理事長</small>	<b>6/20(金)</b>  <b>池上 彰氏</b> <small>ジャーナリスト</small>
<b>7/21(月祝)</b>  <b>森山 暎子氏</b> <small>江戸文化研究者</small>	<b>8/30(土)</b>  <b>高橋 杉雄氏</b> <small>防衛研究所 防衛政策研究室長</small>	<b>9/23(火祝)</b>  <b>鈴木 宣弘氏</b> <small>東京大学大学院特任教授 農業経済学者</small>	<b>10/20(月)</b>  <b>細野 敦氏</b> <small>弁護士 二元東京高等裁判所判事</small>	<b>11/28(金)</b>  <b>秋川 雅史氏</b> <small>テノール歌手</small>

受講料の振り込みは、下記の金融機関でお願いします。

● おかやま信用金庫 旭東支店 普通預金	0004911
● 中国銀行 本店 普通預金	2068741
● トマト銀行 本店 普通預金	5402121
● ゆうちょ銀行 振替口座	01230-1-41690

★口座名はいずれも「岡山市民文化大学」です。

※申込者本人の口座以外からの入金の場合、必ず事務局にご連絡ください。

新規 年間受講料(税込) 講演10回分1名様 一般 23,000円 学生 19,000円 学生区分別引き

問い合わせ・申し込みは 岡山市民文化大学 事務局 〒703-8256 岡山市中区浜1丁目8番22号 [電話受付] 平日9:30~17:00 株式会社 ジョセイ新聞社 ※学校教育法に基づく大学ではありません。

TEL.086-270-7703 FAX.086-270-5527 岡山市民文化大学 検索

※学生の方(高校、大学、専門学校、放送大学などに在学されている方)は学生証の写しを郵送またはFAX、メールに添付してお送りください。  
 ※やむを得ない事情により、講師・日程等が予告なしに変更になる場合があります。予めご了承ください。  
 ※お預かりした個人情報は当局が責任をもって管理し、目的以外に使用、第三者に提供することはありません。

※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。

## 昭和生まれで お金を借りたことがある方へ

！ 返金期限があります。今すぐご確認ください

2010年6月以前に 消費者金融や無人ATM等で  
キャッシング・カードローンを  
一度でも利用・お借入れされた方へ

お金が戻ってくる可能性があります

お電話約3分  
あなたも  
対象か確認!

# 0120-10-2877

代表司法書士 杉山一穂

【岡山事務所】岡山県岡山市北区中山下1-8-45 社員司法書士 山石桜子 岡山953号 簡裁代理認定番号1212085号 岡山県司法書士会所属  
 【主たる事務所】東京都新宿区新宿2-13-12 代表司法書士 杉山一穂 東京9453号 簡裁代理認定番号512093号 東京司法書士会所属  
 ※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 年中無休9:00~19:00

司法書士法人 相談無料 杉山事務所

手軽に問合せ WEBからも

過払い金がなくとも毎月の返済額を減らせる可能性があります