まちとつながる

市民のひろば おかやま

3
Mar.2025
No.1470

「陣屋町足守 町並み雛めぐり」が3月23日(日)まで、北区足守で開催されています。歴史と文化のまち足守を散歩しながら、個性豊かなお雛さまに出会ってみませんか？

TOPICS

- ✓ 引っ越し関連情報（P2）
- ✓ 戦国宇喜多家 大河ドラマ化に向けた署名のお願い（P6）
- ✓ バス「妹尾・北長瀬線」運行開始（P10）

折り込み　男女共同参画情報誌DUO

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14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

引っ越し関連情報

区役所窓口の休日開庁と受付時間延長

問各区市民保険年金課・市税事務所　☎086-803-1000（代表電話から各区役所へおつなぎします）
問区政推進課　☎086-803-1033

3月下旬～4月上旬は、各区役所の窓口が大変混雑するため、市では、各区役所窓口の休日開庁や窓口時間の延長を行います。転入・転出・転居の届け出は、休日または平日夕方が比較的すいているので、オススメです！

	日程	時間	場所	
			北区役所 市民保険年金課	中・東・南区役所 市民保険年金課
休日開庁	3月23日㈰・30日㈰ オススメ	8時30分～12時	○	○
		12時～17時15分	○	×
	4月6日㈰	8時30分～12時	○	×
窓口時間延長	3月17日㈪～19日㈬・21日㈮	17時15分～19時	○	○
	3月24日㈪～28日㈮・31日㈪		○	○
	4月1日㈫・2日㈬		○	○
	4月3日㈭・7日㈪		○	×

※天満屋地下街市民サービスコーナーは3月2日㈰・23日㈰・30日㈰は休庁。

上記時間帯に可能な手続き

▶転入・転出・転居など住民異動の受付
▶住民票の写し、戸籍全部事項証明書などの証明書の発行
▶印鑑登録と印鑑登録証明書の発行
▶住民異動に伴う児童手当・子ども医療・後期高齢者の手続き
▶住民異動に伴う国民健康保険・国民年金の加入および脱退の手続き（相談などは除く）

転出届をオンラインで！

転出届はマイナポータルを通じたオンラインでの届け出ができます。このサービスを利用する人は、転出にあたり岡山市への来庁が原則不要です。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの人で、日本国内での引っ越しをする人がご利用いただけます。ご自身単身での引っ越しのほか、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の引っ越しでも利用可能です。

※平日（日中）の転入・転出・転居の届け出は、区役所だけでなく、 各支所・地域センター・市民サービスセンターでも行えます。
※HPから、各区役所の呼び出し状況を確認できます。また、混雑予測カレンダーも公開しています。
※一部の証明書は、コンビニ交付サービス（**手数料が窓口より100円安い**）で土・日曜、祝日でも取得できます。

岡山市の公式LINEが便利です！

✓各区役所の**窓口待ち状況がリアルタイムで確認できます。**
✓手続きができる**最寄りの支所・地域センターなどへの経路が確認できます。**

こちらから
アクセス

市県民税の所得（課税）証明発行

	日程	時間	場所
休日開庁	3月30日㈰	8時30分～12時	北・中・東・南区市税事務所
窓口時間延長	3月25日㈫～28日㈮・31日㈪	17時15分～19時	

※市税事務所では、所得（課税）証明の発行業務のみを行います。
※転出届出前であれば、所得（課税）証明は、マイナンバーカードを使ってコンビニで取得できます。
（令和6年度課税分で、岡山市に課税資料がある人のみ）

各種税金・料金収納

	日程	時間	場所
窓口時間延長	3月28日㈮・31日㈪	17時15分～19時	収納課、料金課

水道の使用開始・中止の臨時電話受付

問申水道局電話受付センター　☎086-234-5959

下記日程は、転居に伴う水道の使用開始・中止に関する臨時の電話受付を行います。
なお、HPでは24時間受け付けしています。

日程	3月20日㈷・22日㈯・23日㈰・29日㈯・30日㈰の各日8時30分～17時15分
連絡時に必要な項目	①水道番号（住所・建物名・部屋番号・氏名）　②使用開始日・中止日 ③引っ越し先住所　④連絡先

※窓口業務は行っていません。　※電話受付センターは第一環境㈱に業務委託

原動機付自転車・軽自動車などの手続き

問各区市税事務所　北区☎086-803-1175　中区☎086-901-1608　東区☎086-944-5010　南区☎086-902-3510

原動機付自転車、小型特殊自動車、軽自動車、二輪の小型自動車の軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。所有者が変わった場合や車両がない場合などは4月1日までに各窓口での手続きが必要です。4月2日以降に手続きした場合、1年分の軽自動車税（種別割）が課税され、月割での返金はありません。

車種区分	手続き場所
原動機付自転車（125cc以下）、小型特殊自動車	各区市税事務所・支所・地域センター
二輪の軽自動車（125cc超250cc以下）	岡山県自動車整備商工組合 北区富吉5301-8（岡山県自動車会館内⑯番窓口） ☎050-5540-2072（岡山運輸支局ヘルプデスク）
二輪の小型自動車（250cc超）	中国運輸局岡山運輸支局　北区富吉5301-5 ☎050-5540-2072（岡山運輸支局ヘルプデスク）
三輪・四輪の軽自動車 被けん引自動車	軽自動車検査協会岡山事務所　北区久米177-3 ☎050-3816-3084（コールセンター）

引っ越しで出た粗大ごみの出し方

問環境事業課　☎086-803-1297・1298

①収集を申し込む（有料）　②施設に直接持ち込む（無料）

いずれの場合もこの時期は混み合いますので、余裕を持って申し込みください。
※粗大ごみは、ごみステーションには出さないでください。

申込先

粗大ごみ受付センター
☎**086-227-5300**（月～金曜の9時～16時）
インターネットでも受付可

ごみではなくリユース（再利用）！

リユース品を手軽に譲り合うことができる「ジモティー」や「おいくら」などのウェブサービスを利用してみませんか？

ジモティー　おいくら

※市は㈱ジモティー、㈱マーケットエンタープライズと連携協定を結び、リユースを推進しています。

みりょ区ほっと通信

区からのお知らせや魅力・取り組みなどをお届けします！

北区役所公式 Instagram▶@okayama_city_kita_ward

北区エキスポ2024を開催しました！

昨年11月に北区役所が北区まちづくりアンバサダーとともに北区の魅力を発信するイベントを開催し、多くの皆さんに北区の魅力を堪能していただきました。
今回はイベントの様子を報告します！

情報発信エリア

ワークショップや展示、物品販売などで北区の魅力や情報を発信しました。

防災展示や防犯情報を発信

ワークショップで子どもたちが遊びながらSDGsについて学びました

地域おこし協力隊が活動地域の魅力発信や地場産品などを販売

ステージエリア

伝統芸能や小学生の金管バンド演奏、ダンス、BMXなど幅広いジャンルのパフォーマンスで会場は盛り上がりました。

BMXの迫力あるパフォーマンス

庄内小の児童による金管バンドの演奏

ダンススクールの子どもたちによるダンスショー

建部町地域伝統の棒遣いや獅子舞を披露

グルメエリア

北区産の食材を使用した飲食店・キッチンカーが14店舗出店！
北区のおいしい食べ物をしっかり味わえました！

イベントの詳しい様子や北区の魅力を北区役所公式Instagramで発信中！

●問い合わせ先
北区役所総務・地域振興課　☎086-803-1656

中区役所公式 Instagram▶@okayama.nakaku.official

息吹きあふれる森のふところ ～操山公園里山センター～

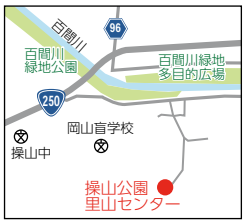
中区沢田にある操山公園里山センターは、改修工事に伴い昨年9月から休館していましたが、工事が終わり、2月から開館しています。

里山センターは、市街地から近い位置にありながら、豊かな自然と触れあえ、また人と自然が調和してきた里山の暮らしを学べる施設です。年間を通して自然観察会や里山クラフトなどのイベントを行っています。

また、ボランティアの皆さんと一緒に竹林の整備や林の手入れを行い、コバノミツバツツジをシンボルとした里山環境の保全活動に取り組んでいます。4月上旬には赤紫色の花が咲き、山に彩りを添えます。

寒さも和らいできましたので、息吹きあふれる森のふところで自然の恵みを体験してみませんか。

なお、山には注意が必要な生き物がいますので、安全面に配慮してお楽しみください。



●問い合わせ先　操山公園里山センター
☎086-270-3308（休館日：毎週火曜）

東区役所公式 Instagram▶@okayama_city_higashi_ward

浦間茶臼山古墳（うらまちゃうすやま） ～古代の歴史に触れる場所～

東区浦間にある浦間茶臼山古墳は、吉備地方最古の大型前方後円墳で、古墳時代前期の3世紀末ごろに造られたと考えられています。昨年6月には日本遺産「桃太郎伝説の生まれたまち おかやま」の構成文化財に認定されました。

この古墳は、全長約138メートルで、前方部が三味線のバチのように広がる、初期の前方後円墳特有の形になっています。また、邪馬台国の女王卑弥呼の墓との説もある奈良県桜井市の箸墓（はしはか）古墳の約1／2の大きさで、形状も同じです。箸墓古墳と同じ形の古墳のうち、畿内（きない）以外では最も大きいため、古墳時代初頭に大きな勢力を誇り、畿内と密接な関係を持った吉備地方の首長の墓と考えられています。

古墳の前方部分には桜が植えられており、開花時期には美しい姿が見られます。暖かくなってくる時期に、散策に訪れてみてはいかがでしょうか。

●問い合わせ先　上道地域センター　☎086-297-4211

南区役所公式 Instagram▶@okayama.city.minami.ward

集中備蓄倉庫壁面からも情報発信中！

南区役所では、敷地内に集中備蓄倉庫を設置しており、災害時に必要となる毛布、段ボールベッド、備蓄食料などを保管しています。災害時には、この倉庫からも避難所に必要な物資を届ける、非常に重要な施設です。

さらに、この集中備蓄倉庫の壁面を利用して、さまざまな情報発信を行っています。日没後から20時ごろまで、不定期ではありますが、区役所からのお知らせや、南区管内のイベント情報、南消防署からの火災予防のポイントなど、市民の皆さんに知っていただきたい情報を、プロジェクターを使って倉庫の壁面に直接投影しています。近くを通る際はぜひご覧ください。

南区役所では、これからもさまざまな形で皆さんに南区の魅力や役立つ情報をお届けしていきます。

▲集中備蓄倉庫

▲備蓄倉庫壁面への投影の様子

●問い合わせ先
南区役所総務・地域振興課　☎086-902-3502

「宇喜多家」大河ドラマ化実現のために署名をお願いします！

問 観光振興課　☎086-803-1332

戦国時代に岡山のまちの礎を築き、岡山城を築城した宇喜多直家・秀家親子とその妻、おふくと豪姫。昨年設立された「戦国宇喜多家を顕彰する会」では、宇喜多家の大河ドラマ誘致に向けて、本格的に活動を始めました。誘致が実現すれば、岡山市が初めてのメイン舞台に。多くの人が岡山市に訪れ、大きな経済効果も期待されます。

大河ドラマの誘致に向けて、署名へのご協力をお願いします。

署名方法

- **WEB署名**…右上のQRコードを読み取って入力
- **手書き署名**…右欄に記入の上、FAX・〒で観光振興課へ
  （このページごと切り取ってお送りください）

【FAX】086-803-1871
【郵送】〒700-8544 北区大供一丁目1-1
岡山市観光振興課行

・署名活動以外で情報を利用することはありません。

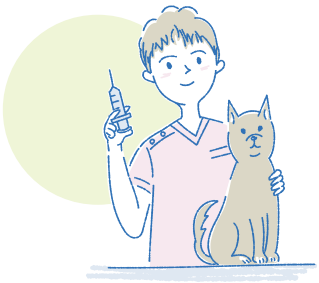
お名前（フルネーム）	都道府県・市区町村名（その他住所や地番は不要）

狂犬病予防注射を受けましょう！

問保健所衛生課　☎086-803-1259

狂犬病は、犬だけでなく人を含む全ての哺乳類に感染し、発病するとほぼ100％死亡する恐ろしい感染症です。人と飼い犬の安全確保のため、飼い主の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

飼い主の皆さんへ



▶生後91日以上の犬を飼うときは、一生に1回の登録が必要です。
▶狂犬病予防注射は、毎年（4～6月の間）1回必ず受けさせなければいけません。
▶3月2日㈰以降に動物病院で飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせた人は、4月1日㈫以降に保健所または各区役所・支所・地域センターへ注射証明書を持参し、注射済票の交付を受けてください。未登録犬は登録も必要です。

予防接種や登録、注射済票の手続きができる協力動物病院一覧

	動物病院名	所在地	電話番号
北区	あおえ動物病院	青江五丁目1-1	086-238-8090
	池田動物園動物病院	京山二丁目5-1	086-256-5305
	井上獣医科医院	今二丁目2-18	086-243-4626
	大元動物病院	中仙道一丁目2-33	086-243-0029
	かわち動物病院	下伊福一丁目7-24	086-256-5577
	きび動物クリニック	門前260-3	086-287-5203
	黒住動物病院	下中野348-105	086-241-2672
	こくたいちょう動物病院	国体町3-8	086-250-8080
	つだか動物診療所	横井上1290-5	086-728-0119
	ノエルペットクリニック	今三丁目23-2	086-250-2252
	ハマサキ動物病院	東花尻254-6	086-292-5767
	ふじさわ動物病院	野田一丁目7-22	086-241-2304
	まるやま動物病院	高松原古才591-5	086-905-0905
	水内獣医科病院	神田町一丁目11-9	086-231-5443
	やさか動物病院	万成西町15-27	086-251-0959
	山﨑動物病院	奥田一丁目8-19	086-222-2500
	やまね動物病院	津島新野二丁目1-5	086-252-8668
	ゆき動物クリニック	横井上1678-8	086-294-1313
	若葉会動物病院	田中623-4	086-806-2012
	みつわんにゃんクリニック	御津河内103-1	086-724-3050
市外	山陽動物医療センター	赤磐市河本357-1	086-955-1543
	ブレニー動物病院	赤磐市桜が丘西九丁目1-2	086-958-5590
	なかにし動物病院	玉野市東紅陽台一丁目19-292	0863-73-5833

	動物病院名	所在地	電話番号
中区	いとう動物病院	藤崎573-3	086-274-3225
	上原動物病院	関466-3	086-279-6404
	大守動物病院	東川原142-10	086-271-1511
	岡山どうぶつ整形外科病院	中井一丁目16-25	086-238-5125
	ナカハリ動物病院	円山1009-6	086-277-9000
	ナカムラペットクリニック	桜橋四丁目5-30	086-271-1170
	中山動物病院	平井七丁目7-24	086-200-1511
	成本動物病院	門田屋敷一丁目9-44	086-273-7171
	パーム動物病院	清水一丁目9-12	086-271-8686
	はた動物クリニック	国富847	086-272-2330
	ひまわり動物病院	兼基136-9	086-208-3133
	やはた動物病院	八幡2-7	086-275-5807
南区	アマノ動物病院	大福307-10	086-281-3044
	岡山南動物病院	南輝一丁目1-43-3	086-262-5658
	がじゅまる動物病院	築港新町二丁目5-2	086-897-5381
	せのお動物病院	箕島1211-1	086-281-0355
	ダクタリ動物病院	福富東一丁目4-14	086-263-6466
	永原動物病院	福浜町1-27	086-262-1837
東区	赤田動物病院	南水門町19-5	086-946-8426
	くすのき動物病院	藤井157-7	086-278-8880
	せと動物病院	瀬戸町江尻1069-1	086-952-0012
	玉木動物病院	西大寺中野530-33	086-943-5300
	山形動物病院	広谷468-12	086-943-8653
	たむら動物クリニック	益野町880-20	086-944-8600

※注射料金などの詳細は各動物病院にお問い合わせください。
※協力動物病院は変更される場合があります。最新の情報はHPをご確認ください。

熱中スポーツ

子どもたちに夢を！

ファジアーノ岡山

☎086-948-5654

2025明治安田J1リーグ開幕！

2025明治安田J1リーグが2月に開幕しました！昨シーズンの勢いそのままに、J1定着に向けて今年もクラブ一丸となり戦います。また、引き続き安心、安全なスタジアム運営を行ってまいりますので、皆さんのご来場を心よりお待ちしています。今シーズンも熱い応援をよろしくお願いします！

また、クラブでは各種スクールを展開しており、市内のさまざまなエリアで活動しています。気軽にお問い合わせください。

夢に向かって心を一つに！

岡山シーガルズ

☎086-230-5572

内定選手・特別指定選手の紹介

内定選手・特別指定選手を紹介します。今後の活躍にご期待ください。応援よろしくお願いします。

背番号 31 永井（ながい） 知佳（ともか）
（内定）

プロフィール
①ミドルブロッカー
②大阪府
③2002/11/24・178cm
④敬愛大学（在学中）
⑤NAGAI

背番号 28 和田（わだ） 実久（みく）
（内定）

プロフィール
①アウトサイドヒッター
②福岡県
③2006/4/27・170cm
④福岡工大附城東高（在校中）
⑤WADA

背番号 13 川端（かわばた） 梨沙（りさ）
（特別指定）

プロフィール
①アウトサイドヒッター
②三重県
③2006/10/26・172cm
④大阪国際高（在校中）
⑤KAWABATA

①ポジション　②出身地　③生年月日・身長　④現所属　⑤シャツネーム

<3月のHG日程>　レギュラーシーズン終盤です

開催日	試合開始	対戦相手	会場
3月8日(土)	13:05	大阪マーヴェラス	ジップアリーナ岡山（北区いずみ町）
3月9日(日)	13:05		
3月22日(土)	13:05	Astemo リヴァーレ茨城	高梁市民体育館（高梁市落合町）
3月23日(日)	13:05		
3月29日(土)	14:05	SAGA 久光スプリングス	ジップアリーナ岡山（北区いずみ町）
3月30日(日)	13:05		

※ 詳細は岡山シーガルズ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

3月8日(土)・9日(日)は福田公園体育館にてホーム戦最終戦！

3月8日(土)・9日(日)に水島緑地福田公園体育館（倉敷市福田町古新田）にてホーム最終戦が行われます。対戦相手は静岡ジェードと、張本選手を擁する琉球アスティーダです。特に琉球アスティーダはプレーオフ争いをしているチームで、絶対に負けられない運命の一戦です。ぜひ、会場にてご声援をお願いします。また小中高生、大学生、専門学校生を対象とした、先着100人の無料招待なども行っています。詳細はリベッツHPをご確認ください。

1月に全日本卓球選手権大会が開催！所属選手が活躍！

1月に全日本卓球選手権大会が開催され、所属選手が出場しました。ジュニア男子では、吉山和希選手が優勝し、自身初の全国タイトルを獲得！また育成選手の岸本漣斗選手はベスト8に入賞しました。一般シングルスでは、谷垣佑真選手がパリ五輪代表の戸上選手に勝利し、3位入賞とそれぞれ好成績を収めました。Tリーグでの活躍にも期待です。

バスケで岡山を熱くする！

トライフープ岡山

☎086-230-3886

2024-25シーズンも終盤に差しかかり、ホームゲームも残すところわずか。1勝でも多くの勝利を掴むためにチーム一丸でハードに練習を重ねています。

3月はなんと、ホームゲームを3節（6試合）開催します！ぜひ来場いただき、選手たちの気迫を間近で感じてください！

トライフープ岡山所属選手を紹介します

背番号 18 SG 岡田 陸人（おかだ りくと）

プロフィール
①1993年5月7日
②岡山県倉敷市 ③175cm/75kg
④地元岡山を盛り上げるため、全力でプレーします！

背番号 91 SF 佐藤 大成（さとう たいせい）

プロフィール
①2001年5月20日
②宮城県 ③180cm/78kg
④今年も毎試合120%で一生懸命戦います！全員で勝ちましょう！

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
3月1日(土)	14:05	山口パッツファイブ	津山総合体育館（津山市山北）
3月2日(日)	13:05		
3月13日(木)	19:05	しながわシティバスケットボールクラブ	ジップアリーナ岡山（北区いずみ町）
3月14日(金)	19:05		
3月22日(土)	14:05	岐阜スゥープス	津山総合体育館（津山市山北）
3月23日(日)	13:05		

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！

歴史遊歩（れきしゆうほ）

～岡山市のワンス・アポン・ア・タイム（むかし むかし その昔）～

直家の岡山城と秀家の岡山城

岡山城の石垣

お城は時代とともに進化します。戦国時代から江戸時代にかけて使用されたお城は、時代が変わるたび、あるいは城主が変わるたびに拡幅、増築、補強されることが一般的です。顕著に表れる部分の1つが石垣です。

岡山城について見てみましょう。内堀に囲まれた本丸は、天守のある本段、月見櫓（つきみやぐら）のある中ノ段、中ノ段周辺の下ノ段に分かれています。本段と中ノ段の石垣を比べると、本段全体は多角形の平面形で、石垣に使用されている石もあまり加工されていません。一方、中ノ段は方形の平面形で石垣も四角に加工された石を使用しています。本段は初代城主の宇喜多秀家によって整備され、その後、現在の中ノ段は池田利隆、あるいは池田忠継によって整備されたと考えられています。

岡山城の歴史と名前の由来

今の岡山城周辺には、旭川の流域に岡山、石山、天神山という3つの丘がありました。その石山にあった城を手に入れて本拠地とし、岡山城の前身となる城を構え、「城下町・岡山」の幕開けに寄与したのが、秀家の父、宇喜多直家です。伝承によると、直家の岡山城本丸は旧内山下小学校東側にあって、その後豊臣秀吉のアドバイスを受けた秀家が、現本丸に移したとされています。現在の岡山城は直家の頃とは随分様変わりしていると言えます。ちなみに、直家の本丸は、江戸時代に池田光政によって儒教式に祖先を祀（まつ）った祖廟（そびょう）となり、現在は駐車場に、また現在の石垣は江戸時代に積まれたもので、直家時代の本丸は石垣の下に埋められていると考えられます。

もう1つ。もし石山に本丸があったら城の名前は岡山城ではなく石山城、また市の名前も岡山市ではなく石山市になっていたのではないかと思う人もいるかもしれません。心配は無用です。毛利氏の手紙には、直家の拠点を岡山と記しており、岡山城になっていたと考えられます。

消費生活豆知識

注文した覚えのない荷物が届いた場合は？

【事例】

注文していない荷物が自分宛てに代引きで送られてきたが、家族が気を利かせて代金を支払い、荷物を受け取ってしまった。返金をしてほしい。

【アドバイス】

注文をした覚えのない荷物はまず受け取らないことが大切です。なお未開封であれば、受け取り後でも受け取り拒否ができる場合もあります。

また普段の備えとして、「通信販売を利用したら支払方法も含め家族に伝える」「誰が注文したか分からない荷物は一旦持ち帰ってもらう」など、家族内のルールを前もって決めておくとよいでしょう。代金を支払ってしまうと、返金は難しいですが、販売元・発送元に連絡し、注文していない荷物が届いた旨を伝えて、諦めずに返品・返金の交渉をしましょう。販売元・発送元が分からない場合は、宅配業者に問い合わせてみてください。

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から

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
「進化する！岡山市のバス路線」
3月8日㈯21時54分～、
（再）3月13日㈭15時40分～、3月15日㈯5時45分～

●テレビせとうち（TSC）みらいリンリンおかやま
「らくらく窓口、窓口の休日開庁・時間延長」
3月15日㈯20時54分～、（再）3月16日㈰15時55分～、
3月17日㈪9時30分～、3月18日㈫25時～

●山陽放送（RSK）桃太郎の岡山Cityかわら版
「牧山クラインガルテン」
3月15日㈯18時50分～、
3月17日㈪ライブ5時 いまドキッ！内、
（再）3月19日㈬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～

ラジオ

●RSK山陽放送ラジオ　AM1494kHz
わかるかわる岡山市
3月4日・11日・18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　3月13日㈭8時20分～

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！

新しいバス路線「妹尾・北長瀬線」運行開始

問交通政策課　☎086-803-1376

市民の皆さんの移動手段としてのバスがより利用しやすい形になるよう、計画に基づきバス路線の再編などを進めています。令和7年～9年にかけて新たなバス路線（支線バス）の導入が予定されており、その第1弾として妹尾駅と北長瀬駅をつなぐ「妹尾・北長瀬線」の運行を**4月1日㈫から開始**します。運賃や時刻表、運行経路、停留所などの詳細はHPをご確認ください。運行は、八晃運輸㈱が行います。

車　両　ポンチョ（日野自動車）
※八晃運輸㈱が運行する「めぐりん」の車両を活用

停留所　12カ所 ※位置は右図を参照ください

⑫ 北長瀬駅
⑪ 北長瀬ふれあい公園前
⑩ 問屋町東
⑨ 辰巳西公園前
⑧ 西バイパス西詰
⑦ 御南小前
⑥ 今保・ナガセヴィータ前
⑤ 古新田中・トレンド前
④ 古新田南
③ 荒田
② 妹尾大寺通り
① 妹尾駅

岡山駅東口広場の一般車利用施設が完成しました

問西部幹線道路建設課　☎086-803-1385

岡山駅東口広場の南側で整備していた上屋、降車場、駐車場などの一般車利用施設がこのたび完成しました。

降車場は令和5年12月からすでに利用を開始していますが、**駐車場は3月1日㈯10時から利用できるようになります。**また、駐車場（15分以内無料）は乗車としても利用できます。

詳細はお問い合わせいただくか、HPをご確認ください。

北区役所での一部手続きが「書かない窓口」に

問北区市民保険年金課　☎086-803-1637
問北区市税事務所　☎086-803-1175

令和8年度新庁舎移転に向けて、北区市民保険年金課と北区市税事務所で「書かない窓口」を一部の手続きで始めました。本人確認は今までどおり免許証などで行います。

書かない窓口とは

職員が窓口に来た人に必要事項を確認し、申請書を作成します。作成した書類に誤りがないかどうか確認し、署名するだけで申請できるものです。

対象となる手続き

- **各種証明書の申請**
  住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部（個人）事項証明書、市県民税所得・課税証明書など
- **住民異動に関する手続き**
  転入、転居、転出に起因するもの
  ※一部例外あり
- **その他窓口で取り扱う手続き**
  国民健康保険、後期高齢者医療保険、児童手当などに関するもの

メリットたくさん！

☑ 住所や氏名を何回も書かないから楽に！

☑ 申請書に印字されるから、どの欄に何を書くか、悩まなくてよくなる！

記入回数が平均70%削減！

今後は北区の先行事例を参考に、改善した上で、令和8年度中には新庁舎、また他の区役所や地域センターなどでも「書かない窓口」を順次導入していく予定です。詳細が決まり次第、お知らせします。

岡山市の挑戦や取り組みを紹介！

情報発信プロジェクト「わかるかわる岡山市」第10弾動画公開中！

問広報広聴課　☎086-803-1024

「わかるかわる岡山市」は、岡山市のさまざまな取り組みを動画でトコトンわかりやすく情報発信するプロジェクト。このたび第10弾動画が完成しました。テーマは「わかるかわる その後」。これまで紹介してきた岡山市の挑戦や取り組みが、その後どうなったかに迫ります。

これまで動画で紹介してきた岡山市の挑戦や取り組みのうち、特に「かわった」部分をピックアップしました。また市が健全な財政運営に努めていることについても解説しています。

詳細は動画をチェック！

第10弾動画はこちらから

過去の動画もチェック！

第40回「坪田譲治文学賞」受賞作決定

問文化振興課　☎086-803-1054

岡山市出身でわが国の児童文学に多大な業績を残した坪田譲治（小説家・児童文学作家）を顕彰する「坪田譲治文学賞」の本年度の受賞作が決定しました。

受賞作 **ひみつだけど、話します**　堀川 理万子 著（あかね書房刊）

電車好きの足立くん、親切な小川さん、生きものに詳しいうっちゃん、学校に行かないしゅうこ…小学3年生の彼らは、それぞれちょっとした「ひみつ」を持っている。なにげないことを伝えたり、感じたり、友情が築かれていく日々を描いた、堀川理万子さん作の物語。

受賞コメント

おとなが発する言葉のいちいちに、「おとなだって、かつては子どもだったはずなのに、言われていやだったことを覚えていないのかしら？」と、いつも、斜に構えている子どもでした（自分の行いを差し置いて）。そんな記憶と、子ども時代の友人たちのエピソードをもとにこの作品をかきました。

絵で文の世界が広がるように描くのはとても楽しいことなので、もとが画家でよかったと思う一方、文を書くことには、門外漢という思いがあり、この受賞は、「書いてもいい」という手形をいただけた気がして、深く感謝しております。

堀川 理万子さん

1965年、東京都生まれ。東京藝術大学美術学部デザイン科卒業、同大学院美術研究科修了。絵画の個展などを定期的に開催。「海のアトリエ」（偕成社）で、Bunkamuraドゥマゴ文学賞、講談社絵本賞、小学館児童出版文化賞を受賞。

物価高騰重点支援給付金のお知らせ

問岡山市物価高騰給付金コールセンター
☎0120-372-300（5月30日までの土・日曜、祝日を除く、8時30分～17時）

物価高騰の負担感が大きい低所得世帯への給付金です。給付対象と思われる世帯へ、2月14日㈮から順次書類を送付しています。詳細はHPをご確認いただくか、お問い合わせください。

手続き
- 「支給のお知らせ」が届く世帯：原則手続き不要。
- 「確認書」などが届く世帯：手続きが必要。オンラインまたは郵送で手続きしてください。
- 対象と思われる世帯で書類が届かない場合は、お問い合わせください。

申請期限 5月31日㈯（消印有効）　（②こども加算の㋐のみ7月31日㈭（消印有効））

①住民税非課税世帯への給付金

支給額　1世帯あたり3万円

対　象

基準日（令和6年12月13日）に岡山市に住民登録があり、世帯全員の令和6年度住民税が非課税である世帯

対象外
- 令和6年度住民税が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯
- 住民税が課税となる所得があるのに未申告の者がいる世帯
- 租税条約による住民税の免除を届け出ている者がいる世帯
- 他自治体で既に本給付金と同様の給付金を受給した世帯の世帯主を含む世帯

②こども加算

支給額　児童1人あたり2万円

対象児童

①の対象世帯で、基準日（令和6年12月13日）時点で生計を同一にしている18歳以下（平成18年4月2日生まれ以降）の児童

※以下の児童がいる場合、別途申請が必要。

㋐基準日の翌日から令和7年7月31日までに生まれた児童

㋑生計を同一にしている別世帯の児童

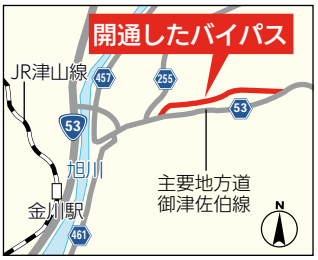
対象外児童
- 基準日時点で里親に委託している児童
- 基準日時点で児童養護施設や乳児院などに措置入所している児童
- 別世帯で加算対象となっている児童

おかやまフォト日記

市の出来事などをご紹介します。

御津佐伯線（みつさえき）のバイパスが開通

1月17日㈮（北区御津伊田）



市公式YouTubeで
御津佐伯線バイパスの
動画を公開中！

北区御津地区と赤磐市を結ぶ、主要地方道御津佐伯線のバイパス整備が完了し、1月17日㈮に開通しました。道幅が狭く、大型車とのすれ違いが難しい区間がありましたが、バイパスの開通でスムーズな通行が可能になりました。

ブレイキン　菱川一心選手 岡山市人見絹枝スポーツ顕彰「特別スポーツ栄誉賞」を受賞

1月28日㈫（市役所）

昨年12月に中国で開催された世界選手権で優勝した菱川一心選手（19）の偉業をたたえ、岡山市人見絹枝スポーツ顕彰の特別スポーツ栄誉賞を授与しました。菱川選手は、「日本のブレイキンをもっと盛り上げていきたい」と話してくれました。

わかるかわる 岡山市

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6回　葬られた歴史を救い出す その2

～宇喜多直家と妻・おふくの方、宇喜多秀家と妻・豪姫は、知略に優れ人間味にあふれていた～

私は市長に就任して以来、歴史を活用した地域の活性化を目指し、ふるさと岡山の歴史を研究してきました。前回は、古代吉備についてお話ししました。今回は、戦国宇喜多家のお話をしたいと思います。

宇喜多直家は、知略に優れ、裸一貫・ゼロからスタートして、一代で備前・美作2か国50万石を領有する大大名になりました。自ら荒地を耕し、食糧不足の折には部下とともに絶食するなど、部下思いの面もありました。また、山城が主流の時代に平地の岡山に城を築き、山陽道を付け替えて商人を呼び寄せ、城下町の礎を築くなど、先見の明を備えていたのです。

直家は、斎藤道三、松永久秀と並ぶ戦国三大梟雄（残忍で勇猛な人物）の1人といわれてきました。しかし、そのイメージは、江戸時代に上下関係を重んじる儒学的視点から、敗者である直家を悪役のように語り伝えたことで始まったものに過ぎないと考えています。直家が浦上氏を追放したのは、備前国の領土と領民を守るためであり、戦乱の世においては1つのやり方だったのではないでしょうか。

直家の妻・おふくの方は三国一の美人といわれており、直家とは、当時にはめずらしい恋愛結婚であったと言われています。また、直家の死後は事実上の「女城主」として宇喜多家を切り盛りしていたともいわれます。

直家の子・秀家は、大陸出兵で総大将として活躍しました。義にあつく、関ヶ原の戦いでは豊臣五大老の中で唯一、豊臣のために西軍の主力を率いて戦いました。

秀家の妻・豪姫は、豊臣秀吉の養女であり、秀家が関ヶ原の戦いで敗れて逃げる際、危険を顧みず豪姫と敵地の大阪で会ったという逸話があります。秀家と豪姫は、それほどまでに深い愛情で結ばれていたのです。

岡山市は、戦国宇喜多家の魅力を全国に向けて発信すべく、戦国宇喜多家の大河ドラマ実現を目指して活動しています。市民の皆さんには、大河ドラマ実現の応援をお願いするとともに、戦国時代の岡山に知略に優れ、人間味にあふれたすばらしい人々がいたということを、ぜひ誇りに思っていただきたいと思います。

情報のひろば

申し込み方法の記号について　☎電話　FAXファクス　✉電子メール　〒郵送･はがき　往往復はがき　HPホームページ　窓口窓口　QRQRコード

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

イベント

動物たちと花フェス2025

問池田動物園Zooっとプロジェクト花フェス実行委員会
☎086-201-2001
　春の花と動物たちとのコラボレーションをお楽しみください。
日2月21日㈮～4月20日㈰の各日9時30分～16時30分（4月中は17時まで）
場池田動物園（北区京山二丁目）
¥通常の入園料
内動物折り紙、チューリップあめのプレゼント（中学生以下・数量限定）ほか

西大寺朝市

問東区役所総務・地域振興課　☎086-944-5038
　新鮮な野菜・果物のほか、飲食物の販売を行います。イチゴの即売会も実施します。
日3月9日㈰8時～11時
場西大寺緑花公園多目的広場（東区西大寺南一丁目）

第34回足守洪庵さくらまつり

問足守地域活性化推進事業実行委員会　福田さん
☎090-4800-3392
日4月6日㈰10時～15時（小雨決行）
場足守陣屋跡・近水園周辺（北区足守）
内ステージ＝アトラクションほか、テント村＝地元特産品の販売、陣屋町＝歴史ウオーク、侍屋敷＝投扇興

もんげ～おいしいイチゴを食べてみられ～

問市場ベジフル会事務局　☎086-264-8211
　県産をはじめ、いろいろな種類のイチゴを食べ比べてみませんか。
日3月15日㈯11時～12時（無くなり次第終了）
場中央卸売市場　市場ふくふく通り内休憩所（南区市場一丁目）
内イチゴ4～6種類（予定）の食べ比べ（先着300食）、人気投票など

2025岡山さくらカーニバル

問同実行委員会事務局　☎086-803-8015
　約1.3kmに渡り連なるソメイヨシノをお楽しみください。期間中はお祭りグルメを楽しめる屋台が多数出店します。
日3月28日㈮～4月6日㈰の各日10時～21時（夜間ライトアップは日没後～21時）※開花状況により日程を変更する場合あり
場蓬莱橋から相生橋までの岡山後楽園東岸の旭川河川敷一帯
他会場内のごみ箱は屋台ごみ専用です。その他のごみはお持ち帰りください。

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

岡山市の人口（県毎月流動人口調査）

区分	人数	前月比
総人口	712,271人	-300
男性	342,402人	-188
女性	369,869人	-112

（令和7年1月1日現在）

岡山市内交通事故状況（概数）

区分	件数	対前年同時期比
人身事故	215件	25
死者数	0人	-1
負傷者数	237人	20

（令和7年1月31日現在）

▶▶▶イベントの続き

春休み親子お魚料理教室

問申県お魚普及協会　☎086-265-3232
FAX086-265-5384　✉fuj291@okachu.co.jp

　親子で一緒に料理を作りながら、食を学び、食の楽しさを実感してみませんか。

日3月29日㈯10時～14時
場岡山ふれあいセンター（中区桑野）
対小・中学生と保護者
定25組程度（応募多数の場合は抽選）
¥大人500円、子ども200円
申郵便番号、住所、参加者全員の氏名、年齢、学年、電話番号をFAX・✉で3月15日までに
他材料にエビ・卵などを使用します。アレルギー対応はできませんので、アレルギーがある場合はお問い合わせください。

岡山市ジュニアオーケストラ創立60周年記念 第26回スプリングコンサート

問岡山文化芸術創造　☎086-232-7811

　国内で最も歴史のある公立ジュニアオーケストラのコンサートです。節目となる今回はOB・OGとの合同演奏もあります。

日3月30日㈰15時開演
場岡山シンフォニーホール（北区表町一丁目）
¥一般1,000円、高校生以下500円
指揮 篠崎史紀　演目チャイコフスキー／「交響曲第5番」、ハチャトゥリアン／バレエ組曲「ガイーヌ」より「剣の舞」ほか

Cleanup & Coffee Club（3月）

問庭園都市推進課　☎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話して友達の輪を広げませんか。途中退出もできます。

日3月15日㈯9時～10時30分（小雨決行）
場下石井公園（北区幸町）　持マイカップ、軍手

サウスヴィレッジの「いちご狩り」

問市サウスヴィレッジ　☎086-362-5500

　今年もいちご狩りを開催中！高設栽培のため立ったままで収穫できます。減農薬栽培の安全安心ないちごを楽しめます。詳細はHPをご確認ください。

日5月末頃まで（火曜を除く、祝日の場合は営業）
場市サウスヴィレッジ（南区片岡）
品種おいCベリー、あきひめ、かおり野、やよいひめ

北区御津地区ふれあい事業

問御津活性化事業実行委員会事務局　二宮さん
☎090-2007-3223

　地域の皆さんが集い、世代間の親睦を深めることを目的に、毎年春・夏・秋に開催しています。

イベント開催予定 ※開催状況は要事前確認

日程	イベント	場 所
4月6日㈰	金川桜まつり	北区御津金川地内の河川敷
8月16日㈯	納涼まつり	御津スポーツパーク（北区御津高津）
10月4日㈯	河原邸お月見会	河原邸（北区御津紙工）

子育て・教育

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すことのできない子どもたちを個人の家庭で養育していただく児童福祉法上の制度です。里親に関心のある人のための説明会を行います。詳細はお問い合わせいただくか、HPをご確認ください。

日4月26日㈯10時～12時
場岡山ふれあいセンター（中区桑野）
対市内在住の人
定先着15人
申住所、氏名、年齢、電話番号を☎・✉で（定員に満たない場合は当日参加も受け付け可）

（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

▶▶▶子育て・教育の続き

制度改正による児童手当の申請は3月末までに

問申各区役所市民保険年金課・地域センター・支所
問こども福祉課　☎086-803-1222

昨年の制度改正により児童手当の支給対象が拡大しましたが、受給には申請が必要です。まだ申請していない人は必ず**3月末までに申請してください。**さかのぼって受給できます。なお、4月以降に申請した場合、申請の翌月からの受給となる可能性がありますのでご注意ください。

申請が必要な人
・高校生の子どもがいて、児童手当を受給していない人
・所得超過で児童手当を受給していない人
・高校生以下の子どもを含め、大学生年代までの子どもを3人以上養育している人

ファミリー・サポート休日登録説明会

問申岡山ファミリー・サポート・センター
☎086-227-2525

同センターでは、生後3カ月から小学校卒業までの子どもの預かり・送迎の育児サポートをしたい人、してほしい人が会員になり、助け合う活動をしています。同センターに登録してみませんか？事業の詳しい説明と登録説明会を行います。

日3月30日㈰9時～12時、13時～17時
場市役所1階多目的ルーム
申☎または市公式LINEで3月10日～21日の間に

福祉・健康

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①3月12日㈬14時～15時30分／南ふれあいセンター（南区福田）②4月17日㈭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HPで3月31日までに（詳細はHP参照）

シニアスクール生徒募集

問申シニアスクール事務局（岡輝中学校内）
☎086-232-0056

学び直し、生きがい、仲間づくりなどを目的とした教室です。

場清輝小学校内（北区新道）
対向学心があり、子どもたちとの交流に進んで元気に参加できるシニア（年齢不問）
授業内容国語、社会、数学、理科、英語、音楽、美術、保健、体育、茶道、時事問題
申☎または公民館に設置の申込書を同事務局窓口で（申し込み後面談あり）
他見学・体験入学可、給食未定

授業（午前中4校時）	コース	授業料（月額）
3日コース	㈪・㈬・㈮	5,000円
2日コース	㈪・㈬・㈮のうち2日	4,000円
1日コース	㈪・㈬・㈮のうち1日	3,000円

県霊柩葬祭事業協同組合との「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　FAX086-245-4711

日3月13日㈭13時30分～15時30分
場同センター（北区北長瀬表町二丁目）
内県霊柩葬祭事業協同組合講師の講話「終活　葬儀までの繋げ方」、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
申氏名、電話番号を☎・FAX・HPで3月11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

後期高齢者医療の葬祭費の申請

問医療助成課　☎086-803-1217
申各区役所市民保険年金課・支所・地域センター・福祉事務所

後期高齢者医療制度に加入している人が亡くなった場合、喪主に葬祭費が支給されます。ただし、葬祭を行った日の翌日から2年を経過すると時効により支給できなくなります。

支給額50,000円
持振込先口座の分かるもの、故人の後期高齢者医療被保険者証または資格確認書（未返却の場合）
※喪主以外の口座に振込先を指定する場合は、喪主と代理人（口座名義人）の印判が必要です。

(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・健康の続き

母子家庭の母、父子家庭の父への就労支援制度

問こども福祉課　☎086-803-1221

ひとり親家庭の自立を進めるため、就労に有利な資格の取得を応援します。詳細はお近くの福祉事務所の母子・父子自立支援員までご相談ください。

対市内在住で、20歳未満の子どもを養育する母子家庭の母、父子家庭の父

申福祉事務所窓口で（要事前相談）

◆母子及び父子家庭高等職業訓練促進給付金

資格取得のために養成機関に通う場合に、給付金を支給します（要件あり）。

対象資格 看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、美容師、調理師など国家資格、シスコシステムズ認定資格、LPI認定資格など民間資格

支給額 市民税非課税世帯＝月額10万円、課税世帯＝月額7万500円、最終年はいずれも4万円加算

給付期間 資格取得標準期間3年上限（一部4年上限）

所得要件 児童扶養手当受給者と同等の所得水準または同等の所得水準を超えて1年以内の人

◆母子及び父子家庭自立支援教育訓練給付金

資格や技能取得のため、指定の教育訓練講座を受講した場合、修了後に受講料の一部を支給します（要件あり）。

支給額 受講料の60％（上限20万円。一部専門資格は上限40万円×修業年限※4年上限）、1年以内に資格を生かして就労した場合は25％の追加給付あり。

所得要件 なし

新小学1年生・新中学1年生への「子ども医療費受給資格証」の送付

問医療助成課　☎086-803-1219

4月に新小学1年生および新中学1年生になる人に、「子ども医療費受給資格証（新小学1年生=白色、新中学1年生=黄色）を3月中旬に送ります。手続きは不要です。

自己負担割合

【小学生】外来・入院＝自己負担なし

【中学生】外来＝1割、入院＝自己負担なし

なお、ひとり親家庭等医療費、心身障害者医療費の受給資格のある中学生は、外来診療は各医療費の受給資格証を、入院診療は「入院用 子ども医療費受給資格証（白色）」（別途申請が必要）を使用します。子ども医療費受給資格証（黄色）が手元に届いた場合はお返しください。

ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援

問こども福祉課　☎086-803-1221

高等学校卒業程度認定試験の対策講座の受講費用を一部支給します（所得要件なし。その他要件あり）。

対市内在住のひとり親家庭の親および20歳未満の子ども

給付額 受講料の60％（受講開始時に40％、受講修了時に10％、合格時に10％）。※合計上限30万円（通信制15万円）

申最寄りの福祉事務所の母子・父子自立支援員へ（要事前相談）

ひとり親家庭等医療費助成制度

問各福祉事務所・支所

ひとり親家庭の親と子ども、父母のいない子ども、父母のいない子どもを養育する配偶者のない人を対象に、医療費の一部を助成しています。所得制限などの要件がありますので、詳細はお問い合わせください。なお、現在資格をお持ちの世帯で、4月に新中学1年生になる人には、3月中旬に申請不要で受給資格証を送ります。

心身障害者医療費助成制度

問各福祉事務所・支所

障害のある人を対象に医療費の一部を助成しています。4月に新中学1年生になる人で、要件を満たす場合は、申請により受給資格を取得できます。

対身体障害者手帳1・2・3級所持者、重度の知的障害者、精神障害者保健福祉手帳1級かつ自立支援医療（精神通院）受給者証の両方の所持者

※所得制限など要件あり。詳細はお問い合わせください。

手話を学ぼう！

問障害福祉課　☎086-803-1236

FAX086-803-1755

今月は「ありがとう」です。

声を出しながらやってみましょう。

ありがとう

左手甲に右手の小指側を直角に乗せ、右手を上げながら頭を下げる

3月は自殺対策強化月間です

問こころの健康センター　☎086-803-1273

死にたいほどつらい気持ちのある人や、ご家族などからの相談を受け付けています。1人で悩まず、ぜひご相談ください。

(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。

完全予約制 岡山桃太郎空港シャトル便　赤磐市・岡山市東区瀬戸町⇆岡山桃太郎空港

赤磐市と岡山市東区瀬戸町から岡山桃太郎空港への直通便！

翼

ご自宅・会社から乗り換えなし

小型車、少人数で運行

岡山空港発着便 全便対応！

ご利用手順
❶電話で予約
❷ご自宅及び駅など予約した場所で乗車
❸運賃お支払い
❹空港で降車

空港から自宅・目的地の場合も電話で予約

現金、PayPay等のキャッシュレス支払い、クレジット決済に対応

予約専用ダイヤル ☎086-294-2244

※受付時間：8:00～17:00（予約日2日前の17:00まで）

株式会社エスアールティー／086-294-1011／〒701-1133 岡山市北区津高708-1 オフィス青山3階

▶▶▶福祉・健康の続き

わかちあいの会臨時開催（自死遺族のつどい）

問申こころの健康センター　☎086-803-1274

ご家族を自死で亡くされた人の集いです。辛い思いを1人で抱えていらっしゃいませんか。あなたは1人ではありません。

日3月22日㈯13時30分～15時30分
場きらめきプラザ（北区南方二丁目）
対ご家族を自死で亡くされた人
他当日参加可。相談・問い合わせも随時受け付け中。

障害者（児）水泳訓練 参加者募集

問申市障害者団体連合会　☎080-2941-0397
FAX086-953-4145

水泳を楽しみながら、身体機能の保持と回復を図ります。

日4月～来年3月の毎月原則第1日曜9時30分～11時30分
場市民屋内温水プール（南区豊成一丁目）
対在宅の身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の所持者とその介護者
定各回先着50人　申☎・FAXで

税・保険・年金

国民健康保険・国民年金の加入届出の事前受付開始

問申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て行います。

日3月13日㈭～31日㈪（土・日曜、祝日を除く）
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～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または年金手帳

国民年金保険料の学生納付特例

問各区役所市民保険年金課
申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

20歳以上の学生で、本人の所得が一定以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。申請は毎年必要で、令和7年度分は4月から受け付けます。

令和6年度にこの制度を利用している人には、日本年金機構からはがきが送られます。令和7年度も引き続き同じ学校に在学予定の場合は、そのはがきで申請してください。

マイナポータルからも申請できます。詳細はHPをご確認ください。

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場合、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、10年以内であれば、さかのぼって納付できます。詳細はお問い合わせください。

令和7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
日4月1日㈫～30日㈬（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（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
固定資産課税台帳を閲覧できる人 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
土地・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できる人 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
※自己と他の土地・家屋の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）。
持本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）、委任を受けた人は委任状など
※令和7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。

くらし・環境

市有施設の電気自動車（EV）充電設備が新しくなりました

問ゼロカーボン推進課　☎086-803-1282

以下の市有施設のEV充電設備が民間事業者による設置・運営に切り替わり、2月6日からサービスを開始しました。詳細はHPをご確認ください。

場足守プラザ（北区足守）、御津公民館（北区御津宇垣）、中区役所（中区浜三丁目）、東部リサイクルプラザ（東区西大寺新地）、ウェルポートなださき（南区片岡）
充電器の種類 普通充電（6kW）　¥400円／時間
事業者 Terra Charge㈱

岡山市公共下水道事業計画変更案の縦覧

問下水道河川計画課　☎086-803-1499

事業計画への意見を提出できます。詳細はお問い合わせください。

日3月3日㈪～17日㈪　場同課　対市内在住の人

し尿の処理手数料を改定します

問環境事業課　☎086-803-1302

令和7年4月から市の「し尿の処理手数料」を改定します。詳細は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　¥＝費用など　持＝持参品　申＝申込　他＝その他

市民農園「牧山クラインガルテン」新規入園者募集

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～1年間（年度途中入園可）

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

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

地域猫活動団体募集

問 申 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 随時受け付け（手術助成金の交付申請は4月1日～）

平津児童館の移転と移転に伴う休館のお知らせ

問 地域子育て支援課　☎086-803-1224

詳細はHPや児童館だよりをご確認ください。

新住所 北区楢津2232-2

新住所での開館 4月1日㈫14時～

他 現児童館は3月24日㈪から休館

東岡山市民サービスコーナーの移転

問 区政推進課　☎086-803-1033

3月7日㈮に現庁舎での業務を終了し、3月10日㈪から新庁舎（中区高屋344-1（東公民館敷地内））で業務を開始します。取り扱い業務、開館（庁）時間、電話番号に変更はありません。

富山地域センター開庁時間変更のお知らせ

問 区政推進課　☎086-803-1033

4月1日㈫から、富山地域センターの開庁時間が変わります。

【変更前】9時～19時【変更後】8時30分～17時15分

岡山市美しいまちづくり，快適なまちづくり表彰

問 環境事業課　☎086-803-1321

美しく快適なまちづくりに取り組んでいる個人、団体を1月24日に表彰しました。受賞者には、市長から表彰状と記念品が贈られました。

◆受賞者（敬省略）

区分	氏名・団体名	住所
個人	北谷節男	北区津島福居
団体	岡山エールフォークリフト㈱	南区古新田

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　FAX 03-6274-6977

◆甲種防火管理新規講習

日 5月8日㈭・9日㈮

場 労働福祉事業会館（北区津島西坂一丁目）

申 HPまたは申込書（HPで入手可）をFAXで3月18日～25日の間に

◆オンライン甲種防火管理新規講習

日 4月16日㈬～27日㈰

申 HPで3月7日～11日の間に

◆オンライン乙種防火管理講習

日 4月22日㈫～28日㈪　申 HPで3月13日～17日の間に

防火委員会だより（第100号）

問 予防課　☎086-234-1199

地域住民への防火啓発などを目的とした「防火委員会だより（デジタル版）」が、市連合防火委員会から発行されました。詳細はHPでご確認ください。

（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。　（広告）

スポーツ

岡山市民ハイキング

問市スポーツ協会　☎086-235-1280
日3月9日㈰
コース 伊部駅（9時15分集合）→福生寺→伊部駅（7km）
持しおり（当日も配布）、雨具ほか

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

問申ハローワーク岡山　☎086-241-3222
問申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、美容、介護福祉分野など
対雇用保険を受給できない求職者など
¥テキスト代など
申最寄りのハローワークまで

事業者

OKAYAMA STARTUP AWARD 2025

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HPをご確認ください。
日3月29日㈯14時～18時
場ももスタ（北区駅前町一丁目）
申HP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の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㈫16時～17時30分
場ももスタ（北区駅前町一丁目）　申HPで

文化・国際交流

各種外国語会話教室

問申友好交流サロン　☎086-234-5882
日5月～令和8年3月（予定）
場同サロン（北区幸町）
対市内在住・在勤の高校生以上（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。
¥事務手数料2,000円（市国際交流協議会の会員は不要）。途中退講の場合でも納入済みの受講料は返金不可。別途テキスト代が必要になる場合あり。
申HP・QRで3月31日までに
他スケジュールを変更する場合あり

クラス		曜日	時間	受講料
韓国語	中級	㈫	10時30分～12時	(全31回～35回) 18,600円～21,000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		18時～19時30分	
英会話	初級A	㈬	10時30分～12時	
スペイン語	初級		13時30分～15時	
韓国語	初級		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		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	中級		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。

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額の範囲に限る。

一休さん　ここに
0120-193-552
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.ikkyuu-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

▶▶▶文化・国際交流の続き

市ジュニアオーケストラ団員・市ジュニア合唱教室受講生・市ジュニアバイオリン教室受講生募集

問岡山文化芸術創造　☎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27日㈰　場岡山中央小学校（北区弓之町）

申QR・HPで4月12日までに

		対象（市内在住・在園・在学）（令和7年4月2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
	ジュニア	小学3年生～高校1年生（変声前の者が望ましい）	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

おかやまアーツフェスティバル2025企画提案・フレンドシップ事業募集

問同フェスティバル実行委員会事務局
☎086-224-1950
〒700-0822 北区表町一丁目5-1
岡山文化芸術創造　岡山シンフォニーホール内　おかやまアーツフェスティバル実行委員会事務局

おかやまアーツフェスティバルを協働で盛り上げる文化芸術事業を募集します。助成額などの詳細は募集案内（各区役所・地域センター・公民館・図書館などで配布、HPからも入手可）をご確認ください。

募集事業 9月1日㈪～11月30日㈰の期間中に市内の街角、公園、歴史資源などの地域資源や公共施設などを活用して行う文化芸術事業（音楽催事・展示催事・舞台催事など）

応募資格 市内に拠点を有して活動する文化芸術団体、法人など

審査 ①企画提案＝提出書類およびプレゼンテーションほか、②フレンドシップ＝提出書類ほか

申〒・窓口で①4月7日②5月31日までに

ローズアレンジメント・プリザーブドフラワー講習会

問農林水産課　☎086-803-1346
✉nousui@city.okayama.lg.jp

日4月～9月（毎月1回開催予定）

定各回15人（応募多数の場合は抽選）

¥1回700円+花材代（アレンジメント4,300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、経験の有無を☎・✉で2月25日～3月12日の間に

会場	4月講習会日程（5月以降の日程は初回講習会で説明）
東公民館（中区高屋）	4月10日㈭10～12時 22日㈫10～12時・13～17時
福田公民館（南区古新田）	4月8日㈫14～16時
北公民館（北区津島東）	4月12日㈯10～12時・13～17時
南部花と緑の相談所（南区浦安西町）	4月26日㈯10～12時 ※別途駐車料などが必要

採用

岡山市職員採用説明会2025

問申人事委員会事務局　☎086-803-1554

岡山市役所で働きたい人や仕事に興味がある人などを対象に、職種別の採用説明会を開催します。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、転職を考えている社会人も大歓迎です。詳細はHPをご確認ください。

日3月21日㈮①9時45分～（事務職）②12時15分～（事務職）③15時～（技術職など）

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、職種別の座談会

定①②＝各回先着100人（参加はいずれかのみ）　③＝定員なし

申①②＝HPで2月20日～3月7日の間に　③＝不要

他採用試験には年齢などの受験資格があります。

（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

市民のひろばをご覧の方へ
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！
お一人様1回限り 先着10名様 1,100円！（税込）

ガーデンエクスプレス
カタクラ（東証スタンダード上場会社）グループ
0120-61-4128
岡山東区店 東区西大寺東3-4　岡山中区店 中区江並41
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから　営 9:00～17:00

くもん書写教室の先生になりませんか

KUMON　もうひとつの大切な時間　私、先生

教室開設説明会（時間は10:00~12:00）
岡山・3/3(月)・3/18(火)　岡山国際交流センター 4階 交流サロン（JR「岡山駅」西口より徒歩4分）
倉敷・3/27(木)　倉敷商工会館 2階 第1会議室（JR「倉敷駅」より車で5分 ※駐車場あり）
指導者養成プログラムで未経験でも安心！
Zoomによるオンライン説明会 予約制（2日前までに要予約）
●3/12(水)●3/25(火)●4/11(金)●4/28(月)（各10:00~10:30）
※ご予約いただいた方にミーティングIDとパスコードをお知らせします。
●ご参加が難しい方、Zoomなどの操作がご不安な方もお気軽にお問い合わせください。
●25歳～60歳代前半(女性)の方にお願いしています。
ペン習字　かきかた　筆ペン　毛筆
3月無料体験学習（3/11～3/31）生徒募集中！
株式会社 公文エルアイエル 0120-410-297
岡山市北区下石井2-1-3 岡山第一生命ビル8階
くもん書写の先生 検索

▶▶▶採用の続き

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。

市立保育園・認定こども園・幼稚園の会計年度任用職員募集

問申幼保運営課　☎086-803-1225

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

その他

自衛官募集

問申防衛省岡山募集案内所　☎086-224-2824

詳細はHPをご確認ください。

受験種目自衛官候補生

応募資格18歳以上33歳未満（32歳の人は採用予定月の末日現在で33歳に達していない人）

受付期間通年

広報紙「市民のひろばおかやま」電子版

問広報広聴課　☎086-803-1024

「市民のひろばおかやま」を電子書籍（okayama ebooks）やマイ広報紙でもご覧いただけます。また市公式LINEを友だち登録すると、広報紙発行のメッセージが届くほか、トーク画面から電子版の閲覧もできます。

okayama ebooks　マイ広報紙　市公式LINE

にっぽん縦断こころ旅 お手紙募集

問NHKふれあいセンター

☎0570-066-066　FAX03-3465-1327

〒150-8001　NHK「こころ旅」係

NHK BSP4Kで放送予定の「にっぽん縦断 こころ旅」。3月からスタートする旅では岡山県にも立ち寄ります。皆さんからの手紙で旅の ルートを決めるため、市内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。

申HP・FAX・〒で、住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソードを3月17日までに

にっぽん縦断こころ旅

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

認知症ピアサポート個別相談（無料・要予約）

問高齢者福祉課　☎086-803-1230

申川崎医科大学高齢者医療センター 患者診療支援センター　☎086-201-5280

日毎週火曜10時～

対認知症の人とその家族

場川崎医科大学高齢者医療センター（北区中山下二丁目）

内悩みや不安を抱えている認知症の人と家族に対し、認知症当事者が自分の体験をもとに話を聴く場です。

3月・4月養育費・親子交流（面会交流）相談（無料・要予約）

問申こども福祉課　☎086-803-1221

日3月25日・4月22日の各火曜13時～

場市保福祉会館1階（北区鹿田町一丁目）

申☎で開催日の4日前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8日㈯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8日㈯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、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23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）など（随時の相談可）

次のページへ続く

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

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　程	場　所
3月3日㈪13時～16時	さんかく岡山
3月3日㈪13時～16時	ウェルポートなださき
3月8日㈯13時～16時	福祉交流プラザ富原
3月12日㈬9時30分～12時	高松地域センター

もの忘れ相談会（無料・要予約）

問高齢者福祉課　☎086-803-1230
申北区中央地域包括支援センター　☎086-224-8755

日3月21日㈮13時～15時
場市保健福祉会館（北区鹿田町一丁目）
内もの忘れ、認知症（若年性認知症を含む）に関する相談
申☎で3日前までに

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
申岡山商工会議所　☎086-232-2266

日3月5日・19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

●創業相談会
問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、融資相談　申公庫HPで事前に

●岡山南商工会　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13日㈭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 ※第4週は19日㈬・21日㈮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4週は19日㈬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、 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
相続・登記・成年後見相談【司法書士・土地家屋調査士】	3月12日・26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	（12日）市勤労者福祉センター（北区春日町） （26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） 所得税・確定申告に関する事前相談（簡易な事案に限る）	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）	3月12日㈬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26日㈬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26日㈬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月および祝日のときは第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

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	日程	場所
岡山	3月3日㈪13時～14時	さんかく岡山
	3月14日㈮13時～15時	南公民館
	3月27日㈭13時～15時	中区役所
御津	3月3日㈪13時～15時	御津支所
藤田	3月8日㈯10時～12時	藤田公民館
興除	3月11日㈫10時～12時	興除地域センター
高松	3月12日㈬9時30分～12時	高松地域センター
瀬戸	3月13日㈭13時～15時	瀬戸公民館
福田	3月13日㈭13時～15時	福田公民館

地区	日程	場所
足守	3月14日㈮13時～15時	足守公民館
児島	3月14日㈮9時30分～12時	児島地域センター
上道	3月18日㈫10時～12時	上道地域センター
西大寺	3月19日㈬13時～15時	東区役所
建部	3月21日㈮13時30分～15時30分	建部町公民館
一宮	3月21日㈮13時30分～15時30分	一宮地域センター
津高	3月21日㈮13時～15時	津高地域センター
妹尾	3月27日㈭13時～15時	妹尾地域センター
灘崎	4月7日㈪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、14ページを参照ください。

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　¥＝費用など　持＝持参品　申＝申込　他＝その他

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　～2月27日㈭、3月3日㈪、10日㈪、17日㈪

特別展
「ジブリパークとジブリ展」

日 2月28日㈮～5月11日㈰
　ジブリパークの制作現場を指揮した宮崎吾朗監督のこれまでの仕事と作品を振り返るとともに、ジブリパーク誕生の舞台裏をご紹介します。

© Studio Ghibli

他 混雑緩和のため、事前予約が必要な日があります。来場日によってチケットが異なります。詳細は展覧会特設サイトをご確認ください。

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15日㈯10時～15時
コース 高島駅→幡多廃寺塔跡・備前国庁跡推定地・唐人塚古墳・賞田廃寺跡・浄土寺→高島駅
定 40人
持 弁当・水筒
申 ☎で3月3日以降に

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）

日応寺自然の森スポーツ広場写生大会「ひこうきや花の絵をかきませんか？」
日 3月26日㈬～4月6日㈰（休園日は除く）
対 3歳～小学6年生
申 作品を持参し窓口で期間中の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

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）

館蔵品展
「シティ・ライフのはじまり、オリエント」
日 6月29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
「オリエントの動物」
日 4月20日㈰まで
¥ 館蔵品展入館料のみ

SPレコードコンサート
日 3月8日㈯10時30分～11時30分

学芸員によるギャラリートーク
日 3月22日㈯14時～15時
¥ 館蔵品展入館料のみ

美術館体験ツアー
日 3月15日㈯10時～11時
対 小学4年生～大学生
定 10人
¥ 館蔵品展入館料のみ
申 ☎で事前に
他 詳細はHPをご確認ください。

美術館講座「海外出張報告～エジプトに行ってきました～」
日 3月15日㈯13時30分～15時
定 先着50人
¥ 館蔵品展入館料のみ

ワークショップ「円筒印章をつくろう」「オリエントの動物の缶バッジをつくろう」など
日 3月15日、4月5日の各土曜13時30分～15時30分
¥ 館蔵品展入館料＋材料代（500円以内）

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）

体験教室 タイルを貼って鯉のぼりプレートを作ろう
日 3月中の開館日①9時30分～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分まで）
定 各回8人
¥ 1点1,040円
申 ☎で事前に
他 作品は当日お渡し。サイズは約横19cm×縦9cm×厚さ0.8cm

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）
大規模改修工事に伴う休館のお知らせ
6月1日㈰～令和9年5月ごろ

ホールサポーター募集
　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？17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 18歳以上で面談（日程応相談）、研修を受講可能な人。概ね月1回程度の活動が可能な人。
定 15人程度
申 申込書（HPから入手可）に必要事項を記入の上、FAX・〒・窓口で。

歌え！わが心
　懐かしいフォークソングから最近の話題曲まで、みんなで楽しく元気に歌いませんか？
日 4月11日㈮13時30分～15時
講 吉井江里
¥ 1,000円

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
休 館 日　火曜（祝日の場合は翌平日）

めだかの学校環境教室「巣箱作り」
日 3月23日㈰10時30分～12時
対 小学生と保護者
定 先着30人
¥ 500円
申 ☎で2月23日～3月20日の間に
他 イベント後に建部里山祭りも開催

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

小企画展示
黒の優品選～黒キハ古キコヽロ～
　漆塗りや水墨画や書など、黒にまつわる資料をご紹介します。
日4月13日㈰まで

「池田光政和歌」

カルチャーさんぽ～黒の優品めぐり～
　岡山カルチャーゾーン内の10施設でも黒にまつわる資料を展示します。
日4月13日㈰まで
他岡山カルチャーゾーン内指定施設のうち3施設をめぐると、岡山城オリジナルトートバックとカルチャーさんぽ缶バッジをプレゼント。

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
開館時間　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
「スクール・オブ・ナーシング」
日3月17日㈪・19日㈬の各日①10時30分～12時26分②13時30分～15時26分
定各回先着50人　申事前に☎で

「夫婦で楽しむ産前産後の子育て」セミナー　性教育編
日3月15日㈯10時～11時30分
定先着10組
申事前に☎・FAX・✉・窓口で
他託児あり（要申し込み・定員あり）、オンライン参加も可

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Ⅰ
日4月19日㈯10時～20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）
対施設を1学期に利用する市立小学校の新4年生と保護者（兄弟姉妹の付き添い不可）
定13組（応募多数の場合は抽選）
¥子ども3,300円、保護者4,200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）を囲で3月21日までに

福祉交流プラザ

旭東
〒703-8284　中区網浜837-4
☎/FAX086-273-4280
✉plazakyokutou@city.okayama.lg.jp

せとうち語りの会うぐいす公演
日3月17日㈪10時30分～11時30分
内岡山に古くから伝わる話を中心にした「昔語り」
対市内在住の人　定先着50人
申住所、氏名、電話番号を☎・FAX・✉で3月16日までに

Library 図書館

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　FAX086-223-0093
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）

郷土展示「坪田譲治と産業社会」
日3月9日㈰まで
坪田譲治のかみしばいを楽しもう
日3月8日㈯11時～11時30分
パネルシアター
日3月9日㈰11時～11時30分

歴史講座「岡山の明治の印刷物と版下彫り職人」
日3月9日㈰14時～16時　定先着60人
にんぎょうげき
日3月15日㈯15時～15時40分
岡山市立図書館デジタルアーカイブ公開記念講座
日3月22日㈯14時～16時　定60人
申窓口・☎で2月18日以降に
えほんのじかん
日3月26日㈬15時～15時30分
古文書入門講座受講生募集
日4月～11月の第1・3日曜10時10分～12時（8月17日を除く全15回）
定40人　¥1カ月1,000円（テキスト代）
申窓口・☎で3月23日までに

建部町
〒709-3111 北区建部町福渡487-1
☎086-722-4555　FAX086-722-4550
開館時間　10時～18時
休 館 日　月・第2日曜、祝日

おはなし会
日3月22日㈯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

おはなし会
日3月8日・22日の各土曜14時～14時30分

幸町
〒700-0903 北区幸町10-16
☎086-234-5188　FAX086-234-5189
開館時間　10時～20時（土・日曜は10時～18時）
休 館 日　月・第2日曜、祝日

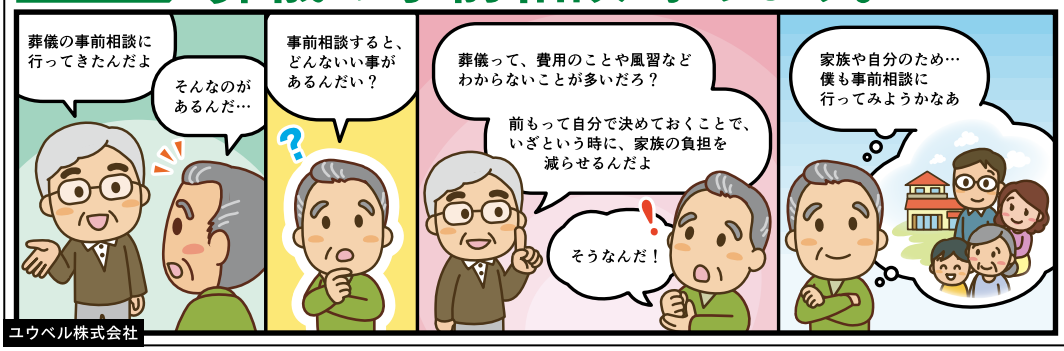
おやこおたのしみ会
日3月14日㈮10時30分～11時
対1～3歳　定15組程度
申窓口・☎で2月14日以降に
おはなしの会
日3月16日㈰15時～15時30分
えほんのじかん
日4月5日㈯15時～15時30分
おはなしの会（ストーリーテリング）
日4月6日㈰15時～15時30分

伊島
〒700-0016 北区伊島町二丁目9-38
☎086-253-0822
開館時間　10時～18時
休 館 日　月・水・第2日曜、祝日

おたのしみ会
日3月16日㈰11時～11時30分
申窓口・☎で

（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

浦安
〒702-8024 南区浦安南町493-2
☎/FAX086-265-6141
開館時間　10時～18時
休 館 日　月・第2日曜、祝日

浦安読書サークル
日3月7日・4月4日の各金曜13時～15時

えほんのじかん
日3月12日・19日・26日・4月2日の各水曜14時～14時30分

かみしばいのじかん
日3月16日・4月6日の各日曜11時～11時30分

おはなしのじかん
日3月23日(日)11時～11時30分

瀬戸町
〒709-0856 東区瀬戸町下188-2
☎/FAX086-952-4531
開館時間　10時～18時
休 館 日　月曜、第2日曜、祝日

おはなし会
日3月8日・15日・22日の各土曜11時～11時30分

視聴覚ライブラリー
〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-0097 FAX086-223-0093
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1「『深夜食堂』の37話から39話」
日3月18日(火)10時30分～11時45分
定90人程度

企画映画会2　チャップリンコレクション「独裁者」
日3月18日(火)14時～16時06分
定90人程度

名作映画会「人生、いろどり」
日3月23日(日)14時～15時52分
定90人程度

西大寺緑花公園緑の図書室
〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
☎/FAX086-943-2298
開館時間　10時～18時
休 館 日　月曜、祝日

こどものじかん
日3月8日・22日の各土曜15時～15時30分

えほんのじかん
日3月26日(水)15時～15時30分

Park 公園協会からのご案内

Ⓐ浦安総合公園西地区	〒702-8025 南区浦安西町148-1 ☎086-261-8588 FAX086-262-9589	開館時間 9時～17時
Ⓑ岡山市半田山植物園	〒700-0004 北区法界院3-1 ☎086-252-4183 FAX086-252-2208	開園時間 9時～16時30分 休 園 日 火曜（祝日の場合は翌平日）
Ⓒ操山公園里山センター	〒703-8234 中区沢田649-2 ☎086-270-3308 FAX086-270-8353 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）
Ⓓ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 FAX086-944-8715 info-hyakka@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）

	イベント名		内　容
Ⓐ浦安	親子よせうえ教室		日 3月22日(土)10時～11時30分 定 親子先着7組 ¥ 1,400円　申 ☎で3月4日以降に
Ⓑ半田山	観察会	四季と自然を楽しむ会	日 3月13日(木)9時30分～11時30分 ¥ 入園料のみ
		半田山自然塾 樹木に親しもう	日 3月15日(土)13時30分～15時30分 定 先着20人　¥ 入園料のみ 申 窓口・☎で3月5日以降に
Ⓒ里山センター	お花炭を作ってみよう		日 3月16日(日)10時～12時 対 5歳以上（小学生以下保護者同伴） 定 先着15人 ¥ 200円　申 窓口・☎で
Ⓓ百花プラザ	公園の植物みてあるき		日 3月15日(土)10時～11時 申 窓口で当日9時50分以降に

Ⓐ 親子よせうえ教室

Ⓑ 四季と自然を楽しむ会

Ⓒ お花炭を作ってみよう

イメージキャラクター「ミコロ」「ハコロ」キャラクターグッズ販売中！

問 広報広聴課　☎086-803-1024

グッズ一覧（税込み価格）

マスキングテープ（ピンク・ブルー）	各300円
メモ帳	80円
ぬいぐるみストラップ	1体500円
ぬいぐるみ	2体セット2,200円
ピンバッジ（岡山城では販売していません）	1個100円

販売場所
・市役所本庁舎地下1階ローソン（北区大供一丁目）
・岡山シティミュージアム（北区駅元町）
・市立オリエント美術館（北区天神町）
・岡山城（北区丸の内二丁目）

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

Public Hall 公民館

申し込みが必要な講座などは、窓口・☎・FAX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
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/FAX086-254-4633	**きた♪北ミュージック 気まぐれピアニストの enjoy music**	日3月14日㈮14時～15時　内ピアノ演奏とトーク 定40人　申必要
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/FAX086-284-6224	**いちのみやフォーラム ～若者からの提言～**	日3月24日㈪13時30分～15時30分　内岡山一宮高校の生徒が課題探究授業で取り上げた地域課題などの発表　定40人 申必要
	子育てサロン「にこっと」	日3月24日㈪10時～11時30分　内子育てスタッフと一緒に自由に遊ぶ　対就園前の親子　申必要
妹尾公民館 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/FAX086-282-4747	**井戸・史跡見て歩き（春）**	日3月29日㈯9時30分～13時30分　内箕島地域の史跡を歩いて巡る。往復約9km　¥50円　持弁当、飲み物 申参加費を添えて窓口で事前に
南公民館 〒702-8027 南区芳泉三丁目2-2 ☎/FAX086-263-7919	**文学講座 坪田譲治文学の魅力と 岡山ゆかりの作品**	日3月29日㈯13時30分～15時30分　定30人 申3月24日までに
操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/FAX086-276-7898	**今、知りたい・考えたい 永代供養・墓じまい・仏壇じまい**	日3月17日㈪10時～11時30分　内永代供養・墓じまいなどの講演　定30人　申必要
旭公民館 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/FAX086-224-0515	**「ウキウキ岡山　宇喜多家に迫る」第2弾**	日3月15日㈯9時30分～12時　内大学生、岡山おもてなし武将隊とゲームやクイズをしながら、宇喜多家・小早川家のゆかりの地を巡る　定30人　申必要
東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/FAX086-276-6202	**第8回ええとこ発見！ ウオーキング大会**	日3月22日㈯10時～12時　内旭東学区内の“ええとこ”を巡るウオーキング　定60人　¥50円　申必要
岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/FAX086-222-0855	**実践！ガーデニング講座**	日3月22日㈯10時～12時　内春夏の花の手入れと植え方の実習　定15人　持筆記用具、ビニール手袋、移植ごて　申必要
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 FAX086-722-2160	**ふるさと発見講座 「津山線の鉄道遺産」**	日3月22日㈯13時～15時　場建部町文化センター 内津山線開業当時のおもかげが残る鉄道遺産の講演　定100人
	バスガイドさんが案内する 模擬体験旅行	日3月28日㈮13時30分～15時　内因幡の白兎の地と鳥取砂丘砂の美術館を訪れる　定30人　申必要
瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 FAX086-952-4163	**せと☆ねっこ**	日3月18日㈫10時～12時　内発達障害児（者）とその家族・支援者の交流会と学習会　定12人　¥50円　申必要

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

Center ふれあいセンターからのご案内

休館日　第3土曜
※ウェルポートなださきからのお知らせも含みます

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

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

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

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

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

ウェルポートなださき
〒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 窓口・〒・FAX・✉で（締切日必着）
- 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が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」講座は高校生以上の方が対象です。　・「高齢者優先」の講座は、65歳以上が優先です。

	講座名					締切
岡山	初心者向け	女性のためのヨガ、男性のためのヨガ、気功八段錦太極拳、ピラティス、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！キックボクス				詳細は岡山ふれあいセンターへ
	子どもと保護者対象	ママのための産後おやこヨガ				
	託児付き	女性のためのピラティス、からだスッキリヨガ				
	高齢者優先	らくらくヨガ、シニアのためのピラティス				
西大寺	初心者向け	マットエクササイズ、ゆがみリセット体操、和太鼓、ハワイアンダンス、ベーシックヨガ、Shape Upエンジョイダンス、ピラティス、シェイプアップアクア、リズムに合わせて楽しく！アクアエクササイズ、アクアファイター				詳細は西大寺ふれあいセンターへ
	託児付き	リフレッシュヨガ、エンジョイエアロ＆コアトレ				
	高齢者優先	イス体操とストレッチ、簡単エアロビクス、身体ととのえるセルフコンディショニング、絵手紙、らくらくゆっくりピラティス、アクアヌードル&リズム体操、アクアウォーク+いきいき脳体操、いきいき水中ウォーク				
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、アクティブヨーガ、バレトン、リズムフィット☆ボクシング、楽しく筋力UPトレーニング、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
	子どもと保護者対象	ママのための産後おやこヨガ				
	託児付き	エアロビクス、ストレッチヨガ				
	知的障害者優先	たのしくたいそう				
	高齢者優先	いす体操、リフレッシュ（若返り）健康体操～練功～、笑いヨガ、実用習字				
西	お役立ち講座　気軽にどこでもストレッチ ※1		3/17(月)	10:00～11:30	630円	3/7
	グラスアート講座 ※1		3/18(火)	10:00～12:00	630円	3/8
	季節の園芸教室～春の寄せ植え～ ※1		3/21(金)	10:00～12:00	3,130円 ※2	3/7
	ワイヤークラフト講座 ※1		3/25(火)	10:00～12:00	1,330円	3/16
	初心者向け	ペルヴィス®～骨盤調整～、エアロビクス、シェイプアップ、ピラティス、リズムフィットボクシング、マットエクササイズ、チェアエクササイズ®、リセットヨガ				詳細は西ふれあいセンターへ
	子どもと保護者対象	親子リトミック、ママと赤ちゃんのふれあい時間				
	託児付き	脂肪燃焼エクササイズ&ピラティス、Enjoyシェイプアップ～エアロ&コアトレ～				
	高齢者優先	ストレッチと気功、ゆる体操、アクリル画、備前焼、心と体のシェイプアップ、シニアピラティス、健幸ストレッチ教室				
南	初心者向け	エアロビクス＆ストレッチ、エアロビクス、ボディーヨガ、かんたん！キックボクス、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、コンディショニングヨガ、男性のためのヨガ、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、骨盤からの姿勢改善				詳細は南ふれあいセンターへ
	子どもと保護者対象	ママとベビーのためのピラティス、赤ちゃんとエクササイズ				
	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				
	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、かんたん健康維持エクササイズ				
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☆かんたん脳トレ・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®				詳細はウェルポートなださきへ

※1…65歳以上優先　※2…材料代などを含んだ金額（変動する場合あり）

催し

問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

いつでも！エンジョイシニア作品展
日3月3日(月)～28日(金)（最終日は15時まで）

備前焼・七宝焼講座作品展
日3月6日(木)～27日(木)

西大寺ふれあいセンター

写真展　1年間の想い出
日3月5日(水)～9日(日)

講座作品展
日3月12日(水)～26日(水)（最終日は15時まで）

北ふれあいセンター

講座作品展
日3月10日(月)～30日(日)（最終日は15時まで）

西ふれあいセンター

講座作品展
日3月16日(日)～4月18日(金)（最終日は14時まで）
内アクリル画・備前焼の講師、受講生の作品展示

南ふれあいセンター

講座作品展
日3月9日(日)～22日(土)（最終日は14時まで）

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

健康のページ

岡山市保健所 〒700-8546 北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館（市役所南側）内

●感染症対策課／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

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）と歯科治療

岡山市内歯科医師会連合会

骨粗鬆症は骨質や骨密度が低下する病気です。そのため歯科治療において、外科処置における合併症が懸念されます。外科処置とは抜歯や歯周病などの手術、インプラント治療などが挙げられます。

骨粗鬆症の治療薬を服用している方には注意が必要です。外科処置を行うことにより歯を支える骨を露出させ、薬剤関連顎骨壊死（MRONJ）という骨が腐る病気を発症する可能性があるからです。しかし、治療薬を服用している方が必ず発症するというわけではありません。治療薬の投与を受けている患者さんの中でも、薬剤の投与量や投与期間、口腔衛生状態の不良や不適合な入れ歯の使用などによって、MRONJの発症リスクが高くなることが報告されています。

インプラント治療においては、インプラント体（人工歯根）を顎の中に埋め込む治療ですので、骨粗鬆症と関連があると考えられています。しかし、現時点ではインプラントの成功率を低下させるという報告がある一方、成功率には影響がなかったとする論文もあり、明確な結論は出ていないのが現状です。

現在の骨粗鬆症の状態を把握し、歯科医師とよく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

4月受診（御津・建部地区の方は5月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和5年9月生、3歳児健診＝令和3年9月生）に、3月末までに健診のお知らせが届きます。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15日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	東区保健センター	3月15日
4月18日		中区保健センター	3月18日

こころの健康相談

こころの健康（若年性認知症・アルコール関連問題を含む）について専門医が相談に応じます（要予約）。申し込みは各保健センターへ。
※医療機関を受診されている人はご遠慮ください。ご家族の相談も可能。

月　日	相談時間	場　所
3月18日	13:30～15:00	南区南保健センター
3月27日	13:30～15:00	北区北保健センター

シニアのための健康相談

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

月　日	開催時間	場　所
3月3日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月13日	13:00～16:00	中区保健センター
3月17日	13:30～16:30	東区保健センター
3月18日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月21日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月27日	13:30～16:30	南区南保健センター

「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6日㈭・7日㈮
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、さまざまな障がい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。

3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」

問健康づくり課　☎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5人に1人がかかると推計されています。慢性腎臓病は健康診断でチェックできます。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2025inおかやま　「今年、あなたの腎臓チェックした？-健診に行こう！-」

◆慢性腎臓病に関する啓発イベント（予約不要）

日3月20日㈷10時～12時
場JR岡山駅地下通路「エキチカひろば」（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。

◆CKD県民公開講座（要予約）

日3月20日㈷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「からだの中の腎臓と心臓の深い関係」
申県医師会𠮷から

3月1日㈯～7日㈮は子ども予防接種週間

問感染症対策課　☎086-803-1262

市では未接種の定期予防接種がある場合は接種をお勧めしています。この機に予防接種手帳などで未接種の予防接種がないか履歴を確認しましょう。

特に**今年4月に小学校就学予定**（**平成30年4月2日～平成31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**令和7年3月31日**までに接種を受けましょう。

※期間中は土・日曜に接種を行う医療機関もあります。
※定期予防接種の対象年齢を外れると実費負担となりますのでご注意ください。

接種実施医療機関

◆子どもの定期接種の対象となる予防接種

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）
五種混合（または四種混合・ヒブもしくは三種混合・ポリオ・ヒブ）Ⅰ期（注1）	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
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満（注2）
ヒブ（注3）	生後2カ月～5歳未満（注2）
麻しん・風しん（混合またはそれぞれ単独）	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	1～3歳未満で3カ月以上あけて2回接種
日本脳炎Ⅰ期（注4）	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（注4）	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（注5）	【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）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2）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3）五種混合を接種した場合は接種不要です。
（注4）平成19年4月1日以前生まれの人で、かつ20歳未満の人は、Ⅰ期およびⅡ期の不足回数（1～4回）を接種できる特例措置があります。
（注5）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。

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

◇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
◇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7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7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。

	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2日	さつき内科クリニック ☎206-1351 中区西川原	あんどう内科クリニック (内科) ☎244-1000 北区野田一丁目	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	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	寺沢クリニック (内科) ☎281-7211 南区東畦
第2日曜 3月9日	ゆうゆうクリニック (内科) ☎275-7716 中区賞田	渕本医院 (内科) ☎241-9484 北区西古松二丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	しまばら内科消化器科クリニック(内科) ☎292-2555 北区平野	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第3日曜 3月16日	桜のみち内科クリニック ☎275-2227 中区中井	うらべ内科クリニック ☎259-3801 南区築港新町二丁目	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	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区楢津	あさひクリニック (内科) ☎282-6606 南区大福	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
祝　日 3月20日	くろだクリニック (内科) ☎279-5000 中区下	河合外科内科 (内科) ☎231-3278 南区豊浜町	マツザキクリニック (内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	あかいわ☆瀬戸休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	済生会吉備病院 (内科) ☎287-8655 北区高松原古才	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	みやけ内科クリニック (内科) ☎296-7778 南区藤田
第4日曜 3月23日	原尾島クリニック (内科) ☎271-3777 中区原尾島三丁目	井戸内科医院 (内科) ☎241-0041 北区今七丁目	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山下クリニック (内科) ☎284-5511 北区楢津	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	さとう内科クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第5日曜 3月30日	おきもと内科と外科のクリニック (内科) ☎230-2211 中区関	西岡外科 (内科) ☎253-8808 北区花尻みどり町	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	あかいわ☆瀬戸休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	西村内科小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	茶屋町駅前クリニック (内科) ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎

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

（広告）

大切なご案内

昭和生まれの方へ

キャッシング・カードローンを
一度でも利用したことがあれば
返金の可能性があります

返金期限があります。あなたも対象か、今すぐご確認ください

司法書士法人 杉山事務所
お電話約3分
0120-10-2877
WEBからも手軽に問合せ

【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 年中無休9:00～19:00 ※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

※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。

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

姉妹霊園
倉敷さくら離宮
好評分譲中

永代供養墓
さくら御廟 8万円

合同型永代供養墓
さくら御廟
8(税込)万円

個別型永代供養樹木葬
さくらの碑
Cタイプ:1～2人用
55(税込)万円~

個別型永代供養樹木葬
さくらの碑
Sタイプ:1～4人用
80(税込)万円~

おひとり様永代供養樹木葬
永寿葬
35(税込)万円~

永代供養付き墓地
とこしえの碑
118(税込)万円~

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

現地見学予約・資料請求・お問い合わせ
0120-395-303

【受付時間】9:00～17:00（雨天開催）
【定 休 日】毎週水曜日

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

（広告）

市民のひろば　おかやま　令和7年3月1日発行　第1470号
編集・発行／岡山市広報広聴課　〒700-8544　岡山市北区大供一丁目 1-1
☎086-803-1024　FAX086-803-1731　✉kouhouka@city.okayama.lg.jp

QR コードの商標は
株式会社デンソー
ウェーブの登録商標です。

UD FONT
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK