

**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 岡山地方方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日 時	場 所
12月2日(水)9時~12時 電話相談可 ☎086-724-1111	御津支所
12月7日(月)13時~16時	さんかく岡山
12月7日(月)13時~16時	ウェルポートなださき
12月9日(水)9時30分~12時	高松地域センター
12月16日(水)10時~15時	東消防署3階防災研修室
12月17日(木)9時30分~11時30分	瀬戸公民館
12月18日(金)10時~12時	吉備公民館
12月18日(金)13時30分~16時	津高地域センター

**養育費・面会交流相談**

問 申 NPO法人岡山家族支援センターみらい ☎070-5678-0226

日 毎月第1水曜13時~16時 場 きらめきプラザ2階「みらい事務所」(北区南方二丁目) 申 たか総合法律事務所 ☎086-239-2526 (平日10時~17時) に☎で相談日の前日までに 内 子どもとの面会交流や養育費など離婚に関する無料相談

**定例無料相談**

相談名	日時・内容	場所	問い合わせ先など
法律相談【弁護士】 (要予約)	毎週水・木曜13時~16時 市内在住の人で、2年に1回まで ※12月30日(水)・31日(木)は実施しません。	さんかく岡山 (北区表町三丁目)	相談予約電話☎086-803-1000 (市役所代表) ※予約は各週水曜9時から先着順に受付
クレジット・サラ金法律相談 【弁護士】(要予約)	毎週月~金曜(祝日を除く)9時30分~15時20分 クレジット・サラ金、多重債務についての相談	岡山弁護士会館 (北区南方一丁目)	予約専門電話☎086-234-5888 (平日9時~17時)
電話相談【弁護士】	毎週水曜(祝日を除く)11時~14時 高齢者、遺言・相続問題全般	相談用電話 ☎086-235-1115	岡山弁護士会☎086-223-4401
高齢者・障害者法律相談 【弁護士】	12月11日・18日の各金曜13時~16時10分 高齢者・障害者向け相続、遺言、金銭貸借、財産管理などの法律上の問題(相談時間1人40分、1日4人/要予約)	ひまわり福祉会館 (北区大供二丁目)	(相談予約) 市社会福祉協議会 ☎086-201-0171
面談相談【司法書士】 (要予約)	毎週火・木曜(祝日を除く)17時~19時、 毎月第1・3土曜(祝日を除く)10時~12時 相続・登記、借金問題、成年後見など	県司法書士会館 (北区駅前町二丁目)	予約受付は、毎週月~金曜(祝日除く) 9時~17時 県司法書士会☎086-226-0470 17時~19時 岡山総合相談センター☎086-224-2334
電話相談【司法書士】	毎週月~金曜(祝日を除く)17時~19時 相続・登記、借金問題、成年後見など	相談用電話 ☎086-224-2334	県司法書士会☎086-226-0470
面談相談【司法書士】	①12月12日(土)9時30分~12時 ②12月12日(土)9時30分~12時 ③12月17日(木)13時~16時 相続・登記、借金問題、成年後見など	①百花プラザ (東区西大寺南一丁目) ②瀬戸公民館 (東区瀬戸町瀬戸) ③中区役所	①的場司法書士事務所☎086-276-7677 ②日笠司法書士事務所☎0869-93-1056 ③義國司法書士事務所☎086-254-8521
相続・登記・成年後見相談 【司法書士・土地家屋調査士】	12月9日・23日の各水曜10時~16時(土地家屋調査士相談は13時から) 土地・建物の相続・登記・境界問題、高齢者・障害者などの成年後見	市役所7階大会議室	県司法書士会☎086-226-0470 県土地家屋調査士会☎086-222-4606
税の相談【税理士】 (要予約)	毎週月曜13時~16時(祝日を除く) 所得・相続・贈与など各種税の相談	県税理士会館 (北区南方一丁目)	中国税理士会岡山東支部・岡山西支部 ☎086-233-1553
相談【マンション管理士】	12月9日(水)13時~16時 マンション生活・管理組合運営などの相談	市役所7階大会議室	県マンション管理士会☎086-238-9901
相談【社会保険労務士】	12月23日(水)13時~16時 一般的年金相談・労働相談	市役所7階大会議室	県社会保険労務士会☎086-226-0164
相談【行政書士】	12月23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

**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・雇用推進課中小企業振興室 ☎086-803-1325

日/場・申込先 12月2日・16日の各水曜13時~16時/岡山商工会議所(北区厚生町三丁目 ☎086-232-2266) 内 各種融資相談、税務、記帳、財務、販売などの経営上の問題についての相談  
申 開催場所に☎で事前に

● 創業定例相談会

問 申 日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日 12月9日・23日の各水曜10時~16時 場 日本政策金融公庫岡山支店(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

● ナイター創業相談会

問 申 岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 12月10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、従業員雇用などに関する相談

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

**行政12月相談** 生活上の困りごと、要望について行政相談委員(総務大臣委嘱の民間有識者)が無料相談に応じます。  
問 総務省岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100

地区	日 時	場 所	地区	日 時	場 所
岡山	12月1日・8日・15日・22日の各火曜10時~16時	福祉文化会館	西大寺	12月16日(水)10時~15時	東消防署
	12月11日(金)13時~15時	南公民館	瀬戸	12月17日(木)9時30分~11時30分	瀬戸公民館
	12月17日(木)13時~15時	中区役所	妹尾	12月17日(木)13時~15時	妹尾地域センター
御津	12月7日(月)13時~15時	御津支所	津高	12月18日(金)13時30分~16時	津高地域センター
児島	12月8日(火)13時~15時	児島地域センター	吉備	12月18日(金)10時~12時	吉備公民館
興除	12月8日(火)10時~12時	興除地域センター	足守	12月18日(金)13時~15時	福祉交流プラザ大井
高松	12月9日(水)9時30分~12時	高松地域センター	建部	12月18日(金)13時30分~15時30分	建部町公民館
藤田	12月12日(土)10時~12時	藤田公民館	一宮	12月25日(金)13時30分~15時30分	一宮地域センター
福田	12月15日(火)10時~12時	福田公民館	灘崎	1月4日(月)13時~16時	灘崎公民館

# 施設ガイド

イベント／カルチャー／ステージ／その他

## 申込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 ㊟=窓口  
 ㊟=QRコード

※詳細は、各施設へお問い合わせください。

新型コロナウイルスの影響によりイベントが中止などになる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

## 岡山シンフォニーホール

〒700-0822 北区表町一丁目5-1  
 ☎086-234-2001 ☎086-234-1968  
 開館時間 9時～17時(催事により22時)  
 休館日 第2・4火曜(祝日の場合は翌平日)、12/29～1/3

岡山フィルハーモニック管弦楽団

特別演奏会 ニューイヤーコンサート

2021年の始まりは、岡山フィルニューイヤーコンサートへ。神童モーツァルトの響きを心行くまでお楽しみください。

㊟ 令和3年1月17日(日)15時開演

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

㊟ 出演 指揮/キンポー・イシイ、ソリスト(Pf)/梅村知世

㊟ 曲目 歌劇「ドン・ジョバンニ」序曲、ピアノ協奏曲 第21番 二短調K.466、交響曲 第40番 ト短調K.550/モーツァルト

## 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)、12/28～1/4

陶芸教室

干支「うしの土鈴」に絵付けしよう

㊟ 12月の開館日の各日①9時30分～②12時30分～(制作時間90分)

㊟ 各回4人(全回で先着20点)

㊟ 費 1点1,040円 ㊟ 氏名、電話番号、参加人数、希望する講座名を㊟で事前に

㊟ 作品は当日持ち帰り



## 岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1  
 ☎086-898-3000 ☎086-898-3003  
 ㊟okayama-city-museum@city.okayama.lg.jp  
 開館時間 10時～18時  
 休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)、12/28～1/4

特別展 ホキ美術館名品展

「ホキ美術館」は世界で初めての写実絵画専門美術館として、2010年に千葉市にオープンしました。本展では、約65点の作品を厳選してご紹介します。絵画でありながら実物を見るような、あるいは実物以上にリアリティを感じるような、驚きの写実絵画の世界を堪能ください。

㊟ 期間 12月18日(金)～令和3年2月23日(祝)まで ㊟ 費 一般1,300円、高校・大学・専門学校生800円



島村信之「日差し」

常設展内企画展示

①岡山桃太郎の生みの親 難波金之助展

②岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展

㊟ 期間 12月1日(日)～令和3年2月7日(日)

㊟ 内 ①昭和戦前期に「岡山に桃太郎ばなしの史実がある」と唱えて普及活動を行った鏝金家を紹介 ②金蔵山古墳、造山古墳、岡山城三之外曲輪跡の調査結果を展示

㊟ 費 一般310円、高校・大学生210円

<速報展関連行事>

第98回 ミュージアム講座

上映会 映像で訪ねる造山古墳群

巨大な造山古墳と陪塚群のボランティアガイドによる解説や市が取り組む造山古墳の発掘調査、美しい直弧文の保存事業を描いた映像を上映し、造山古墳群の魅力に迫ります。造山古墳の発掘調査報告もあります。

㊟ 12月13日(日)14時～16時 ㊟ 40人

㊟ ㊟で11月25日以降に

## 勤労青少年ホーム

〒703-8293 中区小橋町一丁目30(福祉文化会館内)  
 ☎086-272-7881 ☎086-272-7885  
 ㊟fukushibunkakaikan@city.okayama.lg.jp  
 開館時間 13時～21時(日曜9時30分～17時)  
 休館日 水曜、祝日、12/29～1/3

アロマとハーブで癒やしの時間

受講生募集!

㊟ 令和3年1月19日～3月16日の毎週火曜18時30分～20時30分(2月23日を除く)

㊟ 内 心身をリラックスさせるグッズの作成や利用法 ㊟ 対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人 ㊟ 定 先着15人 ㊟ 費 1回1,000円

㊟ 持 筆記用具 ㊟ ㊟・㊟で12月15日～令和3年1月12日の間に

## 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 ☎086-803-3344  
 ㊟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)、12/29～1/3

さんかく☆シアター「海よりもまだ深く」

㊟ 12月17日(木)・18日(金)の各日①10時30分～12時35分②13時30分～15時35分

㊟ 定 各回先着40人 ㊟ ㊟で11月27日以降に講演会 なぜいま家族のストーリーが求められるのか

～鬼滅の刃、愛の不時着、浅田家!など人気作品を題材に～

㊟ 12月5日(出)10時～12時 ㊟ 定 先着50人

展示「家族」がテーマの雑誌たち

㊟ 期間 12月2日(水)～16日(水)

親子ワークショップ セルフィーでちょっとステキに撮るうちの家族♪

㊟ 12月6日(日)10時～12時 ㊟ 定 先着10組

㊟ 対 小学生以下の子どもと保護者

写真展

Noriko Matsumoto かぞくのじかん。

㊟ 期間 12月18日(金)～令和3年1月11日(祝)

## 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)、12/28～1/4

第8回ぼんぼこタヌキのロードレース大会

㊟ 令和3年2月21日(日)8時～14時(小雨決行) ㊟ 費 小・中学生300円、高校生以上500円、ファミリー(幼児(2人まで)と保護者1人)500円(保険代含む)

㊟ 定・種目 別表のとおり

㊟ 申 住所、氏名(ふりがな)、学年、年齢(大会当日)、性別、電話番号、中学生以下の場合は保護者氏名(押印)を㊟で12月28日までに(1人または1組1通)

㊟ 他 当日返信はがきを持参

参加種目一覧

種目	コース	定員
ファミリーの部 ※幼児2人までと保護者1人	約1km	40組
小学1～3年生 女子の部、男子の部	約1km	各部40人
小学4～6年生 女子の部、男子の部	約1.5km	各部40人
中学生 女子の部、男子の部	約3km	各部40人
高校生～ 一般39歳以下女子の部 一般40歳以上女子の部	約3km	各部40人
高校生～ 一般39歳以下男子の部 一般40歳以上男子の部	約3km	各部40人

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

# 公民館

申し込みが必要な講座などは、・・で各公民館へ

開館時間 9時30分～21時 休館日 水曜、祝日 ※年末年始の休館は12/29～1/3

場所	講座名	日時(期間) / 内容 / 対象 / 定員 / 費用 / 申込 / その他
<b>岡南公民館</b> 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/📠086-262-3483	公民館の小さな映画会	日 12月26日(出)13時30分～16時 内 映画「深夜食堂」 申 必要
	冬の星空観察会	日 12月12日(出)18時30分～20時 内 火星やふたご座流星群の観察 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 20人 申 必要
<b>北公民館</b> 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/📠086-254-4633	園芸講座	日 12月24日(休)13時30分～15時 内 寄せ植え 定 10人 費 材料代実費 申 必要
<b>上南公民館</b> 〒704-8166 東区君津636 ☎/📠086-948-3352	上南高齢者大学	日 12月10日(休)10時～12時 内 映像でよみがえる岡山 定 30人 申 必要
<b>津高公民館</b> 〒701-1144 北区栢谷1677 ☎/📠086-294-4222	津高シネマ	日 12月22日(火)13時30分～15時30分 内 映画「東京物語」 定 20人 申 必要
<b>吉備公民館</b> 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/📠086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	日 12月15日(火)9時30分～12時 内 延友かいわいをめぐる(Dコース) 定 先着20人 申 必要
<b>旭東公民館</b> 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/📠086-943-1154	名作鑑賞会	日 12月22日(火)9時30分～11時30分 内 映画「アルジャーノンに花束を」 定 30人 申 必要
	ハッピー☆子育て(託児付)～ポーセラーツ体験レッスン～	日 令和3年1月12日(火)10時～11時30分 対 乳幼児を子育て中の人 定 先着15人 費 1,500円 申 12月26日までに 他 託児は6人まで
<b>操南公民館</b> 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/📠086-276-7898	操南銀幕劇場	日 12月12日(出)13時30分～15時10分 内 映画「アルジャーノンに花束を」 定 25人 申 必要
<b>芳田公民館</b> 〒700-0953 南区西市96-1 ☎/📠086-245-0688	パソコンサポートルーム (パソコン相談)	日 12月19日(出)13時～15時 費 100円 持 ノートパソコン、筆記用具 申 12月17日までに
<b>光南台公民館</b> 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/📠086-267-1255	生活習慣を見直そう! ～軽運動編～	日 12月14日(月)10時～12時 内 室内で出来る軽運動、フレイル・転倒予防 についての話 定 15人 申 必要
	光南台キネマ	日 12月19日(出)9時30分～12時 内 映画「シェーン」 定 20人 申 必要
<b>旭公民館</b> 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/📠086-224-0515	おもちゃの病院	日 12月13日(日)10時～14時 内 壊れたおもちゃの診察・修理・リサイクル工作 費 材料代実費
<b>東山公民館</b> 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/📠086-276-6202	東山ふれあい大学	日 12月11日(金)13時30分～15時30分 内 平成から令和へパンフルーツが つなぐ人と人の心Part II 定 先着30人 申 必要
	スマホで安心・安全に! おトクなキャッシュレス決済	日 12月11日(金)10時～12時 内 キャッシュレス決済の種類や方法について 定 先着25人 申 必要
<b>岡輝公民館</b> 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/📠086-222-0855	くらしの環境学 ～家庭で できる生ごみリサイクル～	日 12月10日(休)13時30分～15時30分 内 捨てない生ゴミの活用法ダンボールコンポスト 定 先着30人 申 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	シアター&ちょこっとスタディ S E T O 2020	日 12月18日(金)13時30分～16時 内 映画「チャップリン・コレクション Vol.2 独裁者」と「認知症になっても」 申 必要
<b>万富公民館</b> 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 📠086-953-0715	万富はつらつ大学	日 12月19日(出)13時30分～15時30分 内 渋沢栄一「論語と算盤」 定 50人 申 必要

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

## 福祉交流プラザ

開館時間 9時30分～21時(日曜は17時まで) ※建部は8時30分～17時 休館日 火曜、12/29～1/3

### 福祉交流プラザ無料法律相談

相談は予約制です。申し込み・問い合わせは各プラザへ

日 12月10日(休)13時～15時

実施場所	電話番号
福祉交流プラザ三友 (北区岩井二丁目)	☎086-254-1992
福祉交流プラザ富原 (北区富原)	☎086-254-2009
福祉交流プラザさいでん (中区神下)	☎086-279-2753
福祉交流プラザ岡輝 (北区新道)	☎086-225-3352

実施場所	電話番号
福祉交流プラザ大井 (北区大井)	☎086-295-2140
福祉交流プラザうの (中区浜一丁目)	☎086-273-4572
福祉交流プラザ旭東 (中区網浜)	☎086-273-4280
福祉交流プラザ雄神 (東区富崎)	☎086-943-7692
福祉交流プラザ山南 (東区宿毛)	☎086-946-1543
福祉交流プラザ建部 (北区建部町中田)	☎086-722-0306

旭 東 〒703-8284 中区網浜837-4  
☎/📠086-273-4280  
✉plazakyokutou@city.okayama.lg.jp

### クリスマスコンサート

日 12月12日(出)14時～15時

内 ボイセズURR A (男声コーラス) のクリスマスソングなどを楽しむ

定 30人

申 前日までに



## 図書館

行事の再開は図書館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）

※年末年始の休館は12/28～1/4

※中央図書館は2月上旬まで外壁工事を実施しますが通常通り開館しています。

※行事参加時はマスク着用（乳幼児を除く）

### 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

### 親子おたのしみ会

日 令和3年1月8日(金)10時30分～11時  
対 1歳～3歳まで 定 10組 申 窓☐・☒  
で12月18日以降に

### おはなしの会

日 令和3年1月10日・17日の各日曜15時～15時30分 定 10組 申 窓☐・☒  
で12月18日以降に

### 浦安総合公園図書館

〒702-8024 南区浦安南町493-2  
☎/㊚086-265-6141  
開館時間 10時～18時  
休館日 月・第2日曜、祝日

### えほんのじかん

日 12月9日・16日・23日の各水曜14時～14時30分 定 先着5組 申 当日受付

### 西大寺緑花公園緑の図書館

〒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

### えほんのじかん

日 12月12日・26日の各土曜15時～15時30分 定 14人 申 窓☐・☒  
で12月1日以降に  
電一郎先生のふしぎ電気実験教室

### イルミネーションツリーづくり

日 12月13日(日)14時30分～16時 対 小学生  
定 先着10人 費 250円 申 窓☐・☒

### 建部町

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

### おはなし会「さんかくサンタ」ほか

日 12月26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

### おはなし会

日 12月12日・26日の各土曜14時～14時30分 申 窓☐で3日前までに

### 読書フェスティバル

日 12月13日(日)10時～11時30分 対 御津中学校区在住の小学生以下の子ども

# 岡山市公園協会 各施設の講習会・イベント案内

(<https://www.okayama-park.or.jp/>)



- **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 土・日曜、祝・休日 12/29～1/3
- **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(祝日の場合は直後の平日) 12/29～1/3
- **C 百間川緑地管理事務所** 〒703-8234 中区沢田649-2  
☎/㊚086-273-2453 開館時間 8時30分～17時  
休館日 12/29～1/3  
㊚hyakken@okayama-park.or.jp

・事前申し込みが必要な場合の手続き（全て先着順）および注意事項など

- **A** イベント名、氏名、電話番号を窓☐・☒で12月1日以降に。
- **B** イベント名に★印があるものは入園料が必要です。

イベント名		内容
A 浦安	親子でクリスマス寄せ植え	日 12月12日(出)10時～11時30分 対 小学生以下と保護者 定 先着7組 費 1,200円 申 窓☐・☒ で12月1日以降に
	しめ縄リースづくり	日 12月16日(休)13時30分～15時 定 先着15人 費 600円 申 窓☐・☒ で12月1日以降に
B 半田山	★迎春門松風寄せ植え	日 12月18日(金)13時30分～15時30分 定 先着10人 費 1,000円 申 窓☒ で12月2日以降に
	★木の実を探してリースづくり	日 12月19日(出)①10時～12時②13時30分～15時30分 対 小学生以上 定 各回先着8人 費 500円 申 窓☒ で12月4日以降に
観察会		日 12月10日(休)9時30分～12時
★四季と自然を楽しむ会		



A しめ縄リースづくり



A 親子でクリスマス寄せ植え



B 四季と自然を楽しむ会

### ◆お知らせ C 百間川緑地管理事務所

#### 百間川緑地 サッカー場A（原尾島）の利用停止について

利用停止期間 12月1日(火)～令和3年3月31日(火)※詳細は公園協会HPをご覧ください。

### 灘崎

〒709-1215 南区片岡186  
☎086-362-5277  
開館時間 9時～17時  
休館日 月・第2日曜、祝日

### おはなしのへや

#### えほん「ケーキやけました」ほか

日 12月16日(休)14時30分～14時50分  
申 当日受付・検温

### 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・第2日曜、祝日

### 名作映画会「ジェーン・エア」

日 12月27日(日)10時30分～12時06分  
定 先着40人

## 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、12/28～1/4

### アナログの世界へようこそ!

日 令和3年1月31日(日)9時30分～16時15分 内 採火活動・落ち葉ダイブなど  
対 市内在住の小学3年生  
定 60人(応募多数の場合は抽選)  
費 1,048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、ファクス番号、保護者氏名(押印)を窓☒  
で令和3年1月8日までに(連名不可)

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

# ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

http://www.okayama-fureai.or.jp/ 休館日: 第3土曜、12/29~1/3



## 岡山ふれあいセンター

〒702-8002 中区桑野715-2  
☎ 086-274-5151 FAX 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 FAX 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 FAX 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 FAX 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 FAX 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 FAX 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☎・☎・FAX・✉で
- ・受講の可否は各講座締め切り後はがきでお知らせします。なお、応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。
- ・ときめきプラザ会員は「生涯学習講座受講割引券」を使用できます（一部対象外講座あり）。

- ※1…小学生と保護者。保護者1人につき児童2人まで。
- ※2…首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと母親。
- ※3…テキスト、材料代などを含んだ料金（変動する場合あり）。
- ※4…65歳以上優先。

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切	
岡山	楽しく筋力UPトレーニング	1/8～(金)全11回	9:30～11:00	6,930円	12/23	
	ウォーキングサポーター養成講座	1/13(水)～全5回	10:00～12:00	1,050円	12/25	
	子育て支援講座	①ワイヤークラフト ※1	1/17(日)	10:00～11:30	1,230円※3	1/7
		②ハーバリウムアロマサシェ ※1	1/24(日)	10:00～11:30	1,130円※3	1/14
	楽しくつくり小学生講座!					
ママのための産後おやこヨガ ※2	1/20～(水)全9回	10:30～11:45	5,670円	1/10		
岡山市総合事業「生活支援訪問サービス」従事者研修		1/23(土)～全3回	10:00～15:00ほか	無料	1/13	
西大寺	親子福祉体験	ふれてみよう点字体験 ※1	12/20(日)	10:00～11:30	210円	12/10
		やってみよう手話体験 ※1	12/20(日)	13:00～15:00	210円	12/10
		知りたい!盲導犬のこと ※1	1/11(水)	10:00～11:30	210円	12/27
	楽しく筋力UPトレーニング	1/5～(水)全11回	14:00～15:30	6,930円	12/20	
	岡山市安全安心ネットワーク 地域応援人づくり講座					
健康づくり分野 ストレッチサポーター養成講座	1/7～(水)全5回	14:00～16:00	無料	12/22		
子育て応援スタッフ養成講座	1/14～(水)全4回	10:00～12:00	840円	1/4		
北	楽しく筋力UPトレーニング	1/6～(水)全11回	9:30～11:00	6,930円	12/21	
	芸能ボランティア養成講座(マジック入門)	1/23～(土)全6回	14:00～16:00	6,280円※3	1/10	
	絵本の読み聞かせボランティア養成講座	1/26(水)～全3回	10:00～12:00ほか	630円	1/17	
	気軽にかんたん お菓子づくり	1/30(土)	10:00～12:00	1,630円※3	1/20	
西	楽しく筋力UPトレーニング	1/7～(水)全11回	14:00～15:30	6,930円	12/22	
南	第1回「改正相続法」～何がどう変わったのか?～	12/16(水)	10:00～12:00	630円	12/6	
	楽しく筋力UPトレーニング	1/4～(月)全11回	10:00～11:30	6,930円	12/20	
	ベビーと一緒に産後からのビューティ・ペルヴィス ※2	1/15～(金)全8回	10:30～11:45	5,040円	12/25	
	ママとベビーのためのピラティス ※2	1/18～(月)全9回	10:30～11:45	5,670円	1/8	
	赤ちゃんとエクササイズ ※2	1/19～(水)全7回	11:30～12:45	4,410円	1/8	
	点訳ボランティア養成講座	1/19～3/9(水)全8回	9:30～11:30	2,450円※3	1/9	
なださき	免疫力アップで病気に負けない体づくりをしよう! ※4	1/11(水)	10:00～11:30	630円	12/25	
	ママとベビーのためのピラティス ※2	1/19～(水)全9回	11:00～12:15	5,670円	1/8	

## 催し

問い合わせは各センターへ

## 西大寺ふれあいセンター

2021新春イベント

☎ 1月10日(日)10時～13時 定 35組(1組3人まで) ※小学生以下は保護者同伴 申 12月25日までに

## 南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会「晩春」

☎ 12月12日(土)①10時～11時50分②13時～14時50分③17時～18時50分 定 各回100人

記号説明  
日 日時  
時 時間  
期 曜日  
日 日  
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

新型コロナウイルスの影響により各種事業が中止になる可能性があります。随時市HPでご確認ください。

**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

- 保健課 感染症対策係 ☎086-803-1262
- 健康づくり課 特定疾病係 ☎086-803-1271
- 健康増進係 ☎086-803-1263
- 母子歯科保健係 ☎086-803-1264
- 精神保健係 ☎086-803-1267

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

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

1月受診の対象者（1歳6カ月児健康診査＝令和元年6月生、3歳児健康診査＝平成29年6月生）に、12月末までに健康診査のお知らせが届くので、日時などを確認のうえ、保健センターなどで受診してください。



1歳6カ月児健康診査



3歳児健康診査

## 初めての離乳食講習会

対 初めて離乳食を始めようとする保護者

持 親子手帳（母子健康手帳）

申 市電子申請サービスで事前申し込み 他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
1月15日	各日2回開催 ①11:00～12:00	東区保健センター	12月15日
1月22日	②14:00～15:00	北区北保健センター	12月22日

## 子どもの歯の相談

対象は1歳から就学前の幼児です。親子手帳（母子健康手帳）を持参。希望者にはフッ素塗布（1,000円）を行います。

月日	受付時間	場所
12月15日	13:30～15:00	南区南保健センター

## 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
12月25日	13:30～15:00	南区西保健センター
1月7日	13:30～15:00	中区保健センター
1月21日	13:30～15:00	南区南保健センター

## シニアのための健康相談

低栄養、転倒予防について、食事や運動（筋力維持）のアドバイスを行います（要予約）。申し込みは各保健センターへ。

対 市内在住の65歳以上で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
12月7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月15日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月17日	13:30～16:30	中区保健センター
12月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月21日	13:30～16:30	東区保健センター
12月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

### 診療一口メモ

## 健康 ちよっといひ話

### 誤嚥性肺炎とは？

福祉施設・病院などの調査結果では、入所者・入院患者の日常生活で楽しいことの第一位は「食事」です。何でもしつかりと「噛んで食べる」ことが、全身の健康につながり、積極的に行動する若さの源にもなります。

また、噛んだ後に飲み込む「嚥下」も重要です。食事中にむせたり、咳き込んだり、飲み込んだ後に口の中に食物が残っている場合は嚥下障害が疑われます。日本人の死因の5位は肺炎ですが、その90%以上が高齢

者です。病气や加齢などで飲み込む力が弱くなると、口腔内の細菌などが気管に入り「誤嚥性肺炎」を発症します。誤嚥性肺炎では、膿性の痰が多く、発熱や咳を伴わないこともあります。元気がない、食欲減退などの軽い症状しか出ない時もあり、肺炎と気付かないこともあります。

予防には、「口腔の清掃」と「機能回復」が重要です。歯磨きなどで口の中を清潔にして細菌を減らし、食べたり飲み込んだりする摂食・嚥下機能を回復させることが大切です。

### 岡山市内歯科医師会連合会

嚥下機能の低下は、口から食べられなくなるだけでなく、肺炎にもかかりやすくなります。また、インフルエンザの予防に口腔ケアは有効だとされています。

歯科医院では、歯科医師と歯科衛生士が、その人の口腔内を診査し、専門的な口腔環境の改善、治療を行います。また、通院できない方への往診や食事を含めた摂食・嚥下機能の維持回復など、かかりつけ医に気軽に相談ください。

## マタニティマークを知っていますか？



問 保健所健康づくり課 ☎086-803-1264

妊娠初期は、赤ちゃんの成長やお母さんの健康維持のための大切な時期です。しかし外見からは見分けがつかないため、市では妊婦さんに、「マタニティマーク」のストラップを妊娠届け出時に配布しています。まちや公共交通機関などで、皆さんからの思いやりのある心遣いをお願いします。

- 例
- ・バスや電車で席を譲るよう、心掛けましょう
  - ・タバコを吸うときは、離れた場所で吸いましょう

## 風しんの予防対策について

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

市では妊婦の風しん感染による赤ちゃんの先天性風しん症候群(CRS)の発生を防ぐため、無料抗体検査などを実施しています。詳細は市のHPを確認してください。

### ◆風しんの追加的対策(成人男性の無料抗体検査・定期予防接種)

風しんの定期予防接種制度の対象外であった成人男性(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)に対し、令和3年3月31日までの間、市が発行するクーポン券による無料抗体検査と抗体価が低い人に対する予防接種を行っています。

### ◆妊娠希望者などに対する無料抗体検査

妊娠を希望している女性や、配偶者などの同居者に対して、無料抗体検査を行っています。ただし、過去に風しんの抗体検査、予防接種を受けたことがある人、風しんにかかったことがある人は対象外です。

### ◆妊娠希望者などに対する予防接種費用の助成

風しんの抗体価の低い妊娠を希望している女性やその配偶者などのパートナーに対して、予防接種費用の助成を行っています。

風しん 岡山市  で検索

## インフルエンザを予防しましょう

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

例年、12月～3月頃にかけてインフルエンザが流行します。潜伏期間が短く、感染力が強いので、流行し始めると一気に感染が広がります。今シーズンは新型コロナウイルス感染症の流行も懸念されます。日ごろからの健康管理に気を付け、感染予防対策を行ってください。

### 感染経路は2つ！

- ・飛沫感染  
咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入します。
- ・接触感染  
手すりなどに付着したウイルスが、手などを介して口や眼などの粘膜から侵入します。

### 予防するには

- ・重症化を防ぐためにも、流行前に予防接種を受けましょう
- ・外出後などは、小まめに手を洗いましょう
- ・流行しているときには、人混みへの外出を控えましょう

### 感染の拡大を防ぐためには

- ・咳エチケットを実行しましょう  
咳やくしゃみなどの症状があるときには、マスク(不織布製)の着用をしましょう。マスクを持っていない場合には、ティッシュや腕の内側などで鼻と口を押さえましょう。咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

※市では高齢者に対するインフルエンザ予防接種を行っています。県では小児に対するインフルエンザワクチン接種支援を行っています。詳細は県ワクチン接種支援事業問い合わせ先窓口(☎086-226-7968)へお問い合わせください。



## 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

□受付時間 ※往診はできません。  
(診療は受付開始時間の30分後から)

【内科】  
日曜、祝日、年末年始  
9:30～11:30、12:30～16:30、  
20:00～22:30

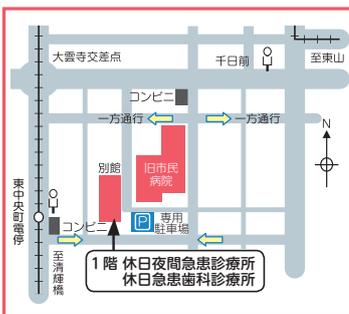
【小児科】  
日曜、祝日、年末年始  
9:30～11:30、12:30～16:30、  
19:00～22:30  
平日の月～土曜 20:00～22:30

### ●岡山市休日急患歯科診療所

☎086-225-8280 北区東中央町3-14 旧市民病院別館1階

□受付時間 日曜、祝日、年末年始  
10:00～11:30

※当分の間、診療時間を午前中のみとしております。  
※急患に限ります。予約・往診はできません。



### ●在宅当番医(内科系)

次表のとおり(令和2年10月末現在)。  
市HPでもお知らせしています。

□診療時間 日曜、祝日、年末年始 9:00～17:00

※やむを得ない事情で当番医が変わる場合があります。  
往診はできません。

### ●岡山県小児救急医療電話相談

☎#8000または☎086-801-0018

子ども(おおむね15歳以下)の夜間急病時の対応方法や医療機関への受診などについて、看護師などが電話で相談に応じ、適切な助言を行います。

□受付時間 土・日曜、祝日、年末年始 18:00～翌朝8:00  
平日の月～金曜 19:00～翌朝8:00

### ●岡山県精神科救急情報センター

☎086-225-9080(県精神科医療センター内)

※救急受診が必要な人に受診先を紹介します。

□受付時間 土・日曜、祝日、年末年始 8:30～翌朝8:30  
平日の月～金曜 17:00～翌朝8:30

### ●救急病院の問い合わせ

☎086-231-0119

岡山市内救急病院案内(消防局・24時間対応)



岡山市休日急患当番医表(内科系)【令和2年12月・年末年始】

☐診療時間 午前9時～午後5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、連絡先などお間違いのないようお気を付けください。

☆ 発熱を伴う場合、各当番医の受診前に必ずお電話ください。

	旭川東地域	旭川西地域	西大寺・上道	瀬戸 ※1	一宮・津高・御津・建部・高松・足守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・瀬崎 ※3	
第1日曜 12月6日	横田内科 クリニック(内科) ☎272-2202 中区国富	さとうファミリー クリニック(内科小児科) ☎254-5500 北区野殿東町	津田内科 小児科医院(内科) ☎278-4123 東区古都南方	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 北区檜津	井上医院  ☎295-0014 北区大井	林内科 小児科医院 ☎282-2626 南区大福	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第2日曜 12月13日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	時末消化器科 内科医院(内科) ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 12月20日	清野内科医院 (内科) ☎278-5535 中区雄町	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	森脇内科医院  ☎253-1567 北区津高	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第4日曜 12月27日	戸川医院 (内科) ☎275-0705 中区高島新屋敷	角南内科  ☎252-2775 北区富町二丁目	中村内科医院 (内科小児科) ☎942-3838 東区金岡東町一丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
年 末 12月29日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	野田内科医院 (内科) ☎278-3318 東区藤井	石原医院  ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	有森・整形外科・内科 クリニック(内科) ☎284-6188 北区西辛川	坂野内科医院  ☎294-5025 北区吉宗	南岡山医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
年 末 12月30日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	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	深澤内科医院  ☎284-1151 北区西辛川	梶木病院  ☎293-3355 北区西花尻	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
年 末 12月31日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	今井医院  ☎284-0043 北区西辛川	津高台診療所  ☎251-0372 北区津高台一丁目	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	寺沢クリニック (内科) ☎281-7211 南区東畦
年 始 1月1日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	脳神経外科・内科 眞壁クリニック(内科) ☎201-5222 北区中仙道一丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	黒住外科内科  ☎284-5400 北区一宮	こまごえ医院  ☎724-2222 北区御津宇垣	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
年 始 1月2日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	コープ大野辻 クリニック(内科) ☎805-0335 北区今三丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	山中医院  ☎724-0201 北区御津野々口	南岡山医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
年 始 1月3日	原おとなこども クリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	河合内科西口 クリニック(内科) ☎251-2491 北区奉還町一丁目	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	大橋内科医院  ☎284-5552 北区一宮	金川病院  ☎724-0012 北区御津金川	青木内科小児科医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	あいあいえん 診療所(内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田

※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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

# 再就職のための公共職業訓練

## ハロートレーニング

— 急がば学べ —

就職率

# 87.6%

※2019年度実績

実践的な訓練内容  
&  
充実した設備！

未経験者大歓迎！  
ものづくり分野未経験の方が  
受講されています！

きめ細かい就職支援！  
アドバイザーと相談できる  
体制を整えています。

受講料は無料！  
※教科書代、作業服等は  
自己負担になります

## 2月生受講者募集

募集期間

12/1(火)-1/5(火)

訓練期間

2/2(火)-7/28(水)

見学説明会

12/15(火)・22(火)



CAD・NC機械科  
(定員：15名)



溶接技術科  
(定員：12名)



電気・通信施工技術科  
(定員：18名)

## ポリテクセンター岡山

## ☎086-241-0940

岡山市北区田中580番地  
駐車場・駐輪場有  
(遠方の方優先、台数に限りあり)

公共交通：岡山駅よりバス13系統ポリテクセンター岡山前下車徒歩1分  
北長瀬駅よりバス23系統ポリテクセンター入口下車徒歩3分



※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。

# 外壁塗装 & 雨漏り 屋根工事 専門店

見積無料 診断無料

1-300㎡ 来場 600㎡が場

塗装専門ショールーム

御南塗装工業 本店

御南塗装工業 中央店

コロナウイルス 感染症徹底対策

お家で 見積り カンタン、気軽に

オンライン相談受付中

御南塗装の特長

岡山県エリア 2,000件以上 施工実績!!

創業 21年以上

最大10年 塗装品質保証!!

お客様満足度 96%

一般塗装技師が 診断と監修 安心提案

見ただけOK

岡山市内に 2店舗 近くにあるから安心ショールーム

聞いただけOK

広々商談スペース

相談しやすい雰囲気

体感型ショールーム

多種多様なプラン比較

家の塗替え 待ちました!!

外壁塗装の正しい知識を持ってご判断を

- ☑ 相見積をしていない
- ☑ 塗装業者の比較方法がわからない
- ☑ 塗装の基礎知識を習得したい
- ☑ 保証書の内容がわからない
- ☑ 発注する業者のお店に行っただけ

創業21年 安心 御南塗装 ブランド

住まいの塗り替え専門店 (有)御南塗装

岡山県知事許可第21569号 みんなとそう 検索

「問合せ番号202010s」 営業時間 9:00~18:00(定休日:水曜日)

通話料無料 0120-957-951

ご来店予約 見積依頼 はコチラから