

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

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
1月4日、2月1日の各月曜13時～16時	さんかく岡山
1月4日、2月1日の各月曜13時～16時	ウェルポートなださき
1月9日(出)13時～16時	福祉交流プラザ富原
1月13日(水)9時30分～12時	高松地域センター
1月19日(火)10時～15時	上道公民館
2月4日(木)13時～16時	妹尾地域センター

岡山住まいと暮らしの相談センターからのお知らせ

問 岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

日 平日9時30分～16時30分 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)などの無料相談に対応する専門家を紹介 申 申で事前に

セミナーおよび専門職による無料相談会

問 司法書士 浮田 ☎086-489-1390

日 1月10日(日)13時～16時30分 場 県立図書館(北区丸の内二丁目) 内 法務局によるセミナーおよび、司法書士、税理士、土地家屋調査士による相続、遺言、税金、境界などに関する相談会(電話予約者優先)

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	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】	1月15日・22日・29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】	1月21日(木)13時～16時 相続・登記、借金問題、成年後見など	中区役所	義國司法書士事務所☎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13日・27日の各水曜10時～16時(土地家屋調査士相談は13時から) 土地・建物の相続・登記・境界問題、高齢者・障害者などの成年後見	(13日)勤労者福祉センター (北区春日町) (27日)市役所7階大会議室	県司法書士会☎086-226-0470 県土地家屋調査士会☎086-222-4606
税の相談【税理士】 (要予約)	毎週月曜13時～16時(祝日を除く) 所得・相続・贈与など各種税の相談	県税理士会館 (北区南方一丁目)	中国税理士会岡山東支部・岡山西支部 ☎086-233-1553
相談【マンション管理士】	1月13日(水)13時～16時 マンション生活・管理組合運営などの相談	勤労者福祉センター (北区春日町)	県マンション管理士会☎086-238-9901
相談【社会保険労務士】	1月27日(水)13時～16時 一般的年金相談・労働相談	市役所7階 大会議室	県社会保険労務士会☎086-226-0164

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 1月13日・27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 日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日 1月13日・27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 岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 1月14日(木)18時～21時 場 岡山南商工会本部(南区藤田)・各支所 内 創業計画、創業資金、補助金、経理・税金、従業員雇用などに関する相談

司法書士による「全国一斉生活保護相談会」

問 県青年司法書士協議会 山本裕幸 ☎086-224-2010

日 1月24日(日)10時～16時 相談電話 ☎0120-052-088

内 生活保護に関する電話相談

行政1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
岡山	毎週火曜10時～16時	福祉文化会館
	1月8日(金)13時～15時	南公民館
	1月21日(木)13時～15時	中区役所
御津	1月4日(月)13時～15時	御津支所
藤田	1月9日(出)10時～12時	藤田公民館
興除	1月12日(火)10時～12時	興除地域センター
高松	1月13日(水)9時30分～12時	高松地域センター
足守	1月14日(木)10時～12時	足守公民館

地区	日 時	場 所
津高	1月15日(金)13時30分～16時	津高地域センター
建部	1月15日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
福田	1月15日(金)10時～12時	福田公民館
西大寺	1月20日(水)13時～15時30分	東区役所
瀬戸	1月21日(木)13時～15時	瀬戸公民館
一宮	1月22日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
妹尾	1月28日(木)13時～15時	妹尾地域センター
灘崎	2月1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
 ①=郵送 ・はがき ②=往復はがき
 ③=ホームページ ④=窓口

*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)、12/29～1/4

～音楽と映像と語りでたどる～

桃太郎伝説が生まれたまち おかやま

岡山フィル×岡山県出身の情景ピアニスト山地真美。岡山の自然と歴史文化を創作音楽と朗読、映像によりお楽しみください。

日 2月4日(木)19時開演 費 一般1,500円

出演 指揮：柴田真郁、ピアノ：山地真美、管弦楽：岡山フィルハーモニック管弦楽団

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

子ども自然体験教室Ⅱ

日 2月28日(日)9時30分～16時30分

内 野鳥観察など

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)
 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(ファクス)番号、保護者氏名(押印)を④で2月5日までに(連名不可)

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 ☎086-722-3100
 開館時間 9時30分～16時30分
 休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)、12/28～1/4

めだかの学校環境教室

「冬の天体観測と夜の水族館見学！」

日 1月16日(出)16時～19時30分

対 小学生以上の親子 定 先着20人

費 大人310円、小・中学生100円

申 ④・③で1月13日までに

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」

期間 2月23日(木)まで開催中 費 一般1,300円、高校・大学・専門学校生800円



森本草介「休日」

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 2月7日(日)まで開催中

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鑄金家を紹介。あわせて、造山古墳ビジュアルセンターなど、吉備路の魅力を紹介する写真パネルを展示。②金蔵山古墳、造山古墳、岡山城三之外曲輪跡、ハガ遺跡の調査結果を報告。 費 常設展入場料 一般310円、高校・大学生210円

岡山城天守閣内備前焼工房

〒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 12/29～31

備前焼で鯉のぼりを作ろう

日 2月7日(日)・18日(休)の各日①10時～12時②14時～16時 内 型紙に沿って陶板をカットし組み立てる 定 各回先着8人

費 1,000円(別途岡山城入場料必要)

申 ④で1月12日以降に

他 焼き上がりは3月18日(横幅約14cm)



備前焼で兜の置物を作ろう

日 3月9日(火)・14日(日)の各日①10時～12時②14時～16時 内 型紙に沿って陶板をカットし組み立てる 定 各回先着8人

費 2,050円(別途岡山城入場料必要)

申 ④で1月12日以降に

他 焼き上がりは約1カ月後(横幅約12cm)

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

節分に「鬼のお面にお絵かき

日 1月23日(出)①10時～②12時30分～③14時30分～(制作時間約90分)

定 各回10人(先着30点) 費 1点520円

申 ④で事前に 他 作品は当日持ち帰り

木工教室 ひのきのおひなさまをつくろう

日 2月6日(出)①12時30分～②14時30分～(制作時間約90分) 定 各回10人

費 1組1,300円 申 ④で事前に

他 作品は当日持ち帰り



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「大統領の料理人」

日 1月21日(木)・22日(金)の各日①10時30分～12時15分②13時30分～15時15分

定 各回先着40人 申 ④で

男性のための簡単！家事講座シリーズ2

掃除のラク技エコ技教えます！水回り編

日 2月7日(日)10時30分～12時30分

申 必要 他 無料託児付き

市民協働事業講座 安心できるパートナーと紡ぐ日々のためにPart 3

日 ①1月31日②2月14日の各日曜10時～12時 内 ①パートナーって？②家族って？

申 必要

哲学カフェオンライン

家族になるってどういうこと？

日 1月9日(出)13時30分～15時30分

定 先着14人 申 ④で

パネル展「多様な性を知ろう」

日 1月15日(金)～31日(日)

講演会 小谷みどり氏が語る

コロナ時代の生き方、逝き方

日 1月30日(出)13時30分～15時30分

定 先着70人 申 ④で1月7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 ☎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

炭焼きオブジェと五平餅作り

日 1月17日(日)10時～12時 対 小学生以上

定 先着15人 費 500円(保険代含む)

申 住所、氏名、年齢、電話番号を④・

③・②で1月10日までに

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12/28～1/4



令和2年度公民館大会を開催します。📅 1月23日(出)・24日(日)・30日(出)・31日(日) 詳細は市HPをご覧ください。

場所	講座名	日時(期間) / 内容/対象/定員/費用/申込/その他
■ 岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	公民館の小さな映画会	📅 1月23日(出)13時30分～16時 内 映画「マルタの鷹」 申 必要
■ 岡西公民館 〒700-0054 北区下伊福西町1-48 ☎/🌐086-253-7581	人見絹枝の生き方から学ぶこと	📅 1月29日(金)10時～12時 定 先着25人 申 必要
■ 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	北★北シニアカレッジ	📅 1月26日(火)13時30分～15時30分 内 横溝正史ワールドへようこそ 定 40人 申 必要
■ 高松公民館 〒701-1346 北区津寺104 ☎/🌐086-287-2057	シアター高松	📅 1月14日(木)13時30分～15時10分 内 映画「駅馬車」 定 30人
		📅 2月2日(火)13時30分～15時15分 内 映画「カサブランカ」 定 30人
■ 吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	ひだまりサロン	📅 1月29日(金)13時～15時 内 ピラティス 定 先着20人 申 1月7日以降に
■ 大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/🌐086-241-8526	お灸でセルフケア～更年期のあなたに～	📅 1月18日、2月1日・15日、3月1日・15日・29日の各月曜19時～21時 定 18人 費 各回300円 申 必要
■ 旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/🌐086-943-1154	夢二の追想	📅 1月18日、2月15日の各月曜10時～12時 内 講演会「夢二欧米滞在記」 定 40人 申 必要
	リリーさんの防災トーク&コンサート	📅 1月30日(出)10時～11時30分 内 防災の話とEWI(ウインドシンセサイザー)演奏 定 30人 申 必要
■ 操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/🌐086-276-7898	ゆるゆるすくすく♡そうなん～発達に気になる子の親の勉強会～	📅 1月23日(出)10時～12時 内 生活支援・学習支援グッズ体験会、小学校でのiPad活用事例の話 定 20人 申 必要
	コロナ疲れをリフレッシュ 大人のためのハンドメイド講座	📅 1月29日(金)①10時～11時②11時～12時 内 2枚のオリジナルマスクづくり 定 各回15人(託児9人) 費 1,500円 申 1月15日までに
■ 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/🌐086-267-1255	海辺のコンサート	📅 1月24日(日)14時～15時 内 たけちゃんバンドの「懐かしのメロディ」 定 30人 申 必要
■ 御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/🌐086-244-1855	子育て座談会～発達障害を考えよう～	📅 1月18日(月)10時～12時 内 子育てや発達障害についての情報交換 対 子育て孫育て中の人 定 10人 申 必要
	わくわく文庫	📅 2月8日(月)10時～11時 内 絵本の読み聞かせ 対 幼児と保護者 定 親子15組 申 1月18日以降に
■ 旭公民館 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/🌐086-224-0515	わらべうたであそぼ	📅 1月25日(月)10時30分～12時 内 講座 定 15人 申 必要
■ 東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/🌐086-276-6202	働き人応援講座～タイ式ヨガで運動不足とストレス解消～	📅 1月15日・29日の各金曜18時30分～20時30分 内 タイ式ヨガ 定 15人 申 必要 他 ヨガマット貸出可
■ 岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	くらしの環境学「スーパーが取り組む食品ロスの削減」	📅 1月22日(金)13時30分～15時30分 定 先着30人 申 必要
■ 万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 🌐086-953-0715	万富はつらつ大学	📅 1月22日(金)13時30分～15時 内 講演会「食品ロス・ゴミ減量化」 定 55人 申 必要

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

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

〒703-8225 中区神下133-3
☎/🌐086-279-2753
✉plazasaiden@city.okayama.lg.jp

宝石みたいな石けんを作ろう
📅 1月30日(出)10時～12時 内 宝石のような石けん、蜜ろうのリップクリーム
定 15人 費 1,000円 申 1月22日までに

版画を楽しもう
📅 2月4日(木)13時～15時
内 簡単にできる多色刷り版画 定 10人
費 100円 申 1月28日までに

富原 富原 富原
〒701-1153 北区富原1149
☎/🌐086-254-2009
✉plazatomihara@city.okayama.lg.jp

レジンで作るピアス・イヤリング
📅 1月23日(出)10時～12時
費 1,200円程度 申 1月16日までに

山南 山南 山南
〒704-8133 東区宿毛628
☎/🌐086-946-1543
✉plazasannan@city.okayama.lg.jp

LGBT支援者研修「多様な性を知ろう」
📅 1月30日(出)10時～11時30分
定 25人 申 必要

三友 三友 三友
〒700-0046 北区岩井二丁目4-1
☎/🌐086-254-1992
✉plazasanyuu@city.okayama.lg.jp

LGBT支援者研修「多様な性を知ろう」
📅 2月1日(月)17時30分～19時
定 30人 申 必要

うの うの うの
〒703-8256 中区浜一丁目3-16
☎/🌐086-273-4572
✉plazauno@city.okayama.lg.jp

LGBT支援者研修「多様な性を知ろう」
📅 2月4日(木)14時～15時30分
定 20人 申 必要

図書館

行事の開催状況は

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

※中央図書館と瀬戸町図書館は2月上旬まで外壁工事実施（通常通り開館）

※行事参加者はマスク着用（乳幼児除く）



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）

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 1月13日(水)10時30分～10時50分 対 1歳まで 定 10組 申 窓☐・☒ で1月6日以降に

ふゆのおはなし会「くぎのスープ」ほか

日 1月16日(土)15時～15時45分 定 10組

申 窓☐・☒ で1月9日以降に

おやおおのしめ会

日 1月22日(金)10時30分～11時 対 1～3歳まで 定 10組 申 窓☐・☒ で1月10日以降に

おはなしのじかん

日 2月7日(日)11時～11時30分 定 10組

申 窓☐・☒ で1月20日以降に

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

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 1月28日(木)15時～15時30分 対 1歳まで 定 10組 申 窓☐・☒ で1月7日以降に

英語でえほんのじかん

日 1月31日(日)15時～15時30分 定 10組

申 窓☐・☒ で1月7日以降に

えほんのじかん

日 2月6日(土)10時30分～11時 定 10組

申 窓☐・☒ で1月19日以降に

おはなしの会

日 2月7日(日)15時～15時30分 定 10組

申 窓☐・☒ で1月19日以降に

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「干支のはじまり」ほか

日 1月9日(土)・23日(土)・27日(水)の各日15時～15時30分 定 14人（27日のみ12人）

申 窓☐・☒ で1月5日以降に

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「とうふちゃん」ほか

日 1月20日(水)14時30分～14時50分

申 当日受付・検温

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/>)



- 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
- 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
- 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（祝日の場合は直後の平日）
12/29～1/3
- 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（祝日の場合は直後の平日）
12/29～1/3
- 百間川緑地管理事務所** 〒703-8234 中区沢田649-2
☎/㊟086-273-2453
㊟hyakken@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 12/29～1/3
- 灘崎町総合公園** 〒709-1215 南区片岡119-1
☎086-362-0845 ㊟086-362-0806
㊟nadasaki@okayama-park.or.jp
受付時間 8時30分～20時
休園日 12/29～1/3

・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1月5日以降に。

B イベント名に★印があるものは入園料が必要です。

C 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を窓☐・☒・㊟・㊟ で。＊小学生以下は保護者同伴

D 窓☐・☒ で申し込み必要。＊受け付けは18時まで

イベント名		内容
浦安	バラ入門	日 1月15日(金)13時30分～15時 定 先着15人 費 100円 申 窓☐・☒ で1月5日以降に
	植木鉢で作るテラコッタドール	日 1月20日(水)13時30分～15時 定 先着15人 費 1,200円 申 窓☐・☒ で1月5日以降に
半田山	講習会 ★バラの剪定	日 1月16日(土)13時30分～15時 定 先着10人 申 1月6日以降に
	観覧会 ★四季と自然を楽しむ会	日 1月14日(木)9時30分～12時
	★子ども自然教室 ～究極の葉っぱカルタ～	日 1月24日(日)10時～12時 定 先着20人 対 6～15歳（小学生以下は保護者同伴） 申 当日受付
里山センター	竹を使って楽しもう	日 1月23日(土)9時30分～11時30分 対 小学4年生以上 定 先着10人 費 200円 申 必要
	バードウォッチング	日 2月5日(金)9時～12時 定 先着15人 費 200円 申 必要
百花プラザ	公園の植物みてあるき	日 1月16日(土)10時～11時 定 10人 申 当日受付
	バードウォッチング	日 1月23日(土)10時～12時 対 小学生以上 定 先着15人 費 300円 申 窓☒ で
	冬の星空教室「星空と友達になるコツ～小さな星にも個性があるよ～」	日 1月23日(土)18時30分～20時30分 定 先着25人 費 300円 申 窓☒ で

◆お知らせ

E 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 令和3年3月31日(水)まで
＊詳細は公園協会HPをご覧ください。

F 灘崎町総合公園

多目的広場の利用停止について
利用停止期間 令和3年1～2月（予定）
＊詳細は公園協会HPをご覧ください。

浦安総合公園

〒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 1月13日・20日・27日の各水曜14時～14時30分 定 先着5組程度 申 当日受付

かみしばいのじかん

日 1月10日・17日の各日曜11時～11時30分 定 先着5組程度 申 当日受付

おはなしのじかん

日 1月24日(日)11時～11時30分

定 先着5組程度 申 当日受付

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 1月9日・23日の各土曜14時～14時30分 申 窓☒ で3日前までに

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「おもちさんがね…」ほか

日 1月23日(土)11時～11時20分 申 当日受付

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…知的障害・発達障害などの小学生以上で、マスク着用と成人の付き添い可能な人。
- ※2…テキスト・材料代などを含んだ料金(変動する場合あり) / ※3…65歳以上優先 / ※4…託児代別途必要
- ※5…知的障害・発達障害などの5~9歳で、成人の付き添い可能な人(マスク着用は要相談)

	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「震災時における地域の役割 ~阪神・淡路大震災から学んだこと~」	1/18(月)	10:00~12:00	無料	1/8
		地域福祉分野 普通救命講習(1)	2/6(土)	9:30~12:30	無料	1/27
	障害者支援事業 やってみよう!こけ玉づくり ※1		1/31(日)	10:00~11:30	710円※2	1/21
	今!知っておきたい	①すぐに使える 新聞棒体操&文字探し ※3	2/6(土)	13:30~15:00	630円	1/27
	家庭介護	②高齢者に対する在宅介護 ※3	2/21(日)	13:30~15:00	630円	2/11
	障害者支援事業 復活!チャレンジダンス ※1		2/23(祝)	10:00~11:30	210円	2/13
西大寺	傾聴ボランティア養成講座	1/23(土)~全8回	10:00~12:00ほか	1,790円	1/13	
	初めてのテラリウムづくり(託児付)	1/29(金)	10:00~12:00	1,130円※2・4	1/19	
	高齢者に必要な知識習得講座	1/31(日)	13:30~15:00	630円	1/21	
	骨コツ元気倶楽部~運動で筋肉も骨も鍛えよう!~ ※3					
ふれあいワークショップ	できちゃうもんね!~楽しく遊んで、体を動かしてみよう!~ ※5	2/23(祝)	14:00~15:15	210円	2/13	
北	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 バランスUPトレーニング	2/23(祝)	14:00~15:15	無料	2/13
西	岡山市安全・安心ネットワーク	予防救急講座&コンサート	1/30(土)	13:30~15:00	無料	1/20
	「地域応援人づくり」講座	アロマで認知症予防&楽しい脳トレ	2/13(土)	14:00~15:30	無料	2/3
	デイサービスボランティア養成講座		2/4~(休)全4回	14:00~16:00ほか	840円	1/25
南	傾聴ボランティア入門講座		2/11~25(休)全3回	10:00~12:00	630円	2/1
なださき	シニアのためのかんたん家トレ&ストレッチ ※3	2/22(月)	10:00~11:30	630円	2/12	

催し

問い合わせは各センターへ

※6…幼児は保護者同伴

■ 北ふれあいセンター

親子でベビーダンス

☎ 1月31日(日)10時30分~11時45分 対 首がすわった3カ月~1歳半までの子どもと保護者 定 25組 申 1月21日までに

WAKU★WAKUふれあいDay in 北ふれあいセンター

☎ 2月14日(日)10時~15時 内 工作や映画上映

■ 西大寺ふれあいセンター

写真展~冬から春へ~季節を彩る風景

期間 2月1日(月)~28日(日)

■ 岡山ふれあいセンター

お正月グッズづくり~たこをつくろう~

☎ 1月10日(日)10時~12時 定 先着100人 ※6

■ 南ふれあいセンター

わくわく映画会 すみっこぐらし

☎ 1月24日(日)①10時~11時②13時~14時③15時~16時

定 各回100人 ※6

冬の親子ワークショップ

「ボトルフラワーをつくろう!」

☎ 1月31日(日)①11時~12時②13時~14時

対 5歳~小学生までの子どもと保護者 定 各回10組

費 1,000円程度 申 1月21日までに

「マスキングテープでコースターをつくろう!」

☎ 1月31日(日)10時~15時

対 幼児~小学生までの子どもと保護者 定 先着50人 ※6

■ ウェルポートなださき

新春箏曲演奏会

☎ 1月24日(日)11時~12時 定 70人程度 申 1月11日までに

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

2月受診（御津・建部地区は3月受診）の対象者（1歳6カ月児健康診査＝令和元年7月生、3歳児健康診査＝平成29年7月生）に、1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
2月9日	各日2回開催 ①11:00～12:00	南区南保健センター	1月8日
2月12日	②14:00～15:00	中区保健センター	1月12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
1月18日	13:30～15:00	東区保健センター
2月2日	13:30～15:00	北区中央保健センター

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
1月28日	13:30～15:00	北区北保健センター
2月4日	13:30～15:00	東区保健センター
2月5日	13:30～15:00	北区中央保健センター

シニアのための健康相談

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

対 市内在住の65歳以上で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15日	9:30～12:30	南区西保健センター
1月18日	9:30～12:30	北区中央保健センター
1月18日	13:30～16:30	東区保健センター
1月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
1月21日	13:30～16:30	中区保健センター
1月28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

転倒などで起こる、砂や砂利などの細かい異物がついた傷に対しては、シ

②傷についた汚れは早めにおとす。

が拡散することを予防できます。

に皮下組織の炎症などによるダメージ

す。これにより血腫増加を防ぐことも

保ち、適度な冷却および圧迫が基本で

①傷がなくてもまず冷却する。

打撲などで起こる、表面に傷口はな

いが皮下出血や皮下血腫を伴う傷に対

しては、傷を負った部位を高い位置に

おき、適切な冷却および圧迫が基本で

保ち、適度な冷却および圧迫が基本で

す。これにより血腫増加を防ぐことも

保ち、適度な冷却および圧迫が基本で

す。これにより血腫増加を防ぐことも

保ち、適度な冷却および圧迫が基本で

す。これにより血腫増加を防ぐことも

保ち、適度な冷却および圧迫が基本で

す。これにより血腫増加を防ぐことも

保ち、適度な冷却および圧迫が基本で

外傷の初期治療

日常生活では外傷を起こす機会が多
くあります。どんな方法を使っても傷
跡は残りますが、より目立たないよう
にする方法を考えてみましょう。

③適切な材料で外傷を覆う。

ヤワなどで洗浄することで感染と治

癒過程での色素沈着を予防できます。

外傷は、傷の表面の湿潤環境を保つ

ことが有効です。表皮細胞は乾燥して

いると生存できないため、生理的な湿

潤に近い環境を作ることによって表皮形成が

速くなります。また、外傷の滲出液に

含まれるサイトカインは治癒を促進さ

せる働きがあります。従って、湿潤環

境を保つ材料で外傷を覆うのが効果的

です。

しかし、真皮のダメージが強い傷な

どでは、滲出液が極めて多く過度の湿

健康

施設ガイド

情報のひろば

スポーツほか

注目

今後の希望テーマははがきでご連絡ください。
〒700-0835 北区東中央町3-14
岡山市医師会 診療一口メモ 係

岡山市医師会

令和2年度対象者の高齢者肺炎球菌 予防接種は3月31日までです

岡保健所保健課感染症対策係
☎086-803-1262

令和2年度の対象者で希望する人は、3月31日までに接種を受けてください。4月1日以降は公費負担を受けられません（65歳から5歳刻みの年齢を対象としている経過措置は、令和5年度で終了します）。

◆対象 過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、次の①または②に該当する市民

①令和2年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人

②接種当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（身体障害者手帳1級程度）

◆接種回数 1回（23価肺炎球菌ワクチン）

◆実施医療機関 県内の各協力医療機関

※詳細は「岡山市保健所からのお知らせ」または市HPを参照してください。また、取り寄せが必要なワクチンのため、1週間程度余裕をもって医療機関に予約をしてください。

◆持参物 対象①の人は住所、氏名、生年月日が分かる公的身分証明書（健康保険被保険者証など）
対象②の人は上記の公的身分証明書に加えて身体障害者手帳（1級）の写しまたは医師の診断書

◆自己負担額 3,670円

◆自己負担金の減免手続き 対象者のうち次の人は、事前に申請し助成券または無料券の交付を受けることで、自己負担金が減額または免除されます。

【市民税非課税世帯の人】

助成券を交付 自己負担額1,830円

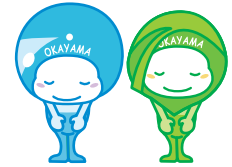
◆申請先 保健所保健課、各保健センター、北区北保健センター御津・建部分室、各区役所市民保険年金課、各支所、各地域センター

【生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人】

無料券を交付 自己負担金免除（無料）

◆申請先 保健所保健課、各福祉事務所
※ただし、対象②に該当する人は、いずれも保健所保健課の窓口で申請してください。

※保健所保健課では助成券・無料券ともに電話での受け付けもしています。

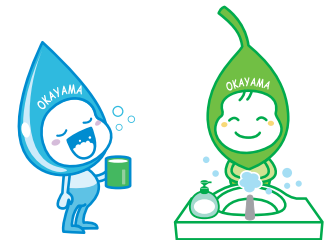


妊婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう！

岡保健所健康づくり課母子歯科保健係
☎086-803-1264

妊婦とそのパートナー（いずれも市民である人）は、妊娠期間中に1回、無料で、歯科健康診査が受けられます。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付けるためにも、妊婦・パートナーともに、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)

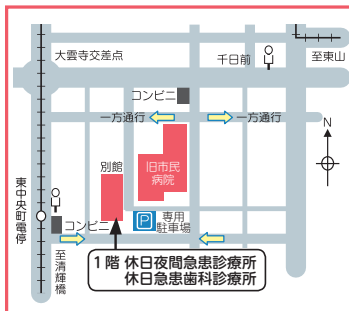
【内科】

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
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11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3年1月】

☐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・興隆・瀧崎 ※3	
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
第1日曜・年始 1月3日	原おとな子ども 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
第2日曜 1月10日	池上医院 (内科) ☎279-0227 中区下	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	西大寺中央 クリニック(内科) ☎943-9211 東区松新町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	深井医院 ☎287-2011 北区高松	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
祝日 1月11日	ただとも胃腸内科 ・外科(内科) ☎277-7572 中区江崎	ふじわら内科 クリニック ☎250-8070 南区福成一丁目	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	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	済生会吉備病院 (内科) ☎287-8655 北区高松原古才	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第3日曜 1月17日	てらだ内科 クリニック(内科) ☎277-0005 中区円山	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	藤原内科 循環器科医院(内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	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 (内科小児科) ☎086-420-0007 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4日曜 1月24日	岡山ハート クリニック(内科) ☎271-8101 中区竹田	酒井内科 小児科(内科) ☎255-2131 北区白石西新町	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	平山医院 ☎287-8464 北区平山	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	まえだ診療所 (内科小児科) ☎282-0812 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第5日曜 1月31日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	石井内科クリニック (内科小児科) ☎946-2030 東区神崎町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	鳥越医院 ☎284-7211 北区櫛津	えばら クリニック ☎287-3300 北区加茂	原田内科医院 ☎282-0318 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田

※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

● 問は問い合わせ先 ● 申は申し込み先です ※申し込み先が市役所の場合は〒700-8544 北区大供一丁目1-1まで ● 31

謹賀新年

昨年も多くの喜びの声を頂きました。
本年も私たちにお任せ下さい！

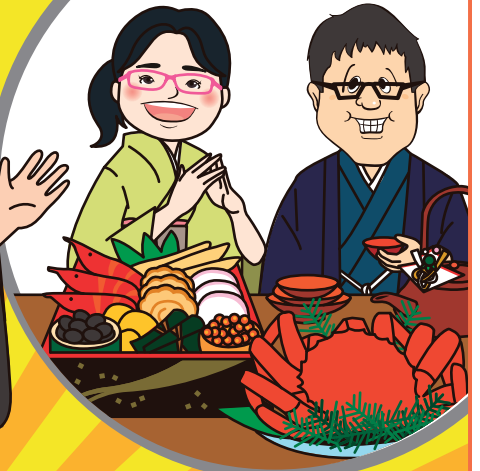
令和三年

過払い金返還

借金減額



借金の悩みは
相談無料の杉山事務所へ！



司法書士法人 代表司法書士 杉山一穂
杉山事務所

0120-316-571

無料診断で過払い金があるか、確認だけでもしてみませんか？

就職率
87.6%
※2019年度実績

再就職のための公共職業訓練

ハローワーク
—— 急がば学べ ——

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！
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。

3月生受講者募集

募集期間
1/4 (月)-1/29 (金)
訓練期間
3/2 (火)-8/30 (月)・9/30 (木) 予定
見学説明会
1/19 (火)・26 (火)



住宅リフォーム技術科【6ヶ月】
(定員：18名)



電気設備技術科【7ヶ月】
(定員：10名)

ポリテクセンター岡山

☎086-241-0940

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

