

▶▶しごとの続き

保育のしごと 実習体験研修会

問申 保育士・保育所支援センター ☎086-803-1229



市内の保育園・こども園で子どもたちと触れ合いながら、保育を体験しませんか。

期/場/申 ① 1月19日(水)/乙多見保育園(中区乙多見) / 1月17日までに ② 1月20日(木)/牟佐保育園(北区牟佐) / 1月18日までに ③ 1月28日(金)/甲浦認定こども園(南区鮑浦) / 1月26日までに 時各回9時30分~14時 対 保育士資格を有し、市内の保育園などへの就労希望者

企業情報冊子「OKAYAMA COMPANY GUIDE2023」

問 産業振興・雇用推進課 ☎086-803-1315



市内企業200社の情報を集めた冊子を作成しました。働きやすさへの取り組みや月平均残業時間、10年目想定年収などを掲載しています。また、特集記事として市内企業12社による働きやすい職場づくりの取り組みなども紹介しています。ぜひ就職活動にご活用ください。



配布場所 同課、県内外の大学・短大・専門学校などの就職担当窓口、おかやま新卒支援ハローワーク

他 電子書籍ポータルサイト「okayama ebooks」からも閲覧可

魅力発見カフェ(学生と若手社会人の交流会)

問申 (株)ビザビ ☎0120-710-072



市内企業で働く若手社会人とカフェで気軽に交流し、市内で働くことや暮らすことについて考えるイベントです。詳細はHP「就ナビ」をご覧ください。要申し込み。

日 1月12日(水)17時30分~20時30分

場 うのまち珈琲店クレド店(北区中山下一丁目)

対 大学・短大・専門学校生 申 団体

就職氷河期世代向け就職スキル向上研修

問申 ①(株)東京リーガルマインド岡山支社 ☎0800-222-9834

②(株)KG情報岡山支社 ☎0120-393-106

正社員になることを目指し、就職に関するスキル向上を目的とした研修の受講生を募集します。詳細はHPをご確認ください。

場 第一セントラルビル2号館(北区本町)

内 ビジスマナー、自己分析、ストレスコントロール、面接対策など 対 35歳以上50歳以下

研修① 日 1月11日(火)~2月21日(月) 曜日ごとのコース(金曜を除く全7コース・1コースにつき3日間、計6時間)



研修② 日 1月21日(金)~2月15日(火) 曜日ごとのコース

(火・金曜の全2コース・1コースにつき3日間、計10時間)



岡山市建設分野会社説明会・就職面接会

問 ハローワーク岡山 ☎086-241-3701

問 ハローワーク西大寺 ☎086-942-3212



建設分野の企業が出展します。ハローワーク職員による職業相談もあります。詳細は市HPをご確認ください。

日 1月21日(金)13時25分~15時10分

場 ポリテクセンター岡山(北区田中)

対 建設関係職への就職希望者 持 履歴書

企業・事業所

令和3年度岡山市地域貢献企業表彰

問 産業振興・雇用推進課 ☎086-803-1325

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

◆受賞者(順不同・敬称略)

事業者名	所在地
(株)芦野組	東区瀬戸町弓削
(株)創心會	南区築港新町(本社:倉敷市茶屋町)
田尾設備機工(株)	東区西大寺中野
(有)ハートサプライ	東区南古都
逢澤ダクト(株)	北区御津宇垣
(株)林ぶどう研究所	北区津高
(株)岡山木材市場	中区平井六丁目
阪井土地開発(株)	北区下中野
(株)衛生センター	南区福吉町
(有)富山設備	南区大福

福祉

後期高齢者医療の限度額適用・標準負担額減額認定申請

問申 医療助成課 ☎086-803-1217

市民税非課税世帯の人は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付が受けられます。被保険者証と一緒に医療機関窓口提示することで、入院時の食事代が減額され、医療費の支払いを自己負担限度額にとどめられます。なお、過去1年間の区分Ⅱの減額認定期間内に入院が90日を超えた場合は、再度申請することで、食事代がより安くなることがありますので、ご相談ください。

身体障害者心のふれあい交流会

問 市身体障害者福祉協会 ☎086-272-7881

期 2月3日(水) 行き先 渋川マリン水族館(玉野市)

対 市内在住の肢体不自由者・内部障害者 定 先着90人

費 2,200円 申 各支部長、各区分会長へ1月13日までに

採用

幼稚園、小・中学校講師等登録相談会

問申 教職員課 ☎086-803-1586

市内の幼稚園、小・中学校で働きたい人の個別相談会です。

日 ① 1月11日(火)9時~12時 ② 1月12日(水)9時~17時

場 市役所8階会議室など 内 仕事の内容、勤務条件、勤務形態、教員免許更新制度などの相談(相談時間は1人15分程度)

対 教員免許状を所有し、市内幼稚園、小・中学校での講師希望者、臨時の養護教諭および事務職員希望者、栄養士や給食調理員、学校司書などの会計年度任用職員希望者

※いずれも経験の有無は不問。教員免許の更新をしていない人はご相談ください。

申 事前に☎で

他 当日都合がつかない場合はご相談ください。

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

市立保育園・認定こども園の会計年度任用職員

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、園務員、時給パート（保育士、給食調理員、用務・洗濯員）を募集しています。各職種、資格、申し込み方法などについては、同課HPをご覧ください。お問い合わせください。

当初課税事務の会計年度任用職員

問申 課税管理課 ☎086-803-1167

職務内容 同課における当初課税事務補助

勤務場所 岡山東税務署ほか 対年齢・学歴不問 期間 2月上旬～3月下旬で勤務可能な期間（閉庁日を除き毎日出勤できることが望ましい） 報酬 時給938円（令和3年4月1日時点）

申 同課HPをご覧ください。お問い合わせください。

事務職対象オンライン業務セミナー

問申 人事委員会事務局 ☎086-803-1554

就職・転職を考えている人をはじめ、進路選択に迷っている大学1・2年生や高校生を対象としたセミナーをオンラインで開催します。なお、このセミナーは採用選考活動の一環として行われるものではありません。

日 2月5日(土)・6日(日)の各日①14時～②16時30分～

内 市職員（事務職）の業務内容説明、職員との質疑応答

定 各回先着90人 申 届で1月7日～21日の間に

※来年度の採用試験に関する説明は行いません。

※採用試験には年齢などの受験資格があります。

※3月中旬～下旬にウェブで採用説明会を開催予定です。詳細は決まり次第HPでお知らせします。

会計年度任用職員（令和4年度採用） 問申 各担当課

詳細は、募集要項（各担当課などで配布。HPからも入手可）をご確認ください。

試験区分	職務内容	採用予定人員	受験資格	試験日/場所	申込期限	担当課
事務補助 (本庁・出先機関)	本庁または出先機関における事務補助	200人程度	年齢・学歴不問	①筆記＝2月11日(祝) ②面接＝2月12日(土)～18日(金)のいずれかの日 (①・②いずれも受験の必要あり) / ほととプラザ大供(北区大供二丁目) ほか	1月27日(木)	人事課 ☎086-803-1086
栄養士 (障害者対象)	学校給食センターにおける栄養士業務	1人程度	栄養士の有資格者（資格取得見込者含む）で身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳などの交付を受けている人	2月5日(土) / ほととプラザ大供(北区大供二丁目)	1月14日(金)	教育企画総務課 ☎086-803-1571
一般廃棄物等収集・受入業務（事業所・処理施設等）	一般廃棄物等の各事業所での収集などまたは処理施設等での受入業務など	30人程度	18歳以上（採用日時点）（労働基準法第62条による）・学歴不問	1月19日(水)～25日(火)のいずれかの日 / 市役所分庁舎(北区大供一丁目)	1月12日(水)	環境企画総務課 ☎086-803-1292

岡山市立幼稚園、小・中学校 講師

問申 教職員課 ☎086-803-1586

募集対象	勤務地	給与	登録資格	登録方法
幼稚園の教員（講師）	市内市立幼稚園	講師（大学新卒）206,634円（別途諸手当あり）	幼稚園教員免許を有する人	講師等登録申込書（同課HPで入手可）に必要事項を記入し同課まで ※電子申請も可能。詳細は同課HPをご覧ください
小・中学校の教員（講師、非常勤講師、養護教諭（臨時的任用））	市内市立小・中学校	講師・養護教諭（臨時的任用） 〔大学新卒〕230,337円（別途諸手当あり） 非常勤講師（時間単位）2,791円	必要とする教員免許を有する人	

相談のコーナー

法律 | 暮らし | 経営 | お悩みごと

新型コロナウイルスの影響により各相談が中止、あるいは内容が変更になる場合があります。

もの忘れ相談会（要予約）

問申 高齢者福祉課 ☎086-803-1230

日 1月21日(金)13時～15時 場 岡山ふれあいセンター（中区桑野）☎086-274-5172） 申 開催場所に☎で1月19日までに

住宅よるず相談（要予約）

問申 県建築士会 ☎086-223-6671

日 1月8日(土)13時30分～16時30分（受付16時まで）

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、空き家などの無料相談

養育費・面会交流相談窓口（要予約）

問申 こども福祉課 ☎086-803-1221

日 1月25日(火)13時～ 場 市保健福祉会館1階（北区中央福祉事務所内） 定 先着4組（1組1時間以内） 申 届で事前に

次のページへ続く

法務大臣から委嘱された人権擁護委員による「なやみこと相談所」(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(火)13時～16時	ウェルポートなださき
1月12日(水)9時30分～12時	高松地域センター
1月15日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原
1月18日(火)10時～15時	上道公民館

岡山住まいと暮らしの相談センター-無料相談会(要予約)

問岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

日 1月16日(日)9時30分～16時 場 きらめきプラザ(北区南方二丁目) 内 空き家、不動産の利活用、相続(終活)、廃業などの諸問題に関する相談(随時の相談可)

令和4年士業合同無料相談会

問県土地家屋調査士会 ☎086-222-4606

日 1月19日(水)9時30分～16時(受付は15時30分まで)
場 市役所7階大会議室 内 弁護士、司法書士、土地家屋調査士、公認会計士、中小企業診断士、税理士、行政書士、不動産鑑定士、弁理士、社会保険労務士が相談に応じる

▶▶ 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、1年に1回まで	さんかく岡山 (北区表町三丁目)	相談予約電話 ☎086-803-1000(市役所代表) ※予約は各週水曜9時から先着順に受付
クレジット・サラ金法律相談【弁護士】(要予約)	毎週月～金曜(祝日を除く)9時30分～15時20分 クレジット・サラ金、多重債務についての相談	岡山弁護士会館 (北区南方一丁目)	予約専門電話☎086-234-5888 (平日9時～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】(要予約)	1月14日・21日・28日の各金曜13時～16時10分 相続、遺言、金銭貸借、財産管理などの法律上の問題(市内在住の高齢者・障害者で、1年度に1回まで。1人40分)	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20日(水)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) 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・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12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26日(水)13時～16時 一般的年金相談・労働相談	市役所7階大会議室	県社会保険労務士会 ☎086-226-0164
相談【行政書士】	1月26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

1月行政相談

生活上の困りごと、要望について行政相談委員(総務大臣委嘱の民間有識者)が無料相談に応じます。

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	1月14日(金)13時～15時	南公民館	上道	1月18日(火)10時～12時	上道地域センター
	1月20日(木)13時～15時	中区役所	西大寺	1月19日(水)13時～15時	東区役所
藤田	1月8日(土)10時～12時	藤田公民館	瀬戸	1月20日(木)13時～15時	瀬戸公民館
興除	1月11日(火)10時～12時	興除地域センター	妹尾	1月20日(木)13時～15時	妹尾地域センター
高松	1月12日(水)9時30分～12時	高松地域センター	津高	1月21日(金)13時30分～16時	津高地域センター
足守	1月14日(金)13時～15時	足守公民館	建部	1月21日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
福田	1月14日(金)10時～12時	福田公民館	一宮	1月28日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
御津	1月17日(月)13時～15時	御津支所	灘崎	2月7日(月)13時～16時	灘崎公民館

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12日・26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 1月12日・26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 1月13日(水)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 ☎086-238-3838

日 1月30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

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

施設ガイド

申込方法の記号について

- ☎電話 FAXファクス 窓☒窓☐
 ㊟電子メール ㊞郵送・はがき
 ㊟往復はがき ㊞HPホームページ

※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。

岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1
 ☎086-898-3000 FAX086-898-3003
 ㊟okayama-city-museum@city.okayama.lg.jp
 開館時間 10時～18時
 休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）、12/27～1/3

特別展「ヒグチユウコ展 CIRCUS」
 期間 2月23日(祝)まで開催中 費 一般・大学生1,200円、小・中・高校生700円



《アリス》2010年 ©Yuko Higuchi

常設展示内企画展示

- ①「岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展」
- ②「邑久大工の建築図面」
- ③「坪田譲治と岡山」

期間 1月15日(土)～2月23日(祝)
 費 一般310円、高校・大学生210円

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）、12/28～1/4

さんかく☆シアター「教諭師」

日 1月20日(木)・21日(金)の各日①10時30分～12時30分②13時30分～15時30分
 定 各回先着40人 申 ☒☐

田中ひかるさん講演会

～生理はどのように語られてきたか「生理の貧困」の現在まで～

日 1月29日(土)10時30分～12時
 定 会場・Zoom各先着50人 申 必要

岡山シンフォニーホール

〒700-0822 北区表町一丁目5-1
 ☎086-234-2001 FAX086-234-1968
 開館時間 9時～17時（催事により22時）
 休館日 第2・4火曜（祝日の場合は翌平日）、12/28～1/4

岡山フィルハーモニック管弦楽団

ニューイヤーコンサート

日 1月16日(日)15時開演
 費 S席5,500円、A席4,400円、B席3,000円、Bユース1,000円

出演 指揮/太田弦、ソリスト/黒川侑（バイオリン）、岡本侑也（チェロ）

曲目 メンデルスゾーン/序曲「フィンガルの洞窟」・交響曲第3番「スコットランド」、ブラームス/バイオリンとチェロのための二重協奏曲

小曽根真60TH BIRTHDAY SOLO OZONE60 CLASSIC×JAZZ

日 2月27日(日)15時開演
 費 S席4,500円、A席3,000円

埋蔵文化財センター

〒703-8284 中区網浜834-1
 ☎086-270-5066
 開館時間 9時～16時30分
 休館日 日曜、祝日、12/29～1/3

企画展特別講演会「畿内のハニワ」

日 1月15日(土)13時30分～15時
 定 40人
 申 ☒☐で1月5日以降に

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

冬の自然体験 花炭づくり・竹細工

日 2月6日(日)9時30分～12時
 対 小学生以上の親子
 定 先着20人 費 500円
 申 ☒☐・㊞で2月3日までに

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、12/28～1/4

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

アロマハンドクリームを作ろう

日 1月22日(土)10時～12時
 費 1,350円 申 1月15日までに

雄神 〒704-8104 東区富崎728-1
 ☎/㊞086-943-7692
 ㊟plazaogami@city.okayama.lg.jp

今度は天の橋立へ行こう！

日 1月8日(土)10時～12時
 内 現役バスガイドによる模擬体験旅行
 定 先着15人

障害者体育センター

〒700-0843 北区二日市町56
 ☎086-223-5480 FAX086-223-6728
 ㊟okayama_taiiku@midori-gr.com
 開館時間 9時～20時30分
 休館日 第1・3水曜、12/29～1/3

申 ☒☐・㊞・㊟☐☐☐

スポーツ講習会参加者募集

ツインバスケットボール	2月27日(日)	9時30分～17時
-------------	----------	-----------

第39回岡山市障害者親善スポーツ大会参加者

サウンドテーブルテニス	2月13日(日)	10時～17時
フロアバレーボール	2月13日(日)	10時～17時
卓球（立位・車椅子・聴覚）	2月20日(日)	9時～17時
ツインバスケットボール	3月13日(日)	9時～17時

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）、12/29～1/4

炭焼きオブジェと五平餅作りを楽しもう

日 1月16日(日)10時～12時（雨天の場合は1月23日） 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☒☐・㊞・㊟で1月9日までに

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）、12/29～1/3

陶芸教室 鬼の土笛に絵付けをしよう

日 1月の開館日①9時30分～②12時30分～（制作時間90分） 定 各回4人（30点限定） 費 1点1,040円
 申 ☒☐で事前に 他 作品は当日持ち帰り



節分に！鬼のお面に色をぬろう

日 1月22日(土)①9時30分～②12時30分～（制作時間90分）
 定 各回10人 費 1点520円
 申 ☒☐で事前に 他 作品は当日持ち帰り

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

現在休館中です。再開館は令和4年4月を予定しています。

場所	講座名	日時（期間）／内容／対象／定員／費用／申込
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/FAX 086-254-4633	北★北シニアカレッジ	日 1月25日(火)13時30分～15時30分 内 星にまつわる話 対 おおむね65歳以上 定 50人 申 必要
高松公民館 〒701-1346 北区津津寺104 ☎/FAX 086-287-2057	シアター高松	日 1月18日(火)13時30分～15時15分 内 映画「ゆずり葉の頃」 定 30人
	たかまつ手話講座	日 1月30日(日)10時～12時 内 初心者向け手話入門 対 小学生以上 定 30人 申 必要
吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/FAX 086-293-2170	ひだまりサロン	日 1月29日(土)10時～12時 内 山の幸染め 定 先着20人 費 500円 申 1月7日以降に
足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/FAX 086-295-1942	みんなで知ろう 発達障がいinあしもり	日 1月29日(土)13時30分～15時30分 定 20人 申 必要 他 Zoom受講可
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/FAX 086-943-1154	楽しい園芸講座 ～早春の寄せ植え～	日 2月10日(木)13時30分～15時 定 先着15人 費 1,500円 申 費用を添えて1月24日までに
	地域ええとこ発見講座 ～地域のお宝再確認～	日 1月13日(木)13時30分～15時 内 お宝求めてプチ旅行 講座編 定 先着40人 申 必要
光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/FAX 086-267-1255	海辺のコンサート	日 1月23日(日)14時～15時 内 リリー・グループによるアニメソングや昭和歌謡などの演奏 定 25人 申 必要
御津公民館 〒709-2121 北区御津宇垣1629 ☎086-724-1441 FAX 086-724-1666	初心者の野鳥観察会	日 1月22日(土)10時～12時 定 先着20人 場 御津スポーツパーク（北区御津高津） 申 必要
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 FAX 086-722-2160	建部大学 「人生を豊かにする温泉の話」	日 1月21日(金)13時30分～15時 内 弁護士でもある“温泉博士”が温泉選びを伝授 定 40人 申 必要
	高齢者健康セミナー 「脳卒中について」	日 1月22日(土)13時40分～15時 場 建部町文化センター（北区建部町建部上） 内 脳神経外科医が脳卒中について解説 定 70人 申 必要
瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 FAX 086-952-4163	シアター&ちょこっとスタディ SETO2021	日 1月21日(金)13時30分～16時 内 映画「心の旅路」、「後樂園」 申 必要
	新春コンサート&ちょこっと防災	日 1月23日(日)10時～11時30分 内 リリーさんのコンサートと防災クイズ 定 80人 申 必要
万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 FAX 086-953-0715	万富はつらつ大学	日 1月22日(土)13時30分～15時 内 認知症予防にお勧めのコグニサイズ・デュアルタスク 定 30人 申 必要
	シアター万富	日 1月29日(土)13時30分～15時30分 内 映画「安宅家の人々」 定 75人 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。 (広告)

相続税の準備は大丈夫ですか？

こんな事で悩んでいませんか？

- ・ 将来の相続に備えて相談(相続対策)したい！
- ・ 相続税がかかるのかどうか、何から手続きしたらいいのかわからない！
- ・ 相続があったんだけど、誰に相談していいのかわからない！

相続専門の税理士にお任せください！

相続税・贈与税の **無料相談受付中!!**

まずはお気軽にお問い合わせください。

☎086-226-5265

【受付時間/平日 9:00～18:00】※相談時間は1時間

税理士法人 **吉井財務研究所**

岡山市北区青江一丁目4番16号

お客様の一人ひとりに合った的確なサポートをします！

相続 吉井財務 検索

Government Educational Loans

国の教育ローン

あなたの“未来”応援します。

ご入学前のもまとった費用の準備が可能

固定金利
長期返済が可能

40年以上の取扱実績

ご融資額 **350**万円以内
お子さま1人あたり

ご相談・お問い合わせは **教育ローンコールセンター**

受付時間 月～金 9:00～21:00 / 土曜日 9:00～17:00
FAX 0570-008656

※日曜日、祝日、年末年始（12月31日～1月3日）はご利用いただけません。ナビダイヤルがご利用いただけません。03-5321-8656におかけください。

JFC 日本政策金融公庫



ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

https://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 ☎086-274-5100
✉o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■ 西大寺ふれあいセンター

〒704-8116 東区西大寺中二丁目 16-33
☎086-944-1800 ☎086-944-1801
✉s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■ 北ふれあいセンター

〒700-0071 北区谷万成二丁目 6-33
☎086-251-6500 ☎086-251-6501
✉k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■ 西ふれあいセンター

〒701-0205 南区妹尾 880-1
☎086-281-9611 ☎086-281-9612
✉n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■ 南ふれあいセンター

〒702-8021 南区福田 690-1
☎086-261-7001 ☎086-261-7025
✉m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

■ ウェルポートなださき

〒709-1215 南区片岡 159-1
☎086-363-5001 ☎086-363-5011
✉j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

講座

- ・申し込みは、講座名、郵便番号・住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を(窓)・(〒)・(☎)・(✉)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…対象は子育て中の保護者 ※2…託児対象は1歳～就学前の子ども ※3…託児料は別途必要（1人260円）
- ※4…材料代などを含んだ料金（変動する場合あり） ※5…対象は高校生以上 ※6…65歳以上優先

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切	
岡山	体質を知って元気に過ごす！ お家で楽しむための薬膳教室（講義） ※調理実習なし	北 2/11(祝)	10:00~11:30	無料	2/1 以降 順次	
		岡山 2/20(日)	10:00~11:30			
		南 2/27(日)	10:00~11:30			
		西大寺 3/6(日)	14:00~15:30			
		西 3/20(日)	10:00~11:30			
岡山	YORIDORIトレーニング~1回から受講できる運動講座~バレトン	1/28(金)	13:00~14:15	630円	1/18	
	子育て支援セミナー 快適おうち生活を叶える 片づけ講座（託児付） ※1 ※2	①洗濯物の山にサヨナラ！ ラクに片づくクローゼット収納	2/6(日)	10:00~11:30	630円 ※3	1/27
		②ワンオペ家事にサヨナラ！ 家族のできるを育む冷蔵庫の仕組み作り	2/11(祝)	10:00~11:30	630円 ※3	2/1
	③毎日のバタバタにサヨナラ！ ご機嫌な毎日を手に入れる時間の片づけ	2/20(日)	10:00~11:30	630円 ※3	2/10	
岡山	子育て応援スタッフ養成講座	2/10~3/3(木)全4回	10:00~12:00	840円	1/31	
北	絵本の読み聞かせボランティア養成講座	1/27(木)~全3回	10:00~12:00ほか	630円	1/17	
	気軽にかんたんお菓子作り	1/29(土)	10:00~12:00	1,630円 ※4	1/19	
	地域応援人づくり講座 総論 防災 もしもの時の備え~災害が起きた時、どう行動しますか~	2/6(日)	10:00~11:30	無料	1/27	
西	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 やってみよう！棒体操で、脳と身体を活性化！	1/25(火)	14:00~15:30	無料	1/14
		地域福祉分野 予防救急講座	2/11(祝)	13:30~15:00	無料	2/1
西	デイサービスボランティア養成講座	2/1(火)~全4回	14:00~16:00ほか	840円	1/22	
	高齢者支援事業 お役立ち講座 幸福長寿を目指す運動教室	2/13(日)	13:30~15:00	630円	2/3	
	心の健康講座 ハーバリウムのお花畑	2/15(火)	14:00~15:15	1,630円 ※4	2/5	
南	傾聴ボランティア入門講座 ※5	1/27~2/24(木)全3回	10:00~12:00	630円	1/17	
	子育て応援スタッフ養成講座	2/1(火)ほか全4回	10:00~12:00	840円	1/22	
なださき	免疫力を高めよう！「腸活」で健康づくり ※6	2/17(木)	10:00~11:30	630円	2/7	

催し 問い合わせは各センターへ

※7…首がすわった3~11カ月の子ども

■ 北ふれあいセンター

ママとベビーのためのマットエクササイズ

日 1月30日(日)10時30分~11時45分

対 子どもと母親(2人1組) ※7

定 親子25組 申 1月20日までに

■ 南ふれあいセンター

子育てハッピータイム(ベビーマッサージほか)

日 2月6日(日)10時~11時 対 子どもと保護者 ※7 定 15組

申 (窓)・(〒)・(☎)・(✉)で1月27日までに

■ 西大寺ふれあいセンター

ふれあい人形劇~びんぼう神がいっぱいほか~

日 2月20日(日)11時~12時 定 100人程度

申 (窓)・(〒)・(☎)・(✉)で2月9日までに

■ 西ふれあいセンター

ふれあい体操&ペタンク

日 2月6日(日)13時~15時 定 30人程度

申 (窓)・(〒)・(☎)・(✉)で1月26日までに

■ 岡山ふれあいセンター

ルロット・オーケストラ香川

オーケストラの博物館~創作楽器と奇跡の共演!??~

日 2月6日(日)①11時~12時②13時30分~14時30分

定 各回150人程度 申 (窓)・(〒)・(☎)・(✉)で1月27日までに

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

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／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

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。

診療一口メモ 健康ちょっといい話

骨そしょう症による背骨の骨折

岡山市医師会

骨そしょう症とは骨がもろくなり、折れやすくなる病気です。その多くは原発性骨そしょう症と言われるもので、明らかな原因となる病気がなく、主に女性ホルモンの低下や加齢によって引き起こされるものです。骨そしょう症になると尻もちをつくようなケガで背骨が折れてしまうことがあります。骨が折れるというよりも骨がつぶれるといった方がわかりやすいと思います。骨がもろくなるとこのようなはっきりとしたケガがなくても、あまり重たくない物を持ち上げたりする程度の動作でつぶれてしまうことがあります。なかにはいろいろお聞きしても骨折した原因が全くわからないこともあります。

激しい腰痛があって日常動作が辛い場合は早く受診されると思います。椅子に座っておとなしくしているとあまり痛みが辛くない場合などは、しばらく我慢されることもあると思います。骨そしょう症による背骨の骨折の場合、状態によってはこのように日中はあまり辛くなくても寝起きや寝返りで痛みが強いという訴えをよくお聞きします。そのような症状がある場合は早めにかかりつけ医にご相談ください。

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

幼児健診などでの感染対策にご協力ください

- ◎来場前に体温測定し、会場ではマスクを着用（乳幼児を除く）。
- ◎次の人は来場をご遠慮ください。
 - ・風邪症状が続く、または2週間以内に37.5℃以上の発熱があった人
 - ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症（疑いを含む）の患者と接触歴がある人
 - ・新型コロナウイルス感染症の患者と濃厚接触の可能性があり、経過観察期間中の人

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

2月受診（御津・建部地区は3月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和2年7月生、3歳児健診＝平成30年7月生）に、1月末までに健診のお知らせが届くので、日時などを確認の上、保健センターなどで受診してください。

1歳6カ月児
健康診査



3歳児
健康診査



初めての離乳食講習会

- 対 初めて離乳食を始めようとする保護者
- 持 親手帳（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4日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	北区北保健センター	1月4日
2月15日		南区南保健センター	1月14日
2月18日		北区中央保健センター	1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
1月27日	13:30～15:00	北区北保健センター
2月3日	13:30～15:00	東区保健センター
2月4日	13:30～15:00	北区中央保健センター

シニアのための健康相談

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

- 対 市内在住の65歳以上でBMI 20以下の人など
- 持 健康診査などの結果

月 日	開催時間	場 所
1月17日	9:30～12:30	北区中央保健センター
1月17日	13:30～16:30	東区保健センター
1月18日	13:30～16:30	北区北保健センター
1月20日	13:30～16:30	中区保健センター
1月21日	9:30～12:30	南区西保健センター
1月27日	13:30～16:30	南区南保健センター

令和3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

問感染症対策課 ☎086-803-1262

令和3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者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く、次の①または②に該当する市内に住民登録のある人

- ①令和3年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人
- ②接種当日に満60歳以上65歳未満で、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をご確認ください。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、生年月日が分かる本人確認書類（健康保険被保険者証など）。対象②の人は本人確認書類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

助成券の利用により自己負担額1,830円

◆**申請先** 同課、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・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

無料券の利用により自己負担額なし

◆**申請先** 同課、各福祉事務所

※ただし、対象②に該当する人は、いずれも同課窓口で申請してください。

※同課では助成券・無料券ともに電話での受け付けもしています。



風しんの予防対策

問感染症対策課 ☎086-803-1262

先天性風しん症候群（CRS）の発症防止を目的として、風しんの無料抗体検査や予防接種費用の助成を行っています。詳細は市HPをご確認ください。

◆**風しんの追加的対策（成人男性の無料抗体検査・予防接種）**

無料クーポン有効期限は、3月31日までです。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）にクーポン券を送付しています。まだ、抗体検査を受けていない人はぜひご利用ください。クーポン券を紛失された場合は再発行できますのでお問い合わせください。

◆**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、無料抗体検査を行っています。ただし、過去に抗体検査、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。

妊婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう！

問健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

妊婦とそのパートナー（いずれも市内に住民登録のある人）は、妊娠期間中に1回無料で、歯科健康診査が受けられます。

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3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）



記号説明

日

日

時

期

期

日

時

間

場

場

所

内

容

講

講

師

対

象

定

員

費

用

な

ど

持

持

参

品

申

込

他

の

他

- ・ 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、お気を付けてください。
- ・ 発熱を伴う場合、各当番医の受診前に必ずお電話ください。

	旭川東地域	旭川西地域	西大寺・上道	瀬戸 ※1	一宮・津高・御津・建部・高松・足守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・瀬崎 ※3	
年始 1月1日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	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	あおぞら内科・整形 クリニック（内科） ☎284-3113 北区一宮山崎	井上医院 ☎295-0014 北区大井	せのお病院 （内科） ☎282-1211 南区妹尾	うちおグリーン クリニック（内科） ☎282-5722 南区内尾
第1日曜 年始 1月2日	吉岡内科医院 （内科） ☎272-0353 中区国富	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	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	鳥越医院 ☎284-7211 北区櫛津	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	みやけ内科 クリニック（内科） ☎296-7778 南区藤田
年始 1月3日	おかやま内科 糖尿病・健康長寿 クリニック ☎272-1439 中区中納言町	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	山陽クリニック （内科小児科） ☎086-955-7111 赤磐市上市	マスカット内科 クリニック（内科） ☎294-7111 北区菅野	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	青木内科 小児科医院 （内科小児科） ☎281-2277 南区大福	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 1月9日	ゆうゆうクリニック （内科） ☎275-7716 中区賞田	小林内科 診療所 ☎226-5022 北区青江五丁目	陽クリニック （内科小児科） ☎943-8778 東区西大寺新地	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	難波医院 ☎294-3366 北区御津金川	南岡山 医療センター （内科） ☎086-482-1121 早島町早島	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
祝日 1月10日	桜のみち内科 クリニック ☎275-2227 中区中井	きらめきクリニック （内科） ☎252-5358 北区下伊福一丁目	渡辺内科 （内科） ☎942-2124 東区西大寺中野	あかいわ ファミリークリニック （内科小児科） ☎086-955-9251 赤磐市河本	有森・整形外科・ 内科クリニック （内科） ☎284-6188 北区西辛川	山谷医院 （内科） ☎294-2987 北区吉宗	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	あいあいえん 診療所（内科） ☎086-470-2000 倉敷市串田
第3日曜 1月16日	矢野医院 （内科） ☎275-3757 中区中井一丁目	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	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	深澤内科医院 ☎284-1151 北区西辛川	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	庭瀬ファミリー クリニック ☎903-4114 北区平野	松木内科 （内科） ☎362-0247 南区宗津
第4日曜 1月23日	旭竜クリニック （内科小児科） ☎275-6768 中区中島	露野医院 （内科小児科） ☎241-3933 北区西長瀬	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	三宅おおふく クリニック （内科） ☎281-2020 南区大福	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
第5日曜 1月30日	たかはし クリニック （内科） ☎277-1105 中区湊	しげとし内科 小児科医院 （内科小児科） ☎222-2627 南区新保	大西内科消化器科 医院（内科） ☎943-9191 東区益野町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	あいの里 クリニック （内科小児科） ☎281-6622 南区大福	庵谷医院 （内科） ☎086-485-0057 倉敷市林

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

返済にお困りの方へ **借金減額**してみませんか？

相談すれば、借金を減額・返済をストップできるかも！
利息を払いすぎていると、
現金が戻ってくる可能性もあります。

**あなたの借金はいくら減るのか
今すぐご確認ください。**



秘密厳守で
親身に対応♪

相談無料 間違っても大丈夫！まずはお電話を！
0120-316-571

岡山市北区中山下1丁目8番45号 086-234-2877/年中無休 9:00~19:00 ※司法書士法第3条に定める代理権は訴訟額140万円以内です。他、不動産登記・法人登記・訴訟代理・相続問題等。岡山県司法書士会所属 司法書士 土屋良文 岡山767号 簡裁代理認定番号712160号

「桃太郎さんの地産地消どんぶり王 選手権」最優秀作品レシピ

農林水産課 ☎086-803-1346

「おかやま秋の収穫祭 地産地消マルシェ2021」内の企画として行われた「桃太郎さんの地産地消どんぶり王選手権」で、応募総数65件の中から選ばれた、最優秀作品「桃太郎さんのどんぶり王」レシピを紹介します。

岡山てんこ盛りで鬼退治するどん!!

考案者：奥村朋子さん



【材料（2人分）】

■メンチカツ

豚こま肉（200g）、マッシュルーム（4個）、レンコン（50g）、タマネギ（1/4個）、おからパウダー（大さじ1/2）、溶き卵（1/4個分）、塩こしょう（少々）、小麦粉・卵・パン粉・揚げ油（各適量）

■なす味噌だれ

(A) 【千両なす（20g）、赤みそ（大さじ1と1/4）、砂糖（大さじ1）、みりん（小さじ2）、水（大さじ1/2）、ごま油（小さじ1/4）】、すりごま（大さじ1/2）

■トッピング

刻み海苔、かいわれ大根（適量）、白米（1合）、黒豆（15g）
サイインゲン（4本）、ニンジン（1/6本）

■黒豆ごはん

■炒り卵

卵（2個）、塩（少々）

【作り方】

- ① 「豚こま肉」と「レンコン、マッシュルーム、タマネギ」をそれぞれフードプロセッサーにかける。
- ② ①を混ぜ、おからパウダー、溶き卵、塩こしょうを加えてこねる。
- ③ 12等分して丸め、小麦粉、卵、パン粉を順につけ、170℃の油で揚げる。
- ④ (A) を弱火で煮詰め、最後にすりごまを入れる。
- ⑤ 黒豆ごはん、刻み海苔、炒り卵、茹でたニンジン・サイインゲン、なす味噌だれ、メンチカツ、かいわれ大根の順にのせて完成。

