

外国人総合相談窓口で 多言語テレビ通訳サービスを開始します

問 国際課 ☎086-803-1112



外国人総合相談窓口（本庁舎1階）でタブレット端末による多言語テレビ通訳の運用を、7月から開始します。通訳者を映して通訳を行いますので、母国語で相談できます。

対応言語 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、ヒンディー語、ロシア語、フランス語、ミャンマー語、ウクライナ語、マレー語など

※上記対応言語は変更する場合があります。詳細は6月下旬以降にHPをご確認ください。

就労者・求職者

第1回保育士応援セミナー参加者募集

問 保育士・保育所支援センター ☎086-803-1229

問 ハローワーク岡山 ☎086-241-3701



日 7月9日(水)10時～12時

場 ピュアリティまきび（北区下石井二丁目）

内 講演「一人一人をこぼさない保育」～発達に課題のある子の保育の手だてについて～ほか

対 保育士資格を有する人 定 30人

他 託児あり（8人程度まで。要申し込み）申 申・窓 申

就職氷河期世代向け就職スキル向上研修

問 (株)K G情報岡山支社 ☎0120-393-106



正社員を目指し、就職に関するスキル向上を目的とする研修です。詳細はHPをご確認ください。

日 下表の通り 場 第一セントラルビル2号館（北区本町）

対 おおむね38歳以上53歳以下の人 申 申・窓 申

内 / 日程 ①就職活動基本マナーコース／7月31日(水)～（2回）②就職活動実践マナーコース／8月29日(休)～（2回）③座談会と職場見学コース／7月13日(土)～（4回）④CAD総合事務コース／8月2日(金)～（12回）⑤医療事務コース／10月22日(火)～（14回）

採用

会計年度任用職員募集

問 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、試験方法については別途連絡します。



(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)

岡山県の客獣・害虫・害虫駆除なら
(株)さんらいと岡山にご相談下さい!!

LINEからも
ご相談下さい

地域密着!! (株)さんらいと岡山
TEL 086-958-3001
https://sunlight-okayama.com
岡山県赤磐市桜が丘東2丁目2-102

事業者

事業承継セミナー 受講者募集中

問 産業振興課

☎086-803-1325



事業承継を検討するきっかけづくりの場としてセミナーを開催します。後継者不在などで廃業を考えている人や、事業承継に悩んでいる人向けに事業承継の実例紹介や支援機関を交えたトークセッションがあります。

日 7月31日(水)14時～17時

場 社の街グレースオフィススクエア（北区下石井二丁目）

対 中小企業・小規模事業者の経営者・後継者

定 先着60人 主催 岡山市、岡山商工会議所、総社市、総社商工会議所、真庭市、真庭商工会 申 申で7月26日までに

「企業版ふるさと納税」協力企業の募集

問 政策企画課 ☎086-803-1043



企業版ふるさと納税による、市の地方創生プロジェクトの協力企業を募集します。同プロジェクトの概要は、HPをご確認ください。

対 本社が市外にある企業 寄付額 1事業10万円～

◆令和5年度の協力企業

株式会社アースダンボール、S & E システムズ株式会社、S & E パートナーズ株式会社、株式会社NTTデータ中国、山陽クレー工業株式会社、住友生命保険相互会社、第一生命保険株式会社、タレントスクエア株式会社、長瀬産業株式会社、株式会社日本カストディ銀行、（一社）日本中小企業金融サポート機構、ピープルソフトウェア株式会社、株式会社ブックサプライ、株式会社ユーデーコンサルティング、合同会社ラビッツ、株式会社Li am（公表同意企業のみ50音順で掲載。敬称略）



会計年度任用職員募集

問申 環境企画総務課 ☎086-803-1292

詳細は、募集要項（同課、下表の各勤務地で配布。HPからも入手可）をご確認ください。

募集対象	職務内容	勤務地	受験資格	申込方法
会計年度任用職員 (パートタイム)	一般廃棄物などの 収集・受入業務	野殿事業所、当新田事業所、岡南事業所、西大寺事業所、東部クリーンセンター、東部リサイクルプラザ、当新田環境センター	18歳以上 (採用日時点) ※学歴不問	勤務地ごとへの申し込みになります。 詳細はHPをご確認いただくか、同課までお問い合わせください。

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、看護師、給食調理員、事務補助など（園職員）、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を募集しています。詳細は、HPをご確認いただくか、お問い合わせください。



市消防職員（短大・高校卒業程度）募集

問申 消防企画総務課 ☎086-234-9971

詳細は、受験案内（申込開始と同時に各担当課・消防署などで配布。HPからも入手可。）をご確認ください。

試験区分	職務内容	受験資格	試験日/試験場所	申込期間
市消防職員 (短大・高校卒業程度)	消防関係業務 (火災救急救助などの 災害防ぎよ、予防、危険 物の許認可など)	平成15年4月2日～平成19年4月1日までに生まれた人（ただし、学校教育法による大学（短期大学を除く）および市消防職員採用試験委員会がこれと同程度と認める学校などを卒業した人または令和7年3月31日までに卒業見込みの人は受験できません。）	9月29日(日) 北消防署 (北区鹿田町二丁目)	7月12日 ～8月8日



市ふれあい公社職員募集

問申 市ふれあい公社 ☎086-274-5139 〒702-8002 中区桑野715-2

試験日 7月20日(土) 場 岡山ふれあいセンター（中区桑野） 受験資格 下表のとおり

申込書（HPから入手可）に必要事項を記入し、印・罫口で7月10日17時までに

職種	採用予定人数	給料（基本給+地域手当）	勤務時間	受験資格
総合職	2人程度	大学卒：198,584円～ 短大卒：176,439円～ 高校卒：166,963円～	1日あたり 7.75時間勤務 (週38.75時間)	昭和60年4月2日以降に生まれ、普通自動車免許を有する人 学歴不問
医療職 保健師	1人程度	205,073円 ～231,750円		昭和40年4月2日以降に生まれ、普通自動車免許および、右記の免許・資格を有する人 保健師免許を有する人
福祉職 社会福祉士	1人程度			社会福祉士の資格を有する人
福祉職 放課後児童 支援員	10人程度	158,723円 ～179,426円	1日あたり 6時間勤務 (週30時間)	昭和40年4月2日以降に生まれ、右記の免許・資格を有する人 放課後児童支援員、保育士、 教員免許等の資格を有する人 (詳細はお問い合わせください)

※免許・資格は令和7年3月31日までに取得見込みの人を含む。※詳細はHPをご確認ください。



相談のコーナー

法律 | 暮らし | 経営 | お悩みごと

※予約の記載がないものは予約不要

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

☎ 7月28日(日)9時30分～13時 場 きらめきプラザ（北区南方二丁目） 内 空き家、不動産の利活用、相続（終活）、廃業などの諸問題（随時の相談可）

民事・家事調停委員による無料調停手続き相談会

問 岡山簡易裁判所庶務課 ☎086-222-6771

☎ 7月24日(水)10時～15時 場 きらめきプラザ（北区南方二丁目） 内 金銭貸借、土地、建物、交通事故、離婚、親権など

住宅よろず相談（無料・要予約）

問申 岡山県建築士会 ☎086-223-6671

☎ 7月13日(土)13時30分～16時30分 場 岡山ふれあいセンター（中区桑野） 内 新築・増築、リフォーム、耐震、空き家など

『土地家屋調査士の目』登記無料相談

問 県土地家屋調査士会 ☎086-222-4606

☎ 7月31日(水)10時～16時 場 市役所分庁舎 6階会議室 内 表示登記（土地境界明示業務、土地地目変更、未登記新築登記など）、権利登記（相続登記、成年後見など）

養育費・面会交流相談（無料・要予約）

問申 こども福祉課 ☎086-803-1221

☎ 7月23日(火)13時～ 場 市保健福祉会館1階（北区鹿田町一丁目） 定 4組（1組1時間） 申 7月19日17時まで

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「なやみどと相談所」(無料)

岡岡山地方方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日時	場所
7月1日(月)13時~16時	さんかく岡山
7月1日(月)13時~16時	ウェルポートなださき
7月10日(水)9時30分~12時	高松地域センター
7月13日(土)13時~16時	福祉交流プラザ富原
7月19日(金)10時~12時	吉備公民館

もの忘れ相談会(要予約)

問高齢者福祉課 ☎086-803-1230

申東区地域包括支援センター ☎086-944-1866

日/場 7月19日(金)13時~15時/西大寺ふれあいセンター(東区西大寺中二丁目) 内もの忘れ、認知症(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

日/場・申込先 7月3日・17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、経営相談など 申開催場所に☎で事前に

●創業相談会(要予約)

問日本政策金融公庫岡山支店 ☎0570-076541

日 毎週月~金曜(祝日を除く)9時~17時 場公庫岡山支店

国民生活事業(北区柳町一丁目) 内創業、経営の多角化、事業の転換などに関する融資相談 申公庫☎で事前に

●ナイター創業相談会

問申岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 7月11日(木)18時~21時

場岡山南商工会本部(南区藤田)・各支所

内創業計画、創業資金、補助金、経理・税金など

▶▶ 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30分~16時30分 市内在住の人で、1年に1回まで	(第1~4週)さんかく岡山(北区表町三丁目) (7月31日、8月1日)市勤労者福祉センター(北区春日町)	相談予約電話 ☎086-803-1000(市役所代表) ※予約は各週水曜9時から先着順に受付
クレジット・サラ金法律相談【弁護士】(要予約)	毎週月~金曜(祝日を除く)9時30分~15時20分 クレジット・サラ金、多重債務についての相談	岡山弁護士会館(北区南方一丁目)	予約専門電話 ☎086-234-5888(平日9時~16時30分)
電話相談【弁護士】	毎週水曜(祝日を除く)11時~14時 高齢者、遺言・相続問題全般 ※同一案件は1回限り	相談用電話 ☎086-235-1115	岡山弁護士会 ☎086-223-4401
面談相談【司法書士】(要予約)	毎週火・木曜(祝日を除く)17時~19時、 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)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】	7月18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】	7月10日・24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	(10日)市役所7階大会議室 (24日)市勤労者福祉センター(北区春日町)	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】	7月10日(水)13時~16時 マンション生活・管理組合運営などの相談	市役所7階大会議室	県マンション管理士会 ☎090-7133-6309
相談【社会保険労務士】	7月24日(水)13時~16時 一般的年金相談・労働相談	市勤労者福祉センター(北区春日町)	県社会保険労務士会 ☎086-226-0164
相談【行政書士】	7月24日(水)13時~16時 遺言・相続、著作権、外国人の入国・在留手続きなどについて	市役所7階大会議室控室	県行政書士会 ☎086-222-9111
高齢者・障がい者なんでも相談会	毎月第1土曜13時~15時(1・5月、祝日のときは第2土曜) 高齢者・障がい者の悩み全般 ※電話相談は30分	きらめきプラザ(北区南方二丁目) 電話相談: ☎070-5042-9253	NPO岡山高齢者・障害者支援ネットワーク事務局 ☎086-222-0019

7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
岡山	7月1日(月)13時~14時	さんかく岡山
	7月12日(金)13時~15時	南公民館
	7月18日(木)13時~15時	中区役所
御津	7月1日(月)13時~15時	御津支所
興除	7月9日(水)10時~12時	興除地域センター
高松	7月10日(水)9時30分~12時	高松地域センター
妹尾	7月11日(木)13時~15時	妹尾地域センター
児島	7月12日(金)9時30分~12時	児島地域センター
藤田	7月13日(土)10時~12時	藤田公民館
足守	7月16日(火)10時~12時	足守公民館

地区	日時	場所
上道	7月16日(火)10時~12時	上道地域センター
西大寺	7月17日(水)13時~15時	東区役所
一宮	7月18日(木)13時30分~15時30分	一宮地域センター
瀬戸	7月18日(木)13時~15時	瀬戸公民館
福田	7月18日(木)13時~15時	福田公民館
吉備	7月19日(金)10時~12時	吉備公民館
建部	7月19日(金)13時30分~15時30分	建部町公民館
津高	7月19日(金)13時~15時	津高地域センター
灘崎	8月5日(月)13時~16時	灘崎公民館

記号説明

日 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

費 費用など

持 持参品

申 申込

他 その他

施設GUIDE ガイド



申し込み記号については、13ページを参照ください。

岡山芸術創造劇場 ハレノワ

〒700-0822 北区表町三丁目11-50
☎086-201-8000 FAX086-201-8004
開館時間 9時～20時
(催事により22時)



ハレノワ1周年記念事業

岡山芸術創造劇場オープンハウス

問/申 岡山芸術創造劇場 ☎086-201-8014

館内自由見学

☎ 8月15日(木)・16日(金)の各日10時～16時30分

born dance リターンズ!

昨年、劇場開館記念として100人以上のダンサーが踊った「born dance」が帰ってきます!

☎ 8月15日(木)15時15分～16時10分・16日(金)①11時10分～12時10分②15時15分～16時10分・17日(土)11時10分～12時30分

他 8月17日(土)はうらじゃとコラボ

劇場探検ツアー!～あなたも「ハレノワダンサー」になれる!?～

☎ 8月15日(木)13時45分～15時10分・16日(金)①9時45分～11時10分②13時45分～15時10分 申必要

舞台上でピアノを弾こう!

☎ 8月15日(木)・16日(金)の各日10時～16時
対小・中学生(複数人同時の参加可)
定合計16組程度(応募多数の場合は抽選) 申必要 他15分以内(入退場含む)

舞台を作ろう!ギジュツニア

裏方のお仕事を体験するワークショップ

☎ 8月15日(木)①10時～11時②11時～12時
対小学5～中学3年生と保護者
定各回抽選6組
費500円 申必要

ハレノワひろば born danceコラボ企画

☎ 8月17日(土)10時～12時 対小学生
定先着20人 申必要

ハレノワ1周年記念事業「老いてもハレノワへいざゆかん!」

ハレノワ創造事業の特徴である「高齢社会×文化芸術」をテーマに、老いのプレーパーク岡山メンバーによる演劇作品の上演と、シンポジウムを実施します。

☎ 9月1日(日)13時30分 対小学生以上
定100人程度(応募多数の場合は抽選)
申☎で7月21日までに



▲老いのプレーパーク「老人ハイスクール」(2024)
撮影 富岡菜々子

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」
期間 9月1日(日)まで

入館料 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

「ビールとワイン-飲酒の情景をたどる-」
期間 9月1日(日)まで

入館料 館蔵品展と共通

Sレコードコンサート

☎ 7月13日(土)10時30分～11時30分

美術館講座

「初心者のための古代エジプト講座②」
☎ 7月13日(土)13時30分～15時30分

定先着50人

費入館料のみ

ワークショップ

「スタンプでコースターをつくろう」など
☎ 7月20日・27日の各土曜13時30分～15時30分 費入館料のみ

「缶バッジをつくろう」など

☎ 8月3日・10日の各土曜13時30分～15時30分
費入館料+100円(材料代)

ジュニア・オリエント教室

「モザイク画ワークショップ」
☎ 7月29日(月)①10時～12時②13時30分～15時30分

定各回小学生15人
(小学3年生以下は保護者同伴)

費入館料+600円(材料代)
申必要

学芸員によるギャラリートーク

☎ 7月27日、8月10日の各土曜14時～15時
費入館料のみ

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

こども講座「まがたまをつくろう」

☎ 7月20日(土)①9時～②13時30分～
内 滑石を削り、磨いてまがたまを作る

対小・中学生と保護者

定24人 費100円

持タオルなどを半分に切ったもの2枚、
食品トレー

申同センターへ☎で7月8日以降に
他汚れてもよい服装

岡山シティミュージアム

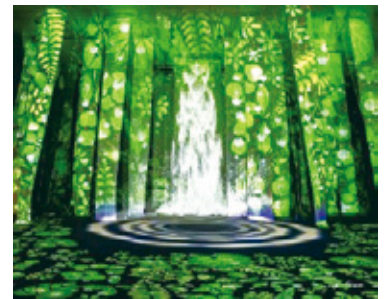
〒700-0024 北区駅元町15-1
☎086-898-3000 FAX086-898-3003
okayama-city-museum@city.okayama.lg.jp
開館時間 10時～18時
(7月20日(土)、27日(土)は20時まで)
休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)

特別展「旅する光の切り絵展～くそうつて、まほうだよ～」

光の当て方で異なる2つの絵に変化する「一画二驚」や迫力ある大自然の風景がさまざまに変化する「地球スケッチ」など、ノスタルジックで心揺さぶる「体験型アート」を体感ください。

期間 7月13日(土)～8月25日(日)

費一般1,300円、高・大・専門学校生800円、小・中学生500円



▲酒井敦美「地球スケッチ」
写真は他会場(展示イメージ)

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)

シンフォニーは友達! 2024 ～シンフォニーの動物園～

☎ 8月9日(金)11時開演
費【全席指定】大人1,000円(18歳以上)、子ども500円(満4歳以上※3歳以下は保護者1人につき、1人までひざ上鑑賞無料)

出演 齋藤友香理(指揮)、岡山フィルハーモニック管弦楽団(管弦楽)
曲目 サン＝サーンス/動物の謝肉祭
リムスキー＝コルサコフ/くまばちの飛行ほか

同日開催のイベント

弦楽器体験

時 13時～13時45分 定80人
対小学生 申必要

バックステージツアー

時 ①13時～13時45分 ②14時15分～15時
対 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生
定各回30人
申必要

上記以外にも、指揮者体験や星空コンサートなどその他体験イベントも同日開催。申し込みなど詳細はHPでご確認ください。

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）

体験教室

「タイルを貼って作ろう」

☎ 7月中の開館日①9時30分～②12時30分～（制作時間90分まで）
 定 各回8人（鏡は限定20点）
 費 鏡＝2,090円、トレー＝1,040円
 申 込で事前に
 他 作品は当日持ち帰り。大きさは、鏡＝21cm×26cm、トレー＝12cm×21cm



木工教室

「お家の小物入れを作ろう」

☎ 7月27日、8月24日の各土曜①10時～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分まで）
 定 各回10人
 費 1,040円
 申 込で事前に
 他 作品は当日持ち帰り

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）

夏休み親子ふれあい硬式テニス教室（全5回）

☎ 7月23日(火)・26日(金)・30日(火)、8月2日(金)・6日(火)の各日9時30分～11時30分（雨天時は振り替え）
 対 小・中学生と保護者（児童・生徒のみの参加可）
 定 先着30人
 費 1人4,500円（全5回分＋保険代、初日に集金）

持 硬式テニスラケット、テニスシューズまたはスポーツシューズ、スポーツウェア、帽子、飲み物など
 申 住所、氏名、年齢、電話番号を☎・☎・☎で7月15日までに

夏休み家族リサイクル工作「ペットボトル&廃材を使って船を作ろう!!」

☎ 8月4日(日)10時～12時
 対 小学生（保護者同伴）
 定 先着20人
 費 500円（保険代含む）
 持 ハサミ、ペットボトル3～4本、牛乳パック2～3本、その他プラスチック容器ほか（着替え用の服など）
 申 住所、氏名、年齢、電話番号を☎・☎・☎で7月28日までに

障害者体育センター

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

スポーツ講習会参加者募集

申 込・☎・☎・☎で

バスケットボール (知的)	8月4日(日)	13時～17時
バレーボール (知的)	9月14日(土)	9時30分～12時
バドミントン	9月13日(金)	18時～20時30分
	9月20日(金)	18時～20時30分

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
 電話対応時間 9時30分～20時（日曜、祝日は17時まで）
 休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

さんかく☆シアター「異動辞令は音楽隊！」

☎ 7月18日(木)・19日(金)の各日①10時30分～12時19分②13時30分～15時19分

定 各回先着50人

申 込で事前に

市民協働事業

第68回国連女性の地位委員会（CSW68）

参加報告会

☎ 7月20日(土)13時30分～15時

定 会場・オンライン各先着60人

申 窓☎・☎・☎で

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～17時
 休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

親子環境学習サマースクール2024

☎ 7月27日(土)9時30分～15時
 内 カヌー体験・ブルーベリー摘み（カヌー体験は小学生のみ）、昼食付
 対 市内在住の小学4～6年生と保護者

定 先着30人

費 1,000円

申 込で7月24日までに

夏休み宿題応援プロジェクト

「ストーンペイント」

☎ 8月4日(日)10時～12時

内 ストーンペインティング

対 小学生とその保護者

定 先着20人

費 100円

申 込で7月4日～8月1日までに

福祉交流プラザ

旭東

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

映画会「三度目の殺人」

☎ 7月24日(水)10時～12時

内 是枝裕和監督の法廷サスペンス

申 7月22日までに



行事の開催・中止は図書館HPに掲載します。

問い合わせは各図書館へ

※祝日が休館日に当たる場合、その翌日も休み（ただし中央図書館を除く）



中央

〒700-0843 北区二日市町56
 ☎086-223-3373 ☎086-223-0093
 開館時間 10時～18時（木曜は11時～19時）
 休館日 月曜（祝日・振替休日は除く）

郷土展示「水害の記録と教訓」

☎ 7月4日(木)～8月4日(日)
 坪田譲治のかみしばいを楽しもう
 ☎ 7月7日(日)11時～11時30分
 にんぎょうげき
 ☎ 7月14日(日)10時30分～11時10分
 歴史講座「岡山藩領の水害記録について」
 ☎ 7月14日(日)14時～16時 定 先着60人
 えほんのじかん
 ☎ 7月24日(水)15時～15時30分
 英語でえほんのじかん
 ☎ 7月28日(日)15時～15時30分

幸町

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

恐竜はこうやって研究する

☎ 7月24日(水)14時～16時
 定 50人 申 窓☎・☎で7月10日以降に
 こわ～いおはなしの会（ストーリーテリング）
 ☎ 7月28日(日)14時～15時
 電一先生のかわいい電気工作教室
 「こどもあんどんづくり」
 ☎ 8月1日(木)①11時～12時30分②14時～15時30分
 対 小学生 定 各回12人
 費 材料費200円
 持 色えんぴつ、水性色マーカー
 申 窓☎・☎で7月25日以降に
 夏休み子ども科学教室
 ☎ 8月7日(水)14時～15時30分 対 小学生
 定 15人 申 窓☎・☎で7月31日以降に

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「れいぞうこ」ほか

☎ 7月27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

☎ 7月13日・27日の各土曜14時～14時30分

記号説明

☎ 日程

☎ 時間

☎ 場所

☎ 内容

☎ 講師

☎ 対象

☎ 定員

☎ 費用など

☎ 持参品

☎ 申込

☎ その他

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

えほんのじかん

☎7月10日・17日・24日、8月7日の各水曜14時～14時30分

かみしばいのじかん

☎7月21日、8月4日の各日曜11時～11時30分

おはなしのじかん

☎7月28日(日)11時～11時30分

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

おたのしみ会

☎7月21日(日)11時～11時30分

申[窓]・☎で

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「わにわにのおでかけ」ほか

☎7月17日(水)14時30分～14時50分

おはなしのへや「ぐるぐるカレー」ほか

☎8月7日(水)14時30分～14時50分

瀬戸町 〒709-0856 東区瀬戸町下188-2
 ☎/☎086-952-4531
 開館時間 10時～18時
 休館日 月曜、第2日曜、祝日

おはなし会

☎7月13日・20日・27日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間

☎8月3日(土)11時～11時30分

緑の図書室 西大寺緑花公園 〒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

こどものじかん「おふとんかけたら」ほか

☎7月13日(土)15時～15時30分

えほんのじかん

☎7月24日(水)15時～15時30分

こどものじかん「でてくるでてくる」ほか

☎7月27日(土)15時～15時30分

ライブリー 視聴覚 〒700-0843 北区二日市町56
 ☎086-223-0097 ☎086-223-0093
 開館時間 10時～18時(木曜は11時～19時)
 休館日 月曜、第2日曜、祝日

Word教室

☎7月13日(土)13時～16時 定16人程度

企画映画会1

「深夜食堂」の13話から15話

☎7月23日(火)10時30分～11時45分

定70人程度

企画映画会2「Little DJ 小さな恋の物語」

☎7月23日(火)14時～16時8分

定70人程度

名作映画会「素晴らしき哉、人生！」

☎7月28日(日)14時～16時10分

定70人程度



Park 公園協会からのご案内



- A 岡山市半田山植物園** 〒700-0004 北区法界院3-1 開園時間 9時～16時30分
 ☎086-252-4183 ☎086-252-2208 休園日 火曜(祝日の場合は翌平日)
- B 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 開館時間 9時～21時
 ☎086-944-8716 ☎086-944-8715 休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)
 info-hyakka@okayama-park.or.jp
- C 岡山市総合文化体育館** 〒702-8024 南区浦安南町493-2 開館時間 8時30分～21時
 ☎086-263-7474 ☎086-265-5354 休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)
 staitiku@okayama-park.or.jp
- D 操山公園里山センター** 〒703-8234 中区沢田649-2 開館時間 8時30分～17時
 ☎086-270-3308 ☎086-270-8353 休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)
 satoyama@okayama-park.or.jp
 ※7月1日(月)～10月31日(休)(予定)は建物工事のため休館

◇イベント


		イベント名	内容
A 半田山	イベント	○△□ 植物のかたち展	期間 7月27日(土)～8月12日(月)9時～16時
	講習会	★①植物のかたちを見て描こう	☎8月3日(土)9時30分～11時30分 対5歳～中学生 定15人 申☎・窓☎で7月4日以降に
	観察会	★①植物から○△□のかたちをみつけよう ★②四季と自然を楽しむ会	☎7月27日(土)9時30分～11時30分 対5歳～中学生 定15人 申☎・窓☎で7月4日以降に ☎7月11日(休)9時30分～11時30分 費入園料のみ
B 百花プラザ		夜のこども昆虫教室	☎7月14日(日)18時30分～20時30分 対4歳以上(小学生以下は保護者同伴) 定先着25人 費200円 申☎で7月2日以降に
		星座早見傘をつくろう	☎7月20日(土)18時～20時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定先着15組 費600円 申☎で7月3日以降に
		西大寺高校生による夏休み学習教室	☎7月27日(土)①10時～11時30分②13時～14時30分 対小学生 定各回先着30人 申☎で7月3日以降に
		公園の植物みてあるき	☎7月27日(土)10時～11時

A イベント名に★印があるものは入園料が必要です。
 講習会①と観察会①は重複参加できません。※小学生以下は保護者同伴

C 総合文化体育館 夏季スポーツ教室


◆シーガルス選手による夏季バレーボール教室
 ☎7月24日(水)10時～12時 対小学生 定先着50人
 費1,000円(傷害保険代含む)
 申☎・窓☎で6月10日～7月17日の間に

◆トライフーズ選手による夏季ミニバスケットボール教室
 ☎7月31日(水)10時～12時 対小学生 定先着40人
 費1,000円(傷害保険代含む) 申☎・窓☎で6月10日～7月24日の間に



◆あんどん仕立ての朝顔の販売

予約/問 公園協会 緑化推進課 (☎086-262-9588)
 予約販売
 予約期間 7月4日(木)～15日(月) 受渡期間 7月19日(金)～21日(日)10時～16時
 受渡場所 岡山市半田山植物園(駐車料金別途必要)、
 浦安総合公園西地区、西大寺緑花公園 百花プラザ
 販売価格 単品種1本仕立て1,000円、2品種2本仕立て1,500円
 販売数 3施設計先着150鉢 他販売品種などの詳細はHPから
 朝顔市
 ☎7月20日(土)6時～9時 場 浦安総合公園西地区
 販売価格 単品種1本仕立て1,000円 販売数 先着100鉢



◇お知らせ

D 操山公園里山センター休館のお知らせ
 7月1日～10月31日(予定)は建物工事のため全館休館します。
 ※百間川緑地管理事務所は営業しています。



Public Hall 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（日曜は17時まで）

休館日：水曜、祝日

場所	講座名	内容
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/FAX086-284-6224	一宮バンド「ザ・フリースカイ」と歌おう！サマーコンサート	7月30日(火)14時～15時30分 30人 必要
	一宮おもちゃの病院	7月28日(日)9時30分～11時 おもちゃの修理
津高公民館 〒701-1144 北区栢谷1677 ☎/FAX086-294-4222	津高シネマ	7月23日(火)13時30分～15時34分 映画「テンペスト」
足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/FAX086-295-1942	小中学生のための詩の教室	7月25日(木)、8月2日(金)の各日10時～11時30分 詩を読む楽しさ、詩を書く喜びを味わう 小・中学生 15人 必要
	足守川生き物調査隊	7月20日(土)9時半～11時半 定親子30人（小学3年生以下は保護者同伴） 費1人50円（保険代） 必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/FAX086-943-1154	旭東映画会	7月23日(火)9時30分～11時15分 映画「オズの魔法使い」 44人 6月25日以降に
操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/FAX086-276-7898	親子でチャレンジ～晩ごはんをベトナム料理で～	7月26日(金)18時30分～20時30分 3歳以上の子どもと保護者 30人 費1組1,200円（3人以上参加の場合はお問い合わせください） 窓口で
山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/FAX086-946-8165	無制限あそび in 山南公民館	8月17日(土)10時15分～11時30分 絵の具を使った遊びなど 定先着15組 費子ども1人500円 8月3日までに
旭公民館 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/FAX086-224-0515	夏のおはなし会～夏に楽しむストーリーテリング～	7月20日(土)14時～15時 幼児から 20人 必要
	子ども防災講座「めざせ！防災マスター～ゲームやクイズで楽しく学ぼう！～」	8月20日(火)10時～12時 岡山大学被災地支援団体おかやまバトンによる講座 小学生 20人 7月6日以降に
東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/FAX086-276-6202	スマホや・ネットの落とし穴～危険を避ける五つの法則～	7月27日(土)10時～12時 講演とグループワーク 小学生以上 30人 必要
岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/FAX086-222-0855	「こうき認知症カフェ」キックオフ講演会	7月16日(火)13時30分～15時30分 若年性アルツハイマーと認知症カフェの意義について講演 定30人 必要
瀬崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/FAX086-362-0408	更年期を幸年期にするための基礎知識	7月13日(土)10時～12時 講義とエッセンシャルオイルのワークショップ 定20人 費1,000円 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	建部大学「薬の効くしくみを知る」	7月26日(金)13時30分～15時 薬が効く理由や飲み合わせなど薬の仕組みについて学ぶ 定30人 必要
瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 FAX086-952-4163	みんなが前向きになるコーチングを体験しよう	7月26日(金)19時～20時30分 モチベーションを高める思考法の学習・演習 高校生以上 10人 必要
	劇団夢幻月公演「チャッポとあそぼう！」	8月4日(日)11時～12時 幼児～小学生と保護者・家族 定300人 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。

(広告)

乗馬試乗会のご案内

対象：小学1年生～75歳までの健康な方※試乗会参加時点
所要時間：約90分/騎乗時間：約20分
※装具レンタル料・保険代として1,860円が必要です。
申込はお電話または二次元コードから

両備乗馬クラブ・クレイン岡山 ☎(086)-297-6622
岡山市東区寺山169 ※東岡山駅より無料送迎あり(要予約)
月・木9:15～17:15 / 水・金11:00～19:00 / 土・日・祝 8:30～16:45
動物取扱業登録：両備乗馬クラブクレイン/両備乗馬クラブ・クレイン岡山/
展示/第21150076号/平成18年12月1日/令和8年11月30日/岡本光史

乗馬は

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

市東のひろばやおまわり

生垣の剪定(長さ1m高さ2m)
通常2,200円を ※7/1よりスタート!
期間限定 先着10名様 **1,100円!** (税込)

ガーデンエクステルズ

岡山東区店 岡山市東区西大寺東3-4
岡山中区店 岡山市中区江並41 営業時間 9:00～17:00

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 **0120-61-4128**

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



岡山ふれあいセンター

〒702-8002 中区桑野 715-2
☎086-274-5151 ☎086-274-5100
✉o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

西大寺ふれあいセンター

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

北ふれあいセンター

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

西ふれあいセンター

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

南ふれあいセンター

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

ウェルポートなださき

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

- 講座**
- ・申し込みは、講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を ☎・〒・☎・☎ で
 - ・受講の可否は各講座締め切り後はがきでお知らせします。なお、応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。
 - ・ときめきプラザ会員は「生涯学習講座受講割引券」を使用できます（一部対象外講座あり）。

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切	
岡山	岡山市子育てパパ・プレパパ応援事業 パパと一緒に！ベビーマッサージ＆おやこあそび ※1	7/28(日)	①10:30~11:15 ②11:45~12:30	無料	7/16	
	ママのための産後おやこヨガ ※2	7/31~(水)全11回	10:30~11:45	6,930円	7/17	
	シニアのためのピラティス ※3	8/3~(土)全11回	10:15~11:30	6,930円	7/19	
	高齢者が暮らしやすい社会・未来について考えてみよう ～高齢者体験と介護のお仕事体験～	8/16(金)	10:00~14:00	無料	8/2	
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 リーダーコーディネーター養成講座 「ケアするまちをデザインする」	8/25(日)	10:00~11:30	無料	8/13	
西大寺	介護職スキルアップ研修 看取り研修① 施設での看取りについて	8/18(日)	13:30~15:30	1,050円	8/4	
	初心者向け	マットエクササイズ、ベルヴィス®[骨盤調整]、ベーシックヨガ、たのしくボールエクササイズ、かんたん健脚づくり教室、らくらくリンパコンディショニング、エンジョイエアロ&コアトレ（託児付）、ふれあいピクス（知的障害者向け）		詳細は西大寺ふれあいセンターへ		
北	親子福祉体験講座 ～もっと知ろう！盲導犬～ ※4	8/18(日)	10:00~12:00	210円	8/6	
	普通救命講習Ⅰ	7/18(木)	9:30~12:30	無料	7/5	
西	ママと赤ちゃんのふれあい時間 ※2	8/22(木)	11:30~12:45	630円	8/12	
南	チャレンジ教室 ポッチャ ※5	7/27(土)	10:45~12:00	210円	7/17	
	親子福祉体験講座	点字について知ってみよう！ ※4	7/27(土)	10:00~12:00	210円	7/16
		盲導犬との暮らしを知ろう！ ※4	8/3(土)	10:00~12:00	210円	7/23
なださき	お腹から健康に導く臍活ヨガ® ※3	8/21~(水)全12回	10:30~11:45	7,560円	8/8	
	介護職スキルアップ研修 看取り研修① 施設での看取りについて	8/12(月)	10:00~12:00	1,050円	7/29	

※1…首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと男性保護者 ※2…首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと母親
※3…65歳以上優先 ※4…保護者1人につき小学生2人まで ※5…知的・発達障害の小学生以上で成人の付き添いが可能な人

催し 問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

七夕飾りに願い事（展示）
期間 7月2日(火)～31日(水)（最終日は15時まで）

ふれあいシャワータイム

☎ 7月28日(日)10時～14時
☎ 誰でも（未就学児は保護者同伴）
☎ 詳細はチラシ・HPで

かわいいペット大集合！（写真展）

期間 8月1日(木)～31日(土)（最終日は15時まで）
☎ 展示写真を7月26日まで受け付け。詳細はチラシ・HPで

西ふれあいセンター

五つ葉のクローバーを染めよう！

☎ 7月21日(日)10時～11時 ☎ 小学生
☎ 15人程度 ☎ 200円 ☎ 7月11日までに

水彩画を描いてみよう！

☎ 7月28日(日)①10時～12時②13時～15時
☎ 小学生 ☎ 各回16組 ☎ 7月18日までに

楽しい科学遊び&工作

☎ 8月11日(日)10時～12時 ☎ 小学生と保護者 ※7
☎ 20組程度 ☎ 小学生1人300円 ☎ 7月31日までに

親子も学ぶ椅子づくり！

☎ 8月12日(祝)①10時～12時②13時30分～15時30分 ☎ 小学生と保護者 ※6
☎ 各回20組 ☎ 1点1,000円 ☎ 8月1日までに

西大寺ふれあいセンター

みんなで天の川をつくろう☆（展示）

期間 7月1日(月)～31日(水)

プログラミングワークショップ

☎ 7月27日(土)①10時～12時②13時～15時 ☎ 小学3年生以上と保護者（2人1組） ☎ 各回5組 ☎ 7月17日までに

北ふれあいセンター

北ふれあいまつり

☎ 7月28日(日)10時～15時 ☎ プレイパークほか
七夕かざりに願い事（展示）
☎ 7月6日(土)～8月3日(土)

南ふれあいセンター

はじめての映画会&親子ふれあいワークショップ

☎ 7月28日(日)10時～14時 ☎ 詳細はチラシ・HPで

ウェルポートなださき

夏休みこどもアトリエ

☎ 8月1日(日)13時30分～15時30分 ☎ 小学生と保護者 ※7
☎ 15組 ☎ 1作品300円 ☎ 7月23日までに

親子で染め物体験！楽しい型染めアート

☎ 8月4日(日)10時～12時 ☎ 3歳～小学生と保護者 ※6
☎ 15組 ☎ 1作品1000円～ ☎ 7月24日までに

※6) 保護者1人につき子ども1人まで

※7) 保護者1人につき子ども2人まで

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

集団検診での感染対策にご協力ください

- ・ 発熱などの体調不良がある場合は来場をご遠慮ください。
- ・ 来場前の体温測定・来場時のマスク着用をお願いします。

結核・肺がん検診

☑ 40歳以上（昭和60年4月1日以前生まれ）で、職場などで検診を受ける機会のない人（結核患者の多い国から来た外国人などは15歳以上）

費①胸部エックス線撮影／無料②肺がんの痰検査＝胸部エックス線撮影を受ける人のうち、50歳以上で喫煙指数が600以上の希望者／500円（70歳以上および65～69歳で後期高齢者医療被保険者証持参者は200円、無料券持参者は無料）

持結核・肺がん検診票、本人確認書類

地区	月日	受付時間	場所
曾根	8月1日	10:00～10:40	曾根小学校
		11:10～11:30	（株）山陽米肥広場
三助	8月1日	13:30～14:00	操山公民館
		14:30～15:00	三助小学校 体育館前
		15:30～16:00	岡大附属小学校 正門内

記号説明

日 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

費 費用など

持 持参品

申 申込

他 その他

診療一口メモ 健康ちょっといい話

スマホ脳過労（脳疲労）

岡山市内医師会連合会

スマートフォンの使いすぎが習慣化することで情報のインプットが過剰になり、脳の情報処理機能が低下してしまう状態を指す造語です。最近、テレビや雑誌などで取り上げられることが増えているのでご存じの方も少なくないと思います。

脳過労のサインとは？

- ・ うっかりミスや物忘れが増える。
- ・ 感情のコントロールがしにくくなり、イライラしてキレやすくなったり、不安になったりする。
- ・ 自律神経が乱れ、疲れや頭痛、めまい、冷え、不眠、便秘、腹痛といった身体的不調が出る。

脳過労が続くとうつ病や不安障害を発症する可能性もあります。また、脳過労は脳の老化を進めてしまうため、将来、アルツハイマー病などの認知症を発症するリスクが上がります。

スマホ脳過労を防ぐためには

- ・ ぼーっとする時間を作る…少しの時間でも良いので何も考えずぼーっとして脳を休めましょう。
 - ・ スマホを見ない時間、場所を作る…食事中や会話中に触らないようにしましょう。メールやSNSなど緊急性の低い通知はオフにしましょう。寝室、お風呂やトイレに持って入らないようにしましょう。
 - ・ 手間のかかる方法を選ぶ…メールではなく、あえて手書きで手紙を書くなど、時々で良いので日常生活の中で自分の手足を動かして行う方法を取り入れましょう。
 - ・ お店を利用する…買い物はネットショッピングばかりでなく、直接お店に行くようにしましょう。
 - ・ 睡眠をしっかりとる…脳疲労の回復、記憶の整理のため非常に重要です。忙しくても睡眠の確保を最優先にしましょう。
 - ・ 適度な運動を行う…ウォーキング、サイクリング、ストレッチなど軽く汗がにじむ程度の運動を行いましょう（1回20～30分、週3回以上が推奨されています）。
 - ・ 脳に良い栄養素を摂る…たんぱく質、ビタミンB群、鉄、DH A・EPAを食事でバランス良く摂りましょう。
- スマホとうまく付き合うことで、日常生活をより充実したものにしましょう。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

8月受診（御津・建部地区は9月受診）の対象者（1歳6カ月児健康診査：令和5年1月生、3歳児健康診査：令和3年1月生）の人に、7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



こころの健康相談

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

月日	開催時間	場所
8月1日	13:30～15:00	北区中央保健センター
8月8日	13:30～15:00	東区保健センター
8月23日	13:30～15:00	南区西保健センター

シニアのための健康相談

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

☑ 市内在住の65歳以上で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
7月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
7月8日	13:30～16:30	東区保健センター
7月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
7月18日	13:00～16:00	中区保健センター
7月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
7月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

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
- 用 親子手帳（母子健康手帳）
- 申 HP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
8月2日	各日2回開催 ①11:00~12:00 ②14:00~15:00	北区北保健センター	7月2日
8月6日		南区南保健センター	7月6日

不育症治療費の助成について

問 保健所健康づくり課 ☎086-803-1264
不育症治療（検査）を受けた夫婦に対し、費用の一部を助成しています。



不育症とは、妊娠はするものの、流産や死産、早期新生児死亡を2回以上繰り返す場合を指します。対象となる検査・治療など、詳細は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
※発熱を伴う場合、受診前に必ずお電話ください。

◇受付時間 ※往診はできません
(診療は受付開始時間の30分後から)

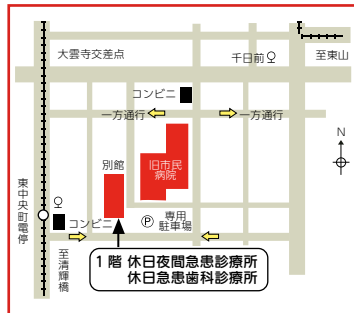
【内科】

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

【小児科】

日曜、祝日、年末年始
9:30~11:30、12:30~16:30、
19:00~22:30

平日の月~土曜 20:00~22:30



●岡山市休日急患歯科診療所

☎086-225-8280 北区東中央町3-14 旧市民病院別館1階

◇受付時間 日曜、祝日、年末年始
9:30~11:30、13:00~15:00
※急患に限ります。予約・往診はできません。

●在宅当番医（内科系）

次表のとおり（令和6年5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6年7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、赤磐医師会病院内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、お気を付けください。
- ・発熱を伴う場合、各当番医の受診前に必ずお電話ください。

	旭川東地域	旭川西地域	西大寺・上道	瀬戸 ※1	一宮・津高・御津・建部・高松・足守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・灘崎 ※3
第1日曜 7月7日	江森内科・循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	露野医院（内科小児科） ☎241-3933 北区西長瀬	すどうクリニック（内科） ☎942-3890 東区西大寺中野	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	せのお病院（内科） ☎282-1211 南区妹尾	ほりぐち医院（内科小児科） ☎281-9380 南区東畦
第2日曜 7月14日	横田内科クリニック（内科） ☎272-2202 中区国富	しげとし 内科小児科医院（内科小児科） ☎222-2627 南区新保	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	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	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
祝日 7月15日	ながけクリニック（内科） ☎207-6788 中区中井	岡内科医院（内科小児科） ☎265-5811 南区浦安本町	岡山西大寺病院（内科） ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	あさひクリニック（内科） ☎282-6606 南区大福	みやけ内科クリニック（内科） ☎296-7778 南区藤田
第3日曜 7月21日	清野内科医院（内科） ☎278-5535 中区雄町	つしまクリニック（内科） ☎251-3388 北区津島福居一丁目	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	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	いしい内科・胃大腸内視鏡・IBDクリニック ☎282-0500 南区妹尾	渡辺医院（内科） ☎362-0363 南区彦崎
第4日曜 7月28日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	三浦内科医院（内科） ☎252-6783 北区伊福町二丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	熊山診療所（内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	大橋内科医院（内科） ☎284-5552 北区一宮	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

※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

返金の可能性あり

代表司法書士 杉山一穂

現在34歳以上で、消費者金融などでお金を借りたことがある方は、過払い金が発生していて、現金が返ってくる可能性があります。返金手続きはとても簡単です。

0120-10-2877へ
電話する

カンタンな
質問に答える

依頼する

返金には期限があります。少しでも気になれば、今すぐご相談ください。

借金返済でお悩みの方は、
毎月の返済をラクにできる可能性があります。



司法書士法人 相談無料
杉山事務所

0120-10-2877

QRコードからも
手軽に問合せ



大阪市中央区難波2-3-7 南海難波御堂筋ウエスト8階 / 年中無休9:00~19:00 大阪司法書士会所属 司法書士 杉山一穂 大阪3897号
簡裁代理認定番号512093号 ※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。

就職率

90.3%

※2022年度実績

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 —

就職に強い
企業実習付コースを開講!

見学説明会 & 体験会 開催!

9月開講コース対象

住宅リフォーム技術科

電気設備技術科 (企業実習付)

日時: 7月17日(水)・24日(水)

見学 12:45~15:10 定員: 30名

体験 15:10~16:45 定員: 10名

10月開講コース対象

電気設備技術科 (企業実習付)

日時: 8月21日(水)・28日(水)

見学 12:45~14:20 定員: 30名

体験 14:30~16:00 定員: 10名

体験内容

9月開講

- ・建築CAD (住宅)
- ・電気配線接続作業 (電設)

10月開講

- ・電気配線接続作業 (電設)

※諸事情により
変更・中止の場合あり

ハロートレーニング
とは?

- 受講料は無料!
- ※教科書代、作業服等は自己負担
- 実践的な訓練内容 & 充実した機器・設備!
- 未経験者大歓迎!
- きめ細かい就職支援!

ポリテクセンター岡山

見学説明会のご参加には事前のお申込みが必要です。
下記連絡先までお電話ください。

訓練課受講者係 ☎086-241-0940

● 岡山市北区田中580

● 駐車場有 66駐輪場有

● 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「ポリテクセンター岡山入口」下車

▶ 徒歩3分

HPは
コチラ! →

