

まちとつながる

市民のひろば おかやま

7

Jul.2025

No.1474



【消防教育訓練センター水難救助訓練施設（南区浦安南町）】

風水害の模擬体験ができる施設が5月23日(金)にオープンしました。この日は浦安小学校の4年生が体験学習に参加し、流れる水の中での歩きにくさなどを体験して、風水害から命を守る行動を学びました。

TOPICS

- ✓ 熱中症予防 (P2~3)
- ✓ 家庭ごみ有料指定袋の減免申請 (P5)
- ✓ 参議院議員通常選挙のお知らせ (P11)

岡山市役所

〒700-8544 北区大供一丁目1-1

代表電話 ☎086-803-1000

各支所・地域センター・福祉事務所の
連絡先は13ページをご確認ください。

市公式LINE



市公式YouTube



熱中症を予防しよう



問救急課 ☎086-234-9967

熱中症は、気温や湿度が高い場所などで、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのミネラルバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい場合は、意識の異常やけいれんなどを引き起こし、早期に適切な対応をしないと、重症化して死に至ることもあります。

予防のポイント

ポイントを押さえて、熱中症を防ぎましょう。

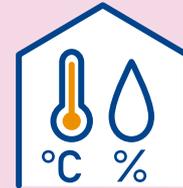
水分・塩分を
補給しましょう



日陰に移動
しましょう



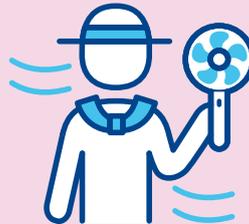
室内の
温度・湿度に
気を付けましょう



涼しい服装を
しましょう



冷感グッズを
活用しましょう



しっかり睡眠を
とりましょう



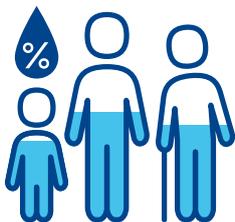
特に熱中症になりやすい人は注意が必要です

高齢者

高齢者は体内の水分が不足しがちなのに加えて、暑さやのどの渇きなどを感じにくい傾向があります。

本人だけでなく周りの人も室温や体調を気にかけてみましょう。

- ・室温は28℃前後に保つ
- ・のどが渇いていなくても、小まめな水分補給



子ども

地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にいます。また、子どもは体温調節機能が十分に発達していません。大人が注意するようにしましょう。



室内でも熱中症になる？

熱中症といえば、炎天下に長時間いたり、運動をしたりするときに発症する印象があるかもしれませんが。実際には、家の中でじっとしていても熱中症にかかることは少なくありません。熱中症で救急搬送される人のおよそ3割が室内（住宅）での発生です。

我慢せずに気温が高くなったらエアコンを使い、小まめに水分を補給しましょう。



熱中症への対応

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

軽症（Ⅰ度）



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・大量の発汗

現場で応急処置

中等症（Ⅱ度）



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・倦怠感

医療機関へ

重症（Ⅲ度）



- ・意識障害・けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温

入院が必要

もし熱中症になったら…

以下の応急手当を行いましょう。

- ・涼しい場所へ移動する
- ・クーラー、扇風機、うちわなどで体を冷やす（冷やしすぎに注意）
- ・服をゆるめる
- ・首、脇の下、足の付け根などを冷やす
- ・安静にする
- ・冷やした水分や塩分補給をする



！ 注意

- ・自力で水分や塩分が取れないとき
- ・また、取っても症状が改善しないとき
- ・意識がないとき
- ・もしくは、意識がもうろうとしているとき

こんなときは、
ためらわず救急車を
呼びましょう！



熱中症予防情報サイトを活用しましょう



熱中症予防情報を確認できるサイトです。（1日2回更新）
暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒アラートなどのメール配信サービスなどもご利用いただけます。暑い季節に行動する際の参考にしてください。



詳細はこちら

なつやすみ イベント情報

親子で楽しめる講座やイベントが満載！
夏休みの思い出に、自由研究に、ぜひお気軽にご参加ください。

環境学習エコツアー



昨年の様子

地球温暖化防止や環境負荷の低減に取り組む企業を見学できます。

- 【見学先】**
 ・平林金属(株)
 (北区御津高津)
 ・岡山ガス(株)
 (北区下石井二丁目)

- 日** 8月8日(金)12時30分～17時20分 ※雨天決行
内 リサイクル処理施設の見学、エコ・クッキングの体験学習
対 市内在住の小学生 (保護者同伴)
定 先着30人
申 住所・電話番号・参加者全員の氏名・学校名・学年などをQRで7月1日～8月4日の間に



問申 同運営事務局 (株)パルツアー)
 ☎086-241-0638

子ども模擬議会 体験してみよう！

実際の議場で議長や議員、市長などになって、身近なテーマについて質問・答弁できます。
 質問や答弁は議会局で準備します。



- 日** 7月25日(金)10時～12時
場 市役所議会本会議場 (北区大供一丁目)
対 市内在住・在学の小学5・6年生 (保護者同伴)
定 30人程度 (応募多数の場合は抽選)
申 住所、電話番号、保護者氏名、メールアドレス、児童氏名、学校名、学年をQR・メールで7月10日までに



問 議会局総務課
 ☎086-803-1528
 ✉shigikaisoumuka@city.okayama.lg.jp

夏休み下水道教室



下水道の出前授業とオリジナルトートバッグ作り。

- 日** 8月20日(水)
 ①10時30分～②14時～
場 岡東浄化センター (東区升田)
対 市内在住の小学4～6年生と保護者
定 各回10家族程度 (応募多数の場合は抽選)
申 住所、電話番号、参加者全員の氏名・年齢(学年)、希望回をメールで8月6日までに

問申 下水道営業課 ☎086-803-1489
 ✉eigy@city.okayama.lg.jp

ごみ処理施設の見学と牛乳パック工作



粗大ごみを再生し、展示・販売している施設の見学や、牛乳パックを使った工作も行います。

- 日** 7月19日(土)10時30分～12時30分
場 東部リユースぶらざ (東区西大寺新地)
対 市内在住の人 (小学生以下は保護者同伴)
定 先着20人
申 住所、氏名、電話番号を☎・窓口で7月18日までに

問申 東部リユースぶらざ
 ☎086-944-7132

～岡山市水道の日～ 水質試験所のお仕事体験



水道水の安全を守る水質試験所のお仕事を体験します。
 岡山市水道記念館で遊びながら水道の歴史も学びます。

- 日** 7月22日(火)9時30分～12時30分
場 三野浄水場 (北区三野一丁目)
対 市内在学の小学4～6年生 (保護者同伴)
定 24人 (応募多数の場合は抽選)
申 氏名、電話番号、学年などをHPで7月8日までに



問申 水道局企画総務課
 ☎086-234-5907

家庭ごみ有料指定袋の減免申請受け付けが始まります

下表の要件を満たす人を対象に、8月～令和8年7月分の有料指定ごみ袋を配布します。 環境事業課 ☎086-803-1297、1298

期間

8月1日(金)～

申請・配布場所

下表参照

※8月1日(金)～21日(木) (土・日曜、祝日除く) は環境事業課分は市役所1階多目的ルームで配布。

袋の種類

小袋 (20ℓ)

※同枚数の特小袋 (10ℓ) への交換可能。



配布枚数

申請月～令和8年7月末までの月数に応じた枚数

重複申請

原則、重複して申請はできません。

ただし、要件(1)～(3)のいずれかと、要件(4)(5)のいずれか組み合わせは重複申請可能。

◆注意点

- ・低所得世帯は、申請後に結果を通知します。該当する場合は通知書を持参してください。
- ・代理申請は可能です (低所得世帯を除く)。
- ・建部地区の人は建部支所で申請してください。

◆2歳未満の乳幼児も減免対象です

詳細はHPをご確認ください。

(出生時・転入時に交付を受けている人は対象外)



詳細はこちら

要件	最高配布枚数	申請受付場所	持参が必要なもの
(1) 重度の障害者 <ul style="list-style-type: none"> ●身体障害者手帳1級または2級の所持者で在宅の人 ●療育手帳Aの所持者で在宅の人 ●精神障害者保健福祉手帳1級の所持者で在宅の人 	100枚	<ul style="list-style-type: none"> ●環境事業課 ●各区役所ごみ対策班、各支所・地域センター・福祉事務所 	<本人の場合> <ul style="list-style-type: none"> ●有効な手帳 <代理人の場合> <ul style="list-style-type: none"> ●対象者本人の有効な手帳 ●代理人の本人確認書類
(2) 生活保護世帯	<単身世帯> 70枚 <2人以上世帯> 150枚	管轄の福祉事務所 ※御津・灘崎・瀬戸・建部支所管内は別途お知らせします。	
(3) 低所得世帯 市が定めた基準 (生活保護基準相当額×1.05) より低所得の世帯 ※世帯人員、年齢、家賃の額などで異なるため、詳細はお問い合わせください。	<単身世帯> 70枚 <2人以上世帯> 150枚	<ul style="list-style-type: none"> ●環境事業課 ●各区役所ごみ対策班、各支所・地域センター・福祉事務所 	<ul style="list-style-type: none"> ●世帯全員の前年中の収入状況を確認できる書類 (源泉徴収票、確定申告書 (控)、年金支払通知書、雇用保険受給資格者証など) ※収入がない場合は所得証明書など ●家賃などを必要とする世帯については、家賃が分かるもの (賃貸契約書など)
(4) 障害者で紙おむつの支給を受けている人 岡山市障害者日常生活用具給付事業に基づき紙おむつの支給を受けている人	150枚	<ul style="list-style-type: none"> ●管轄の福祉事務所 ●各支所 	<代理人の場合> <ul style="list-style-type: none"> ●代理人の本人確認書類
(5) 要介護者 <ul style="list-style-type: none"> ・介護保険法で規定する要介護4または5で在宅の人 ・介護保険法で規定する要介護3で紙おむつを使用している在宅の人 	150枚	<ul style="list-style-type: none"> ●環境事業課 ●各区役所ごみ対策班、各支所・地域センター・福祉事務所 	<本人の場合> <ul style="list-style-type: none"> ●有効な介護保険証 <代理人の場合> <ul style="list-style-type: none"> ●対象者本人の有効な介護保険証 ●代理人の本人確認書類 <要介護3の場合> <ul style="list-style-type: none"> ●紙おむつを使用していることが確認できる書類 (レシートなど)

低所得世帯の基準例

※カッコ内は世帯員の年齢

世帯状況	基準月額
高齢単身世帯 (68歳)	77,543円および家賃 (上限あり)
高齢2人世帯 (78歳と72歳)	118,577円および家賃 (上限あり)
子どものいる世帯 (33歳と29歳と4歳)	155,862円および家賃 (上限あり)



地域の安全と安心は地域の絆でつくる

藤田安全パトロール隊の皆さんに活動への思いをお伺いしました。



藤田安全パトロール隊 (左から)

かしはら

ただひこ

かさはら

よしお

ながやす

はるお

柏原 公彦さん、笠原 良雄さん、長保 晴男さん

「藤田安全パトロール隊」とは？

地域の犯罪抑止などを目的に、「地域の安全と安心は地域の絆で」との思いを込めて、平成16年に設立しました。

また、令和2年には、犯罪に強い社会の実現のため優れた防犯活動を行った団体として、内閣総理大臣から「安全安心なまちづくり関係功労者表彰」を贈られました。

どのような活動をされているのですか？

子どもたちが登下校する時間帯の見守り活動や、青色回転灯を付けた車で防犯パトロールをしています。月に1回程度、明かりが少ない場所や人通りが少ない場所を重点的に夜間にパトロールし、地域の特性に合わせた防犯活動をしています。

独自の取り組みを教えてください。

藤田地区内の小学校と協力し、入学式の後、新入生に交通安全について話をしています。また、児童から隊員へ日頃の活動への感謝を伝える「感謝の給食会」を開催するなど、隊員と児童が交流する場を設けることで、顔の見える関係づくりに取り組んでいます。

今後の目標を教えてください。

パトロール隊の設立から20年が過ぎ、当初はおよそ60人いた隊員も現在は34人に減少しています。隊のメンバーの高齢化も進んでいますが、これからも活動を続けていきたいです。地域全体として、見守りなどの防犯活動が定着していくとうれしいです。

▼活動の様子



問い合わせ先

藤田地域センター ☎086-296-2221



今年も「健康チェック」を開催します！

中区平井にある山陽学園大学看護学部の先生や学生と協働で、平成30年度から中区まちづくり独自企画事業として「健康チェック」をしています。無料で測定できますので、お気軽にご参加ください！

主な測定項目



骨密度



下肢筋力



認知機能



血管年齢

参加者の声



栄養、ロコモ度※で気をつけるべきことが分かって、さっそく牛乳や納豆を食べるようにしました。

※移動能力の低下の程度を表す指標のこと



学生から



健康チェックを通して現状を知り、運動面や食事面を改善することで、私たちと一緒に健康寿命を延ばしましょう！

地域高齢者測定 <申し込み必要>

対象 中区在住の65歳以上 **定員** 各回10人程度（定員を超える場合は抽選）

申込方法 参加希望回、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を☎・メールで、または申込書（窓口で配布）を郵便・ファクスで各測定日の3週間前までに

測定日と結果説明日
どちらもご参加ください。

場所	測定日		結果説明日		
操山公民館	令和7年	9月10日(水)	①10時30分～12時30分 ②13時30分～15時30分	令和7年 9月19日(金)	10時30分～12時15分 13時30分～15時30分
福祉交流プラザ旭東		10月15日(水)		令和7年 10月22日(水)	
旭東コミュニティハウス		10月16日(木)		令和7年 10月23日(木)	
東公民館		11月6日(木)		令和7年 11月14日(金)	
岡山ふれあいセンター		12月5日(金)		令和7年 12月12日(金)	
高島公民館	令和8年	1月21日(水)	令和8年 1月30日(金)		
富山公民館		2月17日(火)		令和8年 2月27日(金)	

一般測定 <申し込み不要>

対象 居住区・年齢不問

日時 9月12日(金)・16日(火)、10月17日(金)、11月7日(金)・10日(月)、12月8日(月)・9日(火)、令和8年1月23日(金)・26日(月)、2月20日(金)、24日(火)の各日9時30分～15時30分
※変更となる場合があります。

場所 中区役所2階多目的ホール

詳細は
こちらから ▶



問い合わせ先

中区役所総務・地域振興課
☎086-901-1602
📠086-901-1604



第10回 万富東大寺瓦窯跡と上道 かみつみち ～瀬戸が関わった国家プロジェクト～

岡山市東区瀬戸町は、もともと備前国上道郡でした。上道郡は上道氏の拠点で、3世紀から4世紀に浦間茶白山古墳、金蔵山古墳など、同時期では中・四国・九州で最大となる古墳を築きました。吉備を代表する豪族の勢力域だったわけです。そして、6世紀以降は粘土や砂鉄、そして吉井川の水運といった恵まれた環境を最大限に生かして、焼き物や製鉄などの手工業生産を盛んに行うテクノポリスとなったのです。

その後、12世紀末、平安時代末頃に築かれたのが史跡万富東大寺瓦窯跡です。私は市長になってからも、何度か訪れました。時の権力者であった平氏の攻撃によって日本仏教の総本山であった東大寺が焼け落ち、その復興のための瓦を焼いた窯跡です。当時、日本の社会は重く沈んでいました。仏教が滅ぶという末法思想が広がり、深刻な飢饉が続き、それに源平の争乱による戦死者の増加が追い打ちをかけ、民衆の社会不安は限界に達していました。その最も象徴的な出来事が、東大寺の大仏の焼失でした。そのため、源平争乱後の朝廷などの最重要任務は、東大寺を速やかに復興し、民衆の心を少しでも早く安寧に導くことでした。この国家プロジェクトを遂行できる地域の一つとして

選ばれたのが、岡山市東区瀬戸町万富だったのです。伝統的に培われていた技術力を見込まれたわけです。

ここで2人の偉人を紹介します。重源と栄西。宋の国へ渡り、最先端の知識を学んで帰国したお坊さんです。この時代のお坊さんは、お寺や仏像を造るために資金を集め、職人さんたちの編成、工事の設計と実施、政治家との交渉をこなす総合プロデューサーでした。栄西は備中吉備津宮の神官出身で、お茶の風習を広めた茶祖、あるいは臨済禅を伝えた禅宗の開祖というイメージが強いのですが、経営管理にも秀でた能力を持っていたのです。重源と栄西という2人の巨人と、瀬戸の技術力、さらに山口県の木材などにより、約15年間という極めて短期間で東大寺復興は進められたのです。

令和8年度には、岡山市で東大寺サミットが開かれます。今年7月にはプレイベントを開催します。ぜひ参加して、岡山と東大寺の関係を身近に感じていただければと思います。



東大寺南大門の軒瓦
(万富瓦窯出土瓦と同じ文様)

消費生活豆知識

屋根の修繕工事の勧誘にご注意！

【事例】

5日前、突然訪問してきた業者から、「近所で工事をしている。お宅の屋根瓦がずれているのが見えた。早急に修繕しないと雨漏りし、大変なことになる。」と言われた。屋根に上がり、ずれている個所の写真を撮って見せてくれた。今なら大幅に値下げすると言われたのでその場で契約書面に署名し、翌日修繕工事をしてもらった。しかし、はじめに見せてもらった写真をよく見るとわが家の瓦と異なることに気づいた。すでに工事は完了しているが、クーリングオフは可能か。

【アドバイス】

訪問販売で契約した場合は、契約書面を受け取ってから8日間はクーリングオフ（無条件解約）が可能です。たとえ工事をしていても申し出をすることができます。事業者にはがきやメールで申し出をしましょう。もしクーリングオフ期間が経過していても、今回のように虚偽の説明をされ契約した場合は、契約取消が可能な場合もあります。そのような場合は消費生活センターにご相談ください。

消費生活センター ☎086-803-1109
相談受付時間：9時～16時 月～金曜
(祝日、年末年始除く)
『消費者ホットライン ☎188』からも相談可

インターネットによるご相談はこちらから



広報番組

ON AIR



HPでも動画をご覧になれます。

テレビ

▶山陽放送 (RSK)

桃太郎の岡山Cityかわら版Z

「岡山リベッツ岡山市民デー」

7月20日(日)12時54分～、7月21日(月)22時57分～、

7月23日(水)4時25分～、7月25日(金)金曜ライブいまドキッ！内

▶テレビせとうち (TSC)

未来へ躍動☆岡山市 リンリン！

「第30回うらじゃ・おかやま桃太郎まつり」

7月19日(土)20時54分～、7月20日(日)15時55分～、

7月23日(水)21時54分～、7月27日(日)15時55分～

▶oniビジョン

いきいきおかやま／おかやま情報かわらばん

毎日7時30分～、12時～、月～金曜18時45分～、

土・日曜22時45分～

おかやまESDなび

毎日7時50分～、12時20分～

ラジオ

▶RSK山陽放送ラジオ AM1494kHz

わかるかわる岡山市

7月1日・8日・15日の各火曜16時10分～16時15分

▶レディオモモ FM79.0MHz

シティインフォメーションスクエア

毎週月～金曜18時45分～

岡山市長の大盛ラジオ

7月10日(水)8時20分～



マスコット
キャラクター
ファジアーノ
©FAGIANO
OKAYAMA

子どもたちに夢を！

ファジアーノ岡山

中国ダービー開催！

7月5日(土)18時55分からJFE晴れの国スタジアムにて、J1でのホーム初開催ダービーとして、サンフレッチェ広島と対戦します。

地域の誇りをかけた一戦は、選手だけでなく、ファン・サポーターの情熱もぶつかり合う特別な舞台です。まち全体を熱く盛り上げ、ダービーにふさわしい試合を一緒に作ってください。皆さんの熱い声援を背に勝利を掴み取ります！

中国ダービーの対戦戦績：1勝0分0敗（通算1試合）



<試合日程>

開催日	試合開始	対戦相手	会場
7月5日(土)	18:55	サンフレッチェ広島	JFE晴れの国スタジアム
7月20日(日)	19:00	ヴィッセル神戸	(北区いずみ町)



夢に向かって心をついに！

岡山シーガルズ

ファン感謝会を開催します

8月10日(日)岡山武道館（北区いずみ町）で「ファン感謝会」を開催します。

当日は、青白戦を始めファンの皆さんと選手やスタッフと一緒に参加するお楽しみイベントなど、楽しい企画満載です。詳細は、岡山シーガルズ公式HPでご確認ください。熱烈の渦に参加してみませんか。



新規ファンクラブ会員募集

SVリーグ2年目2025-26は10月開幕です。レギュラーシーズン44試合の熱き戦いに、ファンクラブに加入して、多くの仲間とMAXの声援をお願いします。



※昨年のファン感謝会の集合写真です。（於：岡山武道館）



卓球で岡山を世界一に

岡山リベッツ

張本智和選手が岡山リベッツに入団！ 岡山のスポーツ界にとって歴史的な一歩



日本卓球界のトップ選手として世界で活躍を続ける張本智和選手が、このたび岡山リベッツに入団することが決まりました。日本代表の中心選手としてオリンピックや世界選手権でも注目を集めている張本選手の加入は岡山のスポーツ界にとって歴史的な一歩です。張本選手の入団により、チームの競技力が高まるだけでなく、スポーツを通じたまちの活性化や次世代を担う子どもたちに夢と希望を届ける新たな力となることが期待されています。今シーズン、岡山リベッツは張本選手を中心に悲願の優勝を目指しチーム一丸となって戦います。

世界を舞台に活躍する張本選手のプレーを、ぜひ地元・岡山で体感してください。会場での熱い応援をよろしくお願いします！

<ホーム戦日程>

開催日	対戦相手	会場
8月23日(土)	琉球アスティダ	岡山武道館
8月24日(日)	金沢ポート	(北区いずみ町)
10月4日(土)	T.T彩たま	イオンモール岡山
10月5日(日)	金沢ポート	(北区下石井一丁目)



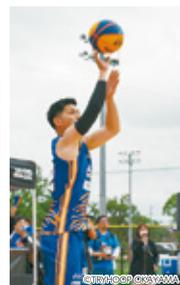
バスケットで岡山を熱くする！

トライフープ岡山

新シーズン突入！！ 3x3.EXE PREMIER JAPAN

5月25日から「3x3.EXE PREMIER JAPAN」2025シーズンが開幕しました！

スピード感あふれる3人制バスケットは、5人制とは一味違う魅力が満載！ ハーフコートで繰り広げられる激しい攻防、アクロバティックなプレー、そして一瞬の駆け引きに目が離せません。バスケット初心者でも、見ているだけで自然と熱くなる新感覚のスポーツです！



9月にはイオンモール岡山での開催も予定されています。迫力あるプレーを間近で体感できるチャンスをお見逃しなく！ 熱い声援を、ぜひ会場でトライフープ岡山に届けてください！



防犯カメラと防犯灯の設置費用補助を拡充しました

地域における自主的な防犯活動に対する取り組みを支援するため、防犯カメラと防犯灯の設置費用の補助を拡充しました。

防犯カメラ

問 申 各区役所総務・地域振興課



上限額

新規設置=カメラ1台につき**30万円**

更新設置=カメラ1台につき**20万円**



詳細はこちら

対象

町内会、自治会、その他地域的な共同活動をする住民団体

申し込み

申請書（HPから入手可）と添付書類を郵送・メール・窓口で9月30日までに

防犯灯

問 申 各区役所総務・地域振興課、各支所産業建設課

上限額

新規設置=1灯につき**3万円**

※専用柱の場合は1灯につき**11万円**

取り替え設置=1灯につき**2万円**



詳細はこちら

対象

市内の単位町内会、学区・地区連合町内会

申し込み

申請書（HPから入手可）と添付書類を郵送・メール・窓口で新設=令和8年2月2日、取り替え=令和8年3月31日までに

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

病院などで提示する保険資格情報について

問 (国民健康保険) 国保年金課 ☎086-803-1134 ☎086-803-1287 (7月1日~9月30日まで増設)

問 (後期高齢者医療制度) 医療助成課 ☎086-803-1217



国保



後期高齢

保険証の新規発行は終了し、マイナ保険証（保険証として利用登録されたマイナンバーカード）の利用を基本とする仕組みに移行しました。現行の保険証が有効期限（最長で令和7年7月31日）を迎えた後の病院受診などについてのお知らせです。

8月1日からの受診方法

マイナ保険証をお持ちでない人

資格確認書を提示することで、引き続き医療を受けることができます。

マイナ保険証をお持ちの人

引き続きマイナ保険証をお使いください。

ただし、マイナ保険証を医療機関などで利用できない場合、被保険者資格が分かる**資格情報のお知らせ**（後期高齢者医療制度の加入者は**資格確認書**を提示してください。）と併せて提示することで受診できます。

※資格情報のお知らせのみでは医療機関などを受診不可。

8月1日から使用できる**資格確認書**・**資格情報のお知らせ**を交付します

問 各区役所市民保険年金課・支所総務民生課・地域センター

マイナ保険証をお持ちでない人には**資格確認書**（※）を、お持ちの人には**資格情報のお知らせ**（国保加入者のみ）を7月10日に郵送します。8月1日を過ぎても届かない場合はご連絡ください。

※後期高齢者医療制度の加入者には、マイナ保険証の保有状況にかかわらず資格確認書を郵送します。

注意

国民健康保険の加入者は、6月27日現在の世帯状態で作成しますので、それ以降に変更があった場合は、窓口にお持ちください。また、職場の健康保険などに加入した人は、速やかに国民健康保険の脱退手続きを行ってください。有効期限切れの保険証や資格確認書、資格情報のお知らせは、処分かご返却をお願いします。

参議院議員通常選挙のお知らせ

投票日（予定）
7/20(日)

投票時間
7時～20時

問市選挙管理委員会事務局 ☎086-803-1545

※一部投票所は18時まで

問各区選挙管理委員会事務局 北区☎086-803-1655 中区☎086-901-1601 東区☎086-944-5006 南区☎086-902-3500

参議院議員を決める選挙です。投票所などを確認し、忘れずに投票しましょう。

選挙について

投票所入場券

順次郵送します。投票日時や投票所などを確認の上、投票所にお持ちください。

選挙権のある人

平成19年7月21日までに生まれた満18歳以上の人で、令和7年4月2日までに岡山市に転入し、引き続き居住している人（投票日が7月20日の場合）

令和6年10月の知事・衆議院選挙から変わった場所

投票区	今回の投票所	前回の投票所
内山下	県庁1階県民室	内山下小学校 屋内体操場
清輝	清輝児童センター	清輝小学校 屋内体操場
桃丘	桃丘小学校屋内体操場	桃丘幼稚園
三敷第1	三敷小学校 南棟1-A教室	三敷小学校 屋内体操場
瀬戸第4	江西小学校 ランチルーム	江西小学校 屋内体操場

最近住所を変更した人はご確認を

最近市外から転入、市外へ転出、市内で転居した人は、お住まいの住所で投票できない場合があります。詳細はお問い合わせいただくか、HPをご確認ください。



投票用紙記入補助具

記入する枠を分かりやすくする補助具の利用を希望する場合は、投票所の係員にお申し出ください。



期日前投票

7月4日(金)～19日(土)
8時30分～20時

投票所入場券に記載の場所



※区によって券の色が異なります

◆イオンモール岡山1階未来スクエア（北区下石井一丁目）では全区の選挙人が投票できます。

7月5日(土)～7日(月)10時～20時（投票日が7月20日の場合）

不在者投票

以下の人は不在者投票ができます。

- ①市外や市内の他区に滞在中の人
- ②一定の身体障害者手帳や戦傷病者手帳を持つ人、介護保険の要介護5の人
- ③指定を受けた病院や老人ホームなどの入院・入所者

※①②は投票前に事前手続きが必要なため、区選挙管理委員会にお問い合わせいただくか、HPをご確認ください。
※③は病院などの施設にご確認ください。



詳細はこちら

在外投票

外国にいても投票できます。投票前に事前手続きが必要なため、区選挙管理委員会にお問い合わせいただくか、HPをご確認ください。



詳細はこちら

選挙公報を配布します

候補者や政党の政見などが書かれた選挙公報を投票日の2日前までに順次全戸に配布するほか、期日前投票所などでも入手できます。HPにも掲載します。



詳細はこちら

紙面交流

7月26日(土)開催

第52回倉敷天領夏祭り「夏の鼓動、倉敷に響け」

問倉敷天領夏祭り実行委員会事務局 ☎086-424-2111

会場

倉敷中央通り周辺・倉敷駅前商店街
あちてらす倉敷周辺など

倉敷の夏の風物詩として、広く皆さんに親しまれている倉敷天領夏祭りは、今年で第52回を迎えます。

17時から倉敷中央通りをメイン会場に、音楽隊演奏、倉敷天領太鼓、代官ばやし踊り、OH！代官ばやし踊りなど趣向を凝らしたイベントが盛大に繰り広げられます。皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。



おかやま妊娠ホットライン開設しました

問 保健管理課 ☎ 086-803-1251

詳細はこちら▶



妊娠・出産、不妊症・不育症や、思春期や性の悩みなどを抱える男女への相談支援を行う窓口を開設しました。助産師など経験豊富な専門スタッフが相談をお受けします。予期せぬ妊娠など、1人で抱え込まず、ご相談ください。匿名での相談も可能です。



相談ダイヤル (365日年中無休 14時～20時)
070-5422-2424

7月・8月に開催！

開け未来の扉 中国総体 2025

問 全国高等学校総合体育大会岡山市実行委員会
☎ 086-803-1689

この夏、中国5県で全国高等学校総合体育大会（インターハイ）が開催され、岡山市ではバスケットボール・女子バレーボール・柔道の3競技が行われます。高校生の夢の舞台…全国から集まるトップレベルの選手たちが繰り広げる熱き戦いを一緒に応援しましょう！



競技名	競技日程	競技会場
バスケットボール	7月26日(土)～8月1日(金) (7月26日は開会式のみ)	ジップアリーナ岡山 (7月26日(土)～8月1日(金)) 岡山市総合文化体育館 (7月27日(日)・28日(月))
女子バレーボール	8月5日(火)～9日(土) (8月5日は開会式のみ)	ジップアリーナ岡山 (8月5日(火)～9日(土)) 岡山市総合文化体育館 (8月6日(水)・7日(木))
柔道	8月13日(水)～17日(日)	ジップアリーナ岡山

リモートで応援しよう！(インハイTV)

全日程、全競技を配信！
スマホ、パソコンから
無料で観戦できます。



詳細はこちら

中国総体2025の最新情報ははこちら



大会HP



Instagram



おかやま フォト [📷] 日記

等身大の自画像たこを飛ばす！

5月9日(水)～11日(日)・23日(金)～25日(日)

9月に開催される岡山芸術交流2025のPRのために行われたアートイベント「飛ぶ人たち」で、参加者は等身大の自画像たこを制作。それぞれの個性が光るたこが、旭川河川敷広場の空に舞い上がりました。



市長と大盛トーク

5月28日(水)

「若者からみた魅力的なまちづくりとこれからの岡山」をテーマに、IPU・環太平洋大学の3～4年生10人と大森市長が、外国人と共存できるまちづくりや地域の公共交通などについて、今後の課題や対策などを話し合いました。



情報のひろば

イベント

OKAYAMAハレ活プロジェクト 「ハレまち&アーケードウォーク」開催！

問同プロジェクト事務局 ☎050-3093-4278

(土・日曜、祝日を除く10時～17時)

通称「ハレ活」は、アプリを使って、楽しみながら健康活動に取り組む、18歳以上の人を対象としたポイント事業です。ハレまち通り(旧県庁通り)を歩いて楽しむ「ハレまちウォーク」と、4つの商店街(表町、岡山駅前、奉還町、医大前)を巡る「アーケードウォーク」を同時開催します。詳細はHPをご確認ください。

☎7月1日(火)～31日(木) (指定スポットでいつもより多くポイントがたまります)



岡山城西の丸周辺広場&石山公園の整備に関するオープンハウスを開催します

問庭園都市推進課 ☎086-803-1395

岡山城西の丸周辺広場の整備と石山公園の再整備について、模型やパネルを用いて事業内容の説明を行い、皆さんの意見を聞くオープンハウスを開催します。

☎7月13日(日)10時～18時 場城下地下広場(北区表町一丁目)



保健所フェスタ2025 ～もっと知って もっといい未来～

問保健所総務課 ☎086-803-1200

体験コーナーや展示コーナーを通して、楽しみながら健康や衛生について考えてみませんか。参加者には先着500人へオリジナルグッズなどをプレゼント！

☎8月6日(水)10時～16時30分(最終入場16時)

場イオンモール岡山(北区下石井一丁目)

内おしごと体験「検査員になってみよう」(予約は右のQRから)、顕微鏡体験、体力・肌年齢チェック、展示など

他各コーナーでハレ活ポイントがたまります。



地域活性化スペシャリスト講演会(第2回)

問事業政策課 ☎086-803-1042

地域資源を生かして新たな商品・サービスを生み出すコミュニティビジネスの事例を紹介し、地域に眠る可能性を掘り起こすヒントをお伝えします。

☎7月26日(土)14時～16時

場ももスタ(北区駅前町一丁目イコットニコット2階)

テーマ ゼロからはじめる地方マーケティング～実際の地方の事例をご紹介します～

定先着80人 申HPで前日17時15分までに



ふれあい夏祭りin百間川

問同実行委員会 榎原さん ☎090-9064-1172

☎7月26日(土)15時～21時(雨天中止)

場百間川緑地公園(神下橋付近)

内盆踊り、出店屋台、キッチンカー、ステージイベント、打ち上げ花火など

他公共交通機関、徒歩、自転車での来場にご協力ください。



～東大寺サミットプレイベント～ 東大寺の再建と上道

問プロモーション・MICE推進課

☎086-803-1333

来年度に市で開催される「東大寺サミット」のプレイベントとして、シンポジウムなどを開催します。詳細はHPをご確認ください。

☎7月13日(日)13時30分～15時30分

場能楽堂ホールtenjin9(北区天神町) 定先着140人



万富瓦が使用されている東大寺南大門

岡山市役所

■代表電話… ☎086-803-1000

■所在地…〒700-8544 北区大供一丁目1-1

区役所

北区役所／中区役所
東区役所／南区役所

※市役所代表電話
(086-803-1000) から
各区役所へおつながります。

支所

御津支所 ☎086-724-1111
建部支所 ☎086-722-1111
瀬戸支所 ☎086-952-1111
灘崎支所 ☎086-363-5201

地域センター

足守地域センター ☎086-295-1111
一宮地域センター ☎086-284-0501
吉備地域センター ☎086-293-1111
高松地域センター ☎086-287-3731
津高地域センター ☎086-294-2411
富山地域センター ☎086-277-7211
上道地域センター ☎086-297-4211
興除地域センター ☎086-298-3131
児島地域センター ☎086-267-2231
妹尾地域センター ☎086-282-3121

福田地域センター ☎086-282-1131
福浜地域センター ☎086-265-4181
藤田地域センター ☎086-296-2221

福祉事務所

北区中央福祉事務所 ☎086-803-1209
北区北福祉事務所 ☎086-251-6530
中区福祉事務所 ☎086-901-1231
東区福祉事務所 ☎086-944-1822
南区西福祉事務所 ☎086-281-9620
南区南福祉事務所 ☎086-230-0321

岡山市の人口(県毎月流動人口調査)

区分	人数	前月比
総人口	710,339人	476
男性	341,341人	275
女性	368,998人	201

(令和7年5月1日現在)

岡山市内交通事故状況(概数)

区分	件数	対前年 同時期比
人身事故	933件	-24
死者数	2人	-4
負傷者数	1,072人	5

(令和7年5月31日現在)

環境保全型農業推進パネル展

問 農林水産課 ☎086-803-1344

日 7月10日(木)・11日(金)の各日8時30分～17時15分 (11日は15時まで) 場 市役所1階市民ホール 内 環境にやさしい農業の紹介、市内農業高校による取り組み事例のパネル展示、有機農産物の販売 (11日(金)11時～、売り切れ次第終了)

第75回「社会を明るくする運動」

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

問 福祉支援課 ☎086-803-1218

罪を犯した人の立ち直りを支え、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くために取り組みましょう。

◆街頭パレード

日 7月12日(土)13時～14時10分

場 城下地下広場 (北区丸の内一丁目)～表町商店街～さんかく岡山 (北区表町三丁目)

◆更生保護と保護司について

問 岡山保護観察所 ☎086-224-5661

更生保護とは、犯罪や非行をした人の立ち直りを助け、再犯を防ぎ非行をなくすことで、社会の安定を図る活動です。保護司は、罪を犯し保護観察を受けることになった人を地域で支えるボランティアです。保護観察を受け、生活や精神面での困難を抱える人を、教育や福祉、就業支援などに関わる人たちと協力しながら社会復帰の手助けをしています。

子育て・教育

生活困窮世帯受験料等支援金

問 こども福祉課 ☎086-803-1221

問 生活保護・自立支援課 ☎086-803-1349

家庭の経済的状況で、進学を諦めることがないよう、進学に向けたチャレンジを後押しします。

支援金 ※子ども1人の年額上限

②大学等受験料支援金：53,000円

①大学等受験のための模擬試験受験料：8,000円

(中学3年生) 模擬試験受験料：6,000円

対 申請時点で次のいずれかに該当する市内在住の20歳未満の子ども

①児童扶養手当全部受給世帯 ②生活保護受給世帯

申 必要書類を①こども福祉課②生活保護・自立支援課へ郵送で令和8年3月31日までに

児童扶養手当全部受給世帯 ▶



生活保護受給世帯 ▶



(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)

参加無料 \中学生・高校生のための/

看護進路ガイダンス 2025

日時 令和7年 8月2日(土) 10:00～13:00 (受付終了12:00)

会場 岡山コンベンションセンター (2F レセプションホール) 〒700-0024 岡山市北区駅元町14-1

イベント内容

- 看護職・看護学生の発表
- 看護進路相談 (学校ブース・資料コーナー)
- 看護体験
 - AEDの使い方・赤ちゃんの世話体験
 - 聴診器、血圧測定体験
- ビデオ上映 「看護のシゴト」

お申込みはこちら▶ 岡山県看護協会ホームページの申込フォームからお申し込みください▶

主催/岡山県、公益社団法人 岡山県看護協会

■お問い合わせ 公益社団法人岡山県看護協会 〒700-0805 岡山市北区兵団4-31 Tel.086-226-3639 (担当者直通)

里親制度説明会

問 こども総合相談所 ☎086-803-2525

申 旭川乳児院 ☎086-275-4308

✉ nyuji-hanamomo@asahigawasou.or.jp



里親制度は、事情により親元で暮らせない子どもたちを個人の家庭で養育していただく児童福祉法上の制度です。詳細はHPをご確認ください。

日 ①7月10日②8月7日③9月11日の各木曜18時～19時

場 旭川乳児院 (北区祇園) (*②はオンライン開催)

対 市内在住の人 回 各回先着10人

申 氏名、連絡先をQR・☎・メールで各回前日17時までに

就学援助申請 (第2次) の受け付け

問 申 就学課 ☎086-803-1587



経済的な理由で就学が困難な小・中・義務教育学校の児童生徒の保護者に、就学費用の一部を援助しています。

申 HP・郵送で9月4日までに

申請条件		添付書類	
児童扶養手当を受けている人		・通帳のコピー ・児童扶養手当証書のコピー	
その他の人で、令和7年1月1日の住所が、	岡山市内	・通帳のコピー	(手帳がある人のみ) 障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳などのコピー
	他市町村	・通帳のコピー ・その住所地の市町村が発行する令和6年中の所得証明書	

岡山市子ども・子育て会議委員 (若者枠) を公募します

問 申 こども企画総務課 ☎086-803-1220

✉ kodomokikaku@city.okayama.lg.jp



子ども・子育て支援に関する若者の意見を広く集めるために委員を募集します。応募資格など詳細はHPをご確認ください。

募集人数 2人

対 市内在住で15歳以上30歳未満の人 (中学生は除く)

任期 9月～3年間

開催回 年に1～2回程度

委員報酬 7,500円/回

申 応募用紙 (同課、各区役所などで配布。HPからも入手可) と作文をメール・郵送・窓口で7月25日までに

他 作文・面接など総合的に考慮し決定 (応募多数の場合は書類による一次選考あり)

幼児教育・保育無償化にかかる 施設等利用費請求手続き

問就園管理課 ☎086-803-1431



幼児教育・保育無償化の対象となる子育て支援サービス（認可外保育施設など）の施設等利用費について、3カ月（四半期）ごとに保護者からの請求に基づいて償還払いを行います。詳細はHPをご確認ください。

対市から子育てのための施設等利用給付認定を受けて、無償化の対象となる子育て支援サービスを利用した子ども

申請書（HPで入手可）と各園で受け取る提供証明書を同課へ郵送・窓口で

利用月	請求書類の提出締切日	振込予定
4月～6月	7月25日	9月17日頃
7月～9月	10月27日	12月17日頃
10月～12月	令和8年1月26日	令和8年3月17日頃
令和8年1月～3月	令和8年4月27日	令和8年6月17日頃

他期限を過ぎた提出や、期限内であっても不備がある場合は、通常の振込予定の翌月以降の支払いになります。

高校生給付型奨学金

問こども福祉課 ☎086-803-1221



問申市給付型奨学金事務センター

〒700-0024 北区駅元町1-6 岡山フコク生命駅前ビル9階

☎050-3665-7989

家庭の経済状況で進学や卒業を諦めることがないよう、成績審査なし・返済不要の給付型奨学金です。県の教育給付金との併給可能。詳細はHPをご確認ください。

支給額 年額60,000円（通信制高校は37,000円）

対次の全てに該当する人

①高等学校などに在学②保護者が市内在住③保護者全員の今年度の市区町村民税所得割が0円、または令和7年の収入が所得割0円と同等に家計急変した世帯

申請書（同センター、HP、在学校、各区役所・福祉事務所・公民館で入手可）などを同センターへ郵送・持参、またはQRで7月1日～9月30日の間に



申請フォーム

他今年度から課税状況の確認対象を世帯全員から親権者全員の課税状況に緩和



(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)

雨漏り 外壁のヒビ ゴミ詰まり

「雨どい」修理専門店へ!

「広報紙の広告を見た」とお伝えいただければ...
通常のお見積りより

2000円OFF!!

放置しないで!
外壁や基礎を痛め、害虫を繁殖させやすくします!

担当直通 ☎090-2803-4188
☎086-280-8734

福成工務店
岡山県岡山市南区 福田247-1
代表 露無淳一

あまどい屋 岡山中央店
年中無休で営業中! 電話受付時間 / 9:00 ~ 19:00

ファミリー・サポート登録説明会

問岡山ファミリー・サポート・センター

☎086-227-2525

✉famisapo@city.okayama.lg.jp



同センターでは、生後3カ月から小学校卒業までの子どもの預かり・送迎の育児サポートをしたい人、してほしい人が会員になり、助け合う活動をしています。事業の説明と登録説明会を行います。日程など詳細はHPをご確認ください。

対市内在住の人 定各回先着30人 申住所、氏名、電話番号を☎・メール・HPで（開催日1カ月前から受け付け、定員に満たない場合は当日参加可も）

子どもの居場所等支援活動 立上げ助成金

問市社会福祉協議会 ☎086-222-8619



子ども食堂や学習支援など子どもの居場所や支援活動を新たに立ち上げるための初期費用の一部を助成します。詳細はHPをご確認ください。

対象事業 食事の提供、学習習慣の定着や基礎的な学力向上のための学習支援、生活体験・社会体験などを実施し、子どもの孤立を防ぎ、自己肯定感を高める子どもの居場所

補助金額 上限20万円（月12日以上実施の場合は上限80万円）

申請書（HPから入手可）と添付資料を7月31日までに

岡山後楽館高校オープンスクール

問同校 ☎086-226-7100



日7月31日(休)10時～12時30分（受付9時40分～）

場同校（北区南方一丁目） 対中学3年生と保護者

申HPで7月22日までに

他全体説明会の後、授業体験（一部授業見学あり）

福祉・健康

心身障害者（心身）・ひとり親家庭等 （ひとり親）医療費助成制度

問医療助成課 ☎086-803-1219

医療費の一部を助成します。

対健康保険に加入する以下の人（生活保護受給者は対象外）

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

▶ひとり親＝ひとり親家庭の親と児童、父母のいない児童、父母のいない児童を養育している配偶者のいない

※それぞれ所得制限があるため詳細はお問い合わせください。

他毎年7月に資格を更新。受給資格証がない人は手続き必要

(広告)

庭木の手入れ、見積無料 庭木1本から大歓迎!!

お庭のお困り事なら!

剪定・伐採・草刈・防草/害虫対策など

料金 剪定:高さ3m未満2800円～
目安 草刈り:1㎡180円～

お庭の管理専門店 / 一級造園技能士 吉田昌良

みんなん緑地

お問い合わせTEL090-8364-1034
岡山市北区今保39-8 TEL (086) 241-6145

生活支援訪問サービス従事者研修 (全3回)

問事業者指導課 ☎086-212-1012

内老化・認知症の理解、生活支援技術の講義・演習など

定各会場50人 申住所、氏名、年齢、電話番号を各会場へ
ファクス・郵送・窓口・メールで

日程	場所など	申込期限
①7月17日(木)10時～15時 ②7月24日(木)10時～15時 ③7月31日(木)10時～16時	岡山ふれあいセンター (中区桑野715-2) ☎086-274-5100 ✉o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	7月8日(火)
①7月22日(火)10時～15時 ②7月29日(火)10時～15時 ③8月5日(火)10時～16時	西大寺ふれあいセンター (東区西大寺中二丁目16-33) ☎086-944-1801 ✉s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	7月12日(土)
①8月15日(金)10時～15時 ②8月22日(金)10時～15時 ③8月29日(金)10時～16時	北ふれあいセンター (北区谷万成二丁目6-33) ☎086-251-6501 ✉k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	8月5日(火)

認知症サポーター養成講座

問高齢者福祉課 ☎086-803-1230

正しく認知症のことを学ぶための講座です。

日/場①7月8日(火)13時30分～15時/建部町公民館(北区建部町福渡)②8月21日(木)14時～15時30分/岡山ふれあいセンター(中区桑野)※②はオンライン受講可
申市ふれあい公社へ☎(086-274-5136)またはメール(sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp)で前日までに。②のオンライン受講は電子申請で7月31日までに(詳細はHP参照)

岡山市薬剤師会との「在宅医療コラボ講座」

問申地域ケア総合推進センター

☎086-242-3135 ☎086-245-4711

日7月17日(木)13時30分～15時

場同センター(北区北長瀬表町二丁目)

内薬剤師による「薬剤師の役割」、同センター職員講話「在宅医療・介護と人生会議のすすめ」

対市内在住・在勤の人 定先着30人

申氏名、電話番号を☎・ファクス・HPで7月15日までに

(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)

管理組合運営でのお困りごとや、ささいな疑問

組合経費の削減
評価認定制度 etc

お気軽にお問い合わせください

☎日本ハウズイング株式会社 TEL.086-221-1511

岡山支店 岡山市北区蕃山町 3-7 両備蕃山町ビル 2階
マンション管理業：国土交通大臣(1)第034770号

シニアのための「eスポーツと健康」講座

問申市ふれあい公社 ☎086-274-5136

リズムゲームなどのコンピューターゲームを使った「eスポーツ」講座です。また、自分の健康状態を知る「フレイル健康チェック」も実施します。

日/場①8月7日(木)14時～16時/岡山ふれあいセンター

(中区桑野)②8月27日(木)14時～16時/南ふれあいセンター(南区福田)

対市内在住のおおむね65歳以上の人 定先着30人

申住所、氏名、電話番号、参加人数を☎で①7月31日②8月20日までに



「障害者週間」作品コンテスト

問障害福祉課 ☎086-803-1236

障害者に対する理解と認識を深めるため、障害者の福祉を題材にしたポスター・作文・標語を募集します。詳細はお問い合わせください。

部門	応募資格	応募方法	応募要領など
ポスター ①小学生 ②中学生 ③高校生 ・一般	市内在住・在学・在勤の人	作品に、作品タイトル、住所、氏名(ふりがな)、電話番号・学校名(学年)を記入したものを同封し、郵送・窓口で7月1日～9月1日の間に	四つ切りの画用紙で作品は縦長、横長どちらでも可
作文 ①小学生 ②中学生 ③高校生 ・一般			400字詰原稿用紙を使用し、2～6枚
標語			1人2点以内。20字以内。用紙は自由(官製はがき可)

庭木1本から承ります!

お約束

- ☑ 庭木1本より明瞭料金
- ☑ 土日でもOKです
- ☑ トイレはお借りしません
- ☑ お茶はご遠慮します

市民のひろばを元気にする

生垣の剪定 (長さ1m 高さ2m)
通常2,200円を
初回限定 1,100円! (税込)

ガーデンエクスプレス
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
☎0120-61-4128

岡山東区店 東区西大寺東3-4 岡山中区店 中区江並41
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから ☎ 9:00～17:00

あっ晴れ！もも太郎体操サポーター養成講座

問 申市ふれあい公社 ☎086-274-5136

体操の見守りやイベント、フレイル健康チェックの測定のお手伝いなどを行うサポーター養成をします。介護予防の知識や注意点、効果などを学べます。



古都コミュニティハウス (東区古都宿)	西ふれあいセンター (南区妹尾)	岡輝公民館 (北区旭本町)
8月27日、9月3日・10日・17日の各水曜10時～12時	9月3日・10日・17日・24日の各水曜14時～16時	9月4日・11日・18日・25日の各木曜10時～12時

対 市内在住の人 定 各会場20人 申 住所、氏名、電話番号、希望会場を☎で7月31日までに

暮らし・環境

みんなでつなぐ岡山市！ 脱炭素ワークショップ

問 申同運営事務局 (エヌエス環境㈱)

☎086-283-7811

✉okayama2025@ns-kankyo.co.jp



次期「岡山市地球温暖化対策実行計画」の策定に向け、より多くの方が脱炭素に取り組む未来について考えるワークショップの参加者を募集します。

日 8月24日(日)13時30分～15時30分

場 岡山コンベンションセンター (北区駅元町)

対 市内在住・在勤・在学の高校生以上の人 定 先着20人

申 氏名、年齢、電話番号、メールアドレスをQR・メール・☎で8月11日までに

鳥獣被害対策出前講座

問 農林水産課 ☎086-803-1345

鳥獣による農作物の被害が発生した場所に出向き、鳥獣被害対策の基本的な考え方や今後の対策を学ぶセミナーを開催します。



申 町内会から各区役所農林水産振興課・各支所産業建設課へ。詳細はHP参照

新たに狩猟免許取得・銃所持許可に要する経費を助成

問 農林水産課 ☎086-803-1345

次の免許や許可を新しく取得した人にその経費を助成します。詳細はHPをご確認ください。



対 狩猟免許 (わな猟、第1種銃猟、第2種銃猟)、銃 (装薬銃、空気銃) の所持許可

(広告)

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

公共下水道供用開始区域の拡大

問 下水道営業課 ☎086-803-1489

7月31日(休)から、下表の区域で公共下水道を使用できるようになる予定です。この区域の家屋は下水道への接続義務が生じるため、早めの接続手続きをお願いします。なお、該当家屋には個別でご案内します。

北区	建部町桜、北方三丁目、津島南二丁目、北長瀬表町二丁目、横井上、津高、檜津、一宮、辛川市場、平野、撫川の各一部区域
中区	湊、桑野、藤崎、穨、八幡、国府市場、今在家、神下、乙多見、土田、関、兼基、穨東町二丁目の各一部区域
東区	古都宿、鉄、東平島の各一部区域

※上記では接続済みの家屋のみの地区は、町名を省略していますが、縦覧の際、供用開始区域図では表記しています。

◆供用開始区域の縦覧を次のとおり行います

縦覧期間 7月17日(休)～30日(休)の各日8時30分～17時15分 (土・日曜、祝日を除く) 場 同課

都市計画原案の縦覧・公聴会

問 都市計画課 ☎086-803-1371

F 086-803-1741

都市計画を変更するため、都市計画原案の縦覧と公聴会を開催します。



◆都市計画原案の内容 (種類/名称)

岡山県南広域都市計画火葬場の変更 (岡山市決定) / 1 西大寺斎場

◆都市計画原案の縦覧

日 7月3日(休)～16日(休)各日8時30分～17時15分 (土・日曜、祝日を除く) 場 同課 他HPから概要確認可

◆公聴会

公聴会に出席して意見を述べたい人 (公述人) は、公述申立書を縦覧期間中に提出してください。公述人以外でも意見書を提出できます。提出方法など詳細は、お問い合わせいただくか、HPをご確認ください。

日 8月4日(月)14時～ 場 ほととプラザ大供 (北区大供二丁目)

※公述申立書が多数ある場合、公述人を選定することがあります。

※公述申立書と意見書が提出されなかった場合は、公聴会を中止します。中止の際は、公告・HPでお知らせします。

※傍聴希望者は、当日開催15分前までに要受け付け。

全力で応援!! 次世代に残さない!

老後・相続の問題は元気なうちに相談!!

民事信託

実家信託、アパート信託、認知症対策などお任せ下さい。

成年後見

任意後見契約や成年後見申立てのお手伝いをいたします。

遺言・贈与

法改正にも対応! 生前に決めておく人が増えています。

相続・名義変更

戸籍から書類作成 手続代行までお任せ下さい。

無料相談

相談時間はお1人1時間
要事前予約 (前日迄受付10:00~18:00) お電話でご予約ください。

司法書士法人 **アレクシア (一休法務事務所)**

岡山市北区野田3丁目1-1 東光野田ビル3F 受付時間/平日 9:00~18:00
※土曜の営業は、相談会等の事前予約のみの対応となります。
法律相談は、司法書士法第三条 第一項第六号及び第七号に定められた事項に限る。司法書士法第三条に定める訴訟額の範囲に限る。

0120-193-552

ホームページからもご相談承ります

一休さん ここに

0120-193-552

アレクシア 一休法務事務所 検索

<https://www.ikkyuu-law.com/>

市民意識調査を実施します

問政策企画課統計調査室 ☎086-803-1051

市民の皆さんのご意見を市政へ反映し、よりよいまちづくりを推進するため、8月に市民意識調査を実施します。書類が届いた場合は、回答へのご協力をお願いします。

安全・安心

防火管理講習

問申日本防火・防災協会

☎03-6263-9903 F03-6274-6977

◆甲種防火管理新規講習

回①8月28日(木)・29日(金)②9月10日(水)・11日(木)

場労働福祉事業会館(北区津島西坂一丁目)

申HPまたは申込書(HPで入手可)をファクスで①7月17日～24日②7月30日～8月6日の間に



◆オンライン講習

内/日①乙種防火管理講習/8月20日(水)～26日(火)

②甲種防火管理再講習/8月20日(水)～24日(日)③防火・防災管理再講習/8月22日(金)～26日(火)

申HPで①②7月11日～15日③7月14日～18日の間に



危険物取扱者保安講習会

問申予防課(☎234-9975)、各消防署

危険物取扱者免状を持ち、危険物取扱作業に従事している人は、原則3年ごとにこの講習を受けなければなりません。また、新たに従事する人もこの講習を受ける義務があります。

日10月22日(水) 場岡山ふれあいセンター(中区桑野)

対午前の部=給油取扱所と移動タンク貯蔵所の従事者

午後の部=その他の施設(コンビニートは除く)

申同課、各消防署にある申込書を(一社)県危険物安全協会連合会(北区丸の内二丁目)へ郵送・窓口で7月1日～8月22日の間に

スポーツ

岡山リベッツ「岡山市民デー」

問スポーツ振興課 ☎086-803-1616

8月23日(土)に岡山武道館(北区いずみ町)で開催される岡山リベッツリーグ公式戦(vs琉球アスティータ)において、「岡山市民デー」を実施します。

◆親子ペア無料招待(一部バックヤードツアー付)

対市内在住の中学生以下の子どもと保護者(2人1組)

定100人(50組)※応募多数の場合は抽選うち希望者50人(25組)には公式練習(非公開)や選手控室などを見学できるバックヤードツアーあり

申QRで6月20日～7月27日の間に



◆エスコートキッズ

対市内在住の小学生 定10人※応募多数の場合は抽選 申QRで6月20日～7月27日の間に



文化・国際交流

第57回「岡山市民の文芸」作品募集

問申岡山文化芸術創造 ☎086-201-8014

✉bungei@ocac.jp

〒700-0822 北区表町三丁目11-50



市民の皆さんから広く作品を募集します。

対市内在住・在学・在勤の人

表彰一般の部=部門ごとに市長賞1点、教育長賞4点、入選5点、ジュニアの部=部門ごとに市長賞1点、教育長賞2点、入選若干数

申募集要項(文化振興課、同財団、各区役所などで配布。HPからも入手可)を確認の上、郵送・メールで「一般の部」は8月12日、「ジュニアの部」は9月3日までに

部門	作品規定		
一般(高校生以上)	現代詩	1人2編以内 1編につき400字詰め 原稿用紙2枚以内 ※句読点、改行を含む	作品は縦書きとし、原稿用紙右側余白に応募部門(現代詩・随筆のいずれか)と題名を記入し、本文は1行目から記入。作品1編ごとに、応募部門、題名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入した表紙を添付。
	随筆	1人1編 400字詰め原稿用紙 3枚以内 ※句読点、改行を含む	
	短歌	1人2首以内 (新・旧かなづかいの いずれかを明記)	
	俳句 川柳	1人2句以内	はがき表面に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入。裏面には応募部門と作品を縦書きで記入。 ※ジュニアの部は学校名、学年も記入 ※裏面に絵のないもの
ジュニア(小・中学生)	短歌	1人2首以内	
	俳句	1人2句以内	
	川柳	1人2句以内 題「新学期」「ペット」 または自由	
詩	1人1編 400字詰め原稿用紙 2枚以内 ※句読点、改行を含む タイトル「はっば」「橋」 「好きな場所」または自由	作品は縦書きとし、原稿用紙右側余白に部門と題名を記入し、本文は1行目から記入。応募部門と題名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、学校名、学年を記入した表紙を添付。	

※各部門とも未発表で自作の創作作品に限る。応募作品は返却しません。

※前回(第56回)の一般の部の市長賞受賞者は、今回同一部門への応募不可。

※市外在住の人は市内勤務先か学校名を、ペンネームなどを使用する人はかっこ書きで本名を記入してください。



第14回岡山市民美術展作品募集

岡同美術展事務局

okayamacitart@gmail.com



市内で美術創作に励んでいる人の作品（写真・絵画・彫刻・工芸・映像作品など）を募集し、9月17日(水)～21日(日)の間、岡山シティミュージアムで展示します。

対中学生以上で市内在住・在学・在勤・岡山市出身または市内で制作活動を行っている個人と団体

部門 平面部門、立体部門、映像部門、学生部門、インクルージョン部門

表彰部門ごとに表彰あり

出品方法 9月12・13日の各日10時～14時に岡山シティミュージアム（北区駅元町）へ持参

他詳細は募集要項（文化振興課、各区役所などで配布。HPからも入手可）参照。問い合わせはメールまたはHPで

「岡山芸術交流2025」募集企画

岡山城・後楽園周辺に世界的な現代アーティストなどの作品を展示する、「岡山芸術交流2025」（9月26日(金)～11月24日(日)）に向けて、企画やサポートスタッフ（ボランティア）を募集します。

◆パブリックプログラム公募事業募集

岡同岡山芸術交流実行委員会 ☎086-221-0033

pp@okayamaartsummit.jp

〒700-0822 北区表町一丁目5-1岡山シンフォニービル1階-東



同プログラムでは地域に開かれ、根ざし、持続発展することを目的にさまざまな企画を実施。地域の皆さんの親しみが深まる企画を募集し、実施にかかる費用を助成します。

対芸術交流の会期中、県内で実施されるもの（実施者は個人・団体、居住地を問いません）助成金30万円（上限）申郵送・メール・窓口で7月25日までに



◆サポートスタッフ募集

岡同岡山芸術交流運営スタッフ事務局

☎050-1807-7050



岡山芸術交流2025をともに盛り上げてくれるサポートスタッフ（ボランティア）を募集します。詳細はHPをご確認ください。

活動期間 芸術交流の会期中のうち希望する日

対令和8年4月1日に満13歳以上（18歳未満は保護者の同意が必要）で、研修を受講でき、かつ日本語で会話ができ電子メールで連絡が取れる人

申HPで10月31日までに他食事代または交通費相当分を支給、希望者へ発行



税・保険・年金

国民健康保険に関するお知らせ

岡同各区役所市民保険年金課

◆保険料納入通知書の発送

令和7年度（7月期～3月期）の国民健康保険料納入通知書を7月中旬に発送します。納期限内に納めてください。口座振替の場合は、納期限日に指定口座から保険料が引き落とされます。なお、「全期前納」納付の場合は、7月31日に一括で年間保険料が引き落とされます。一度に高額の引き落としになる場合がありますのでご注意ください。

◆保険料の年金天引き

年金受給者のうち、一定の要件を満たす世帯は、年金からの天引きによる納付（特別徴収）になります。なお、特別徴収の納付方法は、口座振替に変更できます。7月31日までに口座振替依頼書を市に提出すれば、10月期から口座振替が開始されます。

◆限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

受付開始 7月4日(金)～（8月31日までに申請手続きが完了すれば8月1日から有効な認定証を交付します。）

窓口の混雑状況 7月中旬～8月上旬は混雑が予想されます。

持来者者の顔写真付きの本人確認書類、申請対象者の資格確認書、資格情報のお知らせ、マイナンバーカード、保険料納付の領収書（2週間以内に保険料を納付した70歳未満の人）

申各区役所・支所・地域センター（支所・地域センターは後日郵送交付）※オンライン申請は70歳以上のみ可

他▶70歳未満の人へ

・保険料の滞納がある場合は交付できません。

▶70歳以上の人へ

・課税所得によって申請が不要場合があります。

・認定証を現在使っており、8月以降も交付対象になる人へ7月初旬に申請書を送付します。郵送・オンラインでの申請にご協力ください。

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

岡同医療助成課 ☎086-803-1217

◆保険料通知書の送付

令和7年度の保険料額と納付方法を7月中旬に通知します。

◆資格確認書（※）の更新

現在の保険証（緑色）と資格確認書（紫色）は、7月31日まで有効です。8月からは資格確認書（青色）のみとなり、7月中旬に被保険者全員に郵送します。

※マイナ保険証（保険証として利用登録されたマイナンバーカード）を持っていない場合でも、医療機関へ提示することで保険診療が受けられる書類。

◆限度額認定に関するお知らせ

「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」の所持者で、8月以降も対象となる人は新しい資格確認書に「限度区分」を記載しています。

※令和6年12月2日からは、これらの認定証を別途発行・送付せず、資格確認書への記載で対応。



国民年金保険料の免除申請

問各区役所市民保険年金課

北区 ☎086-803-1130 中区 ☎086-901-1617 東区 ☎086-944-5022 南区 ☎086-902-3517

申各区役所市民保険年金課・支所・地域センター・市民サービスセンター

令和7年度（7月～令和8年6月）免除申請の受け付けが7月から始まります（郵送または電子申請可）。

- ・各種免除などが認められると、その期間は年金を受給するために必要な受給資格期間に算入
- ・申請日から2年1カ月前までさかのぼって申請可能
- ・令和6年度に全額免除または納付猶予が承認され継続審査を希望した人は、申請があったものとして審査（失業の場合を除く）

対国民年金保険料の納付が経済的に困難な人

添付書類 失業などによる申請の場合は、雇用保険被保険者離職票や雇用保険受給資格通知の写しなど

審査 令和6年中所得を日本年金機構で審査し、結果を通知

	全額免除	一部免除			納付猶予 (50歳未満対象)
		4分の3免除	半額免除	4分の1免除	
所得審査の対象者	申請者本人・配偶者・世帯主				申請者本人・配偶者
所得基準	(扶養親族などの数+1) ×35万円+32万円	88万円	128万円	168万円	(扶養親族などの数+1) ×35万円+32万円
		上記金額に扶養親族等控除額、社会保険料控除額 などを足した金額。			
年金額への反映(注)	2分の1	8分の5	8分の6	8分の7	反映しない
受給資格期間 への算入	承認された全期間	納付した期間			承認された全期間

(注) 全額納めた場合と比べた支給割合であり、一部免除の場合は納付した期間が対象です。
※マイナポータルを利用した電子申請も可能です。詳細は、QRコードからご確認ください。



整骨院や接骨院にかかる人へ

問国保年金課 ☎086-803-1134

整骨院や接骨院での施術に国民健康保険を使うには、条件があります。施術の際には痛みの原因を伝え、保険が使えるか確認してください。誤って国保を使った場合、国保が負担した費用の返金を求めることがあります。

受診の際は負傷部位、施術内容の記録や領収証を保管しておきましょう。

◆国保などの健康保険が使える場合

- 打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
- 骨折、脱臼の応急処置
- ※応急処置以外は医師の同意が必要



◆国保などの健康保険が使えない例

(全額自己負担または労災保険から給付)

- ×単なる肩こり、疲れなどの慢性症状
- ×内科的な原因によるもの（脳梗塞後遺症、リウマチなど）
- ×病院や診療所などで同じ負傷などの治療中のもの
- ×入院期間中の施術
- ×仕事や通勤途上でのけが（労災保険適用の場合）

(広告)

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



Green
management

あなたと街の共存共栄を
サポートする不動産

グリーンマネジメント株式会社

岡山市北区天瀬南町7-1

TEL.086-230-1382

岡山県知事免許(02)第005749号

介護保険に関するお知らせ

問 介護保険課 ☎086-803-1241

◆介護保険負担割合証の更新

現在の「負担割合証（紫色）」は7月31日(休)まで使えます。8月から使える「負担割合証（黄緑色）」は、要介護・要支援認定をお持ちの人に7月下旬までに郵送します。

◆介護保険負担限度額認定証の更新

一定の要件を満たす場合、特別養護老人ホームなどの食費・居住費を軽減する「負担限度額認定証（あさぎ色）」を申請により交付します。対象者には、同課から通知します。

添付書類 通帳の写し（本人と配偶者）、有価証券などの金額が分かる口座残高などの写し、申請者が成年後見人などの場合は登記事項証明書などの写し

申 申請書と添付書類を同課へ郵送で

就労者・求職者

第1回保育士応援セミナー

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（福祉分野）☎086-241-3701

日 7月8日(火)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「保育の中のアタッチメントについて」ほか

対 保育士資格を有する人 定 先着30人

他 託児あり（5人程度まで。要申し込み） 申 ☎・窓口で



事業者

肥料価格高騰対策支援金のお知らせ

問 お近くの農協の窓口、農林水産課

☎086-803-1344

申 市農業協同組合（各営農センター、営農部指導課）、晴れの国岡山農業協同組合（瀬戸支店、経済課）

肥料価格高騰の影響を受ける農業者の農業経営の安定化を図るため、肥料価格高騰分に対する支援金を交付します。

支給額 令和6年分の確定申告または決算報告に記載された「肥料費」の10%（1,000円未満切り捨て）上限：50万円、下限：3千円

対 以下の全てに該当する人

- ①市内に住所を有する農業収入のある個人および法人
- ②令和6年分の確定申告を行った人または法人として決算報告した人で、「肥料費」が3万円以上の人
- ③今後も営農を継続する意思がある人

申 申請書（各区役所・支所、JA各営農センター・支所、HPで入手可）と添付書類を6月23日～8月22日の間に



(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。

飼料費高騰対策支援金のお知らせ

問 農林水産課 ☎086-803-1344

飼料価格高騰の影響を受ける、市内畜産業者の経営の安定化を図るため、支援金を交付します。詳細はHPをご確認ください。



支給額 牛7万円/頭、ヤギ3千円/頭、鶏20円/羽（上限100万円）

対 次の全てに該当する人

- ①牛・ヤギ・鶏（愛玩用を除く）を飼養する市内畜産業者
- ②令和7年以降も畜産業を継続する意思がある人
- ③家畜伝染病予防法第12条の4第1項の規定に基づき、2月1日時点の家畜飼養頭羽数を県へ報告した人

申 申請書（HPから入手可）、添付書類を同課へ郵送で7月1日～9月1日の間に



「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へ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

寄附額 1事業10万円～

◆令和6年度の協力企業

(株)アースダンボール、(株)ウェブブランディング、(株)栄伸海事工業、クレジオ・パートナーズ(株)、斎久工業(株)、山陽クレー工業(株)、(株)ゼロアクセル、大成建設(株)、第一生命保険(株)、ダイダン(株)、(株)中電工、長瀬産業(株)、(株)日本カストディ銀行、メタコート工業(株)、(株)ユーデーコンサルタンツ、(株)STAYGOLD、(株)Ton Ton

(公表同意企業のみ50音順で掲載。敬称略)

納税通知書発送用封筒への広告募集

問 課税管理課 ☎086-803-1167

令和8年度に発送する納税通知書の封筒に掲載する広告を募集します。詳細はHPをご確認ください。



募集税目/予定発行数 ①市民税/14万枚 ②固定資産税/29万枚 ③軽自動車税(種別割)/20万枚

申 郵送・窓口で7月1日～8月29日の間に

相続税の準備、相続登記は大丈夫ですか？

2024年から相続登記が、2026年から住所等変更登記が義務化！

相続税がかかるのかどうか
わからない



どの専門家に相談したらいいかわからない

将来の相続に備えて
対策したい！

土地や建物の名義が先代のままになっている

吉井財務グループの
税理士・司法書士が窓口ひとつで対応

相続税 贈与税 相続登記 に関する相談 1時間無料



24時間
LINE予約
受付中



税理士法人 吉井財務研究所



司法書士法人 吉井財務

岡山市北区青江1-4-16



受付時間 平日 9:00～17:30

TEL 086-230-4050



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



申し込み方法など詳細は、受験案内（申込開始と同時に同課、各消防署などで配布。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	受付期間
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16年4月2日～平成20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8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28日(日) 北消防署 (北区鹿田町二丁目)	7月11日～ 8月7日

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)	一般廃棄物等収集・ 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	18歳以上 (採用日時点) 学歴不問	申し込みは各勤務地まで。 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・認定こども園の会計年度任用職員募集

問申幼保運営課 ☎086-803-1225



保育士・保育教諭、給食調理員、看護師、時給パート（保育士、給食調理員、用務・洗濯員）を募集しています。各職種、資格、申し込み方法などは、HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

市ふれあい公社職員募集

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



試験日 7月19日(土) 場 岡山ふれあいセンター（中区桑野）

募集職種／採用予定人数 総合職／3人程度、保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士・介護福祉士／各1人程度、
放課後児童支援員／10人程度 申 申込書（財団HPから入手可）を郵送・窓口で7月9日までに

相談のコーナー

法律

くらし

経営

お悩みごと

※予約の記載がないものは予約不要

もの忘れ相談会（無料・要予約）

問申 南区南地域包括支援センター ☎086-261-7301

日 7月4日・18日の各金曜 13時15分～15時45分

場 岡山赤十字病院（北区青江二丁目）

内 もの忘れ、認知症に関する相談

申 QRで3日前までに



7月・8月養育費・親子交流相談（無料・要予約）

問 子育て福祉課 ☎086-803-1221

日 7月22日・8月26日の各火曜 13時～

場 市保健福祉会館1階（北区鹿田町一丁目）

申 ☎で各開催日の4日前17時までに

『土地家屋調査士の目』登記無料相談会

問 県土地家屋調査士会 ☎086-222-4606

日 7月31日(木)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）

住宅よろず相談（無料・要予約）

問 県建築士会 ☎086-223-6671

日 7月12日(土)13時30分～16時

場 岡山ふれあいセンター（中区桑野）

内 新築・増築、リフォーム、耐震、空き家など

岡山住まいと暮らしの相談センター無料相談会（要予約）

問 岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086-206-5581

日 7月27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）など（随時の相談可）

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「なやみごと相談所」(無料)

岡岡山地方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日程	場所
7月7日(月)13時～16時	さんかく岡山
7月7日(月)13時～16時	ウェルポートなださき
7月9日(水)9時30分～12時	高松地域センター
7月12日(土)13時～15時	福祉交流プラザ富原
7月18日(金)10時～12時	吉備公民館

▶▶ 定例無料相談

相談名	日程・内容	場所	問い合わせ先など
法律相談【弁護士】(要予約)	毎週水・木曜13時30分～16時30分 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～16時30分)
電話相談【弁護士】	毎週水曜(祝日を除く)11時～14時 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
高齢者・障害者法律相談【弁護士】(要予約)	毎週金曜13時～16時10分(第1土曜日の前日を除く) 相続、遺言、金銭貸借、財産管理など 1年度に1回まで	ひまわり福祉会館 (北区大供二丁目)	市社会福祉協議会 相談予約電話☎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、 相続・登記、借金問題、成年後見など	県司法書士会館 (北区駅前町二丁目)	予約受付は、毎週月～木曜(祝日除く)17時～19時 岡山総合相談センター☎086-224-2334
電話相談【司法書士】	毎週月～木曜(祝日を除く)17時～19時 相続・登記、借金問題、成年後見など	相談用電話 ☎086-224-2334	県司法書士会 ☎086-226-0470
面談相談【司法書士】	7月17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) 所得税・確定申告に関する事前相談(簡易な事案に限る)	県税理士会館 (北区南方一丁目)	中国税理士会岡山東支部・岡山西支部 ☎086-233-1553
相談【マンション管理士】(要予約)	7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	市勤労者福祉センター (北区春日町)	県マンション管理士会 ☎090-7133-6309
相談【社会保険労務士】	7月23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	市役所分庁舎 6階会議室	県行政書士会 ☎086-222-9111
高齢者・障がい者なんでも相談会	毎月第1土曜13時～15時(1・5月および祝日のときは第2土曜) 高齢者・障がい者の悩み全般 ※電話相談は30分	きらめきプラザ (北区南方二丁目) 電話相談☎070-5042-9253	NPO岡山高齢者・障害者支援ネットワーク事務局☎086-222-0019

中小企業向け融資・経営相談会(無料・要予約)

●創業相談会(要予約)

岡日本政策金融公庫岡山支店 ☎0570-076541

日～金曜(祝日を除く)9時～17時

場公庫岡山支店(北区柳町一丁目)

内創業、経営の多角化、融資相談 申公庫HPで事前に

●岡山南商工会 ナイター創業相談会

岡申岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日7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・税金など

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。

岡総務省岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100

地区	日程	場所
岡山	7月7日(月)13時～14時	さんかく岡山
	7月11日(金)13時～15時	南公民館
	7月17日(木)13時～15時	中区役所
御津	7月7日(月)13時～15時	御津支所
藤田	7月8日(火)10時～12時	藤田公民館
高松	7月9日(水)9時30分～12時	高松地域センター
妹尾	7月10日(木)13時～15時	妹尾地域センター
興除	7月14日(月)10時～12時	興除地域センター
足守	7月15日(火)10時～12時	足守公民館

地区	日程	場所
上道	7月15日(火)10時～12時	上道地域センター
西大寺	7月16日(水)13時～15時	東区役所
瀬戸	7月17日(木)13時～15時	瀬戸公民館
福田	7月17日(木)13時～15時	福田公民館
建部	7月18日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
一宮	7月18日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
津高	7月18日(金)13時～15時	津高地域センター
吉備	7月18日(金)10時～12時	吉備公民館
灘崎	8月4日(月)13時～16時	灘崎公民館

施設ガイド



オリエント美術館

〒700-0814 北区天神町9-31
☎086-232-3636 📠086-232-5342
✉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）
6/30～7/11展示品入れ替えのため休館



特別展

「古代エジプト・ふしぎ発見！
～ナイルの贈り物と秘められた物語～」
📅7月12日(土)～8月31日(日)まで
特別展入館料 一般1,500円、高校・大学生
800円、中学生以下無料



特別講演会

📅①7月12日(土)13時30分～15時
②7月20日(日)13時30分～15時
📍①エジプト、テーベ西岸の大型岩窟墓
(ウセルハト墓TT47)の調査・研究
②「古代エジプトの埋葬～早稲田隊に
よる発見を通して～」
定50人
¥500円（友の会会員は300円）
申☎で

ワークショップ

特別展「リユースペーパーでヒエログリフ
スタンプのブックカバーをつくろう」など
📅7月12日・19日・26日、8月2日・9日
の各土曜13時30分～15時30分
¥特別展入館料+材料代（1,000円以内）

「ミラづくりの香りを再現しよう！」
📅対7月19日(土)①10時～12時/小学生
②13時～15時/中学生以上
定各回15人 ¥特別展入館料（中学生以
下は無料）+2,000円（材料代）
申☎で

「エジプト考古学ってなあに？」
VR×美術館ナゾとき体験」
📅対8月4日・18日の各月曜①10時～
12時/小学1～3年②13時～15時/小学4
～6年
定各20人 申☎で

その他イベント

ジュニア・オリエント教室
「岩えのぐでエジプトめりえをしよう！」
📅7月28日(月)①10時～12時②13時30分
～15時30分
対小学生 定各回16人 ¥500円
申☎で7月1日以降に

ベリーダンス演舞

📅8月2日(土)①13時15分～14時②15時15
分～16時
¥特別展入館料のみ

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 📠086-201-8004
開館時間 9時～20時
（催事により22時）
休館日 不定休



「WORLD ENJOY PARTY!!!」

☎086-201-8014
📅7月6日(日) ¥ワンドリンク制
アーティスト 多田淳之介

「りすん 2025 edition」 リ・クリエイションツアー

☎086-201-2200 📅7月19日(土)①14時
～②18時30分～・20日(日)14時～
¥一般3,000円、小学生以上24歳以下
2,000円
作諏訪哲史 脚色天野天街 演出小熊ヒ
デジ+天野天街 出演加藤玲那、菅沼翔
也、宮璃アリ

ハレルワークショップ「終点まさゆめ」 上映&トーク

☎086-201-8014
📅7月24日(木)①本編13時30分～②トーク
15時～③ドキュメンタリー15時40分～
出演松井周、菅原直樹 申事前にHPで

シンフォニーは友達！2025 「はじめてのコンサート」

☎086-224-1950
📅8月13日(水)①10時15分～②13時～
¥18歳以上1,000円、満4歳以上500円
指揮中井章徳 管弦楽岡フィル弦楽合奏団

「オトニナル・オドリダス・ダンス！」
☎086-201-8014 📅8月13日(水)
対小学生（「シンフォニーは友達！」のチ
ケット購入者） アーティスト 北尾巨

岡山文化芸術創造 ミュージカルアカデ
ミー プレ公演「拝啓 ナイチンゲール様」
☎086-201-2200
📅8月30日(土)17時～・31日(日)①13時～②
17時～

¥一般2,500円、未就学児無料（膝上鑑賞
可、座席使用の場合は有料）
出演アカデミー受講生、四宮貴久

おかやまアーツフェスティバル2025 「劇場で出会う文学vol.2」

☎086-201-2200
📅9月2日(火)19時～
¥一般3,000円、小学生以上24歳以下
2,000円
出演二階堂和美

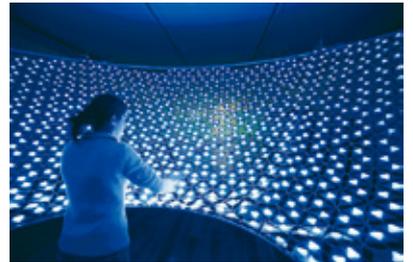
岡山市ジュニアオーケストラ定期演奏会

☎086-232-7811
📅8月17日(日)15時～
¥一般1,000円、高校生以下500円
指揮中井章徳

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）
7/7～18展示品入れ替えのため休館

特別展「魔法の美術館」



Lake Awareness/森脇裕之

📅7月19日(土)～8月24日(日)
¥一般1,400円、高校・大学・専門学生
800円、小・中学生600円

環境学習センター「めだかの学校」

〒709-3142
北区建部町建部上609
☎086-722-1231 📠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2025①

📅7月26日(土)9時30分～15時
場B&G海洋センター（北区建部町川口）
📍カヌー体験（保護者は希望者のみ）、川
遊び体験
📍市内在住の小学4～6年生と保護者
定先着30人 ¥1,000円
申☎で6月26日～7月23日の間に

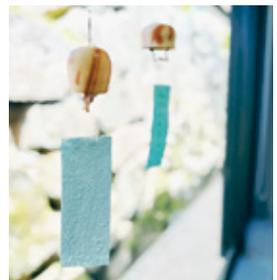
夏休み宿題応援プロジェクト 「ストーンペイント」

📅8月3日(日)10時～12時
📍市内在住の小学生と保護者
定先着20人 ¥100円
申☎で7月3日～31日の間に

岡山城備前焼工房

〒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

備前焼の風鈴を作ろう



📅8月1日(金)～31日(日)の各日①10時～②
11時～③13時～④14時～⑤15時～
定期期間中に先着100人 ¥1,000円
申☎で7月10日以降に 他当日持ち帰り

記号説明
F II ファックス
II II 日程
II II 時間
II II 場所
II II 内容
II II 講師
II II 対象
II II 定員
II II 費用など
II II 持参品
II II 申込
II II その他

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 トレーにタイルを貼って作ろう



II 7・8月中の開館日①9時30分～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分まで）
定各回8人 ¥1,040円（1点）
申☎で事前に 他当日持ち帰り。
大きさは約12cm×21cm

木工教室 お家の小物入れを作ろう

II 7月26日、8月2日の各土曜①10時00分～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分まで）
定各回10人 ¥1,040円（1点）
申☎で事前に 他当日持ち帰り

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☎・ファックス・メール・窓口で事前に

バスケットボール(知的)	8月3日(日)	13時～17時
バレーボール(知的)	9月13日(土)	9時30分～12時
バドミントン	9月26日(金)	18時～20時30分
	10月3日(金)	

犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
☎086-947-9001 ☎086-947-9303
ainujima@city.okayama.lg.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

犬島まるごと体験①

II 9月13日(土)～14日(日)（1泊2日）
対小学4年生以上（小学生は保護者同伴）
定20人 ¥大人3,500円、小人2,200円（宿泊・食事代などを含む）
申申込書（HPで入手可）をファックス・メールで、または必要事項（HPで参照）を記入し往復はがきで8月13日までに

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

こどもこうざ「まがたまをつくろう」

II 7月19日(土)①9時～②13時30分～
対小・中学生と保護者
定各10組 ¥100円
申☎で7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）



夏休み親子ふれあい硬式テニス教室

II 7月25日(金)・29日(火)、8月1日(金)・5日(火)・8日(金)の各日9時30分～11時30分
対小・中学生と保護者（児童・生徒のみの参加可）
定先着30人 ¥1人5,000円（全5回分・保険代含む・初日集金）
備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、電話番号を窓口・郵便・ファックスで7月18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!!」
II 8月3日(日)10時～12時
対小学生（保護者同伴）
定先着20人 ¥500円（保険代含む）
備ハサミ、ペットボトル3～4本、牛乳パック2～3本、プラスチック容器、着替え
申住所、氏名、年齢、電話番号を窓口・郵便・ファックスで7月27日までに

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）

さんかく☆シアター「宝くじの不時着/一等当選くじが飛んでいきました」

II 7月17日(木)・18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50人 申☎で事前に

助産師と学ぶ「夫婦で育む家族の絆」セミナー 第2回「産後」編

II 7月19日(土)10時～11時30分
定先着10組
申事前に☎・ファックス・メール・窓口で他託児あり（要申込・定員あり）オンライン参加も可

ウェルビーイングと健康

II 7月19日(土)13時30分～15時30分
定会場・オンライン参加各先着60人
申事前に☎・ファックス・メール・窓口で

「食」を大切に生きる生き方 味噌作り体験

II 7月27日(日)、8月9日(土)の各日13時30分～16時30分
場吉備公民館 定先着36人
申事前に電子申請・☎・ファックス・メール・窓口で

小学生のための工学実験教室

II 7月31日(木)10時～12時
内万華鏡・入浴剤・しおりを作る
対市内在住の小学4～6年生
定先着20人 ¥100円（保険代含む）
申参加費を添えて窓口へ7月5日以降に

いっしょに学ぶ、生理のこと

II 8月6日(水)10時～12時
場南ふれあいセンター 定先着20人
申事前に☎・ファックス・メール・窓口で
妊活セミナー ～キャリアも子どもも諦めない妊活プランを考えよう～
II 8月2日(土)10時～12時
内妊娠前に知っておきたい体のこと
定先着20人 申事前に☎・ファックス・メール・窓口で 他託児あり



図書館



行事開催・中止は図書館HPに掲載します。
問い合わせは各図書館へ。
※祝日が休館日に当たる場合、その翌日も休み（ただし中央図書館を除く）

中央 〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-3373 ☎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）

絵本読み聞かせ体験

II 7月9日(水)10時30分～11時
対1歳くらいまでの赤ちゃん
郷土展示「大陸に夢を広げて 白岩龍平・白岩艶子夫妻の軌跡」
II 7月10日(木)～8月24日(日)

にんぎょうげき

II 7月13日(日)15時～15時40分

おやおたのしみ会

II 7月25日(金)10時30分～11時
対1歳から3歳くらいまでの子ども（保護者同伴）
定先着15組
申☎・☎で7月10日以降に

子ども映画会

II 7月26日(土)14時～14時30分

韓国語でえほんのじかん

II 7月27日(日)15時～15時30分
歴史講座「白岩龍平・白岩艶子夫妻が駆け抜けた時代」
II 8月2日(土)14時～16時 定先着60人

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

おはなしの会

II 7月20日(日)15時～15時30分
電一郎先生のかわいい電気工作教室
II 7月25日(金)10時30分～12時、13時30分～15時 対小学生（保護者同伴）
定各回12人 ¥200円
申☎・☎で7月11日以降に

夏休み子ども科学教室

II 7月26日(土)14時～15時30分
対小学生（保護者同伴）
定15人
申☎・☎で7月12日以降に

えほんのじかん

II 8月2日(土)15時～15時30分

こわ～いおはなしの会（ストーリーテリング）

II 8月3日(日)14時～15時

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

おはなしのじかん

☎7月13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20日(日)11時～11時30分

申窓口・☎で

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

☎7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

☎7月12日・26日の各土曜14時～14時30分

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

☎7月16日、8月6日の各水曜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・第2日曜、祝日

おはなし会

☎7月12日・19日・26日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間

☎8月2日(土)11時～11時30分

**西大寺緑花公園
緑の図書室** 〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
 ☎/☎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

☎7月12日・26日の各土曜15時～15時30分

えほんのじかん

☎7月23日(水)15時～15時30分

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

映画会1「『深夜食堂』の第49話・第50話」

☎7月8日(火)10時30分～11時20分

定90人程度

映画会2「映画 続・深夜食堂」

☎7月8日(火)14時～15時48分

定90人程度

文書作成ソフトウェア Word教室

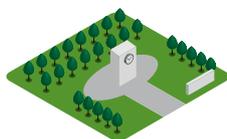
☎7月12日・19日の各土曜13時～16時

定16人程度 他詳細はHP参照

名作映画会「ああ栄冠は君に輝く」

☎7月27日(日)14時～15時21分

定90人程度 他詳細はHP参照



公園協会からのご案内



- A 浦安総合公園西地区** 〒702-8025 南区浦安西町148-1 開館時間 9時～17時
 ☎086-261-8588 ☎086-262-9589
- B 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)
- C 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
- D 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-hyokka@okayama-park.or.jp
- E 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)
 ☎taiiku@okayama-park.or.jp

イベント名		内容
B 半田山 講習会※	食虫植物のふしぎ展	☎7月19日(土)～8月3日(日)9時～16時(休園日を除く)
	食虫植物の虫を取る仕組みの観察	☎7月19日(土)9時30分～11時30分 対5歳～中学生 定10人 ¥入園料のみ 申窓口・☎で7月3日以降に
	食虫植物を描いて観よう	☎7月26日(土)9時30分～11時30分 対小学生～中学生 定10人 ¥入園料のみ 申窓口・☎で7月3日以降に
	食虫植物の標本をつくろう	☎8月2日(土)9時30分～11時30分 対小学生～高校生 定10人 申窓口・☎で7月3日以降に
観覧会	四季と自然を楽しむ会	☎7月10日(休)9時30分～11時30分 ¥入園料のみ
C 里山センター	ノルディックウオーク体験(基礎コース)	☎7月5日(土)10時～11時30分 対6歳以上(小学生は保護者同伴) 定先着20人 ¥200円+ポールレンタル代 申窓口・☎で
	【特別企画】「自然写真家 難波由城雄さんとクモの世界を覗いてみよう」	☎7月12日(土)9時～12時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定先着20人 ¥200円 申窓口・☎で
D 百花プラザ	公園の植物みてあるき	☎7月12日(土)10時～11時 申窓口で当日9時50分以降に
	夜のこども昆虫教室	☎7月12日(土)18時30分～20時30分 対4歳以上(小学生以下保護者同伴) 定先着25人 ¥200円 申☎で7月2日以降に
	西大寺高校生による夏休み学習教室	☎7月26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2日以降に
	星座早見傘をつくろう	☎7月26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 ¥700円 申☎で7月2日以降に
	押し花の小物づくり	☎8月8日(金)10時～12時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定先着15組 ¥800円 申☎で7月2日以降に

※小学生は保護者同伴・重複参加は不可

◇お知らせ E 総合文化体育館 夏季スポーツ教室

シーガルズ選手による夏季バレーボール教室

☎8月18日(月)10時～12時

対小学生 定先着50人 ¥1,000円(傷害保険代含む)

申電話・窓口で7月7日以降8月11日までに

トライフープ選手による夏季ミニバスケットボール教室

☎8月20日(水)10時～12時

対小学生 定先着40人 ¥1,000円(傷害保険代含む)

申電話・窓口で7月7日～8月13日の間に





公民館からのご案内

申し込みが必要な講座などは、窓口・☎・ファクスで各公民館へ

開館時間：9時30分～21時（日曜は17時まで）

休館日：水曜、祝日

場所	講座名	内容
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/☎086-254-4633	北★北シニアカレッジ	☎7月29日(火)13時30分～15時30分 内「古代エジプト・ふしぎ発見！～ナイルの贈り物と秘められた物語～」の見どころ解説 定50人 申必要
吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/☎086-293-2170	ヒバク2世のカドさんと考える ～核兵器のない世界はつくれる?!～	☎8月4日(月)13時30分～15時 内原爆についての講話 定先着20人 申必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/☎086-943-1154	旭東映画会	☎7月22日(火)9時30分～11時20分 内「アニーよ銃をとれ」
	子どもも大人もけん玉教室	☎8月24日(日)10時～12時 定先着30人 申8月1日以降に
操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/☎086-276-7898	作って食べよう♪ ネパール料理で晩ごはん	☎7月25日(金)18時15分～20時30分 内ネパールカレーを作って、食べる 対小学生以上 定24人 ¥500円 申費用を添えて窓口へ
	陶芸体験「手びねりで 備前焼きを作ろう」	☎8月8日(金)13時30分～15時30分 定20人 ¥1,200円 持雑布、エプロン、粘土板2枚、粘土ペラ 申7月3日以降に費用を添えて窓口へ
旭公民館 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/☎086-224-0515	旭★プレイパーク	☎7月5日(土)9時30分～12時 内中高生スタッフが考えた遊びを一緒に室内外で楽しむ 対小学6年生まで 定30人 申必要
	アートをみて話そう	☎7月29日(火)①10時～10時45分②11時～11時45分 内絵を見てみんなでお話しながらアート鑑賞 対①小学1～3年生②小学4～6年生 定各回20人 申必要
岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/☎086-222-0855	「核の過ち二度と」 託された課題	☎7月14日(月)13時30分～15時30分 内岡山被爆2世・3世の会代表の加百智津子さんによる講演会 定45人 申必要
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 ☎086-722-2160	文学のまちセミナー ～書く筋肉～	☎7月25日(金)13時30分～15時 内建部町出身の作家が「作家になる夢」を実現できた経緯を語る 定40人 申必要
瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 ☎086-952-4163	トロンボーン・馬場桜佑× ピアノYouTuber・みやけん 特別コンサート	☎7月11日(金)18時45分～ 内今注目のアーティストがピアノとトロンボーンで共演 ¥1,000円 申窓口またはチケットぴあで
	ワクワクスタディ!!2025 Summer	☎8月1日(金)①10時～②13時30分～ 内英語で学ぼう！アメリカを知ろう！ 対小学生 定各回30人 申必要（複数回同時申し込み可）
	瀬戸公民館防災キャンプ	☎8月8日(金)9時30～12時30分 内起震車体験、液状化実験、救急法講習など 対小学生以上 定50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。

修理
販売

エコキュート・ガス給湯器・ボイラー・水もれ・トイレ・台所

スピード修理どこよりも速く！ 防水や塗装の修理も可

エコキュート370L HE-S37LQSを

39万2370円(税込)で提供します

※金額は一例 ※性能等の条件によって補助額が異なります

今なら補助金10万～14万円支給されます

建設業・塗装業/岡山県知事許可 第24804号 (株)オオスギ 0120-49-4923

岡山市北区辰巳 21-119

記号説明

F II ファクス

☎ II 日程

時 II 時間

場 II 場所

内 II 内容

講 II 講師

対 II 対象

定 II 定員

¥ II 費用など

持 II 持参品

申 II 申込

他 II その他

28 市民のひろば おかやま



ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜
※ウェルポートなださきから
のお知らせも含まれます



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、電話番号を窓口・郵便・ファクス・メールで。
・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	7/27(日)	①10:30～11:15 ②11:45～12:30	無料	7/15	
	介護職スキルアップ研修 「誤嚥性肺炎を予防するために～タイプ別の食形態を考える～」	8/11(祝)	13:30～15:30	1,800円	7/28	
西大寺	介護職ファーストステップ研修 「介護職のメンタルヘルスケア/認知症の基本的理解・傾聴」	7/26(土)	13:30～15:30	1,800円	7/12	
北	普通救命講習Ⅰ	7/23(水)	9:30～12:30	無料	7/8	
	親子福祉体験講座	「もっと知ろう！盲導犬」 ※2	7/21(祝)	10:00～11:30	210円/組	7/8
		「もっと知ろう！点訳」 ※2	7/27(日)	10:00～11:15	210円/組	7/15
	高齢者知識習得講座「知っておきたい成年後見制度」 ※3	7/29(水)	14:00～16:00	820円	7/17	
	Let's ダンス！	8/1(金)～全5回	19:00～20:15	4,100円	7/21	
介護職スキルアップ研修【看取り関連】 在宅における終末期を過ごす高齢者の接し方	8/9(土)	10:00～12:00	1,800円	7/26		
西	親子福祉体験講座	親子手話教室 ※2	8/24(日)	10:00～11:30	210円	8/12
		親子で体験！車いすから学ぶ思いやり ※4	8/9(土)	10:00～11:00	210円	7/30
南	親子福祉体験講座	盲導犬との暮らしを知ろう！ ※2	8/10(日)	10:00～12:00	210円	7/31
		点字について学ぼう！ ※2	8/24(日)	10:00～12:00	210円	8/14
なださき	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～	8/11(祝)	10:00～12:00	1,800円	7/28	

※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…小学生と保護者（保護者1人につき小学生2人まで） ※3…65歳以上優先 ※4…小学生と保護者（保護者1人につき小学生1人まで）

催し 問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

写真展 かわいいペット大集合！

☎8月1日(金)～31日(日)（最終日は15時まで） ☎写真展示の申し込みは7月25日までに。詳細はチラシ・HPで

夏休み宿題大作戦

☎8月3日(日)10時～14時 ☎化石レプリカ・貯金箱づくり、作文教室など ☎小学生と保護者 ☎詳細はチラシ・HPで

西大寺ふれあいセンター

夏休みこどもアトリエ

☎①7月30日(水)②8月2日(土)13時30分～16時30分 ☎小学生と保護者（保護者1人につき小学生2人まで。2人目は幼児可） ☎各回15組 ☎¥1作品300円 ☎7月17日までに

プチふれあい夏まつり

☎8月10日(日)10時～13時 ☎詳細はチラシ・HPで

北ふれあいセンター

親子でレザークラフトづくり

☎8月17日(日)10時～12時 ☎8組（保護者1人につき小学生2人まで） ☎¥1作品1,100円 ☎8月5日まで

親子でお菓子づくり

☎8月24日(日)10時～12時 ☎10組（保護者1人につき小学生2人まで） ☎¥1,100円 ☎8月12日まで

西ふれあいセンター

多肉植物で寄せ植えをつくろう！

☎8月2日(土)10時～11時 ☎小学生と保護者（保護者1人につき小学生2人まで） ☎20組 ☎¥1作品700円程度 ☎7月23日まで

親子も学ぶ椅子づくり！

☎8月3日(日)10時～12時 ☎小学生と保護者（保護者1人につき小学生1人まで） ☎20組 ☎¥1,000円 ☎7月24日まで

南ふれあいセンター

わくわく映画会「トムとジェリー 天国と地獄」

☎7月26日(土)①10時～11時頃②13時～14時頃 ☎各回198人

プログラミングワークショップ

☎8月9日(土)①10時～12時②13時～15時 ☎小学3～6年生と保護者（2人1組） ☎各回6組 ☎7月29日までに

ウェルポートなださき

親子で染め物体験！楽しい型染めアート

☎8月10日(日)10時～12時 ☎3歳から小学生の子どもと保護者（保護者1人につき子ども2人まで） ☎15組 ☎¥1作品1,000円～ ☎7月27日までに

マンスリーステージ第22回「音のひろば」

☎7月21日(祝)13時30分～15時 ☎内市民によるコンサート（公募） ☎詳細はチラシ・HP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。

胃がん集団検診

☑50歳以上（昭和51年4月1日以前生まれ）で、今年度中に偶数年齢になる人または昨年の胃がん検診を受けていない人



※高齢者、内視鏡検査を希望する人、持病のある人は個別検診（医療機関実施）を受けてください。特に、ピロリ菌検査で陽性を指摘されたことのある人（除菌治療後を含む）や一度も内視鏡検査を受けたことがない人は、胃内視鏡検査を受けてください。

¥70歳未満（昭和31年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和31年4月1日以前生まれ）500円

※65～69歳で後期高齢者医療保険に加入していることが分かる書類を提示した人は500円。「無料券」持参者は無料。

☑本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券
☑検査前日の夕食（固形物）は22時まで済ませ、検査当日は絶飲食・禁煙で来場ください。

地区	月日	受付時間	場所
芳田 (芳田・芳明)	7月10日	7:30～9:00	芳田公民館
吉備	7月11日	7:00～8:30	吉備公民館
高島	7月14日	7:30～9:00	高島公民館【手話通訳】
竜之口	7月15日	7:30～8:30	竜之口コミュニティハウス
高松	7月17日	7:00～9:00	高松公民館
山南	7月18日	8:00～9:00	山南公民館
五城	7月22日	7:30～9:00	五城コミュニティハウス

診療一口メモ 健康ちょっといい話

尿管結石

岡山市内医師会連合会

尿は腎ぞうで作られて尿管を通して膀胱まで降りますが、尿管に石が詰まった状態を尿管結石と言います。食生活の欧米化に伴い患者さんは増えていて、特に肥満の方は発生率が高いとされています。また、尿が濃くなりがちな夏場に患者さんは多くなります。

症状としては、突然背中やお腹がひどく痛んだり、赤い尿が出たりします。尿の中に菌がいて腎盂腎炎を起こし、発熱して重症化することもあります。

診断のためには、尿検査や腎ぞうの腫れを調べるための超音波検査、結石の位置や大きさを評価するレントゲン検査やCT検査を行います。

治療としては、まず水分をしっかり摂って頂き、尿管を広げる薬を使って結石が出るのを待ちます。痛い時には座薬などの痛み止めを使います。結石を溶かす薬もありますが、限られた成分の結石にしか使えません。1cmを超える大きな結石は自然には出ない可能性が高いので、結石を砕く治療をお勧めします。体の外から衝撃波を与えて結石を砕いたり、尿道から細いカメラを入れてレーザーで結石を砕く方法があります。前者は日帰り治療も可能ですが、レントゲンに写らない結石は治療できません。尿管結石かなと思ったら泌尿器科を受診いただければと思います。

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	相談時間	場所
7月24日	13:30～15:00	北区北保健センター
8月8日	13:30～15:00	中区保健センター
8月14日	13:30～15:00	北区中央保健センター

結核・肺がん集団検診

☑40歳以上（昭和61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）

¥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制度に加入していることが分かる書類（資格確認書など）持参者は200円、無料券持参者は無料）

☑結核・肺がん検診票、本人確認書類

地区	月日	受付時間	会場名
曾根	7月25日	9:00～9:40	曾根小学校
		10:00～10:20	(株)山陽米肥 広場
陵南	7月25日	11:10～11:40	陵南小学校 正門内
三敷	7月25日	13:30～14:00	岡大附属小学校 正門内

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BMI20以下の人など

☑健康診査などの結果

月日	時間	場所
7月7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
7月14日	13:30～16:30	東区保健センター
7月15日	13:30～16:30	北区北保健センター
7月17日	12:30～15:30	中区保健センター
7月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
7月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

記号説明

F II ファックス

日 II 日程

時 II 時間

場 II 場所

内 II 内容

講 II 講師

対 II 対象

定 II 定員

¥ II 費用など

持 II 持参品

申 II 申込

他 II その他

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

8月受診（御津・建部地区の人は9月受診）対象者（1歳6カ月児健診＝令和6年1月生、3歳児健診＝令和4年1月生）に、7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 親子手帳（母子健康手帳）

申 HP掲載の予約システムで事前申し込み 他託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
8月22日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区北保健センター	7月22日
8月26日	②14:00～15:00	東区保健センター	7月26日

休日急患診療

▶岡山市休日夜間急患診療所（内科・小児科）

☎086-225-2225 北区東中央町3-14

◇受付時間 ※往診はできません
（診療は受付開始時間の30分後から）

【内科】

日曜、祝日、年末年始

9:30～11:30、12:30～16:30、
20:00～22:30

【小児科】

日曜、祝日、年末年始

9:30～11:30、12:30～16:30、
19:00～22:30

平日の月～土曜 20:00～22:30



▶岡山市休日急患歯科診療所

☎086-225-8280 北区東中央町3-14

◇受付時間 日曜、祝日、年末年始 9:30～11:30、13:00～15:00

※急患に限ります。予約・往診はできません。

▶岡山県小児救急医療電話相談

☎#8000 または ☎086-801-0018

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

◇受付時間 土曜 18:00～翌朝8:00

日曜、祝日、年末年始 8:00～翌朝8:00

平日の月～金曜 19:00～翌朝8:00

▶岡山県精神科救急情報センター

☎086-225-9080（県精神科医療センター内）

※救急受診が必要な人に受診先を紹介します。

◇受付時間 土・日曜、祝日、年末年始 8:30～翌朝8:30

平日の月～金曜 17:00～翌朝8:30

▶救急病院の問い合わせ ☎086-231-0119

岡山市内救急病院案内（消防局・24時間対応）

岡山市休日急患当番医表（内科系）【令和7年7月】 診療時間 9時～17時（休憩時間12時～13時）

- ・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、受診の前にご確認ください。
- ・「小児科」受診の際は、事前に各当番医へ受診可能かご確認ください。
- ・休憩時間は診療の状況に応じて変わる場合があります。往診はできません。

詳しくはこちら▶



	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・灘崎 ※3
第1日曜 7月6日	さつき内科クリニック ☎206-1351 中区西川原	酒井内科小児科 (内科) ☎255-2131 北区白石西新町	津田内科小児科 (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)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	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	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第2日曜 7月13日	ゆうゆうクリニック (内科) ☎275-7716 中区賞田	たなか内科診療所 ☎259-1551 北区田中	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	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3日曜 7月20日	桜のみち内科クリニック ☎275-2227 中区中井	いのくち内科クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	難波医院 ☎724-0008 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	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
祝日 7月21日	くろだクリニック (内科) ☎279-5000 中区下	たつみ内科クリニック ☎246-6500 北区辰巳	野田内科医院 (内科) ☎278-3318 東区藤井	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	みやけ内科クリニック (内科) ☎296-7778 南区藤田
第4日曜 7月27日	原尾島クリニック (内科) ☎271-3777 中区原尾島三丁目	岡田メディカルクリニック (内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	じょうとうクリニック (内科小児科) ☎278-7070 東区上道北方	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	木下医院 せのお駅前 ☎282-1188 南区東畦	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

※4 赤磐医師会病院内に設置されていますが、運営は医師会本体です。連絡先にご確認ください。

65歳以上のみなさん。

带状疱疹ワクチンが定期接種になりました



2025(令和7)年度定期接種の対象者

①年度内に65歳を迎える方

※1) 令和7年度から5年間の経過措置として、その年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方も対象となります。

※2) 令和7年度に限り100歳以上の方については全員対象となります。

②60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

定期接種による公費負担を受けられる 機会は生涯に一度だけ

※現行制度

令和7年度の対象者が带状疱疹ワクチンの定期接種が受けられるのは

令和8年3月31日

詳しくは医師にご相談ください

厚生労働省ホームページ 带状疱疹ワクチン
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/yobou-sesshu/vaccine/shingles/index.html (令和7年2月18日確認)



定期接種と費用補助の詳細はこちら

带状疱疹 予防接種



GSK

グラクソ・スミスクライン株式会社
〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1 TEL:0120-561-007

NP-JP-NA-JRNA-250032
作成年月2025年5月

※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。

返金の可能性ががあります

消費者金融・クレジットカードのキャッシングを一度でもご利用された**昭和生まれの方**へ**現金が返ってくる**可能性があります。

請求の手続きは簡単3ステップ

0120-10-2877
に電話する

カンタンな
質問に答える

依頼する

※亡くなられた家族の過払い金も、相続の対象になります※
請求期限があるため、今すぐご相談ください



代表司法書士
杉山一穂

司法書士法人
杉山事務所

相談
無料

0120-10-2877

WEBでも
気軽に
無料診断!



【岡山事務所】岡山県岡山市北区中山下1-8-45 社員司法書士 山石裕子 岡山953号 簡裁代理認定番号1212085号 岡山県司法書士会所属
【主たる事務所】東京都新宿区新宿2-13-12 代表司法書士 杉山一穂 東京9453号 簡裁代理認定番号512093号 東京司法書士会所属
※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 年中無休9:00~19:00