

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

法務大臣から委嘱された人権擁護委員による「なやみごと相談所」(無料)

問 岡山地方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日 時	場 所
5月9日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原
5月11日(月)10時～15時	藤田公民館
5月13日(水)9時30分～12時	高松地域センター
5月14日(木)10時～15時	足守公民館
5月15日(金)10時～12時	吉備公民館
5月15日(金)13時30分～16時	津高地域センター
5月20日(水)10時～15時	東区役所

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 5月31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)

不動産無料相談(協会相談員・弁護士)

問 県宅地建物取引業協会 ☎086-222-2131

日 毎月第1～4水曜(祝日を除く)10時～15時※弁護士相談は、第1・3水曜13時～15時 場 県宅建会館(北区駅前町二丁目)
 内 不動産全般(賃貸借・売買・相続)に関する相談

定例無料相談

相 談 名	日 時 ・ 内 容	場 所	問 い 合 わ せ 先 など
法律相談【弁護士】 (要予約)	毎週水・木曜13時～16時(相談時間1人30分) 岡山市在住の方で、2年に1回まで ※5月第1週は1日(金)に実施します。 第2週は実施しません。	さんかく岡山 (北区表町三丁目)	相談予約電話 ☎086-803-1000(市役所代表) ※予約は各週水曜9時から先着順に受付 5月第1週は4月30日(木)9時から受付
クレジット・サラ金法律相談 【弁護士】	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	☎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】	5月8日・15日・22日・29日の各金曜13時～16時10分 高齢者・障害者向け相続、遺言、金銭貸借、 財産管理など法律上の問題 (相談時間1人40分、1日4人/要予約)	ひまわり福祉会館 (北区大供二丁目)	(相談予約) 市社会福祉協議会☎086-201-0171
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	☎086-224-2334	県司法書士会☎086-226-0470
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	岡山県税理士会館 (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

行政5月相談

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

地 区	日 時	場 所
岡山	5月12日・19日・26日の各火曜 10時～16時	福祉文化会館
	8日(金)13時～15時	南公民館
	21日(木)13時～15時	中区役所
	藤田	9日(土)10時～12時
御津	11日(月)13時～15時	御津支所
興除	12日(火)10時～12時	興除地域センター
高松	13日(水)9時30分～12時	高松地域センター
足守	14日(木)10時～15時	足守公民館
福田	15日(金)10時～12時	福田公民館

養育費・面会交流相談窓口

問 申 ども福祉課 ☎086-803-1221

日 5月26日(火)13時～
 場 岡山市保健福祉会館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 申 で事前に

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・雇用推進課中小企業振興室 ☎086-803-1325

日/場・申込先 5月13日・27日の各水曜13時～16時/岡山商工
 会議所(北区厚生町三丁目☎086-232-2266)

内 各種融資相談、税務、記帳、財務、販売などの経営上の問題
 についての相談

● 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 5月13日・27日の各水曜10時～16時

場 日本政策金融公庫岡山支店(北区柳町一丁目)

内 創業、経営の多角化、事業の転換などに関する融資相談

● ナイター創業相談会

問 申 岡山南商工会本部 ☎086-296-0765

日 5月14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

施設ガイド

イベント／カルチャー／ステージ／その他

申込方法の記号について

☎=電話 ㊚=ファクス ㊚=電子メール
 ㊚=郵送・はがき ㊚=往復はがき
 ㊚=ホームページ ㊚=窓口
 ㊚=QRコード

※詳細は、各施設へお問い合わせください。

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

岡山シンフォニーホール

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

名曲を歌いましょう～出口裕子とともに～
 日 5月11日・25日の各月曜10時～11時30分
 講 ソプラノ/出口裕子、ピアノ/松下智子 費 2,000円+楽譜代1,000円
 ～音楽と映像と語りでたどる～
 桃太郎伝説が生まれたまち おかやま
 岡山県出身の情景ピアニストと共演し、
 岡山の自然と歴史文化を創作音楽と朗読、
 映像によりお楽しみください。

日 6月19日(金)19時開演 費 全席指定1,500円
 出演 指揮/沖澤のどか、ピアノ/山地真美、管弦楽/岡山フィル

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)

第15回パターゴルフ大会

日 6月21日(日)10時～13時※雨天時は6月28日(日)に順延 対 小学3年生以上 定 先着72人 費 大人750円、高校生以下500円(保険代含む) 申 住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を㊚・㊚・㊚で6月14日までに 他 4人1組でグループ分け(3人以下で申し込みの場合は4人に編成)



オリент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)

※令和2年10月1日～約1年間、改修工事のため休館予定

館蔵品展「オリエントの美に学ぶ」

期間 9月30日(木)まで開催中

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



浮出切子碗 ガラス 4-6世紀 メソポタミア

小企画展「古写真で見る聖書の原風景」

期間 5月31日(日)まで開催中

入館料館蔵品展と共通



嘆きの壁(エルサレム、1900年ごろ撮影)

小企画展「石器と人類の生活史」

期間 6月2日(火)～7月26日(日)

入館料館蔵品展と共通

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

埋蔵文化財講座

古墳時代のうつわとハニワ(第1回)

日 5月16日(土)13時30分～15時

内 基礎講座(須恵器)/足守藩武家屋敷(遺跡紹介) 定 80人

申 5月7日以降に㊚で



旧旭東幼稚園園舎(八角園舎)

〒700-0843 北区二日市町56
 ☎/㊚086-226-2434
 開館時間 9時30分～16時30分
 休館日 月曜(祝日の場合は翌日)、第2日曜、祝日

運動遊びとリズム遊び(幼児向け)

日 5月16日(土)10時30分～11時30分

オカリナコンサート(幼児向け)

日 5月17日(日)14時～15時

歌とパンフルートコンサート(幼児向け)

日 5月20日(水)14時～15時

二胡コンサート(幼児向け)

日 5月31日(日)10時30分～11時

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

福祉交流プラザ無料法律相談(予約制)

問 申 各プラザ

日 5月14日(木)13時～15時

場所	電話番号
三友(北区岩井二丁目)	☎086-254-1992
富原(北区富原)	☎086-254-2009
さいでん(中区神下)	☎086-279-2753
岡輝(北区新道)	☎086-225-3352
大井(北区大井)	☎086-295-2140
うの(中区浜一丁目)	☎086-273-4572
旭東(中区網浜)	☎086-273-4280
雄神(東区富崎)	☎086-943-7692
山南(東区宿毛)	☎086-946-1543
建部(北区建部町中田)	☎086-722-0306

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

豊縁で作るお薬手帳ケース

日 5月31日(日)10時～15時

費 受講料200円+材料代900円 持 お問い合わせください 申 5月18日までに

岡山市民会館

〒700-0823 北区丸の内二丁目1-1
 ☎086-223-2165

平原綾香 CONCERT TOUR 2020 ～MOSHIMO～

日 8月28日(金)18時30分開演

費 前売7,000円、当日7,500円※全席指定、未就学児入場不可

販売方法 5月11日(月)10時～ 一般発売

チケット取扱店 岡山市民会館ほか



場 所	講 座 名	日 時 (期 間) / 内 容 / 対 象 / 定 員 / 費 用 / 申 込 / その他
■ 岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	園芸教室	📅 6月19日(金)13時30分～15時 📍 草花の育て方 定 15人 費 100円 申 必要
■ 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	北北シニアカレッジ「なぜ オリент美術館が岡山に？」	📅 5月26日(火)13時30分～15時30分 定 30人 申 必要
	美と健康の免疫力アップ講座 アロマヨガ	📅 6月2日(火)10時～12時 内 アロマの香りで免疫力&リフトアップ 定 20人 費 50円 申 必要 他 動きやすい服装
■ 西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 🌐086-942-0774	映画観賞会	📅 5月12日(火)10時～12時 内 映画「深夜食堂」
	おうち菜園をはじめよう	📅 5月22日(金)10時～12時 内 季節の野菜や花の育て方の学習 定 20人 費 実費 申 必要
■ 上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/🌐086-948-3352	上南高齢者大学	📅 5月14日(木)10時～12時 内 介護・看取りを考える
■ 吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/🌐086-293-2170	ひだまりサロン	📅 5月23日(土)10時～12時 内 断の会じゅげむによる落語会
■ 上道公民館 〒709-0614 東区竹原474 ☎/🌐086-297-2377	春の野鳥観察	📅 5月9日(土)10時～12時 対 小学生以上 (小学3年生以下は保護者同伴) 申 必要
	この木 なんの木 気になる木	📅 5月14日(木)10時～12時 内 春の樹木や草花の観察 申 必要
■ 興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/🌐086-298-2660	KOJO いきいき健康講座2020	📅 5月29日(金)、6月4日(木)の各日13時30分～15時 内 医師・栄養士から高血圧予防の話
■ 芳田公民館 〒700-0953 南区西市96-1 ☎/🌐086-245-0688	パソコンサポートルーム (パソコン相談)	📅 5月2日・16日の各土曜13時～15時 費 1回100円 持 ノートパソコン、筆記用具 申 各開催日の前々日までに
■ 東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/🌐086-276-6202	ひまわりサポーターズクラブ	📅 5月29日(金)18時～20時 内 家庭学習支援の話 定 30人 対 発達障害の子をもつ保護者 費 100円 申 必要
■ 灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/🌐086-362-0408	第7回なださき ホテルまつり&ウォーク	📅 5月31日(日)17時30分～21時 内 ホテルの生態の話と奥迫川地区の ホテル観察ウォーク 定 200人 申 5月30日まで
■ 瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 🌐086-952-4163	ライブS E T O 2020	📅 5月31日(日)13時～16時 内 60～80年代フォーク・ロックコンサート

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
持 持 参
申 申 込
他 他

新型コロナウイルス感染症とは

発熱や喉の痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きてないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での大人数の会話などには注意が必要です。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに小まめにせっけんやアルコール消毒液で手を洗いましょう。咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

図書館

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）

ゴールデンウィークの休館・ 臨時開館のお知らせ

○…開館 ■…休館

	中 央	幸 町	浦 安	足 守	伊 島	建 部 町	御 津	瀬 戸 町	瀬 崎	西 大 寺
4/29(祝)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30(木)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5/1(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2(土)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3(祝)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4(祝)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5(祝)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6(休)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7(休)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

中央

〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-3373 FAX086-223-0093
開館時間 10時～18時（木曜は11時～19時）
休館日 月曜（祝日・振替休日は除く）

赤ちゃん

絵本読み聞かせ体験

☎ 5月13日(水)・31日(日)の各日10時30分～
11時 対 1歳くらいまでの赤ちゃん

えほんのじかん

☎ 5月27日(水)15時～15時30分

幸町

〒700-0903 北区幸町10-16
☎086-234-5188 FAX086-234-5189
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

名作映画会

「オーケストラの少女」

☎ 5月17日(日)14時5分～15時29分

おはなしの会

☎ 5月24日(日)15時～15時30分

赤ちゃん

絵本読み聞かせ体験

☎ 5月28日(木)15時～15時45分
対 1歳くらいまでの赤ちゃん

建部町

〒709-3111 北区建部町福渡487-1
☎086-722-4555 FAX086-722-4550
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしかい

「サンドイッチ サンドイッチ」ほか

☎ 5月23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

おはなしかい

☎ 5月23日(土)14時～14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

☎ 5月17日(日)11時～11時30分

浦安総合公園図書館

〒702-8024 南区浦安南町493-2
☎/FAX086-265-6141
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

「ようかいむらのじごくえんそく」ほか

☎ 5月13日・20日・27日の各水曜14時～
14時30分

かみしばいのじかん

「プップくんのえんそく」ほか

☎ 5月17日(日)11時～11時30分

おはなしのじかん

「でかぐちガエル」ほか

☎ 5月24日(日)11時～11時30分

瀬戸町

〒709-0856 東区瀬戸町下188-2
☎/FAX086-952-4531
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなし会

「このゆびとーまれ」ほか

☎ 5月16日・23日・30日の各土曜11時～
11時30分

瀬崎

〒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

「かいものづくし」ほか

☎ 5月20日(水)14時30分～14時50分

西大寺緑花公園図書館

〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
☎/FAX086-943-2298
開館時間 10時～18時
休館日 月曜、祝日

えほんのじかん

「おべんとうをたべたかったおひさまのはなし」ほか

☎ ①5月23日(土)14時～14時30分②5月27
日(水)15時～15時30分

かみしばいのじかん

「おっぴいはごちそう」ほか

☎ 5月16日(土)14時～14時30分

スペシャル えほんのじかん

「わにさんどきつ はいしゃさんどきつ」

☎ 5月30日(土)14時～15時

視聴覚ライブラリー

〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-0097 FAX086-223-0093
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

インスタ映えする写真撮影教室(全3回)

☎ 6月13日(土)・25日(木)・27日(日)の各日
13時30分～16時30分

対 市内在住・在勤の人

定 各回16人（応募多数の場合は抽選）

持 携帯電話、タブレット、デジタルカメラなどの撮影機器およびそれらの付属品一式 申 希望講座名・受講日、住所、氏名、電話番号を☎で6月4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）

申し込みは、氏名、電話番号、参加希望人数・講座名を☎で事前に

陶芸教室

鯉のぼりの土鈴にお絵かき

☎ 5月10日までの各日①9時30分～②13時30分～（制作時間約1時間）

定 先着30人 費 1,040円

他 作品は当日持ち帰り



陶芸教室

陶の筒灯りをつくろう

☎ 5月中の開館日①9時30分～②13時30分～（制作時間約2時間）

定 各回4人 費 2,090円

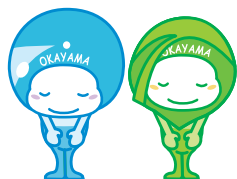
他 作品のお渡しは約2カ月後



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



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



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～17時
休館日 火曜（祝日の場合は翌日）

めだかの学校環境教室「アユモドキの不思議と田地子川の魚取り！」

- 日 6月21日(日)9時30分～12時
- 内 アユモドキについて学習、魚取り
- 対 小学生以上の親子
- 定 先着30人
- 持 軍手、タオル、水筒、濡れても良い服装、脱げにくい履物
- 申 ☎・📧で6月18日までに

犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
☎086-947-9001 FAX086-947-9303
📧inujima@city.okayama.lg.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 火曜（祝日の場合は翌日）

五目釣り体験

- 期 6月13日(土)～14日(日)（1泊2日）
- 対 小学生以上（小学生は保護者同伴）
- 定 30人
- 費 大人3,500円、小人3,000円（宿泊・食事代含む）
- 申 参加者氏名（ふりがな）、性別、学校名・学年、郵便番号・住所、電話（携帯）番号、イベント名を📧で5月22日までに



- A 浦安総合公園西地区 〒702-8025 南区浦安西町148-1
☎086-261-8588 FAX086-262-9589 開館時間 9時～17時
休館日 土・日曜、祝・休日
- B 岡山市半田山植物園 〒700-0004 北区法界院3-1
☎086-252-4183 FAX086-252-2208 開園時間 9時～16時30分
休園日 火曜（祝日の場合は直後の平日）
- C 操山公園里山センター 〒703-8234 中区沢田649-2
☎086-270-3308 FAX086-270-8353 開館時間 8時30分～17時
📧sato-yama@okayama-park.or.jp 休館日 火曜（祝日の場合は直後の平日）
- 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
☎086-944-8716 FAX086-944-8715 開館時間 9時～21時
📧info-hyakka@okayama-park.or.jp 休館日 月曜（祝日の場合は直後の平日）
- E 岡山市総合文化体育館 〒702-8024 南区浦安南町493-2
☎086-263-7474 FAX086-265-5354 開館時間 8時30分～21時
📧taiiku@okayama-park.or.jp 休館日 火曜（祝日の場合は直後の平日）
- F 百間川緑地管理事務所 〒703-8234 中区沢田649-2
☎/FAX086-273-2453 開館時間 8時30分～17時
📧hyakken@okayama-park.or.jp

・事前申し込みが必要な場合の手続き（全て先着順）および注意事項など

- 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を☎・📧・📧・📧で。※小学生以下は保護者同伴
- ☎で5月2日以降に。※受け付けは18時まで。

イベント名	内容
5月中の講習会・イベントは、新型コロナウイルス感染拡大抑制に向けた取り組みとして、全て中止とさせていただきます。	
● 里山センター ノルディックウオーク体験（初級）	日 6月3日(木)10時～12時 対 6歳以上 定 先着20人 費 200円（+ポールレンタル代） 申 必要
楽しく里山の自然発見	日 6月4日(金)10時～15時 対 15歳以上 定 先着20人 費 200円 申 必要
● 百花プラザ ガーデニング講座 庭木の手入れ ～低木編～	日 6月10日(木)10時～11時30分 対 18歳以上 定 先着20人 費 300円 申 開催3日前までに📧受付可



● ノルディックウオーク体験



◆展示 ● 百花プラザ

ありがとう！百花プラザのあゆみ展

期間 5月17日(日)まで開催中

百花プラザは、平成22年4月の開館から10年を迎えました。これまでのあゆみを振り返るパネル展を開催しておりますので、ぜひご覧ください。



ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

http://www.okayama-fureai.or.jp/ 休館日：第3土曜



岡山ふれあいセンター

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

西大寺ふれあいセンター

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

北ふれあいセンター

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

西ふれあいセンター

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

南ふれあいセンター

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

ウェルポートなださき

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

講座

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

※1…小学1～3年生の子どもと男性保護者。 / ※2…テキスト、材料代などを含んだ料金。変動する場合があります。

※3…岡山市民優先。岡山市民以外は受講料別途必要。詳細はお問い合わせください。

※4…対象は首がすわった3カ月～10カ月未満の乳児と母親。

※5…対象は療育手帳をお持ちの16歳以上の人で付き添いの参加が可能な人。 / ※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	お父さんと一緒にノかけっこ教室 ※1	5/31(日)	10:30～12:00	630円	5/21
	岡山市手話学校第Ⅰ・Ⅱ講座 (①午前コース・②夜間コース)	6/8～(月)全30回	①10:00～12:00 ②18:45～20:45	各3,300円 ※2・3	5/29
	岡山市手話学校第Ⅲ・Ⅳ講座 (①午前コース・②夜間コース)	6/8～(月)全31回	①10:00～12:00 ②18:45～20:45	各24,210円 ※2	5/29
西大寺	あかちゃんとふれあおう ベビーマッサージとスキンケア ※4	5/28～(木)全4回	10:00～11:30	3,070円※2	5/18
北	体にうれしい!美味しい!料理レッスン 発酵食品で腸内改善	5/28(木)	10:00～13:00	1,840円※2	5/18
	知的障害者対象パソコン講座 ※5	5/29～(金)全10回	9:30～11:30	4,200円	5/19
	チャレンジシニア もっと柔らかい体を目指すストレッチ教室 第1回「ストレッチの基礎を習得しよう」 ※6	5/31(日)	13:15～14:30	630円	5/21
	岡山市手話学校第Ⅰ・Ⅱ講座 (夜間コース)	6/8～(月)全30回	18:45～20:45	3,300円 ※2・3	5/29
西	みんなで一緒にいきいきレッスン 「ボールを使ってマッサージ&ストレッチ」 ※6	5/25(月)	10:00～11:15	630円	5/15
	脳のトレーニング教室①「大人の塗り絵教室」 ※6	6/17(木)	14:00～15:30	630円	6/7
南	季節の園芸教室「初夏編」 ※6	6/13(土)	10:00～11:30	1,630円※2	6/1

催し

問い合わせは各センターへ

北ふれあいセンター

みんなでみよう!わくわく人形劇「あさことゆうこ」

☎ 5月24日(日)10時30分開演 定 150人 申 5月14日までに

☎ 幼児は保護者同伴

ベビーマッサージ

☎ 5月31日(日)10時30分～11時45分 対 生後3カ月(首すわり)から1歳未満までの乳児と保護者2人1組(1組につき保護者1名まで見学可) 定 親子25組 申 5月21日までに

親子でベビーダンス

☎ 6月14日(日)10時30分～11時45分 対 生後3カ月(首すわり)から18カ月までの乳児と保護者2人1組(1組につき保護者1名まで見学可) 定 親子30組 申 6月4日までに

西大寺ふれあいセンター

西大寺こどもイベント2020

☎ 5月17日(日)10時～15時 定 260人

プール臨時休業のお知らせ

☎ 期間 6月12日(金)～20日(土)

西ふれあいセンター

エコフェスタin西ふれあいセンター

☎ 6月7日(日)10時～13時 内 フリーマーケット、子ども服チャリティーリサイクルバザーほか

子育て支援イベント チーマーのウキウキズライブ

☎ 6月13日(土)14時30分～15時30分 内 親子で楽しめるステージショー 定 192人 費 大人1,000円、子供500円 申 6月3日までに

ウェルポートなださき

子育て支援イベント チーマーのウキウキズライブ

☎ 6月13日(土)10時30分～11時30分 内 親子で楽しめるステージショー 定 200人 費 大人1,000円、子供500円 申 6月3日までに

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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

岡山市保健所 〒700-8546 北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館（市役所南側）内

- 保健課 感染症対策係 ☎086-803-1262
- 健康づくり課 特定疾病係 ☎086-803-1271
- 健康増進係 ☎086-803-1263
- 母子歯科保健係 ☎086-803-1264
- 精神保健係 ☎086-803-1267
- 保健センター
- 北区中央（岡山市保健福祉会館内） ☎086-803-1265
- 北区北（北ふれあいセンター内） ☎086-251-6515
- 御津・建部分室（建部支所総務民生課内） ☎086-722-1114
- 中区（岡山ふれあいセンター内） ☎086-274-5164
- 東区（旧西大寺保健センター） ☎086-943-3210
- 南区西（西ふれあいセンター内） ☎086-281-9625
- 南区南（南ふれあいセンター内） ☎086-261-7051

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。

診療一コマモ

健康 ちょっと いい話

運動機能低下の予防は高齢になって始めるのではなく、若年から習慣的な運動、特にスクワットで下肢筋力の向上に

ます。

運動機能低下の予防は高齢になって始

めるのではなく、若年から習慣的な運

動、特にスクワットで下肢筋力の向上に

ます。

運動機能低下の予防は高齢になって始

めるのではなく、若年から習慣的な運

動、特にスクワットで下肢筋力の向上に

ます。

運動機能低下の予防は高齢になって始

めるのではなく、若年から習慣的な運

動、特にスクワットで下肢筋力の向上に

ます。

運動機能低下の予防は高齢になって始

ロコモティブシンドロームの予防

岡山市医師会

日本では高齢者の人口増加に伴い、高齢期の運動能力の維持や健康寿命年齢を伸ばすことが重要となってきました。人は歩行障害や認知症の発症などが起点となり、生活能力が急に低下します。ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋肉、神経の老化により、骨粗しょう症や脊柱管狭窄症、変形性腰椎症、変形性関節症などを発症し、筋力や平衡感覚の低下、疼痛を起し運動機能低下（寝たきり）に進展していくことを言います。

日頃から適切な食事、定期的な運動や健康診断を心掛け、異常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。
〒700-10835 北区東中央町3-14
岡山市医師会「診療一コマモ」係

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

6月受診（御津・建部地区の人は7月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝平成30年11月生、3歳児健診＝平成28年11月生）に、5月末までに健診のお知らせが届きますので、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

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、6月の「初めての離乳食講習会」は中止とさせていただきます。



再開時期や詳細については随時HPをご確認ください。

子どもの歯の相談

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

月日	受付時間	場所
6月2日	13:30~15:00	北区中央保健センター

こころの健康相談

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

月日	相談時間	場所
5月28日	13:30~15:00	北区北保健センター
6月4日	13:30~15:00	東区保健センター
6月5日	13:30~15:00	北区中央保健センター

シニアのための健康相談

低栄養、転倒予防について、食事や運動（筋力維持）のアドバイスを行います（要予約）。申し込みは各保健センターへ。
対市内在住の65歳以上でBMI20以下の人など
持健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
5月11日	9:30~12:30	北区中央保健センター
5月15日	9:30~12:30	南区西保健センター
5月18日	13:30~16:30	東区保健センター
5月19日	13:30~16:30	北区北保健センター
5月21日	13:30~16:30	中区保健センター
5月28日	13:30~16:30	南区南保健センター

胃がん集団検診

対50歳以上（昭和46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胃がん検診を受けていない人
費70歳未満（昭和26年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和26年4月1日以前生まれ）500円 ※65~69歳で後期高齢者医療被保険者証持参者は500円。無料券持参者は無料。持公的身分証明書、胃がん検診票、自己負担金または無料券 ※内視鏡検査を希望する人や持病のある人は個別検診（医療機関で実施）を受けてください。

地区	月日	受付時間	場所
財田	6月8日	8:00~9:00	ハローズ東岡山店
建部	6月9日	7:30~9:00	鶴田連絡所
香江津高	6月10日	7:00~8:00	グランドマート津高店
藤田	6月11日	7:00~8:30	プラッツ藤田店
牧石	6月12日	7:30~8:30	北公民館 牟佐分館

結核・肺がん検診

(結核・肺がん検診の続き)

対40歳以上(昭和56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) 特結核・肺がん検診票、公的身分証明書

地区	月日	受付時間	場所
鯉山	6月1日	9:30~10:30	鯉山小学校 正門内
		11:00~11:30	向畑駐車場(古備津)
		13:00~13:30	鯉山コミュニティハウス(古備津保育園保護者駐車場)
		14:00~14:30	(長江)川井浩平さん宅前
御津(宇甘西)	6月2日	9:20~9:40	天満公会堂
		10:00~10:30	久保撰果場
		10:50~11:00	宇甘西コミュニティハウス
		11:20~11:30	市場公会堂
		11:50~12:00	三谷公会堂
		13:20~13:30	大野公会堂
		13:50~14:05	宿公会堂
		14:35~14:45	鼓田生活改善センター
	15:35~15:45	石原公会堂	
	6月15日	10:00~10:15	勝尾公民館
南輝	6月2日	9:00~10:00	福南中学校 正門内
		10:30~11:20	南輝町公民館
		13:00~13:30	並木町公園(並木町二丁目)
		14:00~14:30	あけぼの公園
	15:00~15:30	築港緑町公園	
芳田	6月4日	9:30~10:10	新保公会堂(新保北公園)
芳明	6月4日	10:40~11:30	芳田中学校 正門内
		13:00~13:40	芳明小学校 正門内
		14:10~14:50	芳田公民館 駐車場
		15:20~15:50	旭電業(株)社屋前
三門	6月8日	9:00~10:20	ニシナフードバスケット 三門店
		10:50~11:20	岡西公民館
		13:00~13:30	三門公園
富山	6月10日	9:30~10:00	操陽南山町内会集会所
		10:30~11:30	J A 岡山 富山支所
		13:00~13:30	百間川緑地 海吉広場(通称 海吉公園)
		14:00~15:10	ハッピーズ円山店 駐車場
	15:40~16:10	富山小学校 東門内(体育館横)	
6月25日	14:50~15:20	池ノ内公会堂	
	15:50~16:20	ダイヤクリーニング 海吉店	
建部(建部)	6月11日	9:45~9:55	桜地区集会所
		11:20~11:50	市場地区集会所
		13:30~14:00	福祉交流プラザ建部
		14:15~14:35	建部町公民館 西原分館
建部(上建部)	6月11日	10:15~10:25	田地子構造改善センター
		10:50~11:05	富沢生活改善センター
	6月15日	14:00~14:15	品田地区集会所
6月17日	14:40~14:55	(久具)善木育子さん宅前	
	6月17日	15:10~16:00	建部町文化センター
御津(宇甘東)	6月15日	10:35~10:45	九谷公会堂
		11:10~11:30	上村公会堂
		11:45~12:00	中泉 旧甘泉幼稚園
		13:30~13:45	宇甘東コミュニティハウス
		14:00~14:15	下畑活性化センター
		14:30~14:40	菅精米所前
	14:55~15:15	下田コミュニティハウス	
福渡(鶴田)	6月15日	9:45~10:00	鶴田連絡所
		10:15~10:25	旧鶴田幼稚園
		10:45~10:55	角石谷集会所
		11:15~11:25	角石畝文化センター
		11:40~11:50	長尾農村活性化センター
		13:30~13:40	三明寺集会所

建部(竹枝)	6月16日	9:30~9:40	(大田上)伊丹晴紀さん宅前
		9:55~10:05	大田分校跡
		10:20~10:35	大田活性化センター
福渡(福渡)	6月16日	11:05~11:25	福渡小学校
		11:40~12:00	川口地区集会所
		13:30~13:40	平井集会所
		14:10~14:20	川口集会所(野口)
		14:40~15:10	下神目地区集会所
		15:25~15:40	下神目上集会所
	6月17日	13:00~14:30	北区役所建部支所(北区北保健センター-建部分館)
竹枝(竹枝)	6月17日	9:40~10:10	オハヨー牛乳 駐車場
		10:35~10:50	土師方集会所
		11:15~11:35	吉田生活改善センター
五城(五城)	6月18日	9:45~10:00	中畑公会堂
		10:30~10:40	石上公会堂
		11:00~11:25	平岡西公会堂
		11:45~11:55	寺部公民館
		13:20~13:45	五城コミュニティハウス
		14:00~14:15	ひかり団地集会所
		14:45~15:00	上伊田公会堂
		15:20~15:40	小林公会堂
		16:00~16:15	(矢原)の場睦明さん宅倉庫前
			6月18日
	10:30~10:50	造山古墳 駐車場	
	11:20~12:00	岡山シルバーセンター	
	13:30~13:45	日蓮堂前(黒住揚水機場前)	
	14:15~14:40	西加茂公会堂	
加茂	6月23日	9:30~10:30	高松公民館
		11:00~11:40	(政所)山陽道橋架下付近
		13:30~14:00	(橋向)田口博正さん宅前の空地
		14:30~15:00	東加茂公会堂
牧山	6月19日	9:30~10:00	旧J A 岡山 牧山事業所
		10:30~11:00	下谷会館 横駐車場
西	6月19日	13:00~13:50	J A 岡山 今葉集村(旧J A 岡山 今支所)
		14:20~14:40	平田(12号)公園
御南	6月19日	15:10~15:40	今保 火の見やぐら付近
		16:10~17:00	御南西公民館
清輝	6月24日	9:30~10:00	岡山市医師会館(旧市民病院別館)前
		10:30~11:00	清輝小学校
		11:30~11:50	岡輝中学校 正門内
旭東	6月24日	13:30~13:50	岡山医療福祉専門学校 南門内
		14:20~14:50	コムコム別館 駐車場(中消防署旭東出張所南隣)
		15:20~15:40	旭東コミュニティハウス
		16:10~16:30	さくら住座集会所
大元	6月25日	9:00~10:00	スーパードラッグひまわり中野店 駐車場
		10:30~11:00	野田集会所(野田五丁目)
		11:30~11:50	西古松東公園
		13:30~14:10	宗忠神社
御津(金川)	6月29日	9:30~9:50	江田智宏さん宅(国道向い側)駐車場
		10:05~10:15	久師井 旭清苑
		10:30~10:55	旧J A みつ 草生農業倉庫
		11:10~12:00	金川コミュニティハウス
		13:30~13:40	大園大曾根橋横の広場
御津南(牧山・葛城)	6月29日	14:00~14:20	川高公民館広場
		14:40~15:10	葛城地区コミュニティハウス
		9:30~9:45	大坪撰果場
		10:15~10:30	湯須(常長義雄さん宅車庫前の広場)
		11:00~11:10	鍋谷(内藤さん宅横の広場)
	6月30日	11:30~11:40	田土(公園)
御津南(宇垣)	6月30日	13:20~13:30	(小田)舞原繁栄さん宅車庫付近
		14:00~14:30	河内公会堂
		14:50~15:20	母谷公会堂
		9:00~10:10	セレモニーホール高松
生石	6月30日	10:40~11:10	J R 足守駅前
		11:40~12:00	高松田中公会堂

世界禁煙デー(5月31日)

2020年、受動喫煙のない社会を目指して

～たばこの煙から子ども達をまもろう～

禁煙週間(5月31日～6月6日)

問 健康づくり課 ☎086-803-1263

喫煙はあなたと、家族やあなたの周りの人の健康に影響を与えます。

◆たばこをやめたい人へ

健康保険で禁煙治療が受けられます。医師のアドバイスやサポートを受けることで、禁煙の成功率が高まります。詳細は医療機関にお問い合わせください。



【県内の禁煙治療受診機関】

◆受動喫煙を防ぐためのルールが新しくなりました。

多くの施設において、屋内が原則禁煙になります。詳細は



風しん予防対策

問 保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

妊娠希望者等への風しん予防対策

市では、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。

実施期間 令和3年3月31日まで

●抗体検査

対 検査日に市に住民登録がある①～③のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する女性
 - ② ①の配偶者などの同居者
 - ③ 風しん抗体価の低い妊婦の配偶者などの同居者
- ※ただし、対象外となる場合もあるので、事前にお問い合わせください。

費 無料 回数 1人につき1回

実施機関 県内の契約医療機関(詳しくは市HP参照)

●予防接種

対 過去に当事業による助成を受けたことがない人のうち、接種日に市に住民登録があり、①②のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する風しん抗体価の低い女性
- ② ①または風しん抗体価の低い妊婦のパートナーで、風しん抗体価の低い男性

助成金額 ▶麻しん・風しん混合(MR)ワクチンを接種した場合、7,000円(上限額)

▶風しんワクチンを接種した場合、4,000円(上限額)

助成回数 1人につき1回

申請方法 申請書(同課で配布、HPからも入手可)に、領収書(原本)、抗体価が記載された書類(男性の場合はパートナーのものも必要)を添付し、

風しんの追加的対策(成人男性の風しん抗体検査・予防接種)

成人男性(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)が風しん定期予防接種の対象者として追加されました(令和4年3月31日まで)。抗体検査や予防接種を受けるためには、市が発行するクーポン券が必要です。今年度は、昭和41年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性に、クーポン券を送付します。なお、今年度に送付されない対象者には、希望により随時発行します。

(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。



リフォーム & ガーデン

ベストホーム

Reform & Garden

BEST HOME COMPANY

性能向上
リノベーション

外壁・屋根塗装

エクステリア
ガーデン

中古住宅
リノベーション

地域密着!おかげ様で25年!!

不動産売買

水まわり・内装
リフォーム

岡山県での施工実績
8000件以上!!

お客様満足度 98.7%!!

5月開催のセミナー・勉強会の開催場所はコチラ!

参加費 無料

屋外壁 塗り替えセミナー

日時 ご予約優先 5/23(土)10:00～11:30

場所 岡山ふれあいセンター 第4研修室

住まいの性能向上勉強会

日時 ご予約優先 5/24(日)10:00～12:00

場所 岡山ふれあいセンター 第2研修室



岡山ふれあいセンター

岡山市中区薬野 715-2



- ☑ 壁をさわると粉がつく
- ☑ 壁の色あせが気になる
- ☑ カビ・コケ・汚れがついている
- ☑ コーキングのひび割れがある
- ☑ 築10年以上経過している
- ☑ 訪問業者からの電話がしつこい
- ☑ 見積もりの妥当性がわからない

1つでも当てはまる方、塗り替えセミナーで勉強しましょう!

健康な住まいは「家」と「庭」から!!

- 1 手間いらず、エコ、健康、快適性～性能向上リフォームのご紹介～
- 2 補助金・助成金活用で増税後に賢くリフォームする方法とは。
- 3 年中快適な「家」×「庭」リノベーション事例のご紹介。

お問い合わせ先: 株式会社ベストホーム

岡山市中区倉田 387-3 営業時間: 午前9時～午後6時
宅建業免許番号: 岡山県知事(2)第5522号

2・4 火曜 水曜定休

0120-75-5526

Free Dial

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

うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者募集

問申こころの健康センター ☎086-803-1273

うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者を募集します。
 日 6月10日～7月29日の毎週水曜13時30分～15時（全8回）
 場 岡山市保健福祉会館（北区鹿田町一丁目）
 対 市内在住でうつ病治療で通院中の人 定10人 申 5月22日までに（必要書類あり。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

□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

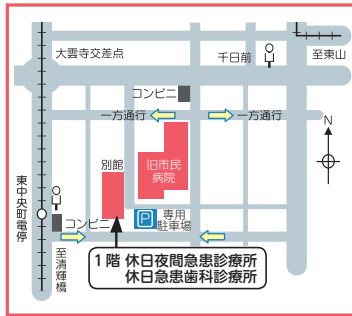
9:30～11:30、12:30～16:30、
20:00～22:30

【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）

下表のとおり（令和2年3月末現在）。
 携帯サイトでもお知らせしています。



□診療時間 日曜、祝日、年末年始 9:00～17:00

※やむを得ない事情で当番医が変わる場合があります。
 往診はできません。

●岡山県小児救急医療電話相談

☎#8000または☎086-801-0018

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

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

●岡山県精神科救急情報センター

☎086-225-9080（県精神科医療センター内）

※救急受診が必要な人に受診先を紹介します。

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

●救急病院の問い合わせ

☎086-231-0119

岡山市内救急病院案内（消防局・24時間対応）

岡山市休日急患当番医表（内科系）【令和2年5月】

☆ やむを得ない事情で当番医が変わる場合がありますから、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。

	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	
祝日 5月3日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	ほそたにクリニック （内科） ☎251-1100 北区津島南二丁目	野田内科医院 （内科） ☎278-3318 東区藤井	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	福本クリニック （内科） ☎284-8811 北区首部	田中胃腸科 （内科） ☎287-9200 北区小山	岡南山 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 5月4日	矢野医院 （内科） ☎275-3757 中区中井一丁目	三浦内科医院 （内科） ☎252-6783 北区伊福町二丁目	岡村一心堂病院 （内科） ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	深井医院 ☎287-2011 北区高松	せのお病院 （内科） ☎282-1211 南区妹尾	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
祝日 5月5日	旭竜クリニック （内科小児科） ☎275-6768 中区中島	はだ医院 （内科小児科） ☎242-5151 北区大元上町	岡山西大寺病院 （内科） ☎943-2211 東区金岡東一丁目	桜が丘クリニック （内科小児科） ☎086-955-8025 赤磐市桜が丘西	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	済生会 吉備病院（内科） ☎287-8655 北区高松原古才	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
振替休日 5月6日	たかはしクリニック （内科） ☎277-1105 中区湊	南方クリニック （内科） ☎224-3739 北区南方三丁目	藤田病院 （内科） ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	戸川クリニック ☎086-957-3057 赤磐市西軽部	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	岡南山 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
第2日曜 5月10日	城東ファミリー クリニック（内科小児科） ☎278-5001 中区長利	佐々木医院 （内科） ☎253-0230 北区西崎本町	野口医院 （内科小児科） ☎943-5131 東区可知二丁目	こどもクリニック えくぼ（内科小児科） ☎952-1515 東区瀬戸町旭ヶ丘	マスカット内科 クリニック（内科） ☎294-7111 北区菅野	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	笛木内科医院 （内科） ☎292-0033 北区庭瀬	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東睦
第3日曜 5月17日	なかとう内科 小児科医院 ☎274-9100 中区平井三丁目	脳神経外科・内科眞壁 クリニック（内科） ☎201-5222 北区中仙道一丁目	石井内科クリニック （内科小児科） ☎946-2030 東区神崎町	こやま小児科 （内科小児科） ☎086-958-5056 赤磐市下市	前田医院 （内科） ☎284-7676 北区櫛津	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	あさひクリニック （内科） ☎282-6606 南区大福	庵谷医院 （内科） ☎086-485-0057 倉敷市林
第4日曜 5月24日	コープみんなの 診療所（内科） ☎278-8522 中区乙多見	コープ大野辻 クリニック（内科） ☎805-0335 北区今三丁目	藤原内科 循環器科医院（内科） ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	福本クリニック （内科） ☎284-8811 北区首部	田中胃腸科 （内科） ☎287-9200 北区小山	青木内科小児科 医院（内科小児科） ☎281-2277 南区大福	みなみ整形・ 痛みのクリニック ☎239-3735 南区藤田
第5日曜 5月31日	おかもと内科 小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	河合内科西口 クリニック（内科） ☎251-2491 北区奉還町一丁目	陽クリニック （内科小児科） ☎943-8778 東区西大寺新地	近藤内科 （内科小児科） ☎953-1610 東区瀬戸町宗堂	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	深井医院 ☎287-2011 北区高松	木村医院 （内科小児科） ☎086-482-0028 早島町早島	みやけ内科 クリニック（内科） ☎296-7778 南区藤田

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

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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

各種クレジットカード・各種ローンカード・その他借入カード

利用者 捜索中!

どこで借りたか **うろ覚えでも OK**

カードや契約書 **不要**

家族や会社に **秘密厳守**

消費者金融以外の借入れでも!



クレジットカードや
カードローンを利用
したことはありませんか?

現金が戻ってくる可能性があります!!

司法書士法人 代表司法書士 杉山一穂
杉山事務所

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

※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。



岡山地域密着で創業20年以上

外壁塗装

屋根・雨漏り修理 専門店

岡山市エリアで2,000件以上の施工実績
創業20年以上
最大10年塗膜品質保証
お客様満足度96% (当社調べ)
見積無料
診断無料

御南塗装の得パック

工事費コミコミ完成価格

外壁塗装 国家資格者が細かくチェックして診断します。工事費+保証 コミコミ完成価格

地元職人施工!

ラジカル制御塗装
5年保証付
一級建築塗装技能士監督

延床面積30坪(120㎡)目安

54.8万円

49.8万円 (税別)

※工事内容や状況により、別途費用がかかる場合があります。
期間 4/20~5/31まで

御南塗装はここが違う!

- 1 地元岡場で20年以上実績のある塗装工事専門店。総合リフォームも行える知識と施工力。
- 2 中間マージンが無いから安い!! 地元自社職人直接施工のため、無駄な中間費用がありません。
- 3 実績・経験・熟練度が違う! 一級塗装技能士による2000件以上の豊富な施工実績。
- 4 外壁診断士によるドローン建物診断! ドローンを使用した建物調査で安全正確な診断が可能。
- 5 岡山市内2拠点にてサポート 診断やお見積り、雨漏り修理等にも迅速対応を心掛けております。

10年保証 施工保証

塗装会社に直接頼めるから安心でおく 岡山の地域密着の塗装店だからわかる



住まいの塗り替え専門店
有限会社 御南塗装工業
建設業許可 岡山県知事(般-25) 第21569号
本 店 岡山市北区今7丁目22-22
岡山中支店 岡山市中円山90-9 YSタウン円山101

「問合せ番号2020058」を見たお伝えください 営業時間▶9:00~18:00(定休日:水曜日)
通話料無料
0120-957-951
みなんとそう 検索

スマホのカメラでタッチ!
ご来店予約で粗品プレゼント!



広告募集 詳しくは、広報広聴課 (☎086-803-1024) へ お問い合わせください。

