

**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
11月2日(月)13時～16時	さんかく岡山
11月2日(月)13時～16時	ウエルポートなださき
11月9日(月)13時30分～15時30分	建部町公民館
11月11日(水)9時30分～12時	高松地域センター
11月12日(木)10時～15時	藤田公民館
11月14日(土)13時～16時	福祉交流プラザ富原
11月26日(木)13時～16時	妹尾地域センター

**全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間**

問 岡山地方法務局人権擁護課 ☎086-224-5761

日 11月12日(木)～18日(水)の各日 8時30分～19時 (土・日曜は10時～17時) 内 夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性をめぐる人権問題などの悩みごとについての電話相談

相談電話 女性の人権ホットライン (☎0570-070-810)

**定例無料相談**

相談名	日時・内容	場所	問い合わせ先など
法律相談【弁護士】 (要予約)	毎週水・木曜13時～16時 市内在住の人で、2年に1回まで ※11月第1週は5日(木)・6日(金)に実施します。	さんかく岡山 (北区表町三丁目)	相談予約電話☎086-803-1000 (市役所代表) ※予約は各週水曜9時から先着順に受付
クレジット・サラ金法律相談 【弁護士】(要予約)	毎週月～金曜(祝日を除く)9時30分～15時20分 クレジット・サラ金、多重債務についての相談	岡山弁護士会館 (北区南方一丁目)	予約専門電話☎086-234-5888 (平日9時～17時)
電話相談【弁護士】	毎週水曜(祝日を除く)11時～14時 高齢者、遺言・相続問題全般	相談用電話 ☎086-235-1115	岡山弁護士会☎086-223-4401
高齢者・障害者法律相談 【弁護士】	11月13日・20日・27日の各金曜13時～16時10分 高齢者・障害者向け相続、遺言、金銭貸借、財産管理などの法律上の問題(相談時間1人40分、1日4人/要予約)	ひまわり福祉会館 (北区大供二丁目)	(相談予約) 市社会福祉協議会☎086-201-0171
面談相談【司法書士】 (要予約)	毎週火・木曜(祝日を除く)17時～19時、 毎月第1・3土曜(祝日を除く)10時～12時 相続・登記、借金問題、成年後見など	県司法書士会館 (北区駅前町二丁目)	予約受付は、毎週月～金曜(祝日除く) 9時～17時 県司法書士会☎086-226-0470 17時～19時 岡山総合相談センター☎086-224-2334
電話相談【司法書士】	毎週月～金曜(祝日を除く)17時～19時 相続・登記、借金問題、成年後見など	相談用電話 ☎086-224-2334	県司法書士会☎086-226-0470
面談相談【司法書士】	11月19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】	11月11日・25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	市役所7階大会議室	県司法書士会☎086-226-0470 県土地家屋調査士会☎086-222-4606
税の相談【税理士】 (要予約)	毎週月曜13時～16時(祝日を除く) 所得・相続・贈与など各種税の相談	県税理士会館 (北区南方一丁目)	中国税理士会岡山東支部・岡山西支部 ☎086-233-1553
相談【マンション管理士】	11月11日(木)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☎086-238-9901
相談【社会保険労務士】	11月25日(木)13時～16時 一般的年金相談・労働相談	市役所7階大会議室	県社会保険労務士会☎086-226-0164
相談【行政書士】	11月25日(木)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

**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 ①11月4日・18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) ②11月10日(火)13時～16時/岡山北商工会(北区御津 ☎086-724-2131) ③11月11日(水)13時～16時/岡山商工会議所西大寺支所(東区西大寺中三丁目 ☎086-942-0101) 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 甲 開催場所に☎で事前に

● 創業定例相談会

問 申 日本政策金融公庫岡山支店 ☎086-225-0010

日 11月11日・25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 11月12日(木)18時～21時 場 岡山南商工会本部(南区藤田)・各支所 内 創業計画、創業資金、補助金、経理・税金、従業員雇用などに関する相談

**行政11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	地区	日 時	場 所
岡山	11月10日・17日・24日の各火曜10時～16時	福祉文化会館	西大寺	11月18日(水)13時～15時30分	東区役所
	11月13日(金)13時～15時	南公民館	足守	11月19日(木)10時～12時	足守公民館
	11月19日(木)13時～15時	中区役所	瀬戸	11月19日(木)13時～15時	瀬戸公民館
御津	11月2日(月)13時～15時	御津支所	津高	11月20日(金)13時30分～16時	津高地域センター
興除	11月10日(火)10時～12時	興除地域センター	建部	11月20日(金)13時30分～15時30分	建部町公民館
高松	11月11日(水)9時30分～12時	高松地域センター	妹尾	11月26日(木)13時～15時	妹尾地域センター
藤田	11月14日(土)10時～12時	藤田公民館	一宮	11月27日(金)13時30分～15時30分	一宮地域センター
福田	11月17日(火)10時～12時	福田公民館	灘崎	12月7日(月)13時～16時	灘崎公民館

記 説 明  
日 日 時 期 日 時 場 所 内 講 対 定 費 持 申 他

# 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)

### 親子deクラシック

～0歳児からのコンサート～

日 12月13日(日)11時開演

費 大人1,000円、小人500円

出演 指揮／横山奏、管弦楽／岡山フィルハーモニック管弦楽団

曲目 ビゼー／オペラ「カルメン」より闘牛士、楽器ってな～に？、ブラームス／ハンガリー舞曲第5番、榊原栄／キッチンコンチェルトほか

## 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)

### 企画展

#### 池田家文庫絵図展「岡山・大坂と海の道」

岡山大学附属図書館保管の「池田家文庫絵図」を中心にした展示会を開催します。林原美術館所蔵の池田光政が船内で使用した「御船屏風」などの関連資料も出品されます。

期間 10月31日(土)～11月15日(日)まで



摂海御警衛場所并御台場御絵図  
(岡山大学附属図書館蔵)

## 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

「マダム・フローレンス！夢見るふたり」

日 11月27日(金)・30日(月)①10時30分～12時30分②13時30分～15時30分

定 各回先着25人

申 ㊚で10月29日以降に

### STOP！DVパープルリボン講演会

DVを理解し、「回復」のためにできること～コロナ時代のDVとこころのケア～

日 11月19日(木)13時30分～15時30分

定 先着50人

さんかくマルシェ 男性のための簡単！家事講座シリーズ2 掃除のラク技エゴ技教えます！「フローリング・玄関・窓」編

「時短・効率UP・楽しく」の3拍子揃った裏ワザを伝授。パートナー同伴可。

日 11月29日(日)10時30分～12時30分

申 必要

## 勤労青少年ホーム

〒703-8293 中区小橋町一丁目1-30(福祉文化会館内)  
 ☎086-272-7881 ㊚086-272-7885  
 ㊚fukushibunkakaikan@city.okayama.lg.jp  
 開館時間 13時～21時(日曜9時30分～17時)  
 休館日 水曜、祝日

### 「料理教室冬コース」受講生募集！

日 令和3年1月14日・28日、2月4日・25日、3月4日・18日の各木曜18時30分～20時30分 対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人 定 先着16人 費 5,000円(全6回分)

申 ㊚・㊚で11月26日～12月24日の間に

## 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)

### 陶芸教室 干支「うしの土鈴」に絵付け

日 11月の開館日①9時30分～②12時30分～(制作時間約90分)

定 各回4人(全回で30点)

費 1,040円(申 氏名、電話番号、参加人数、希望する講座名を㊚で事前に)

他 作品は当日持ち帰り



## 岡山市民会館

〒700-0823 北区丸の内二丁目1-1  
 ☎086-223-2165

### 南こうせつコンサートツアー2021

～いつも歌があった～

日 令和3年2月7日(日)①15時開演

②19時開演 費 前売6,000円※全席指定、未就学児入場不可

販売方法 11月9日(月)10時～一般発売

チケット取扱店 岡山市民会館ほか



## 岡山城天守閣内備前焼工房

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1  
 ☎086-224-3396  
 営業時間 9時～17時30分  
 鳥城灯源郷期間中(11月20日～29日)は20時30分まで

### 備前焼で作るクリスマスリース

日 11月20日(金)～29日(日)の各日17時～20時(最終受付19時) 内 焼成済みのリース形の陶板に好きな飾りを選んで貼り、リボンでデコレーション 定 各日先着4人

費 1,250円(別途岡山城入場料必要)

申 ㊚で11月11日以降に

他 当日持ち帰り可(直径17cm)



### 干支(うし)の色付け

日 11月20日(金)～29日(日)の各日17時～20時(最終受付19時) 内 焼成済みの干支の置物に、自由に絵の具で色を塗る

定 各日先着8人 費 700円(別途岡山城入場料必要) 申 ㊚で11月11日以降に

他 当日持ち帰り可(横幅約7cm)



※**おわびと訂正** 本紙10月号28ページの記事に誤りがありました。おわびして訂正します。訂正箇所は下記のとおりです。  
 ◆項目 岡山シティミュージアム (誤)池田光成 → (正)池田光政

# 公民館

申し込みが必要な講座などは、☎・☎・☎で各公民館へ

開館時間 9時30分～21時 休館日 水曜、祝日

場所	講座名	日時(期間) / 内容/対象/定員/費用/申込/その他
■ 岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/☎086-262-3483	公民館の小さな映画会	☎ 11月28日(出)13時30分～15時30分 ☎ 映画「キュリー夫妻～その愛と情熱～」 申 必要
■ 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/☎086-254-4633	北's room	☎ 11月27日(金)10時～12時 ☎ 絵手紙 定 10人 費 100円 申 必要
	はたらくかふえ	☎ 12月6日(日)13時30分～15時30分 ☎ 「働く」をテーマにカフェ&トーク 対 大学1・2年生 定 10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	☎ 11月16日(月)10時～11時30分 ☎ バスガイドが案内する模擬旅行～富士山に行こう！ 定 30人 申 必要
		☎ 11月26日(木)10時～11時30分 ☎ 中四国の温泉 定 30人 申 必要
■ 吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/☎086-293-2170	スローライフでいこう	☎ 11月16日(月)10時～12時 ☎ 温暖化は待ったなし！ 定 先着20人 申 必要
■ 大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/☎086-241-8526	生き生きシルバーライフ	☎ 12月4日(金)10時～12時 ☎ 体験！古代オリエントのハンコと文字の世界 対 おおむね65歳以上 定 30人 申 必要
■ 旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/☎086-943-1154	楽しい園芸講座 お正月風寄せ植え	☎ 12月18日(金)13時30分～15時 定 15人 費 1,500円 申 12月3日までに
■ 操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/☎086-276-7898	ゆるゆるすくすく♡そうなん ～発達が気になる子の保護者のための座談会～	☎ 11月9日(月)10時～12時 ☎ 子どもの発達に詳しい講師を囲んで座談会 定 20人 申 必要
■ 山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/☎086-946-8165	干支張り子「丑」をつくろう	☎ 12月12日(出)10時～12時 ☎ 小学生以上 定 15人 費 700円 申 12月5日までに
■ 富山公民館 〒703-8262 中区福泊246-1 ☎/☎086-274-0827	ストップ！児童虐待とDV ～私たちにできること～	☎ 11月20日(金)10時～12時 定 20人 申 必要
■ 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/☎086-267-1255	海辺のコンサート	☎ 11月28日(出)14時～15時 ☎ 音楽バンドフェリーチェによる「君と歩いた青春のメロディー」 定 30人 申 必要
■ 東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/☎086-276-6202	スマホと上手につきあおう	☎ 11月9日(月)10時～12時 ☎ スマホの便利な使い方・危険な使い方 定 先着25人 申 必要
	わたし流ライフスタイル ～癒されながら考える。私とあなたの“違い”～(全5回)	☎ 第1回11月13日(金)18時30分～20時30分 ☎ アロマワークショップとテーマを決めた座談会 定 先着12人 申 必要 他 全回出席が基本
	エコシアター	☎ 12月3日(木)10時～12時 ☎ 映画「365日のシンプルライフ」 定 先着25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	悠々ナビ 放送大学岡山学習 センター連携講座	☎ 11月28日(出)13時30分～15時 ☎ 死に方のコツ～人生最後の大事な仕事である「死」にどう備えるか～ 定 60人 申 必要

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

## 少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4  
☎086-294-3461 ☎086-294-1465  
開館時間 8時30分～17時  
休館日 月曜、祝日

### 自然の中での学習会Ⅱ

☎ 12月27日(日)9時～15時30分 ☎ クラブ  
ト・自然散策など 対 市内在住の小学1～  
3年生 定 60人(応募多数の場合は男女・  
学年比を考慮して抽選) 費 1,048円(昼食  
・保険代含む) 申 講座名、郵便番号・住  
所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、  
学校名・学年、電話番号、保護者氏名(押  
印)を☎で11月27日までに(連名不可)

## 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)

### 木の実を使った工作教室

☎ 12月6日(日)10時～12時 対 小学生以上  
定 先着10人 費 600円(保険代含む)  
申 住所、氏名、年齢、電話番号を☎・  
☎で12月1日までに 他 リボン、ドラ  
イフラワーなどの持参可

## 犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1  
☎086-947-9001 ☎086-947-9303  
✉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)

### 冬の星空観望

☎ 12月19日(出)～20日(日)(1泊2日)  
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定 5家族 費 大人3,500円、小人3,000円  
(宿泊・食事代込み) 申 参加者全員の氏  
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11月26日までに

## 図書館

行事の再開は図書館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）

※中央図書館は2月上旬まで外壁工事を実施しますが、通常通り開館しています。

※行事参加者はマスク着用（乳幼児除く）



### 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

韓国語でえほんのじかん

日 11月21日(出)10時30分～11時

内 韓国語と日本語で絵本の読み聞かせ

定 10組 申 ㊚・窓☐で11月7日以降に

絵本読み聞かせ体験

日 11月26日(休)15時～15時30分 内 赤ちゃん絵本を中心に親子で読み聞かせ

対 1歳くらいまでの子どもと保護者

定 10組 申 ㊚・窓☐で11月7日以降に

英語でえほんのじかん

期間 11月29日(日)15時～15時30分

内 英語と日本語で絵本の読み聞かせ

定 10組 申 ㊚・窓☐で11月7日以降に

### 浦安総合公園図書館

〒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

浦安読書サークル

日 12月4日(金)13時～15時 申 ㊚・窓☐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

おはなしかい「ねむねむごろん」ほか

日 11月28日(出)11時～11時20分

申 ㊚・窓☐で

### 御津

〒709-2121 北区御津宇垣1629  
☎086-724-1712  
開館時間 10時～18時  
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなし会

日 11月14日(出)14時～14時30分

申 窓☐で3日前までに

### 緑の図書館

〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3  
☎/㊚086-943-2298  
開館時間 10時～18時  
休館日 月曜、祝日

教養講座 西大寺中野の歴史と奇祭「お当夜お糺荒神祭・オマツ供養」を探る

日 11月22日(日)14時～16時 内 図書室地元

である中野地域の歴史と地域に400年以上伝わる「お当夜」について紐解く歴史講座

定 30人 申 ㊚・窓☐で11月1日以降に

## 岡山市公園協会 各施設の講習会・イベント案内

(<https://www.okayama-park.or.jp/>)



- A 浦安総合公園西地区 〒702-8025 南区浦安西町148-1 ☎086-261-8588 ㊚086-262-9589 開館時間 9時～17時 休館日 土・日曜、祝・休日
- B 岡山市半田山植物園 〒700-0004 北区法界院3-1 ☎086-252-4183 ㊚086-252-2208 開園時間 9時～16時30分 休園日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- C 操山公園里山センター 〒703-8234 中区沢田649-2 ☎086-270-3308 ㊚086-270-8353 開館時間 8時30分～17時 休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日) ㊚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 ☎086-944-8716 ㊚086-944-8715 開館時間 9時～21時 休館日 月曜(祝日の場合は直後の平日) ㊚info-hyokka@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

- A イベント名、氏名、電話番号を窓☐・㊚で11月2日以降に。
- B イベント名に★印があるものは入園料が必要です。
- C 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を窓☐・㊚・㊚・㊚で。※小学生以下は保護者同伴
- D 窓☐・㊚で申し込みが必要です。※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 浦安	クリスマスリースづくり	日 11月18日(水)①10時～11時30分②13時30分～15時 定 各回先着15人 費 500円 申 窓☐・㊚で11月2日以降に
	庭木・花木の剪定	日 11月20日(金)13時30分～15時 定 先着15人 費 100円 申 窓☐・㊚で11月2日以降に
	葉っぱで遊ぼう！ in浦安西公園	日 12月5日(出)10時～12時(雨天中止) 対 小学3年生以下 (未就学児は保護者同伴) 定 先着40人 申 当日受付
B 半田山	★もみじ散策	日 11月20日(金)～12月6日(日)9時～16時30分
	★四季と自然を楽しむ会	日 11月12日(休)9時30分～12時
	★もみじ観察	日 11月28日(出)10時～12時 定 先着30人 申 当日受付
C 里山センター	ノルディックウォーク体験 (初級)	日 12月2日(水)10時～11時30分 対 6歳以上 定 先着10人 費 200円(+ポールレンタル代) 申 必要
D 百花プラザ	公園の植物みてあるき	日 11月21日(出)10時～11時 定 先着10人 申 当日受付
	ガーデニング講座 秋植え球根 のダブルデッカー(2層植え)	日 11月21日(出)14時～15時30分 対 18歳以上 定 先着10人 費 2,200円 申 ㊚で3日前までに



A 葉っぱで遊ぼう！  
in浦安西公園



B もみじ散策



D 公園の植物みてあるき

### 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「おちばきょうそう」ほか

日 11月18日(水)14時30分～50分

申 当日受付

### 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

名作映画会「裸の大將 放浪記」

日 11月22日(日)10時30分～12時32分

定 先着40人

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

# ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

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



## 岡山ふれあいセンター

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

## 西大寺ふれあいセンター

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

## 北ふれあいセンター

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

## 西ふれあいセンター

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

## 南ふれあいセンター

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

## ウェルポートなださき

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

## 講座

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

- ※1…おおむね3歳までの子どもを持つ父親 / ※2…生後3カ月（首すわり）から10カ月未満の子どもと母親
- ※3…知的障害、発達障害などの小学生以上で、成人の付き添い可能な人 / ※4…テキスト・材料代などを含んだ料金（変動する場合あり）
- ※5…生後3カ月（首すわり）から1歳未満の子どもと母親 / ※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	傾聴ボランティア養成講座	11/29(日)～全8回	10:00～12:00ほか	1,790円	11/19
	パパ講座 はぐくむ親子関係 ～メンタライゼーションってなに?～ ※1	12/6(日)	10:00～11:30	無料	11/26
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 地域福祉分野 上級救命講習	12/20(日)	9:30～18:30	無料	12/10
西大寺	岡山市総合事業 生活支援訪問サービス従事者研修	11/20(金)～全3回	10:00～15:00ほか	無料	11/10
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 健康づくり分野 新型コロナに負けるな！おうちでできる簡単体操	11/23(祝)	14:30～16:00	無料	11/13
	あかちゃんとふれあおう♡ おててを使ってファーストサイン ※2	11/24(火)	10:00～11:30	630円	11/14
	ふれあいワークショップ くしゃくしゃ折り紙のしめ縄リース ※3	12/13(日)	13:00～15:00	310円※4	12/2
北	ママのための産後おやこヨガ ※5	12/4～(金)全7回	13:30～14:45	4,410円	11/24
	ちょっとがんばる！筋トレ講座	12/7～(月)全11回	13:15～14:30	6,930円	11/27
西	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 健康づくり分野 心の健康づくり～アンガーマネジメント～	11/29(日)	10:00～12:00	無料	11/19
	アロマとハーブでストレスケア	11/29(日)	13:30～15:00	1,130円※4	11/19
	脳のトレーニング教室 ～大人の塗り絵教室～	12/16(水)	14:00～15:30	630円	12/6
	季節の園芸教室～迎春の寄せ植え～ ※6	12/18(金)	10:00～12:00	3,230円※4	12/4
南	季節の園芸教室 冬編 ※6	12/5(土)	10:00～11:30	1,630円※4	11/23
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 健康づくり分野 からだスッキリ！ロコモ対策トレーニング&ストレッチ講座	12/13(日)	10:00～12:00	無料	12/3
なださき	おなかひきしめエクササイズ ※6	12/1～(火)全7回	10:00～11:00	4,410円	11/19
	楽しく運動☆かんたん脳トレ・筋トレ・ストレッチ！ ※6	12/2～(水)全7回	10:00～11:30	4,410円	11/20
	笑いヨガ ※6	12/5～(土)全4回	14:00～15:15	2,520円	11/25
	リンパマッサージ&体調改善エクササイズ ※6	12/11～(金)全7回	10:00～11:30	4,410円	12/1

## 催し

問い合わせは各センターへ

- ※7…保護者1人につき子ども2人まで / ※8…小学生以下は保護者同伴

### 西大寺ふれあいセンター

写真展～夏から秋～季節を彩る風景

☎ 11月1日(日)～11月15日(日)

子育て支援イベント 親子で楽しむ！クリスマスアレンジ

☎ 11月22日(日)13時～15時 対 小学生と保護者※7 定 10組程度

費 1組800円 申 11月12日までに

クリスマスコンサート

☎ 12月13日(日)10時～11時30分

定 35組程度（1組3人まで）※8 申 12月3日までに

### 南ふれあいセンター

秋のふれあい映画会&ワークショップ

☎ 11月29日(日)10時～15時頃 内 映画会、ワークショップほか

### ウェルポートなださき

クリスマスアイシングクッキーを作ろう

☎ 12月13日(日)①10時～11時②11時30分～12時30分

対 3歳～小学生と保護者※7 定 各6組程度 費 1組1,000円

申 12月3日までに

### 岡山ふれあいセンター

クリスマスツリーづくり

☎ 11月29日(日)①10時～②11時30分～③13時30分～

定 各回15組※8 費 1個1,000円 申 11月19日までに

クリスマスコンサート

☎ 12月5日(土)10時30分～11時30分

定 100人程度（1組4人まで）※8 申 11月25日までに

新型コロナウイルスの影響により各種事業が中止になる可能性があります。随時市HPでご確認ください。

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

- 保健課 感染症対策係 ☎086-803-1262
- 健康づくり課 特定疾病係 ☎086-803-1271
- 健康増進係 ☎086-803-1263
- 母子歯科保健係 ☎086-803-1264
- 精神保健係 ☎086-803-1267

- 保健センター
- 北区中央（岡山市保健福祉会館内） ☎086-803-1265
- 北区北（北ふれあいセンター内） ☎086-251-6515
- 御津・建部分室（建部支所総務民生課内） ☎086-722-1114
- 中区（岡山ふれあいセンター内） ☎086-274-5164
- 東区（旧西大寺保健センター） ☎086-943-3210
- 南区西（西ふれあいセンター内） ☎086-281-9625
- 南区南（南ふれあいセンター内） ☎086-261-7051

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

12月受診（御津・建部地区の人は1月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和元年5月生、3歳児健診＝平成29年5月生）に、11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
- 定 先着20人 持 親子手帳（母子健康手帳）
- 申 市電子申請サービスで事前申し込み 他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
12月11日	各日2回開催 ①11:00～12:00	中区保健センター	11月11日
12月18日	②14:00～15:00	北区中央保健センター	11月18日

## 子どもの歯の相談

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

月日	受付時間	場所
11月17日	13:30～15:00	南区西保健センター
12月4日	13:30～15:00	北区北保健センター

## 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
11月26日	13:30～15:00	北区北保健センター
12月3日	13:30～15:00	東区保健センター
12月4日	13:30～15:00	北区中央保健センター

## シニアのための健康相談

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

- 対 市内在住の65歳以上で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
11月2日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月16日	13:30～16:30	東区保健センター
11月17日	13:30～16:30	北区北保健センター
11月19日	13:30～16:30	中区保健センター
11月20日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月26日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ

## 健康 ちょっといひ話

**叱る？怒る？褒める？**  
新しい命は無条件でいとおしいものですが、育児は本当に大変です。育児相談を受けると、皆さん同じことで悩んでいます。褒めて育てる、ということですが、子どもは、親が喜ぶことをして褒められるとうれしいですが、叱ることも大切です。

**①正しい叱り方**  
まず「怒る」とは意味が違います。「叱る」は良い方向に導こうとする温かいアドバイス。子どもは元気で、危険な場合は「怒る」のではなく「叱る」です。ただ、叱るときには必ず主語をつけて、・・・は、駄目、と本気で言わないと叱られていることが分

**②褒めるということ**  
子どもは褒められることが大好きです。褒めすぎは逆効果ですが、正しく褒めると自信を持ち、失敗を恐れなくなり、子どもは親が喜ぶことができるとうれしいので、褒めるときにも必ず主語と大きなほほの笑顔で、・・・ができてすごい！、また、諦めずに・・・を頑張ったね！と過程を

## 叱る？怒る？褒める？

## 育児が苦しくなっていますか？

## 岡山市医師会

褒める。親のために頑張っているのに、頑張ってくれてありがとう！がポイントです。  
育児の義務だけではなく、権利として自由にぎゅっと抱きしめてあげられるのも癒やしになりますよ。時代は変わっています。過去の経験が役立ちにくいのです。育児を卒業した人は、親が楽になるお手伝いだけしましょう。子どもたちが、思春期、成人期を楽しんでいる姿。小児科医にとっても宝です。

今後の希望テーマはがきで連絡ください。  
〒700-10835  
北区東中央町3-14  
岡山市医師会 診療一口メモ係

# 12月1日は世界エイズデー

令和2年度「世界エイズデー」

キャンペーンテーマ

「知ってる!? HIVとエイズの違い」

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

国内において、HIV感染者・新規エイズ患者報告数は1年間に1,400件程度で推移しています。一人一人がHIV/エイズについて正しい知識を持ち、身近なものとして語り合うことで、検査・治療・支援につながります。

市では「世界エイズデーin岡山」として下記の予定で、エイズキルト・パネル展、夜間検査を行います。今まで検査を受けたことのない人は、この機会に検査を受けましょう。

### ◆エイズキルト・パネル展

HIVと共に生きる人々への思いを託すメッセージキルトを展示します。

期 11月27日(金)・30日(月)

場 市役所1階市民ホール

### ◆HIV検査・性感染症検査(夜間・要予約)

日 11月30日(月)・12月1日(火)の各日17時20分～20時

場 市保健福祉会館

申 11月2日以降の祝日除く月～金曜9時～12時にエイズホットライン(☎086-803-1269)へ

# 日曜日に助産師がお母さんと赤ちゃんを支援します

問 保健所健康づくり課母子歯科保健係

☎086-803-1264

申 岡山母子の支援を考える会

☎090-7974-3666

妊娠、出産、子育ての不安・悩みなどの相談や、希望者にはベビーマッサージ、乳房マッサージなど癒やしのケアを行います(一部有料・要予約)。実施に当たってはスタッフのマスク着用や手洗いを徹底するほか、会場の換気など、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じています。

日 毎月第2・4日曜の各日13時～16時

場 岡山ふれあいセンター(中区桑野)

# 市内のAED設置施設を確認できます!

問 医療政策推進課

☎086-803-1636 ☎086-803-1776

市内に設置されているAEDのうち、緊急時に使用可能な協力施設(市の公の施設を含む)の情報を、市HPの「岡山市地図情報公共施設マップ(AED設置施設)」に掲載しています。救急車が来るまでの応急手当としてAEDを活用するため、生活圏内にあるAED設置施設をご確認ください。

岡山市 AED 施設 で検索



### ◆AED設置施設の情報提供をお待ちしています

情報提供に当たっては、次の事項についてご了承ください。

- ①施設の名称、所在地、電話番号、設置場所および台数の公表
- ②施設近隣で救命処置が必要な事態が生じた際のAEDの無償使用(消耗品の交換費用含む)
- ③設置情報が変わった際の連絡

### ◆情報の提供方法

HP内入力フォームから送信または情報提供書(HPから入手可)を同課へ☎・☎で

# 11月は「薬剤耐性(AMR)対策推進月間」です!

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

抗菌薬(抗生物質)が効かなくなることを「薬剤耐性」といいます。耐性を持った細菌が増えると、抗菌薬が効かなくなり、治療が難しくなります。薬剤耐性菌を増やさないためには、処方された抗菌薬を正しく飲むことが大切です。また、感染症にかからないように、日々の生活の中でしっかり予防対策をすることも大切です。

### 《耐性菌を増やさないため知ってほしいこと》

- ◆抗菌薬は、風邪やインフルエンザなどのウイルスによる感染症には効きません
- ◆抗菌薬は、医師の指示どおり最後まで飲みきりましょう
- ◆基本的な予防策(手洗い・咳エチケット・ワクチン接種など)をしましょう

(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)

**庭木1本からお手入れOK!**

- ✓1本より明瞭料金
- ✓お茶はご遠慮します
- ✓土日でもOKです
- ✓トイレは借りません

●「市民のひろばおかやま」をご覧の方へ

生垣剪定 (幅1m・高さ2m) 11月1日よりスタート!  
通常2,000円を10名様 **1,000円!** (税別)

株式会社 ガーデンエクスプレス  
岡山店/岡山市東区西大寺新地234 営業時間9:00~17:00  
☎ **0120-61-4128**

見積無料

高齢者にやさしい 申込先(一財)厚生会  
**パソコン教室** 電話 086-222-8877  
《生徒募集》 (後援 岡山市社会福祉協議会)

どのコースも午前10時~12時 午後1時半~3時半どちらか2時間

エクセル入門 11月16日~ 毎月曜 全4回  
年賀状の作成 11月18日~ 毎水曜 全4回

受講料 各講座 4,000円(テキスト代込み)  
会場 岡山市北区南中央町1-20 厚生会ビル

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

# 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)

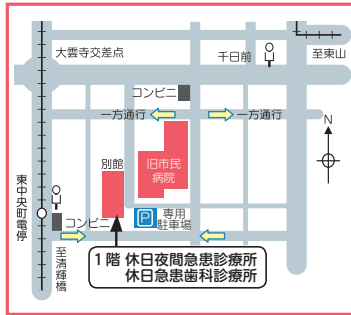
### 【内科】

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9月末現在)。  
市HPでもお知らせしています。

□診療時間 日曜、祝日、年末年始 9:00~17:00

※やむを得ない事情で当番医が変わる場合があります。  
往診はできません。

## ●岡山県小児救急医療電話相談

☎#8000または☎086-801-0018

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

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

## ●岡山県精神科救急情報センター

☎086-225-9080 (県精神科医療センター内)

※救急受診が必要な人に受診先を紹介します。

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

## ●救急病院の問い合わせ

☎086-231-0119

岡山市内救急病院案内 (消防局・24時間対応)

## 岡山市休日急患当番医表 (内科系) [令和2年11月]

□診療時間 午前9時~午後5時 □往診はできません

☆ やむを得ない事情で当番医が変わる場合がありますので、受診の前に確認してください。

☆ 「小児科」受診の際は、休日急患当番医が「内科系」のため、各当番医に受診が可能かどうかあらかじめ確認してください。

☆ 「あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)」は、赤磐医師会病院の内部に設けられますが、運営は医師会病院ではなく医師会本体が行っているため、連絡先などお間違いのないようお気を付けてください。

	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	
第1日曜 11月1日	たかはしクリニック (内科) ☎277-1105 中区湊	あけぼの クリニック (内科小児科) ☎902-2211 南区築港新町一丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	長島病院 (内科) ☎952-1355 東区瀬戸町瀬戸	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
祝日 11月3日	城東ファミリークリニック (内科小児科) ☎278-5001 中区長利	あだち内科クリニック (内科小児科) ☎902-0551 南区三浜町二丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	庭瀬ファミリー クリニック ☎903-4114 北区平野	山本整形 外科医院 ☎086-485-1435 倉敷市林
第2日曜 11月8日	なかとう内科 小児科医院 ☎274-9100 中区平井三丁目	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	三宅おおふく クリニック(内科) ☎281-2020 南区大福	せのお駅前 クリニック整形外科 ☎281-3131 南区東睦
第3日曜 11月15日	コープみんなの 診療所(内科) ☎278-8522 中区乙多見	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	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	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	あいの里クリニック (内科小児科) ☎281-6622 南区大福	うちおグリーン クリニック(内科) ☎282-5722 南区内尾
第4日曜 11月22日	おかもと内科 小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	コープ大野辻 クリニック(内科) ☎805-0335 北区今三丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	サンゼの丘 クリニック(内科) ☎286-0888 北区芳賀	大守クリニック ☎284-2777 北区檜津	南岡山医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 11月23日	森末泌尿器科内科 クリニック(内科) ☎274-3330 中区倉田	河合内科西口 クリニック(内科) ☎251-2491 北区奉還町一丁目	マツザキ クリニック(内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	鳥越医院 ☎284-7211 北区檜津	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東睦
第5日曜 11月29日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	ながい内科 クリニック(内科) ☎246-3332 南区泉田五丁目	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) ☎086-955-0393 赤磐市下市	マスカット内科 クリニック(内科) ☎294-7111 北区菅野	木村医院 ☎295-0010 北区大井	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田

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

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





あなたが明日のものづくりを支える人になる

CAD・ものづくり  
サポート科<女性対象>

ICTシステムサポート科

金属加工技術科  
<55歳未満対象・企業実習付>

再就職のための公共職業訓練

1月生募集中

募集期間

11/2(月)-11/30(月)

訓練期間

1/5(火)-6/29(火)

見学説明会

11/17(火)・24(火)

ハロートレニング

急がば学べ

受講料無料

※教科書代や作業服等自己負担

ポリテクセンター岡山 ☎ 086-241-0940



岡山市北区田中580番  
駐車場・駐輪場有

公共交通：岡山駅よりバス13系統ポリテクセンター岡山前下車徒歩1分  
北長瀬駅よりバス23系統ポリテクセンター入口下車徒歩3分

(台数制限あり。遠方より優先) 詳しくはHPをご覧ください

※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。

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

利用者検索中!

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