



安全確保行動をとる葦高小学校の児童

**地震が起きたら  
まず低く・頭を守り・動かない**

## 倉敷市一斉地震対応訓練を実施しました!



JA 晴れの国岡山本店

今後30年以内に70~80%の確率で発生する  
南海トラフ巨大地震に備えて

8月8日に宮崎県日向灘で震度6弱の地震があり、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が出されました。南海トラフ巨大地震はいつ発生してもおかしくありません。

市では、地震発生時に重要な、まず自分の身を守る行動などを確認してもらうため、9月26日に全市一斉の地震対応訓練を初めて実施しました。市内の学校や企業など約1,100団体・9万人の皆さんが参加しました。



▲市民の皆さんの訓練の様子

**対策・訓練で、日頃から地震に備えましょう**

日頃から防災対策や安全確保行動を確認し、非常持出品・非常備蓄品を備えましょう。



▲訓練開始の放送をする伊東市長

▲オペレーションルームの設置訓練

▲災害対策本部の運営訓練

- 特集1 くらしき防災フェア
- 特集2 倉敷市市民企画提案事業
- 特集3 ストップ!子どもへの虐待・ストップ!女性への暴力

# くらしき防災フェア

私たちにできること  
～いま考え、未来を守る



会場は  
**まびふれあい公園**



●11月10日(日)10時～15時  
●雨天決行  
※駐車場は会場周辺に約1,500台。  
乗り合わせなどでの来場をお願いします。

大人から子どもまで、誰もが気軽に楽しく参加でき、防災意識の向上につながる体験型イベント!公園内の建屋では真備地区の小中学生が作成したマップ展示も。入場無料。詳しくは、市ホームページで。

☎本庁防災推進課 ☎426-3131



▲防災ワークショップ



▲救出救助訓練

●体験型・展示型イベント

- ▶VR(仮想現実)映像による災害体験、煙避難体験
- ▶防災運動遊び(子ども向けサーキット運動)

▶関係機関の防災対策などの取り組み紹介ブース(約60ブース)

●防災ワークショップ

▶毛布で担架づくり、防災工作、防災カードゲームなど

●地震体験車による地震体験

●訓練の実演

- ▶市消防局=車両に閉じ込められた要救助者の救出救助訓練
- ▶自衛隊=被災時における炊き出し(豚汁)・配給



●車両展示



- ▶市消防局=消防車、救急車
- ▶県警察=パトロールカー
- ▶自衛隊=1・1/2トﾝ中型トラック、3・1/2トﾝ大型トラック
- ▶国土交通省=排水ポンプ車
- ▶その他=災害救援車、通信指令車、ショベルカー、ホイールローダーなど

●ステージイベント

- ▶真備かなりや認定こども園幼年消防クラブ鼓笛隊・市消防音楽隊・県警察音楽隊による演奏
- ▶子ども向け防災人形劇場。出演は市立短大子どもの劇場
- ▶防災クイズ

●スタンプラリー・お楽しみ抽選会

▶各ブースを体験し、スタンプを集めると、豪華景品が当たるお楽しみ抽選会に参加できます

●飲食ブース(有料)

▶キッチンカー13店舗

- 2 【特集1】  
くらしき防災フェア
- 3 【特集2】  
倉敷市市民企画提案事業
- 4 【特集3】  
ストップ!子どもへの虐待・  
ストップ!女性への暴力
- 5 今月のトピックス
- 22 保健のページ  
休日・夜間当番医

市公式SNS・アプリ・ホームページ

フェイスブック インスタグラム  
@KurashikiCity @kurashiki\_city



X(旧ツイッター) ライン  
@Kurashiki\_City @kurashikicity



市公式アプリ

iPhone、iPad用 Android用



市ホームページ(広報くらしき)



「広報くらしき」は、パソコンやスマホ・タブレット

などで購読できます。毎月発行日には、市公式ラインや市公式アプリでお知らせしていますので、ぜひ活用してください。

市の手続きや制度、施設などに関する問い合わせは

倉敷市コールセンター  
☎086-426-3030

おかけ間違いのないよう  
お願いします

8時～21時(年中無休)  
FAX 086-426-3939  
Eメール call-c@city.  
kurashiki.okayama.jp



# 地域の課題を解決しよう！ 倉敷市市民企画提案事業

特集2

市民企画提案事業は、地域の身近な課題の解決を目指し、市民と行政の協働によるまちづくりを推進するものです。市民団体などが実施する公益的な自主事業や、市と協働で実施する事業の経費の一部を負担します。設立して間もない団体から長年活動が続いている団体まで、幅広く利用できます。

☎本庁市民活動推進課 ☎426 - 3107

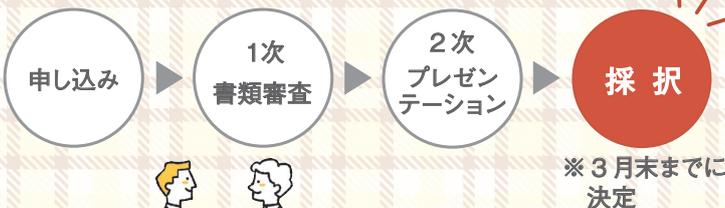


## 令和7年度の事業を募集！

### 採択までの流れ

詳しくは、本庁市民活動推進課・各支所・各図書館・ライフパーク倉敷・各公民館などで配布する募集要項を確認を。市ホームページからも入手可

申込締切  
12月13日(金)



### 自主事業 部門

市民活動団体が単独で実施する事業が対象です。

#### 新規チャレンジコース

- 新規の申込団体が対象。活動実績不問
- ▶補助上限額 15万円
- ▶補助率 75%以内
- ▶補助年数 1年以内

#### 協働準備コース

- 協働事業への発展を目指しながら行う事業
- ▶補助上限額 30万円
- ▶補助率 80%以内
- ▶補助年数 2年以内

### 協働事業 部門

申し込みの際は、市担当課と協働して事業計画を立てることが必要です。

#### 市民提案コース

- 団体が企画提案し、市と協働で実施する事業
- ▶補助上限額 50万円
- ▶補助率 90%以内
- ▶補助年数 通算して3年以内

#### 行政提案コース

- 市が提示するテーマに沿って団体が企画提案し、市と協働で実施する事業
- ▶補助上限額 50万円
- ▶補助率 100%以内
- ▶補助年数 通算して3年以内

### 事業説明会を開催！

11月7日(木) 14時～  
会場…市民活動センター

コース内容や補助要件などについて説明します。参加は任意。要申し込み



### 令和5年度の事例

## こんな事業が地域に貢献しました！

#### 自主・新規チャレンジ

食品ロス削減推進事業 食の未来を考える「もったいない」の一歩先へ

- 提案団体 sa-mo17
- ▶食品ロスを活用した調理講座の実施
- ▶生産者と消費者をつなぐイベントの開催 など

倉敷市で増えていく空き家の問題を解決するための支援事業

- 提案団体 一般社団法人相続と空き家の相談窓口
- ▶空き家と相続についての講演会や相談会の開催

#### 自主・協働準備

平成30年西日本豪雨災害の真備町被災者による「語り部」活動支援事業

- 提案団体 語り部ネットワークまび
- ▶地域住民参加の「オールまび語り部の会」の定期開催
- ▶災害伝承先進地に学ぶ研修会 など



#### 協働・市民提案

住民主体の倉敷市イベント情報発信「市民レポーター」事業

- 提案団体 一般社団法人はれとこ
- 担当課 本庁観光課
- ▶地域情報の発信に関心のある市民に向けた記事作成スキルを学ぶセミナーの開催
- ▶セミナー受講生に記事を書いてもらい、イベントや市の取り組みを紹介する仕組み作り など

#### 協働・行政提案

倉敷市地域防災活性化推進事業

- 提案団体 暮らしき防災士の会
- 担当課 本庁防災推進課
- ▶市民向けの防災講演会や体験会の実施
- ▶自主防災組織に向けた活動事例紹介の研修会の実施 など



平成17年度～令和6年度の19年間で、121団体により、延べ252事業が行われています

# ストップ!子どもへの虐待・ストップ!女性への暴力

## 11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間

全ての子どもには、適切な養育を受け、健やかな成長・発達や自立が図られることなどを保障される権利があります。子どもの健やかな成長に影響を及ぼす児童虐待の防止は、社会全体で取り組むべき重要な課題です。

### 身体的暴力だけが児童虐待ではありません

身体的虐待	殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、家の外に閉め出す など
ネグレクト	家に閉じ込める、自動車の中に放置する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、重い病気にかかっても病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間で差別する、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう面談DV（ドメスティックバイオレンス）など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

### 子育ては、頑張り過ぎないことも大切

無理をせず、次のことに気を付けて家族や周囲の人たちに協力してもらいましょう。

- ①完璧を求めない ②自分の時間を持つ ③子育て仲間に加わってみる ④困ったときには助けてもらう

### もしかして虐待!?と思ったら、<sup>いち早く</sup>☎189へ!

児童虐待防止法により、虐待を受けていると思われる児



童を発見した場合には、市区町村や児童相談所などに通報することが国民に義務付けられています。

- ▶児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189（通話無料、24時間対応）

### 子育てに悩んでいたら、心配な家庭があったら、勇気を出して相談してください

- ▶本庁子ども相談センター（子どもに関する相談全般） ☎426-3330（平日8時半～17時15分、祝/休除く）
- ▶市児童虐待通告専用ダイヤル ☎426-3337（平日8時半～17時15分、土/日/祝/休・夜間は宿直へ転送）

### 子ども本人からの悩み相談は

- ▶こどもあいカード ☎0120-15-1155（8時半～22時、22時～翌日8時半は留守番電話）



### 子育てや親子関係で悩んだときは

- ▶親子のための相談LINE @778asdia（平日10時～19時）



☎本庁子ども相談センター☎426-3330

### 「リボン運動」に参加しませんか

無料。配布場所など詳しくは、問い合わせを。

- ▶オレンジリボン＝本庁子ども相談センター☎426-3330、パープルリボン＝本庁男女共同参画課☎426-3105



## 11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

女性に対する暴力には、DV、性暴力、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などがあります。これらの根底には、女性の人権を軽視する考えが潜んでいます。

### 身体的暴力だけがDVではありません

身体的暴力	殴る、蹴る、眠らせない、食べ物や薬を取らせない、病院に行かせない など
精神的暴力	無視する、怒鳴る、大切なものを壊す、服装や髪型を制限する など
性的暴力	性行為の強要、避妊に協力しない、中絶の強要、婚外関係を持つ など
社会的暴力	行動や通信履歴の監視、外出の制限、家族や友人との交流の制限 など
経済的暴力	生活費を渡さない、働かせない、酒やギャンブルに生活費をつぎ込む など
子どもを巻き込んだ暴力	子どもに暴力を見せる、子どもに暴力を振るうと脅す など

### 独りで悩まず、勇気を出して相談を

配偶者や恋人からの言動や暴力で悩んでいる人は、勇気を出して相談してください。また、身近な人がDV被害を受けている場合は、相談を勧めてください。

### ▶ウィズアップくらしき

☎435-5670（火～土9時～17時半、祝除く）



- ▶岡山県女性相談支援センター ☎086-235-6060（平日9時～16時半、祝/休除く） ☎086-235-6101（平日16時半～20時、土9時～16時半、祝/休除く）

- ▶DV相談+（プラス） ☎0120-279-889（24時間対応）（12時～22時、チャットでの相談にも対応）
- ▶DV相談ナビ ☎#8008



DV相談+

### 相手の同意のない性的な行為は、性暴力です!

性暴力の加害者と被害者は、多くの場合顔見知りであり、拒否できなかったケースも多いといわれています。どのような関係性・状況においても、相手の同意のない性的な行為は性暴力です。「はっきり拒絶しなかったから」などの思い込みは、性暴力を正当化する理由にはなりません。

- ▶性犯罪・性暴力被害者のための短縮電話番号 ☎#8891
- ▶性犯罪被害相談電話 ☎#8103

☎本庁男女共同参画課☎426-3105



### 全国一斉「女性の人権ホットライン ☎0570-070-810」強化週間

法務局職員・人権擁護委員が応じます。秘密厳守。無料

☐開設日時…11月13日(水)～19日(火)8時半～19時、(土)(日)は10時～17時

☎岡山地方法務局倉敷支局☎422-9679



# 今月のトピックス TOPICS

「今月のトピックス」では、特に重要な市政情報を詳しくお知らせします。

## 国民健康保険・後期高齢者医療 12月2日(月)以降は保険証の発行を終了

保険証利用登録をしたマイナンバーカード「マイナ保険証」の利用を基本とする仕組みに移行するため、12月2日(月)以降、現行の国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証の発行を終了します。



12月1日時点で有効な被保険者証は、記載された有効期限まで使用可能です。ただし12月2日以降に記載事項に変更があった場合は使用できなくなるため、マイナ保険証を使用してください。マイナンバーカードを作っていない人や、マイナ保険証の利用登録をしていない人が国民健康保険に加入したり、記載事項に変更があった場合は、現行の被保険者証と同じように利用できる「資格確認書」を交付します。また、マイナ保険証を持っている人には「資格情報のお知らせ」を交付します。なお、後期高齢者医療では、令和7年7月31日までは、マイナ保険証の有無にかかわらず「資格確認書」を交付します。  
※国民健康保険・後期高齢者医療以外の保険に加入している人は、各保険者に問い合わせてください。  
☎国民健康保険Ⅱ本庁国民健康保険課 ☎426・3282、後期高齢者医療制度Ⅱ本庁医療給付課 ☎426・3395

### ●マイナンバーカードの保険証利用登録

利用登録は、パソコンやスマホなどを使って、マイナポータルから行うことができます。詳しくは、ホームページがマイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178で確認してください。



令和6年能登豪雨災害で被災された方々への義援金を受け付けています

### ●募金箱

□受付期間…3月31日(月)までの(土)(日)(祝)(休)除く 開庁時間



□設置場所…本庁総合案内、児島支所市民ホール、玉島支所市民課総合収納窓口前、水島・真備の各支所市民課、庄・茶屋町・船穂の各支所

### ●口座振り込み

□受付期間…3月31日(月)まで。 □振込先口座…中国銀行 倉敷市役所出張所 普通2519374 倉敷市令和6年能登豪雨災害義援金 ※振込手数料が必要となります。

令和6年能登半島地震で被災された方々への義援金も、12月27日(金)まで受け付けています。



☎本庁総務課 ☎426-3121

## 玉島・船穂地区の持ち込みごみの受け入れ施設が変わります

ごみ処理施設の新設に伴い、玉島・船穂地区の持ち込みごみの受け入れ施設が変わります。持ち込み時は、生活道路は通行せず、堀貫線(産業通り)などの幹線道路を通行してください。

□受付日時(変更なし)…(月)~(金)8時45分~16時半、(土)=8時45分~14時

☎本庁一般廃棄物対策課 ☎426-3375



燃やせるごみ・粗大ごみ(可燃)	令和6年12月2日(月)~ (新)倉敷西部クリーンセンター 玉島乙島 8255-49	6年11月30日(土)まで 倉敷西部清掃工場 玉島道越 888-1
資源ごみ・粗大ごみ(可燃・不燃)・埋立ごみ・乾電池	7年4月1日(火)~ (新)玉島環境センター 玉島乙島 8255-49	7年3月31日(月)まで 玉島環境センター 浅口市金光町八重 317



## 「広報くらしき」リニューアルに関するアンケートを実施

市では、令和7年5月号からの「広報くらしき」リニューアルに向けて準備を進めています。今後の紙面構成の参考とするため、閲覧内容や方法などについてのアンケートを行います。3分程度で回答できるので、ご協力をお願いします。

回答期限…11月29日(金)  回答方法…右記2次元コードから電子申請で。

☎本庁くらしき情報発信課 ☎426-3061



☎本庁デジタルガバメント推進室 ☎426-3219  
ドから電子申請で。

☎予約専用電話 ☎0120-356813へ電話か、下記2次元コードから電子申請で。  
☎対象：高梁川流域圏域在住で、おおむね65歳以上のスマホ初心者  定員：各先着15人  
☎受講料：無料  持参品：筆記用具、自分のスマホ(貸し出しも可)  申込方法  
☎時間：午前部 10時～12時半、午後部 13時～15時半  内容：基本IIカメラの撮り方、インターネットの使い方など  
☎▼応用IIアプリの基礎知識、マップ(地図)アプリの使い方など ▼共通II安全に使うコツ、ゲーム体験会、お薦めの使い方、相談会  
☎▼共通II安全に使うコツ、ゲーム体験会、お薦めの使い方、相談会



## 高梁川流域自治体スマートフォン講習会の受講者募集



### ●12月

日にち	時間・内容	場所
5日(木)	午前・午後＝基本	玉島支所
6日(金)	午前・午後＝応用	
9日(月)	午前・午後＝基本	倉敷ファッションセンター
10日(火)	午前・午後＝応用	
11日(水)	午前・午後＝基本	水島支所
12日(木)	午前・午後＝応用	
18日(水)	午前・午後＝基本	水島公民館
19日(木)	午前・午後＝応用	

### ●1月

日にち	時間・内容	場所
15日(水)	午前・午後＝基本	ウイズアップくらしき(天満屋倉敷店6階)
16日(木)	午前・午後＝応用	
21日(火)	午前・午後＝基本	旧真備保健福祉会館
22日(水)	午前・午後＝応用	
29日(水)	午前＝基本 午後＝応用	ウイズアップくらしき
30日(木)	午前・午後＝基本	
31日(金)	午前・午後＝応用	



## 「がんばれ!未来の老舗展」を開催

高梁川流域圏域で創業後5年以内の新しい店舗が出店するイベント。飲食・雑貨・体験ブースなど、未来の老舗を目指す個性豊かな店舗が集まります。



日時…11月17日(日)10時～16時  場所…アリオ倉敷・倉敷みらい公園

☎本庁商工課 ☎426-3405



## 任期付職員を募集

受験資格、業務内容など詳しくは、受験案内で確認してください。

任期…4月1日～令和10年3月31日。業務の都合により、本人の同意の上、採用日から5年間に延長する場合あり  受験資格

…各職種の受験資格を満たす人。年齢不問  申込方法…10月4日(金)～11月8日(金)(消印有効)に郵送で。郵送以外は不可  第一次試験…書類選考  受験案内・受験申込書…本庁総合案内・人事課、児島・玉島・水島の各支所総務課、庄・茶屋町の各支所市民係、船穂支所市民税務係、真備支所市民課、倉敷駅前連絡所、市保健所保健課、市ホームページで配布

☎市職員採用試験委員会(本庁人事課内、〒710-8565西中新田640) ☎426-3141

### ●募集職種・採用予定人員

①保育教育職(保育士)	10人程度
②保育教育職(幼稚園教諭)	10人程度
③学芸員(動物)	1人程度
④環境整備員	1人程度





## 高梁川流域合同企業説明会の参加者募集

高梁川流域圏域の企業で働きたい人を対象とした、約60社が参加する合同企業説明会。申込方法など詳しくは、ホームページで。当日参加も可



□日時…11月8日(金)  
13時～16時半 □場  
所…市民会館 □対  
象…パートタイムを含む  
求職者全般、令和7年  
3月新卒予定者

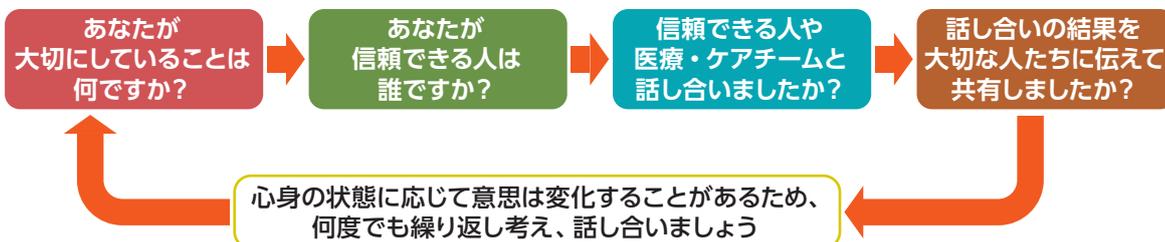


☎本庁労働雇用政策課 ☎426・3415

□エンディングノートの配布場所…本庁地域包括ケア推進室、各保健推進室、市ホームページ  
☎本庁地域包括ケア推進室 ☎426・3417



### ●人生会議の進め方



▲エンディングノート



## 11月30日(いい看取り・看取られ)は人生会議の日

「人生会議」とは、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称で、自分の大切にしていることや希望、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、自分の信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みのことです。

命の危険が迫った状態になると、約7割の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。もしもの時や人生の最終段階に向けて、人生会議に取り組んでみませんか。

市では、自分の考えや希望をまとめるのに役立つエンディングノートを作成しました。また、高齢者支援センターなどでは、人生



## 「キャリア教育指導者育成事業」研修 第3回 倉敷古城池高校が取り組んだ「フードロス問題」を事例としたPBL研修の受講者募集

市内在住の 榊野恵也氏(元 Spiber(株)執行役員)を講師に招き、主に高校教員と企業社員が交流しながらPBL(課題解決型学習)の参考事例について深く学びます。



□日時…11月22日(金)16時半～18時半 □場所…倉敷古城池高校大会議室 □対象…高梁川流域圏域の教育・研究機関の教員、企業の従業員など □定員…50人 □受講料…無料 □申込方法…下記2次元コードから電子申請で。

☎(株)クラビズ ☎424・8877、本庁労働雇用政策課 ☎426・3415



## 水路などへの転落事故に注意してください

日暮れが早くなる季節は、水路などへの転落事故が発生する危険性が高くなります。

### ●転落事故の特徴

▶転落事故が多いのは朝夕の通勤・通学時間帯です。また、事故の半数以上が高齢者の転落です。通り慣れた道でも注意しましょう。

▶12月～3月の冬季に死亡・重症事故が多く発生しています。早めのライト点灯や手持ちライトの活用を心がけましょう。

▶移動する際の「ながらスマホ」は大変危険です。スマホなどを使用する際は、立ち止まるようにしましょう。

### ●転落防止の対策を進めています

市では、危険箇所の把握に努め、順次対策を行っています。

☎本庁生活安全課 ☎426・3275



転落防護柵を設置

## 市大学連携講座の受講者募集

□対象…高梁川流域圏域に在住・通勤・通学の人 □受講料…無料 □申込方法…各締切日までに市ホームページから電子申請で。①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号をEメールも可。1講座につき3人まで。多数の場合は抽選



☎本庁企画経営室 ☎426-3055、Eメール plnpol@city.kurashiki.okayama.jp

### ●極東アジア情勢最前線 2024

□日時…11月30日(土)13時～15時 □場所…ライフパーク倉敷 □講師…時任英人氏(倉敷芸術科学大学名誉教授) □定員…40人 □申込締切…11月20日(水)

### ●高血圧との上手な付き合い方

□日時…12月5日(木)15時～16時半 □場所…ライフパーク倉敷 □講師…藤本壮八氏(川崎医科大学准教授)、矢島大樹氏(川崎医科大学付属病院健康運動指導士) □定員…40人 □申込締切…11月24日(日)

### ●知って防ごう認知症

□日時…12月7日(土)14時～15時半 □場所…ライフパーク倉敷 □講師…上野瑞子氏(川崎医療福祉大学准教授) □定員…40人 □申込締切…11月27日(水)

### ●かんたん!べんり!エコ!冬のものづくり教室

□日時…12月15日(日)10時～11時半 □場所…くらしき作陽大学 □講師…河田いづる氏(くらしき作陽大学教授)、同大学学生 □対象・定員…小学生・32人。3年生以下は保護者同伴 □申込締切…12月1日(日)

VR(仮想現実)ゴーグルを着用して、火災現場を疑似体験できる「VR消火訓練シミュレーター」を導入しました。消防局防災センターで体験することができま



VR消火訓練シミュレーターは、自治総合センターのコミュニティ助



成事業により整備しました。コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しています。

## VR消火訓練シミュレーターを導入

## パブリックコメントを募集

寄せられた意見は、市の考えと共に公表します(氏名などは非公表)。電話での意見の受け付けや、個別の回答は行いません。



□倉敷市役所本庁…〒710-8565 西中新田 640

### ●(仮称)第二次くらしき子ども未来プラン(案)

□閲覧・募集期間…11月13日(水)～12月12日(木)必着

□閲覧場所…本庁子育て支援課、本庁保育・幼稚園課、本庁情報公開室、教育委員会生涯学習課、市保健所健康づくり課、児島・玉島・水島の各保健福祉センター福祉課、真備保健福祉課、庄・

新しい「くらしき子ども未来プラン」の策定に向けて、子ども・若者の皆さんからの意見を募集します  
詳しくは、市ホームページで確認してください。



茶屋町・船穂の各支所、市ホームページ □応募資格…市内在住・通勤・通学の人、市内に事務所または事業所を有する法人・個人事業者、市内で活動している法人・団体、この案の利害関係者 □提出方法…問い合わせ先へ郵送かFAX、Eメール、持参で。

☎本庁子育て支援課 ☎426-3314、FAX427-7355、Eメール wlfcd@city.kurashiki.okayama.jp

### ●市地域防災計画(修正案)

□閲覧・募集期間…11月25日(月)～12月22日(日)必着 □閲覧場所…本庁防災危機管理室・情報公開室、児島・玉島・水島の各支所総務課、庄・茶屋町・船穂の各支所、真備支所市民課、市ホームページ □応募資格…市内在住・通勤・通学の人、市内に事務所または事業所を有する人、この案の利害関係者 □提出方法…件名・氏名(団体名)・住所(所在地)・連絡先を明記し、問い合わせ先へ郵送かFAX、Eメール、持参で。

☎本庁危機管理課 ☎426-3645、FAX421-2500、Eメール csmgt@city.kurashiki.okayama.jp

## 市有地を一般競争入札で売却

応募資格…国内に居住し、市町村税を完納している人(法人も可) 資料…本庁公有財産活用課、市ホームページで配布 申込締切…1月24日(金)17時 入札保証金納付期間…申込日～1月31日(金)14時 入札期間…2月3日(月)～6日(木)17時必着 開札…2月7日(金)10時～、本庁5階502会議室。



### ●売却物件(土地)

所在地…玉島乙島7470番45 地目…宅地 地積…205.35平方メートル 用途地域…準工業地域 建ぺい率…60パーセント 容積率…200パーセント 最低売却価格…5,300,000円

### ●売却物件(土地)

所在地…玉島乙島7470番47 地目…雑種地 地積…498.11平方メートル 用途地域…準工業地域 建ぺい率…60パーセント 容積率…200パーセント 最低売却価格…12,850,000円

☎本庁公有財産活用課 ☎426 - 3161

## くらしき日本遺産検定に挑戦してみませんか？

国に認定されている市の3つの日本遺産ストーリーを題材にしたご当地検定。選択式50問を解き、100点満点中80点以上で準認定証、90点以上で認定証を贈呈。各部門の最高得点者は表彰します。令和7年10月には、全国104の日本遺産ストーリーが一堂に会する日本遺産フェスティバルを倉敷で開催。この機会に、市の歴史や文化を学び、日本遺産通になりませんか。



日時…1月19日(日)10時半～ 場所…ライフパーク倉敷 受験部門…一般の部、子どもの部(小学生以下) 定員…合計先着120人 参加費…500円 申込方法…11月18日(月)9時～12月20日(金)17時に、ホームページから電子申請で。

☎本庁日本遺産推進室 ☎426 - 3018



## フレイルを予防しよう！

「フレイル」とは、加齢とともに運動・認知機能が低下し、心身がストレスに弱くなっている状態のことです。多くの高齢者がフレイルを経て、要介護状態になると考えられています。フレイルは早期発見・対処することで改善するといわれています。継続的な運動・栄養バランスの取れた食事・社会参加で、フレイルを予防しましょう。

### ●ウォーキングでフレイル予防！

ウォーキングは、生活習慣病の予防が期待でき、日常生活に取り入れやすい運動です。血液循環が良くなることで、肩凝りや冷え性、認知症の予防にも効果的で、ストレス解消やリラックス効果など、心の健康ケアにも役立ちます。高齢者の1日の歩数の目安は約6千歩以上で、10分歩いたときの歩数は約千歩です。ストレッチなどで体をほぐし、体調に合わせながら、まずは10分のウォーキングから始めてみましょう！

☎くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 ☎434・9861



### ●地域で運動グループを作ろう！「出前転倒予防教室」の受講グループ募集

申込方法など詳しくは、問い合わせを。



期間…①4月～6月②7月～9月③4月～9月

曜日・時間…(火)～(土)の①②毎週同曜日③隔週同曜日9時45分～または13時45分～

場所…地域の公民館や公会堂(受講団体が準備) 内容…みんなで集まって続けられる運動、健康講話(高血圧・口腔・栄養・認知症予防など) 対象…市内在住の65歳以上で、おおむね5人以上の団体。令和5年4月以降に本教室を受講している団体は対象外 受講料…無料 申込方法…1月31日(金)までに電話が窓口で。多数の場合は抽選

☎くらしき健康福祉プラザ介護予防事業(笹沖180) ☎434 - 9861



# くらしの Information 情報

- 子育て、保健・福祉…P10
- 環境・リサイクル…P12
- 建設、観光・産業…P13
- 国際理解、人権…P14
- スポーツ…P15
- 教育、安全・安心…P16
- 市政…P17

## 子育て

### まびいきいきプラザのイベント参加者募集

申込方法など詳しくは、ホームページで確認するか問い合わせを。



□場所：まびいきいきプラザ

### ●子育て講演会

●専門家による講話。希望者は個別相談可

□日時・内容：①見え方の話 11月6日(水)10時半～  
②ことばの話 11月13日(水)10時半～

## 倉敷市の人口と世帯

(令和6年9月30日現在)

人口	473,828	[－ 115]
男	230,878	[－ 83]
女	242,950	[－ 32]
世帯数	221,124	[+ 79]
面積	356.07	平方 <sup>キロメ</sup> トル

## 倉敷市役所本庁

〒710-8565 西中新田 640

## 本庁・支所の開庁時間

8時半～17時15分

※(木)は一部窓口で19時まで延長

## 11月の納期限 12/2(月)

- 国民健康保険料 (普通徴収第6期分)
- 介護保険料 (普通徴収第6期分)
- 後期高齢者医療保険料 (普通徴収第5期分)

### 市子ども条例を知っていますか？

市子ども条例は、日本国憲法や児童の権利に関する条約の理念を尊重し、市内で育つ全ての子どもが幸せに暮らせることを目的としています。大人の役割を明らかにするとともに、地域社会全体で子育て・子育てを支えていく仕組みづくりを推進し、次代を担う子どもが健やかに生まれ育つまちを実現していきます。全ての子どもは未来の希望であり、私たちのまちのかけがえのない宝です。大人は子どもと向き合い、地域の触れ合いを大切にしながら子どもの育ちを支えましょう。子どもにとって、保護者は特別に大切な存在です。家庭が子どもの成長に大きな役割を果たしていることを認識し、子どもが健やかに育つよう愛情を持って育てましょう。

### ●11月17日は家族の日、10日～23日は家族の週間

この期間を中心に、子どもを家族が育み、家族を地域社会が支えることの大切さについて、考えてみませんか。

☎本庁子育て支援課 ☎426-3314

### 子育て安心シリーズ講座の受講者募集

テーマは「子どものゲーム依存と家族の関わり方」。詳しくは、市ホームページで確認を。

□日時：11月30日(土)13時

～15時半 □場所：くらし

き健康福祉プラザ □対象：定員：18歳未満の子どもの

☎本庁子育て支援課 ☎426-3314

## 保健・福祉

### 呼吸器の健康相談

呼吸器疾患(ぜんそく、COPDなど)の相談に、医師・栄養士・保健師が応じます。無料

□日にち・場所：11月7日・12月19日・2月20日(木)

11月12日・1月9日・2月6日(木) 11月12日(木) 11月12日(木)

### 認知症サポーター養成講座の受講者募集

地域や身近な場所で、認知症の人と家族を応援するサポーターになりませんか。

□日時：11月18日(月)13時半～15時

□場所：児島支所2階202会議室

□対象：市内在住・通勤・通学の人

□定員：先着20人

□申込方法：11月11日(月)までに電話で。

☎本庁地域包括ケア推進室 ☎426-3417

### 託児ボランティア養成講座の受講者募集

□日時：11月26日(火)13時半～16時

□場所：くらし

き健康福祉プラザ □内容：小野啓子氏(昭和保育園

☎本庁医療給付課 ☎426-3314

■12月3日～9日は「障がい者週間」

●「障がい者週間」ポスター展

障がい者週間をテーマに、児童・生徒などが描いたポスターを展示。ライフパーク倉敷以外は、入賞作品のみ展示

□期間・場所…11月18日(月)～22日(金)・本庁展示ホール ▶25日(月)～29日(金)・水島支所展示ホール ▶12月2日(月)～6日(金)・児島支所展示室 ▶9日(月)～13日(金)・玉島支所展示ホール ▶16日(月)～20日(金)・真備支所展示ホール ▶1月24日(金)～29日(水) (27日(月)除く)・ライフパーク倉敷 □時間…8時半～17時15分(ライフパーク倉敷は9時～17時)。各会場とも初日は13時～、最終日は12時まで。

●ニコニコ子どもひろば

熱気球の搭乗体験

□日時…11月24日(日)7時50分～ □場所…新田中学校 □対象…市内在住の平成18年4月2日以降に生まれた人と家族 □定員…200人 □申込方法…11月6日(水) (必着) までに、本庁障がい福祉課、各保健福祉センター福祉課、真備保健福祉課、市総合療育相談センター「ゆめばる」にある申込書で。市ホームページから電子申請も可

●ふれあいステージ

障がいのある人やボランティア団体などの歌や劇、演奏など

□日時…11月27日(水)10時～ □場所…くらしき健康福祉プラザ

●絆のひろば

障がいのある人が製作した菓子・雑貨の販売

□日時…12月6日(金)10時～18時 □場所…イオンモール倉敷セントラルコート

☎本庁障がい福祉課 ☎426-3305

■「多肉植物を楽しもう」講座の受講者募集

□日時…11月27日(水)10時～12時 □場所…くらしき健康福祉プラザ □対象…市内在住の18歳以上で、身体障がい者手帳を持つ人、または障害者総合支援法の対象となる難病の人 □定員…先着10人 □受講料…800円 □持参品…ピンセット、ゴム手袋、飲み物、マ

スク □申込方法…11月1日(金)～20日(水)に電話かFAX、Eメールで。  
☎市障がい者デイサービスセンター ☎434-9855、FAX434-9856、Eメール plazaday@kgwc.or.jp

■高梁川流域くらしきフォーラムを開催

詳しくは、「倉敷地域自立支援協議会」X(旧ツイッター)アカウントで。  
□日時…11月10日(日)13時半～17時 □場所…川崎医療福祉大学 □内容…「障がいのある当事者の暮らし」をテーマにした、濱田祐太郎氏(盲目の漫談家)によるお笑いライブやトークショーなど □定員…250人 □参加費…無料 □申込方法…下記2次元コードから電子申請か電話で。当日参加も可  
☎同実行委員会事務局(倉敷地域基幹相談支援センター内) ☎486-3500、本庁障がい福祉課 ☎426-3305



前園長) 他による講話、託児ボランティア経験者との交流 □定員…先着20人 □受講料…200円 □申込方法…11月20日(水)までに電話か窓口で。  
☎倉敷ボランティアセンター(笹沖180) ☎434-3350

■くらしき健康福祉プラザまつり

□日時…11月23日(祝)10時～14時 □場所…くらしき健康福祉プラザ □内容…お楽しみステージ、作品展示、段ボール迷路、おで

■市総合福祉事業団の正規職員募集

給与や勤務条件など詳しくは、受験案内を確認を。  
□職種・定員…保健師・1人程度、社会福祉士・2人程度 □採用予定日…4月1日 □受験資格…①平成7年4月2日以降に生まれた短大卒業以上②それぞれ

■ガイドヘルパー研修会の受講者募集

□日時…12月7日(土)8日(日)10時～17時 □場所…

かけ児童館、各種体験コーナー、スタンプラリー(記念品あり)、模擬店など  
☎くらしき健康福祉プラザ ☎434-9850

れの職種で資格がある(取得見込み可)③普通自動車を運転できる免許がある(A T限定可。取得見込み可) □受付期間…11月1日(金)～30日(土)。27日(水)の消印有効 □一次試験…12月14日(土) □受験案内…くらしき健康福祉プラザで配布  
☎市総合福祉事業団総務課 ☎434-9850

川崎医療福祉大学 □内容…講義、グループワーク、実習など □対象…両日参加でき、受講後に倉敷市・早島町内で障がいのある人の移動支援を行うガイドヘルパーとして従事できる人 □定員…30人 □受講料…無料 □申込方法…11月15日(金)までに、市ホームページにある申込書を倉敷地域基幹相談支援センターへFAXかEメールで。多数の場合は選考  
☎倉敷地域基幹相談支援センター ☎486-3500、FAX486-3501、Eメール kurashikikan@ink.gr.jp、本庁障がい福祉課 ☎426-3305



### ■秋の福祉用具特別展

□日時：11月19日(火)～23日(祝)10時～16時。最終日は14時まで □場所：くらしき健康福祉プラザ □内容：「おでかけするならば、どれでいく？」電動カートと福祉車両」をテーマに展示・紹介。23日11時～13時、ミニ講座「福祉車両ってどんなもの?」。無料。申し込み不要

### ■高齢者等給食サービス指定事業者の募集

令和7年4月から倉敷・

児島・玉島・水島・船穂・真備の各地区で、新たに参加を希望する指定事業者を募集

□選定方法：仕様を満たす事業者からの提案書を基に、審査委員会にて選定。仕

様については、問い合わせを。

□申込方法：11月11日(月)までに事前連絡の上、窓口で。

□本庁健康長寿課 ☎426・3315

### ■柔道整復師(整骨院・接骨院)の国民健康保険が使える施術・使えない施術

施術前に負傷の原因を正確に伝えましょう。

### ●保険が使える場合

外傷性の明らかな骨折、脱

臼、打撲、捻挫など

※保険医療機関(病院や診療所など)で同じ負傷などを治療中の場合は、保険の対象になりません。

### ●保険が使えない場合

肩凝り、筋肉疲労、神経痛

ヘルニアなどの慢性的な病気で

□本庁国民健康保険課 ☎426・3282

### ■障がい者スポーツ体験教室「スポーツ吹き矢」の受講者募集

□日時：11月24日(日)10時

～12時 □場所：くらしき健康福祉プラザ □対象：中学生以上。障がいの有無にかかわらず受講可 □定

員：先着10人 □持参品：室内用シューズ、飲み物、マ

スクなど □申込方法：11月1日(金)～、電話かFAX、Eメールで。

□市障がい者デイサービスセンター ☎434・9855、FAX 434・9856、Eメール [plazaday@kgwc.or.jp](mailto:plazaday@kgwc.or.jp)

### 環境・リサイクル

#### ■まびいきききプラザ周辺の清掃ボランティアの募集

ゴミ拾い、草取り、植栽への水やりなど。参加賞あり。申し込み不要。無料。詳しくは、ホームページか問い合わせを。



□日時：11月16日(土)10時

～11時。雨天中止 □持参品：動きやすい服装、軍手、火ばさみ、草刈り鎌、飲み物

□まびいきききプラザ ☎698・1555

#### ■「自然とあそぼう」親子で楽しむネイチャーゲームinくらしき(初冬)の参加者募集

さまざまな感覚で「冬の訪れ」を楽しみます。

□日時：12月1日(日)10時

～12時半 □場所：市自然の家。雨天時は屋内 □対象：未就学児～小学生と保護者 □定員：先着12組

□参加費：1組200円 □申込方法：11月1日(金)～、下記2次元コードから電子申請で。



□環境学習センター ☎440・5607

#### ■リサイクル体験講座の受講者募集

□場所：クルクルセンター □対象：小学3年生以下は保護者同伴 □定員：12人 □申込方法：講座名、住所、氏名、電話番号、年齢・学年をはがきか電話

窓口で。多数の場合は抽選

●冬を彩る葉ホタンの寄せ植えくわい千支のガーデンピク付き

□日時：12月5日(木)10時

～12時 □材料費：千円

□申込締切：11月14日(木)

●サンドブラストでクリスマスグラスくすりガラス加工体験ができるよ!

□日時：12月7日(土)10時

～12時 □材料費：500円

□申込締切：11月16日(土)

●来年の千支・へびのマスコットキャンダル

□日時：12月8日(日)10時

～12時 □材料費：700円

□申込締切：11月19日(火)

□クルクルセンター(〒711-0912 児島小川町3697・4) ☎470・6681

### ■倉敷市シルバー人材センターからのお知らせ

#### ●入会説明会

自分の都合に合わせて働きたい、いくら収入を得たい、技術や経験を生かしたいなど、働く意欲がある60歳以上の人、会員になりませんか。オンライン版入会説明会もあり



□日時・場所…11月6日・12月11日(水)14時～=倉敷市シルバー人材センター本部・同センター真備支所 ▶11月8日(金)10時～=児島市民交流センター ▶12月13日(金)10時～=玉島市民交流センター

#### ●仕事募集

家事・屋内外の清掃・水やり・施設管理など、さまざまな仕事の注文を随時受け付け

□倉敷市シルバー人材センター本部 ☎426・3318、本庁健康長寿課 ☎426・3315

### ■住みよい玉島・環境健康まつりを開催

環境フェスティバルと玉島地区食育栄養まつり。小学生環境川柳・標語展、親子でエコが学べる体験、展示クイズ・測定体験など

□日時：11月17日(日)10時～14時 □場所：玉島市民交流センター

環境フェスティバル 玉島支所市民課 ☎522・8120、食育栄養まつり 玉島保健推進室 ☎522・8113

### ■STOP温暖化くらしき講演会Withワークショップの参加者募集

地球温暖化について、みんな考えてみませんか。

□日時：12月7日(土)13時～16時 □場所：水島愛あいサロン(環境交流スクエア)

□定員：先着100人 □参加費：無料 □申込方法：下記2次元コードから電子申請で。  
環境学習センター ☎440・5607

### 建設

#### ■高梁川流域空き家対策セミナーの受講者募集

専門家による空き家問題と介護についての講話など

□日時：12月14日(土)13時半～15時半 □場所：水島愛あいサロン(環境交流スクエア) □申込方法：代表者氏名・人数・電話番号を、岡山住まいと暮らしの相談センターへ電話

で。ホームページから電子申請も可

岡山住まいと暮らしの相談センター ☎086・206・5581、Eメール support@okayamasoudan.com、本庁建築指導課 ☎426・3501

#### ■市都市景観絵画展を開催

市内の小・中学生による「私の大好きなまちの景観」をテーマとした受賞作品を展示

□日時：11月25日(月)～29日(金)12時 □場所：本庁1階展示ホール  
本庁都市景観室 ☎426・3494

### 観光・産業

#### ■鷺羽山植物観察会の参加者募集

□日時：11月10日(日)10時～12時。雨天中止 □場所：鷺羽山ビジターセンター

集合 □参加費：無料 □申込方法：11月7日(木)までに電話で。  
鷺羽山ビジターセンター ☎479・8660

#### ■くらしきベンチャーオフィスの入居者募集

JR倉敷駅前の好立地なオフィスを安価で利用できます。施設見学や起業相談も受け付け中。詳しくは、問い合わせを。

□場所：くらしきシティプラザ西ビル8階 □対象：高梁川流域圏域で、これから起業するまたは起業後5年未滿の法人・個人 □賃借料：約20㎡月額3万1千429円 ▼7㎡1万476円

くらしきベンチャーオフィス ☎427・0841、本庁商工課 ☎426・3405

#### ■高梁川流域事業承継セミナーの受講者募集

第三者承継の専門家による講演や第三者承継を経験した人によるパネルディスカッション。無料

□日時：11月19日(火)16時～18時 □場所：定員：倉敷商工会館・30人、オンライン・定員なし □対象：事業経営者、事業承継を考えている人、事業を引き継いで起業や第二創業を考えている人 □申込方法：下記2次元コードから電子申請か、(株)ライイト ☎0985・75・0110へ電話で。

本庁商工課 ☎426・3405

#### ■秋のクラフト教室の受講者募集

来年の干支(巳)の置物を作ります。

□日時：11月17日(日)10時～11時半 □場所：鷺羽山ビジターセンター □定員：15人 □受講料：500円 □申込方法：電話で。

鷺羽山ビジターセンター ☎479・8660

### ■酒津公園さくら植樹イベントの参加者募集

樹木医による桜に関する講義、ソメイヨシノの植樹。記念品(チューリップの球根)あり

□日時：12月1日(日)10時～11時20分 □場所：酒津公園 □対象：市内在住の小学生以上(中学生以下は保護者同伴) □定員：60人 □参加費：無料 □申込方法：11月8日(金)(必着)までに、住所・氏名(家族・グループの場合は代表者と全員の氏名)・年齢(学年)・電話番号をはがきかEメールで。多数の場合は抽選

本庁公園緑地課 ☎426・3495、Eメール pkmng@city.kurashiki.okayama.jp

### ■岡山県南広域都市計画公園(水島北幸町第1公園)の変更案の縦覧

詳しくは、11月1日(金)～市ホームページで。

□縦覧期間：11月1日(金)～15日(金)の(土)(日)(祝)(休)を除く開庁時間内 □縦覧場所：本庁公園緑地課、水島支所建設課 □意見書：意見がある人は意見書を期間中に縦覧場所へ提出  
本庁公園緑地課 ☎426・3495



### ■経営力向上セミナー「価値創造の秘訣」の受講者募集

笏本達宏氏（株）笏本縫製代表取締役）による、会社の付加価値を高めるための戦略。無料

□日時：11月27日(水)14時～16時 □場所：倉敷ファッションセンター □対象・定員：市内中小企業経営者・50人 □申込方法：下記2次元コードから電子申請で。



□本庁商工課 ☎ 426・3405

### ■副業人材活用セミナーの受講者募集

東慶親氏（株）カルビン代表取締役）による、企業の人材不足、業務効率化、販路開拓や事業拡大などの課題解決につながる副業人材の活用。無料

□日時：12月4日(水)14時～15時 □場所：ウィズアップくらしき（天満屋倉敷店6階） □対象・定員：市内中小企業者・30人 □申込方法：下記2次元コード



ドから電子申請で。  
□本庁商工課 ☎ 426・3405

### 国際理解

#### ■グローバル・コミュニティ・イン・イングリッシュの受講者募集

□日時：11月28日(木)18時半～20時 □場所：倉敷公民館 □内容：英語（中級）によるディスカッションを通じて英語力アップ □定員：25人 □受講料：500円（会費は無料） □申込方法：11月11日(月)～、電話かメールで。

□市国際交流協会事務局（本庁国際課内） ☎ 426・3015、Eメール [intnl@city.kurashiki.okayama.jp](mailto:intnl@city.kurashiki.okayama.jp)

### 人権

#### ■ウィズアップくらしきの講座受講者募集

□受講料：無料  
●ギャンブル依存症によるワークライフバランスの再構築から回復に至るまで  
□日時：11月17日(日)13時半～15時 □場所：ウィズ

アップくらしき（天満屋倉敷店6階） □講師：佐伯徹氏（三光病院ソーシャルワーカー） □定員：先着40人 □申込方法：全国ギャンブル依存症家族の会岡山Eメール [okayamakazoku101@gmail.com](mailto:okayamakazoku101@gmail.com)へEメールで。  
□託児：先着10人。要申し込み

#### ●宙の会「急増する空き家をどうするのか」空き家の哲学と実践を紹介

□日時：11月24日(日)13時半～15時半 □場所：ウィズアップくらしき □講師：井口紀子氏（工学博士）、三津川真紀氏（安心R住宅推進協議会代表理事） □定員：先着100人 □申込方法：問い合わせ先へ電話かFAXで。  
●男女共同参画&クリスマスコンサート  
□日時：12月14日(土)13時半～16時半 □場所：マービーふれあいセンター □講師：松本一郎氏（岡山理科大学教職支援センター） □定員：先着70人 □申込方法：フォーラム20000まび ☎ 090・2802・8870、FAX 698・0452へ電話かFAXで。

### アウトティング



ほのぼの家族  
No. 319

**祖父** 最近、LGBTという言葉を聞くんじやが。

**父** 性的少数者の総称で、人間の性の在り方、つまりセクシュアリティに関する言葉なんだ。日本でも約10%の人が該当するという調査結果もあるそうだよ。

**祖父** わしが思っていた以上の割合なんじゃなあ。

**母** からだの性どころの性が一致しない人もいて、セクシュアリティは、とっても多様なのよ。

**父** 以前に比べると、日本でもLGBTの人たちへの理解は進んでいるけど、まだまだ課題も多いんだよ。

**祖母** そうねえ。この間の新聞にも「アウトティングが問題になっている」と載っていたわね。

**健太** それってなあに？

**父** 本人の了承なしに、その人が公にしている性シュアリティを他人に知らせてしまうことなんだ。

**母** 悩みに悩んで、その人を信頼して、やっと打ち明けることができる当事者も多いのになあ…。

**真理** 許せない！大きなショックを受けるよね。

**母** そうよね。以前も、ある大学院生が、同性愛者であることを同級生にアウトティングされて、自ら命を絶つてしまった事件もあったわね。

**真理** 最近はSNSなどで、広まってほしくない情報があるから、すぐに広まってしまうこともあるからね。

**母** もし、誰かのセクシュアリティのことを知っても、本人の了承なしに他人には決して話してはならないのよ。

**父** そうだよ、アウトティングは重大な人権侵害なんだ！だから、絶対にしてはならないんだ！  
※ご感想などは、本庁人権推進室 ☎ 426・3255へ。

間ウィズアップくらしき ☎ 435・5750、FAX 435・5755

### ●人権擁護委員に関するお知らせ

#### ●委嘱

7月1日付で、法務大臣から委嘱されました。

- ▼安藤正人(再任)
- ▼逸見吉恵(再任)
- ▼片山典子(再任)
- ▼磯崎宗司(再任)
- ▼笠原朗子(再任)
- ▼武政進(新任)
- ▼蛭田純司(再任)

### ●法務大臣表彰

10月21日、人権擁護委員として功績が顕著であったとして、三宅健次氏が表彰されました。

岡岡山地方法務局倉敷支局 ☎ 422・9679、本庁人権推進室 ☎ 426・3255

## スポーツ

### ●児島ふれあいスポーツ大会を開催

陸上競技や子ども相撲大会など。無料。詳しくは、児島公民館にある大会プロ

グラムで確認を。

□日時：11月17日(日)9時～  
小雨決行 □場所：中山運動公園 □対象：児島地区在住・通勤の人

間児島公民館 ☎ 472・7423

### ●鷺羽山ロードレース大会の参加者募集

□日にち：1月26日(日)。  
小雨決行。荒天中止 □種目：小学4年生以上・中学生・一般・ファミリーの部

□参加費：高校生以下 350円(中学生が学校長から団体申し込みする場合は300円)、一般・ファミリー 11200円 □申込方法：11月6日(水)～12月3日(火)(必着)に、申込書に参加費を添えて、児島公民館へ持参

で。現金書留か参加費分の郵便小為替で、申込書と返信用110円切手を同封して郵送も可 □募集要項：ライフパーク倉敷、各公民館、児島公民館ホームページで

配布  
間児島公民館(〒711-0913 児島味野2-2-38、児島市民交流センター内) ☎ 472・

7423

### ●スポーツ振興協会のイベント参加者募集

●幼児のエンジョイ☆スペース

跳び箱・鉄棒・ミニトランポリンなど、いろいろな道具を使って遊べます。申し込み不要

□日時：11月19日・12月10日(火)10時～12時半 □場所：倉敷運動公園ウエイトリフティング場 □対象：未就園児 □利用料：300円 □持参品：室内用シューズ、飲み物

●親子で運動あそび

□日時：12月7日(土)10時～11時 □場所：倉敷運動公園ウエイトリフティング場

□対象：市内在住の年少・年中組園児と保護者 □定員：15組 □参加費：1組300円 □申込締切：11月20日(水)必着。多数の場合は抽選

●市民あるく日

12月8日(日)JR茶屋町駅8時45分集合。藤戸寺約8.5キロ。申し込み不要  
間スポサポ ☎ 434・3410

### ●親子水泳教室の受講者募集

受講料・申込方法など詳しくは、ホームページで。  
□日時：11月23日(祝)11時半～12時15分 □場所：市屋内水泳センター □対象：定員：3歳以上の子どもと保護者・11組 □申込開始日：11月6日(水)

間市屋内水泳センター ☎ 24・9192

### ●児島マリンスプルの教室受講者募集

受講料・申込方法など詳しくは、ホームページで。  
□期間：11月25日(月)～1月27日(月) □大人水泳教室：初心者(泳げない人)～マスターズ(記録会参加) □こども水泳教室：身長110センチ以上の5歳以上。水慣れクラスは予約のみ

●水球体験

□日時：11月5日～28日の(月)(火)18時半～19時半 □対象：小・中学生

●こども体操教室

□対象・日時：年長組園

児小学2年生Ⅱ(月)～(木)16時半～17時25分、(土)13時～13時55分 ▼小学3年生Ⅱ(月)～(木)17時半～18時半、(土)14時～15時

間児島マリンスプルの ☎ 472・0133

### ●陽活エクササイズを受講者募集

受講料・申込方法など詳しくは、ホームページで。  
□日時：11月9日・12月14日(土)10時半～11時半 □場所：まびいきいきプラザ

間まびいきいきプラザ ☎ 98・1555

### ●瀬戸内倉敷ツーデーマーチのボランティア募集

3月8日(土)・9日(日)の大会期間中、1日だけの参加や団体での申し込みも可

□業務内容：交通誘導、チェックポイントでの参加者対応など □申込方法：11月15日(金)までに窓口か電話で。

間同実行委員会事務局(本庁スポーツ振興課内) ☎ 426・3855



## ■フアジアーノ岡山ホームゲーム

倉敷市は、フアジアーノ岡山のホームタウンの1つです。みんなで応援に行こう！

□日時・対戦チーム：11月3日(祝)13時・藤枝MYFC □場所：シティライトスタジアム(県総合グラウンド陸上競技場)  
※スタジアムへは公共交通機関を利用してください。

## ●小学生は「夢チケ」で入場無料！

ホームゲームの自由席(A・バック)に無料で入場できます。ホームページから申し込み



## 教育

### ■市立高等学校進路説明会

精思・工業・倉敷翔南・真備陵南の各市立高等学校の授業の様子や、特色ある取り組みなどを説明。各校担当者による個別相談あり。申し込み不要

□日時：12月1日(日)14時～16時半。中止な



どの場合にはホームページに掲載 □

場所：ライフパーク倉敷 □

対象：「高校進学を機に再スタートしたい」「基礎から学び直したい」「上級学校に進学するために高等学校の卒業資格を取得したい」「就職に向けた資格を取得したい」などと考えている中学生や保護者で市立高等学校への進学を希望する人、関係中学校の教員

■市立真備陵南高校 ☎ 698-1171

### ■学校給食試食会の参加者募集

□日時：12月6日(金)10時45分～12時半 □場所：倉敷中央学校給食共同調理場

□献立：ごはん、牛乳、マーボー豆腐、いかとセロリのサラダ □対象：市内在住の人 □定員：35人 □参加費：310円 □持参品：エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、箸 □申込方法：10月28日(月)～11月6日(水)にホームページから電子申請

で。多数の場合は抽選

■倉敷中央学校給食共同調理場 ☎ 436-7341

### ■令和7年度二十歳の集い 実行委員の募集

二十歳の集いの企画運営に参加して、二十歳の思いを形に残しませんか。5月～1月の期間に、本庁で平日19時半から約1時間半の実行委員会を20回程度開催

□対象：平成17年4月2日～18年4月1日生まれで、市内の中学校を卒業または市内在住の人 □申込方法：電話で。 □申込締切：1次締切 11月29日(金)、2次締切 12月31日(月) ※1次締切までに申し込み込んだ人は、令和6年度二十歳の集いを見学できます。



■教育委員会生涯学習課 ☎ 426-3845

## 安全・安心

### ■e-ラーニング受講者を対象とした「普通救命講習Ⅰ」の受講者募集

申込方法など詳しくは、下記2次元コードから確認を。



□日時：12月7日(土)10時～12時 □場所：市消防局 消防防局警防課 ☎ 426-1192

### ■11月9日～15日は、秋の火災予防運動

●全国統一防火標語 「守りたい 未来があるから 火の用心」

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季です。野焼きから火災になるケースも発生しています。火の取り扱いに注意し、火災のない安全なまちをつくりましょう。住宅用火災警報器をまだ付けていない人は、直ちに設置してください。

### ●11月10日は住宅用火災警報器のイイテンケンの日！

家庭の住宅用火災警報器は、定期的な点検が必要です。本体のボタンを押すか、

付属のひもを引っ張りましょう。正常を知らせる音や警報音が鳴れば、正しく作動しています。反応しない場合は電池や本体の交換が必要です。設置から10年以上が経過すると、電池切れなどの機器不良が起りやすくなります。県下14消防本部では、11月10日を「イイテンケンの日」として、

11月2日～17日に住宅用火災警報器の点検を呼び掛け、ウェットティッシュやチラシを配布します。

■消防局予防課 ☎ 426-1194

### ■11月25日～12月1日は犯罪被害者週間「寄り添って周囲でつむぐ理解の輪」

突然起きた理不尽な犯罪により、苦しんでいる被害者などがいます。被害軽減や影響を少しでも抑えるため、その場に居合わせた人ができる行動や被害後に周囲の人ができる支援について考えてみましょう。

### ●関連書籍の貸し出し・チラシの設置

□期間：10月26日(土)～12月1日(日) □場所：中央図

書館  
関犯罪被害者等支援総合相  
談窓口(本庁生活安全課内)  
☎426・3111

## 市政

■講演会「戦国大名後北条氏と岡山の関わり、その繁栄と滅亡」の受講者募集

申込方法など詳しくは、問い合わせを。

□日時：11月10日(日)13時～15時 □場所：環境交流スクエア(水島愛あいサロン)

□講師：片岡学氏(瀬戸内市教育委員会参事) □対象：定員：小学生以上・100人

□受講料：無料

関環境交流スクエア☎440・5111

■市議会議員選挙の立候補予定者説明会

1月26日(日)に行われる市議会議員選挙の立候補予定者に対して、立候補手続きの説明や、届け出書類の配布などを行います。

□日時：11月30日(土)9時～ □場所：本庁10階大会議室

関本庁選挙管理委員会事務局

局☎426・3875

■映画「チョコレートな人々」上映会

多様な人が働きやすい職場づくりを続けてきたチョコレートブランド「久遠チョコレート」の山あり谷ありの19年を描くドキュメンタリー。チケットの購入など詳しくは、問い合わせを。

□日時：11月16日(土)10時～ □場所：玉島市民交流センター □定員：360人

□料金：900円(当日500円増) 関玉島市民交流センター☎526・1400

■マッチングイベント「クリスマスパーティー×くら婚」の参加者募集

市では高梁川流域・婚活支援事業としてマッチングイベントやスキルアップセミナーを開催しています。詳しくは、ホームページで確認を。

□日時：12月14日(土)13時～16時 □場所：倉敷アイビースクエア □対象：25歳～45歳の独身男女で、高梁川流域圏域の市町在

住・通勤の人または今後、高梁川流域圏域内での結婚を希望している人 □定員：男女各15人 □参加費：千500円 □申込方法：12月1日(日)までにホームページから電子申請で。多数の場合同は抽選



関イベントについて(有)チアーズ☎461・0506、婚活支援事業について(本

庁) くらしき移住定住推進室  
☎426・3153

■市からの情報を発信中!  
●月刊くらしき情報局



11月15日(金)16時50分～17時50分、「ライブ5時 いまドキッ!」(RSK山陽放送6ch)内で、倉敷小町が市内各地から旬の話題を紹介。番組放送後、RSK山陽放送公式YouTubeチャンネルでも配信



●倉敷市広報チャンネル

KCT314ch・たまテレ314chで。

●声の広報くらしき～エフエムからこんにちは

毎週(土)10時～10時半・毎週(火)12時25分～12時55分、エフエムくらしき82.8MHzで。

関本庁くらしき情報発信課☎426・3061

ボートレース児島11月のレース情報

▶第6回児島商工会議所会頭賞

1日(金)～5日(火)

●レース開催中の(土)(日)(祝)(休)はBOAT RACE VR スプラッシュバトルやキッズイベントを開催!

詳しくは、ボートレース児島ホームページで確認するか、問い合わせを。

関ボートレース児島☎472・5052



ボートレース児島の収益金は、倉敷市民の皆さんの暮らしに役立っています。



## 図書館

●休館日…4日(休)(船穂・真備図書館のみ)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、29日(金)

●申し込み…※は5日(火)9時から受け付け(船穂・真備図書館は10時から)。先着順。電話番号は間違いのないようお願いします。



誰もが読書を楽しめるコーナーを作りました!

check

船穂図書館の児童コーナーに「読書バリアフリーコーナー」を設置しました。点字付きの絵本や布絵本、簡単な言葉や見た目で見えるピクトグラムを使って読みやすく工夫した絵本などを集めています。「みて・きいて・さわって・わかりやすい」コーナーです。ぜひ立ち寄ってみてください。



☎船穂図書館 ☎552-9300

## 11月の催し

◆各図書館では、休館日を除く毎日、絵本や紙芝居の読み聞かせをしています。詳しくは、各図書館へ。

### 中央図書館 ☎425-6030

▶絵本で旅するおはなし会～モンゴル=9日(土)11時～。講師はイチノロブ・ガンバトル氏、バーサンスレン・ボロルマー氏 ▶科学あそび「かくし文字であそぼう」※=30日(土)10時半～。講師ははてな三人組。5歳～小学生。未就学児は保護者同伴。10人 ▶講座「知ってトクする! お酒と発酵食品の健康科学」※=12月1日(日)14時～。講師は稲垣賢二氏。20人

### 児島図書館 ☎472-4847

▶えほんのへや=2日(土)10時半～ ▶めるへのへや=2日(土)14時半～ ▶市立短期大学服飾美術学科「学生服作品展」=30日(土)～12月18日(水)

### 玉島図書館 ☎526-6011

▶おはなし祭りわっしょい!=2日(土)11時～ ▶身近な税金のはなし=8日(金)14時～。講師は玉島税務署職員。15人。持参品あり。受け付け中 ▶ワイド版こどものひろば=9日(土)11時～

### 水島図書館 ☎446-6918

▶秋の読書週間「水島図書館クイズ」=10日(日)まで ▶ポケットタイムスペシャル～図書館のおはなし=3日(祝)14時半～ ▶アートフラワーの素敵(すてき)なクリスマスリース※=30日(土)10時～。講師は中村みき枝氏。小学生～。中学生以下は保護者同伴。12人。材料代1,100円。持参品あり

### 船穂図書館 ☎552-9300

▶おはなしのへや0.1.2.=13日(水)11時～。乳幼児と保護者 ▶ぬいぐるみおとまり会※=12月14日(土)10時半～。小学生以下。5人。持参品あり。27日(水)10時から受け付け

### 真備図書館 ☎698-9393

▶きみの「推し本」バトル=募集期間は1日(金)～22日(金)、投票期間は23日(祝)～12月15日(日) ▶Xmasツリー型ガラスボトルにプリザーブドフラワーをアレンジしてみよう=23日(祝)14時～。10人。要材料代。持参品あり。受け付け中

## 11月の移動図書館

### ファミリー号・てまり号・マビツ子笑顔図書館号

◆貸出期間は、次回運行日まで。

◆各図書館、ライフパーク倉敷図書室、市内26カ所の公民館へ本を返すこともできます。

沙美小学校	6日(水)	14:45～15:45
倉敷児童館	7日(木)	10:40～11:30
庄新町公民館	7日(木)	15:00～16:00
藤戸南台公園	7日(木)	15:30～16:00
穂井田小学校	1日(金)	15:00～16:00
西田公民館	13日(水)	15:15～15:45
まびいきいきプラザ	8日(金)	10:30～11:00
柳井原小学校	20日(水)	14:30～15:10
南浦小学校	27日(水)	15:00～16:00
連島北小学校	22日(金)	10:20～10:50

## 児童館

各児童館のホームページでは、開館状況・催しのスケジュールが確認できます。また、催しの様子や遊びの情報、工作などの情報も紹介していますので、確認してください。



倉敷児童館  
☎429-1791



倉敷北  
児童センター  
☎422-6539



児島児童館  
☎473-2844



玉島児童館  
☎526-3400



水島児童館  
☎448-0650



真備児童館  
☎697-0831

## 自然史博物館 ☎425-6037



●休館日…5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月)  
●電話での申し込み…受付開始日の10時半～開催日前日の17時に受け付け(休館日除く)。詳しくは、ホームページで確認を。



### 自然史博物館まつり

11月3日(祝)・4日(休)。カブ

check

トムシやクワガタムシと触れ合えるコーナーなど詳しくは、ホームページで。入館無料



### 倉敷みらい公園で生き物さがし

11月16日(土)10時～12時、倉敷みらい公園で。街中の公園にいるいろいろな生き物を探して観察。小学生以下は保護者同伴。当日受け付け。無料

### 自然素材を使った手作り教室

11月10日(日)①13時～②14時～③15時～(各回50分)。いろいろな種を使ってブローチを作ったり、自然素材でカブトムシを作って、木のリースに止ませたりします。小学3年生以下は保護者同伴。各回先着6人。無料。6日(水)から電話で申し込み

## 市立美術館 ☎425-6034



●休館日…5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月)



### 特別展「高橋 秀 創造・はるか彼方(かなた)へ」

12月8日(日)まで。玉島地区在住で文化功労者の美術家・高橋秀の作品を、令和5年度に新たに収蔵した「アダム」「ゴーギャンの森」など29点の作品を中心に、版画やドローイングなども加えて展示。初期の具象画から、生命力にあふれた色彩豊かな作品世界を展開していった画業を紹介。特別料金

check



▶高橋秀「アダム」1959年

### ▷担当学芸員によるギャラリートーク

11月16日(土)14時～14時40分。要観覧券

### 教養講座「雪の大阪」「雨の大阪」「戦後の大阪」池田遙邨が描いたモダン都市

12月1日(日)14時～、3階講堂で。講師は橋爪節也氏(大阪大学名誉教授)。先着200人。無料。申し込み不要

## ライフパーク倉敷



市民学習センター



図書室



科学センター



埋蔵文化財センター

●休館日…5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月) ●図書室のみ休み…29日(金)

### 11月の催し

#### 市民学習センター☎454-0011

▶子どもシアター(映画)「赤ずきんちゃん」「長ぐつをはいた猫」「だるまちゃん」とらのこちゃん」「だるまちゃんとうさぎちゃん」=16日(土)10時半～14時。中ホール

#### 図書室☎454-0015

▶リサイクル本会=16日(土)10時～12時・13時～16時、17日(日)9時～14時。団体交流室。市内在住・通勤・通学の人。2日(土)10時から整理券配布

#### 科学センター☎454-0300

▶天体観望会「土星、秋の天体」=2日(土)19時集合。18時半から受け付け。悪天候時はプラネタリウムのみ。無料

▶わくわく工作室=青少年のための科学の祭典(9日(土)・10日(日))のためお休み

▶わくわく実験室「キラキラ小玉を作ろう」=23日(祝)13時～15時。12時半から整理券配布。無料



### 12月開講の講座

ライフパーク倉敷では、他にも多数の講座・イベントを開催しています。申込方法・対象など詳しくは、「ライフパークEYE」または各センターのホームページで確認を。

#### 市民学習センター☎454-0011

※市民学習センターの講座の対象は15歳～(対象の記載があるものを除く)

	開講日時
▶簡単で美味(おい)しい☆おから味噌(みそ)作り	4日(水)10時半
▶くらしき市民講座「知って役立つ!介護保険制度の基本」	6日(金)14時
▶親子でクリスマスパーティー料理にチャレンジ☆ ※小学生と保護者	15日(日)10時

#### 科学センター☎454-0300

▶親子科学教室「日本の伝統、和風(だこ)作りに挑戦!(連風)」	1日(日)13時
▶科学実験教室「ときめく琥珀(こはく)&鉱物、大発見」	8日(日)10時
▶大人が学ぶサイエンス講座「雪が舞うクリスマスボトル」	19日(木)9時半
▶プラネタリウムコンサート～クリスマス特集 ※11月2日(土)から受け付け	21日(土)19時半



## 子ども

■**子育て支援相談** 市子育て支援センター（くらしき健康福祉プラザ）☎434-9870 ▷保育士・保健師相談（火～土）（祝（休除く）、第2・4（日）9～17時 ▷臨床心理士特別相談 30日（土）9～16時（要予約）

■**家庭児童相談** 家庭児童相談員による。家庭児童相談室（倉敷☎426-3366・児島☎473-1119・玉島☎522-8118・水島☎446-1114・真備☎698-5114）。（月～金）9～16時。玉島は（水）除く。真備は（水）のみ。本庁子ども相談センター☎426-3330

▷**こどもあいカード**（小学生に配布）☎0120-15-1155。子ども自身からの相談に応じます。8時半～22時

▷**児童虐待についての相談** 本庁子ども相談センター☎426-3337。8時半～17時15分（休日・夜間は宿直へ転送）

▷**赤ちゃん相談ダイヤル** ☎0120-21-4152。9～17時

■**教育相談** 教育センター（ライフパーク倉敷）☎454-0400。（月～土）9～12時・13～16時。育児、しつけ、学業、交友関係、不登校、進路、発達障がいに関する事など

■**青少年の相談** 青少年育成センター（月～金）（祝（休除く））9～17時。いじめ、不登校、引きこもり、家庭内暴力、非行、進路、学校生活、思春期の悩み、友人・親子関係など。どなたでも。相談は☎426-3741、来所、Eメール youngkokoro@kurashiki-oky.ed.jp で。

■**ひとり親家庭相談** 母子・父子自立支援員による。倉敷☎426-3358・児島☎473-1119・玉島☎522-8118・水島☎446-1114。（月～金）（祝（休除く））9～16時。要予約。本庁子育て支援課☎426-3314

■**子どもの発達相談** 市総合療育相談センター「ゆめばる」（くらしき健康福祉プラザ）☎434-9882。（火～土）（祝（休除く））9～17時。発達や福祉サービスおよび発達検査などの相談。予約制

## 保健

■**肝炎相談・検査** 相談は市保健所保健課感染症係☎434-9810、倉敷☎434-9822・児島☎473-4371・玉島☎522-8113・水島☎446-1115・真備☎698-5111の各保健推進室で。検査は指定医療機関で。

■**エイズ・性感染症相談・検査（匿名・無料）** 相談はエイズホットライン☎434-9099、市保健所保健課感染症係☎434-9810、または各保健推進室で。検査は市保健所で。予約制。予約はエイズホットラインで。中止の場合は、市ホームページなどでお知らせします。

■**心の健康相談** 精神科医による。予約・相談は市保健所保健課精神保健係☎434-9823、または各保健推進室で。

## 高齢者

■**高齢者に関する総合相談（介護・保健・医療・福祉・認知症に関する事）** お住まいの地域の高齢者支援センターへ。センターの案内は、本庁健康長寿課地域包括ケア推進室☎426-3417

## 障がい者

■**障がい者定期相談** 市障がい者相談員協議会事務所☎441-6681・FAX 441-6682。2日（土）13～16時（くらしき健康福祉プラザ）、8日（金）10～12時（旧真備保健福祉会館）▷水島障がい者支援センター☎440-3334。2日（土）13～15時▷玉島障がい者支援センター☎525-7867。10日（日）13時半～15時▷児島障がい者支援センター☎472-3855。15日（金）10時半～11時半（児島聖康病院）

## 外国人

■**外国人相談** 窓口は本庁1階19番。電話相談は☎426-3014。（月～金）（祝（休除く））9時～17時。英語・中国語・ベトナム語など16言語に対応

## ＊消費生活センターからのお知らせ＊

フィッシング詐欺のEメールなどに注意しましょう！

通販会社・クレジットカード会社・宅配業者・携帯電話会社などがかたった詐欺のEメールやSMS（ショートメッセージ）が届くことがあります。目的は、記載しているホームページに誘導し、クレジットカードなどの決済情報を入力させ、盗み取ることです。情報を入力してしまうと、クレジットカードなどが勝手に使用され、請求がカードの持ち主に届くことになります。詐欺メールのパターンの一例と対応方法を知って、被害を未然に防ぎましょう。

### 【詐欺メールの事例】

#### ①通販会社をかたって

- ▶支払方法に問題がある
- ▶不正利用が確認された
- ▶アカウントで異常な動作が検出された
- ▶対応がない場合、サイトの利用が制限される

#### ②クレジットカード会社をかたって

- ▶カードの不正利用があった
- ▶回答がない場合、カードの利用が制限される

#### ③宅配業者をかたって

- ▶荷物を配送したが、不在のため持ち帰った
- ▶記載のホームページから連絡が必要だ

#### ④携帯電話会社をかたって

- ▶支払いが滞っている

### 【アドバイス】

- 契約していない事業者のEメールなどは無視して削除する
- Eメールなどに記載されているホームページを開いたり、連絡先に連絡したりしない
- 契約している事業者の場合は、公式ホームページやそのマイページを確認するか、契約書の連絡先に問い合わせる

☎本庁消費生活センター☎426-3115（相談専用・来所する場合は予約優先）

困ったときには…

# 相談のページ



【本庁】は本庁生活安全課で実施

## 生活 ①、③～⑫の問い合わせ先

【本庁】…本庁生活安全課 ☎ 426-3111 【支所】…児島 ☎ 473-1112・玉島 ☎ 522-8128・水島 ☎ 446-1112・真備 ☎ 698-1115 の各支所市民課 ※全て(土)(日)(祝)(休)は休み

※③～⑫は中止する場合があります。詳しくは、本庁生活安全課へ問い合わせてください。



①**市民相談** 【本庁】・【支所】(月)～(金)8時半～17時15分

②**消費生活相談** 消費契約のトラブル、多重債務の整理方法。本庁消費生活センター ☎ 426-3115 (相談専用)。(月)～(金)8時半～17時。予約優先

③**一般法律相談(予約制)** 弁護士による。【本庁】(火)(水)13～16時 【支所】児島・水島6日・20日(水)、玉島13日・27日(水)13～16時。予約は相談日の前週の(木)8時半～☎ 426-3111、または【本庁】窓口で受け付け。1年度(4月～翌年3月)に1人1回30分、倉敷市民に限る。

④**交通事故相談** 相談員による。【本庁】交通事故相談所 ☎ 426-3110 (相談専用) (月)～(金)9～12時・13～16時。予約優先 ▷弁護士による。【本庁】(水)13～16時。予約制。予約方法は一般法律相談と同じ

⑤**登記相談(予約制)** 司法書士による相続・登記など。【本庁】7日・21日(木)13～16時 【支所】児島・玉島28日(木)13～16時 ▷土地家屋調査士による登記・境界など。【本庁】7日・21日(木)13～16時 【支所】玉島28日(木)13～15時。予約は☎ 426-3111または【本庁】窓口で随時受け付け

⑥**司法書士による少額法律相談(予約制)** 訴額140万円以内の金銭の貸借など。【本庁】11日・25日(月)13～16時。予約は☎ 426-3111、または【本庁】窓口で随時受け付け

⑦**不動産相談** 県宅地建物取引業協会相談員による。不動産の賃貸借・売買など。【本庁】1日・15日(金)10～12時・13～15時

⑧**住宅建築相談** 県建築工事業協会相談員による。建築全般に関する困りごとなど。【本庁】22日(金)10～12時・13～15時

⑨**年金・労務相談** 社会保険労務士による。【本庁】28日(木)13～16時

⑩**行政書士による相談** 相続・遺言、著作権、外国人の入国・在留手続きなど。【本庁】18日(月)13～16時

⑪**行政相談** 行政相談委員による。国・特殊法人への要望、苦情、相談など。【本庁】18日(月)10～12時 【支所】真備5日(火)9～12時、玉島11日(月)9～12時、茶屋町13日(水)9～11時、水島18日(月)13～16時、庄20日(水)10～12時、児島21日(木)13～16時、船穂21日(木)13時半～16時

⑫**原爆被爆者相談** 県原爆被爆者会相談員による。【本庁】14日(木) 【支所】玉島8日(金)。いずれも9～12時

■**年金相談(予約制)** 21日(木)10～12時・13～16時。児島支所401会議室。予約は、倉敷東年金事務所 ☎ 423-6150。問い合わせは、児島支所市民課 ☎ 473-1112

■**なやみごと(人権)相談** 人権擁護委員による。【本庁】11月は休み 【支所】茶屋町13日(水)9～11時、水島14日(木)10～15時、庄20日(水)10～12時、児島21日(木)13～16時、船穂21日(木)13時半～16時、玉島・旧真備保健福祉社会館は11月は休み。岡山地方法務局倉敷支局 ☎ 422-9679、本庁人権推進室 ☎ 426-3255

■**保健福祉相談** 保健福祉相談室(くらしき健康福祉プラザ) ☎ 434-9849。(火)～(日)(祝)(休除く)9～17時15分。福祉用具、住宅改造モデルの展示・体験コーナーもあり

■**介護保険相談** 本庁介護保険課 ☎ 426-3343、児島・玉島・水島の各保健福祉センター国保介護課、真備保健福祉課。(月)～(金)(祝)(休除く)8時半～17時15分

■**なやみ相談** ウィズアップくらしき(天満屋倉敷店6階) ☎ 435-5670。(火)～(土)9～17時半。面接相談は☎ 435-5750(要予約)。DV、離婚、家庭での悩みなど

■**女性の弁護士による法律相談** ウィズアップくらしき ☎ 435-5750。14日(木)・27日(水)13～16時。予約は7日(木)9時～。電話予約のみ、10人。DV、離婚に関することなど

■**心理カウンセリング** 臨床心理士による。ウィズアップくらしき ☎ 435-5750。28日(木)13～16時。電話予約のみ、3人

■**結婚相談** 倉敷・高梁川流域マリッジサポートセンター ☎ 427-0667。(火)～(日)(祝)(休除く)9～17時(要予約)

■**日常生活自立支援事業** 市社会福祉協議会(くらしき健康福祉プラザ) ☎ 434-3364。(火)～(日)(祝)(休除く)8時半～17時15分。福祉サービスの利用手続き・支払いの支援

■**生活自立相談** 市生活自立相談支援センター(くらしきシティプラザ西ビル) ☎ 427-1288。(月)～(金)(祝)(休除く)9～17時。仕事や生活に困っている人を支援

## 仕事

■**市内保育園・認定こども園・幼稚園への就職相談** 市保育士・保育所支援センター(本庁保育・幼稚園課内) ☎ 426-3021。(月)～(金)(祝)(休除く)8時半～17時

■**職業情報提供コーナー** 【支所】水島 ☎ 446-1904。(月)～(金)(祝)(休除く)8時半～12時・13～17時

■**内職** 社会福祉事業団 ☎ 422-1254。(月)～(金)(祝)(休除く)9～12時・13～16時

■**就職相談** ワークプラザたましま(玉島支所) ☎ 522-8131。(月)～(金)(祝)(休除く)8時半～17時。ハローワークによる職業紹介あり ▷ジョブカフェおかやま(本庁舎西側第2分室) ☎ 434-2321。(月)～(金)(祝)(休除く)9～16時受け付け。要予約 ▷くらしき地域若者サポートステーション(くらしきシティプラザ西ビル5階) ☎ 486-5162。(月)～(金)、第1・3(土)(祝)(休除く)9～17時

■**労働相談** ライフサポートセンターくらしき(倉敷労働会館) ☎ 427-8822。(月)(水)(金)(祝)(休除く)10～17時。要予約。電話相談 ☎ 0120-60-3412

トピックス

くらしの  
情報

施設

相談

保健

地域  
情報

# 保健のページ 健康がいちばん!

## 11月14日は「世界糖尿病デー」

「世界糖尿病デー」は、全世界で糖尿病について理解を深める日です。糖尿病は、生活習慣や体質が原因で、血糖値が慢性的に高くなり、初期症状がほとんどないまま進行します。糖尿病網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病神経障害などの合併症を引き起こす危険性があり、現在、成人のうち「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」を合わせると、2千万人以上との厚生労働省調査があります。

この機会に糖尿病について考え、予防や早期発見のために、定期的に健診を受けましょう。

### ●生活習慣病予防健診の結果を活用しましょう

高血糖が指摘された場合は、生活習慣を改善し、必要に応じて医療機関を受診しましょう。数値に問題のない場合も、以前の自分の健診結果と比較して悪くなっている項目がないかチェックしましょう。市の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方は、生活習慣病予防健診(国保特定健診)をワンコイン500円で受診できます。治療中の人も普段検査しない項目を検査できる場合があるので、主治医に相談してください。

	検査項目	基準値	検査値の説明
血液検査	空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	血糖は、血液中のブドウ糖の濃度で、数値が高い場合は糖尿病が疑われます。ヘモグロビンA1cは、過去1～2カ月間の血糖の状態を反映します。
	随時血糖 (mg/dl)		
	ヘモグロビンA1c (%)	5.5以下	
尿検査	尿糖 (mg/dl)	マイナス (-)	尿中に含まれる糖の有無を調べます。糖尿病などで血糖値が高くなりすぎると、尿に糖が漏れ出てきます。

### ●糖尿病予防のポイント

- ①肥満を防ぐ。肥満の人は適正体重にする
- ②食事は、腹八分目を心掛け、3食を規則正しく、「主食」「主菜」「副菜」をバランス良く食べる
- ③適度な運動をする
- ④禁煙する

☎市保健所健康増進センター ☎434-9866

### ■市のけんしん(生活習慣病予防健診・がん検診など)を実施中!

令和7年1月末まで(乳がん・子宮頸がん検診は3月末まで)、市が実施するけんしんを受けることができます。糖尿病を予防するためにけんしんを受けましょう。受診の際は「けんしん受診券」を必ず持参してください。受診券がない人は、問い合わせ先へ連絡してください。実施医療機関など詳しくは、「倉敷けんしんガイド」で確認を。



### ●けんしん料金の減額

非課税世帯の人、新たに生活保護を受給した世帯の人は、事前に申請することで減額されます。電子申請も受け付けています。詳しくは、問い合わせてください。



### ●歯周病検診

歯周病は、糖尿病などの全身疾患との関連が指摘されています。気付かないうちに進行し重症化することがあるので、この機会に受診して、早期発見に努めましょう。

□対象…市内在住で、令和6年4月1日～7年3月31日に40・50・60・70歳になる人 □期間…7年1月末まで □料金…40・50・60歳＝800円 ▶70歳＝300円

☎市保健所健康増進センター ☎434-9866、倉敷 ☎434-9822・児島 ☎473-4371・玉島 ☎522-8113・水島 ☎446-1115・真備 ☎698-5111の各保健推進室

■パーキンソン病患者・家族交流会の参加者募集

□日時…12月5日(木)14時半～16時半 □場所…市保健所 □内容…柏原健一氏(岡山脳神経内科クリニック医師)による講演、患者・家族の交流 □対象…市内在住のパーキンソン病患者とその家族

■先着25人 □申込方法…11月13日(水)までに電話で、託児を希望する人は申し込み時に申し出を。

☎市保健所健康づくり課健康管理係 ☎434-9820



■くらしき健康応援講座「お一人様からOK講座」「腸活はじめよう」の受講者募集

少人数や1人でも受講できるので、気軽に申し込んでください。詳しくは、市ホームページで確認を。

※おおむね10人以上のグループ・団体などは、「くらしき健康応援講座」出前講座を活用してください。

□日時…11月20日(水)10時～11時半 □場所…くらしき健康福祉プラザ □対象…市内在住・通勤・通学の人 □内容…腸活についての講話、運動体験、測定体験(握力測定・実物大の食品模型を使って野菜350gを測定。9時半～10時) □定員…25名

☎市保健所健康増進センター ☎434-9866



トピックス

くらしの情報

施設

相談

保健

地域情報

■ 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」

● アルコール依存症とは

- ▶ 飲酒のコントロールができなくなる
- ▶ 性格や意志の弱さは関係なく、誰でもなる可能性がある
- ▶ 日本では推計 109 万人以上存在
- ▶ 家族や周りの人を巻き込みやすい
- ▶ 依存症が疑われる場合は、本人や家族だけで問題を抱え込まず、専門の医療機関や保健所、自助グループ(断酒会)に相談する



● 飲酒チェックツール「SNAPPY-CAT」(スナッピーキャット)で飲酒習慣を見直しましょう

不適切な飲酒はアルコール健康障害(病気・飲酒運転・暴力・虐待・自殺など)の原因となります。アルコールの正しい知識が得られる飲酒チェックツールを利用し、自身の飲酒習慣を振り返ってみてください。



☎市保健所保健課精神保健係 ☎434-9823

■ 障がい者(児)の歯科診療

一般の病院や歯科診療所での診療が困難な人は利用を。要予約

☐日時:毎週(木)14時～17時(休診の場合あり) ☐場所:倉敷歯科医

■ 歯科医による歯科訪問健康診査

☐対象:市内在住で、疾病や障がいにより歯科医院への通院が困難な在宅療養者であり、訪問による歯科健康診査ができる人。家族の立ち会いが必要 ☐料金:無料

☎倉敷歯科医師会 ☎422-2122

ソフ病患者・家族 ☐申込方法:12月3日(火)までに電話で。介助・車いすなどを希望する人は申し込み時に申し出を。  
☎市保健所保健課保健医療係 ☎434-9812

■ 妊婦歯科健康診査

おやこ健康手帳と同時に妊婦歯科健康診査依頼票を交付しています。できるだけ体調が安定している時期に受診してください。無料

☐対象:市内在住の妊婦

☎市保健所健康づくり課 ☎434-9868、倉敷 ☎434-9822・児島 ☎473-4371・玉島 ☎522-8113・水島 ☎446-1115・真備 ☎698-5111の各保健推進室

師会館(昭和2・2・17)  
☎本庁障がい福祉課 ☎426-3305、FAX 421-4411、倉敷歯科医師会 ☎422-2122、FAX 426-9200

■ 犬・ねこ等適正飼育啓発員(くらしきペットサポーター) 養成講習会の受講者募集

市では、ペットの正しい飼い方を地域に広めるため「くらしきペットサポーター」を育成しています。ペットをこれから飼おうと思っている人、すでにペットを飼っていて知識を更新したい人、動物愛護に興味がある人など誰でも受講できます。修了者に犬・ねこ等適正飼育啓発員証を交付します。



☐日時:11月21日(木)13時半～15時半 ☐場所:市保健所 ☐内容:市の動物愛護の取り組み(犬・猫の譲渡など)・ペットに関する最新の法律やマナー ☐対象:市内在住・通勤・通学の人 ☐定員:30人 ☐申込方法:11月19日(火)までに電話で。

☎市保健所生活衛生課動物管理係 ☎434-9829

■ 健康づくり事業の受講者募集

● 対象:市内在住・通勤・通学の18歳以上

【短期教室】

栄養セミナー「忙しい人のバランス飯」(託児あり)

● 日時:12月19日(木)10時～12時 ● 場所:くらしき健康福祉プラザ ● 内容:時間と手間をかけずに栄養バランスが取れる献立の調理実習 ● 定員:先着24人 ● 受講料:524円 ● 材料費:12月12日(木)までに800円を窓口で。 ● 申込方法:11月2日(土)～上記2次元コードから電子申請で。9日(土)9時～電話か窓口も可



ホームページ・短期教室申し込み



健康づくり実践セミナー「カラダととのう三拍子」～よく食べ よく寝てよく動く

● 日時:1月9日～3月13日の毎週(木)13時半～15時半(全10回) ● 場所:くらしき健康福祉プラザ ● 内容:食事や睡眠に関する講話、筋トレやストレッチなどの運動、調理実習 ● 定員:先着20人 ● 受講料:4,714円(別途材料費800円) ● 申込方法:11月2日(土)～上記2次元コードから電子申請で。9日(土)9時～電話か窓口も可

おでかけ健康教室「リラックスヨガ 玉島D」「こころ整うヨガ 児島D」

日時・場所・申込方法など詳しくは、上記2次元コードから確認を。

【健康づくり運動教室(レッスン)の受講者募集】

ヘルスチェック(要予約、2,095円)を受けて会員になると、ストレッチや筋力トレーニング、ヨガなどのレッスンが受講できます。詳しくは、問い合わせてください。

☎くらしき健康福祉プラザ健康づくり事業(笹沖180) ☎434-9875



# すこやか子育て

## ～健康診査と教室～

参加する際の注意事項など詳しくは、市ホームページで確認を。

幼児健康診査の対象者は個別に通知します。



### ■1歳6カ月児健康診査

身体測定、内科・歯科健診、保健・歯科指導、栄養相談、アレルギー健診。無料

●対象…令和5年4月生まれ

●持参品…おやこ健康手帳、健康診査受診票、アレルギー健診用問診票、バスタオル

●受付日時・場所…13時～14時

【倉敷】27日(水)・28日(木)、市保健所

【児島】6日(水)、児島保健福祉センター

【玉島】1日(金)、玉島保健福祉センター

【水島】19日(火)、水島保健福祉センター

☎倉敷 ☎434-9822・児島 ☎473-4371・玉島 ☎522-8113・水島 ☎446-1115・真備 ☎698-5111 の各保健推進室

### ■2歳児歯科健康診査

歯科健診、歯科指導、フッ素塗布(希望者のみ)。無料

●対象(おおむねの目安)…令和4年10月生まれ

●持参品…おやこ健康手帳、歯ブラシ、健康診査票、フッ素塗布に関する調査票、バスタオル

●受付日時・場所

【倉敷】11日(月)9時半～10時半・13時半～14時、市保健所

【児島】6日(水)9時半～10時、児島保健福祉センター

【玉島】1日(金)9時半～10時、玉島保健福祉センター

【水島】25日(月)13時～14時、水島保健福祉センター

☎市保健所健康づくり課食育推進係 ☎434-9868

### ■3歳児健康診査

身体測定、内科・歯科健診、視覚検査、保健・歯科指導、栄養相談、尿検査など。無料

●対象…令和3年5月生まれ(真備は令和3年3月～5月生まれ)

●持参品…おやこ健康手帳、健康診査受診票、尿、バスタオル

●受付日時・場所…13時～14時

【倉敷】13日(水)・14日(木)、市保健所

【児島】7日(木)、児島保健福祉センター

【玉島】12日(火)、玉島保健福祉センター

【水島】20日(水)、水島保健福祉センター

【真備】27日(水)、旧真備保健福祉会館

☎倉敷 ☎434-9822・児島 ☎473-4371・玉島 ☎522-8113・水島 ☎446-1115・真備 ☎698-5111 の各保健推進室

### ■乳幼児教室

「子育てはじめの一步教室」「離乳食と歯の教室」「こどものための歯の教室」の日程など最新の情報は、市ホームページで確認するか、問い合わせてください。

☎子育てはじめの一步教室=倉敷 ☎434-9822・児島 ☎473-4371・玉島 ☎522-8113・水島 ☎446-1115・真備 ☎698-5111 の各保健推進室 ▶離乳食と歯の教室・こどものための歯の教室=市保健所健康づくり課食育推進係 ☎434-9868

### 子育て コラム

## 乳幼児突然死症候群から 赤ちゃんを守りましょう

11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)の対策強化月間です。SIDSとは、乳幼児が何の予兆や既往歴もないうちに死に至る病気で、窒息などの事故とは異なります。令和4年には全国で47人がこの病気で亡くなっており、乳児期の死亡原因の第4位となっています。予防方法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ることによって、発症率が低くなるというデータがあります。



#### ●1歳になるまではあおむけに寝かせましょう

窒息予防のため、マット・敷布団は硬め、掛け布団は軽めのものを選びましょう。

#### ●できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いという研究報告があります。

#### ●たばこをやめましょう

妊娠中は禁煙し、妊婦や赤ちゃんの周りでたばこを吸わないようにしましょう。

乳幼児突然死症候群リーフレット



【参考】こども家庭庁ホームページ「乳幼児突然死症候群(SIDS)について」

☎市保健所健康づくり課健康管理係 ☎434-9820

### 妊婦・子育て相談ステーション「すくすく」

妊娠・出産から子育て期の育児の悩みやサービス利用に関する相談に応じます。来所による相談可

●日時…(月)～(金)(祝)(休除く)8時半～17時15分

●場所…倉敷・児島・玉島・水島・真備の各保健推進室内

【すくすく倉敷】 ☎424 -

【すくすく児島】 ☎472 -

【すくすく玉島】 ☎523 -

【すくすく水島】 ☎446 -

【すくすく真備】 ☎697 -

わむわむ  
0606  
(下4桁共通)



# 休日・夜間当番医

## 休日当番医

内科系 9時～17時、真備地区 9時～13時  
当番医は変更になる場合がありますので、受診前に市ホームページか宿直室へ確認を。



宿直室(本庁 ☎ 426-3033・児島 ☎ 473-1111・玉島 ☎ 522-8110)

● 外来のみ ● 急患のみ ● 保険証持参

### 11/3(祝)

- 倉敷記念病院 ☎ 465-0011 (中島)
- 児島中央病院 ☎ 472-1611 (児島小川町)
- 藤沢脳神経外科医院 ☎ 528-3111 (玉島勇崎)
- 源医院 ☎ 698-5050 (真備町有井)

### 11/4(休)

- 倉敷第一病院 ☎ 424-1000 (老松町)
- 庵谷医院 ☎ 485-0057 (林)
- チクバ外科胃腸科肛門科病院[外科のみ] ☎ 485-1755(林)
- 国安ファミリークリニック ☎ 485-6111 (福江)
- 玉島協同病院 ☎ 523-1234 (玉島柏島)

### 11/10(日)

- 井上胃腸科外科医院 ☎ 444-2772 (連島中央)
- 市民病院 [外科・小児科含む] ☎ 472-8111 (児島駅前)
- 柴田病院 ☎ 526-7870 (玉島乙島)
- まきび病院 ☎ 698-6511 (真備町箭田)

### 11/17(日)

- よしみつ小児科医院 ☎ 434-2221 (五日市)
- 児島聖康病院 [外科のみ] ☎ 472-7557 (児島下の町)
- おか内科耳鼻科 [内科のみ] ☎ 472-7780 (児島稗田町)
- かもい胃腸科内科医院 ☎ 552-2970 (船穂町船穂)
- まび記念病院 ☎ 698-2248 (真備町川辺)

### 11/23(祝)

- 松尾医院 ☎ 463-2252 (西坂)
- 村山クリニック [外科のみ] ☎ 472-3059 (児島下の町)
- 倉敷シティ病院 ☎ 472-7111 (児島阿津)
- プライムホスピタル玉島 ☎ 526-5511 (玉島)

### 11/24(日)

- 天寿堂 林医院 ☎ 428-1036 (藤戸町天城)
- 市民病院 [外科・小児科含む] ☎ 472-8111 (児島駅前)
- 玉島中央病院 ☎ 526-8111 (玉島阿賀崎)
- 呉妹診療所 ☎ 698-2220 (真備町尾崎)

### 12/1(日)

- はりがや小児科 ☎ 460-0025 (水江)
- すぎはら眼科・循環器科内科 ☎ 428-2868 (茶屋町)
- 児島中央病院 ☎ 472-1611 (児島小川町)
- 鳥越整形外科医院 ☎ 522-2388 (新倉敷駅前)
- 松田クリニック ☎ 697-1522 (真備町川辺)

## 夜間当番医

内科系 20時～22時 (診察時間厳守)

▶ テレホンガイド児島 ☎ 472-1123

▶ テレホンガイド玉島 ☎ 522-1123

※ 19時からお知らせ

## 急患センター

内科・小児科 ☎ 425-5020 (新田)

▶ (日)祝(休)=9時～12時半、13時～17時 (内科医・小児科医が診察) ▶ 夜間=20時～22時 (内科医が診察)

## 地域連携小児夜間・休日診療 (毎日24時間体制)

■ 倉敷中央病院 (小児科) ☎ 422-0210 (美和)

■ 川崎医科大学付属病院 (小児科) ☎ 462-1111 (松島)

## 倉敷歯科衛生センター診療所

☎ 422-2122 (昭和)

(日)祝(休)=10時～12時、13時～15時

## 歯科当番医 (児島・玉島地区)

当番医は変更になる場合がありますので、受診前に市ホームページか宿直室へ確認を。



宿直室(児島 ☎ 473-1111・玉島 ☎ 522-8110)

児島地区 ■ 10時～12時、13時～15時

玉島地区 ■ 10時～12時、13時半～15時

### 11/3(祝)

■ 平川歯科医院 ☎ 472-8139 (児島赤崎)

■ たけまさ歯科 ☎ 552-4182 (船穂町船穂)

### 11/10(日)

■ 藤原歯科医院 ☎ 474-3000 (児島味野)

■ 井手歯科医院 ☎ 528-2500 (玉島勇崎)

### 11/17(日)

■ 中塚(康) 歯科医院 ☎ 472-2642 (児島小川町)

■ クローバー歯科クリニック ☎ 441-4184 (玉島上成)

### 11/24(日)

■ ファミール歯科 ☎ 485-1100 (林)

■ いしだ駅前歯科 ☎ 441-5100 (新倉敷駅前)

### 12/1(日)

■ 高森歯科 ☎ 470-0316 (児島下の町)

■ はちまん歯科 ☎ 525-8008 (玉島)

## 愛の献血



400名献血に協力してください。

□ 日時…11月18日(月)9時半～11時、12時15分～16時 □ 場所…本庁

11/23  
(祝)



- 日時…11月23日(祝)10時～19時。少雨決行
- 場所…水島商店街一帯・よさこい大通り・八間川通り
- 駐車場…水島中学校・第五福田小学校。雨天時使用不可。数に限りがあるため、公共交通機関を利用してください。当日は路線バス・臨鉄無料です。



水島港まつりは昨年、水島よさこいを中心とした催しとして再スタートしました。県内外の全35チームが結集し、熱く華麗に舞い踊ります。露店・キッチンカーも出店。開催可否は、前日17時以降に、ホームページなどでお知らせ。詳しくは、同運営委員会事務局（水島支所産業課内）☎4461113、ホームページで。



■**児島フェス#せんいさい**  
11月9日(土)・10日(日)9時～17時(10日は16時まで)、ポートレース児島駐車場で。児島名物即売大テント村、飲み食い横丁、イベントなど。JR児島駅からシャトルバス(片道100円。小学生以下無料)を運行。詳しくは、同実行委員会事務局(児島商工会議所内)☎4724450へ。

# くらしき ほっと情報

イベント情報や市民の皆さんから寄せられた地域情報などを紹介します。



## イベント

### ■水島よさこい(水島港まつり)

#### ■公民館祭

各公民館で。講座生、公民館グループによる活動発表や作品展示など。詳しくは、市ホームページで。



- ▶11月2日(土)・3日(祝)=新田、茶屋町、連島南、本荘、玉島
- ▶9日(土)・10日(日)=倉敷、倉敷東、連島、玉島北
- ▶16日(土)・17日(日)=下津井、郷内、玉島東、玉島黒崎、真備
- ▶17日(日)・22日(金)・24日(日)=琴浦
- ▶23日(祝)・24日(日)=玉島西
- ▶24日(日)・30日(土)・12月1日(日)=唐琴
- ▶2月14日(金)～16日(日)=児島



Government Educational Loans  
**国の教育ローン**  
あなたの“未来”応援します。

ご入学前  
のまとまった費用  
の準備が可能

固定金利・  
長期返済が  
可能

40年以上の  
取扱実績

ご相談・お問い合わせは  
**教育ローンコールセンター**  
受付時間 月～金 9:00～19:00  
**0570-008656**

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

JFC 日本政策金融公庫  
〒710-0824  
倉敷市白楽町249-5 倉敷商工会館6階

暮らしを  
彩る **器フェア**  
inコンベックス岡山

2024年12月5日(木)～9日(月) 10:00～17:00  
最終日は16:00まで(入場は開場30分前まで)  
コンベックス岡山大・中展示場【入場料】600円※高校生以下無料

お問い合わせ先 **コンベックス岡山** 086-292-6111 **器フェア** 検索  
テレビせとうち CONVEX岡山 山陽新聞社 ティ・シー・シー  
株式会社ティ・シー・シー 倉敷オフィス 倉敷市阿知1-7-1

(広告) 広告の内容については、直接広告主へお問い合わせください。なお、広告内容は倉敷市が推奨するものではありません。

■吉備真備杯くらしき囲碁大会の  
出場者募集

12月22日(日)、マービーふれあいセンターで。市民参加の囲碁大会。一般(高校生以上)・子ども(園児~中学生)の各部門で、段位・級位に応じたクラス分けを行い、勝敗を競います。一般の部1,000円、子どもの部無料。11月29日(金)(必着)までに申し込み。詳しくは、市文化振興財団 ☎434-0505 へ。



●Akiko&Yoshika  
11月9日(土)12時~。ズビヤーギナ章子(ソプラノ)・山下世史佳(ピアノ)による「紅葉(もみじ)」「オーシャンゼリゼ」「夕焼け小焼け」など

●Mix Spice  
11月30日(土)12時~。黒田玲子(パラグアイハープ)・宮下喜仁(ギター)による「星の涙」「秋桜(コスモス)」「アマポーラ」など

■ロビーコンサート

マービーふれあいセンターで。無料。申し込み不要。詳しくは、マービーふれあいセンター ☎698・9111 へ。

■郷土作家遺作展

11月12日(火)~17日(日)9時~17時15分、市立美術館で。油絵や版画などの講座の講師を歴任し、倉敷市を中心に活躍した三宅幹一郎(画家)の遺作展。無料。詳しくは、本庁文化振興課 ☎426・3075 へ。

■庄ふれあい祭り

11月17日(日)9時~14時、庄小学校グラウンドで。鼓隊などの演奏、子ども神輿(みこし)、パレード、ふれあい大抽選会、庄ふれあい音頭など。詳しくは、同実行委員会事務局(本庁観光課内) ☎426・3411 へ。

■くらしき農業まつり

11月24日(日)9時~13時、まびふれあい公園で。ステーション発表、祝い餅プレゼント、新鮮野菜・手作り食品・水産加工品の販売、食育啓発の展示、米粉甲子園優秀チームの米粉料理の試食・販売など。詳しくは、本庁農林水産課 ☎426・3425 へ。



▲昨年の様子。今年はまだまびふれあい公園に、“倉敷のおいしい味”が集まります!

■市民企画提案事業「空き家と相続の講演会と個別相談会」

11月24日(日)、くらしき健康福祉プラザで。元税務署職員による相続に関する税の講演会 10時~11時半、個別相談会 12時~17時。無

地域情報掲示板

料。前日17時までにEメールか電話で申し込み。詳しくは、相続と空き家の相談窓口 ☎442・9558、Eメール souzoku@mx4.kct.ajp、本庁市民活動推進課 ☎426・3107 へ。

◆健康と臨床検査展

11月9日(土)12時~16時(受け付け15時半まで)、イオンモール倉敷2階イオンホールで。臨床検査体験、骨密度・血管年齢・認知症などの無料検査、臨床検査技師養成大学の出前オープンキャンパスなど。入場無料。申し込み不要。詳しくは、岡山県臨床検査技師会事務局 ☎070・8944・1955 へ。

◆倉敷穂井田竹灯籠まつり

11月9日(土)12時~20時、竹林のスコレー(玉島陶2970)周辺で。雨天開催。17時~3千本の竹灯籠に点灯。マルシェ、パンフルートの演奏、大道芸など。参加無料。詳しくは、こうのさと中村氏 ☎90・3659・3373 へ。

**求人** 総合建設業 **株式会社 松原組** 未経験OK! 資格取得支援有

**【内容】**大型トラック・重機での原料の積み込み・運搬  
**【資格】**要普通免許  
**【給与】**月給286,600円~361,600円  
 ※年齢・経験による/同条件で試用期間6ヶ月  
**【勤務地】**FEスチール株式会社 西日本製鉄所 倉敷地区構内/倉敷市水島川崎通1丁目  
**【応募方法】**お電話の上、履歴書(写真貼付)+職務経歴書で書類選考後、面接実施  
 詳しくはこちら ▶ **TEL.084-959-4530**(採用係) 福山市引野町5218番地  
 8:00~17:00(土日祝、その他休業日除く) TEL.084-941-0066(代)

**福利厚生も充実!**  
 出産祝い金最大300万円 など

**庭木1本から承ります!**

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

**生垣の剪定**  
 長さ1m高さ2m  
 通常2,200円を  
 初回限定先着10名様  
**1,100円!**(税込)

**ガーデンエクステル**  
 ☎ **0120-61-4128**

9:00~17:00  
 倉敷店 岡山県倉敷市昭和1丁目3

(広告) 広告の内容については、直接広告主へお問い合わせください。なお、広告内容は倉敷市が推奨するものではありません。

### ◆児島徒歩の会

11月10日(日)8時55分、J R 児島駅集合。宇多津臨海公園(宇多津町)(約8キロ)▼24日(日)8時10分、J R 児島駅集合。井山宝福寺(総社市)(約9キロ)。詳しくは、河原氏 ☎080・3875・0007へ。

### ◆玉島ふれあい物産展

11月10日(日)9時～15時半、玉島市民交流センターで。地元特産品の紹介・販売、抽選会、キャラクターショーなど。詳しくは、玉島商工会議所 ☎526・0131へ。

### ◆作業療法士ひつきーさんとちやっこであそぼ

11月13日(水)9時半～11時半、ちやっこひろば・チカクで。子どもの心と体の発達について遊びながらアドバイス。1歳前後～2歳児と保護者・6組。無料。申込方法など詳しくは、チカク ☎070・5050・7730へ。

### ◆無料調停手続相談会

11月14日(木)10時～15時、玉島市民交流センターで。土

地・家屋・金銭貸借・交通事故・離婚・相続・扶養・養育費などの調停手続に関する相談。申し込み不要。詳しくは、玉島調停協会 ☎522・3074へ。

### ◆住宅「よろず相談」

11月15日(金)13時～16時、本庁7階701会議室で。住宅に関する相談に応じます。無料。8日(金)までに申し込み。詳しくは、岡山県建築士会事務局 ☎086・223・6671へ。

### ◆倉敷の自然をまもる会秋の観察会

11月16日(土)9時半～12時半、鷺羽山駐車場トイレ前集合。散策できる服装・飲み物持参。無料。14日(木)17時までに電話で申し込み。詳しくは、同会岡野氏 ☎090・2298・6733へ。

### ◆6中学校弁論発表会

11月16日(土)13時～15時、くらしき健康福祉プラザで。青少年による熱い主張や、おかやま山陽高校生徒による模範弁論。無料。詳

しくは、倉敷東ライオンズクラブ ☎070・6611・8021へ。

### ◆倉敷徒歩の会

11月17日(日)9時8分、J R 玉柏駅集合。両宮山古墳(赤磐市)(約13キロ)▼12月1日(日)9時25分、J R 日生駅集合。備前♡日生大橋(備前市)(約11キロ)。各300円。詳しくは、吉村氏 ☎090・6848・7996へ。

### ◆被爆者の語り部講話会

11月19日(火)10時～12時、くらしき健康福祉プラザで。被爆者による体験談や講話。無料。申し込み不要。詳しくは、倉敷被爆者会世羅氏 ☎421・7855へ。

### ◆市民公開講座「倉敷医療のこころ」

11月20日(水)13時～14時半、倉敷中央病院付属予防医療プラザで。講演「糖尿病とともに楽しく生きる!」。無料。申込方法など詳しくは、倉敷中央病院広報室 ☎422・0210へ。



### ◆法人会女性セミナー

11月22日(金)13時半～15時、倉敷アイビースクエアエメラルドホールで。遠藤真由氏(シヤネル合同会社)による公開講演会「幸せの秘訣(Hygge)」。80人。申込方法など詳しくは、倉敷法人会 ☎430・6117へ。

### ◆セミナー・専門職による無料相談会

11月24日(日)13時～16時半、県立図書館で。相続登記申請義務化に関するセミナー、司法書士・土地家屋調査士・税理士による相談会など。詳しくは、司法書士中津氏 ☎086・250・0620へ。

### ◆消費者トラブルなんでも相談会

11月30日(土)10時～15時、おかやま西川原プラザで。消費者トラブルに関する相談に応じます。無料。詳しくは、岡山県司法書士会盛武氏 ☎476・0210へ。

### ◆小学生「環境・ゴミ・省エネルギー問題」絵画コンクール

12月7日(土)11時～16時・

8日(日)10時～16時、市民会館で。管内の小中学生による応募から優秀作品31点を展示。無料。詳しくは、倉敷商工会議所女性会 ☎424・2111へ。

### ◆国・県・その他の団体からのお知らせ

### ◆法務局からのお知らせ

●「人権の花」運動写真展・「世界人権宣言」書画パネル展

11月15日(金)～17日(日)、イオンモール倉敷2階サウスコートで。詳しくは、岡山地方務局倉敷支局 ☎422・9679へ。

### ●「遺言・相続」講演会&相談会

11月17日(日)、岡山地方務局倉敷支局で。10時～11時20分Ⅱ遺言・相続・自筆証書遺言書保管制度に関する講演会。11時半～16時10分Ⅲ相続登記・自筆証書遺言書保管制度に関する相談会(1組30分以内)。いずれも無料、要申し込み。詳しくは、岡山地方務局倉敷支局 ☎422・1260へ。



トピックス

くらしの情報

施設

相談

保健

地域情報

● 11月2日(土)のイベント

▶イルミネーション点灯式

17時～、倉敷みらい公園で。

▶光るバルーンプレゼント

配布方法は公式インスタグラムなどでお知らせします。



◀「くらしき きらめきのみち」公式インスタグラム

▶きらめきナイトマーケット

イルミネーションの明かりがともる空間で食事や買い物を楽しめる夜市。15時～21時、アリオ倉敷屋外イベント広場・倉敷みらい公園で。



約15万球のLEDで彩る幻想的なイルミネーションイベント。今年も副題を「光で紡ぐ倉敷の街」とし、JR倉敷駅周辺をライトアップします。光で彩られた空間で、家族や友人と一緒に過ごしてみませんか。

□期間：11月2日(土)～2月14日(金)17時～22時 □場所：倉敷みらい公園、JR倉敷駅北ペDESTリアンデッキ、あちてらす倉敷、阿知2丁目広場  
 岡本庁まちづくり推進課 ☎426・3025



まちの話題



くらしき  
きらめきのみち

◆ハローワークからのお知らせ

当日参加可。申込方法など詳しくは、ハローワーク倉敷中央 ☎430・0705 へ。

●配送関係会社説明会

11月21日(木)14時～16時、本庁207会議室で。配送業務の求人を行っている10社が参加する会社説明会

●倉敷地域☆保育士セミナー・保育士就職フェア

11月26日(火)13時半～16時 (就職フェアは14時～)、本庁206・207会議室で。無料託児サービスあり(要申し込み)

◆県立南部高等技術専門校の入校生募集

4月開講。募集期間は11月8日(金)～12月24日(火)。2年訓練Ⅱ環境設備工学科。

1年訓練Ⅱ溶接科、機械加工科、造園・エクステリア科、アパレルクリエイト科、塗料科。各科の対象者・授業料・申込方法など詳しくは、同校 ☎424・3311へ。

◆あなたの力が地域の介護の支えに！介護アシスタント募集中

介護アシスタントは、高齢者施設などで介護の補助的な仕事(食事の配膳・片付け、清掃、洗濯物畳み、シーツ交換など)を担うもので、働きながら介護のことを学んだり、地域への貢献ができます。勤務日・時間は施設・事業所と相談可。詳しくは、県社会福祉協議会福祉人材センター ☎086・226・2888へ。

広報くらしき「地域情報掲示板」への掲載記事を募集します



イベント名など100字程度(問い合わせ先電話番号必須)。申し込みは、営利・政治・宗教目的ではない旨を記載し、掲載希望月の2カ月前の10日までに郵送かFAX、Eメール、電子申請、持参で。掲載は抽選により決定。詳しくは、市ホームページで確認を。

岡本庁くらしき情報発信課 (〒710-8565西中新田640) ☎426-3061、FAX426-4095、Eメール ko ho@city.kurashiki.okayama.jp





## となり まちの話題

高梁川流域圏の  
紙面交流

高梁市の成羽川を彩る

### 備中名物 成羽愛宕大花火

成羽愛宕大花火は、成羽藩政宝永年間以来、300年以上の伝統があります。戦後の昭和25年以降、今年で69回を迎える花火大会です。その年の話題をテーマにしたさまざまな仕掛け花火は、市民が手作りで制作。来場者に楽しんでもらおうと、地域が一丸となり準備を進めています。また、たいこまるプラザでは奉納備中神楽(観覧無料)も行います。

☎同実行委員会事務局(備北商工会内) ☎0866-42-2412

●日時…11月9日(土)(荒天の場合は11月16日(土)) 19時～20時10分

●場所…成羽川河川敷(高梁市成羽町下原) 他

●内容…打ち上げ花火=約2,000発、仕掛け花火=全7景

●料金など…駐車場=普通・軽自動車1,000円、バス・トラック3,000円、観覧席=升席20,000円(申込方法は問い合わせを)、自由有料観覧席1,000円(小学生以下無料)



## わが家のアイドル

令和5年  
9月  
生まれ



やました さら  
山下 紗愛ちゃん  
5日生まれ



つつみ めい  
堤 芽都ちゃん  
9日生まれ



やまもと ちよか  
山本 千代香ちゃん  
11日生まれ



あだち こはる  
安立 心晴ちゃん  
12日生まれ



わたなべ ゆい  
渡邊 結ちゃん  
12日生まれ



なんば ふうた  
難波 楓汰ちゃん  
17日生まれ



どい けんせい  
土井 健誠ちゃん  
18日生まれ



ひのもと つむぎ  
日野本 紬ちゃん  
19日生まれ



ひらの ふうと  
平野 楓十ちゃん  
25日生まれ



さなだ うい  
真田 羽唯ちゃん  
27日生まれ



ひがし こうき  
東 幸輝ちゃん  
27日生まれ



みやげ るい  
三宅 琉生ちゃん  
28日生まれ

市内在住で、令和5年11月生まれの赤ちゃんの写真を募集します。11月10日(日)までに、赤ちゃんの写真(顔全体が写り、顔の上下左右に余裕があるもの)と必要事項を、下記2次元コードから電子申請で。抽選で「広報くらしき1月号」に掲載。掲載できなかった赤ちゃんは、市広報チャンネル(KCT 314ch・たまテレ314ch)で放送します。



◀わが家のアイドル  
掲載申し込み

「自分の都合に合わせて働きたい」「いくらか収入を得たい」など、働く意欲のある60歳以上の  
人、会員になりませんか。オンラインでの入会説明会は24時間365日実施中。

### ●入会説明会の日時・場所

・11月6日(水)、12月11日(水)14時～=当センター本部、当センター真備支所

・11月8日(金)10時～=児島市民交流センター・12月13日(金)10時～=玉島市民交流センター

公益社団法人倉敷市シルバー人材センター TEL: 086-426-3318 倉敷市笹沖9番地1



(広告) 広告の内容については、直接広告主へお問い合わせください。なお、広告内容は倉敷市が推奨するものではありません。

# まかせて安心! 外壁塗装 地域密着型

## 外壁・屋根のプロが細かく診断!! 屋根・雨漏り専門店

先着10名様限定 スーパーラジカルシリコンGH

**40.9万円** (税別)  
※税込44.99万円

工事内容 通常価格49.8万円(税別) ※税込54.78万円  
約130㎡・高圧洗浄・下塗り・上塗り2回・足場代



Googleにて  
多くのお客様評価も!



5点満点中  
**4.9**

※令和6年3/20現在

県下施工実績

**3,500** 棟以上

相談 診断 見積  
全て無料

長期保証/アフターフォロー充実! 『一般塗装技能士』多数在籍! 取扱塗料メーカー ASTEC エスケー化研 その他多数!



国内塗装メーカー各社認定施工店  
み た つ  
**ペイントプロ美達**  
倉敷の外壁塗装・屋根塗装専門店

倉敷市笹沖1345-1 2階  
営業時間/10時~17時 定休日/日曜・祝日・年末年始・GW・お盆  
※日・祝・時間外もご予約で対応可能!  
[お問い合わせ有効期限] 11月30日(土)まで

インスタ、HPはコチラ!!

岡山県知事 許可(般-2)第26054号

株式会社 美達

☎ 0120-073-102

# 岡山全域の解体工事は

## アクティブに

1988年創業

お任せください! お見積り無料

2つの強み  
アクティブの

1 年間工事400件以上の実績!  
たくさんの解体工事を行うからこそ、どんなことにも対応できるよう、人員体制や重機・トラックなどの設備を常に整えております。  
※2022.1月~12月

2 オンライン相談、LINEからもお問い合わせ可能!  
遠方の方、お仕事でお忙しい方のためにお電話以外のご相談に対応しています。



みなさまが安心、納得していただけるよう説明・提案・解体をいたします。  
従業員一同、みなさまからのご連絡をお待ちしております。お気軽にご相談下さい。



ブログも  
随時  
更新中

TEL.0120-084-085

365日  
24時間対応

〒701-1152 岡山県岡山市北区津高1743-1  
ACTIVEショールーム倉敷店 〒710-0012 倉敷市鳥羽608-2  
岡山県知事許可(般-4)第25479号/産業廃棄物収集運搬業 第186085号

# 家族で「直す」、という相談を。



良いもの、思い出を大切に。  
親から子へ、そして孫へ。

## 出張見積 無料

こんな感じのソファやイスが… **こんな風に蘇ります!!**



抗菌・抗ウイルス  
レザーへの  
張替えも  
承ります!

- 椅子・ソファの張替え
- エアコンクリーニング
- ジュタン・椅子出張クリーニング
- 内装工事etc.

創業64年の信頼と実績

## かすみ商事株式会社

一人ひとりのお客様との出会いを大切に 心を込めて対応いたします。

TEL 086-422-1200 FAX 086-422-8104 本社/倉敷市粒江2169-2

◎営業内容・施工実績の詳細は  
こちらからご覧いただけます。



日本エアコンクリーニング協会加盟店



ジュエルカフェは女性スタッフが中心!丁寧な接客と査定だから初めてでも安心!

あんしん!無料査定!

藤本美貴さん

# 買取 専門店 ジュエルカフェ

「もう使わない!!」をお買取します!

※商品の状態・市場状況によりお買取ができない場合がございます。スタッフまでお気軽にご相談ください。

ジュエリー・ブランド買取専門店 **ジュエルカフェ** 🔍検索

アリオ倉敷店

1F 平面駐車場側入り目口の前

☎086-423-5571

天満屋ハッピータウン鴨方店

3F 駐車場フロアゲームセンター向かい

☎0865-45-8231

ゆめタウン高梁店

1F クリーニング ママドライお隣

☎0866-56-3070

〈免許証・保険証・マイナンバーカードなど「ご本人確認書類」を必ずお持ちください!〉

株式会社クレイン 東京都港区南青山5-6-26 青山246ビル 5F 〈古物商番号〉東京都公安委員会許可 第302210708825号

本日まで有効のクーポン

**ジュエリー  
ブランド品**

査定金額 **20%UP!**

●受付時にご提示ください ●併用不可  
●査定額アップは上限2万円 ●一部対象外商品あり ●切り取らずにお持ちください

④ JEWEL CAFE 2024年12月末まで有効

本日まで有効のクーポン

**食器用  
洗剤**

査定だけで  
**プレゼント**

●受付時にご提示ください ●写真はイメージです ●一部対象外商品あり ●切り取らずにお持ちください

④ JEWEL CAFE 2024年12月末まで有効

