街の《元気》をお手伝いする生活情報誌

毎月1回発行・無料

2025年 11月号

No. 056

Ma chi ku ra

公式 LINE

「情報誌ぱど岡山版」は「このまちでくらす」に名前が変わりました。

Panasonic

370L用/HE-S37LQS

ラリ替え応援キャンペー

7/元5/000萬(親辺)で提供します。

今なら補助金10万~14万円支給されます。当社は補助金の申請代行指定店です。

給湯器鐘・水もれもオオスギにおまかせください。

塗装でお困りの方、 お電話ください。

塗装屋が親戚、身内の家に塗る 安くて良い塗料があります!

耐用羊数10~15年

※外壁・下塗・中塗・仕上塗の合計3~4回塗りま

先着5軒まで足場代サービス(10年保証)





二代目社長

お家のお困りごとなんでも ご相談ください。

リフォーム、太陽光発電、蓄電池、 などの修理も承っています。

マイベストプロ岡山に掲

建築業・塗装業/岡山県知事許可 第24804号



500 0120-49-4923 岡山市北区辰巳21-119

(株)オオスギ ホームページ e-oosugi.co.jp

オオスギ 検索



#500PIC







おべんとうばこのうた

さいとうしのぶ 構成・絵 (ひさかたチャイルド)

みなさんご存じのわらべうたを歌いながら楽 しめる絵本。歌詞の意味も視覚でわかりやすく 飲みこめます。

TSUTAYA AZ岡南店 岡山市南区築港栄町5-12

WEB



も読み返せます。あかちゃんの興味をさそ

おかしな あいうえお まんなたぬき著

10月の新刊、人気お絵かきクッキー作家 さんがひらがなをデコレーション! 素焼きのくっきーがどんな姿に変身する のか夢中になってしまいます

ツ 薬局の管理栄養士が考えた

ヽルシ-



肌寒い日のポカポカメニュー チンゲンサイとエリンギをピリ辛味で

(1人分) エネルギー 59kcal/塩分 0.6g/食物繊維 2.2g

チンゲンサイとエリンギのピリ辛炒め

■ 材料(2人分)

チンゲンサイ ……1・1/2株(150g) エリンギ ………2/3パック(70g) 黒こしょう………少々(0.1g) ▲ごま油 ………小さじ2(8g) ラー油 ………小さじ1/5(1g)

▲にんにく(すりおろす)小さじ1/4(1g)

△しょうが(すりおろす)小さじ1/4(1g)

△赤とうがらし(乾) …1/2本(0.3g)

■作り方

- チンゲンサイは 5 cmの長さに切る。
- エリンギは横半分に切り、縦1cm幅に切る。
- 赤とうがらしは種を抜いて輪切りにする。
- フライパンに△を入れて熱し、香りがたったら、 ●、②を加えて炒める。
- しんなりしてきたら塩、こしょうを加え、最後に ラー油を加 えて皿に盛りつける。











5 C B TOPIC





11/29(土)~12/7(日)はクリスマスセール♪お楽しみに

皆様の楽しいペットライフを全力で 応援する〈ラビータ〉では、わんち やん・ねこちゃん・うさぎさん・小 動物たちが、皆様との新しい出会い を心待ちにしています。経験豊富な スタッフが多数在籍。ペットに関す るご相談もお気軽にどうぞ!

- ●ラビータ店内の100平米のドッグ ランでは、様々なイベント開催中!
- ★11/29(土)~12/7(日)はX'masセ ール開催中!お買物ポイント7倍・10 倍とお得なセールもチェックして!



22-475



■(種別)販売業/第22022号 保管業/第22023号

(登録日)R4/5/31 (有効期限)R9/5/30(取扱責任者)松本沙弥









営業時間:9:00~18:00/定休日:水曜日/担当:仕田原(したはら) 運営元:株式会社加藤工業 みどり家事業部(岡山市南区藤田677-12)

BEAUTY

リラクゼーションハウス ミント

季節の変り目、あなたの身体に労わり時間を!ミントがお 手伝いします♪心身がつらい時は気軽に相談してみてね!



「ミント」は精神保健福祉士(国家資 格者)が施術するプライベートサロ ン。ご縁を頂けた方お一人おひと りに、誠実に向き合い精一杯全力 で施術いたします。時には施術時 間をオーバーしてしまったり♪ (ゆったりスケジュールでご予約くだ さい。)お気軽に心身の現状をお話頂 くとより気持ちがほぐれるかも。 ★2025年も気づけばあと少し。

HP▶ 回続回

★ミントは完全予約制。だから気兼ねなくあなたの「もやもや」や「疲れた~」をゆったりと 解消へ♪ 身体だけでなく心にも寄り添って癒します。ミントはおかげさまで22周年!



Tel.086-238-8128

岡山市中区四御神68-9 営:月曜(祝日除く)…10時~16時 火曜日···10時~15時 土曜日···10時~16時 休:水·木·金·日曜日、祝日 P:あり

※13時までのご予約は2日前までに。



★60分以上のコースご予約で 来店時に「おみくじゲーム」に挑戦♪ 中吉で 40%OFF!! それ以外でも 30%OFF 有効期限/2025年11月29日(土)



本体価格: 3,630円 ※送料1,100円別途(クール便代含む)

注文番号 力-260

ご注文は下記のお電話で! ▲商品番号をお伝えください

まぐろのたたき(太平洋産キハダ・バチマグロ使用)

■1kg(250g×4袋) ■賞味期限:10日間 ■原産国:太平洋

注意事項

- MIDORIYA -

マグロは脂が強く温度管理が厳しいため

口が クール便にてお届け!

19,800円以上 ご購入で 送料]

※商品は冷凍状態でのお届けとなります。解凍後は賞味期限に関わらず、お早めにお召し上が りください。※解凍後の再凍結は品質がかわることがありますのでご注意下さい。※北海道 九州・沖縄・離島は送料別途かかります。※ご注文の際は、上記注文番号をお伝えください。

を手軽に仕上げ ___軽けを、 ___ごま旨



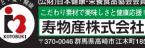


こ家庭で Cお楽しみいたソロの料理人に R感を楽しめる

お申し込みはお電話で!

広告の有効期間:掲載日より2週間

●受付時間:午前8:30~午後6:00 ●定休日:日曜・祝日



●お支払いはクレジットカードまたは代金引換【代引手数料330円(税込)】※沖縄・離島はクレジットカードのみ。●商品は注文確認後7日以内(最短翌日)にお届け。●通常送料1,100円(税込) ※北海道・九州は1,430円(税込)、沖縄・離島3,740円(税込)※クール便代含む。●生ものにつき購入者都合の**返品は不可。●**お預かりした個人情報は商品の発送以外の目的では使用しません。

■(株)ウェルスマイル(以下当社)における個人情報の取扱いについて ◎当社へ個人情報をお預け頂く場合はあらかじめ明記した利用目的のほかに、 当社からの各種情報のお知らせメール送信、新商品・新サービス・各種キャンペーン・特集等に関するご案内、アンケート・調査のお願い、グッズ発送、メールマガ ジンの送信、を目的とした範囲内に限定して利用いたします。 ②提供を行うことが予定される場合には、あらかじめその旨を自社広告もしくは個人情報取得 フォームなどに明記いたします。 ©利用目的の達成に必要な範囲内において

個人情報の取り扱いを外部に委託する場合があります。(例えば、発送業務を外 部に委託する場合がこれにあたります。) ◎個人情報をお預け頂くことはほご mに受託する切ったイルにのだります。) ◎個人情報をお頂り頂くことはほと 本人様の任意ですが、ご提供しただけない場合、あらかじめ明示した利用目的 に対応するご本人様のご要望にお応えできない場合があります。 ◎当社が保 有するご本人様の個人情報について、利用目的の明示、開示、内容の訂正、追加 又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止のお申し出には適切に 対応いたします。

■個人情報に関する苦情・問合せ窓口/株式会社 ウェルスマイル Tel.086-226-8100 (受付時間/平日 10:00 ~ 17:00 土・日・祝を除く)

■ここで当社発行の情報誌を置いてます

■ ことで当れ光けの情報感を値してより ○ 岡山東区 /A-COOP 西大寺店、ニシナ西大寺店 ○ 岡山市中区 / ティ ホブックオフ東岡山店 ○ 岡山市市区 / 池田動物園、天満屋パスステ ・ション・ハビーズ京山店 ○ 岡山市南区 / 生鮮館泉田店、ブックオフ妹 居店、ニシナ南雑店・東畦店、サウスピレッジ、リョーヒブラッツ 藤田丘 ○ 倉敷市 / ハビーズ老松店、CHACHA、ニシナ堀南店・中島店・連島中 央店・福島店 ○総社市 / ニシナ総社東店 ○ 玉野市 / ニシナ長尾店、 生鮮館玉野店・宇野店

*この他についてはお問合せ下さい。

おたからや 表町店

今がお片付けの始め時!! 来店予約+成約で最大25%UP 「えつ! そんなに?」と高額査定に驚く方が多いです♪



遺品や壊れたものが驚きの価格にな **いを込めて**ることが多々♪気になるお品がござ いましたら、高価買取で人気の 【おたからや】表町店へ。

11月は表町店だけの応援キャンペー ンを実施します!貴金属・金・プラチ ナ・ブランド品等通常より高価買取! ★査定は全て無料♪切手、テレカは1 枚からOK!付加価値のある大判・小 判・金貨大歓迎!その場で現金払い の出張買取も可能!お得な来店予約 は公式ラインからがおすすめです。

押し入れ、物置、蔵…。ちょっと探してみてください♪ もしかしたらと思ったら、お気軽にご来店ご相談ください。







Tel.086-236-0001

岡山市北区表町2-6-46 営:10:30~18:30 土日祝/~18:00

★天満屋本店より商店街を





有効期限/ 2025年 11月 30 日 ※カード、金券、インゴット等は対象外 詳細はスタッフまでご確認ください

岡山(まるやま)自動車学校 岡山県公安委員会指定



ご好評につき、安心価格で 免許取得をサポートします!

令和7年11月29日(土)までの入校で、 下記料金(学生限定・総額)での免許取得 を継続中。歴史ある当自動車学校は、 適正で親切な教習で多くの卒業生を送 り出しています。コースは広々で快 適!詳しくはHPでご確認ください。

@0120-37-7141 岡山市中区円山646 営:9時~ 20時 P:あり(送迎バス有) 一般財団法人岡山県交通安全協会 ◆詳しくはお問い合わせください。





CAMPFIRE

10月、11月に公開される岡山のクラファン情報

間借り店舗から新店舗立ち上げへ!おかやま味噌ラーメンで岡山に味噌ラーメン革命を!



1,385,000円

82人

33 ⊞





0円

0人

38日



肉に絶対の自信!『焼肉ちどり』を岡山市南区で南区民に一番愛される焼肉屋にしたい!

肉に絶対の自信!『焼肉ちどり』 ちの 岡山市南区で南区民に一番後

0円

₩ 支援者数 0人

② 解集終了まで揺り 53日



Tipress~爪先から感動を~岡山から【福祉ネイル】業界を感り上げたい! A MEXINE

侵食で店舗存続危機!築140年の店舗を改築し、アートスペース油亀を存続させたい! 🛭 🗷 🗷 🗷 🗷

0円

₩ 支援者数 0人

○ 昇集終了まで残り 53日



このまちでくらす。

広告掲載のお申込み・お問合せ ウェルスマイル

検索 https://pado.welsmile.co.jp/

編集・発行/株式会社 ウェルスマイル 〒700-0927 岡山市北区西古松 605-5 ブライトオフィス II ビル 1F Tel. 086-226-8100 (平日 9:30 ~ 18:00 / ±・日・祝休) Fax. 086-235-8511



ウェルスマイル のホームページ ント情報·お得情報·テイクアウト情報 いろいろ発信中です♪ ウェルスマイル



















"お友だち登録"特典 してくださった方に もれなく















イベント情報

11月のイベント情報 国際部界 こちらから一覧を ご覧いただけます⇒



イベントの詳しい内容は名記事の右下の二次元コード(OR コード)からご覧ください

天神山文化プラザ

LP レコードコンサート



定員 各回 40 人程度 ※申込不要 ●ワールドミュージック編 11/15(土)14:00~

アメリカの懐かしい歌 ●クラシックへのお誘い



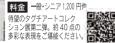
12/20(土)14:00 ~ クリスマスの音楽

高梁市成羽美術館

世界の道しるべーヤバイ現代美術 #もっとタグコレ



期間 ~ 2026/1/18(日) タグコレ 休館日 毎週月曜日(ただし祝日は開館、 翌火曜日休館)、年末年始 (12/28 ~ 2026/1/4)





吉備路の文学者 生誕·没後記念展 2025



期間 ~ 11/30(日) 休館目 毎週月曜日(祝日は開館) 祝日の翌日 (10/14、11/4、11/25)

料金 一般 400 円他 □ ②2 階展示室にて、企 画展 「吉備路ゆかりの 文学者を知る」を併催



新見美術館/開館 35 周年記念特別展

西田俊英 - 不死鳥 Shunei Nishida - Phoenix



期間 ~ 12/7(日) 料金 一般 1,000 円他 現代日本画壇を牽引する西田俊英氏は1年 間屋久島に暮らし現地での取材 をもとに制作に励んでいます。 現在も制作が続く巨大日本画 「不死鳥」の現在をご覧ください。

うぶごえ展 《庭瀬陶芸工房 友遊会》



開催日 11/1(土)、4(火)、 5(水),8(十),9(円), 11(火)、12(水) 時間

10:00 ~ 16:00

場所 ギャラリー ひよこ(庭瀬陶芸工房 2F)

犬養木堂記念館

〈生誕 170 年〉 木堂と岡山 一備中庭瀬の人一



時間 9:00 ~ 17:00 (受付は 16:30 まで) 休館日 火曜 入館料 無料

大学と故郷岡山の関係を紹介します。[同時開催] 謎解をゲーム「本物の旗はどれてしょう?!]

アンティークから現代作家まで キモノ&あれこれマーケット

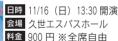


日時 12/5(金)~7(日)各日10:00~16:00 場所 倉敷アイビースクエア内アイビー学館 日本の伝統文化である着物を中心に アンティークから租代 作家の業者&作家による



ハートフルコンサート 2025 ピアノ、ヴァイオリン、チェロによる室内楽コンサート

マーケット







-

ブックトレード参加方法、 詳しい開催情報はこちら



●11/16(日)

絵本のブックトレード in ひとやね ●11/23(日祝)·24(月·振休) おやこブックトレード in 問屋町テラス

MOVIE

シネマ・クレール

最後のピクニック〈~ 11/13〉、アフ ター・ザ・クエイク〈~ 11/13〉、グラ ンドツアー〈~ 11/6〉、ムガリッツ 〈~ 11/6〉、六つの顔〈~ 11/6〉、ブ ラックバッグ〈~ 11/6〉、リアム・ ギャラガー ライブ・アット・ネブ ワース 2022(~ 11/6)※一律 2.500 円、《市川雷蔵映画祭 ※一般 1.500 円》11/7:8 新源氏物語/

11/9·10 陸軍中野学校/11/11 のみ 弁天小僧/ 11/12 のみ 華岡 青洲の妻/11/13 のみ 破戒/ 11/14・15 炎上/ 11/16・17 ぼん ち/11/18 のみ 眠狂四郎炎情剣/ 11/19 のみ 婦系図/ 11/20 のみ ある殺し屋、旅と日々〈11/7~〉、ピ アノフォルテ〈11/7 ~ 20〉、やがて 海になる〈11/7~13〉、プロセ キューター〈11/14~27〉※ PG-12、ボンヘッファー〈11/14~ 27〉、ザ・フー〈11/14~20〉、ファ

ンファーレ! 〈11/21 ~〉、あなたが 眠る間(11/21~27)、さよならは スローボールで〈11/21~〉、赤い糸 輪廻のひみつ〈11/21 ~ 27〉、フジ コ・ヘミング〈11/28 ~〉、夏の終わ りのクラシック〈11/28~12/4〉、 フレイムユニオン〈11/28~〉、マー ク・アントニー〈11/28~12/4〉、視 える〈11/28 ~ 12/4〉

> シネマ・クレール Tel.086-231-0019



岡山メルパ

劇場版 「鬼滅の刃」無限城編 第一章 猗窩座再来〈上映中〉※PG-12、層間 騒音〈上映中〉、また逢いましょう〈上 映中〉、WHO ?〈上映中〉、我ら~愛の 継承~〈上映中〉、男神〈上映中〉、港の ひかり〈11/14~〉、ズートピア2[吹 替](12/5~)

> 岡山メルパ Tel.086-221-0122



山田のおやじの



支占



関軍アドバイザー

師(元)。明治大学卒業後、12年間の企業勤務を経て、家業を継ぐた 山田浩三 めニホ風山など多数の専門家に師事。占いは人を幸せにするものでなくてはならないという信念に基づき、鑑定に臨んでいる。

西日本運勢研究会 (二ホン全印会) 二代目鑑定士。岡山大学非常勤講 【相談項目】姓名判断、命名、四柱推命、家相、風水等。 http://yamadanooyaji.com/ kvamada@mx3.tiki.ne.ip Tel.086-296-7558

子 年生まれ

信頼感を高めて運気を上げていこ う。有言実行、正直、誠実など、自分な らこんな人物を信用するという内容 を考えてみよう。他者を信頼して任 せるという態度も大事となる。

午年生まれ

さり気ない気遣い、誠実な対応が評価される。縁の下の力持ちに徹して みるのは良い方法。また、いろいろな ジャンルの人と交友すると運勢は拡 大。新たな出会いを求めて吉。

廿 年生まれ

自分のやりたい事であったり、欲し いモノを公言すると成果が向こうから近づいてくる。そして、成果を得た ときに自分が試される。調子に乗っ て羽目を外さないように。

末 年生まれ

意思表示は明確にすること。中途半端 な発言は誤解を受ける恐れがあるの で避けて欲しい。連絡は、後で確認できる方法にすること。重要な案件には 手間と時間をかけること。

再 年生まれ

腹八分の方針が無難となる。あれも これもと予定を詰め込んだり、すべてを引き受けると突発的なことに 対応できなくなる。適度なゆとりが 自分を守る。暴飲暴食にご用心。

申年生まれ

有言実行の方針で運気は上昇。グズ グズしているとチャンスを逃すこと があるので、未来を信じて一歩を踏 み出したい。好感度を上げるための 工夫と自己への投資が吉となる。

卯年生まれ

悩み事は独りで抱え込まないこと。 最初から人に頼るくらいの姿勢が 吉。上手に甘えると新たな人脈が生 れる。神頼みはホドホドにして、大人 として真剣に生きてみよう。

四 年生まれ

安物買いの銭失いにならないこと。 価格だけで飛びつくと痛い目もある。モノの価値を見極める目が欲し い。目利きの知恵を借りるのは方法。 ケチと無駄を区別しよう。

辰 年生まれ

言葉の力を上手に活用した人は運勢 が広がる。明るい雰囲気を作りたい が、それが苦手な人は周囲に対して 感謝の気持ちを伝えよう。相手から 学ぼうとする姿勢が評価される。

尺 年生まれ

とにかく楽しむという方針が吉。あら ゆることを楽しもうという気持ちが 幸運の女神を呼び込む。身体を動か す機会をつくると良い。身体の調子が 良くなると運気も上がる。

日 年生まれ

目標設定を上手にしよう。高すぎる 目標はモチベーションを下げてしま うことがあるので、これまでより 10 %のアップを目指したい。仲間と補 佐をし合える協働の姿勢が吉。

亥 年生まれ

感性のアンテナが鋭くなる暗示あり。 細かなところが気になるので、口うる さい人にならないようにしたい。相手 の良いところを見つけるために感性 を活用。褒めると吉。

第1回 Happy Baby Come! 5th きょくりゅう HAPPY マルシェ

マタニティマルシェ inOkayama 出産準備や育児に役立つ情報がいっぱいのマルシェです



日時 11/16(日)10:00~16:00 場所 ハッシュタグ (ブランチ岡山北長瀬内)

. 妊婦さんのためのごほうび 時間。出産や子育てがワク ワクに変わる1日を過ごし ませんか?※予約制

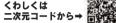


岡山県立美術館 ようこそ秋色づく閑谷へ 2026年新規ボランティア募集 第26回旧閑谷学校ライトアップ

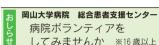


申込締切 11/17(月)必着 定員 15 名程度

対象 2026年4月時点で、満18歳 以上の方が対象です。







活動内容庭の手入れ、図書の貸出手続き 活動時間 園芸の活動日は第1・3金曜日の午前中、

患者図書室の活動日は月・火・水・金曜日の 13:00 ~ 15:00

黝娜 岡山大学病院 曲込み ~ 12/1

〒2009 ~ | 2/ | **くわしくは二次元コードから⇒ ロ**



岡山大学病院 総合患者支援センター

がん体験者によるピアサポート ~患者さんやご家族のお話をお聞きします~

開催日 11/12(水)・18(火)(0:00~12:00・13:00~15:00 場所 岡山大学病院総合患者支援センター内 対象がん患者・家族、どなたでも

※予約不要・時間内立ち入り自由 不安や戸惑い、お気持ちをがん経験者にお 話ししてみませんか?(医療従事者ではな いため治療に関する相談はできません)





旧加竜幼稚園を会場に 親子で楽しいマルシェを開催

11.80 W

特別史跡旧関谷学校

日時 11/8(土)10:00~15:00

※少雨決行、荒天延期(延期の場合 11/9(日))

場所 旧旭竜幼稚園

親子で楽しいイベン ト、ワークショップ

もりだくさんです♪

期間 11/1(土)~ 11/9(日)

時間 17:30 ~ 20:00 ※延長の場合あり

入場料 ライトアップ時間中はライト

アップ専用入場券が必要

)400 円・小中学生 100 円

です>>大人(高校生以上

岡山県立図書館

●バックヤードツアー (毎月第4±曜日)

開催日: 11/22(土) 13:30 までに 2F デジタルシ アターに集合 ※先着 40 名程度、申込不要、年齢制限

なし ※参加者にはオリジナル缶バッジをプレゼント

ウェルポートなださきマンスリーステージ

第25回 音のひろば

出演:プルメリア

(13:30 ~)、宗津治 樹(14:20 ~)

期間 11/22(土)13:30~

料金 ウェルポートなださき

かしの木ホール

●ヨムヨム赤ちゃんおはなし会

12/3(水)(11/19~受付)11:00~11:30

※定員: 先着8組(電話または来館で受付)

お子さまとその保護者※要事前申込・先着順

対象:おおむね6ヶ月~2才未満の





DIYACHO TERRACE utumn Hair

住宅展示場 8棟モデルハウス

ショップ クリニックetc 13店舗







※イベントに関する詳細は、問屋町テラスホームページでご確認ください。※イベント参加はセンターハウスにてアンケートにご回答いただく必要があります。プレゼント等の数には上限があり、品切れ次第終了致します。 アンケート回答はフェア期間中1組様1回限り。運営者の判断により、ご回答をお断りする場合がござます。※雨天等事情により、イベント内容が予告なく変更となる場合がございます。

※写真はイメージです。※お1人様1回限りです。※少雨は決行いたします。※開催場所が、センターコートから2Fスペースに変更の場合もあります。

問屋町テラス(旧オレンジホール跡)

