10月25日（土）山陽新聞社で開催　参加無料　お土産付き　さりお 山陽リビングメディア主催

何を学べばよい？「マネ活セミナー」

主催／山陽リビングメディア　協力／マニュライフ生命

▶画像はチラシより

自分に合った資産運用が学べる！ 豊富な相談実績を持つFPが、基礎から分かりやすく解説

山陽リビングメディアでは、10月25日（土）山陽新聞社で、女性向け・初心者向け「何を学べばよいか分からない人の マネ活セミナー」を開催。

老後の資金や将来に備える賢い資産運用など、お金について学びたいと思いつつ、何を学べばよいか分からない方、いろいろな情報に振り回されるようなマネーセミナーに行ってみませんか。

新NISAやiDeCo、株式、投資信託、保険などの活用方法や、自分に合った資産運用の始め方、家計の整理・節約術などを、「増やす」「使う」「守る」の視点からFPの奥岡政樹さんが易しく解説します。

本セミナーは午前と午後の2回開催（内容は同じ）。参加無料、定員各回30人。ハガキは10月10日（金）、ウェブは10月13日（祝・月）までの事前申し込み制。友人同士、夫婦、親子での参加もOK。セミナー後、無料の個別相談会の予約受け付けもあります。参加者先着に、京都の人気菓子店キニールの「ルフル（バニラ）」をプレゼント。

講師のFP奥岡政樹さん。これまで約4000世帯のライフプラン作りの実績があります

▶キニールの「ルフル（バニラ）8個入り」をプレゼント

【マネ活セミナー概要】 要申し込み

●日 時／10月25日（土）A 10:00～12:00、B 14:00～16:00
●会 場／山陽新聞社 9階 大会議室（岡山市北区駅町）
●講 師／FP奥岡 政樹さん
●参加費／無料　●定 員／各回30人
※申し込み数が一定数を超えた場合は、締め切り日より前に申し込み の受け付けを終了させていただく場合があります。応募多数の際は抽選。当選者には当選ハガキと、1週間前に弊社から確認メールを送付します。money@s-liv.jpからのメールを受信できるよう設定をお願いします。参加者の個人情報は、当選ハガキの発送等、同イベントに関する連絡にのみ使用します
※セミナー講師は、ファイナンシャル・プランナーの資格を持った保険代理店社員が務めます。希望者に限り、個別相談実施時に、保険のアドバイスや提案をさせていただく場合があります
●問い合わせ／☎086(243)1300
山陽リビングメディア（平日10:00～17:00）

【申し込みはハガキ、またはウェブから】

●記載事項
①参加希望時間（A10:00～12:00またはB14:00～16:00）②氏名・年齢・性別③郵便番号・住所（送付先に勤務先を希望の方は、会社名と会社住所）④電話番号⑤職業⑥Eメールアドレスを明記。同伴者は一人までとし、参加される方の氏名・年齢・性別、同伴者との関柄を必ず記載してください。※銀行、証券会社、保険会社、保険代理店にお勤めの方とその配偶者、学生の参加はご遠慮ください
●締め切り／ハガキは10/10（金）必着、ウェブは10/13（祝・月）23:59まで
●ハガキ　〒700-0986　岡山市北区新屋敷町1-1-18山陽新聞新屋敷町ビル4F 山陽リビングメディア「マネ活セミナー」係
▲ウェブ申し込みは上から

教えて！ドクター

こんな症状ありませんか 脳神経内科の話

倉敷脳神経内科クリニック

vol.5 睡眠時無呼吸症候群（SAS）

睡眠中に無呼吸や低呼吸になる病気 呼吸や酸素濃度を測定する検査で診断

安田雄（たけし）先生プロフィル
川崎医科大学卒業、同大神経内科助教授、医療法人誠和会倉敷紀念病院副院長・神経内科部長を経て、倉敷脳神経内科クリニック院長に

Q 睡眠時無呼吸症候群とはどんな病気ですか。

A 睡眠中に呼吸が止まり無呼吸になったり、浅い・弱いなどの低呼吸になったりする病気でSAS（サス）とも呼ばれます。日本での潜在患者は中等症以上で約900万人ともいわれています。

睡眠中の大きないびき、日中の過度の眠気、睡眠中の窒息感、あえぎ呼吸、不眠、他者からの無呼吸の指摘があれば、SASが疑われます。SASは心臓、血管に大きな負担を与え、高血圧、脳卒中、心不全、心筋梗塞などの危険因子となります。

Q 治療法は？

A 簡易検査では指先にセンサーをつけ、血液中の酸素濃度の測定や呼吸検査を行います。SASが疑われたら、複数のセンサーを装着し一晩かけて睡眠時の状態を調べる「終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG）」で確定診断をします。無呼吸低呼吸指数（AHI）が5回／時以上で軽症、15回／時以上で中等症、30回／時以上は重症と判定します。

AHIが20回／時以上で持続性気道陽圧法（CPAP、シーパップ）が適用となります。これは睡眠中に鼻マスクを装着し空気を送り込んで気道を広げるというもの。基準を満たさないSASや、CPAPの忍容性がない場合は口腔内装置治療があります。また耳鼻咽喉科で気道開存手術をされることもあります。

倉敷脳神経内科クリニック
倉敷市石見町4-6
フィロソフィアビル1階
☎086-425-1122

受講無料「介護の入門的研修」を実施

介護を学んでみませんか

介護労働安定センター岡山支部　介護センター岡山支部　検索

ありがとうがあふれる仕事

「公益財団法人 介護労働安定センター」では、令和7年度岡山県委託事業「介護の入門的研修」を表の会場で実施します。研修では、介護の基礎、基本的な介護の方法、認知症の理解、障害の理解などが学べ、職場体験も含まれます。時間は午前10時～午後4時で、全8日間の出席が必須です。

介護業務未経験で、介護現場への就労意欲がある人や、介護職に興味がある人が対象。就業までサポートしてくれます。

入門的研修を修了すると、修了証明書を発行。現在、赤磐会場、岡山会場（平日コース）の申し込みを受け付けています。「多様な働き方ができる介護を学んでみませんか」と同支部。

詳しくは☎086（221）4565同センター岡山支部へ。

	申込締切	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
赤磐会場 桜が丘いきいき交流センター	10/7（火）	10/17（金）	10/21（火）	10/23（木）	10/28（火）	11/6（木）	11/7（金）	職場体験	11/20（木）
岡山会場（平日コース） 住友生命岡山ビル	11/18（火）	11/28（金）	12/2（火）	12/3（水）	12/4（木）	12/8（月）	12/9（火）		12/23（火）

【日程】全8日間　【定員】各会場20人程度　【受講料】無料（テキスト付き）
【申し込み】同センターのホームページ、または郵送等で受け付け

ホームページからの申し込みはこちら

今月リニューアルオープン

心地よい空間でごちそうを

かに道楽 倉敷店　かに道楽　倉敷　検索

半個室風の席でくつろぎの時間を

リニューアルオープンを記念して、10月31日（金）まで、看板料理のかにすき（要予約）が特別平額で味わえます（要予約、1組につき1人前のみ）。

季節の特別会席やお昼のコース、法事の会席なども用意。おいしい料理を囲みながら、くつろぎの時間を過ごしませんか。

詳しくは☎086（435）5151同店（倉敷市笹沖1070-1）へ。

9月13日に行ったリニューアルオープンとはかりの「かに道楽 倉敷店」。

新たに個室のテーブル席が用意されたほか、広間の掘りごたつ席、テーブル席のすべてに、のれんとパーテーションが設置され、半個室風の席へと生まれ変わりました。さらに、小さなお子さん連れの方も気軽に足を運べるよう授乳室を設置。市役所前（9時OS）。駐車場44台。

〝耳かけ式〟〝耳あな式〟それぞれの特徴を知って

自分に合った補聴器を選ぼう

認定補聴器専門店 Audika（オーディカ）岡山店

耳かけ式（左）、耳あな式（右）

自分に合った補聴器を選ぶ時、性能はもちろん、本体の形も重要なポイントです。補聴器選びに迷っている人は、認定補聴器専門店「オーディカ岡山店」に相談してみませんか。

補聴器の形は大きく分けて「耳かけ式」と「耳あな式」の2種類。「耳かけ式」は、耳あな式のこもり感が苦手な人にお薦め。一方、「耳あな式」は耳の穴にフィットしてずれにくいので、メガネをかけている人や運動をしている人に好評です。

補聴器技能者が常勤。一人一人の悩みや希望を聞き取り、ライフスタイルに最適な補聴器を提案してくれます。

県内全域で出張相談会も開催中（表）。店や会場まで足を運ぶのが大変という方、県内なら自宅訪問もしてもらえるので気軽に相談してみて。

同店には、補聴器の知識と技能を習得した認定補聴器技能者が常勤。一人一人の悩みや希望を聞き取り、ライフスタイルに最適な補聴器を提案してくれます。

【無料出張相談会】
▷10/4(土)13:30～16:00善山文化センター
▷10/8(水)13:30～16:00津山文化センター
▷10/11(土)9:30～12:00建部町文化センター
▷10/14(火)13:30～16:00児島市民交流センター▷10/24(金)9:30～12:00エンターワケ▷10/25(土)13:30～16:00ゆめトピア長船
▷10/28(火)9:30～13:00瀬崎文化センター

問い合わせ
Audika岡山店
☎086-225-5566
岡山市北区清輝橋1-7-18
シュトラール医大東1階
営業時間／9:00～17:00、要予約
定休日／日・月曜、祝日
P完備

『書店怪談』で注目　岡崎隼人さんの講演会も

吉備路の文学者の魅力を再発見

吉備路文学館

この夏発刊された小説『書店怪談』が好評の岡崎隼人さん。創作の秘話などを聞くチャンス！（撮影／D-76 池田理寛）

郷土出身の文学者の魅力を再発見する展示会が吉備路文学館（岡山市北区南方）で開催されています。11月30日（日）まで。

特別展「吉備路の文学者 生誕・没後記念展」では、岸田吟香、戸川残花などゆかりの文学者の生誕・没後の節目を迎える5人を紹介。また、同時開催の企画展「吉備路ゆかりの文学者を知る」では、正宗白鳥、内田百閒、坪田譲治ほか17人の文学者を取り上げます。

10月25日（土）午後1時30分からは、企画展でも紹介されている岡山市在住の作家・岡崎隼人さんの講演会とサイン会を開催。「創作秘話、小説の力、岡山で執筆する意味」を語ります。定員先着50人で、要予約。入館料で参加できます。

入館料一般400円、大学・高校生300円、小・中学生200円。月曜休館（祝日の場合は開館、翌火曜休館）。

詳しくは☎086（235）7411同館へ。

キミセ醤油の「五穀だれ」で作る

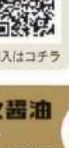
おうちで簡単おばんざい

お月見 鶏つくね

材料　2人分
鶏ミンチ肉…200g
塩コショウ…適量
白ねぎ……1本
生姜……1/2かけ
卵……1個（つなぎ用）
片栗粉……大さじ2
五穀だれ……大さじ3
酒……大さじ1
卵黄……1個（仕上げ用）

作り方
❶ボウルに鶏ミンチ肉と塩コショウを入れてよくねる。
❷みじん切りにした白ねぎ、おろし生姜、卵、片栗粉を入れてよく混ぜる。
❸フライパンで両面を焼き、中まで火が通ったら、五穀だれと酒を加えてからめる。
❹お好みで卵黄をのせて完成。

あまから万能「五穀だれ」



500㎖／520円（税込）
国産丸大豆
うま味調味料不使用

いろんな料理もこれ1本！本醸造である五穀しょうゆをベースにほんのりとろみ。

五穀（大豆・小麦・米・きび・あわ）のコクと旨味がしっかりからみます。

購入はコチラ

＼もう一品いかがですか／

オクラのごまあえ

材料　2人分
オクラ…1袋
すりごま…大さじ1～2（お好みで）
五穀だれ…大さじ1～2（お好みで）

作り方
❶鍋に塩を加えてお湯を沸かし、オクラをさっと茹でて水にとる。
❷❶の水気を切り、すりごまと五穀だれを加えて和える。

キミセ醤油
岡山市南区妹尾217
TEL.086-282-0200
お電話受付／平日・土曜 9:00～18:00
ご注文はケース単位でご自宅までお届けします

七五三特別祈祷は 年中・毎日

七五三は、厄除無事成長のご祈祷です。
参拝の年齢は、三歳・五歳・七歳（男女とも）
数え年、満年齢のどちらでも構いません。
●10時から15時まで、1時間ごと御祈祷の予定。
●ご祈祷時間の、30分前にお腕いでお参りください。
●ご祈祷所へは、くつを脱いであがっていただいております。
●七五三の予約制度はありません。

七五三祈祷
今までの成長を神仏に感謝し お子様の厄を祓って これからの無事成長を願います。

千二百年の昔から
安産、無事成長、女性の厄よけ
倉敷 不洗観音寺（あらわずかんのんじ）
〒710-0013 倉敷市中島江820
☎086-425-2334（代）
お問い合わせ●9:00～16:00
あらわずかんのんじ　検索

無料駐車場 300台
瀬戸中央道 早島インターより 車で5分
JR山陽本線（タクシー）
●中庄駅より10分
●倉敷駅より15分