

まちとつながる

市民のひろば おかやま

10
Oct.2023
No.1453



特集記事

自分ゴトとして考える。
認知症のこと。

TOPICS

- ✓ 秋の岡山城特集
- ✓ 桃太郎のまち岡山 × 鳥獣戯画
- ✓ 令和4年度 決算状況
- ✓ おかやま まちめぐり

岡山市役所

〒700-8544 北区大供一丁目1-1
代表電話 ☎086-803-1000

各支所・地域センター・福祉事務所の
連絡先は18ページをご確認ください。

岡山市役所
公式LINE



桃太郎

のまち岡山

岡山市

検索

自分ゴトとして考える。 認知症のこと。

認知症は、高齢者の5人に1人になるといわれ、65歳未満の若い人でもなりかねないと認識されつつあります。

周りの人が理解する環境も大切。

認知症は、家族など、周りの協力や環境で症状がゆるやかになることがあります。実際の声を聞いてみました。

若年性認知症と判断されて。

今回お話を伺ったのは、今から約2年半前に認知症と診断された双田洋三さんと妻の京香さん。ご本人の自覚症状はなかったものの、会話をしているときに話がずれてしまったり、物を無くして帰ってきたりしたことから、京香さんは認知症を疑い始めたといいます。「明らかに違和感があるのに、なかなか認知症の診断がつかず、3～4年かかってやっと診断されました。病名がつかず誰にも相談できない状態が一番辛かったですね」。認知症と診断されたからは、病院の先生や地域包括支援センターに相談したり、認知症に関する本を読み知識を増やしたりすることで、少しずつ病気と向き合っていたと京香さんは話します。

ちょっとした工夫で日常生活を楽しむ。

「今日が何日か分かるように紙に書いて知らせたり、部屋のどこに何があるか分かるように整頓したりしています」と、京香さんも暮らしの中にさまざまな工夫を取り入れているそう。「できることはまだまだあるけれどもできないことが増えてきているのも事実です。そんなときは深刻に捉えずに“コント”だと思えるようにしているんです。例えば夫が私の洋服に着替えてきた、そしたら『お父さん、それ私のや～ん!』ってツッコむと言った具合に。そしたらお互いに腹も立たないし、笑って乗り越えられるんですよ」。洋三さんは月1～2回、カラオケに行くのが一番の楽しみだそうです。「歌っているときはいい顔をしています。認知症にもいい効果があるのかな」と京香さん。

一人で悩まず誰かに話してほしい。

2カ月に1回岡山県若年性認知症の人と家族のつどい「ひまわりの会」に参加しているという洋三さんと京香さん。同じ悩みを持つ仲間と話ができることが2人の楽しみになっているといいます。「みんなとカレー作りをしたり、お弁当を食べながらおしゃべりしたりしています。ただ症状が進むにつれ、気持ちのやり場がなくなってしまうこともあります。そんな時こそ一人で抱え込まず、誰かに話し、共感してもらうことで心が落ち着くことも。まだ地域包括支援センターを利用したり、認知症患者の集まりに行っていない人は、勇気を出してぜひ行ってほしいです」。



双田京香さん

双田洋三さん

家族同士、本人同士が集まることで理解が深まる

支えあえる場所 があります。

☎高年齢福祉課 ☎086-803-1230

詳細は
こちらから

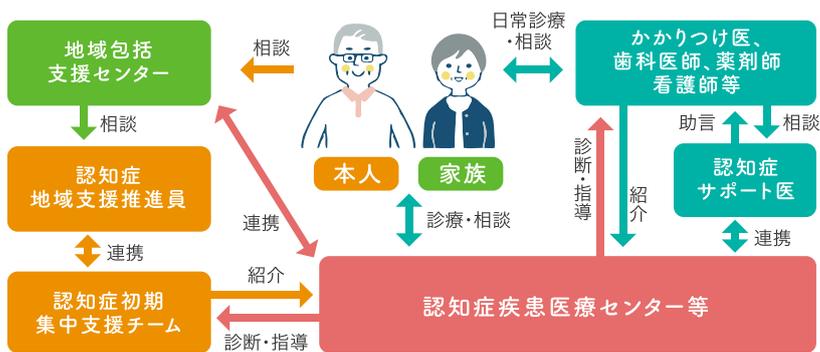


高年齢福祉課 岡本さん

医療介護の連携

岡山市では認知症になった本人と家族が悩みを相談できる認知症疾患医療センターの運営を行っています。医療と介護が連携することで、認知症の早期発見・早期対応、また認知症の状態に合わせた診療をすることができます。

認知症の人や家族をサポートする仕組み



当事者への支援

● 認知症カフェ

市内41カ所に設置され、誰もが集える場所です。気軽に悩み相談や世間話などができただけでなく、早期に専門職などつながることができます。



● 本人ミーティング

認知症の人同士が自分たちの体験ややりたいこと、必要としていることを語り合う本人ミーティングも行われています。



参加者の声

ここでは私個人を見てくれる。仲間になる出会いがあり、みんなと一緒に活動することが大きな力になる

● ピアサポート

認知症当事者(ピアサポーター)が、自らの経験をもとに悩みや不安、想いを一緒に話します。

見守りとして地域の支援体制

● チームオレンジ

令和4年度からスタート。「認知症の人やその家族がどう暮らしていきたいか」という声を聴いて、認知症の人とその家族、地域の認知症サポーターが、一緒に地域活動を考えています。



● さがしてメール

認知症により行方不明になる恐れのある人と、捜索に協力してくれる協力事業者や協力者を事前に登録します。万が一行方不明となった場合には登録された情報を協力者などへメール配信し、捜索に協力してもらうことができます。

認知症サポーター 養成講座

受講料
無料

認知症の人やその家族を
地域で支えていきませんか？

認知症サポーターは何か
特別なことをする人ではありません。

企業で 学校で 地域で

認知症サポーター養成講座を
開きませんか？

☎(公財)岡山市ふれあい公社
地域包括支援課

☎086-274-5136

専門医に
聞いた

認知症とともに暮らす、 向き合い方のヒント。

岡山市認知症疾患医療センター長の中島先生に
認知症と向き合うためのヒントを聞きました。

Q.どんな症状が見られたら 認知症を疑うべきでしょうか？ 相談先は？

今までできていたことができなくなったときです。代表的なのは物忘れです。例えば去年北海道に旅行したことをすっかり忘れてしまったり、何度も同じことを言ったり、ついさっき言ったことを忘れていたりしている場合は、認知症の疑いがあるといえるでしょう。まずはかかりつけ医や地域包括支援センター、認知症疾患医療センターなどに相談してみてください。

Q.認知症は治りますか？ 治る場合は治療法を教えてください。

治る認知症と治らない認知症があります。例えば甲状腺の機能が低下しているなど、体の病気によって認知症が引き起こされている場合は、原因となる病気を治療することで認知症の症状が治ることもあります。認知症で最も多いアルツハイマー型認知症の場合は、薬物療法のほか、音楽療法や回想療法（過去の記憶を思い出して脳に刺激を与える心理療法）などの非薬物療法を行います。

スマホなど便利なツールがある現代では記憶力の低下自体は、そこまで大きな問題ではありません。「怒りっぽくなる」「元気がなくなる」「徘徊してしまう」など、行動や心の症状が出てくるのが問題なのです。今後、認知機能の低下については薬物療法などで治療ができませんが、行動や心の症状については認知症本人を取り巻く環境が大きく影響しています。家族がいかに認知症のことを理解して、認知症本人のことを否定せずリスペクトすることが重要と思います。認知症は認知症本人だけで解決できる問題ではありません。家族の協力があって初めてよりよい方向に向かう病気なのです。

Q.認知症を予防するために できることを教えてください。

まずは孤独にならずに、コミュニケーションを取りましょう。人と話すことは、脳にさまざまな刺激を与え、認知症の予防に効果があります。運動も大切です。毎日適度な運動を行うようにしましょう。そして、自分の役割を持って生活することです。家事でも畑仕事でも何でも構いません。責任を持って役割を全うすることが生きる上での励みになりますし、それを家族が褒めてくれるとなおよいでしょう。



岡山市認知症疾患医療センター・センター長
岡山赤十字病院・精神神経科部長

中島 誠 先生



高齢者福祉課 檀上さん

認知症の早期発見チェック



「認知症早期発見チェック」は、日常の暮らしにおける、認知症の始まりではないかと思われる言動をまとめたものです。あくまで“めやす”ですが、いくつか思い当たるものがある場合は医師などの専門家に相談してみてください。その結果、何もなければ安心できますし、他の病気が見つければ対応ができます。日常の変化を見逃さず、「おかしいな」と思うことをそのままにしないことが早期発見のポイントです。

①もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

②判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

③時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

④人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

⑤不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

⑥意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

(出典: 認知症の人と家族の会「認知症早期発見のめやす」)

ご本人も
ご家族も

ひとりで悩まないでまずは相談を

認知症の相談窓口

※最寄りの地域包括支援センターへご相談ください

北区中央地域包括支援センター
☎086-224-8755

中区地域包括支援センター
☎086-274-5172

南区西地域包括支援センター
☎086-281-9681

北区北地域包括支援センター
☎086-251-6523

東区地域包括支援センター
☎086-944-1866

南区南地域包括支援センター
☎086-261-7301

秋も岡山城が面白い!

岡山城リニューアルから1周年。関連イベントを実施します。

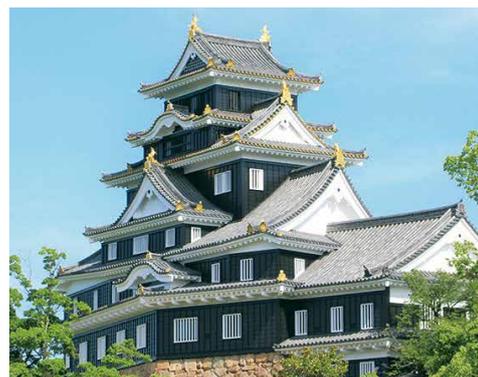
11月3日(祝)
～5日(日)

岡山城リニューアル1周年記念イベント

集え! 岡山城

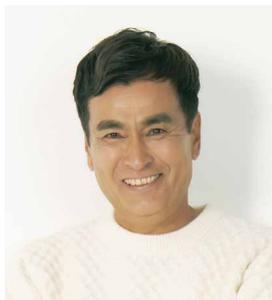
場 岡山城一帯(烏城公園内)

お城好き著名人や全国の武将隊、各地のお城やグルメ、お酒などが集まるイベントを実施します。お城好き、イベント好きの皆さんは、岡山城に集まろう!



11月3日(祝) 10時～16時30分

石原良純さん(俳優・気象予報士)、備州岡山城鉄砲隊、名古屋おもてなし武将隊、まつえ若武者隊ほか



©2009 Nagoya Omotenashi Busho-Tai Secretariat

11月4日(土) 10時～16時30分

松丸亮吾さん、平山優さん(歴史学者)、安芸ひろしま武将隊、小倉城武将隊、岡山おもてなし武将隊ほか

11月5日(日) 10時～16時

熊本城おもてなし武将隊、刈谷城盛上げ隊、岡山戦国武将隊、岡山学芸館高校和太鼓部ほか

<出展ブース>

姫路城、高知城、竹田城、島原城、岸和田城ほか全国城郭・戦国グッズ販売、グルメ・地酒ブースなど。詳細はHPをご確認ください。

9月29日(金)
令和6年
～3月18日(月)

岡山ナゾトキミステリー

宇喜多家と岡山城の謎

場 岡山城一帯

※謎解き冊子は岡山城天守で配布。参加には天守入場料が必要

松丸亮吾さん率いる謎解きクリエイター集団「RIDDLER」制作の謎に挑戦しよう!(謎解きの所要時間は30分～1時間程度)



※謎解き冊子がなくなり次第終了



11月12日(日)

「戦国 宇喜多家を顕彰する会～大河ドラマ誘致を目指して～」

設立記念トークイベント

[募集期間]

9月27日～10月20日

16時～17時30分
(予定)

場 岡山コンベンションセンター(北区駅元町)

岡山の礎を築いた宇喜多家の功績を知り、市民・県民の誇りにつながるトークイベントを開催します。

出演 磯田道史さん(歴史学者)、平山優さん(歴史学者)
大森雅夫(岡山市長)、森田恵子さん(司会)

※応募多数の場合は抽選。当選者には入場券を発送します。お電話などでの受付・申込はできません。



Photo Kazuhisa Hatanaka

参加無料!
申込はこちらの
WEBサイトから
(9月27日～)



問い合わせ 「集え! 岡山城」「岡山ナゾトキミステリー」…おかやま城下町物語実行委員会 岡山城管理事務所 ☎086-225-2096
「設立記念トークイベント」…おかやま城下町物語実行委員会 設立記念トークイベント係 山陽新聞社サービスセンター内
☎086-803-8222 (平日10時～17時(13時～14時は除く))

謎解きARイベント & ARスポットラリー

賑わう祭りとお消えた桃太郎

～祝桃祭～

動物を人のように描いた鳥獣戯画。桃太郎の仲間たちと一緒に、岡山後楽園から岡山城にかけての旧城下町エリアでAR技術を活用した周遊企画を行います。

10月7日(土)

令和6年
～3月31日(日)



まずは公式HPから
ARアプリ「COCOAR」を
ダウンロード！



AR(拡張現実)とは…

実際の画像や映像にCGを組み合わせ、
現実の世界にアートやイメージを作る技術。

謎解きARイベント

5つのスポットを巡り、謎を解きながら桃太郎を探します。その場所やその季節でしか見られないARを体験できます。

※所要時間は約60分(想定移動距離:約2km)

遊び方

- ①HPから「物語スタート」をタップ
- ②アプリを使って各スポットでARを体験しながら、ブラウザ上で謎解きに挑戦



※写真・イラストはイメージです。

5つ全ての謎を解き、アンケートに答えると、**鳥獣戯画オリジナルトートバッグ**をプレゼント!!

(先着500人)

「祝桃祭で桃集め」 ARスポットラリー

旧城下町エリア内30カ所のグルメ・アート・観光施設などにある「ARマーカー」を読み込んで、桃太郎の仲間たちのコンテンツに参加して「桃」を集めます。

遊び方

- ①HPでスポットをチェック
- ②対象スポットにある「ARマーカー」をアプリで読み込んで、桃をゲット



桃を集めるごとにプレゼント!



5個集めると…



10個集めると…



20個なら!



たおるはんかち
または
ミニトートバッグ
(先着1,500人)

Instagramフォトコンテスト #祝桃祭2023 も開催します!

「#祝桃祭2023」のハッシュタグをつけて、謎解きやスポットラリーで撮影した桃太郎たちとの写真を投稿&おかやま観光コンベンション協会のアカウントをフォローしよう。優秀作品に選ばれた15人には岡山カレーをプレゼント!

期間

10月7日(土) ~ 11月30日(木)



決算状況をお知らせします

財政局課 ☎086-803-1146



岡山市では、積極的に行財政改革を進めてきた結果、**財政指標は総じて健全に推移**しています。

今後も『岡山市第六次総合計画』に基づく政策を推進し、基本目標「未来へ躍動する 桃太郎のまち岡山」の実現に向けた都市の持続的な発展を財政面で支えていく必要があります。

しかし、人口減少、少子高齢化の進行に伴う社会保障関係経費の増加や公共施設などの老朽化への対策に加え、激甚化・頻発化する自然災害や地球温暖化への対策、エネルギー・食料品などの物価高騰の長期化への懸念、感染症への対応など、さまざまな財政需要が増える一方で、市税収入などの一般財源の動向も不透明な状況です。

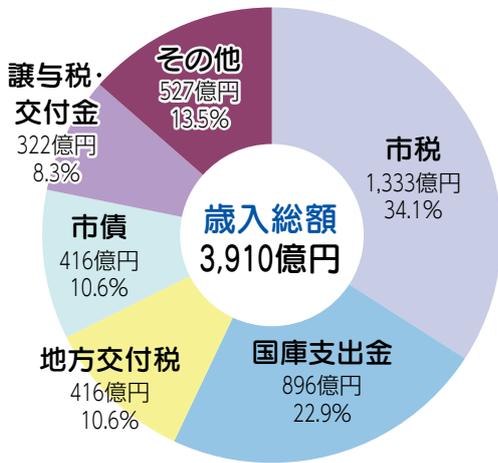
このような状況に対応するため、引き続き行財政改革を推進し、将来世代に負担を先送りしないために、財源調整基金の残高を一定程度保ち、市債の残高や指標にも留意しつつ、**財政運営の健全性を確保した上で、市民福祉の向上とまちの発展を実現していきます。**

市の会計は、基本的な経費を経理する「**一般会計**」と、特定の事業を経理する「**特別会計**」や「**事業会計**」で構成されています。ここでは、地方公共団体同士を比べるために用いる「**普通会計**」（一般会計に公債費特別会計など一部の特別会計を合算したもの）**について決算状況のあらましを説明**します。

普通会計の歳入歳出

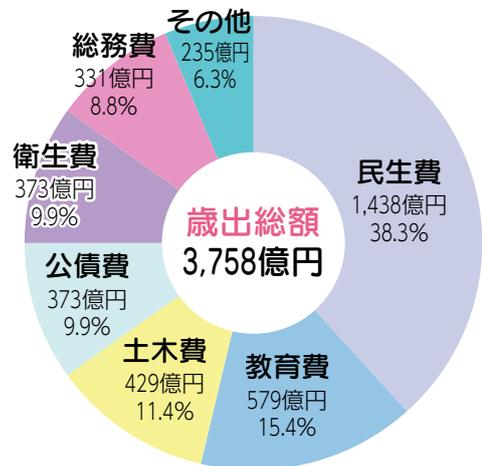
歳入

令和4年度の歳入決算額のうち、市民の皆さんに納めていただいた市民税・固定資産税などの**市税収入**は、**1,333億円で歳入全体の34.1%**を占めています。

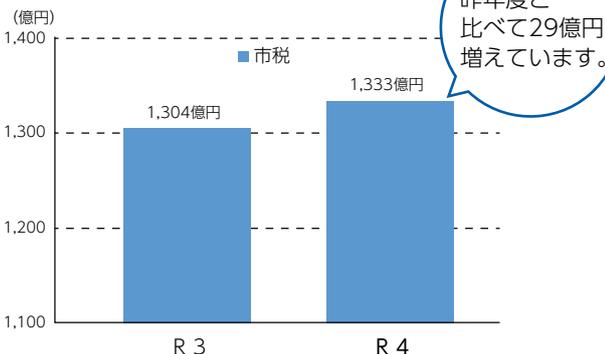


歳出

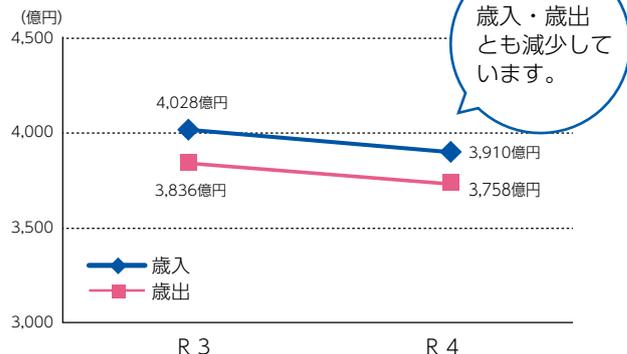
令和4年度の歳出決算額を目的別に分類すると、**福祉のための経費である民生費が38.3%と最も多く**、続いて教育費が15.4%、土木費が11.4%、公債費が9.9%などとなっています。



市税収入



歳入歳出決算額の推移



健全化判断比率4指標などの状況

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、財政の健全性に関する比率を公表しており、岡山市は令和4年度決算において健全化判断比率4指標および資金不足比率の全ての基準をクリアしています。

実質赤字比率 一般会計などに生じている赤字の大きさを、市の財政規模に対する割合で表したものの

連結実質赤字比率 公営企業を含む全会計に生じている赤字の大きさを、市の財政規模に対する割合で表したものの

実質公債費比率 市の借入金（地方債）の返済額（公債費）の大きさを、市の財政規模に対する割合で表したものの

将来負担比率 市の借入金（地方債）など現在抱えている負債の大きさを、市の財政規模に対する割合で表したものの

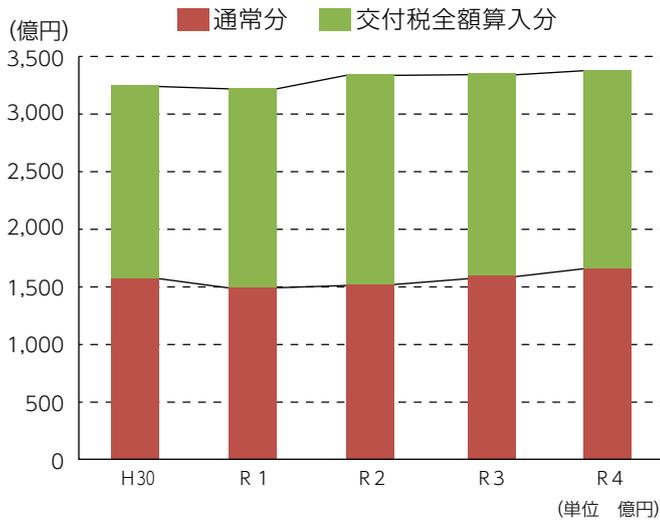
資金不足比率 公営企業の資金不足を、料金収入の規模と比較して指標化し、経営状態の悪化の度合いを示すものの

良い	悪い
早期健全化基準	
★…市の値	
★実質赤字額なし	11.25%
★連結実質赤字額なし	16.25%
★5.3%	25%
★実質的な将来負担額なし(※)	400%
★資金不足額なし	20% <small>経営健全化基準</small>

(※) 将来負担比率は、充当可能財源等が将来負担額を上回り、算定されない

「市債」残高の推移

※市債…長期的な借入金



財源調整のための「基金」残高

※基金…特定の目的のために維持している財産

	残高 (前年度からの増減)	説明
財政調整基金	228億円 (+21億円)	年度間の財源不足に備える目的で設置している基金で、市税の歳入の増減や災害への対応など、財源が不足する年度に活用します。
市債調整基金	15億円 (±0億円)	市債の償還に必要な財源を確保する目的で設置している基金で、償還期限を繰り上げて市債の償還を行う場合や、年度によって市債の償還が多額になる場合に活用します。
公共施設等整備基金	158億円 (-10億円)	防災・減災事業や施設の老朽化などに対応する目的で設置している基金です。

※財源調整のために取り崩した一方で、令和3年度決算の剰余金などを積み立てた結果、前年度と比べ基金残高の合計は11億円増加しました。



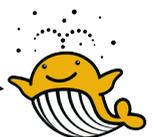
詳細は、財政課ホームページ内の「令和4年度決算（案）の概要」、
「岡山市の財政状況 [第25版] 」をご確認ください。



「宝くじ」は身近なまちづくりに役立てられています！

岡山県内で販売された宝くじの収益金は、岡山県および岡山市の収入になります。

宝くじは、岡山県内で買ってね！



歴史遊歩

～岡山市のワンス・アポン・ア・タイム～



吉備の王と卑弥呼、そして国土防衛の拠点吉井川—浦間茶臼山古墳・大廻小廻山城跡—

浦間茶臼山古墳

東区浦間、浅川の浦間茶臼山古墳は、全長139mの前方後円墳です。この古墳の特徴は、大きさではなくカタチです。邪馬台国の女王卑弥呼の墓の可能性が高いと考えられている奈良県桜井市の箸墓古墳を2分の1に縮小しているのです。箸墓古墳は西暦3世紀中頃に築かれたものですが、邪馬台国の拠点の一つとされる畿内を除くと、箸墓古墳と相似形になる古墳で最大なものは、浦間茶臼山古墳です。これは、吉備の王が邪馬台国に次ぐ実力で、卑弥呼とも親しかったことを物語っています。

古墳時代初頭の前方後円墳は、交易のルートであった北九州から瀬戸内海沿岸に分布しています。朝鮮半島から瀬戸内海までの対外交渉を安定させるために、沿岸部の王たちが手を結んでいたことを示しているのです。



▲浦間茶臼山古墳

大廻小廻山城跡

時代は移り、西暦7世紀、倭国は友好関係にあった百済を救済するため、約千隻もの水軍を朝鮮に派兵し、唐・新羅軍を相手に「白村江の戦い」にのぞみましたが、その戦いに敗れてしまいます。その後、敵の侵略を防ぐため、九州と瀬戸内海沿岸に山城が築かれました。東区草ヶ部、観音寺の大廻小廻山城跡もその一つです。瀬戸内海を展望でき、備前国府や古代山陽道に近い要所に築かれていることから、吉備地域の戦略的重要性を示す貴重な遺跡であり、総社市の鬼ノ城と並ぶ吉備の古代山城として国の史跡に指定されています。発掘調査された遺構は埋め戻されていますが、石塁の一つ「一の木戸」は今も見学できます。

浦間茶臼山古墳と大廻小廻山城跡、どちらも歴史風情が漂う場所です。暑さも和らいだこの時季に散策に訪れてみてはいかがでしょうか。



▲大廻り水門

安全・安心の岡山市の実現を目指して

岡山県警察本部

鍵掛けで「安全」・電話対策で「安心」 ～今こそみんなで防犯対策！推進キャンペーン～

県警では、犯罪抑止総合対策、特殊詐欺被害防止対策を広報の重点とした、「鍵掛けで「安全」・電話対策で「安心」～今こそみんなで防犯対策！推進キャンペーン～」を展開中です！

まず、犯罪抑止総合対策として防犯の基本である鍵掛けを呼びかけています。刑法犯の約4割を占める乗り物盗、侵入窃盗、車上ねらいは無施錠・無締まりによる被害が過半数を占めています。被害に遭わないために、自転車、家、車など防犯上、施錠ができるものにはしっかり鍵を掛けましょう。

次に、特殊詐欺対策として自宅の固定電話対策を呼びかけています。犯人からの最初の接触は、約8割が自宅の固定電話にかかってきた電話から始まっています。被害に遭わないために、防犯機能付き電話の導入や留守番電話機能を活用するなどの固定電話対策を行い、犯人からの接触を防ぎましょう。

「鍵掛け」「固定電話対策」で、犯罪のない安全安心なまちづくりを目指しましょう！



広報番組



ホームページでも動画をご覧になれます。

テレビ

- 瀬戸内海放送（KSB）中村家の快適！おかやま生活
「オレンジリボンフォーラム」
10月8日(日)22時54分～、
(再) 10月12日(木)15時40分～、10月14日(土)5時45分～
- テレビせとうち（TSC）みらいリンリンおかやま
「おかやまアーツフェスティバル2023」
10月21日(土)20時54分～、(再) 10月22日(日)15時55分～、
10月23日(月)9時30分～、10月24日(火)25時～
- 山陽放送（RSK）桃太郎の岡山Cityかわら版！
「岡山城リニューアルイベント」
10月22日(日)14時54分～、
10月23日(月)ライブ5時 いまドキッ！内、(再) 10月25日(水)4時25分～
- oniビジョン
いきいきおかやま／おかやま情報かわらばん
毎日7時30分～、12時～、月～金曜18時45分～、
土・日曜22時45分～
おかやまESDなび
毎日7時50分～、12時20分～

ラジオ

- RSK山陽放送ラジオ AM1494kHz
わかるわかる岡山市
10月3日・10日・17日の各火曜16時10分～16時15分
- レディオモモ FM79.0MHz
シティインフォメーションスクエア 毎週月～金曜9時～
岡山市長の大盛ラジオ 毎月第2木曜8時20分～

おかやま まちめぐり

ふらっと行ける散策スポット3選をご紹介します！
カフェで一息しながら、ゆったり過ごしてみても…

岡山城

令和5年11月3日にリニューアル1周年を迎えます！



歴史を伝える城、集う城

黒く美しい岡山城は別名「烏城」とも呼ばれています。
岡山市出身の磯田道史さん監修の展示は見事です！

誰でも楽しめるさまざまなイベントの開催、
パーティーなどに使用できる夜間貸切もオススメです。

▶岡山城天守 観覧時間
9時～17時30分（最終入場17時）

天守閣の
烏城カフェでは
岡山のスイーツを
楽しめます！



6ページのリニューアル
イベントの特集もCheck！

岡山城HPは
こちら→



触れて遊べる！体験コーナー



下石井公園



都市の中心にある
癒やしの空間



インスタもチェック！

ピクニックやママ友会など、自由なくつろぎを…



全面芝生化は来年3月末頃の予定です。
ぜひ足をお運びください！

イスやクッション、
モルックを無料で
貸し出しています！



▶モルックとは？

木の棒を投げてピンを倒し
得点を競います。
老若男女誰でも遊べる簡単
ゲームです！



文化芸術の新たな拠点

ハレノワ

魅せる
集う
つくる

9月1日にグランドオープン
したハレノワ。

劇場のほか、ギャラリーや
カフェなどの施設も充実！



ハレノワHPは
こちら→



このページは、主に
インターンシップの学生が
取材し、記事を作成しました！



榎木さん 清水さん 武坂さん 宇治郷さん