



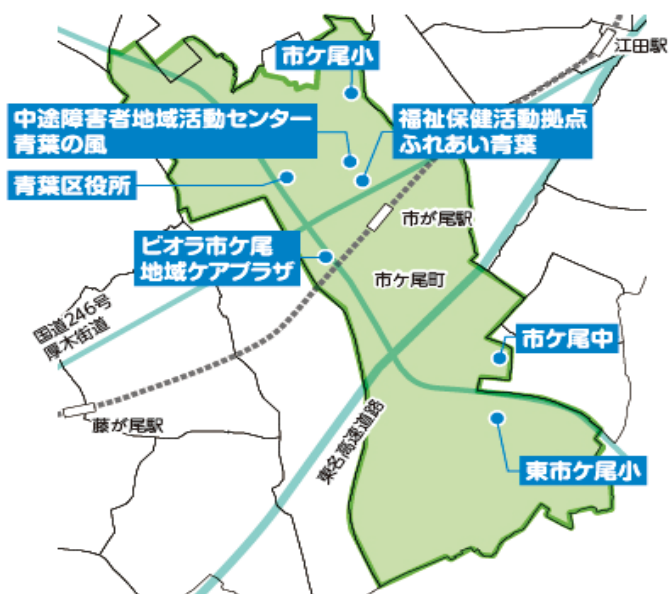
青葉かがやく 生き生きプラン



市ヶ尾地区

市ヶ尾地区について

青葉区の南東、
南多摩丘陵に位置し、
穏やかな丘陵と田んぼ、
畑がある谷本川に沿った細
長い地域。
大山街道や古墳など、歴史
がある地域。



市ヶ尾地区について

人口は18,549人
4つの自治会、町内会がある。

年少人口割合11.06%（区12.27%）
高齢化率23.92%（区22.92%）
高齢化が進んでいる。

（2023年9月現在）



市ヶ尾地区について

青葉区の官庁街

区役所、警察署、消防署、税務署、
区社会福祉協議会等がある。

交通の要衝

国道246号（大山街道）と横浜上麻生道路
が交差し、
東名高速道路、横浜北西線、田園都市線が
通る交通の要衝。





市ヶ尾地区 地域福祉保健計画

5年後にめざしたいまちの姿

**みんなで地域のつながりを深め、
楽しくイキイキと活動できるまち市ヶ尾**

市ヶ尾地区 地域福祉保健計画

目標 1

地域活動を活かして人がつながり、誰もが楽しく活躍できる地域に！

目標 2

日頃からつながって、いつ災害が起こっても困らないまちに！

目標 3

食と運動で、誰もがはつらつとした暮らしを！

目標 1

地域活動を活かして人がつながり、誰もが楽しく活躍できる地域に！

「ふれあいの会」

市ヶ尾地区社会福祉協議会主催

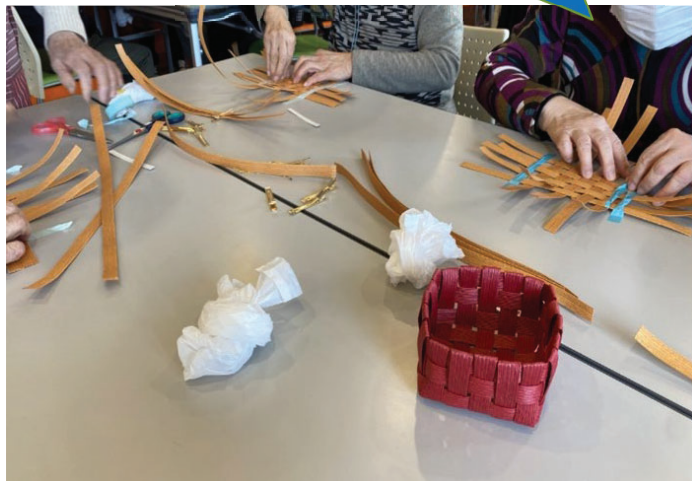
ふれあいの会

平成2年、市ヶ尾地区
社協設立時から活動を開始。
市ヶ尾地区の住民であれば、
誰でも参加できる交流の場。

日時：第2水曜日

会場：ビオラ市ヶ尾地域ケアプラザ

「手芸」などは簡単なものにして、
みんなが参加しやすくする！



活動内容

内容：月担当を決めて

プログラムを設定

- ・ 民生委員児童委員
- ・ 保健活動推進員
- ・ 家庭防災連絡員
- ・ ヘルスメイト

市ヶ尾ふれあいの会	
市ヶ尾地区社会福祉協議会 会長 水越 隆	
市ヶ尾地区では毎月「ふれあいの会」を継続的に開催しております。日中 お一人の方外出の機会が少なくもれた方など どなたでも参加いただき楽しく言葉を交わしていきたいと思います。お気軽に参加下さい。お待ちしております。	
場所	市ヶ尾包括支援センター（ビオラ市ヶ尾 4階）
時間	午後 1時30分 ～午後 3時
予 定	
4月10日(水)	マジックショー
5月 8日(水)	ポッチャ
6月12日(水)	オカリナ演奏
7月10日(水)	食について
8月休み	
9月11日(水)	体を整える体操
10月 9日(水)	落 語
11月13日(水)	防災について
12月11日(水)	楽しいXmas
1月休み	
2月12日(水)	手作りしましょう
3月12日(水)	映画鑑賞
【問い合わせ先】	
市ヶ尾地区社会福祉協議会 会長 水越 隆 973-8945	
民生委員児童委員 会長 青野春彦 971-7674	
※ 場所、内容は変更になる場合があります。	

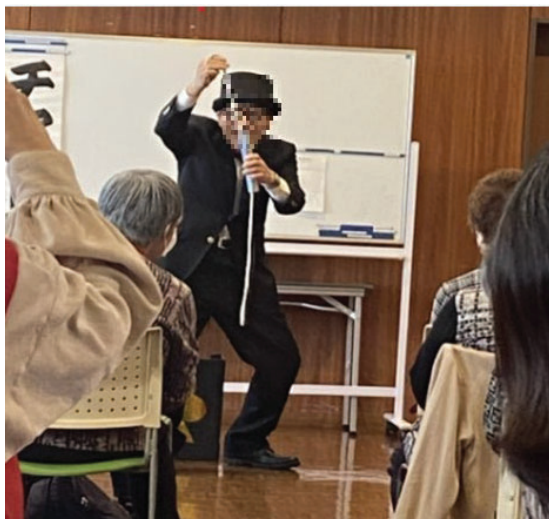
PTA－OGによる コーラス



健康体操



防災の話 非常食試食



マジックショー



食について

コロナの影響

見守りしている
一人暮らしの高齢者

「人と会話する時間が減った」
「外出しなくて足腰が弱った」
➡ 転倒して入院した人も！



コロナ禍の対応

工夫したところ

- 菓子・食事の提供→お茶のみ
- 参加者の分散
(4町会を2つに分ける)
- 毎回チラシを作成し、申込制にした

会場が使えるようになったら
すぐに再開しました！！



活動のポイント

初めて参加する人も
知ってる人がいると
参加しやすい！

いつでもどこでも何度も声かけする

- ・ 民生委員が担当の方に声かけする
- ・ 道で会った時も声かけする

定期的に来所 ➡ 「ゆるやかな見守り」になる

活動のポイント

参加者も一緒に楽しむ

- ・ 地元の人との発表の場になっている
- ・ 参加者も講師になる時がある

ここから
↓
ボランティアを始める人もいる

参加者も、みんなで踊る！



課題に感じていること

○男性の参加者が少ない

男性が魅力に思う催しが必要

○高齢者の集まりと 思われている！？

若年層へのアプローチをしていく



目標 2

日頃からつながって、
いつ災害が起こっても困らないまちに！

市ケ尾小学校
地域防災拠点
(上市ケ尾、プラザビル)

東市ケ尾小学校
地域防災拠点
(中市ケ尾、下市ケ尾)

「防災訓練」

- ・ 避難誘導訓練
- ・ 防災訓練を通じた要援護者との関わり

避難誘導訓練 まずは「いっとき避難場所」へ！

東市ケ尾小学校区
（下市ケ尾・中市ケ尾）の
いっとき避難場所は6地区。



まずは、家から近い「いっとき避難場所」に集まる



いっとき避難場所から地域防災拠点に移動



黄色い「誘導旗」を先頭に
各班で並んで移動します



活動のポイント

○歩いて移動する「避難誘導訓練」
を通して、近隣の人と交流ができる。

- ・ 老若男女が集まる機会になる。
- ・ 子供が顔を覚えてくれる。

防災訓練の
人だ！



防災訓練を通じた要援護者との関わり

[illegible]

集約表を作成して情報を共有

下市ケ尾町内会

青葉区災害時要援護者避難支援システム

「支え合いカード」集約表

作成： 日 26 年 1 2 月 1 7 日

修正： R 6 年 3 月 2 3 日

＜第五地区＞

〔令和 6 年度版〕

地区	受持民生委員	氏 名	性別	生年月日	住 所	電話番号	支え合いカード 作成日	備考	地区総括理事	町内会役員
※個人情報のため、白塗りしています										

集約表を作
情報を共有

脚注

- 情報内容の性質（個人情報であること）から、限定的な活用（災害時等）・機密性の確保等が肝要となることから、日常も含め、“慎重な取扱い”とすること。
- “活動”対応・実施
 - ① 日常の“見守り”・“声掛け”等・・・
 - ② 災害時の安否確認・救出等・・・

なお、実際の対応に際しては民生委員間・町内会理事間の相互応援・協働により対応する。

取扱い注意〔町内会理事・民生委員用〕

活動のポイント

○要援護者の支援はみんなで行う！

- ・ 集約表があることで、要援護者の共有がしやすい。
- ・ 要援護者の安否確認を防災訓練メニューに取り入れている。



防災訓練の様子

煙体験



心肺蘇生



ガス発電機始動



炊き出し訓練



初期消火訓練



はしご車による救出訓練



ちびっこ消防士



目標 3

食と運動で、誰もがはつらつ
とした暮らしを！

ウォーキング

「ウォーキング」をする「仕掛けづくり」



町内会が

町内のウォーキングコースを設定し

ウォーキングマップを作成

発端

コロナ禍



2021年3月下旬 町内会長から電話

ウォーキング → 精神的にも少しは健康に
下市ヶ尾には魅力的な場所 → たくさんある



ウォーキングマップを作り、皆で歩く

下市ケ尾の魅力的なポイント



杉山神社

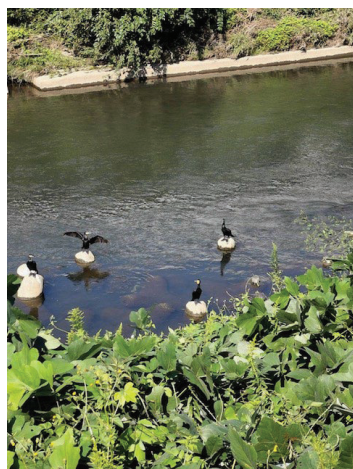


朝光寺

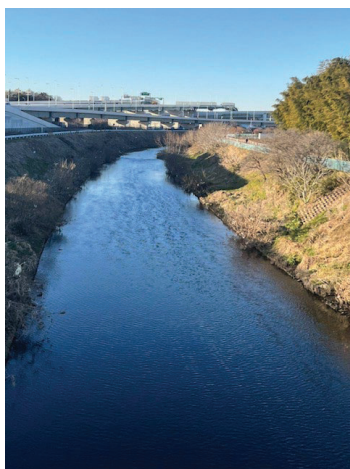


東福寺

下市ケ尾の魅力的なポイント



水辺



田畑

下市ヶ尾の魅力的なポイント



横浜青葉JCT

活動の目的と基本方針

目的

ウォーキングコースを歩き 健康増進と
下市ヶ尾の魅力を再発見

方針

- ①ウォーキングマップの作成まで進む事
- ②町内会の関連団体の協力も得ながら進める事

ウォーキングマップ「ポイントの紹介方法」

コース内の各ポイント：
地域の方には見慣れた場所

例えば；

鶴見川 → 愛称 谷本川

「エッ、そうなの！？」
「知らなかった！」



谷本川(鶴見川)は以前は大きく蛇行し氾濫

昭和30年(1955年)の地図



谷本川
(鶴見川)

大きく
逆U字に
蛇行

出典
蕪木勉(中田中学校
校長)著
「横浜北辺を拓く」
(平成3年11月刊)

昭和39年(1964年)からの
土地改良事業で今の直線に

関連団体との協働

2021年8月 関連団体の皆さんと会合



協働を
お願い

子ども会、 二つの老人クラブ
市ヶ尾中学校、 保健活動推進員、
あおばコミュニティ・テラス

9月 コース下見会 10月 反省会



様々なアドバイス、高校生から下見会の動画撮影の提案

ウォーキングマップの「ポイントの紹介文」

素案を市ヶ尾中学校に持参



文章表現へのアドバイス

二つのお寺には太平洋戦争末期に学童疎開

「エッ、そうなの!?」「知らなかった!」

ウォーキングマップの「コース説明文」

みんなで歩こう ジョイ ウォーキング

緑と水と歴史

このコースを歩いて 健康維持と

コース

①杉山神社 (武蔵国六ノ宮)
 龍林の神様の五十猛命(いそたけるのみこと)と
 があり「奉獻鎮守御寶(宝)前 弘化4年」(1841年)と
 書かれています。手水舎の敷石は昭和47年(1972年)
 社殿の横の稲荷社には、若者の心身の健康に

②水田と畑
 東京ドーム約4個分の豊かな田園が広が

③天神橋

2021年12月、やっと完成

みんなで歩こう ジョイ ウォーキング

下市ヶ尾町内会

緑と水と歴史と今

このコースを歩いて 健康維持と 下市の魅力再発見！

コース

①杉山神社 (武蔵国六ノ宮)
 龍林の神様の五十猛命(いそたけるのみこと)と、社殿には大きな稲穂(のぼりばた)があり「奉獻鎮守御寶(宝)前 弘化4年」(1841年)、江戸末期でペリー来航(6年)等と書かれています。手水舎の敷石は昭和47年(1972年)まで活躍した横浜市の敷石です。社殿の横の稲荷社には、若者の心身の健康に使われたと伝わる万石が鎮座しています。

②水田と畑
 東京ドーム約4個分の豊かな田園が広がりますが、昔はふぞろいな田舎でした。昭和39年(1964年)8月から平成4年(1992年)10月までの28年間を要した土地改良事業の成果です。

③天神橋
 橋の北八階に天神様が祀られていたのが橋の名前の由来、と言われています。

④谷本川 (鶴見川)
 109ある一級河川の一つで、地元では谷本(やもと)川の愛称で親しまれてきました。又、この辺りは鯉ヶ淵、又は「おぼんくち」と呼ばれ、大きくU字型に蛇行していましたが、初期の土地改良事業の際で今の様なスッキリした流れに変わりました。

⑤横浜青葉JCT
 令和2年(2020年)に開通した横浜北西線と東名高速を結ぶJCTで、横浜北西線は天神橋を過ぎてから地下を走り第三京浜・横浜北線に繋がります。

⑥東名高速道路下
 TVドラマの撮影ロケ地として良く使われる場所です。例えば、テレビ東京の「西村京太郎サスペンス 十津川警部の事件簿 悪夢」でもこの場所が出てきました。

⑦谷本公園 (トイレ)
 平成21年(2009年)開園のスポーツ・リクリエーション公園で、人工芝のサッカー場とバスケットボールのゴールやスケートボードのコート、遊具広場が整備されています。

⑧朝光寺
 天文17年(1548年)に没した上原勘解由左衛門を開基とし、江戸幕府から慶安2年(1649年)、三代将軍家光の時代に寺領六石五斗の御朱印を賜った曹洞宗の寺院です。

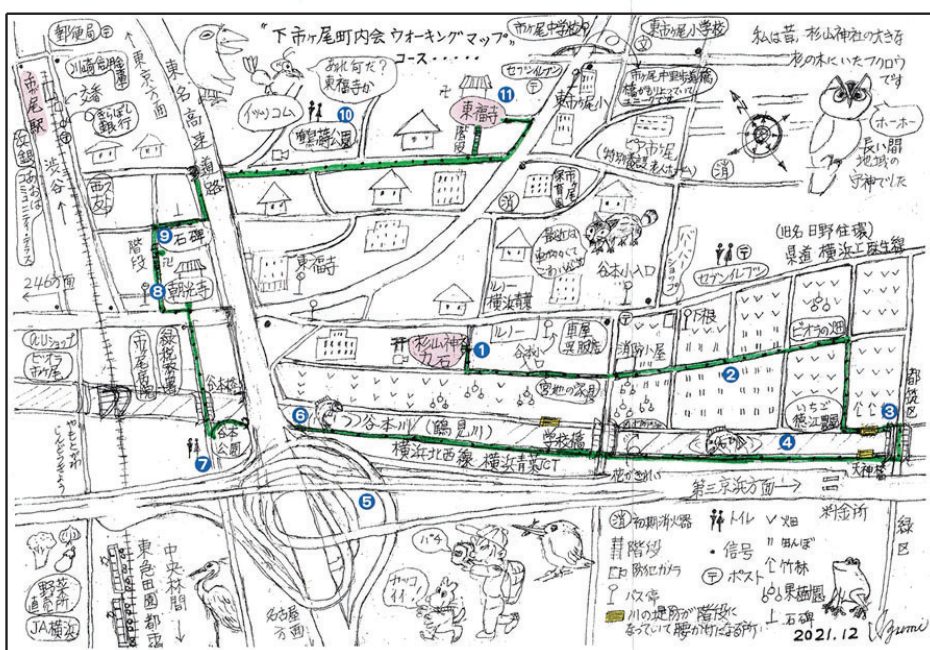
⑨石碑
 上部にてん書体で「道路」の文字。明治後期から大正後期に、この一帯の農業豊かに寄与技術の指導にあたった上市ヶ尾の水野平三郎の功績をたたえた報恩碑です。大正12年(1923年)3月に建てられました。

⑩稲荷公園
 この地域は池の谷戸と呼ばれていました。この公園は傾斜を利用した美しい湧き出しが子供たちに好評です。

⑪東福寺
 創建年代は不詳ですが、慶安2年(1649年)以前に幕府から寺領九石五斗の御朱印を賜った真言宗の寺院で、ここ東福寺と朝光寺には、第二次大戦末期に職員7名を含む91名の学徒隊を受け入れた歴史もあります。

トイレ：セブンイレブン(裏側のウォーキングマップの右側中央部分) もお使い下さい。

ウォーキングマップの「コース紹介マップ」



2022年1月
 ウォーキング
 マップ 完成

ウォーキングマップの活用事例

その1「告知」

2022年4月
機関紙「町内会だより」

その2「コースを歩く」

2022年11月
町内会主催の
ウォーキング企画



ウォーキングマップの活用事例

その3「告知」

2023年5月以降
三つ折り版を下記で配布

区民活動支援センター、
ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ、
あおばコミュニティ・テラス、きらぼし銀行
などなど

その4「コースを歩く」

2024年5月ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ
「下市ケ尾ウォーキングマップを歩く」

三つ折り版



活動のポイント

始めに、活動の「目的」と「基本方針」
を明確

外部の関係団体に広く協働を
呼び掛けた

市ヶ尾地区のこれから

「みんなでつながって
イキイキと
活動できる地域」



新しい人も！