

# 保土ケ谷 ほっとなまちづくり

## 第5期 保土ケ谷区地域福祉保健計画



あなたに  
ぴったりの  
地域での取組が  
分かる!

### かんたんガイド



「保土ケ谷ほっとなまちづくり」は、保土ケ谷区地域福祉保健計画の愛称です。

誰もが安心して暮らせるように、様々な人や団体がつながり、  
支えあって、身近な地域をより良くしていくための計画です。

ほっとなまちづくりを皆さんと一緒に考えていけるよう、かんたんガイドを作りました。



# 保土ケ谷ほっとなまちづくりの概要

## 保土ケ谷ほっとなまちづくり(区計画)

ほっとなまちづくりでは、基本理念に「つながり支えあい 安心していきいきと暮らせるまち ほどがや」を掲げています。3つのテーマに沿った取組を進めて基本理念の実現を目指します。

区全体の方針や取組の方向性を示した区全域計画と、地区の状況に応じ住民主体で取り組む地区別計画で構成されています。

ほっとなまちづくりの「ほっと」には、

- ① 保土ケ谷の『ほど』
- ② 人の温かさや活力にあふれた『HOT』なまち
- ③ 誰もが安心して暮らせる『ホッと』するまち  
という意味が含まれています。



### 理念

つながり支えあい 安心していきいきと暮らせるまち ほどがや

### 3つのテーマ

#### 1. 見守り・支えあい

目指すまちの姿

- ① 地域と関わりが少なかった人も出会いつながるきっかけがある。
- ② 病気や障害のある人、困りごとや生きづらさを抱えている人等への理解が広がっている。
- ③ 住民同士が気かけあい、世代を超えてつながりあえる。
- ④ 地域住民、団体、企業、関係機関の相互理解や連携が深まり、地域活動が充実している。

#### 2. いきいき健康

目指すまちの姿

- ① 誰もが自らの健康に関心を持ち、生きがいを見つけることができる。
- ② 乳幼児から高齢者まで、身近な場所で心と身体の健康づくりができる。
- ③ 地域住民、団体、企業、関係機関が連携し、地域での健康づくりを幅広く進めている。

#### 3. 担い手づくり・情報

目指すまちの姿

- ① 世代を超えて、多様な人が地域活動に興味を持てるような機会がある。
- ② 多くの人が地域活動に関心を持ち、自分らしく活動できている。
- ③ 相手に合わせた情報の伝え方により、必要な情報が必要な人に届いている。

大切に  
する視点

子どもから大人まで  
地域の人みんなで一緒に

#### 区全域計画

区全体の方針や取組の方向性を示し、地区別計画の活動を支えるとともに、地区をまたぐ課題に取り組む計画

解決困難な課題

地区では

支援

策定・推進の

#### 地区別計画

地区社会福祉協議会のエリアを単位とし、地区の状況に応じ、住民主体で取り組む、生活に最も身近な計画

あなたの「ほっとなまちづくり」をスタート!

### かんたんガイドで始める ほっとなまちづくりの 3ステップ

#### STEP.1

目指すまちの姿をイメージする

#### STEP.2

自分にできることを知る・考える

#### STEP.3

身近な地区のことを知る

まちのこと、自分のこと  
何か発見できるかも!?

次のページへ

### ① 地域と関わりが少なかった人も出会いつながるきっかけがある。

転居したばかりの親子に知りあいができる



近くの子育てサロンで  
知りあいができたわ。

退職後、自宅で一人で過ごしていた高齢者の居場所がある

地域でやっている  
お食事会と一緒に  
行きましょ♪



せっかく誘ってもらった  
から行こうかな。

### ② 病気や障害のある人、困りごとや生きづらさを抱えている人等への理解が広がっている。

いろいろな人と交流できる機会がある

ポッチャとか、障害の  
有無にかかわらず、  
みんなで楽しめる  
スポーツもあるよ!



認知症・障害等について学べる機会がある



ほどがやオレンジロバ

認知症サポーター  
養成講座\*で勉強  
しよう!



手話を教えてくれる  
サークルで勉強し  
てるよ。

\*認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、「応援者」になるための講座。  
ほどがやオレンジロバは、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの取組をロバのように焦らず、  
しかし着実に進めていこうという意味を込めたシンボルキャラクター。

### ③ 住民同士が気かけあい、世代を超えてつながりあえる。

地域の人とあいざつができる

おはよー!



いってらっしゃーい

あら、こんにちは  
元気?



地域防災の取組がある

いろいろな立場の  
皆さんに参加して  
もらえるといいね。



日頃から顔の見える関係  
があると、いざというとき  
に助けあえるね。

### ④ 地域住民、団体、企業、関係機関の相互理解や連携が深まり、地域活動が充実している。

移動販売を通じた交流や自然な見守りあいがある

いらっしゃい!  
今日も元気そうで  
良かった!



買いに来たよ。

玄関まで荷物運び  
を手伝いますよ。



企業や関係機関と協力して子ども・地域食堂が開かれている

近くで地域の子ども  
のために食堂を始め  
たみたい。



いつもおいしいね。  
いろいろな差し入  
れも嬉しいな。



このお米も  
フードバンク\*  
からの寄付  
なんだって。

うちの店でも食材の  
寄付や差し入れの  
協力をしましょうよ。

\*各家庭や企業から、まだ安全に食べられるのに廃棄されてしまう  
食品を引き取り、必要としている人へ無償で提供する団体・活動。

### ① 誰もが自らの健康に関心を持ち、生きがいを見つけることができる。

健康診断やストレスチェックで心身の状態を確認している

日々の生活の見直しができる絶好の機会!



みんなが自分を大切に、いきいきと過ごせるといいよね!

栄養バランスに気をつけている

ポイントは「1日3食」「バランス良く」



正しいお口のケアで  
歯周病・虫歯予防に取り組んでいる



歯周病は全身に関わる病気です。子どもの頃から意識することが大事ですよ。

### ② 乳幼児から高齢者まで、身近な場所で心と身体健康づくりができる。

近所の公園で、ラジオ体操等の健康の取組をしている

一人で続けるのは難しくても、一緒にやると続けられそう。



楽しみながらウォーキングができる

仲間とおしゃべりしながら歩くと楽しいな。



まち歩きマップを使うのもいいね。

誰でも気軽に行ける場所でリフレッシュできる



気軽におしゃべりできる場所があって助かる。リフレッシュできるわ。

### ③ 地域住民、団体、企業、関係機関が連携し、地域での健康づくりを幅広く進めている。

サロンや学校、地域ケアプラザ等で、薬局、病院、企業等が健康に関する出前講座を実施している



近くの会場だし、近所の人を誘って参加しやすいな。

専門の人が話してくれるから正しい情報を学べるわ。

地域と大学が連携して健康づくりのイベントを開催している



大学生と一緒にできることで、若い世代にも参加してもらえるようなアイデアが出るね!

区役所や区社協が主体で健康に関する様々な講演会を実施している

区域など広いエリアで開催することで、多くの区民に情報の発信や参加の呼びかけができるね。



### ① 世代を超えて、多様な人が地域活動に興味を持てるような機会がある。

楽しいお祭りやイベントがある

外国籍の人との交流を楽しむ



お互いの文化を  
学びあえる機会  
になるわ。



話しあいの場やしゅきがある

みんなで決めたいとき、  
意見を聞きたいとき、  
スムーズに話しあいを  
始めることができるね。



子どもたちの意見も  
聞きたいな。

### ② 多くの人が地域活動に関心を持ち、自分らしく活動できている。

活動者が楽しんで活動ができている

自分ができるところで無理なく活動できる



仕事をしても  
資料の作成なら  
手伝えるよ。



少しでも地域の役に  
立てたらいいな。

自分の趣味・特技を生かせる地域活動がある

手芸が得意な人



英語が話せる人  
ABC



**ボランティア  
募集中**



スマホ操作を  
教えられる人



イベントの企画に  
興味がある人

### ③ 相手に合わせた情報の伝え方により、必要な情報が必要な人に届いている。

対象者に届く伝達方法を考え、発信の工夫をしている

やさしい日本語の活用



講演会等での手話通訳や要約筆記



地域で情報を共有できるしゅきがある

SNS  
公式アカウントを  
作成



スマホの使い方講座で  
苦手な人も支援



慣れたやり方で情報を  
知りたい人もいるよね。

□コミも  
大事な手段!



広く区民に知ってもらうため、区民まつり等の大きなイベントを活用している



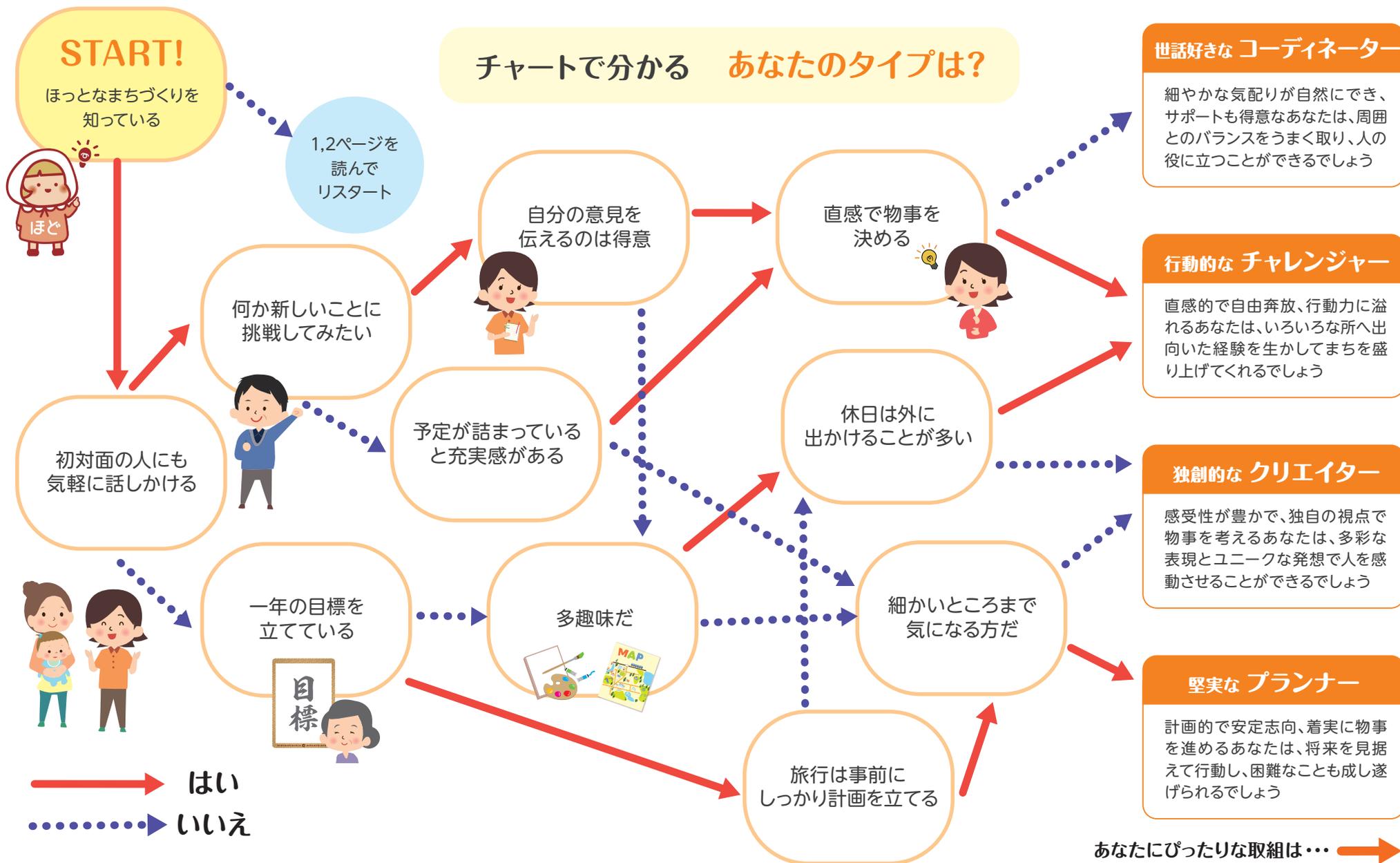
地域の施設や商店街等と協力してPRをしている



チラシを置いたり、  
ポスターを掲示したり、  
協力できるよ。

# STEP.2 自分にできることを知る・考える

チャートはあくまで参考として、気軽楽しんでください。



## STEP.2 自分にできることを知る・考える

### 世話好きな コーディネーター

#### テーマ1 見守り・支えあい

- ・困っている様子の人を見かけたら声をかける。
- ・いろいろな事情や背景がある人のことを、相手の立場になって想像する。
- ・井戸端会議で情報交換する。
- ・昔から住んでいる人に地域の情報を聞く。

#### テーマ2 いきいき健康

- ・年1回がん検診を受ける月を決める。おすすめは出会いの多い4月。周りの人にも検診を勧めしてみる。
- ・お気に入りのフィットネス動画でストレッチをする。
- ・いろいろなレシピを楽しみながらバランスの良い食事をとる。
- ・自分が参加している健康づくりの取組を周りの人に伝える。

#### テーマ3 担い手づくり・情報

- ・身近な外国籍の人に、やさしい日本語や英語で話しかける。
- ・スマートフォンやパソコンの使い方を教える。
- ・地域のつどいなどの場で、自分の考えを伝える。

#### レベルアップ!

##### 地域活動に 自分らしく関わるなら

- ・地域の団体同士が気軽に交流できるように声をかける。
- ・イベントや講座の企画をするときに、いろいろな対象者をイメージする。

### 行動的な チャレンジャー

#### テーマ1 見守り・支えあい

- ・日常生活やイベントで地域のお店から食料や物品を購入する。
- ・誘いあって、地域のお祭りやイベントに参加する。
- ・地域の社会資源について知ることを意識してまち歩きをする。
- ・災害時の、要援護者の避難方法を確認しておく。

#### テーマ2 いきいき健康

- ・年1回がん検診を受ける月を決める。おすすめは誕生日。いろいろな活動をしていても誕生日なら忘れないはず。
- ・「〇〇公園まで行く」など目標を立ててウォーキングする。
- ・地域の運動会や、健康・体力測定会に参加する。
- ・地域で健康づくりの活動に関わっている団体を知る。

#### テーマ3 担い手づくり・情報

- ・散歩コースにある掲示板で地域の情報をチェックする。
- ・住んでいる地区のイベントを調べる。
- ・少しでも関心を持った地域活動を見に行く。

#### レベルアップ!

##### 地域活動に 自分らしく関わるなら

- ・地域の活動の場や施設などに足を運んで、周りに情報を伝える。
- ・地域活動が未経験な人も気軽に参加できる工夫を考える。

チャート結果は参考になりましたか?

この他にもあなたのやってみたいことを考えてみてください!

## タイプ別におすすめ!「ほっとな」取組

### 独創的な クリエイター

#### テーマ1 見守り・支えあい

- ・テレビや映画を通して、多様な価値観を知る。
- ・困りごとの相談をされたら、まずは気持ちを受け止める。
- ・地域の防災や防犯、清掃などの活動や関わっている人たちを知る。
- ・地域の歴史を調べる。

#### テーマ2 いきいき健康

- ・年1回がん検診を受ける月を決める。おすすめは夏至の6月。日が長いので検診の後も趣味活動に打ち込みます。
- ・家事をしながら筋トレをする。
- ・寝る前のスマホはほどほどにする。
- ・趣味や好きなことを通した仲間づくりをする。

#### テーマ3 担い手づくり・情報

- ・楽器や写真など趣味を生かしてサークル活動をしたり人に教えたりする。
- ・お気に入りのまちの風景や楽しかったイベントの写真をSNSで投稿する。
- ・地域のお店を利用し、身近にあるお店を応援する。

#### レベルアップ!

##### 地域活動に 自分らしく関わるなら

- ・広報紙の作成やSNSでの発信に関わる。
- ・多文化交流や多様性を認めあうような企画を提案する。

### 堅実な プランナー

#### テーマ1 見守り・支えあい

- ・困った時の身近な相談先として地域ケアプラザの連絡先を調べ、スマホに登録する。
- ・災害時に備えて、防災訓練に参加する。
- ・日頃のあいさつやちょっとした声かけを大切にする。
- ・新聞や本で病気や障害、多様性について知る。

#### テーマ2 いきいき健康

- ・年1回がん検診を受ける月を決める。おすすめは年の始まりの1月。一年の計は元旦にあり、計画的に実行する。
- ・毎日、ラジオ体操をする。
- ・半身浴でゆっくりお風呂につかる。
- ・地域での健康づくりの情報を調べる。

#### テーマ3 担い手づくり・情報

- ・気になる地域情報をメモにまとめる。
- ・広報紙を定期的にチェックする。
- ・地域の役立つ情報や防犯知識などを家族や友人に伝える。

#### レベルアップ!

##### 地域活動に 自分らしく関わるなら

- ・会議をもっとやりやすくするアイデアを出す。
- ・講座やイベントの講師ができそうな専門家を調べる。

Memo やってみたいこと!

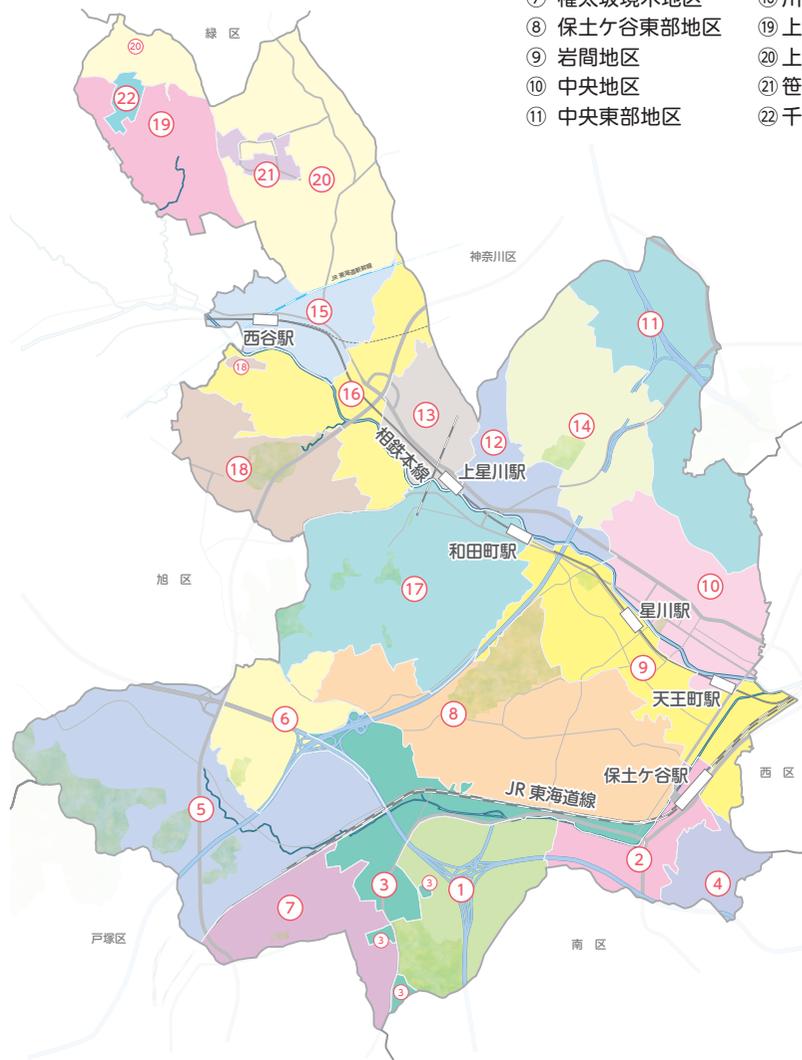
## STEP.3 身近な地区のことを知る

### ① 自分の住んでいる地区を知る

自分の地区を探す →



- |            |           |
|------------|-----------|
| ① 保土ヶ谷地区   | ⑫ 和田・釜台地区 |
| ② 保土ヶ谷南部地区 | ⑬ 上星川地区   |
| ③ 保土ヶ谷中部地区 | ⑭ 常盤台地区   |
| ④ 岩井町原地区   | ⑮ 西谷地区    |
| ⑤ 保土ヶ谷西部地区 | ⑯ 川島東部地区  |
| ⑥ 新桜ヶ丘地区   | ⑰ 仏向地区    |
| ⑦ 権太坂境木地区  | ⑱ 川島原地区   |
| ⑧ 保土ヶ谷東部地区 | ⑲ 上新地区    |
| ⑨ 岩間地区     | ⑳ 上菅田地区   |
| ⑩ 中央地区     | ㉑ 笹山地区    |
| ⑪ 中央東部地区   | ㉒ 千丸台地区   |



### ② 自分の住んでいる地区の計画を入手する

地区別計画は、地区社会福祉協議会のエリアごとに策定・推進する、生活に身近な計画です。  
地域のみなさんが中心となり、話し合いを重ね、令和8年度から令和12年度までの5年間のスローガンや取組目標をまとめています。

お住まいの地区の計画は、区役所や区社会福祉協議会、地域ケアプラザに配架しているほか、区ホームページで見ることができます。

地区別計画を  
ここに入れてね

# 保土ヶ谷 ほっとなまちづくり



もっと知りたいあなたに

# プラス STEP + 地域や区全体の取組を知る

## 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、「応援者」になるための講座を開いています。



## 登下校見守り

保護者や地域の協力により、子どもの通学路の見守り、安全対策を行っています。



## HODO HOKO(ホドホコ)

健康に関わる「歩幅」への意識を高めるきっかけづくりとして、平均歩幅の体験ができるマットをイベントで活用しています。



## きらり☆シニア塾

住民の皆さんが主体となって、仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組んでいます。



## 障害者施設の自主製品販売

パンや手工芸品等を作っている作業所が、製品のPRや社会参加、地域交流として、地域のいろいろなところで販売しています。



## スマホ教室

従来からある掲示板等以外のツール活用に向け、企業や高校生等からデジタルツールについて学ぶ機会を設けています。



詳しくは計画冊子をご覧ください

地域福祉保健計画キャラクター  
ちぶくちゃん



保土ヶ谷区マスコット  
ほどびー



横浜市保土ヶ谷区役所 福祉保健課  
事業企画担当

TEL 045-334-6341

FAX 045-333-6309

Eメール ho-hot@city.yokohama.lg.jp

社会福祉法人  
横浜市保土ヶ谷区社会福祉協議会

TEL 045-341-9876

FAX 045-334-5805

Eメール h@shakyohodogaya.jp