



(1) 基本理念

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

(2) 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。

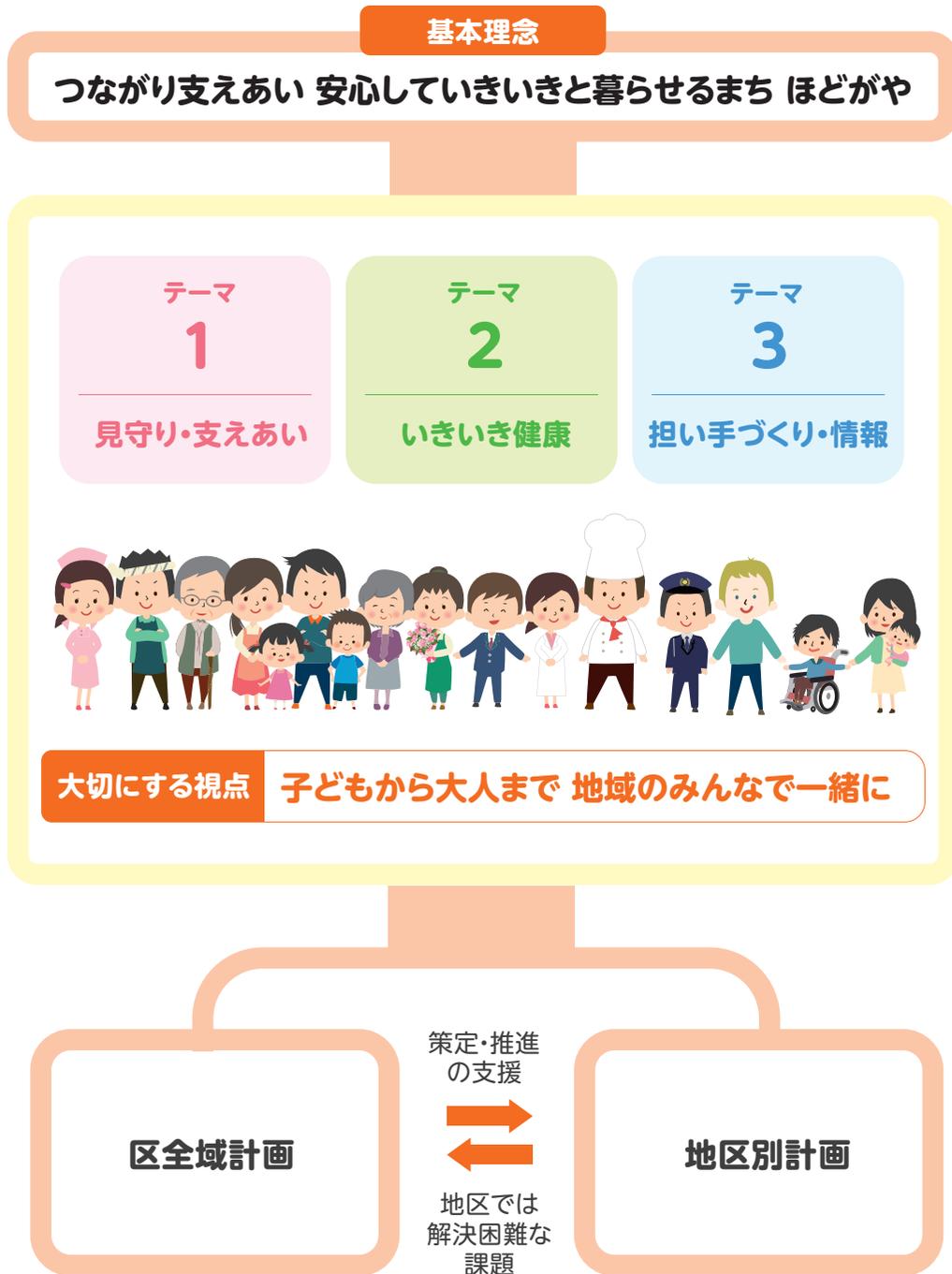
(3) 大切にしている視点

子どもから大人まで 地域の人みんなで一緒に

保土ヶ谷ほとなまちづくりは一部の人のための計画ではなく、地域に暮らすみんなのためのものです。地域には乳幼児から高齢者までの幅広い世代、障害のある人、外国籍の人等、様々な立場や背景のある人が暮らしています。支援する・される関係だけでなく、一人ひとりのできることを生かしながら、お互いに支えあう関係性を目指します。

第5期計画では、誰もが地域の一員であり、未来をつくる子どもたち一人ひとりを大切にしていきたいという思いから、大切にしている視点に「**子どもから大人まで**」という文言を明記しました。「子どもから大人まで 地域の人みんなで一緒に」支えあう地域づくりを進めていきます。

(4) 全体構成図



(5) 目指すまちの姿と取組例

★目指すまちの姿と取組例のページの見方について★

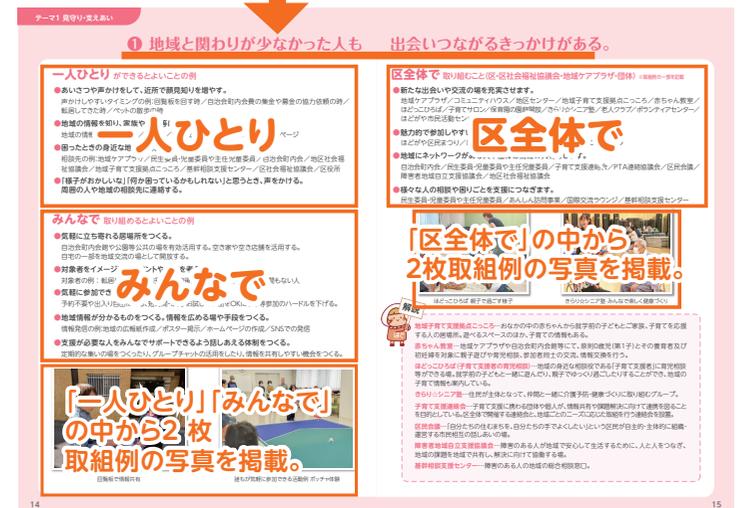
目指すまちの姿

このページでは、テーマごとの目指すまちの姿について掲載し、そのイメージ例についてイラストを添えて説明しています。



取組例

このページでは、それぞれの目指すまちの姿に近づくための具体的な取組を「一人ひとり」「みんなで」「区全体で」の視点で記載しています。



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。 →取組例 P14・P15

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。 →取組例 P16・P17

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 住民同士が気にかかけあい、世代を超えてつながりあえる。 →取組例 P18・P19

地域の人とあいさつができる

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。 →取組例 P20・P21

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。

*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 地域と関わりが少なかった人も

一人ひとりができるとよいことの例

- **あいさつや声かけをして、近所で顔見知りを増やす。**
声かけしやすいタイミングの例：回覧板を回す時／自治会町内会費の集金や募金の協力依頼の時／転居してきた時／ペットの散歩の時
- **地域の情報を知り、家族や友人等に伝える。**
地域の情報源の例：回覧板／掲示板／広報紙／地域情報紙／SNS／ホームページ
- **困ったときの身近な地域の相談先を調べる。**
相談先の例：地域ケアプラザ／民生委員・児童委員や主任児童委員／自治会町内会／地区社会福祉協議会／地域子育て支援拠点こころ／基幹相談支援センター／区社会福祉協議会／区役所
- **「様子がおかしい」「何か困っているかもしれない」と思うとき、声をかける。**
周囲の人や地域の相談先に連絡する。

みんなで取り組めるとよいことの例

- **気軽に立ち寄れる居場所をつくる。**
自治会町内会館や公園等公共の場を有効活用する。空き家や空き店舗を活用する。自宅の一部を地域交流の場として開放する。
- **対象者をイメージしてイベントや講座を考える。**
対象者の例：転居してきた人／妊娠中や産後間もない人／定年退職して間もない人
- **気軽に参加できる活動を考える。**
予約不要や出入り自由にする、短時間・単発・お試しの参加をOKにする等参加のハードルを下げる。
- **地域情報が分かるものをつくる。情報を広める場や手段をつくる。**
情報発信の例：地域の広報紙作成／ポスター掲示／ホームページの作成／SNSでの発信
- **支援が必要な人をみんなでサポートできるように話しあえる体制をつくる。**
定期的な集いの場をつくらしたり、グループチャットの活用をしたり、情報を共有しやすい機会をつくる。



回覧板で情報共有



誰もが気軽に参加できる活動例 ポッチャ体験

出会いつながるきっかけがある。

区全体で取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- **新たな出会いや交流の場を充実させます。**
地域ケアプラザ／コミュニティハウス／地区センター／地域子育て支援拠点こころ／赤ちゃん教室／ほっこひろば／子育てサロン／保育園の園庭開放／きらり☆シニア塾／老人クラブ／ボランティアセンター／ほ도가や市民活動センターアワーズ
- **魅力的で参加しやすいイベントを実施します。**
ほ도가や区まつり／ほ도가や花フェスタ／ほ도가やこどもニコニコフェスタ
- **地域にネットワークがある人や団体と情報の共有をします。**
自治会町内会／民生委員・児童委員や主任児童委員／子育て支援連絡会／PTA連絡協議会／区民会議／障害者地域自立支援協議会／地区社会福祉協議会
- **様々な人の相談や困りごとを支援につなぎます。**
民生委員・児童委員や主任児童委員／あんしん訪問事業／国際交流ラウンジ／基幹相談支援センター



ほっこひろば 親子で過ごす様子



きらり☆シニア塾 みんなで楽しく健康づくり



地域子育て支援拠点こころ…おなかの中の赤ちゃんから就学前の子どもとご家族、子育てを応援する人の居場所。遊べるスペースのほか、子育ての情報もある。

赤ちゃん教室…地域ケアプラザや自治会町内会館等にて、原則0歳児(第1子)とその養育者及び初妊婦を対象に親子遊びや育児相談、参加者同士の交流、情報交換を行う。

ほっこひろば(子育て支援者の育児相談)…地域の身近な相談役である「子育て支援者」に育児相談等ができる場。就学前の子どもと一緒に遊んだり、親子でゆっくり過ごしたりすることができ、地域の子育て情報も案内している。

きらり☆シニア塾…住民が主体となって、仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組むグループ。

子育て支援連絡会…子育て支援に携わる団体や個人が、情報共有や課題解決に向けて連携を図ることを目的としている。区全体で開催する連絡会と、地域ごとのニーズに応じた取組を行う連絡会を設置。

区民会議…「自分たちの住むまちを、自分たちの手でよくしたい」という区民が自主的・主体的に組織・運営する市民相互の話しあいの場。

障害者地域自立支援協議会…障害のある人が地域で安心して生活するために、人と人をつなぎ、地域の課題を地域で共有し、解決に向けて協働する場。

基幹相談支援センター…障害のある人の地域の総合相談窓口。

② 病気や障害のある人、困りごとや生きづらさを

一人ひとりができるとよいことの例

- **病気や障害、多様性等に関することを知り、知識を増やす。**
新聞や本を読む。テレビや映画を通して知る。シンポジウムに参加する。
- **自分ごとに置き換えて考える。相手の立場になって想像する。**
「もしも自分だったら」「自分にもあり得るかもしれない」という視点で考える。
- **社会のバリア(壁)になっていることについて考える。**
生きづらくさせているものについて、社会のルールやしくみにも問題がないか考える。
- **病気や障害のある人等、当事者やその家族が自らの思いを発信する。**
当事者だからこそ伝えられる話を周りの人にも知ってもらう。同じような経験や境遇の人同士で伝えあう。
- **困りごとの相談をされたとき、まずは気持ちを受け止める。**

みんなできるとよいことの例

- **地域での集まりの機会を活用し、学びあいの場をつくる。**
民生委員・児童委員や主任児童委員の会議や地区社会福祉協議会での懇談会で、認知症やひきこもり等について勉強会を開催する。
- **当事者や専門家に講師を依頼できるか関係機関に相談する。**
認知症サポーター養成講座の講師を区役所やケアプラザへ依頼する。
- **支援が必要な人について情報を共有し、地域でできることを考える。**
困りごとがあるように見える高齢者や障害者等の見守りについて話しあう。
- **高齢者や障害者の施設等に、地域活動への参加を呼びかける。**
お祭り、まち歩き、防災訓練、子ども・地域食堂、移動販売等へ誘う。



配慮が必要なことをヘルプマークで伝える



関係機関を交えた見守りの話しあい

抱えている人等への理解が広がっている。

区全体で取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- **多様な人への理解が深められるように講演会や研修会等を開催します。**
認知症理解講座／障害理解講座／人権啓発講演会／難病講演会／児童虐待防止啓発活動／小・中・高等学校や企業等への福祉教育／自殺予防対策講演会／依存症関連の講演会／異文化理解講座／性的少数者(LGBT)の理解講座／セーフティネット会議／障害者週間キャンペーン
- **困っている人の生活を支援します。**
生活保護制度／生活困窮者自立支援制度／ジョブスポットでの就労支援／権利擁護や成年後見制度の利用促進／いわゆるごみ屋敷の解消及び発生の防止を図るための支援／犯罪や非行をした人の立ち直り支援／アウトリーチ支援事業／生活福祉資金貸付制度／寄附を活用した生活困窮者支援／ふれあい収集
- **支援者や関係機関が情報共有や検討ができるネットワークを深めます。**
子育て支援連絡会／要保護児童対策地域協議会／多職種連携会議／地域ケア会議／障害者地域自立支援協議会／成年後見サポートネット会議／子ども・地域食堂の懇談会／学校・家庭・地域連携事業



福祉教育 車椅子利用者を招いて授業



ジョブスポット 区役所で就労相談



LGBT…[L:レズビアン][G:ゲイ][B:バイセクシュアル][T:トランスジェンダー]の頭文字をとった言葉で、性的少数者の総称として使われる言葉の一つ。

セーフティネット会議…平成30年に生活困窮者自立支援法改正に伴い「関係機関の情報共有を行う会議体の設置」が法定化されたことを受け、支援関係者間の情報交換や連携を進めるために市・区・個別支援の3階層で行う会議。

生活困窮者自立支援制度…平成27年に開始された、生活保護制度の前段階のいわゆる「第2のセーフティネット」として、生活困窮者の支援に取り組む制度。

アウトリーチ支援事業…住んでいる地域で安定した生活を送ることができるよう、医師、訪問看護師、ソーシャルワーカー、保健師等の支援チームによる、訪問を中心とした生活の相談・支援。

ふれあい収集…家庭ごみを集積場所まで持ち出すことが困難な一人暮らしの高齢者や障害のある人等を対象に、自宅の敷地内や玄関先から、週に1回直接ごみを収集するごみ出しの支援。

地域ケア会議…地域包括支援センター等が主催し、高齢者個人に対する支援の充実とそれを支える社会基盤の整備を進め、地域包括ケアシステムの実現に向けた会議。

成年後見サポートネット会議…成年後見制度を必要とする人が適切な支援を受けられるように、法律や福祉の専門家等が連携してサポートするための会議。

③ 住民同士が気にかけて、

一人ひとりができるとよいことの例

- 日頃のあいさつやちょっとした声かけを大切にする。
- 困っている様子の人を見たら声をかける。
- 誘いあって、地域のお祭りやイベントに参加する。
一人では心細い場合でも誰かと一緒になら行けることもある。
- 雑談を大切にする。
世代の違う人とも話してみる。井戸端会議で情報交換する。
- 災害に備える。
防災訓練に参加する。家族と災害時を想定した話しあいをしておく。要援護者と顔の見える関係をつくり、避難方法を確認しておく。

みんなで取り組めるとよいことの例

- 地域全体であいさつ運動をする。
登下校時の子どもの見守り、防犯パトロール等の機会元気なあいさつを広める。
- 多世代で交流できるイベントを開催する。
多世代交流できる取組例：誰でも集える場を開放／子ども・地域食堂／お祭り／まち歩き／ラジオ体操／運動会
- 世代の強みを生かして企画を考える。
子ども向けのイベントで高齢者が昔遊びを教える。高齢者向けに若者が教えるスマホ教室を企画する。
- 防災訓練に多くの人に参加してもらえるように内容を考える。
小中学校の授業参観日に合わせて訓練を実施する。地域の施設や企業等も呼んで実施する。



登下校時の子どもの見守り



茶道体験で多世代交流

世代を超えてつながりあえる。

区全体で取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- 日頃からの顔の見える関係づくりの大切さについて啓発します。
ほつとなまちづくりフォーラム／防災関連の講演会／災害時要援護者支援事業／あんしん訪問事業
- 地域での日頃の見守りや地域活動の取組を支援します。
民生委員・児童委員や主任児童委員の活動／自治会町内会や各委嘱委員の活動／交通安全の対策(はまっ子交通安全教室・三世代交通安全・スクールゾーン対策協議会等の開催)／地域の防犯力を高める活動(防犯コンクールの開催、こども110番あんしんの家支援)／ふれあい助成金による活動支援／地区社会福祉協議会の活動
- 幅広い世代が交流できる場を提供します。
大学生等ボランティアによる学習支援／学校や保育園等と高齢者施設の交流の機会／小・中・高等学校や企業等への福祉教育
- 地域の防災力を高めます。
地域防災拠点訓練／災害時要援護者支援事業／区内小中学校向けの防災出前授業／災害時ペット対策支援事業／災害時医療体制の整備／災害ボランティアセンターの周知／災害ボランティアネットワーク



区内小中学校向けの防災出前授業



こども110番あんしんの家 表示板



ほつとなまちづくりフォーラム…地区の活動発表や講師による講話等、地域福祉を推進するためのイベント。

災害時要援護者支援事業…災害時に自力での避難が困難な人の避難支援や安否確認等を地域で円滑に行えるように、日頃からの顔の見える関係づくりを支援する事業。

スクールゾーン対策協議会…子どもたちの安全を守るため、小学校が主体となり、保護者や地域の人や警察や区役所と連携しながらソフト面、ハード面からの交通安全対策を進める組織。

こども110番あんしんの家…子どもや女性、高齢者等を犯罪から守るため、いざというときに緊急避難できる家(個人宅、商店・事業所等)。

災害ボランティアセンター…災害時に設置される被災地での災害ボランティア活動を円滑に進めるための拠点。ニーズを把握し、情報発信及びボランティアの受け入れや派遣等を行う。

災害ボランティアネットワーク…ボランティア同士が分野や立場の違いを超え、普段からつながり、助けあえる関係を築き「いざというとき」に力を発揮するためのネットワーク組織。

④ 地域住民、団体、企業、関係機関の相互理解

一人ひとりができるとよいことの例

- **地域の社会資源を知る。**
地区別計画や地域のマップを見る。意識してまち歩きをする。昔から住んでいる人に地域の情報を聞く。
- **地域のしくみや活動を知る。**
地域の防災、防犯、清掃等の活動やそれに関わっている人や団体を知る。
- **できる範囲で地域の活動に参加や協力をする。**
- **地域の店や施設を利用する。**
日常生活やイベントで地域の店から食料や物品を購入する。地場産の野菜を使う等、地産地消を意識する。

みんなで取り組めるとよいことの例

- **地域住民の思いやニーズを知る。**
住民アンケートをとる。イベント参加者に感想を聞く。
- **様々な立場の人が集まって、話しあえる場をつくる。**
地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員や主任児童委員、自治会町内会、各種団体、学校関連、子ども、企業、障害者や高齢者施設等の人に幅広く参加を呼びかける。
- **子どもと一緒に企画を考え、イベントを実地する。**
学校や子ども会と連携する等、楽しみながら地域活動をする。
- **企業、学校、施設等に、地域情報やイベント案内等の声かけをしてつながりを持つ。**
広報紙やチラシとともに活動内容をイメージしてもらいやすいように案内する。
- **団体同士が交流し、互いの活動の場に足を運ぶ。**
それぞれの強みやできること、困っていることを知って協力しあう。



地域のイベントで住民アンケートを実施



地場産の野菜販売会の様子

や連携が深まり、地域活動が充実している。

区全体で取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- **見守り・支えあいの地域活動について情報共有や検討をします。**
民生委員・児童委員協議会／主任児童委員連絡会／地区社会福祉協議会／地域ケア会議／子育て支援連絡会／放課後の居場所づくりネットワーク会議
- **企業や団体、関係機関とつながり、見守りあえる体制をつくります。**
生活支援体制整備事業／認知症高齢者等SOSネットワーク事業／孤立予防対策事業／横浜市チームオレンジ
- **連携を必要としている地域や団体を企業へつなぎます。**
移動販売の支援／子ども・地域食堂の立ち上げや継続支援／イベントの共催や協力
- **個々の支援から見える困りごとを地域の課題として捉え、解決に向けて取り組みます。**
地域ケア会議／障害者地域自立支援協議会／地区社会福祉協議会／地区支援チーム



チームオレンジの取組例 畑で野菜づくり



移動販売の様子



放課後の居場所づくりネットワーク会議…子どもたちに学校や家とは異なる第三の居場所等を提供する団体への支援や団体間の連携進化を図るための会議。

生活支援体制整備事業…高齢者が住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らし続けられるよう「生活支援・介護予防・社会参加」を推進していく事業。

認知症高齢者等SOSネットワーク事業…関係機関が連携し、行方不明の認知症の人の発見・保護に協力するしくみ。

孤立予防対策事業…日常業務で地域に密着したサービスを提供する関係事業者に協力を依頼し、訪問時に異変を感じたとき、警察や消防、区役所へ連絡をしてもらうことで「緩やかな見守り」を進める事業。

横浜市チームオレンジ…認知症の人や家族の希望、困りごと等の声をもとに、その実現や解決に向けた取組を、認知症の人や家族とともに地域住民、団体、企業、関係機関等が連携して進める「本人支援」の活動。

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。

→取組例 P24・P25

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の健康づくりができる。

→取組例 P26・P27

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

→取組例 P28・P29

進めている。

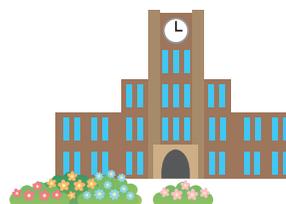
サロンや学校、地域ケアプラザ等で、薬局、病院、企業等が健康に関する出前講座を実施している



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 誰もが自らの健康に関心を持ち

一人ひとりができるとよいことの例

- **1年に1回、健康診断を受け、自身の健康をチェックする。**
生活習慣の見直しの機会にする。
- **がん検診を定期的にする。**
毎年の受診月を誕生日や年の始まりの1月にする等、忘れない工夫をする。
- **健康的な生活習慣を心がける。**
健康的な生活習慣の例：バランスのよい食事／適度な運動や休息／質の高い睡眠／禁煙
- **正しいお口のケアをする。**
正しい歯みがきの方法を学ぶ。定期的に歯科検診を受ける。よく噛んで食べる。お口の体操をする。
- **ストレス解消法をもち、ストレスと上手につきあう。**
不調を放置せず、人と話したり相談したり、自分だけで抱え込まないようにする。
- **感染症の予防を心がける。**
こまめな手洗いをする。咳エチケットを心がける。不調を感じたら無理をしない。

みんなで取り組めるとよいことの例

- **住民同士が互いの体調を気遣い、声をかけあう。**
- **健康に関する勉強会を開催する。**
勉強会のテーマ例：フレイル予防／骨粗しょう症の予防／お口の健康／認知症予防／こころの健康づくり／食育
- **健康を意識するきっかけになるようなイベントを企画する。**
イベント例：体力測定／野菜摂取量測定／ウォーキングイベント／スポーツ大会
- **健康の取組ができそうな場所や機会の情報を見つける。つくる。提供する。**
活動場所の例：自治会町内会館／公園／スポーツセンター／地区センター／地域ケアプラザ／駐車場／空き家／学校開放事業の利用



健康診断・がん検診のパムフレット



保健活動推進員が血管年齢を測定

生きがいを見つけることができる。

区全体で取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- **健康や生きがいについて考える機会をつくります。**
定期的な健康診断の推奨／健康づくりに関する広報／「エンディングノート」や「もしも手帳」の普及／両親教室の開催／乳幼児健診での助言や相談支援
- **参加しやすいイベントや講演会を実施します。**
ウォーキングイベント／HODO HOKO 歩幅体験／体力測定／保健活動推進員や食生活等改善推進員(ヘルスマイト)等と連携した取組
- **みんなで気軽に楽しく体を動かすことができる機会をつくります。**
スポーツ推進委員と連携したイベントの開催(かるがもファミリーマラソン大会、グラウンドゴルフ大会等)／青少年指導員と連携したイベントの開催(紙ヒコーキ大会、ほどがやバンドバトル等)／サッカー体験教室／「わがまち保土ヶ谷体操」や「がやっこ体操」の普及／ボッチャやモルック等、ユニバーサルスポーツの普及
- **幅広い年齢層に対してお口の健康を啓発します。**
わくわく親子健康フェスタでの啓発／歯科口腔保健PRキャラクターを活用した啓発／むし歯予防・歯周病予防・オーラルフレイル予防等の健康講座の開催
- **安全・安心な食と生活環境をつくります。**
食生活等改善推進員(ヘルスマイト)と連携した食についての学びの場づくり／飲食店や区民の食中毒予防のための啓発や情報発信／食品ロス削減に向けた啓発／環境をテーマとした区民向け講座の開催
- **趣味やサークル活動等の仲間づくりや、自分らしく過ごせる居場所をつくります。**
きらり☆シニア塾／老人クラブ／子育てサークル／自主活動グループ／生活支援センター／生活教室



HODO HOKO歩幅体験



すみれちゃん あおいくん
保土ヶ谷区歯科口腔保健PR キャラクター



解説

- フレイル**…年齢を重ねたり、病気になったりすることで、体力や気力、認知機能等、体と心の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態。
- エンディングノート**…自分自身のこれまで、そしてこれからのライフプランを考え、共有するためのノート。
- もしも手帳**…もしものときの医療やケアを前もって話しあい、自分の思いを伝えるための手帳。
- わがまち保土ヶ谷体操**…区制90周年に保土ヶ谷区の歌「わがまち、保土ヶ谷」に合わせてつくった体操。
- がやっこ体操**…区制100周年に向けて区内公立保育園の保育士が制作した、子どもたちが保土ヶ谷の魅力を感じながら楽しく体を動かせる体操。
- 生活教室**…精神障害で回復途上にある人たちが集まり、コミュニケーションの練習、手工芸やレクリエーション、料理等を行うことにより、社会参加の促進や交流を支援する場。

② 乳幼児から高齢者まで、身近な場所で

一人ひとり ができることよいことの例

- **気軽にできそうなものから始める。**
自宅のできる体操やストレッチをする。近所を散歩する。
- **簡単につくれて、美味しく栄養が摂れる料理を学ぶ。**
動画サイトやテレビ、本等で調べたり、人から教えてもらったりしたことを実践する。
- **睡眠の質を高める。**
半身浴でゆっくりお風呂につかる。寝る前のスマートフォンやパソコンの使用を避ける。
- **地域で実施している健康づくりの取組に参加する。**
地域の健康づくりの取組例：ラジオ体操、運動会、健康・体力測定会、カラオケ大会
- **かかりつけの医療機関、歯科医院、薬局を持つ。**
セルフケアとプロフェッショナルなケアで身体やお口の健康を保つ。

みんなで 取り組めるとよいことの例

- **ライフステージに応じた健康づくりの取組を考える。**
ベビーマッサージの企画をする。子育て中の保護者向けに乳幼児連れ可能なヨガの企画をする。高齢者向けにフレイル予防の4本柱「運動、栄養、口腔、社会参加」の勉強会を企画する。
- **障害の有無、年齢等にかかわらず、誰もが参加しやすい企画を考える。**
自分たちのペースでできるスポーツイベントを行う。バランスのよい食事の啓発のため料理教室を開く。
- **地域のサロンで、健康に役立つような内容を取り入れる。**
高齢者の昼食会の前に「わがまち保土ヶ谷体操」をする。子育てサロンでおすすめの離乳食を紹介する。
- **地域にある資源の有効活用を考える。**
みんなが使いやすい自治会町内会館の利用方法について検討する。広場に集まってラジオ体操をする。公園で健康遊具を使って体を動かす。



地域のサロンで健康体操



子ども連れでも参加可能なストレッチ体操

心と身体の健康づくりができる。

区全体で 取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- **健康づくりや介護予防を進めます。**
せりり☆シニア塾/老人クラブ/保健活動推進員/食生活等改善推進員(ヘルスマイト)
- **妊娠期からの切れ目のない子育て支援をします。**
母親・両親教室/こんにちは赤ちゃん訪問事業/赤ちゃん教室/子育て応援隊/ほっこひろば/ほがらか育児講座/子育て応援隊/こども家庭相談(妊娠期から学齢期・思春期までの子育てに関する相談)
- **地域で集える場を充実させます。**
高齢者サロン/認知症カフェ/子育てサロン/子ども・地域食堂等の立ち上げや継続を支援/自主活動グループ等へ活動のための部屋の貸出
- **地域のサロンやイベント等出張講座を行います。**
高齢者サロンで骨粗しょう症のミニ講座/子育てサロンで歯みがき教室/地域の居場所で熱中症予防の講話/子ども・地域食堂で食中毒予防の講話
- **公園を安全で有意義に使えるようにします。**
定期的な施設点検/必要に応じた健康遊具等の設置/公園愛護会の活動



子育て応援隊 イベントで手形アート作り



地域で集える場 認知症カフェ



保健活動推進員…自治会町内会等の推薦により市長から委嘱される。区役所と協力して地域の健康づくりの活動をしている。

食生活等改善推進員…地域で食を中心とした健康づくりのボランティア活動をしている。愛称はヘルスマイト。

こんにちは赤ちゃん訪問事業…地域で様々な活動をしている「こんにちは赤ちゃん訪問員」が、生後4か月までの赤ちゃんのいるすべての家庭を訪問し、玄関先等で子育てに関する情報提供を行い、子育てを応援する。

子育て応援隊…保育士がイベント等に出向き子どもが楽しめる遊びのブースを出展。保育所で実施している子育て支援に関する情報を提供する等、地域の子育てを応援することを目的に活動。

ほがらか育児講座…保育士等が地域の子育てサロンで手遊びの紹介や絵本の読み聞かせ、みんなで体を動かす遊び等を行う。子育てについても相談できる。

公園愛護会…公園の清掃や除草等の日常的な管理を行う、地域の人を中心としたボランティア団体。

③ 地域住民、団体、企業、関係機関が連携し、

一人ひとりができるとよいことの例

- **地域で健康づくりの活動に関わっている団体を知る。**
 団体例：保健活動推進員／食生活等改善推進員（ヘルスマイト）／スポーツ推進委員／青少年指導員／老人クラブ
- **ほかの地区や自治体での健康づくりの連携の事例を調べる。**
 いいなと思う連携の取組の情報を集め、今後の活動のヒントや新たなアイデアにする。
- **趣味や好きなことを通した仲間づくりをする。**
 地区センターや地域ケアプラザでサークル活動をする。ペットの散歩仲間と交流する。
- **自分が参加している健康づくりの取組の情報をほかの人へ伝える。誘う。**

みんなで取り組めるとよいことの例

- **健康づくりに関する講座やイベントの講師を、身近にいる専門家に依頼する。**
 健康に関する講話を病院や地域ケアプラザや区役所へ依頼する。地域貢献に取り組んでいる企業へ講話を依頼する。
- **企業や施設等に地域で実施している健康の取組を周知する。**
 広報紙の配布やチラシの配架を依頼する。
- **企業や施設等に地域のイベントや会議への参加を呼びかける。**
 相手もつなげる機会を望んでいることもある。



地域の歯科医師を招いてフレイル予防講座



商業施設で薬剤師会が血管年齢測定

地域での健康づくりを幅広く進めている。

区全体で取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- **団体、企業、関係機関等がつながり、みんなで健康について考え、楽しく参加できる機会をつくります。**
 保健活動推進員等と連携した健康診断やがん検診の受診勧奨／食生活等改善推進員（ヘルスマイト）と連携した食育や健康講座／スポーツ推進委員と連携した地域におけるスポーツの推進（少年少女球技大会、グラウンドゴルフ決勝大会、かるがもファミリーマラソン等）／青少年指導員と連携した子どもたちの交流や体験の場の提供（紙ヒコーキ大会、ほ도가やバンドバトル、子ども科学教室等）／横浜FCと連携したほ도가や区民DAYの開催やスポーツ体験会／スポーツセンターや横浜国立大学や民間企業と連携した健康づくりの取組／eスポーツ推進事業
- **各種イベントで健康に関する情報発信を行います。**
 わくわく親子健康フェスタ／横浜国立大学大学祭等を活用しての健康に関する啓発／地域ケアプラザまつり／ほ도가や区民まつり



横浜国大との連携 体育館でレクリエーション



横浜FCとの連携 子ども向けサッカー教室



eスポーツ推進事業…電子機器を用いて行うスポーツ競技で、区民まつり等の機会を捉えて、子どもの知育や高齢者の認知機能の低下予防にもつなげていく。

わくわく親子健康フェスタ…6月の歯と口の健康週間に合わせて開催する、親子で楽しめる健康イベント。

スポーツ推進委員…スポーツ基本法、横浜市スポーツ推進委員規則に基づいて横浜市長から委嘱される非常勤職員。地域に根ざしたスポーツやレクリエーションの振興事業の企画や普及活動等を行う。

青少年指導員…自治会町内会等からの推薦に基づき、市長と県知事から委嘱を受けて活動。子どもたちの交流・体験活動イベント等を開催するほか、見守り活動等青少年が安心して過ごせる環境づくりを行う。

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。

→取組例 P32・P33

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

自分ができる範囲で無理なく活動できる

→取組例 P34・P35



仕事をしていても
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



**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。

→取組例 P36・P37

対象者に届く伝達方法を考え、発信の工夫をしている

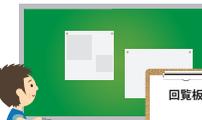
やさしい日本語の活用

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



慣れたやり方で情報を
知りたい人もいるよ。

スマホの使い方講座で
苦手な人も支援



□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。

① 世代を超えて、多様な人が地域活動に

一人ひとりができるとよいことの例

- **自分の住んでいる地区について知る。**
地区の名称や歴史、地域で活動している人やその内容を知る。
- **地域の活動やイベントを調べる。**
身近な地域のイベントや区内のイベントをチェックする。いろいろな地区のホームページやSNSを見る。
- **地域の情報を家族や近所に共有する。**
掲示板や掲示板等で気になった情報を家族や近所で話題にする。
- **地域のお店を利用し、身近にあるお気に入りのお店を応援する。**
お店も大切な地域の資源の1つとして応援する。
- **自分の考えを伝える。**
考えを伝える場:地区懇談会等地域の話しあいの場/区民意識調査/各種アンケート/地域のつどい

みんなで取り組めるとよいことの例

- **地域活動を体験できる機会をつくる。**
福祉施設や自治会町内会と一緒にまちの清掃をする。子ども・地域食堂の手伝いとして子どもスタッフを募る。
- **地域情報の資料をつくる。**
広報紙や地域マップを作成する。
- **各団体同士で交流をする。**
異なる団体同士がつながることで、互いに力を発揮できる機会をつくる。
- **多様性を認めあい、インクルーシブな視点で取組を企画する。**
多文化交流の機会をつくる。認知症のバーチャル体験や妊婦体験等、理解を深められる企画をする。



地域食堂で子どもたちがスタッフとして活動



地域の広報紙 活動やイベントを紹介

興味を持てるような機会がある。

区全体で取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- **地域の特徴、ニーズ、課題を把握します。**
区民意識調査/各種アンケート/地域のつどい/区民のつどい/地区支援チームからの情報
- **地域活動の取組事例や社会資源の情報を提供します。**
広報よこはま ほどがや区版/地域力通信/社協ほどがや/地域ケアプラザの広報紙/ほっとなまちづくりフォーラム/地域ケアプラザまつりで活動紹介/SNSでの発信
- **誰もが参加しやすく、地域を知ることができる機会をつくります。**
保土ヶ谷区制100周年事業/星川駅・天王町駅間高架下等を活用したにぎわい創出/ほどがや朝市/区内文化活動(区民コンサート、区民文化祭、区民ギャラリーでの作品展示)
- **若い世代も地域に興味を持てる働きかけをします。**
横浜国立大学と連携した体験学習/ほどがや☆元気村/ほどがやフラワーメイトジュニア/ほどがやこどもファクトリーツアー/小・中・高等学校や企業等への福祉教育/ボランティアセンターでの活動紹介
- **多様な人が参加、交流できる場をつくります。**
地域ケアプラザ・コミュニティハウス・地区センター・スポーツセンター・図書館・老人福祉センター・ほどがや市民活動センターアワーズ等による自主事業/障害者施設の自主製品の販売の場の提供/国際交流ラウンジとの連携/認知症当事者による講演会の企画



国際交流ラウンジでの交流



鉄道高架下等を活用したイベント



インクルーシブ…「包括的な」という意味で、多様な背景や特性のある人を排除せず、分け隔てなく受け入れ、共に生きる社会を目指す概念。

地域のつどい…区民が主体的に地域の課題に取り組み、解決していくための話しあいの場。保土ヶ谷では50年近く実施している。

区民のつどい…「地域のつどい」で出された提言や要望に関する報告や区民会議の活動報告等を行う場。

地域力通信…自治会町内会向けに、地域のデジタル化や新たな担い手発掘等の取組を紹介する通信。
ほどがや☆元気村…保土ヶ谷に残る唯一の水田で、子どもたちが農体験を通じ、自然に親しみながら食育の一端に触れられる場所。

ほどがやフラワーメイトジュニア…花を育てることでやさしさや美しさを感じる心を持ち、まちをきれいにするために行動し、花壇の整備をしている児童や生徒に任命。

ほどがやこどもファクトリーツアー…保土ヶ谷区にあるものづくり工場を見学したり、体験したりできるツアー。

国際交流ラウンジ…在住外国人のための生活情報提供、多言語相談、日本語教室の開催、通訳ボランティアの派遣、交流活動等を行っている施設。

② 多くの人が地域活動に関心を持ち、

一人ひとりができるとよいことの例

- **自分にできそうな小さなことから動く。**
 回覧板や広報紙に目を通す。可能な範囲で、募金に協力する。
- **少しでも関心を持った地域活動を見に行く。**
 歌うことが好きな人であれば、地域のコーラスグループの発表会に行ってみる。
- **ライフステージに合わせて、無理なく活動する。**
 退職後に空いた時間ができたら、ボランティアセンターに登録する。子育て中であれば、子どもと一緒に地域のイベントに参加する。
- **趣味を生かした活動を始める。**
 趣味の例：楽器／写真／手芸／パソコン／書道

みんなで取り組めるとよいことの例

- **活動内容を定期的に見直す。**
 大切にしたい部分や守っていきたい部分を確認する。新しいやり方も考えて試行する。一部の人だけに負担がかかりすぎていないか確認する。
- **特技や好きなことが生かせるようなイベントを企画する。**
- **会議の進め方を工夫し、いろいろなアイデアを出しあう。**
 進め方の工夫例：グループワークで意見出し／ホワイトボードで可視化／カードや付箋等を使う
- **自分にできることを前向きに考えてもらえるような協力の呼びかけをする。**
 お願いしたいことは具体的に、目的が分かるように伝える。部分的な協力も可能にする。



地域のサロンで特技を生かしたチェロ演奏の披露



付箋を使用してアイデア出し

自分らしく活動できている。

区全体で取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- **多様な人が地域活動に参加できるようにします。**
 ほどがや市民活動センターアワーズ／ボランティアセンター／障害者施設の自主製品の販売／ハマロード・サポーター／ほどがやフラワーメイト／障害福祉事業所によるフラワーアレンジメントの展示
- **地域活動が充実するようにします。**
 はぐくみ塾や区民企画型講座／デジタル化推進の勉強会／地区社会福祉協議会の研修／子ども・地域食堂の懇談会／ふれあい助成金による活動支援
- **活動している人の取組を紹介、発表する機会をつくります。**
 ほどがや区民まつり／ほどがや花フェスタ／保土ヶ谷区制100周年事業／ほつとなまちづくりフォーラム／区民文化祭



ほどがや市民活動センターアワーズの取組
おそうじサンタ



障害者施設の自主製品の販売



ほどがや市民活動センターアワーズ…相談や情報の発信、場の提供、各種講座や団体間・施設間のネットワークづくり等により、市民活動や生涯学習を支援する活動の拠点。

障害者施設の自主製品の販売…パンやお菓子、手工芸品等をつくっている障害作業所が、自主製品の販売促進や障害者の社会参加、地域交流の場として行っている活動。

ハマロード・サポーター…地域の身近な道路を対象に、地域のボランティア団体と行政が共同して、道路の美化や清掃等を行う制度。

ほどがやフラワーメイト…区役所周辺の花壇や星川中央公園で花の植替え、雑草取り、花がら摘み等を行う区民ボランティア。

障害福祉事業所によるフラワーアレンジメントの展示…障害のある人の活躍の場を広げることを目的とした取組で、区役所の窓口にフラワーアレンジメントを展示している。

はぐくみ塾…「グループ運営のコツ」「魅力ある講座を企画・運営するノウハウ」を学びながら、地域での新たなつながりをつくる場。

区民企画型講座…はぐくみ塾を修了した参加者同士で3人以上のグループをつくり、区の補助を受け、自ら企画や運営をする講座。

ふれあい助成金…より豊かな市民社会の実現のために、保土ヶ谷区内で行われる地域福祉推進事業や障害当事者活動に対する助成金。赤い羽根共同募金等を原資とする。

③ 相手に合わせた情報の伝え方により

一人ひとりができるとよいことの例

- **回覧板や掲示板、広報紙、SNS等で地域の情報をチェックする。**
アナログ媒体、デジタル媒体、口コミ等情報を得る手段を複数持つ。
- **SNSを使って情報を発信する。**
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投稿する。
- **スマートフォンやパソコンの使い方を教える。**
ゆっくりと、相手が理解しやすい表現で説明することを心がける。
- **家族、ご近所、友人等に届けたい情報を直接伝える。**
口コミは、重要な伝達手段になる。
役立っ情報のほかにも、空き巣や詐欺等の被害にあわないように声をかけることも大事にする。
- **やさしい日本語や英語を使って話す。**
やさしい日本語ガイドラインを参照する。外国語翻訳ツールを活用する。

みんなで取り組めるとよいことの例

- **伝えたい内容や対象者に合わせて周知をする。**
子ども対象のイベントは、子ども会との協力や保護者のSNSのつながりで情報を広める。
- **スマートフォンやパソコン操作、SNS等の学びあいの場をつくる。**
得意な人に声をかけて、協力してもらう。
- **地域活動の広報を工夫する。**
SNSを活用する。写真の活用や色使い、デザイン等視覚的に伝わる工夫をする。様々なテンプレートを参考に。発信する情報の優先順位をつける。目につきやすい場で周知する。新しい情報が見やすいように掲示板を定期的に整理する。



掲示板でまちの情報をチェック



高校生が教えるスマホ講座

必要な情報が必要な人に届いている。

区全体で取り組むこと(区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ・団体) ※取組例の一部を記載

- **イベント等の人が集まる機会を活用し、情報発信・啓発をします。**
ほ도가や区民まつり/ほ도가や花フェスタ/ほ도가やこどもニコニコフェスタ/わくわく親子健康フェスタ/地域ケアプラザまつり
- **駅等多くの人が行き交う場所や店舗を活用し、情報発信・啓発をします。**
星川駅構内のデジタルサイネージの活用/地域の掲示板の利用/飲食店や店舗でのポスター掲示/スーパー・コンビニ・金融機関・区民利用施設等でのチラシの配架
- **様々な方法で情報を伝えます。**
広報紙の発行/SNSの活用/ホームページでの情報発信/転入者向け行政情報・保土ヶ谷マップ・各種統計情報等の配布/自治会町内会を通じた情報の共有/パマトコによる情報発信/相談窓口での情報提供
- **子ども、高齢者、障害者、外国人等様々な人に配慮した発信をします。**
やさしい日本語を使用した分かりやすいチラシ作成/手話通訳/要約筆記/外国語表記/音声読み上げツール/点字/筆談/ルビをふる/国際交流ラウンジの紹介
- **地域における情報伝達等のデジタル化を推進します。**
自治会町内会向け情報伝達ツール(アプリ、ホームページ等)の導入支援/デジタルツール導入等に関する研修会の開催/区内の活用事例等の情報発信



講演会で要約筆記を活用



駅構内のデジタルサイネージで情報発信



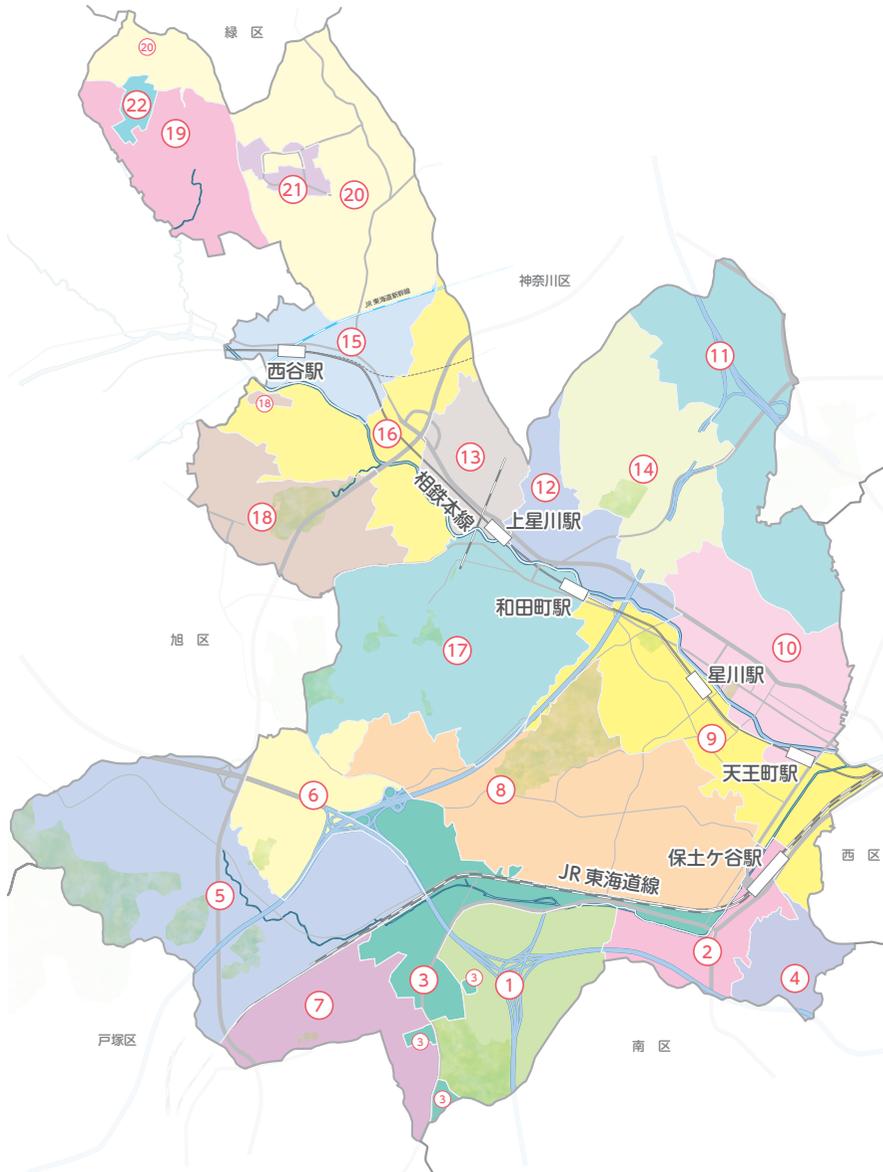
パマトコ……横浜の子育てに必要な手続きや情報を集約した横浜市公式アプリ。オンライン申請、子どもの年齢に応じたイベントやお役立ち情報の取得、予防接種のスケジュール管理等ができる。

要約筆記……聴覚障害者への情報保障手段の一つで、話されている内容を要約し、文字として伝えること。

音声読み上げツール……テキストを音声に変換して読み上げるソフトウェアやアプリのこと。

(6) 地区別計画

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、話しあいを重ね、スローガンや5年間の取組目標をまとめています。



① 保土ヶ谷

共に語り、動き、みんなが「つながる」心あたたかい保土ヶ谷地区

② 保土ヶ谷南部

「お互いさま」と感じあえる地域
誰もが「SOS」を出せる地域

③ 保土ヶ谷中

声をかけ合う活気あるまち
みんなが活躍できる元気なまち

④ 岩井町原

みんなの顔が見える
岩井町原地区

⑤ 保土ヶ谷西部

見守りで安心を
世代交流で歴史を
移動支援で出会いを
共助で助け合いの輪を奏でる

⑥ 新桜ヶ丘

住むならやっぱり
新桜ヶ丘だよ

⑦ 権太坂境木

担い手の発掘を目指す
健康寿命をのばす
安心・安全なまちづくりを目指す
子育てしやすいまちを目指す

⑧ 保土ヶ谷東部

地域住民がお互いに
つながり 住みやすいまちを
つくろう!

⑨ 岩間

ゆるやかなつながりの
あるまち 岩間地区

⑩ 中央

ひとりひとりが 助け合い
支えあって
未来につなげるまちを
みんなで作ろう

⑪ 中央東部

安心して暮らすことができる
まちを目指します

⑫ 和田・釜台

みんなで考え、みんなでつくる
「つながる」地域

⑬ 上星川

つながりのあるまち
～人と人 まちとまち それぞれ
が安心して暮らせるまち～

⑭ 常盤台

だれもが参加したくなる
まちづくり
～愛着を育てるまちづくり～

⑮ 西谷

笑顔がひろがる気かけ運動
笑顔であいさつふれあう西谷

⑯ 川島東部

世代を超え つながりひろがる
地域の輪

⑰ 仏向

つながり、助け合い、安心安全で、
みんなが笑顔になれるまち 仏向

⑱ 川島原

支えあいの輪(和)で
つながるまち 川島原

⑲ 上新

集う 楽しむ つながる

⑳ 上菅田

愛と笑顔があふれる
かみすげた福祉タウンを目指して

㉑ 笹山

つながりのあるまち

㉒ 千丸台

支え合い助け合える
誰もが主役の笑顔あふれる
千丸台

22地区の地区別計画



みんなでつくる、みんなの居場所

～ほかの誰かのほっとできる居場所、考えてみませんか？～

私たちのまちには、様々な人が暮らしています。それぞれがちがう背景や考えを持ち、ちがう毎日を過ごしながら、同じまちで生きています。

そんな一人ひとりにとって、安心できる、受け入れてくれる、自分らしくいられる「居場所」とはどんな場所でしょうか。

ほかの誰かの気持ちや状況に思いを馳せ、その人のほっとできる居場所について考えてみませんか？

本内容は、団体ヒアリングや地域のみなさま等からいただいたご意見をもとに、その趣旨を踏まえて編集・構成したものです。

認知症 の人やその家族の安心できる暮らしって何だろう？

認知症について理解してくれる人がたくさん周りにいると、本人も家族も心強いと思う。専門的な支援だけじゃなくて、地域の理解があると安心して過ごせるんじゃないかなあ。

認知症サポーター養成講座の参加者 Aさん

障害 があるとできないって考えるのは、社会の側の偏見？

障害があっても、その人の得意なことやできることがあるし、人の役に立てることは嬉しいことだと思う。だから自分の「できる」が生かせる場所があるといいなと思う。

障害理解について学校の福祉教育で学んだBさん

子育て中の親 が笑顔で子育てするために、何ができるかなあ？

誰かに「頑張っているね」って声をかけられるだけでも嬉しいし、ちょっと話せる場所、育児の悩みを相談できる場所があると「一人で抱え込まなくていいんだ」って気持ちが軽くなると思う。

小さい子どもを連れてた母親を電車の中で見ていたCさん

ひきこもり は誰にでも起こり得ることだから、みんなで考えたいな。

頑張りたけれど頑張れなくなる時って、急いでいるわけではなくて、自分の中で自分と戦っている時なのかもしれないって思った。何か外に出るきっかけがあって、勇気を持って時に優しく迎えてくれる場所があったら、少しずつ人とのつながりを取り戻すことができるかな。

ひきこもりをテーマにした映画上映会を企画した民生委員のDさん

貧困 は個人だけの責任ではなく、社会全体で考える課題だと思う。

経済的な困りごとととても話しづらいことだと思う。でも、「助けて」って声をあげられる社会にしていけないといけないし、苦しい状況にある人を一人にしないで、支援策をみんなで話しあえる場が大事だと思う。

生活保護の相談が増えているというニュースを聞いた Eさん

退職 して急な環境の変化に戸惑う時期ってあるだろうな。

父は退職後、社会との関わりが減って、一日家で過ごす日が続いて心配してたけど、近所の方が地域でやっているグラウンドゴルフに誘ってくれて参加するようになってから、表情が明るいきいきとしてきたの。ちょっとした声かけが、人とのつながりをつくるきっかけになるんだなって思った。身近に気軽に誘いあえる場所があるまちっていいな。

定年退職をしたばかりの父親がいる Fさん

子ども が親以外のいろいろな大人と関わる経験って大切だなあ。

息子が地域食堂で子どもスタッフとして手伝いをして、とても楽しかったみたい。大人に感謝されて、褒められて、嬉しそうに帰ってきたの。親はつい注意ばかりしてしまうけれど、家族以外の大人と関わって認められる経験は、子どもにとって大きな力になるんだな。地域の中で、温かく見守られることって大切だな。

地域食堂に参加した子どもの親 Gさん

外国籍 の人にとっても暮らしやすい地域って何だろう？

この間、ほどがや多文化共生フェスタというお祭りに行ってきたよ。世界の遊びや踊り、食べ物も教えてもらって楽しかった！着物を通じて日本の文化も伝えることができたよ。互いの文化を知って、国や言葉を越えた温かい交流ができる機会を大切にしたいな。

国際交流ラウンジのイベントに参加した住民 Hさん



ほかにもまちに暮らしている様々な人たちのことを想像して、それぞれの幸せな暮らしについて考えてみよう！

不登校

LGBT

ダブルケア

ひとり親

ヤングケアラー

誰かのことを想像し、思いやる気持ちが、まちのあちこちに広がっていくと、保土ヶ谷はもっと優しく、温かいまちになっていくはずですよ。いろいろな人の居心地のよい場所をみんなで考え続けながら、このまちを「ほっとできるまち」にしていきたいと思いますか？

このまちが、あなたにとっての「居場所」になりますように。

