



## 2 金沢ささえあいプランとは

### (1) 地域のつながりによる助けあいや支えあいを広げる計画です

安心して住み続けるためには、お互いを知り、困った時には支えあえる関係(=近助(きんじょ))を築いていくことが大切です。地域のつながりがあると、子育てや介護、災害時等にも大きな力を発揮します。

### (2) 地域で生活をしているすべての人で取組を進めます

金沢ささえあいプランは一部の人だけで進めるものではありません。あいさつや声かけ、緩やかな見守り、ちょっとしたお手伝いなど自分にできるほんの少しのことが地域の助けあいや支えあいにつながっています。

また、「支える側」「支えられる側」に分けるのではなく、子ども・高齢者、病気や障害に関わらず誰もがその人にできる役割を持ちながら、それぞれの立場でできる活動を協力して進めていきます。

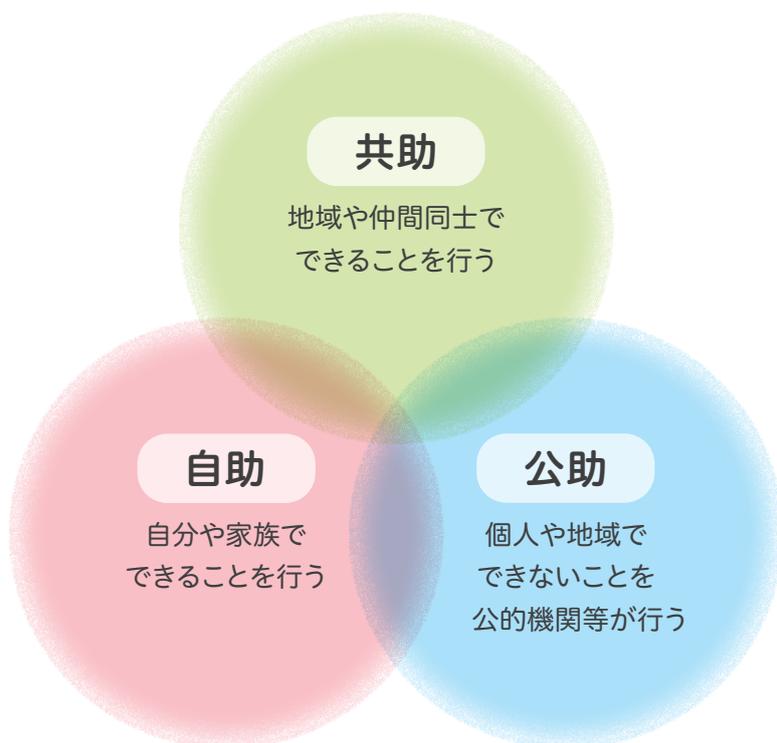
### (3) みんなで目指す姿を共有し、一緒に取り組むための道しるべです

様々な人が一緒に取り組むためには目指す姿や目標を明確にし、分かりやすくまとめる必要があります。

また、まとめた内容を広く伝えることにより、参加者や携わる人を増やすことができ、区役所や区社協(4ページ参照)、地域ケアプラザ(4ページ参照)等の支援機関が課題を共有することで、その解決に向けた具体的な取組や支援にもつながります。

## 3 計画の進め方

地域や仲間同士で互いに助けあいながらできることを行う「共助」を中心に取組を進めますが、自分や家族でできることを行う「自助」と、区役所・区社協・地域ケアプラザ等の公的機関が行う「公助」を関連させながら、みんなで安心して健やかに住み続けられる金沢区を目指します。



## 4 計画の構成

計画は、地区ごとの生活課題に対して地域の人々を中心に取り組む「地区別計画」と、区の特性や課題に応じた取組や、地区別計画を支える取組、区役所・区社協<sup>※1</sup>・地域ケアプラザ<sup>※2</sup>等が連携しながら金沢区全体に共通した課題に取り組む「区(全体)計画」から構成されています。

### 金沢ささえあいプランの内容

#### 区(全体)計画

金沢区全体の取組の方向性を示し、一人ひとりから各種団体、区役所・区社協・地域ケアプラザをはじめとした支援機関までを含んだ区全域で進めていく計画  
(地区別計画を支える取組も含まれる)



#### 地区別計画

生活の中で感じている困りごと等に対して、地域の人々が主体となり、区・区社協・地域ケアプラザが協働して策定・推進する計画



各計画の詳細は以下のページをご覧ください。

- ・区(全体)計画 第2章(9ページ)
- ・地区別計画 第3章(27ページ)

#### ※1 金沢区社会福祉協議会(区社協)とは

社会福祉法第109条にもとづき、地域福祉の推進を図ることを目的とする団体です。地域の住民や団体、社会福祉関係者等が会員として参画し、連携・協力して活動を進めることが特徴です。民間としての「自主性」と広く住民や社会福祉関係者に支えられる「公共性」という2つの側面を合わせ持った組織です。

#### ※2 地域ケアプラザとは

誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点として様々な取組を行っている横浜市独自の施設です。詳細は21ページをご覧ください。

## 5 計画の期間

金沢ささえあいプランは、5年ごとに見直しをしながら取組を進めています。

平成18年度から4期に渡って取組を進めてきており、この冊子にある第5期計画は、令和8年度から12年度までの5年間を対象とする計画です。



## 6 第4期計画(令和3年度から7年度)の振り返りと第5期に向けた課題

第4期計画では3つの推進の柱に沿って、地域の皆さんと区役所等が取組を進めました。

計画期間の前半は新型コロナウイルス感染症の拡大により地域の行事等が休止や縮小を余儀なくされましたが、創意工夫により活動が再開される中でつながりや顔をあわせる機会の大切さが改めて認識されました。一方、地域活動の休止や縮小が地域活動の担い手の固定化・不足に拍車をかけており、これらの課題に対して、第5期計画でも解決に向けた取組を進めていきます。

第4期計画の推進の柱	主な成果	今後に引き継がれる課題
(I) 誰もお互いを尊重し 共に支えあう地域へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●多くの参加者で賑わうなど、コロナ禍を経て顔をあわせる機会やつながりの大切さが再認識されました</li> <li>●障害の理解促進を目的とした動画の作成や「いわゆる8050問題」などの研修会等が開催されました</li> <li>●SNSやインターネットを活用した話しあいや活動が普及しました</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●様々な背景のある人へのつながりや交流などを通じた理解の促進</li> <li>●複合的な課題を抱える世帯に対する地域・支援機関・部署間の連携強化</li> </ul>
(II) 誰もが活躍できる場や きっかけが広がる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●興味があること等を通じて活動に参加するための多様なきっかけが創出されました</li> <li>●生活支援に関するボランティア団体交流会が開催され、団体同士の横のつながりが生まれました</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自治会町内会活動の担い手不足や高齢化、一人でいくつもの役割を兼ねるなど、特定の人への負担の軽減</li> <li>●個人・団体・地域の相互理解の促進</li> </ul>
(III) みんなで健康づくりに 取り組み いきいきとしたまちへ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅や身近な公園等で健康づくりに取り組むための媒体が作成されたほか、各種講座も開催されました</li> <li>●気軽に楽しむことができるスポーツ(ポッチャ等)の体験の場が広がりました</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●既存のサロン等への健康づくりの要素の拡充</li> <li>●多世代で誰もが楽しめる健康づくりの推進</li> </ul>



▲「いわゆる8050問題」等に関する研修会



▲ ボランティア団体の交流会



▲ 気軽に楽しむことができるスポーツ(ポッチャ大会の様子)

## 7 データで見る金沢区の状況

日本各地で高齢者や単身世帯が増加していますが、金沢区も例外ではなく、市内でも、特に高齢化が進んでいます。このような状況が続くことで、介護などの課題を家族や親族だけで支えることが難しくなることが想定されます。住み慣れた地域にできる限り暮らし続け、いざという時に助けあいを含めた必要な支援を受けられるようにするためには、日頃からの健康づくりや、元気なうちから隣近所とのつながりを持つこと、困った時の相談先をあらかじめ把握しておくことが重要です。

詳しい統計データは第6章(63ページ)もご覧ください。



項目(単位)	10年前との比較		ポイント
	2014-2015年	2024-2025年	
人口(人)	203,674	194,028	2040年には約16万人にまで減少し、特に15～64歳の減少率が大きい見込みです
単身世帯比率(%)	29.7	36.0	単身世帯の割合が増えています
出生数(人)	1,340	916	10年で400人以上減っています
高齢化率(%)	21.9	30.3	高齢化率は大幅に上昇しており、市内では2番目に高くなっています
要介護認定者数(人)	8,614	11,324	要介護認定者数は年々増加しており、この傾向は今後も続くと考えられます
障害者手帳等 交付数 (人)	身体障害	5,725	知的障害、精神障害の手帳交付数、自立支援医療(精神通院医療)受給者が増えています
	知的障害	1,311	
	精神障害	1,320	
	自立支援医療 (精神通院医療)	2,669	
外国につながる人(人)	2,221	3,645	10年で1,000人以上増えています
自治会加入率(%)	82.6	76.2	加入率は減少しているものの、市内では第1位です
地域ケアプラザでの ボランティア活動数(回)	11,756	6,786	コロナ禍以降、減少しているものの、令和5年度の活動数は市内で第1位です

出典)金沢区統計要覧



今は元気でも急なけがや災害などでいつ助けが必要になるか分かりません。そんな時に備えて、**隣近所での助けあい(=近助(きんじょ))**があると安心だね。



▲ 統計要覧はこちらからもご覧になれます

## 8 活動者や当事者等から聞かれた声

### (1) 地域の会議等で聞かれた主な意見

- まずはあいさつ、普段のコミュニケーションがつながりの基本
- 子どもが楽しめる行事は、多くの参加者で盛り上がり活気がある
- 地域活動の担い手不足と高齢化が課題なので、新たな担い手(若い世代)の発掘が必要
- 活動の「楽しさ」の発信や「楽しい」経験をしてもらえることも重要

### (2) 当事者・支援者インタビュー(62ページ参照)で聞かれた主な意見

- 同じ境遇の仲間がいると安心、理解しあえる、励まされる
- 何かあったら相談できる人・相談先があると安心
- 言葉が通じなくても相手を思う気持ちがあれば通じあえる
- 今のままで大丈夫と受け入れてもらえて有難かった

### (3) 子どもから聞かれた主な意見

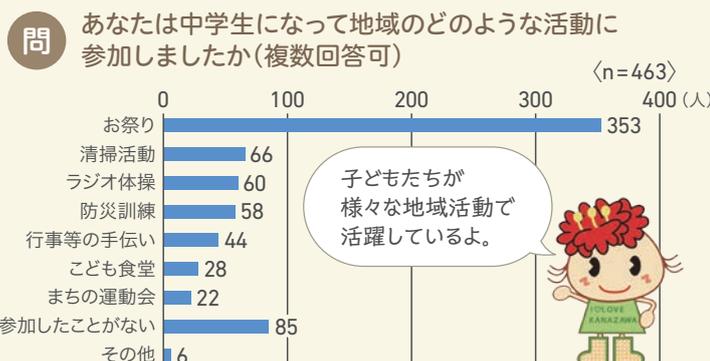
- 自分たちが住んでいる地域をより良くするためには、一人ひとりが今の地域について知り、どうすればいいか考えることが大切
- 地域に住んでいる人が過ごしやすくなるように、自分ができることがあればやろうと思った
- 災害時など、いざという時に助けあい、安心して暮らせる地域にするためには、あいさつや、ちょっとした助けあいで地域の人たちとコミュニケーションを取り、「地域の輪」をつくる必要がある
- 何となく参加していたお祭りにも、地域を活発にしようという思いが込められていることに驚いた
- 常に地域のことを考えて、それを実行している町内会の人たちの大変さを理解できた
- 人によって困りごとは違うから、多くの視点から物事を考えてみようと思った

column  
コラム

## 地域活動を通した中学生とのつながり

子どもたちがこれからも安心して暮らせる金沢区を目指して、区内の中学3年生を対象にアンケートを実施しました。中学生の地域活動への参加状況として、「お祭り」が最も多くの回答を集めました。

各地区では、中学生をはじめとした地域住民のつながりづくりを目的として、様々な活動を実施しており、「清掃活動」や「防災訓練」、「地域行事等の手伝い」など、中学生が担い手となり、活動に関わっています。



▲ いきいきフェスタ  
中学生ボランティア

## 9 第5期計画を進める上で大切にしている視点

### (1) 「つながり」による安心して暮らせる地域づくり

これから先も住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、日頃から「顔見知り」となり、困った時に助けあえる関係(=近助(きんじょ))を作ることが大切です。顔見知りの第一歩である隣近所でのあいさつなどをきっかけとした「つながり」を広げていきます。

### (2) 地域活動に「ふみだせる」きっかけづくり

課題となっている地域活動の担い手不足や高齢化について、これまで参加者だった人が楽しみながら役割をもって活躍できるような工夫等により、活動に「ふみだせる」きっかけづくりを進めています。

### (3) 将来を見据えて自分らしく「いきいき」と健康づくり

年齢や病気の有無に関わらず、いつまでも自分らしく「いきいき」とした生活を送ることができるよう、個人でできる取組やみんなで楽しみながら健康づくりに取り組める機会を地域の中に増やしていきます。

### (4) 情報の発信

困りごとのある人が適切な支援につながるための相談先の情報や、地域活動に携わる人を増やすための地域の行事や活動の情報など、必要な情報が誰のもとにも届き、理解され、活用できるように、年代等に応じた効果的な情報発信を進めています。

### (5) 連携の促進

金沢区で生活・活動している多くの人や団体が連携することにより大きな力を発揮します。お互いの考え方や気持ちの理解を通して支援や活動を広げていきます。



第5期計画の策定に向けては、  
金沢区の置かれている状況を踏まえて  
これまで積み重ねてきた  
「つながり」や「ささえあい」の活動が  
さらに発展するように、取組を進めていきます。

