

第3期計画  
中間振り返り

中区地域福祉保健計画

# 中なか いいネ! 通信

- 特別号 -

中なかいいネ!は区全域計画と13の地区別計画から構成されています。

区全域  
計画

区域全体の共通課題及び地域では解決することが困難な課題、地域単位では取り組みにくい課題に対する取組をまとめたもの

地区別  
計画

地域に住む人が主体となり、目指すべきまちの姿や地域の様々な課題に対する取組をまとめたもの

計画推進の  
2本の柱

中なかいいネ!  
"えん" 結び

中なかいいネ!  
元気いっぱい

中なかいいネ!は、平成28年度から第3期計画がスタートし、今年度が5か年計画の中間年にあたります。そこで今年度は、区役所や区社会福祉協議会、各地区で計画の進捗状況や取組内容の振り返りを行いました。計画の進捗状況などを確認できたことで、今後の課題、取組の方向性、力を入れていくことなどが明らかになりました。今後の2年間の計画の推進、そして平成33年度からの次期計画策定にもつなげていきます。



# 区全域 計画



「区計画」では、計画推進の取組として**2本の柱**を立てました。  
区役所・区社会福祉協議会・地域ケアプラザが地域の皆さんとともに実施する様々な事業を計画に位置付け、地域活動の推進を図っています。



## 計画推進における協議 “中なかいいネ! 推進会議”と“土台検討部会”

### 中なかいいネ! 推進会議

各地区や関係機関・団体の代表から構成された計画の策定・推進母体です。

### 土台検討部会

計画の土台となる「交流」「情報」「人財」について、具体的に検討する部会です。



#### 主な 協議内容

計画の取組推進 / 区民等への広報PR方法の検討 / 福祉人材の育成・発掘など  
◆ 開催状況：平成28年度 ▶ 推進会議(3回)、土台検討部会(3回)  
平成29年度 ▶ 推進会議(2回)、土台検討部会(1回)  
平成30年度 ▶ 推進会議(2回)、土台検討部会(1回)

## “中なかいいネ!”と“中区地域包括ケアシステム”

「中なかいいネ!」と「中区地域包括ケアシステム」は、お互いに連動しながら、中区で安心して暮らせるよう、支え合い助け合う元気と魅力にあふれるまちづくりを進めています。

### 生活支援コーディネーターの地域支援

主に高齢者が安心して自分らしく暮らせる地域づくりを目指して、区社会福祉協議会と地域ケアプラザに「生活支援コーディネーター」が配置されました。地域住民のみなさんと協働しながら、支えあいの地域づくりを進めています。

### 交流・居場所づくり

健康づくり・介護予防につながる「居場所」づくりを地域の方と一緒に進めています。

### 地域人材の育成

介護予防の取組を進める地域リーダーの育成や高齢者ご本人の健康づくりにもつながる「社会参加」、また、「互助」による地域づくりを地域ケアプラザとともに進めています。



横浜型地域包括ケアシステムの  
構築に向けた中区行動指針

中区地域包括ケアシステム 検索

# 区役所・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ等の主な取組

## 中なかいいネ!で“えん”結び



地域の見守り力を高めていくために、“えん”結びの取組を進めました。

えん  
縁

地域の人同士が  
顔見知りになり  
結びつき

えん  
円

つながりが  
広がって輪  
になって

えん  
援

いざとなった時にも  
支援の手が確実に  
届くよう取り組む

区 中区役所 社 中区社会福祉協議会 ケ 中区内地域ケアプラザ

### 中区子ども食堂ネットワーク 区 社 ケ

“子ども食堂”運営団体をはじめ、民生委員児童委員、区内の福祉関係団体などが中心となって「中区子ども食堂ネットワーク」を設立しました。(平成30年12月)

子ども食堂は、子どもの孤食・孤立防止のみならず、地域交流の場としての役割も担っており、より参加しやすい環境づくりに向けて協議を進めています。

### 多文化交流・多文化理解事業 区 ケ

「多文化交流会」を実施した地区では、地域の自治会町内会やヘルスメイト等の協力・連携のもと、地域の外国籍の方々と交流を図ることができました。



多文化交流会 (おにぎりづくり)

参加者からは「とても良い交流の機会が持てた」との感想がありました。地域での多文化共生の推進につなげていきます。

### 区民利用施設間の連携事業 区 社 ケ

区民利用施設の連携事業の一環として、区内25施設共催で「中区民利用施設スタンプラリー」を実施しました。

幅広い世代に参加いただき、施設間の連携に加え、各施設の広報や利用促進につながりました。

29年度 ▶ 第1回 参加者数 延1,229人  
30年度 ▶ 第2回 参加者数 延 854人

### 障害者自立支援協議会 区

街角で障害のある青年の行動に周囲が無関心であったことをきっかけに、障害者への理解促進のため、「見守り委員会」の取組としてポ



啓発ポスター

スターを作成・配布し、啓発活動を進めました。作成は保護者の方の声かけで始まり、家族、養護学校の教員、福祉施設の職員が集まり、障害に基づく独特の行動を『それをするには理由(わけ)がある』としてポスターにしました。コンビニや駅などの協力により掲示していただいたポスターは、漫画なので目につきやすく、「なるほどそうだったのか」という多くの声があがっています。

### 生活支援KBT(希望の友)の立ち上げ・運営支援 社

高齢者世帯や障害者の方を対象として、暮らしのなかの“ちょっとした困りごと”を支援するために「生活支援ボランティアグループ生活支援KBT(希望の友)」が平成30年1月に発足しました。



ケアプラザに出張して包丁研ぎ

きっかけは生活支援ボランティア講座の受講。草取りや庭木の剪定、電球交換、包丁研ぎなど、メンバー同士が楽しみながら活動しています。





## 見守りキーホルダー

区社ケ

いざという時の連絡先が書かれた“見守りキーホルダー”の取組を通して、高齢者を地域全体で見守る仕組みづくりが進んでいます。平成30年度からは対象者を75歳以上から65歳以上に拡大しました。



見守りキーホルダー

一人でも多くの方にキーホルダーをご利用いただけるよう、窓口となる地域ケアプラザでは、従来の来館登録に加え、出張登録を行いました。

対象者に対して登録者が少ない状況ですが、独居高齢者の増加により更に孤立防止が重要となるため、周知に努めていきます。

- ◆ 27年度末登録者数 615人
- ◆ 30年度9月末登録者数 1,181人



## 中なかいいネ!で元気いっぱい

区民の「健康づくり」につながるように、元気いっぱいの取組を進めました。



健康な  
からだ

生活習慣病を  
予防し健康寿命  
を延ばします

健康な  
こころ

誰もが心穏やかに  
暮らせるまち  
を目指します

健康な  
まち

誰もが安心して  
暮らせるまちを  
目指します

## 元気づくりステーション

区ケ

高齢者が地域で人とつながりながら、介護予防・健康づくりを行う場が地域の中で増えました。地域ケアプラザでは、住民からの集会所等の活用や集いの場、見守りについての相談を受け、地域の中で活動できるまでのサポートを行いました。



元気づくりステーション(体操)

- ◆ 5か所(H27年12月)⇒14か所(H30年12月末)

## ひとり暮らし高齢者等定期訪問

区社

民生委員、保健活動推進員、友愛活動員を中心に行われている地域での継続的な見守り活動を支援しています。



おふくろさん

民生委員による高齢者の一人暮らし世帯などへの“みまもりあんしんグッズ「おふくろさん」”(防災用品詰め合わせ)の配布は、“新たに見守りが必要な家庭”や“継続して訪問が必要な家庭”への訪問のきっかけに役立っています。

## 災害時要援護者支援事業

区

災害時の避難行動や避難生活に支援を必要とする方々への理解を深め、地域での助け合いが円滑に行われる一助となるよう、災害時要援護者支援の説明会と講演会を開催しました。



災害時要援護者支援講演会

## 認知症予防「コグニサイズ」

区ケ

高齢者の「コグニサイズ(認知症予防運動)」について、地域への普及啓発および地域組織・人材の育成を行いました。また、区が養成している「脳トレリーダー」が地域の方に広めやすいように「中区脳トレコグニサイズ」のDVDを作成し配布しました。



「中区脳トレコグニサイズ」DVDの貸出は、中区高齢・障害支援課へ問合せを



## こども支援プログラム



～生活スキル向上のための体験プログラム～

平成 28年度より学齢期児童へ向けた支援事業を開始しました。生活体験の少ない児童等が楽しみながら生活スキルを学ぶ機会となっています。



中なか子ども夏祭りの様子

- ◆ 小学生向け(28年度～)
- ◆ 中学生向け(29年度～)

## 食育推進事業・イベント



市内農家や企業との連携により、野菜摂取向上や地産地消を普及するためのイベントを行いました。



イベント：食育マルシェ

また、子育て支援拠点での食事相談や、小学校の栄養教諭や食生活等改善推進員と連携した就学前の親子向け食育講座など、ライフステージに応じた食育を推進することで、健全な食生活を通じた健康づくりにつながっています。

## てくてくウォーキング事業



生活習慣病予防を目的として、保健活動推進員や地域の方を対象に、実践的なウォーキング指導を盛り込んだ講座の開催や講師派遣を行いました。



ウォーキング

- ◆ 28年度:4回
- ◆ 29年度:3回 ※29年度 てくてくウォークガイドブック改訂
- ◆ 30年度:5回(10月末)

## ラジオ体操の普及



青少年指導員やスポーツ推進委員を対象に、中区主催のラジオ体操講習会を開催し、地域指導者の育成を行いました。



夏休みラジオ体操

子どもたちや様々な年齢の方たちが集う各地区の夏休みラジオ体操で指導を行っています。

また、希望のあった地区には横浜市体育協会から指導員を派遣し、体操指導の支援を行いました。

## 今後の課題

- ◆ 高齢化や活動の多様化などにより、**担い手が不足**してきているとの声が各地域から聞かれます。新たな担い手確保に向け、ボランティア講座等**人材育成の新たな取組**が求められます。
- ◆ 今後、独居高齢者の増加が見込まれることから、地域での**孤立防止**に向け、より一層の**地域活動への参加を促すための工夫**が必要です。
- ◆ 商店街やスーパー等、身近で気軽に参加できるような場所で、「**居場所**」事業など人が多く集まれる活動ができるように支援していきます。
- ◆ 外国籍の方が多く住む区として、外国語での情報周知や多文化交流をすすめる、**地域づくりを一緒に担う人材発掘・育成の土壌作り**が必要です。
- ◆ 災害時への備えとして、災害時の**自助・共助**をすすめる、更に地域の**防災力**を高めていくことが必要です。



# 地区別 計画

地区別計画は、中区内の12の連合町内会エリアに寿地区を加えた13の地区で作られました。

それぞれ地域が主体となって、目指すべきまちの姿や地域の様々な課題に対して取組が行われています。



①

## 第1北部地区の振り返り ～イベントカレンダー・マップ(多言語チラシ)～

### ◆こんな取組を行いました♪

第1北部は地域活動が盛んな地区です。地域活動や行事の情報を広く発信し、多くの方に参加いただけるよう、「一北イベントカレンダー・マップ」を作成して、町内会での回覧や掲示を行いました。

また、地域の高齢化が進む中、「ふれあい給食会」への参加を広げるため、メニューや催しを掲載したチラシを作成して、町内会、民生委員、敬老会等を通して案内しました。

外国籍の方が増えていることから、ラジオ体操やお祭り、運動会等の「多言語チラシ・ポスター」を作成しました。「自分たちの町内でも、こんな活動を取り入れたい」、「多言語ポスターを作成したい」と言った声が広がっています。給食会や地域行事に初めて参加してくれる方も出てきました。



ラジオ体操(本町小学校)

### ◆今後ここに力を入れていきます!

今後も顔の見える関係、地域のつながりや見守り力を大切にします。地域の外国籍の方との交流を進め、地域行事や災害時の担い手としても期待しています。



子の大神例祭連合渡御

## ②

## 第1地区中部の振り返り ～夏休みラジオ体操・あいさつ運動～

## ◆こんな取組を行いました♪

小・中学校の夏休みが始まった7月下旬に、小・中学校や地域のスペースなどを会場に「ラジオ体操」を実施しました。

横浜吉田中学校校庭でのラジオ体操には毎回200人前後の参加者があり、中学生が積極的に取り組んでいました。この機会を活用し、各小・中学校の「あいさつ運動」の標語を書いたのぼり旗を掲げ、活動のアピールも行いました。

30年度の案内チラシには、地域に住む外国籍の方々にも参加いただけるよう、中国語、英語、韓国語等の多言語での表記を加えました。



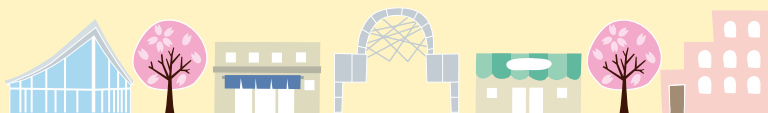
ラジオ体操（横浜吉田中学校）

## ◆今後ここに力を入れていきます！

ラジオ体操だけでなく、地域の催し、行事のお知らせには、これからも多言語での広報を実施し、より多くの様々な地域住民が参加できるようにしていきます。



ラジオ体操ポスター



## ③

## 関内地区の振り返り ～イベントカレンダー～

## ◆こんな取組を行いました♪

地域では様々な集まりや催しがありますが、活動をどのように知ってもらい、広めていくかが課題でした。そこで、みんなが地域の行事や活動を知り、参加できるように、関内地区のイベントカレンダーを作成しました。

初めての方も参加しやすいように、活動内容を紹介し、連絡先も目立つように工夫しています。少しずつ新たな参加者が増え、つながりが広がっています。

## ◆今後ここに力を入れていきます！

災害対策や地域のつながり作りなど今ある取組を大事に続けていきます。また、区内でも高齢化が進んでいる地区であるため、地域の見守り力を高め、一緒に地域の活動を支えてくれる人の輪を広げていきます。



イベントカレンダー



関内防災ウォーク





## 4

## 埋地地区の振り返り ～多文化共生を目指して～

## ◆こんな取組を行いました♪

埋地地区では旧富士見中学校跡地の再整備に伴い、平成29年度全天候型グラウンドが完成しましたが、活用できるイベントが行われていませんでした。そこで、子供たちの夏休みに合わせて参加できるように早朝のラジオ体操を計画しました。

横浜市体育協会や区社会福祉協議会、不老町地域ケアプラザにも協力いただき、参加者も開催した平成30年7月21日～27日までの7日間で延べ650人と、幅広い年齢層から予想を超える人数が集まり、子供たちの歓声が埋地のまちに響き渡りました。

## ◆今後ここに力を入れていきます！

埋地地区の新たな拠点として横浜吉田中学校コミュニティハウスができました。

ラジオ体操や防災訓練の中国語のポスターなどを通じて、外国籍の方も参加し始めてきています。今後も外国籍の方が多い地区として、多文化共生も視野に入れ地域づくりを進めていきます。



ラジオ体操(旧富士見中学校跡地)



餅つき大会

## 5

## 寿地区の振り返り ～コトブキンちゃんのとくてくけんこうマップ～

## ◆こんな取組を行いました♪

「マップを片手に気楽にどこでも血圧測定」を合言葉に、寿地区内にある診療所・不老町地域ケアプラザに血圧計を設置しました。また、「コトブキンちゃんのとくてくけんこうマップ」を作成し、「自分の身体は自分で管理」という意識づけと周辺地域の社会資源情報を加え、より活用しやすい内容にしました。

実際、血圧計の使用率は非常に高く、生活習慣病予防への意識が根づいています。

## ◆今後ここに力を入れていきます！

寿地区にはたくさんの社会資源、情報がありながら、地域住民にその情報が有効かつ即効性を持って提供されていない実態があります。(回覧板もないので…) 色々な情報を必要とする人たちが必要なときに情報が得られるように、町の中に掲示板を設置して、情報を通じて今まで以上に住民と住民とのつながりが生まれ、そこから新しい縁が生まれるようなまちを目指したいと思っています。



コトブキンちゃんのとくてくけんこうマップ



寿ふくしまつりの太巻き作り

## ◆こんな取組を行いました♪

昭和57年に石川町1丁目婦人部が立ち上げ、昭和60年からは石川打越地区社会福祉協議会が主催する「健康会食会」が、平成30年7月8日に200回を迎えました。一人暮らし高齢者を対象に、2か月に1回奇数月に開催し、毎回約70人が参加しています。地域のボランティアさん15人の美味しい手作り料理(今回は記念でお赤飯)を参加者皆で味わい、堪能した後は、カラオケを楽しみました。

## ◆今後ここに力を入れていきます!

夏休みの一週間、地区連合町内会を中心にラジオ体操が賑やかに開催され、幅広い世代の方の参加がありました。こうした様々な活動を通じ、高齢者・子どもの見守りに地域全体で取り組んでいきます。



健康会食会 200回記念の食事



ラジオ体操



## ◆こんな取組を行いました♪

「ふれあいサロン」「食事会」などについて、楽しんで参加いただけるよう参加者の希望をお聴きするとともに、支援者の負担が過度にならないよう推進会議で話し合いながら、内容を見直しました。

「健康づくり」に関する取組が継続・普及するよう率先して取り組みました。

「夏まつり」「餅つき」などを若い世代も含め、多くの方々が参加・活躍できるように工夫しました。

「外国人も住みやすいまち」を目指して、多文化交流会の開催、夏祭りのちらしの中国語版・英語版作成等に取り組みました。

地区での子育て・単身高齢者の引きこもり・生活困窮などをテーマにした勉強会を開催し、意見交換をしました。

## ◆今後ここに力を入れていきます!

第2地区は、福祉・保健等に関する様々な取組を行ってきました。第3期計画で掲げた一つひとつの目標を再確認しながら、また、民生委員、保健活動推進員、自治会町内会、地区社会福祉協議会などが地区全体で協力・補完し合いながら、取組が途切れることのないよう工夫し、着実に取り組みます。

「地域包括ケアシステム」との連携検討や様々な課題の勉強会・意見交換を続けていきます。



ふれあいサロン



夏まつり

## ◆こんな取組を行いました♪

高齢者の食事会など既存の取組の継続に加え、各町内会でも新たなサロンや健康クラブ等が始まり、活動が活発になっていきました。

さらに、地区全体の活気づくりに取り組む組織「第3地区元気づくり推進協議会」において、小中学校の吹奏楽や地域の楽団などを招いた「第3地区元気づくりコンサート」を開催しました。

このように、町内会単位だけではなく地区全体に活動の輪が広がってきています。

## ◆今後ここに力を入れていきます！

地区社会福祉協議会を中心に地域の住民や団体の横のつながりを一層強くし、新しく立ち上がったボランティアグループ「困りごと引き受け隊」の活動などを通じて、広がりつつある地域の輪を、支え合える関係に発展させ、幅広い世代が自分のできることを生かして活躍できる町づくりを行っていきます。



第3地区元気づくりコンサート



困りごと引き受け隊

## ◆こんな取組を行いました♪

本牧のことをもっと知り、もっと好きになることで、住民同士の交流を深めることを目的に、本牧の魅力満載の「本牧本」を編集、出版しました。大変好評で初版1,500部は完売。現在販売中の第2版は、中本牧コミュニティハウス、本牧原地域ケアプラザで500円で購入することができます。

また、地域の交流拠点として、本牧通りに「HOMMOKU BASE」を、平成30年2月に、本牧満坂に「HOMMOKU もくり」を10月にオープンしました。現在、両施設とも各種地域イベントや交流会など、地域の皆様に有効活用していただいています。

## ◆今後ここに力を入れていきます！

「HOMMOKU BASE」や「HOMMOKU もくり」のような地域の交流拠点での活動や「本牧本」の取組を通して、地域には様々な得意分野を持っている人がいることが分かりました。こうした人々のつながりを広げるための仕組みづくりを引き続き進めていきます。



HOMMOKU BASE



HOMMOKU もくり



## ◆こんな取組を行いました♪

「こどもたちの『ふるさと』になるまち」を地区別計画の表題に掲げて各地区で取り組んでいます。なかでも「千代崎町四囃子連」によるお囃子は、町の“元気”をつくりだしており、相乗効果を生み出して千代崎町全域での盆踊りや縁日の開催が始まりました。他の町内からも子どもたちがたくさん来て楽しみました。

地域全体で実施する行事は、場所の確保や資金繰りが難しいのですが、北方小学校を会場にして44年間も続く大運動会は、一大イベントとして連合町内会が一体となって盛り上げています。

## ◆今後ここに力を入れていきます！

民生委員と新山下地域ケアプラザが協働して自治会町内会班長会などに出向き、認知症サポーター養成講座を実施してきました。今後は、各地区でコグニサイズ(認知症予防運動プログラム)を実施できればと思っています。



千代崎町四囃子連



認知症サポーター養成講座

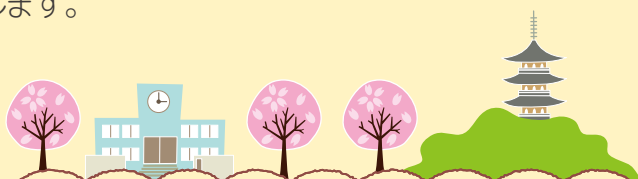
## ◆こんな取組を行いました♪

本牧・根岸地区では、企業や学校、福祉関係の事業所など地域の様々な団体が連携して、熱心に地域活動に取り組んでいます。

特に本牧・根岸地区の運動会は毎年とても盛大に開催されます。進取に富んだ地域性もあり、平成30年度は、市内で初めて「フードドライブ」の取組を実施しました。

## ◆今後ここに力を入れていきます！

これまでのつながりを大切にしながら、今後は世代間交流を意識して取り組み、人材育成につながるよう、行事に様々な世代が顔を出せる工夫をします。



間門小学校地域防災拠点の訓練は、  
間門小学校の児童も参加しています。



フードドライブ



地域防災拠点運営訓練

## ◆こんな取組を行いました♪

地域では多くの集まりや催しが行われています。もっと多くの人に参加してもらいたいと思い、様々な団体の情報を集めてイベントカレンダーを作成しています。イベントカレンダーは、全世帯に配布し各家庭で活用してもらっています。

また、地域の商店街（山元町二丁目商栄会）のホームページにも掲載しています。

## ◆今後ここに力を入れていきます！

第6地区では、平成30年6月に元気づくり推進協議会が設立されました。8月には地域の手作りで盆踊り大会を開催し、多くの人に参加していただきました。元気づくり推進協議会をきっかけに、自治会町内会や各団体間のチームワークをますます強化し、地域活動の担い手の輪を広げ、地域力を向上させていきます。



秋季大運動会



盆踊り大会



## ◆こんな取組を行いました♪

新本牧地区では児童へのあいさつ運動のような日常のつながりを始め、他の地区と合同で開催している本牧ライトアッププロジェクトや、地区内の人とつながる健康の日のスポーツイベントなどを通して、人々の関係づくりをすすめることができました。

また、住民一人一人が町の美化に対する意識が高く、定期的に公園の清掃などの美化活動を行うことを通して、安心して暮らし続けることができるまちづくりに取り組んでいます。

## ◆今後ここに力を入れていきます！

高齢化率が低く子どもの多い地区なので、子どもたちが元気に活動できるようにするとともに、これから高齢者が増えていく中で住み慣れた地域で暮らし続けられるような町づくりに取り組みます。そのために、地域の人と顔の見える関係、助け合える関係を引き続き作っていきます。



健康の日



本牧山頂公園ライトアッププロジェクト

