第3章　区計画

1 第5期計画の方向性

第4期計画を振り返ると、皆さんが取り組んできた地域活動には、たくさんの思いや工夫が込められていることが分かりました。その中には、「えん結び」と「元気いっぱい」という2本の柱に共通する大切な考え方も見えてきました。

第5期計画では、これらの共通点を「3つの取組の視点」としてまとめました。この視点を大切にしながら、引き続き2本の柱の取組を進め、地域活動をさらに充実させていきましょう。

地域活動がめざすもの

柱1

地域の見守り力を高める「えん結び」

お互いに関心を持ち、暮らしの困りごとの解決に取り組みます

- あいさつや声かけから、気軽に話し合える関係を広げよう
- こどもの健やかな育ちを地域で応援しよう
- 暮らしの困りごとは人それぞれ。立場や背景、価値観の違いを知り、地域の中で誰もが支えあえる関係になろう

健康づくりの「元気いっぱい」

みんなでこころとからだの健康づくりに取り組みます

- からだを動かし人と交流することで、心身の健康を維持しよう
- 身近な場所で、誰もが自由に参加できる活動にしよう
- 一人ひとりの得意分野を生かし「できること」を探してみよう

柱2

地域活動の「2本の柱」を育むための3つの取組の視点

〈視点1〉	〈視点2〉	〈視点3〉
誰もが支えあう 共生社会	多様なつながりで 安心の輪を広げる	愛着心を育み 住み続けたいと思える 地域づくり・人づくり

「3つの取組の視点」を意識してみましょう。地域活動の価値を再発見したり、内容がより良いものになるアイデアが浮かんだり、新たな担い手を巻き込めたりする可能性が高まると思います！

2 3つの取組の視点を踏まえた「えん」と「元気」

地域活動の2本の柱「えん結び」と「元気いっぱい」を軸に、「3つの取組の視点」を踏まえた活動例を示します。住む人・働く人・学ぶ人・すべての人が連携・協力して、区全体でこのような活動を増やしていけるよう、区計画を推進します。区役所・区社会福祉協議会・地域ケアプラザは、地域支援チームや自主企画事業などを通じて関係者との連携を図り、各地区が地域の実情に応じて主体的に取り組めるようサポートします。

各地区でも活動の意義をみんなで共有するとともに、ここに示す活動例を、新たな方向性を考える際のヒントにしてください。

視点1 誰もが支えあう共生社会

1.こどもの声を聴き、健やかな育ちをみんなで応援！こどもの居場所や活躍の場をつくろう

〈活動例〉

- こどもが安心して過ごせるための「大人のゆるやかな見守り」の仕組みづくり
- こども向けの多彩な活動の展開（昔遊び・文化活動・食や農など）
- 多世代交流を通じた気づきあいと理解の場づくり
- 学校に行きづらい・学習の苦労などの経験を共有できる場づくり
- こども同士が「助ける・助けられる」関係づくり
- 安心・安全に遊べる場の充実

2.障害について理解を深め、交流する機会をふやそう

〈活動例〉

- 地域の行事での交流促進（お祭り・運動会・防災訓練など）
- 障害の有無によらない「インクルーシブ」なイベントや講座の開催
- 障害への理解や共感を深める場の拡大

3.国や文化の違いを越え、誰もが助けあい交流できる地域にしよう

〈活動例〉

- 地域の行事での交流促進（お祭り・運動会・防災訓練など）
- 言語の壁が小さく、誰もが楽しめる活動の拡大（食・音楽・手作業・スポーツなど）
- 困りごとに応じた相談の場の充実（子育て、教育や医療・健康、防災など）
- 地域の暮らしに対する共通理解の促進（ごみ分別や騒音など）
- 言語や文化の違いを超えたゆるやかな見守りあいの促進

4.立場や背景、価値観など 一人ひとりの多様性を尊重しよう

〈活動例〉

- 住民の様々な背景や価値観への理解の促進
- 認知症について正しい理解の促進
- 様々な人が地域で交流・対話できる場の拡大

視点2　多様なつながりで安心の輪を広げる

1. 身近なつながりから、お互いに見守り見守られ、困りごとに気づき、支えあう地域にしよう

〈活動例〉

- 日常の様子からちょっとした異変に気づける「ゆるやかな見守り」の充実
- 地域の仲間と楽しく健康づくりができる場の提供（体操・食生活など）
- 住民同士が助け合うボランティアの仕組みづくり

2. 地域住民×事業者×専門職で暮らしを支えるサービスや制度を必要な人に届けよう

〈活動例〉

- 家族や親族・民生委員・商店や事業所など、まちぐるみの見守りと地域ケアプラザなどの関係機関との連携
- 地域の薬局を核とした住民の見守りや健康づくり

3. デジタル×アナログで地域活動の情報発信力を高めよう

〈活動例〉

- デジタルとアナログの融合による効果的な情報発信の展開
- SNSなど、若い世代が情報にアクセスしやすい環境づくり
- 写真や動画などを活用した、世代や言語を超えた情報発信の仕組みの構築
- 「助けてほしい人」と「助けたい人」をつなげる仕組みの構築

4. 日頃のつながりづくりを通して災害時にも助けあう地域をつくろう

〈活動例〉

- 防災訓練の内容の工夫（親子で楽しめるプログラムなど）
- 健康づくりを学ぶ場の提供と災害時への備え（感染症予防・栄養・口腔ケア）
- 防災マップづくりや災害時要援護者名簿の活用

区役所・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ

人財 仲間を増やす　**交流** することで気づく　**情報** による動機づけ

区役所・区社会福祉協議会・地域ケアプラザは、事務局として、また地域支援チームとして、中区に多様なつながりが広がっていくよう、「えん結び」「元気いっぱい」の活動を支援します。さらに、3つの取組の視点に深く関わる人財・交流・情報を強化する仕組みをつくっていきます。

視点3　愛着心を育み 住み続けたいと思える地域づくり・人づくり

1. 長い歴史があり、文化・経済活動も活発な中区の良さを大切に 地域活動の価値をみんなで分かち合おう

〈活動例〉

- 地域の魅力あるスポットの共有・発信の場の拡大
- こども・若い世代が、地域の歴史や文化に触れる行事や講座の展開
- 「文化・経済活動」と「つながり・健康づくり」の高め合い

2. 「仲間」と「場」こそ心身の健康の源！ 地域活動を通じて元気づくりを進めよう

〈活動例〉

- 気軽に集える場やコミュニティの充実（趣味や体操・ゲームなど）
- 健康づくり・フレイル予防を学ぶ機会の拡大
  （栄養・口腔ケア・運動・社会参加・メンタルヘルスなど）
- 地域で健康づくりを行う団体や活動者が継続して活動できるような支援

3. こどもたちや若い世代が地域を身近に感じられるように活動を進めよう

〈活動例〉

- こどもの学びの機会の提供（遊びや体験、多世代との交流など）
- 地域活動への親子参加やこども同士の交流を促す仕組みづくり
- 学校（授業・課外活動・キッズクラブなど）や関係団体と連携した地域活動の推進

4. 13の地区で、みんなが地域に愛着を感じながら活動を展開できるよう、対話と学びで「中なかいいネ！」を進めよう

〈活動例〉

- 中なかいいネ！の認知度アップ
- 地区別推進会議に関わる人・団体の拡大
- 地域活動の情報を様々な媒体で発信・共有する仕組みづくり
- 持続可能な活動のあり方の検討と新しいスタイルの導入
- 国籍や世代によらず活動に参加しやすくするための工夫

◆ こころもからだも健康なまちにするための「えん結び」と「元気いっぱい」

健康的な生活を送るためには、正しい知識を身につけ、食生活や運動、口腔ケア、健診・検診の受診など、日ごろから健康を意識した取組を続けることが大切です。また、誰かと一緒に取り組むことで、安心感や情報共有、支えあいが生まれ、健康的な習慣の継続を後押しします。

身近な場所にかかりつけの病院・診療所、歯科医院、薬局があると、気軽に相談ができて安心です。例えば、薬局では、日ごろから住民の健康状態の変化を把握し、服薬方法の案内のほかにも健康に関するアドバイスを行い、必要に応じて区役所などの他の相談機関へのつなぎ役を担っています。

人と人・地域との「つながり」をつくることで、健診受診の声かけや運動仲間との交流など、ちょっとした関わりが生まれます。こうした関わりの中で健康づくりを進めましょう。

3 地域活動で生まれるつながり

地域活動に参加すると、「話せてうれしかった」「ちょっと元気になれた」と、気持ちが動くことがあります。大人だけでなくこどもや若い世代も参加することで、世代を超えたつながりが生まれます。さらに、様々な人との出会いは新しい気づきやつながりを広げ、まちを「安心して暮らせる場所」へと育てていきます。

第5期計画では、このつながりをより多くの人が実感し、思いを分かちあえるよう取組を進めていきます。

地域活動で人が変わりまちが育つ

◆ つながりの実感の「見える化」

地域活動の例 ①

季節の行事
夏祭り・運動会・クリスマス会・もちつきなど

人の変化

- 住民同士が知り合いになり、日常のつながりが増える
- 身近な地域で交流や健康づくりができる
- こどもから高齢者まで世代を超えたつながりを持てる
- それぞれの立場や背景、価値観を知る

地域活動の例 ②

こども・子育て家庭向け
サロン・ひろば・学習支援など

人の変化

- 住民同士が知り合いになり、日常のつながりが増える
- それぞれの立場や背景、価値観を知る
- 身近な地域で困りごとを抱えた人に気づく
- 住民が専門職や関係機関とつながる

地域活動の例 ③

清掃活動
ごみ拾いなど

人の変化

- 住民同士が知り合いになり、日常のつながりが増える
- 身近な地域で交流や健康づくりができる
- それぞれの立場や背景、価値観を知る
- 地域活動に参加する人や関わる人が増える

まちの変化

- 住民同士の支えあいが充実する
- 困りごとを抱えた人も安心して健やかに暮らせる
- 様々な人や団体の連携・協働による、地域課題の解決に向けた活動が充実する
- 住民・関係機関・団体が連携して、課題を抱えた人に継続的に寄り添い、関われている
- 住民同士が多様性を認識し、尊重しあえる
- 住民のつながりを通じて心身の健康が増進される
- 孤立している人が地域とつながりを持てる
- まちが安心して暮らせる場所になる

◆ こどもの成長と地域のつながり

乳幼児期に親子で地域の子育て支援の場やイベントに参加することで、地域とのつながりが生まれます。こどもが成長すると、地域との直接的な関わりは減りますが、「ゆるやかな見守り」によって、そのつながりは続いていきます。そして、こどもが大人になり子育てを始めると、再び地域とのつながりが深まります。

こうしたつながりは、世代を超えて地域で受け継がれ、「中なかいいネ！」の輪が広がっていきます。

◆ こどもと一緒に考えるわたしたちのまち

区内イベントや学校と連携したアンケート、ワークショップを通じて、小中学生に中なかいいネ！を知ってもらい、まちの好きなところや将来の姿、自分ができることやまちづくりのアイデアを自由に考えてもらっています。

第5期計画では、こどもたちの思いを聴くだけでなく、その声を地域に届け、一緒に考える仕組みづくりを進めています。こうした取組を通じて、まちへの愛着を育み、未来を担う人づくりを目指していきます。

放課後児童クラブ

中学校

◆ 若い世代が参加しやすい環境をつくるために

横浜には地域活動に参加している学生がたくさんいます。大学内にボランティアセンターがあったり、授業やゼミでボランティア活動に取り組む例もあります。ただ、若い世代が地域で活躍するには、いくつか「壁」があるようです。実際に中区で活動する学生の皆さんに聞いたところ、主に3つの課題が浮かび上がりました。

- 入口が分からない …… 地域活動の情報にたどり着けない、誰に聞けばいいか分からない。
- 始めるハードルが高い …… 「夏休みだけでOK」など気軽な選択肢があるといい。
- 意思決定に関われない …… 「若者はマンパワー」と見られがち。

若者と対等な立場で柔軟な協力関係をつくることが大切です。遠回りや無駄も楽しめる余裕を若い世代に感じてもらい、世代を超えた関係性がつくれたら、より豊かで楽しい地域活動が広がっていきます。

学生たちの活動の様子

中なかいいネ！と様々な取組

中なかいいネ！が推進する取組・理念は、子育て家庭、認知症や障害のある人への理解、スポーツや文化芸術、多文化共生など、地域の様々な活動にもつながっています。ここでは取組の一例を紹介します。

◆ 中区で「働く人」とつくる、安心と元気のまち

子育て家庭を応援する取組の一環として、夏休みに親子で楽しめるスポーツ体験イベントを開催しました。イベントには、中区のプロバスケットボールチーム「横浜エクセレンス」の選手も参加し、ストレッチやシュートゲームを通じて笑顔と元気を届けました。中区では、スポーツチームや地域で働く人など、様々な人が協力しながら、まちづくりを進めています。

©YOKOHAMA EXCELLENCE

◆ 外国につながる若者の居場所『Rainbow（レインボー）スペース』

Rainbowスペースは、平成30年に、なか国際交流ラウンジで運営を始め、異なる文化の間で生活した経験から葛藤や悩みを抱える若者が、将来の可能性を広げられるよう取り組んでいます。

その一環として、研修や体験活動による人材育成、中高生への学習支援、映画制作などの表現活動を行っています。さらに、地域のイベントでは通訳や翻訳として参加することで、交流を深めながら活躍をしています。

◆ 地域みんなで支える、認知症にやさしいまちへ

認知症の人や家族の困りごとや希望に沿って、地域では認知症サポーターをはじめとする住民や関係機関が力を合わせ、様々な活動に取り組んでいます。認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を自分のできる範囲で温かく見守る存在です。「認知症サポーター養成講座」を受講することで、サポーターとして登録することができます。

◆ 障害のある人が暮らしやすい地域へ

地域の中で暮らしている障害のある人やその家族が仲間と知り合い、つながる場として地域訓練会があります。中区には「チューリップ」という地域訓練会があり、障害のある子とその親が定期的に集まり、音楽療法やプールなどを楽しみながら、ちょっとした子育ての悩みを話し分かちあっています。ほかにも、防災訓練などを通じて地域で顔見知りを増やすなど、障害のある人が集まる場は様々あります。人と人、人と地域がつながっていくことでお互いが分かりあい、誰もが暮らしやすい地域をつくっていきます。

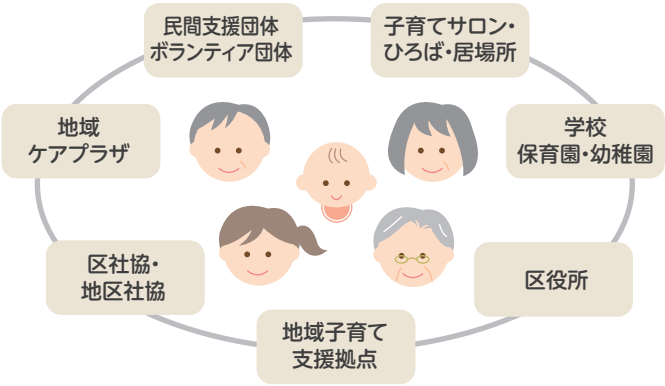
地域訓練会「チューリップ」

◆ つながりで支える『子育て支援ネットワーク連絡会』

地域の子育て家庭を支えるため、関係団体が連携し、情報共有や意見交換を行うネットワーク※をつくっています。妊娠期からの子育て家庭を地域全体で支え、こどもの健やかな成長を応援するとともに、多文化・多世代が共生できる地域づくりを目指しています。

人や団体がつながることで、情報発信や場づくりの具体的な協力関係が生まれるなど、子育て支援の輪が着実に広がっています。

〈子育て支援ネットワーク〉



※区域全体で集まる「全体会」、7つのエリアで実施される「地区別連絡会」、各連絡会の代表者が集まる「準備会」で構成されています。

◆ 子育て家庭の声を生かす「ワイワイトーク」

中区では、こどもや子育て家庭を地域全体で支えるため、区役所各課で行われるこどもや子育て支援の取組を「なかくっこすくすくサポート」として進めています。その一環として、子育て中の人が自由に話せる場「ワイワイトーク」を開催し、そこで出された声を子育て支援や地域づくりに生かしています。これらの取組が地域でより認知されるよう活動を根付かせていくとともに、従来の枠組で対応しきれないニーズに対しても、柔軟な関わりを目指していきます。

▲ワイワイトークの様子

◆ 障害者の声を聴く

障害者支援を進めていくときには、障害のある人が安心して地域で生活できるよう、当事者の声を「具体的に聴く」ことが大切です。中区では、区役所各課、区社会福祉協議会、地域ケアプラザでの日々の相談対応やアンケート、オンラインでの意見募集などで幅広く声を集め、中区障害者自立支援協議会※などで課題を共有しています。また、地域防災拠点の訓練には障害のある人やその支援者に参加してもらい、災害時に不安に思うことを聴き、必要な対応を確認しています。

中区基幹相談支援センターや中区精神障害者生活支援センターなどの関係機関とも連携し、当事者の声を支援の仕組みに反映できるよう、様々な分野で取組を進めていきます。

※中区障害者自立支援協議会
障害の有無にかかわらず、誰もが安心して地域で住み続けられるよう、地域の様々な人が協働する場です。障害のある人への支援体制を整えるため、障害者の家族、福祉・医療・教育・雇用などの関係者、関係機関・団体などで構成されています。

◆ 生活に困っている人を地域で支える仕組みづくり　セーフティネット会議

生活に困っている人を地域で支えるため、話し合いの場を設けています。福祉・保健・仕事・教育・住まいなど、様々な分野の専門機関や民生委員、NPOが集まり、必要な支援が「ちょうどいいタイミング」で届くように協力しています。

中区では、こうした関係機関とのつながりを広げながら、地域全体で支えあえる仕組みづくりを進めていきます。