

だい き なかく ちいきふくし ほけんけいかく
第5期 中区地域福祉保健計画

中なかいいネ!

特集号

「中なかいいネ!」って なあに?

「中なかいいネ!」は誰もが安心して健やかに暮らせるまちを目指す
「中区地域福祉保健計画」の愛称です。

4月から新たに第5期計画(令和8~12年度)がスタートします。

中区に住んでいる人の数は、15万人くらいです。

いろいろな年代、国籍、世帯構成の人が暮らしています。

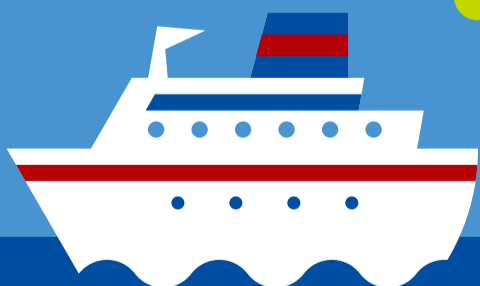
地域には、楽しいイベントや、昔からの伝統行事がたくさんあります。

そして、防災訓練や、高齢者の見守り、地域のごみ拾いなど、

より良いまちにしていくための活動も行われています。

みんなが安心して、自分らしく暮らしていけるまちづくり、

できることから、ちょっとだけ始めてみませんか?



この特集号の内容

P.1~5 中区地域福祉保健計画 中なかいいネ!

P.6~8 福祉保健センターからのご案内

- ・健康トピックス(親子で健康チェック/災害時も健康づくり/ウォーキング)
- ・子育てトピックス(子育て関係の情報、相談先をまとめました)
- ・こんなときは? 連絡先いろいろ

中なかいいネ!

はじめてみよう!

まちの掲示板をながめてみる、登校中の子どもとあいさつを交わしてみる…
もしかしたら、すでにあなたが日ごろから取り組んでいることかも?
私たちのまちの「中なかいいネ!」は、こうした活動と、ちょっとした毎日の
支えあいで行われています。



横浜市地域福祉保健計画の
キャラクター「ちふくちゃん」

たとえば
こんなこと

もっと活動が広がる

ステップ1
はじめの一步

- 近所の人とあいさつする
- まちの掲示板をながめる、回覧板をチェックする

ステップ2
無理なく参加

- イベント情報はどこに?近所の公共施設に寄ってみる
- 自分の趣味に合うイベントを見つけた! 参加する

ステップ3
続けてみる

- 自分のペースで無理せずに、活動する
- 近所の仲間を誘う

人と人との「つながり」ができる

行ってみよう!

ご近所の情報・相談スポット!

地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

高齢者、子ども、障害のある人など誰でも安心して暮らしていくためのお手伝いをしています。中区には6つの地域ケアプラザがあります。ぜひ立ち寄ってみてください。

例えば…こんなことやっています!

子育てサロン、体操教室、手芸サロン、高齢者が元気に過ごすための教室・講座を実施したり、ご家族・ご本人からの介護保険の相談などもお受けしています。



地域ケアプラザって、赤ちゃん連れでも入れるの?

もちろん!親子遊びのイベントや子育て情報の発信もしています。お待ちしております!

本牧原地域ケアプラザ
所長 品川エミリーさん

お近くの地域ケアプラザはこちらから▶



中区福祉保健活動拠点(なかふく)

ボランティアに関する相談をお受けしています。
福祉保健活動に取り組む団体の活動にも利用できます。

詳しいはこちら▶



見てもみよう! 読んでみよう!

● 中区地域福祉保健計画 中なかいいネ!って?

「中なかいいネ!」は、誰もが安心して健やかに暮らせるまちを目指す計画「中区地域福祉保健計画」の愛称です。区の計画と、中区にある13の地区ごとにつくった「地区別計画」があります。中区に住んでいる人、働いている人、学んでいる人、いろいろな人のアイデアを集めた計画で、みんなで協力しながら取組を進めています。

● 計画で大切にしていること

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めます

柱2

健康づくりの「元気いっぱい」
みんなでところとからだの健康づくりに取り組めます

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つの視点も意識すると、新たな発見や活動のアイデアが浮かぶかも!



計画? 難しそう…私にも関係あるの?

はい!中区のみんなで考え、みんなで取組を進めている計画です。一人ひとりのちょっとした取組が、みんなが安心して暮らせるまちにつながっていきます。

不老町地域ケアプラザ
所長 菊地克明さん



📖 第5期計画が完成!

計画は5年ごとに作成しています。
今回、第5期(令和8~12年度)が完成しました!
「中区ってどんなまち?」「この計画で、今までどんなことに取り組んできたの?」「活動してみようかな…大切にポイントはある?」など、たくさんの情報がのっています。ぜひ見てみてください。



詳しい内容は
区ウェブページで▶



中なかいいネ!を進める人たち

中なかいいネ! 推進会議



会議では、地区の代表者、関係機関がたくさん集まります。計画を進めていくための意見交換や、それぞれの役割を確認し、みんなで協力して取り組んでいます。

計画を策定するときには、推進会議のメンバーだけでなく、区民の意見を募集したり、地域の活動に関わる人にインタビューを行いました。

あなたはどこの地区？

「13地区の計画」を一挙に紹介

13の地区ごとに、地域の皆さんがまとめた計画です。
 それぞれの地域の魅力や、特徴、課題などを話しあい、
 「目指すまちの姿」や「これから取り組んでいくこと・目標」などを
 考えたものです。
 あなたのお住まいの地区の計画をぜひ手にとって見てみてください。



お住まいの近くの**地域ケアプラザ**でも、
 地区別計画を配布しています。
 ぜひ寄ってみてください。

お近くの
 地域ケアプラザは
 こちらから▶



① 第1北部地区

赤門町・黄金町・桜木町・野毛町・
 初音町・花咲町・英町・日ノ出町・宮川町

人と人が支えあい、
 世代も国籍も超えてつながる、
 安全で安心して楽しく
 暮らせる愛着のもてるまち



② 第1地区中部

曙町・伊勢佐木町・末広町・末吉町・
 羽衣町・福富町・蓬莱町・弥生町・
 吉田町・若葉町・長者町の一部

誰もが多文化共生する、
 安全で健康なまち
 「いちなか」



③ 関内地区

相生町・太田町・尾上町・海岸通・
 北仲通・新港1丁目・新港2丁目・
 住吉町・常盤町・日本大通・弁天通・
 本町・真砂町・港町・南仲通・元浜町・
 横浜公園

「こんにちは」「コンニチハ」
 笑顔が繋がるまち・関内



④ 埋地地区

翁町・千歳町・万代町・富士見町・
 不老町・山田町・山吹町・吉浜町・扇町・
 寿町・長者町・松影町・三吉町の一部

《笑顔はじける！
 つながりキラキラ埋地のまち》
 ～誰もが主役で、ワクワクが
 止まらないまち～



⑤ 寿地区

扇町・寿町・長者町・松影町・
 三吉町の一部

寿に住んでいる、寿で育ったと、
 堂々と言えるまち
 ～寿はたがいに
 受け止め合い支え合～



⑥ 石川打越地区

石川町・打越

住んでいる皆さんの支え合い
 や、助け合いが生き、幸せだ
 など感じられるまち



⑦ 第2地区

新山下一丁目・新山下二丁目・
 新山下三丁目・元町・山下町

国際色豊かで、多様な文化と
 笑顔が交差する
 高齢者も子育て世代も
 住みやすい きれいなまち



⑧ 第3地区

上野町・柏葉・鷺山・竹之丸・立野・
 仲尾台・西之谷町・本牧緑ヶ丘・豆口台・
 妙香寺台・麦田町・大和町・滝之上・
 山手町の一部

みんなが地域福祉にかかわり、
 つながりを持って
 助け合えるまち



⑨ 第4地区南部

本郷町・本牧町・本牧満坂・
 本牧荒井の一部

声がかげあえるまち
 第4地区南部



⑩ 第4地区北部

北方町一丁目・北方町二丁目・
 千代崎町一・二・三丁目・千代崎町四丁目・
 小港町一丁目・ビューコート小港・
 小港町二・三丁目・諏訪町・本牧十二天

こどもたちの
 「ふるさと」になるまち
 ～安心して住みやすい
 誇れるまち～



⑪ 本牧・根岸地区

根岸町・根岸加曾台・池袋・矢口台・
 本牧間門・本牧荒井の一部・本牧三之谷・
 本牧大里町・本牧元町・本牧原の一部・
 錦町・かもめ町・千鳥町・豊浦町・
 本牧ふ頭・南本牧

未来に向けて
 誰もが安心して過ごせるまち
 本牧・根岸



⑫ 第6地区

大芝台・大平町・塚越・寺久保・
 西竹之丸・根岸旭台・根岸台・養沢・
 山元町・滝之上・山手町の一部

自然と歴史の調和・
 心あたたまる絆・
 「このまちが大好き」を
 つないでいく



⑬ 新本牧地区

本牧宮原・本牧和田・和田山・
 本牧原の一部

新本牧は「あいさつ」で
 まちづくり
 ～広げよう！つなげよう！
 「人の和」～



「中なかいいネ！」は中区がもっともつと
 住みやすくなるためのみんなの計画だよ。
 まわりの人にもぜひ、この取組を紹介
 して欲しいなあ。

各地区でも
中なかいいネ!のことを
 話しあっています

「中なかいいネ！」の取組をどうやって地域に広めて
 いか、これまでにできたこと、今後もっと工夫できる
 こと...それぞれの地域の人たちが集まって、みんな
 アイデアを出しあったり、情報交換をしたり、話しあい
 を進めています。