

第 28 回 にこまちプラン（西区地域福祉保健計画）推進・評価委員会

日時：令和 7 年 9 月 19 日（金）14:00-

場所：西区役所 3 A B 会議室

次 第

開 会

- 1 新任委員の自己紹介
- 2 区長挨拶
- 3 第 5 期にこまちプラン区全体計画の素案について
- 4 意見交換
- 5 西尾先生から
- 6 区民意見募集と今後のスケジュールについて
- 7 にこま치의うた

西区地域福祉保健計画推進・評価委員会名簿

(敬称略)

分類	団体の役職名(又は略称)	氏 名	新任
地域	西区連合町内会・自治会連絡協議会会長	平野 周二	
	西区商店街組合連合会会長	大塚 眞司	
	西区スポーツ推進委員連絡協議会会長	中村 由幸	○
	西区青少年指導員協議会会長	澁谷 正道	
	西区シニアクラブ連合会会長	大倉 富男	○
福祉	西区社会福祉協議会会長	西岡 茂	○
	西区民生委員・児童委員協議会会長	武田 容子	
	西区主任児童委員代表	伊藤 美紀	
	西保護司会会長	並木 弘	
	西区更生保護女性会会長	武田 容子	
	西区社会福祉協議会地区社協分科会会長	米岡 美智枝	
	西区社会福祉協議会障害福祉関係分科会会長	深野 博子	
	西区社会福祉協議会ボランティア・市民活動分科会会長	東 恵子	○
	西区社会福祉協議会高齢者福祉関係分科会会長	竹下 淳子	
	西区地域ケア施設代表	田島 小十深	
	西区地域自立支援協議会代表	小菅 敏朗	○
	西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート施設長	鳴神 美穂子	
保健	西区医師会会長	増田 英明	
	西区歯科医師会会長	吉田 大輔	○
	西区薬剤師会代表理事	北井 康一	
	西区獣医師会会長	塩瀬 将之	
	西区保健活動推進員会会長	渡辺 正枝	
	西区食生活等改善推進員会会長	石渡 和子	
	西区食品衛生協会会長	井上 恒次	
	西区生活衛生協議会会長	岡本 不二夫	
子ども	横浜市幼稚園協会西区支部長	奈良 昌人	
	西区小学校長会会長	寺岡 徹	
	西区中学校長会理事	遠山 満	○
	西区PTA連絡協議会会長	浦崎 麻実	○
	西区内認可保育園長会会長	渡辺 紀子	
	西区子ども会育成連絡協議会会長	福永 浩世	
行政	戸部警察署長	重岡 康二	○
	西消防署長	石黒 靖雄	○
	西区長	菊地 健次	

第5期にこまちプラン（区全体計画）

策定経過と今後のスケジュール

令和7年9月
西区福祉保健課



第5期計画策定スケジュール

令和6年度

○第4期計画の振り返りを踏まえ、第5期計画の骨子を作成

- 1月20日：策定検討会で骨子のポイントを検討

令和7年度

○第5期計画の骨子をもとに、全庁体制で計画素案を作成

- 7月14日：策定検討会で審議
- 9月19日：推進・評価委員会で素案確定【本日】

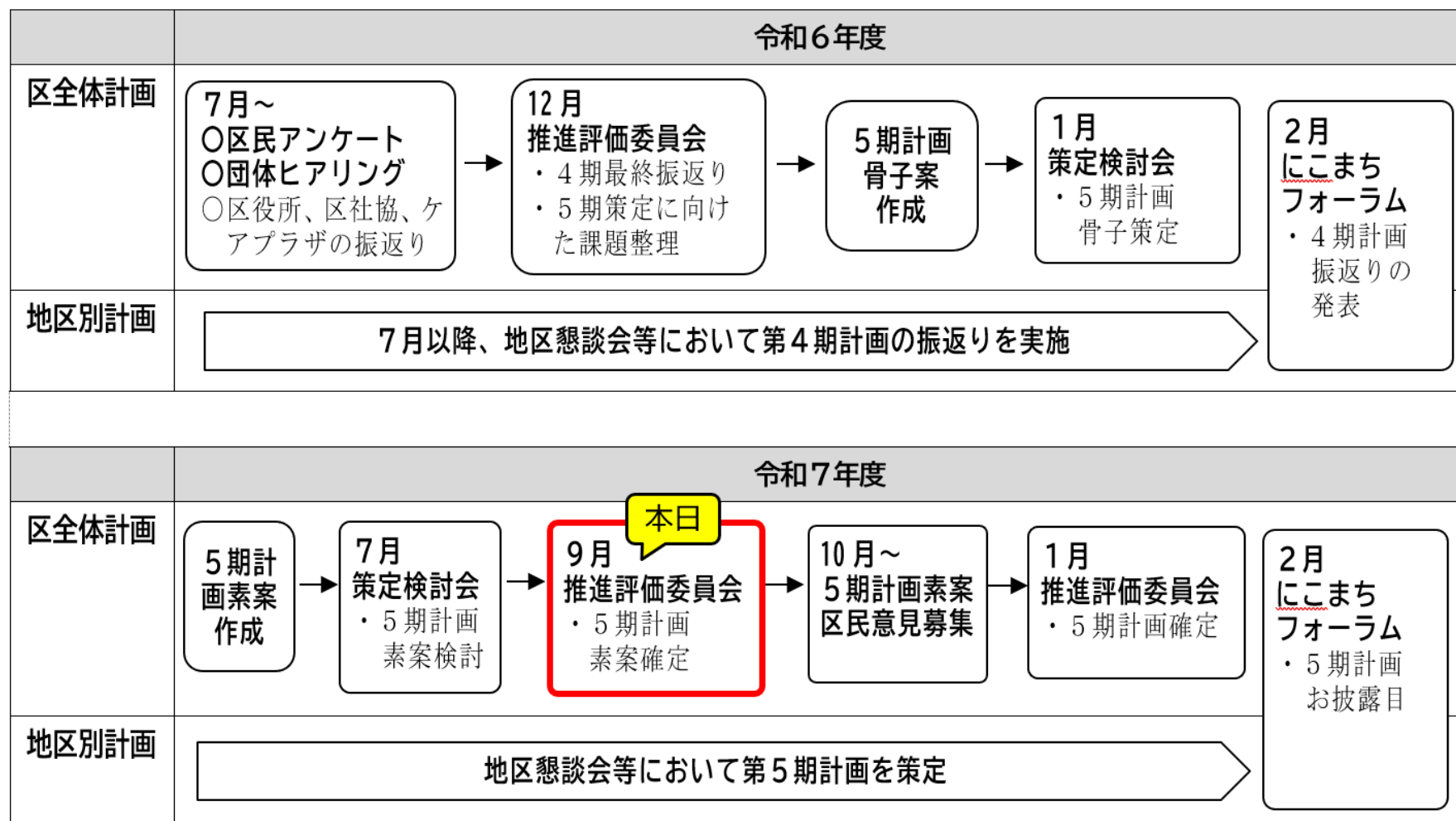
○第5期計画素案について区民意見募集
(10月1日～11月10日まで)

○第5期計画確定

- 1月16日：推進・評価委員会で最終確認
- 2月21日：にこまちフォーラムで発表



第5期計画策定スケジュール



全庁プロジェクトチームについて

- 区全体計画の**目標ごと**に**5チーム**編成
- それぞれ**リーダー課**を置き、**関係する課**と**区社協**で構成
- 福祉保健課**と**区政推進課**が全体を総括

目標（チーム）		リーダー課	担当課
1	安全が確保され、安心なまち	総務課	区政推進課、地域振興課、福祉保健課、生活衛生課、高齢・障害支援課、こども家庭支援課、土木事務所、区社協
2	活気にあふれ、健康なまち	福祉保健課	区政推進課、地域振興課、高齢・障害支援課、区社協
3	一人ひとりの個性を認めあい、みんなが共存するまち	高齢・障害支援課	税務課、こども家庭支援課、生活支援課、保険年金課、区社協
4	地域全体がつながりを持つまち	地域振興課	区政推進課、戸籍課、福祉保健課、高齢・障害支援課、生活支援課、区社協
5	こどもが健やかに成長できるまち	こども家庭支援課	区政推進課、地域振興課、福祉保健課、生活支援課、区社協



全庁プロジェクトチームについて



目標1 チーム (5/7)



目標2 チーム (4/25)



目標3 チーム (4/25)



目標4 チーム (5/7)



目標5 チーム (4/24)

会議のほか、デジタル
グループチャットを活
用し、グループ内で活
発なやりとりが行われ
ています！



第5期にこまちプラン策定検討会について

第5期計画（区全体計画）の骨子や素案の検討にあたり、本委員会の一部委員に策定検討会の委員をお願いし、検討を行いました。

第1回（1月20日）⇒第5期計画「骨子のポイント」を検討

第2回（7月14日）⇒第5期計画「各目標の目指す姿やそれに向けた取組」を検討



1/20（月）の検討会



7/14（月）の検討会

いずれも活発な意見交換が行われました。
いただいたご意見を踏まえ、素案の検討を進めました。



第4期

～はじめよう 今日から わたしにできること～



にこまちプラン

こやか あわせ ぐらしのまちプラン

計画期間:令和 3～7年度 2021～2025

本日いただきましたご意見を踏まえ、
第5期計画の策定を進めます。

引き続き、どうぞよろしくお願いします！



第5期にこまちプラン (西区地域福祉保健計画) 素案 (案)

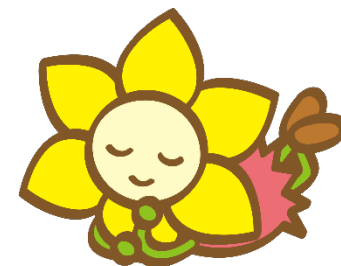


目次

序章	にこやか しあわせ ぐらしのまちのすがた	3 ページ
第1章	にこまちプランとは	4 ページ
第2章	西区ってどんなまち？	5 ページ
第3章	第5期にこまちプラン	19ページ
	にこまちプランの法的名称「地域福祉保健計画」とは？	19ページ
	にこまちプランの構成	20ページ
	第4期計画の振り返り	21ページ
	第5期計画に向けて	23ページ
	区全体計画	24ページ
	目標1 安全が確保され、安心なまち	25ページ
	目標2 活気にあふれ、健康なまち	34ページ
	目標3 一人ひとりの個性を認めあい、みんなが共存するまち	42ページ
	目標4 地域全体がつながりを持つまち	49ページ
	目標5 こどもが健やかに成長できるまち	59ページ
	トピックス	66ページ
	地区別計画	69ページ
	区計画と地区別計画の連動	70ページ
第4章	にこまちプランの策定・推進	71ページ
	策定の過程	71ページ
	第5期計画の推進	72ページ
	第5期計画の振り返り	72ページ



にこやか しあわせ くらしのまちのすがた



こどもたちが安心して
過ごせる居場所があります

ママ友、パパ友と
集まる機会が楽しみです

いつでも手軽に暮らしや身近な
地域の情報が得られます

今後もずっと西区に
住み続けたいです

どこへでも安心して
出掛けて行けます

協力してくれる仲間が
増えて楽しいです

地域の防災訓練には
家族で参加しています

ごみ出しをお隣さんが
手伝ってくれました

みんなと挨拶をすることで
まちが安全になりました

ちょっと困ったときに
近所の人々が助けて
くれます

地域の人々と体操をして
気持ちいいです

お気に入りの居場所や
サロンに居ると地域の
見守りの輪の中にいる
と感じます

いくつになっても
心と体が健康です

障害があってもなくても
自分らしく生活すること
ができます



第1章 にこまちプランとは

前ページに描いた「にこやか しあわせ 暮らしのまちのすがた」に向けて、西区のまちやそこでの暮らしぶりを充実させていく、それが「にこやか しあわせ 暮らしのまちプラン*（略称：にこまちプラン）」です。*正式名称は西区地域福祉保健計画（P.19参照）

にこまちプランとは？

みんなが幸せになるように、
自分にできることをするためのプラン

人が人を思いやり、少しずつ助けあい、
安全で安心な生活を送ることのできる地域をみんなでつくっていきます。

にこまちプランは誰が進めるの？

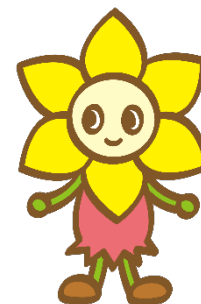
西区とつながるすべての人

西区に住む人、働く人、学ぶ人、西区にある施設、関係機関、行政など、
西区に関係するすべての人が、
それぞれの立場でできることから始め、互いに協力して実行します。

どんな西区（まち）を目指す？

誰もが **にこやか** **しあわせに** **くらすまち**

こどもも高齢者も、障害があってもなくても、みんながそれぞれの個性を理解し、それぞれの得意を生かして支え合い、活躍できるまちを目指します。



西区のマスコットキャラクター
「にしまろちゃん」



横浜市地域福祉保健計画
西区版キャラクター
「ちふくちゃん」



西区社会福祉協議会のキャラクター
「ニシ・ニコ・マッチ氏」



西区ってどんなまち？

■交通：巨大ターミナル駅を有する利便性と丘陵部における交通課題が混在するまち

横浜駅は9路線、一日乗降者数が約200万人に上る日本有数の巨大交通ターミナルです。

一方、市内各方面へ延びる鉄道、広域道路網に加え入海（いりうみ）を埋め立てて生み出された低地域を流れる複数の河川によって、地理的に分断されている地域もあります。

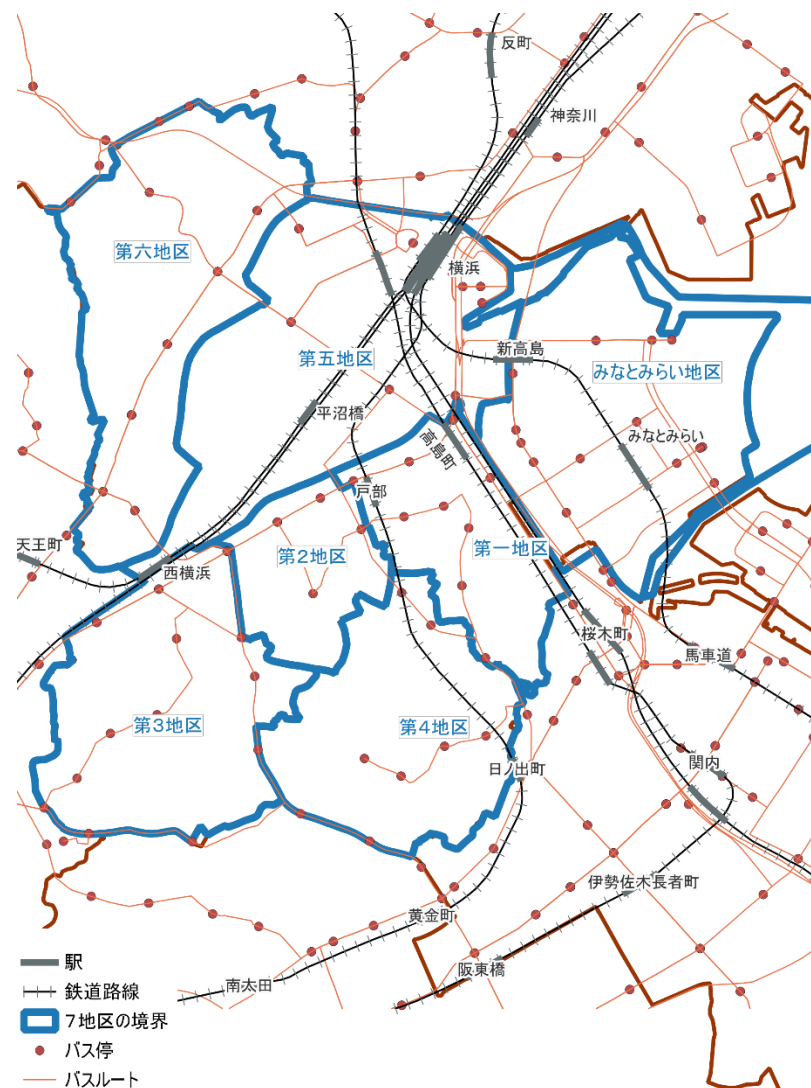
丘陵部は狭く坂の多い道路体系により日々の買い物など、日常生活における移動に課題を抱えている地域があります。

広域的にみると、区全体として南北を結ぶルートが弱くなっています。



横浜駅西口

【鉄道とバス網】



(出典：バス停・バスルートは、R4 国土交通省調査)

【横浜市地形図複製承認番号 令7建都計第9002号】



西区ってどんなまち？

■土地利用：業務・商業用地が集まったまち

区域の14.5%が商業用地であり、その多くが横浜駅周辺とみなとみらい地区に集まっています。

さらに、第五地区の鉄道や河川沿いにはまとまった低未利用地*や工業用地が集まっています。

その他の地域は市内でも比較的古くからの低層住宅市街地が広がっています。

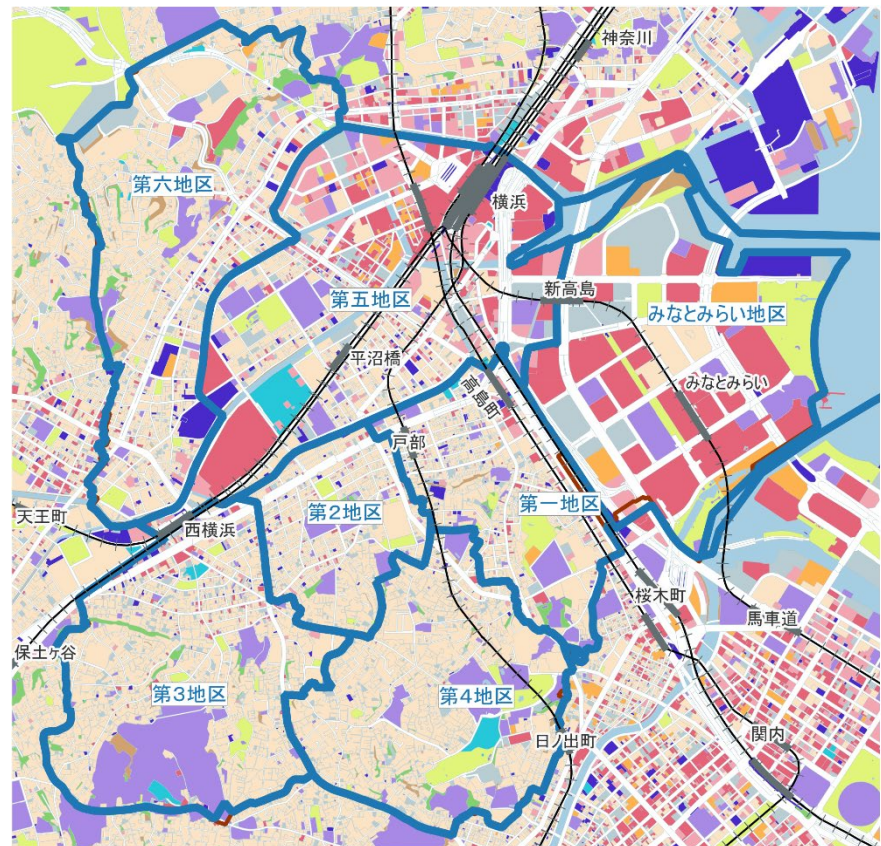
*低未利用地

空地・空き家など、十分に活用されていない土地等のこと。



みなとみらい地区

【土地利用現況】



【横浜市地形図複製承認番号 令7建都計第9002号】

(出典：R2 横浜市土地利用現況調査)

R02土地利用現況調査

- 田・畑など
- 河川、湖沼など
- 荒地、法面など
- 住宅用地(店舗併用含む)
- 業務用地
- 商業用地
- 宿泊・娯楽施設用地

- 公共用地、文教厚生用地
- 工業用地など
- 供給処理施設用地
- 防衛施設用地
- 都市公園、ゴルフ場など
- 未建設用地、駐車場など
- 自動車専用道路、道路など

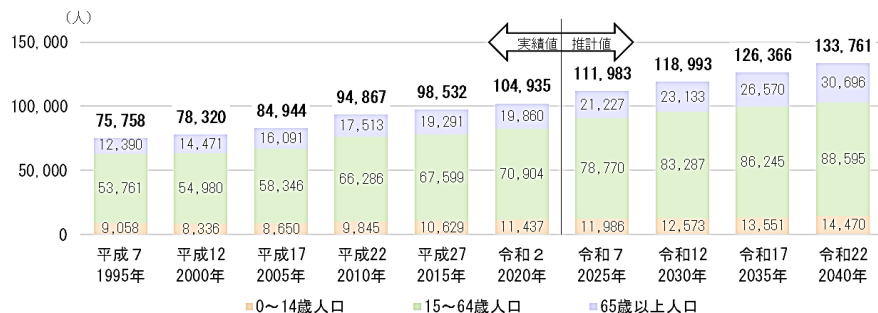


西区ってどんなまち？

■人口：人口増加が続くまち

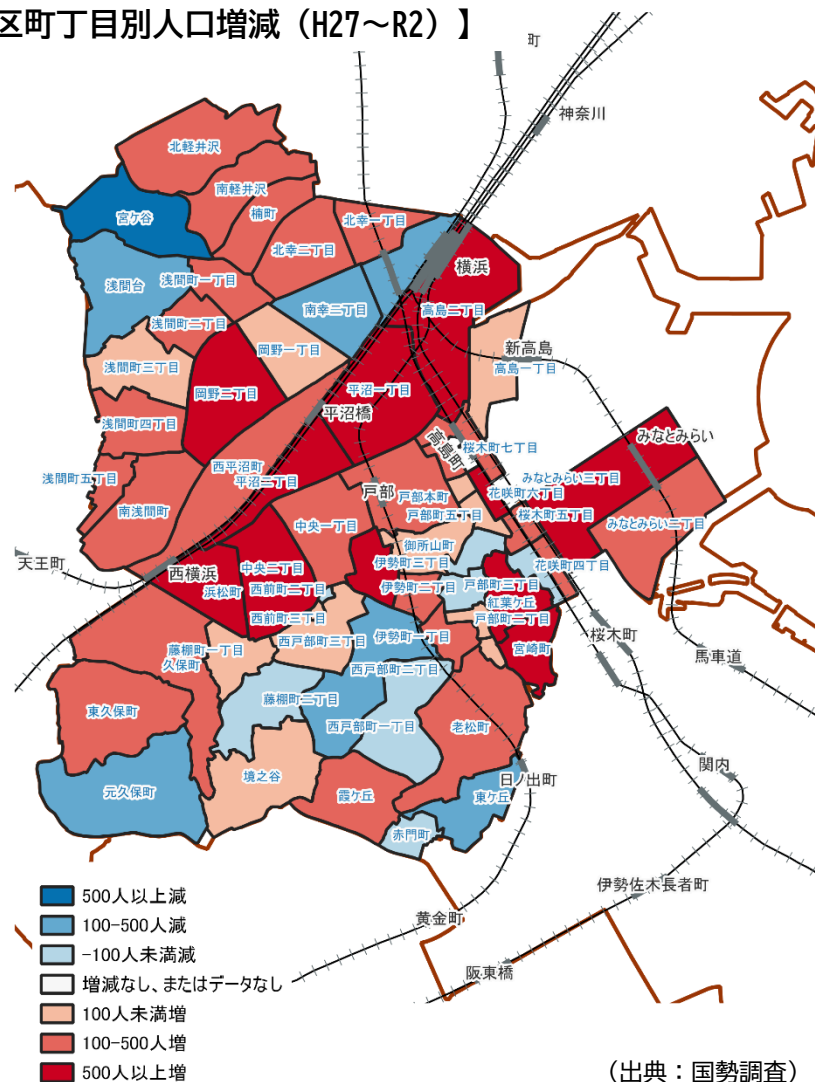
人口は、区内多くのエリアで増加傾向を示しています。一方、丘陵部の一部エリアでは人口減少がみられます。区全体としては、今後も人口増加が続く見込みです。

【将来人口推計】



(出典：実績値＝国勢調査 推計値＝横浜市推計)

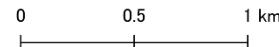
【西区町丁目別人口増減（H27～R2）】



(出典：国勢調査)

【横浜市地形図複製承認番号 令7建都計第9002号】

※南幸一丁目、二丁目と北幸一丁目、二丁目は合計値
 ※平成17年は「みなとみらい六丁目」なし



西区ってどんなまち？

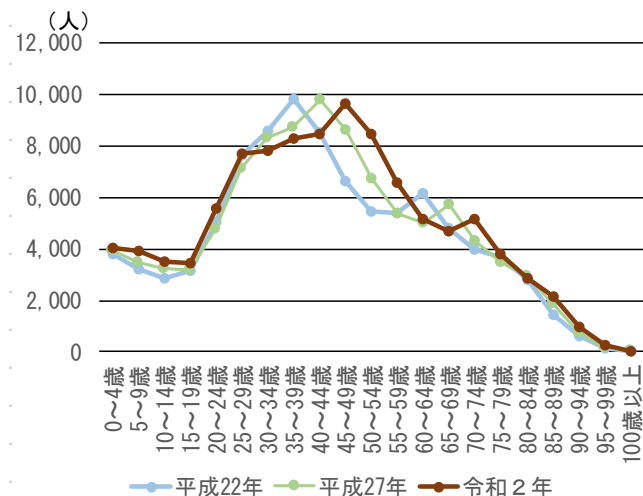
■人口の動向と動態：入れ替わりの大きなまち

年齢別人口割合の動向をみると、団塊ジュニアの世代にあたる50歳代をピークとして20歳代後半までの人が多いことがわかります。

今後も現状の動向が続いた場合、20年後には著しい高齢化社会がやってくることになります。

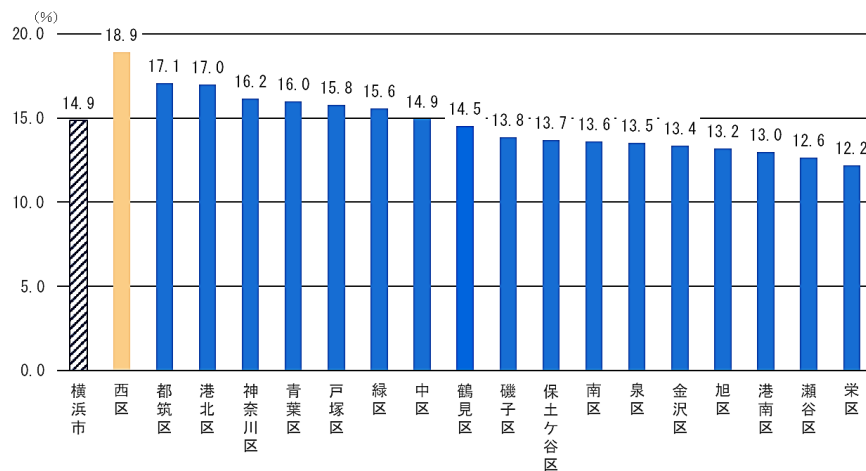
また、居住期間が1年以上5年未満の人の割合は、18.9%で市内1位であり、人の入れ替わりが多いまちといえます。

【西区年齢別人口の動向】



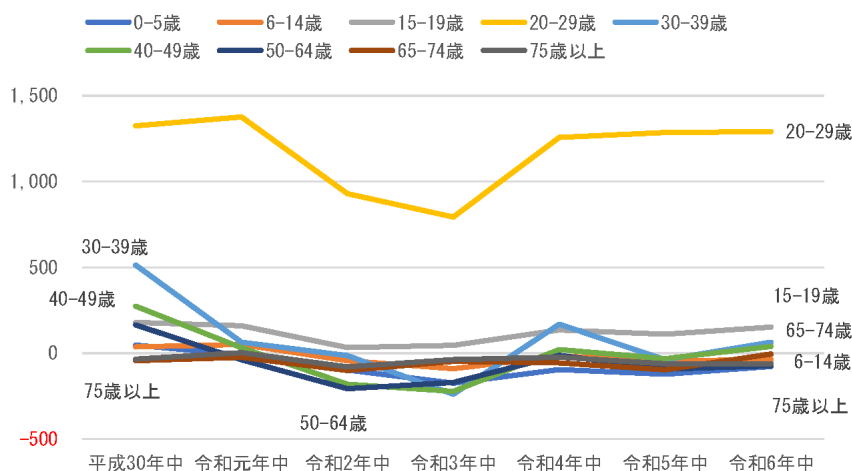
（出典：国勢調査）

【居住期間（1年以上5年未満の人の割合）】



（出典：R2 国勢調査）

【人口動態】

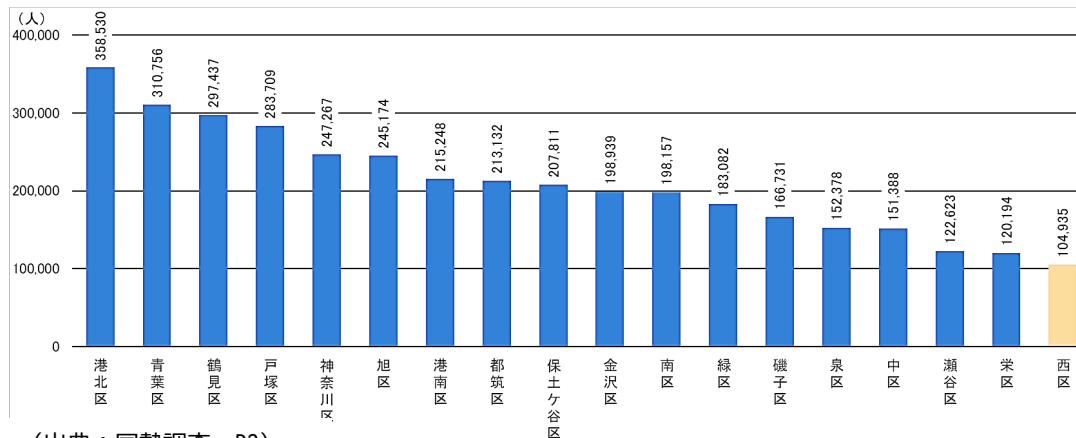


西区ってどんなまち？

■人口と高齢化率：高齢化率は比較的低いまち

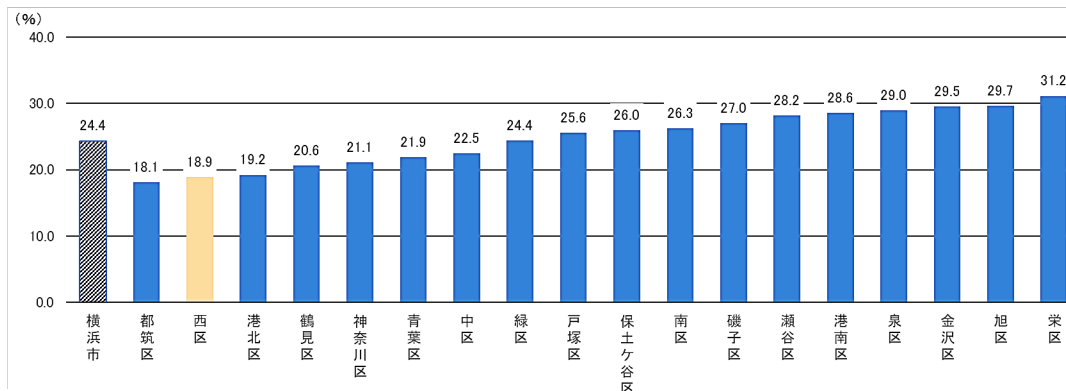
西区は総人口約10.5万人と、横浜市の中で最も小さな区です。
 高齢化率は18.9%と、市内で都筑区に次いで2番目に低い、若い人が多いまちです。
 一方、丘陵部においては、高齢化が進んでいます。（P12.13参照）

【区別総人口】

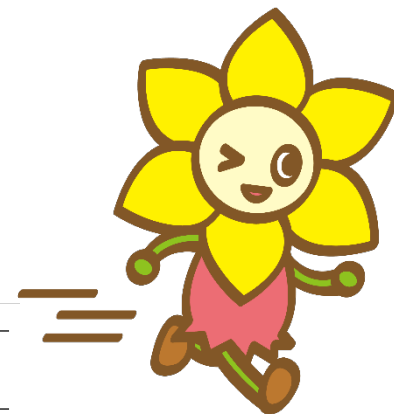


(出典：国勢調査、R2)

【区別高齢化率】



(出典：R2 国勢調査)

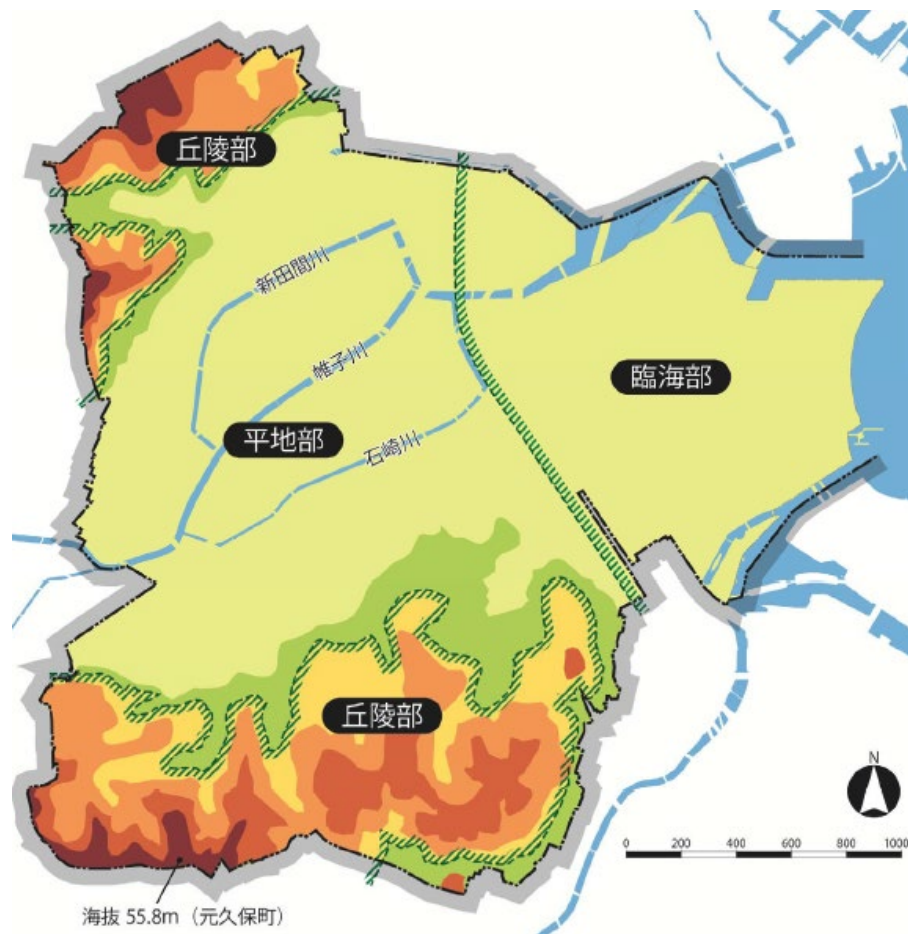


西区ってどんなまち？

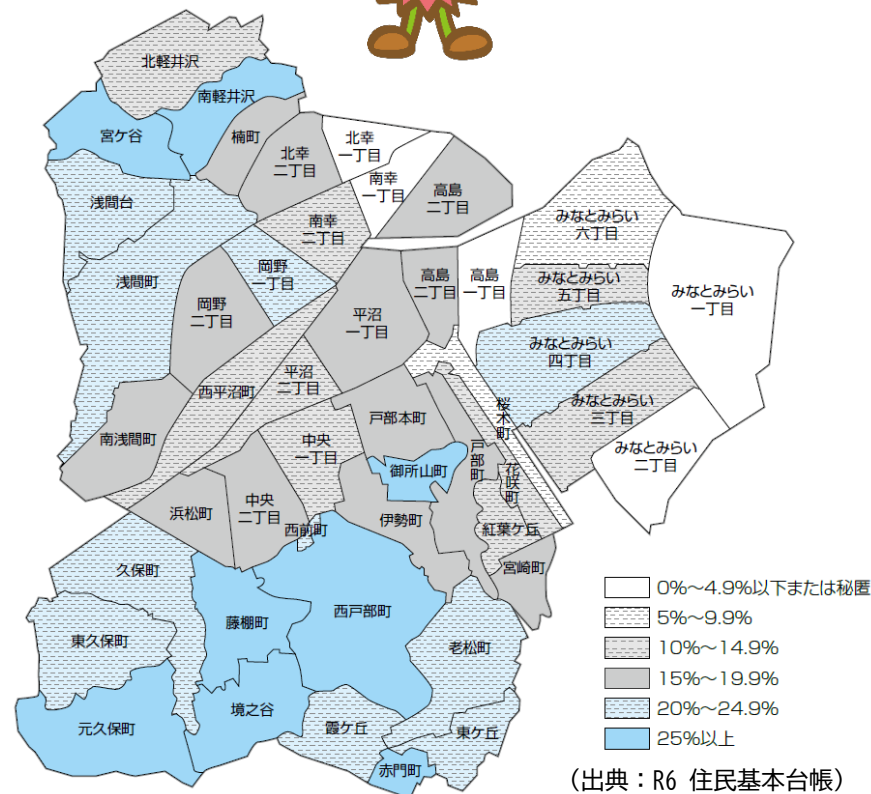
■参考データ：地形と高齢化率

地形に町別高齢化率を重ねると…

◆地形



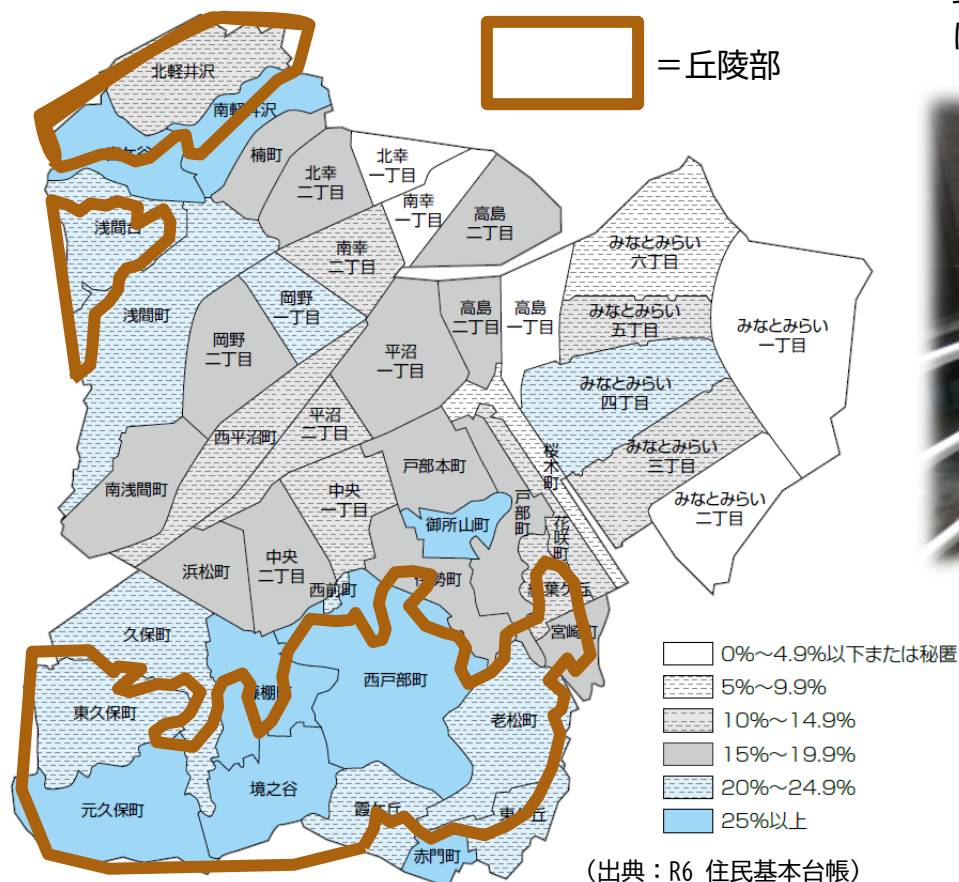
◆町別高齢化率



西区ってどんなまち？

■参考データ：地形と高齢化率

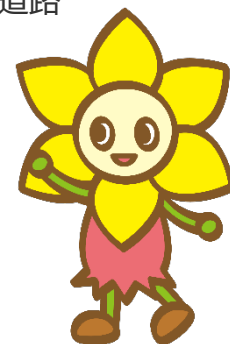
地形に町別高齢化率を重ねると…



南部方面（主に第3地区及び第4地区）の区境丘陵地帯は、高齢化率が高くなっています。これらのエリアは、山坂や狭い道路が多く、木造住宅が密集していることから、交通環境の整備や災害に強いまちづくりが必要な地域です。



急坂と狭い道路



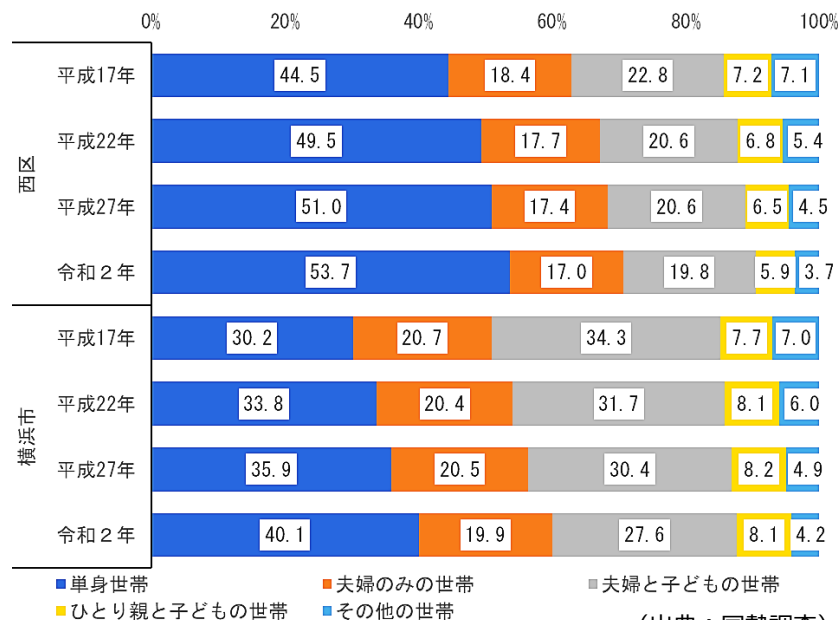
西区ってどんなまち？

■世帯：単身世帯が多いまち

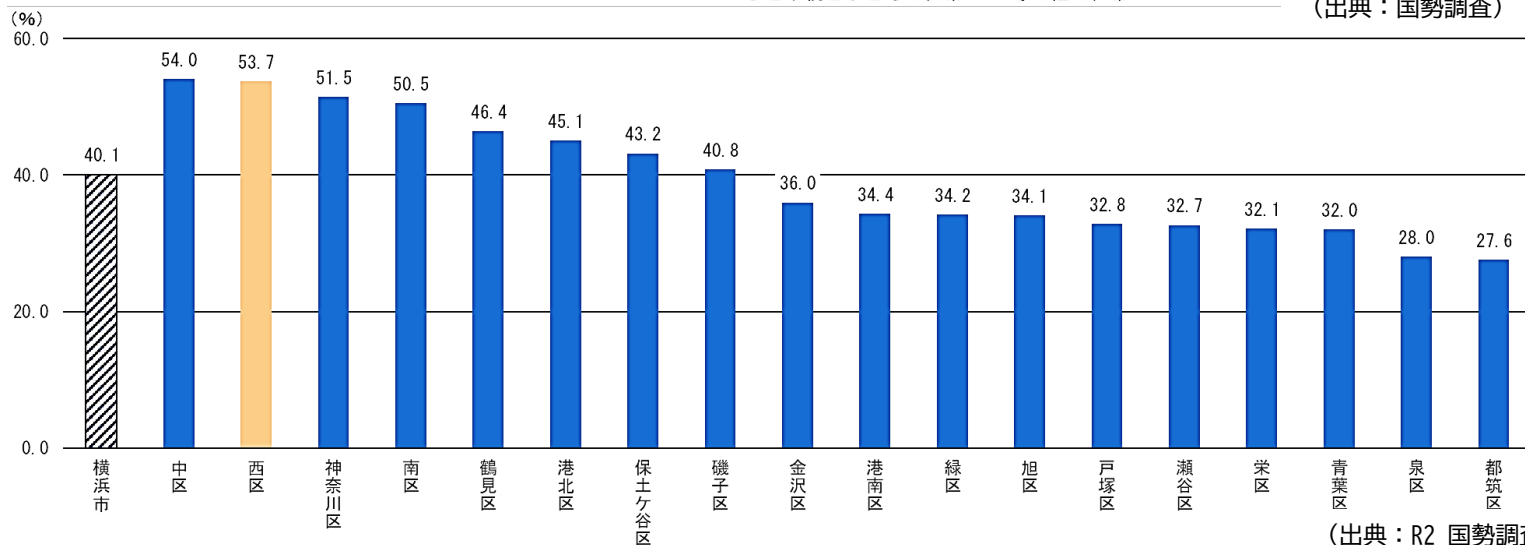
最近の世帯構成とその変化をみると、単身世帯の比率が最も高く、年々増え続けています。

単身世帯比率は50%を超え、市内では中区に次いで2番目の高さです。

【世帯構成】



【区別単身世帯比率】



(出典：R2 国勢調査)

西区ってどんなまち？

■就業者：働くまち・学ばまち

昼夜間人口比率*は190.2%と市内1位で突出して高い数字です。

また、事業所従業員数も約21万8千人で市内1位の多さです。

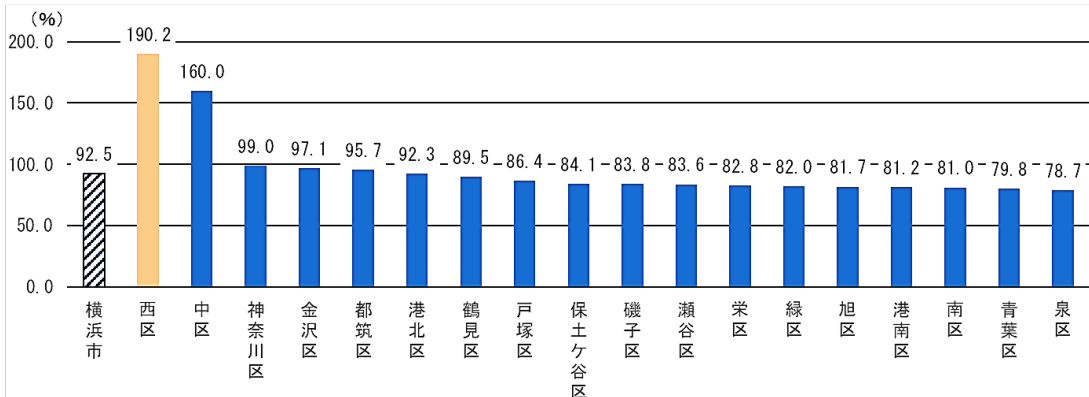
*昼夜間人口比率

夜間人口は、その地域に住んでいる人口、昼間人口は、夜間人口から通勤・通学で流出・流入する人口を足し引きした人口です。

昼夜間人口比率が100を超えると、その地域に働き・学びに来る人が多いことを示しています。

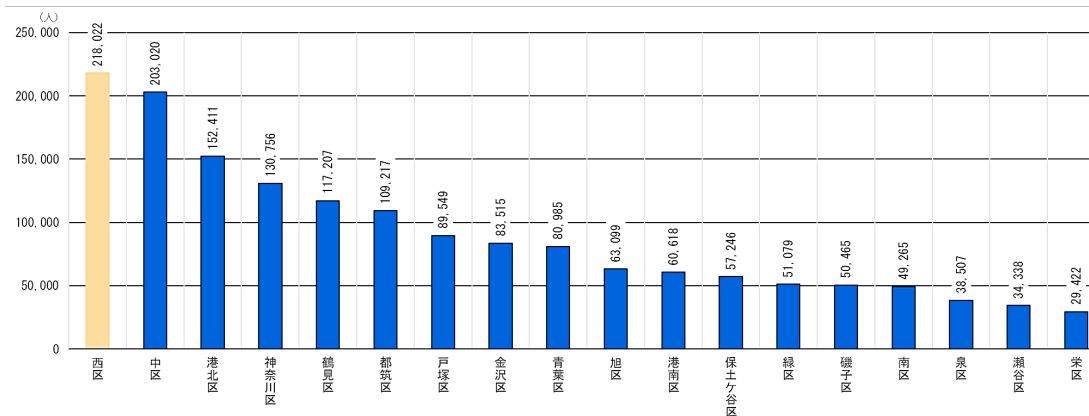


【昼夜間人口比率】



(出典：R2 国勢調査)

【事業所従業員数】



(出典：R2 国勢調査)



西区ってどんなまち？

■就業者：働くまち・学ばまち

2000年以降、3つの大学がみなとみらい地区周辺に立地しました。

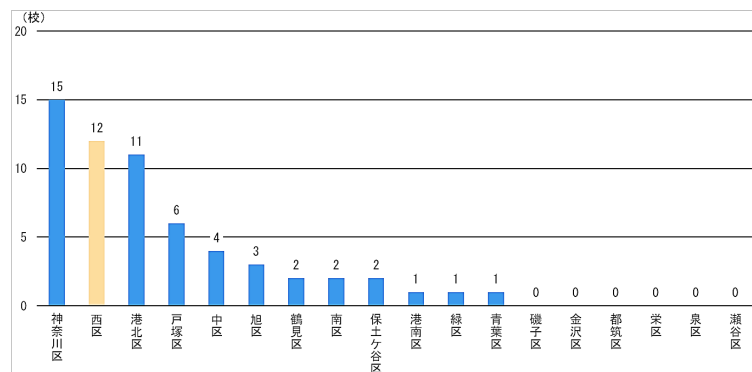
また、専修学校は区内に12校が立地しており、神奈川区に次いで市内2位の多さです。

事業所数（km²あたり）は1,500か所を超え市内はもとより県内1位を誇っています。

【西区内に立地する大学】

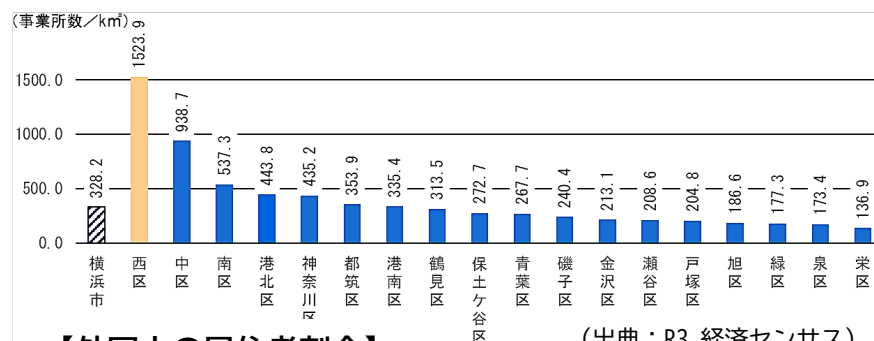
名称	所在地	開設
八洲学園大学	桜木町7丁目	2004年
横浜市立大学 みなとみらいサテライト キャンパス	みなとみらい2丁目	2020年
神奈川大学みなとみらい キャンパス	みなとみらい4丁目	2021年

【専修学校数】



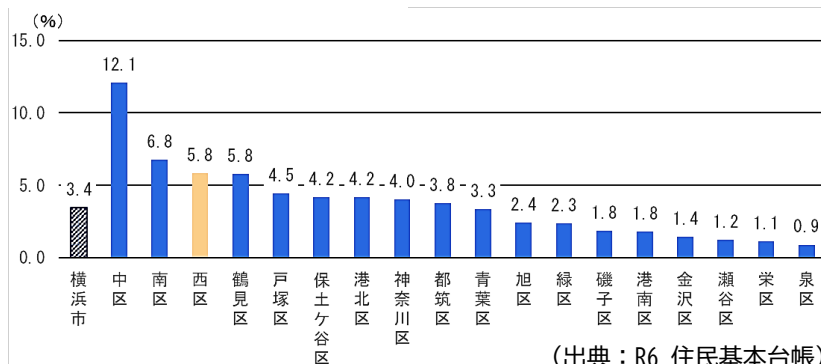
(出典：R5 学校基本調査)

【事業所数（km²あたり）】



(出典：R3 経済センサス)

【外国人の居住者割合】



(出典：R6 住民基本台帳)

■外国人：様々な国籍の人が暮らすまち

区内に住む外国人の割合は、5.8%と中区、南区についで市内で3番目。

国別では1位中国、2位ネパール、3位韓国、4位ベトナムとアジア圏が多くを占めています。

西区ってどんなまち？

「にこまちプラン区民アンケート*」から、西区の生活環境に対する満足度等を通じての区民意識を探りました。

*「にこまちプラン区民アンケート」＝西区内在住の18歳以上の男女3,000人（無作為抽出）を対象に、郵送によるアンケート形式及び電子回答。回答数1,094通（回収率 36.5%）

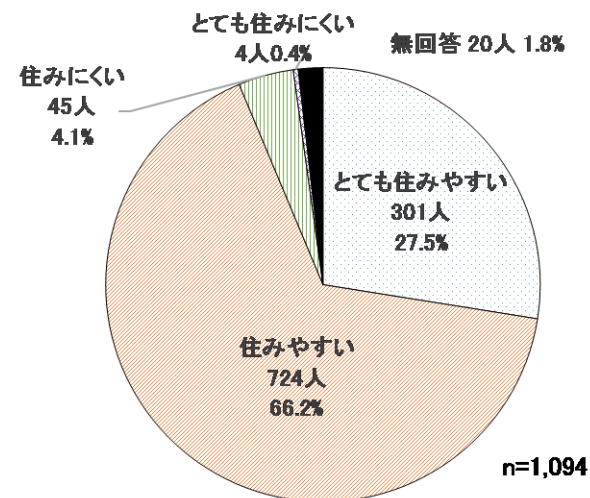
■区民意識：交通の便が良く、住みやすいまち

回答者の93.7%の人が「とても住みやすい」「住みやすい」と回答しています。

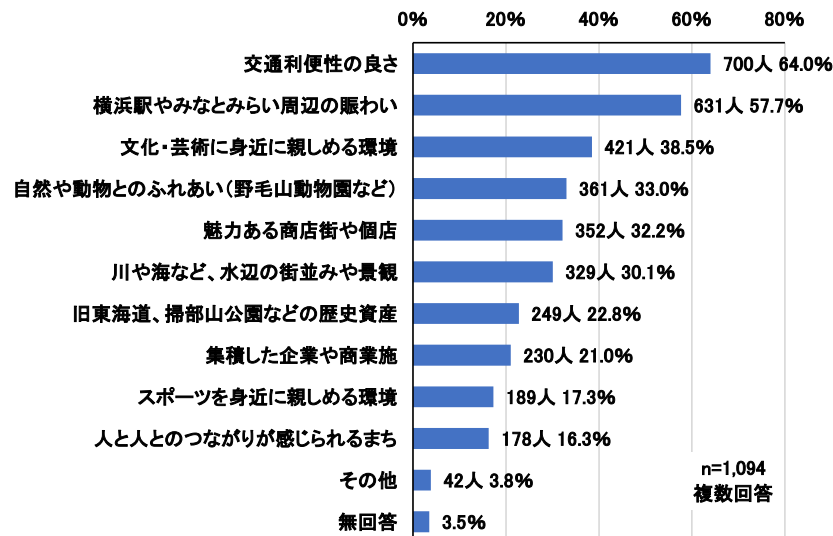
その理由（西区の良さや特徴について）として、「交通利便性の良さ」を挙げる人が最も多い結果となりました。



西区の住み心地について、約94%の人が「住みやすい」と回答。



西区の良さや特徴について、交通の利便性を上げる人が多い。



西区ってどんなまち？

■区民意識：住み続けたいまち、地域の防災やつながりに課題感あり

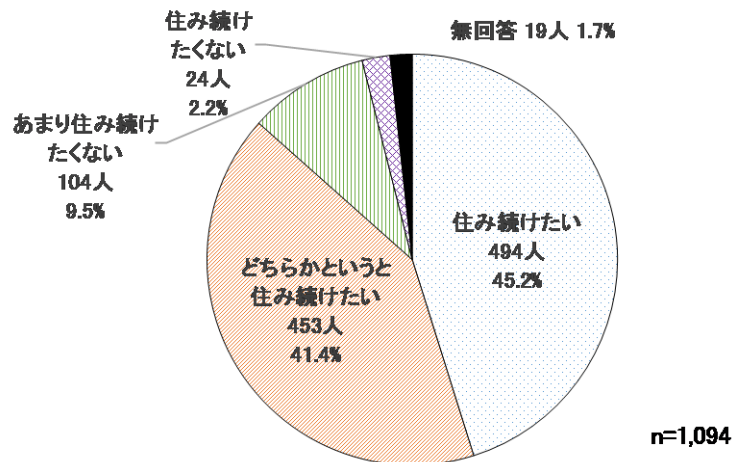
86.6%の方が西区に「住み続けたい」「どちらかという」と住み続けたい」と回答しています。

「解決すべき問題点」としては、
第1位が「災害時の備えに不安がある」
第2位が「住民どうしの交流が少ない」となっています。

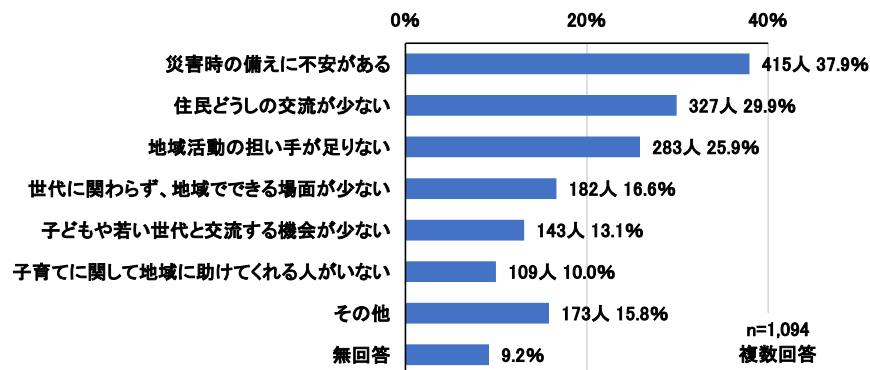


(出典：R6 にこまちプラン区民アンケート)

【定住意向】住み続けたい人が大半。



【解決すべき問題点】災害時の備えに不安がトップ。



第3章：第5期にこまちプラン

にこまちプランの法的名称「地域福祉保健計画」とは？

1 法的位置づけ

社会福祉法第107条に基づく「地域福祉計画」です。誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域社会の実現を目指し、地域住民、事業者、支援機関が福祉保健などの地域の課題に協働して取り組み、身近な地域の支え合いの仕組みづくりを進める計画です。横浜市の計画は、福祉と保健の一体的な推進を重視し「地域福祉保健計画」とした上で、市計画、18区の区計画及び地区別計画から構成されています。このうち、西区の区計画と地区別計画が「西区地域福祉保健計画（にこまちプラン）」です。

また、社会福祉協議会が定める「地域福祉活動計画」と一本化して策定することにより、区役所と区社会福祉協議会の取組を一体的に推進していきます。

2 計画期間

1期を5か年計画として策定・推進しています。第5期計画は、令和8年度から令和12年度までとなります。

3 西区の特徴

西区では、にこまちプラン（西区地域福祉保健計画）を、区の総合的な計画として位置づけ、福祉保健の分野にとどまらず、防災、防犯、まちの美化、デジタル化の推進なども対象としているのが特徴です。

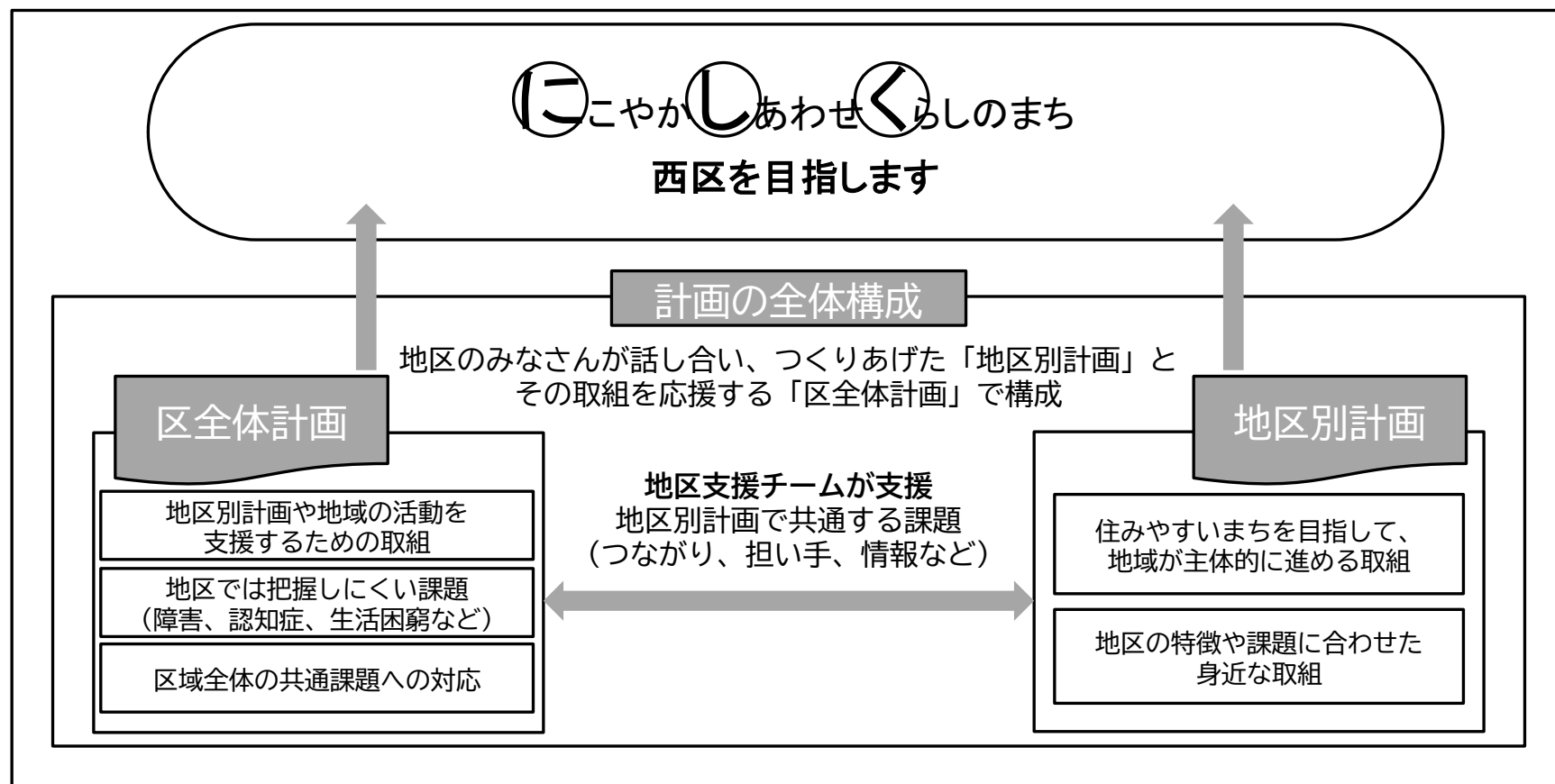


にこまちプランの構成

「区全体計画」と「地区別計画」で構成します。

「区全体計画」は地区別計画や地域活動を支援するための取組に加え、区全体に共通する課題解決に向けた取組を進める計画です。

「地区別計画」は地区連合町内会・自治会を主たる単位として地域が課題を把握し、その解決に向けた取組を地域が主体的に進めるための計画です。



第4期計画期間（令和3年度～令和7年度）の社会情勢

1 新型コロナウイルス感染症の影響

世界的なパンデミックが続く、社会経済活動が制限され、人と人との接触がままならず、イベントや会合などの多くが休止となりました。高齢者等の孤立、休校等による児童・生徒への影響、減収や失業等に伴う生活困窮者の増加など、新たな課題も生じました。令和5年に新型コロナウイルス感染症は5類の位置づけに移行し、休止・縮小していた地域行事も次々と再開されていきました。

2 デジタル化の進展

コロナ禍で外出自粛や接触が控えられたこともあり、社会全体のデジタル化が進みました。リモートワークやオンライン会議、オンライン授業などが普及し、生活様式や働き方が大きく変化しました。

3 自然災害の影響

令和6年1月1日に発生した「能登半島地震」や、同年8月に宮崎県で発生した震度6強の地震、これに伴い「南海トラフ地震注意」が発出されるなど、大規模地震が相次いで発生しました。また、異常気象による豪雨災害も全国各地で発生しており、自然災害に対する防災・減災の意識が高まっています。

4 物価の高騰

世界的な政治経済の不安定要素が影響しエネルギー価格が高騰しました。これに伴い、電気代やガソリン代が高騰するとともに、食品や日用品の価格上昇が続く、家計への負担が増加しました。

5 少子高齢化社会の進行

コロナ禍に婚姻数が大きく減少したことの影響もあり、直近の出生数、合計特殊出生率は過去最低を更新しています。一方で、高齢者人口・高齢化率は上昇を続け、いずれも過去最高を更新しています。



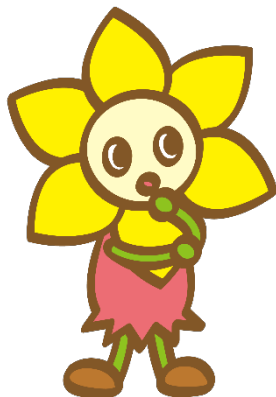
第4期計画の振り返り

■にこまちプラン区民アンケート

第4期計画の振り返りとして、区民3,000人を対象としたアンケートを行いました。

経年変化を概観すると、次の点が明らかになりました。

- ・「健康」に関する視点での評価は、総じて上昇しています。
- ・「情報」を受け取る仕組みについて、デジタル媒体からのものが倍増しています。
- ・「安全性」に関する評価について、これまでは上昇傾向でしたが、コロナ禍を経て減少に転じました。
- ・近所づきあいなどの「つながり」に関する評価は、いずれも下がっています。
- ・西区への「定住意識」は、高い傾向が続いています。



【にこまちプラン区民アンケート：主な回答項目の経年変化】

基本目標	項 目	26年度	31年度	R6年度	前回比較
1	西区は「安全なまち」だと思う	64.1	71.9	68.4	↓
2	自分が健康だと感じている	77.5	75.9	79.7	↑
2	過去1年間の間に健康診断を受けた	73.6	75.8	80.2	↑
2	かかりつけの医師がいる	57.3	58.8	63.3	↑
2	かかりつけの歯科医師がいる	62.9	63.3	70.2	↑
2	かかりつけの薬剤師がいる	27.6	30.0	31.0	↑
2	健康のために、意識して運動したり、体を動かしたりしている	60.6	59.3	63.5	↑
2	健康のために、バランスの良い食事をとるなど、食生活に気をつけている	73.7	73.8	79.4	↑
3	障害のある方と接する機会があった	20.9	22.7	23.1	↑
3	障害のある方と接する機会をもちたい	55.8	51.5	44.3	↓
3	ちょっと困ったことがあった時に助けてくれる近所の人や近くの友人がいる	61.3	56.4	51.0	↓
4	家族以外で自分とは違う世代の人と交流する機会があった	46.3	45.4	38.9	↓
4	自分とは違う世代の人と交流する機会があれば参加したい	54.6	44.4	38.0	↓
5	近所のこどもにあいさつなど声をかけることがある	56.7	54.0	50.5	↓
5	近所のこどもに注意することができる	49.1	44.0	39.5	↓
方向性	地域や区役所からのお知らせや催し物の情報をホームページ、SNSから得る	10.1	12.5	23.0	↑
基本理念	今後も西区に住み続けたい	86.8	85.0	86.6	↑

＊「にこまちプラン区民アンケート」（令和6年7月実施）
 対象者：西区内在住の18歳以上の男女3,000人（無作為抽出）
 実施方法：郵送によるアンケート形式及び電子回答
 回答数：1,094通（回収率36.5%）

第5期計画に向けて

第4期計画を総合的に振り返り、第5期計画における重要な論点を整理しました。

第4期計画の振り返り	第5期計画における重要な論点／対応する取組・視点
社会情勢：地震災害、豪雨災害の頻発 区民アンケート：災害への危機感の上昇 防犯への危機感の上昇 団体ヒアリング：障害者視点の災害対策が足りない 推進評価委員会：災害時にに向けた日頃からの関係づくりが重要	論点1：防災・減災の取組と災害時に生きる「顔の見える関係づくり」の推進 ▶ 未曾有の自然災害に備えた防災・減災の取組 ▶ 若い世代を含めた防災に関する意識の向上 ▶ 災害時要援護者を含めた、災害時に生きる「顔の見える関係づくり」 ▶ 安全・安心なまちを目指す防犯対策
社会情勢：こどもまんなか社会、少子化の進行 区民アンケート：こども・子育て世代の関わり減少 団体ヒアリング：こども・若者・子育て世代の居場所づくり 推進評価委員会：地域と学校とのつながりづくりに課題 地域と子育て世代の関係が希薄化	論点2：こどもや若者の声を反映した地域づくり ▶ こどもや若者の声を反映した政策形成・地域づくり ▶ 家庭・地域・学校・行政がつながり、社会全体でこどもを育む環境づくり ▶ こどもや若者が活躍できる機会づくり ▶ こどもや子育て世代を支える、地域の中の居場所・環境づくり
区民アンケート：障害者と接する気持ちの低下 障害・認知症の理解が現状維持 第5期市計画：外国人、性的少数者等の多様性理解 団体ヒアリング：誰もが活躍できる居場所づくりが重要 推進評価委員会：こどもの頃からの障害理解や、 当事者の声を聞く機会づくりが必要	論点3：地域共生社会の実現と包括的な支援体制の構築（インクルーシブな地域の実現） ▶ 高齢者や障害者など誰もが安心して暮らせる地域づくり ▶ 認知症や障害などの理解促進と外国人や性的少数者など多様性の尊重 ▶ 誰もが自分らしさを生かして活躍する地域づくり、障害者の社会参加を促進する環境づくり ▶ 犯罪や非行からの立ち直り支援と未然に防ぐ地域づくり ▶ 地域共生社会と包括的な支援体制の構築
社会情勢：新型コロナの蔓延、デジタル化の推進 区民アンケート：地域のつながりの希薄化が進行 地域で交流する機会の減少 団体ヒアリング：担い手を育む工夫が必要 推進評価委員会：地域活動と行政・関係団体の連携強化 新たな担い手の発掘と活動の活性化が必要	論点4：持続可能な地域づくりに向けた「地域連携」の充実 ▶ 自治会町内会をはじめとする地域のあらゆる担い手の連携促進 ▶ 持続可能な地域づくりに向けた地域活動の支援 ▶ 新たな担い手づくり ▶ 大学や企業など、多様な主体との連携・協働 ▶ 地域の中の見守り活動の継続と気軽に立ち寄れる身近な居場所づくり
区民アンケート：健康感、健康意識の向上 団体ヒアリング：健康づくりの取組を通じて、役割をもつかたちでの社会参加	*その他、区民アンケートや推進評価委員会等を踏まえた重要な論点その1 ▶ 健康づくりの更なる推進 ▶ 健康づくりをきっかけとしたつながりづくりや居場所づくり
区民アンケート：区民の約9割の方がスマートフォンを持っている 推進評価委員会：必要な情報が行き届いていない にこまちプラン、にこまちの歌の認知度が低い	*その他、区民アンケートや推進評価委員会等を踏まえた重要な論点その2 ▶ デジタルの積極的な活用と世代や対象者に合わせた情報発信 ▶ 情報を届けることで生まれる新たなつながりづくり ▶ にこまちプランや区政運営方針などを区民の皆様と共有し、西区に関係するすべての皆様で計画を推進



にこまちプランが目指すまちの姿は、『誰にとっても住みやすい西区』です。基本理念に基づき、3つの方向性と5つの基本目標によって、具体的な取組を体系的に進めていきます。

基本理念

西区に住む私たちは、住み慣れたまちで、誰もがにこやかに、しあわせに、いきいきと暮らし続けることを目指します。

そのために、自分たちでできることは自分たちで行い、人々がつながり、みんながともに支えあうまちをつくります。

方向性

- 方向性① 地域のつながり・新たな地域福祉の担い手を広げます。
- 方向性② 地域みんなで支え合い、課題解決ができる地域づくりを進めます。
- 方向性③ あらゆる世代や生活形態にあわせて情報が届く取組を広げます。

目標

- 目標1 安全が確保され、安心なまち
- 目標2 活気にあふれ、健康なまち
- 目標3 一人ひとりの個性を認めあい、みんなが共存するまち
- 目標4 地域全体がつながりを持つまち
- 目標5 こどもが健やかに成長できるまち



目標1 安全が確保され、安心なまち

自然災害や犯罪・事故等の被害、感染症予防などに対しては、一人ひとりが日頃から危機意識を高め、公助はもとより自助の備え、地域のなかで顔の見える関係を基にした共助の体制づくりが求められます。

一人ひとりが日々の備えを進め、また地域全体で声を掛け合い、助け合える関係をつくることで、誰もが安全で安心な暮らしができるまちを目指します。

未曾有の大災害に備え、地域で防災の取組が進められるなかで、より一層、一人ひとりの防災への理解、意識の向上や、地域におけるつながりを軸とした共助意識の促進、体制の強化が必要となります。

また、日常生活の安全・安心をおびやかす事件の発生や特殊詐欺の深刻な被害などによって市民の不安が高まっており、社会全体での防犯対策の強化が求められています。

さらには「GREEN×EXPO 2027」の開催を契機として、横浜駅周辺における環境美化の推進と、気候変動の緩和などへ向けた脱炭素化の取組が求められています。

区民、企業や行政などの地域社会に関わる人々が、日頃から「顔の見える関係」を築くことがより一層重要になってきています。

こうした関係性は、地域全体の社会的つながりを強化し、災害時の共助体制の構築だけでなく、平時の防犯意識の向上や脱炭素社会の実現に向けた取組にもつながります。

そのため、学校や各種事業者等の関係団体と連携し、防災訓練、防犯パトロールやイベントなどを実施することで、地域全体での意識を高めるとともに、地域の「顔の見える関係づくり」へ向けた取組を進めます。

- 子育て世帯向けの防災の取組
- 防災まちづくり協議会の取組
- 地域防災拠点訓練の実施
- 「わたしの災害対策ファイル」（西区版災害時個別避難計画）
- 日頃からの「顔の見える関係づくり」
- 防犯関係の取組
- 「GREEN×EXPO 2027」や脱炭素社会の実現に向けた取組

*にこまちプラン区民アンケートの数値。R9年度（中間値）、R11年度（最終目標）に実施予定。

指標	R 6（現状値）	R 10（中間値）	R 12（最終目標）
地域の防災・減災活動へ参加する人の割合	10.0%	15.0%	20.0%
要援護者との顔の見える関係づくりの仕組みがある自治会町内会等の割合	92.0%	97.0%	100.0%
西区は「安全なまち」だと思う人の割合*	68.4%	72.0%	75.0%



具体的な取組

- ①災害時に地域で支えあい適切な行動を取ることができるよう、地域の防災・減災の取組の充実に向けて支援します。
 - ア 在宅避難の周知啓発とそのため個人の個人備蓄の推進及び災害時に誰もが自主的・迅速に対応行動が取れるための平時からの情報発信や事前啓発の強化
 - イ 地域防災拠点運営委員会や自治会町内会、マンション管理組合等の自主防災組織による自立的かつ継続的な活動の支援
 - ウ 横浜駅周辺地区、みなとみらい地区の帰宅困難者対策として個人・企業による備えの促進及び事業者による一斉帰宅抑制の取組推進
 - エ 災害に強いまちづくりに取り組む住民主体の協議会が主催する防災訓練・イベントなどの支援、不燃化対策推進地区等の整備助成の周知
 - オ 災害ボランティアセンターが発災時に確実に機能できるよう、区役所・区社協・運営ボランティア等の関係団体による連携の強化
- ②誰もが安心して避難できるよう環境の整備と災害に対する備えを促進します。
 - ア こども、子育て世帯、障害者、外国人やペットの飼主などへの避難時の対応に関する理解の促進及び災害時要援護者も含め誰もが訓練に参加しやすく、避難しやすい避難所の構築に向けた支援、普及啓発の実施
 - イ 自治会町内会等へ災害時要援護者名簿の提供を進めること、あんしんカードの活用促進、ふれあい会による見守り活動の支援や、災害時に避難する際に支援が必要な要援護者に対する個別避難計画の作成など、地域での災害時要援護者支援の取組充実に向けた支援の更なる推進
 - ウ 「わたしの災害対策ファイル」の配付を通じて、要電源医療機器使用者の災害に対する備えの促進と地域理解の促進
 - エ 要電源医療機器使用者が緊急時に充電が行えるよう、福祉避難所・地域防災拠点を含めた発電機などの配備
- ③地域の安全・安心を守るため、区民一人ひとりの意識啓発や地域活動の支援に取り組みます。
 - ア 各種広報・キャンペーンによる情報発信・普及啓発を通じた区民の防犯意識や交通安全意識の向上
 - イ 防犯灯・防犯カメラの設置支援などを通じた地域防犯の取組支援
 - ウ 地域、事業者や警察などと連携した防犯パトロールの実施
 - エ スクールゾーン対策協議会と連携した通学路交通安全対策の推進や、学校と連携した防犯活動の実施
- ④ポイ捨てされない清潔できれいなまちづくりを推進します。
 - ア 「GREEN×EXPO 2027」の開催を契機として、横浜駅周辺をはじめとして暮らしやすく、清潔できれいなまちづくりを推進するため、地域、事業者や各種団体への清掃活動の支援や協働による実施
 - イ ポイ捨てや不法投棄されやすい場所へ、注意喚起看板の設置
- ⑤こども、子育て世代から高齢者まで、誰もが安全・安心に生活できる環境づくりを進めます。
 - ア 地域からの要望を踏まえ、誰もが安全・安心に生活できるよう、道路・公園設備などの整備、改修を促進
- ⑥適切な情報を伝え、地域の食や暮らしの安全を推進します。
 - ア 事業者や地域に向けて食中毒・感染症予防に関する情報を伝えることで、食や暮らし、地域活動の衛生を推進



子育て世帯向けの防災の取組

目標1 安全が確保され安心なまち



赤ちゃん教室での防災講話の様子



4か月健診で配布している
子育て世帯向け備蓄品



もしもにそなえる防災ノート
(備蓄のページ)

将来を担うこどもたちを災害から守るためには、こどもを育てる親・保護者の防災意識を高めると同時に、日頃の家庭における備えが大切です。

子育て世帯に正しい防災の知識と、必要な備えをしていただくことを目的に、3つの取組を行っています。

(1)「赤ちゃん教室での防災講話」の実施

日頃の備えや避難時の行動について、わかりやすくお話ししています。被災地派遣での経験をもとにしたリアルな体験談を交えながら、災害時にどう行動すればよいか、災害へどう備えればよいかを具体的に学べる内容となっています。

(2)「4か月健診における子育て世帯向け防災備蓄品」の配布

液体ミルクや防臭オムツ袋など、日常にも使えて備蓄にもなるものをセットにして配布しています。

(3)「もしもにそなえる防災ノート」の配布

子育て世帯向け啓発冊子「もしもにそなえる防災ノート」を作成し、母子健康手帳交付時などに配布しています。



防災まちづくり協議会の取組

目標1 安全が確保され安心なまち

防災まちづくり協議会とは

災害に強いまちづくりを推進する住民主体の組織で、西区では東久保町夢まちづくり協議会と一本松まちづくり協議会が活動しています。東久保町夢まちづくり協議会は、防災倉庫整備や避難扉の設置、防災イベントの開催などを行い、ハードからソフトまで多彩な防災まちづくり活動を展開しています。

一本松まちづくり協議会は、防災授業の実施や防災公園整備など、災害時の被害を最小限に食い止めるために、具体的なプロジェクトに取り組んでいます。

東久保町夢まちづくり協議会

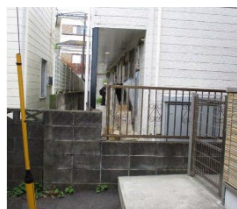
「地域住民が主役となるまちづくり」を1つの目標に掲げ活動

防災まちづくりの経緯

- 平成17年：東久保町夢まちづくり協議会 設立
エリア住民を対象としたアンケート、ワークショップを実施
- 平成19年：「東久保町防災まちづくり計画」策定
環境整備や防災訓練など多岐にわたる活動を展開
- 令和3年：「まちづくり功労者国土交通大臣表彰」を受賞
防災まちづくりの取組が評価される

主な取組 「行き止まり箇所に避難扉を設置（令和4年12月）、
「イザ！カエルキャラバン！東久保町 こどもぼうさいの日」開催
（令和7年1月）

東台寺先の行き止まりに避難扉を設置し、地域の皆さんから
「逃げ道が確保出来て安心」
のお言葉をいただきました。



行き止まり



避難扉の設置



防災イベントの様子

カエルキャラバンは、遊びから防災知識を身につけ、意識を高めてもらうことを目的としたイベントで「水消火器でのあてゲーム」などの体験プログラムが用意されました。プログラムに参加すると、ポイントを獲得でき、そのポイントをおもちゃに交換したり、オークションに参加できる仕組みになっています。

一本松まちづくり協議会

「10年後、20年後の将来を見据えて、まちを着実に改善」を目的に活動

防災まちづくりの経緯

- 平成18年：一本松まちづくり協議会 設立
まち歩きや消防車進入体験などの実践的なまちづくり活動を行う
- 平成19年：「一本松まちづくり協議会 防災まちづくり計画(案)」作成
- 令和7年：「令和7年度まちづくりアワード<功労部門>」を受賞
防災活動の拠点となる公園づくりを進めるなど、防災まちづくりに大きく貢献

主な取組 西戸部羽沢西部公園のオープン(令和6年3月)、東小学校における防災授業(令和6年9月)



西戸部羽沢西部公園

防災活動の拠点となる「西戸部羽沢西部公園」は、令和6年にオープンしました。発災時に屋根・四周にテントを張り、発災時に拠点として使用する防災バーゴラと防災トイレ2基、テント等を収納する収納緑台を整備しており、「いっとき避難所」として機能します。

東小学校において、協議会の方を中心に「身近に行われている防災まちづくり」の授業を行いました。
地震火災被害を抑えるための対策を考えるグループワークの実施や、地域で進めてきた防災活動を児童の皆さんにお伝えしました。



東小学校における防災授業

地域防災拠点訓練の実施

目標1 安全が確保され安心なまち

自治会町内会で
防災訓練を行っている地域もあり、
こうした取組の促進も重要です！



車椅子受け入れ訓練
(老松中学校)



炊き出し訓練
(軽井沢中学校)



応急救命訓練
(軽井沢中学校)



福祉避難所連携訓練
(岡野中学校)



テント組み立て訓練
(西前小学校)

西区には、地震などの災害が起きたときに避難するための場所「地域防災拠点」が12か所あります。これらの拠点は、それぞれの地域の運営委員会によって管理されており、各拠点毎年1回以上、地域の住民も交えた訓練を行っています。

訓練内容は様々で、避難所設営訓練や炊き出し訓練など、基本的なところから、車椅子の方の受け入れ訓練や、要配慮者用テントの組み立て訓練、外国人受け入れ訓練など様々なニーズに対応できるよう、各拠点ごとに工夫を凝らして、訓練を実施しています。

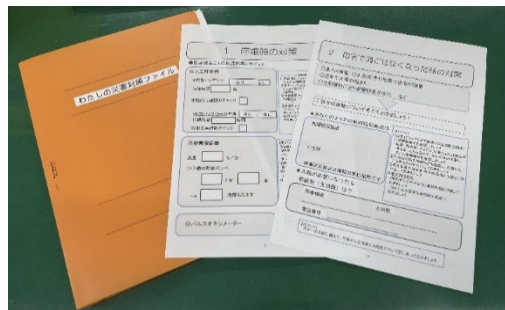
また、訓練は様々な方が参加することから、地域の顔の見える関係の構築の機会でもあります。こうしたつながりは、災害時の助け合いだけでなく、防犯にも役立ちます。

地域防災拠点での訓練は、安心して暮らせるまちづくりに欠かせない大切な取組です。



わたしの災害対策ファイル（西区版災害時個別避難計画）

目標１ 安全が確保され安心なまち



電源が必要な医療機器を使用している療養者やそのご家族のために、必要な準備や、発災時の対応策をまとめたファイルです。

西区では、療養者・介護者の自助力を高め、災害時の不安軽減につながるよう「わたしの災害対策ファイル」を配布し、活用していただけるよう進めています。

（内容）医療機器の電源対策、必要物品の備え、発災時の対応方法、各機関の連絡先、支援方法の確認 など。



わたしの災害対策ファイル ＊西区ホームページからダウンロードできます→

日頃からの「顔の見える関係づくり」

目標１ 安全が確保され安心なまち



地域のイベントや隣り近所の交流などから生まれる、日頃からの「顔の見える関係」は、災害が発生した際にも、そのつながりが力を発揮します。

西区では、高齢者や障害のある方などを対象とした、「あんしんカード」の配布や「ふれあい会」（P.57参照）、民生委員・児童委員などの活動を通じ、日頃からの「顔の見える関係」づくりが行われています。また、こうした方の把握については、区役所が作成する災害時要援護者名簿も活用されています。

今後も、災害時にも活きる「顔の見える関係づくり」の取組を、地域の皆様とともに進めて行きます。

■災害時要援護者名簿

特に自力避難が困難と想定される要介護の高齢者や障害者の名簿で、区役所が作成しています。自治会町内会等に提供することができ、災害時要援護者の把握や日頃からの関係づくりに活用いただいています。

■あんしんカード

氏名・住所のほか、緊急連絡先やかかりつけ医などを記載し、見える場所に貼っておくことで、緊急時に備えます。

災害時要援護者名簿で把握した方を訪問する際などに、一緒に確認しながら記載することで、つながりのツールとして活用することができます。



防犯関係の取組

目標1 安全が確保され安心なまち

防犯意識の普及啓発に向けた広報・情報発信

防犯意識の啓発活動を定期的に区内店頭で実施するほか、広報よこはまや市営バスの車内デジタルサイネージ等を活用した広報活動の実施により、区民の犯罪対策意識を高めます。

「西区防犯メール」では、警察等から提供される情報を元に、犯罪発生状況やその対策等をメーリングリスト登録者へ配信します。

西区防犯メール

横浜市西区役所・戸部警察署 から
「西区防犯メール」登録のおお願い

西区内で発生した犯罪情報を
どこよりも早くメールで
配信しています！

登録は無料です。(通信料のみご負担ください。)

■メールで配信する主な内容

- ① 特殊詐欺の被害や、詐欺予兆電話が多発している地域の情報
- ② 空き巣や車上ねらい、ひったくりなどの被害発生情報

■登録方法 (パソコン・スマートフォン・携帯電話)

※迷惑メール受信拒否等の設定をしている方は、手動解除する必要があります。

<Webフォームから登録>

1. 西区ウェブサイトにアクセスする。
URL: <https://mi.city.yokohama.lg.jp/sympa/subscribe/bouhan-nishi>
2. メールアドレスを入力し、「読者登録申込」ボタンをクリック。
3. 登録確認のメールが届きます。
4. 届いたメールの内容に従って登録確認を行います。

届いたメールの内容に従って登録確認を行います。

登録完了のメール(ようこそメール)が届けば登録終了です。

西区 防犯メール 検索

■お問合せ先 西区役所 地域振興課 電話 045-320-8393
FAX 045-322-5063
戸部警察署 電話 045-324-0110 (代機)

市営バスデジタルサイネージ



店頭啓発



サミットストア横浜岡野店での様子

特殊詐欺防止啓発



防犯パトロールの実施

地域、事業者、警察等と連携

放置自転車に
注意を促す札を貼付



北幸街の浄化パトロールの様子

地域の防犯効果を高めていくことを目的として、区内防犯団体等の地域住民が主体となって、横浜駅周辺の防犯パトロールを定期的に実施しています。

不審者、不審車両の発見や放置自転車、たばこのポイ捨てへの注意喚起を行うことにより、地域住民の防犯意識を高め、安全な地域づくりを促進します。



交通安全対策・防犯活動の推進

スクールゾーン対策協議会や学校等と連携



“おおだこボリス”
4つのやくそくを習得

はまっ子交通安全教室の様子

交通安全意識を高め、こどもの交通事故を防ぐため、参加・体験型交通安全教育のひとつとして、はまっ子交通安全教室を区内小学校で実施しています。

同時に、誘拐や犯罪などの被害から身を守るため、スクールサポーターによる日常生活の中での危険回避方法や適切な対応方法も学びます。

これらの活動を通して、児童たちが、安全な通学、自転車利用、防犯対策の知識を身につけます。



「GREEN×EXPO 2027」や脱炭素社会の実現に向けた取組

目標1 安全が確保され安心なまち

2027年に開催する「GREEN×EXPO 2027」は、環境と共に生きる未来を考える、“環共”をテーマとした、日本で初めての国際博覧会です。「GREEN×EXPO 2027」を脱炭素社会の実現に向けた契機ととらえ、気候変動という、私たちの暮らしに深く関わる大きな課題に向き合い、自然や技術、文化を通じて、環境と調和した未来の暮らしを区民の皆様と共に描いていきます。

「GREEN×EXPO 2027」に向け、来街者の増加が見込まれる横浜の玄関口である横浜駅周辺においては、商業施設や飲食店が数多く立地する活気のあるエリアである一方、たばこのポイ捨てや路上ごみの散乱、客引きが目立つという現状があります。横浜駅周辺が全ての方にとって安心して快適に過ごせる場となるように、地域・事業者の皆様と協働し、美化・環境向上の取組を進めています。

また、脱炭素社会の実現に向け、プラスチック問題に関心を持ってもらえるようなワークショップを開催したり、子どもたちへの出前講座を通じ、ごみの分け方・出し方や脱炭素行動の取組を紹介するなど、行動変容につながるよう進めています。



横浜駅周辺での清掃活動
(横浜駅をきれいに！キャンペーン)



スマートごみ箱の運営支援
(令和5年3月より実証実験で設置)



ワークショップの様子
(FOOD for ALL YOKOHAMA)



区全体計画

目標2 活気にあふれ、健康なまち

目指す姿

自分自身の健康について、一人ひとりが考えていくことは大切ですが、世代に合わせた健康づくり、生活習慣病・介護予防、仲間づくりなどを地域で広げていくことも大切です。

「働き・子育て世代」から「シニア世代」まで、障害の有無や性別、国籍等を問わず、それぞれのできることを大切にしながら住み慣れた地域で生き生きと、自分らしく暮らし続けられるまちを目指します。

現状と課題

健康づくりに関心が低い人、特に若い世代が関心を持てる機会を提供し、情報発信する必要があります。あわせて、幅広い世代の方々が運動や趣味などの機会を通じて、心身ともに健康づくりに関心を持てる機会を提供する必要があります。また、シニア世代では、特に後期高齢者でフレイル状態の人が多く、外出等が難しくなることにより、地域とのつながりが希薄となる傾向があります。

取組の推進に向けて

子育て世代、働き世代が自身の健康に関心を持ち、予防接種や健康診断の受診など、健康づくりの行動につなげていくことが大切です。フレイル予防に関心が低い層へのアプローチや、身近な地域の通いの場等において、気軽に予防に取り組める環境づくり・担い手等への啓発を進めます。また、地域団体などが主催するイベントを通じてあらゆる方が生きがいを感じられる取組を推進します。

コラム

- データから見える西区民の健康づくりのヒント
- ストレスとお酒
- フレイル予防と生活支援体制整備事業の取組による地域づくり
- インクルーシブスポーツ*1
- 食育推進会議
- シニアのためのスマホ相談会

*1 ボッチャやモルックなど、年齢、性別、障害の有無に関係なく、誰もが一緒に楽しめるスポーツ。

目指す姿の実現に向けた指標

*2 にこまちプラン区民アンケートの数値。R9年度（中間値）、R11年度（最終目標）に実施予定。

指標	R 6（現状値）	R 10（中間値）	R 12（最終目標）
○自分が健康だと感じている人の割合*2	79.7%	80.0%	80.0%
○フレイルあり割合（健康と暮らしの調査）	19.9%（2022調査）	18.0%	17.0%
○インクルーシブスポーツの認知度	5.2%	10.0%	12.0%
○楽しみながら健康づくり活動している担い手の割合（市）	67.0%	80.0%	90.0%



目標２ 活気にあふれ、健康なまち

具体的な取組

①気軽に参加できる健康づくり事業や健康に関する情報を提供します。

- ア 働き・子育て世代も含めた誰もが情報収集しやすいよう、紙媒体・インターネット・SNS等、様々な媒体を活用した健康に関する情報の発信強化
- イ 健診や体力チェック等を通して、自分の健康を振り返り、自分事として捉えられるきっかけづくり
- ウ 幅広い世代が気軽に参加しやすい健康づくりに関する取組の推進
- エ 様々な機会を捉えフレイル予防の啓発を行うとともに、身近な居場所でフレイル予防に取り組めるきっかけづくり

②誰もが生きがいや地域での役割を持ち、心身の健康を促進できるよう社会参加に結びつくきっかけや場を提供します。

- ア 多様な主体による身近な地域で気軽に参加できる居場所づくりの拡充・充実
- イ インクルーシブスポーツ等を通じた地域のつながりづくりの推進
- ウ 認知症や障害などがあっても誰もが参加できる場づくり
- エ 世代を問わない、ICT活用による社会参加のきっかけづくりの推進
- オ 地区社会福祉協議会、スポーツ推進委員、青少年指導員・シニアクラブ・こども会など地域団体が主催する健康イベント等の支援

③地域で健康づくりに携わる団体・グループの担い手がやりがいをもって活動できるよう支援します。

- ア 保健活動推進員や食生活等改善推進員（愛称：ヘルスメイト）などと協力し、地域で健康づくりを進めるような支援
- イ 身近な地域におけるフレイル予防を推進するため、「西区げんき活動応援団」の活動支援や元気づくりステーション等、住民主体の通いの場の支援

④地域住民の健康と安全を守るため、感染症予防対策を実施します。

- ア 手洗いや咳エチケットなど、基本的な衛生習慣を広めるための普及啓発の促進
- イ 最新の正確な感染症情報を素早く提供することや、予防接種の推進



データから見える西区民の健康づくりのヒント

目標2 活気にあふれ、健康なまち

より健康で毎日を過ごせるためのポイントをお伝えします！

～「横浜市健康に関する市民意識調査」(令和5年度)の結果から～

◎ 平均以上

健診受診

8位
/18区

過去一年間に健診を受けた人の割合

西区 80.8%
市平均 80.8%



運動習慣

7位
/18区

意識して運動している人の割合

西区 59.2%
市平均 58.6%



横浜市
18区内の
西区の順位

さらに
高みを目指しましょう！

⚠ 要注意点

食生活

18位
/18区

朝食を週6～7日食べている人の割合

西区 61.5%
市平均 70.0%



飲酒

14位
/18区

毎日飲酒している人の割合

西区 16.6%
市平均 15.5%



歯・口の健康

14位
/18区

自分の歯が20本以上ある人の割合

西区 92.7%
市平均 94.0%



より健康になるためのポイント

朝ごはんを
しっかり食べよう！



朝ごはんは
脳と体の
目覚まし時計！

1週間のうちに
飲まない日を作ろう！



定期的に
歯科健診を
受けよう！



かかりつけ
歯科医を持とう！

日々の「ちょっと」の取り組みで、健康寿命を延ばしましょう！

健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。



戸部公園での
ラジオ体操



ハマのウォーキング
フェスティバル



お口とからだの健康づくり
応援イベント



ストレスとは、外部からの様々な刺激によってこころや体に負荷がかかった状態のことです。
眠れないときやつらい気持ちを紛らわすためにお酒を飲んでいませんか？
こうした飲み方は、不眠症やうつ病、依存症との一因となりやすいので、まずは、睡眠習慣やストレス軽減方法を見直し、
お酒の飲み方を考えてみましょう。

西区ではお酒との付き合い方を動画にしています



「15秒で分かる！お酒との付き合い方」



①クイズ編 → 病気のリスクを高める量は？



②4つのポイント編 → 体を守る飲み方は？



保健活動推進員による
普及啓発活動



アルコールパッチテストも
実施

お酒には健康リスクがあります。おいしさ、楽しさ、そのままに、飲むなら量に気を付けて。



フレイル予防の取組

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）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を「フレイル」と言います。

健康と暮らしの調査（2022）の結果では、西区は横浜市平均と比較して「フレイルありの割合」や「運動機能低下者割合」「1年間の転倒あり割合」が高く、要介護のリスクが高い状況があります。

フレイル予防のためには、早い段階から、『運動・口腔・栄養・社会参加』の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です。西区では、身近な通いの場でのフレイル予防の取組を推進しています。



ボッチャ同好会（フレイル予防）

生活支援体制整備事業と地域づくり

高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、「医療・介護・介護予防・住まい・生活支援」が一体的に提供される包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築が重要です。

この構築を目指し、日常生活上の支援をする生活支援、生きがいや介護予防につながる社会参加の充実等の地域づくりを進める取組が「生活支援体制整備事業」です。

西区では、「西区アクションプラン」を策定し、「にこまちプラン」と一体で取組を進めています。地域の方や関係機関と話し合いを重ね、多様な主体が連携・協力しながら「生活支援」「交流・居場所」「見守り・つながり」の充実に取り組んでいます。



訪問はっぴいさん
（生活支援ボランティア）



インクルーシブスポーツ

目標2 活気にあふれ、健康なまち



インクルーシブスポーツ体験会の様子
(区民まつりと同時開催)



スポーツ推進委員主催モルック普及大会の様子

インクルーシブスポーツとは、年齢や性別、障害の有無、国籍等に関わらず、誰もがお互いの個性や人格を尊重するとともに、人々の多様性を認め合い、様々な人がともに実施できるスポーツのことです。

インクルーシブスポーツの代表例としてモルックやポッチャ、車いすバスケットボールなどがあります。

西区では、より多くの人にインクルーシブスポーツについて知ってもらうことを目的として、西区民まつりでインクルーシブスポーツ体験会の開催や、スポーツ推進委員を中心とした地域での普及活動に取り組んでいます。



～地域団体、保育園、幼稚園、小学校で連携して区民の食育をすすめるために～



西区食育推進会議の様子

西区食育推進会議とは

食を通じた健康づくりの推進を目的として、平成21年度から活動しています。

地域団体や教育機関、保育施設などが一体となって、連携を大切にしながら西区の健康課題について検討しています。

活動テーマは「朝ごはんから始まる 元気生活!」と「正しい箸の持ち方啓発」の二本柱で、それぞれの団体の取組事例の報告やパネル展などを行っています。

区民まつりで正しい箸のもちかた啓発

朝ごはん
リーフレット



朝ごはんを食べよう! 西区食育推進会議メンバーおすすめ、あったかスープ

体を温めて一日を元気にスタートしよう

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げ、日中の体温を維持してくれます。寒さに負けず、元気な一日を過ごすために、朝ごはんにおすすめのスープをご紹介します。

朝ごはんでも人気のメニューです

野菜まじりコンソープ

材料 (2人分)

- 市販のコンソープ (液体になっているもの)2カップ(400mL)
- 冷凍ミックスベジタブル大さじ6

作り方

- 2つの耐熱容器にミックスベジタブルを入れ、600Wで30秒加熱します。
- ①の耐熱容器にコンソープを1カップ(200mL)ずつ入れ、600Wで1分30秒加熱して出来上がり。

中皿で多めに温めてもおいしく作れます。

トマトオニオンスープ

材料 (2人分)

- 玉ねぎ(中サイズ)1/2個
- サラダ油小さじ1
- 水250mL
- 精製コンソープ小さじ1
- トマト(水浸し)1/2個
- 卵1個
- 塩少々
- 胡椒(白)適量

作り方

- 玉ねぎは半月切りにスライスします。
- 油にサラダ油をひき、玉ねぎを中火で炒めます。
- ②の玉ねぎがしんなりしたら、水、コンソープを加えて煮込みます。
- 沸騰したらからしにトマト水を加えて、さらに強火で煮込みます。
- ④に加え、しょうゆと卵を混ぜ、卵は火を止めます。
- 卵に盛り付け、胡椒(白)を振ったら出来上がり。

西区食育推進会議は、食を通じた健康づくりを推進する目的で平成21年から活動しており、区内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、病院、地域がランティア団体、事業者など29団体で構成されています。今回はあそびの保育園、戸部小学校、西区更生保護女性会がSDGsの食育推進を担っています。ぜひご覧ください。

開催 2月7日(金)・26日(水) 会場 区役所1階区民ホール(中央1-6-10)

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 ☎324-3703

広報よこはま西区版令和7年2月号



パネル展



豆運びゲーム



シニアのためのスマホ相談会

目標2 活気にあふれ、健康なまち



相談会の様子



毎月定例で行っている5会場の他、
依頼に応じて出張相談会も行っています（写真はイメージ）

「詳しくはこちら」「予約は2次元コードで」と生活に必要な場面でデジタル化が加速。スマホ保有率は高くなってはいるものの、操作方法がわからず周りに気軽に尋ねる人もいないというシニアからの声を聞くことが増え、シニアの“情報や社会参加の機会損失”が地域課題になっていました。そこで、西区社会福祉協議会では、スマホサポーター養成講座を企画。修了生らによる「シニアのためのスマホ相談会」が令和5年に開始しました。

講座ではなくマンツーマンの困りごとに応じた相談会としているのが売り。参加されたシニアの方からは、「写真の撮り方がわかり、外出先でお花を撮るのが楽しみになった」「時刻表を検索できるようになって、外出の予定が組みやすくなった」「お友達とLINEでつながれた」などの声が寄せられています。中には「もう一度最初から」と毎月復習に来る方も。

教える側もシニア多数。シニア世代の活躍&交流の場にもなっています。



目標3 一人ひとりの個性を認めあい、みんなが共存するまち

目指す姿

地域には、国籍、年齢、性別、障害(児・者)等、それぞれ違う立場や背景を抱えた人が暮らしています。誰もが「自分らしく」暮らすには、多様性の理解を深めながらお互いを認め、尊重しあうことが大切です。日々の挨拶など日ごろからつながる機会を持ち、助け合い、一人ひとりが安心して健やかに暮らせるインクルーシブなまちを目指します。

取組の推進に向けて

こどもから高齢者まで様々な立場や背景、価値観の違いといった多様性を理解するために、学校等での様々な福祉教育や福祉施設等と交流を行うことで、体験や共感ができる機会を作っていくことが重要です。また、困ったときに、互いに支えあう関係を構築できるよう、日ごろからつながりを作り、誰もが社会的に孤立せず、困りごとを抱えている人が自分らしく暮らせるために、当事者の声を反映した必要な支援につながるよう地域住民と相談機関が協働していくことが必要です。

また、多文化共生の推進に向けた課題の整理・取組の検討を進めるとともに、日中人口が多い強みを生かし、企業・学校と連携し共生社会に向けた取組を推進します。

現状と課題

西区は、集合住宅での転出入も多く、困りごとを相談する前に孤立しやすい状況があります。また、障害のある方や認知症の方と接したり、住民同士の交流の機会が知られずに、地域との新たなつながりが生まれにくい一面があります。加えて、外国人居住人口割合が市内第3位と高く、文化や習慣の違いにより困りごとが生じている可能性があります。さらに、人口減少、少子高齢化など社会構造の変化に伴い、「複合的な生活課題*1」を抱える世帯や、「生きづらさ」を抱える方の多さが浮き彫りになっています。

一方で、企業や学校の在勤・在学者が多く、昼夜間人口比率では神奈川県内で第1位となっており、西区内の活動への更なる参画が期待されています。

コラム

- チームオレンジの取組／意思決定支援
- 地域活動への参加
- 地域で再出発を支える更生保護活動
- 地域生活支援拠点部会と「にも包括」の取組(居住支援)
- 困ったときに早めに相談できる地域づくり 包括的相談支援の取組

目指す姿の実現に向けた指標

*2 にこまちプラン区民アンケートの数値。R9年度(中間値)、R11年度(最終目標)に実施予定。

指標	R6(現状値)	R10	R12
障害や認知症を理解するための普及・啓発講座等に参加した人数	2,978人	3,078人	3,238人
障害のある方と接する機会があった人の割合*2	23.1%	24.0%	25.0%
障害や認知症の当事者等も含めた多様な人同士が交流し、活躍できる場への参加人数	300人	348人	360人
権利擁護講演会や相談会への参加人数	223人	280人	330人
高齢者や障害者が困っていたら、助けたいと思う人の割合	55.0%	65.0%	75.0%

*1 80代の親がひきこもり状態にある50代の子の生活を支える「8050問題」や、親の介護と育児などが同時進行となる「ダブルケア」、本来なら大人が担うことが想定されている家族の介護やケア、家事などをこどもが日常的に行う「ヤングケアラー」の問題など、複数の分野にまたがる生活課題

チームオレンジの取組

目標3 一人ひとりの個性を認め合い、
みんなが共存するまち

チームオレンジは、認知症の本人の声を大切にし、認知症の人が安心して自分らしく暮らせる地域づくりを目指した、支援する側される側の垣根のない活動です。

<目指す姿の具体例>

●認知症の正しい理解が普及し、認知症になる前と変わらず、趣味やサークル活動などやりたいと思ったことを、できないところはサポートを受けながら、自分らしく能力を活かして参加することができています。

●本人も家族も身近に相談できる仲間がいて、些細な困りごと等を相談したり、情報を得たりすることができています。



チームオレンジの取組

意思決定支援

目標3 一人ひとりの個性を認め合い、
みんなが共存するまち

西区では、区民一人ひとりがポジティブに、自らの意思で自身の生き方を選択し、人生の最期まで自分らしく生きることができ、その意思を他者に伝える手段がある地域を目指しています。

<取組の具体例>

●エンディングノート：これまでの人生を振り返り、これからの人生をどう歩んでいきたいか、自分の思いを記していく「人生の記録」です。

ACP（愛称：人生会議）の取組

自らが望む人生の最終段階における医療・ケアを前もって考え、話し合い、共有する取組であるACP*が大切です。

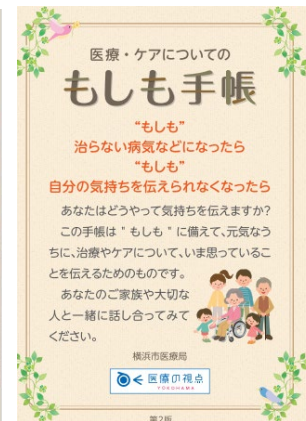
*アドバンス・ケア・マネジメントの略
(愛称：人生会議)

<取組の具体例>

●もしも手帳：元気なうちから「治療やケア」について考え、自分の気持ちを伝えるためのものです。



西区版
エンディングノート



もしも手帳



地域活動への参加

目標3 一人ひとりの個性を認め合い、
みんなが共存するまち

障害福祉事業所では、複数の事業所が協力して近隣の公園清掃に取り組んでいます。また、西区社会福祉協議会のボランティアグループ「サポート西」と障害福祉事業所が連携し、植木の剪定などの活動もおこなっています。

自分たちが住み、働いている地域に貢献する活動は地域の方々にとって障害のある方への理解につながり、また住みよい街づくりのきっかけにもなっています。

第3地区のシニアクラブと、にこまちプランを進める部会が協力して、地域のおまつりでけん玉やコマなど「むかしあそび」が行われ、シニアとこどもの多世代交流の機会が広がっています。

さらに、藤棚地域ケアプラザのコーディネートにより、外国人留学生在が母国の「むかしあそび」を披露したり、日本のJ-POPの歌を合唱するなど、多文化交流・多文化共生を学べる機会となっています。

また、第4地区のみんなの食堂は、外国人留学生を含む地域の学生が、担い手として参加することで、多文化交流・地域交流の場となっています。



サポート西×ガッツ・びーと西
活動の様子



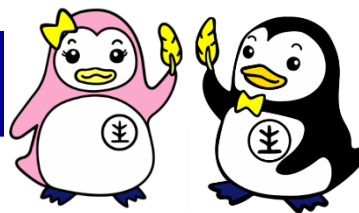
おまつりでの「むかしあそび」



留学生による合唱



地域で再出発を支える 更生保護活動



更生ペンギンのサラちゃん ホゴちゃん

目標3 一人ひとりの個性を認め合い、
みんなが共存するまち

更生保護活動は、罪を償い、再出発しようとする人たちの立ち直りを導き、助け、再び犯罪や非行に陥るのを防ぐことを目的としています。安全、安心な地域社会を実現するという志のもと、保護司、更生保護女性会、BBS会などの地域のボランティアを中心に、罪を犯した人の立ち直りを支えています。西区でもそれぞれの団体が連携して取り組んでいます。

保護司会

法務大臣から委嘱されたボランティアです。犯罪や非行をした人に対して面接を通じて就労支援等を行う「保護観察」、刑務所を出て地域で暮らすための「生活環境の調整」、学校や地域と連携した「犯罪予防活動」をしています。



保護司のクジラ先生

更生保護女性会

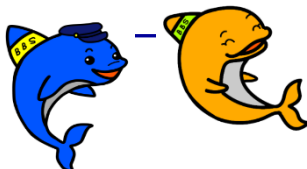
誰もが人として尊重され心豊かに生きられる明るい社会を目標に、犯罪や非行のない地域社会の実現に向けて取り組んでいます。地域での各種イベント、ミニ集会、社会を明るくする運動での周知活動や物販を軸に更生保護活動を支えています。



オコジョさん

BBS会

Big Brothers and Sistersの略。保護観察中の少年少女たちのお兄さんお姉さんのような存在となり共に悩み、学び、楽しむ活動を行うボランティア団体です。スポーツや料理などを通して交流しています。



イルカ兄さん・姉さん

法務省主唱

社会を明るくする運動

- ◆ 犯罪や非行のない明るい社会を築きます
- ◆ 再犯防止は更生保護の使命です
- ◆ 地域のチカラで立ち直りを支えます
- ◆ おかえりの心で仕事と居場所をつくります
- ◆ 幸福（しあわせ）の黄色い羽根で理解の輪を広げます

「社会を明るくする運動 五つの誓い」より

7月は強調月間です



総理大臣メッセージ伝達式



地域生活支援拠点部会と「にも包括」の取組(居住支援)

目標3 一人ひとりの個性を認め合い、
みんなが共存するまち

地域生活支援拠点部会は、障害のある方の親亡き後の生活を考え備えていくことを含め、誰もが地域で自らの意思で生活していくための体制を構築する取組です。西区では、精神障害がある方が病院を退院して地域で安心して生活できることを目的とした「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム（にも包括）」の構築と合わせて、三機関（区役所・基幹相談支援センター・精神障害者生活支援センター）で取り組んでいます。

具体的な取組としては、グループホームが少ないという西区の現状を踏まえて、マンスリーマンションでの年2回の生活体験事業、ねくさす生活支援室での年間通しての生活体験、ガッツ・びーと西のショートステイ（暮らしの体験3層構造）を実施してきました。生活体験事業では、ピア活動*も大切にし、経験者の体験談を聞くことで、初めの一歩が踏み出せるように後押しをしています。

また、不動産会社との関係づくりにも力を入れており、地域の不動産会社との連絡会を開催し、障害がある方の地域生活について考える機会を設け、多くの方にご参加いただきました。

今後も、障害のある方が地域で自分らしい暮らしをするために「何が必要」で、「何ができる」のかを検討しながら、西区での支援体制を構築していきます。

*ピア活動…同じ立場や経験を持つ人同士が支え合う活動のこと



リーフレット「じぶんらしく、にしく」



地域生活支援拠点部会
(不動産会社との連絡会)の様子



困ったときに早めに相談できる地域づくり 包括的相談支援の取組

目標3 一人ひとりの個性を認め合い、
みんなが共存するまち

人口減少、少子高齢化などによる社会構造の変化に伴い、困りごとを抱えていても、誰にも相談することができずに孤立し、問題が深刻化してしまう方々がいます。問題が深刻化する前に、地域の中で身近な人に悩みや困りごとを話すことができ、必要に応じて早目に相談機関につながれる地域づくりを目指しています。

【区役所の取組】

区役所の各窓口では、経済的な困りごとや生活の困りごとを抱えた方に気付いた場合には、必要な相談・支援を受けることができるよう仕組みづくりを行っています。

また、日本語を母国語としない人が必要な手続きを行えるよう、タブレット翻訳機の活用など、多言語に対応した環境づくりを行っています。

複合的な生活課題によって困りごとを抱えている方を受けとめ、社会的に孤立することを防ぐため、福祉分野に加えて、就労や住宅関係機関など、多分野の関係機関が連携できるよう、「セーフティネット会議」を開催しています。

生活支援課が事務局となって、西区内の支援のネットワークを構築しています。



セーフティネット会議



「みんなの相談窓口」
リーフレット・クリアファイル

【みんなの相談窓口の取組】

西区では、だれもが住みやすい西区を目指して、区内の相談支援機関等によるネットワークとして「地域センター会議」を実施しています。高齢、障害、こども、生活困窮、教育、警察など各分野の相談窓口となっている16の機関が参画しています。困りごとをどの機関に相談しても、参画機関へつなげられるように「西区みんなの相談窓口」を掲げ、PRのクリアファイルとリーフレットの配布、連携事例集の発行、地域での勉強会への出前講座、参画機関の相談員のスキルアップ研修などを行っています。

今後も、各分野の相談機関が異なる分野の相談でもまずは受け止め、つなげていき、だれもが自分らしく暮らせる地域共生社会の実現を目指して取組を進めていきます。



区全体計画

目標4 地域全体がつながりを持つまち

目指す姿

西区が目指す、誰もがにこやか・しあわせに暮らせるまちを実現するためには、自らの地域に愛着を持ち、お互いにつながり、支えあう地域づくりが必要です。そのため、自治会町内会や地区社会福祉協議会など各種団体が今後も継続して活動していけるよう取組を進めるとともに、既存の枠組みに捉われない地域の新たな担い手の発掘、地域における様々な主体がつながることができる仕組みづくりなどに取り組みます。

取組の推進に向けて

地域活動の負担を軽減するため、SNSによる情報発信やデジタルツールの活用促進、事務手続きの簡素化に取り組みます。また、地域を支える仕組みとして、区役所、区社協、ケアプラザによる地区支援チームを通じて、地域活動のサポートを一層推進するとともに、にしとも広場との連携のもと様々な主体がつながるきっかけづくりを進めます。

さらに、各種事業の実施にあたり、世代間の交流が図れるよう取り組むとともに、若い世代の地域活動等への参加を促進することで、地域への愛着を育み、次世代の担い手を育成します。

現状と課題

防災・防犯、交通安全、環境美化、高齢者やこどもの見守り、居場所づくりなど、地域における課題は多様化・複雑化しており、地域の暮らしを守るための「共助」の取組がより一層求められています。

一方、少子高齢化、ライフスタイルの多様化や時間的制約、地域活動の認知度不足などにより、地域活動の中心的存在である自治会町内会や各種団体の担い手不足、集合住宅をはじめとした自治会町内会への加入率低下など、地域のつながりの希薄化への危機感が高まっています。

コラム

- 地区社会福祉協議会
- 将来の担い手を育成 ジュニアボランティア
- デジタルの活用を通じたつながりの強化
- 西区ボランティアセンター
- にしとも広場
- 地域の見守り活動（ふれあい会、民生委員・児童委員）
- みみより広場

目指す姿の実現に向けた指標

*にこまちプラン区民アンケートの数値。R9年度（中間値）、R11年度（最終目標）に実施予定。

指標	R6（現状値）	R10（中間値）	R12（最終目標）
自治会町内会等の行事やサークル等に参加している人の割合*	56.3%	60.0%	65.0%
ボランティアセンターの登録人数（累計）	185人	220人	250人
困ったときに助けてくれる地域の人がいる割合*	51.0%	52.0%	53.0%
商店街を利用したいと思う人が増える（イベント参加者向けアンケート）	R7年度で調査	80.0%	85.0%
にこまちプランを知っている人の割合*	—	27.0%	30.0%



具体的な取組

- ①持続可能な地域づくりに向けて、自治会町内会や地区社会福祉協議会をはじめとする地域の連携を強化します。
 - ア 自治会町内会や地区社会福祉協議会等による「つながりづくり」に向けた活動支援
 - イ 多様化・複雑化した地域課題への包括的（伴走）支援
 - ウ デジタルツール等を活用した自治会町内会活動の負担軽減支援
 - エ 地区社会福祉協議会を核とした、活動団体の横のネットワークの強化
 - オ 地域活動の継続に向けた助成金などの活動支援
 - カ 居場所やサロンなど施設・環境整備に向けた助成金などの活動支援
 - キ 仲間づくりなど、ボランティア団体の活動継続に向けた支援
- ②新たな地域コミュニティの形成に向けた課題やニーズの把握と支援の在り方を検討・構築します。
 - ア 地域・行政・企業の連携による地域コミュニティの形成
 - イ 多様な世代が地域活動に参加しやすい内容及び仕組みの構築
 - ウ 集合住宅における課題の把握及び支援策の検討
 - エ 西区の課題に応じた活動支援策の検討
- ③若い世代を含めた新たな担い手づくりを進めます。
 - ア 働き・子育て世代や活動的なシニア層など、世代別の興味や関心に応じた講座や事業を開催し、参加者の中から地域活動の担い手を発掘・育成
 - イ WEBやSNS等を活用した、若い世代が地域活動に親しみを持てるような機会づくり
 - ウ 公共施設の貸室など、地域活動のための場の提供を積極的に行い、新たな団体の立ち上げや活動の継続を支援
 - エ 大学や企業、福祉施設など、多様な主体との連携・協働
- ④地域と結びついた取組を通じ、商店街の活性化を推進します。
 - ア 西区商店街組合連合会と連携した活性化イベントの開催
 - イ WEBやSNS等を活用した、商店街及びイベントのPR、情報発信
 - ウ 経済局と連携した商店街の支援



目標4 地域全体がつながりを持つまち

具体的な取組

⑤イベントへの参加を契機とした「つながり」のあるまちづくりを進めます。

- ア 団体や企業など、あらゆる分野の方々が参加・交流できるイベントの開催
- イ 区内小・中学校と連携した、児童・生徒の教育活動の支援及び地域活動への興味・関心度の向上
- ウ WEBやSNS等を活用したイベントの周知及び集客

⑥高齢者をはじめとした支援が必要な人に対する見守りを継続できるよう、活動を支援します。

- ア ふれあい会や民生委員・児童委員など見守り活動の継続に向けた支援
- イ 横浜市認知症高齢者等SOSネットワークの運用など認知症高齢者を地域で見守る仕組みの推進
- ウ マンション等集合住宅における高齢者を、多様な主体と連携して支援
- エ 地域ケア会議を活用した地域課題の共有、課題解決に向けた取組とネットワークの構築

⑦世代や対象者に合わせた「伝わる」情報発信を推進します。

- ア 幅広い世代へのアプローチを意識した、デジタルメディアの積極的な活用等による重層的な情報発信
- イ 多言語、やさしい日本語など、あらゆる人の使いやすさに配慮した情報発信
- ウ 窓口での手続き等、区民とのあらゆる接点を活用した効果的な情報発信
- エ 区役所・区社協・ケアプラザ等が連携した、にこまちプランの認知度向上



地区社会福祉協議会（地区社協 ちくしゃきょう）

目標4 地域全体がつながりをもつまち

地区社協は「自分たちの地域は自分たちで良くしていこう」という気持ちで組織された地域住民による任意団体です。「一人ひとりの困りごとを解決できる地域づくり」を目的とし、西区では、連合町内会自治会のエリアごとに、そのエリア内にある様々な団体や施設が会員となって構成されたネットワーク組織として活動しています。

困りごとを発見し解決に向けた活動を住民同士で話し合い、取り組む民間組織としての「自主性」と、共同募金をはじめとする福祉のためのお金を有効に地域で活用できる組織としての「公共性」という2つの大きな特徴があります。

西区は第一地区社協から第六地区社協の6つの地区社協が、“一人ひとりの困りごとを解決できる地域づくり”を目指して高齢者やこどもの居場所づくり、見守り活動などに取り組んでいます。

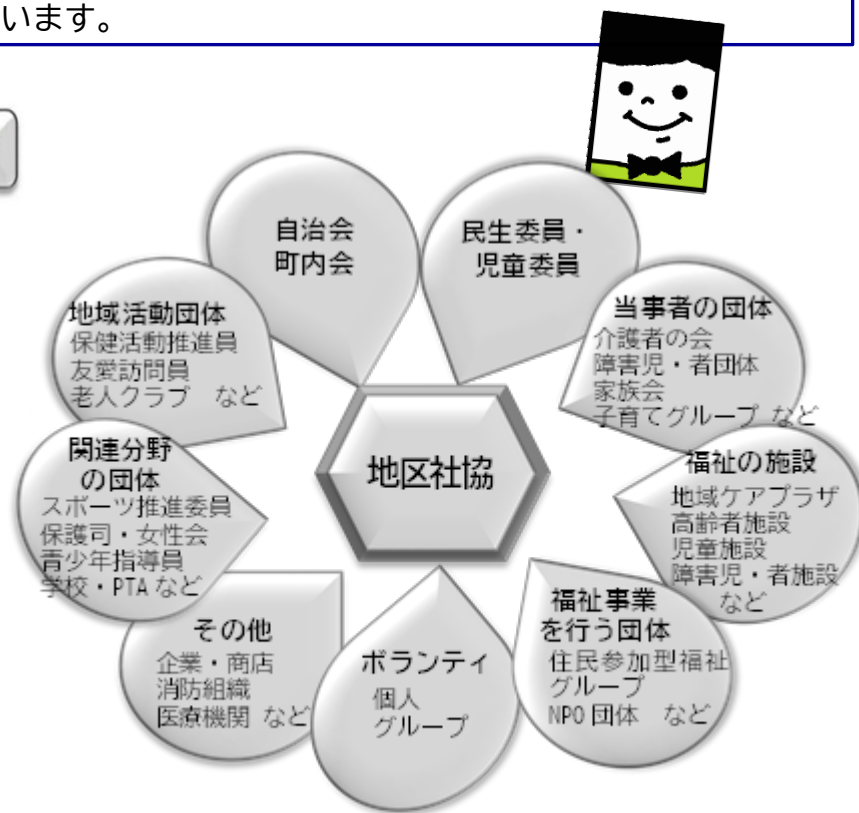
地域福祉の理念 誰もが安心して自分らしく暮らせる地域社会をみんなでつくりだす

地区社協の目的 一人ひとりの困りごとを解決できる地域づくり

困りごとを解決するための活動

困りごとに取り組むネットワーク組織

- ・広く住民や団体がつながり発見、共有・検討、解決する
- ・自主的かつ公共的に取り組める組織力



将来の担い手を育成 ジュニアボランティア

目標4 地域全体がつながりをもつまち



◆第五地区ジュニアボランティア5（ファイブ）◆

小・中学生が、地域で開催される様々なイベントや福祉事業でボランティア活動をするもので、第五地区独自の取組として2018年度から継続しています。毎年70～80名がジュニアボランティアとして地区自治会連合会長から任命され、水色のビブス（ゼッケン）を着けて活躍しています。

◆第3地区小・中学生ボランティア活動◆

地域、学校、福祉施設の連携で、小・中学生のボランティア活動を推進しています。春の一大イベントである「第3地区ふれあい春まつり」や、生活創造空間にして開催される「福祉フェスタ」などで、毎年会場運営をお手伝いしていただきます。青い法被や藤色のビブス（ゼッケン）が目印です。

こうした取組から、こどもたちは、福祉やボランティアへの理解を深め、感謝や思いやりの気持ちを育むなど、普段の授業だけでは学ぶことのできない経験をたくさん積んでいます。将来は、地域の担い手となる子が一人でも増えることが期待されます。



デジタルの活用を通じたつながりの強化

目標4 地域全体がつながりをもつまち



◆自治会町内会向けデジタルツール紹介冊子◆
横浜市では、自治会町内会の回覧板や防災訓練などのお知らせ、会費集めなど、情報共有や運営の効率化が図れるよう、デジタルツールやサービス等の紹介冊子を提供しています。

区役所も、自治会町内会における課題の解決や、役員のみなさまの負担軽減に向け、デジタル化にチャレンジする自治会町内会に伴走支援をしています。

◆地域と区役所の情報共有◆（令和6年度より試行実施）

自治会町内会と区役所の間で、アプリ等を活用した情報共有を積極的に進めています。

情報共有アプリでは、申請手続きなどのお知らせやイベント情報などをタイムリーに発信しています。

また、メールやトーク機能を活用し、地域と区役所が気軽にコミュニケーションできる手段を増やすことで、地域の負担軽減も図ります。

これまでのやり方や慣習も大切にしながら、デジタル技術を取り入れた「新しい情報共有の仕組みづくり」や「つながり強化」を目指します。



デジタルを楽しみながら活用中



西区社会福祉協議会が運営する西区ボランティアセンターは、ボランティアを必要としている人とボランティア活動をした人をつなげたり、ボランティアに関するさまざまな相談受付や情報提供を行っています。また、ボランティアを始めたい人に対して講座やイベント等を開催しています。

「ボランティアに興味がある」「何かやってみたいけれど、自分に合う活動って何だろう?」「ボランティアグループに入って活動したい」という方や「ボランティアさんに来てもらいたい」という施設・個人の方、お気軽にボランティアセンター（西区社会福祉協議会内）までご相談ください。



生活支援ボランティア団体「サポート西」



気軽に参加できる清掃ボランティア「ゆるボラ」



ボランティア募集情報はこちら↓



にしとも広場 ～人と活動のつながりを応援する～

目標4 地域全体がつながりをもつまち



「西区今昔かるた伝道師」を
地域のかかるたイベントへ派遣



地域施設・活動団体との連携事業
「みんなで！みちあそび」



情報紙「にしとも広場」

にしく市民活動支援センター“にしとも広場”は、地域での活動やつながりづくりを応援する場です。

地域人材ボランティア「西区街の名人・達人」の活動支援を始め、地域で特技を生かした活動やボランティアを始めたい人の相談・支援、地域のニーズとのコーディネートや活動の場の紹介を行っています。また、施設内にあるスペースでは、登録団体・ボランティアによるさまざまな活動やイベントが実施されており、誰でも参加できます。利用予約のない時間帯は、登録がなくても、ちょっとした打ち合わせや休憩に利用することもできます。

地域で活動を始めたい人、地域の中で知り合いや気軽に話せる仲間が欲しい人、ぜひ“にしとも広場”を訪れてみませんか。“にしとも広場”の取組や登録団体・ボランティアの活動は、毎月発行のイベントカレンダーや、情報紙「にしとも広場」に取りまとめているほか、ホームページ、各種SNSでも発信していますので、ぜひご覧ください。



地域の見守り活動 ～ふれあい会、民生委員・児童委員～

目標4 地域全体がつながりをもつまち



高齢者への訪問の様子



民生委員による見守り・つながりづくりの活動



「ふれあい会」は、地域の皆さんが、ひとり暮らし高齢者等を日常生活の中で、さりげなく見守り、訪問するなど、ご近所同士のあたたかな支え合いを行う西区独自の見守り活動です。自治会町内会単位で活動しており、絵手紙や季節にあわせたちょっとしたプレゼントをお渡しするなど、ふれあい会ごとに工夫して取り組んでいます。

また、西区では現在、約130名の民生委員・児童委員および主任児童委員が、地域の身近な福祉の相談相手として活動しています。担当区域の住民の見守り・訪問や、区役所や関係機関への「つなぎ役」として重要な役割を担っています。そのほかにも、地区社会福祉協議会や自治会町内会と協力しながら、高齢者向け食事会や子育てサロンなど、地域の交流活動のサポート等もしています。



みみより広場 ～高齢者のみなさまに「みみより」な情報をお届けします～

目標4 地域全体がつながりをもつまち



みみより広場

西福祉保健センター 令和7年6月12日 第89号

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西福祉保健センター・福祉保健課)
電話: 320-8437
FAX: 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。毎が面白い季節となりました。急に暑くなる日がありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、浅間町にお住まいの三橋和子さん、取材時91歳です。

三橋さんは、袴のレンタルや着付けをする会社に勤務していました。ある日、電車での出勤時に、ブレーキがかかったのをきっかけに横転し、救急搬送。背骨の圧迫骨折で入院し、手術をしました。手術後すぐにリハビリを開始し、15日間で退院。歩行できるまでに回復し、4か月後には仕事にも復帰し、その後、8歳まで活動しました。現在は、西ヘルスメイト浅間台グループで活動中、昨年5月に名誉会員で表彰されました。月に2回クラウドゴルフを行い、大会にも出場予定。サークルでは、月に2回、カラオケに参加し、年に2回、旅行にも参加。一人カラオケもしています。自宅内では、1日3回、ストレッチや柔体操、寝ながらできる運動やラジオ体操などを行っています。折り紙や編み物などの趣味もあり、丁寧な仕上がりで手先も器用です。室内外共に積極的に活動しています。

「周りの方に迷惑をかけ、たくさんお世話になりながらも、活動が続けられている事に感謝しています。」とお話されました。今回の取材について「ワクワクした気持ちになった」とチャタリングな事を言っていました。これからも、お身体に気をつけて、お元気でお過ごしください。取材・記事: 浅間台地域ケアプラザ

いきいき健康レシピ



★サラダそうめん

のど越しの良い麺に、夏野菜とたんぱく質を合わせて、暑い夏も元気に乗り切りましょう！

作り方

- 1 そうめんは茹でて水にさらし、水気を切る。
- 2 レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- 3 きゅうりは千切りにし、プチトマトは食べやすい大きさにカットする。
- 4 玉ねぎはスライスして水にさらし、水気を切る。
- 5 大きめの深皿にレタス、そうめん、きゅうり、玉ねぎ、シーチキン、プチトマトの順に盛り付け、きざみ海苔を飾り、種つゆをかける。

※レシピ紹介者
: 食生活等改善推進員(ヘルスメイト) 浅間台グループ

材料(1人分)	分量
そうめん(乾)	2束(100g)
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	1/4個
レタス	2枚
プチトマト	2個
シーチキン缶	1缶
種つゆ	適量
きざみ海苔	お好み量

あんしん救急 - 知って予防! 救急車 -

～救急車の適正利用にご協力をお願いします～

救急車の出動件数が増加し、救急車の現場平均到着時間が長くなっています。※1

ポイント1

ケガの予防や
感染症予防など
体調をしっかりと
管理しましょう



ポイント2

救急か迷ったら

7 1 1 9

または、
045-232-7119
045-523-7119

に相談しましょう

※ダイヤル音響・9番からは、48秒から通話料がかかります。

  もし、呼吸苦、胸痛などで周囲に人がいない場合は、迷わず119番通報しましょう

詳しくは、
西消防署Webサイトで



※1 横浜市の令和5年中の救急出動件数は、254,636件で過去最多を記録し、救急隊が出動してから救急現場に到着するまでの時間が10年前と比べて、2分延伸しています。

【担当】
西消防署予防担当
045-313-0119

みみより広場は、ひとり暮らし高齢者世帯等へ「みみより」な福祉保健情報を提供するとともに、ふれあい会(P.57参照)や民生委員がひとり暮らし高齢者世帯等へ訪問する際のきっかけとして活用されています。

3月、6月、9月、12月の年4回発行し、約2,500世帯の方々へお届けしています。

■紙面構成

- ・まちのお元気さん
生き生きと暮らす西区の高齢者のインタビュー
- ・いきいき健康レシピ
高齢者の食生活向上に向け、簡単に調理できるレシピを紹介
- ・特集
季節ごとのニーズ等に合わせて作成



うら面は季節ごとのニーズ等に合わせた「特集記事」
*記事は令和7年3月号

おもて面は
「まちのお元気さん」
「健康レシピ」
*記事は令和7年6月号

西区WEBサイトで過去の記事を公開していますのでご覧ください。



区全体計画

目標5 こどもが健やかに成長できるまち

目指す姿

こどもやその保護者が、暮らしている地域の中で様々な人と出会い、交流できる環境があること、また、誰もが地域のこどもや子育て世代に関心や関わりを持つことは、子育ての充実だけでなく、こどもがその地域に愛着を持つことにつながり、こどもの人生がより豊かなものとなります。

身近な地域でこどもや子育て世代が集える居場所の充実・拡充や、家庭・学校・地域などが一体となってこどもや保護者を見守る土壌をつくり、こどもが心豊かで健やかに成長できるまちを目指します。さらに、こども・若者の意見を表明する機会や、多様な社会活動に参画する機会を積極的に作っていきます。

取組の推進に向けて

妊娠・出産から乳幼児期にかけて、子育て世帯が育児に関する正しい知識を得て、地域の中で孤独な育児に陥らないようにするための仲間づくりや環境づくりを引き続き進めます。

学齢期のこどもが地域から孤立せず、幼少の頃から切れ目なく地域とつながることのできる環境をつくるため、「家庭・学校・地域」と、より一層の連携した取組を進めます。

また、こども・若者に意見を聴き、その意見を反映する取組を区全体で推進していきます。

現状と課題

西区は転入者・転出者の割合が高く、共働き世帯が増えています。地域の中で安心してこどもを産み育てられるよう、様々な世代や立場の方が関わりながら子育て支援に取り組んできました。

一方で、貧困、いじめ、不登校、ひきこもりなどの複合的な課題を抱えるこども・若者とその家族が認知されにくく、社会的に孤立している状況があります。様々な地域の人材とも連携し、適切な支援につなげる必要があります。

近年はこども食堂やこどもの居場所等、学齢期以降のこどもを対象にした活動が増えています。これらの活動とこども・若者とのつながりづくりを支援するとともに、こども・若者の意見を聞き、地域とつながり続けられる仕組みの検討が必要です。

コラム

- こども・若者の成長を支える居場所
 - ・「乳幼児期」
 - ・「学齢期～思春期」
 - ・「こども食堂」
- にこまちプランの小・中学校出前講座
- こども・若者の声がまちの力に

目指す姿の実現に向けた指標

*にこまちプラン区民アンケートの数値。R9年度（中間値）、R11年度（最終目標）に実施予定。

指標	R6（現状値）	R10（中間値）	R12（最終目標）
近所のこども（中学生以下）に、あいさつなど声をかける人の割合*	50.5%	52.7%	55.0%
近所にいる気がかりな子育て中の親に声をかける人の割合*	21.7%	22.3%	23.0%
親子の居場所を利用している人の割合	53.8%	55.4%	57.0%
こども・若者（乳幼児の場合は保護者を含む）に意見を聴取した取組数	6	10	15



目標5 こどもが健やかに成長できるまち

具体的な取組

①妊娠期から乳幼児期、学齢期まで、切れ目のない子育て支援を推進します。

- ア ホームページ、子育て応援アプリ「パマトコ」、SNS、子育てマップ等を活用した地域の子育て関連情報の発信
- イ 地域の中で行われている様々な子育て支援の取組を通じた、地域ぐるみでこどもとその保護者を見守る環境づくりの推進
- ウ 区役所・地域子育て支援拠点・保育園等が連携して進める、育児について学べる場所や相談できる場所の充実
- エ こども本人からの相談や、妊娠期から学齢期までの子育てに関する相談の実施

②身近な地域で気軽に参加できる子育て支援の場やこどもの居場所を充実させます。

- ア 地域の方々が中心となって行っている子育て支援活動、親子の交流・つどいの場等を運営する団体、学齢期のこどもの居場所等の充実に向けた活動への支援
- イ 生活に困窮する世帯への生活および学習支援の場の充実

③切れ目のない子育て支援に向けて、地域における支援者や関連機関等のネットワークを強化します。

- ア 地域で子育て支援に携わる方や保育所・幼稚園等の子育て関連施設・関係機関等の連携強化、学校との連携会議の充実、支援者向けの研修会等の開催
- イ 学齢期のこどもたちの居場所の充実に向けた活動団体のネットワークづくり

④こどもが、地域の中でのつながりをきっかけに、自分自身ができることを学ぶ機会を作ります。

- ア 小・中学生向けに「にこまちプラン」出前講座を実施し、地域への愛着を育むことやつながりの大切さを共有・共感
- イ 小・中学校における福祉教育の充実
- ウ こども・若者が自分にできることを考え、地域の一員として課題に取り組む場の創出やコーディネート
- エ こどもの学習や活躍から、親世代（現役世代）の参加意識を醸成
- オ 中央図書館等と連携し、乳幼児期から学齢期まで、様々な場面で読書に親しめる機会の充実

⑤様々な場面で、こども・若者の意見を聴く機会を作ります。

- ア 乳幼児（＝ママ・パパ）、小学生、中学生、高校生など、成長段階別にアンケートフォームをつくり、様々な場面で意見を聴取
- イ こども・若者の意見を家庭・学校・地域・行政間で共有し、反映できる場や方法について検討

⑥こども・若者が、地域の中で活躍できる場づくりを推進します。

- ア こどもが役割を持って地域活動や福祉、ボランティア活動の中で活躍できる場の創出
 - イ こども・若者が幅広い年齢層とふれあうことができる地域イベント*に参加できるように支援
- *自治会町内会、地区社協、民生委員児童委員、主任児童委員、青少年指導員、スポーツ推進委員、子ども会、PTAなどが主催するイベント



「乳幼児期」の親子の居場所

乳幼児期の親子にとって、日常の中で気軽に立ち寄れる「居場所」が身近にあることは、とても大切です。

こどもは、他のこどもとの関わりや遊びを通して、成長のきっかけを得ることができます。また、保護者も、同じように子育てをしている仲間と出会い、情報交換や悩みを共有することで、孤立感がやわらぎ、子育ての大きな支えになります。さらに、こうした居場所では、支援者による情報提供も行われており、必要に応じて専門的な支援につながることもあります。子育てに関する不安や困りごとを、早い段階で相談できる環境が整っていることは、保護者にとって大きな安心です。

西区では、これからも親子が気軽に利用できる居場所づくりを支援していきます。また、活動団体同士のネットワークづくりにも積極的に取り組み、地域全体で豊かな子育て環境づくりを進めていきます。



親と子のつどいの広場
「ぐらんまのいえ」



地域子育て支援拠点
「スマイル・ポート」

親と子のつどいの広場
「シャーロックBABY」



「学齢期～思春期」のこどもの居場所

こどもの居場所として思い浮かぶのは「自宅」「学校」ですが、学齢期から思春期にかけての心身ともに成長著しい時期の「第三の居場所（サード・プレイス）」が注目されています。

自分がしたいと思うことを試せること、楽しいと思えること、何もせずにボーっとすること…こうした「遊び（余暇）」は、どれも自己肯定感や生き抜く力を育むために必要な経験です。

しかしながら、このような時間や機会を確保することが容易ではないことも現実です。

このような状況を受けて、こどもにとって身近な場所で安心して過ごせる場所を提供しようという取組があります。家庭や学校以外の場でも、信頼できるおとなや多世代の友人に出会える可能性がある「居場所」。こどもの視点に立ち、こどもの声を聴きながら、あたたかな受容の場を築いていくことが期待されています。



第五地区 ふり～サロン5(ファイブ)



「こども食堂」ってなに？

「こども食堂」は“こどもがひとりで来てもよい”“誰かと一緒に”“無料または安価”で食事ができる場所、とされています。

こどもなら誰でも参加でき、その保護者や地域の高齢者も一緒に食事をしていることも多く、名称も地域食堂、みんなの食堂、コミュニティ食堂など様々です。

平成24年ごろから広まり始めたこの活動は、担い手、開催場所、開催頻度が様々で各地で特色ある取組が行われています。

どうして「こども食堂」が注目されているの？

こどもにとって身近な地域で開催されるため、安心して通える居場所です。

誰かと一緒に食事ができるので、こどもの健康的な心身の育ちを地域で支えることができます。また、無料または安価で食事が提供されるので、こどもが利用しやすくなっています。日ごろからの見守りを通じてこどもや家庭が抱える悩みに気づくこともあり、必要に応じて専門機関につなぐなど、様々な立場の人たちと地域の中で見守ることができます。



こども食堂ハレの日ケの日
夏のお楽しみ 流しそうめん



にこまちプランの小・中学校出前講座

目標5 こどもが健やかに成長できるまち



出前講座の様子



オリジナル啓発ノート



出前講座を行ったクラスによる発表
(にこまちフォーラムでのミュージカル公演)

にこまちプラン
こども版



にこまちプランの啓発事業の一環として、総合的な学習の時間等を活用した小・中学校への出前講座を行っています。講座の内容は、クラスの興味・関心事にあわせながら「地域のつながりの大切さ」「地域を知って好きになること」など、にこまちプランの中で特に伝えたいポイントをわかりやすくシンプルに伝えています。地域の課題について考えるきっかけをつくり、こどもたちが自分なりにできることを考え、にこまちプランの合言葉である「はじめよう、きょうから わたしに できること」を実感してもらいながら、取り組むことを継続的に支援していきます。

また、こどもたちが総合学習の中で、地域にアプローチする企画を考えた場合は、区役所が地域と学校とをつなぐ調整役を担い、こどもたちの取組がうまく進むよう、個別のサポートを行っています。さらに、授業やその後の探求活動を、こども達が自宅等に持ち帰り、共有してもらうことで、親世代（現役世代）を地域活動の参加へつなげていきます。

このほか、中学生の区役所職場体験の中でのミニ講座や「オリジナル啓発ノート」「にこまちプランこども版」を作成・配布し、こどもを対象とした啓発を進めています。

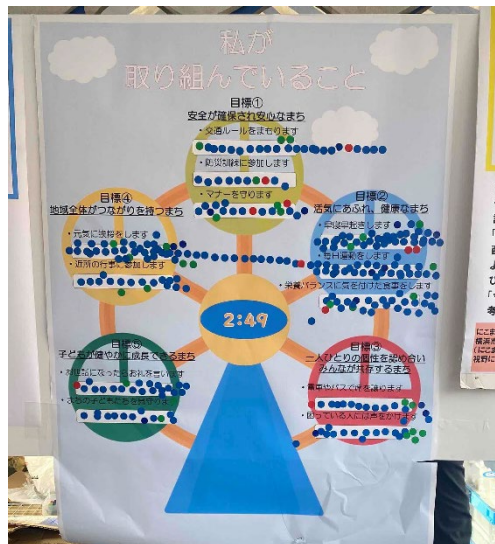


こども・若者の声がまちの力に

目標5 こどもが健やかに成長できるまち



区民まつりでのこどもアンケート



絵本コーナーの色をシールで投票

こども基本法では、こども・若者から意見を聴き、その声を大切にして、こども・若者が関わる幅広い分野の取組に反映することが求められています。また、横浜市こども・子育て基本条例においても「全てのこどもについては、心身の状況、置かれている環境等にかかわらず、その年齢及び発達の程度に応じて、その意見が尊重され、その最善の利益が考慮されるとともに、意見を表明する機会及び多様な社会活動に参画する機会が確保される」ことが基本理念として定められています。

こども・若者は地域の一員であり、日々の暮らしの中で感じていることや「こうなったらいいな」という願いは、こどもが健やかに成長できるまちづくりを進めるうえでの貴重なヒントになります。西区では、事業の参加者アンケートなどを通じて、こども・若者の声を集める取組を進めていきます。



みんなが暮らしやすい地域を目指して～にこまちプランと「インクルーシブ」な地域づくり～

インクルーシブ（inclusive）とは「包括的であること」「排除せず、すべての人を受け入れること」を意味します。インクルーシブな地域とは、お互いに思いやり、楽しく交流できる社会のことです。そのためには、一人ひとりの個性を尊重することが大切です。

地域には、こどもから高齢者、障害のある人、外国籍の人、LGBTQ+*など、様々な人が暮らしています。にこまちプランは、だれもが安心して自分らしく暮らせる地域をつくる計画であるため、インクルーシブの考え方と重なります。

第5期計画では、一人ひとりが自分にできることを活かして活躍できる場を広げていきます。それによって、みんなが生きがいを持つことにつながり、にこやか しあわせ に暮らせるまちづくりを目指していきます。

西区では、野毛山地区で「のげやまインクルーシブ構想」が進められており、これにあわせて地域においてもインクルーシブな考え方を取り入れていこうとしています。（第4地区）

*LGBTQ+：レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョニングの頭文字をとった言葉に「+（プラスアルファ）」を付けた言葉で、性的少数者の総称として使われている言葉の一つ。



←のげやまインクルーシブ構想 エリアイメージ

…永く市民の皆様から愛されてきた歴史ある動物園・公園、中央図書館が集積する野毛山地区が、これまで以上に、誰もが分け隔てなく、学び、楽しみ、やすらげる場所となるよう、エリアコンセプトに基づき、各施設が連携しながらエリア全体でまちづくりを進めています。





にこまちフォーラム ～はじめよう 今日からわたしにできること～

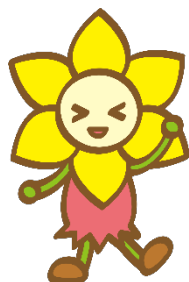
にこまちフォーラムは、にこまちプランや、地域の人々が取り組む地域活動を、広くお知らせする発表会です。

年に1度、西公会堂で、地域の様々な関係者や関係団体と協力して開催しています。

フォーラムへの来場をきっかけに、地域活動に関心を持つ人が増え、つながりの輪が広がっていくことを目指しています。



模擬店や展示で賑わうロビー



ステージでは、地域活動の発表を実施



フィナーレでは、
みんなで「にこまちのうた」を合唱

こどもたちの発表や講演会、パネルディスカッションなど様々なプログラム



にこまちのうた ～にこまちプランのイメージソング～

作曲・編曲 神山純一 作詞 にしの未来

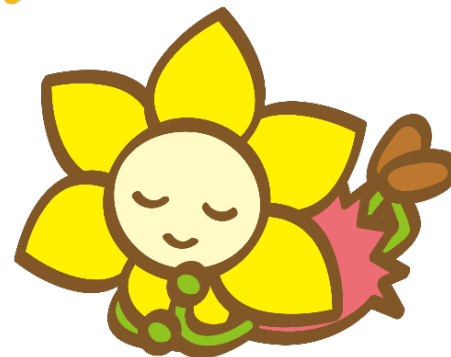
歌詞

水仙の花が咲いたら 春はもうすぐやってくる 新しいこと何かしたいな
そんな気持ちになってくる はじめよう 今日からわたしにできること
声をかけたら 今日からあなたとお友達

夏祭り 花火の下で 大きく広がる踊りの輪 知らない人でも
一緒に踊っていると楽しいね はじめよう 今日からわたしにできること
あいさつをして みんながつくる地域の輪

モクセイの花が香って 秋の気配が漂うと みんなのことが気になる
そんな気持ちになってくる はじめよう 今日からわたしにできること
あなたとわたしの心でつくる支えあい

よく晴れた空に 大きく高くかかった虹の橋 虹より高い西区を目指して
しうでできること はじめよう 今日からわたしにできること
にこやかしあわせ くらせるまちをつくっていこう

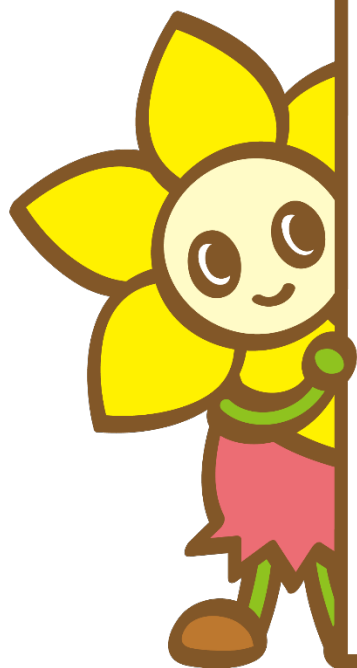


西区WEBサイトでも歌詞全編を
公開していますのでご覧ください。

にこまちのうた（にこやか しあわせ ぐらしのうた）は、にこまちプランのイメージソングです。歌詞には、にこまちプランのキャッチフレーズがちりばめられ、明るく元気になれ、親しみやすい曲調になっています。

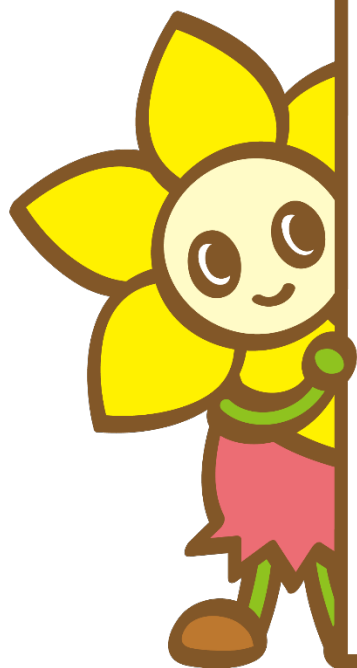
この曲は、西区民まつりやにこまちフォーラム、西区自治会町内会長感謝会の会場などで聞いたり歌ったりされています。お聞きになりたい方やイベントなどで歌ってみたい方は、CDやテープをご用意していますので西区福祉保健課までご連絡ください。





第5期地区別計画については、地域における様々な課題の解決に向けて、現在、各地区において検討が進められています。内容が固まり次第、掲載します。





区全体計画の目標１～５に沿った地区別計画の取組を紹介するページとなります。
本ページは、第５期地区別計画の内容が固まり次第、作成します。



第4章：にこまちプランの策定・推進

策定の過程

地域で活動する団体や西区内福祉保健関係団体等の代表者で構成される西区地域福祉保健計画推進・評価委員会や作業部会として策定検討会を開催し、第4期計画の振り返りや区民アンケート、ボランティア団体や障害当事者団体へのヒアリングの結果等を踏まえ、第5期計画の内容を検討しています。また、地区別計画については、令和6年度から各地区において、地区懇談会や地区社会福祉協議会等の場で、策定に向けた検討を行っています。

年 月	主な経過
令和6年7月	区民アンケート／ボランティア団体等ヒアリング 第4期地区別計画の振り返りを各地区に依頼 →以後、各地区で地区懇談会等を開催
12月	西区地域福祉保健計画推進・評価委員会（第4期区全体計画の振り返り）
令和7年1月	第5期西区地域福祉保健計画策定検討会（第5期区全体計画の骨子、重要なポイント）
2月	にこまちフォーラム（第4期地区別計画の振り返りの発表）
4月	第5期地区別計画の策定を各地区に依頼 →以後、各地区で地区懇談会等を開催
7月	第5期西区地域福祉保健計画策定検討会（第5期区全体計画の各目標の目指す姿、具体的な取組）
9月	西区地域福祉保健計画推進・評価委員会（第5期区全体計画の素案）
10月	第5期区全体計画素案 区民意見募集（10月1日～11月10日）
令和8年1月	西区地域福祉保健計画推進・評価委員会（第5期区全体計画の策定）
2月	にこまちフォーラム（第5期区全体計画・地区別計画の発表）



第5期計画の推進

◎地区別計画

地域で活動する様々な団体が連携して、目標達成に向けた具体的な取組の進捗状況の確認や課題の検討などを定期的に行いながら、取組を進めていきます。計画の推進にあたっては、区役所、区社会福祉協議会、地域ケアプラザによる地区支援チームが地域の取組を支援します。具体的には、区社会福祉協議会が実施する「にこまち助成金」による活動支援や、地域活動に必要な情報収集・提供などを行います。また、各種関係団体との連携を強化し、個人と団体、団体同士の活動をコーディネートすることで担い手を増やし、活動の継続や幅を広げていけるよう支援します。

◎区全体計画

主に、区、区社会福祉協議会、地域ケアプラザ等において、基本目標ごとに定めた具体的な取組を進めます。年度ごとに、取組状況を振り返り、課題やその対応策、次年度の進め方などについて検討します。

◎西区地域福祉保健計画（にこまちプラン）推進・評価委員会

本委員会において、年度ごとに取組を振り返り、取組内容の効果や課題、次年度の進め方などを報告し、共有します。委員からの意見を参考に、さらに取組の推進と充実を図ります。

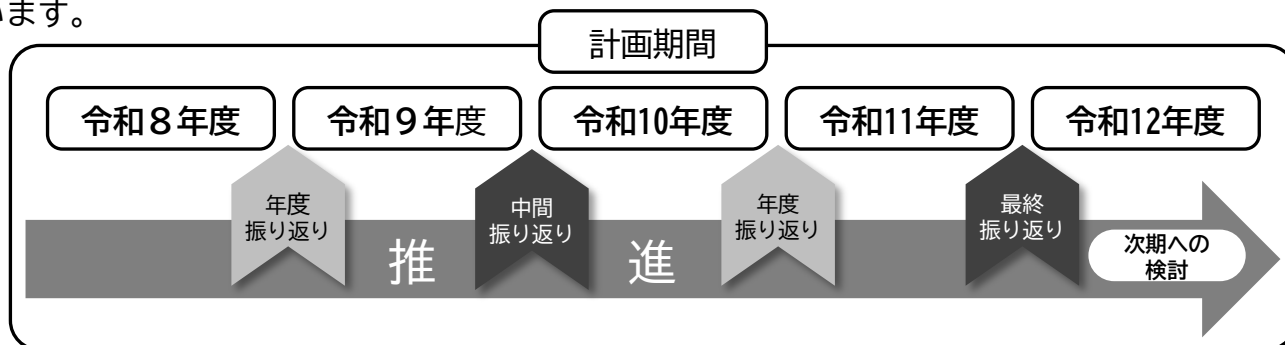
第5期計画（区全体計画）の振り返り

計画の振り返りについては、計画推進主体による年度ごとの振り返りを行います。

加えて、令和9～10年度には、中間振り返りを行い、計画4・5年目の効果的な計画推進を目指します。

さらに、計画の効果検証及び次期計画の策定に向けた検討を目的として、令和11～12年度には、最終振り返りを行います。

中間・最終振り返りでは、区民意識等の変化を把握するため、「区民アンケート」や「ボランティア団体ヒアリング」などを行います。



第5期

計画期間：令和8年4月～令和13年3月

にこまちプラン

にこやか しあわせ くらしのまちプラン
(西区地域福祉保健計画)



西区のマスコットキャラクター
「にしまろちゃん」



横浜市地域福祉保健計画
西区版キャラクター
「ちふくちゃん」

素案

区民意見募集

募集期間 令和7年10月1日(水)～11月10日(月)

ママ友、パパ友と
集まる機会が楽しみです

地域の防災訓練には
家族で参加しています

子どもたちが安心して
過ごせる居場所があります

今後もずっと西区に
住み続けたいです

どこへでも安心して
出掛けて行けます

協力してくれる仲間が増えて
楽しいです

みんなと挨拶をすることで
まちが安全になりました

ごみ出しをお隣さんが
手伝ってくれました

いくつになっても
心と体が健康です

ちょっと困ったときに
近所の人が助けてくれます

障害があってもなくても
自分らしく生活することができます



5年後、西区がこんなまちになることを目指して
令和8年度から始まる5か年計画

「第5期にこまちプラン」を策定します。

計画の素案につきまして、区民のみなさまの意見を募集します！

にこまちプラン*とは？

*正式名称は「西区地域福祉保健計画」

みんなが幸せになるように、 自分にできることをするためのプラン

人が人を思いやり、少しずつ助けあい、
安全で安心な生活を送ることのできる地域をみんなでつくっていきます。

にこまちプラン
ってな～に?!



にこまちプランは誰が進めるの？

西区とつながるすべての人

西区に住む人、働く人、学ぶ人、西区にある施設、関係機関、行政など、
西区に関係するすべての人が、
それぞれの立場でできることから始め、互いに協力して実行します。

どんな西区（まち）を目指す？

誰もが **にこやか** **しあわせ**に **くらす**まち

こどもも高齢者も、障害があってもなくても、みんながそれぞれの個性を
理解し、それぞれの得意を生かして支え合い、活躍できるまちを目指します。



こんなまちを
実現するために！

第5期にこまちプラン（区全体計画）

誰もが **にこやか** **しあわせ**に **くらす**まち を実現するため、基本理念に基づき、3つの
方向性と5つの基本目標を定めています。目標ごとの主な取組は、右上の表をご覧ください。

基本理念

西区に住む私たちは、住み慣れたまちで、誰もがにこやかに、
しあわせに、いきいきとくらし続けることを目指します。

そのために、自分たちでできることは自分たちで行い、人々
がつながり、みんながともに支えあうまちをつくります。



目標の中身は
右上へ

方向性

- 方向性① 地域のつながり・新たな地域福祉の担い手を広げます。
- 方向性② 地域みんなで支え合い、課題解決ができる地域づくりを進めます。
- 方向性③ あらゆる世代や生活形態にあわせて情報が届く取組を広げます。

目標

- 目標1 安全が確保され、安心なまち
- 目標2 活気にあふれ、健康なまち
- 目標3 一人ひとりの個性を認めあい、みんなが共存するまち
- 目標4 地域全体がつながりを持つまち
- 目標5 こどもが健やかに成長できるまち

目標達成に向けた主な取組

詳細は西区ホームページで素案を閲覧してね♪
(裏面参照)



目標	主な取組
1 安全が確保され安心なまち	○防災・減災の取組充実、災害時の備え促進 ○防犯意識の向上、地域防犯活動支援 ○交通安全意識の向上 ○環境美化推進 ○食や住まいの安全 等
2 活気にあふれ、健康なまち	○健康づくり、フレイル予防 ○生きがいづくり ○社会参加につながるきっかけ・場づくり ○活動団体支援 ○感染症予防 等
3 一人ひとりの個性を認めあい、 みんなが共存するまち	○多様性理解 ○障害者支援 ○認知症高齢者支援 ○権利擁護 ○社会的に孤立しない地域づくり ○犯罪や非行からの立ち直り支援 等
4 地域全体がつながりを持つまち	○自治会町内会、地区社会福祉協議会等の活動支援 ○ボランティア支援 ○新たなコミュニティづくり ○担い手づくり ○商店街、まちの活性化 ○見守り・支え合い ○デジタルの活用による情報発信 等
5 こどもが健やかに成長できるまち	○子育て支援 ○こどもの居場所づくり ○支援者・関係機関等のネットワーク強化 ○小・中学校との連携 ○こども・若者の意見聴取 ○こどもが活躍できる場づくり 等

みなさまのご意見を募集します！！

裏面も
見てね



にこまちプランは、
西区とつながるすべての人がつくり、
進めるプランです。
第5期計画策定にあたり、
みなさまからの貴重なご意見・
ご提案を募集しています。
ご意見・ご提案の提出方法は、
裏面をご確認ください！！

★素案の閲覧、ご意見・ご提案の提出方法★

実施期間：令和7年10月1日（水）～11月10日（月）

提出方法：①WEB

②メール ni-nikomachi@city.yokohama.lg.jp

③FAX 045-324-3703

④意見募集箱への投函※

※意見募集箱は、西区役所、にしとも広場、区内の地域ケアプラザ・地区センター・福祉保健活動拠点（フクシア）に設置しています。

下記のご意見用紙を投函してください。
素案冊子も各施設にご用意しています。



にこまちプラン素案の閲覧、
WEBによるご意見の提出は

西区ホームページをご確認ください！！

横浜市トップページ>西区トップページ>健康・医療・福祉>福祉・介護>
地域福祉保健>にこまちプラン>>第5期にこまちプラン

問合せ先

西区役所 福祉保健課事業企画担当

電話：045-320-8437

メール：ni-nikomachi@city.yokohama.lg.jp

— はじめよう 今日からわたしにできること —
にこまちプラン

にこやかしあわせ
くらしのまち
を目指します



-----キリトリ線-----



ご意見・ご提案をご記入ください

貴重なご意見ありがとうございます。

※いただいたご意見・ご提案は、今後の計画策定や推進の参考とさせていただきます。

※区役所ホームページにて意見募集結果を公表いたします。

にこまちのうた（にこやか しあわせ ぐらしのうた）

歌詞

水仙の花が咲いたら 春はもうすぐやってくる 新しいこと何かしたいな
そんな気持ちになってくる はじめよう 今日からわたしにできること
声をかけたら 今日からあなたとお友達

夏祭り 花火の下で 大きく広がる踊りの輪 知らない人でも
一緒に踊っていると楽しいね はじめよう 今日からわたしにできること
あいさつをして みんながつくる地域の輪

モクセイの花が香って 秋の気配が漂うと みんなのことが気になる
そんな気持ちになってくる はじめよう 今日からわたしにできること
あなたとわたしの心でつくる支えあい

よく晴れた空に 大きく高くかかった虹の橋 虹より高い西区を目指して
しょうできること はじめよう 今日からわたしにできること
にこやか しあわせ ぐらせるまちをつくっていこう