

# やさしい概要版

第5期 都筑区地域福祉保健計画

## つづき あい

2026年度(令和8年度)~2030年度(令和12年度)



都筑区  
マスコットキャラクター  
「つづきあい」



都筑区地域福祉保健計画  
キャラクター  
「つづちゃん」

### この計画が目指すこと

わたしたちのまちには、いろいろな考えや暮らしをしている人がいます。  
毎日を元気にすごしているように見えても、じつは困っている人や、誰にもたよることができない人がいるかもしれません。困ったことは、だれかひとりや、ひとつのグループだけでは解決できません。

そこで、みんなで力を合わせて、問題を考えて、解決していきます。この計画は、そのためのものです。

安心してずっと住みたいまちをつくるために大切なことが書いてあります。

『つづき あい』は計画の名前です。

ひら  
開いてみよう!



都筑区社会福祉協議会  
キャラクター  
「ゆいピー」

# わたしたちの目指す都筑区

この絵は、みんなでつくる都筑区の未来をあらわしています。  
この計画で目指すまちのすがたです。  
子どもたちやまちのみなさんのアイデアをもとにつくりました。  
あなたのくらしとにているところはありますか？

やさしい言葉だとみんなが分かるね

みんなでやると、ずっと続けられる

さいきんひこ最近引っ越して来たんです

こま困ったことがあったらいつでも相談してくださいね

なに てっだ何かお手伝いしましょうか

のんびり一人でじかんたいぜつしている時間も大切

ありがとう。自分のことはなるべく自分でやるよ

おも重たいものは持ちますよ

じぶんす自分の好きなことができてうれしい

さくひんすてきな作品だね

のうまうつ農業を通じてつながりが広がっていくといいね

しばらく会っていないけど、元気かな

みまもひと見守ってくれる人がいると心強い

はなし話ができる人がいるとほっとする

みんなで食べるごはんはおいしい

ヘルプマーク：「見た目では分かりにくい困りごとを知らせる」マーク。

# 1 都筑区はこんなまちです

都筑区には、「住む」「働く」「訪れる」「交流する」など、よいところが、いろいろあります。

**人口**

現在の人口は約21万4千人。  
これからは人口が減り、65歳以上の人の割合が増えると予想される。

**健康**

平均寿命、平均自立期間※が長い。  
※ふだんの生活に介護を必要としない期間の平均

**経済活動**

農業、工業、商業が盛ん。

**環境**

自然がたくさんあり、緑道や公園もきれいに整っている。

## 2 計画について

誰が対象の計画？

都筑区で生活している人や、かかわる皆さん。  
それぞれができることをやって、いっしょに進めていきます。

計画の種類は？

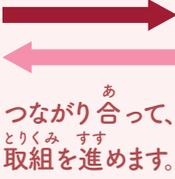
住んでいる人、勉強に来る人、活動する人、みんなで進める計画だよ！



「つづき あい」には、区計画と地区別計画があります。

**区計画**

- 区役所・区社会福祉協議会(この後は区社協と書きます)・地域ケアプラザが地域のみなさんや団体といっしょに進めます。



**地区別計画**

- まちに住んでいる人が中心になって進める計画です。
- 都筑区を15のエリアに分け、それぞれで計画を進めています。



この冊子は、区計画だよ。



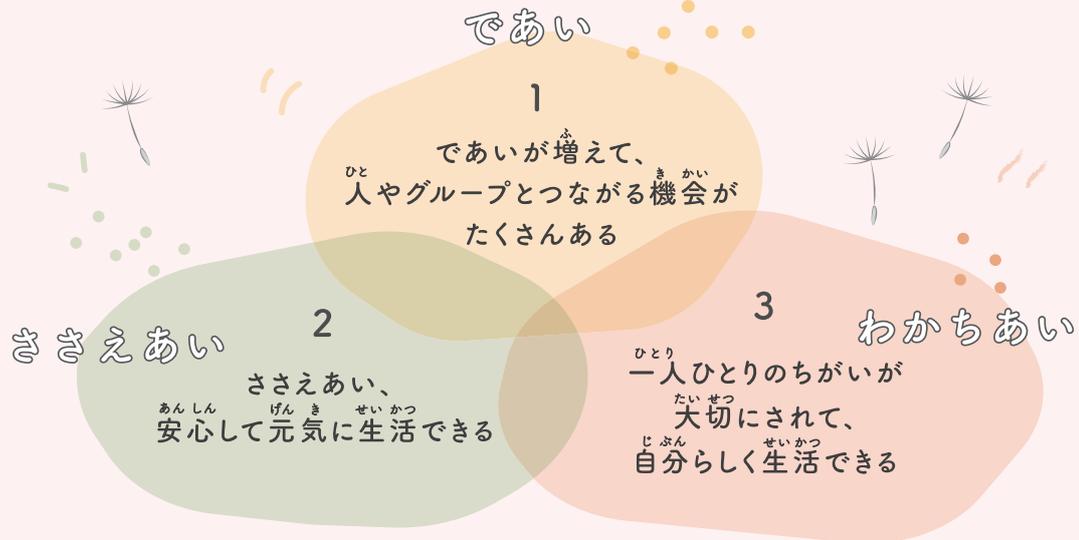
### 3 第5期計画で大事にしている「考え」と目指す姿

#### 1.大事にしている「考え」

だれもが安心して、元気にずっと住めるまち つづき♡を目指して

#### 2.目指す姿

「だれもが安心して、元気にずっと住めるまち」とは、具体的にどんなまちかを整理しています。



### 4 第5期計画のポイント

たくさんの方が、住んでいるまちの  
活動に興味を持てるようにします。  
また、どんな人でも気軽に活動に  
参加できるようにします。

困っている人も、支える人も、  
だれもひとりに  
ならないようにします。



自分以外の人や、相手の気持ちを  
知る機会をたくさん作ります。  
そうすることで、「みんなちがって  
あたりまえ」が増えるようにします。

都筑区にある会社やお店、  
グループと力を合わせて  
活動します。

# 5 都筑区を「目指す姿」にするために、どんなことをしていくか

## 目指す姿1 であい

であいが増えて、人やグループとつながる機会がたくさんある



### ◆ どうしてこれを目指すの？

- まちで活動する人が、いつも同じ人だったり、少なくなったりしています。そのため、活動を続けるのが難しくなることもあります。
- 人の考え方やつながり方がいろいろと変わってきています。ご近所での人と人とのつながりが弱くなっていると感じる人もいます。
- 困ったことがあっても、自分や家族だけで解決できないときがあります。災害などの大変なときだけでなく、ふだんの生活でも、みんなで助け合うことが大切です。

## 区役所・区社協・地域ケアプラザが地域に関わるみなさんと取り組んでいくこと

- ① まちのいろいろな活動に気軽に参加できるきっかけを作っていきます。
- ② まちで活動するグループや、住んでいる人どうしが交流できる場所をつくります。
- ③ まちで「ささえあい」の活動をしているグループを応援します。
- ④ いろいろな人やグループとまちがつながるように、力を入れていきます。
- ⑤ まちの活動を応援する会社やお店と協力していきます。
- ⑥ たくさんの人に暮らしに必要な情報が届くよう、工夫して伝えていきます。

あなたができそうなことはなんなんだろう？

### たとえばこんな取組



みんなが楽しめる音楽コンサート

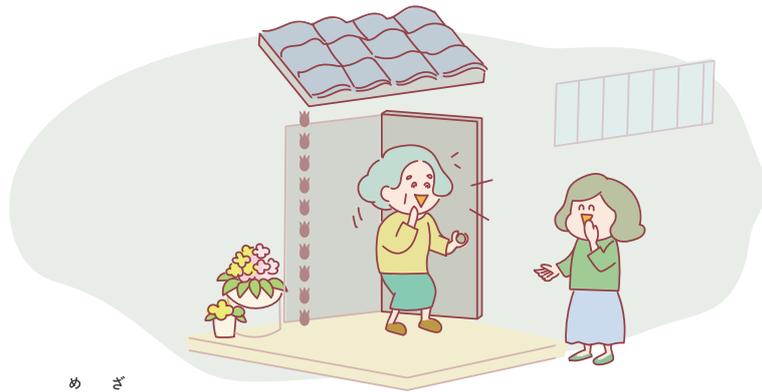


いろいろな年齢の人と一緒にパン作り



こうどう  
あなたの行動で  
まちはもっとよくなるよ

ささえあい、安心して 元気に 生活できる



どうしてこれを目指すの？

- 本人や家族が「困っている」と気づかず、相談できることも知らないことがあります。そのままにしておくと、困ったことが大きくなったり、むずかしくなったりすることがあります。
- 人が困っていることに気づいても、まわりの人がどうしていいかわからず、そのままにしてしまうこともあります。
- だれかと一緒に健康づくり・介護予防に取り組むと、心とからだの健康にとっても良いです。

区役所・区社協・地域ケアプラザが地域に関わるみなさんと取り組んでいくこと

- ① ふだんからおたがいに「ささえあう」ことの大切さを、たくさんの人に伝えていきます。
- ② 身近なまちで安心していられる場所を作っていきます。
- ③ 一人ひとりに合う相談できるところや情報をお知らせしていきます。
- ④ 住んでいるところの近くで相談できる場所をお知らせしていきます。
- ⑤ 身近なまちで、健康づくり・介護予防の活動をしていきます。
- ⑥ 住んでいる人が気づいたことを大事にして、みんなで力を合わせて困りごとを解決していきます。
- ⑦ 健康や福祉に関わるグループや機関が協力して、問題を解決できるようにしていきます。

おとな 子どもも  
かみし 顔見知り!

あなたができそうなことは  
何だろう？

例えばこんな取組



身近なまちでからだの相談会



登校前にみんなで朝ごはん

あなたのひとことが、  
たす ちから  
だれかを助ける力になるよ



ひとり  
一人ひとりのちがいが大切にされて  
自分らしく生活できる



◆ どうしてこれを目指すの？

- みんなが自分らしく生活するためには、おたがいにわかりあうことが大事です。
- 偏見や差別によって、つらいと感じる人がいます。  
自分らしく暮らすのが、むずかしくなっている人がいます。

区役所・区社協・地域ケアプラザが地域に関わるみなさんと取り組んでいくこと

- ① いろいろな人が、ちがいを超えて気軽に交流できる場所を作ります。
- ② 「みんなちがってあたりまえ」を、よくわかってもらうために、話を聞く会や勉強する会を開きます。
- ③ 自分の思いや考えが暮らしの中で大事にされるように、手助けします。
- ④ だれでも「やりたいこと」ができて、自分らしく活躍できる場所を作ります。

あなたができそうなことは何だろう？

たとえばこんな取組



ふくしまつうく 福祉教育



こうれいしゃ しょうがいしゃ さくひんてん 高齢者や障害者の作品展

自分らしさを  
かたち  
形にできる場



あなたらしい答えで  
いいんだよ

お問い合わせ先

つづきやくしよ ふくしほけんか じぎょうきかくたんとう  
都筑区役所 福祉保健課事業企画担当

☎ 045-948-2344

☎ 045-948-2354

✉ tz-tifuku@city.yokohama.lg.jp

しゃかいふくしほうじん よこはまし つづきくしゃかいふくしきょうぎかい  
社会福祉法人 横浜市都筑区社会福祉協議会

☎ 045-943-4058

☎ 045-943-1863

✉ info@tuzuki-shakyo.jp

けいかく 計画のくわしい  
ないよう 内容はこちら

