

1 第4期区全体計画の概要

(1) 基本理念・推進の柱の継承

基本理念は、第1期計画（平成17年度～21年度）では「地域のつながりをつくります」、第2期計画（平成22年度～27年度）では「健康で住みやすい福祉のまちに！」としていました。第4期計画では、多様化・複雑化する区の地域課題を踏まえ、第3期計画（平成28年度～令和2年度）の基本理念・推進の柱を概ね継承し、取組を深めていきます。

(2) 第4期区全体計画の構成



## 2 第4期区全体計画の策定経過

策定にあたり、学識経験者や自治会・町内会、民生委員・児童委員協議会、関係団体・機関、委嘱員など、地域福祉保健活動の推進に積極的に尽力いただいている委員で構成する鶴見・あいねっと推進委員会にて「策定検討プロジェクト」を開催し、検討を進めました。その結果、第3期計画の基本的な考え方を継承しながら、推進の柱の行動目標等の一部見直しを行い、推進の土台を新たに設定しました。

### ●推進の土台

第4期計画で、初めて誕生します。すべての地域活動を充実させる共通の要素を推進の柱から抽出し、新たに定義しました。

### ●推進の柱1 つながりのある地域づくり

区民のつながりが広がり深まるために、世代を超えて（多世代で）交流することが重要との意見がありました。企業、学校、NPO法人などのさらなる多様な主体が連携して、地域活動に取り組むことを目指します。関係団体・機関の連携が進むと、相互に情報が伝わりやすく、取組の幅を広げることができます。

### ●推進の柱2 必要なときに支援が届く地域づくり

多様化・複雑化する地域課題への支援に、一層の充実が求められています。

また、すべての区民が、一生涯の中で、絶えず心身や生活状況を変遷させていくことを踏まえ、必要なときに支援が届けられる地域づくりを目指す必要があります。また、自分らしく暮らすための権利を守る（権利擁護）取組を進めます。

### ●推進の柱3 健やかに暮らせる地域づくり

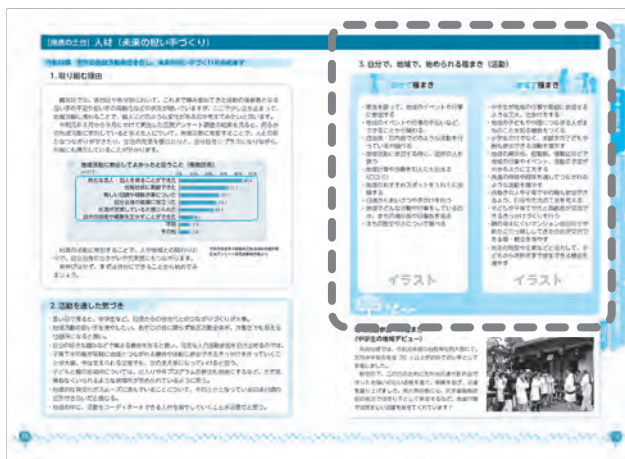
区民がより身近な場所で、地域主体の健康づくり活動に継続参加できることを目指します。日頃から地域の交流を深め、互いに安心・信頼しあい、参加者自らが担い手としてもその活動に携われるよう取組を進めます。また、歯やこころの健康づくりにも着目していきます。

## 「推進の土台」ページの読み方

「推進の土台」を紹介するページでは、なぜ取り組むのか立ち止まり、既に地域活動に取り組む区民や団体にどんな気づきがあるかを踏まえながら、“自分”や“地域”で今から始められる種まき（活動）を提案し、これから取り組んでみたい方の背中をそっと押す内容となっています。ぜひご覧ください。（18・19、26・27、34・35ページ）



読み方は、あくまで目安です。関心のあるところから、あなたのペースで読み進めましょう！



## 第4期鶴見区地域福祉保健計画(鶴見・あいねっと)の方向性

第3期計画では、あいねっとの語源である「たすけあい・支えあい・人と人のネットワーク」を基本理念として、新たに健康づくりの視点も加えた3つの推進の柱を定めました。

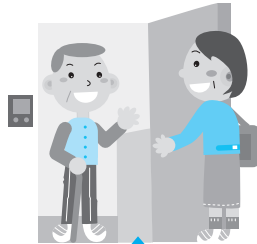
第4期計画では、これまで積み重ねてきた活動を尊重しながら、すべての地域活動を充実させる共通の要素を新たに「推進の土台」として据えることで、地域の担い手育成、鶴見区ならではの多文化・多世代共生社会の実現に向けた相互理解、場や機会の充実を着実に推進します。

### 【基本理念】 たすけあい・支えあい・人と人のネットワーク

**【推進の柱1】**  
つながりのある  
地域づくり  
《キーワード》  
交流  
多様な主体



**【推進の柱2】**  
必要なときに支援が届く  
地域づくり  
《キーワード》  
支えあい  
見守り



**【推進の柱3】**  
健やかに暮らせる  
地域づくり  
《キーワード》  
健康



### NEW 【推進の土台】 人材 / 相互理解 / 場・機会

#### 人材 (未来の担い手づくり)

行動目標：区民の地域活動参加を促し、未来の担い手づくりを進めます

- 取組例 ● 地域活動の参加に向けた取り組み (種まき)  
● 地域活動の多様化促進 (趣味・特技を活かせる取組)

#### 相互理解 (住民同士の理解や尊重)

行動目標：さまざまな人が共に暮らせるよう相互理解を深めます

- 取組例 ● 多文化共生、他世代への理解、障害・認知症などへの相互理解・啓発

#### 場・機会 (居場所や機会の充実)

行動目標：いきいきと暮らせる機会づくりを、より身近な場所で進めます

- 取組例 ● より身近に集まれる場づくり (自治会・町内会圏域など)  
● 参加しやすさや支援的な機能など、場の機能の充実

**【推進の柱1】 つながりのある地域づくり**

《キーワード》 交流 多様な主体

住民同士であいさつや声かけを行い、地域活動に参加することで世代を超えた交流を充実させ、地域での顔の見える関係づくりをさらに進めます。また、住民や関係機関、さらに企業・学校・NPO法人などが連携して、地域活動に取り組むことで、これまで以上に地域づくりを活性化させます。

**行動目標** ①多世代でのかかわりなど、地域の交流を深めます

取組例 ●あいさつや声かけ ●多世代交流の機会づくり

## ②関係団体・機関が連携し、取組を充実させます

取組例 ●自治会・町内会、近隣施設、専門機関との関係強化

**NEW** ③多様な主体が参画し、地域活動を活性化します

取組例 ●企業、学校、NPO法人、社会福祉法人、保育所等の参画

●上記のさまざまな主体と地域をつなぐ取組

**【推進の柱2】 必要なときに支援が届く地域づくり**

《キーワード》 支えあい 見守り

地域全体での日頃からの見守り・支えあいのしくみづくりを進め、地域の手で、または支援者や関係機関によって、支援が必要なときに必要な場所へつなげられる状態を目指します。

誰でも安心して自分らしく日々を過ごすことが出来るよう、一人ひとりの権利を守る取組を進め、住民の意識醸成を図ります。

**行動目標** ①誰もが必要な支援につながるしくみづくりを進めます取組例 ●生活困窮、ひきこもりなどの状況への支援 ●潜在したニーズへの支援  
●情報発信の工夫 ●外国につながる人への生活支援

## ②見守りの輪を地域全体に広げ、支援につなげます

取組例 ●世代を限らず自然と気にかけることができる意識の醸成  
●住民が適切なタイミングで支援機関に相談するための支援  
(住民の学びの機会づくり、相談しやすい環境づくり)  
●災害時に備えた共助の取組**NEW** ③安心して自分らしく日々過ごせるよう、権利擁護を推進します取組例 ●人権擁護への区民意識の醸成  
●人権・財産権・自己決定権等を守る取組 ●認知症の理解促進**【推進の柱3】 健やかに暮らせる地域づくり**

《キーワード》 健康

地域主体で健康づくり活動をこれからも継続して行い、より一層身近な場所で参加することが出来るよう、すそ野を広げていきます。健康づくりに関心を持つ住民が増え、自らすすんで活動を始め、また続けられる環境が整うように、住民の意識醸成や行動の促進を図っていきます。

**行動目標** ①地域での健康づくり活動に取り組みます

取組例 ●健康づくりにつながる活動 ●既存の活動における健康づくり要素の付加

**NEW** ②住民がすすんで健康づくりを始め、続けられる環境を整えます取組例 ●健康づくりへの区民意識の醸成 ●心の健康づくりを進める取組  
●特定健診受診率向上のための取組 ●歯の健康づくりを進める取組



## 【推進の柱1】つながりのある地域づくり

### 《キーワード》 交流 多様な主体

鶴見区では、日頃からの近所付き合い、行事・イベントを通じた交流、地域サロン等の居場所を通じた関わりあいなど、様々な交流が行われています。高齢化・世帯人員の減少・転入者の増加等の中で、地域のつながりはますます重要となっています。

住民同士の顔の見える関係を構築し、子どもから高齢者まで誰もが暮らしやすい「つながりのある地域」をつくります。また、これまで以上に企業、学校、NPO 法人、社会福祉法人、保育所などの多様な主体が地域へ参画し、元気なまちづくりを進めます。

### ●行動目標 ① 多世代でのかかわりなど、地域の交流を深めます

日頃からのあいさつや声かけなど、一人ひとりができることを実践しながら、年代、出身地などの垣根を越えて、地域のつながりや交流の輪を広げ、子どもから高齢者まで、誰もが暮らしやすいまちになるよう取り組みます。

#### 【みんなの取組例】

- ・日頃からのあいさつや声かけ
- ・地域サロンや子どもの居場所など、より身近に気軽に参加できる場や機会づくり  
例) 子ども食堂、介護者の集い、認知症カフェなど
- ・子どもと高齢者が交流できる場づくり
- ・顔の見えにくいマンション住民同士や新たに引っ越してきた住民との交流のきっかけづくり
- ・多文化交流につながる取組（例：互いの文化を知るイベントの実施など）
- ・防災訓練への若い世代の参加など、防災の取組を切り口にした地域のつながりづくり
- ・子どもが参加する活動や行事を通じた親同士のつながりづくり

#### コラム

### 地域での多世代交流の取組を紹介します！

#### ○鶴見みんなの会 ～子どもやパパママ、高齢者までの多世代交流～

鶴見中央地区では、地域住民、介護事業所、薬局、企業、地域ケアプラザ等で協力しながら、多世代交流サロンを定期開催。ポッチャ、子育てイベント、脳トレ、薬局による健康講座などを行い、幅広い世代の交流を行ってきました。令和4年3月現在、コロナ下により休止しておりますが、再開に向けて検討していきます。



鶴見みんなの会の様子

#### ○学んでご飯 ～多世代で見守りながら子どもたちを支援する交流の場～

寺尾第二地区にて、第3期地区別計画の目標「世代を超えて未来へつなごう 地域の輪」を実現している取組が、学んでご飯です。地元の高校生ボランティアが小・中学生の学習を支援し、ヘルスマイト（食生活等改善推進員）の作る夕食を頂きます。子どもの帰宅時は「見守り隊」が見送りをを行い、さらに有志の食料寄付があるなど、地域の力を結集した交流の場となっています。



参加者の小学生と高校生ボランティアで仲良くポーズ

## ●行動目標 ② 関係団体・機関が連携し、取組を充実させます

住民個々のつながりだけでなく、地域にあるさまざまな団体、行政、関係機関などが、横のつながりを強めて、お互いに補い、また強みを活かしながら、それぞれの活動をさらに充実させていきます。

### 【みんなの取組例】

- ・福祉機関や医療機関と住民の交流  
例) ケアマネジャーと民生委員・児童委員の交流会、地域ケアプラザ協力医との研修会
- ・近隣の福祉施設などと連携した取組を増やす  
例) 福祉施設での福祉講座や健康づくり講座の開催
- ・分野が異なる地域の団体の交流会
- ・ICTを活用したつながりづくり  
例) SNS、電子メール、ウェブ会議、ホームページ等の活用

## ●行動目標 ③ 多様な主体が参画し、地域活動を活性化します

鶴見区では、住民や自治会・町内会を始めとした地域の関係団体・機関が協力し、地域活動が活発に行われてきました。

第4期計画では、地元の企業、学校、NPO 法人、社会福祉法人、保育所などこれまで以上にさまざまな主体が地域に参画し、活気のあるまちづくりを行っていきます。

### 【みんなの取組例】

- ・住民と福祉施設、介護事業所、地元の企業、薬局などが協力した取組  
例) 多世代交流サロン、認知症カフェの開催
- ・住民と近隣の公共施設などが連携した、子どもから高齢者までの交流を図る取組  
例) 公共施設での多世代交流や健康づくりを切り口にしたイベントの開催
- ・地元の企業、学校などと連携した防災訓練の実施

### 地元企業との連携による地域防災訓練

江ヶ崎地区では、令和元年度に行った総合防災訓練において、同町内会と協定を結ぶ東京電力(株)の建物内に開設される仮設避難所(約400人収容)を見学しました。

ペット同行訓練や要援護者の搬送訓練には、地元の中学生在がボランティアとして、さらに地元住民35人も救護協力者として参加しました。避難時には、無事の旨を宅外に知らせる『黄色いリボン』も活用され、地域の防災への取組が進んでいます。



お揃いのビブスで災害時の連携を深める地域住民

## 【推進の柱1】つながりのある地域づくり への主な取組

### 区役所の取組

#### ◆多世代での交流につながる行事や事業の実施

世代やその地に住む期間にかかわらず住民同士の交流が進むよう、また地域の社会資源（場所や機会や人）につながるきっかけづくりのため、さまざまな人や団体が参加する事業、会議などの実施や支援を行います。

（区民フェスティバル、あいねっと推進フォーラム、つるみ子育て・個育ちフォーラムなど）

#### ◆関係者との連絡会の開催

地域の関係団体・機関、企業などのネットワークをさらに強め、それぞれの取組を充実させていくため、関係者との連絡会を開催します。

（健康づくり推進会議、地域ケア会議、虐待防止・徘徊認知症高齢者地域支援連絡会、自立支援協議会、要保護児童対策地域協議会、地域子育て支援ネットワーク会議、ふらっとるーむ連絡会など）

#### ◆地域支援体制による地域への関わり

各部署での業務や事業、また地域支援体制での担当地区への関わりを通して、地域のつながりがさらに深まるよう支援を行います。

（地区担当による地域支援、地区連合と区役所間での課題共有の実施など）

#### ◆教育機関との連携強化

大学などの教育機関と連携し、学生の発想や能力を活かした地域交流や支えあいを促進する取組を実施します。（包括連携協定を締結した大学との各種事業での連携など）

#### ◆地域活動の担い手の育成

地域活動の担い手の発掘、育成につながる講座や研修を開催したり、普及啓発に取り組めます。（キャラバンメイトによる認知症サポーター養成講座、子育てサポートシステムの運営支援、区民講座「つるみ MACHI 塾」、生涯学習のボランティアバンクの取組「鶴見人ネット」事業、鶴見・まちづくりゼミナールなど）

#### ◆地域活動の支援

地域の様々な課題解決に取り組む活動のきっかけづくりや、地域の団体が連携し、地域活動のさらなる活性化に向けて取り組むことができるよう支援します。

（鶴見区新たなチャレンジ応援補助金事業、補助金交付団体の交流会など）

#### ◆地域の資源を生かした多様な主体によるサービスの展開

自治会・町内会などの地縁組織、ボランティア団体、地元の企業、学校、NPO 法人、社会福祉法人、保育所などの多様な主体が、さまざまな生活支援を行う体制づくりや、住民が担い手となる環境づくりを進めます。

#### ◆地域活動をコーディネートする人材の発掘、育成

地域ケアプラザをはじめとする施設職員と地域支援に向けた協働を行います。また、関係団体・機関と連携しながら、地域の中でさまざまな地域活動をコーディネートする人材が増えるよう取り組めます。（地域活動支援アドバイザーの派遣など）



## 区社協の取組

### ◆区社協会員の連携強化

区社協の会員同士が連携し顔の見える関係づくりを行えるよう、分科会を横断した意見交換会や、高齢者・障害者・子どもなど、各分野間での合同研修会を開催していきます。また、既存の種別に加え多様な種別団体の会員加入を促し、多面的な地域福祉の推進を図ります。

### ◆地区社協のコーディネート機能の強化

地区社協は、身近な地域のつながりや支えあいを築く上で、その調整役として期待されています。地区社協が地域のコーディネート機能を担えるよう、区民に向けた区社協・地区社協の広報強化と、事業を通じた地域でのネットワーク形成を通じて、活動の基盤が整うよう支援していきます。

### ◆地域活動の担い手育成

電球交換や庭の草むしりなどの具体的な活動から、日々の声掛けなどの緩やかな見守りまで、地域の中で課題を発見し、支援が出来るボランティアの育成・発掘を行います。また、既存のボランティアにも活躍してもらえるよう、他機関との情報共有やコーディネート力強化を行い、「お互い様」という雰囲気の中で助け合える体制ができるように支援します。そのために、日常生活の支援が出来るボランティアの育成・発掘を行います。また、既存のボランティアの活動充実も図っていきます。

### ◆企業との連携強化

「誰もが住みよいまちづくり」を進めるため、地域と企業の社会的責任活動のマッチングができるよう、企業との関係性を深め、営業力（広告力）や専門的な知識・技術など、企業の強みを新たな事業展開に活かします。従来から築いてきた企業との関わりを基に、地域の情報提供や解決策の提案など、幅広くアプローチを行っていきます。

## 人とひととのつながりを保つ、地区社協広報紙

コロナ禍で、お祭りや高齢者昼食会など、みんなが集まる行事を中止せざるをえなくなった地域もあります。そんな中、生麦第一地区社協では、地域のつながりを深めていけるよう広報紙に『なまいちじゃん』の愛称をつけて毎月発行しています。町内会役員紹介、高齢者昼食会レシピ、生麦甚句、感染防止策など地域の情報や自宅で楽しめる記事を届けています。「よく見かけるあの方が町の役員なのね」、「記事にあるレシピを作ってみて美味しかったわ」といった感想を頂いています。



(上段) 区社協及び生麦地域ケアプラザの担当職員  
(下段) 生麦第一地区社協の広報紙担当の皆様



生麦第一地区社協広報紙「なまいちじゃん」



## 【推進の柱1】つながりのある地域づくり への主な取組

### 地域ケアプラザの取組

#### ◆さまざまな世代の交流につながる仕掛けの実施

地域性や住民のその時々ニーズに合った自主事業を行い、さまざまな世代の交流を深めます。地域への愛着や関心が高まる企画を取り入れ、幅広い住民層が交流できるよう工夫します。(例:歴史散策、昔遊びなど) また、関係団体・機関などと協力して、ケアプラザ内だけでなく、地域のより身近な場所での交流の場、機会づくりを行います。

#### ◆地域の福祉保健活動のネットワーク構築

地域との様々な会議、講座、行事などを通して、地域との顔の見える関係づくりを進めます。また、医療や介護などの専門職間の連携を強めて、地域につなげる橋渡し役を担ったり、団体同士の連絡会などを通じて、お互いの活動を理解し連携できるよう支援します。

#### ◆地域の担い手の発掘・育成につながる取組の推進

民生委員・児童委員、地区社協、食生活等改善推進員(ヘルスマイト)、老人会、地域のサロンなど、地域の各種団体と協働しながら、講座や研修会などの取組を行います。(例:認知症サポーター養成講座、キャラバンメイト連絡会、介護予防講座、消費生活被害防止講座など) また、担い手の発掘・育成に向けて、学生、働き盛り世代、子育て世代など、世代に応じたニーズを把握・検討しながら、地域の担い手づくりにつながる取組を企画・実施します。(例:小学生向け認知症サポーター養成講座、ボランティア講座、趣味や特技を切り口にした講座など) さらに、地域の状況を踏まえながら、地域住民による取組へのコーディネートや支援を行っていきます。

#### ◆地域の中で個人や団体をつなぐ人材の育成

ケアプラザ内の各職種間で連携し、各種団体同士の交流や情報共有等の場・機会を通して、地域の中で個人や関係機関、団体のつなぎ役となるような人材を地域と共に育てていきます。

#### ◆多様な主体と連携した取組

地元の企業、学校、NPO 法人、社会福祉法人、保育所などの多様な主体と連携しながら、地域住民と共に地域づくりの取組を行います。

(例:地元商店や障害者事業所と連携した坂のまちの買い物支援、企業や薬局等と連携した多世代交流サロンや認知症カフェの開催など)

### コラム

#### 気軽に参加できる子どもの居場所が増えていきます！

「ゆうづる学習会」は、市場地区・市場第二地区の中学生を対象にした学習支援の場所です。教えるボランティアは地域の大人たち。学校や家庭とは違う場で、住民同士の交流を大切に、一緒に学んでいます。

同じく市場地区の「平安・ふれあい食堂」は、令和元年度から開始し地域に定着しており、月に2回、毎回60食程度のカレーライスを提供しています。地域を問わずどなたでも利用でき、コロナ禍でも休止することなく持ち帰り形式で行われました。フードバンクかながわ等からの食材支援を受け、活動を継続できています。



「平安・ふれあい食堂」の様子  
(令和元年度)



## 【コラム】～鶴見・あいねっとリレー～ さまざまな取組を紹介します！

### 踏み出す勇気を、地域ケアプラザが応援！

東寺尾地域ケアプラザでは、地域の男性向け自主活動グループ“令和会”を支援しています。令和元年度に男性向けの地域デビュー講座に参加したメンバーで構成されており、話し合いで今後の予定を計画しメンバーが行きたいところ、やってみたいことを企画し役割分担をしています。コロナ禍でも、感染予防に努めながらそば打ち体験などを行いました。活動が継続出来るよう取り組んでまいります。



話し合いを行う“令和会”のメンバー

### 地域の担い手をつなぐ！

#### 「子育てサロン連絡会」

潮田地域ケアプラザでは、地域で親子の居場所を提供する“子育てサロン”同士の連絡会を開催し、情報交換を行っています。連絡会には区役所や鶴見区地域子育て支援拠点（わっくんひろば）にも参加を依頼し、さまざまな子育て関連情報が飛び交います。参加者からは、「他のサロンのことが気になるようになった」「新型コロナが収束せず運営への不安もあったが、皆の話を聞き安心できた（令和2年7月）」との声もありました。それぞれのサロンの特色を保ちつつ、ノウハウを共有できるように連携を進めます。



連絡会の様子

### 区役所による地域活動への支援

「鶴見・まちづくりゼミナール」は、いつまでも住み続けたいまちをつくるため、地域の課題を自分たちで解決するノウハウや仲間づくりのコツを、講義やグループ活動などを通してしっかり学べる講座です。

また、「鶴見区新たなチャレンジ応援補助金」では、魅力あるまちづくりや住民の交流支援など、区民が自主的に取り組み、地域における課題を解決するための新たなチャレンジを補助します。

いずれも、お問い合わせは区政推進課地域力推進担当まで！



令和3年度補助金交付団体「横濱つるみきもの倶楽部」



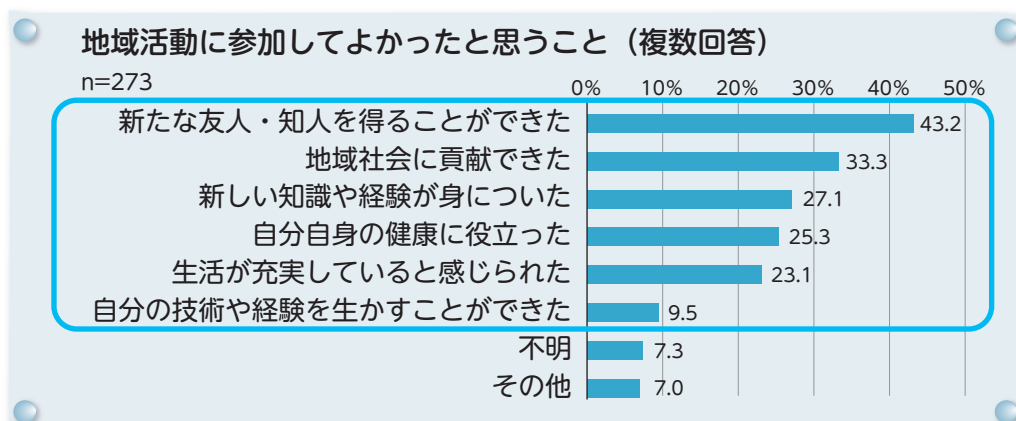
## 【推進の土台】人材（未来の担い手づくり）

行動目標 区民の地域活動参加を促し、未来の担い手づくりを進めます

### 1. 取り組む理由

鶴見区では、各地区や各分野において、これまで積み重ねてきた活動の後継者となる担い手の不足や担い手の高齢化などの状況が続いていますが、ここで少し立ち止まって、地域活動に携わることで、個人にどのような変化があるのか考えてみたいと思います。

令和元年8月から9月にかけて実施した区民アンケート調査の結果を見ると、何らかの地域活動に参加していると答えた人について、地域活動に参加することで、人との新たなつながりができたり、生活の充実を感じたりと、自分自身にプラスになりながら、地域にも還元していることが分かります。



地域の活動に参加することで、人や地域との関わりの中で、自分自身の生きがいや充実感にもつながります。

背伸びはせず、まずは自分にできることから始めてみましょう。

令和元年度第4期鶴見区地域福祉保健計画  
区民アンケート調査結果報告書より

### 2. 活動を通じた気づき

- ・長い目で見ると、中学生など、日頃からの他世代とのつながりづくりが大事。
- ・地域活動の担い手を増やしたい。おやじの会に限らず地区活動全体が、共働きでも担える仕組みになると良い。
- ・自分の好きな趣味などで集まる機会を作ると良い。元気な人の活動参加を引き出せるのでは。
- ・子育て中の親が気軽に地域とつながれる機会や活動に参加できるきっかけを作っていくことが大事。今は支えられる立場でも、次の支え手になっていけると思う。
- ・子どもと親の居場所については、出入りや各プログラムの参加も自由にするなど、ただ気兼ねなくいられるような居場所が求められているように思う。
- ・地域の役員交代がスムーズに進んでいることについて、その土台となっているのは日頃の近所付き合いだと感じる。
- ・地域の中に、活動をコーディネートできる人材を増やしていくことが必要だと思ふ。



### 3. 自分で、地域で、始められる種まき（活動）



#### 自分で種まき

- ・ 家族を誘って、地域のイベントや行事に参加する
- ・ 地域のイベントや行事の手伝いなど、できることから関わる
- ・ 自治会・町内会でどのような活動を行っているか調べる
- ・ 地域活動に参加する時に、近所の人を誘う
- ・ 地域行事や活動を知人にも伝える（口コミ）
- ・ 地域のおすすめスポットをSNSに投稿する
- ・ 日頃からあいさつや声かけを行う
- ・ 地域でどんな活動や行事をしているのか、まちの掲示板や回覧板を見る
- ・ まちの歴史や人について調べる



#### 地域で種まき



- ・ 中学生が地域の行事や取組に参加するような工夫、仕掛けをする
- ・ 地域の子どもや外国につながる人がまちのことを知る機会をつくる
- ・ 小学生だけでなく、未就学の子どもや親も参加できる活動を増やす
- ・ 地域の掲示板、回覧板、情報誌などで地域の行事やイベント、活動の予定が分かるように工夫する
- ・ 共通の特技や趣味を通してつながれるような活動を増やす
- ・ 共働きの人や子育て中の親も参加できるよう、日程や方法の工夫を考える
- ・ 子どもや子育て世代と高齢者が交流できるきっかけづくりを行う
- ・ 顔の見えにくいマンション住民同士や新たに引っ越ししてきた住民が交流できる場・機会を増やす
- ・ 地元の施設や企業などと協力して、子どもから高齢者まで参加できる機会を増やす



#### 地域活動参加への種まき 〈中学生の地域デビュー〉

矢向地域では、令和元年度の日枝神社例大祭にて、矢向中学校の生徒 20 人以上が初めて担い手として参加しました。

秋空の下、この日のために矢向地区連合町内会で作ったお揃いの白い法被を着て、神輿を担ぎ、沿道を盛り上げました。例大祭の他にも、尻手銀座商店街の夜店では売り子として参加するなど、地域行事で目覚ましい活躍を見せてくれています！





## 【推進の柱2】 必要なときに支援が届く地域づくり

### 《キーワード》 支えあい 見守り

高齢化率の増加や核家族化の拡大など、地域を取り巻く状況が刻々と変わり、住民の抱える課題が複雑化・多様化している中、住民同士の支えあい・見守りの取組は着実に広がっています。

引き続き地域での日頃からのネットワークづくりを行い、必要なときに、誰かが気付き、支援につながるようなことができるよう取り組みます。また、誰でも安心して自分らしく日々を過ごすことができるよう、住民が自分ごととして捉えながら、一人ひとりの権利を守る取組を進めます。

### ● 行動目標 ① 誰もが必要な支援につながるしくみづくりを進めます

住民同士の「顔の見える関係づくり」を行い、住民と関係団体・機関との連携をより深めながら、子どもや子育て世代、ヤングケアラー(※)、高齢者、障害者、外国につながる人、様々な事情により生活の困りごとや課題を抱えている人など、誰もが必要な支援につながるよう取組を進めます。

#### 【みんなの取組例】

- ・ 子ども、子育て世代、介護者、障害者の家族などの孤立を防ぐ取組の充実  
例) 子ども食堂、介護者の集い、認知症カフェなど
- ・ ひとり暮らし高齢者への支援  
例) ごみ出しや草むしりなどのボランティア、配食や会食会など
- ・ 外国につながる方との共生につながる取組  
例) 外国につながる方が参加しやすいイベント等の実施、ごみ置き場に外国語表示を行い配慮をする、「やさしい日本語」を活用した広報など
- ・ 地域の情報を必要な人に届ける工夫  
例) 地域情報における掲示板や Web の活用、電子メール・SNS・動画等を活用した非対面でのつながりづくりなど

#### コラム

### 心がつながる！配食事業の取組

寺尾地区では、ひとり暮らしの高齢者や障害があるため買い物や調理が困難な方を対象に、見守りを兼ねた配食サービスが行われています。ボランティアの方々が作るお弁当は彩り豊かで季節感、栄養バランスが考えられ、利用者の皆様も楽しみにしています。配達の際に顔を合わせ、何気ない会話やありがとうの言葉が活動の原動力となっています。利用者さんにとっては外出が難しくなっても人とのふれあいがあることで孤立予防に役立っています。



配食のお弁当を作るボランティアのみなさん

#### ※【ヤングケアラー】

一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている18歳未満の子どもをいう。法令上の定義はない。

## ●行動目標 ② 見守りの輪を地域全体に広げ、支援につなげます

住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、また災害時などのいざというときに備え、高齢者や障害者、子どもなどを地域全体で見守り、支えあいのネットワークづくりを進めます。住民一人ひとりが、家族、知人、近隣住民などのささいな変化に気付き、必要な支援につながるよう、住民の学びの場・機会づくりにも取り組みます。

### 【みんなの取組例】

- ・地域でのゆるやかな見守り  
例) 居場所、サロン等におけるゆるやかな見守り
- ・災害時要援護者名簿を活用した見守りの体制づくり
- ・地域独自の見守り体制づくりやツールの工夫
- ・小学生の登下校時の見守り活動
- ・住民の学びの場・機会づくり  
例) 地区社協の福祉講座や地域ケアプラザの出張講座など
- ・企業と連携した取組

## ●行動目標 ③ 安心して自分らしく日々を過ごせるよう、権利擁護を推進します

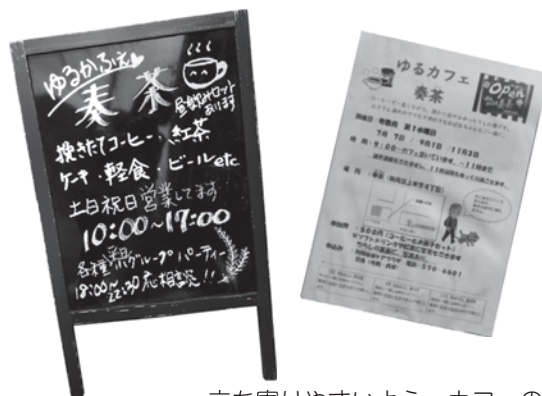
高齢者・障害者・子どもが、詐欺・金銭の搾取・虐待などに遭わず、必要なときに適切な支援を受けながら安心して生活できるよう、一人ひとりの権利を守る取組や、住民が近隣住民などのささいな変化に気付き、関係機関につながる取組を進めます。

### 【みんなの取組例】

- ・自立支援協議会などを通じた障害者の権利擁護の取組の推進
- ・認知症への理解促進  
例) 認知症サポーター養成講座やキャラバンメイト連絡会への参加
- ・住民の学びの場、機会の企画や参加  
例) 消費生活推進員と地域ケアプラザ等が連携した消費者被害に関する講座の開催など
- ・各地区での子どもの学習支援等の取組

### 憩いの場は、見守りの場に。「多世代交流カフェ」

上末吉4丁目に、地域の方が気軽に集まれる憩いの場「ゆるカフェ 奏茶（かちゃ）」があります。奏茶では、駒岡地域ケアプラザと連携して、定期的に多世代交流カフェが行われています。ゆったり過ごしたり、参加者同士でおしゃべりを楽しんだり、ほっとできる居場所になっています。また、奏茶での出会いを通じて少しずつ顔見知りが増えるなど、地域の方をつなぐ場になっており、ゆるやかな見守りにもつながっています。



立ち寄りやすいよう、カフェの店頭に掲示を出します。

### 区役所の取組

#### ◆障害者支援の推進

障害児・者及びその家族が、地域の中でいきいきと生活できる環境づくりを進めます。(自立支援協議会での取組、障害児関係機関連絡会など)

#### ◆子育て支援の推進

妊娠中から子育て期にかけての切れ目のない支援に取り組み、地域で安心して子育てができる環境づくりを進めます。(両親教室、育児教室、こんにちは赤ちゃん訪問事業、子育てのコツ講座など)

#### ◆放課後児童育成の推進

子どもたちが安全安心な放課後を過ごせるよう環境づくりを進めます。(放課後キッズクラブなど)

#### ◆経済的な困りごとなどへの支援の推進

様々な事情により経済的な困りごとなどを抱えている方に相談、支援を行います。また、必要な方に支援が行き届くため、庁内外の関係団体・機関との連携やネットワークづくりに取り組んでいきます。(生活困窮者自立支援制度、中学生への学習支援「つるみ未来塾」、小中学生への生活支援「つるみ元気塾」など)

#### ◆認知症の理解促進及び見守り体制の構築

認知症への理解がさらに広がり深まるよう啓発活動に取り組みます。地域において認知症の方や家族を見守ったり支援する支えあいのネットワークづくりを進めます。(もの忘れ検診の普及、認知症高齢者等 SOS ネットワークの充実など)

#### ◆災害に備えた共助の取組の支援

災害時要援護者に対する地域での見守り活動をさらに進めていくため、関係団体・機関と連携しながら、取組を支援していきます。(災害時要援護者支援、共助のための防災活動支援事業など)

#### ◆ひとり暮らし高齢者等への見守り活動の充実

民生委員・児童委員や見守り活動をされている地域住民、関係団体・機関と連携しながら、地域での見守り・支えあいの取組の充実を図ります。([「広げよう見守りの輪」推進事業など])

#### ◆民間事業者と連携したゆるやかな見守り体制の構築

生活に密着したサービスを提供する関係事業者が、日常業務の中で異変を発見した場合に関係機関に通報するなど、民間事業者と連携した孤立化・孤独死防止のためのゆるやかな見守りを行います。(横浜市孤立予防対策事業など)

#### ◆区民にわかりやすい情報の発信

誰もが生活に必要な情報を得ることができるよう、多様な手段を通じて、わかりやすく各種情報の提供を行います。(障害特性に応じた情報発信、つるみ区子育て応援ガイドブック、多言語版での発行物の作成など)

#### ◆鶴見区地域福祉保健計画(鶴見・あいねっと)の周知

機会を捉えて多くの区民に地域福祉保健の取組をさらに周知します。(各地区の各種会議、行事でのPRなど)

### ◆医療と介護の連携強化

誰もが住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう医療と介護の連携強化等を進めます。(在宅医療連携拠点の活用、地域包括ケアシステムと連携した取組など)

### ◆高齢者や障害者の権利擁護への理解促進

高齢者や障害者(知的障害、身体障害、精神障害など)の権利擁護に取り組み、区民が各制度を正しく理解できるよう推進します。また、住民が自分ごととして捉え、元気なうちから考える機会を増やし、自己決定できるよう取り組みます。(成年後見制度、鶴見区版エンディングノート「わになるノート」など)

### ◆障害への理解促進

障害者と住民が交流する場や障害者の活動などについて知る機会をつくり、住民の障害に対する理解を深めます。(障害福祉施設等による自主製品販売支援、障害者週間行事など)

### ◆多文化共生への理解促進

住民、関係団体・機関などの多文化共生への理解を深めるための取組を進めます。(区民向け啓発イベント、鶴見国際交流ラウンジでの外国人区民と日本人区民の交流など)

## 区社協の取組

### ◆見守り活動の充実

自治会・町内会や班単位などでの小規模な見守り活動について、地域の方々と一緒に考え、その必要性を共有します。より幅広い世代の参加と、取組が増加してきている災害時要援護者見守りのしゅくみを活かせるよう支援し、いつでも支援につながるこのできる、より安心なまちづくりにつなげます。

### ◆相談体制の強化

区役所・地域包括支援センター等と連携し、いつでも気軽に相談できる窓口の一つとして、相談者へ(必要な方へ)必要な支援が届くようにしていきます。また、地区担当制を活かしながら、ボランティア相談、権利擁護相談(あんしんセンター)など各種相談事業について区社協内で連携し、職員のスキル向上を図ります。

### ◆「共に生活する」ことへの意識づくり

障害のある方や外国につながる方に対する理解を深めるために、啓発イベントへのボランティア募集の他、啓発講座、権利擁護周知、福祉教育などを通して広く区民に発信します。また、地域の方々の自発的な食支援の取組を通じて、生活に困窮している方への支援の啓発を行います。

## あんしんセンターについて

鶴見区社協のあんしんセンターでは、ご自分で金銭や大切な書類を管理することに不安のある高齢者や障害のある方に対し、福祉サービスの利用や金銭管理などのお手伝いをしています。

支援により、必要なものの購入ができた方やお金を貯めることができた方もいます。



あんしんセンターでの相談対応



## 【推進の柱2】 必要なときに支援が届く地域づくり への主な取組

### 地域ケアプラザの取組

#### ◆日頃からの関係づくりによる支えあいの推進

地域と顔の見える関係づくりを行いながら、自治会・町内会、民生委員・児童委員、各種団体等との情報共有を行い、気になる方がいたらケアプラザに情報提供いただき、具体的な支援につなげられるようにします。また、元気なうちからケアプラザとつながりを持ち、必要なとき速やかに支援につなげることができるよう、地域活動に積極的に関わっていきます。

#### ◆より身近な地域でのネットワークの充実

地域のさまざまな見守り活動者との連携を広げながら、地域のニーズを把握し、子どもから高齢者まで、より身近な場所でのネットワークづくりが進むよう支援します。

#### ◆地域や関係団体・機関と連携したわかりやすい形での情報発信

地域や関係団体・機関との相互の協力体制をつくりながら、広報紙の発行、ホームページへの掲載、出前講座等を通じて、地域に必要な情報を発信します。

#### ◆互いが自然と気にかけることのできる意識の醸成

見守る、見守られる関係でなく、住民相互が気にかける意識の醸成を進めます。また、ケアプラザも地域の一員として、積極的に地域活動に協力し、ともに地域を盛り上げていきます。

#### ◆高齢者等の生活や権利、財産を守る取組の推進

関係機関と連携しながら、高齢者等の虐待の未然防止や早期発見につながるよう取り組みます。また、高齢者等が安心して生活できるための関連制度の正しい理解を促進します。(例：鶴見区版エンディングノート「わになるノート」書き方講座、消費者被害等についての講座、関係機関との成年後見制度や虐待防止に関する研修など)

#### ◆高齢者、障害者等に対する理解や交流の促進

認知症や障害者等について、正しく理解する取組や交流する機会をつくります。(例：障害理解講座、出張販売での交流など)

### コラム

#### わになるノート (鶴見区版エンディングノート)

鶴見中央地域ケアプラザでは、毎年、鶴見中央地区と豊岡地区の消費生活推進員の方と協力して、わになるノート（鶴見区版エンディングノート）講座を実施しています。写真は豊岡地区の消費生活推進員の方が紙芝居を読み、詐欺被害防止の普及啓発を実施しています。

講座を通して、終活準備に必要な知識や消費生活被害防止の知識が地域に広がっています。

「わになるノート」



消費生活推進員による普及啓発の様子

## 【コラム】～鶴見・あいねっとリレー～ さまざまな取組を紹介します！

### 横浜市寄り添い型学習支援事業 (つるみ未来塾)

鶴見区では、生活困窮状態にあるなど、支援を必要とする家庭に育つ中学生に対し、高等学校等への進学に向けた個別学習の場を提供しています。将来の進路選択の幅を広げ、自立した生活が送れるようにすることが目的です。主に大学生の学習支援アシスタントが、個別に丁寧に学習支援を行っています。

また、高校生世代に対する居場所の提供、高等学校等の中退防止の取組（つるみプラス）も行っています。



### 障害児・者とその家族が地域で いきいきと生活できる環境づくり

鶴見区では、障害児・者が自分らしく地域で暮らしていけるよう、地域全体で連携し支援することを目的とした地域自立支援協議会を設置して、活動を続けています。

地域自立支援協議会では、定期的な会議のほか、「相談部会」、「権利擁護部会」、「精神保健福祉部会」を設置し、事例検討や研修を行い、より具体的な課題について検討しています。



地域自立支援協議会の様子

### さまざまな文化を知る取組が進んでいます

鶴見中央地域ケアプラザでは、鶴見区に暮らし外国につながる住民にご協力いただき、平成 25 年度から、語学をきっかけに多文化を知る講座「あらま～韓国」を実施してきました。毎月、ハングルの勉強と合わせて文化の紹介を行い、参加者のつながりも強くなり、参加者同士で韓国ツアーに行くまでになりました。施設の講座としては区切りをつけ、8年目の令和2年度には何度も話し合いを重ね、「いきいきライフ」と名前を変え自主的に活動を続けています。



参加者で仲良く記念写真！

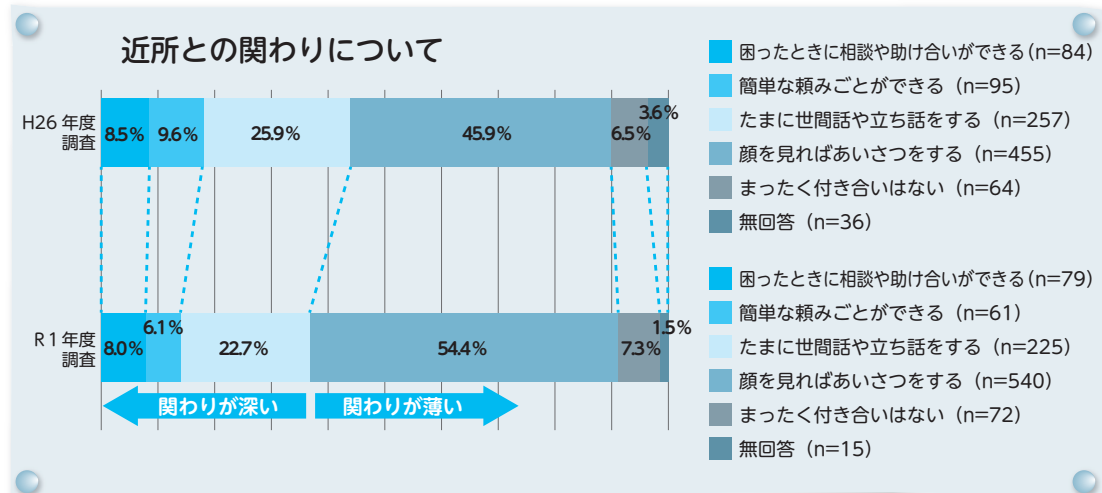


# 【推進の土台】相互理解（住民同士の理解や尊重）

行動目標 さまざまな人が共に暮らせるよう、相互理解を深めます

## 1. 取り組む理由

高齢化、核家族化などさまざまな背景から、地域の支えあいにより重要となっています。



令和元年度第4期鶴見区地域福祉保健計画  
区民アンケート調査結果報告書より

このような状況だからこそ、住民同士が互いのことを知り、理解し、認め合うことが大事になります。また、「自分も人の助けを必要とするときがあるかもしれない」と、自分ごととして考えることも大切です。

相互理解を実践することは難しく感じるかもしれませんが、例えば、近所に「少し心配だなあ。」と思う人がいたら、あいさつや話をしてお互いにどんな人か知り、日頃の生活の中で少し気にかけてみるだけでも良いのではないのでしょうか。

“それっきり”でなく、ゆるやかな関わりの中で気にかけて“つづげ”、少しずつその人のことや置かれている状況を理解していくことが重要です。一人ひとりが自分のできることを実践しながら、相互理解の輪を広げていきましょう。

## 2. 活動を通じた気づき

- ・ 自助、共助、公助だけでなく、<sup>きんじょ</sup>近助の考え方が大切。いざというときは、助けてくれる人も多いと思う。
- ・ 孤独死の予防は、普段からの関わりが大事。誰でも気軽に集まってしゃべれるような居場所も大事だと思う。
- ・ 外国につながる人に、多言語版のゴミの捨て方チラシを渡したら、感謝された。相手に届くかたちでの情報提供が必要。
- ・ 子どもと親の居場所づくりも大事。居場所を通じて子どもをより理解し、認めてあげることが大事。
- ・ 地域の見守り活動や取組のおかげで、身近な住民を気にかけるようになり、以前よりも早い段階で地域ケアプラザに相談が寄せられるようになってきているように思う。



### 3. 自分で、地域で、始められる種まき（活動）



#### 自分で種まき

- ・ いざというときに備えて、隣近所の人と顔見知りになる
- ・ 地域の清掃活動に参加する
- ・ フードドライブ(下記コラム参照)など自分にできることを行う
- ・ 回覧板や掲示板などを見て、地域でどのような人がどのような活動を行っているか調べる
- ・ 地域で子ども食堂を行っているか調べる
- ・ 地震や大雨のときに、気になる家族や知人にメールなどで連絡する
- ・ 近所の人に笑顔であいさつプラスひとことを実践する  
（「寒くなってきましたね」など）
- ・ 近所に「心配だなあ。」「大丈夫かなあ。」と思う人がいたら、日頃から少しだけ気にかけて生活する
- ・ 身の回りのことで困ったとき、どこに相談すればいいか調べる
- ・ 外国語や手話を勉強する



#### 地域で種まき



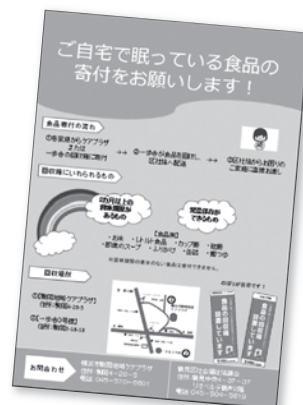
- ・ 防災訓練に中学生など若い世代の参加を促す
- ・ 小学生の登下校の見守り活動の輪を広げる
- ・ 自治会・町内会やマンション管理組合でAED講習会を開催する
- ・ 地域サロンなど地域の居場所の情報を分かりやすく発信する
- ・ 消費者被害に関する勉強会や注意喚起を、さまざまな機会に行う
- ・ 災害についての情報を地域で共有するしくみづくりを行う
- ・ 外国につながる人も一緒に楽しめるイベントや行事を開催する
- ・ 障害や認知症について学ぶ機会を増やしたり、模擬体験会を開催する
- ・ 認知症カフェなど、介護が必要な方とその家族が、気兼ねなく過ごせる地域の居場所を増やす



#### 食品回収のモデル事業が始まりました

令和3年12月から、駒岡地域ケアプラザのエリアにて、地域住民と地域ケアプラザ・障害者施設・区社協が協働して行う食品回収のモデル事業が始まりました。

食品回収箱を、駒岡地域ケアプラザ及び駒岡地区にある就労継続支援B型事業所の一步舎3号館に設置。住民から寄付された食品の回収・仕分けを一步舎3号館で行い、区社協へ配送しています。これらの食品は、生活にお困りの方の食料支援に活用しています。



食品回収のモデル事業で使用したチラシ



## 【推進の柱3】 健やかに暮らせる地域づくり

### 《キーワード》 健康

鶴見区の健康づくりは、徐々に広がりがみられています。今後もより身近な場所で参加でき、活動を続けやすい地域となるよう取組を推進します。また、主体的に健康づくりに取り組む住民が増えることで、より一層安心して住みやすいまちとなることを目指します。

#### ● 行動目標 ① 地域での健康づくり活動に取り組みます

健康づくりは一人でもできますが、興味や関心が同じ人達とつながることも大切です。近所で気軽に、仲間と楽しみながら健やかな身体づくりにつながる、継続的な活動のしくみづくりに取り組みます。

#### 【みんなの取組例】

- ・ 各種団体の活動や地域行事そのものが、健康づくりにつながる取組の情報共有
- ・ 身近な健康課題とその予防対策の推進  
介護予防の推進（フレイル※）予防、元気づくりステーション支援）  
認知症予防の推進（認知症カフェ、認知症サポーター養成講座、予防活動への支援）  
必要な区民に情報を届けるための地域と連携した取組
- ・ 学校と連携して、子どもの健康づくりにつなげる取組
- ・ 保健活動推進員等による、幅広い世代に対する、ウォーキングの推進
- ・ 子育て世代とその子どもへの食育推進（健診や講座・イベント等の機会を捉えた取組、ヘルスマイト等との協働）

#### コラム

### GO GO 健康！「元気づくりステーション」

鶴見区では、主体的・継続的に介護予防活動に取り組むグループ「元気づくりステーション」の支援を行っています。潮田東部地区では、身近な公園4か所でそれぞれ活動を進めており、参加者本人、そして仲間や地域が元気になることを目指しています。

〈汐入ハッピーステーション：汐入公園〉

体力測定会も実施しています

〈スマイル日東浜：日東浜公園〉

ハマトレなど新しい体操を取り入れています

〈寛政公園生き生き広場：寛政公園〉

少人数で和気あいあいとラダー運動を楽しんでいます

〈エンジョイ東潮田：東潮田公園〉

ソーラン節に続くオリジナル体操「きよしのズンドコ節」ができました



みんなできいきき！

※【フレイル】

加齢に伴い、心身の活力・認知機能・筋力・社会との繋がり等が低下し、介護が必要となる手前の状態のこと。

## ●行動目標 ② 住民がすすんで健康づくりを始め、続けられる環境を整えます

地域で行われる活動に継続参加し、個々の心身の健康が保たれると、まち全体の健康づくりにもつながります。活動に積極的である人ほど、自身を健康と感じる割合が高くなり、好循環が生まれることが分かっています。

楽しみながら運動・レクリエーションが出来る場が身近（徒歩圏内）にあること、また、その運営のお手伝いをする担い手がいること、活動参加を促すための情報発信の工夫など、様々な整備が重要です。地域のイベントなどのあらゆる場面を捉え、生きがいや健康づくりへの意識の醸成につなげられるまちづくりを目指します。

### 【みんなの取組例】

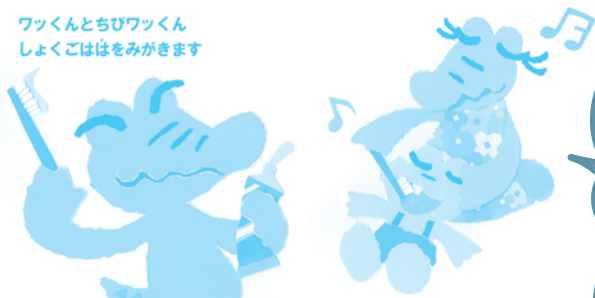
- ・既存の活動を認め合う機会や発表の場づくり(あいねっと推進フォーラム、社会福祉功労者表彰他)
- ・健康づくりに関心を持つ住民が増えるよう、既存の活動が広がるための他の活動や団体、個人へのつなぎ
- ・子どもと高齢者が交流する居場所づくり
- ・関係団体・機関が連携して健康情報を発信し、区民の健康意識醸成や疾病予防を推進する取組
  - 歯周病及びオーラルフレイルの予防啓発のための区内医療機関等との連携
  - イベントや保健活動推進員による口コミなどによる、特定健診等受診率向上と健診結果の活用
  - 区役所と地域(歯科医師会、大学、保育園、学校等)が連携した、区民の正しい歯磨き習慣の定着
  - 心の健康づくり(メンタルヘルス)の理解促進

### 歯と口の健康啓発「ワックン歯みがき絵本」

鶴見大学、鶴見区歯科医師会及び区役所が連携し、子どもも大人も楽しみながら歯みがき習慣が身につく絵本「ワックンのはみがきするよ」が完成しました。絵本の中では、歯とお口の健口習慣について紹介しています。絵本は、区内歯科診療所(歯科医師会会員)、鶴見図書館、地域子育て支援拠点(わっくんひろば)、地域ケアプラザ、保育所、幼稚園等にて閲覧用に配架しています。

症状がないときでも、お近くの歯科医院で年に2回は定期的なチェックを受けましょう！

ワックンとちびワックン  
しよくごはをみがきます



絵本は、QRコードや  
区役所のホームページ  
から見られるよ！

ワックンのはみがきするよ!!



〈ワックン歯みがき絵本〉

## 【推進の柱3】 健やかに暮らせる地域づくり への主な取組

### 区役所の取組

#### ◆健康づくりの推進

- ・保健活動推進員やヘルスマイト等とも協働し、運動の機会づくりや食育啓発、特定健診・がん検診の普及など、生活習慣病予防につながる取組を推進します。(健康チェック事業、食育事業、ウォーキング普及啓発、よこはまウォーキングポイント事業、健康づくり推進会議など)
- ・関係団体・機関(区歯科医師会、区薬剤師会、大学、保育所、学校等)と連携し、歯周病やオーラルフレイル(※)の予防啓発、正しい歯磨き習慣の定着などの「歯の健康づくり」を進めます。(歯と口の健康啓発など)※口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む
- ・区健康統計情報を体系的に分析し関係団体・機関と共有するとともに、区民に還元し、実際の地域の声も活かしながら主体的な活動につなげます。
- ・学校等と連携し、他者への思いやりや自分を大切にすることを育む取組を進めます。(命の授業など)
- ・うつや自殺への対策など、メンタルヘルスの重要性及びリスクについて区民の理解を深めます。(精神保健福祉対策事業、ゲートキーパー(※)啓発など)

#### ◆介護予防の推進

元気で活動的な生活を継続できるよう、地域の特性を活かしながら、高齢者が介護予防(フレイル予防)に取り組める事業を展開します。住民主体による情報発信力の強化啓発や、活動運営を担うリーダーの育成を進めます。〔「ひざひざワックン体操」等の推進、介護予防週間啓発、介護予防事業・介護者のつどいの実施など〕

#### ◆地域社会で活躍・貢献できる機会づくり

区民が地域活動等で新たな担い手として活躍する場を広げるため、これから活動を始めようとしている方の背中を押す情報提供の実施や、活動者同士の交流の機会づくりなどを進めます。(補助金交付団体の交流会、つるみ区民活動センターの活用など)

#### ◆支えあいの場づくり

- ・高齢者がより身近な場で介護予防に取り組み、住民主体で行っている「元気づくりステーション」等を引き続き拡充し、運営支援を進めます。
- ・安心して子育てできる環境づくりに向け、家庭や地域の育児力を向上する多様な場・機会を提供します。(親子の居場所「ふらっとるーむ」、地域子育て支援拠点「わっくんひろば」、放課後キッズクラブなど)

#### ◆施設の整備及び機能の充実

施設の整備による場の拡充を進めるとともに、施設のもつ機能をより高めます。(保育所等の整備、地区センター・コミュニティハウス・地域ケアプラザ(地域包括支援センター)など地域の拠点の機能の充実)

※【ゲートキーパー】

心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人等が自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと。特別な資格等はない。



## 区社協の取組

### ◆地区社協の幅広い活動支援体制の確立

ウォーキングや体操教室のみならず、居場所づくり、生きがいつくり活動など、より幅広い「健康づくり」の具体例を挙げることで、地域住民が集える場づくりが充実し、住民がすすんで活動を始め、続けられるよう地区社協を支援します。そのことが、より多様な課題解決を目指す取組の創出を促します。

### ◆ボランティアセンター機能の強化

初めての方でも不安なく活動に取り組みやすいよう丁寧なコーディネートを行います。また、活動者自身の趣味や特技を活かせるもの、地域へ出るステップにつながるもの等、様々なボランティア活動を紹介できるよう工夫します。

### ◆区社協だから出来る情報発信方法の確立

地区社協や地域ケアプラザなど、区内の各地域で行われている健康活動を取りまとめ、区社協のホームページや広報紙（鶴見区社協だより、つるボラ情報）などの媒体や会議体を活用して発信できるよう工夫します。

## 地域ケアプラザの取組

### ◆健康づくりの機会を増やす取組の実施

- ・ポッチャや体操など、子どもから高齢者、障害者まで幅広い区民が運動できる機会を提供します。
- ・健康増進を意識した高齢者向け、現役世代向け、親子で参加できるものなど、様々な参加者に向けて、運動レベルに合った健康づくり事業を展開します。また、広報誌等を通じて、健康づくりに関する情報を発信します。
- ・健康講座・地域サロン・食事会・体力測定・体操教室・ウォーキングなどの体験型活動を通じて、健康についての意識づけを行い、介護予防を進めます。

### ◆健康づくりの機会を増やす環境づくり

- ・よこはまウォーキングポイント事業のカードリーダー設置を継続し、啓発と共に協力します。
- ・健康づくり事業の企画の際の工夫（実施時間帯や曜日、申し込み方法など）を通じて、より多くの人に参加できる場づくりを進めます。

### ◆住民の個性を活かせる場・機会づくり

- ・地域ケアプラザ内に限らず、地域住民が通いやすく、個性が生かせる自分の居場所を得られるよう、サロンやサークルなどの場・機会づくりを進め、支援します。
- ・活動の状況など、地域の情報を把握し、住民一人ひとりが活躍できる場・機会づくりを行います。（例：定年退職を迎えた住民の地域デビュー講座、障害児余暇事業など）
- ・資料や住民など、地域の歴史に関する資源を活用した取組を企画し、高齢者の経験や知識を若い世代に知ってもらい、受け継ぐ取組を進めます。

## 地域ぐるみで！

### 「夕暮れラジオ体操&簡単ストレッチ」

生麦地域ケアプラザでは、夕方の時間を使って健康づくり事業を開催しています。コロナ下を機に、地域住民が外に出て体を動かす健康づくりの場が必要と考えたことがきっかけです。

参加者からは、「自宅に閉じこもりがちだったので良かった」「一人では運動する機会がつかれなかったのでうれしい」という感想がありました。



青空の元、みんなで体操に取り組みます

## オーラルフレイル予防について

「噛めないものが増えた」など、加齢に伴う歯や口の働きの衰えをオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルが進むと、必要な栄養素が不足して筋力の低下を招き、介護が必要となる場合があります。令和3年度は、満70歳の区内高齢者に、オーラルフレイル予防に関する情報と横浜市歯周病検診（無料）の受診勧奨について個別通知を行い、鶴見区歯科医師会との協働により歯科検診時にオーラルフレイル予防に関する個別指導を実施しました。

歯科受診勧奨のお知らせ



## 楽しみながら健康づくり！

### 身近な地域でウォーキング・ランニングを

鶴見区では、健康づくりに取り組むきっかけとなるよう、まちの見どころの情報発信や「歩きたくなる事業」を行っています。

- ・つるみ見どころ90マップ …区民からの公募で区内の見所を紹介
- ・ことりっぷ横浜鶴見 …人気ガイドブックとコラボし、見所を紹介
- ・お散歩マップ …ワックン鶴見カルタで紹介されたスポットを紹介
- ・横浜旧東海道みち散歩 …旧東海道の史跡・名所を紹介
- ・おきなわタウン鶴見 …沖縄タウン鶴見を紹介
- ・よこはまウォーキングポイント事業 …18歳以上の横浜市在住・在勤・在学者が対象。歩数でポイントが付与され、プレゼントがあります！



区役所のホームページを見てね！



## 保健活動推進員によるウォーキングの取組

保健活動推進員は、地域の健康づくり活動のひとつとしてウォーキングを推進しています。ウォーキングは道具や会場を必要としない、誰もが気軽に取り組むことのできる運動です。参加者からは「コロナ禍で運動不足になっていたので、良いきっかけになった。」「歩きながら会話することで色々な情報交換ができた。」との声もありました。その他、健康チェックやひざひざワックン体操などの事業にも積極的に取り組んでいます。



保健活動推進員によるウォーキング活動

## コロナ禍に学び、生活習慣の見直しを！

鶴見区は、血圧や中性脂肪などの特定健診有所見者割合が高く、生活習慣病予防への取り組みが極めて重要となっています。そのため、区役所の事業のみならず、地域住民一体となった普及啓発活動が大切です。コロナ禍に学び、健診を積極的に受け自身の健康状態を正確に把握し、健康相談や地域の各種活動等を活用しながら、生涯に渡って健康の保持増進に努めていきましょう。



鶴見区役所での健康相談事業

## 区内中学校での思春期研修

区役所子ども家庭支援課では、平成28年度から区内の中学校で、保健師・助産師による出張思春期研修を行っています。命の大切さや自分を大切にすること、妊娠・出産、性感染症等について伝えています。

参加した生徒からは「相談することが大切」「自分の行動に責任を持つ」「自分を大切にすることは相手を大切にすること」などの意見があり、これからも子ども達が正しい情報を知る機会を増やしていきたいと思えます。



研修資料の一コマ

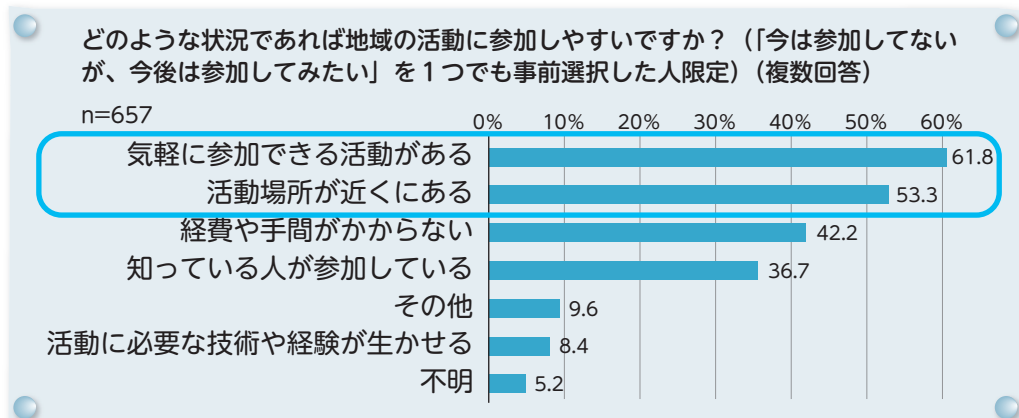


## 【推進の土台】場・機会（居場所や機会の充実）

行動目標 いきいきと暮らせる機会づくりを、より身近な場所で進めます

### 1. 取り組む理由

活動や居場所がどのようなものなら参加してみたいかなのか、区民の声を聞いてみると…



令和元年度第4期鶴見区地域福祉保健計画  
区民アンケート調査結果報告書より

「気軽さ」や「場所の近さ」が大きなポイントであることが分かります。今後はより身近な通いやすい場所で、より気軽に続けられる、場・機会の充実が求められています。

例えば、参加申し込み方法の工夫や“お試し参加”など、参加しやすいしくみづくりも進めるなど、交流の場を育てて、お互いの信頼が得られるまちを目指しましょう。

### 2. 活動を通じた気づき

- ・町内会単位でカラオケの集まり、体操教室、太極拳などが行われ、交流の機会になっている。
- ・一人では参加しづらいが、誰かに誘われると参加しやすい。
- ・（認知症カフェなどの）お茶飲み場があれば、情報を得ることができ、かつ楽しくおしゃべりもできる。
- ・地域の医師など専門家を巻き込んで、薬のことなどを相談できる「地域の保健室」のような場所があると良い。
- ・移動販売などの買い物支援は、買い物ができるようになっただけでなく、会話をする居場所になっている。
- ・親子の居場所については、出入りや各プログラムの参加者をより自由にするなど、気兼ねなくいられる工夫が求められているように思う。
- ・ある保育関連施設では、働くスタッフについて、利用者だった親の就職が増えている。現利用者もいつか地域に貢献したいという思いを持ってくれており、良い循環ができています。
- ・朝のラジオ体操を行っているが、高齢者が多く、50～60歳代の方にも参加してもらいたい。その参加者が、他の地域活動にも参加するようになると良いと思う。
- ・ウォーキングなどの健康づくり活動は、安否確認や他世代交流の場にもなるので、広げていきたい。
- ・（保健活動推進員の）研修会に参加し、担い手としてスキルアップしたい。



### 3. 自分で、地域で、始められる種まき（活動）



#### 自分で種まき

- ・ 家族や友人との地元での過ごし方を大切に
- ・ 自分や家族のペースで、学校・地域のイベント等に参加する
- ・ 近所を歩いて、「新しい発見」を探す
- ・ 地区センターやコミュニティハウス、地域ケアプラザに立ち寄ってイベント等をチェックし、参加する
- ・ ご近所同士で日頃からあいさつし、顔見知りの人を増やす
- ・ 回覧板やごみ出しなど、日常生活の中でご近所と接する機会を大事にする
- ・ 定期検診の結果を活用し、良い生活習慣（栄養・運動・休養）を心がける
- ・ 早寝早起きや睡眠時間の確保で、心の健康づくりに取り組む
- ・ 健康講座等に参加し、地域の人と交流する



#### 地域で種まき



- ・ 口コミで、近所の人を地域のイベント等に誘う
- ・ 誰でも参加できるようにイベントを工夫し、楽しさを共有する
- ・ 健康づくりにつながる特技や経験を分かち合う
- ・ 既存の活動の一部に、健康づくりに役立つ内容を取り入れる
- ・ 様々な住民と一緒に楽しめるよう、活動を工夫・継続する
- ・ 徒歩圏内の居場所が出来るよう、みんなでまち歩きをしてアイデアを出し合う
- ・ 場・機会づくりに関わる団体・機関で情報交換する
- ・ 地域の障害者や認知症の人とその介護者、支援をする人とふれあい、学び合う
- ・ 機会を共有した住民同士で会話を楽しみ、相手の想いに触れる時間をつくる



#### 親と子のつどいの広場

鶴見区では、0歳から就学前までの子どもと保護者が気軽に集える広場が増えています。常設では、子育て支援拠点（わっくんひろば）を含め、令和3年2月に上末吉地区でオープンした coron（ころん）で6カ所になりました。アットホームな雰囲気でお過ごせる広場は、地域の親子が交流でき、「鶴見で楽しく子育て」につながる居場所になっています。



ゆったり過ごせる居心地の良い広場「coron（ころん）」