

特集版ナビゲーター



とつかで わたしらしく 暮らすために

あなたらしい“つながり”をこのまちで見つけよう

こうなったら いいのに…
こんなこと できたらいいな

暮らしの中で 気になっていることってなあに？



あなたの 気になることを書いてね

戸塚区のマスコット ウナシー

経験、特技を 生かしてできることを 見つけたい

趣味を生かして 誰かと つながりたい

買い物が大変に なってきたわ…

困っている人に 役立てることは ないかな

親も年を とってきた 仕事が 続かない

元気な 長生きしたい

健康に 良いことをはじめたい

地域活動の情報 を知りたいな

子連れで遊べる 場所を知りたいな

ちょっとした 頼みごとができない から…

移動販売や こども食堂を はじめたい

これから どうしよう

育児相談も したいな

近くに 楽しく遊べる場所が ないかな

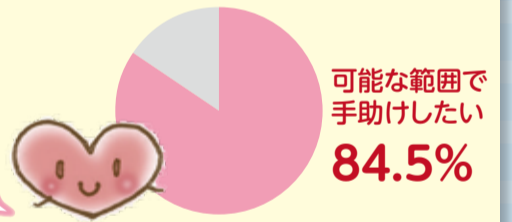
それぞれの思いをつなげよう 地域ってあたたかい…

私たちは、誰もが希望や不安を抱え、より良い毎日への願いを抱いています。また、自分だけでなく「誰かの力になりたい」という思いも多くの方が抱いています。

あなたの暮らしの中で感じている思い「誰かの力になりたい」という思い お互いがつながることで、あなたの思い、願いがかなうかもしれません。暮らしの中でちょっとできることを見つけてみませんか？

地域にはた〜くさんの あたたかい気持ちがあるんだね

お住まいの地域で何か困っている人がいたらどのように思いますか



戸塚区区民意識調査報告書 令和元年10月

あなたらしい"地域とのつながり"への一歩を見つけてよう

仲間とつながろう

興味や関心があることを通して活動に参加して、楽しく人とつながろう。

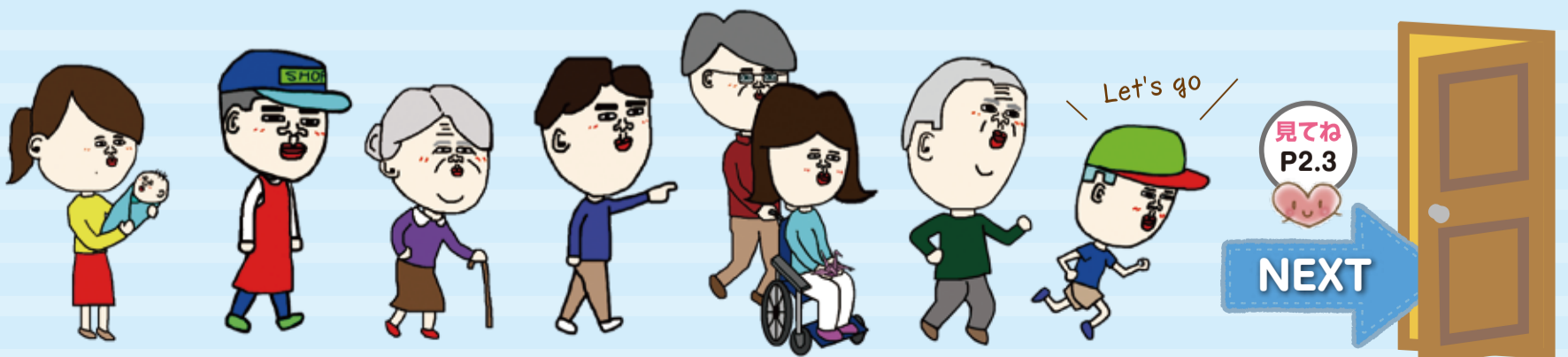
やりがいや 生きがいを見つけよう

誰かを気遣ったり、自分のできることから、人の役に立てることから、やりがいや生きがいが見つかるかも…

話せる相手を見つけよう

近所の人や民生委員、区役所、地域の施設など、いざというときの相談先を見つけておくことも、あなたなりの安心につながる大切な一歩です。

今よりちょっとだけ、勇気を出したら 安心して 心豊かに あなたらしく 戸塚で暮らすヒントが見つかるかも…



見てね P2.3

NEXT



とつか下 あなたらしく 安心して いきいき 暮らそう

身近な暮らしの中で、何ができるか考えてみましょう。
人と人が関わり、ともに暮らすまちの中で、
すれ違う人に笑顔であいさつを試みる。
困っている人がいたら、声をかけてみるなど・・・
そんな一つの勇気があなたと声をかけられた人のこころを温かくするのです。

仲間とつながろう

活動に参加

子育てサロンなど



趣味の活動など

仲間と健康づくり

健康や介護予防の活動など



やりがいや 生きがいを見つけよう

特技や経験を生かす



知識や経験を伝えるなど

地域貢献

仕事を生かしてできることなど



話せる相手を見つけておこう

お互いさまの関係

近所の助け合える関係など



相談先を見つけておく



困ったときに相談できる場所を見つけておくなど

地域の活動や催しは 自治会・町内会の 掲示板を見てね

身近な近所での顔の見える関係、相談できる近所付き合いが大切です。自治会・町内会の加入については



わたしたちのまち 戸塚にあるよ あなたと地域を 結ぶ応援団



とつかハートプランはこのまちのような「誰もが安心して心豊かに暮らすことのできるまち」を目指しているんだよ



とつかハートプラン マスコット「ころん」

NEXT

とつかハートプラン については 次のページへ

地域ケアプラザ

区内に11館あり、地域における福祉・保健の拠点となる施設です。子育てや健康づくりなどの講座開催や地域活動の情報提供を行っています。住民同士の交流や活動を応援するため、部屋の貸出もしています。



施設より一言

生活の困りごと、介護サービスのご相談やさまざまな団体の地域活動や催しなどの情報をお知らせしています。

戸塚区社会福祉協議会 (区社協)

地域の福祉活動の推進を支援します。福祉教育やボランティア講座などを開催し、福祉に関する理解・啓発や福祉活動の担い手のすそ野を広げます。

☎866-8434 ㊟862-5890



施設より一言

ふれあい助成金や共同募金、善意銀行、また地域に貢献したい個人、団体企業などのご相談を行っています。

とつか区民活動センター

生涯学習・市民活動、ボランティアなど地域の皆さんの活動を応援します。活動に関する情報収集や発信、講座や研修会開催のほか、会議室など活動場所の提供を行っています。

☎825-6773 ㊟825-6774



施設より一言

「地域で何かはじめたい」、「地域の活動を知りたい」と思ったら、ぜひご相談ください。あなたに合った活動をコーディネーターと一緒にゆっくり考えましょう。

戸塚区地域子育て支援拠点 とつとの芽

0歳～未就学児とその家族、妊婦とその家族、そして地域で子育てを応援している人が気軽に立ち寄り過ごせる場所。子育てに関わるみんながつながり、ともに育ちあう...そんな居場所です。

☎820-2885 ㊟825-6885

施設より一言

一緒に遊びたい、おしゃべりしたい、相談したい、情報が欲しいなど何でも、気軽に立ち寄ってくださいね。皆さんの子育てを応援しています。身近な地域の子育て支援・イベント情報もご紹介しています。スマホの「とつとあぶり」でも発信中(アプリストアより「とつとあぶり」を検索しダウンロード!)



施設長 福本さん

戸塚区基幹相談支援センター (東戸塚地域活動ホーム ひかり)

障害のある人とそのご家族の地域での生活を支援する拠点施設として、日中活動や生活支援、相談支援(基幹相談支援センター)などのさまざまな事業を実施しています。

☎828-2821 ㊟825-3199

施設より一言

一人ひとりが、自らの意思で、自分らしく生活ができるようにお手伝いします。お気軽にご相談ください。「パン工房DEM」や「おもちゃ文庫」もあり、地域の皆さんがふらっと遊びに来てくれます。ほのぼのとした空間に、お立ち寄りください。



施設長 中瀬さん

戸塚区生活支援センター

地域で生活するこころの病のある方へ生活上のさまざまな相談や情報提供を行っています。また、生活の支援として食事、入浴などのサービス提供、フリースペース(居場所)でのプログラムの開催など活動の場を提供しています。

☎350-5292 ㊟390-0850

施設より一言

日々の暮らしで不安や悩み、困りごとなどで家族や地域の方からのご相談もお受けしています。また、日中の居場所、食事サービスなど必要な時にご利用ください。ご相談、見学をお待ちしています。



戸塚区役所

子育てや介護、障害や疾病など暮らしのお困りごとに応じた専門相談や制度・サービスの利用に関するご相談ができます。



ハートプランってなんだろう?



ココロンがお答えします!

第4期
とつかハートプラン
(戸塚区地域福祉保健計画
令和3~7年度)について
マスコットココロンが
解説します♡



そもそもハートプランとはなんですか?

戸塚区で暮らし、学び、働く人たちが、
「より良いまちづくり」のために
協力して取り組むことをまとめた計画なんだ。



誰が取り組むものなのですか?

戸塚区で、暮らす人、学ぶ人、働く人、
みんなが主役!



地域だけじゃ解決できないこと、
行政や関係機関、事業者だけじゃ解決できないこと、
どちらもあから、それぞれの立場・役割で、
できることに一緒に取り組むことが大切なんだ。



どのようなまちを目指しているのですか?

目指すのは、
「誰もが安心して心豊かに暮らすことのできるまち」
「誰もが」という言葉には、子どもから高齢者まで、
年齢や障害の有無、性別や国籍などの違いに関わらず、
「戸塚区に関わるすべての人」という意味が込められているんだ。



どのようなことに
取り組むのですか?



基本の4つの目標(目指す地域の姿)の実現に向けて、地域の福祉や保健、防犯・防災について取り組んでいくよ。
身近なことでできることや、参加できることを見つけてみよう♪

基本目標 1



支えあいや
助けあいのあるまち

基本目標 2



みんなが
ふれあう場のあるまち

基本目標 3



安全・安心、
人にやさしいまち

基本目標 4



いつまでも元気で
健やかに暮らせるまち

もっと詳しく知りたい方は...

ハートプランの冊子や、リーフレットを
お手に取ってみてください♪

区役所6階61番
戸塚区社会福祉協議会
各地域ケアプラザで配布
しています!



各地区ハートプラン
リーフレットも
配布・回覧されます♪

戸塚区ホームページ内の
「ココロンの部屋」に遊びにきてください♪



ココロンや地域の人たちが
活躍する動画も配信中!!

あなたの地域を
もっとPRしよう♪

のぼりや
タペストリーもあります。
あなたの地域の活動に
ぜひご活用ください♪



区社会福祉協議会職員

区役所事業企画担当職員

ホームページから
ココロンのイラストが
ダウンロードできます♪

