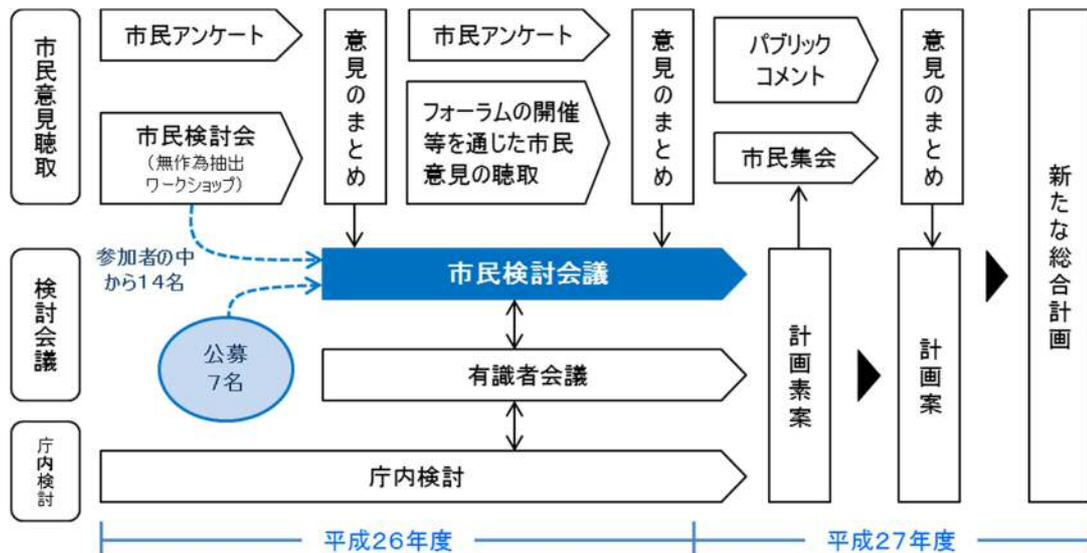


# 川崎市総合計画市民検討会議 第4回全体会 開催結果

日時:平成 27 年 4 月 25 日(土)9:30~12:30  
会場:川崎市役所 第 4 庁舎 4 階会議室

## 1. 「川崎市総合計画市民検討会議」について

- これからの川崎の目指すべき方向性や取組を明らかにする「新たな総合計画」の策定にあたり、市民の視点での意見や助言をいただく場として、「川崎市総合計画市民検討会議」を開催しています。
- 「市民検討会議」では、部会による議論を行うほか、全体会で意識の共有化や意見の集約を図るとともに、別途設置する「川崎市総合計画有識者会議」と検討内容を共有化し、市民の視点からの意見として活かしていきます。



## 2. スケジュール

平成 26 年 10 月 4 日 (開催済)	第 1 回全体会
11 月 1 日 (開催済)	第 1 部会 (社会福祉 (介護、健康))
12 月 21 日 (開催済)	第 2 部会 (子育て、教育)
平成 27 年 1 月 25 日 (開催済)	第 2 回全体会 (第 1、第 2 部会の共有、防災・コミュニティ)
2 月 8 日 (開催済)	第 3 部会 (暮らし、交通)
3 月 1 日 (開催済)	第 3 回全体会 (今後の会議の進め方、第 3 部会の共有、文化・スポーツ・都市イメージ)
4 月 25 日	第 4 回全体会 (「市民検討会議 意見のまとめ (案)」、有識者会議の検討状況、「みんなで取り組もう 私たちができること ~市民から市民へのメッセージ (案)」について)

## 3. 会議の構成

- 会議は次のとおり、市民 21 名とコーディネーター (学識経験者) 1 名の計 22 名で構成されています。

公募市民	7名
無作為抽出した市民による「川崎の未来を考える市民検討会」参加者	14名
コーディネーター（中央大学法学部教授・川崎市在住 磯崎初仁氏）	1名

※20代～70代の市民。各区概ね均等な人数で、男性11名・女性10名（コーディネーターを除く）

- 「みんなで取り組もう 私たちができること ～市民から市民へのメッセージ（案）」については、下記のとおり市民委員20名が5グループに分かれてディスカッションを行いました。

1グループ(5名) 社会福祉	片山利昭委員、小池朋子委員、新富征人委員、 後本直子委員、山下博子委員
2グループ(4名) 子育て・教育	荻原 進委員、加藤浩照委員、長野敏幸委員、 松本玲子委員
3グループ(4名) 防災・コミュニティ	青柳昇二委員、飯田 眞委員、加藤英雄委員、 加藤美於委員
4グループ(4名) 暮らし・交通	川島弘一委員、小山 了委員、長谷川秀子委員、 馬場直子委員
5グループ(3名) 文化・スポーツ・都市イメージ	岡田義一委員、辻麻里子委員、山下千裕委員

## 4. 第4回全体会の開催結果

### (1) 市長あいさつ

- 市長からは、以下のような挨拶がありました。
  - この市民検討会議も残すところあと2回であり、本日が実質的に最終の意見のとりまとめになるため、積極的に活発な議論をお願いしたい。
  - 本日は有識者会議から副座長の出石先生にご出席いただき、6月にはこの市民検討会議の中から有識者会議にご参加いただき。両会議がうまく関わって総合計画が市民の皆さんの中に共有されていくことが重要と考えている。



福田市長からのあいさつ

### (2) 全体討議1「市民検討会議 意見まとめ（案）」について

- 「市民検討会議 意見まとめ（案）」について、磯崎教授のコーディネートのもとで全体討議を行い、以下のようなご意見をいただきました。（→はコーディネーターまたは事務局からの回答）
  - 市民にとっては、実施計画で具体的に何をするのか、が重要。専門的な知識はなくとも、市民の知見・意見が、実施計画に具体的に反映されるとよい。
  - 総合計画の実施計画では個々人の意見の直接的な反映が見えにくい面があるが、分野別の個別計画で施策をつくるときに市民が参加し、意見を反映することは重要。
  - 計画の進行管理にPDCAサイクルを入れてはどうか。実施計画を見直すとき



コーディネーターの  
磯崎初仁中央大学教授

に、この市民検討会議のメンバーでチェックすることができると、今までの議論がより反映されるのではないか。

→ 今後、基本計画及び実施計画を策定する中で、成果指標を設定し、達成状況を検証できるような仕組みを考えていきたい。

### (3) 全体討議 2 有識者会議の検討状況について

- 有識者会議副座長の出石稔関東学院大学副学長より、有識者会議の検討状況についてご説明いただき、全体で共有するとともに、意見交換を行いました。主な意見としては、以下のようなものがありました。(→は出石副学長からの回答)



有識者会議副座長の  
出石稔関東学院大学副学長

- 人口減少、高齢化、財政逼迫が進む中で、市民自治や市民活動で補完することの必要性は理解できたが、そのためには市民の組織化が必要ではないか。
  - 組織化についての議論は有識者会議でも出ている。ポイントは、人づくり、リーダーづくりであり、特に行政区単位での区政が重要という意見が出ている。
- 有識者会議の委員に川崎市民はいるのか。川崎市民でない委員から、お住まいの自治体と比較した川崎市のよさや不足している点についての指摘はないか。
  - 住んでいる自治体との違いという観点での議論はないが、各委員はさまざまな自治体の計画づくりに関わりがある。例えば私は人口5万人の逗子市の総合計画審議会の委員長をしているが、小規模の自治体は住民と行政が近いため、活発な議論になるが個別論に陥りやすい傾向がある。川崎市は自治体のポテンシャルが圧倒的に高く恵まれている。ただし、先をみると大都市の方が苦しくなることは明白であり、今から危機感を持つことが必要である。

### (4) 全体討議 3

- これまでの討議を踏まえ、さらに全体で討議を行いました。主な意見としては、以下のようなものがありました。(→市長からの回答)
- 市民検討会議では、今までの行政の目線とは異なる、市民目線のよい意見が出ている。それが具体的な実施計画に届く仕組みづくりが必要ではないか。自助・共助に関するよいアクションプランの案がたくさん出ているので、リーダーをつくってパイロットでやってみてはどうか。
- 市民活動で実際に成功している事例を紹介し、市民に参考にしてもらえば、新たな事業にもつながっていくのではないか。



- このような市民検討会議に、高校生や大学生を入れると、若者が高齢者との関わりを感じられてよいのではないか。
- 弱者の立場に立った検討が必要なのではないか。例えば、母子家庭の方がどのような苦勞をしていて、どう助けてほしいのか、当事者のニーズを吸い上げる視点があるとよい。
- 多世代交流や共助が重要であるが、それができていないのは、実態として課題があるからである。なぜうまくいかないのかなど現実の課題に対してどう取り組んでいくのか、という議論がなかった。
- 国連の幸福度ランキングで、日本は 43 位であった。川崎市民の幸福とは何かを考え、その幸福度を上げていくことが必要なのではないか。

→ 幸福学という学問があり、人が幸福を感じる要素の一つが、他人から必要とされること、人のために行動することである。地域づくりに人を巻き込んでいけば、まちがよくなり、一人ひとりが幸せになる。そのためには、行政区単位で NPO などをつないでいくコーディネーター機能が重要と考えている。



- 具体的なアクションプランに市民の意見を反映することについて、これだけ多くの意見が出るということは、それこそが市民目線ということである。しっかり取り組むということ、メッセージの中にはっきりと入れてはどうか。
- 企業であれば収益という目標が明確であるが、市が総合計画を取りまとめるのは難しい。何を指すのか、割り切れないところがある。とはいえ、指標設定までは行うべきであり、概念的なものでも数値目標を設定する努力をすべき。

#### (5) グループワーク 「みんなで取り組もう 私たちができること ～市民から市民へのメッセージ (案)」について

- 「みんなで取り組もう 私たちができること ～市民から市民へのメッセージ (案)」について、テーマごとに5つのグループに分かれて、報告書に掲載する具体的な文案のたたき台をもとに、グループディスカッションを行いました。
- 委員の中でリーダー（進行役）と発表者を決めて、リーダーを中心にディスカッションを進めました。各グループの成果発表の主な内容は、以下のとおりです。（アンダーラインは、全体に共通する提案事項）

#### グループ1（社会福祉）

- ◇ 2つ目のメッセージについて、既に行われている地域活動や社会貢献活動に参加してほしいというメッセージを追加。

- ◇ 3つ目のメッセージについて、一人ひとりの心がけだけでなく、それを実現する仕組みづくりにも市民参画を盛り込む。
- ◇ 4つ目のメッセージについて、高齢者だけでなく、若者もメッセージの対象とする。



- ◇ その他、報告書の43ページに「勇気を持って一歩踏み出そう」「コミュニティづくりが大切」などの共通のメッセージを掲げるべき。



### グループ2 (子育て・教育)

- ◇ 背景について、出生率だけでなく、市外からの転入者が多い特徴を持っていることを追加。保育サービスだけでなく、教育の充実についても追加。
- ◇ 1つ目のメッセージについて、「子ども」を「子どもたち」に変更するとともに、「寄り添う」のではなく、「支える環境をつくる」という積極的な表現に変更。
- ◇ 2つ目のメッセージについて、親同士だけでなく、子ども同士のネットワークの視点を追加。
- ◇ 3つ目のメッセージについて、市民が情報を受け取り活用する力を強化する視点を追加。
- ◇ 4つ目のメッセージについて、わかりやすく簡潔な表現に修正。



### グループ3 (防災・コミュニティ)

- ◇ 各メッセージに短いタイトルやキーワードを書いた方がよいのではないか。
- ◇ 「自助・共助」については、言葉の説明が必要では。
- ◇ 1つ目のメッセージについて、神戸では圧死・窒息死が77%であり、そのほとんどが圧死であったことから、その対策を盛り込む。



- ◇ 3つ目のメッセージについて、わかりやすい表現に修正。
- ◇ 4つ目のメッセージについて、なぜ中・高生などの若い世代に避難訓練に参加してもらうことが必要なのか、日中、大人がいない中でも災害時に地域で弱者を救うという意味合いを追加。



#### グループ4 (交通・暮らし)

- ◇ 交通・暮らしの分野については、公助の部分が大きいですが、その中でも市民に伝えるメッセージを検討した。
- ◇ 自転車については、ルールやマナーの無視による事故が増えており、ルールを知る、守ることを強調。
- ◇ 特に丘陵地帯にすむ方々のために、ミニバスなどの新しい地域交通について、コスト対策として民間バスの乗り入れ支援など、民間を活用したアイデアを市民が皆で考え、検討する視点を追加。
- ◇ 暮らしについては、ライフステージに合った住み替えが可能になるよう、市内で等価交換を認める優遇制度などがあれば、意識が高まるのではないかと。
- ◇ 近所で孤立してしまう高齢者への対策として、まちの駅などによるまちづくりの活性化の視点を追加。



#### グループ5 (文化・スポーツ・都市イメージ)

- ◇ 背景について、帰属意識が形成されにくい理由として、近隣都市からの転出入が多いこと、日中は都内や横浜などの近隣都市で過ごす人が多いことを追加。
- ◇ 都市ブランドを強化し、川崎市への愛着・誇り（シビックプライド）を高めることで、「住みたいまち」というイメージを確立する流れに整理。
- ◇ メッセージについて、「～しましょう」という語尾はおこがましく感じられるため、書き換えが必要。
- ◇ 2つ目のメッセージについて、「断トツ」というキーワードを入れる。
- ◇ 3つ目のメッセージについて、「知人を招いて」というこ



とまで具体的に書かなくてもよい。

## (6) コーディネーターまとめ、出石有識者会議副座長からのコメント

- 各グループの発表後、コーディネーターの磯崎教授から、まとめと感想のことはいただきました。
  - これまで議論してきたことを文章化する作業の中で、本質的な問題についての議論が行えたのではないかと。
  - 文章を細かく直していただいたグループでは、結果として行政用語を市民用語に直す作業をしていただいたことになり、市民の心に素直に伝わる表現になった。
  - 全体共通のメッセージも必要という指摘を複数のグループからいただいた。また、自助・共助・公助の用語の説明が必要とのご指摘も全体に関わるため、事務局と相談し、冒頭部分に盛り込むことも含めて検討し、ご報告したい。
  - その他文章の修正については、本日のご指摘を踏まえて、事務局と相談し工夫して行いたい。ご一任いただき、次回7月の第5回全体会で完成形をご確認いただきたい。
  
- 最後に、有識者会議副座長の出石副学長より以下のようなコメントをいただきました。
  - ◇ 白熱した議論を目のあたりにして驚いている。1時間かけて修正していただいても、思いのすべてを限られたボリュームに盛り込むのは至難の業。しかし、文章は残るため、行間を読む共通認識がしっかりとできればよい。
  - ◇ 市民から市民への思いを、総合計画につなげ、反映していくのが次のステップとなり、最終的にみんなのものとして総合計画ができあがるのが重要であり、期待している。
  - ◇ 有識者会議でも本日の議論についてしっかりと報告したい。



磯崎教授のコメント



出石副学長のコメント

→ 本全体会の成果は、有識者会議に報告し、有識者会議での話し合いにつなげます。

「超高齢社会においても生き生きと暮らし続けることができる地域の支え合いのために」(社会福祉)

背景

10年後の平成37(2025)年には団塊の世代が75歳を超え、川崎市民の3人に1人が高齢者となります。超高齢社会を迎えて、成熟化した社会の中で誰もが生きがいを持って幸せに暮らしていくためには、地域で互いに助け合うしくみが必要となります。

私たち市民委員は、「市民検討会議」での議論を踏まえ、川崎市民のみなさんに以下のご提案をします。

メッセージ

メッセージ  
概要をつける  
[全体]

- 地域の高齢世代同士や世代間で支え合うためには、支援が必要になる前から近所の人たちとの顔の見える人間関係をつくるのが大切です。挨拶や声掛けから始めて、地域に知り合いや友達をつくりましょう。
- 町内会などの地域活動や社会貢献活動など、地域にはシニア世代の「出番」がたくさんあります。高齢者なので、どんどん参加しましょう。なっても元気なうちは、これまで培ってきたスキルや経験を活かして、「地域の担い手」になりましょう。
  - 必要とされればやる気になる
  - 参画しよう。自分のスキルを活かそう。
- シニア世代には仕事や子育てで培った知識・経験があります。こども・若者も含めた多世代交流を通じて、地域で次世代を育成し、世代間交流による支え合いを大切にしましょう。
  - 場づくりは必要(修正はしない)
- 一人一人が これから高齢者になる人は、いつまでも元気で暮らすために、外出する機会を増やして積極的に人と交流しましょう。また、できるだけ徒歩で移動するなど、生活の中に適度な運動を取り入れましょう。

P6.7→P43に

勇気を持って一歩踏み出そう  
(共通メッセージ)

コミュニティ作り

分野別ではない

入れてほしい!

共通意識

「次代を担う子どもを安心して育てることのできるまちづくり」（子育て・教育）

背景

全国的に少子化が進展する中で、川崎市の出生数は近年横ばい傾向にあるものの合計特殊出生率は国の平均より低い水準にとどまっています。子どもを産み育てやすいまちをつくるためには、保育サービスの拡充  
「また、市外からの転入者が多い特徴を持っています。」

などが求められており、核家族化や地域のつながりの希薄化による子育ての孤立感・負担感の高まりなど、  
「や教育の充実」  
があり、  
多くの課題に対応するためには、行政による直接的なサービスの提供に加えて、地域で子育てを支えていく  
「や教育」  
しくみづくりが必要です。

私たち市民委員は、「市民検討会議」での議論を踏まえ、川崎市民のみなさんに以下のご提案をします。

メッセージ

- 家庭や地域でさまざまな人材が関わりながら、子どもを孤立させないことが大切です。「伴走者」として、  
「たち」  
子どもの成長（学習・自尊心・好奇心・集中力・コミュニケーション力・自立など）に地域でしっかり寄り添い  
「たち」  
ましょう。

- 気軽に相談できる子育て先輩のネットワークをつくり、みんなで子育て世代をサポートしましょう。  
「親どうし子どもどうし」  
「みんなで子育て世代をサポート」

川崎の子育て・教育の 良く知り、賢く活用しましょう

- 必要な行政サービスについて、市民と行政ともに学び合しましょう。

- ~~子どもの頃から、家庭や地域でさまざまな職業の達人と話すなどの実体験や情報を与え、子どもに働く喜びや価値観をリアルに感じてもらいましょう。~~  
の と交流し



地域の様々な職業の達人と交流し、子どもに働く喜びや価値観をリアルに感じてもらいましょう。

「災害から生命を守る地域の助け合い」（防災・コミュニティ）

背景

今後30年間に震度6弱以上の首都直下型地震が発生する可能性が70%程度と言われているなど、大規模な自然災害に備えることが重要な課題となっています。阪神・淡路大震災において、救助された人の97%が友人・家族・隣人によって命を救われており、市民一人ひとりの災害への備えと地域コミュニティにおける防災の取組など、自助・共助による「地域防災力の向上」が必要不可欠です。

私たち市民委員は、「市民検討会議」での議論を踏まえ、川崎市民のみなさんに以下のご提案をします。

わかりやすいようにタイトルをつけないか

自助・共助の説明を入れないか

メッセージ

- 各家庭で防災意識を高め、<sup>①</sup>家屋の耐震性の確認や防災グッズなど必要な物資の準備、避難場所やハザードマップの確認など、日頃から家庭内でできる災害に対する備えをしておきましょう。  
**耐火性**    <sup>③</sup>**②家具の配置が固定**

圧死や窒息死でなくなることも多いことから、家具の耐震性を高めたり、家具の配置を工夫することや火災に対しても耐火性を高めること

数字を入れる

77%  
圧死、窒息死

- 実際に大きな災害が発生した際に、家族で助け合って危機に対処するために、連絡の仕方や集合場所などを決めておきましょう。

- 地域の住民同士で助け合うことで災害による被害を最小限にするため、**近所での日頃からのコミュニケーション**、**地域の人々で話し合いや訓練を通じて災害時の体制づくりをする**とともに、**避難する際にどこが** **なのか**、**地域のどこにどのような危険があるか**、**支援が必要な人がどこにいるかなど**、必要な情報を共有しましょう。

避難する際にどこが危険であるのか

- 災害対策にはすべての世代が参加すべきですが、地域の防災活動への参加者は高齢者の比率が高いため、**大人のいない日中の災害では中高生の活躍が重要なので**、中学生、高校生を含む若い世代は積極的に参加するようにしましょう。

日中、大人がいない中でも地域にいる中学生や高校生が地域の弱者を災害時に救うことができるよう

「快適で利便性が高く、暮らしやすいまちづくり」（交通）

背景

超高齢社会に向けて、これまで以上に安全で快適な交通環境の整備が求められており、鉄道・バスなどの公共交通ネットワークの整備や、歩行者・自転車にとっての安全性・快適性の向上が重要な課題となっています。中でも自転車については、自転車通行帯の整備など、行政の取組に加えて、市民一人ひとりがルール・マナーを守り、適正利用に努めることが必要です。

私たち市民委員は、「市民検討会議」での議論を踏まえ、川崎市民のみなさんに以下のご提案をします。

メッセージ

- 自転車はエコで、お金もかからない便利な乗り物ですが、ルールやマナーを無視した乗り方は重大な事故につながります。ルールを正しく理解し、家庭でもしっかり教えましょう。

- **知っていますか？自転車の交通ルール**

暗くなる前にライトをつけましょう。

自転車は、原則として車道左側通行です。

歩道上は歩行者優先。自転車は徐行するのがルールです。

自転車は縦一列走行です。横に並んで通行することはできません。

二人乗り、飲酒運転、傘さし運転は禁止です。

乗用中の携帯電話・イヤホン等の利用は禁止です。

子どもにはヘルメットを着用させましょう。（\*）

自転車は道路交通法で軽車両に位置付けられており、違反者には罰金等が科せられます。（\*は努力義務）

小冊子「自転車もハンドル握ればドライバー」（川崎市交通安全対策協議会・川崎市）より



- 自転車を路上や駅前などに放置すると、歩行者や車両の通行の障害となったり、救急・消防活動に支障をきたすとともに、盗難の誘発や美観の悪化にもつながります。自転車を放置せず、駐輪場を利用することを市民のプライドにしましょう。また、自転車は必ず防犯登録し、駐輪するときは盗難防止のために二重施錠しましょう。



（⇒以上、文章の修正は事務局と相談し工夫）

「快適で利便性が高く、暮らしやすいまちづくり」（暮らし）

背景

川崎市においても、家族構成人数が多い子育て世帯が狭い住宅に、単身もしくは夫婦世帯の高齢者が広い住宅に住むという、いわゆるミスマッチが生じていると言われています。豊かな暮らしを実現するためには、年齢を重ねるごとに変化していくライフスタイルや、体の状態に合わせて、住まいを選ぶことも重要です。私たち市民委員は、「市民検討会議」での議論を踏まえ、川崎市民のみなさんに以下のご提案をします。

⇒この考え方を追加  
「自助だけでは解決できませんが」

メッセージ

- いつまでも住み慣れた家で暮らしたいという方も多いと思います。しかし、子どもの独立で夫婦2人だけで広い家を持て余すようになった、階段や段差の昇り降りが辛くなった、家が老朽化してきた、といったことを感じたら、ライフステージに合わせた住み替えを考えてもいいかもしれません。  

等価交換による住み換え
- よりポジティブにシニアライフを送るためには、持ち家にこだわらずに、バリアフリーで、もう少しコンパクトで、交通利便性の良いところへ住み替えるという選択肢もあります。  

意識の改革
- 地域で孤立してしまうことがないように、近所に友達をつくったり、地域の集まりに参加してみるなど、近くに住む人とのゆるやかなネットワークを大切にしましょう。  

住みかえしても、近居しても、安心できる施策、納得できる公助がないとメッセージを発信するのは難しい。

まちの駅の活用
- 高齢になったら、親子での「同居」が難しくても、できれば「近居」することで、孫の成長を見守りながら、安心した生活を送りましょう。  

孫と祖父母をつなげる仕組みを親+まわりの人々でつくる(孫が介護する仕組み)

(⇒以上、文章の修正は事務局と相談し工夫)

「文化・スポーツなど川崎の魅力を活かしたシティプロモーション」(文化・スポーツ・都市イメージ)

**背景** ↓? ?

川崎市は、細長い市域という地理的条件や市民の転出入が多い実態など市民の一体感の醸成が難しく、それ以外もある

屋間は東京・横浜などの隣接する都市で働く人も多いことから地域への帰属意識が形成されづらいと言われています。

① 川崎の都市ブランドを強化し、「住みたいまち」というイメージを確立するためには、行政による

③ 表現を工夫したい

② 情報発信に加えて、市民の「川崎への愛着・誇り(シビックプライド)」を高め、地域社会への参画により地域

④ 資源・魅力を向上させ、多くの市民により魅力の発信が行われることが重要です。

ることが重要です

文章を短くする

私たち市民委員は、「市民検討会議」での議論を踏まえ、川崎市民のみなさんに以下のご提案をします。

宮前区: 転出入が多い  
↓(数日市外に出た後)  
川崎に戻るとは言わない  
(他都市に比べて、帰属意識が低い)

市民の転出入は、人口動態について  
(ただし、一日の中での出入りも多い)

帰属意識を高める  
=住みたいまちのイメージの確立?

細長い市外という表現に違和感  
(細長い~働く人も多いことから<長すぎる)

帰属意識が形成されづらい理由は?

帰属意識の高さ  
→住みたいまち(下位概念)

「川崎への愛着」は重要なキーメッセージ

シティプロモーション  
-伝えるもの(魅力)  
-手法

一文が長く、キーメッセージが分かりにくい

**メッセージ**

- 川崎の魅力を再発見し、川崎のことをもっと良く知るためには、市民一人ひとりが情報を「受け取る力」を持つことが大切です。市政だより、市のホームページなどで、様々な情報が発信されているので、関心を持って見てみましょう。

語尾がややおこがましい
- 川崎には、ミュージア川崎シンフォニーホールや音楽大学、川崎フロンターレをはじめとした多くのプロスポーツチーム、生田緑地をはじめとする緑など、数多くの地域資源があります。これらの資源を活かして、文化芸術、スポーツ、緑化・美化などの地域活動といった様々な分野で市民が活発に活動することが、川崎の魅力を高めることにつながります。このようなイベントや活動に、積極的に参加してみましょう。

それぞれの活動分野で断トツを目指す
- 市民一人ひとりが、川崎の良いところや優れたところを積極的にPRすることで、一人でも多くの人に川崎の魅力を知ってもらうことが大切です。Twitter・FacebookなどのSNSによる情報発信や、知人を招いて市内を案内するといった「人と人のつながり」を通じた口コミのPRなど、様々なチャンネルで川崎の魅力を伝えましょう。

「知人を招いて~」は会議の議論をうけているが、これを見た市民がそうしようと思うか