

高齢者のみなさんの笑顔が溢れる、やさしいまちづくり



# 鎌倉市 シニアガイド

Senior Guide in Kamakura City

[令和5年10月改訂]



2023年10月発行

発行元

鎌倉市  
株式会社ゼンリン

# 介護付有料老人ホーム サニーステージ北鎌倉

2024年4月 New Open

街と生きる、家族とつながる。  
人生100年の時代に、確かな安心と穏やかな暮らしを。



## ● 利用料について

居室タイプ	Aタイプ		Bタイプ		
	面積	18.00㎡~18.73㎡	19.37㎡~20.00㎡		
前払金	950万円	0	980万円	0	
償却期間	5年	なし	5年	なし	
月額利用料	家賃	55,000円	213,000円	60,000円	223,000円
	管理費	91,300円	91,300円	91,300円	91,300円
	水光熱費	34,100円	34,100円	34,100円	34,100円
	食材費	35,640円	35,640円	35,640円	35,640円
	厨房委託費	36,300円	36,300円	36,300円	36,300円
合計	252,340円	410,340円	257,340円	420,340円	

体験入居 1泊 9,900円 最大6泊7日

短期入居 1日 8,411円 + 介護保険の自己負担額 ※2日から30日以内で要介護1以上の方が対象

- ・前払金、家賃は非課税。・前払金は20%を初期償却し、残金は5年で日割償却。
- ・管理費内訳は事務管理費、生活サービスの人件費、共用施設の維持管理費等。
- ・食材費(軽減税率適用)、厨房委託費は30日提供した場合の金額。
- ・別途、介護保険自己負担分が必要。
- ・原則65歳以上の方がご利用いただけます。

## ● アクセス



・大船駅より 1.2Km ・北鎌倉駅より 1Km

## ● 施設概要



◇所在地 / 鎌倉市大船 4-17-43 ◇施設類型 / 介護付有料老人ホーム ◇介護保険 / 神奈川県指定介護保険特定施設 ◇居住の権利形態 / 利用権方式 ◇利用料の支払い方法 / 選択方式 ◇入居時の要件 / 自立・要支援・要介護 ◇居室区分 / 介護居室 ◇定員 100名 ◇介護に関わる職員体制 / 2.5:1 以上 ◇事業主体 / 株式会社小俣組 横浜市南区新川町 5-28

## 入居相談受付中

# Tel. 0467-44-3232

## ゴミ困った...

行政の「許可業者」だから安心 廃棄物収集運搬

- ・「一点」から「一軒丸ごと」まで
- ・お部屋・倉庫などのお片付け
- ・引越し前後の廃棄物・不用品収集
- ・物置・カーポート・などの撤去

遺品整理・生前整理

- ・仕分け・梱包
- ・片付け・ゴミ処理
- ・買い取り
- ・貴重品探索

一括対応いたします!

回収業者に依頼する前に

遺品整理・生前整理に伴う

### 不用品買取

すべての不用品を買い取るわけではありませんが、回収・処分業者に頼んで処分する前にご相談ください!

# 株式会社 ナイクル

## 0467-53-9294

〒248-0013 神奈川県鎌倉市材木座 3-1-19



一般廃棄物収集運搬許可 鎌倉市 51号 / 産業廃棄物収集運搬許可 東京都 神奈川県 167234 / 古物商許可 神奈川県公安委員会 第452640001584号

# 骨董・古美術 出張買取

骨董品や中国骨董・古美術品の買取り  
お任せください。

即日現金でお支払いいたします!



出張査定  
受付中

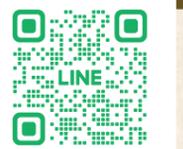
骨董ほうらいでは  
主に右記の品目の買取り  
行なっております。



その他  
ご相談ください。

LINE公式アカウント

査定依頼時には  
売りたい品の写真を  
お送りください。



LINE ID: @horai5

▼ 出張見積依頼・お問合せはこちら ▼

# 骨董ほうらい

## TEL: 0467-73-8130

受付時間 AM9:00~PM6:00 (日曜定休)



https://kottohorai.jp/

# ご自宅で、最期まで。

医師、看護師がご自宅へうかがいます。

- 病气や老化のために御一人で通院が困難な方
- がん治療中の方  
※大学病院やがんセンターに受診しながら在宅医療の併診も可能です
- 最期までご自宅で過ごしたいと希望されている方
- ご家族の医療・介護負担を心配されている方

鎌倉市内を中心とした訪問診療および新型コロナウイルスのワクチン接種の支援  
鎌倉市での集団接種への支援および訪問先へのワクチン接種の提供 (2021/6~)



平成30年西日本豪雨への支援活動  
広島県呉市を中心に災害トイレを設置する支援活動 (2018/7/14~18)



熊本地震における避難所医療支援  
熊本県益城町広安小学校にてAMDA ER ネットワーク医師として参加 (2016/4/20~27)



尿検査の異常、前立腺がん検診、男性更年期障害、  
排尿のトラブル、生活習慣病についてもご相談ください。

## 湘南おおふなクリニック

訪問診療 / 泌尿器科・女性泌尿器科・内科

Tel. 0467-44-1117

〒247-0056 神奈川県鎌倉市大船 2-25-2 (鎌倉芸術館前)

※女性医師も外来を担当しています  
※訪問看護ステーション、介護の相談所 併設

鎌倉市で在宅医療をおこなっている  
様々な医療機関と連携して、  
迅速で寄り添う看護をおこないます！

湘南おおふな訪問看護ステーション  
米澤 礼子 管理者 / 看護師

当院が担当した患者さんのお看取り者数



※各年の7/1~翌年6/30に集計

予防接種で被災地支援



# NTTグループのNTT都市開発がお贈りする 高齢者のための安心の住まい



イメージphoto

## 自立の方から要介護の方まで入居可能

### 介護サービス

併設 介護保険 事業所	デイサービス	デイサービスセンターウェル鎌倉
	訪問介護	テルウェル東日本鎌倉介護センター
	介護相談	テルウェル東日本鎌倉ケアプランセンター

※外部の介護事業所も選択していただくことができます。サービスの利用にあたっては、サービス提供事業者と別途ご契約いただきます(有料)。

### 医療サービス

## 日中帯365日看護師常勤

提携医療機関によるサポート ※別途契約が必要となります。

プラチナルーム 全56室 介護が必要な方もご入居いただける住戸 ご入居者様内訳(2023年7月1日現在)	自立の方~要支援の方... <b>18名</b> 要介護1~2の方... <b>22名</b> 要介護3~5の方... <b>11名</b>
--	--



館内調理でバランスのとれた  
食事を提供します。



## ご入居の際の費用例のご案内

1Rタイプ [20.70㎡~23.46㎡]

月々の費用例	料
232,340円(税込)	賃料: 115,000円(非課税)
	共益費: 16,000円(非課税)
	基本サービス費: 39,600円(税込)
	食事費: 61,740円(税込)

※居室水道光熱費、生活用品、介護保険(ご利用者負担分)、介護保険外サービス(テルウェル東日本株式会社と別途契約)等が別途必要となります。  
※食事費は1日3食を30日ご提供の場合の費用です。(喫食に応じて負担いただきます。)

ご入居時費用例	敷金
356,500円(税込)	敷金: 230,000円(非課税)
	仲介手数料: 126,500円(税込)

※敷金は退去時に原則返還されます。未払い金等がある場合は精算の上返還いたします。

## JR東海道本線・湘南新宿ライン・横須賀線・京浜東北・根岸線 大船駅へ徒歩15分



## 建物ご見学・入居のご相談はお気軽にお問い合わせください

【ウエリスオリーブ鎌倉岩瀬物件概要】■募集概要●募集戸数/3戸●建物竣工時期/2017年3月●入居時期/即入居●食事費(喫食に応じて負担)/朝食518円、昼食748円、夕食792円(税込)●損害保険/加入義務あり(別途費用がかかります)●所在地/神奈川県鎌倉市岩瀬一丁目23番19号(住居表示)●交通/JR東海道本線・湘南新宿ライン・横須賀線・京浜東北・根岸線「大船」駅まで徒歩15分、湘南モノレール「大船」駅まで徒歩18分●賃貸総戸数/76戸●構造・規模/鉄筋コンクリート造 地上4階建●類型/サービス付き高齢者向け住宅(登録番号神27(1)009)●入居条件/60歳以上●契約形態/終身建物賃貸借契約●敷地の権利形態/一般定期借地権(賃借権・転賃借権)存続期間2068年6月30日まで●土地・建物の所有/土地所有者:東日本電信電話株式会社、建物所有者:エヌ・ティ・ティ都市開発株式会社・テルウェル東日本株式会社●広告主/エヌ・ティ・ティ都市開発株式会社 〒101-0021 東京都千代田区外神田4-14-1秋葉原UDX●宅建業法による免許証番号/国土交通大臣(5)第5856号●所属団体および公正取引協議会加盟事業者である旨/(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●専任媒介業者/NTTアーバンバリューサポート株式会社●介護保険/在宅サービス利用可●利用料の支払い方式/月払い方式、一部前払い方式より選択可能 ※物件概要は2023年8月1日現在のものです。



# 鎌倉市シニアガイド

Senior Guide in Kamakura City

[令和5年10月改訂]

## 巻頭特集

- 2 鎌倉でいきいき快適生活
    - 運転免許自主返納
    - セカンドライフかまくら
    - 鎌倉市消費生活センター
    - 詐欺を疑おう!
    - 心身についての相談
  - 4 地域包括支援センター
    - 成年後見制度
    - 高齢者虐待防止相談
  - 6 健康づくりのすすめ
    - 近くの公園で健康づくり
    - 古都をトコトコ鎌倉健康歩イント
    - 講座・教室の紹介
  - 8 老人福祉センターを活用しよう!
    - みらいふる鎌倉
    - 鎌倉市シルバー人材センター
  - 9 終活3事業
    - エンディングノート配布
    - 終活情報登録
    - エンディングプランサポート事業
- コラム** 救急情報シートの配布

## 第2章 介護保険事業所一覧

- 29 要介護や要支援に認定された人が利用できる市内の介護サービス事業所を事業種別ごとに一覧掲載

## 第3章 シニア向けサービス

- 37 ①配食サービスへの助成
- 38 ②送迎・訪問理美容サービス
- 40 ③その他シニア向けサービスなど

## 第4章 医療ガイド

- 45 ①シニア向け救急医療情報
- 47 ②病院・診療所一覧
- 54 ③歯科一覧
- 58 ④薬局一覧
- 84 予防接種を受けよう

## 鎌倉市マップ

- 61 鎌倉市全図索引
- 62 ①鎌倉駅周辺
- 64 ②大船駅周辺
- 66 ③関谷インターチェンジ・植木・玉縄周辺
- 68 ④大船・岩瀬周辺
- 70 ⑤湘南深沢駅周辺
- 72 ⑥北鎌倉駅周辺・梶原周辺
- 74 ⑦今泉台・二階堂周辺
- 76 ⑧七里ヶ浜駅・腰越駅・西鎌倉駅周辺
- 78 ⑨鎌倉駅・由比ガ浜周辺
- 80 ⑩浄明寺周辺・深沢周辺拡大図

巻頭特集

介護保険情報

介護保険事業所一覧

シニア向けサービス

医療ガイド

鎌倉市マップ

## 第1章 介護保険情報

- 10 ①介護保険制度のしくみ
- 12 ②サービスを利用するには
- 15 ③保険証の交付
- 16 ④介護サービス・介護予防サービス
- 23 ⑤サービスの利用者負担は
- 26 ⑥保険料はいくら
- 28 ⑦保険料の流れ



## つながる相続へ

初回面談無料

湘南・鎌倉で、相続といえば  
狭川 相続 税理士・行政書士事務所

鎌倉市長谷 2-18-12 ☎40-4695 さがわ相続 検索 <https://sagawa-tax.com>

江ノ電・長谷駅徒歩1分

「そろそろ車を手放そうかな」とお考えの方へ



# 愛車の出張査定を依頼してみませんか?

出張査定  
無料

9:00~20:00  
年中無休

カマクラ ハッピー ヨロシイ

# 0467-81-4641

クルマ高く売るなら!

## ハッピーカーズ 鎌倉店

神奈川県公安委員会 古物商許可番号第 452640003547 号 (株式会社ジモビー)

ホームページ

<https://hc-kamakura.jp/>

メール

[sakano@happycars.jp](mailto:sakano@happycars.jp)

## 鎌倉市民憲章

制定 昭和48年11月3日

前文

鎌倉は、海と山の美しい自然環境とゆたかな歴史的遺産をもつ古都であり、わたくしたち市民のふるさです。

すでに平和都市であることを宣言したわたくしたちは、平和を信条とし、世界の国々との友好に努めるとともに、わたくしたちの鎌倉がその風格を保ち、さらに高度の文化都市として発展することを願い、ここに市民憲章を定めます。

本文

- 1 わたくしたちは、お互いの友愛と連帯意識を深め、すすんで市政に参加し、住民自治を確立します。
- 1 わたくしたちは、健康でゆたかな市民生活をより向上させるため、教育・文化・福祉の充実に努めます。
- 1 わたくしたちは、鎌倉の歴史的遺産と自然及び生活環境を破壊から守り、責任をもってこれを後世に伝えます。
- 1 わたくしたちは、各地域それぞれの特性を生かし、調和と活力のあるまちづくりに努めます。
- 1 わたくしたちは、鎌倉が世界の鎌倉であることを誇りとし、訪れる人々に良識と善意をもって接します。

## 平和都市宣言

われわれは、

日本国憲法を貫く平和精神に基いて、核兵器の禁止と世界恒久平和の確立のために、全世界の人々と相協力してその実現を期する。多くの歴史的遺跡と文化的遺産を持つ鎌倉市は、ここに永久に平和都市であることを宣言する。

昭和33年8月10日  
鎌倉市



市庁舎前にある石碑・平和都市宣言

MAP⑨B-3

# 鎌倉でいきいき快適生活

市内にお住まいのシニア世代の皆さんへ、  
おすすめ情報と注意喚起のご案内です。

おすすめ①

## TAXI 車を運転しない生活考えてみませんか?

思い当たったら要注意!!…こんなことがあったら返納を考えてみましょう

- 車のキーが見当たらない
- 塀や壁に車をこすった
- 道順を思い出せない
- うまく駐車できなくなった
- ウィンカーを間違えて出す

## 車の維持費で年間約400回もタクシーに乗れる!?

自家用車の維持費は、年間30~40万円(自動車税・保険料・燃料費など…)タクシーの初乗り運賃(500円/1.2km)で計算すると、約20万円近くのスーパーに週4回往復できます。(初乗り運賃だけで年間約400回乗れます。)

※参考 神奈川県警察本部ホームページより

年間料金の比較▶

※52(週/年間)×4(回/週)×2(往復)×500(円)=208,000(円)  
※タクシー料金は令和2年(2020年)2月1日以降の改定料金にて計算



## 高齢者運転免許自主返納サポート制度

運転免許証を有効期限内に返納すると、公的な身分証明書として使え、各種サービスが受けられる「運転経歴証明書」の交付を受けられます。

### ◆各種サービス例

- 購入商品の割引や自宅までの無料配送
- 宿泊料金等施設利用料金の割引

【運転経歴証明書についてのお問い合わせ】

- ◆神奈川県警察運転免許センター ☎045-365-3111
- ◆鎌倉警察署 交通課交通総務係 ☎0467-23-0110
- ◆大船警察署 交通課交通総務係 ☎0467-46-0110

運転免許証を自主返納された方▶市ではバスやタクシーに利用できる助成券を交付しています。詳細は42ページをご覧ください。

おすすめ②

生きがい発見!

## セカンドライフがまくらで生きがいを探しませんか?

■問い合わせ先 商工課 ☎61-3853

知識や経験を活かし、生涯現役で働くことで、いきいきと毎日を過ごしたい高齢者の方に情報提供をしています。就労相談や合同就職説明会を実施しているほか、みなさまの体力や時間に応じ

た働き方を見つけることができる就労支援システム(GBER)を新たに導入予定です。運用開始の際は、広報等でお知らせします。お気軽にお問い合わせください。



## あれ?おかしい?こんなときは! 鎌倉市消費生活センターへ

ここに注意①

日常の買い物やサービスを受ける中で不安や困ったことがありましたらご相談ください。消費生活相談員が事情を伺い、助言、あっせん等のサポートを行います。また、必要に応じて弁護士相談や関係機関をご案内します。

- 場所 鎌倉市役所本庁舎1階44番窓口 ☎24-0077 (直通)
- 対象者 鎌倉市内に在住、在勤、在学の人
- 相談時間 月曜日から金曜日(ただし祝日、年末年始は除く) 午前9時30分から午後4時まで 来所または電話(予約不要) ※メールによる相談は行っていません。



## 電話でカードの話が出たら 詐欺!を疑おう!

ここに注意②

キャッシュカードをだまし取る詐欺被害が増加しています!

## 警察官・市役所・銀行協会などを装い

「あなたのカードが偽造されている!」  
「新しいキャッシュカードに変更してください!」  
「古いキャッシュカードを預かりに伺います!」  
「手続に必要なので、暗証番号を教えてください!」

などと言い、キャッシュカードをだまし取り、口座のお金を引き出されてしまいます。これはサギです!! 必ず警察に相談してください!

▶鎌倉警察署 ☎23-0110 ▶大船警察署 ☎46-0110



## 早めに対策!! 心身についてのご相談

ここに注意③

■問い合わせ先 ●市民健康課 保健活動担当 ☎61-3976 ●老人福祉センター (8ページ参照)

- ▶家庭訪問・電話相談…心身の健康に関することについて、保健師等が随時ご相談に応じます。
- ▶健康相談…市役所、老人福祉センターで健康に関するご相談に応じます。
- 利用日時・場所…市役所市民健康課…予約は随時受け付けています。老人福祉センター…月4回 各施設にご確認ください。

地域のみなさまに愛されて33年

由比ガ浜から小町二ノ鳥居前に移転

# 30 サンワ

転ばぬ先のサンワ 介護 110 福祉用具取扱店

楽に歩ける! 楽に生活できる! 皆さまに寄り添って支えます

鎌倉市小町 2-10-18 ☎0467-23-8021  
http://kaigo.main.jp 営業時間 10:00 ~ 18:00

重機の入れない箇所の大きな木でも 安全に管理・診断・伐採

樹木医が経験を基に診断し 樹木の状態を説明

【お客様の樹木を総合管理】樹木医とアーボリストの確かな知恵と技術により他社では解決できない樹木の悩みを解決!

# さいじゅえん 彩樹園

〒248-0022 鎌倉市常盤 699-17 樹木医 代表: 小野寺 佳郎 (認定第1395号)  
☎0467-31-0436 URL: https://saijuen.jp/ E-mail: saijuen@outlook.jp

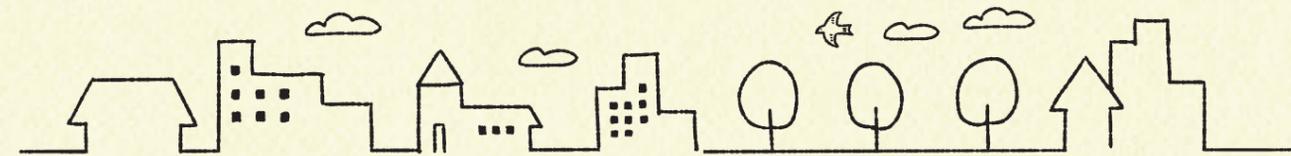


在宅高齢者の身近な相談窓口

# 地域包括支援センター

介護に関する相談や介護保険の申請手続、高齢者虐待・成年後見など生活に関する様々な相談に応じ、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援しています。お気軽にお問い合わせください。

地区	名称/MAP座標	住所	開所時間	電話番号	担当町名
鎌倉	鎌倉市社会福祉協議会 MAP①・B-2	御成町18-10 鎌倉市役所本庁舎 1階3番窓口	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始除く)	☎61-2600	十二所・浄明寺・二階堂・ 西御門・雪ノ下・扇ガ谷・ 小町・御成町
	鎌倉きしろ MAP①・D-5	材木座1-8-6 ヴィラ・エスポアール103	月～土 9:00～17:30	☎40-4434	大町・材木座
	鎌倉静養館 MAP⑨・C-3	由比ガ浜4-4-30	月～土 8:30～17:30 (祝祭日除く)	☎23-9110	由比ガ浜・笹目町・佐助・長谷・ 坂ノ下・極楽寺・稲村ガ崎
腰越	聖テレジア MAP⑧・C-4	腰越1-2-1	月～土 8:30～17:00	☎38-1581	腰越(1丁目～5丁目)・ 七里ガ浜東・津西・七里ガ浜
	聖テレジア第2 MAP⑧・C-3	津602-184	月～土 8:30～17:00	☎38-6612	腰越(1丁目～5丁目を除く)・ 津・西鎌倉・手広・鎌倉山
深沢	みどりの園鎌倉 MAP⑩・E-4	常盤165-8	月～土 8:30～17:00 (祝祭日除く)	☎62-0666	梶原(1丁目～5丁目を除く)・ 寺分(1丁目～3丁目を除く)・ 上町屋・常盤・笛田
	湘南鎌倉 MAP⑥・A-1	山崎1202-1	月～土 8:30～17:00 (祝祭日除く)	☎41-4013	山崎・梶原(1丁目～5丁目)・ 寺分(1丁目～3丁目)
大船	きしろ MAP②・E-5	大船1273-1	月～土 9:00～17:30	☎42-7503	山ノ内・台(1丁目を除く)・ 小袋谷・高野・ 大船(1丁目～6丁目を除く)
	ふれあいの泉 MAP④・D-5	今泉2-4-10	月～土 8:30～17:00	☎43-5977	大船(1丁目～6丁目)・岩瀬・ 今泉・今泉台
玉縄	ささりんどう鎌倉 MAP③・D-3	城廻270-2	月～金 9:00～18:00 (祝祭日除く)	☎42-3702	台1丁目・岡本・植木・城廻・ 関谷・玉縄



## 成年後見制度利用相談

■問い合わせ先 鎌倉市成年後見センター ☎38-8003

成年後見制度は、認知症などで判断能力が十分でない高齢者等の権利を保護する制度です。※地域包括支援センター、高齢者いきいき課でも相談可。

### ● 随時相談

事前に電話予約していただくと便利です。

#### ■ 利用日時

月～金曜日(祝日・年末年始は除く)  
午前8時30分～午後5時15分

### ● 専門相談

予約制。受任経験のある弁護士、司法書士、行政書士、社会福祉士による専門的な相談に対応。

■開催日時 ※変更となる場合あり  
毎月第4水曜日(午前9時～正午)

## 申立て先

対象となる高齢者等の住所が鎌倉市の場合は、申立て先は横浜家庭裁判所です。

■所在地 横浜市中区寿町1-2 ☎045-345-8001【予約専用】

## 成年後見制度利用支援事業

■問い合わせ先 高齢者いきいき課 ☎61-3899

経済的な事情で成年後見制度の利用が困難な場合、要件を満たす人については、家庭裁判所の定める額の範囲内で一部の費用助成が受けられます(法定後見制度利用の場合に限ります。)

## 高齢者虐待防止についての相談

虐待に気づいた方は、地域包括支援センター(4ページ参照)や、高齢者いきいき課(☎61-3899)への通報をお願いします。

※詳細は44ページをご確認ください。



	軽費老人ホーム 鎌倉静養館 稲村ガ崎3-13-53 ☎22-3245	特養鎌倉静養館 介護老人福祉施設・短期入所 由比ガ浜4-4-30 ☎22-8021
	材木座あじさいの家(小規模多機能) 材木座2-10-12 ☎24-0505	居宅介護支援センター ☎23-9112
	ケアセンターやまざくら(デイサービス) 御成町20-21 鎌倉市福祉センター内 ☎23-5140	訪問介護 ☎23-9120
	鎌倉おなり保育園(認可保育園) 御成町2-5 ☎23-5430	地域包括支援センター鎌倉静養館 由比ガ浜4-4-30 特養鎌倉静養館別館内 ☎23-9110
お一人おひとりを大切に支援します 社会福祉法人 <b>鎌倉静養館</b>		

—— エスコート ——  
高齢者住替え相談センター

藤沢市藤沢484-1 藤沢アンバービル4F(マップ⑤図A-2)  
<https://escort-ygo.com/>

エスコートが老人ホーム・  
介護施設選びを**無料**でお手伝いします

身元保証人、家の売却、引越しも  
**0120-957-239** —— 完全予約制 ——  
[受付時間] 8:30～17:30(365日)

携帯はこちら

成年後見制度・高齢者虐待防止相談

いつまでも  
いきいきと!

# 健康づくり

## 近くの公園で健康づくり

■問い合わせ先  
公益財団法人鎌倉市公園協会 ☎45-2750

自然豊かな鎌倉には合計255箇所の公園があります。(令和5年4月1日現在)  
市では16公園で大人向けに健康遊具の設置をしています。

### 【健康器具系施設の種類の種類】

- 休憩器具 (ストレッチベンチ・腹筋ベンチ等)
- 懸垂器具 (懸垂平行棒・スプリングバー・パラレルハンガー・あん馬等)
- 脚力器具 (サイクルパワー等)
- バランス感覚 (リズムボード)
- 腰のストレッチ (ツイストツール)
- 昇降運動と前屈台の柔軟運動 (ひざまげ)
- その他 複合吊り輪等

### 【健康器具系施設設置済公園】

地区	公園名	MAP座標	種類
鎌倉	正福寺公園	MAP⑧・E-3	横飛び越し1基
	由比ガ浜ぼら公園	MAP①・B-5	懸垂平行棒1基・ ストレッチベンチ1基
	若宮大路公園	MAP①・B-5	あん馬等5基
腰越	田辺広町公園	MAP⑧・D-3	ストレッチベンチ1基
	七里ガ浜東四丁目公園	MAP⑧・E-3	リズムボード1基
	腰越山王下公園	MAP⑧・C-2	サイクルパワー1基
深沢	きぎょうやま公園	MAP⑥・B-4	複合吊り輪1基
	梶原すずらん公園	MAP⑥・A-4	スプリングバー1基
	梶原すずむし公園	MAP⑥・B-4	パラレルハンガー1基
	大丸公園	MAP⑥・A-5	ストレッチベンチ5基
	常盤かわせみ公園	MAP⑩・C-3	ひざまげ1基
	西ガ谷ひょうたん公園	MAP⑤・C-5	うであげアーチ1基・上体のぼし1基・ バランス円盤1基
	吉ガ沢かえで公園	MAP⑥・E-2	ストレッチベンチ2基
大船	大船つぐみ公園	MAP②・E-3	ストレッチベンチ2基・ 複合遊具(腹筋、鉄棒等)1基
	やとのまえ公園	MAP④・C-5	ツイストツール1基・ 多機能鍛錬器1基
	岩瀬一丁目公園	MAP④・B-3	とび石1基・バランス円盤1基



鎌倉市一般廃棄物収集運搬業第45号 神奈川県産業廃棄物収集運搬業01401221586 古物商許可 神奈川県公安委員会 第452650007047号

## 不用品の買い取りいたします!

捨てようと思っていたものに、お値段がついたり、無料で引き取りできる場合がございます。

小さなものひとつから、家一軒まるごとまで、処分する前に一度ご相談ください。

### 愛ワーク

見積・お問い合わせ ☎0467-33-6003  
住所:山崎1005-38 (MAP⑥ 図A-1)

# のすすめ

## 古都鎌倉を歩いてみる!!

■問い合わせ先  
市民健康課健康づくり担当 ☎61-3943

鎌倉市では、市民のみなさまの健康づくりを促進するため、スマートフォンアプリ「kencom (ケンコム)」で健康づくりを応援する「古都をトコトコ鎌倉健康歩イント」を実施しています。

こちらのアプリは、歩数やログイン回数などに応じてポイントが貯まり、貯まったポイントはAmazonギフトカードやnanacoギフトに交換したり、抽選で当たるギフトチャレンジに挑戦したりすることができます。

【対象】鎌倉市に住み票がある20歳以上のスマートフォンをお持ちの方  
※通信費等は利用者の負担  
登録方法などの詳細は右記二次元コードからご確認ください。  
是非、楽しくお得に歩いてみてくださいね。



## 講座・教室に通ってみる!!

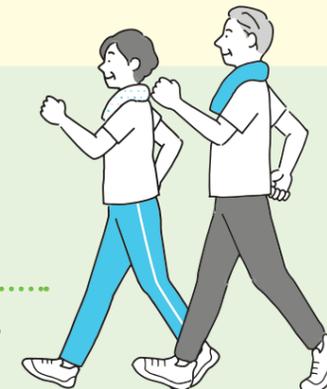
■問い合わせ先  
市民健康課保健活動担当 ☎61-3976

●開催日時・場所  
「広報かまくら」「ホームページ」等で随時ご案内します。

## かまくらシニア健康大学

いきいきと毎日暮らすために、健康づくりに関する様々なテーマで講座を開催します。

詳しくはこちら▶



## 元気アップ教室等

フレイル予防の実践プログラム! ご自身の体力を確認しながら、取り組みます。

## 認知症について知ろう! 認知症サポーター養成講座

誰もがなりうる認知症について、正しく理解するための講座です。住み慣れた街でその人らしく生きることの手助けにつながります。高齢になっても、認知症になっても、誰もが住みやすい鎌倉を目指して、一緒に学びませんか。

## 健康づくり応援団

■問い合わせ先 市民健康課保健活動担当 ☎61-3976

皆さんの集まりに、保健師・栄養士等の専門職による「健康づくり応援団」が伺います。

- ①簡易的な体力チェックコース
- ②食生活チェックコース
- ③オーラルフレイル 口腔ケアコース
- ④転倒予防コース
- ⑤認知症について学ぶコース
- ⑥高齢者のこころの健康コース (ゲートキーパー講座)

●各コース 1回60分程度 ●希望日の2ヶ月前までに希望日と内容を電話でご相談ください。

# 趣味・友だち づくりに♪ 老人福祉センターを活用しよう!

市では60歳以上の人の方向けに、いこいや文化教養活動の場としての5つの施設を開設しています。

●**利用方法** 個人利用は事前申込み不要。  
(団体利用は事前に各施設までお問い合わせを)

●**利用料** 無料  
●**休館日** 12月28日～1月4日  
●**利用時間** 午前9時～午後4時

※浴室は午前10時30分～午後3時30分で、日曜日・祝日はお休みです。  
※駐車場はありませんので、自家用車でのご利用はできません。  
※送迎車両の詳細については、各施設までお問い合わせください。

## 名越やすらぎセンター

材木座2-15-3 [MAP⑨・E-3] ☎25-1188

■市役所本庁舎から送迎バスあり  
9:30/10:20/11:00/13:20/14:20 発  
■京急バス 鎌倉駅東口3番のりば「緑ヶ丘行き」  
「長勝寺」下車 徒歩約8分

## 玉縄すこやかセンター

玉縄5-9-1 [MAP③・E-3] ☎47-1338

■神奈中バス 大船駅西口3番のりば  
「清泉女学院行き」バス  
「玉縄台」下車徒歩約1分  
※送迎車両あり

## 教養センター

笛田2-17-1 [MAP⑤・E-5] ☎32-1221

■京急バス 鎌倉駅東口6番のりば「鎌倉山行き」  
「鎌倉山」下車徒歩約7分  
■江ノ電バス「教養センター循環」バス  
「教養センター」下車

## 今泉さわやかセンター

今泉3-21-23 [MAP⑥・E-1] ☎45-4611

■江ノ電バス 大船駅湘南モノレール下  
5番のりば  
「鎌倉湖畔行き」「今泉不動」下車  
※送迎車両あり

## 腰越なごやかセンター

津西1-7-7 [MAP⑧・C-2] ☎31-0800

■湘南モノレール 大船駅「湘南江の島」行き  
「西鎌倉」下車徒歩約9分  
■江ノ電バス 腰越駅「藤沢駅南口」行き  
「白山橋」下車徒歩約3分 ※送迎車両あり

# 60歳以上になったら加入しよう

みらいふる鎌倉(老人クラブ連合会)

<http://www.miraifuru-kamakura.com>

■**問い合わせ先** 高齢者いきいき課 ☎61-3930

生きがいと健康づくりのため、学習やスポーツなどの楽しい活動とボランティアなどの社会貢献活動を基礎に、地域ごとに多種多様な活動と仲間づくりに励んでいます。

鎌倉市シルバー人材センター

<http://www.sjc.ne.jp/kamakura/>

■**問い合わせ先** 公益社団法人 鎌倉市シルバー人材センター ☎50-0181 岩瀬549

ふさわしい仕事を企業・家庭・公共団体から引き受け、会員に提供する公益社団法人です。

鎌倉エリアの不動産のことなら **三井のリハウス**にお任せください

鎌倉センター JR横須賀線「鎌倉」駅東口より徒歩3分

〒248-0006  
神奈川県鎌倉市小町2-11-14  
山中MRビル1F・2F

お客様駐車場をご用意しております。  
ご用意しております。

こちらから簡単アクセス

フリーコール **0120-622-031**

国土交通大臣(15)第777号(一社)不動産協会会員 (一社)不動産流通経営協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

一生を共にする縁起の良い印鑑

鎌倉はんこ

KAMAKURA HANKO

TEL 0467-37-9297

# ～住み慣れた土地で最後まで自分らしく～

# 終活3事業

■**問い合わせ先** 高齢者いきいき課 ☎61-3899

## 1 エンディングノート配布

自身の気持ちや考えを整理し、残される家族に思いを伝えるようご活用ください。自身のことや連絡先、家族・親族・友人などへのメッセージを書き込むことができます。

●**対象者** 概ね65歳以上の希望者へ配布

●**配布場所** 高齢者いきいき課(本庁舎1階8番窓口)・支所・地域包括支援センター・老人福祉センター・鎌倉市社会福祉協議会

## 2 終活情報登録

急病や認知症高齢者が外出中の事故等の緊急時などに、警察、消防、医療機関等からの問い合わせについて、市が情報提供できるようにするものです。登録内容は、住所、氏名、生年月日、電話番号、血液型のほか、緊急連絡先、かかりつけ医、葬儀に関する希望、エンディングノートの保管場所等です。

●**対象者** 原則、ひとり暮らしで本市に住民基本台帳の登録がある概ね65歳以上の方

## 3 エンディングプランサポート事業

ひとり暮らしで身寄りがなく、生活に困窮する高齢の市民に対し、死後の葬儀、納骨、死亡届出人の確保、及び意思表示が困難となった際の延命治療に関連する意思の伝達方法等について、当事者の希望により、意思明瞭な生前に、死後の支援計画を策定し、訪問支援を行うものです。

●**対象者** 65歳以上の頼れる身寄りがいない市内在住者  
※所得・預貯金・所有不動産等の条件あり

## 救急情報シートの配布

かかりつけの医療機関や緊急連絡先などの情報を記載し、緊急時に利用するためのものです。シートは静電気吸着タイプなので、冷蔵庫など目につきやすい平らな面に貼ってご活用ください。

●**配布場所** 高齢者いきいき課(本庁舎1階8番窓口)・支所・地域包括支援センター

＜鎌倉市の終活事業のご案内＞

人生100年時代を自分らしく生きる

どうして、終活?

人生を振り返り、自分に必要な情報を整理して、今後の人生をより良いものにしましょう。

鎌倉市 健康福祉部高齢者いきいき課  
いきいき福祉担当 ☎0467-61-3899

救急情報シート表

私の緊急情報が書いてあります。緊急時に利用してもらいたい情報です。救急隊の方、医療関係の方、市に提供します。

①②③の順に沿って、この救急情報シートを活用してください。医療情報・緊急連絡先に変更があった場合は変更してください。救急隊や医師が見やすいように、正しい記入をお願いします。

④ 記入の注意事項(裏面)を参照して記入してください。

⑤ 目につくやすいところに貼ってください。

鎌倉市

いい墓、つくろう。

鎌倉 墓石

KAMAKURA B・SEKI

0120-77-1482

創業四百年 石長