

付 録

当日配布資料

- 1 ごみ減量キャラバン活動中！
- 2 「リユース食器」を使ってみませんか？
- 3 認知症簡易チェックリストをご活用ください
- 4 鎌倉市市政e-モニター登録のご案内

ごみ減量キャラバン活動中!

鎌倉のごみ減量をすすめる会



自治・町内会などの会合へお伺いします

家庭でのごみ減量方法や、生ごみ処理機の使い方を説明します。

鎌倉市の家庭から出る燃やすごみの重さは、生ごみが5割弱、紙とプラスチックで約4割を占めます。生ごみを減らし、分別をすすめるとごみの量は各段に減ります。

講師は主婦としてごみを出さない生活を実践する方々で、有料袋の使用枚数は月に5リットル袋を1～2枚程度。主婦の視点でごみを減らすコツを分かりやすくお伝えします。

講師料は不要。「お蔭でごみが減ったよ」の一言が何よりの報酬です。お声掛けお待ちしております。

キャラバンのお申込み先

鎌倉のごみ減量をすすめる会

電話又はEメールのいずれかの方法でお申し込みください。

電話:080-9083-3265 e-mail :akimasasuzuki@yg8.so-net.ne.jp

鎌倉のごみ減量をすすめる会

鎌倉市のごみの発生抑制、ごみ焼却量の削減を進めるため、市民・事業者・市が連携した取組みを行うことを目指して平成24年3月26日に発足しました。生ごみ減量チーム、発生抑制チーム、広報チームに分かれて、活動しています。

ホームページはこちら <http://kamagomi.kcn-net.org/>

このチラシに関するお問合せ… 環境部ごみ減量・資源化推進担当

電話:0467-23-3000 (内線 2962)

e-mail :gomigen@city.kamakura.kanagawa.jp

鎌倉ハイランド自治会の ごみ減量プロジェクトと 生ごみ処理機 100 台普及運動

プロジェクトの発足

鎌倉市のごみ処理の現状を踏まえて、自治会で家庭ごみの半分を占める生ごみの減量に取り組むプロジェクトを発足。

第2ステップ

自治会全体で 100 台普及を目指し、生ごみ処理機直販制度を利用し、自治会で申請を取りまとめて、市に代行申請を行ったり、サポート体制を充実させて、見事に 1 年間で達成した。

第1ステップ

20 世帯の賛同を募って、3 カ月間、生ごみ処理機キエーロを使った生ごみ減量の実証実験を行った。その結果、使って楽しいとの声が多くあったため、プロジェクトの拡大を決定。

プロジェクト成功のカギ

- ・ 目標を明確にし、期間を設定
- ・ 面倒な申請手続きを代行し、手間を省く
- ・ トラブルなどへのサポート体制の充実
- ・ みんなで取り組むことの安心感・盛り上がり

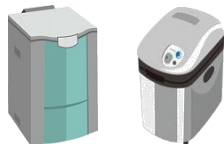
生ごみ処理機

購入費助成制度・直接販売制度

購入費助成制度

購入費の一部を助成する制度(上限は 4 万円)で、購入後、市に申請書と領収書を提出し、後日口座に助成金が振り込まれます。

電動型
75%



非電動型
90%



直接販売制度

一部の非電動型の生ごみ処理機を市役所本庁の資源循環課で販売する制度



両方の制度をあわせて、1 世帯につき電動型 1 台、非電動型 2 台まで助成されます。一度助成を受けても、購入日から 5 年経過すると再び助成を受けられます。

生ごみ処理機に関するお問合せ

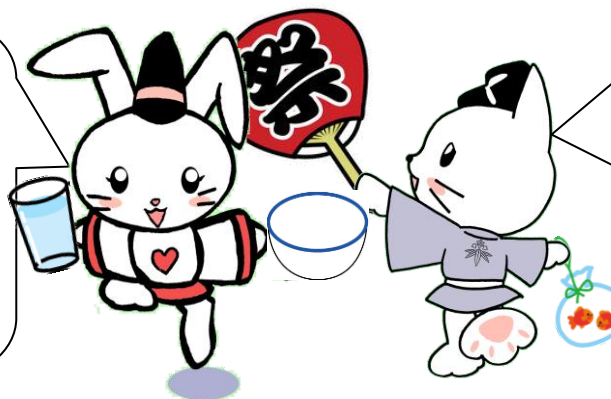
環境部 資源循環課 電話:0467-61-3396(直通)

🎏🎏🎏 お祭りやイベントの主催者の皆様へ！ 🎏🎏🎏

「リユース食器」を使ってみませんか??

リユース食器とは?

使い捨てのお皿・
コップや割り箸の代わり
に、何度も繰り返し
洗って使える食器のこ
とです。



補助金ができます!

リユース食器の利用
費に補助金を交付い
たします。
地球にもお財布にも
やさしいね!

お祭りやイベントでは使い捨てのお皿やコップ、割り箸などのごみがたくさん出ます。繰り返し使える「リユース食器」を利用して、環境にやさしいイベントを開催しましょう!



※写真はリユース食器の一例です

例えば

お祭り 運動会 親睦会 文化祭 ハンザ 防災訓練 など!

鎌倉市 リユース食器利用費補助金交付制度 概要	
貸出対象	市の自治・町内会、商店会、NPO、学校などの団体が主催し、リユース食器を合計 100 個以上使用するイベントが対象です。
補助内容	リユース食器利用費の2分の1（上限5万円）を補助します。 ※紛失や破損の弁償額は補助対象外です。
申請期限	イベント開催 2 週間前までに市に申請をお願いします。 ※申請添付書類として、①事業計画書、②リユース食器利用費の見積書(写し)が必要です。申請前に必ず見積りをお済ませください。
問い合わせ先	資源循環課 Tel 61-3396



リユース食器はどこで借りられるの？

近隣では、次の3団体で申込みができます。

(その他の団体については「リユース食器ネットワーク (<http://www.reuse-network.jp>)」でご確認ください)

◆NPO 法人 Wave よこはま

費用: ①カップ類・食器類 1 個あたり 25 円、お箸・スプーン・フォーク 1 個あたり 10 円 など

(紛失、破損については1枚/個 100 円～150 円がかかります)

②送料として、コンテナ1個につき 700 円程度がかかります。

所在地: 〒227-0033 神奈川県横浜市青葉区鴨志田町 564-1

☎045-962-2020 web: <http://reuse-wave.sakura.ne.jp>

◆NPO 法人 スペースふう

費用: ①カップ類・食器類 1 個あたり 26 円、お箸・スプーン 1 個あたり 7 円 など

(紛失、破損については1枚/個 103 円、備品類は実費分がかかります)

②送料として、コンテナ1個につき 700 円程度がかかります。

所在地: 〒400-0503 山梨県南巨摩郡富士川町天神中条 177

☎0556-22-1150 web: <http://www.spacefuu.net>

◆NPO 法人 游風(ゆうふう)

費用: ①食器の搬入、手配、回収 1000円/件

(スペースふうのリユース食器をレンタルし、面倒な食器の手配、会場までの搬入、使用後の搬出を請け負います)

②カップ類・食器類 1 個あたり 26 円、お箸・スプーン 1 個あたり 7 円 など

(紛失、破損については1枚/個 103 円、備品類は実費分がかかります)

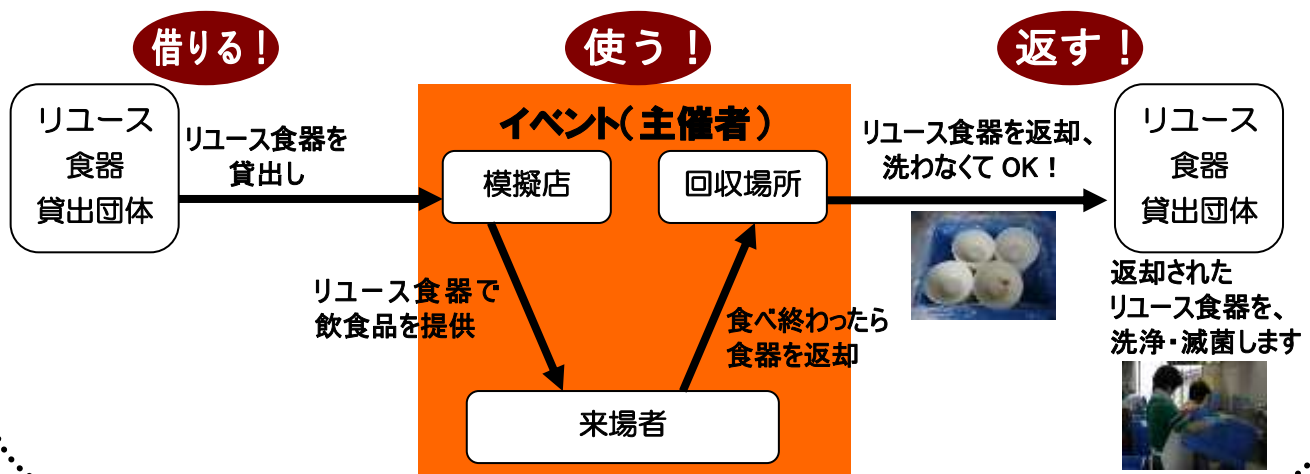
③送料として、コンテナ1個につき 700 円程度がかかります。

所在地: 〒248-0002 神奈川県鎌倉市二階堂 459-2

☎0467-23-2474 web: <http://kamakurayufu.sakura.ne.jp>

リユース食器のレンタルはとっても簡単です！

一般的に、注文→お届け→使用→返却→請求→支払い、の手順となります。



レンタルをして、気をつけなければいけないことは？

食器についた残飯・汁をとりのぞいてね！

返却時に 汁や残飯がコンテナからもれて宅配業者から警告を受けるケースがあるそうです。残飯入れを用意しておくといいかもしれません。

食器類を返却してもらってね！

イベント来場者が食器類を持ち帰らないよう、気をつけましょう。食器を返却したらお金を返す「デポジット制」にしてみるのもいいかもね！

「これって認知症？」「わたしも認知症？」 認知症簡易チェックリストを ご活用ください



- 同じ話を無意識のうちに繰り返す
- 知っている人の名前が思い出せない
- 物のしまい場所を忘れる
- 今、しようとしていることを忘れる



こんなことがあったら、
次のページをチェック！

パソコンや携帯電話、スマホだと簡単にできます

パソコンの方は、下記 URL よりご利用ください。

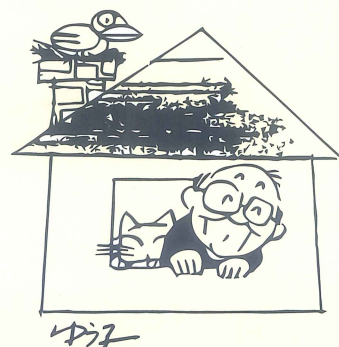
HP <http://fishbowlindex.net/kamakura/>

携帯電話・スマートフォンで QR コード対応の機種をお持ちの方は、右の QR コードをご利用ください。



<認知症チェックサイトのご利用にあたって>

- ・利用料は無料です（通信料は自己負担になります）。
- ・個人情報の入力は一切不要です。
- ・このチェックリストは医学的判断をするものではありません。結果に関わらず、少しでもご心配のある方は早目にご相談ください。認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。



「これって認知症？」チェックリスト

家族の方や、周りの方がチェックします。

監修:東海大学医学部 医学博士:市村 篤
協力:公益社団法人認知症の人と家族の会

もの忘れがひどい	<input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う・聞く・する
	<input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	<input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
	<input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない
	<input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない
	<input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった
	<input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	<input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった
	<input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	<input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする
	<input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	<input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする
	<input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる
	<input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える
意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	<input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	<input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

チェックが0～1個：そんなに心配することはないと思われます。

チェックが2～3個：やや認知症の疑いがあります。ご心配な方は、ご相談ください。

チェックが4個以上：認知症の疑いがあります。すぐご相談ください。

認知症とは

様々な病気が原因となり、脳の細胞が損傷を受け働きが悪くなるために、認知機能の低下がおり、生活する上で支障が出ている状態のことです。

脳の障害の部分等により、現れる症状には個人差があります。

また、65歳未満で発症する場合、“若年性認知症”と言われ、年齢が若いため、発見が遅れがちです。

どちらにしても、少しでも疑いがあれば早めに相談することをお勧めします。



「わたしも認知症？」チェックリスト

本人がチェックします。

質問	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
同じことをいつも聞く（または言う）と言われるますか？	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
探しものが多い	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
使用説明書を読むのが面倒だ	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
以前にくらべ、身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点
合計			点

「ほとんどない」0点、「時々ある」1点、「頻繁にある」2点で計算します。

合計が0～8点：そんなに心配することはないと思われます。

合計が9～13点：やや認知症の疑いがあります。ご心配な方は、ご相談ください。

合計が14～20点：認知症の疑いがあります。すぐご相談ください。

認知症になると本人はどのように感じるの？

●不安を感じることがあります。

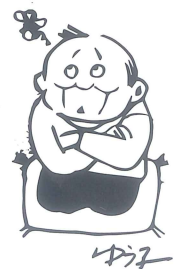
- ・もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「なんだかおかしい」と感じる場合があります。
- ・「この先自分はどうなっていくんだろう」「家族に迷惑をかけているのではないか」というような不安を感じるようになります。

●気分が沈んでうつ状態になることがあります。

- ・自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、気分が沈んでうつ状態になることがあります。

●怒りっぽくなる場合があります。

- ・何か失敗をした時に、どうしていいかわからずに混乱し、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。
- ・時には声をあげてしまったり、つい手を出してしまうことがあります。



ご心配な方は、裏面の相談先をご利用ください。

【地域包括支援センター】

	地域包括支援センター	住所	電話・FAX	担当地域	(窓口) 開所日時	出張相談
鎌倉	鎌倉市 社会福祉協議会	御成町 20-21	61-2600 FAX 61-2601	十二所、浄明寺、二階堂、 西御門、雪ノ下、扇ガ谷、 小町、大町、御成町	月曜日から金曜日 8:30~17:00 (祝祭日を除く)	
	鎌倉静養館	由比ガ浜 4-4-30	23-9110 FAX 23-9118	材木座、由比ガ浜、 菅目町、佐助、長谷、 坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎	月曜日から土曜日 8:30~17:30 (祝祭日を除く)	
腰越	聖テレジア	腰越 1-2-1	38-1581 FAX 31-6278	腰越、津、津西、西鎌倉、 七里ガ浜東、七里ガ浜	月曜日から土曜日及び 祝祭日 8:30~17:00	腰越行政センター(腰越 864) 毎月第3水曜日 13時~16時30分
深沢	湘南鎌倉	山崎 1202-1	41-4013 FAX 41-4011	梶原、寺分、山崎、 上町屋、手広、笛田、 常盤、鎌倉山	月曜日から土曜日 8:30~17:00 (祝祭日を除く)	深沢行政センター(常盤 111-3) 毎月第3火曜日 13時~16時30分
大船	ふれあいの泉	今泉 2-4-10	43-5977 FAX 43-5978	大船(一丁目~六丁目) 岩瀬、今泉、今泉台	月曜日から土曜日及び 祝祭日 8:30~17:30	大船行政センター(大船 2-1-26) 毎月第3水曜日: きしろ 第4水曜日: ふれあいの泉 13時~16時30分
	きしろ	台 5-2-8 第三マルモ ビル 102	42-7503 FAX 42-7504	山ノ内、台(一丁目を除く)、 小袋谷、高野、大船 (一丁目~六丁目を除く)	月曜日から土曜日及び 祝祭日 9:00~17:30	
玉縄	ささりんどう 鎌倉	城廻 270-2	42-3702 FAX 42-3685	台一丁目、岡本、植木、 城廻、関谷、玉縄	月曜日から金曜日 9:00~18:00 (祝祭日を除く)	玉縄行政センター(岡本 2-16-3) 毎月第3火曜日 13時~16時30分

※年末年始・休みについては、各地域包括支援センターにお問い合わせください。

【認知症対応医療機関等】

認知症かかりつけ医がいる医療機関です。まずはかかりつけ医にご相談することをお勧めします。

※鎌倉市認知症かかりつけ医とは、神奈川県が主催する「かかりつけ医対応力向上研修」を修了した医師のことです。

★認知症サポート医

・診療所、病院等

地域	字名	医療機関名	電話番号
鎌倉	十二所	泉水橋とうとうクリニック	24-1515
	雪ノ下	さかい内科・胃腸科クリニック	23-0015
		鎌倉雪ノ下クリニック	22-0111
	小町	雪ノ下診療所	22-1778
		小林内科医院	22-1888
	大町	清川病院	24-1200
		額田記念病院	25-1231
	材木座	沼田医院	22-2143
		材木座診療所	61-2275
	由比ガ浜	鎌倉ヒロ病院	24-7171
		橋本クリニック	22-7226
		西井クリニック	23-3880
		由比ガ浜内科クリニック	23-1780
	御成町	かまくらファミリークリニック	22-0522
		井口内科医院★	22-4681
長谷	ふれあい鎌倉ホスピタル	23-1111	
	鎌倉病院	22-5500	

地域	字名	医療機関名	電話番号
腰越	腰越	腰越中央医院	32-5511
		湘南神経科・内科	33-0605
	西鎌倉	西鎌倉ファミリークリニック	39-3880
		にしかま耳鼻咽喉科診療所	38-1633
	七里ガ浜東	章平クリニック★	31-5554
手広	七里ガ浜診療所	38-1290	
深沢	常盤	深沢中央診療所	31-7284
	笛田	田中医院	32-1315
大船	台	湘南記念病院★	32-3456
		富士見診療所	44-0001
	山ノ内	さとうクリニック	43-5220
		遠藤クリニック	23-2355
		長洲クリニック	45-3335
大船	ハートクリニック	46-8610	
	湘南脳神経外科クリニック	46-6161	
	小林クリニック★	47-8640	
玉縄	岡本	湘南泌尿器科・内科	44-1117
		倉岡胃腸科内科	43-1748
	玉縄	あいクリニック	46-1486
		大船クリニック	44-5505

・病院等(入院施設のある病院)

地域	字名	医療機関名	電話番号
深沢	鎌倉山	メンタルホスピタルかまくら山★	32-2550
玉縄	岡本	湘南鎌倉総合病院	46-1717

【家族会・ネットワークなど】

	電話	ホームページ
かまくらりんどうの会	45-6307	http://www1.kamakuranet.ne.jp/w-yoshi/index.html
公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部	044-522-6801	https://sites.google.com/site/kazokukanagawa/
かまくら認知症ネットワーク	47-6685	http://kamakuraninchishou.com/

【電話相談】

	電話	開所日時
かながわ認知症コールセンター	なやむことなし 0570-0-78674	月・水曜日 10時~20時、 火・木・金・土曜日 10時~16時 (祝日含む・年末年始を除く)
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707	月~土曜日 10時~15時
かまくらりんどうの会(家族会)	にいさんなやみゼロ 23-7830	第1・3土曜日 13時~16時

その意見いつ言うの？ **今でしょ！**

市政e-モニターになれば
その声で この鎌倉を
変えられるかも!?



気になった
あなたは
コチラへ
←

鎌倉市 市政e-モニター 登録のご案内

「鎌倉市市政e-モニター制度」は、市の施策や事業、鎌倉市が抱える課題などについて、インターネットによるアンケートや電子メールによって、市民の皆さんのご意見をいただき市政に反映していこうというものです。

パソコンから、携帯から、スマホから…
忙しい方でも、気軽に市政に参加できます！

- 【登録資格】 16歳以上で市内在住・在勤・在学の方。
(本市職員・本市市議会議員は登録できません。)
- 【活動内容】 ①2か月に1回、10問程度のアンケートに回答していただきます。
②電子メールで市政に関する意見を、いつでもお気軽にお送りいただけます。
③市長との懇談会に参加できます(開催は不定期で、参加は任意です。)
- 【注意事項】 電子メールの送受信、インターネット環境の利用に要する費用は、各モニター様のご負担になります。
- 【登録方法】 下記のURLから「市政e-モニター登録」へお進みください。
携帯電話・スマートフォンの方は、本チラシ上部のQRコードでもOKです。

<http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/kouchou/emoni3.html>

※ インターネット環境の利用料は、ご利用者様のご負担になります。

**自宅で 出先で
まちづくり!**

女性・若者
急募です!

鎌倉市 経営企画部 秘書広報課
☎0467-23-3000 内線2505
E-mail: kocho@city.kamakura.kanagawa.jp

ほかにもいろいろあります！ 鎌倉市からの情報発信や募集！

※ インターネット環境の利用料は、ご利用者様のご負担になります。

- 鎌倉市役所秘書広報課Facebookページ「鎌倉市役所日記」
市からのお知らせや鎌倉の魅力、豆知識などを、毎日更新しています。
皆さんの「いいね！」をお待ちしています！
<https://www.facebook.com/kamakuracity.hisyokoho>
- 鎌倉市ソーシャルメディア公式アカウント一覧
市が公式に発信しているtwitterやFacebookのアカウントの一覧は、こちらをご覧ください。
http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/kouhou/socialmedia_list.html
- 意見公募手続（パブリックコメント）の実施状況一覧
現在実施しているパブリックコメントの一覧は、こちらをご覧ください。
http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/keiki/pubcomme_list.html
- 市民相談のご案内
市では、さまざまな相談を受け付ける窓口を設けています。
弁護士などの専門家が相談に応じています。
http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/soudan/joho/soudan_index.html
- 鎌倉市防災・安全情報メール
気象情報などの災害情報や不審者情報などの防犯情報を、携帯電話やパソコンなどへ電子メールで配信します。
<http://www.lamo.jp/kamakura/>
- 救命講習のご案内
救命講習を受講して、応急手当てを身につけましょう！
<http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/qq-kyumei/kyukyukousyu.html>
- 鎌倉市緑地保全基金への寄附をお願いします！
緑地保全に係る取り組みに活用しています。ご協力をお願いします！
<http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/midori/hozennkikinn.html>

