# 浄明寺周辺・深沢周辺拡大図

1/11,000

### 「防災チェック」防災意識をチェックしよう」

- | 通学路の安全を確認している。 □ 連絡方法や集合場所を家族で決めている。□ 高い所に重いものを置いていない。
- □家の中の安全な場所を確認している。□ 消火器を常備している。

### 運動をしよう

毎日の適度な運動を 習慣にして、心も体も 健康になろう!



# つつのポイツト

料品が1~2週間分あるといわれています。非 常時には冷凍庫→冷蔵庫→その他の食品のよ うに、順序を考えて食べていきます。

### 3 オール電化住宅の必需品

停電に備えてカセットコンロ・ガスボンべを 用意しておきましょう。ガスが供給されなくな った場合も、カセットコンロが役立ちます。

コンビニ利用の多いひとり暮らしはカップ麺 やレトルト食品、スナック菓子などを、いつも より少し多めに買い置きしておきましょう。

### 5 使用期限をチェック

震度6弱

タンスや重

震度6強

立って

いられない

大きな地割れ

や地す

山崩れが発生することも。

鎌倉市マップ

### 1 冷蔵庫は食料品備蓄庫と考える

### 一般家庭では、冷蔵庫の中や買い置きの食

### 2 生活用水の重要性

### 断水になると最も困るのが生活用水。万が一 に備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。

# 4 ひとり暮らしの備蓄

電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期 限があります。定期的に点検しましょう。

参考/東京都発行『東京防災』P.92~P.93より

### 震度による揺れの感じ方

震度5弱 震度5強 震度4 震度3 震度2

震度1

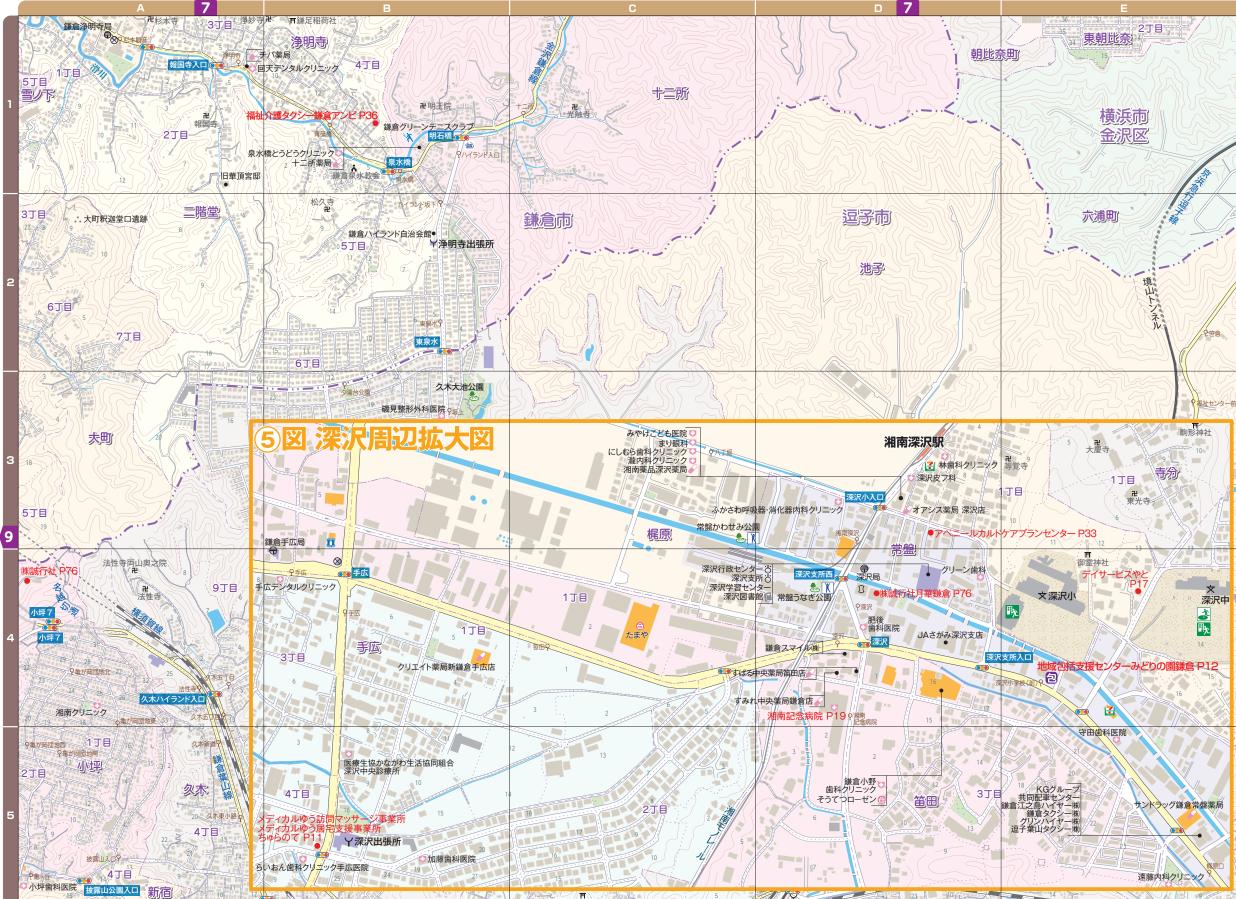
屋内にい

家具が動 眠ってい 棚の食器などが音をたてることもある。 つり下がっている電灯などがわずかに揺れる る人の一部がわずかな揺れを感じる

立っていることが難しい いたり、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることも。る人のほとんどが目を覚ます。歩行中の人も揺れを感じ ぃ 家具が倒 たり、ブロッ

。耐震性の低い建物は倒壊する恐れも。 かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損する ク塀が崩れることも





©2025 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved

鎌倉市マップ

## お《やみコーナーのご案内 鎌倉市役所本庁舎1階 総合案内向かい

出入口

出入口

←駐車場・駅

おくやみコーナ-

市民課

案内 中

くらしと福祉の

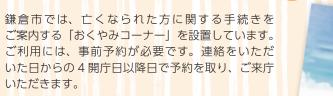
相談窓口

ロビー

正面玄関

- ●必要な手続きをまとめて受付
- ●手続きの時間が短縮できます
- 専用ブースで手続きができます

「おくやみハンドブック」 を市役所及び支所で 配布しています。



予約電話番号

**22** 0467-61-3833

午前8時30分~午後4時30分(土・日・祝日・年末年始を除く)





お通夜やお葬式の参列マナーについて

どのくらいご存知でしょうか?

こちらでは、突然の訃報

でも慌てないように、

ついて紹介します。

基本的な参列マナーに

### ●香典を用意する

香典の表書きは宗派によって決まりが 札を避け、新札しかない場合は折り目 をつけて袋に入れます。

### ●お悔やみの言葉の例

「この度はまことにご愁傷様でした。 ありますが、「御霊前」はどの宗派で 謹んでお悔やみ申し上げます」と差し も使えます。香典は不祝儀袋に入れ、 障りのないものを手短に述べるのがよ ふくさに包んで持参します。お札は新 いでしょう。「たびたび」「またまた」 「続く」など不幸が続くことを連想さ せる忌み言葉は控えましょう。

### ●受付での香典の供え方

お悔やみの言葉を述べ、持参した香典 を渡します。表書きが相手に読める向 きで渡し、芳名帳に住所と氏名を記入 します。お通夜と葬儀に参列する際は、 お通夜のときに香典を渡すのが一般的

### お通夜・葬式での失礼の当たらない服装

### 男性の場合

ダークスーツ(ジャケット)、白シャツ、 黒のネクタイ、黒の靴下、黒の靴

- ■ネクタイや靴下は黒無地で、柄物は避ける。 ●結婚指輪(婚約指輪)・腕時計(派手でない物)
- 以外のアクセサリーは基本的に避ける。

黒・紺・茶などの地味なスーツ、ワンピース 黒や肌色のストッキング、黒の靴

- メイクは派手にせず自然な感じで、マニュキュア も目立たない程度なら可。
- バック・小物類は最低限の小さく地味な物が基本。 ●肌を露出させる服装は避ける。

### 鎌倉市シニアガイド 令和7年10月改訂版

2025年10月発行

発行:株式会社ゼンリン 横浜営業所 協力:鎌倉市

無断で複写・転載することはご遠慮ください。 著作権者に無断で本誌の全部、 または一部を複製及び転載することは、著作権法により禁止されています。

© Kamakura CITY All rights Reserved. ●行政の業務に関するお問い合わせは、鎌倉市役所・各担当課までお問い合わせください。 © 2025 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved. ※掲載内容は、令和7年8月末日現在のものです。発行後、掲載情報に変更がある場合もありますのでご了承ください。 ●広告内容及び地図内容については、(株)ゼンリンまでお問い合わせください。

◆お問い合わせ先

鎌倉市役所 介護保険課 〒248-8686 鎌倉市御成町18-10 本庁舎1階 ㈱ゼンリン 横浜営業所 〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-13-13 TPR新横浜5F TEL 045-478-0511

国土地理院発行の50万分1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000及び基盤地図情報を基に編集して作成 JIS Z 8210 広域避難場所 避難所(建物)

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

本文中の地図は弊社2025年10月発行の鎌倉市住宅地図デ タをもとに作成しております。作成には細心の注意をはら ン編集作業を行っておりますが、データ量は膨大でありF 々変化する現状と地図面とが一致しない場合があります。 また、目標名称などは見易さを優先し正式名称などを一部 割愛して表現をしております。申し訳でざいませんが何卒 で了承くださいます様よろしくお願い申し上げます。

お断り



あなたの街の鎌倉ファミリ 葬儀式場

鎌倉市

鎌倉市の葬儀・家族葬・お葬式のご相談は

20-445-442

365日24時間対応 事前相談無料

掛け金なし、後は安心ファミリー葬儀料 ・ドライアイス1日分、

会葬礼状100名様分 無料 ※一部除外有







スマート火葬式 鎌倉市台2-6-9 2図 B-5 樹木葬・海洋葬は 株式会社SKS **00.0120-889-594** 

株式会社 鎌倉ファミリー

【本社】鎌倉市台3-3-2 2図 C-5

鎌倉市 鎌倉ファミリー

https://kamakura-family.jp/



ウイスキー・ブランデ





出張買い取り承ります



カインドベア 000.0120-815-328

10:00~19:00/茅ヶ崎市共恵1-10-16 古物商許可証 第452670007020号

# 股関節の痛み 我慢していませんか

### 副院長より市民の皆さまへ

鎌倉市に根ざして22年。地域の皆さまの「歩く喜び」「動ける 安心」を支えるため、股関節の診察と治療に特化した医療を 提供してまいりました。

経験豊富な専門医による診察と、患者さま一人ひとりに寄り 添った治療方針のもと、日々、安全で質の高い医療を追求して います。

股関節の痛みや違和感は、日常生活の質を大きく左右 します。

些細な症状でもお気軽にご相談ください。

鎌倉市民の皆さまが、いつまでも健やかに、自由に動ける



短い入院期間

股関節に特化したリハビリ

専門病院ならではの手厚いフォロ

etc...

患者負担の軽減を目指した人工股関節手術



医療法人徳洲会

skirc 湘南鎌倉人工関節センタ・

TEL.0467-47-8400(初診察)

- 神奈川県鎌倉市台5-4-17(MAP@B-1)
- ➡ JR 「大船」駅東口よりタクシーで7分(送迎車あり)

