

鎌倉市シニアガイド

Senior Guide in Kamakura City

[令和7年10月改訂]





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		AЯ-	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	
	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	
月額利用料	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、介護保険自己負担額が必要。



● 交通/JR 大船駅「東口交通広場」から江ノ電バス 高野台行で 「勤労会館前」から150m、鎌倉駅行で「小坂小学校前」から240m 駐車場/12台

入居相談受付中

0120-32-2532

TEL 0467-44-3232 / FAX 0467-44-1032



●施設概要 名称/サニーステージ北鎌倉 所在地/神奈川県鎌倉市大船4-17-43 開設/2024年4月 類型/介護付有料老人ホーム 一般型特定施設入居者生活 介護 一般型介護予防特定施設入居者生活介護 介護保険事業者番号1472103751 居住の権利形態/利用権方式 支払い方式/選択方式 入居時要件/入居 時原則65歳以上の自立·要支援·要介護 居室区分/全室個室 土地·建物権利形態/事業主体非所有(建物賃貸借契約)人員配置/入居者2.5人に対して職員 1名以上を配置(介護に関わる職員体制・週40時間換算)事業主体/株式会社小俣組 本社所在地/横浜市南区新川町5-28

ゴミ語った…

- 不用品回収
- ゴミ回収
- 物置 解体·撤去



お問い合わせください。

お見積り無料!



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

股関節の痛みを我慢しても 良いことはひとつもありません

こんなことで 🔟 んでいませんか?

- ▼ 歩き出しに足の付け根が痛む
- ▼ 足の爪切りができない
- ▼ 変形性股関節症で悩んでる



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ー

2004年オープン以来、22年間で約13,500件のOPE実績のある 人工関節手術に特化した股関節専門施設です。

TEL.0467-47-8400(初診察)



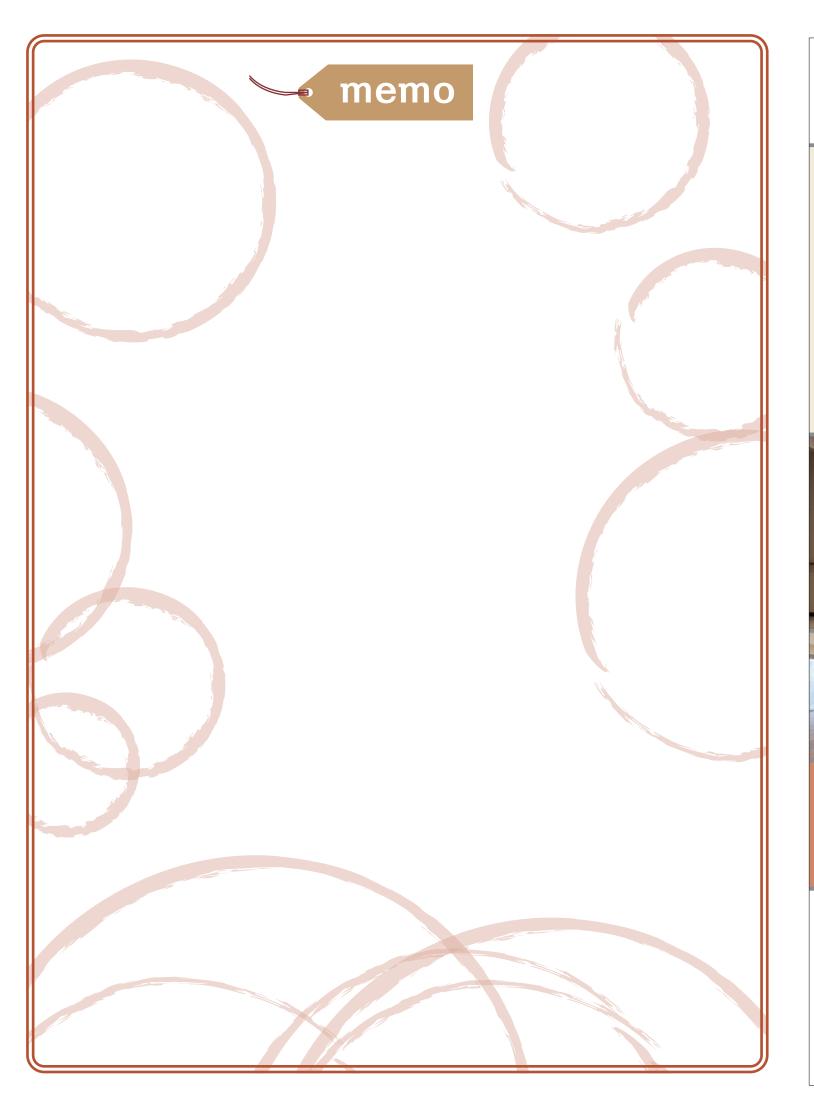




三原政彦









ウエリスオリーブ鎌倉岩瀬

NTTグループのサービス付き高齢者向け住宅 介護が必要な方も安心して暮らせる住まい

介護サービス 自立の方から 要介護の方まで 入居可能

併設介護保険事業所

デイサービス デイサービスセンタテルウェル鎌倉

訪問介護テルウェル東日本鎌倉介護センタ

※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)。



医療サポート 日中带365日 看護師常勤 (9:00~18:00) ※別途契約が 提携医療機関によるサポート 必要となります。 介護が必要な方も

ご入居いただける住戸 プラチナルーム 全56室 ご入居者様内訳

(2025年7月1日現在)

20名 28名



ご入居の際の 費用例のご案内 1Rタイプ [20.70㎡~23.46㎡]

ご入居時費用例

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。

月々の費用例

■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)

※居室内水道光熱費、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。

が加速心安となります。 ※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。)







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



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●賃料(月額)/122,000円●住居専有面積/20.70㎡~23.46㎡●間取り/1R●募集戸数/2戸●建物竣工時期/2017年3月 ●入居時期/即入居可●共益費等(月額)/16,000円●基本サービス費(月額)/39,600円(税込・1人入居)※居室内水道光熱費、生活用品等は別途●食事費(1日3食、30日提供 の場合) / 61,740円(税込、朝食:518円・昼食:748円・夕食:792円) ●損害保険/加入義務あり(別途費用がかかります) ■共通概要●所在地/神奈川県鎌倉市岩瀬一丁目23番 19号(住居表示)[MAP②E-1]●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・転貸借権)存続期間2068年6月30日まで●土地・建物の所有/土地所有者:NTT東日本株式会社、建物所有者:NTT都市開発株 式会社・テルウェル東日本株式会社●貸主/NTT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※物件概要は2025年7月1日現在のものです。

お問い合わせは「ウエリスオリーブ案内センター」までご連絡ください。ホームページも併せてご覧ください。

(事業主・貸主) **(型) NTT 都市開発** (理経主体) **Tel Well デルウェル**東日本 **(1) 0120-856-652** 営業時間/ ウエリスオリーブ 検索



鎌倉市シニアガイド

Senior Guide in Kamakura City

[令和7年10月改訂]

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

巻頭特集

- 鎌倉で快適ライフ
 - 高齢者バス割引乗車証購入費助成を受けてみませんか?
 - ケアラーを支援します!
- 3 ●安心して医療・介護につながるために
 - ●鎌倉市終活3事業
- 4 地域包括支援センター・各種相談窓口
- 5 成年後見制度利用相談
 - ●高齢者虐待防止についての相談
 - ●こころやからだの健康についての相談
- **6** アクティブシニアのための 地元で生きがいづくり
 - ●老人福祉センター
- → みらいふる鎌倉
 - 鎌倉市シルバー人材センター
 - シニアのための就職支援相談
 - かまくらボランティアセンター
 - 生涯学習ガイドブック

いざというときのお役立ち情報

- 詐欺を疑おう!
- ●鎌倉市消費生活センターへ
- 心とからだを若々しく保つ 健康長寿のすすめ
 - 近くの公園で健康づくり
- - 健康診査を受けよう!

1章 介護保険情報

- 1介護保険制度のしくみ
- 12 ②サービスを利用するには
- 3保険証の交付
- 16 4介護サービス・介護予防サービス
- (5)サービスの利用者負担は
- 25 6 保険料はいくら
- 7保険料の流れ

28 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

第2章 介護保険事業所一覧

事業種別ごとに一覧掲載

第3章 シニア向けサービス

- 37 ②訪問理美容・福寿優待サービス
- 38 3入浴・その他サービス

第4章 医療ガイド

- **42** 1シニア向け医療情報
- 43 2病院・診療所一覧
- 3歯科一覧
- 52 4 薬局一覧

鎌倉市マップ

- 55 鎌倉市全図索引
- 56 1鎌倉駅周辺
- 58 2大船駅周辺
- 60 3関谷インターチェンジ・植木・玉縄周辺
- 62 4大船・岩瀬周辺
- 64 5湘南深沢駅周辺
- 6 北鎌倉駅周辺·梶原周辺
- 68 7今泉台・二階堂周辺
- 8七里ヶ浜駅・腰越駅・西鎌倉駅周辺
- 72 9鎌倉駅・由比ガ浜周辺
- 10净明寺周辺·深沢周辺拡大図
- 76 おくやみコーナーのご案内

★ 病気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~)



広島県呉市を中心に災害トイレを











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



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

鎌倉市大船 2-25-2 (鎌倉芸術館前) MAP2D-2

- ※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



ご自宅で、最期まで。

医師、看護師がご自宅へうかがいます。

鎌倉市で在宅医療をおこなっている

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

令1

※各年の7/1~翌年6/30に集計

令2

様々な医療機関と連携して、

■お看取り者数合計

平29

予防接種で 被災地支援

★ × **(0)**

■ うち自宅でのお看取り

平30



ご所蔵の美術品

ご相談や買い受けに関して全て秘密厳守、 経験豊富な専門スタッフにより 正確な鑑定評価にて買い受けさせていただきます。特に高く買います

中国骨董・日本画・洋画・刀剣 茶道具・陶芸 有名作家の作品など



會 株式会社 宝古堂美術 **お問い合わせ** 0120-127-888

代官山本店 2503-3792-0008

203-5486-0008

☎03-5148-3223

☎03-5370-0008 京都二条城店 27075-801-3311

商標登録証 登録第4258084号/東京都公安委員会許可番号 第3032

いただけます

市内にお住まいのシニア世代の 皆さんへ、ご案内です。



高齢者バス割引乗車証購入費助成を受けてみませんか?

■申し込み・問い合わせ先 高齢者いきいき課 ☎61-3930

高齢者の外出支援や社会参加を促進するため、バス会社が販売する高齢者向けのバス割引乗車証の購入に 使える割引助成券を交付します。

申請できる人

満70歳以上で(年度内に満70歳になる 人を含む)、市民税非課税世帯に属する人

助成券について

1人あたり1年度につき3.000円

助成券が使えるバス

詳細は、交付時にお知らせします。 「運転免許証自主返納者等支援事業」 で交付を受けた助成券(P.39)との 併用は可能ですが、両方の助成券の 合計額に満たない金額の乗車証の 購入はできません。

申請方法

次のいずれかの方法でご申請ください。

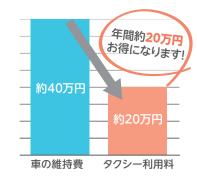
- 高齢者いきいき課へ申請書の提出
- 2 e-kanagawaで申請
- ※申請から助成券の交付まで、1か月程度の 期間を要す場合がありますので、申請はお早 めにお願いいたします。

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



約400回もタクシーに乗れる!?

- ◆神奈川県警察運転免許センター **2045-365-3111**
- ◆鎌倉警察署 交通課交通総務係 **20467-23-0110**
- ◆大船警察署 交通課交通総務係 **20467-46-0110**

※参考 神奈川県警察本部ホームページより ※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

運転免許証を自主返納された方へ▶ 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39/



ケアラーを支援します!



ご相談はこちらまで▶市役所1階「くらしと福祉の相談窓口」 ☎61-3864

ケアラーとは…高齢・障害・疾病などにより支援を必要とする家族や友人、身近な人を無償で介護・看護・世話などを行っている人

ご家族の介護や介助をしている中で、体力的・精神的につらさを感じたり、「自分だけが頑張っているような気がする」 「まわりに相談できる人がいない」と思うことはありませんか?そんなときは、どうか一人で抱え込まずにご相談ください。 あなたのお話を丁寧に伺い、必要な支援につなげていきます。

■担当 ケアラー支援統括(福祉総務課福祉政策担当)☎61-3436

医療法人社団 ひだまりの船

JR・湘南モノレール大船駅東口より徒歩3分

【内科・小児科・外科・婦人科/ 訪問診療

訪問診療とは…

※外来受付は診療終了時間の 15 分前まで

月 火 水 木 金 土 日祝 9:00-12:00 0 0 0 0 15:00-17:00 \bigcirc

鎌倉市大船1-23-31 浜田ビル3F

お問い合わせは外来診療時間内にお電話ください

安心して医療・介護につながるために

~よりよく「生ききる」ために知っておきたいこと~

「病気が見つかった」「身近な人を亡くした」などの体験をきっかけに、自分の今後が気になる経験は、誰でも 少なからずお持ちではないでしょうか。「もしも」のときあなたは何を大事にしたいですか。「病気の痛みや苦しさは 苦手だから、和らげて欲しい|「自宅で過ごしたい|「最期まで口から食べたい」など、漠然とでも考えていることを

例えば、次のような問いにあなたならどう答えますか?

エンディングノート に書いてみよう!

誰かと話していますか?

/3/とは、人かのう。4回で、この、なた。もうこう日だようり、				
問い	わたしの答え			
人生の最後まで楽しみたいことは?				
最期を迎えたい場所はどこですか?				
信頼できる医師や看護師がいますか?				
「もしも」のときに呼んで欲しい人は?				
あなたの思いを誰かに伝えていますか?				



「思っている」だけでは伝わりません。最期までよりよく生ききるために、あなたとあなたの大切な人が思いを共有する 過程が「Advance Care Planning (人生会議)」です。あなたの思いが残されていることで、あなたの大切な人だけでなく、 医療・介護・福祉スタッフも最期まで生ききる応援ができます。

※Advance Care Planning とはこれからの(Advance)ケアを(Care)計画する(Planning)ことです。





■問い合わせ先 高齢者いきいき課 ☎61-3899

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 本市に住民基本台帳の登録がある概ね65歳以上の方

エンディングノート配布

自身の気持ちや考えを整理し、大切な人に思いを伝えるよ 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

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ない市内在住者 ※所得・預貯金・所有不動産等の条件あり



【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!



〒 248-0022 鎌倉市常盤 699-17樹木医代表: 小野寺 佳郎 (認定第1395号) 2 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



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。また、生活資金やダブルケアのお困り、 一緒に暮らすご家族のひきこもりや障害の支援等に関するご相談もお伺いします。お気軽にお問い合わせ ください。

地区	名称/MAP座標	所在地	開所時間	連絡先	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<)	☎61-2600 FAX61-2601	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 FAX40-4435	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<)	☎23-9110 FAX23-9118	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 MAP®・C-4	腰越1-2-1	月~土 8:30~17:00	☎38-1581 FAX31-6278	腰越 (1丁目~5丁目)・ 七里ガ浜東・津西・七里ガ浜
深沢	聖テレジア第2 MAP®・C-3	津602-184	月~土 8:30~17:00	☎38-6612 FAX38-6613	腰越 (1丁目~5丁目を除く)・ 津・西鎌倉・手広・鎌倉山
	みどりの園鎌倉 MAP⑩・E-4	常盤165-8	月~土 8:30~17:00 (祝祭日除<)	☎62-0666 FAX62-2680	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<)	☎41-4013 FAX41-4011	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 FAX42-7504	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 FAX43-5978	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<)	☎42-3702 FAX42-3685	台1丁目・岡本・植木・城廻・ 関谷・玉縄



軽費老人ホーム 鎌 倉 静 養 館 **22-3245** 稲村ガ崎3-13-53

材木座あじさいの家⑺ォセシャ#ピ) **24-0505**

ケアセンターやまざくら(ディサービス) 卸成町20-21鎌倉市福祉センター内 ☎23-5140

鎌倉おなり保育園®同保育園 **☎23-5430**

介護老人福祉施設·短期入所

22-8021 由比ガ浜4-4-30 居宅介護支援センター

☎23-9112

☎23-9120

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

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〈事前電話予約推奨〉

■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)

対象者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。 ☎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)・地区の民生委 員への通報や相談をお願いします。特に生命や身体に重大な危険性がある場合は、通報が義務とされています。ま た、日頃から介護負担や介護の悩みを感じている方は、一人で抱え込まずご相談ください。

虐待の種類	内容			
身体的虐待	暴力的行為などで、身体にあざ、痛みを与える行為や、外部との接触を意図的、継続的に遮断する 行為			
介護の放棄・放任 意図的であるか結果的であるかを問わず、介護や生活の世話を行っている家族が、その提供ではイグレクト または放任し、高齢者の生活環境や、高齢者自身の身体・精神的状態を悪化させていること る				
			性的虐待	
経済的虐待				

こころやからだの健康についての相談

- ■問い合わせ先 ●市民健康課 保健活動担当 ☎61-3977 ●老人福祉センター(6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。



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



地元で生きがいづくり

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 個人利用は事前申し込み不要。(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。



教養センター

笛田2-17-1 [MAP⑤·E-5] ☎32-1221

■京急バス 鎌倉駅東□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

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 ※時刻は変更になる場合があります。

■京急バス 鎌倉駅東□3番のりば「緑ヶ丘入□行き」「長勝寺」下車 徒歩約8分

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 大船駅東□交通広場 (湘南モノレール下) 5番のりば「鎌倉湖畔循環」「今泉不動」下車

■ワゴン車送迎あり ※事前申込制

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

■ワゴン車送迎あり ※事前申込制

腰越なごやかセンター

津西1-7-7 [MAP®・C-2] ☎31-0800

■湘南モノレール 大船駅「湘南江の島」行き 「西鎌倉駅」下車徒歩約9分

■江ノ電バス 腰越駅「藤沢駅南□」行き 「白山橋」下車徒歩約3分

■ワゴン車送迎あり ※事前申込制

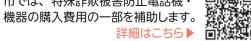
いざというときのお役立ち情報

電話でカードの話が出たら詐欺!を疑おう!

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

エネルギーで地域に貢献する



有限会社兵藤商事 ENEOS大船中央SS 関東運輸局認証整備工場

平日 7:30~19:00

鎌倉市大船 3-17-21 MAP2図 C-5

☎0467-44-6900 日•祝 8:00~19:00

一生を共にする縁起の良い印鑑



TEL 0467-37-9297



趣味・健康増進や就労支援・社会貢献など、シニアの方が参加・活動できる場をご紹介。 新たな出会いや友達づくりを広げてみましょう。

クラフ

みらいふる鎌倉 (老人クラブ連合会)



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。

生きがいと健康づくりの



支援

鎌倉市シルバー人材センター

社会福祉法人 鎌倉市社会福祉協議会 ☎23-1075

■問い合わせ先

■問い合わせ先

☎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、会員に提供してい



シニアのための就労支援相談

■問い合わせ先 商工課 ☎61-3853

かまくら版GBER



就職支援相談や合同就職説明会を実施しているほか、 「鎌倉市企業・求人情報発信サイト (鎌倉Worker's Station)」でも求人情報を掲載しています。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) も運用しています。

ドランティ

かまくらボランティアセンター

■問い合わせ先

社会福祉法人 鎌倉市社会福祉協議会 ☎23-1075



ボランティア活動の推進を目的として、ボランティア活動 に関する相談、情報収集と提供、各種ボランティア研修・ 講座の開催など様々な活動を行っています。

学習

生涯学習ガイドブック

■問い合わせ先

生涯学習課 ☎61-3912



様々な分野の生涯学習の指導者、学習グループ・サークル、 生涯学習施設などを紹介しています。

いざというときのお役立ち情報



あれ? おかしい? 鎌倉市消費生活センターへ

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。

鎌倉市役所本庁舎1階44番窓□ ☎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おりません。



かまくらぼせき

Q 検索







近くの公園で健康づくり

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258箇所の公園があります。 (令和7年4月1日現在)

市では18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】

- ●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〈ツイストスツール〉
- ■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】











MAP3図 E-5 玉縄小学校近く

医療法人 大船クリニック

※▲印は心療内科(予約制)も併診

■鎌倉市玉縄1-11-11 ■TEL:0467-44-5505

このようなご相談は 二井のリハウス にお任せください 空地・空家の処分 シニア向け住宅へのお住み替え 大船センター JR東海道本線「大船」駅東口より徒歩3分 **T247-0056** 神奈川県鎌倉市大船2-6-5 増子ビル1F

講座・教室に通ってみる!!

▶かまくらシニア健康大学

■問い合わせ先

市民健康課保健活動担当兼介護保険課 ☎61-3977

●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。

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▶







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。

●運動教室「6日間運動トレーニング」「お試し運動トレーニング」 ●体力測定会「パーソナルアドバイス」

▶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。 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

②体力チェック ④食事と健康

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。

●各コース 1回60分程度 年2回まで ●実施希望日の前々月1日までに希望日と内容を電話でご相談ください。

6こころの健康 ⑧人生会議

●健康チェック ●転倒・骨折予防 ●お口の健康

√認知症について学ぶ

等のメニューを用意しています。

健康診査を受けよう!

年に1回は健康診査を受けることで、疾病の早期 発見、早期治療、生活習慣病予防、健康寿命の延 伸に効果があることがわかっています。

■受診券や受診方法に関するお問い合わせ

市民健康課健康づくり担当 ☎61-3941

■健診結果に関するお問い合わせ

市民健康課保健活動担当 ☎61-3977

●40~74歳まで 特定健康診査 (ご加入の保険者からの受診券の送付)

●75歳以上の方 後期高齢者健康診査 (鎌倉市から送付)

【健康検査項目】

身体測定	身長・体重・腹囲		
血圧測定	血圧		
尿検査	尿糖・尿蛋白		
心電図検査	心電図		

		脂質	中性脂肪	血液検査	腎機能	クレアチニン
			HDLコレステロール			eGFR
	川 液		LDLコレステロール			尿酸
	血液検査	肝機能	GOT(AST) · GPT(ALT)		養 查 貧血等	ヘマトクリット値
	-		γ -GT(γ -GTP)			血色素量·赤血球数
		糖代謝	HbA1c			白血球数·血小板

古道具・骨董品 買取り致します 古ければガラクタでも構いません

物置や押し入れに眠っている古い物 ホコリだらけでもOK!

お引越しや家屋解体時にもご相談ください

見積無料 出張買取 遺品整理

骨董・掛軸・古書・着物・陶磁器・贈答品 時計・作家物・室内調製品・ガラス製品 装飾品・玩具など



屋 000120-89-66