

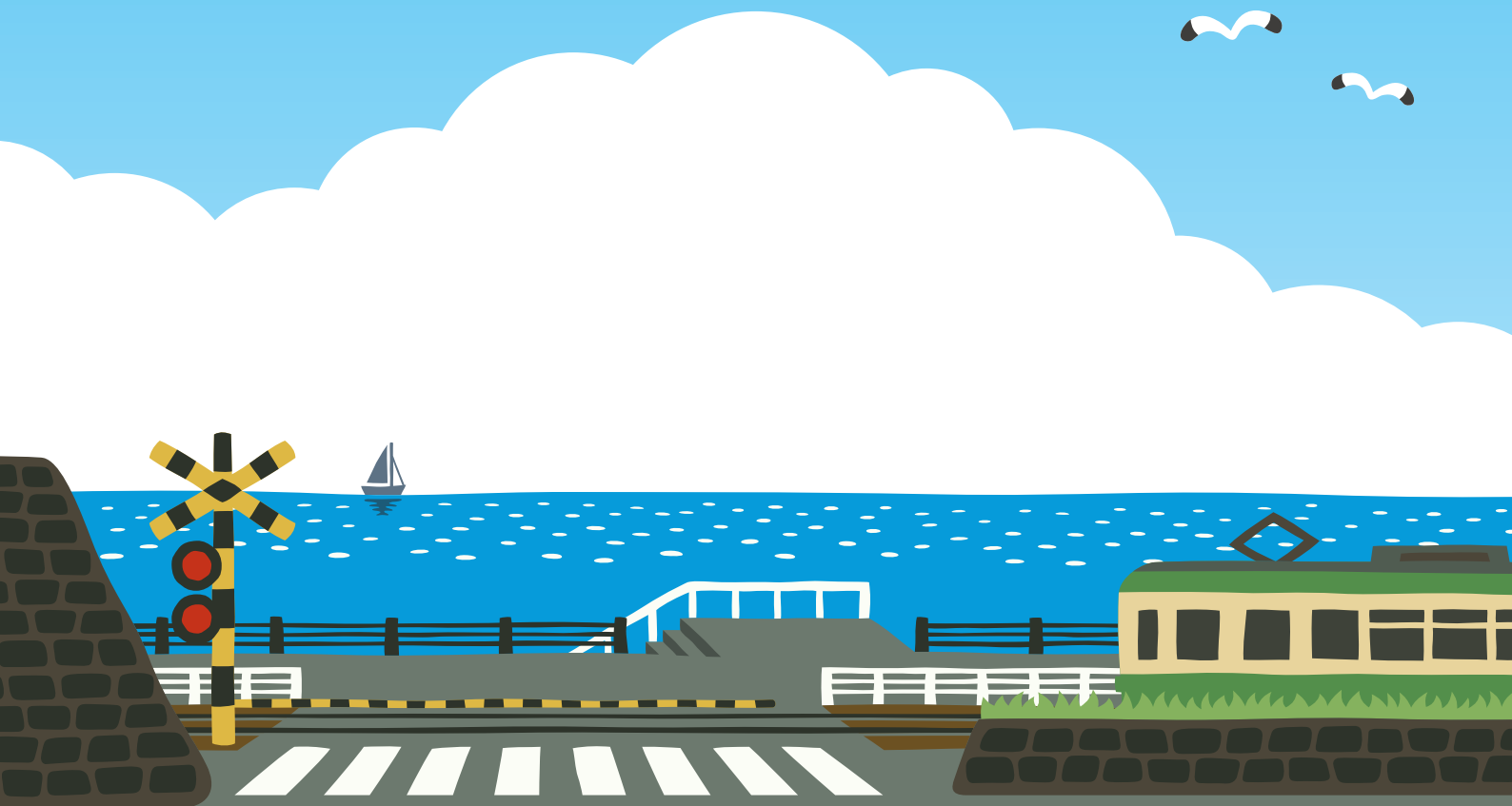
高齢者のみなさんの笑顔が溢れる、やさしいまちづくり



鎌倉市 シニアガイド

Senior Guide in Kamakura City

〔令和6年10月改訂〕



サニーステージ北鎌倉

介護付有料老人ホーム

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、介護保険自己負担額が必要。

2024年4月 New Open
入居相談受付中

●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

● アクセス



● 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

0120-32-2532

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

E-mail k_kamakura@sunnystage.com



ゴミ困った..

お見積り無料!

まずはお気軽にお問い合わせください。



○ 遺品整理

○ 生前整理

○ 不用品回収

○ ゴミ回収

○ 物置 解体・撤去

株式会社 ナイクル K.K.

0467-53-9294

〒248-0022 神奈川県鎌倉市常盤946-5



https://naicle.com

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



あなたの痛んだ大切な家、私たちの
手塗りで元通り!
0120-17-5516
鎌倉市大船1248

創業昭和43年 外壁塗装・屋根工事の職人直営店
職人直営 塗替え ここいろ
ホームページ https://nurikae-kokoiro.com
メールアドレス info@nurikae-kokoiro.com

ご相談・工事見積無料!!お困りごとを教えてください。

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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

■問い合わせ先 市民健康課 ☎61-3977

医療

鎌倉市役所からのお知らせ

定期受診中でも健康診査を受けよう！

医療機関で定期的に検査を受けていても、健康診査のすべての項目を満たしているとは限りません。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。

40歳から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)

健康診査項目

身体計測		身長・体重		血液検査	肝機能	GOT(AST)	血液検査	貧血等	血色素量
		腹囲				GPT(ALT)			赤血球数
血圧測定		血圧				γ-GT (γ-GTP)			白血球数
尿検査		尿糖			糖代謝	HbA1c			血小板
		尿蛋白							心電図検査
血液検査	脂質	中性脂肪		腎機能	クレアチニン	心電図検査	心電図		
		HDLコレステロール			eGFR				
		LDLコレステロール			尿酸				
				貧血等	ヘマトクリット値	出典／鎌倉市役所 市民健康課・保険年金課			

出典／鎌倉市役所 市民健康課・保険年金課

Wellith
OLIVE

ウエリスオリーブ鎌倉岩瀬

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

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
	介護相談	テルウェル東日本鎌倉ケアプランセンタ

※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)。

医療サービス

日中帯365日看護師常勤 (9:00~18:00)

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(2024年7月1日現在)

自立の方～要支援の方…19名

要介護1～2の方……………26名

要介護3～5の方……………11名

イメージphoto



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

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。

※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

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。

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／2戸●建物竣工時期／2017年3月●入居時期／即入居可●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※物件概要は2024年7月1日現在のものです。

(事業主・貸主) NTT都市開発 (運営主体) TeelWel NTTグループ テルウェル東日本

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。

0120-856-652 営業時間／9:00～19:00(年中無休)

ウエリスオリーブ 検索

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~)



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

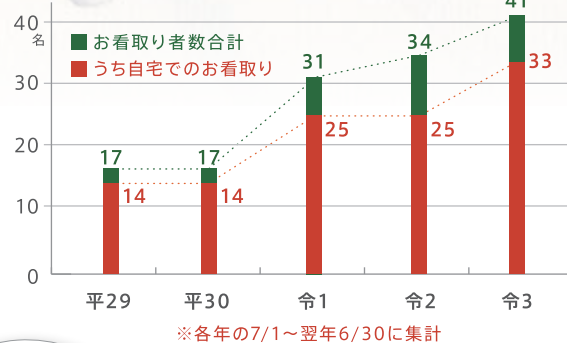
〒247-0056 神奈川県鎌倉市大船 2-25-2 (鎌倉芸術館前)

※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



予防接種で
被災地支援



移動式PCR検査について
検査にいけない人をカバー
するのが必要



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6年10月改訂]

巻頭特集

2 鎌倉で快適生活

- 車を運転しない生活を考えてみませんか？
- 救急情報シートの配布
- 鎌倉市消費生活センターへ
- 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

- 成年後見制度利用相談
- 高齢者虐待防止についての相談

6 地力で生きがいづくり！

- 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
- かまくら版GBER
- 生涯学習ガイドブック
- かまくらボランティアセンター
- 終活3事業

8 健康づくりのすすめ

- 近くの公園で健康づくり
- 古都鎌倉を歩いてみる!!
- 講座・教室に通ってみる!!

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

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シニア向け医療情報
- 46 ②病院・診療所一覧
- 52 ③歯科一覧
- 56 ④薬局一覧

鎌倉市マップ

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

巻頭特集

介護保険情報

介護保険事業所一覧

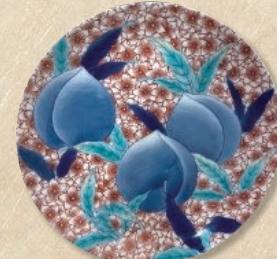
シニア向けサービス

医療ガイド

鎌倉市マップ



ご所蔵の美術品
高価買取
いたします



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。

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
特に高く買います

株式会社 宝古堂美術

お問い合わせ **0120-127-888**

ご来店になる際は事前にご予約ください。

代官山本店 ☎03-3792-0008
目黒区上目黒1-1-6
世田谷店 ☎03-5486-0008
世田谷区上馬4-16-11
銀座店 ☎03-5148-3223
中央区銀座8-18-6 二葉ビル5F
高井戸店 ☎03-5370-0008
杉並区高井戸東4-3-12
京都二条城店 ☎075-801-3311
京都市上京区左馬松町782-2

HPからも
お問い合わせ
いただけます



商標登録証 登録第4258084号 / 東京都公安委員会許可番号 第303299601777号

鎌倉で快適生活

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。

ここに
注意①



車を運転しない生活を考えてみませんか？

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

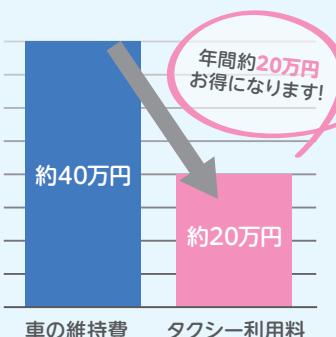
車の維持費で年間約 **400** 回も タクシーに
乗れる!?

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20万円で近くのスー
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い、
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42ページをご覧ください。

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

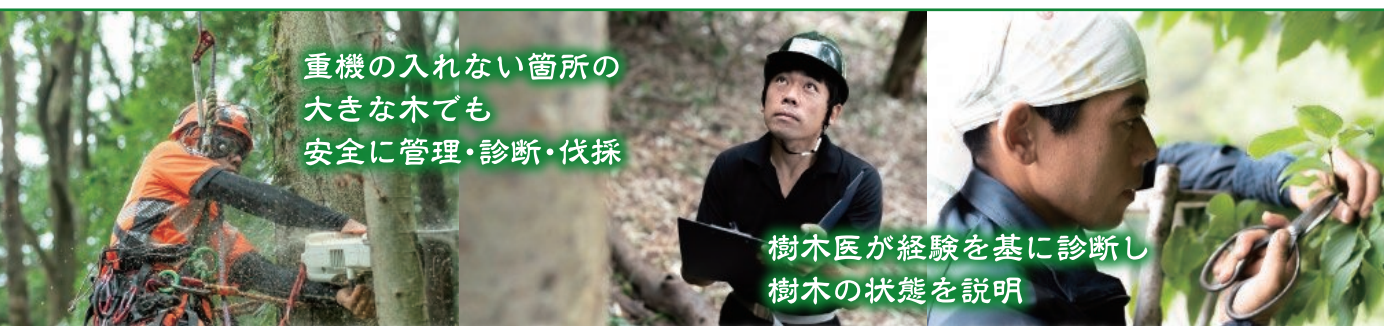


早めに対策!! 心身についての相談

■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。

ここに
注意③



重機が入らない箇所の
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!



〒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



医療法人社団 ひだまりの船

まつむらファミリークリニック

診療科目 内科・小児科・外科・婦人科／訪問診療

詳しくは
HPへ▶



訪問診療とは…

当院（大船駅周辺）より車
で20分圏内を対象に、通
院が困難な方のご自宅や
施設に医師が定期的に
訪問して診療を行います。
（要事前契約・応相談）

外来診療	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00-17:00	○	○	●	—	○	▲	—

●水曜午後：15:00-18:00 / ▲土曜午後：14:00-16:00

☎0467-45-3335

お問い合わせは外来診療時間内にお電話ください

鎌倉市大船1-23-31 浜田ビル3F MAP②C-2



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	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・年末年始除く)	☎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
	鎌倉さしろ 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 (祝祭日除く)	☎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 MAP⑧・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 MAP⑧・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 (祝祭日除く)	☎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 (祝祭日除く)	☎41-4013 FAX41-4011	山崎・梶原(1丁目～5丁目)・ 寺分(1丁目～3丁目)
大船	さしろ 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 (祝祭日除く)	☎42-3702 FAX42-3685	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)

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

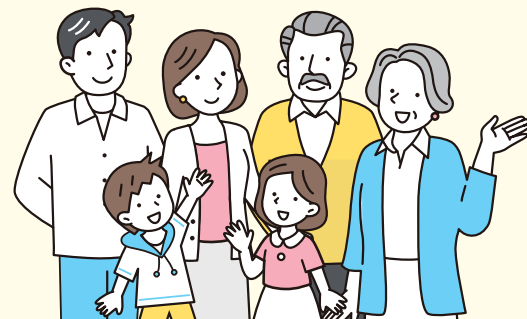
■問い合わせ先 高齢者いきいき課 ☎61-3899

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)・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(ネグレクト)	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している家族が、その提供を放棄または放任し、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
心理的虐待	脅かしや侮辱などの言語や威圧的な態度、無視、嫌がらせ等によって精神的、情緒的に苦痛を与えること
性的虐待	本人との間で合意が形成されていない、あらゆる形態の性的な行為またはその強要
経済的虐待	本人の合意なしに財産や金銭を使用し、本人の希望する金銭の使用を理由なく制限すること



	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 **鎌倉 静養館**

—— 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

老人福祉センター

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
※時刻は変更になる場合があります。
- 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 大船駅東口交通広場(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
※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

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

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します。新たな出会いや友達づくりを広げてみましょう。

老人クラブ

みらいふる鎌倉 (老人クラブ連合会)

■**問い合わせ先**
社会福祉法人 鎌倉市社会福祉協議会 ☎23-1075



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。



就労支援

鎌倉市シルバー人材センター

■**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、会員に提供しています。



かまくら版GBER

■**問い合わせ先** 求人情報
商工課 ☎61-3853 発信サイト



就職支援相談や合同就職説明会を実施しているほか、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)を運用しています。「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。

ボランティア活動

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・講座の開催などさまざまな活動を行っています。

生涯学習

生涯学習ガイドブック

■**問い合わせ先**
生涯学習課 ☎61-3912



さまざま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。

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居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

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4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。

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

TEL 0467-37-9297

KAMAKURA HANKO

いい墓、つくろう。

鎌倉墓石

KAMAKURA B・SEKI

☎0120-77-1482

受付時間 9:00～18:00 定休日:火曜日

かまくらぼせき 検索

創業四百年 **石長**

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256箇所の公園があります。
(令和6年4月1日現在)
市では17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〈ツイストスツール〉
- 昇降運動と前屈位の柔軟運動〈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
	由比ガ浜ばら公園	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
	常盤うなぎ公園	MAP⑩・D-4	ストレッチベンチ2基
	西ガ谷ひょうたん公園	MAP⑤・C-5	うであげアーチ1基・上体のばし1基・バランス円盤1基
大船	吉ガ沢かえで公園	MAP⑥・E-2	ストレッチベンチ2基
	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	ツイストスツール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



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 ☎61-3977

●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。

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▶



鎌倉市シニアのための介護予防教室

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 ☎61-3977

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健康チェック | ④食事と健康 | ⑦認知症について学ぶ |
| ②体力チェック | ⑤お口の健康 | ⑧人生会議 |
| ③転倒、骨折予防 | ⑥こころの健康 | |
- 等のメニューを用意しています。

●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。

TV・雑誌でおなじみ、買取業界で有名な大黒屋で安心買取

あなたの買取品

探せ!! 見つける!! お家の中の買取品

〒247-0056 神奈川県鎌倉市大船1-5-2 2F

大黒屋 大船笠間口店

大黒屋 買取センター

☎0467-42-7351

営業時間 10:00~19:00 定休日:不定休

出張買取・外貨両替・対応店舗 [古物]神奈川県公安委員会許可 第452700010633号 大黒屋 大船笠間口

現金にしませんか?

階段下の物置などにしまい込んだ古いバックやブランド衣装等もこの際、まとめて売却してみませんか?

1捨ててしまう前にぜひ拝見してください!

外貨両替 始めました!

オレンジの看板が目印です!

MAP⑨図 A-2

医療法人 福慈会

メンタルホスピタル かまくら山

(認知症疾患医療センター)

地域とともに

気軽に集えるカフェ

ざっくばらん 座っ来場楽ん

病院、センター、カフェに関するお問い合わせはこちらまで 0467322550