

1面から続き

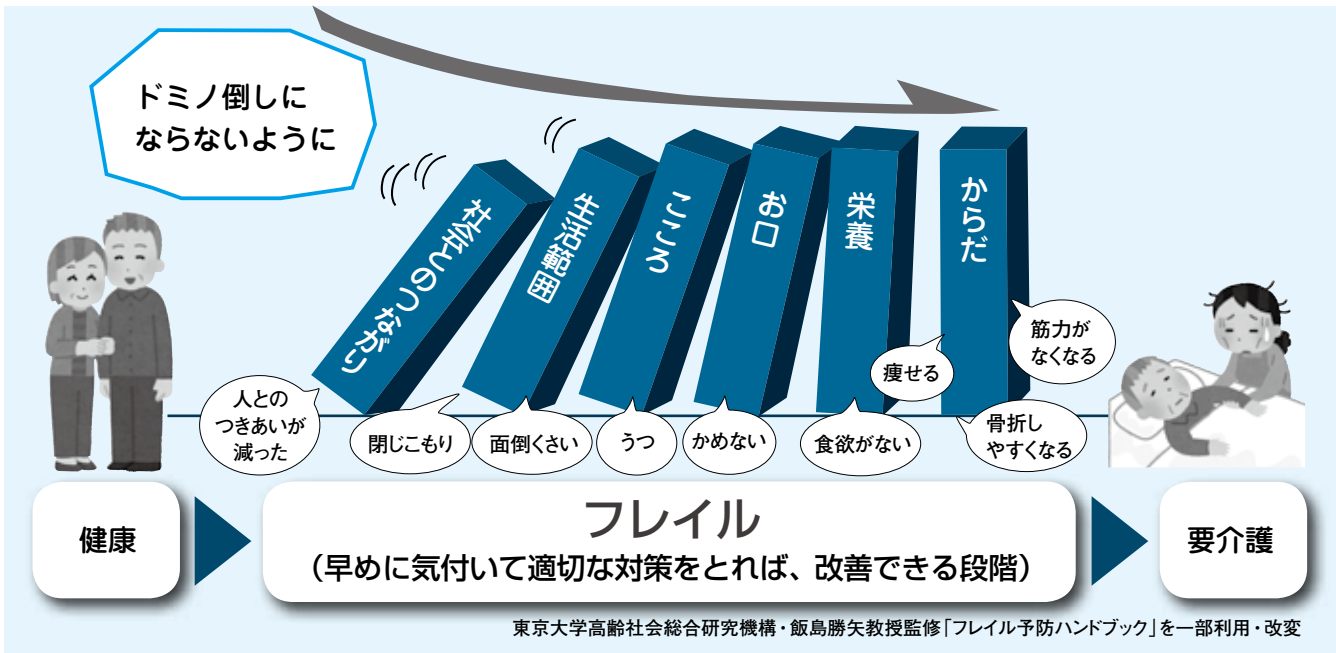
市民健康課 ☎61-3977

フレイル^(※) 始まっていませんか？



※フレイルとは

人は年を重ねるにつれ、少しずつ筋力や体力が弱まり、歩けなくなってきた、疲れやすくなってきたという段階を経て、日常生活に人の手助けや介護が必要になっていくといわれています。フレイルは、「健康」と「要介護」の境目の状態を指します。



フレイルチェック

3つ以上は危険信号！

- ☐ 体重が1年で4～5kg減った
- ☐ 何もしていないのに疲れる
- ☐ 運動の習慣がなくなった
- ☐ よく物をつかみ損ねてしまう
- ☐ 歩くのが遅くなった

ご参加ください

毎月さまざまなテーマで開催しています。

◆かまくらシニア健康大学 講座「知っていますか？ フレイル予防」

加齢に伴う体の変化を理解し、フレイル予防について学びます。
▶12/13(金)…鎌倉芸術館
14:00～16:00
申11/13以降

◆からだの元気度チェック

対象は65歳以上の人。1日目は体力・筋肉量・オーラル(口腔)フレイルチェック、姿勢分析。2日目は結果に基づき、個別にアドバイスが受けられます。各先着25人。
▶福祉センター……………11/19(火)・29(金) 9:30～11:30
▶腰越学習センター…11/20(水)・27(水) 9:30～11:30
▶深沢学習センター…11/20(水)・27(水) 13:30～15:30
▶玉縄学習センター…11/21(木)・28(木) 9:30～11:30
申11/1以降

◆健康づくり応援団

自治・町内会、老人会、地域サークルなどの団体に出向き、転倒予防、フレイル・オーラル(口腔)フレイル・体力チェックなどを行います。
申随時

申し込みは市民健康課(☎61-3977)へ

「社会参加」 しませんか？

あっと生き生き！



学ば ほか

◆老人福祉センター

講座やサークル活動などを行っています。トレーニング機器や浴室、図書室もあります。
▶教養センター(笛田) ☎32-1221
▶名越やすらぎセンター☎25-1188(来年3月まで休館)
▶今泉さわやかセンター☎45-4611
▶玉縄すこやかセンター☎47-1338
▶腰越なごやかセンター☎31-0800



センターのサークル「メンズピラティス」



センターの講座「笑いヨガ」

趣味 ほか

フレイル予防の研修会も行っています！

◆みらいふる鎌倉(老人クラブ) ☎61-3930
スポーツ、趣味、ボランティアのほか、旅行や多世代交流などを行っています。

ボラン ティア

◆シルバー人材センター☎38-1881
登録制。知識、技術、経験を生かした仕事を紹介しています。釣りや映画鑑賞など、会員向けの同好会活動も盛んです。

◆かまくらボランティアセンター☎23-1075
自分にできることはないかな?と思ったら、まずはご相談ください。

就労

◆セカンドライフかまくら☎31-7533
生涯現役で働きたい人に、職探しのお手伝いをしています。

自分の培った経験を生かしたり、興味のあることにチャレンジしてみたり、社会とのつながりを持つヒントは身近なところにあります。

楽しくフレイル予防をして、健康寿命を延ばしましょう！

かまくらプレミアム商品券を販売

同商品券実行委員会事務局
☎23-2561(鎌倉商工会議所内)

10月の消費税率引き上げに伴う家計の負担緩和と、地域の消費の下支えのため、1万円～1万1千円分の買い物ができる、「かまくらプレミアム商品券」を販売します(各日・各場所1万冊)。対象は市民。1人5冊まで購入できます。

とき…9月20日(日)・30日(月) 午前10時～午後3時 ※荒天の場合は順延
ところ…本庁舎前庭、JR大船駅東口ペデストリアンデッキ(湘南モノレール・大船駅舎裏側)
詳細は、鎌倉商工会議所のホームページで



採用は原則として令和2年4月1日です。
【年齢・学歴・資格要件】
①事務(大卒程度) ……昭和60年4月2日以降に生まれ、大学を卒業した(来年3月卒業見込みを含む)、または同程度の学力のある人。20人程度
②事務(高卒程度) ……平成13年4月2日以降に生まれ、高校を来年3月に卒業見込みか、同程度の学力がある、または高校卒業程度認定試験に合格した人。5人程度
③建築 ……昭和60年4月2日以降に生まれ、大学の建築に関する学部学科を卒業した(来年3月卒業見込みを含む)か同程度の学力がある、または一級建築士の資格を持つ人。5人程度
④土木 ……昭和60年4月2日以降に生まれ、大学の土木に関する学部学科を卒業した(来年3月卒業見込みを含む)、または同程度の学力のある人。10人程度
⑤事務・建築・土木(障害者採用) ……事務は①・②、建築は③、土木は④の、それぞれの年齢・学歴・資格要件を満たし、障害者手帳の交付を受けている人。若十名
⑥任期付短時間勤務職員 ……健康に勤務可能な人(年齢要件なし)。若十名

【申し込み】

詳細は、市役所ロビー・支所・市ホームページにある受験案内を確認を。必要書類を特定記録郵便で9月27日(消印有効)までに職員課へ。

市の職員を募集します

職員課

内線2232

市では、主にひとり暮らしの高齢者を対象に、終活情報登録事業とエンディングプランサポート事業を始めます。

終活情報登録

本人の生年月日や血液型、緊急連絡先や終活に関することなど、必要事項をあらかじめ市に登録していただくことにより、緊急時に市が登録者に代わって情報提供し、迅速かつ適切な対応が図れるようにします。

エンディングプランサポート

延命治療に関する意思表示、葬儀、納骨、遺品整理などの終活課題を整理し、生前に解決のめどを立て、安心して生活を送ることができるよう支援します。

対象は、ひとり暮らしで頼れる身寄りがおらず、死亡後の対応に困ることが予測される高齢者です。詳細は同課へお問い合わせください。

終活関連事業を始めます

高齢者いきいき課
☎61局3899

利用料を改定する施設などと担当課

施設		担当課
鎌倉芸術館	☎48-5500	文化人権課 ☎61-3872
鎌倉体育館	☎24-3553	スポーツ課 ☎43-3419
大船体育館	☎47-1862	
鎌倉武道館	☎46-8010	
見田記念体育館	☎24-1415	
こもれび山崎温水プール	☎46-0505	
鎌倉西口第1自転車駐車場	☎24-9457	市民安全課 ☎61-3669
鎌倉西口第2自転車駐車場	☎24-9544	
北鎌倉サイクルパーク	☎24-9667	
大船東口自転車駐車場	☎44-4918	
大船西口自転車駐車場	☎42-8266	
大船西口仮設第1自転車駐車場	☎46-2577	下水道河川課 ☎61-3718
大船西口交通広場自転車等駐車場	☎45-6300	
下水道使用料	—	公園課 ☎61-3492
笛田公園	☎32-0559 (同管理事務所)	

市では、10月1日からの消費税率の引き上げに伴い、施設の利用料などを改定します。改定後の料金など詳細は、各施設か担当課にお問い合わせください(表)。

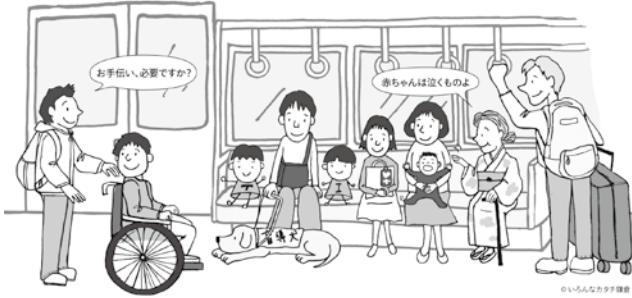
なお、公共施設利用予約システムでは、システムの設定変更まで当面の間、現行の利用料金が表示されます。

消費税率見直しに伴う
利用料などの改定

問い合わせは
各施設・
担当課へ

連載 No.4
「共生社会」の
実現に向けて

市民健康課…内線2664



生き心地の良いまちとは…

現代社会では、情報過多やITの普及など、便利さの半面、環境やスピード感の変化に伴い、多くの人がストレスにさらされ、生きづらさを感じている人も多いのではないのでしょうか。

日本では、自殺者数は減っているものの、いまだに年間20,840人もの命が失われています。自殺はその多くが追い込まれた末の死といわれており、ストレスの多い現代では、誰にも起こりうるといわれています。

何かにつまずいたり、悩んだりしたとき、話せる人や場所、コミュニティーなどの「居場所」が一つでも多くあることが、大きな助けとなります。

【講演会】

自殺対策講演会「生き心地の良い町～この自殺率の低さには理由がある」
とき…11/17(日) 14:30～16:00
ところ…鎌倉商工会議所会館
申し込み…先着100人。11/8までに県鎌倉保健福祉事務所(☎24-3900・内線252)へ

「共生」とは、共に生きるという字から成ります。一人一人が自分や周囲の人に気を配り、社会から孤立せずに互いに支え合うことのできる地域の力も、共に生きる社会を実現するのに不可欠です。

市では平成30年度に「自殺対策計画 いきるを支える鎌倉」を策定しました。「話せる 聴ける つながれる 人づくり」「気づき つなぎ 見守る 地域づくり」を基本目標としています。周りの人とつながりながら、誰もがお互いさまの精神で、そのままの自分でいられる「鎌倉」をさらに目指していきます。

北鎌倉隧道安全対策説明会

道路課…内線2408

北鎌倉隧道の安全対策工法3案に係る基本設計がまとまりました。市民の皆さんを対象とした説明会を実施します。各回先着60人。

とき…9/22(日) 1回目 10:00～12:00
2回目 14:00～16:00

ところ…市役所講堂(第3分庁舎)

申し込み…9/17～20の10:00～12:00、
13:00～16:00に電話で同課へ

危険・有害ごみの混入は絶対にしないでください

【電球・乾電池・スプレー缶など】
これらはすべて「危険・有害ごみ」です。「燃えないごみ」や「燃やすごみ」に入れると、火災や爆発の原因となり、大変危険です。



ごみ減量対策課
☎61-3396

ライターの取り扱い
引火の危険があるため、中身を使い切ってから、充填式(金属製)は「燃えないごみ」に、使い捨て式(プラスチック製)は「燃やすごみ」に出してください。



電球は紙に包み「電球」と明記。その他は種類別にして、透明または半透明の袋に入れて出してください。



コンビニ交付サービス一時停止

9月24日(火)・25日(水)は機器メンテナンスのため、コンビニエンスストアでのマイナンバーカードを利用した証明書の交付サービスを停止します。
☎市民課 ☎61局3902

納税課より

【市税納付相談の土曜窓口】
納税課の窓口(本庁舎1階)を開設。納付もできます。
9月28日：午前9時～午後4時
【SMSで納税勧奨メッセージを発信】
市税が未納の人に、督促状や催告書に加え、SMS(ショートメッセージサービス)による納税勧奨メッセージを送っています。受信した場合は、市から届いた郵便物の確認を。
☎納税課 ☎61局3915

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を助成

10月1日～来年1月31日に実施するインフルエンザ予防接種で、次の要件を満たす人は助成の対象となります。市の指定医療機関で接種を受けてください。案内は、市民健康課(本庁舎1階)・支所・市ホームページで入手できます。なお、介護施設入所などで指定外の医療機関を希望する場合は、接種前に同課にご相談を。
【1700円の自己負担で予防接種が受けられる人】
65歳以上の人
60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能に1級程度の障害がある人
【全額が免除される人】
前項対象者のうち、次のいずれかに該当する人。
▼同一世帯の家族全員が市民税・県民税非課税の人
▼生活保護受給中の人

▼東日本大震災の被災者
【全額免除対象者の申請・接種の手順】
①接種前に電話か直接、同課で免除券の交付申請を(※)。申請せずに接種を受けた場合、費用の還付はできません
②指定医療機関に免除券を提出し、接種
※1月1日以降に本市に転入した人は、旧住所地で世帯全員の非課税証明書を取得し、申請時にご提示ください
☎市民健康課 ☎61局3979

新就学児の健康診断

来年4月に小学校に入学する子どもの健康診断を実施します。9月30日までに通知書が届かない場合は、問い合わせを。
対象：平成25年4月2日～26年4月1日生まれの子ども
☎学務課 ☎61局3798

傍聴者募集

【川喜多映画記念館指定管理者選定委員会】
応募者の説明と質疑応答部分のみの公開です。先着10人(今回応募した事業者を除く)。
10月10日(木)：鎌倉芸術館 午後2時から
☎10月9日までに文化人権課(☎61局3852)へ

鎌倉生涯学習センターは休館しています

詳細は市ホームページや「鎌倉明」でもお知らせしています。
【耐震工事の状況】
8月下旬に着工しています。

代替施設(9～11月)

鎌倉体育館会議室(午前9時～午後9時)と本庁舎市議会議員会室など(土・日曜日、祝・休日の午前9時～正午、午後1時～5時)の使用申し込みを受け付けています。
【備品の貸し出し】
着工に伴い、一部を休止中。

団体登録

団体登録後、5年間利用がない場合は、再登録してください。
☎鎌倉生涯学習センター ☎25局2030

フードドライブ実施

家庭で余っている食材を使い、たい人に寄付する「フードドライブ」を実施します。食材は、市民団体が開催する福祉行事などで使用します。
募集食材：缶詰類、野菜(主に根菜類)、調味料、飲料、米・乾麺類、贈答品など。野菜以外は未開封で、賞味期限が1カ月以上あるものを直接持参
9月22日(日)・24日(火)・27日(金)：鎌倉リサイクル推進会議(笹田リサイクルセンター内) 午前10時～午後4時(22日は午前10時30分～午後1時)
9月24日(火)・27日(金)：ごみ減量対策課(本庁舎1階) 午前8時30分～午後5時15分
☎ごみ減量対策課 ☎61局3396

障害者就職面接会

職業的自立と雇用促進を目的に開催します。
10月29日(火)：秩父宮記念体育館(藤沢市) 午後1時～4時
☎9月17日～10月8日にハローワーク藤沢(☎0466・23局8609)へ

特定生産緑地制度説明会

対象は生産緑地地区を所有する人。時間は1時間。
9月27日(金)：市役所402会議室(本庁舎4階) 午後7時
10月6日(日)：大船学習センター 午前10時
10月8日(火)：JAさがみ玉縄支店 午後3時
10月9日(水)：大船学習センター 午前10時
☎都市計画課 ☎61局3408

施設運営・維持管理事業者を募集

「こもれび山崎温水プール」の施設運営および維持管理を行う事業者を募集します。
契約期間：令和2年2月1日～12年3月31日
詳細は市ホームページで。
☎スポーツ課(鎌倉武道館内) ☎43局3419

教育センター保護者懇談会

不登校児童生徒の保護者懇談会を行います。相談室や教育支援教室「ひだまり」の利用者だけでなく、不登校の経験を持つ、あるいは現在不登校で悩んでいる保護者も、ぜひご参加ください。
10月1日(火)：深沢学習センター 午後2時～4時
☎教育センター相談室 ☎61局3809

遺言・相続などの無料相談

公証人が応じます。先着6人。
10月4日(金)：市役所104会議室(本庁舎1階) 午後1時～4時
☎9月25日以降に藤沢公証役場(☎0466・22局5910)へ

国の行政に関する特別相談

10月7日～13日は行政相談週間です。総務大臣から委嘱された行政相談委員(渡邊武二、田中誠、藤田かがり)が、国の行政に関する要望・意見などを受け付けます。
10月11日(金)：市役所ロビー 午後1時～4時
☎総務省神奈川行政評価事務所 ☎0570・090110
市民相談課 ☎61局3864

全国一斉！法務局休日相談所

土地・建物・会社の登記、相続、遺言、供託、戸籍、国籍、人権問題に関することなど、気軽に相談を。法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査

士、人権擁護委員が応じます。
10月6日(日)：横浜第2合同庁舎1階会議室(横浜市中区) 午前10時～午後4時
☎横浜地方法務局総務課 ☎045・641局7461

忘れていませんか？相続登記

相続した不動産が相続登記されていないケースが多く、まちづくりのための公共事業が進まないなど、所有者不明の土地や空き家などが問題になっています。自分の権利を大切に、次世代の子どもたちのためにも、早めの相続登記を。
☎横浜地方法務局湘南支局 ☎0466・35局4620

ペットの飼い主さんルールとマナーを守って

①犬はつないで散歩を
県の条例で、犬はつないでおくよう定められています。必ずリードを付けて散歩しましょう。
②ふんの始末は飼い主の義務
散歩時などに排せつしたふんは飼い主が持ち帰り、尿は携帯する水ですぐ洗い流しましょう。公共の場や他人の土地を汚物で汚さないことは、県の条例でも飼い主の義務です。猫はなるべく屋内で飼い、家での排せつをしつけましょう。また、連絡先を書いた名札を付けましょう。
③啓発プレートを配布
環境保全課(本庁舎1階)と支所で、飼い主の皆さんにマナー向上を呼び掛けるプレートを配布しています。
④犬の登録と予防注射は義務
狂犬病は、発症するとほぼ100%死亡するといわれます。飼い主には犬の登録(生後91日以上)と、毎年1回の予防注射が義務付けられています。
⑤不妊・去勢手術を
飼い猫の手術には助成制度があります。

マイクロチップの装着を

施術には助成制度があります。
☎①②県鎌倉保健福祉事務所 ☎24局3900、③④⑤⑥環境保全課 ☎61局3454

保険年金課 ☎61-3607

9月分の納期限は9月30日(月)です

国民健康保険料

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

1枚300円

9月24日発売!!

ハロウィンジャンボ宝くじ



ひとり親家庭
自立支援員の募集

職務内容：ひとり親家庭の自立に関する相談業務、児童扶養手当や貸し付けに関する相談・受け付け事務など

応募資格・募集人数：ひとり親家庭などに関する支援業務に従事した経験がある人。パソコンで文書作成（ワード・エクセル）ができる人。若干名

雇用期間：11月1日～来年3月31日（更新の可能性あり）

勤務条件：▼土曜日を含む月14日以内（勤務日は市が指定します）▼午前8時30分～午後5時の7時間30分

報酬額：月額1万5千円（交通費別途支給）

選考方法：書類審査ののち、10月中旬の指定日に面接

申込み書は、こども相談課（本庁舎1階、☎61局3896）と市ホームページで配布。9月13日～10月11日の平日、午前9時～正午か午後1時～5時に、申込書を本人が同課へ持参。書類は返却しません

子育て情報

かまっ LAND

子育て支援センターの催し

市公式LINEアカウント

子ども・子育て情報も！
広報広聴課 ☎61-3867

公立保育園での開放保育のご案内

時間はいつでも、9：30～10：50

実施日	園名（所在地）	電話
9/17(火)	腰越保育園（腰越） （どろんこあそびも）	31-1808
9/18(水)	大船保育園（大船）	44-6291
9/20(金)	由比ガ浜保育園（由比ガ浜） 岡本保育園（岡本）	61-0880 45-2212
9/25(水)	深沢保育園（梶原） （保健師による健康相談も）	48-0200

季節の歌、園庭やホールでの遊びなど、園児や保育士と一緒に遊びましょう。親同士の出会いもあり、友だちの輪が広がります。保育士に、子育ての悩みや疑問も気軽に相談してください。対象は未就園児と保護者。着替えとコップのご持参を。

玉縄子育て支援センター ☎45-5077

おじいちゃん・おばあちゃんの参観週間

◆9/24(火)～27(金)…10:00～12:00

子どもたちが元気に遊んでいる姿を見にきてください。

ふたごちゃんの家

◆9/27(金)…10:00～12:00

双子育児を共有しませんか。妊婦さんもどうぞ。

※駐車場が必要な場合は、電話で予約を

たんぽぽのおはなし会と9月のお誕生日会

◆9/30(月)…10:30～11:00

おはなし会では手遊びなども。お誕生月の人には、記念に親子写真をプレゼントします。

七里ガ浜子ども会館 つどいの広場（最終回）

たくさんの出会いとおしゃべりにありがとう！

◆9/26(木)・27(金)…9:00～14:00

対象は、未就学児と保護者。

☎ウルトラマンマ ☎33-2233（木・金曜日の9:00～14:00のみ）

6・7面にも子ども・子育てのイベント情報を掲載しています。この「キャラ子」のマークが目印です。

ドロップ・イン カフェ

◆10/11(金)…福祉センター 10:30～14:00

ワークショップ「産後のママに不可欠な骨盤ケア」（11:00～12:00）と、おもちゃ広場。先着10組。対象は未就学児と保護者。ランチ・おやつなどは各自で。お茶はあります。

働くママのための子育て講座

◆10/26、11/9・16の土曜日で3回…福祉センター 10:00～12:00

「ノーバディーズ・パーフェクト」プログラムをもとに、職場の同僚ママや先輩には話せない本音を語り合う場です。対象は、未就学児を持つ、働くお母さん。先着6人。託児あり（要申し込み）。

参加費…3,000円

☎9/15以降に、電話かEメールで、催し名・住所・氏名・電話番号・子どもの年齢を、ブーケの会（☎080-5870-2918、✉bouquet_kamakura@yahoo.co.jp）へ



文化施設

腰越学習センター(きらら腰越)

【バッハ作曲、Vnシャコンヌ・チェロ組曲他】 2つのバッハの無伴奏による曲を鑑賞する。出演は大貫ともみさん(バイオリニスト)、渡邊啓子さん(チェリスト)。市内在住の人優先。定員100人。抽選。▶10/27(日) 14:00～16:00 申込(1枚で2人まで連記可)で必要事項を10/17(必着)までに同センター(〒248-0033腰越864、☎33-0712)へ

深沢学習センター(きらら深沢)

【人形劇公演「3びきのこぶた」がやってくる】 出演は人形劇団ひとみ座。対象は3歳～小学3年生。市内在住の人優先。保護者2人まで同伴可。定員50人。抽選。▶10/27(日) 14:00～15:30 申込(きょうだいでの申し込みは1枚で連記可)で必要事項と参加者全員の写(子どもか保護者かも明記)を10/17(必着)までに同センター(〒248-0022常盤111-3、☎48-0023)へ

大船学習センター(きらら大船)

【ギターを弾こう】 自分のギターで弾いてみたい曲を練習する。講師は木部洋一さん(ギター・ウクレレ指導者)。最終日に発表会あり。ギターは持参を。市内在住の人優先。定員15人。抽選。▶10/18～11/8の金曜日で4回 14:00～16:00 申込(1枚につき1人)で必要事項を10/7(必着)までに同センター(〒247-0056大船2-1-26、☎45-7712)へ

鎌倉青少年会館

【こども将棋教室】 対象は市内の小学生。各先着10人。▶10/12(土)・13(日)・14(月・祝)で3回 初心コース=10:00～10:50、対局コース=11:00～11:50 申込9/17以降に電話か直接、同館(☎23-7530=9:00～16:30)へ

玉縄青少年会館

【こどもビーズ教室～動物を作る】 講師は栗原みゆきさん、神垣実佐子さん(ビーズ指導者)。対象は市内の小学生。先着10人。¥300円。▶10/19・26の土曜日で2回 9:30～11:30

【親子でイングリッシュ】 英語の歌、踊り、絵本の読み聞かせなど。講師は鐘ヶ江由香さん(幼児英語指導者)。対象は市内在住のA=2・3歳児と保護者、B=年中・年

長児と保護者。各先着8組。▶10/23(水) …A=10:30～11:00、B=13:00～13:30 申込9/15以降に同館(☎44-0480)へ

スポーツ・アウトドア



鎌倉逗子葉山地区 青少年剣道錬成大会

対象は市内の小学生。小学3年生以下は保護者同伴。¥500円。▶10/27(日) …鎌倉武道館 9:00～19:00(小学生は13:00まで) 申込9/15以降に必要事項・学年・性・剣道歴を9/25までに鎌倉剣道連盟事務局(☎44-1738、☎090-6502-0494)へ

鎌倉スポーツブリッジ 共同事業体の催し

【①体育の日 武道体験教室】 対象は市内の小学生以上。当日直接会場へ。▶10/14(月・祝) …鎌倉武道館 居合道=9:00～10:30、テコンドー=9:00～10:30、太極拳=10:30～12:00、合気道=10:30～12:30、なぎなた=11:00～12:30、柔道=13:00～15:00、少林寺拳法=13:00～14:30、剣道=13:30～15:30、弓道=13:30～15:30 同館☎46-8010

【②体育の日 無料体験 ヨガティス】 対象は市内の16歳以上。先着30人。▶10/14(月・祝) …見田記念体育館 13:30～14:20 申込9/15以降に同館(☎24-1415)へ

鎌倉スポーツブリッジコース型教室

10・11月分。対象は高校生以上。回数券(¥8回券6000円ほか)での利用を。その他のプログラムなど詳細は各施設へ。

【ボディコンバット】 ▶月曜日…鎌倉体育館(☎24-3553) 11:10～12:10

【バレーボール】 ▶木曜日…見田記念体育館(☎24-1415) 15:00～15:50

【骨盤エクササイズ】 ▶金曜日…大船体育館(☎47-1862) 12:00～12:50

【ピラティス】 ▶月曜日…鎌倉武道館(☎46-8010) 20:00～20:50

各開催施設

鎌倉マリンスポーツフェア

マリンスポーツやビーチスポーツの体験会など。対象は市内の人。一部有料。小学3年生以下は保護者同伴。▶9/28(土)・29(日) …由比ヶ浜海岸 9:00～16:00(申込方法や詳細は同フェアのFacebookで) 同スポーツ課☎43-3419

初めて！ヨガ教室

正しい呼吸を意識しながら、姿勢のゆが



くらしの手続きガイドをご活用ください

行政経営課…内線2220

引っ越しや結婚、出産などの手続き方法が分かります！

簡単な質問に答えるだけで、必要な手続きや書類などが分かります。さらに「転入」「転出」「転居」の手続きでは、必要な書類をウェブからスマートフォンで作成して、印刷するサービスがあります(実証実験中)。これにより氏名や住所などの基本情報を何回も記入する手間が減り、手続きにかかる時間が短縮できます。

【市公式LINEアカウントからアクセスした場合】

簡単な質問に答えることで、結果画面が表示されます。トーク画面からも結果を確認できるようになりました。

みや肩こりなどを解消。初心者から参加できる。講師は鶴見泉さん(ヨガインストラクター)。先着20人。12歳以下は保護者同伴。▶10/18(金) …笹田公園(野球場外野芝生) 10:00～11:00 申込9/15以降に笹田公園管理事務所(☎32-0559)へ

鎌倉風致保存会の催し

【①みどりのボランティア】 史跡や緑地の手入れ。初心者歓迎。時間は9:30～12:00。▶9/28(土) …御谷山林(雪ノ下) ▶10/12(土) …東勝寺跡(小町)

【②緑と歴史探訪～報国寺と周辺を訪ねて】 案内する講師は八幡義信さん(神奈川県文化財協会会長)。先着20人。¥700円。▶10/12(土) …13:00にバス停「浄明寺」集合、16:00ごろバス停「杉本観音」で解散

申込①は随時、②は9/18以降に同会(☎23-6621=日・月曜日、祝日、9/17・24を除く)へ

スポーツかるた大会・体験会

小倉百人一首かるた体験会。大会は見学

のみ、体験会は自由参加。6歳以下は保護者同伴。▶10/12(土) …鎌倉武道館 10:00～15:00 同鎌倉市レクリエーション協会☎045-892-2634

鎌倉水泳力検定会

日本水泳連盟公認の検定会。¥1種目1200円。▶10/20(日) …こもれび山崎温プール 12:00～13:00 申込9/15以降に鎌倉水泳協会(☎95-8720、☎44-4220)へ

ヨコハマハンディテニス大会

障害者同士、または健常者とペアのダブルス大会の参加者を募集。テニスクリニックなども。定員80組。抽選。¥1人3000円。申し込み方法など詳細は同会ホームページを。▶11/24(日) …三ツ沢公園テニスコート(横浜市神奈川区) 9:00～18:00 予備日12/1 申込で10/4までに同大会委員会・モラレス(Eyokohamahanditennis@gmail.com、☎090-1407-7587)へ

川喜多映画記念館

☎23-2500

■企画展「映画で巡る世界一周」10/6(日)まで
展示観覧料…200円(小・中学生100円)

■企画展関連上映「かまくら世界映画週間《イギリス篇》」

映画タイトル	10月	10:30	14:00
ターナー、光に愛を求めて	1(火)・6(日)	10:00	
	3(木)		○
ナショナル・ギャラリー 英国の至宝	1(火)※1		13:00
	3(木)	10:00	
	6(日)		13:30
日の名残り	2(水)・5(土)	○	
	4(金)※2		13:30
マイ・ブックショップ	2(水)・5(土)		○
	4(金)	○	

※1 上映後にアフタートーク。
ゲストは萩山昌夫さん(神奈川県立近代美術館普及課長)

※2 上映後にアフタートーク。
ゲストは萩原美津さん(関東学院大学国際文化学部准教授)



©2014 Gallery Film LLC and Ideale Audience. All Rights Reserved.
『ナショナル・ギャラリー 英国の至宝』

開館時間…9:00～17:00(入館は16:30まで)
休館日…月曜日(祝日の場合は開館し翌日休館)、10/8～10

■特別展「泉鏡花没後80年 明治・大正文藝シネマ浪漫」

10/11(金)～来年1/13(月・祝)
展示観覧料…300円(小・中学生150円)

■特別展関連上映

映画タイトル	10月	10:30	14:00
坊っちゃん	22(火・祝)・25(金)	○	
	23(水)・26(土)		○
こころ(英語字幕付き上映)	22(火・祝)・25(金)		○
	23(水)・26(土)	○	
雁	24(木)・27(日)	○	○
残菊物語	29(火)	○	
	30(水)、11/1(金)・3(日)		○
婦系図 湯島の白梅	29(火)・31(木)		○
	11/1(金)・3(日)	○	
★【特別上映】瀧の白糸 活動弁士・澤登翠のかまくら活弁&トーク	11/2(土)		13:30

映画チケット発売…9/21から

料金(展示観覧料含む)…1,000円(小・中学生500円)
★は1,500円(小・中学生750円)



子ども・子育てに関するイベント情報はこの「キャラ子」のマークが目印です。

インフォメーション

マークの説明

※要事項…催し名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号

性…性別

☎…電話番号

☎…ファクス番号

✉…Eメールアドレス

🌐…ホームページ

💵…費用

🏠…往復はがき

📧…はがき

💬…問い合わせ

📝…申し込み

★特に記載のない催しは参加自由、無料

講座・教室・展示

見つめなおす、私のキャリア

一人の大人として、これからの人生やキャリアを見つめ直す。心身共にリフレッシュできるボールエクササイズをした後、ワークも。講師は岡田令子さん(マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター)。対象は市内の女性。先着15人。生後210日以内の子どもは同伴可。詳細は市ホームページを。▶10/9(水)…市役所402会議室(本庁舎4階) 9:45～11:15 申9/17以降に文化人権課(☎61-3870)へ

認知症サポーター養成講座

認知症への理解を深めるための養成講座。対象は市内の人。先着36人。▶10/17(木)…大船学習センター 10:00～12:00 申市民健康課☎61-3977

更年期のこころとからだのセルフケア講座

更年期の女性の心と体の変化やセルフケアについての講話と、ウォーキングの実技。講師は我妻啓子さん(WALK & WALK代表)。対象は市内在住の40～50歳代の女性。先着20人。託児は応相談。▶10/19(土)…鎌倉武道館 13:30～15:30 申9/17以降に市民健康課(☎61-3946)へ

通所型サービスC「元気アップ教室」

トレーニングマシンを利用して身体機能の改善を目指す。対象は市内在住の65歳以上で、要支援1・2か、体力低下などが気になる人。▶10/3(木)～12/18(水)で2回…こもれび山崎温水プール 13:00～14:30(10/3と12/12は11:30～13:00) 申お住まいの地域の地域包括支援センターへ 問市民健康課☎61-3976

鎌倉リサイクル推進会議の催し

会場は笹田リサイクルセンター(※は腰越学習センター、★は玉縄学習センター)。

【傘布、手持ち布でマイバッグを作ろう(写真)】 先着15人。▶10/2(水)…10:00～15:00



【傘布でエコな2wayバッグ】 先着12人。▶10/3・10の木曜日で2回…10:00～15:00(10日は12:00まで)

【食材を使い切る知恵～フライパンひとつで時短4品のお弁当】 先着15人。¥200円。▶10/4(金)…10:00～12:00

【パッチワーク～ステンドグラスキルトのタペストリー】 先着20人。▶10/7～11/25の月曜日で4回…13:30～15:30

【手持ち毛糸で編み物】 時間は10:00～12:00。各先着10人。▶10/10(木)▶10/24(木)

【端布で作るつつし飾り～入門・初級(鶴)】 先着20人。¥600円。▶10/16(水)…10:00～15:00

【裂き織り～初級・中級編】 先着22人。¥800～1050円。▶10/17(木)…10:00～15:00

【ウールのきもの布でチュニック】 先着12人。▶10/18・25の金曜日で2回…10:00～15:00(25日は12:00まで)

【布ぞうりづくり】 先着20人。¥800円。▶10/23(水)…10:00～15:00

【※環境にやさしいオリーブオイルの石けんづくり】 先着12人。¥200円。▶10/24(木)…10:00～12:00

【※包丁研ぎ】 先着15人。▶10/24(木)…13:30～15:30

【★食材を使い切る知恵～残ったおかずでバインミー(ベトナム風サンドイッチ)】 先着16人。¥200円。▶10/29(火)…10:00～12:00

【トールペイント～クリスマスプレート】 先着15人。¥800円。▶10/30(水)…10:00～15:00

【Tシャツヤーンで丸いすカバー(写真)】 先着12人。▶10/30、11/6・13の水曜日で3回…10:00～12:00



申9/17以降に同会議(☎32-9094)へ

地域包括支援センターの催し

会場は福祉センター。

【①筋力増やそう！やさしいコアトレーニング】 体幹の筋肉を効果的に鍛えることで姿勢を整え、転倒を予防する。講師は山口俊彦さん(介護予防運動指導員)。対象は市内在住の65歳以上。先着30人。▶9/28(土)…13:30～15:00

【②秋のお灸(きゅう)教室～今日からできる東洋医学】 お灸を日常に手軽に取り入れる方法を学び、体調を整え、未病予防を目指す。講師は小田良実さん(鎌倉逗葉鍼灸マッサージ師会副会長)。対象は市内在住の人。先着20人。▶10/16(水)…10:00～11:30

申①は鎌倉静養館(☎23-9110)、②は9/17以降に市社会福祉協議会(☎61-2600)へ

鎌倉シチズンネットの催し

各先着4人。会場は鎌倉シチズンネット(坂ノ下)。時間は10:00～12:00。

【お母さんのプログラミング講座～スクラッチ】 スクラッチを使ったプログラミングを体験する。パソコン持参(貸し出し応相談)。¥9000円。▶10/16～11/6の水曜日で4回

【パソコン・スマホ便利な使い方講座】 ¥3000円。▶10/9、11/13、12/11の水曜日で3回

申9/18以降に鎌倉シチズンネット(☎050-6873-7770＝水・金曜日の10:00～16:00)へ

「人生を生きる知恵～諸子百家と儒学」を学ぶ

講師は香取和之さん(市生涯学習指導者)。先着20人。¥月2000円(資料代含む)。▶10/12～来年1/25の第2・4土曜日で8回…鎌倉婦人子供会館(小町)ほか 10:00～12:00 申易经を学び広める会☎48-5446

中高年の詩吟による健康講座

腹式呼吸で古今の詩歌を吟じて、心身の健康維持を図る。講師は中村岳裕さん(師範)。▶9/22(日)…大船学習センター 13:00～14:30 申翔風吟吟会☎45-0512

鎌倉綺理絵展

和紙をカッターで切り、風景、花、動物などの絵を作る「切り絵」の発表会。▶9/20(金)～22(日)…鎌倉芸術館 10:00～18:00(20日は11:00から、22日は17:00まで) 問鎌倉綺理絵教室・濁川☎090-3599-6411

若宮会シニアチャレンジクッキング料理教室

男性も女性も一緒に調理する。対象は市

内の人。各先着20人。¥1000円。会場は福祉センター。時間は10:00～13:00。▶10/11(金)▶12/11(水)▶来年2/26(水) 申9/15以降に☎で※要事項・希望日を同会・石井(☎・☎44-2551)へ

成年後見制度のメリット・デメリット

司法書士による、成年後見制度についての講義。対象は市内の人。先着50人。▶10/12(土)…福祉センター 14:00～16:00 申市成年後見センター☎38-8003

県水墨画美術協会

県水墨画美術展(10/23～28)の会期中に開催される、矢形嵐酔先生の水墨画講座。初めての人にも、見て楽しんで描き方の勉強ができるように指導。直接会場へ。▶10/26(土)…横浜市民ギャラリー(横浜市区) 11:00～11:30 問同会☎045-951-1432

市民情報伝言板

今泉さわやかセンターフェスティバル

サークルの発表、太鼓、保育園児の歌、模擬店、バザー、野菜販売、子ども遊び、高齢者よろず相談、バルーンアート、しょもたん来館、防災PRなど。タイムスケジュールなどの詳細は市社会福祉協議会のホームページを。▶10/5(土)・6(日)…9:20～15:30 問同センター☎45-4611

腰越漁協みなとまつり

鮮魚の販売、「浜汁」の配布、稚魚の放流、船釣り体験、クルージングなど。乗船を伴うものは小学生以下保護者同伴。小雨決行。▶9/29(日)…腰越漁港 8:30～15:00 問腰越漁業協同組合☎32-4743

岩手県復興支援産業祭り「大船to大船渡」

復興支援・交流イベント。▶9/29(日)…芸術館通り(大船) 10:00～17:00 問同実行委員会☎080-7082-4687

鎌倉早見美容芸術専門学校ヘアショー

先着300人。小学3年生以下は保護者同伴。▶10/2(水)…鎌倉芸術館 13:00～14:30 問同専門学校☎22-3340

オクトーバーフェストKAMAKURA

各地の地ビールの販売、市内飲食店による出店。子ども向けブースも。収益は被災地支援のために寄付。会場は市役所駐車場。▶10/5(土)…12:00～20:00▶10/6(日)…11:00～19:00 問鎌倉ビジョン委員会(鎌倉商工会議所青年部)☎23-2563

鎌倉三曲演奏会

箏、三弦、尺八など和楽器を中心とした演奏会。▶10/6(日)…鎌倉芸術館 10:30～16:30 問鎌倉三曲協会・吉川☎0466-88-0285

ちばわん湘南いぬ親会

動物愛護センターなどに収容された保護犬に新しい家族を探す譲渡会。▶10/6(日)…鎌倉海浜公園由比ガ浜地区 10:30～14:30 問ちばわん・角田☎47-5075

市政を知る会

山崎浄化センター終末処理施設の見学。対象は市内在住の18歳以上。先着50人。▶10/7(月)…山崎浄化センター 10:00～12:00 申9/15以降に市選挙管理委員会事務局(☎61-3874)へ

プロに学ぶ！「おもしろい音のおはなし」

講師は広田祐子さん(ピアニスト)。

【①フランス在住のピアニストと絵本から音を作るワークショップ】 対象は小学生～高校生。先着15人。¥1500円。▶

10/12(土)…学童保育ふかふか(常盤) 10:00～11:30

【②ピアニストと子ども達による演奏会】 先着50人。▶10/12(土)…SOMPO ケア ラヴィーレ鎌倉常盤 13:30～14:30 申①は9/15以降に☎で※要事項・学年を鎌倉あそび基地(ℹfukafuka.event@gmail.com、☎32-3830)へ、②は当日直接会場へ

女声合唱団ぶどうの会チャリティーコンサート

先着450人。¥1000円。乳幼児は保護者同伴。▶10/12(土)…逗子文化プラザホール…14:00～16:00 申9/15以降に☎で※要事項を同会・杉本(☎・☎24-2640)へ

鎌倉じゃす祭

ジャズを柱とした多領域の音楽家による演奏。出演は阿川泰子さん(ジャズボーカリスト)ほか。¥4000円(中学生以下は無料)。小学3年生以下は保護者同伴。▶10/19(土)…光明寺(材木座) 15:00～20:00 申同実行委員会(☎080-9151-8450)の☎へ

古民家チャリティギターコンサート

日本・イタリア共演のクラシックギターコンサート。出演はエルマンノ・ボッティリエーリさん(ギタリスト)ほか。先着60人。¥3000円。▶10/26(土)…龍寶寺(りゅうほうじ)古民家(植木) 13:30～15:00 申9/15以降に☎で※要事項を玉縄城址まちづくり会議(☎247-0075関谷387-13、☎43-2740)へ

今中博之氏講演会「だってアートだもん！」

ソーシャルデザイナーによる講演。テーマは「世代を超え地域で支える、誰もが集える子どもたちのための居場所作りとアートの役割について」。先着100人。¥1000円(前売り500円)。▶10/26(土)…鎌倉児童ホーム(佐助) 13:30～15:30 申☎で※要事項・☎を鎌倉あそび基地(ℹlargo.event@gmail.com、☎32-3830)へ

子ども・子育て

保育園へいってみよう離乳食のすすめ方

テーマは「じょうずに食べる力をつけるには？保育園の食事・離乳食」。講師は鎌田三奈さん(管理栄養士)。対象は1歳までの子どもと保護者。先着10組。▶10/12(土)…梶原の森たんぼ保育園 10:00～11:30 申9/15以降に同園(☎39-6600)へ

ティアラかまくらの催し

【①スリング教室】 スリング販売も。対象は子育てに携わる人。先着7人。¥1000円。▶10/23(水)…13:30～15:30

【②母と娘のステキな月経を迎える心の準備教室】 お母さんと一緒に聞く月経の話とワークショップ。対象は小学3年～中学生の女の子と母親。先着10組。¥1組2500円。▶10/26(土)…14:00～16:00

申9/15以降に☎で※要事項、①は子どもの月齢・スリングの有無、②は子どもの♂をティアラかまくら・山口(ℹnurse@tiara-kamakura.or.jp、☎61-0311)へ

ものづくり・プログラミング教室

ものづくりとプログラミングを学ぶ。講師は杉光史朗さん(プログラマー)ほか。対象は小学3年生以上の子ども(小学3年生未満は要相談)。親子で参加も可。先着6組。¥1組1回3500円。▶9/29～12/8の日曜日で6回…ファブラボ鎌倉(扇ガ谷) 10:00～12:00 申カマクラビットラボの☎へ 問同ラボ・秋山☎090-1738-8617

旧華頂宮邸



華頂博信侯爵邸として建築。ハーフトンバースタイルの趣ある洋風建築物です。景観重要建築物。

浄明寺 2-6-37
都市景観課 ☎61-3477

旧川喜多邸別邸
(旧和辻邸)

日本映画の発展に貢献した川喜多長政・かしこ夫妻の旧宅の別邸。哲学者和辻哲郎の住居を東京から移築したものです。景観重要建造物。

雪ノ下 2-2-12
川喜多映画記念館 ☎23-2500

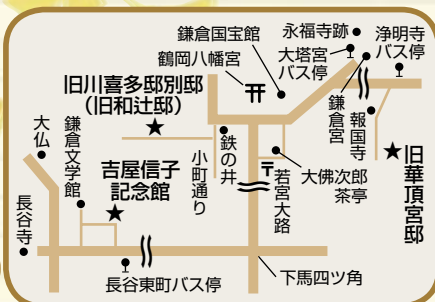
吉屋信子記念館



作家吉屋信子が晩年を過ごした住居。生前のままの書斎や直筆原稿などがご覧いただけます。登録有形文化財。

長谷 1-3-6
鎌倉生涯学習センター ☎25-2030

*公開日以外の日には生涯学習施設として部屋を使用できます(月曜日は除く)

秋の散策
施設公開

すべて入場無料。予約不要。
駐車場はありません。

鎌倉市制80周年記念

市内6館の

文化施設による
特別イベント

市は、昭和14(1939)年11月3日の市制施行から80周年を迎えます。これを記念して、市内にある6館の文化施設が連携し、特別イベントを開催します。学芸員によるギャラリートークや朗読イベントなど、鎌倉の文化と歴史をお楽しみください。

イベント名	日時	内容	定員・参加費
①鎌倉文学館 × 鎌倉芸術館 鎌倉ゆかりの文学と 松竹大船撮影所の地 ～80年に想いを寄せて	10/21(月) 13:00～15:30	13:00 鎌倉文学館集合(夏目漱石らの貴重な資料を間近で鑑賞するミニ講座など) →14:00 マイクロバスで移動 →14:30 鎌倉芸術館(アコーディオンの音色で楽しむ歌声喫茶、80年前の写真展示など) →15:30 現地解散	先着20人 1,000円
②鎌倉国宝館 × 鎌倉歴史文化交流館 ツアー ～頼朝の道をゆく	10/31(木) 13:00～16:00	13:00 鎌倉歴史文化交流館集合(特別講座「頼朝はなぜ鎌倉を選んだのか」、特別ギャラリートーク) →14:30 市役所屋上(特別講座に基づく鎌倉の町並み解説) →15:20 鎌倉国宝館(特別ギャラリートーク) →16:00 現地解散	定員30人 (抽選) 無料
③川喜多映画記念館 × 鎌倉清方記念美術館 泉鏡花没後80年『星あかり』朗読イベント +妙長寺見学ツアー	11/4 (月・振休) 13:00～15:30	13:00 川喜多映画記念館集合(旧和辻邸で、奈佐健臣さん(俳優)による泉鏡花『星あかり』の朗読と、学芸員による解説) →14:00 妙長寺に移動(※) →14:45 妙長寺見学(解説あり) →15:30 現地解散 ※徒歩移動が困難な人は別途相談を	先着35人 1,600円 (拝観料含む)

【申し込み・問い合わせ】

- ① 9/15以降に鎌倉芸術館チケットセンター(☎0120-1192-40 10:00～19:00)へ
- ② ファクスかはがき、Eメールで催し名・住所・氏名・電話番号を10/12(必着)までに鎌倉歴史文化交流館(FAX73-8545、〒248-0011扇ガ谷1-5-1、Erekibun@city.kamakura.kanagawa.jp、☎73-8501)へ
- ③ 10/1以降に川喜多映画記念館(☎23-2500 9:00～17:00)へ

鎌倉芸術館

10/20(日)
小ホール

かまくら名人劇場「よったり寄ったり競演会」

名人芸が咲き乱れる、鎌倉の秋の風物詩。第37回となる10月は、四者四様「芸の華」が咲き誇ります。

■時間：18:00開演

■出演：橘家文蔵、立川生志、古今亭菊之丞、春風亭一之輔(ほか)

■料金：全席指定3,500円(小学生～24歳の学生は半額。当日、身分証の提示を) 未就学児の入場はご遠慮ください

団体館チケットセンター ☎0120-1192-40(10:00～19:00)



橘家文蔵



立川生志



古今亭菊之丞



春風亭一之輔

©キッチンミノル

11/7(木)
12/5(木)
リハーサル室共生共創事業 かながわシニア創作創造プロジェクト
シニアのための出張ダンスワークショップ
in鎌倉芸術館

ドイツを拠点に国際的に活動しているダンサーで、振付家の安藤洋子さんを中心としたワークショップ。対象は県内の60歳以上で、両日ともに参加できる人。参加者先着25人、見学者先着10人(無料)。

■時間：13:30～15:00

■参加費：1,000円

申込書を9/15以降にファクスか郵送、または直接同館(FAX48-5600、〒247-0056大船6-1-2)へ。申込書は同館ホームページからも入手可

☎鎌倉芸術館 ☎48-5500



安藤洋子

10/6(日)
まで
特別展

国宝 鶴岡八幡宮古神宝

鎌倉国宝館 ☎22局0753

神に奉納した宝物のうち、役目を終えて神殿から取り出されたものを古神宝といひ、鶴岡八幡宮には、金をぜいたくに使った沃懸地や螺鈿細工などで作られた極めて豪華な古神宝類のほか、源頼朝奉納とされる硯箱が遺されています。そして同宮には、この硯箱と同じ意匠で制作された手箱が近代まで存在していました。手箱は、北条政子遺愛の品として伝わりましたが、明治6(1873)年のウィーン万博に出陳された帰途、船が沈没し、失われてしまいました。同展では、平成に復元されたこの手箱をはじめ、今日まで伝わる数々の什宝を展示しています。



沃懸地籬菊螺鈿蒔絵手箱(鶴岡八幡宮蔵)

主な展示：国宝・籬菊螺鈿蒔絵硯箱、国宝・古神宝類、沃懸地籬菊螺鈿蒔絵手箱(いずれも鶴岡八幡宮蔵)、市文・北条政子手箱図(鎌倉国宝館蔵)など

開館時間…9:00～16:30(入館は16:00まで)

休館日…9/17(火)・24(火)・30(月)

列品解説…土曜日の14:00から

観覧料…400円(小・中学生200円)。団体割引あり。市内の小・中学生と65歳以上の人は無料(年間パスポートや福寿手帳などの提示を)

※年間パスポートは市内の小・中学生を対象に配布しています

