



広報 かまくら

食べ方 にプラスワン



健康のプロと
市民に聞いた

鎌倉式

プラスワン健康法

世代を問わず
まずは気軽に
できることから

休み方 にプラスワン



運動法 にプラスワン



健康のことはいつも気になっているし、
何か始めなきゃと分かっているけど難しい…。

そんな人にぜひ知ってほしい、
気軽にできる健康法をご紹介します。

無理せず、気軽に、日常生活の中で、
健康のためにプラスでできること。

「これならできるかも!」「やってみよう!」と
思えることが見つかるかもしれません。

市民健康課 ☎ 61-3941

楽しく実践しています 市民の声をピックアップ!

野菜に親しむきっかけに

子どもが野菜に触れるきっかけになればと「やさいはかせになろう」に参加しました。家の食事に意識して取り入れようと思います。(30代) *定期的に開催している食育講座(詳細は6面)



健康が気になって…

市ホームページで末病センターを知り、健康測定をしました。測定結果を丁寧に説明してもらい分かりやすかったです。野菜を食べる量を増やして、腹八分目を心掛けようと思います。(50代)



休日は海岸でリフレッシュ

平日は仕事で忙しいため、週末に朝活の時間をとるようにしています。昼間にはぎわう鎌倉の海岸も、朝はゆったりとした雰囲気です。光を浴びながら散歩していると、波の音に癒やされ、心がすっきりして気持ちよく月曜日が迎えられます。(40代)



イベントを楽しみに

推し活が、日々のリフレッシュになっています。ストレス解消になり、気分も上がります。外出する機会が増え、自然と身体も動かせるので、心にも身体にもよく一石二鳥です。(20代)



運動教室に通っています

4年ぐらい通い続けています。曜日と時間が決まっているので、習慣になりました。身体を動かした日はぐっすり眠れます!曲がりにくかった膝も曲がるようになり、歩くのが楽しくなりました。鎌倉の里山を散歩するのが大好きです。(80代)



家族といつまでも楽しく過ごすために

近所の公園などで筋トレやランニングをしています。仕事漬けの日々を支えてくれた家族のためにも、今度は自分が少しでも長く元気でいられるようにと続けています。公園では、元気な子どもたちの姿を見かけるので、気持ちも明るくなります。(60代)



シニアのための健康講座が役立ちました

家族との死別がきっかけで外出が減り、おなかも空かず、少し歩くだけで息が上がるようになりました。そんな時、市から健康診断で体重が減っていると連絡があり、「6日間運動トレーニング*」に参加しました。動くとおなかも空くし、外出する機会も増えました。運動を続けることで気持ちも少し明るくなり、今では片道25分の図書館まで歩いていくのが楽しみになっています。(80代)

*シニアのための健康講座

📄ページ番号10902



子どもから大人まで 市ではこんなお手伝いをしています

健診・検診

子どもの健診…成長と発達を確認でき、相談も受け付けます 📄ページ番号 41374
大人の健診…年齢などに応じた健診(検診)の受診券が届きます 📄ページ番号 5921

末病センター

測定機器を使って健康状態をチェック(予約制)。保健師・栄養士のアドバイスも。 📄ページ番号 23348

幼児食育講座

「やさいはかせになろう」(上記)など、幼児を対象とした食育講座を開催しています。 📄ページ番号 26396

健康づくり応援団

依頼のあった団体に保健師・栄養士を派遣。健康チェックや食事のアドバイスなどを行います。 📄ページ番号 5783



▲健康づくり・食育のヒントを年代別にまとめた1冊
📄ページ番号15011

ぜひご利用を

がんばりすぎない

無理しすぎない

気が向いたら

毎日の“ちょっと”がミライの健康をつくる

市民健康課 ☎61-3941

皆さんは、自分の身体を気にかけたり、いたわったりしていますか? なかなか難しいことですが、病気になってから「健康のありがたさ」を実感するのではなく、少し立ち止まって自分の身体の声聞いてみてはいかがでしょうか?

健康づくりは、いつまでも、自分らしく、やりたいことを楽しむための土台作りです。まずは、今日できることを一つ見つけてみませんか?

栄養士から

食べ方 にプラスワン

●朝食に「タンパク質」をプラス!

主食に、卵や納豆、乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルト)、きな粉など、気軽に取れるタンパク質をプラスすると◎。腹持ちが良いだけでなく、血糖値が安定*し、疲れや眠気を感じにくくなります。*血糖値が不安定だと、血管への負担が大きく、さまざまな健康リスクにつながります

●簡単な朝食メニュー

ごはん・卵・しらす・旬の野菜などをトッピングするのがおすすめ。簡単で栄養満点です。



簡単な朝食例

健康運動実践指導者から

運動法 にプラスワン



鎌倉武道館の長岡さん

●すぐに始められる自重筋力トレーニング*

何歳からでも筋力は付きます。健康寿命を延ばし、老いを先送りする、“貯筋”がおすすめです。まずはスクワット10回3セットを目標にして、少しずつ始めましょう。*自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニング

●筋肉が付くといことばかり

基礎代謝が上がって、痩せやすく、太りにくくなるほか、血行が良くなり、冷えや凝りも改善します。教室に通う生徒さんから「風邪をひきにくくなった」「階段が苦にならなくなった」という声も。

市内のスポーツ施設で
各種教室を開催(10面参照)

詳細は鎌倉市スポーツ
施設のホームページを▶



生産者から

食べ方 にプラスワン

●直売所ならではのよさ

同じ野菜でも、品種や収穫時期、天候によって、大きさ・やわらかさ・水分量などが違います。何を買おうか、どうやって食べようか悩んだときには、気軽に質問してください!

●とれたてのおいしさを楽しんで

野菜はとれたてをすぐに食べるのが一番ですが、それが難しいときは、さっと火を通し、保存容器などに入れ、冷蔵保存するとおいしさをキープできます。調理の時短にもなるのでお試しください。



レインボーズファーム鎌倉の石井さん

かまくら直売所・朝市マップをご活用ください

📄ページ番号19668

保健師から

休み方 にプラスワン



●「いい眠り」ってどんなもの?

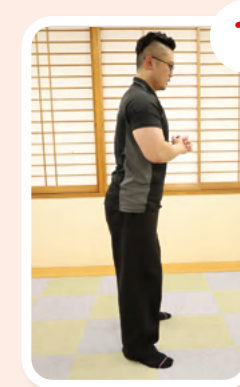
ひと言で言うところ「朝すっきり目覚め、日中に眠くならないこと」。適切な睡眠時間や眠りの深さは年齢などによって異なりますが、大切なのは「量」より「質」です。休日の朝寝坊は魅力的ですが、平日と休日で起床時間が大きくずれると、睡眠の質に悪影響を及ぼすので、起床時間の差は、できれば1時間以内を目指しましょう。

●日中に眠気が強いとき

夜の睡眠に影響しないよう、30分以内の短い昼寝がおすすめです。

実際にスクワットをやってみよう

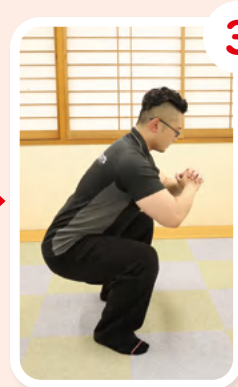
- ①足を肩幅程度に開き、つま先を外側(30度程度)に向ける。胸を張って、背筋を伸ばす
- ②お尻を突き出すようにしゃがむ
- ③太ももが床に平行になるまで落とす



1



2



3

正しい姿勢で1回からでも始めてみましょう。いきなり回数を増やさなくても大丈夫。続けることが大切です。

お知らせ

市役所の住所・電話番号などは12面で確認を

市ホームページの検索欄に
○ページ番号を入力すると
該当ページが表示されます。

市民課・保険年金課 土曜窓口の開設

11月14日・28日：午前9時
～午後5時（マイナンバ
ー関連は4時まで。混雑
状況により時間前に終了
する場合あり。正午～午
後1時は市民課の証明書
の交付のみ）

保険年金課は、国民健康
保険の各種届け出・申請業
務のみ。

内容により受け付けでき
ないものもあります。

市民課 61局3902

保険年金課 61局3953

国民健康保険料第6期 納期限は11/30(月)

納付書は、コンビニでも
利用可。口座振替の人は、
前日までに指定口座にご準
備を。

国民健康保険料第6期
納期限は11/30(月)

ページ番号10204

市民相談課
61-3864

市長と話そう！

ふらっとミーティング

山崎・台峯緑地を散策しながら、松尾市長
と気軽にお話しませんか？ 申し込み不要。

◆11/21(土) 13:30～15:30 … 山崎・台峯緑地
北管理事務所集合（雨天中止）

対象：介助なしで散策できる市内の人

納付した社会保険料 申告をお忘れなく

納付した社会保険料（未
納分をさかのぼって納めた
場合も含む）の額は、確定
申告や給与所得者の年末調
整のときに、「社会保険料
控除」として申告できます。
なお、次の②③④の納付
済み額のお知らせは、1月
下旬に送付します。

①国民年金

本人または同一生計の親
族の保険料を納めた場合
は、控除の対象になります。
免除期間分を追納した場合
や、国民年金基金の掛け金
も控除の対象となります。

納付実績があった人には、
10月下旬～11月上旬に
日本年金機構から、9月30
日までの納付状況などを記
載した「社会保険料（国民
年金保険料）控除証明書」
を送付します。

10月1日以降に納めた分
は、見込み額として記載の
ある人を除き、領収書が必
要です（9月30日以前の納
付実績がなく、10月1日以
降に今年初めて納付した人
には、2月に同様の証明書
を送付予定）。

詳細は、基礎年金番号を
確認の上、ねんきん加入者
ダイヤル（60570・0
03004、IP電話から
は603・6630局252
5）へ。日本年金機構ホー
ムページもご覧ください。

②介護保険

本人または同一生計の親

族の保険料を納めた場合
は、控除の対象になります。
ただし、特別徴収（年金か
ら天引きされた保険料は、
その年金を受給している本
人だけが控除を申告できま
す。

納付額などは、65歳以上
の人Ⅱ介護保険証の被保険
者番号を確認の上、介護保
険課へ、40～64歳の人Ⅱ加
入している健康保険組合へ
問い合わせを。

介護保険課 61局3949

③後期高齢者医療

控除の対象は、②介護保
険と同様です。

詳細は、資格確認書の被
保険者番号を確認の上、保
険年金課へ。

国民健康保険課 61局3961

④国民健康保険

控除の対象は、②介護保
険と同様です。

納付額などは、被保険者番
号を確認の上、保険年金課へ。
国民健康保険課 61局3955

令和8年分高齢者の 障害者控除対象者に 認定書を交付

身体障害者手帳や精神障
害者保健福祉手帳などの交
付を受けていない人で、次
の条件を全て満たす場合、
「障害者控除対象者認定書」
を交付します。これにより、
所得税や市・県民税の申告
の際に障害者控除が受けら
れます。

65歳以上で、令和8年12
月31日（基準日）に市内
に住所がある

基準日に要介護1～5の
認定を受けているか、基
準日での障害の程度が確
認できる医師の診断書な
どを持っている

希望者は12月1日以降に
申請書を郵送か直接、高齢者
支援課へ。申請書は同課か市
ホームページで入手できま
す。基準日の要介護認定の状
況を確認し、1月中旬以降に

認定書を送付します。

また、令和7年分の認定
書の交付実績がある人には、
11月中旬に申請者宛てに
申請用紙を送付します。

なお、障害者手帳などで
普通障害者控除を受けてい
る人でも、要介護4か5の
認定を受けていると、特別
障害者控除の認定対象とな
る場合があります。

高齢者支援課 61局3930

障害者の受診証を更新

対象者には、11月中旬まで
に新しい受診証（医療証）を
送付します。12月からは、新
しい受診証の使用を。

障害福祉課 61局3975

FAX 25局1443

（仮称）ひきこもり支援 条例素案にご意見を

ひきこもり支援に関する
条例の素案をまとめました。
閲覧期間：11月20日～12月
18日

閲覧場所：市役所ロビー・
生活福祉課・図書館・市
ホームページ

意見の提出：任意の用紙に
住所・氏名・電話番号を
記入の上、12月18日（必
着）までに、回収箱・市
ホームページ・ファクス・
郵送か直接、生活福祉課
（FAX 23局7505、61
局3679）へ

ページ番号44598

傍聴者を募集

【社会教育委員会議定例会】
社会教育に関連する事項
の協議と報告。先着3人。
11月9日（月）：市役所講
堂（第3分庁舎） 午後
3時～4時30分

10月30日～11月6日に電
話か直接、生涯学習課（61
局3912）へ

ページ番号18068

【公共施設再編計画策定委 員会】

同計画の見直しについ
て。先着10人。

11月10日（火）：鎌倉商工
会館 午後2時～4時

11月2日～9日に市ホー
ムページで電話で、公共
施設再編担当へ

ページ番号40848

【住宅マスタープラン策定 委員会】

同プランの策定素案につ
いてなど。先着5人。

11月16日（月）：鎌倉商工
会館 午前10時から

11月2日～11日に電話か
直接、都市計画課（61
局3408）へ

ページ番号39891

【空家等対策協議会】

空家等対策計画の改訂素
案についてなど。先着5人。
11月16日（月）：鎌倉商工
会館 午後2時から

11月2日～11日に電話か
直接、都市計画課（61
局3408）へ

ページ番号21776

【高齢者保健福祉計画推進 委員会】

次期計画の骨子（案）に
ついて。先着3人。

11月16日（月）：市役所講
堂（第3分庁舎） 午後
6時30分から

11月12日までに電話か市
ホームページで、高齢者
支援課（61局3930）
へ

ページ番号38887

【特別職報酬等審議会】

議員の報酬や政務活動
費、市長・副市長・教育長
の給料を審議。先着20人。
11月17日（火）：市役所講
堂（第3分庁舎） 午後
3時15分から

11月16日までに電話か直
接、職員課労務担当へ

ページ番号45101

さまざまな自然災害に備えた防災対策を

総合防災課 防災担当・危機管理担当

台風第25号 本市の被害状況

今回の台風により被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。
市内では、道路冠水・倒木などの被害が発生しました。冠水事案は、
県などと連携し、今後の対策を検討していきます。冠水やがけ崩れの
恐れがある場所には近づかず、安全を確保してください。

道路冠水状況



若宮大路の様子▶

◆情報収集の方法を確認しよう！

いざという時のために、本市の防災・安全情報メール（[ページ番号1286](#)）や市公式LINE（[ページ番号14734](#)）にご登録を。

訓練を実施します

【総合防災訓練】 [ページ番号45173](#)

と き…11/5(土) 10:00～12:00（荒天中止）
ところ…山崎浄化センタースポーツ等広場（駐車場はありません）

どなたでも見学できます

【Jアラート全国一斉情報伝達試験】 [ページ番号22955](#)

防災行政用無線の自動起動試験を実施します。

と き…11/11(土) 11:00（予備日は11/25(土)）

【沿岸部一斉津波避難訓練】 [ページ番号45174](#)

大地震による津波が発生したと想定し、速やかに高台へ避難する訓練。

と き…11/17(土) 10:00～10:30（荒天中止）

ところ…沿岸部（津波浸水想定区域内）

参加団体…自治会・町内会、福祉施設、事業所、学校など

【4都市合同消防訓練】 [ページ番号22321](#)

11/20(金)、野村総合研究所跡地で本市・横浜市・横須賀市・逗子市に
よる、合同消防訓練を実施します。一般の方は見学できません。

[鎌倉消防署 腰越出張所](#) 61-32-4488

会計年度任用職員を募集

●ワークステーションかまくら
事務職員(障害者スタッフ)
市役所内から依頼された業務(押印・
郵便物集配など)。☎ページ番号45103

Multilingual Support Day
多言語そうだんの日

市民相談課 ☎61-3864
shisei@city.kamakura.kanagawa.jp
市役所での手続きや、くらしの中
で困っていることを多言語で相談で
きます。予約はいりません。
〈市役所ロビー〉
Kamakura City Hall
◆11/18(水) 9:00~13:00
◆11/20(金) 13:00~17:00
◆11/25(水) 9:00~13:00

【情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況】
開かれた市政を実現するため、保有する行政情報を

情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、市内の中小貨物運送事業者に補助金を交付します。詳細は市ホームページを。☎交通計画課 ☎61局3658 ☎ページ番号45162

中小貨物運送事業者に補助金を交付

【まちづくり審議会】
大規模開発事業(台丁目 共同住宅・付属建築物)について。先着6人。
11月19日(木):旧大船駅周辺整備事務所会議室
午前10時~11時30分
申 11月4日~18日に電話か直接、都市政策課へ
☎ページ番号20404

【新庁舎等整備手法検討会議】
新庁舎等の整備手法に関する検討。先着40人。
11月17日(火):市役所404会議室 傍聴時間は午後3時30分~4時(会議開催場所とは別室で、モニター傍聴)
申 11月2日~9日に市ホームページで
☎庁舎整備課
☎ページ番号44472

【まちづくり審議会】
大規模開発事業(台丁目 共同住宅・付属建築物)について。先着6人。
11月19日(木):旧大船駅周辺整備事務所会議室
午前10時~11時30分
申 11月4日~18日に電話か直接、都市政策課へ
☎ページ番号20404

【表1】情報公開請求の処理件数

公開	146
一部公開	182
非公開	2
取り下げ	8
不存	21
その他	4
合計	363

市民の求めに応じて公開しています。令和7年度は363件の公開請求がありました(表1)。主なものは、申請書や許可書でした。

【表2】個人情報開示の処理件数

開示	83
一部開示	51
非開示	0
不存	49
その他	1
合計	184

保有する個人情報を通正に取り扱うとともに、本人の求めに応じて個人情報の開示などを行っています。7年度の開示請求は184件でした(表2)。7年度の運用状況の詳細は、市ホームページ・市役所行政資料コーナー・図書館で閲覧できます。

【個人情報保護制度】

【請求の手続き方法】

利用には閲覧(無料)と写しの交付(有料)があります。市ホームページや市役所行政資料コーナーで請求書を手渡し、郵送か直接、同コーナーへ。市ホームページからも手続きできます。個人情報開示請求の場合は、請求者本人の確認書類が必要です。郵送の場合は、問い合わせを。
☎総務課市政情報担当
☎ページ番号4279

救命講習会

【日本赤十字講習会(短期講習)】
心肺蘇生とAED、気道異物除去を学びます。先着20人。
12月7日(月):福祉センター 午後1時30分~3時
申 11月2日から市ホームページで
☎福祉政策課 ☎61局3958 ☎ページ番号14297

【普通救命講習】
成人に対する基礎的な救命措置法を学びます。事前ウェブ講習あり。対象は市内の中学生以上。先着30人。
12月13日(日):腰越行政センター 午前10時~正午
申 11月1日の午後1時以降に鎌倉消防署(☎24局0119)へ
☎ページ番号33805

失語症の支援方法を知る
言語聴覚士による講座。予約不要。
11月29日(日):市役所404会議室 午後1時30分~3時30分
☎障害福祉課 ☎61局3974

保育者応援フェア
就職相談など。予約不要。
12月2日(水):鎌倉芸術館 午前11時~午後5時(予定)
☎保育・幼稚園課 ☎61局3893

お気軽に相談を
【マンション管理セミナー】
先着30人。要予約。
11月21日(土):市役所講堂(第3分庁舎) 午後1時30分~4時30分
申 11月13日までに市ホームページで
☎都市計画課 ☎61局3408 ☎ページ番号21670

【弁護士による債務返済相談会】
先着3人。要予約。
12月3日(木):市役所人権等相談室 午後1時~4時
申 11月1日までに電話で市民安課(☎61局3803)へ
☎ページ番号45102

【ひきこもり相談窓口「出張相談会」】
「居場所」も同時開催。いずれも予約不要。
12月5日(土):福祉センター 午後6時~7時30分
☎生活福祉課 ☎61局2319 ☎ページ番号38212

文化財保護ポスター展
県内の中学生が描いた入賞作品を展示。
11月10日(火)~16日(月):鎌倉駅地下道「ギャラリイ50」
☎都市景観課 ☎61局3849

11月のキャンペーン
【児童虐待防止推進月間】
10月30日~11月11日に市役所ロビーで啓発パネルを展示します。
また、児童虐待の未然防止と早期発見のため、「おかしいな」と思ったら児童相談所虐待対応ダイヤル(☎189)へ。
☎こどもと家庭の相談室 ☎23局0630

【秋季火災予防運動(11月9日~15日)】
期間中、次のとおり消防訓練などを行います。
●消防総合訓練:11月13日(金) 午前8時から 鎌倉梶原商業施設・カインズ鎌倉梶原店
●住宅用火災警報器の啓発:11月11日(水) 午後2時から 鎌倉梶原商業施設・共有部
●特別立ち入り検査:夜間、JR鎌倉駅周辺の雑

【女性に対する暴力をなくす運動(11月12日~25日)】
大船観音寺の観音像を、女性への暴力根絶のシンボルのパールリボンにちなみ、紫色にライトアップします。
11月12日(木):午後4時~8時
☎市民相談課 ☎61局3870

居ビルなどを対象に、避難管理状況を確認します
☎鎌倉消防署 ☎24局0119
予防課 ☎44局0963

休日急患・障害者歯科診療は12/13休診
休日急患歯科・障害者歯科診療を臨時休診します。
☎市民健康課 ☎61局3942

県鎌倉保健福祉事務所から
会場・申し込みは同事務所。電話相談以外は要予約。

相談・検査	11月(日時)
からだだこころの健康相談 ※	12(水) 13:30から
メンタルヘルス相談・認知症相談 ※	18(水) 14:00~17:00 26(水) 13:30~16:30
HIV・梅毒血液検査(結果即日・匿名可)	19(木) 13:15~15:00
B・C型肝炎ウイルス血液検査(39歳以下)	19(木) 15:15~15:45
アルコール問題に関する個別相談 ※	20(金) 15:00~17:00

※電話相談もあり

新型コロナ関連情報

市民健康課 ☎61-3979
●ワクチンの副反応が長引く
かかりつけ医か、接種した医療機関にご相談を。重い副反応により健康被害が生じた場合、救済制度の対象となることがあります。
●罹患後の後遺症が続く
かかりつけ医か、罹患後症状対応医療機関(右)へ。

スポーツを通じて、鎌倉のまちの未来を一緒に考えませんか？

スポーツ課 ☎43-3419

【スポーツまちづくりの基本方針をつくるワークショップの参加者を募集】

本市は、健康づくりや地域交流、まちのにぎわいの創出を目指し、スポーツを生かしたまちづくりの基本方針の策定を進めています。
ワークショップでは、これからの鎌倉におけるスポーツの役割や、誰もが参加しやすいスポーツの環境について一緒に考えます。

日程

スポーツをする人も、しない人も、ぜひ、ご参加を！

- いずれも対象は市内の人(③は29歳以下)。各先着30人。
- ①11/14(土) 13:00~15:00…鎌倉武道館
 - ②11/21(土) 10:00~12:00…市役所講堂(第3分庁舎)
 - ③12/6(日) 10:00~12:00…市役所講堂(第3分庁舎)
- 申 市ホームページ(いずれも募集中)で。1人1回まで
☎ページ番号45025



皆さんの意見をお聞かせください

リユースの取り組みにご協力を

ごみ対策課 ☎84-8706

【「リユース活動の促進に向けた連携と協力に関する協定」を締結】

本市は、一般廃棄物処理基本計画において、焼却量や埋め立てによる最終処分量を限りなくゼロに近づける「ゼロ・ウェイストかまくら」の実現を基本理念としています。
この理念の実現に向け、リユース(再利用)のさらなる促進を図るため、株式会社ジモティーと協定を締結しました。
リユースは、ごみのリデュース(排出抑制)にもつながります。不用品を処分する前に、地域の情報サイト「ジモティー」を活用して、必要としている人に譲ってみませんか。

【不用品登録制度「リユースネットかまくら」の利用は、3月まで】

「リユースネットかまくら」を長らくご利用いただき、ありがとうございました。今後は、ジモティーや市内のリサイクルショップなどをご利用いただき、引き続きリユースの取り組みにご協力ください。
詳細は市ホームページを。
☎ページ番号16023



図書館のおはなし会



	あかちゃんと楽しむ※ ¹ (0・1 歳)	おひざにだっこ (2・3 歳)	おはなし会 (4 歳以上)
中央図書館 ☎25-2611	11/13金 11:00	11/20金 10:30	11/12木 15:30
腰越図書館 ☎33-0711	11/18水 10:30	11/11水 10:30	11/11水 15:45
深沢図書館 ☎48-0022	11/17火 10:00(1 歳)、11:00(0 歳)	11/18水 10:30	11/22日 10:30
大船図書館 ☎45-7710	11/11水 10:30 11/26水 15:00	11/21土 10:00	11/21土※ ² 11:00
玉縄図書館 ☎44-2218	11/18水 10:00	11/14土 10:00	11/14土 16:00

※1…妊婦さんやそのご家族も参加できます

※2…手話付きおはなし会。手話ではなす人もそうでない人も、みんなで一緒に楽しめます

インフォメーション
(10・11 面) でも
子ども向けイベント紹介♪

こども
まんなか



健診・育児教室・相談

こども家庭相談課
☎61-3944

【医療機関による個別健診】

受診する医療機関に直接予約を。

◆4 か月児 健康診査 ◆お誕生前 健康診査

【会場による教室・健診】

対象者には、該当月の前月に案内を送付しています。
市ホームページから予約を。

◆6 か月児 育児教室 ◆1 歳 6 か月児 健康診査
◆2 歳児 歯科健康診査 ◆3 歳児 健康診査

【乳幼児健康相談 (抱っこ de シャベル)】📺 ページ番号 33126
保健師・栄養士が個別に相談に応じます。

子育て支援センターの催し

記載のないものは、主に 3 歳までのお子さんが対象 📺 ページ番号 4048

鎌倉子育て支援センター ☎23-0606	
おにぎりアクション	11/ 5 水 10:00～12:00
土曜ひろば	11/ 7 土 10:00～12:00 13:30～15:30
宝製菓「ビスケットのお話」 先着 30 組 (申 曜) (11/ 4 から)	11/19 水 10:30～11:30
助産師・保健師のいる日 よちよち歩きまで	11/25 水 13:30～15:00
はっぱとどんぐりであそぼう	11/27 金 10:30～11:30

深沢子育て支援センター ☎48-0550	
実りの秋祭り 先着 20 組 (申 曜) (受け付け中)	11/ 4 水 10:30～11:30
赤ちゃんのおんふ練習会 先着 15 組 (申 曜) (受け付け中)	11/12 木 13:30～15:30
土曜ひろば	11/14 土 10:00～12:00 13:30～15:30
出張ひろば	11/17 火 10:30～11:45
はじめてのおでかけ 2～3 カ月 (申 曜) (受け付け中)	11/17 火 13:30～15:30
ハーフバースデー 6 カ月 (申 曜) (受け付け中)	11/20 金 13:30～14:30
BIRTHDAY PARTY お誕生会 11 月生まれ (申 曜) (受け付け中)	11/27 金 10:30～11:30

大船子育て支援センター ☎47-3377	
サモアンさんと遊ぼう	11/ 4 水 10:30～11:00
助産師・保健師のいる 小さい赤ちゃんひろば 6 カ月まで・妊婦さんも	11/ 4 水 13:30～15:00
クリエイティブ音楽ムーブメント 先着 20 組 (申 曜) (受け付け中)	11/11 水 10:30～11:30
看護師さんによる ベビーマッサージ講座 1 カ月～1 歳	11/17 火 10:30～11:15
土曜ひろば	11/21 土 10:00～12:00 13:30～15:30
ハーフバースデー 6 カ月 先着 10 組 (申 曜) (11/ 2 から)	11/25 水 14:00～15:00
歯のはなし	11/27 金 10:30～11:30

腰越子育て支援センター ☎40-5801	
ちびっこ!ふくふくおゆずり会	11/ 9 月～14 土 10:00～16:00
ありがとうカフェ	11/10 水 10:30～11:30
図書館おはなし会	11/10 水 13:15～13:45
遊びの紹介 (牛乳パックでおもちゃを作ろう)	11/19 水 14:30～15:00
お誕生会 11 月生まれ (申 曜) (受け付け中)	11/24 火 10:30～11:00
親子でランチタイム 各先着 6 組 (申 来所) (受け付け中)	月～土曜日 11:30～12:00 12:15～12:45

玉縄子育て支援センター ☎45-5077	
ハッピー子育て 林部保健師のいる日	11/ 4 水・11 水 12 木・26 木 10:00～15:00
みんなで楽しむおはなし会	11/ 4 水 11:00～11:30
ハッピー子育て 前田助産師のいる日 よちよち歩きまで	11/5 水・19 水 10:00～15:00
親子でピラティス 放課後かまくらっ子たまなわで開催 ①歩ける ②よちよち歩きまで 各先着 20 組 (申 曜) (受け付け中)	11/11 水 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30
外あそび ①よちよち歩きまで ②3 歳くらいまで	①11/12 木 ②11/18 水 9:30～10:30
お誕生日会 11 月生まれ	11/13 金 11:10～11:30
★おひさまひろば (申 曜) (11/ 2 から)	11/14 土 10:00～12:00 (ランチ 11:30 から)
ハッピー子育て 鈴木保育士のいる日	11/17 火 13:00～15:00
家族であそび場デビュー 1～5 カ月 先着 10 組 (申 曜) (11/ 2 から)	11/19 水 10:00～11:00
お弁当デリバリー (申 来所) (①11/12 から、②11/24 から)	①11/19 水 ②11/30 月
ふたごちゃんの会 (申 曜) (11/10 から)	11/28 土 10:00～12:00 (ランチ 11:30 から)

◆玉縄では、避難訓練を 11/25 水 10:10 から実施します

★障がいなどのために、大勢の中で遊ぶのが
苦手なお子さんや、遊ばせるのが不安な人
のための少人数ひろばです

新小学 1 年生に 学用品費を支給します



学務課 ☎61-3796
📺 ページ番号 35715

経済的な理由で就学にお困りの人に、
入学前に新入学児童生徒学用品費を支
給します。

対象…令和 8 年 12/1 時点で市内に住民
登録があり、来年 4 月に市立の小学
校に入学予定のお子さんがいる保護
者。所得など基準あり

申し込み…11/20～12/6 (必着) に、市ホー
ムページか、申請書と必要書類を郵送
で同課へ

こどもと一緒に食べられる 簡単ごはん

市民健康課 ☎61-3943

子育て中でも簡単にでき、親子で一緒
に食べられるレシピや調理法をお伝えし
ます。試食あり。先着 20 人。

と き…12/3 水 10:30～11:30
ところ…大船子育て支援センター
対 象…市内在住の人 (子どもの同伴可)
申し込み…市ホームページ (11/ 2 から)
📺 ページ番号 45138



親子で! 幼児食育講座 「やさいはかせになろう」



野菜料理をクリスマス風に盛り付けてみんなで食べ
ましょう。先着 10 組。

と き…12/8 火 10:00～11:20
ところ…たまなわ交流センター
対 象…市内在住の 2 歳 6 カ月～
4 歳未満の子と保護者
申し込み…市ホームページ (11/24 から)
📺 ページ番号 44123



前回の様子



「令和 9 年 二十歳のつどい」を開催

青少年課 ☎61-3886 📺 ページ番号 39335

と き…1/11 月 曜 11:00～12:30 (受け付け 10:00 から) ところ…鎌倉芸術館
平成 18 年 4/2～19 年 4/1 生まれの人には、11 月上旬に案内状をお送りします。市外在住で参加を
希望する人は、12/ 4 までに同課へ連絡を。住所・氏名などを確認後、案内状をお送りします。

人事行政の運営状況を公開します

本市の人事行政の運営などについて市民の皆さんにご理解いただくため、「鎌倉市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数や給与、勤務状況などをお知らせします(令和8年4/1現在)。

- 職員数…行政マネジメント課
- 職員の採用・処分など…職員課 人財育成担当
- 職員給与の状況…職員課 労務担当



職員数

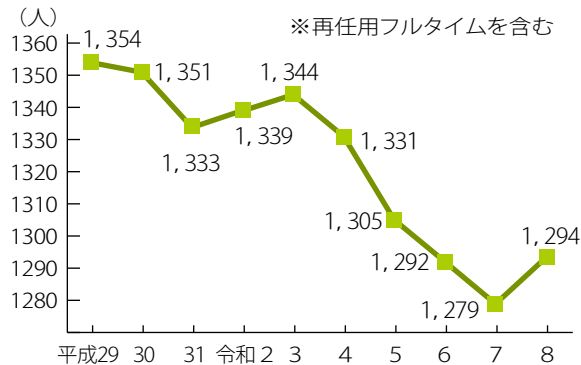
過去10年間の推移は以下のとおりです。今後も、業務量に見合った適正な職員配置により、組織力の強化に努めます。



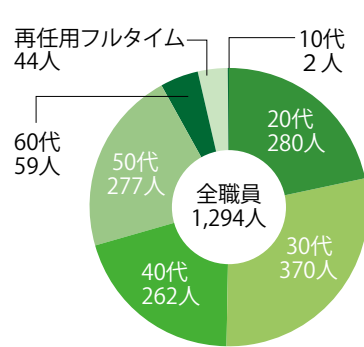
職員の採用・処分など

退職者の状況や年齢構成などを考慮しながら採用しています(①・②)。また、職員の年次有給休暇の取得状況は③のとおりです。勤務実績が良くない場合や、心身の故障で職務遂行に支障があるなどの場合は「分限処分」(④)、全体の奉仕者たるにふわしくない非行があった場合などは「懲戒処分」(⑤)により、減給や免職されることがあります。

■職員数の推移 (各年4/1時点)



■職員構成—①



■職員採用数—②

	令和7年度	6年度
一般職	68人	61人
技能労務職	0人	0人
消防職	17人	9人
合計	85人	70人

※各年度実施の採用試験における採用数

■年次有給休暇の平均取得日数—③

7年	6年
13.2日	13.7日

(各年1/1～12/31)

※職員には1年に原則として20日の年次有給休暇が与えられます

※期間中に、育児休業などで年次有給休暇を1日も取得していない職員を除きます

■分限処分—④

	休職	降給	降任	免職
7年度	30人	0人	0人	0人
6年度	38人	0人	0人	0人

■懲戒処分—⑤

	戒告	減給	停職	免職
7年度	0人	0人	0人	0人
6年度	0人	0人	2人	0人

職員給与の状況

職員の給与は、地方公務員法などに基づき、民間賃金や国・他の地方公共団体の職員の給与などを考慮し、また市長や市議会議員など特別職の給料月額を、市内の公的団体の代表者などで構成される「鎌倉市特別職報酬等審議会」の答申を受け、いずれも市議会の議決を経て条例で定められます。

■職員の給料

	平均年齢	平均月額	
一般行政職(*)	40.8歳	32万6,856円	*一般職のうち、税務関係職員、保育士、教育・指導主事などを除く
技能労務職	59.2歳	32万397円	

■一般行政職の初任給

	鎌倉市	県	国
大学卒	23万9,800円	23万7,600円	総合職 24万2,000円、一般職 23万2,000円
高校卒	21万1,600円	20万300円	20万300円

■特別職の給料・手当

	月額	期末手当	退職手当支給率		
市長	96万1,000円(A) (* 1)	3.80月	$A \times \text{在職年数} \times 4.0$ (* 2)	* 1 … この他に地域手当(給料月額の10%)を支給 * 2 … 松尾崇市長については、退職手当の支給は行いません	
副市長	81万4,000円(B) (* 1)		$B \times \text{在職年数} \times 3.2$		
教育長	71万6,000円(C) (* 1)		$C \times \text{在職年数} \times 2.4$		
議長	57万9,000円	4.65月			
副議長	52万円				
議員	47万9,000円				

■職員の手当

【毎月決まって支給されるもの】

地域手当	地域の民間賃金水準や物価などを考慮して支給 算出方法は、〔給料＋扶養手当＋管理職手当〕×15%
扶養手当	扶養家族の構成に応じて支給 ▶子1万3,000円、父母等7,500円(配偶者は廃止) ▶満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子には、5,000円を加算
住居手当	住居にかかる費用に対して支給(限度額3万3,000円)
管理職手当	管理職の職責に応じて支給 ▶課長代理職 7万3,600円～部長職11万円

【勤務した実績に応じて支給されるもの】

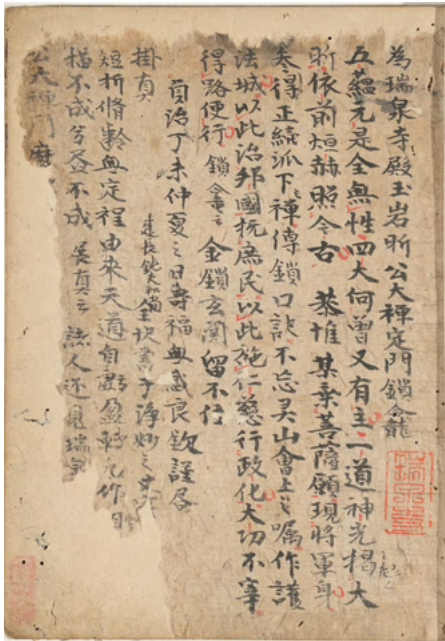
超過勤務手当	正規の勤務時間を超えて勤務したときに支給
特殊勤務手当	著しく危険・不快・不健康・困難などの特殊な業務に従事したときに支給
その他	夜勤手当、休日給など

【その他】

通勤手当	通勤に利用する交通機関などの実費相当の手当(限度額5万5,000円/月)
期末勤勉手当(民間企業のボーナスに相当)	算出方法は、〔給料＋扶養手当(期末手当のみ)＋地域手当＋役職者加算〕×支給割合 ▶7年度の支給割合は、期末手当2.525月と勤勉手当2.125月で計4.65月
退職手当	算出方法は、退職時の給料月額×支給率(最高47.709月)＋調整額(*) ▶7年度の定年・勲奨退職者の平均支給額は、2,064万円

*調整額…在職中の役職に応じて計算した加算額

英檀仏事集



袋綴装 縦27.4cm、横20.1cm
(瑞泉寺蔵)

二階堂の瑞泉寺に伝来する「英檀仏事集」は、英檀すなわち瑞泉寺の檀越(施主)にまつわる香語(仏事の最中に唱えられる言葉)を集め、冊子にしたものです。室町時代の成立と考えられます。

内容の大半を占めるのが、鎌倉公方である足利基氏(1340～67)が亡くなったから三回忌までの香語です。基氏は、瑞泉寺にゆかりの深い人物です。

同寺は、夢窓疎石(1275～1351)が二階堂に南芳庵を築き、後に紅葉谷(現在地)に移して「瑞泉蘭若」と称したのが始まりです。基氏は、同寺がまだ「瑞泉院」と呼ばれていたころから花や紅葉の鑑賞に訪れ、亡くなる間際の遺言で、この地への埋葬を希望しました。

鎌倉国宝館で開催中の特別展「瑞泉寺七百年」で12月6日(日)まで公開しています。

【鎌倉国宝館】

鎌倉国宝館で開催中の特別展「瑞泉寺七百年」で12月6日(日)まで公開しています。

鎌倉の名宝

<119>

た。鎌倉公方を供養する場となったことで、瑞泉「寺」という寺格を得たと考えられています。

この史料は、基氏の葬儀や仏事の香語から始まりですが、冒頭一行目に基氏の法号が見えます。その中に「瑞泉寺殿」という寺号が含まれ(写真)、これが「瑞泉寺」の初見とみられます。

基氏の葬儀の采配を振るつた義堂周信(1325～88)は、同寺住持に迎えられた後、基氏の檀那塔の建立をはじめ、十刹の寺格を得るにふさわしい、禅寺としての姿を整えていきました。

瑞泉寺はたびたび火災や兵乱に見舞われたため、中世から伝来した古文書や記録はほとんど残されていません。そのような中で、この仏事集は同寺で作られ、伝来した史料として、また「瑞泉寺」の始まりを物語る中世史料としても大変貴重です。

鎌倉歴史文化交流館 ☎73-8501

【KORYUKAN キッズプログラム】

「発掘!! DOKI（土器）★DOKI（土器）体験」

鎌倉の発掘調査を体験してみませんか？このプログラムでは、出土品の整理作業の一つ「土器洗い」を体験できます。発掘調査で見つかった出土品に付いている土や泥を、ハケやブラシなどで優しく丁寧に取り除くのが「土器洗い」です。対象は小学3年～中学生。抽選8組（小学生は保護者1人同伴）。数百年前の鎌倉に住んでいた人々の生活を、身近に感じてみましょう。

と き…11/28㊥ 13:30～15:00 ※荒天中止
Ⓔ 11/15までに市ホームページで ☎ページ番号45079



「土器洗い」の様子

鎌倉国宝館 ☎22-0753

特別展図録

『瑞泉寺七百年』を刊行

特別展の開催に合わせ、図録を刊行しました。瑞泉寺700年の歴史とゆかりの名宝がこの一冊に。ぜひお手に取ってご覧ください。

購入は同館で。郵送でも販売中。詳細は市ホームページを。☎ページ番号35572
※7面に特別展の関連記事あり

特別展「瑞泉寺七百年」
※12/6まで開催



定価2,000円(税込み)

錦木清方記念美術館 ☎23-6405

【日本画ワークショップ】

日本画材を使って、張り子の招き猫に絵付けをしよう！

江戸時代から親しまれてきた縁起物、招き猫に絵付けをしてみませんか。事前に案を考えて、当日はその資料をお持ち下さい。各先着12人。料金~~1,500円~~1,600円
と き…11/23月㊤
①10:00～11:30 ②14:00～15:30
Ⓔ 11/1以降に電話で同館へ（希望時間を伝える）



白い張り子に初心者向けの画材で

【手話付き展示解説】
どなたでも参加できます！
と き…11/22㊤ 13:30から

特別展「昭和100年
清方作品にみる日本のこころ」
※11/29まで開催

【秋の絵はがきフェア】

同館オリジナルの絵はがきを特別価格で販売します。
販売期間…11/14㊥～29㊤

開館時間…9:00～17:00（入館は16:30まで）
休館日…月曜日（11/23㊤は開館）、11/24㊤
観覧料…450円（市民は無料）

文化芸術
観光

市内在住・在学の人は無料

鎌倉歴史文化交流館・鎌倉国宝館・錦木清方記念美術館・川喜多映画記念館（映画鑑賞料金は除く）の観覧料などが無料です。入館時に本人確認書類などを提示してください。

鎌倉市民文化祭（11月） 文化課 ☎61-3872

- 鎌倉彫展…11/18㊤～22㊤ 鎌倉生涯学習センター 10:00～17:00（最終日は16:00まで）
- 鎌倉民謡民舞協会公演会…11/22㊤ 鎌倉生涯学習センター 11:30～15:00
- 鎌倉シティプラス定期演奏会…11/22㊤ 鎌倉芸術館 14:00～16:00

※詳細は市ホームページを ☎ページ番号37415



深沢地区の催し 深沢支所 ☎48-0021

いずれも会場は深沢支所です。

- 福祉バザー（深沢地区社会福祉協議会）
11/15㊤ 10:00～14:00
衣類・雑貨・野菜の販売など。
- 文化祭～芸能のつどい（深沢地区連合町内会）
11/29㊤ 13:00～17:00
フラダンスや演劇など。

祭りばやし大会

市郷土芸能保存協会事務局
（文化財課） ☎61-3857

11/15㊤ 11:00～14:00
鶴岡八幡宮境内 源氏池畔

市内各地域に伝わる祭りばやしを、笛や太鼓の演奏で披露します（雨天中止）。



川喜多映画記念館 ☎23-2500

■特別展「LIVING IN CINEMA 俳優 役所広司」

【関連上映】1,300円 ★＝英語字幕付き

『EUREKA ユリイカ』（途中休憩あり）▷
11/12㊤・13㊤・14㊥・15㊤ …13:00 『CURE
キュア』▷11/19㊤・★22㊤…10:30、★20
㊤…14:00 『ドッペルゲンガー』▷11/19
㊤・22㊤ …14:00、20㊤・21㊥…10:30
『Shall we ダンス?』▷★11/23月㊤…
14:00



『ドッペルゲンガー』
©2002 ドッペルゲンガー製作委員会

■シネマセクション「創立80周年 映画から知る〈鎌倉アカデミア〉」

【関連上映】1,300円

鎌倉アカデミアにゆかりのある映画作品を上映します。

『鎌倉アカデミア 青の時代―ある「自由大学」の記録―』▷11/3㊤㊤…10:30
『ツィゴイネルワイゼン』▷11/3㊤㊤・6㊤…14:00、5㊤…10:30 『わが恋わが歌』
▷11/4㊤・8㊤…10:30、5㊤…14:00 『江分利満氏の優雅な生活』▷11/4㊤・8㊤
…14:00、6㊤…10:30 『浜の記憶』▷11/7㊥…10:30

■旧川喜多邸別邸（旧和辻邸）特別公開＋特別展「陰翳の中で金繕いを再発見する」

と き…10/31㊥、11/1㊤、3㊤㊤ 10:00～16:00（11/3は15:00まで）
一般 500円 ※荒天時は中止の場合も

開館時間…9:00～17:00（入館は16:30まで）
休館日…月曜日（11/23㊤は開館）、11/24㊤
展示観覧料…500円（市民は無料）

鎌倉芸術館 ☎48-5500

【鎌倉学シリーズ】「川端康成邸 庭園公開」

鎌倉ゆかりの作家・川端康成が暮らした長谷の周辺を巡り、庭園から大正時代の日本家屋を見学します。各抽選15人。500円。

と き…11/29㊤ 1回目…11:00 2回目…13:30（同一内容・1時間程度）
Ⓔ 11/10（必着）までに、同館ホームページか、氏名・郵便番号・住所・電話番号と参加希望回を記入の上、はがきで同館（〒247-0056 大船6-1-2）へ ※はがき1枚につき、お申込みは1人まで

文化芸術
観光

こども
まんが

子どもも大人もワクワク！ まちのイベントに出かけよう

気軽に異文化交流
かまくら国際交流フェスティバル

11/8㊤ 鎌倉大仏殿高德院 10:00～15:00

市内の国際交流・協力団体による世界各国の物品販売や、華やかなステージパフォーマンスなど、国際色豊かなプログラムをお楽しみください（要拝観料）。

景品がもらえるスタンプラリーも▶



同フェスティバル実行委員会事務局（国際交流課国際交流担当）

古都保存法施行60周年×歴史的風致維持向上計画10周年記念事業

歴史まちづくり講座

都市景観課 ☎61-3465

11/28㊥ 市役所講堂（第3分庁舎） 13:30～15:15

鎌倉の歴史的遺産の保全と、市民生活や観光に調和したまちづくりを学びます。講師は西村幸夫さん（東京大学名誉教授）。抽選30人。
Ⓔ 11/20までに市ホームページで ☎ページ番号44877

集まれ！小・中学生

かまくらぶ

鎌倉武～秋「鎌倉の自然観察」

生涯学習課 ☎61-3912

11/28㊥ 県立鎌倉高校・神戸川 10:00～12:00

鎌倉高校の生徒と一緒に神戸川のフィールドワークを行い、水質調査・分析をします。対象は市内の小学4年～中学生。先着10人。
Ⓔ 11/1から市ホームページで ☎ページ番号45104

集まれ！中高生

COCORUかまくら

青少年課 ☎61-3886

会場は鎌倉青少年会館。

●COCOSPO DAY みんなでバスケットボールをしよう！
…11/1㊤ 13:30～15:30

●大文化祭「COCOFES」
…11/22㊤ 10:00～15:00
ダンス・バンド・美術作品のコンテストや、ゲーム体験、飲食店など。どなたでも気軽にお越しください！

かまくらスポーツ・レクリエーションフェア

スポーツ課 ☎43-3419

11/15㊤ 鎌倉武道館 10:00～15:00

誰でも気軽にできるレクリエーションスポーツなど、15種目から好きなものを選んで、楽しく体を動かしましょう！対象は市内の人（小学3年生以下は保護者同伴）。



カーリング体験会 生涯スポーツ普及実行委員会 ☎43-3419

11/29㊤ 大船中学校 9:30～12:30

カーリングをヒントにしたカーリングを体験して、ゲームを楽しみましょう！先着48人（小学3年生以下は保護者同伴）。Ⓔ 11/1から ☎46-8067で

きららフェスティバル大船 鎌倉生涯学習センター ☎25-2030

11/13㊤～15㊤ 大船学習センター 10:00～16:00*

サークルの発表や展示など。*最終日は15:00まで

集まれ！小・中学生

玉縄青少年会館

同会館 ☎44-0480

①たのしい科学実験教室～私たちのからだ

11/21㊥ 10:00～11:30 対象：市内の小学生 先着16人

②子ども編み物教室～ポシェット作り

11/28㊥・12/5㊥・12㊥（全3回）10:00～12:00
対象：市内の小学3年～中学生 先着10人 300円

③クラフトOPEN～マイキーホルダー作り

12/6㊤ 10:00～12:00 対象：市内の小学生以上（小学2年生以下は保護者同伴） 先着20人 100～300円

Ⓔ 11/1から ☎（③は申し込み不要）



鎌倉青少年会館

同会館 ☎23-7530

①さばいてぎゅっ！

親子で作るアジの押し寿司

11/14㊥ 10:00～13:00 対象：市内の小・中学生と保護者（中学生は1人での参加可） 抽選8組 1組1,700円

②マーブルケーキをミニバウンド型で焼こう

11/28㊥ 13:30～15:30 対象：市内の小学3年～中学生 抽選8組 800円

③ゆっくりリトミック

11/29㊤ 10:00～11:00 対象：市内のダウン症または発達がゆっくりなお子さんと保護者 先着10組 1組100円

Ⓔ ③は ☎、それ以外は市ホームページ ☎ページ番号1741

（①は11/5まで、②④⑤は11/14まで、②は11/1から、③は11/30まで）

④雪だるまコロッケとポテサラツリーを作ろう

11/29㊤ 13:00～15:00 対象：市内の小学3年～中学生 抽選8人 800円

⑤親子で作る冬のこごろう

ビーフストロガノフ
12/5㊥ 11:00～13:30
対象：市内の小学生と保護者 抽選8組 1組1,600円

⑥福を呼ぶ！

羊毛でつくるフワフワひっじ

12/19㊥ 10:00～12:00 対象：市内の小学3～6年生 抽選8人



秋の収穫まつり

農水課、さがみ農業協同組合 鎌倉営農経済センター ☎44-3041

鎌倉産の農産物や水産物の販売など。
●じゃがいも袋詰め放題（有料）
●農産物品評会野菜の販売 12:00から（11:15から購入整理券を配布）
●バザー など

技能祭

産業課 ☎61-3853

技能職組合による体験・実演・販売など。
●親子木工コーナー・包丁研ぎ
●エンジンカットモデルの展示
●木工品・豆腐類の即売 など

「議会報告会」ブース出展

議会事務局

市議会議員が9月定例会の審査内容などを報告するほか、皆さんの疑問やご意見を議員が直接お聴きします。

図書館ともっと仲良くなる2日間 中央図書館 ☎25-2611

図書館まつり「ファンタスティック☆ライブラリー」

12/5㊥・6㊤ 深沢学習センター 10:00～16:00

●展示&講演「バレー発祥の地

鎌倉 顕彰エリアナ・パウロバ」…12/5㊥ 14:00～15:00

●展示&講演「七里ヶ浜ポート
遭難事故と田辺新之助」
講演会…12/5㊥ 15:00～16:00
12/6㊤ 13:00～14:00

●展示「大船軒の駅弁の話」
●図書館と仲良くなろう！

・こどもによる読み聞かせ
・シール投票「鎌倉文士」
・スタンプラリー

●ピオラ生演奏つき朗読会

『セロ弾きのゴーシュ』…
12/6㊤ 11:00～12:00





KOUGEI EXPO in KANAGAWA

ーつくる人に、物語がある。つかう人に、物語が生まれる。

伝統的工芸品の国内最大級イベントを開催します。鎌倉彫をはじめ、さまざまな工芸品に触れる機会です。ぜひお越しください。

産業課 産業担当

開催概要

と き：11/7(土)～9(月) 10：00～17：00 (9日は16：00まで)

ところ：パシフィコ横浜 (入場無料)

さまざまな企画で鎌倉彫を楽しもう！

①匠の技ライブギャラリー

職人が作品を生み出す瞬間を
間近で見よう！



②つくる喜び 工芸体験

職人と共に工芸品づくりに挑戦しよう！
※体験は有料



③KOUGEI×「刀剣乱舞ONLINE」コラボギャラリー

オンラインゲームとコラボした、職人の
技を尽くした作品を展示・販売。新たな鎌
倉彫の魅力を探そう！



このほか、スタンプラリーや実演販売なども。

©2015 EXNOA LLC/NITRO PLUS

ステージイベント情報

スペシャルトーク

7日(土)：堀田 真由さん (俳優)、立川 ういんさん (落語家)

8日(日)：磯村 勇斗さん、松井 玲奈さん、一ノ瀬 颯さん (俳優)

おめでとうございます！

鎌倉ゆかりのアジア競技大会メダリスト

9/19～10/4に開催された第20回アジア競技大会
において、本市にゆかりのある6人の選手がメダルを
獲得されました。

スポーツ課 ☎43-3419



関 友里恵 選手

金メダル

(セーリング)
男女混合470級



小杉 啓太 選手

銀メダル

(サッカー男子)



土屋 権大 選手

銀メダル

(サッカー男子)



岡 慎之助 選手

銀メダル

(体操競技)
男子個人総合、
男子団体、種目
別平行棒、種目
別鉄棒



新嶋 莉奈 選手

銅メダル

(セーリング)
女子iQFOiL級



松岡 隼 選手

銅メダル

(テニス)
男子シングルス

11月の市民相談

- ・ ① 要予約 (随時) / ② 要予約 (1週間前の8:30から受け付け。受付日が祝・休日に当たる場合は、その前開庁日から予約可)
- ・ 場所に※がついている相談は原則面談ですが、予約の上、電話での相談も可
- ・ どこに相談していいかわからない場合は、くらしと福祉の相談窓口 (☎61-3864) へ

就職・労働

労働相談 ①	10・26日：市役所 13:30～16:00	産業課 ☎61-3853
メール労働相談	市ホームページで検索を ☎ページ番号4210	
働く人のメンタルヘルス相談 ②	16日：市役所 13:30～16:30	
就労支援相談 ③	4・11・18日：市役所 27日：玉縄支所 } 13:30～16:00	
経営相談 ④	20日：市役所 9:00～17:00 産業課 産業担当	

行政・法律

行政相談	今月はありません	くらしと福祉の相談窓口 ☎61-3864
法律相談 ⑤	6・10・13・20・24・27日： 市役所 9:00～16:00 17日：市役所 17:30～20:00 4日：深沢支所 11日：大船支所 18日：腰越支所 25日：玉縄支所 } 10:00～16:00	
税務相談 ⑥	11日：市役所 9:00～16:00	
司法書士相談 ⑦	17日：市役所 9:00～16:00	
行政書士相談 ⑧	25日：市役所 13:00～16:00	

消費生活

消費生活相談	月～金：市役所 9:30～16:00 消費生活センター ☎24-0077
--------	---

子ども・家庭

こどもと家庭の相談室 (虐待の通告も)	月～金：市役所・きらきら 8:30～17:00 14・28日：きらきら 8:30～17:00 25日：きらきら 20:00まで こどもと家庭の相談室 ☎23-0630 (相談専用) こども相談窓口きらきら ☎61-3827
ひとり親家庭の相談	月～金：市役所・きらきら 8:30～17:00 14日：きらきら 8:30～17:00 25日：きらきら 20:00まで こどもみらい課 ☎61-3897 こども相談窓口きらきら ☎61-3827
妊娠・出産・育児に関わる相談	月～金：市役所 8:30～17:00 こども家庭相談課 ☎61-3944
教育相談	月～金：9:00～17:00 児童生徒支援課相談室 ☎24-3386
いじめ相談ダイヤル	月～金：9:00～17:00 児童生徒支援課相談室 ☎24-5235

土地・建物

建築の紛争予防等に関する相談 ⑨	9日：市役所 9:00～16:00	くらしと福祉の相談窓口 ☎61-3864
不動産相談 ⑩	12日：市役所 14:00～16:00	
マンション管理相談 ⑪	5日：市役所 13:00～16:00	
窓口耐震相談 ⑫	対象は平成12年5月以前建築の木造住宅 18・26日：市役所 13:30～16:30 建築指導課 ☎61-3586	

福祉

成年後見専門相談 ⑬	25日：9:00～12:00 成年後見センター ☎38-8003
障害福祉相談 (いづれも面談は⑭)	月～金：8:30～17:30 ラファエル会鎌倉地域支援室 ☎55-8878 月～金：9:00～17:00 キャロットサポートセンター ☎25-3939 (つながらない場合は ☎23-5235) 対象は主に精神障害のある人 月～金：9:30～17:00 地域生活サポートセンターとらいむ ☎61-3205
障害者就労相談 ⑮	月～金、14・28日：9:30～17:00 障害者千人雇用センター ☎53-9203
生活困窮相談 ⑯	月～金：9:00～17:00 インクル相談室鎌倉 ☎46-2119
ひきこもり相談	月～金：市役所 9:00～17:00 生活福祉課 ☎61-2319

人権・女性

人権相談 ⑰	10・17日：市役所 13:00～16:00 市民相談課 ☎61-3870
女性相談 (面談は⑱)	月～金：市役所 10:00～13:00・14:00～16:30 市民相談課 ☎23-9311 (相談専用)
女性のための法律相談 ⑲	19日：市役所 9:30～16:30 くらしと福祉の相談窓口 ☎61-3864

市民活動

ボランティア・市民活動相談 ⑳	活動への参加や運営・協働などの相談 11・25日：13:30～16:30 NPOセンター鎌倉 ☎60-4555
-----------------	---

鎌倉市役所 平日 8:30～17:00

電話 0467-23-3000 (代表)

ファクス 0467-23-8700 (担当課・件名を明記)

天候などにより、毎月1日までにお届けできない場合があります



市役所への郵送物は、郵便番号 (〒248-8686) と宛名 (鎌倉市役所・〇〇課) で届きます

鎌倉市ホームページ



鎌倉市 e-kanagawa 電子申請



令和 8 年 10 月 1 日現在 ▶

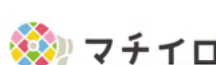


人口：168,661 人
前月比 - 76 人



世帯数：77,873 世帯
前月比 + 9 世帯

※令和 7 年国勢調査結果 (速報値) に基づく推計



◀ アプリ「マチイロ」で広報かまくらが読めます



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用