

かまくら 鎌倉の く 暮らしを いっしょ 一緒に たのしみましょう！



かまくらえき おおふなえき
鎌倉駅・大船駅の
まわりには たくさんのお店や
ぎんこう 銀行が あります。

かまくらえき ちか
鎌倉駅の 近くに
「レンバイ」が あります。
やさしい いちば
野菜の 市場です。
じもと しんせん
地元の 新鮮な
やさしい か
野菜が 買えます。



こうえん
公園



としよかん
図書館



スポーツ施設



うみ かいすいよくじょう
海・海水浴場



あさいち
朝市
しんせん さかな やさい か
新鮮な 魚や野菜が 買えます。

かまくらしやくしよ
鎌倉市役所 0467-23-3000

[きんきゅう EMERGENCY]

☎ 110 (けいさつ) POLICE

☎ 119 (きゅうきゅうしゃ・かじ) AMBULANCE・FIRE

ねんど かまくら じぎょう せいさく かまくらし とくてい ひえいり かつどうほうじん ねん がつはつこう
2026年度つながる鎌倉エール事業 制作：鎌倉市・特定非営利活動法人まるまー 2026年7月発行



Mar Mar
まるまー



ウェブサイトに
PDFがあります
(やさしい日本語・英語)

LIFE IN KAMAKURA

GENERAL INFORMATION GUIDE

[みんなに わかりやすい やさしい日本語 で 書いています]

- 歴史・文化・イベント ● しぜん
- 自治会・町内会 ● 日本語の勉強
- 手続き ● 電気・水道・ガスなど ● ごみ
- 仕事 ● 車の運転 ● のりもの
- 病気・病院 ● 年をとりました ● 税金・年金
- こどもをうむ・育てる (母子健康手帳・サポートや手続き など)
- 教育 (保育園・幼稚園・学校 など)
- 防災 (地震・台風のとき)
- こまったことがある
- 外国人むけの 情報・相談できるところ

つぎ
次のマークは、ウェブサイトの「ことば」です (順不同)。マークがないものは、日本語だけです。

- ENG English(えいご) CHN 中文(中国ご) KOR 韓国・조선어(韓国・朝鮮ご) SPA Español(スペインご)
- POR Português(ポルトガルご) THAI ภาษาไทย(タイご) NEP नेपाली(ネパールご) TAG Tagalog(タガログご)
- VIET Tiếng Việt(ベトナムご) IND Bahasa Indonesia(インドネシアご) KHM ភាសាខ្មែរ(クメールご)
- MON Монгол(モンゴルご) MYA မြန်မာစာ(ミャンマーご) SIN සිංහල(シンハラご) LAO ພາສາລາວ(ラオスご)
- FRA Français(フランスご) RUS русский язык(ロシアご) UKR українська мова(ウクライナご) URD اردو(ウルドゥご)
- やさ日 やさしい日本語

ようこそ！

このガイドブックは、鎌倉市で みんなが 楽しく 暮らせるように 作りました。鎌倉市は「多様性を認め、お互いを思い、誰もが自分らしく、安心して暮らすことのできる」まちづくりを めざしています。

ちいさきようせいしやかい
地域共生社会の
実現を目指す条例

このガイドブックでは、鎌倉市以外の 情報も 二次元バーコードで のせています。情報は どんどん 新しいものに かわります。かならず 自分で 確認して つかってください。また、電話をするときなど、ことばが 心配な人は「多言語支援センターかながわ」を つかうこともできます（P14）。

とうろくすると べんり 便利です。無料で つかえます。

かまくらし
鎌倉市のLINE

かまくらしやくしよ
鎌倉市役所から情報がとどきます

ほうさい あんぜんじょうほう
防災・安全情報メール

くわしいことは P12を みてください

かまくらし
鎌倉市のLINE

かまくらしやくしよ
鎌倉市役所から情報がとどきます

ほうさい あんぜんじょうほう
防災・安全情報メール

くわしいことは P12を みてください

れきし ぶんか
歴史・文化・イベント

かまくら
鎌倉は、歴史と 文化が たくさん あります。いろいろな イベントや お祭りがあります。だれでも、お寺や 神社の お祭りに いけます。

かまくらしかんこうきょうかい
鎌倉市観光協会

かまくらしかんこうきょうかい
鎌倉市観光協会
まつ
祭り・イベント

"Kamakura"
(Japan Guide)

ENG

しぜん

うみ

クラゲ

やま

カツオノ
エボシ

ぜったい
絶対に さわらないでください。けがをします。

ハイキング・トレッキングを たのしめます。

かまくら
「鎌倉ハイキング完全ガイド」
"Hiking in Kamakura"

ENG CHN KOR

やま
山に いくまえに 準備をします。
道は すべります。

やす
休むところと トイレは すくないです。
(トイレは ふるいです。ティッシュを もっていきます。)

鎌倉には 虫や 動物が たくさんいます。毒を もった いきものも います。きをつけてください。

トンビ

ひと
人の たべものを とります。

リス

エサを あげては いけません。

ハクビシン

ヘビ

スズメバチ*

ひと
*人を さします。もしさされたら、病院に いってください。 → P5

ムカデ*

びょういん
病院に いってください。 → P5

"7 Bugs Lurking in Japanese countryside" (All About Japan)

ENG

じちかい ちやうないかい
自治会・町内会

「自治会・町内会」は、地域の人のための 集まりです。住みやすい まちにするために いろいろなことを します。はいると、地域の人と たくさん 話せます。まちの いろいろなことを 知れます。やること（当番）もあります。

はい
入ったら お金を 払います。
自治会・町内会によって 金額・払う時は ちがいます。

じぶん
自分の 自治会・町内会が わからない人は
市役所に 聞いてください。
「地域のつながり課」0467-23-3000

自治会・町内会で すること（することは 自治会・町内会によって ちがいます）

まもる

・まちに 問題がないか みます。

・地震や 台風が きたときのための 準備をします。→ P11 災害にそなえる

・ごみを すてる 場所（クリーンステーション）を そうじします。→ P3 ごみ

しらせる

「回覧板」地域の 情報を 紙で つたえる ファイルです。次のように 他の人に わたします。

よみます ながえ 名前を かきます づぎ ひと わたします
（「はんこ」でもいいです）

「掲示板」紙がはってある ボードです。地域のイベントや 情報がのっています。

あつまる

「自治会館・町内会館」地域の人が つかえる 建物です。

「こどもかい」地域の こどものための 集まりです。

ちかくに住んでいる人との コミュニケーションは 大切です。ひっこしたら、ちかくの家に あいさつに いく人も います。まわりに どんな人が 住んでいるのか わかります。地震や 台風のときにも たすけあいます。ふだんから 知りあっておくと 安心です。

にほんご べんきょう
日本語の 勉強

にほんご
日本語COSMOS(かまくら)

ENG

にほんごきょうしつ
かながわ日本語教室マップ
(多言語翻訳あり)

NHK WorldJapan 学習サイト
プログラムによって、
ほかのことばもあります

ENG

ぶんかちやう
文化庁
つながるひろがる日本での暮らし

ENG CHN KOR SPA POR
VIET TAG THAI NEP IND
KHM MON MYA RUS FRA UKR

「ならいごと」をすると、にほんご
れんしゅう できます。友達も できます。
インターネットで
「鎌倉 習う ●●」と
しらべます。

たとえば
Q 鎌倉 習う 料理

2



てつづ 手続き

わからないときは **ここに 電話してください**

しみんそうだんか
市民相談課 **0467-61-3864**



かまくらし
鎌倉市ホームページ



しごと 仕事

自分の **「在留資格」**にあった **ほうほうで** **仕事をします**。わからない人は **ここで** **きけます**。

がいこくじんざいりゅうそうごう
外国人在留総合インフォメーションセンター
0570-013904



(ウェブサイトは
100以上のことば)



しごと 仕事をさがす

ハローワーク

しごと じょうほう
仕事の 情報が あつま
っている ところです。
いっしょ しごと
一緒に 仕事を さがし
てくれます。国がやっ
てくれます。(無料)



つうやく
通訳がある
かながわけん
神奈川県の ハローワーク
つうやく
通訳は **ENG CHN KOR**

鎌倉worker's station

かまくらし しごと じょうほう
鎌倉市の 仕事の 情報
が あつまっている
ウェブサイトです。
かまくらしやくしよ
鎌倉市役所が やって
います。(無料)



ポスター

みせ
お店に かみが はってあ
ります。
きゅうじん ぼしゅう
「求人」「募集」とかいて
あります。
やりたいときは、
みせ
お店のひとに ききます。

かいしゃ 会社・ビジネスをはじめる

鎌倉商工会議所

かいしゃ
会社を はじめる
そうだん
相談が できます。

0467-23-2561



でんき すいどう 電気・水道・ガスなど



でんき
電気

でんりよくがいしゃ
電力会社



すいどう
水道

すいどうきよく
水道局

0570-005959



ガス

がいしゃ
ガス会社



てがみ

ゆうびんきよく
郵便局



すんでいる場所によって、
とし
都市ガスと プロパンガスが あります。

ひっこしをししたら、郵便局に「転居届」を 出します。
なんかん あたら じゅうしよ てがみ とご
1年間、新しい 住所に 手紙を 届けてもらえます。

まとめて てつづ
手続きができる ウェブサイトです。

ひっこし
「引越れんらく帳」



ごみ

ごみを「だす日」「だす場所（ごみおきば/クリーンステーション）」「わけ方」が **きまっています**。

ごみを **だす日**（収集日）と **場所**



ごみの **わけ方**



大きな ごみ(粗大ごみ)・たくさんの ごみは ごみおきばには だせません。

でんわ
電話かインターネットでもうしこみます。

とりにきてもらう

コールセンター
0467-53-8321



お金が かかります。



のりもの

日本では、電車・バス・自転車を **つかうことが おおい**です。

"Public Transportation in
Japan"(Japan Living Guide)

ENG



"Cycling in Japan:
Bicycle Rules &
Regulations" (Japan
Living Guide)

ENG



こうつうこうえん つじどうかいびんこうえんない
交通公園 (辻堂海浜公園内)
じてんしゃ れんしゅう
自転車をかりて練習できます。(無料)





☎ 119

こどもの ^{からだ} 体の ^{ぐあい} 具合を ^{そうだん} 相談したい ☎ #8000



よぼうせっしゅ
予防接種・ワクチン

日本では、健康診査の 一部の お金を 市や 町が はらいます。
うける人には、鎌倉市役所から 書類が とどきます。



ENG

ふじさわ し みんびょういん
藤沢市民病院

0466-25-3111

しょうじょう おも しょうにか
(24H/ぜんぶうけつけ・症状が 重いときの 小児科)

5 **薬を** もらいます。 **お金**をはらいます。

くすり かね
 薬を もらいます。 お金をはらいます。

「**院外処方**」病院では「**処方箋**」という 紙を もらいます。
 院外処方 病院では「処方箋」という 紙を もらいます。

そのあと、**薬局・ドラッグストア**で **薬**をもらいます。
 薬局・ドラッグストアで 薬をもらいます。

「**院内処方**」 **病院**のなかで **薬**を もらいます。
 院内処方 病院のなかで 薬をもらいます。

かんけい せいど てつづ
関係のある 制度・手続き

ほか、ぜんぶで28のことは

はら かね いちぶ
払う お金の一部になります。
てつづ いりようしやう
手続きをして、「医療証」を もらいます。

*鎌倉市で生まれた こどもは 手続きは いりません

おや
**親が
 ひとり**

おやかていりようひじょせいせいで
ひとり親家庭医療費助成制度

▶

か
こどもみらい課
0467-61-3896



よぼう せっしゅ
予防接種

「ひとりで ^{しんぱい} くらせるか心配」「だれかに ^{ききたい} ききたい」「^{かいご} 介護保険サービスを ^{ほけん} つかいたい」
→ 次のところに ^{つぎ} 相談してください。鎌倉市 ^{そうだん} の ^{かまくらし} システムや サービスを おしえます。

こうれいしゃしえんか
高齡者支援課
0467-61-3899

かいごほけんか
介護保険課
0467-61-3947

にほん かいごほけんせいど
日本では、「介護保険制度」があります。

とし ひと ささ せいど
年をとった人を 支える制度です。

「介護保険について KAIGO HOKEN」(愛知県)

TAX
税金・年金

にほん ねんきん こくみんねんきん こうせいねんきん
日本の年金には「国民年金」と「厚生年金」があります。

のうぜいか
納税課
67-61-3911

ほけんねんきんか
保険年金課
0467-61-3963

「日本の年金について」(日本年金機構)


 こじんじゅうみんぜい しみんぜい けんみんぜい そうしんしょう
 「個人住民税（市民税・県民税）」（総務省）
 ("For foreign residents working in Japan -
 Don't forget to pay resident tax!")



じぶん
自分を

まもるために

かんがえましょう

かまくら
鎌倉で

おお
大きい

じしん
地震・台風などが

たいふう
あったら、どうなりますか？



いざという時の鎌倉
ENG CHN KOR

	ぜんぶの 場所	うみ かわ 海・川が ちかい	やま 山が ちかい	まち
じしん 地震	じめん 地面が ゆれる たてもの 建物や 道路が こわれる	つなみ 津波	どしゃくず 土砂崩れ	たてもの 建物が こわれる
たいふう 台風	つよ かせ あめ 強い風・雨	たかしお こうずい 高潮・洪水	き 木がたおれる	かんすい しんすい 冠水・浸水 いえ (家に 水が はい かる・入る)

こんなことが おきるかもしれません。

いえ
家が こわれる

でんき
(電気が つかえない)

みず
水が でない

どうろ
道路・せんろが
こわれる

ものが かせない・
とどかない

つかえなくなる

OUT OF ORDER

さいがい
災害にそなえる

じゅんぴが
大切です

NHK NEWS
WEB EASY

やさ日



かまくらし つなみ
「鎌倉市 津波
シミュレーション」
(YouTube)



さいがい
災害にそなえるための動画
(神奈川県)



ぼうさいむせん
防災無線・
サイレン

かまくらし
鎌倉市からの おしらせが
きこえます。(人を さがすときや
メールでも とどきます(→ P12)。津波のときは サイレンが なります。



つなみ
津波の
サイレンの
おと 音

ひなんくれん
避難訓練

さいがい
災害のときに にげる「練習」をします。地域や
がっこう 学校で やります。

じしゆ ぼうさい そしき
自主防災組織

さいがい
災害のとき、市役所が
すぐに 対応できないことが あります。
ちかくの人で たすけあうために、自治会・町内会に「自主防災組織」が あります。

1 ぼうさい あんぜんじょうほう
防災・安全情報メールに 登録します (無料)

けいほう ひなんじょ
「警報」や「避難所が ひらく・とじる」情報が とどきます。
ぼうさいむせん ないよう
「防災無線」の内容もメールでとどきます。

どうろく
登録は ここからできます



2 ハザードマップを みます。
自分の 家の まわりに、あぶないところは ないですか？



かまくらし ぼうさいじょうほう
鎌倉市 防災情報マップ
(ハザードマップ)
P11の「いざという時の鎌倉」には
「やさしいハザードマップ」があります。

3 ひなんじょ ばしょ
避難所の 場所や いきかたを かくにんします

ひなんじょ
「避難所」は、地震や台風のときに にげるばしょです。
たいふう あめ まえ
台風のときは、雨などが ひどくなる前に いったいいです。
いつもつかう道が あぶなくなったり、
つかえないことも あります。
そのときのようすに あわせて かんがえます。



ひなんじょ
避難所について

4 いえ
家のなか・ものを よういします



“Disaster Preparedness:
Stockpiling and Emergency
Food in Japan”
(Japan Living Guide)

ENG



さいがい
災害がおきるまえに
できること

さいがい
災害が おきたら

1 じぶん いのち
自分の 命を まずまもります

2 かぞく
家族のことを かくにんします

けいたいでんわ
携帯電話が つかえないときは、「災害用伝言ダイヤル」をつかいます。

171に
でんわ
電話を かけます

ろくおんするとき
「1」をおす → じぶん
自分の 電話番号を おす → 「1」をおす → ろくおんする → 「9」をおす
人のろくおんをきくとき
「2」をおす → その人の 電話番号を おす → 「1」をおす → もう1かいは「8」、おわるときは「9」をおす

3 じょうほう
情報をあつめます

でんき
電気や 電波が つかえないことも あります。まわりの人と たすけあいます。



さいがい
災害時の多言語支援
じょうほう
情報サイト
こうさい
((公財)かながわ国際交流財団)



かながわけんさいがいじょうほう
神奈川県災害情報
ポータル



NHK外国語の
ニュースと防災情報
20のことは



アプリ
"Safety Tips"

ENG CHN KOR SPA
SPA POR VIET
TAG THAI
TAG THAI NEP IND

ENG CHN KOR SPA
POR VIET TAG THAI
KHM LAO RUS UKR
KHM LAO RUS UKR

11

12



 ものをおとした・ひろった こうつうじこ・じけん	(1)かまぐらけいさつしよ 鎌倉警察署 <u>0467-23-0110</u> (2)おおふなけいさつしよ 大船警察署 <u>0467-46-0110</u> (1)  (2) 
 ほうりつ べんごしに そうだん 相談	しみんそうだんか 市民相談課 <u>0467-61-3864</u> 
 けいやく・しょうひん・ サービスのトラブル	しょうひせいかつ 消費生活センター <u>188</u> ENG CHN KOR SPA POR 
 かね お金	そうだんしつ インクル相談室 <u>0467-46-2119</u> 
 しごと かいしゃ 仕事・会社の なやみ なやみ	ろうどう 労働のもんだい・トラブル かながわけんがいくじんろうどうそうだん 神奈川県外国人労働相談 CHN <u>045-662-1103</u> SPA <u>045-662-1166</u> POR <u>046-221-7994</u> VIET <u>045-633-2030</u> 
	しごと じょうけん しんぱい 仕事の 条件や 心配なこと さんぎょうか 産業課 <u>0467-61-3853</u> 
 こども・かてい 家庭	かてい そうだんしつ こどもと家庭の相談室 <u>0467-23-0630</u> 
 じょせい 女性のこまりごと なやみ * ふうふ かぞくかんけい ぼうりょく (夫婦・家族関係・暴力・DV)	しみんそうだんか 市民相談課 <u>0467-23-9311</u> 
 だんせい 男性のこまりごと なやみ * ふうふ かぞくかんけい ぼうりょく (夫婦・家族関係・暴力・DV)	かながわけんはいくうしゃぼうりょくそうだんしえん 神奈川県配偶者暴力相談支援センター <u>045-662-4530、4531</u> 
 SOGI(Sexual Orientation and Gender Identity)について こまりごと なやみ なやみ	せいていき はけんがたこべつそうだん 性的マイノリティ派遣型個別専門相談 はけんそうだん 「かながわSOGI派遣相談」 <u>045-210-3634</u> 

 く暮らしの いろいろなこと	たげんごしえん 多言語支援センター かながわ <u>045-316-2770</u> ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND やさ日 
 く暮らしの いろいろなこと ほうりつ	あーすぷらざ <u>045-896-2895</u> ENG CHN SPA POR VIET NEP やさ日 
 じんけん 人権	がいこくごじんけんそうだん 外国語人権相談ダイヤル <u>0570-090911</u> ENG 
 かぞく しごと さべつ 家族・仕事・差別・ DV	がいこくじん 外国人のための よりそいホットライン <u>0120-279-338</u> ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND 
 す住むところ・ す住むところの けいやく けいやく	がいこくじん 外国人すまい サポートセンター <u>045-228-1752</u> ENG CHN KOR SPA POR VIET NEP やさ日 でんわそうだん 電話相談は TAG もあります 
 こころ 心の けんこう けんこう	tell Japan <u>03-5774-0992</u> ENG 
 びょういん 病院などでの つうやく 通訳	ほうじん NPO法人MICかながわ <u>045-314-3368</u> ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI KHM LAO RUS FRA やさ日 
 つうやく 通訳を たのみたい たのみたい VOLUNTEER	かまぐらし つうやく 鎌倉市ボランティア通訳 <u>0467-61-3872</u> 
 つうやく 通訳を たのみたい たのみたい・ てつづ 手続きを てつだってほしい	ほうじん NPO法人まるまーる <u>050-7103-8723</u> LINE ID @071nfgvr ENG やさ日 
 やさしい日本語の ニュース	NHK NEWS WEB EASY やさ日 
 がいこくじん 外国人むけの じょうほう 情報	(1) かながわ こんにちはは神奈川 (2) かながわ こみゆにてい・ ねっとわーく・さいと ENG CHN KOR SPA POR VIET (1)  (2) 
 つうやく 通訳アプリ	Voice Tra ENG CHN KOR 