



# ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2026年 2 月号◇ 第65号



2月といえば節分。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、1年の無病息災を願う日本の伝統行事です。

節分は、冬から春へと季節が移り変わる節目の日でもあり、豆まきには病気や災いを追い払い、福を呼び込むという願いが込められています。

豆まきをしたり、恵方に向けて恵方巻を食べたりしながら、昔ながらの風習を大切に、春の訪れを感じる心あたたまるひとときを過ごしてみませんか。

## 今月号 もくじ

- ① オレンジカフェでアロマワックスバー作りを楽しみました
- ② オレンジカフェで認知症サポーター養成講座を開催しました
- ③ 暮らしのことはじめ 医療大学に聞く！生活の知恵シリーズ
- ④ さわやか健康教室 参加者募集中！
- ⑤ 民生委員との小地域ケア会議の取り組みをご紹介します①
- ⑥ 民生委員との小地域ケア会議の取り組みをご紹介します②
- ⑦ 今泉さわやかセンターで開催されるイベント情報
- ⑧ 大船地区ボランティアセンターの講座案内
- ⑨ 鎌倉市役所からのお知らせ ― ごみの出し方について ―
- ⑩ 困ったときの消費者トラブル相談先一覧
- ⑪ 参加者募集中！注目の企画のご案内

ふれあい便り  
はネットにも  
掲載しています



鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉  
発行日令和8年2月1日 発行者：地域連携担当 渡邊  
住所：鎌倉市今泉2-4-10 TEL：0467-43-5977  
<https://www.reijukai.or.jp/>



## オレンジカフェでアロマワックスバー作りを楽しみました

昨年12月13日、特別養護老人ホームふれあいの泉で開催されているオレンジカフェにて、参加者の皆さんと一緒に「アロマワックスバー」作りを楽しむ企画を行いました。

オレンジカフェでは、その時々に応じて自主的な企画を開催しており、今回は参加者同士が交流しながら楽しめる内容としました。

アロマワックスバー作りは、ろうを溶かしてアロマオイルを混ぜ、型に流し込んで固める工程です。固まる前にドライフラワーや装飾を飾り付け、固まった後は型から取り出して紐を通し、吊るせるようにして完成します。工程はシンプルで、初めての方でも気軽に参加できる内容でした。

参加者の皆さんは相談し合いながら飾りを選び、それぞれ個性あふれる作品が完成しました。完成した作品を見せ合う姿もあり、終始なごやかであたたかい時間となりました。

また、常連参加者のご家族によるバイオリン演奏が披露され、参加者からのリクエストに応じて即興での演奏や歌も楽しみました。ピアノ演奏はオレンジカフェのスタッフが担当しました。

オレンジカフェが、地域の皆さんにとって気軽に立ち寄れる「居場所」となるよう、今後も定期的で開催していきます。



## オレンジカフェで認知症サポーター養成講座を開催しました

1月10日、オレンジカフェにて認知症サポーター養成講座を開催しました。

オレンジカフェは昨年4月に特別養護老人ホームふれあいの泉の1階にてスタートし、これまで多くの方にご利用いただいています。

改めて、認知症のある方を地域で支えていくことを目的に、運営スタッフを中心とした認知症サポーター養成講座を実施しました。

講座は当センターの管理者が講師を務め、標準テキストやDVDを用いながら、分かりやすく説明を行いました。

認知症は、年齢を重ねるにつれて発症する可能性が高くなるといわれています。住み慣れた地域で在宅生活を続けていくうえで、誰にとっても身近で、避けては通れないテーマです。

今後さらに高齢化が進む中で、身近にお住まいの方が認知症になることも考えられます。

そのようなとき、地域の方一人ひとりが認知症について正しく理解することで、誰もが安心して暮らせる地域につながっていきます。今回の講座は、その第一歩となる取り組みです。

今後も、認知症があってもなくても、誰もが利用しやすいオレンジカフェを目指し、引き続き様々な企画を取り入れながら運営していきます。





ふれあいの泉で  
おいしい  
コーヒーは  
いかが？

特別養護老人ホーム  
ふれあいの泉



### オレンジカフェ

ふれあいの泉1階カフェスペースにて開催

2026年1月10日（土）  
13:00～14:00

**認知症サポーター  
養成講座を開催致します**



認知症サポーター

当日カフェは  
13:00～15:00で  
営業してます。  
ドリンク  
各200円  
おかわり自由

どなたでも気軽に立ち寄れる、  
ほっとくつろげるカフェです

2025年  
7月12日（土）  
お試してから本格始動  
定期開催！

8月はお休みです  
※今泉盆踊りと  
重なる日のため

### オレンジカフェ

オレンジカフェは、「特別養護老人ホーム「ふれあいの泉」」に併設された、  
どなたでも気軽に立ち寄れる、ほっとくつろげるカフェです。  
地域のみなさんがつとめ、ゆったりとおしゃべりや交流を楽しめる場所として  
あたたかい雰囲気づくりを大切にしています。  
介護に関するちょっとした相談でも、お気軽にどうぞ、スタッフが親身になって対応します。

**毎月第2土曜日 13:00～15:00 営業**



【アクセス情報】  
会場住所：鎌倉市今泉2-10-1  
【バスをご利用の場合】  
JR・南武線「大船駅」東口より  
東口5番乗り場から江ノ電バス「鎌倉南  
時雨坂行」に乗車  
→「鎌倉」バス停下車 徒歩約2分  
【徒歩の場合】  
大船駅から 徒歩約25分



ドリンク各種 1杯 200円  
（※ケーキセットメニューも新設予定）  
地域の皆さんが運営に参加し、温かい雰囲気の場を  
つくっています。  
こだわりのコーヒーは、豆から丁寧に挽いてご提  
供。香り豊かな一杯をぜひお楽しみください。  
紅茶やジュースもご用意しています。



【お問合せ先】地域包括支援センターふれあいの泉  
TEL: 0467-43-5977 営業時間：8:30～17:00  
営業時間：月曜日～土曜日 日曜日定休



## 暮らしのことはじめ 医療大学に聞く！生活の知恵シリーズ

3月に、岩瀬の「さっちゃんち」を会場に、「暮らしのことはじめ」を開催します。

この企画は、日々の暮らしや将来の生活について、少し立ち止まって考えるきっかけづくりとして企画しました。今回は「医療大学の先生に聞く！生活の知恵シリーズ」と題し、鎌倉市山崎にある湘南鎌倉医療大学に所属する先生方のご協力のもと、専門的な内容を分かりやすくお話しいただきます。

第1回は「人生の最後の住まいを考える時に」をテーマに開催します。

自宅か施設かという単純な二択ではなく、地域のサービスや支援を活用しながら、自分らしい暮らしの場をどのように選んでいくかについて考えます。在宅生活を続けるうえで大切な視点や、住まい・暮らしを見直すタイミングについても触れながら、具体的でイメージしやすい内容となっています。

第2回は「やさしく学ぶ緊急対応」です。

突然の体調不良や事故など、誰にでも起こり得る「いざという時」に備え、消防への連絡方法のシミュレーションや、救命対応の基礎を学びます。知識として知っているだけでなく、実際の行動を想定しながら学ぶことで、落ち着いて対応する力を身につけることを目指します。

ご家族や身近な方のことを考えるきっかけとしても、ぜひお気軽にご参加ください。



## 地域の居場所さっちゃんち

# 暮らしのことはじめ

### 「医療大学の先生に聞く！生活の知恵シリーズ」

第1回目

### 「人生の最期の住まいを考えたときに」

～自宅or施設だけ？2択ではない暮らしの場を考えた～

## 2026年 3月 12日（木） 10：30～12：00

講師：湘南鎌倉医療大学 武井 ますみ 氏

第2回目

### 「やさしく学ぶ緊急対応」

～消防連絡のシミュレーション、救命対応の基礎など～

## 2026年 3月 26日（木） 10：30～12：00

講師：湘南鎌倉医療大学 藤巻 翔 氏

本講座は座談会形式の講座となります

会場：地域の居場所さっちゃんち住所：鎌倉市岩瀬1-25-8 運営支援金200円

▼【お申込み・お問合せ】

地域の居場所さっちゃんち（火曜日 9:00～17:00）

sachanchi@wase@gmail.com

地域包括支援センターふれあいの泉（月～土曜日 8:30～17:00）

☎0467-43-5977 担当：津波




※ 定員あり

※ 申込受付は2月10日（火）まで

※ 申込受付は2月10日（火）まで





さっちゃんち

## 地域の居場所

### さっちゃんち

さっちゃんちは、大好きな自宅でくくなることを強く希望し、98歳にて実現できたさっちゃんちが50年以上暮らした自宅です。これからも地域の皆様の交流拠点として活き続けます。








**📍 鎌倉市岩瀬1-25-8**

地図はこちら→

イトーヨーカドーから徒歩7分

砂押橋から徒歩5分 平島バス停から徒歩7分



**毎週火・木曜日9:00～17:00 自由利用日**

第3土曜日は朝市（鎌倉野菜販売、健康体操など）

第3木曜日はミニマルシェ（おやつ販売、親子ひろば）

予約なしで気軽に立ち寄ってください 運営協力金200円

布小物講座 暮らしの講座 英会話 氣功 傾聴 親子の時間 園み物等の活動をしています



**【お問い合わせ先】**

📧 櫻井

sachanchiwise@gmail.com

お知らせを発信しています











## さわやか健康教室 参加者募集中！

令和7年度、今泉さわやかセンターにて、毎月1回「さわやか健康教室」を開催しています。

地域の皆さんが気軽に体を動かし、健康づくりに取り組める場として実施している教室です。講師には、岩瀬の砂押川沿いにあるローソン2階の「元気ジム」から、運動指導員の方をお招きし、無理のない運動を丁寧に指導していただいています。

この教室は、今泉さわやかセンターと地域包括支援センターふれあいの泉が共催で行っている取り組みです。近隣にお住まいの方に介護予防を身近に体験していただき、日常生活の中で運動習慣を身につけていくことを目的としています。

会場となる体育室では、椅子に座りながら頭と体を同時に動かす「シナプソロジー」を取り入れた運動を行っています。内容によっては、マットを使用した筋力トレーニングなど、適度な負荷をかけた運動も取り入れていますが、それぞれの体力に合わせて参加できる内容となっています。

現在、まだ参加枠に余裕があります。予約不要でご参加いただけますので、運動が久しぶりの方も、ぜひお気軽にお越しください。

【予約無しで当日参加できます！】

### さわやか健康教室

元気ジム大船の方が講師で来てくれます！  
みんなで楽しく体を動かしてみませんか



【ご確認ください】

会場：今泉さわやかセンター 体育室  
持ち物：タオル、飲み物、上履き  
参加費：無料



【次回開催日】

令和8年2月19日（木）  
10:00～11:00です！

【問い合わせ先】

地域包括支援センター ふれあいの泉  
担当：渡邊 43-5977



## 民生委員との小地域ケア会議の取り組みをご紹介します①

地域包括支援センターふれあいの泉は民生委員の方たち2～3人と毎月地域について話し合う会議として小地域ケア会議を開催しております。それぞれ会議から見えてきた地域の現状と傾向を紹介します。

高齢者の暮らしや地域課題について、多くの意見や気づきが共有されました。会議を通して、いくつかの共通した傾向が浮かび上がっています。

### ① 高齢者の見守りは「情報共有」が重要になっている

地域包括支援センターから共有された総合相談により、民生委員さんが気にかけていた方が、すでに複数の相談機関とつながっているケースが確認されました。一方で、これまで名前や状況を把握できていなかった方の存在も明らかになり、改めて情報共有の大切さが確認されました。

### ② 認知症への理解と早期対応の必要性

「鎌倉市見守りシール事業」について、民生委員さん自ら市役所を訪れ制度を確認したという報告がありました。認知症のある方だけでなく、発見する側である地域住民にも制度を知ってもらうことが、早期発見・早期対応につながるという意見が出ています。



#### みつける

「住民の身近な相談相手」として 生活上の困りごとに 気づき、寄り添います。

#### つなぐ

地域の困りごとを行政等に伝え、必要な支援を受けられるよう 「専門機関へのつなぎ役」と なります。



#### みまもる

高齢者、障がい者、子育て家庭等、住民の生活を見守ります。



鎌倉市 民生委員で検索すると HPに詳細が掲載されています

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/sei-fukushi/minikyokatudo.html>



## 民生委員との小地域ケア会議の取り組みをご紹介します②

### ③ 詐欺や消費者トラブルへの不安が強まっている

会議で特に多く挙げたのが、詐欺や消費者被害に関する話題です。

「分電盤点検」「屋根修理」「給湯器交換」などを名目にした訪問や、不審な電話が頻繁にかかってきている状況が報告されました。中には、実際に自宅内に入られてしまったケースや、断った際に暴言を受けたという事例もあり、民生委員の間でも危機感が高まっています。

「以前は安全な町という意識が強かったが、今は防犯意識を見直す必要がある」という声もあり、人感センサーや防犯カメラなど、地域や家庭での対策も進められています。

### ④ 災害時の避難と支援体制への課題

防災については、町内会や消防団、防災訓練の取り組みが続けられている一方で、高齢者にとっての避難の難しさが課題として挙げられました。

避難所までの距離が遠いことや、道幅の狭さ、川の増水への不安など、地域特性による課題も多く見られます。また、要援護者リストはあるものの、民生委員がどこまで対応すべきか判断に迷う場面もあり、市からの明確な指針を求める声も聞かれました。

### ⑤ 地域活動の担い手不足と今後の課題

町内会や見守り活動では、高齢化や担い手不足が大きな課題となっています。共働き世代が関わりにくい現状や、集まりの場が減少している地域もあり、これまでの仕組みをそのまま続けることが難しくなっている状況です。

一方で、祭りや防災訓練など、行事には比較的協力者が集まるという声もあり、無理のない形での地域参加のあり方が求められています。

今回の会議を通して、地域にはさまざまな課題がある一方で、民生委員や町内会、関係機関がそれぞれの立場で支え合っている姿が改めて確認されました。

地域包括支援センターでは、今後も民生委員や地域の皆さんと連携しながら、安心して暮らし続けられる地域づくりを進めていきます。



# 今泉さわやかセンターで開催されるイベントのご紹介

鎌倉市の公共施設 今泉さわやかセンター

今泉さわやかセンターだより

〒247-0052 鎌倉市今泉 3-21-23  
TEL/FAX: 0467-45-4611  
e: imai@umi@kamakura-shakyo.jp

～令和8年2・3月号～

◆センター開催講座・イベント情報（先着順、定員になり次第申込受付終了します。）

日 時	講座/イベント	詳 細	申込期日
2/21(土) 10時～12時	～多世代交流事～ ～誰でも楽しめるニュースポーツ～ <b>モルック体験教室</b>	モルックはお子様～ご年配の方まで運動が苦手な方でも楽しめるスポーツです。地面に並べた複数の木のピンをめぐけて木の棒を投げ、獲得した点数を競うゲームです。楽しいですよ。 対 象：鎌倉市在住の小学生以上の方 持ち物：タオル、飲み物、上履き 動きやすい服装でお越し下さい 定 員：20名	2/2(月) 9時～ センター窓口へ直接 又はお電話 でお申し込み 下さい。 (45-4611)
3/21(土) 10時～13時	～多世代交流事業～ ～楽しく学んでおいしいパンを作ろう～ <b>春の手作りパン教室</b>	パンの香りにってほっ♡と幸せな空間に包まれますよ。そんな空間の中で手作りのパンを作ってみませんか？ご家族へお持ち帰りもできますよ。 対 象：鎌倉市在住の小学生以上の方 持ち物：エプロン、三角巾、タオル 飲み物、持ち帰り用袋 定 員：20名程度	2/2(月) 9時～ センター窓口へ直接 又はお電話 でお申し込み 下さい。 (45-4611)
2/ 3(火) 2/13(金) 2/20(金) 2/26(木) 3/ 3(火) 3/13(金) 3/19(木) 3/23(月)	～センター自主事業～ <b>保健師による 健康相談実施</b>	ご存じですか？センターで健康相談が <b>無料</b> で受けられます！ 対 象：鎌倉市在住の60歳以上の方 ※基本毎週1回開催しております。 他月の日はセンターへお電話下さい	センターへ 直接お越し 下さい。

◆今泉さわやかセンターへお越しの方へ

路線バス③江ノ電バス大船駅東口交通広場5番乗り場より鎌倉湖畔行き「今泉不動バス停」下車徒歩2分

◎バイク、自転車での来館可能です。※お車での来館はできません。ご了承下さい。

送迎ワゴン：今泉、今泉台地域送迎ワゴン車循環運行しております。

ご利用には事前申請後乗証の手続きが必要です。ご希望の方は事務局までお声かけ下さい。

◆今泉さわやかセンター「活動サークル一覧」

(2025年4月1日現在)

	分 野	サークル名	活動曜日・時間	他、会費等
1	コーラス	コーラスミドリ	第2・4水曜日 午前10時30分～	2,000円/月
2	オカリナ	さわやかオカリナ	毎週水曜日 午前9時～	1,500円/月
3	歌	歌声サロン	第1水曜日 午後1時～、 第3月曜日 午前10時～	1,500円/月
4	詩 吟	詠友会	第1・2・3水曜日 午後1時～	1,000円/月
5	絵手紙	花いちもんめ	第2・4金曜日 午前10時～	1,000円/月
6	フォークダンス	さわやかフォークダンス	毎週火曜日 午前9時30分～	1,000円/月
7	民 舞	民舞サークル	第1・2・3土曜日 午前10時～	2,000円/月
8	健康体操	リズム体操同好会	第2・4水曜日 午前11時～	1,000円/月
9	健康体操	ウキウキストレッチサークル	毎週火曜日 午前10時～	2,000円/月
10	健康体操	スローライフストレッチ	毎週水曜日 午前9時30分～	500円/1回
11	健康体操	元気アップ体操	第2・4水曜日 午後1時30分～	500円/各回
12	太極拳	さわやか太極拳	毎週日曜日 午前10時～	1,000円/月
13	太極拳	拳友会	毎週土曜日 午前9時～	1,500円/月
14	太極拳	鎌倉レイクサイド太極拳クラブ	毎週月曜日 午前10時～	1,500円/月 入会金500円
15	練 功	さわやか練功	毎週金曜日 午後1時30分～	1,000円/月
16	ヨ ガ	ヨガサークル	第1・3水曜日 午後1時30分～ 第4水曜日 午前10時～	1,500円/月
17	卓 球	卓友会	毎週水曜日 午後1時～	入会金1,000円
18	フライングディスク	鎌倉協フライングディスク	第2日曜日 午前9時～	100円/月
19	囲 碁	長生会	毎週火曜日 午前9時～	800円/月
20	囲 碁	遊棋会	毎週火曜日 午後1時～	800円/月

休会中サークル：アロハサウンズ(ワクレレ)、彩泉会(水彩画)、渓泉会(墨彩画 日本画)、新SSSダンスサークル(ダンス)、さわやか白鳥ダンス(ダンス)、さわやか体操同好会(健康体操)、鎌倉協ゲートボール(ゲートボール)、今泉ギター愛好会(ギター)

♪サークル入会ご希望の方は♪  
まずは、活動日にサークル活動の見学をお勧めしています。

鎌倉市老人福祉センター

<ご利用案内> R7.5 版

今泉さわやかセンターでは、サークル活動のほか、鎌倉市からのお知らせなど、暮らしに役立つさまざまな情報を確認することができます。

まだ訪れたことのない方も、ぜひ一度足を運んでみて下さい。「今泉不動バス停」が施設の目の前にあるため自宅から距離があるかたはバスで行くことをおすすめします。

救急車を呼ぶときは、指令員の案内にしたがってください。

救急車を呼ぶときは「119番」!!

119番通報したら、こんなことを聞きます。

住 所

電話番号

目印になる建物  
(近隣の公共施設や自覚の建物)

●誰が、どうしたのか(病気、けが、交通事故など)  
●(具合が悪い方の)年齢、性別  
●一緒にいるか?(頼まれて通報しているか?)  
●呼吸は楽にしているか?(普段どおりの呼吸か?)  
●冷や汗をかいていないか?  
●顔色は悪くないか?  
●普通に話ができるか?  
●症状を詳しく

など

緊急連絡先

名 前

連絡先

続 柄

市町7年度版

鎌倉市では、特殊詐欺被害を防ぐ電話機等の購入費を一部助成しています!

※「特殊詐欺被害を防ぐ電話機等」とは

特殊詐欺被害を防ぐことと目的とした機能  
を有する固定電話機または固定電話に取り付け全  
機能のことで、その機能は次のとおりです。

機能1 電話機の呼び出し音が鳴る前に、電話を  
かけてきた相手に応じて、自動で通話料  
を発生する応答の機能(応答)を有する。

機能2 通話料を発生する。

1 補助対象者(市町の指定を受けている方)

(1) 鎌倉市に住所を有する70歳以上の方で、市町で電話機等を設置し、利用する方

(2) 電話機等を生活の必需品として購入した方(令和3年4月1日以後に購入した方)。(注)を踏まえた上で

(3) 前年度の所得を調査している方

(4) 市町に所管権限を有する団体の交付を受けていない方

2 補助内容

(1) 交付時期 令和7年度4月1日(火)から令和8年度2月27日(金)まで

市町に交付した場合は、その時点で交付を終了します。

(2) 対象人数 120人

(3) 補助金額 補助対象者の3分の2(1,200円未満の額)で上限6,000円

補助対象額とは、電話機本体価格(7割)に諸費用のみです。

※電話機等での利用は可能なポイントでの使用が原則とされています。

(4) 1世帯につき1台、1回限りです。

3 注意事項

(1) 補助金交付申請時に確認(写しでも可)が必要です。そのため、インターネットで購入される  
方で領収書の発行がないことがあった場合は、購入前にご依頼ください。(注)を踏まえた上で

(2) 補助金交付申請の際に電話機等は申請者本人が購入したものに限りませんが、申請により申請者  
以外の人が購入される場合は、購入前にご依頼ください。

(3) 申請者本人が手続することが困難な場合は、代理申請が可能です。代理申請者は指定されている  
方で申請者本人がご自身または申請者に連絡ください。(注)を踏まえた上で



# 大船地区ボランティアセンターの講座案内

大船地区ボランティアセンターでは今まで  
土曜サロンという形でスマートフォン

（携帯）の講座を開催しています。今回集中講座としてそれぞれ無料で参加することができます。

本講座ではスマートフォンの基本操作から日常生活に役立つ昨日まで、初心者にも配慮した内容となっています。

1回目 1月26日（月）13:30～16:00

旧整備事務所（大船2-7-8）

2回目 2月9日(月) 13:30~16:00

市場公會堂（台1929）

3回目 2月16日 (月)13:30~16:00

旧整備事務所（大船2-7-8）

この機会に是非ご参加ください。

またその他みんなのサロン、パンフレット  
を掲載致します。

**利用できる人**

本人または家族が、高齢・障がい・病気・出産・育児などの理由により、日常生活に支障があり、かつ支援を必要とする人

**利用日および利用時間**

利用日より毎週等についてはご相談ください。事務を担当者がご自宅に出向き、打ち合わせいたします。  
なお、お急ぎな方は団体みそせていただきます。

**利用料金**

一団の支援担当一人あたり  
500円/時間（おおむね60分以内）  
※軽度・重度等については  
利用料金を別途設定していただきます  
※団体利用についてはご相談ください

**申し込み・ご相談**

電話またはFAXでお申し込みください  
**毎月 火曜日/土曜日**  
9:30～12:00  
担当がセンターになります  
当日の日曜は留守電話となります  
後日に連絡させていただきます


**利用内容**

家事支援・散歩や買い物・寸草園・ゴミ出し・軽い物・衣類の入れ替え・お話し相手・庭の手付け・校い……などなど、ちょっとしたお手伝いででもご相談ください。

ご家庭構成や依頼内容によっては  
お引き受けできない場合がございますので、  
まずのご承諾をおください。

大田地区ボランティアセンター  
TEL/FAX **0467-48-1191**  
MAIL [oofuna.vc@gmail.com](mailto:oofuna.vc@gmail.com)

# スマートフォン 集中講座 開催のご案内



総務省「デジタル活用」補助事業の一環として、2026年1月から2月にかけて「スマートフォン講座」を下記のとおり開催いたします。幅広い皆様にご参加いただける内容となっております

- 参加費は無償です。どなたでも参加いただけます。
- スマートフォンをお持ちでない方には貸出用端末をご用意し、体験学習が可能です。
- 本講座では、スマートフォンの基本操作から日常生活に役立つ機能まで、初学者にも配慮したプログラムを提供します。

**【日程・会場】**

<b>1月26日（月） 午後1時30分～4時</b> （途中休憩・個別質問時間含む）	
●安全・安心なインターネット利用（デジタルリテラシー）	旧整備事務所 会議室
●メールやLINE等のメッセージアプリの活用	（鎌倉市大船2-7-8）
<b>2月9日（月） 午後1時30分～4時</b> （途中休憩・個別質問時間含む）	
●スマートフォンを安全に使うための基本的なポイント	市場公会堂 （台1929）
●メールやLINE等のメッセージアプリの活用	
<b>2月16日（月） 午後1時30分～4時</b> （途中休憩・個別質問時間含む）	
●新しくアプリをインストールしてみよう	旧整備事務所 会議室
●メールやLINE等のメッセージアプリの活用	（鎌倉市大船2-7-8）

**【主催】大船地区社会福祉協議会**

**【連絡先】 大船地区ボランティアセンター（旧整備事務所内）**  
 電話・FAX：0467-48-1191  
 受付：火曜・土曜10:00～12:00／その他の時間等は  
 留守番電話・FAX またはメールにて）  
 メールアドレス：oofuna.vc@gmail.com

[illegible]

# 鎌倉市役所からのお知らせ — ごみの出し方について —

令和8年4月から **全市** で

## 燃やすごみの 戸別収集が はじまります



### 戸別収集とは？

各家庭のごみを道路に面した自宅敷地内に出していただき、作業員が建物ごとに収集していく方法です。

### 対象品目は？

「燃やすごみ」です。  
その他品目は従来どおり、クリーンステーション（ごみ集積所）に出してください。

### 出し方は？

従来どおり、有料袋（指定収集袋）に入れて出してください。  
戸建て住宅と集合住宅では出し方が異なります。詳しくは中面をお読みください。

### 【令和8年4月～】地区別収集カレンダー （変更のある地区のみを掲載）

※カレンダーに掲載がない地区は、収集曜日の変更はありません。  
※黄行の収集日から変更のある品目

地区	月	火	水	木	金
長谷／榎家寺／坂ノ下	紙類・布類 燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ
稲村方崎／七里ガ浜東	紙類・布類 燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ
横原一丁目～五丁目 寺分一丁目～三丁目 山崎（うぐい山）	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ
横原（奥表元地区） 寺分（奥表元地区）	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ
小笠原	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ
台（未表示地区）	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ
南本	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ
榎木	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ
玉綱／城廻／関谷	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ	燃やすごみ

#### 月1回の収集日の確認方法

●項目の▲曜日とは、「その月の●項目の▲曜日」のことです。 第●項目の▲曜日はありませんので、ご注意ください。

### 収集曜日変更の目的について

【収集効率の向上及び収集経費の抑制】  
燃やすごみの収集において、月曜日・木曜日の収集エリアと火曜日・金曜日の収集エリアの収集効率を向上させることで、一日当たりの収集車両台数を削減し、収集効率の向上及び収集に係る経費を抑制することを目的としています。

【燃やすごみ収集曜日と他品目収集曜日の重複回避】  
燃やすごみ戸別収集の導入目的の一つに、「ごみ出し負担の軽減」があります。  
燃やすごみと他品目の収集曜日が重複しないよう調整することで、その効果を十分に発揮することを目指しています。（同じ日に、排出場所が「ごみ集積所」と「クリーンステーション」の2箇所にならないようにします。）

戸建住宅の方は蓋が閉まるものなど動物対策用の排出容器をご用意ください



令和8年4月より大船地区でも燃えるゴミが戸別収集になります。

### 燃やすごみの出し方

**戸建住宅の場合**

道路に面した自宅敷地内に燃やすごみを出してください。  
※道路の上には出さないでください。

**集合住宅の場合**

敷地内にクリーンステーションがある場合  
排出方法に変更はありません。従来どおり、敷地内のクリーンステーションに出してください。

敷地内にクリーンステーションがない場合  
敷地内に新たに設置する戸別収集品目専用排出場所に出してください。

### なぜ戸別収集にするの？

**クリーンステーション収集に伴う様々な負担の軽減**

【維持管理】  
クリーンステーションの清掃などの負担が一部のみに集中している場合があります。また、悪臭の発生など、今後高齢化や転入・転出などで設置場所の調整や当番制による管理などが難しくなることが考えられます。

【ごみ出しの負担】  
高齢者や乳幼児がいる家庭などは、家から離れたクリーンステーションへのごみ出しが負担になっています。また、ライフスタイルの多様化などで、決められた時間帯にごみ出しが難しい人もいます。

【動物被害】  
カラス・猫などの動物がごみを荒らし、また、クリーンステーションの清掃対応が生じています。

【不法投棄】  
クリーンステーション収集はごみを出した人の特定が難しく、ルール違反の発覚が徹底できません。

**ごみの減量の更なる促進**  
戸別収集でごみを出した人が明確になることで、各々が今まで以上に分別の責任を意識するようになるため、ごみの更なる減量・資源化が期待できます。

### Q&A よくある質問

- Q1** ごみ出しの時間は？

**A1** 従来どおり、収集日（週2回）の朝8:30までに出してください。
- Q2** 1回に出せる量は？

**A2** 従来どおり、有料袋（指定収集袋）で最大5袋までです。
- Q3** なぜ「燃やすごみ」だけ？

**A3** 「燃やすごみ」は動物被害が多く、週2回収集するため、クリーンステーションの維持管理で生じている負担の軽減が最も見込まれます。今後は、「燃やすごみ」の実施で戸別収集のノウハウを蓄積し、品目の拡大を検討していきます。
- Q4** 紙おむつ（ペット用を除く）はどのように出す？

**A4** 従来どおり、汚物はトイレに流し、45リットルまでの透明・半透明の袋に、おむつだけを入れ、燃やすごみと同じ日に出してください。
- Q5** 清掃ごみはどのように出す？

**A5** 清掃ごみはクリーンステーションや公共の施設などを清掃して出してください。
- Q6** 何時までに収集されますか？

**A6** 収集時間は、8:30～15:30です。15:30を過ぎてもごみが収集されない場合は、お手数ですがごみ減量対策課戸別収集担当にご連絡ください。
- Q7** 車が入れないところはどのようにして収集するのですか？

**A7** 安全な場所に車を停めて、収集員が歩いて各戸に収集に向います。

お問い合わせ 鎌倉市環境部ごみ減量対策課戸別収集担当  
 電話 0467-40-5542  
 メールアドレス kcpetsu@city.kamakura.kanagawa.jp  
 令和7年(2025年)11月発行



詳細は市のホームページを

## 困ったときの消費者トラブル相談先一覧

消費者トラブルに合う方が多くなっています。しかし相談先が分からず苦労されている声を伺っています。この度鎌倉市消費生活センターより共有いただいたお問合せ先を紹介します。いざという時にご活用ください。

消費者トラブルの問い合わせ先

お困りごと	問合せ先	電話番号
突然停電になった 突然エアコンが止まった	東京電力パワーグリッド株式会社	0120-995-0007 03-6375-9803
	東京電力エナジーパートナー株式会社(契約)	0120-995-113
分電盤について相談したい	住宅電気工事センター	0466-83-4516
シロアリ駆除 害虫駆除駆除 の相談をしたい	神奈川県ベストコントロール協会	0120-064-643 045-681-8585
	鎌倉市環境部環境保全課(スズメバチ問合せ)	0467-61-3444
下水管、トイレの詰まり 給水管の水もれ	鎌倉市管工事業協同組合	0467-22-4131
リフォームの見積もりをみてほしい 住宅に関する相談をしたい	住まいるダイヤル (住宅リフォーム紛争処理支援センター)	03-3556-5147
パソコンにセキュリティ警告が表示された 警告音が止まらない	情報処理推進機構 (IPA)	03-5978-7509
国際電話の着信を止めたい(固定電話)	国際電話不取引受付センター	0120-210-364
無料の法律相談を受けたい	鎌倉市役所「くらしと福祉の相談窓口」で予約する	0467-61-3864
鍵を紛失した	日本ロックセキュリティ協同組合	03-5577-3169
被害に遭ったかもしれない	鎌倉警察署	0467-23-0110
業者が家に来るようで怖い など	大船警察署	0467-46-0110
鎌倉保健福祉事務所		0467-24-3900
鎌倉市消費生活センター	<a href="mailto:seikatu@city.kamakura.kanagawa.jp">seikatu@city.kamakura.kanagawa.jp</a> (契約書などの送付先)	0467-24-0077 Fax 0467-23-3445 188(消費者ホットライン)



2025年度  
地域包括支援センターふれあいの泉 主催  
イスに座ってできる運動です！

# 大船笑いヨガ

## クラブ参加者募集！

普段の生活で笑う機会は減っていませんか？笑う動作をする体操である  
笑いヨガをすることで心も体もリフレッシュしませんか  
ぜひ、お気軽にご参加ください！

毎月第2火曜日 10:00-11:00  
開催！

講師：笑いヨガリーダー ハ木 氏

会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉  
(鎌倉市大船2-17-19)

会場は2階ですがエスカレーターが利用できます

参加費：1回500円 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込み方法 体調が優れない場合は参加を  
ご遠慮ください

注意事項

地域包括支援センターふれあいの泉  
渡邊まで  
①お名前 ②お住まいの地域  
③お電話番号  
を添えてお電話でお申し込み下さい。  
※連絡先は下記に記載しています。

主催 地域包括支援センターふれあいの泉  
0467-43-5977 担当：渡邊  
営業時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00  
協力 パナソニックエイジフリーショップ鎌倉

ふれあいの泉は  
鎌倉市から委託を受けて  
地域のよろず相談所として  
大船地域で活動しています。  
お気軽にご相談ください。

## 僧侶と車座で語るいきいき終活

健康な今こそ考えよう

### プログラム

1. ご住職の講話
2. 「これからの人生をどう生きるか」をご住職と一緒に考え話しましょう
3. 最近の葬儀事情について
  - ・死後からの手続きは？
  - ・火葬や役所手続きは？
  - ・今の葬式は？
  - ・費用は？
  - ・棺桶の種類
  - ・お墓、墓じまいについて
4. 納棺体験（自由参加）

これから人生で何を大事にして生きていくのかをゆっくり考えてみませんか



ご住職  
浄土真宗本願寺派  
金剛寺  
武田 敬明様  
(鎌倉市玉縄)

エンディングノートについて  
(配布予定)

参加費無料

事前申込制  
(2月10日締め切り)  
申込先  
ふれあいの泉  
0467-43-5977  
月～土8:30～17:00

日時 令和8年2月14日(土) 10時～12時  
場所 鎌倉ファミリーホール 大船2-17-15

主催：地域包括支援センターふれあいの泉  
共催：株式会社鎌倉ファミリー

# 椅子ヨガ体操

日頃運動不足を感じる方、呼吸を通して一緒に身体を動かしましょう。

2月20日(金) 14:00～15:00

初回体験無料

場所 サニーステージ北鎌倉  
1階 カルチャールーム  
(鎌倉市大船大船4-17-43)

持ち物 室内履き、フェイスタオル、飲み物

講師 講師：尾崎氏  
・ヨガ歴20年  
・介護予防運動指導員  
・椅子ヨガ指導者資格

【申し込み・お問合せ先】  
後援：地域包括支援センターふれあいの泉  
0467-43-5977 担当：渡邊



特別養護老人ホーム  
ふれあいの泉

ふれあいの泉で  
おいしい  
コーヒーは  
いかが？



## オレンジカフェ

ふれあいの泉1階カフェスペースにて開催

2月 → 2月14日(土)  
3月 → 3月14日(土)  
4月 → 4月11日(土)

13:00～15:00 営業！



ドリンク各種200円

コーヒー  
紅茶  
ジュース  
ケーキセット



(内容は変更になる場合があります)

どなたでも気軽に立ち寄れる、  
ほっとくつろげるカフェです

