



ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2026年 4 月号◇ 第67号



鎌倉市内では、毎年さまざまな桜が時期をずらしながら咲き、春の訪れを感じさせてくれます。早咲きのオカメザクラやカンヒザクラ、鎌倉生まれのタマナワザクラは、2月下旬から3月中旬にかけて見頃を迎えます。その後、しだれ桜やソメイヨシノが、3月下旬から4月上旬ごろにかけて美しく咲き誇ります。

- ① 傾聴かまくら 出前講座「人生会議」
- ② ケアマネサロンのご報告
- ③ 映画上映会「ご自宅で最後まで。」を考える
- ④ いこい家岩瀬 音楽会
- ⑤ サロンひばり 来年度の再始動について
- ⑥ ご自身の地域の民生委員をご存じですか？
- ⑦ 大船地区ボランティアセンター 講座のご案内
- ⑧ 今泉さわやかセンター 開催イベントのご案内
- ⑨ 募集中！地域活動のご案内①
- ⑩ 募集中！地域活動のご案内②
- ⑪ 鎌倉市からのお知らせ

今月号
もくじ

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4月1日 発行者：地域連携担当 渡邊
住所：鎌倉市今泉2-4-10 TELL：0467-43-5977
<https://www.reijukai.or.jp/>



傾聴かまくら 出前講座「人生会議」

3月3日、傾聴かまくらさんの定例会にて出前講座を鎌倉芸術館にて開催しました。

今回のテーマは「人生会議」です。

人生会議とは、もしものときに備えて、自分が望む医療やケア等についてあらかじめ考え、家族や医療・介護の関係者と繰り返し話し合い、共有していく取り組みです。講座ではまず人生会議の基本について説明を行い、その後「人生100年これからゲーム」というカードゲームを体験していただきました。テーブルごとにカードを手に取りながら、「自分にとって大切にしたいことは何か」を考え、参加者同士で語り合う時間となりました。会場では「それは大事ですね」「私も同じです」といった声が聞こえ、和やかな雰囲気の中で話し合いが進みました。参加者からは、

「自分は医療を大事にしたいと思いましたが、他の方は人間関係を大切にされていて、価値観の違いに気付くことができました」

「今の自分の気持ちを確認でき、自分はこれからどうありたいのか考える時間になりました」といった感想が寄せられました。

説明を聞くだけでなく、実際に体験しながら自分の想いや価値観を見つめ直す機会となり、人生会議について考えるきっかけとなる時間になりました。



ケアマネサロンのご報告

3月13日、鎌倉芸術館にて第7・8地区民生委員とケアマネジャーによる合同の「ケアマネサロン」を開催しました。この会は、民生委員とケアマネジャーが顔の見える関係を築き、連携を深めることを目的に、企画を大船地区の主任ケアマネ、地域包括支援センターきしろ、ふれあいの泉にて協力して例年開催しています。新任の民生委員の方も参加され、改めて民生委員とケアマネジャーそれぞれの役割について説明を行った後、自由な意見交換を行いました。

民生委員からは

「見守り登録の高齢者を訪問していても、担当のケアマネジャーが分からない」

「入院した際に情報が届かないことがある」といった声が聞かれました。

一方でケアマネジャーからは

「担当エリアだけでは、誰が担当の民生委員なのか分からない」

「民生委員の方も多忙なため、どこまでお願いしてよいのか迷う」といった意見も挙がりました。

支援に関わる立場や視点の違いから、同じ支援者同士でもすれ違いが生まれる場面があることも改めて共有されました。今回の意見交換を通して、それぞれの役割を理解し合いながら連携を深めていくことの大切さを改めて感じる機会となりました。



映画上映会「ご自宅で最後まで。」を考える

3月7日、「ご自宅で最後まで。」を考えるための映画上映会を、鎌倉商工会議所にて開催しました。主催は湘南おおふなクリニックで、地域包括支援センターふれあいの泉も共催として関わりました。上映会の冒頭では、共催団体として地域包括支援センターの役割についてご紹介し、ご挨拶をさせていただきました。

上映された映画「人生をしまう時間」は、埼玉県新座市の堀ノ内病院に勤める小堀医師をはじめとした医療チームが行う、在宅での終末期医療の現場に密着した記録です。ナレーションはなく、医療スタッフやご本人・ご家族の言葉、そして自宅での生活音がそのまま収められており、まるでその場にいるかのような臨場感があります。

映画では、訪問診療を導入する前の不安な時期から、導入後の生活、そして看取りの段階までが時系列で描かれ、さまざまなケースが紹介されていました。すべてが順調に進むわけではなく、ご本人とご家族の葛藤や迷い、限られた条件の中で対話を重ねながら進んでいく過程の大切さが伝わってきました。また、在宅での終末期医療は高齢者だけの問題ではなく、現役世代が訪問診療を受けながら最期を迎える場面も描かれていました。年齢に関わらず、自分らしい人生の最期について考えるきっかけとなる内容であり、私たちに多くの大切なメッセージを届けてくれる映画でした。

「ご自宅で最後まで。」を考えるための映画上映会【参加無料】

日時：2026年3月7日（土）

9：20 開場 / 9：30～ 上映開始

会場：鎌倉商工会議所 地下・ホール

※上映後
下村孝子監修 × 長谷川院長によるトークセッションを行います。

（主催）医療法人社団 All for Kamakura 湘南おおふなクリニック
（共催）地域包括支援センターふれあいの泉・さしほ
定員：60名（※先着順・お申し込み多数の場合はキャンセル待ちとなります）

お申し込み方法：事前申し込みが必要です。
QRコードよりお申し込みください。



電話でのお申し込み：湘南おおふなクリニック
TEL：0467-44-1117
担当：原田

映画『人生をしまう時間（とき）』（2019）は、終末期の「在宅死」とそれに寄り添う医療・家族の姿を追った日本のドキュメンタリー映画です。訪問診療士とチームが、患者と家族の「最期の時間」を見つける姿を200日間にわたって記録しています。

映画.comでのレビュー
「終末期医療や看取りの現場が丁寧に描かれており、『家族に看取られること』『人生の最期をどう迎えるか』というテーマに深く考えさせられる。人生や死について考える機会を与える作品。視聴者自身の人生観・死生観への問いにつながる作品」

あらすじ
超高齢化が進み、やがて多死時代を迎える日本。近年、国は医療費抑制のため終末期医療の場を病院から自宅に移す政策をとってきた。同時に、家族に看取られ、穏やかに亡くなっていくことを目指す「在宅死」への関心が高まっている。しかし、家族との期待や経済など事情はそれぞれ。「理想の最期」の前に、厳しい現実が立ちちはだかることもある。都会の片隅で、「在宅死」と向き合うペテラン医師がいる。埼玉県新座市の「堀ノ内病院」に勤める小堀医師、80歳。森蘭の母で、東大病院の名外科医だった彼がたどりついた最後の現場が、在宅の終末期医療だった。患者と家族とともに様々な難問に向き合い、奔走する医師や看護師、ケアマネージャーたち。一人ひとりの人生の終わりに、医療に何ができるのか。映画は、地域の在宅医療に携わる人々の活動に密着し、命の現場を記録した。



いこい家岩瀬 音楽会

2月19日、栗田湯の近くにあるデイサービス「いこい家岩瀬」にて音楽祭が開催されました。この音楽祭は昨年からはまった取り組みです。

きっかけは、管理職の方が異動で着任した際、レクリエーションの時間にスタッフ2名がギターの弾き語りをしている様子を見て驚いたことでした。ほかのスタッフにも話を聞いてみると、ドラム経験者や元合唱部など、音楽経験のあるスタッフが多いことが分かりました。「この特技を活かさないのはもったいない」と考えたことから、取り組みが形になっていきました。まずは、日々のレクリエーションの中に生演奏を取り入れることからスタートしました。すると利用者様の反応はとても良く、これまでテレビの音楽や他のレクリエーションにはあまり反応が見られなかった方も、一緒に歌ったり手拍子をしたりと参加されるようになりました。

この取り組みをさらに多くの方に知っていただくとう、「いこい家岩瀬音楽祭」が開催されることになりました。音楽祭も大変好評で、参加されたご家族からは「母がこんなに楽しそうにしている姿を見られて嬉しかった。安心しました」という声も聞かれました。ご家族にとっては、普段通っている施設のスタッフの様子を直接見ることが出来る機会でもあります。また、日頃はなかなか見ることのない、利用者様が楽しまれている表情を知ることができることも、大きな安心につながるのではないのでしょうか。



5月参加者募集

Mother's Day Music Fair

5.11(mon)
13:30~
15:30!

お母さんへ感謝を伝えよう

いつもありがとう

母の日に日頃の感謝を込めて音楽祭を開催します。

申し込み欄 この用紙をそのままFAX(0467-53-7258)していただくか直接お持ちいただけますと幸いです。

事業所名	TEL	お問い合わせ デイサービスいこい家岩瀬 鎌倉市岩瀬1-17-5 アイバレス大船1F TEL: 0467-53-7258
参加者氏名		
リクエスト曲等 ございましたら ご自由にお書きくだ さい。		

EFILa



サロンひばり 令和8年度の再始動について

来年度より、岩瀬で開催されている「サロンひばり」の内容が変更となります。

サロンひばりは、新型コロナの流行により地域で集まれる場所が減ってしまったことをきっかけに始まりました。外出の機会が減る中で、体調不良や介護に関する相談も増えており、「気軽に集まれる場所が必要だ」という声が多く聞かれていました。

そうした中、主催者である小玉様のご厚意により、ご自宅を地域の集いの場として開放していただけることとなり、サロンひばりがスタートしました。

「ひばり」という名前には、参加された皆さんがひばりのように、ぴーちくぱーちくとにぎやかにおしゃべりを楽しめる場所にしたい、という思いが込められています。

これまで毎月2回、体操と茶話会を開催してきましたが、来年度からは毎月1回、童謡や唱歌をみんなで歌う会へと内容を変更します。歌の指導は、主催者の娘様が担当されます。

終了後には、これまで通り茶話会も予定しており、参加者同士で楽しく交流できる時間を大切にしていきます。

来年度の初回開催は

4月13日（月）13時30分からです。

（毎月第2月曜日：13:30～15:00の開催です）

ぜひお気軽にご参加ください。




ご自身の地域の民生委員をご存じですか？

昨年12月より民生委員児童委員が一斉改選となり、大船地域でも担当交代が出ています。それぞれ担当区域ごとに担当が異なります。以下のリストをご活用ください。連絡先については鎌倉市役所生活福祉課0467-61-3958、大船支所0467-45-7711にお問合せください。

あなたの町の民生委員児童委員をお知らせします

保存版

民生委員は「民生委員法」および「児童福祉法」に基づいて厚生労働大臣・県知事・市長から委嘱を受けて活動する特別職の公務員です。任期は3年で昨年12月1日に全国一斉改選が行われ、大船地区では新任者15人を含む50名（3人欠員）が第7地区と第8地区に分かれて活動しています。日常生活での心配事やお困りのこと、子育ての不安に関することなど、お気軽にお住いの地区の委員にご相談ください。

連絡先については、鎌倉市役所生活福祉課（☎61-3958）、大船支所支所（☎45-7711）にお問い合わせください。

（□：新任）2025年12月1日現在

第7地区（山ノ内・台・小袋谷・大船・高野）	
担当区域	氏名
山ノ内・上/中の南	西川 薫
山ノ内・中の北/明月会	原田 和男
山ノ内・瓜ヶ谷	加藤 しのぶ
山ノ内・下/下	平川 頼子
山ノ内・下/上・中	吉田 久実子
台・西之台	平田 省吾
台・本村	橋本 等
市場	長谷川 節子
末広町	鈴木 恵子
戸ヶ崎/台二・三・五丁目一部	伊勢 久美子
戸ヶ崎・あけぼの/台四丁目	田中 茂
戸ヶ崎（ゴールドクレスト他）	（欠員）
富士見町・西	高橋 三千代
富士見町・東	角田 孝子
小袋谷一丁目/大船三丁目一部	朝香 富士夫
小袋谷二丁目南	田中 聖子
小袋谷二丁目北	菊池 隆
柴町	松田 容子
高野台	川畑 富美子
大船・東	林 信
大船・西	永嶋 幸子
大船・南	清水 映子
大船・北	岡 宏
主任児童委員	宮澤 達雄
主任児童委員	村田 弥生

第8地区（大船・岩瀬・今泉・今泉台）	
担当区域	氏名
大船東口/駅前通り/仲通り一部	高木 邦仁
梅田/仲通り一部/つるまい	仙場 佳恵
松竹前/田園	樋口 知晶
麓山・東	鶴岡 久美子
麓山・西	三橋 あい子
谷の前・大船の一部	金子 扶美子
大船六丁目北	下川 知鶴子
岩瀬・上の上	鈴木 和弘
岩瀬・上の上二	福永 紀子
岩瀬・上の中	大塚 眞理子
岩瀬・上/下	三宅 真里
岩瀬・平島	晴山 節子
岩瀬・下の上	吉原 弘晃
岩瀬・中町	安増 せつ子
岩瀬・下の中	根岸 純子
岩瀬・下/下	中田 和子
今泉・下	（欠員）
今泉・上	藤原 文子
今泉台一丁目・二丁目	小久保 淑子
今泉台三丁目/山ノ内一部	柴田 正子
今泉台四丁目	宮地 比奈子
今泉台五丁目・六丁目	栗田 緑
今泉台七丁目	平石 美緒
主任児童委員	（欠員）
主任児童委員	蔵城 育美

民生委員は
行政や関係機関との
つなぎ役となります
以下の手続き等を
サポートします

【高齢者見守り登録制度】



ご本人の希望による任意の登録制度です。お一人で生活されている方等の実態を把握して、見守り、行事のご案内、災害時の連絡等に活用します。

【緊急通報装置貸し出し】



緊急時、ボタンを押すことで24時間対応のコールセンターにつながる、緊急通報装置を貸出します。また、コールセンターから週1回（安否確認センサーを利用する場合は月1回）、ご本人へのご様子伺いの電話をします。



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

4月18日（土）10:30～12:00

大船ボランティアセンター会議室にて講座を実施します。今回のセミナーテーマは「**終活を実行するには！**」

これからの人生を安心して過ごすために、終活をどのように始め、進めていけばよいかを分かりやすくお話しします。

当日はセミナーのほか、地域包括支援センターの紹介も行います。また、ご希望の方には個別相談会も実施しますので、気になることや不安なことがある方はぜひご利用ください。【お問い合わせ・お申し込み】

大船地区ボランティアセンター

電話：0467-48-1191

（毎週火曜日・土曜日 10:00～12:00）

皆さまのご参加をお待ちしています。

超高齢化社会よろず相談・交流会（第4回）

超高齢化社会の中で、高齢者自身やそのご家族には、いろいろな問題や不安が発生しています。それを解決するための相談先として、「地域包括支援センター」があります。この会では、その位置づけ・役割を紹介し、その場で意見交換や個別に直接地域包括支援センター（職員）に相談できるようにしています。加えて、超高齢化社会の代表的な問題（テーマ）を専門家から説明し、参加者が問題発生を解決して頂けるようにします。

今回のセミナーテーマは、「終活を実行するには!!」です。
◆「エンディング・ノート」の書き方ではない、「終活」の進め方についてのセミナーです。

◎「地域包括支援センター」の紹介と個別相談も致します。
（気軽に困りごと、相談ごとを相談し不安のない毎日を目指しましょう）

日時：2026年4月18日（土）10:30～12:00

場所：大船ボランティアセンター会議室（旧・整備事務所）

（参加人数によって場所を変更する場合があります）

- 内容：① ＊セミナー「終活を実行するには」
＜講師＞ LDT株式会社 菊池泰介様
② 「地域包括支援センター」のご紹介
③ その場で「よろず意見交流会」
④ 希望の方には：個別相談会（これは12時以降）

注）内容については、大船地区の二つの地域包括支援センターのサポートを得ています。
★ みなさま、奮ってご参加ください。お待ちしております。

【お問い合わせ・申し込み先】

大船ボランティアセンター
電話/FAX 0467-48-1191
mail oofuna.vc@gmail.com

毎週火曜日/土曜日 10:00～12:00

受け付け担当がセンターにおります。

他の曜日は留守番電話でお受けし、後日連絡致します。

募集 大船地区ボランティアセンター 主催 遊びに来ませんか？『みんなのサロン』

大船地区ボランティアセンターでは、『みんなのサロン』を毎月第1火曜日の午後、旧整備事務所1階会議室で開催しています。この交流の場は、誰でも気軽に参加できます。昨年は小物作りのほか、室内でも楽しめるユニバーサルスポーツ「ポッチャ」や、防災講演会なども実施しました。今後も皆さんが楽しめるよう、多彩な企画を用意しています。新しい参加者のご来場も歓迎します。
（宮崎 景子 記）



4月のサロンは… 『木の洗濯バサミを飾ろう』

日程：4月7日（火）

時間：13:00～14:30

場所：大船2-7-8

（旧整備事務所内会議室）

参加費：100円（材料費含む）

募集：初めての方歓迎



お申込み方法

大船地区ボランティアセンター（☎48-1191）

開設時間：火、土曜日 10:00～12:00

それ以外は留守番電話で対応し、折り返しご連絡いたします。名前、連絡先を教えてください。

※以前から参加されている方も一緒にされます。

地域の中で支え合い
住みやすい町づくりを
みんなの手で！
ちょっと手を貸してほしい時
お気軽にご相談ください！

【サービス内容】
一人ひとりの生活を支えるために、地域包括支援センターが様々なサービスを提供しています。
・訪問介護・訪問看護
・訪問診療・訪問リハビリテーション
・訪問介護福祉士・訪問看護士・訪問診療士・訪問リハビリテーション士
・訪問介護福祉士・訪問看護士・訪問診療士・訪問リハビリテーション士
・訪問介護福祉士・訪問看護士・訪問診療士・訪問リハビリテーション士

【お問い合わせ先】
大船地区ボランティアセンター
TEL/FAX 0467-48-1191
MAIL oofuna.vc@gmail.com

車いすの無料貸出

大船地区社協では、車いすの無料一時貸し出しを行っています。
◆申し込み 大船行政センター支所窓口
◆1回の貸出期間 原則1か月以内
◆貸出中の事故等は利用者の責任とさせていただきます



今泉さわやかセンター 開催イベントのご案内

健康づくり・介護予防・フレイル予防講座の募集 令和8年4月開講 今泉さわやかセンター

健康長寿体操教室

～鍼灸マッサージ師から学ぶ～

講師：鍼灸マッサージ師 田島 徹也先生



明日の自分は今日の自分が決める！をモットーに今自分ができることを楽しく行う体操、フレイル予防教室です。今回は皆さんが普段どう歩いているかレッスンをしながら考えていきます。運動を続けていけば何歳からでも筋力がつく！という事をお一人おひとりに実感して頂ける楽しい体操教室に参加しませんか？

◆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	コーラスみどり	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	毎週木曜日 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水曜日 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木曜日 午後1時30分～ 第4木曜日 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(ウクレレ)、彩泉会(水彩画)、漢泉会(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)、今泉キター愛好会(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 頁

開催日時	令和8年4月10日、17日、24日いずれも金曜日 (シリーズ全3回) 9時30分から11時00分まで
場所	今泉さわやかセンター 大広間
対象・定員	鎌倉市内在住60歳以上の方 定員：10名(先着順)
参加費(材料費)	無料
持ち物	汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装でお越し下さい。
お申込み 問合せ先	受付：3/2(月)から、お電話(45-4611)またはセンターへ直接。 ※詳細はホームページでも 今泉 さわやか
交通手段	◎大船駅東口より江ノ電バス鎌倉湖畔行き 今泉不動バス下車徒歩2分 (詳細はセンターホームページ、またはお電話でお問合せください)

主催：鎌倉市今泉さわやかセンター 電話 45-4611 指定管理者：社会福祉法人 鎌倉市社会福祉協議会

■送迎ワゴン車運行留意点と時刻表

※ご利用に当たっては以下の点をご留意ください。



- (注)1.ワゴン車は最大9人乗りです。希望便に必ず乗れるわけではありません。
 - (注)2.時刻は大体の目安です。5分前位には発着場所で待っててください。
 - (注)3.天候や事故または道路状況によって、送迎ワゴン車欠乗の場合があります。
- 待っていても送迎ワゴンが来ない場合は、センターへ電話して確認してください。

発着場所/便番号	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
センター発	9:00	9:30	10:35	11:50	12:25	13:00	14:05	15:05
湖畔商店街 バス停発	9:05	9:35	10:40	11:55	12:30	13:05	14:10	15:10
半橋坊下 バス停手前								
吉が浜公園	9:10	9:40	10:45	12:00	12:35	13:10	14:15	15:15
地蔵前ロータリー	9:15	9:45	10:50	12:05	12:40	13:15	14:20	15:20
今泉公園								
りす公園	9:20	9:50	10:55	12:10	12:45	13:20	14:25	15:25
福泉バス停発	9:22	9:52	10:57	12:12	12:47	13:22	14:27	15:27
中町バス停手前								
センター着	9:25	9:55	11:00	12:15	12:50	13:25	14:30	15:30

◆今泉さわやかセンター 鎌倉市今泉3-21-23 ☎0467(45)4611

(令和8年10月1日～発行)

【今泉さわやかセンター】

- 住所：鎌倉市今泉3-21-23
- 電話：0467-45-4611
- 交通手段：大船駅モノレール下バスターミナル5番のりば江ノ電バス「鎌倉湖畔循環」バス停「今泉不動」下車徒歩すぐ

【ワゴン車での送迎を行っています】

センターご利用の方のみご乗車いただけます。事前のお申込みが必要となりますので、センターへお問い合わせください。



募集中 地域活動のご案内①

① 【主催 地域包括支援センターふれあいの泉】

松竹大船サロン

みんなで楽しく体を動かして
運動不足を解消しましょう！



講師：介護予防トレーナー・漢方養生指導士 黒田智美氏
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉2F
持ち物：タオル、飲み物 参加費：1回500円 定員：18名
◇2026年度 開催予定日
※途中で変更になる可能性もあります
◇第2・4水曜日10:00～11:30 開催予定 【会場外観】
※保険には加入していない会になります。
あらかじめご了承ください。

住所：鎌倉市大船2-17-19
以前サン・サイトウがあったビルになります。

【申し込み・お問い合わせ先】
地域包括支援センターふれあいの泉 担当：渡邊
営業日：月曜～土曜 8:30～17:00 0467-43-5977

② あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ
を行います！ 絵本の紹介を
します

あえいの意味とは
あ=歩いて
え=笑顔に
い=生きる
皆さんになってほしい
姿を名前にしました！

健康寿命を
延ばしましょう！

【会場住所】
鎌倉市大船2-17-19
元々老舗生地屋
サンサイトウがあった
場所になります

講師：中村都子 先生 (大船地域で活躍されている先生です)
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉2F
持ち物：バスタオル、飲み物 参加費：1回300円 定員：15名
※保険には加入していない会になります。ご了承ください。
毎月第1金曜日に開催しています。※予定が変更になる場合あり
「会場での受付は10時15分からです」

開始時間：10時30分 2025年度予定
終了時間：11時30分 4月4日 5月2日 6月6日 7月4日
8月1日 9月5日 10月3日 11月7日
12月1日 2026年1月9日 2月6日 3月6日

1日だけの参加も可能です。12月9日 2026年1月9日 2月6日 3月6日

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

③ 2025年度
地域包括支援センターふれあいの泉 主催

大船笑いヨガ クラブ参加者募集!

イスに座ってできる運動です！

毎月の生活で笑う機会が減っていませんか？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させながら
遊び、お気軽にご参加ください！

毎月第2火曜日
開催！ 10:00-11:00
※毎月はお休みがあります

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階ですがエレベーターが利用できます

参加費：初回体験無料 以降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 詳細がわからない場合は参加費
ご確認ください

注意事項
※19時以降開催予定です。
講師からご挨拶をさせていただきます。
※会場にはトイレがあります。
※会場にはエレベーターがあります。
※会場にはエレベーターがあります。
※会場にはエレベーターがあります。

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～土曜 8:30～17:00
協力 パナソニックエイジフリーショップ鎌倉

④ 元気なシニアの健康教室！

体操教室 + 健康 測定会

体力に自信がなくても大丈夫！

健康測定会 体操教室

毎月 第4水曜日
10:00～11:30 開催
(8月はお休みです)

プログラム内容
① 体操教室
年8～9回開催予定
② 健康測定会
年1～2回開催予定

講師・持ち物
・動きやすい服装
・飲み物

【会場住所】
鎌倉市大船4-17-43
元々戸田建設の社
があった場所になります

【お問い合わせ先】
地域包括支援センターふれあいの泉 担当：渡邊
☎0467-44-9362

⑤ 共催 今泉台すけっと会×地域包括支援センターふれあいの泉

医療と介護の相談

令和8年5月22日(金)
10時00分～11時30分

知っておきたい訪問歯科診療 ～通院が難しくなったときの歯科医療～

高齢になると、通院が難しくなり、
お口のケアが十分にできなくなる場合があります。
訪問歯科では、歯科医師や歯科衛生士がご自宅や施設に訪問し、
歯の治療や入れ歯の調整、口腔ケアなどを行うことができます。
本講座では小塚谷の又吉歯科医院の歯科医師を講師に迎え、
訪問歯科の仕組みや利用方法、実際の支援事例について
わかりやすくご紹介します。

講師：医療法人 湘誉会
又吉歯科医院
訪問診療担当医 井上 百合子 氏

予約なしで参加できます！参加費は無料です
会場：今泉台町内会館 2階

【本講座 お問い合わせ先】
今泉台すけっと会 長谷川 44-7598

⑥ 6+cafe × 地域包括支援センターふれあいの泉 主催

ふれあい セミナー

今回の講座は、参加者同士で気軽に話し合いながら
学ぶ座談会形式で行います。
テーマは「高齢者の心理」です。日頃感じていること
や疑問を共有しながら、お互いの経験や考えを通して
新たな気づきや学びを深めていく場にと考えて
います。

テーマ：座談会「高齢者の心理について」
日時：4月28日(火) 14:00-15:30
場所：6+cafe (今泉台6丁目14-1)
講師：有田 氏 参加費：500円

【問い合わせ先】
6+cafe
営業時間：11時30分～16時00分
TEL: 0467-91-7300

⑦ 26年度 あえいサロン サニーステージ会

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ
を行います！ 絵本の紹介を
します

あえいの意味とは
あ=歩いて
え=笑顔に
い=生きる
皆さんになってほしい
姿を名前にしました！

健康寿命を
延ばしましょう！

【会場住所】
鎌倉市大船4-17-43
元々戸田建設の社
があった場所になります

講師：中村都子 先生 (大船地域で活躍されている先生です)
会場：サニーステージ北鎌倉
持ち物：バスタオル、飲み物 参加費：1回300円 定員：15名
※保険には加入していない会になります。ご了承ください。
毎月第3火曜日に開催します。※予定が変更になる場合あり
会場での受付は10時15分からです

開始時間：10時30分 2025年度予定 4月21日 5月19日
終了時間：11時30分 6月16日 7月21日 8月18日 9月15日
10月20日 11月17日 12月15日
1回だけの参加も可能です。2027年 1月19日 2月16日 3月16日

【お問い合わせ先】
地域包括支援センターふれあいの泉
地域包括支援センターふれあいの泉 担当：渡邊 ☎0467-43-5977

⑧ 2025年
7月12日(土)
お試してみよう！
今年も夏祭り！
夏なごみの日

オレンジカフェ

オレンジカフェは、「特別養老老人ホーム「ふれあいの泉」」で開かれた、
子どもが気軽に楽しめる、ほっこりお茶会です。
地域のみなさんがお茶を、おしゃべりしたり、おしゃべりを楽しんだりする場として
また、お茶を飲むことで、おしゃべりすることで、おしゃべりを楽しむ場として
少額のお茶を飲むことで、おしゃべりすることで、おしゃべりを楽しむ場として

毎月第2土曜日 13:00～15:00 営業

【ドリンクメニュー】
ドリンク各種 1杯 300円
(お茶・コーヒー・ジュースも販売予定)
地域の皆さんが運営に参加し、ほっこりお茶会を
つくっています。
ご来場の際は、お気軽にご来店ください。
お茶を飲むことで、おしゃべりすることで、おしゃべりを楽しむ場として
お茶を飲むことで、おしゃべりすることで、おしゃべりを楽しむ場として

【お問い合わせ先】
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
営業日：月曜～土曜 日曜・祭日

⑨ 【令和8年度予定表】

さわやか健康教室

元気
ツム

講師：元気ジム大船 運動指導員
奇数月第3水曜日 10:00～11:00開催!

【令和8年度は奇数月開催となっています】

令和8年 5月21日 (木) 10:00-11:00
令和8年 7月16日 (木) 10:00-11:00
令和8年 9月17日 (木) 10:00-11:00
令和8年 11月19日 (木) 10:00-11:00
令和9年 1月21日 (木) 10:00-11:00
令和9年 3月18日 (木) 10:00-11:00

事前に
予約無しで
参加可能
です!



募集中 地域活動のご案内②

①②③
パナソニックエイジフリーショップ鎌倉
大船2-17-19

④
栄町会館 大船4-4 栄町公園内

⑤
今泉台町内会館 今泉台4-6-13

⑥
6+cafe 今泉台6-14-1

⑦
サニーステージ北鎌倉 大船4-17-43

⑧
特別養護老人ホームふれあいの泉
今泉2-10-1

⑨
今泉さわやかセンター
今泉3-21-23



鎌倉市からのお知らせ

大切なお知らせ 令和8年(2026年)

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 各家庭のごみを清潔に面した自宅敷地内に出していただき、収集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」 その他は資源物や燃やさないごみ、資源物や燃やさないごみ(資源物)に出してください。

燃やすごみの出し方

※従来どおり、指定収集袋に入れて出してください。戸建住宅と集合住宅では出し方が異なります。

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 敷地内にクリーンステーションがない

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。



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。臭いなど、対策をお願いします。



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に集中している場合があります。現在負担のないところでも、今後高齢化や転入・転出などで管理業務の膨張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る場合があります。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方もいます。
- 【動物被害】** カラスなどの動物のごみを汚らしてしまい、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方の特定が難しく、ルール違反の発生が容易です。

更なるごみの減量

戸別収集でごみを出した人が明確になることで、ひとりひとりが今まで以上に分別の責任を担うようになり、更なるごみの減量・資源化が期待できます。

4月より燃やすごみの戸別収集が全市で始まります。既に大船地域は始まっている部分もあります。が改めてゴミ出しについて鎌倉市役所のホームページより抜粋してお伝え致します。

資源物とごみの分け方・出し方

この冊子は令和8年(2026年)4月から使用していただきます。

大切なお知らせ

令和8年(2026年)4月から変更になります。

燃やすごみの戸別収集を全市で開始します。一部地域で収集曜日が変更になります。

燃やさないごみは一部収集員が回収します。

リサイクル用電池など小型充電式電池の回収を拡大します。

LINE「鎌倉ごみ調べ」が便利です

お家の種類、階ごとの申し込み、申し込みの進捗を確認することができます。お住まいの地域に関するお問い合わせも可能です。

我が家の収集日

お住まいの地域と階ごとの収集日を簡単に調べることができます。

※令和8年(2026年)4月から収集曜日に変更になる地区があります。詳しくは4ページをご覧ください。

令和8年4月から収集曜日の変更がある地区

地区	月	火	水	木	金
横原一丁目～寺分一丁目～三丁目(ういす山)	燃やすごみ	植木剪定材 容器包装プラスチック	ペットボトル (4回目)燃やさないごみ (4回目)危険・有害ごみ (4回目)使用済み食用油 (2回目)製品プラスチック	燃やすごみ	紙類・布類 飲食用カン・ビン
山ノ内	燃やすごみ	植木剪定材 容器包装プラスチック	紙類・布類 ペットボトル	燃やすごみ	飲食用カン・ビン (1回目)燃やさないごみ (1回目)危険・有害ごみ (1回目)使用済み食用油 (3回目)製品プラスチック
台(未表示地区)	紙類・布類 容器包装プラスチック	燃やすごみ	飲食用カン・ビン ペットボトル	植木剪定材 (4回目)燃やさないごみ (4回目)危険・有害ごみ (4回目)使用済み食用油 (2回目)製品プラスチック	燃やすごみ
小袋谷	燃やすごみ	植木剪定材 容器包装プラスチック	紙類・布類 ペットボトル	燃やすごみ	飲食用カン・ビン (3回目)燃やさないごみ (3回目)危険・有害ごみ (3回目)使用済み食用油 (1回目)製品プラスチック
山崎(いす山)台一丁目～五丁目	紙類・布類 容器包装プラスチック	燃やすごみ	飲食用カン・ビン ペットボトル	植木剪定材 (4回目)燃やさないごみ (4回目)危険・有害ごみ (4回目)使用済み食用油 (2回目)製品プラスチック	燃やすごみ
大船一丁目～五丁目(大船未表示地区)	燃やすごみ	飲食用カン・ビン (3回目)燃やさないごみ (3回目)危険・有害ごみ (3回目)使用済み食用油 (1回目)製品プラスチック	ペットボトル 植木剪定材	燃やすごみ	紙類・布類 容器包装プラスチック
高野 今泉 今泉台	燃やすごみ	飲食用カン・ビン (4回目)燃やさないごみ (4回目)危険・有害ごみ (4回目)使用済み食用油 (2回目)製品プラスチック	ペットボトル 植木剪定材	燃やすごみ	紙類・布類 容器包装プラスチック
岩瀬 大船六丁目	燃やすごみ	飲食用カン・ビン (2回目)燃やさないごみ (2回目)危険・有害ごみ (2回目)使用済み食用油 (4回目)製品プラスチック	ペットボトル 植木剪定材	燃やすごみ	紙類・布類 容器包装プラスチック
岡本	飲食用カン・ビン 植木剪定材	燃やすごみ	紙類・布類 ペットボトル	容器包装プラスチック (1回目)燃やさないごみ (1回目)危険・有害ごみ (1回目)使用済み食用油 (4回目)製品プラスチック	燃やすごみ
植木	飲食用カン・ビン 植木剪定材	燃やすごみ	紙類・布類 ペットボトル	容器包装プラスチック (2回目)燃やさないごみ (2回目)危険・有害ごみ (2回目)使用済み食用油 (4回目)製品プラスチック	燃やすごみ
玉縄 城廻 関谷	飲食用カン・ビン 植木剪定材	燃やすごみ	紙類・布類 ペットボトル	容器包装プラスチック (3回目)燃やさないごみ (3回目)危険・有害ごみ (3回目)使用済み食用油 (1回目)製品プラスチック	燃やすごみ

出し方のマナーや注意点

1 分別しましょう

分別されて出された資源物やごみは、収集できません。出した方は必ず回収し、分別したうえで品ごとの収集に、再度出してください。なお、分別が不明な場合は、「資源物とごみの品目と分別区(50頁参照)」(P41～P65)のLINE「鎌倉ごみ調べ」(表紙)をご活用ください。

2 袋の種類を確認しましょう

「燃やすごみ」と「燃やさないごみ」は、指定収集袋に入れて出してください。指定収集袋を使っている場合は、公平性を確保するための、収集できません。その他の品目は、紙類や飲食用カン・ビンと一部の危険・有害ごみなどを除き、透明・半透明の袋(45L相当まで)に入れて出してください。

3 収集日の朝8時30分までに出しましょう

当日の道路事情や収集体制の変更により、収集時刻が変わることがありますので、収集日の朝8時30分までにしてください。収集後に排出されたものは、収集できませんので、排出時間を厳守するようお願いいたします。

4 分量を確認しましょう

一世帯が1日に出る資源物やごみの分量は、5袋または5束までです。一度に多量に排出されると、通行の妨げとなることや、収集しきれない恐れがあります。引越や持ち付けなどで多量に排出する場合は、分別ごとの収集日を確認し、計画的に排出するようご協力をお願いします。

5 決められたクリーンステーションに出しましょう

クリーンステーションは、使用している方によって維持管理されています。使用しているクリーンステーションのルールに則り、資源物やごみを出してください。通勤・通学途中などにある看板使用していないクリーンステーションに、資源物やごみを出してはなりません。クリーンステーションの場所が分からない場合は、近隣の方や不動産会社などにご確認ください。

6 品目ごとにまとめて置きましょう

紙類のように、複数の品目をまとめて出す場合は、収集の効率化のため、先に出されたものが見えなくなるようなことがないよう、工夫して置くなどのご協力をお願いします。

※ご注意ください

「燃やすごみ」は令和8年4月から全市を対象に戸別収集に移行いたします。排出場所及び収集曜日が変わる場合がありますので、ご注意ください。詳細はP3をご確認ください。

マナー違反のごみが増えれば、回収の遅延や、クリーンステーションの閉鎖などにもつながります。マナー違反の減らすために、排出場所や収集曜日をお知らせいたします。

月1回の収集曜日の確認方法(●)は、「その月の●回目に該当する曜日」のことです。●●回目に該当する曜日ではありませんので、ご注意ください。

カレンダーでの例(右):「4回目の火曜日」→26日(火) ※19日(火)ではありません。

非地区の境に生じている場合、収集曜日が居住地区と一致しないことがあります。使用するクリーンステーションの看板をご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

