

# 令和7年(2025年)4月から 市内一部先行地区で 「燃やすごみ」の 戸別収集を 開始します!

先行地区は裏面を参照



翌年、令和8年4月からは  
全市で「燃やすごみ」の戸別収集を開始します!

## 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建物ごとに収集する方法です
- なお、集合住宅は、居住者専用のクリーンステーションごとに収集します

詳細はこちら  
(市ホームページ)



## 戸別収集を実施する理由

- クリーンステーション収集に伴う  
様々な負担の軽減

ごみ出し労力の軽減とクリーンステーションの  
維持管理にあたって生じる負担の軽減

- ごみの減量のため

ごみ出しの責任が明確になることで分別が  
進み、ごみの減量につながる



## ■ 令和7年4月開始地域・開始日

燃やすごみ (火・金) 収集地区	4月1日 (火) から	七里ガ浜	七里ガ浜町内会、 七里ガ浜二丁目自治会
		鎌倉山	鎌倉山町内会、鎌倉山若松自治会
		笛田	打越町内会、琵琶苑自治会、笛田町内会、 笛田東芝町内会、鎌倉山萩郷自治会
燃やすごみ (月・木) 収集地区	4月3日 (木) から	山ノ内	山ノ内瓜ヶ谷町内会、山ノ内下町下町内会、 山ノ内下町上町内会、山ノ内下町中町内会、 山ノ内上町町内会、山ノ内中町南町内会、 山ノ内中町北町内会、山ノ内明月会町内会
		今泉	今泉町内会
		今泉台	今泉台町内会
		岩瀬	岩瀬町内会
		大町五丁目自治会 松葉町内会(材木座)	

※上記に該当する自治会、町内会のエリアにお住まいの方が対象となります。

## ■ 「燃やすごみ」の排出場所

建物の種類		戸別収集開始前の排出場所	戸別収集開始後の排出場所	
戸建て住宅		CS	各戸の敷地内 (玄関先等)	変更
集合住宅	居住者専用 CSあり	敷地内CS	敷地内CS	継続
	居住者専用 CSなし	近隣のCS	新設の敷地内集積所	変更

※CS=クリーンステーション

市がオーナー様と調整し、新たに燃やすごみ専用の集積所を設けていただきます。  
他の品目は従来から利用されているCSに排出してください。

## ■ ごみの出し方

	有料 (指定収集袋)	無料
戸別収集	燃やすごみ ・ 生ごみ、貝殻 ・ 汚れた紙 ・ 衛生用品 等	・ 紙おむつ、尿取りパッド 等 ※ペット用を除く  ・ 清掃ごみ ※燃やすごみに該当するもの
クリーン ステーション 収集	燃えないごみ ・ 陶磁器・ガラス製品 ・ 金物類 ・ 傘、小型家電 等	・ 容器包装プラスチック ・ 製品プラスチック ・ 布類 ・ 植木剪定材 ・ ペットボトル  ・ 紙類 ・ 飲食用カン・ビン ・ 危険・有害ごみ ・ 使用済み食用油

次回は、ご準備いただくこと（ごみの排出場所、排出容器など）をお伝えします！



# 山崎商店会ご案内



大船体育館



山崎小学校



鎌倉中央公園



鎌倉武道館



北野神社

2024.7.31 製作

お買い物と ご用命は地元 山崎商店会で

# 山 崎 商 店 会

No	店 名	電 話	所在地	営 業 内 容
1	ビューティサロンK	43-2314	台2-20-17	美容・ヘアスタイル・メイク・着付
2	BarBer IWASAWA	46-3713	山崎1182	理容・女性の顔剃り
3	やきとりのふじや	46-4741	山崎1114-10	大衆酒場(焼鳥)
4	藤来畳店	44-1256	山崎1114	畳 一級技能士の店
5	ヘアーサロン ミヤケ	45-1207	山崎1086	理容・くせ毛カット
6	いさみ寿司	46-4223	山崎1086	寿司 3時までランチタイム
7	たくみ装飾	46-5037	台2-20-17	室内装飾・カーテン・ジュタン・小物
8	寿司成	44-5946	台2-20-14	寿司ランチがおすすめです
9	レストラン ボナペティ	46-5010	山崎1243	レストラン・パーティー可
10	池田接骨院	43-1935	台3-12-11	各種健康保険・スポーツ外傷・交通事故・猫背矯正
11	野田の湯	43-0126	台3-11-21	デイ・セントー 月・金9時～12時まで
12	手作り弁当シーゲル	44-5206	台2-20-11	レストランの味を弁当で!!
13	かとうクリーニング	46-1905	山崎307	クリーニング
14	味処 丁稚	46-6090	台2-19-3	地魚料理・お部屋あります
15	カフェド・コワン	46-3552	台2-20-16	喫茶・ランチ・手作りケーキ
16	(資)大船生花市場	46-6585	台4-1-1	生花卸・生花小売
17	山梨屋	45-1853	台2-19-16	果実販売
18	café MAME (豆)	42-7577	山崎1114	喫茶・軽食・甘味
19	侑佐々木工務店	46-1031	山崎549	一般建築・新築・リフォーム
20	Hiro	46-9683	山崎747	喫茶・手作りパン・ケーキ
21	そば処 なかじま	46-5259	台2-20-27	そば・うどん
22	しろた歯科	42-8882	台3-9-29	個室タイプ診療・10時～22時まで
23	和地鉄工所	45-8790	台2-19-14	鉄骨工事・フェンス製作・取り付け
24	有限会社マミー	46-3311	台4-3-13	宅地建物取引業・トランクルーム貸出し
25	いがらし歯科医院	41-4182	山崎1222-23	歯科医院・レンタルスペース・かまてらルーム
26	居酒屋 ファヴール	090-2668-1941	台2-20-1	家庭料理とお酒の店
27	湘南鎌倉総合病院前 はり灸院	67-0254	台2-20-14	お体の調子の悪い方は是非御来院を!!
28	(株) エイ ティー エス	33-5560	台4-1-30-A	ガラスフィルム販売・加工
29	南風亭	67-3367	台2-20-11	沖縄料理
30	家庭料理・惣菜 花	40-5028	山崎1080	手作り惣菜 イートイン出来ます 宴会可
31	Hiro エンターテイメント	080-4138-4701	台1143 2F	アナウンサー派遣企画
32	鎌倉アクターズワークショップ	080-4138-4701	台1143 1F	演劇 劇団
33	アトリエ 路	44-0740	山崎1182-4	洋服のお直し・オーダー
34	学び舎Cotobaco	070-4576-5242	台2-20-13	学習塾(読解力・速読力)
35	mamastyle+	050-5235-7311	台2-20-13	産前産後・更年期女性専門整体
36	杉浦社会保険労務士・行政書士事務所	43-1997	台4-1-30-B	社労士事務所
37	Nail Salon Linda	80-2242	台3-12-10-2F	ネイルサロン

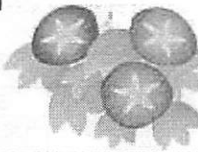
## 賛 助 会 員

(有)小林電機商会	46-4347	シンロイヒ	43-2121	ローソン鎌倉富士見町駅前店	46-4347
東京スリーブ	46-4101	ユシロ化学工業(株)	46-4181	ローソン鎌倉台四丁目店	46-5410
富士スーパー	45-9311	(福)神奈川労働福祉協会 山崎保育園	45-6440	セブンイレブン鎌倉富士見町店	47-7115
湘南モノレール	45-3181	鎌倉台郵便局	44-2224		
西村電機(株)	46-2141	バースホーム湘南鎌倉	45-4103		
湘南かまくらクリニック	43-1717	立川商店	46-2922		
(株)鎌倉ファミリー	0120-44-5442	(有)山一商店	46-4856		
やまか富士見町店	43-0770	湘南鎌倉医療大学	38-3131		

神奈川県大船警察署  
☎0467-46-0110



だい



8月



アクティブ交番

本年9月30日をもって山ノ内連絡所は廃止されます!

住民の皆様におかれましては、目頃より警察活動に御理解・御協力いただき誠にありがとうございます。

山ノ内地区のパトロール、巡回連絡や事件事故への対応は、統合された台交番勤務員が担当します。さらに、パトカーによるパトロールをはじめ、アクティブ交番による活動も加えて強化し、これまでと変わらぬ治安対策に努めてまいります。



## 夏期におけるレジャー事故の防止

令和5年中における

水難発生件数は52件(前年比+15件)、  
水難者は79人(前年比+25人)、うち  
死亡者は19人(前年比+3人)でした。

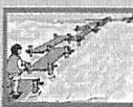
また、水難発生件数の半数(51.9%)  
が、7月と8月に発生しています。

### 水難発生場所



海

32人  
(前年比+25人)



河川

43人  
(前年比-4人)



## 水難を防ぐための注意点



ライフジャケットを着用



子供だけで遊ばせない



危険な場所に近づかない



天候を確認し、体調管理を万全に



飲酒、他人の迷惑となる行為はしない



## 台風や大雨に備える

令和元年には、台風15号、台風19号により、県内でも大きな被害が発生しました。

事前の準備や地盤が緩んだことによる土砂災害などにも注意が必要です。



## 安全対策



テレビ、ラジオ、インターネットなどを利用し、地域の気象情報入手。



防災マップやハザードマップを活用し、地域の災害危険箇所を確認。



自治体などからの情報に従い、早めに避難する。



局地的な大雨や竜巻などから身を守るため、開けた場所や水辺を避け、頑丈な建物に避難する。



## 大船警察署ホームページはこちらから

スマートフォンの「カメラ機能」を立ち上げて、こちらの二次元コードを読み取ると御覧になれます。



アクティブ交番開設予定表（令和 6 年 8 月）

大 船 警 察 署

日	曜日	午 前		午 後	
		交 番 開 設 時 間	交 番 開 設 場 所	交 番 開 設 時 間	交 番 開 設 場 所
1	木	7:30 ~ 9:30	円覚寺（駐車場）	14:00 ~ 15:00 15:10 ~ 16:10	山崎小学校 臥龍庵（駐車場）
2	金				
3	土				
4	日	7:00 ~ 9:00	臥龍庵（駐車場）	14:00 ~ 16:00	臥龍庵（駐車場）
5	月				
6	火	7:30 ~ 9:30	臥龍庵（駐車場）	14:00 ~ 15:00 15:10 ~ 16:10	建長寺（駐車場） 臥龍庵（駐車場）
7	水				
8	木	7:30 ~ 9:30	臥龍庵（駐車場）	14:00 ~ 15:00 15:10 ~ 16:10	臥龍庵（駐車場） 北鎌倉女子学園中学校高等学校
9	金	7:30 ~ 9:30	円覚寺（駐車場）	14:00 ~ 16:00	臥龍庵（駐車場）
10	土				
11	日				
12	月				
13	火	7:30 ~ 9:30	臥龍庵（駐車場）	14:00 ~ 15:00 15:10 ~ 16:10	建長寺（駐車場） 臥龍庵（駐車場）
14	水	7:30 ~ 9:30	円覚寺（駐車場）	14:00 ~ 16:00	臥龍庵（駐車場）
15	木	7:30 ~ 9:30	臥龍庵（駐車場）	14:00 ~ 15:00 15:10 ~ 16:10	臥龍庵（駐車場） 建長寺（駐車場）
16	金	7:30 ~ 9:30	円覚寺（駐車場）	14:00 ~ 16:00	臥龍庵（駐車場）
17	土				
18	日				
19	月	7:30 ~ 9:30	臥龍庵（駐車場）	14:00 ~ 15:00 15:10 ~ 16:10	山崎小学校 臥龍庵（駐車場）
20	火	7:30 ~ 9:30	円覚寺（駐車場）	14:00 ~ 16:00	臥龍庵（駐車場）
21	水				
22	木				
23	金	7:30 ~ 9:30	円覚寺（駐車場）	14:00 ~ 16:00	臥龍庵（駐車場）
24	土	7:00 ~ 9:00	臥龍庵（駐車場）	14:00 ~ 16:00	臥龍庵（駐車場）
25	日				
26	月				
27	火	7:30 ~ 8:30 8:40 ~ 9:40	北鎌倉女子学園中学校高等学校 円覚寺（駐車場）	14:00 ~ 15:00 15:10 ~ 16:10	臥龍庵（駐車場） 建長寺（駐車場）
28	水	7:30 ~ 9:30	臥龍庵（駐車場）	14:00 ~ 15:00 15:10 ~ 16:10	臥龍庵（駐車場） 北鎌倉女子学園中学校高等学校
29	木	7:30 ~ 9:30	円覚寺（駐車場）	14:00 ~ 15:00 15:10 ~ 16:10	山崎小学校 臥龍庵（駐車場）
30	金				
31	土	7:00 ~ 9:00	臥龍庵（駐車場）	14:00 ~ 16:00	臥龍庵（駐車場）

備考 事件・事故の発生や気象条件、車両の点検・整備等により変更になる場合がありますので、詳細は下記にお問い合わせください。

【窓口】大船警察署地域課 電話番号0467(46) 0110（代表）

令和6年度  
第2号（第41号）

令和6年  
8月1日発行

# きしろの木



## 地域包括支援センターきしろだより



発行

地域包括支援センターきしろ  
〒247-0056  
鎌倉市大船1273-1（みちテラス内）  
☎0467-42-7503  
hokatsu@kishiro.or.jp

地域包括支援センターとは、市の委託を受け、地域のあらゆる相談を受け付け、必要な情報提供やサポートにつなぐなど、対応をする機関です。暮らしやすい地域づくりも担っています。ご相談は無料です。

担当地域：台(1丁目以外)、小袋谷、高野、山ノ内、大船(1～6丁目以外)

毎日熱中症警戒アラートが発表されるような厳しい暑さが続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。暑いときには無理をせず、こまめな水分補給とエアコンを上手く使用していきましょう。今回は、夏の間の健康・栄養面の工夫をお伝えいたします。

## 地域包括支援センターはこんなところですよ★パート2「相談内容」

### 【さまざまな相談窓口：お気軽にご相談ください】

地域包括支援センターに寄せられる相談で特に多いのが介護保険に関する相談です。加齢に伴い徐々に機能が低下してくる場合だけでなく、病気やけがなどで、急に介護が必要となり「今後どうすればいいのか…」漠然とした不安を抱えながら電話や来所しての御相談にお見えになる方も多くおられます。

そのほか、認知症や介護予防、生活困窮、権利擁護など、実に様々な相談が寄せられています。



**相談例1：**入院して自宅退院するが、今後の生活が心配。  
筋力低下があり、外出するのが大変。

**相談例2：**最近物忘れが心配。医者に連れて行こうとしてもなかなかうまくいかない。  
今後どうしたらいいの？

**相談例3：**足腰が弱くならないように体操教室に通いたい。近くに集いの場があるか知りたい。

- ・介護保険等サービスの提案、調整
- ・医療機関の紹介、連携
- ・認知症の方等への対応のアドバイス
- ・地域の体操教室等の紹介 など

## 今後の講座開催予定

### リフレッシュサロン

（普段介護をされている方や講座内容に興味のある方が対象です）

9月14日（土）10時 食事と栄養について  
12月 終活・エンディングノートについて  
3月 介護技術

### 家族介護教室

「介護と仕事、両立のポイント  
～知っておきたい制度とお金のお話～」

11月16日（土）14時～15時半  
鎌倉芸術館 3階会議室  
定員：20名（事前申込制）  
（10/1～受付開始）

日程が近くなりましたら、地域のサロン等でのお知らせ、法人HP、地域の自治町内会掲示板、かまくら地域介護支援機構HP等にてお知らせいたします。是非ご参加ください。  
（日程・内容は変更になる場合があります）

## きしろと買い物支援事業 ばすけっと 事業開始

7/23～地域包括支援センターきしろの自主事業として、買い物支援事業を開始しました。昨今バスやタクシーのドライバー不足が問題になっています。きしろとしては、高齢者の方へ自分の目で見て買い物する楽しみを持ち続け、生活の楽しみを持っていただくこと、それが介護予防、認知症予防につながっていくことを期待しております。

まずはお一人では外出が難しく、ご自宅周辺の環境や世帯の状況により対象者を絞った形でサービスを提供していきます。

ご興味のある方がいらっしゃいましたら、お電話等でお問合せください。



見て・触って・選ぶ 介護予防



### 栄養を意識した食事のポイントとは？



#### 脱水を予防

#### 水分補給の科学

普段水分を体内への吸収する役割をしているのは、大腸です。ただ脱水状態のときには、小腸で素早く吸収できるように、水・電解質・ブドウ糖で構成される経口補水液が有効です。

#### 低栄養を改善

年齢が上がるにつれ知らず知らずのうちに低栄養状態に陥ってしまうリスクが高くなります。そうすると、感染症にかかりやすくなったり、傷が治りにくくなったり、筋肉量・骨量が減ってしまいます。転倒や骨折のリスクが増加し、サルコペニアの状態になると、ますます悪循環！エネルギー消費量は低下し、食事量が低下し、心身が衰えた状態であるフレイルに進行していきます。体重の変化は低栄養状態を把握するのに重要です。**BMI=18.5kg/m<sup>2</sup>以上を維持しましょう。**

#### ◇ポイント

- ① 義歯はありますか？  
⇒ かかりつけ歯科に相談しましょう。
- ② 食事量が減っていませんか？  
⇒ 間食に牛乳や乳製品、果物、栄養補助食品からカロリー、タンパク質を補いましょう。

栄養バランスも意識して、主菜には肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などタンパク質を多く含む食品をおかず。副菜には、野菜、海藻類、キノコ類を。そのうえで、地域の行事に参加したり、誰かと一緒に食事を楽しむことが一番。美味しく食べることが栄養の吸収に一番です。



下痢、嘔吐、発熱からの脱水症状を防ぐ  
楽チン！ けいこうほすいえん  
簡易版 経口補水塩の作り方  
How to make simple ORS, Oral Rehydration Solution/Salt a.k.a. LGS, Labon  
Gur Solution, to prevent Dehydration from Diarrhea, Vomit, and Fever

さとう 砂糖 40g (SUGAR: 40g) 大さじ 4.5 (4-1/2 Tbsp) = ひとつかみ (1 scoop)

しお 塩 3g (SODIUM: 3g) 小さじ 1/2 (1/2 tsp) = ひとつまみ (1 pinch)

みず 水 1L (WATER: 1 QT)

一度に大量に飲まないで下さい。ニセや、世界保健機構が推奨するORSの簡易版であるGSIは、真水の25倍の吸収率があります。レモン汁を少量加えることで効果的です。  
DO NOT drink a large quantity at once! As UNICEF & WHO recommends, it has a 25-time higher absorption rate than water! Adding a squeeze of lemon can makes it even more effective.  
Source: <https://www.unicef.org/press/2019/08/01/20190801-01>  
URL: <http://www.unicef.org/press/2019/08/01/20190801-01>  
[印刷、複製、配布を禁じます] 3.12.2011 印

9月14日のリフレッシュサロンには、管理栄養士にお話しいただきます。  
質問もできるので是非ご参加ください！



### 守ろう、大切な資産！

#### ～消費者被害・詐欺被害にあわないために～



高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っていると言われています。悪質業者はこれらの不安をあおったり、親切にして信用させたりして、年金や貯蓄などの大切な資産を狙っています。高齢者は自宅にすることが多いため、電話や訪問による被害にあいやすいのも特徴です。

神奈川県警察によると、6月までの上半期鎌倉市においては17件、約3500万円に及ぶ特殊詐欺被害が認知されています。神奈川県全体の被害傾向としては、60代から80代の女性が被害者の7割を占め、月曜から金曜の11時から17時までに被害が集中しています。家族

などに相談や連絡を取りづらい曜日・時間を狙っています。また、最近はSNSをきっかけとした投資詐欺被害も増えています。

残念ながらこのような被害の回復は困難と言われています。日ごろから、留守電を活用する、玄関や家の中に入れない、はっきりと断る、うまい話には乗らない、などを徹底し、万が一被害にあいそうになったり被害にあったかもしれない時は、すぐに最寄りの警察署等に相談しましょう。自分の大切な資産、大事に守り有効に活用しましょう。

大船警察署 46-0110  
消費生活センター 24-0077 (9時半～16時)

地域包括支援センターきしろでは地域で活動しているサロンやセミナーを紹介しています。  
ご興味のある方がいらっしゃいましたら、いつでもお気軽にお問合せ下さい。