だんかづら

ペルシャの「よしノ」11歳です。抱っこは苦手だけど、大好きなパパには自慢の尻尾を立ててすり寄るツンデレさん。壁で爪研ぎもしないおっとりお嬢様猫です。　雪ノ下　鷲見さん方

始めましょう

●やさしいジャズピアノ
1回4千円。葉山町・大野☎090・4619・0415

●英・仏会話初歩から実践
月3回1万9千円。元CA☎0467・43・4788

お知らせ

●鎌倉風致保存会の催し
▽みどりのボランティア8月1日内藤家墓地、4日泣塔、18日十二所果樹園、25日御谷山林、29日浄光明寺、9月1日十二所果樹園。各9時半、要申込。▽家族で栗拾い9月8日10時、十二所果樹園。31日までに申込。鎌倉風致保存会☎23・6621

●漁協の朝市8月5日10時、鎌倉パークホテル駐車場。鎌倉漁協☎22・3403

●初めて学ぶ中国語講座
8月22日から月3回水曜、鎌倉生涯学習センター。3千円。鎌倉市日本中国友好協会☎23・2100

●鎌倉全国俳句大賞投句募集
9月10日まで。投句料千円。11月25日鶴岡八幡宮で行う鎌倉全国俳句大会(千円)で表彰。鎌倉虚子立子記念館☎61・2688

みる

▼仏像入門―のぞいてみよう!ウラとワザ
9月2日まで鎌倉国宝館。仏像の特徴を造像背景や仏像の内部など様々な角度から紹介。4百円、小中学生2百円。☎22・0753

▼清方の旅―涼を求めて金沢八景へ
8月1～26日鏑木清方記念美術館。清方が金沢八景の別荘滞在時に綴った絵日記や夏の風物を描いた作品など。2百円。☎23・6405

▼安達一族と鎌倉幕府
9月17日まで県立金沢文庫。安達泰盛とその時代を中心に、鎌倉幕府の動向や真言密教の関わりをゆかりの文化財から考える。6百円。
A開館記念特別講演会「武家文書の料紙」8月19日13時半。県立金沢文庫長・湯山賢一さんの話。B講座「筆跡の政治史―文字から見た鎌倉時代の政事と文事」9月1日13時半。Aは5日、Bは19日までに往復ハガキで申込。☎045・701・9069

▼観音さまと地獄のぞき
9月24日まで観音ミュージアム。長谷寺に伝わる仏画などから人々の願いを読み解く。3百円。☎22・6100

▼川喜多映画記念館ポスターデザイン―甦る街角の芸術」9月17日まで。2百円。
▽映画7・8・10・12日「フレンチ・カンカン」、7・9・11・12日「恋多き女」、14・16～18日「また逢う日まで」、14・15・18・19日「ひめゆりの塔」、15・16・17・19日「浮雲」、21・22・24・26日「5時から7時までのクレオ」、21・23・25・26日「勝手にしやがれ」。千円。▽ギャラリートーク12日15時半、広告図案士・檜垣紀六さんら。26日15時10分、ポスターコレクター・小野里徹さんら。無料。☎23・2500

▼昭和の鎌倉カーニバル
8月13～20日カトレヤギャラリー(鎌倉駅東口)。鎌倉で行われていた大がかりな仮装パレードの写真や資料を展示。☎23・2530

▼映画
▽「奇人たちの晩餐会」8月4日19時、逗子文化プラザ。世界約千5百万人動員記録の仏のコメディ。千2百円、前売千円。ピクチャーズデプト☎046・876・7531
▽第31回親子映画会「よっちゃんのビー玉」8月25日14時、逗子文化プラザ。「はだしのゲン」製作者・山田火砂子企画・脚本の原爆投下の広島を描くアニメ。無料。市浦方☎046・873・3304
▽夏休み映画会「怪盗グルーのミニオン大脱走」8月26日14時、鎌倉生涯学習センター。5歳以上(小学低学年以下保護者同伴)。無料。9日までに往復ハガキに催し名、住所、氏名、電話番号、年齢を記入し申込。同センター☎25・2030
▽「さぁのはらへいこう」9月15日14時、鎌倉市福祉センター。鎌倉の自然の中で保育活動するなかよし会の3年を追った映画。千円。申込はeiga2018nakayoshi@gmail.com。青空自主保育なかよし会☎23・6335

第2回クランツック音楽のひととき
鎌倉在住の演奏家が公演

9月9日14時、鎌倉生涯学習センター。
鎌倉音楽クラブの演奏会。「海を越えた友情」と題し、徳永洋明さん(ピアノ)の解説とともに、内田由美さん(ピアノ)、梅津美葉さん(ヴァイオリン)、藤村俊介さん(チェロ)らがヴェル、ガーシュウィンの名曲を。千5百円。
村田方☎090・2207・0031

美術館・文学館めぐり

県立近代美術館 葉山 ☎046・875・2800	国立民族学博物館コレクション 貝の道	世界の仮面、衣装、装飾品など貝細工約160点	~9/2 1200円
鎌倉国宝館 ☎22・0753	仏像入門―のぞいてみよう!ウラとワザ	阿弥陀如来及び両脇侍像、薬師如来坐像など	~9/2 400円
鎌倉文学館 ☎23・3911	富安陽子の世界―夢か うつつか、妖怪か!?	『まゆとおに』の作者の児童文学世界を紹介	~9/17 300円
鏑木清方記念美術館 ☎23・6405	清方の旅―涼を求めて金沢八景へ	金沢八景の自然や夏の風物を描いた作品と絵日記	8/1~8/26 200円
鎌倉市川喜多映画記念館☎23・2500	魅惑の映画ポスターデザイン	世界各国の映画ポスター約百点を紹介	~9/17 200円
観音ミュージアム ☎22・6100	観音さまと地獄のぞき	寺に伝わる仏画や仏像から人々の願いを読み解く	~9/24 300円
鎌倉歴史文化交流館 ☎73・8501	発掘かまくら探偵団―日本のやきもの編	鎌倉の出土品で鑑賞方法や考古学を紐解く	~9/8 300円
神奈川県立金沢文庫 ☎045・701・9069	安達一族と鎌倉幕府	国宝 北条顕時像、国宝足利直義書状など	~9/17 600円
山口蓬春記念館 ☎046・875・6094	山口蓬春といきもの―自然を愛でるこころ	花鳥小動物などの日本画と古美術品など	~9/24 600 円
藤澤浮世絵館 ☎0466・33・0111	空から見る相模と日本 鳥瞰図の系譜	吉田初三郎の鳥瞰図や三代歌川広重の優品	~9/2 無料
藤沢市アートスペース ☎0466・30・1816	Scholar	藤沢の姉妹都市と湘南のアーティストの映像、写真など	~8/26 無料
横須賀美術館 ☎046・845・1211	三沢厚彦 ANIMAIS IN YOKOSUKA	動物の木彫り彫刻、絵画、ドローイングなど	~9/2 900円
茅ヶ崎市美術館 ☎0467・88・1177	夏の展覧会―あそび展	色や素材などにあそび心を感じる作品	8/11~9/2 200円
神奈川近代文学館 ☎045・622・6666	没後 10 年石井桃子展―本を読むよろこび	翻訳原書、原稿、私物などで一生を振り返る	~9/24 500円
大佛次郎記念館 ☎045・622・5002	I Love スポーツ。スポーツマン作家10のストーリー	大佛のスポーツにまつわるトピックスを紹介	~11/11 200円
横浜美術館 ☎045・221・0300	モネ それからの100年	モネの絵画25点と後世代のアート	~9/24 1600円
神奈川県立歴史博物館 ☎045・201・0926	真明解明治美術―増殖する新メディア	幕末から明治前半の絵画などの多様性に迫る	8/4~9/30 900円
そごう美術館 ☎045・465・5515	フェルメール光の王国展2018	全 37 点の複製画で350年前の謎を解く	~9/2 1000円

きく

▼わくわくキッズコンサートVol.8
8月2日11・14時、逗子文化プラザ。ヴァイオリン、ヴィオラ、フルート、ピアノ、歌でモーツァルト「アイネ・クライネ・ナハト・ムジーク」など。大人千円、4歳～小学生8百円、3歳以下無料。事務局☎090・4927・6099

▼夏休み朗読公演「この空の下で」
8月3日15時、逗子文化プラザ。原爆投下の広島に生きた姉と弟の話。無料。朗読の会もえぎ☎046・876・0884

▼吹奏楽の夕
8月8日17時、鶴岡八幡宮(雨天中止)。海上自衛隊横須賀音楽隊の演奏。無料。鎌倉商工会議所☎23・2561

▼日本の話芸納涼寄席
8月15日18時半、大船学習センター。笑福亭希光さんの上方落語。無料。申込は往復ハガキで3日までに同センター☎45・7712

▼村田良策記念アトリエM創立50周年記念「キャサリン・ヘップバーン」
8月19日14時、鎌倉生涯学習センター。村田望さん、中澤美紀さんらの演奏で映画音楽、キャサリンにまつわる楽曲を紹介。アトリエM会員作品展も。3千円。スタジオ・エスポワール☎090・2207・0031

▼第35回鎌倉ジュニアオーケストラ定期演奏会
8月23日14時、鎌倉芸術館。「ナブッコ」序曲「くるみ割り人形」など。無料。事務局☎080・5512・6137

▼鎌倉ベルフラワーインングリッシュハンドベル20周年記念コンサート
9月1日14時、鎌倉芸術館。少年時代、レ・ミゼラブルメドレーなど。無料。小林方☎43・4009

第67回実朝祭短歌大会
大島史洋さんの講演と歌会

8月9日12時半、鶴岡八幡宮直会殿。
県歌人会の主催で、県知事賞、鎌倉市長賞、鎌倉朝日賞などが選出される。
歌人・大島史洋さんの講演「短歌を読む楽しさ」、歌会(作品の講評)、表彰など。参加費は一般千5百円。北島方☎0466・25・9992

まなぶ

▼ローマ・イタリア管弦楽団 映画音楽名曲選
9月4日18時半、藤沢市民会館。映画音楽をオーケストラで。「ローマの休日」「ライフ・イズ・ビューティフル」など。5千円～。藤沢市民会館☎0466・23・2415

▼稲川淳二の怪談ナイト
9月9日17時、藤沢市民会館。稲川淳二の怪談トークライブ。6千円、前売5千5百円。藤沢市民会館☎0466・23・2415

▼第15回福祉教育セミナー
8月8日10時、逗子市市民交流センター。日本福祉大学・原田正樹学長補佐の講演「地域共生の文化づくりと福祉教育」、パネルトークなど。無料。要申込。逗子市社協☎046・873・8037

▼第28回鎌倉市遺跡調査・研究発表会
8月12日9時半、鎌倉生涯学習センター。昨年度発掘調査の報告。鶴見大学・河野眞知郎名誉教授の講演も。無料。8～12日出土遺物速報展。市文化財課☎61・3859

▼知ってほしい 傾聴のこと
8月12日13時45分、鎌倉市福祉センター。傾聴ボランティア話・和・輪の会・杉浦忠代表が、聴くことで広がる人との関わりを話す。5百円。湘現会☎046・872・2213

▼川崎哲さん講演会
8月25日10時、逗子文化プラザ。「核兵器禁止条約と憲法九条を生かした日本の平和外交」と題しノーベル平和賞受賞ICAN国際運営委員・川崎哲さんが話す。千2百円、前売千円、高校生以下無料。逗子・葉山九条の会 富塚方☎046・878・6044

▼鎌倉生涯学習指導者の会 教養セミナー
8月20日人形ファッションドレス(矢部基子さん)、21日木彫り、22日食生活改善、23日音楽、24日浴衣着付け、25日源氏物語、28日音楽史、29日篠笛。各講座10時～11時半、鎌倉生涯学習センター。無料。要申込。実行委☎31・8009

▼高齢者生活支援サポーター養成講座
8月22・29日9時半全2回、腰越学習センター。定期的に高齢者宅を訪問し、日常生活の支援をするサポーターの養成講座。無料。17日までに申込。鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター☎48・1130

▼ずし平和デー参加講演会「消された村 柏原」
8月26日14時、逗子ざざなみホール。児童文学者・元逗子教育長の野村昇司さんの話。5百円。要申込。ちょっと昔の逗子のお話の会☎046・871・9674

さんか

▼江の島灯籠2018
9月2日まで各日18時～20時半、江の島内、龍口寺。千基の様々な灯籠でライトアップ。25・26日18時、影絵パフォーマンス。藤沢市観光シティプロモーション課☎0466・25・1111

▼ふじさわ宿交流館の催し
▽若手芸人爆笑ライブ8月5日12・15時。無料。▽ふれあい寄席11日14時～16時半。入場券当日正午から配布。無料。藤沢市郷土歴史課☎0466・25・1111

外反母趾と体の痛み

●椎間板ヘルニア
立っていても、寝ていても、座ってもいられない椎間板ヘルニア。日常生活の姿勢や冷えなどによるストレス、外部より刺激等が加わり、線維輪が強く圧迫され髄核が椎間孔を通る神経根に触れ、痛みを引き起こします。髄核の押し出された状態をヘルニアといいます。
温浴療法で身体を温めてから、疲れた筋肉の緊張をほぐし、手を使い体の骨格や筋肉の歪みを矯正し本来の姿勢を取り戻して椎間板ヘルニアを改善し、自然治癒力を高めます。その後、体操療法も行っていきます。
お早目のお手当お待ちしております。

マザーハンド整体矯正院
要予約　月曜定休　10～19時
鎌倉市扇ガ谷1―13―51　☎0467・23・8166