



だんかつら
 テリー、ミニチュアダックス。6歳の雄。海や山、公園、いつも遊んでくれる子ども達が大好きです。少し大きめですが我が家の可愛い末っ子です。
 浄明寺 澤田さん方

始めよう

●英・仏会話初歩から芸術鑑賞まであり。元C.A.0467434788
 ●安心確かな結婚しませんか。ブライダルよこそ。04662335888

お知らせ

●七夕飾り 7月7日まで。史跡永福寺跡内。短冊は持参可。市文化財課。61・38099
 ●鎌倉朝日 投稿募集

鎌倉朝日

●鎌倉朝日 投稿募集
 ●ペット紹介(写真付)。カレンダー贈呈。◇歌壇・俳壇はハガキに3首・句。毎月10日締切。◇各種情報をお寄せ下さい。◇住所・氏名・Eメールを明記。1面題字下住所の鎌倉朝日へ。

みる

▼山口蓬春の「静物画」
 9月23日まで山口蓬春記念館。庭園に咲く花々と古陶磁の魅力。山口蓬春の静物画で紹介。600円。0466・8756094

▼日本現代工芸美術展
 7月3日まで神奈川県民ホール。現代工芸美術家協会主催の横浜巡回展。全国公募の受賞作品や日本工芸界を代表する作家の作品を展示。無料。同会神奈川・静岡会。08062534689
 ▼第54回鎌倉美術展
 7月4日まで鎌倉美術館。日本画、洋画、工芸(染織・陶芸)の一般公募と会員の作品を展示。同会野崎方。31・2976

▼藤沢アートスペースの展示
 Artists in FAS 全国から選出されたアーティスト4人の公開制作(7月2日〜9月22日)と作品の発表展(9月28日〜11月10日)。
 ▼松本市と湘南ゆかりのアーティストたち
 7月13日〜9月8日。藤沢と姉妹都市の松本市のアーティストの作品紹介。無料。04666・301816

▼第20回カナガワアート国際児童画展
 7月5日〜8月25日日本郷土のあすから。40年に渡り2年ごとに開催。海外92カ国1地域から約38000点。県内から約38000点。計約27600点の応募作品から入賞を含む5000点を展示。無料。事務局。045・8966・2121

▼企画展「清方、若き日の歩み」
 7月6日〜8月25日。清水方記念美術館。明治・大正の画業を中心に、清方が画家として歩み始めた頃の作品紹介。200円。023・6405
 ▼能を知る会鎌倉公演
 7月15日10時、狂言「節分」、能「葵上」。14時、狂言「瓜盗人」、能「安達原」。鎌倉能舞台。5千500円。022・5557

▼海辺のともだち展
 7月18日〜21日11〜17時。鎌倉市小町の喫茶ミルクホール。3人の作家による海岸の貝殻・流木などを使ったアート作品の展示。京馬方。0800・53866・53776

きく

▼第69回「社会を明るくする運動」講演と音楽のつどい
 7月3日13時半、鎌倉芸術館。鎌倉トリル陸上クラブ幹事代表の講演と返りゴスペルクワイアのコンサート。入場自由。市生活福祉課。61・38098

▼鎌倉みどり音楽院発表会
 7月20日18時30分、返りゴスペルクワイアのコンサート。入場自由。市生活福祉課。61・38098

▼水谷修(夜回り先生)の講演
 7月20日13時半、カトリック大船教会。若者たちの非行防止と更生に取り組む水谷修さんが「優しさで勇気の育て方」の題で話す。無料。中学生以上。なかよし大船会。045・9728

▼救急の現場からのメッセージ
 8月1日10時、鎌倉市福祉センター。湘南鎌倉総合病院山手医師が救急医療の現状から、日頃の健康管理・備えておくべきことについて講演。09時半②11時③12時半。鎌倉材木座海岸。シ

▼鎌倉芸術館の催し
 ▼「展覧会の絵」一み
 んなで描く音楽会Aお絵かきワークショップ7月24日①10時②11時45分③14時。ピアノ演奏を聞いて絵を描く。小学生以上。2千円(B)のコンサートチケットプレゼント。024・5695

▼「展覧会の絵」一み
 んなで描く音楽会Aお絵かきワークショップ7月24日①10時②11時45分③14時。ピアノ演奏を聞いて絵を描く。小学生以上。2千円(B)のコンサートチケットプレゼント。024・5695

歌のサロン

祝250回記念コンサート
 7月10日14時、戸塚区民文化センター。声楽家佐藤ゆりさん指導で月一回開かれる歌う会の250回記念コンサート。ピアノ・ヴァイオリン・チェロ・トランペット。市川方。22・2131

▼「日本の心」なぜ賽銭を投げるのか
 7月6日10時、鎌倉市議会全員協議会室。民族学研究者佐伯さんの日本心のなせシリーズ。賽銭の疑問を映像を交えて説明。500円。要申込。自然環境と人間生活を考える会。090・4710・3790

▼「税についての作文」
 7月30日10時、鎌倉税務署。中学生の「税についての作文」を書くためのヒントの紹介や、税金を色んな視点から考える。無料。中学生。要申込。022・5591

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

まなぶ

▼「日本の心」なぜ賽銭を投げるのか
 7月6日10時、鎌倉市議会全員協議会室。民族学研究者佐伯さんの日本心のなせシリーズ。賽銭の疑問を映像を交えて説明。500円。要申込。自然環境と人間生活を考える会。090・4710・3790

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

さんか

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

SDGs

SDGsの全17項目と総論を加えた18項目を、アクティブラーニング、多世代コミュニケーションで学ぶ。8月24日から2020年2月まで月1回土曜13時半、全7回。会場は鎌倉論語会館ほか。通し4000円、中高生2000円、各回500円。申込はメールsmj@kamakura-unesco.or.jp

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

外反母趾と体の痛み

●頭痛 頭痛を訴える方で最も多いのは慢性頭痛ですが、さらにこの中でも多いのは血管性頭痛の片頭痛です。片頭痛は女性に多く、痛みは拍動性で片側だけズキンズキンと痛み、両側に痛みがでることもありますが。拍動性ではなく、後頭部が圧迫・締め付けられるように痛み、その内頭全体が痛くなるのは、緊張性頭痛です。これは精神的ストレスが原因となり、頭部や頭蓋の筋肉が収縮して頭痛を起こします。肩こりや頭部の筋肉のしこりもある場合は筋収縮性頭痛です。危険な頭痛は痛みがだんだん強くなります。昼間はほとんどないが、夜寝ると頭が痛くなる。大便の時や、せき込むと頭痛がする等は、脳圧に関係があるので注意が必要です。

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

マザーハンド

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

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621

▼「お話しサロン」
 7月27日14時、小町の大路ビル。健康長寿へストレス解消法。2時から申込。023・66621