だんかづら

13歳のダックスフント、シン君と海の近くで暮らしています。主人の忘れ形見の彼は、私の愛人。とても可愛く良い子で、癒し犬です。もぉ最高です！最高なんです！材木座　松崎さん方

始めましょう

●英・仏会話初歩から芸術館徒歩3分。Pあり。元CA ☎0467・43・4788

お知らせ

●ミニ園芸教室　11月2～30日の土日曜10時半、鎌倉中央公園。無料。市公園協会☎45・2750

●漁協の朝市　11月3日10時、鎌倉パークホテル駐車場。鎌倉漁協☎22・3403▽7日10時、腰越漁港。腰越漁協☎32・4743

●大船駅街頭労働・年金無料相談会　11月6日12時半～19時半、大船駅南口改札通路。県社労士会藤沢支部

☎0466・48・9059

●鎌倉風致保存会の催し▽みどりのボランティア　11月9・16日9時半、御谷山林。要申込。▽お話サロン　30日14時、大路ビル(鎌倉市小町)。森林インストラクターの鳥、昆虫の飛行能力の話。百円。▽クリスマスリース教室　30日10時、大路ビル。緑の保全活動で刈ったツタや木の実を使って。千円。各要申込。同会☎23・6621

きく

▼逗子三曲会第29回演奏会　11月4日11時、逗子文化プラザ。「御山獅子」「秋の初風」など21曲。無料。梅山方☎046・873・3543

▼松井美路子CD発売記念オペラコンサート　11月5日13時、戸塚駅直結さくらプラザホール。椿姫「乾杯の歌」、カルメン「ハバネラ」など。歌の世界の朗読、ダンスのコラボも。3千円。湘南オペラ☎25・5990

松井美路子さん

▼大船混声合唱団第18回定期演奏会　11月10日14時、鎌倉芸術館。指揮児島百代さん、浦畑博美さん。ピアノ坂元陽子さん。「日本抒情歌集」より他。千円。松尾方☎32・2547

▼逗子こども落語教室発表会　11月16日16時45分、逗子文化プラザ。三遊亭わん丈指導のもと小学生が5カ月の稽古の成果を披露。無料。同プラザ☎046・870・6622

▼小森谷巧と仲間たちによるモーツァルトの室内楽　11月17日14時、藤沢リラホール。湘南モーツァルト愛好会第175回例会。ピアノ四重奏曲第1番ほか。4千円。☎046・872・1963

▼第65回鎌倉市小・中・高学生音楽コンクール　11月24日10時、鎌倉芸術館。ヴァイオリン・チェロ・ピアノ・声楽の本選会。無料。鎌倉音楽クラブ☎080・5871・1212

▼鎌倉交響楽団第114回定期演奏会　11月30日14時、横須賀芸術劇場。歌劇「ばらの騎士」組曲、ハイドン「トランペット協奏曲変ホ長調」など。千円。☎31・4380

▼ブルーグラスミュージックの集い　12月1日14時、腰越学習センター。ジャンプマウンテンボーイズ&フレーバリングの演奏で「Will Come」など。無料。申込は往復ハガキで20日までに同センター。☎33・0712

▼鎌倉市制施行80周年記念「NHKのど自慢」　来年1月26日11時、鎌倉芸術館。無料。観覧希望者は28日までに往復ハガキで申込。〒248―0012鎌倉市御成町18―10鎌倉市役所共創計画部「NHKのど自慢」観覧係☎23・3000

みる

▼「清方と鏡花―ふたりで紡ぐ物語の世界」展　12月1日まで鏑木清方記念美術館。鏡花との絆を紹介し、名作「築地明石町」を44年ぶりに公開。3百円。▽日本画ワークショップ11月16日13・15時。8百円。要申込。▽講演会「幻妖の美を求めて―鏡花の文学、清方の絵画」　12日13時半。文芸評論家東雅夫さん。5百円。要申込。☎23・6405

▼聖徳太子一四〇〇年遠忌特別展「聖徳太子信仰」　11月17日まで県立金沢文庫。各地の寺に伝わる聖徳太子立像や尾道浄土寺の仏像、仏画、文書を一堂に。7百円。☎045・701・9069

▼「オリンピックと文学者」展　12月15日まで鎌倉文学館。オリンピックと日本、そして文学者が見てきた時代を様々な資料で紹介。5百円。▽文学講座「小尾芙佐が語る翻訳の魅力」　16日14時。5日締切。「1936、武者小路実篤のヨーロッパ見聞記」　21日14時。11日締切。▽古典講座「蹴鞠―古典に見るスポーツ」　23日13時。12日締切。▽資料解説講座「文学者の鎌倉彫」　12月6日14時。25日締切。各申込はハガキか㏋で。㏋23・5952

▼「古布志」作品展　11月15・16日ギャラリー檜松(鎌倉市扇ガ谷1―7―20)。ぬのやかた「古布志」を主宰する戸塚恵都子さんが着物、帯などをリメイクした作品を展示。無料。戸塚方☎0904964・4866

千葉貴美子さん「雨に想う」

▼県民のための能を知る会「江野島」　11月21日14時、横浜能楽堂。講演江島神社宮司相原圀彦さん、狂言野村萬斎さん、能中森貫太さん。5千5百円～。鎌倉能舞台☎22・5557

▼創作人形展　11月19～24日鎌倉・小町通りのギャラリー一翠堂。創作人形作家・周さん(本名林周平・39歳)の球体関節人形を紹介。関節部が球体で形成されていて自在なポーズがとれる人形で、15㌢ほどの小さなものから等身大までのものまで15点。同ギャラリー☎22・3769

▼川喜多映画記念館▽さざめやゆき作品展「旧川喜多別邸と絵画―雪ノ下エトランジェ」　11月19～24日旧川喜多別邸別邸。3百円。▽幻灯紙芝居十トーク23日14時。千円、小中学生5百円。要申込。▽特別展「明治・大正文藝シネマ浪漫」　来年1月13日まで。3百円。▽特別展関連上映12日10時半、13・15日14時、16日13時半、中央大学関礼子教授トーク付「樋口一葉」、12・14・17日14時、16日10時「華の乱」、19・22日10時半、20・23日14時「ツィゴイネルワイゼン」、19・22日14時、21・24日10時半「陽炎座」、20・23日10時半、21・24日14時「夢二」。各千円、トーク付千5百円。▽姉妹都市関連上映4・8・9日10時半、6日14時〈萩〉「幕末太陽傳」、4・10日(トーク付)13時半、7日10時半、8日14時〈上田〉「兄消える」、6・10日10時半、7日14時、9日(トーク付)13時半〈鎌倉〉「胸より胸に」。各千円。☎23・2500

▼第47回鎌倉彫創作展　11月20～24日鎌倉彫工芸館。全国の鎌倉彫愛好者の創作・テーマの2部門の公募作品を展示。無料。伝統鎌倉彫事業協同組合☎23・0154

▼鎌倉芸術祭日中芸術交流会展　11月27日鎌倉芸術館。中国と日本の水墨画を展示(11～18時)。13～15時、書画家の揮毫、15時～日中水墨協会・満柏会長(4面「ひと」欄で紹介)の芸術講座。無料。同水墨協会☎045・664・3789

▼人権のつどい2019.in.みうら　11月30日13時、三浦市民ホール。映画「ぼくたちの家族」上映。父子の奮闘を描く実話。無料。20日までに申込。三浦市市民サービス課☎046・882・1111

まなざし

▼腰越地区総合文化展　11月2～4日腰越行政センター。書道、生け花、木彫り、手工芸など地域活動団体の作品展。実行委☎33・0710

▼第9回かまくらブックフェスタ　11月2・3日10～18時、garden&spaceくるくる。文学ミニコミや小規模版元の展示販売。講演▽「堀江敏幸が語る山田稔文学の魅力」　2日。▽「AIR LANGUAGE―さらなる空中の本へ」　3日。詩人平出隆さんが話す。各14時半、由比ガ浜公会堂。要申込。千5百円。港の人☎60・1374

▼第30回逗子コミュニティパーク～大人の休日　11月2・3日10～19時、亀岡八幡宮。地元店舗の雑貨、食品の販売。音楽、ダンス、市長トークなども。実行委☎090・2319・8844

▼湘南国際村めぐりの森・オータムフェスタ　①木の実草の実でリースづくり2日②ドングリ植樹と森あそび3日③「尾形瀬川」源流トレッキング4日、9時半、前田橋バス停集合。①③参加費2千円、小中学生5百円。②1家族2千円。要申込。「シテコベ」で検索申込。三浦半島自然ふれあい楽校http://sizen-furea i.com

▼第21回かまくら市民活動フェスティバル　11月3～4日たまなわ交流センター(鎌倉市台1―2―25)。「対話と変容」をテーマにパネル展示や発表会、交流イベント、ワークショップなど。鎌倉市市民活動センター☎60・4555

▼第9回鎌倉ないろマルシェ　11月3日10時半～15時半、二階堂のレインボーステイ。アートクラフト、手作り雑貨、食品の販売、音楽、紙芝居など。実行委☎25・6963

▼第26回玉縄まつり　11月9日(雨天10日)10～14時、玉縄小学校。お囃子、太鼓、ジャズ演奏、似顔絵描き、地元野菜の販売、店舗など。玉縄支所☎44・2217

▼図書館まつり「ファンタスティック☆ライブラリー108」▽「図書館DEゲーム」　11月9日14時、深沢学習センター。▽講座「深沢・腰越の谷戸から」　11日14時、深沢学習センター。谷戸の変貌を解説。▽展示「絵本で楽しむ動物園15・16日玉縄学習センター。動物テーマ絵本展示。▽16㍉フィルム上映会「ガラスのうさぎ」　16日13時半、玉縄学習センター。能中森貫太さん。5千5百円～。鎌倉能舞台☎22・5557

▼創作人形展　11月19～24日鎌倉・小町通りのギャラリー一翠堂。創作人形作家・周さん(本名林周平・39歳)の球体関節人形を紹介。関節部が球体で形成されていて自在なポーズがとれる人形で、15㌢ほどの小さなものから等身大までのものまで15点。同ギャラリー☎22・3769

▼川喜多映画記念館▽さざめやゆき作品展「旧川喜多別邸と絵画―雪ノ下エトランジェ」　11月19～24日旧川喜多別邸別邸。3百円。▽幻灯紙芝居十トーク23日14時。千円、小中学生5百円。要申込。▽特別展「明治・大正文藝シネマ浪漫」　来年1月13日まで。3百円。▽特別展関連上映12日10時半、13・15日14時、16日13時半、中央大学関礼子教授トーク付「樋口一葉」、12・14・17日14時、16日10時「華の乱」、19・22日10時半、20・23日14時「ツィゴイネルワイゼン」、19・22日14時、21・24日10時半「陽炎座」、20・23日10時半、21・24日14時「夢二」。各千円、トーク付千5百円。▽姉妹都市関連上映4・8・9日10時半、6日14時〈萩〉「幕末太陽傳」、4・10日(トーク付)13時半、7日10時半、8日14時〈上田〉「兄消える」、6・10日10時半、7日14時、9日(トーク付)13時半〈鎌倉〉「胸より胸に」。各千円。☎23・2500

▼第47回鎌倉彫創作展　11月20～24日鎌倉彫工芸館。全国の鎌倉彫愛好者の創作・テーマの2部門の公募作品を展示。無料。伝統鎌倉彫事業協同組合☎23・0154

▼鎌倉芸術祭日中芸術交流会展　11月27日鎌倉芸術館。中国と日本の水墨画を展示(11～18時)。13～15時、書画家の揮毫、15時～日中水墨協会・満柏会長(4面「ひと」欄で紹介)の芸術講座。無料。同水墨協会☎045・664・3789

▼人権のつどい2019.in.みうら　11月30日13時、三浦市民ホール。映画「ぼくたちの家族」上映。父子の奮闘を描く実話。無料。20日までに申込。三浦市市民サービス課☎046・882・1111

まなざし

▼腰越地区総合文化展　11月2～4日腰越行政センター。書道、生け花、木彫り、手工芸など地域活動団体の作品展。実行委☎33・0710

▼第9回かまくらブックフェスタ　11月2・3日10～18時、garden&spaceくるくる。文学ミニコミや小規模版元の展示販売。講演▽「堀江敏幸が語る山田稔文学の魅力」　2日。▽「AIR LANGUAGE―さらなる空中の本へ」　3日。詩人平出隆さんが話す。各14時半、由比ガ浜公会堂。要申込。千5百円。港の人☎60・1374

▼第30回逗子コミュニティパーク～大人の休日　11月2・3日10～19時、亀岡八幡宮。地元店舗の雑貨、食品の販売。音楽、ダンス、市長トークなども。実行委☎090・2319・8844

▼湘南国際村めぐりの森・オータムフェスタ　①木の実草の実でリースづくり2日②ドングリ植樹と森あそび3日③「尾形瀬川」源流トレッキング4日、9時半、前田橋バス停集合。①③参加費2千円、小中学生5百円。②1家族2千円。要申込。「シテコベ」で検索申込。三浦半島自然ふれあい楽校http://sizen-furea i.com

▼第21回かまくら市民活動フェスティバル　11月3～4日たまなわ交流センター(鎌倉市台1―2―25)。「対話と変容」をテーマにパネル展示や発表会、交流イベント、ワークショップなど。鎌倉市市民活動センター☎60・4555

▼第9回鎌倉ないろマルシェ　11月3日10時半～15時半、二階堂のレインボーステイ。アートクラフト、手作り雑貨、食品の販売、音楽、紙芝居など。実行委☎25・6963

▼第26回玉縄まつり　11月9日(雨天10日)10～14時、玉縄小学校。お囃子、太鼓、ジャズ演奏、似顔絵描き、地元野菜の販売、店舗など。玉縄支所☎44・2217

▼図書館まつり「ファンタスティック☆ライブラリー108」▽「図書館DEゲーム」　11月9日14時、深沢学習センター。▽講座「深沢・腰越の谷戸から」　11日14時、深沢学習センター。谷戸の変貌を解説。▽展示「絵本で楽しむ動物園15・16日玉縄学習センター。動物テーマ絵本展示。▽16㍉フィルム上映会「ガラスのうさぎ」　16日13時半、玉縄学習センター。▽講座「腰越に生きた女性たち」　16日13時半、腰越学習センター。▽鑑賞会「朗読とクラシックの午後」　17日14時、玉縄学習センター。

以上、展示以外要申込。kama-lib@kanagawa.email.ne.jp

▼かまくら国際交流フェスティバル2019　11月10日10～15時、高徳院鎌倉大仏殿。国際交流・協力団体の活動紹介、諸外国の手工芸品や軽食の販売など。市文化人権課☎61・3870

▼逗子・葉山 海街珈琲祭　11月16日10時、亀岡八幡宮。珈琲店約10店舗の出店、本、古着、アート、ライブなど。実行委☎090・9856・1020

▼逗子の市(雨天中止)　亀岡八幡宮境内。▽フリーマーケット11月22日9～15時。雑貨・衣類・手造り品など約20店。▽骨董市23日8～15時。出店者募集。片岡方☎090・5442・3778

大蔵頼朝商店会企画 Don't worry! コンサート

11月21日16時、鎌倉女子大学二階堂学舎の松本尚記念ホール。無料。

鎌倉生まれのミュージシャンとニューヨークのビートのコラボ。ヴァイオリン早稲田桜子さん、ピアノ早稲田眞理さん、ボーカル&ギター カイ・ペティートさん、パーカッション ウィンターホーク・スペンサーさん。

11月8日までに往復ハガキで申込。

〒248―0005鎌倉市雪ノ下3―9―11三条屋大谷商店内　大蔵頼朝商店会　コンサート係。

問合せ 福澤☎090・4227・7771

外反母趾と体の痛み

●更年期障害　ホルモンの欠乏症だけではなく大脳皮質、自律神経などの関連作業がうまくいかなくなった状態、心因性で、精神的な働き問題で、環境や体質にも関係がある。

▼卵巣の働きが衰え、月経が乱れ、月経が止まる。時に出血が起こる時も。　▼自律神経に関連した症状で、のぼせ、冷え血管運動神経障害による症状。　▼身体症状で、多汗。逆にカサカサする。時には関節が腫れ痛む。腰痛、肥ったり、やせたり。消化器障害、排尿障害も。　▼精神障害、神経症状、めまい、たちくらみ、疲れやすい、記憶力の減退、判断力の衰え、逆に神経過敏となり、イライラ、不眠症。眠気、ひどいのは興奮したり、憂鬱になったり頑固な症状がでる。

鎌倉　おすすめ　オステオパシー　で検索

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