だんかづら

ミニチュアシュナウザーのヨハンです。お嫁さんを探していましたが、ご縁がなく、12月で6歳になりました。独身生活を謳歌しています。
逗子市小坪　小川さん方

始めましょう

♪歌と発音のトレーニング　ストレッチ、リンパケアで整体、正しい呼吸で歌う。水・金　指導・村田望　村田ビル(8面参照)☎090 2207 0031

お知らせ

●献血2月5日10～13時、鎌倉市役所。県赤十字血液センター☎045・834・4619

●みどりのボランティア　2月8日9時半、建長寺回春院。要申込。鎌倉風致保存会☎23・6621

●日赤チャリティバザー　2月18日9時半～15時、鎌倉市役所。市赤十字奉仕団☎045・373・3776

●広町緑地の活動紹介　自然観察報告会2月23日13時半、腰越行政センター。無料。13時から蕎麦打ち体験も。5百円。各要申込。鎌倉広町パートナーズ☎32・5112

●古着古本献品募集2月25日～3月17日(土日除く)10～16時、笛田リサイクルセンター。鎌倉市内在住者対象。鎌倉リサイクル推進会議☎32・9094

みる

▼「物語に魅せられて―清方の芝居絵を中心に」　2月25日まで鏑木清方記念美術館。「金色夜叉の絵看板」「梅蘭芳天女散華」「女役者粂八」など清方の芝居絵を中心に文学関連作品も併せて紹介。2百円。☎23・6405

▼生誕120年・没後100年　関根正二展　2月1日～3月22日県立近代美術館鎌倉別館。大正時代に活動し20歳で世を去った画家関根正二の油彩作品、資料の展示。近美では20年ぶり過去最大規模の回顧展。☎22・5000

《少年》1917年個人蔵

▼愛は言葉だ！文豪のハートにふれるバレンタイン&ホワイトデー　3月15日まで鎌倉文学館。夏目漱石、与謝野晶子、芥川龍之介、太宰治ら文豪の愛にまつわる作品を紹介。8日11時半・13時半、弦楽四重奏演奏。

A資料調査講座「新収蔵資料　与謝野晶子の短冊」3月5日14時。学芸員の資料調査を体験。

B文学散歩「稲村ガ崎周辺」3月11・12・17・18日10時。学芸員と約3キロを歩く。各無料。Aは25日必着ハガキかFAX、Bは27日必着往復ハガキで申込。FAX23・5952☎23・3911

▼川喜多映画記念館　▽企画展「昭和を彩る女優たち―松竹大船撮影所物語」3月27日まで。昭和時代に松竹大船撮影所で活躍した女優達の軌跡を辿る。2百円。

▽関連上映4日10時半、5・7・9日14時「カルメン故郷に帰る」、4・6・8日14時、5・7日10時半「二十四の瞳」、18・21日10時半、19・23日14時「秋津温泉」、18・21日14時、20・23日10時半「雪国」、19日10時半、20日14時、22日13時半「横堀川」。千円。22日はトーク付き千5百円。

▽「はじめてのシナリオ」教室2月13日・3月13・25日10時半(全3回)。シナリオの書き方、創作の秘訣など学ぶ。2千円。要申込。☎23・2500

▼没後50年獅子文六展　3月8日まで神奈川近代文学館。昭和の作家・獅子文六の生涯と作品を約2百点の資料で紹介。5百円。▽文芸映画を観る会「青空の仲間」2月7・8日13時半。8百円、前売6百円。☎045・622・6666▽牧村健一郎×曽我部恵一トークとライブ29日14時。ジャーナリスト牧村健一郎さんの講座形式トークと音楽家曽我部恵一さんの弾き語りライブ。千8百円。ローソンチケット☎0570・084・003

▼第1回逗子・葉山・三浦「建築士事務所しごと展2020」　2月1・2日逗子文化プラザ。地球温暖化防止のため、低炭素なスローライフ、海、山、川のある暮らしを提案し、建築士事務所の仕事内容を紹介。テンセグリティー原理の体験も。県建築士事務所協会湘南三浦支部☎045・228・0755

▼懐かしの写真展「鎌倉こまち今昔」　2月6～11日カトレヤギャラリー。かまくら桜の会(高柳英麿会長)による明治～平成までの鎌倉の町の様子を写した写真展。☎23・2530

▼「掃部山銅像建立110年井伊直弼と横浜」展　2月8日～3月22日県立歴史博物館。地域に残る資料を通じて横浜での井伊直弼を考察。9百円。☎045・201・0926

▼「ひな人形―過ぎにしかた　恋しきもの」展　2月22日～3月22日鎌倉国宝館。江戸時代の享保びな、芥子びな、立ちびな、ミニチュアの調度品などを一堂に。4百円。関連イベント開催。

雛段飾り

Aオリジナル紙びなを作ろう3月1日14時。小3以下の親子対象。B春を愛でる花鳥風月の調べ3月6日18時。和楽器演奏。各無料。Aは2月22日まで、Bは26日までにメールか往復ハガキで申込。kokuhoukan@city.kamakura.kanagawa.jp☎22・0753

▼第56回新春書道展　2月28日～3月3日鎌倉芸術館。日本総合書芸院の漢字・かなの書道展。☎23・2100

きく

▼歌とピアノのサロンコンサート　2月16日14時、鎌倉市大町のスタジオエスポワール。村田望さんの歌とお話、ピアノ中澤美紀さん。バーンスタイン、フォーレ、干支ねずみの曲など。3千円(茶菓子付)。同スタジオ☎22・1759

▼第20回白いうた青いうたフェスティバル　2月22日14時、鎌倉芸術館。新実徳英さん作曲・故谷川雁さん作詞による21世紀への叙情歌「白いうた青いうた」を鎌倉や横浜の合唱団が歌う。千円、高校生以下無料。鎌倉混声合唱団ムジカおさらぎ☎25・4624

▼柳家権太楼独演会　2月24日14時、鎌倉芸術館。特選落語。3千6百円。エイフル企画☎03・6240・1052

▼第22回Jazz in 鎌倉　2月29日15時、3月1日13時、鎌倉芸術館。鎌倉や近隣で活動するアマチュアビックバンド、コンボ14団体のジャズ演奏。無料。実行委☎0466・51・3256

▼第23回癒しのクラシックコンサート　3月14日16時半、逗子文化プラザ。指揮中田延亮さん、湘南鎌倉フィルハーモニック管弦楽団、藤原浜雄さん、木川博史さんらがドビュッシー「牧神の午後への前奏曲」など演奏。3千5百円、大学生以下2千5百円。癒しの医療を考える会☎32・9148

◆10組20人ご招待　申込は2月10日までにハガキに氏名・住所・年齢・☎を記入して1面題字下住所の鎌倉朝日へ。

第18回未来・連福チャリティコンサート 宙(おおぞら)の調べin建長寺

大川義秋さん

2月11日13時、建長寺龍王殿。東北被災者支援で、東北の子供たちを鎌倉に招待するためのチャリティ。大川義秋さんの琴「想華の風」、東儀雅美・九十九さんの雅楽「国風歌舞(くにぶうたまい)」。3千5百円、前売3千円、高校生千5百円。未来・連福プロジェクト・齊藤☎090・3689・8011

▼鎌倉シティブラス第40回定期演奏会　3月1日14時半、鎌倉芸術館。鎌倉市民文化祭の催し。J・バーンズ「交響的序曲」、小長谷宗一「鎌倉三景」など。無料。田原☎080・5527・1275

まなぶ

▼講演「誰もが安心して暮らせる地域にするために」　2月4日18時半、鎌倉市福祉センター。インクルージョンネットかながわの明石紀久男理事とひきこもった経験のある当事者が社会的孤立について話す。無料。メールかFAXで申込。鎌倉市基幹相談支援センターsoudansien-net@kama-kikan.comFAX39・6132☎39・6122

▼私の実践・美化活動　2月9日13時15分、鎌倉市福祉センター。ゴミのポイ捨て、トイレの汚れ、落書きなどへの改善活動の実際と美化条例制定への関わりなどを「鎌倉を美しくする会」の高田晶子代表が説明。5百円。湘現会☎090・9329・0937

▼初めての音楽呼吸法　2月12日10時、鎌倉市福祉センター。鎌倉市内在住65歳以上対象。音楽療法士の指導で口腔機能を鍛え、介護予防につなげる。無料。要申込。市社会福祉協議会☎61・2600

▼環境講演会「家庭でできる地球温暖化対策」　2月15日14時、逗子市民交流センター。住環境計画研究所の鶴崎敬大所長が話す。無料。逗子市環境都市課☎046・873・1111

▼文章道場　2月15日10時、銀の鈴社(鎌倉市佐助1―10―22)。木村文章店・木村吉貴さんが自分史などの書き方を指導。3千円。要申込。☎61・1930

▼ハトマーク市民講座「痛くない乳がん検診」　2月17日14時、鎌倉商工会議所。東海大学工学部医用生体工学科の高原太郎教授が話す。無料。要申込。県宅建協会鎌倉支部☎23・2085

▼発達障害等啓発講演会　2月19日10時、鎌倉市福祉センター。鎌倉市内在住・在勤・在学者対象。宝安寺社会事業部の吉澤芳次さんが「発達に課題のあるお子さんの理解と支援」を話す。無料。要申込。市発達支援室☎23・5130

▼鎌倉市高齢者生活支援サポーター養成講座　2月19・26日全2回、9時半、大船学習センター。鎌倉市内在住者対象。無料。FAXで申込。市高齢者生活支援サポートセンターFAX46・0059☎48・1130

▼超入門　性的マイノリティ基礎講座　2月21日14時、逗子市役所5階。多様性と新機軸を提供するダイビーノン飯田亮瑠代表が基礎知識を話す。無料。要申込。逗子市市民協働課☎046・873・1111

美術館・文学館めぐり

県立近代美術館　鎌倉 ☎22・5000	関根正二展 生誕120年・没後100年	油彩「三星」「姉弟」や未公開資料など	2/1~3/22 700円
鎌倉国宝館 ☎22・0753	ひな人形	享保雛、内裏雛など (~2/16北斎と肉筆浮世絵)	2/22~3/22 400円
鎌倉文学館 ☎23・3911	作家と歩く鎌倉その4 ―長谷・稲村ガ崎方面	長谷・稲村ケ崎の魅力を32人の文学者の目を通し紹介	~4/12 300円
鏑木清方記念美術館 ☎23・6405	物語に魅せられて―清方の芝居絵を中心に	清方の芝居絵を中心に文学関連作品も紹介	~2/25 200円
鎌倉市川喜多映画記念館☎23・2500	昭和を彩る女優たち―松竹大船撮影所物語	松竹大船撮影所で活躍した女優たちの軌跡	~3/27 200円
鎌倉歴史文化交流館 ☎73・8501	中国陶磁―青磁・白磁への憧れ	鎌倉市内出土や市内寺社に蔵された中国陶磁など	~4/25 300円
観音ミュージアム ☎22・6100	大黒さまとねずみのひみつ―七福神のうたげ	「福神遊び宝の牧狩図」を中心に仏像、掛け軸も	~2/11 300円
北鎌倉葉祥明美術館 ☎24・4860	倉木麻衣20周年記念 倉木麻衣×葉祥明展	歌手倉木麻衣のジャケットアートや肖像画など	~2/28 600円
山口蓬春記念館 ☎046・875・6094	初春と蓬春―福を求め愛した吉祥の美	蓬春が描いた「福」の画と収集した吉祥の美術	2/8~4/5 600円
藤澤浮世絵館 ☎0466・33・0111	相模武士の物語と浮世絵	武者絵、合戦絵など (~2/16浮世絵双六と七福神)	2/22~4/12 無料
藤沢市アートスペース ☎0466・30・1816	変容のありか　流れる時間の捉え方	片岡純也＋岩竹理恵、cobirdの作品	2/9~3/22 無料
横須賀美術館 ☎046・845・1211	長沢明展―オワリノナイフーケイ	各時期の代表作や巨大な《マントラ》や新作など	2/8~4/12 900円
茅ヶ崎市美術館 ☎0467・88・1177	城田圭介―写真はもとより	写真と絵画を用いた多様な作品約200点	~2/11 500円
神奈川近代文学館 ☎045・622・6666	没後50年 獅子文六展	「獅子文六文庫」の資料から生涯と作品	~3/8 500円
大佛次郎記念館 ☎045・622・5002	誕生！鞍馬天狗―みんなのHEROができるまで	第1作「鬼面の老女」～11作「角兵衛獅子」まで	~4/19 200円
横浜美術館 ☎045・221・0300	澄川喜一　そりとむくり	抽象彫刻家澄川喜一の新作含む作品約100点	2/15~5/24 1500円
神奈川県立歴史博物館 ☎045・201・0926	掃部山銅像建立110年　井伊直弼と横浜	地域に残る資料で横浜での直弼の記憶を辿る	2/8~3/22 900円
そごう美術館 ☎045・465・5515	ロベール・ドアノー展	何必館コレクションのパリの人々の写真約75点。	2/1~3/15 1000円

外反母趾と体の痛み

●膝の痛み　膝は大きな関節で、大腿骨、脛骨、膝蓋骨からなる。屈伸の関節は、大腿骨と脛骨で作られ、この二つの骨が噛み合ってないので不安定な構造で、靱帯が不安定な骨をつなぐ役割をする。膝には4つの靱帯があり、内側、外側の靱帯は関節の左右の動きを制限、中心で前後に交差する十字靱帯は前後の動きを制限。大腿骨と脛骨の隙間には半月板があり関節が滑らかに動くのを助ける。膝は足の曲げ伸ばしだけでなく身体のバランスと地面からの衝撃を緩和する。膝に負担をかける原因は、下肢の筋力低下、癖のある歩き方、足底の退化と足指の力不足、過剰な衝撃、履物、作業条件、生活環境の偏り、膝の体型的特徴など。

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