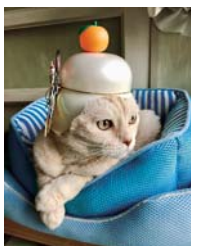
## だんかづら



茶々丸、8歳のオスのスコティッシュフォールドです。チャームポイントはぐんにゃり柔らかボディーです。日課はお庭でバードウォッチングと他の猫のチェックです。

深沢　G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。水曜、村田ビル・8面　参照・指導　村田望　☎090 2207 0031

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

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

●安心確かな結婚しませんか　ブライダルようこそ　☎0466・23・3588

## お知らせ

●光明寺 大写経会　2月13日13時。3千円。☎22・0603

●鎌倉風致保存会の催し　▽みどりのボランティア2月9日9時半、建長寺回春院。▽お話サロン―庭園空間の変遷について23日14時、玉縄学習センター。百円。各要申込。☎23・6621

●「鎌倉かるた」であそぶかるた大会参加者募集3月2日10時、建長寺。子どもや家族4人1組3千円。20日までに申込。鎌倉ペンクラブ事務局☎24・4002

## みる

▼「ひな人形―春をいろどるみやびの世界」特別公開　2月9日～3月3日鎌倉国宝館。収蔵・寄託の享保雛、内裏雛、調度品など。手広・青蓮寺の弘法大師坐像（国指定重要文化財）の特別公開も。4百円。▽オリジナル紙雛を作ろう！24日14時。小3以下の子どもと保護者。無料。申込は10日までにkokuhoukan@city.kamakura.kanagawa.jp☎22・0753

享保雛

▼Beautiful Life（ビューティフル ライフ）2―でこぽこ☆ピース　2月3日13・17時、鎌倉芸術館。人生100年時代を生きるヒントがつまったミュージカル。2千5百円。伸こう福祉会☎045・260・0568

▼川喜多映画記念館▽企画展「歴史を旅する映画」3月10日まで。2百円。▽関連上映5・6・8・10日「追想」、5・7・9・10日「灰とダイヤモンド」、19・20・22・24日「大いなる幻影」、19・21・23・24日「マリーアントワネットに別れをつげて」、千円。▽あるがままに生きた女優・樹木希林26・27日3月1・2日「人生フルーツ」＋「樹木希林の居酒屋ぱぁば」、26・28日3月1・3日「あん」、27・28日、3月2・3日「モリのいる場所」。千円（「人生フルーツ」＋「樹木希林の居酒屋ぱぁば」のみ千5百円）。▽「はじめてのシナリオ」教室2月22日、3月19・29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

▼花田清輝展　3月10日まで神奈川近代文学館。昭和期に文芸評論家・劇作家・小説家として活躍した花田清輝の創作活動を原稿、書簡などで紹介。4百円。☎045・622・6666

▼愛は言葉だ！文豪のハートにふれるバレンタイン　2月17日まで鎌倉文学館。太宰治ら文豪の愛にまつわる作品を紹介。▽A朗読ワークショップ　3月2日9時半。発声方法、表現を学ぶ。無料。▽B自作を語る「庵原高子」3月19日14時。作家・庵原高子さんの話。申込はAは20日、Bは3月7日までにFAX23・5952▽文学散歩「北鎌倉周辺」3月6・7・12・13日。北鎌倉周辺の寺などを訪ね夏目漱石らゆかりの作家を解説。22日までに往復ハガキで申込。☎23・3911

▼逗子こども能発表会　2月24日10時半、逗子文化プラザ。公募の逗子の小中学生が仕舞「嵐山」「国栖」素謡「土蜘蛛」「竹生島」など稽古の成果を発表。無料。☎046・870・6622

▼いのちつないだ♥ワンニャン写真コンテスト作品展　2月22～25日逗子文化プラザ。動物ボランティア主催の写真展。無料。One☆Paw one_paw_zushi

▼映画上映会▽「地球交響曲ガイアシンフォニー第2番」2月10日14時、逗子文化プラザ。佐藤初女さんら常識にとらわれず地球の未来を築きつつある人々のドキュメンタリー。龍村仁監督来場、榎木孝明さんトーク、ライブ、合唱、写真展など。3千5百円、前売3千円。T&T小山内方☎080・5654・1331▽「ラジオ・コバニ」2月11日10・13・16時、本郷台のあーすぷらざ。ISとの戦闘で瓦礫と化したシリア北部の街でラジオ局を始めた大学生のドキュメンタリー。4百円。☎045・896・2121▽字幕付き邦画「歩いても歩いても」2月20日12時半、腰越学習センター。是枝裕和監督の家族の情景を描いたドラマ。鎌倉市在住・在学・在勤者。無料。市社会福祉協議会☎23・1075▽「めぐみ―引き裂かれた家族の30年」3月5日14時、鎌倉商工会議所。横田めぐみさんの事件と残された家族の視点を描いたドキュメンタリーの上映と神奈川県ゆかりの特定失踪者のパネル展示。無料。横須賀三浦地域県政総合センター☎046・823・0290

## 美術館・文学館めぐり

| | | | |
|---|---|---|---|
| 県立近代美術館　葉山 ☎046・875・2800 | 堀内正和展―おもしろ楽しい心と形 | 具象や抽象の彫刻約40点で作家の思考を紐解く | ~3/24 1200円 |
| | コレクション展 モダンなフォルム | 萬鐵五郎らの油彩、坂倉準三が手掛けた家具など | ~3/24 250円 |
| 鎌倉国宝館 ☎22・0753 | 源実朝とその時代 | 肖像、芸術の資料など (2/9～3/3　ひな人形展) | ~2/3 600円 |
| 鎌倉文学館 ☎23・3911 | 作家と歩く鎌倉その3―北鎌倉・大船方面 | 北鎌倉・大船の魅力を26人の文学者の目を通し紹介 | ~4/14 300円 |
| 鏑木清方記念美術館 ☎23・6405 | 佳人をゑがく―清方の美人画を中心に | 文学作品に登場する女性などを描いた美人画 | ~2/24 200円 |
| 観音ミュージアム ☎22・6100 | 弁天さまと福の神 | 弁財天彫刻や大黒天立像など縁起の良い神仏像を公開 | ~2/11 300円 |
| 鎌倉市川喜多映画記念館☎23・2500 | 歴史を旅する映画 | 50～60年代ｽﾍﾟｸﾀｸﾙ史劇のﾎﾟｽﾀｰ、ﾊﾟﾝﾌﾚｯﾄなど | ~3/10 200円 |
| 鎌倉歴史文化交流館 ☎73・8501 | 鎌倉 災害と復興 | 写真・資料などで中世から近代鎌倉の災害痕跡を辿る | ~5/18 300円 |
| 北鎌倉葉祥明美術館 ☎24・4860 | 絵本原画展「リトルブッダ」 | 葉祥明が描いた絵本「リトルブッダ」の原画を一堂に | ~3/15 600円 |
| 県立金沢文庫 ☎045・701・9069 | 伊藤博文と金沢 | 明治の元勲らと金沢の関わりを博文寄贈資料から紹介 | ~3/10 400円 |
| 山口蓬春記念館 ☎046・875・6094 | 山口蓬春 装丁・図案・ｱｰﾄﾃﾞｨﾚｸﾀｰ | 蓬春のデザインの仕事を紹介 | 2/11~4/7 600円 |
| 藤澤浮世絵館 ☎0466・33・0111 | 広重の竪絵東海道勢ぞろい | 「五十三次名所図会」(2/23～小栗判官物語と遊行の縁) | ~2/17 無料 |
| 藤沢市アートスペース ☎0466・30・1816 | 点と線の宇宙 | 自然や宇宙を表現する湘南ゆかりのｱｰﾃｨｽﾄの作品 | 2/9~3/21 無料 |
| 横須賀美術館 ☎046・845・1211 | 野口久光 シネマ・グラフィックス | ﾎﾟｽﾀｰ、本の装丁など約400点の作品と資料 | 2/9~3/31 900円 |
| 茅ヶ崎市美術館 ☎0467・88・1177 | 版の美Ⅳ「創作版画の系譜」 | 明治末期から大正、昭和前期の20人の作品約180点 | 2/10~3/24 500円 |
| 神奈川近代文学館 ☎045・622・6666 | 花田清輝展 | 同館所蔵資料から文芸評論家の活動を振り返る | ~3/10 400円 |
| 大佛次郎記念館 ☎045・622・5002 | 『天皇の世紀』1555回の軌跡 | 同書執筆時の取材旅行メモや随筆、病床日記など | ~3/24 200円 |
| 横浜美術館 ☎045・221・0300 | イサム・ノグチと長谷川三郎 | 1950年代を中心に両作家の作品計約120点 | ~3/24 1500円 |
| そごう美術館 ☎045・465・5515 | 再興第103回院展 | 日本美術院同人作家や神奈川ゆかりの作家作品86点 | 2/2~2/17 800円 |

## きく

▼フレデリック・モロー　ヴァイオリンコンサート　2月16日14時、藤沢リラホール。バッハ「シャコンヌ」、ベートーヴェンソナタ「春」、パガニーニ「カンパネラ」「カンタビーレ」他、ピアノ中山博之編曲による歌（伊藤咲子）を加えた曲も。4千円。☎24・6476

フレデリック・モローさん

▼第21回ジャズイン鎌倉　2月16日15時・17日13時、鎌倉芸術館。アマチュアビッグバンド14団体のジャズの祭典。無料。実行委 森田方☎090・4457・4972

▼第16回未来・連福チャリティーコンサート「悠久の響き」　2月11日13時、建長寺。東日本大震災チャリティー。ウルグンさんの馬頭琴、ナターシャ・グジーさんのバンドゥーラと歌。3千5百円、前売3千円。未来・連福プロジェクト齊藤方☎090・3689・8011

ナターシャ・グジーさん（撮影：広河隆一）

▼鎌倉芸術館の催し▽小曽根真ソロコンサート2月16日14時。ジャンルを越えた「小曽根ワールド」。4千円～。▽名曲鑑賞能 能「高砂」、狂言「末広がり」　2月23日15時。野村万作（和泉流・人間国宝）ら。4千5百円。☎0120・1192・40

▼ハトマークチャリティ「朗読三昧」　2月23日14時、結・YUIコミュニティホール（逗子市山の根）。俳優・金田賢一さんの朗読、鍵盤楽器演奏家・丸尾めぐみさんの演奏。2千円、前売千5百円。神奈川県宅地建物取引業協会鎌倉支部☎23・2085

▼ピアノレクチャーコンサート―子供の情景　2月24日14時、深沢学習センター。シューマン「子供の情景」を学び、稲生亜沙紀さんの演奏を聴く。無料。2月14日までに往復ハガキで同センター☎48・0023

▼大学生による落語を聞く会　2月28日14時、鎌倉市中央図書館。明治大学落語研究会の噺。無料。要申込。☎25・2611

▼植木リトゥル・エコーアンサンブル第33回定期演奏会　3月2日16時、逗子文化プラザ。市内外の小学生のビッグバンドジャズ。「テイク・ファイブ」など。無料。☎33・4863

▼湘南鎌倉フィルハーモニック管弦楽団定期演奏会―第22回癒しのクラシックコンサート　3月10日13時半、逗子文化プラザ。ドヴォルザーク「チェロ協奏曲ロ短調」など。湘南鎌倉総合病院・小林修三院長代行の講演「メンデルスゾーンの病と音楽」も。癒しの医療を考える会☎0466・26・3028

◆10組20人ご招待　申込は2月12日までに往復ハガキに氏名・住所・年齢・☎を記入して1面題字下住所の鎌倉朝日へ。

## まなぶ

▼鎌倉市倫理法人会主催特別講演会「大震災に学ぶ―倫理のおかげ？」　2月2日14時、鎌倉商工会議所。東日本大震災を現地で体験した川崎葉子さんの話。無料。神奈川県倫理法人会☎045・315・2433

▼「未病」を知って元気いきいき健康講座　2月4日10時、逗子市福祉会館。健康寿命を縮めるリスクや対策の講義、予防体操などの実技体験。無料。逗子市社会福祉協議会☎046・873・8011

▼「逗子らしい支えあい社会」―居場所としてのサロンからその先へ　2月7日13時、逗子文化プラザ。日本社会事業大学・倉持香苗講師の講演「高齢者サロンの魅力と課題」とフォーラム、ワークショップなど。無料。要申込。逗子市社会福祉協議会☎046・873・8011

▼地域包括支援センターの催し　鎌倉　市内在住65歳以上。無料。要申込。▽未病予防だ！体と脳の健康増進2月13日10時。認知症予防体操などを学ぶ。▽わくわく算数―さいころを作って考えよう3月11日10時。以上鎌倉市福祉センター。鎌倉市社会福祉協議会☎61・2600▽足の血管ケアの秘訣！ココモ予防で介護予防2月13日13時半、大町会館。ココモ予防と足の関係や足の血管ケアの重要性を学ぶ。鎌倉きしろ☎40・4434▽認知症を知って予防しよう！3月15日13時半、玉縄学習センター。認知症予防に効果的なコグニサイズ。さざりんどう鎌倉☎42・3702


## 外反母趾と体の痛み

●坐骨神経痛　坐骨神経痛は人体の中でもっとも大きい末梢神経で、その走行は長く、浅在性で分岐も多いため、機械的圧迫を受けやすい。大部分は腰部からのもので、腰部椎間板ヘルニアや変形性腰椎症などがあり、その他、外傷・寒冷・湿潤・流感・リウマチ・便秘・出産・妊娠圧迫・代謝障害・腫瘍などがあります。特に椎間板ヘルニアは20～50歳代に多く、針で刺すような激痛でくしゃみや咳で増強し、また坐骨神経を伸展させるような運動は激痛を誘発します。普通、片側の下肢外側や後側へ放散し、時には下腿や足にまで激痛が及びます。激痛時には安静が第一で、緩和を待って全身療法をお勧めします。

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