だんかづら

保護猫カフェ「鎌倉ねこの間」のトラは、3年間で85匹の保護子猫を育て見送ってきました。みんなのパパ的存在だけど実はまだ3歳！イケメンのイクメンでしょ？
笛田　「鎌倉ねこの間」

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

●漁協の朝市12月1日10時、鎌倉パークホテル駐車場。鎌倉漁協☎22・3403▽5日10時、腰越漁港。腰越漁協☎32・4743

●妙法寺特別開帳12月7日10～15時。拝観料3百円、本堂天井絵拝観と熊本支援千円。当日受付。熊本復旧支援鎌倉有志の会・大貫方☎61・2747

●日赤チャリティバザー12月10日9時半、鎌倉市役所ロビー。市赤十字奉仕団☎045・373・3776

●鎌倉・大町商店会ありがとうセール三角くじ（1万円～50円）12月10～24日。

●お話サロン12月14日14時、鎌倉の大路ビル。巨木の話。百円。要申込。鎌倉風致保存会☎23・6621

●正月用しめ飾り作り12月20日10時、笛田リサイクルセンター。9百円。要申込。鎌倉リサイクル推進会議☎32・9094

みる

▼川喜多映画記念館

▽特別展「泉鏡花没後80年　明治・大正文藝シネマ浪漫」来年1月13日まで。3百円。

▽関連上映3・6日10時半、4・7日14時「濹東綺譚」、3・6日14時、5・8日10時半「細雪」、4・7日10時半、5・8日14時「雪国」、10・13日10時半、11・14日14時「路傍の石」、10・13日14時、12・15日10時半「地上」、11・14日10時半、12・15日14時「何が彼女をそうさせたか」。各千円。

▽こども映画館～宮沢賢治「注文の多い料理店」の朗読と映画26日10時半・14時。無料。要申込。

▽ギャラリートーク&旧和辻邸見学ツアー13・14日13時。☎23・2500

▼「こども鎌倉彫」展　来年3月31日まで鎌倉彫資料館。子ども向けの解説パネルで紹介。3百円、小中学生150円。☎25・1502

▼山口蓬春とゆかりの作家たち　来年2月2日まで山口蓬春記念館。近代日本画壇にみる蓬春の多彩な交友と作品の風趣を探る。6百円。☎046・875・6094

▼伊東雅江作品展「かまくらのすてき」　12月1～8日鎌倉・小町通りのギャラリー一翠堂。鎌倉在住の水彩画家・伊東雅江さんのミニ冊子「かまくらのすてきなたてもののえほん」と19年目を迎える「鎌倉カレンダー」の原画を中心に作品30点ほどを紹介。入場無料。同ギャラリー☎22・3769

「かまくらのすてきなたてもののえほん」表紙

▼「清方、新春を寿ぐ」展　12月6日～来年1月13日鏑木清方記念美術館。新春を寿ぐ人や街の作品を押絵羽子板「明治風俗十二ヶ月」とともに紹介。2百円。☎23・6405

押絵羽子板「明治風俗十二ヶ月」の「一月かるた」

▼「元気に感謝」展　12月7日～1月7日湘南鎌倉総合病院2階ギャラリー。大野健一さんと道工房のパステル、水彩画。大野方☎24・0327

▼没後50年　獅子文六展　12月7日～来年3月8日神奈川近代文学館。小説家、演劇人として生き抜いた獅子文六の生涯と作品を約2百点の資料で紹介。5百円☎045・622・6666

▼鎌倉市民文化祭の催し

▽第18回ツインリーブスミュージカル「狼と豚」12月7日17時半、鎌倉芸術館。市民のミュージカルグループ「ツインリーブス」の7歳から86歳までの30人が、生演奏でダンス、アクション、タップを披露。中学生以上千5百円、小学生千円、幼児5百円。松田☎090・1843・9491

▽第27回鎌倉民謡民舞協会公演会8日11時半、鎌倉芸術館。無料。同協会☎45・0437

▽鎌倉演劇連盟公演「こころのありか」22日13・16時、鎌倉市福祉センター。千5百円。志貴☎090・3508・8292

▼岸井申子手織り作品展　12月21～23日鎌倉駅東口のカトレヤギャラリー。手織りマフラー、壁掛けなど約80点。☎090・7181・3585

▼あーすぷらざの催し

▽「遊牧ぐらし」展12月14日～来年3月22日、本郷台のあーすぷらざ。遊牧民の暮らしの写真、刺繍、絨毯、道具など。無料。

▽映画「Vivaー公務員」22日10・13時半。終身雇用をめぐるイタリアのコメディ。4百円、小中学生百円。☎045・896・2121

まなぶ

▼パートナーシップミーティング in 逗子　12月7日逗子文化プラザ。14時、市民社会創造ファンド・山岡義典理事長講演、16時、「企業とNPOと市民の協働」事例発表、ワークショップ、交流会。市民活動団体活動パネル展も。無料。要申込。逗子市民交流センター☎046・872・3001

▼知っていますか？フレイル予防　12月13日14時、鎌倉芸術館。鎌倉市内在住の65歳以上対象。東京都健康長寿医療センターの金憲経さんが体力づくりや日常生活のヒントを話す。無料。要申込。市市民健康課☎61・3977

美術館・文学館めぐり

県立近代美術館　葉山 ☎046・875・2800	カイ・フランク展	フィンランドを代表するデザイナー代表作300点	~12/25 1200円
県立近代美術館　鎌倉 ☎22・5000	ふたたびの「近代」	岸田劉生「童女像」など近世～現代までの作品	～1/19 600円
鎌倉文学館 ☎23・3911	オリンピックと文学者	文学者たちが見たオリンピックとその時代	～12/15 500円
鏑木清方記念美術館 ☎23・6405	清方、新春を寿ぐ	新春を寿ぐ人々や街の様子の作品、口絵	12/6~1/13 200円
鎌倉市川喜多映画記念館☎23・2500	明治・大正文藝シネマ浪漫	泉鏡花を中心に近代の文豪と作品	~1/13 300円
鎌倉歴史文化交流館 ☎73・8501	和鏡―水鑑から魔鏡まで	鎌倉市内で発掘の和鏡や寺院伝世の古鏡	~1/11 300円
鎌倉文華館・鶴岡ミュージアム☎55・9030	季節展示	鶴岡八幡宮の歴史から鎌倉文士の資料や映像	~12/29 300円
山口蓬春記念館 ☎046・875・6094	山口蓬春とゆかりの作家たち	作品や収集品から交友と作品の風趣を探る	~2/2 600円
藤澤浮世絵館 ☎0466・33・0111	浮世絵双六と七福神	江ノ島弁財天を中心に浮世絵双六約60点	12/3~2/16 無料
藤沢市アートスペース ☎0466・30・1816	千一手物語	手形をデジタル化し、そのデータで制作した作品	~12/22 無料
横須賀美術館 ☎046・845・1211	版画ワンダーワールド	木版・銅板など多様な版画の技法を紹介	~12/22 900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	12/14~2/11 500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	12/7~3/8 500円
大佛次郎記念館 ☎045・622・5002	花と語らう―大佛次郎の花ごよみ	花を切り口にした大佛作品と絵画	~12/24 200円
横浜美術館 ☎045・221・0300	ルノワールとパリに恋した12人の画家たち	オランジュリー美術館所蔵約70点	~1/13 1700円
神奈川県立歴史博物館 ☎045・201・0926	桜井家文書―戦国武士がみた戦争と平和	桜井氏の家伝文書からみた激動社会	~12/22 無料
そごう美術館 ☎045・465・5515	ミュシャ展―運命の女たち	女性を中心にチマル・コレクション約150点	~12/25 1300円

冬を彩るイルミネーション

▼鎌倉駅前東口広場
12月1日～1月末、駅前の木に点灯。鎌倉表駅商友会☎25・4551

▼長谷寺紅葉ライトアップ
11月23日～12月8日。拝観料400円。☎22・6300

▼江ノ電駅イルミネーション
11月23日～2月16日。16時半～22時。江ノ電江ノ島、鎌倉高校前、七里ケ浜の各駅。江ノ島電鉄☎0466・24・2713

▼湘南江ノ島駅イルミネーション
12月1日～2月16日。16時半～21時。湘南江の島駅5Fルーフテラス。湘南モノレール☎45・3181

▼湘南の宝石（江ノ島内各所）
11月23日～2月16日。17時～。サムエル・コッキング苑江ノ電観光企画部☎0466・24・2715

▼新江ノ島水族館
11月1日～12月25日。☎0466・29・9960

▼東逗子イルミネーション
11月23日～1月13日東逗子駅前ふれあい広場。東逗子地区商工会連合会☎046・873・2774

▼あーすぷらざキャンドルナイト（JR本郷台駅そば）
12月7日17時～19時半、あーすぷらざ2Fデッキ。☎045・896・2121

▼Mystical（ミスティカル）Island（アイランド）
11月1日～2月29日。16時～閉園。横浜・八景島シーパラダイス。☎045・788・8888

▼テラスモール湘南（JR辻堂駅前）
11月9日～12月25日。17時～23時。☎0466・38・1000

▼「外国人材の活用で競争力アップ」セミナー　12月4日18時半、逗子市民交流センター。日本アジア青年交流協会常務理事の竹田勇貴さんが雇用方法を事例で解説。鎌倉法人会☎22・1131

▼認知症への理解と関わり方―続編　12月8日13時15分、鎌倉市福祉センター。認知症トレーナーが話す。5百円。湘現会☎090・9329・0937

▼災害時の外国人支援講座　12月14日13時半、鎌倉商工会議所。災害時に外国人を支援できる人材の啓発、育成とネットワークづくり。無料。要申込。市文化人権課☎61・3870

▼文章道場&懇親会　12月14日12時半、鎌倉市佐助の銀の鈴社。自分史、手紙、日記、実用文書の書き方など目的に応じた指導。その後、和食処で懇親会。5千円（含む昼食代）。要申込。銀の鈴社☎61・1930

▼認知症を学ぶ映画観賞会　12月19日10時、深沢学習センター。鎌倉市内在住・在勤・在学者対象。認知症サポーター養成講座と認知症家族のドキュメンタリー映画上映。無料。要申込。みどりの園鎌倉☎62・0666

▼写真で考える看取り　来年1月30日14時、逗子文化プラザ。フォトジャーナリスト國森康弘さんが話す。無料。20日までに申込。鎌倉保健福祉事務所☎24・3900

▼教養センター冬の講座　来年1月16日～3月26日教養センター（笛田2―17―1）。鎌倉市内在住の60歳以上で全回出席できる人。

〔一般教養〕1月20日～3月2日までの月曜全6回、9時半か13時半。資料代3百円。講師は刀剣鑑定・本阿彌光次さん、ベルマーレ水谷尚人社長、写真家・原田寛さんら。

〔専門〕全6回。歴史、文学など。講師は藤江峰夫フェリス女学院大学名誉教授ら。資料代2百円。

〔健康づくり〕全6回。ヨガなど。無料。

12月2～10日電話、FAX、メールで申込。☎32・1221

バザーり

▼冬まつり大古本市　12月8日10～14時、逗子文化プラザ市民交流センターフェスティバルパーク。おはなし会、古本市、移動図書館、飲食店、雑貨、整体、ワークショップなど。うみとやまのこどもとしょかん☎046・807・6911

▼逗子の市（雨天中止）　亀岡八幡宮境内。▽フリーマーケット12月13日9～15時。雑貨・衣類・手造り品など約20店。▽骨董市14日8～15時。出店者募集。片岡方☎090・5442・3778

▼かながわハートフルフェスタ in ふじさわ　12月14日13～16時、藤沢市民会館。日本テレビアナウンサー鈴江奈々さん講演、藤沢市消防音楽隊演奏、人権作文コンテスト表彰など。6日までに申込。県人権男女共同参画課☎045・210・3637

▼ふかさわ冬まつり　12月22日11～20時、鎌倉・深沢行政センター。オーケストラ演奏、合唱、バザー、模擬店、似顔絵など。実行委☎090・3536・3332

▼古本リサイクル市　12月22日10～14時、逗子文化プラザ。古本無料交換市。持参は13時まで、持ち帰りだけも可。図書館フレンズ・逗子☎046・871・7708

▼よこすかカウントダウン2019　12月31日18～25時、横須賀のヴェルニー公園。飲食ブース、ライブなどの年越しイベント。日米艦船ライトアップ、0時に花火打上、汽笛、サーチライトも。実行委☎046・825・1080

外反母趾と体の痛み

●自律神経失調　交感神経と副交感神経の作用の乱れが諸器官の機能不調整を起こしやすい。

▼交感神経緊張症　アドレナリンの分泌過剰が主な原因。瞳孔散大、心拍促進、血圧上昇、末梢血管収縮、消化器官の運動抑制、消火液の減少、血糖上昇、汗の分泌促進、大小便抑制。▼副交感神経緊張症　発汗、手足の冷え、血圧低下、脈拍緩徐、瞳孔縮小、唾液、涙、鼻汁の分泌増加、下痢しやすい。自律神経は脊髄神経とともに脊柱の両側に整列していて、外的な脊柱の不全脱臼や筋肉の凝り、老廃物停滞など脊柱の不正により、反射作用として諸器官の機能減退になりやすい。脊柱の痛み凝りを取り除き、機能のバランスを正常に。

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