だんかづら

昨年7月にやって来た保護猫ボニー、もうすぐ2歳。辛い思いもしたけれど、今は沢山甘え、沢山食べ、幸せを満喫。これからは、穏やかに暮らそうね！

植木　金森さん方

画廊・ギャラリー

●ギャラリー翠堂　3月5～9日手から実ったジュエリー展、3月31～4月5日工芸の素敵展―春の華やぎ―加賀象嵌・鎌倉彫・三川内焼　☎22・3769

三川内焼　藤本江里子2020

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

●古着古本リサイクル市　22日10時半～12時半、笛田リサイクルセンター。献品は17日まで。市民対象。鎌倉リサイクル推進会議☎32・9094

中止

●鎌倉風致保存会の催し▽みどりのボランティア3月21日9時半、御谷山林。要申込。▽お話サロン「食品リサイクル」28日14時、鎌倉・大路ビル。森林インストラクターが話す。百円。3日から申込。☎23・6621

＝緊急＝

新型コロナウイルス対策で、予定の催しが「中止」又は「延期」となっています。今後も変更が予想されるので、各問い合わせ先にご確認ください。

きく

▼吉川久子フルートコンサート～つるし雛とともに　3月20日14時、鎌倉女子大二階堂学舎。鎌倉題材の作曲や、JR鎌倉駅の発車メロディーを提供したフルート奏者吉川久子さんと、つるし雛制作家吉川淑子さん(母)の共演。視覚と聴覚で「ひなまつり」を楽しむ。「さくら」「桜坂」「谷戸の風」など。3千8百円。吉川久子フルートオフィス☎090・3087・6921

吉川久子さん

▼大森洋子ピアノリサイタル〈ウィーンの風に吹かれて Ⅱ〉　3月30日14時、鎌倉芸術館小ホール。ハイドン「ピアノソナタ第62番」、ベートーヴェン「月光」、シュトラウス「美しく青きドナウ」、ショパン「英雄ポロネーズ」他。ウィーンのお話と共に。2500円。中田方☎080・2254・9289

大森洋子さん

▼鎌倉の輪Ⅳコンサート～2VOICEと仲間たち　4月25日15時半、鎌倉芸術館。元サーカスメンバーの2VOICE（ヴォイス）と二人が歌唱指導する鎌倉ジョイフルハーモニーのコンサート。ヒットナンバーから懐かしいPOPSメドレーを。友好団体のフラも。3千円。杉本☎090・5807・5030

2VOICE

◆5組10人ご招待　申込は3月16日までにハガキに〒住所・氏名・年齢・☎を記入して1面題字下住所の鎌倉朝日へ。多数抽選。

▼鎌倉交響楽団第16回ファミリーコンサート　3月7日14時、鎌倉芸術館。鎌倉文化祭の催し。「時の鼓」「シンデレラ組曲第一番」「くるみ割り人形」など。千円。同団曽根方☎31・4380

中止

▼女声合唱団藍の会演奏会　3月13日19時、藤沢市民会館。「郷愁に寄せて」「HOMELAND」など。千円。松浦方☎54・9288

▼植木リトゥルエコーアンサンブル第34回定期演奏会　3月21日13時、鎌倉芸術館。市内小学生のビッグバンドとジャズ。「となりのトトロ」などアニメ映画・TVの曲。無料。八木☎090・2168・3723

中止

▼尾高惇忠&綾子ジョイント・リサイタル　3月22日14時、藤沢リラホール。湘南モーツァルト愛好会第177回例会。モーツァルトのオペラのアリアや歌曲など。4千5百円。☎046・872・1963

▼ソウルズ祝賀コンサート　3月22日14時、本郷台のあーすぷらざ。イランの伝統音楽団ソリューシェ・モッラーナーが来日しイラン暦の元日ノウルーズを音楽で祝う。無料。同館☎045・896・2121

▼鎌倉ジュニアオーケストラ「かまくらこどもコンサート」　3月22日14半、鎌倉芸術館。鎌倉・藤沢を拠点に活動する小中高生オーケストラがジブリの曲、「メモリー」「カヴァレリア・ルスティカーナ」などを演奏。無料。市教育委☎23・3000

中止

▼第13回柞の森音楽祭　3月22日13時半、西鎌倉小学校体育館。西鎌倉地域の教育機関と住民による吹奏楽、合唱、ダンス。無料。実行委☎32・6096

▼特撰落語名人会　4月6日18時半、鎌倉芸術館。出演は柳家さん喬さん、三遊亭白鳥さん、柳家三三さん。3千7百円。エイフル企画☎03・6240・1052

柳家さん喬さん・三遊亭白鳥さん・柳家三三さん

美術館・文学館めぐり

県立近代美術館 鎌倉別館☎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	~3/22 700円
鎌倉国宝館 ☎22・0753	特集陳列「美術の中の動物たち」	花鳥図（報国寺）、五百羅漢図（円覚寺）など	3/28~5/17 300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・稲村ガ崎の魅力を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	清方の挿絵と装丁―華麗なる木版画の世界	本や雑誌の口絵を制作過程とともに紹介	~4/12 200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	はせでらの室町仏―中世のかがやきに出会う	勢至菩薩坐像など室町時代の仏像・仏画の名宝展	~5/18 300円
北鎌倉古民家ミュージアム☎25・5641	おひなさまとつるし飾り展	江戸、大正時代の雛など。「昔のこども着物展」も	~5/10 500円
北鎌倉葉祥明美術館 ☎24・4860	葉祥明の絵本原画展「あのひのこと」	2011年の東日本大震災を描いた絵本の原画展	~3/27 600円
山口蓬春記念館 ☎046・875・6094	初春と蓬春	蓬春が描いた「福」の絵と収集した吉祥の美術	~4/5 600円
藤澤浮世絵館 ☎0466・33・0111	最強！？相模武士の物語と浮世絵	歌川国芳、国貞らの武者絵、合戦絵など	~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	~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	~4/12 900円
茅ヶ崎市美術館 ☎0467・88・1177	春季収蔵作品展「日常への視線」	画家の暮らしと春を感じさせる作品約50～60点	~4/12 200円
神奈川近代文学館 ☎045・622・6666	大岡昇平の世界展	「大岡昇平文庫」の資料を中心に生涯を辿る	3/20~5/17 700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	~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	~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。	~3/15 1000円

▼「清方の挿絵と装丁―華麗なる木版画の世界」展　4月12日まで鏑木清方記念美術館。「嫁ぐ人」「しだれ桜」など清方が手がけた口絵や本の装幀を木版画の制作過程とともに紹介。2百円。《春休み親子プログラム》▽日本画材を使って描く4月2日9時半。千5百円。▽木版画の多色摺り体験4月3日9時半。8百円。小中高校生対象。要申込。☎23・6405

▼第24回水遊会水彩画展　3月5～10日鎌倉芸術館ギャラリー。鈴木知子さん、新倉秋夫さん指導の会員22人の水彩画。☎43・0882

▼大岡昇平の世界展　3月20日～5月17日神奈川近代文学館。昭和を代表する作家・大岡昇平の生涯の軌跡と多彩な作品世界を、遺族から寄贈された「大岡昇平文庫」を中心に約4百点の資料で構成。7百円。同館☎045・622・6666

▼第49回鎌倉御成マットクラブ発表会　3月22日13時10分、御成小学校体育館。49人の小学生部員のマット運動、跳び箱、平均台、鉄棒、倒立静止競争、リズム運動など。同クラブ☎090・8512・2709

逗子トモイクフェスティバル

共に学び共に育つ「共育」のまちを目指す。3月21・22日。一部有料。〈逗子文化プラザ〉〈ティバルパーク〉飲食物販、など。〈逗子小学校〉自転車教室。〈フェ〉「みどりし」など。〈市民交流センター〉おもちゃ図書館、まんげきょう作り、など。〈逗子小学〉Music Fair2020、映画

中止

逗子市民交流センター☎046・872・3001

みる

▼女声合唱かまくらの風第12回定期演奏会　4月4日14時、逗子文化プラザ。アカペラによる宗教曲、詩篇23など。千円。新井方☎0466・23・2722

▼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3・6日10時半、4・6日14時、8日13時半（アフタートーク付）「秋刀魚の味」、3・5・7日14時、4・8日10時半「彼岸花」、17日10時半、18・20・22日14時「幸福の黄色いハンカチ」、17日13時半（アフタートーク付）、19・21日14時、22日10時半「男はつらいよ」、24日10時、25・26日14時、27日10時「砂の器」。各千円。24日13時半・27日13時半は撮影監督、映画評論家らのトークイベント付千5百円。▽次世代シネマセレクション14日10時半・14時（アフタートーク付）、15日14時「僕はイエス様が嫌い」千円。☎23・2500

さんか

▼鎌倉てらこや▽てらハウス3月毎土曜日10時、大船の千里ビル。午前学び、午後遊び。千円。▽てらこや「LIVE！22～29日（25日は休み）10時、銀の鈴社（鎌倉市佐助）。活動報告会と体験。無料。▽郷土探検3月1日10時、鎌倉駅西口。大貫昭彦さんと鎌倉を巡る。千円。▽陶芸体験8日14時、陶芸家河村喜史さん宅（山崎）。2千円。小中学生と保護者。☎84・9746

▼2020年　新入学おめでとう大会　3月8日14時、鎌倉芸術館。新小学校に入学する子と保護者のお祝い会。プレゼントも。メールに催し名・住所・氏名・☎を記載し申込。event@shotsu.co.jp 朝日新聞社事務局☎03・3289・2640

中止

▼第49回鎌倉蒼美会洋画展　3月25～30日鎌倉芸術館ギャラリー。油絵、アクリル、水彩、パステルなど約120点。本紙連載中「スケッチ日和」原画も。同会☎43・3413

竹本宦さん「渡り鳥の景」

▼第27回鎌倉カメラクラブ写真展　3月31日～4月5日鎌倉芸術館ギャラリー。会員25人の課題の部「鎌倉・ある日・ある時」、自由の部、創作の部の作品約百点。同クラブ☎080・5517・2239

鹿島敏磨さん「旗音を観る」

健康

●膝が痛い、膝の内側痛、前側痛、後側痛、膝の中の痛み、正座ができない

症状は色々ですが、大腿四頭筋という、膝の前側にある太い筋肉と大腿二頭筋、半模様筋この筋肉が縮んで硬くなると、神経を圧迫して痛みが発生するとともに、大腿筋と膝から下にある脛骨の隙間がなくなり、膝が曲がらなくなったり、ひどくなると水(体液)が溜まったりします。

また、腓腹筋(ふくらはぎ)が硬くなって縮んでも、大腿骨と脛骨、つまり膝関節の隙間がなくなり、色々な障害が出て痛みが発生します。大腿骨の回り全体の筋肉、膝から下全体の筋肉をゆるめることにより、大腿骨と脛骨の関節もゆるみ、神経の圧迫もなくなり、色々とあった症状も緩和します。

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