





# 砂浜に子どもたちの歓声

三世代交流事業、盛大に実施



この日の「釣果」は少な

みらいふる鎌倉や鎌倉漁業協同組合の共催で「第7回三世代交流事業in坂ノ下」が10月20日、坂ノ下海岸で開催されました。

当日は抜けるような秋晴れの下、みらいふる会員約70人のほか親子連れ350人が参加。海岸清掃とラジオ体操が行われた後、つみれ汁や焼きいも、ポップコーンが振る舞われました。そしてお待ちかねの地引網では、子どもたちが大きな歓声を上げながら網を引いていました。

## 健康マージャン大会

児玉晴仁さんが優勝

第9回市長杯争奪いきいき健康マージャン大会は11月11日、市福祉センターで行われました。

一般を含む100名が「賭けない、飲まない、吸わない」を合言葉に楽しい

## 小林会長ら67人を表彰

功労者のつどい

みらいふる鎌倉の活動を長年支えてきた人を表彰する「功労者のつどい」が11月16日、鎌倉生涯学習センターホールで開催されました。

今年10年在職功労会長として、浄明寺長寿会的小林武夫会長、写真、城廻寿雄会長から表彰状を受け取った小林会長は「表彰してもらえて嬉しい。ますます地域振興に尽力したい」と大村会長は「これからも仲間を増やしなから組織の発展に力を合わせていきましよう」と話していました。また芸能祭も同日開催されました。

## 華やかに、若々しく

ファッションショー開催

みらいふる鎌倉・栄区シニアクラブ共催の交流ファッションショーが10月23日、鎌倉芸術館小ホールで2年ぶりに開催されました。

ステージには両会から出演者各17人（一般3人を含む）、エスコート役の男性10人に加え小山内いづ美栄区長も登場。自ら和服を仕立



大村会長のエスコートでステージを歩く小山内栄区長（右）と手作りの衣装で登場した手嶋さん、金子さん（左）



ロープウェイで到着した千畳敷カールで記念撮影

## 千畳敷カール晴れた

カラオケは20人熱唱

9月24日と25日、みらいふる鎌倉秋期研修旅行に参

中央アルプス千畳敷カールと昼神温泉、リンゴ狩り、水引工芸館、奈良井宿と盛りだくさんな行程である。

また「ウエストをしぼるとスタイルアップになる」など、プロによるおしゃれの解説もあり、参加者が聞き入っていました。

「おぎの屋敷訪問」に到着。昔懐かしい駅弁である。岡谷を経て駒ヶ根ICで

## 銭湯寄席笑いで元気に

三遊亭小遊三さんら登場

鎌倉銭湯寄席が10月9日、鎌倉芸術館で開催されました。主催の市公衆浴場業生活衛生同業組合にみらいふる鎌倉が協力しており、今年で15回目。



熱演する小遊三さん

いに包まれました。参加した女性は「毎年笑って元気になれる。来年も必ず来ます」と話していました。

（副会長・寺嶋幸子）

千畳敷に立つと、なんと日が差しているではないか。山歩きの達人たちが、颯爽とこちらへ歩いてくる。ロープウェイから降りた面々は、恐る恐る岩が一面にある千畳敷カールを歩き始めた。約1時間のお楽しみ。香ばしくて人気だった。

「秋映」という赤い品種は身がしまっており、甘さで多くの会員が土産に購入した。

翌25日はあいにく雨。まず二和観光農園というリンゴ園に行く。傘をさしながらリンゴをもち、食べる。

千畳敷カールは古代の氷河の跡で、高山植物が一面に広がり紅葉が始まっている。もうこれだけで旅の価値は十分ある。どの顔もみんな幸せそうだった。

この日の宿は昼神温泉。清風苑である。アルカリ性単純硫黄泉の温泉に入り、リラックスする。6時半からは宴会。食事が進み、カラオケが始まる。各地区の会員20人以上が自慢のソノを競った。最後は私が締め、みな大満足で部屋に引き上げた。

しかも直射日光のお陰で寒く感じない。ソフトクリームがこんなにおいしいものか、と実感した。

食とこころからだを支える  
**たるいさんちのデイサービス**  
在宅プランのご相談は  
NPO法人かまくら在宅生活相談センター  
**〒201-8501 西がま 0467-38-1215**

鎌倉駅より徒歩5分 鎌倉市扇ガ谷1-8-9  
【鎌工会館302号】  
**司法書士 藤井浩一事務所**  
相続・遺言 不動産登記  
遺言書作成・遺言執行 相続・贈与  
裁判手続き 商業・法人登記  
訴訟他各種申立て 会社設立・増資等  
**☎0467-61-3166 061-3167**  
ホームページもご覧下さい▶同司法書士 藤井浩一▶検索

臨済宗 円覚寺派  
**金寶山 浄智寺**  
鎌倉市山ノ内1402  
**☎(0467)22-3943**

本門佛立宗  
**証寺**  
鎌倉市七里ガ浜1-5-21  
**☎0467-31-6441**

一般財団法人 **鎌倉病院**  
**最新鋭「骨密度測定装置」導入**  
50歳前後で、骨密度は急速に低下すると言われています。骨密度の低下は骨折の原因となります。気になる方は、早めの検査で骨の健康を把握しましょう！  
痛みもなく、短時間で、被ばく量も少なく検査できます。お気軽に医師にご相談下さい。  
鎌倉市長谷3-1-8（鎌倉大仏前）  
**☎0467-22-5500**  
<http://kamakurahospital.or.jp>

**鎌倉大町歯科**  
KAMAKURA OMACHI DENTAL  
歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科  
〔各種保険取扱／初診 急患随時受付〕  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
9:00～13:00 ● ● ● - ● ● - -  
15:00～18:30 ● ● ● - ● ※ - -  
※17:00まで  
鎌倉市大町 4-1-7  
**☎0467-81-4488**  
<http://www.kamakura.dental/>  
**訪問診療受付中**

**心をつなぐお葬式**  
鎌倉市、逗子市、葉山町のご葬儀は誠行社へ。  
火葬場内で葬儀ができます。  
古都鎌倉でのご葬儀は  
**株式 誠行社**  
葬儀のご用命は、誠行社へ。☎0120-889-552 逗子市小坪7-1216

**バス旅。安心。快適。**  
江ノ電バス藤沢 ☎0466-55-1003 **江ノ電**  
江ノ電バスは「貸切バス事業者安全性評価認定制度」の最高ランク「三ツ星認定会社」です。



# 告知板

文化祭は2月21〜24日

## ふるって作品出品を

みらいふる鎌倉が3年ご  
して企画してきた「第1回  
文化祭」の作品展が、20  
19年2月21日(木)から24日  
(日)までの4日間、鎌倉生涯  
学習センター地下の市民ギ  
ャラリーで開催されます。  
午前10時から午後5時(最  
終日は4時)まで。  
絵画、書道、陶芸、手芸  
工芸、短歌、俳句、川柳  
生花、盆栽、写真、鎌倉彫

その他の作品の出品を募集  
しています。  
出品料は1点3000円  
(俳句、写真など何枚かセ  
ットでも1点と数えます)。  
出品の申込は、申込書に  
必要事項を記入して12月20  
日(木)までに次のいずれかの  
実行委員へ。  
▽奴田不二夫 0467・  
22・5550、FAX 046  
7・22・2654  
▽大村貞雄 0467・  
24・7358  
▽塩瀬康雄 0467・  
44・8344

▽大村貞雄 0467・  
24・7358  
▽塩瀬康雄 0467・  
44・8344  
作品の搬入は2月20日(水)  
午前10時から11時まで。当  
日、都合の悪い人は事前に  
奴田実行委員長宅に持ち込  
んで下さい。搬出は2月24  
日(日)午後4時から。ふるっ  
て出品して下さい。

## 三代交流事業の 協力者を募ります

みらいふる鎌倉が進めて  
いる「三代交流事業」は、坂  
ノ下や、市内の幼稚園で  
行う「ミミ三代交流事業」  
にボランティアで参加して  
くれる方を募ります。申し  
込み、問い合わせは塾年部  
長・掛札寛治 0467・  
23・1359まで。

## 元氣アップ教室

足腰への負担が少ない水  
中ウォーキングを行う「水  
中元氣アップ教室」が20  
19年1月11日(金)から3月  
15日(金)までの毎週金曜、鎌  
倉スイミングスクールで開  
かれます。午前11時30分  
から。参加無料。  
対象は65歳以上で要支援  
1・2の認定を受けている  
または基本チェックリスト  
のいずれかの項目に該当す  
る人。問い合わせは、各地  
域包括センター、または鎌  
倉市市民健康課 0467・  
61・3976へ。

## 鎌倉寄席

第2回みらいふる鎌倉寄  
席(主催・みらいふる鎌倉  
共催・逗子葉山鎌倉駅前寄  
席)が2019年1月25日  
(金)鎌倉生涯学習センターで  
開催されます。午後0時30  
分開場、1時開演。木戸銭  
1000円。全席自由。  
出演は真打・桂歌助、三  
味線奏者の小梅美ゆ紀、前  
座の桂竹もん。会員限定。  
申し込みは各単位クラブ会  
長に12月12日前までに。問  
い合わせは 090・89  
41・4837 立川さんへ。

## 女性部バス旅行

みらいふる鎌倉女性部は  
12月19日(水)、江間いぢ狩  
りセンターや浄蓮の滝、宮  
ヶ瀬クリスマイルミネー  
ションを巡る日帰りバス旅  
行を開催。代金は7900  
円で11月30日申し込み締  
切。詳細は 0467・4  
5・0437 赤井さんへ。

## 認知症講座

「おれんじア」代表の丹  
野智文さん。39歳でアルツ  
ハイマー病と診断された丹  
野さんが「認知症になつて  
も人生を諦めない生き方」  
などについて語ります。  
先着500人。申し込み、  
問い合わせは鎌倉市市民健  
康課 0467・61・3  
977へ。

## みらいふる鎌倉への入会や問い合わせは地区長へ

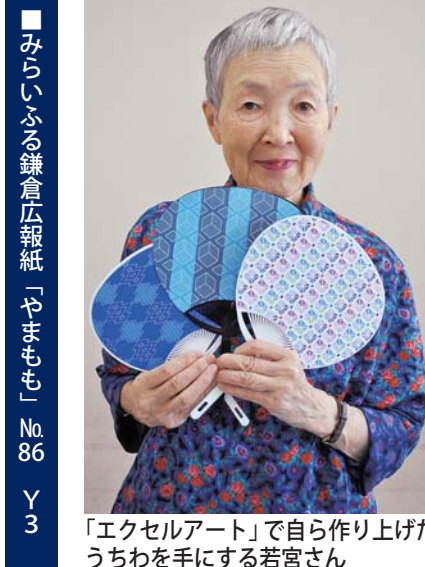
鎌倉第一地区 二階堂、十二所、浄明寺、御成町、 扇ガ谷、蟹ノ下、由比ガ浜	地区長 武井正雄 ☎22-0547
鎌倉第二地区 極楽寺、福村ガ崎、七里ガ浜、 坂ノ下、長谷	地区長 長雄寿子 ☎22-4151
鎌倉第三地区 大町、材木座	地区長 小原英雄 ☎24-1969
腰越地区 腰越、津、西鎌倉	地区長 池田隆明 ☎31-5160
深沢地区 常盤、手広、苗田、山崎、寺分、上町屋、横原	地区長 高島進一 ☎32-1445
大船第一地区 岩瀬、今泉、今泉台、大船	地区長 横川喜一 ☎44-4396
大船第二地区 小袋谷、台、山ノ内	地区長 岡田修 ☎45-5436
五縄地区 玉縄、岡本、榎木、城廻、関谷	地区長 鈴木義雄 ☎44-9324

## 「最年長アプリ開発者」若宮正子さん 人生100年時代を創造的に

来年2月2日、きくら鎌倉で講演

みらいふる鎌倉は201  
9年2月2日(土)、「最年長  
スマートフォンアプリ開発  
者」として知られる若宮正  
子さん(83)の講演会を開  
催します。会場は鎌倉生涯  
学習センター(きくら鎌倉)

ホールで、午後1時開場  
1時30分開演。4時までの  
予定。  
若宮さんは高校を卒業  
後、大手都市銀行に就職し  
定年まで勤め上げます。そ  
して退職後に購入したパソ



「エクセルアート」で自ら作り上げた  
うちわを手にする若宮さん

コンが運命を変えること  
に。表計算ソフト「エクセ  
ル」の機能で模様を描くエ  
クセルアートを考案し、多  
くの作品を発表しました。  
さらに「高齢者が若者に  
勝てるゲーム」と「ひな  
だんjinachin」という、ス  
マートフォン向けゲームア  
プリを開発して注目を集  
め、昨年はアップル社が開  
催する「WWDC2017」  
(世界開発者会議)に招か  
れ、同社のティム・クック  
CEOとも会談しました。  
そんな若宮さんは「記憶  
力が衰えても、パソコンや  
スマートフォンを活用すれ

### 第11回

## 元気のススメ情報板

### ひじきの煮物とゆずご飯

レシピ提供：矢野ふき子さん

材料(2人分)  
ひじき.....100g 乾燥のひじきを使うのであれば、10g  
鶏もも肉.....100g 細切りにする 砂糖.....大さじ3(25g)  
人参.....1/3本(30g) 細切り しょう油.....大さじ2強(40g)  
出汁.....1/2カップ(約100g) グレープシードオイル適量

作り方  
① フライパンにオイルを熱し、鶏もも肉とひじきを炒める。  
(コクをつけるのと、水分を飛ばす)  
② 人参を加えてさっと炒め、砂糖を入れ少し煮詰めてから、  
しょう油を入れ、沸き立ったら、出汁を入れ、煮詰める。  
煮汁が半分ぐらいになったら、出来上がり。冷めてからもう一度、  
煮るとしっとりと下味がつく。

炊きたてのご飯にゆずをたっぷり絞り、七味をふります。そこに、ひじきの煮物をのせていただくと、さっぱりとした丼ものになります。爽やかな酸味と煮物の甘さがよくあいます。他の煮物のお惣菜でも楽しめます。

### 訪問歯科診療をご存知ですか？

現在多くの歯科医院が「訪問歯科診療」を行っています。これは寝たきりなど通院が困難な人のもとを歯科医師や歯科衛生士が訪れ治療を行うものです。その内容は虫歯の治療や入れ歯の作製、口腔内のケアでお口を清潔に保つなど様々です。詳細はかかりつけの歯科医院や鎌倉市歯科医師会にお問い合わせ下さい。

鎌倉大町歯科 宮木太郎 院長  
鎌倉市大町4-1-7 ☎0467-81-4488

### 振り込め詐欺に注意

## 大船防犯連合協会

鎌倉市大船1709-2 大船警察署内  
☎・FAX 0467(44)3693

### 大船 睡眠・糖尿病内科

糖尿病内科、睡眠時無呼吸症候群、生活習慣病  
鎌倉市岡本2-1-10 プロシードビル201号  
(JR大船駅西口徒歩5分)  
☎0467-38-7555

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○

### 芋川耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
補聴器相談うけたまわります  
鎌倉駅東口徒歩1分  
※駅より診療室までバリアフリーです  
☎(0467) 24-7273

### 医療法人 社団 南浜会 鈴木病院

訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ  
人間ドック・各種健診ご相談ください  
☎0467-31-7651  
鎌倉市腰越1-1-1  
江ノ電「鎌倉高校前駅」徒歩3分

### 心も身体も“ほっと”あたたまる 鎌倉の銭湯に行こう！

お湯に浸かって血行促進、  
リラックス効果で心身健康に

「高齢者入浴助成券」の交付受付中！  
鎌倉市は65歳以上の市民は1回200円で市内の公衆浴場に入浴できる「利用助成券」(1冊72枚綴り)を交付しています(65歳になる月の1日から交付可能)。申し込みは鎌倉市高齢者いきいき課(☎0467・61・3899)または各支所へ

銭湯名	清水湯	ひばり湯	栗田湯	野田の湯	常楽湯
住所・電話番号	材木座1-10-24 ☎22-4697	大船1-13-7 ☎46-5324	岩瀬1-5-23 ☎46-4669	台3-11-21 ☎43-0126	台2-4-7 ☎46-4224
営業時間	15時~21時	平日13時~23時 土日10時30分~23時	14時30分~21時30分	14時30分~23時	15時~22時30分
定休日	月・水・金曜 祝祭日は営業	水曜 毎月第3水・木は連休	火曜	火曜・月1回月曜 9/6~駐車場が(タイムズ24)に 1時間無料券通呈	金曜
デイ銭湯	火曜	月・金曜	水・木曜	月・金曜	火・木曜

### 創業100年の総合建材会社の リフォーム専門店

## アイホーム

(株)ツボイ  
☎0467-84-8503  
住所: 鎌倉市常盤133-1  
URL: www.ihome-reform.com

### 自宅に収納しきれないものは トランクルーム マミー

24時間  
365日  
利用可能  
監視カメラ  
空調完備  
ALSOK警備  
利用者募集中!  
月々7,800円~  
更新料なし手数料なし  
●JR大船駅東口より車で約6分 ●JR北鎌倉駅より車で約5分  
●湘南モノレール富士見駅より徒歩5分  
問 あなたの街の不動産屋さんマミー  
住 鎌倉市台4-3-13 営 10:00~17:00 休 水・祝日  
☎ 0467-46-3311 トランクルーム マミー 検索



# 野菜を育てて地域交流

二階堂白寿会・ふれあい農園



昨年の感謝祭の様子

「ダイコン、タマネギ、ジャガイモ、カボチャなど20種類以上は育てています」

「野菜作りが、人と人との交流のきっかけになれば嬉しいですね」

「野菜の育て方の本を読んだら、農業を独学した」という福井さんの指導で、品質の良い作物がたくさん獲れるようになり、毎年の新嘗祭では、収穫した多くの野菜を、二階堂にある在柄天神社にお供えしています。

また11月末の感謝祭では、育てた野菜でカレーを作って交流。さらに、2014年からは市内の幼稚園に農作物を贈呈するなど、地域交流にも積極的に取り組んでいます。

「野菜作りは真心を込めることが最も大切。人との付き合いも同じで、真心を持って接すると良い関係が育まれる」と福井さん。「育てた作物を配り『ありがとう』と言われるのが喜び。今後も地域に貢献できる農園会にしていきたい」

## 懸賞つき クロスワードパズル

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

A

B

C

D

E

F

解答

※Cを2回使います

- タテのカギ**

  - ①ある分野に特化した知識等を持つ人。〇〇〇〇〇の見解。
  - ②海の上を漂う氷。
  - ③行司が持っているうちわのこと。〇〇〇〇があがる。
  - ⑥私たちが生活している星。
  - ⑧温泉に入り療養すること。
  - ⑩物事の基本。住宅の〇〇工事。
- ヨコのカギ**

  - ①江の島で開催される東京五輪の競技。
  - ④真似すること。〇〇〇品。〇〇〇犯。
  - ⑤太鼓をたたくときに使うもの。
  - ⑦少し休むこと。〇〇〇〇つく。
  - ⑨山場。物語が〇〇〇〇に入る。
  - ⑪複数の要因が重なり、個々での結果以上になること。〇〇〇〇〇効果。

**プレゼント**

レストラン「ル・トリアノン」  
ペアランチ券 1組2名様

鎌倉プリンスホテル 鎌倉市七里ガ浜東1-2-18 (七里ガ浜駅徒歩8分)  
☎0467-32-1111  
https://www.princehotels.co.jp/kamakura/

**応募方法**

■ハガキ  
氏名、住所、年齢、性別、電話番号、解答、紙面の感想を記入のうえ、〒251-0021 藤沢市鶴沼神明5-13の19第3森谷ビル2階タウンニュース鎌倉編集室「やまももクロスワード」係まで。

■Eメール  
問題の解答と上記項目を明記のうえ、kamakura@townnews.co.jpまで。  
締め切り/12月21日(金)消印有効。賞品の発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。(個人情報保護法に基づき、当選者の発表以外には使用しません)

前回の答え: ダマサレナイ

**募集**

→俳句と川柳(各3句まで、俳句が川柳を明記)  
→1面の題字背景に使用できる鎌倉らしい写真

応募者は氏名、住所、電話番号、年齢を明記のうえ、  
●〒251-0021 藤沢市鶴沼神明5-13-19  
●☎0466-55-4888  
●kamakura@townnews.co.jp  
タウンニュース鎌倉編集室「やまもも」係へ!

次回の発行は2月です

**編集後記**

11月6日(現地時間)のアメリカ中間選挙は、上院の多数を共和党が維持したのに対し、下院は民主党が過半数を取り、両院に「ねじれ」が起きる結果になりました。アメリカ国内の分裂・分断はさらに強まる、と見られています。

ただ、注目したいのは若者と女性の投票率が予想以上に高かったことです。選挙権を下げて、若者の投票率が上がらない日本とは大違い。この先の動きが気になります。

編集長 柏木浩志

**やまもも俳句&川柳**

俳句 星野椿 選

いつになく湯舟に長い秋の夜  
笛田 山崎裕造(88歳)

特売や献立変えて秋刀魚焼く  
岡本 鳴海克子(73歳)

秋晴や明日に備へし運動靴  
岡本 古角利喜(86歳)

講評: 1句目は暑い夏はシャワーでもよかったが、秋になれば自ずと湯舟に湯を張り、手足を伸ばしたくなるもの。2句目は献立はとくに決めてあるのに特売の秋刀魚を見てふと気持ちが変った。秋刀魚に大根おろしで「杯もいけますね。3句目は明日も秋晴になりそうなので、運動靴を履いて野山へと思いついたのですね。

川柳 本阿弥光敬 選

飲み薬効いてきたのかつい忘れ  
笛田 山崎裕造(88歳)

慎みと奥ゆかしさは過去の価値  
梶原 吉田健二(70歳)

名を忘れこれあれそれが日常語  
植木 渡邊邦昌(75歳)

講評: 山崎さん、きちんと飲むように言われても効いてくるといって、忘れてしまふ。耳の痛い話です。吉田さん、時代の流れとはいえ消えてほしくない価値ですね。渡邊さん、歳をとると道で挨拶されても、顔は分かっているのに何処の誰だったか名前が直ぐに出てきません。

会席処鎌倉わかみやの「美味しさ」にこだわった26品

## 「2人のおせち」で素晴らしい新年を

12/20まで受付 送料無料 白玉ぜんざいのサービスも

和風リゾートホテル「鎌倉わかみや」では、12月20日(木)まで大人気のおせちの予約を受け付けています。

毎年2千セット以上売り上げる「2人のおせち」はご夫婦で迎えるお正月にぴったり。伝統を守り一品一品丁寧に仕上げた26品を出来立ての味そのままに急速冷凍するため、自宅でも本格的な味わいを楽しめます。

サービスの白玉ぜんざいも大好評いただいています。数に限りがあるため、早めの予約がお勧めです。

2人前2段重で税込9900円。送料無料、お届けは12月28日(金)から30日(日)の間にクール便で配達されます(日時指定不可)。支払いは、自宅送付の場合は配達時に代金引換、贈答用の場合は銀行振込で。お届け後の返品や変更はできません。

■KKR鎌倉わかみや  
おせち専用ダイヤル  
☎0467・25・4398  
(住 鎌倉市由比ガ浜4の6の13)

**セレモニーホールときわ**

大切な人との最後のひとときを心おきなくお過ごしいただけます

1日1組限定 プライベートセレモニー

鎌倉市常磐946-3(市役所通り) 古都 ときわ

0120-76-1507

株式会社 新生葬祭

旅のことならおまかせ下さい!

各種団体旅行、家族旅行等 国内旅行から海外旅行まで...

神奈川県知事登録2-788号 総合旅行業務取扱管理者: 田中俊之

**(株)新中央ツーリスト** ☎045-805-1173

〒245-0014 横浜市泉区中田南2-1-30 鎌倉市担当: 上坂(うえさか) 健