

上質で自由な時間を過ごす

Kamakura

vol.31

11

November 2021

Lien

鎌倉

リアン



Lien 公式 Web サイト
https://lien-web.net/

Lien はフランス語で縁、絆、繋がりという意味をもつ言葉。出逢った人との繋がりや縁、絆を大切に素敵に出逢いがありますように...



いつまでも。
輝け、
湘南。

10th Birthday!

10周年を記念して、各ショップで限定アイテムやサービスをご用意。 11.1(月)▶11.11(木)

ポイントカード&アプリ会員限定

テラスモール湘南 **ポイントアップ** キャンペーン

テラスモール湘南ポイント対象店舗をご利用で



アプリ
会員なら **5倍** ポイント

カード
会員は **3倍** ポイント



3倍分は当日付与、のこり2倍分は後日還元!*

*アプリ会員への当日付与分以外のポイント(残り2倍分)は、キャンペーン終了後2週間以内に付与されます。

他にもお得なキャンペーンを開催中!詳しくはテラスモール湘南ホームページをご覧ください。

Terrace Mall 湘南

〒251-0041 神奈川県藤沢市辻堂神台1丁目3-1
TEL 0466-38-1000 (自動音声)

ピンクリボンとは

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるために、世界中で使用されているシンボルマーク。毎年10月は「ピンクリボン月間」とされ、啓発キャンペーンなどが行われています



乳がんを正しく知って、健康と笑顔を！ 9/30、「ピンクリボンセミナー湘南 2021」を開催しました

日本人女性のがんの中で最も多い乳がんは、9人に1人が経験するといわれています。10月のピンクリボン月間に合わせて、乳がん検診の早期受診の大切さを伝えるため、ピンクリボンセミナー実行委員会では、「ピンクリボンセミナー湘南 2021」を開催しました。

何かと相談しにくい、女性特有の病「乳がん」。9人に1人が経験するといわれても、新型コロナウイルス感染症拡大で、検診から足が遠のいている人も多いのでは。

今回開催した「ピンクリボンセミナー湘南 2021」は、リアン読者の30代～50代を中心に幅広い世代が来場。特別ゲストとして、女性の立場からの乳がん治療や乳腺分野での治療に従事する土井卓子先生と、フリーアナウンサーの小林麻耶さんが基調講演で登場。「家族の幸せはママの健康と笑顔」をテーマに、乳がんの早期発見の重要性や病気の理解を深めました。

特別ゲスト2人の和やかなトークに経験や現状を踏まえた分かりやすい内容で、うなずきながらメモをとる人など、真剣な姿が印象的でした。

自分のため、家族のために
定期的な検診で早期発見・早期治療



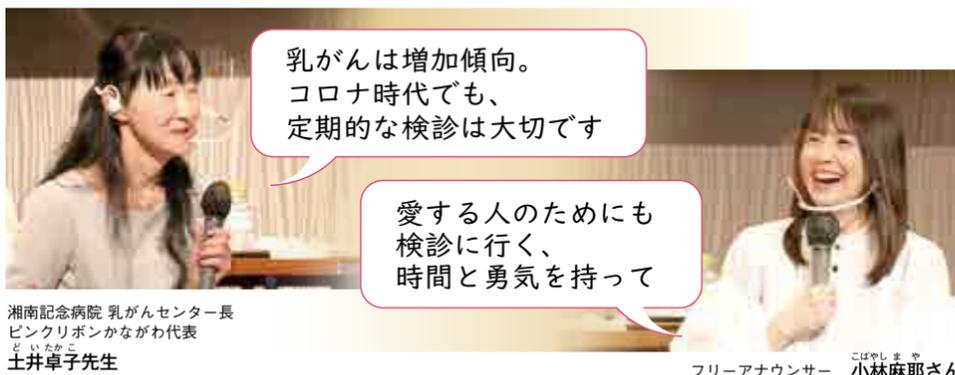
鎌倉プリンスホテルの広々としたホールで行われた基調講演。幅広い世代の来場者が、特別ゲストの話に耳を傾けていました。



「家族の幸せはママの健康と笑顔」をテーマに、早期発見・治療につながる検診の大切さを強調



子育て中の女性をはじめ、ミドル・シニア世代など、幅広く来場



乳がんは増加傾向。
コロナ時代でも、
定期的な検診は大切です

愛する人のためにも
検診に行く、
時間と勇気を持って

湘南記念病院 乳がんセンター長
ピンクリボンかながわ代表
土井卓子先生

フリーアナウンサー
小林麻耶さん

第2部の土井卓子先生によるセミナー「乳がんが増え続ける時代にいつまでも健康に生き続けるには」のアーカイブの視聴はこちらから！

<https://opnc.info/w0102>



左記 URL または二次元コードにアクセスすると、折り返し【視聴 URL】が届きます。
※冒頭2分程度は機材の都合で音が聞き取りづらい場合もありますので了承



出展ブースからの抽選プレゼントも

来場者に感謝を込めて、ホテル宿泊券などが当たる、「お楽しみ抽選会」を開催

基調講演や
理解を深める
セミナーも



このほか、眉とアイメイクレッスンやがん保険についても各種専門の講師が役立つ情報をレクチャーしました

湘南の海を眺めながら個別相談ができるイベントブースでは、マンモグラフィ・エコー画像の写真展示をはじめ、ふらりと寄ってためになる、知って得する！体験ブースが登場しました。

マスク生活が続くからこそ注目したい美容皮膚科医によるお肌なんでも相談やお肌の健康チェックのほか、外出が気になる人に心強い食材宅配サービスの紹介、「密」を避けた旅行が楽しめるキャンピングカーの展示などもあり、新しい生活様式が求められる今、来場者が興味深く質問する姿もありました。

今回は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、制限がある中での開催となりました。来場者におかれましては、ご理解やご協力ありがとうございました。

新しい生活様式をサポートする
知って得する！体験ブース

セミナー参加者の声

たくさんのご意見ありがとうございました

乳がん治療で有名な土井先生の講演が目的で来場しました。乳がん予防の大切さを感じられたので、食生活から気を付けようと思えました。土井先生の話を通じて良かったです。
(鎌倉市・50代・女性)

リアンと小林麻耶さんのブログでこのセミナーを知りました。「キャンサーギフト」の質問に答える小林さんの言葉には胸が熱くなりました。
(藤沢市・50代・女性)

鎌倉市の広報でこのセミナーを知りました。乳がん予防にはとても興味があったので参加しました。来てよかったです。
(鎌倉市・40代・女性)

ピンクリボンアドバイザー初級認定を持っています。中級認定試験を受ける前に勉強のために来場しました。セミナーはとてわかりやすく、良かったです。
(鎌倉市・50代・女性)



マスク生活で荒れがちなお肌のチェックや、スキンケア化粧品のサンプルを配布



今話題のキャンピングカー展示

暮らしに役立つ体験ブースも好評



マンモグラフィ・エコー画像の写真展示や、セルフチェックのための触診方法を紹介



もしもに備える、保険についても改めて考える機会に

メルセデス・ベンツ車両展示会開催

メルセデスの注目車種を展示いたします。ぜひこの機会にお気軽にお立ち寄りください。



© 200 AVANTGARDE (ISG搭載モデル)
※写真は一部日本仕様と異なる場合があります。

藤沢店 TEL:0466-28-5000 営業時間/10:00~18:00 定休日/水曜日(祝日は営業いたします)
逗子店 TEL:046-872-5100 営業時間/10:00~18:00 定休日/水曜日(祝日は営業いたします)

※不測の状況等により営業時間を変更させていただく場合がございます。

参加無料

場所

七里ヶ浜ゴルフ場クラブハウス前

日時

11月13日(土)、14日(日) 9:00~17:00

会場内でアンケートにご協力いただくと
もれなくメルセデス・ベンツオリジナルグッズをプレゼント。

Mercedes Benz



今月のPRESENT

応募締切
11/12
(金)まで

ヨットのセイルをアップサイクル

1 ルートート サコッシュ Mサイズ&Sサイズ

Mサイズ
Sサイズ
各1人

トートバッグ専門ブランドROOTOTE(ルートート)から、太陽と風を受け大海原を疾走してきたヨットの使用済みセイル(帆)を、アップサイクル(*)して作られたシンプルな「サコッシュ」SサイズとMサイズを各1点、2人にプレゼント。

ヨットセイルをアップサイクルしている Re Sail Factory(リセイルファクトリー)とのコラボ商品。セイルならではの素材の特性上、1点1点風合いが異なります。汚れ・シワ・キズなどは味わいとして楽しんで。

ROOTOTEは、2001年の誕生以来「Fun Outing! ~楽しいお出かけ!~」をお届けしているトートバッグ専門ブランドです。



財布やミニボトルが入るMサイズ(左 W30×H20cm 5500円)とスマホの持ち歩きに便利なSサイズ(右 W15×H20cm 4950円)をプレゼント。目印の「Rマーク」はブランドタグ ※画像はイメージ

ルートート ブランドサイト
<https://ROOTOTE.jp>

ルートート

※使わなくなった物を捨てずに、新しい物に作り替え、価値を高めること

テラスモール10周年

2 テラスモール湘南 お買い物&お食事券3000円

5人

今年11月に開業から10周年を迎える「テラスモール湘南」から、「テラスモール湘南お買い物&お食事券3000円(500円×6枚)」を5人にプレゼント。

テラスモール湘南
☎0466-38-1000
藤沢市辻堂神台1-3-1
10:00~21:00(3階潮風キッチン:20:00まで) ※感染症対策のため、営業時間を変更しています

テラスモール湘南



- ①いずれか欲しいプレゼントの番号 ②リアンで取り上げてほしい記事のテーマ ③今号でよかった記事 ④リアンの感想やご意見 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧〒住所 ⑨電話番号 ⑩飼っているペットを教えてください。(種類)
- を明記し、下記いずれかで編集部宛に応募を

【送り先】郵送 〒231-0021 横浜市中区日本大通18、KRCビル3階
 FAX 045-680-1092 ※株産案「リアン 11月の読者プレゼント」係まで
 Web 右記二次元バーコードから読み込み 【応募締め切り】 11月12日(金)消印有効



いただいた個人情報は、プレゼント発送のみに使用します。また、コメントは、個人を特定できない形で、「リアン」紙面に掲載させていただきます。

子ども・大人の 矯正 Q&A

答えてくれたのは—
 今村 直人 先生
 日本矯正歯科学会認定医・歯学博士
 清泉小学校卒 日本歯科大学大学院卒

歯並びが気になっていざ矯正専門歯科医院へ。「鎌倉矯正歯科クリニック雪ノ下」院長今村先生に矯正治療の悩みについて聞きました

“アタッチメント”ってなに？

A. 「マウスピース矯正成功のための、大事なパートナーです」

マウスピース矯正のメリットは、取り外しができ食事や歯磨きがしやすいことと、目立ちにくいことで、歯の表面に何も付かないわけではではありません。「アタッチメント」と呼ばれる、デコボコした突起をつける必要があります。マウスピースが、歯と確実にフィットしていることが重要で、フィットが甘ければ、歯は予定通りに動きません。アタッチメントは、マウスピースと歯をしっかりと適合させ、矯正力を働かせるために、必要不可欠なものです。歯と同系色の突起なのでさほど目立ちませんが、気になる人もいらっしゃるかもしれません。目立ちにくさを重視するのであれば歯の表面に何も付かない舌側矯正(リンガルブラケット)に勝るものはありません。

マウスピース矯正の成功にとって、アタッチメントは大事な友人、パートナーなのです。かわいがってください!



アタッチメントのイメージ(上)と、実際にアタッチメントとマウスピースを装着した状態(下)

鎌倉矯正歯科クリニック雪ノ下
 ☎鎌倉市雪ノ下1-10-8 酒井ビル2階
 10:00-13:00 / 14:30-19:00 休診日:不定休 ☎0467-23-0080

秋の生徒大募集

一人でもグループでも OK 無料体験レッスン受付中



「感染防止対策にも注意を払っています。安心してレッスンを楽しんでください」と講師

11月の着付け無料体験 <要予約>

先着8人に洗える着物プレゼント

会場 青いとりきもの学院 大船校 (鎌倉市大船1-7-5、4F)

料金 無料(3人まで同時レッスン可能) 着物や帯の無料貸し出しもありませんが、持参もOK!

申し込み方法 下記二次元コードか電話で

※二次元コードから申し込みの場合、「体験希望教室」はサイト内一番下「青いとりきもの学院」を選択してください

ジョイフルまるやま
 青いとりきもの学院 大船校
 ☎0120-804-311 水曜定休
 ◎10:00~18:00 Instagramも随時更新中



JR大船駅笠間口から徒歩1分。着付け教室「青いとりきもの学院 大船校」では現在、秋の生徒を募集しています。

「着物ふれあいコース」は初めての人も自分でも着物を着られるようになる初心者コースです。流派にとらわれず、楽しみながら着物とふれあうことができます。

この他にも目的別にさまざまなカリキュラムがあります。自分で着たい、人に着せたい、着付けを教えたい、プロを目指したい:など、自分に合ったコースで着物を始めませんか。

そんな人は、まずは左記の無料体験レッスンで予約を! レッスンに使用する着物や帯は無料レンタルできます。申し込みは二次元コード、または電話から。

同校は「典雅きもの学院」の認定校。着物についての知識や資格取得などをサポートしてくれます。

7月スタート「オーダーメイド歯周病治療コース」

全身の健康は、口内環境から 食事指導や生活習慣病対策も



「歯周病認定医をはじめ、歯科衛生士や管理栄養士がチームとなって、根本的な改善を目指した歯周病治療を行います」と溝端院長(写真中央)

「オーラルケアクリニック 藤沢」の溝端智美院長。藤沢市出身、湘南白百合学園高等学校卒業。日本大学松戸歯学部で学び、都内歯科医院で多くの臨床経験を積みながら、日本歯周病学会認定医を取得

オーラルケアクリニック藤沢
 ☎藤沢市鶴沼花沢町2-3 PHビル4階
 藤沢駅南口から徒歩3分
 ◎8:30~13:00/14:00~17:30
 木・日曜、祝日休診
 ※新規に限りネット予約可能
 ☎0466-54-7265
 オーラルケアクリニック藤沢

「お口の健康維持は、一時しのぎの治療や診療では意味がありません」と話すのは、藤沢駅南口の「オーラルケアクリニック 藤沢」の溝端院長。全ての歯科治療の根底に歯周病治療があると考え、7月から「オーダーメイド歯周病治療コース」(自由診療)を開始。専門的な歯周病治療に加え、管理栄養士による食事指導や生活習慣病対策など、お口を通じて全身の健康管理をサポートします。

「歯周病は歯を失う病気で、全身の健康まで影響します。治療内容に制限がある保険診療ではなく、幅広く選択できる自由診療で、一人一人に適した治療プランを提案いたします。抜歯と言われた方も歯を残せる可能性があるのをご相談ください」とのこと。

Lien編集部で受付・発送 学びは子どもの夢への第一歩。

私立小学校・幼稚園パンフレットを無料で送付 新時代に求められる教育についてまとめて検討できるチャンス

資料請求はLien ウェブサイトまたは郵送で

- 資料請求できる学校
- ・湘南学園小学校(藤沢市鶴沼松が岡)
 - ・湘南白百合学園幼稚園(藤沢市片瀬海岸)
 - ・湘南白百合学園小学校(藤沢市片瀬海岸)
 - ・横須賀学院小学校(横須賀市稲岡町)

①氏名 ②〒住所 ③電話番号を明記し、下記いずれかで編集部宛に申し込みを

【送り先】
 郵送 〒231-0021 横浜市中区日本大通18、KRCビル3階
 ※株産案「リアン 私学資料請求」係まで

Web 右記二次元バーコードから読み込み
 【受け付け締め切り】 11月12日(金)消印有効

※いただいた個人情報は、パンフレットの発送のみに使用します。 lien-web.net/entry/



将来、売却をする その時の準備の為に 無料価格査定 致します。



大船センター
 ☎0120-470-216
 弊社提携税理士、FP、司法書士との電話相談承ります。お気軽にご連絡ください

大船駅徒歩2分
 当センターの情報は

国立競技場、江ノ島水族館の建設でおなじみの大成建設のグループ会社
 大成建設グループ
大成有楽不動産販売
 国土交通大臣(9)第3394号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟



元氣も一緒にお届けします



月々2,700円で お風呂・トイレを綺麗にします!

オーペックス 詳しくは ☎0120-026-851
 8:00 ~ 17:00 不定休

マレーシア生まれの塩バターパン専門店
鎌倉ロティガール
御成通り店
電話 0467-37-8994
住所 鎌倉市御成町6-4
金魚横丁
鎌倉駅西口徒歩5分
火曜定休(祝日の場合は営業)
小町シルコ横丁が「鎌倉パンこうぼう」
としてリニューアルオープンしました

Kamakura
鎌倉
Lien リアン
https://lien-web.net/

発行/編集 尚文社 http://shoubunsha.com/
編集/有限会社 尚文社
発行エリア/鎌倉市・逗子市・藤沢市の一部
発行部数/6万部
◆紙面に掲載されている価格表記は、特記を除き記事公開
日時時点での税込金額です。商品やサービスの価格につ
いては提供元の各企業にご確認ください。
◆紙面の無断転載を禁じます。
広告のお問い合わせ ☎045-680-1094

DUSKIN お家を元気に!
家事お手伝いサービスは ☎0120-3-82820
ご相談ください。
ダスキンメリーメイド鎌倉店
ダスキンオークラ 検索 www.duskin-city.com

Kamakura FM presents
こまっちゃんが行く!!
第13回 竹切りから竹細工製作まで行う
かまくらたけぶ 「鎌倉竹部」
鎌倉情報を発信し続ける鎌倉エフエムの看板レポーター小松あかりが、こまなく愛する鎌倉の「今!気になる情報」をLienに発信していきます。

「設備やスペースがなくても誰でも竹を活用できる方法として、竹細工を鎌倉で広めたい」と思っていたあかりが発足のきっかけです。

「こまっちゃんが行く!!」は、山に入り、結果として自然と山で増えすぎた竹が整備されるといった循環を取り戻せたらという思いもあるそう。鎌倉では「竹」が森を侵食してしまうという課題があります。豊かな森を守るために保全の活動をされている人たちがたくさんいる中で、この「鎌倉竹部」も竹課題に対して立ち上がった市民の皆さんの部活動となります。保全活動をしつつ、竹細工を作るという楽しさもプラスされていて面白いムーブメントです!

竹細工で竹林の保全活動!自然と共に生きる大人の部活動

こまっちゃん。今回は竹切りや竹細工製作をそれぞれのペースで楽しみつつ、竹細工で生業を作っている「鎌倉竹部」を紹介します!

鎌倉で竹林整備や竹の活用方法を伝える活動を行う団体「Bamboo Culture Kamakura」が発起者となり、2021年2月に立ち上がった鎌倉竹部。「竹細工の習いごと」とは異なり、竹細工で生業を作っていくことを目的とし、週1回、地域の里山整備などの自主練を行うことも。竹細工をする人が増えることで、竹を切り人に

DATA
鎌倉竹部
Facebook・Instagram
鎌倉竹部

ON AIR
詳しくは「鎌倉エフエム」で
11月4日(木)11時20分頃~放送!
シーサイドステーション内 Lien鎌倉「こまっちゃんが行く!!」コーナーにて、鎌倉竹部メンバー樋口純子さん・川村明子さんをお迎えしてお話を伺います。

自分や親の「これからの暮らし」を考えてみませんか
海に面したホテルのようなシニアの住まい
簡単登録でカタログ資料請求

「葉山うみのホテル サービスレジデンス」は、ホテル併用型の住宅型有料老人ホームです。費用は月額払い。入居一時金が不要なのも特徴のひとつ。リアン編集部では同施設のカatalog資料を無料で配布しています。申し

自分や親の「これからの暮らし」を考えてみませんか。横濱横須賀道路「逗子IC」から逗葉新道を車で10分。昨年6月に開設したオーシャンサイドの「葉山うみのホテル サービスレジデンス」は、大パノラマが魅力。富士山と相模湾が望める大パノラマの眺望に加え、日々の生活では、管理栄養士と一流レストランで修業を積んだシェフによる、食材にこだわったおいしい料理が同居者

申込みは簡単。電話もしくは、下記二次元コードにアクセスするだけ。「今すぐ入居は考えていないけれど、近い将来のために資料が欲しい」という人にぴったりです。24時間の介護体制、地域の豊かな暮らしをサポートしているそう。

同施設は、旭化成ホームズ(株)の関連会社「シマダリビングパートナーズ」が運営しています。

資料請求・問い合わせ
【受け付け代行】リアン編集部
10:00 ~ 17:00(祝日を除く月~金曜)
0800-1700-255

▲WEB申し込みはこちら

もう一度歩きたい!を全力でサポート
鎌倉市の訪問施術専門
鍼灸マッサージ院

「在宅でリハビリしている人などの自宅や施設に訪問して鍼灸マッサージを行い、症状が改善するお手伝いをしていきます」と佐藤院長。

訪問エリアは、鎌倉市全域から、湘南エリアまで幅広く対応。エリアや、相談から利用

「座りたい!立ちたい!そして、もう一度歩きたい!」を全力でサポートします。がコンセプトの「ひかり鍼灸マッサージ院」は、医師が治療上訪問マッサージが必要と認められた人に対して、訪問施術を行っています。

「在宅でリハビリしている人などの自宅や施設に訪問して鍼灸マッサージを行い、症状が改善するお手伝いをしていきます」と佐藤院長。

訪問エリアは、鎌倉市全域から、湘南エリアまで幅広く対応。エリアや、相談から利用

利用者の声(ホームページから)

□数年前、犬の散歩中に転倒してから痛みが残りましたが、施術を受け始めて体がとて楽になりました(72歳・男性)

□施術を受けてから、体の痛みが和らぎ、夫婦そろって快適な日常生活が送れるようになりました(80歳・夫、73歳・妻)

「自費での対応も行っておりますので、まずは気軽に相談を」と院長。

までの流れなど詳細は電話で確認を。

ひかり鍼灸マッサージ院
鎌倉市岡本2-2-1
DIK マンション1階
9:00 ~ 17:00
日曜定休 ※予約制
0467-81-4771
大船ひかり鍼灸マッサージ

人生 100 年時代の健康法
歯周病を治療して
感染症への抵抗力向上に?!

「感染症の対策にはお口の健康を維持し免疫力を高めることが有効です。お口の慢性炎症の多くは歯周病によるもので、炎症が続くと免疫力低下につながってしまいます。歯周病治療を行い、炎症を軽減させることで免疫力向上につながる。専門医による確かな治療をおすすめします。また当院は口腔外パキウムを全診療スペースに設置し、治療時に発生するエアゾルを吸い取るので

「感染症の対策にはお口の健康を維持し免疫力を高めることが有効です。お口の慢性炎症の多くは歯周病によるもので、炎症が続くと免疫力低下につながってしまいます。歯周病治療を行い、炎症を軽減させることで免疫力向上につながる。専門医による確かな治療をおすすめします。また当院は口腔外パキウムを全診療スペースに設置し、治療時に発生するエアゾルを吸い取るので

衛生面も安心して受診できます」と玉木院長。診療室は日本歯周病学会研修施設の認定を受け、日本口腔外科学会認定医(土曜)、大学病院で専門診療を行っている根管治療専門の医師(火曜、隔週土曜午後も在籍)、口腔全体を見据えた包括的治療を提供。

玉木院長は国内外の学会で数々の発表や論文執筆、大学兼任講師としての教育・研究活動にも

玉木院長は神奈川県で数少ない日本歯周病学会指導医に2017年12月に最年少で合格。県立湘南高校卒、日本歯科審美学会認定医、日本歯周病学会兼任講師、厚生労働省認定臨床研修指導医。同院は日本歯周病学会専門医研修施設に認定されています

玉木歯科医院
藤沢市南藤沢 18-1
グレイシャスK南藤沢4階
(1階がエニタイムフィットネスのビル)
10:00 ~ 13:00/14:00 ~ 18:30
(土曜は17:00まで)
木・日曜・祝日休診
予約制※初診はHPからも予約可能
0466-29-5007
玉木歯科医院

弊社施工例 T様邸
リフォームの「さくら住宅」が主催する
保険&リフォームセミナー
11月14日(日)
会場:鎌倉パークホテル
洋室中宴会場「星海」
鎌倉市坂ノ下33-6
会場へのアクセスはこちらをご覧ください

「リフォームを通して、素敵な暮らしをご提案いたします」

ご成約特典
セミナーに参加され、キッチン・浴室・屋根葺き替え外壁塗装をご成約の方に鎌倉パークホテルレストラン「ベルゴラ」のペアランチコース券をプレゼント!

憧れの「新スタートのある暮らし」をはじめませんか?

「リフォームと火災保険」で安心な暮らしを
「災害に備え、保険を見直しませんか?」「ご自身の入っている保険を把握していますか?」「どのようなケースで保険が使えるかご存知ですか?」
保険金詐欺に合わないためのポイントと信頼できるリフォーム会社の選び方をお伝えいたします

鎌倉駅より送迎有【要予約】

スケジュール
13:15 受付開始
第1部 13:30~14:00 家を守るための保険の掛け方
講師:(株)リンクコンサルティング 代表取締役 林 雅巳氏 (CFP/1級FP技能士/プロフェッショナルコーチ)
第2部 14:10~15:00 我が家がいちばん!納得のリフォーム術
講師:(株)さくら住宅 代表取締役会長 二宮 生憲 ※リフォームアドバイザーからプランのお話も!
15:00~15:30 質疑応答&個別相談会

参加者全員にリフォームの本をプレゼント!

お問い合わせ・セミナーのお申込み
リフォーム&インテリア
【一級建築士事務所】株式会社さくら住宅
鎌倉店 鎌倉市津西1-10-10
TEL 0467-38-1301