

Face to Face

[フェイストゥ フェイス]
笑顔でつなぐコミュニケーション

身体と心は、ひとつ

トップインタビュー

ボディビルダー

井上 裕章

Hiroaki Inoue

フジサンタカイネ

チェコから来たファミリーが向かう
富士市の観光スポットとは？

Face to Face Updates!

紙フェアで一ツ山作品を観てきました

Smile×3 えがおのミナモト

Happy Present

富士エリアイベントスケジュール



Top Interview

身体と心は、ひとつ

表紙から強烈なインパクトとともに登場していただいた井上裕章さんは、富士宮市でトレーニングジムを経営しながら、自らもボディビルダーとして大会を転戦する日々を送っている。競技歴は18年。過酷を極めるトレーニングや減量によるストイックな生活を続けることで、古代ギリシャ彫刻をも凌駕するかのよう肉体美を獲得した井上さんだが、今回のインタビューを通じて特に感銘を受けたのは、肉体と相まって研ぎ澄まされた精神力と一本気な信念、そして支えとなる身近な人々への思いだった。人は鍛えに鍛え、強くなればなるほど、優しく謙虚になれる。井上さんから発せられる熱い言葉を浴びるうちに、ボディビルという独特な世界の見え方、そして『マッチョ』という言葉の定義すらも、心地良く変わっていくのを感じた。

スポーツ経験ゼロから日本一の肉体を作る



井上 裕章

ボディビルダー
トレーニングジム『ラビッチョ』代表

1972(昭和47)年12月1日生まれ(42歳)
富士宮市出身・在住

いのうえ・ひろあき / 20代前半から身体づくりを目的としてトレーニングジムに通い、初めて出場したボディビルの大会で優勝を果たす。以後多くの大会で華々しい成績を収め、2015年には国際大会を含む大会3連勝を果たし、全国で販売される専門誌の表紙を飾るなど、名実ともにトップボディビルダーの仲間入りを果たす。2011年5月より富士宮市外神東町にトレーニングジム『ラビッチョ』をオープン。2014年『ミス21健康美大会』で日本一に輝いた経歴を持つ妻・けい子さん(日本ボディビル・フィットネス連盟公認3級審査員)との二人三脚で多くの会員の指導・育成にあたる。二児の父でもある。日本ボディビル・フィットネス連盟公認1級指導員、日本ボディビル・フィットネス連盟公認2級審査員。

【主な戦績】

1997年 静岡県ボディビル選手権 新人の部 優勝
2003年・2004年 日本社会人大会 優勝
2004年 静岡県ボディビル選手権 優勝
2007年 西日本70キロ優勝
2007年 東海ボディビル選手権 優勝
2015年 日本クラシック 171cm以下級 優勝
2015年 アジアボディビル選手権 クラシック 171cm以下級 優勝
2015年 ジャパンオープン選手権大会 優勝
2015年 世界クラシック 171cm以下級 7位

ボディビルと出会って、競技者として大会に参加するまでになった経緯は？

「二十歳くらいの頃にトレーニングジムに通い始めたのが最初のきっかけですね。今の若い子と同じで、腹筋を6つに割りたい、大胸筋を動かせるようになりたい、という程度です。要するにカッコよくなりたい、目立ちたいということですよ(笑)。実は僕、こう見えて学生時代にはスポーツも部活も全くやっていなくて、運動全般に関して完全に素人でした。家業の手伝いをしながら、仕事が終わってからジムに行くんですけど、最初のうちはトレーニングが辛くて、いろんなジムに入っては辞めてということを繰り返していました。そんな中、富士市内のあるジムのコーチと出会って、全てが変わりました。めちゃくちゃ厳しくて、ああでもないこうでもない、こんなこともできないのかと、ポロクソに言われて、本当にシゴかれたんですけど、今にして思えば、そのコーチこそが身体以上に精神を鍛えてもらった、いわば人生の師匠です。24歳の時に初めて県大会の新人戦に出たんですけど、初めて出た試合で優勝したんです。その時は『俺って天才?』と思いましたよ(笑)。ところがその後の試合で全然結果が出な

くなつて、コーチのところにご相談に行ったら、『お前、そんな身体で大会に出るの?勝てるわけないじゃん』と鼻で笑われたんです。もう悔しくて悔しくて、そこからはある意味試合そっちのけで、とにかくコーチをギャフンと言わせることだけを考えながらトレーニングに打ち込みました。すると大会で上位に入れるようになって、『どうだコーチ、見直したか!』と報告に行ったら、『じゃあ今度からトレーニングは週3から週5だな』と、こうくるわけです(笑)。でも振り返ってみると、コーチはきつと僕の性格や行動パターンを理解した上で、わざとハツバをかけていたんですね。コーチの言う通りにやっていくことで試合での成績も良くなって、それからいかに厳しいことを言われても、これは愛情なんだと思えるようになりました。また、勝った負けただけでも結果でしかなく、大事なものはそのまでの過程です。コーチは僕が苦しみ抜く姿や、その苦しきみとどう向き合ってたかというところをしっかりと見てくれて、分かってくれたんです。だから信じて頑張ることができましたし、結果として今の自分があります。筋肉の作り方や技術以上に、中途半端だった僕をボディビルダーとしてはもちろん、人間としても育ててもらったと思っています。」

その経験を踏まえつつ、現在ではご自身がトレーニングジムを経営して、多くの人を指導・育成する立場となったわけですね。

「そうですね。ただ、ジムは必ずしもボディビル選手を育成するための場ではありません。一般の方がジムでトレーニングを行うことは、日常生活にもさまざまなメリットがあります。例えば年輩の方が適切な運動をすることは健康維持や病気の予防にも効果があって、旅行先でもたくさん歩けるようになったとか、食事がおいしく感じるようになったと

か、いろんな声を聞きます。同じトレーニングを繰り返すことで、身体のキレや重さなど、自分の体調に敏感になれることも大きいです。年輩の方ほど運動の効果を実感できるようで、最近では60〜70代の方も増えていきます。僕の持論ですが、人は年齢を重ねると知識や経験が身について、本来はどこまでも成長していくものだと思うんです。そこに体力がついてくればもうスーパーマンですよ(笑)。ボディビルというと、限られた人のスポーツというイメージがあるかもしれませんが、文字通り、身体を作る

合ったトレーニングをすればいいんです。全員が競技者を目指す必要はありません。動ける人、歩ける人なら誰でもできることです。年齢・仕事・病気を言い訳にせず、まずは身体を鍛えて、何事にも挑戦していく意欲を持ちましょうと、これからも広く伝えていきたいですね。」

容姿や体力が変わることに加えて、精神的な作用も大きいということですね。

「僕のジムに来てもらっている会員さんには、身体を鍛えること以上に精神を鍛えることを意識してほしいと思っています。鍛える目的はさまざまでも、そこに向かって真面目に取り組んでいこうというジム全体の雰囲気作りも大事です。トレーニングは厳しいですが、そこにある精神的限界を自分自身でどう見極めて克服していくのか、苦しくて立ち止まった時にもう一歩二歩進めるか、その点を何よりも重視しています。また減量で自らに制限を課した中で食事をする時の美味しさ、そういう中にこそ健康であることへの感謝の気持ちや生きている実感があるんだと思います。やりたいことをやって食べたいものを食べることはストレス発散にはなっても、果たして本当に幸せであるかどうかは分かりません。ジムを始めて4年で、ボディビルの県大会や新人戦で優勝する人も出てきましたが、やはり高い意識を持った人同士が集まると、自然と全体のレベルが上がってきます。数多くの会員さんの中で、最初からボディビルの選手になるためにジムに入ってきた人なんて一人もいないですよ。身体を鍛えたい、健康を維持したい、ダイエットしたいというそれぞれの目的を持ってトレーニングする中で、仲間の試合の応援に行つて、その姿に感動して、自分もやってみたいという気持ちになるんです。ダイエットのもりでジムに来た女性があつたという間に東海大会で準優勝なんていうことも実際にありますし、当初の目的はそれぞれでも、真剣な人間同士が交わると、それまで知らなかった世界が広がっていくんですね。それと最近嬉しかったのが、50代の男性会員の話で、身体を鍛えてコンテストに出場することを通じて、大学生の娘さんも感化されて、同じ大会を目

指すようになり、共通の話題や目標ができたということでした。ボディビルを通じて親子のつながりが深まるのは素晴らしいなと思いました。」

経営者である井上さんご自身が競技者として第一線で活躍を続けることには、どんな思いがありますか？

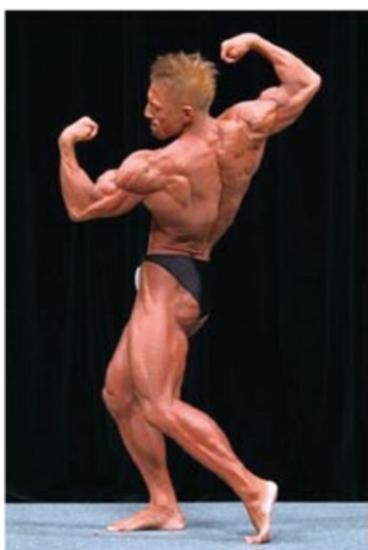
「正直なところ、常にやめたいし休みたいんですよ(笑)。競技としてのボディビルは本当に大変ですから。でも一言で言うなら、『まずは自分がやって見せなきゃ』という気持ちというか、意地ですよね。□でどんなに立派なことを言っても、それに行動が伴っていないのはカッコ悪いじゃないですか。だからジムで会員さんに喝を入れていても、内心では自分自身に言い聞かせているんです。そして僕自身の身体で経験したことや感じたことを、苦しい、悔しい、悲しい、嬉しい、楽しい、全部そのまま見せているつもりです。特に今年は海外での国際大会も含めて、大きな試合にたくさん出場して、3大会連続で優勝できた喜びもあれば、同点審査で負けて決勝に進めなかった悔しさも味わいました。経験す



本当に手に入れたいの、 誇りある生き方



競技大会でポーズを決める井上さん





井上さん自身がトレーニングに打ち込む姿がジム全体の雰囲気を作る

ることで初めて気づくこともたくさんあるので、どれだけキャリアを積んでも、常に新人のつもりでやっています。また、大会のたびに過酷な減量とトレーニングを課す中で、筋肉のメリハリを出すために、身体の水分をギリギリまで抜く必要があって、水分を蓄える性質のあるナトリウムの摂取まで制限するんです。自分を極限状態まで追い込んで初めて作り出せる肉体だからこそ、その先にある心の豊かさや自信が手に入るんです。ボディビルダーの筋肉は見せかけだと言いますが、その筋肉を作り上げるにはどれだけの精神力が必要か、ということです。僕には自分を表現する方法がボディビルしかないのです。この世界では誰にも負けたくないという思いがあります。その覚悟をしっかりと実践していくことで、後に続く人にも奮起してほしいですし、ボディビルは苦しいだけじゃない、いろんな人との出会いや良い刺激にも恵まれて、自分を高めてくれるものなんだということを、身をもって示していきたいと思っています。」

競技としてのボディビルについて、一般的にはイメージが先行していて実はよく知られていないと思うのですが。

「基本的なことですが、ボディビル競技は力自慢大会ではなく、審査によって肉体美を競うものです。筋肉の大きさ、形、鮮明さに加えて、左右対称や全体の均整が重視されます。腕や胸だけが大きくてもダメなんです。審査では音楽に合わせたフリーポーズなどもあって、ポーズ自体での加減点や減点はありますが、どの筋肉に力を入れて、抜いて、どういう角度で見せたら一番きれいに映るかという意味では、ポージングの研究も重要になります。鏡の前には、人からアドバイスを受けたりしながら、筋肉の細かな動きに意識を向けていくと、それが日々のトレーニングにも生きてきます。結局はトレーニングのうまい人、つまり筋肉をコントロールできる人にしかいいポーズは作れないんです。また、僕は表情や雰囲気作りにもこだわっています。元々身体は大きな方ではないんです。線が細い分、気迫を前面に出して、表情で自分を大きく見せるようにしています。それと、審査員にだけ見せる競技だったら会議室の中で品評会みたいにやればいいわけで、わざわざお金を払って会場に来てくれるお客さん、応援してくれる皆さんに対して、シヨールとして価値あるものを見せたいという気持ちが強いですね。テレビで歌手やダンサーのステージを見ても参考になる表情やしぐさはたくさんあって、例えば前を見るにしても、一度俯いてからグッと見上げるとか、遠くの客席をゆっくりと見渡してからポーズに入るとか、研究すればするほど、『見せる』こと、そして『魅せる』ことの奥深さに気づきます。まだまだ誤解されている部分もあるかもしれませんが、僕自身が先頭に立って、シヨールとしてのボディビルをもっと盛り上げて、より多くの人に『カッコいい!』『自分もあんな風になりたい!』と関心を持ってもらえるようにしていきたいですね。」

井上さんにとって一番大きな原動力は?

「やはり自分を高めてくれる人への情というか、感謝の気持ちですね。ボディビルは個人競技ですけど、一人よがりでは絶対に続かないんです。筋肉をつけて外見だけ強そうに見えても、それを鼻にかけて威張っている人間なんて論外です。トレーニング

はひたすら無心でやっていても、お世話になった人、応援してくれる仲間にも励ましてもらえると、それがどんなに苦しくても、なんとかして報いたいという気持ちになるんです。大会に出る時はジムの代表であり、井上家の代表であり、国際大会であれば日本中のボディビルダーの代表として行くわけですから。いつもやめたい、休みたいという気持ちとせめぎ合いながら頑張っていて、それでも試合で思うような結果が出なかった時は、身も心も燃え尽きて一度は灰になるんですけど、なぜか小さな種火はずっと残っていて、そのうちまた燃え始めるんです。周りの人に『大会盛り上がったね!』とか『まだまだ上に行けるよ!』と魔法をかけてもらって、『そうだ、俺はまだ行ける!』って自分で自分を騙しながら、もうひとつ上を目指してやっていくという、ただそれだけです。だから究極の目標は試合での勝ち負けじゃないんです。昨日までの自分には見えなかった新しい景色が見たいだけ。そのために真面目に必死に苦しんだことを、10年20年先に胸を張って語れるような、そんな人間になっていきたいんです。そしてもうひとつ言いたいのは、妻への感謝です。食事も含めて僕の体調管理はすべて妻がやってくれますし、ジムの経営も妻がいたからこそ始められました。周りからは『何を夢みしたいなこと言ってるの?』と反対もされましたし、たまたま東日本大震災の直後で、必要な設備機材が入ってこなくて、こんな大変な時にジムに来てくれる人がいるだろうかと不安にもなりましたが、妻が明るく背中を押してくれて、『私はあなたと一緒に重荷を背負って生きていく』とまで言ってくれたんです。そこまで言わせておいて、僕だけが弱音を吐くわけにいかないじゃないですか。僕は決して強い人間じゃないんで、惨めで情けない姿もさらけ出して、全部ひっくるめた『人間・井上裕章』として勝負していくしかないんですけどね。二十歳の頃にイメージしていたカッコ良さとは意味が全然違いますけど、結局は今も昔もカッコつけて生きていたいですよ(笑)。」



競技でもジムの経営でも二人三脚を続ける最愛の妻、けい子さんと

ラビッチョ トレーニングジム Rabbitcho



http://rabbitcho.lolipop.jp/

富士宮市外神東町 84-5
TEL : 0544-68-2419
営業時間 : 月～金 10:00～22:00
土曜日 10:00～20:00 (6～10月)
10:00～18:00 (11～5月)
定休日 : 日曜日・第3土曜日 (臨時休業あり)



フェイストゥフェイス アップデイツ Updates!

紙フェアでツツ山作品を観てきました

10月24・25日の二日間、ふじさんめっせ(富士市柳島)で『第3回富士山紙フェア』が行われた。

富士市は製紙と共に発展してきた町だ。しかし近年の製紙工場閉鎖などに象徴されるように、富士市民は以前ほど紙に興味がないのでは——と会場に着くまでは思っていた。

紙フェアの会場は駐車場が足りなくなるほどに盛況だった。親子連れが多く、皆楽しそう。技術解説などの勉強ブース、紙漉きなどの体験ブース、お得な値段の紙製品販売ブースなど幅広い出店がどの年齢層にも受けたのだろう。紙は今でも人々を惹きつけていた。

そんな会場に足を踏み入れてすぐ、こんな声が聞こえてきた。

「なにこれ！トカゲじゃん！」

「こら！触っちゃダメでしょう」

そちらを見ると、小学生らしき男の子が母親に窘められている。少年が手を伸ばした先には梁のような長い角材が腰高に備えられ、その一端に大型の

トカゲが身を構えていた。反対側の端にはニホンザルが群れをなしている。お互いが相手の動向を窺ってジッとしているが、少しでも均衡が崩れたらその瞬間に動き出しそうだ。息遣いを感じるほどリアルな彼らは古新聞の「こより」でできていた。

このオブジェの作者はツツ山チエさん。本紙 vol.106の表紙を飾った造形作家である。

9月半ばの取材時に「紙フェアに展示する作品は今の私が感動したものや愛しいと感じたものが投影された作品になると思います」と語っていたが、当時は作者の頭の中にしかなかったものが具象化されたと思うと感慨深い。私達は再びツツ山さんのもとを訪ね、話を伺った。

今までも様々な動物を作ってきたが、今回は新しい技法に挑戦し、爬虫類特有の硬いのに滑らかな肌を表現した。先人がいる分野ではないので、すべてツツ山さんが発想し、確立した作風である。立像制作を始めたばかりの頃は三次元での表現が難しく、思うようなものは作れなかったが、対象に向き合っているうちに自然と身体づくりや細かい凹凸が分かるようになったそうだ。

ツツ山さんは柔らかな表情で作品を見ていたが、その目は自身の作品を通して命そのものを見つめているように思えた。

言葉で説明するよりも作品を観てなにかを感じて欲しいというツツ山さん。観る人が自由に感じ取って

くれれば、という考えから、今回はあえて作品タイトルをつけずに展示した。展示方法も、子どもでもきちんと作品が観られるよう子どもの目線の高さにしたそうだ。

アートだからと距離をおいて構えるのではなく、感動したら思わず手が伸びる、子どものような素直さでもう一度作品を観ようと思った。



【上】 紙フェアでの展示 手前がトカゲ、奥が猿
【左下】 着色はせず、新聞紙の色を活かしている
【右下】 作者のツツ山チエさん ツツ山スタジオにて

ツツ山チエさんの最新情報は <http://hitsutsuyamastudio.com/> をチェック 現在常設の展示場はありませんが、展示会を各所で行っています。

Pure Aile CHRISTMAS DINNER 2015
12/18(金)~25(金)
(上記期間中は、クリスマスディナーコースのみの営業)
X'mas dinner
＜ハーフ＞ 5,000円 ＜フルコース＞ 6,500円
X'mas スペシャルディナーコース ※要予約
＜ハーフ＞ 8,500円 ＜フルコース＞ 10,000円

国産牛サーロインステーキ
フォアグラのポワレ

Pure Aile

素敵なX'masの夜を演出します

国産牛ばら肉のシチューセット
¥2,580(税込)
・ブチサラダ
・パン or ライス
・ドリンク

おせち重 受付締切 12/25(金) ご予約受付開始!
2名様相当 ¥14,300
4名様相当 ¥26,500

予約が集中しますのでお早めにご予約を!
<http://www4.tokai.or.jp/PureAile/>

ピュアエール
富士市中里 194-2
TEL 0545-34-1181
ランチ 11:00 ~ 14:00 (L.O.)
ディナー 17:30 ~ 20:30 (L.O.)
火曜定休 駐車場あり

Merry Christmas

La Montée ラ・モンテ

坂の上のフレンチレストラン

フランスの田舎の香り漂う一軒家レストラン。創業33年の本格フレンチを手頃なお値段で味わえ幅広い年齢層に好評です!

クリスマスディナー 8,000円(税込)
(12/18~25) ご予約受付中
クリスマス前菜 5品盛り合わせ
カキのパイ仕立て柚子ソース
牛肉と茸の壺蒸しスープ
ロブスターのムース白菜包み
牛フィレ肉の網焼き赤ワインソース
クリスマスデザート・コーヒー

ランチ 1,500円 ~ 5,000円
ディナー 3,780円 ~ 6,480円

忘・新年会のご予約受付中
12月15~29日は休まず営業いたします

ラ・モンテ
富士市今泉源太坂 2187
TEL 0545-53-3567
昼 11:30 ~ 14:00
夜 17:00 ~ 21:00
月曜・第3日曜定休
ラ・モンテ 検索

Have a Sweet Christmas!

生クリームデコ 5号(15cm) ¥3,300 6号(18cm) ¥4,100 7号(21cm) ¥5,850 8号(24cm) ¥9,260

生チョコレート **モンブラン** **スフレチーズケーキ** **まるごと毎タルト**

Petit Lapin
since 1970
富士市伝法 2308-35
TEL 0545-57-0070
営業時間 10:00 ~ 19:00
12月は2・9・27・28休み
駐車場あり

ご予約特典プレゼント中!!

常時30種類以上のケーキを取り揃える人気のお店。クリスマスケーキもバラエティー豊富でどれにしようか迷ってしまうほど!?

ご予約受付期間: 12/20(日)まで

- 生クリームデコ ... ふんわり生クリームと新鮮な莓で人気No.1の定番ケーキ!
- 生チョコレート ... フレッシュ生チョコクリームに完熟バナナをサンドしました!
- モンブラン ... 国産栗をサンドしたスポンジの上にマロンがたっぷり!
- スフレチーズケーキ ... デンマーク産のクリームチーズ使用でコクのある一品に!
- まるごと毎タルト ... 旬の莓を贅沢に使った甘く香ばしい味わいが魅力的!

※各ケーキは種類・サイズによって価格が異なります
ブチ・ラパン
TEL 0545-57-0070
営業時間 10:00 ~ 19:00
12月は2・9・27・28休み
駐車場あり

おひさまのクリスマスケーキ

莓デコレーション ¥3,290~
チョコデコレーション ¥3,290~
莓タルト ¥3,756~
チーズケーキ ¥2,740~
クラシックショコラ ¥3,000~

限定50台

Ohisama Pâtisserie

いつだっておひさまの気持ち...

種類豊富なクリスマスケーキをはじめ新作スイーツが続々と登場!! ひとつひとつ心を込めてお作りしたケーキを、ぜひお楽しみください。

クリスマスデコレーション

- ・莓デコレーション (5号) ¥3,290~
 - ・チョコデコレーション (5号) ¥3,290~
 - ・莓タルト (5号) ¥3,756~
 - ・チーズケーキ (5号) ¥2,740~
 - ・クラシックショコラ (5号) ¥3,000~
- ※サイズは取り揃えております。ご予約はお早め!

Pâtisserie おひさま
富士市今泉 5-9-8
TEL 0545-30-8077
営業時間 9:30 ~ 19:30
(日曜・祝日は19:00まで)
月曜定休(祝日の場合は翌日)
駐車場あり

Smile × 3

スマイルスリー

かわいいご家族を紹介します
えがおのミナモト

富士市緑町にお住まいの



アメリカン・ショートヘア
ひめちゃん ♀ 11歳



スタ



点検！点検！

お昼寝最中の突然の取材にねぼけまなこのひめちゃん。ワタイオートの看板猫です♪



お気に入りの椅子で
ゴ～ロゴ～ロ♪



おねむの時間



Q. 昆虫（チョウやガ・カナブンなど）を食べてしまいます。頻りに食べているわけではないのですが、それによって体調を悪くしたりしないか心配です。何かしてあげられることや対策等教えてください。

A. 猫が昆虫類を食べることそれ自体はあまり問題ありませんが、やはり気持ちの良いものではないので、家の中への虫の侵入を極力防ぐようにしてあげましょう。ただ、虫除けの薬や殺虫剤のほうが猫に危険があると思います。また、虫を食べることで寄生虫がお腹に入ってしまうこともありますので、定期的な検便検査と駆虫を心がけるようにすると良いでしょう。

ラジオfでおなじみ“アニマル Dr. ジャック”こと
富士動物医療センター 勝亦先生に聞きました

富士動物医療センター

http://www.famcjp.com
富士市今泉 2302-3 TEL:0545-57-0001

キリンレモンちゃん

ロンくん

まずは、お気軽にご相談ください！

メルちゃん

ぶくろちゃん

アルバイト募集中!!
※詳細はお問い合わせください

Dog Salon Ivy

年末のご予約はお早めに♪
JKC公認資格を持つトリマーが1対1でトリミングします。飼い主さんやワンちゃんが安心して通えるトリミング専門店です。

	シャンプーコース	シャンプー&カットコース
チワワ	¥2,500～	¥3,000～
Mダックス	¥3,000～	¥3,500～
Tブードル	¥2,500～	¥4,500～
シー・ズー	¥2,500～	¥4,500～

※絡み・つまみ・大きさにより別途、頂く場合があります

好評!!
高濃度炭酸泉装置 Pure soda spa
ビューソナーシステム
●ワンちゃんのニオイ除去 ¥500～1,000
●血流促進 ●しっとりサラサラ etc...

犬サロン アイビー
富士市高嶺町 2-12
シンセア高嶺 南側 1F
TEL 0545-32-8670
営業時間 9:00～17:00
月曜定休 駐車場あり

こつぶ 富士市 検索

日本オルゴールセラピー協会
認定セラピスト
心理カウンセラー
ぐくやま 角山 ひろみ

手作りのスイスオルゴールの音色で最高の癒しと至福の時を...

オルゴール出張セラピー
ご自宅・職場・各種施設などでオルゴールの癒しを体験してみませんか?
富士市周辺のイベント会場・施設・病院でも続々開催中!
ポーター社製 ディスクオルゴール
※ 料金は会場等により異なります

癒しん坊 心粒 (こつぶ)
富士市国久保 2丁目 4-3
TEL 090-3386-4946
営業時間 9:30～20:00
水曜・第2日曜定休
完全予約制 駐車場あり

静岡県下初☆新感覚の癒し—
スイスオルゴール療法

初回 60分 1,000円
以降 2,000円 (ペア1,500円)

上質なオルゴールの響きは心を芯からリラックスさせるだけでなく、脳の血流や自律神経、ホルモン分泌を正常化し、免疫力を高めます。

【オルゴールの販売は一切行っておりません。】
【ご安心してお問い合わせください。】

『国際ひびき生命科学学会』によるオルゴール療法に関する研究・検証が広がっています

樟泉閣 検索

三日市の森で「いい時間」を
家庭 会社 地域
の行事 の行事 の行事

町内会やご近所の方々とのご会食にぜひお気軽にご利用ください
ご予算・ご要望に柔軟に対応いたします

忘・新年会 承ります

語りいと憩いのひとときが
ここにはあります

三日市の森 樟泉閣
富士市浅間本町 5-1
TEL 0120-52-7661
営業時間 10:00～21:00
駐車場あり
http://www.shosenkaku.jp/

かこう きりん 検索

ますます
ふぐに、萌え燃え...

冬の美食、ここに極まる
ふぐ料理...フルコース 9,000円
天然とらふぐのみを、使用しております。5,000円、15,000円～のコースも、召し上がれます。
(社)日本料理研究会技術理事 静岡県ふぐ協会会員 店主 志村 弘信

ふぐ料理以外のコースもご用意しております。
昼席 1,500円～ 夕食 3,000円～

女性限定 会席料理
『冬ごもり』
全9品 お一人様 3,000円
11/24(火)～12/17(木)
(金・土曜日を除く)

※ 昼でも夕食のメニューを召し上がれます。

佳季季凜
富士市厚原 765-1
TEL 0545-72-4911
昼席 11:30～13:30 (L.O)
夕食 17:30～21:30
月曜定休(個室・テーブル席完備)
※ 表示価格はすべて税別です

三日市の森 樟泉閣

全国的に増えて来た 神社婚



米之宮浅間神社
挙式受付中

よねのみやせんげんじんじゃ
米之宮浅間神社

挙式料 全日5万円

3600坪の自然に抱かれる結婚式。霊峰富士の化身、木花開耶姫命を祀る。街中にありながら豊かな自然が広がる境内は日本の四季を感じることができる。家庭円満、安産などの御神徳があり、結婚式は境内にある会場でお支度からおこないます。

参列可能人数：32名



米之宮浅間神社
TEL:0545-61-0817

米之宮浅間神社 社務所 9:00~16:00

住所：静岡県富士市本市場 582
交通：JR 富士駅より徒歩 20 分、車で 7 分
JR 新富士駅より車で 10 分
駐車場：100 台（無料）

ご家族で！お仲間で！
忘年会を楽しもう

4,000円コース 5,000円コース 6,000円コース

飲み放題プラン+2,000円
(生ビール・焼酎割り・サワー・フリードリンク etc.)

平日限定コース

3,000円コース 3,500円コース

コースの内容等はお気軽にご相談ください

お座敷は32名様まで。個室もあります。

和牛焼肉 精香園-今泉店-

肉質に自信あり！満足できます！
新鮮な国産和牛にこだわり続ける精香園で充実のご宴会を！ご予約お待ちしております。

専門店ならではの鮮度と味



この看板が目印です！くつろげるお座敷席！
精香園 今泉店
富士市今泉 2386-3
TEL 0545-52-3356
営業時間 11:00~23:00
水曜定休 駐車場あり



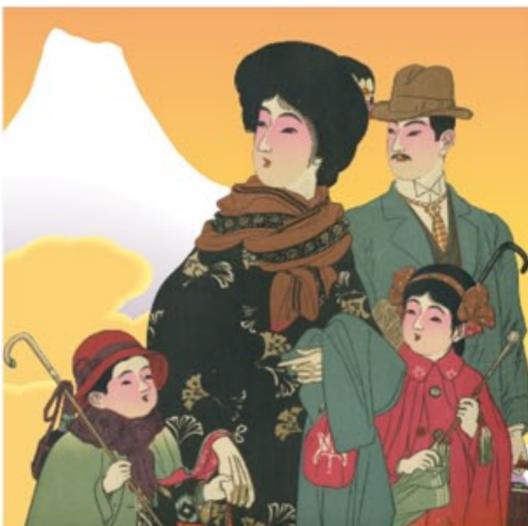
豪華絢爛「はせ川」のおせち
贅沢な素材をふんだんに使用した、はせ川のおせち。伊勢海老、ローストビーフ、自家製カラスミ、鮑の柔らか煮など贅を極めたものばかり。華やかな料理で新年をお迎えください。

三段重おせち (大きさ: 6寸5分)
30,000円(税別)
一段重おせち (大きさ: 8寸)
15,000円(税別)

ご予約は
12月25日まで
12月31日に店頭でのお渡しとなります。

日本料理 はせ川
富士市吉原 3-3-14
TEL 0545-52-0343
昼 11:30~13:30 (L.O)
夜 17:00~20:00 (L.O)
日曜定休 (昼は予約のみ営業)

日本料理 しゃぶしゃぶ はせ川



和洋玩 富士山骨董市

富士の麓でお宝探し
掘り出し物を一堂に集めて！
12/18^金 19^土 20^日
13時~17時 10時~17時 10時~16時

富士山骨董市実行委員会
〒434-0041 静岡県浜松市浜北区平口5527
TEL. 053-585-5445



【開催場所】ふじさんめっせ
富士市柳島 189-8
TEL 0545-65-6000
駐車場あり
【骨董市に関するお問い合わせ】
TEL 053-585-5445

忘・新年会には
極上の肉を堪能する
贅沢なコース

- S ★最上級のコース 7,000円
- A ★上質のコース 5,000円
- B ★バランスのコース 4,000円
- C ★ボリュームのコース 3,500円
- E ★御飯付きのコース 3,800円
- D ★お手頃なコース 3,000円

2時間飲み放題 ※8名様より
2,000円 生ビール3種(ピッチャーのみ)
高ビール・焼酎類・日本酒・ウイスキー
樽サワー・チャミスル・ハイボール・マッコリ
ノンアルコールビール・ソフトドリンク
2,500円 2,000円の内容+生ビール3種
ピッチャー2.7ℓ

コースは4名様より承ります 価格はすべて税込です

焼肉 玉起園 YAKINIKU TAMAKIEN

「超お得」な玉起園の忘・新年会
幹事様 特典! 11/25(水)~12/24(木)までの平日
平日コース(月~木)+飲み放題ご予約で!
10名様 2,000円割引!
20名様以上 ... 3,000円割引!

週末でも特典あり!! 8名様以上
焼酎1本+お食事券プレゼント!
大好評!スタンプカード!
貯まると3,000円の割引券
宴会コースですぐに貯まります!!

無料送迎8名様より たまきえん 検索
焼肉 玉起園
富士市森島 102-2
TEL 0545-63-2316
0120-8929-84
昼 11:30~13:30
夜 17:00~23:00
火曜定休(時々営業します)



富士・富士宮 イベントスケジュール

11/22(日) 富士川アプライ de フリマルシェ

パチンコ UPLY 富士川店駐車場 (富士市南松野 23-1) 10:00 ~ 15:00 来場自由 雨天決行 駐車場あり

キウイマラソンランナー応援の気持ちを込めてフリーマーケットとマルシェを開催。美味しいグルメ屋台も多数出店♪聴導犬のチャリティにもご協力ください。

きかく屋 KACKY・柿本 090-5111-5748

11/28(土)・29(日) ふじのくにアートクラフトフェア

富士市中央公園 東エリア 来場自由 小雨決行 28日 10:00 ~ 16:00 29日 9:00 ~ 15:00

アートクラフト作品の展示販売、体験型アートサーカス、ふじの恵みフードエリアなど、恒例のアートイベント。幻想的な竹かぐや (28日 16:30 ~ 20:30) も開催☆

実行委員会 島田 090-7438-3118

11/29(日) 《参加者事前募集》 映画『ヒューゴの不思議な発明』上映会

富士酸素工業機械製作所 (富士市吉原 5-6-2) 開場 17:00 入場料:500円 ※椅子やシートは持参

孤独なヒューゴの夢は父が遺した機械人形を再生させること。人形に隠された大きな秘密に少年はまだ気づいていない。アカデミー賞5部門受賞の良質なファンタジー。

Fuji映画館復活プロジェクト(NPO吉原宿内) 0545-51-8233

12/5(土) 《参加者事前募集》 薪ストーブを囲んで、ドイツの冬の家庭料理を味わおう。

イベントスペース mokurie (富士市荒田島町 8-16) 10:00 ~ 12:00 参加費:大人 1,000円 子供:500円

薪ストーブの使い方レクチャーやドイツの家庭料理 シュークルート作りを楽しもう☆新鮮有機野菜の販売も!

空間工房 LOHAS 木村 0545-57-5571

12/9(水) 《参加者事前募集》 おひるねアート撮影会

セレクトショップ wacky (富士市宮島 1128-1) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 定員:各回6組 参加費:1,800円(兄弟・双子はプラス500円) 年齢不問

ひと味違ったクリスマスの思い出に、お子さんのかわいい写真を残そう☆(おひるねアート講師:マミーラボ YUKO)

wacky 0545-65-2418

12/11(金) ワンコインコンサート ~どこかで聴いたクラシック~

富士市交流プラザ2F多目的ホール(富士市富士町20-1) 開場:18:00 開演:18:30 入場料:500円(全席自由)

『乙女の祈り』や『愛の挨拶』などの名曲を、ピアノ・二胡・リコーダー・バリトンの音色でお届けします。

富士市交流プラザ 0545-65-5523

12/16(水) 《参加者事前募集》 季節のお茶を味わう ~冬至~

富士宮市民文化会館練習室(富士宮市宮町14-2) 19:00 ~ 20:30 受講料:1,500円 定員:先着10名 講師:佐野恵里氏(中国茶芸師) ※受付開始 11/22 ~

冬至に身体を温めるものを取れば、風邪知らずといわれます。そのような作用を持つお茶を中心に紹介します。

富士宮市民文化会館 0544-23-1237

11/21(土) ~ 12/13(日) 大地の詩

NON★FICTION (富士市長通 9-1) 11:00 ~ 20:00 来場自由 ワークショップは11/21(土) 13:30~14:30

エアープランツ栽培の第一人者・藤川史雄氏の作品や『candle notte』のキャンドル、『陶 芦澤』の陶器を展示。初日には藤川氏によるワークショップも開催!(要予約)

NON★FICTION 市川 0545-64-2108

11/23(月・祝) アートピクニック@富士山・丸火の森

丸火自然公園内 東グリーンキャンプ場 10:00 ~ 15:00 来場自由 雨天中止

五感が喜ぶ、秋の森を楽しもう!森の中のアート鑑賞・物づくり体験・オカリナ&ギター演奏・写真館・カフェ・ヨガなど、自然と融合したアートを満喫する一日です。

大淵地区観光・環境部会 0545-36-1074

11/28(土) えぶりぴいず 1day shop vol.5

米之宮神社 米之宮会館 1Fフロア(富士市本市場 582) 10:30 ~ 15:00 来場自由 雨天決行

ビーズ刺繍・布小物・ハンドマッサージ・デコ体験・パン・ラーメン・スイーツなど、30以上の作家とお店が大集合!スタンプラリー&ガラガラ抽選会もあります☆

Chocola-Chocola 太田 080-6917-5324

12/3(木) 《参加者事前募集》 「ほけん」の「ほ」講座

レンタルカフェ SHION (富士市中島 346-1) 9:30 ~ 11:00 料金:500円(コーヒー・プレッツェル付き) 雨天決行

保険のしくみを分かりやすく解説しながら、注意点やコツも伝授。学資保険の3つの罠など、加入済の人にこそ聞いてほしい話です。定員約10名。(電卓・筆記用具持参)

ファイナンシャルプランナー 杉浦 090-8551-3850

12/6(日) 《参加者事前募集》 富士の麓 de おとなまつり vol.6

常葉大学富士キャンパス(富士市大淵 325) 9:30 ~ 15:00 参加費:500円(学食ランチ付き)

中高年のセカンドライフ充実のヒントが満載のイベントです。「未病」に関する講演や趣味・健康のブース、富士市長も出演予定の懐かしの音楽会も必見です!

おとなまつり実行委員会 0545-51-1112

12/10(木) 1day shop こまごまや 2015 冬

金華堂 岳陽の丘(富士市伝法 744-1) 10:00 ~ 14:00 来場自由 駐車場 120台

アート作品から実用小物まで、ハンドメイド品を販売するワンデイショップです。パン・焼き菓子・コーヒーなどのおいしいものや癒し空間もたくさんあります♪

こまごまや 田中 080-4337-0086

12/13(日) HUG in 1 ~ハグインワン~ vol.8

茶工房ちゃ〜みい(富士市久沢 1348-3) 10:00 ~ 15:00 来場自由 雨天決行

各種販売・癒し・飲食などに加え、スタンプラリー抽選会や『C☆STAR』のチアパフォーマンス(11:00~)、『CRaNE』の野外ライブ(13:30頃~)でも盛り上がる!

茶工房ちゃ〜みい 0545-72-3569

毎週月~金曜日 《参加者事前募集》 保護者向け 子ども就活サポート

若者のためのキャリアデザイン支援室 fきやる 9:00 ~ 16:00 利用無料(富士市フィランセ東館 1F)

お子様の就活で悩んでおられる親御さんに、お子様の就活への向き合い方、サポートの仕方などをアドバイスいたします。お気軽にご相談ください。(※要予約)

fきやる 0545-32-6958

11/22(日) まつの de マルシェ

松野まちづくりセンター西側空き地(富士市南松野) 10:00 ~ 15:00 来場自由

地元産野菜・グルメ・雑貨などの販売、各種ワークショップやステージなど、楽しいマルシェです。当日開催のキウイマラソンのランナー達を応援して盛り上げよう!

まつの de マルシェ 佐野 090-1752-9470

11/25(水) 手作りいっぱい幸せ

スマイルベーカーリーBee 富士店 駐車場(富士市米之宮町161) 9:30 ~ 14:00 来場自由 雨天中止

ベビー服・布小物・トールペイント布小物・洋服・クリスマス&お正月雑貨など、旬な手作り品が並ぶ2カ月に一度の1dayshop。あなただけのお気に入りを見つけてね☆

ホームメイドハビネス 渡辺 090-3587-8746

11/28(土) 月夜の仔猫で歌いましょう!

ミュージックギャラリー月夜の仔猫 13:30 ~ 15:30 (富士市吉原2-10-12 ラクロス吉原) 参加費:2,000円

美しいメロディの『思い出のマリツツア』や『ママがサンタにキスをした』などのクリスマスソングをコーラスしませんか?講師・高木満寿美と一緒に楽しく歌えます♪

月夜の仔猫 高木 0545-52-7114

12/5(土) 映画『風は生きよという』上映会

富士市教育プラザ 1F 会議室(富士市八代町1-1) 13:30 ~ 16:30 入場無料 予約不要

重度の障害を持つ人工呼吸器利用者が地域社会で勇敢に生き抜く姿を綴ったドキュメンタリー。上映後のシンポジウムでは利用者の方々が語る体験談や思いを聞きます。

富士市障害者週間記念事業実行委員会 0545-55-2761

12/7(月) お寺でマルシェ ラグジュアリー ~お寺じゃないけど女子カアアップ編~

富士宮市民文化会館 2F(富士宮市宮町14-2) 10:00 ~ 14:30 来場自由 雨天決行

ハンドメイド・ショップ・癒し・フリマ・フードなど、大人の女性が楽しめるマルシェ。男性やお子様も大歓迎!

PAKAMOGOLY 大澤 090-1232-0738

12/11(金) お宝市 ~お母さんの作った宝物~

富士宮市民文化会館 2F 展示室 3 10:00 ~ 14:00 来場自由

子育て中のお母さん達が作りあげるイベントです。布小物・入園入学グッズ・デコパージュ・花雑貨・羊毛フェルトなど、育児に嬉しいハンドメイド品を販売します。

母力向上委員会 090-3852-7247

12/13(日) FILS (フィス) YEAR END PARTY

富士市フィランセ西館 4F 大ホール 14:00 ~ 16:00 参加無料

富士市に住む様々な国の人と一緒に、世界各国の歌や踊り、お茶会で国際交流を楽しもう!有志による出し物もあります。日本人でも外国の方でも参加できます。

富士市国際交流ラウンジ FILS 0545-64-6400

イベント情報募集中!

『Face to Face』に富士・富士宮地域のイベント情報を掲載しませんか?原則無料です(審査あり)

ハガキ:〒417-0049 富士市緑町1-28 星野新聞堂『Face to Face』編集部 TEL:0545-55-0033(編集部直通) FAX:0545-52-9757 メール:facetoface@shinbundo.com