

Face to Face

[フェイストウ フェイス]
笑顔でつなぐコミュニケーション

Vol. 157
TAKE FREE

発行
星野新聞堂

<http://www.shinbundo.com>

2020
1月号
January



Face to Face Talk

ジミーさんの富士山探険

ジオガイド 津田 和英

Kazuhide Tsuda

富士市の丸火自然公園にある少年自然の家に地学の専門家がいます。ホールアース自然学校のスタッフで、少年自然の家の副所長を務める津田和英さんは、自然物としての富士山の魅力と恩恵、そして畏怖を子どもにもわかるように伝える。アイルランド人の父、日本人の母の間に生まれ、自らを「アイルランド人と日本人のダブル」と称する津田さんは「ジミー」の愛称で親しまれ、大きな身体に人懐っこい笑顔で周囲を和ませながらも、いつ起きてもおかしくない災害について考える機会を提供する。当たり前の世界が当たり前でなくなった時に初めてありがたいと思うのではなく、ふだんから感謝できるようになること。富士の麓での自然体験が日常の尊さに気づかせてくれる。

まるび
丸火自然公園内にある少年自然の家は、富士市の小学生が必ず訪れる施設ですね。

「富士市では毎年小学5年生が2泊3日の『みどりの学校』で丸火を訪れますし、市内の高学年生を対象にした全5回の宿泊体験プログラム『ししどて学級』も40年以上の歴史があります。そのため『丸火』と聞くと、子どもたちの合宿所のようなイメージ、もしくは園内にあるアスレチックの一つ『アリジゴク』を思い浮かべる方も多いですね。ここは子どもたちが身近な自然を知り、仲間との絆を深める体験をするのにももちろん良いですが、大人もさまざまな楽しみ方ができる場所です。個人でのキャンプ場利用や10人以上の任意団体の宿泊施設の利用も可能ですし、バーベキュー施設やアスレチックは申し込み不要で開放されています。星座観測会や防災キャンプなど親子で参加できるものや、大人だけの音楽鑑賞プログラムもあるんですよ。アウトドアの技術は有事の際にとっても役立ちますが、キャンプをしたことのない方には災害時の避難生活はきついかもかもしれません。年に一度開催されている防災キャンプは、避難生活がどんなものかを体験できるプログラムで、体育館でのテント張りや火おこし体験、どんなリスクがあるかを考えるいい機会になります。また、みどりの学校やししどて学級の時にも、富士山噴火について考えてもらうために、子どもたちに熱い溶岩の流れる様子を写真や動画で観てもらい、起こり得ることや対応について考えてもらうこともあります。少しでも知識があり、考えたことがあると、当たり前のことが失われた時のバックアップになります。」

子どもだけでなく大人も体験から学べる施設なのですね。自然林の楽しみ方を教えてください。

「丸火自然公園周辺、お茶畑や富士ヒノキなどが広がっているのは、数千年前の噴火の時に溶岩に覆われた場所です。一方で自然公園になっているのは平安時代に溶岩の流れた地域で、まだ千年ほどしか経っておらず、土壌が薄いんです。昔の人も植林ができず、いい意味で放っておいてくれたので、落葉

樹の自然林のままなんです。まるで溶岩に巻き付いたような形の溶岩樹型を見ながら散歩をするのもいいですし、洞窟探険もできますよ。通り抜けられる洞窟やコウモリの住んでいる洞窟もあります。洞窟の天井から水滴が落ちていても、下に水たまりがないんです。子どもたちに、その水滴が地下に染み入って富士山のお腹の中を通り、家や学校近くの湧水になっていると説明すると、丸火の自然が身近に感じられるようです。また、洞窟の真っ暗な世界から、出口を見つけ、光のある世界に戻る瞬間の感覚をぜひ体験してもらいたいですね。いつもの風景のはずなのに、その色の鮮やかさには本当に驚かされます。洞窟に入る前に見ていたはずの葉、木の枝ぶりが、まるで別世界のもののように感じられるんです。ふだんは当たり前のように思っている太陽の光ですが、本当にありがたいと感じられますよ。日常生活も同じで、毎日何気なく生活していても、それは実は家族や自分の周りの人々のおかげなんです。自然体験を通じて、当たり前のことや家族や友だち、先生など身近な人にも感謝の気持ちが湧いてくるのではないのでしょうか。洞窟探険はぜひ大人にも体験してもらいたいですね。きっとふだん気づかない何かを発見できるきっかけになりますよ。」

地学に興味を持ち、ジオガイドになったきっかけは？

「他の日本人と自分の顔立ちが違うこともあり、

子どものころから父の国であるアイルランドを意識しながら地図をよく見ていました。進路を考える高校生の時期に、地理や地球、天体などに興味があり、特に大地や地球についての授業が面白くて、大学では地学科を選びました。卒業後も大学の職員としてアメリカやイタリアで火山の調査に参加し、噴いている火山に地球の息吹を感じ、そのダイナミックさに魅せられました。また、大学の先生が好奇心の塊のような方で、火山だけでなく、文化や歴史にも詳しく、火山にまつわる背景なども伝えてくれ、ますます好奇心がかきたてられました。せっかくだと学んだので、自然の姿を文化や歴史的要素を絡めながら解説する教育、あるいはツアーみたいなものができたらいいなという想いから、教員やガイドという道につながりました。アイルランドへは父が亡くなる前の3歳のころと中学1年生の夏休みに訪れたことがありましたが、いつかそこで生活してみたいと思っていたので、26歳の時にバックパックを背負い4ヵ月かけて陸路でアイルランドに行きました。留学生として1年間暮らし、シベリア特急で2ヵ月かけて帰国したのですが、旅の途中、いろいろな国の文化や人々の優しさに触れ、またアイルランドでは父方の親戚と過ごしながら、父の国のことを知ることができました。先ごろのラグビーW杯の時には娘たちとロシア対アイルランド戦をスタジアムで観戦したのですが、流れている曲など、文化的なことは住んでいたからこそわかるものもあり、それを娘たちに伝えることができたといい



防災キャンプ



ガイドツアー



ジオガイド / 富士市立少年自然の家 副所長

津田 和英

1974 (昭和49) 年11月30日生まれ (45歳)

東京都出身・富士宮市在住

つだ・かずひで / 父はアイルランド人、母は日本人。日本大学文理学部応用地学科卒業後、同学部地球システム科学科副手時代にユーラシア大陸を陸路で渡りアイルランドへ。帰国後、中学校の理科の教員を経て、2007年からホールアース自然学校のスタッフに。2016年からNPO法人ホールアース研究所の指定管理にある富士市立少年自然の家・丸火自然公園の副所長に。富士山麓だけでなく、ジオパークの認定を受けている箱根でもジオガイドとして活動するほか、防災士として防災教育にも力を入れている。お笑いが好きで、ガイドの自己紹介でどうすればゲストを笑顔にできるかを研究中。

自然観は体験を通じて形成される



す。『アイルランド人と日本人のダブル』と自己紹介をするのは、『ハーフ』というとなんだか損した気分になるからです(笑)。』



日本から陸路で訪れたアイルランドに留学中の一枚

中学校の教員を経て、富士宮市にあるホールアース自然学校のスタッフになったのですね。

「帰国後、東京の中学校で理科の教員として実験や部活をしながら楽しく過ごしてはいたのですが、もっとフィールドワークがしたいと思うようになりました。そこで、教師としてではなく、何か違う形でもっと学んだり伝えたりできることはないかと情報を集めていたところ、ホールアース自然学校の講座を知り、妻と毎月1回、1年間受講しているうちに、ホールアースで働きたいと思うようになりました。」

した。富士山や伊豆に関わるようになったのはこちらに来てからですが、静岡県はとても興味深い地域です。特に駿河湾はフィリピン海プレート、ユーラシアプレート、北米プレートがちょうど重なり合うところで、しかもそこを伊豆半島が北西の方向に押しているんです。3つのプレートが合わさったところを伊豆が押しているのも、まるで栗のように割れ目が生じて、マグマが噴き出すんですね。例外もありますが、富士山の火口が北西のラインに並んでいるのも、そういう理由からです。ただ、ガイドとして自然やダイナミックな地球の活動を説明するだけではなくて、例えば噴火などの災害時のリスクも伝えていく必要があると考えています。私たちは自然の恩恵も享受していますが、リスクがあるのもたしかです。災害時に社会的リーダーとして活動できるように防災士の免許も取得したので、防災教育やいかに自分の命を守るかも含めて伝えていくようにしています。」

これからやってみたいこと、力を入れていきたいことはありますか？

「防災キャンプのように楽しみながら備えられるようなことを提供できたらと思っています。講師の先生をはじめ、たくさんの人たちとのつながりを大切にしながら富士市民のみなさんに還元していきたいです。また、世界文化遺産の富士山ですが、ジオ

パークなど自然物としての富士山にフォーカスした取り組みにも興味があります。最近では外国人旅行者もスマホを片手に丸火を訪れます。バックパッカーとして旅をしていた時に、現地の人たちに親切にさせていただいた経験があるので、今度は自分が旅人にお返しをしていきたいと思っています。それから、家族と過ごす時間や地域のつながりを大切にしたいですね。子ども会や消防団など、自分のできる範囲で地域の活動にも参加していますし、職場の丸火自然公園も周辺の地域の方々に支えられて環境の整備ができていますので、そのつながりに感謝しながらお返ししていきたいです。ガイドの仕事というのは、自分が勉強して面白いと感じたことを伝えていくことができるので、いろんな考え方や捉え方があることを知ってもらうことで、多様な考え方を認める社会のあり方につながっていけばと思います。」

Title & Creative Direction/Daisuke Hoshino
Text/Kazumi Kawashima
Photography/Kohei Handa

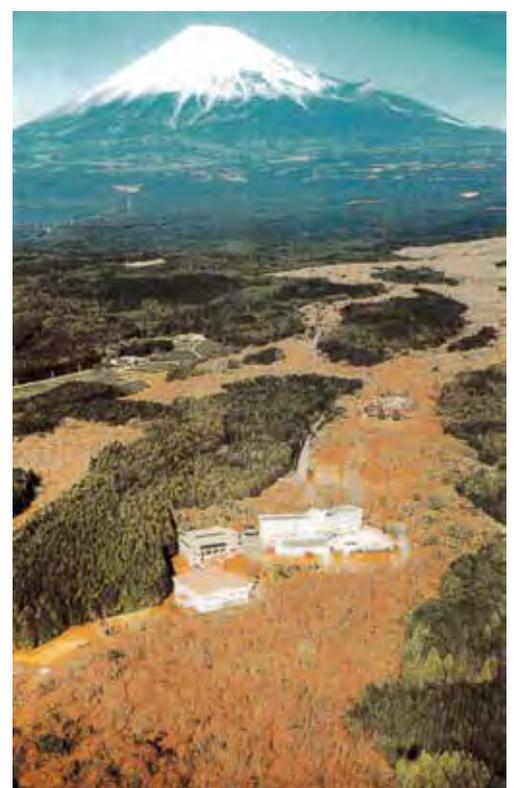
丸火自然公園 富士市立少年自然の家

富士市大淵10847-1
TEL : 0545-35-1697
休所日 : 月曜・祝日・年末年始

年間を通じて自然と触れ合いながら学べるイベントを開催している。詳しくは公式ウェブサイトにて。



<https://www.fuji-marubi.jp/>



丸火自然公園を上空から見ると、流れた溶岩の上にごく自然林の姿が確認できる(提供写真)

Event ざんまい!

富士・富士宮周辺イベントスケジュール

12月は音楽系のイベントが充実しています。
冬の夜を大切な人とロマンチックに過ごしませんか？
出欠不精になりがちな季節ですが、冬のアウトドア系イベントも
けっこう楽しいですよ。(編集長)

12/8以降に開催するイベント

ROSA クリスマス・コンサート 12/8(日) (12/17 受付締切)

要申込 富士山麓を拠点に活動するクラシック音楽ユニット ROSAが贈るクリスマス・コンサート。フルート・ギター・声楽・ピアノの構成でお届けします。60名限定。

時 | 開場 13:30 開演 14:00
所 | PATAPATA富士店(富士市永田町2-29)
料 | 大人2,500円 小学生以下1,500円(ドルチェ&ドリンク付)
問 | 090-3422-5957(大槻)
guitar123@beetle.ocn.ne.jp

鈴川地区 ボンマルシェふれあい朝市 12/8(日)

心地よい雰囲気の中で生産者さんとの会話を楽しめるマルシェです。今回はクリスマスマーケットをテーマに、新鮮野菜、お惣菜、クリスマス・正月飾りなど盛り沢山の内容です。

時 | 9:00~12:00
所 | 富士市鈴川東町8-4 パーキング
※駐車場は鈴川3丁目公園内公会堂前を利用可
問 | 090-6645-4067(鈴川コミュニティTK)
ktyma1045@gmail.com

富士市民クリスマス 12/8(日)

毎年市内のキリスト教会の協力によって行われている、お話と音楽の集いです。入場無料、どなたもお気軽にお越しください。抽選でポイントチャアのプレゼントがあります。

時 | 開場 18:45 開演 19:00 終了 20:45
所 | 富士市ロゼシアター 小ホール
問 | 080-5130-8068(富士市キリスト教連合会 望月)
biwanokim2-22@yahoo.co.jp

お正月和風アレンジ体験教室 12/11(水)~16(月)

要申込 プリザーブドフラワーを使ってお正月にぴったりの華やかな和風アレンジを作ります。玄関やリビングに飾ってお正月を迎えましょう。

時 | 各日①10:30~12:00 ②13:30~15:00
所 | Little Bridge(富士市伝法573-2)
料 | 2,800円(先着6名)
持 | 持ち帰り用袋
問 | 0545-67-2550(Little Bridgeリトルブリッジ)

言語交換 in 富士

12/11(水)~1/15(水)の毎週水曜日

外国体験の最初の一步を体験しませんか?外国からの旅行者も集まって、言語を教え合いながら交流を楽しみます。日本語タイムと英語タイムがあります。

時 | 19:30~20:30
所 | ランドオブオズ(富士市水戸島元町5-1 2階)
料 | 日本人 女性1,000円/男性1,500円、
旅行者無料(別途ランドオブオズでワンオーダー制)
持 | ノート、ペン、スマホ
問 | 090-7856-7848(MW&Co. わたなべ)
mw_lesson@yahoo.co.jp

第5回 子育て用品シェア会 12/15(日)

妊活・妊娠・子育てに必要なグッズの「うちでは不要になったけど誰かの役に立つといいな」を繋げます。事前に不用品を寄付していただいた方には交換チケットを配布。寄付するものがない人も購入できます(今回の寄付品回収は終了)。

時 | 13:00~15:00
所 | 特別養護老人ホーム 月のあかり(富士市大淵847-4)
持 | マイバッグをご持参ください
問 | 090-2680-4852
(ふじ子育て応援団ママかぐや 西澤)
mamakaguya0613@gmail.com

第3回 体育協会パークゴルフ大会 12/15(日) (12/11 受付締切)

要申込 富士山を正面に見てプレーできます。狭いながらも面白いコースです。

時 | 受付 8:30~ 試合開始 9:30
所 | 駿東郡清水町徳倉(河川敷) パークゴルフ場
料 | 1,000円(弁当代・プレイ代・参加賞)
問 | 090-2921-7241 / 055-981-5305
(静岡県パークゴルフ協会連合会事務局 佐藤)

『クリスマスカード』をプログラミングで作ろう! 12/15(日)

要申込 プログラミング言語を使い、パソコン・タブレットで「動くクリスマスカード」を作ります。タブレットまたは PC を持参できない場合はご相談ください。

時 | ①13:30~14:30(小3以下対象)
※保護者同伴・タブレット持参
②15:00~16:30(小3~大人対象)※PC持参
所 | PC DEPOT(デポ) 富士店(富士市蓼原152-1)
料 | 1,500円
問 | 050-3492-8448(ニクスエデュケーションクラブ 塩澤)
mail@nyks.co.jp

色鉛筆教室体験教室 12/16(月)

要申込 初心者の方歓迎です。年齢問わずお楽しみいただけます。多くのご参加お待ちしております。定員 15名。

時 | 13:00~14:30 所 | ロゼテラス(ロゼシアター2階)
料 | 2,000円(1ドリンク付)
問 | 090-1781-0068(かわべ)

Maternity Friends 手仕事講座~どんぐり帽子作り~ 12/17(火)

要申込 生まれてくる赤ちゃんやわが子のために、世界にひとつだけのどんぐり帽子を作りますか?裁縫が苦手なママでも大丈夫。講師はハンドメイドハウス to-KoWaの井出朝美さんです。
時 | 10:00~12:00
所 | さぁどぶれいす SAN(富士宮市野中1136-5)
料 | 1,200円(参加費500円+材料費700円)
対 | 妊婦さん・産後のママさん
問 | 0544-78-0741(NPO法人母力向上委員会)
mail@haharyoku.com

お箸の勉強会(食育のおはなし) 12/20(金)

要申込 「こどものごはん」代表で管理栄養士の竹田裕子さんを迎え、お箸の使い方のお話から子どもの食育まで学びます。

時 | 13:00~14:30
所 | モクリエギャラリー(富士市荒田島町8-16)
料 | 500円
問 | 090-3562-1503(モクリエギャラリー 坂本)

そろそろ・ソロライブ 山下 Topo 洋平 x 丸山朝光 12/20(金)

要申込 ケーナ奏者・山下 Topo洋平氏とテナーバソジョー奏者・丸山朝光氏によるツアー最終日。民族音楽を下地に様々な要素を取り入れた情熱的な演奏をお楽しみください。

時 | 開場 18:00 開演 19:30
所 | YUHOBI Cafe(富士市大淵3440-11)
※駐車場に限りがあるためお乗り合わせでのご来場にご協力お願いします。
料 | 2,500円(1ドリンク付) 軽食のご用意がございます。
問 | 0545-77-8252(YUHOBI Cafe cake&craft)
yuhobicafe@gmail.com

山田秀俊LIVE ☆CHRISTMAS HARMONY☆ 12/20(金)

要申込 かぐや姫、松田聖子など数多くのアーティストのツアー/アルバム参加・楽曲を提供してきた山田秀俊氏による、ピアノ弾き語りソロライブ。オリジナル曲にクリスマスソングも加え、冬の夜の大人な時間を演出します。

時 | 開場 18:00 開演 19:00
所 | BLITZ COFFEE(富士市久沢222-1)
料 | 前売3,000円 当日3,500円(1ドリンク付)
問 | 0545-32-7871(BLITZ COFFEE)
tomacheri.yanyan@softbank.ne.jp

こだま冬のオープンデー 焚き火でランチ&冬も外遊び! 12/21(土)・1/26(日)・2/2(日)

要申込 自然の中で焚き火をおこしてポトフ作り、コマ回しや落ち葉プール、薪割り体験などを楽しみませんか?全日同内容。年齢を問わずどなたでも参加いただけます。

時 | 10:00~14:00
所 | EPOファーム&ガーデン(富士宮市栗倉2736-3)
料 | 親子1組2,500円(追加大人1,000円 子ども500円)
問 | 090-8156-2926(森のようちえんこだま 渡辺)

少年自然の家 クリスマスコンサート 12/22(日)

要申込 ゴスペルシンガーの大坂明美さん、エレクトーン奏者の望月美保子さんを招いてクリスマスの歌を楽しめます。電話か少年自然の家ホームページのフォームにて受付中。

時 | 14:00~16:00
所 | 富士市立少年自然の家 食堂
料 | 小学生以上800円 4歳以上未就学児600円
持 | 水筒(温かい飲み物)、暖かい服装
(室内は暖房がありますが外は寒いです)
問 | 0545-35-1697(富士市立少年自然の家)
info@fuji-marubi.jp https://www.fuji-marubi.jp/

富士本町おかみさん会 楽々市 12/22(日)

毎月末恒例、富士本町の朝市。12月は1週早く行います。新鮮野菜や惣菜からリサイクル品まで、年末らしい逸品を販売。

時 | 9:30~11:30頃(雨天実施)
所 | 富士駅北 そば食事処金時~ヤマダスポーツまで
問 | 0545-63-8027(香り処ギャラリー池田)

富士根本宮元旦祭 12/31(火)・1/1(水祝)(大晦日深夜~元旦早朝)

世界遺産富士山構成資産・村山浅間神社の恒例行事。地元有志による鳥船行事、午前0時の打ち上げ花火を合図に水垢離場にて禊をする姿、その後の御神火みこし担ぎ初めは必見。

時 | 12/31 23:30~1/1 2:00
所 | 村山富士根本宮浅間神社、富士山興法寺大日堂
問 | 090-4082-5237(村山浅間神社総代 寺田)

正月三が日は自然塾で楽しもう! 1/1(水祝)~1/5(日)

一部要申込 お正月スペシャル企画!自然塾はお正月も休まず開館します。正月行事・正月遊びが盛り沢山です。

所 | 田貫湖ふれあい自然塾
問 | 0544-54-5410(田貫湖ふれあい自然塾)
info@tanuki-ko.gr.jp

《1/1 餅つき大会》
時 | 11:00~/12:00~/13:00~/13:45~/ 各回 30分程度
※当日受付・時間になったら餅つき会場へ
料 | 100円程度

《1/2~1/5 書き初め大会》
時 | 9:30~16:30 料 | 自由入場・無料

《1/3 マイ和だこ作り》
※要申込(メール・電話)
時 | 10:30~12:00/14:00~15:30
料 | 500円
対 | 5歳以上の親子

第1回ふるさと同窓会 in 富士
1/4(土) (12/25 受付締切)

要申込 年末年始で帰省しているあなた、同年代とつながりたいあなた、富士市に縁のある若者同士で交流しませんか？新しい年はみんなで地元で盛り上がりましょう！

時 | 18:00~21:00
所 | オールドソコ(富士市瓜島町 187)
料 | 4,500円(定員 30名)
対 | 富士市出身 or 在住の 20~30代
問 | 080-5295-2572
(ふるさと同窓会プロジェクト実行委員会 若尾恵里)
furusatodosokai@gmail.com

新朗読 x 杉山直「星の王子さま」
1/5(日)

要申込 毎年新たな世界を展開し、今回で10回目を迎える新朗読公演。今回も残席わずか。チケットのお求めは富士市交流プラザまで。(台風19号の接近に伴い10月より延期となりました)

時 | 開場 14:30 開演 15:00 終演 16:50 予定
所 | 富士市交流プラザ 多目的ホール
料 | 500円
問 | 0545-65-5523(富士市交流プラザ)

**フルーツ・マリンバ・ピアノによる
トリオ リサイタル**
1/5(日)

田内 早紀(フルーツ)、田内 和貴(マリンバ)、中藤 帆波(ピアノ)の若手実力派トリオの演奏で新年を迎えませんか？チケットは下記問い合わせ先まで。

時 | 開場 13:30 開演 14:00
所 | 富士市ロゼシアター 小ホール
料 | 前売・当日 1,000円(中学生以下無料)
問 | 080-2621-3827(田内 和貴)
triorecital.fmp@gmail.com
0545-60-2500(ロゼシアター窓口)

新春打ち初め 和太鼓ワークショップ
1/8(水)・1/9(木)

要申込 運動と音楽が一度に楽しめる和太鼓！初心者でも簡単に演奏でき、ストレス解消に最適！一緒に始めませんか？

時 | 18:00~18:50
所 | 富士市交流プラザ 練習室3
料 | 1,000円
対 | 小学3年以上
問 | 090-5117-0196(富士山和太鼓道場 和迦)
contact@waka-wadaiko.com

富士蘭友会 第28回洋らん展 2020
1/10(金)~1/13(月祝)

会員が丹精込めて栽培した洋らんを展示即売します。特別展示テーマは「皇室にちなんだ蘭」。相談コーナーも開設。

時 | 9:30~17:00(最終日~16:00)
所 | 富士川楽座 フリースペース
問 | 0545-52-4311(富士蘭友会事務局)

**ワイヤードローイング・アクセサリ・ガラス器展
オープニングパーティー & 即興セッション**
1/10(金)

要申込 1月展の升田学氏・スペインマヨルカ島のディエゴ・ネボット氏・ミレンチュウ氏による「ワイヤードローイング・アクセサリ・ガラス器展」の初日、作家達を囲んで行います。

時 | 開場 18:00 開演 18:30
所 | 芸術空間あおき(富士宮市青木平 243)
料 | 3,000円(フリーフード、ワンドリンク付)
問 | 090-6203-6010(芸術空間あおき 屋久)

若者サポーター養成講座
1/11(土) (1/10 受付締切)

要申込 若者支援をしたい方募集！ノートやひきこもり・不登校など社会生活を円滑に営むことが困難な若者にコミュニケーションのコツや人生の経験談を伝えて後押しをしてくれるサポーターさんを養成する講座です。参加無料・定員 30名。

時 | 13:00~16:30(開場 12:45)
所 | 富士市教育プラザ 大会議室(富士市八代町 1-1)
問 | 0545-55-0562(富士市若者相談窓口「ココ☆カラ」)
f-wakamono@chive.ocn.ne.jp

消防出初式
1/11(土)

この日のために訓練を重ねてきた隊員達の成果を会場でご覧ください。式典・演技、パレード、消防ポンプ車による一斉放水など。



時 | 8:30~12:10
所 | 城山公園、神田通りなど
(雨天時は富士宮市民文化会館にて 10時~)
問 | 0544-22-1200(富士宮市消防本部 警防課)

書き初めで繋ごう！
1/12(日)

今年のあなたの目標を漢字一文字で書いてみよう。書いた書き初めはイオンに飾られます。参加無料。老若男女誰でも自由にご参加ください。

時 | 10:00~16:00
所 | イオンタウン富士南(富士市鮫島 118-10)
問 | 090-9029-4335 (Fujiことはじめ SASAERU)
hanakarakusa-okei@docomo.ne.jp

こどものリズム感をやしなう！kidbics
1/15・1/29・2/12・2/26・3/11・3/25
(隔週水曜全6回)

要申込 音楽に合わせて体を動かす教室です。トレーニングの中にダンスを組み込み、すべてのスポーツの基礎となるリズム感を自然と身につけることができます。

時 | 17:00~18:00
所 | 富士宮市民体育館 武道場
料 | 3,000円(保険込)
対 | 年長・小学1年生
問 | 0544-58-6111(富士宮市民体育館)

賈鵬芳 二胡コンサート
~ジャー・パンファンと仲間たち~
3/1(日)

要申込 二胡、チェロ、パーカッション、ピアノ、ギターのクインテットに、ポタンアコーディオンもゲスト参加。富士宮市民文化会館窓口・電話・Web、チケットぴあでチケット発売中。

時 | 開場 14:30 開演 15:00
所 | 富士宮市民文化会館 大ホール
料 | 全席指定 2,500円(当日 3,000円)
※未就学児入場不可
問 | 0544-23-1237(富士宮市民文化会館)
<https://fujinomiya-kosya.com/bunka/>

イベント募集中! 応募締切 12/14(土)

2020/1/12(日)~2/16(日)

- 上記期間中に、開催もしくは予約受付を開始するもの
- 富士、富士宮地域およびその近隣で開催のもの

応募は Face to Face 公式 WEB サイトから
<http://www.facetofacefuji.com/event>

※情報掲載は無料ですが編集部による選考があります
※ご不明な点は編集部までメールかお電話でお気軽にお問い合わせください

**Web で PR。
チラシで PR。**

デザイン、写真、イラスト、文章、キャッチコピー。じっくり取材して、効果の高いコンテンツをつくります。

Web
づくり

チラシ
づくり

パンフレット
づくり

**シンプル
WEBサイト
¥19,800 (税抜)**

- ☑ 画像付き商品メニュー
- ☑ SNS (1種) を連動表示
- ☑ Google Map (地図) 表示
- ☑ お問い合わせフォーム
- ☑ 以後の更新料・サーバー代不要



フェイス・トゥ・フェイス スタジオ
Tel : 0545-55-0033
HP : www.ftof-s.com
Mail : info@ftof-s.com

「シンプル WEB サイト」
デモサイト →



**新聞屋さんの
ポスティング** **オリポス**

- 新聞配達
のスタッフが
配ります
- 新聞を購読しない
若い世代にも
効果的に届きます
- 新聞オリコミと
ポスティングの
併用も可能です
- 中心市街地
以外のエリアにも
届きます

2020年	搬入	配布
1月	10(金)	15(水)

配布 毎月1回 第2水曜より3日間 ※1月は第3水曜

※通常は水・木・金での配布です。配布期間に祝日が入る場合は、通常と異なる配布期間となります。
※悪天候の場合のため、土曜日を予備日とさせていただきます。

搬入 配布開始日の3営業日前(土曜日を含む) 午後5時

星野新聞堂 0545-52-0376
広告 & マーケティングチーム (受付時間) 月~土 9:00~17:00

産婆の住む街から

骨盤底筋に優しい毎日を

前回のコラムでお伝えした骨盤底筋訓練は続いていますか？加齢や出産によって低下する骨盤底筋の機能を保つためには、正しい訓練を継続していくことがとても大切です。そして、それと同じくらい大切なのは、日ごろから骨盤底に過剰に負荷をかけない生活を送るということです。

下腹部のぜい肉を減らそうと骨盤底筋を意識せずにがむしゃらに腹筋をしたり、きついウエストニッパでギュギュウお腹を絞めつけたりしている人はいませんか？身体を整える意識を持つことは大変素晴らしいのですが、骨盤底筋の保護の立場から考えると大変危険な行為です。

骨盤底筋は、横隔膜・腹横筋・多裂筋とともにお腹の骨に守られていない部分を箱状に囲んでいるインナーユニット（図1参照）と呼ばれるものの一部です。密閉された四角い箱の一面を構成しているお腹を圧迫すると、箱の中の圧が上昇して、別の面である骨盤底筋を押し下げて負担をかけてしまうので注意が必要です。

この原理は、よくマヨネーズに例えて説明されます。蓋が緩んでいるマヨネーズを握ると、緩んだ部分から中身が出てきてしまいますよね。腹筋を鍛えるなら、まずは骨盤底筋群という蓋をきっちり閉め

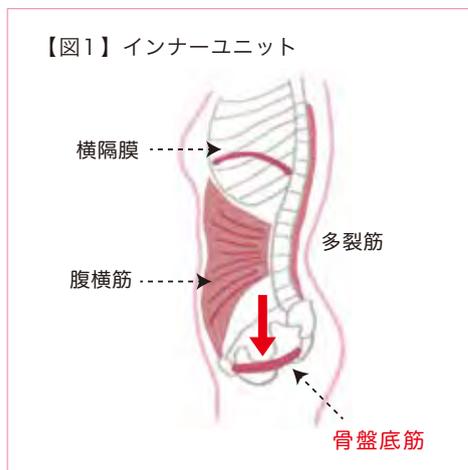
ながら行うことが必要なのです。喘息や花粉症の方も多いたと思いますが、咳やくしゃみもお腹に力が加わる行為なので、鼻がむずむずしてきたら、まずは素早く骨盤底筋を収縮させてからするようにしましょう。

さて今回はもう一つ、骨盤底筋にダメージを与えない排便姿勢についてもお話したいと思います。

突然ですが、皆さんはいつもどんな姿勢で排便をしていますか？ポートを漕ぐように後ろに反り返った姿勢？背筋を伸ばしてまっすぐ座る？それとも前かがみ？

実は、昔ながらの和式トイレでの排便姿勢が骨盤

底筋には優しいのだそうです。ふだん私たちは、便が溜まっても簡単に外に漏れ出してしまわないように、骨盤底筋の働きで腸をくの字に折り曲げて便を塞ぎ止めています。和式トイレの姿勢になると、腸の角度が緩やかになって、便を肛門に向かってスムーズに押し出すことができるのです。洋式トイレの場合には、足元に台を置いて膝が足の付け根より高い位置になるようにして座って、少し前かがみになることで、和式スタイルに近い効果が期待できます（図2参照）。足元の台に足の裏全体を接地させるようにすると、身体が安定するのでさらに理想的です。便が硬くて押し出すのが大変な方は、食事や適度な運動にも気をつけてくださいね。



ほった くみ
堀田 久美

なお
菜桜助産所代表
助産師・保健学博士

富士市宮島で助産所を営み、出産・産後ケア・育児相談から、更年期以降の女性の健康管理まで、出産を経験する女性の一生をサポートする「ママたちのお母さん」。母親のための各種教室も随時開催中。

- 菜桜助産所
富士市宮島 1062-8 TEL 0545-63-1608
ウェブサイト <http://nao-sanba.com>
- 訪問看護ステーション菜桜
ウェブサイト <https://nao-kango.jimdofree.com>

ぱろぐ ~ お店からの最新情報と粋な話題をお届けする紙上のブログ ~

新年の訪れを華やかに演出



ご自宅用・ギフトともに好評のお正月飾りやアレンジメントを、今年も多数ご用意。オリジナルデザインで一点一点丁寧に手作りしています。ご予算に合わせたオーダーも可能。和風アレンジを含む豊富な色やデザインの中から、暮らしに最適なお飾りに出会えます。

プリザーブドフラワー & アーティフィシャルフラワーのお店

Little Bridge

Little Bridge (リトルブリッジ)
富士市伝法 573-2 TEL 0545-67-2550
営業時間 9:30 ~ 18:30 駐車場あり
火曜・第2第4日曜定休 (12/18(水) 臨時休業)



富士市 リトルブリッジ 検索



君にぴったりの巣立ちの準備
心のこもった贈り物
ありがとうは君の元気な笑顔
入園・入学準備は
SUBAKOUBOU

SUBAKOUBOU 巣箱工房
coruri * hinatoco * Torinosu Yoga

SUBAKOUBOU
富士市浅間本町4-11 TEL 0545-30-8174
営業時間 10:00 ~ 16:00
日・祝日定休 (不定休あり) 駐車場あり



SUBAKOUBOU 検索

新年を祝うフレンチおせち



特製フレンチおせち【数量限定・ご予約受付中】
白木重 (6.5寸) 2段 32,400円 (税込) 1段前菜 18,360円 (税込)
・ガトーショコラホール1台 ・フランスパン1本
がどちらの商品にもつきます

ランチコース 1,800円・3,000円・4,200円・6,000円 (各税別)
ディナーコース 4,500円・6,000円・8,000円・10,000円 (各税別)

年内は12/28(土)まで 新年は1/3(金)より営業
※ 年末年始に関する詳細は当店ウェブサイトをご覧ください

cuisine française
L'Equation

レクアシオン
富士市津田町 101-1 TEL 0545-52-2525
11:30 ~ 13:30 (L.O) 17:30 ~ 21:00 (L.O)
月曜・第2火曜定休 駐車場あり



レクアシオン 検索 <http://www.lequation.jp/> ブログ

寒くなり空気が澄んでくると、夜でもくっきり見えるシルエットのような富士山。そんな富士山をバックに花火を楽しむイベントが、富士宮市の田貫湖で開催される。これまで田貫湖の南サイトで開催されていたが、今年は会場を北サイトに移し、花火だけでなく、音楽と食、そしてキャンプをしながら楽しめるイベントにパワーアップしている。田貫湖まつり実行委員のおだしの小田信乃さんに話を伺った。

田貫湖まつりが開催されるようになったきっかけは？

「もともと9月に開催されていたのですが、富士宮市の北部地域は寒くなるとイベントが少なくなるので、もっと盛り上げるために2回目から12月の開催になりました。冬は星空がとてもきれいですし、夜の富士山を楽しむのにもってこいなんです。これまで日曜日の開催でしたが、近年キャンプを楽しむ方々も増えているので、キャンパーの方々も一緒に楽しんでもらおうと、今年は土曜日の開催になりました。」

本格的な音楽イベントもあるんですね。

「今年は富士宮で行われている『まちなかアートギャ

ラリー』に出場している地元のアーティストの方々に協力いただいて、『ミヤロックフェス』を開催します。音楽と食をコンセプトとしているので、昨年まではトラックの荷台のステージでしたが、今年は仮設ステージを作り、より本格的にパフォーマンスを楽しんでもいただけますよ。また、食といえば富士宮はもちろん焼きそばですが、フルーツサンドで有名な望月商店をはじめ、DOIファームや藤太郎本店などの地元のお店だけでなく、岩手県から大船渡漁師の焼きがきなど、市内外から20店舗以上が出店します。」

会場までの交通手段は？

「田貫湖まつりの『宮キャンプ』に申し込まれた方々には駐車場利用券をご用意していますが、一般のお客様は完全シャトルバス体制となっていますので、気をつけてください。無料のシャトルバスが白糸の滝近くの旧レストセンターから出ています。また有料ではありますが、富士宮駅からも富士急静岡バス休暇村富士行きのバスが出ていますので、こちらをご利用ください。夜ということもあり、会場は暗いので、懐中電灯などを用意して足元に注意していただければと思います。会場にはストーブを用意していますが、12月



勇壮な音色が轟く重須孝行太鼓

の田貫湖はかなり冷えます。温かい格好でお越しください。」

天気が良ければ満点の星空も楽しめる田貫湖。富士山に向かって願いごとやメッセージを叫ぶ「願い玉花火」の受付もあるそうなので、今年の締め、もしくは来年の抱負を豪快に、そして華麗に打ち上げてもらうのもいいかもしれない。



冬の湖畔に輝く花火と富士山のシルエット

第4回 田貫湖まつり 冬の花火

日時：12/14(土) 15:00~22:00 小雨決行

会場：田貫湖北サイト

問い合わせ：田貫湖まつり実行委員会
(富士宮市観光協会内)

TEL：0544-27-5240 (平日 9:00~17:00)

※当日は現地駐車場はありません
公共交通機関(有料)または旧レストセンター
発着のシャトルバス(無料)をご利用ください

【タイムスケジュール】

15:00~ 湖畔のフードコート販売開始

15:00~ オープニングセレモニー

15:30~ ミヤロックフェス(音楽フェスティバル)

19:00~ 重須孝行太鼓

19:30~ 願い玉花火/花火大会

20:30~ ミヤロックフェス(音楽フェスティバル)

【ミヤロックフェス 出演アーティスト】

・Mt.GROOVE ・THE SIDEBURNS
・エリーダスマン ・aris"E"rect

美味しい料理はきれいな厨房から
「厨房使ってますか？」と聞かれることがあります。毎日使っています。使ったら掃除を徹底しています。というのも「美味しい料理は、きれいな厨房でしか作られない。」からです。凄腕の料理人も、道具が無ければ料理は作れません。食材だけでなく道具にも感謝する。当たり前ですが、その気持ち忘れずにいきたいと思います。



- ふぐ料理(フルコース) 10,000円(税別)
 - すっぽん料理 8,500円(税別)
 - 会席料理 3,000円(税別)~
 - 会席風ランチ 1,500円(税別)~
- ※コース料理中心のため、ご予約をお勧めいたします

肴季凜

富士市厚原 765-1 TEL 0545-72-4911
 昼 11:30~13:30(L.O) 夜 17:30~21:30
 月曜定休 駐車場あり 個室・テーブル席完備

かこうきりん 検索 <http://kakoh-kirin.jp/> ブログ 全席禁煙

twitter つい撮ったー。

日常の中で見つけた瞬間、つい撮ってしまいたくなる、あんなモノやこんなモノ、ありますよね？ひとりでニヤリと楽しむだけじゃもったいない！紙面上で共有しちゃいましょう♪



ジョブズさん

図書館の駐車場で、排気口のようなものを発見。黄金のリングのごとく輝いていました。しかもよく見たら「常時閉」…。気になります。

蛇口の洪さとのギャップで神々しいですね。いつか解き放たれる時がやってくるのでしょうか!?(編集部)



ひとり遊びさん

お題は「掃除をする人とサボる人」らしいです。娘の遊び方が妙にリアルで笑ってしまいました。日常生活がこんなところに反映されるなんて。

人形たちの目線がシュールです。お互いに無言の圧力をかけているようですね(笑)。(編集部)

あなたの1枚募集中!

採用された方には粗品を進呈☆

「奇跡の瞬間」「クスッと笑えるモノ」「癒される表情」etc... あなたが身の周りで発見したネタを写真に撮って編集部まで! お住まい(町名)・お名前(ニックネーム可)・写真の説明文(40~60文字程度)を添えて、メールでお送りください。お送り先は紙面最終ページをご覧ください。

～テイル トウ テイル～



しっぽでつながる
コミュニケーション

犬種：ポメラニアン

ぶうくん

(男の子 10歳)

富士市大淵

Radio-fでおなじみ

“アニマルDr.ジャック”こと勝亦先生のワンポイントアドバイス

Q. 子どものおもちゃを噛んだり食べたりしてしまいます。やめさせるにはどうしたらよいでしょうか？
A. 子ども用のおもちゃは、犬の噛む力に耐えられるように作られていないので、片付けを徹底して、ワンちゃんの届く範囲に置かないことが大切です。壊れたおもちゃの破片を飲み込んだりすると危険なので、注意してください。犬用のおもちゃで時間を決めて思いっきり疲れるまで遊んであげましょう。与えっぱなしにするのではなく、飼い主さんの目が届く間だけ与えるようにするのがポイントです。

富士動物医療センター 富士市今泉 2302-3 TEL: 0545-57-0001 http://www.famcjp.com



性格

「控えめ…」

おもちゃ大好き！



うちの子だけかな？と思うこと

「いつもウルウルしてかわいところ」



出会いのエピソード

「以前飼っていた犬が産んだ子です」

名前の由来

「太っていたから」

魅力的なところ

「いつもウルウルした瞳」

ぶうくんへお手紙

「いつまでも元気で長生きしてね」

読者プレゼント

A カンタービレ 焼き菓子詰め合わせ



バラエティ豊かな詰め合わせ

5個入り 5名様

【パティスリーカンタービレ】富士市富士見台6-3-2

B 富士山 天母の湯 1日入浴券



薬湯と森林浴でのんびりと

ペア 5組様

【富士山 天母の湯】富士宮市山宮 3670-1

応募方法

下記の内容をご記入の上、ハガキまたはメールにてご応募ください。(宛先はページ下参照)

①希望賞品名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤電話番号
⑥「Face to Face」の入手先 ⑦「Face to Face」へ一言
(今月号の感想、面白かった記事、紙面全般へのご意見・ご要望、今後取材してほしい人など)

締切 12月23日(月) 必着
いただいた感想等は、公式ウェブサイトにて匿名で紹介させていただく場合があります。

当選者の発表は賞品もしくは引換券の発送をもって代えさせていただきます。引換券から各賞品への交換は店頭にてご当選者様ご自身で行なっておりますので、ご了承ください。



丸火自然公園に来たのは小5のみどりの学校以来30数年ぶり。少年自然の家の前庭は記憶に残っているよりもずっと小さく見えました。少年時代の我々は丸火の森の広大さに驚き、キャンプファイアの向こうに広がる夜の闇の深淵さに慄き、大淵小僧の祠へ肝試しに向かう恐怖に泣きそうになったものです。そしてクラスメート達とのはじめての集団合宿。富士市の小学生にとって、丸火での体験は「いつもの町」のその向こうにある人の手の及ばない世界の存在を初めて認識する瞬間です。

自然活動系の人をこれまで何人も取材してきましたが、不思議と皆

「慎み深くてポジティブ」な方ばかりです。人間社会の外にある世界から自分を見つめる謙虚さと、人生で与えられた時間を大切に作る前向きさを、自然が教えてくれるからなのでしょう。

ところで今回の表紙写真は、ジミーさんが一番好きだという「洞窟から出て元の世界に戻る瞬間」を表現しました。スーツと革靴のまま森に分け入り、ヘビヤムカデやカマドウマと格闘しながら洞窟内からの撮影を完遂してくれたフォトグラファーの飯田くんもよくがんばりました。ありがとう。

Face to Face 編集長 星野 大輔



『Face to Face』
公式ウェブサイト

facetofacefuji.com

フェイストゥフェイス スタジオ
〒417-0049
静岡県富士市緑町1-28 2F
0545-55-0033
facetoface@shinbundo.com

Face to Face 入手方法

- 星野新聞堂による新聞折込 (一部地域を除く富士市)
- 富士市・富士宮市内の公共施設
- 広告掲載店その他店舗・民間施設
- 星野新聞堂本社窓口

『Face to Face』は、協賛広告の掲載店舗様ならびに、星野新聞堂から新聞を購読しているお客様に支えられて成り立っている媒体です。私たちの取り組みや紹介した人物の活動に共感いただける方は、ぜひ星野新聞堂からの新聞購読をご検討いただければ幸いです。

次号 (Vol.158) 発行日は 1/12 (日) です