

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

Vol. 167
TAKE FREE

発行
星野新聞堂
www.shinbundo.com

2020
11月号
November

Face to Face Talk

古希の学園祭

シニア&子どもカフェ“遊”代表

松本 哲司

Tetsuji Matsumoto

富士市今泉、かつてスーパーマーケットだった空き店舗が、土曜日になると賑やかな笑い声と食事の香りで満たされる。『シニア&子どもカフェ“遊”』は地域住民の居場所や交流の機会を提供することを目的に、2018年4月にオープンした民間施設だ。代表の松本哲司さんは元中学校教諭で、退職後は趣味を活かした文化活動に加え、若者のキャリア教育やセカンドライフに関する相談事業を担う団体に所属し、人と人、人と地域をつなぐ活動に尽力してきた。その行動力とユニークなキャラクターで常に人の輪の中にいる松本さんだが、軸となっているのは半世紀前の学生時代、70年安保闘争下の政治情勢や子どもの教育環境に対して抱いた違和感だという。社会的立場の弱い人、不当に辛い思いをしている人を少しでも減らしたいという信念が、古希を迎えた松本さんの原動力となっている。セカンドライフの大切さを熱く語る松本さんの表情から伝わってきたのは、人は本来ファーストもセカンドもない、一度きりで地続きの人生を歩んでいるということだった。

「古希の学園祭」 松本 哲司

『シニア&子どもカフェ“遊”』の活動内容を教えてください。

「その名の通り、おもにシニアや子どもたちが安心して過ごせる居場所として、第5週を除く土曜日の昼間に無料開放しているコミュニティスペースです。のんびり読書をするもよし、誰かとおしゃべりをするもよし、過ごし方は自由です。第1第3土曜日は食事を提供していて、小学生以下の子どもは100円、大人も300円から500円でお腹いっぱいになってもらおうと、毎回工夫してメニューを考えています。飲食物の持ち込みもできますし、コーヒーは100円で提供しています。スタッフはすべてボランティアで、僕のような元教員や企業人、主婦など、活動の趣旨に賛同した幅広い人材が集まって、調理、配膳、受付、清掃など、常時15名前後で運営しています。食事の材料費や光熱費などは当然必要ですが、空いている時間帯にレンタルスペースとして貸し出した売り上げからの提供や、有志からの協力金、公的な補助金などを活用させてもらいながら、利用者の負担がなるべく小さくなるように努めています。とにかく気軽に訪れてもらえることが一番の願いですので、僕たちがシニアの皆さんの話し相手になることもありますし、子ども向けには駄菓子屋を始めたり、スタッフによる無料学習支援の準備を進めたりと、利用者や地域のニーズに柔軟に対応しています。」



シニア&子どもカフェ“遊”

この活動を始めようと思ったきっかけは？

「8年ほど前になりますが、以前からの知人で、この建物のオーナーでもある若月かず子さんと話していて、『松本さんは将来的に何をしたいの?』と聞かれたことがありました。その時点ですでに教員を退職していましたが、いつかは喫茶店とか安い居酒屋とかペンションとか、人がワイワイ集まれる場所をつくれたらいいなあと思っていて、そう答えたんです。若月さんも『うちに空き店舗があるから、もし何かやるなら安く貸すよ』と言ってくれました。そんな中、報道で頻繁に目にするようになったのが、高齢者の孤独死や子どもの孤食、貧困家庭の増加など、悲しい社会問題の数々でした。これまで一生懸命働いて社会に貢献してきた高齢者や、未来へのチャンスを等しく与えられるべき子どもたちが置かれた状況に、周りの誰かが彼らを支えることはできなかったのか、何か手立てはないのかと、胸が痛みました。その一方で数年前から、子どもたちに無償あるいは低価格で食事を提供する『子ども食堂』や高齢者のサロンのような居場所づくりの取り組みが全国的に広まっていることを知り、とても共感し、影響を受けました。またある時、小学生が高齢者施設を訪問して交流している地域があることをテレビで知って、こんな風にシニアと子どもと一緒に過ごせる場所があるといいなあ、アイデアが浮かんだんです。そんな思いを改めて若月さんに話すと、『それいいね!』と賛同してもらえて、市民活動に携わってきた仲間たちにも話したところ、同じように関心を持ってくれました。それどころか、ひと声かけただけで『自分も手伝うよ』『よかったらこれも使って』と、あれよあれよという間に必要な人手や備品が集まって、言い出しっぺの僕が今さら話を引っ込められない雰囲気になってきたんです(笑)。仲間にグイグイと背中を押されるように動き出して、“遊”のオープンが実現しました。でも正直なところ、この活動にはきっと共感してもらえるだろうという確信がありましたし、思いを共有しながら活動してくださる皆さんの存在がなければ、僕一人の力では何も始められなかったと思います。」



共同設立者の若月かず子さんと

松本さんをはじめとするスタッフの皆さんも、シニア世代の方が大半なんですね。シニア世代がシニア世代のための居場所をつくるというのが素敵ですね。

「僕も含めた運営スタッフは単なる人助けだけではなく、個人としてのやりがいや喜びを感じているんだと思います。だから食事をつくって運んで片付けて、さんざん働いた上で、自分が食べた分の300円はちゃんと払って笑顔で帰っていくんです(笑)。お年寄りや子どもたちに明るく声をかけたり、スタッフ同士でああでもないこうでもない話し合っって新しい企画を考えたり、そういうコミュニケーション自体が好きな人が集まっているんですね。だからこそ、面白いアイデアは積極的に取り入れるようにしています。『愛鷹そばの会』の皆さんに協力していただいて本格手打ちそばを提供したり、農地を借りて『ファーム遊』と銘打った農業体験をしてみたりと、学園祭みたいな感覚で新しいことにも取り組んでいます。インターネットの普及で人と人の交流もずいぶんデジタルになりましたが、やはり僕たちはお互いに時間を割いて、顔を合わせて、手触りのあるものを共有したいという気持ちが強いですね。若い人にはピンとこないかもしれませんが、知らないお客さん同士と一緒に歌って盛り上がる『歌声喫茶』の世代ですから(笑)。」

利用者の皆さんからの反響はいかがですか？

「現状では子どもに比べてシニアの利用が圧倒的に多くて、食事やおしゃべりを楽しみにして、毎週の

松本 哲司

シニア&子どもカフェ“遊” 代表

1950(昭和25)年2月10日生まれ(70歳)
福岡県出身・富士市在住

まつもと・てつじ / 和光大学人文学部芸術学科在学中に教職を志し、卒業後に富士市立伝法小学校に赴任。翌年に富士市立富士中学校美術科教師として異動となり、以後富士市内の公立中学校6校にて勤務。在職中から演劇や合唱などのサークルや市民活動に積極的に関わる。2009年に59歳で退職し、翌年に富士市ロゼシアターで初開催された『還暦フェスティバル』(現在の『富士の麓 de おとなまつり』)に実行委員として参加したことをきっかけに、当イベントの運営母体である一般社団法人・まちの遊民社のスタッフとなる。以後、キャリア教育やセカンドライフ相談の担当として、さまざまな事業に関わりながら現在に至る。2018年、有志の協力を得て富士市今泉に『シニア&子どもカフェ“遊”』を開設し、地域住民の居場所づくりに取り組んでいる。2021年4月には、これまでに制作した絵画・ポスター・各種掲示物などを展示する『松本哲司 古希作品展』(富士市立中央図書館市民ギャラリー)を開催予定。



シニア&子どもカフェ“遊”

無料開放

富士市今泉1-6-6

毎週土曜(第5土曜を除く) 10:00~15:00
食事提供 11:30~14:00

第1土曜:手打ち二八そば
(小学生100円 中高生200円 大人500円)

第3土曜:月替わり食堂
(小学生100円 中高生200円 大人300円)



【公式ウェブサイト】
www.fujicafeforyou.wixsite.com/fujicafeyou

支援・ボランティア募集中

“遊”では活動継続のための協力金、食材の提供、小学生向けの学習支援員ボランティアなどを募集しています。詳しくは080-6960-2356(松本)まで。

ように来てくださる常連の方もいます。これまでに開催してきたゴスペルやサックス、三味線、手品などのステージショーも大好評でした。『今日は土曜日だから“遊”の日だ』という感じで、生活のリズムの一つにしてもらえると嬉しいです。とはいえ、今年の春からはそんな呑気なことばかりは言えなくなりました。新型コロナウイルスです。重症化リスクが高いとされるシニア世代の交流という点では、僕たちの活動の根幹に関わる大問題であることは間違いありません。感染拡大を受けて、“遊”は3月から休業に入って、7月に一旦再開したものの、富士市での感染者が増えた8月は再び休みました。消毒・検温・人数制限・参加者名簿の作成など、可能な限りの感染防止対策を行なった上で、9月からは提供メニューを限定して運営していますが、今後の状況がどうなるかは誰にも見通せません。ただ、コロナ発生当初は分からないことだらけで、とにかく不用意に動かない、家を出ないということが最善の策でしたが、これまでにいろいろなことが検証されてきて、社会活動も回復しつつあります。『^{フェイス}withコロナ』と言われる通り、コロナと共存するという前提で考えると、社会活動が一進一退になるのは自然なことです。すべて以前と同じようにとはいきませんが、ウイルスを正しく恐れながら、できる範囲での活動を維持することが大切だと思います。高齢者だからといって部屋の中に鬱々と閉じこもっていても、そのことで心身に不調をきたしては本末転倒ですよ。」

“遊”の運営と並行して松本さんが携わっている富士市セカンドライフ相談室の事業でも、新型コロナウイルスの問題については議論になったそうですね。

「毎年秋に開催される『富士の麓 de おとなまつり』というシニア向けイベントの企画・運営に10年間携わってきたんですが、今年は残念ながら中止となりました。例年大盛況の催しで、いきいきとしたセカンドライフを送る皆さんの活動発表や、定年退職を控えた人に趣味やボランティアのサークルを紹介する場になっていて、楽しみにしてくれていた方も

何歳からでも、 動けば変わる！

多いと思います。たくさんの人が集まるので今回の中止はやむを得ないとしても、何もかもをなくしてしまっては社会も個人も活力を失ってしまいます。今だからこそ何かできることはないだろうかと事務局で検討した結果、今年はコロナ禍における生き方をテーマとした講演会と情報展示という、別の企画での開催になりました。各種感染防止対策を施して、講演会は定員を抑制した形ではありますが、否応なく訪れた新しい時代にも前向きな気持ちで暮らしていこうというメッセージになればと考えています。」



昨年の『富士の麓 de おとなまつり』の様子

松本さんご自身がセカンドライフのあり方を体現しているんですね。同世代の皆さんへ伝えたいことは？

「僕としてはやりたいことをやっているだけなので、若い頃から続けてきた趣味の演劇や合唱、平和活動も含めて、自分のセカンドライフは自分ならではのものだと思います。その上で同世代の皆さんに



伝えたいのは、なんでもいいから興味のあることを始めてみませんか？ということです。特にこの世代の男性は、それまでに所属していた会社や組織での地位や肩書の世界に留まったままの人が本当に多いんです。人生100年時代といわれる中、それではもったいないですよ。趣味でもボランティアでも、一歩踏み出してみれば必ず新しい出会いや発見がありますよ。自分自身の楽しみに加えて、これまでの人生経験で培ったものを社会に還元できれば、それは素晴らしい貢献になります。仕事で身につけた知識や技術でもいいし、子どもに伝えたい昔の体験談でもいいんです。そのためにはまず健康でいる必要がありますし、健康寿命が延びれば公的医療費の軽減にもなるわけですから、シニアが元気で外に出て好きなことをするだけで、二重三重の社会貢献になるじゃないですか(笑)。セカンドライフの話でよく耳にするのが、『老後にそんな余裕はないよ』とか『そんなのお金がある人の話でしょ』といった声です。もちろん生活環境は人それぞれですが、時間がないから、お金がないからで終わらせるのではなく、じゃあ自分の中にはどんな価値が眠っていて、それをこの先どう活かしていこうかと考えてみましょう。そういう視点を持つだけで、人生の後半戦は千差万別でありながら、それぞれがより豊かに色づいていけると思うんです。」

Title & Creative Direction/Daisuke Hoshino

Text & Photography/Kohei Handa

シニア世代に今届けたい withコロナを賢く生きる 講演会&情報展示

11/14(土) 10:00 ~ 14:30

富士市交流プラザ2階 多目的ホール

参加無料(どなたでも参加いただけます)

講演会の定員は各回150名 申込不要(当日先着順)

withコロナ時代に知っておきたい情報が詰まった講演会に加え、懐かしい映画音楽を楽しめるピアノ演奏も。自宅で楽しめる創作活動や市民活動など、コロナ禍のセカンドライフのヒントとなる作品やパネルを展示するコーナーもあります。

お問い合わせ：富士市セカンドライフ相談室
TEL 0545-88-9036

講演①

『withコロナの時代を賢く過ごす』

10:30 ~ 11:30 (受付開始 10:00)

講師：渡辺 数由 氏

(富士市立看護専門学校講師・常葉大学講師)

感染症の流行や大災害時には憶測やデマが飛び交い、偏見や差別を生みます。リスクコミュニケーション力を上げることで、今の時代を乗り切りましょう。

講演②

『どうするどうなる withコロナのお葬式』

13:00 ~ 14:00 (受付開始 12:00)

講師：中村 雄一郎 氏

(かぐやの里メモリーホール富士代表)

新型コロナの影響で大きく変わった冠婚葬祭。現在の葬儀のあり方と大切なポイントをお伝えします。

Event さんまい!

富士・富士宮周辺イベントスケジュール

参加にあたってはマスクを必ず持参し、「手洗い徹底」「体温チェック」「体調不良時の欠席」など感染防止対策を忘れずに!!

また直前中止や場所・内容変更の場合もあります。

平和を学ぶ講座

10/17(土)・31(土)、11/7(土)・21(土)、12/5(土)

要申込 「戦跡と記録から戦争と平和を学ぶ」をキーワードに、アジア各地や沖縄などの戦跡を訪ねた報告や戦争体験者の話などを聞くシリーズです。(全6回・単回参加可。第1回は10/3に実施済み。)

時 | (10/17・31) 13:30～15:30
(11/7・21、12/5) 9:30～11:30
所 | 鷹岡まちづくりセンター(富士市久沢836-1)
料 | 300円(1回)
問 | 0545-71-4016(核兵器廃絶平和富士市民の会 土屋)
090-2948-2801(// 事務局 山崎)

古武術式、脱筋力ウォーキング教室

10/18(日)

筋力、持久力は必要無し!疲れず、痛めず、頑張らず、年齢、運動センスも問わない、どなたでも気軽に取り組める楽々ウォーキング術です。ダイエット効果も大。無料、当日参加OK。

時 | 9:00～11:00 雨天中止
所 | 富士市中央公園 花時計前
問 | 090-3932-7047(健風館施術院 大内)
kenpukan@cy.tnc.ne.jp

にゃんこ譲渡会

10/18・25、11/1・8・15・22(毎週日曜)

要申込 殺処分対象だった子猫たちを中心に保護しています。乳飲み子から育てているので性格の良い可愛い子ばかりです。命をお金で買わない選択を。譲渡条件あります。インスタグラムに子猫掲載中(berceau1210)。

時 | 14:00～16:30
所 | YAYAカフェ(富士市富士町16-1)
料 | ワンドリンク(活動費用にいたします)
問 | 090-8861-5148(小林)
berceau1210@softbank.ne.jp

ゲームなどを簡単に作るプログラミング体験

10/18(日)、11/1(日)・15(日)・29(日)

要申込 小中学校でいろんな教科に取り込まれてくるプログラミング。自分でゲームが作ることができれば学習にも応用できます。初級者向け。

時 | 15:30～17:30(全日同内容)
所 | PC DEPOT(デポ)富士店(富士市蓼原152-1)
料 | 2,000円
対 | 小学生3年生以上
持 | パソコン(Windows8以降) かタブレット
問 | 050-3492-8448(ニクス エデュケーションクラブ塩澤)
mail@nyks.co.jp

書道café Omoi みんなでマスノート(硬筆)

10/20(火)、11/1(日)・20(金)

要申込 老若男女みんなでお茶を飲みながらまったりと、硬筆&ペン習字のお稽古をします。定員8名。

時 | ①10:00～11:00 ②14:30～15:30
③16:00～17:00 ④19:00～20:00
所 | 書道教室Omoi(詳細はお申込み時に)
料 | 中学生～1,000円 年中～小学生無料 ドリンク付。
持 | 専用細筆ペン(250円で販売)・専用マスノート(初回プレゼント)・鉛筆・ボールペン
問 | 090-9029-4335(赤澤佳心)
keisin@aruku-omoi.com

Mama Square2020 WOMANDAY

10/21(水)、11/18(水)、12/9(水)、1/22(金)、2/9(火)

一部要申込 仕事や勉強、趣味の手仕事などを子連れで安心してできるママの居場所。自分の軸探しから就職準備などの個別相談、スキルアップ講座、Cafeなど。子ども見守りスタッフもいてママの自分時間が安心して過ごせます。

時 | 10:00～14:00
所 | さあどぶれいす SAN(富士宮市野中1136-5)
対 | 乳幼児の母(子連れOK)
問 | 0544-78-0741(NPO法人母力向上委員会)
mail@haharyoku.com

富士 SDGsラボ

市民活動×SDGs実践ゼミナール

10/22(木)・29(木)、11/26(木)、
12/20(日)、1/17(日)(受付締切10/21)

要申込 市民・企業活動に重要なSDGs(持続可能な開発目標)の実践的な全5回講座。コミュエフ15周年と富士市「SDGs未来都市」(内閣府)選定記念事業です。無料。

時 | 19:00～21:00(第1～3回)
13:00～15:00(第4～5回)
所 | 富士市民活動センター コミュニティ

対 | 富士市民(定員16名・全回参加可能な方優先)
問 | 0545-57-1221(コミュニティ 今屋敷)
info@com-f.net

静岡県立美術館 移動美術展

広重・大観・ロダンが沼津にやってくる

10/22(木)～11/3(火祝)

県立美術館コレクションの人気作に加え、沼津とその周辺ゆかりの美術を厳選して展示。富士山や駿河湾が織りなす美しい風景と、郷土の画家たちの活躍に注目。入場無料。

時 | 10:00～17:00
所 | 沼津市民文化センター 展示室
問 | 055-932-6111(沼津市民文化センター)
cul-bunka-ct@numazu-kousya.jp

和太鼓体験ワークショップ

10/22(木)・26(月)・28(水)

要申込 本紙Vol.127に登場した元鬼太鼓座の和太鼓奏者・和迦さんに教わろう!スポーツの秋、芸術の秋にぴったり。初心者、女性も歓迎です。

時 | (10/22) 19:00～ (10/26) 12:00～
(10/28) 10:30～ ※各回約1時間
所 | (10/22) 富士市ロゼシアター第2練習室
(10/26) MUSIC LA FESTA(沼津市鳥谷77-2)
(10/28) 富士市交流プラザ第1練習室
料 | 10/26の回のみ1,100円 (10/22・28は無料)
問 | 090-5117-0196(富士山和太鼓道場 和迦)
contact@waka-wadaiko.com

ベーシックヨガ

10/23・30、11/6・13・20(毎週金曜)

要申込 ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学びポピュラーなポーズ(アーサナ)を中心に、丁寧に練習していきます。初心者から経験者まで幅広い方を対象にした内容です。

時 | 13:30～14:30
所 | ひらの鍼灸接骨院(富士市松岡1621-3)
料 | 1回1,000円
持 | 動きやすい格好・ヨガマットorバスタオル・水分
問 | 0545-32-9868(ひらの鍼灸接骨院 平野)

パグ犬の交流会

10/25(日)

パグ犬を飼っている方、飼っていない方もパグ犬好きの方、そして仲間に会いたいパグ犬のための、年に2回、4月と10月の交流会。お友だちを誘ってぜひ遊びに来てください。

時 | 10:00～12:00
所 | 富士市岩本山公園 芝生大広場
問 | 090-9902-3519(パグパグクラブ 鈴森)

ぷろぐ ー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ー

ご家族で! お仲間で! ゆったり安心な個室で楽しむ忘年会



肉質に自信あり! 満足できます!

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

平日限定コース 3,500円～

※コース内容等はお気軽にご相談ください ※価格はすべて税別

和牛焼肉

精香園

今泉店

精香園 - 今泉店 -

富士市今泉 2386-3 TEL 0545-52-3356

営業時間 11:00～22:00

水曜定休 駐車場あり

精香園 今泉

東名高速道路

MEGAドン・キホーテ 美寿スーパー

吉原高校

吉原二中

精香園

レモン

吉原中央駅

吉原商店街

富士体育館

富士第一小

静岡中央銀行

全席禁煙

「はせ川」自慢の料理で忘年会



◇日本料理コース 5,500円より(税込)
一品一品素材の味が引き出された会席コース

◇しゃぶしゃぶ御膳 5,500円より(税込)
上質な黒毛和牛の味を旬のお野菜と共にどうぞ

飲み放題付プランもございます

日本料理

しゃぶしゃぶ

はせ川

日本料理 はせ川

富士市吉原 3-3-14 TEL 0545-52-0343

11:30～13:30(L.O) 17:00～20:00(L.O)

日曜夜定休 駐車場あり

はせ川

業務スーパー

はせ川

くぼた園

吉原中央駅

吉原商店街

東京電力

セブンイレブン

富士体育館

青葉通り

検索

http://www.fujihasegawa.com/

乾燥する季節のハンドクリーム

人体の約60～70%は水でできており、その大半がタンパク質や脂質と結合した「構造化された水」です。自然PWSは、生体水と同じく構造化された水を生体外で作り出し、体の中のバランスを整える働きを持ちます。

乾燥で手を切りやすい時期のハンドケアにおすすめの商品です。手荒れのひどい方はぜひ一度お試しください。



医薬部外品
薬用PWSハンドクリーム
87g(写真右) 1,000円(税別)

ご来店が難しい方は電話でのご相談
や商品の郵送にも対応いたします。
また、各種漢方薬に関するご相談も
承っております。 店主 神谷



かみやー潤天堂

かみやー潤天堂(旧 薬局ファーマシーかみや)
富士市本町16-6-2F TEL 0545-61-4000
受付 10:00～18:30 日曜・祝日定休
臨時休業あり 隣接駐車場あり



かみやー潤天堂 検索

文化庁助成事業「能と長唄」
10/26(月)

要申込 本紙連載でおなじみ能楽師・田崎甫さんとVol. 91に登場した三味線奏者・佐藤さくら子さん。二人の若手邦楽家が織りなす古くて新しい伝統芸能の世界。



田崎 甫



佐藤 さくら子

時 | ①開場 13:30 開演 14:00 ②開場 18:00 開演 18:30
所 | 割烹 松葉楼(富士市吉原 2-8-9)
料 | 3,000円(別途お食事可)
問 | 0545-38-9939(たのじ合同会社 田崎)

また描きたくなる書画教室
10/29(木)

要申込 幸せ言葉を描いて心豊かになりましょう。筆ペンを使って誰でも楽しくできる書画です。講師は心徳(かがやき)道場の渡辺妥枝先生。定員5名。

時 | 10:00～12:00
所 | モクリエギャラリー(富士市荒田島町 8-16)
料 | 2,000円
問 | 090-3562-1503(モクリエギャラリー 坂本)

マスク仮置きケース作り
10/29(木)

要申込 好評につき再度開催!外出先でのマスクの置き場所としてテーブルの上やバッグの中で清潔に保つ、華やかなデザインのケースを作ります。各回5名。

時 | ①10:00 ②13:00 ③15:00 (各回約1～1.5時間)
所 | 地域活動支援センターゆうゆう(大淵 2815-1)
料 | キット代 1,100円前後(お好きなものを選びます)
問 | 0545-35-2911(社会福祉法人昭隆会 安倍)

認知症予防ヨガ
10/31(土)

要申込 最近物忘れが気になるという方。認知症は早めの対策が重要です。一緒に認知症について学び、ヨガをつうじて予防しましょう。ハーブティー試飲付き。

時 | 10:30～12:00
所 | 健精楽せらヨガ(富士市青葉町 143日高商会ビル 2F)
料 | 2,750円(ヨガマットレンタル込)
持 | 水分・動きやすい服装・筆記用具
問 | 0545-62-8282(健精楽せらヨガ 花川)

婚活イベント 岳鉄でGO!!秋の遠足
11/1(日)

要申込 結婚を真剣に考えている男女のための婚活イベント。吉原のゲストハウスで自己紹介の後、フリー乗車券で岳南電車に乗り沿線を一緒に散策します。主催 Twinklemateの婚活イベントはカップル誕生率50%実績とのこと。

時 | 13:00～18:30
所 | 14 Guest House Mt. Fuji(富士市吉原 3-3-23) 集合料 | 男性 5,000円 女性 2,500円(乗車券込)
対 | 40代までの独身男女
問 | 0545-67-1177(トゥインクルメイト 山本)
info@twinklemate.com

パパ・ママふたりで同時に「親なる」講座
11/1(日) (受付締切 10/22)

要申込 ベビーお迎え予定や未就園児を子育て中のパパ・ママ、また子育てを応援したい方に、子育て中でも気持ちが軽くなるコツとヒントをお伝えします。講師は常葉大学教授・臨床心理士の柴田俊一先生。先着3名託児あり。

時 | 10:00～11:45
所 | 富士北まちづくりセンター(富士市米之宮町 288)
料 | 200円(ご夫婦参加の場合は1組分)
問 | happyhugheart@gmail.com(HappyはぐHeart)
【託児申込】0545-55-2724(富士市多文化・男女共同参画課)

英語でリトミック！
音楽に合わせて自由に表現しよう！
11/1(日)・3(火祝)・8(日)・15(日)・23(月祝)・29(日)

要申込 ピアノ演奏に合わせ創作英語劇をつくり、舞台上で発表します。全6回。定員先着15名。舞台監督・英語指導は本紙Vol. 152に登場した勾坂桂子さんです。

時 | (11/1・3・15・23) 13:30～15:45
(11/8) 9:20～11:40
(11/29) 12:45～16:00
所 | 富士市ロゼシアター
料 | 1家族 5,000円
対 | 5歳くらい～12歳くらい
問 | 0545-60-5088(ワンダーラビット・クラブ)
karuta@wonderrabbitclub.com

秋の家族自然のつどい
～森のなぞとき探検隊～
11/7(土) (受付開始 10/21)

要申込 家族やグループでクイズを楽しみながら、秋の丸火自然公園内を自然散策します。自然公園内を3kmほど自力で歩ける方が対象です。
詳細はWebで→<https://www.fuji-marubi.jp>

時 | ①9:15～11:30 ②13:45～16:00 雨天中止
所 | 丸火自然公園(中央広場P1駐車場集合)
料 | 小学生以上500円 未就学児400円
対 | 富士市内在住・在勤・在学の方及び家族。
4歳以上(ベビーカー不可)。未成年は保護者同伴。
持 | 飲み物・タオル・帽子・防寒具・デイバッグ等
問 | 0545-35-1697(富士市立少年自然の家)
info@fuji-marubi.jp

クリスマスオーナメント教室
11/11(水)～11/16(月)

要申込 音色の良いベルオーナメントにクリスマスの飾りを施します。ドアやお部屋に飾ってクリスマスを演出♪各回1組、先着5名。

時 | ①10:30～ ②13:30～(各回1時間程度)
所 | Little Bridge(富士市伝法 573-2)
料 | 3,850円(材料費込)
持 | 持ち帰り用袋
問 | 0545-67-2550
little.bridge.chichester@gmail.com
(Little Bridgeリトルブリッジ)

笑い文字 初級講座
11/14(土) (受付 10/23～11/1)

要申込 今やコミュニティ・ツールとして定着しつつある「笑い文字」初心者向けの講座です。楽しみながら、笑い文字の描き方などを学んでください。

時 | 10:00～12:00
所 | 富士川ふれあいホール研修室(富士市岩淵 855-39)
料 | 3,300円(テキスト代込)
問 | 0545-81-2333(富士川ふれあいホール 深澤)

フレッシュクリスマスリース ワークショップ
11/22(日)・23(月祝)・25(水) (受付締切 11/12)

要申込 直径35cmリースが誰でも簡単に作れる人気講座。自分で作ったリースで聖夜を迎えませんか?フレッシュリースは香り高く、制作中も香りに癒やされます。先着順各回定員8名。

時 | ①10:30～ ②14:00～
所 | 芸術空間あおき(富士宮市青木平 243)
料 | 4,700円(材料費込・飲み物付き)
持 | エプロン・軍手・裁ちばさみ・花ばさみ・ラジオペンチ
問 | 090-6203-6010(芸術空間あおき 屋久(やひさ))

イベント募集中！

www.facetofacefuji.com

応募はFace to Face 公式WEBサイトから



少人数での宴席に最適な空間です



各席同士の距離の確保、間仕切りの設置、排煙・換気・消毒など、最大限の感染症対策を講じております。



Face to Face 読者特典

10月・11月中の忘年会予約に限り
コース料理＋飲み放題ご予約で

10名様以上 2,000円割引 15名様以上 3,000円割引
さらに！15名様以上の場合 平日(月～木)なら 2,000円割引！

忘年会には極上の肉を堪能できる贅沢なコース

忘年会コース (4名様より) 3,000円(税込)～
2時間飲み放題 + 2,000円(税込)～

【今年限定！】飲み放題を6名様以上で承ります

大好評！スタンプカード！貯まると3,000円の割引券

焼肉 玉起園
YAKINIKU TAMAKIEN

焼肉 玉起園
富士市森島 102-2 TEL 0545-63-2316
昼 11:30～13:30 夜 17:00～22:15(L.O)
0120-8929-84 火曜定休(時々営業)

玉起園 検索 <http://www.tamakien.net/>



全席禁煙



ご家庭・オフィスのゴミ回収や
不用品の処理は当社にお任せください！



◎見積無料 ◎迅速対応 ◎安心確実

1年365日～数ヵ月に1回程度の回収まで

お客様のご希望に合わせ対応いたします！

まずはお気軽にお問合せください。

(有)富士清掃センター

(有)富士清掃センター
富士市津田 189-1 TEL 0545-55-0174
富士市一般廃棄物処理業 第1-17号
富士宮市一般廃棄物処理業 富士許第34号
静岡県産業廃棄物処理業 第02201024394号



オープン15周年の感謝を込めて



蝦夷鹿のロースト

ランチ 1,800円(平日限定)・3,000円・4,200円・6,000円
ディナー 平日限定レディースディナー・・・3,000円
ハーフコース・・・・・・・・・・4,500円
フルコース・・・・・・・・・・6,000円
シェフお任せフルコース・・・・8,000円
スペシャルフルコース・・・・10,000円

新型コロナウイルス対策として席数を減らしておりますので、事前のご予約をおすすめいたします。上記価格はすべて税別です。

L'Equation
cuisine française

レクアション
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

レクアション 検索 <https://www.lequation.jp/>



全席禁煙

朝夕涼しく過ごしやすい季節になってきました。天高く馬肥ゆる秋！かぼちゃ、お芋、栗、今年はどんなスイーツがコンビニに並ぶのかワクワクしています。

10月といえばピンクリボン月間。乳がんの存在を毎年思い出して気を引き締め直す時期です。乳がんは女性のがん罹患率の圧倒的第1位。11人に1人が乳がんになります。年齢的には30代から増え始めるといわれていますが、20代でも、授乳中でも、そして男性でも乳がんになる方はいるのです。

以前、小さなお子様連れの方に「もう授乳は終わったのに、片方の乳首だけいつもベタベタしてかゆくなる」と相談されました。軽く乳輪をつまむと、どろっとくすんだ赤い乳汁が出てきます。すぐに乳腺外科で受診してもらいましたが、すでに進行した乳がんでした。出産直後にも同じように出てきて、病院で心配ないと言われたので今回も大丈夫だと思っていたそうです。たしかに、産後数日は生理的に血乳という血液混じりのお乳が出ることがありますが、それが何ヵ月も続くことはありません。もっと早く出会えていたら――。私が助産院を始めてまもなく20年、そろそろ富士市の女性たちに「とりあえず菜桜助産所に相談してみる

かな」と思ってもらえる存在になりたいです。

乳がんは、多くの女性が罹患するとても怖い病気ですが、しこりが2cm以内で他の部位への転移がなければ、9割は治るといわれています。つまり早期発見が最大のポイントなのです。そのためにやることは2つだけ。1～2年に1回の検診と月に1回のセルフチェックです。しこりができない乳がんもあるため、セルフチェックだけではダメですし、急激に成長する場合もあるので検診だけでも不十分です。ちなみに、富士市では2年に1回検診の補助が受けられるほか、41歳の時には無料クーポン券が配布されます。検診は痛そうで怖いという方は、検査の時に乳房を触られて痛みを感じやすい排卵後（月経予定前の2週間）を避けて、月経後の時期に予約してみてください。

この機会に、まずは乳がんのセルフチェックを始めましょう。生理が始まって1週間後。閉経後や月経不順の方は毎月、日にちを決めて実施しましょう。右の①～④で気になる症状があったら、早めに乳腺科を受診しましょう。しこりのすべてが悪性ではありません。以前に受診して問題がなくても、別の場所にしこりを見つけたら、再度受診してください。

乳がんセルフチェック

- ① 頭の後ろで腕を組んで鏡の前に立ち、乳房や乳輪に膨らみやひきつれ、くぼみ、変色がないかを見る。
- ② 4本の指で位置を少しずつ変えながら十円玉くらいの円を描くように乳房全体をなでる。お風呂の中で石鹸をつけてやるとスムーズにできる。
- ③ 乳首をつまんで分泌物が出てこないか確認する。両方の乳首の数ヵ所の穴から透明な液が出てくる場合は心配ないことが多いが、片方の乳首の1ヵ所だけから赤や茶褐色の分泌物が出る場合は要注意。
- ④ 背中に6つ折りバスタオルを敷いて、仰向けに寝て手のひら全体で乳房を縦方向、横方向になでる。滑りにくい場合は、スーパーでお肉を入れるビニール袋を胸の上に置いて、上になっている方のビニールと肌に触れているビニールをずらすようにしながら触ると分かりやすい。

ほった くみ
堀田 久美菜桜助産所代表
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
www.nao-sanba.com

● 訪問看護ステーション菜桜

www.nao-kango.jimdofree.com

ほっとできる巣箱のように

SUBAKOUBOU（スパコウボウ）には、大人もときめく可愛い生地を使ったハンドメイドの学用品が並ぶ。富士市、富士宮市の小学校にはおなじみのチェアカバーをはじめ、防災頭巾カバーや通学バッグなどの既製品の販売、好みの生地を選んだオーダーメイド、ミシンのレンタルスペースで作業することもできる。

店主の落合ゆかりさんは、自身の経験からお店を開いたという。

「娘の学用品を可愛くつくろうとしたら、思いのほか大変でした。小さな子どもがいて裁縫をするってハードルが高いんです。夜中に家族が寝静まってからミシンを出すけど、刃物があるから子どもが起きたらすぐに仕舞わないといけなくて。ここでは手ぶらで来てもらって、自分のペースで作業ができます。」

子どもが自分の持ち物だと分かるように、同じ生地を使ってお揃いにすると良いことや、チェアカバーにリコーダーを収納できる工夫など、落合さんの作る学用品には子どもの成長を見守る親心が詰まっている。

落合さんの実家は、商店街の軒先などに付けるテントを製作していた。住居スペースの横の工場にはミシンがずらっと並び、母と縫い子のおばさんたちが作業

モノものがたり ② SUBAKOUBOU 落合ゆかりさんと店内の大きな黒板

をしている様子の子どもの頃から見ていた。

「父がお客さんとテントの相談をして設計し、母たちが縫って形にする。出来上がった物を見てお客さんが『良くなったね！』と喜んでくれる。その記憶が私のベースになっていますね。私もお客さんの期待が喜びに変わるような物づくりをしたいです。」

店内にある落合さんお手製の大きな黒板には、たくさんの花が咲き、鳥たちの歌や働くミシンの音が聞こえてきそうな、賑やかなイラストが描かれている。それは明るく心をオープンにしてお話する落合さんの人柄そのもの。イラストには「ココニイルヨダイジョウブダヨ」など、誰かを思いやる言葉が書かれている。「子どもが巣立っていくのをお手伝いしたいし、あそこに行けばなんとかなる、そういう場所にしたいんです。おしゃべりをしてストレスを発散できたり、

子どもを気にせずに裁縫ができたりする空間。店内をおしゃれにしようと思えばいくらでもできるけど、お母さんたちが恐縮してしまう場所ではいけないと思うんです。子どもがここで自由に遊んでいても、多少床を汚してしまっても、大丈夫だよって言ってあげたい。私は子育てのすべてを応援したいんです。」

レンタルスペースで黙々と作業をする人や、子どもを交代で見ながらわいわいと作業をするお母さんのグループ、週に4回やって来ておしゃべりを楽しむ常連さんや、年に一度遠方からふらりとやってくる女の子まで、さまざまな人がここに集まる。それは、SUBAKOUBOUが羽を休め、ほっとできる巣箱のような存在だからだろう。

（ライター／針ヶ谷あす香）



店内を明るい印象にしている黒板



オーナー・落合ゆかりさん

SUBAKOUBOU（スパコウボウ）

富士市浅間本町4-11
TEL：0545-30-8174
www.subakoubou.com

『この街が止まらないように、』 人と人をつなぐ現代アートの祭典

富士市・富士宮市・静岡市清水区(旧蒲原町)の会場で隔年で行なわれている『するがのくにの芸術祭 富士の山ビエンナーレ』。4回目となる今年は、新型コロナの影響で難しい判断を迫られたが、10～11月の開催へ向けて舵を切った。本イベントはアーティストが当地に一定期間滞在しながら、土地から受けたインスピレーションを作品づくりに活かすもの。制作過程を間近に見られるとあって、回を重ねるごとに県内外からの来場者は増えている。今回は実行委員長の谷津倉龍三さんやつくら りゅうぞう (vol.95に登場) に、本年開催の意義と「地元＋現代アート」の可能性について話を伺った。



今年のキャッチフレーズ『私たちの愛するこの街が止まらないように、』に込めた思いは？

「じつはこの言葉、コロナ以前に決まっていたんです。富士川や東海道の存在により、古くは交易の主要地であったこのエリアは現在、大都市を結ぶ単なる通過点になりました。独自の文化が風化し、土地の歴史が詰まった建築物が顧みられなくなれば、街が止まってしまうという危機感から出た言葉です。それに加え、過去3回の開催を経て、『期間中、街に若い人が来てくれて嬉しい』や『こんな建物があったのを初めて知った』など、地元の人の思いの高まりを感じ、着実に根付き始めた今、簡単にコロナ＝中止とは考えられませんでした。作品の展示会場は築100年以上の古民家や空き店舗、文化財登録されている建物などです。作品を展示する場所を求めている現代アーティストのニーズとマッチして、アートの力で建物にもスポットライトが当たります。来場者が作品を鑑賞

すると同時に、その建物や土地の歴史に触れるのもこのイベントの醍醐味です。それに若手アーティストにとっては、第一線で活躍中のキュレーターから直接細かいアドバイスをもらえるというメリットもあります。アーティスト同士がつながり、活躍の場をさらに広げるきっかけとなるこの機会を、今年も提供したかったのです。」

コロナの影響で変更を余儀なくされた点は？

「ディレクターやキュレーターとは、インターネットのビデオ通話での打ち合わせになりました。実行委員会も今までのようには集まらない状況ですね。また、会場の中にはご高齢の方の自宅もあるのですが、不安を払拭するため今年は会場を変更したり、打ち合わせの回数を減らすためアーティストの公募はやめて、20名の招聘作家のみにするなど、例年とは異なる対応をしています。今年も海外からアーティストが参加予定で、シンガポールの大学で教鞭を執るアーティストは大学生たちと来日して県内の学生とコラボする予定でしたが、大学側の渡航の許可が下りず、残念ながら来日ができなくなりました。自治体管理の会場もあり、『県文化プログラム』認証のイベントでもあるので、今後の感染状況次第では協議の上で規模を縮小したり、やむを得ず中止が決まるかもしれません。しかしその場合でも、何らかの形で発信できるよう、制作過程は動画で撮っておくなど並行して対策を練っています。」

現代アートの可能性、街とアートの将来像などについてお聞かせください。

「期間中は地元の人たち、県内外からの来場者、土地の歴史や文化を外からの視点で掘り起こして作品に昇華するアーティストなど、さまざまな立場の人が関わり刺激し合うことで街が活気づきます。地元の人にとっては、街の魅力を再発見したり誇りや愛着を深める機会です。この街には人知れず眠っている文化資源がまだまだ多いですし、歴史的価値のある建築物を再発見して、いい形で活用できる方法も模索中で

コロナの片隅で ③

するがのくにの芸術祭
富士の山ビエンナーレ 2020



実行委員長
谷津倉龍三さん

す。人と人がつながって変化し続ける魅力的な街には、人が集まります。コロナによりテレワークが浸透して、好きな場所に住めるとなれば、アートを足掛かりにこの地域へ移住を促進することもできますよね。『ビエンナーレ』によってできたアートを楽しむという下地を今後どう応用していくか。現在、富士市本町商店街では現代アーティストが滞在居住しながら作品づくりをする『マイクロレジデンス事業』(FAH=Fujinoyama ART HUB)も進めていて、現代アートが街を形成するひとつの手段になるよう、その拠点づくりを実現していきたいと思っています。」

(ライター／小林千絵)

するがのくにの芸術祭 富士の山ビエンナーレ2020

10/24(土)～11/23(月・祝)

期間中の土・日・祝日(全12日間)

10:00～16:00 観覧無料

富士本町・富士川・蒲原・富士宮

4つのエリアの各会場にて開催

※コロナ感染対策のため開催日程・場所が変更になる場合がありますのでご了承ください

【お問い合わせ先】

富士の山ビエンナーレ事務局

富士市岩淵41(株式会社ヤツクラ内)

TEL: 0545-81-0063

メール: contact@fujinoyama-biennale.com

ウェブサイト: www.fujinoyama-biennale.com

twitotter

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♪



ユーザー：ちゃーちゃん さん

もともとは真っ白だった、「豚」の落とし蓋です。今では見事に茶色く染まりました。鼻に箸を挿して使うのですが、なんだか最近では心苦しいです…。

これ、スタッフも使用しています！まだまだ白いままなので、とても羨ましいです。

(編集部)



ユーザー：お花大好き人間 さん

今年も淡いピンク色の花が咲きました！まるで話し合いでもしたかのように、4時間の短時間で一度に見事に開花しました！

すごい！こんなに可憐な花が咲くのですね！大事に育てられているのがとても伝わってきます。(編集部)

あなたの1枚募集中!

「奇跡の瞬間」「クスッと笑えるモノ」「癒される表情」etc…あなたが身の回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)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。

採用された方に粗品を進呈☆

粗品発送先確認のため、投稿が採用された方には編集部よりご連絡いたします。メール受信設定などによりメールが届かない可能性がありますので、掲載号の発行日より2週間以上経過した場合は、お手数ですが編集部までご連絡ください。

～テイル トウ テイル～
Tail to Tail
しっぽで"つながり"コミュニケーション

🏠 富士市鈴川
犬種
ウェルシュ・コーギー・ペンブローク
こなつ ちゃん
(メス: 1歳)

笑顔が印象的なこなつちゃん!

暑いのが苦手なので、夏は部屋の中でもとくに涼しい場所を探してグダグダしていましたが、過ごしやすい季節になり、散歩の時間が楽しみになってきました。

小学生の息子2人とロープの引っ張りっこやキャッチボールをするのが大好きです。



大きな耳とまっすぐな瞳が可愛らしいです!

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. 成犬になるにつれ、ぶよぶよだった肉球に硬い部分ができてきました。人間のようにひび割れたりあかざれみたいになったりするのでしょうか?
- A. 柔らかかった肉球も硬い地面を歩くようになると、足の裏を守るために硬い皮膚に覆われていきます。しかし硬くても皮膚なので、熱いアスファルトや瓦礫の上を歩いたりすると、やけどやケガの原因になるため注意が必要です。年齢を重ねると肉球は乾燥しやすくなり、ひび割れを起こして痛くなることもあります。日常のケアに肉球保湿クリームを使用して乾燥を防いであげるとよいでしょう。

読者プレゼント

応募方法

A 南岳堂 栗まんじゅう



創業170年の時を伝える伝統の銘菓
10個入り 5名様
【南岳堂】富士市吉原2-3-24

B 富士山 ^{あんも}天母の湯 1日入浴券



薬湯と森林浴でのんびりと (平日は14時から営業)
ペア 5組様
【富士山 天母の湯】富士宮市山宮 3670-1

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 10月29日(木) 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いただきますので、ご了承ください。



青春時代の「自分探し」を経て、人は社会に出て大人と認められます。社会人になるとは「社会で生きていくための自分の仮面を決めること」といえるでしょう。古典的なユング心理学ではこの仮面を「ペルソナ」と呼びます。「仕事の顔」「父親の顔」「夫の顔」「友人同士の顔」ぜんぶペルソナです。ただど一つのペルソナばかり被り続けると、だんだんそれが自分の本当の顔だと思い込んでしまうこともよくあります。熾烈な企業社会を生き抜いてきた壮年男性にはその傾向が特に見られるようで、定年を迎えて会社員の仮面を外したとき、自分が本当は何者だったのか分からなくなって途方に暮れる、いわゆる「燃え尽き症候群」がやってきます。

「過去に囚われず、100歳になるまで新しい自己発見をし続けよう」と、松本さんは言います。セカンドライフとは表舞台から下りたあとの消化試合ではなく、もう一度「自分探し」に夢中になってもいいステージ。「おとなまつり」や「シニア&子どもカフェ“遊”」に勤しむ松本さんとその仲間は、まるで夜通しで文化祭の準備に熱中する学生のように、自己発見と創意工夫と新しい出会いを目一杯楽しんでいるように見えます。定年を迎えたからって、もう「人生あがり」のつもりになっている場合じゃありませんね。青春時代は再びやってくるのです。

Face to Face 編集長 星野 大輔

新聞屋さんのポスティング



『Face to Face』はポスティングで実験配布中!

11月のポスティングスケジュール

搬入 7(土)まで 配布 11(水)～

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

チラシ配布に関するお問い合わせは
星野新聞堂
広告&マーケティングチーム
☎ 0545-52-0376
【受付時間】 月～土曜(祝日除く)
9:00～17:00



『Face to Face』
公式ウェブサイト

facetofacefuji.com

星野新聞堂
Face to Face 編集部

〒417-0049
静岡県富士市緑町1-28
☎ 0545-55-0033
(コンテンツスチューラー・コンテンツ・スタジオ)
facetoface@shinbundo.com

Face to Face 入手方法

- 星野新聞堂による新聞折込およびポスティング(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していただける方は、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.168) 発行日は 11/11(水)です