

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. 170
TAKE FREE

発行
星野新聞堂

www.shinbundo.com

2021
2月号
February



Face to Face Talk

健康は自分で作るもの

薬菜健康クラブ 代表

浅野 龍雄

Tatsuo Asano

富士市広見公園の南側、住宅地の中にある約400坪の畑には、旬の野菜やほのかに香るハーブが整然と並んでいる。高齢者の生きがいや暮らしの楽しみを提供する施設である社会福祉センター広見荘を拠点に活動する市民サークル『薬菜健康クラブ』は、多種多様な季節の作物を完全無農薬で栽培している。同クラブ代表の浅野龍雄^{あきの たつを}さんは、昨年満80歳を迎えた。「脳と身体のアンチエイジング」というモットーを掲げるクラブの理想を体現するかのような、浅野さんの若々しさと旺盛な向上心に触れ、取材中には何度も脱帽させられた。「自ら育てたものを収穫して口にするという体験を通じて、食べ物や自然、健康に対する見方は変わっていきます」と語る浅野さん。その言葉通り、自然を敬愛し、その摂理に沿った暮らしを続けてきた浅野さんは、「自然から愛されている人」でもあるのだと感じた。

『薬菜健康クラブ』の活動内容を教えてください。

「社会福祉センター広見荘で活動している高齢者クラブの一つで、会員数は現在18名です。夏季は週に1回、冬季は隔週で集まって、野菜やハーブ、薬草などを30から50種ほど栽培しています。じゃがいも、トマト、ブロッコリーなどの一般的なものから、ヤーコン、パクチー、聖護院大根など少し珍しい野菜まで、年間を通じて何かしらの作物が収穫できます。さらに特徴的なのがハーブ類で、レモングラス、カモミール、ステビアなど、日本ではあまり馴染みのないようなものも数多く栽培しています。収穫したものは会員で分けて持ち帰るので、部分的な自給自足ですね。また、活動時間のうち1時間程度はセンター内の教室で勉強会を行ないます。最近はコロナ禍の状況もあって、屋内での活動は控えています。これまでの野菜に関する知識や栄養の話、収穫したものを使った調理法の紹介、笑うことが健康にもたらす効果など、幅広いテーマを取り上げてきました。基本的に講師役を務めるのは私なので、インターネットなどで調べた情報をまとめて分かりやすく伝えるのですが、皆さん熱心に話を聞いてくれます。さらに年に数回は近場の観光地へのハイキングや植物園の見学ツアーなども企画・開催しています。こちらは今もコロナ禍でお休み中ですが、今後も可能な範囲内で会員同士が交流できる機会を設けていきたいと思っています。」

畑での農作業の様子を拝見しましたが、皆さんのにこやかな表情が印象的でした。

「野菜づくりに関しては素人の集団ですので、農家のように大規模に手際よくというわけにはいきませんが、マンション暮らしで土に触れる機会の少ない人や、自宅の家庭菜園やプランターでの野菜づくりを学びたい人など、活動の需要はあるんです。ただ、会員の皆さんの動機として一番大きいのは、週に一度集まって、身体を動かしながら仲間同士で楽しく交流できることのようにです。仕事も子育てもひと段落すると、かえって生活にハリがなくなって、毎週決まった用事で出かけること自体が楽しいですね。会員の中には私より年上の女性もいるんですが、畑

に来るのが生きがいだと言ってくれています。その点では私も、野菜づくりの作業効率だけを重視するのではなく、会員それぞれが有意義に時間を過ごしてもらえるように心がけています。一方で、年齢や体力的な問題で退会せざるを得ない人もいますので、ここ数年は会員数の減少が課題になっています。社会福祉センターに所属するクラブの会員は原則60歳以上が対象なのですが、人口の多い団塊世代が70代半ばになってきたことで、今後さらに会員数が減るかもしれません。全国の老人クラブやカルチャーセンターなどでも同じような問題が起きているようです。若い人たちも活動に加われる仕組みがあれば、コミュニティの維持や世代間交流も含めて、さらに活性化できるのではないかと、個人的には思っています。」

土に触れることや食を通じた健康づくりについて、世代を問わず関心を持つ人は多いはずですね。ちなみに、「薬菜」という言葉は浅野さんが考えた造語なんですかね。

「私がこのクラブに入会したのは2003年ですが、会の発足はずっと前の1979年で、これまでに『薬草教室』、『薬草クラブ』と改称してきました。実際の活動の軸は野菜づくりで、広く健康増進を目的としていることもあり、私が2度目の代表になったタイミングで『薬菜健康クラブ』と変更しました。あえて『薬菜』という造語にしたのは、私たちが食べている野菜はすなわちすべて薬なんだという考え方によるものです。医食同源という言葉もあるように、日常的に口にするものから健康づくりは始まってい

るんです。じつは私自身がこのクラブに入会したきっかけは、趣味の登山で高山植物に興味を持って、座学でいろいろな植物や薬草について学べるかなと思ったからなんです。入会した時はまさか、毎週畑仕事をするようになるとは思っていませんでした(笑)。予想外で始めた野菜づくりでしたが、その過程にもいろいろな知識や技術が詰まっています。雑草取り、間引き、追肥、土寄せなど、こまめに面倒を見ないといけないので、漫然と作業をしてはうまくいかないんです。もともと新しいことを勉強するのは好きですし、より効率的な方法を調べたり、珍しい品種の栽培に取り組んだりしながら、日々小さな工夫と挑戦を積み重ねている感じですね。」

挑戦といえば、浅野さんは10代の頃からライフワークとしている登山でも、さまざまな経験をされてきたそうですね。

「登山の経験は大学で山岳部に入ってから、もう60年以上になりますね。高校までは水泳や柔道に打ち込んでいたんですが、高校時代の友人が夏になると登山に行った話を聞いて、当時はまだスキーや山登りに行けるのは一部の裕福な家の子だけという時代でしたから、羨ましさや憧れがあったんでしょうね。ところがいざ大学で山岳部に入ってみると、辛くて辛くて(笑)。1年生の時、初めての夏合宿で剣岳に行っただけですが、20日間分の食糧や水を全部背負って登るので、自分の体重と同じくらいの荷物の量なんです。雨も降ってくる中、もうとにかくバテバテで、途中どうにもならなくなって先輩に荷物を



広い畑での作業は計画性とチームワークが重要



収穫したものは会員で分け合って美味しくいただく



薬菜健康クラブ 代表

浅野 龍雄

1940(昭和15)年10月16日生まれ(80歳)

愛知県一宮市出身・富士市在住

あさの・たつを / 一宮高校、名古屋大学工学部卒。大学の山岳部で登山の魅力を知り、以来60年以上にわたって国内外の山々を歩き続ける。旭化成株式会社に入社後は、工場建設や設備メンテナンスに関する業務に携わりながら、岡山、宮崎、東京と転勤し、1989年に赴任した富士市で定年退職を迎える。2003年、植物への関心から富士市社会福祉センター広見荘の薬草教室(現・薬菜健康クラブ)に入会。野菜づくりや健康増進に関する知識を自ら学びながら、現在はクラブの代表を務める。妻の緑さんとともに体力づくりの一環として2006年から始めた越前岳登山は登頂回数1,450回を超え、2,000回超えを目標に現在も継続中。

「もう年だな」と思った時から 人は年寄りになっていく



持ってもらったんですが、なんでこんなにキツイことをしないといけないんだろうと思いましたよ。ところが、高校までずっとスポーツで鍛え抜いた自分がギブアップしているのに、その隣でこれまでほとんど運動経験のない同級生がわりと平気な顔で登っていたりするんです。それを見た時、負けず嫌いの虫が騒いで、『このまま辞めてたまるか!』って。そしてそこから60年、ずっと山を登ってます(笑)。でも、登山の厳しさと同時に、山の魅力を知ったのもその夏合宿でした。剣岳の圧倒的な迫力や高山ならではの幻想的な風景に触れて、こんな世界があったのかと、心奪われました。私は地理的に単調で周囲に山がない濃尾平野で生まれ育ったので、あの時の衝撃は今でも忘れられません。登山は心身ともにあらゆる能力を求められますし、つねに生と死が隣り合わせの世界ですから、その過程は絶対的に苦しいんです。ただ、カッコ良くいえば可能性の限界への挑戦といえますか、苦しみを乗り越えて頂上に立った時の達成感や、そこに広がる絶景を目にした時の感動は、何物にも代えられませぬ。その後は登山に熱中するあまり、人よりも長く大学に在籍したり、就職する際は南アルプスに近い富士市に事業所がある企業を選んだり、定年退職後も富士市での永住を決断したりと、私の人生において登山は切っても切り離せない存在になりました。30年間の会社員生活を卒業してからは妻とともに、マッターホルン、キリマンジャロ、ヒマラヤ、ペルーアンデス、パタゴニアなど、海外の山にも足を運んできましたが、日本国内の名峰とはまた異なるシルエットやスケール感に魅了されました。日常的な登山としては、体力錬成のため

に65歳から始めた越前岳登山で、現時点で登頂通算1,450回を超えました。越前岳は愛鷹山塊の最高峰で標高は1,504メートルありますが、十里木高原にある駐車場から登って、往復で2時間半程度です。家を出てから帰宅するまでが午前中で完結するのがいいですね。75歳くらいまでは年齢による衰えを感じることもなく、週に3回くらいのペースで通っていたんですが、さすがに最近は登る回数も速度もゆっくりになってきました。」



モンブランを背景に(イタリア・クールマイヨール)

いえいえ、それにしても驚くべき健脚です。浅野さんの若さや健康の秘訣はどこにあるのでしょうか?

「やはり、食と運動が健康の両輪ですね。運動については、とにかく歩くことが一番シンプルで効果的だと思います。越前岳に行かない日は早朝に1時間半かけて、妻と二人で富士市街を6キロほどウォーキングしています。また、縁起のいい初夢の『一富士

二鷹三茄子』になぞらえた『一富士二北三穂高』として、富士山、北岳、穂高岳という日本の標高トップ3の山をこれまでほぼ毎年登ってきたんですが、去年はコロナの影響もあって登ることができませんでした。今後は体力的に大変な部分も出てくると思いますが、ぜひまた挑戦したいと思っています。そして食については、薬菜健康クラブで収穫したものを中心に、とにかく多種多様な食品を食べること、単調な食生活に陥らないということを意識しています。よく『一日30品目を目標に』といいますが、私は朝食だけでだいたい50品目を摂取しています。驚かれることもありますが、決して食事の量が人よりも多いというわけではないんです。和食であれば、みそ汁やおひたし、サラダ、漬物などの中身を工夫することで、品数を増やすことはそれほど難しくはないんですよ。仕事を引退して以降、それまでずっと頑張ってくれた妻に代わって私が毎朝朝食を作ることにしたんですが、朝食に重点を置いた多品目の食事というのは、ずっと維持していきたいと思っています。5歳で終戦を迎えた私は極度の貧しさと食糧難の時代に生まれ育ちましたが、幸いにもここまで大病もせず過ごすことができました。80歳を過ぎた今、あらためて思うのは、自分の健康は自分で作るもの。そして何かをやるうとする時にブレーキをかける年齢の壁、可能性の壁、それらを作るのも壊すのも、やはり自分自身だということですね。」

Title & Creative Direction/Daisuke Hoshino

Text & Photography/Kohei Handa

富士市社会福祉センター 広見荘 薬菜健康クラブ

活動日：毎週水曜(11~3月は月2回) 9:00~11:30

場所：富士市社会福祉センター 広見荘(富士市伝法59)

会費：年間5,000円~10,000円(会員数に応じて毎年年度末に変更)

薬菜健康クラブでは会員を随時募集しています。興味のある方は活動日に直接現地にお越しいただくか、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ TEL: 0545-57-4750 (浅野)



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。

にゃんこ譲渡会

1/17、24、31 2/7、14、21 (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

第33回富士市国際交流フェア (パネル展・ビデオ上映展)

1/17(日)~24(日)

今年度は感染拡大防止のため、例年のふじさんめっせから富士市交流プラザに場所を移し、各国際交流団体の活動や在住外国人の出身地の文化を紹介するパネル展とステージアトラクション等のビデオ上映展を行います。

時 | 《パネル展》
1/17(日)~24(日)
10:00~17:00 (最終日 ~16:00)
《ビデオ上映展》
・1/23 13:00~17:00
・1/24 10:00~16:00
所 | 富士市交流プラザ(富士市富士町20-1)
問 | 0545-55-2704(富士市国際交流協会)
fj-air@div.city.fuji.shizuoka.jp

ふうせんさんの手形足形アートと KAKAさんのアクセサリー

1/18(月) **要申込**

あつという間に大きくなるお子さんの小さな手足の形を残すことは「生まれてきてくれてありがとう」「あなたのことが大事」そんな思いを残すこと。モチーフは白鳥・ペンギン・雪だるまから選べます。shop KAKAさんの素敵なイヤリングも付いてきます。定員4組。

時 | 10:00~
所 | モクリエギャラリー(富士市荒田島町8-16)
料 | A4サイズ2,000円/A5サイズ1,800円
簡易フレーム別途有料
対 | 3歳児まで(爪を切って、汚れてもよい服装で)
※安全な水性インクですがアレルギーなど心配な方はご遠慮ください
問 | 090-3562-1503(モクリエギャラリー 坂本)



【作品募集】塗り雛人形展

1/18(月)~2/10(水) (作品募集期間) **要申込**



2/15~3/31まで行う、毎年恒例の「塗り雛人形展」に展示する作品を募集します。白い土器のお雛様(無料配布・20セット限定)をベースに、好きな色で着色したオリジナルのお雛・め雛をつくりませんか?

展示終了後はご自宅で飾って楽しんでください。

時 | 平日9:00~17:00(土屋医院受付にて配布)
所 | 富士市まちの駅「昭和の養生所物語」
(富士市吉原3-10-10 土屋医院内)
※2/15からの展示会場も同じ
問 | 0545-52-0559(土屋医院 八木)

春近しリース作り

1/20(水)~1/25(月) **要申込**

水仙をポイントに、アーティフィシャルフラワーを使ったリースを作ります。お部屋に飾って春を迎えましょう!各回1組、先着6名。

時 | ①10:30~11:30 ②13:30~14:30
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 リトルブリッジ)
little.bridge.chichester@gmail.com

お街でやさしいノルディック教室

1/20、27 2/3、10、17 (毎週水曜)(前日まで受付)

要申込 中央公園を起点に街中を周遊します。屋外ならではの開放感を楽しみながら全身運動できるのがノルディックウォークの魅力。日常生活にポールウォーキングをぜひ取り入れてみてください。

時 | 13:30~14:30 雨天中止
所 | タリーズコーヒー富士中央公園店前ウッドデッキ集合
料 | 1,000円(初回体験無料)
持 | 歩ける服装・リュック(手が空くよう)・運動靴・水分補給用飲み物※レンタルポール500円(事前に申し出てください)
問 | 080-5126-9363(佐野ふみこ)
(不在の場合は留守電にメッセージ)

天使を想う お話会

1/22(金)(受付締切1/21) **要申込**

小さな命を失ってしまった、天使ママ・パパさんのためのお話会です。哀しい気持ちや苦しい気持ち、我が子への想いを、たったひとりで抱え込まず、この場でお話してください。少人数制でスタッフも同じ経験者なので、ゆったりとした気持ちでお話し出来ます。定員5組。託児あり(要事前連絡)。

時 | 10:00~12:00
所 | 書道café omoi(富士市大淵6番地)
料 | お話会のみ500円
天使のサンキャッチャー作り(ワークショップ)付き2,000円
対 | 流産や死産等によりお子さんを失くされた方
問 | h9h2a3m7@gmail.com(ハハコグサ 桑原)
お申込方法はWebから
https://haha-kogusa.themedia.jp/

MamaSquare2020 WOMANDAY

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」、「はにかむ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。各内容の時間帯等はWebで→www.haharyoku.com/

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

ピュアハワイ ふじさんめっせ2021

1/23(土)、24(日) **一部要申込**

ハワイが富士にやってきます!フラ&タヒチアンダンスのステージや、ハワイフード、ハワイアン雑貨の店など。会場は空調ダクト多数設置で密を防止&暖か。地元で海外旅行気分を楽しみましょう!入場無料。

時 | 10:30~18:00(日曜は17:00まで)
所 | ふじさんめっせ(富士市柳島189-8)
問 | 050-3188-1801(ピュアハワイ事務局 渡邊)
※電話はイベント当日は不在となります
aloha@purehawaiiifes.com

脱筋カウォーキング&笑いヨガ教室

1/24(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カウォーキング術と、全身をリラックスできる楽しい笑いヨガです。ダイエット効果も大。無料、当日参加OK。

時 | 10:00~11:00
所 | 富士市中央公園 花時計前
※雨天の場合 富士西公園の高架下広場
持 | 飲み物、帽子、動きやすい服装、薄ソールの運動靴
問 | 090-3932-7047(健風館施術院 大内)
kenpukan@cy.tnc.ne.jp

まるび森の音楽会 ~新春フルーツコンサート~

1/24(日) **要申込**

フルーツによるジャズ、クラシックやポップスなどを聴いたり、歌ったりしてみんなで楽しく過ごしましょう。演奏はフルート奏者の田内早紀さん、マリンバ奏者の田内和貴さん。詳細はWebで→https://www.fuji-marubi.jp

時 | 14:00~16:00 所 | 富士市立少年自然の家
料 | 小学生以上1,000円 4歳以上800円
持 | 水筒(温かい飲み物)
問 | 0545-35-1697(富士市立少年自然の家)
info@fuji-marubi.jp

豆雛を作ろう/ミニチュア雑貨作り

1/27(水) **要申込**

人気ミニチュア雑貨作家Palm houseさんを講師にお招きし、小さなおひな様を作ります。小さいものを作るときの集中力と出来上がったときの達成感はやみつきになります。定員8名。

時 | 10:30~12:00
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)

グッドライフ健康講座

1/27(水)、29(金) **要申込**

「冷え」「疲れ」「もの忘れ」「眠れない」など様々な悩みをかかえる現代人。あらゆる病気や不調の原因は「脳」と「腸」の疲れにあった! 脳疲労と腸疲労を改善し、明るく前向きに生きるためのヒントをお伝えいたします。無料。

時 | 13:30~15:00
所 | 1/27 富士市交流プラザ(富士市富士町20-1)
1/29 駅前交流センターきらら(富士宮市中央町5-7)
問 | 054-204-3320 k-hata@bandscorp.jp
(ビーアンドエス・コーポレーション 畑)

Allureさんのミモザのリース作り

1/28(木) **要申込**

花粉と掃除の心配のないアーティフィシャルフラワーとプリザーブドフラワーを使った、かわいいミモザ。窓全開で換気しながら実施しますので厚着でお越しを。定員6名。

時| 10:00~12:30
所| モクリエギャラリー(富士市荒田島町8-16)
料| 3,000円
問| 090-3562-1503(モクリエギャラリー 坂本)

MamaSquare2020 PLAYDAY

1/29(金) 2/17(水)、26(金) 3/4(木) **一部要申込**

赤ちゃんとママがゆったり過ごせる、ママのための複合イベント。木のおもちゃで遊べる「親子の遊び場」、どんな理由でも「預かり託児」、どんな些細な悩みもOK「妊娠育児相談」、産前産後の体をケア「ケアサロン」、一息つける「はにかむCafe」。

各内容の時間帯等はWebで→www.haharyoku.com/
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

色鉛筆体験教室

1/30(土) **要申込**

初心者の方歓迎。年齢問わずお楽しみいただけます。詳細はお電話にてお問い合わせください。

時| 13:00~14:30
所| 富士市民活動センター コミュニティ
(富士市吉原2-10-20)
問| 090-1781-0068(かわべ)

大人のためのおさらい性教育

1/30(土)(受付締切1/27) **要申込**

生理ってそもそも何のためにあるの?妊娠するってどういうこと?安全で気持ちいいセックスって?性ライフを楽しむ方法は?性に関するアレコレをカラダのメカニズムをふまえて3人の助産師が座談会します。無料。富士市男女共同参画推進事業。申し込みは電話かWebフォームから。
https://www.supersaas.jp/form/nao/大人のためのおさらい性教育

時| 19:00~20:00
所| オンライン(Zoom・顔出し不要)
問| 0545-63-1608(菜桜助産所)

第37回かやはら音楽教室合同発表会

1/31(日)

多彩な楽器コースで知られるかやはら音楽教室の、1年間の練習の成果を発揮する合同発表会です。クラシック、声楽、ポップス、アニメ音楽など幅広いジャンルで、多くの方にお楽しみいただける内容です。入場無料。

時| 1部 10:30~13:30
2部 15:30~19:00
所| 富士市ロゼシアター小ホール(富士市蓼原町1750)
問| 0545-51-3780(かやはら音楽教室 小林・原田)

春風亭柳橋・桂歌春 二人会

1/31(日) **要申込**

恒例の春風亭柳橋の会。今年は故桂歌丸師匠の総領弟子、桂歌春師匠を迎えての二人会です。チケットは電話か公式Webにて→https://fujinomiya-kosya.com/bunka/

時| 開場13:00 開演14:00 終演16:30頃
所| 富士宮市民文化会館大ホール(富士宮市宮町14-2)
料| 前売2,000円 当日2,500円 未就学児入場不可
問| 0544-23-1237(富士宮市民文化会館)
f-mbk1981@mail.wbs.ne.jp

あっちにもこっちにも富士山 富士の麓の物語

2/6(土)、13(土)、20(土)、27(土)

本紙Vol.64に登場したフォトジャーナリスト庄司博彦さんによる、写真と映像を交えて富士山文化遺産の魅力を伝える講演会。第1回「富士山と山伏」第2回「山伏と歩く吉原宿」第3回「富士山とかぐや姫」第4回「村山浅間神社と山伏」。第1回と4回は本紙Vol.119に登場した刀匠・内田義基さんもゲスト登壇。無料、単発参加可。申込不要で先着順入場、定員15名。

時| 各日13:30~15:00 受付13:00~
所| 富士市立西図書館
(富士市富士町20-1 富士市交流プラザ内)
問| 0545-64-2110(富士市立西図書館)

冬の家族自然のつどい ～丸火の謎解き冒険ラリー～

2/7(日)(受付開始1/19) **要申込**

丸火公園のあちこちに隠された言葉を見つけ、謎解きをするアドベンチャーラリー!キミの挑戦を待っているよ!詳細はWebで→https://www.fuji-marubi.jp

時| 9:00~12:45 少雨決行・雨天中止
所| 富士市立少年自然の家・丸美自然公園内
料| 800円(昼食含む) 3歳以下100円(保険代のみ)
対| 富士市内在住・在勤・在学(未成年は保護者同伴)
持| 暖かい服装・雨具・着替え・タオル等
問| 0545-35-1697(富士市立少年自然の家)
info@fuji-marubi.jp

NAOTO&清塚信也 アコースティック・デュオコンサート

2/10(水) **要申込**

ドラマ「のだめカンタービレ」で一躍注目を集めたヴァイオリニスト・NAOTO。クラシックからTVバラエティ番組まで幅広く活躍するマルチピアニスト・清塚信也。知識とユーモアを交えた話術と繊細かつダイナミックな演奏で聴衆を魅了する二人の共演。
チケットはロゼ公式Webにて→http://rose-theatre.jp

時| 開場17:45 開演18:30
所| 富士市ロゼシアター大ホール(富士市蓼原町1750)
料| S席6,000円(残券僅少) A席5,500円 学生1,000円
未就学児入場不可 学生は25歳以下対象
問| 0545-60-2500(ロゼシアターチケット窓口)

堀内孝雄50thプレミアムライブ2021

2/13(土) **要申込**

芸能生活50周年を迎える堀内孝雄をメインに、特別ゲストにはコロッセを迎えます。ロゼでしか聞けことができない一夜限りのコラボレーションライブは必見!
チケットはロゼ公式Webにて→http://rose-theatre.jp

時| 開場16:45 開演17:30
所| 富士市ロゼシアター大ホール(富士市蓼原町1750)
料| 6,500円 未就学児入場不可
問| 0545-60-2500(ロゼシアターチケット窓口)

丸火で防災デイキャンプ

2/20(土)(受付1/20~31) **要申込**

いざという時の備えのために、避難生活を前向きな気持ちで取り組めるように野外活動をして家族のきずなを深めます。野外調理や防災ウォークラリー(火おこし体験、ロープワーク等)。抽選5組。
詳細はWebで→https://www.fuji-marubi.jp

時| 10:00~15:30 雨天決行
所| 丸火青少年の家・丸火体育館・丸火自然公園
料| 4歳~小学生500円 中学生~大人1,500円
対| 家族
問| 0545-35-1697(富士市立少年自然の家)
info@fuji-marubi.jp

スパイスからの本格スープカレー作り

2/23(火・祝)(受付開始2/5) **要申込**

毎回大人気のカレー作り。寒い冬には暖かいスープカレーを作ります。焼きマッシュマロもとろーりアツアツを食べましょう。家族・友人・おひとりさまから大歓迎です。先着30名。詳細はWebで→https://www.fuji-marubi.jp

時| 9:45~13:30 雨天決行・荒天中止
所| 富士市丸火青少年の家
料| 3歳以下100円 4歳~1,000円 小学生~1,200円
持| 軍手・水筒・雑巾・防寒着・ビニールゴム手袋
対| 0545-35-1697(富士市立少年自然の家)
問| info@fuji-marubi.jp

第8回沼津ジャズフェスティバル

2/28(日)

ビッグバンドやコンボなど様々なジャズ仲間が沼津に集結!今年は「明るく楽しくなる楽曲」をテーマにお届けします。

時| 開場12:00 開演12:30 終演16:30頃
所| 沼津市民文化センター大ホール(沼津市御幸町15-1)
料| 1,500円
問| 055-932-6111(沼津市民文化センター)
cul-bunka-ct@numazu-kousya.jp

よみい CONCERT TOUR 2021

3/6(土)

YouTube公式チャンネル登録者数120万人超えの人気ピアニスト・よみいの沼津公演決定!

時| 開場14:00 開演15:00 終演16:30頃
所| 沼津市民文化センター大ホール(沼津市御幸町15-1)
料| 一般3,000円 小学生~高校生1,500円
未就学児入場不可
問| 055-932-6111(沼津市民文化センター)
cul-bunka-ct@numazu-kousya.jp



イベント募集中!

次回締切

1/19(火) 17時

対象イベント期間 2/13(土)~3/21(日)

www.facetofacefuji.com

応募はFace to Face 公式WEBサイトから



能の一步

考えるのは、すべて舞台のこと

よけいな外出を控えるべき日々は終わることなく、まるでトンネルの向こう側に光が見えないような不安と我慢をつねに感じています。それでいて、与えられた制約の中で舞台を勤め終えれば、違和感なくさっさと帰宅する私。舞台後には当たり前のように先輩や後輩と呑んでいた少し前のことなど、遠い過去のような。ひょっとするともう元の状態に完全に返ることはなく、世界は変わってしまったのかもしれないなどと考えを巡らせているうちに、冬は深まり、寒さが肌をさす季節となっていました。

馴染みの床屋のご主人は、「2020年は最悪な年だった、早く年が変わって今年はなかったことにしたい」と、悲痛な声で言うのです。ほとんどの人にとって2020年はつらい年だったことでしょう。能の業界関係者以外の方にお会いすると、「舞台(本番)はございますか?」と質問されます。私に関しては思ったよりも舞台が減ることはなく、ありがたいことに忙しく過ごすことができました。

しかし、今後のことが問題です。能公演は収益力に乏しく、助成金ありきで舞台が成立しているものも少なくありません。これから訪れるであろう不景気や、コロナ対策に資金を費やしたことで文化活動に使う財源がない地方自治体の方針によって、今までなんとか成立していた能公演が激減してしまうことが容易に想像できるからです。このまま何もせず旧来の公演の形を求めるだけでは、能は衰退の一途です。

私は数年前より「小さな能」の新たな形を作るべく、富士宮市粟倉にある臥牛敷舞台でサロンと称し能のミニ公演を行ってきました。能面や能装束は使わずに、お囃子もなく、謡1人と舞1人の合計2人という超最低人数で能を伝える方法を模索してきました。15回ほど公演を行ない、やっとの思いでなんとか形が定まってきたところでの、このコロナ禍です。2020年のサロン活動も、他の公演と同様に中止となってしまいました。

しかしその代わりに、思ってもみない特別な舞台を実現することができました。昨年10月に富士市吉原の松葉楼にて行なった『能と長唄』という公演です。この企画は、富士市出身の長唄三味線奏者である佐藤さくら子さんの協力で実現しました。さくら子さんは東京藝術大学音楽学部邦楽科の同級生で、ジャンルは違いますが同じ伝統芸能をともに学んだ仲間です。在学中は仲良くしていたものの、卒業後はお互い忙しく、なかなかお会いする機会はありませんでした。それがコロナによってたくさんの舞台が延期や中止を余儀なくされ、困窮している文化芸術活動を再開させるための文化庁の助成金を得ることができ、このような公演を開催することができました。

チラシが完成したのは公演の3週間前とぎりぎりでしたが、嬉しいことにすぐに客席は完売となり、好評のうちに終わることができました。第2回も1月11日に臥牛敷舞台で開催予定です。そちらも席はす

ぐに完売となりましたが、能の新たな見せ方として、ライブビューイングを試みます。また今回は同時に、YouTubeでの配信も行ないます。

これからの能楽を考えて、いろいろな形に挑戦して、楽しんでいただける舞台を作り出したいと考えています。



『能と長唄』での仕舞



富士市出身の長唄三味線奏者・佐藤さくら子さんと



宝生流能楽師 **田崎 南** <https://www.noh-ippo.jp/>

1988年生まれ。6歳より叔父の能楽師・田崎隆三氏に師事。東京藝術大学音楽学部邦楽科を卒業後、宝生流第二十代宗家・宝生和英氏の内弟子となり、2018年に独立。国内外での公演やワークショップにも多数参加し、富士・富士宮でもサロンや能楽体験講座を開催している。

ぷろぐ ~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~

2月限定しゃぶしゃぶ祭



黒毛和牛のしゃぶしゃぶ 4,400円 → **3,300円(税込)**
(黒毛和牛サーロイン・お野菜・きしめん・デザート)
しゃぶ御膳…………… 5,500円 → **4,400円(税込)**
(小鉢・前菜付)
しゃぶコース…………… 6,600円 → **5,500円(税込)**
(小鉢・前菜・刺身付)

日本料理 **はせ川**
しゃぶしゃぶ
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 検索 <http://www.fujihasegawa.com/>

アレルギー性鼻炎でお悩みの方へ

口が渇きにくく、眠気が少ないのが特徴の『ホノビエン錠』。生薬配合の鼻炎用内服薬です。今年の春は花粉が多く飛ぶともいわれています。くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、なみだ目、のどの痛み、頭重(頭が重い)でお悩みの方におすすめです。



4日分 1,270円 10日分 2,550円 33日分 4,900円(各税別)

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

本年もよろしくお願いたします



黒毛和牛のステーキ
ランチ 1,800円(平日限定)・3,000円・4,200円・6,000円
ディナー 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
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。上記コース料理の価格はすべて税別です。

cuisine française
L'Equation
レクアシオン
富士市津田町 101-1 TEL 0545-52-2525
11:30~14:00(13:00L.O) 18:00~22:00(20:00L.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 全席禁煙

『シードルフィン』は、吉原商店街にあるロールケーキとシュークリームのお店。その他にプリン、焼き菓子も販売している店内には、いたるところにイルカモチーフが飾られている。

店主の古郡信幸さんに店名の由来を尋ねた。

「イルカは幸せを運ぶといわれています。シー（C）は、幸せのクローバーやチャレンジ、チェンジといった意味。これから新しいことに挑戦する人にお菓子で幸せを運べたらという思いを込めました。」

古郡さんは、以前はフレンチの世界にいた。お菓子を作るときもベースには料理の技術があるという。

「カスタードを作るときは、一般的には中火にして混ぜながら火を入れますが、私の場合はオムレツを作るときのように一気に火を入れます。強火にしておいて、間接的に火が入るように空気を入れながらガンガン混ぜながら作ります。料理とお菓子作りのアプローチのちょっとした違いですね。」

35歳のとき思い立ち、フレンチの店を離れてお菓子づくりの道に入った。修業先の菓子店ではケーキの生地担当となる。お菓子業界は料理業界よりも若い人が多い。仕事を教えてくれたのも、一回り以上年下の19歳の上司だった。

しかし現場仕事の中だけでは、工程は学ぶことができてもその裏にある「なぜ？」まではなかなか見えてこない。たとえば「なぜ生地に水をかけるのか」「それをやらないとどうなるのか」。やり方を少しずつ変えながら、失敗したり、品質が安定しなかったり、その理由を探るための試行錯誤が始まった。

「図書館に行って小麦粉について調べて、同僚に気づかれない程度にオーブンを微調整しながら3年ほど焼き方を研究し、生地水分量や温度、オーブンの火力などの調整で生地の焼き上がりが変わる感覚がわかってきました。そうしていくうちに、お客さんから生地が美味しくなったと言ってもらえるようになったんです。」

その後、それらをきめ細かく調整することのできる『南蛮窯』というブランドのオーブンのことを知った。

「南蛮窯なら、試行錯誤の末に見つけた自分なりの個性を実現できると思いました。この窯があったから店を始めたといっても過言ではありません。」

密閉性の高い南蛮窯で生地に圧をかけることによりデンプン質が出てモチモチになるという。シードルフィンのふわふわのロールケーキの秘訣はここにある。

フレンチの道から離れ、あえて若い人たちの中に入って菓子の世界へ挑戦した古郡さんだが、その印象はとても柔和だ。そして、作るケーキも柔らかで、甘くて優しい。

午後3時を過ぎる頃、近所のお母さんやOLさんが次々とやってきた。おやつを楽しみにしている人たちにシードルフィンは幸せを届ける。

(ライター/針ヶ谷あす香)



店主・古郡信幸さん



人気のロールケーキ



こだわりの焼き窯“南蛮窯バックケン”

シードルフィン

富士市吉原2-2-10

TEL: 0545-53-5575

cdolphin.jimdofree.com

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♪



冬景色さん

ふと気づくと、庭の柚子の木にたくさんの実がなっていました。ミカンとはまた違う、キラキラと反射する黄色の光に思わず癒やされました。

今にもこぼれ落ちそうなほどの量ですね！柚子風呂、ジャム……香りが漂ってきそうです♪(編集部)



お宮参りさん

犬と猫はわかりますが、あえて名指しするほどニワトリを捨てる人が多いのでしょうか。

そういえば、神社などにはたしかにニワトリがいますね！やはり動物は最後まで責任を持って飼ってほしいですね。(編集部)

あなたの1枚募集中!

採用された方に粗品を進呈☆

「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。

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、掲載日の発行日より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。



犬種：柴犬
らん丸くん (オス: 2歳)
飼い主 らんまるこ さん



病気も乗り越え
今は元気いっぱい!

きれいな瞳をした、笑顔のかわいい「らん丸」くん!
どんな子が教えてください!

仕事を辞め、年齢的にも今しかないと犬を飼うことを決断しました。柴犬は難しいと聞き、特性などを勉強して迎えたのが「らん丸」です。飼い始めてすぐに直腸脱に。入院となり心配しましたが、今は元気すぎるほどに成長しました。柴犬特有のツンデレで私たち家族を翻弄してくれます(笑)。あわせてモフモフむっていきボディで癒してくれる、大切な存在です。

協力: 富士動物医療センター 富士市今泉2302-3 TEL: 0545-57-0001

あなたの大切なペットを
「Face to Face」の紙面で
紹介してみませんか?
詳しくは公式 WEB サイトから



読者プレゼント

応募方法

A Yone-pan(よね・パン) お楽しみパンセット



好きなパンを選べます!(食パンは除く)
5個詰め合わせ 5名様
【よね・パン】富士市森島415-1

B 牧野酒造 しばりたての生原酒 白糸



能登杜氏の技が結集した濃醇旨口・本醸造
ボトル1本(720ml) 5名様
【牧野酒造合資会社】富士宮市下条1037

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 1月28日(木) 必着

いただいた感想等は、公式ウェブサイト
匿名で紹介させていただく場合があります。

当選者の発表は引換券の発送(⑧は賞品)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。※⑧に限り未成年の方はご応募できません。



パンデミックが始まって以来、「与えられた人生の時間をどう使うか」ということについて、以前よりみんなが真剣に考えるようになってきている気がします。「人はいつ死ぬか分からない」ということのリアリティが増したせいもあるし、強制的に活動を止められて、自分にとって本当に大事なことと情性だけでやってきたことを意識して区別するようになったこともあります。特に外出自粛を強く推奨された60代以上の方々は、やりたいことを先送りしてただ家に閉じこもっていることに焦りを感じ、長く生きるか有意義に生きるかという葛藤についてこれまで以上に考えるようになったのではないのでしょうか。

農作物を育てることには「収穫」というゴールがあり、山に登れば「登頂」と

いうゴールがあります。最後に待っている「達成感」はステキですが、土に触れ作物の生長を見守りながら仲間と共有する時間にも、頂上に至る道のりにも喜びはあります。もちろん帰りの下り道だって楽しいはず。若いとき、会社勤めをしているときには気づきにくいことですが、結果だけを求めていると人生の密度は薄くなってしまいかもかもしれません。

浅野さんはほとんど1日おきに越前岳に登ります。「頂上に着いたら、とどまらずにそのまま下るよ」と仰ってました。挑戦とは上を目指すことではなく、ずっと続けること。自分と向き合いながら日々歩く道中にこそ、密度の濃い人生の秘訣があるように思いました。

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!

2月のポスティングスケジュール 搬入 5(金)まで 配布 9(火)~

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
(コンテンツチャーター・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.171) 発行日は 2/9 (火) です