



2026年 チャレンジしたい

5つのこと

ふらりっと。読者に聞いた
特に多かった5項目を専門家のアドバイスとともにご紹介します。
何から始めようか迷っている方は、ぜひ参考にしてみてください。

1 健康や運動不足が気になるので ウォーキングをはじめたい!

専門家のアドバイス 楽しく無理なく続けられる工夫をしましょう

おすすめのウォーキングコースをご紹介。富士市には「歩く健康づくり一万歩」が23コースあります(2025年12月現在)。各地区まちづくりセンターを拠点に、富士市の魅力を感じながら一万歩を目指すことができます。また、「ふじ健康ポイント」は、スマートフォンアプリ「グッピー・ヘルスケア」で参加可能。歩く歩数などでポイントが貯まります。月に1,000ポイント以上の方、抽選で1,000円分のデジタルギフト券が当たります!



歩く健康づくり一万歩
富士市 市民部
文化スポーツ課 スポーツ担当
0545-55-2876



ふじ健康ポイント
富士市 保健部
健康政策課 健康推進担当
0545-64-9023

2 気になるお腹周り… 健康的にダイエットしたい!

専門家のアドバイス スキマ時間に取り組める
スクワットが◎

脂肪燃焼は、内臓保護や体温調節の観点から、お腹周りの脂肪は落としにくくなっています。また、食事は炭水化物を控えめにし、タンパク質を意識するのがポイント。プロテインやささみが苦手な方には、手軽なゆで卵がおすすめです。短期的な目標設定を掲げてみるのも重要ですね。

ラフティーでは、1月からフィットネスプラン＆新キャンペーンがスタート!お気軽にご相談ください。



バーソナルトレーナー
一平さん
初心者からアスリートまで幅広く通えるトレーニングジム。充実したマシンと丁寧なサポートで、理想の身体づくりをしっかり後押ししてくれます。

ラフティー スポーツ ジム
0545-30-8778



一般社団法人
介護とお金の相談窓口
090-2182-2939
FP(ファイナンシャルプランナー)として、富士市を中心に活動中。予期せぬ事態でも確実にライフプランを実現し、幸せに導くアドバイスを大切にしています。

365日、24時間対応。
年末年始も、あなたのそばに。

安心の年末年始対応

年末も、年始も24時間対応!
急なご相談・お迎えにも
すぐに対応いたします。

金華堂



私たち、みんなの大切なお別れをお手伝いする会社です

安心のサポート体制

専任スタッフが丁寧にサポート!
病院・施設へのお迎えも迅速!

どなたでも
ご利用いただけます

会員さまでなくとも大丈夫。
どなたでもご相談・お申し込み
いただけます。

混み合う時期でも安心

火葬場が混み合う年末年始でも
スムーズに式の流れをご案内できる体制。

無料相談受付中

ご不安なこと、費用のお見積りや
もしもの時の流れなど、事前相談無料!

富士市 全域 に広がる 金華堂 の7施設 14式場 + 納骨堂



全式場 安置設備完備 もしもの時も、時間を気にせずご相談ください。

ご相談・ご葬儀のご連絡は
365日・24時間受付

0120-160-252

イベント等のお知らせやスタッフ紹介、プランなど、金華堂公式ホームページで詳しくご覧いただけます→

ご来館

各式場 365 日常駐しております。
館内の見学も兼ねてお気軽に
お立ち寄りください。

WEB
スマホ

右記の QR コードを
スマホで読み取って
お問い合わせください。

ご自宅で

金華堂のマークが
入っていない車で
ご自宅まで伺います。

お電話

下記フリーダイヤルに
お電話ください。



4

整理収納を徹底して
心も家も
スッキリした年にしたい!

2026年は「水の年」
水回りをキレイにすることが吉!

近年、整理収納とメンタルヘルスが関係していることに注目が集まっています。節目の1月には、自分にとって1番大事なところ、例えばお財布やバッグの中、リビングなどの整理から始めてみるのがおすすめです。大それたことでなく、まずは身近なところから。どんな方にも、身の回りの環境が整うことで視点が変わり、気つきが増え、気持ちいいという肌感覚が備わっています。また、2026年は風水では「水の年」とされています。洗面所やキッチンなどの水回りをキレイにして、流れを滞らせないのが吉です。

整理収納
自分とご機
嫌に!



風水気学 & 整理収納の
薰風スタジオ
0545-63-0775

整理収納アドバイザー。生前終活セミナー、時間管理の整理術などの講座で活躍中。人生を豊かにする方法として、整理収納を多くの人に伝えてています。

5

今年こそ、家計を整えて
老後のゆとりのために資金形成をしたいな

「ねんきん定期便」を見直してみましょう

出掛ける前にカーナビを設定するように、まずはライフプランニングで老後に必要なお金を試算することをおすすめします。「ねんきん定期便」で将来の年金額が分かれれば、老後資金が足りるかどうか把握できます。不足する場合は、その額を65歳までの年数で割れば年間の貯蓄目安ができます。そこから家計の見直しや、収入を増やす、資産運用といった対策を検討できます。最適な方法は人それぞれなので、FPへの相談も有効です。

【FP山本さん主催の講座が1月に開催!詳細は背面カレンダーをご覧ください。】

ぶらり旅

歴史が息づく街並みと海風が迎える 蒲原地区を歩こう

かつて東海道の宿場町として栄えた蒲原地区。
古い家並みや史跡が残るまちなみの中に、海産物の加工工場
も点在し、海の香りがほのかに漂う、心地の良い地区です。



年末年始はゆったりと、日本人好みのやさしいスパイスで楽しむ美味しいカレー時間

年末年始のご褒美時間に訪れたい、本格インド＆アジアン料理店「スパビハニ」。スパイスは本場仕込みながら、日本人の味覚に合わせて丁寧に調整されており、辛さが苦手な方でも安心して楽しめます。体を芯から温めるカレーと、ふわっと焼き上げたナンは格別。落ち着いた空間で、友人や家族とゆったり過ごすひとときは、新しい一年の始まりにぴったりです♪カレーをはじめとする、多彩なメニューの数々をHPでご覧ください。

長通 インド&アジアンレストラン スバビハニ

☎ 0545-63-1199

① 富士市長通31-6
② 11:00~15:00 (Lo.14:30)
17:00~22:45 (Lo.22:00)
③ 12/31ディナー、1/1休み P 35台あり(共用)

テイクアウトOK アルバイト募集中!!
スバビハニ 富士 検索   



いいすみファミリークリニック Vol.58

こどもの病気

Q&A

いいすみファミリークリニック 小児科 医院長 飯泉 哲哉

町中華楽しんでいます。餃子にビール 最高!(写真は施設の文章を書く以前のものです。)

Q 腸活が流行っていますね。よい方法があれば教えてください。

腸活は近年ますます注目を集めています。単なるお通じの改善だけでなく、免疫力アップやアレルギー予防、メンタルや睡眠の質の向上、ダイエットや肌荒れ改善、アンチエイジングなど、さまざまな健康効果が期待されています。私は医師として、腸活の最大の目的は増加傾向にある大腸がんの予防だと考えています。情報が氾濫する中、ネットビジネスに惑わされず「お金をかけない」「持続可能な腸活」が大切です。日本人の体質に合った和食や発酵食品を中心に、多様な食材をバランスよく摂ることが重要です。

いいすみファミリークリニック 住所: 富士市今泉1-13-29 電話番号: 0545-53-1516

いいすみファミリークリニックからのお知らせやイベント情報などは公式SNS・ホームページへ

※マイナ保険証の使用にご協力下さい。

「これさえ飲めば大丈夫」といった乳酸菌飲料やサプリメントはおすすめしません。また、食べ過ぎは腸への負担になるため、断捨離の発想で「チチ断食」して腸を休ませることも現代社会でお正月には有効かもしれません。伝統の七草がゆは、胃にも心にもやさしく染みわたります。

2026年は、日々の生活に日本ならではの食文化を取り入れて、健やかな腸を目指しましょう。

クリニックからのお知らせ

当院は、デジスマ・カード決済で会計待ち時間ゼロ!

診察終了後、そのまま帰れます!

1 Pay完了

2 マイナ保険証交付

3 診察を受けます

4 そのままお帰りいただけます

デジスマアプリの登録とカード決済の選択が必要です。ぜひご利用ください。

※マイナ保険証の使用にご協力下さい。

いいすみファミリークリニック vol.4

お庭づくり・エクステリア・ガーデニング・除草・草刈り・・・緑のことなら「岳陽グリーン」。プロの目線で読者の緑や庭に関する質問にお答えします!

（株）岳陽グリーン 2級造園施工管理技士 望月大雅さん

プロフィール

富士市出身。静岡農業高校→東京農業大学卒業造園・土木分野で幅広く勉強中です。

Q 「置き配」が宅配便の標準サービスになると、置かれた荷物が心配に…。「宅配ボックス」を設置して、そんな不安を「安心」に替えませんか?

11月7日、国土交通省は玄関前に荷物を届ける「置き配」や宅配ボックスへの配達を、宅配便の標準サービスに位置づけることを決めました。置き配が標準になると、受け取る手間が省けて便利という方も多いですが、荷物の紛失が心配だったり、大切な荷物を地面に置かれない方もいらっしゃいますよね。

そこで、安心して宅配便を利用するため、「宅配ボックス」を設置しませんか?宅配ボックスを設置することで、不在時に荷物が受け取れ、天候に左右されないという個人的なメリットはもちろん、再配達減少による配達業界の人手不足解消、環境負荷の低減など社会的なメリットも叶えられることになります。「宅配ボックス」自体がどんなものか、あまりピンとこない、という方のために、下記施工例を参考にご覧ください。岳陽グリーンでは、2026年1月31日まで宅配ボックス設置キャンペーンを行っています。

あなたの好みのカラー・外構に合わせた納まり方で、宅配ボックスを設置しましょう。

宅配ボックス 設置例

日本庭園 / エクステリア・ガーデニング / 壁面アクリル・スチール / お庭のリフォーム / 寄生駆除 / 草むし / 除草・草刈り / 不用品の撤去回収 / 庭の設計 / 緑の悩み相談 / 宮庁向け庭園・緑地帯管理 / 企業・工場向け庭・森林・畠管理

HP LINE

静岡市清水区蒲原小金389-2 バッパニワヨイ 0800-808-2841

【対応地域】静岡県東部（富士市、沼津市、富士宮市）/ 静岡県中部（静岡市、駿河区、葵区、清水区）/ 静岡県西部（浜松市、磐田市、湖西市）

豪華 ぶらりっと。お年玉プレゼント キャンペーン

今年も協賛企業様から豪華プレゼントをいただきました。ふるってご応募ください!

1 朝食付きペア宿泊券 (スタンダードツイン 定価 お二人様 29,000円)

2 プラネタリウムわいわい劇場 プラネタリウムベアご招待券 (令和7年7月にプラネタリウムわいわい劇場 リニューアルオープン 富士川楽座史上、最高の「臨場感」と「没入感」新感覚体験をお楽しみください。)

3 Peacock テーブルフライヤー (通常価格12,800円(税込14,080円))

4 ホテルグランド富士 (0120-561-063) 富士市平塩1488-1 富士川楽座4F 上映時間はwebサイトにて 火曜日3/2~6 ※12/23-12/30は営業直後14mのドームスクリーンと、究極の星空を映し出す投影機メガスターは、見る人すべてを魅了します。)

5 まざごグループ共通お食事券2,000円 (0120-035-219) 米えん かつ政 富士川店 9:29~18:58(Lo. 18:29) ごはんの美味しいちよびり賛美な定食屋さん「米えにし」や「まざご」「かつ政」は1/2から営業!)

6 ボーリングアート体験 オブジェM 23cm (通常体験価格6,800円が無料) (0544-66-6520) 富士市西町4-1 9:29~18:58(Lo. 18:29) 929cafe (0544-66-6520) 富士市西町4-1 9:29~18:58(Lo. 18:29) ご応募はハガキ・webにて!!

INFORMATION

私の街の事件簿 情報提供元: 富士警察署生活安全課

自転車盗にご注意!

防犯アドバイス

●必ず鍵をかけましょう!

●鍵を2つ以上かけると盗難のリスクが減ります!(ツーロック)

●人目につく場所に駐輪しましょう!

ご注意ください!

1月 25日 第46回 吉原本宿寄席

落語って生で聞いたことがありますか?初心者でもふらっと立ち寄って楽しめるのが「本宿寄席」です。誰でも気軽に楽しめます♪

日程: 1月25日(日)第一部13:00~ 第二部15:00~ 場所: 富士市民活動センター お問い合わせ: 富士商工会議所商業観光課 TEL: 0545-52-0995

1月 31日~ 第47回 吉原本宿寄席

期間限定、新富士駅南口にサーカス団がやってくる!迫力の演技と華やかな演出が全席指定セパレート席で楽しめます♪

日程: 1月31日(土)~4月5日(日) 場所: 新富士駅南口大テント お問い合わせ: ポップサーカス富士公演事務局 0545-67-3024

ポップサーカス 富士公演

富士・富士宮市内のイベント情報 紙面掲載以外の情報も載ってます!

ふらりと。うえぶ 検索

ぼくらが仕入れた最新情報にやん♪