


**1** January 2026 令和8年  

**新開所** ① 植草新聞店 ② 田畑新聞店 ③ 雨森新聞舗 ④ 鈴木新聞店 ⑤ 安倍新聞店 ⑥ 石井新聞店 ⑦ 松野新聞販売所 ⑧ あさがお新聞店  
**設置場所** マックスバリュ(7店) ⑨ まちづくりセンター(26館) ⑩ 冊子内掲載各店 ⑪ エンチョー(3店) ⑫ 杏林堂薬局(4店) ⑬ 田子の月(7店) ⑭ マキヤグループ(7店) ⑮ その他公共施設(ロゼシアター・ふじさんめっせ・富士市交流プラザ・コミュニティ1・富士宮市内交流センターなど)

【場所記号】●…市役所 ■…消防防災庁舎 ★…フィランセ 情報提供元：富士市総務部シティプロモーション課 ※イベント等を中止・変更等をする場合があります。

※イベント等を中止・変更等をする場合があります。

撮影協力：ないも



ぶらりっと。読者に聞きました

2026年

チャレンジしたい

5

つのこと

ぶらりっと。読者に聞いた「2026年に挑戦したいこと」から、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！



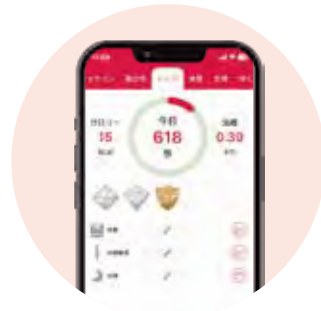
専門家からのアドバイス

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します。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！

専門家からのアドバイス

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。プロテインやささがみ苦手な方には、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。ラフティでは、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。



【浅めスクワットがおすすめ！】※8～12回 × 2セット

①足は肩幅くらい、腕は胸の前でクロス ②太ももが少し疲れるところまでしゃがむ ③ゆっくり戻る



パ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 スポーツ ジム  
☎0545-30-8778



パ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 スポーツ ジム  
☎0545-30-8778

3

新しい趣味として料理を始めてみたいです



専門家からのアドバイス

食べたいと思う料理から作ってみましょう

設備の整った素敵なキッチンで、旬の野菜を使った料理やお菓자에挑戦してみよう。エネリアショールーム富士では、各種料理教室を開催しています。プロから学べる料理や親子で参加できる講座など、自分にあった料理教室を見つけて参加してみてくださいね。【講座やイベントの最新情報は、静岡ガスクッキングスタジオのインスタグラムからご確認ください。】



静岡ガス  
エネリアショールーム富士  
☎0545-57-7500

静岡ガスエネリアショールーム富士は、最新のガス機器やキッチン・バスなどの住まい設備を「見て」「触れて」「試せる」体験型施設です。



まずは自分の状況の確認から！



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。早期せめ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。

4

整理収納を徹底して心も家もスッキリした一年にしたい！



専門家からのアドバイス

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て、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、気づきが増え、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で吉です。



整理収納  
自分もご機嫌に！



整理収納アドバイザー  
中田 香苗さん

風水気学 & 整理収納の  
薫風スタジオ  
☎0545-63-0775

整理収納アドバイザー。生前葬活セミナー、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



専門家からのアドバイス

「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出ます。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下をご覧ください。】

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

私たちは、みなさん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

会員さまでなくても大丈夫。  
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



金華堂 本社  
富士市松岡 531-5  
家族葬ホール  
仏壇仏具専門店



金華堂 新館  
富士市松岡 531-5  
1F 家族葬ホール  
2F 家族葬・一般葬ホール



岳陽の丘  
富士市佐法 744-1  
1日1組貸切型の  
家族葬ホール



今泉の丘  
富士市今泉 2015-1  
1日1組貸切型の  
家族葬ホール



吉永の丘  
富士市富士岡 452-1  
1日1組貸切型の  
家族葬ホール



田子浦の丘  
富士市川成前町 418  
1日1組貸切型の  
家族葬ホール



星の降る駅 駅前  
富士市横町 6丁目 8-18  
家族葬・無宗教葬（600円）など  
多様なお見送りに対応できる式場



納骨堂てらす  
富士市大淵 826-8（角島寺内）  
ご家族に負担をかけない  
永代供養付きの納骨堂

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。



ご自宅へ

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。







**いいずみファミリークリニック** の飯泉先生が、こどもの病気の疑問や不安にアドバイス！

**Profile**  
 いいずみファミリークリニック  
 小児科医  
 院長 飯泉 哲哉

町中華楽しんでます。餃子にビール。最高！  
 （写真は腸活の文章を書く以前のものです。）

**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おり、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。

「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「プチ断食」して腸を休ませることも現代社会や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。

**いいず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

いいず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

LINE HP

**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！**

診療終了後、そのまま帰れます！

Pay完了

マイナ保険証で受付

診察を受けます

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。

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  
 2 級造園技師  
 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。

**「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送を、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いれば、荷物の紛失が心配だったり、大切な荷物を地面に置かれたくない方もいらっしゃるようです。

そこで、安心して宅配便を利用するために「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、不在時に確実に荷物が受け取れ、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。

宅配ポスト 設置例

納まり一覧

**カラーバリエーション**

■ アルミ色

プラチナスタン カームブラック

■ 複合色

ナチュラルオーク / スタン キャラメルターク / スタン ステインウォール / ネット / スタン 炭炭 / スタン

パナウォール / ネット / ブラック ナチュラルオーク / ブラック キャラメルターク / ブラック ステインウォール / ネット / ブラック 炭炭 / ブラック

**宅配ボックス設置キャンペーン**

対象商品「ルシウス宅配ポスト 3 型」  
 定価：168,300 円～

キャンペーン価格  
**定価 50% OFF**  
 期間：2026/1/31 受注分まで

○設置工事費（※※まで）  
 ・据置型納まり：20,000 円～・柱納まり（湿式）：35,000 円～  
 ※下地の状態により、異なります。

日本庭園 / エクステリア・ガーデニング / 玄関・ベランダ・スロープ / お墓のリフォーム / 害虫駆除 / 草むしり・除草・草刈り / 不用品の撤去回収 / 庭の設計 / 緑の悩み相談 / 官公庁向け庭園・緑地帯管理 / 企業・工場向け緑地帯管理 / 個人向け 庭・森林・畑管理

静岡市清水区蒲原 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）

2026年（令和8年）1月号（7）ぶらりっと、

**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)

ワンランク上のゆとりある空間で過ごす「ちょっと贅沢なひととき」を、皆様にご提供させていただきます。くつろぎの時間を心ゆくまでお楽しみください。

**ホテルグランド富士**  
 ☎ 0120-561-063  
 ② 富士市平垣本町8-1  
 ③ 年中無休

「新春ランチハーフブッフェ」を開催！  
 皆様のご来館お待ちしております。【1月2日～15日迄】

**2**

**プラネタリウムわいわい劇場 プラネタリウムペアご招待券**

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。

**富士川楽座 プラネタリウムわいわい劇場**  
 ☎ 0545-81-5555  
 ② 富士市岩淵1488-1 富士川楽座4F  
 ③ 上映時間はwebサイトにて  
 ④ 火曜日 3/2～6  
 ※12/23-12/30は営業

直径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。

**3**

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

食卓で揚げ物を楽しもう！セラミックコーティングで揚げ付きにくく、分解できるでお手入れしやすい！

**ジャンボエンチョー富士店**  
 ※引換えは富士店のサービスカウンターにて  
 ☎ 0545-52-0411  
 ② 富士市永田北町4-5  
 ③ 本館/9:30～19:30 資料館/8:00～19:30  
 ※年末年始の営業時間はHPをチェック  
 ④ 不定休

住まいの「困った」を解決できるホームセンター

**4**

**まさごグループ共通 お食事券2,000円**

まさごグループ全店で使用できる共通お食事券です。富士市内の店舗は下記でご確認ください。

**まさごグループ**  
 緑和食屋まさご ☎0120-035-219  
 米えにし ☎0545-73-1800  
 かつ政鷹岡店 ☎0545-72-3100  
 かつ政富士岡店 ☎0545-34-4100

ごはんの美味しいちょっぴり贅沢な定食屋さん「米えにし」や、「まさご」「かつ政」は1/2から営業！

**5**

**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**  
 ※フィギュアはラビット、ペアからお選びいただけます。  
 今話題のボーリングアートを体験してみませんか？たくさんインクから好きな色を自由に選んで作れます♪定休日以外の毎日体験OKです！

**929cafe**  
 ☎ 0544-66-6520  
 ② 富士宮市西町4-1  
 ③ 9:29～18:58 (Lo. 18:29)  
 ④ 水曜日

アート体験ができるカフェです。ラビット&ペアアート体験予約受付中！ご予約は、お電話orインスタのDMへ！

**ープレゼント応募ー**

**必要事項** ※当選者の発表は引換券の発送をもってかえさせていただきます。

- 郵便番号／住所／氏名／年齢／職業／電話番号／希望商品（第2希望まで）
- 「ぶらりっと。」の入手場所を教えてください。（新聞折り込みの場合は、販売店名をご記入ください。）
- 希望商品を選んだ理由と、その企業・お店へメッセージをお願いします。
- 今月号でもしろかった企画は？
- 「ぶらりっと。」へのご意見・ご感想をお聞かせください。

**プレゼント引き換え期間（サービス適応期間）**

- ホテルグランド富士……………2026年1月25日～2月28日  
 ※予約状況によりご予約できない場合もございますのでご了承ください。
- 富士川楽座……………2026年1月25日～3月31日  
 ※3/2～6は休館となります。
- ジャンボエンチョー富士店……………2026年1月25日～2月25日  
 ※2/3(火)閉館のため休館となります。
- まさごグループ……………2026年1月25日～2月28日
- 929cafe……………2026年1月25日～2月25日

**ご応募はハガキ・webにて!!**

ハガキ 〒416-0912 富士市加島町5-18 ぶらりっと、編集部宛

応募締切 2026年1月10日(土) 必着

スマートフォン

**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 吉原新宿寄席**

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～**

**ポップサーカス 富士公演**

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

**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！

ぶらりっと。うえぶ

検索

ばくらが仕入れた最新情報にゃん