

まちの話題

10ch 【放送時間 8:00~12:00~
16:00~19:00~22:00~】

- 1・2 山梨コミチャンネットワーク
「山日 YBS ウイナーズカップ 決勝戦」
納税表彰式
- 4・5 オリンピックデーラン
吉田小学校 吉小まつり
人権ってなんだろう
- 6・7 月江寺幼稚園 園児作品展
富士北稜高校 自転車教室
人権ってなんだろう
- 8・9 富士あびす講まつり
FUJI TEXTILEWEEK 2023
人権ってなんだろう
- 11・12 NEXT エレキ大正琴研究会 合同発表会
生涯学習フェスタ作品展
- 13・14 富楽時まつり
FCふじざくら山梨とふじざくら支援学校
中学部とのサッカー体験活動
楽しいおりがみ
- 15・16 優良従業員表彰
西桂保育所 お店やさんごっこ
大正琴 演奏発表会
- 18・19 トップアスリート直伝教室
伸太郎がゆく
吉田小学校 米作り感謝の会
- 20・21 第5・第1・第4保育園 おもちつき
- 22・23 月江寺幼稚園 おもちつき
看護学校からお届け
- 25・26 聖徳幼稚園 おもちつき
ヨガしてみよっか! 第39回
- 27・28 「頂き」いただきます〜2023総集編〜
- 29・30 伸太郎、やらせていただきます 年末SP

ダビング ブルーレイ 3,300円 DVD 2,200円 (すべて税込)

山日 YBS ウイナーズカップ 決勝戦ダイジェスト

【U スポーツクラブ】
vs 【フォルトウナ】
11月4日に行われた決勝戦
の様態をダイジェストで
お届けします。

山梨コミチャンネットワーク
(NNS 日本ネットワークサービス制作)



まちの話題 12月1日・2日 放送

CATVスペシャル

11ch 【放送時間 12:00~/19:00~】

- 3日 舞の会 舞踊発表会(再放送:20日)
- 9日 聖徳幼稚園がくげいかい 1日目
- 10日 聖徳幼稚園がくげいかい 2日目
- 11日 ウブントゥ富士の森クリスマス会
- 15日 富士保育園ふじっこ発表会①
- 16日 富士保育園ふじっこ発表会②
- 17日 月江寺幼稚園おゆうぎかい
- 18日 富士学苑中学校葵江祭 前編
- 19日 富士学苑中学校葵江祭 後編
- 22日 ウブントゥ保育園
にじいろ・あおぞら クリスマス会
- 23日 新倉幼稚園おさらい会
- 24日 ナーサリーココおゆうぎかい
- 25日 小さき花幼稚園クリスマス会

ダビング ブルーレイ 4,400円 DVD 3,300円 (すべて税込)

園児の活躍をご覧ください!

今年も生活発表会の
シーズンが来ました!

園児たちのかわいい

踊りや、劇に取り組む様子をご覧ください。

ダビング ブルーレイ 4,400円
DVD 3,300円 (すべて税込)

CATVスペシャル枠にて放送



人権ってなんだろう?

12/4(月)から12/10(日)の
1週間を「第75回人権週間」
と定め、様々なメディアを活用
して、全国各地で集中的に人権
啓発活動を行います。この人権
週間をきっかけに人権について
考えてみませんか。



まちの話題 12月4日~9日 放送

この時間帯は各局独自で制作した番組を放送します

北富士有線テレビ放送

鳴沢・富士河口湖(一部)
で視聴できます

10ch 【放送時間 12:00~/19:00~】

- 1~2日 富士河口湖町まちフェス 2023
- 4~6日 第51回鳴沢村民体育祭り
- 7~9日 第20回富士河口湖町文化祭記念式典
- 11~13日 勝山保育所生活発表会・七五三詣り
- 14~16日 鳴沢保育所生活発表会
- 18~20日 足和田保育所生活発表会
- 21~23日 河口湖南中学校合唱祭
- 25~27日 大嵐小学校『大嵐っ子祭り』
- 28~30日 勝山中太鼓部『第8回和太鼓コンサート』
- 1/1日 勝山保育所生活発表会(再)
- 1/2日 鳴沢保育所生活発表会(再)
- 1/3日 足和田保育所生活発表会(再)

※富士河口湖町文化祭芸能発表は1月中旬頃に放送します。

※月~土の13:30と19:00からは
こうほう富士河口湖を放送します

リクエスト放送などについてはお気軽にお問い合わせください

ケーブルテレビ富士

山中湖で
視聴できます

10ch 【放送時間 12:00~/19:00~】

- 1~2日 平野区七五三
- 4~6日 山中湖村文化祭①
- 7~9日 山中湖村文化祭②
- 11~13日 平野保育所生活発表会
- 14~16日 山中保育所生活発表会
- 18~20日 山中保育所夏まつり(リクエスト)
- 21~23日 山中湖フェスティバル少年野球

山中湖V S 東桂

- 25~27日 平野保育所 クリスマス会
- 28~30日 山中保育所 クリスマス会

リクエスト受付中

※上記イベントの状況によって番組が変更となる場合がございます。

11chにて山中湖村総合データ放送稼働中!

加圧パーソナルトレーニングジム
First Step 新西原に

12月13日

OPEN!

KAATSU JAPAN Co., Ltd.

加圧トレーニングとは「適切に血流を制限した状態」で行うトレーニング方法です。

専用の加圧器具を使用して、腕の付け根や脚の付け根に
各個人に合った圧を掛けながらトレーニングを行います。

- ① 低負荷なので高齢者にも優しいトレーニングです
- ② 器具を装着した状態で、歩くだけでも効果があります
- ③ 速筋・遅筋が同時に鍛えられる画期的トレーニングです(時間短縮)
- ④ アスリート型シェイプアップで機能的な体に変身
- ⑤ マンツーマンなので安心安全
- ⑥ 「転ばないまち ふじよしだ」に加圧はピッタリ!
- ⑦ 通常の約290倍もの成長ホルモンを分泌した研究結果も



★私もトレーニー

約20年前からトレーニーとして加圧ト
レーニングと接してきました。
年齢を重ねると共に加圧トレーニング
(特に成長ホルモン)の必要性を以前以上
に感じ、思い切ってトレーナーの資格を
取得しました。現在は加齢にどこまで抗
う事が出来るか自然の摂理と奮闘中です。
樋川

予防に勝る治療なし!



あなたの頑張り応援します!

・樋川光司(総務部長)
日本加圧トレーニング学会認定インストラクター
ボディメイクインストラクター
スポーツ整体インストラクター
全日本空手道連盟公認8段

・樋川菜奈
加圧インストラクター(助手)
ボディメイクインストラクター
美容師国家資格

成長ホルモンの効果は、沢山あり過ぎて羅列
出来ませんので、検索してみてください。
特にアンチエイジングが有名ですね!!

現状維持は老化そのもの! まずは **一歩** 踏み出ませんか!

「KAATSU TRAINING」のロゴマーク及びKAATSUは、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

本文中の加圧トレーニングの表示を含め、「加圧トレーニング」及び「加圧インストラクター」はKAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

First Step

住 所 富士吉田市新西原3-17-24
電 話 0555-24-3829 (完全予約制)
営業時間 9時~18時
休業日 日曜・祝祭日
(予約サイトで確認して下さい)
予約サイト
<https://coubic.com/fstep1>



10チャンネル					
時間	月・火曜日	水・木曜日	金・土曜日	日曜日	
7	道路情報カメラ				
8	まちの話題 ※50分～ We are 青春部 ※55分～ ハッピーウェディング&パースデー			0分～ 街かどトビックス 15分～ 警察 / 園児エル / 歴史 30分～ ちょっと漢方 45分～ 神主と学ぶ日本神話	
9	テレビショッピング テレビショッピング				
10	【転倒予防】 ここ富士体操・昔の遊びを楽しもう / タウンスニーカー特別乗車回数券について テレビショッピング				
11	有線ベストヒット			まちの話題 総集編 11時～（月・火） 12時～（水・木） 13時～（金・土）	
12	※CATV富士五湖は下記の番組を放送します 月・火曜日 水・木曜日 金・土曜日 まちの話題 けーぶるにつぽん デジマガ				
13	とことん! つみチャン この時間帯は 各局独自で制作した 番組を放送します				
14	テレビショッピング 道路情報カメラ				
15	有線ベストヒット			につぽん デジマガ	
16	まちの話題 ※50分～ We are 青春部 ※55分～ ハッピーウェディング&パースデー			0分～ 街かどトビックス 15分～ 警察 / 園児エル / 歴史 30分～ 富士五湖消防本部 45分～ 神主と学ぶ日本神話	
17	テレビショッピング テレビショッピング				
18	大人気の韓国ドラマ放送枠です！ 月～金 毎日1話づつ放送		生活情報コーナー 富士北麓紀行		
19	※CATV富士五湖は下記の番組を放送します 月・火曜日 水・木曜日 金・土曜日 まちの話題 けーぶるにつぽん デジマガ			まちの話題 総集編 19時～（月・火） 20時～（水・木） 21時～（金・土）	
20	とことん! つみチャン この時間帯は 各局独自で制作した 番組を放送します				
21	釣りビジョン CSプラス HD CSプラス 30ch もらって 月額 1,650円				
22	まちの話題 ※50分～ We are 青春部 ※55分～ ハッピーウェディング&パースデー			0分～ 街かどトビックス 15分～ 警察 / 園児エル / 歴史 30分～ 富士五湖消防本部 45分～ 神主と学ぶ日本神話	
23	QVC ◇商品・ご注文・配送・その他のお問い合わせ先 一般電話から 0120-945-010 （通話料無料） 携帯電話から 043-388-5008 （通話料有料） ◇放送時間はホームページを参照 http://qvc.jp/cont/top/Main ※カスタマーコンサルタントでの対応は8：00～21：00となります。				

102

月～日

24時間

Q

QVC

を放送しています

詳しくは
電子番組表（EPG）で
ご確認ください

サブ

チャンネル
視聴は
リモコンの

10

ボタンを
押してから
ココを押して
ください

北富士有線テレビ放送

こうほう

富士河口湖

放送時間

9:00～

16:00～

22:00～

11 チャンネル	
時間	月～日曜日
7	スカイA
8	0分～ 『テレビ求人情報』
9	15分～ 『WAKUWAKU ふじさんぽ』
10	30分～ 『お悔やみ情報』
11	45分～ 『お天気チャンネル』
12	CATVスペシャル or スペシャルの放送が無い場合は 『SHOPチャンネル』
13	
14	0分～ 『テレビ求人情報』 15分～ 『WAKUWAKU ふじさんぽ』 30分～ 『お悔やみ情報』 45分～ 『お天気チャンネル』
15	お天気チャンネル
16	0分～ 『テレビ求人情報』 15分～ 『WAKUWAKU ふじさんぽ』 30分～ 『お悔やみ情報』 45分～ 『お天気チャンネル』
17	お天気チャンネル
18	0分～ 『テレビ求人情報』 15分～ 『WAKUWAKU ふじさんぽ』 30分～ 『お悔やみ情報』 45分～ 『お天気チャンネル』
19	CATVスペシャル or CATVスペシャル再放送 スペシャルの放送が無い場合は
20	19時00分～ 「生活情報コーナー」 20時00分～ 「SHOP チャンネル」
21	0分～ 『テレビ求人情報』 15分～ 『WAKUWAKU ふじさんぽ』 30分～ 『お悔やみ情報』 45分～ 『お天気チャンネル』
22	0分～ 『テレビ求人情報』 15分～ 『WAKUWAKU ふじさんぽ』 30分～ 『お悔やみ情報』 45分～ 『お天気チャンネル』
23	お天気チャンネル
24	『SHOPチャンネル』 日本最大の ショッピング専門チャンネル SHOPチャンネルで ハッピーショッピング http://www.shopch.jp/

Information

ちよつと
漢方
Chinese Medicine

話題の“塗るグルコサミン” へんけいせいひざかんせつしょう 変形性膝関節症・せきちゅうかんきょうさくしょう 脊柱管狭窄症

変形性膝関節症は、もっとも頻度が高い関節症で女性に多くみられます。また、肥満している人は、膝にかかる負担が大きいため発症しやすく、「整形で、やせろと言われた」と、当薬局における40～70代の中高年のダイエット希望者の多くが、膝の痛みの改善を減量目的のひとつに挙げています。「少し正座をしたり、長く歩いたり、階段の昇り降りを繰り返すと、膝が腫れぼったくなり痛む」「膝の曲げ伸ばしをすると痛みが強くなり、ギシギシと音が聞こえることがある」。

症状が進むと、膝に水が溜まって腫れ、正座や階段の昇降が出来なくなります。段々とガニ股となって、膝が曲がったまま伸びなくなったり、歩くとき膝が横にずれたりするようになります。

狭窄症（写真）では「腰、おしりから膝にかけて、体の後ろ側に痛みやしびれがある」「しばらく立っていたり歩いていると、脚に鉛が入ったようにだるく、重くなり、時には痛くなる」と訴えます。

歩くうちに症状が強くなり、足が前に出せず、動けなくなりますが、しゃがんで少し休むと、症状が軽くなってまた歩けるようになります。

「塗るグルコサ



○印の部分が狭くなっている
(脊柱管狭窄症)

「塗るグルコサミン無料キャンペーン」実施中 只今1個ご注文の方に無料で1個進呈中♪(先着50名)

軽症例では粉や粒のインスタント漢方（エキス剤）を、改善が見られない場合は、液体のレトルト漢方（煎剤）で対応してきましたが、最近“塗るグルコサミン”が話題です。「塗るだけなので飲み薬が増えない」「かぶれない」「飲み薬と併せて使える」などの理由から、一度試されては如何でしょう。

「塗るグルコサミン」との出会いは、健康雑誌の紹介記事を目にした事からでした。「米国では既に 2100 万個の販売実績」「5 日間試用した体験者の 7 割以上が痛みの改善を実感!」。にわかには信じ難い経験談が紹介されていましたが、「まずは薬剤師の自分が使ってみて」と、製品を取り寄せてみました。

試してみると、ベタつかず臭いも無く、ス〜っと肌の深部に浸透していくような使用感は未体験。かぶれなど、アレルギーの心配も無さそう。

甲府から長野へ歩く“強行遠足”の二日前、テニスで膝を痛め歩くのもままならなかった筆者の長女(高1)が塗ってみると、翌朝には「お父さん、このクリーム凄いね♪」と、軽やかに階段を駆け下りて来られるまでに改善。翌日、何事もなかったように小海までの43.2kmを無事に完走出来たのでした。



エミューと筆者（撮影地 網走市）