

新年度の講座&体験会 一緒に楽しい時間を過ごしましょう

やまむろ青少年いきいき体験

親子でガーデニング

パパ・ママ・家族と一緒に花を植えよう

日時 5月11日(土) 9:00~11:00
 場所 山室地区センター 2階大ホール (8:50まで受付)
 募集 親子15組(1組で1鉢作ります)
 参加費 500円 (1鉢分 寄せ植え材料代)
 飛び出すメッセージカードも作ります♪
 受付 山室公民館 ☎423-5979
4月15日(月)から受付開始です
 主催 山室校下社会福祉協議会
 協力 みずほ子ども会
 ふるさとづくり推進協議会
 市立山室公民館



公民館いきいき講座

みそづくり教室



手軽に我が家の「おみそ」を作しましょう

日時 5月24日(金) 13:30~15:00
 場所 山室地区センター 2階大ホール
 講師 新村こうじみそ商店
 参加費 6kg分 3,300円(当日集金)
 持ち物 エプロン・三角巾・6kg用の容器
 定員 20人(1人2セットまで)
 受付 山室公民館 ☎423-5979
5月1日(水)から受付開始です
 主催 市立山室公民館



仲間づくりの赤ちゃん教室

令和6年度も、6月~11月までの6回コースを予定しています。
 日時・対象といった詳しい内容が決まりましたら、担当の保健推進員さんや「ふれあい」でご案内します。
 主催 山室校下保健推進員

料理教室のお知らせ

令和6年度の教室の予定です。
 募集につきましては、随時「ふれあい」でお伝えいたします。
 7/30(火) 8/3(土)
 9/5(木) 10/3(木)
 9:00~12:00
 主催 山室校下食生活改善推進員



やまむろウェルビーイング

わくわくガーデニング

気温がぐんぐん上がり、冬に植え込んだ球根や花苗がうれしそうに伸び始めました。いよいよ楽しいガーデニングの季節ですね。これからのお手入れについてお伝えします♪

1~2週間に1回ほど、水やりを兼ねて液体肥料を与えましょう。元気に花芽が伸びて、咲き始めます。

咲き終わった花は、次の花へ養分がいくように早めに摘み取りましょう。

黄色くなった葉は、切り取って株間の風通しを良くしましょう。



皆さまの温かいご支援・ご協力に感謝



公民館で活動されている登録サークルの皆さんが公民館の一斉清掃に集まってくださいました。玄関スペースを中心に、日ごろなかなか行き届かない部分まで、ピカピカになりました!館内の空気も澄んだように感じられました。

山室公民館は築25年が経ち、少しずつ設備の不具合が出てきています。3月半ばには、大ホールのドアが故障し、開閉不能に…。すぐに、不二越工高のベテランの先生方が駆けつけて修理してくださいました。おかげさまで、見違えるように開閉がスムーズになりました。

お出かけ定期券と高齢者入浴券の受付が始まりました。初日から、民生委員の皆さんが申請書の書き方などのお手伝いをしてくださり、混乱なく更新業務が進みました。オレンジ色のベストを着用された皆さんの明るい声かけに元気をいただきました。

脳トレ ことわざ穴埋めに挑戦



リストにある漢字を□に入れて、ことわざを完成させましょう

- ① □ は □ げ
- ② □ □ の □
- ③ □ も □ □
- ④ □ □ び □ □ き
- ⑤ □ の □ にも □
- ⑥ □ の □ にも □ □
- ⑦ □ がば □ れ
- ⑧ □ □ は □ □ に
- ⑨ いざ □ □
- ⑩ □ う □ には □ □ しかず

リスト

笑、角、七、転、急、石、上、三、年、嘘、方、便、鎌、倉、涙、善、急、雨、後、回、百、間、鬼、目、筍、一、見、福、来、八、起

着任のご挨拶

4月1日付けの人事異動により、当地区センターに着任いたしました奥沢です。以前奥田地区センターで勤務しておりましたが、10年以上前のことで、初めての地区センター勤務と同様であります。そのため、何かとご迷惑をおかけすることもあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、地区センターは、地域の皆様のもっとも身近な市役所の窓口であるとともに、交流の場でもあります。地域の方々に気軽に立ち寄っていただける地区センターづくりに努めてまいりたいと考えておりますので、今後とも皆様方のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。着任のご挨拶といたします。



ご相談もお気軽にどうぞ!



4月からプラスチック資源をまとめて回収します

山室地区は… 第4木曜日にお近くのステーションへ

詳しいことは…

ご家庭に配布された「家庭ごみと資源物の分け方・出し方」をご覧ください。または…環境センター管理課 ☎ 429-5017 へお問い合わせください。



卵のパック 歯ブラシ ポリバケツ CD DVD プラスチックケースなど

活動しやすい身体作りに

いきいき健康体操



肩回し

肩に手を置いてひじをゆっくり大きく回しましょう

肩の横伸ばし

片方の手を前に伸ばし反対の手で自分の方へ引き寄せましょう



無理せずに 5~10回を目安に やわやわと!



かかとの上げ下げ

椅子などにつかまってかかどをゆっくり上げ下げしましょう。



地域活動の情報をお待ちしています

山室校下の町内会や各種団体・サークル・クラブの活動情報を編集室までぜひお寄せください。記事のデータは、毎月15日ぐらいまでにお送りいただきますと次月号に掲載できます。

こちらまで⇒ yamamuro999@yahoo.co.jp