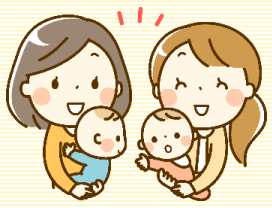
仲間づくりの赤ちゃん教室

みなさんのご参加をお待ちしています
一緒に楽しい時間を過ごしましょう

対　象 令和5年～6年生まれの赤ちゃんと保護者の方
会　場 市立山室公民館 2階大ホール
持ち物 バスタオル、赤ちゃんに必要なもの
問合せ 南保健福祉センター ☎ 428－1156
主　催 山室校下保健推進員　南保健福祉センター
参　加 都合のつく回のみでも大歓迎 ♫



① 6月28日（金）10:00～11:00　自己紹介　手作りおもちゃであそぼう
（受付9:30～）　<持ち物> ハンドタオル（30cm角ほど）
② 7月12日（金）10:00～11:00　赤ちゃんの栄養～離乳食のすすめ～
（受付9:30～）　<講師> 栄養士 食生活改善推進員
③ 8月21日（水）13:00～14:00　赤ちゃんのからだと健康
（受付12:30～）<講師> 馬瀬小児科医院 馬瀬先生
④ 9月20日（金）10:00～11:00　みんなで楽しむリフレッシュヨガ
（受付9:30～）　<講師> フィットネスインストラクター
⑤10月 4日（金）10:00～11:30　こどもに起こりやすい事故の予防と手当て
（受付9:30～）　<講師> 日本赤十字社富山県支部
⑥11月22日（金）10:00～11:00　子育てのいろは　教室を終えて
（受付9:30～）　<講師> 心理相談員

ベビーマッサージわくわく体験会に参加しませんか

日　時　7月4日（木）10:00～11:00（受付9:45）
場　所　市立山室公民館 2階和室
講　師　ベビーマッサージ講師　はば るみ 先生
募　集　親子10組（6月10日より受付 定員になり次第〆切）
生後2カ月～1歳までの赤ちゃん
問合せ　市立山室公民館 ☎423－5979
会　費　無料（マッサージ用のオイルを希望される場合は当日200円）
持ち物　バスタオル、いつものおでかけセット、赤ちゃんとママの飲み物
内　容　・自己紹介time
・絵本の読み聞かせ（赤ちゃん向け）
・ベビーマッサージ
・絵本の読み聞かせ（ママ向け）
・おしゃべりtime

子育てネッ!とやま
@toyama-oyakode

子育て情報がいっぱい!
友だち募集中!気軽に見てね
LINE 公式アカウント

「子育てネッ!とやま」は、富山県教育委員会のサイトです

一緒に楽しく充実した時間を過ごしませんか　～講座＆体験会～

お申込みは 山室公民館へ ☎423－5979

福祉防災セミナー第1回
聞いて良かった シニアのための防災教室

日 時　7月19日（金）10:30～12:00（受付10:15）
場 所　市立山室公民館 2階大ホール
講 師　防災士 民生委員 整理収納アドバイザー
防災あんしんアルバム講師　村松 淑子先生
募 集　30名程度
会 費　無料（あんしんアルバム用の
ファイル付）
持ち物　・筆記用具 ・家族やペットの写真

内　容 ・自分にできること、絶対にやってほしいこと
・発災時と避難時に取るべき行動
・家の中を安全な場所にするためのアドバイス
・防災用品は本当に必要なモノと使いこなせるものを
・避難時などに役立つ「あんしんアルバム」を作ろう

主 催 校下社会福祉協議会
共 催 校下ふるさとづくり推進協議会/自治公民館連絡協議会

やまむろ地域共生プロジェクト事業
きっと役立つ エンディングノート教室

日 時　7月26日（金）10:30～12:00（受付10:15）
場 所　市立山室公民館 2階大ホール
講 師　終活アドバイザー
募 集　30名程度
会 費　無料（富山市わたしの思いをつなぐノート付）
持ち物 ・筆記用具
・自分が写っている
思い出の写真1～3枚

内　容 ・1枚の写真から思い出を共有しよう
・エンディングノートってそもそも何?本当に必要?
・エンディングノートに何を書く?どこから書く?
・おしゃべりを交えて、エンディングノートの簡単な
書き方のポイントを説明

主 催 校下社会福祉協議会
共 催 校下ふるさとづくり推進協議会/自治公民館連絡協議会

バランスのよい食生活を
健康料理教室①

日 時 7月30日（火）
9:30～12:30（受付9:15）
場 所 市立山室公民館 料理室
募 集 15名　会 費 500円

メニュー
ツナそぼろキンパ
ねばとろサラダ 五目みそ汁
豆腐わらび餅

韓国風のり巻
キンパを作って
みませんか

主催 校下食生活改善推進員

令和6年度 山室校下各町内会長の皆さま
どうぞよろしくお願いいたします

山室新町	平野　良	中川原新町	内田　均
山室2区	大上 仁士	中市	髙野 幸治
青葉町	金子 由美子	末広町	尾島 良幸
公文名	山岸 寛行	不二越町1丁目	酒井 義昭
山室	鈴木 外代司	不二越町2丁目	鶴田 修平
山室向陽台	森田 泰弘	不二越町3丁目	小見　隆
高屋敷一区	大江 司郎	不二越町4丁目	石橋　剛
高原町	地﨑 善博	不二越町5丁目	高田　博
高原本町	村井 康弘	不二越町6丁目	今井 政則
秋吉	喜多野雄二	不二越町7丁目	久保 亮太
天正寺	坂井 保樹	秋吉新町八進会	松山　誠

（敬称略）

雨降りの季節に入ります。植物にとっては成長の季節でもありますが、湿気で蒸れたりして枝や葉が傷んでしまうことも…。プランターなどはできるだけ雨の当たらない場所へ移動させましょう。早めに花がら摘みや茂った葉を取ることも大切です。
また、突然の大雨などで、災害の危険性が増す時期です。日ごろからの防災対策のチェックをよろしくお願いします。気温差が激しくなるので体調管理も怠りなく!（編集室）

判断力＆集中力をアップさせよう　その1

縦に並んだ文字を並べ替えよう
目標　①1問1秒で 頭の中で並び替え ② 次は書いてみよう

こ 猫 ば に ん → [　]
力 は な 続 り 継 → [　]
え を 花 添 る → [　]
金 は な と り き → [　]
め ば こ 住 み や → [　]
木 か も 猿 ら ち る 落 → [　]
苦 楽 あ り ば れ あ → [　]
も し ょ う に い 子 馬 → [　]
借 り 手 の た 猫 も い → [　]
の ど こ か ぜ も は 子 → [　]

5月号の答え：なぞなぞ ① 鳴いている子犬（キャンキャン）が、おならをしながら（プー）しそうなことは、【キャンプ】 ② 男の子と女の子もとつ持っている「玉」は、【目玉】