令和７年度　やまむろ地域共生プロジェクト

やまむろみんなで元気大作戦 第２弾

あなたも一緒に部活しませんか！

大人も楽しい居場所を作りましょう

部員大募集!

趣味の園芸 やまむろ支部

日程　5/1（木）14:00～15:00ぐらい
7/3　9/4　11/6　の4回コース

内容　季節の花々の選び方・育て方・楽しみ方や土づくり
株分けなど園芸のコツを楽しく、学びましょう
土いじり・庭仕事は、心の癒しにもつながります
みんなで楽しく部活しましょう!

対象　山室地区にお住まいで継続して参加できる方

部費　1回100円（当日集金）（苗などを使用する場合は実費）

募集　5～15名程度

My Garden

やまむろ手芸部（簡単クラフト）

日程　6/5（木）14:00～15:00ぐらい
8/7　10/2　12/4　の4回コース

内容　つまみ細工・和紙や木の実で作るクラフト、
シールでちぎり絵などの小作品を作りましょう
手芸は指先を使うので、脳トレ効果も!
みんなで楽しく部活しましょう

対象　山室地区にお住まいで継続して参加できる方

部費　1回100円（当日集金）（材料費は実費200円ほど）

募集　5～15名程度

主催/協力　校下社会福祉協議会　ふるさとづくり推進協議会

会場/申込み　市立山室公民館（山室地区センター）　4/14（月）より受付

☎421-2801

仲間づくりの赤ちゃん教室

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広報「ふれあい」でご案内します。

主催　校下保健推進員会

健康料理教室のお知らせ

令和7年度の教室の予定です。
募集につきましては、広報「ふれあい」で随時、ご案内・募集します。
一緒に健康料理に挑戦して、元気に楽しく交流しましょう。

7/22（火）　8/2（土）
9/9　（火）10/3（金）
9:00～12:00予定

主催　校下食生活改善推進連絡協議会

やまむろウェルビーイング

わくわくガーデニング

待ちに待ったうららかな春がやってきました♪
お庭やプランターのお花たちが、元気に葉や花芽を伸ばし始めたことでしょう。
さあ、いよいよガーデニングシーズン!
花を長く楽しむためのお手入れについて確認しましょう。

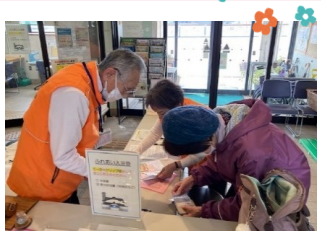
1～2週間に1回ほど、水やりを兼ねて液体肥料を与えましょう。
（水だけでは、栄養不足になりますよ）
それでも元気がないなぁと思ったら・・・
「植物用活力剤」がおススメですよ。

咲き終わった花は、次の花に養分がいくように、早めに摘み取りましょう。

皆さまのご協力に支えられて

いつもありがとう

公民館で活動されている登録サークルの皆さんによる公民館の一斉清掃が行われました。日ごろ、なかなか行き届かないところまで丁寧に清掃していただき、ありがとうございました。



市立山室公民館は、1999年3月に定礎されてから26年、さまざまな地域活動や事業に利用していただいております。
施設としては、ずいぶん年月が経っていますが、これからも地域の皆さんの集いの場として、長く活用していただきたいと思っています。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

おでかけ定期券と高齢者入浴券の「令和7年度受付」が始まりました。
今年も、民生委員の皆さんが申請書の書き方や手続きなどのお手伝いをしてくださいました。
毎年この時期は大変混雑するのですが、おかげさまでスムーズに更新業務が進みました。民生委員さんの温かい声かけに山室の「優しさ」を感じます。

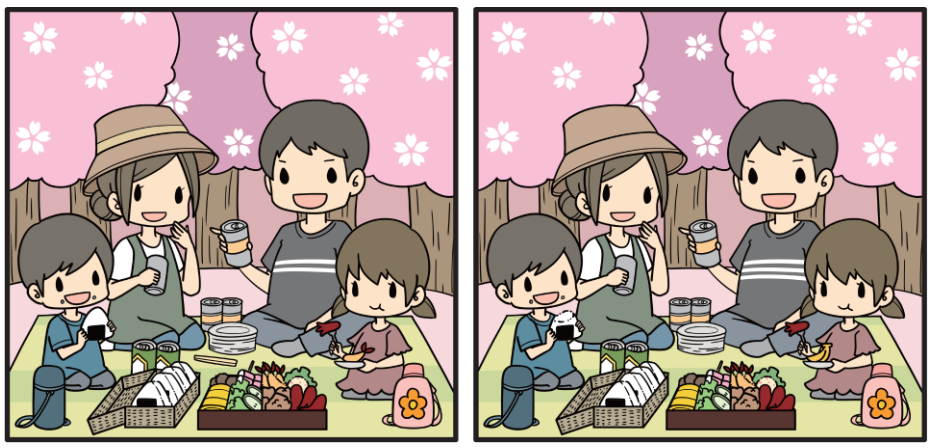
無火災感謝状

3/22　富山市より6か月間無火災の感謝状をいただきました。
日ごろからの皆さんのご協力によるものだと心より感謝申し上げます。

春はフェーン現象などで、火災が起きやすくなります。
全国的には、山火事による被害も出ています。
これからも、火の取り扱いには、十分ご注意いただきますようお願いいたします。

火の用心

春の脳トレ　間違い探し編（5つ見つけて○で囲んでください）



冬の間にこわばった身体を少しずつ ほぐしましょう

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

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

能登半島地震募金のお礼

昨年1月より、多くの皆さまからお寄せいただいた募金は、総額251,029円となりました。日赤富山県支部を通じて寄付いたしました。（富山県被災者支援 3/14集計分 71,511円）
皆さまの温かいご支援に心より感謝いたしますとともに、引き続き、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

山室赤十字奉仕団

4月号をお読みいただきありがとうございます。令和7年も気がつけば、ぽかぽか陽気の4月です…本当に早いですね。春は、別れと出会いの季節…これからまた、どんな出会いがあるのでしょうか！ ふれあい編集室では、皆さんとの新たな出会いを楽しみに、親しんでいただける紙面づくりに努力してまいります。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。　（編集室）

民生委員・児童委員をご存じですか？

身近な相談相手「民生委員・児童委員」は高齢者だけでなく子育て世代の方まで、日ごろの困ったこと・悩んでいることを行政・福祉機関へ必要に応じて、つなぐ役割です。
守秘義務がありますので、安心してご相談ください。
ご相談のある方は、山室地区センター窓口で、お名前・ご相談内容・ご連絡先をお伝えください。担当地区の民生委員・児童委員から、あらためてご連絡いたします。

山室地域の民生委員、児童委員一覧

（氏名　担当地区　※令和6年12月現在 敬称略）

坪田　哲夫	青葉町
小林　敏子	山室新町
永森　真一	山室東区
島野　享一	山室西区
伊藤　陽二	山室南区・山室向陽台 山室北区
永野　實	山室中1区
飛弾野　順子	山室中2区・山室2区 公文名
喜多埜　和美	高屋敷1区北・中
吉藤　友子	高屋敷1区南・中
地崎　善博	高原町
宮崎　真由美	高原本町
竹内　栄一	中川原新町
伊藤　正代	秋吉南1区・2区
中村　敬子	秋吉中央1区～5区
大塚　邦子	秋吉北1区・2区
本多　真理子	天正寺南
森本　恵子	天正寺北
田中　久雄	中市・末広町
前川　恵子	不二越町1～5丁目
本間　信夫	不二越町6・7丁目 秋吉新町八進会
中谷　朝子	主任児童委員
柳原　英子	主任児童委員

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

狂犬病予防注射

日時　4月23日（水）
10:00～11:10
場所　山室地区センター
玄関前

忘れずに受けましょう

【3月号の答え】　第1問：それも赤色です　第2問：動物がかくれています（あくま、しかいしゃ、ぼうさい、ぞうきん、カバン）　第3問：数字がかくれています
（わんこそば、スリーブ、天才（テンサイ）、ツール、フォークソング）