



仲間づくりの赤ちゃん教室

対 象 R6～R7生まれの赤ちゃんファミリー
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 山室校下保健推進委員会
参 加 都合のつく回のみでも大歓迎です

参加ファミリー大募集 毎回、楽しい企画で待ってます

- ① 6月27日(金) 自己紹介&足型アート
- ② 7月18日(金) ファーストペインティング
- ③ 8月29日(金) 親学び講座
- ④ 9月26日(金) みんなで楽しむ
リフレッシュヨガ
- ⑤ 10月31日(金) こどもに起こりやすい
事故の予防と手当
- ⑥ 11月28日(金) お楽しみ会
時間 10:00～11:00(受付9:30)
⑤のみ10:00～11:30(受付9:30)

主催:山室校下保健推進委員会



やまむろウェルビーイング わくわくガーデニング

じめじめとした梅雨の季節は、ガーデニングの大敵です。
湿度が高く蒸れやすいため、植物が雨で傷みやよくなったり、病気になることもありますので注意が必要です。

- 植物の中が蒸れないように風通しを良くする
- 花に雨が当たらないようにする
- 水のあげすぎに注意(土の表面が乾くまで待つ)
- 混み合った花や葉は、切り戻す
- お手入れの前には、手を洗う(カビや病気をうつさない)

地域健康づくり展のお知らせ

会場 山室公民館 和室

◎8月8日(金) 10:30～11:30(受付10:00～)
健康教室「今より”プラス10分”体を動かそう」
講師:富山市スポーツ協会より派遣
定員:15名(予約制)
問合せ:南保健福祉センター ☎428-1156

◎8月9日(土) 10:00～16:00

テーマ「自分の身体を知ろう!そして未来へ!

- ・インボディ(体組成測定)・足指力測定
- ・ベジミル(野菜摂取量測定)
- ・血管年齢測定・血圧測定・握力測定

※予約などの詳細はふれあい7月号でお知らせします

梅雨の晴れ間・梅雨明けは危険

熱中症に気をつけよう

軽い運動や湯船につかる入浴で
「意識して汗をかく」など、
**無理せず、徐々に体を
慣らすようにしましょう。**



- 「水分を」こまめにとろう
- 「塩分を」ほどよくとろう
- 「室内を」涼しくしよう
- 「熱や日差しから」守ろう
- 「休憩を」こまめにとろう

※参考「日本気象協会」HPより

男女共同参画トークショー

富山県初の女性杜氏をお招きして

演題 杜氏として3年、酒造りへの想い

日 時 7月5日(土) 13:30～14:30(受付13:00)

会 場 市立山室公民館 2階大ホール

講 師 皇国晴酒造 杜氏 岩瀬 由香里 氏

和歌山県出身。広島大学工学部で発酵工学を学び、4年時に醸造研究所にて、麴についての研究をする。卒業後は酒造会社に就職。その後、創業140有余年の歴史をもつ酒造会社に嫁ぎ、子育てと酒造りのサポート役として蔵元を支える。
2022年秋、県内初の女性杜氏となり、ポジティブマインドで酒造りに向き合っている。

募 集 30名ほど(ちょっぴりお土産付き)

申込み 山室地区センター(☎421-2801)

主 催 ふるさとづくり推進協議会・社会福祉協議会

ぜひご参加ください

やまむろエールキャンドルナイト

日 時 8月8日(金) 9日(土)

10:00～18:00 10:00～20:00

場 所 市立山室公民館

※詳細は ふれあい7月号で!

予告

9日(土)

16:00～キッチンカー

18:00～納涼抽選会

公民館いきいき講座 お申し込みは…市立山室公民館 ☎423-5979まで

お家で簡単!ゆるっと腸活!「発酵料理教室」

日時:7月8日(火) 9:30～13:00(10分前集合)

場所:市立山室公民館 2階大ホール・料理室

講師:発酵スペシャリスト&薬膳マイスター

本格手打ち蕎麦 福籠店主 大田 奈保子さん

募集:12名(定員になり次第締切) 会費:500円(当日集金)

持ち物:お手ふきタオル、エプロン、水分補給できるもの

トマト塩麴持ち帰り用容器(200cc蓋つきタッパー、ジップロックMサイズ)

受付:6月20日(金) 9:00～

健康の基本は、日々の食事から!
旬の食材で発酵料理・薬膳料理を
学びましょう

- M・炊飯器で作る簡単カオマンガイ
- E・トマト塩麴で作る夏野菜豚汁
- N・麴マヨネーズで根菜デリサラダ
- U

親子で作ろう!「食品サンプル教室」

日時:7月19日(土) 9:30～11:00(10分前集合)

場所:市立山室公民館 2階大ホール

講師:TTサンプル主宰 滝川 真弓さん

募集:親子10組(定員になり次第締切)

保護者1名につき、小学生2名まで可

会費:1個1,200円(当日集金)

親子で1個 兄弟参加の場合は2個まで可

持ち物:お手ふきタオル、エプロン、水分補給できるもの

ボンドや絵の具がついても良い服装で



ご参加ください

受付:6月24日(火) 9:00～

トースト・ボードを
作ります



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。

yamamuro999@yahoo.co.jp

公民館功労者表彰

勤続20年以上の部

赤江 邦雄 氏

天正寺公民館副館長

おすすめ

脳トレ 法則を見つけて漢字を入れよう

町⇒男⇒□⇒栓⇒班

□の中に入る漢字は? ①女②前③架④水



フードドライブにご協力を!

日 時 7月24～26日(木～土) 木・金 9:00～17:00 土 9:00～12:00

場 所 市立山室公民館(山室地区センター) 1階フードドライブ受付

ご家庭で使わずに余っている食品をぜひ寄付していただませんか
賞味期限まで1カ月以上あるもので常温保存できる食品 など

※詳細は ふれあい7月号でご案内します