

山室校下の
世帯数 5,761世帯
人口数 11,437人
男 5,480人
女 5,957人
令和7年8月末現在

ふれあい

発行／山室校下
自治振興会
編集／自治振興会
広報委員会
市立山室公民館内
電話 423-5979
FAX 493-7884



みんなで奏でる楽器と歌声で 会場が一つになったふれあい音楽会



「当選おめでとうございます」
喜多野自治振興会長より
賞品の贈呈です



木南薫さんによる代表挨拶



音楽にあわせて体操タイム
間違えても大丈夫！
みんなで笑って楽しく！

山室校下敬老記念事業

「長寿を祝う会」ほっこり笑顔で開催

校下社会福祉協議会（中川 忠雄会長）では、今年度、喜寿と米寿を迎えられる皆さまにご応募いただき、心ばかりの「お祝いの会」を開きました。（26名出席）

来賓の皆さまからのご祝辞に続いて、地域包括支援センターの「健康にこにこ体操」、音楽療法士さんによる「ふれあい音楽会」など、和やかな時間が流れました。

今年は、昭和100年、戦後80年、そして富山市の合併20年など、さまざまな周年記念の年となっています。

喜寿・米寿をはじめシニアの皆さまは、戦後の復興から今日までの安くて安全な地域づくりにご尽力いただいた頼もしい先輩方です。

これからも、健康に留意され、住みよい山室地域へのご協力・ご助言をよろしくお願いいたします。

音楽会の様子はこちらのQRコードから⇒



挑戦の秋・・・一緒に体験しませんか！！

お申し込みは 市立山室公民館 ☎423-5979

心豊かに マインドフルネス効果も期待できます

癒しのマグネットフラワー教室

日時 11月18日(火) 14:00～15:30
(10分前集合)

会場 市立山室公民館2階大ホール

講師 くらんベリーK 廣瀬 圭子さん

募集 16名(山室校下の方)

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、メガネ(必要な方)、お茶など

受付 10月15日(水)9:00～(公民館に見本があります)

お好きな色合いを選べます(長さ12センチほど)

主催 市立山室公民館いきいき講座



秋～春まで楽しめるお花を植えましょう

わくわく寄せ植え教室

日時 11月21日(金) 13:30～14:30
(10分前集合)

会場 市立山室公民館2階大ホール

講師 ガーデンコーディネーター

募集 15名(山室校下の方)定員になり次第締切

会費 1,000円(当日集金 苗・土・肥料・プランター込)

持ち物 お手ふきタオル、エプロン(必要な方)、お茶など

受付 10月20日(月)9:00～

主催 ふるさとづくり推進協議会



脳トレに挑戦

- ①文字の色に関係なく漢字を読み上げよう
- ②文字の色を読み上げよう

赤 青 緑
黒 茶 黄
茶 紫 桃
緑 黄 青
茶 黒 白
黒 紫 青
緑 桃 赤

横・横に読んだり
早口で読んだり
工夫しながら
脳に刺激を！

空き缶・紙類は地区回収へ

地域のご家庭から出る空き缶や段ボール類は、お近くの町内収集ステーションへお出ください。

皆さまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします



空き缶 10月8日・22日(水)

紙類 10月16日(木)



9/20 すてきな作品に仕上がりました

健康長寿を延ばす会(秋吉)では、マスキング用のシールを使って、ちぎり絵に挑戦しました。ねこやうさぎ、ちょうちょなどの下絵に、思い思いの色合いのシールを貼って仕上げました。作品は文化祭に展示します。どうぞお楽しみに！

富山南交通安全協会山室地域支部より

校下の皆さまには、車両割賛助金のご協力をいただき、誠にありがとうございました。皆さまからお預かりした賛助金は、カーブミラーの設置や交通安全教室の開催など、山室校下の交通安全活動に有効活用させていただきます。



反射材・ライトを忘れずに



～薄暮・夜間はつけた光が大切な命を守ります～

夜間歩くときは、運転者から見えやすいように
明るい服装や反射材などで工夫をしましょう



夜は反射材をお忘れなく

あなたの命を守る
反射材&ヘルメット



もう10月なのに…暑さが収まらない！今秋に注意したい「寒暖差疲労」

急激な温度変化によって身体がうまく適応できず、疲労感、だるさ、めまいなどの症状を引き起こす状態のことを寒暖差疲労というそうです。猛暑でダメージを受けた身体をいたわって、適度な運動や十分な睡眠と栄養をとって、寒暖差疲労を防ぎましょう。