

仲間づくりの赤ちゃん教室

対象 R7～R8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 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会
 参加 こちらのQRコードからどうぞ



参加者大募集！当日、予約なしでもOK

- ① 6月12日(金) 10:00～11:00 (受付9:30～)
「自己紹介」
「親学び講座～親のWa(輪・話・和)～」
- ② 7月17日(金) 10:00～11:30 (受付9:30～)
「こどもに起こりやすい事故の予防と手当」

健康料理教室

～三世代ふれあいクッキング～



日時 7月11日(土)
 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 未就学児300円(当日集金)
 申込み 市立山室公民館 ☎423-5979
 主催 山室校下食生活改善推進員
 <メニュー> チーズダッカルビ
 野菜の塩麴あえ 蒸しパン

「富山市ヒマワリプロジェクト事業」 ヒマワリ種まきイベント

日時 6月27日(土)(予備日7月4日)
 10:00～1時間程度(少雨決行)
 場所 2000年体育館横 天正寺公園予定地
 申込 直接現地へお越しください

今年も天正寺と秋吉の町内会を中心にヒマワリの種を植えます。みなさんも一緒に参加しませんか！参加者には、ヒマワリの種がプレゼントされるそうですよ。お家でもヒマワリを育ててくださいね。



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

福祉交流講座 笑いヨガ わっはっは体験会

日時 7月25日(土)
 10:00～11:00(受付9:30～)
 会場 市立山室公民館 2階大ホール
 講師 笑いヨガティーチャ 金魚ちゃんこと 片山 かよ子 氏
 会費 無料(お茶付)
 募集 事前予約の方には、ちよっぴりお土産付き
 当日の飛び入り参加も大歓迎
 申込み 市立山室公民館 (☎423-5979)

みんなで笑って
楽しい時間を過ごしましょう



「笑いヨガ」とは・・・

笑いとお腹呼吸を組み合わせた健康体操です。誰でも簡単！ただ笑うだけ！ひとりでも笑えますが、みんなで笑えばもっと楽しくなりますよ～
 笑うことで多くの酸素を身体に取り込むことができ、すっきり元気に！一緒に大笑いしましょう！

公民館功労者表彰

長年にわたり、ご尽力いただき、ありがとうございます

◎勤続20年以上の部

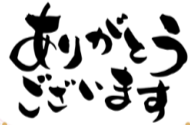
清水 進氏 (天正寺公民館 館長)
 黒畑 美智子氏 (山室町内公民館 副館長)

◎勤続7年以上の部

寺林 信枝氏 (山室町内公民館 副館長)
 轡田 倫子氏 (高屋敷1区公民館会計・主事)

能登半島地震 募金御礼

274,362円



2024年1月の発災後から2026年4月までに地域の皆さまから寄せられた募金総額です。集計しました募金は、すべて富山県内の被災地の支援へ送金いたしました。皆さまの温かいご協力に心より感謝申し上げます。
 山室赤十字奉仕団

SDGs フードドライブにご協力を！

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

日時 7月23～25日(木～土) 木・金 9:00～17:00 土 9:00～12:00

場所 市立山室公民館 1階フードドライブ受付

※賞味期限まで1カ月以上あるもの

(2カ月以上あると助かります)

※常温保存できるもの ※未開封で、包装が破損していないもの



やまむろウェルビーイング
 わくわくガーデニング

お花が大好きな人にとって、うれしい季節に入りました。気温が上がって、花も芽も元気に成長してきますね。これから気をつけていただきたいことは・・・

- ①水やりはたっぷり、また、1週間～10日に1回のタイミングで液肥を施す(栄養をチャージ)
- ②咲き終わった花や黄色くなった葉は早めに取り(病気の予防&次の花芽が育ちやすいように) 日々のちょっとした目配りで、お庭のお花たちがさらに生き生きとしてきますよ。

ほけんだより

基本目標「健康寿命の延伸」

富山市健康プラン21

(第3次)

富山市健康プラン21(第3次)では6つの生活習慣の改善に取り組んでいます！



生活習慣の改善には、一人ひとりが健康意識を高め、自分にあった健康づくりを実践し、習慣化させていくことが大切です。来月からの「ほけんだより」には①～⑥の項目についての健康情報を順次お届けします。お楽しみに！
 ～自然に健康になれる健康情報～

※問い合わせ先 南保健福祉センター
 ☎428-1156

富山南交通安全協会 山室地域支部より

交通安全賛助金の協力依頼について

毎年、町内会を通じて賛助金をご協力いただき、ありがとうございます。

地域の交通安全活動を維持・充実させるために

車の保有状況や車輛形式・台数、自動車の免許証の有無にかかわらず、広く皆様から地域の交通安全に対するご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※ 詳細はあらためて町内会長様あてにご案内いたします。

