

山室校下の
世帯数 5,816世帯
人口数 11,486人
男 5,495人
女 5,991人
令和8年5月末現在

ふれあい

発行/山室校下自治振興会
編集/ふれあい広報委員会
問合せ/市立山室公民館内
電話/076-423-5979
FAX/076-493-7884
MAIL/yamamuro999
@yahoo.co.jp

健康づくり展

自分のカラダと向き合おう

ぜひご参加ください

この機会にあなたに合った健康づくりを見つけてみませんか
会場では、インボディや足指力・血管年齢などいろいろな測定ができます

【日時】9月6日(日) 9:30~15:00
【会場】市立山室公民館(山室地区センター)2階

【内容】
・器具を使った健康チェック(数値で分かる自分のカラダ)
・バランス食の試食・保健師・栄養士による健康相談
・椅子で気軽に!! 簡単ストレッチ体操・ごみの分別について(出前講座)



【主催】校下環境保健衛生連合会 ※詳しくはふれあい8月号でお知らせします

6/5 能登の復興を願って



今行ける能登

団体旅行応援キャンペーン

今回のふるさと探訪は「能登のために今、私たちができる応援をしよう」と企画し37名が参加しました。
現地をまわると、日常を取り戻したかのように見える穏やかな街並みと相反して道路や建物には災害の爪痕があちこちに残っていました。復興への道のりの厳しさを痛感しました。
これからも、引き続き応援していきたいと強く思う旅となりました。



6/7 いざという時への備えを 中川原新町町内会

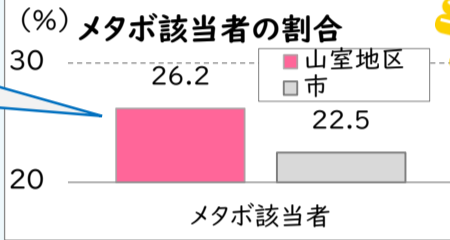
防災士さんから「自助の基本」についての説明を受けた後、実際に防災ボトルや非常持ち出し品の確認をしました。
参加した19名は、それぞれに普段からの災害への備えがいかに大切かを実感したと思います。「命を守るために、できることから始めていきたい」という思いを確かにしました。(会長 内田 均)



ほけんだより

R6年度特定健康診査の結果、山室校下は「メタボ該当者」の割合が市を上回っています。
(参考) 国保データベース(KDB)システム

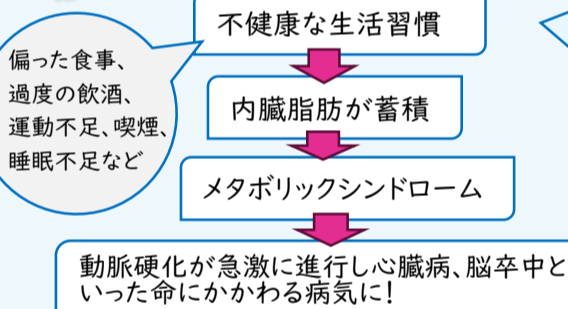
山室校下の特定健診受診者は約4人に1人がメタボ



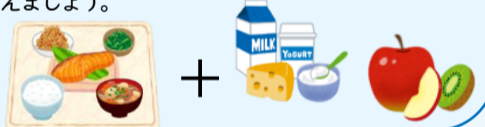
メタボリックシンドロームとは

腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満」の人が、軽度でも脂質異常、高血圧、高血糖といった生活習慣病の危険因子を1人で2つ以上持っている状態をいいます

思い当たることはありませんか?



「食」は健康の基本です! 1日3回、バランスのよい食生活を心がけましょう!
①主食(ごはん、パン、めんなど)
②主菜(肉、魚など) ③副菜(野菜を中心に)がそろえるようにすると自然に栄養のバランスがとれます。これに乳製品や果物を適量加えましょう。



※問い合わせ 南保健福祉センター ☎428-1156

仲間づくりの赤ちゃん教室



6/12 今年度の赤ちゃん教室がスタートしました。親子8組が、親学推進リーダーの水上先生と一緒に「親のWタイム」で楽しく交流しました。

6/14 レクリエーション大会で親睦深める 中市町内会

小学生から高齢者まで30人が参加し、輪投げ・斧投げを中心にゲームを楽しみました。大会の最後に、ビンゴゲームと表彰式を行い、住民同士の親睦がさらに深まりました。みんなで昼食をともにし、楽しいひと時を過ごしました。
(会長 三鍋 尚義)



6/21 自治公民館連絡協議会 研修会に館長15名が参加



富山市の出前講座「ごみの分け方、出し方」では、活発な質問がありました。また、天正寺公民館内の見学では「綺麗で避難所としても快適に過ごせる」等の感想があり、有意義な情報交換の機会となりました。

わくわくガーデニング「雨対策」

お庭の植物には厳しい「ジメジメの梅雨」に入りました。湿度が高くて蒸れやすくなるので、注意が必要です。
・水やりは土の表面が乾いてから・混み合った花や葉はすっきり切り戻す・鉢植えの場合は、なるべく雨が当たらない場所に移動する など工夫をしましょう。

やまむろ

スポーツフェス

2026

新競技が
もりだくさん

ぜひご参加
ください!

開催日 2026年10月4日(日)
9:00開始(8:30~8:50受付)

会場 2000年体育館
富山市天正寺1400番地

※無料駐車場利用可能(台数限定)

プログラム
・障害物レース
・未就学児レース
・空飛ぶ大玉
・つなげ!パイプライン
・NEO綱引き
・大じゃんけん大会 など

詳細は山室校下スポーツ協会Pよりご確認ください
参加申込は下記QRコードもしくは町内回覧の申込用紙から
お願いします 申込締切 8月31日

※競技参加へは事前申込が必要ですが当日参加はできません

(主催) 山室校下自治振興会
(主管) 山室スポーツ協会

フードドライブ 山室地区センター 空き缶・紙類回収 お近くの町内
玄関内へ 収集ステーションへ
7月23~25日(木~土) 紙類 7/16(木) 空き缶 7/8・22(水)