



飛渡公民館だより

# と キラッと飛

令和7年4月10日  
発行：飛渡公民館  
十日町市中条戊665-4  
☎・FAX (025)759-2032  
E-mail:tobitari-ko  
@city.tokamachi.lg.jp

## 令和7年度 飛渡公民館運営委員のご紹介

飛渡公民館 館長：波形 勝己 会計年度任用職員：山田 君枝、春川 三奈

公民館運営委員：久保田 雅代（新水） 櫻井 明美（宇田ヶ沢）

水落 明子（菅沼） 藤木 博（轟木）

水落 ひとみ（山新田） 大津 春久（魚之田川）

春川 修（枯木又） 庭野 眞知子（焼野）

多田 朋孔（池谷） 高橋 美佐子（稲原地区）

よろしくお願  
致します！

### いきいき 【飛渡公民館 介護予防事業】

## 介護予防教室開催のご案内

【日 時】4月17日（木）  
午後1時30分～午後3時30分

【会 場】飛渡公民館

【講 師】保坂まゆみ先生

【持ち物】タオル・飲み物



本教室の一部は市の介護予防事業として実施します

### 【健康づくりひまわり会】

## ポッチャ教室

今年度も各集会所でポッチャ教室を開催します。ぜひご参加ください！

【日 時】4月23日（水）  
午後1時30分～午後3時

【会 場】活性化施設よんたご

【講 師】小山典彦先生（ネージュスポーツ）

【参加費】100円（保険代）

【持ち物】タオル・飲み物

【共 催】健康づくりひまわり会

### 【公民館事業】 布ぞうり作り

【日 時】5月14日（水）  
午後1時30分～午後3時

【会 場】池谷集会所

【講 師】曾根イミ子

【参加費】500円

【持ち物】はさみ、綿素材の浴衣・着物  
着物はほぐしてご持参ください。  
着物がない場合はお問い合わせ下さい。

【定 員】5名 申込締切 5月9日（金）

★申込・お問い合わせは飛渡公民館まで



### 【幼少年事業】多世代交流教室

## つまみ細工を体験しよう！

江戸時代から伝わる伝統工芸「つまみ細工」を一緒に作ってみませんか？

【日 時】5月18日（日）  
午後1時30分～午後3時

【会 場】飛渡公民館

【講 師】水落ひとみ

【参加費】200円

【持ち物】はさみ・ピンセット

【申込締切】5月9日（金）

【共 催】飛渡地区青少年育成協議会



# ★ 5月の講座・活動の予定 ★

体操教室			
新水けんこつ体操教室	2・9・23(金) 13:30~	講師:田村京子	飛渡公民館
転倒予防教室	13・20・27(火) 9:30~	講師:小島弘子	四ヶ村ふれあいセンター
よんたご体操教室	12・19・26(月) 13:30~	講師:小嶋奈苗	活性化施設よんたご
公民館利用団体			
あわせおけさ保存会	14・28(第2・4水) 19:30~	代表:池田勉	飛渡公民館
焼物同好会	16・23・30(金) 13:30~	代表:池田臣子	飛渡公民館
飛渡地区わら細工の会	8(木) 9:30~12:00	代表:多田朋孔	飛渡第一小学校

## 3月の報告

### ★ひまわり会 健康講演会★

3月6日(木) 飛渡地区健康づくりひまわり会の健康講演会が飛渡公民館で開催されました。中条調剤薬局の鈴木裕様を講師としてお招きし『高齢者のための薬のお話と最近の話題』をテーマにお話をしていただきました。



### ★親子ふれあい教室 おはなし会★

3月20日(水・祝) 飛渡公民館でおはなし会を開催しました。前半は講師の春日みどり先生から手遊びやブラックパネルシアターをして頂き、後半はみんなでポッチャをしました。



### ★介護予防 フレイル予防教室★

3月6日(木) 飛渡公民館では管理栄養士の蕪木康子先生から栄養についてのお話とタンパク質がしっかりとれる料理の作り方を教えていただきました。



(鮭のソテー・キムチ入りお好み焼き・カスタードゼリー↑)

3月21日(水) 轟木集会所では四ヶ村ふれあいセンターで体操教室の講師をしている小島弘子先生から健康についてのお話と簡単に出来る体操を教えてくださいました。



**ご参加いただきありがとうございました!**

## お知らせ

### 令和7年度 二十歳のつどい

【日 時】5月3日(土・憲法記念日)  
午前11:00~

【会 場】越後妻有文化ホール「段十ろう」

◆市内に住民登録をしていない方には後日案内文書を送付しますので、生涯学習課(TEL: 757-5011)までご連絡ください。

## 情報館 飛渡分室 本をピックアップ!

### 「100冊巡回文庫」

3月6日に入れ替えしました!今回はその中から紹介します♪

#### ★ いろいろ / 上白石萌音

連続テレビ小説「カムカムエヴリバディ」でヒロインを演じた女優上白石萌音のエッセイ集。たおやかでまっすぐな言葉で綴られた等身大の上白石萌音があふれた1冊です。

#### ★ レゴ ライフハックス

レゴブロックを使った50の便利アイテムを紹介。スマホスタンド、ペン立て、キーハンガーに非常用ライトまで様々なものが作れます!