



飛渡公民館だより

# キラッと飛と

令和8年2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

## 【公民館事業】 体に優しいおつまみ作り

- 【日 時】3月1日(日) 午後1時30分～午後3時30分
- 【会 場】交流施設のっとこい(枯木又)
- 【講 師】管理栄養士 蕪木康子先生
- 【参加費】700円(幼児無料) ※小学生以下は保護者同伴でお願いします。
- 【持ち物】エプロン・三角巾・タオル
- 【申 込】飛渡公民館まで  
申込締切 2月24日(火)
- 【共 催】健康づくりひまわり会



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】3月4日(水) 午後1時30分～午前3時
- 【会 場】轟木集会所
- 【講 師】小島弘子先生
- 【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】 健康講演会

- 【日 時】3月6日(金) 午後7時～
- 【会 場】飛渡公民館
- 【講 師】・十日町地域振興局福祉部 増川友子様(健康福祉相談員)  
・十日町市役所 健康づくり推進課
- 【持ち物】タオル・飲み物

〔テーマ〕  
アルコールと上手な付き合い方

☆どなた様でもご来場いただけます。ぜひお越しください。



## 鮭の旅立ちを祝う会

- 【日 時】3月5日(木) 午後1時45分～
- 【会 場】飛渡第一小学校下の河原  
☆飛一小の子供たちが、卵から大事に育ててきた稚魚を飛渡川に放流します。  
地域の皆様もぜひご参加ください。

# 3月の講座・活動の予定

体操教室			
新水けんこつ体操教室	6・13・27(金) 13:30~	講師:田村京子	飛渡公民館
転倒予防教室	10・17・24(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	2・9・16・23(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	11・25(金) 19:30~	代表:池田勉	飛渡公民館
焼物同好会	今年度終了	代表:池田臣子	飛渡公民館
飛渡地区わら細工の会	19(木) 9:30~12:00	代表:多田朋孔	飛渡第一小学校

## 1月の報告

### ★わら細作り・さいの神★

1月9日(金)に飛渡第一小学校でわら細作りとさいの神が行われました。飛渡地区わら細工の会の皆さんから教わりながらわらじを作りました。さいの神ではオンピロが高く舞い上がり歓声が上がりました。



### 【介護予防事業】★フレイル予防教室★

1月26日(月)四ヶ村ふれあいセンターでフレイル予防料理教室を開催しました。管理栄養士の蕪木康子先生に講師をしていただき、タンパク質がメインの2品の料理(チキンと塩もみ大根の辛味噌煮・塩サケの炊き込みご飯)を作りました!しっかり食べて栄養を摂りましょう!!



### 【多世代交流教室】★ロール寿司作り★

2月1日(日)飛渡公民館でロール寿司作りを開催!今年も池田透先生から教えていただきました。恵方巻の中にサーモン、きゅうり、たまご、カニカマ、そしてお蕎麦!巻き方のコツを教えてくださいながら蕎麦も一緒にクルっときれいに巻くことが出来ました♪味も絶品でした!!



### 情報館 飛渡分室

#### 本をピックアップ!

「100冊巡回文庫」1月19日に入れ替えました。ぜひお立ち寄りください。

#### ★ 1話3分で驚きの結末!大どんでん返しの物語

『このミステリーがすごい!』の大賞作家をはじめ大人気作家たちの「ショートショート」シリーズから3分で読める驚きの物語を集めた傑作選です。

#### ★ こたつ/麻生知子

ある家族の暮らしの中心『こたつ』での大みそかの出来事を、『こたつ』の真上から新年を迎える喜びを描くユニークな絵本です。

