



飛渡公民館だより

# と キラッ飛

令和8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8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）



## 【健康づくりひまわり会】ポッチャ教室

【日 時】4月24日（金）

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（ネージュスポーツクラブ）

【参加費】100円（保険代）

【持ち物】タオル・飲みもの



## 【飛渡公民館事業】訪問入浴疑似体験&説明会

【日 時】5月13日（水）午後1時30分～午前3時

【会 場】活性化施設よんたご

【講 師】十日町社会福祉協議会 訪問入浴介護事業所職員

【内 容】①訪問入浴サービスと一連の流れについての説明

②訪問入浴疑似体験

・浴槽に入る ※お湯は張りません

・移動介助（移動介助を受ける）

③質疑・応答

訪問入浴サービスって何？  
サービスを受けるにはどう  
したらいいの？など皆さんの  
疑問にお答えします。ぜひ  
お誘いあわせの上お越しく  
ださい。



お知らせ

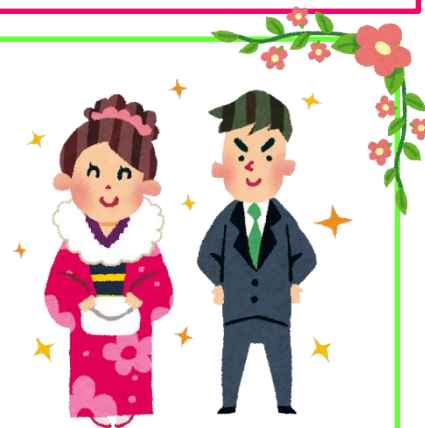
## 令和8年度 二十歳のつどい

【日 時】5月3日（日・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。



# 5月の活動の予定

体操教室			
新水けんこつ体操教室	13・20・27(水) 13:30~	講師:田村京子	飛渡公民館
転倒予防教室	12・19・26(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	11・18・25(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	13・27(水) 19:30~	代表:池田勉	飛渡公民館
焼物同好会	9・23・30(土) 19:30~	代表:池田臣子	飛渡公民館
飛渡地区わら細工の会	7(木) 9:30~12:00	代表:多田朋孔	飛渡第一小学校

## 実績報告

### 【介護予防事業】★フレイル予防教室★

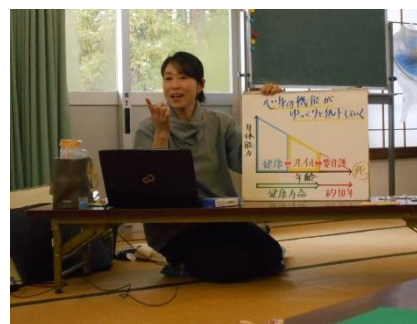
3月3日(火) 活性化施設よんたご

ネージュスポーツクラブの小山典彦先生から指導して頂き、円の中にボールを入れる練習や、キャラクターが書いてある的にあてて倒したりといつもとは違うボッチャを使ったレクリエーションをしました。



3月11日(水) 飛渡公民館

歯科衛生士の小嶋奈苗先生より口腔ケアのお話をいただきました。歯磨き粉の選び方や歯の磨き方だけでなく、歯の不調が体の不調につながる事やその予兆についてお話いただきました。



### 【親子ふれあい教室】★おはなし会&娯楽会★

3月22日(日) 飛渡公民館でおはなし会&娯楽会を開催しました。前半のおはなし会では講師の春日みどり先生から読み聞かせや絵本紹介、ブラックパネルシアターをしていただきました。後半の娯楽会では大きなジェンガ、坊主めくり、百人一首をみんなで楽しみました。



### 情報館 飛渡分室 本をピックアップ!

「100冊巡回文庫」3月25日に入れ替えました。ぜひお立ち寄りください。

#### ★ なぜ秀吉は/門井慶喜

16世紀末、二度にわたって繰り広げられた文禄・慶長の役。なにゆえに、天下人・秀吉は晩年に朝鮮を目指したのか。いまだ諸説紛々、日本史上最大級ともいえるこの謎を俯瞰の視点で解き明かす!

#### ★ コーヒーがないと生きていけない!/岩田リョウコ

30歳までコーヒーを飲まない人生だった著者がシアトルでコーヒーに目覚め、全米1位のコーヒーサイトを立ち上げるまでに。コーヒーの種類からおいしく淹れるポイントまで写真とイラストでわかりやすく掲載!