



飛渡公民館だより

# キラッと飛

令和8年5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

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】5月22日(金)

午後1時30分～午後3時

【会 場】轟木集会所

【講 師】小山典彦先生(ネージュスポーツクラブ)

【持ち物】タオル・飲みもの



本教室の一部は市の介護予防事業として実施します



## 【ふるさと環境学習】春の星空観察会

【日 時】5月22日(金)

午後7時30分～午後8時30分

※雨天の場合は23日(土)に行います。

【会 場】飛渡第一小学校グラウンド

【講 師】南雲敏夫先生(自然観察指導員)

【持ち物】懐中電灯・上着・レジャーシートなど

【問合せ】飛渡公民館

【その他】夜の活動なので中学生以下の方は必ず  
保護者と一緒に参加してください。

【共 催】飛渡地区青少年育成協議会



お知らせ

## 【三ツ山】田毎の月「観月会」のご案内

【日 時】満月前日 5月30日(土) 月の出 午後6時15分

満月当日 5月31日(日) 月の出 午後7時15分

【受 付】午後5時～(両日) 三ツ山地区 田毎の月看板前



### ミニイベント開催!

30日(土) 午後6時～

和太鼓演奏：中条笹山縄文太鼓

渡邊健吾(地域おこし協力隊)

31日(日) 午後6時45分～

和太鼓演奏：渡邊健吾(地域おこし協力隊)

唄と踊り：よいやさ(自由参加)



※山道を15分ほど登りますので暖かい服装・歩きやすい靴でお越しください。また夜道を歩きますので懐中電灯もご用意ください。

※駐車場があまり広くありませんので乗り合わせてお越しください。

主催：田毎の月を守る会 後援：飛渡公民館

# 6月の活動の予定

体操教室			
新水けんこつ体操教室	3・10・24(水) 13:30~	講師:田村京子	飛渡公民館
転倒予防教室	9・16・23(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	1・8・15・22(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	10・24(水) 19:30~	代表:池田勉	飛渡公民館
焼物同好会	6・13・27(土) 19:30~	代表:池田臣子	飛渡公民館
飛渡地区わら細工の会	25(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】★介護予防教室★

4月7日(火)に飛渡公民館で開催しました。インストラクターの保坂まゆみ先生から認知予防を中心に指導して頂きました。ちょっとしたゲームをしたり歌を歌ったりと皆さんの楽しそうな声が教室内に響きました。



保坂先生による十日町小唄の三味線の生演奏でみんなで楽しく踊りました♪

### 【健康づくりひまわり会】

### ★ボッチャ教室★

4月24日(金)活性化施設よんたごでボッチャ教室を行いました。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、的の中にボールを入れる練習や2チームに分かれて試合をしました。



参加者の皆さんの掛け声や笑い声が溢れました♪今年度も各集会所をまわる予定です。よろしくお願いいたします!

### 外清掃実施

4月26日(日)飛渡公民館の外掃除を公民館運営委員会と地域おこし協力隊の皆さんで実施しました。ご協力ありがとうございました!



### ⚠️クマに注意!⚠️

飛渡地内でクマの目撃情報が相次いでいます。早朝や夕方での一人の行動を避けたり、山に入る際は笛を鳴らす・ラジオをつけるなど十分ご注意ください。また、飛渡公民館を夜間利用する方は、なるべく駐車場内の照明のある所に駐車するようにしてください。



### 情報館 飛渡分室 本をピックアップ!

#### ★ あたしがわたしじゃなくなれば/汐見夏衛

幼いころから病弱でやりたいこともできない恵美羽。親に拒絶されてずっとひとりぼっちだった陽羽里。そんな14歳の二人の少女が、ある日突然入れ替わった!憧れの生活を手に入れたはずの2人だったけど…?

#### ★ マルちゃん焼きそば世界の旅レシピ50/小松友子

「マルちゃん焼きそば」で世界中の麺料理を楽しめるユニークなレシピ集!幅広いアレンジレシピが50種類収録されており、世界の焼きそばからピザやサラダなど麺料理に限らない世界に名物料理もマルちゃん焼きそばを使えばできちゃうんです。日本国内のご当地焼きそばのレシピや余ったソースの使い方も掲載。

「いい本、いっぱい NEW」4月7日に入れ替えました。ぜひお立ち寄りください。