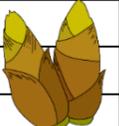


日	曜	午前 (9時~)	午後 (1時~)	夜間 (5時~)
1	土	5月の部屋利用抽選会 ヨガサークル美々 アロマテラピー らく楽川柳の会 おはなしのへや (図書館)	美楽会	
2	日	DVD上映会『白雪姫』(図書館)	DVD上映会『シンデレラ』(図書館)	
3	月	* 市民館・図書館 休館日 *		
4	火	ハッピースマイル ヨガアムリタ		ヨガサークル美々
5	水			ヨガサントーシャ バレトンサークル
6	木	スペイン語サークル パレエエクササイズ ハーモニーグリーン		ヨガトゥーラ
7	金	オカリナライリッシュ リフレッシュ体操 ヨムイク (図書館)	手まり作りの会 ポニー	
8	土	ヨガサークル美々 ろうそくの会 (図書館)	無限の国 美楽会	無限の国 大清水自治会
9	日	DVD上映会『ピノキオ』(図書館)	DVD上映会『アニメコレクション』(図書館)	
10	月	* 市民館・図書館 休館日 *		
11	火	草笛の会 ヨガアムリタ	歌声サロン	ヨガサークル美々
12	水		ハッピー会健康体操	ヨガサントーシャ
13	木	ハーモニーグリーン 和紙ちぎり絵	南稜絵手紙教室 うえた活元会	ヨガトゥーラ
14	金	リフレッシュ体操	ポニー 食の美と癒し	
15	土	ヨガサークル美々 ヒグチグループ プラネット ミナクルわっぱ (図書館)	プラネット 美楽会	
16	日	すまいるリトミック DVD上映会『シンデレラ』(図書館)	DVD上映会『ピノキオ』(図書館)	
17	月	* 市民館・図書館 休館日 *		
18	火	ハッピースマイル ヨガアムリタ		ヨガサークル美々
19	水	美楽会 ミナクル赤ちゃん (図書館)		ヨガサントーシャ バレトンサークル
20	木	スペイン語サークル パレエエクササイズ 愛唱会 ましゅまる	ましゅまる	ヨガトゥーラ
21	金	オカリナライリッシュ リフレッシュ体操	手まり作りの会 ポニー	主任児童委員南ブロック会
22	土	ヨガサークル美々 DVD上映会『白雪姫』(図書館)	豊橋少年少女合唱団 DVD上映会『アニメコレクション』(図書館)	
23	日	I. M. PLANT DVD上映会『ピノキオ』(図書館)	I. M. PLANT DVD上映会『シンデレラ』(図書館)	
24	月	* 市民館・図書館 休館日 *		
25	火	草笛の会 ヨガアムリタ	歌声サロン	ヨガサークル美々
26	水	子連れダンス ZUMCO ちゃん	ハッピー会健康体操	ヨガサントーシャ
27	木	ハーモニーグリーン ましゅまる	ましゅまる うえた活元会	ヨガトゥーラ
28	金	図書館 休館日 リフレッシュ体操	ポニー	
29	土			
30	日		ともの会 (長寿介護課)	

回 三十クル通信 第96号

豊橋市大清水まなび交流館 ミナクル

〒441-8133 豊橋市大清水町字彦坂10-7 <http://www.city.toyohashi.lg.jp/17157.htm> mail:nanryo@city.toyohashi.lg.jp

令和5年4月号

南稜地区市民館 26-0010
大清水図書館 39-5900
大清水窓口センター 25-5106

令和5年度の始まりです



■穏やかな春の日差しの中で、新年度がスタートしました。
本年度もミナクルは、“つどい まなび 交流する” 場として多くの皆様に気持ち良くご利用いただけるよう、職員一同、一層の努力をしておりますので、どうぞお気軽にご利用ください。

■私たちは、これまで3年余り新型コロナウイルスに翻弄され続け、社会の仕組みや人々の生活様式が変容しましたが、この3月からマスク着用は個人の判断となり、5月には季節性インフルエンザと同類の感染症に移行します。これまでの感染対策から解放されるのはとても嬉しいことですが、今までの窮屈な生活に慣れてきたと感じている人も多いでしょう。また、人見知りや出不精の方など、自分の性格に合ったペースを見つけて楽になった人もいます。

■また、年度替わりのこの時期、入学や入社、異動や定年退職など、新しい環境に入っていく人が多くいます。周りに配慮できる人ほど、慣れない環境で頑張りすぎて心や体が疲れてしまいがちになります。自分の体調だけではなく、周りの方にも気をつけたいものです。

■今年度、ミナクルの行事を以下の通り計画していますので、よろしくお願いいたします。

1 講座

講座名 (対象者)	内容	開催日	募集開始
ホントは「どうなる家康」(どなたでも)	竹千代人質から家康の三河統一へ	5/10、5/17、5/24	3/15~
【ミナクルおいでんセミナー】(高齢者) 「安心してずっと元気に！」	健康長寿の秘訣、病気への備え、相続の基本から対策などを学びます	6/6、6/13、6/20、6/27	4/1~
【知ったく！豊橋ゼミナール】(小学生の親子) 「私のまちはモノづくりがすごい！」	南稜地域の企業を見学し、モノづくりの素晴らしさを発見し理解を深めます	7/26 武蔵精密工業 7/27 美建、7/28 プラネット	6/1~
「親子 de クッキング」(小学生の親子)	食品ロスを知ろう！おうちで実践 SDGs	8/9	6/1~
【地域力向上講座】(男性) 「メンズヨガ」	男性のヨガ教室を通して、社会や地域とつながる楽しさを実感します	9/1、9/15、9/29、10/13、10/27	7/1~
【ミナクルおいでんセミナー】(高齢者) 「楽しんで学ぶ脳トレ」	マジック、朗読、漫談、歌とハーモニカで脳を活性化します	10/3、10/10、10/17、10/24	8/1~
【家庭教育セミナー】(小学生の親子) 「親子で木工にチャレンジ！」	クリスマス用とお正月用の木工細工を作り、親子で時間と思いを共有します	12/9、12/16	10/1~
「楽しい朗読のつどい」(どなたでも)	文学作品やエッセイなどを朗読します	1/14	11/15~
【市民大学 ترامム】(どなたでも) 「軍都豊橋の歴史を学ぼう」	軍都豊橋の歴史や南部地域に存する戦争遺跡を学びます(現地見学あり)	2/3、2/10、2/17	12/1~

2 その他主な行事

- ・ミナクル夏休み教室(小学生) 8/8~8/10
- ・ミナクルまつり 11/18~11/19

※内容等変更する場合があります。

多くの方のご参加をお待ちしています。

図書館こどもフェスタ 3/25(土)~4/23(日)

「子ども読書の日(4/23)」に合わせ、「図書館こどもフェスタ」を開催しています。

ぜひ遊びにきてください!

■むかしばなし まちがいさがし

まちがいさがしに挑戦しよう!

プレゼントがあります。 ※図書館4館で開催

■ミナクルたんけん!

ミナクルで5つのミッションに挑戦しよう!

全問クリアするとガチャガチャができます。

※1日1回まで

■ディズニーDVD上映会

とき: 4/2(日)、9(日)、16(日)、22(土)、23(日)

9:30~12:00 13:00~16:00

※申込み不要・出入り自由



『朝ラク! スポーツ部活弁当』

上島 亜紀/料理, 柴田 麗/栄養監修
学研プラス



スポーツには栄養が不可欠。栄養は体づくりに大きな影響を与えます。スポーツを頑張る子どもたちにとって食事は重要です。

この本では、簡単・作り置きできる栄養たっぷりのおかずを紹介しています。栄養バランスのいいお弁当で体づくりをサポート!

司書が贈る今月の一冊

4月は窓口センターが混雑します



■例年、新年度が始まる4月は、住所を異動される方や健康保険の手続きに来られる方が多く、窓口が大変混雑します。届出の内容によっては、数時間お待ちいただく場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

◆住所異動をされる方で個人番号カード(顔写真付きカード)をお持ちの方は、手続きの最後に暗証番号の入力をしていただきデータ変更をします。通常より時間を要します。

◆退職し社会保険から国民健康保険へ加入される方は、健康保険喪失連絡票をお持ちください。

◆社会保険に加入し国保をやめる方は、新しく加入された健康保険組合の保険証をお持ちください。

♡♡ ありがとうの会の開催 ♡♡

2/24 大清水小で、日頃お世話になっている方々に感謝の気持ちを表す「ありがとうの会」が開催され、ミナクルも出席しました。合唱や感謝の手紙、記念品などいただき心温まる会でした。



感謝の手紙とチューリップ

家の内 逃げるが勝ちのいくさあり
らく楽川柳の会 森進吾
ミナクル通信4月号の1句



【ミナクル駐車場のご案内】 ご迷惑をおかけしてすみません。ミナクルの駐車場は、国道23号バイパスの4車線化工事に伴い、令和5年度も引き続き第2第3第4駐車場が使用できません。第1駐車場と臨時A・B駐車場を使用するようお願いいたします。

受講者募集中!

公開歴史講座

ホントはどうなる家康

~ 竹千代人質から家康の三河統一へ ~

○日時等 5/10 竹千代人質事件

5/17 桶狭間の戦いと清州同盟

5/24 松平元康の三河平定

いずれも水曜日 13:30~15:00

○会場 ミナクル多目的室 ○対象 どなたでも

○受講料 無料 ○定員 30名(応募多数の場合は抽選)

○申込み 4/26(水)までにミナクルへ(26-0010)

受講者募集中!

ミナクルおいでんセミナー

安心してずっと元気に!

○日時等 6/6 健康長寿の秘訣(健康診断、健康習慣)

6/13 病気への備え(健康寿命、介護保険)

6/20 相続対策①(相続の基本、不動産相続)

6/27 相続対策②(争族回避策、遺言)

いずれも火曜日 13:30~15:00

○会場 ミナクル多目的室 ○対象 概ね60歳以上

○受講料 無料 ○定員 30名(応募多数の場合は抽選)

○申込み 5/24(水)までにミナクルへ(26-0010)

自主グループ紹介コーナー

名称: ヒグチグループ

(代表者 酒井美佐子)

国産小麦とパネトーネマザー酵母、白神こだま酵母、ホシノ酵母等を使って2種類の天然酵母パンを作ります。メンバーは30代~80代で、毎回楽しくパンを捏ねています。

計量、分割、成形と手作業が多くありますが、私たちと一緒にご自分で捏ねたパンを焼いてみませんか。楽しいですよ!



<活動日: 奇数月 第二火曜日水曜日金曜日
偶数月 第二土曜日 午前9時~12時>



「南稜の私が伝えたい事」

コーナー



梅の花が満開!
花粉もいっぱい!



3/1 向山梅林園へ行ってきました。
全身が梅の甘い香りに包まれたみたい?です。
実は花粉症で鼻はムズムズ、目はショボショボ。
投稿: 南稜のマスク必須人です

募集中

南稜地域等にお住いの方で、感動したこと、驚いたこと、発見したことなど、普段の生活の中でちょっとした出来事や、好きな場所、時節を捉えた写真や俳句など、南稜地域の方に知ってもらいたいことを募集しています。【宛先】豊橋市大清水まなび交流館「ミナクル通信」へ。