

日	曜	午前 (9時~)	午後 (1時~)	夜間 (5時~)
1	木	7月の部屋利用抽選会 パレエクササイズ スペイン語サークル ハーモニークリーン	食楽笑	ヨガトゥーラ
2	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	
3	土	大清水校区しょうぶまつり ヒゲチグループ らく楽川柳の会 おはなしのへや (図書館)	大清水校区しょうぶまつり 豊橋少年少女合唱団 美楽会	大清水校区体育委員会
4	日	大清水校区しょうぶまつり		
5	月	* 市民館・図書館 休館日 *		
6	火	ハッピースマイル ヨガアムリタ	おいでんセミナー (市民館)	ヨガサークル美々
7	水	美楽会	大清水校区自治会	大清水校区自治会 ヨガサントーシャ
8	木	ハーモニークリーン 和紙ちぎり絵 ましゅまる	南稜絵手紙教室 ましゅまる	ヨガトゥーラ
9	金	リフレッシュ体操	歌声サロン ポニー ブロック館長会	
10	土	ヨガサークル美々 ろうそくの会 (図書館)	食の美と癒し 大清水小学校同窓会幹事会	
11	日	すまいるリトミック 土屋グループ	豊川キリスト恵み教会 豊橋ラグビースクール	
12	月	* 市民館・図書館 休館日 *		
13	火	ヨガアムリタ 草笛の会	合同補導会議 居宅・包括連携会 (長寿介護課) おいでんセミナー (市民館)	ヨガサークル美々
14	水	セブンイレブン 幼児ふれあい教室 (子育て支援課)	セブンイレブン ハッピー会健康体操	セブンイレブン パレトンサークル ヨガサントーシャ
15	木	東三河鉄構工業会 スペイン語サークル パレエクササイズ	東三河鉄構工業会	東三河鉄構工業会 ヨガトゥーラ
16	金	オカリナライリッシュ リフレッシュ体操 楽料理クラブ	手まり作りの会 ポニー	主任児童委員南ブロック会議
17	土	ヨガサークル美々 NKY ミナクルわっぱ (図書館)	豊橋少年少女合唱団 美楽会 食楽笑	
18	日	日曜シネマ (図書館)	日曜シネマ (図書館)	
19	月	* 市民館・図書館 休館日 *		
20	火	ヨガアムリタ ハッピースマイル	おいでんセミナー (市民館)	ヨガサークル美々 M フラワー
21	水			ヨガサントーシャ
22	木	ハーモニークリーン ましゅまる	ましゅまる	ヨガトゥーラ
23	金	リフレッシュ体操	歌声サロン ポニー 食楽笑	
24	土	ヨガサークル美々 トヨキースクール	トヨキースクール 美楽会	
25	日	豊橋少年少女合唱団 I. M. PLANT	I. M. PLANT ともの会 (長寿介護課)	豊橋植田塾
26	月	* 市民館 休館日 *		
27	火	ヨガアムリタ 草笛の会	おいでんセミナー (市民館)	ヨガサークル美々
28	水	幼児ふれあい教室 (子育て支援課)	ハッピー会健康体操	ヨガサントーシャ パレトンサークル
29	木	ハーモニークリーン		ヨガトゥーラ
30	金	リフレッシュ体操	ポニー	

# 回 三十クル通信 第98号

## 豊橋市大清水まなび交流館 ミナクル

令和5年6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

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



5/5 地域じょうほうひろばのこいのぼり



4/28 ミナクル駐車場のツツジ

■新型コロナウイルスの影響により、この3年余りで私たちの生活スタイルや社会の仕組みがだいぶ変わりました。主なものとしては、マスクを着用しながらソーシャルディスタンスを確保することや、リモートワークや宅配サービスなども増えました。そして5月8日から、新型コロナウイルスの感染症法上の分類が、季節性インフルエンザと同等の第5類に移行しました。ミナクルでは、利用者の方々の活動が戻り、マスクを外している方々の笑顔が見えるようになってきました。



■笑うことはとても大切のようですよ。

皆さんは、最近お腹を抱えて思いっきり笑ったことはありますか。笑いの効能は医学的にも証明されています。笑うことにより、がん細胞などを破壊する免疫細胞が活性化し、併せて免疫力が高まるので、笑いはがんの予防に期待でき、感染症予防にも効果があることが証明されています。認知症では、笑わない人の方が認知機能の低下が大きいという結果も出ていますし、糖尿病では、笑いが血糖値を下げることも分かっています。また、よく笑う人に比べて笑うことがほとんどない人は、脳卒中のリスクが1.6倍、心筋梗塞では1.2倍高くなるという研究発表もあると言われています。皆さん、1日1回は声を出して思いっきり笑う機会があるといいですね。



■さて、6月は雨や曇りの多い梅雨の時期になります。汗が蒸発すると体の熱が逃れませんが、湿度が高いと蒸発しにくくなります。また、「梅雨の晴れ間」という日がありますが、曇りや雨の日などの涼しさに慣れた体は、急な暑さに順応できず熱中症になりやすくなります。特にマスクを着用していると、水分補給の機会が減りがちなので、しっかりと水分補給を心がけて過ごしてください。



■大清水図書館の休館と貸出期間延長について

6/21(水)～6/29(木)まで、蔵書点検等を行うため休館します。それに伴い、6/7(水)～6/20(火)は貸出期間を延長し、4週間貸出になります。



■DVD上映会「日曜シネマ」を開催!

図書館で館内視聴用に所蔵しているDVDを上映します。

- ・期間：令和6年3月までの毎月第3日曜日 (ただし11月は第4日曜日)
- ・時間：午前の部：10:00～ 午後の部：14:00～
- ・場所：ミナクル1階(第1会議室)
- ・その他：申込不要、参加無料、出入自由



※DVDの内容等は、館内掲示や図書館HPでお知らせします。

【6月の「日曜シネマ」】

6/18(日)『劇場版アニメ 君の膵臓を食べたい』

新年度の税証明について

令和5年度(令和4年1月～令和4年12月)の所得・課税証明が必要な方へ

令和5年1月1日に豊橋市内に住居登録のあった方は、令和4年1月から令和4年12月までの所得と、それにかかる市県民税の課税証明(令和5年度証明)が6月1日から発行できます。

申請書を記入される際、最新年度は「令和5年度」ですのでご注意ください。

■住所が同じでも世帯を分けている方の証明を取る場合は、委任状(申請書裏面)が必要です。

■窓口に来られた方の本人確認をさせていただきますので、運転免許証・健康保険証等をご持参ください。



授業料減免で高校へ提出される方へ

申請書の3. 課税証明・非課税証明を選んでください。(市民税の所得割額を表示)



司書が贈る 今の一冊

『すごすぎる天気の本』

空のふしぎがすべてわかる!

荒木 健太郎/著, KADOKAWA 2021.4



6月といえば梅雨の季節。天気が気になって空を見上げる回数、増えていませんか? そんな空への様々な疑問に、この本は答えてくれます。

例えば、雨上がりに見える虹。橋のようにも見えますが、真の姿は別物なのです。他にも雲ができる原因は空気が〇〇だから、などなど。他の人とも共有したくなる情報がいっぱい。梅雨は、なんだか気分が落ち込んでしまう人も、この本を読んだ後だと、空を見るのが楽しくなるかもしれません。

R5 知っトク!豊橋ゼミナール

受講者募集中!

私のまちはモノづくりがすごい!

～南穂地域の企業を見学して、モノづくりの素晴らしさを学びます～

○日程等 ※どれか1つでも受講できます。

夏休みの自由研究にもなります

第1回 7/26(水) 13:30～15:00

企業：武蔵精密工業(株)

内容：どのようにして正確な部品ができるか学びます

第2回 7/27(木) 14:30～16:00

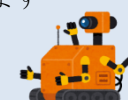
企業：(株)美建

内容：大きくて重たい鉄骨の作り方を学びます

第3回 7/28(金) 13:30～15:00

企業：(株)プラネット

内容：土を使わずに植物を育てる技を学びます



○会場 現地(各企業)

○対象 小学生の親子

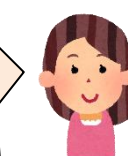
○定員 10組(多数の場合は抽選) ○受講料 無料

○申込み 7/12(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：うえた活元会

～参加者の声～  
楽しい!!  
自然体で体の中から元気になりたい!  
時間を割いても来たい!  
指導される方のようにになりたい!



錐体外路系の運動と言ひ、無意識運動です。今日の心身の疲れを明日に持ち越しません!基本的に三つの準備運動があり、毎日自分でできます。



<活動日：第2第4木曜日午後13:30～15:30>

R5 JA豊橋とミナクルのコラボ

受講者募集中!

親子料理教室(食品ロスを知ろう)

○日時 8/9(水) 10:00～13:00

○会場 ミナクル料理実習室

定員に達した場合はすみません

○対象 小学生以上の親子

○定員 12組(最高24名まで) 先着順です!

○受講料 1,100円/組

○持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具、持ち帰り用のバッグ

○申込み 7/28(金)までに

JA豊橋 組合員課へ ☎ 25-9225

<メニュー>



美味しいよー

☆餃子の皮でリメイクキッシュ

☆餃子の具でリメイクスープ

☆カッテージチーズのサラダ

☆リンゴのロースパイ



「南穂の私が伝えたい事」コーナー



彦坂池はいつも花の園!



5/6 ミナクル横の彦坂池の東屋は、ピンク、黄色、紫色と色々な花で埋もれそうでした。

投稿：南穂の花大好きさん

長電話話つきない 姥桜

らく楽川柳の会 平山 憲子

ミナクル通信6月号の1句

5/10 ミナクル公開歴史講座「ホントはどうなる家康」が始まりました。歴史関連の講座は人気があり、受講者は定員超です。話し手は「歴史とはずがたり」の村上さん。当日のお題は「竹千代人質事件」でした。

