

日	曜	午前 (9時~)	午後 (1時~)	夜間 (5時~)
1	土	8月の部屋利用抽選会 ヨガサークル美々 アロマテラピー アレックス英会話 らく楽川柳の会 おはなしのへや (図書館)	豊橋少年少女合唱団	豊橋スポーツ推進委員会 コンキー 大清水体育委員会
2	日			
3	月	* 市民館・図書館 休館日 *		
4	火	ヒグチグループ ヨガアムリタ ハッピースマイル		ヨガサークル美々
5	水		UM	ヨガサントーシャ
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 ましゅまる	ましゅまる	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 ヒグチグループ 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 生活クラブ生協 アレックス英会話 ろうそくの会 (図書館)	生活クラブ生協 美楽会	アレックス英会話
9	日	すまいるリトミック	豊川キリスト恵み教会	
10	月	* 市民館・図書館 休館日 *		
11	火	草笛の会 ヨガアムリタ	合同補導会議 歌声サロン	ヨガサークル美々
12	水	ヒグチグループ Toshiko' s English	ハッピー会健康体操	パレトサークル 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 うえた活元会	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	
15	土	ヨガサークル美々 アレックス英会話 ミナクルわっぱ (図書館)	豊橋少年少女合唱団 美楽会	
16	日	日曜シネマ (図書館)	日曜シネマ (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	交通安全対策協議会	交通安全対策協議会 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
20	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 つまみ細工さくら会		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 楽料理クラブ	手まり作りの会 ポニー	
22	土	ヨガサークル美々 アレックス英会話		アレックス英会話
23	日	生活クラブ生協	生活クラブ生協	
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 Toshiko' s English	ハッピー会健康体操	パレトサークル ヨガサントーシャ
27	木	ハーモニーグリーン ましゅまる	知っトク講座 (市民館) ましゅまる	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	ヨガサークル美々 アレックス英会話	美楽会 大清水小学校同窓会幹事会	
30	日	パパママ講座 (子育て支援課)	ともの会 (長寿介護課)	
31	月	* 市民館・図書館 休館日 *		

回 三ナクル通信 第99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@citytoyohashi.lg.jp

令和5年7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



5/26 大清水しょうぶ園での大清水小写生会



6/3 「大清水しょうぶ太鼓」さんの演奏



6/3 「輪」さんの三味線演奏



6/3 「草笛の会」さんの演奏

■ 皆さん方のところでは、台風2号に伴う記録的大雨の被害はどうでしたか。被災された方々にはお見舞い申し上げますとともに、早期に復旧されることをお祈りいたします。

■ 今年も大清水しょうぶ園では花菖蒲が紫色、黄色、白色と、きれいに咲き誇り、大清水小学校3年生の子どもたちは写生会を、大清水校区はしょうぶ園まつりを盛大に開催しました。新型コロナウイルスによる行動制限が解除され少しずつ従来のような活気が戻ってきました。



■ さて梅雨が明けるといよいよ夏本番です。気温が高くなると、だるさや立ちくらみ、動悸などの不調を訴える人が多くなります。

夏バテかと思いがちですが、鉄分の不足による貧血かもしれません。夏は、特に汗と一緒に鉄分が流れ出やすくなっています。貧血のほとんどは鉄分不足による鉄欠乏性貧血で、特に日本人女性の5人に1人は鉄欠乏性貧血とされています。食事では、赤身のお肉や魚介類などに鉄分が多く含まれていますので、しっかり摂って予防してください。

■ 今年の土用の丑は7月30日です。うなぎにはビタミンA群とB群が豊富に含まれ、疲労回復効果や食欲増進効果があります。この夏の暑さを乗り切るために、栄養価の高いうなぎを食べるのもいいと思います。



■ ミナクルはクールシェア(涼しいところを共有する)スポットとなっています。暑いときにはご遠慮なくミナクルで過ごしていただきたいと思います。

■豊橋南高校自然科学委員会 パネル展

豊橋南高等学校の自然科学委員会の活動記録をパネル形式で展示します。様々な実験の紹介や関連本の展示、また生徒へのメッセージカードも募集します。

・期間：6/30(金)～8/31(木)

■豊橋南高校自然科学委員会 わくわく実験教室

・日時：8/6(日) ①13:30～14:15 ②15:00～15:45

※内容は同じ。申込はどちらか一方のみ。参加無料。

・会場：ミナクル工作実習室

・対象：小学生 ・定員：各回11名(先着順)

※保護者1名のみ同伴可能

・申込み：7/22(土) 9:30～大清水図書館へ来館または電話

【7月の「日曜シネマ」】

7/16(日)『劇場版ターウィンが来た！驚き！海の生きもの超伝説』

司書が贈る今月の一冊

『三省堂国語辞典から消えたことば辞典』

見坊 行徳／編著、三省堂編修所／編著 三省堂



国語辞典は定期的に改訂され、新しい言葉が追加されます。一方で削除される言葉もあります。

この本では、歴代の「三省堂国語辞典」と前身の「明解国語辞典」において削除された言葉の中から1000項目を紹介。各時代のトレンドや流行語など時代を反映した言葉が多く、懐かしさを感じる1冊です。

マイナンバーカードのお受け取りについて

■マイナンバーカードのお受け取りはお済みですか？

2月末までに申請し、ご自宅でお受け取りいただける「本人限定受取郵便」をご利用の方でまだ届いていない方、オンラインで申請した方で交付通知書が届いていない方は、一度市役所市民課のマイナンバーコールセンター(☎43-5505)にお問い合わせください。

■2月末までにカードの交付申請をされた方は、マイナポイントの申請ができます。ポイント申請は9月末までできますが、お早めにお手続きをお願いします。

■引き続きマイナンバーの交付申請の受付を行っています。申請方法については、直接市役所本庁舎、オンライン、郵送があります。詳しくは、マイナンバーコールセンターにお問い合わせください。



窓口センター

令和から見れば昭和は遠くなり
らく楽川柳の会 石川 重行

TOYOPay とよっペイ

豊橋市プレミアム付電子商品券「とよっペイ」の申込・利用サポート窓口を開設します！

「とよっペイ」とは、5,000円で6,500円分のお買い物ができる電子商品券です。利用期間は7/24(月)～12/22(金)。

○日程 7/12(水) 14:00～16:00 購入申込みのサポート
7/25(火) 14:00～16:00 利用のサポート

○会場 ミナクル1階(地域じょうほうひろば)

○持ち物 スマートフォン

○参加費無料、事前申込み不要

○問合せ先 専用コールセンター ☎26-2227

「とよっペイ」のお申込みやご利用についてお悩みの方、お気軽にお越しください！！

ミナクル夏休み教室

受講者募集中！

去年は、皆さん宿題が完成しましたよ！
今年も南高校のお兄さん、お姉さんがやさしく勉強を教えてください！夏休みの宿題をもってミナクルへGO！

○内容 夏休みの宿題を自習形式で行い、分からないところは高校生に教えてもらいます

○日時 8/8(火) 8/9(水) 8/10(木) 14:00～16:00

○会場 ミナクル多目的室

○対象 南陵地区周辺の小学生児童 (大崎、植田、野依、大清水、富士見、老津小)

○定員 1日40名(先着順)

○参加費 無料

○申込み 保護者の方がミナクルまで ☎26-0010

※7/11(火)から先着順で受け付けます！

自主グループ紹介コーナー

名称：食の美と癒し

私たちの身体は食べ物で作られ、心は言葉で作られることを大切にしている自主サークルです。健康と美容のハーブティーを学び、ハーブ料理を楽しんだり、瞑想を行ったり、ヨガで身体を緩めたりと、いろいろな学びの活動をしています。



<活動日：不定期 13:00～16:00>

R5 地域力向上講座

受講者募集中！

メンズヨガ

ミナクルで初めての「男性ヨガ教室」です！
毎日仕事を頑張っているあなた、ここで気分転換しましょう！
仕事とは違う仲間、違う世界で楽しいときを過ごしませんか？

○内容 自分の心と身体に向き合いながら、健全な心身を創り出す「ヨガ教室」です

○日時 9/1 9/15 9/29 10/13 10/27の全5回
いずれも金曜日 19:15～20:45

○会場 ミナクル和室

○対象 男性

○定員 12名(多数の場合は抽選)

○受講料 無料

○申込み 8/17(木)までにミナクルへ ☎26-0010



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

○メニュー キッシュ、スープ、サラダなど

○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

○申込み 7/28(金)までにJA豊橋 組合員課へ

☎25-9225

6/13 ミナクルおいでんセミナーで、皆さん脳トレを行い、認知症予防などを学びました。