

令和8年1月予定

※グループ名は簡略化している場合があります。

12月16日現在

日	曜	午 前 (9時～)	午 後 (1時～)	夜 間 (5時～)
1	木	* 生涯学習センター・図書館・窓口センター	休 館 日 *	
2	金	* 生涯学習センター・図書館・窓口センター	休 館 日 *	
3	土	* 生涯学習センター・図書館・窓口センター	休 館 日 *	
4	日	2月3月部屋利用抽選会		
5	月	* 生涯学習センター・図書館	休 館 日 *	
6	火	ハッピースマイル ヨガムリタ		ヨガサークル美々
7	水		サポステ フラKiele	フラKiele ヨガサントーシャ
8	木	ハーモニーグリーン 和紙ちぎり絵 パレエクスサイズ	絵手紙教室 うえた活元会	ヨガトゥーラ
9	金	リフレッシュ体操 COZYヨガ ヒグチグループ ヨムイク (図書館)	手まりづくりの会 ポニー	
10	土	ココニコ アロマテラピー らく楽川柳の会 ヨガ美々 ろうそくの会 (図書館) アレックス英会話	美楽会	大清水校区自治会
11	日	Twinkles		海空手サークル
12	月	* 生涯学習センター・図書館・窓口センター	休 館 日 *	
13	火	ココニコ ヨガムリタ ヒグチグループ		ヨガサークル美々
14	水	きものサークル雪月花	歌声サロン ハッピー会健康体操	パレトンサークル ヨガサントーシャ
15	木	スペイン語サークル ましゅまろ ロスアンヘリートス シルバー人材センター ハーモニーグリーン	ましゅまろ	ヨガトゥーラ
16	金	オカリナライリッシュ 楽料理クラブ リフレッシュ体操	ポニー	
17	土	のびるndeスクール アレックス英会話 ヨガサークル美々 ミナクルわっぱ(図書館)	美楽会	
18	日	日曜シネマ (図書館)	日曜シネマ (図書館) 豊川キリスト教会	海空手サークル
19	月	* 生涯学習センター・図書館	休 館 日 *	
20	火	ハッピースマイル ヨガムリタ カンパニユ		ヨガサークル美々
21	水	ミナクル赤ちゃん (図書館)	サポステ フラKiele	フラKiele ヨガサントーシャ
22	木	ハーモニーグリーン パレエクスサイズ	うえた活元会	ヨガトゥーラ いいかんピラティス
23	金	図書館休館日 彩々 リフレッシュ体操 COZY ヨガ	手まりづくりの会 市民大学トラム	
24	土	ココニコ 建築物安全推進課 アレックス英会話 ヨガサークル美々 あにまるあいず	建築物安全推進課 美楽会 あにまるあいず ヨガサークル平川	
25	日	すまいるリトミック	ともの会	海空手サークル
26	月	* 生涯学習センター・図書館	休 館 日 *	
27	火	ココニコ ヨガムリタ	歌声サロン	ヨガサークル美々
28	水		合同補導会議 ハッピー会健康体操	パレトンサークル ヨガサントーシャ
29	木	ロスアンヘリートス ハーモニーグリーン		ヨガトゥーラ
30	金	オカリナライリッシュ リフレッシュ体操	ポニー	
31	土	ヨガサークル美々 JA豊橋 アレックス英会話	美楽会 JA豊橋	JA豊橋



和紙ちぎり絵さんの作品

お礼：生涯学習センター利用者アンケート調査にご協力いただきありがとうございます。利用の手続き、施設の使いやすさ、職員の対応や、情報発信の状況などに回答をいただきました。今後のミナクルの運営にしっかり生かしていきます。引き続き、ミナクルのご利用をよろしくお願いいたします。 ミナクル職員一同

# ミナクル通信

第129号

令和8年1月号

南校生涯学習センター26-0010  
大清水図書館 39-5900  
大清水窓口センター 25-5106

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

## “今年こそ 言ったそばから 来年へ” “やれぬ日も 心の中で 準備中”

※この川柳では、自主活動グループ「らく楽川柳の会」の今月の一句には選ばれませんよね。



風が飛んでいます。



風系があります。見えませんが。



和紙ちぎり絵さんの作品

新しい年を迎えると、なぜか「今年こそ何か始めよう」という気持ちがむくむくと湧いてきませんか。お正月の不思議な魔法でしょうか。小学生の頃、区画整理の途中で家のまばらな空き地を使って凧上げをしたことを思い出します。タコ糸をつぎ足し、凧の足を長くし、風の角度を探りながら、何度落ちても工夫を重ねる。うまく風に乗って、ふわっと空へ上がっていく瞬間は、まさに「学びの始まり」だったのかもしれませんが。…とはいえ、今ではお正月はこたつでみかんを食べてばかりですが。

そんな私でも、生涯学習センターの講座一覧や自主グループの活動の様子を見ると、不思議と「何かにチャレンジしなくては」という気持ちがわいてきます。1月からはさまざまな講座や自主グループ活動が始まり、どれも“凧上げ理論”が応用できそうです。たとえば二胡演奏なら、音がうまく出ない日があっても、弦の角度を少し変えるだけで急に弾けるような気がしたり、健康体操では体のぎこちなさがいつの間にか消えたり。

“風に乗る瞬間”は、どんな学びにも必ず訪れるものです。考えてみれば、講座も自主活動も、凧上げと同じで「失敗を楽しめた人が一番得をするもの」なのかもしれません。

そして、お正月といえば、お年玉も思い出します。かつてはもらう側だった私たちも、今ではあげる側。財布は軽くなってしまいましたが、子どもたちの笑顔を見ると、なぜか心は軽くなるものです。「これを有意義に使ってね」という気持ちは、生涯学習に向き合う気持ちともよく似ています。

新しい学びとの出会いは、大人にとっての「自分へのお年玉」。大げさに“自己投資”と言わなくても、興味のおもむくまま楽しむだけで十分です。生涯学習センターは、その“自分へのお年玉”を受け取れる場所。講座に参加するたび、仲間と交流するたび、世界が少しずつ広がります。時には凧の糸が絡むようにうまくいかない日もありますが、講師や仲間が助けてくれるでしょう。

今年も皆さんの毎日が、笑いや気づきに満ちた穏やかな風に包まれますように。そして凧のように軽やかに、新しい一歩を踏み出せますように。ミナクルは、本年も皆さまの“楽しい失敗”と“ゆるやかな、時には馬が跳ねるような成長”を応援しています。



大清水図書館 ◆休館日は毎週月曜日、第4金曜日

■『くすのき特別支援学校 美術作品展』を開催します

児童・生徒の皆さんが作ったカラフルな絵画作品や、ユニークな形の魅力あふれる立体作品などを展示します。

●期 間：1月4日（日）～1月22日（木）

（1月15日（木）から一部作品を入れ替えます）

●場 所：大清水図書館、地域じょうほうひろば

【1月の「日曜シネマ」】

●日時：1月18日（日） ①10:00～ ②14:00～

●場所：1階 第1会議室

●作品：『綾小路きみまろ』

超特撰！爆笑ライブベストセレクション！



司書が贈る  
今月の一冊

『こたつ』

麻生 知子／作  
福音館書店、2020年11月

お話は、ある家族の大みそかの朝から始まります。場面は一家が集まる場所、こたつです。

定点観察をしているように、ずっとこたつの真上から、一家の大みそかの日の様子をみることができます。

こたつでくつろいだり、年越しそばを食べたりといった、どこの家でもみられそうな場面が沢山でてきます。

文章も会話形式で書かれていますので、なんだか一家の話し声が聞こえてきそうです。



大清水窓口センター ◆休みは毎週土日曜日、祝日

■マイナ保険証

- ・令和7年12月2日から健康保険証が原則マイナ保険証となりました。
- ・マイナンバーカードは持っていない方も保険証として利用が利用できるように登録が必要です。
- ・病院や薬局にある保険証のカードリーダーやセブン銀行のATM、スマートフォンのアプリ（マイナポータル）で登録できます。窓口センターでは手続きできません。
- ・マイナンバーカードをお持ちでない方、保険証として登録していない方については保険組合から「資格確認証」が交付されます。資格確認証が保険証の代わりとなります。
- ・後期高齢者医療保険の方は、マイナ保険証の登録に関係なくすべての方に資格確認証が交付されています。
- ・保険証については、国民健康保険（電話 0532-51-2294）、後期高齢者医療保険（電話 0532-51-3138）にお問い合わせください。

南稜生涯学習センター 募集中講座&イベント一覧

ご興味がある方は是非応募をお願いします。 参加募集中

「いにしへの豊橋のまちを回顧する」

■申込期限：1月11日（日）  
■日時：2月1日、8日、15日、22日  
各日曜日 13:30～15:00

「二胡で奏でる癒しのメロディー」

■申込期限：1月18日（日）  
■日時：1月23日、2月13日、27日、  
3月13日、27日  
各金曜日 13:30～15:00

「AIと未来の世界」

■申込期限：3月14日（土）  
■日時：3月21日（土）、22日（日）  
両日とも 10:00～11:30

楽しい朗読のつどい

■申込期限：2月8日（日）  
■日時：3月1日（日）  
13:30～15:00

ミナクル、校区市民館などで、各講座案内チラシ配布中です。

親子料理教室

JA 豊橋&ミナクル主催

節分だ！豊橋野菜を使った  
恵方巻風ロールピザを作ろう！

■日時：1月31日（土）11:00～14:00

■場所：ミナクル 料理実習室

■定員：12組（応募多数の場合は抽選）

■対象：小学生以上の親子連れ

■参加費：1組 1000円

■その他：サブイベントとして、  
ベジかるたチャレンジを実施  
※参加者全員に野菜の景品が  
あります。

■申込み：1月20日（火）までに、  
JA 豊橋の LINE 専用フォーム  
で申し込みをお願いします。

■問合先：JA 豊橋企画課 ☎25-6363

申込み用 LINE QRコード



自主活動グループ指導者紹介

★ヨガグループ part 3

笑いヨガ指導者

小柳津 恵子さん

■笑いヨガはユーモアやジョーク、コメディを使わずに、誰でも笑うことができるというユニークなコンセプト笑いエクササイズです。

■はじめに、グループでエクササイズ「笑いを誘導する動き」として笑い始めます。アイコンタクトや子どものような遊び心で、すぐに本物の笑いになります。

■「笑いヨガ」と呼ばれる理由は笑いヨガの呼吸法を組み合わせただけからです。新鮮な酸素が大量に体に入りエネルギーがあふれて元気になるを実感できます。

■笑いヨガのコンセプトは身体が「作り笑い」と「本物の笑い」との区別ができず、どちらも身体的、精神的な効果が得られるという、科学的根拠に基づいて作られています。



ミナクルまつりオープニングの笑いヨガの風景

小柳津さんに、ミナクルまつりのオープニングで、笑いヨガを実践していただきました。

芝生の上、青空の下で行った朝の笑いヨガは、オープニングに参加された方を自然と笑顔にしてくれました。勉強にきていた中学生が心よく笑いヨガに挑戦してくれました。感謝感謝。

そして小さなお子さんとお母さんの姿もあり、その場を幸せな空気にしてくれました。笑顔っていいですね！！

「南稜の私が伝えたい事」

心のこもった挨拶

南稜中の近くの家の方が、行きも帰りも挨拶をしてくれることがうれしいし、びっくりしました。

学校の数学の授業が楽しいです。ミナクルの学習室は集中できるし、落ち着くから、ミナクルは好きな場所です。

勉強頑張ります。



投稿 こたろう

学校の行きや帰りなどに、おじいちゃんやおばあちゃんに会ったときなどに、「おはよう」「気をつけて行ってきてね」「おかえり」だとか、言ってくれます。心が温かくなったり、嬉しい気持ちになります。

この国に住めて幸せでした。これからは、もっと、自分からもあいさつができるように頑張ります。

いつも校区の皆さん、あたたかく見守っていただいて、ありがとうございます。

投稿 こなこもち

お二人の優しく、地域を想う気持ちが伝わります。そして、南稜校区には温かい心を持った方が大勢いることがわかります。