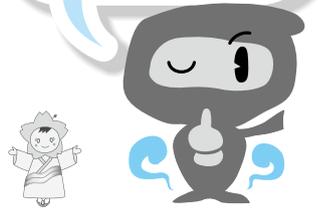


# 資料館 だより



おおぐちうらん

## 資料館展示品紹介

大口町には県の指定文化財が三つあります。鑄鉄地蔵菩薩立像（長松寺蔵）、狛犬（余野神社蔵）、銅造千体地蔵（薬師寺蔵）です。そのうち2つを資料館でお預かりして展示しています。

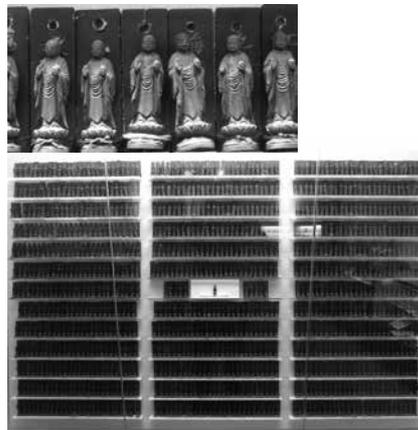
### 狛犬（余野神社蔵）

写真の前面に写っている一対の狛犬は陶製です。とても豊かな表情をしていて、江戸時代の初めごろ寄進されたと背面にあります。この時代のものは全国的に少なく貴重なものとされています。なお、後ろに写っている狛犬も余野神社のもので、木製です。桃山時代の作といわれて、町の文化財に指定されています。



### 銅造千体地蔵（薬師寺蔵）

高さ約5cmの銅でできた仏像が約千体収められています。それぞれよく似た形ですが表情や衣服に違いがみられるものもあります。17世紀の作と考えられています。なお、中央の聖徳太子像も一緒に県指定になっており、こちらは鎌倉時代の制作と推定されています。



**歴史民俗資料館ご利用案内**

**休館日** 月・火曜日

※水曜日は通年で開館しません。

※祝日は開館

**開館時間** 午前9時から午後5時

**入館料** 無料

**問合せ先** ☎94-0055

健康文化センター

## ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

### 室内で運動不足解消第3弾！ エア縄跳び！

縄跳びを30分おこなうと、ジョギングとほぼ同じカロリーを消費できますが、エア縄跳びでも同程度のカロリーを消費することができるとされています。有酸素運動なので全身に酸素が行き渡り、新陳代謝が活発になることで脂肪燃焼効果があります。また、ジャンプをするので脚の筋肉が鍛えられ、足首・ふくらはぎ・太ももなど下半身全体の引き締めも期待できます。

- ①軽く肘を曲げ、縄を両手で持つふりをして構えます。ジャンプのときも腕の位置はなるべく動かさないようにしましょう。
- ②縄跳びを跳んでいるつもりで高く飛ぶ必要はありません。膝に違和感のある方は、かかとの上げ下ろしでも大丈夫です。エア縄跳びは1日5分から10分を3回を目安に、自分のペースでおこないきましょう！

2万人体力測定は、新型コロナウイルスの影響により中止する場合がございます

### 2万人体力測定実施中

#### 毎月第2水曜日は「体力測定の日」

今月は6月10日（水）に実施します（予約制）

#### 時間

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ①午前 10時から | ②午前 11時から |
| ③午後 1時から  | ④午後 2時から  |
| ⑤午後 6時から  | ⑥午後 7時から  |

#### 場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真（3cm×2.5cm）をお持ちください。（未成年の方は保護者の印鑑が必要です。）

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター  
午前9時から午後9時  
申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www.oguchi-training.com/index.html>