



探訪 筑西市の文化財

おぐりないげだいじんぐう
小栗内外大神宮
 ないくう げくう ごせんでん
内宮・外宮・御遷殿

内宮・外宮の両本殿は、神明造三間社の本格的な建物で、玉垣内に二棟が東西に棟を並べるといふ最古の遺例で重要です。また、御遷殿や御門も保存され、伊勢神宮の御厨に勧請された神明社として近世の社殿構成を伝えるなど歴史的価値の高いものとして国の指定を受けました。

小栗の地は、平安時代末期には伊勢神宮内宮領となり、管理したのが桓武平氏の流れをくむ常陸平氏から分立した小栗氏です。

御遷殿は、「遷宮：うつしのみや」とも呼ばれ、神社の神事に重要な役目を担ってきました。室町時代末期の古い建築様式を残す貴重な建物です。

国指定・重要文化財（建造物）
 平成 21 年 12 月 8 日 指定
 両本殿：延宝 7 年（1679 年）
 御遷殿：天正 2 年（1574 年）
 所 在：小栗地内



◀ 両本殿
内宮・外宮



▶ 御遷殿

問 生涯学習課 ☎ 22-0183



夏の健康管理 健康 いきいき

夏の健康管理

暑い夏がやってきました。

「体がだるい」「やる気がおきない」「食欲がない」など夏バテの症状がでないように、健康管理をしっかりして暑い夏を乗り切りましょう！

＊食生活では

① 朝食を欠かさず食べよう！
 朝食は、一日の活動源。毎

日欠かさず食べる習慣をつけよう。

② 夏野菜を食べよう！

夏野菜がおいしい季節です。喉ごしのよい麺類などで簡単に

済ませがちですが、麺類を食べるときは具沢山にしたり、副菜に野菜を積極的にとり入れるようにしましょう。

③ 香辛料を活用しよう！

香辛料の味や香りには、食欲を増進させる作用があります。生姜やカレー粉、唐辛子などを

料理に加えてみてはいかがですか？



④ 清涼飲料水の飲みすぎや、

アイスクリームの食べ過ぎに注意しよう！

糖質を摂りすぎると、糖質の代謝に必要なビタミンB1が不足しやすくなり、夏バテの原因になります。

飲み物は水やお茶にし、食事ではビタミンB1を多く含む豚肉などを献立に加えるといいですね。

＊生活面では

睡眠がポイント。身体と心に活力を与えよう！

● 寝ている間、エアコンを使用するときは、室温を28℃くらいに設定しよう。
 扇風機を使用するときは、首

振り設定を忘れずに。
 （冷たい空気が身体に直接あたると、身体の表面の熱が奪われるので、寝ている間も体温調節を行うことになり、十分に休むことができませぬ）

● ぬるめのお湯にゆっくりつかろう。
 汗を流し、身体をリラックスさせると、自律神経も落ち着き、ぐっすり眠ることができ

● 適度な運動を心がけよう。
 涼しい時間帯に散歩をしたり、家の中でストレッチをするのもいいですね。



『相続・債務整理・交通事故』

萩原総合法律事務所
 ～よりよい明日への一歩を共に～

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原慎二
 法律相談 30分 5,250円～

SATOHビル2階 下総駅南口
 筑西市乙828-3 SATOHビル2階 (JR下総駅南口徒歩30秒)

☎ 0296-48-8875
 (月～金 9:00～12:00、13:00～17:30)

ジュエリーマーノ 無料電話 0120-678-312

指輪のリフォーム

Before After

お見積もり無料
 29,800円～

南洋パールフェアー開催中！

(株) タナカヤ ジュエリーマーノ
 桜川市岩瀬 113-3 岩瀬常陽銀行ヨコ

不要な貴金属高価買取！
 修理も格安にて！！

中央図書館

☎24-3530

『本ってどうやってできたの? 上』
調べ学習紙芝居シリーズ
赤木かん子/文 きしらまゆこ/絵

本は、どうやってできたのでしょうか? 上では、地面や岩に絵を書き始めた頃から、動物の皮を使った本ができるまでのお話を紹介します。



【埼玉福祉会】

『本ってどうやってできたの? 下』
調べ学習紙芝居シリーズ
赤木かん子/文 きしらまゆこ/絵

上に続く下では、中国人が作った木簡の本から、私たちがよく知っている紙の本ができるまでのお話を紹介します。



【埼玉福祉会】

『本ってどうやってできたの? 目次と索引』
調べ学習紙芝居シリーズ
赤木かん子/文 きしらまゆこ/絵

図書館で「ティラノサウルスの歯」について調べるには、どうしたらいいかな? 目次と索引を使って探す方法をご紹介します。



【埼玉福祉会】

明野図書館

☎52-2466

『カエルの目だま』
日高敏隆/文 大野八生/絵

夏のお池のまんなかで、トノサマガエルの言うことには「おれの目だまは世界一!」しかしギンヤンマや黒いミズスマシが、自分が一番と口々に訴えます。はたして一番はだれ?



【福音館書店】

『表現を工夫した発表をしよう 1』
調べたことを発表しよう
中沢仁/指導・監修

わかりやすい、魅せる発表の基本を紹介するシリーズ。本巻では、分かりやすい文章やグラフの書き方、レイアウトの工夫など、紙での発表方法について紹介する。



【文研出版】

『先送りできない日本』“第二の焼け跡”からの再出発
池上彰/著

もう先送りできない日本の政治・経済の課題について、分かりやすく解説。これらの問題を解決し、日本復興のためにすべきことを考えます。最後に読者への質問つき。



【角川書店】

図書館 イベント 情報

●赤ちゃん向け読み聞かせ

ブックスタート・スタッフのみなさんが、赤ちゃん向け絵本の読み聞かせをします。楽しい布の絵本もあります。
▶日時=8月11日(木)午後1時30分~3時 ▶場所=中央図書館おはなしコーナー

●明野図書館 おはなし会

午後3時~ 明野図書館児童室
▶8月6日(土)『まいごのねごさかな』『うれしいたまご』
▶8月7日(日)『だめだめすいか』『ぼくがラーメンたべてるとき』

●課題図書について

中央図書館・明野図書館ともに貸出中です。※多くの方が利用できるよう、1人1冊1週間の貸出しです。

●夏休み自由研究コーナー

【中央図書館】2階調べ学習室 ※資料は館内閲覧のみ。コピー可(有料)。
【明野図書館】児童室 ※資料は一部貸出不可あり。詳しくは職員まで。

●“予約・リクエスト”できます

図書、雑誌、CD、ビデオ、DVDなどが貸出中の場合、予約することができます(CD、ビデオ、DVDなどの視聴覚資料は、所蔵館での受取になります)。また、図書館にない資料は、購

入又は他の図書館から借りるなどして、できる限り希望にお応えします。「予約・リクエスト申込書」に記入してカウンターにお持ちください。

お礼とご報告

震災復興支援のため、東北地方の旅行本と、地震関連の本を(有)湖月庵様より寄附していただきました。ありがとうございました。

寄附された本

『ベストドライブ東北'12』『るるぶ山形'12』『るるぶ会津磐梯喜多方'12』『仙台・松島宮城'12』『青森弘前・十和田・奥入瀬'11-12』『岩手盛岡・遠野・平泉'11-12』『秋田角館・乳頭温泉郷 田沢湖・白神山地'11-12』『わたしの3・11』『3.11クライシス!』など

Benry
TOTAL CONVENIENCE SERVICE

- ハウスクリーニング
- 引っ越しのお手伝い
- エアコンクリーニング
- 一般作業サービス
- 水廻りメンテナンス
- ハウスマンテナンス
- ハウスリフォームサービス
- 害虫駆除サービス

暮らしのお困りごとを解決します。
ベンリー筑波店 ☎0120-633-374

ごみ処理 一般廃棄物 産業廃棄物
見積無料 1つでもOK

粗大ゴミ・電気製品・集積所へ出せないゴミ・訳ありゴミ等
引越に伴うすべてのゴミ・リフォーム・建て替る時 etc...

親切丁寧 安心価格

信頼と実績 (有)つくば環境サービス
総合廃棄物処理業 環境事業部
筑西市直井1060 ☎0296-22-2626
一般廃棄物処理業許可筑西市第23号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号