

kurihalife

【クリハライフ 1月号】

TAKE
FREE



表紙モデル
募集中!

詳しくは4ページ下部を
ご覧ください

栗原の良さや魅力を伝えたい。
私たちが故郷の未来を創る力になる。

一迫商業高校 商業研究部の皆さん



栗原10エリア再発見!

旧栗原郡10町村が合併してできた栗原市。
このページは改めて10エリアを探求し、栗原の魅力を再発見するコーナーです。
さて、今回のエリアは…



#7 | 今回は一迫エリア

第55回春を呼ぶ裸たるみこし

一迫地区で半世紀以上続く伝統行事「裸たるみこし」。毎年節分の夜に行われます。「交通安全・無病息災・五穀豊穡」を祈願し、厄年の男性が中心となり、神輿を担いで地区内を練り歩きます。花火を合図に大うちわと太鼓に先導されて出発。紅白の餅を配りながら進み、沿道の人々が「鬼は外、福は内」と叫びながらホースやバケツで担ぎ手たちに水をかけ、福豆を撒いて厄落としをします。

酒樽が積まれた神輿の重さは300kg以上。「力水」がかけられると法被やさらしに足袋姿の担ぎ手たちの身体から湯気が上がり、さらに気合が入ります。この祭りを迎えると春が近いことを実感するそうです。

神輿の担ぎ手も募集中。当日まで申し込み可能ですので、男女問わず地区外の方もぜひご参加ください。



第55回春を呼ぶ裸たるみこし

- 開催日** 2月3日(月)
- 時間** 午後7時～午後8時
- 場所** 一迫地区真坂商店街(栗原市一迫真坂)
- お問い合わせ** (一社)栗原市観光物産協会
TEL 0228-25-4166

小僧不動の滝

一迫長崎地区にある滝。不動水神社のすぐ裏に滝壺があり、約10メートルの高さから水が流れ落ちます。毎年1月15日に寒中みそぎが開催され、成人を迎えた人や厄年、受験を控えた若者が、滝に打たれながら五穀豊穡や無病息災を祈願します。

場所: 栗原市一迫字不動西地内



より道
スポット♪

山王史跡公園



山王史跡公園内の「山王田遺跡」からは、縄文時代晩期から弥生時代前期にかけての土器や石器、生活用具や装身具が数多く出土しています。それらの出土品は栗原市一迫埋蔵文化財センター「山王ろまん館」や「山王考古館」に展示紹介されており、一歩足を踏み入れると縄文時代の一迫にタイムスリップしたような気分が味わえます。また公園内には、当時の竪穴式住居も復元されています。

公園の一角には広さ13,000平方メートルのあやめ園があり、アヤメやカキツバタ、ハナショウブなどを植栽、約300品種22万株が咲き誇ります。6～7月にはあやめ祭りが開催され、「みちのく鹿踊り大会」や「あやめ祭り神楽大会」などの民俗芸能が繰り広げられます。

場所: 宮城県栗原市一迫真坂山王



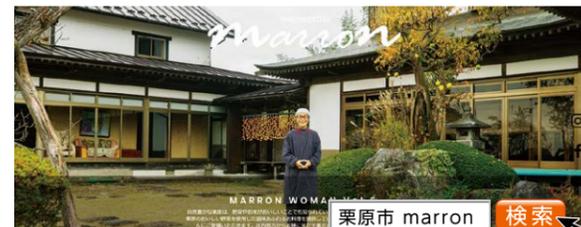
kurihalife

【クリハライフ】 毎月15日発行

【お問い合わせ】
宮城県栗原市 企画部定住戦略室
TEL: 0228-22-1125

【発行】 株式会社 メディアパレット編集部
宮城県仙台市青葉区中央4丁目9-15-406
TEL 022-716-5012

【印刷】 株式会社 ホクコーポレーション



栗原市 marron 検索

毎月10日更新! インスタグラムは随時更新中!

東北エリア総合部門

第2位にランクイン

～東北エリア総合部門 4年連続のベスト3にランクイン～



栗原市の
部門別
ランキング状況

宝島社出版の『田舎暮らしの本』において、移住定住の推進に積極的な市町村を対象に全国629市町村が、移住支援策、医療、子育て、自然環境、就労支援、移住者数などを含む230項目のアンケートに基づく住みたい田舎ベストランキングが発表されました。

当該調査において、栗原市は**東北エリア第2位**となり、**4年連続ベスト3**にランクインしました。

(*2017年から、3位→2位→1位→2位)

東北エリア ※人口規模要件なし

総合

第2位 (81.54点)

【前年】第1位 (79.68点)

若者世代が
住みたい田舎

第4位 (34.52点)

【前年】第6位 (27.94点)

子育て世代が
住みたい田舎

第2位 (57.89点)

【前年】第3位 (54.45点)

シニア世代が
住みたい田舎

第5位 (33.12点)

【前年】第7位 (31.92点)

※「自然の恵み」部門は、2020年版から廃止。

全国 ※小さなまち(人口10万人未満)

総合

第17位 (81.54点)

【前年】第9位 (79.68点)



この結果について、栗原市企画部定住戦略室の皆さんにお伺いしました。

このランキングは単に「人気度ランキング」という類のものではなく、自然環境や日常の住環境、子育て支援策の充実度、移住希望者の受入れ体制などがポイント化されたものです。

ただし、栗原の強みはポイントには見えない「人とのつながり」です。私たちだけでなく、先輩移住者や地域の皆さんが親身になって移住希望者の方々をサポートしてくれる、そんな栗原の「人柄・地域柄」が、新たな移住者を増やしていると実感しています。

思いっきり雪遊びしたあとは温泉でほっこり

2020 雪の王国

スノーランド in ハイルザーム栗駒

1月18日(土)～3月15日(日)

ハイルザーム
栗駒

ハイルザーム栗駒は、名峰栗駒山の懐に湧く名湯が自慢の温泉保養施設。アトラクションプールやサウナもある滞在型健康増進施設です。今年も雪でたっぷり遊べる「スノーランド in ハイルザーム栗駒」を開催！雪の巨大すべり台やスノーモービル体験、南極観測隊と同型の雪上車と記念撮影はいかがでしょう？スノーチューブやソリ、スノーシューのレンタルもありますので手ぶらでOK。

雪の巨大すべり台



南極観測隊と
同型雪上車展示&
記念撮影!!



スノーモービル
乗車体験(土・日のみ)
※10分 1,000円



シャトルバス
期間限定
プラン

雪道安心!
無料シャトルバス運行!(日曜日)

「雪道の運転が不安で…」というかたには、毎週日曜日に栗駒総合支所発着の無料シャトルバスも運行しているので安心です。

スノーランド開催期間限定で、雪遊びで冷えた体を温泉やプールでじっくり温める施設利用料と食事がセットになったお得な日帰りプランや、スノーモービル体験やレンタルグッズが1点無料になる宿泊プランもあります。ご家族やグループで冬を満喫しませんか？

ウインターファミリープラン
スノーランドを泊りで満喫しよう!

ご予約制 3日前までお申し込みください!

運行日 1月19・26日、2月2・9・16・23日、3月1・8・15日

お迎え 9:20 栗原総合支所発

お送り 15:00 ハイルザーム発

※バスのご利用人数が5名様以下の場合、運行を見合わせる場合がございます。

期間 1月18日～3月15日

※本プランは、ご宿泊者にお子様(1泊2食付き)が含まれる必要がございます。

料金 大人:8,000円(諸税込)

子ども:6,600円(税込) ※休前日は1,100円加算

特典 ①スノーモービル乗車10分無料!
②雪遊び道具(ソリなど)1点レンタル無料!
③探してみてください♪館内に隠されたメッセージを
解き明かすとプレゼントがもらえる!

お問い合わせ先 ハイルザーム栗駒
栗原市栗駒沼倉耕英東50-1 TEL 0228-43-4100(平日9:00～17:00)
http://eeonsen.com/



情報大募集! クリハライフを一緒につくりませんか?

ママさん
レポーター
募集

ママさんレポーターとして
クリハライフの編集を手伝いませんか?
栗原市内にお住まいのママさんなら
どなたでもOK!

例えば、栗原市内の ●おすすめスポット ●おいしいお店
●公園 ●子連れでも行けるスポット など

情報をままばれ編集部までお寄せください。お待ちしております。

お問い合わせ 株式会社 メディアパレットままばれ編集部 tel: 022-716-5012 mail: mamapale@media-palette.jp



子育て支援センター 活動紹介

Vol.6 鷺沢子育て支援センター

子育て支援センターは、家庭で子育てしている皆さんが気軽に利用できる施設です。今回は、鷺沢保育所に併設する「鷺沢子育て支援センター」の活動を紹介いたします。



ご担当の先生
千葉 慎一先生(左)、佐藤 亜沙子先生(右)

—どんな方が利用していますか？

市内在住の0～5歳児(就学前)のお子さんを家庭で子育てしている方が利用しています。お孫さんの面倒を見ている祖父母の方や妊婦さん、里帰り中の方も利用できます。

—どんなことをしているんですか？

室内遊びだけでなく、戸外に出て遊べるので、幼稚園・保育所の遊具等でも遊べます。手遊びや体操、絵本の読み聞かせのほか季節を感じられる行事等も行っています。

—どんな方に利用してもらいたいですか？

子育て中の方や近くに遊び場がない方、または、同じ年頃のお子さんとかかわらせたい方など、さまざまな方に利用してもらいたいです。日中、一人で子育てしていて、話をする機会が少ないと感じている方など、気軽に来ていただきたいです。

利用方法 申込み不要 ※行事によっては事前申込みが必要となる場合あり。

利用料金 無料

開設日 月曜～金曜(利用時間:9時～17時)

■お問い合わせ先 鷺沢子育て支援センター
栗原市鷺沢南郷広面27番地 TEL 0228-55-3178

利用者インタビュー

年中の上の子が0歳の時から利用しているので、5年くらいになります。多ければ週に3回くらい来ることがあります。子育てに関する疑問や困ったこと、悩みなど聞いてもらったりして、モヤモヤの解消や気持ちのリセットになりますし、子ども同士の触れ合いができますね。月齢に合わせた行事があったり、先生がおもちゃを用意してくれるので、子どもも楽しそうにしています。



菅原 ともみ(母)さん
菅原 一乃(子)ちゃん

この日は「クリスマスリースをつくらう」をやっていたよ。サツマイモのツルでできたリースに、毛糸のポンポンとか松ぼっくりを付けたりして、みんなで楽しく作ったんだあ～。



先生がやさしく教えてくれるから、僕も上手にできたよ。またやりたくな～。



栗原市子育て支援広報キャラクター
ピツリ原くん

今後の行事予定	1月15日(水)	1月23日(木)	2月3日(月)
	大きくなったかな	鬼のお面をつくらう	豆まき会



表紙モデル紹介

一迫商業高校 商業研究部

商業研究部は学校で学んだビジネスの基礎知識を活かして、栗原市を活性化するためのアイデアを出し、実際にイベントなどを企画・実践し、その振り返りまで行っています。この3年間は「栗原市民のシビックプライド」というテーマで活動し、「昨年は地元祭りの要素を取り入れた「祭りウエディング」をプロデュースしました。栗原のお祭りの要素を取り入れ、引き出物のカタログも生徒たちが取材し、観光物産協会や地元企業の協力のもと作り上げました。「栗原はエネルギーに地域活性化のために動いている方がいて、生徒たちから『こういうことをやりたい』と意見が出ると、必ず協力してくださる方がいらっしゃるんです」と顧問の五十嵐先生。

外から来る人たちにも栗原の特産品を知ってもらう機会と捉え、参加してほしい企業・団体の検討・参加依頼も自分たちで行いました。「栗原市をあとこち回り、その良さや魅力を見つけて発信することができ、自分のふるさとを改めて知ることができました」と新部長の1年生、大橋くんは語る。7月には活動成果を伝える研究発表大会があり、全国大会に出場することが目下の目標です。「人前に出ることが苦手だったので、発表や初対面の人と話す機会も多かったのですが、コミュニケーション能力が身に付きました」と3年生の穴戸くん。この活動がここで暮らす人たちの胸に響いて、いい循環が生まれればいいと願いながら、新しいテーマに向けて走り出しています。

お問い合わせ

株式会社 メディアパレットまばれ編集部
〒980-0021 仙台市青葉区中央4-9-15-406
tel : 022-716-5012 mail : mamapale@media-palette.jp



宮城県一迫商業高校

住所: 〒987-2308
栗原市一迫真坂字町東133
電話: 0228-52-4112
Mail: ichisho@od.myswan.ed.jp

表紙モデル団体・サークル募集!

クリハライフの表紙をかざるサークル・団体・企業などを募集いたします。表紙に載りたいサークルをPRしたいという方はふるって応募ください。対象: 栗原市内にて活動している団体・企業など (例) 音楽サークル・習い事教室・ママサークル・スポーツ少年団 などジャンルは問いません。

開催迫る! 栗原市女性応援プロジェクト

これからの子育てについて、全ての女性の学びになる1日間。

Woman's Seminar 2.9 SUN

ウーマンズセミナー

入場無料

会場/若柳総合文化センター 時間/10:00～16:30(入退場自由) 受付/9:30～



日本メンタルヘルス協会公認カウンセラー

柿澤 一二美さん

Hifumi Kakizawa

東京都出身。日本メンタルヘルス協会公認カウンセラーの資格を有し、自身が家庭不和の環境で育ったことや長男の反抗期などの経験から、子どもの悩みに特化したカウンセリングや講演を行っている。27歳の長女を筆頭に4人の子どもを持つ母。フジサンケイビジネスアイにて「講師のホンネ」を連載中。



科学のお姉さん・サイエンスエデュケーター

五十嵐 美樹さん

Miki Igarashi

科学のお姉さん。上智大学理工学部卒業。現在東京大学大学院在学中。全国各地でサイエンスショーや講演を行うほか、YouTubeにて「キラボ」を主宰。身近なものでできる科学実験を発信している。



フリーアナウンサー

武岡 智子さん

Tomoko Takeoka

兵庫県出身。大学卒業後、株式会社テレビ新潟放送網報道部勤務。その後フリーに(株式会社ライムライト所属)。現在は、フリーアナウンサーの傍ら、話し方教室「HANASO Speech Academy」を主宰。子どもからビジネスパーソンまで幅広い年代を対象に「話す力」を伝えている。プライベートではアメリカ人の夫と2人の娘を持つ、妻・母でもある。

第1部 10:00～11:30

柿澤 一二美さんによる

3つ褒めて1つ伸ばそう!
大人も子どもも幸せになる褒め技!

子育てを楽しむ家族心理学や、子どもの能力を引き出す褒め方を教えていただきます!
毎日頑張っているお母さん!
子育てに悩んでいる、不安を抱えている皆さんの心を優しく包み込む様な講座です。

第2部 13:00～14:30

五十嵐 美樹さんによる

親子で楽しめる科学実験ショーで、
実験する楽しさを教えます!

科学の力を通して、
学ぶことに興味を持たせ
楽しく学べる力の身に付け方を
お教えします!
科学実験ショーは必見!

第3部 15:00～16:30

武岡 智子さんによる

幼少期から身に付けたい、将来に
役立つプレゼン、スピーチ力!

将来必ず役に立つ、プレゼン力やスピーチ力は、
小さい頃から家庭で身に付けることができます!
子どもの話す力を向上させる、
家庭での技についてワークショップを交えて
教えていただきます!

応募方法 締め切り2月5日(水)まで

※お子様連れでも、お一人でもどなたでも参加可能です。 ※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

- 名前・年齢(参加者すべての氏名と年齢)
 - お住まいの地区(栗原市外の方は市区町村名)
 - 連絡が取れるメールアドレスと電話番号
 - 参加予定のセミナー(全てでも、1つでも構いません)
- 左記をご記入の上、teijyusokushin@kuriharacity.jpまでメールをお送りください。
FAXでのお申し込みは、左記をご記入いただき 022-797-4884までお送りください。

メールでの
お申し込みは
こちらから



家族みんなで行ってみよう!!

おでかけinfo



PICK UP!

第15回 栗原市 花山 花山雪っこまつり

花山地区で開催される雪遊びを楽しむお祭り



毎年行われている、雪をテーマにした恒例行事です。フリスビーとドッジボールを掛け合わせた「ドッチビー」の雪上大会や、スノーモービル乗車体験など冬ならではの遊びを体験することができます。雪の巨大すべり台も登場するので、小さな子どもも楽しめます。沢山遊んだ後は冷えた体を温める足湯などもあり、アトラクション満載です!子どもはもちろん、大人も童心に帰って雪遊びをしてみるのもいいかも。

開催日/2月15日(土)・16日(日)
開催地/花山農山村センター「ふるさと交流館」、道の駅路田里はなやま「自然薯の館」
時間/10:00~15:00

お問い合わせ 花山雪っこまつり実行委員会
TEL 0228-56-2265

PICK UP!

第57回 登米市 登米町 とよま凧あげ大会

たくさん手作り凧が大空高く舞い上がります



雄大な北上川の登米大橋付近を会場に毎年開催されている、とよま凧あげ大会。小さな子どもから大人まで参加でき、競演を繰り広げます。手作り凧を対象に、「高く上がった賞」「デザイン賞」等の特別賞表彰があります。手作り凧を通じて、作成の楽しさと親子や地域間のふれあいが深まるイベントです。会場ではあつあつの豚汁のお振舞いも♪もちろん町外の方も参加可能なので、是非親子で参加したいですね!

開催日/2月2日(日) ※毎年2月第1日曜日 ※悪天候時中止
開催地/北上川右岸堤防(登米市登米町寺池三日町裏~中町裏)
時間/13:00~開催(受付12:30)

お問い合わせ とよまコミュニティ運営協議会(登米公民館)
TEL 0220-52-2316
https://miyagi-toyoma.jp/

栗原暮らし
×
都市利用

県内に新しくオープンしたオススメのお店をご紹介します!!

New Shop info

PICK UP!

忙しい毎日を送る女性のための
ロミロミ&アロマ専門店 仙台市 青葉区

ロミロミ&アロマ Lokeblanche



仙台駅から徒歩4分。ハワイ伝統のロミロミで極上のリラクゼーションだけでなく、むくみや冷え、自律神経の乱れなど、女性の気になる不調に「ALOHA(愛情)の心」で寄り添う癒しのサロンです。1人ひとりの体調に合わせてアロマを選んでくれるので、自分のための時間を過ごす場所として気軽に利用したいお店。日頃の忙しさから少しだけ離れ、アロマの香りやロミロミでゆっくり癒されるのも◎

〒980-0021 仙台市青葉区中央4-9-15 仙台中央マンション1006

お問い合わせ TEL 090-2886-1104
営業時間/12:00~21:00(最終受付19:30)
定休日/不定休
アクセス/SS30近く※近くにコインパーキングあり
https://peraichi.com/landing_pages/view/loke

PICK UP!

フィンランド語で「夢見るフクロウ」
という名のパン屋さん 仙台市 泉区

ウネルモイポッコ(unelmoi pollo)



ヨーロッパの絵本に出てきそうな独特な雰囲気のある看板の先に、ガレージのような外観。こちらは店名の通り、なんとフクロウのいるベーカリーなんです!店内では、パンの他に珈琲、焼菓子、そして雑貨も販売しています。日替わりで常時7種類ほどのパンを置いていて、一口食べるとモチモチした食感が特徴です。バターを使用していないので、プレーンパンなどは子どものおやつにもおすすめです。数に限りがあるため、すぐに売り切れてしまうことも多いのだとか。売り切れ次第閉店となるので早めの来店がおすすめ。※1月は1ヶ月お休みで2月から再開予定。

〒981-3221 仙台市泉区根白石山神22-17

お問い合わせ TEL 070-5321-4880
営業時間/11:30~16:00 ※パンはなくなり次第終了
定休日/月曜・水曜・木曜・土曜
https://www.instagram.com/unelmoipollo/



2 片足立ち
バランス
向かい合わせて両手を握り、片方の足をゆっくり上げていきます。反対の足もやってみましょう。次は片方の足を後ろに伸ばす飛行機のポーズです。足を上げる高さは自由で、上半身を前に倒しても起こしたままでOKです。余裕があれば足を上げたまま片手または両手を放してみましよう。

1 体側のストレッチ
お子さまと並んであぐらをかいて座り、内側の手を相手のひざに置き、反対側の手のひらを合わせ、そのまま腕を伸ばします。余裕があれば体を左右に倒して体側を伸ばしてみましよう。向きを変えて反対側もやってみましよう。



3 グーチョキパー
ママは長座、お子さまは向かい合い足を開いて手を繋ぎます(パー)。次にママが足を開き、お子さまが足を閉じます(グー)。ママは足を広げたまま、お子さまは足を前後にすらしめます(チョキ)。それを繰り返します。いろんなグーチョキパーを組み合わせてみましょう。

親子体操
親子でできる簡単なエクササイズです。
親子で楽しみながら、
パパと一緒にチャレンジしてみましよう。

みどり先生の お家でかんたん エクササイズ



鈴木 みどり先生

グラン・スモール所属。東北で活動しているスポーツインストラクターで1児のママ。東北唯一の3種類のバレトレッスンをできるマスタートレーナーとして、バレトインストラクターの養成や教育も担当しています。

今回のエクササイズを動画でチェック!

みどり先生の動画は順次配信予定!
『まばれチャンネル』を見てね!



みどり先生のInstagramはこちら!

★アカウント名 midori.sendai



一口メモ お母さんと赤ちゃん訪問 ~産婦・新生児訪問~



赤ちゃんが生まれた全てのご家庭へ、保健師や在宅助産師が伺い、お母さんの健康相談や赤ちゃんの体重測定、育児相談をおこないます。栗原市の子育て支援に関する情報もお知らせしています。赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいため、体重を測ったり、普段のお世話のことを話したりしながら、お子さんの成長と一緒に確認しましょう。育児で気になることや心配なことはこの機会にご相談ください。

この時期のお世話のポイント

- 赤ちゃんを目と目を合わせて声をかけてあげましょう。
- やさしく撫でる、頬と頬をすり寄せる、抱っこするなどスキンシップを大切にしましょう。

目を合わせてやさしく話しかけたり、赤ちゃんが泣いたときにおっぱいをあげたり、おむつを交換してあげたりすることで「気持ち良くてくれる」という安心感や「気持ちをわかってくれる」という信頼感を育みます。愛されて守られているという、お母さんとの絆がしっかりできることが、その後の心の発達やより良い人間関係を築くことにつながります。

お母さんと家族の皆さんへ

出産後のお母さんは、ホルモンバランスの変化や慣れない育児の疲れなどで、ぐっすり眠れずイライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。毎日赤ちゃんのお世話に追われ、お母さん自身の心や体のことを後回しにしがちです。お父さんや家族の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃してしまいがちです。

お母さんは「しんどい」「大変」と感じていることを、がまんせず家族に話して協力をもらいましょう。

家族の皆さんも積極的にお母さんを手伝いましょう。

今回のコーナー執筆者紹介

執筆者/高清水・瀬峰保健推進室
担当地区/高清水・瀬峰
スタッフ/保健師4名 管理栄養士2名
場所/高清水中町39番地(高清水総合支所内)
電話/0228-58-2119

