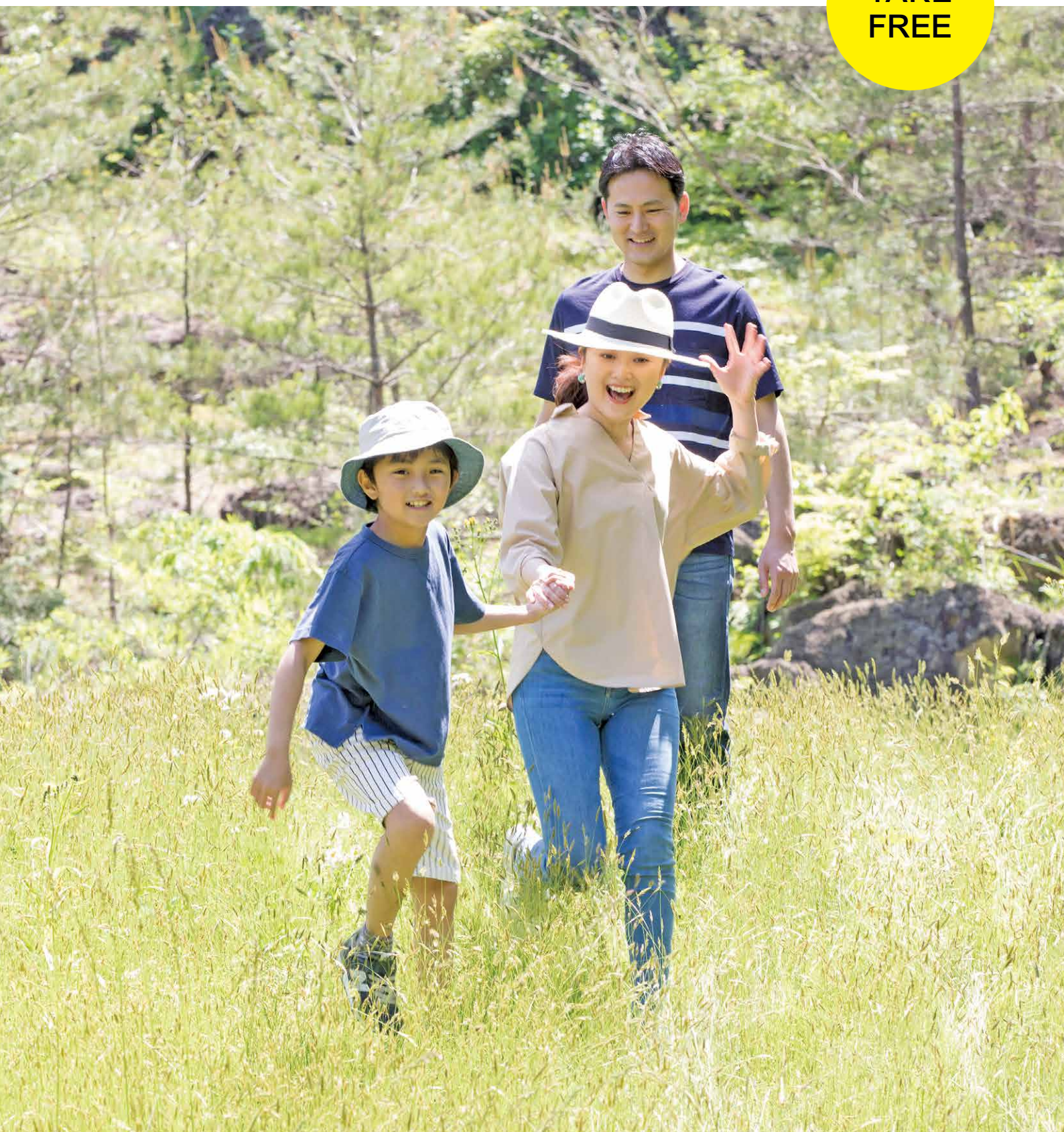


くりはらのママのための情報誌

kurihalife

【クリハライフ 7月号】

TAKE
FREE



栗原市

kurihalife
【クリハライフ】

【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 メディアバレット編集部
宮城県仙台市青葉区中央4丁目9-15-406
TEL 022-716-5012

隔月15日発行



毎月10日更新! インスタグラムは随時更新中!

栗原はじめては
新しい生活様式

身近にある自然と共に

久しぶりに、本当に久しぶりに深呼吸。ああ、生きていくってこういうことだったんだと、心も体も喜んでいきます。ゆったりと流れる時間、美しい自然、心優しい人々…。新しい暮らしのヒントは、ぜんぶここ栗原にあります。

自然の恵みを楽しみながら、心の距離だけは「密」な栗原。「本当の自分になれる街栗原」であなたも暮らししてみませんか。

日常に星空を眺める暮らし

夜空を彩る星空も栗原市では日常の風景。栗原市の空に広がる満天の星たちを眺めながら家族と過ごす夜はとてもロマンチック。栗原市で星空を眺める暮らし、はじめてみませんか？



写真…くりでんミュージアム職員提供

栗原はらでのは 新しい生活様式

休日に釣りを 楽しむ暮らし

ここ栗原市内には、新しい生活様式を守りながらも、近隣に広がる大自然の中で休日のレジャーを楽しむ。そんな生活が、栗原市の新しい生活様式。ここ栗原市で暮らすことで、のびのびと子ども達と楽しみながらの暮らしを謳歌しませんか。



いきものと 触れ合う暮らし

がんばって早起きしたら、朝の山に分け入ってみましょう。そこでは優雅に朝食を楽しむ「森の王様」と呼ばれるカブトムシや「森のダイヤ」と呼ばれるクワガタなどの昆虫を見つけることができます。都会では味わえない「虫とり」も栗原市の日常。



栗原で 生きる 魚たち



イワナ

冷たい水を好むイワナは、川の上流で流れる緩やかな場所に生息する魚。上品な味わいの白身で、食用としても人気です。



ヤマメ

ヤマメは冷水を好み、川の上流で流れが急な場所に生息しています。淡泊で甘みのある身と柔らかい骨が特徴の魚です。

栗原で出会える虫たち

オオムラサキ



アゲハチョウやモンシロチョウ、クロアゲハなど馴染みのあるものから、国蝶「オオムラサキ」などレアなチョウも生息しています。特に伊豆沼・内沼の周辺がおススメです。

コクワガタ



子どもから大人まで人気の高いカブトムシ・クワガタムシがいっぱい生息しています。栗原の平野部ではコクワガタをはじめ、ノコギリクワガタ・カブトムシ、加えて山間部ではミヤマクワガタがいます。昼間は木の根元や間に、夜は樹液に集まります。

チョウトンボ



田んぼや堰など水辺の多い栗原市にはオニヤンマ、イトトンボ、シオカラトンボ、アキアカネなど数えきれないほどのトンボがいます。伊豆沼・内沼では、チョウのような羽をもつチョウトンボという不思議なトンボが観察できます。

写真…二階堂正宏さん 文…ごんちゅう館(栗原市サンクチュアリセンターつきだて館)



栗原の旬を 楽しむ暮らし

—— おうちでつくろう！ ——

くりはら産野菜のレシピ

栗原産の栄養たっぷりケールと米粉を使って、おうちでシフォンケーキを作ってみましょう！

おうちで料理教室を体験できるセットです。地産地消の料理店「会席料理丸勝」江口志麻店長のレシピで野菜不足を解消できるシフォンケーキを作ろう！レシピと一緒に栗原市産の米粉とサラダ用ケール、シフォン型をセットにしました。



詳しくはコチラ ▶ <https://ktn.base.shop/>



宮城県栗原産 「だて正夢」

1位《5kg》、3位《10kg》

美味しさで天下取りを目指す新品種「だて正夢」!食べごろの粒感が奏でる「もっちり感」と「甘み」が特徴です。伊達藩献上米の里として古くから良質なおコメを育んできた米どころ栗原の「だて正夢」をぜひご賞味ください。

■内容量(サイズ等)
5kg・10kg
■事業者情報
提供:株式会社大場商店
営業時間:8:00-17:00
連絡先:0228-44-2024



栗原市 ふるさと納税

返礼品 人気ベスト5のご紹介!!



漢方三元豚モモ厚切りタレ漬け

肥育期間6ヶ月間の仕上げ1ヶ月間に14種類のオリジナル漢方飼料を与え健康に育てました。臭みもなく脂が甘くさっぱりとした食感が特徴です。仙台味噌との相性も抜群です。

■内容量(サイズ等)
100g×10パック
■事業者情報
提供:株式会社ダイチ
営業時間:8:30-17:30
連絡先:0228-22-3110



天使のスフレフロマージュ

栗原市の伊豆沼・内沼に舞い降りる白鳥をイメージした「天使のスフレ」。ふんわりしっとりなめらかな、半生のスフレタイプのチーズケーキです。ご贈答、プレゼント、もちろん自分へのご褒美にも人気です。

■内容量(サイズ等)
10個入り
■事業者情報
提供:有限会社バレット
(畑のsweets)
営業時間:9:00-19:00
連絡先:0228-22-8010



大粒、中粒、小粒、ひきわり等 国産大豆を使用した納豆

昔ながらの製法と国産の大豆を使用し、安心・安全・美味しさにこだわった川口納豆の詰合せです。様々な種類をお楽しみいただけます。

■内容量(サイズ等)
・宮城県産大粒・国産中粒
・北海道産小粒・宮城県産ひきわり
・仙台大粒・仙台小粒
各2個(90g×12個)
■事業者情報
提供:有限会社川口納豆
営業時間:8:30-17:30
連絡先:0228-54-2536

インターネットでのお申し込みは各種ふるさと納税サイトへ

ふるさとチョイス
あなたの意思をふるさとに

〈ふるさとチョイス〉
<https://www.furusato-tax.jp/>

ふるぽ

〈ふるぽ〉
<https://furu-po.com/>

地域から日本を元気に!
楽天ふるさと納税

〈楽天ふるさと納税〉
<https://event.rakuten.co.jp/furusato/>

ふるなび

〈ふるなび〉
<https://furunabi.jp/>

「ふるさと納税」って何ですか?

栗原市に住んでいなくても、寄附という形で栗原市を応援していただけるのがふるさと納税(ふるさとくりはら応援寄附金)です。そのお礼として、栗原市の特産品をお届けしています。

また、一定の上限がありますが、寄附した金額から2,000円を差し引いた金額分の税金の控除を受けることができます。全国各地からたくさんの方の寄附をいただいております。栗原市出身という方だけではなく、観光やお仕事で栗原にきたことがあったり、お礼の品が気に入って寄附してくださる方もたくさんいます。いただいた寄附金は栗原市の子育て支援策を始めたさまざまなまちづくりに活用されています。



株式会社 ハイレックス宮城

■住所:〒989-5509 栗原市若柳字大林新寺浦1番地
■電話番号:0228-32-2077
■従業員数:男子/48名 女子/23名(合計71名)
■事業内容:株式会社ハイレックスコーポレーションの子会社として2017年2月設立、2018年4月稼働。自動車用トランスミッションケーブル、ウィンドレギュレータ、シートケーブルの製造及び販売。主な取引企業はトヨタ自動車東日本株式会社、トヨタ紡織東北株式会社。

ホームページ <http://www.hi-lex.co.jp/>

車体のなかに血管のように張り巡らされたケーブルが走りを支える。最高の技術を東北生まれの車たちへ。



くりはら創造記

vol.1

未来を担う企業たち

若柳金成ICを降りて車で2分、トヨタ自動車東日本の岩手工場(金ヶ崎町)と宮城大衡工場の中間にあるハイレックス宮城。この会社で製造されるケーブルは、ふたつの工場生産されている車種(シエンタ、カローラ、アクア、C-HR、ヤリス)すべてに採用されています。

「自分が造っているものが車の大事な部品になるので、やりがいを感じると同時に緊張感を持ってやっています」という白田幸子さんは、シートケーブルの組立と検査を担当しています。「3人チームでライン作業をやっているのですが、上手く協力し合いながら

仕事するのも楽しいですよ」。小学2年生と年中のお子さんを持つ白田さんが入社した2年前は、子育て世代がほとんどおらず、心細い思いも。「でも今はママさんたちが増えたので心強い、子どものことで相談できる相手がいるのもありがたいですね」。

休日は外遊びが大好きな子どもたちと長沼フットピア公園や、一関市の公園へ。GWやお盆、年末年始は長期休暇なので家族で旅行に出かけているそうです。「子どもたちも大きくなってきたし、忙しい時期には夫が協力してくれるので助かってます。家族にも会社にも、みんなに支えられていますね」。

ENJOY おうち時間 まいにちを もっと楽しく



① 工作をつくってみよう

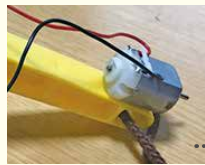
(ふるえ)

モーターの振動を利用したおもちゃ「エビゾー」

用意する材料・道具
(100円ショップで揃うよ!)

●モーターFA130 ●電池ボックス ●単3電池 ●みの虫グリップ
●ブラシ各種 ●網戸用ゴム ●半田ごてとハンダ ●ホットボンド
●ハサミ ●飾りもの(ビー玉・アクリル石・カラー針金など)

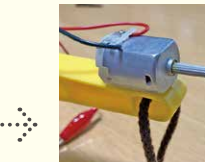
① ブラシの先にモーターをホットボンドでしっかりと取り付けます。モーターの軸は、ブラシよりも出ているようにしましょう。



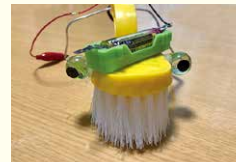
② ブラシの上に乾電池ボックスをホットボンドで取り付けます。



③ モーターと乾電池を導線でつなぎます。電池ボックスの片側には、リード線のついたみの虫グリップをつなぐとスイッチになります。

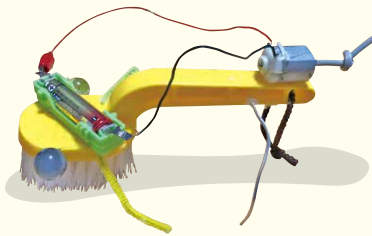


④ モーターの軸にゴム管をはめ込みます。ハサミで半分に切ったり、結んだりして振動の変化を色々試してみましょう。



⑤ ビー玉をブラシの両脇につけます。その他いろいろ飾りを工夫してつけて完成です。

「エビゾー」とは?



ボディはおうちで使うブラシ。モーターのスムーズな回転を邪魔することで予測不可能な動きをするよ。最初はひよろ長いブラシでエビみたいだったので、名前が「エビゾー」になったんですって。

どんな風に動くのか見てみよう!

制作体験の動画をアップしてます



作り方を教えて
いただいたのは

東北福祉大学
教育学部 教育学科
准教授

加藤 幸男 先生



②

みどり先生の
お家でかんたん・
エクササイズ

コロナ疲れや新生活疲れ、鬱陶しい梅雨の時期に
最適なリラクゼーション系ストレッチ。
寝ころんで行うので、ヨガマットや厚みのある
タオルなどを敷いてください。



腰・お尻の
ストレッチ
両膝を曲げて胸へ近づけ抱え
込みます。抱え込むのが辛けれ
ば、ものの裏で手を組んでから
膝を曲げます。顎を軽くひい
て、そのままキープします。余
裕があれば膝で円を描くよう
に動かし、床に腰をあてなが
らにほぐします。同じように
反対にも回しましょう。



腰・お尻・おなかの
ストレッチ
両膝を立てて息を大きく吸
い、息を吐きながら両膝を右
に倒し、息を吸って膝をもう一
度立てて、吐きながら左に倒し
を繰り返します。数回繰り返
したら片方へ倒しキープし、余
裕があれば腕を体の横に広げ、手
のひら天井へ、倒した反対側
の方へ顔を向けます。



股関節回りと胸の
ストレッチ
足の裏を合わせ、膝を広げ
ます。腕は体の横に開き手のひ
らは天井に向け、肩が床に沈み
胸が開いていく感覚を感じな
がら、深い呼吸を繰り返しま
す。ヨガマットや大きめのバス
タオル、枕やクッションがあれば、
背骨に合わせて縦に置き、胸の
伸びをさらに広げましょう。



鈴木 みどり先生

グラン・スボール所属。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種類のバレトンレッスンができるマ
スタートレーナーとして、バレトンインストラ
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!



みどり先生のインスタグラムはこちら!

★アカウント名 midori.sendai



くりっ子ドクター 子育て無料相談室



病院にかかる必要はないけれど…
でもちょっと気になる…

子育てについてちょっとした疑問・悩みをお持ちの

ママ・パパ・じいじ・ばあば! 小児科専門医のくりっ子ドクター

(栗原中央病院 宮野峻輔医師)に相談してみませんか?

開催日時 毎月最終火曜日 14時~15時
※但し、都合により急な変更もあります。

場所 栗原中央病院2階中会議室
(総合案内にお声がけください)

お申込み 完全予約制となります。栗原市在宅医療・介護連携支援センターまで
お電話にてお申込みください。

みなさん、こんにちは。栗原中央病院小児科医の宮野峻輔です。夏の暑さも本格的になってきましたね。この時期に特に気をつけたいのは、「熱中症」と「水の事故」です。

熱中症予防

- ① 高温、日当たりの強い場所を避ける
- ② こまめな水分補給、塩分補給
- ③ 徐々にからだを暑さに慣らしていく
- ④ 正しい生活習慣(バランスのとれた食生活、規則正しい睡眠)

水の事故予防

- ① 大人の目の届く範囲で行動する
- ② 危険なところには立ち入らない

2020年度より栗原市の「3歳児健診」を
小児科学会専門医の私が担当させていただきます。

できる限り「ママ、パパ、ご家族」のどんな小さな心配事にも力になれるよう、十分な時間を取りたいと思います。
「日本一子育てしやすい栗原市」に貢献できるように全力で取り組みますのでよろしくお願いいたします。なお、ご相談については、随時栗原中央病院小児科(宮野担当は金曜日)の受診、子育て無料相談室(毎月最終火曜日午後)を開設しておりますので、そちらもご利用ください。



小児科専門医
宮野峻輔先生

お問合せ 栗原市在宅医療・介護連携支援センター

〒987-2205 栗原市築館宮野中央3丁目1-1
栗原市立栗原中央病院内

☎ 0228-21-5357
受付時間:平日9時~17時

ビックリ原くん
オススメ!



ここがビックりはら

栗原市では、生活がより豊かになる様々な子育て支援制度がたくさんあります!

0~18歳までは医療費がタダ

子育て応援医療費助成事業

0歳から18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童・生徒の、入院及び通院の医療費を全額助成。 ※所得制限なし

小中学校は少人数制

少人数学級編制

市内の小中学校において1学級当たりの児童または生徒数を35人以下にし、子どもの実態に即した柔軟な指導と、きめ細やかな対応を行います。

保育所は2人目が無料

保育所保育料2人目以降無料化

保育所、幼稚園、認定子ども園に第1子が在籍している場合、第2子以降の保育料が無料。

任意予防接種の費用を助成

任意予防接種助成

り患した際の重篤化を防ぐため、市内に住所がある方を対象に、任意予防接種の接種費用を助成します。

bikkurihara.com

この他にも支援制度がいっぱい! 特設Webサイトをご覧ください。

ビックりはら



家族で住みたい街
くりはら



あの味この味RAKUの味♪やっぱりコレです当店のナポリタン♡
ほかにもリピーター続出中のピザのテイクアウトもおすすめです！
「クリハライフ見たよ！」で「ドリンクバー無料」サービスも♪(有効期限8月16日)



ナポリタン 700円(税込)

BISTRO RAKU×蔵ive-クライブ-

☎ 0228-24-7375
〒987-2216 栗原市築館伊豆1丁目1-23
営業 昼11:00~14:30 夜17:00~24:00
(週末は深夜2時まで営業)
定 水曜日
HP <https://ive-bar.business.site/>
Instagram [@bistro_raku_65_kuraive](https://www.instagram.com/bistro_raku_65_kuraive/)



カップアイス

カップ 295円(税込) (120ml)
パック 1,000円(税込) (480ml)

あいすむら

☎ 0228-54-2188
〒987-2345
栗原市一泊字屋敷田18-1
営業 (4~10月) 10:00~18:00
(11~3月) 10:00~17:00
定 1月1日~3日
HP <http://www43.tok2.com/home/aisumura/>
※現在は通常通り営業しておりますが、コロナの影響により(月~金) 10:00~17:00、(土日祝) 10:00~18:00となる場合もあります。



HPからのご注文も受け付けておりますので、是非ご覧ください。



地元の食材を使った当店自慢の自家製ソースをお楽しみください。

ふわふわかき氷 各 650円(税込)
(マンゴー、ずんだ、苺、ブルーベリー、抹茶)

パレット築館本店

☎ 0228-22-8010
〒987-2216
栗原市築館伊豆4-7-15
営業 9:00~19:00
定 不定休 ※HPをご確認ください
HP http://www.palette-b.co.jp/shop_honten.html



お任せ弁当 750円(税込)

千成寿司

☎ 0228-42-1252
〒989-5171
栗原市金成沢辺新往還下14
営業 11:00~14:00
17:00~21:00
定 不定休
Instagram [@sennari.sushi](https://www.instagram.com/sennari.sushi/)



お弁当はご予約のみ承ります。
お寿司は返却用の器でご注文頂くとテイクアウト・デリバリー共に茶碗蒸しがつきます。地区外のデリバリーは要相談。お任せ弁当は、お客様の御要望があればメイン変更OK♪

栗原のお店の味をおうちで楽しもう！

テイクアウト & デリバリー

TAKEOUT & DELIVERY

たいむカフェ

☎ 0228-45-5727
〒989-5301
栗原市栗駒岩ヶ崎上小路78-1
営業 10:00~21:00(L.O.20:30)
定 火曜日・第1日曜日
HP <https://timecafe.jp/>



人気の店内メニューもテイクアウトできます。週替り弁当のメニューは、Instagram [@timecafe0701](https://www.instagram.com/timecafe0701/)にてご確認ください。

週替り弁当 600円(税込)



solea(ソレア)

☎ 070-8383-1938
〒987-2203
栗原市築館字下野中田138-1
営業 12:00~18:00
定 不定休
Instagram [@solea_tsukidate](https://www.instagram.com/solea_tsukidate/)



店内装飾にもかなりこだわった、遊び心いっぱいのジェラートのお店。ジェラート以外にも、ドリンクやフロート、可愛い焼菓子や並び、お土産にも喜ばれること間違いなし！



パプリカミルフィーユ 378円(税込)

栗原で田舎暮らししてみませんか？

➤ オンライン移住相談
➤ 仙台くりはらオフィス

一歩先の「暮らし方」を探してみませんか。

～栗原かわり・つながり案内所～

オンライン移住相談



栗原への移住ありき。ではなく、まずは「田舎暮らし」ってどんなものなのか？皆さん、漠然としたところから始まっています。栗原市はそんな皆さんのお手伝いをオンラインでさせていただきます。どうぞ、お気軽にご相談ください。

相談日	月曜から金曜までの平日
開設時間	午前10時から午後4時まで
相談時間	1回あたり30分から40分程度のご相談となります。
相談料	無料（ただし、通信料は自己負担になります。）
申込み	希望日の3日前までに下記の申込みフォームから申込みをお願いします

ご都合により、平日の夜間及び土曜日・日曜日の相談をご希望される場合は定住戦略室にメールまたはお電話でお気軽にお問い合わせください。



栗原市定住戦略室

☎ 0228-22-1125

teijyusokushin@kuriharacity.jp

移住・交流の総合案内所

仙台くりはらオフィス

新型コロナウイルスの影響で開設が遅れていた「仙台くりはらオフィス」が、6月から動き出しました。どんな場所なのか、今後の予定など定住戦略室の鈴木さんに伺いました。



ここ2～3年、仙台圏にお住まいの方でもっと自然の多いところに住みたいというご相談が増えています。そういった移住相談の窓口はもちろん、例えば週末を栗原で楽しく過ごしたいですとか、学生さんが長期休暇などに栗原で何かやってみたくないかなど、接点づくりができればと考えています。ネットで検索してもなかなか出てこない面白い人や場所などご紹介できればいいですね。週1回開設しますので、事前予約をいただいでご相談ください。

さらに今後は移住定住支援員と地域おこし協力隊が、栗原に関心を持っていたりするようなイベントを行う予定です。観光や民泊と組み合わせた栗原の楽しみ方をご紹介したり、創業したい人向けのセミナーも考えています。今回のコロナ禍を経て、働き方も変わり、都会での暮らしに不安を感じていることがオンライン相談でも伝わってきました。暮らすにも、息抜きやアウトドアに来るにも栗原はいいところです。このオフィスを通して、学生さんから老後のゆったりとした暮らしを考えている方まで繋がっていただければいいですね。

地域おこし協力隊のご紹介

若林 壮さん（東京から1ターン）

仕事で東北6県を回っていて、新幹線を通った時に景色が気になっていて、登山をやっているのが山が見えるところに住みたいと思っていました。栗原は自然もいいですが、やっぱりすごく親しみやすくおらかな人柄がいいんです。

木川田 あかりさん（栗原へ1ターン）

高校の時に友人たちと「恋するフォーチュンクッキー栗原市バージョン」を作った時、大人たちが応援してくれたことがきっかけで、将来は栗原のまちづくりをする人になろうと思いました。今度は私が、栗原の子どもたちを応援する番です。

開設日 7月…22日(水)、31日(金)
8月…8日(土)、12日(水)、22日(土)、26日(水)

場所 仙台フォーラス8階 シェアオフィス
「TAGE community」(テジ・コミュニティー内)

時間 11:00～17:00(要予約)

予約方法

氏名、相談希望日、人数、携帯電話番号、メールアドレス、相談したい内容を来場希望日の3日前までに栗原市定住戦略室にメールでお送りいただくか、右記のQRコードよりお申込みください。不明な点がございましたら、お電話でお気軽にお問い合わせください。



栗原市定住戦略室

☎ 0228-22-1125

teijyusokushin@kuriharacity.jp