



くりはらで始める新しい生活様式

kurihalife

【クリハライフ 11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!



冬の使者

1985年にラムサール条約に登録された伊豆沼・内沼は、秋から冬にかけてマガンや白鳥など約10万羽の棲み処となる。冬でも凍らない沼、そして餌となる米の落ちもみが豊富だ。渡り鳥たちも、栗原の暮らしやすさを知っている。



風が、冷たくなってきた 冬が、はじまるんだね

頬をなでる風がほのかに冷たい。
ここで冬を過ごすためにやってくる
ワタリドリの数も日に日に増え、田
んぼに残された米をつついて寒い冬
に備える。

さあ、私たち人間も、冬支度をは
じめよう。旬を迎えた里芋を掘つく
りかえすと、優しい土の香りが鼻を
くすぐる。たくさんの恵みを、今年
もありがとう。畑からのごちそう
は、私たちの命をこれまででも、これか
らも、繋いでいく。

栗原暮らしはの
新しい生活様式



栗原 はらでほの
新しい生活様式



風の沢ミュージアム

〒987-2302 宮城県栗原市一迫片子沢外の沢11
TEL.0228-52-2811
営業時間:11:00~17:00 《10月》11:00~16:00
営業期間:5/2~10/25(土日祝日開館)予定 ※冬は雪のため休館
料金:一般500円 駐車場:約20台
<http://kazenosawa.jp/>



吾輩は、猫である
天気の良い日は椽側へ寝る事とした

猫である僕らが決して抗えないもの。それが、美味そうな魚と、ぽかぽかのお日さまだ。ちよつと体を横たえたらすぐに眠たくなってくる。そんな僕のうしろでは人間が忙しそうに動き回っている。

「もうすぐ冬だからね」そんな声が聞こえてくるが、朝から晩まで人間は大変だよなあ。いろいろやることがあつて。まあ、笑っているからいいけれど。



もち文化

何かいいこと、お祝い事があれば餅をつく。米どころ栗原ならではのハレのおもてなし。沼エビや川エビを餅に絡めれば、紅白のめでたい一皿のでき上がり。色鮮やかなずんだに栄養満点のじゅうねん餅など、思わず目移り。

栗原では、おめでたいときにお餅を食べる。ぺったん、ぺったん。新しい年は、楽しいこと、いっぱいだよね。ぺったん、ぺったん。

お餅つて、 ハレの日のごちそうなんだね



新しい年を迎える、 家族の幸せを願つて



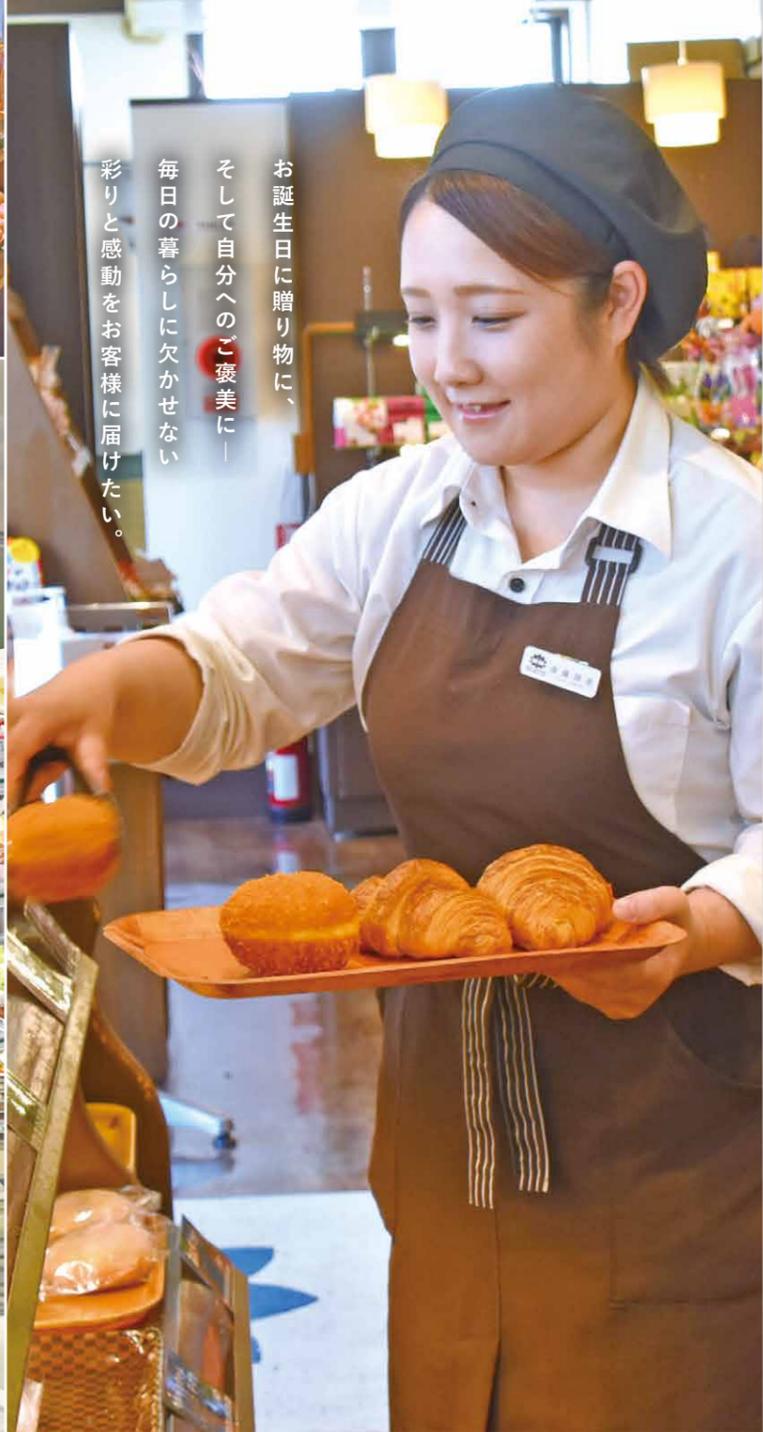
正月の玄関にはしめ縄が欠かさない。年神様をお迎えする、昔からの大切な儀式。
お父さんはお祖父ちゃんから、お祖父ちゃんはそのまたお祖父ちゃんから、この家を守る者の責任として、受け継がれてきた風習。きつと来年はいい年になるよね。



しめ縄

左は「聖」、右は「俗」。青いうちに刈り取った藁を、通常の藁を右に鉤うのとは対照的に左に鉤っていく。その藁で作ったしめ縄を飾り、年神様をお迎えする仕度をする。家族の健康と幸福を願う、祈りの手仕事。

栗原 
新しい生活様式



お誕生日に贈り物に、
そして自分へのご褒美に—
毎日の暮らしに欠かせない
彩りと感動をお客様に届けたい。

くりはら創造記

vol.3

未来を担う企業たち

石窯パン工房・欧風菓子の店 パレット 築館本店

- 住所:〒987-2216 栗原市築館伊豆4-7-15
- 電話番号:0228-22-8010
- 従業員数:男子/7名 女子/38名(合計45名)
- 事業内容:1986年に「パレット築館店」をオープン。「地元のお客様に愛される店舗」を目指し、2号店「ラ・パレット古川店」をオープン。畑で取れる品質の良い野菜・果実をつかった「畑のスイーツ」を主力ブランドとして、宮城県内はもとより全国に販売展開中。

ホームページ <http://www.palette-b.co.jp>

一歩お店に入ると、焼き立てのパン、ショーケースに並ぶキラキラしたケーキ、そして焼き菓子の種類の多さに目を奪われます。「焼き立てのパンが欲しいと、焼き上がり時間のお問い合わせもよくいただきます」と販売担当の遠藤理恵さん。開店早々から駐車場に車が途切れないパレットは、素材にこだわり、地元の食材や新鮮で良質なものを使い、職人さんたちが丁寧に商品を仕上げています。季節に合わせた新商品を出す際には、遠藤さんたちが日ごろの接客でいただいたお客様の「こういうものが食べたい!」の声を伝えています。パレットといえば青豆パンが

不動の人気。カスタードが練り込まれた生地に、ほくほくのうぐいす豆の甘さが後を引きます。「お客様の『ありがとう』や『美味しかったよ』の音が嬉しいですね」と遠藤さん。「スタッフ同士の仲も良く、若いスタッフたちからパワーを貰いながら楽しく働いています。女性が多いので、働きやすい職場ですね。私もずっと子育ての時間に合わせて働いてきました。とりあえずはふたりの子どもたちの夢を叶えることが目標かな」。仕事も暮らしも手を抜かず、こだわりを持って。職人さんたちが作り出す幸せなお菓子たちが、今日もお店で待っています。

栗原市内の 高校生対象



学校の教科にはないけれど
学びたい・知っておきたい
ことがある。



栗原市でやりたい仕事なんかないんだよな—

『金曜8じかんめ』開講しました!

身だしなみやメイクなど、学校では殆ど習わないのに、社会に出た途端常識とされてしまうことを、栗原で働くかっこいい大人たちから学び、交流できる場。「栗原には何も無い」「働きたい仕事が無い」と感じている高校生に、栗原で誇りを持って働いている、地域のことを思い様々なチャレンジをしている「かっこいいオトナ」に出会える場。高校生の皆さんが知りたいこと、そして高校生の皆さんに知ってほしいこと、その両方を満たせる場所「金曜8じかんめ」がスタートしました!

要予約、定員制ですが、栗原市に住んでいる・在学している高校生なら誰でも参加可能です。毎月第2金曜日の放課後にお待ちしております。詳しいお知らせは公式LINEから随時発信しますので、友だち追加よろしくお願いいたします。

第2回

社会に出たら必要な
身だしなみの仕方を学ぼう
(メンズヘアセット編)

日時:12月11日(金) 17:00~19:00
場所:ヘアサロンユーモ
講師:笠原裕矢氏(美容師)
定員:8名

第3回

社会に出たら必要な
身だしなみの仕方を学ぼう
(社会人メイク編)

日時:2021年1月15日(金) 17:00~19:00
場所:栗原市民活動支援センター(予定)
講師:チャームショップロンドンさん
定員:未定

●第4回:2021年2月12日(金) ●第5回:2021年3月12日(金) 各日17:00~19:00

※内容は変更になる可能性がありますので、詳しくは公式LINEの情報をご覧ください。実行委員会までお問い合わせ下さい。

参加対象

栗原市在住・在学の
高校1年生~3年生

まずは登録から。
参加申込・詳細は
公式LINEアカウント
からご覧いただけます。



【申込LINEアカウント】

参加
無料

簡単
登録

随時
更新

主催

くりはら高校生マイプロジェクト実行委員会
TEL/FAX:0228-22-1905 Mail: kurihara.mypro@gmail.com (栗原市築館伊豆2丁目6-1 NPO法人Azuma-re内)

後援

宮城県教育委員会、栗原市、
河北新報社、大崎タイムス社



六日町通り商店街
×
はくおう
追桜高校写真部

コラボ企画スタート!

◎写真部として初の地域連携コラボ企画

部員は3年生・1年生の計15名。宮城県高等学校写真展優勝、全国高等学校総合文化祭3年連続出場、栗原市市議会だよりの表紙撮影を担う等の実績があります。地域との連携企画を行うのは初めての挑戦です。

◎今後の高校生の動きに期待

今後定期的に商店街に足を運び、商店街の方々と交流をしながら撮影した写真や、写真についての想いをwebマガジンmarronとクリハラライフにて紹介していきます。

六日町通り商店街だけではなく、栗原をフィールドに広く撮影をしていきたいという写真部メンバーの前向きな意見も出ているので、今後は栗原全域を対象にした魅力発見・発信活動も行えるかもしれません。

六日町通り商店街公式Instagram
アカウント @muikamachidori



みどり先生のお家でかんたんエクササイズ

今回はヨガの動きです。簡単な動きですが、心も体もリラックスでき、体が温まるこの時期にピッタリの内容です。動画では、軽減法(難しいポーズなどの時、やさしい形で取り組む方法)もお伝えしていますので、体の硬いや妊婦さんもぜひチャレンジしてみてください。



① 安楽座(あぐら)のポーズ

楽な脚を手前にしてあぐらをかきます。お尻を持ち上げ座骨を床につけ、手を楽な位置へ。深い呼吸を意識しましょう。好きな時間でリラックスできるヨガのポーズです。



② チャイルドポーズ

ひざを大きく広げ両足の親指を合わせ、お尻をかかとへおろします。両手を前に置き、息を吸って背骨を伸ばし、吐いて手を前に歩かせ、おでこを床におきます。首の後ろの緊張を緩和し、腰・腕・背中を伸ばします。



③ ねじりのポーズ

右脚を左脚の外側へひざを曲げておき、下の左脚もひざを曲げます。右手を後ろに置き、左手は右ひざの上もしくは左腕を右脚外側にあてます。息を吸って背骨を伸ばし、吐きながらおへそ→胸→右肩の順番で右にひねっていきます。

ウエストをひねる事で、腸の動きを活性化させ、デトックスの手助けや体の中心部から温める効果があります。



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種類のバレトレインストラクターができるマスタートレーナーとして、バレトレ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Instagram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



こんにちは。栗駒山の紅葉も過ぎ日に日に寒くなってきました。この時期になると、風邪、胃腸炎、気管支喘息の発作が増えてきます。うがい、手洗いを徹底し、予防に努めましょう。さて、栗原中央病院の小児科専門医として「不登校支援」を行っていますので、ご紹介いたします。不登校は、身近な問題です。統計的(文部科学省 平成30年)には、小学生の0.7%、中学生の3.6%が不登校です。不登校の原因は多岐にわたります。勉強についていけない、対人関係、体調不良、その他(精神疾患、セクシャルマイノリティなど)です。これらについて、当院では4次の「不登校支援」をおこなっております。

4次支援についてご説明いたします

1次支援は、家庭、学校、医療機関による情報の収集・共有に基づいた、対策対応の実施。2次支援は、小児科の対象年齢を過ぎても継続して支援する。3次支援は、就労支援を担う関係者との連携により、早期就労支援につなげる。4次支援は、家庭、学校以外の過ごしやすさの第三のスペースの提供。例えば、得意とする絵画や様々な創作作品を地元商店に展示するなど、輝ける場所となる居場所を提供する。また、得意分野を見つけるために協力してくれるおとなの発掘。

相談窓口としては、『くりっ子ドクター子育て無料相談室』と、産後の母乳相談、セクシャルマイノリティ、予期せぬ妊娠などの相談『ラポール相談室(助産師相談室)』があります。また、『保護者のための「わが子」の職業自立支援セミナー』において、早期からの就労支援を始めました。お気軽にご利用ください。なお、栗原市在住の方が優先となります。ご了承ください。



小児科専門医
宮野 峻輔 先生

保護者のための「わが子」の職業自立支援セミナー

将来の「わが子」の職業自立に向けて
いろんな職業を知っておきませんか?

2020年12月12日(土) 14:00~17:00
栗原市市民活動支援センター 多目的室
【栗原市築館総合支所 2階】

先着
25名様
限定

第一部 「私の仕事は」~働くために必要なチカラ~
14:00~16:00
講師:各業界のプロフェッショナルの方

第二部 「個別相談会」~ブースを設けています~
16:00~17:00

お申込み・お問合せ 電話 0228-24-9188
セミナー事務局 あしすと メール work-support@axel.ocn.ne.jp

栗原中央病院の助産師・女性相談員が対応する無料相談
栗原市民または市内に通勤・通学の方限定

ラポール相談室

「だれかにそっと相談したい・いますぐ相談したい・実は わたし あのね…」

産後ケア(出産直後から1歳までのなんでも相談)
性病・妊娠の不安 デートDV
LGBT 性的いやがらせ

まずは
お電話を!

相談窓口:栗原中央病院内「ラポール相談室」
開催日時:毎月第2火曜日 午後2時~午後4時

令和2年度 2020年12月8日、2021年1月12日、2月9日、3月9日
開催日程 ※ただし予告なく変更あり ※緊急時は随時対応

申込み方法 ご希望の方は事前に下記までお電話ください
完全予約制(無料) 0228-21-5357 ざいたくセンター
受付時間 午前9時~午後4時

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?

毎月最終火曜日の午後2時から午後3時まで栗原中央病院内で開催しています。完全予約制(1回20分)です。「発達について」「ゲーム・メディアについて」「アレルギーについて(食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、喘息)」のご相談についても受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。

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。

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~16時30分

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



10月2日の夜カフェの様子

ワークショップでは栗原の地酒を使った化粧水作りとリラックス効果のあるマスクスプレーを皆さんで作成しました。お肌がスベスベになり、参加されたみなさんも喜んでいました！

12月4日の夜カフェ

神奈川県藤沢市のご出身で現在は栗駒山中腹の耕英地区で生活しながら「くりこま高原自然学校」で活動されている塚原さんに栗原と関わるきっかけから現在のお仕事についてまでお話を頂きます。

ワークショップは「森を感じる簡単ネイチャークラフト」です。ホットポンドと木の実や小枝を使ったクラフト作りか、木の枝で作るS字フック作りの予定です。



移住・交流の総合案内所 仙台くりはらオフィス

「くりはら夜カフェ」イベント開催情報

2020年10月から、気軽に集まって交流するイベント「くりはら夜カフェ」を毎月1回開催しています。

くりはら夜カフェとは

毎回、栗原から移住者をゲストスピーカーとして招いて、栗原に関わるきっかけから移住に到るまでの経緯と移住後のお仕事などを“移住者ストーリー”として話していただきます。その後、ゲストに関わりのある方によるワークショップを行い、最後は皆さんと栗原の人を交えたフリートークの場を用意します。仙台で栗原を身近に感じてみてください。

2021年1月以降の予定

ゲストスピーカー

- 1月15日(金)・・・千田昭子さん(六日町通り商店街)
- 2月5日(金)・・・中川理絵さん(栗駒山麓ジオパーク推進協議会)
- 3月5日(金)・・・日野聡さん(ニコレルファーム)

その他の開設日、参加の予約やお問い合わせはコチラまで



栗原市定住戦略室
☎ 0228-22-1125
teijyusokushin@kuriharacity.jp



六日町通り商店街公式Instagram
アカウント @muikamachidori



六日町通り商店街 × ばくおろ 迫桜高校写真部

コラボ企画スタート！

◎写真部として初の地域連携コラボ企画

部員は3年生・1年生の計15名。宮城県高等学校写真展優勝、全国高等学校総合文化祭3年連続出場、栗原市市議会だよりの表紙撮影を担う等の実績があります。地域との連携企画を行うのは初めての挑戦です。

◎今後の高校生の動きに期待

今後定期的に商店街に足を運び、商店街の方々と交流をしながら撮影した写真や、写真についての想いをwebマガジンmarronとクリハラライフにて紹介していきます。

六日町通り商店街だけではなく、栗原をフィールドに広く撮影をしていきたいという写真部メンバーの前向きな意見も出ているので、今後は栗原全域を対象にした魅力発見・発信活動も行えるかもしれません。

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、移住者を支援する様々な支援制度があります。

空き家バンク制度・
空き家リフォーム助成事業

掘り出し物件が見つかるかも？
リフォームの補助もあり!

市内にある空き家物件の情報を提供。転入者が、本制度を利用して購入または3年以上賃貸する空き家の改修を行う場合、費用の一部、最大40万円を助成。

若者定住促進
助成事業

移住された方は
5年間補助金!

40歳以下の方が市内に転入し、1年以内に住宅を新築・購入・増改築した場合、毎年末の借入金残高の5%相当額、上限20万円を5年間助成。

若者遠距離通勤
支援事業

片道50キロ以上の
通勤費用を助成!

市内に転入または新規学卒で片道50キロ以上の遠距離通勤を行い、遠距離通勤開始時点で40歳以下の場合、通勤に要する費用の一部、月額上限1万円を最大2年間助成。

※上記のほかにも、詳細な要件等があります。

詳しくはコチラ → <https://www.kuriharacity.jp/welcome/li/050/index.html>

