

kurihalife

【クリハライフ 7月号】

TAKE
FREE



子育てに優しい街。
だから私たち栗原が大好きです。

honobono music room にご参加の皆さん



地域ごとの魅力を
ご紹介!

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…



#1 | 今回は栗駒エリア

くりこま高原自然学校

栗駒山に抱かれた耕英地区にある、自然環境と共生する豊かな暮らしを体験する「くりこま高原自然学校」。自然のなかを散策したり、キャンプなどのアウトドア体験を通して、子どもたちの「生きる力」を育みます。そんな自然を生かしたワクワク・ドキドキの学校をご紹介します。



どんなことを行っているの?

自然ガイド、エコツアーガイド

栗駒の自然や文化に詳しいネイチャーガイドの案内で、栗駒山や世界谷地、千年クロベの森などを歩きます。もちろん紅葉の栗駒山や、冬の時期のスノーシュートレッキングもおすすめ。



体験プログラム

栗駒山や北上川などの雄大なフィールドを使って、キャンプや川遊び、火おこしや薪割りなどのアウトドア・プログラムを通して、自然と共にある暮らしを体験します。ものづくりプログラムでは自然素材を使ったクラフトや草木染めなど、夏休みの自由研究にも最適。



農的暮らしプログラム

畑を耕し、家畜の世話をし、森を整備する。くりこま高原自然学校が実践している自然と共生する暮らしを、家族で体験出来ます。四季折々の山の暮らしや自然の恵みをいただくかけがえのない時間を堪能してください。



詳しくは、ホームページまたはお電話で

<http://kurikomans.com/>

電話 0228-46-2626

夏休みの予定はこちら!

2019 夏のくりこま高原 日独子ども交流キャンプ

ドイツのお友だちと一緒に、夏の栗駒山で自然を満喫! テントに泊まってアウトドアアクッキング、栗駒山登山、地元のお祭りに参加して学びを深める5日間です。参加するドイツの小中学生は、ドイツで日本語学校に通っていますので、キャンプ中の会話は日本語になります。



日時: 7月24日(水)~28日(日)の4泊5日 対象: 小学3年生~中学3年生
参加費: 40,000円(指導料、体験料、食料費、施設使用料など)
※参加者には団体が加入する野外活動保険が適用されます。
詳しくは下記のイベントページまで!!!
<https://www.facebook.com/events/2316278831946198/>

夏休みの思い出づくりにチャレンジ☆ 森のようちえん・しょうがつころ 夏の親子キャンプに参加しませんか?

夏の森あそび、川あそび、山の暮らしにまつわる体験etc.
※内容は天候によって変更となる可能性があります。

日時: 8月24日(土)・25日(日) 24日9時半集合 / 25日15時半解散
場所: くりこま高原自然学校
対象: 0歳~未就学児・小学校1~3年生のお子さまとご家族の方
参加費: 10,000円(3歳以上のお子さん) 3,000円(3歳未満のお子さん)
11,000円(小学生以上のお子さん) 8,000円(大人の方)
※きょうだい割引あり: 2人目~は1,000円/人、割引いたします。

申し込み方法
電話・メールにて下記の内容をお伝えください。
・参加者氏名・学年・保護者氏名・電話・住所・メールアドレス
・アレルギー・服薬・持病などの有無

<http://kurikomans.com/> 電話/FAX 0228-46-2626
Mail: kouei@kurikomans.com



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



宮城県産の新鮮な野菜を
この情報誌は専用に委託した
「栗原産」の野菜を使用しています。



環境にやさしい植物油インク
「VEGETABLE OIL INK」で
印刷されています。



栗原で自分らしく、素敵にローカルを楽しむ。

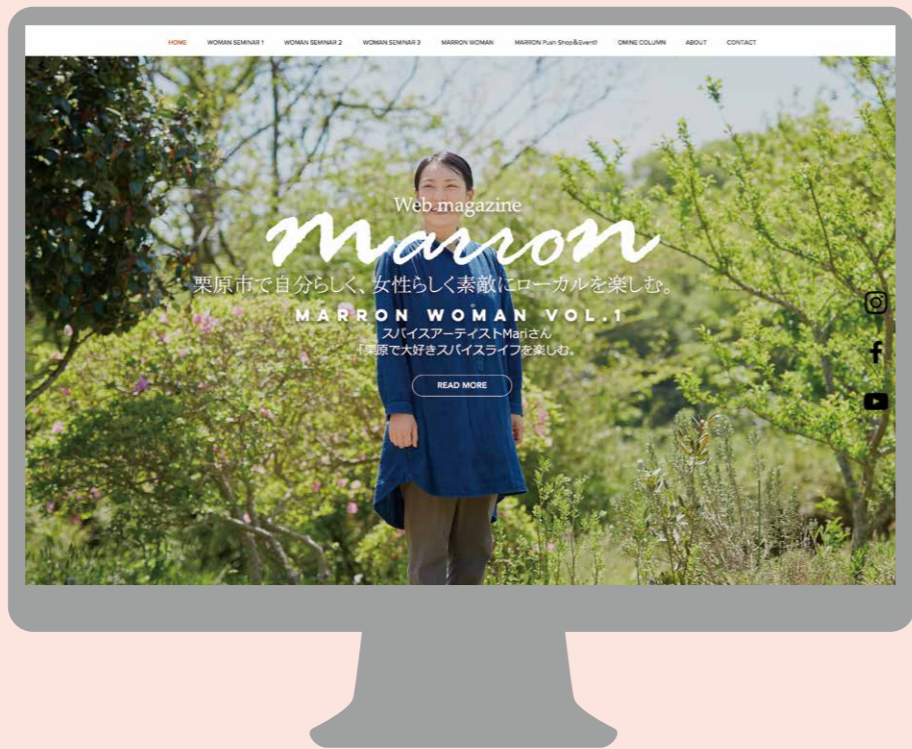
WEBマガジン marron

\ オープンしました! /

栗原市の女性のための
ウエブマガジン

栗原で自分らしく、女性らしく、素敵にローカルを楽しむ—女性のための栗原市WEBマガジン「marron」がオープンしました。

「marron」は栗原市の女性に役立つ情報を幅広く取材し、コラムとして紹介していくWEBマガジンです。ローカルの暮らしを楽しみ、素敵に輝いている女性を紹介する「marron woman」や、女性にお薦めのお店やイベントを紹介する「marron push shop & Event」など、栗原の女性にとって魅力的なコンテンツを取り揃えました。



また、「マロン女子—おみねに教えてくりー」では、編集長である大峯由美子が栗原で暮らす女性たちに聞いてみたいことをアンケートで投げかけます。それにメールで読者の方々から投稿いただき、コラムスタイルでご紹介していきます。またマロンのインスタグラムにも、栗原の美しい風景や美しいものを投稿していただき、双方向のメディアを目指します。

「え？栗原にそんなキラキラした場所ないし、かわいい女性もいないでしょ？」と思っているあなた。そういった宝物を発掘して、全国に向けて発信していくのがWEBマガジン「marron」です。ぜひ参加していただき、あなただけの素敵な栗原暮らしを教えてください。

Contents

Woman's Seminar

9月に開催される「ウーマンズセミナー」の講師の方々のインタビュー記事を定期的にアップしていきます。

marron Woman

自分らしくローカルライフを楽しんでいる女性をピックアップ紹介するmarron woman Vol.1 スパイスアーティストMariさん 自分らしく栗原で暮らすことを楽しむ ローカルライフスタイル。

月1回栗原で素敵にかがやいてローカルを楽しんでいる女性を紹介していきます。

marron's push Shops

marronセレクトの女性におすすめのお店をご紹介します。

マロン女子！
おみねに教えてくり！！

くりはら移住定住コンシェルジュでもあり、marron編集長でもある大峯が栗原市のマロン女性の皆さんにお聞きしたいことをズバット！質問しちゃいます！1回目の質問は「栗原でのデートはどこに行くの??？」です！「おみねに教えてくり!!」のコメント欄にぜひ答えを書き込みみてくださいね！

<http://www.kurihara-marron.com/>



美人養成塾 印象アッププロデューサー
蛭川 恵美子さん
Emiko Ninagawa

マイナス5歳のエレガンスを創る「美人養成塾Grace Stage」主宰。過去の辛い実体験から、外見と心の関係性を強く実感。印象アッププロデューサーとして、外見を整えることで「自信を持つ」「幸せな気分になれる」といった心理面へアプローチ。アラフォー&アラフィフを内面・外見とも応援します。



ビジュアルデザイナー
田中 咲百合さん
Sayuri Tanaka

野菜ソムリエであり、健康運動指導士(厚生労働省認証)である講師系インストラクター。健康であることが生きるやる気に繋がると考え、「メンタル・食事・運動」を3本柱に健康と美容に関するフィットネスを指導します。ジムだけでなく東京MXテレビやテレビ東京の番組の講師としても活躍中。



ハーブヨガ・姿勢美法
羽舞 咲さん
Emi Habu

ハーブヨガ&美体幹ウォーキングインストラクター。2010年にオーバーワークで倒れたことをきっかけに、ライフスタイルを改善。「食療法」や「姿勢美法」などホリスティックな観点を持つハーブヨガを海外で学び、自らの経験を元に心身のバランスを整え表現する、アクティブなライフスタイルを提唱しています。

栗原で自分らしく素敵にローカルを楽しむ女性WEBマガジン
marron Presents

栗原市女性応援プロジェクト 女性の美しさを引き出す1日間。

Woman's Seminar

9.29 **入場無料** SUN 会場/志波姫中学校体育館 時間/10:00~16:30(入退場自由)

※栗原市民の方以外はお帰りの際にアンケートにお答えいただくことが入場の条件となります。
※お子様連れでお気軽にご参加できます ※会場の定員に達した段階で入場制限をさせていただきます。ご了承ください。
※なるべく動きやすい服装でご来場ください ※上履き等をご持参くださいますようお願い申し上げます。

外からも内面からも自分本来が持っている美しさを引き出す方法を、美のエキスパート講師から学びませんか？自分に自信を持てれば、毎日もっとポジティブに変わるはず！女性としてさらにイキイキと輝くためのビューティーアップスクール！1日どのセミナーからでも参加可能！もちろん3講座受けるのもOK。お友達をお誘いのうえ、ぜひご参加ください。

第1部 10:00~11:30

蛭川 恵美子さんによる

トークセッション & 実践メイク美人養成塾

印象アップのためにできること
幸せになるために美を整えること

第2部 13:00~14:30

田中 咲百合さんによる

トークセッション & 美ボディエクササイズ

ビジュアルデザイン
美ボディエクササイズ

第3部 15:00~16:30

羽舞 咲さんによる

トークセッション & ハーブヨガ & 美体幹

ハーブヨガ
姿勢美法
自然の力を取り戻す
大切さについて

セミナー講師のインタビュー記事が「WEBマガジン marron」に掲載中！

また、クリハラライフ8月号(8/15発行)にて セミナー講師の方のインタビュー記事を予定しております。お楽しみに！

主催・お問い合わせ 栗原市企画部 定住戦略室 Tel 0228-22-1125 Fax 0228-22-0313 E-mail teijyusokushin@kuriharacity.jp



子育て支援センター 活動紹介

Vol.1 築館子育て支援センター



ご担当の先生
千葉和美先生(写真左)、 鎌谷郁美先生(写真右)

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、築館保育所に併設する「築館子育て支援センター」の活動を紹介します。

—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、妊婦さんでも利用できます。

—どんなことをしているんですか？

手遊びや、ものをつくったり、みんなで体を動かす体操などをして楽しんでいます。また、行事として、お誕生会やスイカ割り大会、身体測定、巡回歯科相談などを定期的に行っています。

—どんな方に利用してもらいたいですか？

例えば旦那さんの転勤で、「近所に友達がない」「子育てについて相談する人がいない」「外で遊ばせる場所がない」そんな方に遊びに来てもらいたいです。

私たちは「誰かの応援があれば子育ても笑顔でできる」をモットーに、そんな「場」を提供しています。

- 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 ※行事によってはおやつ代などの実費をいただく場合あり。
- 開設日** 月曜~金曜 (利用時間:9時~17時)

■お問い合わせ先
栗原市築館子育て支援センター
栗原市築館伊豆一丁目5番1号 TEL 0228-22-9752

利用者インタビュー

夫の仕事の関係で栗原に引っ越ししてきました。6月から利用し始めたばかりですが、身近なところにこんな施設があってすごく助かっています。先生も利用者の皆さんも温かくて、ママ友もできました。ここに来ると、同世代の皆さんとの会話や、先輩ママに育児の相談ができたり、お家だけではできない子どもとのスキンシップができたり、充実した時間を過ごせます。



高原真弥さん

6月17・18日は「七夕飾りをつくらう」というイベントを行っていたよ。先生の優しい指導で、キラキラのお星さまや織姫、彦星さんなどの七夕飾りを親子で楽しく作ったよ。

僕も一緒に作らせてもらったんだ〜。みんなの願いごとが叶いますように〜。叶うといいな〜。



栗原市子育て支援広報キャラクター
びっくり原くん

今後の 行事予定	7/25(木)・26(金) 9:00~16:00	7/29(月) 10:00~11:00	7/31(水) 11:00~11:30
	おおきくなったかな (乳幼児身体測定(身長・体重))	歯みがき教室 (要申込み)	おひざでにこにこおはなし会 (0~2歳児向けの絵本の読み聞かせ)



これからの honobono music room の予定

7月25日(木)10:00~11:00~
8月22日(木)10:00~11:00~

※最新情報はサロン・ド・テ・クリハラさんのFacebookをチェック!

みんなで一緒にピアノに合わせて、楽器を鳴らしたり歌ったり。お母さんたちも小さい頃に覚えた歌を口ずさんで楽しそう。ちっちゃなお子さんがあると、雨の日は特別におうちに引き籠もりがちです。赤ちゃんを連れてお出かけしたいと思ったら、「ほのぼの」がみんなを待っています。

honobonomusicroom@gmail.com
お申込み・お問合せ 080-5560-5983(携帯)



表紙モデル・サークル団体紹介 honobono music room

IN 栗駒子育て支援センター

まずはひとりずつご挨拶がわりにトラさんのお手々にタッチ☆。次はお母さんのお船に乗ってゆくらゆら。リズムに合わせて赤ちゃんの頭やおなかにタッチして、最後はこちょこちょこちょーピアノが奏でる「おもちゃのチャチャチャ」に「ぶんぶんぶん」などを一緒に口ずさみながら、鈴を鳴らしたり、セロハンをくしゃくしゃにしたり、赤ちゃんもお母さんもニコニコです。

対象:栗原市内にて親子で活動している団体
(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。

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。

お問い合わせ

株式会社 メディアパレットままれ編集部
〒980-0021 仙台市青葉区中央4-9-15-406

tel: 022-716-5012 mail: mamapale@media-palette.jp



エントリー期間
7/14日~7/31日
定員になり次第
締め切ります



親子におすすめ!

見所ピックアップ!



栗原ひだまりマルシェ(10時~15時)

メイン会場のマルシェには、栗原市の美味しいものや新鮮な農産物がいっぱい!木工などの体験ブースもあるので家族で楽しめます。



バルーンプールコーナー(10時~15時)

部屋いっぱいバルーンが舞う、バルーンプールが3年ぶりに復活!親子で夢のような時間を過ごしませんか?



エイドステーション

今年のコースは83Km。そして、坂バカの皆さんに昨年好評だった荒砥沢ダム堰堤を登る「坂バカオブション」を追加すると最大96kmです!エイドステーションではアイスやよく冷えたトマトなど、栗原の美味しいものをご用意。味と景色を楽しむライドは最高!



サイクル体験・キックバイクコーナー(10時~15時)

メイン会場ではキックバイクの体験コーナーや、珍しい自転車の試乗コーナーの他、ド派手なBMXショーも開催されます。

詳しくはこちらから! <https://www.kurihara-kb.net/publics/index/309/>

※定員になり次第締切

大会情報・問い合わせ

ツール・ド・いちばさま実行委員会事務局(栗原市観光物産協会内)
栗原市志波姫新熊谷284番地3(くりこま高原駅内)

TEL 0228-25-4166 FAX 0228-25-4182
Mail kurihara-kb@grace.ocn.ne.jp

家族みんなで行ってみよう!!

おでかけinfo



ワクワクするね!

PICK UP!

栗原市
栗駒

2019くりこま山車まつり

神輿の練り歩きや山車の夜間巡行などの賑やかなパレードが盛り沢山。



300余年もの歴史と伝統を誇る栗原市最大のお祭りです。豪華に飾り付けられた山車には、歴史や物語のワンシーンが再現され見ごたえも満点。9台の山車が町内を巡行する様子はまさに圧巻です。

開催日/7/27(土)~7/28(日)
開催地/栗原市栗駒岩ヶ崎地区 馬場通り、六日町通り
時間/7/27(宵祭)14:15~21:00(予定) 7/28(本祭)9:30~17:15(予定)
スケジュール/下記参照
http://www.kurikoma.miyagi-fsci.or.jp/events/dashimatsuri/dashi_info.htm

お問い合わせ 一般社団法人栗原市観光物産協会
TEL 0228-25-4166

PICK UP!

登米市
津山町

もくもく親子工作教室

夏休みの宿題もこれで大丈夫!お父さんやお母さんと親子で協力して素敵な作品を作りませんか?



杉板や矢羽板を使って、親子ペアで自由工作を行います。何を作るかは、それぞれ自由に決められるので、お子さんの想像力を育むきっかけにも◎完成した作品は、「もくもく工作コンクール」に出品すると必ず参加賞がもらえ、もくもく大賞他各賞ももらえちゃうかも!?夏休みの宿題制作も、親子の思い出作りも、これでバッチリ♪

開催日/7/13(土)、7/14(日)、7/20(土)、7/21(日)、7/27(土)、7/28(日)
開催地/道の駅「津山」もくもくランド物産館内休憩スペース 時間/10:00~15:00
参加料(材料費)/1ペア1,000円(税込み) ※当日の受付時にお支払い
定員/1日20組 ※ご予約は下記電話番号からどうぞ
講師/津山木工芸品事業協同組合の組合員(職人)2名

お問い合わせ 「道の駅」津山 もくもくランド クラフトショップもくもくハウス
TEL 0225-69-2341
〒986-0402 宮城県登米市津山町横山細屋26-1
詳細は 「道の駅」津山 もくもくランド 親子工作教室 検索

栗原暮らし
×
都心利用

仙台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!

仙台市
泉区

CAFE 202 ブランチ仙台店



仙台初出店となるパンケーキカフェ。青森県に2店舗を構える「CAFE202」は、「靴を脱いでくつろげる」店内スタイル。小さなお子さま連れでも安心です。食べるだけで幸せになれる人気メニュー「ふくふくパンケーキ」は、上質な青森県産の小麦と卵にこだわった極上のふわふわ食感です。オムライスやお食事パンケーキなど、メニューも充実しているので、女子会やママ会などにもオススメです!

〒981-3212 宮城県仙台市泉区長命ヶ丘2丁目21 BRANCH仙台 WEST

お問い合わせ TEL 022-343-7202
営業時間/11:00~22:00(L.O 21:00)
定休日/-BRANCH仙台に準ずる・研修などで休業する場合あり

PICK UP!

仙台市
宮城野区

SABO Lab.

仙台港エリアで「和×洋」融合!可愛くて新感覚なSABO=茶房、Lab.=研究所

こちらのイチオシ商品は、SABO DANGO。色とりどりのスイーツ団子は見た目もおしゃれで、お土産にも喜ばれそう!その他にも、ランチメニューからオリジナルのドリンクメニューまで、全てに研究を重ね開発されたメニューは、和と洋の様々なアイデアが散りばめられています。木目を基調とした落ち着いた雰囲気の内装は、ガラス張り開放感があり、外にはテラス席もあるので、天気の良い日はペットと一緒に利用が可能。仙台港アウトレットやうみの杜水族館からの寄り道にもオススメです♪テイクアウトもOKなので、仙台港周辺をお散歩しながらSABOしてみるのもいいかも!



〒981-3212 宮城県仙台市宮城野区中野3-4-17 うみカフェ エヌダイナーパーク内

お問い合わせ TEL 022-352-3677
営業時間/11:00~18:00、(土日祝)10:00~18:00
定休日/火曜日 駐車場/9台 ※共有駐車場

食育一口
メモ

合言葉は「お膳のかたち」

「お膳のかたち」という言葉を聞いたことはありますか。

健康な毎日を送るためには、

好きなものや偏った食事ではなく、

バランスの良い食事をとることが大切です。

簡単に食事のバランスを整える食べ方として、

「お膳のかたち」をおすすめします。



「お膳のかたち」は組み合わせ

お膳のかたちとは、図1のような「主食、主菜、副菜」がそろった食事の組み合わせのことです。このように食品を組み合わせることでバランスが整います。主食は、糖質源であるご飯やパン、めん類であり、体を動かすためのエネルギー源となります。主菜は、たんぱく質源の肉や魚、卵、大豆製品であり、筋肉や血液等からだを作る材料となります。副菜は、主にビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、野菜や海藻類、きのこ、いも類、豆類であり、消化吸収を助ける等体の調子を整えます。

疲れやだるさをためる主食の「ばっかり食べ」

暑い日が続くと、どうしても冷たいものをとり過ぎたり、そうめんやひやむぎなどの主食に偏った簡単な食事で済ませてしまいがちです。このような食事の偏りは、たんぱく質やビタミン、ミネラルの不足を招き、疲れやだるさが抜けない原因となります。それは、糖質を

食事は1日3食バランスよく、

主食 + 主菜 + 副菜 = お膳のかたち で食べましょう!

野菜、いも類、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻類など
【体の調子をととのえる】
★1日に5~6皿(350g以上)食べるようにしましょう

肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐)など
【からだをつくる材料になる】
★1食に1品を目安に食べましょう

牛乳、乳製品、果物など
★食事で不足しがちなビタミンやカルシウムなどのミネラルをとりましょう!

ごはん、パン、めん類など
【エネルギー源になる】
★ご飯は(男性200g)(女性150g)を目安に食べましょう

健康のために、料理の味付けや汁物はうす味を心がけましょう
★1日の塩分目標量(男性8g未満)(女性7g未満)(高血圧の方は6g未満)

※医師の指示等で食事制限のある方は指示量に従ってください

エネルギーに変えるビタミンB1の消費が増える一方で、偏った食事ではビタミンB1をはじめとする体に必要な栄養素を十分に補うことができません。

そこで、それぞれの食品が持つ異なる栄養素がその効果を最大限に発揮し、効率よく体内に取り入れることができるのが、「お膳のかたち」の組み合わせとなります。

「お膳のかたち」は、食品をバランスよく食べることができる組み合わせであり、良好な体調を保つための食べ方でもあります。日々の食事に「お膳のかたち」を取り入れてみましょう!

ほぐすエクササイズ

ここでリフレッシュ

みどり先生の
お家でかんたん
エクササイズ
Vol.1



1 首の骨をほぐす

息を吐きながらあごを引く、きゅっりと目線を床に、息を吐き切ったら今度は息を吸いながら目線を上に、慣れてきたら目を閉じてリラックスして続けましょう。首にはたくさん神経が通っているので、あわずに自分のペースで。

2 首と肩を一緒に動かす。

①の動きに合わせて、ゆっくりと息を吐きながらあごを引く、肩も一緒に前にへこみ、息を吸いながら肩を後ろに引き、あごと目線を上に上げていきます。息を吐くときに余裕があれば、背骨も軽く曲げましょう。

3 首と肩の動きに合わせて背伸びを。

胸の前で手を組み息を吸い、吐きながらあごを引く、肩と腕を前に、手の甲を正面にして腕を伸ばし、背中を丸め込みます。息を吐き切ったら、息を吸いながら手のひらを正面に向けて、ゆっくりと天井へ伸ばします。腕を下す際には背骨を丸め、肩甲骨も左右に広げて伸ばしましょう。自律神経の調整にもGood!



鈴木 みどり先生

グランドスポート所属。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種類のバレエレッスンができるマスタートレーナーとして、バレエ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