

くりはらのママのための情報誌

kurihalife

【クリハライフ 3月号】

TAKE FREE



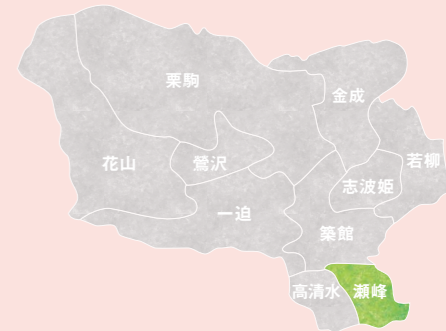
私たち栗原が大好きです。



表紙写真：2月9日(日)栗原市女性応援プロジェクト「ウーマンズセミナー」会場にて



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…

#9 | 今回は瀬峰エリア

春が待ち遠しい! 瀬峰五輪堂山公園を散策しませんか?



四季を通じて市民の憩いの場になっている瀬峰五輪堂山公園は、標高50メートルの小高い丘にあります。できる限り自然形態と自然環境を残し、体力づくりや憩いの場所になるように配慮して、バードウォッチングも楽しめます。

園内は桜や藤、ツツジ、萩など四季折々の花が咲き、それぞれの花の名前がつけられた散歩道が整備されています。桜の季節には両側が桜並木になっている150mほどの遊歩道がある「桜トンネル」が楽しめます。「桜の名所・藤の花かおるコミュニティーパーク」がうたい文句で、藤の花の季節には藤棚が壮観です。桜の道や藤の道のほかにも水辺のこみち、水辺のひろば、お花見ひろばなどを散策しながら、ゆったりとした1日を過ごしてみたいかがでしょうか。

春のお花見の季節には、桜の道はもちろん、山全体が約500本の桜で薄紅色に染まります。春霞たなびく季節が待ち遠しいですね。

観桜見頃期間 例年4月中旬～下旬
※開花の状況によって変わります

交通 JR東北本線・瀬峰駅から徒歩10分
東北自動車道・築館ICより車で20分

場所 栗原市瀬峰五輪堂山公園

駐車場 200台

より道スポット♪ 瀬峰に行ったら寄りたいお店☆ 食事・宴会処 あがらいん亭



あがらいん亭の名物は、超びっくりカツカレーとカツ丼。ご飯だけでも1kgの一皿を10分で完食すれば無料ということで、全国の腕(胃?)に覚えのある方々がチャレンジにやってきます。店内に貼ってある完食者の写真には女性の姿も…。チャレンジメニューに目が奪われがちですが、このカツ丼がとんでも美味。ラーメンや各種定食も充実し、お座敷もありますから小さなお子さんのいるファミリーにもgood!

場所：栗原市瀬峰船橋87-3
営業時間：11:00~15:00、17:00~20:00(夜は電話でご予約ください)
定休日：不定休
TEL：0228-59-2110
※チャレンジメニューは要予約。10分以内に完食なら無料、20分以内で1,100円、それ以上なら1,600円。



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



毎月10日更新! インスタグラムは随時更新中!



参加者の感想

- お知らせを子どもと一緒に見て、面白そうだと聞きに来ました。おうちに近所のお友だちが遊びに来るので、ゲームだけではなくペットボトルでのバター作りなど、今日教えてもらったことを一緒にやれたらいいなと思いました。
- いろいろな実験ができて、とても楽しかったです。またこういう機会があればやりたいです。(実験に参加したお子さんの感想)

五十嵐さんのコメント

子どもたち一人ひとりの目を見ながら一緒に実験することができて、私自身も改めて実験の面白さを思い出す日になりました。栗原の子どもたち、とても元気でどんどん発言して手を挙げてくれて、目がきらきらしてましたね。科学に限らず、自分が好きだと思ったことややってみたいと思ったことに、物おじせずに勇気を出してチャレンジして欲しいなと思いました。私自身が好きなことを仕事にしているので、誰かに何か言われても「やっていいんだよ」と子どもたちに伝えたいと思います。

第2部

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!

13:00~14:30

講師 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**

サイエンスショーや科学実験教室の活動を始めて4年になります。大学を出てエンジニアとして働きながら、イベントの企画書をあちこちに送って土日にショーをやっていたのが本業になりました。初めて科学に興味を持ったのは、親が共働きで祖父に育てられていたので、お煎餅を火で炙ったり工作セットで遊んでいたからでした。それが科学だったとわかったのは、中学2年にプリズムで虹を作った時。祖父と一緒に水で虹を作ったことがあったのです。YouTube「ミキラボ」で、身近なものを使ってできる科学実験を発信しています。

例えば冷蔵庫にあるパック入りの生クリーム。これでバターが作れます。どうしたらいいかわかりますか? ①温める、②振る、③お水を加えて混ぜる、のどれでしょう? 答えは②の「振る」です。200mlの生クリームを500mlのペットボトルに入れてひたすら振ってください。結構振らないとできないから、頑張ってくださいね(笑)。アイスクリームのテイクアウトに付いてくるドライアイス、40℃くらいのお湯に入ると雲ができます。ドライアイスは手では直接触らないでね。

さて、ここにある風船、①りんご、②バナナ、③レモンを使って割りたいんですけど、どれだと思います? 答えは③のレモン。レモンの皮に含まれている「リモネン」がゴムを溶かすので、表面に塗ったら…バン!! ちょっとびっくりしたかな? 水素と酸素を使って水を発生させる実験も行いましたが、これは中学生になったら授業でやります。私がそうだったように、今日の実験が科学に興味を持つきっかけになれば嬉しいです。

栗原市女性応援プロジェクト

Woman's Seminar

ウーマンズセミナー

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。

2月9日(日)に若柳総合文化センターで開催された「ウーマンズセミナー」。
初対面のお隣のかたとの会話やトレーニングに積極的に参加していただき、

子育てや自分自身の人間関係など、もっと素敵に生きたい、暮らしたいという皆さまの生き生きとした姿がとても印象的でした。



第3部

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!

15:00~16:30

講師 フリーアナウンサー **武岡 智子さん**

2020年の教育改革では、知識の詰め込み型教育から知識活用型に変わります。グループディスカッションなど自ら主体的に学ぶことが求められるので、思考力、表現力、判断力が求められるようになります。人前で話すことは大人になっても苦手意識を引きずる人がいるので、小さい時から身に付けて欲しいですね。

人に話をする時、第一印象を決める3要素は「笑顔」「アイコンタクト」「声」です。TPOに合った笑顔で、相手の目を見ながら話してください。アイコンタクトしないと、相手は自分が嫌われているのかと思ったり、話す内容に自信がないのかなと思ったりします。声もお腹から響くいい声を目指しましょう。腹式呼吸を心がけ、口や舌の体操で口の筋肉をほぐし、早口言葉で滑舌トレーニングもいいですね。

プレゼン力・スピーチ力を鍛える近道は家庭にあります。まず「語彙力」を鍛えましょう。言葉が多ければ多いほど、複雑な考え方ができるようになります。例えばお子さんが「やばい」と言ったら、それをいろいろ言い換えてみましょう。プラスとマイナスの意味があり誤解される言葉は「もっとこういう言い方があるよね。」と、大人が知っている言葉をお子さんにどんどん伝えてあげてください。家で実際にプレゼンさせるのもいいですね。「クリスマスに欲しいもの」「夏休みにいきたいところ」など、コツは①最初に結論、②聞き手にとってのメリット、③そのために自分が何をやるか、何を頑張るかを伝えることです。お子さんといっぱい話してくださいね。



参加者の感想

- 息子に子どもが生まれて、自分の子育てに自信がなかったので、孫育ては客観的に見られるかなと参加しました。3つとも聞きましたが、こういったワークショップもある参加型だと思っていなかったのがとても良かったです。また機会があれば参加します。

武岡さんのコメント

今日お話しした、お子さんの話す力を向上させるための語彙力アップやプレゼンは、お子さんが小さいうちにやっていただきたいと思います。中学や高校生になると思春期で恥ずかしがったり、お母さんと話すのが嫌だという時期になってしまいますから。今日は会場の皆さんが温かく、トレーニングを真剣にやってくれてとても嬉しかったです。顔や舌の体操は、朝や大事なプレゼンの前に行ってください。筋肉をほぐすと話しやすくなりますし、ほうれい線にも効きますよ。

第1部

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!

10:00~11:30

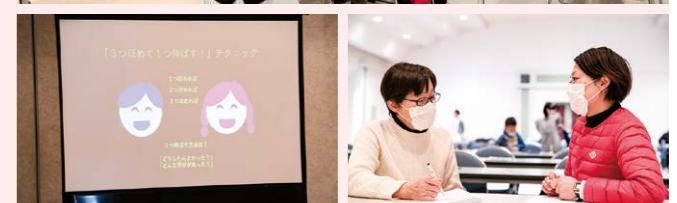
講師 日本メンタルヘルス協会 公認カウンセラー **柿澤 一二美さん**

自分の子育ての経験から心理学を学び、カウンセリングや講演を行っています。子どもの能力を引き出すうえで大切なことは①子どもの心の声を聞くこと、②そして信じること、③あなたなら大丈夫!と全身で伝えることの3つ。これは子どもに限らず夫や親に対しても同じで、コミュニケーションの土台には信頼関係があり、相手の言動を尊重することで関係が良くなっていきます。

誰かと話す時、目を合わせてくれなかったり、反応がないと話が弾まずいたまれない気持ちになります。そういう時の解決法として、ペーシングというコミュニケーション技法があります。ペーシングとは、話しかたや身振りを相手に合わせたり、口調や話のテンポを揃えることで、相手はもっと話したい気持ちになったり、「この人は私を理解してくれている」と受け入れてくれます。まずは相手に寄り添いながら、話をよく聞くことが大切です。

そして褒めること。会場の皆さんにも、これまで褒められた経験を具体的に話して頂きました。人は褒められればどんどんやる気が出てきますし、褒める側も人への信頼感が増し、幸福感が得られます。ストレスも減って長生きするそうですよ。「気が弱い」という否定的な言葉を「心が優しい」と肯定的に言い換えたり、結果だけでなくそれまでの努力のプロセスを褒めるなど、相手にかける言葉が変わることでコミュニケーションが変わっていきます。

過去と他人は変えられませんが、未来と自分を変えられます。その思いを大切に、皆さんにちょっとでも前に進んでいただけたら、何かに取り組んでいただけたらと思います。



参加者の感想

- 人の欠点や欠けている部分にばかり目が行くというお話がありましたが、気を付けなければいけないなと思いました。子どもがまだ4ヶ月で、私の子育てのやり方を主人に押しつけてしまうことがあるので、まずは手伝ってくれることに感謝しなければと思いました。
- 嫌なことがあってもあまり気にしないように生きてきたんですが、「それは大変でしたね」「辛かったですね」という心に寄り添って、共感してもらった言葉を人間って求めているものだなと感じました。褒めることをもうちょっと頑張ろうかなと思います。

柿澤さんのコメント

皆さん本当に一生懸命に見て、聞いて、感じていただけて、皆さんの真剣な思いを受け取ることができました。何か目的があっていらっしゃる方が多かったような気がして、時間があればもっと丁寧に伝えたいなと思ってました。子育ての悩みというテーマでしたが、ご質問ではご自身の親御さんとの関係で悩んでいるかたも多かったようです。今日お伝えしたことが何か新しいステップになったり、良い循環になってくれればと思っています。



子育て支援センター 活動紹介

Vol.8 若柳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、若柳川北保育所に併設する「若柳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？

手遊びや体操、季節ごとの制作などを行っています。また、季節を感じる行事(運動会・クリスマス会・豆まき会・ひな祭り会)などを開催したり、定期的にお誕生会や身体測定を行っています。若柳地区内の公民館(若柳・畑岡・有賀)にも移動開催日を行っていますので、各地区内での交流も行っています。

—どんな方に利用してもらいたいですか？

地域の子どもの数も少なくなり、センターの利用者も多くはないですがアットホームな雰囲気の支援センターです。「近所に子どもがいない」「外で遊ばせる場所がない」など、子育てに悩んでいる親子を応援しています。支援センターは親子の交流の場であると同時に、子育て中の保護者の交流の場です。いっしょにお子さんの成長を喜びましょう！
若柳地区の方はもちろん、他地区の方、皆さんおまちしております。

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があります。

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 若柳子育て支援センター
栗原市若柳川北古川112 TEL 0228-32-2176



ご担当の先生
千葉 祐子先生(左)、松館 好恵先生(右)

利用者インタビュー

仕事が休みの時に利用しています。色んな年代の子ともたちと触れ合えし、同世代や他の年代のママさんとも話ができますね。担当の先生方とは家のことなども話ができるので、とても助かっています。



藤田 琴(母)さん
藤田 羅奈(子)ちゃん

この日は「誕生会」と「豆まき」をやっていたよ。お誕生日の子は手形のついたカードをもらって、僕も欲しくなっちゃったなあ～。
豆まきは大きなオニさんがきてちょっと怖かったけど、みんなで豆まきしながら、心の中のおニさんも一緒に退治したんだあ～。

「歯磨きしないオニ」や「ご飯の時お父さんはいなくなっちゃったはず！僕もお利口さんになれたかなあ～。



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

●3月17日(火)～19日(木)：おおきくなったかな

「ワっのおやくそく」 を守って楽しい新学期を♪



もうすぐ4月。入園・入学を控えているお子さんたちはワクワクですが、パパさんママさんはちょっと心配ですね。
新しい世界に飛び出すお子さんに、通学や外遊びの時のお約束を伝えましょう。

“いかのおすしー人前”でおぼえてね！

- その1** 知らない人について **い**かない
- その2** 知らない人の車に **の**らない
- その3** 連れて行かれそうになったら、**お**おごえでさげろ
- その4** へんだな、こわいなと思ったら **す**ぐにげる
- その5** へんだな、こわいなと思ったことは、
おうちの人や先生に **し**らせる
- その6** **一**人で遊ばない
- その7** 外へ行く **前**に、だれと、どこで、何をするか、
何時に帰るかをおうちのひとに話す

まずは危険を避けること。 日頃の心がけが大事です。

年代別に見ると、小学生は「道を教えて」など声かけ事案が多く発生しています。この声かけ事案は、誘拐などの凶悪事件に発生する恐れが高く、特に注意が必要です。被害に遭わないために「一人歩きをしない」「できるだけ早い時間に帰宅する。遅くなったら家族に迎えに来てもらう」「多少遠回りでも人通りの多い道や明るい道を通る」「携帯電話を見て歩いたり、音楽を聞きながらの“ながら歩き”はしない」などの工夫をしましょう。
被害に遭いそうになったり、遭ってしまったら「大きな声を出して逃げる。防犯ブザーを使う」「コンビニや学校、110番の家などに助けを求める」「身の安全を確保して、素早く110番に通報する」ようにお子さんに伝えてください。
まずは被害に遭わないようにすることが第一です。入学前一度、お子さんと一緒に通学路を歩いて、気をつけたい場所などを親子でチェックしてみませんか？

分譲地のお知らせ♪

子育て支援も充実♡～夢と暮らしの価値ある住環境～

栗原市マスコットキャラクター
ねじりほんによ

さわやかな
風が吹く高台

眺望の丘 南郷

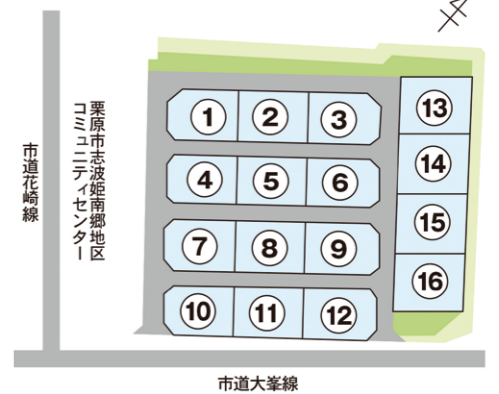
新設
16区画

4月分譲
受付開始!

場所 志波姫南郷蓬田地内
(くりこま高原駅まで車で5分)

面積 80.9～93.4坪

価格帯 215.7～251.8万円
※申込条件あり



現地説明会を開催します

ぜひお越しください♪

日時 令和2年4月12日(日)
午前10時～午後3時

歴史とロマンが 織りなす田園空間 金成萩野分譲地

新設
2区画

場所 金成有壁太田杜地内(有壁駅南)

面積 106.1坪、120.9坪 **価格帯** 413.5万円、466.5万円

交通 JR東北本線有壁駅まで 徒歩7分
JR東北本線一ノ関駅から有壁駅まで 電車で7分(1区間)
東北自動車道 一関インターチェンジまで 自動車15分
東北自動車道 若柳金成インターチェンジまで 自動車18分

- 対象**
- 40歳以下の方
 - 市外に住民登録がある方
 - 18歳以下の子どもがいる方

各10%割引



お問い合わせ

栗原市総務部管財課 TEL 0228-22-1116
<https://www.kuriharacity.jp/>

栗原暮らし
×
隣都市利用

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!

全メニューテイクアウト可能♪
パキスタン人シェフが作る本格カレー

黒川郡
大衡村

シャハ ジー SHAH JEE インド&パキスタン料理



キッズカレーがあり、お子様連れも大歓迎というインド・パキスタン料理のお店。辛さの調整、ベジタリアンの方にも対応が可能です。こちらのおすすめは、何といてもランチタイム!ランチメニューには、サラダとドリンクが付き、さらにナン・ロティ・ライスが選べて、こちらはなんとおかわりが無料(ナン・ロティ・ライスのみ)。チキンカレーはディナータイムより220円OFF(税抜)になるので、本格カレーがお得に楽しめるランチタイムに行きたいお店です。

〒981-3602 黒川郡大衡村大衡狐126-6

TEL 022-341-4419

営業時間/11:00~21:00(平日ランチタイム 11:00~14:30)

定休日/月曜日 駐車場/あり

アクセス/ミヤコーバス三本木大衡線・

万葉バス駒場線「座府」徒歩5分

https://www.instagram.com/pakistan_restaurant_shahjee/

お問い合わせ

PICK UP!

金沢発のレモネード専門店が
待望の東北初出店!

仙台市
青葉区

レモネード バイ レモニカ LEMONADE by Lemonica 仙台駅店



独自製法により抽出される非加熱のシロップを使い、オーダーごとに一つ一つスタッフが手作りしています。レモンは防かび剤不使用のノンケミカルレモンを使用しているため、お子様も安心。水やシロップの量・生搾りレモンの追加・炭酸の有無についてアレンジが可能だそう。メニューは人気の「ソーダレモネード」をはじめ、20種類以上のレモネードを揃えているので、夏はさっぱりと冷たく、冬はホットでビタミン補給!と気分によって楽しめちゃいますね!こちらは1年間の期間限定ショップとなっているので、行くなら年内中に!

〒980-0021 仙台市青葉区中央1-1-1 JR仙台駅構内1F

TEL 080-6050-7183

営業時間/8:00~20:00

定休日/なし

アクセス/JR仙台駅構内1F

<http://www.lemonade-by-lemonica.com/>

お問い合わせ

ここで
リフレッシュ

お家でかんたん エクササイズ

みどり先生の
Vol.9

肩周りのエクササイズで
つらい肩こりを改善☆



1 胸をほぐす
指をチョキにして鎖骨に当てリンパを流すようにほぐしていきます。余裕があればもう片方の手を後ろにして肩を少し後ろに引きながらやっていきます。次に手をグーにして鎖骨の下に当て、ゆつくりとほぐしていきます。力を入れ過ぎず(痛)気持ちいい範囲でやってください。

2 胸のストレッチ
腕を後ろに回し、腰のあたりで手を合わせます(合掌)。つらい場合は指先だけでも構いません。息を吸いながら肩と肘をゆつくり後ろに引いて、胸を開いていきます。その状態をキープし頭を持ち上げます。深く深呼吸をするように、息を吐きながら頭・肩・肘を戻していきます。

3 背中ストレッチ
肩の上に手を乗せ、ゆつくりと肘を前で閉じていきます。背中を気持ちよく伸ばすようなイメージで肘を前で合わせ、ゆつくりと肩を後ろに引きながら、肘を戻しながら、吐きながら肘を閉じてください。

鈴木 みどり先生
グラン・スポーツ所属。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であ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!
『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

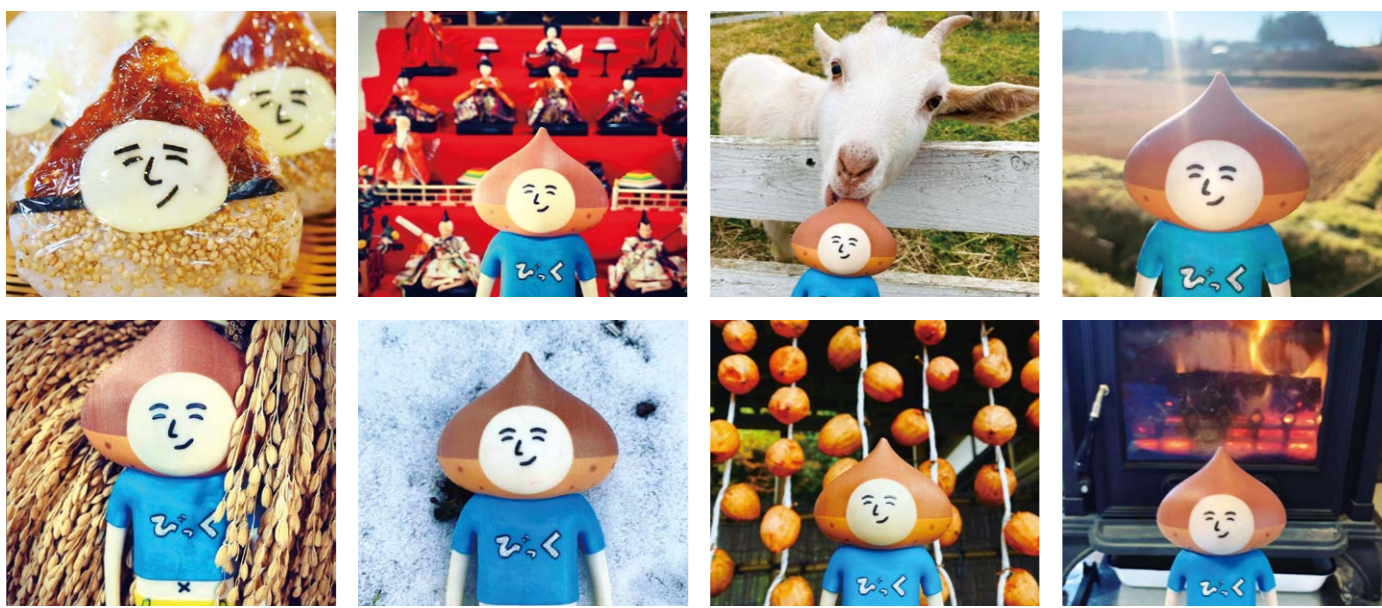


ピッキリ原くん 公式Instagram

ぼく宮城県栗原市に住んでいるピッキリびっくな小学生! ピッキリ原くんだよ!
栗原市で出会ったのしくてワクワクしちゃう毎日の色々なことをみんなにみせちゃうぞ!

Follow Me!!

@bikkuriharakun



一口メモ すくすく 育児相談

少子化や核家族化が進むなか、各ご家庭や地域だけで子育てしていくことが難しくなっており、毎日の子育てに心配や不安を感じているお父さん、お母さん、ご家族の方がいらっしゃいます。このことから、栗原市では乳幼児健診以外の場面でも気軽に子育ての相談ができる「すくすく育児相談」を実施しています。
毎日の子育てで感じる不安や疑問を解消し、安心して子育てができるようお手伝いいたします。また、子育て中のお母さんが孤立しないよう交流の場にもなっています。

いつ、どこで、どんなことをしているの?
築館保健センター(築館総合支所内)と、金成やすらぎセンター(金成総合支所内)でそれぞれ月1回ずつ実施しています。日時は、広報、各地区の健康カレンダー、産婦新生児訪問で配布しているチラシ等で確認できます。
すくすく育児相談は、身体計測や保健師・栄養士による育児相談・栄養相談等をおこなっています。
赤ちゃんから小学校に入る前までのお子さんを対象にしています。きょうだいと一緒に参加する方もあり、毎日にぎやかな相談となっています。お子さんの成長や発達と一緒に確認したり、毎日のお世話や夜泣き、離乳食など日々の子育てで困っていることの相談など、それぞれがご自分に合ったスタイルで利用されています。また、身近なところに子育て中の仲間がいない方も多く、お母さん同士の交流が広がり仲間づくりの場にもなっています。



子育て中の皆さんへ
楽しいけれど大変なことも多い子育て。子育てで心配や不安を感じたら、身近な方や相談窓口早めに相談してみましょう。大変だと感じながら一人で抱え込み、我慢したり、不安なまま過ごしたりせず、お気軽に「すくすく育児相談」を活用してみてください。ご家族のこころの健康が楽しい子育てへ、そしてお子さんの健やかな成長へつながります。

執筆 者 / 築館・志波姫保健推進室
担当地区 / 築館・志波姫
スタッフ / 保健師5名・管理栄養士2名
場 所 / 栗原市築館伊豆2丁目6番1号
(築館総合支所内)
電 話 / 0228-22-1171