

kurihalife

【クリハライフ 8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。

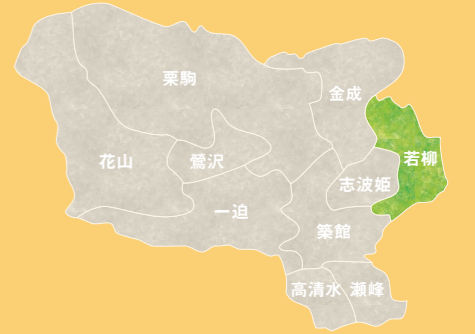
コーラスサークルtwinkleにご参加の皆さん



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…



#2 | 今回は若柳エリア

おしゃれなcafé サロン・ド・テ・クリハラ

ここは紅茶専門店です。平成29年11月25日にオープンしたのですが、その当時は「ヘアサロン」ができたと言われていました(笑)。今では地元の方々が誘い合わせて来てくださったり、リピーターの方もいらっしゃいます。このあたりには「お茶っこ飲み」という文化がありますが、そういう感じで紅茶をもっと身近に楽しんでもらいたいと思います。窓から見える四季折々の景色を、紅茶とお菓子を楽しみながらゆっくりしていただけます。また、レコードやCDのコレクションで音楽も楽しんでいただけます。隔月でコンサートを開いたり、毎月小さいお子さんと手遊びや歌などを楽しむ「ほのぼの みゅーじっくーむ」を開いたり、年配の参加者が多いですがみんなでピアノの伴奏で歌う「うたの集い」などもやっています。



伏見 友晴さん、麻実さん
友晴さんは、奥様の家族と一緒にカフェを開くため、平成29年に仙台から盛岡を経て栗原に移住。紅茶の入れ方は奥様も大評判。

季節ごとのスイーツや焼き菓子を毎日手作りしております。
全20種類の紅茶は「新茶の紅茶」を使用しており、
期間限定の紅茶もございます。
大きな窓から見える広い空や四季折々に移りゆく田園風景を眺めながら
ゆったりとした時間をお楽しみください。

- スコーン各種(2個入り) 400円(税込)
- 紅茶 500円(税込)～
- カヌレ 200円(税込)
- シフォンケーキなど手作りケーキ 300円(税込)～

サロン・ド・テ・クリハラ
☎ 0228-32-3916
栗原市若柳字川北大袋前16-1
10:00～18:00
水・木曜日(要確認)
<https://www.facebook.com/salondetekurihara/>

より道スポット! くりはら田園鉄道公園

くりでんミュージアム

くりはら田園鉄道の貴重な資料の展示のほか、沿線を再現した「くりでん」が走るジオラマや、実際に営業運転していた車両の運転席で体験する運転シミュレーター、くりでんの歴史をドラマ仕立てで伝えるミニシアターなど、見て、ふれて、楽しく体験できます。

場 所：栗原市若柳字川北塚ノ根17番地1
入館料：大人500円、小中学生300円 運転シミュレーター体験料：1回500円

くりでん芝生広場

全面芝生の広場に大型複合遊具や鉄道に関する展示物があり、子どもから大人まで楽しめます。

旧若柳駅構内

営業当時に運行していたディーゼル気動車(KD95)や線路上を自転車のように走ることができるレールバイクの乗車会を4月から11月まで開催しています。

イベント開催中! くりはら田園鉄道公園夏休みweek

クイズラリー、スタンプラリー、ダンボール鉄道工作教室、特設体験コーナーなど楽しいイベントがたくさん。
※ミュージアムの入館料がかかります。

期間：8月10日(土)～18日(日)

日程：8月25日(日) レールバイク乗車会
9月 8日(日) くりでん乗車会
9月29日(日) レールバイク乗車会

料金：くりでん乗車会 小学生以上1人300円
レールバイク 1台500円(4人まで乗車可能)

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!



marron
 栗原で自分らしく素敵にローカルを楽しむ
 女性WEBマガジンはこちら!
 毎月10日更新! インスタグラムは随時更新中!
 (「栗原 marron」で検索!)



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。

ウーマンズセミナー Woman's Seminar

9.29 SUN 入場無料
 会場/志波姫中学校体育館
 時間/10:00~16:30(入退場自由)
 開場/9:30~

※お子様連れでお気軽にご参加できます。
 ※お帰りの際に、栗原市についてのアンケートにお答えいただくことをお願いする場合がございます。
 ※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。

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 teijjusokushin@kuriharacity.jp

9月29日(日)開催のmarron Presents「Woman's Seminar」の美のエキスパート講師の皆様は、
 教えているレッスン内容はもちろん、それぞれの生き方や大切にしているマインドなどを伺ってきました!



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。

中身は外見、外見は中身

Q ビジュアルデザイナーというお仕事はどのようなお仕事ですか?
 A 運動と栄養、そして心より心を変えることで、見た目も美しく変えていくお手伝いをするお仕事です。
 Q どうしてこのお仕事をしようと思ったのですか?
 A 私、もともと運動が好きでフィットネスインストラクターをしていました。それで、ワタナベエンターテインメントスクールから「ボディメイク」について話してほしいと声がかかって、生徒さんを教えることになりました。私はフィットネスの世界に長くいたので、運動をすれば痩せて見た目が変わると思っていたんですけれど、それだけでは生徒が痩せていかなかったんですよ。それで、食事のアドバイザーもできるように野菜ソムリエの資格を取ったんです。でもいくら運動をしても栄養をしっかりと摂っても、心が変わらなければ変わらないということに気づいたんです。中身は外見、外見は中身なんです。

Q 心を変えるためには、本音で話すことが何より大事なんです。嫌いなのに好きふりをする、好きなのに関心のないふりを...。本心を見極めて、今の自分を認めることが外見を変えるためには必要なんです。
 A ある意味強くて、ある意味弱い...ですかね。ビリビリで氣にいらして(笑)、でも弛んでる人は好きじゃないから、それははっきり言うちゃあうし。でも、人が変わるのを見るのがすごく好きなんです。
 Q 田中さんは、ご自身の内面をどう分析していますか?
 A 人って簡単に変わるものですか?
 A スクールの生徒さんですと、例えば虚勢を張って嘘ばかりつけている子がいるとしますよね。そういう子は、本当のことを言うまで待つんです。ほかの生徒全員で。
 Q なかなかスバルタですね(笑)。
 A でもね、最終的には「出会ってよかったって言われるの」本当の自分に気付けるってすごく大きいと思いますよ。

Q 中身は外見、外見は中身...。なんとなくわかる気がします。
 A 心を変えるためには、本音で話すことが何より大事なんです。嫌いなのに好きふりをする、好きなのに関心のないふりを...。本心を見極めて、今の自分を認めることが外見を変えるためには必要なんです。
 Q 外見は外見、中身は中身...。なんとなくわかる気がします。
 A 心を変えるためには、本音で話すことが何より大事なんです。嫌いなのに好きふりをする、好きなのに関心のないふりを...。本心を見極めて、今の自分を認めることが外見を変えるためには必要なんです。

Q 中身は外見、外見は中身...。なんとなくわかる気がします。
 A 心を変えるためには、本音で話すことが何より大事なんです。嫌いなのに好きふりをする、好きなのに関心のないふりを...。本心を見極めて、今の自分を認めることが外見を変えるためには必要なんです。
 Q 外見は外見、中身は中身...。なんとなくわかる気がします。
 A 心を変えるためには、本音で話すことが何より大事なんです。嫌いなのに好きふりをする、好きなのに関心のないふりを...。本心を見極めて、今の自分を認めることが外見を変えるためには必要なんです。



続きは「WEBマガジンmarron」に掲載しております。



美人養成塾
 印象アッププロデューサー
蜷川 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。

外見を変えれば、中身も変わる

Q 美人養成塾って、どんなことをするんですか?興味津々です!
 A 女性向けにメイク、カラー、骨格診断をしたり、シヨッピング同行やプロフィール写真の撮影を同行します。
 Q プロフィール写真?
 A はい。私のクライアントは企業家や婚活中の方が多くです。そのプロフィール写真を撮影するんです。メイクはもちろん、ポジティブなアドバイスもするんです。
 Q 蜷川さんは、なぜこの印象アッププロデューサーの仕事をしたと思ったのですか?
 A 私、もともと専業主婦だったんです。20年くらい主婦をして、「このままでいいのかな」って思う。下の子が小学校にあがるタイミングで「仕事をしたい」と思っ、イメージコンサルタントのスクールに通って「イメージアップ」を取りました。この資格を取ろうと思ったのは、28歳のときに経験した人生最大の試練があったからなんです。人生最大の試練が「人生最大の試練...差し支えなければならぬ」。
 Q 長男を出産する2年前に、死産を経験しました。ものすごくショックで、メイクもおしゃれもできなくて、ただただ泣くだけの毎日。数か月経ちてもいい私を見かねた友人が「あんまりキライしていいの、どつたのよ。外に出よう」と連れ出してくれたんです。気乗りしないながらも、外に出るために身支度をするのでしょ。そうすると、少しずつ変わっていったんです。そんなことを繰り返しているうちに「このままじゃいけない!」って立ち直ることができたんです。鏡に映った自分が見えなくなる。つまり外側を変えると内側である気持ちも明るくなるんです。それで、いろいろな思いをしている女性たちに輝いてほしいな、この美人養成塾を始めました。「鏡を見てきれいになつてほしい」と思えたら、もうあなたは大丈夫よって伝えたくて。
 Q そんな経験があったんですね...。今、クライアントさんでいらっしゃる方はどんな方が多いですか?
 A 本当にいろいろの方がいらしますよ。主婦の方やビジネスパーソン、婚活中の方...。先日は、ステージ4のがんから生還された方がいらして、涙が止まらなかった。明るく生きなきゃだめだと思って私と一緒に来てくださったんですね。お話をうかがって、メイクをして差し上げたら、泣いてよるこんでくださったんです。「メイクが落ちちゃう...」なんて思いながらも、私もうれしくて泣きそうになりました(笑)。
 Q クライアントさんはどんなきっかけで来るんですか?
 A メイクの体験会いらしてくださった方とか、ホームページを見てくださる方もいますよ。

Q ハーブヨガって、どういうものですか?
 A タイで学んだのですが、自然ハーブの力を借りて、私たち本来の自然の力を取り戻すという哲学がベースとなっています。ブレンドしたハーブを布に包んで作ったハーブボールを蒸して体にあてながら行うアーサナだけでなく、食療法、姿勢療法、性愛学なども含んだホリスティックなヨガなんです。
 Q はい(笑)人間の三大欲求のひとつで、生きるベースとも言えますからとても大事なことです。この生きるベースが満たされていることがいろいろとうまくいく秘訣でもあるんです。
 Q なるほど...。ところで、どうしてハーブヨガのインストラクターになろうと思ったのですか?
 A 大学卒業後、大手企業の企画部署で働いていたのですが、仕事に熱中しすぎて、ある時とうとう過労で倒れました...。しばらく自宅療養するなかで、何のために仕事しているのか?生きるとは?自分の存在価値って?そんなことをずっと考えました。その後、東日本大震災が起こり、私にも何かできることはないか...でも自分の体調も万全ではないし...と思っていたとき、タレントの清水國明さんが、ご自身の運営する山梨のキャンプ場に東北のお子様たちを受け入れていたのを見て、居ても立ってもいられなくて、気づいたらボランティア活動に参加していました。そこで、いつも「ツラッ」としていらしたダンサー兼ヨガインストラクターのKEIKOさんが、ヨガでみなさまの表情をハッと明るくさせていて、ヨガってすごいなあ。咲ちゃんもヨガの先生をしてみたい



続きは「WEBマガジンmarron」に掲載しております。



ハーブヨガ・姿勢療法
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「姿勢療法」などホリスティックな視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。

ハーブヨガは、自分を大切にするメソッド

Q ハーブヨガって、どういうものですか?
 A タイで学んだのですが、自然ハーブの力を借りて、私たち本来の自然の力を取り戻すという哲学がベースとなっています。ブレンドしたハーブを布に包んで作ったハーブボールを蒸して体にあてながら行うアーサナだけでなく、食療法、姿勢療法、性愛学なども含んだホリスティックなヨガなんです。
 Q はい(笑)人間の三大欲求のひとつで、生きるベースとも言えますからとても大事なことです。この生きるベースが満たされていることがいろいろとうまくいく秘訣でもあるんです。
 Q なるほど...。ところで、どうしてハーブヨガのインストラクターになろうと思ったのですか?
 A 大学卒業後、大手企業の企画部署で働いていたのですが、仕事に熱中しすぎて、ある時とうとう過労で倒れました...。しばらく自宅療養するなかで、何のために仕事しているのか?生きるとは?自分の存在価値って?そんなことをずっと考えました。その後、東日本大震災が起こり、私にも何かできることはないか...でも自分の体調も万全ではないし...と思っていたとき、タレントの清水國明さんが、ご自身の運営する山梨のキャンプ場に東北のお子様たちを受け入れていたのを見て、居ても立ってもいられなくて、気づいたらボランティア活動に参加していました。そこで、いつも「ツラッ」としていらしたダンサー兼ヨガインストラクターのKEIKOさんが、ヨガでみなさまの表情をハッと明るくさせていて、ヨガってすごいなあ。咲ちゃんもヨガの先生をしてみたい

Q ハーブヨガって、どういうものですか?
 A タイで学んだのですが、自然ハーブの力を借りて、私たち本来の自然の力を取り戻すという哲学がベースとなっています。ブレンドしたハーブを布に包んで作ったハーブボールを蒸して体にあてながら行うアーサナだけでなく、食療法、姿勢療法、性愛学なども含んだホリスティックなヨガなんです。
 Q はい(笑)人間の三大欲求のひとつで、生きるベースとも言えますからとても大事なことです。この生きるベースが満たされていることがいろいろとうまくいく秘訣でもあるんです。
 Q なるほど...。ところで、どうしてハーブヨガのインストラクターになろうと思ったのですか?
 A 大学卒業後、大手企業の企画部署で働いていたのですが、仕事に熱中しすぎて、ある時とうとう過労で倒れました...。しばらく自宅療養するなかで、何のために仕事しているのか?生きるとは?自分の存在価値って?そんなことをずっと考えました。その後、東日本大震災が起こり、私にも何かできることはないか...でも自分の体調も万全ではないし...と思っていたとき、タレントの清水國明さんが、ご自身の運営する山梨のキャンプ場に東北のお子様たちを受け入れていたのを見て、居ても立ってもいられなくて、気づいたらボランティア活動に参加していました。そこで、いつも「ツラッ」としていらしたダンサー兼ヨガインストラクターのKEIKOさんが、ヨガでみなさまの表情をハッと明るくさせていて、ヨガってすごいなあ。咲ちゃんもヨガの先生をしてみたい

Q ハーブヨガって、どういうものですか?
 A タイで学んだのですが、自然ハーブの力を借りて、私たち本来の自然の力を取り戻すという哲学がベースとなっています。ブレンドしたハーブを布に包んで作ったハーブボールを蒸して体にあてながら行うアーサナだけでなく、食療法、姿勢療法、性愛学なども含んだホリスティックなヨガなんです。
 Q はい(笑)人間の三大欲求のひとつで、生きるベースとも言えますからとても大事なことです。この生きるベースが満たされていることがいろいろとうまくいく秘訣でもあるんです。
 Q なるほど...。ところで、どうしてハーブヨガのインストラクターになろうと思ったのですか?
 A 大学卒業後、大手企業の企画部署で働いていたのですが、仕事に熱中しすぎて、ある時とうとう過労で倒れました...。しばらく自宅療養するなかで、何のために仕事しているのか?生きるとは?自分の存在価値って?そんなことをずっと考えました。その後、東日本大震災が起こり、私にも何かできることはないか...でも自分の体調も万全ではないし...と思っていたとき、タレントの清水國明さんが、ご自身の運営する山梨のキャンプ場に東北のお子様たちを受け入れていたのを見て、居ても立ってもいられなくて、気づいたらボランティア活動に参加していました。そこで、いつも「ツラッ」としていらしたダンサー兼ヨガインストラクターのKEIKOさんが、ヨガでみなさまの表情をハッと明るくさせていて、ヨガってすごいなあ。咲ちゃんもヨガの先生をしてみたい

Q ハーブヨガって、どういうものですか?
 A タイで学んだのですが、自然ハーブの力を借りて、私たち本来の自然の力を取り戻すという哲学がベースとなっています。ブレンドしたハーブを布に包んで作ったハーブボールを蒸して体にあてながら行うアーサナだけでなく、食療法、姿勢療法、性愛学なども含んだホリスティックなヨガなんです。
 Q はい(笑)人間の三大欲求のひとつで、生きるベースとも言えますからとても大事なことです。この生きるベースが満たされていることがいろいろとうまくいく秘訣でもあるんです。
 Q なるほど...。ところで、どうしてハーブヨガのインストラクターになろうと思ったのですか?
 A 大学卒業後、大手企業の企画部署で働いていたのですが、仕事に熱中しすぎて、ある時とうとう過労で倒れました...。しばらく自宅療養するなかで、何のために仕事しているのか?生きるとは?自分の存在価値って?そんなことをずっと考えました。その後、東日本大震災が起こり、私にも何かできることはないか...でも自分の体調も万全ではないし...と思っていたとき、タレントの清水國明さんが、ご自身の運営する山梨のキャンプ場に東北のお子様たちを受け入れていたのを見て、居ても立ってもいられなくて、気づいたらボランティア活動に参加していました。そこで、いつも「ツラッ」としていらしたダンサー兼ヨガインストラクターのKEIKOさんが、ヨガでみなさまの表情をハッと明るくさせていて、ヨガってすごいなあ。咲ちゃんもヨガの先生をしてみたい



続きは「WEBマガジンmarron」に掲載しております。

第3部
 15:00~16:30
 トークセッション &
 ハーブヨガ & 美体幹
 ハーブヨガ 姿勢療法
 自然の力を取り戻す大切さについて



子育て支援センター 活動紹介

Vol.2 瀬峰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、瀬峰保育所に併設する「瀬峰子育て支援センター」の活動を紹介します。



ご担当の先生
赤間勇一先生(写真左)、小野寺晴美先生(写真右)、
高橋孔元先生(写真中央/今年3月まで)

—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？

毎月「誕生日会」や「ぐんぐん大きくなったね」(身長、体重測定)を行い、季節ごとにも、夏はプールに入ったり、季節ごとの製作を楽しむ「つくってあそぼう!」などを行っています。

地区内の農家さんに協力いただいて、9月には「ミニトマト摘み」、10月には「りんご狩り」を行ったりしています。5月には、瀬峰の五輪堂山公園に「藤のお花見」に行ったりして、小さい子やお母さん達にも地域のいいところを知ってもらえる機会も設けています。(小さい子も歩けるスロープもあります。)

—どんな方に利用してもらいたいですか？

近くにお友達がいない、近くに遊ぶところが無い、子育ての悩みや不安があるなど、子育て中の親子を応援しています。

支援センターは、親子同士の楽しい集いの場です。イベントなどもあるので親子で参加してほしいです。

瀬峰子育て支援センターは、「こごちまり」した、「ゆったり」した雰囲気があるので気軽に遊びに来てほしいです。

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 栗原市瀬峰子育て支援センター
栗原市瀬峰清水山26番地1 TEL 0228-38-2250

利用者インタビュー

一番上の子から今日一緒に来た3番目の子まで、3人の子とも全員とこれまで瀬峰子育て支援センターに通っていました。我が家ほど瀬峰子育て支援センターを利用した家族はいないと思います(笑)。子どもたちは3人とも保育園に行かなかったため、支援センターで大きく成長しました。

子育てをする中で、お母さんは孤独や不安を感じる部分があると思います。そんな気持ちを持ったまま家にいるだけなら、ぜひ支援センターに行くといいと思います。先生や他のお母さん達と気軽に話ができるので、相談もできるし話だけでも気が休まると思います。



高橋律子(母)さん
高橋礼子(子)さん

この日は「七夕会」を行っていました。ブラックライトシアターで七夕の織姫、彦星さんのお話を先生から聞かせてもらったよ。キラキラの天の川の川や織姫、彦星さんなどがきらきら光って綺麗だったよ。地区の民生委員の人たちも遊びに来てみんなで七夕のお勉強をしたよ。

みんなが作った七夕飾りもとっても素敵だったんだね〜
みんなの願いごとが叶うといいね〜



栗原市子育て支援広報キャラクター
ビッキー原くん

年間の行事予定	
●月に一度「誕生日会」	●5月:藤のお花見(五輪堂山公園)
●毎月「ぐんぐん大きくなったね」(身長、体重測定)	●9月:ミニトマト摘み(地区内の農家さんにて)
●これからの夏の晴れた日:敷地内のプールで水遊び	●10月:りんご狩り(地区内の農家さんにて)



ドアを開けた途端にぎやかでパワフルな声にびくびく。「歌ってストレス発散したり、なかなか練習に来られなくてもLINEで世間話をしたり、歌だけでなく愚痴も聞いてもらっています(笑)」と代表の白鳥さん。ご主人の転勤で栗原市にきた白鳥さんは、仙台でコスヘルグループに所属していました。栗原にも子育てママが楽しめる場所があればと、昨年6月に「コーラスサークルwinkle」を立ち上げました。「私も子育て中はグループのメンバーに助けってもらったので、そういう場所になればと思う」と白鳥さん。メンバーは9名。子育て中のママはもちろん、幅広い年代の女性たちがコーラスを楽しんでいます。「きれいにハモるよりノリノリで歌って、聞いている方々にも楽しんでもらえる曲を選んでいきます。合唱経験者より初心者のほうが多いです」。この日はママと一緒に来たお子さんは3人。夏休みになると小学生や幼稚園

表紙モデル・サークル団体紹介 コーラスサークルwinkle



この日は、メンバー手作りのエプロンで「はらべこあおむし」の歌のエプロン劇場が行われていました!

の子も来て、子ども同士で楽しそうに遊んでいるそうです。いずれは子育て支援センターなどでもコンサートをやってみたいか。「ちっちゃなお子さん連れでも全然OK!育休中だけでも構いません。見学も大歓迎ですよ」。

これからのコーラスサークルwinkleの予定

12月8日(日) 栗原地方青年文化祭

※最新情報はコーラスサークルwinkleさんのFacebookをチェック!

練習日:月2回 平日の10:00~12:00

練習場所:栗原市内の公共施設

会費:月500円(施設代、楽譜代として)

お申込み・お問合せ kurimama.98@gmail.com
090-3753-3181(白鳥)

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。

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

栗原の おいしい アイスのお店

栗原には、おいしいアイスのお店がいっぱい。
暑い夏にはやっぱりアイスだね!
おすすめのお店をビッキー原くんが
食べ歩きしてきたよ!

手作りシャーベット(シングル)
(ばだんきょ)※夏限定
324円(税込)

新鮮な朝採り野菜を1年中取り揃え、地元酪農家の牛乳を使用した「手作り」の「ジェラート」や「シャーベット」も販売しています。

夏の暑い時期「ばだんきょ」のシャーベットは程よい酸味が、清涼感満点です!

地元酪農家の牛乳と季節の果物を使用した手作りジェラートとシャーベット!

あぶりっこ金成

ジェラートとシャーベットの種類も豊富

栗原市金成藤渡戸原田15-1
【TEL】0228-44-2500
【営業時間】(4~9月)9:00~18:30 (10~3月)9:00~17:30
【定休日】 毎月第2・4水曜日、年末年始
<https://www.kurihara-kb.net/publics/index/96/>

酪農家自慢の健康でおいしい牛乳に、地元四季折々の新鮮な食材を加えて作っています。お店のアイスは常時18種類のフレーバーを製造。保存料を使用せず、鮮度を大切にしています。ぜひ、新鮮できたてのおいしさを楽しんでください。

栗原市一迫屋敷敷田18-1
【営業時間】(4~10月)10:00~18:00 (11~3月)10:00~17:00
【TEL/FAX】0228-54-2188
【定休日】1月1日~3日 【駐車場】 有
<http://www.43.tok2.com/home/aisumura/>

あいすむら

牛乳のおいしさそのままに優しい爽やかなジェラート!

ジェラートシングル(ミルク) 330円(税込)

栗原市一迫片上上権平20-2
【TEL】0228-24-8377
【営業時間】10:00~17:00
【営業日】(5~10月)水曜・木曜を除く毎日営業 (11~4月)土・日・祝日営業
<http://dream8377.com/>

もまたてフルーツ工房
土里夢

当工房は、原料のフルーツ・野菜は栗原産のみを使うこだわりの工房です。また、牛乳・卵などのクリームを使わず、素材と砂糖を主原料とした製法にこだわっているため、フルーツの風味たっぷり、後味爽やかな新しいスイーツとなっています。

里山のめぐみ3点セット
3点セット 500円(税込) 一点盛 各300円(税込)

※写真左:ガズミ(さわやかな酸味。晩秋の里山を彩る里山ルビー)
写真中:干し柿(ねっとりした甘さ。お日様と寒風が作り上げた天然の甘み)
写真右:ナツハセ(里山のブルーベリー。栽培品にない風味の濃さが魅力)
※いずれも季節限定品

栗原のくだもの野菜、木の实などを使用した、みずみずしいシャーベット!

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!

第56回政宗公まつり

大崎市
岩出山

政宗公が青春時代を過ごした大崎市岩出山で開催!



伊達政宗公が京都に上洛した時の様子を再現した伊達武者行列がメインイベントである政宗公まつり。ほら貝を吹き鳴らし、さらびやかに身を装った騎馬武者隊・甲冑武者隊などの勇壮な行列は、まさに動く戦国絵巻そのものです。宵まつりでは、よさこい、神輿やステージイベントなどが開催され、沢山の出店も出店されます。

開催日/9/7(土)~9/8(日) 開催地/大崎市岩出山南町商店街通ほか
時間/9/7(土)<宵まつり> おまつり小路 13:10~14:00
9/8(日)<本まつり> おまつり小路 13:10~14:00
伊達武者行列14:00~16:00

お問い合わせ 政宗公まつり協賛会事務局 TEL 0229-72-1215
http://masamunekou-maturi.com/

PICK UP!

2019栗駒耕英岩魚祭

栗原市
栗駒

各店舗の特色ある岩魚丼が一堂に会す
栗駒耕英岩魚祭が今年も開催!



岩魚のつかみ取り(小学生以下対象)、野外ライブ、お楽しみ抽選会など楽しいイベントが盛りだくさんのお祭りです。ひと足早い栗駒山の秋を満喫しながら、名物の岩魚丼の食べ比べが楽しめます。事前に前売り券を購入すると、岩魚塩焼きや汁物、栗駒特産品、日帰り入浴割引券に加え、当日開催される景品抽選会にも参加ができるという、祭フルコースをお得に満喫できちゃいます!

開催日/9/8(日) 開催地/大崎市栗駒
時間/10:00~15:00
開催地/ハイムザーム栗駒・駐車場 栗原市栗駒沼倉耕英東50-1

お問い合わせ 栗駒耕英岩魚祭実行委員会事務局
TEL 0228-43-4100
https://www.kurihara-kb.net/publics/index/215/

豊富なアクセスで
幅広い
近隣都市利用

栗原市近郊に新しくオープンしたオススメのお店をご紹介します!!

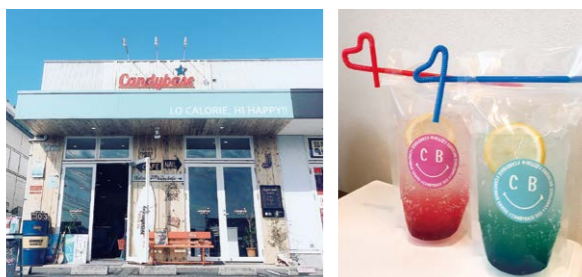
New Shop info

PICK UP!

Candybase Drive-in Café

富谷市
大清水

現役ママ達が活躍する
Happy基地♪



スタッフは皆ママというこちらのカフェは、カラフルで心がウキウキするような「CBクラッシュジュリーソーダ」を始め、様々なノンアルコールカクテルやタピオカドリンクが充実。店内には、ネイルやまつエクのサロンスペースもあり、「お子様連れのママたちの憩いの場になれれば嬉しい限りです」と子育てママにも優しいお店です。

〒981-3329 富谷市大清水2丁目13-2

お問い合わせ TEL 080-3145-5151
営業時間/月~土 9:00~21:00
定休日/日曜・祝日(要問合せ) HP/ http://candy-base.com/
SNSは #candybase で検索!

PICK UP!

えほんカフェ「おひさまの国」

登米市
迫町

約400冊の絵本と
可愛い空間



お子さま連れ、お友達と、おひとりでも様々なシチュエーションで、子どもも大人も絵本の世界に浸れるカフェ。看板メニューのふわふわな「おひさまパンケーキ」を楽しみながら、ゆったりと過ごせます。「おひさまマルシェ」や絵本の読み聞かせをする「えほんライブ」などのイベントも開催しており、カフェに集う人たちが気軽に交流できる空間づくりを目指す素敵なお店です!

〒987-0511 登米市迫町佐沼字中江5丁目11-8 中江開発ビル1F

お問い合わせ TEL 0220-23-8766
営業時間/平日11:00~14:00 土日祝11:00~15:00
定休日/不定休 HP/ http://ohisamanokuni.jp



1 首をほぐす。

大きく息を吸い、吐きながら目線を斜め下に向けていきます。息を吸いながらゆっくりと顔を正面に戻し、吐きながら反対側の目線を落とします。息を吐き切ったら、吸いながら顔を上げ、その動作を繰り返します。耳の後ろにある首すじのリンパを刺激し、体液循環を良くしていきます。

2 腕も使って
体側を伸ばす。

右手を床に置き、左手を上へ上げます。大きく息を吸い、吐きながら体を右に倒し、①と同じように目線を斜め下に向けていきます。息を吸いながらゆっくりと身体を起こし、吐きながら左手を床に置きます。反対側も同様に繰り返します。

3 首胸を広げて
大きく伸ばす。

②と同じ動きで目線を斜め下に向け、息を吸いながら目線をゆっくり天井に向けて、左の肩を少し後ろに引きます。胸と胸にたくさん酸素を取り込むイメージです。息を吐きながら左手を下ろし、反対側も同様に繰り返します。



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



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種類のバレトレレッスン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!

みどりの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!



みどりの先生のInstagramはこちら!

★アカウント名 midori.sendai

親子でやろう! むし歯予防!

むし歯はどうやってできるの?

むし歯といっても、虫が歯を食べるわけではありません。甘いものを食べると歯垢(プラーク)にすんでいるむし歯菌が砂糖を分解して酸を作りだします。この酸が歯の表面を溶かすことで、やがて穴となります。この穴が「むし歯」の正体です。

どうしてむし歯になるの?

むし歯の原因には、「歯の質」「糖分(砂糖など)」「菌(むし歯菌)」「時間」の4つの要素があります。(図1)これらの条件がそろってむし歯になってしまいます。

特に乳歯は歯の質が弱いためむし歯の進行が速く、また子どもは自分では気づけません。

乳歯にむし歯があると、永久歯もむし歯になりやすく、アゴの発達や言葉の発音などにも影響することがあります。他の病気と同様、むし歯も「予防」が大切です。

食後は歯みがきをしましょう!

歯ブラシはペンを持つようにして、小刻みに優しく動かしてみがきましょう。力を入れ過ぎると、かえって汚れが落ちないので気をつけましょう。

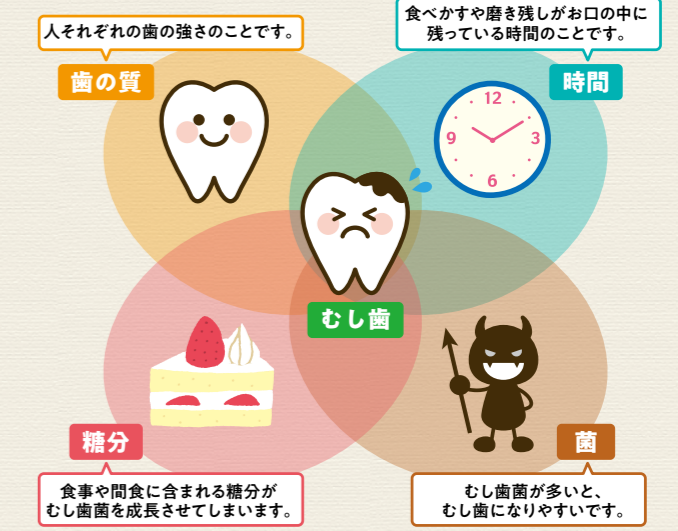
フッ素入り歯磨剤を使用し、みがき残しやすい歯のつけ根、歯と歯の間、奥歯のかみ合わせをていねいにみがき、むし歯を予防しましょう。

仕上げみがきをしながらスキンシップを!

幼児期は、自分でできるからといって任せてしまうと、歯のつけ根、歯と歯の間や噛み合わせの部分など、みがき残しが出てしまいます。お子さんとのスキンシップや、その日の心身の状態観察もかねて、毎日仕上げみがきをしてあげましょう。

また、小学校3、4年生くらいまでは子どもがみがいた後にみがき残しを確認し、みがいてあげましょう。

図1 むし歯の原因「4つの要素」



仕上げみがきのコツ

強制的にはなく、遊びを交えるなどして楽しく歯をみがきましょう!

- 大人が楽しそうに歯みがきをしている姿を見せる。
- 絵本や歌で歯みがきに興味を持たせる。
- 泣いて嫌がるときは、お風呂に入りながらでも良いです。

