

kurihalife

【クリハライフ 9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。

東北部品株式会社の皆さん



地域ごとの魅力をご紹介します!

栗原10エリア再発見!

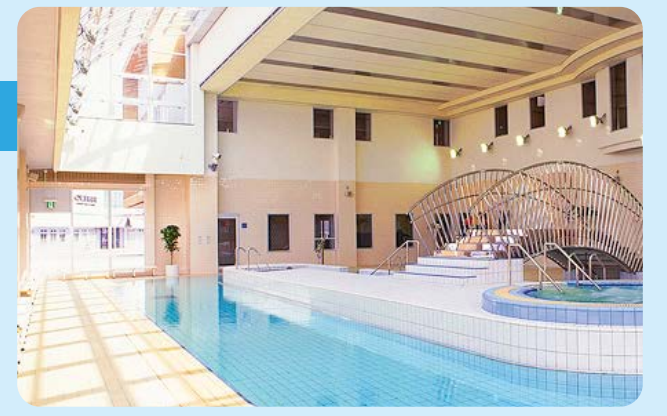


旧栗原郡10町村が合併してできた栗原市。
このページは改めて10エリアを探求し、栗原の魅力を再発見するコーナーです。
さて、今回のエリアは…

#3 | 今回は志波姫エリア

エポカ21 くりはら交流プラザ

東北新幹線「くりこま高原駅」に隣接するエポカ21。アクアエリアにはプールやトレーニングスタジオ、フィットネススタジオがあります。日頃の運動不足を解消したり、器具を使ってトレーニングして健康・体力づくりしませんか?
なお初めてトレーニング室をご利用する場合、事前に説明会(第2水曜日17時~、第3日曜日15時~)を受講する必要があります。運動のあとは、数種の生薬を使用した薬湯とサウナで疲れを癒してください。



プール・ジム・お風呂などの利用時間・料金はHPから → <http://epoca21.co.jp/>

★各種教室も開催中★

やさしい YOGA教室

初心者でも安心。まずは呼吸法から。
■日時:毎週金曜日 19時~20時
■予約制
■料金:1レッスン/1,000円(初回無料)
■インストラクター:伊東海帆
■ご予約はコチラから miho.yoga27@gmail.com
090-9035-0270



ストリートダンス教室

初心者大歓迎!
■対象年齢:小学生から一般・シニアまで
■日時:月1~2回 土曜日or日曜日 時間未定(90分)
■料金:1レッスン(小学生~大人)1,500円 体験1,000円
■お問い合わせ
Twitter @heat_14
Mail heat619@gmail.com
※詳細は公式ホームページをご確認ください。
<https://dance-school-revival.amebaownd.com/>



フィットネスクラス

エアロビクス、ステップ台、バレエエクササイズ(スクワット運動)など、有酸素運動と体幹トレーニングストレッチで体を動かしませんか?
■日時:火曜日・木曜日 18時15分~
■料金:1クラス700円(ポイントカードあり)
※お気軽にお越しください。

より道 スポット カリヨン公園

カリヨン公園

直径10mの巨大水車が目印。「くりこま高原駅」を挟んでエポカ21の反対側にあるカリヨン公園は、桜・コブシ・キンモクセイが植えられ、遠くに栗駒山を望む景観が美しい公園です。水車の音を聞きながらお子さまたちと外遊びをしたり、ゆっくりとした時間を過ごすのに最適です。
場 所:栗原市志波姫新熊谷254



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!

④ 山頂



④ 山頂(標高1,626m)

山頂到着!頂上は数百人が立てるほど。北上山地や鳥海山、朝日連峰、仙台平野まで見渡せます。

景色がサイコーだね!

③ 中腹の平場



③ 中腹の平場

おすすめ紅葉スポットは、中腹の平場です。インスタ映え間違いなし!

② 登山道



② 登山道(石畳)

スタートしてしばらくは石畳の遊歩道を歩きます。こども達も歩きやすいね。

① いわかがみ平



① いわかがみ平(標高1,113m)

いわかがみ平が中央コースの登山口。駐車場にはレストハウスがあり、休憩と食事ができるよ。トイレはここで済ませよう!

混雑時期は公共交通がおすすめ!

栗駒山紅葉号 (石越駅〜くりこま高原駅〜いわかがみ平)

運行日 9月 21日(土)、22日(日)、23日(月)、28日(土)、29日(日)
10月 5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、14日(月)

今年も「くりこま荘」に停車いたします。また、往路と復路の間の時間帯に、「いわかがみ平」〜「くりこま荘」間での区間運行をいたしますので、登山後の入浴や栗駒耕英名物・岩魚井のご賞味に、ぜひご利用ください。

Let's ファミリー登山

クリコヤマの紅葉を見に行こう!

ぱれまるとビックリ原くんの



ままぱれキャラクター ぱれまる



栗原市子育て支援広報キャラクター ビックリ原くん

栗原市のシンボル「栗駒山」。美しさ日本一と称される紅葉のシーズンがやってきます。近くにあるけど、訪れた事がない栗原市民の皆さんも多いのでは?そこで、栗駒山をもっと身近に感じてもらうと、ビックリ原君が、栗原を初めて訪れる「ぱれまる」にファミリー登山をご案内!秋の行楽メニューの一つに加えてみてはいかがでしょうか?初心者にもおすすめの日帰りコースや、温泉情報も要チェック!

栗駒山に登るのは初めてだけど準備するものは?

初めての登山、準備するもの



水分補給のため、十分な飲み水を忘れずに!



天候が変わりやすいのでレインウェアやカッパを持って行こう。



お菓子などあれば楽しくなるし、いざという時の栄養補給になるよ!

動きやすい服装で、長袖・長ズボン・登山用の靴(無ければスニーカーや長靴でも可)だよ



いざ栗駒山へ! GO!



ファミリーや初心者には中央コースがおすすめ! お子様連れでも、楽しんで登山できるコースは、「中央コース」です。登山口「いわかがみ平」まで車で行くことができます。登山コースは道の半分が石畳で整備されているため、とても歩きやすく初心者でも1時間半ほどで登頂可能です。

登山ルートをチェック!



くりこま山 INFORMATION

花山湖秋まつり

栗原市花山地区にひときわ目を引く花山湖。その美しく輝く花山湖畔を眺め、湖面に映る紅葉を楽しみながら、家族や仲間とステーキを豪快に味わう秋まつり。地場産品市、ミニ動物園、イワナつかみどり、お楽しみ抽選会などがあり1日ゆっくり過ごせます。是非花山湖秋まつりにお越し下さい!!

■日時:令和元年10月13日(日)10:00~14:00
■場所:花山青少年旅行村 (宮城県栗原市花山字本沢福干場2-1)



登山のあとは 日帰り温泉で癒されよう



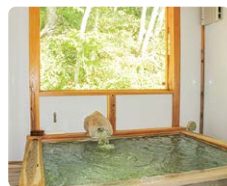
ハイルガーム 栗駒
栗駒山の中腹にある温泉宿泊施設。流水プールやサウナ、コテージを完備しており、滞在型の健康増進施設です。

栗原市栗駒沼倉耕英東50-1 TEL 0228-43-4100



新湯温泉 くりこま荘
ブナ林に囲まれた山間の温泉宿。本格マタギ料理やイワナ料理が人気。日帰り入浴や食事のみの利用もできます。

栗原市栗駒沼倉耕英東95-2 TEL 0228-46-2036



駒の湯温泉
38℃~39℃のぬるめの温泉で、4畳半の湯船には硫黄の香りがする源泉が引かれています。

栗原市栗駒沼倉耕英東88 TEL 0228-46-2110



やまなみ 山脈ハウス
ログハウス風の建物で、源泉掛け流しの日帰り温泉施設。オリジナルの岩魚井や季節の野菜料理を食べられます。

栗原市栗駒沼倉耕英東45 TEL 0228-46-2220



子育て支援センター 活動紹介

Vol.3 高清水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、高清水保育所に併設する「高清水子育て支援センター」の活動を紹介します。



ご担当の先生
中川多恵先生(左)・櫻井麻耶先生(右)

—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？

2ヶ月に1回「誕生日会」や「大きくなったかな」(身体測定)を行い、季節ごとにも運動会など様々な行事があり、夏には水遊びなどを行っています。10月には「りんご狩り」を行ったりしています。

—どんな方に利用してもらいたいですか？

高清水子育て支援センターは、地域の子どもの数も少なく、センターの利用者も多くはないですが、少人数だからこそアットホームな雰囲気の支援センターです。子育て支援センターは子ども達とお家の方々(お母さん、お父さん、おじいさん、おばあさん)が、自由に交流したり、子育ての情報交換・仲間作り・相談の開設など、地域のネットワーク作りを目的としています。支援センターは、子ども同士、家族同士の楽しい集いの場です。イベントなどもあるので家族で参加してほしいです。お母さんと一緒に来ておじいちゃんおばあちゃんとお孫さんと一緒に遊びに来てほしいです。まだまだ高清水子育て支援センターがどこにあるかわからない人も多いようですが、市民の皆さんにもっと知っていただければと思います。ぜひ一度遊びに来てください。

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 栗原市高清水子育て支援センター
栗原市高清水佐野丁32番地 TEL 0228-58-2350

利用者インタビュー

祖父の遠藤さんは高清水在住、孫の柚愛さんは隣の大崎市在住。柚愛さんは幼稚園の年中ですが、現在夏休みのため毎日のように一緒に支援センターに遊びに来ています。家では活発だけど、今日(スイカ割り)の日、取材の日)みたいにたくさんの方がいると少し恥ずかしい様子。

私自身が子どもの頃や自分の子どもを子育てしていた頃と考え方や環境も違うけれど、元気にのびのび健康やかに育ってほしいです。こうやってこの子と遊んだりしていることが今の生き甲斐です。



遠藤義美(祖父)さん
菅原柚愛(孫)さん

この日は「スイカ割り会」を行っていました。みんなで交代でスイカを叩いた後に、先生にスイカを切ってもらい外のテラスに並んで食べました。種は外に向かって飛ばしました。いっぱいおかわりして4切れも食べたお友達もいました。



外はとても暑かったけど
冷たいスイカは甘くて美味しかったなあ〜
お外で遊んでいたヒマワリも元気いっぱいだったなあ〜



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)
年間行事予定	2ヶ月に1回 お誕生日会 「大きくなったかな」(身体測定)	10月15日(火) りんご狩り (地区内の果樹園にて、参加費300円/1人)



東北部品株式会社

従業員数:男性/112名
女性/150名(合計262名)
事業内容:自動車のワイヤーハーネス製造
農機具・建設機械ワイヤーハーネス製造
住所:栗原市築館下待井36-2
電話:0228-23-6868

表紙モデル・サークル団体紹介 東北部品株式会社

東北部品で製造している「ワイヤーハーネス」は、車の部品と部品をつなぎ、電力と信号を伝えるための電線の束で、車の神経・血管であると言えます。バラバラな状態の電線を人の手で一本に組み上げていきます。機械化や自動化が困難であり、作業者の手作業に頼る部分が多いため、社員をとっても大切にしています。従業員の約6割が女性で子育てママも多く、女性が活躍している職場です。

中3の息子さんと中1の娘さんがいる千葉さんは入社して16年目。当時は会社の敷地内に保育園があり、そこにお子さんを預けていました。「当社から子育てママに優しい会社だったんです。育児も1年取っただけで、子育て経験のある人が職場に多いので働きやすいです。子どもが急に熱を出したと連絡がきて帰らなければならない時や、休まなければならない時も



小さい時もそうでしたから、お互いさまですね。」と千葉さん。

伊豆沼クリーンキャンペーンへの参加など、地域密着の意識が強い会社であり、また、親会社世界46ヶ国に展開しているため、女性社員にも短期間の応援などで海外に行くチャンスがあるとのこと。働きやすい環境で、自分の望む働きかたを実現している職場です。

代わりに誰かが入ってくれます。「しょうがないわね。」みたいな感じで(笑)。うちの子どもが

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はれ編集部
〒980-0021 仙台市青葉区中央4-9-15-406 tel: 022-716-5012 mail: mamapale@media-palette.jp



開催迫る!

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

9.29

入場無料 申込不要 入退場自由

SUN

女性の美しさを引き出す1日間。

美しく体幹を整えたり、美ボディエクササイズや、自分にあったメイク術を学べるワークショップ型無料セミナーです!自分らしい「美」を学びに来ませんか?

会場 / 志波姫中学校体育館 時間 / 10:00~16:30 (入退場自由)

会場受付/ 9時30~ 駐車場/ 志波姫中学校北側の市営駐車場等

持ち物/ 上靴 飲み物 ※第1部を受ける方は、メイク道具、筆記用具、手鏡をお持ちください

※エクササイズのワークショップがありますので動きやすい服装でいらしてください

※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。
※入退場自由ですが、入場者の状況によっては入場制限をもうける場合もございます、ご了承ください。

美のエキスパート講師陣が栗原にやって来ます!

自分らしくもっとポジティブになる
「美人メイク術」を学ぼう。

内面も外見も美くなる
「美ボディエクササイズ」を学ぼう。

体幹と心を整え美くなる
「美体幹とゆるいハーブヨガ」を学ぼう。



第1部/10:00~11:30
【トークセッション&実践メイク美人養成塾】

美人養成塾 印象アッププロデューサー
講師/ 蛭川 恵美子

印象アッププロデューサーとして「美人養成塾 Grace Stage」を主宰。カラーリスト、資格診断士であることも活かし、外見を整えることで「自信を持つ」「幸せな気分になる」といった心理面へのアプローチを行う。個人コンサルタントではクライアントのモチベーションをあげ、婚活や仕事の応援をしている。



第2部/13:00~14:30
【トークセッション&美ボディエクササイズ】

ビジュアルデザイナー
講師/ 田中 咲百合

ビジュアルデザイナー。厚生労働省認定の健康運動指導者。フリーのインストラクター。野菜ソムリエとして多くの人の健康管理に携わる。DVD「田中咲百合の美ボディステップ」「美ボディエクササイズ」も販売中。



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・姿勢美法
講師/ 羽舞 咲

モデル、ハーブヨガ & 美体幹インストラクターとして「ゆるゆるビューティ研究所」を主宰。大学卒業後、超大手企業に就職。しかし「がんばりすぎ」が原因で体を壊し、ライフスタイルを改善。ハーブヨガを海外で学び実践し、現在は体と心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る。

◎ご家族やお友達やカップルでもお子様連れでもお気軽に楽しめるセミナーです!ご参加ください!
◎詳しくは、WEBマガジンmarronをご覧ください。
◎ご参加についてのご質問は
栗原市役所定住戦略室 0228-22-1125までご連絡ください。
※事前の申し込みは不要です。当日会場に直接お越しください!



WEBマガジン
marron

美しいって、誇れる自分に出会うことだと思う。

家族みんなで行ってみよう!!

おでかけinfo



ワクワクするぞ!

PICK UP! 第8回全国ご当地もちサミット2019in一関

岩手県一関市

もち好きにはたまらない、もちづくしの2日間!



全国各地のもち料理を集め、投票でグランプリを決定します。今年も全国から強豪が集結する予定。岩手県内はもちろん、青森県、宮城県、山形県、山梨県、静岡県、沖縄県などから全28店舗が出店します。昔ながらのもち料理、創作料理、もちスイーツなど多種多様なもち料理を一度に味わうことができます。開会式にはもちまきが開催されるので、始まりから見逃せません!

開催日/10/12(土)~10/13(日) 開催地/一関市総合体育館 ユードーム
時間/10/12(土)10:00~16:00(投票終了16:00)
10/13(日)10:00~15:30(投票終了14:00)

お問い合わせ ご当地もちサミット実行委員会
TEL 0191-345-345
https://www.facebook.com/mochisummit/

PICK UP! 第15回登米市産業フェスティバル

登米市 迫町

令和の幕開け! 登米市ものづくりの挑戦!



多くのモノづくり産業がある登米市。食品加工や木材加工、電子部品、金属製品、自動車部品といった、多様で優れた産業や企業を紹介するイベントが開催されます。当日は、身近にあるモノから最先端のモノまで、多数の生産品や加工品の展示・販売、ロボットの実演や木工教室、「登米グルメ村」の開催など、ものづくりのワクワクを体感できるイベントがいっぱいです。

開催日/10/6(日)
時間/開会式 9:30~、展示発表 9:30~15:00
開催地/登米市迫体育館・迫中江中央公園

お問い合わせ 登米市産業フェスティバル実行委員会(登米市工業振興課)
TEL 0220-34-2706
https://www.city.tome.miyagi.jp/

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! Genoiseblanc 泉中央店

仙台市泉区

豊富な食パンメニューもおすすめてです!



洋菓子店のシェフが生み出した、まるでスポンジケーキのようなふわふわな食パンの専門店。バターと国産生クリームをふんだんに使用した、食べ終わった後の余韻がたまらない「フラン」(プレーンタイプ)の他、最高級小豆あんがぎゅっ入りした「あんこ」、洋菓子店の芳醇なラム酒にたっぷり漬込んだレーズンが入った「レザン」など豊富な食パンメニューもおすすめてです!

〒981-3133 仙台市泉区泉中央3丁目9-3

お問い合わせ TEL 022-343-6855 ※無くなり次第終了
営業時間/10:00~18:00
定休日/火曜日 駐車場/2台
※予約(お取り置き)可

PICK UP! Sweets Shop OZZY

仙台市泉区

この冊子を持参し、商品を購入いただいたお客様には、好きな商品の一つプレゼントいたします!



長命ヶ丘にあるちょっと変わったケーキ屋さん。ケーキはもちろんのこと、なんと「どらやき」が自慢!ふわり甘い生地、昔ながらの小倉のあんこをはじめ、いろいろな種類を展開したこだわりの「和スイーツ」です。洋菓子職人が作るこだわりのどらやき、食べ比べてお好みの「どらやき」を探してみたいか?

〒981-3212 仙台市泉区長命ヶ丘4丁目9-9

お問い合わせ TEL 022-725-5220 FAX 022-725-5859
営業時間/10:00~18:00
定休日/木曜日 ※他、不定休あり

一口メモ

母子健康手帳

栗原市にある5か所の保健推進室では保健師、栄養士が身近な場所で子育てに関する様々な相談に対応しています。健やかな妊娠、出産、子育てのサポートのため、母子健康手帳の交付、パパママセミナー、お母さん・赤ちゃん訪問、乳幼児健診、育児相談などの事業を行っています。

今回は子育てのスタートになる母子健康手帳についてお知らせします。

母子健康手帳について

母子健康手帳はお母さんの妊娠期からの健康と、お子さんの健康の大切な記録です。予防接種の記録など小学校入学以降大人になっても使用しますので、大切に保管してください。

母子健康手帳を交付するときは、保健師、栄養士が妊婦さんご本人にお会いして妊娠期の生活や食事についてお話しします。

妊娠は女性の心にもからだにも大きな変化をもたらします。心とからだの健康と安定には周囲の理解と協力が大切です。女性だけではなく男性もその変化を理解して、妊娠中や産後のこと、赤ちゃんとの生活について話し合うことがとても大切です。栗原市では、お父さんになる方にも、親になるための準備をしていただくために「父子健康手帳」を交付しています。

また、母子健康手帳交付時に妊婦健診助成券、妊婦歯科健診助成券を交付しています。妊婦健診はお母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守るための大切な健診です。定期的に受けましょう。妊娠中はつわりや嗜好の変化、ホルモンバランスから虫歯や歯周病にかかりやすく悪化しやすい時期です。予防のために歯科健診を受けましょう。



母子健康手帳の交付日

毎週月曜日 午前9時~正午(祝日の場合は翌日に交付)
※交付日以外での交付をご希望の場合は、事前に保健推進室にご連絡願います
市ホームページ 母子健康手帳交付日についてはこちら→



母子健康手帳の交付場所

お住いの地区の総合支所

今回のコーナー執筆者紹介

執筆者:栗駒・鶯沢保健推進室
担当地区:栗駒・鶯沢
スタッフ:保健師4名・管理栄養士2名
場所:栗駒岩ヶ崎円鏡寺155番地(栗駒総合支所内)
TEL:0228-45-2137



ここでリフレッシュ

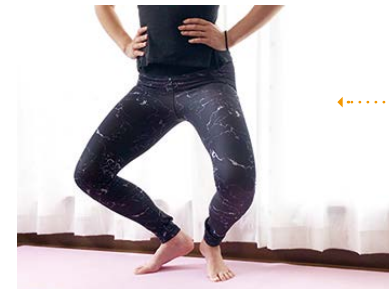
みどり先生の
お家でかんたん
エクササイズ
Vol.3

おなか・内もも・お尻を効果的に動かす
バレエ技法のひとつ「プリエ」。足だけの動きなので、お子さまを抱っこしながらでもできます。
かかとを揃えた状態で、股関節からつま先とひざを外側に開いた状態が基本姿勢です。

鈴木 みどり先生
グラン・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



1 同じようにひざを曲げていき、さらにお尻を下げてかかとを浮かせ、ひざが90度になるくらいに曲げていきます。戻す時も1と同様に内ももとおなかにかかとを揃えてお尻を閉じていきます。

2 グランプリエ



3 グランプリエ(開脚)
足を肩幅よりも少し広めに広げます。
2と同様にお尻を真下に下げ、ひざを曲げていきます。できそうであればさらに内ももが床と平行になるように腰を落とします。足の裏で床を押しなが、お尻に力を入れて元に戻します。

1 ドゥミプリエ
基本姿勢から、ひざを足の人差し指と中指の方向に曲げていきます。ゆつくりとお尻を真下におろし、かかとが床から浮かないところまで曲げていきます。戻りは足の裏で床を押しなが伸ばしましょう。