

TAKE
FREE



表紙モデル
募集中!

詳しくは4ページ下部を
ご覧ください

子育てに優しい街。
だから私たち栗原が大好きです。

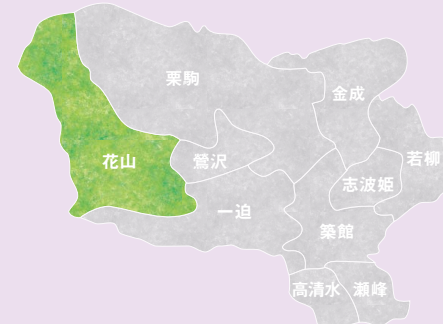
おかってマルシェの皆さん



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…



#8 | 今回は花山エリア

宮城県初登場! ドーム船でワカサギ釣りin花山湖

栗原市のレジャースポットとして、釣りやキャンプに多くの市民が訪れる花山湖。特に冬はワカサギ釣り。冬でも凍結しない湖なので、これまでは橋のうえなどから楽しんでいたワカサギ釣りが、ドーム船でできるようになりました。

フロア6m×6m、ドーム部分が4.5m×4.5mのドーム船をワカサギが集まるポイントに設置し、天候の影響を受けずに快適な環境でワカサギ釣りが楽しめるから、小さなお子さんがいても安心。ちなみに花山湖では、花山漁業協同組合がワカサギの卵を放流して管理しています。

釣ったワカサギは新鮮なうちにそのままてんぷらにしてカリッ! ワカサギは味に癖がないので、内臓も取らずにそのまま揚げれば美味しいいただけます。

宮城県初のドーム船は2月下旬からプレオープン予定(※日程は現在調整中)。釣りを楽しんだ後は、仙台藩花山村寒湯番所跡に隣接している温泉「温湯山荘」で温まるのはいかがでしょうか?



花山湖ワカサギ釣りドーム船

営業期間 2月下旬～3月下旬

営業時間 8時～16時

料金 大人(高校生以上)3,000円(遊漁券1,000円、ドーム船利用料2,000円)
子ども(中学生以下)2,000円(遊漁券500円、ドーム船利用料1,500円)
※2020年度の遊漁券をすでにご購入の方は、ドーム船利用料のみでご利用いただけます。
釣竿の貸し出しは行っておりませんのでご注意ください。

予約受付(完全予約制) 花山漁業協同組合事務局(道の駅 路田里はなやま内)
TEL 0228-56-2265(9:00～16:00)
※釣り希望日の前日までに電話にてご予約ください。
事前予約で定員(8人)に達していない場合は、当日でも申し込みできます。

- 注意事項
- 駐車場は、指定駐車場をご利用ください。路上駐車はしないでください。
 - トイレは指定の場所でお願います。
 - ゴミ等は必ず各自がお持ち帰りください。
 - ペットの連れ込み、アルコールの持ち込みは禁止です。
 - 施設内は禁煙となります。所定の喫煙場所をご利用ください。
 - 撒きエサの使用は禁止です。
 - ストープ等の使用燃料は「ガス」をご利用ください。ガソリン類は使用禁止です。
 - 施設内で暖房器具を使用する場合は、必ず換気を行ってください。
 - 当施設における事故、ケガ、盗難等のトラブルは自己責任となります。



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

【印刷】 株式会社 ホクトコーポレーション



毎月10日更新! インスタグラムは随時更新中!



ピックアップ
インタビュー

だんごやプロジェクト
DIYサポーター

いきなり「移住してくれ」じゃなくて、
ここを拠点に栗原市や花山の
いいところを知ってもらおう
居場所づくりのDIYサポーターです。

だんごや プロジェクトとは…?

栗原市が花山地区で行う体験移住プロジェクト。市が提供する空き住宅(店舗スペースも有るシェアハウス)を半年間家賃無料で貸し出し、参加者がDIYで自由に空間をデザインし、そこを拠点にゆるく生活しながら、地域コミュニティと連携して新しい働き方・ワークスタイルの模索や居場所づくりを実践するプロジェクトです。

そうなんです。そういう思い切った決意をするにはいかもしれない。去年の7月31日からここに来るようになって、このペランダの改修と物置をシアタールームにしました。使っているのは全部栗原の木材です。このプロジェクトに参加しているのは、クリエイティブなことを企画したい若い子やWEBで国内外の情報発信している人、関東で建築を勉強している学生とか幅広いです。いきなり「移住してくれ」じゃなくて、ここを拠点に栗原市や花山のいいところを知ってもらう居場所づくりのDIYサポーターなんです。

このペランダ、凄いですね。
清水の舞台みたいです。

大阪は芸人に結構温かいんですが、東京に出てきたらまったく生活できない。それで日雇いの建築現場で働いてたんですが、大変な現場で、内装や大道具の仕事もやっただけですが、それも嫌すぎて現場の悪口を本にした感じなんです。僕としては芸人であるためのバイトだったのに、大工やパイプといった本場の「みたい」な。その肩書を消したい、更新したいと思って山形住みます芸人になって、そしていたのがこの仕事だった。おいおいと(笑)。でもフットボールアワーの後藤さんに相談したら、「過去のお前を捨てる必要はない。仕事をくれる人がお前のイメージで言ってくれるのやったら、それは武器なんやから」って。

本坊さんといえばDIY芸人
ということで、本も書かれて
いるわけですが。

くりはら
はたらく
きびと

東北を盛り上げていくための
情報発信していきます！



Interview

吉本興業株式会社

だんごやプロジェクト
DIYサポーター

ほんぼう がんじ

本坊 元児さん

愛媛県出身。大阪NSC(吉本総合芸術学院)第20期生、水口靖一郎さんと2001年に漫才コンビ「ソラシド」を結成、ボケ担当。2018年10月から山形住みます芸人として山形市在住、南陽市ラーメン大使も務める。著書に「プロレタリア芸人」。なお、名前は本名。

ソラシドの今後の予定

●TBCラジオ「スベル兄弟」
毎週月曜20:30-22:00

●みちのくライブin宮城
会場:誰も知らない劇場
(旧桜井薬局セントラルホール)
2月23日(日・祝)16:00開演

●魅知国定席 花座
3月3日(火)出演



花山・栗原のいいところは？

温泉巡りが楽しみなんですけど、ここから一番近い花山の温泉山荘に最近やっと行けました。全然熱くないんですよ(笑)。でも、無



ここに来て身に付いたことがいろいろありました。東京であれだけ嫌だったなあという経験が結びついて、今こうやって広げてもらっているのは財産というか、無駄ではなかったと思います。ね。若い子に言っても響かないと思うけど、東京におらんでもええと。特に漫画家とか小説家の人に言いたいんですけど、刺激は無茶苦茶うちのほうがいいから。ここに住んだら都会とはまったく違う目線の作品が描けると思っています。山形住みます芸人ですけど、いつの間にか月10日くらいここにいたりして笑。山形を、そして東北を盛り上げていくぞ、くらいの気概で、これからもうちょっと情報発信していきます。

地元の方々のアドバイスも
いただけてるんですね。

茶苦茶良かったです。あとね、栗原はカレーが美味しい。東京みたいなシャバシャバでなく、どこの食堂行っても濃くてコクがあって、本当に母ちゃんの味。こっち来て3ヶ月たつたのもそのせいかもしれないですね。花山の野菜もエグいくらい美味しい。ここに住んでる人たちには当たり前かもしれないけど、相当贅沢。そんな感動がありました。

手さげバッグをつくろう♪

入園・入学準備
に最適！

もうすぐ入園・入学シーズン。バッグや小物をかわいく作ってあげたいけど、ミシンを使うのなんて家庭科の授業以来で自信がない…。そんなママのために手作り作家さんが手さげバッグの作り方をレクチャーします！

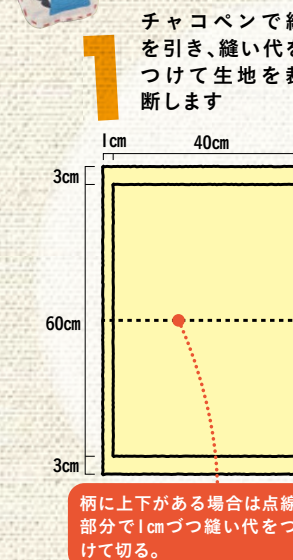
材料
●キルト生地
●アクリルテープ 35cm 2本
●縫い糸

道具
●ミシン
●布切りはさみ
●糸切りばさみ
●チャコペン
●三角定規(またはものさし)
●マチ針(多めにあったと良い)
●マスキングテープ

教えて
くださった
先生



RASLP!〜ラスルプ〜さん
仙台市内にてミシン教室を開講中。他にも各種オーダーやリメイク、パーソナルスタイリングなど承っております。
Blog <<https://raslp.exblog.jp/>>



1
チャコペンで線
を引き、縫い代を
つけて生地を裁
断します

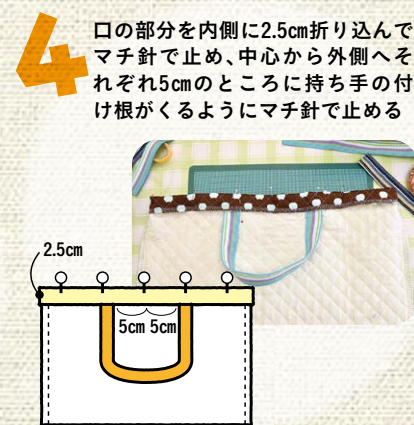
生地はまっすぐ、
直角に切ることが重要
・三角定規があると直角の線
が引けます。



・布切りはさみの下を台につ
けるとぶれずに切れます。

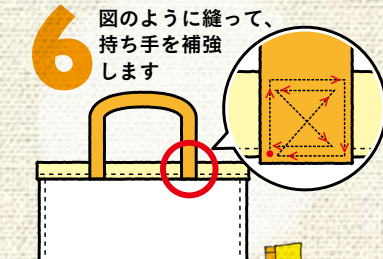


柄に上下がある場合は点線
部分で1cmづつ縫い代をつ
けて切る。



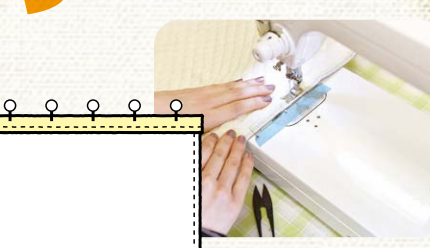
4
口の部分を内側に2.5cm折り込んで
マチ針で止め、中心から外側へそ
れぞれ5cmのところに持ち手の付
け根がくるようにマチ針で止める

5
外表にして、口の部分
を一周縫います



6
図のように縫って、
持ち手を補強
します

3
中表にして半分に折り、両側を
内側1cmで縫います



2
ほつれを防ぐため、
ふちをジグザグ縫
いで一周します



※取材ではロックミシンを使用

柄に上下があり2枚に切っ
ている場合は、中表にして袋底
を縫い合わせます。

ミシンできれいに縫うには…

・縫う位置に合わせてマスキングテープを貼るとまっ
すぐ縫いやすい。
・マチ針は丸いところが外側に来るように止めると外
しやすい。

できあがり!



取材協力:ハンドメイドショップ スマートエンジェル
仙台市太白区松が丘33-22 TEL:022-281-8122

☆入学入園グッズのオーダー承ります。お気軽にご相談ください。



情報大募集! クリハライフを一緒に作りませんか?

ママさん
レポーター
募集

ママさんレポーターとして
クリハライフの編集を手伝いませんか?
栗原市内にお住まいのママさんなら
どなたでもOK!

例えば、

栗原市内の ●おすすめスポット ●おいしいお店
●公園 ●子連れでも行けるスポット など

情報をままばれ編集部までお寄せください。お待ちしております。

お問い合わせ 株式会社 メディアパレットままばれ編集部 tel: 022-716-5012 mail: mamapale@media-palette.jp



子育て支援センター 活動紹介

Vol.7 栗駒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、栗駒保育所に併設する「栗駒子育て支援センター」の活動を紹介いたします。



ご担当の先生
佐々木 恵利先生(左)、神田 永里美先生(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、里帰り中の方も利用できます。

—どんなことをしているんですか？

季節に合わせたお楽しみの行事などを行なっています。お子さんと一緒に運動をしたり制作をしたり、楽しい企画を考えて、季節ごとの行事を行なっています。

—どんな方に利用してもらいたいですか？

近くに遊ぶ場所がない方や、お友達がいない方、子育てについての情報交換をしたい方などに利用してもらいたいです。子育て中のママはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんや、もうすぐママになる方、里帰り出産の方なども歓迎していますので、他地区の方でも気兼ねなくいらしてください。

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 栗駒子育て支援センター
栗原市栗駒若ヶ崎上町裏207-1 TEL 0228-45-5581

利用者インタビュー

下の子が8か月の時から、3年以上利用しています。

ほかの街から移り住んできて、子育ての話ができる同年代の友達はいなかったのですが、ここでのつながりから、ママ友達できました。

子どもはたくさん遊んでもらって、ここで育ったようなものです。天気が悪い時でも、イベントがいろいろあるので、とても楽しそうにしています。



菅原 愛(母)さん
菅原 湊(子)くん

この日は「お正月遊び」をやっていたよ。「ゆーきやこんこ」の歌に合わせて、みんなでカスタネットを鳴らしたり、ネズミさんの絵を描いたり、コマ遊びしたり、羽子板と風船で遊んだり……いっぱい遊んで、すごく楽しかったなあ。



早く来年のお正月が来ないかなあ〜。
またみんなと一緒に遊びたいなあ〜。



栗原市子育て支援広報キャラクター
ピッくりんく

今後の 行事予定	2月19日(水)	3月3日(火)	3月4日(水)
	大きくなったかな	ひなまつり会 2月3月誕生会	おはなしポケットによる おはなし会



おかってマルシェ

住所：〒987-2233
栗原市築館照越永平1-1
電話：0228-25-4155
営業時間：10:00～18:00
定休日：毎月第1第3水曜日

築館ICを降りてすぐ、「くりはら直売館」が「おかってマルシェ」になりました。店内には県内外の美味しくてちょうどお洒落な食材がずらり。リニューアルは女性スタッフが中心になって、女性目線の店づくりや品揃えを目指しました」と店長の高橋千香子さん。漢方牛を扱う株式会社ダイチの直営店なので、お肉やソーセージなどの加工品も取り扱っています。漢方牛は霜降りとは逆の、赤身の美味しさを追求したお肉なので、年配のかたや女性にリピーターが多いとのこと。もちろん地元の農家が作った新鮮な野菜や、パンやお菓子も揃っています。カフェのようなイトインスペースのお薦めは平飼いたまごのとうろかつ井とローस्टビーフ。味はもちろんのことうろかつ井の野菜を使った「映える」彩りが魅力です。一番人気のメンチカツは、電話で予約して遠方から買いにくるお客様もいるほど。「午後のスイーツの時間にはケーキセットもお出し

しています。カウンター席もあるので、お仕事しながら食べる女性のかたもいらっしゃいますね。」
ダイチで働く17人のうち14人が女性。そのうち7人が子育て中のママです。取材当日もお子さんが熱を出して休んだかたがいらっしゃいましたが、小さいお子さんが熱を出すのはしょうゆうなので、休みながら空気を作らないようにしているとのこと。「まずは子どもを優先、治すことを優先に考え、その分をみんながサポートし、逆に自分がサポートしてもらった分生懸命働こうという環境づくりをしています」と高橋店長。生き生きと働く女性たちが栗原・宮城の美味しさを届けます。



表紙モデル紹介 おかってマルシェ

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:栗原市内にて活動している団体・企業など(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ばれ編集部
〒980-0021 仙台市青葉区中央4-9-15-406
tel: 022-716-5012 mail: mamapale@media-palette.jp



農泊のススめ

～暮らしように旅をしよう～

その土地の有名な場所を見たい、名物料理を食べたい—そういった観光旅行なら、一度行けば次はほかのところに行きますよね。だけど◎◎は特別、何度でも行きたくなる!そんな土地はありませんか?それはあなたにとって、どんな場所ですか?遊びに行くと「お帰りなさい」と迎えてくれるような、そんな旅をしてみませんか?

「農泊」とは?

農山漁村において、日本ならではの伝統的な生活体験や地元の人々との交流を楽しむことができる農山漁村滞在型旅行のこと。普通の観光旅行では味わえない、体験型の観光として人気です。

オーダーメイドで 田舎に泊まろう!!

栗原市農泊推進協議会の農泊は、「田舎暮らし体験のオーダーメイド」。宿泊は民泊だけではなく、ホテルや旅館も含めて選択できます。100種類以上の体験メニューから希望の体験をチョイスして、田舎の旅をプロデュースします。

▼お好みの宿泊先をチョイス

1日目は民泊、2日目はホテルなどの組み合わせもあり。滞在の仕方を自由に設定して、田舎を満喫しましょう。

農家民宿

田舎に泊まる定番の農家民宿。田舎らしさと快適性が融合したお宿。

ホテル・旅館

プライベートな時間を重視したり、温泉も楽しむならホテル・旅館。

民泊

素泊まりまたは共同調理で、家主と交流しながら宿泊する民泊。

研修施設

みんなで一緒に泊まるなら研修や合宿向けの宿泊施設が楽しい。



▼田舎を体験できる アクティビティ

アクティブに体を動かすのもよし、ゆっくり景色を眺めるのもよし。あなた次第で感じる田舎が変わる。

農作業

広大に広がる農地や大きなハウスで収穫をはじめとした農作業を体験。

地元食

郷土料理やお菓子作りなど、田舎の食を作って食べて体験。

モノづくり

藁細工を体験したり、伝統工芸を見学したり、モノづくりに触れる。

自然体験

マガン観察やウォーキング、サイクリングなど自然に触れる。

昨年10月1日に着任しました。青森で生まれ神奈川県の三浦半島で育ち、社会人になってからは東京のIT企業で働いていました。東日本大震災のボランティアがきっかけで宮城に通うようになり、当時から農作業を手伝わせてもらいながら温泉に入ったり、地元の方々と呑むようなツアーを企画しており、グリーンツーリズムや農泊をやりたいと思いついたに由来しました。現在は栗原市観光物産協会のサポートをしています。もうひとり、同じ時期に狩野夏穂さんも着任しました。彼女は栗原出身で、岩手大学大学院でグリーンツーリズムを活用した地域の活性化を研究しています。ゆくりくはそれを仕事として栗原で暮らしていこうと栗原ツーリズムネットワークをサポートしながら活動しています。



狩野夏穂さん

農泊をどう進めていくかはこれから話し合っていく段階なのですが、それをサポートしながら私個人が空き家を貸していたら、農泊をやりたいと考えています。野菜を育ててお客様と一緒に収穫・調理したり、地元の方々と一杯やりながら交流するなどの体験を提供していきたいですね。農泊を行うことでその地域を元気にしたいと思っており、空き家を探しています。貸してもいいという方がいらっしゃいましたら、ご連絡ください。東京にいた頃は、季節の移り変わりをスニーカーや街の装飾などで感じていたのですが、こちらでは渡り鳥の鳴き声や草花にそれを感じています。泊まりにきた方にそれを感じていただき、「また来年会いに来たいな」という友人のような関係性が作れたらいいですね。またそれをきっかけに、こちらに住みたいと思う人が来ると嬉しいですね。栗原でしかできない暮らしかたや仕事のやり方が、きっとあると思うので。

地域おこし協力隊 榎庭伸也さんにお話を お聞きしました。



榎庭伸也さん

栗原市農泊推進協議会の農泊は、「田舎暮らし体験のオーダーメイド」。宿泊は民泊だけではなく、ホテルや旅館も含めて選択できます。100種類以上の体験メニューから希望の体験をチョイスして、田舎の旅をプロデュースします。

栗原市農泊推進協議会
(事務局)一般社団法人くりはらツーリズムネットワーク

TEL 090-4889-5310 Email kurihara.tn@gmail.com
Facebook https://www.facebook.com/kurifarmsty/

家族みんなで行ってみよう!!

おでかけinfo



フクフク
するね!

PICK UP!

第21回 くりこま商家のひな祭り

栗原市
岩ヶ崎

江戸時代後期からの人形を一斉に展示



栗駒岩ヶ崎六日町商店街にある特設会場をメインに、代々商家に伝わる雛人形や自作のつるし飾りが展示されます。参加加盟店の営業時間内なら自由に見ることができます。岩手・宮城内陸地震と東日本大震災の2度の災害からの復興を願い、地元住民と協力し合い作成した手作りの「つるし飾り」や、日本古来の「正藍冷染(しょうあいひやぞめ)」、地元で生息する植物で染めた「草木染のつるし飾り」などの展示即売もあります。

開催日/2月23日(日・祝)~3月3日(火)

開催地/栗原市岩ヶ崎商店街一帯

時間/参加加盟店の営業時間内(特設会場は10:00~16:00まで)

お問い合わせ

くりこま商家のひなまつり実行委員会
TEL 0228-45-2191

PICK UP!

第4回 食べて応援しよう!in仙台

仙台市
青葉区

被災地のおいしいものを食べて、
復興を応援しよう!



岩手県・宮城県・福島県から62店が出店し、農林水産物や加工食品等を販売します。スタンプラリーに参加しアンケートに回答いただいた方には、福島県大熊町産または富岡町産のお米をプレゼント!参加してお米をもらっちゃおう!またステージイベントでは、「〜食べつくせ!〜TOHOKU 食の応援大使」の「みちのく仙台ORI☆姫隊」等が東北の「食」や「農」を応援し、会場をさらに盛り上げます。おいしいものをいっぱい食べて、応援しよう!

開催日/3月14日(土)・15日(日)

開催地/勾当台公園市民広場

時間/10:00~16:00(15日は15:00まで)

お問い合わせ

「食べて応援しよう!in仙台」実行委員会事務局
(東北農政局経営・事業支援部地域食品課内)
TEL 022-221-6403

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!

スローな時間が流れる
ヘルシーメニューのブックカフェ

大崎市
岩出山

内川の畔りカフェ



伊達政宗公が農業用水として人工的に築造を行った内川。その内川沿いにあるこちらのお店は、ハーブティーと一緒に読書が楽しめるカフェです。地元野菜を使った料理やヘルシースイーツなどもあり、女性には嬉しいメニューとなっています。店内のカウンター席からは窓越しに内川を眺める事ができ、外の景色とヘルシーメニューでランチを楽しむもよし。読書とハーブティーでゆったりと流れる時間を楽しむもよし。忙しい日常から少しだけ離れ、リラックスしたい方におススメのお店です。

〒989-6415 大崎市岩出山東川原24-3

TEL 080-1685-6776

営業時間/11:00~17:00(L.O.16:00)

定休日/火・水・木曜日 ※臨時休業もあります(最新の情報はHPをご参照ください)

駐車場/有 アクセス/JR陸羽東線岩出山駅より徒歩5分
<https://hotoricafe.jp/>

お問い合わせ

PICK UP!

東松島市にできた
昔ながらの町の洋食屋さん

東松島市
牛網

洋食 ぐーはっち



アメリカンヴィンテージテイストな店内は、落ち着いた雰囲気でどこか懐かしさを感じさせる雰囲気。ハンバーグからステーキ、ビーフシチューなどボリューム満点なメニューが並びます。オススメは、サクサクのパイの中にトロッロに煮込んだビーフと溢れ出すほどのチーズが入った「ミートパイ」だそう。また、自家製のレモンスカッシュは、一口飲むとレモンと蜂蜜のリッチな風味が口いっぱいに広がり、なんだかホッと幸せな気分になります。お子様が食べられるフレンチからお酒類まで、おなかも心も一杯に満たしてくれるお店です!

〒981-0301 東松島市牛網字上西18-1

TEL 0225-98-5877

営業時間/平日11:30~14:00、17:00~20:00

土日祝11:30~15:00、17:00~20:00

定休日/水曜日 駐車場/7台

アクセス/JR仙石線 陸前小野駅より徒歩7分
<https://www.instagram.com/8kariove0531/>

お問い合わせ

一口
メモ

「乳幼児健康診査」



お子さんの健やかな成長・発達の確認のために、乳幼児健康診査を実施しています。

医師、歯科医師、保健師、栄養士、歯科衛生士等が、お子さんの発育、発達や健康状態、食事や育児について、診察や相談、情報提供等を行います。

脳の発達は3歳までに約8割まで育つといわれ、乳幼児期は特に心身ともに成長発達の目覚ましい時期です。大人の関わりや食事、生活習慣をとおして日々体験して学んでいます。

心の発達でみると、生きる上でとても大切な「自己肯定感(“自分は自分でいいんだ”という感覚)」が生まれてすぐから積み重ねて作られます。お父さん、お母さんが、泣いたらあやす、お子さんの顔をみて声をかける等、日々の何気ない関わりから、自分を受け入れてもらえる・わかってもらえるという実感が安心感と自己肯定感につながります。

乳幼児健康診査の機会を活用して、気になっていることなど気軽に聞いてください。スタッフが一緒に考え、サポートします。

乳幼児健診は、集団で受けるものと、医療機関で受けるものがあります。

●集団の乳幼児健康診査

市内2ヶ所実施。(築館保健センター、金成やすらぎセンター)

日程は広報や健康カレンダー、個別通知でお知らせします。

●3~4か月児健康診査

内科診察、保健師・栄養士の問診・相談、ブックスタート。

●1歳6か月児健康診査

内科・歯科診察、保健師・栄養士・歯科衛生士の問診・相談、フッ素塗布(希望者)。

●2歳・2歳6か月児歯科健康診査

歯科診察、保健師・栄養士・歯科衛生士の問診・相談、フッ素塗布(希望者)。

●3歳児健康診査

3歳6か月の時に行います。最後の乳幼児健康診査です。

内科・歯科診察、視聴覚検査、尿検査、保健師・栄養士・歯科衛生士の問診・相談、心理士の相談、フッ素塗布(希望者)、セカンドブック、虫歯のない子の写真撮影(広報に掲載)。

●医療機関で受ける乳幼児健康診査

2か月児健康診査、8か月児健康診査があります。

各自、指定医療機関で受けます。

今回のコーナー執筆者紹介

執筆者/若柳・金成保健推進室
担当地区/若柳・金成
スタッフ/保健師4名、管理栄養士2名

場所/栗原市若柳字川南戸ノ西4番地(若柳総合支所内)
電話/0228-32-2126

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.8

親子体操
親子でできる簡単なエクササイズです。
親子で楽しみながら、
パパも一緒にチャレンジしてみましょ。

① モモ裏のストレッチ (シーソー)

お子さまと向かい合い、足を伸ばして足の裏と裏を合わせ、つま先をタッチするよう体を倒します。次はお子さまと手をつなぎ、お互いを引っ張り合うように体を前後に動かし、モモ裏を伸ばします。もしも辛ければ、ひざを曲けても構いません。

② 木立のポーズ

お子さまと並んで立ち、それぞれの外側の足をもう一方の軸足に乗せまします。もう一方の足もやってみましょう。次にお子さまと内側の手のひらを合わせ、外側の手を伸ばしてバランスを取り、そのまま内側の腕をお子さまの腕が伸びるところまで上げていきます。今度は外側の手のひらを合わせ、内側の手を上に伸ばしてバランスを取ります。

③ ジャンプ&トンネル

ママは揃えた足を伸ばして座り、お子さまは1回ジャンプしながらママの周りを回ります。次にママは足を開き、お子さまは2回ジャンプします。戻るときにママがトンネルを作ります。足を曲げるか、お子さまが大きかったらママが手を後ろに付き、浮かせた体の下をくぐってもらいます。2回ジャンプ&トンネルをくり返します。

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種類のバドミントンができるマスタートレーナーとして、バドミントン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

