

kurihalife

【クリハライフ 4月号】

TAKE
FREE



栗原の良さや魅力を伝えたい。
私たちが故郷の未来を創る力になる。

若柳柔道スポーツ少年団の皆さん



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…



#10 | 今回は鶯沢エリア

細倉マインパークで郷土の歴史を学ぼう！

1987年に閉山した細倉鉱山。「細倉マインパーク」は、その坑道を実際に歩きながら、当時の作業の様子などを学べるテーマパークです。展示内容を刷新し、2016年7月にリニューアルオープンしました。777メートルの観光坑道では坑内事務所や削岩作業、発破点火など当時の作業をリアルに再現、また貴重な功績や鉱山関係資料なども展示しています。坑道内は冷暖房機器を使わなくても、年中温度が15度前後に保たれており、夏でも冬でも快適です。坑内にはカンテラが飾られた場所もあり、幻想的な美しい光が迎えてくれます。屋外には大自然に囲まれた555メートルのスライダーが！風を切って滑れば気分爽快です。



細倉鉱山はこんなところ

発見されたのは9世紀頃と言われ、江戸時代中期には伊達藩内最大の鉛を産出する鉱山でした。1934年に三菱鉱業が細倉鉱山の経営権を獲得して本格的開発に乗り出し、細倉鉱山は神岡鉱山（岐阜県）に次ぐ日本第2位の生産高を挙げる鉛、亜鉛鉱山へと成長。1960年代には高度経済成長によって細倉鉱山も最盛期を迎えましたが、1970年代以降は円高による競争力の低下やオイルショックなどによる不況の影響で経営が困難となり、1987年2月に閉山となりました。

しかしながら2007年に、非鉄金属の一大供給源として明治以降の日本の近代化に貢献したことが評価され、経済産業省が認定する近代化産業遺産群33の「東北鉱山」の一つとして認定。また、細倉鉱山で働いていた人々が居住していた「佐野住宅」は保存状態が良好であったため、2007年に日本アカデミー賞を受賞した映画、「東京タワー～オカンとボクと、時々、オトン～」のロケ地にもなりました。

くりでんは細倉鉱山とともに

1921年に開業した栗原軌道は、鉱山の貨物輸送の大動脈となりました。鉱山で働く労働者たちの通勤用の足としての旅客輸送も急増し、1942年には石越-岩ヶ崎間の路線が細倉まで延伸され、石越-細倉間の26.6キロが全通しました。しかし細倉鉱山の閉山直後に栗原電鉄の貨物扱いが終了し、1993年には第三セクターに経営が移管されましたが、収入は伸び悩み2007年に廃止となりました。



細倉マインパーク

場 所	栗原市鶯沢南郷柳沢2-3
営業時間	3月1日～11月30日 午前9時30分～午後5時 12月1日～2月末日 午前9時30分～午後4時
定休日	毎週火曜日・年末年始 ※火曜日が祝日の時は翌日が休園日
駐車場	乗用車500台・大型バス15台
交通	東北自動車道築館ICから車で約30分

料 金	●観光坑道観覧 大人500円、中高生400円、小学生300円 ●砂金採り体験(土日祝日・夏休み期間) 大人・中高生500円、小学生400円 ●スライダーパーク(4～11月の土日祝日・夏休み期間) 1回300円、2回500円 ●古酒蔵 1本3年間600円
-----	---

T E L 0228-55-3215



kurihalife
【クリハライフ】

【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!

忘れられない体験になる

「おてつたび」

栗原市は、交通費分の手伝いをしながら、地域住民と触れ合う旅行を提供するWEBサイト「おてつたび」を活用した交流事業を始めました。今回は、この企画で栗原市を訪れた3人の大学生と受け入れた事業者をご紹介します。



専務取締役 伊藤 秀太さん

「有限会社 耕佑」は水耕栽培の野菜の生産販売を行っている迫の会社。ここから出荷されるサンチュ、サラダ菜、ケールなどは宮城県内と首都圏の焼き肉店を中心に、「コンビニ、レストラン、スーパー」などで使われています。

専務取締役の伊藤秀太さんは「くりはらファーマーズプロジェクト」の代表や「ツル・ド・いちはさま」の仕掛け人。交流人口の拡大に繋げるために栗原市が始めた新しい交流事業の受け入れ先になりました。「外から来る人、特に学生さんに仕事を教えることは私にもっとも刺激になりますし、社員教育にもなります。会社や栗原のことを知ってもらうために、こういう機会は大事にしたいですね」と伊藤さん。

「栗原では人との距離感が近いので、自分たちが生きてきた世界と違う世界だと認識したみたいですね」。今後も新鮮な野菜を送ったり、首都圏のイベントに行った際などに手伝ってもらえれば、この繋がりが続いていくことを期待しています。

今回は花山のイベント、栗駒のカフェと森林組合、そしてこの迫の農業法人の4プランを実施。東京で生まれ育った参加者から「自分にとつての故郷ができました」という感想が届きました。定住戦略室としても、栗原と長く繋がりを持つてくれる若い世代を増やすために、GWや夏休みなどの長期休暇に合わせて今後も「おてつたび」を企画していきます。

石黒 優希さん

大学3年生・大阪市

旅行が好きなので、旅をしながらバイト感覚で参加できるのがいいですね。1泊2日くらいではその土地や人の良さを知ることができないので、ひとつの場所に長期滞在したくて参加しました。僕は花山の「だんごや」に泊まって森林組合のプランに参加している人と自炊しています。栗原は面白い人が多く、隣近所の付き合いが濃いですね。夏休みに友だちと東北旅行を計画しているので、また栗原に来たいと思います。



今泉 春風さん

大学2年生・高崎市

移住生活体験住宅に泊まって自炊しています。仕事帰りにスーパーに寄ってみんなで買い物するんですよ。栗原のかたはみんな「田舎だから」と言いますが、「環境に優しい」とか「持続可能な」というフレーズを使うかたが結構多くて、出荷できない葉っぱを肥料にするなど、無駄にすることなく循環させていると感じました。将来は食や農業に関わりを持ち、地域貢献に繋がる仕事をやりたいと考えています。



水田 理紗さん

大学4年生・横浜市

なかなか農業に関わる機会がないので、ちょっといい機会と思い参加しました。東北は初めてです。毎日が印象に残ること、初めてのことの連続でした。周りの方々がとても丁寧に仕事を教えてくださって、たくさん収穫できるようになりました。少しでも傷を付けると商品にならないので、仕事への責任を感じます。これから会社や消費者の元へ届けたいので、その最初の場所に携わることができて良かったですね。



栗原の食材で
楽しい時間を過ごそう～!



「ビックリ原くん
鍋セット」
好評につき
発売しました!

コロナに負けない! くりはらファーマーズプロジェクトの 取り組み

～地元食材を親子で楽しむ～

栗原の美味しい野菜に囲まれて、あのビックリ原くんが鍋になりました。学校の休校で給食になれなかった野菜たちと、おうちで退屈な思いをしている子どもたちのために、栗原のファーマーたちが立ち上がりました。

「くりはらファーマーズプロジェクト」が栗原産の食材を使った鍋セットを発売しました。その名も「ビックリ原くん鍋セット」。大根おろしで作ったビックリ原くんが盛り付けられているお鍋です。

発端はやはり新型コロナウイルス。学校が急に休校になり、納品出来なくなった給食用食材を活用することが狙いでした。「子どもたちの給食用の野菜は、とても手がかかるんです。異物混入や安全性にとても気を使いますから。それでも、子どもたちに食べて欲しい

から頑張って作ったので、それを無駄にせずに、何とか子どもたちに届ける方法はないかと考えました」とくりはらファーマーズプロジェクトの伊藤代表。

セット内容(4～5人前)は大根、人参、ケール、ホワイトセロリ、サンチュ、サラダ菜、椎茸、舞茸、油揚げ、そしてブランド豚である漢方三元豚と、野菜たっぷりの鍋セットです。一泊にある「会席料理 丸勝」の店長が監修しました。

親子で楽しむ食材企画 第2弾発売決定!

このセットは、家の中で調理したり、ご家族のみさん揃って庭でBBQをするなど、色々な楽しみ方があると思います。親子で作る餅花キットも付いているので、この機会にぜひ、親子で一緒に作りながら、春の美味しい食材を楽しんでみてはいかがでしょうか。



第2弾セット販売企画として、現在は、「おうちでフライパンBBQセット」「ビックリ原くんおにぎりセット」の販売を行なっています。セット内容は、前回好評だった漢方三元豚をはじめ、さくらの花をイメージしたしんこ餅ぼんなど、家庭でお花見を想いながら室内でBBQができるセットが入っています。また、お米と味噌とレシピが入り、親子でビックリ原くんのおにぎりを作成するセットも同時販売しています。

価格は4,500円(送料込)。詳しくは、Yahoo!ショッピングのページをご覧ください。

Yahoo!ショッピング
<https://store.shopping.yahoo.co.jp/kouyuu-date/>



子育て支援センター 活動紹介

Vol.9 志波姫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、志波姫保育所に併設する「志波姫子育て支援センター」の活動をご紹介します。



ご担当の先生 後藤 梓先生

—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？

天気が良い日は戸外に出て遊んだり、室内でもさまざまな玩具で遊んだりすることができます。体操や絵本の読み聞かせのほか、季節ごとに行事も行っております。

—どんな方に利用してもらいたいですか？

子育て中の方、また同じ年ごろのお子さんに関わらせたい方など、さまざまな方に利用していただきたいです。

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 志波姫子育て支援センター
栗原市志波姫新沼崎156 TEL 0228-22-8611

利用者インタビュー

子どもが6カ月くらいの時から利用しています。

先生のお話や先輩ママさん達の話聞けるし、私自身も少しだけ育児から手を離せるので、助かりますね。子どもにとっても、遊び相手がいたり、家にはないおもちゃがたくさんあったりするので、楽しく過ごしていると思います。



菅原 智映（母）さん
菅原 悠太（子）くん

この日は「ひな祭り会」をやっていたよ。ひなまつりクイズ、すごろく面白かったなあ。

みんな、ひし餅の色にはどういう意味があるか知ってる？ピンクは魔よけ、白は長寿、緑は健康を意味するんだってー！

ひな祭りは女の子達の成長を願って、昔から行われているんだね。

僕も将来は、元氣なお嬢さんをもっといいたいなあ。



栗原市子育て支援広報キャラクター
ビブリーくん

今後の 行事予定

●4月23日（木）：おおきくなったかな
つくってみよう（こいのぼり制作）



若柳柔道スポーツ少年団

住所：〒989-5502
栗原市若柳川南袋25

練習場所：若柳中学校 道場

練習日時：火・木・土曜日
19:00～21:00

団員募集中／見学随時受付

お問い合わせ：090-2690-1047
（代表：佐藤 裕也）

表紙モデル紹介 若柳柔道スポーツ少年団

宮城県北は、柔道の強豪揃い。栗原市には若柳のほかに金成、志波姫、一迫に柔道のスポーツ少年団があります。若柳柔道スポーツ少年団は、2017年3月に開催された第37回全国少年柔道大会宮城県予選で初優勝、全国大会へ出場しました。その時のメンバーが中学生となり、現在の活動を引っ張っています。

ちっちゃなお子さんも練習に参加していました。スポ少のメンバーは幼稚園から中学校3年生までの9名（志波姫から1名出稽古）。「自分のお兄ちゃん、お姉ちゃんやがっているからと始める子が多いんです。ほとんど若柳の子ですが、若手の花泉から県境を越えて通っている子もいます」と監督の佐々木 健さん。「中学になると学校の部活でも柔道をやっているの一度家に帰ってご飯を食べてからさらに練習に来ている子もいます。小学生は5人。怪我をしないように、でも元気に練習できるように配慮しています。もちろん礼儀作法も大切にしています。」

目標は中体連の団体戦で優勝することです。「柔道をする上でも私生活でも、挨拶をきちんとすることを心がけています。柔道をやって、そういう礼儀だとか人への思いやりが身に付いたと思います」と佐々木君。将来はオリンピックに出ることを目標に見据えています。

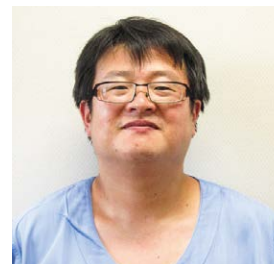


キャプテンの
佐々木君



小さい子も稽古に動んでいます

くりっ子ドクター 子育て無料相談室



小児科専門医 宮野 峻輔先生

みなさん、こんにちは！2019年4月から栗原市立栗原中央病院に赴任した小児科専門医の宮野 峻輔です。

僕自身も栗原市出身です。医師を志した時から、地域に貢献できるように小児科診療の経験を積んできました。一般小児科診療はもちろん、発達やアトピー、アレルギー疾患なども診療することができます。

「日本一近い小児科医」「小児科医が日本一身近に感じられる栗原市」を目指し、行政関係の勉強会、市民講座、町おこしイベントなどを企画しております。その一環として2019年より無料相談室を栗原中央病院内に月1回のペースで開設しました。

相談内容は、「発達」「アレルギー疾患」「メディア依存」「不登校」等々、どんなことでも構いません。また、相談には患者さん（ご本人）の同席は必ずしも必要ではありません。

診療を受けるには敷居が高いと思われることでも、どのようなご相談にも全力で協力したいと思います。

少しでも子ども達、子育て中のママ、パパ、じいじ、ばあば、学校の先生などの力になり栗原市のこどもの環境が良くなれるように日々努力していきたいと考えていますのでよろしくお願いいたします。

Q. くりっ子ドクター子育て無料相談室って？

A. 完全予約制の子育て無料相談です。子育てでちょっと気になるけど、受診することでもないのかな…なんてことも気軽にご相談ください。

Q. 診察ではないのですか？

A. 診察ではございません。薬の処方箋や紹介状をお渡しすることができませんのでご了承ください。

Q. 相談を聞いてくれる先生はどのような方ですか？

A. 宮野 峻輔先生からのメッセージをご覧ください♪

Q. 申し込みはどのようにすればよいですか？

A. お申し込みは、事前に下記お問合せ先まで電話にてお願いいたします。

無料

くりっ子ドクター子育て相談室

『病院にかかる必要はないけれど……でもちょっと気になる……』子育てについてちょっとした質問・悩みをお持ちのママ・パパ・じいじ・ばあば！小児科専門医のくりっ子ドクター（栗原中央病院 宮野峻輔医師）に相談してみませんか？

例えばこんなこと……

- 発達について
- スマホ・ゲーム・メディア
- アレルギーについて
- 不登校について

開催日時：毎月最終火曜日 14時～15時
令和2年度開催日程
4/28、5/26、6/30、7/28、8/25、9/29、10/27、11/24、12/22、1/26、2/16、3/23
但し、都合により急な変更もあります。

場 所：栗原中央病院2階東側奥 中会議室
お申込み：完全予約制となります。
栗原市在宅医療・介護連携支援センターまでお電話にてお申込みください。
TEL：0228-21-5357

問合せ先：栗原市在宅医療・介護連携支援センター
TEL：0228-21-5357
時間：9時～17時

① 診察ではございませんので、ご注意ください。

お問い合わせ先

栗原市在宅医療・介護連携支援センター

〒987-2205 栗原市築館宮野中央3丁目1-1 栗原市立栗原中央病院内
TEL：0228-21-5357 受付時間：平日 9時～17時



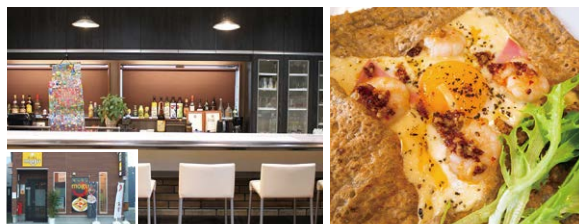
フクフク
するね!

PICK UP!

もぐもぐ食べて皆様を笑顔に
そば粉のガレットと山形の郷土料理

大崎市
古川

キッチンmogu



大崎市古川台町に昨年オープンしたばかりのお店です。オススメは、山形県産そばを使ったオリジナルのガレット。「最高の状態で食べていただきたい」という店主の想いから、注文を受けた後に生地を一枚一枚焼き上げているという焼きたてアツアツのガレットは、食べた瞬間に広がるそば粉の風味と食感がなんとたまりません! ディナータイムには落ち着いてお酒が楽しめるバーカウターも完備。キッズメニューやキッズスペースもあり、お子様連れでもゆっくりと食事ができるので、ご家族におすすめ!

〒989-6163 大崎市古川台町9-1

TEL 0229-25-6696
営業時間/ランチ 12:00~14:00 (L.O.14:30)、
ディナー 19:00~23:00
定休日/日曜日
駐車場/無し 近隣の有料駐車場をご利用ください
アクセス/JR古川駅より徒歩10分
HP/https://kitchenmogu.wixsite.com/welcom
インスタ/https://Instagram.com/kitchenmogu/

お問い合わせ

PICK UP!

登米市にある
子連れ大歓迎の民家風カフェ

登米市
登米町

みんなのカフェ tetote



木の温もりを感じる広い店内には子どもたちが自由に遊べるスペースがあり、大人も子どももののびのびと過ごすことができます。パウンサーやキッズチェア、子ども用の食器、授乳室におむつ替えの部屋等々...子連れには嬉しい気配りが全て揃っています。自然農法の畑から獲れた無農薬野菜を伝統的な調味料で調理しています。食べた時に体がほっとする、体がおいしいと感じる料理をぜひ親子で味わってみてください。

〒987-0702 登米市登米町寺池字辺室山17-1

TEL 080-8159-2716
営業時間/11:30~16:00
定休日/月・金曜日 駐車場/あり
HP/https://apresmididoux.jimdofree.com/
インスタ/https://www.instagram.com/cafetetote2016_/
お問い合わせ

お問い合わせ

PICK UP!

豆乳やおからを使用した
ヘルシースイーツ

遠田郡
美里町

すいーつ畑・ふしみ



元豆腐店の特色を活かしたこちらのお店は、豆乳プリンや豆乳ロールが自慢のお菓子工房です。おからから作られたおからドーナツは、体にやさしく甘さ控えめなので、お子さまにもオススメ。その他にも野菜ソムリエの作る野菜の味を活かしたクッキーなど、体にやさしいスイーツが並びます。事前予約にてケーキの注文販売も行っているとのこと、小さなお子さまのバースデーケーキやアレルギー持ちの方にも対応可能だそう。お店の詳細はFacebookからチェックできます♪

〒987-0003 遠田郡美里町南小牛田字町屋敷132

TEL 0229-32-2354
営業時間/9:30~14:00
定休日/日曜日・祝日
HP/https://www.facebook.com/suitubatake/

お問い合わせ

PICK UP!

頑張り屋さんへ
癒しの時間を

石巻市
蛇田

アロマテラピーハウスnadenade



静かな住宅地にある赤い屋根のログハウスが目印のサロンは、ログハウス2階吹き抜けにあり、広い空間でゆったりとした気分になります。アロマなどでリラートメントは、頭から足まで全身を流れるような手技が特徴で、使用するオイルはお客様の体調や好みに合わせ調合調香してくれます。ログハウスの1階では、アロマ資格教室を開講していて、講座の受講も可能とのこと。家族や友人にしてあげたい、仕事に生かしたい方へお勧めです。その他にもアロマスプレー等の販売も行っている、アロマでリラックスしたい方、癒されたい方は日頃の自分へのご褒美にぜひみなでなでしてみてください。

〒986-0861 石巻市蛇田字北経塚65-11

TEL 080-3336-0320
営業時間/平日9:00~17:00 定休日/不定休
アクセス/ミヤコーバス 石巻茜平イオン停留所から徒歩5分
料金/部分コース...15分1500円~、全身コース...40分5000円~
※完全予約制、詳細はHPへ
HP/https://aromahousenadenade.jimdofree.com/
お問い合わせ

お問い合わせ



2 背面腕立て
体育座りをし、背骨を立てた状態で肩の真下くらいに手のひらを置き(指先は足の方向)、ゆっくりと肘を曲げていきます。その際、肘が開きやすくなるので、脇を締めた状態でやってみてください。慣れてきたらおなかに力を入れて、もっと低い位置まで曲げていきます。さらに余裕があれば、お尻を上げた状態でもチャレンジ☆

1 二の腕のストレッチ
片腕を上へ伸ばし肘を曲げます。反対の手で肘を押さえ、ゆっくりと二の腕を伸ばします。その状態から反対の手を下から回し、背中を手を握るよううにして二の腕を伸ばします。反対の腕も同じようにやってみましょう。



3 ヒザつき腕立て
四つん這いの姿勢を作り、膝の位置を少し遠い位置に置きます。両膝は曲げた状態で、膝から頭の方へ一直線になるようにします。肩の真下に手のひらを置き、脇を締めながらゆっくりと肘を曲げ胸を床に近づけ、手のひらで床を押しながら肘を伸ばします。

二の腕シェイプアップ☆エクササイズ
春が来て薄着になると、気になるのは二の腕のぶるぶる具合。少し強度の高い動作もありますので、はじめは1回からでもOKです。

みどり先生の
お家でかんたん
エクササイズ
Vol.10



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種類のバレトンレッスンができるマスタートレーナーとして、バレ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

「仙台くりはらオフィス」がオープン♪

仙台と栗原をつなぐ交流創造拠点が、なんとあのファッションビル“FORUS”にできました。移住相談だけでなく、栗原の魅力を知らせるイベントも開催します。

東京にある「くりはらオフィス」は移住相談だけでなく、栗原が好きで栗原に関わりた方々が集まる場所。月に1度開催される「くりはら夜カフェ」には栗原出身者や移住希望者などが集まり、栗原について語り合っています。

そしてこの4月から「仙台くりはらオフィス」がオープンしました。ここ1~2年は仙台圏からの移住相談も多くなっています。同じ県内でも、栗原は自然豊かで子育て支援策も充実しています。何より地元を盛り上げたい熱い人たちが多く、起業や農業、自分のお店を持ちたいなど、チャレンジできる場を探している方々は大歓迎です。まずはお気軽にせんだいオフィスをご利用ください。定住戦略室のスタッフがオフィスでお待ちするスタイルですので、下記の方法で事前予約をお願いします。

栗原市では、ご相談者のライフスタイルに合わせた「田舎との多様な関わり」をひとつひとつ創っていくことを大切にしています。これから様々なイベントも開催していきますので、ぜひお越しください。

場所 仙台フォーラス8階シェアオフィス「TAGE community」(テイジ・コミュニティ内)

時間 平日 11:00~20:00(要予約)

予約方法 氏名、相談希望日、人数、携帯電話番号、メールアドレス、相談したい内容を来場希望日の3日前までに栗原市定住戦略室にメールでお送りください。不明な点がございましたら、お電話でお気軽にお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの影響により、当面の開設については見合わせる場合がありますので、ご了承下さい。

栗原市定住戦略室 TEL : 0228-22-1125 E-mail : teijyusokushin@kuriharacity.jp

遊びに
来てね★

