

くりはらで始める新しい生活様式

kurihalife

【クリハライフ 9月号】

TAKE
FREE

ここで、生きる。



栗原市

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

隔月15日発行



毎月10日更新! インスタグラムは随時更新中!



自然の中の1日は、 家族の笑顔であふれていた

キャンプ場で過ごす家族の1日。初めて包丁を持たせてもらった息子は、自分で切った野菜を美味しそうに頬張っていた。いつも一緒に囲んでいる食卓も、自然の中だと笑顔が多い気がする。

家族が寝静まった後は、虫の音をBGMに溜まった仕事を片付ける。頬に感じる初秋の風、キーボードを打つ音、そして炭の爆ぜる音が心地いい。



花山青少年旅行村キャンプ場

〒987-2511 宮城県栗原市花山字本沢稲千場2-1
TEL.0228-56-2101
営業時間：4月1日～11月15日
コテージ…チェックイン14:00、チェックアウト10:00
キャンプ場…チェックイン11:00、チェックアウト10:00
<http://hytv.jp/how-it-works>

栗原ならではの
新しい生活様式

くりでんに インスパイアされた 親子のロマン紀行

かつて、この土地の「足」だったくりでん。
たくさんの方の生活を支え、ここから旅立
つ若者を見送ってきた乗り物を見て、我が
子は何を思ったのだろう。
いつか、この子も私たちから巣立つ。その
ときに、大きな夢と希望を持って、新しい世
界に飛び込んでほしい。無邪気に電車に
乗って喜ぶ息子の姿に、未来の姿が重なる。

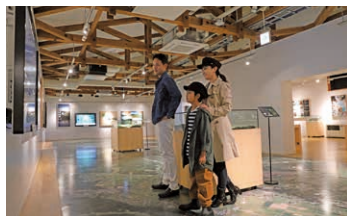


栗原 はらでん の 
新しい生活様式



くりでんミュージアム

〒989-5501 宮城県栗原市若柳字川北塚ノ根17番地1
TEL.0228-24-7961
営業時間：午前10時から午後5時まで（入館は午後4時まで）
休館日：火曜日（祝日の場合は翌平日）・年末年始
<https://www.kuriharacity.jp/w007/030/020/010/51026.html>



栗駒山麓ジオパーク
ビジターセンター

〒989-5372 宮城県栗原市栗駒松倉東貴船5番地
TEL.0228-24-8836
営業時間：3月～11月 9:00～17:00
営業時間：12月～2月 9:00～16:00
休館日：火曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始
<https://www.kuriharacity.jp/geopark/060/index.html>

美しい映像で観る栗原の四季。まるで
その中にいるかのような感覚を覚え、心
が震えた。
そして、思う。この場所に生き、この景
色を実際の目で見て成長するうちに、こ
の子はどんな学びを得るのだろうか？
親としての楽しみが、また増えた。

美しき栗原の景色とともに、 この場所で生きていく



さあ、冒険に出かけよう

昔の坑道は、暗くて、ひんやり
していて、ちよっぴり怖い。でも、
僕だってもう赤ちゃんじゃない。
今日は僕が隊長で、パパとママが
隊員。僕について来て！
家族探検隊、いざ、出発！



細倉マインパーク

〒989-5402 宮城県栗原市鶯沢南郷柳沢2-3
TEL.0228-55-3215
営業時間：3月1日～11月30日 9:30～17:00
営業時間：12月1日～2月下旬 9:30～16:00
休園日：火曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始
<https://www.kurihara-kb.net/publics/index/43/>



くりはら創造記

vol.2

未来を担う企業たち

最新の機械と人の目と
手による管理の両立。
大切に育てられた鮮やかな
パプリカが食卓を飾ります。

株式会社 ベジ・ドリーム栗原

- 住所:〒987-2141 栗原市清水北基六原1番地1
- 電話番号:0228-58-4622
- 従業員数:72名(パート従業員含む)
- 事業内容:豊田通商を母体とし、栗原市と大衡村でパプリカの水耕栽培を行っている。栗原農場は東京ドーム約1個分(4.2ha)の栽培面積を持ち、国内最大級。高所作業車による作業の効率化、雨水の利用、養液の殺菌・再循環システムなど無駄のない生産方式が特徴。

ホームページ <http://www.vegi.co.jp/>

「友人の子どもが、歌のおかげで野菜はパプリカだけは食べるんですって」と農場長の東さん。東京ドームほどもある敷地に赤、黄、オレンジのパプリカの森がありました。日本で流通するパプリカの9割は輸入品。2000年代半ばに国産を求める声が強まり、栗原市と大衡村に農商工連携のモデルとしてトヨタグループが設立しました。

地面から浮き上がったロックウールの培地に根を張り、天井から吊るした紐に枝を伸ばすパプリカはオランダ製の最新のコンピュータで管理されています。「日本の、特に夏場の高温多湿でパプリカを栽培するのは非常に難しい

んです。とても繊細な植物なので、少しでも管理を誤ると病気になったり、表面がひび割れたりします」と栽培を管理する手塚さん。

「栽培や選果をするパートの皆さんはとても明るくて、この仕事が好きだとやってくれています」。ここから出荷されるパプリカは1日約10トン。ビタミン類やカロテンなど栄養価が非常に高く、サラダだけでなく肉詰めやグラタンなどレシピもアイデア次第です。「今後は何かもっと珍しい、ほかの野菜も栽培できればいいですね」。この設備を生かして、もっと美味しい野菜を。夢が広がります。

「住みたい田舎ランキング」 東北第2位の魅力とは？

**新鮮食材
旨い日本酒!!**
定住戦略室
係長 鈴木 敬 さん

**人の魅力
大地の魅力**
定住戦略室
村田 大 さん

**1人で子育て
しなくてもいい
まち**
定住戦略室
松 駿介 さん

**若者の
チャレンジの場**
地域おこし協力隊
木川田 あかり さん

人のつながり
移住定住支援員
阿部 佐知子 さん

**ゆるい
地域性**
地域おこし協力隊
若林 壮 さん

地方への移住に憧れる人にとってのバイブル「田舎暮らしの本」(宝島社)2月号の「2020年版『住みたい田舎』ベストランキング」で、栗原市が東北で第2位になりました。そこで、「栗原市で暮らす魅力」を、栗原市役所定住戦略室の皆さんに伺いました。

このランキングは、自然環境や日常の住環境、子育て支援策など各種施策の充実度、移住希望者の受入れ体制など約2500項目のアンケート結果をポイント化するものです。ランキングは2位に落ちたものの、総合ポイントでは昨年よりも約2ポイント向上している。本市の取組みが一定程度評価されたのだと実感しています。

今回、酒田市が昨年比10ポイントも伸ばしており、何かしら施策の見直しなどを行ったのかと聞き聞いてみたいですね。秋田市も3位に入っています。東北のまち一つ一つが魅力をどんどん発信し、良い意味で刺激しあえたら、「移住希望地」として東北全体の底上げに繋がるのではないかと考えています。

昨年1位から2位になった理由をどうお考えですか？

今年6月から、仙台フォールス8階のTAGE Community内に「仙台くりはらオフィス」を設置しました。移住相談窓口として定期的に開設しているほか、10月からは月イチ程度でミニイベントも開催しながら、移住ありきでなく、栗原のヒトモノ・コトを繋ぐ機会なども設けていく予定です。ぜひお気軽にご参加ください。

オンライン相談をお受けしても、コロナ禍の影響により栗原に「お試し移住体験」に来てもらうことのハードルが、今まで以上に高くなっています。移住へのステップアップの過程を、私たちなりにどう伴走できるか考えています。

**移住を考えている方へ
メッセージをお願いします**

コロナ禍を踏まえて、暮らしの場を見つめ直したいというような相談も多くなってきました。また移住を機に、自分のお店を持ちたい、地域に関わる仕事に就きたいなど、新たなチャレンジの場を模索する方のご相談もあつちります。

私たちは、そんな新たなチャレンジをしてみたいという方を、常にオーダーメイドで人や地域に繋げていく伴走者でありたいと考えています。ぜひお気軽にご連絡ください。

移住に関する相談・お問合せ
宮城県栗原市企画部定住戦略室
0228(22)1125

PICK UP LESSON!

ダンススクール ReViVaL

インストラクター
HEAT(鹿野仁)さん



本格的にダンスを始めたのは大学に入ってからで、ロッキング(locking)というジャンズの踊りにも結構使われているストリートダンスをやっています。

2年前にダンススクールを始めました。子どもから大人まで幅広い方が参加しています。自分に合ったクラスを選べるよういろいろなクラスを用意し、仙台と栗原の両方に教室があります。家族向けの「リフレッシュクラス」では流行っているダンスや、初めてのかたでも踊れる振り付けでやっています。運動不足のお父さんも一緒にいかがでしょうか。コロナの影響でオンラインレッスンを始めたら、SNSで僕の動画を見て興味を持ったかたなど、遠くは長崎の人もレッスンを受けています。コロナが収まったら栗原に来て貰ったり、僕が彼らのところに行ってレッスン出来たらいいですね。

子どもたちに教えていると、出来なかったことが出来るようになる瞬間など成長が感じられてとても嬉しいです。子どもたちも楽しく取り組んでいます。ドリームバルで開催されるダンスフェスティバルや栗原市のイベントなど、発表の機会も多いです。栗原市のPR動画にも振り付けやダンスで参加していますが、ダンススクールReViVaLが栗原市のイベントに欠かせない存在になって、「ダンスのまち・栗原」になったら最高ですね。ダンスを始めるのに年齢は関係ありません。まずは体験レッスンでお待ちしています。

仙台放送「かのおが便利軒」にレギュラー出演。
ただいま「かのおがダンス体操グランプリ」開催中です。
<http://kanooga.net/dance/>

栗原教室「ドリームバル」と仙台教室「KIT-UP」でレッスンが受けられます。
日時、クラスはHPをご覧ください。
<https://www.revivalheat.com/>

お申込み
お問合せ

HPのお問い合わせフォームまたは
下記アドレスにご連絡ください。
info@revivalheat.com



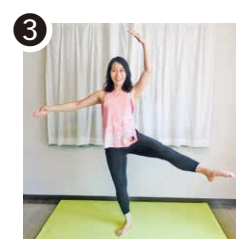
みどり先生のお家でかんたんエクササイズ



開始姿勢…かかとを合わせた状態で、股関節やひざ関節に違和感がない状態で脚を閉じきったら、右足のつま先を横にタッチし両腕を横に。



脚を更に横に開き、ひざをつま先方向に曲げ、お尻を真下に下げる。腕は、左腕を上・右腕を下に。左足に体重を乗せ、最初の開始姿勢に戻る。



左足に体重を乗せたまま、右脚を横にあげる。左腕横でキープしながら、右腕を上。右脚・右腕を横にもどし開始姿勢に戻る。

お家で行う時は、①の右脚横の開始姿勢の準備をしたら、②①③①の順番で何回か繰り返してみましょう。終わったら、今度は左右を逆にして、同じ回数を行いましょう。

ポイント！

- 最初は小さい動きから始めよう。
- 常に内くるぶしを正面に向けるイメージで行うとgood!
- ひざを曲げる時は、つま先とひざの向きを揃えよう。
- 脚を上げる方向は、真横ではなく、つま先の方向(斜め前)に上げると綺麗で効果的。



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!



みどり先生のインスタグラムはこちら!
★アカウント名 midori.sendai



くりっ子ドクター 子育て無料相談室



みなさん、こんにちは。栗原中央病院の小児科専門医の宮野峻輔です。9月になって暑さもいく分和らぎ、外での活動もしやすくなりました。しかし、前回お話しした「熱中症」「水の事故」への注意はまだまだ継続してくださいね。

さて、今回は「くりっ子ドクター」としての活動の一部を紹介致します。「日本一こどもたちが輝けるまち栗原」「日本一子育てしやすいまち栗原」「日本一小児科医が身近なまち栗原」を実現するため、2019年4月から教育委員会や地元企業、そして地域の皆様のご協力のもと、多方面で活動することができるようになりました。特に「個性の強いくりっ子」の応援に力を入れています。「こだわりが強すぎる」「元気いっぱいエネルギーを持て余している」「人付き合いが得意ではない」などキャラクター(個性)が強いくりっ子たちの困りごとについて「くりっ子ドクター子育て無料相談室」で相談に応じています。キャラクター(個性)で困っているくりっ子を、学校や地域と連携を取りながら成長をサポートします。「日本一身近な小児科医」を目指して頑張りますので、どうぞお気軽にご相談ください。



小児科専門医
宮野 峻輔 先生

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疑問・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?

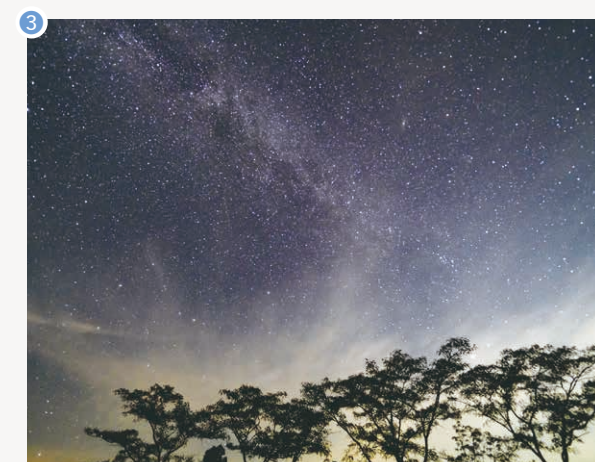
毎月最終火曜日の午後2時から午後3時まで栗原中央病院内で開催しています。完全予約制(1回20分)です。「発達について」「ゲーム・メディアについて」「アレルギーについて(食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、喘息)」のご相談についても受け付けておりますので、お気軽にお問合せください

開催日時 毎月最終火曜日 14時～15時
※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階中会議室
(総合案内にお声がけください)

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。

くりっ子ドクター 写真館



① 農事組合法人 水鳥さんにて、椎茸の収穫体験。「椎茸が大好きになったよ!」

② 大きな椎茸がたくさん栽培されていました。栗原市内のスーパーに出荷されるそうです。

③ 栗原中央病院 研修医の大野創一朗先生よりご提供いただきました。医師であり、写真家(自称)である大野先生が切り取った、宇宙の一片です。ペルセウス流星群の壮大なきらめきをご覧ください。撮影:2020年8月14日 深山牧場

お問合せ

栗原市在宅医療・介護連携支援センター
〒987-2205 栗原市薬館宮野中央3丁目1-1 栗原市立栗原中央病院内

☎ 0228-21-5357
受付時間: 平日9時～16時30分

一歩先の「暮らし方」を探してみませんか。
～栗原かわり・つながり案内所～

オンライン移住相談

栗原への移住ありき。ではなく、
まずは「田舎ぐらし」ってどんなものなのか？
皆さん、漠然としたところから始まっています。
栗原市はそんな皆さんのお手伝いを
オンラインでさせていただきます。
どうぞ、お気軽にご相談ください。

相 談 日	月曜から金曜までの平日
開設時間	午前10時から午後4時まで
相談時間	1回あたり30分から40分程度のご相談となります。
相 談 料	無料（ただし、通信料は自己負担になります。）
申 込 み	希望日の3日前までに下記の申込みフォームから申込みをお願いします

ご都合により、平日の夜間及び土曜日・日曜日の相談をご希望される場合は定住戦略室にメールまたはお電話でお気軽にお問い合わせください。



栗原市定住戦略室
☎ 0228-22-1125
teijyusokushin@kuriharacity.jp

ゆるっと東北ローカルバラエティーch.

栗原が大好きな仲間が集まって始めたチャンネル「栗原TV」
アウトドアに精通した遊び、宮城県の観光名所、近隣のB級
スポットなどをゆる～くご紹介。栗原のコアな魅力、この土地
ならではの遊び方をどんどんアップしていきます！
目指せ！チャンネル登録1万人☆

動画はコチラのQRからチェック!!
チャンネル登録、高評価もよろしく!!

移住・交流の総合案内所

仙台くりはらオフィス

「夜カフェ」開催決定！

より多くの方にまず栗原を知ってもらうため、毎月第一金曜日に
「夜カフェ」と称し、栗原に関するイベントを開催することになりました。



第1部	ゲストスピーカーによる栗原移住ストーリー講話
第2部	ゲストスピーカーによるワークショップ
第3部	交流会（参加者や栗原の方とのフリートーク）

●10月2日（金）19:00～21:00 会場：TAGE community
第1回 「栗原の地酒を使った化粧水をつくろう」
講師：佐藤陽子さん（栗駒コトリ店主）、多田忍さん

●11月6日（金）19:00～21:00 会場：TAGE community
第2回 狩野夏穂（くりはらツーリズムネットワーク）

その他の開設日、
参加の予約や
お問い合わせは
コチラまで



栗原市定住戦略室
☎ 0228-22-1125
teijyusokushin@kuriharacity.jp

六日町通り商店街（栗原市栗駒）

チャレンジショップ おためし屋

出店者募集！

新しくお店を
OPENしたい方
必見です！

本格的な出店開業をする前に、

新規開業者が多い街として評判の六日町通り商店街で

開業に向けたトライアルをしてみませんか？

募集数	ブース出店：3～4店舗、一棚店主：10店舗程度
出店場所	栗原市栗駒岩ヶ崎六日町40-1（旧フジオカ薬局店舗）
出店料	ブース出店：5,000円／月 一棚店主：2,000円／月
申込方法	出店要綱詳細を確認の上、出店申込書をメールまたは郵送で六日町合同会社へお送りください。申込書は「くりはら開業準備塾」のホームページからダウンロードできます。

くりはら開業準備塾 ▶ <http://muikamachi.site/>

申込書提出	出店ヒアリング	出店レクチャー	契約	出店
-------	---------	---------	----	----

※募集期間は2021年2月28日まで ※ヒアリングとレクチャーは、チャレンジショップ内で実施します。



● ブース出店

店舗内の専用販売スペースに常駐。実際の販売、店舗運営を通して商品陳列、接客、売上管理など、開業に必要なスキルを実践で身につけます。

● 一棚店主

店舗内の自分専用の棚に商品を陳列して販売します。当番制で接客、売上管理などを行い、商品陳列、販売スキル、商品に磨きをかけます。

六日町合同会社

〒989-5301
宮城県栗原市栗駒岩ヶ崎六日町56（地域おこし協力隊事務所内）
☎ 080-8161-1581（担当：千田）
✉ kaigyou.kurihara@muikamachi.site

お問い合わせ

ビックリ原くん
オススメ！ ここがビックリはら

栗原市では、新たに開業する方のための支援制度がたくさんあります！

「ビジネスチャレンジサポート事業」

	補助対象経費	補助率	補助額
店 舗 等 賃 借 料	店舗等の借用に係る賃借料 ※敷金、礼金は補助の対象となりません。	補助対象経費の2分の1以内の額	1月あたりの限度額4万円 補助期間は最大12ヶ月
店舗等改修・設備費	開業前に実施する店舗等の改修・設備費に係る費用	補助対象経費の2分の1以内の額	上限50万円 開業年度のみ
研 修 参 加 費	店舗等賃貸補助金又は店舗等改修・設備費補助金の交付決定の日から1年以内に経営等に関する研修会、指導会、講習会等に参加する受講料、交通費、教材費等 ※資格取得のための経費は補助の対象とはなりません。	補助対象経費の3分の2以内の額	上限20万円

※予算額に達した場合、募集を終了することがあります

詳しくはコチラ → <https://www.kuriharacity.jp/welcome/li/030/index.html>

