ままぱれ 別冊

くりはらのママのための情報誌

kurihalife

【 クリハライフ 11月号 】

TAKE FREE

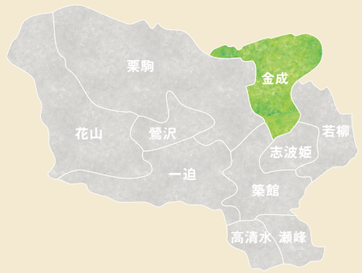
子育てに優しい街。
だから私たち栗原が大好きです。

「みんなのサロン」にこまるの皆さん

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

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…

#5 | 今回は金成エリア

金成歴史民俗資料館

1887年(明治20)に建造された旧金成小学校(県指定文化財)は、洋風建築の要素を取り入れた木造2階建の校舎です。正面玄関上のバルコニーや中廊下式が特徴で、昭和50年代までは金成小学校の校舎として現役で使用されていました。現在は金成歴史民俗資料館として一般に公開されています。
金成の歴史と文化財資料などを一堂に集め、"金成"の成り立ちからの歴史や暮らしを知ることができます。縄文時代の遺跡から始まり、稲作の伝来、奈良時代の伊治城や、昔の米作りの農具、年中行事や歳時記、郷土芸能など、この地で暮らしてきた人々が大切に守ってきた暮らしがここにあります。
小学校の行事などで「連れて来られた」時はつまらなかった場所かもしれません。大人の目で見ると、新しい発見があるかもしれませんよ。

金成歴史民俗資料館

開館期間 4月～11月の木・金・土・日曜日及び祝日

開館時間 午前9時～午後4時

入館料※

	一般※	子ども※
個人	210円	110円
団体※	170円	90円

※入館料は1人1回につき　※「一般」とは、原則として18歳以上の者(学生を含む)
※「子ども」とは、小・中・高校生及びこれに準ずる者　※「団体」とは、20人以上

住　所 栗原市金成中町7　**TEL** 0228-42-2155

より道スポット♪

金成ハリストス正教会

金成ハリストス正教会

金成町上町の酒井篤礼は、函館で医業を営んでいた時にロシアの宣教師ニコライより洗礼を受けました。この金成ハリストス正教会は、明治8年に酒井篤礼が仮会堂を建てたのが始まりといわれています。しかし人々の迫害を受けることも多く、明治12年に仮会堂が破壊されてしまいます。篤礼はそれでも信仰心を失わず、明治24年には甥の川股松太郎宅を仮祈祷所として信者を導くようになりました。現聖堂は篤礼の死後、川股松太郎の尽力によって昭和9年(1934)松太郎翁の自宅の敷地に建立されました。鐘楼の高さ17m、面積115㎡のビザンチン式教会です。聖堂の落ち着いた美しさに、篤礼たちの信仰の強さが感じられます。

場　所：栗原市金成上町西裏60-1
お問合せ：0191-24-3398(一関ハリストス正教会)
※内部の見学は事前の申込みが必要となります

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

この情報誌は環境に配慮した「水なし印刷」により印刷しております。

環境に中正しい植物油インキ「VEGETABLE OIL INK」で印刷しております。

毎月10日更新! インスタグラムは随時更新中!

栗原のおいしいCafeのお店

ママ友とのランチに、ほっと息をつくひとり時間に。
身体に優しい食材を使ったカフェごはんや目にも美味しいスイーツで、素敵な時間を過ごしませんか？

cafeかいめんこや

築約100年の薬屋をリノベーションした古民家カフェ！

かつて薬屋だったこの場所の愛称からつけられた、かいめんこやさん。みんなが集まれる場所をつくりたい、という思いから始めたこのお店は、ご近所さんの憩いの場。「六日町で開業したい人、楽しく暮らしたい人を募集しています。一緒に面白いことしましょう!」とオーナーさん。栗原で夢をかなえたい人、行き詰まってる人は迷わず行きたいお店です。

栗原市栗駒岩ケ崎六日町86
【営業時間】11:00～19:00　【TEL】090-1169-1523　【定休日】水・木曜日
http://www.kaimenkoya.cafe/

Cafe Korpokkur（カフェ・コロポックル）

明るい店内にテンポのいいジャズが流れるジャズカフェ♪

お洒落な店内には、ピアノ等の楽器や様々な機材が置かれており、音楽好きにはたまらないお店です。淹れ方にもこだわりがあるという珈琲は、東京の名店から豆を取り寄せているのだそう。外には眺望が素晴らしいデッキ席があり、植物園と伊豆沼の景色が一望できます。これからの季節は、薪ストーブの炎に癒されながら、温かい珈琲と素敵な音楽が堪能できます。

栗原市若柳上畑岡原20-6
【営業時間】10:00～18:00　【TEL】0228-24-7975　【定休日】火・水曜日（祝祭日は翌日）
http://cafe-korpokkur.com/

花カフェ 花音

素敵なお花が出迎えてくれる可愛らしいお店♪

カフェと隣接したスペースにてギャザリング（青木式寄せ植え）教室や手づくりの雑貨販売を行っている花カフェ。店内には、お花のリースや猫などをモチーフにした雑貨が飾られていて、どこを見ても癒される空間です。栗原産の野菜をふんだんに使ったヘルシーメニューがいただけます。窓の外に広がる美しい田園風景に癒やされながら、ゆっくり楽しめるお店です。

栗原市瀬峰根岸23-1
【営業時間】10:00～17:00　【TEL】0228-24-8744　【定休日】木・日曜日
http://hanacafe-kanon.com/

たいむカフェ

野菜たっぷりのヘルシーメニューがうれしい!

オススメは「たいむのカレー」。シャキシャキのにんじんのサラダとオクラなどの野菜がもりもりのヘルシーカレーには、スパイスの王様「カルダモン」がたっぷり!カルダモンには満腹効果や消化を促す作用があり、胃腸の働きを活発にしてくれるのだそう!どのメニューも彩りが美しく、お子様プレート（680円）も栄養満点です♪デザートには、バニラアイスの雪崩が起きそうな「ハニーアイストースト」がイチオシ!

栗原市栗駒岩ケ崎上小路78-1
【営業時間】10:00～21:00　【TEL】0228-45-5727　【定休日】火曜日
https://timecafe.jp/

情報大募集！クリハライフを一緒につくりませんか？

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
情報をままぱ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ぱれ編集部　tel : 022-716-5012　mail : mamapale@media-palette.jp

親子で行こう！ 栗原市立図書館

忙しくあわただしい日常からちょっと一休み。
楽しいイベントがいっぱいの栗原市立図書館の
親子で参加できるイベントを紹介いたします。
ご家族で足を運んでみてはいかがですか？

親子で楽しめるイベントがたくさん！

本の事がもっともっと好きになるよ！

栗原市築館薬師3-3-1　TEL 0228-21-1403　FAX 0228-21-1404

おはなし会

毎週土曜日
午前10時30分～10時50分
午後2時30分～3時

乳幼児から小学生までを対象に、絵本の読み聞かせや手あそびを行います。申し込みは必要ありませんので、興味のある方はどなたでもお気軽にご参加ください。

※12月21日は特別おはなし会
※2月1日は蔵書点検による休館日のためなし

●場所：栗原市立図書館 1階おはなしのへや
●日程：11月16日・30日
12月7日・14日・21日・28日
1月4日・11日・18日・25日
2月8日・15日・22日・29日
3月7日・14日・21日・28日

おはなしの時間

毎月第2土曜日　午後2時～2時30分

小学生以上を対象に、ストーリーテリング（昔話などの物語を覚えて語ること）を行います。大人の方も大歓迎です。

●場所：栗原市立図書館 1階おはなしのへや
●日程：12月14日
1月11日
2月8日

手づくり絵本教室

世界に一つだけのオリジナル絵本を作ってみませんか?
ストーリーを考えるところから、文や絵の書きこみ、製本まで行います。

●場所：栗原市立図書館 2階視聴覚室
●対象：どなたでも※小学生（低学年）以下は保護者同伴
●日時：12月1日（日）　午前9時～午後3時
●定員：10名（先着順）
●お申込み：11月5日（火）から市立図書館へ電話で申込み

移動図書館車「ブッくる号」

約2,000冊の図書を積んで市内を巡回しています。利用者カードがあれば、だれでも無料で借りることができます。

●日程：Aコース（隔週水曜日）／花山小学校（午前10時15分～10時40分）
11月20日、12月4日・18日、1月15日、2月12日・26日、3月11日
Bコース（隔週木曜日）／瀬峰公民館（午後2時～2時30分）・高清水総合支所（午後2時50分～3時20分）・志波姫小学校前駐車場（午後4時～4時30分）
11月21日、12月5日・19日、1月16日、2月13日・27日、3月12日・26日
Cコース（隔週水曜日）／若柳公民館（午後2時20分～2時50分）
11月27日、12月11日・25日、1月8日・22日、2月5日・19日、3月4日・18日
Dコース（隔週木曜日）／鶯沢公民館（午後2時～2時20分）・鶯沢小学校（午後2時30分～3時30分）
11月28日、12月12日・26日、1月9日・23日、2月6日・20日、3月5日・19日

子育て支援センター 活動紹介

Vol.4 一迫子育て支援センター 花山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、一迫保育所に併設する「一迫子育て支援センター」と、
「花山子育て支援センター」の活動を紹介します。

ご担当の先生
長谷川千佳子先生(左)、狩野麻子先生(中央)
石森紀子先生(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?

季節を感じることができる行事(クリスマス会、お正月遊びを楽しもう、豆まき会、ひな祭り会など)に参加したり、それにちなんだ制作をしたり、定期的にお誕生会や身体測定を行っています。

また、育児で不安なことや離乳食の進め方などを気軽に相談できます。

──どんな方に利用してもらいたいですか?

「安心して遊べる場所がない」「近所に同年代のお友達がいない」「日中一人で子育てしている」そんな方が子育てのことで不安なことを、誰かに相談したり成長を喜び合ったりできる場を提供していますので、是非利用してほしいです。

一迫・花山子育て支援センターは、一緒に成長を喜び合ったり、悩みを相談し合ったり、みんなが家族のような温かさがありますので、みなさん是非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あり。
利用料金 無料
開設日 一迫子育て支援センター:月曜〜金曜
(利用時間:9時〜17時)
花山子育て支援センター:第2・4木曜
(利用時間:9時30分〜11時30分)

■お問い合わせ先 栗原市一迫子育て支援センター
栗原市一迫真坂字新道満65番地 TEL 0228-52-3925
栗原市花山子育て支援センター
実施場所:花山農山村交流センター

利用者インタビュー

気兼ねなく来られる場所です。子どもが2人になってからは中々手が回らなくて、家にいると塞ぎがちになることもあるのですが、子どもを見てもらう目が他にもあると助かるし、遊んでいる姿を見ると楽になりますね。行事では、同年代の子といっしょに色々なことを経験させることもできます。

皆さんと話していると、自分が悩んでいることが案外小さいと感じたり、同じことを思っている人がいて「大丈夫だよ」って言ってもらえたりして、安心できるのも大きいですね。

金田亜紀(母・左)さん
金田操(子・中央)ちゃん
金田爽(子・右)くん

この日は「親子ヨガ」をやっていたよ。みんなで深呼吸したり体を伸ばした後、リズムやお歌に合わせて楽しくマッサージしたり、赤ちゃんをだっこしながら体を動かしたりして、すごく楽しかったなぁ。ママさんたちもリフレッシュできたみたい。

僕もこれからヨガをたくさんやって、
体が柔らかくなりたいなぁ〜。

年間の行事予定

- 12月2日〜6日:クリスマスの制作
- 12月18日:クリスマス会
- 1月8日:お正月遊びを楽しもう
- 1月20日〜24日:鬼のお面を作ろう
- 1月30日:12月・1月生まれの誕生会

表紙モデル紹介 みんなのサロン にこまる

主催のそねやすこさんは仙台市立保育所の保育士歴30年。さらに地域子育て支援センターで主任を経て退職し、仙台と栗原で講師活動をスタートしました。志波姫イオンのスタジオでベビーマッサージなどの講座を開催し、そこで出会った方々が志波姫にあるそねさんの旦那様のご実家に集まり「みんなのサロン にこまる」がオープン。親子の触れ合い遊びやわらべうたなどを行なっています。

「県北には親子で集まれる場所が少ないことが始めるきっかけでした。お母さんたちに限らず、近所におじいちゃんおばあちゃんもいっぱいいるので、世代間交流もできるサロンを作りたいと思っています」。それで地域が元気になっていけばいいなと、みんなが「ニコニコ集まって、ま〜るく繋がるから「みんなのサロン☆にこまる」と名付けたというそねさん。

「親子遊びだけでなく、仙台から講師を呼んでハーバリウムを作ったり、みんなで楽しめることを実施しています。胎教マッサージもやっているので、マタニティさん大歓迎です」。子育て支援センターでの経験を生かし、子育ての悩みや相談も受けていきたいとのこと。公民館などで講師として活動することもありますが、まだSNSでの告知などはやっていないので、興味のあるかたはそねさんまでメールかお電話を。また各種子育て講座の依頼もお待ちしています。

みんなのサロン にこまる

住所:〒982-0001
仙台市太白区八本松2丁目2-37-506
電話:090-9746-8382
Mail:smile2525ahaha@gmail.com

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

栗原市女性応援プロジェクト

これからの子育てについて、全ての女性の学びになる1日間。

Woman's Seminar 2.9 SUN

＊ウーマンズセミナー＊

入場無料

会場/若柳総合文化センター 時間/10:00〜16:30(入退場自由) 受付/9:30〜

日本メンタルヘルス協会公認カウンセラー
柿澤 一二美さん
Hifumi Kakizawa

東京都出身。日本メンタルヘルス協会公認カウンセラーの資格を有し、自身が家庭不和の環境で育ったことや長男の反抗期などの経験から、子どもの悩みに特化したカウンセリングや講演を行っている。27歳の長女を筆頭に4人の子どもを持つ母。フジサンケイビジネスアイにて「講師のホンネ」を連載中。

科学のお姉さん・サイエンスエデュテイナー
五十嵐 美樹さん
Miki Igarashi

科学のお姉さん。上智大学理工学部卒業。現在東京大学大学院在学中。全国各地でサイエンスショーや講演を行うほか、YouTubeにて「ミキラボ」を主宰。身近なものでできる科学実験を発信している。

フリーアナウンサー
武岡 智子さん
Tomoko Takeoka

兵庫県出身。大学卒業後、株式会社テレビ新潟放送網報道部勤務。その後フリーに。(株式会社ライムライト所属)現在は、フリーアナウンサーの傍ら、話し方教室「HANASO Speech Academy」を主宰。子どもからビジネスパーソンまで幅広い年代を対象に「話す力」を伝えている。プライベートではアメリカ人の夫と2人の娘を持つ、妻・母でもある。

第1部 10:00〜11:30
柿澤 一二美さんによる
3つ褒めて1つ伸ばそう!大人も子どもも幸せになる褒め技!
子育てを楽しむ家族心理学や、子どもの能力を引き出す褒め方を教えていただきます!
毎日頑張っているお母さん!
子育てに悩んでいる、不安を抱えている皆さんの心を優しく包み込む様な講座です。

第2部 13:00〜14:30
五十嵐 美樹さんによる
親子で楽しめる科学実験ショーで、実験する楽しさを教えます!
科学の力を通して、
学ぶことに興味を持たせ
楽しく学べる力の身に付け方を
お教えします!
科学実験ショーは必見!

第3部 15:00〜16:30
武岡 智子さんによる
幼少期から身に付けたい、将来に役立つプレゼン、スピーチ力!
将来必ず役に立つ、プレゼン力やスピーチ力は、
小さい頃から家庭で身に付けることができます!
子どもの話す力を向上させる、
家庭での技についてワークショップを交えて
教えていただきます!

応募方法 締め切り1月15日(水)まで

※お子様連れでも、お一人でもどなたでも参加可能です。 ※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

- 名前・年齢(参加者すべての氏名と年齢)
- お住いの地区(栗原市外の方は市区町村名)
- 連絡が取れるメールアドレスと電話番号
- 参加予定のセミナー(全てでも、1つでも構いません)

左記をご記入の上、teijyusokushin@kuriharacity.jpまでメールをお送りください。
FAXでのお申し込みは、左記をご記入いただき022-797-4884までお送りください。

メールでのお申し込みはこちらから

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.5

親子で一緒にベビーヨガ①
赤ちゃんと一緒にできる全身運動です。目線を合わせたり、肌が触れ合うことでスキンシップにもGood♪パパもチャレンジしてみてください。お子さまの体調や機嫌を優先し、様子を見ながらやりましょう。空腹時や授乳直後は控えてください。

❶ 呼吸を整える

赤ちゃんを密着させたり、目線を合わせるなどスキンシップを楽しみながら、ゆっくり息を吸って、吐いていきます。吸う時はおなかを膨らませ、吐く時はおなかをへこませ、大きな呼吸をくり返してください。

❷ 体重移動（どっぷんこ）

あぐらをかいた状態で、❶同様、赤ちゃんを密着させたり目線を合わせながら、身体を左右に動かします。赤ちゃんの全身運動、ママの体幹トレーニングにもなります。動きに慣れてきたら、片方ずつのお尻を床から離します。

❸ エレベーター

立ち上がった状態で、足を肩幅に広げます。赤ちゃんを密着させて首を安定させ、ひざを曲げて腰を落とします。いけるところまでひざを曲げたら、ゆっくりとひざを伸ばして元に戻します。ママの下半身、骨盤底筋群強化、赤ちゃんの空間認知能力、バランス感覚の強化に繋がります。

鈴木 みどり先生

グラン・スポール所属。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!
『ままばれチャンネル』を見てね♪

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

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! 石ノ森章太郎ふるさと記念館 2019光のページェント

登米市 中田町

石ノ森章太郎ふるさと記念館の冬の風物詩
ファンにはたまらないイルミネーションイベント！

美しいオルゴールのメロディと共に約3万5000球の電飾で庭木や小川が彩られ、幻想的な世界が広がります。前庭を主会場としているので、車の往来が無く、小さなお子様も安心して楽しむことができます。入り口では、仮面ライダーのイルミネーションがお出迎えしてくれますよ♪

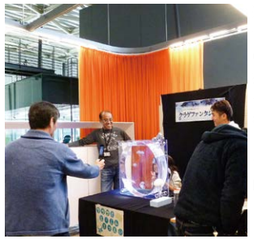
開催日／12/1(日)～12/25(水)
開催地／石ノ森章太郎ふるさと記念館庭園内（登米市中田町石森字町132）
点灯時間／17:00～22:00 ※初日のみ18:00～
入場料／庭園内の散策は無料
※閉館時間まで展示室をご覧いただく場合は、入館料が必要となります

お問い合わせ
石ノ森章太郎ふるさと記念館
TEL 0220-35-1099
E-mail kinenkan@city.tome.miyagi.jp

PICK UP! 科学で東北を盛り上げ隊！@石巻

石巻市 北村

子どもから大人まで
科学に集うサイエンスフェスティバル！



遊んで学べる科学ワークショップ、サイエンスショーなど盛りだくさんのイベント。科学に触れてみる絶好の機会です。スライムマイスターやクラゲマイスターと一緒に実験をしたり学んだり、科学を通して「発見」や「面白い」が体験できます。ぜひ参加してみてはいかがでしょうか★

開催日／11/24(日)
開催地／こもれびの降る丘 遊楽館（石巻市北村前山15-1）
時　間／10:00～15:00
参加費 ／無料　※小さなお子様は保護者同伴でご参加ください♪

お問い合わせ
山形大学SCITAセンター
TEL 023-628-4506
E-mail scita@sci.kj.yamagata-u.ac.jp

栗原暮らし × 近隣都市利用

県内に新しくオープンしたオススメのお店をご紹介！！

New Shop info

PICK UP! お店もお菓子も、すべてが手づくりのちょっと「大人」なケーキ屋さん ノワイエ

富谷市 富ケ丘

絵本の中に出てきそうなおしゃれな外観のお店。オーナーさんが1つ1つ心を込めてつくっているケーキや焼き菓子は、常時16種類ほど取り揃えており、味はもちろん、見た目もシンプルで可愛らしい仕上がりです。素敵なお店も、オーナーさん自らの手作りなんだそう。「美味しい」と「可愛い」にこだわった、程よい甘さのフランス菓子店です。

〒981-3352　富谷市富ケ丘1-6-26

お問い合わせ
TEL 022-703-4098
営業時間／10:00～19:00
定休日／火曜日　　駐車場／12台※共用駐車場
https://patisserie-noyer.jimdofree.com/

PICK UP! ワクワク・ドキドキ 最高にココロがUP！定禅寺通り近くのベーカリー UP!BAKER

仙台市 青葉区

「生産者→製造→販売→お届け」すべてを手掛ける、地域循環型のベーカリー店。パンには大崎市三本木「ひまわり農園」の卵を使用し、熟練の職人が丁寧に焼き上げています。オシャレで雰囲気がいい店内は、広めでイートインスペースもあり、すぐ近くには西公園があるので、色々なシーンで利用できそう。イベントやマルシェ等の出店もしているそうなので、最新情報はお店のFacebookを要チェック!今後も注目のお店です。

〒980-0822　仙台市青葉区立町26-10 シエロ立町ビル1階

お問い合わせ
TEL 022-393-8832
営業時間／月～土 8:00～19:00、日・祝日 8:00～18:00
定休日／不定休
https://upbaker.jp/
https://www.facebook.com/UpBaker.deliver.the.soul/

一口メモ

みんなで予防! インフルエンザ!

インフルエンザの予防には「かからない」「うつさない」という気持ちがとても大切です。

インフルエンザの症状

感染すると、突然の**38度以上の高熱、咳、のどの痛みや頭痛、関節痛等**の**全身症状**が現れます。感染が疑われた場合には速やかに医療機関を受診し、早めに治療することが大切です。

どうしてうつるの（感染経路）

感染した人の咳などの飛沫（しぶき）の中にあるウイルスを口や鼻から吸い込むことによって感染する「飛沫感染」とウイルスが付着した手で鼻や口に触れることにより粘膜などを通じて体内に入る「接触感染」があります。

4つの予防対策

1. 手洗い

- 外出後は**石けんによる手洗い**を徹底しましょう。手指についたウイルスの除去に有効です。
- アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

2. 咳エチケット

- 咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用し口元を覆う等、他の人に向けて発しないよう気をつけましょう。

3. 日頃からの健康管理

- 「はやね」「はやおき」「朝ごはん」を合言葉に生活リズムを整え、バランスの良い食事をとりましょう。

4. 予防接種

栗原市では**「子どものインフルエンザ予防接種費用」**を**全額助成**しています！　インフルエンザが流行する前に接種しましょう。

- 接種期間:**令和2年3月31日(火)**まで
- 接種場所:市の指定医療機関
- 自己負担金:**無料**
- 接種対象者及び回数:
  栗原市に住所のある**満1歳から中学3年生**までの人。
  満1歳～12歳までは2回、13歳以上は1回。
- 注意事項:
  指定医療機関へ事前に予約が必要です。
  健康保険証等、住所及び年齢が確認できるものと母子手帳を持参してください。
  指定医療機関以外で接種した場合は窓口で一度自己負担して頂き、**その後、市に申請**することで**後日払い戻しができます**。

指定医療機関はこちらから→

問い合わせ先　市民生活部健康推進課　0228-22-0370
もしくは、お住まいの地域の保健推進室