



企画・編集：一般社団法人ならはみらい 2025/6/1発行

みんなの交流館ならはCANvasでの日々をお伝えします。

# CANvas LIFE

交流館だより vol. 89



ならはみらい主催のイベントで使える専用通貨“みらい”で子どもたちが遊べる催しが、4月29日に行われました。子どもたちは“みらい”をスタッフに手渡しては、おもちゃプレイルームで大はしゃぎで遊んでいました。

## ● Pick up

2階ワークスペースに電源コンセントを増設。

## ● 6・7月のイベント情報

各種教室・イベントが開催予定です。

## ● CANvasニュース

伝承カード配布中！

## ● CANvasを描く

第73回目を飾るのは・・・。

## みんなの交流館 ならはCANvas

本施設は、檜葉に関わる方々によるお茶飲みワークショップの中で語られた想いをもとに設計されました。

真っ白なキャンバスに絵を描く様に、地域や世代を越えて利用する人みんなが主体的に関わり創っていきます。



## Pick up



### 絵具で自由に楽しむ



4/29

主催：(一社)ならはみらい

表紙で紹介した催しでは、絵具遊びコーナーも用意され、子どもたちは色とりどりの絵具で手形や足型などを取り、楽しみました。



### 多肉植物の合同販売会



5/11

主催：キングプランツ

多肉植物の普及を目指した合同販売会が開催されました。当日は多くの来場者が思い思いの多肉植物を手にとっていました。



### スマートフォン相談会



5/15

主催：福島モバイルアカデミー

スマートフォンの操作方法やちょっとした疑問に答える相談会が開かれました。アプリの使い方などの他に料金診断も行われました。



### 2階に電源コンセントを増設



利用者様のご要望に応え、2階ワークスペースにUSBケーブルがつけられる電源コンセントを増設しました。ぜひご利用ください。

## 今年も「ならは涼み処」始めました！

いつも、みんなの交流館ならはCANvasをご利用下さり、誠にありがとうございます。

いよいよ本格的な夏が到来します。危険な暑さの中、無理は禁物。特に高齢者の方々やお子さんたちは熱中症になりやすいというデータもあります。また、暑さに身体が十分に慣れていないこの時期は、大人であっても油断大敵。こまめな水分補給、涼しい所での休憩などの他にも、周囲が協力して注意深く見守り、積極的に声掛けすることも大事です。

今年も9月30日まで交流館は、町の熱中症予防対策の一環として「ならは涼み処」活動を展開いたしております。右のステッカーが目印です。どなたでも自由に休憩を取っていただけますので、お気軽にお立ち寄り下さい。※ここなら笑店街ATMコーナーでもお休みいただけます。







# 2025 6・7月イベント スケジュール

みんなの交流館ならはCANvasで開催されるイベントを  
pick upしてご紹介します♪



## 元気アップ教室

日時 6/11・25, 7/9(水) 13:30~15:00  
講師 Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー  
内容 檜葉町民の健康増進を目的とした取り組みである元気アップ教室。ストレッチや運動をはじめ、脳のトレーニング等、自宅でも簡単にできるトレーニングを提供しています。  
申込 開催日当日に会場にお越しください。  
問合せ 檜葉町 保健福祉課 (Tel0240-23-6102)



## お花の教室

日時 第2・4木曜日 18:30~20:00  
講師 福塚 裕美子 先生  
内容 6/12・26(木):初夏のお花のアレンジメント  
参加費 3,500円(税別)/回  
主催 Fuku Farming Flowers 福塚  
(店舗:0240-25-8709  
携帯番号:070-9191-8709)

## ゆるストレッチ教室

日時 6/13(金), 14, 28(土) 1部 10:00~11:00 2部 13:30~14:30 ※金曜日は2部のみ  
講師 しもだ たかこ 先生 ホームページ shiatsukinome.jp  
内容 ふだん使っていない筋肉を動かして血のめぐりを良くしたり、きれいな姿勢になるよう整えていきます。体が変わると疲れにくくなり、気持ちもすっきり♪  
参加費 500円  
持ち物 飲み物、ヨガマット(お持ちの方)  
申込 090-6205-3348または右側LINE二次元コードからお申し込みください。



▲LINE二次元コード



## ヨガ教室

日時 6/18・21, 7/2(水) 13:15~14:15【2部はまざらっせにて開催】  
講師 鈴木 優美香 先生  
内容 ヨガは呼吸、ポーズ、瞑想を組み合わせで行い、普段使っていない筋肉を目覚めさせます。柔軟性や筋力の向上を図ることができ、自律神経が整い、精神を安定させる効果が期待できます。  
持ち物 タオル・運動しやすい服装飲み物・ヨガマット(お持ちの方)  
申込 檜葉町 保健福祉課 (Tel0240-23-6102) (先着順各25名)



## 足と靴のお悩み相談会

日時 6/19・26, 7/3(木) 10:00~16:00  
内容 靴や足のケア・歩き方の矯正等をお伝えしているベネシュ鹿島店足管理療法士による足と靴のお悩み相談会が行われます。相談会は、足形測定、歩行習慣の指導、体幹バランステスト、足つば・フットケア、足に合う靴の提案といった5項目をカウンセリングします。  
定員 各日5名まで(要予約)  
出店者 ベネシュいわき鹿島店  
問合せ 足管理療法士 金成 望 Tel080-6058-1546



## 婦人服出張販売

日時 6/27(金) 10:00~14:00  
内容 毎回大盛況の婦人服出張販売が開催されます。素敵なお洋服や小物を見て楽しいひとときを過ごしませんか? 皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください!

出店者 ファッショングループささき  
問合せ 0246-44-3311(平日のみ)



## 化粧品・健康食品出張販売

日時 6/27(金) 10:00~13:00  
内容 健康食品の試飲・試食、販売を行います。お気軽にお立ち寄りください!  
出店者 POLA いわき湯本店  
問合せ 080-5848-0664(関本)

# CANvasニュース

## 伝承カード配布中！

福島県が主催となり行っている「3.11伝承ふくしま」の一環として、現在、交流館を含めた県内12の震災伝承施設が連携して、東日本大震災及び原子力災害の教訓や被災地の現状・魅力を発信する「伝承カード」が各施設で配布されています。交流館でも、第1弾・第2弾の2種類のカードを配布しています。

カード入手方法は「3.11伝承ふくしま」のSNS(X・Facebook・Instagramのいずれか)、又は交流館のSNSをフォローした上でご来館いただき、スマートフォン画面をご提示ください。お一人様に一枚お渡しします。詳細は右QRコードでご確認下さい。



◀QRコード

上左が第1弾カード。  
同右が第2弾カード。

心のケアは  
まだまだ必要です



## CANvasを描く vol.73

かたやなぎ みつあき

片柳 光昭 さん

広野町にある、一般社団法人福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター避難地域支援センター長。現在、仙台市から電車通勤中。趣味は時間を見つけての筋力トレーニング。

ふくしま心のケアセンターは、東日本大震災で被災された方々、支援されている方々のメンタルヘルスの支援を2012年から始めました。その中でも避難地域支援センターは、主に浜通り地域の方々を対象に活動しています。看護師や精神保健福祉士、公認心理師などの専門スタッフが、面談や訪問を始めとして、自治体職員、支援者の方々向けのメンタルヘルス講習会や講話などを行っています。現在、月に1回程度、交流館を地域の方々との交流の場として利用しています。

交流館は町の中心部で、スーパーやホームセンターなどがあり、誰もが来やすい、身近な場所。開放感があり、心が穏やかになる場所ですので、リラックスしてお話しをしていただいています。心も明るく、軽くなる効果もありますね。

原発事故に伴い、故郷に帰りたくても帰れないなど、大震災は福島独自の大変さをもたらしました。心のケアはまだまだ必要です。今後は交流館に他市町村の方も招き、集まって、音楽を楽しんだり、サロンのような使い方が出来ればと思っています。

## お問合せ先

施設のご予約・イベントの詳細については、下記の連絡先までお問合せ下さい。

 **なら!はCANvas** みんなの交流館

〒979-0604

福島県双葉郡楡葉町大字北田字中満260番地

電話 0240-25-5670

FAX 0240-23-6772

メール [info@naraha-canvas.com](mailto:info@naraha-canvas.com)

※ お掛け間違いにご注意いただきますようよろしくお願い致します。

開館時間：9:00～21:00

休館日：第2・第4火曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

ホームページ

facebook

instagram

