



企画・編集：一般社団法人ならはみらい 2026/3/1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. 98



1月31日(土)、町内の鍵盤ハーモニカサークル「スマイルハーモニー」の初めての発表会が開催されました。約10人のメンバーが童謡やディズニーソング、歌謡曲など親しみのあるメロディーを演奏。どこか懐かしさを感じさせる音色が交流館を温かく包み込みました。

## ● Pick up

手作り弓矢での的当て。

## ● 3・4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

3月11日に「祈りのつどい」が開かれます。

## ● CANvasを描く

第82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



## 手作り弓矢での的当て



2/11

主催：ならはみらい

第4回の「おさがり交流会」を開催。遊び場ブースも設置し、手作り弓矢で扇の的当てを競う「なすのよいち杯」も行われました。



## キャンドルイベント



2/11

主催：檜葉町

CANDLE JUN氏を招いての、手作りキャンドルを作るワークショップが開かれた他、トークショーやライブ演奏が行われました。

## 3.11特別企画展 みちのうえ -立ち止まる、振り返る。また歩き出す。-

3.11特別企画展

### みちのうえ

立ち止まる、振り返る。また歩き出す。 2026

2026.3.6(金) - 3.23(日) ※3月10日(火)は休館日となります。

みんなの交流館 ならはCANvas

〒979-0604 福島県檜葉町大字北田字中津 260

開館時間 9:00~21:00 / 入館無料 / 申込み不要

主催：一般社団法人ならはみらい 協賛：檜葉町

東日本大震災から11年目にスタートしたならはみらいによる取り組みです。この地域の一人ひとりの想いや記憶を様々な切り口で展示します。

■日 時：3月6日(金)～23日(月) 9:00～21:00  
※10日(火)は休館日となります

■場 所：みんなの交流館ならはCANvas

### ■ 今だから話せる、あの時のこと。

当時は言葉にできなかった苦しさや悔しい経験、今伝えたい感謝の気持ちや時間が経ったからこそ笑い話にできるエピソード。

震災から15年。心の中にあった想いを一人ひとりにお伺いしました。

■協力  
せんだいメディアテーク  
3.11オモイデアークイブ



### ■ 最初に持ち出したもの展

一次立ち入りなどで最初に自宅から持ち出した“もの”に焦点を当て、「本当に大事なもののこしたいもの」を紐解きます。あの日、何を思い、何を未来へ繋ごうとしたのか。ものに宿る物語から、一人ひとりの心を見つめ直します。



### ■ あの頃見た風景

Googleマップのタイムトラベル機能を用いて、檜葉町の2013年ごろと現在の姿を同じ地点から見つめ直す比較展示です。今はなき懐かしいお店や道端に掲げられていた看板。みなさんの記憶の中にある物語を呼び起こします。

### ■ あの日の記憶と、ごはんの話。

避難生活における“ごはん”にまつわる記憶がある方も多いのではないのでしょうか。「家族を思い、料理をつくることのできる当たり前の幸せ」等、皆さんのあの日の記憶と、“ごはん”に関する思い出やエピソードを集めます。

その他、『ならは31人の“生”の物語』や、未来の自分や大切な誰かに手紙を送ることができる『時を越えてあなたに届く手紙』企画もご用意しております。御一人でのご来場はもちろん、ご家族やご友人の皆様、団体でのご来場もお待ちしております。

## 無料スマホ相談会

**日時** 3/9(月)、3/19(木) 10:00~12:00  
**講師** 福島モバイルアカデミー かなり  
**内容** スマホの使い方、写真の撮り方・LINEでの送り方、スマホを安心してご利用いただくためのオススメの方法等、通信会社を問わず、携帯電話をお持ちの方はどなたでもお気軽にご相談いただけます。  
**申込** 右側LINE二次元コードまたはお電話でお申込みください。  
 TEL080-6047-1226(福島モバイルアカデミー)



## 元気アップ教室

**日時** 3/11・25(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** 保健福祉課 TEL0240-23-6102

## 足と靴のお悩み相談会

**日時** 3/12・19・26、4/2(木) 10:00~17:00  
**内容** 靴や足のケア、歩き方の癖などを足管理療法士にご相談いただけます。足の不調の原因や日常でのケア方法を分かりやすくお伝えします。高齢者を対象にした無料での訪問サービスや送迎も実施中です。  
**申込** 足管理療法士 金成 望  
 TEL080-6058-1546(要予約)

## ゆるストレッチ教室

**日時** 3/14(土) 11:00~12:00  
**内容** 運動不足解消!筋肉をゆるめる・のばす・動かして痛みの予防  
**参加費** 500円  
**持ち物** 飲み物、ヨガマット(貸出用あり)  
**申込** 右側LINE二次元コードからお申し込みください。  
**主催** 仙台市キノメグリ指圧治療室  
 しもだ たかこ  
 TEL090-6205-3348



## 整体ワークショップ

**日時** 3/15(日) 10:00~15:00  
**内容** 姿勢を整えることで猫背や反り腰、五十肩などの症状を改善します。不調の原因をつきとめて整え、セルフストレッチをお渡しいたします。お気軽にご相談ください。  
**料金** 3,000円(15分~30分)  
**申込** 右側LINE二次元コードからお申し込みください。  
**主催** 姿勢屋ふわり A整体  
 TEL080-3121-1077(要予約)



## ヨガ教室

**日時** 3/18(水) 13:15~14:15  
**【2部はまざらっせにて開催】**  
**講師** 坂本 郁花 先生  
**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** 保健福祉課  
 TEL0240-23-6102  
 (先着順各25名)

## お花の教室

**日時** 第4木曜日 18:30~20:00  
**講師** 福塚 裕美子 先生  
**内容** 3/26(木):春のアレンジメント  
**参加費** 3,500円(税別)/回  
 ※お得なまとめ買いチケットあり  
**主催** Fuku Farming Flowers 福塚  
 店舗: TEL0240-25-8709  
 携帯: TEL070-9191-8709

## 和布細工ほのぼのの展示会「花・華・はな」

**日時** 3/26(木)~4/7(火) 10:00~15:00 ※4/7(火)は午前中まで  
**内容** 和布細工サークル「ほのぼの」の展示会が開催されます。つるし雛や洋服、手提げバッグ、タペストリー等、多種多様な素敵な作品を一挙展示します。3/26(木)~3/31(火)の期間中、10時~12時は販売もします。色とりどりの「和布細工」の世界に、皆さんも触れ合ってみませんか?  
**主催** 檜葉町和布細工「ほのぼの」 問合せ: TEL090-9425-3102

# CANvasニュース

3月11日に「祈りのつどい」が開かれます

## ■「祈りのつどい」

日時 3/11(水) 10:00~17:00

場所 交流館前(ここなら笑店街駐車場)

大震災の犠牲者を追悼するため、献花台が設けられます。お花は会場に用意してあります。

14時46分には小学生による鎮魂の太鼓演奏が行われます。日没後はキャンドルが灯されます。

問合せ：くらし安全対策課Tel0240-23-6109

■当日は2ページ目で紹介した、3.11特別企画展「みちのうえ」が交流館で開催されています。

献花とともに、皆さまのご来館をお待ちしております。



## CANvasを描く vol.82

### 東北芸術工科大学の皆さん

同大学は山形市に立地。今回のプロジェクトリーダー、菅野さんは相馬市出身。副リーダーの佐藤さんはいわき市出身。三瀬教授は奈良市出身。同教授の下、学生さん2人は日本画を学んでいる。

(上写真左から、菅野すみれさん、佐藤凜静さん、三瀬夏之介教授)

三瀬：今回、ハマカルアートプロジェクト2025に参加し、「東北画は可能か？」というテーマの成果展を交流館で開催しました。

菅野：その町の日常に溶け込んだ展示が出来たと思います。

佐藤：様々な世代のたくさんの方々との話しが出来て良かったです。

三瀬：公開制作も行いましたが、ワイワイみんなでやるのには交流館は向いていますね。

菅野：絵は頑張りたいですが、音楽も大好きなので浜通りでライブもやってみたいです。

佐藤：自分の作品を誰にでも説明出来るように、もっと人と話したいです。

菅野：故郷との向き合い方を考え、感じたことを形にしていきたいです。

佐藤：大人になり少しづつ地元の事を知るようになりました。私も形として残したいです。

三瀬：東北画はご縁があって様々に展開してきました。今後も広がり大切に作品を生み出していきたいです。

## 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

福島県双葉郡檜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け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

