

活セン かわらばん

室蘭市市民活動センターの催しやセンター登録団体の情報など、市民活動に関する情報を発信します。



Murooran
室蘭が好き。みんなで創る、住み続けたいまち

活セン 展 示

■市民活動センター紹介展示 「活センへいらっしやい！」

新年度を迎え、新しいことを始めたい方や室蘭に転入してきた方に向けて、市民活動の拠点「活セン」や登録している団体の紹介を行い、多くの方が市民活動に参加するためのお手伝いをします。

期間 4月1日(月) 12時～4月13日(土)
(最終日は15時まで)

■室蘭市悠悠ライフ活動20年 ～皆で力を合わせて

60歳以上を対象に様々な学習や趣味の講座を開いている「室蘭市悠悠ライフ」による展示です。書道や園芸作品、活動紹介パネルを展示します。

期間 4月15日(月) 13時～4月27日(土)
(最終日は12時まで)

活セン 講 座

申し込みは前日までに活センへ
TEL 83-7751

■ウォーキング教室【無料】

基本的な歩き方の講話後に街歩きの実技をします。

日時 4月6日(土) 10時～11時45分

定員 20人

持ち物 タオル、飲み物、歩きやすい靴と服装

講師 室蘭ウォーキング協会 谷崎 昌代さん

■よそものカフェ【無料】

室蘭に転入してきた方や室蘭のことを知りたい方などが、お茶を飲みながら語り合います。

日時 4月19日(金) 10時～11時30分

定員 20人

進行 NPO法人 室蘭NPO支援センター
三木 真由美さん



登録団体の催し

室蘭笑うヨガの会

○リモート笑いクラブ【無料】

LINEのビデオ通話で健康の笑いを体験します。

日時 4月6日・13日・20日・27日(毎週土曜日)
14時～(5分程度)

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-4879-6095(佐々木)



こころの集い風の会

○こころの集い風の会

過剰な飲酒やギャンブルなどの依存症に悩みを持つ仲間と一緒に回復を目指します。

日時 4月9日(火)・23日(火)
18時～20時

会場 胆振地方男女平等参画センター ミンクール

料金 各日200円

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-8273-2880(石黒)



室蘭子ども劇場

○あつまれ!!ちびっこ【無料】

自由に参加できる子育てサロンです。

対象 就学前の子どもと保護者

日時 4月11日(木) 10時～12時

会場 わにホール室蘭市市民会館 リハーサル室

申込方法 当日直接



○舞台鑑賞例会～よせ鍋寄席

和楽器をバックに手品や曲芸、日本の祭りの風景を人形と音楽で表現します。最後は顔を人間、体は人形で落語を披露します。

対象 小学校5年生から高校生と保護者

日時 4月19日(金) 19時～20時10分

会場 わにホール室蘭市市民会館 2階会議室

会員料金 1人2,600円(3歳以下は無料)

(入会金200円・会費月額1,200円×2カ月)

.....
詳細 TEL 43-3790(同劇場)

ホット・ハンドむろらん

○タオル帽子講習会

日時 4月13日(土) 10時～14時30分

会場 寿町会館

料金 1,000円(材料費込み)

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-3398-5435(久保)



室蘭ノルディックウォーキング協会

○きがるにノルディックウォーク

日時	集合場所	コース・ポイント
4月13日(土) 9時30分	栗林商会アリーナ	港町散策路 札幌通
4月19日(金) 9時30分	げんき館 ペトル	春の野草 カタクリ
4月24日(水) 9時30分	旧室蘭駅舎	茶津山周辺春の 野草・街中散策路
4月29日(月) 9時30分	開運公園(幸町)	地球岬散策路 夢の森

※無料貸ポールは15セット

料金 非会員200円(保険料込み)

詳細 TEL 090-9087-5068(黒政)

パラテク

○パラテクさんのおはなし会【無料】

日時 4月13日(土) 11時~11時30分

会場 F Kホールディングス生涯学習センター
きらんブックパーク よみきかせコーナー

定員 20人程度(当日直接・先着順)

詳細 TEL 83-7753(きらんブックパーク)



室蘭文学館の会

○ブックトークカフェ

「本との出会い、人との出会い」

日時 4月13日(土) 14時~15時30分

会場 港の文学館

定員 5人程度(先着順)

料金 200円 高校生以下無料

申込方法 前日までに電話で

詳細 TEL 22-1501(港の文学館)



いろいろマーケット運営委員会

○いろいろマーケット

ハンドメイド雑貨、服、野菜、おもちゃなど出
店予定。ミニお祭り広場もあります。

日時 4月14日(日) 10時30分~15時30分

会場 F Kホールディングス生涯学習センター
きらん 2階多目的室

詳細 TEL 090-8275-3994(畠山)



おもちゃの病院「中島」

○壊れたおもちゃの修理【無料】

日時	会場
4月14日(日) 11時~15時	ふれあいサロン ほっとな~る(中島町)
4月21日(日) 11時~15時	えみらん1階多目的室

※修理内容で、部品代がかかることもあります。

詳細 TEL 090-1644-0543(岡本)



絵手紙サークルえがお

○講座~認知症予防は絵手紙で!

日時 4月17日(水) 10時~12時

会場 F Kホールディングス
生涯学習センターきらん 研修室1

定員 10人

料金 1,000円

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 87-1675(古川)



手作りコスメとアロマのフレンジパニ

○アロマを楽しむ会~肩こり・頭痛にアロマ~

肩こり・頭痛に効果のあるアロマを作ります。

日時 4月18日(木) 10時~11時

会場 ツケダ薬局本店2階(中島町)

定員 5人(先着順)

料金 2,750円

申込方法 電話かメールで

詳細 TEL 090-1522-7840(松浦)

✉aromacosme2016@gmail.com



社会医療法人母恋 日鋼記念病院

○緩和ケア病棟ボランティア講習会【無料】

緩和ケア病棟で飾りつけやガーデニング等を行う
ボランティア登録のための講習会です。

日時 4月20日(土) 10時~11時30分

会場 日鋼記念病院地域医療研修センター大会議室

内容 ①緩和ケアの理念と役割

②ボランティア活動上の注意点

③患者さんにとってのボランティア活動

※いずれも動画での講座

※緩和ケア病棟ボランティア「こもれびの
会」で活動

申込方法 4月18日(木) 13時までに電話で

詳細 TEL 22-2225(医療福祉相談室)

室蘭イタンキ浜鳴り砂を守る会

○イタンキ浜鳴り砂海岸の清掃

日時 4月20日(土) 13時 ※雨天時は22日

場所 イタンキ浜鳴り砂海岸(みゆき町側) 集合

詳細 TEL 23-1075(菊地)



室蘭パークゴルフ協会

○ルールとマナーの教室

日時 4月21日(日) 9時~12時

会場 白鳥大橋パークゴルフ場

料金 600円(コース使用料含む)

申込方法 4月14日までに室蘭花の丘PGクラブ
か白鳥大橋PG場に備え付けの申込書で

詳細 TEL 44-8583(伊藤)



青いチキウまもり隊

○トッカリショ浜でビーチクリーン活動

日時 4月21日(日) 9時~ ※荒天中止

トッカリショ展望台集合

持ち物 飲み物、軍手、歩きやすい靴で

詳細 TEL 090-7511-6976(塚原)



NPO法人ニャン友ねっとわーく北海道 室蘭支部

○保護猫の譲渡会【無料】

日時 4月21日(日)

10時~14時

会場 ココカラベース haikara(伊達市長和町)

詳細 TEL 011-205-0665(同会)



パソコンボランティアプラザ室蘭

○オープンサポート【無料】

障がい者、高齢者のパソコン活用をサポートします。

日時 4月21日(日) 13時30分~15時30分

会場 室蘭市障害者福祉総合センター ぴあ216

詳細 TEL 090-6995-8613(西野)



MOA むろらんボランティア

○糸寒天でヘルシーおやつ作り

日時 4月21日(日) 13時30分~16時
会場 FKホールディングス生涯学習センター
きらん 料理スタジオ
定員 10人
料金 600円(材料費・資料代)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
申込方法 4月15日(月)までに電話で
詳細 TEL 44-2392(火~土 10時~16時)



室蘭ウォーキング協会

○すこやかウォーク

「地球岬 春の妖精たちとの再会」

日時 4月27日(土) 9時 開運公園(幸町) 集合
料金 非会員200円
詳細 TEL 090-3897-2164(成田)



NPO法人 ten to ten

○TENTO フェスティバル

実施日 4月27日(土) 11時~15時

① カフェでお仕事体験

対象 5~10歳までの子どもと保護者
時間 11時~12時
料金 1,000円(ホットサンドと飲み物付き)
定員 10人

② ドリンクに簡単お絵描き体験

時間 11時~15時
料金 500円(飲み物付き)
定員 15人



③ 廃油石けんデコレーション体験

(NPO法人はちどりプロジェクト協力)

時間 13時~14時
料金 300円
定員 15人

会場 TENTO(室工大大会館内)

体験申込方法 4月23日(火)までに電話で
詳細 TEL 080-1447-8085(市村)

鉄子文庫

○お話し会【無料】

日時 4月27日(土)
11時~11時45分
会場 えみらん1階多目的室



○絵本や児童書の貸し出し【無料】

自宅の一室を開放し、本の貸し出しをしています。

各分室と開室日時

幕西分室 (幕西町2-11)	毎週土曜日 10時~17時
高砂分室 (高砂町1-10-19)	毎週木曜日 14時~16時30分
水元分室	毎週水曜日 15時~17時

詳細 TEL 050-5375-8784(山田)
✉ tetunko.bunko@gmail.com

子ども食堂(活セン登録団体のみ)

★なかよし食堂(NPO 法人室蘭母子福祉会 協力)

日時 4月13日(土)・27日(土)
12時~13時
会場 ハートセンタービル(東町2-3-3)
料金 高校生以下無料 大人300円
申込方法 各前々日までに電話で
詳細 TEL 84-8730(同会)



★えがお食堂(室蘭更生保護女性会)

日時 4月20日(土) 11時30分~12時30分
※遊び場は10時~12時30分
会場 本教寺(常盤町)
料金 高校生以下無料 大人200円
申込方法 当日直接
詳細 TEL 090-3468-1966(石倉)



★「クル」(NPO 法人 くるくるネット)

日時 毎週土曜日 10時30分~14時30分
会場 クルハウス(知利別町2-22-31)
料金 大学生以下無料 大人200円
申込方法 毎週木曜日まで、右のコードで
詳細 TEL 48-9133(鳥山)



ケセラネットワーク 嚥下食メニューコンテスト 優秀賞受賞

嚥下食・介護食の普及拡大を目的として、日本医療福祉セントラルキッチン協会などが主催する嚥下調整食のアイデアを競う全国大会で、活セン登録団体のケセラネットワークが3位にあたる優秀賞を受賞しました。おめでとうございます!

活動の幅をもっと広げる 助成金情報

●一般財団法人 北海道開発協会 令和6年度地域活性化活動助成

対象事業 道内で実施し、地域の特性を生かして地域の発展に貢献する継続性が見込まれる地域づくりの企画、推進または実施の活動

対象団体 非営利の市民活動団体
助成額 1団体当たり上限70万円
締切日 4月19日(金) 当日消印有効
問合せ 一般社団法人 北海道開発協会開発調査総合研究所(担当:中川・曾田)
☎011-709-5213
URL <https://www.hkk.or.jp>

活センに仲間入り!(R6.3月新規登録)

◆環境ネットむろらん

毎月1回、市内の清掃活動や不法投棄パトロールを行っているほか、環境問題についての情報交換会を開いています。
詳細 TEL 43-0114(西畑)

◆室蘭歌謡連盟

歌を楽しむ6団体で構成。毎年歌謡フェスティバルを開催し、市民に楽しんでいただいています。
詳細 TEL 080-5595-8372(橋本)

活セン登録団体活動紹介 かわらばんインタビュー

室蘭市悠悠ライフ教養講座
運営委員長 井形 眞一さん
事務局長 山本 美栄さん

市民活動を頑張っている方にスポットを当て、その活動の魅力を紹介するコーナー。高齢者を対象に様々な講座を通じて現代社会を学びあう「室蘭市悠悠ライフ教養講座」運営委員長の井形眞一さんと事務局長の山本美栄さんにお話を伺いました。※お二人に話していただいています、回答は一つにまとめています。

悠悠ライフ教養講座の始まりと活動についてお聞かせください

本講座の歴史は昭和46年(1971年)に始まった室蘭市教育委員会の事業「室蘭市高齢者教室」まで遡ります。その後、平成に入り現在の「室蘭市悠悠ライフ」と名を改め、教養講座については平成17年(2005年)から受講者による自主運営を行っています。私たちが運営する「教養講座」は、年間を通じ一般教養、歴史、ものづくりといったテーマごとに15回前後の講座を行っています。昨年の「生活安全講座」では特殊詐欺や防災について学び、「健康講座」ではパークゴルフを楽しみました。9月には日帰り研修旅行ということで北広島市のボールパークを見学し、社会の見聞を深めました。

「悠悠ライフ」は「教養講座」のほか、趣味の講座として「書道」「華道」「舞踊」「カラオケ」「園芸」の各講座があり、活発に活動しています。

悠悠ライフ自主運営から20年を振り返って…

5年ほど前より、東洋大学(東京)から講師を招いて特別講座を開いているのですが、講座の前後になぜか大雨や台風、地震などに遭うことが多く、準備と開催に難儀したのは運営の苦勞として印象的です。一方で、受講者から「(高齢や一人暮らしで)最近では遠出することもないので、バス旅行が楽しみ」「講座が充実してますね」との声をいただくことがあり、準備に携わる運営委員のやりがいと励みにつながっています。



昨年8月、特別講座を終えて。東洋大学・紀葉子教授(写真前列中央)と運営委員(教授の左隣が井形さん・左端が山本さん)

活センで記念の展示がありますね

はい、自主運営開始から20年を記念して、4月15日(月)から市民活動センターで展示「室蘭市悠悠ライフ活動20年 皆で力を合わせて」を開催します。教養講座については写真パネルなどで紹介するほか、書道や華道、園芸など各講座の作品や活動紹介を一堂に展示してPRしますので、ぜひこの機会にご覧いただき、私たちの活動を知っていただければうれしいですね。※詳細は1ページに掲載

今年度の講座についてお聞かせください

例年と同様に多彩な講座を予定していますが、市内の施設見学ではメルトタワー21とチマイベツ浄水場という普段なかなか行く機会がない施設を、恒例の日帰り研修旅行では「サケのふるさと千歳水族館」や「道と川の駅・花ロードえにわ」などを巡る予定です。また、「懐かしい歌の数々」という一般教養講座も予定しています。

「悠悠ライフ教養講座」のねらいは、高齢者が家に閉じこもらず、一歩外に出て友達を作りコミュニケーションを楽しむというところにあり、生涯学習とともに福祉の視点を取り入れた身近で日々の暮らしのためになる講座の企画に努めています。なお、今年度の開講式は4月18日(木)10時から市民会館大ホールで行います。60歳以上の室蘭市民および近隣にお住まいの方であればどなたでも受講できますので、興味のある講座が一つでもありましたらぜひ受講していただきたいです。

私たちと一緒に楽しく学び、充実した生活を目指しませんか。

室蘭市悠悠ライフ教養講座

TEL 47-3975 (井形)

◇令和6年能登半島地震募金 寄付報告◇ 1月20日から2月末まで活セン内に設置していた募金箱に寄せられました募金(41,304円)は、3月1日に室蘭市社会福祉協議会(日本赤十字社室蘭市地区)に寄付しました。また、同時に募りましたメッセージはNPO法人有珠火山の会を通じて石川県輪島市の商店街のサロンに届けられ、掲示されています。皆さまのご協力、ありがとうございました。

室蘭市市民活動センター

登録団体の情報発信や講座開催、打ち合わせに利用できるほか市民活動に関する展示や資料の作成などにも利用できる市民活動の拠点です。

開館時間 平日 9時~21時

土曜日 9時~17時

(日・祝日・年末年始は休館)

所在地 〒050-0074 室蘭市中島町2-22-1

(FKホールディングス生涯学習センター きらん2階)

電話 0143-83-7751

FAX 0143-83-7335

メール katsudo@kujiran.net

URL https://www.kujiran.net/katsudo/



二次
元
コ
ー
ド



活センスタッフ

今月のつづやき

22年前室蘭に転居して、桜より梅が遅く咲くことに衝撃を受けた元茨城県民の私。市民活動を通じて室蘭に根を張ったと思いますが、花が咲く時期にはいまだに違和感が。アジサイとひまわりとコスモスが一緒に咲くなんて…。

19日のよそものカフェは、よそもの感が抜けきらない皆様のご参加をお待ちしています(み)