

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。



大型連休中の休館のお知らせ

市民活動センターは、5月3日(土・祝)から6日(火・振替休日)まで休館し、7日(水)から通常どおり開館いたします。ご了承ください。

活セン 展 示

■シニアカメラ同好会設立 10周年記念 第14回写真展

会設立10周年を記念して、「気の向くままに」をテーマにジャンルを問わない会員の作品約50点を展示します。

期間 5月7日(水) 13時～20日(火)
(最終日は15時まで)

■ヨンハクラブ「春・写真展」

風景写真を中心に、約30点を展示します。

期間 5月22日(木)～6月6日(金)
(最終日は16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

■映画「みとりし」上映会

人生の最期の時に旅立つ人と見送る人を支え、寄り添い見届ける「看取り土」を描いた映画です。

日時 5月24日(土) 13時30分～15時30分

定員 20人

料金 200円

持ち物 筆記用具

解説 看取り土を知る会
重泉 千恵子さん



■喫煙を考える～禁煙のすすめ!! (無料)

禁煙の動機になるよう、たばこの謎を明快に説明する講座です。

日時 5月31日(土) 10時～12時

定員 20人

講師 室蘭ウォーキング協会
成田 弘さん



登録団体の催し

北海道四半的弓道愛好会 協力

○民俗資料館フェスティバル

四半的弓道・鎧着付け体験【無料】

日時 5月5日(月・祝) 10時～14時

会場 室蘭市民俗資料館とんてん館

申込方法 当日直接

詳細 TEL 59-4922 (民俗資料館)



日本野鳥の会 室蘭支部

○第34回「バード展」【無料】

日時 5月7日(水) 9時
～11日(日) 15時

会場 登別市市民活動センター「のぼりん」

○市民探鳥会(亀田記念公園・幌別川)

日時 5月11日(日) 8時30分

亀田記念公園駐車場集合

料金 100円(保険料含む)

詳細 TEL 22-2640 (星)



絵手紙サークルえがお

○講座～認知症予防は絵手紙で!

日時 5月7日・21日(水)
10時～12時

会場 FK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 こがわ

詳細 TEL 87-1675 (古川)



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 就学前のこどもと保護者

日時 5月8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



○君に会いに行くよ in むろらん

～みんなでたのしもう～



親子で楽しむ人形劇とマジックショーです。

対象 幼児～小学生以下の親子

日時 5月18日(日) 14時～15時30分

会場 わにホール室蘭市市民会館 2階会議室

料金 前売り1,200円

当日 1,500円 ※3歳以下は無料

定員 100組(先着順)

申込方法 5月13日まで、右上のフォームで

詳細 TEL 43-3790 (同劇場)

室蘭ノルディックウォーキング協会

行事・実施日	受付時間・場所	コース・備考
きがるに NW 5月9日(金)	9時 母恋会館	母恋富士・富士 下桜並木・亀岩
きがるに NW 5月14日(水)	9時 中島公園野球場	鷺別川観桜・高 砂公園
さわやか NW 5月25日(日)	9時 鷺別漁港か鷺別 コミュニティセンター	鷺別岬野草・鷺 別海岸
きがるに NW 5月29日(木)	9時 八丁平南公園	八丁平遊歩道
きがるに NW 6月4日(水)	9時 新和産業アイス アリーナ室蘭	街中散策

※NW…ノルディックウォーキング

無料貸ポールあり(15セット)

料金 非会員200円(保険料込み)

申込方法 当日直接

詳細 TEL 090-9087-5068 (黒政)



NPO法人 ten to ten

○TENTO フェスティバル【無料】

小たたら製鉄実演

～日本古来の製鉄法 たたら製法の体験

日時 5月10日(土) 9時～15時

○TENTO で読み聞かせとお散歩 【無料】

「新緑の中で読み聞かせとお散歩」

対象 小学3年生以下と保護者

日時 5月16日(金) 15時～16時

定員 10組(先着順)

会場 TENTO(室工大大会館内) および周辺

申込方法 当日直接

詳細 TEL 080-1447-8085 (市村)

✉ tentoten.npo@gmail.com



ホット・ハンドむろらん

○タオル帽子講習会

日時 5月10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)



鉄子文庫

○おはなし会【無料】

日時と会場

① 5月10日(土) 11時

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

② 5月24日(土) 11時

えみらん1階 多目的室



○赤ちゃん絵本とわらべうたのお話会【無料】

対象 0歳～3歳のお子さんと保護者

日時 毎週日曜日の10時から17時まで、来室時間に合わせて20分程度

会場 鉄子文庫幕西分室

詳細 TEL 84-5194 (山田)

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 5月10日(土) 13時 ※雨天時は12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)



室蘭笑うヨガの会

○笑いヨガ

日時 5月10日(土) 14時～16時

会場 わにホール室蘭市市民会館 和室

料金 500円

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装で

申込方法 当日会場

※毎週土曜日の14時から5分程度、LINEのビデオ通話で「リモート笑いクラブ」を行っています。

詳細 TEL 090-4879-6095 (佐々木)



室蘭文学館の会

○ブックトークカフェ「本との出会い、人との出逢い」

お気に入りの本を持参ください。

日時 5月10日(土) 14時～15時30分

定員 10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



○土曜講座～並木凡平と炭かすの街詩社

現代語短歌の季刊誌「炭かすの街」発行責任者の森君江さんが並木凡平についてお話しします。

日時 5月24日(土) 13時～15時

料金 200円(飲み物付き) 高校生以下無料

申込方法 当日直接

会場 室蘭市港の文学館

詳細 TEL 22-1501 (港の文学館)

室蘭きのこの会

○きのこ採取会【無料】

日時 5月11日(日) 9時～10時30分

8時50分 チマイベツ浄水場旧正門前集合

採取場所 室蘭岳バットの森

申込方法 当日直接

詳細 TEL 43-8043 (橋本)



室蘭ウォーキング協会

○すこやかウォーク

①白鳥台北公園の観桜

日時 5月11日(日) 9時 げんき館ペトトル集合

②本輪西八幡神社つつじを観る

日時 5月24日(土) 9時 室蘭市サンライフ集合

料金 非会員200円(保険料込み)

詳細 TEL 090-3897-2164 (成田)



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
5月11日(日) 11時～15時	ふれあいサロン ほっとな～る(中島町)
5月25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)

むろらん・てつまち講座

○むろらん★てつまち講座 BASIC

第2部 むろらんのあゆみ

楽しく室蘭を知ろう！をテーマに講演します。

日時 5月11日(日) 14時～16時

会場 旧絵鞆小学校

定員 30人(先着順)

料金 500円

申込方法 事前に申し込みフォームで

詳細 TEL 090-4874-1722 (山田)

info@tetsumachi.net



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 5月13日・27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300円

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-8273-2880 (石黒)



室蘭市悠悠ライフ教養講座

○生活安全講座～身近にある危険

闇バイト&自転車の罰則強化

日時 5月15日(木) 10時～12時



○自然観察講座～野鳥の生態を知ろう

日時 5月29日(木) 10時～12時

対象 60歳以上

会場 胆振地方男女平等参画センター ミンクール

料金 2,000円(年会費)

申込方法 いつでも入会可

詳細 TEL 24-2547 (山本)

社会医療法人母恋 日鋼記念病院

○第35回看護週間イベント～健康プラザ・ミニ

体組成、脳年齢、フレイルチェック、握力・肩こり・肌年齢測定のほか健康についての相談もできます。

日時 5月15日(木) 10時30分～12時

会場 日鋼記念病院1階 地域医療研修センター

○につこう健康ゼミナール【無料】

～自分の症状、うまく説明できますか？

日時 5月30日(金) 14時～15時

会場 わにホール室蘭市市民会館 2階会議室

講師 消化器センター長 横山 和典 医師

広報渉外課・健診センター課長

芳野 剛介さん

定員 80人

申込方法 当日直接

詳細 TEL 24-1331 (同病院)



NPO 法人いきものいんく

○かくれ湖ハイキングツアー2025

人間の気配を感じない秘密の湖「橋湖」をのんびり歩き、思いのまま湖を楽しみます。

対象 小学生～大人

日時 第1回 5月17日(土) ※雨天時は18日

第2回 5月24日(土) ※雨天時は25日

各日どちらか選択

① 9時いきものいんく事務所集合

15時30分 解散

② 10時30分カルルス温泉街駐車場集合

14時30分 解散

定員 各日20人(先着順)

料金 ①は5,000円 ②は4,000円

申込方法 5月1日18時から、参加希望日、集合解散場所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、電話番号を記入し、LINE カメールで。

詳細 TEL 080-1886-0698 (同会)



青いチキウまもり隊

○ビーチクリーン活動

～蓬萊門

日時 5月17日(土) ※荒天中止

10時 チャラツナイ展望所集合

持ち物 飲み物、軍手、歩きやすい靴で

詳細 TEL 090-7511-6976 (塚原)



(一社) 相互支援団体かえりん室蘭支部

○室蘭おさがりくるりん

約40Lの袋にこども服詰め放題で持ち帰れます。

日時 5月17日(土)

10時～11時 12時～13時

会場 スーパーアークス室蘭中央店3階

料金 500円

詳細 TEL 090-7655-2343 (星)



室蘭市民オーケストラ

○名曲コンサート

日時 5月17日(土) 16時～
会場 わにホール室蘭市市民会館
料金 一般前売り1,000円(当日1,500円)
学生前売り500円(当日1,000円)
※小学生以下無料



◇団員募集

活動日時 毎週月曜日 19時～21時
会費 月額1,500円
申込方法 電話、またはメール(氏名・電話番号を記入)で
詳細 TEL 080-5025-4634(安達)
✉muroran.civic.orch@gmail.com

発達障がい児子育て親の会「ペチュニア」

○防災デイキャンプ【無料】

親子で楽しみながら防災について学びます。

日時 5月18日(日) 13時～16時
会場 本教寺(常盤町)
定員 親子10組

申込方法 事前にメールで

詳細 ✉2212petunianokai@gmail.com(木村)



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 5月18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)



手作りコスメとアロマのフランチパニ

○アロマを楽しむ会～春の不調に使いたいアロマ

日時 5月22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 5月19日までに電話かメールで

詳細 TEL 090-1522-7840(松浦)
✉aromacosme2016@gmail.com



源氏物語に親しむ会

○源氏物語に親しむ～野分(のわき)

原文を読み、現代語訳や言葉の解釈、物語の時代背景、登場人物の心の動きにも注目します。

日時 5月23日(金) 13時～
会場 室蘭市港の文学館
料金 500円
申込方法 当日直接
詳細 TEL 55-5363(増子)



室蘭混声合唱団

○第59回定期演奏会

日時 5月24日(土) 15時～
会場 わにホール室蘭市市民会館
料金 600円 ※高校生以下無料
詳細 TEL 090-1649-7744(石塚)



室蘭歌謡連盟

○第26回 室蘭歌謡フェスティバル

日時 5月25日(日) 13時～
会場 わにホール室蘭市市民会館
料金 500円
詳細 TEL 080-5595-8372(橋本)



キレイテラス

○火曜に通う火曜茶

毎月第4火曜日に多世代の居場所作りと交流のために事務所を開放します。

日時 5月27日(火) 11時～15時
会場 藤澤・小林事務所(幸町5-7)
料金 100円(飲み物代)
詳細 TEL 080-5586-9589(藤澤)



NPO 法人ビオトープ・イタンキ in 室蘭

○ビオトープ・イタンキ20周年記念講演会

「蝶の眼から見た北海道の自然」 【無料】
日時 5月31日(土) 15時～16時30分
会場 わにホール室蘭市市民会館 中会議室
講師 日本チョウ類保全協会会員 永盛 俊行さん
詳細 TEL 070-8468-7707(磯田)

こども食堂(活セン登録団体のみ)

★えがお食堂(室蘭更生保護女性会)

日時 5月17日(土) 11時～12時30分
※遊び場は10時30分～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)



★なかよし食堂(NPO 法人室蘭母子福祉会 協力)

日時 5月24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 前々日までに電話で
詳細 TEL 090-1385-5028(佐藤)



★「クル」(NPO 法人 くるくるネット)

毎月最終土曜日はクルハウス祭り(フリーマーケットと縁日)を行います。

日時 毎週金曜日 14時～20時
土・日曜日 10時～13時
会場 クルハウス(知利別町2-22-31)
料金 子ども食堂利用の場合
大学生以下無料 大人200円
申込方法 事前に電話か右のコードで
詳細 TEL 48-9133(鳥山)



受賞おめでとうございます！

井形眞一さん（室蘭市悠悠ライフ教養講座） 社会教育功労者表彰（文部科学大臣表彰）

市内の60歳以上を対象として2005年から開講している室蘭市悠悠ライフ教養講座の運営に長く携わり、自身も講師を務めるほか、各地の大学教授を招いての講座や街の見学、健康講座、スポーツ講座など多様なテーマで高齢者が楽しめる講座の運営に尽力した功績を称え、このたび社会教育功労者表彰（文部科学大臣表彰）を受賞されました。

☆市民活動ボランティアマッチング事業スタート☆

室蘭市では、市民活動の活性化と人材育成を目的にボランティアを受け入れている市民活動団体と、活動に参加したい市民との橋渡しを行っています。

登録されたボランティア活動に参加後「ボランティア活動証明書」を発行します。希望される方は室蘭市地域生活課までご連絡ください。

なお、ボランティアの募集を希望する市民活動団体は市民活動センターへの団体登録の後、申請手続きが必要です。

○現在ボランティアを募集している市民活動団体

団体名	活動内容	連絡先 他
（一社）相互支援団体かえりん室蘭支部	こども服のおさがり交換会の運営全般	090-7655-2343（星）
青いチキウまもり隊	ビーチクリーン等のごみ拾い	https://x.com/aoitikiu （団体 HP）
（公社）日本詩吟学院室蘭支部	学校・福祉施設訪問	59-5256（山田）

※ボランティア活動の詳細や参加申し込みに関しては、直接市民活動団体にご連絡ください。

詳細 TEL 25-2223（室蘭市地域生活課）

活動の幅をもっと広げる 助成金情報

●室蘭市まちづくり活動支援補助金 若者チャレンジ応援事業

「何かをはじめてみよう」という

若者ならではのアイデアを生かし

た、地域を元気にする取り組みを支援します。

企画段階でも気軽にご相談ください。

対象事業 以下の①～③のすべてに該当する事業

- ① 市内に活動拠点がある若者主体の団体（構成員3人以上で半数以上が15～39歳）が取り組む事業
- ② 市内で実施する地域の活性化や課題解決を目指す事業
- ③ 年度内に完了する事業

補助額 上限10万円（対象経費の10/10以内）

締切日 5月16日（金）

申込方法 市のホームページ（上のコード）に掲載の必要書類をFAX、郵送または直接

問合せ先 室蘭市生活環境部地域生活課

TEL 25-2223

✉ seikatsu@city.muroran.lg.jp



●シニアボランティア活動助成

60歳以上のシニアのボランティア活動を支援します。



対象事業 ・高齢者福祉に関するボランティア活動
・障がい者福祉に関するボランティア活動
・こども（高校生まで）の健全な心を育てる交流ボランティア活動

対象団体 社会福祉の推進に役立つボランティア活動を行っているか行おうとする、満60歳以上が80%以上の団体（NPO法人を含む）

助成額 1件原則10万円（特に内容が優れている場合は20万円を限度に助成）

締切日 5月25日（日）（当日消印有効）

申込方法 当事業団のホームページ（上のコード参照）に掲載の書類に必要事項を記入し、郵送

問合せ先 〒550-0002 大阪市西区江戸堀1-2-1（公財）大同生命厚生事業団事務局
TEL 06-6447-7101

●イオン北海道 幸せの黄色いレシートキャンペーン

買い物で受け取った黄色いレシートを、地域のボランティア団体名が書かれた備え付けの箱に投函することで、お買い上げ額の1%分の品物を各団体に寄贈する取り組みです。毎月11日の「イオン・デー」に実施しています。

地域で活動する様々な団体を、買い物をする皆さんが支援できます。

支援を希望する団体は、イオン室蘭店サービスカウンターで申し込みください。

イオン北海道ホームページ
二次元コード



活センからのお知らせ

活センカフェ「フリースーク交流会&ミニ講座」に参加しませんか？

市民団体が活動する中で悩んでいる困りごとなどについて、お茶を飲みながらざっくばらんに語り合い、団体間のコミュニケーションを図ります。

また、前段ではミニ講座としてクラウドファンディングを中心とした活動の資金調達について情報提供します。

日時 6月7日（土）14時～16時

対象 市民活動団体や市民活動に関心のある市民

会場 市民活動センター

定員 20人

申込方法 5月30日（金）までに電話またはメールで

詳細 TEL 83-7751

メール katsudo@kujiran.net

活センに仲間入り！（令和7年4月新規登録）

◆キレイテラス

多世代の居場所作りや交流の場の提供、防災講座開催、地域の身近な相談所を開設します。

詳細 TEL -080-5586-9589（藤澤）

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。今回は、今月定期演奏会を控える「室蘭混声合唱団」団長の石塚寛昭さんにお話を伺いました。

合唱団の成り立ちについて教えてください

当団の歴史は古く、1952年（昭和27年）の「NHK 室蘭放送合唱団」の誕生までさかのぼります。同団の1962年（昭和37年）の解散に伴い、当時のメンバー有志が中心となって発足したのが「室蘭混声合唱団」で、創立63年目を迎えます。かつては全日本合唱連盟が主催するコンクールの北海道予選に参加し、全国には届かなかったものの、最高位に次ぐ銀賞に選ばれたこともある実績のある合唱団です。日頃は5月の定期演奏会をはじめ、春と秋に室蘭合唱連盟が主催する「合唱の集い」に参加しているほか、病院や福祉施設への訪問演奏や学校に招かれ演奏会を開くこともあります。また、札幌の合唱団と交流し合同でコンサートを実施したこともあります。

練習は、当団の指揮を務める望月俊哉氏の指導のもと、毎週火曜日の19時30分から2時間、室ガス文化センターで行っているほか、金曜日は同じ時間で普段の練習では足りない…と思うメンバーがFKホールディングス生涯学習センターきらんに集い励んでいます。現在、指揮、ピアニストのほか26名の団員が合唱に親しんでいます。室蘭以外にも登別や伊達、遠くは洞爺湖町や黒松内町から通ってくるメンバーもいます。

混声合唱の魅力とは

私は高校の頃に合唱をはじめ、それから数十年と続けています。合唱には「男声合唱」「女声合唱」と様々あり、男声では力強い、女声だと繊細で高音を生かしたハーモニーが特徴ですが、男声と女声同時に幅の広い音域で表現できるのが混声合唱の魅力だと感じています。



様々なジャンルの楽曲に触れ、合唱に親しんでいます。（写真は昨年の定期演奏会）

今月、定期演奏会が行われますね

「第59回定期演奏会」を5月24日（土）15時からわにホール室蘭市市民会館で開催します。

今回は4つのステージを組んでいまして、第1ステージ「ルネッサンス コーラスセレクション」では、ルネッサンス時代の音楽を無伴奏で各パートが独立してメロディーを作っていく「ポリフォニー（多声音楽）」で演奏します。折り重なって生まれるきれいなハーモニーをぜひ聴いていただきたいです。第2ステージは「武満徹セレクション」で代表する4曲で作曲家・武満徹の世界を表現したいと思います。第3ステージは中島みゆきのお馴染みの5曲を混声合唱に合わせた編曲でお送りします。指揮者から「お馴染みの曲は聴く方もよく知っているので、よりしっかりと歌うように」と指導を受けながら、現在本番に向けて練習に力を入れているところです。最後は「女性詩人による三つのバラード」と題して、それぞれ想いの込められた詩の世界をメロディーとハーモニーに乗せて演奏しますので、ぜひ聴いていただきたいですね。

※4ページに掲載

今後の活動に向けてPRをどうぞ！

当団の定期演奏会も次回は節目の60回を迎えます。これまで節目の演奏会では「札幌」などのオーケストラによる演奏で開催してきたことから、60回記念もふさわしい内容で実施したいと今から考えているところです。

当団では随時団員を募集しています。とりわけ男声のパートが不足している状況で苦労しています。興味のある方はお気軽にお声掛けください。

ぜひ室蘭混声合唱団“むろこん”メンバーになって一緒に合唱を楽しみませんか！

室蘭混声合唱団

TEL 090-1649-7744（石塚）

H P <https://murokon.web.fc2.com>

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

公式HP <https://www.kujiran.net/katsudo/>



二次セン
元コー
ド



活センスタッフ

今月のつぶやき

先日、活センに登録している写真団体の代表K氏が急逝。

今年は団体結成10年目なので記念の写真展を開きたいと早くから準備していました。その展示が今月7日から活センで始まります。K氏のご冥福をお祈りするとともに写真展に多くの方が来場してくれることを願っています。合掌。（き）