

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。



# 活セン かわらばん

## 市民活動ミュージアム2025

～地域の宝をさがそう～

11/8(土)・11/9(日)  
10時～16時

活センに登録する団体が一堂に会し、展示やステージ発表、体験ワークショップなどで活動をPRする楽しいイベントです。  
詳細は折り込みチラシをご覧ください。

活セン  
展示

### ■室蘭市悠悠ライフ園芸講座 菊花展

期間 11月4日(火)12時～6日(木)  
(最終日は15時まで)

### ■当時の新聞で迎える太平洋戦争展

戦後80年を迎えて、戦時中の新聞紙面の展示や、地域の歴史資料保存の取り組みについて紹介します。

期間 11月10日(月)～15日(土)  
(最終日は15時まで)

### ■デイサービスわっくの家 作品展

わっくの家の利用者が制作した壁飾りや牛乳パックを再利用した小物入れなどの作品を展示します。

期間 11月18日(火)～29日(土)  
(最終日は15時まで)

## 登録団体の催し

### ホット・ハンドむろらん



#### ○タオル帽子講習会

日時 11月8日(土)10時～14時30分  
会場 寿町会館  
料金 1,000円(材料費込み)

#### ○がん治療を行っている人のための

#### レンタルウィッグ相談会とタオル帽子講習会

日時 11月23日(日・祝)10時～14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  
料金 講習会 1,000円(材料費込み)  
レンタルウィッグ 5,000円(年間)

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-3398-5435(久保)

### こころの集い風の会

#### ○こころの集い風の会

依存症で悩む仲間と一緒に回復を目指します。

日時 11月4日・18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)

### 室蘭港立市民大学

#### ○第7回講座

「得するエコ～身近なところから環境を考える」

日時 11月8日(土)13時30分～15時  
会場 わにホール室蘭市市民会館  
料金 500円(一般聴講)  
講師 NPO法人室蘭地域再生工場  
理事長 藤当 満さん

申込方法 事前に電話またはメールで

詳細 TEL 090-3468-1966(石倉)  
✉ muroran-koritsu@outlook.jp



### 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」

お気に入りの本をお持ちください。

日時 11月8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～後期企画展

「文学碑から見える室蘭」【無料】

日時 11月22日(土)13時～15時  
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)

### 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
11月9日(日) 11時～15時	ふれあいサロン ほっとな～る(中島町)
11月23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)

## むろらん切り絵の会

### ○切り絵体験【無料】

毎月11日に行っています。道具は会で用意します。

日時 11月11日(火) 12時30分~13時30分

会場 光昭寺(輪西町3-4-4)

申込方法 当日直接

詳細 TEL 44-2050 (橋本)



## 室蘭市悠悠ライフ教養講座

### ○歴史講座~「出前講座」室蘭市民俗資料館

対象 60歳以上

日時 11月13日(木) 10時

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)



## 室蘭災害ボランティアネットワーク

### ○室蘭災害ボランティアネットワーク研修会

能登に赴いた支援者から災害支援の実際について学びます。

日時 11月15日(土) 14時~16時

会場 わにホール室蘭市市民会館

定員 50人

料金 500円

申込方法 前日までに右のフォームで

詳細 TEL 090-7519-9237 (三木)



## 北海道言友会室蘭支部

### ○吃音講演会~吃音って何?

科学的な視点から考える~【無料】

日時 11月15日(土) 18時~20時

会場 室蘭市障害者総合福祉センター ぴあ216

申込方法 当日直接

詳細 TEL 090-1529-3723 (竹中)



## いろいろマーケット運営委員会

### ○いろいろマーケット【入場無料】

ハンドメイド、日用品や雑貨、古着などのフリーマーケットです。飲食や縁日コーナーもあります。

日時 11月16日(日) 10時30分~15時

会場 室ガス文化センター 展示室

詳細 TEL 090-5953-2599 (根木)



## (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 11月16日(日) 11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)



## 発達障がい子育て親の会「ペチュニア」

### ○感覚を刺激する運動あそび

日時 11月16日(日) 13時30分~16時30分

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

料金 一般 1,000円

LINE会員 500円 会員 無料

申込方法 事前にメールで

詳細 ☒2212petunianokai@gmail.com (木村)



## NPO法人 ten to ten

### ○TENTOで読み聞かせとお散歩【無料】

「初冬を楽しむ読み聞かせと外遊び」

対象 小学3年生以下と保護者

日時 11月21日(金) 15時~16時

会場 室工大カフェ TENTO および周辺

定員 10組程度(先着順)

申込方法 当日直接

会場 室工大カフェ TENTO および周辺

詳細 TEL 080-1447-8085 (市村)



## 室蘭子ども劇場

### ○舞台鑑賞例会「どうぶつ忍者太鼓」

アクロバティックでユーモアたっぷりの技や動きとドラマチックな太鼓演奏をお楽しみください。

対象 小学生から高校生までの子どもと保護者

日時 11月21日(金)

18時30分~19時35分

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)

会場 室ガス文化センター 大会議室

詳細 TEL 43-3790 (同劇場)



## 室蘭手打ちそば愛好会

### ○手打ちそば教室

日時 11月23日(日・祝)

①9時30分~11時30分 ②13時~15時

会場 高砂町会館 分館

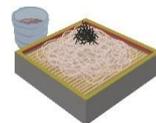
定員 各4人(先着順)

料金 2,000円

持ち物 エプロン、三角巾、タオル3枚、マスク、上靴

申込方法 11月9日までに電話で

詳細 TEL 090-8426-2181 (青木)



## 礼文凧保存愛好会

### ○干支凧づくり体験学習会

和紙に来年の干支「午」の絵を描き、竹ひごで凧を作ります。

日時 11月23日(日・祝) 10時~12時30分

会場 室蘭市民俗資料館とんてん館

定員 8人(先着順・小学生以下保護者同伴)

料金 1,000円

申込方法 11月1日から電話で

詳細 TEL 59-4922 (室蘭市民俗資料館)



## 子育て応援 PLEASURESPOT

### ○遊ぶ・学ぶ・楽しむ

子育て応援交流会【入場無料】

子育て支援団体がものづくりワークショップを実施します。無料の遊びスペースもあります。

日時 11月23日(日・祝) 11時~16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

詳細 TEL 070-6602-5087 (菅原)



## 西胆振オカリナ&ハーモニカ協会

### ○サウンズパワーライブ2025【無料】

オカリナ演奏のライブです。

日時 11月24日(月・振休) 13時30分

会場 鷺別コミュニティセンター(登別市)

詳細 TEL 55-6262 (中居)



## 室蘭ファシリ隊

### ○楽しい会議の作り方 ファシリテーション講座

対象 中学生以上  
日時 11月24日(月・振休)  
対話編 10時～12時  
議論編 13時～16時  
会場 中小企業センター  
定員 各20人(先着順)  
料金 対話編500円 議論編1,000円  
申込方法 11月22日まで、右上のフォームで  
詳細 TEL 090-7519-9237 (三木)



## キレイテラス

### ○火曜に通う火曜茶

多世代の居場所づくりと交流の場です。  
日時 11月25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)



## 室蘭消費者協会

### ○エコな小物づくり～くるみボタンで布ブローチ

日時 11月26日(水) 10時～12時  
会場 室ガス文化センター  
定員 10人(先着順)  
料金 500円  
持ち物 裁縫道具  
申込方法 11月19日まで、電話、または住所・氏名・電話番号を記入しファクスで  
詳細 TEL・FAX 23-1580 (同会)  
(月・水・金 10時～14時30分)



## 社会医療法人母恋 日鋼記念病院

### ○にっころ健康ゼミナール

テーマ 大切な人と考えよう、これからのこと～  
その人らしく生きるために、いざというときに備える「人生会議(ACP)」  
日時 11月27日(木) 14時～15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  
定員 80人  
講師 医療ソーシャルワーカー 山本 亮 さん  
認知症看護認定看護師 吉田 有希 さん  
申込方法 当日直接  
詳細 TEL 24-1331 (同病院 広報渉外課)



## 源氏物語に親しむ会

### ○源氏物語に親しむ～真木柱(まきばしら)

日時 11月28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)



## 室蘭地区サッカー協会 グラスルーツ委員会

### ○JFA レディース サッカーフェスティバル【無料】

対象 小学4年生以上の女性  
日時 11月29日(土)  
18時30分～20時45分  
会場 ①栗林商会アリーナ  
申込方法 11月22日まで、右のフォームで  
詳細 TEL 090-6690-6263 (菅原)



## こども食堂 (活セン登録団体のみ)

## 室蘭更生保護女性会

### ○えがお食堂

日時 11月15日(土) 10時30分～12時30分  
会場 カトリック室蘭教会(常盤町15-11)  
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 11月22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)

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2-2-31)  
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LINEで  
詳細 TEL 48-9133 (鳥山)



## 第75回市民文化祭

(活セン登録団体のみ掲載)



### ○定期演奏会 (室蘭音楽協会市民オーケストラ)

日時 11月15日(土) 16時～  
会場 室ガス文化センター  
料金 一般1,500円 学生800円  
小学生以下無料  
詳細 TEL 090-6872-1956 (小林)

### ○写真展 (室蘭写真団体連合会)【無料】

日時 11月19日(水) 13時  
～23日(日・祝)(最終日は16時まで)  
会場 室蘭市民美術館  
詳細 TEL 090-3397-2135 (鳥海)

### ○第88回公募展 (室蘭美術協会)【無料】

日時 11月20日(木)～23日(日・祝)  
10時～17時(最終日は16時まで)  
会場 室ガス文化センター  
詳細 TEL 090-7517-0778 (酒井)

## ☆室蘭文化連盟創立50周年記念事業

活センに登録の文化系団体が多数参加します。

日程 11月8日(土)、9日(日)

会場 室ガス文化センター

#### ○舞台公演

【大ホール・各日中学生以上700円】

8日(土) 12時30分～

9日(日) 14時～

#### ○展示【展示室・無料】

10時～17時(最終日は16時まで)

詳細 TEL 23-9535 (室蘭文化連盟)

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、楽器であるオカリナとハーモニカに親しむ「西胆振オカリナ&ハーモニカ協会」事務局の中居力さんにお話を伺いました。

## 会の成り立ちとこれまでの活動について教えてください

オカリナとハーモニカともに、かつて市内の中学校の音楽教師で吹奏楽部を全国大会に導いた実績を持つ高木利正先生の指導を受けています。以前は会を名乗っていませんでしたが、それぞれに教わりた方が増えてきたこともあって2003年(平成15年)に「西胆振オカリナ協会」「西胆振ハーモニカ協会」を立ち上げ、日頃の練習とコンサート活動を中心に活動してきました。特に毎年「文化の日」に開催し、今年で24回目となる「オカリナ&ハーモニカコンサート」は当会メインの演奏会で、この日に向けてメンバー一同練習に励んでいます。

会員は最盛期に両会合わせて60名ほどを数えましたが、現在は15名で活動しています。

## オカリナとハーモニカの魅力とは

ハーモニカはかつて学校で習う楽器でしたので、年代によっては馴染みのある楽器かと思います。ハーモニカとオカリナに共通するのが、どこか郷愁を誘う素朴な音色で聴く人の心を和ませるところがあるように思いますね。

演奏するにあたっては、どちらも他の楽器と比べてサイズが小さくそして安価なことから、スタートのハードルが低いのが魅力だと思います。しかし、オカリナの場合は12か所の穴の押さえ方で音を調整する楽器で扱いは簡単ではなく、楽譜どおりに吹けるようになるまでそこそこの時間を要しますが、練習を重ねて上達していくところに楽しさがあると思います。

私は夫婦で「サウザンドパワー」の名でユニットを組み、オカリナの演奏活動をしています。オカリナとの出会いは、自身が体調を崩していた頃に当時のレコード店でオカリナ奏者の宗次郎さんの音色を聞き、その場で涙を浮かべるほどの感動を覚えたことに遡ります。そして教員である妻を通じての高木先生との出会いからオカリナに取り組み、今に至っています。



毎年温かな音色が会場を包みます。動ミューザムから(写真)は昨年のお祭り&市民活動

## きらん祭り&市民活動ミュージアムで演奏されますね

はい、11月8日(土)の1日目のステージに登場します。室蘭在住のメンバーが集い、オカリナとハーモニカそれぞれに童謡や懐かしの歌謡曲、映画音楽など聴き馴染みのある楽曲を披露しますので、温かい音色とハーモニーを楽しんでいただければと思います。

また、24日(月・振休)には、登別市の鷺別コミュニティーセンターでユニット「サウザンドパワー LIVE2025」を開催します。オカリナ演奏はもちろん、歌あり、「八甲田山」をテーマにした語りありと盛りだくさんの内容です。入場無料ですのでお気軽にご来場ください。

## 今後の活動に向けてPRをどうぞ!

昨今、ハーモニカ、オカリナどちらもメンバーが減少して危機的な状況にあります。平均年齢60歳以上というなかなか未来が見通せない中で、最近、私たちの演奏を聴いたことをきっかけにオカリナに興味をもってくれた高校生が所属する吹奏楽部の定期演奏会でオカリナを演奏してくれたということがあり、とてもうれしかったです。コンサートなどを通じて地道にファンを増やして行きたいですね。ハーモニカとオカリナに興味がある方はお気軽にお声掛けください。ポケットサイズのオーケストラと一緒に楽しみませんか!

西胆振オカリナ&ハーモニカ協会  
TEL 090-7648-1512 (中居)

## 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/>



二次元コード



## 活センスタッフ

### 今月のつぶやき

朝晩の冷え込みに、冬の足音を感じる季節となりました。

8・9日には、市民活動ミュージアムをきらん祭りと合同で開催します。市民活動が分かる展示やお宝クイズラリーなど楽しいイベントが、盛りだくさん。

ぜひ遊びに来てね。( ^\_- ) ☆  
( < )