

活セン かわらばん



活セン 展 示

■ 鳴り砂体験と展示「砂の声を聴いてみよう・観てみよう」

イタンキ浜の鳴り砂展示や、漂着物の展示です。

期間中は毎日13時から、来場者を対象に流木を使った鉛筆作り体験もあります。

期間 8月3日(月)13時～8日(土)15時

■ 己書作品展「原点回帰」

筆ペンで描かれたはがきや色紙、掛け軸を展示します。

期間 8月10日(月)13時～15日(土)15時

■ 第51回全室蘭写真展

入賞入選作のほか、特別展示も行います。

期間 8月18日(火)～29日(土)15時

活セン 講 座

■ 己書で夏を描こう

円形うちわに筆ペンで自由に絵や文字を描きます。

日時 8月15日(土)13時～14時

定員 10人

料金 300円

講師 楽輝己書道場 兼子 孝子さん

申込方法 事前に活センへ(TEL 83-7751)



登録団体の催し

NPO法人 くるくるネット

① 個別勉強サポート【無料】

大学生が勉強をサポートします。

対象 中学生～高校生

日時 毎週水曜日 17時30分～19時30分



② こども食堂・居場所「クルハウス」

日時 毎週金曜日 15時～20時

毎週土曜日 10時～13時

料金 高校生以下無料 大人200円

会場 クルハウス(知床別荘2-22-31)

申込方法 事前に電話または上記LINEで

詳細 TEL 48-9133(鳥山)



室蘭子ども劇場

○ あつまれちびっこ【無料】

絵の具遊びで親子で楽しみながら交流します。

対象 就学前のこどもと保護者

日時 8月6日(木)10時～12時

申込方法 当日直接



○ 舞台鑑賞例会「カドヤ食堂のなぞなぞ」

対象 高校生以下のこどもと保護者

日時 9月3日(木)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 鷺別コミュニティセンター(登別市)

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	集 合	コース・備考
きがるにNW 8月7日(金)	9時 日本製鉄室蘭球場	潮見公園、イタンキ鳴り砂海岸
さわやかNW 8月23日(日)	9時30分 伊達歴史の杜 カルチャーセンター	伊達漁港、市街

※NW…ノルディックウォーキング 無料貸ポールあり

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 科学とものづくり教育研究会かもけん

○ 夏休み科学館まつり～風と音と波

風・音・光にちなんだ工作と体験、演奏会が行われます。

日時 8月8日(土)～10日(月)10時～17時

○ 夜のドキドキ科学館

1日限りの夜間開館で、いつもと違う館を体験します。

日時 8月22日(土)18時～20時

会場 DENZAI 環境科学館

入館料 大人600円 65歳以上400円

高校生300円 中学生以下150円

詳細 TEL 22-1058(同館)



ホット・ハンドむろらん

○ レンタルウィッグ相談会とタオル帽子講習会

日時 8月8日(土)10時～14時30分

会場 寿町会館

料金 レンタルウィッグ 年間5,000円

タオル帽子講習会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 8月8日(土)、22日(土)13時

※雨天時は2日後に延期

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「こい話」

日時 8月8日(土) 14時～15時30分
定員 先着10人程度
料金 200円 高校生以下無料
申込方法 前日までに、電話または直接



○琴演奏会「ことのねによせて」【無料】

日時 8月23日(日) 13時30分
申込方法 会場に直接

○特別企画講演会「アンプルパロ伝説」について【無料】

登別アイヌ協会顧問の小坂博宣氏による講演です。

日時 8月29日(土) 13時～14時
定員 先着50人
申込方法 当日直接

会場 室蘭市港の文学館
詳細 TEL・FAX 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
8月9日(日) 11時～15時	ふれあいサロン ほっとなへる(中島町)
8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)

室蘭ウォーキング協会

○すこやかウォーク 歴史の小道〜崎守神社周辺

日時 8月9日(日) 9時 崎守パークゴルフ場横集合
料金 非会員200円(保険料込み)
申込方法 当日直接
詳細 TEL 090-3897-2164 (成田)



室蘭地区サッカー協会 グラスルーツ委員会

○ぴっころランド【無料】

小さなお子さん対象の芝生でボールを蹴る体験です。

対象 小学1年生以下

(少年団やクラブチーム所属者は除く)

日時 8月11日(火・祝) 9時30分～10時30分
会場 リーフラスフットボールパーク(祝津町)
申込方法 事前に上の申込フォームまたはメールで
詳細 メール toro.cotoro20@gmail.com (大信田)



○MFA なでしこフットサル

対象 小学4年生以上の女性
日時 8月29日(土) 18時30分～20時30分
会場 ①栗林商会アリーナ 多目的ホール
料金 300円
申込方法 当日直接(18時受け付け)
詳細 メール grassroots.sugawara@gmail.com (菅原)



むろらん切り絵の会

○切り絵体験【無料】

日時 8月11日(火・祝) 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)



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「日焼け肌ケアのアロマ」

これからの季節に役立つアロマローションを作ります。

日時 8月12日(水) 10時～11時
会場 ツケダ薬局本店2階(中島町)
定員 先着5人
料金 2,750円



申込方法 8月9日までに、電話かメールで
詳細 TEL 090-1522-7840 (松浦)
メール aromacosme2016@gmail.com

室蘭更生保護女性会

○こども食堂「えがお食堂」

日時 8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)



なないろマーケット運営委員会

○なないろマーケット

古着、ハンドメイド、雑貨、占い、マッサージなどの何でもありのフリーマーケット。
ミニ縁日もあります。



日時 8月15日(土) 10時30分～15時
会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん
詳細 TEL 080-1874-1523 (中野)

こころの集い風の会

○こころの集い風の会

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 8月18日(火)・9月1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 300円
申込方法 事前に電話で
詳細 TEL 090-8273-2880 (石黒)



絵手紙サークルえがお

○絵手紙講座〜認知症予防は絵手紙で!

日時 8月19日(水)・9月2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
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)



室蘭市悠悠ライフ教養講座

○特別講座 輝いて生きるための「終活」講座 〜おひとりさま時代の生前準備〜 【無料】

核家族化でおひとり様予備軍が増えて今から色々な準備が必要です。そのための情報や元気の出るお話です

日時 8月20日(木) 10時～12時
会場 室蘭市男女平等参画センター ミンクール
講師 東洋大学現代社会総合研究所 客員研究員
井上 治代 氏

申込方法 8月8日までに、電話で
詳細 TEL 090-8273-0148 (山本)

NPO 法人 ten to ten

○読み聞かせとお散歩



～夏の終わりの読み聞かせとお散歩【無料】

対象 小学3年生以下の子どもと保護者

日時 8月21日(金) 15時～16時

会場 工大カフェ TENTO と周辺

定員 先着10組程度

申込方法 当日直接

詳細 TEL 080-1447-8085 (市村)

メール tentoten.npo@gmail.com

室蘭市民美術館をささえる会



○小中学生席書大会【無料】

作品は9月に市民美術館で展示します。

対象 室蘭市内の小・中学生 (小学2年生以下は保護者同伴)

日時 8月22日(土) 10時～12時

会場 室ガス文化センター

定員 先着50人

持ち物 筆 雑巾 ビニール袋など (半紙と墨は会で用意)

申込方法 8月15日(日)までに、上の二次元コードの要項から申込フォームで

詳細 TEL 22-1124 (市民美術館)

NPO法人いきものいんく

○どんぐり塾～湖の生きもののさがし



対象 年少～年長とその保護者

日時 8月22日(土) 10時～12時

場所 壮瞥町 力岩観察公園 (現地集合・解散)

参加料 こども1人4,000円 (保護者は無料)

定員 先着親子15組

申込方法 8月14日18時までに、こどもの氏名(よみがな)、性別、生年月日、住所、電話番号・保護者の氏名をLINE (@sna9114c) またはメール (sasaki@ikimono-inc.jp) で

詳細 TEL 080-1886-0698 (同事務所)

パラテク

○おはなし会と工作をたのしもう!【無料】

対象 小学生以下の子どもと保護者

日時 8月22日(土)

おはなし会 11時～11時30分

工作(スイカのミニうちわ) 11時30分～12時

会場 えみらん1階多目的室

定員 先着20人程度

申込方法 当日直接

詳細 TEL 090-8271-4991 (鎌田)



NPO法人室蘭母子福祉会 (協力)

○こども食堂「なかよし食堂」

日時 8月22日(土) 11時30分～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 前日までに、電話で

詳細 TEL 090-1385-5028 (佐藤)



室蘭パークゴルフ協会

○第27回北海道新聞杯パークゴルフ大会

日時 8月23日(日) 受付9時

会場 白鳥大橋パークゴルフ場

参加費 1,200円

申込方法 8月16日までに、電話で

詳細 TEL 090-2813-0851 (斉藤)



発達障がい子育て親の会「ペチュニア」

○ママカフェ

ママ同士で交流を図ります。託児はありません。

日時 8月26日(水) 10時～12時

会場 工大カフェ TENTO

料金 ワンドリンクオーダー制

申込方法 事前にメールで

詳細 メール 2212petunianokai@gmail.com (木村)



青いチキウまもり隊

○ビーチクリーン活動～イタンキ東(栄高校前の浜)

※イタンキ浜とは別の浜なので、注意してください

日時 8月29日(土) 10時 浜側協道集合

持ち物 軍手、飲み物等

詳細 TEL 090-7511-6976 (塚原)



リレー・フォー・ライフ・ジャパン室蘭実行委員会

○リレー・フォー・ライフ・ジャパン2026室蘭【無料】

がん患者と家族を支援するチャリティイベント。

リレー・ウォークや講演会、ルミナリエなどが行われます。

日時 8月29日(土) 12時～19時30分

会場 ①栗林商会アリーナ

詳細 TEL 090-2810-3651 (斉藤)

日本野鳥の会 室蘭支部

○市民探鳥会(伊達市長流川)

日時 8月30日(日)

8時30分 伊達歴史の杜トイレ前集合

料金 100円(保険料含む)

詳細 TEL 22-2640 (星)



(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の袋に子供服詰め放題で持ち帰れます。

日時 9月5日(土) 10時～14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)



登録団体からのお知らせ

室蘭俳句協会

◇俳句の市民公募



入賞者は10月の第49回市民俳句大会で表彰します。

対象 室蘭・登別・伊達在住の小学生以上の市民

応募方法 8月31日までに、一般は2句まで、学生は1句を住所・氏名・電話番号を添えて(はがきで(〒051-0034 室蘭市増市町1-21-10 進藤 芙蓉宛) ※出品料無料

詳細 TEL 080-2053-0151 (進藤)

受賞おめでとうございます

(公財) 社会貢献支援財団 第65回社会貢献者表彰

○NPO法人 はちどりプロジェクト

2011年の活動開始以降、継続されているカンボジアでの教育支援活動が評価されました。



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。今回は野鳥に親しみ、自然保護活動に取り組む「日本野鳥の会室蘭支部」支部長の星英男さんにお話を伺いました。

会の始まりと取り組みについてお聞かせください

当会は「野鳥も人も地球のなかま」を合言葉に活動している自然保護団体で、同支部は1980年（昭和55年）に設立され、今年で46年目を迎えます。探鳥会等を開催して野鳥に親しみ、野鳥を守ることを通じて自然保護活動に取り組んでおり、室蘭を中心とした西胆振を活動エリアに、会員116名（今年4月現在）が活動しています。これまでに探鳥会や会員による観察等で西胆振地域（豊浦から登別）で確認できた野鳥は約320種にも及びます。

星さんが思う野鳥の魅力とは

室蘭生まれの私ですが、こどもの頃から「きれいだな」と野鳥に魅せられ、大学も鶴を飼って道東の学校に決めるくらいでした。野鳥は子育てや越冬の場所の違いから大きく夏鳥、冬鳥、旅鳥（渡り鳥）、留鳥（一年中同じところで過ごす）と分けられるのですが、その姿や行動が鳥それぞれに違うところに惹かれて今に至っています。

「室蘭周辺の探鳥マップ」クリアファイルが好評ですね

はい、海と山に囲まれた室蘭は野鳥の宝庫で渡り鳥の中継地としても有名です。特に秋の渡りのシーズンには日本各地から愛鳥家が観察にやってきます。オオタカなどの猛禽類は上昇気流に乗って噴火湾対岸の砂原方向へ渡りますし、数千羽の群れをなしたヒヨドリが海面すれすれに渡っていく姿は圧巻です。

実は「室蘭周辺の探鳥マップ」の原型は30年ほど前から絵にまとめてあったのですが、現代風にアレンジしてPRしてはどうかという提案が会の中からあり、クリアファイルになりました。マップには地球岬周辺の断崖に生息するハヤブサや測量山などで観られるヒガラ（室蘭市の鳥）などが描かれています。「室蘭周辺の探鳥マップ」は道の駅みたら室蘭とキウシト湿原ビジターセンター（登別市）で1枚200円で販売しています。

今後の活動に向けてPRをどうぞ！

活動を通じて、昔に比べて野鳥の数が少なくなっているように感じられることと、野鳥が風車に直撃する「バードストライク」やメガソーラーパネルの影響も懸念しています。

これからもより多くの方に野鳥のことを知ってもらえるように探鳥会や写真展などを通じて野鳥の魅力を伝えていきたいです。※8月の市民探鳥会については3ページに掲載



「室蘭周辺の探鳥マップ」
この地に生息する野鳥は季節ごとに紹介されています。



日本野鳥の会室蘭支部

TEL 22-2640（星）

メール hige@mub.biglobe.ne.jp

Instagramあり（左のコード）

活センカフェ 広報レベルアップ講座 Canvaでポスターを作ってみよう！+フリートーク 参加者募集

チラシ作成アプリCanva（キャンバ）を活用したポスター制作などを学び、その後ざっくばらんに意見交換と交流を図ります。

対象 市民活動団体のほか、市民活動に関心のある方

日時 9月12日（土）13時30分～15時30分

会場 市民活動センター会議スペース **定員** 20人

申込方法 9月5日まで、電話か右の申込フォームで

詳細 TEL 83-7751（市民活動センター）



☆活セン公式 LINE （ライン）開設しました！

活センの展示や講座、イベントのお知らせや、施設案内等を発信します。

右の二次元コードから、お気軽に友だち追加してくださいね！



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/>



活セン
HP
コード



活センスタッフ

今月のつぶやき

パワーポイントのアニメーションを使って、ここ数年ハガキでの年賀状を少なくし、LINEで年賀状を送っていました。これが意外と好評なので、今年私が所属している団体のパソコン教室で、アニメーションの暑中見舞いを作成しました。私は、アンドロイドのスマホなので、パソコンからスマホへの取り込みは簡単にできるのですが、iPhoneは面倒で悪戦苦闘でした(´_`A (え)