

活セン かわらばん



活セン 展 示

■獲物のあるビオトープ・イタンキ パネル展2026

潮見公園内で人工池造成と植林を行い、本来の自然の姿を伝えてきた「NPO 法人ビオトープ・イタンキ in 室蘭」の活動紹介パネルとビオトープ内で捕獲した昆虫の標本などを展示します。

期間 9月1日(火)～12日(土) 15時

■認知症になっても人生の主演は私 ～今と未来のための、ほんの本音～

「認知症の人を支える家族の集い 室蘭いが栗の会」と室蘭市の共催で、活動の紹介パネルや作品を展示します。

期間 9月14日(月) 13時～30日(水) 17時

活セン 講 座

■秋のウォーキング教室 ～ミニ講習&街中歩き【無料】

歩く効能について講話を聴いた後、正しい姿勢と歩き方を実践指導します(雨天時、街中歩きは中止)

日時 9月5日(土) 10時～12時

定員 25人

持ち物 歩きやすい服装と靴、
飲み物、汗拭きタオル

講師 室蘭ウォーキング協会 谷崎 昌代さん

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「クルマハウス」

日時 毎週金曜日 15時～20時

毎週土曜日 10時～13時

※19日(土)はクルマハウスまつり特別版として、段ボールで光る秘密基地を作ります。

料金 高校生以下無料 大人200円

会場 クルマハウス(知床別野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)



室蘭市民美術館をささえる会

○小中学生席書大会作品展【無料】

日時 9月2日(水)～6日(日) 最終日15時まで

会場 室蘭市民美術館

詳細 TEL 22-1124(同館)



室蘭ウォーキング協会

○すこやかウォーク 潮見公園～イタンキ浜

日時 9月6日(日) 9時 室蘭市保健センター集合

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 9月6日(日)、26日(土) 両日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)



ふらっと ittoko

○ふらっと ittoko

不登校など子育てに悩むママ達のお茶会です。

日時 9月9日(水) 10時～12時(毎月第2水曜日)

会場 Kireiテラス(幸町5-7)

料金 100円(飲み物代)

詳細 TEL 090-7181-0231(小林)



室蘭子ども劇場

○あつまれ!!ちびっこ【無料】

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 9月10日(木) 10時～12時(毎月第2木曜日)

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

詳細 TEL 43-3790(同劇場)



むろらん切り絵の会

○切り絵体験【無料】

日時 9月11日(金) 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)



日本野鳥の会 室蘭支部

○市民探鳥会(マスイチ浜)

日時 9月12日(土) 8時 マスイチ展望台集合

料金 100円(保険料含む)

詳細 TEL 22-2640(星)



NPO 法人ニャン友ねっとわーく北海道

○保護猫の譲渡会

預かりボランティアや支援物資も大歓迎です。

日時 9月13日(日)・27日(日)

両日 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)



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
9月13日(日) 11時～15時	ふれあいサロン ほつとな～る(中島町)
9月20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)

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 9月15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)



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「残暑にすっきり入浴のアロマ」

これからの季節に役立つアロマのバスソルトを作ります。

日時 9月16日(水) 10時～11時

会場 ツケダ薬局本店2階(中島町)

定員 5人

料金 2,750円

申込方法 9月13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



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 9月16日(水)、30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 9月17日(木)	9時 日本製鉄野球場	寺社巡り、観光道路
市民体験会 9月26日(土)	9時 室蘭民報みんなの水族館	観光道路、白鳥湾展望台 ※参加無料
きがるにNW 10月2日(金)	9時 中島公園駐車場	薬山、知床別、天神町周辺

※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)



源氏物語に親しむ会

○源氏物語に親しむ～柏木(かしわぎ)

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 9月18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)



NPO 法人 ten to ten

○TENTO で読み聞かせとお散歩

～初秋の読み聞かせとお散歩【無料】

対象 小学3年生以下のこどもと保護者

日時 9月18日(金) 15時～16時

会場 工大カフェ TENTO と周辺

定員 親子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



青いチキウまもり隊

○ビーチクリーン(ごみ拾い) 活動～トッカリショ

日時 9月19日(土)

9時30分 トッカリショ展望台集合

持ち物 軍手、飲み物等

詳細 TEL 090-7511-6976 (塚原)



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、マッサージなど何でもありのフリーマーケットです。

日時 9月19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)



室蘭更生保護女性会

○こども食堂「えがお食堂」

日時 9月19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)



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 9月26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)



Muroran Art Project (ムロラン・アート・プロジェクト)

○鉄と光の芸術祭2026【無料】

道内に縁のあるアート作家の作品展示です。

実施日 9月26日(土)・27日(日)

10月3日(土)・4日(日)・10日(土)～12日

(月・祝) 各日10時～16時

会場 スーパーアークス室蘭中央店・千穂萬歳堂

詳細 TEL 080-1872-4709 (及川)



室蘭文芸協会

○ポエムフェスティバル2026【無料】

短詩型・散文型の作品を朗読し、鑑賞します。

日時 9月26日(土) 14時～15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

申込方法 当日直接

詳細 TEL 090-7050-6128 (同会)



西胆振オカリナ&ハーモニカ協会

○第25回オカリナ&ハーモニカコンサート【無料】

童謡、歌謡曲、洋楽…おなじみの曲を披露します。

日時 9月27日(日) 13時30分～18時

会場 FKホールディングス生涯学習センターきらん

詳細 TEL 090-7648-1512 (中居)

一般財団法人北海道難病連 室蘭支部

○医療講演会「パーキンソン病を知ろう」

～症状と治療 上手な付き合い方～ 【無料】

日時 9月27日(日) 14時～15時40分

会場 室蘭市障害者福祉総合センター びあ216

講師 むろらん神経内科クリニック 院長 大塚 千久美さん

定員 70人

申込方法 9月18日まで右の二次元コードで

詳細 TEL 23-4399 (川村)



認知症の人を支える家族の集い 室蘭いが栗の会

○認知症の日2026in 室蘭【無料】

認知症に関する映画上映と講演会を行います。

日時と内容 9月28日(月)

① 室蘭グループホーム連絡会20周年記念 市民上映会

「父と僕の終わらない歌」 10時～12時

② 認知症の日講演会「認知症を知れば怖くない！」

～専門医が教える脳を元気にする生活習慣

13時30分～15時

会場 FKホールディングス生涯学習センターきらん

定員 ① 60人 ② 50人

申込方法 9月1日から18日まで、

右の二次元コードまたは電話で

詳細 TEL 090-7643-4189 (同会・谷中)



むろらん刀談議

○日本刀鑑賞会

日本刀を手にとったり、刀匠から色々なお話が聴けます。

日時 9月29日(火) 18時～20時

会場 室ガス文化センター

定員 20人

料金 100円

申込方法 当日直接

詳細 TEL 080-1888-9944 (二木)



室蘭グラウンド・ゴルフ協会

○令和8年度市民大会グラウンド・ゴルフ交歓会

日時 9月30日(水) 9時～11時30分

会場 中島公園野球場

料金 500円

申込方法 当日直接または事前に電話で

詳細 TEL 090-9524-3705 (前原)



室蘭地方史研究会

○公開講座「宮澤賢治」【無料】

大正時代2回来蘭した宮澤賢治が見た室蘭についてスライドを見ながらお話しします。日本詩吟学院室蘭支部の「雨二モマケズ」の吟詠もあります。

日時 10月3日(土) 10時～

会場 FKホールディングス生涯学習センターきらん

講師 室蘭地方史研究会 成田 弘さん

定員 50人

申込方法 当日直接

詳細 TEL 090-3897-2164 (成田)



室蘭笑うヨガの会

○笑いヨガ

日時 10月3日(土) 14時～16時

会場 わにホール室蘭市市民会館 2階和室

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

詳細 TEL 090-6992-9614 (白江)



登録団体からのお知らせ

室蘭文芸協会

◇「いぶり文芸第57集」の作品募集

投稿規定 400字詰め原稿用紙で、創作と評論は15～30枚程度、随筆は3～5枚、詩は30行以内、短歌は5首、俳句と川柳は5句

応募方法 9月15日まで住所・氏名・電話番号・題名・作品に掲載する氏名(ペンネーム可)を記入し、室蘭文化連盟「いぶり文芸編集委員会」(〒051-0016 室蘭市幸町6-23)に郵送(CD・USBメモリ可)、またはメール(mpr52@amber.plala.or.jp)で

詳細 TEL 22-7063 (井村)

室蘭写真団体連合会

◇むろらん港まつり協賛 写真コンテスト作品募集

テーマ 港や海、街を活気づける次のような作品

- ・今年の港まつり期間中のイベントなど
- ・昨秋以降の室蘭の港や海に関わる出来事
- ・昨秋以降の室蘭のお祭りやイベント

作品サイズ カラー・モノクロでA4または四つ切り組写真は3枚以内で順番に張り、番号記載

応募方法 作品ごとに所定の応募票をつけ、9月30日までに室蘭観光協会(〒051-0022 室蘭市海岸町1-5-1)か会の事務局(〒059-0035 登別市若草町6-25-7 中西宅)に郵送 ※出品料無料

詳細 TEL 090-3397-2135 (鳥海)

室蘭港を愛する会

◇クルーズ船フォト作品募集

室蘭港に入港するクルーズ船を撮影した写真を募集します。応募作品はホームページやイベントで展示します。

作品サイズ A4サイズで何点でも可

応募方法 作品にタイトル、客船名、撮影日、撮影場所、住所、氏名、電話番号、職業を明記して9月30日まで(当日消印有効)会の事務局(〒051-0002 室蘭市御前水町1-11-11 氏家宅)に郵送 ※出品料無料

詳細 TEL 090-9585-7711 (氏家)



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。今回は難病や障害を持つ方々が安心して暮らせる社会づくりに取り組む「一般財団法人北海道難病連 室蘭支部」支部長の江副利幸さんと事務局長の川村敬子さんのお二人にお話を伺いました。※お二人に話していただいておりますが、回答は一つにまとめています。

会のはじまりと、そもそも難病とは？

当支部は、難病を抱える人同士の交流をはじめ、地域社会とのつながりや、病気のことを学ぶ機会を作ろうと1984年に設立されました。主に西胆振地区を活動範囲としていますが、札幌にある本部と連携して全道の患者さん同士の交流も積極的に行われています。

「難病」とは、原因がわからず治療法が確立されていない長期にわたる療養を必要とする疾患のことで、現在「障害者総合支援法」(2013年施行)によって、376の疾患が難病として定義され、他の法律でケアされているもの等を含むと400程度に及びます。患者数は日本全国で100万人程度とされていますが、認知されていない方を含めるともう少し多いものと思われます。

日頃の活動についてお聞かせください

現在メンバー6人が中心となって会を運営していますが、病気のことや医療制度などの情報共有を目的に、約90人の会員に向けて、定期的に会報を届けています。

また、室蘭市障害者福祉総合センター(ぴあ216)を拠点に月1回運営委員会で活動について話し合うほか、学習会に参加したり、広く市民の皆さんに難病のことを知ってほしいとの思いから、それぞれの難病をテーマにした「医療講演会」を企画し開催しています。

今月は医療講演会を開催されますね

はい、今年は9月27日(日)にぴあ216を会場に「パーキンソン病を知ろう～症状と治療 上手な付き合い方～」をテーマに、むろらん神経内科クリニック・大塚千久美院長を講師に開催します。

実は当会役員のうちの4人がパーキンソン病の患者で、大塚先生にお世話になっています。この病気は高齢者だけでなく若い人でもなる病気であることなど「パーキンソン病」のことを知ってほしいとの思いから企画しました。症状や治療法など、患者でも知らないことが数々あるのですが、質疑応答の時間も設けています。参加無料ですので、当事者の方のみならずご家族や関心のある方など、多くの方にお気軽にご参加いただきたいと思います。※時間等詳細は3ページに掲載

今後の活動に向けて PR をどうぞ！

実は難病患者であっても医療福祉の様々な制度について知らないことが多いのが現状です。これからそのような方に必要な情報が届くように活動していきたいと思っています。

当会は難病の当事者だけでなく関心のある方であれば誰でも入会できます、本人や家族などもし「難病」に接点を持つことになってしまった時は、ぜひご連絡ください。つらいことも一緒に共有して楽しく交流しませんか。



団旗を前に今年、新体制となった役員の皆さん。(前列中央が江副さん、同左が川村さん)

(一財) 北海道難病連 室蘭支部

TEL 090-1961-6553 (江副)

メール aruvakei@gmail.com (川村)

ホームページ あり

☆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
二次
元コ
ード



活センスタッフ

今月のつづき

8月22～23日の2日間、やきとり JAPAN フェスティバルが大盛況のうちに終わりました。ボランティアスタッフの活躍も話題になっていましたが、実は開催前、駐車場の造成のために「まち『ピカ』活動」に貸し出している草刈り機が「出動」。活躍して戻ってきた草刈り機の手入れをしながら好天を祈ってましたら当日は晴天に。自称晴れ男も少しは役に立ったかも？(い)