

かわらばん



活セン 展示

■私たちの暮らしの工夫展

室蘭友の会が活動を紹介するパネルや日常生活に役立つ鍋帽子、布タワシ、蜜ろうラップなどを展示します。

期間 10月1日(火)～11日(金)
(最終日は15時まで)

■全日本写真連盟室蘭支部写真展

会員による写真作品18点を展示します。

期間 10月15日(火)13時～19日(土)
(最終日は16時まで)

■絵手紙サークルえがお 絵手紙展

心がほっこりする絵手紙が壁いっぱい並びます。

期間 10月21日(月)13時～26日(土)
(最終日は13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

■絵手紙体験教室

初心者を対象に、筆の使い方や色の塗り方等をやさしく教えます。

日時 10月26日(土)
10時30分～12時30分

定員 10人

料金 200円

持ち物 ティッシュペーパー

講師 絵手紙サークルえがお 古川 栄津子さん



■暮らしと家計を考えよう

暮らしの工夫と家計簿のつけ方などを学び、物価高騰に役立てます。

日時 10月30日(水) 10時～11時30分

定員 10人

料金 200円(資料代)

持ち物 筆記用具

講師 室蘭友の会 五十嵐 美恵さん



登録団体の催し

室蘭マンガ・アニメ祭実行委員会

○室蘭マンガ・アニメ祭2024【無料】

コスプレ撮影のほか、痛車展示・竹野留里さんトークライブ・アニソンドiskoなど盛り沢山です。

日時 10月5日(土)・6日(日) 両日10時

会場 中央町周辺、旧絵鞆小学校

詳細 TEL 090-2059-0425 (西野)



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

今年最後の活動になります。どなたでも参加できますので、一緒に海岸清掃してみませんか。

日時 10月5日(土)13時 ※雨天時は2日後

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
さわやか NW 10月6日(日)	9時 日本製鉄室蘭球場	観光道路
きがるに NW 10月11日(金)	9時 中島公園駐車場	楽山・知利別周辺
きがるに NW 10月16日(水)	9時 北黄金貝塚公園 駐車場	貝塚公園・里山 周辺・サケの遡上
おすすめ NW 10月20日(日)	9時 ポロト湖自然休養林 ビジターセンター駐車場	ポロト湖紅葉
きがるに NW 10月24日(木)	9時 だんパラ公園駐車場	だんパラ公園 散策路紅葉

料金 非会員200円(無料の貸しポールあり)

※NW…ノルディックウォーキング

詳細 TEL 090-9087-5068 (黒政)



室蘭民謡連合会

○発表会【無料】

日時 10月6日(日)10時

会場 たいわ集会所(東町)

詳細 TEL 86-9970 (阿部)



こころの集い風の会

○こころの集い風の会

飲酒やギャンブルなどの依存症の回復を目指します。

日時 10月8日・22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)



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 10月10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



○人形劇団えりっこさんによる 小さな人形劇と子育てトーク【無料】

対象 3歳以下の幼児と保護者

日時 10月27日(日) 10時~11時30分

会場 わにホール室蘭市市民会館 2階会議室

申込方法 前日までに右上コードから、または電話で



詳細 TEL 43-3790 (同劇場 10時~15時)

NPO 法人 くるくるネット

○学びサポ【無料】

室蘭工業大学の学生が勉強をサポートします。

対象 中学生・高校生

日時 10月11日・18日・25日

(毎週金曜日) 18時~20時

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 事前に電話またはLINE (@081svllb)

詳細 TEL 48-9133 (同法人)



日本野鳥の会 室蘭支部

○市民探鳥会(測量山・マスイチ浜)

日時 10月12日(土) 8時30分 唐松平集合

○野鳥教室「早朝探鳥会」

日時 10月20日(日)

6時30分 マスイチ浜展望台集合

料金 100円(保険料含む)

詳細 TEL 22-2640 (星)



室蘭ウォーキング協会

○すこやかウォーク

「旧ムロラン昔道たどり」

日時 10月12日(土) 10時 崎守臨海公園集合

○すこやかウォーク「輪西と東町の昔をしのぶ」

日時 10月27日(日)

9時 日本製鉄室蘭球場駐車場集合

料金 非会員200円(保険料込み)

詳細 TEL 090-3897-2164 (成田)



ホット・ハンドむろらん

○タオル帽子講習会

日時 10月12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3日(日) 10時~14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

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)

パラテク

○きらんブックパークおはなし会【無料】

日時 10月12日(土) 11時~11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
ブックパーク

詳細 TEL 090-8271-4991 (鎌田)



室蘭笑うヨガの会

○笑いクラブ

日時 10月12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 当日会場で

※毎週土曜日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実施。電話で申し込み。

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」

日時 10月12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 前日まで電話で



○あなたの あなたによる あなたのための朗読会【無料】

日時 10月19日(土) 13時~15時

申込方法 当日会場で

会場 港の文学館

詳細 TEL 22-1501 (港の文学館)

室蘭きのこの会

○キノコ採取会

採取後に天然きのこ汁を提供します。

日時 10月13日(日) 9時~12時

8時20分~チマイバツ浄水場旧正門前で受付

場所 室蘭岳バットの森

料金 500円(保険料含む・小学生以下無料)

申込方法 当日会場で



○キノコ展示会【無料】

日時 10月14日(月・祝) 10時~15時
会場 ぷらっと。てついち

詳細 TEL 43-8043 (橋本)

いろいろマーケット運営委員会

○青空いろいろマーケット

ハンドメイド雑貨や日用品、衣類、おもちゃなどのフリーマーケット。出店者も募集中です。※雨天中止

日時 10月13日(日) 10時~15時

会場 ハローワーク伊達向かい

詳細 TEL 090-5953-2599 (同委員会)

室蘭シネマクラブ

○映画「琉球弧を戦場にするな」上映

日時 10月13日(日)

10時30分・13時30分

会場 室蘭市中小企業センター 視聴覚室

料金 前売り500円、当日600円

(学生と障害者は無料)

詳細 TEL 080-4320-3621 (富盛)

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
10月13日(日) 11時~15時	ふれあいサロン ほつとな〜る(中島町)
10月27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)

音楽ボランティアグループ andante

○ENJOY FULLY (音楽ライブ)

障害を持っている方や小中学生も気軽にライブハウスでの音楽を楽しんでもらおうと企画しました。

ゲストも多数出演します。ぜひご来場ください

日時 10月13日(日) 13時~15時

会場 室蘭 soliste (ソリスト)

(中島町わかさいも本舗地下)

料金 無料 ※ただしドリンク代として500円がかかります

申込方法 右のコードから事前予約

(当日直接来場も可)

詳細 ☒ andante.prism@gmail.com (千葉)

NPO 法人ニャン友ネットねっとわーく北海道

室蘭支部

○保護猫の譲渡会 in 伊達市

日時 10月14日(月・祝) 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

絵手紙サークルえがお

○絵手紙教室~認知症予防は絵手紙で!

日時 10月16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

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)



室蘭市食生活改善推進員協議会 明日葉の会

○食と健康のつどい

健康測定体操や健康測定器体験、管理栄養士の生活習慣病予防講話などを行い、食物繊維が取れる体に良い軽食を食べます。

日時 10月17日(木) 10時~12時30分

会場 室蘭市保健センター 3階

定員 30人(先着順)

料金 300円(軽食代)

申込方法 10月10日まで電話で

詳細 TEL 45-6610 (室蘭市健康推進課)



NPO法人 ten to ten

○TENTO で読み聞かせとお散歩

「紅葉の中で読み聞かせと外遊び」【無料】

対象 小学3年生以下と保護者

日時 10月18日(金) 15時~16時

定員 10組(先着順)

○TENTO フェスティバル

「大学生と科学を楽しもう

~ロボット、数学、建築の世界とお菓子作り」

対象 幼児~小学校低学年

日時 10月26日(土) 11時~15時

申込方法 前日までメールで

会場 TENTO (室工大大会館内)

詳細 TEL 080-1447-8085 (市村)

☒ tentoten.npo@gmail.com

NPO 法人いきものいんく

○どんぐり塾

対象 年少~年長とその保護者

日時 10月19日(土) 13時~15時

※雨天時は20日(日)

会場 いきものいんくの森(伊達市清住町47-1)

定員 親子15組(先着順)

料金 子ども1人につき4,000円

申込方法 10月16日18時まで、子どもの名前、よみがな、性別、生年月日、住所、電話、保護者氏名を記入し、LINE またはメールで

詳細 TEL 080-1886-0698

LINE @sna9114c

☒ sasaki@ikimonoinc.jp



室蘭ディスコ愛好会

○ハロウィンパーティ



日時 10月19日(土) 16時~21時

会場 千穂萬歳堂(海岸町3-2-10)

参加費 2,000円

詳細 ☒ spada-40@ezweb.ne.jp(堀江)

青いチキウまもり隊

○ビーチクリーン活動~登別トライアル前浜

日時 10月20日(日) 9時

登別のトライアル前の海浜(荒天中止)

持ち物 軍手、飲み物、トンブ(あれば)

詳細 TEL 090-7511-6976(塚原)



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 10月20日(日) 13時30分~15時30分

会場 障害者福祉総合センター ぴあ216

詳細 TEL 090-6995-8613(西野)

発達障がい子育て親の会「ペチュニア」

○ママカフェ



ママたちでお茶を飲みながら情報交換します。

日時 10月23日(水) 10時~12時

会場 カフェ TENTO(室工大・大学会館内)

料金 飲み物代(ワンドリンクオーダー制)

申込方法 事前にメールで

詳細 ☒ 2212petunianokai@gmail.com(木村)

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~風邪予防のアロマ~

日時 10月24日(木) 10時~11時

会場 ツケダ薬局本店(中島町)

定員 5人(先着順)

料金 2,750円

申込方法 10月21日まで電話かメールで

詳細 TEL 090-1522-7840(松浦)

☒ aromacosme2016@gmail.com



室蘭友の会

○暮らしと家計の勉強会



物価高・防災・SDG's・手早い食事作りなど、暮らしの中の気がかりを考え合いませんか。

日時と会場 10月24日(木) 10時~11時30分

室蘭友の家(東町4-14-7)

10月28日(月) 10時~11時30分

登別観光交流センター ヌブル

定員 24日は10人 28日は8人

料金 200円(資料代)

申込方法 各前日まで電話または氏名、電話番号を記入しメールかファクスで

詳細 TEL・FAX 45-0605(同会)

☒ murotomo1@outlook.com

室蘭消費者協会

○料理教室



日時 10月26日(土) 10時~12時

会場 エア・ウォーター・ライフソリューション(株)

(港北町1-2-20)

定員 10人(先着順)

料金 500円

申込方法 10月18日までに住所・氏名・電話番号を記入し、ファクスで

詳細 TEL・FAX 23-1580(同会)

※電話は月・水・金 10時~14時30分

鉄子文庫

○大人のためのお話し会【無料】



絵本読み聞かせや朗読とは一味違う、語りのお話し会です。

対象 小学校高学年以上

日時 10月26日(土) 11時~12時

会場 えみらん1階 多目的室

詳細 TEL 84-5194(山田)

Links Plays 運営委員会

○Links Plays



ハンドメイド雑貨などのブースが出店します。

日時 11月2日(土)・3日(日) 10時~16時

会場 スーパーアークス室蘭中央店3階

詳細 TEL 090-7655-2343(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 11月2日(土) 11時~13時(2部制)

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)



西胆振オカリナ&ハーモニカ協会

○オカリナ&ハーモニカコンサート【無料】

日時 11月3日(日) 14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 55-6262(中居)



室蘭ファシリテーター

○楽しい会議のつくりかた ファシリテーション講座

中学生以上の方を対象に、会議やミーティングなどの話し合いの場を円滑に進める方法を学びます。

日時 11月4日(月・休)

対話編: 10時~12時

議論編: 13時~16時

会場 室蘭市中小企業センター 2階 会議室B

定員 20名

料金 対話編500円 議論編1,000円
(通し1,500円 中高生無料)

講師 NPO法人きたのわ 代表理事 宮本 奏さん

同 理事 津田 光子さん

申込方法 右上コードから、または電話で

詳細 TEL 090-7519-9237(三木)



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 10月12日(土)・26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 10月19日(土)
10時30分~12時30分
会場 本教寺(常盤町6-14)
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
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)



受賞おめでとうございます!

おもちゃの病院「中島」 室蘭市社会福祉協議会会長表彰

2013年の団体結成以来、環境に配慮し、子どもたちに物を大切にすることをもちょうらうため、月2回、壊れたおもちゃの修理をボランティアで行って来ました。長年にわたる地域福祉活動の功績を称え、このたび、室蘭市社会福祉協議会の会長賞が贈られました。

活センに仲間入り! (令和6年9月新規登録)

◆室蘭美術協会

芸術活動をしながら、年に数回市民美術館や室ガス文化センター等で公募展や会員展を開催しています。
詳細 TEL 85-8630 (中澤)

◆紡(つむぐ)会

より良い社会を作るため、映画の上映や勉強会をしながら交流の場を作ります。
詳細 ☒ tumugu.nakama@gmail.com

第74回市民文化祭

(活セン登録団体のみ掲載)

- 三曲演奏会(室蘭三曲協会)【無料】
日時 10月6日(日) 13時~16時
会場 わにホール室蘭市市民会館
詳細 TEL 090-4874-1722 (山田)
- 書道連盟展(室蘭書道連盟)【無料】
日時 10月11日(金)~13日(日)
10時~16時
会場 室ガス文化センター
詳細 TEL 86-7820 (金川)
- 歌謡フェスティバル(室蘭歌謡連盟)
日時 10月13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)
- いけばな展(室蘭華道連盟)【無料】
日時 10月19日(土)・20日(日)
10時~17時(20日は16時)
会場 室ガス文化センター
詳細 TEL 47-8206 (江畑)
- 合唱のつどい(室蘭合唱連盟・室蘭混声合唱団・明治大正少年少女合唱団・女性コーラスグループ ロザリア)
日時 10月20日(日) 14時~18時
会場 わにホール室蘭市市民会館
料金 小学生以上600円
詳細 TEL 090-6218-8782 (東松)
- ポエムフェスティバル(室蘭文芸協会)【無料】
日時 10月26日(土) 14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 44-9583 (三村)

活センからのお知らせ

今年は鉄のまちとハヤブサ 赤い羽根共同募金寄付金付きバッジ

赤い羽根募金は「あなたの街をよくする仕組み」。バッジは2種類あり、1個500円で、活センでもお求めいただけます(12月下旬まで)。

- ・鉄のまちとくじらん
- ・ハヤブサとくじらん



収益は、室蘭市内の地域福祉活動(地域サロンや見守り活動)、ボランティアの育成や活動資金、福祉施設の車両や備品等、様々な福祉活動に役立てられます。

詳細 室蘭市共同募金会(室蘭社協内)
TEL 83-5031



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。福祉施設や地域のイベントなどで、ボランティアで演奏活動を行っている「音楽ボランティアグループ andante (アンダンテ)」の木村健志さんと千葉類さんにお話を伺いました。

音楽ボランティアグループ andante の成り立ちとこれまでの活動についてお聞かせください

私たちは、エレクトーン（千葉）とギター（木村）による音楽ユニットで、同じ養護学校で勤務していた縁と音楽が好きという共通点、コロナ禍でも地域の方々に素敵な音楽を届けたいとの思いから、2021年11月に結成しました。これまで児童館や老人ホーム、デイサービスセンターへの訪問、お祭り・イベントのステージなどで演奏していますが、ありがたいことに年々多くのお声をいただき、結成以降延べ100本近くのライブ演奏を行っています。音楽ジャンルは、老人ホームなどでは演歌や懐かしの歌謡曲を中心に、児童館などでは童謡や流行りのJポップなど、聴いてくれる皆さんの年齢層などに合わせて、幅広くリクエストに応じて演奏しています。

音楽との出会いと活動にける思いとは

（木村）学生時代から音楽が好きで、今でもですが、バンドを組み、またギターの弾き語りを続けています。仕事でも音楽に携わり、そこで千葉さんと知り合い、一緒に児童たちに演奏していたことがとても楽しく、今日の活動につながっています。

（千葉）幼稚園の頃からエレクトーンを習い、将来はエレクトーンの先生になりたいと夢見ていたのですが、結果音楽教師になり、養護学校で音楽を教える中でいろいろな方とつながっていくことがとても楽しくて「andante」を続けています。



イベント会場で演奏する andante の二人 (右・木村さん 左・千葉さん)

andante プレゼンツライブ「ENJOY FULLY」が開催されますね

10月13日（日）に中島町のライブハウス「soliste (ソリスト)」で開催するライブのタイトル「^{エンジョイ}ENJOY FULLY」ですが、私たち andante と音楽を「めいっぱい楽しもう」という意味を込めて名付けました。養護学校や特別支援学級で学ぶ障がいを持った子どもたちをはじめ、小中学生がライブハウスを体験することはなかなかないのでと思います、また、子どもたちにそうした経験をプレゼントできるのは私たちかな？との思いから初めて企画しました。

音楽ボランティアを名乗る以上、このライブをできるなら無料で実施したいとの思いから、6月にクラウドファンディングを行いました。「室蘭で素敵な活動をされているのですね」とお褒めの言葉をいただいたり、これまでに andante の演奏を聴いてくれた方やイベント会場でのPRに反応いただいたりという中で、目標額を達成することができ、とてもうれしく思っています。

当日は私たちの演奏のほか、初めてライブハウスで演奏する中学生バンドの演奏や絵本の読み聞かせなどもあります。ドリンク代500円のみで参加できますので、皆さまのご来場をお待ちしています。（詳細は3ページ）

今後の活動に向けてPRをどうぞ！

ユニット名にある「andante」とは、音楽用語で「歩く速さで」という意味があります。ゆっくりと誰でも楽しめる音楽を10年、20年先もこの地域の皆さんに届けることで、出会いを大切にしながら、この地域を元気に楽しくしていきたいですね。

^{アンダンテ}
音楽ボランティアグループ andante

メール andante.prism@gmail.com

ホームページ

<https://artist.aremound.com/andante/>

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

F A X 0143-83-7335

メール katsudo@kujiran.net

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



活センHP
二次元コード



活センスタッフ 今月のつづやき

私、稚内へ旅します。目的は、神職が常駐する神社では、日本で最も北にある北門神社。この神社には、北海道にある15種類の蝦夷みくじのひとつである、蟹をモチーフにした縁起物「いかにもいみくじ」が置いてあります。

我が家では、今年の春から蝦夷みくじを集めはじめ、現在14種類の縁起物をゲット済み。

最後の蝦夷みくじに会いに、御朱印帳を片手に行ってきま〜す(*^*)v(さ)