

# 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。



**Murooran**

室蘭が好き。みんなで創る、住み続けたいまち

## 明けまして おめでとうございます

活センは1月4日(土)から通常業務です。  
本年も皆さまのご来館をお待ちしています！



室蘭市市民活動センター  
スタッフ一同



### 活セン 展 示

#### ■ 日本全国の<sup>たこ</sup>凧展

お正月にふさわしく北海道の「礼文凧」をはじめ  
日本各地の珍しい凧を展示します。

期間 1月4日(土)～18日(土)  
(最終日は15時まで)



#### ■ 令和6年度 花いっぱい写真展

市内の町内会や企業などから応募のあった12  
枚の花壇写真を展示します。

期間 1月20日(月)12時～1月31日(金)  
(最終日は15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

#### ■ 干支凧作り講座

令和7年の干支、巳(へび)を描いた凧を作ります。

日時 1月7日(火)10時～12時

定員 8人

料金 800円

講師 礼文凧保存愛好会 笹山 恵弘さん

#### ■ Youth cafe むろらん 助産師と話そう♪ ～いのち 性 ジェンダー 恋愛～【無料】

思春期の性についてだれでも気軽に話せる場所です。  
助産師によるミニ講座や書籍の紹介、思春期のお悩み相談などを行います。開催時間内で随時自由参加です。

日時 1月8日(水) 10時～16時  
11時～ 妊娠前からできる健康管理  
15時～ 見た目でも人を判断していませんか

講師 母乳・育児サポート Happy mama Belle  
高村 泰子さん・たがわ はるかさん

### 登録団体の催し

#### 室蘭子ども劇場

##### ○あつまれ！！ちびっこ【無料】

対象 就学前のこどもと保護者

日時 1月9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 当日直接会場へ

詳細 TEL 43-3790 (同劇場)



#### パラテク

##### ○きらんブックパークおはなし会【無料】

日時 1月11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)



#### 室蘭文学館の会

##### ○ギャラリートーク&ミニライブ【無料】

日時 1月11日(土)13時30分～14時30分

内容 詩や随筆・創作を楽しむ「詩邦人&輝蘭」の  
紹介と「鈴の会(琴・尺八)」の演奏会

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

日時 2月1日(土)13時30分～14時30分

内容 随筆を楽しむ「かざぐるまの会」の紹介とフルート・ピアノの演奏会

申込方法 いずれも当日直接

##### ○ブックトークカフェ「本との出会い、人との出逢い」

日時 1月18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



##### ○土曜ブックモーニング(読書交流会)【無料】

「I♡村上春樹～あなたの推しの一冊を教えて」

日時 1月25日(土)10時30分～12時

申込方法 当日直接

会場 港の文学館

詳細 TEL 22-1501 (港の文学館)

### 子育て応援 PLEASURE SPOT

#### ○子育て応援交流会

昔遊び、廃材を使った工作やものづくりワークショップなどのほか、お母さんの癒しのコーナーや新鮮野菜販売もあります。(無料託児あり)

日時 1月12日(日)10時～16時

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 各ブースによる

詳細 TEL 070-6602-5087 (菅原)



## NPO法人科学とものづくり教育研究会かもけん

### ○冬休み科学館まつり

実施日 1月12日(日)・13日(月・祝)

会場 DENZAI 環境科学館

	内容	時間	定員 (料金)
① 環境 教室	リサイクルについて考えよう!	13時10分	30人 (無料)
② 実験 教室	口ウソクをつかって実験しよう!	11時40分 13時50分	各8組 ※1組4人 まで (1組500円)
③ 工作 体験	A からからへび	10時20分 14時30分	各16人 (200円)
	B 牛乳パックぶんぶんゴマ	10時 13時30分	各30人 (無料)

申込方法 ①、②、③-Aは当日10時から整理券配布、③-Bは直接

※別途入館料がかかります

詳細 TEL 22-1058 (同館)



### 室蘭歩くスキー協会

#### ○だんパラ歩くスキーの集い【無料】

スキー場周辺を歩くスキーで散策します。スキー用具は持参してください。

日時 1月12日・19日・26日(各日曜日)

10時~12時(受付9時15分~)

会場 だんパラスキー場

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-6921-5517 (進藤)



### ホット・ハンドむろらん

#### ○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 1月12日(日) 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)

#### ○タオル帽子講習会

日時 1月27日(月) 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)



## NPO法人はちどりプロジェクト

### ○カレンダー市

カンボジア支援活動の資金に充てるため、カレンダー、手帳を販売します。日めくりカレンダーは10時から整理券を配布します。

不要なカレンダーがありましたら1月10日まではちどり石蔵(中央町2-8-12)に直接お持ちください。

日時 1月12日(日) 10時30分~12時30分

会場 蘭西ギャラリー(中央町2-8-10)

詳細 TEL 080-3262-0750 (宮手)

## 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
1月12日(日) 11時~15時	ふれあいサロン ほっとな~る(中島町)
1月26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)



### 室蘭手打ちそば愛好会

#### ○親子そば教室

出来上がったそばは、持ち帰りできます。

日時 1月13日(月・祝) ①9時30分 ②13時

会場 高砂町会館(高砂町5-14-2)

定員 各4組(先着順)

料金 各2,000円

持ち物 エプロン、三角巾、上靴、タオル、マスク

申込方法 1月11日までに、電話で

詳細 TEL 090-7053-8808 (山中)



## 社会医療法人母恋 日鋼記念病院

### ○糖尿病教室【無料】

日時とテーマ

①1月14日(火) 14時

「日常生活の中にある運動の基本」

②1月28日(火) 14時

「糖尿病網膜症の重症化 今!から予防しよう」

会場 日鋼記念病院

講師 ①理学療法士 ②視能訓練士

詳細 TEL 24-1331 (同病院)



### ○につこう健康ゼミナール【無料】

~乳がんの治療と予防

日時 1月30日(木) 14時~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 2階研修室

講師 同病院外科医 大橋 慶太さん

保健師 伊賀あゆみさん

定員 50人

詳細 TEL 25-2555 (同病院地域連携室)



※申し込みはいずれも当日直接

## 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 1月14日・28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)



## 室蘭ノルディックウォーキング協会

### ○かろやかノルディックウォーキング教室

日時 1月16日(木) 13時~

会場 栗林商会アリーナ 多目的室

料金 非会員200円(無料の貸しポールあり)

詳細 TEL 090-9087-5068 (黒政)



## 室蘭笑うヨガの会

### ○笑いヨガ

日時 1月18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  
詳細 TEL 090-4879-6095 (佐々木)



## 日本野鳥の会 室蘭支部

### ○月例探鳥会(イタンキ漁港・エトモ・室蘭港)

日時 1月19日(日) 9時  
イタンキ漁港集合  
料金 100円(保険料含む)  
詳細 TEL 22-2640 (星)



## 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 1月19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)



## 室蘭カーリング協会

### ○カーリング見学・体験【無料】

室蘭カーリング選手権ゲームの見学やストーンの投球、ブラシィーピングの体験もできます。小中学生は保護者同伴でご参加ください。

日時 1月22日・29日(水)  
20時30分～22時30分  
会場 新和産業アイスアリーナ室蘭  
申込方法 必ず事前に電話かメールで  
持ち物 帽子、手袋、運動靴、動きやすい服装で  
詳細 TEL 090-8709-2577 (齊藤)  
✉ muroran.curling@gmail.com



## 源氏物語に親しむ会

### ○源氏物語に親しむ～常夏(とこなつ)

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 1月24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

「雪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 1月24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)



## 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 1月11日・25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 1月18日(土)  
11時30分～12時30分  
※遊び場は10時～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)



### ★「クル」(NPO 法人 くるくるネット)

昼食や軽食を用意し、学習サポートや遊びで子どもたちの学ぶ力やコミュニケーション能力を育てます。

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 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)



## 活動の幅をもっと広げる 助成金情報

### ●2025年度 赤い羽根共同募金助成申請

対象事業: 2025(令和7)年度に実施予定の地域福祉活動(高齢者の見守り、障がい者支援、子育て団体が行うボランティア活動など)  
対象団体: 室蘭市内で地域福祉推進事業を行う民間社会福祉施設とボランティア団体

助成額: 事業費の8/10以内  
締切日: 1月29日(水) 必着  
問合せ先: 室蘭市共同募金委員会  
(室蘭市社会福祉協議会内)  
☎83-5031



### ●2025年度ほっくー基金 活動助成

対象事業: 北海道内における生物多様性保全を目的とする実践的な活動  
対象団体: NPO法人、公益法人、任意団体ほか  
助成額: 「ほっくーコース」…上限100万円  
「トムコース」…10万円固定  
締切日: 1月31日(金) 17時必着  
問合せ先: (公財)北海道環境財団「ほっくー基金 北海道生物多様性保全助成制度」係  
☎011-218-7811  
✉hokku@heco-spc.or.jp  
HP: [http://www.heco-spc.or.jp/HoBiCC/hokku\\_josei/index.html](http://www.heco-spc.or.jp/HoBiCC/hokku_josei/index.html)

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。今回は母子（父子）家庭の支援に取り組む「NPO法人室蘭母子福祉会」会長の原順子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お聞かせください

当会は、戦後間もない昭和24年（1949年）に、戦争未亡人となった母親の会として「室蘭母子の会」が結成されたのが始まりです。その後昭和51年（1976年）に現在の名称になり、平成18年（2006年）にNPO法人となり現在に至っています。結成当時は400名ほどの会員がいたそうですが、現在はひとり親家庭（母子・父子家庭）の親と寡婦を対象に、親子で楽しめる行事を企画したり、会員同士の交流を深めお互いに助け合うことを目的に、若いお母さんから80代の先輩までの70名ほどで活動しています。

## 原会長が会に参加したきっかけと活動への思いをお聞かせください

平成15年に、私もひとり親になり、こどもと二人で生きていく中で、色々な人と関わっていく方がいいなと思ったのが入会のきっかけです。その後2年ほど会の事務局を担当して運営に携わるようになり、さらに役員を担うようになって今に至っています。

懇親会やレクレーション、またこども食堂では準備や調理など裏方に回ることがほとんどですが、お弁当を囲みながら親子で会話が弾んでいたり、喜んでいる光景を目にするとうれいしですし、やりがいを感じますね。子育てに悩むお母さんが先輩会員に相談するような場面もあり、このような交流を大切にしたいと思っています。

## 「生け花教室」「なかよし食堂」…様々な取り組みがあるんですね

はい、「親子でできる生け花教室」は基本第1・第3木曜日の月2回、ハートセンタービル（東町2-3-3）で、池坊の先生にご協力いただきながら開催しています。時間は17時30分から19時30分の間で自由なので、仕事を終えてから来るお母さんとお子さんでにぎわいます。もう一つ、同じくひとり親の親子を対象に夏休みの時期に親子レクリエーションの一環で「クルーザーボート体験試乗会」を開いています。定員10人ほどのクルーザーで港内から外海までを1時間ほどで巡るのですが、普段なかなか見ることのできない角度から室蘭の景色を楽しめる恒例行事で人気があります。ともに一般の親子等も参加可能です。募集は市の広報等を通じてご案内しますのでぜひご確認願います。



生け花教室では生け花を通じて親子の楽しい時間を過ごします。

こども食堂の「なかよし食堂」はハートセンタービルを会場に月2回、室蘭市東地区の地域活動の一環で行われていますが、その立ち上げに当会の前会長が大きく関わったことから、8年目を迎えた現在も受け付けや調理などを担当しています。生活困窮世帯にひとり親世帯が含まれることの多い中で、こどもたちの食事を通じた交流の場所として今後も運営協力を続けていきたいと思っています。※詳細は3ページに記載

## 今後の活動に向けてPRをどうぞ！

「母子会」と言われる組織は全道はじめ全国各市町村にあり、胆振管内の母子会では連絡協議会を設けて持ち回りで研修会を開くなど、情報共有等に努めています。現在、物の値上がり日々の生活を圧迫している状況で、年に数回でも会員が集い、親子で楽しめるような企画を実施するなど、少しでも助けになる活動を続けたいと思っています。とりわけひとり親家庭は地域とのコミュニケーションが希薄になりがちと言われますが、人と関わり交流を持つことはとても大切なことなので、少しでも気が向きましたらハートセンタービル1階にある母子福祉会の事務所に気軽にお立ち寄りいただきたいです。

## NPO 法人室蘭母子福祉会

TEL 0143-84-8730（事務所）

HP <https://bosifukusikai.sakura.ne.jp/>

開館日時 月・火・木・金 9時～12時30分

## 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](mailto:katsudo@kujiran.net)

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



二次セン  
元HP  
ド



## 活センスタッフ

### 今月のつぶやき

40代を迎え、気になりだしたのが自身の健康について。誰しも通る道なのでしょうが、体調面でも無理が効かなく、腰も体も重くなりつつ…。市民活動もできる範囲で楽しく続けたいものですね。いろいろと考え動くことは自身と地域の元気につながります。

皆さまにとって健やかな一年でありますように。（い）