

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。



Muroran

室蘭が好き。みんなで創る。住み続けたいまち

活セン ニュース

ティーミーティング開催！ ～地域コミュニティに 市民活動団体ができること～

活センの登録団体が一堂に会し、テーマに沿って意見交換を行う「ティーミーティング」が、1月25日に、FKホールディングス生涯学習センターきらんで開催されました。今回は「地域コミュニティに市民活動団体ができること」をテーマに、初めて室蘭市町内会連合会事務局や市内の町内会役員も参加し、2町会による事例発表の後、課題や今後の取り組みなどについて話し合いました。

詳細は活センホームページをご覧ください。



活セン 展示

■自殺予防パネル展

室蘭保健所と自死遺族交流会ひまわりの会が行っている自殺予防活動に関するパネルやポスターを展示します。

期間 3月4日(火)～3月15日(土)
(最終日は15時まで)

■いきものいんく展

～こどもたちの自然活動記録

胆振地方でこどもたちの自然体験活動をしているNPO法人「いきものいんく」の活動の様子や野生生物など、約50点の写真パネルを展示します。

期間 3月17日(月)13時～3月29日(土)
(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

■古代たたら製鐵

～あなたの知らない世界【無料】

日本古来の製鐵法「たたら製鐵」の歴史や、たたら製鐵とは何かをやさしく解説します。

日時 3月15日(土)13時30分～15時30分
定員 30人
講師 室蘭登別たたら会 石崎 勝男さん

■ONE DAY YOUTH CAFE むろらん【無料】

性についてだれでも気軽に話せる場所です。助産師による思春期の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 4月1日(火)10時～16時
講師 母乳・育児サポート Happy mama Belle
高村 泰子さん

登録団体の催し

絵手紙サークルえがお

○講座～認知症予防は絵手紙で！

日時 3月5日(水)・19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)



社会医療法人母恋 日鋼記念病院

○がんサロン ほっとほーむ【無料】

がん相談支援センター、緩和ケアチームのスタッフと気軽にお話しや相談できます。

日時 3月5日(水)・4月2日(水)
13時30分～15時

会場 日鋼記念病院1階地域医療研修センター

申込方法 対面参加は当日直接

ZOOM参加は前日17時まで、電話で

詳細 TEL 22-2225

(同病院がん相談支援センター・志摩)



○にっこう健康ゼミナール【無料】

～大腸がんの内視鏡のはなし

日時 3月25日(火)14時～15時

会場 胆振地方男女平等参画センター ミンクール

講師 消化器内科 医師 岩崎 俊斗さん

消化器センター内視鏡科

臨床検査技師・消化器内視鏡技師

内藤 健さん

定員 80人

申込方法 当日直接

詳細 TEL 25-2555 (同病院地域連携室)



室蘭カーリング協会

○カーリング見学・体験【無料】

ゲーム見学やストーンの投球、ブラシスィーピング体験もできます(小中学生は保護者同伴)。

日時 3月5日(水)・19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



室蘭美術協会

○第40回新人展【無料】

日時 3月6日(木)～9日(日)
10時～17時(9日は16時まで)
※作品講評会 9日15時～
会場 室蘭市民美術館 オープンギャラリー
詳細 TEL 22-1124 (市民美術館)



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」

お気に入りの本を持参ください。
日時 3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



○土曜ブックモーニング(読書交流会)【無料】 「もっと八木義徳～私の心の一冊」を紹介

日時 3月29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)

室蘭笑うヨガの会

○笑いヨガ

日時 3月8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 当日会場で
詳細 TEL 090-4879-6095 (佐々木)



日本野鳥の会 室蘭支部

○市民探鳥会(伊達市 長流川・有珠)

日時 3月9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)



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
3月9日(日) 11時～15時	ふれあいサロン ほっとな～る(中島町)
3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)

室蘭手輪の会・パソコンボランティアプラザ室蘭協力

○第41回市民手話を知る会【無料】

手話指導や手話コーラス、講演など
日時 3月9日(日) 13時30分～16時
会場 室蘭市障害者福祉総合センター ぴあ216
詳細 TEL 25-1155
(室蘭市障害福祉課)



室蘭folkブラスカペレ

○第22回定期演奏会

日時 3月9日(日) 14時
会場 わにホール室蘭市市民会館 ホール
料金 大人500円 高校生以下無料
詳細 TEL 090-5072-8525 (田口)



ホット・ハンドむろらん

○タオル帽子講習会

日時 3月10日(月) 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 3月23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ら
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)

こころの集い凧の会

○こころの集い凧の会

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 3月11日(火)・25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 就学前のこどもと保護者
日時 3月13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)



(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 3月15日(土)
11時～12時 12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)



室蘭ウインドソサエティ

○第32回定期演奏会【無料】

日時 3月16日(日) 14時
会場 室ガス文化センター 大ホール
詳細 TEL 090-1309-2213 (亀山)



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～ストレスケアとアロマ

ストレスに効果のあるアロマです。

日時 3月19日(水) 10時～11時

会場 ツケダ薬局本店2階(中島町)

定員 5人(先着順)

料金 2,750円

申込方法 3月16日までに、電話かメールで

詳細 TEL 090-1522-7840(松浦)

✉ aromacosme2016@gmail.com



NPO法人 ten to ten

○TENTO で読み聞かせとお散歩

「春探しの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 3月21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



○TENTO FESTIVAL

～遊牧民族の世界を体験しよう【無料】

自然とともに生きる遊牧民族の暮らしから生活の知恵を学びましょう。モンゴルとカザフのハンドメイド雑貨のマーケットも開きます。

日時 3月29日(土) 11時～16時

会場 TENTO(室工大大会館内)

内容

- ① スライドトーク(遊牧世界の子どもたち)と民話ライブ(モンゴルの最初の楽器と歌が生まれた囃)
- ② モンゴル&カザフ民族音楽ステージ
- ③ 馬頭琴体験と民族衣装試着体験
- ④ 遊牧民族マーケット

申込方法 いずれも当日直接

詳細 TEL 080-1447-8085(市村)

✉ tentoten.npo@gmail.com

鉄子文庫

○絵本や児童書の貸し出し【無料】

各分室と開室日時

幕西分室 (幕西町2-11)	毎週日曜日 10時～17時
高砂分室 (高砂町1-10-19)	毎週木曜日 14時～16時30分

○えみらんお話し会【無料】

対象 5歳以上

日時 3月22日(土) 11時～12時

会場 えみらん1階 多目的室



○赤ちゃん絵本とわらべうたのお話し会【無料】

対象 0歳～3歳のお子さんと保護者

日時 毎週日曜日の10時から17時まで、来室時間に合わせて20分程度

会場 鉄子文庫幕西分室



詳細 TEL 84-5194(山田)

リレー・フォー・ライフ・ジャパン室蘭実行委員会

○がん対策推進特別講演会【無料】

西胆振がん治療の支援体制～ワンチームでの支援～

病院での治療や在宅ケアなどについて学びます。

日時 3月22日(土) 14時～16時30分

会場 製鉄記念室蘭病院がん診療センター 3階大講堂

申込方法 当日直接

詳細 TEL 090-6871-0334(伊藤)

✉ rflj.muroran@gmail.com

室蘭市民観光ボランティアガイド協議会

○室蘭観光ガイド養成講座 特別講演【無料】

「室蘭夜景の魅力と夜景ガイドの留意点」

日時 3月22日(土) 14時～16時

会場 わにホール室蘭市市民会館

講師 (一社)室蘭観光協会 仲嶋 憲一さん

申込方法 3月15日までに、電話または住所・氏名・電話番号を記入し、メールか往復はがきで

申込先 〒051-0022

室蘭市海岸町1-5-1 室蘭観光協会内

室蘭市民観光ボランティアガイド協議会

✉ shige_n@kje.biglobe.ne.jp

詳細 TEL 090-7058-8979(野村)

発達障がい子育て親の会「ペチュニア」

○親子でふれあいヨガ

ヨガインストラクターとヨガを楽しみましょう。

日時 3月23日(日) 10時～11時45分

会場 FKホールディングス

生涯学習センターきらん 多目的室

定員 親子8組

料金 一般1,000円 LINE会員500円

申込方法 事前にメールで

詳細 ✉ 2212petunianokai@gmail.com(木村)



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 3月23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)



室蘭消費者協会

○エコな小物作り～押し絵でアニメ作品

日時 3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)

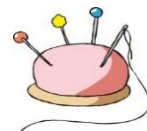
料金 500円

持ち物 裁縫道具

申込方法 3月19日までに、電話で

詳細 TEL 23-1580(同会)

※月・水・金 10時～14時30分



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 3月27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)



○ノルディックウォーキング講習会【無料】

公認指導員が歩き方やポールの操作などを指導します。無料の貸しポールあり。

対象 18歳以上の方

日時 4月6日(日) 9時30分～11時30分
9時 旧室蘭駅舎前で受付

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～篝火(かがりび)

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 3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)



ケセラネットワーク

○公開セミナー

「食に優しい街づくり～^{えんげ}嚙下食の可能性」

講演後、嚙下食の試食会を予定しています。

日時 3月28日(金) 14時～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

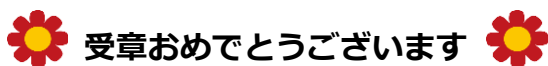
定員 100人(先着順)

料金 1,000円(試食代含む)

講師 金谷栄養研究所 所長 金谷 節子さん
金谷 勇歩さん

申込方法 事前に電話、または申込フォームで

[詳細] TEL 41-1717 (同事務局・波方)



2024年度「小さな親切」実行章

(活セン登録団体関係分)

○団体表彰

ホット・ハンドむろらん(久保 いづみ代表)

ボランティアでがん患者のためにタオル帽子を手作りし、病院に寄贈。18年にわたる活動で寄贈したタオル帽子は約600個に及びます。

○個人表彰

黒川 多美子さん

「環境ネットむろらん」に所属。長年にわたり地域の不法投棄問題解決など環境保全のためのボランティア活動に努めています。

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)

こどもたちにお弁当を提供して、見守る活動をしています。(各日100食限定)

日時 3月8日(土)・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 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)

食事を通じて地域のこどもから高齢者までみんなが笑顔になることを目指す地域食堂です。

日時 3月15日(土) 11時～12時30分

※遊び場は10時30分～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こ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)



登録団体からのお知らせ

◇室蘭港立市民大学 令和7年度受講生募集

室蘭の魅力あふれる講座(年10回程度)を通じて「室蘭大好き人間」を育てることを目的に、市民によって運営されている大学です。

料金 年額4,000円

(保険料含む 入学式に持参)

申込方法: 3月25日まで、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・職業を記入しFAX、メールまたは、はがきで

申込先: 室蘭港立市民大学運営委員会

FAX 22-8000

✉ muroran-koritsu@outlook.jp

〒051-0011 室蘭市中央町2-8-10



○入学式と基調講演

「室蘭商工会議所100年の歴史と明日のために」

講師 室蘭商工会議所 会頭 中田 孔幸さん

日時 4月12日(土) 13時30分～15時30分

会場 室ガス文化センター

[詳細] TEL 090-3468-1966(石倉)

◇室蘭市悠悠ライフ教養講座 受講生募集

講演や体験学習、ボランティア活動を通して、一般教養を身につける講座です。

対象 60歳以上

実施日 月1回 木曜日10時～12時

会場 胆振地方男女平等参画センターなど

料金 年額2,000円

申込方法 3月21日まで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名「教養講座」を記入し、はがきで

申込先 〒051-8511

室蘭市幸町1-2 室蘭市生涯学習課

○開講式(悠悠ライフ全講座合同)

日時 4月17日(木)10時

会場 わにホール室蘭市市民会館

詳細 TEL 24-2547(山本)



◇NPO法人室蘭母子福祉会 母と子の教養講座
「親子でできる生け花教室」参加者募集

生け花を通じて親子の楽しい時間を過ごします。

対象 母子家庭の母と子、寡婦

日時 4月～令和8年3月(毎月第1・3木曜日)
17時30分～19時30分

会場 ハートセンタービル(東町)

料金 月額300円(別途、教材費必要)

※こどもの受講料・教材費は無料

申込方法 電話または住所・母と子の氏名・年齢・電話番号を記入し、はがきで

申込先 NPO法人室蘭母子福祉会

〒050-0083

室蘭市東町2-3-3 ハートセンタービル

詳細 TEL 84-8730(同会)

◇おもちゃの病院「中島」ドクター(会員)募集

おもちゃの修理のボランティアをしませんか?

おもちゃの修理に興味があれば経験は問いません。

特別な資格や技術も必要なく、ドクター仲間の協力体制があるので心配無用です。興味のある方は問い合わせまたは開院日(活動日)に直接来ていただいても構いません。

会場	活動日
ふれあいサロンほつとな～る(中島町)	毎月第2日曜日
えみらん1階多目的室(幸町)	毎月第3または第4日曜日

時間は両会場とも11時～15時

詳細 TEL 090-1644-0543(岡本)



◇室蘭ノルディックウォーキング協会
会員&スタッフ募集

ポールを使ったウォーキングで、誰でも簡単に安全に楽しむことができます。室蘭市内や近郊で自然を楽しみながら健康づくりをしませんか?

また、健康増進の世話役に興味がある人も募集します。経験は問いません。

料金 年額1,000円

詳細 TEL 090-9087-5068(黒政)

活センからのお知らせ

★資料作りに印刷機のご利用を!!

これから市民活動団体や各町内会・自治会の総会のシーズンを迎え、資料の作成などによる印刷機の利用が増えてきます。

ご利用の際には、以下の点にご留意願います。

- ・事前に予約し、日時、製版・印刷枚数、来館人数をお知らせください。
- ・帳合する場合は別途スペースを用意しています。
- ・営利、宗教、政治活動、および公序良俗に反する内容のものは印刷できません。

【料金】 製版 1製版50円
印刷 1枚 1円
※用紙はご持参ください

予約・詳細 室蘭市市民活動センター
TEL 83-7751



活動の幅をもっと広げる 助成金情報

●室蘭市まちづくり活動支援補助金
対象事業の事前調査

地域の活性化や課題解決に取り組む、市民と行政の協働によるまちづくり事業について、対象事業の事前調査を行います。

対象事業 市民活動団体が新たに取り組む事業や既存の活動を拡充する事業で、広く市民が参加できる公益的で継続が見込める事業

協働事業の種別

- ・市民提案型協働事業
市民活動団体がテーマや企画、事業を提案するもの
- ・行政提案型協働事業
市が設定した下記のテーマに対し、市民活動団体が事業を提案するもの
(テーマ…まちづくりデビュー応援事業)

申込方法 : 3月18日まで、地域生活課に備え付け、または市ホームページに掲載の申込書を直接

詳細 室蘭市生活環境部地域生活課
TEL 25-2223
✉ kyodo@city.muroran.lg.jp



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。今回は会議やワークショップなどを円滑に進める技法を学び合う「室蘭ファシリ隊」会長の坂本瑞穂さんにお話を伺いました。

室蘭ファシリ隊を立ち上げたきっかけについて教えてください

3年ほど前のことですが、私が住む地域で公共施設の閉鎖という問題について行政と住民で議論を交わした時に、同じ方向を向いて話し合うということができなかったのでは？と感じたことや、公園の活用についてのワークショップに参加した時も、一人の方が延々と語ったり、学生がいい意見を持っていても言い出せなかったりという状況を目の当たりにした経験から、もう少しいい形に話し合いができればいいのにな…と考えていました。

同じくその頃にファシリテーション研修（室蘭NPO支援センター主催）があり参加したところ、理想的な話し合いの形を見たことから、話し合いについて勉強する場を作りたいと思い、その研修に参加していた有志を中心に2022年（令和4年）11月に当会を立ち上げました。現在、運営メンバー9名で活動しています。

ファシリテーションとは？

ファシリテーションとは「会議やミーティングなどを円滑に進めるための技法」です。そして会議などで司会や進行役を担う方をファシリテーターといいます。私のこれまでの経験では、会議の進行はその会のリーダーが一方的に進めていくといったことが多く、どこか違和感を感じていた中で、司会進行とは別に会議の参加者の発言を促して意見をとりまとめ結論へ導く役割（ファシリテーター）を置くといったことを学び実践しています。私もリーダーを務めることがありますが、やはりリーダーが司会進行をすると一方的な説明になりがちです。そこでファシリテーターの役割が重要になってくるのですが、いきなり司会やファシリテーターをやると言われても引き受けられないと思うので、講座でファシリテーションの手法を身に付けて、ぜひ活用いただきたいですね。

これまでの取り組みを振り返って…

ファシリテーション講座と聞くと司会の育成と捉われがちですが、実際の講座では、「対話とは相手の話を聞いて自分も話す」という基本的なところから学んでいきます。そして話す人と聞く人の間に立ち観察するといったコミュニケーションでの気づきを共有しながら「おしゃべり」と「議論」と「対話」の違いについて学んだ後に模擬会議（ワークショップ）を実践します。ファシリテーションは人と人との間で成り立つものなので、失敗を恐れずまずはやってみるということを大切にしています。

室蘭市まちづくり活動支援補助金を活用しながら、これまで2023年4月と昨年11月に講座を開いています。社員や保育士といった社会人のほか、大学生や高校生そしてファシリテーションに興味があるという小学生の親子など幅広い世代に参加いただき、毎回楽しく学び合っています。

今後の活動に向けてPRをどうぞ

ファシリテーションと聞くと難しく感じてしまうかもしれませんが、話し合いは家庭をはじめ町内会やPTA、職場などあらゆるところで行われていると思います。これからも、相手を思いやり、自分の考えを話すという基本を捉えながら、多世代やいろいろな職種、立場にある方々が話し合っ物事を良い方向に導いたり、解決していくきっかけになればと思います、これからも活動を広げていきたいと思っています。

今年も時期はまだ未定ですがファシリテーション講座を予定していますので、皆さまのご参加をお待ちしています。



輪になって話し合いながら「話し合いのコツ」を学びます（写真は昨年11月の講座より）

室蘭ファシリ隊

TEL 090-7519-9237（担当 三木）
メール mayumimiki3206@gmail.com

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/>



二次セン
元コ
ード



活センスタッフ

今月のつぶやき

今年の室蘭の冬は、雪が少なく、雪かきも数回程度。腰痛持ちの私としては嬉しいかぎり。しかし地方によっては、大雪で除雪や屋根の雪下ろしに悩まされているところもあります。災害の少ない地域で暮らしていることに感謝しつつ、春が来るのを待っています。春よ来い～早く来い…（く）