



活セン 展示

■ 獲物のある ビオトープ・イタンキ

室蘭市潮見公園内で人工池造成と植林を行い、地域本来の自然の姿を伝えてきた団体「NPO 法人 ビオトープ・イタンキ in 室蘭」の活動紹介パネルや昆虫標本などを展示します。

期間 4月1日(火)～12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

■ 春のウォーキング教室 ～ミニ講習&ちよっと街歩き

運動としての歩き方を指導し、そのあと実際に街に出てウォーキングを楽しみます。

日時 4月19日(土) 10時～12時

定員 20人

持ち物 汗拭き、飲み物、歩きやすい服装で

講師 室蘭ウォーキング協会 谷崎 昌代さん

登録団体の催し

室蘭文学館の会

○ 港の文学館企画展(前期)
～並木凡平が辿り着いた炭かすの街【無料】
期間 4月5日(土)～8月30日(土)

○ 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 4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 前日までに電話で



○ 港の文学館ボランティア入門【無料】
日時 4月26日(土) 13時～14時30分
申込方法 前日までに電話で

会場 港の文学館
詳細 TEL 22-1501 (港の文学館)

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
NW講習会 4月6日(日)	9時 旧室蘭駅舎	港町散策・札幌通 【参加無料】
さわやかNW 4月12日(土)	9時 栗林商会アリーナ駐車場	山手町・札幌通
きがるにNW 4月18日(金)	9時 旧室蘭駅舎	茶津山周辺春の野草・街中散歩道
きがるにNW 4月23日(水)	9時 げんき館ペトトル	春の野草
きがるにNW 4月28日(月)	9時 なりさわ開運公園(室蘭市役所横)	地球岬散策路・チャラツナイほか
きがるにNW 5月1日(木)	9時30分 伊達サイクリングロード	旧胆振線の観桜

※NW…ノルディックウォーキング

無料貸ポールあり(15セット)

料金 非会員200円(保険料込み)

申込方法 当日会場で

詳細 TEL 090-9087-5068 (黒政)



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 4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 各日300円

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-8273-2880 (石黒)



ホット・ハンドむろらん

○タオル帽子講習会

日時 4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)

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-3398-5435 (久保)



パラテック

○パラテックさんのおはなし会【無料】

日時 4月12日(土) 11時～11時30分

会場 F Kホールディングス生涯学習センター

きらんブックパーク よみきかせコーナー

詳細 TEL 090-8271-4991 (鎌田)



室蘭笑うヨガの会

○笑いヨガ

日時 4月12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)



いろいろマーケット運営委員会

○いろいろマーケット

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

日時 4月13日(日) 10時30分~15時
会場 室ガス文化センター
詳細 TEL 090-5953-2599 (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
4月13日(日) 11時~15時	ふれあいサロン ほっとな~る(中島町)
4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)

絵手紙サークルえがお

○講座~認知症予防は絵手紙で!

日時 4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1
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)



室蘭子ども劇場

○りょうちゃんのおもしろ子育てトーク&ライブ

「よろず劇場とんがらし」の成田良治さんが、保育士エピソードや子育て経験のトークのほか、手遊びや歌の弾き語りも行います。

対象 小学生以下の子どもと保護者 ※託児あり
日時 4月17日(木) 10時~11時30分
会場 わにホール室蘭市市民会館 会議室
定員 50人
料金 200円(会員は無料)
申込方法 4月13日までに
申込フォームで



○舞台鑑賞例会「よいこの味方 怪獣ママゴン」

母と子の日常を描いたハートフルコメディです。
対象 小学生以下の子どもと保護者
日時 4月18日(金)
18時30分~19時30分
会場 わにホール室蘭市市民会館 会議室

○舞台鑑賞例会「ミスしゃっくりの幸せな一日」

生の歌声・効果音・小道具・身体表現
豊かな無言音楽コメディです。



対象 中学生以上の子どもと保護者
日時 4月21日(月) 19時~19時50分
会場 わにホール室蘭市市民会館 大ホール

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)
詳細 TEL 43-3790 (同劇場)

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お散歩」【無料】

対象 小学3年生以下と保護者
日時 4月18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

○TENTO フェスティバル

実施日 4月26日(土)
内容

① TENTO CLASS~塩こうじ作り教室

時間 11時~13時
定員 10人
料金 3,500円
持ち物 エプロン



講師 栄養士 池野 佳奈さん
申込方法 前日までに、電話かメールで

② TENTO LIVE~Ueruさんによるボーカルとギターによるデュオ演奏【無料・投げ銭協力】

時間 13時~14時
申込方法 当日直接

③ ポケモンカードゲーム~室工大サークル

「むろむじ」のメンバーと楽しみます【無料】

時間 14時~18時
申込方法 当日直接

詳細 TEL 080-1447-8085 (市村)
✉ tentoten.npo@gmail.com

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 4月19日(土) 13時 ※雨天時は21日
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)



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 4月20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)



むろらん・てつまち講座

○室蘭てつものまち講演会

むろらん★てつまち講座 BASIC

第一部 むろらんの概要

楽しく室蘭を知ろう！をテーマに講演します。

日時 4月20日(日) 14時

会場 旧絵鞆小学校

定員 30人(先着順)

料金 500円

申込方法 事前に申し込みフォームで

詳細 ☒info@tetsumachi.net (山田)



青いチキウまもり隊

○ビーチクリーン活動

①日の出第二浜

日時 4月27日(日) 7時～ ※荒天中止

日の出民宿旅館向かい集合

②海蝕洞

日時 4月29日(火・祝) 7時～ ※荒天中止

イタンキ浜駐車場集合

※トイレはありません。1時間ほど歩きます。

持ち物 飲み物、軍手、歩きやすい靴で

詳細 TEL 090-7511-6976 (塚原)



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 4月23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 ☒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～春に使いたいアロマ

ストレスに効果のあるアロマです。

日時 4月24日(木) 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 4月21日までに、電話かメールで

詳細 TEL 090-1522-7840 (松浦)

☒ aromacosme2016@gmail.com



室蘭ウォーキング協会

○すこやかウォーク

～地球岬 春の妖精たちとの再会

日時 4月26日(土)

9時 なりさわ開運公園(山手町) 集合

料金 非会員200円(保険料込み)

詳細 TEL 090-3897-2164 (成田)



鉄ン子文庫

○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 4月26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 鉄ン子文庫幕西分室

詳細 TEL 84-5194 (山田)



日本野鳥の会 室蘭支部

○市民探鳥会(地球岬遊歩道)

日時 4月27日(日) 8時30分

チャラツナイ展望台集合

料金 100円(保険料含む)

詳細 TEL 22-2640 (星)



室蘭パークゴルフ協会

○ルールとマナーの教室

日時 5月4日(日) 9時～12時

会場 白鳥大橋パークゴルフ場

料金 500円(コース使用料含む)

申込方法 4月25日までに、白鳥大橋PG場に備え付けの申込書で

詳細 TEL 44-8583 (伊藤)



子ども食堂(活セン登録団体のみ)

★えがお食堂(室蘭更生保護女性会)

日時 4月19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)



★なかよし食堂(NPO法人室蘭母子福祉会 協力)

日時 4月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 090-1385-5028 (佐藤)



★「クル」(NPO法人くるくるネット)

毎月最終土曜日はクルハウス祭り(フリーマーケットと縁日)を行います。

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 子ども食堂利用の場合

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)



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「発達障がい子育て親の会 ペチュニア」代表の木村美穂さんにお話を伺いました。

会の成り立ちについて教えてください

私自身子育ての中で、ちょっとした困り事や相談事を誰かに聞いてほしいと思ったときに、そのような機会や場所が見つけれずにいました。そして、ないならば自分でそうした場所を作らなければいけないのではと思い立ち、私と同じく発達障がい児を育てている「ママ友」に相談したところ「私も室蘭にそうした交流の場がないと感じていた」「あなたならできると思うよ」との後押しを受け、私の思いに共感いただいたママ友仲間とともに2022年（令和4年）12月に会を立ち上げました。現在、企画運営に携わるメンバー5人で活動しています。

これまでの活動を振り返って…

まずは年4回の予定で交流会を開いたところ、毎回予想を超える参加者が集まることから、気づいたら毎月何かしらのイベントを開催するようになりました。現在は発達障がい児を育てる保護者のみが少人数で集まる「ママカフェ」を偶数月の第4水曜日に室工大にあるカフェ TENTO に集い、日頃の子育てのいろいろについて語り合っています。

また、発達障がい児を育てる中で、周りに迷惑を掛けたらどうしようといった思いから外に遊びに行くことが難しいと思ったり、遠慮がちになってしまうことがあるのですが、当会で季節を感じられる夏祭りやクリスマス会を開き、親子でのびのびと楽しめる機会を作ってきました。昨年9月に開催した初の屋外イベント「防災デイキャンプ」では、親子で火を起し、その火で焼きいもやパンを作る体験などを通じて楽しみながら防災を学びました。

もっと交流できる機会を増やしてほしいという参加者からの意見をはじめ、やりたいことやアイデアがいっぱい出てくるのですが、メンバーがみんな仕事をしながら子育てしているママさんなので、多忙にならないように気を配りながら企画を考えています。

今年度もさまざまな企画が行われますね

はい、4月と8月には「ママカフェ」（※3ページに詳細掲載）をこどもたちが保育所や学校に通う午前中に開催する予定です。5月には昨年開催して好評だった「防災デイキャンプ」を本教寺（常盤町）の敷地内で行います。6月の「ママカフェ」は「北海道発達障害者支援センターあおいそら」センター長の片山智博さんをお招きして、茶話会&相談会を無料で開催する予定です。

「きらん」で開催する7月の「ペチュニア夏祭り」はものづくりワークショップや射的などの縁日コーナーを楽しみます。秋には親子で料理をする催しも考えています。今年度もみんなで楽しい時間を過ごせたらうれしいですね。なお、行事の参加には公式 LINE に登録いただいている方を優先していますので、ぜひ登録をよろしくお願いいたします。

今後の活動に向けて PR をどうぞ！

当会は診断の有無に関わらず、お子さんの発達に少しでも気になることや不安なことがあれば相談できる身近な存在でありたいと思っています。最近はInstagramなどを通じて相談を受けることもあり、活動が浸透してきているのかなと感じています。交流会などの参加はもちろんですが、一緒に企画を考えて運営するメンバーになっていただいただけの方も大歓迎です。これからもできるだけ長く皆さまに寄り添える活動を続けていきたいですね。



親子の触れ合いを大切に仲間づくりをしています。（写真は昨年12月・Xmas親子クッキングの様子）

発達障がい子育て親の会 ペチュニア

メール 2212petunianokai@gmail.com (木村)
Instagram @petunia2212
LINE @636mdoot

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HP
コード



活センスタッフ

今月のつぶやき

記録的な少雪だったこの冬の西胆振地域。その影響はハンパないです。それはすでに出てきています。まずは乾燥による火災発生の危険。そして夏場の水不足問題、海への影響、虫たちの動きの変化……。頭の痛い春到来です（涙）。（の）