

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5日(月)から通常業務です。
本年も皆さまのご来館を
心よりお待ちしております！

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5日(月)～17日(土)
(最終日は15時まで)



■令和7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花壇
写真を展示します。

期間 1月19日(月)12時～1月30日(金)
(最終日は14時まで)

登録団体の催し

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 1月6日(火)・20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)

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】

患者さん同士の語らいの場。スタッフ
によるミニレクチャーもあります。

日時 1月7日(水)・2月4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 当日直接(オンライン参加は前日まで、
電話か右上の申込フォームで)

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】

～冬を乗り切る！心と体のヘルスケア

日時 1月30日(金) 14時～15時

会場 FK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 臨床心理科 渡邊 史子さん

地域包括支援センター母恋 井脇 真澄美さん

定員 60人

申込方法 当日直接

詳細 TEL 25-2555 (同病院地域連携室)



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8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

詳細 TEL 43-3790 (同劇場)



認知症の人を支える家族の集い 室蘭いが栗の会

○介護学習会「認知症介護について」【無料】

フリー介護士さんのお話です。

日時 1月8日(木)13時30分～15時

会場 胆振地方男女平等参画センター ミンクール

定員 20人(先着順)

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-7643-4189 (谷中)

パラテク

○きらんブックパークおはなし会【無料】

日時 1月10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

申込方法 当日直接

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10日(土)13時30分～14時30分

内容 「葉山嘉樹について」と「鈴の会」の琴演奏

申込方法 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17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 前日までに電話または直接



○土曜講座「葉山嘉樹について」【無料】

日時 1月24日(土) 13時～15時

申込方法 当日直接

会場 室蘭市港の文学館

詳細 TEL 22-1501 (港の文学館)

室蘭笑うヨガの会

○笑いヨガ

日時 1月10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)



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

今年は「まわるっ!」をテーマに開催します。

実施日 1月11日(日)・12日(月・祝)

会場 DENZAI 環境科学館

	内容・料金	時間
スペシャル 工作 「天馬わる」	アクリル板でペガサ ス型のクリスタル風 干支コマを作ります (500円)	①10時～12時 ②13時30分～15時
実験ショー	ハンススピナーを使 ってCDを立てたり 筒を飛ばしたりしま す(無料)	①10時30分 ②13時20分 ③14時15分
体験ブース	逆転コマ、日本コマ、 地球コマなど、色々 コマを回します (無料)	①10時～11時45分 ②13時15分 ～15時45分
えんにち	わたあめ(200円)・ コマの販売	①10時～11時45分 ②13時15分 ～15時45分

申込方法 当日直接(入館料がかかります)

詳細 TEL 22-1058 (同館)

子育て応援 PLEASURE SPOT

○遊ぶ・学ぶ・楽しむ 子育て応援交流会

昔遊び、廃材やシーグラスを使ったものづくり
ワークショップのほか、血管年齢測定もあります。

日時 1月11日(日) 11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)



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11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24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)



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11日・18日・25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)



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11日(日) 11時～15時	ふれあいサロン ほとな～る(中島町)
1月25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)



むろらん切り絵の会

○切り絵体験【無料】

毎月11日に行っています。道具は会で用意します。

日時 1月11日(日) 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)



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。気軽
にご参加ください(毎月第2水曜日に開催)。

日時 1月14日(水) 10時～12時

会場 キレイテラス藤澤・小林事務所(幸町5-7)

料金 500円(1月のみ。通常は100円)

詳細 TEL 090-6089-7755 (西村)



室蘭ノルディックウォーキング協会

○かるやかノルディックウォーキング教室

日時 1月14日(水)・2月4日(水)

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)



室蘭市民美術館をささえる会

○第1回小中学生書き初め大会作品展

今年初めて開催した書き初め大会の参加作品を
展示します。

日時 1月16日(金)～18日(日)

10時～17時(最終日は15時)

会場 市民美術館

詳細 TEL 22-1124 (市民美術館)



(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の袋にこども服詰め放題で持ち帰れます。

日時 1月17日(土)・18日(日) 10時～14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)

北海道言友会室蘭支部

○北海道言友会室蘭例会

吃音者でつくるセルフグループです。



日時 1月17日(土) 18時

会場 室蘭市障害者福祉総合センター ぴあ216

詳細 TEL 090-1529-3723 (竹中)

室蘭地区サッカー協会 グラスルーツ委員会

○MFA なでしこフットサル

対象 小学4年生以上の女性

日時 1月17日(土) 18時30分～20時30分

会場 ⑥栗林商会アリーナ 多目的ホール

料金 300円

申込方法 当日直接

詳細 TEL 090-6690-6263 (菅原)



日本野鳥の会 室蘭支部

○月例探鳥会(イタンキ漁港・絵鞆・室蘭港)

日時 1月18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)



NPO法人ニャン友ねっとわーく北海道室蘭支部

○保護猫の譲渡会in室蘭市

預かりボランティア募集中! 支援物資も大歓迎。

当日、猫の持ち込みはご遠慮ください。

日時 1月18日(日) 10時～14時

会場 高砂わかば会館(高砂町3-14-4)

詳細 TEL 011-205-0665 (同法人)



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】

暖かい服装でお越しください。

対象 小学3年生以下と保護者

日時 1月20日(火) 15時～16時

定員 10組(先着順)

会場 工大カフェ TENTO (大学会館内) および周辺

申込方法 当日直接

詳細 TEL 080-1447-8085 (市村)



源氏物語に親しむ会

○源氏物語に親しむ～梅枝(うめがえ)

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23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)



発達障がい児子育て親の会「ペチュニア」

○ママカフェ

発達の課題のあるこどもを育てるママたちの交流の場です。託児はありません。

日時 1月28日(水) 10時～12時

会場 工大カフェ TENTO (大学会館内)

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)

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 1月17日(土) 11時30分～12時30分

※遊び場は10時～12時30分

会場 室蘭カトリック教会(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 1月24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 1月22日までに電話で

詳細 TEL 090-1385-5208 (佐藤)



★「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

※1月1日～11日まで休み

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)



受賞おめでとうございます

北海道社会貢献賞

【森を守り緑に親しむ功労者】

○NPO 法人 ビオトープイタンキ in 室蘭

長年にわたる生物多様性の回復や海岸林の再生、自然観察や自然体験学習によるこどもたちへの環境教育などが評価されました。

【消費生活関係功労者】

○田中 友子さん(室蘭消費者協会)

長年にわたり地域の消費者被害の防止に尽力。またエコな小物づくり講座でリサイクルを推進した功績が評価されました。

前田一步園賞

○NPO 法人 ビオトープイタンキ in 室蘭

自然環境の保全と、その適正な利用に関する分野で顕著な功績が評価されました。

活セン登録団体活動紹介 かわらばんインタビュー

おもてなし室蘭

代表 吉田 みゆきさん

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。室蘭を訪れた観光客をおもてなしの心でお迎えする活動に取り組む「おもてなし室蘭」代表の吉田みゆきさんにお話を伺いました。

会の成り立ちについてお聞かせください

2023年の9月に中央町の商店街の空き店舗を活用するワークショップに参加していたのですが、翌月にその年最後のクルーズ船が室蘭に来航するとのことで、空き店舗を活用して外国からのお客様におもてなしができないかと思い立ったのが、この活動の始まりです。コロナ禍以前には様々な取り組みがあったと聞いていますが、コロナ禍を経て何も行われていなかった状況で、私たちにできることはないかと有志が集い会を立ち上げました。

国内外問わずクルーズ船が来航する際には着付けやお抹茶体験をはじめ、テントブースでの日本酒や室蘭銘菓の販売、室蘭市内を巡るツアーなどを企画実施しています。

クルーズ船の来航時に様々な「おもてなし」を展開していますね

はい、まずはメンバー皆で作った折り鶴をクルーズ船から下りてくるお客様に「ようこそ」の思いを込めてお渡しすることから始めました。ひとりひとり直接お渡しすると大変喜んでいただき、現在も「HAPPY！折り鶴プロジェクト」として続けており、市民の皆さまからたくさんの折り鶴が届けられています。ほかにも埠頭近くや商店街等で着付け体験や和小物等の販売ブースを設けたり、室蘭の美しい景色を堪能してほしいという思いから、地球岬や測量山、マスイチ浜などを巡るトレッキングツアーの企画やガイドの育成に取り組んでいます。

観光客との「おもてなしエピソード」があれば教えてください

私たちと一緒にクルーズ船のお迎えに来ていた幼稚園児から折り鶴を手渡された観光客が満面の笑みで受け取っていたのがとても印象に残っていますね。また、昨年飛鳥Ⅱに乗船の日本人観光客を対象に、旧室蘭駅舎や旧三菱合資会社室蘭出張所（緑町）といった歴史的建造物を巡るまち歩きツアーを行った際は、参加者から「室蘭の歴史や文化を知ることができて良かった」とのお声をいただき、今後も室蘭の魅力が伝わるようなツアーを行いたいと考えています。

活動を通じて感じたことですが、クルーズ船の観光客の皆さんは事前に室蘭のことをよく調べている印象を受けました。室蘭を巡った方に聞くと地球岬などの景勝地も人気ですが、「室蘭やきとり」や「カレーラーメン」などのグルメも人気がありますね。

今後の活動に向けてPRをどうぞ！

当会が行う企画や室蘭の観光情報をいかにして事前にクルーズ船のお客様に伝えるかが課題と考えています。また、今年は釧路など他のクルーズ船寄港地を訪ねて事例を学ぶ機会を設けたいとメンバーで話しているところです。

これからも「ウエルカム」の心で多くの市民によるお出迎えやお見送りをし、観光でにぎわう室蘭を目指していきたいですね。

私たち「おもてなし室蘭」に関心ある方はお気軽にご連絡ください。



け手園
る渡児
外さか
国れら
人歓折
観迎り
光を鶴
客受を

真姿メ
右のン
か吉バ
ら田ー
2さん
人（と
目写服



おもてなし室蘭

メール info@muroran-port.com

HP https://muroran-port.com/

SNS インスタグラムあり

活センに
仲間入り！
(R7.12月新規登録)

◆カラフロート…親子で楽しめる「バスボム」を作る体験講座を実施しています。

【詳細】メール colorfloat25@gmail.com（木戸）

◆室蘭文化連盟…文化団体の支援と相互交流を通じ、地域文化活動を推進しています。

【詳細】TEL 0143-25-9535（室ガス文化センター内・三村）

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
活セ
元ン
コHP
ー
ド



活センスタッフ

今月のつばやき

2026年を迎えました。一年の計をあれこれ考えると気持ちがワクワクします。皆さんの活動が充実したものになるよう、活センスタッフ一同全力でサポートします。

しかし、月日はサラブレッドのように颯爽と駆け抜けていきます。計画は早めに、確実にと自分に言い聞かせるところです。（い）