

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。



大型連休中の休館のお知らせ

市民活動センターは、5月3日(日)～6日(水・振替休日)まで休館となりますので、ご了承ください。

活セン 展 示

■シニアカメラ同好会写真展

期間 5月11日(月) 12時～23日(土)
(最終日は15時まで)

■ヨハンクラブ「春の写真展」

期間 5月25日(月) 12時～6月6日(土)
(最終日は15時まで)

活セン 講 座

■映画「みとりし」上映会

映画を通し人生の最期、旅立つ人を送る人に寄り添う看取り士の活動を紹介し、家族の看取りについて考えます。

日時 5月30日(土) 13時30分～15時30分
定員 20人(先着順)
料金 200円
講師 看取り士を知る会 重泉 千恵子 さん
申込方法 前日までに活セン(TEL83-7751)へ

登録団体の催し

NPO法人 くるくるネット

○個別勉強サポート【無料】

大学生が勉強をサポートします。

対象 中学生～高校生

日時 5月7日、14日、21日、28日 毎週木曜日
17時30分～19時30分

会場 クレハウス(知床別町2-22-31)



○こども食堂「クル」

日時 毎週金曜日 15時～20時
土・日曜日 10時～13時

会場 クレハウス(知床別町2-22-31)

料金 大学生以下無料 大人200円

申込方法 事前に電話または右のコードで

詳細 TEL 48-9133(鳥山)



室蘭フォークダンス協会

○初心者向けフォークダンス無料体験会

基本から丁寧に教えます。踊ることで健康増進や脳の活性化に効果があります。世界の踊りを、リズムに合わせて踊ってみませんか。

運動しやすい服装と靴でお越しください。

日時 5月8日(金)、13日(水)、20日(水)、
27日(水) いずれも18時30分～19時

会場 室蘭市障害者福祉総合センター びあ216

申込方法 事前に電話で

詳細 TEL 090-6993-8708(池田)

室蘭ノルディックウォーキング協会

行事・実施日	集 合	コース・備考
さわやかNW 5月9日(土)	9時 中島公園野球場	高砂公園、 鷺別川橋桜
きがるにNW 5月13日(水)	9時 鷺別漁港	鷺別岬野草、 鷺別海岸
さわやかNW 5月17日(日)	9時 新和産業アイスア リーナ室蘭	八丁平、 中島佳沖散策
さわやかNW 5月23日(土)	9時 室蘭民報みんなの 水族館	銅島山、祝津西小 路中央線
きがるにNW 5月29日(金)	9時 亀田記念公園	亀田記念公園、 キウシト湿原
きがるにNW 6月3日(水)	9時 八丁平南公園	八丁平遊歩道、 室蘭飛行場跡

※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 当日直接

詳細 TEL 090-9087-5068(黒政)



鉄子文庫

○きらんブックパークおはなし会【無料】

日時 5月9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 090-2878-0401(庄司)



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

「旅に行きたくなる話」

日時 5月9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 5月6日までに電話または直接



○土曜講座「文章を書く楽しみ」

日時 5月23日(土) 13時～14時30分

(奇数月の第4土曜日・年間継続講座)

料金 3,000円(年会費)

申込方法 5月9日まで電話または直接

会場 室蘭市港の文学館

詳細 TEL・FAX 22-1501(港の文学館)

室蘭笑うヨガの会

○笑いヨガ

日時 5月9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(亀田記念公園・幌別川)

日時 5月10日(日)
8時30分 亀田記念公園駐車場集合

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

①常盤町~清水町~測量山~八幡神社

日時 5月10日(日) 9時 なりさわ開運公園集合

②亀田公園~キウシト湿原

日時 5月24日(日) 9時 亀田記念公園集合

料金 非会員200円(保険料込み)

申込方法 当日直接

詳細 TEL 090-3897-2164 (成田)



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
5月10日(日) 11時~15時	ふれあいサロン ほっとなへる(中島町)
5月24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】

日時 5月11日(月) 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)



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「ストレスケアにローズマリー」

ローズマリーを使ったスプレータイプアロマです。

日時 5月13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 事前に電話かメールで

詳細 TEL 090-1522-7840 (松浦)

メール aromacosme2016@gmail.com



絵手紙サークルえがお

○絵手紙講座~認知症予防は絵手紙で!

日時 5月13日(水)・20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

定員 10人

料金 1,000円

申込方法 事前に電話で

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】

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 5月13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

~糖尿病のしくみと予防【無料】

日時 5月27日(水) 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

申込方法 当日直接

詳細 TEL 24-1331 (同病院広報渉外課)

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 5月14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



○舞台鑑賞例会「マイ・クロ・シアター」

ジャグリングと積み木のショーです。ユニークな演出にハラハラドキドキの連続で必見の面白さ。

対象 小学生以下のこどもと保護者

日時 5月24日(日) 13時30分~14時30分

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)

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 43-3790 (同劇場)

NPO 法人 ten to ten

○読み聞かせ&外遊び

~新緑の中で読み聞かせとお散歩【無料】

対象 小学3年生以下のこどもと保護者

日時 5月15日(金) 15時~16時

会場 工大カフェTENTO(大学会館内)と周辺

定員 10組程度(先着順)

申込方法 当日直接

○TENTO フェスティバル

①藍染め体験~北海道の自然を身にまとう

日時 5月23日(土) 13時30分~15時30分

定員 10人(先着順)

料金 染めたい物200gまで 大人3,800円

小学生~大学生 3,000円



②小さくても壮大なマイクロワールド ～虫の世界を見に行こう

室蘭に生息する昆虫たちの世界を見て、探して、学ぶ体験です。大人も楽しめます。

対象 小学生以下の子どもと保護者
日時 5月30日(土) 11時～13時
料金 1組1,000円

会場 工大カフェ TENTO (大学会館内)
申込方法 ①②とも事前に電話またはメールで
詳細 TEL 080-1447-8085 (市村)
メール tentoten.npo@gmail.com

(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。
当日お手伝いをしてくれるスタッフも募集しています。

日時 5月16日(土) 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)



室蘭更生保護女性会

○こども食堂「えがお食堂」

日時 5月16日(土) 11時30分～12時30分
※遊び場は10時～12時30分
料金 高校生以下無料 大人200円



○こどものためのコンサート【無料】

ヴァイオリニストの吉井真琴さんによるコンサートです。

日時 5月16日(土) 13時～14時

会場 カトリック室蘭教会(常盤町)
申込方法 当日直接
詳細 TEL 090-3468-1966 (石倉)

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 5月16日(土) 13時
※雨天時は2日後に延期
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)



室蘭音楽協会市民オーケストラ

○名曲コンサート

モーツァルトの「魔笛」、シューベルトの「未完成」など、名曲の数々を演奏します。

日時 5月16日(土) 16時
会場 わにホール室蘭市市民会館 ホール
料金 前売り 大人1,000円 学生500円
当日 大人1,500円 学生1,000円
小学生以下無料

詳細 TEL 090-6872-1956 (小林)



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、衣類などのフリーマーケット。飲食や縁日コーナーもあります。

日時 5月17日(日) 10時30分～15時
会場 室ガス文化センター 展示室

○いろいろマーケット in さくら公園

日時 5月24日(日) 10時～15時
会場 祝津さくら公園(祝津町会館裏)
詳細 TEL 090-5953-2599 (同会)



こころの集い風の会

○こころの集い風の会

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 5月19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)



源氏物語に親しむ会

○源氏物語に親しむ～若菜上(わかなのじょう)

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 5月22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 法人いきものいんく

○気ままに野生児ツアー

その日の天気や生き物の様子に合わせて行き先を決定し、自然環境や野生生物について学習します。

対象 小学3年生～中学3年生
日時 第1回 5月23日(土)
第2回 5月30日(土) ※各回雨天時は翌日
9時 いきものいんく事務所集合
(伊達市清住町47-1)

定員 各日20人(先着順)
料金 5,000円

申込方法 5月11日18時から、参加希望日、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、電話番号を記入し、LINE カメールで

詳細 TEL 080-1886-0698 (同法人)
LINE @sna9114c
メール sasaki@ikimonoinc.jp



NPO 法人室蘭母子福祉会 (協力)

○こども食堂「なかよし食堂」

日時 5月23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 前日までに電話で
詳細 TEL 090-1385-5028 (佐藤)



室蘭混声合唱団

○第60回記念定期演奏会

日時 5月23日(土) 14時30分
会場 わにホール室蘭市市民会館 ホール
料金 大人1,000円 高校生以下無料
詳細 TEL 090-1649-7744 (石塚)



室蘭歌謡連盟

○第28回室蘭歌謡フェスティバル～人生歌で綴る

日時 5月24日(日) 12時30分～
会場 わにホール室蘭市市民会館 ホール
料金 500円
詳細 TEL 080-5595-8372 (橋本)



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。看取り士とその役割について知ってもらうための活動に取り組む「看取り士を知る会」代表の重泉千恵子さんにお話を伺いました。

「看取り士」とは何か、その役割教えてください

看取り士とは、誰にでも訪れる旅立ちの時を幸せに迎えられるよう、住み慣れた環境や本人が希望する形であたたかい死を迎えるために、旅立つ人と家族や知人などの送る人をサポートし、医療行為はしませんが、もうひとりの家族となってそれぞれの心に寄り添う人です。現在、(一社)日本看取り士会に所属する約3000名の看取り士が全国で活躍しており、室蘭地域では、私を含め看護師資格を持つ3名で活動しています。

これまでの会の取り組みについてお聞かせください

以前から看取り士として活動していた親しい友人から誘いを受けて札幌の「看取りステーション」が主催する講演や映画上映会に参加していたのですが、2019年に室蘭で開かれた講演「看取り士看取り学」に参加し感銘を受けました。当時室蘭には看取り士がいなかったため、まずは私が資格を取得してこの地域の人々に看取り士の存在を知ってもらおうとの思いから、2022年にこの会を立ち上げました。

活動は、日本看取り士会が制作した映画「みとりし」の上映会を通じて看取り士の役割などについて紹介することが中心ですが、活動の中でこれまでに新たに2名の看取り士が誕生し、看護の仕事でも接する看取りの心構えを日々学んでいます。



参加者に向けて看取り士の役割について熱心に語りかける重泉代表。(昨年の映画「みとりし」上映会にて)

今月は映画「みとりし」上映会を開催しますね

はい、5月30日(土)に市民活動センターで開催します。俳優の榎木孝明さん主演の作品で、5つの実際の事例に基づいたストーリーが展開されます。また、上映後には私たち3名の看取り士がその役割や看取りの心構えについてなどを語ります。とても心温まる映画ですので、ご覧の後に死生観や看取りについて考える機会になればと思います。興味のある方はぜひ上映会にご参加ください。(1ページで紹介)

今後の活動に向けてPRをどうぞ!

今年の3月、希望する家族を対象に「家族のための看取り勉強会」を開催しました。そして、まだ計画段階なのですが「カフェ看とりーと」と題した看取り士を囲んでざっくばらんにそれぞれの理想とする看取りのあり方や、命のバトンを繋いでいくことについて語り合える場を作っていきたいと思っています。

看取り士を知る会

TEL 090-7653-5236 (重泉)

活センに仲間入り! R8.4月 新規登録

◆東地区さくらまつり実行委員会

東大通遊歩道の桜並木を会場にイベントを実施します。



【詳細】TEL 080-3239-5111 (羽立)

市民活動ガイドブック(第6版)完成!

市民活動ガイドブックを改訂しました。今回は活セン登録団体の紹介を中心とした「市民活動センター紹介編」と市民活動に役立つ情報を集めた「まちづくりデビュー編」の二部構成となっています。活センや公共施設で配布しているほか、ホームページでもご覧いただけます。

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HP
コード



活センスタッフ

今月のつぶやき

だんだんと過ごしやすい季節になってきました。冬から夏へ…自動車のタイヤ交換を済ませた方も多と思いますが、GWに自動車でお出かけする方はまだ交換していないかもしれませんね。私もGW明けに交換の予定です。

暖かくなってきたものの、まだ風が冷たい日もありますので体調に気を付けてお過ごしください。

(きく)