



人と人、人と地域がつながる場所

のぼりん通信

2026年10月号

2026年9月20日発行



登別市市民活動センター

【10月・11月の休館日】

10月12日(月) スポーツの日

11月 3日(火) 文化の日

11月23日(月) 勤労感謝の日

のぼりんのイベント



「スマホ講座」LINEを使った ビデオ通話の体験♪

スマートフォンの小さなお悩みなど、初歩的な操作をみなさんでお話しながら解決しませんか？

日時 10月21日(水) 13:30 ~ 15:00
対象 どなたでも
持ち物 今お使いのスマートフォン(iphone, Android)
参加料 無 料
申込 前日までのぼりん迄お申込みください

「のぼりん通信」は今月号から変わります！
A4両面1枚になりました。
ホームページやインスタで活動報告やイベントの告知など行っています。こちらと合わせてご利用ください。

のぼりんの文化講座



初心者書道教室

指先で脳活…筆文字文化を楽しみましょう

日時 10月14日(水) 10:00 ~ 12:00
定員 10名(申込み順)
持ち物 硯・墨液・筆(大小)・文鎮・下敷き・半紙・新聞紙
参加料 無 料

様々な文化講座を開催しております。
2か月に一度同じ講座があります。
気になる講座がありましたら、どうぞ
お気軽にお申込み下さい！

☎のぼりん 83-6866



江差追分道場

民謡はお腹の底から発声し、全身運動にもなります

日時 10月24日(土) 14:00 ~ 16:00
定員 10名(申込み順)
対象 どなたでも
持ち物 なし
参加料 無 料



かっぽれ踊り

和製エアロビクスで楽しい粋な踊りを体験します

日時 10月26日(月) 13:30 ~ 15:30
定員 10名(申込み順)
対象 どなたでも
持ち物 動きやすい服装、日本手ぬぐい
参加料 無 料

のぼりん活動団体 掲示板



秋の写真展

日時 10月1日(木) 12:00 ~ 14日(水) 16:00
主催 ヨンハンクラブ
問合せ 鳴海さん(090-7642-9715)
メッセージ ヨンハンクラブは「一緒に楽しもう」をモットーに、
毎月第2土曜の10~12時に月例会を開催して
います。風景写真をぜひご覧ください



楽輝己書作品展

日時 10月18日(日) 9:00 ~ 24日(土) 12:00
主催 楽輝己書道場
問合せ 兼子さん(090-1388-4716) *体験会申込
メッセージ 筆ペンで描く温かみのある己書作品を展示します。
個性あふれる文字や絵をお楽しみください



己書むかえる羊年

日時 10月7日(水) 15:00 ~ 16:00
定員 2名 *申込は10月5日(月)迄
参加料 500円
主催 楽輝己書道場
問合せ 兼子さん(090-1388-4716)



琴と三味線の練習体験

日時 10月25日(日) 10:00 ~ 12:00
定員 3名 *申込は前日まで
参加料 無 料
主催 鈴の会(りんのかい)
問合せ 山口さん(85-3459)



孔子と論語の世界展in登別

日時 10月25日(日) 10:00 ~ 31日(土) 17:00
主催 北海道論語会
問合せ 孔さん(080-3295-1688)
メッセージ 中国・曲阜の孔子と論語の歴史、日本における儒学の
発展、渋沢栄一の「論語と算盤」精神の紹介

お気軽に
お立ち寄りご参加
ください



登録団体の教室&活動インフォメーション

俳句を実作しませんか？～俳句実作体験会～

日時 第2、4木曜日 13:00～15:30
定員 5名 対象 どなたでも
参加料 体験会は無料 場所 のぼりん
主催 登別俳句協会 問合せ のぼりんまで



脳トレ書道で健康長寿を！書道教室＊新会員募集

日時 【楽伸会】第2、4木曜日 10:00～12:00
対象 どなたでも 参加料 お問い合わせください
場所 のぼりん 主催 楽伸会・伸芽会
問合せ 成田さん(0143-85-2067)またはのぼりんまで



パソコン教室

日時 【昼の教室】各クラス13:30～15:30
第1、3火曜クラス、第2、4水曜クラス、第1、3金曜クラス
【夜の教室】各クラス18:30～20:30
第1、3水曜日クラス、第2、4金曜日クラス
対象 どなたでも 定員 各数名
場所 のぼりん 参加料 各教室にお問い合わせください
問合せ 渡邊さん(090-6693-2205)またはのぼりんまで



楽しい源氏物語

日時 金曜日 10:00～12:00
内容 源氏物語を原文で読みます
音読することで古典の響き、奥深さを楽しみます
参加料 初回無料 持ち物 筆記用具
主催 楽しい源氏物語 場所 のぼりん
問合せ のぼりんまでお問い合わせください



ボニー・クラック

日時 金曜日
内容 発声練習や合唱をしています。月4回の練習・音楽祭などへ参加しています
参加料 お問い合わせください
主催 ボニー・クラック 場所 若草つどいセンター
問合せ のぼりんまでお問い合わせください



のぼりんのお知らせ



振り返り交流会をおこないました

8月26日(水)、参加者の皆さんとRinスペアンケートをもとにご意見・ご要望を共有しました。この夏のRinスペは過去最多の参加があり、にぎやかだったとの好評をいただきました。一方で、開催時間や飲食テーブルの配置など、見直しに関するご意見も寄せられ、次回に向けて参考となる内容でした。ご参加いただいた活動団体の皆様、ありがとうございました。

ダンス&ボディメイクchoi+

日時 水曜日 10:00～11:00
内容 楽しく!ちょいっと誰でも簡単にできる体力UP体操
定員 15名 対象 どなたでも
参加料 700円 場所 のぼりん
主催 ダンス&ボディメイク choi+ 持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装
問合せ 中村さん(090-5079-4658)またはのぼりんまで



touka(トウカ)～ヨガサークル～

水曜日 【1部】18:15～19:15 ほど良く動くヨガ
【2部】19:30～20:45 しっかり動くヨガ
日時 *曜日は変更になる時があります。
内容 「ほどよく」「しっかり」皆なさんが楽しめるようなヨガ
定員 15名 対象 どなたでも
参加料 初回は無料 場所 のぼりん
主催 touka(トウカ) 持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装
問合せ のぼりんまで



Wの刺激～脳と足裏～健康体操

日時 第2、4金曜日 10:00～11:30
内容 青竹ふみ、頑張らない筋トレ、筋膜リリース、ストレッチ等
対象 どなたでも 参加料 初回は無料、2回目以降1000円
場所 のぼりん 主催 Wの刺激
持ち物 タオル、靴下、あればヨガマット、プラ製青竹
問合せ 疋崎(さそぎ)さん(080-1887-6477)
または、のぼりんまで
その他 その他の開催場所は若草つどいセンター
(月;10:00～)、ヌブル(月;13:00～)



涛晴会 江差追分教室

日時 日曜日(月2～3回) 14:00～16:00
内容 江差追分の唄い方等、日本全国の民謡を指導します
定員 10名 対象 どなたでも
参加料 初回無料 会費500円 場所 のぼりんB室
月謝1000円
主催 涛晴会 持ち物 レコーダー、手帳、ペン
問合せ 石橋さん(090-1644-4638)またはのぼりんまで



ロールカーテンに変わりました！



2階の4室は、ブラインドカーテンからロールカーテンへ交換しました。これまで光を十分に遮れず、ご不便をおかけしました。今後は問題なく光調整してご利用いただけます。ぜひご活用ください。

