

# 支えあい 情報

たてしな町

自ら輝く地域づくり

笑顔が集まる、たてしな町



広がる地域のふれあいをご紹介します

お問い合わせ先 たてしな “ずく”りの会 事務局

電話：0267-88-8406

## 立科町支えあい情報

( 令和8年6月1日 )

| インデックス                 | 番号 | 団体名            |
|------------------------|----|----------------|
| 介護・福祉<br><b>A</b>      | 1  | 移動スーパーゼン       |
|                        | 2  | 介護・福祉タクシーはね    |
|                        | 3  | 介護予防 健康体操教室    |
|                        | 4  | ころころりんの会       |
|                        | 5  | オレンジカフェひといき    |
|                        | 6  | パワーリハビリ教室      |
| グループ<br>活動<br><b>B</b> | 1  | 良い映画を見る会       |
|                        | 2  | うたごえサロン「田園」    |
|                        | 3  | うたの会 「華」       |
|                        | 4  | 絵手紙 カタクリの花の会   |
|                        | 5  | カントリーロード花ぐみ    |
|                        | 6  | 五無斎保科百助研究会     |
|                        | 7  | たてしな蕎麦味会       |
|                        | 8  | 立科コーラス         |
|                        | 9  | 立科シンフォニー       |
|                        | 10 | 立科太極拳の会        |
|                        | 11 | 立科町ゲートボール連盟    |
|                        | 12 | 立科町古文書学習会      |
|                        | 13 | 立科町消費者の会       |
|                        | 14 | 立科町マレットゴルフクラブ  |
|                        | 15 | 童謡唱歌を唄う会（やまびこ） |
|                        | 16 | ときわ会 銭太鼓の演奏    |
|                        | 17 | どんぐりころころ       |
|                        | 18 | なごみ会 つるし飾り     |
|                        | 19 | ビーナスの会         |
|                        | 20 | ときめきハーモニカ同好会   |
|                        | 21 | たてしな歴史研究会      |
|                        | 22 | ふれあい読書         |
|                        | 24 | JA佐久浅間女性会立科支部  |

|                  |           |                      |
|------------------|-----------|----------------------|
|                  | <b>25</b> | たてしな手話の会             |
|                  | <b>26</b> | たてしなボッチャ楽部           |
|                  | <b>27</b> | 里づくりの会               |
|                  | <b>28</b> | 音楽カフェ                |
| 習いごと<br><b>C</b> | <b>1</b>  | おらが町でもインターネット        |
|                  | <b>2</b>  | フラワーアレンジメント教室        |
|                  | <b>3</b>  | ときめき陶芸教室             |
|                  | <b>4</b>  | ダンスサークル              |
|                  | <b>5</b>  | DecoクレイクラフトHaNa&HaNa |
|                  | <b>6</b>  | リトミックフラ              |
|                  | <b>7</b>  | 農野花クラブ               |
|                  | <b>8</b>  | 棗の会（茶道）              |
|                  | <b>9</b>  | らくらく音楽倶楽部            |
| その他<br><b>D</b>  | <b>1</b>  | しめ縄飾り                |
|                  | <b>4</b>  | はじまるカフェ              |
|                  | <b>5</b>  | 竹取物語                 |

# 立科町支えあい情報

A-1

令和7年 12月 3日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
| 名称 <sup>いどう</sup> <b>移動スーパーぜん</b><br>代表者 <sup>ささき</sup> 佐々木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 問合せ先 090-8106-3086      |  |
| 販売地域 上田市・東御市<br>佐久市・立科町他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 販売日 立科町：火曜日             |  |
| 会員 約 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( ) |  |
| 参加費用等の有無 <b>無</b> ・ 有 ( 出張料・配達料無料 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |  |
| 活動内容<br><p><b>玄関先が<br/>あなただけのスーパーに</b></p> <p>買い物支援事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生鮮食品から日曜雑貨まで</li> <li>・ 毎週決まった時間にお伺い。</li> <li>・ 玄関先なので重いものでも大丈夫！</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> |                         |  |

立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」



たてしな”ずく”りの会 事務局管理



# 立科町支えあい情報

A-2

令和 8年 4月 14日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 名称 <small>かいご ふくし</small> <b>介護・福祉タクシーはね</b><br>代表者 <small>はば としゆき</small> <b>羽場 利幸</b>                                                                                                                                                                           |                         | 問合せ先 070-8800-8080 |
| 活動場所                                                                                                                                                                                                                                                              | 活動日時                    |                    |
| 会員 約 1 名                                                                                                                                                                                                                                                          | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( ) |                    |
| 利用料金等の有無 無 ・ <b>有</b> (規定運賃に基づき支払いあり。)                                                                                                                                                                                                                            |                         |                    |
| 活動内容<br><p>◇要支援・要介護の認定を受けている方。<br/>         ◇障害者手帳の交付を受けている方。<br/>         ◇けがや病気等で公共交通機関の利用が困難な方が利用できます。<br/>         ※車いす、スロープの貸し出し可。</p> <p>○立科町タクシー利用サポートが利用ができます。<br/>         受診やお買い物、お出かけにご利用ください。<br/>         町内利用 片道600円<br/>         【立科町の登録が必要です】</p> |                         |                    |



立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」

たてしな”ずく”りの会 事務局管理

# 立科町支えあい情報

A-3

令和7年 10月 7日 更新

|                                                                                                                                               |                                                 |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------|
| 名称 <small>かいご よぼう けんこうたいそうきょうしつ</small><br><b>介護予防 健康体操教室</b>                                                                                 |                                                 | 問合せ先 090-4722-2553 |
| 代表者 <small>たなか みつこ</small><br>田中 光子                                                                                                           |                                                 |                    |
| 活動場所 スタジオ女神<br>所在地 立科町芦田1146-4<br>(テラスハウスけやき内)                                                                                                | 活動日時 毎週火曜日 昼 10:30~11:30<br>毎週水曜日 夜 19:30~20:30 |                    |
| 会員 利用登録不要                                                                                                                                     | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )                              |                    |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) ( 1回 500円 )                                                                                                                  |                                                 |                    |
| 活動内容<br><br>シナプソロジー（脳活性化プログラム）を交えて、<br>ちょこっとダンス、ストレッチ、<br>筋トレなどの簡単な運動を行います。<br>都合の良い日にいつでも参加<br>できます。<br><br>※持ち物<br>・ 運動靴・ヨガマット<br>・ タオル・飲み物 |                                                 |                    |
|                                                           |                                                 |                    |



# 立科町支えあい情報

A-4

令和 8年 4月 23日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 名称 <b>ころころいんのかい</b><br>代表者 <b>しげた まさえ 重田 政江</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 問合せ先 0267-56-1594       |
| 活動場所                                                                                                                                                                                                                                                                                | 活動日時 不定期                |
| 会員 約 18 名                                                                                                                                                                                                                                                                           | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( ) |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( イベント時の参加費 )                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |
| <b>活動内容</b><br><br>1、タンポポ交流会<br>障害者を対象にレクリエーション・歌・ゲームを行い交流。<br>2、「希望の旅」参加<br>社協が主催する旅行に、障害者の付き添いとして参加。<br>3、「ふれあい村」参加<br>ブースを設け、来場者にゲームを教えたり一緒に行い楽しめます。<br><br>楽しく交流することで地域みんなが仲良くなることが目的です！<br><br>年齢や男女・障害のあるなしに関係なく「たくさんの人と友達になりたい」と思う方ならだれでも参加できます。<br><br>♣一緒に参加してくれる方募集しています。 |                         |





# 立科町支えあい情報

A-5

令和 7年 12月 19日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 名称 <b>オレンジカフェひといき</b><br>ハートフルケアたてしな<br>立科町地域包括支援センター 共催                                                                                                                                                                                     |                         | 問合せ先 ハートフルケアたてしな<br>0267-56-3100<br>立科町地域包括支援センター<br>0267-88-8418 |
| 開催場所<br>ハートフルケアたてしな<br>ローカルラウンジひといき                                                                                                                                                                                                          | 開催日時 毎月第3水曜日 10時～11時30分 |                                                                   |
| 会員 約 名                                                                                                                                                                                                                                       | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( ) |                                                                   |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( 1回200円 飲み物・お菓子代 )                                                                                                                                                                                                    |                         |                                                                   |
| 活動内容<br>認知症の方や介護をしている方、認知症に関心がある方、専門職やボランティアが集まって自由に語り合える場所です。<br>誰もが安心して暮らせる地域づくりを目的とします。<br><br>おいしいコーヒーやお茶を飲んでゆったりと過ごし、楽しくおしゃべりしたり、体を動かしたり<br>歌をうたったり<br><br>♣バス停ができました！<br>たてしなスマイル交通、<br>デマンド運行の<br>「ハートフルケアたてしな」<br>停留所です。<br>ご活用ください。 |                         |                                                                   |



立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」

たてしな”ずく”りの会 事務局管理



# 立科町支えあい情報

A-6

令和 7年 12月 19日 更新

|                                                                                                                                                |                                                                                          |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 名称 <b>パワーリハビリ教室</b><br><small>きょうしつ</small><br>担当者 <small>しゃがくしほうじん</small> 社会福祉法人ハートフルケアたてしな <small>あさいみつや</small> 浅井充哉                       |                                                                                          | 問合せ先 0267-56-3115 |
| 活動場所<br>ハートフルケアたてしな<br>デイサービスセンター<br>ほほえみ                                                                                                      | 活動日時 毎週月曜日 13:30~14:30<br>15:00~16:00<br>毎週水曜日 10:30~11:30<br>14:00~15:00<br>15:30~16:30 |                   |
| 会員 35名 (1クラス7名)                                                                                                                                | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( )                                                                  |                   |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> 利用料金 5,000円 (11回)                                                                                                        |                                                                                          |                   |
| 活動内容<br><p>介護予防を目的とした「パワーリハビリ教室」を開催しています。</p> <p>7種類のパワーリハビリ機器を使用し日常生活に必要な動作性、柔軟性の向上や体力の維持向上を図ります。</p> <p>要介護状態になることを未然に防ぎ、活動性の向上を図っていきます。</p> |                                                                                          |                   |



立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」

たてしな"ずく"りの会 事務局管理

# 立科町支えあい情報

B-1

令和7年 10月 30日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 名称 <b>よい映画を観る会</b><br>代表者 <b>ろくがわ げんいち</b><br>六川 源一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 問合せ先 0267-56-2423       |
| 活動場所 中央公民館他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 活動日時 不定期                |
| 会員 約 6 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( ) |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |
| 活動内容 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; padding: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>年に一度、感動をお届けできる映画を選定し、立科町で上映を行っています。</p> <p>年1回の上映会のほか、会員が希望する映画をレンタルして上映しています。</p> </div> <div style="width: 50%;">   </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>第6回 たてしな良い映画を観る会<br/>           11月29日 (土) ①10:00 ②13:30 ③16:00<br/>           立科町老人福祉センター集会室<br/>           *参加券をお求めください 大人800円 中学生以下無料<br/>           協賛 JA女性会立科支部/カントリーロード花組 後援 立科町教育委員会</p> </div> |                         |

立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」



たてしな”ずく”りの会 事務局管理

# 立科町支えあい情報

B-2

令和7年 9月 9日 更新

|                                                                                 |                                                   |      |              |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|--------------|
| 名称<br>代表者                                                                       | うたごえサロン <sup>でんえん</sup> 「田園」<br>むしや せいいち<br>武捨 精一 | 連絡先  | 0267-56-1094 |
| 活動場所                                                                            | 中央公民館                                             | 活動日時 | 月1回 (不定期)    |
| 会員                                                                              | 約 10 名                                            | 活動地域 | 全町・地区 ( )    |
| 参加費用等の有無 無・有 ( 年会費 500円 )                                                       |                                                   |      |              |
| 活動内容<br><br>童謡、唱歌、昭和の流行歌などを楽しく歌う会です。<br>人との交流が深まる機会になっています。<br>” 歌の輪・人の輪・笑顔の輪 ” |                                                   |      |              |





# 立科町支えあい情報

B-3

令和 8年 5月 26日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 名称 <b>うたの会「<small>かい はな</small>華」</b><br>代表者 <small>まるやま みちこ</small> 丸山 美智子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                | 問合せ先 090-2222-0673<br>0267-56-3027 |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 活動日時 毎月第2・第3 金曜日<br>午後7時30分～9時 |                                    |
| 会員 約 11名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区（ ）         |                                    |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> （ ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |                                    |
| 活動内容<br><p>大きな声で楽しく歌うことはストレス解消になります。<br/>         表情筋のエクササイズになり、楽譜をおぼえることで脳への刺激により<br/>         認知症予防につながります。<br/>         みんなで一緒に歌うことで一体感が生まれ人間関係を良好にしています。<br/>         公民館祭り、「ただいま」や元気塾を訪問し一緒に歌う会をしています。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>良いことばかりの<br/>うたの会「華」です。<br/>皆さんも是非と一緒に<br/>歌いませんか ♪ ♪</p> </div> <div style="flex: 1;">  <p>元気塾にて</p> </div> </div> |                                |                                    |



# 立科町支えあい情報

B-4

令和7年 8月 25日 更新

|                                                                                                                     |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 名称 <small>えてがみ</small> 絵手紙 <small>はな かい</small> カタクリの花の会                                                            | 連絡先 0267-56-2259            |
| 代表者 <small>せき たいこ</small> 関 泰子                                                                                      |                             |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                          | 活動日時 毎月第4火曜日（変更あり）<br>午後1時～ |
| 会員 約 10名                                                                                                            | 活動地域 <u>全町</u> ・ 地区（ ）      |
| 参加費用等の有無 無 ・ <u>有</u> （ 月 1,000円 ）                                                                                  |                             |
| 活動内容                                                                                                                |                             |
| <p>季節の花や野菜、日々の暮らしを絵手紙にして楽しんでいきます。</p> <p>お友達や知人に送り喜んでもらっています。</p> <p>初心者でもお気軽に取り組みます。</p> <p>作品は、町の文化展へ出展しています。</p> |                             |
|                                 |                             |





# 立科町支えあい情報

B-5

令和 8年 4月 6日 更新

|                                                                                                                              |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 名称 <b>カントリーロード<sup>はな</sup>花ぐみ</b><br>代表者 <sup>とくたけ</sup> 徳嶽 <sup>すみこ</sup> 澄子                                               | 問合せ先 56-1633<br>090-3565-9215 |
| 活動場所 町内花壇                                                                                                                    | 活動日時 年4～5回 (不定期)              |
| 会員 約 15名                                                                                                                     | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( )       |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( イベント時 )                                                                                              |                               |
| 活動内容<br><p>町内2か所（茂田井バイパス・白樺湖線中居）の花壇の整備を行い花の道づくりをしています。</p> <p>また、「食と農」の「地域伝統食」をすすめ、他団体と共催し立科町の農産物を活用した食と料理づくり講習会を行っています。</p> |                               |



立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」

たてしな”ずく”りの会 事務局管理



# 立科町支えあい情報

B-6

令和 8年 1 月 19日 更新

|                                                                                                                                                                                   |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 名称 <small>ご む さい ほしな ひや けい けん きゅう かい</small><br><b>五無斎保科百助研究会</b>                                                                                                                 | 問合せ先 0267-56-2868  |
| 代表者 <small>むらた おさとし</small><br>村田 長年                                                                                                                                              |                    |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                                        | 活動日時 月1回           |
| 会員 約 10 名                                                                                                                                                                         | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( ) |
| 参加費用等の有無 (無) ・ 有 ( )                                                                                                                                                              |                    |
| 活動内容<br><br><p>郷土の偉人「保科五無斎」について知り、町の人々にその業績を伝えたい。とにかくその奇人ぶりが協調されるが、教育や産業の発展に尽力されたことを知らせたい。</p> <p>身近な存在として伝えるため、<br/>○狂歌カルタを作成し子供達にも参加をつのり大会を開催。<br/>○鉾物を模したスイーツ（お饅頭、お餅等）を開発。</p> |                    |



# 立科町支えあい情報

B-7

令和 8年 5月 18日 更新

|                                                                                                                                              |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 名称 <b>たてしな蕎麦味会</b><br>代表者 ささい たかし 笹井 隆                                                                                                       | 問合せ先 0267-56-2525  |
| 活動場所 立科町耕福館                                                                                                                                  | 活動日時 毎月第3日曜日 午後5時～ |
| 会員 約 20 名                                                                                                                                    | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( ) |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) ( そば粉等の材料費 )                                                                                                                |                    |
| 活動内容<br><br>町内産のそば粉を使用した蕎麦打ちや、打ち手の育成をしています。<br>自分たちで打ったそばを、お互い評価をしながら会食会をしています。<br><br>各地域での行事やイベントで依頼を受け蕎麦打ちをしたり、「ただいま」等に出向き「出前蕎麦打ち」をしています。 |                    |



# 立科町支えあい情報

B-8

令和7年 9月 12日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|
| 名称 <small>たてしな</small><br><b>立科コーラス</b><br><small>しみず あやこ</small><br>代表者 清水綾子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 問合せ先 090-5533-2993               |  |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 活動日時 毎月第2・第4金曜日<br>午後1時30分～2時30分 |  |
| 会員 約 20 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( )          |  |
| 参加費用の有無 無 ・ <b>有</b> ( 年間 8,000円 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |  |
| 活動内容 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; padding: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>荻原周子先生の指導の下、<br/>             美しいハーモニーを目指し<br/>             1つの歌を作り上げています。<br/>             心を一つにして歌う喜びを、<br/>             仲間と共に感じています。</p> <p>立科町公民館祭り<br/>             佐久地区コーラス祭り<br/>             立科中学蓼秋祭参加<br/>             立科小学校音楽会参観等<br/>             活動をしています。</p> <p> 会員随時募集しています♪</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  </div> </div> |                                  |  |





# 立科町支えあい情報

B-9

令和 8年 5月 13日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 名称 <small>たてしな</small><br><b>立科シンフォニー</b><br>代表者 <small>はたの まさひろ</small><br><b>秦野 正博</b>                                                                                                                                                       | 問合せ先 090-6674-3190      |
| 活動場所                                                                                                                                                                                                                                           | 活動日時 不定期                |
| 会員 約 15 名                                                                                                                                                                                                                                      | 活動地域 <b>全町</b> ・上田・佐久 他 |
| 参加費用等の有無 無 ・ 有 ( )                                                                                                                                                                                                                             |                         |
| 活動内容<br><br><p>音楽が好きな仲間が集まり、楽器の演奏、歌、Jazz、ポピュラー、クラシック等を行っています。</p> <p>お笑いを取り入れた音楽芸や小芝居等、町内外での発表や蓼科ケーブルビジョンの放映、ネット発信で活動をしています。</p> <p><b>メンバー募集中です！</b></p>  |                         |



# 立科町支えあい情報

B-10

令和7年 9月 9日 更新

|                                                                                                                                                              |                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 名称 <small>たてしな たいきょくけん かい</small><br><b>立科太極拳の会</b><br>代表者 <small>ほこのきみこ やまうきみこ</small><br>鈴木裕見子 山浦公子                                                        | 問合せ先 0267-56-2145                    |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                   | 活動日時 毎週水曜日 午前9時～12時<br>毎週木曜日 午後7時～9時 |
| 会員 約 17 名                                                                                                                                                    | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )                   |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) ( 月謝 半期(6か月) 12,000円 )                                                                                                                      |                                      |
| 活動内容<br><br>佐藤光代先生の指導の下<br>太極拳の技を学んでいきます。<br>二十四式太極拳を中心にして<br>剣や扇を使い色々な技を<br>進度に合わせて練習して<br>います。<br>体を緩め内部筋肉を動<br>かすため、健康増進につ<br>ながります。<br><br>♣ 町外の方も参加できます |                                      |
|                                                                          |                                      |

立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」



たてしな”ずく”りの会 事務局管理

# 立科町支えあい情報

B-11

令和7年 9月 30日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 名称 <small>たてしな まち</small><br><b>立科町ゲートボール連盟</b> <small>れんめい</small>                                                                                                                                                             | 問合せ先 0267- 53-2700<br>090-7197-5531   |
| 代表者 <small>たけしげ たかお</small><br>竹重 多加男                                                                                                                                                                                           |                                       |
| 活動場所 茂田井公民館<br>グラウンド                                                                                                                                                                                                            | 活動日時 毎月 10日、20日、30日<br>午前8時30分～10時30分 |
| 会員 約 10 名                                                                                                                                                                                                                       | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )                    |
| 参加費用等の有無 (無) ・ 有 ( )                                                                                                                                                                                                            |                                       |
| <p>活動内容</p> <p>私たちは、月に3回集まって練習・試合を行っています。頭と体を使って健康増進を図り、仲間とおしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしています。</p> <p>ゲートボールを通じて、交流の場になっています。</p> <p>※初心者の方大歓迎です！</p>  |                                       |





# 立科町支えあい情報

B-12

令和7年 9月 30日 更新

|                                                                                                           |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 名称<br><small>たてしなまち こもんじょ がくしゅ かい</small><br><b>立科町古文書学習会</b>                                             | 問合せ先<br>0267-53-2700<br>090-7195-5531 |
| 代表者<br><small>たけしげ た か お</small><br>竹重 多加男                                                                |                                       |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                | 活動日時 毎月第2日曜日<br>午後1時30分～3時            |
| 会員 約 10 名                                                                                                 | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )                    |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) ( 年会費 1,000円 )                                                                           |                                       |
| 活動内容<br><br>古文書の学習<br>立科町山部上房高橋家に伝わる佐久の<br>美話（江戸時代寛政年間の文書）の<br>読み合わせをします。<br>歴史を読み解くことで、地域の魅力<br>を発見できます。 |                                       |



# 立科町支えあい情報

B-13

令和7年 10月 6日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 名称<br><small>たてしなまち しょうひしゃ かい</small><br><b>立科町消費者の会</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 問合せ先 岩下<br>090-4757-1107 |
| 代表者<br><small>いまい まさこ</small><br>今井 正子                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |
| 活動場所 中央公民館 他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 活動日時 不定期                 |
| 会員 約 24 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( )  |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( 年会費 1,000円 )                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |
| <p>活動内容</p> <p>私たちは皆、消費者でありより良い消費生活への権利を守られます。</p> <p>町民課に事務局があり、県の消費者団体連絡会や国の国民センター、消費者と連携し、保護や支援、啓発など暮らしに密着した活動を行っています。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 年1回講演会開催</li><li>・ 県等主催の学習会、研修旅行に参加。</li><li>・ 保育園卒園児に環境に優しいプレゼント(アクリルたわし・固形石鹸)</li></ul> <p><b>詐欺や困りごと等には県消費生活センター</b><br/><b>188 (いやや) に電話相談を！！</b></p> |                          |



立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」

たてしな”ずく”りの会 事務局管理

# 立科町支えあい情報

B-14

令和 8年 4月 24日 更新

|                                                                                                                                                       |                                    |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 名称 <small>たてしなまち</small> <b>立科町マレットゴルフクラブ</b><br>代表者 <small>かけがわ ゆきお</small> <b>掛川 幸男</b>                                                             |                                    | 立科町役場 教育委員会<br>社会教育課<br>0267-88-8416 |
| 活動場所 権現山<br>マレットゴルフ場                                                                                                                                  | 活動日時 毎月2回金曜日 13:30～<br>大会開催時 8:30～ |                                      |
| 会員 約 40 名                                                                                                                                             | 活動地域 <b>町内</b> ・大会は町外もあり。          |                                      |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( 年会費 1,000円 )                                                                                                                  |                                    |                                      |
| 活動内容<br><p>マレットゴルフを通じて、クラブ員相互の親睦と交流を図り、地域の健全な発展・普及振興に寄与しています。</p> <p>マレットゴルフ場の環境・コース整備を行います。</p> <p>毎月大会を開催<br/>年6回の講習会の開催。</p> <p>♣一緒に参加してみませんか！</p> |                                    |                                      |



立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」

たてしな"ずく"りの会 事務局管理



# 立科町支えあい情報

B-15

令和7年11月 6日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 <small>どうよう しょうか うた かい</small><br><b>童謡唱歌を歌う会</b>                                                                                                                                                                                                                    |                               | 問合せ先 090-7255-5480                                                                   |
| 代表者 <small>やまのうえ としえ</small><br>山之上 俊枝                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                                                                                      |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                                                                                                                              | 活動日時 第1.第3金曜日<br>午前10時～11時30分 |                                                                                      |
| 会員 約 23 名                                                                                                                                                                                                                                                               | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( )       |                                                                                      |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( 月 500円 )                                                                                                                                                                                                                                        |                               |                                                                                      |
| 活動内容<br><p>昔なつかしい童謡・唱歌は、<br/>         子供達にも残したい心のふる里です。<br/>         健康づくりも兼ね、子供のころに<br/>         口ずさんだ童謡や唱歌を歌いながら<br/>         楽しい時間を過ごしています。</p> <p>公民館祭り、ふれ愛むらでの<br/>         発表、保育園、『ただいま』を<br/>         訪問し一緒に歌う会を実施し<br/>         ています。</p> <p>♣お気軽におでかけください。</p> |                               |                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |  |



# 立科町支えあい情報

B-16

令和 7年 8月 26日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 名称 <small>かい ぜに だいこ えんそう</small><br><b>ときわ会 銭太鼓の演奏</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 | 連絡先 (岩下)<br>090-4757-1107 |
| 代表者 <small>いまい まさこ</small><br>今井 正子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |                           |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 活動日時 月1回 午後2時～<br>講師の都合で日程を決める。 |                           |
| 会 員 約 11 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )              |                           |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) ( 毎月 1, 000円 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |                           |
| 活動内容 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; padding: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>銭太鼓という楽器を使います。<br/>           銭太鼓を音楽に合わせて、巧みに動かし、音を奏でます。<br/>           リズムに合わせて腕を上げることで、肩こりの解消や認知症予防になります。<br/>           催事、ボランティア活動に関わるとともに、会員同士の交流の場になっています。</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  </div> </div> |                                 |                           |





# 立科町支えあい情報

B-17

令和 8年 5月 13日 更新

|                                                                                                                    |                         |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 名称 <b>どんぐりにころころ</b><br>代表者 <small>ろくがわ あきこ</small> 六川 晃子                                                           |                         | 問合せ先 090-4159-1231 |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                         | 活動日時 毎週火曜日 19:30~       |                    |
| 会員 約 15 名                                                                                                          | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( ) |                    |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( 年会費 1,000円 )                                                                               |                         |                    |
| 活動内容<br>子供から高齢者向けに人形劇、パネルシアター、<br>エプロンシアター等上演しています。<br>TCV放映やYouTubeで発信をしています。<br>出張上演もいたします。<br><b>メンバー募集中です！</b> |                         |                    |
|                                |                         |                    |





# 立科町支えあい情報

B-18

令和7年 10月 30日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 名称 <sup>かい</sup> <b>なごみ会</b> ( <sup>かざり</sup> <b>つるし飾</b> )                                                                                                                                                                                                                                            |                                 | 問合せ先 0267-56-2560 |
| 代表者 <sup>なんば</sup> <b>難波</b> <sup>こ</sup> <b>カツ子</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                   |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 活動日時 毎月 第1月曜日<br>午前9時30分～11時30分 |                   |
| 会員 約 14 名                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( )         |                   |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> (年会費500円 材料費 月500円 )                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                   |
| <div>活動内容</div> <div><p>市川先生の指導の下、季節ごとに一つひとつ手作りの作品を制作し、町の文化展で披露しています。</p><p>会員同士楽しく交流しながら作品作りに取り組んでいます。</p></div> <div></div> |                                 |                   |



# 立科町支えあい情報

B-19

令和 8年 5月 14日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 名称<br>ビーナスの会 <sup>かい</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 問合せ先<br>島田<br>0267-55-6940<br>090-8329-1072 |
| 代表者<br>あおい 青井 さと子 <sup>こ</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |
| 活動場所<br>蓼科地区                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 活動日時<br>不定期                                 |
| 会員<br>約 15 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 活動地域<br>全町 ・ <u>地区</u> ( 蓼科地区 )             |
| 参加費用等の有無<br><u>無</u> ・ 有 ( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |
| <div>活動内容</div> <p>ビーナスの会では、女神湖の土手に水仙を<br/>植栽する活動を15年以上続けています。<br/>毎年きれいな花を咲かせています。</p> <p>水仙の球根は町民の方から<br/>寄せられたものです。</p> <p>♣ 球根の寄付をお願いします。</p> <p>6月にあるすずらん祭りでは、<br/>バザーやふるまいの協力を<br/>しています。</p> <div></div> |                                             |



# 立科町支えあい情報

B-20

令和7年 9月 9日 更新

|                                                                                      |                    |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------|
| 名称 <b>ときめきハーモニカ<sup>どうこうかい</sup>同好会</b>                                              |                    | 問合せ先 0267-56-1094<br>090-1770-2591 |
| 代表者 <sup>たけしや</sup> 武捨 <sup>せいいち</sup> 精一                                            |                    |                                    |
| 活動場所 中央公民館                                                                           | 活動日時 月1回 (不定期)     |                                    |
| 会員 約 10 名                                                                            | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( ) |                                    |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) (うたごえサロン「田園」の会費に含まれる)                                               |                    |                                    |
| 活動内容<br><br>うたごえサロン「田園」で、伴奏としてハーモニカを演奏している。<br>月1回、うたごえサロン「田園」で歌唱予定の曲のハーモニカ練習を行っている。 |                    |                                    |





# 立科町支えあい情報

B-21

令和 8年 5月 8日 更新

|                                                                                                                                                                                           |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 名称 <small>れきし けんきゅうかい</small><br><b>たてしな歴史研究会</b>                                                                                                                                         | 問合せ先 牧内<br>090-1655-7517    |
| 代表者 <small>すどう たつや</small><br>須藤 建矢                                                                                                                                                       |                             |
| 活動場所 中央公民館 他                                                                                                                                                                              | 活動日時 偶数月 第3金曜日<br>午後2時～午後4時 |
| 会員 約 20名                                                                                                                                                                                  | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )          |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) ( 年会費：2,000円 )                                                                                                                                                           |                             |
| <b>活動内容</b><br><br>立科町内外の歴史・郷土史・文化財について学習会・研修会<br>現地視察等を行い歴史的教養を高める活動を行っています。<br>広く町内外の方々が歴史に興味を持っていただけるよう<br>「たてしな町民歴史公開講座」を<br>企画・運営しています。<br><br>立科町の歴史を<br>一緒に 学びませんか<br><br>会員募集中です！ |                             |
|                                                                                                       |                             |



# 立科町支えあい情報

B-22

令和 7年 10月 24日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 名称 <b>ふれあい<sup>どくしよ</sup>読書</b> （読み聞かせ）<br>代表者 <sup>なかの</sup> 中野 <sup>あさこ</sup> 安佐子                                                                                                                                                                                                                          |                                   | 問合せ先 昼：0267-55-6523<br>夜：0267-55-7557 |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 活動日時 定例会 2ヶ月に1回 土曜日<br>午後6時30分～9時 |                                       |
| 会員 約 8 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区（ ）            |                                       |
| 参加費用等の有無 <b>無</b> ・ 有（ ）                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                   |                                       |
| 活動内容<br><br>今年で結成17年目です。小学校や保育園を訪問し絵本や紙芝居等の読み聞かせをしています。<br>子供たちとふれあいながら、楽しく活動をしています。<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・立科小学校 月2回訪問 5・6年生<br/>日本の名作の読み聞かせ</li> <li>・立科保育園 月3回訪問<br/>絵本・紙芝居の読み聞かせ</li> <li>・おむすびサロン<br/>「ただいま」を年4回訪問 詩の朗読、絵本、おしゃべり</li> </ul> <p>♣一緒にやってみませんか <b>仲間を募集中!!</b></p> |                                   |                                       |



# 立科町支えあい情報

B-24

令和 7年 10月 24日 更新

|                                                                                                                                                                                                                   |                    |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 名称 <small>さく あさま じょせいかい たてしな しぶ</small> <b>JA佐久浅間女性会立科支部</b><br>代表者 <small>たなか み</small> 田中 さち美                                                                                                                   |                    | 問合せ先 090-2327-2007 |
| 活動場所                                                                                                                                                                                                              | 活動日時 不定期           |                    |
| 会員 約 100 名                                                                                                                                                                                                        | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( ) |                    |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) (年会費 1,000円 )                                                                                                                                                                                    |                    |                    |
| 活動内容<br><br>1.地域における仲間づくり。<br>・ 立科支部11班にて、班活動を実施。<br>2.食を守り心と体の健康作り。<br>・ 安心・安全な職について学習会を開催。<br>・ フードドライブ活動の実施。<br>・ 地域の食文化を伝承する活動。<br>3.農業を支える。<br>・ 日本の農地を守るため、時給運動を進める。<br>・ 農業問題について学習、食農教育の実施。<br>4.JA運営に参加。 |                    |                    |





# 立科町支えあい情報

B-25

令和7年 12月 25日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 名称 <b>たてしな<sup>しゅわ</sup>手話<sup>かい</sup>の会</b><br>代表者 <b>しばま のりお</b><br><b>芝間 教男</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 問合せ先 0267-56-3275<br>090-4418-0597          |
| 活動場所 中央公民館<br>視聴覚室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 活動日時 月2回（土曜日か日曜日）<br>14：00～15：30            |
| 会員 約 15 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区（                      ） |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> （      年会費：1,000円      ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                             |
| 活動内容<br><br><div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>手話表現の学習<br/>聴覚障害について知る。</p> <p><b>手話を学んでみませんか！</b></p> </div> <div>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>たてしなふれ愛むらにて手話劇の発表</p> </div> |                                             |



# 立科町支えあい情報

B-26

令和7年 9月 10日 更新

|                                                                                                                                           |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 名称<br><b>たてしなボッチャ<sup>らぶ</sup>楽部</b>                                                                                                      | 問合せ先 0267-56-2414           |
| 代表者 <sup>はば</sup> 羽場 <sup>ひろなお</sup> 博直                                                                                                   |                             |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                | 活動日時 毎月第1・第3 水曜日<br>午後2時～4時 |
| 会員 約 20 名                                                                                                                                 | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( )     |
| 参加費用等の有無 <b>無</b> ・ 有 ( )                                                                                                                 |                             |
| 活動内容<br><br>中央公民館に集まり<br>ボッチャを楽しんでいます。<br>初めての方でもすぐに<br>参加できます。<br>個人戦、ペア戦、チーム戦を<br>元気に笑顔で楽しくを合言葉に<br>仲間とひと時を過ごしています。<br><br>お気軽にご参加ください。 |                             |
|                                                       |                             |



# 立科町支えあい情報

B-27

令和7年 10月 22日 更新

|                                                                                                                                                                                                             |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 名称 <small>さとづくりのかい</small><br><b>里づくりの会</b><br>代表者 <small>たなか みつえ</small><br>田中 三江                                                                                                                          | 問合せ先 090-1866-7188 |
| 活動場所 中央公民館 他                                                                                                                                                                                                | 活動日時 不定期 年2回イベント開催 |
| 会員 約 22 名                                                                                                                                                                                                   | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( ) |
| 参加費用等の有無 (無) ・ 有 ( )                                                                                                                                                                                        |                    |
| 活動内容 <p>多世代交流会を中心に、交流・文化伝承及び相互理解の場として活動しています。</p> <p>みんなで体を動かして、食べて、歌って、笑って楽しめます。</p> <p>保育園児から小学6年生までの子供達と、その保護者も参加してミニ運動会やおやき作り等のイベントを行います。</p>                                                           |                    |
|  <p>釜戸で炊いた△</p>  <p>ミニ運動会はじまるよ！</p> |                    |

立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」



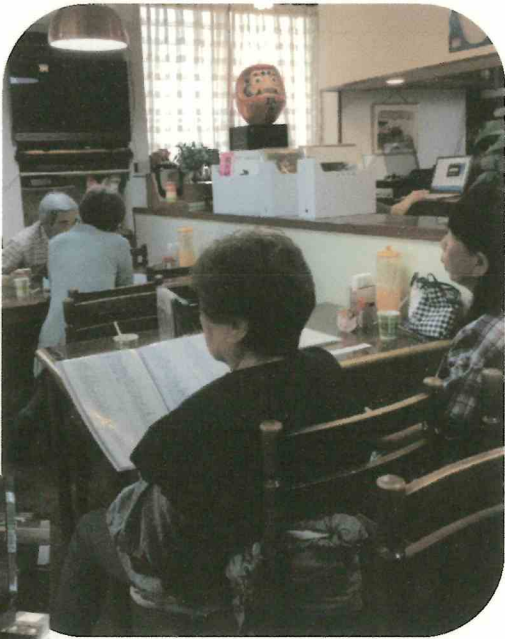
たてしな”ずく”りの会 事務局管理



# 立科町支えあい情報

B-28

令和7年 10月1日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                       |               |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|
| 名称<br>代表者                                                                                                                                                                                                                                                     | おんがく<br><b>音楽カフェ</b><br>たなか<br>田中 さち美 | 連絡先           | 090-2327-2007    |
| 活動場所                                                                                                                                                                                                                                                          | 瑞香園                                   | 活動日時          | 月1回 第3金曜日 14:00～ |
| どなたでも参加可                                                                                                                                                                                                                                                      | 活動地域                                  | (全町) ・ 地区 ( ) |                  |
| 参加費用の有無                                                                                                                                                                                                                                                       | 無 ・ (有)                               | 飲み物代          | 200円 ( )         |
| 活動内容                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |               |                  |
| <p>イントロが流れた瞬間、あの頃の風景や<br/>仲間と楽しんだ思い出がよみがえって<br/>きます。<br/>お気に入りのレコードを聴きながら<br/>ゆっくりと思い出を分かち合いませんか。<br/>曲を聴き心ほどけるひとときを！</p>                                                                                                                                     |                                       |               |                  |
|    |                                       |               |                  |

立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」



たてしな"ずく"りの会 事務局管理

# 立科町支えあい情報

C-1

令和 7年 12月 8日 更新

|                                                                                                                                                                                                              |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 名称 <b>おらが町<sup>まち</sup>でも インターネット</b>                                                                                                                                                                        | 問合せ先 090-4757-1107              |
| 代表 <b>いわした 岩下 ひより 日和</b>                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                                                                   | 活動日時 毎月第2・第4 木曜日<br>10:00~12:00 |
| 会員 約 15 名                                                                                                                                                                                                    | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )              |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) (前期1,000円・後期1,000円)                                                                                                                                                                         |                                 |
| 活動内容<br><br>「ITとは？」から始まり、インターネットの基礎知識と共に<br>危険性も学びスマホでできることを学びます。<br><br>LINE ・ Chatworkで通信 ・ YouTubeの視聴、<br>QRコードの読みとり方 ・ お買い物の仕方 等<br>個々のニーズに対応して勉強会を行っています。<br><br>『今さら聞けないシリーズ』と題して操作方法や用語の<br>復習もしています。 |                                 |



# 立科町支えあい情報

C-2

令和7年 9月 24日 更新

|                                                                                                                                                                    |                    |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 名称 <b>フラワーアレンジメント教室</b><br>代表者 <small>さとう みちえ</small> 佐藤美知恵 (講師)                                                                                                   |                    | きょうしつ<br>問合せ先 090-2404-1859 |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                         | 活動日時 毎週水曜日 午前10時～  |                             |
| 会員 約 15 名                                                                                                                                                          | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( ) |                             |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) ( 3,100円～ コースにより違いあり<br>花材代・講師代込み )                                                                                                               |                    |                             |
| 活動内容<br><br>コース<br>・ 生花のアレンジメント (毎週)<br>・ プリザーブドフラワー (月1回)<br>・ 生け花コース (月2回)<br><br>季節のお花を使ってアレンジ<br>します。<br>レッスンは月1回から都合に合わせ<br>いつからでも始められます。<br>立科町文化展に作品を展示します。 |                    |                             |



立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」

たてしな”ずく”りの会 事務局管理



# 立科町支えあい情報

C-3

令和7年 9月 30日 更新

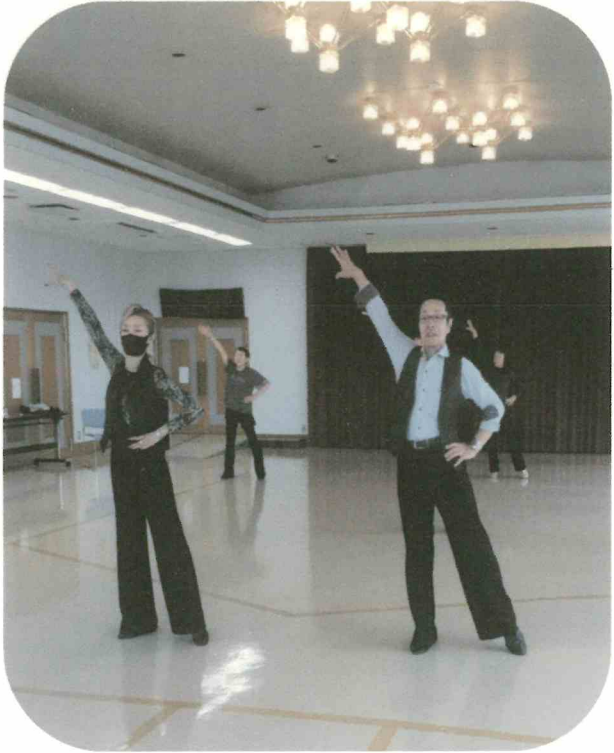
|                                                                                                                                         |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 名称 <b>ときめき陶芸教室</b><br><small>とうげい きょうしつ</small><br>代表者 <b>飯島 茂子</b><br><small>いいじま しげこ</small>                                          | 問合せ先 立科町社会福祉協議会<br>0267-56-1825 |
| 活動場所 高齢者生きがい<br>センター                                                                                                                    | 活動日時 毎月第2・第4火曜日<br>午後1時～3時      |
| 会員 約 10 名                                                                                                                               | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( )         |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( 月500円 材料代金自費 )                                                                                                  |                                 |
| 活動内容<br><p>講師の指導の下、マグカップ、お皿、花瓶等生活雑器を制作しています。</p> <p>素焼きから本焼きまで自分たちで行います。</p> <p>世界に一つだけの器づくりを楽しんでいます。</p> <p>制作後のお茶会でおしゃべりも楽しんでいます。</p> |                                 |



# 立科町支えあい情報

C-4

令和7年 9月 25日 更新

|                                                                                                                                            |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 名称<br>ダンスサークル                                                                                                                              | 問合せ先 090-2653-6232                          |
| 代表者<br>おおさわ やすお<br>大澤 康雄                                                                                                                   |                                             |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                 | 活動日時 第1・第3日曜日 午後1時30分～<br>第2・第4木曜日 午後1時30分～ |
| 会員 約 5 名                                                                                                                                   | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )                          |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) ( 月謝 5,000円 )                                                                                                             |                                             |
| 活動内容                                                                                                                                       |                                             |
| <p>音楽に合わせて、歩くことが<br/>社交ダンスです。<br/>体を動かすことで、体力も<br/>向上し心身ともにリフレッシュ<br/>しています。<br/>ダンスパーティーに参加、<br/>町のイベントでの発表など<br/>ダンスの楽しさを表現し<br/>ます。</p> |                                             |
|                                                        |                                             |



# 立科町支えあい情報

C-5

令和 8年 3月 12日 更新

|                                                                                                                                                   |                         |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| <b>Decoクレイクラフト HaNa&amp;HaNa</b><br>代表者 <small>こいで</small> 小出 <small>ちえこ</small> 千恵子                                                              |                         | 問合せ先 080-9551-4877 |
| 活動場所 自宅・出張可                                                                                                                                       | 活動日時 日時は要相談             |                    |
| 会員 約 名                                                                                                                                            | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( ) |                    |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( 材料費 + 500円 )                                                                                                              |                         |                    |
| 活動内容<br><br>樹脂粘土教室です。<br>お花・スイーツ・小物・大物を<br>やわらかい樹脂粘土で作って<br>みませんか？<br>手を動かしながら楽しい時間を<br>過ごしましょう！<br><br>作品作りは心を豊かにし、<br>健康寿命を大切にする時間<br>にもつながります。 |                         |                    |









# 立科町支えあい情報

C-6

令和 8年 3月 12日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 名称 <b>リトミックフラ</b><br>代表者 <small>こいで</small> 小出 <small>ちえこ</small> 千恵子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         | 問合せ先 080-9551-4877 |
| 活動場所 スタジオ女神<br>所在地 立科町芦田1146-4<br>(テラスハウスけやき内)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 活動日時 日時、時間は要相談          |                    |
| 会員 約 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( ) |                    |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( スタジオ代 + 500円 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                    |
| 活動内容<br><br><div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>フラダンスの基本ステップと<br/>リトミック要素を取り入れた<br/>やさしいフラです。<br/>大人から子供まで、親子参加<br/>OKです！<br/>男女問わず、年齢不問<br/>どなたでも参加できます。</p> <p>音楽に合わせて体を動かし、<br/>仲間と笑い合う時間が<br/>健康寿命を延ばす<br/>大切なひと時です。</p> </div> <div style="width: 50%;">   </div> </div> |                         |                    |



# 立科町支えあい情報

C-7

令和 8年 5月 10日

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称<br>代表者                                                                                                                                                                                                                                        | のの はな<br><b>農野花クラブ</b><br>つちやはるえ<br>土屋春江 | 問合せ先 090-2625-4948                                                                   |
| 活動場所                                                                                                                                                                                                                                             | 社会福祉協議会                                  | 活動日時 毎月第1水曜日 午前10時～                                                                  |
| 会員                                                                                                                                                                                                                                               | 約10名                                     | 活動地域 <input checked="" type="radio"/> 全町・ <input checked="" type="radio"/> 地区 ( 町区 ) |
| 参加費用等の有無 無 ・ <input checked="" type="radio"/> 有 ( 1回 : 500円 )                                                                                                                                                                                    |                                          |                                                                                      |
| <div>活動内容</div> <div>四季折々、<br/>野に咲いている花や枝物を<br/>家にある身近な花器に生け<br/>ます。<br/>和やかな雰囲気の中で<br/>季節の移ろいを花に込めて<br/>生けています。<br/><br/>公民館の文化展へ出瓶しています。</div> <div></div> |                                          |                                                                                      |

立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」



たてしな”ずく”りの会 事務局管理

# 立科町支えあい情報

C-8

令和 8 年 5 月 10 日

|                                                                                                         |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 名称 <b>なつめ かい 葉の会</b><br>代表者 <b>つちやはるえ 土屋春江</b>                                                          | 問合せ先 090-2625-4948      |
| 活動場所 中央公民館                                                                                              | 活動日時 毎月第2水曜日 午前10時～     |
| 会員 約 名                                                                                                  | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区 ( ) |
| 参加費用等の有無 無 ・ <b>有</b> ( 1回 500円 )                                                                       |                         |
| 活動内容<br><br>茶道の歴史・基本を学び<br>盆点前から習得します。<br>茶を点て、服用を学びます。<br><br>「ただいま」やおにぎりサロン<br>で、茶道教室を行いお点前を<br>行います。 |                         |



立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」



たてしな”ずく”りの会 事務局管理



# 立科町支えあい情報

C-9

令和 8年 5月 19日 更新

|                                                                                                                                                                     |                                               |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|
| 名称 <b>らくらく音楽倶楽部</b><br><small>おんがく くらぶ</small><br>代表者 <small>おおた のりこ</small><br>太田 徳子                                                                               |                                               | 問合せ先 090-4161-3130 |
| 活動場所 中央公民館                                                                                                                                                          | 活動日時 毎月第1,第3火曜日<br>10:00~11:30<br>13:00~14:30 |                    |
| 会員 14 名                                                                                                                                                             | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )                            |                    |
| 参加費用等の有無 無 ・ (有) ( 月2回 : 1,400円 )                                                                                                                                   |                                               |                    |
| 活動内容<br><p>公民館事業の「らくらく音楽講座」の卒業生が、継続したいと昨年11月に立ち上げた倶楽部です。らくに楽しくをモットーに、和気あいあいと真剣に行っています。</p> <p>クリスマスコンサート、公民館祭りの発表に向けアンサンブル、ソロの練習に励みます。</p> <p>♪ 皆さんも一緒に楽しみましょう♪</p> |                                               |                    |



# 立科町支えあい情報

D-1

令和7年 9月 28日 更新

|                                                                                                                                             |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 名称 <b>なわ かざり しめ縄飾り</b><br>代表者 <b>こばやし かずお 小林 一雄</b>                                                                                         | 問合せ先 <b>ずくりの会事務局</b><br><b>0267-56-8418</b> |
| 活動場所 <b>地区に出張</b>                                                                                                                           | 活動日時 <b>不定期（ 要相談 ）</b>                      |
| 会員 <b>約 1 名</b>                                                                                                                             | 活動地域 <b>全町</b> ・ 地区（ ）                      |
| 参加費用等の有無 <b>無</b> ・ 有（ わらの準備をお願いします ）                                                                                                       |                                             |
| 活動内容<br><p>地区の公民館やイベント会場に出張し、しめ縄づくりの講習を行います。</p> <p>門松（かどまつ）<br/>         玄関飾（げんかんかざり）<br/>         ゴボウ注連（ごぼうじめ）<br/>         輪飾り（わかざり）</p> |                                             |



# 立科町支えあい情報

D-4

令和7年 12月 10日 更新

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 <b>はじまるカフェ</b><br>代表者 <small>ふたかわ とおる</small><br>二川 透                                                                                                                                                                                            |                                  | 問合せ先 090-2339-7502                                                                   |
| 所在地 立科町芦田2590                                                                                                                                                                                                                                       | 営業時間 11:00~20:00<br>定休日: 月曜日・火曜日 |                                                                                      |
| 会員 名                                                                                                                                                                                                                                                | 活動地域 全町 ・ 地区 ( )                 |                                                                                      |
| 参加費用等の有無 <input checked="" type="radio"/> 無 ・ 有 ( )                                                                                                                                                                                                 |                                  |                                                                                      |
| 活動内容<br><p>『芦田自由室』<br/>         店舗2階のお座敷（8畳間+6畳間）<br/>         を開放しています。<br/>         カフェ営業中使用可能<br/>         使用料無料<br/>         使い方自由<br/>         前日までにご予約ください。</p> <p>店舗入り口には置きチラシや<br/>         ポスター掲示などで個人や地域の<br/>         活動PRに協力をしています。</p> |                                  |                                                                                      |
|                                                                                                                                                                 |                                  |  |
|                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                      |
| 2階「芦田自由室」                                                                                                                                                                                                                                           |                                  | チラシ・ポスター掲示                                                                           |





# 立科町支えあい情報

D-5

令和7年 1月 21日 更新

|                                                                                                                      |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 名称 <small>たけ とり もの がたり</small><br><b>竹 取 物 語</b><br>代表者 <small>ささい みずき</small><br>笹井 瑞樹                              | 問合せ先 0267-56-0238<br>090-9668-9068 |
| 活動場所 要相談                                                                                                             | 活動日時 要相談                           |
| 会員 約 5 名                                                                                                             | 活動地域 (全町) ・ 地区 ( )                 |
| 参加費用等の有無 (無) ・ 有 ( ワークショップは有料 )                                                                                      |                                    |
| 活動内容<br><br>立科町やその他の地域の<br>環境整備で切り出された<br>竹を使った活動です。<br><br>「竹あかり」「竹ベンチ」<br>などの制作・販売。<br>ワークショップ<br>イベントなどの活動<br>です。 |                                    |

