



大曽根・花畑・筑穂TOWN

まちあるき

2025

年度版



地域の情報発信誌
ご自由にお取りください。

生活便利マップ

大曽根・花畑・筑穂 散歩道特集

2024年度ギャラリーDAY 作品一覧

近所の研究所

安心・安全マップ

ウォーキングしよう!



フリーペーパー制作/大曽根・花畑・筑穂地域活性化協議会

大曽根・花畑・筑穂タウン 生活便利マップ 2025

ペットサロン

- 48 ルーシー、D-3
- 49 ミルクチョコレート、E-6
- 50 ドッグテト、G-5
- 51 トリミングサロンびこりん、E-4

習い事

- 52 習字教室、F-3
- 53 おおぞねこどもアトリエ、E-2
- ★ 54 鮭川英会話教室、B-4

学校・保育園・学童

- 55 つくば市立大曽根小学校、E-3
- 56 のーびのーび、H-5
- ★ 57 フラワーチャイルド保育園、D-5
- 58 つくば市立大穂保育所、C-2
- 59 つくば市立大曽根児童館、E-2
- 60 にっこの森、E-2

ドラッグストア

- 61 カワチ薬局、A-4
- 62 ウエルシア、C-3

花

- 63 Flower shop KAMON、C-3
- 64 BOCCA、B-4
- ★ 65 造花専門店 Lotus、D-3

衣料品

- 27 サンキ、B-4
- ★ 28 イタケ、D-2
- 29 八田屋洋品店、F-2
- 30 ワークマン、A-4
- 31 しまむら、A-4

自転車屋

- 32 庄司サイクル、D-2
- 33 さんさんサイクル、F-5

スーパーマーケット

- 34 カスミ、C-3
- 35 TAIRAYA、B-3

本屋

- 36 ノスタルチ屋、E-5

医療機関

- 37 いちはら病院、B-2
- 38 大穂皮膚科クリニック、B-4
- 39 北條医院、E-4
- 40 こだま在宅クリニック、B-4
- 41 ほりがわクリニック、B-3
- 42 根本歯科クリニック、D-3
- 43 大久保歯科医院、B-2
- 44 高瀬歯科、C-3
- 45 おおつか歯科クリニック、B-4
- 46 早乙女歯科、G-5

音楽

- ★ 47 アーデン音楽館花畑教室、F-4

公共・公益施設

- 66 つくば市立大穂交流センター、B-3
- 67 つくば市大穂保健センター、B-3
- 68 大穂体育館、B-3
- 69 つくば市大穂窓口センター、B-3
- 70 つくば市商工会、B-3
- 71 つくば観光コンベンション協会、B-3
- 72 つくば市社会福祉協議会、B-3
- 73 大穂郵便局、C-2
- 74 常陽銀行大穂支店、C-2
- 75 つくば市いきいきプラザ、C-2
- ★ 76 茨城県信用組合、C-2
- 77 水戸信用金庫、D-1
- 78 花畑プール、F-5
- 79 筑穂交番、C-3

★ 広告協賛事業者のマーク

居酒屋

- ★ 80 花・花、F-5
- 81 鳥正、D-4
- ★ 82 満月、F-4
- 83 ゆおん、D-2
- 84 串焼 炎楽、B-3
- 85 焼鳥 EARTH.CHICKEN&FIRE、C-3
- 86 炭火焼鳥 鳥吉、B-4
- ★ 87 一休、A-4
- 88 焼き鳥さみ、F-3
- ★ 89 Last Waltz、B-3

接骨院・整体院

- 90 大久保整骨院、D-3
- 91 はなばたけ腰痛センター、D-4
- 92 つくば整体院、B-4
- 93 根本整骨院、C-2
- ★ 94 BEAT TAKESHI、F-5

塾

- 95 いばしん個別指導学院、C-3
- 96 思学舎パーソナル、C-3
- 97 個別指導スクールIE、B-2
- 98 ナビ個別指導学院、D-4
- 99 公文、D-4
- 100 明光義塾、B-3
- ★ 101 興学院、D-4

ヘアーカット

- 102 ヘアーサロンネモト、D-2
- 103 紘、F-5
- 104 アビスヘアー、G-6
- 105 なちゅら、F-5
- 106 サロン・ド・イヴ、D-1
- 107 LOOZ・HAIR、D-4
- 108 yis イース、E-5
- 109 吉原美容室、D-2
- 110 石井美容室、E-3
- 111 パーパダテ、E-3
- 112 ほつみ美容室、C-2
- 113 K-hair next、B-3
- 114 ヘアードレッサー LEE、D-2

スイーツ

- 114 パティスリーマリア、B-4
- 115 シェリコ、C-2
- ★ 116 粉雪屋、A-3
- ★ 117 あずきや工房（今川焼）、D-2

珈琲・喫茶

- 118 ビビアーナ、C-1
- 119 カフェやさしい時間、D-4
- 120 叶家洋菓子店、C-4
- ★ 121 もっくん珈琲、D-2

車屋

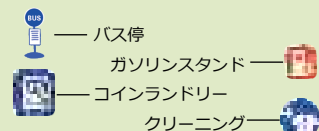
- 122 Zモータース、F-5
- 123 根本自動車、C-2
- 124 塚越モータース、F-3
- 125 Get Ready、F-5

ホームセンター

- 126 DCM、B-3

その他

- 127 mare(エステ)、D-2
- 128 テンダーハウス(布)、G-5
- 129 斉藤ゴム工業所、E-4
- 130 魚茂(鮮魚)、D-2
- ★ 131 大曽根タクシー、F-5
- 132 柳町ファーム(野菜無人販売)、F-3
- 133 久保田工務店、G-3
- 134 POLA エステイン学園店、F-3
- ★ 135 御堀井商店、E-2
- ★ 136 飯竹電機商会、F-3
- 137 中屋米穀肥料店、E-2
- 138 中島砂利店、E-1
- 139 学園典礼、D-1
- 140 ダイソー、C-3
- ★ 141 トムのブルーベリー、H-4
- 142 渡家不動産、B-4
- 143 傑オオツカ、E-2
- 144 アミティカラフル大穂店、C-3
- 145 根本運送、B-2
- 146 ツクイ花畑、E-5
- 147 ジャザサイズ高野奉子クラス、C-2
- ★ 148 子育て支援センター 花畑ひろば、D-5
- ★ 149 Kandy Nails、D-4
- 150 とんぼ玉(スタジオコヨーテ)、F-2
- ★ 151 パリミキ、B-4
- ★ 152 少林寺拳法つくば花畑道院、D-5
- 153 Yoga Studio ayus(ヨガ)、E-2
- 154 aromatherapy 旅(出張サロン)
- 155 アーバンホテル(ホテル)、A-3
- 156 サポートセンターきすな、D-1
- ★ 157 S & L design、H-4
- ★ 158 REAX 司法書士法人(つくば市吾妻)



57 フラワーチャイルド保育園 みんなの食堂

みんなの食堂は、保育園の栄養士と調理師が手作りにこだわった給食ランチです。

天気が良い日は、テラスで満足の自然を感じながら、ゆったりとしたひと時を過ごしてみたいいかがですか？

みんなの食堂は、美味しいランチを毎月20名の方々に提供しています。準備の都合上、事前に電話でのご予約をお願いします。

なおアレルギーがある方は、ご予約の際必ず伝えてください。また当日10:00～11:30は施設を開放しています。お気軽にお越しください。

提供時間	料金
毎月1回 土曜日 11:30～13:30 (催祭時は10:00～11:30)	中学生以下 100円 大人 300円

https://www.flower-child.jp flowerchild0298
029-864-6464 つくば市沼田220-1

54 鮭川英会話 090-1612-1152

「幼稚園クラス」から「大人クラス」まで生徒たちのやる気を育てます。

学校の授業はもちろん英検や高校受験にも対応。「いつも楽しく、ときに厳しく」をモットーに、未来の国際人育成を目指しています。

【月謝例】
幼稚園クラス・小学生クラス・中学英会話・高校英会話 5,200円
教科書勉強クラス 6,400円
etc.

つくば市筑穂2-16-16
https://sakegawa-english.com/

— 広告協賛事業者様 募集 —

大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会は、つくば市の周辺市街地活性化事業の一環として2018年に発足した、地域住民によるボランティア団体です。当協議会では、地域フリーペーパー「大曾根・花畑・筑穂TOWNまちあるき」事業のための広告協賛事業者を募っています。協賛いただいた場合、事業者様の広告をフリーペーパー内に掲載させていただきます。

年に1回発行する一年間の保存版

- 体 裁 ▶ A4サイズ、フルカラー、18ページ(予定)
- 部 数 ▶ 13,000部(予定)
- 発行日 ▶ 毎年3月(予定)
- 配布場所 ▶ 地域全戸配布
- 配属場所 ▶ 市の公共施設、イースタム広告スペース、地域店舗様

— 地域の方に直接届くからPRに最適! —

本誌は広告協賛事業者の協力およびつくば市の補助金により発行しています。

76 けんしん 大穂支店

「大穂支店」が新築オープンいたしました

お客様の利便性向上のため「大穂支店」を令和5年9月に新築オープンいたしました。周辺環境に調和する外観とし、店内は木目調を基調としてゆっくりと寛げる親しみのある店舗を目指しました。皆さまのご来店とお引き立てを願いますよう、よろしくお願い申し上げます。

〒300-3253 つくば市大穂3241-1
029-864-0211 029-864-3054
※住所、電話番号、FAX番号に変更はありません。

けんしんは地域内各所に店舗を営む会社です。地域の活性化に貢献します。

55 MIZKOSHI(建築) / Lotus(花屋)

まちの大工さんと造花の花屋さん

MIZKOSHI—おしゃれでかっこいい家を提案! 新築・リフォーム、ちょっとしたお祭り事も対応。

Lotus—アーティフィシャルフラワー専門店、ウェディングブーケ、ギフトフラワー、花材販売。

MIZKOSHI WEB Lotus WEB Lotus Instagram Lotus Line

営業時間: 平日10:30～17:00(MIZKOSHI/Lotus 共通)
電話: 029-864-0374(MIZKOSHI/Lotus 共通)
つくば市花畑2-9-6(MIZKOSHI/Lotus 共通)

3 Coocy カレーライス専門店

自家製のブイヨンとルウで仕上げたこだわりのカレーをご用意しております! テイクアウトもできます!

つくば市筑穂1-2-1 OTNビル1階
営業時間: 11:30～ラストオーダー 14:00
17:30～ラストオーダー 20:00
定休日: 月曜日・火曜日(祝祭日・振替休日)
電話番号: 029-875-6330

2 コウミ食堂 (四川風麻婆豆腐専門店)

辛さや痺れレベルを選べますが、標準でも刺激的な辛さや痺れがあります。「入店時よりも元気になって帰っていただく」ことを目指します。

麻婆豆腐プレート ¥1,100
三種のキノコの麻婆火鍋(に唐付) ¥1,500
期間限定メニュー (詳細は店内にてご確認ください)

デザート&ドリンクセット ¥400
デザート&ビールセット ¥600
杏仁豆腐(特製市仁シロップがけ) ¥350
Takeout麻婆豆腐 ¥1,200(唐辛子¥800)

11:00～14:00(L.O.13:45) 火曜日
つくば市筑穂3丁目1-5 グランドワークビル2階
つくば市筑穂3丁目1-5 グランドワークビル2階

82 寿司・割烹・うなぎ 満月 029-864-2421

寿司と和食に向き合い42年、地元で愛され続ける人気店

つくば市 大穂駅前センター モーニング(月曜)が好評! 現在は開業日住宅街で「満月」として営業中。右写真が42年続くロングセラー「ランチ 満月ちらし」1,650円。創業以来変わらぬ割烹に造詣。店主が自給した旬の食材を割烹に使用。華やかさと豪華さが両立する満足な割烹の逸品。他、天ぷら付きの「海鮮丼」1,980円も人気。右写真が豪華・法事などに最適なコース「割烹山」6,050円(税込)。豊饒の職人が作る割烹、海産物、天ぷら、お造りなど割と和を尽くした全10品。右写真は、飲み放題付き「満月コース」16,000円(要予約)。

10名以上の予約で送迎無料(バス)
駐車場あり・お座敷・個室あり。
※写真はイメージとなります。各税込。

11:00～15:00(L.O.14:30) 休 月曜日
17:00～22:00(L.O.21:30)
つくば市大曾根2711
※店舗の場所がわからない場合はご一報ください。

80 定食居酒屋 花・花 総合受付(11:00～13:30) 080-1037-2251(店長:新藤)

夜も定食食べられます—
ランチ(月～土) 11:30～13:30(L.O.13:00)

居酒屋 (月～木) 18:00～22:00
21:00最後入店 22:00最後入店
21:00F&L.O. 22:00F&L.O.
21:30ドリンクL.O. 22:30ドリンクL.O.

テイクアウトお受取時間(ご注文時間)
11:00～13:00(朝6:00～9:00迄に)
18:00～20:00(朝6:00～10:30迄に)

定休日: 日曜日
※当日の休業は店内カレンダー参照

つくば市花畑3-13-10 山口ビル101 店舗: 029-864-8808 (11:00～13:30迄)

26 広島お好み焼き 鉄板焼 本通り 029-804-3950

11月OPEN!!つくばでは珍しい本場の広島焼を食べられるお店

広島出身の店主の「地域の方にも広島焼を食べてもらいたい」という思いから、広島料理やお酒を得意に取り扱っています。広島焼など、本場こだわりの料理は、料理研究家である店主が本場の味を忠実に再現し提供しています。広島のお好み焼とは違った、素材ごとに最適な焼き方が得意で、目の前で焼き上げてもらえるカウンター席はその様子も楽しめる特等席です。

肉玉そば (肉玉の炒め物、広島産の生揚げで作ったお好み焼き) ¥980
コウネ焼き (牛の挽き肉「コウネ」を焼いた広島名物) ¥1,200
広島名物おつまみイカ天 ¥450
チー坊サワー/カープ梅酒 ¥550

11:30～14:00(L.O.13:30) 休 月曜・日曜日
17:30～21:30(L.O.21:00)
つくば市筑穂3丁目1-5 グランドワークビル 2F
※駐車場/駐車場の利用は別途要するスペース

12 トラットリア コッコリーノ 029-864-4555

旬の食材を使ったイタリア料理のお店です。

メニューは毎日変わります。市場や農家から仕入れる旬の食材で作るお料理をご用意しています。2種類盛り合わせのバスタランチも大好評!!

HP Facebook Instagram 「コッコリーノ つくば」で検索

バスタランチ ¥1,400
ピッツアランチ ¥1,400
ディナーコース ¥2,800～
パルマ産プロシュート ¥1,200
本日の鮮魚 ¥2,200
イペリコ豚のロースト ¥2,200

11:30～13:30(L.O.) 休 日曜日
17:30～21:00(L.O.) 第1・第3月曜日
つくば市花畑2-9-15

89 Bar Last Waltz 029-895-7350

20:00～25:00 店休日はInstagramにてQRコードからご確認ください

つくば市筑穂1丁目16-1 NTビル102

87 楽食楽酒 一休 029-864-7453

ふらっ!と気軽に立ち寄れる居酒屋! メニューが豊富! 広い店内、60名まで入れます。店内にいけすがあり、その場で楽しく身が人気です!

17:00～24:00 休 日曜日
つくば市筑穂3-1-5

47 アーデン音楽館 つくば市花畑3-25-20

ピアノが好きになる魅力にあふれたレッスン!

子供からシニアまで、音楽を 029-864-7770 (受付9:00～18:00)

【新クラスのご案内】
「シニア向け」「聴覚障害者」が新たに始まりました。歌で楽しく毎日を過ごしましょう。♪「ピアノ/レッスン」は毎日、がなくても、楽器がなくても、どなたでも参加OKです。音楽でハッピーな毎日が待っています。

28 イイタケ 029-864-2620 029-864-4763

ギフト&トータルファッション

各種ギフト
法事引き出物 / お盆・彼岸の引き出物
お中元、お歳暮

体操服 トレーニングウェア指定店
大穂中学校制服 / 大穂小学校 / 前野小学校 / 豊小学校

つくば市大曾根2946

161 トムのブルーベリー ヴァンシケルファームつくば (VAN SICKEL FARM TSUKUBA)

～ミネラルのバランスを考えた土づくりをしています～
健康な土×ミネラルの力＝美味しいベリー

お問合せ先
✉ vfarm.tsukuba@gmail.com
☎ 080-3523-2007

採み取り期
6月中旬～8月中旬まで期間
詳細はホームページをご覧ください。

販売商品
生ブルーベリー (6月中旬～8月上旬)
フリーズドライベリー (秋冬限定)
冷凍ブルーベリー / 冷凍ブラックベリー /
ジャム / フローズンヨーグルトアイス (通年)

「トムのブルーベリー」で検索

136 飯竹電機商会

あなたの家のあなたのお店
家電・住宅設備・リフォーム
つくば市上下水道電気工事店

☎ 029-864-0057 ☎ 029-864-8150 つくば市大曽根929

101 興学館 英語専門塾 5教科自立型学習塾 ☎ 070-9187-1029

火・木・土 英語専門塾 —英語は音から学ぶ—
(小・中・高・大・社会人まで対応)

英語は音から始まり、耳で聞き、口で発音し、徐々にその意味を理解していきます。英語の発音やリズムを早い段階で身につけることで自然な会話力が養われます。また英語を聞くことで単語やフレーズがどのように使われるかを体感し、耳で覚えることが読解や文法の習得にもつながります。リスニングを強化し、音の流しに慣れることで、リーディングやスピーキングも格段に向上します。英語を習得する為にはまず音から学ぶことは他のスキルを効果的に身につける為の土台作りとなります。

日・月・水・金 5教科 自立型プリント学習塾
(小学1年生から高校3年生まで対応)

なぜ効果的に成績が上がるのか、それは自分のペースで学習を進め、理解度に応じた学習内容を調整できる点にあります。自立型学習法は、自分だけの力で問題を解決する力、集中力や自主性を高め、習得を促して重点的に学習し、効率よく成果を出せます。各々の理解度に合わせて、進度をサポートし、無理なく成績アップを実現。高度な成績向上の理想的な学習方法です。

お問合せは入力フォームから▶▶▶

「つくば 英語塾」で検索

つくば市花畑2-12-2-108号

3/2 3歳児

少人数制・能力別クラス編成で
中高大受験の高い合格実績です。

5教科 1日3時間
通4日 通い放題
演習プリントやり放題
自宅学習アプリも

体験受講 随時受け付けしています。

149 Kandy Nails ☎ 029-801-5235

ずっとあなたの
専属ネイリスト

お客様が安心してご利用いただけるよう、カウンセリングからしっかり対応させていただきます。丁寧な接客を心がけております。

日々の爪のケア、デザインなど、ネイルのことならお気軽にご相談下さい。

大人かわいいが詰まったサロンです。どうぞ、お待ちしております。

10:00～19:00
(最終受付はメニューにより異なります)

https://kandynails-3032.com

つくば市花畑3-31-3

148 子育て支援センター 花畑ひろば

未就学のお子様と保護者の方が気軽に集える子育て支援施設として
保護者と乳幼児に遊びの場を無料で提供しています。

子育てに悩む保護者支援と乳幼児がゆとりをもって遊べる施設です。アットホームな雰囲気です。親子でのんびりと楽しい時間を過ごせます。季節の製作・イベントも行っています。皆様のご参加をお待ちしています。

★ご利用時間 9:30～15:30 (月曜日～金曜日)
(12:00～13:00はお休みです。)

★ご予約は花畑ひろば予約サイトまたはお電話でどうぞ
☎ https://www.hanabatake.jp

シニア支援センター
地域の方が元気に過ごせるよう様々な福祉を企画・開催しています。給食弁当 (1食400円/税込) の販売もしています。詳しくはお電話でお問い合わせください。

☎ 029-896-8001 (花畑保育園内)

116 粉雪屋 フレープ・かき氷・タピオカ

プリュレキャメルフレープ
自家製カスタード・生クリーム
自家製ゼラチン・ソース類
製法はバリエーション豊富

かき氷自家製シロップ
梅・栗・抹茶・生クリーム
タピオカ

営業日: 日13時～17時 月16時～17時
住所: つくば市花畑2-129-9
電話: 090-4407-1003

94 BEAT TAKESHI ☎ 090-5430-6693

フットケア・リラクゼーションサロン
忙しい毎日「自分にご褒美」しませんか?

心と身体のメンテナンスは是非、私にお任せ下さい。

人気No.1 足つぼ&本格ほぐし90分
通常価格¥6,600 **¥4,400 (初回のみ)**

10:00～20:00
不定休
つくば市花畑3-12-15-1

157 S&L DESIGN (エス アンド エル デザイン)

人と人を繋ぎ 未来を照らすデザイン

デザインをお願いしたいけど、デザイン事務所にお金を払うのは敷いそう... 敷居が高そう... でも別にデザインの相談をしたらいいの? そんな悩みがあれば、ぜひお気軽にご相談ください!

オリジナル カットング仕様のプリント Tシャツ

主な制作内容
名刺・ポスター / フライヤー / カンパネット / Tシャツデザイン
(既成服でオリジナルプリントも承ります) / オリジナル看板 /
WordPressによるサイト制作とカスタマイズ / その他

Instagram Web

営業時間: 平日10:00～19:00 土日・祝日

152 少林寺拳法 つくば花畑道院・スポーツ少年団

こども × 大人 教室 × 教室

2025 生徒募集

身体を鍛えて、健康をしない身体をつくる。女性指導者と楽しく体力づくり。シニアや女性でも簡単に練習。体力なくても大丈夫。スモールステップ可能。

練習日時: 毎週水曜日・隔週土曜日 19:00～

会場: つくば市花畑1-9-2 花畑保育園2階

☎ 029-895-7171

✉ r3@hanasupo.jp

拳禅一如
心と体を鍛える 少林寺拳法で
新しい自分に出会おう!

121 もっくん珈琲 ☎ 029-811-6833

スペシャルティコーヒーの自家焙煎珈琲豆屋です!

上位5%のトップクオリティのコーヒー豆のみを扱う小さな本格自家焙煎所。コーヒー、カフェラテ等、テイクアウトドリンクもご用意しています。店舗は小さいですが、予約優先。

コーヒー豆・粉 (200g) ¥1,782 (400g) ¥3,456
珈琲ギフト / テイクアウトコーヒー
ドロップ・占星術占い

月曜 15:00～18:00 火～土 10:00～18:00
☎ mokkuncoffee@gmail.com

つくば市大曽根3439-1

117 あずきや工房

本格甘味 今川焼
つぶあん
こしあん
白あん

コクのある生クリーム
カスタードクリーム

各種1個 170円(税込)
営業日: 水～金曜日 (10月～5月)
営業時間 10:00～16:00
住所: つくば市大曽根2999-1
電話 029-875-7233

大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会

「大曾根・花畑・筑穂」にある20の町には、それぞれに個性があります。それぞれの個性を、それぞれの地域で活かす。それぞれの個性を、それぞれの地域で活かす。それぞれの個性を、それぞれの地域で活かす。

158 つくば相続遺言相談センター ☎ 0120-437-142

令和6年4月から相続登記が義務化されました

つくばで相続・遺言の相談なら経験豊富な司法書士・不動産鑑定士のいるつくば相続遺言相談センターにお任せください!

9:00～18:00 土曜日・日曜日・祝日

〒305-0811 つくば市大曽根1-1-1
ダイヤロイネットホテルつくば1階2階
☎ https://tsukuba-sourakugon.com/

135 (株)堀井商店 昭和25年の石臼製粉創業を誇る老舗

三つの元号の歴史を持つガソリンスタンド。昔は醤油醸造所! お気軽にお立ち寄りください

月曜日～金曜日 9:00～18:30
土曜日・日曜日・祝日

大曾根小学校入口からすぐのガソリンスタンドです。

堀井商店の看板娘「ピーちゃん」。新潟生まれの美人さんです。好きなこと、散歩と食べることです。

131 大曾根タクシー (株) 本社営業所 ☎ 300-3261 つくば市花畑 3-19-4

タクシーのご利用 バスのお問合せ
☎ 0120-000-302 (5～25時) ☎ 029-864-7777 (9～17時)

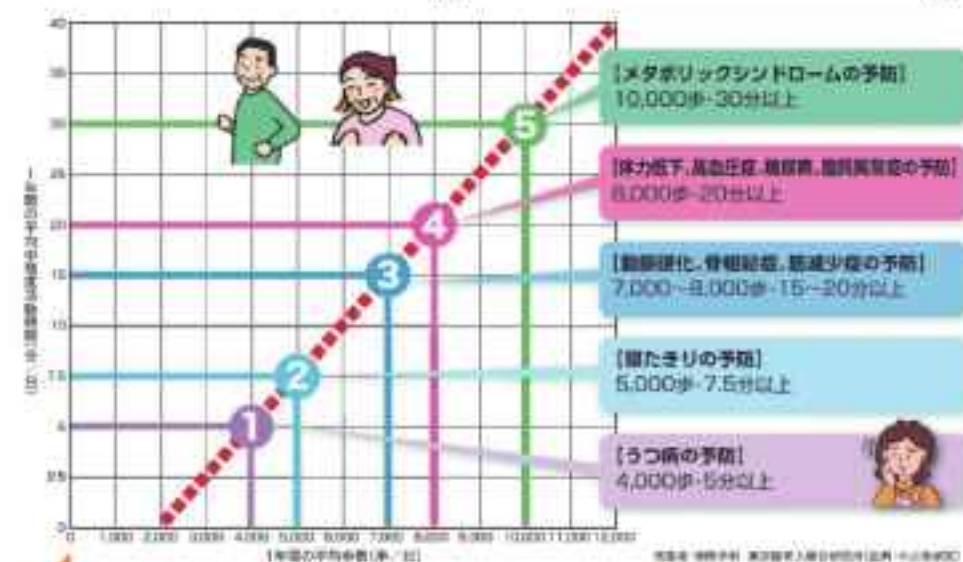
安心して利用できる公共交通を目指して

タクシー・ハイヤー
365日いつでも駆けつけます。
(※予約料金・運賃料金あり)

法人向けハイヤーサービス
法人向け(研究費等)、VIP貸し出し
しております。年間契約承ります。

つくばトラベル(株)
☎ 029-864-3355

ウォーキングしよう!



Let's Walk!

健康寿命は、男性72.68歳、女性75.38歳。平均寿命と健康寿命との差は、男性が約9年差、女性が約12年差です。いつまでも健康でいたいですね。

健康長寿のための生活習慣には、「食事」、「運動」、「社会参加」が効果的といわれています。運動と食事は、フレイル^{※1}の予防や循環器系血管を丈夫にする老化防止のカギ。少しだけ強度のある運動(ややきつい、少し息が切れると感じる程度)を定期的に続けることが大切です。

では、どのような運動がよいのでしょうか?個人差がありますが、「1日8,000歩」か「早歩き20分を週3回」のウォーキングがおすすめです。1日1万歩は下肢の関節の負担も増えるため、歩数に固執せず、早歩きの時間を確保するよう心がけましょう!

季節の風景を楽しみながら、ゆっくりと散歩するのも、心の健康におすすめですよ。

※1フレイル 加齢により心身が老い衰えた状態(長寿科学振興財団)

次ページ以降に、大曽根散歩エリアMAPと花畑・筑穂散歩エリアMAPを掲載します! 参考にして散歩をお楽しみください(^^)



田んぼ沿いの自然や歴史ある町並みを楽しみましょう。★広告協賛事業者

さがしてみてね!

(大曾根エリアで見られるいきもの)

古くからあるまち大曾根

大曾根は古くから集落を形成し、平安時代に大曾根鹿島神社、室町時代に千光寺や常福寺などが建立されました。明治中期に村役場や学校が設置され、昭和中期には 70 軒超の商店街が形成されるなど、地域経済の中心地として賑わいました。

30 分散歩したときの消費カロリー

	体重 50kg	体重 60kg
通常 (4km/h)	約 79kcal	約 95kcal
速歩き (6km/h)	約 131kcal	約 158kcal

今日はCコースを歩こう!

大曾根散歩コース

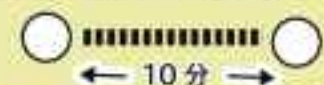
モデルコースをつくりましたので、体調や歩くペースに合わせてルートを考えてみて下さい。※区間の所要時間は目安です。

A 田んぼエリア散歩コース
総延長 1.8km

B 神社仏閣めぐり散歩コース
一周 1.6km

C 大曾根小学校周辺散歩コース
1.2km ~ 2.3km

区間の目安の所要時間です。



田んぼの四季



★見どころスポット

1 千光寺



開祖は基寛大師で、宝鏡山に華厳を結んだ。1201年に小田原家が山麓の小高村石崎に寺を再建し、新築所としたが其火で壊滅。1586年に当地に再々建された。

2 筑波山を望む高台



筑波・稲敷台地から桜川低地を望む高台。視野に筑波山と関東平野が広がる。

3 景色のよい休憩場所



桜川沿いの土手にある、筑波山、桜川、大曾根の田んぼを360°パノラマで見渡せる休憩場所。

4 常福寺



真宗大谷派。建保4年(1216)創建。開基は土地の領主であった。八田五郎左衛門と伝えられている。

5 宝鏡山を望む高台



鹿島台地区から田んぼに下る坂道からは、正倉に宝鏡山が見える。

6 大曾根鹿島神社の森



建立は1192年。沖ノ島から移すと伝えられるが不明。武蔵権守(たけみかづちのみこと)を祭る。1.4haの敷地内には散策路があり、日本からの木漏れ日が数かな雰囲気を出す。

7 薬師堂



現在の薬師堂は明治4年、一ノ矢薬王様より移されたもの。江戸時代中期宝永年間(1704-1710)の建築物で、彫刻薬師の図の格天井がよく保存されている。

よし! 天気がいいから、田んぼエリアを散歩しよう。

農家さんがアルパカを飼っています。

モクレンがきれい。



長屋門のある通り

大曾根には、長屋門や薬師門などの古格の門が数多く残っています。



6月、7月にブルーベリー摘みとり園開催中!

広い空や街路樹の四季を楽しみましょう。★広告協賛事業者

目指そう！散歩で健康 UP

30 分散歩したときの消費カロリー

	体重 50kg	体重 60kg
通常 (4km/h)	約 79kcal	約 95kcal
速歩き (6km/h)	約 131kcal	約 158kcal

花畑地区の成り立ち

花畑地区は、筑波研究学園都市の開発以前は、田園や山林が主で、住宅はまばらでした。その後、近隣に研究施設が整備され、それとともに、1990 年頃までに北部の住宅地として花畑 1 丁目、2 丁目、3 丁目が誕生しました。

筑穂地区の成り立ち

花畑地区に公務員や学生の定住が進んだことにより、1992 年以降まちづくりが進められ、「学園地区北部のランドマークとなるまち」を目指してつくられたのが筑穂のまちです。

見どころスポット

1 トウカエデの並木



東大通りは、日本の道 100 選にも選ばれています。並木はトウカエデで、紅葉が人気です。

2 アオサギのコロニー



毎年 3 月から 6 月頃、アオサギが高い松の木の上に繁殖コロニーをつくっています。

3 広大な白菜畑



茨城県は白菜生産量が日本一です。高い建物もなく、空が広く見渡せます。

4 吉祥院



蓮沼地区にある寺院。梅の花がきれいです。



この地域で見られる並木の樹木



ハナミズキ
開花時期 4-5 月



キンモクセイ
開花時期 10 月



マツ
常緑樹

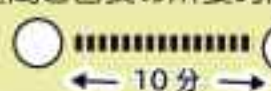


トウカエデ
紅葉 11-12 月



サザンカ
開花時期 11-2 月

区間と目安の所要時間です。



日光の男体山が東大通りの先に見える。

筑穂ペンギン

※地域マスコットキャラクター



マップの中にぼくを見つけたかな？

筑穂散歩コース

D 筑穂ふちどり散歩コース
一周 3.2km

E ハナミズキ通り散歩コース
直線 1.0km

花畑地区の公園の花壇をめぐってみよう！

花畑花守会の花壇

花畑地区を花で盛り上げようと花畑花守会は活動をしています。花畑近隣公園、ひだまり公園、どんぐり公園の花壇を管理しています。散歩をしながら、ぜひ花をお楽しみください。

● 一ノ矢神社



Oozone Hanabatake Tsukuho GALLERY DAY



◆ 半澤 絵子 / パステル画



◆ Pastel ABCD 稲見 優子 / パステル画



◆ ぽんまる / 切り絵はり



◆ yukari / 水彩画



◆ 斉藤 政子 / ハンドメイド
大曽根下宿シルバークラブ



◆ 大曽根上シルバークラブ / ハンドメイド



◆ 鶴見 洋子 / ハンドメイド
大曽根下宿シルバークラブ



◆ 牧島 和子 / ハンドメイド
大曽根下宿シルバークラブ



◆ 柳町 清子 / ハンドメイド
大曽根下宿シルバークラブ



◆ 山中 良江 / ハンドメイド
大曽根下宿シルバークラブ



大曽根・花畑・筑穂ギャラリー DAY2024

ゆっくり見てね！



2024 年 10 月 8 日 (日) に、大穂交流センターで大曽根・花畑・筑穂ギャラリー DAY2024 が行われました。このイベントは、地域の人々の作品を展示する企画で、展示会場の外エリアでは飲食物のテントやワークショップ、音楽演奏、ダンスの発表などが行われました。以下に参加作品を掲載します。

(作品一覧)



◆ 成島 法子 / ハンドメイド



◆ 岡田 悦子 / 日本画



◆ 大穂中美術部 / 絵画



◆ 青木 公子 / 水墨画



◆ 加香 治子 / 手芸



◆ 飯竹 亜代 / ハンドメイド



◆ 工藤 百江 / ガラス工芸



◆ おおぞねこどもアトリエ / 工作

スタッフの前田さんにお話を伺いました。

—ここにある本や資料はどのようなものがありますか？
市販されている災害・防災に関する本だけではなく、防災科研でまとめている災害調査の報告書や研究者が作成した解説パネルなどを並べています。

—一般の人は入れるのですか？

はい。防災科研の入口の受付で、自然災害情報室ご利用の旨を伝えていただければ誰でも入ることができます。

—防災科研の中は広いと思いますが、どこ建物にありますか？

敷地内に入って左手にあるガラス張りの研究交流棟にあります。1階の展示物や、2階の自然災害情報室を3D-VR化して公開していますので、右下のQRコードを読み込んでいただくと、下見をすることができます。来る前に一度見ていただければと思います。

—どのような目的で使用するといいですか？

例えば、学校の夏休みなどの課題で防災に関する取り組みをするときや、地域で防災に関する情報を知りたいときなど、防災をテーマにした活動の際はお気軽にご活用ください。

◆開館時間 平日 10:00-16:00

どなたでもご利用いただけます。

◆休館日 土、日、祝日、年末年始(12/29-1/3)、他イベント等の都合で開館日程が変更になる場合があります。

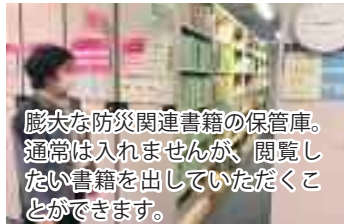
◆ご利用方法
研究所入り口の守衛所にて入構手続きをお願いします。



自然災害情報室の前田さん(上)と田中さん(下)



防災教育コレクションにはテーマごとに色分けしたシールが貼られていて探しやすいです。



膨大な防災関連書籍の保管庫。通常は入れませんが、閲覧したい書籍を出していただくことができます。



防災教育コレクション



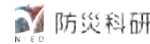
机があり、落ち着いて本を読むことができます。



自然災害情報室のある研究交流棟



自然災害情報室は建物に入って階段の上です。



◆防災科学技術研究所
今年紹介するのは、
自然災害情報室 (NIED-DIL)

バーチャルツアーへGO!



広報の青木さんにお話を伺いました。

—普段はどんな活動をしていますか？

KEK 広報室でサイエンスカフェの進行役や、出前授業などでの実験教室や講演、探究の時間のお手伝いなどを行っています。

—どんな実験をするんですか？

自分の手で、身近な材料で装置をつくる実験が得意です。例えば、目に見えない宇宙線(素粒子)を見えるようにする装置「霧箱」を使った実験があります。宇宙線は、今も空から降り注いでいる素粒子(それ以上分けられない粒子)です。「加速器」を使って行われている、素粒子を使って宇宙の謎に迫る実験を身近に感じられる実験だと思います。

—どんな人に向けて実験や講演をしているんですか？

KEK で行っている実習や、出前授業では小学生から高校生の学生さんが多いです。

—KEK(総研大)で博士号を取られているんですね。研究内容を教えてください。

素粒子物理学を専攻していました。素粒子物理学が目指すのは、宇宙を支配する法則をシンプルな数式で表すことです。その数式がどんなものが解き明かすために、将来の加速器のための実験を行いました。

—地域みなさんに一言。

KEK は入りにくいイメージがあるかもしれませんが、常設展示室「KEK コミュニケーションプラザ」はどなたでもご覧いただけます。大きな霧箱もありますよ。また、出前授業「KEK キャラバン」を使っていたら、私がみなさんのもとに実験に行きます！私のマイスターとしての活動で、KEKの宇宙・物質・生命の謎に迫る研究を知ってもらえたら嬉しいです。



霧箱実験の装置をつくる生徒たち。



宇宙線が装置を通過すると、通った跡が飛行機雲のように見えます



▲ KEK コミュニケーションプラザ
<https://www.kek.jp/ja/about/pr/exhibit>



▲ KEK キャラバン
<https://www2.kek.jp/caravan/>

素粒子を見てみたいにゃ!



◆KEK ≪高エネルギー加速器研究機構≫
今年紹介するのは、新しい「つくば科学教育マイスター」
つくば科学教育マイスター「ゆーみるしー」誕生



大学院生のときの実験の様子

Oozone Hanabatake Tsukuh GALLERY DAY



◆かわむらよしお / 色鉛筆



◆柳町 佑子 / 油絵



◆長洲 妙子 / 書



◆本橋 せつ子 / 押花(左)、切り絵(右)



◆山中 照子 / 掛軸



◆山中 照子 / ハンドメイド



◆鈴木 典生 / 彫刻(石)



◆山中 章 / 木彫



◆あぐね みほ / 水彩画

大曾根・花畑・筑穂ギャラリー DAY は毎年秋に開催を予定していますので、興味のある方は大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会事務局までご連絡ください。

安心・安全マップ 2025

みんなでまちを守りましょう！

- くすのき隊
- 子ども110番の家
- 不審者注意
- 救急告示区域機関
- 公衆電話
- AED(自動体外式除細動器)
- 交通事故発生地点
- 交番
- 狭い道車に注意
- 指定避難所

いざという時の連絡先

つくば警察署	029-851-0110
つくば北警察センター	029-867-1191
筑前交番	029-879-0110
つくば市消防本部	029-851-0119
つくば市北消防署	029-867-2355
大曾根小学校	029-864-0166
大曾根中学校	029-864-0167
NTT(電話の故障)	0120-444-113
東京電力茨城	0120-995-007
東京ガスつくば支社	029-848-5151
関東鉄道	029-836-1145
つくばエクスプレス	0570-000-298

救急車を呼ぶか判断に迷ったときの相談先

おとな救急電話相談
短縮ダイヤル「37119」
または 03-5367-2365

子ども救急電話相談
短縮ダイヤル「8000」
または 03-5367-2367

公衆電話

大規模災害時に広範囲にわたって停電が発生している場合には、公衆電話は無料で通話(国内のみ)ができます。

くすのき隊

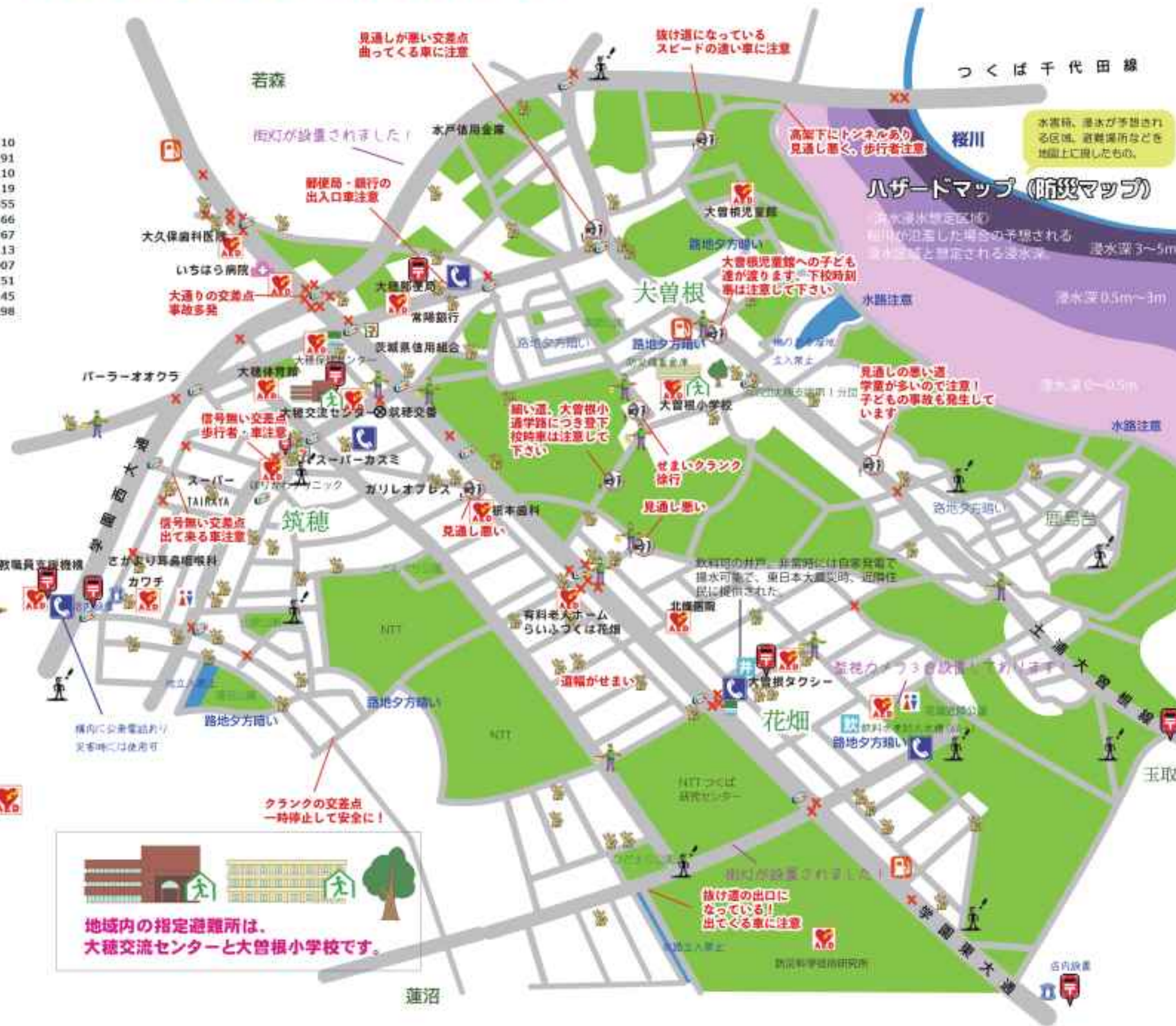
大曾根小学校見守りパトロール。児童の登下校の安全パトロール活動を行っています。交差点・横断歩道の立寄り、散歩をしながら日記、気配りをしています。

2018年文部科学大臣「学校安全ボランティア活動奨励賞」受賞
随時随時募集：問合せは大曾根小学校 029-864-0166

AED(自動体外式除細動器)

心停止の傷病者の救命に、電気ショック(除細動)は大変有効な手段です。AED(自動体外式除細動器)が置いたら、電源を入れ、音声メッセージにしたがって操作して下さい。

ポスト設置場所



地域内の指定避難所は、大曾根小学校と大曾根中学校です。

子どもを守る110番の家

子ども達が知らない人から声かけや、つきまとなどの被害を受けた時に助けを求め逃げ込める場所。子どもたちを保護し、警察や学校等へ通報をしてくれる。

防犯協会

つくば北地区防犯協会がある。

救助・救急体制

消防はつくば北消防署が当地域の管轄になります。場所は当地域北に隣接するエリアにあります。現場到着所要時間は平均 9 分程度です。また、大曾根小学校前に消防団大曾根支団第1分団があります。救急医療では救急告示医療機関に指定されているいちばら病院があります。

ひばりくん防犯メール

茨城県警が配信するメールサービス。犯罪の発生、防犯対策情報、交通事故情報、不審者情報などを配信。

自警団

この地域には、花畑自警団が活動しています。

不審者情報

花畑、筑前で年間数件の情報が寄せられています。

交通事故発生地点

東・西大曾根沿いで事故が多い。旧大曾根街道、大曾根市街地の見通しが悪く車も多いため、車の運転には十分注意してください。

警察署・派出所

地域内には筑前交番があります。また、葛城地区、国土地理院前にはつくば警察署があります。

ドクターヘリ離陸着陸場は近隣に以下の場所が指定されています。大曾根小学校、大曾根中学校、つくばヘリポート

階数	避難所	避難所	避難所	避難所
5	大曾根小学校	大曾根中学校	大曾根小学校	大曾根中学校
4	大曾根小学校	大曾根中学校	大曾根小学校	大曾根中学校
3	大曾根小学校	大曾根中学校	大曾根小学校	大曾根中学校
2	大曾根小学校	大曾根中学校	大曾根小学校	大曾根中学校
1	大曾根小学校	大曾根中学校	大曾根小学校	大曾根中学校

『大曾根・花畑・筑穂散歩道』を毎月テレビとYouTubeで配信中!

大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会および花畑フラワーフィールダーズのメンバーを中心に地域から集まった有志で番組制作を行っています。

番組制作チーム名は番組に登場する栗犬のななちゃんにちなんで(ななTVスタジオ)です。撮影・編集を行っています。



つくばケーブルテレビ ACCS 番組「大曾根・花畑・筑穂散歩道」は、毎月第4月曜日から1週間、お昼 12:15 ~ 12:29 と夜 19:45 ~ 19:59 の一日2回、絶賛放送中です!

番組アーカイブはOHコートから! ※放送終了後、毎日YouTubeにアップしています。チャンネル登録よろしくお願いします! ♪

◆ 地域団体紹介 ◆

くすのき隊



「くすのき隊」は児童の登下校時の見守り、声かけ、パトロールなど、通学路の安全確保のため、学校・PTA・警察と情報交換を行いつつ、20年、ボランティア活動を行っています。手旗、ベストは貸与されます。このボランティア活動は、児童の登下校時に立哨・巡回・犬の散歩などによって、無理なく自分のペースで、できる時、できる所で行っています。募集は、随時行っていますので、大曾根小学校(029-864-0166)へ連絡ください。

大曾根下区お囃子会



大曾根下区お囃子会は区内の希望者・参加者により活動しています。子供の部は主に小学6年生の希望者が参加しています。(毎年8人~10人)大人の部は中学生・高校生・大学生・社会人の希望者が参加しています。(毎年十数人)活動は主に大曾根下区のお祭りでの神楽屋敷(ノード)での演奏とステージでの演奏となりますが、他に老人ホームでの演奏や他の地区や神社のお祭りにも参加しています。代表 藤村節男

つくば市消防団大穂第一分団

団員募集のお誘い

こちらはつくば市消防団大穂第一分団です。大穂第一分団は大曾根小学校区を活動範囲とした消防団です。消防団は市の消防機関とは異なり団員個々に仕事をする傍ら火災、その他災害、防災訓練などの活動をしています。

大穂第一分団は定員25名のところ、現在11名と少ない人数で運営しており、1人当たりの負担がかなり大きくなっており、消防活動に興味のある方は是非とも消防団に参加をお願い致します。

ご連絡はつくば市消防本部地域消防課 029-883-1182 までよろしくお願い致します。

花畑花守会



花畑花守会は、ひだまり公園、どんぐり公園、花畑近郊公園、緑地公園に花壇をつくっています。年間を通して、地域住民の手で花壇の管理を行っています。花畑という地名にちなんで、花のある街にしようと、始まった会です。みなさんぜひご参加ください!

花畑自警団



筑前県つくば市花畑で活動しているボランティアグループです。休日の防犯パトロールや防犯車の設置及びメンテナンス、ゴミ拾いを行っています。また、防犯に関する情報や、楽しいイベント情報も発信しています。→入団希望の方は花畑自治会ホームページから。

花畑フラワーフィールダーズ (FF会)



2018年8月18日に発足した住民有志の団体です。花畑の魅力を高め、ずっと住み続けたい街にするべく活動を開始しました。(活動内容)地域の魅力発信、プロマーケット企画、つくばケーブルテレビ ACCS 番組「大曾根・花畑・筑穂散歩道」共同制作などなど。



みらい子育てネット大曾根クラブ (旧大曾根母親クラブ)

大曾根児童館(なかよし館)を拠点とする地域ボランティア団体です。現在以下のクラブに分かれて活動しています。

- 親子クラブ 0歳~4歳の未就学児とその保護者が一緒に活動します。工作をしたりリトミックをしたり、お友達ができます。
- すみれクラブ 体操をしたり、花壇の手入れをしたりします。
- おはなしスタンダー 絵本の読み聞かせ、パネルシアターの練習や発表など。お問い合わせは大曾根児童館まで。

大曾根上宿シルバークラブ / 大曾根中宿シルバークラブ / 大曾根下宿シルバークラブ / 花畑シルバークラブ
 <お問い合わせ> つくば市シルバークラブ連合会事務局 電話 029-847-0231

<本誌発行> 大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会

当協議会は地域ボランティア団体です。常時、新規会員を募集していますので、興味のある方は事務局までお気軽にお声がけ下さい!
 大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会事務局 もっくん遊研(川村) TEL / 029-811-6833 Mail / ohttown@gmail.com