吉沼まちかどテラス

吉沼まちかどテラス＆北条イリアイテラス

北条イリアイテラス
HOJO iriai TERRACE

つくば市ビジネスプランコンテスト2025で出店者決定!!

NEW

つくば市イメージキャラクター
フックン船長

新店オープン

吉沼まちかどテラス

営業日は店舗によって異なります。最新の営業情報は各SHOPのInstagramにてご確認ください。

お茶の間もんちゃ

11/1(土) オープン

月・火・土・日／10:00–17:00　水／10:00–15:00［不定休］

Instagram

こだわりのお茶を急須で楽しむ小さな日本茶カフェ

お茶の香り、色味、注ぐ音、器の手触り。五感でお茶を楽しみ、心も一服を。栗や花のような香りがするお茶、おかず系だんごをご用意いたします。急須で淹れる日本茶の魅力をぜひお試しください。

菅原 あやこ さん

カギコウロコ

11/12(水) オープン

水曜・土曜／11:00–15:00［不定休］

Instagram

ひとくちでやわらかな気持ち満ちるシフォンケーキ

心を込めて育てたお米を米粉にして「ノンオイル米粉シフォンケーキ」を焼いています。グルテンフリーでノンオイル！体に優しいおやつです。心ほどける憩いのおやつをお届けしたいです。

小島 実希子 さん

LITANOVA（リタノバ） by nonbiri design

10/19(日) オープン

月曜～日曜／11:00–17:00［不定休］

Instagram

共感と行動で広がる、地域と学びのつながりを育み、暮らし彩るデザイン拠点

地域の仲間とともに、つくる・学ぶ・整える・デザインするを実践。「つくまさん」や地域の雑貨販売、ワークショップを通して、子どもも大人も自分らしく挑戦できる場を育みます。

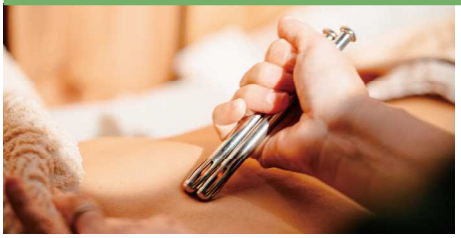
竹内 利枝 さん

北条イリアイテラス

温熱刺激療法 イトオテルミーはぐ療術所

10/9(木) オープン

火曜～土曜／10:00–17:00 ※要予約［不定休］



Instagram

やさしいぬくもりが自然治癒力を整え健康をはぐくむ。セルフケアや家族にも

専用のお線香と器具を用いて優しく施術します。医薬品と併用でき、赤ちゃんからお年寄り、妊婦、ペットまでOK。施術は予約制ですが、予約不要の体験施術も行なっているので遊びに来てください。

林 未知 さん

◀今後の活動予定や販売商品のチェックはこちらから

Instagram公式アカウント　challenge_shop_tsukuba

各店舗の場所は裏面へ

つくば市周辺市街地チャレンジショップ事業

入場無料

夢に向かって始めの一歩
つくば市周辺市街地チャレンジショップ

各イベントの詳細は上記公式インスタグラムへ

オープニングイベント開催決定!!

この機会にぜひ、お越しください。

吉沼 まちかどテラス

日時 2025 12.21 日 11:00–16:00

LITANOVA（リタノバ） by nonbiri design によるワークショップ

「自分ってなんだろう？」を形にする
ロゴづくり体験

時間 13:00～14:00 [予約不要]

対象 小中学生

吉沼マルシェも開催 ▶
ぜひ、併せてお越しください。

マルシェ詳細

店舗住所 つくば市吉沼字新地1117番地1

吉沼 まちかどテラス

お茶の間もんちゃ　カギコウロコ　LITANOVA(リタノバ)

北条 イリアイテラス

日時 2025 11.22 土 11:00–16:00

チャレンジショップ
全出店者が参加！

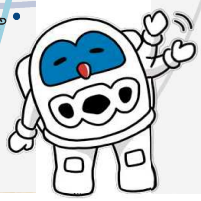
お茶の間もんちゃ　LITANOVA リタノバ　カギコウロコ

この機会にぜひお立ち寄りください。

店舗住所 つくば市北条145（iriai Tempo内）

北条イリアイテラス
HOJO iriai TERRACE

温熱刺激療法イトオテルミーはぐ療術所



つくば市イメージキャラクターフックン船長

主催 つくば市

お問合せ
運営事務局：株式会社セキショウキャリアプラス
〒305-8515 茨城県つくば市東新井12-2
029-860-5080 受付／平日9:00～17:30

この事業はつくば市より株式会社セキショウキャリアプラスが委託を受け、運営しております。当社はプライバシーマーク付与事業者です。10862702（03）

営業日カレンダー 2025

吉沼まちかどテラス

10月 October

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 スポーツの日	14	15	16	リタノバ LITANOVA OPEN		19 11:00-17:00
20	21	22 11:00-16:00	23 11:00-16:00	24	25 11:00-17:00	26
27	28 13:00-17:00	29 11:00-16:00	30 11:00-16:00	31		

11月 November

月	火	水	木	金	土	日
			お茶の間もんちゃ OPEN		1 10:00-17:00 11:00-17:00	2 10:00-17:00 11:00-17:00
3 10:00-17:00 13:00-17:00 文化の日	4 11:00-17:00	5 10:00-15:00 11:00-17:00	6 11:00-17:00	7 11:00-17:00	8 10:00-17:00 11:00-17:00	9 11:00-17:00
10 10:00-17:00	11 10:00-17:00	12 10:00-15:00 11:00-17:00 11:00-15:00	13 11:00-17:00	14 11:00-16:00	15 11:00-17:00 11:00-15:00	16 10:00-17:00 11:00-17:00
17 10:00-17:00	18 10:00-17:00	19 10:00-15:00 11:00-17:00 11:00-15:00	20 11:00-17:00	21 11:00-17:00	22 北条オープニングイベント 11:00-16:00	23 10:00-17:00 11:00-17:00 勤労感謝の日
24 10:00-17:00 13:00-17:00 振替休日	25 10:00-17:00	26 10:00-15:00 11:00-17:00	27 11:00-17:00	28 11:00-17:00	29 10:00-17:00 11:00-17:00 11:00-15:00	30 10:00-17:00 11:00-17:00

※22日(土)は、全店舗「北条イリアイテラス」に出店します。

12月 December

月	火	水	木	金	土	日
1 10:00-17:00	2 10:00-17:00 11:00-15:00	3 10:00-15:00 11:00-17:00	4 11:00-17:00	5 11:00-17:00	6 10:00-17:00 11:00-15:00	7
8 10:00-17:00	9 10:00-17:00 13:00-17:00	10 10:00-15:00 11:00-17:00 11:00-15:00	11 11:00-17:00	12 11:00-17:00	13 10:00-17:00 11:00-17:00 11:00-15:00	14 10:00-17:00 11:00-17:00
15 10:00-17:00	16 10:00-17:00	17 10:00-15:00 11:00-17:00 11:00-15:00	18 11:00-17:00	19 11:00-17:00	20 10:00-17:00 11:00-17:00	21 吉沼クリスマスマルシェ 11:00-16:00
22 10:00-17:00	23 10:00-17:00 13:00-17:00	24 10:00-15:00 11:00-17:00 11:30-15:30	25 11:00-17:00	26 11:00-17:00	27 10:00-17:00 11:00-17:00 11:00-15:00	28 10:00-17:00 11:00-17:00
29 10:00-17:00	30 10:00-17:00	31 10:00-15:00				

※21日(土)は、北条イリアイテラスの店舗も一緒に出店します。

お茶の間もんちゃ

月・火・土・日／10:00–17:00　水／10:00–15:00 [不定休]

こだわりのお茶を急須で楽しむ
小さな日本茶カフェ

Instagram

リタノバ LITANOVA by nonbiri design

月曜～日曜／11:00–17:00 [不定休]

共感と行動で広がる、
地域と学びのつながりを育み、
暮らし彩るデザイン拠点

Instagram

カギコウロコ

水曜・土曜／ 11:00–15:00 [不定休]

ひとくちで
やわらかな気持ち満ちる
シフォンケーキ

Instagram

〔 営業日は、変更の場合があります。Instagramをご確認ください 〕

営業日カレンダー 2025

北条イリアイテラス
HOJO iriai TERRACE

10月 October

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	イトオテルミーはぐ療術所 OPEN		9 10:00-17:00	10	11	12
13 スポーツの日	14	15	16	17 12:00-15:00	18 10:00-15:00	19
20	21 10:00-15:00	22	23 10:00-17:00	24 10:00-17:00	25	26
27	28 14:00-17:00	29	30 10:00-17:00	31 10:00-17:00		

11月 November

月	火	水	木	金	土	日
					1 10:00-15:00	2 10:00-15:00
3 文化の日 10:00-15:00	4	5 10:00-17:00	6 10:00-17:00	7	8 10:00-15:00	9
10	11 10:00-17:00	12 10:00-17:00	13	14 10:00-17:00	15	16
17	18	19 10:00-17:00	20 10:00-17:00	21 10:00-15:00	22 北条オープニングイベント 11:00-16:00	23 勤労感謝の日 10:00-15:00
24 振替休日 10:00-15:00	25	26	27 10:00-17:00	28 10:00-17:00	29 10:00-15:00	30

※22日(土)は、吉沼まちかどテラスの3店舗も一緒に出店します。

12月 December

月	火	水	木	金	土	日
1	2 10:00-17:00	3 10:00-17:00	4 10:00-17:00	5 10:00-17:00	6 10:00-15:00	7
8	9 10:00-17:00	10 10:00-17:00	11	12 10:00-17:00	13 10:00-15:00	14
15	16 10:00-17:00	17 10:00-17:00	18 10:00-17:00	19 10:00-17:00	20 10:00-15:00	21 吉沼クリスマスマルシェ 11:00-16:00
22	23	24 10:00-17:00	25 10:00-17:00	26 10:00-17:00	27 10:00-15:00	28
29	30	31				

※21日(日)は、「吉沼まちかどテラス」に出店します。

温熱刺激療法
イトオテルミーはぐ療術所

火曜～土曜／10:00-17:00 ※要予約［不定休］

やさしいぬくもりが自然治癒力を整え
健康をはぐくむ。セルフケアや家族にも

Instagram

〔 営業日は、変更の場合があります。Instagramをご確認ください 〕