

2023
7・8
月号

つくば市市民活動センター 広報76号

【発行】つくば市市民活動センター

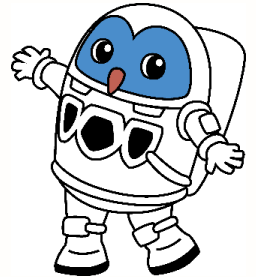
市民活動センターは、ボランティア活動やその他の社会貢献活動を行っている市民活動団体を総合的に支援していく施設です。

茨城県つくば市竹園一丁目10番地1(令和5年7月3日より)

☎ 029-855-1171 FAX 029-855-1175 ✉ ctz015@city.tsukuba.lg.jp

ホームページ : つくば市ホームページ > くらし手続き > コミュニティー > 市民活動センター
当センターが行う事業、市民活動団体等の情報、助成金情報等を掲載

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurashi/community/1014813/index.html>

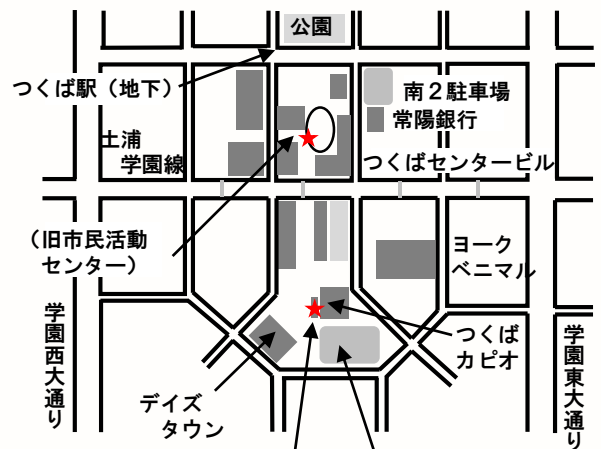


市民活動センター 一時移転のお知らせ 7月3日(月)より旧カフェ・ベルガへ

改修工事にともない、市民活動センターがつくばセンタービルから一時的に旧カフェ・ベルガ(つくばカピオ隣)に移転します。そのため令和5年6月26日(月)~7月2日(日)まで臨時休館、7月3日(月)からは移転先で開館いたします。施設の機能や電話番号の変更はありません。臨時休館中は不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお祈いします。

【市民活動センターの主な施設】

- **情報コーナー**
施設内の情報コーナーに、市民活動団体等が行うイベントなどのポスターやチラシを置くことができます。また、各種助成金の資料や関係機関の情報誌なども設置しています。
- **会議スペース【予約制】**
16名まで対応できます。
- **印刷スペース【予約制】**
印刷機2台(黒単色・黒赤2色)・コピー機を有料で、パソコン・紙折り機・ラミネーター・ペーパーカッターなどは無料で、利用できます。定員5名まで対応できます。
印刷製版料: 1版につき50円。印刷用紙は各自お持ちください。
コピー(プリント): A3までモノクロ10円、カラー50円。
- **駐車場**
南2駐車場も今まで通りご利用できますが、移転後は南4駐車場のご利用が便利です。
- **Ibaraki FREE Wi-Fi有**



市民活動センター 南4駐車場 (旧カフェ・ベルガ)

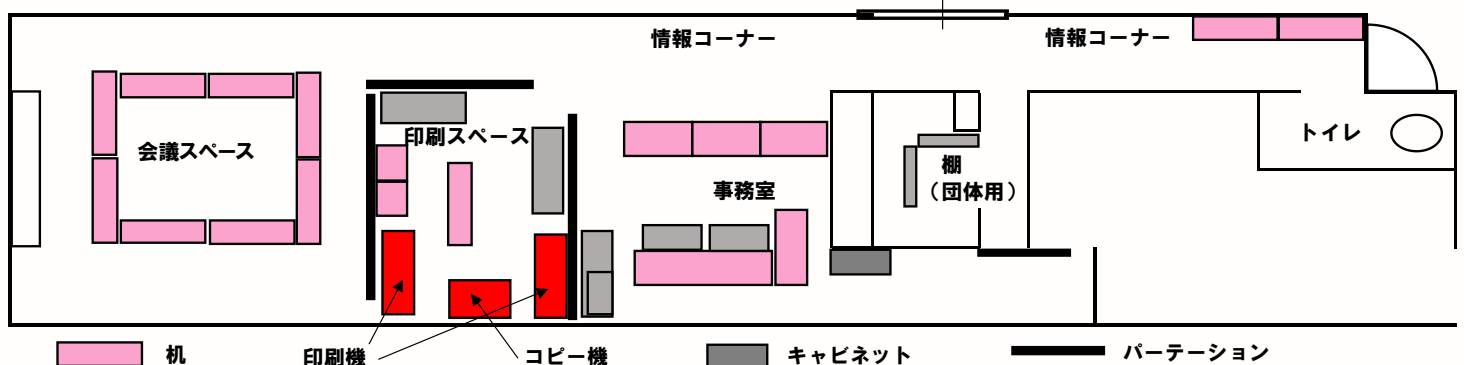
住所: つくば市竹園一丁目10番地1

☎: 029-855-1171(変更なし)

開館時間: 10:00~22:00

↓入り口

7月3日(月)からのレイアウト(予定)





【 市民活動センターからのお知らせ 】

1 パソコン・スマートフォンに関する相談

ダウンロードしたアプリを上手く使えない、画像データの処理や動画の編集がよくわからないなど、パソコン等の困り事を相談できます。

定員：先着4人（1人1時間程度）
日時：毎週水曜日 13:00～17:00 無料（要予約）
対象：つくば市在住・在勤・在学の方
申込：氏名・連絡先・相談内容を電話で
☎ 029-855-1171

2 はじめてみませんか？

「ボランティアはじめの一步」

ボランティア活動や市民活動を始めるきっかけとして、ボランティアの説明をした後、その人にあった参加方法を選んでいきます。また必要に応じて市内の市民活動団体やNPO団体を紹介、マッチングをしていきます。

定員：先着4人（1人1時間程度）
日時：7月30日(日)13:00～17:00 無料
対象：つくば市在住・在勤・在学の方
申込期限：7月28日(金)までに

3 市民活動助成金の案内と探し方

補助金や助成金を活用し、新たな事業展開を考えている市民活動団体向けに、個別対応形式で案内会を行います。活動分野や希望助成金額などを事前にお知らせください。

先着3人（1人1時間程度）
日時：①7月25日(火) ②8月22日(火)
13:30～16:30 無料
申込期限：①7月20日(木) ②8月17日(木)までに

4 市民活動の懇話会

市民活動団体や社会貢献活動をしている方たちの交流が盛んになるよう、テーマをもとに意見交換会を行います。

テーマ
①「広報や宣伝のやり方」
②「財源確保について」
日時：①7月21日(金) ②8月20日(日)
14:00～16:00 無料
申込期限：①7月19日(水)②8月17日(木)までに

5 NPO法人設立の考え方と設立までの流れ

市民活動団体からNPO法人への移行を迷っている方に、NPO法人を設立する前段階として知っていて欲しい「NPO法人の定義」「NPO法人設立の要件」「NPO法人設立までにやっておくこと」の3つの話題を説明して行きます。

定員：先着8人
日時：①7月30日(日)13:30～15:30
②8月20日(日)10:00～12:00 無料
申込期限：①7月13日(木)、②8月10日(木)までに

6 普通救命講習Ⅰ

9月1日は防災の日です。「いざ」という時の応急手当が、社会貢献活動につながるかもしれません。ボランティア活動のきっかけとして、正しい知識や技術を取得しませんか。

講師：消防本部職員 定員：先着10人
日時：9月3日(日)9:00～12:00 無料
対象：つくば市在住・在勤・在学の方
申込期限：8月30日(水)までに

場所：1～6共通

市民活動センター（竹園一丁目10-1）
※7月3日(月)より、つくばセンタービルから旧カフェ・ベルガに移転しました。

対象：3～6共通

市内で社会貢献活動やボランティア活動を行っている方、これから始めようとしている方

申込方法：2～6共通

氏名・住所・電話番号・メールアドレス・所属団体名（あれば）を電話またはメールで
☎ 029-855-1171
✉ ctz015@city.tsukuba.lg.jp

[定例活動のお知らせ]

第2土曜 繊細でも、大丈夫。

第3水曜 つくばHSP自助会

日本人の5人に1人存在するといわれるHSP（環境感受性の高い人）が、繊細で敏感ゆえの悩みや気持ちを参加者同士で聴き合い、安心感や前向きな気持ちをもらえる会です。

日時 第2土曜 第3水曜 10:00～11:30
場所 つくばスタイル館
（つくば市学園南2-1 研究学園駅前公園内）
会費 200円/月
主催 つくばHSP自助会
連絡先 tsukubahsp10@gmail.com

毎月最終木曜 美しいマナー&体操教室

美しい姿勢や身のこなし、歩き方もマナーです。好感度アップのマナーや立居振舞を学びます。心身の健康維持や人との交流を目標にレッスンしましょう。美しい仕草を目的に創作ダンスも練習。募集人数20名。

日時 毎月最終木曜 10:00～11:30
場所 市民ホールやたべ会議室
（つくば市谷田部4711）

参加費 無料
主催 美しいマナー&体操教室
講師 佐藤美代子
（美しいマナー&ウォーキング講師）
連絡先 ☎&FAX 029-836-6582（佐藤）

2 その他 都合によりレッスン日の変更や休みあり。



[定例活動のお知らせ]

第2水曜 アサーティブトレーニング 勉強会(傾聴のワーク)

相手も自分も大切にしながら、自分の気持ちや思いを伝える関係性を築くトレーニングです。

日時 第2水曜 10:00~12:00

場所 吾妻交流センター大会議室
(つくば市吾妻1-10-1)

参加費 会員1,000円/年 ビジター200円/回

主催 つくばアサーティブの会

連絡先 ☎ 090-3685-7088 Fax 029-893-3381(石黒)

✉ sp8f9ez9@snow.ocn.ne.jp

第2・4火曜 シニアサロン ぶらり

シニア同士の友だち作りに、どなたでもどうぞ。

日時 第2・4火曜 13:00~16:00

場所 吾妻交流センター大会議室
(つくば市吾妻1-10-1)

参加費 100円/回 年会費1,200円

主催 シニアサロン ぶらり

連絡先 ☎ 029-851-1880 二木(ふたつぎ)

たのし家サロン・講座・同好会

広い縁側と庭のある民家で楽しいひと時を!

「たのしや」と読みます。車椅子用スロープあり。

日時 ①ふれあいサロン 月曜 10:00~12:00

②講座「習字」第2・4金曜 13:30~15:30

③講座「茶道入門」第1水曜、第3月曜
13:30~15:30

④同好会(月1回)「手仕事」「コーラス」
「草木染め」「麻雀」

⑤同好会(隔月)「俳句の会」「読書」

⑥簡単料理講習と昼食会 奇数月第4金曜
(5月は第3金曜) 10:00~13:00

②~⑥要予約

年末年始、8月は休み

場所 たのし家(つくば市下広岡1055-77)

参加費 ①200円 ②③600円 ④⑤100~200円 ⑥500円

②~⑤たのし家クラブ会員100円引き

①~⑤ 材料費別途

主催 たのし家クラブ

連絡先 ☎ 090-4226-6957(犬丸)

✉ tanoshiya.tsukuba@gmail.com



第2金曜、第4土曜

おもちゃライブラリーさくらんぼ

障害を持つ子も持たない子も「おもちゃを通して仲良く遊ぶ場」であるとともに「お母さん同士の交流の場」です。おもちゃの貸し出し、修理を行っています。共にボランティアしてくださる方も募集します。

日時 ①第2金曜 10:00~12:00、13:00~16:00

②第4土曜 10:00~12:00

(月によって日程が違ふことがあります、お問い合わせください。)

場所 老人福祉センターとよさと
(つくば市遠東639)

参加費 無料

主催 おもちゃライブラリーさくらんぼ

連絡先 ☎ 029-847-0231 Fax 029-847-0233

✉ tsugemyns@gmail.com

火曜 ケアラーズカフェ 茶にすっぺ

お茶を飲みながら日々の心の疲れを吐き出す居場所です。介護についての情報を交換し合う場、仲間と出会える場を目指します。少人数で、落ち着いた佇まいの家でゆったりと過ごしてみませんか。

日時 火曜 13:00~15:00 予約不要・出入り自由

場所 つくば草の根はりきゅう院
(つくば市大角豆2012-43)

参加費 300円(お茶、茶菓代)

主催 ケアラーズカフェ茶にすっぺ

連絡先 ☎ 029-859-3648(小池)

第4木曜 オレンジサロン

子どもの時に親との関係がうまくいってなかった、今も心の傷が癒されず悩んでいる方を対象として話し合いの場を設けました。お気軽にお出かけください。

日時 第4木曜 10:00~12:00

場所 会場は非公開のため問合せ時にご案内します。

相談料 無料

相談員 認定NPO法人いばらき子どもの虐待防止ネット
ワークあい

電話 ☎ 029-309-7670

連絡先 ✉ network-i@ams.odn.ne.jp

月曜・水曜・木曜

電話相談オレンジライン

子育てに不安や悩みがある方。子供の頃の虐待などのトラウマや、親との関係でつらい思いをされている方。ご相談ください。

日時 月曜・水曜・木曜 10:00~15:00

祝日・年末年始・お盆期間は休み

電話 ☎ 029-309-7670(電話相談)

相談料 無料

相談員 認定NPO法人いばらき子どもの虐待防止ネット
ワークあい

連絡先 ✉ network-i@ams.odn.ne.jp



[定例活動のお知らせ]

第1・3土曜 パソコン無料相談 & サポート

パソコンについてインターネット、メール、デジカメ、ワード、エクセルなどの疑問に答えます。訪問サポートについてはお問合せを。ボランティアも募集中。

日時 第1・3土曜 10:00~12:00 13:00~15:00
場所 つくば市社会福祉協議会・ボランティアセンター会議室（つくば市筑穂1-10-4 大穂庁舎2階）

相談料 無料
相談員 つくばパソコンボランティアサークル
連絡先 ☎ 029-879-5898（つくばボランティアセンター）



第2金曜 高次脳機能障害者の家族会交流会

高次脳機能障害者との生活について、同じ立場の家族同士が、情報交換を行う場です。

日時 第2金曜 11:00~14:00
場所 土浦市ふれあいセンターながみね
参加ご希望の方は、事前にお問合せください。

参加費 無料
主催 高次脳機能障害者の会・いばらき
連絡先 ☎ 080-5901-9979
(問合せは平日9:00~15:00)

第2・4火曜 すくすく子育て広場

乳幼児とお母様・お父様の交流の場です。時間内であれば、いついらしてもいつ帰られてもOKです。

日時 第2・4火曜 10:00~12:00
場所 つくばスタイル館（つくば市学園南2-1研究学園駅前公園内）ほか 7月以降、変更となる場合があります。詳細はお問合せください。

参加費 無料
主催 すくすく子育て広場
連絡先 ☎ 029-851-5263

木曜 週1回、お喋りしよう！ 「サロン de BOYAKI」

テーマなし、無から始まる大自然流おはなし会。どなたでも参加OK、そして何かが生まれたらもうけもの！

日時 木曜 13:30~15:30
場所 つくば市ふれあいサロン・みどりの風（つくば市苅間1465-2）

参加費 300円/回
主催 サロン de BOYAKI
連絡先 ☎ 080-6562-1800（松浦）
✉ matukan18@yahoo.co.jp

日曜 筑波太極拳 日曜朝練の会

毎週日曜の朝、約1時間半かけて太極拳を実施。どなたでも参加できます、初心者の方も家族連れや友達同士の方も、連れだっただご参加ください。（市の行事による混雑時および、雨天・荒天時は中止）

日時 毎週日曜 夏期7:00~、冬期8:00~開始
場所 さくら運動公園駐車場（つくば市流星台63）
参加費 無料
主催 筑波太極拳 日曜朝練の会
連絡先 ✉ iit.naoki35@gmail.com

土曜 のうさぎ文庫

のうさぎ文庫では、読み聞かせ、紙芝居、工作、自然観察、昔ながらの遊び等を行っています。本を借りる方は一家族200円の入会費が必要です。

日時 土曜 10:00~12:00
場所 のうさぎ文庫（つくば市上広岡460-54）
主催 ☎ 070-3245-3014
連絡先 ✉ abekiyoko54@yahoo.co.jp

水曜・木曜 子育て休憩室 子育てほっとステーションオアシス

①、②とも乳幼児とお母様・お父様の交流の場です。時間内ならいついらしてもいつ帰られてもOKです。

日時 ①子育て休憩室 水曜 10:00~12:00
②子育てほっとステーションオアシス 木曜 10:00~12:00
場所 ①吾妻交流センター和室（吾妻1-10-1）
②並木交流センター和室（並木4-2-1）
参加費 無料
主催 子育て休憩室 & 子育てほっとステーションオアシス
連絡先 ☎ 029-851-5263

[ボランティアの募集等]

こどもとのふれあいボランティア募集

毎月1回開催される通所児童の保護者の会（わたぼうし会）の開催中、通所児童と遊んでくださる方を募集しています。資格、経験は不問です。子供が好きな方や、子育てがひと段落した方など、お待ちしております。

日時 第4火曜 12:20頃~13:00頃まで
場所 つくば市福祉支援センターさくら（つくば市梅園1-2-1）
問合せ わたぼうし会ボランティア係（佐久間、中根）
✉ tanpopovolunteer@yahoo.co.jp
その他 当会負担でボランティア活動保険に加入。お茶を支給いたします。



[ボランティアの募集等]

自然生クラブ農業ボランティア募集

自然生クラブ農園で、知的ハンディキャップのあるメンバーと一緒に農作業をし、農園を無農薬・有機栽培していくボランティアを募集しています。

日時 月曜～金曜の日中（曜日・時間は応相談）

場所 つくば市白井・神郡の田畑

問合せ NPO法人自然生クラブ

☎&fax 029-866-2192

✉ jinenjo@dance.ocn.ne.jp

その他 活動の詳細はHPをご覧ください。

運転ボランティア募集(有償)

バスやタクシーなどの公共交通機関を利用できない方のために車で外出の支援を行っています。利用者さんの増加に対し運転者が足りません。あなたの力をお貸しください。

日時 随時

場所 茎崎高齢者交流センター内
(つくば市下岩崎2068)

参加費 入会金 1,000円

問合せ NPO法人 友の会たすけあい

☎&Fax 029-840-1125

HP <http://npo-tomonokai@jimdo.com/>



赤ちゃんが学校にやってくる！ スタッフ募集

1歳半までの赤ちゃん連れの親子ゲストと、学校の子どもたちとの交流の場を一緒に作ってみませんか？ 子育ての経験のある方なら老若男女を問わず歓迎します。

日時 随時（夏休みなどの長期休暇、1、2月は授業はありません）

場所 つくば市および近隣市町の小中学校、高等学校

問合せ NPO法人ままとーん

☎ 080-9867-1868 ✉ npo@mamatone.org

HP 茨城赤ちゃん学校ネットワーク

<https://akachan-gakko-ibk.wixsite.com/home>

穴塚の自然と歴史の会 会員募集

貴重な里山を未来に伝えるため1989年から、林、湿地、谷津田等で保全活動を行い「ユネスコ未来遺産」に選ばれています。

日時 ①保全活動 第2・4日曜 9:00～12:00

②煮炊き手伝い 第4日曜 8:00～10:00

他、会報などの印刷・発送作業

場所 穴塚の里山 他

問合せ 認定NPO法人 穴塚の自然と歴史の会

✉ shishituka@gmail.com

HP <http://www.kasumigaura.net/ooike/>

小田城の歴史ボランティアガイド募集

常陸小田城跡の歴史ならびに小田地区の観光のガイドを、無料・予約不要で、つくば市教育局文化財課とともにしています。一緒にボランティアガイドをしてみませんか？

日時 土曜 13:30～15:00 小田城ガイド

第1水曜 13:00～15:30 定例会

場所 小田城跡歴史ひろば案内所学習室
(つくば市小田2532-2)

参加費 1,000円/年

主催 常陸小田城親衛隊の会

問合せ ☎ 090-1665-6269(岡野)

☎ 090-1662-0974(橋本)

本のリユース！「コミュニティブックシェルフ」

本のリユース促進を目的として、本を譲りたい人と受け取りたい人の間での本の交換ができる本棚を設置しています。読まなくなった本や捨てるには思いが詰まっている…といった書籍があればブックシェルフまでお持ちください。

日時 筑波大学中央図書館の開館時間内

場所 筑波大学中央図書館のエントランス前
(つくば市天王台1-1-1)

ゲートの手前なので一般の方も利用可能。

問合せ つくば3Eフォーラム学生委員会

コミュニティブックシェルフ

✉ tsukuba.cbs@gmail.com

子ども第三の居場所 「みんなのカフェ・ロベ」ボランティア募集

みんなのカフェ・ロベで子どもたちと過ごし、生きる力を育む地域子育てコミュニティに参加しませんか？
(日本財団助成事業)

日時 ①食事作りボランティア

15:00～20:00(ご都合の合う時間)

②学習ボランティア 15:00～18:00頃

無学年教材の丸付け、学習指導

場所 みんなのカフェ・ロベ (つくば市緑が丘19-11)

問合せ NPO法人居場所サポートクラブロベ

☎ 029-886-9318 ✉ caferobe24@gmail.com

困窮家庭児童生徒の学習支援・送迎・ 食育ボランティア及び支援品の募集

経済的な理由で子どもたちに未来をあきらめさせない無料学習塾で勉強を教えませんか？学生一般どなたでも資格は問いません。送迎の手伝いは自家用車のほか貸出も可。子どもたちの食育支援も行います。無償ボランティアです(交通費は規定で支給)。

日時 月曜、火曜、木曜 18:30～21:00。送迎はその前後。食育は16:00～20:00(30分程度、前後あり)。土曜昼2時間も応相談。

場所 谷田部地区、竹園地区(送迎は万博地区も)

問合せ NPO法人居場所サポートクラブ ロベ

☎ 029-886-9318 ✉ info@robe-npo.org

支援品 無料塾で使用する辞典、電子辞書、携帯(シムフリー)、パソコン、生活用品、文具、体操服、つくば市中高生の制服等も募集。



[ボランティアの募集等]

産後TOMOサポ ボランティア募集

産後TOMOサポは、「孤」育てをなくすために、「困る前につながる」「アドバイスの場」であるフィンランド式【ネウボラ】をつくばに作ることを目的に、活動しています。フィンランド式産後おはなし会のチラシ配布やお子さまサポートのボランティアを募集しています。

日時 随時

場所 YMCA茨城みどりの本館センター
(つくば市谷田部1562)ほか

問合せ 産後TOMOサポ・ゆーみんのヨガ
yuuminthai@gmail.com

その他 活動の詳細はHPをご覧ください。

リサイクルプラザ・中央公園 販売スタッフボランティア募集

市民の皆様より無料で提供いただいたカバン・おもちゃ・学用品・雑貨等の不用品を「再生品」として販売するリサイクル事業を行っています。販売スタッフ募集。

日時 水曜、土曜、日曜 13:00～15:30

場所 中央公園レストハウス (つくば市吾妻2-7-5)

問合せ NPO法人つくばクリエイティブリサイクル
☎ 090-6486-8956

森林整備のボランティア募集

里山の保全と生き物たちの生息場所の草刈りや枝払いのボランティアをお願いします。森林整備の他、調査活動などに関わるボランティアも随時募集しています。

日時 第4日曜 9:00～12:00

場所 つくば市さくらの森 (元・金田台)

問合せ NPO法人金田台の生態系を守る会
✉ info@kondadaiseitaikei.com

昭和の御殿「矢中の杜」 ボランティア募集

国登録有形文化財の昭和の邸宅「矢中の杜」を体感しながら保存しましょう。掃除や簡単な修繕、庭仕事、邸宅公開補助、事務作業などをして下さる方を募集。

日時 土曜 10:00～17:00

日曜 (月1回程度) など

場所 矢中の杜 (つくば市北条94-1)

問合せ NPO法人「矢中の杜」の守り人
☎ 090-6303-4531 (中村)
✉ yanaka.no.mori@gmail.com

その他 NPO会員になっていただける方も募集
(要年会費)

小田小交流プラザ・ご利用案内

小田小交流プラザは小田の魅力的なヒト・モノ・コトと訪れる人をつなげ、つい立ち寄りたくなる場を目指しています。①登録団体・個人への教室・運動場の貸出 ②登山客・サイクリストが立ち寄る補給所・休憩所として教室の開放 ③玄関ラウンジの開放 ④地域での交流イベント等の開催 ⑤小田のおみやげの提供などを行っています。ご予約お待ちしております。

日時 土曜、日曜 10:00～17:00

場所 小田小交流プラザ (つくば市小田3107)

負担金 1 利用登録料(初回のみ)
個人500円、団体1,000円

2 利用料

A)つくば市内の方 B)その他 (一般)

①生活科室・家庭科室(全体利用)

A):500円/時間 B):1,000円/時間

②運動場

A):2,000円/半日、3,000円/日

B):3,000円/半日、6,000円/日

③拠点貸切

A):15,000円/日 B):20,000円/日

管理 小田地域まちづくり振興会

問合せ ☎ 029-811-6154 (土曜、日曜 10:00～17:00)

✉ oda.shinkou@gmail.com

HP <https://www.odashou.com>

ミシンの出来る方 ボランティア募集

障害者就労支援施設でリバーシブルのトートバックを作っています。ミシン、またはロックミシンが出来て、当施設またはご自宅で作ってくれる方を募集。

日時 月～金曜9:30～15:30で都合が良い日

場所 さくら学園 (つくば市島名2304) またはご自宅

問合せ NPO法人さくら学園

その他 ☎029-875-3517 (鈴木)

花壇のお世話活動に参加しませんか ボランティア募集

松見公園「いやしの庭」・「さくらそう花壇」・TXつくば駅A5出入口周辺「花とアートのコンテナガーデン」等で花のまちづくり活動をしています。手ぶらで来て大丈夫。

日時 火曜 9:30～11:30 (当日参加も可)

場所 松見公園「いやしの庭」

対象 花好きな方、花の世話に関心のある方ならどなたでも。元気なシニア大歓迎 (孫連れ可)

問合せ NPO法人つくばアーバンガーデニング
「コミュニティガーデン花仲間」

☎ 090-5345-7854

✉ fudebako87@yahoo.co.jp

※令和5年9・10月号に市民活動団体紹介やイベント情報等を掲載希望の市民活動団体は、8月2日(水)までに、ご連絡ください。

※つくば市市民活動センターは、ボランティア活動やその他の社会貢献を行っている市民活動団体等の方なら、どなたでもご利用できます。利用方法などご不明な点がございましたら当センターまでお問い合わせください。