

## 花壇づくりを支援します！

市民協働での環境美化推進とコミュニティ活性化を図るため、市内の公共空間に季節の花苗を植栽・維持管理していただける団体に花苗や培養土等の消耗品を無償で配布します。

### 対象

市内の任意団体、企業、区会など  
(例年1月ごろ、参加希望を申し込んだ団体)  
※個人での参加はできません

## 花と緑の市民協働事業



花と緑の市民協働事業

【お問い合わせ】

つくば市市民協働課

tel.029-883-1111 (内線6286)

## 道路ボランティアを募集します！

つくば市の管理する道路の清掃、美化及び緑化などの活動をしていただくボランティアです。参加団体にはゴミ袋等の支給や、ほうき等の貸与を実施しています。

### 対象

- 2人以上で構成されている団体
- 市内に在住または在勤・在学
- 代表者が20歳以上
- 継続して活動できる団体であること

33団体が  
活動中

(令和8年4月1日現在)

## アダプト・ア・ロード



アダプト・ア・ロード

【お問い合わせ】

つくば市道路管理課

tel.029-883-1111 (内線3523)

## 公園ボランティアを募集します！

市民などで構成された団体に、つくば市の管理する公園等の清掃、美化及び緑化などの活動をしていただくボランティアです。近くの公園を皆さんの手で、落書きやごみ散乱のない愛される公園に育ててみませんか。

### 対象

2人以上の者で構成された団体  
(自治会、子供会などのほか、任意の団体も可能)  
※代表者は成人に限る

## アダプト・ア・パーク



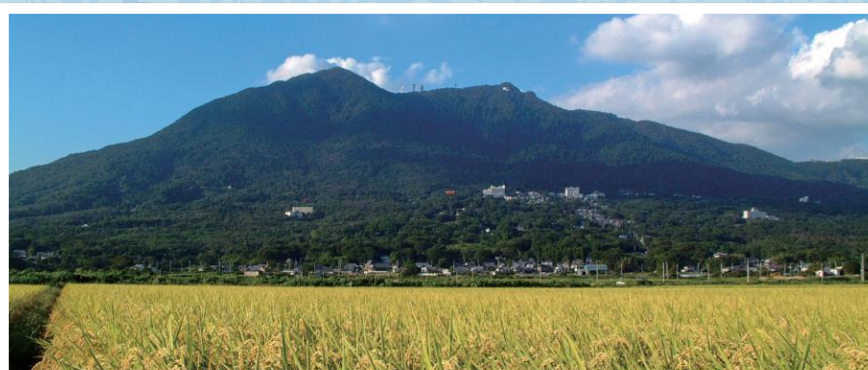
アダプト・ア・パーク

【お問い合わせ】

つくば市公園・施設課

tel.029-883-1111(内線 3440 3442)

Photos of  
TSUKUBA



健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

介護付有料老人ホーム

# かがやきの郷

健康な方から介護の必要な方まで  
入居できます

『我が家』のように変わることのない  
生涯にわたる安心を提供します

土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、  
天気の良い日は各部屋から富士山が望めます。  
毎年秋の「土浦全国花火競技大会」は、  
ご家族とともにホームからの観賞をお楽しみいただけます。



一般居室(Bタイプ) ※一例

※家具は備え付けではございません

24時間365日スタッフが常駐し  
安全で快適な生活をお約束



土浦全国花火競技大会は、  
居室や最上階ラウンジから見られます



最上階の多目的ホールラウンジ

入居相談・資料請求・施設見学などの  
お問い合わせはこちらから

0120-085-787



(公社) 全国有料老人ホーム協会会員

株式会社 サンライズヴィラ土浦

土浦市常名2212 ☎029-823-8808(代)

ひたな

ホームページは  
こちらから



# 茨城県まちの違反広告物追放推進制度



**違反広告物を除却するボランティア団体を募集しています。**

ボランティア団体として認定を受けると、軍手・ゴミ袋など除却活動に必要な物品が市から支給され、無許可で表示された違反広告物を自分たちでも撤去できるようになります。ボランティア団体（5人以上）は年間を通して募集していますので、ご協力いただける方はご連絡ください。

**対象**

- つくば市民の方
- つくば市内に営業所等を構える企業で働く従業員の方

※活動を行うには、団体として（令和8年4月1日現在）市の認定を受ける必要があります。

**8団体が活動中！**

HPIはこちらから



【お問い合わせ】

つくば市都市計画課

**tel.029-883-1111 (内線3282)**

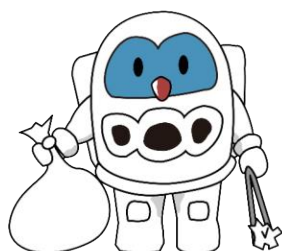
## 環境美化ボランティア

ボランティアを募集しています！

きれいなまちをつくるため、ごみ拾いなどを実施いただく環境美化ボランティアを募集しています。活動にあたっては、ごみ袋や軍手など、清掃用具等を支給しています。また、ごみ拾いの輪を広げながら、楽しく活動できるよう、つくばdeまちピカプロジェクト（ごみ拾いの活動状況がわかるWEBサイト）を開設しましたので、ぜひご利用ください。



HPIはこちらから



つくばdeまちピカプロジェクト

【お問い合わせ】

つくば市環境保全課

**tel.029-883-1111 (内線4340)**

広告

**出張買取 専門**

**不要品の買取りいたします**

見積り無料  
出張無料

**生前整理、はじめませんか？大量の不用品はもちろん、1点からでもOK！**

使わなくなった  
重たくて運べない  
処分に困っている

家具、家電、楽器、スポーツ用品、エアコン、ミシン、自動車、バイク、農業用機械、農業資材など  
リユースおよびリサイクル可能（再販）な物は全て買います。  
そのほか資源リサイクル品においても買取りできます。

※買取りできない物もあります

ご自宅、空き家、工場などの片付けもご相談下さい



**サービス重点エリア**  
土浦市・つくば市  
牛久市・阿見町  
美浦村・稲敷市

**千代田オート・リサイクルサービス ☎029-833-2684**

古物商許可番号：茨城県公安委員会第401160002823

土浦市並木1丁目3-33

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

# おもちゃライブラリー

子どもたちやその家族が、おもちゃを通して遊ぶ場を提供しています。おもちゃの貸し出しや、おもちゃドクターによる修理なども実施しています。また、子育て中の母親同士の交流の場を提供するとともに、老若男女いろいろな方が関わり、手作りおもちゃの作成や修理・整理、子どもの遊び相手まで、ご自身の得意なことで活動に参加しています。随時ボランティアを募集していますので、詳細は下記問い合わせ先にご連絡ください。



HPIはこちらから



**活動場所** 高齢者支援センターとよさと(つくば市遠東639番地)

**活動日** 毎月第2金曜日 10:00~12:00 / 13:00~16:00  
第4土曜日 10:00~12:00

**対 象**

おもちゃの貸し出しや  
おもちゃドクターに興味のある方

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会 地域福祉推進室

**tel.029-879-5500**



## つくば未来塾事業

つくば未来塾事業とは、生徒の学力向上及び学習習慣の定着を目的として、つくば市内に18校ある市立中学校等の7~9年生を対象に、地域に住む大学生や一般の方々を「学習チューター」として募集・派遣し、5教科(国・社・数・理・英)の問題の解き方や考え方等についてアドバイスをする事業です。「学習チューター」の応募には、年齢や資格等について制限はありません。詳細は、市のホームページを御覧いただくか、生涯学習推進課までお問合せください。年度ごとに登録が必要で、例年5月上旬から6月中旬にかけて募集をしています。



HPIはこちらから

**対 象**

- 教えることに興味がある方、または学習支援に興味がある大学生や大学院生の方
- 地域で中学生に熱意をもって学習支援ができる一般の方

※令和8年度の募集は終了しました。

【お問い合わせ】

つくば市生涯学習推進課

**tel.029-883-1111 (内線 4524)**

広告

お家の雨漏りで  
お困りの方へ

**屋根工事の専門家が解決します**

屋根

外壁

雨漏り

雨樋

の  
修理

「安心で安全な住環境と、新しく良い技術」を提供するために。



**株式会社 坂本板金**

屋根、外壁、雨樋、金属板特殊加工  
太陽光照明設置、太陽光発電システム設置  
**TEL:029-872-6812**



つくば市高崎48-1  
茎崎第一小学校近く



# 青少年の健全育成と非行防止を推進するために ボランティアとして活動してみませんか？

## つくば市青少年相談員連絡協議会

青少年の健全育成と非行防止を推進するために、青少年に対する街頭での声かけ・相談、青少年を取り巻く社会環境の健全化などボランティアとして活動しています。

青少年相談員は、6つの支部（大穂・豊里・桜・谷田部・筑波・荃崎）に分かれて、各地域に根ざした活動をしています。令和8年6月1日現在58名の相談員が活動しています。

活動に興味のある方は市のホームページを御覧いただくか、生涯学習推進課までお問合せください。



HPIはこちらから

## 青少年を育てるつくば市民の会

青少年健全育成関係諸団体との連絡提携を図り、市民総ぐるみ運動を展開し、次代を担う青少年の健全な育成を図ることを目的として活動しています。本部および4支部（豊里支部、大穂支部、谷田部支部、荃崎支部）が活動を実施しています。

活動に興味のある方は市のホームページを御覧いただくか、生涯学習推進課までお問合せください。



HPIはこちらから

### 対象

青少年健全育成に興味をお持ちの方  
(どなたでも可能)

### 【お問い合わせ】

つくば市生涯学習推進課  
tel.029-883-1111 (内線4542)

Photos of  
TSUKUBA



通院が難しくなっても  
住み慣れたご自宅で安心の医療を。

## 訪問診療

医師が定期的にご自宅へお伺いし、  
診療・治療・健康管理などを行う  
『訪問診療』を専門とするクリニックです。



医療法人社団

せせらぎ

「おうちで家族と楽しく暮らす」を支えます  
病院ではなく、ご自宅でのんびり静養したい。  
そんな方を「医療法人社団せせらぎ」の  
在宅医療チームがサポートします。



こんな方に  
おすすめです



自宅で  
療養したい

通院が難しく  
なってきた

医療と介護を  
まとめて相談したい

医療・介護の連携で、ご自宅での療養生活をトータルサポート

### 在宅クリニック

医師が定期的に訪問し、  
必要な医療を提供します。

### 訪問看護ステーション

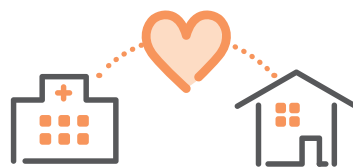
看護師が訪問し、療養生活の支援や  
医師の指示に基づく医療措置を行います。

### 居宅介護支援センター

ケアマネジャーが介護サービスの  
相談や調整を行います。



患者さん（利用者さん）主役の生活を支えるために、  
クリニックと訪問看護ステーションと連携を密にし、  
より生活に沿った医療・ケアを目指します。



### 院長メッセージ 院長 清水 亨

住み慣れた自宅で安心して楽しく過ご  
せるよう、ご本人と家族に寄り添い、支える  
ことが我々の目指す在宅医療です。当院のスタッフととも  
に、皆様の一番の療養生活を一緒に考えていきましょう。

### ～地域の憩いの場に～

木曜日の午後は自家焙煎の  
コーヒーを提供しております。  
おいしいコーヒーを飲みに来ませんか？  
医療や介護のことも気軽にご相談ください。



医療や介護のこと、お気軽にご相談ください

☎029(886)5959

電話受付／9:00～18:00



せせらぎ在宅クリニック

ホームページは  
こちら▲

つくば市大角豆2012-72 【休診日】土・日・祝・年末年始



# つくば市ジョギングパトロール

## ジョグパト隊員になって、地域の安全を見守ろう！

つくば市ジョギングパトロール、通称「ジョグパト」とは、ジョギングしながらパトロール、つまり、日頃のジョギングやウォーキング、ペットの散歩などの機会を通じて、地域のパトロールを行うことで、安全・安心なまちづくりに貢献する防犯ボランティア活動です。

### 対象

つくば市内で定期的にジョギング、ウォーキング、ペットの散歩などをする18歳以上(高校生を除く)の方



HPIはこちらから

### 【お問い合わせ】

つくば市防犯交通安全課  
tel.029-883-1111 (内線3812)

# つくばさわやかサービス

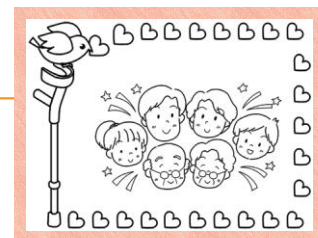
## 助け合いサービス活動に参加してみませんか？

このサービスは、高齢者の日常生活を支援するために、福祉にご理解のある地域の方々の協力により家事支援などを行う会員制の有償在宅福祉サービスです。

つくば市に住む住民同士が「みんなで互いに助け合っていこう」という趣旨で行われています。

### 対象

市内にお住まいの方で、福祉に理解を持たれている方、家事が得意な方



HPIはこちらから

### 【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会  
tel.029-879-5500

Photos of  
TSUKUBA



健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報