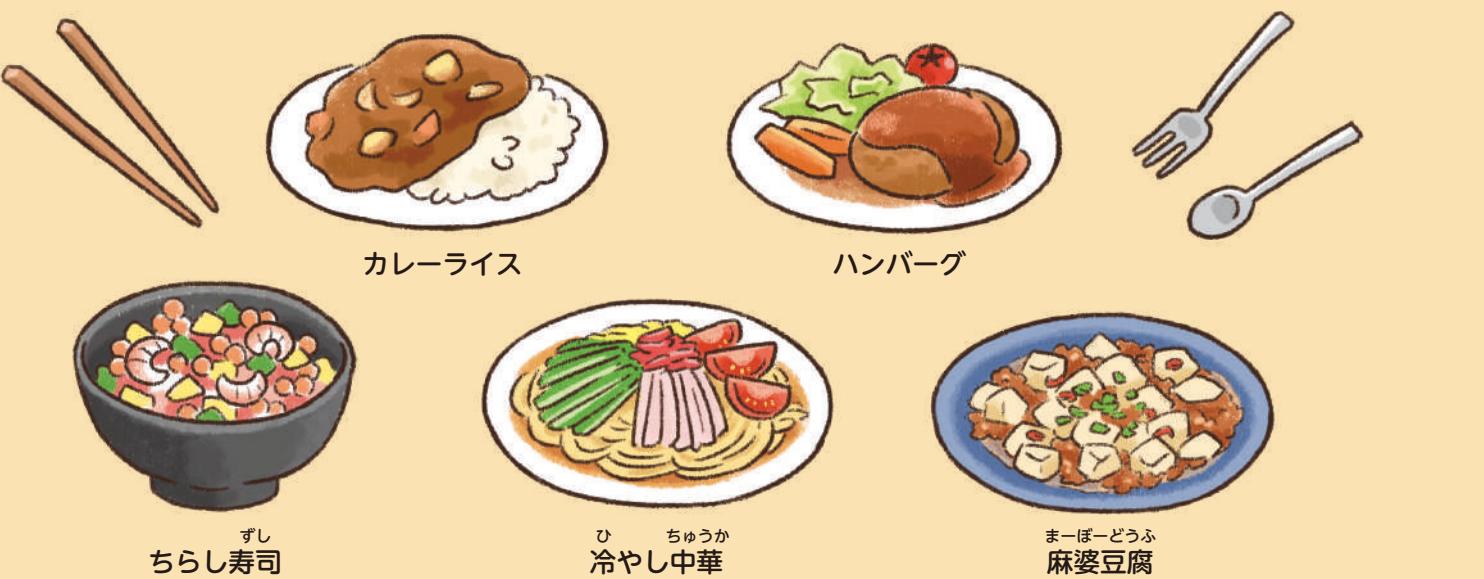


# みんなの食堂に遊びに行こう!

みんなの食堂（つくば市版子ども食堂）は、子どもから高齢の方まで、だれでも行くことができるみんなの居場所です。おうちでごはんを作るのを一休みして、家族で来るのもOK！気になる食堂があったら、気軽に連絡してみよう！



## みんなの食堂のお手伝いをしたい！

みんなの食堂の運営には、調理だけでなく、イベント・レクリエーションのサポートなど、たくさんのスタッフが携わっています。ボランティアの募集を行っている団体もありますので、お手伝いをしたいという方は各団体に直接お問い合わせください。



## みんなの食堂に食材を寄附したい！

お米や野菜などの食材の寄附は、みんなの食堂の運営の大きな助けになります。寄附の受け入れを行っている団体もありますので、食材を寄附したいという方は各団体に直接お問い合わせください。



## みんなの食堂を作りたい！

みんなの食堂の開設を検討している方は、つくば市こども未来センターにご相談ください。資料の準備などがございますので、事前にご連絡いただくとスムーズです。

つくば市では、一定の条件を満たすみんなの食堂運営団体に対して補助金を交付しています。事業の運営に当たっては、ぜひ補助金の活用をご検討ください。

●補助金額 月1回実施 60,000円／年

月2回実施 120,000円／年

●補助対象 食材費、消耗品費、保険料など

※詳細につきましては、つくば市こども未来センターにお問い合わせください。

茨城県では、子ども食堂応援事業として「子ども食堂サポートセンターいばらき」を設置しています。

設立相談やセミナーの開催、各種助成金の紹介などを行っていますのでご活用ください。

問 子ども食堂サポートセンターいばらき  
(運営: 茨城NPOセンター・コモンズ)

☎ 029-303-5561



誰一人、取り残さない「世界のあした」。

## つくばこどもの青い羽根基金

子どもの未来を支援するための「つくばこどもの青い羽根基金」に、寄付のご協力をお願いいたします。寄付金は、世代を超えた貧困の連鎖を断ち切るとともに、全ての子どもたちが夢と希望を持って成長していくよう事業に活用させていただきます。

### 寄付の申込方法

- 1 市ホームページから(クレジットカード決済可)
- 2 申込書(市ホームページに用意)を郵送
- 3 こども未来センターで直接

つくばこどもの青い羽根基金

検索



つくば市こども未来センター  
〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
☎ 029-883-1111 (代)  
令和7年12月改訂

世界の  
あした  
が  
見えるまち。  
TSUKUBA

# つくば市 みんなの食堂マップ



# みんなの食堂マップ



かいさいにじち  
開催日時や場所は変更になることが  
あります。事前申込が必要な食堂も  
ありますので、詳細は各団体にお問  
い合わせください。



**A 大曾根みんなの食堂**

おおぞね しょくどう

筑穂 1-10-4 大穂交流センター調理室  
☎ 090-5448-6178 (鷹巣)  
開催日 毎月第3土曜日12:00~14:00  
料金 子ども(18歳まで) 100円  
大人 300円

事前予約制です。大曾根の方のみならず、子どもから大人までどなたでも来てください。地産地消を大切にした料理を作つてお待ちしています。

**B 地域交流ひろば(花畠)**

ちいきこうりゅう はなばたけ

蓮沼 220-1 フラワーチャイルド保育園  
☎ 029-864-6464  
開催日 每月第4土曜日11:30~13:30  
料金 子ども(中学生まで) 100円  
大人 300円

事前申込み優先！栄養士・調理師の手作り給食ランチ保育士に子育て相談できます！

**C 地域交流ひろば(沼崎)**

ちいきこうりゅう ぬまざき

沼崎 3097-1 つくばこどもの森保育園  
☎ 029-847-1155  
開催日 每月第4土曜日11:30~13:30  
料金 子ども(中学生まで) 100円  
大人 300円

事前申込み優先！栄養士・調理師の手作り給食ランチ未就学児は子育て支援拠点で遊ぶことができます！

**D 百香亭みんなの食堂**

ひやっこうてい しょくどう

天久保 3-15-1 百香亭筑波大学店  
☎ 029-858-4360 / 090-4039-7313  
開催日 每月第1・3土曜日11:30~13:30  
料金 無料

つくば市の子どもたち、市民の方々を支援します。子どもから年寄りの方まで誰でも無料で食べられます。

**E さくらんぼ食堂**

しょくどう

松塚 1036-2 桜交流センター  
✉ sakuranbo.table@gmail.com (四位)  
開催日 每月第1土曜日11:30~14:00  
料金 子ども(18歳まで) 100円  
大人 300円

事前申し込み優先！小学生以上は子どもだけでの参加も可季節を感じるメニューの提供食後は楽しいイベントも開催

**F ミンナのためのこども食堂**

しょくどう

高野 1197-20 豊里交流センター調理室  
☎ 090-3685-7088  
(つくば・あつまれちびっ子in豊里の会 代表 石黒澄子)  
開催日 每月第1・3土曜日12:00~14:00  
料金 子ども(18歳まで) 100円、大人 300円

季節や地域の伝統を意識した手作りメニュー！

**G 筑波大生による、みんなの食堂**

しょくどう

つくしょく

春日 3-1-7 1F ダイニングバー クルーズ  
☎ 029-859-0013  
開催日 每月第2水曜日 17:00~19:00  
料金 子ども(高校生まで) 無料  
大人 300円

子どもも大人も大歓迎！学生たちが美味しいご飯を作ります。みんなの憩いの場として、ぜひお越しください！

**H 十食のみんな食堂**

じゅうしょく しょくどう

天久保 1-6-15 細田ビル D101 四川料理・麻辣十食  
☎ 029-811-6589  
開催日 每月第3水曜日 17:00~19:00  
料金 子ども(中学生まで) 無料  
大人 300円

みなさまが喜ぶ料理を用意しております！ぜひご利用ください。

**I 吾妻みんなのひろば**

あづま

吾妻 1-10-1 コリドイオ 調理・実習室  
☎ 090-4268-5152 (一般社団法人あふる代表 竹之内)  
開催日 每月第4日曜日 11:30~15:00 (食事提供は13:00まで)  
料金 子ども(18歳まで) 100円  
大人 400円

現役教員、筑波大生がメインスタッフの食堂です！キッズスペースあり、English OK子どもから大人まで楽しめるレクリエーションも実施します！

**J 竹園土曜ひろば**

たけぞのどよう

竹園 3-19-2 竹園交流センター  
☎ 090-4268-5152 (代表 竹之内)  
開催日 每月第3土曜日11:30~15:00  
料金 子ども(18歳まで) 無料  
大人 300円

事前申し込み優先！小学生以上なら子どもだけの参加OK多世代・多国籍交流ボランティア大歓迎！

**K バオバブの子供食堂**

こどもしょくどう

小野崎 858-1 子供工房バオバブ  
✉ amemura45@gmail.com  
開催日 每月末の金曜日 18:00~20:00  
料金 幼児(小学生未満) 無料  
子ども・大人 300円

要メール予約！工房の烟や田んぼでとれた野菜やお米で料理、釜でごはんを炊いたりします！

**L レインボーファーム食堂**

しょくどう

並木 4-2-1 並木交流センター  
☎ 029-846-0611 (認定NPO法人キドックス)  
開催日 每月第3日曜日 13:00~15:00  
料金 無料(ただし、施設入場料別途  
子ども 100円、大人 300円)

レインボーファームの畑で収穫した野菜を使った食事を20食程度ご用意します！なくなり次第終了です。各自食器等の後片付けのご協力をよろしくお願いいたします！

**M あおぞら食堂**

しょくどう

下広岡 1054-5  
☎ 029-846-0611 (認定NPO法人キドックス)

ご予約不要、出入り自由！広い中庭で季節の食事や各種アクティビティを体験できます♪保護犬猫の施設も併設しているので、動物とのふれあい(別途有料)もできます！詳細はキドックス公式SNSをご覧ください！

**N みんなの食堂やたべ**

しょくどう

谷田部 4711 市民ホールやたべ  
☎ 090-8599-8734 (みんなの食堂やたべ専用ダイヤル)  
開催日 每月第2・4土曜日 11:30~13:30  
料金 子ども(中学生まで) 100円  
大人 300円

ご予約は、開催前日および当日の9:00~11:00までにお願いします。Everybody's Dining Room Anyone can come! All are welcome!

**O つくば「こどもの家」食堂**

いえ しょくどう

北中妻 399-2  
☎ 029-838-5366 (NPO法人マナーズ)  
開催日 每月第1・3水曜日 17:30~19:30  
料金 幼児(小学生未満) 無料  
子ども(18歳まで) 100円  
大人 300円

2016年にオープンした、つくば市のお子様第1号。沢山のサポーターに支えられ、いつも笑顔が一杯の楽しい食堂です。予約制で行っています。