

みんなの食堂に あそびに行ってみよう!

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。
みんなでおしゃべりしながらごはんを食べよう!

みんなの食堂って
なあに?



みんなの食堂は、
子どもから高齢の方まで
だれでも参加していいよ!

ずっといてもいいし、
すこしだけでもいいよ!

おうちの人が
ごはんをつくるのを休みして
家族で来てもいいよ!

みんなの食堂に
行くまえに!



子どもだけで行くときは
かならずおうちの人に
どこへ行くか言っておこうね!

ごはんが
なくなることもあるから
予約をしておくといいよ!

みんなの食堂では
どんなごはんが
食べられるの?



チャーハン



ハンバーガー



冷やし中華



ロコモコ丼

みんなの食堂を
作りたい!

みんなの食堂運営に市の補助金をご活用ください!
つくば市では、みんなの食堂実施団体に補助金を交付しています。
◎補助金額 月1回実施 50,000円/年
月2回実施 100,000円/年
◎補助対象 食材費、消耗品費、保険料など
※詳細については、つくば市こども未来センターまでお問い合わせください

2019年6月、茨城県は
「子ども食堂サポートセンターいばらき」を開設しました。
子ども食堂の設立・運営について、気軽にご相談ください。

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)
tel.029-303-5561



みんなの食堂の
お手伝いをしたい!

食事を作る、子どもたちと遊ぶなど、
できることからのお手伝いでOKです。
中学生、高校生のボランティアも団体によって可能です。
詳しくは、直接各団体にお問い合わせください。



つくば市の子どものために
寄付をしたい!

誰一人、取り残さない「世界のあした」を。

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けるよう
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

検索



だれでもおいでよ みんなの食堂



お問合せ先

つくば市こども部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
tel 029-883-1111(代)

世界の
あしたが見えるまち。
TSUKUBA

つくば市こども未来センター
2024年10月改訂

つくば市 みんなの食堂マップ

開催日時は変更になることがあります。
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

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

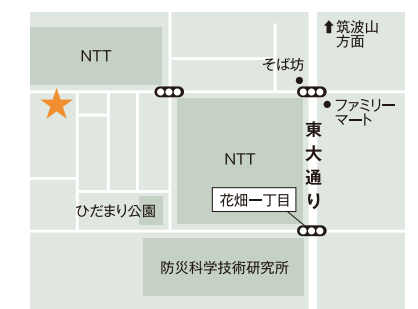
事前予約制です。
大曾根の方のみならず、
子どもから大人まで
どなたでも来てください。
地産地消を大切に
料理を作ってお待ちしています。



B 地域交流ひろば(花畑)

蓮沼220-1 フラワーチャイルド保育園
029-864-6464
開催日: 毎月第4土曜日 11:30~13:30
※変更の可能性あり(要確認)
料金: 子ども(中学生まで) 100円
大人 300円

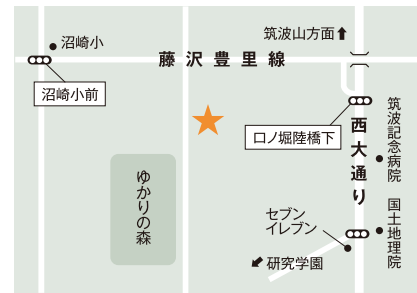
事前申込み優先!
栄養士・調理師の
手作り給食ランチ
保育士に
子育て相談できます!



C 地域交流ひろば(沼崎)

沼崎3097-1 つくばこどもの森保育園
029-847-1155
開催日: 毎月第4土曜日 11:30~13:30
※変更の可能性あり(要確認)
料金: 子ども(中学生まで) 100円
大人 300円

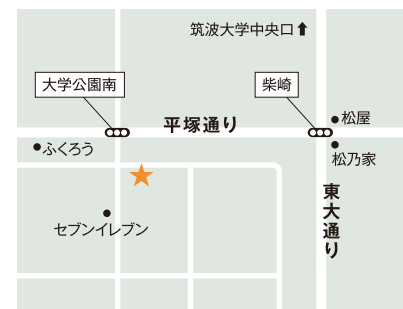
事前申込み優先!
栄養士・調理師の
手作り給食ランチ
未就学児は
子育て支援拠点で
遊ぶことができます!



D 百香亭みんなの食堂

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

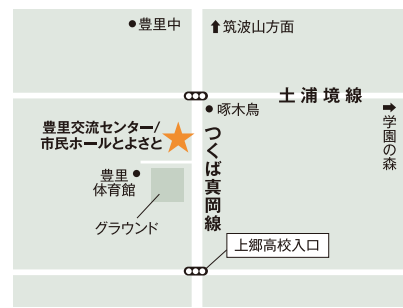
つくば市の子どもたち、
市民の方々に支援します。
子どもからお年寄りの方まで
誰でも無料で食べられます。



E ミンナのための子ども食堂

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)
開催日: 毎月第1・3土曜日 12:00~14:00
※開催できない場合 別途土曜日(要確認)
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!



F 筑波大生による、みんなの食堂

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

子ども大人も大歓迎!
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!



G 十食のみんな食堂

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: 毎月第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。



H レインボーファーム食堂

吉瀬1381-1 夢一夜
029-869-4321
rainbowfarm0707@gmail.com(レインボーファームサークル)
開催日: 毎月1回 12:00~14:00 ※開催予定日はお問い合わせください。
料金: 子ども(18歳まで) 学生(年齢は問わない) 無料
上記以外 100円

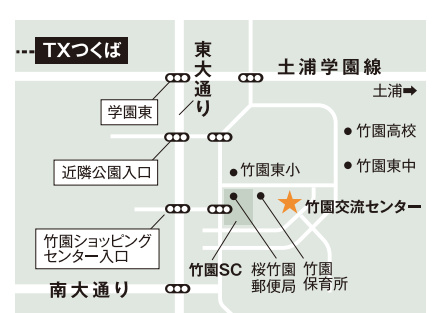
レインボーファームの畑で
収穫した野菜を使った食事を
20食程度ご用意します!!
なくなり次第終了です。
各自食器等の後片付けのご協力を
よろしくお願いいたします!



I 竹園土曜ひろば

竹園3-19-2 竹園交流センター
090-3047-1265(毛利)
開催日: 毎月1回土曜日 11:30~15:00
料金: 子ども(18歳まで) 無料
大人 300円

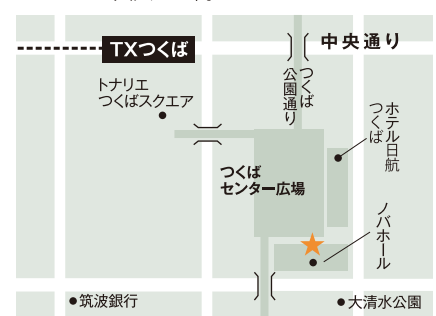
事前申込み優先!
小学生以上なら
子どもだけの参加OK
多世代・多国籍交流
ボランティア大歓迎!



J 吾妻みんなのひろば

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: 毎月第3日曜日 11:00~15:00(食事提供は13:00まで)
17:30~19:30
料金: 幼児 無料
子ども(小学生から18歳まで) 100円
大人 300円

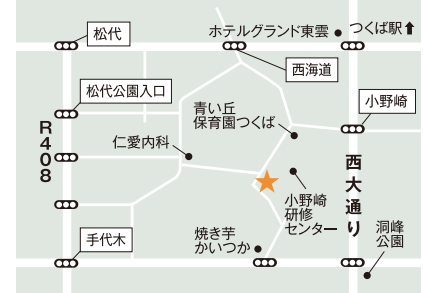
現役教員、筑波大生が
メインスタッフの食堂です!
キッズスペースあり、English OK
子どもから大人まで楽しめる
レクリエーションも実施します!



K バオバブの子供食堂

小野崎858-1
amemura45@gmail.com
開催日: 毎月1回金曜日 18:00~20:15
料金: 幼児(小学生未満) 無料
子ども・大人 300円

要メール予約!
工場の畑や田んぼでとれた
野菜やお米で料理、
釜でごはんを炊いたりします!



L みんなの食堂やたべ

谷田部4711 市民ホールやたべ
090-8599-8734(区長会谷田部支部)
開催日: 毎月第2・4土曜日 11:30~13:30
※変更の可能性あり(要確認)
料金: 子ども(中学生まで) 100円
大人 300円

◎要予約
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!



M つくば「こどもの家」食堂

北中妻399-2
029-838-5366(NPO法人マナーズ)
開催日: 毎月第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、
つくば市の子ども食堂第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。
予約の方優先です。
ぜひご利用ください。

