FARMER'S BASE TSUKUBAで
「おいしい＆楽しい」大自然体験

スマホから少し離れて、太陽の下で思いっきり泥にまみれたり、大地の恵みを収穫したりしてみませんか？
当施設では、五感を使って自然を楽しむ体験イベントを定期的に開催中！
毎回たくさんの笑顔が生まれているイベントの様子を、たっぷりご紹介します。
次はぜひ、あなたも一緒に体験してみませんか？

笑顔がはじける！イベントレポート

お問い合わせはこちらから

LINE

どろんこ祭り2026 ～田んぼで思いっきり遊ぼう！～

開催日：2026年5月31日（日）
参加人数：152名

大人から子どもまで、みんなが主役！

地域有志で構成する「どろんこ祭り実行委員会」主催のもと、「どろんこ祭り2026」を開催しました。当日は152名の皆さまにご参加いただき、田んぼを舞台にどろんこ遊びや競技を楽しみながら、自然や農業に親しんでいただきました。

笑顔あふれる、特別な一日

子どもたちは全身どろんこになって元気いっぱいに遊び、大人も一緒になって笑顔あふれる一日となりました。FARMER'S BASE TSUKUBAも会場運営に協力し、地域の皆さまとともにイベントを盛り上げました。

稲作プロジェクト2026 ～田植えから収穫まで、みんなで育てるお米づくり～

開催日：5月～9月（田植え・除草・稲刈り）
参加人数：約31組・88名

年間を通して、お米づくりを丸ごと体験

田植えから除草、稲刈り、収穫まで一連の農作業に取り組み、参加者の皆さまに食や農業への理解を深めていただく「稲作プロジェクト」を実施しています。

成長を見守る楽しさと、食の大切さ

収穫まで稲の成長を見守りながら、お米づくりの楽しさや大切さを体感していただいています。

じゃがいも掘りイベント

開催日：2026年6月20日（土）
参加人数：31組

土の中はお宝ザクザク！子どもたちも大興奮

じゃがいも掘りイベントを開催しました。ご家族連れを中心に多くの方にご参加いただき、土の中から次々と現れるじゃがいもに子どもたちは大興奮。自分の手で収穫する喜びや旬の野菜に触れる楽しさを体感していただきました。

お家でも広がる、おいしい季節の味覚

収穫したじゃがいもはお持ち帰りいただき、ご家庭でも季節の味覚を楽しんでいただきました。

- FARMER'S BASE TSUKUBAがお届けするのは、日常を忘れて心も体もリフレッシュできる「笑顔と感動」の体験です。
- 初めての方も、小さなお子様連れの方もスタッフがしっかりサポートするので安心。「ちょっと面白そうかも……」と思っていただけましたら、ぜひ次回のイベントで、お会いしましょう！

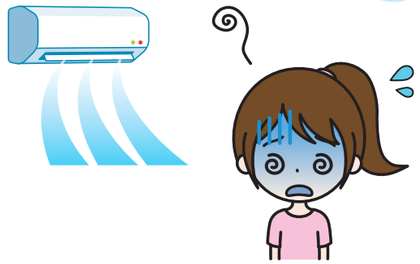
のどが渇く前じゃもう遅い？

「隠れ脱水」のサインと正しい水分補給

暑い夏、こまめに水分を摂っているつもりでも、実は体がカラカラになっている「隠れ脱水」をご存じですか？
「のどが渇いた」と感じた時点ですでに脱水は始まっています。
今回は、見落としがちな初期サインと、体を芯から潤す正しい水分補給のコツを解説します。

気づかぬうちに進行する「隠れ脱水」のサイン

水分不足は、本人が気づかないうちに進行するのが怖いところです。「なんとなく体がだるい」「頭がぼーっとする」「手が妙にカサつく」といった症状は、体が発する危険信号。特にエアコンの効いた室内は乾燥しやすく、汗をかいていなくても息や皮膚から水分が奪われているため注意が必要です。



水だけではNG？コーヒーや緑茶の盲点

水分を摂っているつもりで、オフィスでコーヒーや緑茶ばかり飲むのは逆効果になり得ます。これらに含まれるカフェインには強い利尿作用があり、摂取した以上の水分を排出してしまうからです。また、大量に汗をかいた時に水だけを飲むと、体内の塩分濃度が薄まり、かえって脱水を悪化させる原因になります。

効率よく体を潤す！正しい補給のコツ

脱水を防ぐ鉄則は「のどが渇く前に、こまめに飲む」こと。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯（約200ml）の常温の水や麦茶を、起床時、作業の合間、入浴前後など、タイミングを決めて摂りましょう。たくさん汗をかいた日は、スポーツドリンクや経口補水液で塩分補給も忘れずに。

夏の体調不良や夏バテは、日々の適切な水分補給で防げることがほとんどです。
「渇き」を感じる前に飲む先手必勝の習慣を身につけて、
厳しい暑さを元気に乗り切りましょう！

都心から40分の秘密基地で。つくばの夜空に見つける「夏の大三角」

都会の喧騒を離れ、FARMER'S BASE TSUKUBAで迎える静かな夜。ランタンの灯りを少し落として、そっと夜空を見上げてみてください。そこには、街中では決して出会えない満天の星が広がっています。
今回は、夏のキャンプの夜をさらにロマンチックに彩る、今月の星空雑学をお届けします。

夜空の目印「夏の大三角」を探そう

夜空を見上げて、まず最初に見つけたいのが、夏の夜空の代名詞「夏の大三角」です。見つけるコツは、頭の真上近くで最も明るく輝く白い星を見つけること。それがこと座の「ベガ」です。そこから少し南東に目を移すとわし座の「アルタイル」、左手にははくちょう座の「デネブ」が見つかります。この3つの明るい星を結ぶと、大きな三角形が夜空に浮かび上がります。広い視野が開けたFARMER'S BASE TSUKUBAの敷地内なら、驚くほど簡単に見つけることができますよ。

天の川を挟んだ、織姫と彦星のロマン

実はこのベガとアルタイルは、七夕伝説で有名な「織姫（ベガ）」と「彦星（アルタイル）」です。そして、この2つの星の間を縦に流れているのが「天の川」。条件が良い夏の夜、周囲の明かりを消すと、うっすらと白い帯のような天の川が肉眼で見えることもあります。何千年も前から変わらない宇宙のロマンを、自分が育てた野菜やBBQの余韻とともに楽しむのは、まさに滞在型農園ならではの贅沢です。

次の週末は、スマホの画面をそっと閉じて、つくばの夜空に広がる星の物語に耳を傾けてみませんか？心地よい夜風を浴びながら見上げる星々は、日々の疲れを優しく包み込んでくれるはずです。皆様の「秘密基地」での特別な夜を、美しい星たちがお待ちしています。