

気軽に行ける  
場所だって！

# 信州子どもカフェ上田地域詳細情報



上田地域の子どもカフェHP

R8.3.26現在

| ① | カフェ・食堂名                          | 開催場所   | 定期開催日<br>開催時間   | 内容                               | 参加費など  | 事前申し込み | 問合せ  | スローガン/特色  |
|---|----------------------------------|--|---|----------------------------------|--|--------|--|---|
| ① | おけまる食堂                           | 中高生児童スペースCOCOON<br>【上田市常田3-15-50<br>ローレン栄】   | 毎週木曜日<br>16:30~21:00  | ・食事/食料支援<br>・相談/学習支援<br>・多世代交流   | 20歳以下：無料<br>大人：お手伝いか<br>寄付(生鮮食品等でもOKです)          | 不要     | おけまる食堂実行委員会<br>事務局/小林<br>☎090-4161-0978                  | 『子どもが「まんなか」みんなの居場所！   |
| ② | 上田おけまる<br>ジュニアセンター               | 労協協ライフサポートセンター<br>2階<br>【上田市中央4-9-1】         | 毎週水曜日 学習支援<br>15:00~20:30                                   | ・学習支援<br>・多世代交流<br>・相談/不登校支援     | 無料   | 不要     | おけまる食堂実行委員会<br>事務局/小林<br>☎090-4161-0978                  |   |
| ③ | 子ども食堂ばいすばーさ                      | 子ども食堂ばいすばーさ<br>【上田市諏訪形888<br>旧 諏訪形クリニック】     | 毎週金曜日<br>16:30~19:00  | ・食事/食料配布<br>・学習支援<br>・相談         | 子ども・大人共に<br>無料                                   | 要      | 社会福祉法人原峠保育園<br>子ども福祉応援センター<br>☎0268-71-5080              | あったかい場づくり。  |
| ④ | hyva magic<br>chamber魔法の森カ<br>フェ | 魔法の森カフェ<br>(上田市秋和1110-8)                     | 毎月4~5回、毎週木曜日<br>は学習支援<br>・長期休み開催                            | ・食事/駄菓子屋<br>・学習支援<br>・相談/不登校支援   | 子ども：無料~<br>(ガチャ代100円)<br>大人500円                  | 不要     | hyva magic chamber魔<br>法の森カフェ<br>代表/宮尾<br>☎080-4089-6749 | ガチャで当たりがでるとコイン1枚→¥100<br>分 2枚→¥200分 3枚→300円分の<br>駄菓子と交換できるよ。(ハズレ無し)   |
| ⑤ | 子ども食堂カエルカフェ                      | カエルカフェ<br>【上田市中央西2-11-40】                    | 毎月第1・第3水曜日<br>15:00~19:00                                   | ・食事<br>・多世代交流                    | 子ども：無料<br>(小・中・高)<br>大人：500円(寄<br>付・お手伝い無料)      | 不要     | カエルカフェ/山田<br>☎090-4230-0375                              | 【R7年8月新規オープン】<br>スローガンはのんびり過ごせる居場所づくりを<br>目指しています   |
| ⑥ | 神っ子食堂                            | 神科児童センター<br>【上田市住吉551-1】                     | 毎月第3日曜日<br>10:00~14:00                                      | ・食事<br>・多世代交流                    | 子ども：無料<br>大人：300円<br>※上履き持参                      | 不要     | 神っ子食堂<br>事務局/橋詰<br>☎090-5501-1072                        |   |
| ⑦ | ふれあいサロン<br>hinata bocco<br>子ども食堂 | ふれあいサロン<br>hinata boccoとよさと<br>【上田市芳田1192-1】 | 毎月第3土曜日・随時イ<br>ベント<br>10:00~13:00                           | ・食事<br>・多世代交流                    | 子ども：無料<br>大人：300円                                | 不要     | 豊殿ふれあい切運営委員会<br>hinata boccoとよさと<br>☎0268-35-0066        | 地域と子どものふれあう場所！  |
| ⑧ | みんなのカフェ<br>サディーゴ                 | 販売研修センター サディーゴ<br>【上田市下之郷乙344-7】             | 毎日<br>(随時予約受付・<br>開催)                                       | ・食事/食料配布<br>・多世代交流<br>・相談        | 子ども・大人共に<br>無料                                   | 要      | 就労支援センターサディーゴ<br>☎0268-75-7254                           | 一汁一菜で毎日開催しています！   |
| ⑨ | みんなのおだ食堂                         | 塩田公民館<br>【上田市中野20】                           | 毎月第3日曜日<br>10:00~14:30                                      | ・食事/食料配布<br>・学習支援<br>・多世代交流/相談   | 子ども：無料大人：<br>300円、スタッフ：<br>200円程の寄附をお<br>願ひします   | 要      | みんなのおだ食堂<br>運営委員会代表/上原<br>☎0268-38-3208                  | みんなで遊び・学び・楽しみ・食事を<br>する   |
| ⑩ | 子どもレストランきらっと                     | まるこ福祉会 ぐらんまるしえ<br>【上田市長瀬2885-3】              | 毎月第1土曜日<br>10:00~15:00<br>(時間変更有)                           | ・食事/食料配布<br>・学習支援<br>・多世代交流/相談   | 子ども：無料<br>大人：500円<br>中・高・大学生、大人<br>のスタッフも無料      | 要      | まるこ福祉会<br>☎0268-71-6263                                  | 全てはみんなの幸せのために。「生涯学習<br>の学び舎」として幅広い人間関係の中で、<br>多様な活動や学習ができる。   |
| ⑪ | さなこみ子ども食堂                        | 真田の古民家へさなこみへ<br>【上田市真田町本原1488】               | 月1回・祝日・長期休み<br>9:00~15:30                                   | ・食事/食料配布<br>・多世代交流<br>・学習支援      | 子ども：100円   | 要      | さなこみ子ども食堂<br>運営委員会<br>運営/伊藤<br>☎090-4368-0773            | 多世代でつながろう！  |
| ⑫ | にじいろCafé                         | 上田市真田総合福祉センター<br>【上田市真田町長7190】               | 毎月第3土曜日(変更が<br>ある時あり)<br>食料配布10:30~12:00<br>会場開催10:00~13:00 | ・食事<br>・食料配布<br>・多世代交流           | 子ども：無料<br>大人：200円<br>(食事提供時のみ)                   | 不要     | グリュックの会<br>(かりがね福祉会つづい)<br>☎0268-75-5431                 | 社)かりがね福祉会、社)恵仁福祉協会、<br>上田市社協真田地区センターの3者が<br>ボランティアの協力を得て運営しています。  |
| ⑬ | 武石えんカフェ                          | 武石公民館<br>【上田市下武石742】                         | 毎月第3土曜日<br>11:00~13:30                                      | ・食事/食料配布<br>・多世代交流<br>・学習支援      | 18歳未満：無料<br>大人：300円以上の<br>寄附をお願いします              | 要      | 武石えん結びの会<br>代表/依田<br>☎090-5785-2564                      | 縁を結んで、みんなで縁食。<br>月一回だけ近所のおばちゃんが、栄養満<br>点の温かいご飯を作っています。<br>来てくれたね。顔見れたね。ありがとう。                                       |
| ⑭ | 子ども食堂<br>すまいるきっちゃん               | 手打ちらーめんかじかや<br>【上田市下武石1834-2】                | 毎月第2土曜日<br>15:00~17:00                                      | ・食事<br>・多世代交流                    | 子ども：無料<br>大人：500円                                | 要      | 子ども食堂すまいるきっちゃん<br>運営/児玉<br>☎080-6930-2058                | 学生、地域の農家さんと共につく子ども食<br>堂です。   |
| ⑮ | こころも満ちく食堂                        | 長和町古町コミュニティセンター<br>【長和町古町2803】               | 毎月第2第4日曜日<br>11:00~13:30                                    | ・食事<br>・食料配布<br>・多世代交流           | 0歳~学生：無料<br>大せんぱい(高齢の方)：<br>無料<br>大人：お気持ち金額      | 要      | こころも満ちく食堂<br>代表/しょうじ<br>☎080-8491-8685                   | 一人暮らしの高齢者と子どもを結び、食<br>事を通して共に学ぶ場。ボランティア・支<br>援者も関わる全ての方が「得意な事」を<br>活かし、キラキラ輝く食堂を目指します。                              |
| ⑯ | 子どもだれでも居場所<br>くるme(カミー)          | 東御市内<br>【活動によって場所が異なります】                     | 毎月第4土曜日<br>9:30~13:00                                       | ・食事<br>・多世代交流<br>・相談             | 活動及び食事の内容<br>に応じた参加料<br>(保険料等)                   | 要      | 東御市社会福祉協議会<br>☎0268-62-4455                              | ここに集う皆が居場所の構成員です。専門職、大<br>学生、一般市民が「気軽に集える居場所みんなが笑<br>顔になれる居場所」を作り上げてます。支援が必要<br>な人へは構成員がそっと手を差し伸べ優しい場所を<br>目指しています。 |
| ⑰ | だれでも食堂                           | 祢津公民館<br>【東御市祢津917-4】                        | 月1回平日夕方<br>(ライン公式アカウントに友<br>達登録して頂くと案内が届<br>きます) 休日イベント     | ・食料配布/相談<br>・多世代交流<br>・農業体験/調理実習 | 子ども・大人共に<br>無料                                   | 要      | とうみのだいどころ<br>代表/五十嵐<br>☎090-9978-9280                    | 人との出会いを大切に。<br>何でも相談できる人になりましょう。  |
| ⑱ | ながわまち子ども食堂                       | ながわまち子ども食堂<br>【小県郡長和町古町4598-1】               | 平日 月~金(随時予約受<br>付・開催)放課後~18:00                              | ・食事/学習支援<br>・多世代交流<br>・遊び場提供     | 子ども：無料<br>大人：500円<br>(寄付として)                     | 要      | ながわまち子ども食堂<br>運営/新田<br>☎090-7196-8793                    | R8年4月より、開催場所を移転、地域の<br>子どもの放課後の居場所及び食事提供の<br>場として活動を再開。   |
| ⑲ | 子どもとおとなの居間「だ<br>らっと」             | 子どもとおとなの居間<br>【上田市】                          | 週3~4回・イベント時<br>10:00~夕・夜                                    | ・調理スペース<br>・多世代交流                | 子ども500円<br>※大人同伴の場合も<br>500円のみ 上限<br>1500円/月通い放題 | 不要     | 子どもとおとなの居間だらっと<br>運営委員会/堀内<br>☎090-1992-4905             | 子どもたちの居場所として、家族の相談など<br>も受け入れています。  |

## 信州子どもカフェとは

長野県では、学習支援、食事提供、多世代交流、悩み相談、学用品等のリユースなど複数の機能は無償または安価で提供し、月1回以上計画的に開催されている子どもの居場所づくりを「信州子どもカフェ」と呼び、取り組みを推進しています。

## 上田地域の子どもカフェ

「子どもカフェ」といっても、「子ども」だけが集まる居場所ではありません。未就学児、小・中・高校生、大学生、様々な年代の大人も気軽に寄ってごはんを食べ、話し、遊べるみんなの居場所です。ごはん自慢のところ、遊びメニューがたくさん、面白いことを知っている人がたくさんいるところなど、いろいろな個性を持った子どもカフェがあります。また、地域の高校生・大学生がボランティアや運営を担ってくれているところが多いのも上田地域の子どもカフェの特徴です。興味をお持ちの方はぜひお気軽にご参加ください！