



上田地域のこどもカフェHP

気軽に行ける
場所だって！

信州こどもカフェ上田地域詳細情報



R7.9.25現在

	カフェ・食堂名	開催場所	定期開催日 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 上田市	おけまる食堂	中高生児童スペースCOCOON 【上田市常田3-15-50 ローレン栄】	毎週木曜日 16：30～21：00	・食事/食料支援 ・相談/学習支援 ・多世代交流	20歳以下：無料 大人：お手伝いか 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 事務局/小林 ☎090-4161-0978	『子どもが「まんなか」』みんなの居場所！
② 上田市	上田おけまーる ジュニアセンター	労協協ライフサポートセンター 2階 【上田市中央4-9-1】	毎週水曜日 学習支援 15：00～20：30	・学習支援 ・多世代交流 ・相談/不登校支援	無料	不要	おけまる食堂実行委員会 事務局/小林 ☎090-4161-0978	
③ 上田市	こども食堂ばいすばーさ	こども食堂ばいすばーさ 【上田市諏訪形888 旧 諏訪形クリニック】	毎週金曜日 16：30～19：00	・食事/食料配布 ・学習支援 ・相談	こども・大人共に 無料	要	社会福祉法人原峠保育園 こども福祉応援センター ☎0268-71-5080	あったかい場づくり。
④ 上田市	hyvä magic chamber魔法の森カ フェ	魔法の森カフェ (上田市秋和1110-8)	毎月4～5回、毎週木曜日 は学習支援・長期休み開 催	・食事/駄菓子屋 ・学習支援 ・相談/不登校支援	こども：無料～ (ガチャ代100円) 大人500円	不要	hyva magic chamber魔 法の森カフェ 代表/宮尾 ☎080-4089-6749	ガチャで当たりがでるとコイン1枚→¥100 分 2枚→¥200円分 3枚→300円分の 駄菓子と交換できるよ。(ハズレ無し)
⑤ 上田市	こども食堂カエルカフェ	カエルカフェ 【上田市中央西2-11-40】	毎月第1・第3水曜日 15：00～19：00	・食事 ・多世代交流	こども：無料 (小・中・高) 大人：500円 (寄 付・お手伝い無料)		カエルカフェ/山田 ☎090-4230-0375	【R7年8月新規オープン】 スローガンはのんびり過ごせる居場所づくりを 目指しています
⑥ 上田市	神っ子食堂	神科児童センター 【上田市住吉551-1】	毎月第3日曜日 10：00～14：00	・食事 ・多世代交流	こども：無料 大人：300円 ※上履き持参	不要	神っ子食堂 事務局/橋詰 ☎090-5501-1072	
⑦ 上田市	ふれあいサロン hinata bocca こども食堂	ふれあいサロン hinata boccaとよさと 【上田市芳田1192-1】	毎月第3土曜日・随時イ ベント 10：00～13：00	・食事 ・多世代交流	こども：無料 大人：300円	不要	豊殿ふれあいサロン運営委員 会 hinata boccaとよさと ☎0268-35-0066	地域とこどものふれあう場所！
⑧ 上田市	みんなのカフェ サディーゴ	販売研修センター サディーゴ 【上田市下之郷乙344-7】	毎日 (随時予約受付・ 開催)	・食事/食料配布 ・多世代交流 ・相談	こども・大人共に 無料	要	就労支援センターサディーゴ ☎0268-75-7254	一汁一菜で毎日開催しています！
⑨ 上田市	みんなのおだ食堂	塩田公民館 【上田市中野20】	毎月第3日曜日 10：00～14：30	・食事/食料配布 ・学習支援 ・多世代交流 ・相談	こども：無料 大人：300円、 スタッフ：200円程の 寄附をお願いします	要	みんなのおだ食堂 運営委員会 代表/上原 ☎0268-38-3208	みんなで遊び・学び・楽しみ・食事をする
⑩ 上田市	こどもレストランきらっと	まるこ福祉会 ぐらんまるしえ 【上田市長瀬2885-3】	毎月第1土曜日 10：00～15：00 (時間変更有)	・食事/食料配布 ・学習支援 ・多世代交流 ・相談	こども：無料 大人：500円 中・高・大学生、大人 のスタッフも無料	要	まるこ福祉会 ☎0268-71-6263	全てはみんなの幸せのために。「生涯学習 の学び舎」として幅広い人間関係の中で、 多種の活動や学習ができる。
⑪ 上田市	さなこみこども食堂	真田の古民家～さなこみ～ 【上田市真田町本原1488】	月1回・祝日・長期休み 9：00～15：30	・食事/食料配布 ・多世代交流 ・学習支援	こども：100円	要	さなこみこども食堂 運営委員会 運営/伊藤 ☎090-4368-0773	多世代でつながろう！
⑫ 上田市	にじいろCafé	上田市真田総合福祉センター 【上田市真田町長7190】	毎月第3土曜日 食料配布10:30～11:30 13:00～14:00 会場開催10：00～13：00	・食事/食料配布 ・多世代交流	こども：無料 大人：200円 (食事提供時のみ)	不要	グリュックの会 (かりがね福祉会つつじ) ☎0268-75-5431	社)かりがね福祉会、社)恵仁福祉協会、 上田市社協真田地区センターの3者が ボランティアの協力を得て運営しています。
⑬ 上田市	武石えんカフェ	武石公民館 【上田市下武石742】	毎月第3土曜日 11：00～13：30	・食事/食料配布 ・多世代交流 ・学習支援	18歳未満：無料 大人：300円以上 の寄附をお願いします	要	武石えん結びの会 代表/依田 ☎090-5785-2564	縁を結んで、みんなで縁食。 月一回だけ近所のおばちゃんが、栄養満 点の温かいご飯を作ってます。 来てくれたね。顔見れたね。ありがとう。
⑭ 上田市	こども食堂 すまいるきっちゃん	手打ちらーめんかじかや 【上田市下武石1834-2】	月1～2回 日曜日開催	・食事 ・学習支援 ・多世代交流	こども：無料 大人：300円	要	こども食堂すまいるきっちゃん 運営/児玉 ☎080-6930-2058	学生、地域の農家さんと共につくるこども食 堂です。
⑮ 上田市	みんなのひろばそらっこ	みんなのひろばそらっこ 【上田市上田原1133-11】	月1回 10：00～15：00	・食事 ・多世代交流 ・学習支援/相談	こども：100円 大人：500円	要	みんなのひろばそらっこ 岩岡☎ uedasoracco@gmail.co m	地域の交流の場として、大きな家族のよう なコミュニティを目指しています。
⑯ 東御市	子どもだれでも居場所 くるme(クルミ)	東御市総合福祉センター 【東御市鞍掛197番地】	毎月第4土曜日 9：30～13：00	・食事/食料配布 ・多世代交流 ・相談	活動及び食事の内容 に応じた参加料 (保険料等)	要	東御市社会福祉協議会 (まいさば東御) ☎0268-62-4455	ここに集う皆が居場所の構成員です。専門職、大 学生、一般市民が「気軽に集える居場所みんなが笑 顔になれる居場所」を作り上げてます。支援が必要 な人へは構成員がそっと手を差し伸べ優しい場所を 目指します。
⑰ 東御市	だれでも食堂	祢津公民館 【東御市祢津917-4】	月1回平日夕方 (ライン公式アカウントに友 達登録して頂くと案内が届 きます) 休日イベント	・食料配布/相談 ・多世代交流 ・農業体験/調理実習	こども・大人共に 無料	要	とうみのだいどころ 代表/五十嵐 ☎090-9978-9280	人との出会いを大切に。 何でも相談できる人にならましよう。
⑱ 上田市	こどもとおとなの居間「だ らっと」	こどもとおとなの居間 【上田市】	週3～4回・イベント時 10：00～夕・夜	・調理スペース ・多世代交流	こども500円 ※大人同伴の場合も 500円のみ 上限 1500円/月通い放題	不要	こどもとおとなの居間だらっと 運営委員会/堀内 ☎090-1992-4905	こどもたちの居場所として、家族の相談など も受け入れています。

信州こどもカフェとは

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「信州こどもカフェ」と呼び、取り組みを推進しています。

上田地域のこどもカフェ

「こどもカフェ」といっても、「こども」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のところ、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こ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こ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！