

# 信州子どもカフェ(子ども食堂)上田地域詳細情報

2022.10.1現在 (コロナ対応/時間短縮時)

	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	ホームページなど
① 上田市	<b>おけまる食堂</b>	中高生児童スペースCOCOON 【上田市常田3-15-50 ローレン栄】	毎週火曜日 16:30~20:30 毎週木曜日 16:30~21:00	・学習支援 ・おやつ ・食事/食料配布 ・相談	高校生以下：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	<a href="https://mobile.twitter.com/okemarukari">https://mobile.twitter.com/okemarukari</a>
② 上田市	<b>元気キッズプログラム</b>	ずくだけ農場コミュニティプレイス 【上田市中之条68-6】	毎月第3または第4土曜日 10:00~13:00	・食事 ・食育 ・多世代交流 ・アウトドア遊び	子ども：100円 大人：300円 アウトドアイベントの場合は別途	要	信州上田ウエルネスライフ 研究会 代表/田中 090-8803-1259	
③ 上田市	<b>子どもレストランきらっと</b>	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	・食事/食料配布 ・学習支援 ・多世代交流 ・相談	子ども：無料 大人：500円	要	まるこ福祉会 0268-71-6263	<a href="https://www.facebook.com/kirattoueda/">https://www.facebook.com/kirattoueda/</a>
④ 上田市	<b>みんなの居場所しおじり 子どもカフェ</b>	みんなの居場所しおじり 【上田市上塩尻337】	毎月2回平日 15:00~18:00 2ヶ月に1回休日 10:30~14:30	・食事 ・学習支援 ・多世代交流 ・相談	子ども：無料 大人：300円以上	不要	上田ボランティア 連絡協議会 0268-25-2629	
⑤ 上田市	<b>みんなのおだ食堂</b>	塩田公民館 【上田市中野20】	毎月第3日曜日 10:00~12:30	・食事/食料配布 ・学習支援 ・多世代交流 ・相談	子ども：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	
⑥ 上田市	<b>ふれあいサロン hinata bocca 子ども食堂</b>	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 10:00~13:00	・食事 ・多世代交流	子ども：100円 大 人：500円	不要	ふれあいサロン hinata boccaとよさと 0268-35-0066	
⑦ 東御市	<b>だれでも食堂</b>	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)	・食料配布 ・多世代交流 ・相談	子ども・大人共に 無料	要	とうみのだいどころ 代表/五十嵐 090-9978-9280	<a href="https://lin.ee/7DKLW1W1">https://lin.ee/7DKLW1W1</a> (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)
⑧ 上田市	<b>にじいろCafé</b>	・JA日本原支所 ・JA真田支所駐車場 ・JA傍陽店駐車場 ・JA菅平店駐車場	毎月第3日曜日 11:00~13:30	・食料配布 ・学習支援 ・多世代交流 ・食事	子ども・大人共に 無料	不要	グリユックの会 (かりがね福祉会つづ)	0268-75-5431
⑨ 上田市	<b>武石えんカフェ</b>	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 ・多世代交流 ・食料配布	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 0268-85-2273	
⑩ 上田市	<b>くるme(カミ-) 子どもだれでも居場所</b>	ケアポートみまき 【東御市布下6-4】	毎月第4日曜日 9:30~13:30	・食事/食料配布 ・学習支援 ・多世代交流 ・相談	無料	要	東御市社会福祉協議会 0268-75-0222	<a href="https://www.tomisyakyo.or.jp/">https://www.tomisyakyo.or.jp/</a>
⑪ 上田市	<b>くるme(カミ-)ぷらす</b>	ケアポートみまき 【東御市布下6-4】	毎週水曜日 15:00~20:00	・食事/食料配布 ・学習支援 ・相談 ・自然体験活動	無料	要	東御市社会福祉協議会 0268-75-0222	<a href="https://www.tomisyakyo.or.jp/">https://www.tomisyakyo.or.jp/</a>
⑫ 上田市	<b>さあん子ども食堂</b>	カフェさあん (アザレアさなだアゼリア内) 【上田市真田町長7141-1】	毎週木・金曜日 17:00~19:00 月1回日曜日 11:00~14:00	・食事 ・学習支援 ・多世代交流	子ども：無料~300円 大人：300円~1000 円	不要	NPOやまほうし自然学校& ほこほコネクト共同体 代表/宮下 090-2661-3941	<a href="https://www.facebook.com/saansanada/">https://www.facebook.com/saansanada/</a>
⑬ 上田市	<b>英師館</b>	若林アパート 【上田市中央6-3-5】	毎月第4土曜日 16:30~19:00	・食事/食料配布 ・学習支援 ・相談	子ども・大人共に 無料	地域のひとり親 家庭を対象にし ています	社会福祉法人 原峠保養園 0268-22-8314	<a href="https://www.haratouge.hoyouen.jp/">https://www.haratouge.hoyouen.jp/</a>