

# しん しゅう マップ 信州こどもカフェMAP



**C. 中信**  
(木曾・松本・北アルプス地域)  
50～73

**D. 北信**  
(長野・北信地域)  
74～106

**A. 東信**  
(佐久・上田地域)  
1～15

**B. 南信**  
(諏訪・上伊那・南信州地域)  
16～49



※令和2年3月26日現在の情報です。「信州こどもカフェマップ」への掲載を承諾いただいた信州こどもカフェを掲載しています。  
※開催日時・場所・参加費等は変更になることがありますので、参加の際は事前に各信州こどもカフェにお問い合わせください。

# 信州子どもカフェMAP



## 信州子どもカフェとは？

全国では「子ども食堂」等の名称で地域の実情に応じた様々な子どもの居場所の取組が行われています。

こうした中、長野県は、県内で行われている様々な子どもの居場所の取組の中で、学習支援、食事提供、悩み相談、学用品のリユース、高齢者との交流など複数の機能を提供し、月1回以上計画的に開催されているものを「信州子どもカフェ」という愛称で呼ぶこととし、取組の拡大を推進しています。

### ◎ 活動内容の略記について

- 食** 食事提供
  - 学** 学習支援
  - 相** 悩み相談
  - リ** 学用品等リユース
  - 交** 多世代交流
  - 他** その他
- ※ その他の内容等

## A. 東信 (佐久・上田地域) ①～⑮

① 小諸市	<b>子ども食堂のぞみ</b> ■小諸市和田 966-151 ■毎週火曜日 17:30～20:00 【参加費】子ども：100円 / おとな：300円	☐ hausu@nozomi-g.co.jp ☎0267-25-1160	食交他
② 小諸市	<b>信州子ども食堂 IN こもろ</b> ■小諸市相生町 相生会館 2-1-5 ■毎月第3土曜日 10:00～13:00 【参加費】子ども：無料 / おとな：200円 (学習支援 無料)	☐ jutarakoba88@outlook.jp ☎090-3473-8387	食学交他
③ 佐久市	<b>さく子ども食堂 / さく親子カフェ</b> ■佐久市内公共施設 (佐久市遠久保 165-1 佐久市民創設センター等) ■毎月1回程度不定期 9:30～13:30 偶数月第4木曜日 10:00～13:00 【参加費】子ども：100円 / 中学生・高校生：200円 / おとな：400円	☐ sakumirai100@gmail.com ☎080-6603-9094	食学交相他
④ 軽井沢町	<b>子どものいばしょ～あたくキッチン</b> ■軽井沢町中央公民館 ■毎月第4土曜日 12:00～14:00 【参加費】子ども：無料 / おとな：300円	☐ komiyama@aurora.dti.ne.jp ☎090-8344-3076	食交
⑤ 御代田町	<b>子ども食堂みよた</b> ■御代田町平和台 2670-67 ■毎週月～金曜日 18:30～19:30 第1,3土曜日 17:00～20:00 【参加費】子ども：無料 / おとな：300円	☐ jutarakoba88@outlook.jp ☎090-3473-8387	食リ学交相他
⑥ 立科町	<b>風の子の里</b> ■立科町内で移動 ■毎月1回程度不定期 【参加費】100円	☐ kazenoko@yamano.sakura.ne.jp ☎090-4612-8706	食リ学交相
⑦ 上田市	<b>英師館</b> ■①上田中央北2-7-17 (学習支援) 毎週火曜日 15:30～18:00 (祝日、学校休業日は休み) ■②上田中央 6-3-5 (食事提供) 毎月第3土曜日 12:00～13:00 【参加費】①、②とも無料 ※②はひとり親家庭対象で要予約	☐ tomoiki-fd@ueda-meishoukai.or.jp ☎0268-27-6640	食学
⑧ 上田市	<b>おけまる食堂</b> ■上田市常田 3-15-50 ローレン栄 中高生児童スペース COCOON ■子ども食堂…毎週木曜日 16:30～21:00 学習支援…毎週火曜日 16:30～20:30 【参加費】18歳まで：無料 / おとな：お手伝い又は寄付 (生鮮食品等でも可) ※フードドライブ等	☐ okemarusyokudou@gmail.com ☎090-4161-0978	食学交相他
⑨ 上田市	<b>子どもレストラン きらっと</b> ■上田市長瀬 2885-3 ■毎月第1土曜日 10:00～14:30 【参加費】子ども：無料 / おとな：500円	☐ kirari@maruko-f.or.jp ☎0268-71-6263	食学交相他
⑩ 上田市	<b>武石えんカフェ</b> ■上田市下武石 688 (ふれんず武石児童館) ■毎月第3土曜日 10:30～14:00 【参加費】18歳未満：無料 / おとな：300円以上	☎090-5785-2564	食交

⑪ 上田市	<b>にじいろ Café</b> ■上田市真田町長 7190 (上田市真田総合福祉センター内) ■毎月第3土曜日 11:00～13:30 【参加費】100円	☐ tsutsuji@karigane.or.jp ☎0268-75-5431	食リ交相他
⑫ 上田市	<b>ふれあいサロン[hinata bocco]子ども食堂</b> ■上田市芳田 1192-1 ■毎月第3土曜日 10:00～13:00 【参加費】子ども：100円 / おとな：500円	☐ toyosato@ued.nn-ja.or.jp ☎0268-35-0066	食交他 ※料理を一緒に作ります
⑬ 上田市	<b>みんなの居場所しおじり 子どもカフェ</b> ■上田市上塩尻 337 ■毎月2回平日 15:00～18:00 2か月に1回休日 10:30～14:30 【参加費】子ども：無料 / おとな：300円以上	☎0268-25-2629	食学交相他
⑭ 上田市	<b>みんなのしおだ食堂</b> ■上田市中野 20 ■毎月第3日曜日 10:00～14:30 【参加費】子ども：無料 / おとな：300円 / スタッフ：200円	☐ ueharatoshiko@po14.ueda.ne.jp ☎0268-38-3208	食学交相他
⑮ 東御市	<b>だれでも食堂</b> ■東御市祿津 917-4 祿津公民館 ■毎月第4月曜日又は水曜日 17:30～20:30 【参加費】300円程度	☎090-9978-9280	食交相他 ※調理体験や遊びの提供

## B. 南信 (諏訪・上伊那・南信州地域) ⑯～④⑨

⑯ 岡谷市	<b>子どもぐらんまんま食堂</b> ■岡谷市湖畔 4-1-27 ■毎月第3又は第4水曜日 16:00～18:00 【参加費】子ども：1コイン / おとな：300円	☐ tanomi.y@gmail.com ☎0266-24-3708	食学交他
⑰ 岡谷市	<b>子ども里山広場</b> ■岡谷市長地梨久保 2-11 常現寺沢公園 ■毎月第4日曜日 9:30～12:00 【参加費】無料	☐ ksatoyamahiroba@gmail.com ☎080-1266-1166	学交相他 ※自然の中での遊び
⑱ 岡谷市	<b>子どもだるま食堂</b> ■岡谷市東銀座 1-14-2 ■毎月第3日曜日 【参加費】子ども：ワンコイン (おもちゃ、手作り可) / おとな：300円	☐ okaya.kodomo@gmail.com ☎080-6938-8697	食学交相他 ※伝統文化体験等
⑲ 諏訪市	<b>信州子ども食堂 in すわ「ちゃんちゃんこ」</b> ■諏訪市岡村 2-12-16 地藏寺 ■毎月第3土曜日 10:30～13:30 【参加費】子ども：無料 / おとな：300円	☎090-1739-3565	食交相他
⑳ 諏訪市	<b>信州子ども食堂 with 温泉寺</b> ■諏訪市湯の釜 1-21-1 ■毎月第2日曜日 【参加費】子ども：無料 / おとな：300円	☐ funkysyo@gmail.com ☎0265-70-8529	食交他 ※読み聞かせ・工作・季節イベント・ゲーム
㉑ 諏訪市	<b>みんなの居場所 ゆめひろ</b> ■諏訪市末広 1-11 ■毎週水曜日 18:00～19:00 【参加費】子ども：無料 / おとな：300円	☐ info@yumehiro.org ☎0266-55-8734	食学交相他
㉒ 諏訪市	<b>みんなのお家すまいる子ども食堂</b> ■諏訪市中洲 3097 ■毎月1回 主に土日いずれか 【参加費】子ども：200円 / おとな：500円	☐ oyatoko2013@gmail.com ☎090-1865-7933	食リ学交相他
㉓ 茅野市	<b>どんぐりカフェ</b> ■茅野市内 ■毎月1回土曜日 10:30～14:00 【参加費】子ども (小学生以下)：無料 / おとな：300円	携帯 090-1453-3375 ☎0266-77-2407	食学交他
㉔ 茅野市	<b>ほんわか食堂季の味</b> ■①茅野市塚原 2-5-45 ゆいかわ～茅野内 毎月第3金曜日 16:00～20:00 ■②茅野市ちの 3053 かふえ天香内 毎週水曜日 17:00～21:00 【参加費】①子ども：100円 / おとな：500円 ②1円～500円	☐ honwakakinomi@gmail.com ☎0266-55-6088	食リ学交相
㉕ 茅野市	<b>みんなでごはん in えがお</b> ■茅野市宮川の古民家 ■毎月第2土曜日 10:30～14:00 【参加費】子ども：無料 / おとな：300円	☎0266-72-7708	食交他
㉖ 富士見町	<b>カフェ&amp;スペース飛行船</b> ■富士見町公共施設内 ■毎月1回程度不定期 【参加費】子ども：100円 / おとな：300円～	☐ cafe.space.hikosen@gmail.com ☎090-9605-9809	食交相他
㉗ 富士見町	<b>みんなの i-basyo 自由空間 inODEN</b> ■富士見町内施設 (ゆめひろば富士見・公民館・森のオフィスなど) ■月1回水曜日放課後・不定期イベント 【参加費】子ども：無料 / おとな：カンパ	☎090-8960-3342	食学交相他 ※余額支援
㉘ 伊那市	<b>さくら教室</b> ■伊那公民館又は いなっせ ■毎週土曜日 13:00～17:00 【参加費】無料	☐ inashihitorioya@gmail.com ☎0265-78-4111	学交相他
㉙ 伊那市	<b>はぐくみ食堂</b> ■伊那市荒井 13 コミュニティーカフェ「セジュール」 ■毎月第3土曜日 11:30～14:00 【参加費】未就園児：無料 / 子ども (高校生以下)：100円 / おとな：300円	☐ info@kksc.org ☎0265-76-7627	食学交相他
㉚ 伊那市	<b>わいわいカフェ この指と～まれ」 in 東春近</b> ■伊那市東春近 960 宅幼老所おらほ (内) ■毎月第2日曜日 11:30～14:00 【参加費】子ども (4歳以上)：100円 / おとな：300円	☐ keiko.kemchan@gmail.com ☎090-1867-4265	食学交相他 ※学食は予定
㉛ 伊那市	<b>若宮さずな塾</b> ■伊那市上牧 7380-335 若宮第二公民館 ■毎月第3土曜日 9:00～13:00 長期休みには複数回実施 【参加費】無料	☐ chisato@kamiina-mcoop.com ☎0265-79-8702	食リ学相他

32	<b>集いの場 YandS</b> ■駒ヶ根市中央 4-15 ■毎月10:00~16:00 毎月第2日曜日10:30~12:00(イベント実施) 【参加費】毎月 食事提供...400円(飲み物...300円) 第2日曜日...中学生以下:100円/おとな:800円(軽食付き)	☎0265-82-3996	食交相他
33	<b>あかり子どもカフェ</b> ■辰野町赤羽 100-2 共生館あさひヶ丘 ■毎月第2土曜日10:00~12:30 毎月第3土曜日10:00~15:00 【参加費】子ども:無料/おとな:300円	☎0266-41-5256	食リ学交相他
34	<b>ひだまりのおうち</b> ■辰野町平出 2166 ■食事提供...毎月第1,3水曜日15:00~17:00 ■学習支援...毎月第2土曜日9:00~13:00 【参加費】学習支援...毎月第1,3水曜日15:00~17:00 【参加費】学習支援...毎月第2土曜日9:00~13:00	☎090-5608-3742	食学相他
35	<b>ふれあい食堂</b> ■箕輪町イオン内「みのわ〜れ」 ■学習支援...毎月第1,3水曜日15:00~18:00 【参加費】子ども:無料/おとな:300円	☎0265-95-4465	食学交
36	<b>かま塾</b> ■南箕輪村神子柴 7288 神子柴公民館 ■毎月2回程度 不定期の土曜日9:00~12:00 【参加費】無料(スキー教室等...実費徴収)	☎090-2203-7930	食学交他
37	<b>まほうのおなべ</b> ■南箕輪村 2380-1179 生きがいセンター(南箕輪村社協内) ■毎月第3土曜日8:00~13:00 【参加費】100円~200円程度	☎090-9668-1566	食リ学交相
38	<b>南箕輪村こども館</b> ■南箕輪村 4817-1 ■平日、土曜日10:00~12:00、13:00~18:00 【参加費】無料	☎0265-98-5110	学交相他 ※体験講座
39	<b>いいだ元気塾</b> ■飯田市馬場町 3-411 旧飯田測候所 ■毎週土、祝日、長期休み期間9:00~16:00 【参加費】400円/時	☎090-1430-0876	学相他
40	<b>さくら塾</b> ■飯田市松尾 4012-1(松尾公民館)等 ■毎月第2,4土曜日18:00~19:45 【参加費】1,000円(年間登録料)	☎090-1869-7761	学相他
41	<b>信州子ども食堂 IN 飯田 かなえ〜る</b> ■飯田市鼎西 581 2階 ■毎月第2土曜日、第3日曜日10:00~14:00 【参加費】子ども:100円/おとな:300円	☎0265-48-5231	食学交相他
42	<b>ハッピーハウス</b> ■飯田市大瀬木 570-1 伊賀良自治振興センター ■毎月第2,4土曜日11:00~15:00 【参加費】子ども:無料/おとな:300円	☎090-8722-1920	食学交相他
43	<b>みんなの手</b> ■飯田市鼎中平 1905-5 ■毎月第1,3水曜日17:00~19:00 【参加費】無料(食事提供 送迎つき)	☎0265-52-5490	食リ学相
44	<b>夢かなえ食堂</b> ■飯田市鼎下山 1071-7 お食事処・夢 ■お料理教室...毎月1回不定期10:00~14:00 学習支援...毎週月~金曜日15:00~18:00 【参加費】500円(学習支援(フリースペース)...無料)	☎0265-49-8822	食学交
45	<b>こどもカフェ Hug</b> ■松川町上片桐 2165 ■食事提供...毎週水曜日17:00~20:00 ■フリースペース...月~金曜日15:30~20:00 学習支援...イベントは随時 【参加費】食事提供...子ども:無料/おとな:200円 フリースペース...無料	☎0265-48-0895	食学交相他
46	<b>ねやねや亭</b> ■阿智村駒場 763 ゲストハウスみんなのいえ ■毎月最終水曜日16:00~20:00 毎月第2土曜日11:00~15:00 【参加費】高校生以下:無料/おとな:300円	☎0265-49-8401	食リ学交
47	<b>ひらひら平谷</b> ■平谷村 385 ひらひら平谷(寿楽センター) ■毎週月、水、金曜日10:00~17:00 毎週火、木曜日13:00~17:00 【参加費】無料	☎090-4829-2211	学交相他
48	<b>たかぎふれあい食堂</b> ■喬木村 765-1 阿島傘伝承館 ■毎月1回不定期17:00~19:30 【参加費】子ども:無料/おとな:300円	☎090-6334-1902	食相
49	<b>ばあばの台所</b> ■喬木村伊久間 15496 木下宅 ■毎月第4土曜日(月により第2土曜日に変更あり)10:00~16:00 【参加費】中学生以下:無料/高校生以上:300円	☎0265-33-2396	食学交相

53	<b>信州子ども食堂 in ふらっと木管</b> ■木管町福島 5122 ふらっと木管 ■毎月第3土曜日11:00~14:00 【参加費】子ども:無料/おとな:200円	☎0264-24-3087	食交他
54	<b>なんでも体験わくわく隊</b> ■大桑村 1014 ■毎月1回程度(土曜日又は日曜日) 【参加費】無料(300円程度の場合あり)	☎0264-55-3755	食交他 ※余暇活動支援
55	<b>あなぐまおばさんのおうち</b> ■松本市横田 4-3-15 ■毎月1回程度(土曜日)10:00~12:00 【参加費】親子1組:500円(食事は希望者のみ別途料金)	☎080-4215-1709	食学交相
56	<b>えがおの会</b> ■松本市寿北 7-6-1 ■毎月第3土曜日 【参加費】無料	☎0263-33-4767	食学交相
57	<b>おらんち de ランチ</b> ■松本市島内 4970-1 島内公民館 ■毎月第2土曜日 長期休暇 【参加費】無料	☎090-3333-9789	食学交相他
58	<b>子ども未来デザインひろば</b> ■松本市波田 4417-1 波田公民館 ■月1回不定期 【参加費】無料	☎0263-92-6240	食学交相他 ※食事を一緒に作る
59	<b>信州子ども食堂 in ことぶき</b> ■松本市寿北 5-4-28-1 ■毎月2回以上不定期11:00~20:00 【参加費】子ども:無料/おとな:100円~300円	☎0120-914-994	食リ学交相他
60	<b>信州子ども食堂 in 松本どん八</b> ■松本市深志 2-3-25 ■毎月第1木曜日16:30~20:00 【参加費】子ども:無料/おとな:100円~300円	☎0120-914-994	食リ学交相他
61	<b>信州子ども食堂 in まつもと学び塾</b> ■松本市本庄 1-1-4 ■毎月第4土曜日11:00~14:00 【参加費】子ども:無料/おとな:100円~300円	☎0120-914-994	食リ学交相他
62	<b>なみカフェ</b> ■松本市並柳 4-5-3 ■毎週水曜日16:00~19:00 月1回程度土曜日10:00~13:30 【参加費】無料	☎0263-33-4767	食学交相他 ※生活体験
63	<b>寿台ハッピー食堂</b> ■松本市寿台 6-1-15 寿台ふれあいセンター ■不定期(月2回平日の夕方 土曜日の午前中) 【参加費】子ども:無料/おとな:100円(任意)	☎0263-86-1069	食リ学交相他 ※体験活動
64	<b>ふらっと 子ども食堂</b> ■松本市並柳 4-5-1 並柳商店街内 ■毎月週月、金曜日15:00~ (祝日の場合はお休み) 【参加費】子ども:無料/おとな:300円	☎0263-75-3135	食相他
65	<b>無料こどもじゅく</b> ■松本市市上 9-26 松本協立病院歯科棟1階 ■毎月第2,4土曜日13:30~15:30 第1,3水曜日18:00~19:30 【参加費】無料	☎090-9353-2699	食学相他 ※食糧提供
66	<b>塩尻学びサポート(無料こどもじゅく)</b> ■塩尻市大門 1-12-2 塩尻市市民交流センター(えんぱーく) ■毎週火曜日17:00~19:30(お茶タイム18:00~18:15) 【参加費】無料	☎090-9667-1641	食学相他 ※お楽しみクッキング
67	<b>信州子ども食堂 in ココササ</b> ■安曇野市穂高 4508-5 ■毎月1回土曜日11:30~15:00 ■同日学習支援...10:30~11:30 及び 13:00~15:00 【参加費】子ども:無料/おとな:300円	☎0263-50-4511	食学交相他
68	<b>ディルセ</b> ■安曇野市明科中川手 3921 ■毎月週月、木曜日10:00~15:00 【参加費】300円	☎090-5498-0905	学交相他
69	<b>さくらさくらカフェ</b> ■大町市八坂 1625 ■毎月第3日曜日不定期10:00~16:00 【参加費】無料	☎080-4190-8638	食学交相他
70	<b>みあさの森</b> ■大町市美麻 ■月1回(日曜日)、不定期 【参加費】子ども:300円/おとな:500円ほか	☎090-4371-9571	食学交相
71	<b>実家の茶の間</b> ■池田町池田 4371-1 ■食事支援...毎週土曜日11:00~13:30 長期休み対応 ■学習支援...毎週土曜日9:30~16:00 遊びなどは自由に利用可 【参加費】子ども:200円/おとな:350円	☎080-4687-4002	食学交相他 ※幼児一時預かり・季節ごとにイベント
72	<b>こどもカフェ 3</b> ■白馬村北城 ■毎月第3土曜日11:30~14:00 【参加費】子ども:無料/おとな:200円	☎090-1884-5030	食交相
73	<b>おしゃべり食堂いんどこ</b> ■小谷村千国乙 11064 ゆきわり草 ■月1回金曜日17:00~19:30 【参加費】3歳~:100円/小学生:300円/おとな:500円/75歳以上:400円	☎0261-82-2430	食交他

## C. 中信(木曾・松本・北アルプス地域) 50~73

50	<b>学童保育おひさまクラブ</b> ■上松町小川 1814 ■平日(月~土曜日)14:00~18:30 長期休暇 【参加費】中学生以上:食費実費 フリースペース...無料	☎0264-52-3395	食学相
51	<b>寺子屋食堂</b> ■上松町小川 1706 上松町公民館 ■毎月第4金曜日16:30~18:30 【参加費】子ども:100円/おとな:200円	☎0264-52-2111	食交
52	<b>きそこの会</b> ■木曾町福島大手町 5808-3 木曾郡民会館 ■学習支援...毎月第1,3水曜日15:00~18:00 食事提供...毎月第1,3水曜日15:00~18:00 【参加費】無料(1人100円の場合あり)	☎090-3440-6102	食学相

# D. 北信 (長野・北信地域) 74～106

74 長野市	<b>アイウィル学習室</b> ■長野市鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい福祉センター会議室 ■毎月第 2、4 土曜日 13:00～14:00 【参加費】 ども: 500 円	✉ iwill_info@yahoo.co.jp ☎026-264-2070	リ学相
75 長野市	<b>いただきます食堂</b> ■長野市吉田 3-22-41 吉田ノルテナの館 ■毎月第 3 日曜日 11:00～14:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	✉ hnoriko3325@gmail.com ☎070-5010-9026	食学相他 *工作教室
76 長野市	<b>丘の上レストラン清泉</b> ■長野市上野 2-120-8 ■毎月 1 回不定期 【参加費】 無料	✉ kodomo@seisen-jc.ac.jp ☎026-295-1325	食学交相他
77 長野市	<b>おむすびカフェ</b> ■長野市松代町松代 153-14 ■毎週水曜日 16:00～19:30 【参加費】 要確認	☎090-9669-6966	食学他 *要確認
78 長野市	<b>親子で息抜きイタリアン</b> ■長野市南長野南石堂町 1259-2 コーポ石堂1F ■月 1 回以上不定期 11:00～13:00 (要予約) 【参加費】 無料	✉ marumatu1031@yahoo.co.jp ☎026-262-1762	食学相他 *託児
79 長野市	<b>子どもと誰でも食堂</b> ■長野市高田 1428-3 宅老所おいでなして ■毎月 3 回程度不定期 17:00～19:00 【参加費】 300 円	☎090-5426-3764	食リ交相
80 長野市	<b>三世代+1ごいっしょカフェ</b> ■長野市西三才 2184-1 三才駅前会館 ■毎月第 3 土曜日 【参加費】 ども: 100 円 / おとな: 300 円	✉ hot-ide@wine.plala.or.jp ☎026-251-3111	食学交他 *トレーニングジム
81 長野市	<b>信州子ども食堂</b> ■長野市鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい福祉センター ■毎月第 3 土曜日 11:00～14:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円程度	✉ yff52160@nifty.com ☎0120-914-994	食リ学交相他
82 長野市	<b>古里子どもカフェ</b> ■長野市富竹 936-1 デイサービス太陽 ■毎月第 3 土曜日 10:00～13:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円程度	✉ yae.libra.19491009@ezweb.jp ☎090-6473-9455	食学交相他
83 長野市	<b>天空の里 いもい農場</b> ■長野市大宇治 2261 ■月 1 回程度 土曜日 9:00～14:30 【参加費】 年会費 ども: 2,000 円 / おとな: 3,000 円	✉ imoi.hirose@gmail.com ☎090-9358-3286	食交
84 長野市	<b>とよのスマイル幸腹食堂</b> ■長野市豊野町豊野 659-1 豊野清風園 ■毎月第 3 土曜日 11:00～13:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	✉ mori.s@san-ikukai.or.jp ☎026-257-4617	食学交
85 長野市	<b>ながの子どもわくわくカフェ</b> ■長野市敦賀権堂町 2201-20 権堂イーストプラザ ■毎月第 1、3 火曜日 第 2 金曜日 16:00～20:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 100 円	✉ na-kodomo@na-kodomo.com ☎026-225-5467	食学相
86 長野市	<b>東和田寺子屋カフェ</b> ■長野市東和田 524 長野市東和田公会堂 ■毎月 1 回不定期 10:00～14:00 長期休み…毎週 1 回不定期 10:00～14:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	✉ kayo3@khh.biglobe.ne.jp ☎080-1208-8564	食学交
87 長野市	<b>ふうえぼ</b> ■長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 ■月 3 回程度 日曜日 10:10～11:50 【参加費】 無料	✉ szhi11964@docomo.ne.jp ☎090-2208-9030	学相
88 長野市	<b>プルーム食堂</b> ■長野市小柴 214-4 ■毎月 1 回程度不定期 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円程度	✉ plume@ngn.janis.or.jp ☎070-1427-4321	食学交相
89 長野市	<b>にっこりひろば</b> ■長野市三本柳西 2-74 ■毎週火、水、木、金曜日 15:00～17:00 【参加費】 無料	✉ sanbonproject@gmail.com ☎080-3418-0088	食リ学交相他
90 長野市	<b>まんぶく食堂</b> ■長野市北長池 350 朝陽団地 C 棟集会所 ■毎月最終金曜日 18:00～20:15 【参加費】 一世帯あたり: 100 円	☎080-4057-5589	食交相他
91 長野市	<b>みつ・かふえ</b> ■長野市東和田 714-8 光ビル 2F 信州親子塾 ■月～金曜日 10:00～16:00 第 1 土曜日 13:00～16:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	✉ oyakojuku@dream.jp ☎026-405-2095	食学交相
92 長野市	<b>無料学習サポートぎずな塾</b> ■長野市東鶴賀町 1906 中央介護センターつるが ■毎月第 2、3、4 金曜日 17:30～19:30 野外活動は夏、冬の休日 【参加費】 無料	✉ hanhinkon@healthcoop-nagano.or.jp ☎070-6988-2771	食リ学交他 *健康・教育 生活支援
93 長野市	<b>ヤギキッズカフェ@オトナリ高原いづな</b> ■長野市上ヶ屋 2471-241 よっこらしやヤギ農場 ■毎月 1 回不定期 10:00～ 【参加費】 300 円	✉ info@lizuna.org ☎090-7011-9269	食他 *ヤギのお世話・ピザ作り・農作業など
94 長野市	<b>柳町カフェ</b> ■長野市三輪 5-3-10 ■多世代交流…毎週月～土曜日 9:00～17:30 ■食事提供・多世代交流…2か月に 1 回不定期 10:00～13:30 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 200 円	✉ yanagi-dayservice@csw-ganocity.or.jp ☎026-235-4001	食交

95 長野市	<b>輪っこと集まれ!中高生・若者ほっとキッチン・無料学習塾</b> ■長野市南長野北石堂町 1180 長野市中公民館第 5 地区分館 ■毎月第 1 土曜日 学習支援、第 4 土曜日 学習支援、その他(食育)11:00～15:00 【参加費】 第 1 土曜日…無料 第 4 土曜日…中高生、若者: 無料 / おとな: 300 円	✉ michan@rondo.ocn.ne.jp ☎090-8024-6954	食学交相他 *キャリアカウンセリング 食育
96 須坂市	<b>プラザ食堂</b> ■須坂市旭ヶ丘 7-55 ふれあいプラザ ■毎月第 1 土曜日 10:30～13:00 【参加費】 無料	✉ t.kuri1415@zpost.plala.or.jp ☎026-248-0382	食交
97 千曲市	<b>子ども食堂 in 千曲市</b> ■千曲市屋代 2184-3 屋代公民館 ■毎月第 2、4 土曜日 10:00～14:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: カンパ	☎026-219-1951	食学他
98 千曲市	<b>まちのがっこう</b> ■千曲市稲荷山 2131-2 稲荷山公民館 ■毎月第 1、3 土曜日 10:00～14:00 【参加費】 無料	✉ info@machi-no-gakkou.com ☎080-1310-4396	食学
99 小布施町	<b>おぶせっこ食堂</b> ■小布施町小布施 1004 オープンシェアスペーストボス ■毎月第 4 水曜日 14:00～19:00 【参加費】 200 円	✉ gon00639@gmail.com ☎090-7213-8006	食交
100 飯綱町	<b>てんぐカフェ</b> ■飯綱町普光寺 920 ■毎月第 2、4 土曜日 11:00～13:30 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	✉ k-koyama@ii-shakyo.or.jp ☎026-253-1001	食交
101 中野市	<b>岩船子ども食堂</b> ■中野市岩船 438-13 デイサービス暖暖 ■毎月第 4 金曜日 17:00～20:00(祭日等により第 3 金曜日の場合あり) 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	✉ dandan@xpost.plala.or.jp ☎0269-38-0725	食学交相他
102 中野市	<b>キラキラカフェ高丘</b> ■中野市安原寺 666-1 中野市西部公民館 ■毎月第 2 土曜日 10:00～14:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	(ショートメール) 090-6536-3155 ☎0269-26-5583	食学交相他
103 中野市	<b>なかの子ども食堂</b> ■中野市吉田 1258 中野市東吉田区民会館 ■毎月第 4 土曜日 10:00～14:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	✉ kimidorisonoopy@gmail.com ☎090-7244-5209	食学交相他
104 中野市	<b>にじいろ子どもカフェ</b> ■中野市岩船 19-17 まるごとケアの家やわらぎ ■毎週第 4 金曜日 17:30～19:30 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 100 円	☎0269-23-3081	食学交相
105 中野市	<b>ララカフェ豊田</b> ■中野市豊津 2555-1 中野市豊田人権センター ■毎月第 3 土曜日 10:00～14:00 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	☎0269-38-2209	食学交相他
106 飯山市	<b>いいやま子ども食堂</b> ■飯山市 1436-1 飯山市公民館 ■毎月第 2、4 土曜日 17:00～20:00 フードドライブ…13:00～ 【参加費】 ども: 無料 / おとな: 300 円	✉ mrhiro114406iiyama@softbank.ne.jp ☎090-1730-7954	食交相他

長野県では、信州子どもカフェや行政、民間団体などが集まり、情報交換や連携促進などを行う「信州子どもカフェ推進地域プラットフォーム」を県下 10 広域に構築し、信州子どもカフェの活動を推進しています。



長野県公式ホームページで『信州子どもカフェ』や『地域プラットフォーム』に関する情報を発信しています。

☎長野県公式ホームページ QR コード

## お問い合わせ

長野県県民文化部次世代サポート課  
(長野県将来世代応援県民会議事務局)

〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2  
TEL. 026-235-7210 FAX. 026-235-7087