

# D. 北信 (長野・北信地域) 74~106

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

- 95 輪っこと集まれ!中高生・若者ほっとキッチン・無料学習塾** ✉ michan@rondo.ocn.ne.jp  
 ■長野市南長野北石堂町 1180 長野市中部公民館第5地区分館 ☎090-8024-6954  
 ■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 (食学交相他)  
 【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 ※キャリアカウンセリング・食
- 96 プラザ食堂** ✉ t.kuri1415@zpost.plala.or.jp  
 ■須坂市旭ヶ丘 7-55 ふれあいプラザ ☎026-248-0382  
 ■毎月第1土曜日 10:30~13:00 (参加費) 無料 (食交)
- 97 こども食堂 in 千曲市** ☎026-219-1951  
 ■千曲市屋代 2184-3 屋代公民館 ☎026-219-1951  
 ■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 (食学他)
- 98 まちのがっこう** ✉ info@machi-no-gakkou.com  
 ■千曲市稲荷山 2131-2 稲荷山公民館 ☎080-1310-4396  
 ■毎月第1,3土曜日 10:00~14:00 (参加費) 無料 (食学)
- 99 おぶせっこ食堂** ✉ gon00639@gmail.com  
 ■小布施町小布施 1004 オープンシアスペースポスト ☎090-7213-8006  
 ■毎月第4水曜日 14:00~19:00 (参加費) 200円 (食交)
- 100 てんぐカフェ** ✉ k-koyama@ii-shakyo.or.jp  
 ■飯綱町普光寺 920 ☎026-253-1001  
 ■毎月第2,4土曜日 11:00~13:30 (参加費) ども: 無料 / おとな: 300円 (食交)
- 101 岩船こども食堂** ✉ dandan@xpost.plala.or.jp  
 ■中野市岩船 438-13 デイサービス暖暖 ☎0269-38-0725  
 ■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) (食学交相他)  
 【参加費】ども: 無料 / おとな: 300円
- 102 キラキラカフェ高丘** (ショートメール) 090-6536-3155  
 ■中野市岩船 666-1 中野市西部公民館 ☎0269-26-5583  
 ■毎月第2土曜日 10:00~14:00 (参加費) ども: 無料 / おとな: 300円 (食学交相他)
- 103 なかの子ども食堂** ✉ kimidorisonoopy@gmail.com  
 ■中野市吉田1258 中野市東吉田区民会館 ☎090-7244-5209  
 ■毎月第4土曜日 10:00~14:00 (参加費) ども: 無料 / おとな: 300円 (食学交相他)
- 104 にじいろ子どもカフェ** ☎0269-23-3081  
 ■中野市岩船 19-17 まるごとケアの家やわらぎ ☎0269-23-3081  
 ■毎週第4金曜日 17:30~19:30 (参加費) ども: 無料 / おとな: 100円 (食学交相)
- 105 ララカフェ豊田** ☎0269-38-2209  
 ■中野市豊津 2555-1 中野市豊田人権センター ☎0269-38-2209  
 ■毎月第3土曜日 10:00~14:00 (参加費) ども: 無料 / おとな: 300円 (食学交相他)
- 106 いいやまこども食堂** ✉ mrhiro114406iyama@softbank.ne.jp  
 ■飯山市 1436-1 飯山市公民館 ☎090-1730-7954  
 ■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 (食交相他)

長野県では、信州こどもカフェや行政、民間団体などが集まり、情報交換や連携促進などを行う「信州こ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、信州こ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『信州こどもカフェ』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

# 信州こどもカフェMAP



**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「こども食堂」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>こども食堂のぞみ</b> ■小諸市和田 966-151 ■毎週火曜日17:30～20:00 【参加費】こども：100円 / おとな：300円	☎0267-25-1160	食交他
② 小諸市	<b>信州こども食堂 IN こもろ</b> ■小諸市相生町 相生会館 2-1-5 ■毎月3土曜日 10:00～13:00 【参加費】こども：無料 / おとな：200円(学習支援 無料)	☎090-3473-8387	食学交他
③ 佐久市	<b>さくこども食堂 / さく親子カフェ</b> ■佐久市内公共施設(佐久市塚久保 165-1 佐久市民創生センター等) ■毎月1回程度 9:30～13:30 偶数月第4木曜日 10:00～13:00 【参加費】こども：100円 / 中学生・高校生：200円 / おとな：400円	☎080-6603-9094	食学交相他
④ 軽井沢町	<b>こどものいばしょ～あたしキッチン</b> ■軽井沢町中央公民館 ■毎月第4土曜日 12:00～14:00 【参加費】こども：無料 / おとな：300円	☎090-8344-3076	食交
⑤ 御代田町	<b>こども食堂みよた</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】こども：無料 / おとな：300円	☎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	☎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	☎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 ローレンス 中高生児童スペース COCOON ■こども食堂…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)	☎090-4161-0978	食学交相他
⑨ 上田市	<b>こどもレストラン 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】こども：無料 / おとな：500円	☎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	☎0268-75-5431	食リ学交相他
⑫ 上田市	<b>ふれあいサロン[hinata bocco]こども食堂</b> ■上田市芳田 1192-1 ■毎月第3土曜日 10:00～13:00 【参加費】こども：100円 / おとな：500円	☎0268-35-0066	食交他
⑬ 上田市	<b>みんなの居場所しおじり こどもカフェ</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】こども：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】こども：無料 / おとな：300円 / スタッフ：200円	☎0268-38-3208	食学交相他
⑮ 東御市	<b>だれでも食堂</b> ■東御市祇津 917-4 祇津公民館 ■毎月第4日曜日又は水曜日 17:30～20:30 【参加費】300円程度	☎090-9978-9280	食交相他

## B. 南信 (諏訪・上伊那・南信州地域) ⑯～④⑨

⑯ 岡谷市	<b>こ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】こども：1コイン / おとな：300円	☎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	☎080-1266-1166	学交相他
⑱ 岡谷市	<b>こどもだるま食堂</b> ■岡谷市東銀座 1-14-2 ■毎月第3日曜日 【参加費】こども：ワンコイン(おもちゃ、手作り可) / おとな：300円	☎080-6938-8697	食学交相他
⑲ 諏訪市	<b>信州こども食堂 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】こども：無料 / おとな：300円	☎090-1739-3565	食交相他
⑳ 諏訪市	<b>信州こども食堂 with 温泉寺</b> ■諏訪市湯の釜 1-21-1 ■毎月第2日曜日 【参加費】こども：無料 / おとな：300円	☎0265-70-8529	食交他
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】こども：無料 / おとな：300円	☎0266-55-8734	食学交相他
㉒ 諏訪市	<b>みんなのお家すまいるこども食堂</b> ■諏訪市中洲 3097 ■毎月1回 主に土日いずれか 【参加費】こども：200円 / おとな：500円	☎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】こども(小学生以下)：無料 / おとな：300円	☎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 かふえん香内 毎週水曜日 17:00～21:00 【参加費】①こども：100円 / おとな：500円 ②1円～500円	☎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】こども：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】こども：100円 / おとな：300円	☎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(ゆめひろは富士見・公民館・森のオフィスなど) ■毎月1回水曜日放課後・不定期イベント 【参加費】こども：無料 / おとな：カンパ	☎090-8960-3342	食学交相他
㉘ 伊那市	<b>さくら教室</b> ■伊那市公民館又は いなっせ ■毎週土曜日 13:00～17:00 【参加費】無料	☎0265-78-4111	学交相他
㉙ 伊那市	<b>はぐくみ食堂</b> ■伊那市常田 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 / こども(高校生以下)：100円 / おとな：300円	☎0265-76-7627	食交相他
③⑩ 伊那市	<b>わいわいカフェ この指と〜まれい 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】こども(4歳以上)：100円 / おとな：300円	☎090-1867-4265	食学交相他
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	☎0265-79-8702	食リ学相他

③② 駒ヶ根市	<b>集いの場 YandS</b> ■駒ヶ根市中央 4-15 ■毎月2日曜日 10:30～12:00(イベント実施) 【参加費】毎日 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 辰野町	<b>あかりこどもカフェ</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】こども：無料 / おとな：300円	☎0266-41-5256	食リ学交相他
③④ 辰野町	<b>ひだまりのおうち</b> ■辰野町平出 2166 ■学習支援、悩み相談…毎月第1、3木曜日 15:00～17:00 ■食事提供、その他…不定期 9:00～13:00 【参加費】学習支援、悩み相談…無料 食事提供…こども：無料 / おとな：300円	☎090-5608-3742	食学相他
③⑤ 箕輪町	<b>ふれあい食堂</b> ■箕輪町イオン内「みのわ〜れ」 ■学習支援…毎週月曜日 17:45～19:15 食事提供…毎月第3土曜日 15:00～18:00 【参加費】こども：無料 / おとな：300円	☎0265-95-4465	食学交
③⑥ 南箕輪村	<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 南箕輪村	<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 南箕輪村	<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
③⑨ 飯田市	<b>いい元気塾</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
④⑩ 飯田市	<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 飯田市	<b>信州こども食堂 IN 飯田 かなえ〜る</b> ■飯田市黒西番 581 2階 ■毎月第2土曜日、第3日曜日 10:00～14:00 【参加費】こども：100円 / おとな：300円	☎0265-48-5231	食学交相他
④② 飯田市	<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】こども：無料 / おとな：300円	☎090-8722-1920	食学交相他
④③ 飯田市	<b>みんなの手</b> ■飯田市黒中平 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 飯田市	<b>夢かなえ食堂</b> ■飯田市下山 1071-7 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 松川町	<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…こども：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 阿智村	<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】高校生以上：無料 / おとな：300円	☎0265-49-8401	食リ学交
④⑦ 平谷村	<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 喬木村	<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】こども：無料 / おとな：300円	☎090-6334-1902	食相
④⑨ 喬木村	<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

## C. 中信 (木曾・松本・北アルプス地域) ⑤⑩～⑦③

⑤⑩ 上松町	<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 上松町	<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】こども：100円 / おとな：200円	☎0264-52-2111	食交
⑤② 木曾町	<b>きそっこの会</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、悩み相談…不定期 【参加費】無料(1人 100円の場合あり)	☎090-3440-6102	食学相

⑤③ 木曾町	<b>信州こども食堂 in ふらっと木曾</b> ■木曾町福島 5122 ふらっと木曾 ■毎月第3土曜日 11:00～14:00 【参加費】こども：無料 / おとな：200円	☎0264-24-3087	食交他
⑤④ 大桑村	<b>なんでも体験わくわく隊</b> ■大桑村殿 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
⑤⑤ 松本市	<b>あなぐまおばさんのおうち</b> ■松本市横田 4-3-15 ■毎週月、火、水、金、日曜日 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 松本市	<b>えがの会</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 松本市	<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 松本市	<b>こども未来デザインひろば</b> ■松本市波田 4417-1 波田公民館 ■毎月1回不定期 【参加費】無料	☎0263-92-6240	食学交相他
⑤⑨ 松本市	<b>信州こども食堂 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】こども：無料 / おとな：100円～300円	☎0120-914-994	食リ学交相他
⑥⑩ 松本市	<b>信州こども食堂 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】こども：無料 / おとな：100円～300円	☎0120-914-994	食リ学交相他
⑥① 松本市	<b>信州こども食堂 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】こども：無料 / おとな：100円～300円	☎0120-914-994	食リ学交相他
⑥② 松本市	<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
⑥③ 松本市	<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】こども：無料 / おとな：100円(任意)	☎0263-86-1069	食リ学交相他
⑥④ 松本市	<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 ■毎週月、金曜日 15:00～(祝日の場合はお休み) 【参加費】こども：無料 / おとな：300円	☎0263-75-3135	食相他
⑥⑤ 松本市	<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木曜日 18:00～19:30 【参加費】無料	☎090-9353-2699	食学相他
⑥⑥ 塩尻市	<b>塩尻学びサポート(県民こどもじゅく)</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
⑥⑦ 安曇野市	<b>信州こども食堂 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 ■学習支援…毎週土曜日 9:30～16:00 長期休み対応、遊びなどは自由に利用可 【参加費】こども：200円 / おとな：300円	☎0263-50-4511	食学交相他
⑥⑧ 安曇野市	<b>デルセ</b> ■安曇野市明科中川手 3921 ■毎週月、水曜日 10:00～15:00 【参加費】300円	☎090-5498-0905	学交相他
⑥⑨ 大町市	<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
⑦⑩ 大町市	<b>みあさの森</b> ■大町市美麻 ■毎月1回(日曜日)、不定期 【参加費】こども：300円 / おとな：500円ほか	☎090-4371-9571	食学交相
⑦① 池田町	<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、遊びなどは自由に利用可 【参加費】こども：200円 / おとな：350円	☎080-4687-4002	食学交相他
⑦② 白馬村	<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】こども：無料 / おとな：200円	☎090-1884-5030	食交相
⑦③ 小谷村	<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 ■毎月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