

松本地域「信州子どもカフェ」実施状況一覧

(令和8年7月14日現在)

|    | 信州子ども<br>カフェの名称  | 信州子どもカフェの<br>所在地                                          | 開催日時                                                            | 学習支援 | 食事支援 | 食料配布 | 悩み相談 | リユース | 多世代<br>交流 | その他                          | 参加費                           | 運営団体                     | 連絡先                     | アドレス                                                                                  |
|----|------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|-----------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | おらんちdeランチ        | 松本市島内4970-1<br>島内公民館                                      | 毎月第2土曜日、長期休暇<br>※変更あり                                           | ○    | ○    |      | ○    |      | ○         | 生活体験                         | 無料                            | 愛ランド島内運営委<br>員会          | 090-4463-8457           |                                                                                       |
| 2  | 寿小池町会子ども広場       | 松本市寿南1-39-5<br>(寿小池公民館)                                   | 毎月1回原則最終週の土曜日<br>10:00~12:00                                    | ○    | ○    |      |      |      | ○         | 生活体験                         | 無料                            | 寿小池町会子ども広場<br>運営委員会      | 080-3475-6038           | <a href="mailto:kusama637@yellow.plala.or.jp">kusama637@yellow.plala.or.jp</a>        |
| 3  | 寿台ハッピー食堂         | 松本市寿台6-2-10<br>寿台エコプラザ                                    | 月1回土曜日11:00~13:00、<br>長期休み                                      | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○         | 体験活動                         | 子ども:無料<br>大人:300円             | 寿台町会連合会                  |                         | <a href="mailto:miraizu0503@gmail.com">miraizu0503@gmail.com</a>                      |
| 4  | 子ども食堂岡田          | 長野県松本市岡田下岡田<br>1403-9                                     | 毎月1回原則日曜日<br>10::00~13:30                                       | ○    | ○    | ○    | ○    |      |           | 遊び、イベント                      | 子ども:無料<br>大人:300円             | 子ども食堂岡田                  | 090-4152-7687           | <a href="mailto:take_r@outlook.jp">take_r@outlook.jp</a>                              |
| 5  | 子ども食堂 はらぺこあおむし   | ・菜じゃ<br>(松本市中央4-7-10)<br><br>・松本市第三地区公民館<br>(松本市中央4-7-28) | ・毎月第3または第4土曜日<br>(菜じゃ)<br><br>・毎月第3日曜日(松本市第三<br>地区公民館)<br>※変更あり | ○    | ○    | ○    | ○    |      | ○         | 生活体験                         | 大人:300円~カンパ                   | 子ども食堂<br>はらぺこあおむし        | 0263-34-4393            | <a href="mailto:masuta@mamma.co.jp">masuta@mamma.co.jp</a>                            |
| 6  | 子ども未来デザインひろば     | 松本市波田4417-1 波田<br>公民館                                     | 月1回不定期                                                          | ○    | ○    |      | ○    |      | ○         | 食事を<br>一緒に作る                 | 無料                            | (一社)波田コミュニ<br>ティデザインクラブ  | 090-4153-4950<br>(ナガツカ) | <a href="mailto:hatacode@gmail.com">hatacode@gmail.com</a>                            |
| 7  | 笑和はうす            | 新村公民館                                                     | 毎月第2土曜日・第4日曜日<br>9:30~12:00                                     | ○    | ○    | ○    | ○    |      |           | 食事を一緒に<br>作る。季節に合<br>わせたイベント | 子ども:無料<br>大人:無料               | 笑和はうす                    | 0263-47-3886            | <a href="mailto:syowahouse@gmail.com">syowahouse@gmail.com</a>                        |
| 8  | 信州子ども食堂inことぶき    | 松本市寿北5-4-28-1                                             | 毎月1回以上不定期<br>11:30~20:30                                        | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○         | 防災を学ぶ                        | 子ども:無料<br>大人:カンパ300円          | 特定非営利活動法人<br>NPOホットライン信州 | 0120-914-994            | <a href="mailto:yff52160@nifty.com">yff52160@nifty.com</a>                            |
| 9  | 信州子ども食堂in松本どんハ   | 松本市深志2-3-25                                               | 毎月第2土曜日<br>11:30~13:30                                          | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○         | 防災を学ぶ                        | 子ども:無料<br>大人:カンパ300円          | 特定非営利活動法人<br>NPOホットライン信州 | 0120-914-994            | <a href="mailto:yff52160@nifty.com">yff52160@nifty.com</a>                            |
| 10 | 信州子ども食堂inまつもと学び塾 | 松本市本庄1-1-4                                                | 毎月第3土曜日<br>11:30~13:30                                          | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○         | 防災を学ぶ                        | 子ども:無料<br>大人:カンパ300円          | 特定非営利活動法人<br>NPOホットライン信州 | 0120-914-994            | <a href="mailto:yff52160@nifty.com">yff52160@nifty.com</a>                            |
| 11 | 信州子ども食堂inバロー南松本店 | 松本市村井町北2-14-<br>57                                        | 毎月第2日曜日<br>11:30~13:30                                          | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○         | 宅配、防災を学<br>ぶ                 | 子ども:無料<br>大人:カンパ300円          | 特定非営利活動法人<br>NPOホットライン信州 | 0120-914-994            | <a href="mailto:yff52160@nifty.com">yff52160@nifty.com</a>                            |
| 12 | 信州子ども食堂inバローあそびば | 松本市村井町北2-14-<br>57                                        | 毎月第4日曜日<br>11:30~13:30                                          | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○         | 宅配、防災を学<br>ぶ                 | 子ども:無料<br>大人:カンパ300円          | 特定非営利活動法人<br>NPOホットライン信州 | 0120-914-994            | <a href="mailto:yff52160@nifty.com">yff52160@nifty.com</a>                            |
| 13 | 信州みんなの食堂         | 松本市新村2218                                                 | 毎週水曜日<br>15:00~19:00                                            | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○         | 料理やお菓子<br>作りなど               | 子ども:0円<br>大人:500円<br>(カンパとして) | 信州みんなの食堂                 | 090-7943-4452           | <a href="mailto:yusoa175@gmail.com">yusoa175@gmail.com</a>                            |
| 14 | 多世代寄り添い子ども食堂     | 松本市里山辺3370-5                                              | 原則第4月曜日<br>※変更の場合あり、予約制                                         | ○    | ○    |      | ○    |      | ○         |                              | 子ども:無料<br>大人:300円<br>(カンパとして) | 多世代寄り添いこども<br>食堂         |                         |  |
| 15 | ディルセ(松本)         | 松本市中央1-18-1<br>松本市中央公民館(Mウイ<br>ング)                        | 毎週火曜日<br>10:00~16:00                                            | ○    |      |      |      |      |           | イベント<br>保護者支援                | 無料<br>(安曇野市外の方は300<br>円)      | 特定非営利活動法人<br>Gland-Riche | 070-1211-9093           | <a href="mailto:dilse@gland-riche.com">dilse@gland-riche.com</a>                      |

|    | 信州こども<br>カフェの名称       | 信州こどもカフェの<br>所在地                                                            | 開催日時                                                                                                                                                       | 学習支援 | 食事支援 | 食料配布 | 悩み相談 | リユース | 多世代<br>交流 | その他                                                     | 参加費                          | 運営団体              | 連絡先           | アドレス                                                                                                                                                    |
|----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|-----------|---------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 無料こどもじゅく 松本           | 松本市中央1-18-1 松本市中央公民館 (Mウイング)                                                | ・毎週土曜日 13:30～15:00<br>・第1,3,5水曜日, 第2,4木曜日 18:00～19:30                                                                                                      | ○    |      | ○    | ○    |      |           |                                                         | 無料                           | 無料こどもじゅく松本        | 090-7652-4441 | <a href="mailto:toshi0808sasa@gmail.com">toshi0808sasa@gmail.com</a>                                                                                    |
| 17 | 無料こどもじゅく こみや          | 松本市島内898-88                                                                 | 毎月第1,3,5日曜日<br>10:00～12:00                                                                                                                                 | ○    |      | ○    | ○    |      | ○         |                                                         | 無料                           | 反貧困セーフティーネット・アルプス | 090-4463-6182 | <a href="mailto:line5rori0320@gmail.com">line5rori0320@gmail.com</a>                                                                                    |
| 18 | 無料こどもじゅくHATA          | 松本市波田4417-1松本市波田公民館                                                         | 毎月第1,3土曜日<br>13:30～15:30<br>第2,4日曜日<br>10:00～12:00                                                                                                         | ○    |      | ○    | ○    |      |           |                                                         | 無料                           | 反貧困セーフティーネット・アルプス | 090-4463-6182 | <a href="mailto:line5rori0320@gmail.com">line5rori0320@gmail.com</a>                                                                                    |
| 19 | ヒッポポ食堂 神林             | 松本市神林1557-1 神林公民館                                                           | 毎月第3土曜日<br>10:00～13:00                                                                                                                                     | ○    | ○    | ○    | ○    |      | ○         | イベント<br>遊び                                              | こども:無料<br>大人:300円            | ヒッポポ食堂            | 080-1318-0903 | <a href="mailto:gari19840916@icloud.com">gari19840916@icloud.com</a>                                                                                    |
| 20 | ヒッポポ食堂in笹賀            | 松本市笹賀3971-3<br>コミュニティカフェヒッポポ                                                | 毎月第2・第4金曜日<br>15:30～17:30                                                                                                                                  | ○    | ○    |      | ○    |      | ○         | 遊び                                                      | こども:無料<br>大人:300円            | ヒッポポ食堂            | 080-1318-0903 | <a href="mailto:gari19840916@icloud.com">gari19840916@icloud.com</a>                                                                                    |
| 21 | 出居番丸西                 | 松本市城東1-6-19<br>出居番丸西                                                        | 毎週水,木曜日<br>10:00～15:00                                                                                                                                     | ○    |      |      | ○    |      | ○         | イベント、<br>保護者支援                                          | こども・大人:300円                  | 出居番丸西             | 090-7812-2159 | <a href="mailto:deiban.marunishi@gmail.com">deiban.marunishi@gmail.com</a>                                                                              |
| 22 | こども食堂そらのとり            | 松本市開智2-3-45                                                                 | 毎月第4金曜日<br>16:00～19:00                                                                                                                                     | ○    | ○    | ○    | ○    |      | ○         | 生活体験                                                    | こども:高校生以下無料<br>大人:300円以上のカンパ | そらのとり             | 080-3678-7303 | <a href="mailto:sophia935@yahoo.ne.jp">sophia935@yahoo.ne.jp</a>                                                                                        |
| 23 | なみカフェ                 | 松本市並柳4-5-1<br>集い場ふらっと                                                       | 水曜日<br>15:00～18:00<br>(不定期開催)                                                                                                                              | ○    | ○    |      | ○    |      | ○         |                                                         | こども:無料<br>大人:300円            | 集い場 ふらっと          | 0263-75-3135  | <a href="mailto:furatto@roukyou.gr.jp">furatto@roukyou.gr.jp</a>                                                                                        |
| 24 | こども食堂おぼっこ             | 松本市庄内地区<br>公民館                                                              | 不定期開催(月1回、週末か祝日に開催)                                                                                                                                        | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |           | 工作、体験、<br>調理実習                                          | こども:無料<br>大人:300円(カンパとして)    | こども食堂おぼっこ         | 090-2463-8655 | <br><a href="mailto:pooh_1234@icloud.com">pooh_1234@icloud.com</a> |
| 25 | TAMARIBA MOTOJI       | 松本市元町2-6-5                                                                  | 毎月第2、第4水曜日<br>18:30～20:30                                                                                                                                  | ○    | ○    |      | ○    |      |           | ○                                                       | 無料                           | 元町児童館             | 0263-34-1753  | <a href="mailto:workers-motomachi@go.tvn.ne.jp">workers-motomachi@go.tvn.ne.jp</a>                                                                      |
| 26 | 紙芝居劇団実帰舎および本の森フリースクール | ・松本駅前公園および松本市本庄1丁目915峯村ビル2階<br>・塩尻市大門1番町12-2<br>塩尻市市民交流センター(えんぱーく)2階実帰舎オフィス | ①子ども食堂紙芝居上演 第2・4土曜日(松本駅前公園にて)<br>②無料の英検と漢検勉強会 第2木曜日17:00～19:00(松本市本庄1丁目915峯村ビル2階)<br>③不登校生徒他の親御さんへの相談会 第2,第4火曜随時9:00～17:00<br>④フリースクール毎週月曜日と金曜日10:20～16:20 | ○    |      |      | ○    | ○    |           | 子ども食堂でのお楽しみ(エンターテイメント)提供、紙芝居と絵本の読み聞かせ、電子辞書による漢字と英語の勉強 他 | 無料                           | 学習支援センター実帰舎       | 0263-57-6203  | <a href="mailto:iedanorikazu@gmail.com">iedanorikazu@gmail.com</a>                                                                                      |
| 27 | 塩尻学びサポート              | 塩尻市大門1-12-2<br>塩尻市市民交流センター(えんぱーく)                                           | 毎週火曜日<br>17:00～19:00<br>(お茶タイム 18:00～18:15)                                                                                                                | ○    | ○    |      | ○    |      |           | 手芸や工作・お楽しみクッキング                                         | 無料                           | 反貧困セーフティーネット・アルプス | 090-9667-1641 | <a href="mailto:agatanmiura3@yahoo.co.jp">agatanmiura3@yahoo.co.jp</a>                                                                                  |
| 28 | お気楽カフェ                | 吉田公民館(吉田地区センター)、吉田西防災センター                                                   | 原則毎月第2土曜日<br>※変更あり                                                                                                                                         |      | ○    | ○    |      |      | ○         |                                                         | こども:無料<br>大人:200円            | お気楽カフェ            | 080-1172-4616 | <a href="mailto:itumohaturatu@gmail.com">itumohaturatu@gmail.com</a>                                                                                    |
| 29 | ちごちご広場                | 吉田東公民館<br>塩尻市広丘吉田1157-2                                                     | 毎月第4日曜日<br>※変更あり                                                                                                                                           |      | ○    |      |      |      | ○         |                                                         | こども:無料<br>大人:300円            | ちごちご広場            | 080-1172-4616 | <a href="mailto:itumohaturatu@gmail.com">itumohaturatu@gmail.com</a>                                                                                    |

|    | 信州こども<br>カフェの名称 | 信州こどもカフェの<br>所在地                          | 開催日時                       | 学習支援 | 食事支援 | 食料配布 | 悩み相談 | リユース | 多世代<br>交流 | その他                     | 参加費                                                               | 運営団体                         | 連絡先           | アドレス                                                                           |
|----|-----------------|-------------------------------------------|----------------------------|------|------|------|------|------|-----------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 30 | はらしんでん月よう学習室    | 塩尻市広丘原新田242-1<br>原新田公民館内                  | 祝日をのぞく毎週月曜日<br>15:00～19:00 | ○    | ○    | ○    | ○    |      | ○         | お泊り学習                   | 無料<br>(習い事は有料)                                                    | はらしんでん月よう学<br>習室(原新田公民館)     | 090-9666-0801 | <a href="mailto:harashinden0706@gmail.com">harashinden0706@gmail.com</a>       |
| 31 | 信州こども食堂inしおじり   | 塩尻市片丘7900                                 | 毎月1回以上不定期<br>11:00～20:00   | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○         | 宅配、防災を学<br>ぶ            | こども:無料<br>大人:カンパ300円                                              | 特定非営利活動<br>法人NPOホット<br>ライン信州 | 0120-914-994  | <a href="mailto:yff52160@nifty.com">yff52160@nifty.com</a>                     |
| 32 | ディルセ(明科)        | 安曇野市明科中川手<br>3839-2 龍門淵テラス3F              | 毎週金曜日<br>10:00～16:00       | ○    |      |      | ○    |      | ○         | イベント<br>保護者支援<br>訪問支援   | 無料<br>(安曇野市外の方は300<br>円)                                          | 特定非営利活動法人<br>Gland・Riche     | 070-1211-9093 | <a href="mailto:dilse@gland-riche.com">dilse@gland-riche.com</a>               |
| 33 | ディルセ(穂高)        | 安曇野市穂高8158-16                             | 毎週水曜日<br>10:00～16:00       | ○    |      |      | ○    |      | ○         | イベント<br>保護者支援           | 無料<br>(安曇野市外の方は300<br>円)                                          | 特定非営利活動法人<br>Gland・Riche     | 070-1211-9093 | <a href="mailto:dilse@gland-riche.com">dilse@gland-riche.com</a>               |
| 34 | ディルセ(三郷)        | 安曇野市三郷明盛2198-<br>1<br>安曇野市社会福祉協議会<br>三郷支所 | 毎週木曜日<br>10:00～16:00       | ○    |      |      | ○    |      | ○         | イベント<br>保護者支援           | 無料<br>(安曇野市外の方は300<br>円)                                          | 特定非営利活動法人<br>Gland・Riche     | 070-1211-9093 | <a href="mailto:dilse@gland-riche.com">dilse@gland-riche.com</a>               |
| 35 | みんなのごはん会        | 安曇野市豊科5942-8 新<br>田公民館                    | 月1～2回                      | ○    | ○    | ○    | ○    |      | ○         | あそび場<br>絵本・紙芝居<br>子ども生花 | こども: 園児100円、小学<br>生以上300円、ひとり親の<br>子・障がい児・未就園児は<br>無料<br>大人: 500円 | 一般社団法人 笑顔の花                  | 080-7492-0817 | <a href="mailto:richess088@gmail.com">richess088@gmail.com</a>                 |
| 36 | 信州こども食堂in安曇野    | 安曇野市三郷公民館・ほり<br>でーゆ四季の郷・堀金公民<br>館         | 毎月1回以上不定期<br>11:30～13:30   | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○         | 宅配、防災を学<br>ぶ            | こども:無料<br>大人:カンパ300円                                              | 特定非営利活動法人<br>NPOホットライン信州     | 0120-914-994  | <a href="mailto:yff52160@nifty.com">yff52160@nifty.com</a>                     |
| 37 | あさひ学習ひろば        | 朝日村小野沢162                                 | 毎週月、木曜日<br>17:00～19:00     | ○    | ○    |      |      |      |           |                         | 無料                                                                | あさひ学習ひろば                     | 0263-99-2640  | <a href="mailto:asahigakusyuhiroba@gmail.com">asahigakusyuhiroba@gmail.com</a> |