



## 上伊那地域 信州こどもカフェ

発行●上伊那地域振興局総務管理課  
2023年1月末日現在

### 信州こどもカフェとは？

無料または低額で食事提供や学習支援などの取組を月1回以上提供している子どもの居場所のこと。一般的には「子ども食堂」と呼ばれるもので、長野県では「信州こどもカフェ」という愛称で呼び、その設置を推進しています。

- 食事提供 ● 多世代交流
- 学習支援 ● 学用品等リユース
- 悩み相談 ● その他

### 10 まちの駅ふじや

- 箕輪町中箕輪12424-3 ✉ furuhata@kamiina-mcoop.com
- 放課後こども食堂 毎月第2・4金曜日16:30～18:30
- 朝こども食堂 每月第2・4水曜日7:45～8:15(木下駅前)
- TEL 080-6932-0800【参加費】放課後こども食堂:高校生:100円/中学生以下:無料/おとな:300円  
朝こども食堂:無料 【対象者】箕輪町全域 ● 食事 ● 学習 ● 交際 ● 相談

### 14 わが家のみんな食堂

- 宅幼老所わが家(宮田村7504-4)または  
宅幼老所あずま家河原町(宮田村3378-1)
- 毎月第4金曜日 17:00～18:30
- TEL 0265-96-7130 ✉ info@wagaya-miyada.com
- 【参加費】こども:ワンコイン(おもちゃや紙のお金でもOK!)  
おとな:200円 【対象者】どなたでも ● 食事 ● 交際 ● 相談

### 1 若宮きずな塾

- 伊那市上牧7380-335 若宮第2公民館
- 不定期開催
- TEL 0265-79-8702 ✉ chisato@kamiina-mcoop.com
- 【参加費】無料
- 【対象者】若宮地域の少中学生

● 食事 ● 学習 ● 交際 ● 相談

### 4 フリー・キッズ・ヴィレッジ (みんなの村こどもカフェ)

- 伊那市高遠町山室3335-1 ✉ office@freekids.jp
- 毎週水曜日 16:00～18:00
- TEL 0265-94-5028
- 【参加費】無料
- 【対象者】三義地区どなたでも

● 食事 ● 交際 ● 相談

### 7 ひだまりのおうち

- 辰野町平出 2166 ✉ chika1981816@yahoo.co.jp
- 学習支援、悩み相談...毎月第2、4水曜日15:00～17:00  
食事提供、その他...不定期 10:00～13:00
- TEL 090-5608-3742 【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 ● 食事 ● 学習 ● 交際 ● 相談  
【対象者】辰野町内小中学生

※送迎応相談

### 11 子ども食堂アムール

- 成人大学センター・林業センター
- 毎月1回土曜日
- TEL 080-2339-5151 ✉ u.s.k331n.87@gmail.com
- 【参加費】無料
- 【対象者】どなたでも

● 食事 ● 交際 ● 相談

### 2 さくら教室

- 伊那公民館又は いなっせ ✉ inashihitorioya@gmail.com
- 毎週土曜日 15:00～17:00
- TEL 0265-78-4111
- 【参加費】1家庭につき月500円
- 【対象者】1人親家庭 小3～中3

● 食事 ● 学習

### 3 わいわいカフェこの指と～まれ♪in東春近

- 伊那市東春近960 宅幼老所おらほ内
- 毎月第2日曜日 11:30～12:30
- TEL 090-1867-4265 ✉ zaru\_o@ybb.ne.jp
- 【参加費】こども(4歳～高校生):100円 おとな:300円
- 【対象者】どなたでも

● 食事

### 6 あかりこどもカフェ

- 辰野町赤羽100-2共生館あさひヶ丘
- 毎月第2・4土曜日 10:00～12:30(都合により変更あり)
- TEL 0266-41-5256 ✉ npo-akari@ina.janis.or.jp
- 【参加費】こども:無料 おとな:300円
- 【対象者】辰野町内小中学生

● 食事 ● 学習 ● 交際 ● 相談

### 9 ふれあい食堂

- 箕輪町イオン内「みのわーれ」
- 学習支援:毎週水曜日 17:45～19:00  
食事提供:毎月第3日曜日15:00～18:00
- TEL 0265-95-4465 ✉ minowa-re@inacatv.ne.jp
- 【参加費】小学生以上1人300円
- 【対象者】学習支援:町内小中学生、食事:どなたでも

● 食事

### 10 まちの駅ふじや

- 箕輪町中箕輪12424-3 ✉ furuhata@kamiina-mcoop.com
- 放課後こども食堂 毎月第2・4金曜日16:30～18:30
- 朝こども食堂 每月第2・4水曜日7:45～8:15(木下駅前)
- TEL 080-6932-0800【参加費】放課後こども食堂:高校生:100円/中学生以下:無料/おとな:300円  
朝こども食堂:無料 【対象者】箕輪町全域 ● 食事 ● 学習 ● 交際 ● 相談

### 15 井戸端食堂

- 食堂開催場所:村人TERRACE(住所 宮田村3247番地)  
事務局宮田村3252-1(梅が里ギャラリー手づくり屋)
- 毎月第2・4日曜日 11:30～13:00
- TEL 0265-98-7749 ✉ idobatamiyada@gmail.com
- 【参加費】500円 こども・ヘルプマーク・食品提供者:300円  
【対象者】どなたでも

● 食事 ● 交際 ● 相談

### 12 かま塾

- 南箕輪村神子柴7288神子柴公民館 ✉ zaruo@nifty.com
- 毎月2回程度不定期の土曜日9:00～12:00
- TEL 090-2203-7930
- 【参加費】無料(スキー教室等:実費徴収)
- 【対象者】南箕輪村内小学生

● 食事 ● 交際 ● 相談

### 16 中川こども食堂 風の子

- 食堂開催場所:古民家カフェと宿 大きな玄関  
中川村片桐3230-3
- 毎月1回(不定期開催)16:00～19:00
- TEL 090-1869-3722 ✉ nakagawa.kazenoko@gmail.com
- 【参加費】こども:無料/おとな:300円  
【対象者】どなたでも

● 食事 ● 交際

### 17 子どもカフェ「カラソコエ」

- 辰野町伊那富2841 ✉ cp-karanchoe@sun.gmobb.jp
- 毎月第2・4水曜日 15:00～17:00
- 毎月第4土曜日 10:00～12:30
- TEL 0266-78-8870
- 【参加費】小中学生無料
- 【対象者】辰野町内小中学生

● 食事 ● 学習 ● 交際 ● 相談