

信州こどもカフェフェスティバルin上田 2026

2026年
2月1日
日曜日

『遊ぶ』が育む 子どものいのち

～地域で育つ・未来を拓く～

上田市交流文化芸術センター サントミューゼ（小ホール）

アルクマも
くるよ！



小ホール
ホワイエ

長野県 PR キャラクター「アルクマ」

©長野県アルクマ

10:30～15:30

遊びコーナー

ちっちゃん
プレゼント
差し上げます

- ゲームコーナー
(スイッチ・Wii・スマブラ)
- ボードゲームコーナー
- ボードゲームスペース
Blokus (ブロックス)
- お楽しみワークショップ
(長野大学コンポストチーム CAC)
- 出張図書館

12:00～13:00

災害時用 五目ご飯提供

※先着 100 名

小ホール

※12:45 開場

13:00～14:30

講演会

講師 天野秀昭 氏

認定 NPO 法人プレーパークせたがや理事
一般社団法人日本プレイワーク協会評議員



1980 年羽根木プレーパーク最初の常駐プレーリーダー(ワーカー)であり日本で初めての職業プレーリーダー(ワーカー)。世田谷、駒沢、烏山各プレーパークの開設に、住民とともに当たる。大正大学特命教授(~2015) / 青少年の育成に関する懇談会(内閣府/2003) / 子どもの德育に関する有識者会議(文部科学省/2008~09 年)等 / NPO 法人日本冒險遊び場づくり協会評議員 / 認定 NPO 法人フリースペースたまりば理事 / 著書『よみがえる輝く子どもの笑顔』すばる舎 ほか

14:30～15:15

トークセッション

楽しく遊ぶ、地域で育つ、子どもの居場所

「遊び」を通じて子どもをはぐくむ地域づくりについて
地域の実践例も交えて楽しく意見交換しましょう！



●主催 信州こどもカフェ推進上田地域プラットフォーム ●後援 上田市教育委員会・東御市教育委員会、
長和町教育委員会・青木村教育委員会・長野県将来世代応援県民会議上田地域会議・長野県

お問い合わせ

●参加は無料 ●事前のお申し込みは不要です

信州こどもカフェ推進上田地域プラットフォーム事務局

(上田地域振興局総務管理課) Tel 0268(25)7113 (担当: 神津)



ろうきんこども基金・長野県社協「地域で子どもを育むプロジェクト」助成事業・山洋電気労働組合様支援事業

信州こどもカフェとは？

長野県では、学習支援、食事提供、多世代交流、悩み相談、学用品等のリユースなど複数の機能を無償または安価で提供し、月1回以上計画的に開催されている子どもの居場所づくりを「信州こどもカフェ」と呼び、取り組みを推進しています。“こどもカフェ”といつても、こどもだけが集まる居場所ではありません。ちいさなお子さんから、小・中・高・大学生、様々な年代の大人も気軽に寄って、ごはんを食べたり、お話をしたり、遊べるみんなの居場所です。身近なこどもカフェにぜひご参加ください。

上田地域のこどもカフェ

※令和8年1月現在

上田市（東部）

おけまる食堂

読み方：●会場 ◆開催日・費用 ■連絡先
上田市（東部）
おけまる食堂
●中高生児童スペース COCOON(常田3-15-50 ローレン栄)◆毎週木曜日 16:30～21:00／20歳以下:無料/大人:お手伝いか寄付(生鮮食品等でもOKです)■おけまる食堂実行委員会事務局 TEL.090-4161-0978(小林)

上田市（中央）
こども食堂カエルカフェ
●中央 2-11-40 ◆毎月第1・3水曜日 15:00～19:00／こども・高校生:無料 / 大人:500円 (寄付・お手伝い無料)
■TEL.090-4230-0375(山田)

上田市（中央）
上田おけまるジュニアセンター
●労福協ライフサポートセンター2階(中央4-9-1)◆毎週水曜日(学習支援) 15:00～20:30／無料 ■おけまる食堂実行委員会事務局 TEL.090-4161-0978(小林)

上田市（城下）
こども食堂 ばいす・ばーさ
●諏訪形 888◆毎週金曜日 16:30～19:00／こども・大人共に無料 ■社会福祉法人原峰保養園こども応援センターうえだ TEL.0268-71-5080

上田市（塩尻）
hyvä magic chamber 魔法の森カフェ

●魔法の森カフェ(秋和1110-8)◆毎月4～5回・毎週木曜日は学習支援・長期休み開催／こども:無料～(ガチャ代100円)大人500円 ■TEL.080-4089-6749(宮尾)

上田市（豊殿）

ふれあいサロン hinata bocco こども食堂

●豊殿ふれあいサロン hinata bocco とよさと(芳田1192-1)◆毎月第3土曜日・随時イベント 10:00～13:00／こども:無料/大人:300円 ■豊殿ふれあいサロン運営委員会 hinata bocco とよさと TEL.0268-35-0066

上田市（塩田）

みんなのカフェサディーゴ

●販売研修センター サディーゴ(下之郷乙344-7)◆毎日(随時予約受付・開催)／こども・大人共に無料 ■就労支援センター サディーゴ TEL.0268-75-7254

上田市（塩田）

みんなのしおだ食堂

●塩田公民館(中野20)◆毎月第3日曜日 10:00～14:30／こども:無料/大人:300円、スタッフ:200円程の寄附をお願いします
■みんなのしおだ食堂運営委員会 TEL.0268-38-3208(上原)

上田市（丸子）

こどもレストランきらっと

●まるこ福祉会ぐらんまるしぇ(長瀬2885-3)◆毎月第1土曜日 10:00～15:00(時間変更有)／こども:無料/大人:500円/中・高・大学生、大人のスタッフも無料 ■まるこ福祉会 TEL.0268-71-6263

上田市（神科）

神っ子食堂

●神科児童センター(住吉551-1)◆毎月第3日曜日 10:00～14:00／こども:無料/大人:300円(※上履き持参) ■神っ子食堂事務局 TEL.090-5501-1072(橋詰)

上田市（真田）

にじいろ Café

●真田総合福祉センター(真田町長7190)◆毎月第3土曜日：食料配布 10:30～11:30、13:00～14:00／会場開催 10:00～13:00／こども:無料/大人:200円(食事提供時のみ) ■グリュックの会(かりがね福祉会つづじ) TEL.0268-75-5431

上田市（真田）

さなこみこども食堂

●真田の古民家さなこみ(真田町本原1488)◆月1回・祝日・長期休み 9:00～15:30／こども:100円 ■さなこみこども食

堂運営委員会 TEL.090-4368-0773(伊藤)

上田市（武石）

武石えんカフェ

●武石公民館(下武石742)◆毎月第3土曜日 11:00～13:30／18歳未満:無料/大人:300円以上の寄附をお願いします ■武石えん結びの会 TEL.090-5785-2564(依田)

上田市（武石）

こども食堂 すまいるきっちん

●手打ちらーめんかじかや(下武石1834-2)◆毎月1～2回日曜日・随時イベントあり／こども:無料/大人:300円 ■こども食堂すまいるきっちん TEL.080-6930-2058(児玉)

上田市

こどもとおとの居間「だらっと」

●会場はお問い合わせください◆週3～4回・イベント時 10:00～夕・夜／こども:500円※大人同伴の場合も500円のみ/上限1500円/月通り放題 ■こどもとおとの居間だらっと運営委員会 TEL.090-1992-4905(堀内)

東御市

だれでも食堂

●称津公民館(称津917-4)◆月1回平日夕方・休日イベント／こども・大人共に無料 ■どうみのだいどころ TEL.090-9978-9280(五十嵐)

東御市

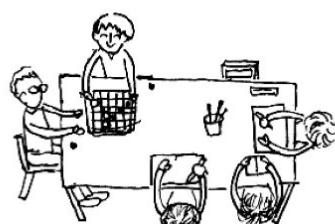
子どもだれでも居場所くる me(くみー)

●東御市内(※活動に応じて会場変更あり)◆毎月第4土曜日 9:30～13:00／活動及び食事の内容に応じた参加料(保険料等) ■東御市社会福祉協議会 TEL.0268-62-4455

長和町

こころも満ぷく食堂

●古町コミュニティーセンター(古町2803)◆毎月第2・4日曜日 11:00～13:30／0歳～学生・大せんぱい(ご高齢の方):無料/大人:お気持ちの金額 ■TEL.080-8491-8685(代表:しょうじ)



※イラスト:しみずえいこ