

**D-6 エプロン若菜**

【お問合せ】 エプロン若菜 (増洲)  
☎ 080-3704-6667 ✉ okei3384@yahoo.co.jp  
お問合せ不要。直接会場へお越しください。

①子どもたち ②川島商店街  
③川島会館 (中野区弥生町)  
④毎月第1・第3水  
⑤毎月第1・第3水  
⑥17:00～お弁当がなくな  
るまで ⑦子ども無料

オーガニック食材のご飯を、子どもたちに配布します。

**D-4 子ども食堂すたのつて**

【お問合せ】 stannotte (栗野)  
☎ 03-3380-0452 ✉ stannotte2015@gmail.com

①高校生までの子どもとその保護者  
②stannotte (中野区弥生町2-52-5)  
③毎月第3木曜日 17:00  
④17:00～20:00 ⑤子ども無料、付き  
添いの大人300円+お持ちち

できたてのお料理! フットホームな雰囲気  
楽しんで時間を過ごせます。

**D-2 中野食堂**

【お問合せ】 中野食堂運営委員会 (楢山)  
☎ 03-6454-0299 ✉ nakanoishokudo2021@gmail.com

①どなたでも ②四国屋 (中  
野区中央4-123) ③毎月第  
3日曜日 10:30～13:00  
④子ども無料、おとな300円

中野食堂です。ひとり暮らしで食へる食事を減らし、  
地域の中で安心できる居場所づくりを目指します。

**A-4 文楽舎 (ぶんがくしゃ)**

【お問合せ】 文楽舎  
☎ 03-3223-4211 ✉ makoto884@nifty.com

①小学生～高校生 (要連絡)  
②中野区若宮 2-21-5 ③原則  
として平日午後 ④原則無料  
(ご家庭の事情に配慮します)

中野区で安心して暮らすための居場所づくりを目指します。

**A-2 こまちゃん/ペンター (子育て応援部)**

【お問合せ】 社会福祉法人武蔵野学園 しらすき校苑 (白岩)  
☎ 03-5356-5447 ✉ chikikenkei-sakuraen@m-kamisagi.jp  
(受付: 原則として月～金 9:00～16:00)

①子育て中の世帯で食生活に配慮  
が必要の方 ②しらすき校苑 (中  
野区白鷺1-14-8) ③毎月第4水  
曜日又は随時 (要予約・予約時に担当  
者と日時をご相談ください) ④無料

子育てをしている世帯向けにフード/イベントを行っています。  
日時は個別相談で決めています。お気軽にお電話下さい。

**D-5 フチカドキッズ子ども食堂**

【お問合せ】 フチカドキッズ子ども食堂担当  
☎ putcadoo.kids@gmail.com

※事前予約制です。予約やその他の  
情報に関しては、Instagram: @putcadoo.kids をご確認ください。

①18歳までならどなたでも!  
②中野区弥生町2-46-8 1階  
③月1回 11:30～12:00  
④無料

月1回、手作りのお弁当配布を行っています。

**D-3 みんなの食堂南中野カレリーの会**

【お問合せ】 南中野カレリーの会 (田中)  
☎ 03-3382-3237

①どなたでも ②南中野区民活  
動センター2階洋室1・2号 (中  
野区弥生町5-52) ③毎月第2・  
4火曜日 17:30～19:00 ④中学  
生以下無料、高校生以上300円

おいしい手作りのカレーをみんなと一緒に食べたいよ!!  
小さなお子さんから、高齢の方まで、だれでも大歓迎!!

**D-1 みらい塾**

【お問合せ】 認定NPO法人キッズクラブ みらい塾担当 (東)  
☎ 03-6222-9748 ✉ mirai@kidsdoor.net

①小学生～中学生 3年生  
②コアみらいクラブ南中野4階  
(中野区中央5-6-2) ③原則第  
2・4土曜日 14:00～16:00  
④無料

経済的な事情やひとりの親などの事情で塾に通えず、学力の  
不安を抱える小学生を対象に、無料の学習サポートを行う。

**A-3 子ども食堂さくら**

【お問合せ】 子ども食堂さくら (鈴木)  
☎ 03-3330-5053

①どなたでも ②若宮児童館  
(中野区若宮3-54-7) ③毎月  
第3土曜日 12:30～13:00  
④1セット100円 (1世帯2セッ  
トまで)

開催場所が若宮児童館に変わりました。予約制です。  
現在、手作り軽食等の配布となっています。

**A-1 kodomore**

【お問合せ】 kodomore (佐藤)  
☎ 080-4194-0032 ✉ growththedark77@yahoo.co.jp

①親子で (子どもの参加は不可)  
②若宮区民活動センター (中  
野区若宮3-22-5) ③不定期美  
施土曜日 9:30～15:00  
④無料

サブスクリプションした衣類やおもちゃなどの交換のイベントを  
実施しています。※今年度の主な活動内容

**子ども食堂・学習支援活動【基本情報】**

2022年度の各団体の基本情報です。  
諸事情により、変更になる場合があります。  
※このマップに掲載されている情報は、2022年4月現在のものです。最新の情報は  
ホームページでもご確認ください。

【凡例】  
①対象 ②会場 ③日時 ④参加費用  
●子ども食堂 ●学習支援 ●今年新たにオープンした団体  
●食品配布、他 ●今年新たにオープンした団体

**活動マップ**  
A エリア・A エリア  
B エリア・B エリア  
C エリア・C エリア  
D エリア・D エリア

2022.05

## 中野区内の子ども食堂や 学習支援活動に参加・応援しよう

つなぐ、つながる、こどももっとネットワーク。

『こどももっとネット in なかの』は、中野区内で  
子ども食堂や学習支援を実施しているボランテ  
ィア団体・個人がゆるやかにつながるネットワ  
ーク。全ての世代の人々が社会的に孤立しない、あたた  
かな地域をつくる活動を行っています。

**このマップは**  
子ども食堂や学習支援スペースを、より身近な場所  
として区民の皆さまにご利用いただくために、区内  
で活動する39団体の基本情報を掲載しています。

**利用したい方は**  
利用したい方やボランティアしたい方、居場所づ  
くりを始めたい方も、ぜひ一度、地域の活動に参加  
してみませんか。各団体または中野ボランテ  
ィアセンターにお問い合わせください。

子ども達の笑顔と豊かな未来のために、多くの皆  
さまでご参加をお待ちしております。

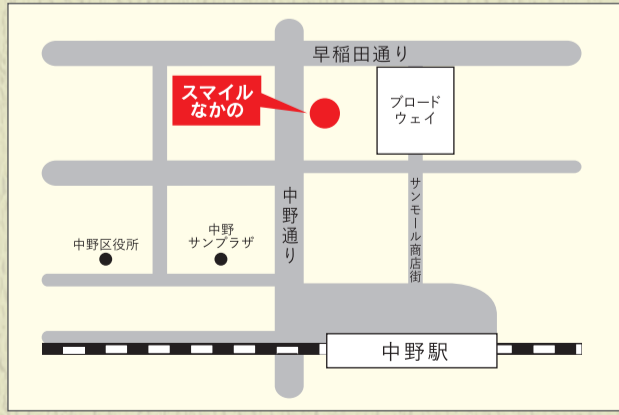
**【利用する時は】**  
参加要件やルールは団体毎に異なりますので、各団体の基本  
情報を必ずご確認ください。直近の活動状況は、こどもほ  
っとネットの Web サイトに掲載しています。なお、要件を満  
たさない場合は参加できないこともございます。ご了承ください。

活動内容や日時は急きょ変更になる場合がございます。  
ご参加の際は、Web サイトの**カレンダー**  
または、**こどももっとネット Twitter** で最新情  
報をご確認ください。

**こどももっとネット Web サイト  
活動カレンダー**  
今現在、どの団体がどんな活動をして  
いるのか、月単位で発信しています。

**こどももっとネット Twitter  
@kodomohotnakan**  
活動カレンダーの更新情報や、当日の  
急な変更について発信しています。

マップや Web サイトに掲載せず活動している団体もあります。利用したい方  
や寄付・ボランティアで応援したい方は、ぜひ事務局へお問い合わせください!



**「こどももっとネット in なかの」活動マップ**  
【発行】こどももっとネット in なかの事務局  
〒164-0001 中野区中野5-68-7 スマイルなかの3階  
(社) 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター  
電話: 03-5380-0254 FAX: 03-5380-6027  
E-mail: vc@nakano-shakyo.com

※このマップに掲載しているイラストは、『女性のスペース結 笑門プロジェ  
クト』に参加した子どもたちが描いたものです。  
※当リーフレットの掲載情報は2022年4月現在のものです。最新の情報は  
ホームページでもご確認ください。

小・中・高校生の皆さま  
保護者さま

**こども  
もっとネット  
in なかの**

中野区  
子ども食堂・学習支援活動マップ  
2022年度版



子ども食堂・学習支援活動【基本情報】

2022年度の各団体の基本情報です。諸事情により、変更になる場合がありますので、直近の活動スケジュールは



- 【凡例】
1 対象
2 会場
3 日時
4 参加費用
食・・・子ども食堂
学・・・学習支援
FP・・・食品配布、他
N 今年度新たにオープンした団体

活動マップ
Bエリア・Cエリア



B-1 野方みんなの食堂
子どもに限らず若者男女など誰でも！
新型コロナ収束まではお弁当販売形式で行っています。
1 どなたでも 2 野方区民活動センター(野方ウィズ)3F洋室C(中野区野方5-3-1) 3 毎月第3土曜日12:30~13:30 4 子ども100円、大人200円
[お問合せ] NPO法人ここからプロジェクト(伊藤)
080-4928-3487 syokudo4221@gmail.com

B-4 パンダのお料理づくり隊
簡単な料理教室と食事を通して、自分で食事を選ぶ、作る、用意する能力の土壌を育む事を目的としています。
1 幼稚園児~中学生
2 Trattoria La panda gilla(中野区沼袋1-34-2イフタビル1F)
3 毎週水曜日14:45~17:00
4 500円
[お問合せ] Trattoria La panda gialla(トラットリア・ラ・パンダ・ジャッパ)
03-5343-7838 mainini23315@gmail.com

B-2 中野 つむぎ塾/つむぎ塾α
【つむぎ塾】様々な理由で有料塾に通えない、中学生が対象の無料塾。【つむぎ塾α】不登校や発達に課題のある中学生の塾。
1 中学生(小学高学年応相談)
2 沼袋区民活動センター(中野区沼袋2-40-18)または、中野友愛ホーム(中野区江古田2-24-11)
3 毎週土曜日18:00~21:00(リモート授業も応相談) 4 無料
[お問合せ] NPO法人ここからプロジェクト(伊藤)
080-4928-3487 tumugi708@gmail.com

B-6 ぬまぶくろワイワイ食堂
ほっとできる地域のいこい場。お弁当販売とフードパントリーを、月一回ずつ実施しています。
【お弁当販売】1 どなたでも 2 沼袋高齢者会館(つづじ会館)中野区沼袋1-34-14 3 毎月第2火曜日17:00~18:00 4 大300円、小100円
【フードパントリー】お問い合わせください。
[お問合せ] むまぶくろワイワイ食堂(中村)
070-5567-0204 numabukuroyy@gmail.com

B-7 こどもカフェ
こどもたちの居場所づくり。お菓子や軽食と飲み物を提供。自由な時間を過ごせます。
1 小中学生・保護者 2 江古田区民活動センター(中野区江原町2-3-15) 3 毎月第2・4火曜日14:00~18:00 ※おやつ提供は15時からです。 4 子ども50円、大人100円
[お問合せ] GOHANの会(二羽)
090-4601-8375 schumvitroadsoi49@gmail.com

B-9 子ども食堂バベット
美味しいできたての Pasta で心もお腹も大満足。ポーノ!!
1 子どもたちとその家族
2 グラン・パ新宿店(中野区新井3-1-11) 3 毎月第3火曜日17:00~20:00 4 子ども無料、大人200円(定員20名程度 前日までに要予約)
[お問合せ] 日本フードプロフェッショナル(株)(梶川)
03-6913-1588 grand.pa-kajikawa@com.home.ne.jp

B-10 ゆるなか ~子育て・介護・地域 etc ~
いろいろな人がつながる多世代交流の居場所で、スタッフが宿題など学習のお手伝いをします。
1 どなたでも(主に幼児~中学生とその保護者) 2 中野駅北口周辺施設(中野区新井1-32-4新井薬師あいロード広場など)
3 不定期開催(月1回程度)10:00~18:00 4 500円(飲み物お菓子付き)
[お問合せ] ゆるなかプロジェクト事務局
yurunakaproject@gmail.com

B-3 瀬戸の花嫁
毎週水曜日に20名を対象にこども食堂を開催しています。
1 小学生~高校生。保護者同伴の場合、幼児も可 2 瀬戸の花嫁(中野区沼袋2-33-13) 3 基本的に毎週水曜日16:00~18:00 4 子ども無料、保護者300円
[お問合せ] 瀬戸の花嫁(石川直行)
070-8555-0204 naoyuki2017@gmail.com

B-6 江古田にここ広場
若者男女など誰でも！コロナ収束までは弁当販売&会場上りの選択形式で行っています。
1 どなたでも 2 江古田区民活動センター2階(中野区江原町2-3-15) 3 毎月第4水曜日18:00~19:30 4 子ども100円、大人200円
[お問合せ] NPO法人ここからプロジェクト(伊藤)
080-4928-3487 syokudo4221@gmail.com

B-8 STUDY CAMP/ステップアップ塾
平日夜は無料自習室「STUDY CAMP」、土曜午後は無料塾「ステップアップ塾」を開催しています。
1 3 [STUDY CAMP] 小4生~高3生、平日18:00~21:00(最終入室20:00) [ステップアップ塾] 小4生~中3生、毎週土曜16:00~(いずれも祝祭日等は休み) 2 中野区江原町2-14-17サニー第三熊野坂201 4 無料~
[お問合せ] NPO法人維新隊ユネスコクラブ事務局(濱松和香子)
050-7110-1820 [STUDY CAMP] studycamp@ishintai.org [ステップアップ塾] suj@ishintai.org

B-10 進学型無料塾 Ark
有料の塾へ通うことが困難な中学生を対象に「進学」を目的とした学習機会を提供します。講師は全員学生で親しみやすいです。
1 中学1~3年生 2 中野区新井2-20-11-2Fまたは、中部すこやか福祉センター 3 毎週土曜日18:00~20:30(夏期講習などは変更予定あり) 4 無料
[お問合せ] 進学型無料塾Ark
shun.nia2021@gmail.com

B-10 CAMEL(キャメル)
経済的な理由・不登校で塾に通えない中学生のため、全国の無料塾や子ども食堂へ映像授業を無料配信しています。中野区新井では直接学習指導をします。
1 小中学生 2 新井地区(お問い合わせいただいた方へ直接お伝えします) 3 毎週火曜17時~19時(数学・理科、毎週金曜17時~19時(英語・国語・社会) 4 無料
[お問合せ] CAMEL(大塚)
03-3319-5360 support@camel123.jp

C-3 薬師たきび塾
入塾という形をとらず、その都度勉強したい・自習の場がほしい子どもが集い、ボランティア講師が対応します！
1 中学生~高校生 2 上高田区民活動センター(中野区上高田2-11-1)他、区内の公共施設にて 3 毎週土曜日18:00~20:30(毎月最終土曜日、GW等の休み期間は休塾) 4 無料
[お問合せ] 薬師たきび塾事務局
yakushitakibi@gmail.com

C-4 子ども食堂LLP
コロナ禍は月に2回、区民活動センター、児童館等で配食をしております。HPからのみ完全予約となります。
1 お困りの子育て家庭 2 上高田区民活動センター、野方児童館等 3 第2・4土曜日11:30~13:00 4 子ども無料、子ども同伴大人300円、大人800円
[お問合せ] 子ども食堂LLP(佐々木)
https://www.kodomosyokudou-i-llp.com/

C-4 あーちのめし処
週2回のお弁当配布。他団体に月3回50食の弁当配布。手作り・無添加を心がけています。
1 児童・学生(※学生証提示)・保護者 2 旬香亭あーち(中野区中野5-54-8) 3 食堂(月・火・木・金)、弁当(月・木)17:00~19:30、祝日休み 4 子ども無料、大人300円(ひとり親・事情のある方無料)
[お問合せ] 旬香亭あーち
03-3388-6941

C-12 城山みんなの食堂
新鮮野菜などの食材を無料配布しています。予約制ですので、事前にご連絡ください。
1 どなたでも 2 さくら館(城山ふれあいの家)中野区中野1-20-4 3 月1回10:30~11:30 4 無料
[お問合せ] 城山みんなの食堂(赤澤)
090-2935-4263 makiakzw0@gmail.com

C-16 子ども図書室ねこのて
小さな子ども図書室で、基礎学力の習得をサポートします。宿題もできます。水曜日に先生が来られます。
1 子ども 2 わかば荘(中野区中央2-57-6) 3 月~金曜日14:00~18:00 4 無料(イベント開催時は会費あり)
[お問合せ] 一般社団法人ねこのて(戸田)
03-6279-2320 nekonote@water.ocn.ne.jp

C-1 子ども食堂 ゆい
月2回、夕食を提供しています。予約制です。
1 18歳までの子どもとその保護者 2 女性のスペース 結(中野区上高田2-58-11-202) 3 毎月第2・4水曜日17:00~20:10 4 子ども無料、大人300円~
[お問合せ] 中野ボランティアセンター
03-5380-0254 vc@nakanoshakyo.com

C-5 -インド精進料理- プールナ食堂
誰もが寄付で社会貢献でき、すべての人が無料でインド精進料理(ベジタリアン)を食べられます。
1 すべての人 2 ひと・いきカフェ「エイカイエ」(中野区上高田1-34-1) 3 毎週水曜日12:00~20:00 4 無料(ご寄付歓迎)
[お問合せ] プールナ食堂(松尾)
090-4172-7456 showpresents@gmail.com

C-9 てるてる子ども食堂
毎月第3日曜日12:00~15:00のお時間に「こども笑顔になれるこども定食」をお楽しみください！
1 4~18歳 2 浦野屋やきとんてるてる東中野店(中野区東中野3-6-18) 3 毎月第3日曜日12:00~15:00 4 無料
[お問合せ] 浦野屋やきとんてるてる東中野店
03-5937-3464

C-13 学習サロン友・ゆう・YOU
中学生対象の少人数の学習サロン。おしゃべりだけでもOKです。いつでも見学に来てね。
1 中学生(日本語に不安がある中学生もOK) 2 生協連会館4階えんがわ(中野区中央5-41-18) 3 毎週水曜日18:00~20:00 4 100円(軽食代)
[お問合せ] 中野ボランティアセンター
03-5380-0254 vc@nakanoshakyo.com

C-17 フードパントリー とよたま
ひとり親家庭の子育て支援と「フードロス削減」を目指しています。
1 ひとり親家庭の親子 2 天理教豊多摩分教会(中野区中央2-2-3) 3 毎月16日【平日】16:00~19:00【土日祝】14:00~17:00 4 無料 ※公式LINEで要予約
[お問合せ] 上記の二次元コードよりお問い合わせください
070-1475-3936(岩崎)

C-15 わいわい子ども食堂
お子さんやご家族、お一人暮らしの方なども来られます。地域の交流の場として、手作りのものを提供しています。
1 どなたでも(年齢・性別・障害有無も問いません) 2 わかば荘(中野区中央2-57-6) 3 月2回木曜日17:00~20:00 4 18歳未満無料、18歳以上300円
[お問合せ] 一般社団法人ねこのて(戸田)
03-6279-2320 nekonote@water.ocn.ne.jp

B-3 瀬戸の花嫁
毎週水曜日に20名を対象にこども食堂を開催しています。
1 小学生~高校生。保護者同伴の場合、幼児も可 2 瀬戸の花嫁(中野区沼袋2-33-13) 3 基本的に毎週水曜日16:00~18:00 4 子ども無料、保護者300円
[お問合せ] 瀬戸の花嫁(石川直行)
070-8555-0204 naoyuki2017@gmail.com

B-6 江古田にここ広場
若者男女など誰でも！コロナ収束までは弁当販売&会場上りの選択形式で行っています。
1 どなたでも 2 江古田区民活動センター2階(中野区江原町2-3-15) 3 毎月第4水曜日18:00~19:30 4 子ども100円、大人200円
[お問合せ] NPO法人ここからプロジェクト(伊藤)
080-4928-3487 syokudo4221@gmail.com

B-8 STUDY CAMP/ステップアップ塾
平日夜は無料自習室「STUDY CAMP」、土曜午後は無料塾「ステップアップ塾」を開催しています。
1 3 [STUDY CAMP] 小4生~高3生、平日18:00~21:00(最終入室20:00) [ステップアップ塾] 小4生~中3生、毎週土曜16:00~(いずれも祝祭日等は休み) 2 中野区江原町2-14-17サニー第三熊野坂201 4 無料~
[お問合せ] NPO法人維新隊ユネスコクラブ事務局(濱松和香子)
050-7110-1820 [STUDY CAMP] studycamp@ishintai.org [ステップアップ塾] suj@ishintai.org

B-10 進学型無料塾 Ark
有料の塾へ通うことが困難な中学生を対象に「進学」を目的とした学習機会を提供します。講師は全員学生で親しみやすいです。
1 中学1~3年生 2 中野区新井2-20-11-2Fまたは、中部すこやか福祉センター 3 毎週土曜日18:00~20:30(夏期講習などは変更予定あり) 4 無料
[お問合せ] 進学型無料塾Ark
shun.nia2021@gmail.com

B-10 CAMEL(キャメル)
経済的な理由・不登校で塾に通えない中学生のため、全国の無料塾や子ども食堂へ映像授業を無料配信しています。中野区新井では直接学習指導をします。
1 小中学生 2 新井地区(お問い合わせいただいた方へ直接お伝えします) 3 毎週火曜17時~19時(数学・理科、毎週金曜17時~19時(英語・国語・社会) 4 無料
[お問合せ] CAMEL(大塚)
03-3319-5360 support@camel123.jp

C-2 子ども食堂 Annekaffeekanne
みんなで楽しく夕ご飯を食べましょう。
1 どなたでも 2 ゲストハウスAnnekaffeekanne(中野区上高田2-17-12) 3 毎月第3水曜日17:00~20:00 4 子ども無料、大人300円
[お問合せ] Annekaffeekanne(渡辺)
090-9344-8751 annkaffeekannetokyo@gmail.com

C-6 上高田みんなの食堂
人がつながる地域のほっとステーション。当面の間お弁当配布です。頃合いを見て食堂を開始したいと考えています。
1 どなたでも 2 上高田高齢者会館(中野区上高田4-17-3) 3 毎月第4水曜日17:00~18:30 4 子ども無料、大人300円
[お問合せ] 上高田みんなの食堂実行委員会(大橋)
080-5026-1419 ohamiki216@gmail.com

C-10 豚焼肉まさん
毎月月曜・土曜に開催。TAKE OUTを中心に子供に無料配布。孤食をなくす活動を実施中。
1 18歳以下の未就労者 2 豚焼肉まさん(中野区東中野3-14-15) 3 月・土曜日の15:00~18:00 4 無料
[お問合せ] ハイコス株式会社
03-6279-2990 masasin916@gmail.com

C-14 親子ばとの会
小学生の学習支援と読み聞かせ。保護者の教育相談にも応じます。
1 小学生とその保護者 2 桃園区民活動センター(中野区中央4-57-1) 3 土曜日10:00~11:30(第2土:14:00~15:30) 4 200円/月 ※会費・新聞代900円/月
[お問合せ] 親子ばとの会(平野)
03-3363-4927

C-15 わいわい子ども食堂
お子さんやご家族、お一人暮らしの方なども来られます。地域の交流の場として、手作りのものを提供しています。
1 どなたでも(年齢・性別・障害有無も問いません) 2 わかば荘(中野区中央2-57-6) 3 月2回木曜日17:00~20:00 4 18歳未満無料、18歳以上300円
[お問合せ] 一般社団法人ねこのて(戸田)
03-6279-2320 nekonote@water.ocn.ne.jp

